

Future Publishing House



စီထွင်စေ့စွဲ

မြတ်ဦးမိုး

(ပြန်ဆိုခြင်း)

MICHAEL LeBOEUF  
**CREATIVE THINKING**

နယ်သာလန်

ဒို့တာဝန် အရေးသုံးပါး

- ပြည်ထောင်စု မပြိုကွဲရေး ဒို့တရေ
- တိုင်းရင်းသား စည်းလုံးညီညွတ်မှု မပြိုကွဲရေး ဒို့တရေ
- အချုပ်အခြာ ဖာဏာတည်တံ့ခိုင်မြဲရေး ဒို့အရေး

ပြည်သူ့ သဘောထား

- ပြည်ပအားကိုး ပုဆိန်ခိုး အဆိုးမြင်ဝါဒီများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- နိုင်ငံတော် တည်ငြိမ်စေရေးနှင့် နိုင်ငံတော် တိုးတက်ရေးကို နှောင့်ယှက် ဖျက်ဆီးသူများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- နိုင်ငံတော်၏ ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက် နှောင့်ယှက်သော ပြည်ပနိုင်ငံများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ပြည်တွင်းပြည်ပ အဖျက်သမားများအား ဘုံရန်သူအဖြစ် သတ်မှတ်ချေမှုန်းကြ။

နိုင်ငံရေး ဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

- နိုင်ငံတော် တည်ငြိမ်ရေး၊ ရပ်ရွာအေးချမ်းသာယာရေးနှင့် တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး။
- အမျိုးသား ပြန်လည် စည်းလုံးညီညွတ်ရေး။
- ဒိုင်မာသယံ ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံဥပဒေသစ် ဖြစ်ပေါ်လာရေး။
- ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံဥပဒေသစ်နှင့်တညီ ခေတ်ပီဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သစ်တစ်ရပ် တည်ဆောက်ရေး။

စီးပွားရေး ဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

- စိုက်ပျိုးရေးကို အခြေခံ၍ အခြားစီးပွားရေးကဏ္ဍများကိုလည်း ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး။
- ဈေးကွက် စီးပွားရေးစနစ် ပီပြင်စွာ ဖြစ်ပေါ်လာရေး။
- ပြည်တွင်းပြည်ပမှ အတတ်ပညာနှင့် အရင်းအနှီးများ ဖိတ်ခေါ်၍ စီးပွားရေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး။
- နိုင်ငံတော်စီးပွားရေး တစ်ရပ်လုံးကို မနှိပ်နှိမ်မှုစွမ်းအားသည် နိုင်ငံတော်နှင့် တိုင်းရင်းသား ပြည်သူတို့၏ လက်ဝယ်တွင်ရှိရေး။

လူမှုရေး ဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

- တစ်မျိုးသားလုံး၏ စိတ်ဓာတ်နှင့် အကျင့်စာရိတ္တ ပြင်ပေးရေး။
- အမျိုးဂုဏ်၊ ဇာတိဂုဏ် ပြင်ပေးရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့အနှစ်များ၊ အမျိုးသားရေး လက္ခဏာများ မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး။
- မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ် ရှင်သန်ထက်မြက်ရေး။
- တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့်ပညာရည်ပြင်ပေးရေး။

## မိတ်ဆက်စကား

စိတ်ကူးခြင်းသည် တီထွင်ခြင်း၏အစ ဖြစ်သည်။ သင် ဆန္ဒရှိရာကို သင် စိတ်ကူး၏။ (စိတ်ကူးကမ္ဘာထဲတွင်) သင် စိတ်ကူးသည့်အတိုင်း သင် ဖြစ်နေလိမ့်မည်။ နောက်ဆုံး၌ သင် ဖြစ်လာမည့်အနေအထားကို သင် တီထွင်၏။

ဂျော့ ဘားနတ်ရှော့

အချိန်အခါကောင်းတွေ ဆိုက်ရောက်လာမည်။ ပြီးတော့ ကုန်လွန်သွားလိမ့်မည်။ သို့ပေမဲ့ သေချာတာတစ်ခုတော့ရှိသည်။ အနာဂတ်ကာလက ဘယ်လိုအခြေအနေ တွေပဲ ဖန်တီးလာသည်ဖြစ်စေ ကောင်းမွန်ပြီး ဆန်းသစ်သည့် စိတ်ကူးစိတ်သန်း များကို တီထွင်တတ်ပြီး ၎င်း စိတ်ကူးစိတ်သန်းများကို တကယ်ဖြစ်လာအောင် အကောင်အထည်ဖော်တတ်သူသည်သာ ကြီးစွာအောင်မြင်မည် ဖြစ်၏။ စင်စစ် သင်လည်း ထိုသို့သောသူမျိုး ဖြစ်လာနိုင်၏။ ဘယ်လိုလုပ်လျှင် ထိုသို့ဖြစ်လာနိုင် ကြောင်းကို ဤစာအုပ်က လမ်းပြပေးပါလိမ့်မည်။

ကျွန်တော်တို့၏စိတ်တွေတွင် စိတ်ကူးစိတ်သန်းတွေထုတ်လုပ်ဖို့၊ လက်တွေ့အောင်မြင်မှုများအဖြစ်သို့ အသွင်ပြောင်းနိုင်သည့် စိတ်ကူးသစ် စိတ်ကူး ဆန်းတွေ ထုတ်လုပ်ဖို့ စွမ်းအားအပြည့် ရှိနေသည်။ သို့တိုင် ကျွန်တော်တို့သည် ကျွန်တော်တို့၏စိတ်တွေကို စိတ်ကူးစိတ်သန်းများသိုလှောင်ဖို့အဖြစ်သာ အသုံး များ၏။ တကယ်တော့ ဤသို့ဖြစ်နေခြင်းမှာ ရယ်ချင်ပက်ကိုဖြစ်ချင်စရာ ကောင်း လှပါသည်။ သည်တော့ သင်ကော သင့်ကိုယ်သင် အများသူငါ တွေးထင်ထား သလို မိမိကတော့ တီထွင်နိုင်စွမ်းမရှိ ဟု တွေးထင်ထားပါသလား။

အခန်း ၁ တွင် သင့် တီထွင်နိုင်စွမ်းကို ဟန့်တားနေသော လူတိုင်းသိ ရွေးဟောင်းဒဏ္ဍာရီများနှင့် ပညတ်ချက်များကို ကျွန်တော်တို့ ဇာမ္မဇော်ထုတ် ကြမည်။ ပြီးတော့ ထိုအဟန့်အတားများကို ဘယ်လိုကျော်လွှားကြမည်လဲ ဆို သည်ကို ကြံဆကြပါမည်။

သင့်မှာ ၎င်းနေသော တီထွင်နိုင်စွမ်းတွေ ရှိကြောင်း သင် သိမြင်သော  
ပေါက်သည်။ သို့သော် ၎င်းစွမ်းရည်များကို လမ်းကြောင်းဖော်ပေးဖို့ အခက်အခဲ  
တွေ့နေသလား။ မိုင်မာသောဆုံးဖြတ်ချက်များ ချပြီး သင်၏ တီထွင်နိုင်စွမ်းများ  
အပေါ် အထူး အာရုံစူးစိုက်လာနိုင်အောင် ရှင်းလင်းလွယ်ကူသည့်နည်းလမ်းတချို့  
ကို အခန်း ၂ က ဖော်ပြပါလိမ့်မည်။

ဆန်းသစ်တီထွင်မှု ဆိုသည်မှာ ခက်ခဲနက်နဲသော၊ ပစ္စလက်ဆန်သော၊  
ကျွန်တော်တို့အများစု ဉာဏ်မမီသော ကိစ္စတစ်ခု ဖြစ်သည် ဟု သင် တွေးထင်  
နေပါသလား။ အခန်း ၃ က သင့်အတွက် နားလည်ရန်ခက်ခဲသောအရာကို  
ဖယ်ထုတ်ပေးပါလိမ့်မည်။ ဤသို့အားဖြင့် ဆန်းသစ်တီထွင်မှု၏ အနှစ်သာရ  
ဘာလဲ ဆိုသည်ကို သင် သိလာမည်။ သင်၏ တီထွင်မှုစွမ်းရည်များကို ဘယ်လို  
ပြုစုပျိုးထောင်ရမည်၊ ဘယ်လိုလေ့ကျင့်ပေးရမည်ကို ဖော်ပြလိမ့်မည်။ ပြီးတော့  
စိတ်ကူးသစ် စိတ်ကူးဆန်းများကို လိုအပ်သလိုထုတ်လုပ်နိုင်စွမ်း ရှိလာအောင်  
တိကျသော၊ လှုပ်ရှားမှုပါဝင်သော နည်းပရိယာယ်များကို ညွှန်းဆိုလိမ့်မည်။

သင်သည် သင့်အမှုထမ်းများ၊ သင့်မိသားစု၊ သို့မဟုတ် အုပ်စုတစ်စုစု  
အား ဆန်းသစ်တီထွင်စွာ စဉ်းစားတွေးခေါ်လာအောင် လှုံ့ဆော်ပေးဖို့ ကြိုးစား  
နေပါသလား။ အခန်း ၄ က အဖွဲ့လိုက် တီထွင်ဆန်းသစ်စွာတွေးခေါ်ရေးနှင့်  
ပတ်သက်သည့် ပွဲတွေ့နည်းစနစ်များကို ရှင်းပြမည်။ ပြီးတော့ ၎င်း နည်းစနစ်များ  
ကို ဘယ်လို လက်တွေ့ အသုံးချရမည်ဖြစ်ကြောင်း သင်ကြားပေးလိမ့်မည်။

မှန်ကန်သည့်မေးခွန်းများ မေးခြင်းသည် မိမိ ရှာဖွေကြံဆနေသည့်  
စိတ်ကူးတစ်ခုကို ဖော်ဆောင်ပေးတတ်ကြောင်း သင် သတိချုပ်မိပါသလား။ အခန်း  
၅ က သင် မေးဖို့ လိုအပ်သော မေးခွန်းများကို တင်ပြလိမ့်မည်။ ထိုမေးခွန်းများ  
ဘယ်နည်းဘယ်ပုံမေးရမည်ကို ပြသပေးလိမ့်မည်။

သင့် စိတ်ကူးစိတ်သန်းများကို ဘယ်လိုတန်ဖိုးဖြတ်ရမည် ဟု သင် သိပါ  
သလား။ မြေကြီးကိုလက်ပုတ်မလွဲအောင်မြင်ဖို့ သေချာသည့်နည်းတွေ့တော့ မရှိ။  
သို့ပေမဲ့ အခန်း ၆ က သင့်အခက်အခဲများကိုကျော်လွန်ပြီး အောင်ပွဲခံမည့် စိတ်ကူး  
စိတ်သန်းတစ်ခု ရွေးထုတ်တတ်အောင် လမ်းညွှန်ချက်တချို့ ပေးအပ်ပါလိမ့်မည်။

နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ခံစားနေရသည့် စိတ်ဖိစီးမှုများနှင့် ဘဝအတွက် အား  
စိုက်ရလွန်းမှုများက သင်၏ ဆန်းသစ်တီထွင်မှုစွမ်းရည်ကို ဟန့်တားနေပါသလား။  
၎င်း အနှောင့်အယှက် အဟန့်အတားတွေ လျော့ပါးသွားစေမည့် အကြံဉာဏ်တချို့  
ကို အခန်း ၇ က ပေးမည်။ ပြီးတော့ သင့်စိတ်အခြေအနေ ကောင်းမွန်ပြီး ပုံမှန်ဖြစ်  
နေအောင် ဘယ်လိုပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း နည်းပေးပါလိမ့်မည်။



ဘေးလူတွေ အတွေ့အကြုံမရှိမှု၊ ငွေကြေးအားနည်းမှု၊ ကံအလှည့်မသင့်မှု စသော အခက်အခဲပေါင်းများစွာက သင့်အိပ်မက်တစ်ခု အကောင်အထည်ပေါ်လာရေးကို တားဆီးနေပါသလား။ အခန်း ၈ နှင့် ၉ က သင်နှင့် သင့်အိပ်မက်အကောင်အထည်ပေါ်လာရေး အကြားမှာ ခုခံနေသည့် အခက်အခဲ အတားအဆီးများကို ရှင်းပစ်မည့် မဟာဗျူဟာအချို့ကို ပေးဆက်ပါလိမ့်မည်။

သင်သည် သင့်အိပ်မက်များနောက်သို့ ရေဆုံးရေဖျားမလိုက်နိုင်လောက်အောင် အလုပ်ပိနေပါသလား။ သင့် အချိန်များကို စနစ်တကျ သုံးစွဲစေနိုင်မည့် သော့ချက် အကြံဉာဏ်တချို့ကို အခန်း ၁၀ က ပေးမည် ဖြစ်၏။

သင့်အိပ်မက်များနောက်သို့ ရေဆုံးရေဖျားမလိုက်မည့် လမ်းကြောင်းပေါ်သို့ ရောက်အောင် ကနဦးတွန်းအား လိုအပ်နေပါသလား။ တီထွင်ဆန်းသစ်မှုပါသော အောင်မြင်မှု ရရှိရေးတွင် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော စိတ်အားထက်သန်မှုနှင့် အလံမလှဲစတမ်းစိတ်ဓာတ်တို့ကို မွေးပြီး အိပ်မက်ကို လက်တွေ့ဖော်ဆောင်မှုလုပ်ငန်း ဘယ်လိုစတင်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း အခန်း ၁၁ မှာ လေ့လာနိုင်၏။

သစ်ဆန်းသောစိတ်ကူးစိတ်သန်းများဖော်ထုတ်ရေးနှင့် ၎င်းတို့ကို လက်တွေ့အောင်မြင်မှုများ ဖြစ်လာအောင် ဖော်ဆောင်ရေးအတွက် ကျွန်တော်သိထားသရွေ့ တန်ဖိုးရှိသော၊ လက်တွေ့ကျသော နည်းစနစ်များကို ဤစာအုပ်၏စာမျက်နှာများတွင် ဖော်ပြထား၏။ ဤနည်းအား စိတ်ကူးများကို လက်တွေ့တပ်ဆင်ခြင်းဟု ကျွန်တော်က အတိုချုံးခေါ်ဆိုထား၏။ သည်စကားလုံး၏အဓိပ္ပာယ်မှာ "သင့်စိတ်ကူးကို မိုးယံသို့တိုင်ပျံတက်သွားအောင် လွှတ်ပေးလိုက်၏။ ပြီးမှ ၎င်းစိတ်ကူးကို မြေပေါ်ရောက်အောင်ဆွဲယူပြီး ကျွမ်းကျင်လိမ္မာစွာတပ်ဆင်ခြင်း" ဟူ၍ ဖြစ်၏။

ဖရင်ကလင်၊ အိန်စတီနိုး၊ အက်ဒီဆင်၊ ဘဲလ်၊ ဒစ်စနေ နှင့် မဖော်ပြနိုင်လောက်အောင် များပြားလှသည့် ကြီးမြတ်သောဖန်တီးရှင်များ၏ စိတ်ကူးစိတ်သန်းများကို ကျွန်တော် သုတေသနလုပ်ခဲ့၏။ ယခုဖော်ပြထားသည့် စိတ်ကူးစိတ်သန်းများသည် ကျွန်တော် စတင်ဖန်တီးထုတ်လုပ်သည့် စိတ်ကူးစိတ်သန်းများအဖြစ် အမှတ်မယူလိုပါ။ သို့သော် သည်စိတ်ကူးတွေက အလုပ်ဖြစ်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သည်စိတ်ကူးတွေကို ကျွန်တော် အသုံးပြုခဲ့သောကြောင့် ဖြစ်၏။ ကျွန်တော့်အားထုတ်ချက်မှာ ၎င်း စိတ်ကူးစိတ်သန်းများကို စာအုပ်တစ်အုပ်ထဲတွင် စုစည်းဖော်ပြရန် ဖြစ်၏။ ဤပုံစံဖြင့်တင်ပြခြင်းကို စာဖတ်သူများ ကျေနပ်နှစ်သိမ့်မည် ဟု မျှော်လင့်ပါသည်။ ပြီးတော့ အသုံးတည့်လိမ့်မည် ဟုလည်း မျှော်လင့်ပါသည်။

သည်တော့ ဤစာအုပ်က သင့်အား ဆန်းသစ်တီထွင်နိုင်စွမ်း ပိုပြီး ခိုလာအောင် ပြုလုပ်နိုင်မည်သာ။ ဒါကတော့ သင်နှင့်သာ ဆိုင်ပါသည်။ ကိုယ်ထု တိုယ်ထ စာအုပ်တစ်အုပ်၏ တန်ဖိုးသည် မြက်ရိတ်စက်တစ်လုံး၏တန်ဖိုးနှင့် တူပါသည်။ သင်သည် သင့်ငွေ အတော်အတန်ကို သုံးပြီး မြက်ရိတ်စက် အသစ် တစ်လုံး ဝယ်နိုင်၏။ သို့ရာတွင် ၎င်းစက်၏ နောက်သို့လိုက်ပြီး သင် မတွန်းသရွေ့ သည် မြက်ရိတ်စက်က မြက်များကို ရိတ်ဖြတ်မည်မဟုတ်။ ထိုနည်းတူပင် ဤစာအုပ်ကို ဖတ်ပြီး ဤစာအုပ်အကြောင်း မေ့မေ့ပျောက်ပျောက်သဘော ထား လျှင်တော့ သင်၏ ဆန်းသစ်တီထွင်မှုစွမ်းရည် မြင့်မားရေးအတွက် ဤစာအုပ်က မဆိုစလောက်သာ အထောက်အကူပြုပါလိမ့်မည်။ သို့မဟုတ်ပါကလည်း လုံးဝ အထောက်အကူပြုလိမ့်မည်မဟုတ်။ ဤစာအုပ်ထဲမှ အဓိကသော့ချက်များကို မျဉ်းသားထားခြင်း၊ မှတ်စုများထုတ်ခြင်းဖြင့် တက်တက်ကြွကြွဖတ်ပါ။ သင် လက်တွေ့အသုံးချလို့ ရမည့် စိတ်ကူးသစ်စိတ်ကူးဆန်းများကို ချရေးပြီး ၎င်းတို့ကို အသုံးချမည် ဟု အဓိဋ္ဌာန်ပြုပါ။ ဤစာအုပ်သည် လက်နက်ကိရိယာတစ်ခု ဖြစ်၏။ သည်လက်နက်ကို အလုပ်ဖြစ်အောင် အသုံးချပါ။

ဤအတွေးအမြင်များကို လုပ်ငန်းခွင်မှာ၊ အိမ်မှာ၊ သို့မဟုတ် သင် ကြိုက်ရာနေရာမှာ လက်တွေ့ အသုံးချလို့ ရ၏။ အဓိကအချက်မှာ သင်၏ တီထွင်မှုစွမ်းရည်ကို သင့်အတွက် အကျိုးရှိအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမည်အကြောင်း သင့်အား ညွှန်ပြရန် ဖြစ်၏။ ကျွန်တော်က သင့်မှာရှိထားသည့်တီထွင်နိုင်စွမ်းတွေ ပိုပြီး တိုးတက်များပြားလာအောင် မလုပ်နိုင်၊ သို့ပေမဲ့ ရှိထားသော တီထွင်နိုင်စွမ်း တွေကို လက်ကုန်နှိုက်ပြီးအသုံးချနိုင်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမည်လဲ ဆိုတာတော့ နည်းပေးပါမည်။ နောက်ပြီး ကျွန်တော် အာမဘန္တေခံလိုသည့် အချက် တစ်ချက် ရှိ၏။ ယင်းအချက်ကား သင့်မှာ သင် ထင်ထားသည်ထက် များစွာ များစွာ သာလွန်များပြားသော တီထွင်နိုင်စွမ်းတွေ ရှိနေသည် ဟူသောအချက် ဖြစ်၏။

သည်တော့ ဆက်ဖတ်ပါ။ ကြည့်နူးနစ်သက်စွာ ဖတ်ပါ။ ပြီးတော့ သင်၏ ဆန်းသစ်တီထွင်နိုင်စွမ်းတွေကို ကြိုးကိုင်မောင်းနှင်ပါ။ ဤစာအုပ်သည် အောင်မြင်မှုများ မွေးဖွားပေးမည့် စာအုပ် ဖြစ်၏။ ပုဂ္ဂလိကဆန္ဒများ ပြည့်ဝအောင် ဖြည့်ဆည်းပေးမည့် စာအုပ် ဖြစ်၏။

(မှတ်ချက်။ ။ အမြင်ကျယ်ကျယ်ဖြင့် ဆက်ဖတ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။)

အပိုင်း ၁

သင့်စိတ်ကူး၏ အခြေခံအုတ်မြစ်ကို  
ပြင်ဆင်ဖွဲ့စည်းခြင်း

၁

တီထွင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်း ကွာဟချက်

တကယ်တမ်းကျတော့ တီထွင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်းနှင့် ပတ်သက်၍ ဆုပ်ဖမ်းရခက်ခြင်း သို့မဟုတ် လျှို့ဝှက်ဆန်းကြယ်ခြင်း ဟူ၍ ဘာမျှမရှိ။ စကားပြောနိုင်သူ ဘယ်သူမဆို ရေးချနိုင်စွမ်းရှိ၏။ ကြည့်မြင်နိုင်သူ ဘယ်သူမဆို အာရုံမှာ ပုံဖော်နိုင်စွမ်း ရှိ၏။ နောက်ပြီး တွေးခေါ်နိုင်သူ ဘယ်သူမဆို စိတ်ကူးစိတ်သန်းများ ပေါ်နိုင်စွမ်း ရှိ၏။

စတီဇင် ဘေကာ

ကမ္ဘာ့ အကြီးကျယ်ဆုံးနှင့် အအောင်မြင်ဆုံး သံကွင်းဆက်ဟိုတယ်ကြီးတွေထဲမှ တစ်ခုကို စတင်တည်ထောင်ခဲ့သူတစ်ဦး ရှိ၏။ သူသည် ကျောင်းစာကို ရှစ်နှစ်တာမျှသာ သင်ခဲ့ရ၏။ သည်ကြားထဲက သည်လောက်ထိအောင်မြင်အောင် ဘယ်လိုစွမ်းဆောင်ခဲ့သလဲ ဟု သူ့အား မေးမြန်းခံရသည်။ သည်တော့ သူက "လူတစ်ယောက် ပညာမတတ်တဲ့အခါ သူဟာ သူ့ဦးနှောက်ကို မဖြစ်မနေ အသုံးချရတော့တယ်" ဟု အဖြေပေးခဲ့လေသည်။

မေစီ ကုန်တိုက်ကြီးတွင် အလုပ်လုပ်လျှောက်သော လူငယ်တစ်ဦးအား သူ့အလျင်လျှောက်ထားသူပေါင်း မြောက်မြားစွာရှိကြောင်း တုံးတီးတို ငြင်းပယ်

လွတ်လိုက်ကြ၏။ တွန့်ခြင်း၊ ရွံ့ခြင်း မရှိသော ထိုလူငယ်က ကုန်တိုက်ထဲတွင် ဟိုဟိုသည်သည် လျှောက်ကြည့်၏။ ပြီးတော့ အမူထမ်းရေးရာဒါရိုက်တာထံ တယ်လီဖုန်းဆက်သည်။

“ကျွန်တော် အလုပ်တစ်ခုလိုချင်ပါတယ်။ ကျွန်တော် အကူအညီပေးနိုင်မယ့် နေရာတွေများ ရှိမလား ဆိုပြီး ကုန်တိုက်ထဲမှာ နာရီပေါင်းအတော်ကြာအောင် လှည့်ပတ်ကြည့်နေခဲ့တယ်ခင်ဗျ။ ကျွန်တော့်ကို ခုချက်ချင်း အသုံးချလိုရနိုင်မယ့် နေရာ ဆယ်နေရာကို ကျွန်တော် စာရင်းလုပ်ထားပါတယ်။ အဲဒါ ဘယ်နေရာတွေလဲ ဆိုတာ ကျွန်တော် တက်လာပြီး ပြောပြရမလားခင်ဗျ”

မကြာမီအတွင်း ထိုသူငယ်သည် မေစီ ကုန်တိုက်၏ အလုပ်သင်အဖြစ် ခန့်အပ်ခြင်းခံရကြောင်း ပြောနေဖို့ မလိုတော့ပါချေ။

မိခင်တစ်ဦးသည် သူ့သားသမီးတွေ စန္ဒရားအတီးလှေကျင့်ရန် စိတ်လိုလက်ရ မရှိခြင်းအတွက် တဖျစ်တောက်တောက် ဆူပူကြိမ်းမောင်းနေရသည်။ သူတို့အား စေ့ဆော်မှုကလေးသွင်းပေးရန် ဆူပူကြိမ်းမောင်းခြင်းထက် ပိုကောင်းသော နည်းလမ်း တစ်ခုတော့ ရှိရမည် ဟု သူ တွေးမိ၏။ သို့ဖြင့် သူက မှတ်စုတစ်အုပ်နှင့် ရောင်စုံကြယ်ပွင့်တစ်ဘူး ဝယ်လိုက်၏။ ထို့နောက် စန္ဒရားအတီးလှေကျင့်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ စည်းကမ်းသစ်များချမှတ်သည်။ ကိုယ့်သဘောဖြင့် ကိုယ် စန္ဒရားအတီးလှေကျင့်သည့် ကလေးတိုင်း စားဖိုဆောင်ထဲရှိမိုးပိုပေါ်က အချိန်မှတ် ကိရိယာဖြင့် အချိန်မှတ်ထားရမည်။ ဆယ့်ငါးမိနစ်လှေကျင့်ပြီးတိုင်း ကလေး၏ မှတ်စုစာအုပ်ထဲတွင် ကြယ်တစ်ပွင့် ကပ်ပေးသည်။ သီတင်းတစ်ပတ် ကုန်ဆုံးသောအခါ ကြယ်ပွင့် အများဆုံးရသည့်ကလေးကို ဆုချသည်။

သူတို့ကလေးတွေ၏စန္ဒရားလက်သံ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာရုံမျှ မဟုတ်။ သူတို့ကလေးတွေ၏ တစ်ယောက်ချင်း တာဝန်သိစိတ်လည်း တိုးတက်လာလေသည်။

ဤကား သူတို့၏ တီထွင်မှု စွမ်းရည်များကို အသုံးချခဲ့သူများ အကြောင်း နမူနာပုံပြင်များ ဖြစ်၏။ သူတို့သည် တီထွင်မှုစွမ်းရည်ဖြင့် သူတို့၏ ဘဝကိုကော သူတို့ဝန်းကျင်မှလူများ၏ဘဝကိုပါ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာအောင် ပြုနိုင်ခဲ့ကြ၏။

စိတ်ကူးခြင်းသည် ကျွန်တော်တို့၏ အစွမ်းအထက်ဆုံး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သတ္တိထူး ဖြစ်၏။ နောက်ပြီး စိတ်ကူးအသစ်အဆန်းများ တီထွင်ဖန်တီးခြင်းသည် တိုးတက်မှုအားလုံး၏ ဗဟိုအချက်အချာ ဖြစ်ပါသည်။

စိတ်ကူးခြင်း- သင့်စိတ်၏ ရေနံတွင်းများ

စိတ်ကူးခြင်း၏ အရေးပါအရာရောက်မှုကို သမိုင်းစဉ်တစ်လျှောက်မှာပေါ်ထွန်းခဲ့သော ဉာဏ်ကြီးရှင်အားလုံးက တညီတညွတ်တည်းလောက် အသိအမှတ်ပြုခဲ့ကြသည်။ အောက်ဖော်ပြပါ အမြင်သုံးရပ်ကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကြည့်ပါ။

စိတ်ကူးခြင်းသည် အသိဉာဏ်ထက် ပို၍အရေးကြီးသည်။

အဲလ်ဘတ် အိန်စတိုင်း

စိတ်ကူးခြင်းက လူကို သတ္တဝါများ၏အထွတ်အမြတ် ဖြစ်စေသည်။

ဂျိတ်စပီးယား

စိတ်ကူးခြင်းက ကမ္ဘာကိုစိုးမိုးသည်။

ဒစ်စရေး ယယ်လီ

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၏ သမိုင်းကြောင်းနှင့် ရှင်သန်ကြီးထွားမှုသည် တီထွင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်း ရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်များ၏ အရည်အချင်း၊ အမြော်အမြင်ကြီးမှု တို့နှင့် တိုက်ရိုက် တွဲဖက်နေလေသည်။ အက်ဒီဆင်၊ ဘဲလ်၊ မော့စ်၊ ရိုက်ညီနောင်များနှင့် အခြား ပြောကံမြားစွာသောတီထွင်ရှင်များ၏ နာမည်များက ကျွန်တော်တို့ သမိုင်းစာအုပ်များ၏ စာမျက်နှာများကို ဖြည့်ပေးနေသည်။ တကယ်တော့ သူတို့သည် နယ်မရွေး၊ ဒေသမရွေး လှည့်လည်သွားလာနေသူများ၊ တီထွင်ရှင်များ၊ အသစ်အဆန်းဖော်ထုတ်သူများ၊ တကယ်အလုပ်လုပ်သူများ ... အတိုချုံးဆိုရလျှင် ထိပ်တန်းစိတ်ကူးကို လက်တွေ့တပ်ဆင်သူများ ဖြစ်၏။

အမေရိကန်နိုင်ငံ၏ အနာဂတ် ကြီးပွားတိုးတက်ရေး၊ တကယ်တမ်း ပြောရလျှင် ရှင်သန်ရပ်တည်နိုင်ရေး မှာ ကျွန်တော်တို့ ယနေ့ ရင်ဆိုင်နေရသည့် ပြဿနာကြီးများအတွက် အဖြေများထုတ်ပေးမည့် စိတ်ကူးခြင်းအပေါ် မူတည်နေ၏။ သို့သော် ယနေ့ အမေရိကသည် တီထွင်မှုစွမ်းရည်များပျောက်ဆုံးနေပြီလားဟု စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေ ရှိနေ၏။ တို့အကြောင်းနှင့်ပတ်သက်၍ သိပ္ပံ၊ နည်းပညာနှင့် အာကာသ ဆိုင်ရာ လွှတ်တော် ဆပ်ကော်မတီ ဥက္ကဋ္ဌ အက်ဒလေစတီဇင်ဆင်က

“ဒီနိုင်ငံဟာ ချမ်းသာပြီး သယံဇာတကြွယ်ဝတဲ့နိုင်ငံ ဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီနိုင်ငံရဲ့ စွန့်စားမှုနဲ့ တီထွင်မှု စိတ်ဓာတ်ဟာ ခန်းခြောက်ကောင်းခန်းခြောက်နေလိမ့်မယ်။ အဲဒီလိုမျိုးဖြစ်လာပြီဆိုရင် တိုင်းပြည်တွေ ကျဆုံးတော့တာပဲ”

ဟူ၍ ပြောခဲ့၏။ သူ့တင်ပြချက်သည် အလေးအနက်ထားပြီးစဉ်းစားလောက်ပါသည်။

သည်တော့ တကယ်ပဲ တီထွင်နိုင်စွမ်း ကွာဟချက် ရှိနေသလား။

တကယ်လို့ တီထွင်နိုင်စွမ်း ကွာဟချက် ရှိနေသည်ဆိုလျှင် ဘယ်လို ကြောင့် ဖြစ်နိုင်သလဲ။

တီထွင်နိုင်စွမ်းကွာဟချက်ကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်နိုင်သည့် သံလွန်စ တစ်ခု ကတော့ ကျွန်တော်တို့၏ ပညာသင်ကြားရေးဆိုင်ရာနည်းစနစ်များကို ဆန်းစစ် ကြည့်ခြင်းပင် ဖြစ်၏။ ရိုးရှင်းလွယ်ကူစေရေးအတွက် ကျွန်တော်တို့ စိတ်စွမ်းရည် များ၏ အခြေခံအလုပ်များကို အဆင့်လေးဆင့်ခွဲကြည့်ကြရပါမည်။

- ၁။ ကြည့်ရှုလေ့လာပြီး အာရုံစိုက်ခြင်း၊
- ၂။ အလွတ်ကျက်ပြီး ပြန်လည်ရှုတ်ဆိုခြင်း၊
- ၃။ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြီး အကဲဖြတ်ခြင်း၊
- ၄။ စိတ်ကူးသစ်များ ထုတ်လုပ်၊ ကြိုတင်သိမြင်အောင်အားထုတ်ပြီး ဖြစ်တည်မှုမရှိသေးသည်ကို အာရုံခံကြည့်ခြင်း။

ကျွန်တော်တို့ ပညာရေးစနစ်သစ်၏ ကြည့်ရှု ကြပ်မတ်မှုကြောင့် ကျွန်တော်တို့သည် အခြေခံအလုပ်၏ ပထမဆင့် သုံးဆင့်ကို ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင် လုပ်နိုင်အောင် အားထုတ်ရင်း လူ့ဘဝသက်တမ်း၏ ပထမ လေးပုံတစ်ပုံကို ကုန်လွန်ကြရသည်။ အခြေခံအလုပ်၏ စတုတ္ထဆင့်ကိုမူ လုံးဝနီးပါး လျစ်လျူရှု ထားခဲ့ကြသည်။ ကျွန်တော်တို့ စာအုပ်တွေဖတ်ကြ၊ ကျောင်းဆရာတွေ၊ ပါမောက္ခ တွေ သင်ကြားပို့ချသမျှကို လိုက်မှတ်ကြ ဖြင့် မရေမတွက်နိုင်သော နာရီပေါင်း များစွာ ကျော်လွန်ခဲ့ကြသည်။ ဆရာတွေကလည်း 'အေ' မှသည် သတ္တဗေဒ အထိ သင်ကြားပေးကြသည်။ ပညာရေးစနစ်ကြီးက အချက်အလက်နှင့် ကိန်းဂဏန်း တွေကို အလွတ်ကျက်ပြီး လိုအပ်ချိန်တွင် ပြန်ပြီး အာရုံဆောင်ပြနိုင်သလား ဆိုသည်ကို မပြတ် စစ်ဆေးခဲ့၏။ ကျွန်တော်တို့အား အဆက်မပြတ် တာဝန် ပေးအပ် စမ်းသပ်ခဲ့သည်မှာ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို သိမသိ ဟူ၍ ဖြစ်၏။ ၎င်း စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများက ကျွန်တော်တို့အား ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာတတ်အောင်၊ တန်ဖိုးဖြတ်တတ်အောင်၊ ဝေဖန်ပိုင်းခြားတတ်အောင် သင်ကြားပေး၏။ သို့သော် ကျွန်တော်တို့၏ ဖန်တီးမှုစွမ်းရည် တိုးတက်ရေးအတွက် လေ့ကျင့်ခွင့်ကိုမူ မပေးခဲ့ သလောက် ရှိပေသည်။ သည်တော့ ကျွန်တော်တို့ကိုယ်ကျွန်တော်တို့ တီထွင်စွမ်း မရှိ ဟု တွေးထင်ကြသည်ကို ဘာများအံ့ဩစရာရှိနေပါသေးသလဲ။ ဘာကို စဉ်းစားရမည်၊ ဘယ်လို စဉ်းစားရမည် ဆိုတာတွေ ကျွန်တော်တို့အား သင်ကြား ဆေးထား၏။ သို့ပေမဲ့ ဆန်းသစ်တီထွင်စွာစဉ်းစားခွင့်ကိုမူ ပေးသည် ဆိုဦးတော့၊ အလွန် ရှားရှားပါးပါး ပေးကြပါသည်။

“သင်သည် ကြည့်စွနုနုဖြင့် အများကြီး ရွမှတ်သုံးသပ်နိုင်သည်”

အတွေးအခေါ် ပညာရှင်ကြီး ယောကျ်ားရာ တစ်ခါက ပြောဖူးသော စကား ဖြစ်၏။ မူကြိုကျောင်းသားအရွယ် ကလေးငယ်များ၏ အပြုအမူများကို ကြိုးစားပြီး အကဲခတ်လေ့လာကြည့်ပါ။ သူတို့မှာ တီထွင်နိုင်စွမ်းတွေ ဘယ်လောက်များများ ရှိကြောင်း သင် တွေ့ရပါမည်။ တကယ်တော့ ကျွန်တော်တို့မှာလည်း ထိုသို့သောအစွမ်းအစတွေ မွေးကတည်းက ပါလာပါသည်။ သိလိုစိတ်နှင့် ထက်မြက်သောစိတ်ကူးဉာဏ် ပေါင်းစပ်ထားခြင်းသည် မှန်ကလေးငယ်တစ်ယောက်၏ အရည်အသွေး ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် မိခင်ဖခင်များ ပြောလေ့ရှိသည့် စကားများကို ပြန်စဉ်းစားကြည့်ပါ။

“ဒီကလေးမ ဒီစိတ်ကူးကို ဘယ်ကများရလာပါလိမ့်”

“ဒီလောက် မဖြစ်နိုင်တဲ့ မေးခွန်းမျိုးကို သူ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး စဉ်းစားမိပါလိမ့်”

ဥန်ကျေပလော့မပ် ဆိုသူကတော့ အောက်ပါအတိုင်း မှတ်ချက်ချခဲ့ဖူး၏။

“အဖြေတွေရှိတဲ့ မေးခွန်းတွေကို စပြီးမေးလာပြီ ဆိုရင် အဲဒီကလေးဟာ အရွယ်ရောက်လာပြီ လို့သာ မှတ်”

အချိန်တန်အရွယ်ရောက်လာတော့ ကလေးတွေ ကျောင်းစတင်ကြရသည်။ ထိုအခါ သူတို့၏ စိတ်ကူးအားတွေ တဖြည်းဖြည်း လျော့ပါးဆုတ်ယုတ်လာပြီး အခြား စိတ်ပိုင်း၊ ဉာဏ်ပိုင်း ဆိုင်ရာတွေ ဖွံ့ဖြိုးလာသည်။ ဘာကြောင့်သည်လိုဖြစ်ရကြောင်းကိုတော့ ကျွန်တော်တို့ ခန့်မှန်းရုံသာခန့်မှန်းနိုင်၏။ မည်သို့ဖြစ်စေ ရှင်းလင်းလွယ်ကူသောအကြောင်းအချက်တစ်ခုကတော့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းရည် သုံးရပ် ကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးနေချိန်တွင် စတုတ္ထစွမ်းရည်ကို လျစ်လျူရှုထားခြင်းကြောင့် ဖြစ်၏။

တကယ်တော့ တီထွင်မှုစွမ်းရည်များသည် ကျွန်တော်တို့စိတ်၏ ရေနံတွင်းများပင် ဖြစ်သည်။ တွင်းတွေထဲမှာ ရေနံတွေအများကြီးရှိကြောင်း ကျွန်တော်တို့ သိထားသည်။ သို့ပေမယ့် ၎င်းရေနံတွေကို မြေပေါ်ရောက်အောင် စုပ်ယူပြီး အကျိုးရှိသောအရာတစ်ခုအဖြစ် အသွင်ပြောင်းပစ်ရေးသည် ပြဿနာ ဖြစ်၏။

**စိတ်နှစ်မျိုးပေါင်းမှ စိတ်တစ်စိတ်**

ထာလီဒိုးနီးယား စက်မှုတက္ကသိုလ်မှ ဒေါက်တာ ရော့ဂျာစပယ်ရီ (Dr. Roger Sperry) နှင့် သူတပည့်များဖြစ်ကြသော မိုက်ကယ်ဂါဇာနိုဂါ (Michael Gazzaniga) နှင့် ဂျယ်ရီလီဗီဇ် (Jerre Levy) တို့သည် ဦးနှောက်ကို သုတေသနလုပ်ခဲ့



ကြသည်။ သူတို့၏ သုတေသနပြုချက်မှ တီထွင်မှုစွမ်းရည် ကွာဟချက်နှင့် ပတ်သက်သော ထိုးထွင်းသိမြင်မှုတစ်ရပ် အဖြေထွက်ခဲ့၏။

ဦးနောက်ကို တစ်ခြမ်းစီ ခွဲထုတ်ပြီး တွေးခေါ်မှုစွမ်းရည်များအား သုတေသနပြုသည့် ၎င်းတို့၏ လက်တွေ့စမ်းသပ်မှုများသည် သမိုင်း တွင်ရစ်အောင် အောင်မြင်ခဲ့၏။ သူတို့ ဖော်ထုတ်တွေ့ရသည့် အဖြေမှာ လူတိုင်းတွင် ဦးနောက် နှစ်ခြမ်း ရှိသည်။ ဦးနောက်တစ်ခြမ်းစီသည် ကိုယ့်နည်းကိုယ့်ဟန်ဖြင့် စဉ်းစားတွေးခေါ်ပြီး ကိုယ်ပိုင်အမှတ်သညာများ ရှိသည်။ ကျွန်တော်တို့မှာ မျက်စိနှစ်လုံး၊ နားနှစ်ဖက်၊ လက်နှစ်ဖက် ရှိသလို စိတ်လည်း နှစ်မျိုး ရှိ၏။

ဘယ်ဘက်ခြမ်းဦးနောက်က သင်္ကေတများ၊ စကားလုံးများနှင့် ပတ်သက်၍ စဉ်းစားပြီး ညာဘက်ခြမ်းဦးနောက်ကတော့ အာရုံခံပုံရိပ်များနှင့် ပတ်သက်၍ စဉ်းစားသည် ဟူ၏။ ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်ခြင်း၊ အက်ဖြတ်ခြင်း၊ စကားပြောခြင်း နှင့် သင်္ချာပိုင်းဆိုင်ရာစွမ်းရည်အတွက် ကျွန်တော်တို့၏ ဘယ်ဘက်ခြမ်းဦးနောက်ကို အသုံးပြုသည်။ အိပ်မက်မက်ခြင်း၊ ခံစားချက်များ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊ အာရုံခံပုံရိပ်များ မြင်ခြင်း၊ ထိုးထွင်းသိမြင်ခြင်း တို့နှင့် စပ်လျဉ်း၍တော့ ကျွန်တော်တို့သည် ညာဘက်ခြမ်းဦးနောက်ကို အသုံးပြုကြသည်။

တစ်စုံတစ်ယောက်၏ နာမည်ကို မှတ်မိခြင်းမှာ ဘယ်ဘက်ခြမ်းဦးနောက်၏ အလုပ် ဖြစ်ပြီး သူတို့မျက်နှာကိုမှတ်မိခြင်းမှာ ညာခြမ်းဦးနောက်၏ အလုပ် ဖြစ်သည်။ တင်းနစ်ကစားခြင်း ပိုတော်လာအောင် သို့မဟုတ် ဂေါက်ရိုက်ကစားခြင်း ပိုတော်လာအောင် စာအုပ်တစ်အုပ်ဖတ်ခြင်းမှာ ဘယ်ခြမ်းဦးနောက်၏ အလုပ်၊ 'ကစားပွဲကို ခံစားကြည့်ခြင်း' သည် ညာခြမ်းဦးနောက်၏ အလုပ် ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်ရာ ကျွန်တော်တို့၏ စိတ်နှစ်မျိုးက တွဲဖက်အလုပ်လုပ်ကြသည်။ စိတ်တစ်မျိုးက ဘာသာစကားနှင့် ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်ခြင်းကို လုပ်ဆောင်ပြီး တခြား စိတ်တစ်မျိုးက စကားလုံးတွေ၊ သင်္ကေတတွေ အဖြစ် ဖော်ပြရန် ခက်ခဲသောကိစ္စများကို ဆောင်ရွက်ပါသည်။

အောက်တွင် ဘယ်ခြမ်းဦးနောက်၏ အလုပ်နှင့် ညာခြမ်းဦးနောက်၏ အလုပ် ကွာခြားပုံကို သာဓကအနည်းငယ်ဖြင့် ဖော်ပြထားပါသည်။

**ဘယ်ခြမ်းဦးနောက်ကို အသုံးပြုသည့် အလုပ်များ**

စကားပြောခြင်း၊  
စာဖတ်ခြင်း၊

**ညာခြမ်းဦးနောက်ကို အသုံးပြုသည့် အလုပ်များ**

သရုပ်ဖော်ပြောမပြဘဲ သိနေခြင်း၊  
အားလုံးကို ချက်ချင်း သိမြင်ခြင်း၊

စာရေးခြင်း၊

ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ စိစစ်ခြင်း၊

ဆင်တုများကို သိမှတ်ခြင်း၊

တင်စားချက်များနှင့် နိမိတ်ဝိဇ္ဇာဆိုင်ရာ  
နားလည်ခြင်း၊

ဘာသာစကား မှတ်မိခြင်း၊

အဆင်အသွေးပုံစံများကို သိမှတ်ခြင်း။

ဆန်းသစ်တီထွင်စွာ စဉ်းစားတွေးခေါ်တတ်ရန် ဦးနှောက်နှစ်ခြမ်းစလုံးကို အပေးအယူညီညီမျှမျှဖြင့် အသုံးပြုတတ်ရပါမည်။ ထိုးထွင်းသိမြင်ခြင်းတွေ့အလိုလိုသိမြင်လာခြင်းတွေ ဖျိုးခနဲဖျတ်ခနဲ ပေါ်လာ၏။ ထိုသို့ပေါ်လာခြင်းမှာ ညာခြမ်းဦးနှောက်က စဉ်းစားတွေးခေါ်သည့်အတွက် ထွက်ပေါ်လာသည့် ရလဒ်များ ဖြစ်၏။ သို့သော် ယင်းရလဒ်များကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာစိစစ်ခြင်းကိုမူ ဘယ်ခြမ်းဦးနှောက်က လုပ်ဆောင်ရပေသည်။

မည်သို့ဖြစ်စေ ဦးနှောက်နှစ်ခြမ်း၏ လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းအတိုင်းအတာဖြင့် ပြောလျှင် ကွန်ပျူတာ ဟူသည် စွမ်းရည်ထက်မြက်သော ဘယ်ခြမ်းဦးနှောက်သာ ဖြစ်၏။ အကြောင်းမှာ သူက ဘယ်ခြမ်းဦးနှောက်၏ အလုပ်များကို ကျွန်တော်တို့ထက် အဆ သန်းပေါင်းများစွာ ပို၍ လျင်လျင်မြန်မြန်လုပ်ဆောင်နိုင်သောကြောင့်ပင်။ ထို့ကြောင့် စာရေးစာချီလုပ်ငန်းတော်တော်များများနှင့် ဘယ်ခြမ်းဦးနှောက်များကို ကွန်ပျူတာထံ ထည့်ထားကြ၏။ နောင်တွင်လည်း သည်အတိုင်း ဆက်ထည့်နေကြမှာ သေချာသည်။

သည်တော့ ကျွန်တော်တို့သည် စွမ်းရည်ထက်မြက်သော အီလက်ထရွန်းနစ် ဘယ်ခြမ်းဦးနှောက်များကို တီထွင်ခဲ့ပြီး ဖြစ်၏။ စက်မှုလောက၊ ပညာရေးလောကနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းကို စိန်ခေါ်နေသည်မှာ ယခု ပေါ်ထွန်းနေပြီဖြစ်သော ဘယ်ခြမ်းဦးနှောက်များ(ကွန်ပျူတာများ)နှင့် အပေးအယူညီမျှစွာ တွဲဖက်လုပ်ကိုင်နိုင်မည့် ညာခြမ်းဦးနှောက်များ ပေါ်ထွန်းလာရေးပင် ဖြစ်တော့၏။

**တီထွင်နိုင်စွမ်းနှင့်ပတ်သက်သော ရေပန်းစား ယုံတမ်းပုံပြင်များ**

စိဂ်ဖရိတ်နှင့် ထရီးစ်အင်ဂယ်လ်မန်း (Siegfried and Therese Engelmann) တို့ စနိုးမောင်နံ ရေးသားသည့် 'သင့်ကလေးအား စွမ်းရည်မြင့်မားသောစိတ်မွေးပေးပါ' ဟူသောစာအုပ်၌ "ကမ္ဘာပေါ်တွင် လူသတ္တဝါသည် မိုက်မဲမှုကို သင်ယူဆည်းပူးနိုင်လောက်အောင် ဉာဏ်ကောင်းလွန်းသည့် တစ်ဦးတည်းသောသတ္တဝါဖြစ်သည်" ဟု ဆိုထား၏။

ကျွန်တော်တို့အားလုံးသည် ဆန်းသစ်တီထွင်စွာတွေးခေါ်ခြင်းနှင့် ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းကို ပြုလုပ်နိုင်သည့် သဘာဝစွမ်းရည်တစ်မျိုးဖြင့် မွေးဖွား

လာကြသည်ချည်း ဖြစ်၏။ သည်တော့ သည်စွမ်းရည်ကိုလည်း တခြား လူသား စွမ်းရည်များနည်းတူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ကြရပါမည်။ ကံမကောင်း အကြောင်းမလှချင်တော့ တီထွင်နိုင်စွမ်းနှင့်ပတ်သက်၍ ကျွန်တော်တို့ လေ့လာသင်ကြားခဲ့သမျှ အတော်များများသည် တီထွင်စွမ်းရည် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် လာအောင် မစွမ်းဆောင်နိုင်ရုံသာမက အဟန့်အတားပင်ဖြစ်နေခဲ့၏။ ကျွန်တော် တို့ အားလုံးပင် တီထွင်နိုင်စွမ်းနှင့်ပတ်သက်သည့် အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံသော စိတ်ကူး စိတ်သန်းတွေ၊ သီဝရီတွေ၊ တန်ဖိုးတွေ၊ အယူအဆတွေ သင်ယူခဲ့ရ၏။ သို့သော် ၎င်း သတင်းအချက်အလက် တော်တော်များများသည် အရှက်ကင်းမဲ့စွာ မှားယွင်း နေပေသည်။

ဆန်းသစ်တီထွင်သောစွမ်းရည်တွေ မဖွံ့ဖြိုးမတိုးတက်သည့်ပြဿနာ သည် မှားယွင်းသောအယူအဆများကို လက်ခံယုံကြည်နေမှုကြောင့် ပိုဆိုးသွား တော့၏။ ဆန်းသစ်တီထွင်နိုင်စွမ်းနှင့်ပတ်သက်၍ လူအများ လက်ခံထားသော အယူအဆများ ကိုးခုကို အောက်တွင်ဖော်ပြထား၏။ အချို့က တစ်ဝက်မှန်စကား များ ဖြစ်ပြီး အချို့ကတော့ လုံးလုံးလျားလျား ထွေရာစိတ်ကူးများသာ ဖြစ်တော့ ၏။

၎င်း အယူအဆများ ကိုးမျိုး ထဲမှ တစ်မျိုးဖော်ပြပြီးတိုင်း "ငါ ဒါကို ယုံသလား" ဟု သင့်ကိုယ်သင် မေးပါ။ အကယ်၍ သင် 'ယုံသည်' ဆိုလျှင် သင်၏ တီထွင်နိုင်စွမ်းကို ဖုံးဖိပိတ်ထားသည့် အဖုံးပေါ်၌ နောက်ထပ် သံတစ်ချက် ရိုက်လိုက်ပြန်ပြီ ဟု မှတ်ယူပါ။

**ယုံတမ်းပုံပြင် ၁** ဆန်းသစ်တီထွင်ခြင်း ဟူသည် အသစ်စက်စက်တစ်ခု ကို လုပ်ဆောင်ခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်ကူးခြင်း ဖြစ်သည်။

ဤ ယုံတမ်းပုံပြင် ၁ ကို သင် ယုံကြည်သည် ဆိုလျှင် သင်သည် လက်တွေ့ကြိုးဝိုင်း ထဲ မရောက်မီကပင် အလံထိုးခံလိုက်ရပြီဖြစ်၏။ 'ကျွန်တော်တို့ တကယ် ဆန်းသစ် တီထွင်တာ ရယ်လို့ ဘာမှမရှိပါဘူး၊ ကျွန်တော်တို့ သဘာဝတရားကို ခိုးချနေတာ လောက် ရှိတာပါ' ဟု ယွန်းဘိတ်တောလွန် (Jean Baitillon) က ရေးခဲ့၏။

သည်တော့ အသစ်စက်စက် ဆိုတာ ဘာလဲ။ အသစ်စက်စက်ဆိုတာ တစ်ခုခုကို သင် စဉ်းစားကြဆဲလို့ ရနိုင်သလား။ ကျွန်တော်တော့ မစွမ်းပါ။ ဆန်းသစ်တီထွင်ထားသည် ဆိုသော စိတ်ကူးတိုင်း၊ သို့မဟုတ် အရာဝတ္ထုတိုင်း သည် ယခင်မှလ ရှိပြီးသားများကို တိုးချဲ့ထားခြင်း၊ ပေါင်းစပ်ထားခြင်း သို့မဟုတ် မိတ္တူကူးထားခြင်းသာ ဖြစ်၏။ စာအုပ်သစ်များသည် ယောင်းနေသောစကားလုံး

များ၊ စိတ်ကူးများနှင့် အယူအဆများကို စိတ်ကူးပတ်ကုံး ပြန်လည်၍ စည်းထားခြင်း ဖြစ်၏။ ပန်းချီကားအသစ်များသည် အရောင်၊ ပတ္တနာနှင့် ကျွမ်းကျင်မှု တို့ကို ပြန်လည်စီစဉ်ထားခြင်း ဖြစ်၏။ သိပ္ပံပညာဆိုင်ရာ ဖော်ထုတ်တွေ့ရှိချက်အသစ် များသည် ရှိပြီးသား အခြေခံသဘောတရားများပေါ်မှာ တည်ဆောက်ထားခြင်း ဖြစ်၏။ ဆက်ပြောရမည်ဆိုလျှင် ပြောမဆုံးပေါင် တောသုံးထောင် ဖြစ်နေတော့မည်။

ကျွန်တော်တို့၏ စိတ်ကူးအသစ်အဆန်းများသည် အခြားသူများ၏ စိတ်ကူးများကို ဆက်စပ်ပူးပေါင်းယူခြင်းမှ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ အိန်စတိုင်းသည် ကြီးမြတ်သော တီထွင်ဖန်တီးသူ ပါရမီရှင်ကြီး ဟု သင် ယူဆကောင်းထူဆမည်။ သင် ယူဆသည့်အတိုင်းလည်း မှန်ပါသည်။ သို့ပေမဲ့ သူသည် ဆွစ် မတ်ပုံတင် မူပိုင်ခွင့်ရုံး၌ အချိန်တော်တော်ကြာကြာအလုပ်လုပ်ခဲ့သည် ဆိုသည့်အချက်လည်း မှန်နေ၏။ ထိုခေတ်ထိုအခါက ရူပဗေဒဆိုင်ရာ နောက်ဆုံး ဖြစ်ပေါ်တိုးတက်မှုများ အကြောင်း သိရှိလေ့လာနိုင်သောနေရာ ဟူ၍ သည့်ထက်ကောင်းသောနေရာမျိုးကို သင် ရှာဖွေစဉ်းစားကြည့်လို့ ရနိုင်ပါသလား။ ကျွန်တော်တို့၏စိတ်ကူးတွေထဲက ဘယ်စိတ်ကူးမျှ လုံးလုံးလျားလျား ကျွန်တော်တို့ကိုယ်ပိုင်စိတ်ကူး မဟုတ်။ ပြီး တော့ ဘယ်သူ တီထွင်ဆန်းသစ်မှုမှပုံဖြစ်ဖြစ် အသစ်စက်စက်ဆိုတာ ဘာမျှမရှိပါ။

ဆန်းသစ်တီထွင်ခြင်းသည် အနှိုင်းမဲ့စွမ်းဆောင်ချက်တစ်ရပ်အဖြစ် ကျွန် တော်တို့ အထင်ကြီးမှု လွန်ကဲနေကြသည်။ သို့အတွက် ဖြစ်ပေါ်လာသည့်ရလဒ်မှာ ကျွန်တော်တို့ ဆန်းသစ်တီထွင်ဖို့ မကြိုးစားတော့ခြင်းပင်။ ကွယ်လွန်သူ ဒေးလ် ကာနက်ဂျီ သည် စိတ်ကူးအသစ်အဆန်းများတီထွင်ထုတ်လုပ်နိုင်သူအဖြစ် အောင် မြင် ကျော်ကြား၏။ သူ တီထွင်လိုက်သော စိတ်ကူးများကြောင့် သန်းပေါင်းများစွာ သော လူတွေ ပို၍ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်လာနိုင်ကြ၏။ ပို၍ အောင်မြင်သော၊ ပို၍ ဖြစ်ထွန်းသော ဘဝများကို ပိုင်ဆိုင်လာကြ၏။ မည်သို့ဖြစ်စေ သူ၏ ဆန်းသစ်တီ ထွင်နိုင်စွမ်းကို ကာနက်ဂျီက အောက်ပါအတိုင်း အကျဉ်းချုံးဖော်ပြခဲ့၏။

ကျွန်တော် အခိုင်အမာ ခံယူထားသည့် စိတ်ကူးများသည် ကျွန်တော်စိတ်ကူးများ မဟုတ်၊ ၎င်းစိတ်ကူးများကို ကျွန်တော် ဆိုကရေးတီး ထံမှ ငှားယူသည်၊ ဈာန်စတာဖီးလ် ထံမှ အလစ်သုတ် ယူသည်၊ ယေရှု ထံမှ ခိုးယူသည်။ ပြီးတော့ ထိုအရာအားလုံးကို စာအုပ်တစ်အုပ်ထဲတွင် ထည့်သွင်းဖော်ပြ၏။ သူတို့ သူတို့ ၏ ဥပဒေသများကိုမှ သင် မကြိုက်ဘူး ဆိုလျှင် ဘယ်သူတွေ၏ ဥပဒေသများကို သင် အသုံးပြုမည်လဲ။

**ယုံတမ်းပုံပြင် ၂** ကျွမ်းကျင်သူများသာ ဘယ်အရာမဆို အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ တီထွင်ဖန်တီးနိုင်သည်။

ဤယုံတမ်းစကားကို ယနေ့ ကမ္ဘာက ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် လက်ခံနေသည်။ ထို့ကြောင့် ဤအယူအဆသည် တစ်နိုင်ငံလုံးပြန့်ပွားနေသည့် ရောဂါဆိုးကြီး ဖြစ်နေသည်။ ပါရဂူများနှင့် ကျွမ်းကျင်သူများသည် သူတို့၏ ဆန်းသစ်တီထွင်သော လုပ်ရပ်များဖြင့် ကျွန်တော်တို့၏ပြဿနာပေါင်းများစွာကို ဖြေရှင်းပေးခဲ့၏။ ကျွန်တော်တို့၏ လူနေမှုအဆင့်အတန်းကို မြှင့်တင်ပေးခဲ့၏။ ထိုအချက်ကို ကျွန်တော်တို့ မငြင်းသာ။ ထိုအချက်သည် ကောင်းသောအခြင်းအရာ ဖြစ်၏။ သို့ပေမူ ကျွန်တော်တို့က ဤအခြင်းအရာကို အဆုံးစွန်အထိ ဆွဲယူလက်ခံနေကြသည်။ ရလဒ်မှာ လူတွေက ကျွမ်းကျင်သူများကို ဘုရားတစ်ဆူဝူတစ်လုံးအဖြစ် ကိုးကွယ်အားထားလာကြခြင်း ဖြစ်၏။

ထင်ရှားသော ကျွမ်းကျင်သူကိုးကွယ်သည့်အဖြစ်တစ်ခု အင်န်ဘီစီ ရုပ်မြင်သံကြားဌာနတွင် ပေါ်ပေါက်ခဲ့၏။ လွန်ခဲ့သည့် နှစ်အနည်းငယ်ခန့်က ကုမ္ပဏီ၏ အမှတ်တံဆိပ် အသစ်တစ်ခု တီထွင်ရန် ဒေါ်လာ ၅၅၀,၀၀၀ အကုန်အကျခံပြီး ကျွမ်းကျင်သူများထံ အပ်ခဲ့၏။ ကျွမ်းကျင်သူများက အနီနှင့် အပြာ ခြယ်ထားသော 'အင်န်' စာလုံးကြီးတစ်လုံးဖြင့် ပြန်လာကြသည်။

နောက်မှသိရှိရသည်မှာ နီဘရာစကာ ပညာရေးဆိုင်ရာ ရုပ်မြင်သံကြားဌာနက ၎င်းအမှတ်တံဆိပ်နှင့်ဆင်တူတံဆိပ်ကို သုံးစွဲခဲ့သည်မှာ နှစ်အတန်ကြာပြီ ဖြစ်သည် ဟူ၏။ ထို့ကြောင့် အင်န်ဘီစီ သည် သူတို့၏တံဆိပ်သစ်ကို သုံးစွဲခွင့် ရရှိ နီဘရာစကာ ရုပ်မြင်သံကြားဌာနအား ငွေသား ဒေါ်လာ ၅၅,၀၀၀ နှင့် သုံးပြီး ကိရိယာ ဒေါ်လာ ၅၀၀,၀၀၀ ဖိုး ပေးလျှော်ခဲ့ရ၏။ သည်တော့ ကုန်အမှတ်တံဆိပ် တစ်ခုအတွက် သူတို့သည် ဒေါ်လာ ၁,၃၀၅,၀၀၀ တိတိ ကုန်ကျခဲ့ရ၏။ ၎င်းကုန်အမှတ်တံဆိပ်ကို လွန်ခဲ့သည့်နှစ်ပေါင်းအနည်းငယ်တုန်းက နီဘရာစကာ ရုပ်မြင်သံကြားဌာနမှ အမှုထမ်းတစ်ဦးက ခန့်မှန်းကုန်ကျစရိတ် ဒေါ်လာ ၁၀၀ ခန့်ဖြင့် ရေးဆွဲခဲ့သည် ဆို၏။

သမိုင်းမှတ်တိုင်အဖြစ် တီထွင်ဖန်တီးမှုပြုခဲ့သူများသည် သူတို့ တီထွင်မှု ဗြူသည့် နယ်ပယ်၌ သင်ယူလေ့ကျင့်မှု ဘာမျှမရှိသူများ ဖြစ်နေကြောင်း သမိုင်းမှတ်တမ်းထဲတွင် အမြောက်အမြားတွေ့နိုင်၏။

ဝါကြိတ်စက်ကိုတီထွင်ခဲ့သော အယ်လီဝစ်တန်နီ (Eli Whitney) သည် ဆောင်းဆရာ ဖြစ်၏။ ကြေးနန်းကိုတီထွင်ခဲ့သူ ဆင်မြူယယ်မော့စ် (Samuel

Morse) နှင့် ရေနေ့တွေ သင်္ဘောကိုတီထွင်ခဲ့သူ ရောဘတ်ဖူလ်တန် (Robert Fulton) တို့ နှစ်ယောက်လုံး ဖန်းချီဆရာများဖြစ်၏။

ကျွမ်းကျင်သူ မဖြစ်ကြောင်းသည် ဆန်းသစ်တီထွင်သောအရည်အသွေး ရှိသူ ဖြစ်နေတတ်၏။ အတယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုသို့သောသူမျိုးသည် ပြဿနာ တစ်ရပ်ကို ထုံးတမ်းစဉ်လာ ခွဲဖြင့်သုံးသပ်နည်းဖြင့် ခွဲကြည့်ပြီး အဖြင့်ကွယ်မနေ သောကြောင့် ဖြစ်၏။

**ယုံတမ်းပုံပြင် ၃ ပါရမီပါသော လူနည်းစုတစ်စုသာ ဆန်းသစ်တီထွင်နိုင် စွမ်း ရှိ၏။**

ဤယုံတမ်းစကားမှာ တီထွင်နိုင်စွမ်းနှင့်ပတ်သက်သော ယုံတမ်းပုံပြင်တွေထဲတွင် အများကြီးမှားသောပြောဆိုချက် ဖြစ်၏။ သည်နယ်ပယ်ကိုလေ့လာဖူးသူတိုင်း လိုလိုက ဆန်းသစ်တီထွင်နိုင်စွမ်းသည် လူသားတိုင်းတွင်ပါရှိသည့်ဂုဏ်သတ္တိ ဖြစ်ကြောင်း လက်ခံကြ၏။ လူတိုင်းတွင် ဆန်းသစ်တီထွင်နိုင်သည့်အရည်အချင်း တချို့ ပိုင်ဆိုင်ပါသည်။

တချို့လူတွေတွင် တချို့လူတွေထက် တီထွင်မှုစွမ်းရည် ပိုရှိသည် ဟု ယုံမှတ်ထားကြ၏။ သို့ပေမဲ့ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းသည်မှာ တီထွင်မှုဖြုလုပ်နိုင် သည့် အချိုးအစားအရ ကြည့်မည် ဆိုလျှင် မွေးရာပါ ပါရမီရှင်များ၏ လက်ရာ ထက် စိတ်စွမ်းအားစိုက်ထုတ်ပြီးတီထွင်သူများ၏ လက်ရာက ပိုများနေသည်ကို တွေ့ရခြင်းပင် ဖြစ်၏။ အဓိကအရေးအကြီးဆုံးမှာ စိတ်ကူးသစ်များတီထွင်ဖန်တီး လိုသည့် စိတ်စွမ်းအားသာ ဖြစ်ပုံရ၏။

စိတ်ကူးသစ်များကို လူအားလုံး ထုတ်လုပ်နိုင်စွမ်းရှိကြောင်းကို ဒုတိယ ကမ္ဘာစစ် အတွင်းက အကြိမ်ကြိမ်အခါခါ မှတ်တမ်းတင်ခဲ့ကြ၏။ ဘီ အက်မ် ဂွတ်ရစ်ချ် (B. F. Goodrich) သည် တစ်နှစ်လျှင် အမှုထမ်းများ၏အဆိုပြုချက် ပေါင်း သုံးထောင် လက်ခံရရှိခဲ့၏။ ထိုအထဲမှ သုံးပုံတစ်ပုံသည် ငွေသားဆု ဆေးရလောက်အောင် ကောင်းမွန်အသုံးတည့်ကြောင်း တွေ့ရ၏။ ၁၉၄၃ ခုနှစ်တွင် သာမန်စစ်သားများ တွေးတော ကြံဆထားသော စိတ်ကူးသစ်များကြောင့် အမေရိကန် စစ်လက်နက်နှင့် ခဲယမ်းမီးကျောက် ထောက်ပံ့ရေးတပ်သည် ဒေါ်လာ သန်းပေါင်း ငါးဆယ်ကျော် သက်သာသွား၏။

ဆိုလိုချက်မှာ ရှင်းပါသည်။ စေ့ဆော်မှုရှိနေလျှင် ကျွန်တော်တို့အားလုံး စိတ်ကူးကောင်းများ တီထွင်ဖန်တီးနိုင်သည် ဟူ၏။

**ယုံတမ်းရုံပြင် ၄ ဆန်းသစ်တီထွင်ခြင်းသည် ရူးသွပ်ခြင်းနှင့် ဆက်စပ်နေ၏။**

ဤယုံတမ်းစကားကတော့ ရူးသွပ်သော သိပ္ပံပညာရှင်များ၊ ကြောင်စီစီ ပါမောက္ခများ သို့မဟုတ် စိတ်မနုံ့သော ကဗျာဆရာများကို ကြည့်ပြီး ပုံတူကူးယူထားသော စကားသာ ဖြစ်၏။ အခြား အခြားသော ပုံတူကူးအယူအဆများလိုပင် ဤအယူအဆလည်း ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျကျတန်ဖိုးဖြတ်ခြင်းကို မခံနိုင်ပေ။

ဆန်းသစ်တီထွင်နိုင်စွမ်းရှိသောပုဂ္ဂိုလ်များသည် စိတ်ဖောက်ပြန်နေသူများ ဖြစ်ရမည် ဆိုသောအယူအဆကို စိတ်စိစစ်မှုပညာရှင်များက ပယ်ချခဲ့သည်မှာ အဆန်းမဟုတ်ပါချေ။ ထိုအစား ၎င်းတို့က စိတ်မှန်သူများသည် ဆန်းသစ်တီထွင်မှု ပြုရာ၌ တစ်ပန်းသာသည် ဟူသော ဆန့်ကျင်ဘက်အယူအဆကိုပင် လက်ခံခဲ့ကြ၏။

မိမိ၏ စိတ်ကူးများကို အောင်မြင်စွာ အသုံးချရေးအတွက် တစ်စုံတစ်ယောက်သည် မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်စိတ်ချရမည်။ အထိန်းအကွပ် မဲ့သွားမှာ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြခြင်း မဖြစ်ဘဲ စိတ်ကို လွတ်လွတ်လပ်လပ် လွတ်ထားနိုင်ရမည်။ ဆန်းသစ်တီထွင်သောပုဂ္ဂိုလ်သည် သူ့စိတ်ကူးများ၏ ကျေးကျွန် မဟုတ်ဘဲ အရှင်သခင် ဖြစ်၏။ သူက လွတ်လွတ်လပ်လပ် ထွေရာစိတ်ကူးမည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လိုအပ်လျှင် အရှိတရားဆီသို့ သူ ပြန်လည်ချဉ်းကပ်နိုင်ကြောင်း သိနေသောကြောင့်ပင်။

တစ်ဖက်တွင် စိတ်ဖောက်ပြန်မှုများက ဆန်းသစ်တီထွင်မှုကို ဖြစ်ထွန်းစေသည် မဟုတ်ဘဲ ဆုတ်ယုတ်စေသည် ဟု စိတ်စိစစ်မှုပညာရှင်များက ယုံကြည်သည်။ စိတ်ဖောက်ပြန်နေသူများသည် စိတ်ကူးနိုင်စွမ်းမရှိ၊ ပျော့ပျောင်းမှုမရှိ၊ မှရင်းမရှိ၊ စိတ်ကူးသစ်များဖြင့်ဖြေရှင်းဖို့ လိုအပ်သည့် ပြဿနာများကို တုံ့ပြန်နိုင်စွမ်းမရှိကြောင်းကို စိတ်ဖောက်ပြန်နေသူများအား လေ့လာသည့် လေ့လာချက်များက ဖော်ပြသည်။ သူတို့၏ ဆန်းသစ်တီထွင်နိုင်စွမ်းများသည် သူတို့ကိုယ်တွင်းမှာပင် မလွှဲနိုင် မလွန်နိုင် ဖြစ်သွားပုံရ၏။ စိတ် ကယောင်ချောက်ချားဖြစ်နေသူများ၊ စိတ်ဖောက်ပြန်နေသူများ ထဲမှ ဆန်းသစ်တီထွင်မှုပြုနိုင်စွမ်းသူများ ပေါ်ပေါက်ခဲ့သည် မှန်၏။

မည်သို့ဖြစ်စေ ယနေ့ လက်ခံထားသည့် အယူအဆကတော့ "စိတ်မမှန်မှုများ ရှိနေသည့်တိုင် ဆန်းသစ်တီထွင်နိုင်စွမ်းရှိသည်။ သို့ပေမဲ့ စိတ်မမှန်သောကြောင့် ဆန်းသစ်တီထွင်နိုင်စွမ်းရှိခြင်း မဟုတ်" ဟူ၏။



**ယုံတမ်းပုံပြင် ၅** ဆန်းသစ်တီထွင်နိုင်စွမ်းတွေ သင့်မှာ တကယ်ရှိနေသည် ဆိုလျှင် သင့်ပါရမီကို တစ်စုံတစ်ယောက်က ဖော်ထုတ်လေ့ရှိပြီး အသိအမှတ်ပြုလိမ့်မည်။

'အောင်မြင်သော အရောင်းမြှင့်တင်ရေးသမား' စာအုပ်တွင် စာရေးသူ တက်ဇွာ့စ် (Ted Schwarz) က အောက်ပါ သရုပ်ဖော်ဇာတ်လမ်းကလေးကို ရေးသားတင်ပြခဲ့၏။

ဖန်စတာ ဖရီးဘွတ်ရှ်သည် သာလွန် ကောင်းမွန်သည့် ကြွက်ထောင်ချောက်ကို တည်ဆောက်ခဲ့၏။ သူ့ထောင်ချောက်မှာ သုံးရောင် ခြယ်ထားပြီး လှပဆန်းပြားရေးအတွက် နောက်ထပ် အရောင် ဆယ့်ခုနစ်မျိုး ထပ်ဆင့်ခြယ်ထားသည်။ သို့ဖြစ်ရာ ငါးမိုင်ပတ်လည်အတွင်း ပုန်းအောင်းနေသည့် ကြွက်တစ်ကောင်ကိုပင် မြှူဆွယ်နိုင်စွမ်း ရှိသည်။ ထိုပြင် သူ့ကိရိယာက စတီရီယိုတေးဂီတကိုပင် ထုတ်လွှင့်နိုင်၏။ ကြွက်ထောင်ချောက် အဖြစ် အသုံးမပြုချိန်တွင် ဘီယာအအေးခဲပစ္စည်း အဖြစ် လည်းကောင်း၊ ဧည့်ခံပွဲများတွင် ပေါင်မုန့်နှင့်တို့စားရန် မလှိုင်ရည် ထည့်သည့် ခွက် အဖြစ် လည်းကောင်း အသုံးပြုနိုင်၏။ ဖရီးဘွတ်ရှ်တွင် ၎င်း ကိရိယာ အခုပေါင်း တစ်ထောင် အသင့်လှပပြီးသား ရှိနေ၏။ သူက သူ့တံခါးပေါက်ဆီသို့ ကမ္ဘာသူကမ္ဘာသားတွေ လမ်းဖောက်ပြီး ရောက်အလာကို စောင့်မျှော်နေ၏။ သူ့ဆီသို့ ဘယ်သူ တစ်ဦး တစ်ယောက်မျှ မလာ။

သင့်မှာ ဆန်းသစ် တီထွင်နိုင်စွမ်းတွေ ရှိနေပြီး ၎င်းစွမ်းရည်များဖြင့် တစ်ခုခုမပြုလုပ်ရလျှင် ဘာမျှအရာရောက်မည်မဟုတ်။ နောက်ပြီး သင့် အရည်အသွေးများကို သေချာပေါက်ဖြုန်းတီးရာရောက်စေသည်မှာ အများသူငါက ဖော်ထုတ်တွေ့ရှိသွားအောင် စောင့်မျှော်နေခြင်းပင် ဖြစ်၏။

ဤ ယုံတမ်းစကားနှင့် အထူးတလည်သက်ဆိုင်နေသည့် သားကောင်များမှာ မိန်းမသားတွေပင် ဖြစ်၏။ ကျွန်တော်တို့လူ့အဖွဲ့အစည်းက မိန်းမသားများသည် ဣန္ဒြေကြီးရမည်၊ အေးချမ်းရမည်၊ သူတို့ကိုမြင်တွေ့သွားအောင် စောင့်မျှော်ရမည် ဟု ပြောထား၏။ တစ်ချိန်တည်းတွင် ကျွန်တော်တို့လူ့အဖွဲ့အစည်းက ထကြွလှံလှံရှိသူများ၊ သူတို့စိတ်ကူးတွေကို လက်ခံလာအောင် လုပ်နိုင်သူများ၊ ဖြစ်ရပ်တွေဖြစ်ပေါ်လာအောင် စွမ်းဆောင်သူများအား ချီးမြှောက်ကြ၏။

အလုပ်ဖြုတ်ခံရသည့် အရာရှိများအား စုံစမ်းလေ့လာကြည့်ရာ သူတို့အထဲမှ ရေ  
ရာခိုင်နှုန်းတွင် တူညီသောထူးခြားချက်တစ်ခု ရှိနေသည်ကို တွေ့ရ၏။ ၎င်း ထူး  
ခြားချက်မှာ မိမိတို့၏ စွမ်းဆောင်မှုများကို အထက်လူကြီးများသိအောင် အားကြီး  
မာန်တက် မဆောင်ရွက်ကြခြင်း ဖြစ်၏။ ထိုအစား သူတို့က သူတို့၏အားထုတ်မှု  
များကို အထက်လူကြီးတွေ ဖော်ထုတ်သိရှိလာအောင် စောင့်ခုံကြလေသည်။

“ခင်ဗျား လမ်းမှန်ပေါ်မှာရောက်နေပေမယ့်လည်း အဲဒီလမ်းပေါ်မှာ  
ထိုင်ရုံထိုင်နေလို့တော့ တခြားလူတွေက ခင်ဗျားကို တက်နင်းပြီး  
ကျော်ဖြတ်သွားကြမှာပဲ။”

ဟု ဝီလ်ရော့ကွားစံ (Will Rogers) ပြောသည့်အတိုင်းပဲ ပြောရပါမည်။  
ဤ ယုံတမ်းစကားအတွက် ဖြေဆေးမှာ သိသာထင်ရှားပါသည်။ သင့်  
ကိုယ်သင် မြှင့်တင်ပါ။ အပြင်ကိုထွက်၊ ပြီးတော့ သင့်စိတ်ကူးတွေကို နားဝင်  
လက်ခံလာအောင် အားထုတ်။ ဘာကြောင့် ဆို ၎င်း အားထုတ်မှုကို သင်ကမှ  
မလုပ်လျှင် ဘယ်သူမျှ လာလုပ်မည် မဟုတ်သောကြောင့်ပင်။ သင့် တံပိုးရောကို  
သင် လိမ္မာပါးနပ်စွာ မှတ်ပါ။ နောက်ဆုံးတော့ သင်ကမှ မမှတ်လျှင် သင့်တေးသွား  
အလိုက်ကို ဘယ်သူသိရှိပါမည်လဲ။

**ယုံတမ်းပုံပြင် ၆ စိတ်ကူးများသည် ပဉ္စလက်ဆန်၏။ စိတ်ကူးများ  
ထွက်လာအောင် အားထုတ်ဖို့ မလို။**

ဤယုံတမ်းစကားက စိတ်ကူးများသည် သူတစ်ထူး၏ ခေါင်းထဲ၌ ဖျိုးခနဲဖျတ်ခနဲ  
ဘွားခနဲ ရုတ်တရက်ပေါ်လာတတ်သည်။ တစ်ဦးတစ်ယောက်သည် သင့်မြတ်  
သော အချိန်တွင် သင့်မြတ်သောနေရာ၌ ရှိနေလျှင် ပြီးရော ရုတ်ခြည်းဖြစ်ပေါ်လာ  
သည့် ဆန်းသစ်တီထွင်မှုနှင့် အောင်မြင်မှုသည် ကံကောင်းသောကာယကံရှင်  
ထံသို့ ဆင်းသက်လာသည် ဟူ၏။

ဤယုံတမ်းစကားနှင့်ပတ်သက်သည့် ပြဿနာမှာ ယုံတမ်းပုံပြင် ၅  
၏ ပြဿနာနှင့် အတူတူပင်ဖြစ်၏။ သည်စကားကို သင် ယုံကြည်သည်ဆိုလျှင်  
သင် ဘာမျှဖြစ်လာမည်မဟုတ်။ အသိဉာဏ် ဖျိုးခနဲဖျတ်ခနဲ ဝင်းလက်မှုသည်  
ထိုအသိဉာဏ်အတွက် အလုပ်လုပ်နေသူများဆီသို့သာ လာ၏။ အောင်မြင်သော  
ပန်းချီဆရာ၊ စာရေးဆရာ၊ တီထွင်ရှင် မည်သူမဆိုသည် ဈာန်ဝင်စားလာအောင်  
စောင့်ဆိုင်းနေခြင်း၏ မိုက်မဲမှုကို ပြောပြနိုင်ကြသည်။

ကနဦးအဆင့်အဖြစ် အလုပ်ကို စလုပ်ရပါမည်။ ထို့နောက်မှာတော့ ထိုးထွင်းသိမြင်မှုတွေ ပေါ်လာပါလိမ့်မည်။

ပဉ္စလက်ဆန်သော ထိုးထွင်းသိမြင်မှုတွေနှင့် ပြဿနာအခြေတွေကို တစ်ခါတစ်ရံ ခလုတ်တိုက်ပြီး တွေ့ရတတ်၏။ သို့သော် ထိုသို့တွေ့သူများမှာ ၎င်း ပြဿနာကို ဆန်းစစ်လေ့လာနေသူများသာ ဖြစ်ကြောင်း ခြွင်းချက်မဲ့နီးပါး တွေ့ရှိရ၏။

ဈာန်ဝင်စားအောင်စောင့်နေသူများ၏ အပြုအမူနှင့်ပတ်သက်သည့် ဝေါဟာရတစ်လုံး ရှိပါသည်။ 'အလုပ်အကိုင် ဖင့်နေ့ရွှေ့ဆိုင်းခြင်း' ဟူ၏။

**ယုံတမ်းပုံပြင် ၇ ဆန်းသစ်တီထွင်သော တွေးခေါ်ခြင်းသည် နှစ်လိုဖွယ် ကောင်း၏။ သို့သော် လက်တွေ့မကျ။**

အကယ်၍ သင်သည် သည်နေရာအထိရောက်အောင် ဖတ်လာခဲ့ပြီးမှ သင့် ယုံတမ်းစကားကို ယုံကြည်သည် ဆိုလျှင်တော့ စာအုပ်အစကိုပြန်လှန်ပြီး အစမှ ပြန်ဖတ်ပါ။ သင် ဂရုတစိုက်မဖတ်ခဲ့တာ သေချာပါသည်။

**ယုံတမ်းပုံပြင် ၈ ဆန်းသစ်တီထွင်မှု ဆိုသည်မှာ ရှုပ်ထွေးမှု ဖြစ်၏။**

အက်ဒွပ် အာရ် မားရိုး (Edward R. Murrow) တစ်ခါက မှတ်ချက်ချခဲ့၏။ 'ကျွန်ုပ်တို့သည် မသဲကွဲသောအရာကို နောက်ဆုံး၌တွေ့ကြ၏။ လုံးဝဥသု သိသာ ထင်ရှားသောအရာကိုမူ သည့်ထက်ကြာမှ တွေ့ရှိကြသယောင် ရှိ၏' ဟူသတတ်။

တစ်မျိုးတစ်မည်တည်းကို အထူးလေ့လာလိုက်စားသောခေတ်၊ နည်းပညာက ဟုရင်ဖြစ်နေသည့် အရပ်ဒေသတွင် ရှုပ်ထွေးမှုယုံတမ်းစကားကို အလွယ်တကူ နားဝင်သွားနိုင်၏။ လသို့သွားသည့်ခရီးစဉ်များ၊ နျူကလီးယားစွမ်းအင်၊ အခဲအခြေ လျှပ်စီးပတ်လမ်းများ၊ ပေါင်းစပ် ကွန်ပျူတာစနစ်များ ... ဒါတွေအားလုံးကို ဘယ်သူနားလည်နိုင်ပါမည်လဲ။ သည်ဟာတွေထဲက ဘယ်ဟာကို ဘယ်သူနားလည်မည်လဲ ဟု ကျွန်တော်တို့အများစု တွေးတောအုံ့ကြ၏။

နည်းပညာက ညှို့ယူဖမ်းစားထားသည့်အတွက် ကျွန်တော်တို့သည် အောက်ဖော်ပြပါကောက်ချက်နှစ်ခုအနက် တစ်ခုခုဖြင့် ရောင့်ရဲနေလေ့ရှိကြ၏။

၁။ ယနေ့ကမ္ဘာ၏ စိတ်ကူးသစ်များကို ကျွန်တော်တို့ ဉာဏ်မမီ။ ထို့ကြောင့် ၎င်းစိတ်ကူးတွေကို နားလည်ဖို့၊ သို့မဟုတ် ဆန်းသစ်တီထွင်ဖို့ ကြိုးစားခြင်းဖြင့် အချိန်မဖြုန်းနှင့်။

၂။ ယနေ့ကမ္ဘာ၏ စိတ်ကူးသစ်များကို ကျွန်တော်တို့ ညဏ်မိသည်။ သို့ပေမဲ့ ၎င်းစိတ်ကူးများသည် တန်ဖိုးရှိလောက်အောင် ရောနှောရှုပ်ထွေးနေရမည်။ အကယ်၍ စိတ်ကူးတစ်ခုသည် ရိုးရှင်းပြီး သိသာထင်ရှားဖြစ်နေလျှင် ၎င်းစိတ်ကူးကို မေ့မိလိက်တော့။

ပထမကောက်ချက်က ကျွန်တော်တို့အား လှုပ်ရှားမှုကင်းမဲ့သွားစေသည်။ ဒုတိယကောက်ချက်က မလိုအပ်ဘဲ ရောနှောရှုပ်ထွေးမှုများ ပြုလုပ်စေသည်။

ပို၍ရိုးရှင်းသော၊ ပို၍မြန်ဆန်သော၊ ပို၍ကောင်းသော၊ ပို၍ လွယ်လွယ်ရသော စိတ်ကူးများကို မျက်စိလျှမ်းနေတတ်ကြ၏။ ခုံးကျော်တံတားနှင့်ငြိနေသော ကုန်တင်ကားကြီး ပြဿနာကို ဖြေရှင်းပို့ကြိုးစားကြသော အင်ဂျင်နီယာအဖွဲ့ တစ်ဖွဲ့ အကြောင်း ကျွန်တော်တို့အတော်များများ ကြားဖူးနေသည်။ သူတို့သင်ယူထားသည့် ပညာရပ်အတိုင်း သူတို့က ပြဿနာကို အင်ဂျင်နီယာအမြင်ဖြင့် ကြည့်ကြ၏။ ရှုပ်ထွေးခက်ခဲသောတွက်ချက်မှုတွေ တစ်သိကြီးပြုလုပ်ကြ၏။ သူတို့ နံ့နားတွင်ရပ်နေသည့် ကလေးငယ်တစ်ယောက်က အင်ဂျင်နီယာအုပ်စုထဲမှတစ်ယောက်ကို လှမ်းမေးသည်။

“ဟေး ဆရာကြီး ... ခင်ဗျားတို့ ဘာဖြစ်လို့ တာယာတွေကို လေလျှော့မပစ်လိုက်တာလဲ”

ပြဿနာကို ချက်ချက်လက်ငင်းဖြေရှင်းပြီး ဖြစ်သွား၏။

ဆန်းသစ်တီထွင်မှုကို ရှုပ်ထွေးမှုက ဘယ်လောက်အရိပ်ဖိုးသွားနိုင်ကြောင်း၊ သို့မဟုတ် ဖျက်ဆီးပင်ဖျက်ဆီးပစ်နိုင်ကြောင်းကို ရောင်းအကောင်းဆုံးစာအုပ်များ ရေးသားခဲ့သူ ရောဘတ် ရင်ဂါ (Robert Ringer) က အကျဉ်းချုံးဖော်ပြခဲ့သည်ကို ဖတ်ကြည့်ပါဦး။

ကျွန်တော့်အတိတ်ကို ပြန်ကြည့်မိတော့ ကျွန်တော့်အကျင့်စရိုက်နှင့် မကိုက်ညီဘဲ လုပ်ငန်းကိုင်ငန်းများကို ဘယ်လောက် ရှုပ်ထွေးခက်ခဲအောင် လုပ်ခဲ့ကြောင်း တွေ့ရပြီး အံ့အားတသင့်ဖြစ်ရသည်။ ဒရာမအဖွဲ့ အစည်းကြီးတွေ တည်ထောင်ဖို့ သုံးခဲ့ရသည့် အချိန်တွေ၊ ငွေတွေ၊ ရှုပ်ထွေးသော ရုံးလုပ်ငန်းစဉ်တွေ ချမှတ်ပြီး တစ်တိုင်းတစ်ပြည်သို့ ကူးသန်းသွားလာအလုပ်လုပ်ရခြင်းတို့ကို ခုချိန်မှာတော့ ကျွန်တော် နားမလည်နိုင်လောက်အောင် ဖြစ်လာရသည်။ သည်လို လုပ်ခဲ့သည့်အတွက် ထွက်ပေါ်လာသောရလဒ်မှာ တကယ်တမ်း ဒေါ်လာတွေ မြောက်မြားစွာရမည့် အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်ဖို့ ဘယ်တော့မှ

တီထွင်တွေ့

အချိန်မရခြင်းပင် ဖြစ်၏။ ၎င်းအလုပ်မှာ ကျွန်တော်၏ သနားသော  
တီထွင်မှု စွမ်းရည်များကို တီးခေါက်နှိုးဆွခြင်း ဖြစ်၏။ ကျွန်တော်၏  
များမှာ အလုပ်တွေကို ဘယ်လို ရှုပ်ထွေးခက်ခဲအောင် လုပ်ရသလဲ  
ဆိုသည့် နည်းလမ်းများကို ကြံဆခြင်းဖြင့်သာ ကုန်နေခဲ့ရပေသည်။

အခြားအရာတွေအားလုံးသည် တန်းတူညီမျှဖြစ်နေသည့်အတွက် ချိန်  
ရိုးရှင်းခြင်းသည် ပို၍ကောင်းကြောင်း သဘောပေါက် နားလည်ထားခြင်းဖြင့်  
ရှုပ်ထွေးမှုယုံတမ်းစကားကို ဖယ်ရှားကျော်လွှားနိုင်၏။ ထို့ကြောင့် ရိုးရှင်းသော  
အဖြေ သို့မဟုတ် ရိုးရှင်းသောစိတ်ကူးကို ဦးစွာ ရှာဖွေရပါမည်။ ဆရာကြီး  
အိန်စတိန်း က "အရာရာတိုင်းကို ရိုးရှင်းနိုင်သမျှရိုးရှင်းအောင် လုပ်ရမည်။ သို့မမဲ့  
(လိုသည်ထက်) ပို၍ ရိုးရှင်းအောင် လုပ်ဖို့ မလို" ဟု ပြောခဲ့လေသည်။

**ယုံတမ်းပုံပြင် ၉** အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းကို ရှာဖွေတွေ့ရှိပြီး ဖြစ်သည်။

အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း ကျော့ကွင်းမှာ သေချာမှုကိုတောင့်တလွန်းသည့်  
လူ့ဘာဝ၏ အသီးအပွင့် ဖြစ်သည်။ လူတွေက သေချာမှုကို တောင်းဆိုကြ  
သည်။ သည်တော့ လူမှုရေးအသင်းအဖွဲ့များက သေချာရေးရာမှုကိုပေးစွမ်းနိုင်သူ  
များ အဖြစ် သူတို့ကိုယ်သူတို့ သတ်မှတ်လိုက်ကြ၏။ ကျောင်းများက နှစ်ပေါင်း  
များစွာ အကုန်ခံပြီး သင့်အား မေးခွန်းများအတွက် အဖြေများနှင့် ပြဿနာများ  
အတွက် ဖြေရှင်းချက်များကို သင်ပေးကြ၏။ မရေမတွက်နိုင်လောက်အောင် များ  
ပြားသော ဘာသာရေးဂိုဏ်းများက နှစ်သက်လိုလားစရာကောင်းသော တမလွန်  
ဘဝ ရရှိနိုင်မည့် နည်းလမ်းကို သင့်အား ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာပြောပြကြလိမ့်မည်။

တစ်လမ်းသွားစဉ်းစားနည်းသည် ဆန်းသစ်တီထွင်ခြင်း၏ မဟာရန်သူ  
ဖြစ်၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ပို၍သင့်မြတ်ပြီး ပို၍ကောင်းမည့်အရာ ဘယ်  
အရာကိုမဆို ဤစဉ်းစားနည်းက ပိတ်ပင်ထားသောကြောင့်ပင်။ ရလဒ်မှာ လူ့ဘဝ  
ကို လိုက်ခေါင်းတစ်ခုထဲဝင်သွားသကဲ့သို့ နေထိုင်ကျင်လည်ကြခြင်း ဖြစ်၏။  
လိုက်ခေါင်းတစ်ခုကို ဝင်သွားလျှင် အခြားဘဝတစ်ခုသို့သာရောက်မည်။ အခြား  
ဘယ်နေရာသို့မျှရောက်ရန် အကြောင်း မရှိတော့သည့်သဘော။ ကျွန်တော်တို့  
လည်း ယနေ့ တွေ့ကြုံရင်ခိုင်နေရသည့် ပြဿနာများကို မနေ့ကဖြေရှင်းနည်းတွေ  
ဖြင့်သာ ဖြေရှင်းနေရတော့၏။ သို့ဖြစ်ရာ ကျွန်တော်တို့အနေဖြင့် ဤ တွေးခေါ်  
နည်း၏ မှားယွင်းမိုက်မဲမှုတွေကို အချိန်မီ ပြန်လည်သုံးသပ်ရန်သာ ရှိတော့၏။

"ငါ့လမ်းစဉ်သာ မှန်ကန်သည့်လမ်းစဉ်" ဟူသော တွေးခေါ်ချက်သည်  
အဓိကပြဿနာကြီး ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ဘာသာရေးစစ်ပွဲများဖြစ်ပြီး လူ့အသက်

တွေ သန်းပေါင်းများစွာ ဆုံးရှုံးခဲ့ရသည်။ “ကမ္ဘာကြီးသည် ပြား၏” ဟု တစ်ချိန်က ကျွမ်းကျင်သူများ ခိုင်ခိုင်မာမာပြောခဲ့ကြ၏။ “ရောဂါဘယတွေ ပျောက်ကင်းရန် လူတွေကို သွေးထွက်အောင်လုပ်ပေးရမည်” ဟု တစ်ချိန်က ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ သိပ္ပံပညာက ယုံကြည်ခဲ့၏။ အကယ်၍ ပိုပြီးခေတ်ပြိုင်ကျသောဥပမာကို ကြားနာလိုသည် ဆိုလျှင် လူမျိုးစုငယ်များကို မျိုးဖြုတ်သုတ်သင်ရန် ပြုလုပ်သည့် ဟစ်တလာ အားထုတ်မှုအား ‘နောက်ဆုံးအဖြေ’ ဟု သုံးနှုန်းခေါ်ဝေါ်ခဲ့ကြကြောင်း ပြန်ပြီး သတိရပါ။

ကျွန်တော်တို့၏ နေ့စဉ်ဘဝ ကျင်လည်မှုတွင် ကြံ့နေရသည့်ပြဿနာမှာ တစ်လမ်းသွားစဉ်းစားနည်းသည် အမြင်ကျယ်ခြင်းကိုပိတ်ပင်ထားခြင်းပင် ဖြစ်၏။ အေဘရာဟမ် မာစလို (Abraham Maslow) ၏ ကေားဖြင့် ပြောရလျှင် “သင့်မှာ လက်နက်ကိရိယာဆိုလို့ တုတ်တစ်ချောင်းသာရှိသည် ဆိုလျှင် ပြဿနာတိုင်းကို အိမ်ရိုက်သံတစ်ချောင်းအဖြစ်သာ သင် မြင်နေလိမ့်မည်” ဟူ၏။

လောကတွင် ဘယ်အရာနှင့်ပတ်သက်၍မျှ နောက်ဆုံးအဖြေများ ဟူ၍ မရှိ။ သို့ဖြစ်ရာ အရှိတရားကိုကြည့်နိုင်ခြင်းနှင့်အောင် မျက်စိတွေဖွင့်ထားခြင်းဖြင့် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း ကျော့ကွင်းကို ဖြတ်တောက်ပစ်နိုင်၏။ ဘယ်အရာကို မဆို ပိုမိုသစ်ဆန်းပြီး ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် လုပ်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများ ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်သည်ချည်း ဖြစ်၏။ တင်းကျပ်ပြီး ပျော့ပျောင်းမှုမရှိသော စဉ်းစားတွေးခေါ်နည်းသည် ဆန်းသစ် တီထွင်နိုင်စွမ်းကို ဖျက်လိုဖျက်ဆီး သုတ်သင်နေသည့် လက်မရွံ့ ပါးကွက်အာဇာနည်ကြီးပင် ဖြစ်တော့၏။

**ပြဿနာပိုကြီးစေသည့် စိတ်ကူးထောင်ချောက်များ**

ဆန်းသစ်တီထွင်ခြင်းကို ဖျက်ဆီးဟန့်တားနိုင်သော အတွင်းစဉ်းအန္တရာယ်များမှာ ဆန်းသစ်တီထွင်မှုနှင့်ပတ်သက်သောယုံတမ်းပုံပြင်များသာ မဟုတ်။ ဆန်းသစ်တီထွင်ခြင်းကို ပိတ်ပင်တားမြစ်နေသော ကျွန်တော်တို့နှင့်ပတ်သက်သည့် ယုံတမ်းပုံပြင်များလည်း ရှိပါသေးသည်။

၎င်းယုံတမ်းစကားများကို ကျွန်တော်က ‘စိတ်ကူး ထောင်ချောက်များ’ ဟု ခေါ်သည်။ ကျွန်တော်တို့၏ တီထွင်နိုင်စွမ်းများကို မထုတ်ဖော်ဖြစ်စေ၊ အသုံးမပြုဖြစ်အောင် တားဆီးပိတ်ပင်နေသည့် အတွေးများ၊ လူတိုင်းထင်မှတ်နေသော မှားယွင်းသော ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သတ်မှတ်ချက်များ ဖြစ်၏။

**ကျော့ကွင်း အမှတ် ၁ ကျွန်တော်၊ ကျွန်မ ကတော့ အသက် သိပ်ကြီး သွားလို့။**

ငယ်ရွယ်နုပျိုမျှဦးစားပေး လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် ငယ်ရွယ်စဉ်က ကြီးစားအားထုတ်မှု မပြုခဲ့သူများ အလွန်နှစ်ခြိုက်သည့် လက်မြောက်အရုံးပေးစကားမှာ "ကျွန်တော်၊ ကျွန်မက အသက်သိပ်ကြီးသွားလို့ ..." ဟူသော ဆင်ခြေ ဖြစ်၏။ သို့တိုင် ဆန်းသစ်တီထွင်စွမ်းရှိသူများ၏ အမြင့်မားဆုံးလက်ရာများမှာ သူတို့သက်တမ်း ၏ နှောင်းပိုင်း၌ ဖြစ်ထွန်းခဲ့ကြောင်း သမိုင်းစာမျက်နှာများတွင် အပြည့်ရှိနေ၏။

ကျော့ဘားနတ်ရှော့ (George Bernard Shaw) သည် အသက် ခုနစ် ဆယ်နား နိမ့်မှ နိမ့်ဘဲလ်ဆု ရခဲ့၏။ သောမတ်ဂျက်ဖာဆင် (Thomas Jefferson) သည် အသက် ခုနစ်ဆယ်ကျော် ရှစ်ဆယ်တွင်း မွန်တီစယ်လိုဗ်အနားယူချိန်တွင်မှ မရေမတွက်နိုင်သောကိရိယာများနှင့် တီထွင်မှုများပြုလုပ်ခဲ့၏။ ဒေါက်တာ ကျော့ ဝါရှင်တန်ကာဗာ (Dr. George Washington Carver) သည် အသက် ရှစ် ဆယ် ရောက်သည်တိုင် စိုက်ပျိုးရေးနှင့်ပတ်သက်၍ အကျိုးရှိသောစိတ်ကူးများ ဖော်ထုတ်နေဆဲ ဖြစ်၏။ အလက်ဇန်းဒါး ဂရေဟမ်ဘဲလ် (Alexander Graham Bell) သည် ငါးဆယ့်ရှစ်နှစ်တွင် တယ်လီဖုန်းကို ပြည့်စုံကောင်းမွန်အောင် စွမ်းဆောင်ခဲ့ပြီး အသက်ခုနစ်ဆယ်ဝန်းကျင်တွင်မှ ဇေယျာဉ်ပျံများ တည်ငြိမ်စွာ ပျံသန်းနိုင်ရေး ပြဿနာကို ဖြေရှင်းပေးခဲ့၏။ မာ့ခ်တို့နိုး (Mark Twain) သည် ခုနစ်ဆယ့်တစ်နှစ်တွင် Eve's Diary နှင့် The \$ 30,000 Bequest စာအုပ် နှစ်အုပ် ရေးခဲ့၏။ ဘင်ဂျမင် ဖရင်ကလင် (Benjamin Franklin) သည် အသက် ရှစ်ဆယ့်လေးနှစ်တွင် သူ၏ အပြောင်မြောက်ဆုံးလက်ရာတွေထဲမှ စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ရေးထုတ်ခဲ့၏။ ဆက်၍ စာရင်းတင်ပြရလျှင် ကုန်နိုင်ဖွယ်မရှိ။

ဆန်းသစ်တီထွင်နိုင်သောစွမ်းရည် ရှိခြင်းသည် အသက်အရွယ်နှင့် မဆိုင်၊ ဆိုင်သည်ဆိုစဦး အသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှုက အထောက်အကူပင်ပေး သေးသည် ဟု သုတေသနစာတမ်းများက ဖော်ပြထားသည်။ ပါမောက္ခ ဟာဗေး လေးမင် (Professor Harvey Lehman) က တီထွင်မှုပေါင်း တစ်ထောင် လောက်ကို လေ့လာကြည့်၏။ တီထွင်ဆန်းသစ်မှုများအောင်မြင်လာသည့် အသက်အရွယ်အပိုင်းအခြား၏ အလယ်စဉ်အသက်မှာ ခုနစ်ဆယ့်လေးနှစ် ဖြစ် ကြောင်း တွေ့ရ၏။ ဆိုလိုသည်မှာ ခုနစ်ဆယ့်လေးနှစ်ထက် နည်းနည်းငယ် နှင့် နည်းနည်းကြီးသော အသက်အပိုင်းအခြားများတွင် ဆန်းသစ်တီထွင်သည့် လက်ရာများ ပိုမိုဖြစ်ထွန်းသည် ဆိုသည့်သဘော။



မည်သို့ဖြစ်စေ ကျွန်တော်တို့၏ ဆန်းသစ်တီထွင်နိုင်သောစွမ်းရည်တွေကို များများအသုံးပြုလေ စွမ်းရည်တွေ ပိုထွက်လာလေ ဖြစ်ကြောင်းကို သုတေသနပြုချက် အားလုံးက ညွှန်းဆိုနေ၏။

ဆမ်းမားဆက်မော်မ် (Somerset Maughan) ၏ စကားဖြင့် ပြောရလျှင် “လေ့ကျင့်ပေးခြင်းဖြင့် စိတ်ကူးဉာဏ် ရှင်သန်ကြီးထွားလာ၏။ နောက်ပြီး ရေပန်းစားနေသည့် ယုံကြည်ချက်နှင့် ဆန့်ကျင်ဖီလာ ဖြစ်နေသည့် အချက်ကတော့ စိတ်ကူးဉာဏ်သည် ငယ်နစဉ်ကာလကထက် ရင့်ကျက်လာချိန်တွင် ပိုပြီးထက်မြက်လာခြင်းပင် ဖြစ်သည်” ဟူ၏။

သင့်စိတ်ကူးဉာဏ် ရှင်သန်ရေးအတွက် လေ့ကျင့်နည်းများကို အခန်း ၃ တွင် ဆွေးနွေးတင်ပြထား၏။ ယခုလောလောဆယ်တွင်တော့ “ကျွန်တော်၊ ကျွန်မ ကတော့ အသက် သိပ်ကြီးသွားလို့ ...” ဆိုသည့်ကျော့ကွင်းမှ လွတ်မြောက်အောင် နှလုံးသွင်းထားရမည့်အချက်မှာ

‘အသက်အရွယ်ကြီးရင့်ခြင်းနှင့် ထိုင်နေပိုင်နေခြင်းကို အတူတူ ဟု ရောထွေးမပစ်ပါနှင့်။ သည်နှစ်မျိုး အကြီးအကျယ်ကွာခြားသည်’ ဟူ၍ ဖြစ်၏။

**ကျော့ကွင်း အမှတ် ၂ ကျွန်တော်၊ ကျွန်မ က အလုပ်များလွန်းလို့။**

“အဟဲ ... ကျွန်တော်က ဆန်းသစ်တီထွင်သူဖြစ်ချင်တာပေါ့ဗျာ။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်မှာလဲ အချိန်ရမှာလဲ။ ကျွန်တော့်မှာ ဇနီးရှိတယ်၊ ကလေးတွေရှိတယ်။ ပြီးတော့ လူမှုရေးလုပ်ငန်းတွေက အများကြီးဗျ။ ဒီတော့ဗျာ ကျွန်တော်လိုလူမျိုးက တီထွင်ဖို့၊ စဉ်းစားဖို့ အချိန်ရတယ် လို့ ခင်ဗျား ဘယ်လိုလုပ်ပြီးမျှော်လင့်လို့ရမှာလဲ”

ထိုလေသံသည် သင့်လေသံနှင့်တူနေပါသလား။ ကျွန်တော်တို့အများစုအတွက် အချိန်သည် ရှားပါးကုန်ပစ္စည်း ဖြစ်၏။ ကျွန်တော်တို့ထံမှ လူနည်းစုမှာ အချိန် လုံလုံလောက်လောက် ရကြသည်။ သို့သော် ရှိသမျှအချိန်အားလုံးကို လူတိုင်း ရကြသည်ချည်း။ ကျွန်တော်တို့တစ်တွေ အချိန်ကုန်လွန်ခြင်းအကြောင်း ပြောကြသည်။ တကယ်တော့ အချိန်က ကုန်လွန်သွားခြင်းမဟုတ်၊ ကုန်လွန်အောင် ကျွန်တော်တို့ကလုပ်ပစ်ခြင်း ဖြစ်၏။

ကျွန်တော်တို့အားလုံး အချိန်သည် ‘ငွေ’ ဟု ကြားဖူးကြသည်။ သို့သော် ကျွန်တော်တို့အားလုံး တကယ်အကျိုးရှိအောင် ‘ငွေသည် အချိန်’ ဟု စကားပုံကို ပြောင်းပြန်လှန်ပစ်ရပါမည်။ လျှမ်းလျှမ်းတောက်အောင်မြင်သူများ ရှေးပဝေသဏီကာလက ဖော်ထုတီတွေ့ရှိထားသည့် အောင်မြင်ရေးသော့ချက်တစ်ခု ရှိ၏။

၎င်းသောချက်မှာ စိတ်အေးချမ်းသာစွာ ထိုင်ဖို့၊ တီထွင်ဖို့၊ စိတ်ကူးယဉ်ဖို့၊ စီမံကိန်းရေးဆွဲဖို့၊ ပြီးတော့ သူတို့၏စိတ်ကူးများကို တကယ်ဖြစ်လာအောင်ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ ဟု တွက်ချက်ဖို့ အချိန်ကို ရအောင်ယူတတ်ခြင်းပင် ဖြစ်၏။

ကျွန်တော်တို့အများစုသည် နေ့စဉ်ဘဝ၏ လုပ်ငန်းတာဝန်များပေါ်တွင်သာ အာရုံစိုက်နေကြသည်။ ထို့အတွက် အကျိုးအမြတ် ကြီးကြီးမားမားရမည့် အဓိကစီမံကိန်းကြီးတွေအပေါ် အာရုံစူးစိုက်နိုင်အောင် အချိန်အရယူဖို့ အခွင့်အလမ်းများကို ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် လက်လွှတ်ခဲ့ကြ၏။ ကျွန်တော်တို့သည် အေးအေးချမ်းချမ်း တိတိတိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ်နှင့် ဒေါ်လာတွေကို ခူးဆွတ်ယူနိုင်ပါလျက် အကြွေစေ့၊ ပြားစေ့ကလေးတွေ ရဖို့ အပြေးအလွှား အလှူအယက် လှုပ်ရှားနေကြလေသည်။

သို့ဖြစ်ရာ သင့်အနေဖြင့် ဆန်းသစ်တီထွင်မှုများပြုလုပ်ဖို့ အချိန် ရအောင် ဖန်တီးယူရပါမည်။ ထိုသို့ဖန်တီးရန် တစ်ခုတည်းသောနည်းလမ်းမှာ လက်ရှိ လုပ်ဆောင်နေသည့် အလုပ်တွေထဲမှ ရနိုင်သလောက် အချိန်ခိုးယူခြင်းပင် ဖြစ်၏။ သည်နည်းကိုလက်ခံလျှင် အချိန်မရှိလို့ ဟူသော ကျော့ကွင်းကို သင် လွတ်မြောက်နိုင်ပါပြီ။ ဆန်းသစ်တီထွင်မှုပြုလုပ်ဖို့ အချိန်ပိုရသည်အထိ စောင့်နေခြင်းသည် ငွေကို သုံးခြင်း မဟုတ်ဘဲ ဖြုန်းပစ်နေပြီး စုဖို့အားထုတ်နေသည့် ဥပမာအတိုင်း အကျိုးမဲ့ အချည်းနှီး ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

သည်တော့ သင့်ဘဝ အောင်မြင်ရေးအတွက် ဆန်းသစ်တီထွင်သော စိတ်ကူးဉာဏ်များ ထုတ်လုပ်ရပါမည်။ ထိုသို့ထုတ်လုပ်နိုင်ရန် သင့်မှာ အချိန်ရှိရပါမည်။ ထိုသို့ အချိန်ရလာအောင် ကြံလို့ဖန်လို့ရမည့် စိတ်ကူးကောင်းကလေးများကို အခန်း ၁၀ တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

**ကျော့ကွင်း အမှတ် ၃ တခြားလူတွေက ဘယ်လိုထင်မလဲ။**

အများစုနှင့်လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင်လုပ်ခြင်း သည်လည်း ကျွန်တော်တို့၏ ဆန်းသစ်တီထွင်နိုင်စွမ်းအတွဲ ဖင့်လေးခန်းကျေးအောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လုပ်နေသည့် နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်၏။ ကျွန်တော်တို့၏အပြုအမူ အများစုတွင် သဘောထိုက်တည်ပြုမှု သောတုံတော်ဖြစ်သည် အရင်းခံဆရာတို့တစ်ရပ် ဖြစ်၏။ နောက်ပြီး ထိုသို့သောအပြုအမူသည် ကျွန်တော်တို့၏ဖြစ်တည်မှုအတွက် အဓိကကျသော အင်အားတို့ဖြစ်သည် ဟု ကျွန်တော်တို့ထံမှအတော်များစွာကို သင်ကြားပေးခြင်း မိသားစု၏၊ အဖွဲ့ဝင်တို့မှအတော်များစွာသော လူမှုရေးဆိုင်ရာသို့ချွန်ချွန်များ

သည် ကျယ်လောင်ပြီး ပြတ်သားစွာ မြည်ဟည်းနေ၏။ ကျွန်တော်တို့ နားလည် တတ်စ အရွယ် ကတည်းက ကြားနေရသည့် သွန်သင်ဆုံးမချက်အချို့မှာ

၂ လူတိုင်းနှင့်တူအောင် နေ - "တို့အရောင်းအဝယ်သမားတွေကို ရုပ်အင်္ကျီအဖြူနဲ့ ဘောင်းဘီအနက်ပဲ ဝတ်စေချင်တယ်"

၃ သင့်ပုံစံအတိုင်း မနေနှင့် - "ဘာဖြစ်လို့ မင်းအစ်မလို အေးအေးချမ်းချမ်း မနေနိုင်ရတာလဲ"

၄ လူတိုင်းကျေနပ်အောင် ကြိုးစား - "ခင်ဗျားမကျေနပ်ချက်ကို ခင်ဗျားလူကြီးဆီအထိ တင်ပြလိုက်ရင် ဘီလ်ကတော့ စိတ်ဆိုးမှာပဲ။ လူတွေ ရုတ်ရုတ်သံသံဖြစ်ကုန်အောင် မလုပ်ပါနဲ့ကွာ"

၅ လူတိုင်းလို ကျင့်ကြံပြုမူ - "တခြားကလေးတွေအားလုံး ဘေ့စ်ဘောကစားရတာကို ကြိုက်ကြတယ်။ မင်းကျမှ ဘယ်လိုဖြစ်ရတာလဲ"

၆ လူတိုင်းလို စဉ်းစား - "ဒီလောက် အဓိပ္ပာယ်မဲ့တာကို မင်း ဘယ်လိုဖြစ်ပြီး ယုံနိုင်ရတာလဲ။ ဒါကို ဘယ်သူမှမယုံဘူးကွ။ မင်းကိုတော့ ဦးနှောက်အစားလဲပေးမှပါပဲ"

ရယ်ချင်ပက်ကျိဖြစ်စရာကောင်းသည်မှာ အများ သဘောတူ အတည်ပြုချက်ကို အလိုလားဆုံးသူများသည် များသောအားဖြင့် နောက်ဆုံးမှ ရလေ့ရှိကြခြင်းပင်။ သင်သည် သူလိုငါလိုလူတစ်ဦး ဖြစ်နေမှတော့ သင့်ကို ဘယ်သူက လိုအပ်ပါဦးမည်လဲ။ သင့်လိုလူတွေ သန်းပေါင်းများစွာ ရှိနေ၏။ ထို့ပြင် လူတိုင်းကျေနပ်အောင် ကြိုးစားခြင်းသည် လက်တွေ့မဖြစ်နိုင်သည့် အိပ်မက်တစ်ခုကို မြင်မက်နေခြင်းနှင့် တူ၏။ သင် ဘာပဲလုပ်နေလုပ်နေ လူဦးရေ အတိုင်းအတာတစ်ခုက အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ သင့်ကို မနှစ်မြို့ဘဲ ရှိနေမည်သာ။ နောက်ပြီး သင် ပိုပြီး အောင်မြင်လာလေလေ သင့်ကို မနှစ်မြို့သူ ဦးရေ တိုးတက်လာလေလေ ဖြစ်မည်ကို တွက်ဆထားပါလေ။

အစုအဝေးတစ်ခုက နှစ်သိမ့်ကျေနပ်အောင် အားထုတ်ခြင်းသည် အစုအဝေးကဲ့သို့ စဉ်းစားခြင်း ဟု အဓိပ္ပာယ်ရ၏။ သို့ဖြစ်ရာ သည်အထဲတွင် သင့်အတွက် သင် စဉ်းစားခြင်း မပါတော့။ သည်လိုဆိုသည့်အတွက် သင့်အား လိုက်လျောညီထွေနေခြင်းကိုဆန့်ကျင်သူအဖြစ် လှုပ်ရှားဖို့ ကျွန်တော် တိုက်တွန်း နေခြင်း မဟုတ်။ လူ့အဖွဲ့အစည်း၏လိုအင်ဆန္ဒများကို မြှောင့်မြှောင်ကြီးဆန့်ကျင် တိုက်ခိုက်သည့် ငတုံးငအဘဝကို ခံယူဖို့ အကြံပေးနေခြင်း မဟုတ်။ ထိုနည်းလမ်း အတိုင်း သင် ကျင့်ကြံလျှင် သင်သည် သင့်အတွက် အစုအဝေးကိုစဉ်းစားခိုင်းနေ သေးရာ ရောက်၏။

သည်တော့ သင့် ကိုယ်ပိုင်အတွေးကို သင့်ဘာသာသင် ခြင်းအပေါ်။ သင့်ခံစားချက်များကို ယုံကြည်စိတ်ချပါ။ ပြီးတော့ သင့်ခံစားချက်အတိုင်း ခြင်းအပေါ်ပါ။ ကြံဆပါ။ ငွေပွားအောင်လုပ်တတ်သူသည် စတော့ဆွေးကွက်တွင် အစွမ်းထက်စွာ ရောင်းနေချိန်၌ ဝယ်ပြီး အများသူငါဝယ်နေချိန်၌ ရောင်းလေ့ရှိ၏။ သည်အကြောင်းကို အကောင်းဆုံးတင်ပြသွားသည့် ဂျိုးဘရင်ဇန် (Joan Brannon) ၏ ကောလိပ်တိုင်း ပြောရလျှင် "တစ်ပါးသူ၏လမ်းကြောင်းထဲမှာဝင်လျှောက်သူသည် သူ့ခြေရာများ ကျန်လေ့မရှိ" ဟူ၏။

အခြားသူတွေက ဘယ်လိုထင်မလဲ ဟူ၍ တွေးတောပုန်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍တော့ ထိုစိုးရိမ်စိတ်ကို မေ့ပစ်လိုက်ပါ။ သူတို့သည် သင့်အတွက် စိုးရိမ်သောက ရောက်နေမည်မဟုတ်။ သူတို့သည် သူတို့ကိုစွဲနှင့်သူတို့ လုံးလည်ချာလည် လိုက်နေပါသည်။ သူတို့အပေါ် သင်က ဘာထင်မည်လဲ၊ အခြားသူတွေက ဘယ်လိုထင်မည်လဲ ဆိုတာ ထည့်တွက်နေကြမည်မဟုတ်ချေ။

**ကျော့ကွင်း အမှတ် ၄ ကျွန်တော်၊ ကျွန်မ မှာ သင့်ဟင့်လျှောက်ပတ်သော ဘွဲ့ထူးဂုဏ်ထူးများ မရှိ။**

နက်ဖြန်၏ စိတ်ကူးသစ်စိတ်ကူးဆန်းများသည် သက်ဆိုင်ရာဘွဲ့ထူးဂုဏ်ထူးရှိသူများ ထံမှသာ ထွက်ပေါ်လာလိမ့်မည် ဟု သင် ယုံကြည်ထားလျှင်တော့ သင်သည် ဘွဲ့ထူးဂုဏ်ထူးကျော့ကွင်းထဲသို့ ဝင်သွားပေပြီ။ ဆန်းသစ်တီထွင်မှု တစ်ခု ပြုလုပ်ရန်အတွက် သင့်မှာ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပညာနှင့် ပတ်သက်သည့် လက်မှတ် တစ်စောင် ရှိနေဖို့ မလို။ ထိုနည်းတူ ဘယ်ဘာသာရပ်မှာမျှ ဒေါက်တာဘွဲ့ ရထားဖို့ မလို။ "ဘွဲ့ထူးဂုဏ်ထူးတွေ အရေးမပါ" ဟု ကျွန်တော် မပြောပါ။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် အခြားသူတွေကိုမထိခိုက်မနစ်နာဘေးဆိုလျှင် ဆန်းသစ်တီထွင်မှု ပြုလုပ်သင့်၏။ ဘွဲ့ထူးဂုဏ်ထူးမရှိခြင်းက ဆန်းသစ်တီထွင်မှု ပြုလုပ်ခြင်းကို အဟန့်အတားမဖြစ်စေသင့်။

သောမတ် အက်ဒီဆင်သည် ရူပဗေဒဘာသာရပ်ဖြင့် ဘွဲ့ရထားသူ ဟု သင် ထင်ပါသလား။ ယေရှုစရစ်သည် သိက္ခာတင်ထားသော ခရစ်ယာန်ဘုန်းကြီးတစ်ပါး ဖြစ်သည် ဟု သင် ထင်ပါသလား။ ဖရင်ကလင်း ဇွဲစ်ဒူလ်တန်နှင့် အခြားတီထွင်ရှင်များသည် သူတို့၏တီထွင်မှုများ မပြုလုပ်မီ အခြားသူတစ်ဦး၏က သူတို့ကို ဘွဲ့ထူးဂုဏ်ထူးတွေပေးအောင် စောင့်နေကြလျှင် ထနေ ကျွန်တော်တို့ ဘယ်ဘဝမျိုးရောက်နေကြမည်လဲ။

သင် တစ်ခုခုကို ဆည်းပူးလေ့လာပြီး ၎င်းတစ်ခုခုနှင့် ပတ်သက်၍ အလုပ်လုပ်လိုသည် ဆိုလျှင် သင် လျှောက်မည့်လမ်းမှာ ဘွဲ့ထူး ဂုဏ်ထူး ကျောကွင်းက နောင်ယုတ်ခွင့်မပြုပါစေနှင့်။ စာအုပ်တွေ၊ စာကြည့်တိုက်တွေ၊ ရုပ်ရှင်တွေ၊ ကက်ဆက်တွေနှင့် ကာလတိုသင်တန်းတွေ၏ အကူအညီဖြင့် သင် ဆည်းပူးလိုသည့် အခြေခံများကို သင့်ဘာသာသင် သင်ယူလေ့လာနိုင်၏။ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ရရှိသော သင်ယူမှုအတွေ့အကြုံသန့်သန့်လေးသည် အကောင်းဆုံး နည်းပေးလမ်းပြချက် ဖြစ်ပါသည်။

**ကျောကွင်းအမှတ် ၅ ကျွန်တော်၊ ကျွန်မ မအောင်မြင်ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။**

အကယ်၍ သင်သည် အသစ်အဆန်းတစ်ခုခုကိုတီထွင်ဖို့ ကြိုးစားပြီဆိုလျှင် သင့် ကြိုးစားအားထုတ်မှုများသည် အကြိမ်ပေါင်းများစွာ စိတ်စနိုးစနောင့်ဖြစ်ခြင်း၊ မအောင်မြင်ဖြစ်ခြင်း တို့နှင့် ကြုံရနိုင်၏။ ဤကား အဓိပ္ပာယ်ရှိသောအောင်မြင်မှု တစ်ခု ရရှိအတွက် သင်ပေးဆပ်ရသည့်တန်ဖိုး၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းသာ ဖြစ်သည်။ မအောင်မြင်မှာစိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းသည် မအောင်မြင်သည့်ဖြစ်ရပ်ကြောင့် မဟုတ်၊ မအောင်မြင်သည့်ဖြစ်ရပ်အပေါ် အပျက်သဘော ရှုမြင်သုံးသပ်သောကြောင့် ဖြစ်၏။

မအောင်မြင်မှုကို အပြုသဘော ရှုမြင်သုံးသပ်နိုင်လျှင် ၎င်း မအောင်မြင်မှု သည်ပင် သင်ယူမှုအတွေ့အကြုံတစ်ရပ်အဖြစ် သဘောထားနိုင်လာပါမည်။ သောမတ် အက်ဒီဆင်သည် သူတီထွင်မှုတွေထဲမှ တစ်ခုကို အကြိမ်ပေါင်းတစ်ရာ လောက် လုပ်လိုက်-ပြင်လိုက် အားထုတ်ခဲ့ရသည်။ တစ်ကြိမ်အားထုတ်ပြီးတိုင်း စိတ်စနောင့်စနင်းဖြစ်ရသည်ချည်း။ ထိုသို့ တွေ့ကြုံရသည့်အခါ စိတ်ပျက် လက်ပျက် မဖြစ်ဘူးလား ဟု မေးတော့ သူက ရယ်မောလှောင်ပြောင်ပစ်သည်။ ပြီးတော့ သူသည် ထိုသို့ တစ်ကြိမ်အားထုတ်တိုင်း တစ်ကြိမ် တိုးတက်မှုရနေသည် ဟု ပြောခဲ့၏။ အကြိမ်တစ်ရာကြိုးစားပြီးချိန်တွင် သူတီထွင်မှုအတွက် အလုပ်မဖြစ် သည့် အရာဝတ္ထု မျိုးပေါင်းတစ်ရာကို သိနေပြီ ဖြစ်၏။

“အောင်မြင်မှု ဆိုတာ ခြေလှမ်းမှားပြီး လမ်းမှန်ပေါ်ရောက်သွားတာမျိုး ဖြစ်တတ်လေ့ရှိတယ်” ဟု အယ်လ်ဘန်းစတီနီး (Al Bernstein) က မှတ်ချက်ချခဲ့ သလိုပင် ဖြစ်ပါသည်။

နေ့ချင်းညချင်းဖြစ်ထွန်းလာသည့် အောင်မြင်မှုတွေအကြောင်း ကျွန် တော်တို့ ဖတ်ဖူးမှတ်ဖူးကြ၏။ ၎င်းအောင်မြင်မှုမျိုးတွေ ရှိနေတာလည်း သေချာ၏။

သို့ပေမဲ့ ထိုသို့သောအောင်မြင်မှုမျိုးက ရှာမှရှားလှ၏။ ထိုသို့ ရှားပါးလွန်းသည့် အတွက်လည်း သတင်းတန်ဖိုးရှိလာခြင်းဖြစ်၏။ “အကယ်၍ သင်သည် စေ့ချင်း အောင်မြင်လိုသည် ဆိုလျှင် သင်၏အံ့အားသင့်မှုကို ကြိုးစားပုံးကွယ်ထားပါ။” တကယ်တော့ အောင်မြင်မှုနှင့် ရုံးခိုမဲ့မှု ဆိုသည်မှာ ပေးထားသော လုပ်ဆောင်ချက်များနှင့် အပြုအမူ၏ အကျိုးဆက်များအပေါ် ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်မှုမဲ့စွာ ခတ်နှိပ်ထားသည့် တံဆိပ်များသာ ဖြစ်၏။ ၎င်းနှစ်မျိုးသည် စိတ်ထဲမှာသာရှိ၏။

“ကမ္ဘာပေါ်ရှိ မုသားပြောသူတွေထဲတွင် တစ်ခါတစ်ခါ၌ သင့် ကိုယ်ပိုင် ကြောက်စိတ်များက အဆိုးဝါးဆုံး မုသားပြောသူတွေ ဖြစ်နေတတ်၏။”

ဟု ရုဒ်ယာ့ဒ် ကစ်ပလင် (Rudyard Kipling) က ရေးသားခဲ့၏။ ထို့ကြောင့် သင့်ကိုယ်သင် စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်အောင် အားထုတ်ပါ။ ပြီးတော့ သင်နှင့် သင် လုပ်ဆောင်လိုသည့် အလုပ် အကြားတွင် မအောင်မြင်မှာစိုးရိမ်သည့် ကျော့ကွင်းကို ကန့်လန့်ခံနေခွင့် မပြုပါနှင့် အတိုင်းမဲ့ အောင်မြင်မှု မဂ္ဂဇင်းတွင် ဖော်ပြထားသည့် အောက်ပါအတွေးကို မှတ်သားထားလိုက်ပါ။

“အောင်မြင်မှုသည် ဘယ်တော့မျှအဆုံးမသတ်။ ရုံးခိုမဲ့မှုသည် ဘယ်တော့မျှ နာလန်မထူနိုင်လောက်အောင် မဖြစ်။ အရေးကြီးသည်မှာ သတ္တိ သာ ဖြစ်၏။”

**ကျော့ကွင်း အမှတ် ၆** ကျွန်တော်၊ ကျွန်မ က အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုအတွက် အလုပ်လုပ်နေတာ။ ဒီတော့ ကျွန်တော်၊ ကျွန်မ ဟာ ဆန်းသစ်တီထွင်သူ ဖြစ်မလာနိုင်ဘူး။

“ဗျူရိုကရေစီစနစ် ဆိုသည်မှာ ပစ်ဂမီ(လူညွှန်ကလေး)များက လည်ပတ်နေစေသော ဧရာမယန္တရားကြီး ဖြစ်သည်” ဟု ဘောလ်ဇက် (Honore de Balzac) တစ်ချိန်က ရေးသားခဲ့ဖူး၏။ ကျွန်တော်တို့အထဲက အတော်များများသည် ကော်ပိုရေးရှင်းကြီးတွေ၊ အစိုးရကိုယ်စားလှယ်အဖွဲ့တွေ၊ တက္ကသိုလ်တွေ၊ အများပြည်သူနှင့်သက်ဆိုင်သည့်ဌာနတွေ၊ ဆေးရုံတွေ ကဲ့သို့သော အဖွဲ့အစည်းများတွင် အမှုထမ်းနေကြ၏။ ၎င်းအဖွဲ့အစည်းများတွင် ရုံးတွင်းစာတွေ၊ အစည်းအဝေးတွေ၊ ပေါ်လစီတွေ၊ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းတွေ၊ စည်းကမ်းဥပဒေတွေ ထုတ်ပြန်ကြ၏။

၎င်းထုတ်ပြန်ချက်များမှာ ဘယ်လောက်ပဲ ရည်ရွယ်ချက်ကောင်းသည်ဖြစ်စေ ပရမ်းပတာဖြစ်နေသော ဗျူရိုကရေစီကြီးနီစနစ် မည်သော ခွဲညွှန်ကာလထဲ

သို့ ကျလာသည့် နှင်းခဲတွေလို အရည်ပျော်ကုန်သည်သာဖြစ်၏။ သည်ဖြစ်စဉ်တွေ အားလုံးက အဖိုးထိုက်အဖိုးတန်အချိန်များကို အလဟဿကုန်လွန်နေစေ၏။ တွေးတောကြံဆဖို့နှင့် ဆန်းသစ်တီထွင်ဖို့ အချိန် မကျန်လောက်အောင် ဝါးဖျိပစ်နေ၏။

အုပ်ချုပ်မှုဆိုင်ရာ သဘောတရားရေးပညာရှင်များက အဖွဲ့အစည်းများ၏ ထိပ်ပိုင်းဝန်ထမ်းများတွင် ဆန်းသစ်တီထွင်သော ကြံစည်စိတ်ကူးမှုနှင့် သက်ဆိုင်သော အရည်အသွေးများ ရှိရေးသည် အခြေခံလိုအပ်ချက်ဖြစ်ကြောင်း ယုံကြည်ကြသည်။

သို့ဖြစ်သည့်တိုင် ထိပ်ပိုင်းရောက်ပုဂ္ဂိုလ်များသည် ဆက်လက်အသုံးပြုရန် အကြောင်းပင်မရှိတော့သည်မှာ ကြာပြီဖြစ်သည့် အမြော်အမြင်နည်းသော ဥပဒေများကို ဆက်လက်ကျင့်သုံးလိုက်နာနေကြ၏။ ဆန်းသစ်တီထွင်တတ်သော အမှုထမ်းများကတော့ ဟောတစ်ယောက် ဟောတစ်ယောက်ဖြင့် အလုပ်မှ နုတ်ထွက်သွားကြ၏။ သို့မဟုတ်ပါကလည်း သူ့စိတ်ကို သွေအလုပ်ထဲမှ ခွာထုတ်လိုက်တော့၏။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဗျူရိုကရေစီစနစ်က သူ့အား တောင်းဆိုသော အချိန်ကုန်လုပ်နံ့ အားထုတ်မှုများကို ဆက်ပြီး သည်းမခံနိုင်တော့သောကြောင့်ပင်။ ဤသို့ဖြစ်ရသည်မှာ သက်ဆိုင်ရာအားလုံးအတွက် ကြေကွဲဖွယ် ဆုံးရှုံးမှုပင်ဖြစ်၏။ တကယ်တော့ ထိုသို့မဖြစ်သင့်ပါ။

အဖွဲ့အစည်း ကြီးငယ်မဟု အတော်များများသည် ဆန်းသစ်တီထွင်မှုကို အကြီးအကျယ်လိုလားတောင့်တကြ၏။ အကယ်၍ သင်၏ လက်ရှိအလုပ်ရှင်သည် ဆန်းသစ်တီထွင်မှုကိုသည်းခံတတ်သူ မဟုတ်လျှင် သင်သည် ဘာကိုမျှ ခရီးမပေါက်မည့်သူနှင့် တွဲဖက်အလုပ်လုပ်နေရပြီ ဖြစ်၏။ သည်တော့ ကျောက်ဆူးနုတ်ပြီး ခရီးထွက်ဖို့ ငြင်းဆန်နေသော၊ အဆုံးစွန်အားဖြင့် တိမ်းမှောက်ပြီး မြုပ်ပင်မြှုပ်သွားနိုင်သော သင်္ဘောပေါ်တွင် သင် ဘာကြောင့် ဆက်ပြီးနေရဦးမှာလဲ။

လူ့ဘဝက တိုတောင်းပါသည်။ သည်တော့ ပိုကောင်းသောအလုပ်တွေ လုပ်ဖို့နှင့် အလုပ်တွေ ပိုကောင်းလာအောင်လုပ်ဖို့ အချိန်ပေးသည့် အလုပ်ရှင်တွေနှင့်သာ တွဲဖက်လုပ်ကိုင်ပါ။ သို့မဟုတ်ပါကလည်း သင့် ကိုယ်ပိုင်စီးပွားရေးကို စတင်ထူထောင်ဖို့ ဘာကြောင့်မစဉ်းစားရမှာလဲ။

သင် ဘယ်နေရာမှာပဲအလုပ်လုပ်သည်ဖြစ်စေ အရေးအကြီးဆုံးမှာ အပျက်သဘောမှတ်ယူချက်များမချမှတ်မီ ဦးဆောင်ဦးရွက်ပြုပြီး ဆန်းသစ်တီထွင်မှု ပြုလုပ်ဖို့ ကြိုးစားပါ။ သင် အံ့သြဝမ်းသာ ဖြစ်ရပါလိမ့်မည်။



**ကျော့ကွင်း အမှတ် ၇ ကျွန်မက မိန်းမသား၊ ယောက်ျားတွေအသား**  
ထိုးထွင်းဖန်တီးတတ်ကြတာ။

မည်သည့်ပါရမီရှင်စာရင်းကိုမဆို လှန်ကြည့်လိုက်ပါ။ ယောက်ျားအရေအတွက်က မိန်းမအရေအတွက်ထက် များပြားကြောင်း တွေ့ရပါမည်။ မည်သို့ဖြစ်စေ အေဇွန် လီဗင်စတိုင်း (Aaron Levenstein) ကတော့ "စာရင်းဇယားတွေဆိုတာ ဘီကီနီ ဝတ်စုံနဲ့ တူတယ်။ သူတို့ဖော်ပြထားတာတွေက ထွေရာစိတ်ကူး ပေါ်လာအောင် ဖော်ပြထားတာ။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ဖုံးဖိထားတာတွေကသာ အရေးကြီးတာ" ဟု မှတ်ချက်ပြု၏။

အရေအတွက်ဂဏန်းတွေ၏ နောက်ကျယ်ကို စေ့စေ့စပ်စပ်ကြည့်လျှင် အတိုင်းအတာတစ်ခု ထင်ရှားပေါ်လွင်လာပါသည်။ မိန်းမသားများတွင် ဆန်းသစ် တီထွင်နိုင်စွမ်း နည်းပါးသောကြောင့် မဟုတ်ဘဲ သူတို့၏ တီထွင်နိုင်စွမ်းများကို အသုံးပြုရန် တားမြစ်ထားခြင်း သို့မဟုတ် အားမပေးခြင်း ဟူသည့်အချက်ကို တွေ့ရ၏။

တကယ်တမ်းပြောရလျှင် စိတ်ကူးအသစ်အဆန်းများထုတ်လုပ်ရာ၌ မိန်းမများသည် ယောက်ျားများနှင့် အနည်းဆုံး တန်းတူရည်တူရှိကြောင်း ဆန်းစစ် လေ့လာချက်များက ဖော်ပြနေ၏။

များသောအားဖြင့် အသိအမှတ်တော့မပြုကြ။ သို့ပေမဲ့ အစဉ်အလာ အားဖြင့် မိန်းမတွေသည် ဆန်းသစ်တီထွင်စွာစဉ်းစားတွေးခေါ်တတ်ဖို့ အများကြီး လိုကြောင်း တွေ့ရ၏။ ထမင်းစားဖို့ငြင်းဆန်နေသောကလေးငယ်ကို ထမင်းစားချင် လာအောင် သွေးဆောင်ဖို့ စိတ်ကူးဉာဏ်ကွန့်ဖြူးတတ်ရန် လို၏။ မိသားစု ထမင်းခိုင်းတွင် မည်းပြာပုဆိုးဟင်းတွေဖြစ်မနေအောင် ဖွယ်ဖွယ်ရာရာစီစဉ်တတ်ဖို့ ဆန်းသစ် တီထွင်စွာ စိတ်ကူးတတ်ရပါမည်။ ငွေကြေးဖောင်းပွနေသည့်ခေတ်တွင် မိမိအိမ်ကို ပြန်လည်အလှဆင်ရန် သို့မဟုတ် မူလလူနေမှုအဆင့်ကို ထိန်းထား နိုင်ရန် စိတ်ကူးရှိဖို့ လိုပါသည်။ အိမ်မှာနေပြီး အိမ်ရှင်မ လုပ်နေရသည့် မိန်းမများ အနေဖြင့် သူတို့၏ ဆန်းသစ်တီထွင်မှုကို တစ်နေ့ပြီးတစ်နေ့ မဖြစ်မနေ အသုံးပြု နေကြရ၏။ အသုံးပြုရသည့် နည်းလမ်းများမှာလည်း မဆုံးနိုင်လောက်အောင် နိပါသည်။ သို့ဖြစ်သည့်တိုင် ဤ တီထွင်မှုစွမ်းဆောင်ချက်များသည် ဘယ်သော အခါမျှ မှတ်တမ်းတင်စာအုပ်တွေထဲသို့ ရောက်မည်မဟုတ်ချေ။

မိန်းမသားများက ဆန်းသစ်တီထွင်သောစွမ်းရည် မြင့်မြင့်မားမား ရှိကြောင်း ပြသလာကြသည့်တိုင် သူတို့၏ အိပ်မက်များနောက်သို့ တစ်ခိုက်မတိမတိ

လိုက်ရေးကို အားပေးအားမြှောက်ပြုလေ့မရှိကြ။ ထိုအစား မိမိတို့၏ အိမ်ရှင်မ ဝတ္တရားများကိုသာ ဆောင်ရွက်ဖို့ တိုက်တွန်းအားပေးလေ့ရှိကြ၏။ ခေတ်ကာလ တွေ ပြောင်းလာသည်။ အခြေအနေတွေ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာသည်။ သို့တိုင် သူတို့၏ တီထွင်မှုစွမ်းရည်များကို မဖြစ်စေလောက်သာသုံးခွင့်ရသော သို့မဟုတ် လုံးဝ သုံးခွင့်မရသော နေရာဌာနများမှာသာ နေရာပေးလေ့ရှိကြ၏။ ဤကား လူသားစွမ်းအင်တွေနှင့်ပတ်သက်၍ ကြီးမားသောဖြုန်းတီးမှုကြီး ဖြစ်ပေသည်။

စိတ်ကူးများကို လက်တွေ့တပ်ဆင်ခြင်းပြုရန် ဆန်းသစ်တီထွင်သော တွေးခေါ်မှုနှင့် လုပ်ဆောင်မှု လိုအပ်၏။ ဆန်းစစ်လေ့လာချက်များက ထောက်ပြ နေသည်မှာ မိန်းမသားများသည် အလွန်တော်သော ဆန်းသစ်တီထွင်စွာ တွေးခေါ် တတ်သူများ ဖြစ်သည် ဟူ၏။ သည့်တော့ 'မိန်းမသားဖြစ်နေလို့' ဆိုသော ကျော့ ကွင်းမှ လွတ်မြောက်ရန်မှာ သင်၏ စိတ်ကူးနိုင်စွမ်းများကို နိုးထလာအောင် နှိုးပါ။ ပြီးတော့ ၎င်းစိတ်ကူးများအတိုင်း လိုက်လုပ်ဖြစ်အောင် အခိုင်အမာ သန္နိဋ္ဌာန်ချပါ။

သင်သည် မိန်းမသားတစ်ဦးဖြစ်နေလျှင် တွေးဖို့ထက် လုပ်ဖို့ သန္နိဋ္ဌာန် ချပါ။ လုပ်ဆောင်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ထားပါ။ ဘယ်လောက်ပဲ သေးဖွားသည် ဖြစ်စေ စိတ်ကူးတစ်ခုကို ရွေးထုတ်လိုက်ပါ။ ပြီးတော့ ၎င်းစိတ်ကူးကို အကောင်အထည် ဖော်ပစ်ပါ။ ဘယ်လိုအကြောင်းကိစ္စတွေနှင့်တွေ့ကြုံရသည်ဖြစ်စေ သင် စ ထား သည့် အလုပ်ကို ပြီးဆုံးအောင်လုပ်ပါ။ ဘယ်လိုလုပ်ရမည် ဆိုသည့် နည်းလမ်း များကို အခန်း ၈ မှ အခန်း ၁၂ တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

**ကျော့ကွင်း အမှတ် ၈ ကျွန်တော်၊ ကျွန်မ က ဉာဏ်ရည်မမြင့်ဘူး။**

သင်သည် လွန်ခဲ့သည့်နှစ်သုံးဆယ်အတွင်း အမေရိက၌ ပညာတတ် မြောက်သူ ဖြစ်ခဲ့လျှင် ဉာဏ်ရည်ပြကိန်းစစ်ဆေးမှုကို အကြိမ်ပေါင်းများစွာခံယူခဲ့ ရပါလိမ့်မည်။ ဉာဏ်ရည်ပြကိန်းစစ်ဆေးမှု ဆိုသည်မှာ သင်၏ဉာဏ်ရည် အနိမ့် အမြင့်ကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးရန် တီထွင်ထားသည့်နည်း တစ်နည်း ဖြစ်၏။

တကယ်တော့ လူ့စွမ်းရည်လို ရှုပ်ထွေးနက်နဲသည့်ကိစ္စတစ်ခုကို သည် နည်းဖြင့် စမ်းသပ်တိုင်းထွာခြင်းမှာ လောကရယ်ဖွယ် ဖြစ်၏။ သည်စနစ်ကို တီထွင်သူများက ဤစနစ်သည် အံ့မခန်းလောက်သည့်ခန့်မှန်းချက်များ ထုတ်ဖော် ပေးလိမ့်မည် ဟု ပြောမထား။ ပြဿနာမှာ ဤစနစ်ကိုအသုံးပြုသူများ ဖြစ်၏။ သူတို့က လူသားစွမ်းရည်ကို သည်စနစ်ဖြင့်တိုင်းထွာဆုံးဖြတ်ဖို့ ဇွတ် အားထုတ် ကြသည်။ သည်နည်းက လူတစ်ဦး ဉာဏ်ရည်မြင့်မမြင့်ကို တံဆိပ်ကပ်ဖို့ အလွန်

လွယ်ပြီး အလွန် မြန်သည်။ သည်စစ်ဆေးချက်ကိုအောင်မြင်သူတွေအတွက်တော့ သူတို့၏ အတ္တပုံရိပ်ကို မြှင့်တင်ပေးရာရောက်၏။ သို့သော် အောင်မြင်သူ တစ်ဦး ရှိတိုင်း ရှုံးနိမ့်သူ အများအပြား ရှိသည့် တန်ဖိုးကိုတော့ ပေးရမည် ဖြစ်၏။

ဆန်းသစ်တီထွင်မှုနှင့်ပတ်သက်၍မူ ဉာဏ်ရည်ပြကိန်းစစ်ဆေးနည်းများ သည် ဆန်းသစ်တီထွင်နိုင်စွမ်းကိုစစ်ဆေးဖို့ ရည်ရွယ်ပြုလုပ်ထားသည့် နည်းများ မဟုတ်ကြောင်း ပြောရပါမည်။ ထို့ကြောင့် သင်၏တီထွင်နိုင်စွမ်းကို ဉာဏ်ရည်ပြ ကိန်း စစ်ဆေးချက်များအပေါ် အခြေပြုအကဲဖြတ်ခြင်းသည် ပို၍ပင် ရယ်စရာ ကောင်းနေ၏။ ထိုအကြောင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ဒေါက်တာ အယ်လ် အယ်လ် သာစ တန် (Dr. L. L. Thurstone) က အောက်ပါအတိုင်းရေးခဲ့၏။

“ဉာဏ်ရည်အလွန်မြင့်မားခြင်းသည် ဆန်းသစ်တီထွင်စွာလုပ်ကိုင်ဖို့ ပါရမီရှိခြင်းနှင့် မတူ။ ဉာဏ်ရည်မြင့်မားသောစာသင်သားများသည် ကိုယ်ပိုင် စိတ်ကူးများ ထုတ်လုပ်သည့်ကျောင်းသားများ ဖြစ်နေဖို့ မလို။ ဉာဏ်စမ်းပဟေဠိ ဖြေရာ၌ တော်သူများကို ပါရမီရှင်ကလေးများအဖြစ် မကြာမကြာ ညွှန်းတတ် ကြ၏။ သူတို့သည် မှတ်ဉာဏ်နှင့်ပတ်သက်သည့်အလုပ်များတွင် ရမှတ်တွေ မြင့်မားမှာ သေချာသည်။ သို့သော် သူတို့သည် စိတ်ကူးအသစ်အဆန်းများ ထုတ်လုပ်ရာ၌လည်း သွက်လက်သည် ဟုတော့ ကံသေကံမ မပြောနိုင်ပေ။”

ဉာဏ်ရည်မြင့်မားမှုကျော့ကွင်းကို ဖြတ်ဆောက်လိုလျှင် ဉာဏ်ရည်မြင့်မှု ကို ‘ဉာဏ်ရည်မြင့်မှု’ အဖြစ်သာ အသိအမှတ်ပြုပါ။ ‘လိုရာဆွဲကပ်သည့်တံဆိပ် တစ်ခု၊ သည်ထက်မပို’ ဟူ၍။ မည်သည့်ကြိုးစားအားထုတ်မှုမျိုးမှာဖြစ်ဖြစ် သင့် ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စများကို ဆုံးဖြတ်ရန် တံဆိပ်တပ်ခွင့်ပြုခြင်းသည် သင် လုပ်ချင် သည်ကို မလုပ်ဖြစ်အောင် သင့်ကိုယ်သင်တားမြစ်ရာရောက်၏။ သို့မဟုတ် သင် ဖြစ်ချင်တာတွေ ဖြစ်မလာအောင် သင့်ကိုယ်သင်ပိတ်ပင်ရာရောက်၏။ တကယ် တော့ တံဆိပ်တပ်အကဲဖြတ်ခြင်းသည် တော်တော်လေး ရယ်စရာကောင်းနေ သည် မဟုတ်ပါလား။

သင့်စိတ်ကို ဖွင့်ပေးပါ။

“လူတွေသည် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း တစ်စုံတစ်ခုကို သင်ယူဆည်းပူးနေ၏။ ထိုသို့ သင်ယူဆည်းပူးချိန်အတော်များများမှာပင် ယမန်နေ့က သင်ယူဆည်းပူးခဲ့သည့် အရာများ မှားယွင်းနေကြောင်း တွေ့ကြရ၏။”

ဘီလ်ဗောင်း (Bill Vaughn) တစ်ချိန်က ရေးခဲ့သည့် မှတ်ချက် ဖြစ်၏။

ယခုတင်ပြခဲ့သည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာယုံတမ်းစကားများမှာ သင်၏ ဆန်းသစ်တီထွင်မှုစွမ်းရည်ကို တားဆီးပိတ်ပင်နိုင်သည့် ကျော့ကွင်းတွေထဲမှ တချို့တစ်ဝက်သာ ဖြစ်၏။ ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်မှုကင်းသော အတွေးအခေါ်များကို ဖယ်ရှားနိုင်သည့်နည်းမှာ ၎င်းတို့ကို အရှိအတိုင်း ကြည့်တတ် မြင်တတ်ဖို့ ဖြစ်၏။ သို့ဖြစ်ရာ အကျိုးအမြတ်ရှိသော ဆန်းသစ်တီထွင်မှုများ ပြုလုပ်နိုင်ရန် ကြိုတင်လိုအပ်ချက်မှာ သင့်စိတ်ကို လွတ်လပ်စွာဖွင့်ပေးထားဖို့ ဖြစ်၏။ စိတ်ကို ဖွင့်ပေးနည်းမှာ သင့် တီထွင်နိုင်စွမ်းတွေကို တားဆီးပိတ်ပင်နေသည့် တီထွင် ဆန်းသစ်မှုနှင့်ပတ်သက်သော ယုံတမ်းပုံပြင်များကို ဖောက်ခွဲပစ်ပြီး စိတ်ကူး ကျော့ကွင်းများကို ချိုးဖဲ့ပစ်လိုက်ဖို့ပင် ဖြစ်၏။ ပြီးတော့ သင်၏ တီထွင်နိုင်စွမ်းများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာအောင် လေ့ကျင့်ပေးရပါမည်။

သင့်ရင်ထဲမှာ နှစ်ပေါင်းများစွာ ခိုဝင်စွဲကပ်နေသည့် ယုံမှတ်ချက်များကို စွန့်ပစ်ဖို့ ဆိုသည်မှာ လွယ်သည့်ကိစ္စမဟုတ်။ ပြောင်းလဲခြင်းသည် ခက်ခဲ၏။ သို့ပေမဲ့ သင့် ရှင်သန်ကြီးပွားရေးအတွက် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံထိုက်သည့် အားထုတ်မှု ဖြစ်၏။

“တကယ်လို့ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်အနည်းငယ်အတွင်း အဓိကကျတဲ့ ထင်မြင်ချက် တစ်ခုကို မစွန့်ပစ်ခဲ့ဘူး ဒါမှမဟုတ် ထင်မြင်ချက်အသစ်တစ်ခု မဖွေးမြူနိုင်ခဲ့ဘူး ဆိုရင် သင့်ကိုယ်သင် သွေးစမ်းကြည့်ပေတော့။ သင်ဟာ သေကောင်းသေနေပြီ ဖြစ်လိမ့်မယ်”

ဤကား ဂဲလက် ဘားဂျက်စ် (Gelett Burgess) ၏ မှတ်ချက် ဖြစ်ပါသည်။

**စိတ်ကူးများကိုလက်တွေ့ တပ်ဆင်ခြင်းသည်  
သင့်လိုအင်ဆန္ဒ ဘာဆိုသည်ကို ဆုံးဖြတ်ခြင်းမှ  
အစပြုသည်။**

ရွှေ့လျားမှုနှင့် ဦးတည်ရာလမ်းကြောင်း၏ ခြားနားချက်ကို သင်  
လေ့လာဆည်းပူးပြီးသောအခါ အောင်မြင်မှုလမ်းကြောင်းပေါ်က  
အတားအဆီး အများစုကို ဖယ်ရှားပြီး ဖြစ်၏။

**တီလ် ကုပ်လင်း**

အကယ်၍ လိုအပ်ချက်သည် ဆန်းသစ်တီထွင်မှု၏ မိခင် ဖြစ်သည် ဆိုလျှင်  
ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များက ဖခင် ဖြစ်ရပေမည်။ ကျွန်တော်အတွက် အံ့ဩစရာ  
အကောင်းဆုံး ကိစ္စတွေထဲက တစ်ခုမှာ ပီမီ၏ လိုအင်ဆန္ဒ ဘာ ဆိုသည်ကို  
သိပြီး ၎င်း လိုအင်ဆန္ဒအတိုင်း အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ သတ္တိရှိသူတွေ ထံသို့  
သာ စိတ်ကူးသစ်များနှင့် အခွင့်အလမ်းများ ရောက်ရှိလာခြင်း ဖြစ်၏။ ဤကား  
ကျွန်တော် သိသမျှ ပဉ္စလက်ဆန်ခြင်းနှင့် အနီးစပ်ဆုံးအရာ ဖြစ်လေသည်။

**ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များ ဘာကြောင့် သိပ်အရေးကြီးသလဲ**

သင့်ဘဝ အောင်မြင်ရေးအတွက် စိတ်ကူးများကို လက်တွေ့ တပ်ဆင်ခြင်း ပြုရ၏။  
စိတ်ကူးများကို လက်တွေ့ တပ်ဆင်ခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်၌ အဓိကအဆင့်ကြီး လေးဆင့်  
ရှိသည်။ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ချမှတ်ခြင်းသည် ပထမအဆင့် ဖြစ်သည်။ ရည်မှန်း  
ချက် ပန်းတိုင်များနှင့် ပတ်သက်၍ ဘယ်လိုထင်မြင်သလဲ ဟု အောင်မြင်သူတစ်ဦး

အား မေးကြည့်ပါ။ သူတို့၏ အရေးအကြီးဆုံးဆောင်ရွက်မှုတွေထဲတွင် ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင် ချမှတ်ခြင်းသည် တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်ကြောင်း မလွဲမသွေ တွေ့ရပါလိမ့်မည်။ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များသည် အကြောင်းအချက် တော်တော်များများကြောင့် အရေးပါအရာရောက်နေခြင်း ဖြစ်၏။

❖ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များက အခြေခံလိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်ဆည်းပေးသည်။ ပန်းတိုင်ဦးတည်သောအပြုအမူသည် စိတ်ပညာတွင် အခြေခံကျသော မူ ဖြစ်၏။ မည်သည့်အပြုအမူမျှ သူ့ဘာသာသူ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း မဟုတ်။ အပြုအမူတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းမှာ အကြောင်းတစ်ခုရှိသောကြောင့် ဖြစ်၏။

တစ်နည်းပြောရလျှင် လူသားများသည် ပန်းတိုင်ရောက်ရေး အားထုတ်သည့် သတ္တဝါများ ဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်တို့၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ရှင်သန်ရပ်တည်နိုင်ရေး အတွက် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များ လိုအပ်၏။ သည်အတိုကို သင်မယ့်ဘူးလား။ သို့သော်လျှင် အသုံးဝင်မှု၊ အရေးပါအရာရောက်မှု မရှိတော့သူများ၏ နာဖျားမှုနှင့် ရှင်သန်မှု နှုန်းကို စစ်ဆေးကြည့်ပါ။ လူတွေ လုပ်ငန်းခွင်မှအနားယူကြ၏။ သူတို့တွင် အနားယူပြီးနောက်ပိုင်း လူရာဝင်သောအလုပ်တစ်ခုခု မရှိတော့။ ထိုအခါ သူတို့၏ အသက်ရှည်ခြင်းနှင့် နာဖျားမကျန်း ဖြစ်နှုန်းသည် အလုပ်ဆက်လုပ်နေသူများထက် ပို၍များပြားကြောင်း တွေ့ရပါမည်။

အထက်ကဖြစ်ရပ်များနှင့် မတူ ကွဲပြားခြားနားချက်မှာ အခန်း ၁ ၌ ကျွန်တော် ထောက်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း ဖန်တီးရှင်အတော်များများသည် သူတို့သက်တမ်း၏ နှောင်းပိုင်းတွင် တီထွင်မှုလက်ရာတွေ ပို၍ပင်ထွက်ပေါ်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်၏။ ဘာကြောင့် သည်လိုဖြစ်ရသလဲ။ သူတို့သည် ပါရမီပြည့်ပြီး အဆင့်မြင့် လူသားတွေ ဖြစ်နေလို့လား။

ကျွန်တော်ကတော့ ထိုသို့မထင်။ သူတို့က သူတို့ ဆက်လျှောက်ရမည့် လမ်းကို ဖောက်လုပ်ထားသောကြောင့်၊ သူတို့ဘဝ၏ ဦးတည်ချက်ကို ချမှတ်ထားသောကြောင့် ဟု ကျွန်တော် ယူဆသည်။ သူတို့က သူတို့လုပ်နေသည့် အလုပ်ထဲတွင် နစ်မြုပ်နေသည်။ ပြီးတော့ လူ့ဘဝတွင် သူတို့ဘက်က ပေးဆပ်နိုင်သမျှ အားလုံးကို ပေးဆပ်ဖို့ စိတ်အားထက်သန်ကြသည်။ ထိုအခါ တန်ခိုးထူ၍ပါ၍ဖြင့်ဖန်ဆင်းလိုက်သလို ဘဝက သူတို့အား ပို၍ပြည့်ဝခြင်း၊ ပို၍ကြွယ်ဝခြင်း၊ ပို၍ သက်တမ်းရှည်ခြင်း တို့ဖြင့် တုံ့ပြန်ပေးဆပ်တော့၏။

ကျွန်တော်တို့အားလုံး ကြီးငယ်မဟူတွင် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များရှိဖို့ လိုအပ်၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များက ကျွန်တော်တို့

ကို လူ့ဘဝ၏ အဓိပ္ပာယ် ဖော်ဆောင်ပေးသောကြောင့် ဖြစ်၏။ နောက်ပြီး ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်နောက်သို့ လိုက်ခြင်းသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလိုအပ်ချက် ဖြစ်ပါသည်။

❖ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များက သင်၏ အားထုတ်မှုနှင့် အကြံအစည်များအတွက် ရေကြောင်းပြယာဉ်အဖြစ် အသုံးတော်ခံသည်။

ပန်းတိုင်များ၊ ရည်မှန်းချက်များနှင့် ပတ်သက်၍ တွေးတွေးဆဆ ချင့်ချင်ချိန်ချိန် ချမှတ်ထားသည့် စနစ်တစ်ခုက သင့် ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုများကို အလျင်မြန်စေ၏။

“အကယ်၍ သင် ဘယ်ကိုသွားနေမှန်း သင် မသိလျှင် ဘယ်လမ်းကို လိုက်လိုက် ထိုနေရာသို့ သင် ရောက်လိမ့်မည်”

ဤကား ကိုရမ်ကျမ်း လာ ရှေးဟောင်းအဆိုအမိန့်တစ်ရပ် ဖြစ်၏။ အကယ်၍ ပန်းတိုင်များ၊ ရည်မှန်းချက်များကို သင် မျက်ခြည်မပြတ်ဘူး ဆိုပါက သည်လိုပြဿနာမျိုး မပေါ်ပေါက်အောင် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များက ကာကွယ်ပေးပါသည်။

အဓိပ္ပာယ်ရှိသောအောင်မြင်မှု ရရေးတွင် အကြီးမားဆုံးအတားအဆီးအဖြစ် ကျွန်တော်တို့ ယနေ့ တွေ့ကြုံနေရသည်မှာ လှုပ်ရှားမှုတွေထဲတွင် ပိတ်မိနေခြင်း ဖြစ်၏။ ကျွန်တော်တို့သည် လှုပ်ရှားမှုတွေထဲတွင် နစ်သည်ထက် ပိုပြီး နစ်နေကြသည်။ သည်တော့ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ဘာလုပ်လို့လုပ်နေမှန်း မသိတော့။ ဦးတည်ချက်ကို မျက်ခြည်ပြတ်သွားသည်။ ထိုအခါ လှုပ်ရှားမှုများ ပြုလုပ်နေခြင်းကိုပင် ရည်ရွယ်ချက်ပေါက်မြောက်အောင်မြင်နေသယောင် ထင်မြင်လာကြသည်။ တကယ်တော့ လှုပ်ရှားမှုများသည် ရည်ရွယ်ချက် ပေါက်မြောက်အောင် မြင်ရေး အတွက် လုပ်ဆောင်သည့် နည်းလမ်းများသာ ဖြစ်သည်။ အအောင်မြင်ဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်များသည် တစ်ဖက်က ရေရှည်ရလဒ်များကို မျက်ခြည်မပြတ် ကြည့်နေရင်း ကျန်တစ်ဖက်က ရှုပ်ထွေးနက်နဲသော ဆောင်ရွက်ချက်များအား မည်သို့ လုပ်ဆောင်ရမည်ကို သိနားလည်သူများ ဖြစ်၏။ အကယ်၍ ရည်မှန်းချက်များ ပြောင်းလဲသွားလျှင် လုပ်ဆောင်မှုများလည်း ပြောင်းလဲသွားသည်။ လှုပ်ရှားမှု ကျော့ကွင်းထဲမှာ ပိတ်မိနေသူများကတော့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တွေ ပြောင်းလဲသွားလည်း သူတို့၏အပြုအမူတွေက မူလအတိုင်း မပြောင်းမလဲ ရှိနေလေသည်။

တီထွင်ဖန်တီးမှုအားထုတ်ချက်များနှင့် ပတ်သက်၍ ပြောရလျှင် ၁၉၆၀ ပြည့်နှစ်တွင် ဂျွန်အက်ဖ်ကနေဒီ ချမှတ်ခဲ့သော ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်အကြောင်း စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သူ ချမှတ်ခဲ့သည့် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်မှာ ၁၉၇၀ ပြည့်နှစ်တွင်



လက်ခွာပေါ်သို့ လူတစ်ယောက် လွှတ်တင်နိုင်ရမည် ဟူ၏။ ဤရည်မှန်းချက်က တစ်နိုင်ငံလုံး၊ တစ်မျိုးသားလုံး၏ စိတ်ကူးကို မီးတို့ပေးလိုက်၏။ ၎င်း အဆုံးစွန်သော ရည်မှန်းချက် ပေါက်မြောက်အောင်မြင်ရေးအတွက် သန်းပေါင်းများစွာသော နိုင်ငံသူနိုင်ငံသားတို့က သူတို့၏ အချိန်တွေ၊ အားထုတ်မှုတွေကို သည်ကိစ္စအပေါ် အာရုံစိုက် သုံးစွဲခဲ့ကြ၏။ စိတ်ကူးတွေ၊ အကြံဉာဏ်တွေ သန်းပေါင်းများစွာ ထုတ်ခဲ့ကြသည်။ လက်တွေ့မဖြစ်နိုင်သည့် စိတ်ကူးယဉ်သက်သက် ဖြစ်ဟန်ရှိသော စီမံကိန်းကြီးသည် နောင် ဆယ်နှစ်အကြာတွင် တကယ် လက်တွေ့ဖြစ်မြောက်ခဲ့လေသည်။

တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းအဆင့်ဖြင့် ပြောရလျှင် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များက သင့်ကိုလည်း ထိုနည်းအတိုင်း ဆောင်ကြဉ်းပေးနိုင်ပါသည်။ သင် ယနေ့ ရနိုင်သည့် အချိန်နှင့် စွမ်းအားထဲက တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကို ဖွဲ့ထုတ်ရင်းနှီးပြီး အကျိုးအမြတ် ကြီးစွာရနိုင်မည့် ရေရှည်စီမံကိန်းကြီးတစ်ခု ချမှတ်လိုက်ပါ။ ဤကား ကြီးကြီးမားမား အောင်မြင်မှုတစ်ခု ရရေးအတွက် ဖော်စပ်မည့် ဆေးတစ်ဖုံတွင် မပါမဖြစ် ပါဝင်ရမည့် ဆေးတစ်မည် ဖြစ်၏။

ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များနှင့်ပတ်သက်၍ ဒေါင်ဒေါင်မြည့်စနစ်တစ်ခု မရှိလျှင်တော့ ရေရှည်စီမံကိန်းတစ်ခု အောင်မြင်ဖို့မှာ မဖြစ်သလောက်နီးပါး ရှိလေလိမ့်မည်။

❖ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များက ပုဂ္ဂလိက ရှင်သန်ကြီးထွားမှုနှင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အလေးထားမှု အတွက် အခြေခံအုတ်မြစ်တစ်ခု ဖော်ဆောင်ပေးသည်။ ဤကား ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များမှထွက်ပေါ်လာသည့် အဓိက ဘေးထွက် အကျိုးကျေးဇူးတွေထဲက တစ်ခု ဖြစ်၏။ ယုံကြည်စိတ်ချမှု ထူထောင်ခြင်း ဟု ခေါ်လို့ ရသည်။

သင် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တွေ ချမှတ်မည်။ ပေါက်မြောက်အောင်မြင်မည်။ ထိုအခါ ပုဂ္ဂလိက ဂုဏ်ယူဝင်ကြွားမှု ဖြစ်ပေါ်မည်။ အောင်မြင်မှု၏ အကျိုးကျေးဇူးများကို ခံစားမည်။ နောက်ဆက်တွဲရလဒ်အဖြစ် သင် ပို၍ကြီးမားသော ရည်မှန်းချက်များ ချမှတ်လာမည်။ ပို၍ကြီးကျယ်သောအိပ်မက်များ မက်ပြီး ၎င်းအိပ်မက်များဆီသို့ အရောက်လှမ်းမည်။

ထိုအခါ ကြီးကြီးမားမားအောင်မြင်မှုများ ရရေးတွင် ထာဝစဉ်လိုအပ်နေသော ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးတတ်မှုနှင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်စိတ်ချမှုများ ဖြစ်ထွန်းလာမည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်စိတ်ချသည့်အတွက် စိတ်အေးချမ်းမှု ရလာသည်။ စိတ်အေးချမ်းမှု ရှိသည့်အတွက် သူတစ်ပါးထက်သာအောင် လုပ်

ဆောင်နိုင်စွမ်းတွေ တိုးတက်လာသည်။ ၎င်းဖြစ်စဉ်တစ်ခုလုံးကို ပုံဖြင့် တော်ပြထားပါသည်။ ဤပုံစံကို ကျွန်တော်က 'အောင်မြင်မှုကွန်ချာ' ဟု နာမည်ပေးထားပါသည်။

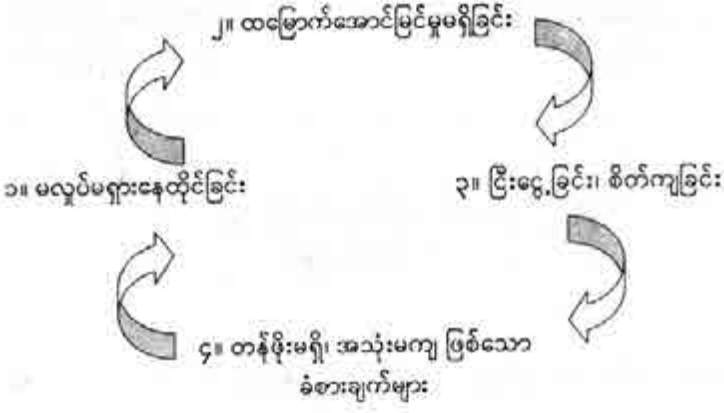


❖ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များက ဘဝကို စိတ်ဝင်စားပြီး စိတ်တက်ကြွစွာ ဆောင်ရွက်ပေးသည်။

ဘဝကို စိတ်ပျက်ငြီးငွေ့နေသူ၊ သို့မဟုတ် စိတ်အားထက်သန်မှုမရှိတော့သူ တစ်ဦးတစ်ယောက်ကို သင် သိပါသလား။ သူတို့၏ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တွေက ဘာတွေလဲ ဟု သူတို့ကို မေးကြည့်ပါ။ သူတို့တွင် ဝေခါးသော၊ သေးမွှေးသော သို့မဟုတ် ဘာမျှ မည်မည်ရရမဟုတ်သော ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များသာ ရှိကြောင်း သင် တွေ့ရပါလိမ့်မည်။

ဘဝတွင် ကျင်လည်နေထိုင်ရန် စိတ်အားထက်သန်မှုရှိခြင်း၊ ရရှိနိုင်သည့် ကျွန်တော်တို့ထိန်းချုပ်လို့ရသောကိစ္စ မဟုတ် ဟုသည့် အတွေးမှားကို ကျွန်တော်တို့ အများစု မွေးမြူနေကြ၏။ ဘယ်အရာမျှ အမှန်တရားနှင့်ကင်းကွာ၍ မရပါ။ "သင့် ကိုယ်ပိုင် နေရောင်ခြည်ကို သင့်ဘာသာသင် ဖန်တီးရလိမ့်မယ်" ဟု နီးလ် စီဒတ် သိဆိုသကဲ့သို့ အဓိပ္ပာယ်ရှိသော ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များ ချမှတ်ပြီး ၎င်းတို့ကို အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ ချက်ချင်းစတင်ပါ။ ဤကား ဘဝကို စိတ်အားထက်သန်စွာ ကျင်လည်နေထိုင်ဖို့ နည်းကောင်းတစ်ခု ဖြစ်၏။

စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၏ ရလဒ်သည် မလွှပ်မရှားနေခြင်း မဟုတ်ကြောင်းကို သိမြင်သဘောပေါက်သူ အလွန်နည်း၏။ တကယ်တော့ မလွှပ်မရှားနေခြင်းက သာ အကြောင်းရင်း ဖြစ်၏။ အဓိပ္ပာယ်ရှိသောရည်မှန်းချက်နောက်သို့ ကောက် ကောက်ပါအောင် လိုက်ကာ အလုပ်ထဲတွင်နစ်မြုပ်နေသူတစ်ဦးသည် တစ်ချိန် တည်းတွင် စိတ်ဓာတ်ကျဖို့ ဆိုသည်မှာ ဖြစ်နိုင်သည် ဆိုသည်တိုင် ထိုသို့ဖြစ်ဖို့ မလွယ်ပါ။ 'အောင်မြင်မှုကွန်ချာ' ရှိသကဲ့သို့ အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း 'ရုံးခိမ့်မှု ကွန်ချာ' လည်း ရှိပါသည်။



ရုံးခိမ့်မှုကွန်ချာသည် ရိုးရိုးရှင်းရှင်းမှတ်ယူချက်တစ်ခုပေါ်တွင် အခြေပြုထားသည်။ ၎င်းမှတ်ယူချက်မှာ "ကျွန်တော် တကယ်တမ်းလုပ်နိုင်တာ ဘာမှမရှိပါဘူး" ဟူ၏။ သည်တော့ ဘာမျှမရှိသည့်အထဲမှ ဘာမျှထွက်ပေါ်မလာတော့။

တစ်ဖက်တွင် အောင်မြင်မှုကွန်ချာကိုအခြေပြုထားသည့် မှတ်ယူချက်မှာ "ကျွန်တော်လုပ်နိုင်တာ တစ်ခုခုတော့ အမြဲရှိနေတယ်" ဟူ၏။ ရလဒ်မှာ ထိုလူတွေသည် သူတို့ဘဝနှင့်ပတ်သက်၍ ထိန်းသိမ်းနိုင်ကြ၏။ အားတက်သရော ရှိကြ၏။ နောက်ပြီး ဘဝကို လွတ်လပ်စွာလှုပ်ရှားကြ၏။

❖ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များသည် အပြုဆောင်သဘောထား၏ ကျောရိုး ဖြစ်သည်။

အဆုံးစွန်သော အပျက်မြင်သဘောထားများ ရှိနေသူ တစ်ဦးတစ်ယောက်က အဓိပ္ပာယ်ရှိသောတီထွင်မှုတစ်ခုခု ပြုလုပ်ခဲ့သည်ကို သင် ကြံဖူးတွေ့ဖူးပါသလား။

ကျွန်တော်တော့ မတွေ့ဖူးပါ။ အောင်မြင်သော ဆန်းသစ်တီထွင်ရှင်တိုင်းတွင် တွေ့ရလေ့ရှိသည့် အရည်အသွေးကတော့ အပြုသဘောဆောင်စိတ်ဓာတ် ဖြစ်ပါသည်။

တချို့လူတွေက သူတို့၏အောင်မြင်မှုသည် အပြုသဘောဆောင်သည့် အဆိုးမြင်ဝါဒ ဖြစ်နိုင်ကြောင်း ပြောကြသည်။ သူတို့က ကြိုးစားအားထုတ်မှု တစ်ခုခု ပြုလုပ်ပြီ ဆိုလျှင် အောင်မြင်မည်မဟုတ် ဟု မျှော်လင့်ထားသည်။ မည်သို့ဖြစ်စေ သင်ယူဆည်းပူးမှုနှင့် ကြိုးစားမှု မပြတ် ဆက်လုပ်နေလျှင် နောက်ဆုံးတွင် အောင်မြင်မှုရလိမ့်မည် ဟုလည်း သဘောပေါက်ထားသည်။ သူတို့က လိုဘပညာနှင့် အားထုတ်ခြင်းကိုစွန့်လွှတ်မှုများ မဖြစ်ပေါ်စေရန် အပြုသဘောဆောင်သည့် အဆိုးမြင်ဝါဒကို ကြားခံအဖြစ် အသုံးပြုကြသည်။ မည်သို့ဖြစ်စေ သူတို့၏ အခြေခံယူဆချက်မှာ နောက်ဆုံးတစ်နေ့ အောင်မြင်ရမည် ဟူ၍ ဖြစ်၏။ တကယ်တမ်းကျတော့ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ပြောကြသည်မှာ "ငါ ဒါတွေအားလုံးကို ရနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဒါတွေအားလုံးကိုလည်း မဆုံးရှုံးနိုင်ဘူး" ဟူ၏။

ဆန်းသစ်တီထွင်သောအောင်မြင်မှုနှင့် ပတ်သက်လာလျှင် လိုအပ်သော အဖိုးတန်အရည်အသွေးမှာ အပြုသဘောဆောင်သောစိတ်သဘောထား ဖြစ်၏။ နောက်ပြီး အပြုသဘောဆောင်အမြင်၏ အခြေခံသည် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် ချမှတ်ခြင်းထဲတွင် ပါဝင်နေ၏။ သင့်အတွက် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များ ချမှတ်သောအခါ သင့်အတွက်ပိုမိုကောင်းမွန်သောအနာဂတ်ကို ဖြစ်ထွန်းစေမည့် လုပ်ဆောင်ချက်များ ပြုလုပ်မည် ဟု သင် ဆုံးဖြတ်သည်။ ဤသို့ဆုံးဖြတ်ခြင်းက ပိုမိုတောက်ပသောအနာဂတ်ဘဝကို ပိုမိုမျှော်လင့်လာ၏။ ပြီးတော့ ကိုယ့်စိတ်ကူးတွေ လက်တွေ့အကောင်အထည်ပေါ်လာသည့်အတွက် ခံစားရမည့် ကျေနပ်နှစ်သိမ့်မှုကို ပိုမိုတောင့်တလာ၏။ သည်လို မျှော်လင့်တောင့်တမှုတွေဖြင့် ကျင့်လည်နေထိုင်ခြင်းက ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စရာကောင်းသော ပစ္စုပ္ပန်ကာလများကို လည်း ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် ချမှတ်ခြင်းသည် အလွန် ပျော်စရာကောင်းသည် ဆိုလျှင် ဘာကြောင့် ထိုသို့ပြုလုပ်သူ အလွန်ရှားပါးသလဲ။

ကျွန်တော်တို့ဘဝမှာ ကျွန်တော်တို့ ဘာတွေလိုချင်သလဲ။ ဘာတွေဖြစ်ချင်သလဲ။ သည်ကိစ္စကို အချိန်ယူ၊ အေးအေးဆေးဆေးထိုင်ပြီး လေးလေးနက်နက်စဉ်းစားကြပါသလား။ ကျွန်တော်တို့အထဲတွင် ထိုသို့အားထုတ်သူ အလွန်နည်းပါးလှကြောင်း ဝန်ခံရပါမည်။

တချို့လူတွေကတော့ သူတို့ ဘာလိုချင်ကြသည်ကို ဆုံးဖြတ်ကြ၏။ ပြီးတော့ သူတို့၏ လိုအင်ဆန္ဒကို မရအရယူမည် ဟူသော စေ့ဆော်ချက်လည်း ရှိ၏။ အနာဂတ်ကာလ၏အောင်မြင်မှုများသည် ထိုသို့သောသူများ၏လက်ထံသို့ သာ ကျရောက်သွားကြောင်း ကျွန်တော်တို့ အကြိမ်ကြိမ်တွေ့မြင်ကြရ၏။

သည်လိုမြင်တွေ့နေရသည့်ကြားကပင် ကျွန်တော်တို့သည် ကိုယ်နှင့် ဆိုင်သော ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များ ချမှတ်ဖို့ လက်တွန့်နေကြ၏။

မိမိအတွက် မိမိတို့၏ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များ ဘာကြောင့် မချမှတ်ကြ သလဲ ဟု ကျွန်တော် လူတွေကို တွေ့ဆုံမေးမြန်းကြည့်၏။ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်း ပြီး ယေဘုယျအားဖြင့် ကျိုးကြောင်းမဆီလျော်သော အဖြေတချို့ ကျွန်တော် ရခဲ့၏။ သင်ကော သည်လူတွေထဲကတစ်ယောက်ယောက်နှင့် တူနေသလား။

❖ "ဒါလောက်ကြီးမားတဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ချမှတ်ရတာ ခက်ခဲပင်ပန်းလွန်းလှပါ တယ်"

ဤဆင်ခြေ၏ နောက်ကွယ်တွင် မြည်နေသော ဆိုလိုချက်မှာ "အနာဂတ်ကာလ အကြောင်း မေ့ထားလိုက်တာ ပိုပြီးလွယ်ပါတယ်။ ဒီတော့ မနက်ဖြန်ကိစ္စကို မနက်ဖြန်ကပဲ ကြည့်ရှင်းသွားလိမ့်မယ်။ ကျွန်တော်ကတော့ လွယ်တဲ့လမ်းကို လိုက်ပြီး အကောင်းဆုံးတွေဖြစ်လာပါစေ လို့ ဆုတောင်းနေမှာပဲ" ဟူ၏။

ဘဝတွင် ကျင်လည်နေထိုင်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ဤအမြင်ဖြင့် ချဉ်းကပ် ရှုမြင်ခြင်းမှာ သံသယတွင်ခေါင်းမြှုပ်ထားသော ကြက်ဆင်၏ ဆင်ခြင်တုံတရားမျိုး ဖြစ်၏။

အနာဂတ်အတွက် စိုးရိမ်ပူပန်မှုလွန်ကဲနေခြင်းသည် ပစ္စုပ္ပန်ကာလတွင် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စွာမနေနိုင်အောင် အနှောင့်အယှက်ပေးသည် ဆိုသည်မှာ သံသယ ဖြစ်ဖွယ် မရှိ။ သို့ဖြစ်သော်လည်း အနာဂတ်ကို လုံးဝဥသည့် ပစ်ပယ်ထားခြင်း ကတော့ မကောင်း။ ဤသို့ပြုကျင့်ခြင်းသည် သင့်အား အနာဂတ်၏ အရှင်သခင် မဖြစ်စေဘဲ အနာဂတ်၏ ကျေးကျွန်သာ ဖြစ်စေသည်။

❖ "ဒီကျင့်စဉ်က အရဲကိုးရလွန်းတယ်"

ပထမဆင်ခြေမှာလို ဤဆင်ခြေမှာလည်း မြုပ်နေသောဆိုလိုချက် ရှိ၏။ သည် ဆိုလိုချက်ကတော့ "ကျွန်တော် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တွေဆီကို မရောက်ဘူး ဆိုရင် ဘယ်နှယ်လုပ်မလဲ။ ကျွန်တော့်ကိုယ်ကျွန်တော် တစ်သက်လုံး ခွင့်လွှတ် နိုင်မှာ မဟုတ်တော့ဘူး" ဟူ၏။

သည်စကားကိုပြောသူသည် သူ၏ ပုဂ္ဂလိကတန်ဖိုးနှင့် သူ၏ စွမ်းဆောင်ချက်ကို ရောနှောစုစည်းသူ ဖြစ်၏။ လူ့အဖွဲ့အစည်းက သည်လိုပဲ သဘောထားရမည် ဟု သွန်သင်ဆုံးမထားသည် ဟု စဉ်းစားလျှင်တော့ သည်လို ရှုမြင်ဖို့ အလွန်လွယ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်သည့်တိုင် 'သင် ဘာလဲ' ဆိုတာနှင့် 'သင် ဘာလုပ်သလဲ' ဆိုတာသည် သိသာထင်ရှား ခြားနားသော အရာနှစ်ခု ဖြစ်၏။ ဤကား ရိုးရှင်းလှသောအချက် ဖြစ်၏။

သင်သည် လူသားတစ်ဦးအဖြစ် တန်ဖိုးရှိကြောင်းကို သင် အသက်ရှင် နေခြင်းက အတည်ပြုထားပြီ။ သင် ဘယ်လောက်ပဲ အောင်မြင်သည်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် ဘယ်လောက်ပဲ ရုံးနိမ့်သည် ဖြစ်စေ ဒါတွေက သင်၏ အတ္တပုံရိပ်ကို ပြောင်းလဲမပစ်နိုင်ပါ။ အဲ ... သင်က ပြောင်းလဲခွင့်ပြုလျှင်တော့ ပြောင်းလဲသွား နိုင်ပါသည်။

ကျင့်စဉ်အားလုံးထဲတွင် အကြီးမားဆုံးအရဲကိုးမှုမှာ 'အရဲမကိုးခြင်း' ဖြစ်၏။ အကြောင်းမှာ အရဲမကိုးပုံခြင်းနှင့်အတူ ပေးဆပ်ရသည့် လောင်းကြေးမှာ တန်ဖိုးမဲ့ဘဝသို့ရောက်သွားခြင်း ဖြစ်သောကြောင့်ပင်။

လူ့ဘဝတွင် သင် လိုချင်သမျှ အရာတိုင်းသည် အရဲကိုးမှုနှင့် ပတ်သက် နေသည်ချည်း ဖြစ်၏။ အရဲကိုးမှု မပါဘဲ သင့်ဘဝသို့ ကမ္ဘာပေါ်ရှိ ဘယ်အရာကို မဆို တိုးတက်ကောင်းမွန်အောင် လုပ်လို့ မရ။ လုံခြုံခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍မူ ဟယ်လင်ကဲလာ (Helen Keller) က အကောင်းဆုံးတင်ပြသွားလေသည်။

လုံခြုံမှု ဆိုတာ များသောအားဖြင့် အစွဲအလမ်းကြီးတာပါပဲ။ သဘာဝတရားမှာ လုံခြုံမှုဆိုတာ မရှိသလို ဘယ်သူမှလည်း အပြည့်အဝလုံခြုံမှုကို မတွေ့ကြုံမခံစားဖူးဘူး။ အန္တရာယ်ကို ရေရှည်ရှောင်ရှားတယ် ဆိုတာ အန္တရာယ်ကို မျက်နှာချင်းဆိုင် လိုက်တာထက် ပိုပြီး လုံခြုံစိတ်ချရမှု မရှိပါဘူး။ ဘဝဆိုတာ ရဲဝံ့တဲ့စွန့်စားမှုတစ်ခု ဖြစ်ချင်ဖြစ်၊ မဟုတ်ရင် အချည်းနီး အလဟဿပဲ။

❖ "ကျွန်တော် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို ကျွန်တော် သိတယ်။ အဲဒါကတော့ 'ကျွန်တော် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ချင်တယ်' ဆိုတာပဲ။" သင်သည် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို အဆုံးစွန်သောရည်မှန်းချက်အဖြစ် ရှာဖွေနေပါ သလော။ သို့ဆိုလျှင် သင့်အား ကျွန်တော် ကတိတစ်ခု ပေးနိုင်ပါသည်။ "သင် ရှာဖွေတွေ့ရှိလိမ့်မည် မဟုတ်" ဟူ၍။

ယနေ့ ကမ္ဘာပေါ်တွင် ကျွန်တော်တို့အများစုသည် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို လိုချင်ခြင်း မဟုတ်။ ကျွန်တော်တို့ တောင်းဆိုနေခြင်း ဖြစ်၏။ တကယ်တမ်း ပြောရလျှင် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကိုတောင်းဆိုတာတွေ ထိန်းမနိုင်သိမ်းမရလောက်အောင် ပြန်ပွားလွန်းနေသည့်အတွက် စိတ်စိစစ်မှုပညာရှင်တွေ၊ စာရေးဆရာတွေ၊ ဒုံးနှောဖလှယ်ပွဲခေါင်းဆောင်တွေ မြူးမြူးမြက်မြက် အမြတ်ထွက်နေကြသည်။ သို့ပေမဲ့ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု ဟူသည်မှာ သတ်မှတ်ထားသည့်အချိန်တွင် အရယူမည့် ပန်းတိုင်တစ်ခု မဟုတ်။ ဘဝကို အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ ကျင့်လည်နေထိုင်ခြင်း၏ ဘေးထွက်အကျိုးအမြတ်တစ်ခုသာ ဖြစ်၏။ ဒါကို နားလည်သဘောပေါက်သူတွေသာ လောကမှာ အပျော်ရွှင်ဆုံးလူသားတွေ ဖြစ်နေလေသည်။

သည်တော့ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို သင့်ဘဝရည်မှန်းချက်အဖြစ် မထားပါနှင့်။ ထိုအစား သင့်ဘဝတစ်ခုလုံးသည် ကြည့်နူးနှစ်သိမ့်စွာ ခံစား ခံစားရမည့် အတွေ့အကြုံကြီးတစ်ခု၊ နောက်ပြီး နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ပျော်ရွှင်နေရမည့် ဖြစ်ရပ်ကြီးတစ်ခု ဟု ရှုမြင်သုံးသပ်လိုက်ပါ။ ထိုအခါ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့နိုင်သောအလားအလာများသည် ဘယ်တုန်းကမျှနှင့် မတူအောင် တိုးတက်ပွားများလာပါလိမ့်မည်။ သည်တော့ ကြည့်နူးနှစ်သိမ့်စွာ ခံစားပါ။ ပြီးတော့ တိကျပြီး အဓိပ္ပာယ်ရှိသော ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တွေ ချမှတ်ဖို့ စတင်ဆောင်ရွက်ပါလေ။

❖ “ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တွေက ကျွန်တော့် လွတ်လပ်မှုနဲ့ ပင်ကိုလှုပ်ရှားမှုကို ချုပ်ချယ်တော့မှာပေါ့”

ကြီးကြီးမားမား ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တွေ ပေါက်မြောက်အောင်မြင်ရန်အတွက် ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ချမှတ်သည့်စည်းကမ်းကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လိုက်နာကျင့်သုံးဖို့ အများကြီးလိုပါသည်။ သို့ဖြစ်သည့်တိုင် မိမိကိုယ်တိုင်ထုတ်ထားသည့် အမိန့်ကို မိမိကိုယ်တိုင်လိုက်နာခြင်းသည် သင်၏ ပုဂ္ဂလိကလွတ်လပ်ခွင့်ကို ချုပ်ချယ်ခြင်း ဟု ပြောလို့ မရ။

သည်နေရာတွင် အဓိကသော့ချက်မှာ သင်၏ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များကို ချမှတ်ဖို့ပင်။ သင့်အတွက် သင်ကိုယ်တိုင်ချမှတ်ထားသည့် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် တစ်ခုကို သင် မဖြစ်မနေ အကောင်အထည်ဖော်သည် ဆိုလျှင် သင့်လွတ်လပ်ခွင့်ကို သင် ပြန်၍ချုပ်ချယ်သည် ဟု ဘယ်လိုပြောလို့ရပါမည်လဲ။

သင့်ဘဝမှာ သင်လိုချင်သည့်အရာကို အရယူဖို့ လိုအပ်သော လုပ်ဆောင်ချက်များကို လုပ်ဆောင်နေခြင်းသာ ဖြစ်၏။ တကယ်တော့ လွတ်လပ်မှု ဆိုသည်မှာ ဒါပဲ မဟုတ်ပါလော။



❖ “ကျွန်တော်စီမံကိန်းတွေကို တခြားလူတွေက အမြဲ ဖျက်ဆီးပစ်ကြတယ်” ဤဆင်ခြေ၏ ဘာသာပြန်ချက်ကတော့ ခံတင်လောက်သည်။ “ကျွန်ုပ်သည် ကျွန်ုပ်အနာဂတ်နှင့်ပတ်သက်သမျှ ပုဂ္ဂလိကတာဝန်များကို စွန့်လွှတ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်၏ဘဝကို အခြား တစ်ပါးသူများက ထိန်းချုပ်ထားသည်။ ဤသို့ ပြုကျင့်ခြင်း အားဖြင့် ဖြစ်ထွန်းလာသမျှအောင်မြင်မှုများကို ကျွန်ုပ်၏အောင်မြင်မှုများ အဖြစ် သတ်မှတ်ပြီး အနာဂတ်တွင်ဖြစ်ပေါ်လာမည့် မအောင်မြင်မှုများကို အခြားတစ်ပါးသူများအပေါ် အပြစ်ပုံချနိုင်သည့် အခွင့်အရေးတစ်ခု ရလာပါသည်။”

သည် ဆင်ခြေမျိုးနှင့် သင် ရင်းနှီးနေပါသလား။

ကျွန်တော်တို့ တစ်စုံတစ်ခုကိုမလုပ်နိုင်သောအခါ ဘာကြောင့်မလုပ်နိုင်ရသလဲ ဆိုသော အကြောင်းပြချက်များကို ကိုယ့်ကိုယ်၏ပြင်ပမှာရှာတွေ့ခြင်းသည် သဘာဝကျသော လူသားဇွတ်ယွင်းချက် ဖြစ်၏။ သို့ဖြစ်သည့်တိုင် အခြားသူများအပေါ် အပြစ်ဖို့ခြင်းကြောင့် သက်ဆိုင်သူအားလုံး အလိုမကျစွ ဖြစ်ပေါ်စေ၏။ အကယ်၍ အခြားသူများက သင့်ဘဝကိုထိန်းချုပ်နေသည် ဆိုလျှင် သင်က ထိုသို့ ပြုလုပ်ခွင့်ပေးသောကြောင့်သာ ဖြစ်ရပါမည်။

နောက်ဆုံးတော့ လူတိုင်းလူတိုင်း မိမိ၏ ခံစားချက်များ၊ အောင်မြင်မှုများ၊ ကျေနပ်မှုများ၊ ဆုံးရှုံးမှုများ အတွက် မိမိမှာပင် တာဝန်ရှိပါသည်။ သည်အချက် တစ်ချက်ကို လက်သင့်ခံလိုက်ခြင်းသည် ပို၍ သာယာကောင်းမွန်သည့် ဘဝတစ်ခု ဖြစ်ထွန်းလာစေဖို့ မဟာခြေလှမ်းကြီးတစ်လှမ်း လှမ်းလိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်၏။

သည်အကြောင်းကို အဲလ်ဘတ် အဲလစ် (Albert Ellis) က သားသားနားနား ရေးဖွဲ့သွား၏။

‘သင့်ပြဿနာများသည် သင်နှင့်သာဆိုင်သည်’ ဟု သင်ဆုံးဖြတ်သော နှစ်ကာလများသည် သင့်ဘဝတွင် အပြောင်မြောက်ဆုံးသော နှစ်ကာလများ ဖြစ်၏။ သင့်ပြဿနာများကြောင့် သင်သည် သင့်မိခင်၊ ဂေဟဗေဒ သို့မဟုတ် သမ္မတကြီးအပေါ် အပြစ်ဖို့ခြင်း မပြု။ သင့်ကံကြမ္မာကို သင် ထိန်းချုပ်ထားကြောင်း သင် သဘောပေါက် နားလည်နေသည်။

❖ “ဘယ်လို စ ရမှန်း မသိလို့”

ဤအခန်း၏ ကျန်အပိုင်းများတွင် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များ ချမှတ်ခြင်းနှင့် သက်ဆိုင်သည့် လမ်းညွှန်ချက်များ၊ လေ့ကျင့်ခန်းများကို ဖော်ပြထား၏။

ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် ချမှတ်ခြင်းကို စတင်လုပ်ပြီ ဆိုသည်နှင့် သင် ထင်ထားသည်ထက် ပို၍ နှစ်သက်ကြည်နူးစရာကောင်းကြောင်း တွေ့ရပါလိမ့်မည်။

နိုင်မာသောဆုံးဖြတ်ချက်များ ချရန် လွယ်ကူသော နည်းလမ်းနှစ်သွယ်

ကျွန်တော်တို့ ဘဝနှင့်ပတ်သက်၍ ဘာတွေလုပ်ကြမည် ဟု ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်ရခြင်းသည် ကြီးလေးသောတာဝန်ကြီး ဖြစ်၏။ ၎င်းတာဝန်ကြီး၏ ဖိစီးမှုကြောင့်ပင် ကျွန်တော်တို့တော်တော်များများသည် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ချမှတ်ခြင်းကို မပြုလုပ်ဖြစ်ကြခြင်း ဖြစ်၏။ ဤသို့ ထုံထိုင်းလေးကန်နေခြင်းကို ကျော်လွှားရန် လက်နက်ကိရိယာ နှစ်မျိုး ရှိ၏။ ၎င်း လက်နက် နှစ်မျိုးမှာ ကိုယ့်အတ္တကိုယ်ဖော်ထုတ်စစ်ဆေးနည်းနှင့် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များကို အမျိုးအစားအလိုက် ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်း ဖြစ်၏။

❖ ကိုယ့်အတ္တကိုဖော်ထုတ်ခြင်းသည် သင့်လိုအပ်ဆန္ဒကို သိနားလည်ရေးတွင် သော့ချက် ဖြစ်၏။

သင် ဘာလဲ၊ ဘယ်သူလဲ ဆိုသည်ကို ကောင်းကောင်းမသိမချင်း သင့်ဘဝမှာ သင် ဘာလိုချင်သည်ကို မဆုံးဖြတ်သင့်။ ဆုံးဖြတ်လျှင်လည်း အဓိပ္ပာယ်သိပ်ရှိမည် မဟုတ်။ ထို့ကြောင့်ပင် အောက်ဖော်ပြပါ အတ္တဖော်ထုတ်ခြင်းလေ့ကျင့်ခန်းကို ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ချမှတ်ခြင်းထက် ဦးစွာလုပ်ရခြင်း ဖြစ်၏။ သင့်အတ္တကို သိရှိနားလည်ပြီးသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အဓိပ္ပာယ်ရှိသော ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များ ချမှတ်ဖို့ အခြေအနေကောင်းသွားပါပြီ။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းကိုပြုလုပ်နေစဉ်တွင် သင့်အား အနှောင့်အယှက်ကင်းမည့် အချိန်နှင့်နေရာကို ရွေးပါ။ ကတ်ပြား သို့မဟုတ် စာရွက်ပိုင်းကလေး ဆယ်ခုလောက် အသင့်ဆောင်ထားပါ။ စာရွက်တစ်ခုစီပေါ်တွင် 'ငါ ဘယ်သူလဲ၊ ဘာလဲ' ဆိုသည့်ပေးခွန်းကို တစ်မျိုးစီ ဖြေရပါမည်။ ဤလေ့ကျင့်ခန်း၏ ရည်မှန်းချက်မှာ သင်နှင့်ပတ်သက်သော သင့်ခံစားချက်အစစ်အမှန်များကို ဖော်ထုတ်ဖို့ ဖြစ်ရာ မြန်မြန်သွက်သွက် ရေးချပါ။ စိတ်ထဲပေါ်လာသော အဖြေကို ရေးချပါ။ အဖြေများကို စိစစ်ဖြတ်တောက်ခြင်း မပြုပါနှင့်။ လောင်းကစားသမား သို့မဟုတ် ပင်ပေါင် ဝါသနာအိုး ကဲ့သို့သော အဖြေများသည်လည်း လူသားတစ်ယောက်၊ မိဘ၊ စာသင်သား၊ ဇနီးသည်၊ အိမ်ပိုင်ရှင် သို့မဟုတ် အားကစားဝါသနာအိုး ကဲ့သို့သော အဖြေများလိုပင် တရားဝင်ပါသည်။

အကယ်၍ စာရွက်ဆယ်ရွက်ထက် ပို၍ လိုအပ်လျှင်လည်း ရသည်။ ကောင်းသည်။ သင် လိုအပ်သလောက် အသုံးပြုပါ။

အကယ်၍ အဖြေဆယ်မျိုး စဉ်းစားလို့ မရဘူး ဆိုလျှင် စိတ်ပြေ ကိုယ်လျှော့ နေလိုက်ပါ။ သင့်အဖြေတွေကို အကဲမဖြတ်ပါနှင့်။ ဤလေ့ကျင့်ခန်း တွင် အဖြေများ 'မှန်သည် - မှားသည်' ဟူ၍ မရှိ။ အဓိက သော့ချက်မှာ အလိုအလျောက် မြန်မြန်ဆန်ဆန် ထွက်လာသော အဖြေများ ဖြစ်ရမည်။ ပြီး တော့ သင်၏ ကနဦးအတွေးကို ဆုပ်ဖမ်းဖို့ ဖြစ်သည်။

'ငါ ..... ဖြစ်သည်' အဖြေများ ရေးချပြီးလျှင် ၎င်းတို့ကို ဖတ်ကြည့်ပါ။ အရေးကြီးမှု အစဉ်လိုက် တန်းစီချရေးပြီး နံပါတ်စဉ်တပ်ထားပါ။ ထို့နောက် အမှတ်တစ် စာရွက်ကို လှန်၊ အောက်ပါရှင်းလင်းချက်ကို ရေးပါ။

"ဤ 'ငါ ..... ဖြစ်သည်' သည် အမှတ် တစ် ဖြစ်၏။ အကြောင်းမှာ ... .. ကျန်စာရွက်များအတွက်လည်း ဤနည်းအတိုင်းဆက်လုပ်ပါ။

စာရွက်များကို အဆင့်လိုက်စီစဉ်ပြီးသောအခါ အချိန်ယူပြီး ပြန်ကြည့် ပါ။ ပြန်လှန်စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ဤစာရွက်များကို တစ်ခုတစ်ယောက်က ရေးထား သည် ဟု စိတ်မှတ်ထားပြီး အောက်ဖော်ပြပါမေးခွန်းများအတွက် အဖြေများ ရေးချပါ။

- ၁။ သင့်အား ဤစာရွက်တွေက သည်လူအကြောင်း ဘာတွေပြောပြသလဲ။
- ၂။ သူ့အတွက် ဘာတွေက အရေးအကြီးဆုံးလဲ။
- ၃။ သင် မလုပ်သည့် ဘယ်အလုပ်မျိုးတွေကို သည်လူ လုပ်လျှင် သူ့ဘဝ ပျော်စရာကောင်းမည်လဲ။
- ၄။ အကယ်၍ သည်လူသည် ခြောက်လသာ အသက်ရှင် နေထိုင်ရတော့ မည် ဆိုလျှင် အဆိုပါ ခြောက်လတွင် သူ ဘယ်လို နေထိုင်သင့်သည် ဟု သင် ထောက်ခံချက်ပေးမည်လဲ။

အတ္တဖော်ထုတ်ခြင်း စာရွက်များနှင့် အထက်ပါမေးခွန်းများ၏ အဖြေများ ကို မပျက်မကွက်သိမ်းထားပါ။ သင့် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များကို ပုံဖော်နေစဉ်အ တွင်း ဤစာရွက်များကို ပြန်လည်ကိုးကားချင်စိတ် ပေါက်လာပါလိမ့်မည်။

❖ သင့် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များကို ခြေနိုင်လက်နိုင်အမျိုးအစားများအဖြစ်သို့ စိစစ်ခွဲခြားပါ။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် သင် မဖြစ်မနေ အောင်မြင်အောင်ဆောင်ရွက်မည့် ရည်မှန်း ချက် ပန်းတိုင်များ တီတိကျကျချမှတ်ရေးအတွက် ပထမဦးဆုံးခြေလှမ်း ဖြစ်၏။

စာရွက် ခြောက်ခုလောက် ယူပါ။ စာရွက် တစ်ရွက်ချင်းပေါ်တွင် အောက်ဖော်ပြပါ ခေါင်းစဉ်များ တပ်ပါ။

အသက်မွေးလုပ်ငန်း ပန်းတိုင်များ၊ ပုဂ္ဂလိကဆက်ဆံရေး ပန်းတိုင်များ၊ အပန်းဖြေရေးဆိုင်ရာ ပန်းတိုင်များ၊ ပုဂ္ဂလိကကြီးပွားရေးဆိုင်ရာ ပန်းတိုင်များ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပန်းတိုင်များ၊ ဂုဏ်သိက္ခာပိုင်းဆိုင်ရာ ပန်းတိုင်များ။

ထိုနောက် စာရွက်တစ်ရွက်ချင်းပေါ်တွင်ဖော်ပြထားသည့် နယ်ပယ်၌ သင် အရောက်လှမ်းလိုသော ပန်းတိုင်များကို ရေးချပါ။ ပထမလေ့ကျင့်ခန်းမှာတုန်းကလို မြန်မြန် သွက်သွတ် ရေးချပါ။ သင်၏ လျှပ်တစ်ပြက်အတွေးများကို စိစစ်ဖြတ်တောက်ခြင်း မပြုပါနှင့်။

ကိစ္စတစ်ခုကို သင် လုပ်လိုသည် ဆိုလျှင် ထိုကိစ္စသည် သင့် ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင် ဖြစ်လာရန် အလားအလာရှိနေ၏။ အရေးအတွက် များများ ရအောင် လုပ်ပါ။ အမျိုးအစားတော်တော်များများတွင် ပန်းတိုင်တစ်ခု ထည့်လည်း ဖြစ်သည်။

ဤလေ့ကျင့်ခန်း ပြီးမြောက်သွားသောအခါ အမျိုးအစားတစ်မျိုးမှ အရေးအကြီးဆုံးပန်းတိုင် နှစ်ခုစီ ရွေးထုတ်ပါ။ ထိုအခါ သင့်ပန်းတိုင်များသည် ဆယ့်နှစ်ခု သို့ လျော့ကျသွားပါလိမ့်မည်။ ၎င်း ဆယ့်နှစ်ခုကို သီးခြားစာရွက် တစ်ရွက်ပေါ်၌ မှတ်တမ်းတင်ပြီး ထိုအထဲမှ အရေးအကြီးဆုံး သုံးခုကို ထပ်မံ ရွေးထုတ်ပါ။ ယခုဆို သင့်အတွက် အလွန်အလွန်အရေးကြီးသော ပန်းတိုင် သုံးခု ရပြီ။ သည်သုံးခုကို ပေါက်မြောက်အောင်မြင်အောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ ဆိုသည်ကို သင် စဉ်းစားနိုင်၊ သန့်စင်နိုင်၊ အသေးစိတ် သတ်မှတ်နိုင်ပြီ။

တကယ်တမ်းကျတော့ ပန်းတိုင်သုံးခု ဆိုသည်မှာ ဖောဖောသီသီရှိလှ၏။ နောက်ဆုံးအဆင့်ဖြစ်သော ၎င်းသုံးခုကို အရေးကြီးမှုအတိုင်းအတာအလိုက် နံပါတ်စဉ်တပ်လိုက်ပါ။

**ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များ ပုံစံတကျချမှတ်နိုင်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ**

ယခုဆိုလျှင် သင် အကောင်အထည်ဖော်ချင်သည့် အကြောင်းအရာ သုံးခုကို အကြမ်းဖျင်းသိနေပြီ။ ဆက်လုပ်ရမည့်တာဝန်မှာ ၎င်းအကြောင်းအရာသုံးခုကို ပုံစံတကျ ပန်းတိုင်များ ဖြစ်လာအောင် သန့်စင်ခြင်း၊ ပုံသွင်းခြင်းနှင့် ပြုပြင်မွမ်းမံခြင်း များ ပြုလုပ်ရန် ဖြစ်၏။ အောက်ဖော်ပြပါလမ်းညွှန်ချက်များကို သိမှတ်စွာလိုက်နာ ကျင့်ကြံပါက အောင်မြင်မှုများနှင့် စိတ်ကူးယဉ်သက်သက်များ၏ ခြားနားချက်ကို ပြက်ပြက်ထင်ထင် သိမြင်လာပါလိမ့်မည်။

❖ သင့်ပန်းတိုင်များသည် သင့်ပန်းတိုင်များ အသေအချာဖြစ်ပါစေ။  
 သင်သည် ဆန်းသစ်တီထွင်ဖို့နှင့် စိတ်ကူးကိုအကောင်အထည်ဖော်ဖို့ ကြံစည်နေသူ  
 တစ်ဦး ဖြစ်လျှင် သင် လုပ်ချင်သည့်အလုပ်တွေကို ဖြစ်မြောက်အောင် အကောင်  
 အထည်ဖော်ဖို့ ပိုပြီး တာဝန်ရှိနေပြီ ဖြစ်၏။ သင့်အတွက်အရေးကြီးသော ပန်းတိုင်  
 များကို ဘယ်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကမျှ သင့်အတွက် ချမှတ်မပေးပါစေနှင့်။  
 ဘဝက သင့်ဘဝ ဖြစ်၏။ သင့်အတွက် အဓိပ္ပာယ်အရှိဆုံး ဖြစ်မည့် ကိစ္စများ  
 ကို သင်ကိုယ်တိုင် လုပ်ပါ။ သင်ကိုယ်တိုင် ဦးစီးပါ။ ကွပ်ကဲပါ။ သင် ထိုသို့  
 မပြုလုပ်နိုင်အောင် နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးမည့် အင်အားစုတွေ လောကမှာ အသေချေ  
 အနန္တ ရှိနေကြောင်းကိုလည်း သဘောပေါက်ထားပါ။

၎င်းအင်အားစုတွေ ဆိုသည်ကတော့ မိဘများ၊ အလုပ်ရှင်များ၊ အစိုးရ  
 ... စသည်တို့ ဖြစ်၏။ သူတို့က သင့် ကိုယ်ပိုင်ပန်းတိုင်များကို အကောင်အထည်  
 မဖော်စေချင်ဘဲ သူတို့၏ပန်းတိုင်များကိုသာ အားထုတ် အကောင်အထည်ဖော်စေ  
 ချင်လိမ့်မည်။ သည်ဆိုမှတ်တွင် ကြံ့ကြံ့ခိုင်ခိုင်ရပ်တည်ပါ။ ဘဝတွင် တစ်ခုတည်း  
 သော အောင်မြင်မှုအစစ်အမှန်သည် သင့်နည်းသင့်ဟန်ဖြင့် နေထိုင်ရှင်သန်ခြင်း  
 ပင် ဖြစ်၏။

ဤသို့ပြောခြင်းသည် ခေါင်းမာသော တစ်ကိုယ်တော်သမားအဖြစ်  
 ကျင့်ကြံနိုင်သည့်သဘော မဟုတ်သလို သင့်ပန်းတိုင်တွေသည် ဘာတွေဖြစ်သင့်  
 ကြောင်း အကြံဉာဏ်တောင်းခံခြင်းမပြုရ ဆိုသည့်အဓိပ္ပာယ်လည်း မဟုတ်ပါ။  
 သင့်ဘာသာသင် မတွေးမိသည့် စိတ်ကူးအကြံဉာဏ်များကို သင့်မိတ်ဆွတွေ၊  
 အလုပ်ရှင်တွေနှင့် ဆွေမျိုးသားချင်းများက စဉ်းစားမိပြီး သင့်အား အကူအညီပေး  
 နိုင်၏။ မည်သို့ဖြစ်စေ သင့် ကိုယ်ပိုင်ပန်းတိုင်တွေနှင့် ပတ်သက်၍ အပြီးသတ်  
 ဆုံးဖြတ်ချက်ကို သင်သာချမှတ်မည် ဟူသော ရပိုင်ခွင့်ကိုတော့ အရယူထားပါ။

အကယ်၍ ပန်းတိုင်တစ်ခုကို သင်က ချမှတ်သည်၊ ပြီးတော့ ထိုအရာ  
 သည် သင် တကယ်ပေါက်မြောက်အောင်မြင်လိုသည့်အရာ ဖြစ်သည် ဆိုလျှင်  
 အောင်မြင်ဖို့အခွင့်အလမ်းတွေ အများကြီးရှိလာပြီ ဖြစ်၏။

❖ ပန်းတိုင်များကို စာဖြင့်ရေးချပါ။

သင့်ပန်းတိုင်များကို စာဖြင့်ရေးချခြင်းသည် အကြောင်းအချက်နှစ်ခုကြောင့် အရေး  
 ကြီးပါသည်။ ပထမအချက်မှာ သင် ဘာလိုချင်သည် ဆိုသည်ကို ရှင်းလင်း  
 ရှင်းလင်းစွာ ဖော်ပြနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်၏။ နောက်တစ်ခုမှာ သင်အလုပ်လုပ်  
 စရာ အကြောင်း စဉ်းစားဖို့စဉ်းစားပြီး ဘယ်တော့မှ ရေးမချတတ်ကြာ မည်သို့

ဖြစ်စေ မြတ်တမ်းတင်မထားသောအတွေးတွေသည် လေထဲတွင်ပျောက်ကွယ်သွားသည်မှာ မကြာခင်ဖြစ်၏။ အကယ်၍ ၎င်းအတွေးသည် အရေးကြီးသောပန်းတိုင်တစ်ခု ဖြစ်နေလျှင် ဘယ်တော့မှ ပြန်ဖော်မရသည့် အန္တရာယ်နှင့် ကြုံရနိုင်၏။ ရှေးချမ်းသော ပန်းတိုင်များကတော့ မေ့လျော့သွားမှာမစိုးရိမ်ရသည့်အပြင် နေ့စဉ် ပြောင်းရွှေ့လှုပ်ရှားမှုကြောင့်လည်း ပျောက်ပျက်မသွားနိုင်ပါ။

ဒုတိယအကြောင်းအချက်မှာ ပန်းတိုင်များကို စာဖြင့်ရေးချထားသည့်အတွက် သင် ယူထားသည့်တာဝန်သည် ပို၍လေးနက်သည်။ သည် ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်ထဲတွင် သင် ပို၍ အရင်းစိုက်လိုက်ရသည့်သဘော။ နောက်ပြီး ကြီးစွာသော အကျိုးအမြတ်များ ထွက်ပေါ်လာနိုင်သည့် အရင်းအနှီးတစ်ခု စိုက်ထုတ်လိုက်သည့်သဘော။ သည်တော့ သင့်ပန်းတိုင်သည် အရေးကြီးသော ပန်းတိုင်တစ်ခု ဖြစ်သည် ဆိုလျှင် စာဖြင့်ရေးချဖြစ်အောင် ရေးချထားပါ။

❖ သင့်ပန်းတိုင်များသည် ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စ ထုတ်ရသော၊ လက်လှမ်းမီသော ပန်းတိုင်များ ဖြစ်ပါစေ။

ကောင်းမွန်သော ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များကို ပေါက်မြောက်အောင်မြင်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်နေချိန်က သင့်ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စများ စူးရှထက်မြက်လာစေ၏။ အကယ်၍ လွယ်လွယ်ကူကူရနိုင်သော ပန်းတိုင်တစ်ခုကို ချမှတ်မိလျှင် မူ သည်ကိစ္စက သင့်အား ကျေနပ်နှစ်သိမ့်မှု များများစားစားပေးလိမ့်မည်မဟုတ်။ နောက်ပြီး သင်သည် ၎င်းကိစ္စကို ပေါက်မြောက် အောင်မြင်အောင် လုပ်ဖို့ပင် စိတ်မပါတော့ဘဲ ဖြစ်သွားစရာ အလားအလာ ရှိသည်။

ကျန်တစ်ဖက်တွင် မဖြစ်နိုင် ဟု ထင်မြင်ယူဆထားသော ရည်မှန်းချက်တစ်ခုကို အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ရန် သင် အနည်းအကျဉ်းပဲ စိတ်ပါလိမ့်မည်။ သို့မဟုတ်ပါကလည်း လုံးလုံးလျားလျား စိတ်ပါလိမ့်မည် မဟုတ်။ သင်သည် နာကျင်မှုခံစားရသည်ကို နှစ်သက်သာယာတတ်သူတစ်ဦး မဟုတ်လျှင် ရှုံးမှာ သေချာနေသော စစ်ပွဲတစ်ပွဲကို ဝင်တိုက်ဖို့ ခဲယဉ်းပါလိမ့်မည်။

သို့ဖြစ်ရာ အဓိပ္ပာယ်ရှိသော အာရုံစူးစိုက်မှုမျိုး လိုအပ်ပြီး မိမိ လက်လှမ်းမီသော ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်မျိုး ရှာဖွေရှာထုတ်ပါ။ လက်လှမ်းမီသောပန်းတိုင်ဆိုတာ ဘယ်လိုပန်းတိုင်မျိုးလဲ ဆိုသည်ကတော့ လွန်စွာ ပုဂ္ဂလိကဆန်ပါသည်။ သို့သော် သင် လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းရှိမည် ဟု ယူဆလျှင် သင် လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်း ရှိမည်သာ ဖြစ်၏။ အဆိုပါပန်းတိုင်မျိုးကို စွမ်းစွမ်းတမ်း အကောင်အထည်ဖော်ပါ။

❖ ပန်းတိုင်များသည် အစွမ်းကုန် တိကျရေရာရမည်။ တိုင်းထွာလို့ ရ ရ မည်။ ရည်မှန်းချက်တစ်ခုသည် ပို၍တိကျလေ သင့်အား ဦးတည်ရာလမ်းကြောင်းကို ညွှန်ပြလေ ဖြစ်၏။ ဥပမာအားဖြင့် "ကျွန်တော်က ငွေရေးကြေးရေးအရ အမှီခိုကင်း ချင်တယ်" ဟု ပြောမည့်အစား "ကျွန်တော် အသက်ကြောက်ဆယ်မှာ ငွေတစ်သန်း အသားတင်စုမိချင်တယ်" ဟု ပြောသင့်၏။

"ပိုကောင်းတဲ့အလုပ်တစ်ခု လိုချင်တယ်" ဟု မပြောပါနှင့်။ ဘယ်လို အလုပ်မျိုးလဲ၊ ငွေဘယ်လောက်ရသည့်အလုပ်မျိုး ဖြစ်ရမည်လဲ၊ ဘယ် စီးပွားရေး နယ်ပယ်ထဲမှာလဲ၊ ဘယ်လိုကျွမ်းကျင်မှုမျိုးတွေရှိမလဲ၊ ဘယ်လိုပတ်ဝန်းကျင်မျိုးမှာ လုပ်ချင်တာလဲ၊ ဘယ်တော့လဲ။

စာရွက်တစ်ရွက်၊ ခဲတံတစ်ချောင်း ကိုင်ကာ ထိုင်ပြီး သင် ဘာလိုချင် သည် ဆိုသည်ကို တတ်နိုင်သလောက် တိကျရေရာစွာ ရေးချပါ။ ဤသို့ပြုလုပ် ခြင်းသည် သင့် အချိန်နှင့် အားထုတ်မှု များစွာသက်သာစေပါသည်။

ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်အားလုံး တိုင်းတာဖို့ မလွယ်သည်ကိုတော့ ဝန်ခံ ရပါမည်။ နိုင်ငံသားကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်ဖို့ သို့မဟုတ် တာဝန်ကျေ အလုပ် သမားကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်ဖို့ ကဲ့သို့သော ပန်းတိုင်များကတော့ တိုင်းထွာဖို့ ပို၍ပင်ခက်ခဲပါသည်။ ထိုကဲ့သို့သောကိစ္စများတွင် အမှတ်စဉ် တစ် မှ တစ်ဆယ် အထိ ပါသော အကဲဖြတ် ဇယား ဆွဲထားရပါမည်။ တစ် က အညံ့ဆုံး လုပ်ဆောင်မှု နှင့် တစ်ဆယ် က အကောင်းဆုံးလုပ်ဆောင်မှုကို ကိုယ်စားပြုရ ပါမည်။ ထို့နောက် လောလောဆယ် ဘယ်အဆင့်မှာရှိနေသည်ကို မှန်းဆပါ။ ပြီးတော့ သင် ဘယ်အဆင့်သို့ရောက်ချင်ကြောင်း ဆုံးဖြတ်ပါ။

အကယ်၍ အကဲဖြတ်ဇယားနည်းက အလုပ်မဖြစ်လျှင် သင့်လိုအင်ကို အစွမ်းကုန် ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ နှုတ်ဖြင့်ပုံဖော်ပါ။ ဥပမာ - သင့်အိမ်ကိုအလှဆင် ချင်သည် ဆိုလျှင် ကြမ်းများ၊ ပြတင်းပေါက်များ၊ မျက်နှာကြက်များ၊ အိပ်ခန်းများ အစရှိသည်တို့ကို ကောင်းမွန်လာအောင် ဘယ်လိုပြုပြင်မလဲ ကဲ့သို့သော မေးခွန်း များကို ဖြေပါ။ ဤမေးခွန်းများအတွက် အဖြေများက "ကျွန်တော် ပိုပြီး သားသား နားနားရှိတဲ့အိမ်မျိုး လိုချင်တယ်" ဟုသောစကားမျိုးကို ပြောသည်ထက် သင့်အား ပို၍တိကျသော ဦးတည်ချက်လမ်းကြောင်းကို ပြနိုင်ပါသည်။

အဆုံးစွန်အားဖြင့် ပြောရသော် သင့်ဆန္ဒ တစ်ခုကို ရေတွက်လို့ မရ၊ တိုင်းထွာလို့ မရ၊ အကဲဖြတ်လို့ မရ သို့မဟုတ် နှုတ်ဖြင့်ပုံဖော်လို့လည်း မရ ဖြစ်နေလျှင် ထိုဆန္ဒကို ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်အဖြစ် ချမှတ်ဖို့ ကြိုးစားခြင်းကို မေ့ပစ်လိုက်နိုင်ပါသည်။



❖ အဓိကပန်းတိုင်များသည် လိုက်လျောညီထွေရှိရမည်။

ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တစ်ခုကို ပေါက်မြောက်အောင်မြင်ခြင်းက အခြား ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တစ်ခု ပေါက်မြောက်အောင်မြင်ခြင်းကို အပန်းအတားပြုခြင်းနှင့် သက်ဆိုင်၏။ ထိုသို့သောပန်းတိုင်မျိုးကို အဓိကပန်းတိုင်အဖြစ် မသတ်မှတ်သင့်။

ဥပမာ - သင်သည် အားလပ်ရက်အပန်းဖြေခရီးအဖြစ် အပျော်စီးသင်္ဘောကြီးဖြင့် ခရီးထွက်လိုသည်။ သို့သော် သည်ရည်မှန်းချက်ကို အကောင်အထည်ဖော်မည် ဆိုလျှင် သင် စိတ်ကူးယဉ်ပြီး ဝယ်ချင်လှသည့် အိမ်တစ်လုံးကို ငွေလက်ငင်းချေ၍ ဝယ်နိုင်မည် မဟုတ်တော့။

သင်သည် တင်းနစ်ကစားနည်းမှာရော၊ ဂေါက်ရိုက်ကစားနည်းမှာပါ ထူးချွန်လိုသည်။ သို့ပေမဲ့ သည်ကစားနည်းနှစ်မျိုးစလုံးကို လေ့ကျင့်ဖို့ သင့်မှာ အချိန်ပိုမရှိ။ ဤကား လိုက်လျောညီထွေမရှိသောပန်းတိုင် ဥပမာများ ဖြစ်၏။

ပို၍ဆိုးသည်မှာ လိုက်လျောညီထွေမရှိသောပန်းတိုင်များက သင့်အားထုတ်မှုများကို စီမံကိန်းအများကြီးထဲသို့ ပြန်ဝင်သွားနိုင်ပြီး အဓိကပန်းတိုင်များကို ဘယ်တော့မျှမရနိုင်သည့် ဘဝမျိုးသို့ ရောက်သွားစေနိုင်၏။

သင့်အတွက် အဓိကကျသော ပန်းတိုင်များ ချမှတ်ပြီးသည်နှင့် လိုက်လျောညီထွေမှုကို ပြန်လည်စစ်ဆေးပါ။ ထိုသို့စစ်ဆေးခြင်းအားဖြင့် လိုဘာမပြည့်မှုများ၊ အကျိုးမဲ့အားထုတ်မှုများ မဖြစ်ပေါ်အောင် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

❖ ပန်းတိုင်များသည် ပြန်လည် ပြင်ဆင်နိုင်သော၊ ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်သော အနေအထား ရှိရမည်။

သင့်အတွက် ယနေ့ချမှတ်လိုက်သည့် အဓိပ္ပာယ်ရှိသော ပန်းတိုင် တစ်ခုသည် မနက်ဖြန်မှာလည်း အဓိပ္ပာယ်ရှိသော ပန်းတိုင် ဖြစ်နေမည် ဟု ကံသေကံမမပြောနိုင်။ မြောက်နှစ်သားအရွယ်တန်းက သင်သည် မီးသတ်သမားဖြစ်ချင်စိတ်ရှိကောင်းရှိမည်။ အသက်နှစ်ဆယ်ကျတော့ ဆရာဝန်ဖြစ်ချင်ပြီး အသက်လေးဆယ် တွင် ပန်းချီဆရာဖြစ်ချင်စိတ် ပေါက်လာနိုင်၏။

ရှင်သန် ကြီးထွားနေသော လူသား တစ်ယောက် အနေဖြင့် ဘဝအခြေအနေ ပြောင်းလဲခြင်းနှင့် အကြွက်ပြောင်းခြင်းများကို မျှော်လင့်ထားရပါမည်။ သို့ဖြစ်ရာ သင် လုပ်ဆောင်ချင်နေသည့်ကိစ္စတွေသည် အမြဲတမ်း ပြောင်းလဲနေမည်၊ အဆင့်ဆင့် တိုးတက်နေမည် ဖြစ်၏။

သင့်ပန်းတိုင်များကို ခေတ်အဆက်ဆက် တာရှည်မည့် ကျောက်ထွင်းကမ္ပည်းစာများ အဖြစ် ထင်မှတ်မထားပါနှင့်။ တကယ်တော့ သင့် အဓိကပန်းတိုင်

များကို အခြေအနေ အချိန်အခါနှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ပြန်လည် စိစစ် ပြင်ဆင်ခြင်းသည် စိတ်ကူးကောင်းတစ်ခု ဖြစ်၏။

ပန်းတိုင်များအကြောင်းစဉ်းစားရာ၌ တင်းကျပ်နေမည်၊ မပျော့မပျောင်း ဖြစ်နေမည် ဆိုလျှင် သင်သည် ပန်းတိုင်များချမှတ်ဖို့ပင် အခက်အခဲတွေ့ရလိမ့် မည်။ သို့မဟုတ်ပါကလည်း သင့် ဆန္ဒပြည့်ဝမှုနှင့် ကျေနပ်နှစ်သိမ့်မှုကို ပေးစွမ်းနိုင် မည့် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များ ချမှတ်နိုင်မည်မဟုတ်တော့။ ပန်းတိုင်များချမှတ်ရာ ၌ ကောင်းမွန်သောစနစ်တစ်ခု ရှိနေခြင်းက သင့်အား ဦးတည်ရာလမ်းကြောင်းကို ပြပေးနိုင်၏။ နောက်ပြီး ရှင်သန်ကြီးထွားလာခြင်းနှင့် အပြောင်းအလဲ ကိုလည်း ခံနိုင်ရည်ရှိစေ၏။

❖ ပန်းတိုင်တစ်တိုင်တွင် ပန်းဝင်ရက် ရှိသင့်သည်။

နောက်ဆုံးပန်းဝင်ရက် မသတ်မှတ်ရသေးမချင်း ပန်းတိုင်တစ်ခုကို ပန်းတိုင် ဟု မယူဆပါနှင့်။ ပန်းဝင်ရက်မရှိသည့်ပန်းတိုင်များသည် လေထဲတိုက်ဆောက်ခြင်း သက်သက်မျှ ဖြစ်၏။ ဤကိစ္စနှင့်ပူးတွဲပတ်သက်သောကိစ္စတစ်ခုကို ပြောရလျှင် အဓိကပန်းတိုင်တစ်ခု ချမှတ်တိုင်း ၎င်းပန်းတိုင်ကြီးကို ပန်းတိုင်ငယ်များအဖြစ် အဆင့်ဆင့် ခွဲခြားသတ်မှတ်ဖြစ်အောင် သတ်မှတ်ပါ။ ပြီးတော့ ပန်းတိုင်ငယ်များ ဆီသို့ အောင်မြင်စွာရောက်ရှိအောင်လုပ်ရမည့် လုပ်ငန်းစဉ်များကို စာရင်းပြုစုပါ။ ပန်းတိုင်ငယ်တိုင်းမှာလည်း ပန်းဝင်ရက်များ ရှိရပါမည်။ မိမိသတ်မှတ်သည့် ပန်းဝင်ရက်များသည် လက်တွေ့နှင့်နီးစပ်ရမည်။ အမှားများ၊ မတော်တဆမှုများ နှင့် ကြိုတင်မသိမြင်နိုင်သည့်အဖျက်အဆီးများအတွက် အချိန်ပိုပေးထားရပါမည်။

ပန်းဝင်ရက်များ သတ်မှတ်ထားသောအခါ ပန်းတိုင်များကို သက်ဆိုင် ရာ အချိန် နီး-ဝေး ရှုထောင့် အလိုက် စဉ်းစားချိန်ဆနိုင်၏။ ရိုးရိုးရှင်းရှင်းဖြစ်စေ ရေး အတွက်ပန်းတိုင်များကို အောက်ပါအတိုင်းခွဲခြားနိုင်ပါသည်။

✓ ရေရှည်ပန်းတိုင်များ - သင့် ဘဝတစ်သက်တာအတွင်း သင် ကြုံတွေ့လိုသော၊ သို့မဟုတ် သင် အောင်မြင်ရရှိလိုသော ရလဒ်များ ဖြစ်၏။ များသောအားဖြင့် ဤပန်းတိုင်များ အောင်မြင်ပေါက်မြောက်ရန် တစ်နှစ်ထက်ပို၍ အချိန်ကြာ၏။

✓ ကြားပန်းတိုင်များ - တစ်နှစ်ထက်နည်းသော အချိန်ကာလအတွင်း အောင်မြင်လိုသည့် ပန်းတိုင်များ။

✓ နေ့စဉ်ပန်းတိုင်များ - တစ်နေ့ချင်း အောင်မြင်ရရှိလိုသည့် ပန်းတိုင် များ (နေ့စဉ်ပန်းတိုင်များအကြောင်းကို အခန်း ၁၀ တွင် ဆွေးနွေးထားသည်။)

ဤပန်းတိုင်များကို တစ်ခုနှင့်တစ်ခု အပြန်အလှန်ဆက်စပ်နေသော ပန်းတိုင်များ အဖြစ် စဉ်းစားရပါမည်။ သင်၏ ရေတိုပန်းတိုင်များက သင်၏ ရေရှည်ပန်းတိုင်များ အောင်မြင်ရေးအတွက် အထောက်အကူပြုရပါမည်။ အဆင့်ဆင့် ဖွဲ့စည်းထားသော ပန်းတိုင်များအား တစ်ခုနှင့်တစ်ခု အပေးအယူတည့်အောင် ဆက်စပ်ပေးထားခြင်းကို ပန်းတိုင်အံကျခြင်း ဟု ခေါ်ပါသည်။

ဤကျင့်စဉ်မျိုးက သင့်အား သင့် အချိန်နှင့် သင့် အင်အားကို အထိရောက်ဆုံး အသုံးချနိုင်အောင် ဖန်တီးပေး၏။ မလိုအပ်သော အားထုတ်မှုများ မဖြစ်ပေါ်အောင်လည်း တားဆီးပေး၏။ ယနေ့ပြုလုပ်လိုက်သော အားထုတ်မှုကလေးက ဘဝရည်မှန်းချက်ကြီးတစ်ခု အောင်မြင်ရေးကို အထောက်အကူပြုရပါမည်။ အဓိပ္ပာယ်ရှိသောစွမ်းဆောင်ချက်တစ်ခုသည် ထိုသို့ ပြုလုပ်နိုင်စွမ်းရှိခြင်းမှ ဖြစ်ထွန်းလာပါသည်။

သင့် ပန်းတိုင်များနှင့် ပန်းတိုင်ငယ်များကို ပန်းဝင်ရက်များသတ်မှတ်ပေးခြင်းသည် သင့်ရည်မှန်းချက်များအောင်မြင်ရေးအတွက် ဖေ့ဆော်မှုနှင့် တာဝန်ယူမှုများ ပိုမိုမြင့်မားလာစေ၏။ သင့်ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စကိုစိန်ခေါ်မည့် ပန်းဝင်ရက်များ သတ်မှတ်ပါ။ သို့သော် သင့်ကိုယ်သင် ကသောကမျောဖြစ်နေအောင် သို့မဟုတ် တာဝန်သိပိပိနေအောင် မလုပ်ပါနှင့်။ ပန်းတိုင်ငယ်များကို အောင်မြင်ခြင်းက ကျေနပ်အားရမှု ဖြစ်ပေါ်စေ၏။ ပြီးတော့ အဓိကပန်းတိုင်များကို အောင်မြင်အောင် အားထုတ်လုပ်ကိုင်မှုတွေ အရှိန်တက်လာစေ၏။

❖ စကတည်းက အောင်မြင်မှုသတ်မှတ်စံများ ဖော်ဆောင်ထားပါ။ အောင်မြင်မှုသည် အလွန် ပုဂ္ဂလိကဆန်သည့်ကိစ္စ ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် အောင်မြင်မှု သတ်မှတ်စံများကို သင်ကိုယ်တိုင်ကသာ ချမှတ်ရပါမည်။ သို့ဖြစ်ရာ သတ်မှတ်စံများကို စကတည်းကဖော်ဆောင်ထားခြင်းသည် အလွန်ကောင်းမွန်သောစိတ်ကူး ဖြစ်၏။

ပန်းဝင်ရက်များကဲ့သို့ပင် အောင်မြင်မှုတိုင်းထွာခြင်းများသည် စိတ်အားထက်သန်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေ၏။ ပြီးတော့ သင့် အောင်မြင်မှုခရီးစဉ်တစ်လျှောက်တွင် မှတ်တိုင်များလည်း ကျန်ခဲ့စေ၏။

အောင်မြင်မှုသတ်မှတ်စံများ ဖော်ဆောင်ရာ၌ သိပ်ရိုးစင်းလွန်းသည့် အောင်မြင်မှု-ရှုံးနိမ့်မှု နှိုင်းယှဉ်ချက်ဖြင့် သတ်မှတ်ဖို့ မစဉ်းစားပါနှင့်။ အောင်မြင်မှု အနည်းအများဖြင့် သတ်မှတ်ဖို့ စဉ်းစားပါ။ အောင်မြင်မှုသတ်မှတ်စံကို အကောင်း၊ မှန်တမ်းနှင့် အဆိုး နှိုင်းယှဉ်ချက်များဖြင့် သတ်မှတ်ပါ။

ဥပမာ - သင်၏ ကုန်ပစ္စည်းအသစ်တစ်ခုကို ဈေးကွက်တင်ရာ၌ အခြေအနေ ကောင်းလျှင် ဒေါ်လာ ၁၀၀,၀၀၀ ဖိုး၊ အခြေအနေ မှန်တမ်း ဆိုလျှင် ဒေါ်လာ ၈၀,၀၀၀ ဖိုး၊ အခြေအနေ ဆိုးလျှင် ဒေါ်လာ ၆၀,၀၀၀ ဖိုး ရောင်းချရမည် ဟု အောင်မြင်မှုစံနှုန်းများ သတ်မှတ်ထားရမည်ဖြစ်၏။ ထိုသို့ အောင်မြင်မှု အနည်း အများ စံဖြင့် တိုင်းတာသည့်အတွက် သင့်အားထုတ်မှု၏ ရလဒ်များကို တိုင်းတာ လို့ ရလာသည်။ အောင်မြင်မှု-ရှုံးနိမ့်မှု အတိုင်းအတာဖြင့် သတ်မှတ်လျှင်မူ ဒေါ်လာ ၁၀၀,၀၀၀ ဖိုး မရောင်းရလျှင် ရှုံးနိမ့်မှု ဟုသာ သတ်မှတ်ရပေတော့မည်။

တစ်ခု သတိထားရမည်မှာ သင်၏ အောင်မြင်မှု အနည်းအများကို သင်၏ ကိုယ်ပိုင်တန်ဖိုးနှင့် မရောနှောပါစေနှင့်။

❖ သင့်ပန်းတိုင်များကို ဦးစားပေးအစီအစဉ်များ သတ်မှတ်ပါ။  
 အဓိကပန်းတိုင်အများစုကို မအောင်မြင်ခြင်းမှာ ကျွန်တော်တို့သည် ဒုတိယတန်း ကိစ္စများကို ရှေ့တန်းတင်ပြီးလုပ်နေကြသောကြောင့် ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ပန်းတိုင် တိုင်းကို အရေးကြီးမှုအလိုက် အစီအစဉ်သတ်မှတ်ထားရမည်။ နောက်ပြီး သင့် အားထုတ်မှု အများစုကို အရေးအကြီးဆုံးပန်းတိုင်များ ပေါက်မြောက်အောင်မြင် ရေး အတွက် အသုံးပြုရပါမည်။

ဦးစားပေးအဆင့်များကို ဘယ်လောက်အထိ အသေးစိတ် ခွဲမည်လဲ ဆိုတာကတော့ ပုဂ္ဂလိကရွေးချယ်မှုအပေါ် မူတည်၏။ သင့်အနေဖြင့် ပန်းတိုင် နှစ်ခု- သုံးခု လောက်ပဲ ချမှတ်ချင်ချမှတ်လို့ ရ၏။ သို့မဟုတ် တာတို၊ တာလတ်နှင့် တာရှည် ပန်းတိုင်များ ဟူ၍ သုံးမျိုးသုံးစားခွဲပစ်နိုင်၏။ ထိုသို့ခွဲရာ၌

- က။ မဖြစ်မနေ လုပ်ရမည်။
- ခ။ လုပ်သင့်သည်။
- ဂ။ လုပ်လျှင် ကောင်းသည်။

ထို့နောက် အမျိုးအစားတစ်ခု အောက်မှာ ရှိသည့် ပန်းတိုင်များကို အရေးကြီးမှုအဆင့်အလိုက် နံပါတ်စဉ်များ တပ်ပါ။ အရေးအကြီးဆုံးရည်မှန်းချက် ကို 'က-၁'၊ ဒုတိယအရေးအကြီးဆုံးကို 'က-၂' စသည်ဖြင့် တပ်ပါ။

ဥပမာ - သင့် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များချမှတ်သည့်နေ့သည် နှစ်သစ် ကူး အကြိုည သို့မဟုတ် ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်၊ ဒီဇင်ဘာ ၃၁ ရက် ည ဖြစ်သည် ဆိုပါစို့။ လာမည့် ၂၀၀၁ ခုနှစ်အတွက် တာလတ်ပန်းတိုင်များကို ဦးစားပေး အစီအစဉ်အတိုင်း စာရင်းပြုစုလျှင် အောက်ပါအတိုင်းတွေ့ရမည်။

ဦးစားပေးအဆင့်

ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်

- က-၁ တစ်နေ့ နှစ်နာရီ သားသမီးများနှင့်အတူနေမည်။
- ခ-၂ ဇနီးကို နယူးယောက်သို့ လိုက်ပို့မည်။
- က-၄ လူမှုရေးလုပ်ငန်းများ လုပ်မည်။
- က-၂ ရေငုပ် သင်မည်။
- က-၃ စာအမြန်ဖတ်နည်းသင်တန်း တက်မည်။
- ခ-၃ ကုန်ထုတ်လုပ်ငန်း တိုးချဲ့မည်။
- က-၂ ရောင်းအား ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း မြှင့်တင်မည်။
- က-၁ ကားရပ်စခန်းကို ခြံခတ်မည်။
- ခ-၁ ကိုယ်အလေးချိန်ကို ဆယ့်ငါးပေါင် လျှော့မည်။
- ခ-၄ မိသားစုကို ဒစ္စနေလင်းသို့ လိုက်ပို့မည်။

မည်သို့သော ဦးစားပေးစနစ်ကိုပဲ သုံးသုံး လုပ်ဖြစ်အောင်လုပ်ပါ။ တချို့က သူတို့၏စာရင်းကို သာမန် '၁၊ ၂၊ ၃၊ ၄ ...' စသည်ဖြင့် နံပါတ်စဉ်တပ်ကြ၏။ အချို့ကလည်း '၁၊ ကင်း၊ ကွင်း၊ ဂျက် ...' စသည်ဖြင့် တပ်မည်။ သင်ကြိုက်သလို တပ်ပါ။ ပြီးတော့ ၎င်းစနစ်ကို စွဲစွဲမြဲမြဲပြုကျင့်သုံးပါ။

ဆောင်ရွက်မှုစီမံကိန်းရေးဆွဲခြင်း လေ့ကျင့်ခန်း

တာလတ်ပန်းတိုင်များ သို့မဟုတ် စီမံကိန်းများက နေ့စဉ်ဆောင်ရွက်ချက်များနှင့် ဘဝအောင်မြင်မှုများ ကြား ကွာဟချက်ကို ဆက်သွယ်ပေး၏။ တာလတ်ပန်းတိုင်များက ကျွန်တော်တို့အား ဦးတည်ရာလမ်းကြောင်း၏ အနေအထားကို ပြ၏။ သည်လမ်းကြောင်းကို ဆုံးခန်းတိုင်လျှောက်ဖို့ တစ်နှစ်နီးပါးကြာသည်။ သို့ပေမဲ့ တစ်ရက်ထက်တော့ ပိုကြာသည်။

အကျိုးဖြစ်ထွန်းသောဘဝနှင့် အသုံးဝင်သောဘဝ တစ်ခု တည်ဆောက်ရာတွင် တာလတ်ပန်းတိုင်များသည် မပါမဖြစ် အရေးကြီးသော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်နေ၏။ ဥပမာအားဖြင့်ဆိုရသော် ကျွန်တော်၏ တာလတ်ပန်းတိုင်သည် ဤစာအုပ် ပြီးမြောက်ရေး ဖြစ်၏။

အောက်ဖော်ပြပါ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုလေ့ကျင့်ခန်းသည် သင် ရယူပိုင်ဆိုင်လိုသည့် တာလတ်ရည်မှန်းချက်များမှတစ်ဆင့် ပြုလုပ်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်၏။ စာရွက်အတော်များများကို ယူပြီး အောက်ဖော်ပြပါမေးခွန်းများနှင့် တင်ပြချက်များကို ဖြေပါ။

- ၁။ လာမည့်ခြောက်လအတွင်း သင် ရယူအောင်မြင်လိုသည့် ပန်းတိုင် တစ်ခုကို ရှင်းလင်းတိကျစွာဖော်ပြပါ။
- ၂။ ဤပန်းတိုင်ကို သင် ဘာကြောင့် ပေါက်မြောက်အောင်မြင်လို သလဲ။
- ၃။ အကယ်၍ သင် အောင်မြင်လျှင် ဤပန်းတိုင်က သင့်အား ဘယ် လို အကျိုးပြုမည်လဲ။
- ၄။ သင့်တင့်သော အောင်မြင်မှု၊ ကောင်းကောင်း အောင်မြင်မှု၊ အကြီးအကျယ် အောင်မြင်မှု တို့ကို သင် ဘယ်လို ခွဲခြားစဉ်းစား မလဲ။ တိကျပြတ်သားစွာ ဖြေပါ။
- ၅။ ဤပန်းတိုင်ကို သင် ဘယ်လောက် ပြင်းပြင်းပြပြ အောင်မြင် ပေါက်မြောက်လိုသလဲ။
- ၆။ ဤပန်းတိုင်ကိုအောင်မြင်ခြင်းက တာရှည်ပန်းတိုင်များ အောင်မြင် ရေးကို ဘယ်လောက် အထောက်အကူပြုမည်လဲ။
- ၇။ ဤပန်းတိုင်ကို ပေါက်မြောက် အောင်မြင်ဖို့ သင် တန်ဖိုး ဘယ်လောက် ပေးဆပ်ရမည်လဲ။ ၎င်းတန်ဖိုးကို သင် ပေးဆပ်ချင် ရဲ့လား။
- ၈။ ဤပန်းတိုင်ကို ပေါက်မြောက်အောင်မြင်နိုင်သည့် အခွင့်အလမ်း များကို ခန့်မှန်း တွက်ချက်ကြည့်ပါ။
- ၉။ အကယ်၍ မအောင်မြင်လျှင် ဘာဖြစ်မည်လဲ။
- ၁၀။ ဤပန်းတိုင်သို့ရောက်ရန် ဖြတ်ကျော်ရမည့် အဓိကပန်းတိုင်ငယ် များကို စာရင်း ပြုစုပါ။ ပြီးတော့ ၎င်းပန်းတိုင်ငယ်များအတွက် ပန်းဝင်ရက်များ သတ်မှတ်ပေးပါ။
- ၁၁။ ဤစီမံကိန်း ပြီးမြောက်အောင်မြင်ခြင်းနှင့် သင့် အကြားမှာ ဘာ အခက်အခဲတွေ ရှိနေသလဲ။ ၎င်းအခက်အခဲများကို သင် ဘယ်လို ကျော်ဖြတ်မလဲ။
- ၁၂။ ဤပန်းတိုင်ဆီရောက်မည့် လမ်းကြောင်းပါသို့ ခြေချမိအောင် သင် ယနေ့ ဘာကို စ ပြီး လုပ်နိုင်သလဲ။

❖ သင်၏ အရေးအကြီးဆုံးပန်းတိုင်များကို အမှတ်ရနေအောင် အမှတ် အသားများ ပြထားပါ။

ပြေးလွှားလှုပ်ရှားမှုကျော့ကွင်း ထဲသို့ မသက်ဆင်းမီအောင် ထိန်းပေးသည့် နည်းကောင်းတစ်ခု ဖြစ်၏။ အကယ်၍ သင်၏ အဓိကပန်းတိုင်များကို မပြတ် သတိပေးနေလျှင် နေ့စဉ် ပြေးလွှားလှုပ်ရှားနေရသည့်အတွက် အဓိကပန်းတိုင်များ ကို မျက်ခြည်ပြတ်သွားမည့် အန္တရာယ်များအား လုံးဝမဖယ်ရှားနိုင်သည့်တိုင် လျော့ပါးသွားစေ၏။

အမှတ်အသားများ ပြုလုပ်ထားပါ ဆိုရာ၌ သင့် ပန်းတိုင်များကို ကမ္ဘာက သိအောင် ဆိုင်းဘုတ်ကြီးများ ထောင်ထားရမည် ဟု မဆိုလိုပါ။ သင့် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို ကတ်ပြားတစ်ခုပေါ်မှာ ရေးပြီး သင့် စာရေးစားပွဲ သို့မဟုတ် မော်တော်ကား ဒိုင်ဇွန်ခုံတွင် ကပ်ထားလို့လည်း ရ၏။ သို့မဟုတ် လျှင်လည်း သင့် ဝိုက်ဆံအိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ဖြစ်၊ သင် မကြာမကြာ တွေ့မြင်နေရမည့် အရာ တစ်ခုခုထဲမှာ ဖြစ်ဖြစ် ထည့်ထားနိုင်၏။

အကယ်၍ သင့်ပန်းတိုင်သည် ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ကျရေး ဆိုလျှင် သင် လျော့ချရောက်ရှိလိုသည့် စံအလေးချိန်ကို ကတ်ပြားပေါ်မှာရေးပြီး သင့် ရေခဲသေတ္တာတံခါးပေါ်တွင် ကပ်ထားပါ။ အဓိကရည်ရွယ်ချက်မှာ သတိပေး နှိုးဆော်ချက်ကို မကြာမကြာ မြင်တွေ့နိုင်မည့်နေရာ၊ အထိရောက်ဆုံးနေရာတွင် ထားရှိရေး ဖြစ်ပါသည်။

အမည်မသိ တွေးခေါ်ပညာရှင်တစ်ဦး၏ စကားအတိုင်း ပြောရလျှင် "မိကျောင်းတွေက သင့်အား ခါးတစ်ဝက်လောက်အထိကိုက်ထားချိန်တွင် သင်၏ ကနဦးရည်မှန်းချက်မှာ ညွှန်အိုင်ထဲကရေတွေ ပက်ထုတ်ဖို့ ဖြစ်ကြောင်း သင့်ကိုယ် သင် သတိပေးနှိုးဆော်နေဖို့ မလွယ်ပါ" ဟူ၏။

နေရာကောင်းနေရာမှန်တွင် ထားရှိသော သတိပေးနှိုးဆော်ချက်များ သည် ပြေးလွှားလှုပ်ရှားကျော့ကွင်းထဲမှ လွတ်မြောက်ရေးတွင် အလွန် ထိရောက် ကောင်းမွန်ပါသည်။

❖ သင့်ပန်းတိုင်များ ပေါက်မြောက်အောင်မြင်ခြင်းကို အာရုံခံကြည့်ခြင်း။  
'သင့် စိတ်မျက်စိထဲတွင် သင့်ပုံရိပ်ကို လိုအပ်သလောက် ကြာကြာနှင့် တည်ငြိမ်စွာ ပုံဖော်ကြည့်ပါ။ ထိုအခါ သင့်အာရုံသည် သင့်ပုံရိပ်ဆီသို့ ရောက်သွားမည်။

"သင် ဘာလုပ်ချင်သည် သို့မဟုတ် သင် ဘာဖြစ်ချင်သည် ဆိုသည့် အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ ကျင်လည်နေထိုင်မှုများသည် သင့်စိတ်ကူးထဲမှာပုံဖော်ထားသည့်



သင့်ပုံရိပ်မှ စတင်၏” ဟု ဟယ်ရီ အင်မာဆန် ဖော့ဒခ် (Harry Emerson Fosdick) က ရေးသားခဲ့၏။ သူရေးသားချက်ထဲတွင် ကြီးမားသော ဉာဏ်အမြော်အမြင်နှင့် မည်သည့်အောင်မြင်မှုအတွက်မဆို လျှို့ဝှက်သောချက်တစ်ခု ပါရှိနေ၏။

အောင်မြင်သောအရောင်းသမားတစ်ဦးသည် သူက သူ့ဗုဒ္ဓည်းကောင်းကြောင်း၊ တင်ပြပြောနေခိုက် ဝယ်သူက ဝယ်သွားသည်ကို မြင်ယောင်ကြည့်၏။ အောင်မြင်သောအားကစားသမားသည် လေ့ကျင့်နေရင်း သူ ခံစားရမည့် အောင်မြင်မှုရသကဲ့သို့ စိတ်ထဲမှာခံစားကြည့်၏။ အောင်မြင်သောစာရေးဆရာသည် သူ့စာအုပ်ကို ရေးရင်း၊ ပြန်ရေးရင်း စာအုပ်ဆိုင်ပြတင်းပေါက်တွင် ပြသထားသည့် သူ့စာအုပ်ကို မြင်ယောင်ကြည့်၏။ အောင်မြင်သောစာသင်သားတစ်ဦးသည် သင်ခန်းစာများကို အတောမသတ်နိုင်အောင် ကျက်မှတ်ရင်း သူ့ကိုယ်သူ ဆရာဝန်အဖြစ်၊ ရှေ့နေအဖြစ်၊ အင်ဂျင်နီယာအဖြစ်၊ ပြန်တမ်းဝင်အရာရှိအဖြစ် သို့မဟုတ် သူ အာသီသရိုသည့် တစ်ခုတစ်ဦးအဖြစ် ပုံရိပ်ဖော်ကြည့်၏။ ဆက်ပြီး စာရင်းရေးပြနေလျှင် ဆုံးနိုင်တော့မည်မဟုတ်။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို စမ်းလုပ်ကြည့်ပါ။ တစ်နေ့လျှင် ဆယ်မိနစ် သို့မဟုတ် ဆယ်မိနစ်ထက်ပို၍ အချိန်ယူကာ သင်၏ အရေးအကြီးဆုံးပန်းတိုင်ဆီသို့ အောင်မြင်စွာရောက်ရှိခြင်းအကြောင်း အာရုံခံကြည့်ပါ။ သင့်မျက်စိတွေမှိတ်ပြီး အနောင်အယုတ်တွေ၊ အာရုံပျံ့လွင့်မှုတွေ မဖြစ်ပေါ်အောင် ပိတ်ပင်တားမြစ်ထားပါ။ သင့်ပန်းတိုင်တွေ ပေါက်မြောက်အောင်မြင်လာပုံကို တတ်နိုင်သလောက် အသေးစိတ် စိတ်ကူးပုံဖော်ကြည့်ပါ။

ဥပမာ - သင့်ပန်းတိုင်သည် အိမ်သစ်တစ်လုံး တည်ဆောက်ဖို့ ဆိုလျှင် သင် ဆောက်ပြီးသည့်အိမ်ကို တတ်နိုင်သလောက် အသေးစိတ် အာရုံခံကြည့်ပါ။ ထိုအိမ်က ဘယ်လိုနေသလဲ။ ဘယ်နေရာမှာ ဆောက်ထားသလဲ။ မြေပိုင်းကို ဘယ်လိုပြုပြင်ထားသလဲ။ အိမ်ခန်းတစ်ခန်းချင်းစီကို မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ တစ်ခန်းချင်းကို ဘာဆေးရောင်တွေသုတ်ထားသလဲ။ ထိုအိမ်မှာနေထိုင်သည့်အတွက် ဘယ်လိုခံစားရသလဲ။ ဧည့်ခန်းမှလှမ်းကြည့်လျှင် ပြင်ပမြင်ကွင်းက ဘယ်လိုနေသလဲ။

စိတ်ကူးဖြင့် အောင်မြင်မှုရခြင်းထက် ပန်းတိုင်တစ်ခုကို တကယ်တမ်း အောင်မြင်ရေးအတွက် အများကြီး ပိုအားထုတ်ရမှာကတော့ ရှင်းပါသည်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် အောင်မြင်မှုကိုမခံစားနိုင်မီ အောင်မြင်မှုအကြောင်း စဉ်းစားကြည့်ရပါမည်။ အာရုံခံကြည့်ခြင်းသည် အောင်မြင်မှုပန်းတိုင်သို့ ရောက်ရှိရေးအတွက် အလွန်အစွမ်းထက်သည့် လက်နက်ကိရိယာတစ်ခု ဖြစ်၏။ ကြီးမားသောအောင်မြင်မှု၏ မျိုးစေ့များကို အမြဲလိုလို ကြီးမားသော အာရုံခံမြင်ယောင်မှုထဲတွင် စိုက်ပျိုးခဲ့ကြ၏။

❖ သင့်ပန်းတိုင်များကို ကျော်လွန်သည့် ပန်းတိုင်များ ရှိပါစေ။ ကျွန်တော်တို့အများစုတွင် အဓိကပန်းတိုင်နားသို့ ချဉ်းကပ်ရောက်ရှိလာသည်နှင့် 'တက်မ ထောင်လိုသည့်' သဘာဝ တိမ်းညွတ်စိတ် ရှိ၏။ ထိုသို့မဖြစ်အောင် တားဆီးသည့်နည်း တစ်နည်းမှာ သင်ပျော်မှန်းထားသည့်ပန်းတိုင်ကို ရောက်ပြီး အောင်မြင်မှုဆုလာဘ်များကိုခံစားပြီး ဆက်လက်ဆွတ်ခူးရမည့် ဆင့်ပွားပန်းတိုင် တစ်ခု သတ်မှတ်ထားခြင်း ဖြစ်၏။

ထိုသို့ပြောသဖြင့် သင့်အား ငြီးငွေ့ဖွယ်ကောင်းပြီး လိုက်မဆုံးနိုင်တော့ သော ပန်းတိုင်မျိုး ချမှတ်ဖို့ တင်ပြနေခြင်း မဟုတ်။ တကယ်တမ်းပြောရလျှင် အဆိုပါနည်းလမ်းသည် သင့်အား 'မီးစာကုန် ဆီခန်း' ဖြစ်စေသည့် နည်း တစ်နည်း ဖြစ်၏။ မည်သို့ဖြစ်စေ ကျွန်တော်တို့၏ စိတ်ဝင်စားမှုနှင့် ဘဝပျော်ရွှင်ရေး ကို ထိန်းထားဖို့ ကျွန်တော်တို့အားလုံး ပန်းတိုင်များရှိနေဖို့ လိုအပ်၏။ နယ်ပယ် သစ်များ ရှာဖွေ အောင်နိုင်ရေးအတွက် ကျွန်တော်တို့ ဘယ်သူမျှ မီးစာကုန်ဆီခန်း ဖြစ်မနေသင့်။ "အဆုံးမရှိ အားလပ်ရက်ယူခြင်းသည် ဝရဲပြည်၏ ကောင်းမွန် သော အလုပ်လုပ်ခြင်းဆိုင်ရာအဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက် ဖြစ်သည်" ဟု ဆရာကြီး ဂျော့ ဘားနာဒ်ရှော့က မှတ်ချက်ချခဲ့ပါသည်။

အလွန်အလွန်ပြောင်မြောက်သော ဆန်းသစ်တီထွင်မှု ဖြစ်ဟန်မပေါ် သည့်တိုင် စိတ်ကူးများလက်တွေ့တပ်ဆင်ခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်၌ ပန်းတိုင်ချမှတ်ခြင်း သည် အခြေခံကျသည့်အဆင့် ဖြစ်၏။ သင် ဘာကိုလိုချင်ကြောင်း သင့်ဘာသာ သင် မသိသေးသရွေ့ ကာလပတ်လုံး ပြဿနာများကိုဖြေရှင်းနိုင်မည့် အဖြေသစ် များ၊ စိတ်ကူးသစ်များ ဖော်ထုတ်ဖို့ အားထုတ်ခြင်းသည် အဓိပ္ပာယ်သိပ်မရှိပါ။ သင် လျှောက်ရမည့် လမ်းကြောင်းကို မှန်မှန်ကန်ကန် သတ်သတ်မှတ်မှတ် ရေးဆွဲ ပြီးမှသာ တွေးတောကြံဆခြင်း၊ စိတ်ကူးသစ်များ လှိုင်လှိုင်ထုတ်လုပ်ခြင်း တို့ကို စတင်လေ့ကျင့်ရပါမည်။ ဘယ်နည်းဘယ်ပုံ လေ့ကျင့်ရမည်ကို ကျန်အခန်း လေးခန်းတွင် တင်ပြထားပါသည်။

အပိုင်း ၂

စိတ်ကူးများထုတ်ခြင်းနှင့် အသုံးတည်အောင်  
စီရင်ခြင်း

၃

သင့် ဆန်းသစ်တီထွင်နိုင်စွမ်းများကို မီးတို့ပေးခြင်းနှင့်  
သဘောပေါက် နားလည်ခြင်း

စိတ်ကူးများကို ခေါ်လာပါ။ ပြီးတော့ သူတို့ကို တခမ်းတနား  
နည်းစုံ ပြုစုပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သူတို့အထဲက တစ်ယောက်  
သည် ရှင်ဘုရင် ဖြစ်နေနိုင်သောကြောင့်ပင်။

မာ့ခ်ဇင်ဒိုရင်

တစ်ခါက ဆရာဝန်တစ်ဦးသည် သူ ကလေးဘဝတုန်းက သူ့သူငယ်ချင်းများအား  
အခေါင်းပေါက်ဖောက်ထားသည့် သစ်လုံးကို တီးခေါက်ပြီး အချက်ပေးခဲ့ပုံကို  
သတိရမိ၏။ ဤအတွေးမှ သန္ဓေတည်ပြီး နောက်ဆုံး၌ ဆရာဝန်သုံး 'နားကြပ်  
ကိရိယာ' ကို တီထွင်နိုင်ခဲ့၏။

ကလဲရင့်စ် ဘာ့ဒ်အိုင် (Clarence Birdseye) သည် ကနေဒါနိုင်ငံသို့  
ခရီးတစ်ခေါက်ထွက်ရာ သဘာဝအလျောက်အေးခဲနေသော ငါးအမျိုးကို ပြန်နွေး  
ပြီး စားခဲ့၏။ သဘာဝကပေးသောအတွေးကို ဆင့်ပွားပြီး သူက ရေခဲစိမ်အစား  
အစာ လုပ်ငန်းကို ဖော်ထုတ်ခဲ့လေသည်။

စာရေးကိရိယာထုတ်လုပ်သူတွေထဲက တီထွင်ဖန်တီးတတ်သူတစ်ဦး  
သည် ကလောင်တံရှိသည့်နေရာတွင် မင်ဂိုနေမှ အလုပ်ဖြစ်မည့်အကြောင်း သဘော  
ပေါက်သည်။ သည်တော့ သည်နှစ်မျိုးကိုပေါင်းစပ်ထားလျှင် ဘယ်လိုနေမည်လဲ  
ဆို စဉ်းစားသည်။ ရလဒ်မှာ 'ဖောင်တိန်' မွေးဖွားလာခြင်းပင်။

အားလုံး အားလုံးသော စိတ်ကူးအသစ်အဆန်းများ၏ အသက်သည် စိတ်ကူးဟောင်းများကို ချေးငှားခြင်း၊ ဖြည့်စွက်ခြင်း၊ ပေါင်းစပ်ပစ်ခြင်း သို့မဟုတ် ပြုပြင်ပစ်ခြင်း ပေါ်မှာ တည်မှီနေသည်။ စိတ်ကူးအသစ်အဆန်းတစ်ခုကို မတော်တဆ ခလုတ်တိုက်မိပြီး တွေ့သည် ဆိုလျှင် လူတွေက သင့်အား ကံကောင်းသူ ဟု ခေါ်ကြ၏။ စိတ်ကူးအသစ်အဆန်းတစ်ခုကို စနစ်တကျဖြဲ့စည်းဖော်ထုတ်နိုင်သည် ဆိုလျှင် လူတွေက သင့်အား တီထွင်ရှင် ဟု ခေါ်ကြ၏။ “ဤ ကမ္ဘာမြေကြီး ပေါ်တွင် အသစ်အဆန်းဆိုလို့ ဘာမျှမရှိ” ဟူသော ရှေးဆိုရိုးစကားထဲ၌ အမှန်တရား များစွာ ပါနေသည်။ သို့ဖြစ်ရာ အဆိုပါ အဟောင်းများကို နည်းလမ်းပေါင်း မရေမတွက်နိုင်လောက်အောင် ပေါင်းစပ်ပစ်လို့ ရ၏။ ဤအချက်သည်ပင် ဆန်းသစ်တီထွင်ခြင်း၏ အနှစ်သာရ ဖြစ်ပေသည်။

စိတ်ကူးသစ်များ၏ အခြေခံအုတ်မြစ်သည် စိတ်ကူးအဟောင်းများကို ပေါင်းစပ်ပစ်ခြင်း အပေါ် တည်မှီနေကြောင်း နားလည် သဘောပေါက်ခြင်းက ကျွန်တော်တို့အားလုံးအား စိတ်ကူးသစ်များတီထွင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်းတွေ ပေးအပ်၏။ ထိုသို့သော တီထွင်ဖန်တီးမှုတွေကို ကျွန်တော်တို့ အလိုရှိတိုင်းနီးပါး ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ပြဿနာမှာ ဆန်းသစ်တီထွင်မှုကို ထိထိရောက်ရောက်နှင့် ထက်ထက်မြက်မြက် ပြုလုပ်နိုင်စေမည့် လုပ်နည်းစဉ်များ၊ နည်းစနစ်များနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်တို့ကို သဘောပေါက်နားလည်ပြီး အသုံးပြုတတ်ရေးပင် ဖြစ်၏။

သင်၏ တီထွင်နိုင်စွမ်းများကို စိတ်ကြွက်သားတစ်ခုအဖြစ် စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ဤကြွက်သား၏ စွမ်းရည်များကို အများဆုံးထုတ်ယူနိုင်ရန်အတွက် သင် သိထားဖို့ လိုအပ်သည်မှာ

- ၁။ ၎င်းကြွက်သား ဘယ်လိုအလုပ်လုပ်သလဲ။
- ၂။ ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးတွေ ရှိလျှင် ၎င်းကြွက်သား အစွမ်းကုန် အလုပ်လုပ်သလဲ။
- ၃။ ၎င်းကြွက်သား သန်မာလာပြီး သင့်အတွက် ဝန်ဆောင်အား ပိုကောင်းလာအောင် ဘယ်လိုလေ့ကျင့်ရမလဲ။
- ၄။ ၎င်းကြွက်သားကို တယ်လိုအသုံးချမလဲ။

တီထွင်မှုဖြစ်စဉ်ကို သဘောပေါက်နားလည်ခြင်း

ဆန်းသစ်တီထွင်မှု အကြောင်း လေ့လာလိုက်စားသော ကျောင်းသားများနှင့် ပညာရှင်များက ယေဘုယျအားဖြင့် သဘောတူထားသည်မှာ စိတ်ကူး အသစ်

အဆန်းများသည် ကြိုတင်တွက်ဆလိုရသည့် စက်ဝန်းတစ်ခုထဲတွင် စီးဝင်ဖြစ်ပေါ်နေသည် ဆို၏။ ၎င်းစက်ဝန်းမှာ အမျိုးမျိုးပြောင်းလဲနေသော အချိန်ကာလများပေါ် မူတည်၍ လည်ပတ်နေသည် ဆို၏။ ပိုမိုရှင်းလင်းလွယ်ကူရေးအတွက် ဤဖြစ်စဉ်ကို အဆင့် ငါးဆင့် ခွဲကြည့်လို ရပါသည်။

❖ ကနဦး ထိုးထွင်းသိမြင်ခြင်း

တီထွင်မှုမျိုးစေ့များကို တီထွင်စက်ဝန်း (Creative Cycle) ၏ ပထမဆင့်တွင် မျိုးကြဲစိုက်ပျိုး၏။ သင့်မှာ ပြဿနာတစ်ခုရှိနေပြီကို သင် သဘောပေါက်သည်။ ၎င်းပြဿနာကို သင် ဖြေရှင်းချင်သည်။ သို့မဟုတ်ပါကလည်း သင် လုပ်ချင်သည့် အလုပ်တစ်ခု ရှိနေသည်။ ဤကား သင့်စိတ်ထဲတွင် ပထမဦးဆုံးဖြစ်ပေါ်လာချက် ဖြစ်၏။

ပိုကောင်းသောအလုပ်တစ်ခု လိုချင်သည်။ အမှောင်ခန်းတစ်ခန်း လိုအပ်နေသည်။ သင် ရေးသားတင်ပြလိုသည့် ဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ် ရှိနေသည်။ သင် ပန်းချီဆွဲလိုသည့် ရှုခင်းတစ်ခု ရှိနေသည်။ သင့်ကုမ္ပဏီမှစွန့်ပစ်နေသည့် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို အကျိုးရှိသည့် ဘေးထွက်ပစ္စည်းများအဖြစ် ထုတ်လုပ်ချင်သည်။

အထက်ပါဥပမာအားလုံးသည် ကနဦးထိုးထွင်းသိမြင်မှုများ ဖြစ်၏။ ဤအဆင့်သည် စိတ်ကူးများ တကယ်တမ်းထွက်ပေါ်မလာမီ လပေါင်းများစွာ သို့မဟုတ် နှစ်များစွာပင် စောပြီးဖြစ်ပေါ်တတ်ကြောင်း သဘောပေါက်ပါ။ မည်သို့ဖြစ်စေ ဤအဆင့်သည် တီထွင်မှုဖြစ်စဉ်တွင် ပထမဆုံးနှင့် လိုအပ်သောအဆင့် ဖြစ်ပါသည်။

❖ ပြင်ဆင်ခြင်း။

စိတ်ကူးမျိုးစေ့ကလေး သန္ဓေတည်ပြီး နောက်တစ်ဆင့်ပြုလုပ်ရမည်မှာ ၎င်းစိတ်ကူး ဖွံ့ဖြိုးလာအောင်နှင့် ချဲ့ထွင်လိုရအောင် နည်းလမ်းများနှင့် ဖြစ်နိုင်ခြေများကို ပတ်ပတ်နပ်နပ် စုံစမ်းရှာဖွေခြင်း ဖြစ်၏။ သူ့စိတ်ကူးနှင့် ပတ်သက်သည့် သတင်းအချက်အလက်များကို ရနိုင်သလောက်စုဆောင်းနိုင်အောင် ဖန်တီးရှင်က သူ၏အာရုံ အားလုံးကို အသုံးပြုသွား၏။ သူက စာဖတ်သည်။ မှတ်စုတွေ ထုတ်သည်။ အခြားသူများနှင့် စကားပြောသည်။ မေးခွန်းတွေမေးသည်။ သတင်းတွေ စုဆောင်းသည်။ ပြီးတော့ သူတတ်နိုင်သလောက် စူးစမ်းရှာဖွေသည်။

အာသာ ဟေလီ (Arthur Hailey) သည် သူ၏ 'ဟိုတယ်' အမည်ရှိ ဝတ္ထုကို ရေးသားရန် သုတေသနပြု အချက်အလက်များ စုဆောင်းရေးအတွက်

နယူးအော်လင်းပြည်နယ်ရှိ ရုစဗဲဟိုတယ်တွင် သွားရောက်နေထိုင်ခဲ့၏။

‘ဖိုစီဒစ်’ ဝတ္ထုကြီး ရေးသားဖို့ ပြင်ဆင်သည့်အနေဖြင့် ဟာမင်မဲလ်ဗီးလ် (Herman Meville) သည် ဝေလငါးဖမ်းခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ သူ လက်လှမ်းမီ သမျှ စာရွက်စာတမ်းတိုင်းကို ရှာဖွေဖတ်ခဲ့ရ၏။

ပန်းချီဆရာများနှင့်ပတ်သက်၍မူ ပီကာဆို (Picasso) က မှတ်ချက်ချခဲ့ သည်မှာ “ပန်းချီဆရာသည် နေရာပေါင်းစုံမှလာသော စိတ်ခံစားချက်များကို စုဆောင်းသို့လှောင်ထားသည့် အိုးကြီးနှင့် တူ၏။ စိတ်ခံစားချက်များက မိုးကောင်း ကင်ပိုင်းမှ လာမည်၊ စာရွက်ပိုင်းကလေးတစ်ပိုင်းမှ လာမည်၊ ဗြိတိသွားသော ပုံသဏ္ဍာန်တစ်ခုမှ လာမည်၊ ပင့်ကူအိမ်တစ်ခုမှ လာမည် ... ပန်းချီဆရာသည် ခံစားချက်များနှင့် အာရုံရိပ်များကို သူ့ရင်ထဲမှအန်ထုတ်လိုက်ဖို့ ပန်းချီရေးခြင်း ဖြစ်သည်” ဟူ၏။

ဆန်းသစ်တီထွင်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ ရှေ့နောက်မညီဟန်ရှိသော်လည်း မှန်ကန်နေသည့် အဆိုတစ်ရပ်မှာ စိတ်ကူးသစ်များတွေးထုတ်နိုင်ရေးအတွက် ကျွန်တော်တို့သည် ပထမဦးစွာ တခြားသူများ၏စိတ်ကူးများနှင့် ကျွမ်းဝင်ရင်းနှီး နေရမည် ဆို၏။ မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်အတွေးတွေ ဖြစ်ထွန်းလာရေးအတွက် တခြား သူများ၏ အတွေးများက ရေကူးကန်များတွင်တပ်ဆင်ထားသော ပြန်ကန်အားရှိ ခိုင်ခံ့ထိုးပျဉ်ပြားများကဲ့သို့ အလုပ်အကျွေးပြုပါသည်။

❖ ပျိုးထားခြင်း။

သင့်ကိုယ်သင် သတင်းအချက်အလက်တွေထဲနှစ်မြုပ်ထားပြီးသည်နှင့် နောက်တစ် ဆင့် အဖြစ် သင့်ကိစ္စကို ညာခြမ်းဦးနှောက်က လွှဲပြောင်းယူလိုက်ပါစေ။ သင့်ကိစ္စ နှင့် ပတ်သက်၍ ဘာမျှမလုပ်ပါနှင့်။ ၎င်းကိစ္စကို မေ့ထားလိုက်ပါ။ ဤကျင့်စဉ်ကို ‘ပျိုးထားခြင်း’ ဟု ခေါ်သည်။ သင့်အတွေးတွေကို ထောက်ခြေသို့ရုပ်လျှိုးသွားခွင့် ပြုပြီး သင်၏ ဖုံးကွယ်စိတ် ( Subconscious ) အား အလုပ်ပေးထားသည့် ကာလကို ‘ပျိုးကာလ’ ဟု ခေါ်သည်။

ပျိုးကာလသည် ရှည်ချင်ရှည်မည်၊ တိုချင်တိုမည်။ သို့သော် သေချာ တာတစ်ခုတော့ ရှိသည်။ ပျိုးကာလ ဟူ၍ ရှိကိုရှိရမည်။ လမ်းလျှောက်ထွက်လိုက် ပါ၊ တစ်ရေးတစ်မော အိပ်လိုက်ပါ၊ ရေ တဝကြီးချိုးပစ်လိုက်ပါ၊ တခြား စိမ်ကိန်း တစ်ခု သို့မဟုတ် ဝါသနာအလုပ်တစ်ခုကို လုပ်နေလိုက်ပါ။ ၎င်းကိစ္စကို သီတင်း တစ်ပတ်လောက် မေ့ထားလိုက်ပါ။ ၎င်းကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ လောလောဆယ် ဘာမျှမလုပ်သေးဘဲ စကသိပ်ထားလိုက်ပါ။

အလင်းသွား

အသုံးအရာ အင်္ဂလိပ်စာ (Edna Ferber) တစ်ချို့က မှတ်တမ်း

ရဲ့သွားမှာ "ဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ်ဟာ လ ပေါင်းများစွာ ဒါမှမဟုတ် နှစ်နဲ့ချီပြီး သူ့အရည်နဲ့သူ နှပ်ထားရမယ်။ ပြီးတော့မှ သူ့ကို တည်ခင်းစဉ်ခံဖို့ အသင့် ဖြစ်လာမယ်" ဟူ၏။

အရေးအကြီးဆုံး ထိုးထွင်းသိမြင်မှုများနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်များကို ဝမ်းကွယ်စိတ်အဆင့်မှာ ပြုလုပ်၏။ ပျိုးကာလသည် ခြောက်လပုံ ကြာကြာ ခြောက် မိနစ် သို့မဟုတ် ခြောက်နာရီပုံ ကြာကြာ ဝမ်းကွယ်စိတ်က သူ့အလုပ်သူ လုပ်ငန်း သေးသရွေ့ ဆန်းသစ်တီထွင်မှုဖြစ်စဉ်၏ ဒုတိယအဆင့်သည် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပေ။

❖ အလင်းပွင့်ခြင်း။

ဉာဏ်အလင်းပွင့်သွားသည့် အနိုက်အတန်ကလေးသည် တီထွင်မှုဖြစ်စဉ်၏ ဇာတ်ရိုက်အမြင့်ဆုံးအပိုင်း ဖြစ်၏။ အောင်ပြီ။ ရုတ်ခြည်းဖြစ်ပေါ်လာသော ထိုးထွင်းသိမြင်မှု အသစ်က ဖျတ်ခနဲ စိတ်ထဲပေါ်လာသောအခါ အရာရာတိုင်း သည် သူ့နေရာနှင့်သူ အံဝင်ခွင်ကျ ဖြစ်သွားတော့၏။

နှစ်ပေါင်းများစွာ အပတ်တကုတ် အားထုတ်လေ့လာခဲ့သော အိုက်ဇက် နယူတန် (Isaac Newton) သည် ၁၆၈၅ ခုနှစ်၏ တစ်နေ့၌ ပန်းသီးတစ်လုံး ကြွေကျသည်ကို မြင်တွေ့လိုက်ရပြီး သူ့ခေါင်းထဲ၌ အလင်းပွင့်သွားသည်။ သို့ဖြင့် သူ၏ ခြပ်ဆွဲအားနိယာမကို ဖော်ထုတ်နိုင်ခဲ့၏။

ထိုနည်းတူစွာပင် ချားလ်ဒါဝင် (Charles Darwin) သည် သူ၏ ဆင့်ကဲဖြစ်စဉ်သီဝရီအတွက် သတင်းအချက်အလက်များစုဆောင်းနေ၏။ သူ့မှာ သီဝရီကိုဆုပ်ဖမ်းလို့ မရ။ တစ်နေ့တွင်မှ သတင်းအစအနတွေ ကောက်ကာငင်ကာ ဆပ်စပ်ပြီး ပုံပေါ်လာသည်။ ထိုအကြောင်း ဒါဝင်က ရေးသားခဲ့သည်မှာ "ကျွန် တော် မြင်းရထားပေါ်မှာ ရှိနေတုန်း ကျွန်တော် ဝမ်းသာအားရဖြစ်လောက်အောင် အဖြေက ဖျတ်ခနဲ ပေါ်လာတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ လမ်းပေါ် တယ်နေရာရောက်နေ သလဲ ဆိုတဲ့ နေရာအတိအကျကိုတောင် ကျွန်တော် ပြောပြလို့ရတယ်ဗျ" ဟူ၏။

အကြံသစ်ဉာဏ်သစ် ဟု ထင်ရသော ထိုးထွင်းသိမြင်မှုများသည် လုံးဝ မထင်မှတ်သော အနိုက်အတန်များတွင် ပေါ်ပေါက်လာလေ့ရှိ၏။ ထို့ပြင် ၎င်း ထိုးထွင်းသိမြင်မှုများတွင် အလိုလိုသိခြင်းတွေ များစွာပါဝင်နေ၏။ တီထွင်ဖန်တီး သော ပုဂ္ဂိုလ်သည် သူ၏ ထိုးထွင်းသိမြင်ချက်များ မှန်မမှန်ကို ကျိုးကြောင်း

ဆင်ခြင်တုံတရားဖြင့် မှတ်ကျောက်မတင်မီ ကြာမြင့်စွာကတည်းက မှန်ကန်ကြောင်း သိနေသည်ကို မကြာမကြာတွေ့ကြရ၏။

❖ မှန်မမှန် စစ်ဆေးကြည့်ခြင်း

ထိုးထွင်းသိမြင်မှုများဖြစ်ပေါ်လာခြင်းသည် အံ့ဩစရာလည်း ကောင်း၏။ ဝမ်းသာစရာလည်း ကောင်း၏။ သို့ဖြစ်သည့်တိုင် အလင်းပွင့်ခြင်းများသည် တော်တော်ကြီးကို ယုံကြည်စိတ်ချရမှု နည်း၏။ တီထွင်မှုဖြစ်စဉ်၏ နောက်ဆုံးအဆင့်တွင် ဖြစ်ပေါ်လာသော ဆန်းသစ်တီထွင်မှုကုန်ကြမ်းကို သန့်စင်ပစ်ရ၏။ သည်အချိန်တွင် သိနိုင်စွမ်းနှင့် အကဲဖြတ်မှု တို့ကို ဆွဲသွင်းလာပြီး ပြီးတော့ ယနေ့မကင်းစိတ်နှင့် လွှဲဆော်စိတ်တို့ကို ကျိုးကြောင်းဆီလျော်မှုဖြင့် တိုင်းတာမည်။ လက်သင့်ခံသင့်လျှင် ဆက်၍လက်ခံပြီး ငြင်းပယ်သင့်လျှင် ငြင်းပယ်မည်။

သို့ဖြစ်ရာ ဆန်းသစ်တီထွင်မှုသည် ခေါင်းထဲတွင် ဖျတ်ခနဲ လင်းလက်လာသည့် အလိုလိုသိစိတ် တစ်ခုတည်းသာ ဖြစ်ခဲ့သည်။ သင့်အနေဖြင့် နောက်သို့ ခြေတစ်လှမ်းဆုတ်ပြီး သင့်စိတ်ကူးများကို သင် ပြန်ကြည့်ရမည်။ တတ်နိုင်သမျှ ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျကျ ကြည့်ရမည်။ တခြားသူများ၏ ထင်မြင်ချက်များကို တောင်းခံရမည်။ သင့်စိတ်ကူးကောင်းကောင်းတွေ ပိုကောင်းလာအောင် ပြန်လည်ဆန်းစစ်ပြုပြင်ရမည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်ရင်း ပိုကောင်းပြီး ပိုသစ်သည့် ထိုးထွင်းသိမြင်မှုများကို မကြာမကြာရရှိတတ်၏။

အလင်းပွင့်ခြင်းဖြင့် ထွက်ပေါ်လာသည့် စိတ်ကူးများကို ရေကုန်ရေခန်းစမ်းသပ်စစ်ဆေးဖို့၊ သန့်စင်ပစ်ဖို့ လိုအပ်လေသည်။ နယူတန်ရော ဒါဝင်ပါ အလင်းပွင့်ခြင်း ဟူသော အံ့ဖွယ်အဓိကအတန်ကလေးတွင်ပေါ်ထွန်းလာသည့် သီဝရီများကို နှစ်ပေါင်းများစွာကြာအောင် အနုစိတ်စိစစ်ခြင်း၊ သန့်စင်ပစ်ခြင်းနှင့် မှတ်ကျောက်တိုက်ခြင်းများ ပြုခဲ့ကြ၏။

စာရင်းပြန်ချုပ်ရသော် တီထွင်စက်ဝန်းကို နားလည်သဘောပေါက်ဖို့ အဓိကသော့ချက်မှာ တီထွင်စက်ဝန်းတွင် အဆင့် ငါးဆင့် ရှိကြောင်း သိထားရပါမည်။ ၎င်း အဆင့် ငါးဆင့်ကို ယုတ္တိဓာတ်ဖြင့်ကြည့်လျှင် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ကွာခြားမှု ရှိသည် မထင်ရ။ တကယ်တမ်းတွင်မူ အဆင့်များသည် သိသာထင်ရှားစွာ ကွာခြားပါသည်။

ပထမအဆင့် အနေဖြင့် ဆန်းသစ်တီထွင်လိုသည့်ဆန္ဒ သို့မဟုတ် ကနဦး ထိုးထွင်းသိမြင်မှု ရှိရမည်။ ထို့နောက် စုံစမ်းထောက်လှမ်းခြင်းနှင့် သတင်းစုဆောင်းခြင်း ကာလရည်ကြီး ရှိ၏။ တတိယအဆင့်ကတော့ ပျိုးထားသည့်



အဆင့်။ ပြဿနာတစ်ခုလုံးကို ဖုံးကွယ်စိတ်က လှုံ့ပြောင်းယူသွားသည်။ ဖုံးကွယ်စိတ်၏ အားထုတ်မှုများ ကြွတက်လာသောအခါ အလင်းပွင့်သည့်အနိက်အတန်ကို ရ၏။ နောက်ဆုံးတွင် မိမိဆန်းသစ်တီထွင်လိုက်သည့် စိတ်ကူးများကို သန့်စင်ပစ်ခြင်းနှင့် မှန်မမှန်စစ်ဆေးကြည့်ခြင်းတို့ကို အချိန်ယူ၍ပြုလုပ်ခဲ့သည်။

တီထွင်စက်ဝန်းက ပြဆိုနေသည်မှာ ကျွန်တော်တို့၏ဦးနှောက် နှစ်ခြမ်းစလုံးကို အသုံးချဖို့ လိုအပ်ခြင်း ဖြစ်၏။ ကနဦးထိုးထွင်းသိမြင်ခြင်း၊ ပျိုးထားခြင်းနှင့် အလင်းပွင့်ခြင်း တို့မှာ ညာခြမ်းဦးနှောက်၏ အလုပ်များ ဖြစ်၏။ ပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် မှန်မမှန်စစ်ဆေးခြင်း တို့မှာမူ ဘယ်ခြမ်းဦးနှောက်၏ အလုပ်များဖြစ်ကြောင်း ရှင်းနေပါသည်။

ဆန်းသစ်တီထွင်မှု၏ အသက်သည် ဘယ်ဘက်ခြမ်းဦးနှောက်နှင့် ညာဘက်ခြမ်းဦးနှောက်တို့ တစ်ခုမလုပ်နိုင်သည့်အလုပ်များကို ကျွန်တစ်ခုက လုပ်ပေးသည့် နည်းဖြင့် အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်မှုအပေါ် တည်မှီနေပါသည်။

သင့်အတွက် ဆန်းသစ်တီထွင်ခြင်းကို အားပေးမည့် အခြေအနေမျိုး ရအောင် ဖန်တီးပါ။

တချို့အနေအထားများနှင့် စိတ်သဘောထားများက သစ်လွင်ပြီး ပိုကောင်းသော စိတ်ကူးများ မွေးထုတ်ပေးတတ်၏။ သို့ဖြစ်ရာ သင်၏ ဆန်းသစ်တီထွင်နိုင်စွမ်းတွေ မည်သို့မည်ပုံအလုပ်လုပ်သည်ကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းအပြင် သင့်စိတ်အနေအထားကို သင့်မြတ်လျော်ကန်အောင်ထားခြင်းဖြင့်လည်း စိတ်ကူးသစ်များ ပိုမိုမွေးထုတ်နိုင်အောင် စီစဉ်လို့ ရ၏။ အောက်ဖော်ပြပါနည်းများသည် ဆန်းသစ်တီထွင်ခြင်းကို အားပေးသည့် အခြေအနေမျိုး ဖြစ်လာအောင် ဘယ်လိုလုပ်မည်လဲ ဟူသော နည်းတွေထဲမှ သာမန်နည်းတချို့ ဖြစ်၏။

❖ သင့်ကိုယ်သင် မက်လုံးတစ်ခုပေးပါ။

အခြေအကျင့်စဉ်တွေအားလုံးထက် သင့်ကိုယ်သင် စိတ်ကူးသစ်တွေမွေးထုတ်သည့် အလုပ်ကို မဖြစ်မနေလုပ်ရမည့်အကြောင်းအချက်တစ်ခု ရှာပါ။ စိတ်ကူးသစ်တွေ ထွက်လာလျှင် သင့်အတွက် ဘာအကျိုးရှိမည်လဲ။ ငွေလား၊ ရာထူးအဆင့်အတန်းလား၊ ပိုမိုကောင်းမွန်သည့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပညာလား၊ ရာထူးတိုးဖို့လား၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကျေနပ်နှစ်သက်ခြင်းလား။ သည်အလုပ်ထဲက သင်နှင့် သင်တစ်ဆောင်တည်းအတွက် အကျိုးအမြတ်တွေအများကြီးထွက်လာမှာကို သေချာအောင် လုပ်ပါ။

သစ်ဆန်းသောစိတ်ကူးတွေ မွေးထုတ်နိုင်သည့်အတွက် သင် ဆွတ်ခူး ခံစားရမည့် ဆုလာဘ်များကို စာရင်းရေးချကြည့်ပါ။ သင် သည်လို လုပ်ကိုလုပ်ရ မည့် ဖြစ်ကြောင်းကို လူသဘာဝက သင့်အား အမိန့်ပေးနေသည်။ အကောင်းဆုံး စိတ်ကူးသစ် စိတ်ကူးဆန်းများသည် အောင်မြင်မှုကို ငမ်းငမ်းတက် လိုလား တောင့်တနေသူများထဲမှသာ ထွက်ပေါ်လာတတ်၏။

သောမတ်အက်ဒီဆင်သည် ငွေရှာဖွေမှုကို မရောင့်ရဲနိုင်သောဆန္ဒဖြင့် သူ ကိုယ်သူ စေ့ဆော်ခဲ့၏။ သူ တော်တော်ကြီးချမ်းသာကြွယ်ဝလာပြီးသည့်တိုင် သူ မှတ်ချက်ချခဲ့ဖူးသည်မှာ “မရောင်းရတဲ့ပစ္စည်း ဆိုရင် ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ကျုပ် မတီထွင်ချင်ဘူး” ဟူ၏။

သင့် စေ့ဆော်ချက်တွေက ဘာတွေပဲဖြစ်နေဖြစ်နေ အောင်မြင်မှုရသည့် အတွက် သင့်ဖို့ ပုဂ္ဂလိကဆုလာဘ်တစ်ခုတော့ သေချာပေါက် ရအောင် လုပ်ပါ။ မက်လုံးတစ်ခုဖန်တီးရေးတွင် အခန်း ၂ မှ ပန်းတိုင်ချမှတ်ခြင်းလေ့ကျင့်ခန်းများက အကူအညီပေးနိုင်ပါသည်။

❖ သင့်ကိုယ်သင် ဖိအားပေးပါ။

သင့်ကိုယ်သင်မက်လုံးပေးသည့်ကျင့်စဉ်အပြင် စိတ်ကူးသစ်တွေထွက်လာဖို့ အရေးတကြီး လိုအပ်သည့် အနေအထားမျိုးကိုလည်း ဖန်တီးရပါမည်။ ကျွန်တော် တို့ အားလုံးတွင် အလုပ်အကိုင် ဖင့်နေ့ရွှေ့ဆိုင်းတတ်သည့် သဘာဝညွတ်စိတ် တစ်ခု ရှိ၏။ သို့ဖြစ်ရာ တော်တော်တန်တန်ဖိအားမရှိလျှင် စိတ်ကူးတွေ လောက်လောက်လားလား ထွက်လာမည် မဟုတ်။ မကောင်းချက်လေးတစ်ခုက တော့ ကျွန်တော်တို့ တစ်ခုခုကိုမလုပ်နိုင်သည့်အတွက် ဆင်ခြေဆင်လက်တွေ ပေးရတော့မည် ဆိုလျှင်မူ ကျွန်တော်တို့၏ တီထွင်ဉာဏ်တွေ အစွမ်းကုန် ထွက်လာ ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

ပါကင်ဆန်၏ နိယာမတရား (အချိန်ရသလောက် အလုပ်က ဆန့်သွား သည်) သည် စိတ်ကူးအသစ်အဆန်းများထုတ်သည့်အလုပ်အတွက် လွန်စွာ အသုံးဝင်ပါသည်။ စိတ်ကူးသစ်တစ်ခုထုတ်ဖို့ သင့်ကိုယ်သင် သီတင်းတစ်ပတ် အချိန်ပေးကြည့်ပါ။ ၎င်းစိတ်ကူးတစ်ခု တွေးထုတ်ဖို့ အချိန် တစ်ပတ် ယူပါလိမ့် မည်။ သင့်ကိုယ်သင် တစ်ရက်ပဲ အချိန်ပေးကြည့်ပါ။ စိတ်ကူးသစ်တစ်ခု တစ်နေ့တာအတွင်း ပေါ်ထွက်လာဖို့ အလားအလာများပါသည်။

ထို့ကြောင့် သင့်ကိုယ်သင် သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော သို့သော် စိန်ခေါ်နေသော ပန်းဝင်ရက်များ သတ်မှတ်ခြင်းဖြင့် လိုအပ်သောဖိအားကို

ဖန်တီးပါ။ စိတ်ကူးအသစ်အဆန်းများ ထွက်လာသောအခါတွင်လည်း ၎င်း စိတ်ကူးများကို ခေါင်းထဲ ခွဲခြားခြင်းဖြင့် ထားပြီး လုပ်ဆောင်စရာရှိသည်များကို ဆက်လုပ်ရပါမည်။

❖ အာရုံခံပုံရိပ် ပေါ်အောင် စဉ်းစားပါ။

ကျွန်တော်တို့သည် ဘယ်ခြမ်းဦးနှောက်ကို အခြေပြုသော လူ့အဖွဲ့အစည်းထဲ တွင် ကျင်လည်နေထိုင်ကြ၏။ သို့ဖြစ်ရာ ကျွန်တော်တို့အများစုသည် ကျွန်တော် တို့၏ တွေးခေါ်မှုအများစုကို စကားလုံးများ၊ ဂဏန်းများ ဖြင့်သာ ပြုလုပ်ကြ၏။ သို့ဖြစ်သည့်တိုင် တီထွင်ဆန်းသစ်မှုပြုသူတွေကတော့ သူတို့ တီထွင်မှုပြုမည့် နယ်ပယ်အကြောင်းကို အာရုံခံမြင်ယောင်ကြည့်ပြီး ၎င်းပုံရိပ်များကို ဆက်လက် ကိုင်တွယ်လှုပ်ရှားသည့် အထောက်အကူ မကြာမကြာအသုံးပြုပုံရ၏။

တီထွင်ဖန်တီးသူများ၏ သမားရိုးကျနည်းလမ်းမှာ ဘာသာစကားဖြင့် ဖော်ပြထားသော အတွေးအားလုံးကို ပိတ်ဆို့ထားပြီး မိမိကိုင်တွယ်မည့်အကြောင်း ကိစ္စကို စိတ်ကူးရုပ်ပုံများပေါ်လာအောင် အာရုံစူးစိုက်ခြင်း ဖြစ်၏။ ဥပမာ - ဖရက်ဒရစ်ဗွန်ကီကူးလ် (Frederich von Kekule) သည် သူ့မြင်မက်သည့် အိပ်မက်ထဲ၌ သူတို့အမြီးတွေကိုသူတို့ ပြန်မျိုးနေသော မြွေတွေကို မြင်မက်ခဲ့၏။ ၎င်းပုံရိပ်များမှဆင့်ပွားပြီး ဘင်ဗိုင်းဇာတ်သည် သက်ရှိသတ္တဝါများ၏ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများမှ အသေးငယ်ဆုံးဒြပ်စင် (မော်လီကျူး)များနှင့် သံကွင်းဆက်လို ဆက်နေကြောင်း ဖော်ထုတ်နိုင်ခဲ့၏။

ထို့ကြောင့် သင့်သည် စိတ်ကူးသစ်များထုတ်ဖို့ကြိုးစားပြီ ဆိုလျှင် သင့် စိတ်ထဲ၌ အာရုံခံပုံရိပ်များပေါ်လာအောင် အာရုံစူးစိုက်ဖို့ မမေ့ပါနှင့်။ သင့် မျက်လုံး တွေကို မှိတ်လိုက်ပါ။ ပြီးတော့ သင့် စဉ်းစားလိုသည့်အကြောင်းကိစ္စကို သင့် စိတ်မျက်စိထဲ၌ ပုံပေါ်လာအောင် မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ ဘာသာစကားနှင့်ဖော်ပြ သော အတွေး အားလုံးကို ပိတ်ဆို့ထားလိုက်ပါ။ ထိုသို့ပိတ်ဆို့နည်းမှာ ရိုးရိုး ရှင်းရှင်း စကားတစ်လုံးကို စိတ်ထဲမှာ ထပ်ကာတလဲလဲရွတ်ဆိုနေခြင်း ဖြစ်၏။ ၎င်းစကားလုံးသည် သင့်စိတ်ထဲ၌ တဖြည်းဖြည်း အဓိပ္ပာယ်မဲ့လာသည့်တိုင် ရွတ်ဆိုရပါမည်။

ထွက်ပေါ်လာသည့် မြင်ယောင်အတွေးများကို နောင်တွင် စကားဖြင့် ပြန်ပြောနိုင်၏။ ပုံဆွဲပြနိုင်၏။ သို့မဟုတ် စာဖြင့် ရေးချပြနိုင်၏။ အာရုံခံပုံရိပ်များ ဖော်ပြီး စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းသည် အလင်းပွင့်ခြင်းကို များစွာ အထောက်အကူ ပြုပါသည်။

❖ သင့် စိတ်ကူးသစ်များကို လိုလိုလားလားလက်သင့်ခံပါ။

တီထွင်မှုအသစ်အဆန်းများကို သင် စဉ်းစားလို့ရသလောက် အမည်နာမ တပ်ကြည့်ပါ။ ၎င်း တီထွင်ဆန်းသစ်မှုအားလုံးလိုလိုသည် သန္နိဋ္ဌာန်နှင့်မာပြီး မိမိ၏ တီထွင်ဖန်တီးချက်များအပေါ် ခေါင်းမာမာဖြင့်ယုံကြည်တတ်သူများထံမှ ထွက်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရပါလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် သင့်စိတ်ကူးများသည် ပြန်ပြင်လို့ မရဘဲ လုံးဝဥသံမှားယွင်းနေကြောင်း အထောက်အထားခိုင်လုံစွာ အတည်မပြုရသေးသရွေ့ ကာလပတ်လုံး ၎င်းစိတ်ကူးများသည် အသုံးတည့်ကြောင်း၊ တန်ဖိုးရှိကြောင်း ခေါင်းမာမာ လိုလိုလားလားဖြင့် လက်ခံထားရပါမည်။

သို့ဖြစ်ရာ စိတ်ကူးသစ်များဖော်ထုတ်နေချိန်တွင် အကဲဖြတ်ခြင်းမပြုဖို့ အရေးကြီးပါသည်။ စိတ်ကူးထုတ်ခြင်းရော အကဲဖြတ်ခြင်းကိုပါ တစ်ပြိုင်တည်း ပြုလုပ်ခြင်းသည် မော်တော်ကား၏ လီဇာကိုရော တရိတ်ကိုပါ တစ်ပြိုင်တည်း နှင်းခြင်းနှင့် တူ၏။ အကဲဖြတ်ခြင်းကိုထိန်းချုပ်ထားသောအခါ စိတ်ကူးတွေ အများကြီးထွက်လာတတ်သည်။ စိတ်ကူးတွေ တတ်နိုင်သလောက် အများအပြား ရအောင် မွေးထုတ်ပြီးချိန်တွင်မှ အကဲဖြတ်ခြင်း ပြုလုပ်ရပါမည်။

လိုလိုလားလားလက်သင့်ခံချင်သည့် အနေအထားမျိုး အပြည့်အဝ ရှိနေချိန်တွင် အပြောင်မြောက်ဆုံးဆန်းသစ်တီထွင်မှုတွေ ပေါ်ထွက်ပါသည်။ အကဲဖြတ်ခြင်းနှင့် တီထွင်ခြင်းကို တစ်ပြိုင်တည်းပြုလုပ်ဖို့ ကြံစည်စိတ်ကူးလျှင် တော့ "အလုပ်ဖြစ်မှာမဟုတ်" ဆိုသော စကားစုကိုသာ သတိရပါလေ။

❖ မြူးကြွသောစိတ်ဓာတ်ဖြင့် ဆန်းသစ်တီထွင်ပါ။

ဆန်းသစ်တီထွင်သူများတွင် ပညာတတ်တို့၏ ပျော်ရွှင်မြူးကြွသောစိတ်ဓာတ်မျိုး ရှိသည်။ ဟာသဉာဏ်ရှိသည် ဟု ပြောစမှတ်ပြုကြသည်။ ထိုကဲ့သို့သောဂုဏ်သတ္တိများ ရှိခြင်းကြောင့် သူတို့သည် သူတို့အလုပ်ကို စိတ်လက်ပေါ့ပါးစွာလုပ်ကိုင်နိုင်ကြသည်။ ထိုသို့ စိတ်လက်ပေါ့ပါးဖြစ်နေခြင်းက သူတို့၏ ဆန်းသစ်တီထွင်နိုင်စွမ်းများကို နှိုးဆွပေးသည်။

ကျွန်တော်တို့အားလုံးလည်း အထက်ပါ သဘောထားမျိုးမွေးခြင်းဖြင့် ကျွန်တော်တို့၏ စိတ်ကူးထုတ်နိုင်စွမ်းများကို မြှင့်တင်နိုင်၏။ နောက်နောက်ပြောင်ပြောင် ပျော်ပျော်ပါးပါး နေပါ။ စိတ်ကူးများကို နည်းပေါင်းစုံဖြင့် ဆော့ကစားပါ။ အလွန်အလွန်သတိထားခြင်းကို ရှောင်ပါ။ သင့်စိတ်ကို အံ့သြခွင့်ပေးပါ။ အံ့သြသည့် ရသကို နှစ်သက်စွာခံစားပါ။ ဆန်းသစ်တီထွင်မှုကို ပျော်စေပြက်စေ အလုပ် တစ်ခုလို သဘောထားပါ။

သို့ဖြစ်သည့်တိုင် ပျော်စေပြက်စေအလုပ်တစ်ခု၏ ရလဒ်များက အလွန် အလွန် လေးနက်နေနိုင်၏။ ထိုသို့ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်မြူးမြူးကြွကြွ နေထိုင်ခြင်းက စိတ်ကူးများထွက်ပေါ်ရေးကို နှိုးဆွပေးပါသည်။

❖ တစ်ကြိမ်လျှင် တစ်ခုပဲ အာရုံစိုက်ပါ။

ဆန်းသစ်တီထွင်သော စဉ်းစားတွေးခေါ်မှု ပြုလုပ်လိုလျှင် စိတ်လက်ပေါ့ပါးစွာ အာရုံစိုက်နိုင်သည့် အနေအထားမျိုး လိုအပ်၏။ သို့မှ ကျွန်တော်တို့၏ အားထုတ်မှုများကို၊ ကျွန်တော်တို့ကိုယ်တိုင်ကိုင်တွယ်သည့်အကြောင်းကိစ္စများကို အာရုံစိုက်နိုင်မည် ဖြစ်၏။ သင်၏ တီထွင်ဆန်းသစ်မှုယန္တရား ကျပ်ညပ်ပြီး အလည်ရပ်သွားစေဖို့ သေချာသည့် နည်း တစ်နည်းမှာ တစ်ကြိမ်တည်း အမည်ပေါင်းများစွာ ကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းဖို့ အားထုတ်ခြင်းပင် ဖြစ်၏။ သင့် စိတ်စွမ်းရည်များကို တစ်ကြိမ်လျှင် တစ်ခုထက်မကသော အကြောင်းအရာများအပေါ် အာရုံစိုက်နိုင်ခြင်းသည် မဖြစ်နိုင်တာကို ကြိုးစားခြင်းပင် ဖြစ်၏။ သည်တော့ တစ်ကြိမ်လျှင် တစ်ခုသာ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် လုပ်နိုင်သည် ဟူသည့် ရိုးစင်းသောအချက်ကို လက်သင့်ခံ ရင်ဆိုင်လိုက်ပါ။

ရုပ်မြင်သံကြားအစီအစဉ်ကို ကြည့်ရင်း အစီရင်ခံစာ တစ်စောင် ရေးကြည့်ပါ။ သို့မဟုတ် စာတွေ့ရေးဖို့ ပါးစပ်က နှုတ်တိုက်ရွတ်ပေးရင်း ကြော်ငြာ အသစ်တစ်ခု ရေးဖို့ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သင့်ရှေ့မှာရှိနေသည့် တာဝန်ဝတ္တရားများကို ကြည့်ပြီး သင် စိတ်အိုက်နေမည်၊ စိတ်လောနေမည်၊ ပြီးတော့ ဘာလုပ်လို့ ဘာကိုင်ရမှန်း မသိ ဖြစ်နေလိမ့်မည်။

သည်တော့ စိတ်ပြေကိုယ်လျော့ နေပြီး မိမိ လက်ရှိလုပ်နေသည့်အလုပ်ကိုသာ အာရုံစိုက်ထားပါ။ ဤသို့ပြုကျင့်ခြင်းဖြင့် သင်သည် အစွမ်းကုန် ကြည့်လင် ပြတ်သားစွာနှင့် ဆန်းသစ်တီထွင်စွာ စဉ်းစားတွေးခေါ်နိုင်လာပါလိမ့်မည်။

❖ ပုဂ္ဂလိကအကြိုက်များ။

ဆန်းသစ်တီထွင်မှု ပြုလုပ်ခြင်းကို အထောက်အကူပြုသည့် နောက်ဆုံးနည်းလမ်း တစ်ခုမှာ လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုပြုလုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်ကူးများထွက်ပေါ်လာစေမည့် အနေအထားတစ်ခု ဖန်တီးပေးခြင်း ဖြစ်၏။

ဥပမာ - ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ စာရေးဆရာတစ်ဦးသည် စာမရေးမီ ခိုင်ပေါင်း တော်တော်များများ ပြေးသည်။ ထိုသို့ပြေးနေရင်း အကောင်းဆုံး ထိုးထွင်းသိမြင်မှုများ ရလေ့ရှိသည် ဟု သူက ပြောပါသည်။

စာရေးဆရာများနှင့် အတွေးအခေါ်သမားတွေသည် သူတို့၏ ဆန်းသစ်တီထွင်သော ယန္တရားကြီး လည်ပတ်နေရေးအတွက် ထူးခြားသော ပုဂ္ဂလိကအကြိုက်များကို ဖန်တီးလေ့ရှိကြ၏။

ဖရက်ဒရစ်ရိုလာသည် သူ့ စာရေးစားပွဲထဲတွင် ပန်းသီးပုပ်များ ထည့်ထားလေ့ရှိ၏။ မိုးဇတ်က စန္ဒရားလေ့ကျင့်သည်။ ဆင်မြူယယ်ဂျွန်ဆင်က သူ့ပတ်လည်တွင် တညောင်ညောင်အော်နေသောကြောင်များ၊ လိမ္မော်သီးစိတ်များ နှင့် လက်ဖက်ရည်အိုး တို့ကို ထားသည်။ ဟတ်ကရိန်းက သူ့ ဓာတ်စက်ကြီးဖြင့် ဂျက်စ်တေးသွားကို ကျယ်ကျယ်လောင်လောင်ဖွင့်ထားသည်။ အင်မန်ရှူယယ် ကန့်က သူ့ပတ်လည်တွင် စောင်များကို ပုံစံဆန်းဆန်းဖြင့် ပုံထားပြီး အိပ်ရာထဲ တွင် အလုပ်လုပ်လေ့ရှိ၏။ ဤ ပုဂ္ဂလိကအကြိုက်များက တစ်ဦးတစ်ယောက် မျင်း၏ အာရုံစူးစိုက်မှုစွမ်းရည်ကို တိုးမြှင့်စေပါသည်။

ရှင်းနေတာတစ်ခုကတော့ ဘယ်လိုအကွက်အကွင်းမျိုးနှင့် သင့် သင့်လျော်မည်ကို ကျွန်တော် မပြောတတ်ပါ။ ကြမ်းပေါ်မှာ လူးလာခေါက်တုံ့ လမ်းလျှောက်နေခြင်းလား၊ သို့မဟုတ် ကော်ဖီတစ်ခွက်သောက်ခြင်းလား၊ သို့မဟုတ် နောက်ကွယ်ကတေးသံတစ်ခုလား၊ ရုပ်မြင်သံကြားမှအသံလား၊ ပန်ကာလည်သံ တစ်ဝီလား။ လူတွေ ပိုပြီး ကောင်းကောင်းမွန်မွန် အာရုံစိုက် နိုင်အောင်၊ တရားထိုင် နိုင်အောင် သို့မဟုတ် အိပ်နိုင်အောင် 'အနေနှင့်အယုတ် မပေးသည့် အသံ' များ ထုတ်လုပ်ဖို့ ကိရိယာများ ရှိနိုင်ပါသည်။

အရေးကြီးသည်မှာ အဆိုပါ ပုဂ္ဂလိကအကြိုက်များကို ဂရုတစိုက် လေ့လာပြီး သင့်အတွက် အလုပ်ဖြစ်အောင်အသုံးချရေးပင် ဖြစ်၏။

လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် စိတ်ကူးအားကောင်းလာအောင် လုပ်ပါ။

မည်သည့် အရင်းခံစွမ်းရည် သို့မဟုတ် မါရမီ မဆို လေ့ကျင့်ပေးခြင်းဖြင့် ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်လာနိုင်၏။ နာမည်တွေမှတ်မိအောင် လေ့ကျင့်ပါ။ သို့မဟုတ် ဘာသာ စကား အသစ်တစ်ခုကို တတ်မြောက်ကျွမ်းကျင်အောင် သင်ယူပါ။ သင့်မှတ်ဉာဏ် ပိုကောင်းလာပါလိမ့်မည်။ စာအမြန်ဖတ်နည်းသင်တန်း တက်ကြည့်ပါ။ သင့် စာဖတ်နှုန်း နှစ်ဆမျှမြန်လာပြီး စာ၏အဓိပ္ပာယ်ကိုလည်း နားလည်နေနိုင်သည်။ သင်္ချာ စိတ်တွက်တွက်ခြင်းကို လေ့ကျင့်ပါ။ ထိုအခါ သင်သည် ခဲတံနှင့် စာရွက်၊ ဂဏန်းပေါင်းစက် တို့ မလိုဘဲ အတွက်အချက်စွမ်းရည် တိုးတက်လာပါလိမ့်မည်။

သင်၏ တီထွင်မှုစွမ်းရည်ကိုလည်း လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် တိုးတက်လာ အောင် လုပ်လို့ ရ၏။ မည်သို့ဖြစ်စေ သင်၏ တီထွင်နိုင်စွမ်းတွေ တိုးတက်လာ

သည်ကို သင်က တကယ်တမ်းလိုလားမှသာ ဤလေ့ကျင့်ခန်းများက သင့်အား အကျိုးပြုနိုင်ပါသည်။ သင့်မှာ လိုအပ်သောအတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ဆန္ဒပြင်းပြမှု ရှိပြီး အောက်ဖော်ပြပါ နည်းစနစ်များကို စနစ်တကျကျင့်သုံးမည်ဆိုလျှင် သင်၏ စိတ်ကူးသစ်များ ထုတ်လုပ်နိုင်စွမ်း တိုးတက်လာမည်ဖြစ်၏။

❖ အတွေ့အကြုံ။

တီထွင်မှုနှင့်ပတ်သက်သည့် အကောင်းဆုံးလေ့ကျင့်ခန်းများက သင့်အား စိတ်အလုပ်နှင့် ကုန်ကြမ်းများ ပေးလိမ့်မည်။ ထိုအထဲမှ စိတ်ကူးသစ်များ ပုံဖော်ယူလို့ရ၏။ ဤ သတ်မှတ်ချက်နှင့် အဝင်ခွင့်ကျဖြစ်သည်မှာ အတွေ့အကြုံလောက်ဘယ်လေ့ကျင့်ခန်းမျှ မရှိ။ အတွေ့အကြုံသည် ကိုယ်တွေ့ဖြစ်ချင်ဖြစ်မည်။ စာဖတ်ခြင်း၊ နားထောင်ခြင်း၊ ကြည့်ရှုခြင်း တို့လို တစ်ဆင့်ခံဖြစ်ချင်ဖြစ်မည်။ အကောင်းဆုံး ကတော့ ကိုယ်တွေ့အတွေ့အကြုံ ဖြစ်၏။ တရုတ်စကားပုံတစ်ခုကိုကြည့်ပါ။

- ကျွန်ုပ် ကြား၏ - ကျွန်ုပ် မေ့၏။
- ကျွန်ုပ် တွေ့၏ - ကျွန်ုပ် သတိရ၏။
- ကျွန်ုပ် လုပ်၏ - ကျွန်ုပ် နားလည်၏။

ဆန်းသစ်တီထွင်အား ကောင်းသူများသည် ငယ်ဘဝတွင် ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံ များသူ ဖြစ်လေ့ရှိ၏။ အက်ဒီဆင် အသက်ဆယ့်နှစ်နှစ်တွင် 'ဂရင်းထရန့်' ရထားကုမ္ပဏီ၌ အလုပ်လုပ်နေပြီး အသက်ဆယ့်လေးနှစ် မပြည့်မီ ကိုယ်ပိုင်သတင်းစာ တစ်စောင် ထုတ်ဝေနေလေပြီ။ ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်မှာပင် သူသည် ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ ဝယ်သည်၊ ရောင်းသည်။ ပြီးတော့ ကြေးနန်းရုံးမှာ အလုပ်လုပ်နေပြီ။ သူ၏ အလုပ်ခွင်အတွေ့အကြုံများက ဘယ်လိုတီထွင်မှုမျိုးတွေ လိုအပ်နေသည်ကို သင်ပေးခဲ့မှာ သေချာသည်။

ဆန်းသစ်တီထွင်မှုနှင့်ပတ်သက်သော လေ့ကျင့်မှု အားလုံးအတွက် အတွေ့အကြုံ တစ်မျိုးမဟုတ်တစ်မျိုး လိုအပ်၏။ သို့သော် ကိုယ်တွေ့အတွေ့အကြုံ ကတော့ အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ကိုယ်တွေ့အတွေ့အကြုံထဲမှ အထူးအမျိုးအစားတစ်ခုမှာ

❖ ခရီးသွားခြင်း။

သင်၏အတွေးအမြင်တွေ ကျယ်ပြန့်ရန်၊ လတ်ဆတ်ရန် ခရီးသွားခြင်းထက် ကောင်းသော နည်းလမ်း မရှိ။ ခရီးသွားခြင်းက သင့်အား အပြောင်းအလဲမရှိသော



ပတ်ဝန်းကျင်ထဲမှ ဆွဲထုတ်သွားလိမ့်မည်။ နောက်ပြီး သစ်ခန်းသော လူတွေ၊ လေ့ထုံးစံတွေ၊ စိတ်ကူးစိတ်သန်းတွေ၊ ဘဝနေမှုပုံစံတွေကို ဖော်ထုတ်ပြသလိမ့်မည်။ ဆန်းသစ်တီထွင်စွာတွေးခေါ်တတ်ဖို့ သော့ချက်တစ်ခုမှာ ဘဝကို ရှုထောင့်အသစ်တစ်ခုမှ ကြည့်ခြင်း ဖြစ်၏။ ခရီးသွားခြင်းက သင် လက်ခံမည်ဆိုလျှင် အဆိုပါရှုထောင့်သစ်ကို ပေးစွမ်းနိုင်ပါသည်။

ခရီးသွားခြင်းကို တီထွင်မှုလေ့ကျင့်ခန်းအဖြစ်အသုံးပြုရာ၌ အရေးကြီးသည့် သော့ချက်မှာ တက်ကြွစွာခရီးသွားခြင်း ဖြစ်၏။ အုပ်စုလိုက်ခရီးစဉ်မှာ လိုက်ပါပြီး ခရီးသွားလမ်းညွှန်လျှောက်ခေါ်သည့်နောက်သို့သာ လိုက်မနေပါနှင့်။ ဖောက်ထားသည့် လမ်းကောင်း လမ်းမ တွေ ပေါ်မှ ဖယ်ခွာပြီး လမ်းမသာသော၊ ထူးခြားသော နေရာများသို့ သွားပါ။ သင် သွားရောက်လည်ပတ်သည့်နေရာမှ လူတွေနှင့် စကားစမြည်ပြောပါ။ သူတို့စိတ်ထဲမှာ ဘာတွေရှိသလဲ လေ့လာပါ။ ဆည်းပူးပါ။ သူတို့မှာ ထူးခြားသောထုံးတမ်းစဉ်လာတွေ ရှိသလား၊ တစ်မူထူးသော လုပ်ငန်းလုပ်ဟန်တွေ ရှိသလား။ သာမန်အနေအထားများကိုရှုမြင်ရာ၌၊ သာမန်ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရာ၌ပင် ထူးခြားမှုကလေးတွေ ယဉ်ကျေးမှုတိုင်းတွင် ရှိ၏။ သူတို့၏ ရှုထောင့်များကို ဆည်းပူး လေ့လာခြင်းဖြင့် သင့်မှာ အတွေးသစ် အမြင်သစ်တွေ ပေါက်ဖွားလာစေ၏။

သင်နှင့် တစ်ပါတည်း ကင်မရာတစ်လုံး ယူသွားပြီး ဓာတ်ပုံတွေ အများကြီး ရိုက်ယူပါ။ ခရီးသွားမှတ်တမ်းစာအုပ်တစ်အုပ် ဆောင်ထားပါ။ သင့်အတွေ့အကြုံတွေ၊ သင့် ထင်မြင်ချက်တွေ ရေးမှတ်ထားပါ။ နောင်တစ်ချိန်တွင် သင့် မှတ်တမ်းနှင့် ဓာတ်ပုံများကို ပြန်ကြည့်ပြီး ခရီးသွားအတွေ့အကြုံကို ပြန်စဉ်းစားလို့ ရသည်။ ထိုအခါ စိတ်ကူးသစ်များ ပေါ်လာတတ်သည်။

❖ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးခြင်း။

စဉ်းစားတွေးခေါ်ရာ၌ သင့် ကိုယ်ပိုင်အခွမ်းအခက် ပို၍အားထားလေ စိတ်ကူးသစ်များ တွေးတောထုတ်လုပ်နိုင်စွမ်း ပို၍ထက်မြက်လာလေပင်။ ကျွမ်းကျင်သူများနှင့် အကြံပေး ပုဂ္ဂိုလ်များကို ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်သူများ အဖြစ် သဘောထားပါ။ သင့်အား အဓိန့်ပေးစေခိုင်းသူများအဖြစ် မမှတ်ယူပါနှင့်။

ပြဿနာများကို သင်တစ်ယောက်တည်း ဖြေရှင်းလျှင် အချိန်ကြာမည်။ သူတို့က ပြဿနာပြေလည်ရေးအတွက် သင့်အား သတင်းအချက်အလက်များဖြင့် ကူညီထောက်ပံ့နိုင်၏။ မလိုအပ်သည်များကို ရေးကြီးခွင့်ကျယ်လုပ်မနေပါနှင့်။ သို့သော်ငြားလည်း သင့်ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းဖို့ အခြားသူများကိုသာ အမြဲ



တစ်ဖန် အားထားနေမည်ဆိုလျှင် လေ့ကျင့်မှုနည်းပါးသည့်အတွက် သင့် တီထွင်နိုင်စွမ်းတွေ တိုးတက်လာမည့်အစား ဆုတ်ယုတ်သွားနိုင်၏။

သင် စိတ်တိုင်းကျဆောက်ချင်သောအိမ်အတွက် ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ကြိုးစားပြီး ပုံစံထုတ်ကြည့်ပါ။ ပြီးမှ ဗိသုကာပညာရှင်ကို ခေါ်ပြီး အကြံဉာဏ် တောင်းပါ။ လုပ်ငန်းခွင်မှအနားယူချိန်အတွက် ငွေကြေးစီမံကိန်းကို ကိုယ့်စိတ်ကူးဖြင့် စနစ်တကျရေးဆွဲပါ။ ပြီးမှ ငွေကြေးအတိုင်ပင်ခံနှင့်ညှိနှိုင်းပါ။ သင် ဘာကြောင့် ခေါင်းကိုက်နေသလဲ ဆိုသည့် ဖြစ်နိုင်ခြေအကြောင်းရင်းများကို စာရင်းချရေးပါ။ ထို့နောက်တွင် ဆရာဝန်ထံ သွားပါ။ ထိုသို့ပြုကျင့်ခြင်းအားဖြင့် သင်၏ တီထွင်မှု စွမ်းရည်တွေ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာသည်အပြင် ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များကို အမြဲတစေ လိုအပ်မနေကြောင်း သင် တွေ့လာသည့်အတွက် ငွေကုန်ကြေးကျလည်း သက်သာလာမည်။ ယုတ်စွအဆုံး သူတို့၏ လုပ်ငန်းကို ပိုလွယ်ပြီး ပိုမြန်အောင် ကူညီရာလည်း ရောက်၏။

❖ ပုဂ္ဂလိကအဆက်အသွယ်များ။

ဆန်းသစ်တီထွင်စွာစဉ်းစားတတ်အောင် သင်ယူနည်းတစ်နည်းမှာ ဆန်းသစ်တီထွင်သူများနှင့် ဆက်ဆံပေါင်းသင်းခြင်း ဖြစ်၏။ အိပ်ချ်အေအိုဇာစထရီက ရေးသားခဲ့သည်မှာ "ဆန်းသစ်တီထွင်မှု ထက်မြက်သူများသည် မထက်မြက်သူများထက် ပိုပြီး စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းသည်။ သူတို့သည် တခြားမျိုးစိတ်မှ ဆင်းသက်လာသူများ သို့မဟုတ် အဆင့်မြင့် လူသားမျိုးနွယ်တွင် ပါဝင်သူများ ဟုပင် ထင်စရာ ရှိ၏။ သူတို့က အရှိကို အရှိအတိုင်း မြင်တတ်ရုံသာမက ဘာဖြစ်လာနိုင်သည် ကိုပါ သိမြင်တတ်သူများ ဖြစ်၏။ ဘာဖြစ်လာနိုင်သည်ကို သိနိုင်စွမ်းရှိခြင်းသည် လူသားတွေ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူ ခြားနားခြင်းကို ပြဋ္ဌာန်းသည့် အဓိကဂုဏ်သတ္တိ ဖြစ်သည်" ဟူ၏။

သီချင်းရေးဆရာများ၊ စာရေးဆရာများ၊ ပန်းချီဆရာများ ... သူတို့သည် ဆန်းသစ်တီထွင်စွမ်းရှိသူများ ဖြစ်သည် မှန်သော်လည်း သူတို့နှင့်သာ ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံပါ ဟု ကျွန်တော် မဆိုလိုပါ။ စကားပြောလို့ကောင်းသူများ၊ ဘဝကို နက်နက်နဲနဲစိတ်ဝင်စားသူများကို ရှာဖွေဆက်ဆံပါ။ သင် ရှာဖွေမည့်သူမှာ သင့်အတွေးခွဲကို နှိုးဆွပေးနိုင်သူ တစ်ဦးတစ်ယောက် ဖြစ်ပါသည်။ သူသည် ကျောင်းဆရာတစ်ဦး ဖြစ်ချင်ဖြစ်မည်။ အိမ်ရှင်မ၊ ပိုက်ပြင်သမား သို့မဟုတ် ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ဖြစ်ခွင့်ရာဖြစ်ပါစေ၊ အရေးကြီးသည်မှာ သင် ဆက်ဆံသူသည် ပြီးငွေစရာကောင်းသူ ဖြစ်ရပါမည်။ ထိုသို့သောသူတွေနှင့် များများဆက်ဆံလေ ထိုသူတွေ

က သင့်အား စိတ်ကူးထုတ်ချင်အောင်တွန်းအားပေးလေ ဖြစ်၏။

ဆန်းသစ်တီထွင်အား ကောင်းပြီး လွယ်လွယ်ကူကူထိတွေ့ဆက်ဆံလို့ ရသည့် အထူးအုပ်စုတစ်ခုမှာ

❖ ကလေးသူငယ်များ။

ရူးသွပ်ခြင်းသည် မျိုးရိုးဗီဇဖြစ်သည် ဟု ပြောကြ၏။ သင်လည်း ရူးသွပ်ခြင်းကို သင့်ကလေးတွေထံမှ ရနိုင်ပါသည်။ သင့်ကလေးတွေထံမှ သို့မဟုတ် တခြား ဘယ်သူထံမှဖြစ်ဖြစ် သင် ရနိုင်သည့် နောက်တစ်ခုမှာ ဆန်းသစ်တီထွင်မှု လေ့ကျင့် ခန်း ဖြစ်၏။

မူကြိုကျောင်းသားအရွယ် ကလေးငယ်များကတော့ ပေါင်းသင်းဖို့ အသင့်လျော်ဆုံးသူများ ဖြစ်၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သူတို့၏စိတ်ကူးများ သည် ပညာရေးစနစ်ကြောင့်မပျက်စီးသေးသောကြောင့် ဖြစ်၏။ သူတို့ကမ္ဘာသည် ထူးဆန်းထွေလာစိတ်ကူးစိတ်သန်းများဖြင့် ပြည့်နှက်နေ၏။ သင်လည်း သူတို့နှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံပြီး သူတို့နှင့် အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်လျှင် ထူးဆန်းထွေလာ စိတ်ကူးစိတ်သန်းတွေ ရလာနိုင်၏။ သူငယ်တန်းနှင့် မူလတန်း ကျောင်း ဆရာ- ဆရာမ များသည် ဆန်းသစ်တီထွင်နိုင်စွမ်း စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုများတွင် အမှတ် ကောင်းကောင်း ရသည်ကို တွေ့ရ၏။ အဆိုပါ ဆရာ-ဆရာမ တွေ ထံမှ ၅၈ ရာခိုင်နှုန်းသည် အခြားအသက်မွေးဝမ်းကျောင်း လုပ်ကိုင်သူတွေထက် တီထွင်မှု စွမ်းရည် မြင့်မားကြောင်း လေ့လာမှုတစ်ခုက ဖော်ပြထား၏။

ကလေးသူငယ်များနှင့် ဆန်းသစ်တီထွင်စွာ အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်လို့ ရသည့် နည်း တစ်နည်းမှာ သူတို့ကလေးတွေနှင့် ပူးတွဲကစားသည့်နည်း ဖြစ်၏။ စည်းမျဉ်း စည်းကမ်းမှာ ရိုးရိုးကလေးပင်။ သင်နှင့် သင့်ကလေး တစ်ယောက် တစ်စုံတစ်ခုကို အတူတူကြည့်ပါ။ ပြီးတော့ ထိုကလေး (သို့မဟုတ် ကလေးများ) အား “အဲဒါ စိတ်ထဲမှာ ဘာ လို့ ထင်သလဲ” သို့မဟုတ် “အဲဒါကိုကြည့်ပြီး မင်း ဘာစဉ်းစားမိသလဲ” ဆိုသော မေးခွန်းမျိုး မေးပါ။

ဥပမာ - သင်တို့ အိမ်ပြင်သို့ရောက်နေခိုက် တိမ်တောင်တိမ်လိပ်တွေ အလုံးလိုက်အခဲလိုက်လွင့်ပျောနေသည်ကို ကြည့်ပါ။

“တိမ်တိုက်တွေထဲမှာ မင်း ဘာကောင်ကြီးတွေ တွေ့ရသလဲ တော်မီ”  
ထိုအခါ တော်မီက ပြန်ဖြေပါလိမ့်မည်။

“ဈေးကလက်ရေခဲမုန့် တစ်ခု၊ ဧရာမ ဝက်သစ်ချပင်ကြီး၊ ဖားပြုပ်ကြီး၊  
တစ်ကောင်၊ မြင်း နှစ်ကောင်၊ ဧရာမ ငှက်ကြီး”

သူနှင့်အတူ သင်လည်း လိုက်ပြီး ပုံပေါ်လာအောင် ကြည့်ပါ။ သင်တို့ နှစ်ယောက် အတူတွဲပြီး ပုံဖော်ကြည့်လို့ ရလျှင် ၎င်းပုံနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဇာတ်လမ်း ကလေး တစ်ပုဒ် ကြိမ်နှစ်စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ဘယ်အရာကိုမဆို ကြည့်ပါ။ ပုံပြောအုပ် တစ်အုပ် လှန်ကြည့်ပါ။ ပြီးတော့ ဇာတ်လမ်းတွေဖွဲ့ကြည့်ပါ။ ပုံစာတွေ တပ်ကြည့် ပါ။ တောင်ထိပ်တစ်ခုမှာရပ်ပြီး တောင်ကြားချိုင့်ဝှမ်းရှိ စိုက်ခင်းများကို ကြည့်ခိုင်း ပါ။ ဘာနှင့်တူသလဲ မေးကြည့်ပါ။ အရောင်ဆိုးထားသည့်သစ်သားတုံးကြီးတွေ နှင့် တူသလား၊ ဝှမ်းကပ်ကြီးတွေနှင့်တူသလား၊ မြေပုံတစ်ခုနှင့်တူသလား။

ကလေးသူငယ်များနှင့် စိတ်ကူးပုံဖော်တမ်းကစားခြင်းအားဖြင့် သူတို့နှင့် ဆန်းသစ်တီထွင်သောစိတ်ကူးများ အပြန်အလှန်ဖလှယ်သည့်နည်းသည် သင် အသုံးမပြုဘဲ ကြာမြင့်စွာသိမ်းဆည်းထားသည့် စိတ်ကူးများကို ပြန်လည် သစ်လွင်လန်းဆန်းလာစေပါသည်။

❖ ကစားပွဲနှင့် ဉာဏ်စမ်းပဟေဠိများ။

တချို့ ကစားပွဲများနှင့် ဉာဏ်စမ်းပဟေဠိများက သင်၏ ဆန်းသစ်တီထွင်မှု ကြွက်သားများ ပျော့ပျောင်းလာအောင် များစွာ အထောက်အကူပြုပါသည်။ စစ်တုရင်ကစားခြင်း၊ ကျားထိုးခြင်း တို့သည် ဥပမာကောင်းများ ဖြစ်၏။ ၎င်း ကစားနည်း နှစ်မျိုးစလုံးက သင့်အား နည်းဗျူဟာများချမှတ်စေသည်။ ပြီးတော့ သင့်ရန်သူ၏ အနေအထားကို ကြည့်ပြီး ထိုက်သင့်သောလှုပ်ရှားမှုများ ပြုလုပ်စေ သည်။ ထို့ကြောင့် ပွဲကစားရင်း သင် ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိသည့် နည်းဗျူဟာများနှင့် ဆုတ်-တက် လှုပ်ရှားမှုများက သင့်အောင်မြင်မှုကို ပြဋ္ဌာန်းပါသည်။

ကကယအားထား အားကစားနည်းများ ဖြစ်သည့် ဘောလုံး၊ ဘတ်ဗော့၊ ဘော်လီဘော၊ တင်းနစ်၊ ကြက်တောင် စသည်တို့ကလည်း ဆန်းသစ်တီထွင်မှုလေ့ကျင့်ခန်းကို ပေးစွမ်းနိုင်၏။ အနိုင်နှင့် အရှုံး ခြားနားချက် သည် တစ်ဖက်ကပြိုင်ဘက်ကိုလှည့်စားနိုင်သည့် နည်းဗျူဟာပေါ်တွင် တည်နေ ကြောင်း မကြာမကြာ တွေ့ကြရ၏။ ဘောလုံးသင်းတစ်သင်း၏ ပါးနပ်ပြီး ဉာဏ်ရည်သာသည့် ရှေ့တန်းတိုက်စစ်မှူးများသည် တစ်ဖက်သင်း နောက်တန်း ကစားသူများ ကြိုတင်တွက်ဆလို့မရအောင် နည်းဗျူဟာအမျိုးမျိုးသုံးပြီး တိုက်စစ်ဆင် ဂိုးသွင်းကြ၏။

ဘောလုံးသင်းနည်းပြကောင်းများက တစ်ဖက်သင်းနောက်တန်းလူများ လူကောင်သေးတွေ့ပြီး အရပ်ပုလျှင် မိမိအသင်းရှေ့တန်း၌ တွန်းတွန်းတိုက်တိုက် ကစားနိုင်သည့် လူကောင်ထွားထွား၊ ခေါင်းတိုက် ဂိုးသွင်းနိုင်သည့် ထောင်ထောင်

မောင်းမောင်း တိုက်စစ်မျိုးများကို ကစားစေ၏။ တစ်ဖက်သင်းနောက်တန်းလူများသည် လူကောင်ထွားပြီး ကြံ့ခိုင်နေလျှင် မိမိအသင်းရှေ့တန်း၌ လျင်လျင်မြန်မြန် လိမ်နိုင်ခေါက်နိုင်၊ ပြေးနိုင်သည့် ခပ်သွက်သွက်တိုက်စစ်မျိုးများဖြင့် ထိုးဖောက်စေ၏။ ဤကား တစ်ဖက်ရန်သူ၏ အနေအထားကို ကြည့်ပြီး မိမိဘက်က ပြောင်းလဲချမှတ်ရသည့် နည်းဗျူဟာများ ဖြစ်သည်။

အားကစားဝါသနာရှင် အများစုသည် အားကစားပွဲကို ကွင်းထဲမှာ ထိုင်ကြည့်ရင်း သို့မဟုတ် ရုပ်မြင်သံကြား အစီအစဉ်မှာ ကြည့်ရင်း သို့မဟုတ် ရေဒီယိုမှ အသံလွှင့်သံကို နားထောင်ရင်း သူတို့၏ တီထွင်ဖန်တီးမှုကြွက်သားများကို လေ့ကျင့်ကြ၏။ ဥပမာ - ဘောလုံးပွဲတစ်ပွဲ ကြည့်သည် ဆိုပါစို့။ ဘောလုံးဝါသနာရှင်က ဘယ်အသင်းက ဘယ်လိုပုံစံဖြင့်ကစားလိမ့်မည်ကို ကြိုတွက်ကြည့်၏။ ဘယ်အသင်းက တိုက်စစ်ကို ဘယ်ပုံစံဖြင့်ကစားလိမ့်မည်၊ ခံစစ်ကို ဘယ်ပုံစံဖြင့်ကစားလိမ့်မည် စသည်ဖြင့် ကြိုတင်မှန်းဆကြည့်နိုင်၏။ ပွဲ ကစားနေစဉ်မှာလည်း ကစားပွဲအစအဆုံးကို ငုတ်တုတ်ကြီး ထိုင်ကြည့်နေခြင်းထက် ကစားပွဲ နည်းပရိယာယ်ကို စိတ်ဝင်စား သုံးသပ်ခြင်း၊ ခန့်မှန်းခြင်း တို့ ပြုလုပ်ကာ တီထွင်ဖန်တီးမှုဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်သင့်၏။

ထိုနည်းတူ ဉာဏ်စမ်းပဟေဠိများ၊ စာလုံးဆက်ကစားနည်းများကိုလည်း တီထွင်ဖန်တီးမှုလေ့ကျင့်ခန်းများအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

❖ ဝါသနာအလုပ်များ။

ဝါသနာအလုပ်တွေ (Hobbies) မြောက်မြားစွာရှိသည့်အထဲမှ တချို့ ဝါသနာအလုပ်များသည် သင့်အား စိတ်ကူးဉာဏ် မထုတ်မဖြစ်အောင် ဖန်တီးပေးပါသည်။ ပန်းချီရေးခြင်း၊ ပုံဆွဲခြင်း၊ သို့မဟုတ် ပန်းပုထုတ်ခြင်း စသည့် ဝါသနာအလုပ်များက သင်၏ ဆန်းသစ်တီထွင်မှုယန္တရားကို အလုပ်မလုပ်ဘဲ ရှောင်လွှဲလို့မရအောင် ခိုင်းစေပါလိမ့်မည်။

ကျွန်တော်နီးနားဝန်းကျင်မှပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးသည် နယူးအော်လင်း ရေကန်ဖျက်နှာစာကို ခြံဝင်းခတ်ခဲ့၏။ သူ ခြံဝင်းခတ်သည့် ပစ္စည်းများမှာ ရေကန်ထဲတွင် မျှော်ပါလာသည့် သစ်တိုသစ်စများ၊ ပုလင်းခွဲများ၊ ဖိနပ်များနှင့် ကမ်းစပ်မှာတင်လာသည့် တခြား အမှိုက်သရိုက်ပေါင်းစုံ ဖြစ်၏။ သူ့ခြံဝင်းမှာ အနုပညာလက်ရာမြောက်သော ဖန်တီးမှုတစ်ခု ဖြစ်လေသည်။

သစ်သားနှင့်ပတ်သက်သည့် လက်မှုပညာ၊ သတ္တုနှင့်ပတ်သက်သည့် လက်မှုပညာ၊ အပ်ချုပ်ခြင်းနှင့် တခြား လက်မှုပညာပေါင်းများစွာသည် စိတ်ဝင်စား

စရာကောင်းလှသည့် လုပ်ငန်းများ ဖြစ်သလို တီထွင်မှုလေ့ကျင့်ခန်းများလည်း ဖြစ်နိုင်၏။ အကယ်၍ ပုံစံများကို သင်ကိုယ်တိုင်ထုတ်၍ လက်စွမ်းပြမည် ဆိုလျှင် ဤလုပ်ငန်းများက သင့်အား အစွမ်းကုန် လေ့ကျင့်မှုများ ပေးမည် ဖြစ်ကြောင်း မမေ့ပါနှင့်။

သိပ္ပံပညာဘက်သို့အားသန်သူများအနေဖြင့် နည်းပညာပိုင်းဆိုင်ရာ ဝါသနာအလုပ်များသည် ဆန်းသစ်တီထွင်မှုလေ့ကျင့်ခန်းများ ပေးစွမ်းနိုင်၏။ ရေဒီယိုဝါသနာအိုများသည် ကမ္ဘာတစ်လွှားရှိ အခြား အပျော်တမ်း အသံလွှင့်-အသံဖမ်း သူများနှင့် ဆက်သွယ်ကြ၏။ အရေးပေါ်အခြေအနေများ ပေါ်ပေါက်လာသောအခါ သူတို့သည် လိုအပ်သောဆက်သွယ်မှုများ ပြုလုပ်ပေးနိုင်ကြ၏။ သူတို့အထဲမှ တော်တော်များများသည် ကိုယ့်စက်ပစ္စည်းကို ကိုယ်တိုင်တိုင် ပုံစံထုတ်၊ စမ်းသပ်ပြီး တည်ဆောက်ကြသည်။ ရလဒ်မှာ အီလက်ထရွန်းနစ် ဆက်သွယ်ရေးလောက၏ နည်းပညာသစ်များ ဖော်ထုတ်နိုင်မှုများ ဖြစ်၏။ ထိုသို့ နည်းပညာသစ်များ ဖော်ထုတ်နိုင်ရေးတွင် အပျော်တမ်းဆက်သွယ်ရေးသမား၏ ကူညီပံ့ပိုးမှုတွေ များစွာပါဝင်လေသည်။

အတော်ဆုံး သိပ္ပံပညာရှင်များ၊ အင်ဂျင်နီယာများနှင့် နည်းပညာရှင်များ၊ ထိုသို့သော စိတ်ဝင်စားတက်ကြွဖွယ်တဝမျိုးသို့ ရောက်လာခြင်းမှာ သူတို့၏ လူငယ်ဘဝ ဝါသနာအလုပ်ကို တစိုက်မတ်မတ်လုပ်ခဲ့ကြသောကြောင့် ဖြစ်၏။ အိမ်သုံးကွန်ပျူတာများသည်လည်း တီထွင်မှုကိုအားပေးသည့် နည်းပညာပိုင်းဆိုင်ရာ ဝါသနာအလုပ်တစ်ခု ဖြစ်၏။ အနာဂတ်ကာလတွင်ဖြစ်ပေါ်လာမည့် ကွန်ပျူတာ နည်းပညာပိုင်းဆိုင်ရာ တိုးတက်မှုတွေသည် ကွန်ပျူတာဝါသနာအိုများ ထံမှ အမြောက်အမြား ပေါ်ထွက်လာလိမ့်မည် ဖြစ်ကြောင်း ကျွန်တော် ယုံကြည်ပါသည်။

❖ စာဖတ်ခြင်း။

အဲလက်အော့စ်ဘွန်း (Alex Osborn) က စာဖတ်ခြင်းသည် တီထွင်မှုလေ့ကျင့်ခန်း ဖြစ်နိုင်ကြောင်းကို အကြီးအကျယ်ယုံကြည်သူ ဖြစ်၏။ 'စာဖတ်ခြင်းသည် စိတ်ကူးကိုအစာကျွေးသည့်ပေါင်မုန့် ဖြစ်ပြီး တဖြည်းဖြည်းဝါးရန်ပေးသည့်အရိုးများလည်း ဖြစ်သည်' ဟု သူက ရေးသားခဲ့၏။ သို့သော် စာဖတ်ခြင်းအားလုံးသည် ကောင်းမွန်သော တီထွင်မှုလေ့ကျင့်ခန်းများ မဟုတ်။ စာဖတ်ခြင်းကို တီထွင်မှုလေ့ကျင့်ခန်းအဖြစ် အသုံးပြုရန် အဓိကလိုအပ်ချက်မှာ စာကို ရွေးပြီးဖတ်ဖို့နှင့် တက်ကြွစွာဖတ်တတ်ဖို့ ဖြစ်၏။

စာကို ရွေးပြီးဖတ်ဖို့ ဆိုသည်မှာ သင့်စိတ်ကူးကို ကောင်းကောင်းအလုပ် ပေးမည့် အကြောင်းအရာမျိုးကို ရွေးပြီးဖတ်ဖို့ ဖြစ်၏။ လုံးချင်းဝတ္ထုအများစုမှာ စိတ်ကူးယဉ်ထွက်ပေါက်ရှာစာတ်လမ်းတွေသာ များ၏။ သို့သော် လက်ရာမြောက် သော လျှို့ဝှက်သည်းမှိဝတ္ထု သို့မဟုတ် ဝတ္ထုတို တစ်ပုဒ်က သင်၏ ဆန်းသစ် တီထွင်မှု စွမ်းရည်ကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်ပါသည်။

ဝတ္ထုတိုများ ဖတ်ရင်း သင့်စိတ်ကူးကို လေ့ကျင့်ခန်းပေးသည့် နည်း တစ်နည်းမှာ ဝတ္ထု ပထမတစ်ဝက်ကို ဖတ်ပြီး သင့်ဘာသာသင် ဇာတ်သိမ်းကြည့် ပါ။ ပြီးမှ ဝတ္ထု၏ ဒုတိယတစ်ဝက်ကို ဆက်ဖတ်ပါ။ ဆရာကြီး ကျော ဘားနာဒ်ရော သည် သူ့စိတ်ကူးကို လေ့ကျင့်ရန်အတွက် သူဖတ်မည့်စာအုပ်ကို မဖွင့်မီ ဇာတ်လမ်း၏ အဓိကအချက်အလက်များကို အကြမ်း ချရေးကြည့်လေ့ရှိသည် ဆို၏။

အတ္ထုပ္ပတ္တိစာပေများကိုလည်း တီထွင်မှုလေ့ကျင့်ခန်းအဖြစ် အသုံးပြုလို့ ရပါသည်။ စာထက်အက္ခရာတင်လောက်သည့် တဝအကြောင်း ဆိုလျှင် ဘယ်သူ ဘဝအကြောင်း ဖြစ်ဖြစ် ဖတ်ထိုက်၏။ ထိုအထဲတွင် စိတ်ကူးဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုးစေမည့် အကြောင်းတွေ ပါဝင်သည်ချည်း ဖြစ်၏။ သူတို့၏အတွေ့အကြုံများမှတစ်ဆင့် သင် အမြတ်ရနိုင်၏။ သူတို့၏ တီထွင်စိတ်ကူးများကို အားပြုပြီး သင့်စိတ်ကူး များကို ဖော်ထုတ်နိုင်၏။ သမ္မတ ကနေဒါနှင့် လင်ကွန်း တို့လို သမ္မတကြီးများ သည် သူတို့ငယ်စဉ်က အတ္ထုပ္ပတ္တိစာအုပ်များကို အာသာငမ်းငမ်းဖတ်ခဲ့သူများ ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။

ဟင်းချက်နည်း စာအုပ်များ၊ စက်ပြင်လက်ခွဲ စာအုပ်များ၊ ကိုယ့်အား ကိုယ်ကိုး စာအုပ်များ စသည့် နည်းပေးလမ်းပြစာအုပ်များကိုလည်း တီထွင်မှု လေ့ကျင့်ခန်း အဖြစ် အသုံးပြုလို့ရ၏။ စာအုပ်တွေထဲမှာတင်ပြထားသည့် စိတ်ကူး များကို ဖြည့်ခြင်း၊ နုတ်ခြင်း၊ ပြုပြင်ခြင်း သို့မဟုတ် ပေါင်းစပ်ပစ်ခြင်း ဖြင့် သင့် ကိုယ်ပိုင်စိတ်ကူးသစ်များ ထွက်လာနိုင်မည်လား ဆိုသည်ကို ကြည့်ပါ။

ဆန်းသစ်တီထွင်လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်လို့ရသည့် နောက်တစ်နည်းမှာ သင် စိတ်ဝင်စားသည့် ခေါင်းစဉ်တစ်ခုကို ရွေးပြီး ၎င်းခေါင်းစဉ်နှင့်ပတ်သက်သည့် ရှုမြင် သုံးသပ်ချက် အမျိုးမျိုးကို ရှာဖတ်ကြည့်ပါ။ ရှုမြင်သုံးသပ်ချက် များများဖတ်နိုင် လေ သင့်မှာ အတွေးသစ်တွေပွားများလာလေ ဖြစ်သည်ကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်။

တီထွင်တွေး ရလာအောင် စာဖတ်ခြင်းသည် တက်ကြွစွာဖတ်ခြင်းဖြင့် အထိရောက်ဆုံးဖြစ်နိုင်၏။ စာဖတ်တိုင်း သင့်လက်ထဲတွင် ခဲတံတစ်ချောင်း သို့မဟုတ် ဘောလုံးပင်တစ်ချောင်း ကိုင်ထားပါ။ စာဖတ်သွားရင်း အဓိကကျသည့်

**တီထွင်တွေ့**

စာပိုဒ်များကို မျဉ်းသားထားပြီး မှတ်စုများထုတ်ပါ။ ဖြည်းဖြည်းချင်း သင် ဖတ်သွားသမျှကို စဉ်းစားချင့်ချိန်နိုင်အောင် အချိန်ယူပြီးဖတ်ပါ။ သင့်အတွက် ကို လေ့ကျင့်ပေးရန်အတွက် ဖတ်သွားရင်း ရပ်လိုက်။ စဉ်းစားလို့လဲ ဖတ်လာသည့်အကြောင်းအရာနှင့်ပတ်သက်၍ များများစဉ်းစားလေ သင့်အတွက် စိတ်ကူးသစ်များထွက်ပေါ်လာဖို့ နီးစပ်လေ ဖြစ်၏။

❖ **စာရေးခြင်း။**

စာရေးခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ဒွန်မားကွစ် (Don Marquis) က မှတ်ချက်ချခဲ့သည်မှာ "ကျုပ် စာရေးနေတုန်း ဘယ်တော့မှ စိတ်မကူးဘူး။ ဘယ်သူမှ တစ်ချိန်တည်းမှာ အလုပ်နှစ်မျိုး မလုပ်နိုင်ဘူး။ လုပ်နိုင်ရင်လည်း ကောင်းမှာမဟုတ်ဘူး" ဟူ၏။ တကယ်တမ်းပြောရလျှင် စာရေးနိုင်စွမ်းရှိခြင်းကို ဆန်းသစ်တီထွင်နိုင်စွမ်းရှိခြင်း ၏ အခြေခံအချက် အဖြစ် သတ်မှတ်ထားကြ၏။ စာရေးခြင်းက သင့်အား ဆန်းသစ်တီထွင်မှုအဆင့် အားလုံးကို အသုံးပြုစေပြီး အကောင်အထည်ပြုလို့ ရသော ရလဒ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေ၏။

တီထွင်မှုလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ရန်အတွက် သင်သည် ပါရမီရှင် စာရေးဆရာ ဖြစ်နေဖို့ မလို။ သင် စိတ်ဝင်စားသည့် သို့မဟုတ် သင့်စိတ်ကို အနှောင့်အယှက်ပေးနေသည့် အကြောင်းကိစ္စကလေးတွေ အကြောင်းက စပြီး ရေးပါ။ စာရေးခြင်း၏ အဓိကရည်ရွယ်ချက်မှာ အစွမ်းကုန်စိတ်ကူးထုတ်ခြင်း အကြောင်း သဘောပေါက်လာရေးပင် ဖြစ်၏။

တကယ်ဖြစ်ရပ်မှန် သို့မဟုတ် စိတ်ကူးယဉ် ဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ်ကို ရေးကြည့်ပါ။ သင့်စိတ်ကူးကို လွတ်လွတ်လပ်လပ်ပျံသန်းခွင့် ပေးထားလိုက်ပါ။ ဘယ်သူပြောနိုင်မည်လဲ၊ မကြာမီအတွင်း သင်သည် အကျိုးအမြတ်ရဖို့ရေးသည့် စာရေးဆရာ ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။

**စိတ်ကူးသစ်များတွေ့ထုတ်ခြင်းနှင့် အမိဖမ်းခြင်း နည်းထူးများ**

လွန်ခဲ့သည့် နှစ်ပေါင်းများစွာအတွင်း တီထွင်တွေ့ခေါ်ရှင်များနှင့် ပြဿနာ ဖြေရှင်းရေးသမားများသည် စိတ်ကူးသစ်များတွေ့ထုတ်ခြင်းနှင့် အမိဖမ်းခြင်း ဆိုင်ရာ နည်းထူးများကို တီထွင်ကြဆဲကြသည်။ အောက်ဖော်ပြပါ နည်းထူး များမှာ အခြားနည်းထူးများထက် ပို၍ အစမ်းသပ်ခံပြီး မှန်ကန်ကြောင်း တွေ့ရသည့် နည်းနာအချို့ ဖြစ်၏။

❖ စစ်ဆေးစာရင်း အသုံးပြုခြင်း။

စိတ်ကူးသစ်များဖော်ထုတ်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ စစ်ဆေးစာရင်းအသုံးပြုသည့်နည်းသည် တီထွင်တွေ့ခေါ်ရှင်များ အနှစ်သက်ဆုံးနည်း ဖြစ်၏။

အဲလက်အော့စဘွန်း တီထွင်ထားသည့်နည်းမှာ

မိမိ တီထွင်တွေ့လို သော အကြောင်းအရာတစ်ခုကို ချုံကြည့်၊ ချုံကြည့်၊

အစားထိုးကြည့်၊ ပြန်စဉ်ကြည့်၊ ပြောင်းပြန်လှန်ကြည့်၊ ပေါင်းစပ်ကြည့် ရမည်ဆို၏။

ဥပမာ - သင့်အိမ်မှာ နေ့စဉ်စားသောက်နေသည့်ဟင်းလျာနှင့် ပတ်သက်၍ ဆန်းသစ်တီထွင်မှုလုပ်ချင်သည် ဆိုပါစို့။

ချုံကြည့် ဆိုသည့် အဓိပ္ပာယ်မှာ

၁။ လူမျိုးခြားများစားသည့်ဟင်းလျာအမျိုးမျိုး စီစဉ်ကြည့်ခြင်း၊

၂။ ထမင်းပွဲများတွင် ပင်လယ်အစားအစာများ ပို၍ချက်ပြုတ်ပေးခြင်း၊

၃။ သီတင်းတစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံး ဟင်းလျာတစ်မျိုး အသစ်အဆန်း စီစဉ်ခြင်း

စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုးအပုံပုံချုံ့ကားစဉ်းစား၍ ရ၏။

ချုံ့ကြည့်ဖို့ ကျတော့ ထမင်းပွဲများတွင် အငန်၊ အစပ် ကဲသော ဟင်းလျာများ လျော့ချကြည့်ခြင်းမျိုး။

ပြန်စဉ်ကြည့်ခြင်းမှာ တနင်္ဂနွေညစာတိုင်းတိုင်းမှာ ပြင်ဆင်ကျွေးမွေးလေ့ရှိသည့် ဟင်းလျာကို အစီအစဉ်ပြန်ပြောင်းပစ်ခြင်းမျိုး ... စသည်ဖြင့်

ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် သင့်မှာ စိတ်ကူးသစ်များ၊ အတွေးကွန်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်၏။

❖ အတင်း ဆက်စပ်ကြည့်ခြင်း။

ယခင်က ဘယ်လိုမျှ မဆက်စပ် မပတ်သက်သော စိတ်ကူးများ သို့မဟုတ် အရာဝတ္ထုများကို အတင်း ဆက်စပ်ကြည့်ခြင်းသည်လည်း ကုန်ပစ္စည်းအသစ် သို့မဟုတ် စိတ်ကူးသစ်များ ထွက်ပေါ်စေ၏။

ဥပမာပြရသော် သင်္ဘောနှင့် လေယာဉ်ပျံ ဆက်စပ်ပြီး လျှပ်ပြေးယာဉ် (Hover Craft)၊ စားသောက်ဆိုင်နှင့် သင်္ဘော ဆက်စပ်ပြီး ရေပေါ်ဟိုတယ် စသည်ဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည်။



အတင်းဆက်စပ်ခြင်းများ ပြုလုပ်ရာ၌ အကျိုးသင့်အကြောင်းသင့် ဆင်ခြင်မှု မပါဘဲ စိတ်ထင်ရာများကို ဆက်စပ်ပစ်ခြင်း၊ လက်မှန်းတည့်ရာ ဆက်စပ်ပစ်ခြင်းများ ပြုလုပ်လေ့ရှိ၏။ ဆန်းသစ်တီထွင်သူများ အကြိုက်ဆုံး နည်းမှာ စိတ်ကူး အစဖော် အကြောင်းအရာများကို ဘူးတစ်ဘူးထဲ စုထည့်ထား နည်း ဖြစ်၏။

ဥပမာ - သင်သည် ကြော်ငြာအသစ်တစ်ခုရေးရတော့မည် ဆိုပါတော့။ ကြော်ငြာအဟောင်းတွေ၊ စာနယ်ဇင်းများမှ ဖြတ်-ညှပ် ထားသည့် အတွေးတွေ၊ ဒီဇိုင်းပုံစံတွေကို စတင်စုဆောင်းပါ။

ထိုအရာတွေအားလုံးကို ဘူးထဲမှာစုထည့်ထားပါ။ ထို့နောက် ဘူးကို လှုပ်ခါပြီး အထဲမှစာရွက်များကို နှစ်ရွက် သို့မဟုတ် သုံးရွက် ကြည့်သလိုနှိုက်ယူပါ။ ၎င်းစာရွက်များပေါ်မှာပါသည့် ဒီဇိုင်းပုံစံတွေ၊ အတွေးတွေ စသည်တို့ကို ဆက်စပ် စဉ်းစားကြည့်ပါ။

အတွေးသစ်၊ စိတ်ကူးသစ် ပေါ်မလာလျှင် ၎င်းစာရွက်များကို ဘူးထဲ ပြန်ထည့်၊ ဘူးကိုလှုပ်ခါပြီး နောက်ထပ်တစ်ကြိမ် နှိုက်ယူ၊ ဆက်စပ်စဉ်းစားကြည့် ပါ။ နောက်ဆုံးတွင် စိတ်ကူးများပေါင်းစပ်မိပြီး အသုံးတည့်သည့် စိတ်ကူးသစ် တစ်ခု ထွက်ပေါ်လာပါလိမ့်မည်။

အတင်းဆက်စပ်ပစ်ခြင်းကြောင့် ကုန်ပစ္စည်းအသစ်များထွက်ပေါ်လာပြီး စီးပွားရေးအရ အကျိုးအမြတ်များရနိုင်၏။ ဥပမာ - လက်သည်းညှပ်၊ မောင်းချ ဓား၊ ဝက်အူလှည့်၊ ဖောက်တံ၊ နားဖာကလော်၊ လက်နှိပ်ဓာတ်မီး စသည်ဖြင့် ၂၄ မျိုး လောက် သုံးလိုရသည့် ကိရိယာတွဲကလေးမှာ အသုံးတည့်သည့်ပစ္စည်း များကို အတင်းဆက်စပ်ယူလိုရသည့်နည်း သုံးထားခြင်း ဖြစ်၏။

၎င်း ကိရိယာတွဲတွင် ပါဝင်သည့် ပစ္စည်းများကို မိမိသွားလေရာသို့ တစ်ခုချင်းသယ်သွားဖို့ ဝန်ကျယ်၏။ တစ်ခုချင်း၏ တန်ဖိုးတွေ ပေါင်းလိုက်လျှင် ငွေကြေး အတော်ကုန်မည်။ ယခု ကိရိယာတွဲကလေးလုပ်လိုက်သည့်အတွက် သွားလေရာသို့သယ်သွားဖို့ လွယ်သည်။ အရေးပေါ် သုံးနိုင်သည်။ ကုန်ကျစရိတ် အားဖြင့်လည်း သက်သာသည်။

❖ ဂုဏ်အင်္ဂါရပ်များ စာရင်းပြုစုခြင်း။

စစ်ဆေး စာရင်းအသုံးပြုနည်းထဲတွင် ထူးခြားသောနည်းတစ်နည်း ဖြစ်၏။ မိမိ စဉ်းစားလိုသည့် အကြောင်းအရာ သို့မဟုတ် ပစ္စည်း၏ ထူးခြား ဂုဏ်အင်္ဂါရပ်

များကို စာရင်းချရေးထားသည့်နည်း ဖြစ်၏။

ထိုအခါ ဂုဏ်အင်္ဂါရပ်တစ်ခုချင်းကို အာရုံစိုက်လေ့လာပြီး စိတ်ကူးသစ်များ ထုတ်နိုင်၏။ ဥပမာ - သာမန် သစ်သားလက်ကိုင်ပါသည့် ဝက်အူလှည့်တစ်ချောင်းကို ကြည့်ပြီး ၎င်းပစ္စည်းမှာရှိသည့် ဂုဏ်အင်္ဂါများကို ချရေးပါ။ ၁။ လက်ကိုင် အလုံး၊ ၂။ သံချောင်း၊ ၃။ သစ်သားလက်ကိုင်၊ ၄။ သံချောင်းအဖျားကို ပြားထားသည်၊ ၅။ လူ၏ခွန်အား ထုတ်ပြီး သုံးရသည်၊ ၆။ လှည့်ပေးရသည်။

ပိုမိုကောင်းမွန်ထိရောက်သော ဝက်အူလှည့်တစ်ချောင်း ထုတ်လုပ်ရန် သင့်အနေဖြင့် အထက်ဖော်ပြပါဂုဏ်အင်္ဂါရပ် တစ်ခုချင်းကို အာရုံစိုက်ပြီး လေ့လာသုံးသပ်ရပါမည်။ သံချောင်းအလုံးကို ခြောက်ထောင့်ပုံ သွင်းထားသည့် သံချောင်းဖြင့် အစားထိုးလျှင် လှည့်အားပိုကောင်းလာမည်လား။ သစ်သားလက်ကိုင်ကို ဖယ်ထုတ်ပြီး ဝက်အူလှည့်သံချောင်းကို လျှပ်စစ်လွန်မှာတပ်ကြည့်လျှင်ကော။ ဝက်အူလှည့်သံချောင်းကို အရွယ်အစားအမျိုးမျိုးပြောင်းတပ်လို့ရအောင် လုပ်ထားလျှင် ဝက်အူအရွယ်အစားအမျိုးမျိုးကိုလှည့်လို့ မရနိုင်ပေဘူးလား။

ဤနည်းထူး၏ အခြေခံအယူအဆမှာ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုစီကို ကြည့်ပြီး "ဘာဖြစ်လို့ ဒီလိုလုပ်ထားရတာလဲ"၊ "ဒါကို နောက်တစ်မျိုး ဘယ်လို လုပ်မလဲ" ဟူသော မေးခွန်းများ မေးကြည့်ဖို့ ဖြစ်၏။ ဤကား ကျွန်တော်တို့၏ ဖုံးကွယ်စိတ်တွင် မြုပ်နေသည့် စိတ်ကူးအသစ်အဆန်းများကို ဖောက်ထွက်ခွင့်ပေးသည့် နည်းထူးနည်းကောင်းတစ်ရပ် ဖြစ်လေသည်။

❖ ဝေါဟာရများဖွဲ့စည်းပုံကို ချဉ်းကပ်လေ့လာကြည့်နည်း။

လူ့ဘဝတွင် ပြောသည်ထက် လက်တွေ့လုပ်ခြင်းက ပိုလွယ်သည့် ကိစ္စမျိုး အလွန်နည်းပါသည်။ ထိုသို့ ရှားပါးလွယ်ကူသည့် နည်းတွေထဲတွင် ဤနည်းလည်းပါဝင်၏။ အခြေခံအားဖြင့် ဤနည်းသည် ဂုဏ်အင်္ဂါရပ်များစာရင်းပြုစုခြင်းနှင့် အတင်းဆက်စပ်ယူနည်းကို ပေါင်းစပ်ထားခြင်း ဖြစ်၏။ ရလဒ်မှာ စိတ်ကူးသစ်ပေါင်း များစွာ လျင်လျင်မြန်မြန်ထွက်ပေါ်လာခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဤနည်းကို ဥပမာဖြင့် ရှင်းပြလျှင် ပို၍ ထင်သာမြင်သာ ရှိ၏။ သင်သည် ရုပ်မြင်သံကြားအစီအစဉ် ရေးဆွဲသူတစ်ဦး ဆိုပါစို့။ သင်သည် ပိုကောင်းပြီး လူကြိုက်ပိုများမည့် အစီအစဉ်များ ထုတ်လွှင့်နိုင်ရန် စိတ်ကူးသစ်များ၊ အကြံသစ်များ ထုတ်ရတော့မည်။ ပထမဦးစွာ ရုပ်မြင်သံကြားအစီအစဉ်အချို့၏ ဂုဏ်အင်္ဂါများကို နေ့ရက်များ၊ အချိန်များ၊ ရည်ရွယ်ရင်းပရိသတ်၊ အစီအစဉ်အမျိုးအစား စသည်ဖြင့် စာရင်းပြုစုပါ။ ထို့နောက် ခေါင်းစဉ်တစ်ခုချင်း

တီထွင်တွေး

၏ အောက်တွင် အခြား ရွေးချယ်စရာအကြောင်းအရာများကို ချရေးကြည့်ပါ။

အစီအစဉ်	ရည်ရွယ်ရင်း	လွှင့်ထုတ်သည်	လွှင့်ထုတ်သည်
အမျိုးအစား	ပရိသတ်	နေ့	အချိန်
-သတင်း	မူကြိုကလေးများ	တနင်္ဂနွေ	နံနက် ၆-၇ နာရီ
-အားကစား	ကျောင်းနေ ကလေးများ	တနင်္လာ	နံနက် ၇-၉ နာရီ
-ဘဝသရုပ်ဖော် ဇာတ်လမ်း	အယ်ကျော်သက်ရွယ် လူငယ်များ	အင်္ဂါ	နံနက် ၉-၁၂ နာရီ
-ဟာသ ဇာတ်လမ်း	အိမ်ရှင်မများ	ဗုဒ္ဓဟူး	မွန်းလွဲ ၁၂-၃ နာရီ
-တေးဂီတ	ယောက်ျားများ	ကြာသပတေး	ညနေ ၃-၇ နာရီ
-မှတ်တမ်းတင်	မိန်းမများ	သောကြာ	ညနေ ၇-၁၁ နာရီ
-စကားပိုင်း	လူကြီးသူမများ	စနေ	ည ၁၁ နာရီနောက်ပိုင်း

နောက်တစ်ဆင့်အဖြစ် ခေါင်းစဉ်တစ်ခုအောက်မှာ အကြောင်းအရာတစ်ခုစီကို လက်တန်းကောက်ယူပြီး တစ်ခုနှင့်တစ်ခုဆက်စပ်ကြည့်ပါ။ အစီအစဉ်သည် အတွက် စိတ်ကူးသစ်များပေါ်လာပါလိမ့်မည်။

ဥပမာ - အိမ်ရှင်မများနှင့် လူကြီးသူမများ အတွက် ဟာသဇာတ်လမ်းများကို အင်္ဂါနေ့ နံနက် ၉ နာရီမှ မွန်းတည့်ချိန် အထိ ထုတ်လွှင့်ဖို့ စဉ်းစားကြည့်နိုင်ပါသည်။

ရှေ့တွင်ဖော်ပြခဲ့သည့်နည်းများနှင့် ဤနည်း၏ အားသာချက်မှာ ကျွန်တော်တို့အား စဉ်းစားတွေးခေါ်နေကျ ပုံစံဟောင်းထဲမှ ဖောက်ဖျက်စဉ်းစားခြင်းပင် ဖြစ်၏။

ဤနည်းထူးများက ထုတ်လုပ်ပေးလိုက်သည့် စိတ်ကူးများသည် ဆန်းသစ်တီထွင်မှုဖြစ်စဉ်တွင် အစပိုင်းသာဖြစ်သည် ဟူသောအချက်ကို သိမြင်ထားဖို့ အရေးကြီးပါသည်။

ထုံးစံအားဖြင့် ဤနည်းများဖြင့် အကြိမ်ကြိမ်စမ်းကြည့်၊ အချောကိုင်ပစ်၊ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာအောင် ထပ်လုပ် ဖြင့် အရှိန်ယူရပါသည်။ သို့မှသာ အသုံးချလို့ရမည့် စိတ်ကူးတစ်ခု ဖြစ်ထွန်းလာလေ့ရှိ၏။

❖ နောက်ဆုံးရက်များနှင့် အရေအတွက်များ သတ်မှတ်ထားပါ။

နောက်ဆုံးပန်းဝင်ရက် အရေးကြီးပုံကို စောစောပိုင်းကဆွေးနွေးခဲ့ပြီးဖြစ်။ ဘယ်နေ့ ဘယ်အချိန်တွင် စိတ်ကူးတွေထွက်လာရမည် ဟု နောက်ဆုံးရက် သတ်မှတ်ရုံ မဟုတ်ဘဲ ပေါ်ထွက်လာရမည့်စိတ်ကူးအရေအတွက်ကို သတ်မှတ်ထားပါ။

“... အကြောင်းအရာနဲ့ပတ်သက်ပြီး နောက်တစ်ပတ် ဒီအချိန်မှာ စိတ်ကူးသစ် သုံးဆယ့်ငါးခု တွေးထားပြီးသားဖြစ်နေရမယ်” ဟု သင့်ကိုယ်သင် ပြောပါ။ စာဖြင့်ရေးချထားလျှင် ပိုကောင်းပါသေးသည်။

စိတ်ကူးသစ်သုံးဆယ့်ငါးခု ဆိုတော့ များလွန်းသည်ထင်ရ၏။ သို့သော် တကယ်တမ်းတွက်ကြည့်တော့ တစ်နေ့လျှင် စိတ်ကူးသစ် ငါးခုပဲ ရှိသည်။ ပထမ ဦးဆုံး ငါးခု ပေါ်ထွက်လာဖို့မှာ အခက်ခဲဆုံးအပိုင်း ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ ထို့နောက်မှာ တော့ စိတ်ကူးသစ်တွေ ဆင့်ပွားလာပါလိမ့်မည်။ စိတ်ကူးတွေ များများစုဆောင်း နိုင်လေ သင် လိုချင်သည့်စိတ်ကူးမျိုးကို ရဖို့ ပိုနီးစပ်လေ ဖြစ်၏။

❖ မှတ်စုစာအုပ် သို့မဟုတ် အိတ်ဆောင်အသံသွင်းစက် ဆောင်ထားပါ။

“သင့်အတွေးများကို ကြပ်ကြပ်မတ်မတ်စောင့်ကြည့်ပါ။ သူတို့သည် သင့် သစ်ပင် တွေပေါ်မှာလာနားသည့် ငှက်အသစ်တစ်ကောင်လို အမှတ်မဲ့ရောက်လာတတ်၏။ အကယ်၍ သင်က သင်၏ လုပ်နေကျအလုပ်များဘက်သို့ အာရုံပြုလိုက်သည်နှင့် သူတို့သည် ပျောက်ကွယ်သွားတော့၏။”

ရာ့ဖ် ဝေါ့လ်ဒို အင်မာဆန် (Ralph Waldo Emerson) ၏ ရေးသားချက် ဖြစ်၏။ စိတ်ကူးများသည် အတွေးများဖြစ်ပြီး အတွေးများသည် လျင်မြန်စွာ ရွေ့လျားနေ၏။ သင့်စိတ်ကူးများကို မှတ်တမ်းတင်ဖို့ မကြိုးစားလျှင် သင်၏ ဗဟိုရက်စွာတွေကို လုပ်ဆောင်ရင်း သင့်စိတ်ကူးအမြောက်အမြား ပျောက်ဆုံးကုန် လိမ့်မည်။

စိတ်ကူးအကောင်းစားကြီးတစ်ခု သင့်စိတ်ထဲမှာ ဘယ်တော့ ဘွားခနဲ ပေါ်လာမည် ဆိုတာကို ပြောဖို့တော့ ဘယ်လိုမျှ တပ်အပ်မပြောနိုင်ပါ။ သည်တော့ ခေါင်းထဲမှာ ဖျိုးခနဲဖျက်ခနဲပေါ်လာသည့် စိတ်ကူးအကောင်းစားကြီး ပြန်ပျောက် မသွားရေးမှာ ကိုယ့်ဘက်က အမြဲအသင့်ပြင်ထားရုံသာရှိ၏။

မှတ်စုစာအုပ်ကလေး တစ်အုပ် သို့မဟုတ် အညွှန်းကတ်ပြားကလေး တွေနှင့်အတူ ခဲတံ သို့မဟုတ် ဘောလ်ပင် တစ်ချောင်း သင်နှင့်အတူ အမြဲ ဆောင်ထားပါ။ အိတ်ဆောင် အသံသွင်း ကက်ဆက်ကလေး ဆောင်ထားနိုင်လျှင် ပိုကောင်းပါသည်။

အဆိုပါ စိတ်ကူးသစ် ပေါ်လာသည်နှင့် ၎င်းစိတ်ကူးကို စာရွက် သို့မဟုတ် တိပ်သားပေါ်တွင် မှတ်တမ်းတင်ထားလိုက်ရုံပင် ဖြစ်၏။

ကျွန်တော်ဆိုလျှင် စာရေးဆရာတစ်ယောက်အနေဖြင့် ဤနည်းတို့ကို လုံးဝမပစ်ပယ်နိုင်ပါ။ စိတ်ကူးကောင်းများကို သင် မှတ်တမ်းမတင်နိုင်သရွေ့ ကာလပတ်လုံး သင့်မှာ စိတ်ကူးကောင်းတွေ ဘယ်ရွေ့ဘယ်မျှရနေပြီ ဟု မှန်းဆလို ရမည်မဟုတ်။ နောက်ပြီး သင် မှတ်တမ်းတင်ထားသော စိတ်ကူးကောင်းများကို ပြန်ဖတ်ကြည့်ရင်း ထိုစိတ်ကူးများက နောက်ထပ်စိတ်ကူးများကို ပွားပေးသွားပါ လိမ့်မည်။

ပူလစ်စာဆုရ စာရေးဆရာ ဒေါက်တာ ကားလ် စေဂန်း (Dr. Carl Sagan) က သူ သွားလေရာသို့ အသံသွင်းကက်ဆက်တစ်လုံး ယူသွားလေ့ရှိ ကြောင်း လူတွေ မေးမြန်းခန်းတစ်ခုတွင်ပြောခဲ့၏။

သူက 'တံခါးခေါက်သံ' ကြားရတိုင်း စာရေးစားပွဲမှာထိုင်ပြီး စာရေးတော့သည် ဆို၏။

"တစ်ခါတလေမှာ တံခါးခေါက်သံက ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး ထွက်လာတယ်။ ကျန်တဲ့အချိန်တွေမှာတော့ ဇွတ်အတင်းကြီး ခေါက်တော့တာပဲ။ အဲဒီလို တံခါးခေါက်သံ ကြားရပြီဆိုရင် ကျွန်တော် ဟာ ယေဘုယျအားဖြင့် စိတ်အားထက်သန်မှုတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတစ်မျိုးပေါ့။ အဲဒီအခါကျ ကျွန်တော် ထိုင်ပြီး စာရေးတော့တာပဲ။ မကြာမကြာလုပ်လေ့ရှိတာကတော့ ကျွန်တော် သွားလေရာမှာ ဆောင်ထားတဲ့ အသံသွင်းကက်ဆက်ထဲမှာ အသံသွင်းပြီး ပထမစာမူကြမ်းကို ရေးတာပဲ။ တစ်ခါတလေ လေယာဉ်ပျံပေါ်မှာရှိနေတုန်း စာအုပ်ထဲမှာရေးမယ့်အခန်း တစ်ခန်းလုံး က တံခါးလာခေါက်တော့တာပဲ။"

မှတ်စုစာအုပ်၊ အညွှန်းကတ်ပြားများ၊ အသံသွင်းကက်ဆက် သို့မဟုတ် ဘာကိုပဲသုံးသုံး သင်သုံးသည့်ပစ္စည်းကို သွားလေရာမှာဆောင်ထားပြီး သင့်စိတ်ကူးများကို မှတ်တမ်းတင်ထားပါလေ။

❖ စိတ်ကူးဘဏ် ဖွင့်ထားပါ။

စိတ်ကူးသမားများအလွန်နှစ်သက်သည့် အခြားနည်းတစ်နည်းမှာ အကြောင်း အရာ တစ်ခုနှင့် ပတ်သက်သည့် စိတ်ကူးစိတ်သန်းများကို သိုလှောင်ထားရန်

ဌာနချုပ်တစ်ခုဖွင့်ထားခြင်း ဖြစ်၏။

စိတ်ကူးဘဏ်သည် မိုင်တွဲ တစ်တွဲ၊ ဖိနပ်ဘူး တစ်ဘူး၊ စာရေးစားပွဲ အံဆွဲ သို့မဟုတ် တစ်ခုခု ဖြစ်ချင်ရာဖြစ်ပါစေ။ သင် စိတ်ကူးကောင်းတစ်ခု ရလေတိုင်း ၎င်းစိတ်ကူးကို ရေးချပြီး ဘဏ်ထဲထည့်ထားပါ။ ထိုနည်းတူစွာပင် သတင်းစာဖြတ်ပိုင်းများ၊ ကာတွန်းများ၊ ကောက်နုတ်ချက်များ၊ ဓာတ်ပုံများ သို့မဟုတ် အကူအညီရနိုင်သည့် ပတ်သက်ရာပတ်သက်ကြောင်းများကို စိတ်ကူးဘဏ်ထဲ ထည့်ထားပါ။

သင့်စိတ်ကူးတစ်ခုခုကို လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ လေးလေး နက်နက် စတင်စဉ်းစားပြီ ဆိုသောအခါ သင့်လက်ထဲတွင် ယခင်စိတ်ကူးပေါင်း မြောက်မြားစွာရှိနေပြီဖြစ်၏။

❖ အချိန်နှင့်နေရာကို သတ်သတ်မှတ်မှတ်ရွေးထားပါ။

စိတ်ကူးထုတ်ရန် အချိန်နှင့် နေရာ သတ်သတ်မှတ်မှတ်ရွေးထားသည့်နည်းဖြင့် လည်း စိတ်ကူးသစ်များ ဖော်ထုတ်နိုင်၏။ ကျွန်တော်တို့အားလုံးသည် အလေ့အထသတ္တဝါများ ဖြစ်၏။ ဆန်းသစ်တီထွင်သောစိတ်ကူးများ ဖော်ထုတ် ရေးအတွက် အချိန်တစ်ချိန်နှင့် နေရာတစ်နေရာကို သိမှတ်စွာ ရွေးချယ်သတ်မှတ် ထားပါ။ ဤအလေ့အထကို မွေးမြူရင်း သင့်စိတ်ကူးတွေ အလိုအလျောက်နီးပါး ဖြစ်ထွန်းလာသည်ကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်။ ကနဦးပိုင်းတွင် စိတ်ကူးတွေက ဖြည်းဖြည်း လေးလေးပဲ လာကြလိမ့်မည်။ တချို့နေ့ရက်တွေဆို စိတ်ကူးသစ်ဆိုလို့ တစ်ခုတလေပင် ပေါ်မလာဘဲ ဖြစ်လိမ့်မည်။ ခေါင်းမာမာ ဇွဲကောင်းကောင်းနှင့် ဆက်လုပ်ပါ။

“ကျုပ် သုံးနာရီလောက် ထိုင်ရုံ ထိုင်နေချပြီး ဘာစိတ်ကူးမှ ပေါ်မလာဘဲ အဖြစ်မျိုးက အကြိမ်ပေါင်းများစွာပဲ။ ဒါပေမဲ့ ကျုပ် သိနေတာ တစ်ခုတော့ ရှိတယ်။ တကယ်လို့ စိတ်ကူးတစ်ခုဟာ ကိုးနာရီနဲ့ ဆယ့်နှစ်နာရီ ကြားမှာ လာမယ် ဆိုရင် ကျုပ်ဘက်က အဆင်သင့်ဖြစ်နေတယ် ဆိုတာပဲ”

စာရေးဆရာ ဖလန်နီ အိုကွန်နာ (Flannery oConnor) ပြောခဲ့သည့် စကား ဖြစ်၏။ သည်တော့ အနှောင့်အယှက်များကင်းသည့်နေရာ၊ အာရုံပျံ့လွင့် မှုများ မဖြစ်စေသည့် အေးအေးချမ်းချမ်းနေရာကလေးတစ်နေရာ ရွေးချယ် သတ်မှတ်ပြီး ထိုနေရာမှာ သင်တစ်ကိုယ်တည်း နာရီအနည်းငယ်ထိုင်ကာ စိတ်ကူး များ ထုတ်နိုင်အောင် အားထုတ်ပါ။

❖ အိပ်ပြီး အကြံထုတ်ပါ။

တီထွင်ကြံဆသူ အတော်များများ၏ အနှစ်သက်ဆုံးနည်းတစ်နည်းမှာ ဆောက်ပါ အတိုင်း ဖြစ်၏။

သင့်အိပ်ရာနံဘေးတွင် မှတ်စုစာအုပ်တစ်အုပ်နှင့် ခဲတံတစ်ချောင်း အမြဲ ဆောင်ထားပါ။ ဉာဏ်အလင်းသည် မကြာမကြာဆိုသလို ညဦးလယ်ကောင်မှာ ခိုးကြောင်ခိုးဝှက် လာတတ်သည်။

သင်သည် ပြဿနာတစ်ခုကိုကိုင်တွယ်နေပြီ ဆိုလျှင် သင် ရှေ့မတိုးသော အောင် ပိတ်ပင်တားဆီးနေသည့် ကိစ္စကို စာရွက်ပေါ် ရေးချလိုက်ပါ။ ပြီးတော့ ထိုအကြောင်းကိုမေ့ထားပြီး အိပ်ပစ်လိုက်ပါ။ သင်သည် မကြာမကြာဆိုသလို စိတ်ကူးသစ်တွေ၊ အဖြေတွေ မြောက်မြားစွာဖြင့် အိပ်ရာမှ လန့်နိုးလာတတ်၏။

အကယ်၍ ထူးကဲကောင်းမွန်သောစိတ်ကူးတစ်ခုဖြင့် ညဦးလယ်ကောင် မှာ လန့်နိုးလာသည် ဆိုပါစို့။ ၎င်းစိတ်ကူးကလေး ပြန်လည်ပျောက်ကွယ်မသွားမီ ရေးမှတ်ထားလိုက်ပါ။ မှတ်စုစာအုပ်နှင့် ခဲတံ အစား အသံသွင်းကက်ဆက်ကို လည်း သုံးလို့ ရ၏။

နေ့လယ်နေ့စင်း တစ်မေးအိပ်ခြင်းသည် စိတ်ကူးသစ်များထွက်ပေါ် အောင် ကူညီနိုင်၏။ ဤကား ပြဿနာအဖြေရှာရေးနှင့်ပတ်သက်၍ သောမတ် အက်ဒီဆင် အလွန်ကြိုက်သည့် နည်းထူး ဖြစ်၏။ ပြဿနာဆီမှ ဖယ်ခွာချင်သည့် သဘာဝ၏ တိုက်တွန်းမှုကို မဆန့်ကျင်ပါနှင့်။ ၎င်းပြဿနာကို သင့် ဖုံးကွယ်စိတ် က ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းပါစေ။

အိပ်မပျော်ခြင်းကိုလည်း တီထွင်ဖန်တီးမှုအလုပ်အတွက် အသုံးချလို့ ရပါသည်။ အိပ်မပျော်သည့်အတွက် စိတ်ညစ်နေမည့်အစား သို့မဟုတ် ဂဏန်း တွေ တစ် ... နှစ် ... သုံး ... လေး ... ရေတွက်နေမည့်အစား သင့် ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်သို့ ရောက်ရှိစေမည့် စိတ်ကူးဉာဏ်အသစ်အဆန်းများကို တွေးတော ကြံဆနေပါ။ ဘယ်သူပြောနိုင်ပါမည်လဲ၊ သင့်အတွက်အကျိုးရှိမည့် စိတ်ကူးတစ်ခု ဖြိုးခနဲဇွတ်ခနဲ ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။ တစ်ခါတလေကျတော့လည်း တွေးတော ကြံဆနေခြင်းက သင့်ကို အိပ်ပျော်သွားစေပါသည်။

❖ ဆန်သစ်တီထွင်စွာတွေ့ဆေါ်ခြင်းကို ပုံမှန်အလုပ်များနှင့်ပေါင်းစပ်ပစ်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ နေ့စဉ် ကွင်းလည်နေထိုင်ရာတွင် ပုံမှန်အလုပ်တွေ ပါဝင်နေ၏။ တစ်ချို့ပုံမှန်အလုပ်တွေ ဆိုလျှင် ဉာဏ်အာရုံစိုက်ထုတ်မှု နည်းနည်း သို့မဟုတ် ဆုံးဖြတ်ပေးသည့် ဦးစွာ အလုပ်များ ဖြစ်၏။ သည်တော့ ယင်းအချိန်ကို

ဘာကြောင့် တခြားကိစ္စအတွက် ပြောင်းလဲအသုံးမပြုရမှာလဲ။ ဆန်းသစ်တီထွင် ချင်စိတ် မွေးပြီး တီထွင်ကြံဆနေလိုက်ပါ။

အိမ်နှင့် မြေ အလုပ်များသည် တီထွင်ကြံဆဖို့အကောင်းဆုံး အလုပ်များ ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ကျွန်တော်တို့ တစ်ခုခုစဉ်းစားဖို့ ရွေးထားပြီ ဆိုလျှင် ၎င်းအလုပ်နှင့်ပတ်သက်သည့် ငြီးငွေ့စရာတွေ လျော့ပြီး အချိန်တွေ ဘယ်လိုကုန် သွားမှန်းတောင် သိလိုက်မည် မဟုတ်ပါ။

လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ပြေးခြင်းနှင့် စက်ဘီးစီးခြင်း တို့သည်လည်း တီထွင် ကြံဆမှု ပြုလုပ်ရန် နည်းကောင်းများ ဖြစ်ကြောင်း ထောက်ခံကြ၏။

ရေချိုးနေခိုက်၊ မုတ်ဆိတ်ရိတ်နေခိုက်၊ ဘတ်စ်ကားစီးသွားခိုက်၊ တစ်စုံ တစ်ဦးကို စောင့်နေခိုက် ... ပျင်းရိငြီးငွေ့စရာအချိန်ကလေးတွေ နေ့စဉ်ဘဝမှာ များစွာရှိ၏။ ၎င်းအချိန်တွေကို တစ်ခုခု တစ်မျိုးမျိုး တီထွင်ကြံဆနေခြင်းဖြင့် အကျိုးရှိအောင်အသုံးချပါလေ။

❖ စိတ်ကူးသစ်များ အလျဉ်မပြတ်စီးဝင်နေအောင် လုပ်နည်း။

စောစောပိုင်းတုန်းက ကျွန်တော်တင်ပြခဲ့သလိုပင် အကဲဖြတ်မှုကိုဆိုင်းငံ့ထားလျှင် စိတ်ကူးသစ်တွေ များများထွက်အောင် မြှင့်တင်ပေးရာရောက်၏။ စိတ်ကူးသစ် တွေ ကြံဆပြီး တစ်ချိန်တည်း တန်ဖိုးဖြတ်ဖို့ ကြိုးစားခြင်းမျိုး ဘယ်တော့မျှ မလုပ်ပါနှင့်။

သင် တီထွင်ကြံဆနေပြီ ဆိုလျှင် သင့်ကိုယ်သင် လူနစ်ဦး ဟု မှတ်ယူ လိုက်ပါ။ တစ်ချိန်တွင် တီထွင်ကြံဆနေသူဖြစ်ပြီး နောက်တစ်ချိန်တွင် အကဲဖြတ် သူ ဖြစ်ပါစေ။ သင် တီထွင်တွေ့ဆန်းစွမ်းကုန်ပြီ ဆိုမှ သင့်စိတ်ကူးများကို တန်ဖိုး ဖြတ်ပါ။ ဤသို့ကျင့်ကြံလျှင် သင် တီထွင်ကြံဆသည့် စိတ်ကူးတွေ များပြားလာ မည်။ ကြံဆလို့ရသည့်စိတ်ကူးတွေ များလေ၊ အကောင်းဆုံးစိတ်ကူးကို ရွေးချယ် အသုံးပြုနိုင်ခွင့် များလေဖြစ်လာမည်။



### စုပေါင်းပြီး အဆင့်မြင့်စိတ်ကူးများထုတ်လုပ်ခြင်း

အလင်းရောင်ကိုဖြန့်ပို့ နည်းလမ်းနှစ်သွယ်ရှိသည်။ ဖယောင်းတိုင်  
ဖြစ်လျှင်ဖြစ်၊ သို့မဟုတ်ပါက ဖယောင်းတိုင်အလင်းကို ရောင်ပြန်ဟပ်  
ပေးမည့် ကြည့်မှန် ဖြစ်ရမည်။

အဲဒစ်သ် ဝှာတန်

“စိတ်ကူးတော်တော်များများသည် မူလပေါက်ဖွားစေသူ၏စိတ်ထဲမှာ ထားသည်  
ထက် အခြားတစ်ဦး၏စိတ်ထဲသို့ ကူးပြောင်း စိုက်ပျိုးပေးလျှင် ပိုပြီး ရှင်သန်  
ကြီးထွား၏” ဟု အော်လီဗာဝင်းဒဲလ်ဟမ်း (Oliver Wendell Holme) တစ်ချိန်  
က မိန့်ဆိုခဲ့၏။ ခေတ်သစ်သိပ္ပံပညာ၊ စီးပွားရေးနှင့် စက်မှုဗေဒ တို့က သူ့စကား  
များကို အလေးထား ဂရုပြုခဲ့ကြ၏။ ကမ္ဘာပေါ်တွင် ပုံစံမျိုးစုံဆောင်သော  
တွေးခေါ်ရှင်များ ရှိခဲ့၏။ သူတို့သည် တစ်ဦးချင်းတစ်ယောက်ချင်း ဉာဏ်အလင်း  
ပွင့်မှုများ ရှိခဲ့၏။ ဆန်းသစ်တီထွင်မှုများ ပြုခဲ့၏။ သို့သော် နောက်ပိုင်းတွင်  
ဧရာမအုပ်စုကြီးတွေ ဖွဲ့ပြီး အားထုတ်မှုများကို နေရာပေးခဲ့ကြရသည်။ အကြောင်း  
မှာ သုတေသနလုပ်ငန်းအတွက် ကြီးမားသော ငွေကြေးပမာဏနှင့် သုတေသန  
အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ လိုအပ်သောကြောင့် ဖြစ်၏။

လကမ္ဘာပေါ်သို့ လူတစ်ဦးလွတ်တင်ရေးအတွက် သန်းပေါင်းများစွာ  
သော လူတွေ၏ တီထွင်ကြံဆချက်များ လိုအပ်ခဲ့၏။ ဤအချက်ကို လေယာဉ်ပျံ  
တီထွင်ခြင်း၌ လူနှစ်ဦးသာတာဝန်ရှိသည့်အချက်နှင့် နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပါ။

ကော်ပိုရေးရှင်းကြီးတွေ၊ တက္ကသိုလ်တွေနှင့် အစိုးရတွေသည်  
နည်းပညာနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် တစ်နှစ် တစ်နှစ် ငွေတွေ ကုသေပေါင်း

များစွာ သုံးစွဲခဲ့ကြ၏။ ဤဖြစ်ရပ်အားလုံးသည် ရိုးရိုးစင်းစင်းယုံကြည်ချက် တစ်ခု၏ အသီးအပွင့်များ ဖြစ်ပါသည်။ ရိုးလှစင်းလှသော ၎င်းယုံကြည်ချက်က တော့ စုပေါင်းလုပ်ဆောင်သောအခါ တီထွင်ကြံဆမှု ပိုကောင်းလာသည် ဟူ၏။

စုပေါင်းတီထွင်မှု၏ အကျိုးကျေးဇူးများကို ခံစားဖို့ သင်သည် သိပ္ပံပညာရှင်တစ်ဦး သို့မဟုတ် သုတေသနပညာရှင်တစ်ဦး ဖြစ်နေဖို့ မလို။ ပူးပေါင်း စိတ်ကူးထုတ်လုပ်ခြင်းကို လူတစ်ဦးထက်ပိုပြီးရှိသည့် နေရာတိုင်းမှာ ဖြစ်ပေါ်သော ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းဖို့ အသုံးပြုနိုင်၏။ ပြဿနာပေါ်သည့် နေရာသည် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းငယ်ကလေးတစ်ခု ဖြစ်ချင်ဖြစ်မည်။ မိသားစုတစ်ခု သို့မဟုတ် အပန်းဖြေခရီးစဉ်တစ်ခု ဖြစ်ချင်ဖြစ်မည်။

စုပေါင်းသင်းဖွဲ့ခြင်းသည် ပါဝင်သူတစ်ဦးချင်း၏စိတ်ကူးများကို တောင်းခံခြင်း ဖြစ်သဖြင့် ပါဝင်သူများအား စိတ်ဓာတ်မြင့်မားစေသည်။ စုပေါင်း တီထွင်မှုကို စနစ်တကျလုပ်ဆောင်လျှင် အကြံကောင်း ဉာဏ်ကောင်းတွေ ပိုထွက် နိုင်၏။ ဤကျင့်စဉ်က လူတွေ ပိုမိုရင်းနှီးစေပြီး ဆက်သွယ်ရေး ပိုမိုကောင်းစေ၏။ နောက်ပြီး အလွန် ပျော်စရာလည်းကောင်းလေသည်။

ဤအခန်းတွင် စုပေါင်းတီထွင်မှုကျင့်စဉ်၏ ပိုမိုအခြေခံကျသောနည်းထူး အချို့ကို ဆန်းစစ်လေ့လာပါမည်။ ပြီးတော့ နေ့စဉ်ဘဝ၏ပြဿနာများကို ဤ အထူးနည်းများဖြင့် ဘယ်နည်းဘယ်ပုံချဉ်းကပ်ဖြေရှင်းနိုင်ကြောင်း ဖော်ပြပါမည်။

**တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်း၏ တီထွင်မှုသည် အဓိကအကျဆုံး ဖြစ်မြဲ ဖြစ် နေ၏**

စုပေါင်းတီထွင်ခြင်း၏ ပထမဆုံးနှင့် ရှေးအကျဆုံး စည်းကမ်းမှာ တစ်ဦးတစ် ယောက်ချင်း တီထွင်မှုကို အစားထိုးသောကျင့်စဉ် မဟုတ်တော့ဘဲ တစ်ဦးတစ် ယောက်ချင်း တီထွင်မှု၏ နောက်ဆက်တွဲကျင့်စဉ်ဖြစ်ကြောင်း အသိအမှတ်ပြုခြင်း ပင် ဖြစ်၏။ ပူးပေါင်းတီထွင်သောနည်းဗျူဟာများသည် တစ်ဦးချင်းအားထုတ်မှု နေရာတွင် အစားထိုးနေရာယူဖို့ ရည်ရွယ်ကြံဆခြင်း မဟုတ်။ စုပေါင်း သုတေသန ပြုခြင်းနှင့် အုပ်စုလိုက်စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်း၏ ရလဒ်များသည် ဘယ်လောက် ကောင်းပြီး ဘယ်လောက်ခေတ်မီနေသည်ဖြစ်စေ တစ်ဦးချင်း၏တီထွင်မှုစွမ်းအား သည် အဓိကအကျဆုံး ဖြစ်မြဲ ဖြစ်နေ၏။

တချို့အနေအထားများ၌ အုပ်စုဖွဲ့ပြီး ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းသည် အချိန်ကုန် လူပန်း ဖြစ်စေနိုင်၏။ လူတွေက လိုလိုလားလား ပါဝင်ဆောင်ရွက် ချင်စိတ် မရှိသောအခါ ဤနည်းသည် အချိန်ဖြုန်းမှုသက်သက် ဖြစ်သွား၏။

ပြဿနာက ကြီးမားကျယ်ပြန့်လွန်းနေလျှင် ဤနည်းနာများ၏ ထိရောက်မှုက သံသယဖြစ်ဖွယ် ရှိလာ၏။ တချို့လူတွေတွင် မိုင်မာသောစိတ်ထားနှင့် ပြင်းထန်သော စေ့ဆော်မှု ရှိသည်။ ထိုသူမျိုးတွေက အခြား ပညာသည့်အုပ်စုမျိုးထက်မဆို ပိုမိုကောင်းမွန်သော စိတ်ကူးစိတ်သန်းများ ထုတ်လုပ်နိုင်ပါသည်။ ဂန္ဓဝင်မြောက် တီထွင်မှုလက်ရာများ ဖြစ်သော မိုက်ကယ်အိန်ဂျလို၏ 'မိုးဇတ်'၊ ရိုတ်စပီးယား၏ 'ကော်ဘက်သံ'၊ ဘီသိုဇင်၏ 'နဝမမြောက်သံစဉ် တီးလုံး' တို့သည် တစ်ဦးထက်မကသူများက တီထွင်ဖန်တီးထားသည် ဟု စဉ်းစားဖို့ ခက်ပါလိမ့်မည်။

သို့ဖြစ်သည့်တိုင် အနေအထားတော်တော်များများတွင် စုပေါင်းကြံဆခြင်းသည် စိတ်ကူးသစ်ပေါင်းမြောက်မြားစွာဖော်ဆောင်ပေးနိုင်၏။ ၎င်း စိတ်ကူးသစ်များက တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်း၏ တီထွင်မှုဆိုင်ရာအားထုတ်မှုများကို မိုးကြားတက်ကြွစေ၏။ စုပေါင်းကြံဆခြင်းနည်းလမ်းအချို့ကို ကြည့်ကြရအောင်။

**နှစ်ယောက်တွဲ တီထွင်ကြံဆနည်း**

"စိတ်တစ်ခုထဲတွင် လင်းလက်လာသော အတွေးအလင်းတန်းကလေးသည် ဘခြားစိတ်တစ်ခုထဲရှိ အလားတူအတွေးတစ်ခုကို ခိုးကြားစေသည်" ဟူ၍ သောမတ်ကာလိုင်း (Thomas Carlyle) က ရေးခဲ့၏။

နှစ်ယောက်တွဲတီထွင်ဖန်တီးနည်းသည် ဂီတလောကတွင် ရေပန်းစား၏။ တစ်ဦးက စာသားရေးပြီး တစ်ဦးက သံစဉ်ရှာ၏။ ဇာတ်မြူးရေးသူများသည် မကြာမကြာ နှစ်ယောက်တွဲရေးလေ့ရှိကြသည်။ သူတို့၏ အလိုအလျောက် ထွက်ပေါ်လာသော ဟာသညာဏ်များသည် အပြန်အလှန် ကူးလူးသက်ဝင်သွားနိုင်လေသည်။

ကျွန်တော်နှင့် တွဲဖက်တစ်ယောက် ပူးတွဲပြီး ရေဒီယိုကြော်ငြာများ ရေးသားထုတ်လွှင့်စဉ်က ဆိုလျှင် ကျွန်တော်တို့နှစ်ယောက် ဟေးလားဝါးလား ရယ်မောရွှင်ပျ အလုပ်လုပ်ရင်း အကောင်းဆုံးစိတ်ကူးတွေ အလှအလျောက် ထွက်ပေါ်လာသည်ကို တွေ့ရလေသည်။ အသံသွင်း တိပ်ရီကော်ဒါကို ဖွင့်ပြီး သည်နှင့် အင်ဒီနှင့် ကျွန်တော်က စိတ်အေးလက်အေးဖြင့် ကျွန်တော်တို့ ရေးရမည့်အကြောင်းအရာကို ဆွေးနွေးသည်။ ဘယ်သူ့အတွက်လဲ၊ ဘယ်လောက် ရှည်ရှည်လဲ၊ ဘယ်လိုရွှထောင့်က ရေးရင် ကောင်းမလဲ၊ လက်ရှိဖြစ်ရပ်တွေက ဘာတွေလဲ။ သည်အကြောင်းတွေကို ရောက်တတ်ရာရာ ပြောဆိုဆွေးနွေးသည်။ ပြဿနာကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်သည်။

သို့ဖြင့် ကျွန်တော်တို့အားထုတ်ရမည့် လမ်းကြောင်း ပေါ်လာသည်။

မကြာမီအတွင်း စိတ်ကူးတွေ လျင်မြန်သောအဟုန်ဖြင့် တသွင်သွင် စီးထွက်လာ တော့၏။ စိတ်ကူးတွေ ကုန်လောက်ပြီ ဆိုမှ အသံသွင်းတိပ်ခွေကို ပြန်ဖွင့် နားထောင်သည်။ ထို့နောက်မှာမှ ပြင်ဆင်သည်။ တည်းဖြတ်သည်။ ကျွန်တော် တို့မှာ စိတ်ကူးတွေခေါင်းပါးနေသည် ဟူ၍ ဘယ်တော့မျှမရှိပါချေ။

ကျွန်တော်တို့အများစုသည် အတွဲညီသူနှင့် တွဲဖက်လုပ်ကိုင်ရလျှင် ပို၍ကောင်းသော စိတ်ကူးတွေ ထုတ်လုပ်နိုင်၏။ အပေးအယူမတည့်သူနှင့် တွဲဖက် မိလျှင်မူ သင်သည် တီထွင်မှု မြို့ သည့် တီထွင်မှုတောရိုင်းမြေပေါ်သို့ ရောက်နေပြီ ဟု မှတ်ယူပါ။

အောက်ဖော်ပြပါလမ်းညွှန်ချက်များသည် နှစ်ယောက်တွဲ တီထွင် ကြံဆခြင်း အတွက် များစွာ အထောက်အကူပြုပါသည်။

၁။ သင်တို့နှစ်ယောက်စလုံးအတွက် မက်လုံးတစ်ခု ရှိပါစေ။

အချိန်ကုန် လူပင်ပန်း ခံပြီး အားထုတ်မှုထဲတွင် အားထုတ်ရကျိုးနပ်အောင် ပါဝင် လုပ်ဆောင်သူ နှစ်ဦးစလုံးအတွက် မက်လုံးတစ်ခုတော့ ရှိရပါမည်။ ထိုသို့ မရှိပါ က စိတ်ကူးတွေထုတ်လုပ်ဖို့ အရေးကြီးသည် ဟူသော တွန်းအား ရှိတော့မည် မဟုတ်။ တွန်းအားမရှိသည့်အတွက် ဦးခေါင်းနှစ်လုံးပူးပေါင်းခြင်း သည် ဘာမျှ မထူးခြား၊ ဦးခေါင်းတစ်လုံးတည်းထက် ပို၍ ထူးထူးခြားခြား အလုပ်လုပ်နိုင် မည် မဟုတ်။

နောက်တစ်ချက်အရေးကြီးသည်မှာ သင်တို့နှစ်ယောက်စလုံးအတွက် မက်လုံးများသည် အပေးအယူမျှရပါမည်။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး လိုက်လျောညီထွေ ရှိရပါမည်။ တစ်ဦးရရှိမည့်အခွင့်အရေးသည် ကျန်တစ်ဦးအတွက်နစ်နာမှု ဖြစ်မနေ စေသင့်ပါ။

၂။ စိတ်ကူးထုတ်ရန် အချိန်နှင့် နေရာ ရွေးပါ။

သင်နှင့် သင့်တွဲဖက်တို့ ပူးပေါင်းကြံဆရမည့်အကြောင်းအရာ၏ ခေါင်းစဉ်ကို သိရပြီဆိုသည်နှင့် သင်တို့ နောက်တစ်ဆင့်လုပ်ရမည့်မှာ သင်တို့နှစ်ဦး နောင်တွင် တွေ့ဆုံမည့် အချိန်နှင့် နေရာကို ရွေးချယ်သတ်မှတ်ခြင်း ဖြစ်၏။ ဤသို့ ချိန်းဆို လိုက်သည့်အတွက် သင်တို့နှစ်ယောက်စလုံး ပြဿနာကို တစ်ဦးချင်းစဉ်းစားဖို့ အချိန်ရမည်။

လို့အပ်လျှင် သင်တို့နှစ်ယောက် သတင်းအချက်အလက်များ စုဆောင်း နိုင်မည်။ သို့မဟုတ် ကြံဆရမည့်အကြောင်းအရာကို ဖုံးကွယ်စိတ်ထဲမှာ မြှုပ်နှံထား

လို့ ရသည်။

ဥပမာအားဖြင့် သင်တို့ စနိုးမောင်နံသည် အိမ်တစ်လုံး ဝယ်မည် သို့မဟုတ် ဆောက်မည် ဟု ဆုံးဖြတ်လိုက်သည်ဆိုပါစို့။ လာမည့်အင်္ဂါနေ့ ည ခုနစ်နာရီ မှ ရှစ်နာရီ အထိ သင်တို့နှစ်ယောက် ဆုံပြီး သင်တို့၏ စိတ်ကူးယဉ် အိမ်ကလေးနှင့် ပတ်သက်၍ စိတ်ကူးများထုတ်မည် ဟု ချိန်ထားသည်။

ယခုအချိန်နှင့် ထိုအချိန် ကြားတွင် သင်တို့၏လိုလားချက်များကို စဉ်းစားထားနိုင်သည်။ အိမ်အရွယ်အစား၊ ကျောင်း၊ လုပ်ငန်းခွင်နှင့် အကွာအဝေး၊ အိမ်ထောင်ပရိဘောဂများ၊ လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေးလွယ်ကူမှု စသည်တို့ကို စဉ်းစားထားနိုင်၏။

အိမ်ဆောက်လုပ်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်များ သိထား ရအောင် စာအုပ်စာတမ်းများ၊ မဂ္ဂဇင်းများကို ဖတ်ရှုလေ့လာထားနိုင်၏။ သင်တို့၏ စိတ်ကူးယဉ်များကို မောင်းဆီဖြည့်ထားဖို့ အချိန်ရမည် ဖြစ်၏။

၃။ တွေ့ဆုံပြီး အတူတကွစဉ်းစားကြံဆပါ။

ဤ စဉ်းစားကြံဆပွဲကို အပျော်လှေကျင့်ခန်း ဖြစ်အောင် လုပ်ပါ။ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး စိတ်ကူးတွေ အပြန်အလှန်ပြောပြရာ၌ အလွတ်သဘောဆောင်ပြီး လွတ်လွတ် လပ်လပ် ပြောဆိုတင်ပြပါ။

ဘောင်တွေ၊ အကန့်အသတ်တွေ မပါသည့်အတွက် သင်တို့၏ စိတ်ကူးတွေ အလျဉ်မပြတ် ထွက်လာနိုင်၏။ ထုတ်ဖော်ပြောသမျှ စိတ်ကူးတိုင်းကို လက်ခံစဉ်းစားဖြစ်အောင် စဉ်းစားပါ။ ယခုအချိန်သည် "ဒီစိတ်ကူးကို ငါတော့ မကြိုက်ဘူး"၊ "ဒါကတော့ အလုပ်ဖြစ်မှာမဟုတ်ဘူး" ဆိုသော စကားတွေ ပြောဖို့ မဟုတ်။

ထွက်ပေါ်လာသမျှစိတ်ကူးတိုင်းကို စာဖြင့်ရေးချထားပါ။ စာဖြင့်ရေးမှတ် ဖို့ မေ့သွားခြင်းမျိုး မရှိအောင် ကက်ဆက်ဖြင့်အသံသွင်းထားနိုင်လျှင် ပိုကောင်း ပါသည်။

၄။ တစ်ကိုယ်တည်း စဉ်းစား။

ယခု သင်တို့နှစ်ယောက်စလုံးပူးပေါင်းစဉ်းစားခြင်းမှ ထွက်ပေါ်လာသည့် စိတ်ကူး များကို သိရပြီ။ သင်တို့ လူစုခွဲပြီးသောအခါ ပြဿနာကို သင်တစ်ကိုယ်တည်း စဉ်းစားချင့်ချိန်ပါ။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ပိုကောင်းပြီး၊ ပို၍ဆန်းသစ်သော စိတ်ကူး များ ထွက်လာနိုင်၏။

၅။ ထပ်မံဆုံးပြီး စိတ်ကျေနပ်လောက်သောအဖြေကို ရွေးပါ။

ဦးစွာ တစ်ကိုယ်တည်းစဉ်းစားလို့ရသည့် စိတ်ကူးသစ်များကို ပထမအကြိမ် နှစ်ယောက်တွဲစဉ်းစားစဉ်က ရခဲ့သည့် စိတ်ကူးများနှင့် ပေါင်းထည့်ပါ။ နောက်ဆုံး အဆင့်ကတော့ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် စိတ်ကျေနပ်သည့် စိတ်ကူးများကို ရွေးချယ်ခြင်း ဖြစ်၏။ ခုတော့ အကဲဖြတ်မှုကဏ္ဍသို့ ရောက်လာပြီ။ ရွေးချယ်စရာစိတ်ကူးများကို သန့်စင်ပစ်ခြင်းနှင့် တန်ဖိုးဖြတ်ခြင်း အားဖြင့် အလုပ်ဖြစ်မည့်စိတ်ကူးတစ်ခု ပေါ်ထွက်လာနိုင်၏။

အိမ်ဝယ်သည့်ဥပမာကိုပြန်ကြည့်လျှင် သင်တို့ဇနီးမောင်နှံနှစ်ယောက် အိမ်သစ်အတွက် စိတ်ကူးပေါင်း ၁၀၀ ရခဲ့သည် ဆိုပါစို့။ နောက်တစ်ဆင့်ပြုလုပ်ရ မည့်မှာ ကုန်ကျစရိတ်များလွန်းမည့်စိတ်ကူးများနှင့် လက်တွေ့အလုပ်မဖြစ်မည့် စိတ်ကူးများကို ခြစ်ထုတ်ပစ်လိုက်ပါ။

ထို့နောက်မှာတော့ စာရင်းပေါ်မှာကျန်နေသေးသည့် စိတ်ကူးများကို သင်တို့တစ်ဦးချင်းအကြိုက်ကိုလိုက်ပြီး တန်းစီချလိုက်ပါ။ ယခုအဆင့်တွင် သင်တို့ ဝယ်မည့်အိမ် သို့မဟုတ် ဆောက်မည့်အိမ် အတွက် သင်တို့အကြိုက် စံများကို ရပါပြီ။

၆။ အပျက်သဘောဆောင်ငြင်းခုံမှု မလုပ်ပါနှင့်။

နှစ်ဦးပူးပေါင်းပြီးတီထွင်ကြဆီမလုပ်ငန်းစဉ် မည်သည့်အဆင့်သို့ရောက်နေသည် ဖြစ်စေ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးငြင်းခုံခြင်းသည် အဆိုးဆုံး ဖြစ်၏။

ဤသို့ ငြင်းခုံခြင်းသည် စိတ်ကူးများ တသွင်သွင်စီးထွက်လာစေမည့် အနေအထားကို ဖျက်ဆီးပစ်ရာရောက်၏။ အကယ်၍ ငြင်းခုံသည့်အနေအထားက လွှမ်းမိုးသွားလျှင် သန္ဓေသားအဆင့်မှာသာရှိသေးသည့် စိတ်ကူးကောင်းကလေး တွေ ပျက်စီးသွားပေမည်။

ဤသို့ ပြောခြင်းသည် အကဲဖြတ်မှုအဆင့်တွင် တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး အကျိုးသင့် အကြောင်းသင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးခြင်းနှင့် မဆိုင်ပါ။ သို့ဖြစ်သည့်တိုင် ငြင်းခုံဆွေးနွေးသည် ဆိုကတည်းက တစ်ယောက်ကမုန်ပြီး တစ်ယောက်က မှားသည့် သဘော ဆောင်နေ၏။ ဆန်းသစ်တီထွင်မှုနှင့် ဝေဖန်ရေးသည် အပေးအယူမျှတစွာ ပေါင်းစပ်၍ မရပါ။

“ဆွေးနွေးခြင်းသည် အသိပညာချင်းဖလှယ်မှု ဖြစ်ပြီး ငြင်းခုံခြင်းက တော့ အသိဉာဏ်မဲ့ချင်းဖလှယ်မှု ဖြစ်သည်” ဟု ရောဘတ်ကို့လင် (Robert

Quillen) က ပြောခဲ့ပါသည်။

**ဦးနှောက်စစ်ဆင်ရေး**

ဦးနှောက်စစ်ဆင်ရေး (Brainstorming) သည် စုပေါင်းတီထွင်ကြံဆနည်းတူ ထဲတွင် လူသိအများဆုံးနည်း ဖြစ်၏။ အဓိပ္ပာယ်မှာ ပြဿနာတစ်ခုခုအတွက် အစည်းအဝေးပြုလုပ်ရာ၌ အစည်းအဝေးတက်သူ အားလုံးက စိတ်ကူးများ သို့မဟုတ် အကြံပြုချက်များကို အထိန်းအချုပ်အဟန့်အတားမရှိ တင်ပြခြင်း ဖြစ်၏။ ၎င်းနည်းထူးကို အဲလက်အော့စဘွန်းက ၁၉၃၈ ခုနှစ်တွင် စတင်သုံးစွဲပြီး လူကြိုက်များလာသည်။ သို့သော် ၎င်းနည်းထူးကို ဟီဒရူးဆရာများက အသုံးပြုခဲ့ သည်မှာ လွန်ခဲ့သည့်နှစ်ပေါင်းလေးရာကျော်ကတည်းက ဖြစ်၏။

ဦးနှောက်စစ်ဆင်ရေး ပြုလုပ်ခြင်းသည် တီထွင်ကြံဆမှု ပြုသည့် အစည်းအဝေးသာ ဖြစ်၏။ ဤအစည်းအဝေး၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ အထိန်းအချုပ်မဲ့ တင်ပြလာသော စိတ်ကူးများကို မှတ်တမ်းတင်ထားရေးပင် ဖြစ်၏။ ၎င်းစိတ်ကူး များကို နောက်ပိုင်းတွင် တန်ဖိုးဖြတ်သန့်စင်ပြီး ပြဿနာများအတွက်အဖြေများ ဖြစ်လာအောင် ပြုလုပ်ယူရသည်။

ဤနည်းသည် ၁၉၅၀ ပြည့်နှစ် တစ်ပိုက်တွင် လူကြိုက်များလာပြီး ချက်ချင်းလိုပင် ပြန့်လည်မှားမှိန်သွား၏။ ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းမှာ ဦးနှောက်စစ်ဆင်ရေး ၏ လုပ်နည်းစဉ်ကို သဘောမပေါက်ခြင်းနှင့် ဤနည်း၏အကန့်အသတ်များကို အသိအမှတ်မပြုကြခြင်းကြောင့် ဖြစ်၏။ တကယ်တော့ ပြဿနာများအတွက် အဖြေရှာရာတွင် ဦးနှောက်စစ်ဆင်ရေးသည် ဇီဝက၏ဆေးစွမ်းကောင်း မဟုတ် သလို မှော်ဆရာ၏ဆေးကြိမ်လုံးလည်း မဟုတ်။ တီထွင်ကြံဆသော ပြဿနာ အဖြေရှာခြင်းတွင် ဤနည်းသည် ကိရိယာတစ်ခုမျှသာ ဖြစ်၏။

တီထွင်ကြံဆသော ပြဿနာအဖြေရှာနည်း လုပ်ငန်းစဉ်ကို အဆင့် သုံးဆင့် အတိုချုံးသတ်မှတ်လို့ ရ၏။

- ၁။ အချက်အလက်ရှာဖွေခြင်း - ပြဿနာနှင့်ပတ်သက်သည့် သတင်းများ စုဆောင်းခြင်း (ပြင်ဆင်သည့်အဆင့်)၊
- ၂။ စိတ်ကူးဖော်ထုတ်ခြင်း - ပြဿနာအတွက် ရွေးချယ်စရာ အဖြေ များ စဉ်းစားကြံဆခြင်း (အလင်းပွင့်သည့်အဆင့်)၊
- ၃။ အဖြေရှာခြင်း - စိတ်ကူးများကို သန့်စင်ပစ်ခြင်း၊ အတည်ပြုချက် ယူခြင်းနှင့် အကောင်းဆုံး စိတ်ကူး သို့မဟုတ် စိတ်ကူးများကို ရွေးချယ်ခြင်း။

ဦးနှောက်စစ်ဆင်ရေးသည် စိတ်ကူးဖော်ထုတ်ရေးအဆင့်တွင် စိတ်ကူးများ ထွက်ပေါ်လာအောင် ပြုလုပ်သည့် ကိရိယာတစ်ခုမျှသာ ဖြစ်၏။ ထွက်ပေါ်လာသော စိတ်ကူးများကို နောင် တစ်ချိန်တွင် ပြဿနာဖြေရှင်းရေးအတွက် အခြေခံအဖြစ် တန်ဖိုးသတ်မှတ်မည် ဖြစ်ပါသည်။ (စိတ်ကူးများအား တန်ဖိုးသတ်မှတ် အကဲဖြတ်ခြင်းကို အခန်း ၆ တွင် ဖော်ပြထား၏)

ဦးနှောက်စစ်ဆင်ရေး၏ အကြီးမားဆုံး တန်ဖိုးမှာ သမားရိုးကျ အစည်းအဝေးများမှာထက် ပို၍များပြီး ပို၍ကောင်းသော စိတ်ကူးများကို ပို၍ တိုတောင်းသော အချိန်အတွင်း ဖော်ထုတ်နိုင်ခြင်းပင် ဖြစ်၏။ ကျွန်တော်တို့ အများစုသည် ရှေးရိုးစဉ်လာအစည်းအဝေးများနှင့် ကျွမ်းဝင်ရင်းနှီးလွန်းနေသည်။ ထိုသို့သောအစည်းအဝေးများမှာ ဆန်းသစ်တီထွင်မှုဆီသို့ရောက်အောင် ပို့နိုင်သော ယာဉ် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထမရှိပါ။ ကျွန်တော်ရုံးခန်းနံရံတွင်မျိုတီဆွဲထားသည့် စာတန်းကလေးက ထိုအကြောင်းကို လှလှပပဖော်ပြနေ၏။

“ဘုရားသခင်က ကမ္ဘာကြီးကိုချစ်လွန်းသည့်အတွက် ကော်မတီ တစ်ခု စေလွှတ်ပေးခြင်း မပြုခဲ့”

❖ ဦးနှောက်စစ်ဆင်ရေးပြုလုပ်ရန် စည်းကမ်းများနှင့် လမ်းညွှန်ချက်များ။ မည်သည့် ဦးနှောက်စစ်ဆင်ရေးအစည်းအဝေးမှာမဆို အသုံးပြုရမည့် ရိုးရိုးစင်းစင်းနှင့် အခြေခံကျသော စည်းကမ်း လေးချက် ရှိ၏။

၁။ အကဲဖြတ်ခြင်းနှင့် ဝေဖန်ခြင်းကို တားမြစ်ထားသည်။

ဦးနှောက်စစ်ဆင်ရေး အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးက ရှင်းပြသည်မှာ “ခင်ဗျားတို့ ရောဘိုပိုင်ခေါင်း တစ်ခုထဲကနေပြီး ရေပူကောရေအေးပါ ဖွင့်ချဖို့ အားထုတ်ရင် ခင်ဗျားတို့ ကြက်သီးနွေးရေပဲ ရမယ်။ ဒီတော့ ခင်ဗျားတို့ တီထွင်ကြံဆမှုနဲ့ ဝေဖန်ရေးကို တစ်ပြိုင်တည်းလုပ်မယ် ဆိုရင် ပူပူလောင်လောင် စိတ်ကူးတွေကို ရမှာ မဟုတ်သလို အေးအေးစက်စက် ဝေဖန်ရေးကိုလည်း ရမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒီတော့ ကျွန်တော်တို့တစ်တွေ စိတ်ကူးသက်သက်ကိုပဲ ကြံဆကြရအောင်။ ဒီအစည်းအဝေးမှာ ကျွန်တော်တို့ ဝေဖန်ရေးမလုပ်ဘဲ နေကြရအောင်” ဟူ၏။

ဝေဖန်ဖို့အားသန်နေသူများကို ညင်ညင်သာသာ သတိပေးတားမြစ်ပါ။ အကယ်၍ သတိပေးတားမြစ်လို့ မရလျှင် အမိန့်ပေးပြီး တားမြစ်ပါ။ သူတို့ကို ‘တွေးတော ကြံဆပါ။ မဟုတ်လျှင် ပါးစပ်ပိတ်ထားပါ’ ဟု ညွှန်ကြားရပါမည်။

၂။ ‘စိတ်လွတ်လတ်လွတ်စိတ်ကူးခြင်း’ ကို ကြိုဆိုပါ။ အော့စဘွန်းကတော့ “စိတ်ကူးတစ်ခုဟာ အရိုင်းသက်သက်ဖြစ်လေ ပိုကောင်းလေပဲ။



ရိုင်းနေတဲ့စိတ်ကူးကို ယဉ်အောင်လုပ်ရတာ လွယ်တယ်။ စိတ်ကူးထွက်လာဖို့က မလွယ်ဘူး" ဟု ပြောပါသည်။

၃။ အရေအတွက်နောက်သို့ လိုက်ပါ။ စိတ်ကူးတွေ အရေအတွက် များလေ အသုံးတည့်သောစိတ်ကူးတစ်ခု ရဖို့ အခွင့်အလမ်း များလာလေ ဖြစ်၏။

၄။ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုလာသောစိတ်ကူးများကို ပေါင်းစပ်ပစ်ပြီး ပိုမို ကောင်းမွန်လာအောင် ကြံဆပေးပါ။ စိတ်ကူးကို တစ်ဦးက ပိုမိုကောင်းမွန် လာအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ရင်း မိမိကိုယ်ပိုင်စိတ်ကူးသစ်များ ထွက်လာအောင် လည်း ကြံဆရပါမည်။

ဦးနှောက်စစ်ဆင်ရေးနည်းကို စိတ်ကူးဖော်ထုတ်ရေးနည်းထူးအဖြစ် သုံးမည် ဟု စဉ်းစားလျှင် ...

အထက်ဖော်ပြပါ အခြေခံနည်းကမ်းလေးချက်အပြင် အောက်ဖော်ပြပါ လမ်းညွှန်ချက်များကိုလည်း လိုက်နာရပါမည်။

၁။ ဦးနှောက်စစ်ဆင်ရေးပြုလုပ်မည့်ပြဿနာသည် ယေဘုယျသဘော မဆောင်ဘဲ တိကျရေရာရပါမည်။ ထိုအခါ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများသည် ခေါင်းစဉ်တစ်ခုတည်းကို အာရုံစိုက်ပြီး စိတ်ကူးထုတ်နိုင်ကြမည် ဖြစ်၏။ ပြဿနာ က ရှုပ်ထွေးလေ ပါဝင်ဆင်နွှဲသူများအနေဖြင့် ပစ်မှတ်တစ်ခုကို အာရုံစိုက်ဖို့ အခက်အခဲရှိလေ ဖြစ်ပါသည်။

အကယ်၍ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုတွင် အမှုထမ်းများ၏ ကုန်ထုတ်စွမ်း အား တိုးတက်ရေးအကြောင်း ဦးနှောက်စစ်ဆင်ရေးပြုလုပ်မည် ဆိုလျှင် ပြဿနာ က ကြီးမားကျယ်ဝန်းနေပေမည်။ ထိုအခါ ပြဿနာကို အပိုင်းပိုင်း ကန့်ပစ်ရပါ မည်။ ဥပမာ - အဖွဲ့အစည်းအတွင်းရှိ ဌာနခွဲကြီးတစ်ခုချင်း၏ ကုန်ထုတ်စွမ်းအား တိုးတက်ရေးကို ပိုင်းခြားကြံဆရပါမည် (အရောင်းဌာန၊ ဘဏ္ဍာရေးဌာန ... စသည်ဖြင့်)။ အဓိကရည်ရွယ်ချက်မှာ ဦးနှောက်စစ်ဆင်ရေးအဖွဲ့သားများအနေဖြင့် တိကျရေရာသောပြဿနာအတွက် စိတ်ကူးသစ်များ ထိရောက်စွာကြံဆနိုင်ရေး ပင် ဖြစ်၏။

၂။ ဦးနှောက်စစ်ဆင်ရေးကို စိတ်ကူးများဖော်ထုတ်ရေးအတွက်သာ သုံးပါ။ အက်ဖြတ်ရေးအတွက် မသုံးပါနှင့်။ ကျဉ်းမြောင်းပြီး ရွေးချယ်ဖို့ အခွင့်အလမ်း နည်းသော ပြဿနာများသည် ဦးနှောက်စစ်ဆင်ရေးနည်းနှင့် မသင့်တော်သော ပြဿနာများ ဖြစ်၏။

ဥပမာ - ကောလိပ်သို့ ဆက် တက်ရေး မတက်ရေး၊ အလုပ်သစ်ကို လက်ခံသင့် လက်မခံသင့်၊ အိမ်သစ်တစ်လုံး ငှားသင့် သလား ဝယ်သင့်သလား

ဆိုသော ပြဿနာများမှာ ဦးနှောက်စစ်ဆင်ရေးနည်းနှင့် မသင့်လျော်သော ပြဿနာများ ဖြစ်၏။

ထိုကဲ့သို့သော ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရန် နည်းကောင်းတစ်ခုမှာ လက်ကျန် ငွေစာရင်းရှင်းတမ်း ပုံစံမျိုး စာရင်းရေးချသည့်နည်း ဖြစ်၏။ စာရွက်၏ တစ်ဖက်ခြမ်းတွင် ကောင်းကျိုးများ တန်းစီရေးချပြီး ကျန် တစ်ဖက်ခြမ်းတွင် ဆိုးကျိုးများ တန်းစီ ရေးချပါ။ ကောင်းကျိုးနှင့် ဆိုးကျိုး ချိန်ဆကြည့်ပြီး အသင့်လျော်ဆုံးထင်ရမည့် အဖြေကို ရွေးဖို့ပဲ ရှိသည်။

၃။ ပြဿနာတစ်ခုကို တိတိကျကျ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်နိုင်ပြီး ၎င်းပြဿနာကို ဦးနှောက်စစ်ဆင်ရေးနည်းဖြင့်ဖြေရှင်းမည် ဟု ဆုံးဖြတ်ပြီးသည်နှင့် အဖွဲ့ဝင်အားလုံး ဆီသို့ အကြောင်းကြားစာတစ်စောင် ကြိုတင်ပေးပို့ပါ။ စာထဲတွင် အစည်းအဝေး ပြုလုပ်မည့် အချိန်၊ နေရာ ကို ဖော်ပြပါ။ ပြဿနာအကြောင်းကို မီးမောင်းထိုး ထားဖို့နှင့် တွေးတောကြံဆရမည့် စိတ်ကူးနမူနာများကို ဖော်ပြဖို့ မမေ့ပါနှင့်။ ထိုသို့ အကြောင်းကြားထားသည့်အတွက် ဤအစည်းအဝေးသည် ရှေးရိုးစဉ်လာ အစည်းအဝေးမျိုး မဟုတ်ကြောင်း ဖိတ်ကြားခံရသူများ ကြိုတင်သိထားမည်။

ဦးနှောက်စစ်ဆင်ရေးအတွက် အသင့်မြတ်ဆုံးလူအရေအတွက်မှာ ဆယ့်နှစ်ယောက် ဖြစ်ပြီး တီထွင်ကြံဆချိန်သည် မိနစ်သုံးဆယ်ပတ်ဝန်းကျင် ဖြစ်လျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်ကြောင်း အော့စဘွန်းက ထောက်ခံထားပါသည်။

၄။ ဦးနှောက်စစ်ဆင်ရေးအစည်းအဝေးကို အခြေခံစည်းကမ်း လေးချက် ရှင်းပြခြင်းဖြင့် စတင်ပါ။ အကောင်းဆုံးကတော့ ကျောက်သင်ပုန်းပေါ်တွင်ရေးပြ ထားခြင်း သို့မဟုတ် ကတ်ပြားတစ်ခုပေါ်တွင်ရေးပြထားခြင်းဖြင့် အဖွဲ့သားများ အား အထောက်အကူပြုပါ။

၅။ စင်းလုံးချောမှုလိုလားသည့် အနေအထားမျိုး မရောက်အောင် ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ထိန်းသိမ်းပါ။ အစည်းအဝေးအနေအထားကို ဘောင်တွေ၊ စည်းတွေ မထားဘဲ ပျော်ပျော်ပါးပါးဆွေးနွေးသည့်သဘော ရောက်အောင် ထိန်းထားပါ။ အဖွဲ့သားအချင်းချင်း ခင်မင်ရင်းနှီးစွာပြိုင်ဆိုင်သည့်စိတ်ဓာတ်မျိုး ဖြစ်လာအောင် ပြုလုပ်ပေးပါ။ စည်ခံပွဲတစ်ပွဲ သို့မဟုတ် ပျော်ပွဲစားတစ်ခုတွင် ကျင်းပသည့် ကစားပွဲတစ်ပွဲမှာ ထားသည့် စိတ်ဓာတ်မျိုး ရအောင် မြှင့်တင်ပေးပါ။

၆။ ယခင်တင်ပြပြီး စိတ်ကူးများမှ ဆင့်ပွားပေါ်ပေါက်လာသည့် စိတ်ကူး သစ်များကိုလည်း အားပေးပါ။ ရည်မှန်းချက်မှာ အဖွဲ့သားများ အပြန်အလှန် ချီးမွမ်းပေးရင်း စိတ်ကူးသစ်များပေါ်ထွက်လာရေး ဖြစ်၏။

၇။ ထုတ်ဖော်ပြောသမျှစိတ်ကူးတိုင်းကို မှတ်တမ်းတင်ထားဖို့ ပါဝင်

မဆွေးနွေးသော အဖွဲ့သားတစ်ဦး ရှိနေပါစေ။

သည်နည်းက ဘာကြောင့် အလုပ်ဖြစ်နေသလဲ

သည်နည်းက ဘာကြောင့် ထိရောက်အောင်မြင်နေသလဲ ဆိုသောမေးခွန်းအတွက် အဖြေ အတော်များများရှိ၏။

ပထမဦးဆုံးအကြောင်းရင်းမှာ စိတ်ကူးများပူးပေါင်းကြံဆခြင်းသည် နှစ်လမ်းသွား (အပြန်အလှန်) သဘော သက်ရောက်၏။ တစ်ယောက်ယောက်က စိတ်ကူးသစ်တစ်ခုကို တင်ပြလိုက်သောအခါ သူ၏စိတ်ကူးကို လှုပ်နှိုးလိုက်ရုံသာ မက အစည်းအဝေးတက်ရောက်သူအားလုံး၏စိတ်ကူးကိုပါ လှုပ်နှိုးပြီးသား ဖြစ်သွား၏။ အတွဲလိုက် သွယ်ထားသော ဖြောက်အိုးတွဲကြီးတွင် ပထမဆုံး ဖြောက်အိုး ပေါက်ကွဲသည်နှင့် တခြားဖြောက်အိုးများကိုပါ မီးကူးပြီး စိကာစဉ်ကာ ဆက်တိုက်ပေါက်ကွဲသကဲ့သို့ ဖြစ်၏။ ဤသို့ သံကွင်းဆက်သဘော ကူးစက် ဖြစ်ပေါ်မှုသည် ဦးနှောက်စစ်ဆင်ရေးနည်းထူး၏ ထိရောက်မှုတစ်ခု ဖြစ်သည်။

ဤနည်းထူး၏ နောက်ထပ် ထိရောက်မှုတစ်ခုမှာ လူတစ်ဦးသည် သူ တစ်ကိုယ်တည်း စဉ်းစားကြံဆခြင်းထက် အခြားသူများရှေ့တွင်စဉ်းစားကြံဆ လျှင် စိတ်ကူးများပိုထွက်သည့်သဘော ရှိခြင်းပင် ဖြစ်၏။ စုပေါင်းစဉ်းစားသော အခါ စိတ်ကူးထွက်နှုန်းသည် ၆၅ မှ ၉၃ ရာခိုင်နှုန်း အထိ တိုးတက်လာကြောင်း သုတေသနပြုချက်များက တွေ့ရှိထားပါသည်။

ဆန်းသစ်တီထွင်နိုင်စွမ်းသည် အခြား အခြားသော အချက်များထက် စေ့ဆော်မှုနှင့် စိတ်အားထက်သန်မှုအပေါ် မူတည်နေ၏။ အုပ်စုလိုက် စုပေါင်း ကြံဆကြသောအခါ တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် အပြိုင်အဆိုင်စဉ်းစားကြသည့် အတွက် စေ့ဆော်အား ကောင်းလာပါသည်။

ဦးနှောက်စစ်ဆင်ရေး နည်းထူးတွင် တင်ပြလာသမျှစိတ်ကူးများကို အကြွင်းမဲ့လက်ခံထားသည်ဖြစ်ရာ ပါဝင်ကြံဆသူများ အားထုတ်ချင်လာအောင် မက်လုံးပေးထားပါသည်။ သမားရိုးကျအစည်းအဝေးများတွင်မူ အကဲဖြတ်မှုများ ဝေဖန်မှုများနှင့် ရင်ဆိုင်ရမည်ကို စိုးထိတ်နေရ၏။

ဤအနေအထားက စိတ်ကူးသစ်များထွက်ပေါ်လာရေးကို ဟန့်တား သလို ဖြစ်နေ၏။ ဦးနှောက် စစ်ဆင်ရေး အစည်းအဝေးများတွင်မူ တင်ပြလာ သမျှ စိတ်ကူးသစ်တိုင်းကို လက်ခံထားရုံမက အကဲဖြတ်ခြင်းနှင့် ဝေဖန်ခြင်းကို တားမြစ်ထားသည့်အတွက် ပါဝင်ဆွေးနွေးသူများ စိတ်အနှောင့်အယှက်ကင်းစွာ လွတ်လွတ်လပ်လပ်တင်ပြခွင့် ရသည်။ သို့ဖြစ်သည့်အတွက် စိတ်ကူး အသစ်

အဆန်းများ ပိုထွက်လာဖို့ အလားအလာ များသည်။

❖ ပြောင်းလဲစမ်းသပ်မှုအသစ်များ။

ဦးနှောက်စစ်ဆင်ရေးအစည်းအဝေးများကို ဦးဆောင်ဦးရွက်ပြုသူများက စိတ်ကူး ထုတ်လုပ်မှုနှုန်း တိုးတက်ရေးအတွက် ပြောင်းလဲစမ်းသပ်မှုပေါင်းများစွာ ပြုလုပ်ခဲ့ကြ၏။ ထိုအထဲမှ အကျိုးသက်ရောက်မှုအားကောင်းသော နည်း သုံးနည်းကို ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

ရပ်ပြီး ဆက်သွား နည်းမှာ သမားရိုးကျ ဦးနှောက်စစ်ဆင်ရေးနည်းကို အနည်းငယ်ပြုပြင်ထားသည့်နည်း ဖြစ်၏။ ဤနည်းတွင် အစည်းအဝေးကို အပိုင်းပိုင်း ခြားထားခြင်းမှ လွဲလျှင် ကျွန် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများမှာ အတူတူပင် ဖြစ်၏။ အစည်းအဝေးတွင် လိုက်နာရမည့်စည်းကမ်းများကို ရှင်းပြပြီးသည်နှင့် အစည်းအဝေးသဘာပတိက အစည်းအဝေးတက်ရောက်သူများအား သုံးမိနစ် တိတိ မိမိတို့၏စိတ်ကူးများကို တင်ပြခွင့်ပြုသည်။ ထိုနောက် တင်ပြသွားသည့် စိတ်ကူးတွေ စိတ်ထဲစိမ့်ဝင်သွားအောင် ငါးမိနစ် တိတိဆိတ်စွာနေခွင့်ပြုသည်။ ထို့နောက် သုံးမိနစ် ကြိုဆတ်ပြု ငါးမိနစ်နား ဖြင့် ဆက်လက်ပြုလုပ်သွားသည်။

အစဉ်လိုက်တင်ပြ နည်း သည်လည်း သမားရိုးကျ ဦးနှောက်စစ်ဆင်ရေး နည်းကို ပြုပြင်ထားသည့်နည်း ဖြစ်၏။ ဤနည်းတွင် စိတ်ကူးဖော်ထုတ်သူများက စိတ်ကူးပေါ်လွင်ပေါ်သလို ကောက်ကာငင်ကာတင်ပြပြောဆိုမည့်အစား တစ်ဦးစီ တစ်လှည့်စီ စိကာစဉ်ကာ တင်ပြကြရ၏။ မိမိ အလှည့်ကျချိန်တွင် စိတ်ကူးမပေါ်သေးလျှင် မိမိကိုကျော်ပြီး နောက်တစ်ဦးအား တင်ပြခွင့်ပေးနိုင်သည်။ စားပွဲကိုပတ်လည်လှည့်သည့် အခြေခံစနစ်ဖြင့် အစည်းအဝေးပြီးချိန်အထိ စိတ်ကူးများကို အလှည့်ကျတင်ပြနည်း ဖြစ်၏။ ဤနည်းသည် ရိုးရိုးနည်းထက် စိတ်ကူး ထွက်နှုန်း ၇ ဒသမ ၅ ရာခိုင်နှုန်း ပိုကြောင်း တွေ့ရသည်ဆို၏။

တတိယနည်းမှာ ဦးနှောက်စစ်ဆင်ရေးအစည်းအဝေးကို အုပ်စုများ ခွဲပြီး အပြိုင်အဆိုင် စဉ်းစားကြံဆ စေနည်း ဖြစ်၏။ ဤနည်းက လူအများကြီး သုံးလို့ ရ၏။ ပါဝင်ကြံဆသူအများကြီးကို အုပ်စုငယ်ကလေးများခွဲပြီး အုပ်စုတိုင်း တွင် သဘာပတိတစ်ဦးသတ်မှတ်ပြီး ဦးနှောက်စစ်ဆင်ရေး စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို ရှင်းပြစေ၏။ အုပ်စုငယ်ကလေးတိုင်းက ပြဿနာတစ်ရပ်တည်းအကြောင်းကိုသာ ကြံဆကြရ၏။ တွေးတောကြံဆပြီးသောအခါ အုပ်စုငယ်ကလေးတစ်ခုစီက သူတို့ကြံဆထားသည့် စိတ်ကူးတွေထဲမှ အကောင်းဆုံးစိတ်ကူးများကို ရွေးချယ်တင်ပြကြရသည်။

ဤနည်း၏ အားသာချက်မှာ လူအများကြီးအသုံးပြုခွင့် ရခြင်းပင် ဖြစ်၏။ အားနည်းချက်မှာ မိမိတို့၏ အကောင်းဆုံးစိတ်ကူးများကို ရွေးချယ် တင်ပြကြရသည်ဖြစ်ရာ စောစောစီးစီး တန်ဖိုးဖြတ်ခြင်းနှင့် အကဲဖြတ်ခြင်း ပြုလုပ်ဖို့ လိုအပ်ခြင်း ဖြစ်၏။ စိတ်ကူးကောင်းတချို့မှာ အချိန်မသင့်မီ အပယ်ခံရပြီး လေးလေးနက်နက်စဉ်းစားခြင်းမခံရတော့ပေ။

**နှိုင်းယှဉ်ဆင်ခြင်မှုကို အသုံးပြုခြင်း**

ကျွန်တော် စာရေးဆရာလက မှတ်သားလောက်သည့်စာတစ်ပိုဒ်ကို ဖတ်ဖူးမှတ်ဖူး ၏။ ၎င်းစာပိုဒ်၏အဓိပ္ပာယ်မှာ "စာရေးကောင်းသူတစ်ဦးသည် အကြောင်းအရာ အသစ်များကို ကျွမ်းဝင်ရင်းနှီးပြီးသားအရာများလို ဖြစ်နေအောင် လုပ်တတ်ပြီး ကျွမ်းဝင်ရင်းနှီးပြီးသားအကြောင်းအရာများကိုတော့ အကြောင်းအရာအသစ်များ လို ဖြစ်နေအောင် လုပ်တတ်ရမည်" ဟူ၏။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် Synthetics ဟု ခေါ်သည့် အုပ်စုလိုက် ပြဿနာဖြေရှင်းနည်း၏ ကျောရိုးပင် ဖြစ်၏။

Synthetics နည်းကို အုပ်စုလိုက်ဖြစ်စေ၊ တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းဖြစ်စေ အသုံးပြုရာ၌ နှိုင်းယှဉ်ဆင်ခြင်ခြင်း၏ အရေးပါအရာရောက်မှုကို တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။

**❖ အထူးအဆန်းကို ကျွမ်းဝင်ရင်းနှီးအောင်ပြုလုပ်ခြင်း။**

ကျွန်တော်တို့အားလုံးပင် သဘာဝအားဖြင့် ရှေးဆန်ကြ၏။ ပြီးတော့ ကျွမ်းဝင် ရင်းနှီးခြင်း မရှိသည့် အရာကို ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့ကြသည့်သဘော ရှိ၏။ ၎င်းသဘာဝ၏ အကျိုးဆက်အဖြစ် ကျွန်တော်တို့ အယူအဆအသစ် တစ်ခု သို့မဟုတ် အကြောင်းအရာအသစ် တစ်ခုနှင့် ရင်ဆိုင်ရသောအခါ ၎င်း အသစ်ကို ကျွန်တော်တို့ ကျွမ်းဝင်ရင်းနှီးပြီးသားအသိနှင့်ယှဉ်၍ ကြည့်ဖို့ အားထုတ်တတ် ကြခြင်း ဖြစ်၏။ ကျွန်တော်တို့သည် နည်းလမ်းနှစ်သွယ်ကိုအသုံးပြုပြီး ကျွမ်းဝင် ရင်းနှီးအောင် ပြုလုပ်လေ့ရှိကြသည်။

နည်းတစ်နည်းမှာ ခွဲခြမ်းစိစစ်သည်နည်း ဖြစ်၏။ အကြောင်းအရာ သစ် ကို ကျွန်တော်တို့ တတ်နိုင်သမျှ အစိတ်အပိုင်းကလေးများအဖြစ်သို့ ခွဲခြမ်းပစ် သည်။ ထို့နောက် အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုချင်းကို စူးစမ်းလေ့လာကြည့်သည်။

ကျောင်းတုန်းက ကျွန်တော်တို့သည် ဖားတစ်ကောင်၏ ခန္ဓာကို လေ့လာရန် ဖားကလေးကို အပိုင်းပိုင်း ခွဲခြမ်းဖြတ်တောက်ပစ်သည်။ ပြီးတော့ ၎င်းအစိတ်အပိုင်းများ၏ ဆောင်ရွက်မှုနှင့် အစိတ်အပိုင်းအချင်းချင်း ဆက်စပ် ဆောင်ရွက်မှုများကို လေ့လာသည်။ ထိုအခါ ဖားတစ်ကောင်လုံးအနေဖြင့် မည်သို့

လျှပ်စွမ်းဆောင်ရွက်သည်ကို သိလာရသည်။ ခွဲခြမ်းစိစစ်ခြင်းသည် အထူးအဆန်းကို ကျွမ်းဝင်ရင်းနှီးလာအောင် လုပ်နည်းတစ်နည်း ဖြစ်၏။

နောက်တစ်နည်းမှာ နှိုင်းယှဉ်ဆင်ခြင်ခြင်းမှတစ်ဆင့် ယေဘုယျကောက်ချက်ဆွဲယူနည်း ဖြစ်၏။ ဤနည်းအရ “ဒါက ဘာနဲ့တူသလဲ” ဟု ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေးကြရပါမည်။ နှိုင်းယှဉ်ဆင်ခြင်ခြင်းသည် အလွန်အစွမ်းထက်သော သင်ယူလေ့လာမှုဆိုင်ရာလက်နက်တစ်မျိုး ဖြစ်၏။

လျှပ်စစ်ဓာတ်အား၏ အခြေခံအကြောင်း သင်ကြားပို့ချသူများက လျှပ်စစ်ဓာတ်အားကို ရေစင်ပေါ်မှ သွယ်ထားသည့် ပိုက်များအတွင်း စီးဆင်းလာသည့် ရေနှင့် နှိုင်းယှဉ်၍ ရှင်းပြလေ့ရှိ၏။ ဖားတစ်ကောင်၏ ခန္ဓာဗေဒကို လေ့လာထားသည့် အသိပညာများကို ဖားထက်အဆင့်မြင့်သောသတ္တဝါများအကြောင်း လေ့လာရာ၌ လွှဲပြောင်းအသုံးချနိုင်ပါသည်။

အသစ်အဆန်းများကို ကျွမ်းဝင်ရင်းနှီးအောင်ပြုလုပ်နည်းကို သိနားလည်ထားသည့်အတွက် စိတ်ကူးသစ်များ၊ အရာဝတ္ထုအသစ်များ၊ ပြဿနာအသစ်များနှင့် ရင်ဆိုင်ရသောအခါ ကျွန်တော်တို့ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် စိတ်အေးလက်အေးဖြင့် ရင်ဆိုင်နိုင်စွမ်း ရှိလာလေသည်။

❖ ကျွမ်းဝင်ရင်းနှီးပြီးသားကို အထူးအဆန်းဖြစ်အောင်ပြုလုပ်ခြင်း။

ရိုးပြီး မြင်နေကျတွေ့နေကျအရာ တစ်ခုကို သစ်လွင်ဆန်းသစ်စွာ ကြည့်တတ်မြင်တတ်ခြင်းသည်လည်း ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းနှင့် ဆန်းသစ်တီထွင်ခြင်းတွင် အဓိကကျသောအရည်အချင်း ဖြစ်၏။

ကိုလံဘတ်က ကမ္ဘာကြီးသည် လုံးနေကြောင်း ဆင်ခြင်ယူဆခဲ့၏။ ကော်ပါနီးကပ်စ်က ကမ္ဘာကြီးသည် စကြဝဠာ၏အလယ်ဗဟို မဟုတ်ကြောင်း ဖော်ပြခဲ့၏။ သူတို့သည် ကမ္ဘာနှင့် စကြဝဠာနှင့် ပတ်သက်သည့် အယူအဆဟောင်းကို အယူအဆအသစ်ဖြင့် ဖောက်ထွက်ခဲ့ကြလေသည်။

သင်သည် ဆန်းသစ်တီထွင်မှု ပြုဖို့ လိုအပ်သော ပြဿနာတစ်ရပ်သို့မဟုတ် အနေအထားတစ်ရပ်နှင့် ရင်ဆိုင်ရပြီ ဆိုလျှင် ၎င်း ပြဿနာ သို့မဟုတ် အနေအထားကို ရှုထောင့်အသစ်တစ်မျိုးမှကြည့်မြင်နိုင်အောင် အားထုတ်ရပါမည်။

❖ တိုက်ရိုက်နှိုင်းယှဉ်ဆင်ခြင်ခြင်း သို့မဟုတ် ပုံစံတူတည်ဆောက်ခြင်း။

အက်တမ် (Atom) နှင့် ပတ်သက်သည့် သူ၏သီဝီရီကို ရှင်းပြဖို့ ကြိုးစားသော အခါ လော့ ရူသာဖို့ဒ် (Lord Rutherford) သည် နေအဖွဲ့အစည်း (Solar

System) ပုံစံငယ်ကို တည်ဆောက်ပြခဲ့၏။ ကင်မရာတစ်လုံး၏ အစိတ်အပိုင်း တော်တော်များများသည် မျက်လုံးတစ်လုံး၏ အစိတ်အပိုင်းများနှင့် တူညီ၏။ တယ်လီဖုန်းတစ်လုံး၏ ဖွဲ့စည်းပုံသည် နားရွက်တစ်ခု၏ ဖွဲ့စည်းပုံအတိုင်း ပုံစံတူ ယူထားခြင်း ဖြစ်၏။

အထက်ပါဥပမာအားလုံးသည် လက်ရှိ တည်ရှိနေဆဲ အရာတစ်ခုကို ပုံစံတူယူပြီး ဆန်းသစ်တီထွင်မှုပြုလုပ်ပုံကို ဖော်ပြနေပါသည်။ ဤကား တိုက်ရိုက် နှိုင်းယှဉ်ဆင်ခြင်ခြင်း၏ အနှစ်သာရပင် ဖြစ်တော့၏။

တိုက်ရိုက် နှိုင်းယှဉ်ဆင်ခြင်ခြင်းသည် နှိုင်းယှဉ်ဆင်ခြင်နည်းတွေထဲတွင် လူသိအများဆုံးနည်း တစ်နည်း ဖြစ်၏။ မိမိ လက်ရှိရင်ဆိုင်နေရသောပြဿနာ ဖြေရှင်းနိုင်ရေးအတွက် မိမိ၏ အတွေ့အကြုံနှင့် အသိပညာထဲတွင် အလားတူ ဖြစ်ရပ်မျိုးကို ရှာဖွေပြီး ဤနည်းကို အသုံးပြုရ၏။

❖ ကိုယ်တိုင်ပါဝင် နှိုင်းယှဉ်ဆင်ခြင်ခြင်း။

ကိုယ်တိုင်ပါဝင် နှိုင်းယှဉ်ဆင်ခြင်ခြင်း၏ အခြေခံမှာ ဇာတ်ရုပ်အဖြစ်သရုပ်ဆောင် ခြင်း ဖြစ်၏။ သင့်ကိုယ်သင် လေ့လာခြင်းခံရသူ သို့မဟုတ် အရာဝတ္ထု နေရာတွင် ဝင်ကြည့်ပြီး ပြဿနာကို အခြားစုထောင့်မှရှုမြင်သုံးသပ်ဖို့ ကြိုးစားခြင်းပင် ဖြစ်၏။

အနုပညာရှင်များရော သိပ္ပံပညာရှင်များပါ ကိုယ်တိုင် ပါဝင် နှိုင်းယှဉ် ဆင်ခြင်နည်းကို သုံးခြင်းဖြင့် ဆန်းသစ်တီထွင်မှုများပြုလုပ်နိုင်ကြသည်ကို တွေ့ရ ၏။ ကီ (Keats) က သူ၏ဇာအုပ် Endymion ကို ရေးသားရာ၌

“ကျုပ်က စိမ်းလန်းစိုပြည်တဲ့ကမ်းခြေမှာ ထိုင်ပြီး ဆေးတံကြီး ခဲလိုက်၊ လက်ဖက်ရည်ကလေး သောက်လိုက်၊ သူများပေးတဲ့ အကြံ ကလေး နားထောင်လိုက် လုပ်နေမယ့်အစား ပင်လယ်ထဲကို ဒိုင်စင်ထိုး ဆင်းခဲ့တာဗျ။ အဲဒီမှာမှ ပင်လယ်ရေအောက်က အသံတွေ သိရင်တွေ နဲ့ ကျောက်တုံးတွေအကြောင်း ပိုပြီး သိလာ၊ ရင်းနှီးလာမယ်လေ” ဟု ရှင်းပြခဲ့၏။

ကိုယ်တိုင်ပါဝင် နှိုင်းယှဉ်ဆင်ခြင်ခြင်းသည် ကျွန်တော်တို့၏ နေ့စဉ်ဘဝ ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရာ၌ အစွမ်းထက်လှသည်။ အရောင်းကိုယ်စားလှယ် တစ်ဦးသည် သူတို့၏ဖောက်သည်များနေရာမှာ ဝင်ကြည့်ပြီး “သူတို့နေရာမှာ ငါတို့ ဆိုရင် ငါတို့ဝယ်ချင်လာအောင် ဘယ်အမျိုးအစား ဆွဲဆောင်နိုင်မလဲ” ဟူသော မေးခွန်းမျိုး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်မေးကြည့်နိုင်၏။

အမှုထမ်းတစ်ဦးအား စိတ်ဓာတ်လုံ့ဆော်ပေးနေသော မန်နေဂျာတစ်ဦး



သည် အမှုထမ်းနေရာမှာ ဝင်ရောက်ခံစားကြည့်ခြင်းဖြင့် စိတ်ကူးသစ်များ ပေါ်ထွက်လာနိုင်၏။

လူလူချင်းဆက်ဆံရေးတွင် ကိုယ်ချင်းစာတရားထားခြင်း၏ တန်ဖိုးကို လျှော့တွက်လို့မရပါ။ ကိုယ်ချင်းစာတရားထားတတ်ခြင်းက ပြဿနာအမျိုးအစားပေါင်း တော်တော်များများကို ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်းရှိသည့် ကိရိယာ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

❖ နိမိတ်ပုံဖြင့် နှိုင်းယှဉ်ဆင်ခြင်ခြင်း။

ပြဿနာတစ်ရပ်၏ အဓိကကျသောအကြောင်းခြင်းရာများကို မိမိမြင်တွေ့သည့်အတိုင်း ပြန်လည်တင်ပြခြင်းသည် နိမိတ်ပုံဖြင့်နှိုင်းယှဉ်ဆင်ခြင်ခြင်းပင် ဖြစ်၏။ ထိုသို့ ပြန်လည်တင်ပြရာ၌ အရာဝတ္ထုပုံများဖြင့် တင်ပြ၏။ ဤနည်းနှင့် တိုက်ရိုက်နှိုင်းယှဉ်ဆင်ခြင်ခြင်း၏ ခြားနားချက်မှာ ဤနည်းတွင် နည်းပညာပိုင်းဆိုင်ရာ တိကျမှု ရှိရန် မလိုပေ။

လေးလက်မပတ်လည်ထက် မကြီးသော ဘူးတစ်ဘူးထဲမှ သံချောင်းတစ်ချောင်း သုံးပေအမြင့်လောက်အထိထွက်လာပြီး လေးတန် လေးသည့် ဝန်ကို ထောက် မ ထားနိုင်သည့် ဂျိက် (Jack) ကို တီထွင်ရန် ကြံဆခဲ့ကြ၏။ ၎င်းအစည်းအဝေးတွင် တစ်ခုတစ်ယောက်က ကြိုးကို လူခိုပြီး တက်သည့် နိမိတ်ပုံကို ပြောပြ၏။ ကြိုးသည် လူမခိုမိက ပျော့ပျောင်းနေ၏။ လူက စပြီးခိုလိုက်သည်နှင့် ကြိုးသည် တောင့်တင်းသွားပြီး လူ၏အလေးချိန်ကို တောင့်ခံနိုင်တော့ကြောင်း ထိုသူက ရှင်းပြ၏။ ထိုအချိန်မှစပြီး ဂျိက်ထောက်သည်စနစ်ကို တဖြည်းဖြည်း တီထွင်ပုံဖော်နိုင်တော့၏။

စက်ဘီးချိန်းကြိုးများသည်လည်း ဂျိက်ထောက်သည်စနစ်မှ ပွားယူခြင်းဖြစ်၏။

❖ စိတ်ကွန့်မြူးမှုဖြင့် နှိုင်းယှဉ်ဆင်ခြင်ခြင်း။

ကြယ်တာရာပေါ်မှာ ဒန်းစီးချင်သလား ...  
ဒါမှမဟုတ် ... လရောင်တွေကို ကရားအိုးထဲ ထည့်ပြီး  
အိမ်ကိုသယ်သွားချင်သလား ...

ဆိုသည့် ရှေးသီချင်းတစ်ပုဒ် ရှိ၏။ ဤသဘောသည် စိတ်ကွန့်မြူးမှုဖြင့် နှိုင်းယှဉ်ဆင်ခြင်ခြင်း၏ အနှစ်သာရ ဖြစ်သည်။

စိတ်ကွန့်မြူးမှုဖြင့်နှိုင်းယှဉ်ဆင်ခြင်ခြင်းနည်းကို အသုံးပြုတော့မည်



ဆိုလျှင် သင်သည် အကြောင်းကိစ္စများကို အရှိတရားအတိုင်းမပြောတော့ဘဲ သင့်စိတ်ထဲမှာဖြစ်ချင်ရာများကိုသာ ပြောရပါမည်။ သိပ္ပံပညာနှင့် နည်းပညာ ဆိုင်ရာ ပေါက်မြောက်သောအောင်မြင်မှုပေါင်းများစွာသည် စိတ်ကွန့်မြူးမှုဖြင့် နှိုင်းယှဉ် ဆင်ခြင်ခြင်းတွင် စတင်ခဲ့ပါသည်။

လူတွေ လေထဲမှာပျံသန်းနိုင်လျှင် ဘယ်လိုနေမည်လဲ ဟု လူတွေ နှစ်ပေါင်း ရာချီပြီး စိတ်ကူးယဉ်ကြည့်ခဲ့ကြ၏။ ဤ စိတ်ကူးကွန့်မြူးမှုကြောင့် လူတွေသည် အတောင်တပ်ပြီးပျံသန်းကြည့်ဖို့ အကြိမ်ကြိမ်ကြိုးစားခဲ့ကြ၏။ လေထဲမှာ ပျံသန်းလို့ ရအောင် အခြားနည်းများဖြင့်စမ်းသပ်ကြည့်ခဲ့ကြ၏။ ဤသို့ အာရုံကွန့်မြူးရင်း၊ တွေးတောကြံဆရင်းဖြင့်ပင် လေယာဉ်ပျံကိုတီထွင်နိုင်ခဲ့ကြ၏။

စိတ်ကွန့်မြူးမှုဖြင့်နှိုင်းယှဉ်ဆင်ခြင်ခြင်းက ကျွမ်းဝင်ရင်းနှီးပြီးသားအရာ များကို အသစ်ကဲ့သို့ ထင်မြင်စေ၏။ ထို့ပြင် တစ်စုံတစ်ဦး၏ ယုတ္တိမတန်ဆုံး စိတ်ကွန့်မြူးမှုတစ်ခုက အခြားတစ်စုံတစ်ဦး၏စိတ်ထဲတွင် လက်တွေ့ဆန်သော စိတ်ကူးတစ်ခု ပေါ်ပေါက်လာအောင် မီးမွှေးပေးနိုင်ပါသည်။

အချုပ်အားဖြင့်ဆိုရသော် နှိုင်းယှဉ်ဆင်ခြင်မှုများနှင့် နိမိတ်ပုံများက ကျွန် တော်တို့အား အဟောင်းများကို ဆန်းသစ်စွာကြည့်မြင်စေတတ်ပြီး အသစ်များကို အဟောင်းများကဲ့သို့ ကြည့်မြင်စေတတ်အောင် ဖန်တီးပေးပါသည်။ ဤကား ဆန်းသစ်တီထွင်စွာ စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်း၏ အလွန်အရေးပါအရာရောက်သော မျက်နှာစာတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

**ဆန်းသစ်တီထွင်မှု သင်ပုန်း**

ကြေညာချက်သင်ပုန်းတစ်ခုကို ဆန်းသစ်တီထွင်သောစိတ်ကူးများနှင့် ပြဿနာ များ အတွက် အဖြေများစုဆောင်းသည့်နေရာတစ်ခုအဖြစ် သင် စဉ်းစားမိဖူးပါ သလား။

စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများ၊ မြို့ပြအဖွဲ့အစည်းများနှင့် မိသားစုများသည် ပြဿနာအဖြေရှာရေးအတွက် ဆန်းသစ်တီထွင်သောစိတ်ကူးများ စုဆောင်းရန် နံရံကပ်သင်ပုန်းများကို အောင်မြင်စွာအသုံးပြုခဲ့ကြလေသည်။ အရိုးဆုံး၊ အရှင်း ဆုံး ပုံစံမှာ ဖြေရှင်းရမည့်ပြဿနာကို အရောင်ဆိုးထားသည့် စက္ကူ သို့မဟုတ် ကတ်ပြား ပေါ်တွင် ရေးပြီး စိတ်ဝင်စားသူများမြင်သာအောင် ကြေညာသင်ပုန်း ပေါ်တွင် ကပ်ထား၏။ ၎င်းပြဿနာနှင့် ပတ်သက်၍ စိတ်ကူးပေါ်သူ ဘယ်သူမဆို က သူ့စိတ်ကူးကို စာရွက်ဖြူပေါ်တွင်ရေးပြီး သင်ပုန်းပေါ်မှာကပ်ထားသည်။

ဤနည်းတွင် ကောင်းကွက်တွေ အများကြီးရှိ၏။ ဦးနှောက်ခစ်ဆင်ရေး

နည်းမှာကဲ့သို့ပင် ဤနည်းက စိတ်ကူးများကို စုပေါင်းဖော်ထုတ်နိုင်၏။ သင်ပုန်းပေါ်မှာ ကပ်ထားသည့် ပြဿနာနှင့် စိတ်ကူးများကို ဖတ်ကြည့်ရင်း လူတစ်ဦးသည် သူလည်း စိတ်ကူးသစ်များ တွေးတော ကြံဆချင်စိတ် ပေါ်လာဖို့ အလားအလာ ရှိ၏။

နောက်ထပ် ကောင်းကွက်တစ်ခုမှာ ပြဿနာကို အချိန်အတိုင်းအဆမရှိ တင်ပြထားနိုင်ခြင်း ဖြစ်၏။ သည်တော့ တီထွင်ကြံဆသူများအတွက် စဉ်းစားတွေးခေါ်ဖို့ အချိန် လုံလုံလောက်လောက်ရနိုင်လေသည်။

နောက်ဆုံးကောင်းကွက်မှာ စိတ်ကူးသစ်များတီထွင်ကြံဆရေးအတွက် လူတွေအားလုံး တစ်ချိန်တည်း၊ တစ်နေရာတည်းတွင် စုဝေးဖို့ မလိုခြင်း ဖြစ်၏။

သင်သည် နောက်တစ်ကြိမ် စိတ်ကူးသစ်များ ရှာဖွေဖော်ထုတ်တော့မည် ဆိုလျှင် စုပေါင်းပြီး ကြံဆပါ။ မည်သည့်နည်းစနစ်ကို သုံးသည် ဖြစ်စေ သင် တစ်ကိုယ်တည်း ကြံဆသည်ထက် ပိုပြီး စိတ်ကူးတွေထွက်လာပါလိမ့်မည်။ ထို့ပြင် သင့်အဖွဲ့ သားများထံမှ စိတ်ကူးပေါင်းမြောက်မြားစွာကို ကြားရသည့် အတွက် သင့်မှာ ရွေးချယ်ဖို့အခွင့်အလမ်း များစွာရရှိနိုင်ပါသည်။

### စိတ်ကူးပေါ်လာအောင် မေးခွန်းများမေးပါ

မေးခွန်းများသည် အသိဉာဏ်ပါသော ဆန်းသစ်တီထွင်မှု လုပ်ရပ်များ ဖြစ်၏။

**ဖရင့်ကင်းဒမ်**

တစ်နေ့တွင် ဖခင်ဖြစ်သူနှင့် သူ၏သားငယ်ကလေးတစ်ဦး လမ်းပေါ်တွင် လမ်းလျှောက်လာကြ၏။ သားငယ်ကလေးက သူတို့ခေါင်းပေါ်ရှိဝါယာကြိုးတွေထဲတွင် လျှပ်စစ်ဓာတ်အားတွေ ဘယ်လိုစီးဝင်နေသလဲ ဟု ဖခင်အား မေးသည်။

“မပြောတတ်ပါဘူး သားရယ် ... လျှပ်စစ်ဓာတ်အကြောင်း ဖေဖေ သိပ်မသိဘူးကွ” ဟု ဖခင်က ဖြေသည်။

“ဟေ့ဟေ့တော့ လျှပ်စီးလက်ခြင်းနှင့် မိုးချုန်းခြင်းတွေ ဘာကြောင့်ဖြစ်လာရသလဲ ဟု သားငယ်က မေးပြန်သည်။

“အမှန်အတိုင်းပြောရရင် အဲဒီအကြောင်း ဖေဖေကိုယ်တိုင်ကို မသိဘူး သားရဲ့” ဟု ဖခင်က ဖြေသည်။

မိနစ်အနည်းငယ် ကြာသွားသည်။ သားငယ်ခေါင်းထဲ၌ မေးခွန်းတစ်ခု ပေါ်လာပြန်သည်။

“ဒီမယ် ဖေဖေ ... အဲ ... နေပါစေတော့လေ”

“မေးလေကွာ ... မေးခွန်းတွေ မေးပါကွ ... မဟုတ်ရင် မင်း ဘယ်လိုလုပ်ပြီး အသိပညာတွေ ရပါ့မလဲ”

#### မေးခွန်းထုတ် နည်းထူး

မေးခွန်းများကို ဆိုကရေးတီး လက်ထက်ကတည်းက သင်ထောက်ကူပစ္စည်းအဖြစ် အသုံးပြုခဲ့ကြသည်။ သင့်အား တစ်ယောက်ယောက်က မေးခွန်းတစ်ခုမေးပြီး

ဆိုလျှင် ဘာတွေဖြစ်လာပါသလဲ။ သူ့မေးခွန်းကို သင် စဉ်းစားရပါတော့မည်။ အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ယောက်က သင့်အား မေးသင့်မေးထိုက်သောမေးခွန်းတစ်ခု မေးလာပြီ ဆိုလျှင် သင် တစ်စုံတစ်ခုကိုစဉ်းစားရတော့မည် ဖြစ်သလို တီထွင် ကြံဆမှုလည်း ပြုရပါတော့မည်။ “စူးစမ်းသိမြင်လိုစိတ်ဟာ သင်ယူလေ့လာခြင်း ဆိုတဲ့ ဖယောင်းတိုင်ရဲ့ မီးစာကြိုးပါပဲ” ဟူသော ဝီလျံ အေ ဝါဒ် (William A. Ward) ၏ စကားအတိုင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

မေးခွန်းများက စိတ်ကူးကို ဖော်ဆောင်ပေးပါသည်။ လူတိုင်းမှာ ဓာတ်မှန်မျက်လုံးတွေ ရှိနေလျှင် ဘယ်လိုနေမည်လဲ၊ လကမ္ဘာကို ရုံးသွား-ရုံးပြန် ဘတ်စ်ကားစီးသွားသလို သွားလို့-ပြန်လို့ ရလျှင် ဘယ်လိုနေမည်လဲ ... ထိုကဲ့သို့ သော မေးခွန်းများက ထေ့ရာစိတ်ကူးများကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

လက်တွေ့ကျသော ဆန်းသစ်တီထွင်မှုနှင့် ပြဿနာအဖြေရှာခြင်းများ တွင်လည်း မေးခွန်းများမေးခြင်း လိုအပ်ပါသည်။ ဤနည်းကို ထိရောက်သော စိတ်ကူးဖော်ထုတ်ရေးကိရိယာအဖြစ် အသုံးပြုလိုလျှင် အဓိကလိုအပ်ချက်မှာ မေးသင့်မေးထိုက်သော မေးခွန်းများ မေးတတ်ရေးပင် ဖြစ်၏။

မေးခွန်းမေးနည်းတွင် ရိုးရိုးရှင်းရှင်း အဆင့် နှစ်ဆင့် ပါဝင်၏။

၁။ သင် စဉ်းစားကြံဆလိုသော အကြောင်းအရာ သို့မဟုတ် ပြဿနာ ကို သီးခြားဖော်ထုတ်ထားပါ။

၂။ အကြောင်းအရာ သို့မဟုတ် ပြဿနာ၏ အဆင့် တစ်ဆင့်ချင်းကို မေးခွန်းတွေ တန်းစီပြီး မေးပါ။

သင့်မှာ မေးသင့်မေးထိုက်သောမေးခွန်းတွေ အသင့်ရှိနေလျှင် ဤနည်း က စိတ်ကူးသစ်များကို လျင်မြန်စွာဖော်ထုတ်ပေးပါလိမ့်မည်။ ထို့ပြင် ဤမေးခွန်း တွေကို မမေးဘဲနေလျှင် စဉ်းစားမိမည်မဟုတ်သည့် စိတ်ကူးတွေသည် ဤမေးခွန်း တွေကို မေးမှ ပေါ်ပေါက်လာတတ်ပါသည်။

အောက်ပါမေးခွန်းများသည် သင့်စိတ်ကူးတွေ ပေါ်ပေါက်လာအောင် မီးပွေးပေးပါလိမ့်မည်။ သည်မေးခွန်းတစ်ခုချင်း၏ တန်ဖိုးနှင့် အသုံးတည့်မှုကို ယှဉ်တွဲဖော်ပြထားသည့် ဖြစ်စဉ်အထောက်အထားများက ပြဆိုပါလိမ့်မည်။

❖ ဘာ ထပ်ဖြည့်လို့ ရဦးမည်လဲ။

ဤ တီထွင်ကြံဆသောမေးခွန်းကို ဟင်းချက်ကောင်းသူတိုင်း သိ၏။ သာမန်ဟင်း တစ်ခွက်ကို ကြက်သွန်ဖြူကလေး ထည့်လိုက်၊ နံနံပင်ကလေး အုပ်လိုက် ဖြင့်

အရသာရှိပြီး စားချင်စဖွယ် မွှေးကြိုင်သော ဟင်းတစ်ခွက် ဖြစ်လာနိုင်၏။

မှန်နှစ်ချပ် ကြားတွင် ပလတ်စတစ် တစ်စ ထည့်ထားသောအခါ မှန်သည် ခံနိုင်ရည်ပိုရှိလာသည်ကို မတော်တဆ တွေ့သိလိုက်ရ၏။ သို့ဖြင့် မကွဲမရှုသော မှန် ဟူ၍ ဖြစ်ပေါ်လာလေသည်။ ဇာတ်လမ်းမှာ ဇာတုဗေဒပညာရှင် တစ်ဦးသည် ခလုတ်တိုက်မိပြီး လက်ထဲက ပလတ်စတစ်အရည်ထည့်ထားသော ဖန်ပုလင်း ကျကွဲသွားသည်။ ဖန်ကွဲစများကို ကောက်ယူသောအခါ ဖန်ကွဲစတွေ အချင်းချင်း ကပ်နေသည်ကို တွေ့ရသည် ဆို၏။ ကံကောင်းထောက်မသော ဤတွေ့ရှိချက်က ပလတ်စတစ်နှင့် မှန်ကို အလွှာလိုက်ထပ်အုပ်ထားဖို့ စိတ်ကူး ဖြစ်ပေါ်လာစေ၏။ အဆိုပါ မကွဲမရှုမှန်များ တီထွင်နိုင်သည့်အတွက် လူ့အသက် ပေါင်းများစွာ ကယ်တင်နိုင်ခဲ့ပြီး ဒဏ်ရာအနာတရဖြစ်မှုများ လျော့ပါးသွားစေ၏။

နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်းပင် မော်တော်ကားတွေ၊ ကိရိယာတန်ဆာပလာတွေ၊ လက်ပတ်နာရီတွေ၊ ဂဏန်းတွက်စက်တွေ၌ အပိုအစိတ်အပိုင်းများ တပ်ဆင်ပြီး အသစ်ထွက်ပေါ်လာလေ့ရှိသည်။ အိမ်တွေ၊ ရုံးတွေ၌ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် သင့်တင့် လျောက်ပတ်မည့် အပိုပစ္စည်းတွေ ဖြည့်တင်းတပ်ဆင်ခြင်းဖြင့် နေပြော်ဖွယ် နေရာ ဌာနများ ဖြစ်လာနိုင်၏။

ဘာ ထပ်ဖြည့်လို့ ရနိုင်ဦးမလဲ ဟူသောမေးခွန်းကို မေးခြင်းဖြင့် စိတ်ကူး သစ်များ မလွဲမသွေ ဖြစ်ထွန်းပေါ်ပေါက်လာမည် ဖြစ်ပါသည်။

❖ ဒါကို အကျယ်ချဲ့ကြည့်လျှင် ဘယ်လိုနေမည်လဲ။

အကျယ်ချဲ့ခြင်းသည် ဆန်းသစ်တီထွင်သူများနှစ်သက်သောနည်းတစ်ခု ဖြစ်၏။ ပုံတူရုပ်ပြောင်ရေးဆွဲသူ သို့မဟုတ် ရုပ်ပြောင်ရေးဆွဲသူသည် သူတို့ရေးဆွဲသည့် ဇာတ်ကောင်များကို ချဲ့ကားရေးဆွဲကြ၏။ သရော်စာရေးခြင်းသည် ဖြစ်ပျက်နေသည့် အနေအထားတစ်ရပ်ကို ချဲ့ကားရေးခြင်းပင် ဖြစ်၏။

အကြောင်းကိစ္စများကိုအကျယ်ချဲ့ခြင်းသည် ၎င်းအကြောင်းကိစ္စများကို ပိုမိုကြီးကျယ်လာအောင်ပြုလုပ်ခြင်း မဟုတ်ပါ။ ဥပမာပြရသော် ၁၈၅၃ ခုနှစ်တွင် ဆရာမရန် ဆိုသည့် လူနီခေါင်းဆောင်တစ်ဦးကို နယူးယော့ပြည်နယ်ရှိ အထက်တန်းကျအပန်းဖြေခန်းတစ်ခုတွင် စားဖိုမှုအဖြစ် ခန့်ထား၏။ တစ်ညတွင် သူမကြိုက်သည့် အလှူအချောင်းကြော့မှ အလှူအချောင်းကလေးများသည် သူမပုံရိပ်သည် ဆိုပြီး စားဖိုသူတစ်ယောက်က အကြိမ်ကြိမ် ကြားများခြင်း ဖြစ်ကြ၏။ အကြိမ်ကြိမ်အခါမိဖြစ်ကာတော့ သူမထွက်လာသော စားဖိုမှုက သူမတန်းတူတစ်ပါးဆိုပြီး အလှူပို တွေ့လို သိသိလျှာလျှာကလေးတွေ လှီးပစ်

၏။ ပြီးတော့ ပွက်ပွက်ဆူနေသောဆီထဲသို့ ပစ်ထည့်လိုက်၏။ ထို့နောက် ၎င်းအလူးကြော်ကို သူ့ကိုယ်တိုင် ယူပြီး ကြေးထူလွန်းသောစားသုံးသူထံ သွားပို့သည်။ သည်တစ်ချိန်မှ စားသုံးသူက ကောင်းကြောင်း၊ အရသာရှိကြောင်း ချီးကျူးသည်။ သို့ဖြင့် အလူးအပြားကြော် ဟူ၍ ပေါ်ပေါက်လာလေသည်။

❖ ဒါကို ဘယ်လိုသုံးလို့ ရှဦးမည်လဲ။

ပစ္စည်းဟောင်းများကို အဆန်းထွင်ပြီးအသုံးပြုခြင်းသည်လည်း ဆန်းသစ်တီထွင်နည်း တစ်နည်း ဖြစ်၏။ မကြာမီကထုတ်ဝေခဲ့သည့် အိမ်တွင်းပြဿနာကလေးများ ဖြေရှင်းနည်းစနစ်တွင် လက်ရှိပစ္စည်းများကို အသစ်တီထွင်သုံးစွဲနည်းပေါင်းမြောက်မြားစွာ ဖော်ပြထားလေသည်။ အင်္ကျီတွင် ဘောလ်ပင်မင် စွန်းလျှင် ဆံပင်ဖျန်းဆေး (Hairspray) ဖြင့် ချွတ်လို့ ရကြောင်း၊ ရုပ်အင်္ကျီဟောင်းကော်လံများတွင် အမွှေးပွနေသည်ကို လျှပ်စစ် မုတ်ဆိတ်ရိတ်ကိရိယာဖြင့် ဖယ်ရှားပစ်လို့ ရကြောင်း၊ မျက်မှန်များကို ဧရာဒကာအရက်ဖြင့် ဆေးကြောလျှင် ပိုပြီး မှန်ကြည်လင်ကြောင်းပင် စာအုပ်ထဲတွင်ဖော်ပြထား၏။

တချို့လူတွေသည် လက်ရှိပစ္စည်းဟောင်းများကို သုံးစွဲနည်းအသစ်တွေတွေ့ရှိသွားသည့်အတွက် လူမွဲဘဝမှ လူမျမ်းသာဘဝသို့ ရောက်သွားကြ၏။

ဘော့ဘရောင်း ဆိုသူသည် ထိုသို့သောလူတွေထဲမှတစ်ဦး ဖြစ်၏။ ပိုလီယိုရောဂါခံစားနေရသော ဘရောင်းသည် ၁၉၇၁ ခုနှစ်တွင် လူမှုဖူလုံရေးထောက်ပံ့ငွေဖြင့် စားသောက်နေရ၏။ တစ်နေ့တွင် သူ့ဂိုဒေါင်ထဲ၌ လျှပ်စစ်ဂစ်တာ တစ်လုံး တပ်ဆင်နေရင်း ဝါယာကြိုးတချို့ မတော်တဆ ပူးမိသွားသည်။ ဝါယာကြိုးများ ပူးမိသဖြင့် အသံတစ်မျိုးထွက်ပေါ်လာသောအခါ ဂိုဒေါင်ထဲရှိကြွက်တွေ အသက်လှပြီးထွက်ပြေးသွားသည်ကို မြင်လိုက်ရ၏။ ဘရောင်းတွင် စိတ်ကူးဉာဏ် အလင်းပွင့်သွားပြီး 'ကြွက်ပြေးစက်' ကို တည်ဆောက်တော့၏။ သူ့စက်မှ ထွက်လာသော အသံသည် လူနားဖြင့် ကြားရုံကလေးရှိ၏။ လူနားကို ဘယ်လိုမှ ဒုက္ခမပေးနိုင်။ သို့သော် ထိုအသံကို ကြွက်များ၊ ပိုးဟပ်များနှင့် ပုရွက်ဆိတ်များ မခံနိုင်ကြ။ သည်အသံက ၎င်းအကောင်ကလေးများ၏ အကြားအာရုံကြောများကို ဖျက်ဆီးပစ်သည် ဆို၏။ ဘရောင်းသည် သန်းကြွယ်သူဌေးကြီး ဖြစ်သွားလေသည်။

သိပ္ပံပညာရှင်များနှင့် ကုန်ပစ္စည်းထုတ်လုပ်သူများသည် လက်ရှိ သုံးစွဲနေသည့် ပစ္စည်းများကို အသစ်တီထွင်အသုံးပြုနိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို အာရုံမပြတ် ရှာဖွေနေကြ၏။ ဂျော့ဝါရှင်တန်ကာဗာဆိုသူသည် မြေပဲများကိုသုံးစွဲပြီး

အသုံးတည့်သောပစ္စည်း အမျိုးပေါင်းသုံးရာကို တီထွင်ကြံဆခဲ့၏။ အခြေခံ လူသုံး ကုန်နှင့် ပေါင်းစပ်ပစ္စည်းသစ် ထုတ်လုပ်သူများသည် လူတွေ့ လက်ရှိသုံးနေသည့် ပစ္စည်းများကို အသစ်တစ်မျိုးသုံးနိုင်အောင် ကြံဆခဲ့ကြ၏။

ဧရာဘာ၊ အလူမီနီယံ၊ စယ်လိုဖိန်း၊ နိုင်လွန်နှင့် ဖိုင်ဘာမုန် များသည် အကောင်းဆုံးသာဓကများ ဖြစ်၏။

ထိုသို့သောကုန်ပစ္စည်းသစ်များ ထွက်ပေါ်လာခြင်းမှာ ဒါကို ဘယ်လို သုံးလို့ ရဦးမည်လဲ” ဟု မေးမြန်းစူးစမ်းခြင်း၏ ရလဒ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

❖ လေလွင့်ပစ္စည်းများကို အသုံးတည့်ပစ္စည်း ဖြစ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်မည်လဲ။ တစ်ချိန်က ဘေးထွက်ပစ္စည်းများ ဟု စွန့်ပစ်ထားသောပစ္စည်း အတော်များများ သည် ယခုအခါ အကျိုးအမြတ်ရနိုင်သောပစ္စည်းများ ဖြစ်လာလေပြီ။ စွန့်ပစ် အမှုက်သရိုက်များကို ဆောက်လုပ်ရေးအမာခံတုံးကြီးများအဖြစ် အသွင်ပြောင်း ပစ်နိုင်သည့် စက်တစ်မျိုးကို ဂျပန်ပြည်တွင်တည်ဆောက်ထားပြီး သံမဏိ ထုတ်လုပ်ရေးလောကတွင် ကြွင်းကျန်နေသော ချော်ခဲများသည် တန်ဖိုးကြီးလှ သော လေလွင့်ပစ္စည်းများ ဖြစ်၏။ ယခုတော့ ၎င်းချော်ခဲများကို ဘီလပ်မြေ ဖြစ်အောင် လုပ်ပြီး ဆောက်လုပ်ရေးအမာခံတုံးများအဖြစ် အသုံးပြုနေကြပြီ။ တချို့ ကို မြေဆီထိန်းသိမ်းရေးအတွက်လည်း အသုံးပြုကြ၏။ ဟင်းစားအသား ထုတ်လုပ်ရေး လောက၏ ဆိုရိုးစကားတစ်ခုမှာ “ကျုပ်တို့က ဝက်အော်သံက လွဲရင် အကုန်အသုံးချတယ်” ဟူ၏။ ဝက်တစ်ကောင်၏ အစိတ်အပိုင်းတိုင်းကို တစ်နည်းမဟုတ်တစ်နည်း အသုံးပြုခဲ့ကြလေသည်။

စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို တစ်ခါတစ်ရံတွင် အသုံးတည့်သော ဘေးထွက် ပစ္စည်းများအဖြစ် အသွင်ပြောင်းယူနိုင်၏။ ဘီ အက်ဖ် ဝွတ် ရစ်ချ် ကုမ္ပဏီတွင် အလုပ်လုပ်နေသူတစ်ဦးသည် ခွဲစိတ်ကိရိယာများကိုစွပ်ထားသည့်အိတ်ကလေး များအား စွန့်ပစ်နေကြကြောင်း သတိထားမိသည်။ သူက ၎င်းအိတ်ကလေးများ ကို သားရေကွင်းကလေးများအဖြစ် ဖြတ်တောက်ပြီး သေးငယ်သည့်ပစ္စည်း ကလေးများ တွဲထားဖို့ အသုံးပြုသင့်ကြောင်း အကြံပေးသည်။ ထိုသူအား ကုမ္ပဏီ က ဉာဏ်ပူဇော်ခ ဝေါ်လာ ၁၅၀ ပေးသည်။ ဝွတ်ရစ်ချ်ကုမ္ပဏီသည် လေလွင့်ပစ္စည်း ကို အကျိုးအမြတ်ရှိသောပစ္စည်းအဖြစ် ပြောင်းလဲနိုင်ခဲ့လေသည်။

“ဘာတွေ လေလွင့်နေသလဲ” ဟူသောမေးခွန်းက စွမ်းအင်ပြဿနာ၏ ငြိမ်းခြောက်မှုမှ လွတ်ကင်းအောင် တီထွင်ကြံဆမှုများပြုလုပ်စေ၏။ ဂြိုဟ်အလံဘတ် ဆိုသည့် မာတုဗေဒပညာရှင်က ဆင်၏မခင်နှင့် ဂြိုဟ်များ ပေါင်းစပ်ဖန်တီး

ထားသည့် စနစ်ဖြင့် အဆောက်အုံများကို အပူပေးနိုင်အောင် ကြံဆောင်ခဲ့၏။  
ဘင်ဘလမ်းဘတ် ဆိုသည့် ပါရမီရှင်ကတော့ အိမ်မှာအသေတပ်ဆင်ထားသည့်  
စက်ဘီးတွင် လျှပ်စစ်ဓာတ်အားပေးစက်လေးတစ်လုံး တပ်ဆင်ထားသည်။  
တစ်နေ့လျှင် လေးနာရီ ကြာအောင် ၎င်းစက်ဘီးကိုနင်းပေးလျှင် ဓာတ်အားပေး  
စက်တွင် လျှပ်စစ်ဓာတ်များ သိုလှောင်ပြီးသား ဖြစ်နေ၏။ ဤနည်းဖြင့် လျှပ်စစ်  
ဓာတ်အား ထုတ်လုပ်ခြင်းသည် တစ်နှစ်လျှင် ဓာတ်ဆီစည်ပေါင်း သန်းတစ်ရာ  
ရွှေ့တာပြီးသား ဖြစ်သွားလေသည်။

❖ ၁) ဘာနဲ့တူသလဲ။

သည်မေးခွန်းကိုမေးခြင်းသည် စိတ်ကူးသစ်များပေါ်ထွက်လာအောင် နှိုင်းယှဉ်  
ဆင်ခြင်နည်းကို အသုံးပြုခြင်းပင် ဖြစ်၏။

ဥပမာအဖြစ် ပြရသော် ဂျော့ သောမတ် ဆိုသူသည် ချိုင်းချွေးနဲ့  
ပျောက်ဆေး သုံးပုံသုံးနည်း ပိုမိုကောင်းလာအောင် ကြံဆခဲ့၏။ သူက ဘောလ်ပင်  
မင်ချောင်းကို နမူနာထားပြီး ချွေးနဲ့ပျောက်ဆေးအတောင့်ကို ဘောလ်ပင်ကိုသို့  
အသုံးပြုနိုင်အောင် ဖန်တီးခဲ့၏။

လေယာဉ်ပျံများတွင် တင်နိုင်ချိန်သည့်ဘီးများ တပ်ဆင်ထားသည်ကို  
နမူနာယူပြီး မက်သယူးဒူဒါ ဆိုသူက ဘီးတပ်ရှူးဖိနပ် တစ်မျိုး တီထွင်ခဲ့၏။  
သင်သည် အစည်းအဝေးတစ်ခုသို့သွားရင်း အချိန်နောက်ကျနေသည်ကို သိလျှင်  
ခြေထောက်တစ်ဖက်စီကို မြှောက်ပြီး ဖိနပ်မှာတပ်ဆင်ထားသည့် ဓလုတ်ကို  
နှိပ်လိုက်ရုံသာရှိ၏။ ဓလုတ်နှိပ်လိုက်သည်နှင့် ဖိနပ်အောက်တွင် ဘီးများ ထွက်  
လာမည်။ ထိုအခါ သင်သည် ဘီးတပ်စက်တံကိုစီးပြီးသား ဖြစ်နေပြီး ကိုယ်  
လိုရာအရပ်သို့ လျင်မြန်သွက်လက်စွာရွေ့လျားသွားနိုင်မည် ဖြစ်၏။

“ဒါ ဘာနဲ့တူသလဲ” ဟု မေးမြန်းခြင်းက သင့်အား တည်ဆဲ မူများ  
နှင့် အယူအဆများကို ပြောင်းလဲစေပြီး စိတ်ကူးသစ်များ ထွက်ပေါ်လာအောင်  
အားထုတ်စေပါသည်။

❖ ဘယ်လိုအဆင် ပွားယူလို့ရမည်လဲ။

အဆင်ပွားယူနိုင်စွမ်းရှိခြင်းသည် မကြာမကြာဆိုသလို ဆင်းရဲခြင်းနှင့်ချမ်းသာခြင်း  
ကွာဟမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေ၏။

သာဓကတစ်ခု ပြပါမည်။ ၁၉၀၅ ခုနှစ် ကမ္ဘာ့ပြပွဲတွင် အားနက်စ်ဟမ်ပီ  
ဆိုသူသည် ဇလားဘီးယား ဟု ခေါ်သော ပါရုန်ဝေဖာတစ်မျိုးကို ရောင်းချရာ



အောင်မြင်မှုမရပေ။ သူ့ဆိုင်နားရှိရေခဲမုန့်ဆိုင်မှာမှ လူတွေကြိတ်ကြိတ်တီးပြီး ရောင်း  
မလောက်အောင် ဖြစ်နေသည်ကို တွေ့ရ၏။ ထိုအခါ ဟမ်ဝီက သူ၏ ဇလားဘီး  
ယား မုန့် အပူကို ကတော့လေးထဲထည့်ပြီး အအေးခံသည်။ ပြီးတော့ အပေါ်ဘက်  
တွင် ရေခဲမုန့်အနည်းငယ် အုပ်ပေးလိုက်သည်။ အရသာရှိလှသော သူ့မုန့်မှာ  
'ကမ္ဘာ့ပြပွဲ၏ ကော်နူကိုပီယာ' ဟု နာမည်ကြီးပြီး အရမ်း အောင်မြင်သွားသည်။  
ဟမ်ဝီသည် ကတော့ထဲထည့်ထားသောရေခဲမုန့်ကို ဇန့်တီးသူ ဖြစ်ခဲ့လေသည်။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု မိန်းပြည်နယ် ဖာမင်တန်မြို့မှ ဆယ့်ငါးနှစ်  
အရွယ်ရှိ ချက်စတာဂရင်းဝုဒ် သည်လည်း အဆင်သင့်ယူသည့်အတတ်ပညာဖြင့်  
သူ့ကြွယ်ဖြစ်ခဲ့၏။ ၁၈၇၃ ခုနှစ်တွင် ချက်စတာသည် ရေခဲမော်လက်ဆောင်အဖြစ်  
ရေခဲပြင်လျှောစီးမြေနှင်းတစ်စုံ ရသဖြင့် သူတို့ရပ်ရွာရှိရေကန်သို့ သွားပြီး လျှောစီး  
ကြည့်သည်။

မိန်းပြည်နယ်၏ ဆောင်းတွင်းအအေးဒဏ်က ပြင်းထန်လွန်းသည်။  
ချက်စတာ အအေးဒဏ်ကိုမခံနိုင်ဘဲ နားတွေကိုက်ခဲ့ပြီး အိမ်ပြန်ပြေးခဲ့ရသည်။  
အအေးဒဏ်ကို အနိုင်တိုက်ဖို့ သန္နိဋ္ဌာန်ချထားသော ချက်စတာက နားရွက်အကာ  
အမျိုးမျိုးကို စမ်းသပ်တီထွင်တော့၏။ နောက်ဆုံး နန်းကြီးအကွေး၏ အစွန်း  
နှစ်ဖက်တွင် သိုးမွေးနှစ်စတပ်ထားသည့် နားကာကို စိတ်တိုင်းကျသွားသည်။  
ချက်စတာက သူ၏တီထွင်မှုကို 'ဂရင်းဝုဒ်၏ ချန်ပီယံနားကာ' ဟု တံဆိပ်တပ်ပြီး  
မှတ်ပုံတင်မှုပိုင်ခွင့် လျှောက်ထားလိုက်သည်။ ချက်စတာ သူ့အမေနှင့် သူ့အဘွား  
တို့သည် နီးနားဝန်းကျင်မှရပ်ဆွေရပ်မျိုးများအတွက် နားကာများပြုလုပ်ပေးရင်း  
တဖြည်းဖြည်း ဝယ်လိုအား ကောင်းလာသည်။ များမကြာမီအတွင်း ချက်စတာ  
သည် သန်းကြွယ်သူဌေးကလေးဖြစ်လာပြီး ဖာမင်တန်မြို့သည် 'ကမ္ဘာ့ နားကာ  
မြို့တော်' ဖြစ်လာလေသည်။

❖ မိတ္တူဖွားယူလို့ရရှိနိုင်တာ ဘာရှိသလဲ။

ဖန်တီးမှုနှင့် တီထွင်မှုကို နှစ်သက်မြတ်နိုးခြင်းသည် မိခင်ဘဝကိုခံယူခြင်းနှင့်  
တူ၏။ သည်ဆန္ဒကို ဘယ်သူမျှ တားလို့ဆီးလို့ မရ။ သို့ဖြစ်သည့်တိုင် တီထွင်မှု  
သည် အလွန်မတန် အရဲကိုးရပါသည်။ ကြီးကြီးမားမားအောင်မြင်မှု တော်တော်  
များများသည် ဆန်းသစ်တီထွင်မှုပြုလုပ်ခြင်းထက် တုပခြင်းမှဖြစ်ပေါ်လာသည်ကို  
တွေ့ကြရ၏။ အိုင်ဘီအမ် သည် တုပသူအဖြစ် ကွန်ပျူတာလုပ်ငန်းကိုလုပ်ခဲ့၏။  
အောက်ဖော်ပြပါ သာဓကများသည်လည်း ထိုနည်းနှင့် ဖြစ်၏။

ဂျင်နရယ် မော်တော်ကုမ္ပဏီသည် တုပသူအဖြစ် မော်တော်ကားများ

ထုတ်လုပ်ခဲ့၏။ 'တက်ဆပ်' ကိရိယာများ ကုမ္ပဏီသည် တပသုအဖြစ်  
ဓာတ်ခဲရေဒီယိုများ ထုတ်လုပ်ခဲ့၏။ ဟောလီးဒေးအင်းစံသည် တပသု  
အဖြစ် မှီတယ်လုပ်ငန်းကို လုပ်ခဲ့၏။ လစ်တန်ကုမ္ပဏီသည် တပသုအဖြစ်  
ငွေစုငွေချေး လုပ်ငန်းကို လုပ်ခဲ့၏။ ပလေးဘွိုင်မဂ္ဂဇင်းသည် တပသုအဖြစ်  
ထုတ်ဝေရေးနှင့် ဖျော်ဖြေရေး လုပ်ငန်းကို လုပ်ကိုင်ခဲ့၏။

ဂျပန်နိုင်ငံသည် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင်တီထွင်ထားသော  
ပစ္စည်းများကို ထုတ်လုပ်ခြင်း၊ ရောင်းချခြင်းဖြင့် စစ်ပြီးခေတ် ချမ်းသာကြွယ်ဝမှုကို  
တည်ဆောက်ခဲ့၏။ သင်က ပိုမိုကောင်းမွန်အောင်ပြုလုပ်နိုင်မည့် သူတစ်ပါး၏  
စိတ်ကူးတစ်ခု၊ ထုတ်ကုန် သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှု လုပ်ငန်းမျိုးကို မျက်စိဖြင့်၊  
နားစွင့် နေခြင်းသည် အလွန်ကောင်းသည့်စိတ်ကူး ဖြစ်၏။

သင်က သာလွန်ဆန်းသစ်အောင်ဖန်တီးနိုင်သော သူတစ်ပါး၏ ဟန်  
တစ်ခု ရှိနေသလား။ တစ်စုံတစ်ယောက်၏ စာအုပ်ထဲမှ စာတစ်မျက်နှာလောက်ကို  
ယူပြီး သင်က သည့်ထက်သာအောင် ဆန်းသစ်ရေးသားနိုင်ပါသလား။ ဤကား  
သင့်ကိုယ်သင် မေးနေရမည့် မေးခွန်းများ ဖြစ်၏။

"အခြားသူများ အောင်မြင်စွာအသုံးပြုခဲ့သော ဆန်းသစ်ပြီး စိတ်ဝင်စား  
ဖွယ် စိတ်ကူးများကို မျက်စိလျှင်လျှင်နှင့်ကြည့်တတ်အောင် အကူငှာလုပ်ထားပါ။  
ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနေသည့် ပြဿနာကို အဆင်ပွားယူသည့်အပေါ်မှာသာ သင့်စိတ်  
ကူးသည် မူရင်းဖြစ်နေဖို့ လို၏။" ဟု သောမတ်အက်ဒီဆင်က လမ်းညွှန်သွားပါ  
သည်။

❖ ဒါကို ဒီထက် ကောင်းပြီး ဒီထက် ဈေးသက်သာအောင် ဘယ်လိုလုပ်လို့  
ရမည်လဲ။

ငွေကြေးဖောင်းပွမှုများက ကျွန်တော်တို့အများစု၏ ပိုက်ဆံအိတ်များကို ပြားချပ်  
လာစေ၏။ ဤပြဿနာ၏ အဖြေကို မှန်ကန်စွာထုတ်ဖော်နိုင်လျှင် မှတ်တမ်းတင်ရ  
လောက်အောင် ချမ်းသာကြွယ်ဝလာနိုင်၏။

ကုန်ကျစရိတ်လျှော့ချခြင်းနှင့် တီထွင်မှု ပေါင်းစပ်ပြီး အောင်မြင်လာ  
သူတွေထဲတွင် အင်တိုင်းဖူးချိဝင်ဂါ သည် စံနမူနာပြုထိုက်သူတစ်ဦး ဖြစ်၏။  
ဘာပေးရီးယန်းလူမျိုး ဖြစ်သည့် ဖူးချိဝင်ဂါသည် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင်  
လာရောက်ခိုလှုံနေထိုင်သူ ဖြစ်ပြီး ၁၈၈၀ ပြည့်နှစ်၌ အမေရိကတွင် ကျပ်တင်  
ဝက်အုချောင်းကို စတင်ဖိတ်ဆက်ပေးသူလည်း ဖြစ်၏။ စိန့်လူဝီမြို့၌ ဆိုင်ကလေး  
တစ်ဆိုင် ဖွင့်ထားသည့် အင်တိုင်းသည် စီးပွားရေးအိလည်လည်ခေတ်ကြီးနှင့်

ကြုံနေရ၏။ သူ့ ဝက်အူချောင်းကို စားသုံးသူများအား အဆင့်အတန်းမိမိ ကြွေပန်းကန်တွေ၊ ငွေထည်ပစ္စည်းတွေ ထံ ထည့်ပြီး မကျွေးနိုင်။ အရသာရှိလှသော ဝက်အူချောင်းတွေကလည်း စားသူ လက်ဖြင့်မကိုင်နိုင်လောက်အောင် ပူသည်။ ပထမတော့ အင်တိုင်က စားသူများကို လက်အိတ်တွေထုတ်ပေးသည်။ သို့သော် စီးပွားရေးအရ တွက်ခြေမကိုက်။ လက်အိတ်တွေလျှော်ဖွပ်ခက ကြီးမြင့် လွန်းသည်။ တချို့ စားသုံးသူတွေက လက်အိတ်တွေကို ယူသွားတတ်ကြသည်။ နောက်ဆုံးတွင် အင်တိုင် အကြံကောင်းတစ်ခု ရသည်။ ဝက်အူချောင်းတွေကို သေးသေးရှည်ရှည် ကလေးတွေ လှီးဖြတ်ပေးလို့ မဖြစ်ဘူးလား။

ယနေ့ အမေရိကတွင် ဝက်အူချောင်းအဆာသွက် ပေါင်မုန့်အချောင်း (hot dog) များ၏ ဝယ်လိုအားသည် တစ်နှစ်လျှင် အချောင်းရေ ကုမ္ပဏီ တစ်ထောင်ခြောက်ရာ ရှိ၏။ သင့်မှာ လူကြိုက်များသည့်ကုန်ပစ္စည်းတစ်ခု ရှိနေပြီ ဆိုလျှင် စိတ်ကူးဉာဏ်ကလေး တစ်ချက် ကွန့်ပေးရုံဖြင့် သင့်ဘဝလမ်းကြီး ဖြောင့်ဖြူးသာသာနိုင်ပါသည်။

❖ ဒါကို ပိုပြီးဆွဲဆောင်မှုရှိအောင် ဘယ်လိုလုပ်မည်လဲ။ စိတ်ကူးသစ်များဖော်ထုတ်ရေးအတွက် ဤမေးခွန်းကို မေးခွန်းငယ်ကလေးများ ခွဲထုတ်ပြီး အသုံးပြုလျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်၏။ ဒါကို ပိုကြည့်ကောင်းလာအောင် ဘယ်လိုလုပ်လို့ရမည်လဲ။ ပိုပြီး ခံစားလို့ကောင်းလာအောင် ... ပိုပြီး နားထောင်လို့ ကောင်းလာအောင် ... ပိုပြီး မွှေးကြိုင်လာအောင် ... ပိုပြီး အရသာရှိလာအောင် ... ဘယ်လိုလုပ်လို့ ရမည်လဲ။

ဥပမာ - ပြဿနာမှာ အမဲကြော်ကို ပိုပြီး စားချင်စဖွယ်ဖြစ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်မည်လဲ ဆိုပါစို့။ တရုတ်နံနံပင်ကလေး အုပ်ပေးဖို့၊ အသားကို နူးအောင် ကြော်ဖို့၊ ဒယ်အိုးထဲမှချစ ဂ္ဂုကလေးဖြစ်နေချိန်မှာ သတ္တုပန်းကန်ထဲထည့်ပြီး တည်ခင်းဖို့၊ အမဲသားကို မကြော်မီ ရုလကာရည်ဖြင့်နယ်ထားဖို့၊ စားသောက်ခန်းနှင့် နီးသည့်နေရာမှာ ကြော်ဖို့ စသည်ဖြင့် စိတ်ကူးအမျိုးမျိုး ထွက်လာနိုင်၏။

တစ်ခါက အမှိုက်သိမ်းအလုပ်သမားများ သပိတ်မှောက်ကြရာ အိမ်တိုင်း၏ အိမ်ရှေ့လှေကားထစ်များတွင် အမှိုက်တွေစုပုံနေတော့၏။ ထိုအခါ တီထွင်ဉာဏ်ရှိသူတစ်ဦးက သူ့အမှိုက်တွေရှင်းသွားစေရန် ပိုမိုဆွဲဆောင်မှုရှိအောင် ပြုလုပ်နည်းကို အသုံးပြုခဲ့၏။ သူက သူ့စွန့်ပစ်ရမည့်အမှိုက်တွေကို လက်ဆောင်ထုပ်သည့် စက္ကူလှလှများဖြင့် ထုပ်သည်။ ပြီးတော့ ၎င်းအထုပ်ကို ကားရှေ့ဆံ့မှာ တင်ထားပြီး ကားပြတင်းမုန်ကို ချထားသည်။ သို့ဖြင့် သူ့အမှိုက်ထုပ်တွေ

တစ်ထုပ်ပြီးတစ်ထုပ် ကုန်သွားလေသည်။

ကုန်ပစ္စည်းတစ်မျိုးကို ဝယ်သူအကြိုက်ဖြစ်အောင် ပိုမိုဆွဲဆောင်မှုရှိစေရန် ပြုပြင်ပေးခြင်းအားဖြင့် ကုမ္ပဏီတော်တော်များများသည် သူတို့နယ်ပယ်တွင် ထိပ်တန်းနေရာကို ရယူနိုင်ခဲ့ကြလေသည်။ တခြားကုမ္ပဏီတွေက ကွန်ပျူတာ အမာထည်တွေ ပြုလုပ်ရောင်းချနေချိန်တွင် အိုင်ဘီအမ်ကုမ္ပဏီက အပျော့ထည်တွေ ပြုလုပ်ရောင်းချပြီး ကွန်ပျူတာဈေးကွက်ကို စီးခဲ့၏။ ဂျင်နရယ် မော်တော်ကုမ္ပဏီသည် မော်တော်ကားများကို ပုံစံအမျိုးမျိုး၊ အရောင်အမျိုးမျိုး ပြုလုပ်ရောင်းချခြင်းဖြင့် မော်တော်ကားထုတ်လုပ်ရေးနယ်ပယ်တွင် ထိပ်တန်းရောက်ခဲ့၏။

❖ ဘာနဲ့အစားထိုးလို့ ရမည်လဲ။

ကယ်လိုရီ နည်းနည်းသာပါသော ဆေးသကြားသည် သကြားကိုအစားထိုးသော ပစ္စည်း ဖြစ်၏။ နေရောင်ခြည်၊ နျူကလီးယားနှင့် ရေအားလျှပ်စစ် များသည် ဓာတ်ဆီအစားထိုးစွမ်းအင်များ ဖြစ်၏။ မော်တော်ကားများကို သံမဏိဖြင့်ပြုလုပ်မည့်အစား အလူမီနီယံ၊ ပလတ်စတစ် တို့ဖြင့် အစားထိုးပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ပေါ့ပါးသော မော်တော်ကားများ ထွက်ပေါ်လာစေ၏။ ပရိုတိုနန်းဓာတ်များသော အသားများ နေရာတွင် ပဲပီစပ်ဖြင့်ပြုလုပ်သောအစားအစာများဖြင့် အစားထိုးခဲ့ကြ၏။ ယနေ့ ကမ္ဘာတွင် တီထွင်ခြင်းနှင့် အစားထိုးခြင်းသည် ရောနှောယှက်လိမ်နေလေသည်။

အောင်မြင်စွာအစားထိုးနိုင်မှုတစ်ခုကြောင့် သမိုင်းမှတ်တမ်းစာအုပ်တွေထဲတွင် နေရာတစ်နေရာရသွားသူမှာ ဆေလိဗန်ဂိုးလ်မင်း ဖြစ်၏။ သူသည် သံကွင်းဆက်ကုန်ပဒေသာတိုက်ကြီးတွေကို ပိုင်ဆိုင်သည်။ ဈေးဝယ်သူများသည် စတိုးဆိုင်ကြီးတွေထဲတွင် လှည့်ပတ်ဝယ်ခြမ်းရာ၌ တစ်ပေ့တစ်ပိုက် သို့မဟုတ် ခြင်းတောင်းတစ်လုံးစာသာ ဝယ်နိုင်သည်ကို သိမြင်သဘောပေါက်သွားသည်။ သို့ဖြင့် သူက ဝယ်သူတစ်ဦးလျှင် ဒေါ်လာ ၂၀ ဖိုး အထိ ဝယ်နိုင်အောင် ကိရိယာတစ်ခု တီထွင်လိုက်၏ (ထိုအချိန်မှာ ၁၉၃၇ ခုနှစ်၊ ၆၄ တန်ဖိုးရှိသည့်အချိန် ဖြစ်ကြောင်း သတိပြုပါ)။ သူတီထွင်လိုက်သည်မှာ ဈေးဝယ်လက်တွန်းလှည်းငယ် ဖြစ်၏။

ယနေ့ ကမ္ဘာပေါ်တွင် ၎င်း လက်တွန်းလှည်းငယ်ပေါင်း နှစ်ဆယ့်ငါးသန်း ရှိနေပြီ။ လေးဘီးတပ်ယာဉ်တွေထဲတွင် ၎င်း လက်တွန်းလှည်းငယ်များထက် အရေအတွက်များသည်မှာ မော်တော်ယာဉ်များသာရှိ၏။

မေရီဖွဲ့လပ်ဂျက်ကော့ ဆိုသည့် ဆယ့်ကိုးနှစ်သမီးကလေးသည်လည်း

အစားထိုးတီထွင်မှုတစ်ခုကြောင့် သမိုင်းမှတ်တမ်းဝင် ဖြစ်ခဲ့သည်။ ၁၅၁၄ ခုနှစ်တွင် နယူးယော့ခ်မြို့သူကလေး မေရီသည် အမျိုးမျိုးအပုံပုံသော အတွင်းခံအဝတ်အစားများကြောင့် စိတ်ကျဉ်းကျပ်နေသည်။ စနေနေ့ညနေပိုင်းတစ်ခုတွင် အပြင်သို့ မထွက်မီ လက်ကိုင်ပဝါနှစ်ထည်ကို ပန်းရောင်ဖဲကြိုးတစ်ချောင်းဖြင့် ပူးချပ်လိုက်သည်။ သို့ဖြင့် ခေတ်ပေါ် ဘရာစီယာကို မေရီ တီထွင်လိုက်နိုင်၏။ သူ့တီထွင်မှုက ငွေကြေးအကျိုးအမြတ် ကြီးကြီးမားမားရရှိနိုင်ကြောင်း သိသော မေရီက မှတ်ပုံတင် မူပိုင်ခွင့် ပြုလုပ်လိုက်၏။ မေရီက သူ၏ ဘရာစီယာများကို ထုတ်လုပ်ရောင်းချခဲ့သော်လည်း အောင်မြင်မှုမရ။ သို့ဖြင့် သူ၏ မူပိုင်ခွင့်ကို 'ဝါနာဘာရားသား ကော့ဆက် ကုမ္ပဏီ' သို့ ဒေါ်လာ ၁၅,၀၀၀ ဖြင့် ရောင်းလိုက်ရသည်။ နောင် နှစ်ပေါင်းနှစ်ဆယ် အတွင်း ဝါနာဘာရားသားသည် မေရီ၏ ဘရာစီယာများ ထုတ်လုပ်ရောင်းချခြင်းဖြင့် ဒေါ်လာ သန်းနှစ်ဆယ်ကျော် အမြတ်ရခဲ့လေသည်။ မေရီမိဖုရား ဦးနောက်ဖောက်အစားခံလိုက်ရပါသည်။

❖ ဘာတွေနတ်ပယ်လို့ ရမည်လဲ။

တီထွင်ဖန်တီးမှုအတော်များများမှာ စိတ်ကူးများကို ထပ်မံပြည့်စွက်ခြင်း၊ ပေါင်းစပ်ပစ်ခြင်း ဖြင့် ဖြစ်ထွန်းလာလေ့ရှိ၏။ သို့ဖြစ်သည့်တိုင် လက်ရှိစိတ်ကူး သို့မဟုတ် ပစ္စည်း တစ်ခု၏ အစိတ်အပိုင်းများကို နတ်ခြင်းပယ်ခြင်းဖြင့်လည်း ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းနိုင်သည်။ တီထွင်မှုများ ပြုလုပ်နိုင်သည်။

ဥပမာပြရသော် အမေရိကန်မုန့်လက်ကောက်ကွင်းကြော်တွင် မူလက အလယ်၌ အပေါက် မပါချေ။ မူလဆီကြော်မုန့်၏ အလယ်တွင် သစ်သီးအဆန် တစ်ခု မြှုပ်ထားသည်။ ဘယ်လိုကြောင့် အလယ်တွင် အပေါက် ဖြစ်လာသလဲဟူသည့်မေးခွန်းနှင့် ပတ်သက်၍ ဇာတ်လမ်းပေါင်းများစွာရှိ၏။ ထိုအထဲမှ ယုတ္တိရှိသော ဇာတ်လမ်းမှာ ဝိုင်ကြီး ဟန်ဆန်ခရော့ကကံဂရေဂရီသည် သူမိခင် ကိတ်မုန့်တွေ မှတ်သည်ကို ကြည့်နေရာမှ ကိတ်မုန့်အလယ်သားများ ကောင်းကောင်း မကျက်သည်ကို သတိပြုမိ၏။ ထိုအခါ သူက ကိတ်မုန့်တစ်လုံး၏အလယ်တည့်တည့်ကို ခက်ရင်းဖြင့်ထိုးဖောက်လိုက်သည် ဆို၏။ သို့ဖြင့် အလယ်မှာ အပေါက်ပါသော ဆီကြော်မုန့် ဟူ၍ ဖြစ်ပေါ်လာလေသည်။ ဘယ်လောက်မြန်၊ ဘယ်လောက်လွယ်ပြီး၊ ဘယ်လောက်လက်တွေ့ကျသည့် တီထွင်မှုပါလဲ။

ကလင်ဆန်တက္ကသိုလ်မှ သုတေသနပညာရှင်များသည် အမွှေးမဲ့ကြက်မွေးမြူနည်းကို တွေ့ခဲ့ကြ၏။ အမွှေးမပေါက်သောကြက်များသည် ပို၍ အရသာရှိသည် ဆို၏။ အမွှေးများပေါက်လာအောင်အားပြည့်ဖို့ မလိုသည့်အတွက် အစား

အစာကို နည်းနည်းပဲစားကြသည် ဆို၏။ ဤ တွေ့ရှိချက်သည် တိရစ္ဆာန်မွေးမြူရေး သိပ္ပံပညာတွင် ပေါက်မြောက်အောင်မြင်မှုတစ်ခုလား သို့မဟုတ် စိတ်ကူးယဉ်စိမ့်ကိန်းလား ဆိုသည်ကိုတော့ အချိန်ကာလက စကားပြောပေလိမ့်မည်။

❖ ဒါကို ပိုပြီး မြန်မြန်သွက်သွက်လုပ်လို့ ရမည်လား။

ယနေ့ ကျွန်တော်တို့၏ ကသောကမျောကမ္ဘာကြီးထဲတွင် ကုန်ပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုများကို အချိန်တိုတိုအတွင်း များများလုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့ အမြဲလိုအပ်နေပါသည်။

ကုန်ပျူတာများသည် လျှပ်လက်ခြင်း၏ လျင်မြန်မှုနှုန်းဖြင့် တွက်ချက်မှုများ ပြုလုပ်နိုင်၏။ ပြီးတော့ စာကြောင်းရေ ထောင်ပေါင်းများစွာပါသော အချက်အလက်များကို တစ်မိနစ်အတွင်း ရိုက်ထုတ်ပေးနိုင်၏။

လေယာဉ်ပျံများသည် အသံထက်မြန်သောနှုန်းဖြင့် သယ်ယူပို့ဆောင်ပေးနေ၏။

မိုက်ကရိုဝေ့ဖိမ်းဖိုများက သာမန်အားဖြင့် နှာရီနှင့်ချိပြီးချက်ပြုတ်ရသည့် ဟင်းလျာများကို မိနစ်ပိုင်း၊ စက္ကန့်ပိုင်းအတွင်း ကျက်အောင် ချက်ပေးနိုင်၏။

အစားအစာများကို အေးခဲအောင်ပြုလုပ်ထားခြင်းသည် အသစ်အဆန်းမဟုတ်။ အက်စကီးမိုးလူမျိုးတွေ သည်နည်းကိုသုံးခဲ့သည်မှာ ရှေးပဝေသဏီကတည်းက ဖြစ်၏။ သို့သော် ကလဲရင့်ဘာဂ်အိုင်း ဆိုသူက အစားအစာများ အမြန်အေးခဲနည်းကို တီထွင်ခဲ့၏။ အနုတ် ၄၅ ဒီဂရီ အေးသည့် အခန်းတွင် လတ်ဆတ်သောအစားအစာများ ထားရှိလျှင် ရေခဲတုံးကလေးများမဖြစ်ပေါ်ဘဲ အသားဖျင်များ ချက်ချင်းအေးခဲသွားကြောင်း သူက တွေ့ရှိခဲ့သည်။ ဤနည်းဖြင့် သိုလှောင်ထားလျှင် အသားများသည် မူလအနေအထားအတိုင်းရှိပြီး အရသာပျက်သွားမှုလည်း မရှိကြောင်း တွေ့ရ၏။ ကလဲရင့်သည် ၁၉၂၂ ခုနှစ်၌ သူ၏ မူပိုင်ခွင့်ကို ဖြစ်တမ်းကော်ပိုရေးရှင်းသို့ ဒေါ်လာ နှစ်သိန်းခန့်သန်းဖြင့် ရောင်းချခဲ့၏။

❖ ဘယ်စိတ်ကူးတွေကို ပေါင်းစပ်လို့ရမည်လဲ။

တီထွင်ဖန်တီးမှုပြုရန် စိတ်ကူးများပေါင်းစပ်ပစ်ခြင်းကို ပေါင်းစပ်ဆင်ခြင်ခြင်း (synthesis) ဟု ခေါ်သည်။ ဖောင်တီနံပင် သို့မဟုတ် ဘောလံပင်သည် ကလောင်တံနှင့် မင်ကို ပေါင်းစပ်ထားသည့် စိတ်ကူးပင် ဖြစ်၏။ သတ္တုများကို ပေါင်းစပ်ခြင်းဖြင့် အလွှိုင်း (alloy) ဟု၍ ဖြစ်ပေါ်လာ၏။

ဘင်ဖရင်ကလင် ဆိုသူသည် အနီးကြည့်မျက်မှန်နှင့် အဝေးကြည့်

မျက်မှန်များ ပြောင်းတပ်ပြီး ကြည့်နေရသည်ကို စိတ်ကုန်လာသည်။ သို့ဖြင့် အနီးကြည့်-အဝေးကြည့် မျက်မှန် (bifocals) ဟူ၍ ပေါ်ပေါက်လာ၏။ ပေါင်းစပ်ပစ်ပြီးတီထွင်ကြဆဲခြင်းသည် တီထွင်ကြဆဲခြင်းနှင့် ထပ်တူ သက်တမ်း ရင့်နေပြီ ဖြစ်သော နည်း ဖြစ်၏။

စိတ်ကူးများကို ပေါင်းစပ်ပစ်နည်းဖြင့် ယနေ့ စာပေလောကတွင် အောင်မြင်နေသည်မှာ ရိုးဒါးစ်ဒိုင်ဂျက် မဂ္ဂဇင်း ဖြစ်၏။ ပထမကမ္ဘာစစ်အပြီးတွင် ဒီဝစ်ဝေါလေ့ ဆိုသူသည် လက်ရှိ အကောင်းဆုံးစာအုပ်တွေကို အကျဉ်းချုပ်ပြီး ပေါင်းစပ်တင်ပြဖို့ စိတ်ကူးတစ်ခု ရ၏။ သူ့စိတ်ကူး ကောင်းလွန်းသည့်အတွက် ယနေ့အချိန်တွင် ရိုးဒါးစ်ဒိုင်ဂျက် မဂ္ဂဇင်း လစဉ်စောင်ရေမှာ သန်းပေါင်း သုံးဆယ် ကျော်နေပြီး လစဉ် ဘာသာပေါင်း ဆယ့်ငါးဘာသာဖြင့် ထုတ်ဝေရလေသည်။

❖ ဒါကို ဘယ်လိုချုံ့ပစ်လျှင် ရမည်လဲ။

ကျွန်တော်ငယ်စဉ်က ဒစ်ထရစ်၏ ရုပ်ပြစာအုပ်များကို ဖတ်ရင်း သူ့ဇာတ်ကောင် ၏ ရေဒီယိုလက်ပတ်နာရီကို အံ့သြသဘောကျခဲ့ရ၏။ ယနေ့ ရှစ်နှစ်သားအရွယ် ကလေးငယ်၏ လက်မှာ ပတ်ထားသည့် ရေဒီယိုလက်ပတ်နာရီကို သင် ချီးမွမ်း ခန်း ထုတ်ကြည့်ပါ။ သူ့ထံမှ သမ်းဝေသံကို ကြားရဖို့ အလားအလာများပါသည်။

စက်မှုနည်းပညာက အရာဝတ္ထုများကို ပိုသေးပြီး ပိုကျစ်လျစ်အောင် ဖန်တီးပေးနေ၏။ 'ကြီးလေ ကောင်းလေ' အယူအဆသည် ခေတ်ဟောင်းမှာ ကျန်ခဲ့ပြီ။ လွန်ခဲ့သည့်နှစ်ပေါင်းသုံးဆယ်လောက်က သုံးခဲ့သည့် ကွန်တိုမီတာ (Comptometer) များထက် အဆပေါင်းများစွာသေးပြီး အဆပေါင်းများစွာ မြန်မြန်ဆန်ဆန်အလုပ်လုပ်နိုင်သော ဂဏန်းတွက်စက် (Calculator) များကို ယှဉ်ကြည့်လျှင် သိသာထင်ရှား၏။ ကွန်ပျူတာများသည်လည်း ဤနည်းနှင့် နှင် နှင် ပင်။ ယနေ့ဆိုလျှင် မော်တော်ကားများကို သေးသေးကလေးတွေ တည်ဆောက် နေကြပြီ။ ဆီစားများသောကားကြီးတွေမှာ ရှေးဖြစ်ဟောင်းအောက်မေ့ဖွယ် ဖြစ် ကျန်တော့မည်။ စွမ်းအင်ပြဿနာကြောင့် အိမ်နှင့် ရုံး အဆောက်အအုံအသစ်များ ကို သေးသေးနှင့် ကျစ်ကျစ်လျစ်လျစ် တည်ဆောက်ကြတော့မည်။ အသေးခေတ် ဝင်လာပြီ။

ပစ္စည်းများကို သေးသည်ထက်သေးအောင် လုပ်ရုံမျှဖြင့်တော့ မလုံလောက်ပါ။ သင့်စိတ်ကူးသည် ကြေးဖြင့်ပြုလုပ်သောပြားစေ့တွေထဲတွင် ငွေဒင်္ဂါးပြားတစ်ခုလို ရွှန်းလက်တောက်ပနေရပါမည်။ ရိုးရိုးရေဒီယိုတွေထဲတွင် ဓာတ်ခဲသုံးရေဒီယိုများသည် ဝင့်ထည်ခဲ၏။ ခေါက်ထီးများသည် ထိုသဘောကို



ဆောင်ပါသည်။

ချို့ပစ်ခြင်း၏တန်ဖိုးကို နောက်ဆုံးတင်ပြရလျှင် နယူးအော်လင်းမြို့ မှ ကုမ္ပဏီတစ်ခုက ငွေကြေးချွေတာရေး အကြံဉာဏ်ကောင်းများ ပေးနိုင်လျှင် ၂၅ ဒေါ်လာ ဆုချမည် ဟု အမှုထမ်းများအား ကြေညာထား၏။ ပထမဦးဆုံး ဉာဏ်ပူဇော်စေ ရသွားသည့် အမှုထမ်း၏ အကြံပေးချက်မှာ “ဆုငွေ ၂၅ ဒေါ်လာကို ၁၀ ဒေါ်လာသို့ လျှော့ချပါ” ဟူ၏။

❖ ဒါကို ဘယ်လိုစီစဉ်လို့ ရနိုင်မည်လဲ။

ပုံမှန်အနေအထားဖြစ်နေသည့် စိတ်ကူးများကို အသစ်တစ်ဖန်ပြန်လည်စီစဉ်ကြည့်ခြင်းသည် ထိုးထွင်းသိမြင်မှုအသစ်များကို ရစေနိုင်၏။ ထို့ပြင် အသစ်တစ်ဖန်ပြန်လည်စီစဉ်ခြင်းသည် အတိုင်းအဆမရှိရွေးချယ်ခွင့်များ ဖြစ်ပေါ်လာစေ၏။

တချို့ကုမ္ပဏီများသည် လုပ်ငန်းသဘာဝကခွင့်ပြုလျှင် အလုပ်ချိန်ကို အရှင်ထားပေးကြ၏။ စောစောစီးစီး အလုပ်ခွင်ဝင်လိုသူများက နံနက်ခြောက်နာရီမှာ ဝင်ပြီး မွန်းလွဲနှစ်နာရီမှာ အလုပ်ဆင်းကြ၏။ အေးအေးဆေးဆေး အလုပ်ခွင်ဝင်လိုသူများက နံနက်ဆယ်နာရီမှာ ဝင်ပြီး ညနေခြောက်နာရီမှာ အလုပ်ဆင်းကြ၏။ ထိုသို့ ရွေးချယ်ခွင့်ရသည့်အတွက် လူတိုင်း စိတ်ချမ်းသာမှုရကြ၏။

အမှုထမ်းများအား ဆုပေးအစီအစဉ်ကို ပြန်လည်စီစဉ်ခြင်းသည်လည်း စီးပွားရေးအဖွဲ့အစည်းများအတွက် အထောက်အကူရစေ၏။ စိန့်လူဝီ မှ ကုန်မာပစ္စည်း ကုမ္ပဏီ တစ်ခုသည် အမှုထမ်းများ အလုပ်ပျက်ရက်နှင့် နာမကျန်းခွင့်ယူမှုများ လျော့သွားစေရန် ဆုပေးစနစ်ကို ပြန်လည်စီစဉ်ခဲ့သည်။ အလုပ်ချိန်အတိုင်း တိတိကျကျ တစ်လတိတိ အရောက်လာနိုင်သည့် အမှုထမ်းတိုင်း လအကုန်တွင် ကံစမ်းမဲ နှိုက်ခွင့် ရသည်။ အမှုထမ်း နှစ်ဆယ့်ငါးယောက် တစ်ယောက် တစ်ဆု ရနိုင်သည်။ ခြောက်လပြည့်သည်အထိ အလုပ်ချိန် မှန်မှန်လာနိုင်သူများသည် ရုပ်မြင်သံကြားစက် တစ်လုံးကို မဲနှိုက်ခွင့်ရကြသည်။ ဤအစီအစဉ်ကြောင့် ခွင့်ယူသူ သိသိသာသာလျော့သွားပြီး နာမကျန်းခွင့်ယူသူ ဦးရေ ၆၂ ရာခိုင်နှုန်း ကျဆင်းသွားသည်။

၁၈၇၃ ခုနှစ်တွင် အိလီနွိုက်ပြည်နယ် ဒီကာလ်တီမြို့မှ ဂျိုးဇက်ကလစ်ဒင် ဆိုသူသည် စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းသော ပြန်လည်စီစဉ်မှုတစ်ခု ပြုလုပ်ခဲ့၏။ သူက ကော်ဖီမှုန့်ကြိတ်စက်ထဲသို့ ဝါယာကြိုးတချို့ ထိုးထည့်ပြီး ကြိတ်စက်လက်ကိုင်ကို လှည့်ကြည့်သည်။ ထွက်လာသောပစ္စည်းမှာ တီထွင်ဖန်တီးမှုအသစ်တစ်ခု ဖြစ်နေသည်။ သူ တီထွင်ဖန်တီးလိုက်သည်မှာ သံဆူးကြိုးများ ...



❖ ဒါရဲ့ဆန့်ကျင်ဘက်က ဘာလဲ။

အပြန်အလှန်စဉ်းစားခြင်းသည် ဆန်းသစ်တီထွင်သူများအလွန်ကြိုက်သည့် နည်းတစ်နည်း ဖြစ်၏။ အရာရာတိုင်းလိုလိုကို ပြောင်းပြန်လှန်ပစ်လို့ ရသည်။ ထိုသို့ ပြောင်းပြန်တွေးခြင်းသည် စိတ်ကူးသစ်တွေ တသွင်သွင်စီးထွက်လာသောညွှန်နည်း ဖြစ်၏။ 'ဒါရဲ့ဆန့်ကျင်ဘက်က ဘာလဲ'၊ 'ဒါကို ပြောင်းပြန်လှန်ပစ်လို့ ရမလား'၊ 'တကယ်လို့ ဒါကို ပြောင်းပြန်လုပ်ပစ်လိုက်ရင် ဘာတွေဖြစ်လာမလဲ' - ဤကဲ့သို့ သော မေးခွန်းများက စိတ်ကူးသစ်များ တဖွားဖွားပေါ်ပေါက်စေပါသည်။ သတင်းလောကထဲတွင် ပြောနေကျစကားဟောင်းတစ်ခုမှာ "ခွေးက လူတို့ကိုက်လျှင် သတင်းမဟုတ်၊ လူက ခွေးကိုကိုက်လျှင် သတင်းဖြစ်သည်" ဟူ၏။ ကျွန်တော်တို့၏ ပေါက်မြောက်အောင်မြင်မှုတမျိုးသည် သူတို့ခေတ် သူတို့အခါက လက်ခံထားသည့် ယုံမှတ်မှုများနှင့် တောင်ဝင်ရိုးစွန်း-မြောက်ဝင်ရိုးစွန်း ပမာ ဆန့်ကျင် ကွာခြားနေကြောင်း တွေ့ရ၏။ ကိုလံဘတ်နှင့် ကိုပါနီးကပ်တို့ ထိုးဖောက်သိမြင်မှုများသည် သာဓက ဖြစ်ပါသည်။

ဟာသအတော်များများသည် ဆန့်ကျင်ဘက်စဉ်းစားခြင်း၏ ရလဒ်များ ဖြစ်သည်။ Rabbit Test ဆိုသော ရုပ်ရှင်ကားမှာ ယောက်ျားတစ်ယောက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပြီး မီးဖွားခြင်းအကြောင်း ရိုက်ကူးထားရာ အလွန်ရယ်ရသည်။ အရယ်ရဆုံးဇာတ်ကားတစ်ကားမှာ အေးအေးချမ်းချမ်းနေသည့် မြို့သူမြို့သားများကို အထိတ်တလန့်ဖြစ်အောင် လိုက်လံနှောင့်ယှက်သည့် မော်တော်ဆိုင်ကယ်စီး အဘွားအိုကြီးများ ဂိုဏ်း အကြောင်း ဖြစ်လေသည်။

ပင်စီဗေးနီးယားပြည်နယ်ရှိ အက်ကလေးမြို့ကလေးသည် ဆန့်ကျင်ဘက် လုပ်ရပ် တစ်ခုဖြင့် အမြတ်ထွက်သွားသည်။ ၁၉၆၉ ခုနှစ်တွင် ပါရာမောင့် ရုပ်ရှင်ကုမ္ပဏီက The Molly Maguires ဇာတ်ကား ရိုက်ရန် နောက်ခံမြို့ အဖြစ် အက်ကလေးကို ရွေးလိုက်၏။ ပါရာမောင့်ကုမ္ပဏီက ရိုက်ကူးချင်သည်မှာ လွန်ခဲ့သည့် ရာစုနှစ် တစ်နှစ်တုန်းက မြင်ကွင်း ဖြစ်သည့် ညစ်ပတ်ပေရေပြီး ဖရိုဖရဲနှင့် မှန်မှန်မှိုင်းမှိုင်း ကျောက်မီးသွေးတူးလုပ်ငန်းလုပ်သည့်မြို့ကလေး ဖြစ်၏။ သူတို့က ဒေါ်လာငါးသိန်း အကုန်အကျခံပြီး အက်ကလေးကို ဟောင်းအိုပြီး အကုသုံးတန်သော မြို့ကလေး ဖြစ်အောင် ပြင်ဆင်ဖန်တီးကြ၏။ ရုပ်မြင်သံကြား အင်တီနာတိုင်းတွေ၊ မီးပွိုင်တွေ၊ အလှူမိနီယံအမိုးအကာတွေကို ဖယ်ရှားပစ်ကြ၏။ လွန်ခဲ့သည့်နှစ်တစ်ရာက မြင်ကွင်းနှင့် တူအောင် လမ်းမကြီးတွေပေါ်တွင် ရွံ့တွေ ထူထူထဲထဲ ဖြန့်ခင်းပစ်သည်။ ရုပ်ရှင်ကား ရိုက်ကူးပြီးစီးသွားသောအခါ ပါရာမောင့်က အက်ကလေးကို မူလပုံစံအတိုင်းပြန်ဖြစ်အောင်လုပ်ပေးဖို့ နှိုင်းပြင်း

တော့ အက်ကလေးမြို့ခံများက တားမြစ်သည်။ သူတို့က မြို့ဟောင်းပုံစံကို ပိုကြိုက်သည်။ သူတို့မြို့ကို ၁၈၆၀ ပြည့်နှစ်တုန်းက ပင်စီစေးနီးယားပြည်နယ်၏ ကျောက်ပီးသွေးတူးလုပ်ငန်း လုပ်သည့် မြို့ကလေးအဖြစ် ထိန်းထားပြီး ခရီးသွား ဧည့်သည်များကို ဆွဲဆောင်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ကြသည်။ ယနေ့ဆိုလျှင် အက်ကလေး မြို့သူမြို့သားတွေက သူတို့မြို့ကို 'အမေရိက၏ အကျည်းအတန်ဆုံးမြို့' ဟု ဂုဏ်ယူဝင့်ကြွားစွာ ကင်ပွန်းတပ်ထားလေသည်။

ဝါရှင်တန်ပြည်နယ်ရှိ အိုးရှင်းရိုး ဆိုသည့် မြို့ကလေးကတော့ နှစ်စဉ် နှစ်တိုင်း 'ဖော်ထုတ်တွေ့ရှိခြင်းမရှိသည့်နေ့' ဟူ၍ ခြိမ်ခြိမ့်သံသယဆင်နွှဲလေ့ရှိကြ၏။ ထိုသို့ဆင်နွှဲခြင်းမှာ ၁၇၉၂ ခုနှစ်က ကပိုတန် ကျောင်းကူးဖား သည် ညကြီးမင်းကြီး ရွက်လွင့်သွားရာ အိုးရှင်းရိုး ဟု ဖြစ်လာမည့် မြို့ကလေးကို မြင်တွေ့ဖော်ထုတ်နိုင် ခြင်း မရှိဘဲ ကျော်လွန်သွားသည့်အတွက် ထိုညကို 'ဖော်ထုတ်တွေ့ရှိခြင်း မရှိ သည့်နေ့' ဟူ၍ ကျင်းပကြခြင်း ဖြစ်၏။ ၎င်းပွဲတော်ကို ကမ်းခြေ သောင်ပြင်ပေါ် တွင် ကျင်းပကြရာ ညဉ့်သန်းခေါင်သို့ရောက်သည်နှင့် ရွှေညွှလာများသည် တစ်ဦးကို တစ်ဦး "ဟေး ... ဂျော့ ..." ဟု လှမ်းခေါ်နှုတ်ဆက်ကြသည် ဆို၏။

ပို၍လေးနက်သည့် သာဓကတစ်ခု တင်ပြရမည် ဆိုလျှင် တီထွင်မှု လုပ်နည်း အစဉ်၌ ဆန့်ကျင်ဘက်များအသုံးပြုခြင်းကို သုတေသနပြုခဲ့ရာ 'ဂျေးနပ်စ် တွေးနည်း' ဟူ၍ ဖော်ထုတ်ခဲ့၏။ ဂျေးနပ်စ် ဆိုသည်မှာ မျက်နှာနှစ်ခု ရှိပြီး မျက်နှာ တစ်ခုစီက ဆန့်ကျင်ဘက်အရပ်ဆီသို့ ကြည့်နေသည့် ရောမ နတ်ဘုရား၏ နာမည် ဖြစ်၏။

လူတစ်ဦး အိမ်ပေါ်ကပြုတ်ကျလာရာ ထိုလူသည် ရွှေလျားခြင်းနှင့် ရုပ်တန်ခြင်း တစ်ပြိုင်တည်းဖြစ်နေသည် ဟု အိန်စတိန်းက သူ၏ ရီလေတစ်စတီ သီဝရီတွင် ဖော်ပြ၏။

လူတစ်ဦးသည် သူ့မိန်းမ၏ဖောက်ပြန်မှုကြောင့် စိတ်ဒုက္ခရောက်နေ သည်။ သို့သော် တစ်ချိန်တည်းတွင် သူ့မိန်းမ သစ္စာမဲ့သည်ကို လိုလားနေကြောင်း ယူကျွင်းအိုနီးလ်က The Iceman Cometh ဝတ္ထုထဲတွင် ဖော်ပြခဲ့၏။

Nostromo ဝတ္ထုထဲတွင် ဂျိုးဇက်ကွန်ရက်က စိတ်ကောင်းနှင့် စိတ် ယုတ်မာ တစ်ပြိုင်တည်းရှိနေသည့် ရာဇဝတ်ကောင်တစ်ယောက်၏ စရိုက်ကို ခြယ်မှုန်းခဲ့သည်။

ပန်းချီဆရာကြီး ပီကာဆိုသည် Guernica အမည်ရှိ နံရံပန်းချီကို ရေးဆွဲရာ၌ တစ်ချိန်တည်း အခန်းထဲကိုလည်း ကြည့်၊ ခြံထဲကိုလည်း ကြည့်နေ သည့် မိန်းမတစ်ဦး၏ ပုံကို ရေးဆွဲခဲ့၏။

ကျေးဇူးတင်စဉ်းစားတွေးခေါ်နည်းကို ကျင့်သုံးမည်ဆိုလျှင် "ဒါနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်က ဘာလဲ" ဟူသော မေးခွန်းကို မေးရပါမည်။ ပြီးတော့ လက်ရှိ တည်ရှိနေသည့် အရာများ၏ ဆန့်ကျင်ဘက်များကို ခြိမ်းစားတွေးတောရမည် ဖြစ်၏။

❖ ဘာမှမလုပ်ဘဲထားလျှင် ဘယ်လိုနေမည်လဲ။

အထူးခြားဆုံး ဖော်ထုတ်တွေ့ရှိချက်တချို့မှာ လူက ဘာမှမလုပ်ဘဲ သဘာဝ အတိုင်း ပစ်ထားလိုက်ခြင်းမှ ဖြစ်ပေါ်လာလေ့ရှိ၏။

ကလိမ်လင်းမှ ကလဲရင့် ကရိန်း ဆိုသူ၏ အဓိကလုပ်ငန်းမှာ ချောကလက် ထုတ်လုပ်ရောင်းချခြင်း ဖြစ်၏။ ချောကလက် အရောင်းထိုင်းသည် နွေရာသီတွင် ပူရှိန်းသကြားပြားများ ရောင်း၏။

သူက ဒေသခံ ဆေးပြားထုတ်လုပ်သူတစ်ဦးကို ငှားပြီး ပူရှိန်းသကြားပြားများ ထုတ်လုပ်စေသည်။ တစ်ချို့တွင် စက်ချွတ်ယွင်း ပြီး သာမန် သကြားပြား အပိုင်းလေးများ အစား အလယ်မှာအပေါက်ပါသည့် သကြားပြားလေးတွေ ထွက်လာသည်။

ကရိန်းက ချက်ချင်းပင် သူ့ကုန်ပစ္စည်းကို မှတ်ပုံတင်မှုပိုင်ခွင့် လုပ်လိုက်၏။ ထိုအချိန်မှစပြီး အလယ်မှာအပေါက်ပါသည့် ပူရှိန်းသကြားပြားအပိုင်းကလေးတွေ ထွက်ပေါ်လာတော့၏။ သူ စတင်ထုတ်လုပ်သည့် ၁၉၁၂ ခုနှစ်မှ စ၍ ပူရှိန်းသကြားပြားကလေးပေါင်း သန်းပေါင်း နှစ်ဆယ့်ကိုးထောင် ကျော် ရောင်းခဲ့ရလေပြီ။

❖ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေးရမည့် စစ်ဆေးစာရင်း။

စိတ်ကူးများထွက်ပေါ်လာရန် စစ်ဆေးစာရင်းအသုံးပြုခြင်း၏ တစ်နိမ့်ကို အခန်း ၃ တွင် ဖော်ပြခဲ့ပါပြီ။ အောက်ဖော်ပြပါ မေးခွန်းများကို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဖြေကြားပြီး မပြီး စစ်ဆေးစာရင်းပြုစုထားခြင်းဖြင့် စိတ်ကူးသစ်များဖော်ထုတ်နိုင်ပါသည်။

-တခြားနည်းဖြင့် သုံးလို့ရမည်လား။ တစ်နည်းတစ်နဲ့ ပြောင်းလဲသုံးစွဲလို့ ရမည်လား။ ပြုပြင်လိုက်လျှင် တခြားနည်းဖြင့်အသုံးပြုလို့ ရမည်လား။

-အဆင်ပြားယူလို့ ရမည်လား။ ဒါနဲ့တူတာ ဘာရှိလဲ။ ဒါက တခြား ဘယ်လို စိတ်ကူးမျိုးကို ဖြစ်ပေါ်စေသလဲ။ ယခင်က ဒါမျိုးရှိခဲ့သလား။ ဒါကနေပြီး ဘာကူးယူလို့ ရမည်လဲ။ ဘယ်သူထက်သာအောင် ငါ လုပ်နိုင်မည်လဲ။

-ဖြူပြင်လို့ ရမည်လား။ အသစ်တစ်ခုခုဖြည့်စွက်ကြည့်လို့ ရမည်လား။ အဓိပ္ပာယ်၊ အရောင်၊ လှုပ်ရှားမှု၊ အသံ၊ အနံ့၊ ပုံစံ၊ ဖွဲ့စည်းပုံ ပြောင်းလဲလို့ ရမည်လား အခြား ဘာ ပြောင်းလဲလို့ ရမည်လဲ။

-ချဲ့ကြည့်လို့ ရမည်လား။ ဘာ ထပ်ဖြည့်လို့ ရမည်လဲ။ ပိုပြီး တောင့်တင်းအောင်၊ ပိုပြီး မြင့်အောင်၊ ပိုပြီး ရှည်အောင်၊ ပိုပြီး လှအောင် ရောစပ်ထားသည့် ပစ္စည်း အမည် ထပ်တိုးမည်လား၊ ပုံတူကူးမည်လား၊ ဆပွားယူမည်လား၊ အကျယ်ချဲ့ကြည့်မည်လား။

-ချဲ့ပစ်လို့ ရမည်လား။ ဘာကိုနုတ်ပယ်ပစ်မည်လဲ။ သေးအောင်လုပ်မည်လား၊ အကျဉ်းချဲ့မည်လား၊ ပုံတူ အငယ်စား လုပ်မည်လား၊ နိမ့်သွားအောင်၊ တိုသွားအောင်၊ ပေါ့သွားအောင် တစ်ခုစီခွဲပစ်မည်လား။

-အစားထိုးလို့ ရမည်လား။ ဘယ်သူနှင့် အစားထိုးမည်လဲ။ တာနှင့် အစားထိုးမည်လဲ။ ရောစပ်ပစ္စည်း အစားထိုးမည်လား၊ တခြားပစ္စည်း ထည့်မည်လား၊ တခြားလုပ်နည်းစဉ် သုံးမည်လား၊ တခြားစွမ်းအင်ကို သုံးလျှင်ကော၊ တခြားနေရာကို သုံးလျှင်ကော၊ တခြားနည်းဖြင့် ချဉ်းကပ်လျှင်ကော။

-ပြန်လည်စီစဉ်လို့ ရမည်လား။ ပါဝင်ပစ္စည်းများ အနေအထားပြောင်းခြင်း၊ ပုံစံ ပြောင်း၊ အခင်းအကျင်း ပြောင်း၊ အစီအစဉ် ပြောင်း၊ အကြောင်းတရားနှင့် အကျိုးတရားကို ဖလှယ်ကြည့်၊ အမြန်နှုန်း ပြောင်း၊ စီမံချက် ပြောင်း။

-ပြောင်းပြန်လှန်လို့ ရမည်လား။ အကောင်းနှင့် အဆိုး ဖလှယ်ကြည့်။ ဆန့်ကျင်ဘက်တွေ ဆိုလျှင်ကော ... နောက်ပြန်လှန်ကြည့်၊ အတွင်း-အပြင် ပြောင်းပြန်လှန်ကြည့်၊ တာဝန်ယူသည်ကလွာချင်း ပြောင်းကြည့်၊ နေရာချင်းလဲကြည့်၊ တစ်လှည့်စီ တာဝန်ယူကြည့်။

-ပေါင်းစပ်ပစ်လို့ ရမည်လား။ ရောစပ်ကြည့်၊ ပေါင်းစပ်တည်ဆောက်ကြည့်။ ရည်မှန်းချက်များ ပေါင်းစပ်ကြည့်၊ အသွင်အပြင်တွေ ပေါင်းကြည့်၊ စိတ်ကူးတွေ ပေါင်းစပ်ကြည့်။

ယခုဆိုလျှင် သင့်မှာ မေးရမည့်မေးခွန်းတွေ တစ်သိတစ်တန်းကြီးရှိနေပြီ။ သင် နပန်းလုံးနေရသည့် ပြဿနာကို ဤမေးခွန်းတွေ မေးပြီး ဖြေရှင်းကြည့်ပါ။ သင့်မှာ စိတ်ကူးသစ်တွေအများကြီး ရလာလိမ့်မည်။ ထိုအထဲမှ တချို့စိတ်ကူးတွေက သင့်ပြဿနာကို ဖြေရှင်းပေးပါလိမ့်မည်။

အကြံသစ်၊ ဉာဏ်သစ်၊ စိတ်ကူးသစ်များ ထုတ်ဖော်ရတော့မည် ဆိုလျှင် မေးခွန်းတွေမေးပါ။ ပြီးတော့ ဆင်ခြင် ကြံဆပါ။

### စိတ်ကူးတွေကို ဘယ်လို တန်ဖိုးဖြတ်မည်လဲ

လောကမှာ ဝတ်ကောင်းစားလှတွေဆင်မြန်းထားသည့် အရူးတွေ ရှိသလို စကားကြီးစကားကျယ်များဖြင့် တန်ဆာဆင်ထားသည့် ကြောင်စိစိစိတ်ကူးတွေလည်း ရှိ၏။

နစ်ကိုလတ် ရုမ်းဖို

လွန်ခဲ့သည့် နှစ်အတန်ကြာက "ကြီးကျယ်သောစိမ့်ကိန်းများကို မကြီးကျယ်သော စိတ်ကူးများဖြင့် ဘယ်တော့မျှမစပါနှင့်" ဟူသည့် ဆိုင်းဘုတ်တစ်ခုကို ကျွန်တော် ဖတ်ရဖူး၏။ အပေါ်ယံကြည့်လျှင်တော့ သူ့အကြံပေးချက်က အလွန်ကောင်းပါသည်။ သို့ဖြစ်သည့်တိုင် သည်အကြံပေးချက်ကို စဉ်းစားကြည့်လျှင် အလွန်အရေးကြီးသည့် မေးခွန်းတစ်ခု မေးဖို့ ဖြစ်လာ၏။ "သင့်မှာ စိတ်ကူးကောင်းတစ်ခု ရလာပြီ ဟု သင် ဘယ်လိုလုပ်ပြီး သိနိုင်ပါမည်လဲ" ... ဤကား အလွန်ကောင်းသည့် မေးခွန်း ဖြစ်၏။ ကျွန်တော့်အဖြေကတော့ "ကျွန်တော် မသိပါ" ဟူ၍သာ ဖြစ်၏။ ကျွန်တော့်လိုပင် တခြား ဘယ်သူမျှလည်း သိနိုင်မည်မဟုတ်။

စိတ်ကူးများသည် သူ့သဘာဝကိုက မှန်းဆတွက်ချက်ခြင်း ဖြစ်၏။ ကြိုတင်မမြင်ရသော အနာဂတ်ကာလ၏ အစိုးမရမှုများနှင့် မရေတွက်နိုင်သော မျက်စိလှမ်းမှုများ၏ ဒဏ်ကို ခံရမည်သာဖြစ်၏။ "စိတ်ကူးတစ်ခုအတွက် အသေခံမယ် ဆိုရင် ရော်ရမ်းမှန်းဆမှုတစ်ခုကို တန်ဖိုးကြီးကြီးသတ်မှတ်လွန်းရာရောက်တယ်" ဟု အနာတိုလ်ဖရန့် (Znatole France) ပြောခဲ့သည့်သဘောပင် ဖြစ်၏။

ယခုအချိန်ထိ ကျွန်တော်တို့ဆွေးနွေးခဲ့သည်မှာ တွေးတောကြံဆဖို့၊ အကဲဖြတ်ခြင်းနှင့် ဝေဖန်ခြင်းကို ဆိုင်းငံ့ထားဖို့ အရေးကြီးကြောင်း ဖြစ်ပါသည်။ ယခုတော့ ဆန်းသစ်တီထွင်စွာ စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်း၏ နောက်ဆုံးအဆင့်ကို

စဉ်းစားရပါတော့မည်။ ဤအဆင့်တွင် အကဲဖြတ်ခြင်းနှင့် တန်ဖိုးဖြတ်ခြင်း တို့ကို သက်ဝင်လှုပ်ရှားခွင့် ပြုရပါတော့မည်။

စိတ်ကူးသစ်အများစုသည် လှပပြီး အသုံးဝင်ကြောင်း ကျွန်တော် ရိုးသားစွာ ပြောပုံပါသည်။ သို့ပေမဲ့ ထိုသို့ပြောလျှင် ကျွန်တော် လိမ်လည်ရာရောက် ပါမည်။ ဂျွန်အာနိုး (John Arnold) ၏ စကားအတိုင်း ပြောရလျှင် “အလွန် နည်းပါးသည့် စိတ်ကူးတွေသာ လက်တွေ့ကျသည်။ စိတ်ကူးတွေကို ဘယ်ပုံ ဘယ်နည်း ရသည် ဆိုသည်ထက် ၎င်းစိတ်ကူးတွေ မည်သို့ အသုံးတည့်သည် ကိုသာ လိုလားကြသည်ဖြစ်ရာ ၎င်းစိတ်ကူးတွေကို အောင်မြင်စွာအသုံးမချနိုင် ကြတော့ပေ။ တကယ်တော့ ဆန်းသစ်တီထွင်မှုလုပ်ငန်းစဉ်သည် စိတ်ကူးတစ်ခု ဖြင့် နိဂုံးမချုပ်၊ စိတ်ကူးတစ်ခုဖြင့် လုပ်ငန်းစဉ်ခြင်းသာ ဖြစ်၏” ဟူ၍ ဖြစ်ပါ သည်။

စိတ်ကူးတစ်ခုကို ဆန်းသစ်တီထွင်မှုအဖြစ်သို့ အသွင်ပြောင်းပစ်ခြင်း ဆိုသည်မှာ သင်၏ အချိန်၊ အားထုတ်မှုနှင့် တစ်ခါတစ်ရံတွင် ငွေကြေး တို့ကို အကျိုးအမြတ်ရှိချင်မှရှိမည့်လုပ်ငန်းတစ်ခုထဲမှာရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်းနှင့် တူပါသည်။ အရဲကိုးရမှုကိုရှောင်ရှားပြီး ဆန်းသစ်တီထွင်ဖို့ နည်းလမ်း ဟူ၍ မရှိ။ သို့ပေမဲ့ အရဲကိုးစွန့်စားရမှု နည်းအောင် ပြုလုပ်နိုင်သည့်နည်းတွေတော့ ရှိသည်။

ဤအခန်းတွင် အောင်မြင်စွာအသုံးပြုခဲ့ကြသည့်လမ်းညွှန်ချက်များနှင့် သတ်မှတ်စံများအကြောင်း စဉ်းစားကြပါမည်။ ဤလမ်းညွှန်ချက်များက သင့် အား ဘယ်စိတ်ကူးတွေက တင်းပြည့်ကျပ်ပြည့်ကောင်းမွန်ကြောင်း ထောက်ပြမည် မဟုတ်။ သို့သော် စိတ်ကူးအညံ့စားတော်တော်များများကိုတော့ ဖယ်ရှားသန့်စင် ပစ်ပါလိမ့်မည်။ သည်တော့ ဤနည်းသည် ဖန်တွေ၊ အမှိုက်သရိုက်တွေ ထဲမှ စိန်ကောင်းကျောက်ကောင်းကလေးများ ရအောင် ဆန်ခါတိုက်ယူခြင်း ဟု မှတ်ယူ ထားစေချင်ပါသည်။

**ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျအောင် အစွမ်းကုန်အားထုတ်ပါ**

သင်သည် တန်ဖိုးဖြတ်ခြင်းဆိုင်ရာ သတ်မှတ်စံတွေထဲမှ တစ်ခုကိုပဲသုံးသုံး၊ တချို့ ကိုပဲ သုံးသုံး၊ အားလုံးကိုပဲသုံးသုံး ဆန်းသစ်တီထွင်မှုနောက်ဆုံးအဆင့်တွင် ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျကျစဉ်းစားဆင်ခြင်နိုင်အောင် အစွမ်းကုန်အားထုတ်ရမည် ဖြစ်ပါ သည်။ သင့်စိတ်ကူးများနှင့်ကွာရှင်းပြတ်စဲဖို့ ကြိုးစားပါ။ ပြီးတော့ တန်ဖိုးဖြတ်မည့် စိတ်ကူးများကို စိတ်အေးအေးထားပြီး သံယောဇဉ်ကင်းစွာ ရှုမြင်သုံးသပ်ပါ။ တကယ်တော့ ထိုသို့ပြုလုပ်ဖို့ မလွယ်။ ထိုသို့ပြုလုပ်ဖို့ မဖြစ်နိုင်သလောက်ပင်။

လုံးတညသံဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျခြင်း ဆိုသည်မှာ မရှိပါ။ မည်သို့ဖြစ်စေ သင့်စိတ်ကူးများကို ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျကျ ရှုမြင်သုံးသပ်နိုင်လေ စိတ်ကူးအညံ့စားများကို ဖယ်ထုတ်ဖို့ အလားအလာကောင်းလေ ဖြစ်၏။

❖ ပြင်ပထင်မြင်ချက်များ ရယူပါ။

တခြားလူတွေ ကူညီလို့ ရပါသလား။ ဟုတ်ကဲ့၊ ရပါသည် ... ထိုသူများသည် သင့်မြတ်မှန်ကန်သောသူများ ဖြစ်နေလျှင်ပေါ့။ ဤအဆင့်တွင် မိတ်ဆွေများ၊ ဆွေမျိုးများသည် အသုံးတည့်ခဲပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သူတို့သည်လည်း သင့်လိုပင် ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျမှုနည်းပါးမည် ဖြစ်သောကြောင့်ပင်။ ထို့ပြင် သင့်အစီအစဉ်များ ညံ့ဖျင်းနေသည် ဟု သူတို့ ထင်သည့်တိုင် သင့်အားညာတာသည့်အနေဖြင့် သင့်စိတ်ကူးတွေကောင်းကြောင်း သူတို့ ပြောချင်ပြောကြလိမ့်မည်။ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းများနှင့် ဆွေမျိုးများ၏ ထောက်ခံအားပေးမှုသည် အလွန်တန်ဖိုးရှိသော အားပေးမှုများ ဖြစ်၏။ သို့သော် ဤစိတ်ကူးသည် သင် စိတ်ရောကိုယ်ပါ မြှုပ်နှံပြီး အကောင်အထည်ဖော်မည့် စိတ်ကူး ဖြစ်သည် ဟု ဆုံးဖြတ်ပြီးမှသာ ဆွေမျိုးမိတ်သင်္ဂဟများ၏ ထောက်ခံအားပေးမှုကို တောင်းခံပါလေ။

ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျအောင် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ရာ၌ ကျွမ်းကျင်သူများက ကူညီနိုင်၏။ မကြာမကြာလည်း ကူညီခံကြသည်။ အကယ်၍ ၎င်းစိတ်ကူးသည် သင်နှင့်သာ သီးသီးခြားခြားသက်ဆိုင်နေသည် ဆိုလျှင် ကျွမ်းကျင်သူနှစ်ဦးလောက်၏ အကဲဖြတ်ချက်ကို တောင်းခံသင့်ကြောင်း အကြံပေးပါရစေ။ နောက်ပြီး ကျွမ်းကျင်သူများ၏ ထောက်ခံချက်သည် ထောက်ခံချက်မျှသာ ဖြစ်ပြီး ပြန်ပြင်မရသော ယတိပြတ်ဆုံးဖြတ်ချက် မဟုတ်ကြောင်း သင့်စိတ်ထဲမှာ စွဲမှတ်ထားပါ။

ကျွမ်းကျင်သူများလည်း အများသုင်လို အမှားများပြုလုပ်တတ်ကြပါသည်။ ထိုမျှမကသေး ကျွမ်းကျင်သူအများစုသည် တစ်ခုခုကို ဘာကြောင့်မလုပ်သင့်ကြောင်း အကျိုးအကြောင်းပြသည့်ပညာကို အထူးလေ့လာတတ်ကျွမ်းထားသူများ ဖြစ်၏။ သူတို့၏ ကျဉ်းမြောင်းလှသော လေ့ကျင့်သင်ယူမှုများကြောင့် သူတို့တော်တော်များများသည် စိတ်ကူးအသစ်အဆန်းများကို လက်သင့်ခံနိုင်စွမ်း မရှိကြပေ။

ကျွမ်းကျင်သူများနှင့် ပတ်သက်၍ နောက်ဆုံးထောက်ခံချက် တစ်ခုပေးပါရစေ။ သင့်စိတ်ကူးများကို အကဲဖြတ်ရာ၌ သူတို့၏ ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျမှုကို လွှမ်းမိုးမသွားစေရန် သင့်စိတ်ကူးများသည် သူတို့နှင့် ဘာမျှမပတ်သက်ပါစေနှင့်။ သူတို့၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ သို့မဟုတ် အကျိုးအမြတ်များ ပါဝင်မနေပါစေနှင့်။

ကျွမ်းကျင်သူများ၏အကြံပေးချက်နှင့်ပတ်သက်၍ သင် ပထမဦးဆုံး လိုက်နာရမည့် စည်းမျဉ်းမှာ "သင့်ဆံပင် ညှပ်ဖို့ လိုအပ်နေပြီလား ဟု ဆံပင်ညှပ်သမားအား သွားမမေးပါနှင့်" ဟူ၏။

❖ သင့်စိတ်ကူးများကို ဦးစွာ သိပ်ထားလိုက်ပါ။

သင်၏ ဓမ္မဇိဋ္ဌာန်ကျမှု တိုးတက်ကောင်းမွန်လာစေရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ စိတ်ကူးကြံဆခြင်းနှင့် အကဲဖြတ်ခြင်း ကြားတွင် အချိန်ကာလတစ်ခု ခြားထားလိုက်ခြင်း ဖြစ်၏။ သင့်စိတ်ကူးများကို ရက်အတန်ကြာ သို့မဟုတ် သီတင်းပတ်အတန်ကြာအောင် သိပ်ထားလိုက်ပါ။ မေ့မေ့ပျောက်ပျောက်နေလိုက်ပါ(သည်စိတ်ကူးတွေကို သင် စာဖြင့်ရေးမှတ်ထားသည် ဟု ယူဆထားပါသည်)။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် သင်၏ သံယောဇဉ်တွယ်မှုတွေ လျော့သွားမည်။ အချိန်ကာလ ကြာသွားသည်နှင့်အမျှ သင့်မှာ ရှုထောင့်အသစ်တွေရလာနိုင်၏။ သည်စိတ်ကူးတွေကို သင်၏ ဖုံးကွယ်စိတ်ထဲမှာ မြှုပ်နှံလိုက်ပြီး သိပ်ထားလိုက်သည့်အတွက် သင့် ဖုံးကွယ်စိတ်က အလုပ်လုပ်ပြီး စိတ်ကူးသစ်များလည်း ထပ်မံပေါ်ထွက်လာနိုင်၏။

စာရေးသူတစ်ဦးအနေဖြင့် ကျွန်တော်သည် ကျွန်တော့်အတွေးများကို အကောင်းဆုံးဖြစ်လာအောင် ချွေးသိပ်ထားသည့် အကျင့် လုပ်ထားပါသည်။ စာတစ်ပုဒ် ရေးပြီးပြီးချင်း 'ငါတော့ သိပ်ကောင်းတဲ့စာတစ်ပုဒ် ဒါမှမဟုတ် သိပ်ညံ့တဲ့ စာတစ်ပုဒ် ရေးလိုက်ပြီ' ဟု အကြိမ်ကြိမ်ခံစားရတတ်၏။ မည်သို့ဖြစ်စေ တစ်ခါတစ်ရံ ကောင်းပေ့ညွန့်ပေ့ ဆိုသော စိတ်ကူးများသည် နောက်တစ်နေ့တွင် ထင်သလောက် မဟုတ်သည်ကို တွေ့ရ၏။ ကောင်းလှချည်ရဲ့ ဟု ကျွန်တော်ကနဦးခံစားရသည့် စိတ်ကူးများသည် တကယ်တမ်းတွင် အညံ့စားတွေဖြစ်နေသည် ကိုလည်း ကျွန်တော် ကြုံဖူး၏။

သည်တော့ စိတ်ကူးများကို အကဲဖြတ်မှုပြုရာ၌ အချိန်ကာလတစ်ခု ခြားထားခြင်း၏ တန်ဖိုးကို လျှော့မတွက်ပါလေနှင့်။

စိတ်ကူးများကိုအကဲဖြတ်ရန် အဓိကကျသော သတ်မှတ်စံများ

သင့်စိတ်ကူးများကို အေးအေးဆေးဆေးချွေးသိပ်ထားပြီးပြီ ဆိုပါစို့။ သည့်နောက်မှာတော့ ၎င်းစိတ်ကူးများကို သင် တန်ဖိုးဖြတ်ရတော့မည်။ အောက်ဖော်ပြပါ လမ်းညွှန်ချက်များက သင့်အား အထောက်အကူပေးပါလိမ့်မည်။ သင် တစ်ဦးတည်း သည်သာ အဓိကအကဲဖြတ်သူ ဆိုသောအမြင်ဖြင့် ဤ သတ်မှတ်စံများကို ဆွေးနွေးတင်ပြထားခြင်း ဖြစ်၏။



သို့ဖြစ်သည့်တိုင် ဤ သတ်မှတ်ခံများကို အုပ်စုလိုက်လည်းအသုံးပြုနိုင်၏။ အဖွဲ့လိုက် ဆန်းသစ်တီထွင်နည်းများကို သုံးရာ၌ အချို့အဖွဲ့အစည်းများက တစ်ဖွဲ့ကို စိတ်ကူးများတီထွင်ကြံဆစေပြီး အခြားတစ်ဖွဲ့ကို တန်ဖိုးဖြတ်စေလေသည်။

❖ ထိရောက်ရဲ့လား။

ထိရောက်မှု ဆိုသည်မှာ ရလဒ်များပင် ဖြစ်၏။ သည်စိတ်ကူးက လိုအပ်ချက်နှင့် ကိုက်ညီရဲ့လား၊ အလုပ်ဖြစ်မှာလား၊ စိတ်ကူးက အလှူငွေထည့်ဝင်ဖို့ ဆိုလျှင် အဓိပ္ပာယ်ရှိသောလှူဒါန်းမှုမျိုးဖြစ်လောက်အောင် စိတ်ကူးက ကောင်းရဲ့လား၊ စွမ်းအင်ချွေတာဖို့စိတ်ကူး ဆိုလျှင် တကယ် စွမ်းအင်ချွေတာရာရောက်မှာလား၊ ငွေချွေတာဖို့ဆိုလျှင် တကယ် ငွေချွေတာရာရောက်မှာလား၊ စိတ်ကူးက ဘေးကင်းရေး ကိရိယာ တီထွင်ဖို့ ဆိုလျှင် သည်ကိရိယာက တကယ် ဘေးကင်းမှာလား။

စိတ်ကူးအများစုသည် ဤ ပထမဦးဆုံးစစ်ဆေးမှုကိုပင် ကျော်လွန်နိုင်မည် မဟုတ်။ ထို့ကြောင့် သင်သည် လွန်စွာ ဖြောင့်မတ်မှန်ကန်ရပါမည်။ အကယ်၍ အဖြေသည် ထိရောက်မှုမေးခွန်းကို မကျော်လွန်နိုင်သည့်တိုင် သင့်စိတ်ကူးကို ချက်ချင်း မပစ်ပယ်လိုက်ပါနှင့်။ ဆက်လက်အားထုတ်ခြင်းဖြင့် သင့်စိတ်ကူးကို ပိုမိုထိရောက်ကောင်းမွန်အောင် ပြုပြင်ယူနိုင်၏။ သောမတ်အက်ဒီဆင်သည် စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုပေါင်း ခြောက်ထောင်ကျော် ပြုလုပ်ပြီးမှ လျှပ်စစ်မီးသီးထဲမှာ အသုံးပြုဖို့ ထိရောက်ကောင်းမွန်သော နန်းကြီးဖျင်မီးစာကို ရခဲ့၏။

❖ အကျိုးရှိရဲ့လား။

စိတ်ကူးတစ်ခုသည် ထိရောက်မှုရှိပြီ ဆိုလျှင် နောက်ထပ် မေးခွန်းတစ်ခု မေးဖို့ ဖြစ်ပေါ်လာတော့၏။ သည်စိတ်ကူးသည် မူလအခြေအနေထက် သိသိသာသာ တိုးတက်စေမည့် စိတ်ကူးမျိုးလား၊ သည်စိတ်ကူးကိုအကောင်အထည်ဖော်ခြင်းဖြင့် အကျိုးအမြတ် ကြီးစွာရနိုင်သလား သို့မဟုတ် ဆံပင်နှင့် မုတ်ဆိတ်မွေး တစ်ဆက်တည်းလား ဆိုတာ ကြံဆသည့် စိတ်ကူးမျိုးလား။

သင်၏ စိတ်ကူးသစ်သည် အစားထိုးခံရမည့် မူလစိတ်ကူးထက် တစ်နည်းမဟုတ်တစ်နည်း သာလွန်ကောင်းမွန်နေရပါမည်။ ထိုသို့မဟုတ်ပါက စိတ်ကူးသစ်ကို မွေးစားရန် မက်လုံး ရှိတော့မည်မဟုတ်။ သင့်စိတ်ကူးသစ်သည် လက်ရှိ ရှိနေသည့် ကြွက်ထောင်ချောက်ထက် ပိုကောင်းသည့် ကြွက်ထောင်ချောက်မျိုး ပြုလုပ်နိုင်မည်လား ဟု ဤ သတ်မှတ်ခံက မေးပါသည်။

လျှပ်စစ်မီးလုံးကို ပြန်ကောက်ပြီး ဥပမာပေးရလျှင် ဒေါက်တာ အာဇင် လင်မွာ (Dr. Irving Langmuir) သည် အက်ဒီဆင်၏ မူလမီးလုံးကို ပိုကောင်း အောင် ကြံဆခဲ့၏။ သူက မီးလုံးအတွင်း ဘက်တွင်းမည်းနေသည်ကို ဦးစွာ အကြောင်းရှာ၏။ မီးလုံးထဲမှ လေဟာနယ်ကို ပိုကောင်းအောင် စမ်းကြည့်သည်။ သို့သော် မည်းနေပြီပင်။ ထို့နောက် လေဟာနယ်နေရာတွင် ဓာတ်ငွေ့ အဖျိုးဖျိုးဖြင့် အစားထိုးစမ်းသပ်ကြည့်သည်။ နောက်ဆုံးတွင် အာဂွန်ဓာတ်ငွေ့ သည် အကောင်း ဆုံး ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရ၏။ ထို့နောက် မီးစာမျှင်ကို အပတ်ရေမှန်အောင် ပတ်နိုင် လျှင် ပိုမိုကောင်းမွန်ကြောင်း တွေ့ရပြန်၏။ သို့ဖြင့် မူလမီးလုံးထက် နှစ်ဆမျှ စွမ်းဆောင်ရည်ပြည့်ဝသော ဓာတ်ငွေ့ ထည့်ထားသည့် မီးလုံးများ တီထွင်နိုင်ခဲ့၏။

❖ လူ့သဘာဝနှင့် သင့်မြတ်မှုရှိရဲ့လား။

သင့်စိတ်ကူးသည် ထိရောက်မှုရှိသည်။ စွမ်းဆောင်ရည်လည်း ကောင်းသည်။ ပြီးတော့ လူသားမျိုး နှယ်တစ်ခုလုံးကို ကောင်းကျိုးဆောင်မည့် စိတ်ကူးတစ်ခု ဖြစ်ကောင်းဖြစ်မည်။ ကမ္ဘာကြီးတစ်ခုလုံးကို ခြိမ်းခြောက်နေသည့် ပြဿနာကို ဖြေရှင်းပေးနိုင်မည့် စိတ်ကူးတစ်ခု ဖြစ်ကောင်းဖြစ်မည်။ သို့သော် သင်၏စိတ်ကူး ကို လက်ခံမွေးမြူနိုင်ရေးအတွက် လူတွေ၏ အကျင့်များကို ပြုပြင်ရမည် သို့မဟုတ် ပြောင်းလဲပစ်ရမည် ဆိုလျှင်တော့ သင့်စိတ်ကူး အောင်မြင်ဖို့ အခွင့်အလမ်း နည်းပါ မည်။ သို့မဟုတ် လုံးဝမအောင်မြင်ဘဲ ရှိပါလိမ့်မည်။

လွန်ခဲ့သည့်နှစ်အတန်ကြာက မော်တော်ကားထုတ်လုပ်သူများသည် တန်ဖိုးကြီးစွာ ပေးဆပ်ပြီး ဤသင်မန်းစာကို ရယူခဲ့ကြသည်။ ၁၉၇၄ ခုနှစ်တွင် အန္တရာယ်ကင်းစနစ်တစ်ခု တီထွင်ထားသော မော်တော်ကားပုံစံသစ်များ ထွက်လာသည်။ အသစ် တီထွင်ထားသော စနစ်အရ အသက်ကယ်ခါးပတ် များ ပတ်မပြီးမချင်း မော်တော်ကားကို စက်နှိုးလို့ မရ။ သို့ဖြစ်ရာ သင်သည် အသက်ကယ်ခါးပတ် မပတ်သရွေ့ ကာလပတ်လုံး ဘယ်ကိုမျှ သွားလို့မရ။ စိတ် ကသိကအောက်ဖြစ်သော ကားပိုင်ရှင်များက ညည်းညူကြသည်။ အပြစ်ပြောကြ သည်။ ရောင်းအားတွေ ထိုးကျသွားသည်။ ကားထုတ်လုပ်သူတွေ သူတို့၏ စနစ်သစ်ကို ကမန်းကတန်း ဖျက်သိမ်းပေးလိုက်ကြရသည်။ စင်စစ် အသက်ကယ် ခါးပတ်များက အသက်တွေကို ကယ်သည်။ သို့သော် လူများစုက အသက်ကယ် ခါးပတ် ပတ်နေခြင်းကို အလုပ်ရှုပ်လွန်းသည် ဟု ထင်ကြလေသည်။

အကျိုးရှိသည့် ဥပမာကို ပြရလျှင် အိုင်ဘီအမ်သည် ကွန်ပျူတာအသုံးပြု သူများ၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီသည့် တီထွင်မှုများ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကွန်ပျူ

တာ ဈေးကွက်၏ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းကို အပိုင်စီးခဲ့၏။ အလွန်ကောင်းမွန်သော ဈေးကွက်ဖော်ဆောင်ရေး စနစ်ကို ထပ်ဆောင်းပြီး ဝယ်သူ တစ်ဦးချင်း၏ လိုအပ်ချက်နှင့် ကိုက်ညီအောင် ကွန်ပျူတာညွှန်ကြားချက် အပျော့ထည်များ (Softwares) ထုတ်လုပ်ပေးခဲ့သည်။ အိုင်ဘီအမ်က စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများတွင် သုံးရလွယ်ကူအောင် သူတို့၏ကွန်ပျူတာများကို ငှားသည်။ ပြင်ဆင်ပေးသည်။ သို့ ပြိုင်ဘက်များက ပိုကောင်းသည့် ကွန်ပျူတာတွေ တည်ဆောက်ဖို့ အသည်းအသန်အားထုတ်နေချိန်တွင် အိုင်ဘီအမ်က ပိုကောင်းသည့် ဝန်ဆောင်မှု ကို ရောင်းခဲ့၏။ တကယ်တော့ သူတို့သည် ကွန်ပျူတာသုံးဖို့အလားအလာရှိသူ များ၏ အပြုအမူနှင့် လိုက်ဖက်သင့်မြတ်အောင် ပြုလုပ်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

❖ သင့်ပန်းတိုင်များနှင့် သင့်မြတ်မှုရှိရဲ့လား။

စေ့ဆော်မှုကို အစားထိုးဖို့ ဘာမျှ မရှိပါ။ လူတစ်ဦး၏ နိုင်မာပြင်းပြသော သန္တိဋ္ဌာန်ချမှတ်ချက်က အလတ်တန်းစား ဟု ထင်မြင်ရသော စိတ်ကူးတစ်ရပ်ကို အကြီးအကျယ်အောင်မြင်သော စိတ်ကူးတစ်ရပ် အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲသွားစေနိုင် ၏။ ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် ဆန်းသစ်တီထွင်မှုတစ်ခု၊ ရှာဖွေဖော်ထုတ်မှုတစ်ခု သို့မဟုတ် အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု ၏ နောက်ကွယ်၌ အနည်းဆုံး လူတစ်ဦးတော့ ရှိစမြဲ ဖြစ်၏။ ထိုလူ၏ရင်ထဲတွင် စိတ်ကူးတစ်ရပ် သို့မဟုတ် အိပ်မက်တစ်ခုကို အောင်မြင်အောင် အကောင်အထည်ဖော်လိုသည့် စိတ်ဆန္ဒ တွန်းအားက ဟုန်းဟုန်းတောက်နေစမြဲ ဖြစ်၏။ ထိုသူများသည် ပစ်မှတ်တစ်ခုကို လေးဖြင့် ချိန်ပြီး ပစ်၏။ လေးညှို့မှ ထွက်သွားသည့် မြားအား ပစ်မှတ်ကိုထိမှန်အောင် စိတ်စွမ်းအားဖြင့်တည့်မတ်ပေးသူများတည်း။

သင် သို့မဟုတ် ဘယ်သူမဆို သည် ထိုကဲ့သို့သောစေ့ဆော်မှုမျိုးကို ရင်တွင်းမှသာ ရရှိနိုင်လေသည်။ တကယ်တော့ ဤ သတ်မှတ်စံက သင့်အား "ဒီစိတ်ကူးကို အားထုတ်ကြိုးပမ်းကြည့်ဖို့ သင် ဘယ်လောက်ထိ စိတ်အားထက် သန်သလဲ" ဟု မေးပါသည်။

ဤစိတ်ကူးသည် သင့်ဘဝရည်မှန်းချက်နှင့်ဆန့်ကျင်နေသလား။ သို့ ဆိုလျှင်တော့ ဤစိတ်ကူးကို မေ့ပစ်လိုက်ပါ။ ထိုသို့မဟုတ်ဘဲ ဤစိတ်ကူးက သင့်အား စိုးမိုးနေပြီ ဆိုလျှင်မူ သင့်မှာရှိသမျှ ပုံအော့ပြီး အကောင်အထည်ဖော်ပါ တော့။ တစ်ခုခုကိုပြုလုပ်ချင်စိတ် ပြင်းထန်လေ ထိုအလုပ်ထဲတွင် သင့်ကိုယ်သင် မြှုပ်နှံထားချင်စိတ်တွေ အလိုလိုပေါ်လာလေ ဖြစ်ပါသည်။ သည်တွန်းအားကြောင့် ပင် သင်သည် အောင်မြင်ဖို့ ပိုပြီးနီးစပ်လာပါလိမ့်မည်။

❖ အချိန်အခါ သင့်ရဲ့လား။

သင်သည် သင် တီထွင်ထားသော သားမွေးအန္တေးထည်သစ်ကို ဧပြီလမှာ ဈေးကွက်တင်မည် မဟုတ်သလို ရေကူးဝတ်စုံ ပုံစံသစ်ကို အောက်တိုဘာလမှာ ပွဲထုတ်မည် မဟုတ်။ အက်ဒ်ဆယ် မော်တော်ကားကို သတိရပါသလား။ သည် မော်တော်ကား စံတင်လောက်အောင် မအောင်မြင်ခြင်းမှာ အချိန်အခါ အရွေးမှားမှုကြောင့် ဖြစ်၏။ သည် စိမ်ခံကားကြီးကို စီးပွားရေးပျက်ကပ်ဆိုက်နေချိန်တွင် ဈေးကွက်တင်ခဲ့ကြသည်လေ။

ဈေးကွက်သုတေသနပြုချက်များက အက်ဒ်ဆယ်လို မော်တော်ကားမျိုး လိုအပ်နေကြောင်း ထောက်ပြခဲ့သည် မှန်၏။ သို့သော် ၎င်း သုတေသနပြုချက်မှာ လွန်ခဲ့သည့်နှစ်အတန်ကြာ စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်နေချိန်က ပြုလုပ်ထားခြင်း ဖြစ်၏။ ထိုအခြေအနေမျိုးမှာဆိုလျှင်တော့ လူတွေက စိမ်ခံကားသစ် လုလုပ်ပကြီးကို ဝယ်စီးဖို့ ဆန္ဒ ရှိခဲ့ကြ၏။

သင့်အနေဖြင့် သင့်စိတ်ကူးများကို အချိန်အခါရှုထောင့်မှကြည့်ပြီး ဆင်ခြင်သုံးသပ်ရပါမည်။ သို့သော် သည်အလုပ်ကလည်း ခန့်မှန်းမှုသက်သက်သာ ဖြစ်နေ၏။ ဘာဝဲဖြစ်ဖြစ် ဒါကိုတော့ ကျွန်တော်တို့ ရင်ဆိုင်ရပါမည်။ သင့်မှာ အချိန်အခါသင့်၏မသင့်၏ကို အမှားအယွင်းမရှိအကဲဖြတ်တတ်သည့် အရည်အသွေး ရှိနေလျှင် သင်သည် ဝေါလ်လမ်းမကြီး၌ တစ်နေ့တာကုန်ဆုံးတိုင်း ငွေတွေ သန်းပေါင်းများစွာဖြတ်စွန်းနေမည် ဖြစ်၏။

စိတ်ကူးတစ်ခုကို အချိန်အခါသင့်မသင့် အကဲဖြတ်ရာ၌ ပစ္စုပ္ပန်အနေအထားဖြင့် စတင်အကဲဖြတ်ရပါမည်။ ဤစိတ်ကူးသည် လက်ရှိဖြစ်တည်ဆဲ အခြေအနေများနှင့် ကိုက်ညီရဲ့လား၊ ဤစိတ်ကူးကို လက်တွေ့ အကောင်အထည် ပေါ်လာအောင် လုပ်ဖို့ အချိန်ဘယ်လောက်ကြာမည်လဲ၊ ဤစိတ်ကူး အကောင်အထည် ပေါ်လာမည့် အနာဂတ်ကာလ၏ အခြေအနေတွေက ဘယ်လိုရှိမည်လဲ၊ ဤစိတ်ကူးသည် လောလောဆယ်အချိန်ထက် နောင်တစ်ချိန်တွင် ပိုပြီး တန်ဖိုး တက်လာမည်လား သို့မဟုတ် ပိုပြီး တန်ဖိုးကျသွားမည်လား၊ ထိုသို့ဖြစ်လာအောင် ဘယ်လိုအလားအလာတွေရှိနေသလဲ၊ ဤစိတ်ကူးသည် လက်ရှိအချိန်မှာ ထက် ဟိုတစ်ချိန်တုန်းကဆိုလျှင် ပိုပြီး တန်ဖိုးရှိမည်လား သို့မဟုတ် ပိုပြီး တန်ဖိုးနည်းမည်လား ...

စိတ်ကူးကို လက်တွေ့အကောင်အထည်ပေါ်လာမည့်အချိန်ကာလ အနေအထားဖြင့် ချင့်ချိန်သုံးသပ်ဖြစ်အောင်သုံးသပ်ပါ။ မှားယွင်းသည့်အချိန်ကာလတွင် မှန်ကန်နေသည့်စိတ်ကူး ဟူ၍ မရှိပါချေ။

❖ လက်တွေ့ဖြစ်နိုင်ခြေ ရှိရဲ့လား။

ဖြစ်နိုင်ခြေရှိမှုစံက မေးခွန်းနှစ်ခု မေးပါသည်။

၁။ ဤစိတ်ကူးကို လက်တွေ့ အကောင်အထည်ဖော်လို့ ရနိုင်သလား။

၂။ လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်လို့ ရနိုင်သည် ဆိုလျှင် လုပ်သင့် လုပ်ထိုက်ရဲ့လား။

တချို့စိတ်ကူးတွေသည် ပြဿနာများအတွက် အလွန်ထိရောက်သော အဖြေများ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်မည်။ သို့ပေမဲ့ ၎င်းအဖြေများ ထွက်ပေါ်လာအောင် လုပ်ရမည့် နည်းလမ်းမှာ စက်ခဲနေခြင်း သို့မဟုတ် မရှိသေးခြင်း ဖြစ်နေနိုင်၏ (အကယ်၍ အင်ဂျင်တစ်လုံးကို ဓာတ်ဆီဖြင့်မဖောင်းဘဲ ရေဖြင့်ဖောင်းနိုင်သည့် နည်းလမ်းကို တစ်ယောက်ယောက်ကတီထွင်နိုင်လိုက်သည် ဆိုလျှင် ယနေ့ ကျွန်တော်တို့ ရင်ဆိုင်နေရသည့် စွမ်းအင်ပြဿနာ ပြေလည်သွားပါမည်။ သို့သော် ထိုသို့ပြုလုပ်နိုင်သော နည်းပညာသည် ယနေ့တိုင်မပေါ်ပေါက်သေးပေ။) စိတ်ကူး က အရမ်းကောင်းသည်။ သို့ပေမဲ့ လက်တွေ့ဖြစ်နိုင်ခြေ မရှိ။

အခြားစိတ်ကူးများကတော့ လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်လို့ ရ၏။ သို့သော် ကုန်ကျမည့်အချိန်၊ အားထုတ်မှုနှင့် ငွေကြေးပမာဏက များလွန်းသည့် အတွက် ရရှိမည့်အကျိုးကျေးဇူးနှင့် မကာမိ။ ဥပမာ - ပင်လယ်တွေ၊ သမုဒ္ဒရာတွေ အောက်တွင် ရွှေတွေ တန်ချိန်ပေါင်း သန်းချီပြီး ရှိ၏။ ရွှေတွေကိုဖော်ထုတ်ယူလို့ ရသည့် နည်းပညာလည်း ရှိနေပြီ။ သို့သော် ဖော်ထုတ်ရရှိမည့်ရွှေတန်ဖိုးထက် ကုန်ကျစရိတ်က ပိုများနေသည်။

သင့်အိမ်မှာ စွမ်းအင်ဈေးတာရေးအတွက် ဒေါ်လာ သောင်းချီ အကုန် အကျခံပြီး စီစဉ်လျှင် ရ၏။ သို့သော် ထိုသို့ အကုန်အကျခံပြီးစီစဉ်လိုက်သည့် အတွက် သက်သာလာမည့်စွမ်းအင်စရိတ်မှာ တစ်နှစ်လျှင် ဒေါ်လာတစ်ရာ လောက်သာ ဖြစ်နေလျှင် ၎င်းစိတ်ကူးကို ဘေးချိတ်ထားလိုက်ရမည်သာ ဖြစ်၏။ ကုန်ကျစရိတ်နှင့် အကျိုးအမြတ် အမျိုးအရ ဤစိတ်ကူးသည် လက်တွေ့ ဖြစ်နိုင် ခြေ မရှိသည့် စိတ်ကူး ဖြစ်နေပါသည်။

❖ ရိုးရှင်းရဲ့လား။

ယနေ့ ကမ္ဘာကြီးထဲတွင် ကျွန်တော်တို့သည် အကြောင်းကိစ္စများကို လိုသည်ထက် ပိုပြီး ရှုပ်ထွေးအောင်လုပ်လိုသည့်ဆန္ဒ ရှိနေကြသည့်အတွက် ရိုးရှင်းမှုလိုအပ်နေ ကြောင်း ကျွန်တော် အလေးပေးဖော်ပြခဲ့ပါပြီ။ ယနေ့ခေတ်တွင် ရိုးရှင်းမှုသည် အလွန်ရှားပါးနေ၏။ ဝါကယ်တော့ စိတ်ကူးများကိုအကဲဖြတ်ရာ၌ ရိုးရှင်းမှုသည်

အဓိကလိုအပ်ချက် ဖြစ်နေပြီး တန်ဖိုးရှိသော သတ်မှတ်စံတစ်ခုလည်း ဖြစ်နေ၏။ တူညီသော စိတ်ကူးနှစ်ခု သို့မဟုတ် နှစ်ခုထက် များပြီး ရှိနေလျှင် ပို၍ရိုးရှင်းသော စိတ်ကူးကို ဦးစွာ ရွေးပါလေ။

စိတ်ကူးတစ်ခုသည် အထက်ပါ မှတ်ကျောက် ခုနစ်မျိုး သို့မဟုတ် သတ်မှတ်စံ ခုနစ်မျိုးဖြင့် စစ်ကြည့်ပြီး အဆင့်ကောင်းကောင်းဖြင့် အောင်မြင်ကျော်လွှားနိုင်သည် ဆိုလျှင် ၎င်းစိတ်ကူးသည် အလွန်လက်တွေ့ကျပြီး ဆက်လက် အကောင်အထည်ဖော်ထိုက်သည့် စိတ်ကူး ဖြစ်ပါသည်။

သို့တိုင် ...

အထက်ပါ သတ်မှတ်ချက်စုံခုနစ်မျိုးသည် စိတ်ကူးတိုင်းကို တန်ဖိုးဖြတ်လို့ မရကြောင်း သတိချပ်စေချင်ပါသည်။ ဥပမာ - သင်သည် လုပ်ငန်းခွင်မှ အနားယူတော့မည် ဆိုပါစို့။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု ဘယ်နေရာမှာမဆို နေနိုင်သည့် ငွေကြေးအနေအထားလည်း ရှိသည် ဆိုပါစို့။ သင် ဘယ်နေရာ ဘယ်ဒေသမှာ သွားပြီး အခြေချအနားယူရမည်ကို စာရင်းရှည်ကြီး ပြုစုထား၏။ ၎င်း စာရင်းရှည်ကြီးကို အထက်ဖော်ပြပါစံများဖြင့် စစ်ဆေးကြည့်လို့ အထောက်အကူ နှိပ်ရမည် မဟုတ်။ သင့်အနေဖြင့် သင့် ကိုယ်ပိုင်စံများ သတ်မှတ်ရပါမည်။ သင် ရွေးချယ်မည့် နေရာဒေသ၏ လူနေမှုစရိတ်၊ လူဦးရေ၊ ရာသီဥတု၊ လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေး၊ လူမှုရေးနှင့် ကျန်းမာရေး လှုပ်ရှားမှုများ၊ ဆေးရုံ၊ ဆေး အဆင်ပြေမှုများကို စဉ်းစားရပါတော့မည်။

ဆိုလိုရင်းမှာ စိတ်ကူးများကိုတန်ဖိုးဖြတ်ရာ၌ မကြာမကြာဆိုသလို သင်၏ ကိုယ်ပိုင်စံများ သတ်မှတ်ဖို့ လိုအပ်ကြောင်းပင် ဖြစ်၏။ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ပြဿနာများနှင့် ပတ်သက်လာလျှင် ဤနည်းသည်သာအမှန်ကန်ဆုံးဖြစ်ပါသည်။

❖ သင့်စိတ်ကူးများကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း။

သင့်မှာ အလွန်မတန်ကောင်းသည့်စိတ်ကူးတစ်ခု ရှိထားပြီ ဆိုပါစို့။ သင် စဉ်းစားလို့ ရသမျှ မှတ်ကျောက်တွေ၊ ပေတံတွေ၊ သတ်မှတ်စံတွေနှင့်လည်း ကိုက်ညီနေပြီ ဆိုပါစို့။ သင့်အနေဖြင့် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးစလုံး မြှုပ်နှံပြီး ၎င်းစိတ်ကူးကို တက်ကုန်ရွက်ကုန် ဖွင့်ကာ အကောင်အထည်ဖော်သင့်သလား။ သင့်မှာ တခြား ရွေးစရာ စိတ်ကူး ဟူ၍ မရှိတော့ဘဲ "သည်စိတ်ကူးမှ သည်စိတ်ကူး" ဟု သင့်ရင်ထဲမှာခံစားနေရမှသာ အထက်ပါအတိုင်းပြုကျင့်ပါ ဟု ကျွန်တော်က အကြံပေးချင်ပါသည်။

စိတ်ကူးများကိုတန်ဖိုးဖြတ်ဖို့ နောက်ဆုံးနည်းတစ်နည်းမှာ နည်းနည်းချင်း စမ်းသပ်စစ်ဆေးဖို့ ဖြစ်၏။ လေယာဉ်ပျံထုတ်လုပ်သူများသည် နမူနာ

လေယာဉ်အသေးကလေးများ တည်ဆောက်ပြီး တီထွင်ထားသည့်အသေးစား  
ကြောင်းများတွင် စမ်းသပ်စစ်ဆေးကြည့်ခြင်းဖြင့် စမ်းသပ်မောင်းနှင်သည့်  
လေယာဉ်မှူးများ မစွန့်စားရအောင် စီစဉ်ခဲ့၏။

ကုမ္ပဏီများသည် သူတို့၏ ထုတ်ကုန် သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုကို  
ငွေကြေး ပုံအောသုံးပြီး တစ်နိုင်ငံလုံးသို့ဖြန့်မည့်အစား ဈေးကွက်စမ်းသပ်သည့်  
အနေဖြင့် မြို့ကလေးတစ်မြို့ သို့မဟုတ် နှစ်မြို့-သုံးမြို့မှာ ဈေးကွက်တင်ကြည့်  
တတ်ကြသည်။

ဤစာအုပ်ကိုမရေးမီ ကျွန်တော်သည် စိတ်ကူးအကွဲအပြားတစ်ခုပြုရပြီး  
ထုတ်ဝေသူထံ တင်ပြခဲ့၏။ ကျွန်တော့်စိတ်ကူးကိုသဘောကျသည့် ထုတ်ဝေသူက  
စာအုပ်ထုတ်ဝေဖို့ သဘောတူပြီး နှစ်ဦးသဘောတူစာချုပ် ချုပ်ဖို့ ကမ်းလှမ်းခဲ့၏။  
သို့ဖြင့် ကျွန်တော်သည် စာအုပ်တစ်အုပ်လုံး အစအဆုံးရေးပြီးမှ စာအုပ်အဖြစ်  
ထွက်မလာသည့် အန္တရာယ်ကို ရှောင်ရှားနိုင်ခဲ့၏။

ဆိုလိုရင်းမှာ သင့်စိတ်ကူးများကို စိတ်ရောကိုယ်ပါမြှုပ်နှံပြီး အစစ  
အရာရာ ပုံမအောမီ နည်းနည်းချင်း စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်ဖို့ပင် ဖြစ်၏။  
သင့်စိတ်ကူးသည် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံဖို့ အများကြီးလိုသည့် စိတ်ကူးမျိုး ဖြစ်နေလျှင်  
နည်းနည်းချင်း သို့မဟုတ် ကာလတို စမ်းသပ်စစ်ဆေးကြည့်ခြင်းသည် အရဲကိုးမှု  
လျော့နည်းစေပါသည်။

သေချာပေါက်ပြောနိုင်တာကတော့ စိတ်ကူးစမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းသည်  
ရာနှုန်းပြည့်မမှန်နိုင်ခြင်းပင် ဖြစ်၏။ လေယာဉ်အသစ်များကို စမ်းသပ်မောင်းနှင်  
ရင်း လေယာဉ်မှူးတွေ အသက်ဆုံးခဲ့ရသည်။ သင့်ထုတ်ကုန်သည် အင်ဒီယာနာ  
ပိုလစ်တွင် အရောင်းရတွင်ကျယ်သော်လည်း ဟူစတန်၊ လော့စ်အိန်ဂျလိစ်နှင့်  
နယူးယော့ခ် မြို့များမှာ ရောင်းရချင်မှရောင်းရမည်။ စာအုပ်ထုတ်ဝေသူတိုင်းသည်  
သစ်ဆန်းသောစိတ်ကူးတစ်ရပ် တင်ပြလာတိုင်း စာအုပ်အဖြစ် ထုတ်ဝေဖို့  
အားတက်သရော စာချုပ်ချုပ်ကြ၏။ သို့တိုင် စာအုပ် သုံးအုပ်တွင် တစ်အုပ်  
လောက်သာ 'ပေါက်' တတ်ကြောင်း သူတို့ သိထားလေသည်။ စမ်းသပ်စစ်ဆေး  
ခြင်းသည် တန်ဖိုးဖြတ်ခြင်း၏ နောက်ဆုံးအဆင့်မှာ ကျင့်သုံးသင့်သည့် နောက်ထပ်  
နည်း တစ်နည်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

တစ်ခုတော့ ရှိသည်။ စိတ်ကူးအားလုံးကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးကြည့်လို့  
မရပါ။ သင့်အိမ်ကို ရောင်းဖို့ သို့မဟုတ် သင်၏လက်ရှိအလုပ်မှ ထွက်ဖို့ ကဲ့သို့  
သော ဆုံးဖြတ်ချက်များမှာမူ ပြန်ပြင်လို့မရသည့်ကိစ္စများ ဖြစ်၏။ သည်လိုကိစ္စ  
တွေ အတွက်တော့ သင့်သတ္တိအပေါ်မှာပဲမူတည်နေ၏။ သည်လိုကိစ္စတွေကို ဆုံး



မြတ်တော့မည် ဆိုလျှင် တတ်နိုင်သမျှ သတင်းအချက်အလက်များ ရယူစုဆောင်း ပြီးမှ သင်၏ ကိုယ်ပိုင်သတ်မှတ်စံများဖြင့် ချိန်ထိုးကြည့်ပါ။ ပြီးမှ ဆုံးဖြတ်ပါ။

**စိတ်ကူးများကို တင်ပြခြင်း**

စိတ်ကူးသစ်တစ်ခုကို သင် သဘောအကျကြီး ကျနေခြင်းမှာ ဇာတ်လမ်းအစသာ ရှိပါသေးသည်။ ၎င်းစိတ်ကူးကို ဆန်းသစ်တီထွင်မှုအသစ်တစ်ရပ်အဖြစ် အကောင်အထည်ဖော်တော့မည် ဆိုသောအခါ ၎င်းစိတ်ကူးကို အခြားသူတွေ နှစ်သက် လက်ခံလာအောင် ကြိုးပမ်းခြင်းမှ အစပြုရသည်ကို မကြာမကြာ တွေ့ရ၏။ အောက်ဖော်ပြပါလမ်းညွှန်ချက်များမှာ သင့်စိတ်ကူးများတန်ဖိုးရှိကြောင်း အခြားသူတွေ ယုံကြည်လက်ခံလာအောင် တင်ပြရာ၌ ထိရောက်အောင်မြင်စေရန် အကူအညီပေးပါလိမ့်မည်။

၁။ သင် တင်ပြမည့် စိတ်ကူးကို သင်ကိုယ်တိုင် အစမှအဆုံး ပတ်ပတ် နုပ်နုပ် စဉ်းစားထားပြီး ၎င်းစိတ်ကူးသည် သင့်ခေါင်းထဲမှာ ရှင်းလင်းပြတ်သားနေပါစေ။ အကယ်၍ သင့်စိတ်ကူးများသည် ဝေဝါး ထွေပြားနေလျှင် အခြားသူများအား ဆွေးနွေးတင်ပြသောအခါ ၎င်းတို့က ယုံကြည်လက်ခံဖို့အခွင့်အလမ်း နည်းသွားပါလိမ့်မည်။ သည်တော့ သင့်စိတ်ကူးတွေ သင့်ခေါင်းထဲမှာ ကြည်လင် ပြတ်သားစွာ စွဲထင်နေပြီ ဆိုမှ အခြားသူများနှင့် ဆွေးနွေးခြင်း သို့မဟုတ် တင်ပြခြင်း ပြုလုပ်ပါ။ သင့်စိတ်ကူးတွေကို အခြားသူများအားတင်ပြရမည့်အချိန်သည် ၎င်းစိတ်ကူးကို အပြန်ပြန်အလှန်လှန် စဉ်းစားဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီးချိန် မှသာ ဖြစ်ပါသည်။

၂။ သင့်မြတ်လျော်ကန်မည့် အချိန်၊ နေရာနှင့် လူထုဆက်သွယ်ရေး လမ်းကြောင်းကို ရွေးပါ။ သင်က နှုတ်ဖြင့်ပြောဆိုရှင်းလင်းတင်ပြမည့် ဆိုလျှင် သင့် ပရိသတ် လက်ခံနားထောင်ဖို့ လိုလိုလားလားရှိချိန်မျိုးကို ရွေးချယ်ရပါမည်။ သင် တင်ပြမည့် စိတ်ကူးကို နှစ်သက်သဘောကျလာအောင် အထောက်အကူပြုမည့် ဓာတ်ပုံတွေ၊ ဇယားတွေ၊ နမူနာပုံစံတွေ၊ သရုပ်ဖော်ပုံတွေ စသည်တို့ကို အသုံးပြုဖို့ စဉ်းစားပါ။

၃။ သင့် တင်ပြချက်ကို လိုအပ်ချက်တစ်ခု သို့မဟုတ် လိုအပ်ချက်များ နှင့် ကိုက်ညီအောင် သိုင်းဝိုင်းတင်ပြပါ။ သင့်စိတ်ကူးသည် လိုအပ်နေသော ပန်ဆောင်မှုကို ဖြည့်စွမ်းပေးနိုင်သည့်အတွက် အဖိုးတန်စိတ်ကူးတစ်ခုဖြစ်နေသည် ဆိုပါစို့။ သင့်စိတ်ကူးသည် အဆိုပါလိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်ဆည်းပေးသည့် စိတ်ကူး ဖြစ်ကြောင်း အလေးပေးပြီးတင်ပြပါ။ သင့် တင်ပြချက်ကို စနစ်တကျ စုစည်း



ပြင်ဆင်ထားဖို့၊ သတိထားဖို့ မည်သို့ ပြင်ဆင်စုစည်းထားကြောင်းကို သင့် ပရိသတ် နားလည်ပါစေ။ ထိုသို့သိနေလျှင် သင် တင်ပြဖို့ ကြိုးစားနေသည့် အချက်များကို သူတို့ နားလည်သဘောပေါက်လွယ်လာပါလိမ့်မည်။

၄။ သင်စိတ်ကူး ဘယ်လိုဖြစ်ပေါ်လာကြောင်းနှင့် သင်စိတ်ကူးသည် လက်ရှိ ရှိနေသည့် အခြားစိတ်ကူးတွေထက် ဘာကြောင့် သာလွန်ကောင်းမွန် ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ဤသို့ရှင်းပြသည့်အတွက် သင့်အယူအဆကို သူတို့ ပိုမို နားလည်လာပြီး လက်သင့်ခံလာနိုင်၏။ သင့်စိတ်ကူး ခိုင်မာ ကောင်းမွန်ကြောင်း ပြသည့်အနေဖြင့် သင့်စိတ်ကူးကို မည်သို့ တန်ဖိုးဖြတ်ခဲ့ကြောင်း၊ မည်သည့် သတ်မှတ်ခံများ အသုံးပြုခဲ့ကြောင်း တင်ပြနိုင်၏။ သို့မှ ဤစိတ်ကူးကို သင် ပတ်ပတ်နပ်နပ် ပြင်ဆင်ထားကြောင်း၊ ညက် တစ်ထွာတစ်မိုက်ဖြင့် ရေးဆွဲထား သည့် စီမံကိန်း မဟုတ်ကြောင်း သူတို့ ယုံကြည်လာမည် ဖြစ်၏။

၅။ သင့်စိတ်ကူးနှင့်ပတ်သက်၍ အပြောမကြီးမိပါစေနှင့်။ ဘင်ဂျမင်ဖရင် ကလင် (Benjamin Franklin) က အောက်ပါအတိုင်း အကြံပေးခဲ့ပါသည်။

“သင့်စိတ်ကူးကို အခြားသူတစ်ဦး ယုံကြည်လက်ခံလာအောင် သိမ်းသွင်းနည်းမှာ သင့်စိတ်ကူးကို သင့်တင့်မျှတစွာနှင့် တိတိကျကျ တင်ပြဖို့ ဖြစ်၏။ ထိုသို့ကျင့်ကြံသည့်အတွက် နားထောင်သူက လိုလိုလားလား နားထောင် လာမည် ဖြစ်၏။ ထိုမျှမကသေး၊ သင့်စိတ်ကူးသည် တန်ဖိုးရှိသောစိတ်ကူး ဖြစ်ကြောင်း သင် ယုံကြည်လာအောင်ပင် သူက ပြောပါလိမ့်မည်။ ထိုသို့ မဟုတ်ဘဲ ကြွားကြွားဝါဝါ ထင်တစ်လုံး လေသံဖြင့် ပြောဆိုသိမ်းသွင်းလျှင်မူ သင့်စိတ်ကူး ဘယ်လောက်ပဲကောင်းကောင်း သူက ပယ်ချဖို့ အလားအလာ ရှိပါသည်။”

သင့်စီမံကိန်းကို သင့်တင့်မျှတစွာ၊ တိကျစွာနှင့် ချင့်ချင်ချိန်ချိန် တင်ပြ ခြင်းသည် သင့်ပရိသတ်ကို တန်ဖိုးထားရာ၊ လေးစားရာ ရောက်ပါသည်။ လေးစားမှုက လေးစားမှုကိုပေါက်ဖွားစေပါသည်။ သင်က တစ်ဖက်သားကို လေးလေးစားစား တင်ပြသည့်အတွက် တစ်ဖက်သားက သင့်စိတ်ကူးကို လေးလေးစားစား တုံ့ပြန်စဉ်းစားပါလိမ့်မည်။

၆။ နောက်ဆုံးတွင် သင့် တင်ပြချက်၏ အဓိကအချက်များကို အကျဉ်း ချုပ် စုစည်းတင်ပြပါ။ သင့်စိတ်ကူးကဖော်ဆောင်ပေးမည့် အကျိုးကျေးဇူးကို တစ်ဖက်သားနားထဲ စွဲအောင် အထပ်ထပ်အခါခါပြောပေးပါ။ ၎င်းစိတ်ကူးနှင့် ပတ်သက်၍ သင် ဘယ်လောက်အထိ အားတက်သရောရှိကြောင်း၊ အကောင်း မြင်ထားကြောင်း သို့မဟုတ် စိတ်ဆန္ဒပြင်းပြကြောင်း ဖော်ပြပါ။

စိတ်အားထက်သန်မှုသည် ကူးစက်ပြန့်ပွားတတ်သည့်သဘော ရှိ၏။ သင်ကသာ သင်၏စိတ်အားထက်သန်မှုကို ကြွားကြွားဝါဝါမဟုတ်သည့်နည်းဖြင့် ဖော်ပြနိုင်လျှင် ၎င်းစိတ်ဓာတ်သည် သင့်ပရိသတ်ထဲမှ တချို့ သို့မဟုတ် အားလုံး ထံသို့ ကူးစက်ပြန့်ပွားသွားနိုင်၏။

စိတ်ကူးများကိုတန်ဖိုးဖြတ်ခြင်းသည် စိတ်ကူးဖော်ထုတ်ရေး လုပ်နည်း စဉ်၏ နောက်ဆုံးနှင့် အရေးအကြီးဆုံး အဆင့် ဖြစ်၏။ ဤလုပ်ရပ်မှာ ဆန်စေ့ များ ရယ်လို့ ဖြစ်လာအောင် စပါးခွဲများခွာခြင်းပင် ဖြစ်၏။ သို့ပေမဲ့ အချိန်တိုင်း သေချာပေါက်မှန်ကန်နေမည့်နည်းလမ်း ဟူ၍တော့ မရှိပါ။ သင် အမြင့်ဆုံး မျှော်လင့်နိုင်သည်မှာ အထက်ပါနည်းများကိုအသုံးပြုသည့်အတွက် အကျိုးနည်း မည့် စိတ်ကူး တစ်ခုခုကို ရွေးမိဖို့ အလားအလာ နည်းသွားခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

အပိုင်း ၃

စိတ်ကူးခြင်းနှင့် အကောင်အထည်ဖော်ခြင်း  
ကြားရှိ  
အတားအဆီးများကို ကျော်လွှားခြင်း

၇

စိတ်ကူးထုတ်သူများ စိတ်အေးချမ်းမှုရရှိဖို့ လိုသည် \*

စိတ်အေးချမ်းမှု ရှိရေးအတွက် စကြဝဠာတစ်ခုလုံး၏  
အထွေထွေမန်နေဂျာ အဖြစ်မှ နုတ်ထွက်လိုက်ပါ။

လယ်ရီအီစင်ဘာဂ်

ဆန်းသစ်တီထွင်ခြင်းဆိုင်ရာအောင်မြင်မှုသည် စိတ်အေးချမ်းမှုနှင့် အပြုသဘော  
ဆောင်သည့် စိတ်ထား ပေါ်တွင် အကြီးအကျယ်မူတည်နေ၏။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်  
ယုံကြည်လေးစားမှု အပြည့်ရှိပြီး ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်ထိန်းနိုင်သူသည်သာ စိတ်ချမ်း  
သာ ကိုယ်ချမ်းသာဖြင့် တွေးတောကြံဆခြင်းကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ စိတ်ကူးများ  
ဖော်ထုတ်သည့် အလုပ်တွင် စိတ်အေးချမ်းသာရှိမှုသည် အလွန်အရေးကြီး၏။

ဆန်းသစ်တီထွင်နိုင်စွမ်းရှိသူအများစုသည် အလွန်အလွန် ဂနာမငြိမ်သူ  
များ ဖြစ်သည်။ စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်ကို အကြီးအကျယ်ခံစားနေရသူများ ဖြစ်သည်  
ဆိုသည့်အတွေးကတော့ ယုံတမ်းခကားတစ်ရပ်သာဖြစ်၏။ စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်ကို  
ခံစားနေရရင်း ဆန်းသစ်တီထွင်မှုပြုနိုင်စွမ်းရှိသည် ဆိုတာကတော့ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။  
သို့သော် စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်ကိုခံစားနေရသည့်ကြားက စိတ်ကူးသစ်များထွက်ပေါ်လာ  
ခြင်းသာ ဖြစ်၏။ စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်ကြောင့် စိတ်ကူးသစ်များထွက်ပေါ်လာခြင်း  
မဟုတ်ချေ။

ယနေ့ခေတ် ယောက်ယက်စက်ပြေးလွှားနေရသည့် ဘဝအနေအထား မျိုးတွင် စိတ်အေးချမ်းသာမှု ဆိုသည်မှာ တန်ဖိုးကြီးလှပါသည်။

အောက်ပါဖြစ်ရပ်တွေထဲမှ တချို့တလေကို သင် ကြံဖူးပါသလား။

သင်၏ ရင်တွင်းဖြစ်စိတ်ကူးတစ်ခုနှင့်ပတ်သက်၍ ညဉ့်နက်သန်းခေါင် ထိ အလုပ်လုပ်နေမိသည့်အတွက် ရုံးတက်နောက်ကျသဖြင့် အထက်လူကြီး၏ အကြိမ်းအမောင်း ခံရခြင်း။

အဝေးပြေးလမ်းမကြီးပေါ်ရောက်မှ သင့်မော်တော်ကား စက်ပျက်ပြီး အချိန်ကြန့်ကြာနေခြင်း။

သင့်မိသားစုအတွက် အိမ်ကြီးကြီးတစ်လုံး လိုအပ်နေ၏။ သို့သော် သင့်မှာ အကြွေးတွေကိုပင် အနိုင်နိုင်ပေးဆပ်နေရခြင်း။

သင့်ကလေးနှစ်ယောက်သည် ကောလိပ်တက်ရမည့်အသက်အရွယ်သို့ ရောက်လုနီးနေပြီ။ သည်ကြားထဲက တတိယကလေး၏ သွားတွေကို ဆွဲညှိပေးဖို့ လိုအပ်နေခြင်း။

သင့်လစာက လူနေမှုစရိတ်ကို လိုက်မမီခြင်း။

အရာရာတိုင်းသည် မြင့်တက်ချင်တိုင်း တက်နေ၏။ ထိုသို့ မြင့်တက်နေ သည့် အထဲတွင် သင်၏သွေးပေါင်ချိန်ကော၊ ဝမ်းဗိုက်ထဲရှိအချဉ်ဓာတ် ပမာဏပါ ပါဝင်နေခြင်း။

သင့်နားထဲမှာ ကားလ်မော်လီဒင်၏ 'မင်း ဘာလုပ်မလဲ ... မင်း ဘာ လုပ်မလဲ ...' ဟူသည့် တေးသီချင်းကို ဆူဆူညံညံကြားယောင်နေခြင်း။

သင်သည် ကျွန်တော်တို့အများစုနှင့်တူညီလျှင် သင့်ပြဿနာတွေဆီမှ ယာယီလွတ်မြောက်အောင် ရပ်မြင်သံကြားအစီအစဉ်များကို နာရီအနည်းငယ်မျှ ကြည့်ပစ်လိုက်ပေလိမ့်မည်။

သည်လို ကြည့်ပစ်လိုက်တော့ကော ...

သင်၏ စိတ် အေးချမ်းမှုက လွဲပြီး အကုန်ရပါလိမ့်မည်။

သတင်းကြေညာချက်များတွင် စစ်ပွဲတွေ၊ လူသတ်မှုတွေ၊ မုဒိမ်းမှုတွေ၊ လုယက်မှုတွေ၊ သပိတ်မှောက်မှုတွေ၊ စီးပွားရေးကျပ်တည်းမှုတွေနှင့် အခြား အခြားသော အနိဋ္ဌာရုံသတင်းတွေသာ ပြည့်နက်နေပါသည်။

နေ့စဉ်ပိုင်းအစီအစဉ်များမှာ လူလူချင်းဆက်ဆံရေးတွင် လူသဘာဝ၏ အမှောင်ဘက်ခြမ်းကို ပြသသည့် ဇာတ်လမ်းတွေ။ ညဘက်အစီအစဉ်တွေကျတော့ အကြမ်းဖက်ပေါက်ကွဲမှုတွေ ဖောဖောသီသီပါသည့် အိမ်ထောင်ရေးဇာတ်လမ်း

တွေ။

သည်တော့ ရုပ်မြင်သံကြားကြည့်သူအများစု ကြုံတွေ့ရသည်မှာ နှလုံးခုန်နှုန်း မြန်လာခြင်း၊ ရွေးဒီးဒီးကျလာခြင်း၊ ရင်တလှုပ်လှုပ်ဖြစ်ခြင်း တို့သာ များကြောင်း သုတေသနပြုချက်များက ဖော်ပြပါသည်။

ကျွန်တော်တို့အထဲမှ အခြားသူတွေကတော့ စိတ်အေးချမ်းမှုမရသည့် နောက် စိတ်ပြောင်းစေသည့်နည်းများကို ချဉ်းကပ်ကြ၏။ ယနေ့ဆိုလျှင် မူးယစ်ဆေး သုံးစွဲမှုနှင့် ယမကာမှီဝဲခြင်းသည် ကူးစက်ရောဂါတစ်ခုလို ပြန့်ပွားနှုန်းမြန်နေပြီ ဖြစ်၏။

မူးယစ်ဆေး သို့မဟုတ် ယမကာ မှီဝဲခြင်းဖြင့် စိတ်ဖြေပျောက်ဖို့ ကြိုးစားသူများသည် စိတ်အေးချမ်းမှုနှင့် သတိမေ့မှု ရောထွေးနေကြလေသည်။ မူးယစ်ဆေး သို့မဟုတ် ယမကာ မှီဝဲပြီး စိတ်အေးချမ်းမှုရှာဖွေခြင်းသည် လက်မောင်းရိုး ကျိုးသွားသည်ကို ဆေးထိုးပြီး ပြန်ဆက်အောင်ပြုခြင်းနှင့် တူပါသည်။

သည်လိုဆိုတော့ ကျွန်တော်သည် ရုပ်မြင်သံကြား အစီအစဉ်တွေ တစ်ခဲနဲနဲရုပ်ပြီး အရက်သေစာပိတ်ပင်တားမြစ်ရေးကို လှုံ့ဆော်နေသည့် ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာ ထိန်းသိမ်းရေးသမားတစ်ဦး ဟု သင် ထင်ပါသလား။ ထိုသို့မဟုတ်ကြောင်း အသိပေးပါရစေ။

မည်သို့ဖြစ်စေ ဆန်းသစ်တီထွင်မှုဆိုင်ရာအောင်မြင်မှုအတွက် မှန်ကန်သော သဘောထား ထားတတ်ရန်မှာ မိမိ၏ ခံစားချက်များ၊ အတွေးများနှင့် စိတ်ထဲမှာစွဲနေသည့်အယူအဆများအကြောင်း သဘောပေါက် နားလည်ထားဖို့ လိုပါသည်။

သင်၏ ဆန်းသစ်တီထွင်သော အတွေးနှင့် ဆောင်ရွက်မှုကို နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးနေသည့် အပျက်သဘောဆောင် စိတ်ဖိစီးမှုများအကြောင်း နားလည်သဘောပေါက်လေ သင်နှင့် သင့်ပန်းတိုင် ကြားရှိ အတွင်းရန်များကို တားဆီးဖယ်ရှားနိုင်လေ ဖြစ်ပါသည်။

**စိတ်ဖိစီးမှု ဆိုတာ ဘာကြီးလဲ**

အတိုချုံးပြောရလျှင် သင့်စိတ်ထဲမှာ ဝန်ပိနေခြင်း၊ တင်းကျပ်နေခြင်း၊ ပူပန်သောက ဖြစ်နေခြင်း မှန်သမျှ စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်တော်တို့ ကျန်းမာရွှင်လန်းနေအောင်၊ တက်ကြွလှုပ်ရှားနေအောင်၊ ဆန်းသစ်တီထွင်နိုင်စွမ်းရှိနေအောင်၊ ပြီးတော့ အသုံးကျသည့်ဖြစ်နေအောင် အဖြူသဘော ဆောင်သည့် စိတ်ဖိစီးမှုမျိုး တစ်စုံတစ်ရာအတိုင်းအတာအထိ လိုအပ်ပါသည်။

သင်ရည်မှန်းထားသောပန်းတိုင်များအတွက် ပန်းဝင်ရက်များသတ်မှတ်ထားသောအခါ သင့်မှာ စိတ်ဖိစီးမှု တစ်စုံတစ်ရာအတိုင်းအတာအထိ ဖြစ်ပေါ်နေပါလိမ့်မည်။ ဤ စိတ်ဖိစီးမှုက သင့်အား စိတ်ကူးသစ်များနှင့် ပစ္စည်းသစ်များ ထွက်ပေါ်လာအောင် အကူအညီပေး၏။

သင်သည် အရေးပါသည့်အလုပ်တစ်ခုအတွက် လူတွေ့အစစ်ဆေးခံတော့မည် သို့မဟုတ် စာမေးပွဲတစ်ခု ဝင်ဖြေတော့မည် ဆိုလျှင် စိတ်ဖိစီးမှုအနည်းငယ်က သင့်အား နိုးကြားတက်ကြွနေစေလိမ့်မည်။ အကောင်းဆုံး ဖြေဆိုနိုင်အောင် ပြင်ဆင်မှုများ ပြုလုပ်ထားစေလိမ့်မည်။

ကျွန်တော်တို့အားလုံး နေ့စဉ်နှင့်အမျှ စိတ်ဖိစီးမှုကိုခံစားနေကြရသည်။ စိတ်ဖိစီးမှုရပ်တန့်သွားဖို့ ဆိုသည်မှာ ရှင်သန်နေထိုင်မှုရပ်တန့်သွားမှသာ ဖြစ်မည်။ အသက်ရှင်နေထိုင်ခြင်းနှင့် အိပ်ခြင်း၊ အသက်ရှူခြင်းတို့ ခွဲမရသလို စိတ်ဖိစီးမှုနှင့်လည်း ခွဲမရပါချေ။ စိတ်ဖိစီးမှုက ကျွန်တော်တို့၏ ဆန်းသစ်တီထွင်နိုင်စွမ်းကို နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးလာသောအခါတွင်မူ ကျွန်တော်တို့၏ ကိုယ်စိတ် နှစ်ပါး ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်လာပါသည်။ ထိုအခါမှာတော့ စိတ်ဖိစီးမှုသည် ပြဿနာတစ်ခု ဖြစ်လာတော့၏။

ကျွန်တော်တို့အားလုံး တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် အသွင်မတူ၊ အဆင်မတူသလို အမြင်ချင်းလည်း မတူကြပါ။ ထို့ကြောင့် လူတစ်ဦးအတွက် စိတ်ဖိစီးမှုပြင်းထန်စေသော ကိစ္စရပ်တစ်ခုသည် အခြားသူတစ်ဦးအတွက် စိတ်ဖိစီးမှု ပြင်းပြင်းထန်ထန် ခံစားချင်မှ ခံစားရပေမည်။

သို့ဖြစ်စေကာမူ စိတ်ဖိစီးလေ့ရှိသူများလည်း ရှိ၏။ ထိုသူများကား အမြဲတမ်း ကသောကမျောဖြစ်နေသူများ၊ အရာရာတိုင်းကို အကောင်းဆုံးဖြစ်လိုသူများ၊ မရေမတွက်နိုင်သော တာဝန်ဝတ္တရား ပေါင်းစုံကို "ဟင့်အင်" ဟု မငြင်းနိုင်သူများ၊ ဘယ်တော့မှ အချိန် လုံလုံလောက်လောက်မရသူများ ဖြစ်၏။

စိတ်ဖိစီးလေ့ရှိသူများအတွက် စိတ်ပြေကိုယ်လျော့ နေထိုင်ဖို့ ခက်ခဲ၏။ ထိုသို့နေထိုင်လိုက်လျှင် သူတို့စိတ်ထဲတွင် အပြစ်ရှိသူလိုခံစားရ၏။ ယင်း၏ အကျိုးဆက်အဖြစ် သူတို့မှာ ဝါသနာအလုပ် သိပ်မရှိတော့။ အလုပ်နှင့်မပတ်သက်သော အာရုံပြောင်းမှုမျိုး အလွန်နည်းသည်။

စိတ်ဖိစီးလေ့ရှိသူများသည် သူတို့ကိုယ်သူတို့ ဆင်ခြင်တုံတရားစည်းကို ကျော်အောင် တွန်းထုတ်ကြ၏။ စိတ်ပိုင်းနှင့်မဆိုင်သော ပြင်ပရည်မှန်းချက်များ ဆောက်မြောက်အောင်မြင်ရေးသည် သူတို့အတွက် အရေးအကြီးဆုံး ဖြစ်၏။ သူတို့က မုဂ္ဂလိကတန်ဖိုးများကို နောက်တန်းသို့ ပို့ထားတတ်ကြ၏။

စိတ်ဖိစီးလေ့ရှိသော ကောလိပ်ကျောင်းသားတစ်ဦးအတွက် အမှတ်ကောင်းကောင်းရရေးသည် ထိပ်တန်းဦးစားပေး ဖြစ်ပြီး သင်ယူတတ်ကျွမ်းဖို့သည် ဒုတိယဦးစားပေး ဖြစ်သည်။

စိတ်ဖိစီးလေ့ရှိသော အမှုထမ်းတစ်ဦးအတွက် ရာထူးမြန်မြန်တက်ရေးသည် အဓိက ဖြစ်ပြီး မိမိအလုပ်ကို စွမ်းစွမ်းတမံလုပ်နိုင်သည့်အတွက် ဂုဏ်ယူဝမ်းမြောက်ခြင်းသည် သာမည ဖြစ်သည်။

စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများမှ အရာရှိကြီးများအား ဆယ်နှစ်တိုင် သုတေသနပြုချက်အရ စိတ်ဖိစီးလေ့ရှိသူများသည် စိတ်ဖိစီးလေ့မရှိသူများထက် ပိုပြီး နှလုံးရောဂါအဖြစ် များကြောင်း တွေ့ရှိရသည်မှာ အဆန်းမဟုတ်တော့ပါချေ။ အောက်ပါအချက်များကို သင် ယုံကြည်ပါသလား။

၁။ သင့် ခံစားချက်များနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုများသည် ဆန်းကြယ်ပြီး ထိန်းချုပ်လို့မရနိုင်သော ဖြစ်ပေါ်မှုများ ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် သင်သည် သူတို့ပြုသမျှ နှုတ်ရသည်။

၂။ အသိစိတ်ဓာတ်ရှိသောလူတော်လူကောင်း ဆိုသည်မှာ အနာဂတ်အတွက် ပူပန်တတ်သူ ဖြစ်၏။

၃။ ဖြစ်ပြီးသွားသည့်ကိစ္စတစ်ခုအတွက် စိတ်မကောင်းဖြစ်ခြင်းသည် သင် ပြုမိသည့် အမှားအတွက် ခံသင့်ခံထိုက်သောအပြစ်ဒဏ် ဖြစ်၏။

၄။ သင်နှင့် သင့်လုပ်ဆောင်ချက်များအပေါ် တခြားသူတွေ၏ ထင်မြင်ချက်များက သင်၏ လူသားတန်ဖိုးကို ပြဋ္ဌာန်းသည်။

၅။ အခြားသူများ၏ ပျော်ရွှင်မှုအတွက် သင့်မှာတာဝန်ရှိပြီး သင့် ပျော်ရွှင်မှုအတွက် အခြားသူများမှာတာဝန်ရှိသည်။

၆။ ကောင်းမွန်မှန်ကန်သောတဝဖြင့် ရှင်သန်နေထိုင်ခြင်းတွင် ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်း မရှိသော စိတ်ခံစားမှုအတက်အကျများကို အစဉ်တစိုက် တွေ့ကြုံခံစားခြင်း ပါဝင်သည်။

အထက်ဖော်ပြပါအချက်များထဲက အများစု သို့မဟုတ် အားလုံးကို သင့်စိတ်၏ အနက်ရှိုင်းဆုံးအဆင့်တွင် ယုံကြည်နေဖို့ အလားအလာ များပါသည်။ ဤကား သင် နားလည်တတ်အရွယ်ကတည်းက သင့်အား စကားအရာဖြင့် ဖြစ်စေ၊ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ချက်များဖြင့် ဖြစ်စေ သင်ကြားပေးထားသည့် လူအဖွဲ့အစည်း ဆိုင်ရာ တန်ဖိုးများ ဖြစ်၏။ တကယ်တော့ ဤအချက်တွေ

အားလုံး တစ်ခုမျှမမှန်ပါ။ ထို့ပြင် ဤအချက်အားလုံးက မလိုအပ်သော အကျိုးမဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာအောင် အားပေးပါသည်။ စိတ်ဖိစီးမှုအများစုသည် သင်ယူထားသည့် အမူအကျင့်များသာ ဖြစ်၏။

သင်ယူထားသည့် အမူအကျင့်နှင့် ပတ်သက်၍ အရေးကြီးသည့် အချက်မှာ သင်ယူထားသည်များကို ပျက်ပြယ်အောင်လုပ်လို့ ရခြင်းပင် ဖြစ်၏။ တကယ်တော့ နှစ်ပေါင်းများစွာ သင်ယူ လေ့ကျင့်ထားသည့် အမူအကျင့်များကို ဖျောက်ဖျက်ပစ်ဖို့ မလွယ်။ သို့သော် သင့်ခံစားချက်များကို သိရှိပြီး ၎င်း ခံစား ချက်များက ဘယ်ပုံဘယ်နည်းဖြင့်ပြင်လွှမ်းမိုးကြောင်း နားလည်သဘောပေါက် ထားလျှင် သင့် ခံစားချက်များကို သင် အကျိုးရှိရာရှိကြောင်းအတွက် ခိုင်းစေဖို့ စီစဉ်လို့ ရပါသည်။

ကျွန်တော်တို့အားလုံး ခံစားချက်များဖြင့် ရှင်သန်ကျင်လည်နေကြ၏။ ခံစားချက်များဖြစ်ပေါ်လာသည်မှာ အကြောင်းကိစ္စများကို ကျွန်တော်တို့ ရှုမြင်ပုံ ရှုမြင်နည်း ပေါ်မှာ အများကြီးမူတည်နေ၏။ တစ်စုံတစ်ခုကို သင် ရှုမြင်သုံးသပ် မည် သို့မဟုတ် တစ်ဦးဦးက သင့်အားပြောပြမည်။ ထိုအခါ ၎င်း တစ်စုံတစ်ခုကို သင် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်မည်။ ထို့နောက်တွင်မူ တုံ့ပြန်မှုအဖြစ် ခံစားချက်များ ဖြစ်ပေါ် လာမည်။

ဆိုလိုရင်းမှာ ရှုမြင်ချက် ပြီးမှ ခံစားမှု ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်၏။ ထို့ပြင် ကျွန်တော်တို့ရှုမြင်ရသည်ကို ကျွန်တော်တို့အားလုံး ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်း အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်နိုင်စွမ်း ရှိကြ၏။ အကယ်၍ ကျွန်တော်တို့၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုမှုကို ထိန်းချုပ်နိုင်လျှင် ကြောင်းကျိုးဖြစ်ပေါ်မှုသဘောအရ ကျွန်တော်တို့၏ ခံစားချက် များ ကိုလည်း ထိန်းချုပ်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

❖ သင်သာ တာဝန်ရှိသူ။

ကျွန်တော်တို့ခံစားရသည့် စိတ်ဖိစီးမှုများအတွက် တစ်ပါးသူများကိုအပြစ်တင်ခြင်း မှာ အလွန်ရိုးနေပြီဖြစ်သည့်လုပ်ရပ် ဖြစ်၏။ နောက်ဆုံး စိစစ်လိုက်တော့ သင့်အား အပြစ်ရှိသည် ဟု ခံစားရအောင်၊ ကြေကွဲအောင်၊ စိတ်အားထက်သန်လာအောင် စသည်တို့ကို ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိသူမှာ သင်သာ ဖြစ်ပါသည်။ သင့် အတွေးများနှင့် သင့် ခံစားချက်များမှာ သင်တစ်ဦးတည်းနှင့်သာ ဆိုင်၏။ ကျွန်တော်တို့လည်း ထို့အတူပင် ဖြစ်ပါသည်။

“မင်း ငါ့ကို စိတ်ကသိကအောက်ဖြစ်အောင်လုပ်တာနဲ့ ငါ ဘာမှ ကောင်းကောင်းစဉ်းစားလို့ မရတော့ဘူး” သို့မဟုတ် “မင်းကတော့ ငါ့ကို စိတ်နာ



အောင် လုပ်လိုက်ပြီ” သို့မဟုတ် “ငါ စိတ်ချမ်းသာအောင် မင်း လုပ်ပေးတယ်” ဆိုသော စကားမျိုးတွေ သင် ဘယ်လောက်အထိ ကြားဖူးပါသလဲ။ အဆိုပါ ပြောကြားချက်များသည် မှားပါသည်။

ဘာကြောင့်ဆို ဤပြောကြားချက်များမှာ မဖြစ်နိုင်သောကြောင့် ဖြစ်၏။ သင်က တစ်နည်းတစ်ဖုံခံစားမည် ဟု မရွေးချယ်သမျှ ကာလပတ်လုံး သင့်အား အဆိုပါ တစ်နည်းတစ်ဖုံခံစားချက် ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ဘယ်သူကမျှ လုပ်နိုင်စွမ်း မရှိပါ။

“မင့်အပြုအမူကို ငါက ကျိုးကြောင်းမဆီလျော်တဲ့နည်းနဲ့ တုံ့ပြန်လိုက်ဖို့ ရွေးချယ်လိုက်တယ်” သို့မဟုတ် “မင်းပြောတာ ကြားရပြီးတဲ့နောက် ငါ စိတ်နာဖို့ ရွေးလိုက်တယ်” သို့မဟုတ် “မင်းကြောင့် ငါ ပျော်ရွှင်ဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်” ဆိုသောစကားများက ပိုပြီး မှန်ကန်တိကျပါလိမ့်မည်။

သင့် ကိုယ်ပိုင်ခံစားချက်များအတွက် သင့်မှာသာတာဝန်ရှိသည် ဟု မှတ်ယူခြင်းသည် သင့်နှင့် သင်၏ ဆန်းသစ်တီထွင်နိုင်စွမ်းများ ကြားတွင် ခလုတ် ကန်သင်း ဖြစ်နေသည့် စိတ်ဖိစီးမှုများကို ဖယ်ရှားရန် ကြီးမားသည့် ခြေလှမ်းကြီး တစ်ခု လှမ်းလိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်၏။

နောက်ဆုံး ဆန်းစစ်လိုက်တော့ ဆန်းသစ်တီထွင်မှုအတွက် လိုအပ် သည့် စိတ်အေးချမ်းမှုနှင့် အပြုသဘောဆောင်စိတ်ဓာတ် ဖြစ်ပေါ်လာရေးကို သင် ဘာလုပ်သည်၊ သင့်မှာ ဘာရှိသည် ဆိုသည့်အချက်များက မပြဋ္ဌာန်းဘဲ သင် ဘယ်လိုစဉ်းစားသည် ဆိုသည့် အချက်ကသာ ပြဋ္ဌာန်းကြောင်း တွေ့ရ၏။

ယခုဆက်လက်ပြီး သင်၏ ဆန်းသစ်တီထွင်မှုယန္တရားကို မလည်ပတ် အောင် ဒုက္ခပေးနိုင်စွမ်းရှိသည့် နတ်ဆိုးတချို့အကြောင်း လေ့လာကြည့်ကြ ရအောင်။

❖ ပူပန်သောက - အပျက်စိတ်ကူး

ဆီလတာကယ်လီ (Walter Kelly) က ပူပန်သောကအကြောင်းကို “ကျွန်တော် မှာ စိတ်ပူစရာမရှိတဲ့အခါ ဘာကြောင့် စိတ်ပူစရာမရှိသလဲ ဆိုတဲ့အကြောင်းကို တွေးပြီး ပူတော့တာပဲ” ဟု ရေးသားခဲ့၏။

သင်ကော အချိန်တော်တော်များများ ပူပန်သောကဖြစ်တတ်နေသူလား။ သို့ ဆိုလျှင်တော့ ကျွန်တော်မှာ ပါးစရာသတင်းကောင်းတွေ ရှိ၏။

ပူပန်သောကများသည် အနာဂတ်ကာလမှာဖြစ်လာနိုင်သည့် မဖွယ်မရာ တိရစ္ဆာန်များ အကြောင်း စိတ်ကွန့်မြူးချက်များ ဖြစ်၏။ သင်သည် စိတ်ပူလေ့ရှိသူ

ဖြစ်လျှင် သင်သည် သင်၏ တက်ကြွသောစိတ်ကူးများကို နှစ်ပေါင်း များစွာ ကြာအောင် လေ့ကျင့်ခဲ့သူဖြစ်ကြောင်း သေချာသည်။ သင့်ကို ချီးကျူးပါသည်။

သတင်းဆိုးတွေကတော့ သင်သည် သင်၏ သဘာဝအရည်အသွေးကို သင် အကျိုးရှိအောင် မသုံးဘဲ သင် အကျိုးမဲ့အောင် အသုံးပြုနေခြင်း ဖြစ်ကြောင်း ပင်။ တိတိကျကျပြောရလျှင် ကျွန်တော်တို့ ပူပန်သောကဖြစ်သည့်အကြောင်းကိစ္စ များ၏။ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းမှာ ဘယ်တော့မျှဖြစ်မလာပါ။ ဖြစ်လာသည့် အကြောင်းကိစ္စ များမှာလည်း ပူပန်သောကရောက်နေခြင်းဖြင့် တားဆီးလို့ မရပါချေ။

အီဝန်အီဆာ (Evan Esar) ၏ စကားအတိုင်း ပြောရလျှင်တော့ "စိတ်ပူပန်မှု ဆိုတာ လှုပ်ကုလားထိုင်လိုပဲ။ လှုပ်ကုလားထိုင်ကာ ခင်ဗျားကို လုပ်စရာ အလုပ်တစ်ခု ပေးထားတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒါကြီးက ခင်ဗျားကို ဘယ်ကိုမှ ရောက်အောင် ပို့မပေးနိုင်ဘူး။" ဟူ၏။

စိတ်မချမ်းသာစရာကောင်းသည်ကတော့ ကျွန်တော်တို့အများစုသည် ပူပန်သောကကို အရေးထားမှု၊ တာဝန်ဝတ္တရား တို့နှင့် ရောထွေးနေခြင်း ဖြစ်၏။

ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များ၊ ဆောင်ရွက်မှုနှင့် အနာဂတ်ကာလကို အရေး ထားမှု တို့သည် အကျိုးရှိရာရှိကြောင်းများ ဖြစ်၏။ သို့သော် ပူပန်သောက ကတော့ ကျွန်တော်တို့အား ပစ္စုပ္ပန်ကာလ၏ ပျော်ရွှင်ကြည်နူးမှုများကို မခံစားနိုင် အောင် ဖျက်ဆီးနေသည့် မလိုလားအပ်သောစိတ်ခံစားချက် ဖြစ်၏။ ပူပန်သောက သည် အကျိုးရှိရာရှိကြောင်း ဘာဆိုဘာမျှ ဆောင်ကြဉ်းမပေးနိုင်ပါချေ။

သည်တော့ ပူပန်သောကသည် ဘာကြောင့် ရေပန်းစားနေပါသလဲ။

အားလုံးအတွက် အချိန်ကုန်လူပန်းဖြစ်စေသည့် သည်ခံစားချက်ကြီး ဖြစ်ပေါ်လာရခြင်းမှာ အကြောင်းအမျိုးမျိုးရှိသည်။ ပထမအချက်မှာ ပူပန်သောက သည် ဂရုစိုက်ခြင်း၊ အရေးထားခြင်း၊ အသိစိတ်ရှိခြင်း တို့၏ အမှတ်အသား ဖြစ်သည် ဟု ကျွန်တော်တို့အားသင်ကြားထားသောကြောင့် ဖြစ်၏။ စိတ်ပူတတ် သူ များသည် တာဝန်သိသူများ ဖြစ်သည်။ သာလွန်ကောင်းမွန်သော မနက်ဖြန်ကို ခံစားဖို့ ယနေ့ပျော်ရွှင်ဖွယ်များကို မခံစားသူများဖြစ်သည် ဟု ရှုမြင်ထားသော ကြောင့်လည်း ဖြစ်၏။

အမှန်တော့ ပူပန်သောက ပွားပြီး အချိန်ဖြုန်းနေခြင်းမှာ ပစ္စက္ခကာလ များတွင် ထိရောက်စွာနှင့် ပျော်ရွှင်စွာ မနေတတ်သည့်အတွက် စိတ်ပျက် လက်မြောက်သည့် လုပ်ရပ်သာ ဖြစ်၏။ သင်သည် ပူပန်သောကပွားခြင်းဖြင့် အလုပ်စွပ်နေလျှင် သင့်ရှေ့မှာရှိနေသည့် ပြဿနာတွေကို အကျိုးရှိရာရှိကြောင်း ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းအတွက် ဆင်ခြေပေးစရာတစ်ချက် ရလာ၏။ အလုပ်အကိုင်

ဖင့်နှေးရွှေ့ဆိုင်းသူများသည် အဓိကရ သောကဗွေသူများ ဖြစ်၏။ ထို့ပြင် သင်သည် ပူပန်သောကပ္ပားရာ၌ တကယ်တမ်းကျွမ်းကျင်သူဖြစ်လျှင် သင့်ကိုယ်သင် ရုပ်ပိုင်းအရလည်း နေမကောင်းအောင် လုပ်လို့ ရ၏။ ထိုအခါ နောင်ရေးအတွက် အပြုသဘောဆောင်သည့်လုပ်ရပ်များ မလုပ်ခြင်းကို ဖုံးဖိနိုင်မည့် အကြောင်းပြချက် ရလာသည်။

ကြာတော့ သင့်ကိုယ်သင် ဆန်းသစ်တီထွင်နိုင်စွမ်းမရှိသူအဖြစ် သတ်မှတ်ပြီးသား ဖြစ်နေပြီး အကျိုးမဲ့ အချည်းနှီး ဘဝမှာ နေထိုင်ကုန်လွန်ရမည် ဖြစ်တော့၏။

❖ အပြစ် - အကြီးအကျယ် ကြီးကိုင်သူ။

ပူပန်သောကနှင့် ဆင်တူပြီး စိတ်ဖိစီးမှု ပြင်းထန်ကာ အသုံးမကျသော အခြား ခံစားချက်တစ်ခုမှာ 'အပြစ်' ဖြစ်၏။ ၎င်းနှစ်ခု၏ ခြားနားချက်မှာ အချိန်ကာလသာ ဖြစ်၏။ စိတ်ပူတတ်သူက အနာဂတ်ကာလအတွက် သောကပ္ပားပြီး အပြစ်ပြုမိ သည် ဟု ခံစားသူက အတိတ်ကာလအတွက် စိတ်ဆင်းရဲသည်။

သူတို့သည် စိတ်အလိုလိုက်ပြီး ပြင်လို့မရသည့် အတိတ်ဖြစ်ရပ်များ အတွက် နောင်တရ ကြေကွဲမှုထဲတွင် မိန်းမူးနေတတ်ကြ၏။ ယမန်နေ့အတွက် နောင်တရ ကြေကွဲနေခြင်းသည် ယနေ့ လက်ရှိကာလများကို အကျိုးမဲ့ ဖြန့်တီးပစ် နေခြင်းသာ ဖြစ်၏။

တကယ်တော့ အတိတ်သည် အတိတ်သာဖြစ်၏။ အတိတ်ကို ဘာနှင့် မှု ပြုပြင်ပြောင်းလဲလို့ မရ။ သို့တိုင် အပြစ်သည် ပူပန်သောကနှင့်ပန်းချင်းယှဉ်ပြီး အကျိုးမဲ့ အချိန်ဖြန့်မှုအဖြစ် ရေပန်းစားနေလေသည်။ ဘာကြောင့် ထိုသို့ဖြစ်ရ သလဲ။

ကျွန်တော်တို့၏ဘဝများတွင် အပြစ်က သည်လောက်အထိလွှမ်းမိုးနေ နိုင်ခြင်းမှာ အပြစ်သည် လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ ခြွင်းချက်မဲ့စည်းကမ်း ဖြစ်နေသော ကြောင့်ပင်။ ပုခက်တွင်းမှသည် အုတ်ဂူအထိ၊ အိပ်ခန်းမှသည် အစည်းအဝေးခန်း အထိ ကျွန်တော်တို့ဘဝများကို အပြစ်က စိုးမိုးနေသည်။ သင်သည် စည်းမျဉ်း စည်းကမ်းများကို မလိုက်နာလျှင် သင် အတိတ်ကာလက ပြုခဲ့သော အမှားများ အတွက် ယူကျုံးမရဖြစ်ခြင်းဖြင့် အပြစ်ပေးခံရမည်။ အပြစ်ကို သင်ခန်းစာယူ ခြင်းနှင့် မရောထွေးသင့်။ မိမိ၏အမှားပေါ်မှာ သင်ခန်းစာယူပြီး သာလွန်ကောင်းမွန် အောင် လုပ်ဆောင်ဖို့ သန္တိရွာန်ချခြင်းသည် ဆင်ခြင်တုံတရားပြည့်ဝပြီး အပြု သဘော ဆောင်သည့် အပြုအမူ ဖြစ်၏။

အပြစ်ကိုအသုံးပြုသည့်ကစားပွဲအကြောင်း ကျွန်တော်တို့ ကလေးဘဝ  
ကတည်းက ကျွန်တော်တို့၏မိဘများထံမှ သင်ယူဆည်းပူးခဲ့ရ၏။

“ငါက ကိုးလလွယ် ဆယ်လမွေးနဲ့ ဝေဒနာခံစားပြီး နင်ကို လူလောက  
ထဲ ရောက်အောင် ခေါ်လာခဲ့တယ် ... ခုတော့ နင်က ငါ့ကို ထော်လော်ကန့်လန့်  
လုပ်တယ်ပေါ့လေ ...”

ဤနေရာတွင် ညွှန်းချက်မှာ ကလေးသူငယ်များသည် သူတို့မိဘများ  
၏ ခံစားချက်များအတွက် တာဝန်ရှိသည် ဟူ၏။ ထိုအခါ အတုမြင်အတတ်သင်  
လွယ်လွန်းသည့် ကလေးတွေကလည်း သူတို့မိဘများကို ကြီးကိုင်ရန် အပြစ်ကို  
အသုံးပြုကြတော့၏။

“ဖေဖေ ... သားကိုတကယ်ချစ်တယ် ဆိုရင် သားကို ဂီယာဆယ်မျိုး  
ပါတဲ့ ဘိုင်စကယ် ဝယ်ပေးရမှာပေါ့ ...”

သို့ပေမဲ့ ဒါက အစပိုင်းပဲရှိသေးသည်။ ကျွန်တော်တို့ ကြီးပြင်းလာတော့  
ကျွန်တော်တို့ တွေ့မြင်သိရှိလာသည်မှာ

၁။ “မင်းလောက်တော်တဲ့သူက ဒီစာမေးပွဲမှာ 'ဂ' အဆင့် မရသင့်ဘူး”  
ဟု ဆရာ-ဆရာမ များက အပြစ်ကို အသုံးပြုကြ၏။ ညွှန်းချက်မှာ တစ်စုံ  
တစ်ယောက်၏ မျှော်မှန်းချက်အတိုင်း ဖြစ်အောင် မစွမ်းဆောင်နိုင်သည့် သင်သည်  
စိတ်မကောင်းဖြစ်ရမည် ဟူ၏။

၂။ တာသာတရားများက အပြစ်ကို အသုံးပြု၏။ “လွန်ခဲ့တဲ့အပတ်  
က ခင်ဗျား ဘုရားရှိခိုးကျောင်းကို မလာတဲ့အတွက် ဘုရားသခင်က စိတ်နှလုံး  
မချမ်းမြေ့ရှာဘူး” (သည်တော့ ယခု သင် စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်ပေတော့)

၃။ အထက်လူကြီးများက အပြစ်ကို အသုံးပြုကြ၏။ “လူတိုင်းလူတိုင်း  
ဒို့ထက် ပိုပြီး အလုပ်ကြိုးစားကြရင် ကျုပ်တို့ အဲဒီအလုပ်ကို လက်လွှတ်မှာ  
မဟုတ်ဘူး”

၄။ ချစ်သူများက အပြစ်ကိုအသုံးပြုကြ၏။ “မောင်သာ အရင်က တစ်မျိုး  
တစ်မည် ဆက်ဆံခဲ့ရင် ကျွန်မဘက်ကလည်း ဘယ် အေးစက်စက်လုပ်နေပါ့မလဲ။  
ကြက်ဥတွေတောင် ကျက်အောင် သုံးမိနစ်စောင့်ရသေးတာပဲ”

၅။ အရောင်းစာရေးများက အပြစ်ကိုအသုံးပြုကြ၏။ “ဆရာမိသားစု  
ဟာ အကောင်းဆုံးနဲ့ထိုက်တန်ပါတယ်ခင်ဗျာ”

ညွှန်းချက်မှာ သူရောင်းသည့်ကုန်ပစ္စည်းကို သင် ဝယ်ရမည်။ သို့မဟုတ်  
ပါက သင့်ချစ်သူများအား အကောင်းဆုံးပစ္စည်း ဝယ်ပေးသည့်အတွက် အပြစ်  
လုပ်မိသည့် ခံစားချက်ကို သင် ခံစားပေရော့ ဆိုသည့်သဘော။

ပုပန်သောကကဲ့သို့ပင် အပြစ်သည်လည်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကျိုးဆက်ကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့် လတ်တလောလုပ်ဆောင်ချက် ဖြစ်၏။ သင့်မှာ အပြစ်ရှိသည်ဟု ခံစားနေရသမျှကာလပတ်လုံး သင့်အနေဖြင့် ဆန်းသစ်တီထွင်မှုများပြုလုပ်ဖို့ မလို။ သို့မဟုတ် စိတ်ကူးသစ်များကို ပေါက်မြောက်အောင်မြင်သော အကောင်အထည်ဖော်မှုများအဖြစ်သို့ ကြိုးစားပြောင်းလဲဖို့ မလို။ အပြစ်ရှိသည် ဟူသော ခံစားချက်က အစစအရာရာကို သူတစ်ပါးအပေါ်အပြစ်ပုံချပြီး သင့်အား အလွယ်လမ်းသို့ လိုက်စေ၏။ ကြာတော့ သင်သည် ကလေးတစ်ယောက်၏ သဘောထားမျိုးကို ခံယူလာစေသည်။ ထိုသို့ဖြစ်လာခြင်းသည် သင့်ဘဝကို ထိန်းသိမ်းဖို့ တစ်ပါးသူများ၏ လက်ထဲမှာ ဝကွက်အပ်ထားသည့် သဘော၊ သင့်ကိုယ်သင် တိုးတက်အောင်လုပ်ဖို့နှင့် ပြုပြင်ပြောင်းလဲဖို့ ဆိုသည့် ကြိုးပမ်းမှုများမှ လွတ်အောင် ရှောင်လိုက်သည့် သဘောပင် ဖြစ်၏။

ဒါတွေအားလုံး ပေါင်းစည်းလိုက်တော့ ပေါက်မြောက် အောင်မြင်မှုနှင့် ဆန်းသစ်တီထွင်မှု အပိုင်းတွင် 'သုည' သာ အဖြေထွက်သည့် သဘောပင် ဖြစ်ပါသည်။

❖ ကြောက်စိတ်။

ကြောက်စိတ်သည်လည်း ပုပန်သောက ကဲ့သို့ပင် အကျိုးဖြစ်ထွန်းသော စိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေ၏။ ပုပန်သောကနှင့် နောက်ထပ် တူသည့်အချက်မှာ တကယ့်အခြေကို ရင်ဆိုင်ရသည့်အတွက် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း မဟုတ်ဘဲ အတွေးကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းပင် ဖြစ်၏။

သည်အချက်ကို သင် သံသယရှိပါသလား။

အခေရိကန်လူမျိုး သုံးထောင်ကျော်ကို ကွင်းဆင်းလေ့လာပြီး ရထားအည့် အခြေများကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ကာယကံရှင်များအား "သင် အကြောက်ဆုံး အရာဟာ ဘာလဲ" ဟူသောမေးခွန်းကို မေးကြည့်ရာ အံ့စရာကောင်းသည့် အောက်ပါအဖြေများကို ရခဲ့၏။

အကြောက်ဆုံး	ကြောက်သူ လူဦးရေ ရာခိုင်နှုန်း
၁။ လူအများဆုံးကောက်ကြွင်းခြင်း	၄၁
၂။ အခြေမာ	၃၂
၃။ ခြေထောက်များ၏ ခြေထိမ်းများ	၂၂
၄။ လူအကြီးအကဲများ	၂၂

၅။ ရေနက်	၂၂
၆။ နာဖျားမကျန်းဖြစ်ခြင်း	၁၉
၇။ သေဆုံးခြင်း	၁၉
၈။ လေယာဉ်စီးခြင်း	၁၈
၉။ တစ်ကိုယ်တည်းရှိခြင်း	၁၄
၁၀။ ခွေးများ	၁၁

ကျွန်တော်တို့ စဉ်းစားလိုရသလောက် ပြောရလျှင် ဆန်းသစ်တီထွင်နိုင်သည့် စွမ်းရည်ကောင်းများသည် တခြားအကြောင်းကိစ္စများကြောင့်ထက် ကြောက်စိတ်ကြောင့် အလဟဿဖြစ်ရပါသည်။ အသံကောင်းသူများက သီချင်းဆိုရမှာ ကြောက်သည်။ ပန်းချီပါရမီရှိသူများသည် သူများတွေ ရယ်မောလှောင်ပြောင်မှာ စိုးသဖြင့် သူတို့ဆွဲသည့်ပန်းချီကားများကို ဝှက်ထားကြသည်။ စာရေးဝါသနာပါသူများသည် သူတို့၏လက်ရာများကို အခြားသူများအားပြသရန် အရက်အကြောက်ကြီးနေသည်။

ကျွန်တော်တို့တစ်တွေ ကြောက်စိတ်ဆိုသည့်အမှောင်ထုထဲမှာ ခိုလှုံနေမည့်အစား ဘာကြောင့် အလင်းရောင်ထဲကိုတိုးမထွက်ကြသလဲ။ အကြောင်းအချက် တစ်ခုကတော့ ထိုသို့နေရသည်မှာ လွယ်သောကြောင့် ဖြစ်၏။ အခြားသူတွေ၏ အားထုတ်မှုများထက် ကိုယ့်အားထုတ်မှုကို ကိုယ် လျော့တွက်ရတာ ပို၍လွယ်သည်။ တီထွင်ရတာထက် ဝေဖန်ရတာ ပို၍လွယ်သည်။ လွတ်သွားသည့် အခွင့်အလမ်းများကို ခုန်ဖွဲ့ထိုးသုတ်ခြင်းထက် ထိုင်ပြီးဆွေးနွေးနေရတာ ပို၍လွယ်သည်။ နောက်ဆုံးအားဖြင့် စဉ်းစားကြံဆပြီး ဖြစ်ရပ်တွေဖြစ်ပေါ်လာအောင် အားထုတ်ခြင်းထက် တစ်လောကလုံး ကိုယ့်ကိုဖြတ်ကျော်တက်သွားသည်ကို ဘေးကထိုင်ကြည့်နေခြင်းက ပို၍လွယ်သည်။ သို့ဖြင့် သင်သည် သင့်ဘဝကို အချည်းနှီး အလဟဿ ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ပစ်ရာ ရောက်လေသည်။ ဒါသည်လည်း ပျော်စရာ၊ ကြည်နူးစရာ မကောင်းပါချေ။

❖ ဒေါသ။

တစ်စုံတစ်ရာအတိုင်းအတာအထိ ဖြစ်ပေါ်လာသော ဒေါသကို အကျိုးရှိရာရှိကြောင်း ထိန်းကျောင်းပေးလျှင် ဆန်းသစ်တီထွင်မှုပြုလုပ်ရန် တွန်းအားတစ်ရပ် ဖြစ်လာနိုင်ပြီး ၎င်းအရှိန်ဖြင့် ဆက်ပြီးလှုပ်ရှားသွားလို့ ရ၏။ သို့ဖြစ်သည့်တိုင် ဒေါသမီးလှုံလောင်မြိုက်လျှင်မူ ဘာဆိုဘာမျှဖြစ်လာမည်မဟုတ်ဘဲ ဘယ်သူ့အတွက်မျှလည်း အကျိုးရှိမည်မဟုတ်ပါ။

ကြောက်စိတ်၊ အပြစ် နှင့် ပူပန်သောက တို့ ကဲ့သို့ပင် ဒေါသ ကလည်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကျိုးဆက်ကို ဖြစ်ပေါ်စေ၏။ ဒေါသထွက်သူက ကမ္ဘာလောက ကြီး တစ်ခုလုံးကို သူ့မျှော်မှန်းချက်နှင့်ကိုက်ညီအောင် နေထိုင်ဖို့ တောင်းဆိုသည်။

ဤကား မဖြစ်နိုင်သောကိစ္စ။ ကမ္ဘာလောကကြီးက သူ့မျှော်မှန်းချက်နှင့် ကိုက်ညီအောင် မနေသောအခါ သူက စိတ်အလိုလိုက်ပြီး ကမ္ဘာလောကကြီးနှင့် အခြားသူတွေကို အပြစ်တင်မောင်းမဲတော့၏။ သို့ဖြင့် သူ့အတွက် ထွက်ပေါက် ရသွားသည်။ သူ့ကိုယ်သူပြုပြင်ပြောင်းလဲစရာ မလိုတော့။ သူ့ကိုယ်သူ ပြန်လည် ဆန်းစစ်ကြည့်ဖို့ မလိုတော့။ "ကျွန်တော်က ဒေါသကြီးတတ်တယ်ဗွဲ့၊ သိတယ် မဟုတ်လား" ဟု ပြောပြီး ယာယီရူးသွပ်ခွင့်လိုင်စင်ကို ကိုင်ထားတော့၏။

နောက်ဆုံးတော့ သည်ဒေါသက ထွက်ပေါ်လာဖို့ အလားအလာရှိသော ဆန်းသစ်တီထွင်သည့်အတွေး သို့မဟုတ် အပြုသဘောဆောင်သည့်အတွေးကို နှောင့်ယှက်ဟန့်တားပါသည်။ စိတ်မချမ်းသာစရာကောင်းသည်မှာ ဒေါသဖြင့် ထုတ်လုပ်လိုက်သည့် စိတ်ကူးသစ်အများစုသည် အဖျက်စိတ်ကူးများသာ ဖြစ်နေ တတ်ခြင်းပင်။

❖ စင်းလုံးချောဝါဒ။

သင် လုပ်ဆောင်သမျှ အရာရာတိုင်းကို စင်းလုံးချောဖြစ်အောင် အစွမ်းကုန် အားထုတ် ကြိုးပမ်းပါသလား။ သို့ဆိုလျှင်တော့ သင်သည် လက်တွေ့မဖြစ်နိုင် သည့် အိပ်မက် တစ်ခုကို လက်လှမ်းဖို့ အားထုတ်သည့်နယ် အမှားတစ်ခုကို ကျူးလွန်နေပါပြီ။ ထိုမျှမကသေး၊ သင်သည် သင့်အတွက် တီထွင်မှုဆိုင်ရာ မဟာတ်တိုင်းကြီးတစ်ခု တည်ဆောက်နေပြီ ဖြစ်၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အမှားများကို ရှောင်ရှားရန် တစ်ခုတည်းသောနည်းလမ်းမှာ ဘာမျှလုပ်တတ်ခြင်း ဖြစ်သောကြောင့်ပင်။

တစ်စုံတစ်ခုကို စင်းလုံးချောဖြစ်စေရန်အတွက် နှိုင်းယှဉ်ခွင့်ချိန်စရာ ခံ တစ်ခု ရှိရပါမည်။ သို့ဖြစ်သည့်တိုင် သစ်ဆန်းသောစိတ်ကူးများနှင့် အရာဝတ္ထုများ သည် သူတို့၏ပင်ကိုသဘာဝအရပင် စင်းလုံးချောဖြစ်မှုနှင့်တိုင်ဘာလို့ မရွံ့နိုင်ပါ။ ထို့ပြင် သတ်မှတ်စံများ ဆိုသည်မှာ တစ်ဦးတစ်ယောက်၏ အယူအဆကို ထင်ဟပ် ထားခြင်းထက် ဘာမျှမပိုပါ။

အကယ်၍ သင့်မှာ သစ်ဆန်းသော စိတ်ကူး သို့မဟုတ် တီထွင်မှု တစ်ခု ကြုံဆဲလို့ ရပြီ ဆိုလျှင် စင်းလုံးချောဖြစ်မှုနှင့် မချိန်ဆပါနှင့်။ ထိုသို့ စဉ်းစား ခြင်းသည် မိုက်မဲရာရောက်ပါသည်။

သင့် ဝန်းကျင်ကို လှည့်ပတ်ကြည့်လိုက်ပါ။ ကျွန်တော်တို့ တော်တော် များများတွင် စင်းလုံးချောခြင်းဆိုင်ရာ တန်ဖိုးများ ခိုတွယ်နေကြောင်း မြန်မြန် ဆန်ဆန်ကြီး တွေ့ရပါလိမ့်မည်။ တကယ်တော့ အဆန်းမဟုတ်ပါ။ ပညာရေးစနစ် က ကျွန်တော်တို့ ဤပုံဤနည်း တွေးတတ်အောင် သင်ပေးလိုက်ပါသည်။ အမှားအနည်းဆုံး ပြုလုပ်သူများကို အမှတ်ကောင်းကောင်းပေး၏။ ဂုဏ်ထူးတွေ ပေး၏။ ပင်ကိုအစွမ်းအစကို ထုတ်ဖော်ပြသသူများအား အသိအမှတ် မပြုကြ ချေ။ ယင်းပုံစံ တွေးခေါ်နည်းကို ကျွန်တော်တို့ လူကြီးဘဝရောက်သည်အထိ သယ်ဆောင်လာကြ၏။ အဖွဲ့အစည်းများက ဘာမျှမလုပ်သူ သို့မဟုတ် အမှား မရှိသူများကို ဆုပေးကြ၏။ ရာထူး တိုးပေးကြ၏။ အသစ်အဆန်းများကို စွန့်စွန့် စားစား တီထွင်ဖန်တီးသူများထက် အမိန့်နာခံသူများ၊ စာအုပ်ကြီးသမားများ၊ လှုပ်လှုပ်ခတ်ခတ်မလုပ်သူများကို ပိုပြီးအားပေးကြ၏။ မကြာမကြာ ဆုပေးကြ၏။ ဂုဏ်ပြုကြ၏။

လူသားစင်စစ် ဖြစ်လိုလျှင် အမှားများကျူးလွန်ရပါမည်။ သင် သေလွန် မှသာ သင့်လုပ်ဆောင်ချက်များ စင်းလုံးချောဖြစ်မည် ဆိုသည်ကို သတိချုပ်ပါဇလ။

❖ အလေ့အထ။

ကျွန်တော်တို့ အားလုံးသည် အလေ့အထသတ္တဝါများ ဖြစ်သည်နှင့်အညီ ဖျောက်မရသော အလေ့အထထောင်ချောက်ထဲမှာ ကျင်လည်နေထိုင်ဖြစ်သွားဖို့ အလွန်လွယ်လေသည်။ သို့သော် အလေ့အထတစ်မျိုးမျိုးကို ကျင့်ကြံယူခြင်းဖြင့် အားသာချက်များလည်း ရရှိနိုင်၏။ မည်သို့ဖြစ်စေ အလေ့အထ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အစွန်းရောက်မှု ဖြစ်ပေါ်စေပြီး သင်၏ ဆန်းသစ်တီထွင်နိုင်စွမ်းကို ပျက်စီးစေ၏။

သင်သည် အောက်ဖော်ပြပါအလေ့အထများကို ဖျောက်မရသူ ဖြစ်နေပါ သလား။

- ၁။ အစားအစာ တစ်မျိုးတည်းသာ စားခြင်း။
- ၂။ အလုပ်ခွင်သို့ သွားနေကျလမ်းမှသာ သွားခြင်း။
- ၃။ အားလပ်ချိန်များတွင် လုပ်နေကျအလုပ်ကိုပဲ လုပ်ခြင်း။
- ၄။ လုပ်ငန်းများကို လုပ်နေကျပုံစံအတိုင်း လုပ်နေကျအချိန်မှာ လုပ်ခြင်း။
- ၅။ အဝတ်အစား တစ်မျိုးတည်းသာ ဝတ်ခြင်း။
- ၆။ တစ်မျိုးတစ်စားတည်းသောလူတွေနှင့်သာ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံခြင်း။
- ၇။ အခြားသူများနှင့် စကားစမြည်ပြောလျှင် ပြောနေကျအကြောင်းအရာ များသာ ပြောခြင်း။



တီထွင်တွေ့

သင်သည် အထက်ပါအလေ့အထ အများစု သို့မဟုတ် အားလုံးကို ဖျောက်ဖျက်မရသူ ဖြစ်နေလျှင် အဆုံးစွန်သော စိတ်ပျက်ဦးငွေ ခွယ်အခြေအနေ မျိုးကို သင် ရင်ဆိုင်နေရပါပြီ။ အစွဲဖြစ်နေသည့်အလေ့အထများဖြင့် ကျင့်စဉ် နေထိုင်ခြင်းသည် လုံခြုံမှုရှိသည် ဟု လွဲမှားစွာအထင်ရောက်စေ၏။ ထို့ကြောင့်ပင် ကျွန်တော်တို့ တော်တော်များများသည် ၎င်းအလေ့အထမျိုးကို ရွေးချယ်ကျင့်ကြံ ကြခြင်း ဖြစ်၏။

သင်နှင့်အသွင်တူသူတွေသာ ရွေးပြီး ပေါင်းခြင်း၊ အလုပ်ကို တစ်သမတ် တည်း တစ်ပုံစံတည်း လုပ်ခြင်းသည် ပို၍သစ်ဆန်းသော၊ ပို၍တန်ဖိုးရှိသော၊ ပို၍ကောင်းသော စိတ်ကူးများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ခြေကို လျော့ပါးစေ၏။ ထိုစိတ်ကူးများ က ဦးနှောက်ခြောက်စရာကောင်းချင်ကောင်းနေမည် မဟုတ်လား။

စင်စစ်မှာတော့ သင်သည် လုပ်နေကျများကိုသာလုပ်ခြင်းဖြင့် အဓိပ္ပာယ် ရှိပြီး ဆန်းသစ်တီထွင်မှုအပြည့်ရှိသော ဘဝမျိုးဖြင့် နေထိုင်နိုင်ခွင့်ကို စွန့်လွှတ်ပစ် ပယ်နေခြင်းသာ ဖြစ်၏။

❖ ပျော့ညံ့သော အတ္တပုံရိပ်။

ဆန်းသစ်တီထွင်မှုစွမ်းရည်များကို အမှီပြုပြီး သင် ဘာဖြစ်လာမည် သို့မဟုတ် ဘာလုပ်လိမ့်မည် ဆိုသည်ကို ဖော်ညွှန်းမည့် တစ်ခုတည်းသောပြဋ္ဌာန်းချက်သည် သင် ဘယ်သူလဲ ဆိုသည်ကို ရှုမြင်သုံးသပ်သည့် သင့်အမြင်သာ ဖြစ်၏။

၎င်း တစ်ခုတည်းသော ပြဋ္ဌာန်းချက်သည် စွမ်းအားလည်း အလွန် ကြီးသည်။ မည်သည့် အားထုတ်လုပ်ကိုင်မှုမှာမဆို အောင်မြင်မှုရခြင်း၏ အလယ် ဗဟိုတည့်တည့်တွင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်လေးစားစိတ် ရှိ၏။ မိမိကိုယ်မိမိ သတ်မှတ်ထားသည့် ဘောင်အတိုင်းအတာထက် ကျော်လွန်ပြီး ဘယ်သူမျှ အရောက်မလှမ်းနိုင်။

တန်သင့်ရုံ စွမ်းရည် ရှိပြီး ကြီးမားသောအောင်မြင်မှုများ ရသူ တစ်ဦး တစ်ယောက်ကို သင် ကြုံတွေ့ ရလျှင် သူ့အား အနီးကပ် ဆန်းစစ်လေ့လာကြည့် ပါ။ သူ၏စွမ်း ရည်များနှင့်ပတ်သက်၍ အများသူငါက တော်ရုံသင့်ရုံလောက်သာ ထင်မြင်သတ်မှတ်ထားသော်လည်း ထိုသူက ထိုသို့မသတ်မှတ်ကြောင်း တွေ့ရပါ လိမ့်မည်။

စိတ်မသက်သာစရာကောင်းသည်မှာ ကျွန်တော်တို့အများစုသည် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သေးသိမ်အောင်လုပ်ဖို့ သင်ကြားခြင်း ခံထားရ၏။ ကတယ်တော့ ကနဦးပိုင်းတုန်းက ကျွန်တော်တို့ ထိုသို့မကျင့်ကြံခဲ့ကြပါ။ ကလေးငယ်များသည်

သဘာဝအရ သူတို့ကိုယ်သူတို့ အထင်ကြီးကြသည်။ သို့တိုင် ကျွန်တော်တို့ ရင့်ကျက်လာတော့ ၎င်းအပြုအမူမျိုးသည် အတ္တကြီးရာ ရောက်သည်။ ဘဝင်မြင့်ရာ ရောက်သည် ဟု သွန်သင်ဆုံးမခြင်း ခံကြရ၏။

“ငါသာ အကြီးကျယ်ဆုံး” ဟု မိုဟာမက်အလီက ကမ္ဘာကိုကြွေးကြော် သောအခါ တစ်ကမ္ဘာလုံး ပွက်လောရိုက်သွားသည်ကို သတိရပါသလား။ ထိုကဲ့သို့သော မောက်မာမှုကို လူတွေ ဒေါသအမျက်ခြောင်းခြောင်းထွက်ကြ၏။ သို့တိုင် တကယ်တမ်းတွက်စစ်ကြည့်လိုက်တော့ သူ၏ လက်တွေ့သမားသက်တမ်း တစ်လျှောက်တွင် အလီသည် အကြီးကျယ်ဆုံး ဖြစ်ခဲ့ပါသည်။ သူ ကိုယ်ပိုင် အရည်အချင်းကို မမှိတ်မသန်ယုံကြည်ခြင်းသည် သူ့အောင်မြင်မှုတွင် အဓိကကျ သော ‘အား’ ဖြစ်ကြောင်း ယုံမှားသံသယဖြစ်စရာ မရှိပါချေ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အထင်ကြီးလေးစားခြင်း၏ တန်ဖိုးကို ဖော်ပြသော ကျွန်တော်အကြိုက်ဆုံး ပုံဆောင်ဇာတ်လမ်းကလေးတစ်ပုဒ်ကို ဝီလျံ ဒဗလျူ ပါဂီ (William W. Purkey) က ရေးသားခဲ့ပါသည်။

“... ပညာရေးဆိုင်ရာစာစစ်အဖွဲ့၏ ရုံးခန်းထဲသို့ ကြွက်ကလေး တစ်ကောင် ဝင်သွားသည်။ ကြွက်ကလေးသည် ကောလိပ်ဝင်ခွင့် စာစစ် ဘုတ် အဖွဲ့၏ ကိရိယာတစ်ခုမှ နူးညံ့သိမ်မွေ့သောခလုတ်ကလေးတစ်ခုကို နှင်းလိုက်မိ ရာ ဟင်နရီကာဆင် ဆိုသည့် ကျောင်းသား၏ အမှတ်တွေ ပြောင်းသွားတော့၏။

ဟင်နရီသည် သာမန်အဆင့်ရှိ အထက်တန်းကျောင်းသား ဖြစ်ပြီး သူ့ကိုယ်သူနှင့် သူ့အရည်အချင်းများကို သူ့ဘာသာသူမယုံကြည်သူ ဖြစ်၏။ ကြွက်ကလေးကြောင့်သာ မဟုတ်လျှင် သူ့ရမှတ်များသည် သာမန် သို့မဟုတ် သာမန်ထက် နိမ့်ပေမည်။ သို့သော် ကြွက်ကလေးက သူ့အမှတ်အားလုံးကို ပြောင်းပစ်လိုက်သည်။ ကွန်ပျူတာမှထွက်လာသည့်ရမှတ်များမှာ ထိပ်တန်းချည်း ဖြစ်နေသည်။

ဟင်နရီ၏ရမှတ်တွေ သူ့ကျောင်းသို့ရောက်သွားသောအခါ သတင်း သည် တောမီးလောင်သလိုပျံ့နှံ့သွားသည်။ ဆရာ-ဆရာမ တွေက သည် လူတော်ကလေးအပေါ် မိမိတို့၏ လျှော့ပေါ့သတ်မှတ်ချက်များကို ပြန်ပြီး ပြင်ကြ ၏။ သည်လောက်တော်သည့် သူငယ်ကလေးကို ပစ်ပယ်ထားမိသဖြင့် အတိုင်ပင်ခံ အရာရှိတွေ တုန်လှုပ်သွားကြသည်။ ကောလိပ်ဝင်ခွင့်စစ်ဆေးရေးအရာရှိများက ပင် ဟင်နရီအား သူတို့ကောလိပ်သို့လာဖို့ အပြိုင်အဆိုင်ခေါ်ကြ၏။

ဟင်နရီအတွက် ကမ္ဘာသစ်များပွင့်သွားပေပြီ။ ကမ္ဘာသစ်များပွင့်သွား သည်နှင့် သူသည် လူတစ်ယောက်အဖြစ်ကော စာသင်သားတစ်ဦးအဖြစ်ပါ

ရှင်သန်ကြီးထွားလာသည်။ ဟင်နရီသည် သူ့စွမ်းရည်များကို သိရှိလာပြီး သူ့ဘဝတွင် ထူးခြားထင်ရှားသူများက သူ့အား နေရာပေးဆက်ဆံလာသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်အားထားစိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာတော့၏။ ထိုအချိန်က စပြီး ဟင်နရီသည် ကြီးကျယ်သောကိစ္စများပေါ်တွင် အာရုံသွင်းထားတော့၏။ ဟင်နရီသည် သူ့မျိုးဆက်တွင် အတော်ဆုံးလူတစ်ယောက် ဖြစ်လာလေသည်။”

အရှိတရားနှင့် ကျွန်တော်တို့၏ အဓိကအဆက်အသွယ်မှာ ကျွန်တော်တို့ ဘယ်သူလဲ ဆိုသည့်အချက်နှင့်ပတ်သက်သည့် ကျွန်တော်တို့၏အယူအဆဖြစ်၏။ ကျွန်တော်တို့အားလုံးသည် ကျွန်တော်တို့မှာရှိသည့် အားသာချက်-အားနည်းချက် နှင့် သက်ဆိုင်သော ယုံကြည်ချက်များကို ဖက်တွယ်ထားချင်သည့် သဘော ရှိ၏။ ထိုအခါ ရလဒ်အဖြစ် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်အားထားစိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ကျွန်တော်တို့ လုပ်နိုင်စွမ်းရှိသည် ဟူသော ယုံကြည်ချက်များက ကျွန်တော်တို့ တကယ်လုပ်သည့်အလုပ်များကို ပြဋ္ဌာန်းပေးသည့် သဘော။ အကယ်၍ သင်သည် ဆန်းသစ်တီထွင်နိုင်စွမ်း နည်းသည်၊ ထိုးထွင်းဖန်တီးနိုင်စွမ်း မရှိ ဟု ယုံကြည်ထားလျှင်တော့ သင့်ယုံကြည်ချက်များက သင့်အစွမ်းအစများကို အကျိုးရှိရှိအသုံးချလို့မရအောင် ပိတ်ပင်ထားပါလိမ့်မည်။

**ပုဂ္ဂလိက အတားအဆီးများကို ကျော်လွှားရန် နည်းဗျူဟာများ**

ယခုဆွေးနွေးခဲ့သည့်ပြဿနာတိုင်းက သင်၏ ဆန်းသစ်တီထွင်မှုစွမ်းရည်များကို တားဆီးပိတ်ပင်နိုင်စွမ်း ရှိ၏။ မည်သို့ဖြစ်စေ သင် သတိရနေမည့် အဓိကအချက်မှာ အဆိုပါ စိတ်ဖိစီးမှုများနှင့် အကျိုးသင့်အကြောင်းသင့်မဟုတ်သော အပြုအမူများကို သင် ထိန်းချုပ်လို့ရသည် ဟူသည်အချက် ဖြစ်၏။ အဆိုပါ အဖျက်အင်အားစုများသည် သင်ကခွင့်ပြုမှသာ သင်နှင့် သင်၏ ဆန်းသစ်တီထွင်မှုဆိုင်ရာ အောင်မြင်မှုများ ကြားတွင် ဟန့်တားနှောင့်ယှက်ပါလိမ့်မည်။

ပုဂ္ဂလိကအတားအဆီးများကို ကျော်လွှားရန်မှာ အခက်ခဲဆုံးကိစ္စဖြစ်၏။ နောက်ပြီး ၎င်းအတားအဆီးများသည် အရေးအကြီးဆုံးကိစ္စများလည်း ဖြစ်၏။ သည်တော့ သင်၏ ဆန်းသစ်တီထွင်မှုဆိုင်ရာစွမ်းအားများကို ဖွင့်ထုတ်ပေးနိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို ရှာကြည့်ကြရအောင်။ ပထမဦးစွာ ယေဘုယျကျသည့် နည်းလမ်းများကို စဉ်းစားပြီး ထို့နောက်မှာမှ တိကျသောပြဿနာများအတွက် တိကျသောစိတ်ကူးများကို စဉ်းစားပါမည်။

❖ ယေဘုယျကျသော နည်းဗျူဟာအချို့။

၁။ သင့်ပြဿနာများကို အပြုသဘောဆောင်သည့်အမြင်ဖြင့် ချဉ်းကပ်ဖြေရှင်းပါ။  
ပြဿနာများ ဆိုသည်မှာ သင်သည် အသက်ရှူနေသော၊ လောကမှာ ကျင်  
လည် လှုပ်ရှားနေသော လူသားစင်စစ် ဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြသည့် လက္ခဏာ  
ရပ်များသာ ဖြစ်၏။ ပြဿနာ နည်းနည်းသာရှိသော သို့မဟုတ် လုံးဝမရှိ  
သော လူတွေသည် ဘာမျှမလုပ်သော သို့မဟုတ် ဘာမျှ လုပ်စရာမရှိသော  
သူများသာ ဖြစ်၏။ ပြဿနာတိုင်း ပြဿနာတိုင်းက အခွင့်အရေးတစ်ခုစီ  
ပေးနေသည် ဆိုသည်ကို သတိပြုပါ။ ၎င်းအခွင့်အရေးကို စောင့်ကြည့်ပါ။  
ပြီးတော့ ကိုယ့်အတွက် အကျိုးအရှိဆုံးဖြစ်အောင် ကြိုးစား မည် ဟု သန့်ရှင်း  
ချထားပါ။ ထိုသို့သောသဘောထားက သင့်အား တက်ကြွနိုးကြားနေစေပါ  
လိမ့်မည်။ အင်နီ လင်ဒါးစ် (Ann Landers) ၏ လောကအမြင် ကတော့  
“ဘဝက သင့်အား သံပရာသီးပေးလျှင် သံပရာရည် ဖျော်သောက်လိုက်ပါ”  
ဟူ၏။

၂။ စိတ်ဖြေကိုယ်လျှော့ နေနိုင်အောင် အားထုတ်ပါ။ ကျွန်တော်တို့၏ ခံစားချက်  
များက ကျွန်တော်တို့၏အပြုအမူကို ပြဋ္ဌာန်းသည် ဟု ကျွန်တော်တို့အများ  
စုက ယုံကြည်ထား၏။ သို့သော် ပြောင်းပြန်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ကျွန်  
တော်တို့၏ အပြုအမူက ကျွန်တော်တို့၏စိတ်အခြေအနေကို ပြဋ္ဌာန်းနိုင်ပါ  
သည်။ ရုပ်ပိုင်းအရ ပြေလျော့စွာနေနိုင်အောင် အားထုတ်ခြင်းဖြင့် စိတ်ပိုင်းမှာ  
လည်း ပြေလျော့လာနိုင်၏။ ပြေလျော့သောစိတ်အခြေအနေသည် ဆန်းသစ်  
တီထွင်သော အတွေး ဖြစ်ပေါ်ရေးအတွက် အရေးပါအရာရောက်၏။ သင်  
စိတ်ကျဉ်းကျပ်နေသည်၊ စိတ်ညစ်နေသည် ဆိုလျှင် အောက်ပါနည်းလမ်းကို  
စမ်းကြည့်ပါ။

သက်သောင့်သက်သာအနေအထားဖြင့် ထိုင်ပါ။ သို့မဟုတ် လဲလျောင်း  
နေပါ။ ကျဉ်းကျပ်သည့်အဝတ်အစားများကို ဖြေလျှော့ထားပါ။

မျက်စိတွေ့မှိတ်ပြီး သင် စဉ်းစားလိုရသမျှထဲတွင် အေးချမ်းတည်ငြိမ်မှု  
အရှိဆုံး နေရာ တစ်နေရာမှာ ရောက်ရှိနေသည် ဟု ခံယူလိုက်ပါ။ ထိုနေရာသည်  
ငြိမ်သက်သောကန်တစ်ကန်၏ နံဘေးမှာ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မည်။ သို့မဟုတ်ပါကလည်း  
လှပသောတောင်တန်းများနောက်ခံမြင်ကွင်းနှင့် စမ်းချောင်းကလေးတစ်ခု နံဘေး  
မှာ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မည်။ ဤသို့ တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှုအပြည့်ရှိသည့်ရူစင်းကို မြင်ယောင်  
ရင်း သင့်မျက်နှာပေါ်သို့ နေခြည်နွေးနွေးကလေးပက်ဖျန်းနေသည့်အရသာထူးကို  
ခံစားနေပါ။ သင့်စိတ်ထဲမှ အခြားအတွေးများကို ဖယ်ထုတ်ပစ်လိုက်ပါ။

သင့် ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်း တစ်ခုချင်းကို ပြည်းဖြည်းချင်း ပြေလျော့  
ချပါ။ အသက် ပြင်းပြင်းရှူပြီး သင့်နဖူးရှိအကြောများကိုပြေလျော့ဖို့ အာရုံစိုက်ပါ။  
ထို့နောက် နေ့စော၊ လည်ပင်း၊ လက်များ၊ ဝမ်းဗိုက်နှင့် ခြေထောက်တွေကို တစ်ခုပြီး  
တစ်ခု ပြေလျော့ပါ။ သင့်ကိုယ်ခန္ဓာကို ပူဖောင်းကြီးတစ်လုံး ဟု ခုတ်ယူထားပါ။  
ပူဖောင်းကြီးသည် လေတွေစိမ့်ထွက်ပြီး ပြားချပ်လျက် တဖြည်းဖြည်းကျလာသည်  
ဟု မှန်းဆစိတ်ကူးပါ။

ထိုသို့ လုံးဝဥသပ်ပြေလျော့သောအနေအထားဖြင့် ဆယ်မိနစ် နေပါ။  
ဆန္ဒရှိလျှင် ပိုပြီးကြာကြာနေနိုင်၏။ ဤလေ့ကျင့်ခန်း၏ အဓိကသော့ချက်များမှာ  
ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြေလျော့မှု အပြည့်အဝရှိရေးနှင့် သင့်စိတ်ထဲမှာ ဘာအတွေး၊ ဘာ  
ပြဿနာမျှ ရှိမနေရေးပင် ဖြစ်၏။ သင် စိတ်ဖြေကိုယ်လျော့နေနိုင်မည့် စိတ်ကူးပုံ  
ဖော် နေရာကလေး တစ်နေရာ ရှိနေဖို့ အရေးကြီးပါသည်။

၃။ တရားထိုင်သည့် နည်းများကလည်း များစွာ အကျိုးပြုနိုင်ပါသည်။ အသိ  
ဉာဏ် အလင်းပွင့်ရေးအတွက် ပြဿနာတစ်ရပ်ကို သင်၏ ဖုံးကွယ်စိတ်ထဲ  
တွင် အချိန်ပေးပြီး မြှုပ်နှံထားရ၏။ ထိုသို့မြှုပ်နှံထားသည့်အတွက် ဖုံးကွယ်  
စိတ်က အလုပ် လုပ်ဖို့ အခွင့်အရေး ရလာ၏။ တရားထိုင်နည်းများက ဖုံး  
ကွယ်စိတ် အလုပ်လုပ်ခွင့် ရအောင် ဖန်တီးပေး၏။

ကမ္ဘာပေါ်တွင် အကျော်ကြားဆုံး၊ အအောင်မြင်ဆုံး ဆိုသည့် မျက်လှည့်  
ဆရာကြီး ဒေါက်ဟင်းနင်းက တရားထိုင်ခြင်းဖြင့် အကျိုးထူးများရကြောင်း  
ထောက်ခံတင်ပြခဲ့၏။ ကနဦးပိုင်းက သူလိုကိုယ်လိုမျက်လှည့်သမားတစ်ဦး ဖြစ်ခဲ့  
၏။ အများသူငါ ပြသည့် ပြကွက်များကိုပင် ပြခဲ့ရ၏။ တရားထိုင်နည်းကို စတင်  
လေ့ကျင့်ပြီး နှစ်နှစ်ကြာသောအခါ ထူးခြားဆန်းပြားသောပြကွက်များ၊ လှည့်ကွက်  
များကို မျက်စိထဲမှာမြင်လာသည် ဆို၏။ နောက်ပိုင်းတွင် သူပြကွက်များကို  
မျက်လှည့်သမားအချင်းချင်းတွေကပင် တဆုံတပြုံဖြစ်ခဲ့ရသည် ဆို၏။

စောစောပိုင်းက အလုပ်အကိုင်မကောင်းသည့်အတွက် အမြဲတမ်း  
စိတ်သောက ရောက်နေပြီး အိပ်လို့လည်းမရကြောင်း၊ ခြေကုန်လက်ပန်း ကျနေ  
တတ်ကြောင်း၊ တရားထိုင်နည်းကိုကျင့်ကြံပြီးသည့်နောက်ပိုင်းတွင် စိတ်သောက  
တွေ လေ့လာသွားကြောင်း၊ ကောင်းကောင်းအိပ်နိုင်ပြီး ကျန်းမာရေး ကောင်းလာ  
ကြောင်း အောင်မြင်မှုလည်း အကြီးအကျယ်ရလာကြောင်း ဖော်ပြထားလေသည်။

ဤနည်းထူးသည် သင့်အတွက်လည်း အလုပ်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

၄။ အချို့အတိုင်းမြင်အောင်ရှုမြင်ခြင်းနှင့် ဟာသဉာဏ်ရွှင်ခြင်း တို့ကို အမြဲတမ်း  
နည်းသွင်းထားပါ။ စိတ်ဖိစီးမှုအများစုသည် မိမိတို့၏ ပြဿနာများ အရေး

ကြီးမှုကို ပိုတွက်ထားသောကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ရခြင်း ဖြစ်၏။ အကြောင်းကိစ္စများသည် ထာဝစဉ် နီးပါး လောလောဆယ် ထင်မြင် စန့်မှန်းရသလောက် အသည်းအသန်မဟုတ်ကြောင်း တွေ့ရပါသည်။ သည်တော့ ဘဝမှာ ကြုံတွေ့ရသည့် ပြဿနာတိုင်းကို ဘာကြောင့် ကမ္ဘာ့ဖျက်ကပ်ဆိုးကြီးတစ်ခုလို သဘောထားနေရပါမည်လဲ။

သင့်အနေဖြင့် ဆန်းသစ်တီထွင်ဖို့ ကြိုးစားအားထုတ်ရင်း လက်ရှိကာလတွင် ပျော်ရွှင်ကြည်နူးစွာ နေထိုင်နိုင်အောင် ကြံဆောင်ရပါမည်။ သည်တော့ လူ့ဘဝကို ပျော်ရွှင်စံစားပါ။ နေရာတကာတိုင်းမှာ သင့်ကိုယ်သင် စိုးရိမ်တကြီး ဖြစ်မနေပါနှင့်။ “စိတ်ချမ်းသာသူ ဆိုသည်မှာ သူ့ကိုယ်သူရယ်မောနိုင်စွမ်းရှိသူ ဖြစ်၏။ ထိုသူသည် ဘယ်သောအခါမျှ ရယ်မောရွှင်ပျမှုရပ်တန့်သွားလိမ့်မည် မဟုတ်” ဟူသော ဆိုရိုးစကား ရှိပါသည်။

၅။ တစ်ဦးတစ်ယောက်အတွက် တစ်စုံတစ်ခုဆောင်ရွက်ပေးပါ။ အဆက်မပြတ် တပုံပုံထိုင်ပြီး သင့်ပြဿနာတွေကိုသာ တစ်မှိမ်မှိမ်စဉ်းစားနေခြင်းသည် အကျိုးယုတ် စိတ်ဖိစီးမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာဖို့ သေချာသည့်နည်း ဖြစ်၏။ စိတ်ဖိစီးမှုတော်တော်များများသည် ထိုသို့ပြုမှုနေထိုင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ရပါသည်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အလေးထားလွန်ခြင်းကို ကုသနည်းမှာ လွယ်လွယ်ရှင်းရှင်းကလေးပါ။ အခြားကိစ္စတွေ၊ အခြားလူတွေကို အလေးထားခြင်းဖြင့် သင့်ကိုယ်သင် အလေးထားရာရောက်အောင် လုပ်ပါ။ ယနေ့ကမ္ဘာကြီးသည် တခြားအရာတွေထက် အကြင်နာတရားကို ပိုပြီးလိုအပ်နေ၏။ သည်တော့ ဘာကြောင့် အကြင်နာတရားကိုမပေးရမည်လဲ။ ကြင်နာခြင်းသည် ကုန်ကျစရိတ် အလွန်နည်းလေ့ရှိပါသည်။ သို့မဟုတ် ကုန်ကျစရိတ်ရယ်လို့ လုံးဝမရှိတတ်ပါ။ ထိုက်သင့်သော အပြုံးကလေး တစ်ချက်၊ အားပေးစကား တစ်ခွန်း၊ စိတ်ရင်းမှန်ဖြင့် ချီးကျူးစကား တစ်ခွန်းသည် တစ်စုံတစ်ဦးအတွက် လွန်စွာတန်ဖိုးရှိနေပါလိမ့်မည်။

အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ယောက် အကူအညီလိုနေသည်ကို တွေ့ရလျှင် သင့်ကိုယ်သင် မေးကြည့်ပါ။ “ဒီလူ သူ့ကိုယ်သူထိန်းနိုင်အောင် သူ့ကို ငါ ဘာပေးပြီး ကူညီနိုင်မလဲ” ဟူ၍။ သင့်ကိုယ်၏ပြင်ပရှိ အကြောင်းကိစ္စများတွင် ပါဝင်ပတ်သက်သည့် အတိုင်းအတာနှင့် အညီ သင့်အားဒုက္ခပေးနေသည့် အကျိုးယုတ် စိတ်ဖိစီးမှုများ လျော့ပါးလာပါလိမ့်မည်။

အကျိုးယုတ် စိတ်ဖိစီးမှုများ လျော့နည်းလာသည့်အတွက် သင်ကော ကမ္ဘာလောကကြီးပါ ပိုပြီး နေပျော်စရာ ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။

❖ သင်၏ ဆန်းသစ်တီထွင်နိုင်စွမ်းကို ဖော်ထုတ်ပါ။

သင်၏ ဆန်းသစ်တီထွင်နိုင်စွမ်းရည်များကို ဖော်ထုတ်နိုင်ရေးအတွက် သင့်ကိုယ် သင် ဆန်းသစ်တီထွင်နိုင်စွမ်းရှိသူ ဟု သဘောထားရပါလည်။ အခန်း ၁ တွင် ဖော်ပြခဲ့သကဲ့သို့ ကျွန်တော်တို့အများစုသည် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆန်းသစ်တီထွင် နိုင်စွမ်း မရှိသူ ဟု မှတ်ယူနေကြ၏။ ဤအတားအဆီးကို မဖယ်ရှားနိုင်သရွေ့ ကာလပတ်လုံး သင်၏ ဆန်းသစ်တီထွင်သောအားထုတ်မှုများမှ ရလဒ်ကောင်း များ ထွက်ပေါ်လာမည်မဟုတ်။ သည်တော့ သင်၏ ကိုယ်ပိုင် တီထွင်နိုင်စွမ်းများ ကို သင် ယုံကြည်ရပါမည်။ သို့မှ အဓိပ္ပာယ်ရှိသောအကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိလာပါ မည်။ ၎င်းယုံကြည်ချက်ကို စိတ်ထဲမှာခွဲထားနိုင်ပြီဆိုလျှင် သင်၏ အတ္တပုံရိပ် အားကောင်းလာအောင် လုပ်နိုင်သည့်နည်းများ ရှိပါသည်။

၁။ သင့်ဘာသာသင် ဆန်းသစ်တီထွင်မှုဆိုင်ရာပန်းတိုင်များကို ပန်းဝင် ရက်များ၊ ပေါက်မြောက်အောင်မြင်စေမည့်စီမံကိန်းများ အပြည့်အစုံဖြင့် ချမှတ်ပါ။ သင့်ကိုယ်သင် ဆန်းသစ်တီထွင်နိုင်စွမ်းရှိသူ ဟု ထင်မြင်လာစေရန်မှာ ဆန်းသစ် တီထွင်မှု တကယ်ပြုလုပ်ဖို့ကြိုးပမ်းခြင်းသာ ဖြစ်၏။ လုပ်ငန်းငယ်ကလေးများဖြင့် ခါးဝတ္ထုတစ်ပုဒ် ရေးပါ။ သီချင်းတစ်ပုဒ် စပ်ပါ။ သို့မဟုတ် ကြော်ငြာအရေးပြိုင်ပွဲ မှာ ဝင်ပြိုင်ပါ။ သင့်အိမ်ထဲမှာ သို့မဟုတ် သင့်လုပ်ငန်းခွင်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေသည့် ပြဿနာတစ်ခုနှင့် ပတ်သက်၍ စိတ်ကူးတွေအများကြီးထွက်လာအောင် ဦးနှောက် စစ်ဆင်ရေး လုပ်ကြည့်ပါ။ ဤစာအုပ် အခန်း ၃ မှာ ပါသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို လုပ်ကြည့်ပါ။

စိတ်ကူးတွေထွက်အောင် တက်တက်ကြွကြွအားထုတ်လေ စိတ်ကူး တွေ ပိုထွက်လာလေ ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ စိတ်ကူးတွေ တသွင်သွင်ထွက်လာသည်ကို တွေ့ရသောအခါ သင်၏ ဆန်းသစ်တီထွင်နိုင်စွမ်းများကို ယုံကြည်မှု ပိုမိုကြီးမား တာဝန်လိမ့်မည်။

။ သင်၏ တီထွင်နိုင်စွမ်းကို တခြား တစ်ပါးသူတွေက မသတ်မှတ်ပါ။ သင့် သင် အပါအဝင် တယ်သူမျှ သင် တယ်လောက်ဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်းရှိသည်။ သင့် အယ်လောက် တွေးတောကြံဆနိုင်စွမ်းရှိသည်ကို မသိနိုင်၊ မပြောနိုင်ပါ။ သင့်အဖွဲ့အစည်း ကျွန်တော်တို့မမှန်းဆနိုင်သည့်ကိစ္စကြီးတွေထဲမှာ တစ်ခု အပါအဝင် ဖြစ်၏။ လူတွေသည် မိမိတို့၏စိတ်စွမ်းအားအကြောင်း နှမ့ သိလာခါစ တွင် သင့်အဖွဲ့အစည်း လွန်ခဲ့သည့်နှစ်ပေါင်းနှစ်ရာလောက် ဆီသို့ ပြန်သွားပြီး အမေရိကန် ကိုယ်ပိုင်နိုင်ငံခြား များအား နောက်ရာစုနှစ်များအတွင်း ပေါ်ပေါက်လာမည့် ဆန်းသစ်တီထွင်မှုများ နည်းပညာ ပေါက်မြောက်အောင်မြင်မှုများအကြောင်း



ပြောပြသည် ဟု စိတ်ကူး ပုံဖော်ကြည့်ပါ။ သူတို့က သင့်အား မြေအောက် အချုပ်ခန်းထဲ ထည့်ပြီး 'အစူး' ဟု ကြေညာကြပေလိမ့်မည်။ သူတို့အထဲတွင် ဖြစ်နိုင်ခြေများကို မှန်းဆမြော်မြင်ကြည့်နိုင်သူ တော်တော်နည်းပါးလိမ့်မည်။

တစ်ဦးတစ်ယောက်၏ တီထွင်မှုစွမ်းရည်နှင့် ပတ်သက်၍ သေချာပေါက် ပြောနိုင်တာ နှစ်ခုပဲရှိသည်။

၁။ တီထွင်မှုစွမ်းရည် ဘယ်လောက်ရှိကြောင်း မသိနိုင်။

၂။ တီထွင်မှုစွမ်းရည်ကို လျှော့တွက်ထားကြသည်။

ဒီတော့ သင် ဘယ်လောက်အစွမ်းအစရှိသည်ကို ဘယ်သူမျှမသိ။ သည်တော့ တစ်ယောက်ယောက်က သင့်မှာ ဘယ်လောက်အစွမ်းအစရှိကြောင်း ပြောလာလျှင် နားမထောင်ပါနှင့်။ တစ်စုံတစ်ခုကို လုပ်သင့်သည် ဟု ထင်မြင်ပြီး သင်ကလည်း လုပ်ချင်သည် ဆိုလျှင် အားသွန်ခွန်စိုက် လုပ်ပစ်လိုက်ပါ။

၃။ သင်၏ ကိုယ်ပိုင် လိုအပ်ချက်များကို ဦးစားပေးစဉ်းစားပါ။ ၎င်း လိုအပ်ချက်များ ပြည့်ဝအောင် ဦးစွာကြံဆောင်ပါ။ လူတွေအနေဖြင့် အခြေခံကျသော လိုအပ်ချက်များ ပြည့်ဝလုံလောက်မှုရှိမှသာ ဆန်းသစ်တီထွင်မှုအတွက် တွန်းအားပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်တို့အများစုအတွက်မူ ဆန်းသစ်တီထွင်နိုင်စွမ်းများကို ဖော်ထုတ်အကောင်အထည်ဖော်ချင်စိတ်က ပြင်းထန်လာစေရန် ကျွန်တော်တို့၏ဘဝသည် သက်သောင့်သက်သာနှင့် လုံခြုံမှု ရှိရပါမည်။ ပြီးတော့ လူမှုရေးအရ တန်းဝင်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်လေးစားစိတ် ရှိရပါမည်။

ကံမကောင်းအကြောင်းမလှချင်တော့ ကျွန်တော်တို့အားသင်ကြားပို့ချချက်များက ငိုသို့မဖြစ်အောင် ဟန့်တားပိတ်ပင်ထားလေသည်။ ကျွန်တော်တို့ကြီးပြင်းလာသည်နှင့်အမျှ သွန်သင်ဆုံးမချက်အများစုသည် အခြားသူများ၏ အကျိုးအတွက် ကျွန်တော်တို့၏ ကိုယ်ပိုင်လိုအပ်ချက်များကို အနစ်နာခံစွန့်လွှတ်ရမည် ဆိုသည့်အချက်ကို ဗဟိုပြုနေသည်များ ဖြစ်၏။ သည်အယူအဆက သက်ဆိုင်သူ အားလုံးကို ရန်လို အမုန်းပွားမှုများ ဖြစ်ပေါ်စေ၏။

သင့်မှာ မတောင့်မတ မကြောင့်မကြ ဘဝမျိုး မပိုင်ဆိုင်သရွေ့ ကာလပတ်လုံး သင့်အနေဖြင့် အခြားသူများအား 'နည်းနည်း' သာ ပေးကမ်းစွန့်ကြဲနိုင်ပါလိမ့်မည်။ ကျွန်တော်တို့သည် အခြားသူများနှင့် မျှဝေခံစားရာ၌ အလှုပ်ယယ်ကြွယ်ဝခြင်း ထဲမှ အကောင်းဆုံးကို မျှဝေပြီး ခြိုးခြံချွေတာခြင်း ထဲမှ အညံ့ဆုံးကိုသာ မျှဝေကြပါသည်။

ထို့အတူ အောက်ကျနောက်ကျဘဝထက်စာလျှင် ပြည့်စုံကြွယ်ဝသော ဘဝမျိုး ရှိပါက ကျွန်တော်တို့၏ ဆန်းသစ်တီထွင်နိုင်စွမ်းများ အစွမ်းကုန် ပူးပွင့်



ဝေဆာပါသည်။ ငတ်ပြတ်နေသည့်အနုပညာသည်များ ရှိသည် မှန်၏။ သို့သော် ၎င်း အနုပညာသည်များပင် ဝမ်းဖီးလောင်မြိုက်မှုမရှိလျှင် သူတို့၏ အနုပညာလက်ရာများ ပိုမိုပြောင်မြောက်လာနိုင်ပါသည်။

၄။ ဆန်းသစ်တီထွင်မှုဆိုင်ရာစွမ်းရည်နှင့် ဆန်းသစ်တီထွင်မှုဆိုင်ရာ အပြုအမူသည် မတူ ခြားနားကြောင်း သဘောပေါက်ပါ။ သင်၏ ဆန်းသစ်တီထွင်နိုင်စွမ်းကို အသုံးမချဘဲနေခြင်းကြောင့် သင့်မှာ ၎င်းစွမ်းရည်မရှိ ဟု ပြောလိုမရ။ သင် ပြုလုပ်ခဲ့သည့် ဆန်းသစ်တီထွင်မှုများကို ပြန်ပြောမပြနိုင်သည့်အတွက် သင့်မှာ ဆန်းသစ်တီထွင်နိုင်စွမ်းမရှိ ဟူသည့် ရယ်ဖွယ်အယူအဆကို လက်မခံပါနှင့်။ သင်သည် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ဆန်းသစ်တီထွင်မှုအသေးစားလေးတွေ ပြုလုပ်ကောင်း ပြုလုပ်ခဲ့ပါလိမ့်မည်။ ဒါတွေကို သင် အမှုမဲ့အမှတ်မဲ့ဖြစ်နေတာလည်း ဖြစ်နိုင်၏။

၅။ ဆန်းသစ်တီထွင်မှုနှင့်ပတ်သက်သည့် မှတ်တမ်းတစ်ခု ဆောင်ထားပါ။ ဆန်းသစ်သော စိတ်ကူးတစ်ခု သို့မဟုတ် စီမံကိန်းတစ်ခု ဖော်ထုတ်နိုင်ပြီး ဆက်လက်အကောင်အထည်ဖော်ဖြစ်သည် ဆိုလျှင် ထိုအကြောင်းကို သီးခြားမှတ်တမ်း တင်ထားပါ။ မကြာမီအတွင်း စိတ်ကူးထုတ်နိုင်စွမ်းကို သင် ဘယ်လောက် အသုံးချခဲ့ပြီဖြစ်ကြောင်း တွေ့လာရလိမ့်မည်။ ထိုသို့ တွေ့မြင်လာခြင်းက သင်၏ ဆန်းသစ်တီထွင်မှုဆိုင်ရာ အတ္တပုံရိပ်ကို အားပြည့်ပေးပါလိမ့်မည်။

❖ အပြစ်၊ ပူပန်သောကံနှင့် ကြောက်စိတ်တို့ကို ဆန်းသစ်တီထွင်သော ဆုပ်ကိုင်မှုဖြင့် အစားထိုးပါ။

သင်၏အတိတ်ဘဝသည် သင် ဘယ်လိုမျှထိန်းချုပ်လို့မရသော ဘဝအစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်၏။ ယူကန်းမရမှု၊ နောင်တရမှု၊ နှမြောတသမှု ... ဒါတွေ ဘယ်လောက် ခံ ဖြစ်နေနေ အတိတ်ကိုပြန်ပြင်လို့မရပါ။

သို့ဖြစ်စေကာမူ သင်၏ ပစ္စုပ္ပန်ဘဝနှင့် အနာဂတ်ဘဝကိုတော့ ထိန်းချုပ်လို့ နေ၏။ သင်သည် တံတားအောက်ကဖြတ်စီးသွားသည့် ရေတွေကို ကြည့်ပြီး နှမြောတသဖြစ်နေသည် ဆိုလျှင်တော့ သင်သည် လက်ရှိဘဝ၏ နှစ်သက်ရာတို့ကို ခံစားခြင်းနှင့် သာလွန်ကောင်းမွန်သောဘဝတစ်ခု တည်ဆောက်ရေးအတွက် အခွင့်အရေးများကို လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးနေပြီဖြစ်၏။

သင်တော့ လာမည့်ဘေး ပြေးတွေ့လိုက်ပါ။ တကယ့်ဖြစ်ရပ်တွေက အလွန်အမင်းဖြစ်နေနိုင်၏။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် လက်ရှိဘဝကို တက်ကြွစွာ၊ ဆန်းသစ်တီထွင်စွာ နေထိုင်မည် ဟု သင် ဆုံးဖြတ်ထားပါသလား။ ထိုသို့နေထိုင်ခြင်းသည် သင်၏ဖြစ်ရပ်များအပေါ် မူတည်ခြင်း မရှိသလို အနာဂတ်အလားအလာများ

နှင့်လည်း မဆိုငံ။ သင် အမှန်တကယ် ပိုင်ဆိုင်သည်မှာ လက်ရှိကာလများသာ ဖြစ်၏။ သည်တော့ လှုပ်ရှားပစ်လိုက်ပါ။ ပစ္စုပ္ပန်ကာလကို အသုံးချပစ်လိုက်ပါ။ သင့်အတွက် အဓိပ္ပာယ်ရှိသော စိတ်ကူးတွေ၊ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တွေနှင့် တက်ကြွလှုပ်ရှားနေမည် ဆိုလျှင် သင့်ဘဝသည် နေပျော်စရာဖြစ်လာမည်။ အပြစ် နှင့် ပူပန်သောက မည်သော တစ္ဆေတွေလည်း သင့်ဘဝထဲမှ မေးမိန်ပျောက်ကွယ် သွားလိမ့် မည်။ သင်က ခွင့်ပြုမှသာ သင့်အတိတ်က သင့်ကို စိတ်ဆင်းရဲအောင် လုပ်နိုင်ပါသည်။

ထိုနည်းတူစွာပင် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ခြင်းသည် ကြောက်စိတ်ကို အောင်နိုင်ရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း ဖြစ်၏။ သင်နှင့် သင့်လိုအပ်ဆန္ဒ ကြားမှာ ကြောက်စိတ်က ကန့်လန့်မံနေလျှင် ၎င်းကြောက်စိတ်ကို ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်ပစ် လိုက်ပါ။ “ဒီလိုလုပ်လိုက်ရင် ဘာတွေ အဆိုးဆုံးဖြစ်လာနိုင်သလဲ”၊ “ဒီလိုလုပ်ဖို့ ငါ ဘာကြောင့် ကြောက်နေတာလဲ” ဟု သင့်ကိုယ်သင် မေးကြည့်ပါ။ သင့် ကြောက်စိတ်တွေကို စကားလုံးများဖြင့် ပြောပြနိုင်လျှင် ၎င်းကြောက်စိတ်များ၏ ကျိုးကြောင်းဆီလျော်မှု မရှိခြင်းကို သင် သတိပြုမိလာလိမ့်မည်။ ထိုအခါ ၎င်းစိတ် များကို ဖျောက်ဖျက်ပစ်နိုင်စွမ်း ရှိလာပါလိမ့်မည်။

ထိုနောက်မှာတော့ ကြောက်စိတ် နေရာတွင် လုပ်ဆောင်မှုဖြင့် အစား ထိုးပြီး သတ္တိရှိရှိ ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ပါလေတော့။ “ကျုပ်တို့မှာ ကြောက်စရာ ဆိုလို့ ကြောက်စိတ်ကလွဲပြီး တခြား ဘာမှမရှိဘူး” ဟူသော ဖရင်ကလင် ရုစဗဲ (Franklin Roosevelt) ၏ စကားသည် အလွန်မှန်ပါသည်။ လိုဂန် ပီးယား စောလ် စမစ် (Logan Pearsall Smith) ကတော့ “ဆီးပင်ကိုလှုပ်ရတဲ့ သတ္တိ မရှိလို့ ဆီးသီးမစားရတဲ့အဖြစ်ထက် ရှက်စရာကောင်းတာ ဘယ် ရှိတော့မှာလဲ” ဟု ပြောခဲ့ပါသည်။

ကြောက်စိတ်က တံခါးခေါက်လာပြီး သတ္တိက အဖြေပေးသောအခါ တံခါးဝမှာ ဘယ်သူမျှမရှိတော့ချေ။

- ❖ သင့်ဒေါသကို အပြုသဘောဆောင်သော ထွက်ပေါက်ပေးပါ။
- ၁။ သင့်အနေဖြင့် ဒေါသထွက်ဖို့မလိုကြောင်း သိမြင်သဘောပေါက်ထားပါ။ ကျွန် တော်တို့သည် မိမိ၏လိုလားချက် မပြည့်တိုင်း ဒေါသထွက်သည့် စိတ်မမှန်သူ တွေ ပြည့်လွှဲနေသော ဒေါသလူ့အဖွဲ့အစည်းကြီးထဲမှာ ကျင်လည်နေကြရ သည်။ သူတို့ ဘယ်လိုပုံဖြစ်နေဖြစ်နေ သင်က သူတို့လိုလိုက်ပြီးကျင့်ကြံဖို့ မလိုပါ။

ဒေါသသည် လိုဘမပြည့်ခြင်းကို အသိဖြင့်တုံ့ပြန်ချက် ဖြစ်၏။ သည် တော့ သင့်အနေဖြင့် လိုဘမပြည့်တိုင်း ဒေါသထွက်မနေရဲဘဲ ရှိသည်။ သည် အချက်ကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းဖြင့် သင့်ဒေါသကိုလျှော့ပေါ့နိုင်သည့် လမ်းပေါ်သို့ သင် ရောက်ပြီ ဟု မှတ်ယူပါ။

၂။ သင်သည် ရူးရူးရှားရှားဖြင့် ဒေါသဖြစ်နေပြီ ဆိုပါစို့။ သင့်ဒေါသကို ဖိနှိပ် မှီသိပ် မထားပါနှင့်။ ဒေါသကိုထွက်ပေါက်ပေးနည်းတွေ ရှိပါသည်။ တချို့လူ တွေက ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းဖြင့် အမျက်ဒေါသများကိုလျှော့ပစ်သည်။ ပြေးခြင်းကို စမ်းကြည့်ပါ။ သို့မဟုတ် သဲအိတ်တစ်လုံးဆောင်ထားပြီး အားရ ပါးရ ထိုးပစ်လိုက်ပါ။ သို့မဟုတ်ပါကလည်း ဒရမ်တီးနည်း သင်ယူနေလိုက် ပါ။

၃။ သင့်ဒေါသကို ထွက်ပေါက်မပေးဘဲ ခံကာဆိုင်းထားပါ။ အဖျက်သဘောဆောင် သည့် ထွက်ပေါက်မျိုး မဟုတ်မှ ဒေါသကို ရင်ထဲမှ အန်ထုတ်ပါ။ 'တစ်' မှ 'တစ်ဆယ်' အထိ ရေတွက်ကြည့်ပါ။ သို့မဟုတ် "ဤကိစ္စကို မနက်ဖြန်မှ ဒေါသထွက်မည်" ဟု သင့်ကိုယ်သင် ပြောပါ။ နောက်နေ့သို့ရောက်ချိန်တွင် သင် ဒေါသထွက်နေသည့် ကိစ္စသည် အသေးအမွှားဖြစ်ကောင်းဖြစ်နေမည်။ ရှာဖွေ ဝေါ်လ်ဒို အင်မာဆင်က "ဖြည်းဖြည်းချင်း ဒေါသထွက်ပါ။ အချိန်တွေ အများကြီး ရှိပါသည်" ဟု ရေးသားခဲ့၏။

၄။ သင့်ဒေါသကို ဆန်းသစ်တီထွင်မှုပြုလုပ်ဖို့ 'ချွန်း' အဖြစ် အသုံးပြုပါ။ "ငါ့ကို ဒီနည်းနဲ့တော့ အနိုင်မခံဘူး" သို့မဟုတ် "ဒီကောင်တွေကို ငါ လုပ်ပြမယ်" ဟု တွေးသူ တစ်ဦးတစ်ယောက်ထံမှ ဆန်းသစ်တီထွင်မှုနှင့်ပတ်သက်သော အောင်မြင်မှုကြီးတွေ ဘယ်လောက်များများမွှေးထုတ်နိုင်ခဲ့သည် ဆိုသည်ကို တော့ ဘုရားသခင်မှပဲ သိနိုင်ပါမည်။

တစ်ခုသေချာတာကတော့ ဒေါသသည် ဆန်းသစ်တီထွင်မှုပြုလုပ်ရန်အတွက် အကောင်းဆုံးလှုံ့ဆော်အား မဟုတ်ခြင်းပင် ဖြစ်၏။ သို့သော် သင့်မှာ ဒေါသ စိတ်များ ဖိစီးနေလျှင် သင့်ဒေါသကို ရလဒ်ကောင်းများ ဖြစ်ပေါ်စေမည့် လမ်း ကြောင်းပေါ်သို့ တင်ပေးလိုက်ပါ။

၅။ ဆန်းသစ်တီထွင်နိုင်စွမ်း ရှိလာအောင် ဒေါသတွေ တဖွားဖွားထွက်နေရမည် ဆိုသည့် ကြောင်စီစီအတွေးကို သင့်ခေါင်းထဲအဝင်မခံပါနှင့်။ လူ တော်တော် များများက သည်အတွေးကို ယုံကြည်၏။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေမည့် ရွေးစရာ လမ်းတွေ အများကြီးရှိပါသည်။ အပြုသဘောဆောင်ပြီး အားကြီး မာန်တက် ရှိသော စိတ်ခံစားချက်များက စိတ်ကူးအကောင်းစားများကို ထုတ်

ပေးသည်။ ဤသဘောထားက အင်အားကုန်ခန်းခြင်းမဖြစ်စေဘဲ ဆန်းသစ် တီထွင်မှုကို ဖော်ဆောင်ပေးပါသည်။

❖ အခွင့်အလမ်းသစ်များကိုရွေးဖို့ သဘောထားကြီးပါ။

အမည်မသိတွေးခေါ်ရှင်တစ်ဦး တစ်ခါကရေးသားခဲ့သည်မှာ “လိပ်ကို သတိထား ကြည့်ပါ။ သူ့လည်ပင်း ထွက်နေချိန်တွင်သာ ရှေ့သို့တိုးသည်” ဟူ၏။ ပြုလုပ် နေကျ ကိစ္စများကိုသာ လုပ်နေခြင်းအားဖြင့် စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းမှ စိတ်ကူးသစ် များ ထွက်ပေါ်လာခဲ့ပါသည်။ သင့်ဘဝထဲသို့ အပြောင်းအလဲတွေရောက်ရှိလာ အောင် သိမှတ်စွာအားထုတ်ပါ။ သင့်ဘဝ လုံးလုံးလျားလျားပြောင်းလဲသွား အောင် လုပ်ဖို့ ကျွန်တော် အကြံပေးနေခြင်းမဟုတ်။ သို့တိုင် တစ်ခါတစ်ရံမှာတော့ ထိုသို့ပြောင်းလဲခြင်းသည် အကျိုးဖြစ်ထွန်းတတ်ပါသည်။

အရာရာတိုင်းကို သင့်ဘဝထဲမှာ စုဆောင်းမှတ်သားထားပါ။ ပြီးတော့ ထိုအရာများ၏ဖြစ်တည်မှုကို မေးခွန်းထုတ်ကြည့်ပါ။ “ငါ ဒါကိုလုပ်နေတာ ကြည့်နူးပြီး တက်ကြွစရာကောင်းလို့လား၊ ဒါမှမဟုတ် အန္တရာယ်ကင်းလို့လား” ဆိုသည့် မေးခွန်းမျိုး သင့်ကိုယ်သင် မေးကြည့်ပါ။ ရှုထောင့်အမျိုးမျိုးရှိသည့် လူအမျိုးမျိုးနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံပါ။ သူတို့အမြင်များကို နားထောင်ကြည့်ပါ။ လုံးဝ အသွင်မတူ ခြားနားသော ဝါသနာအလုပ်တစ်ခု သို့မဟုတ် အချိန်ကုန် အောင် လုပ်မည့် အလုပ်တစ်ခု ရွေးပါ။ သင်၏ ရှင်သန်ကြီးထွားရေးအတွက် ကျွမ်းဝင်ပြီးသားများကို အသစ်အဆန်းများနှင့်အစားထိုးခြင်းသည် ထိုက်တန် သော ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုတစ်ရပ် ဖြစ်၏။

ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်ပြီးသားမည်သော ခြုံစောင်၏ လုံခြုံမှုအောက်မှာ ခိုဝင်နေ ခြင်းဖြင့် သင့် အောင်မြင်မှုကို မွန်းကျပ်မနေပါစေနှင့်။

❖ စင်းလုံးချောဆိုတာ ဘာမျှမရှိ ဆိုလျှင် သင်က ဘာကြောင့် စင်းလုံးချောချင်ရ သလဲ။

သင် ကျူးလွန်နိုင်သည့် အဆိုးရွားဆုံးအမှားမှာ အမှားများကျူးလွန်မိမှာကို အစိုးရိမ်လွန်ခြင်း ဖြစ်၏။ ဆန်းသစ်တီထွင်မှုဆိုရာအောင်မြင်မှုသည် တစ်နည်း တစ်လမ်း အားဖြင့် စစ်ပွဲနှင့်တူ၏။ သင်၏ ခြံ့ငုံနည်းဗျူဟာသည် ကောင်းမွန် နိုင်မှာသည် ဆိုလျှင် ခရီးလမ်းတစ်လျှောက်တွင် ဘယ်လောက်ပဲ လွဲချော်မှုတွေ ဖြစ်သည့်တိုင် နောက်ဆုံးတွင် ထိပ်တန်းအောင်မြင်မှုကို ရနိုင်သေး၏။ သို့ ဖြစ်စေ ကာမှ သင်၏ ခြံ့ငုံနည်းဗျူဟာသည် ညံ့ဖျင်းနေပါက အမှားကင်းသော သင့်

အပြုအမူကြောင့် နည်းဈူဟာညှံနေသောစီမံကိန်းကြီးကို မဖြစ်လောက်သော အထောက်အကူ ပေးနိုင်ပါလိမ့်မည်။ ပိုဆိုးသည်မှာ အမှားကြောက်စိတ် ရှိနေလျှင် သင့် အောင်မြင်တိုးတက်မှုသည် မရှုမလှပျက်စီးသွားနိုင်ခြင်း ဖြစ်၏။ ထိုသို့ အဖြစ်မခံပါနှင့်။

၁။ အကောင်းဆုံးဖြစ်ခြင်းနှင့် စင်းလုံးချောဖြစ်ခြင်းတို့ မတူ မြားနားကြောင်း သိမြင်သဘောပေါက်ပါ။ သင့်အတွက် အရေးပါအရာရောက်သည့် အကြောင်းကိစ္စများကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ပါ။ အကောင်းဆုံးကို လက်လှမ်းမီနိုင်သည်။ စိတ်ချမ်းသာစေမည်။ ပျော်ရွှင်တက်ကြွစေသည်။ စင်းလုံးချောဖို့တောမဖြစ်နိုင်။ လိုဘမပြည့်ဘဲ စိတ်ဆင်းရဲရသည်။

၂။ သင် လုပ်သမျှ ကောင်းရမည် သို့မဟုတ် အသင့်အတင့်တော့ အောင်မြင်ရမည် ဆိုသော အတွေးမှားထောင်ချောက်ထဲ မသက်ဆင်းမိပါစေနှင့်။ အကြီးအကျယ်အောင်မြင်သော ဘတ်စကက်ဘောနည်းပြဆရာ အယ်လ်မက်ဂိုင်းယား တစ်ခါကပြောခဲ့ဖူးသည်မှာ “အောင်နိုင်မှု ဆိုတာကို အလေးထားမှု လွန်ကဲနေကြတယ်။ အောင်နိုင်ဖို့အရေးကြီးတဲ့အချိန် ဆိုတာ ခွဲစိတ်ကုသမှုပြုလုပ်ချိန်နဲ့ စစ်ပွဲခွဲချိန်ပဲ ရှိတယ်” ဟူ၏။

သင် စိတ်ချမ်းသာနေသရွေ့ ကာလပတ်လုံး သင် ရေးခဲ့သည့် ပန်းချီကားသည် သာမန်အဆင့်ပဲရှိပြီ။ သို့မဟုတ် သင် ရေးသည့် ဝတ္ထုတိုသည် အညံ့စားဖြစ်ချင်ဖြစ် အကြောင်းမဟုတ်ပါချေ။ အမှားအယွင်းများကိုမေ့ထားပြီး ဆန်းသစ်တီထွင်မှု တစ်ခုခုထဲမှာ သင့်စိတ်ကို မြှုပ်နှံထားလိုက်ပါ။ ထိုသို့သော အလေ့အကျင့်က ဆန်းသစ်တီထွင်မှုနှင့်ပတ်သက်သော အောင်မြင်မှုများ ရဖို့ အခွင့်အလမ်း သာလာစေ၏။

၃။ သင့် အမှားများကို ကျိုးကြောင်းဆီလျော်စွာ စဉ်းစားဆင်ခြင်ကြည့်ပါ။ ကျွန်တော်တို့အားလုံး အမှားတွေကျူးလွန်ပြီး တဝတစ်လျှောက် ဒေယီးဒလိုင်လျှောက်လှမ်းနေကြ၏။ ဤကား အသက်ရှင်နေထိုင်ခြင်းအတွက် ပေးဆပ်ရခြင်း တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ဖြစ်သည်။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် အမှားတိုင်းက သူနှင့်အတူ သင်ခန်းစာတစ်ခု သယ်ဆောင်လာသည်။ ၎င်းသင်ခန်းစာက သင်၏ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ဆီသို့ လျှောက်လှမ်းနိုင်အောင် အကူအညီပေးနိုင်၏။ သို့ဖြစ်ရာ ၎င်းသင်ခန်းစာများကို စွာပွေ့ပါ။ ပြီးတော့ ၎င်းသင်ခန်းစာများမှ ပညာယူဖို့ သန့်ရှင်းစေရမည်။

၄။ သင့်ကိုယ်သင် ကျေနပ်မှုရှိပါ။ “အရာအားလုံးကို စိတ်ရှည်သည်းခံမှု မှီပါ။ ဒါပေမဲ့ သင့်ကိုယ်သင် ဦးစွာ စိတ်ရှည်သည်းခံပါလေ” ဟု စိန့်ဖရန့်စစ်

ဒီဆေးလိင်က ရေးသားခဲ့၏။ သင်၏အမှားများကို သင်၏ လူသားတန်ဖိုးနှင့် မရောထွေးပါစေနှင့်။ သင်သည် သက်ရှိထင်ရှားရှိနေခြင်း တစ်ကြောင်းတည်း ကြောင့်ပင် အကြွင်းမဲ့တန်ဖိုးရှိသူ၊ ဆန်းသစ်တီထွင်နိုင်စွမ်းရှိသူ၊ ကြိုးပမ်းအားထုတ် ထိုက်သူ တစ်ဦး ဖြစ်နေ၏။ မည်သို့သော အောင်မြင်မှု သို့မဟုတ် ဆင်းရဲဒုက္ခ ရောက်မှု အတိုင်းအတာကမျှ ၎င်း အမှန်တရားကို ပြောင်းလဲပစ်လို့ မရပါချေ။ အကန့်အသတ်မရှိ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကျေနပ်မှုကား စိတ်အေးချမ်းမှု၏ ဗဟိုမလှိုင် ဖြစ်၏။ သင့်မှာ စိတ်အေးချမ်းမှု ရှိနေလျှင် သင်သည် ဆန်းသစ်တီထွင်မှုနှင့် ပတ်သက်သည့် အကြီးမားဆုံးအတားအဆီးကြီးကို ကျော်ဖြတ်နိုင်ပြီ ဖြစ်ပါသည်။

# သင့်စိတ်ကူးတွေကို လူတွေထောက်ခံလာအောင် ပြုလုပ်ခြင်း

စပ်စုသောသတင်းထောက်တစ်ဦးက မိန်းမရွယ် တစ်ဦးအား 'ဘာကြောင့် သုဘရာဇာအလုပ်ကို လုပ်ချင်တာလဲ' ဟု မေး၏။ 'ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတော့ ကျွန်မက လူတွေနဲ့ အလုပ် လုပ်ရတာ ပျော်လို့' ဟု အမျိုးသမီးက ပြောလိုက်၏။

**စန်ဖရန်စစ်စကို ခရော်နစ်ကယ် သတင်းစာ**

စိတ်ကူးများကို လက်တွေ့ဖြစ်ရပ်များဖြစ်အောင် ပြောင်းလဲရာ၌ ယေဘုယျအားဖြင့် အဓိကထိုးဖောက်မှု လေးရပ် လိုအပ်ပါသည်။

- ၁။ လူတွေနှင့် အောင်မြင်စွာ အပေးအယူလုပ်ခြင်း။
- ၂။ ခက်ခဲသောအတားအဆီးများကို အောင်မြင်ကျော်လွှားခြင်း။
- ၃။ သင့်အချိန်ကို ထိထိရောက်ရောက်အသုံးပြုခြင်း။
- ၄။ ဆက်လက်အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ စိတ်အားထက်သန်မှုနှင့် တွန်းအား ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ဖန်တီးခြင်း။

ဤအခန်းသည် လူတွေနှင့်ပတ်သက်၏။ အခြားနယ်ပယ် သုံးခု အကြောင်းကို နောက်အခန်း သုံးခန်းတွင် ဆက်တိုက်ဆွေးနွေးပါမည်။

## ဇနီးနှင့် သက်ဆိုင်သော သာမန်အခက်အခဲအချို့

ကလပ် (Clark) ၏ 'တော်လှန်စိတ်ကူးများဆိုင်ရာ နိယာမ' အရ ပြောရလျှင် ဆီဗွေညာ နိုင်ငံရေး၊ အနုပညာ သို့မဟုတ် အခြား မည်သည့်နယ်ပယ်မှာမဆို သင်္ချာနည်းသောစိတ်ကူးတိုင်းက တုံ့ပြန်မှုအဆင့် သုံးဆင့်ကို ဖြစ်ပေါ်စေ၏။

- ၁။ "ဒီကိစ္စကတော့ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ငါ့အချိန်တွေ လာဖြုန်းမနေပါနဲ့။"
- ၂။ "ဒီကိစ္စ ဖြစ်တော့ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ မလုပ်ပျော်ဘူး။"
- ၃။ "ငါ တစ်ချိန်လုံးပြောနေတယ်။ 'ဒါကတော့ စိတ်ကူးကောင်းတစ်ခုပါ' လို့။"

၎င်း အဆင့် သုံးဆင့်ကို အကျဉ်းချုပ်လိုက်လျှင် လူတွေနှင့်ပတ်သက်သော အခက်အခဲ ဟု ခေါ်ရပေမည်။ သင်သည် အခြားသူများမှတစ်ဆင့် ကြီးကြီးမားမား စိတ်ကူး တစ်ခုကို အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ အားထုတ်ဖူးသည် ဆိုလျှင် ဘယ်လောက်အခက်အခဲတွေ့နိုင်သည် ဆိုသည်ကို ကျွန်တော် ပြောပြနေဖို့ မလိုပါ။ အခက်အခဲ 'တွေ့နိုင်သည်' ဟု ကျွန်တော် ပြောပါသည်။ အခက်အခဲ 'တွေ့ရမည်' ဟု ကျွန်တော် မပြောပါ။ အကြောင်းမှာ သင့် စိတ်ကူးသစ်များကို လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်ရာ၌ လူတွေသည် အလွန်တန်ဖိုးရှိသောအားထားစရာများ ဖြစ်သလို ကြီးမားသောအတားအဆီးများလည်း ဖြစ်နိုင်သောကြောင့်ပင်။

သင့် စိတ်ကူးသစ်များကို လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်ချိန်၌ လူနှင့်ပတ်သက်သော အခက်အခဲများကို တွေ့ရနိုင်၏။ ပန်းခင်းသောလမ်းကို လျှောက်လမ်းဖို့ မျှော်လင့်လျှင်တော့ မိုက်မဲရာကျပါသည်။ အကယ်၍ ပန်းခင်းလမ်း တမျှ ချောမွေ့သည် ဆိုလျှင်လည်း ဘုရားသခင်ကို ကျေးဇူးတင်ရပါမည်။ အောက်ဖော်ပြပါများသည် သင်လျှောက်ရာလမ်းတစ်လျှောက်တွင် ကြုံရဖို့ အလားအလာ များသည့် လူနှင့်ဆိုင်သောပြဿနာများ ဖြစ်၏။ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိပြဿနာများအကြောင်း သင် ပိုပြီး သိနားလည်ထားလေ ၎င်းပြဿနာများ ပေါ်ပေါက်လာလျှင် သင့်မှာ ဖြေရှင်းဖို့လက်နက် အသင့်ရှိလေ ဖြစ်ပါမည်။

❖ အပြောင်းအလဲကို ခုခံတွန်းလှန်ခြင်း။

ဤကား သင် ရင်ဆိုင်ရဖို့ အလားအလာအများဆုံးနှင့် အကြီးမားဆုံး 'လူ ပြဿနာ' ဖြစ်၏။ မော်ရီတာရစ်မင်၏စကားအရ ဆိုလျှင် "ကျွန်တော်တို့အားလုံး တိုးတက်မှုကို လိုလားကြတယ်။ အဲ... အပြောင်းအလဲမပါဘဲ ရနိုင်မယ် ဆိုရင်ပေါ့လေ" ဟူ၏။ မည်သည့်စိတ်ကူးသစ်မှာမဆို ပြောင်းလဲမှုမျိုးစေ့တွေ ပါလာ၏။ ကျွန်တော်တို့အားလုံးကလည်း အပြောင်းအလဲကိုခုခံတွန်းလှန်လိုသည့် ဇာတိစိတ် ရှိနေကြ၏။ ဘာကြောင့်လဲ။ အဖြေတွေကတော့ တော်တော်များများ ရှိသည်။

အပြောင်းအလဲက ကြောက်စရာကောင်းသည်။ သူနှင့်အတူ ရှောင်လွှဲမရသော စွန့်စားရခြင်း ဆိုတာ အမြဲ ပါလာသည်။ သိပြီးသားမှသည် မရေရာမသေချာသော ဘာမှန်းမသိသေးသည့်အရာသို့ပြောင်းလဲခြင်း ပါလာသည်။



ကျွန်တော်တို့ တော်တော်များများသည် အတိတ်၏ 'လုံခြုံမှု' ကို ဖက်တွယ်ထားချင်ကြ၏။ အပြောင်းအလဲမလုပ်ဘဲနေခြင်းဖြင့် အန္တရာယ်များလှသည့် အရဲကိုးစွန့်စားရမှုကို ရှောင်ရှားလိုကြ၏။

ကျွန်တော်တို့အများစုသည် သည်အချက်ကို အမှုမဲ့အမှတ်မဲ့ ဖြစ်နေကြ၏။ အပြောင်းအလဲမလုပ်ခြင်းကြောင့် ရင်ဆိုင်ရမည့် အန္တရာယ်က သိသာထင်ရှားသည်။ အပြောင်းအလဲမလုပ်ဘဲနေခြင်းကြောင့် ရင်ဆိုင်ရမည့် အန္တရာယ်ကတော့ 'လက်သီးပုန်း' အန္တရာယ်မျိုး ဖြစ်၏။

"စိတ်ဆင်းရဲစရာနဲ့ ဘာမှမသိတာ ဘာကိုရွေးမလဲ ဆိုရင် ကျွန်ကတော့ စိတ်ဆင်းရဲစရာကို ရွေးမှာပဲ" ဟု တစ်စုံတစ်ယောက်က ပြောဖူး၏။ ဤစကားသည် ဘာမှန်းမသိသေးသည့်အရာကို ကြောက်သည့်အတွက် အပြောင်းအလဲကို ဆန့်ကျင်သူများ၏ ခံစားချက်ကို အပီပြင်ဆုံးဖော်ပြနိုင်ပါသည်။

အပြောင်းအလဲကို လူတွေဆန့်ကျင်ခြင်းမှာ ရှိမြဲအခြေအနေအတိုင်း နေလိုသော ဗီဇဟောင်းကြောင့်လည်း ဖြစ်၏။ ကျွန်တော်တို့သည် မိမိ ယဉ်ပါးပြီး ခြစ်သော အတိတ်ကအလေ့အထများကို ဖက်တွယ်ထားခြင်းဖြင့် အပြောင်းအလဲ၏ ရိုက်ခတ်မှုကို ကာကွယ်ကြသည်။

မိမိ၏ လက်ရှိ စီးပွားရေးအခြေအနေ သို့မဟုတ် လူမှုရေးအခြေအနေ ဆို ထိခိုက်နိုင်သည့် အနေအထားမျိုး ရှိလျှင် အပြောင်းအလဲကို လူတွေ ဆန့်ကျင်အတိတ်ကြ၏။ ဥပမာ - အရောင်းကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦးအား နယ်မြေသစ်တစ်ခုမှာ ဆောင်ရွက်ရောင်းချဖို့ တာဝန်ပေးလျှင် သူသည် ဆန့်ကျင်ကောင်းဆန့်ကျင်မည်။ အကြောင်းမှာ သူဝင်ငွေ လျော့သွားမှာ စိုးသောကြောင့် ဖြစ်၏။ သို့မဟုတ်ပါ အလည်း နယ်မြေဟောင်းတွင် ဖောက်သည်တွေ အခိုင်အမာ ရထားသည်ကို အတိတ်မှာစိုးသောကြောင့် ဖြစ်နိုင်၏။

အဖွဲ့အစည်းများတွင် အပြောင်းအလဲဆန့်ကျင်ခြင်းမှာ မိမိ ထိတွေ့ဆက်ဆံနေကျ လူများနှင့် အဆက်အသွယ် ပြတ်သွားမှာ စိုးသောကြောင့် သို့မဟုတ် ဝင်ငွေသလွှာမှာ စိုးသောကြောင့် သို့မဟုတ် အလုပ်ပြုတ်မှာ စိုးသောကြောင့် ဖြစ်၏။

အိမ်တို့၏ အဆင်အတန်း သို့မဟုတ် အတ္တပုံရိပ်ကို ထိခိုက်မှာစိုးသောကြောင့် လူတွေ အပြောင်းအလဲဆန့်ကျင်ကြသည်။ သက်လတ်ပိုင်းအရွယ် အဖန်တစ်ဦး ဖြစ်သူ ဖြစ်သည် အနစ်နစ်ဆယ်လုံးလုံး အိမ်ထောင်တာဝန်များ ထိခိုက်နိုင်သည့် စနစ်ဖြစ်သူက ပြင်ပအလုပ်တစ်ခုမှဝင်လုပ်တော့မည် ဆိုသောအခါ များစွာစိုးရိမ်စေသလိုပင် ဖြစ်တတ်တော့၏။ ထေရီက အိမ်မှာနေရတာ ပြီးငွေနေပြီး

သည်တော့ အကျိုးရှိရာရှိကြောင်း အလုပ်တစ်ခုလုပ်ချင်သည်။ သူတို့၏ သားက အထက်တန်းကျောင်း ရောက်နေပြီ။ အိမ်မှကိစ္စ တော်တော်များများကို အိမ်ဖော် အမျိုးသမီးက တာဝန်ယူ လုပ်ကိုင်နေသည်။ သည်တော့ မေရီ ပြောသည်မှာ ကျိုးကြောင်း ဆီလျော်နေ၏။ သို့သော် ဂျွန်က အကြောင်းအမျိုးမျိုးပြပြီး ကန့်ကွက်၏။ သည်အပြောင်းအလဲကို ဂျွန်တစ်ယောက် ဆန့်ကျင်ခံနေသည့် အကြောင်းရင်း အစစ်အမှန်မှာ အိမ်ထောင်ဦးစီးဘဝမှ အဆင့်ကျသွားမည် စိုးသောကြောင့်သာ ဖြစ်၏။ အိမ်ထောင်ဦးစီး ဆိုသည်မှာ ယောက်ျားသာ ဖြစ်ရမည် ဟူသော အသိအမြင်ဖြင့် သူ ကြီးပြင်းလာခဲ့ရ၏။ ယခု သူ့မိန်းမကလည်း အလုပ်လုပ်ပြီး ငွေရှာတော့မည် ဆိုတော့ သူ့ အတ္တပုံရိပ်ကို ထိခိုက်မှာ သူ စိုးရိမ်နေလေသည်။

❖ လိုက်လျောညီထွေ ရှိခြင်း - "မင်းက ဘာကိစ္စ တခြားလူတွေနဲ့ မတူညီနိုင်ရတာလဲ"

ကျွန်တော်တို့၏ အပြင်းထန်ဆုံးစိတ်ဆန္ဒတွေထဲမှ တစ်ခုမှာ မိမိကို အခြားသူများက လက်သင့်ခံစေချင်ခြင်း ဖြစ်၏။ သည်စိတ်ဆန္ဒက ကျွန်တော်တို့အား အခြားသူများနှင့် တူအောင် တွေးတောကျင့်ကြံခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်စေ၏။ အဲရစ် ဟော့ဖာ (Eric Hoffer) က လေ့လာသုံးသပ်ခဲ့သည်မှာ "လူတွေဟာ သူတို့ စိတ်ကြိုက် လွတ်လွတ်လပ်လပ်ပြုမူကျင့်ကြံခွင့်ရတဲ့အခါ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် အတုခိုးလေ့ရှိကြတယ်" ဟူ၏။

ကျွန်တော်တို့ အနေဖြင့် စည်းမျဉ်း စည်းကမ်းများကို လိုက်နာဖို့၊ အများနှင့် လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်ဖို့နှင့် ပြုမူနေထိုင်ခြင်းဆိုင်ရာစံများကို လိုက်နာဖို့ အကြောင်းကို နေ့စဉ်နှင့်အမျှ သိမ်မွေ့စွာတစ်မျိုး၊ ခပ်ကြမ်းကြမ်းတစ်နည်း ဖြင့် သွန်သင်ညွှန်ပြခြင်း ခံနေကြရသည်။ သည် ယဉ်ကျေးသော လူ့အဖွဲ့အစည်းထဲတွင် ထိုသို့ကျင့်ကြံနေထိုင်ခြင်းသည် ကောင်းကွက်များရှိသည် မှန်၏။ သို့သော် လိုက်လျောညီထွေ နေထိုင်ဖို့ကို အလွန်အကျွံတောင်းဆိုမှုများ မကြာမကြာ တွေ့ရ၏။ ကျွန်တော်အား အာဏာရှင်တစ်ဦးကို ပြပါ။ ကျွန်တော်က လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ပုံသွင်းသူတစ်ဦးကို ပြပါမည်။

မစ်ဂန္ဒန် မက်လော့ဂ်လင် (Mignon McLaughlin) ကတော့ "သက်ရှိထင်ရှား ရှိနေတဲ့ လိုက်လျောညီထွေဝါဒီတွေနဲ့ သေလွန်ပြီးတဲ့ ပြဿနာသမားတွေကို လူ့အဖွဲ့အစည်းတိုင်းက ဂုဏ်ပြုကြတယ်" ဟု မှတ်ချက်ချခဲ့၏။ ပြဿနာသမား အားလုံးသည် ဆန်းသစ်တီထွင်သူများမဟုတ်။ သို့သော် ဆန်းသစ်တီထွင်

သူ တော်တော်များများကိုတော့ တော်လှန်ရေးသမားတွေ၊ လူ့စွန့်တော်တွေ၊ လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ ရန်သူတွေ ဟု ယေဘုယျအားဖြင့် တံဆိပ်ကပ်ကြလေသည်။

သင်သည် ကမ္ဘာကြီးကိုပြောင်းလဲစေမည့် စိတ်ကူးသစ်တစ်ခုကို အကောင်အထည်ဖော်နေသူ မဟုတ်သည့်တိုင် လိုက်လျောညီထွေရှိမှုအခက်အခဲကို ကြုံတွေ့ရဖို့ အလားအလာရှိနေပါသေးသည်။ အဖွဲ့အစည်းတွေထဲမှာ တာဝန်ထမ်းနေရင်း ဆန်းသစ်တီထွင်ဖို့ ကြိုးစားမိလျှင် သင့်အား ပြဿနာရှုပ်အောင် လုပ်သူ ဟု ကင်ပွန်းအတပ်ခံရဖို့ကို မျှော်လင့်ထားပါလေ။ အပြုအမူဆိုင်ရာ သတ်မှတ်စံများကို ချိုးဖောက်မည် ဆိုလျှင် သို့မဟုတ် ပြုပြင်ပြောင်းလဲမည် ဆိုလျှင် မည်သည့်စိတ်ကူးမျိုးမဆို လိုက်လျောညီထွေရှိမှုအတားအဆီးကြီးနှင့် ထိပ်တိုက်တိုးမည်သာ ဖြစ်၏။

လွယ်ကူသည့်ထွက်ပေါက်ကတော့ အများစောက်ကို လိုက်၊ အများသူငါလို ကျင့်ကြံ၊ သင့်စိတ်ကူးတွေကို မေ့ပျောက်ပစ်လိုက်ရုံသာ ရှိ၏။ သို့သော် ဤလမ်းကြောင်းကိုရွေးခြင်းသည် သင့်အယူအဆထက် သင့်အပေါ် အခြားသူများ၏ ထင်မြင်ချက်က ပိုအရေးကြီးကြောင်း ယုံကြည်ရာရောက်၏။

နောက်ဆုံးတော့ လိုက်လျောညီထွေရှိမှု လွန်ကဲခြင်းက အဆမတန်ကြီးမြင့်သော ဈေးနှုန်းကို တောင်းဆိုပါသည်။ ပထမဦးစွာ သင်၏ အတ္တပုံရိပ်ဖြင့် ပေးဆပ်ရ၏။ ဒုတိယ ပေးဆပ်ရသော တန်ဖိုးမှာ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်တိုင်း အကျိုးမဖြစ်ထွန်းပါ။ လိုက်လျောညီထွေရှိမှုကို လူတွေက မလေးစားပါ။ သူတို့လေးစားသည်မှာ အင်အားကိုသာ ဖြစ်၏။

❖ ဝေဖန်ရေး

ယဉ်ကျေးမှုထွန်းကားရာဒေသကို ကြွက်တွေ ဦးတည်သွားတတ်ကြသလို စိတ်ကူးသစ်များရှိရာ ဆီသို့လည်း ဝေဖန်ရေးသမားများ ချဉ်းကပ်ကြ၏။ ကျွန်တော် ရည်ညွှန်းနေသည်မှာ တီထွင်မှုလုပ်ငန်းစဉ်၏ နောက်ဆုံးအဆင့်တွင် စိတ်ကောင်း နှလုံးကောင်းဖြင့် အပြုသဘောဝေဖန်တတ်သူများ မဟုတ်ပါ။ ကျွန်တော် ရည်ညွှန်းနေသည်မှာ အထိန်းအကွပ်မဲ့ ပရမ်းပတာ ဝေဖန်ရေးသမားများကို ဖြစ်၏။ ဤ ဝေဖန်ရေးအမျိုးအစားတွင် သင် ကြားရမည်မှာ သင့်စိတ်ကူးတွင် ဘာတွေ မှားနေကြောင်း၊ ဘာကြောင့် အချိန်ကုန်လှပန်းမခံသင့်ကြောင်း တို့သာ ဖြစ်ပေမည်။

တကယ်တော့ ဆန်းသစ်တီထွင်မှုပြုဖို့ထက် ဝေဖန်ရတာ တော်တော်ကြီးကို ပိုလွယ်နေသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း သည်ကမ္ဘာပေါ်မှာ ဝေဖန်ရေးဆရာ

တွေ သည်လောက်များနေခြင်း ဖြစ်၏။ ဝေဖန်ရေးသမားတွေသည် နေရာတကာ တိုင်းမှာ ရိုက်သတ်လို့မကုန်နိုင်အောင် ရှိနေပါသည်။

စင်စစ်တွင် ဝေဖန်ရေးသမားတော်တော်များများသည် သူတို့ကိုယ်တိုင် ဆန်းသစ်တီထွင်မှုပြုသည့်သတ္တိမျိုး ရှိချင်ကြ၏။ သို့သော် မအောင်မြင်မှာစိုးရိမ် စိတ်က သူတို့ကို မလုပ်ဝံ့အောင်ချုပ်ထားလေသည်။ သူတို့၏ မပြည့်ဝမှုများ အပေါ် အာရုံစိုက်ကြည့်ရတာကို သူတို့အနေဖြင့် မခံရပ်နိုင်။ နာကြည်းခံပြင်းစရာ ကောင်းလွန်းသည်။ သည်တော့ သူတို့က အခြား တစ်ပါးသူများ၏ ပျော့ကွက် များကို လိုက်ရှာတော့၏။ အခြား တစ်ပါးသူများ၏ စိတ်ကူးများမှ အားနည်းချက် များကို မှန်ဘီလူးတပ်ပြီး ကြည့်ကြတော့၏။ သည်လိုကျင့်ကြံလိုက်ခြင်းအားဖြင့် သူတို့သည် အဝေဖန်ခံရသူထက် ပိုစော်သည် ဆိုသည့် အသိများကို ခံယူကြ၏။ ဤနည်းဖြင့် သူတို့ကိုယ်သူတို့ နှစ်သိမ့်ကြ၏။

“ဝေဖန်ရေးသမား ဆိုတာ သူထက် ပိုပြီး ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်တဲ့လူတွေ ကို ချီးပဖို့ လူဖြစ်လာသူပဲ။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီလိုလူမျိုးတွေကို သူ့ခမျာ ရှာလို့ကို မတွေ့နိုင်ရှာဘူးလေ”

ဤကား ရစ်ချတ်လီဂါလီယင် (Richard Le Gallienne) ၏ ရေးသားချက် ဖြစ်ပါသည်။

ဒေးဗစ်စီးဘာရီ (David Seabury) ဆိုသည့် ဆရာကြီးကတော့ “သင့်အား ဝေဖန်သူတွေရဲ့ အသိဉာဏ်တိမ်မှုနဲ့ ကောင်းမြတ်တဲ့ စေတနာမဲ့မှုတွေ ကို တွေ့ရ၊ သိရမှ လွတ်လပ်မှုဆိုတာ ဖြစ်ပေါ်လာတာ” ဟု ရေးသားခဲ့၏။

❖ အဆိုးမြင်ဝါဒ

အဆိုးမြင်ဝါဒသည် ဝေဖန်ရေးမူကွဲတစ်ခု ဖြစ်၏။ အဆိုးမြင်ဝါဒ၏ရည်ရွယ်ချက် မှာ ဆန်းသစ်တီထွင်သူအား အပြစ်တင်ခြင်းဖြင့် တစ်ဖက်သား နာကျင်ခံစားရ အောင် ပြုလုပ်ဖို့ ဖြစ်၏။ သင့်မှာ အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ စိတ်ကူးသစ်တစ်ခု ရှိသည် ဆိုလျှင် “မင်းက မင်းအတွက်ပဲလုပ်နေတယ်။ ကျန်တဲ့ ငါတို့တစ်တွေ အတွက်တော့ မင်း ဂရုစိုက်ဖော်မရဘူး” ဟူသော စကားမျိုးကို အဆိုးမြင်ဝါဒီ က ပြောပါလိမ့်မည်။ အခြားသူများက ဘယ်လိုဆောင်ရွက်ချက်မျိုးပဲလုပ်လုပ် အဆိုးမြင်သမားကတော့ အဆိုးမြင်ရှုထောင့်မှသာ ရှုမြင်သုံးသပ်လေသည်။

“လူသဘာဝကို သရော်လှောင်ပြောင်တဲ့ အဆိုးမြင်ဝါဒီဟာ သူ့ကိုယ်သူ သိတဲ့ အသိဉာဏ်နဲ့ ပြောတာ ဖြစ်မယ်ဗျ” ဟု အိဗန်အီဆာက မုတ်ချက်ချခဲ့လေ သည်။

အဆိုးမြင်သမားများသည် အရာရာတိုင်း၏ ဈေးနှုန်းကို သိပြီး ဘာကိုမျှ တန်ဖိုးမသိသူများ ဖြစ်သည်။ သင့်မှာ မြောင့်မတ်မှန်ကန်သော စိတ်ကူးတစ်ခု ပေါ်လာသည်။ ထိုစိတ်ကူးကြောင့် သင် ငွေတွေ သောက်သောက်လဲ ရသည်။ သို့မဟုတ် အောင်မြင်မှုရသည် ဆိုလျှင် သင့်ကို ချီးကျူးရမည်သာ ဖြစ်၏။ အပြစ်တင် ရွတ်ချဖို့ မလိုပါ။ ဤဖြစ်ရပ်က သင်သည် လိုအပ်ချက်တစ်ခုကို ဖြည့်ဆည်းလိုက်နိုင်ပြီး လူပေါင်းများစွာကို ကူညီလိုက်ကြောင်း လက်တွေ့ပြနိုင်ခြင်း ဖြစ်၏။ သင်သည် အလုပ်အကျွေးမပြုဘဲ ကြီးပွားတိုးတက်နိုင်မည် မဟုတ်။ သင် ကြီးပွားတိုးတက်လေ အနာဂတ်တွင် ပိုမိုကောင်းမွန်သော အလုပ်အကျွေး ပြုနိုင်လေ ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်တော်တို့ လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် လူတွေက စိတ်ကူးများ၏ တန်ဖိုးများကို ပိုက်ဆံများဖြင့် အားပေးကြ၏။ အစိုးရကတော့ ဂုဏ်ပြုချီးကျူးခြင်းဖြင့် အဆိုးမြင်ဝါဒီတွေထက်တော်ကြောင်း ပြသကြ၏။ စိတ်မချမ်းသာစရာကောင်းသည်မှာ ဤအဖြစ်မှန်ကို အဆိုးမြင်ဝါဒီတွေ မသိမမြင်ကြခြင်း ဖြစ်၏။ လူတွေ အပေါ် ထားရှိသော သူတို့၏ အဆိုးမြင်တတ်မှုက သူတို့ကို အသိအမြင်ကန့်နေစေပါသည်။

❖ အားကျ မနာလိုစိတ်

အားကျ မနာလိုစိတ်သည် ဝေဖန်ရေးနှင့် အဆိုးမြင်ဝါဒ၏ နှလုံးသားထဲမှာ တည်နေ၏။ သင့်စိတ်ကူးများကို အပုပ်ချသူတွေ စဉ်းစားလေ့ရှိသည်မှာ “ဒါကို ငါ ဘာဖြစ်လို့ မစဉ်းစားခဲ့မိပါလိမ့်” သို့မဟုတ် “ငါ့မှာ သူ့ရည်မှန်းချက်မျိုးနဲ့ သူ့သတ္တိမျိုး ရှိလိုက်ချင်စမ်းပါတီ” သို့မဟုတ် “ငါ့မှာ အဲဒီလောက် ပါရမီရှိရင် အသံလောက်ကောင်းလိုက်မလဲ” ဟူ၏။ တကယ်တမ်းကျတော့ အတုခိုးနိုင်ခြေ နှိုင်းသည်က လွဲလျှင် အားကျ မနာလိုစိတ်သည် အရိုးသားဆုံးမြောက်ပင့်ခြင်း ဖြစ်၏။

လူတွေနှင့်ပတ်သက်သော အတားအဆီး အများစုကဲ့သို့ပင် အားကျ မနာလို ခြစ်ခြင်းသည်လည်း ခုခံကာကွယ်မှုသဘော ဆောင်သည့် တုံ့ပြန်ချက် ဖြစ်၏။ မနာလိုဖြစ်သူများသည် သူတို့၏ နှုတ်နှုတ်နှင့် ပတ်သက်သော ဓံစားချက်များကို ခုံးဖိကာကွယ်ကြ၏။ တစ်စုံတစ်ဦး၏ စိတ်ကူးများ သို့မဟုတ် အသိအမြင်အောင်မြင်မှုများ၏ တန်ဖိုးကြောင့် မိမိတို့သည် တန်းမမီသောလူများအဖြစ် အဖြစ်သို့ နိမ့်ကျသွားကြောင်းကို သူတို့ မသိမမြင်ကြချေ။ ယင်းသို့ အသိအမြင်ခြင်း၏ အကျိုးဆက် အဖြစ် သူတို့သည် အခြားသူများ၏ စိတ်ကူးများ

သို့မဟုတ် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို တိုက်ခိုက်ကြ၏။ ချိုးနှိမ်ကြ၏။ ဤသို့ ပြုကျင့်လိုက်ခြင်းဖြင့် သူတို့၏တန်ဖိုးကို မြှင့်တင်နိုင်မည် ဟု ဆင်ခြင်တုံတရား ကင်းမဲ့စွာ ယုံကြည်ကြလေသည်။

အခြား စိတ်မချမ်းသာစရာအချက်တစ်ချက်မှာ အားကျ မနာလိုစိတ် သည် ဆန်းသစ်တီထွင်မှုဆိုင်ရာ အတားအဆီး ဖြစ်ရုံမကဘဲ ချောမွေ့သော ဆက်ဆံရေးများ ပျက်စီးစေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အောင်မြင်မှုတစ်ခု သို့မဟုတ် အောင်မြင်ဖို့ အလားအလာရှိသည့် စိတ်ကူးတစ်ခုကို ပထမဦးဆုံးမနာလိုဖြစ်တတ်သူများမှာ မိတ်ဆွေရင်းများ၊ ဆွေမျိုး များနှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ ဖြစ်လေ့ရှိသည်။

ဝမ်းနည်းဖွယ်အမှန်တရားကတော့ ကျွန်တော်တို့တော်တော်များများ သည် အခြားသူတစ်ဦး၏ အောင်မြင်မှုကို မှန်မှန်ကန်ကန်သဘောမထားတတ် ကြခြင်း ဖြစ်၏။ မိမိတို့အား တရင်းတန်းရှိသူများက စွန့်ခွာသွားကြကြောင်းဖြင့် ရုတ်တရက် ကြီးပွားအောင်မြင်သွားသူများ ပြောပြသည်ကို မကြာမကြာ ကြားသိ ရပါသည်။

❖ လျစ်လျူရှုခြင်း

“ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောရရင် ကျုပ်ကတော့ အရေးကိုမစိုက်ဘူး”

မကြာမကြာ ကောက်နုတ်သုံးစွဲလေ့ရှိသော ‘လေရွေးသုန်သုန်’ ဝတ္ထုထဲက ဇာတ်ကောင် ရက်ဘတ်တလော ပြောသည့်စကား ဖြစ်၏။ သင့်စိတ်ကူးများကို သင် ချစ်မြတ်နိုးသည့်အတွက် အခြားသူများကလည်း ချစ်မြတ်နိုးကြလိမ့်မည် ဟု ယူဆလို့ မရပါ။ သင့်စိတ်ကူးကို လူတွေကစိတ်မဝင်စားဘူး ဆိုလျှင် ထုံးစံအား ဖြင့် အောက်ဖော်ပြပါအကြောင်းတွေထဲမှ တစ်ကြောင်းကြောင်းကြောင့်သာ ဖြစ်ပါ သည်။

၁။ ထိုသို့ စိတ်မဝင်စားခြင်းသည် အပြောင်းအလဲကိုဆန့်ကျင်ခြင်း၊ ပုတ်ခတ်ဝေဖန်ခြင်း၊ အဆိုးမြင်ခြင်း သို့မဟုတ် ထိုသဘောထားတွေထဲမှ နှစ်မျိုး ပေါင်းစပ်ထားခြင်း တို့ကို ရုပ်ဖျက်ပြီးတုံ့ပြန်ခြင်း ဖြစ်နိုင်၏။

၂။ သင့်စိတ်ကူး၏တန်ဖိုးကို အခြားသူများ သိမြင်သဘောပေါက် အောင် တင်ပြရန် သင့်ဘက်က ပတ်ပတ်နပ်နပ်ပြင်ဆင်ထားသောကြောင့် ဖြစ်နိုင် ၏။

၃။ သင့်စိတ်ကူးကို စိတ်ဝင်တစားမဖြစ်နိုင်ခြင်းမှာ ထိုသူ၏ နောက်ခံ အနေအထား၊ စိတ်ဝင်စားမှုများနှင့် တန်ဖိုးထားပုံများကြောင့် ဖြစ်နိုင်၏။ သင်သည်

ထိုသို့သောအနေအထားမျိုးနှင့် ကြုံလျှင် ထိုသူတွေ ယုံကြည်စိတ်ချလာအောင် အားထုတ်ခြင်းသည် အချည်းနှီးပင် ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ သည်တော့ ကိုယ့်ကိုစွဲကိုယ် ဆက်လုပ်ပြီး သင့်စိတ်ကူးကိုထောက်ခံမည့်သူများအား ရှာဖွေပါလေ။

လူတွေနှင့်ပတ်သက်သည့်အတားအဆီးများကို ကျော်လွှားနိုင်စေမည့် နည်း ဇဉ္ဇူဟာများ

“မြင်းအသိဉာဏ်(သာမန်အသိဉာဏ်) ဆိုတာ လူတွေနဲ့ပတ်သက်လာရင် အလောင်းအစားမလုပ်ဖို့ မြင်းတစ်ကောင်မှာရှိတဲ့အသိဉာဏ်ပဲ” ဟု ဒဗလျူ စီ ခီးလ် (W C Fields) က ဆိုပါသည်။ လူ့သဘာဝနှင့်ပတ်သက်၍ ၎င်း အကဲဖြတ်ချက်ကို လက်သင့်ခံမည် ဆိုပါက သင်သည် လူတွေနှင့်ပတ်သက်သည့် အတားအဆီးများနှင့် ကြုံရသည့်တိုင် မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့ပြီ ဟု မဆိုသာပါ။ သင့်စိတ်ကူးများကို ဆန့်ကျင်ကန့်ကွက်မှုများ လျော့နည်းသွားစေရန်နှင့် ၎င်းစိတ် ကူးများကို လိုက်လိုက်လျော့လျော့ ရှုမြင်သုံးသပ်လာအောင် ပြုလုပ်နိုင်သည့် နည်းများ ရှိပါသည်။ သို့တိုင် လူသားတွေနှင့်ဆက်ဆံရာတွင် ကျိန်းသေအာမခံ ချက်များ ဟူ၍တော့ မရှိပါ။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် အောက်ပါအယူအဆများက သင်၏ အောင်မြင်မှုအခွင့်အလမ်းများ ပွင့်လာအောင် ကူညီနိုင်ပါသည်။

❖ ပြောင်းလဲဖို့ လိုအပ်ချက်တစ်ခု ဖန်တီးပါ။  
သင့်စိတ်ကူးကို တစ်စုံတစ်ယောက်က လိုက်လိုက်လျော့လျော့ရှုမြင်လာရန် အရေးကြီးသော လိုအပ်ချက်မှာ သူ့သဘောထားများ ပြောင်းလာဖို့ ဖြစ်၏။ လူတွေ သဘောထားပြောင်းလာဖို့ ဆိုသည်မှာ လက်ရှိအနေအထားများကို မကျေနပ် ဖြစ်လာဖို့ ဦးစွာလိုအပ်၏။ သည်တော့ သင် အရင်ဆုံးလုပ်ရမည်မှာ မကျေနပ်မှု ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ဖန်တီးပေးဖို့ ဖြစ်၏။ ထိုသို့ပြုလုပ်ဖို့ နည်းလမ်း များစွာ ရှိပါသည်။

၁။ လက်ရှိရင်ဆိုင်နေရသည့်ပြဿနာများကို လူတွေ သတိထားမိ အောင် လုပ်၊ အပြောင်းအလဲ ပြုလုပ်ဖို့ လိုအပ်နေကြောင်း သိမှတ်လာပြီး သင့် စိတ်ကူးကို လက်ခံလာအောင် လုပ်ပါ။ ဥပမာ - လက်ရှိနေအိမ်ထက် ပိုကြီး သော အိမ် တစ်လုံး ဝယ်ဖို့ လိုအပ်နေပြီဖြစ်ကြောင်း သင့်ဇနီးအား နားချလိုလျှင် အရွယ်ရောက်လာသော သားသမီးများအတွက် ကိုယ်ပိုင်အခန်းများ လိုအပ် ကြောင်း၊ ကိုယ်ပိုင်လွတ်လပ်မှု မရှိသော အိမ်တစ်အိမ်တွင် မိသားစုမသင့်မြတ်မှု များ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ကြောင်း ထောက်ပြရပါမည်။



၂။ အပြောင်းအလဲမရှိခြင်း၏ အန္တရာယ်များအကြောင်း လူတွေကို သတိပေးပါ။ အမေရိကန်လူမျိုးတွေ စွမ်းအင်သုံးစွဲသည့်အကျင့်တွေ ပြောင်းသွားအောင် အမေရိကန်အစိုးရနှင့် ရေနံကုမ္ပဏီများက ဤနည်းလမ်းကို အသုံးပြုခဲ့သည်မှာ နှစ်ပေါင်း တော်တော်ကြာခဲ့ပြီ။ စွမ်းအင်သုံးစွဲသည့် တစ်ဦးချင်း အလေ့အထကို ဆက်လက်ကျင့်ကြံနေလျှင် ကြုံရမည့် အနာဂတ်ပြဿနာများကို သည်နည်းက ဖော်ပြနေ၏။ ဤနည်းဖြင့် လူတွေ စိတ်ကူးသစ်များကို လက်ခံလာစေ၏။

၃။ အပြောင်းအလဲကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာမည့် အကျိုးကျေးဇူးများသည် သူတို့အတွက် ဖြစ်ကြောင်း အလေးပေး ပြောပါ။ စိတ်ကူးသစ်များနှင့် အပြောင်းအလဲ ပြုလုပ်ခြင်းသည် သူတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အကျိုးစီးပွားနှင့် တိုက်ရိုက်သက်ဆိုင်နေမှသာ လူတွေ လက်ခံဖို့ စိတ်ဆန္ဒပြင်းပြလာပါလိမ့်မည်။ ထိုသို့မဟုတ်လျှင်တော့ အပြောင်းအလဲကို သူတို့ စိတ်ဝင်စားလိမ့်မည်မဟုတ်။

သို့ဖြစ်ရာ သင့်စိတ်ကူးများကို သင့် စိတ်ဝင်စားမှုဘောင်ထဲမှမဟုတ်ဘဲ သူတို့၏ စိတ်ဝင်စားမှုဘောင်ထဲမှ တင်ပြရပါမည်။ သူတို့အတွက် ဘယ်လိုအကျိုးကျေးဇူး ရှိနိုင်မည်လဲ။ လေးလေးနက်နက်နှင့် ထိထိမိမိ ပြောပါ။

ကျွမ်းကျင်လိမ္မာသောစိတ်ကူးရှင်တစ်ဦးအနေဖြင့် ပြောင်းလဲဖို့လိုအပ်ချက် တစ်ခု ဖန်တီးရာ၌ အထက်ဖော်ပြပါနည်း သုံးနည်းစလုံးကို ရောမွှေတင်ပြနိုင်၏။ ဥပမာ - သင်သည် သင့်ကုမ္ပဏီကို ကွန်ပျူတာဖြင့်မှတ်တမ်းတင်သည့်စနစ် သုံးစွဲဖို့ နားချနေသည့် အရာထမ်းတစ်ဦး ဖြစ်နေသည် ဆိုပါစို့။ သင့်အနေဖြင့် တင်ပြနိုင်သည်မှာ

- စာရွက် စာတမ်းတွေ လှန်လှော့နေရသည့်အတွက် လူနှင့် အချိန်ဖြုန်းတီးရာ ရောက်ပြီး ကွန်ပျူတာဖြင့်ဆိုလျှင် ပိုကောင်း၊ ပိုမြန်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း။
- အနာဂတ်ကာလတွင် စာရွက်စာတမ်းအလုပ်များ ပိုမိုများပြားလာမည် ဖြစ်ကြောင်း ထောက်ပြ။ လက်ရှိအနေအထားအတိုင်း ဆက်ကျင့်သုံးလျှင် လူ နှင့် အချိန် (ငွေပါ) ပို၍ ဖြုန်းတီးရာ ရောက်ကြောင်း။
- စာရွက်စာတမ်းတွေ နေ့စဉ်လှန်လှော့မနေရသည့်အတွက် အမှုထမ်းများ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိုးတက်လာပြီး ကုန်ကျစရိတ် ချွေတာရာ ရောက်ခြင်းကို အလေးပေးထောက်ပြရန်။



❖ အပြောင်းအလဲဆန့်ကျင်မှုလျော့နည်းစေမည့် အခြားနည်းလမ်းများ။  
 လက်ရှိအခြေအနေကို အားမရ၊ မကျေနပ်မှု ဖြစ်လာအောင် ဖန်တီးခြင်းသည် အပြောင်းအလဲကို လက်ခံချင်လာအောင် ပြုလုပ်သည့် တစ်ခုတည်းသော နည်း ဝါဒဖြစ်၏။ စိတ်ကူးသစ်များနှင့် အပြောင်းအလဲများကို ခုခံဆန့်ကျင်မှု လျော့နည်းသွားအောင် ပြုလုပ်ရာ၌ အသုံးတည့်သည့် အခြားနည်းလမ်းများ လည်း ရှိပါသေးသည်။

၁။ အပြောင်းအလဲဆန့်ကျင်မှုကို ပွင့်လင်းမှု၊ ဖြောင့်မတ်မှုဖြင့် ရင်ဆိုင်ပါ။ အပြောင်းအလဲဆန့်ကျင်မှု လျော့နည်းသွားအောင် ပြုလုပ်ဖို့ အစွမ်းအထက်ဆုံး နည်းမှာ အပြောင်းအလဲနှင့်ကပ်ပါလာမည့် ခြိမ်းခြောက်မှုကို ဖယ်ရှားပစ်ခြင်းပင်။ လူတွေက အပြောင်းအလဲကို ကြောက်စရာအဖြစ် မြင်ကြ၏။ အကြောင်းမှာ စာတ်လမ်းအလုံးစုံကို မသိသောကြောင့် ဖြစ်၏။

စိတ်ပျက်စရာကောင်းသည်မှာ သတင်းဟာကွက်ကို များသောအားဖြင့် တစ်ဝက်မှန်စကားများ၊ ကောလာဟလစကားများ၊ မတိကျသောပုံဖော်ချက်များ ဖြင့် ဖြည့်ဆည်းတတ်ကြခြင်း ဖြစ်၏။ ထိုအခါ အပြောင်းအလဲကိုကြောက်စိတ် ဆွေ ငိုများလာသည်။ ခုခံဆန့်ကျင်မှုတွေ ကြီးထွားလာသည်။ သည်ဖြစ်ရပ်မျိုး ခန့် တားဆီးနိုင်သည်မှာ လူတွေအား သတင်းမှန်များပေးခြင်း ဖြစ်၏။ သင့် စိတ်ထဲမှာ ရှိသမျှ သူတို့ သိနေပါစေ။ ဘာကြောင့် အကျိုးကျေးဇူးရှိကြောင်း၊ သူတို့ကို ဘယ်လို အကျိုးသက်ရောက်နိုင်ကြောင်း ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းနှင့် ဖြောင့်မတ် စွာကန့်စား သတင်းပေးနေခြင်းဖြင့် သူတို့၏ သံသယများကို ဖယ်ရှားပစ်ပါ။

၂။ စိတ်ကူးဖော်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းစဉ်တွင် လူတွေ ပါဝင်ပတ်သက်နေစေ ခြင်း သူတို့၏စိတ်ကူးများကို နားထောင်ပါ။ ဤအတတ်ပညာကိုအသုံးပြုရာ၌ ကျွန်ုပ်တို့နေရာတွေ အလွန် ကျွမ်းကျင်လိမ္မာသည်။ အပြောင်းအလဲကြီးတစ်ရပ် ပြုလုပ်တော့မည့် ဆိုတိုင်း သက်ဆိုင်သူအားလုံးကိုအသိပေးသည်။ သက်ဆိုင်သူ အားလုံးနှင့် တိုင်ပင်ညှိနှိုင်းပြီး သူတို့၏စိတ်ကူးများကို နားထောင်သည်။ ပြီးမှ ဆုံးဖြတ်ချက်ချသည်။

သည်လိုလုပ်သည့်အတွက် ဆုံးဖြတ်ချက်ချဖို့ နောင်နေ့ ကြန့်ကြာ သည်။ သို့သော် ရေရှည်တွင် အချိန်ချွေတာရာရောက်သည်။ သည်စီမံကိန်းတွင် အသုံးပြုပါဝင်ပတ်သက်ပြီး မိမိတို့အမြင်များတင်ပြခွင့်ရသည့်အတွက် သက်ဆိုင်သူ အားလုံး ကျေနပ်ကြသည်။

၃။ ခြိမ်းနိုင်လျှင် ကြီးမားသောအပြောင်းအလဲများကို နည်းနည်းချင်း ပြုလုပ်ပါ။ ကျွန်တော်တို့အားလုံးသည် အလေ့အထသတ္တဝါများဖြစ်ရာ အခြေခံကျ

သော ပြောင်းလဲမှုကြီးများကို တုန်လှုပ်ကြ၏။ ချောက်ချားကြ၏။ သည်တော့ အပြောင်းအလဲ ဆိုသည်နှင့် အလိုလိုဆန့်ကျင်ပြီးသား ဖြစ်နေတော့၏။

ထို့ကြောင့် စိတ်ကူးသစ်များနှင့် အပြောင်းအလဲအများစုကို ဖြည်းဖြည်းချင်း ညင်ညင်သာသာနှင့် စနစ်တကျအကောင်အထည်ဖော်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံး ဖြစ်၏။ ဤနည်းကို သုံးခြင်းဖြင့် လူတွေ ကသိကအောက်အနည်းဆုံးနှင့် အနေအထား သစ်လွင် နေသားကျလာစေနိုင်၏။

၄။ အပြောင်းအလဲဆန့်ကျင်မှုလျော့နည်းစေသည့် နောက်တစ်နည်းမှာ အပြောင်းအလဲများကို အစမ်းသဘောပြုလုပ်ကြည့်ခြင်း ဖြစ်၏။ စိတ်ကူးသစ်၏ အကောင်းအဆိုးကို သိရအောင် အချိန်ကိုစမ်းသပ်ကြည့်ဖို့ လူတွေကိုအဆိုပြုပါ။

စမ်းသပ်ကာလ ကုန်ဆုံးချိန်တွင် စိတ်ကူးသစ်၏အနေအထားကို သက်ဆိုင်သူတွေ ညှိနှိုင်းတိုင်ပင်လို့ ရ၏။ ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် သင့်စိတ်ကူးကို သမာသမတ်ကျစွာ စမ်းသပ်ခွင့်ရစေ၏။ ပြီးတော့ သင်သည် သင့်စိတ်ကူးကို အတွယ်ကာ ကြီးမနေဘဲ သဘောထားကြီးကြီးဖြင့် စမ်းသပ်ခွင့်ပြုကြောင်း လူတွေကို အသိပေးရာ ရောက်၏။

၅။ မည်သည့်အပြောင်းအလဲမျိုးကိုမဆို လူတွေက ဆန့်ကျင်ဖို့ အလေးသာနေပုံ ရလျှင် အနာဂတ်ကာလတွင် အပြောင်းအလဲနှင့် သေဆုံးခြင်းသာ ရေရာသေချာမှု ရှိကြောင်း ထောက်ပြပါ။ ကျွန်တော်တို့၏ဘဝသက်တမ်း တစ်လျှောက်လုံးတွင် ကျွန်တော်တို့ အားထားစရာဆိုလို့ ပြောင်းလဲခြင်းသာ ရှိပါသည်။ ပြောင်းလဲခြင်း ဆိုသည့် အကြွင်းမဲ့အမှန်တရားကို လူတွေ သတိပြုဆင်ခြင်လာအောင် ကူညီခြင်းဖြင့် ရှိရင်းစွဲ တွယ်တာစိတ်များ လျော့ပါးသွားအောင် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

၆။ သင့် စိတ်ကူးသစ်သည် ပြောင်းလဲရလျှင်ပြီးရော သဘောမျိုး မဟုတ်ကြောင်း၊ လက်ရှိအခြေအနေထက် သာလွန်ကောင်းမွန်ဖို့ သေချာကြောင်းကို အကျိုးသင့်အကြောင်းသင့် ရှင်းပြပါ။ တိုးတက်မှုမှန်သမျှ အပြောင်းအလဲ ရှိဖို့ လိုအပ်သော်လည်း အပြောင်းအလဲတိုင်းသည် တိုးတက်မှုမဟုတ်ကြောင်း သတိထားဖို့ အရေးကြီး၏။

ထို့ပြင် ဘဝမှာကြုံတွေ့ရသည့် အရာရာတိုင်းနည်းတူ အပြောင်းအလဲ မှာလည်း ဈေးနှုန်းကတိပြာ ချိတ်ဆွဲထားပါသည်။ သင်နှင့် အခြားသူများ အပြောင်းအလဲကို လက်ခံကျင့်သုံးနေစိုက် သင်တို့ပေးဆပ်ရမည့်ဈေးနှုန်းမှာ တည်ငြိမ်မှုယာယီပျက်ပြားခြင်းနှင့် ယာယီအဆင်မပြေမှုသာ ဖြစ်၏။ သည်တော့ စိတ်ကူးသစ်များကို ဖောက်ချအကောင်အထည်မဖော်မီ ပေးဆပ်ရမည့်ဈေးနှုန်းနှင့်

အခြေအနေပျက်မှုများကို ချိန်ထိုးကြည့်ပြီး ပြောင်းလဲမှု လုပ်သင့် မလုပ်သင့်၊ တန် မတန် ဆင်ခြင်ရပါမည်။

❖ အဝေဖန်ခံရဖို့ ဖျော်လင့်ထားပါ။

သင့် စိတ်ကူးသစ်များနှင့် ဆန်းသစ်တီထွင်မှုများကို ဝိုင်းဝန်းအတိုက်ခိုက်ခံနေရပြီ ဆိုလျှင် သေချာတာတစ်ခု ရှိပါသည်။ သင်သည် သင့်ဘဝကို အချည်းနှီး အလဟဿ ကုန်လွန်မသွားစေဘဲ ကြိုးစားအားထုတ်မှုတစ်ခုခုလုပ်နေသည် ဆိုသည့်အချက်ပင် ဖြစ်၏။ ထိုအတွက် သင်သည် သင့်ကိုယ်သင် လှိုက်လှိုမ်းသာ ချီးကျူးထောမနာပြုသင့်ပါသည်။

ဝေဖန်ရေးနှင့် ပြက်ရယ်ပြုခြင်းကို ကြောက်ခြင်းသည် ဆန်းသစ်တီထွင်မှု ဆိုင်ရာ အဖျက်တရားတွေထဲတွင် အကြီးမားဆုံးတစ်ခု ဖြစ်၏။ နားလည်သဘောပေါက်ထားဖို့ အရေးကြီးသည်မှာ ဝေဖန်ရေးကိုယ်နှိုက်ကာ မနှစ်မြို့ဖွယ်ကောင်းသည် မဟုတ်ဘဲ ဝေဖန်ရေးကိုတုံ့ပြန်သည့် အဆိုးမြင်ခံစားချက်က မနှစ်မြို့ဖွယ်ကောင်းခြင်း ဖြစ်သည် ဆိုသည့်အချက်ပင်။ သင့်စိတ်ကူးများကို အဝေဖန်ခံရပြီ ဆိုတိုင်း ဝေဖန်ချက်ထွက်ပေါ်လာသည့် ရင်းမြစ်၊ ဝေဖန်ချက်နှင့် ဝေဖန်ရေးသမားများ၏ စိတ်ရင်းခံ တို့ကို စဉ်းစားချင့်ချိန်ပါ။ ဘယ်သူက ဝေဖန်တာလဲ၊ သူတို့မှာ ဘယ်လိုအရည်အချင်းမျိုးတွေ ရှိသလဲ၊ သင့်စိတ်ကူးတွေကို သူတို့က ဘာကြောင့် တိုက်ခိုက်နေသလဲ။ သူတို့၏ ဝေဖန်ချက်များသည် ကျိုးကြောင်းဆီလျော်မှုမရှိလျှင် သူတို့ကိုမေ့ပစ်လိုက်ပြီး ကိုယ်လုပ်စရာရှိတာ ဆက်လုပ်ရုံပင်။ ထိုသို့ ကိုယ့်လမ်းကိုယ် ဆက်လျှောက်ရင်း တစ်ချက်စဉ်းစားပါ။ "ဝေဖန်ရေးဆရာတွေ၏ ပြောဆိုချက် တွေက အလွန်အလွန် အရေးပါအရာရောက်သည် ဆိုလျှင် သူတို့အထဲမှ တစ်ယောက်ယောက်၏ အထိမ်းအမှတ်ကျောက်တိုင်တစ်ခုခုကို ငါ ဘာကြောင့် ခြင်ခူးရပါလိမ့်" ဟု။

အခြားသူများ၏ နှစ်ခြိုက်လက်ခံခြင်းကို လိုလားသည်မှာ သဘာဝဖြစ်၏။ သို့မေ့မိ တကယ်တမ်းအားဖြင့် မလိုအပ်ပါ။ ဝေဖန်ရေးသမားတွေအပေါ် စိတ်ဆိုးဒေါသထွက်နေမည့်အစား သူတို့၏ တုံ့ပြန်မှုသည် သင် ရှင်သန်တိုးတက်ရေးကြောင့် အသိအမှတ်ပြုသည့် လက္ခဏာ ဖြစ်သည် ဟု ယူဆလိုက်ပါ။ သင့် စိတ်ကူးတွေနှင့် ပတ်သက်ပြီး ဝေဖန်ရေးဆရာတွေ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်နေခြင်းသည် သူတို့၏ပြဿနာ ဖြစ်၏။ သည်ပြဿနာကို သူတို့ဘာသာသူတို့သာ ခွင်းနိုင်ပါသည်။ သည်တော့ သင့် စိတ်ကူးများနှင့် ရည်မှန်းချက်များကို အကောင်အထည်ပေါ်လာအောင် အားထုတ်ဖို့သာ နုလုံးသွင်းထားပါလေ။

တစ်ခုတော့ ရှိသည်။ ဝေဖန်ချက် အားလုံးသည် အသုံးမကျဘဲ အပျက် သဘော မဆောင်ပါ။ အပြုသဘောဆောင်သည့်ဝေဖန်မှုများကို သဘောထား ကြီးကြီးဖြင့် ကြိုဆိုပါ။ ၎င်းဝေဖန်ချက်များကို တန်ဖိုးဖြတ်သည့်အခါ တတ်နိုင် သလောက် မမ္မိဋ္ဌာန်ကျအောင် ကြိုးပမ်းပါ။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် သူတို့၏ ရည်ရွယ်ချက်တွေ ဘယ်လောက်ပဲ မြင့်မြတ် ကောင်းမွန်နေသည်ဖြစ်စေ ဝေဖန်ရေးဆရာတွေ၏ အကြံပြုချက်များကို နားစွင့် နေမည့် အစား သင့်စိတ်ကူးများကိုသင် မမှိတ်မသုန်ယုံကြည်ပြီး ၎င်းစိတ်ကူးများ ကို ပေါက်မြောက်အောင်မြင်အောင်ကြိုးပမ်းဖို့ ပိုပြီးအရေးကြီးပါသည်။

**အလိုပြည့်အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ ဘယ်လိုတည်ထောင်မည်လဲ**

ယခုချိန်ထိ ကျွန်တော်တို့သည် လူတွေကို ပြဿနာများနှင့်ယှဉ်ပြီး ဆွေးနွေးခဲ့၏။ သို့ဖြစ်သည့်တိုင် ဤကား တစ်ဖက်ခြမ်းအမြင်သာ ဖြစ်၏။ စကားအဖြစ် ပြောရ လျှင် သင့်စိတ်ကူးများကို လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်ရာ၌ သင် လိုအပ်သည့် အကူအညီများ ပေးနိုင်သူတွေ ကမ္ဘာပေါ်မှာ သန်းနှင့်ချီပြီးရှိနေသည်။ ကမ္ဘာပေါ် တွင် ဘယ်သူဆိုဘယ်သူမျှ သူတစ်ဦးတည်းအစွမ်းအစဖြင့် တစ်ခုခုကို ရယူ အောင်မြင်နိုင်ခြင်း မရှိပါ။ ကျွန်တော်တို့ တစ်ဦးထံမှတစ်ဦး စိတ်ကူးတွေ၊ အချိန် တွေ၊ စွမ်းအားတွေ ဈေးငှားကြရသည်။ ထိုသို့ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး အကူအညီ ပေးခြင်းသည်ပင် လူသားများအဖြစ် ကျွန်တော်တို့လုပ်ဆောင်ရမည့်တာဝန်များ ဖြစ်ပါသည်။

သင့်စိတ်ကူးတွေကို လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်ရေးအတွက် အဖွဲ့ တစ်ဖွဲ့ တည်ထောင်ဖို့ လိုအပ်ကောင်းလိုအပ်နေပါလိမ့်မည်။ အကယ်၍ ထိုသို့ သော အနေအထားမျိုး ဖြစ်နေလျှင် သင့်ဆန္ဒများကို အကောင်အထည်ဖော်ပေး မည့် အလိုပြည့်အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ တည်ထောင်ဖို့ အောက်ပါအချက်များက အကူအညီ ပေးပါလိမ့်မည်။

၁။ သင့်ပတ်လည်တွင် အပြုသဘောဆောင် စဉ်းစားတွေးခေါ်တတ်သူ များ၊ ပန်းတိုင် အဓိကထားတတ်သူများဖြင့် ဝိုင်းရံထားပါ။ ဤသို့ပြုလုပ်ရန် အလွန်အလွန် အရေးကြီး၏။ ခံစားချက်များ၊ သဘောထားများနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှု များသည် အလုပ်အကူတွဲလုပ်နေသူချင်း ကူးစက်ပြန့်ပွားတတ်သည့်သဘော ရှိ၏။ ဆန်းသစ်တီထွင်မှုဆိုင်ရာအောင်မြင်မှုသည် အပြုသဘောဆောင်တွေးခေါ် ခြင်း၏ ရလဒ် ဖြစ်သည် ဟု ယူမှတ်ခြင်းသည် အပြစ်ကင်း၏။ သို့သော် ဆန်းသစ်

တီထွင်မှု ဆိုင်ရာ အောင်မြင်မှုသည် အပြုသဘောဆောင်တွေးခေါ်ခြင်းမှ အပြေသည် ဆိုသည့်အချက်ကလည်း မှန်ကန်နေပါသည်။ ထို့ကြောင့် သင် လိုအပ်သည်မှာ "ငါ လုပ်နိုင်တယ်" ဟူသော သဘောထားရှိပြီး ဘဝအောင်မြင်ရေးအတွက် စိတ်အားထက်သန်မှုရှိသူများ ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် သင့်ပတ်လည်တွင် ထိုသို့သောသူများ ဝိုင်းရံနေအောင် ကြံဆောင်ပါ။

၂။ လက်လှမ်းမီသလောက် အတော်ဆုံးလူများကို စုစည်းပါ။ ထိပ်တန်းပုဂ္ဂိုလ်များကတော့ ထိပ်တန်းအခကြေးငွေကို တောင်းလေ့ရှိ၏။ သို့သော် သူတို့ကို ငှားရကျိုးနပ်လေ့ရှိပါသည်။ စိတ်ကူးများကို လက်တွေ့ဘဝသို့ပို့ဆောင်ပေးသည်မှာ လူတွေကသာ ပို့ဆောင်ပေးခြင်း ဖြစ်၏။ ပစ္စည်းတွေက ပို့ဆောင်ပေးခြင်းမဟုတ်။ သင်ထုတ်လုပ်လိုက်သည့် ကုန်ချော ဆိုသည်မှာ ၎င်းပစ္စည်း ထွက်လာအောင် ကူညီသူများ၏ ရောင်ပြန်ပုံရိပ်သာ ဖြစ်၏။

ကျွန်တော်တို့အများစုသည် ထိပ်တန်း အရည်အချင်းပြည့်ပုဂ္ဂိုလ်များကို ငှားရမ်းဖို့ ငွေကြေးမတတ်နိုင် ဟု ယူဆထားကြ၏။ သည်တော့ သည်အယူအဆကို လက်မခံမီ သင့်ကိုယ်သင် မေးကြည့်ပါ။ "ထိပ်တန်းပုဂ္ဂိုလ်တွေ မငှားဘဲ ငါ ခွမ်းဆောင်နိုင်မလား" ဟု။ တကယ်တော့ ကျွန်တော်တို့ငှားသည်မှာ လူတွေကို မဟုတ်။ သူတို့၏အရည်အချင်းကို ငှားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

၃။ သူတို့ကို သူတို့နည်းသူတို့ဟန်အတိုင်းလုပ်ခွင့် ပေးပါ။ သင့်အဖွဲ့တွင် အရည်အချင်းပြည့်ပုဂ္ဂိုလ်များ ပါဝင်ဆင်နွှဲစေလိုသည် ဆိုလျှင် သူတို့ခြေထဲသို့ ဘောလုံး ထိုးပေးလိုက်ပါ။ သူတို့ဘာသာသူတို့ ဘောလုံးကိုသယ်ပြေးပါလိမ့်မည်။ (ထိုသို့သောပုဂ္ဂိုလ်များတွင် အလုပ်လုပ်ဖို့လေ့ကျင့်မှုနှင့် ကိရိယာ တန်ဆာပလာ အစုံအလင်ရှိပြီးဖြစ်သည် ဟု ကျွန်တော် မှတ်ယူထားသည်။)

မူဝါဒတွေ၊ သူတစ်ပါး၏ထင်မြင်ချက်တွေဖြင့် မွန်းကျပ်နေသည် ဟု ခံစားရလျှင် ထိပ်တန်းအရည်အချင်းရှိသူ တော်တော်များများသည် စိတ်ကူးကို လက်တွေ့ဖော်ဆောင်ရေး အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ကို စွန့်ခွာသွားပါလိမ့်မည်။ လူတော်လူကောင်းများက အလုပ်ကို သူတို့နည်း သူတို့ဟန်ဖြင့် လွတ်လွတ်လပ်လပ် လုပ်ပိုင်ခွင့်ကို တောင်းဆိုကြ၏။ သူတို့သည် အရည်အချင်းပြည့်မီသူများ ဖြစ်သည့်အတွက် သူတို့၏တောင်းဆိုချက်များအတိုင်း လိုလိုချင်ချင် ပေးသည့် အလုပ်ရှင်များနှင့် တွေ့စုံမြဲ ဖြစ်၏။

သင့်အလုပ်သည် ဆန်းသစ်တီထွင်မှုနှင့်ပတ်သက်ပြီး ပုံမှန်မဟုတ်သည့် လုပ်ငန်းမျိုး ဖြစ်နေလျှင် ထိုသို့သောလူစားတွေနှင့်သာ အထူး သင့်လျော်ပါသည်။

၄။ သင့်အဖွဲ့သားများအား သူတို့အတွက် အဓိပ္ပာယ်ရှိပြီး မက်လောက်မည့် ကမ်းလှမ်းချက်များ ကမ်းလှမ်းပါ။ လူတွေသည် သူတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အကျိုးစီးပွားနှင့် ကိုက်ညီမှု အလုပ်လုပ်အားရှိကြောင်း ထင်မိသတိရပါ။ သင့်အဖွဲ့သားအားလုံးတွင် တန်ဖိုးများနှင့် လိုအပ်ချက်များ တစ်ယောက်တစ်မျိုးစီ ရှိနေပါလိမ့်မည်။ သည်တော့ သူတို့ လုပ်အားရှိလာအောင် လှုံ့ဆော်ပေးမည့် အကြောင်းအရာများကို သင် လေ့လာသိရှိလေ သူတို့အတွက် အဓိပ္ပာယ်ရှိပြီး စိန်ခေါ်နေမည့် ကမ်းလှမ်းချက်များ ကမ်းလှမ်းနိုင်လေ ဖြစ်ပါမည်။

သည်တော့ သင့်ကိုယ်သင် မေးခွန်းတွေမေးပါ။ သူတို့ ဘာတွေလိုအပ်သလဲ၊ စွမ်းဆောင်နိုင်မှုလား၊ ငွေလား၊ ဂုဏ်လား၊ အသိအမှတ်ပြုမှုလား၊ တစ်ဆင့်တက်ဖို့လား၊ လွတ်လပ်မှုများ၊ တာဝန်ယူမှုလား ... ထိုအချက်များကို ဖော်ထုတ်သိရှိပြီးသည်နှင့် သင်သည် အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးအနေဖြင့် သူတို့ စေ့ဆော်စိတ်အပြည့်ဖြင့် အလုပ်လုပ်နိုင်အောင် သူတို့၏ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးရပါတော့မည်။

အခြားလူသားတစ်ဦးအကြောင်း အပြည့်အဝနားလည်ဖို့ ဆိုသည်မှာ လုံးဝမဖြစ်နိုင်သည့်ကိစ္စ ဖြစ်၏။ သို့သော် အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးအဖြစ် သင်ဘယ်လောက်အောင်မြင်သည် ဆိုသည်မှာ အခြားသူများအပေါ် သင် ဘယ်လောက် နားလည်မှုရှိသည် ဆိုသည့်အချက်ပေါ်မှာ မူတည်ပါသည်။

၅။ လူတွေကို သဘောထား ကွဲခွင့် ပေးပါ။ ဘယ်အဖွဲ့မှာမဆို အသွားအပြန် ဆက်သွယ်ရေး လိုအပ်၏။ အဖွဲ့သားများသည် သူတို့၏အယူအဆများကို ဖော်ပြခွင့်မရှိလျှင် ဆန်းသစ်တီထွင်မှုနှင့် အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်ရေး အားပျော့သွားပါမည်။ ထိရောက်အောင်မြင်သောအဖွဲ့တစ်ဖွဲ့သည် အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးချင်း၏ အမြင့်ဆုံးစွမ်းဆောင်ချက်ကို ရယူ၏။ ဆိုလိုသည်မှာ အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးချင်းသည် သူတို့၏ ပညာသားပါသောထင်မြင်ယူဆချက်များကို မျှိုသိပ်မထားဘဲ လွတ်လွတ်လပ်လပ်တင်ပြခွင့် ရှိရပါမည်။ သင်သည် သင့်အဖွဲ့တွင် စဉ်းစဉ်းစားစားနှင့် အလုပ်ကို စိတ်ရောက်အောင် မြှုပ်နှံလုပ်ကိုင်သူများကိုသာ လိုလားပြီး လက်ညှိုးထောင်ခေါင်းညိတ်သမားများကို လိုလားမည်မဟုတ်။ ထို့ကြောင့် သူတို့၏ စိတ်ကူးနှင့် အမြင်များကို လွတ်လွတ်လပ်လပ်တင်ပြချင်အောင် ဖန်တီးပေးထားပါ။

၆။ သင့်အဖွဲ့ဝင်များအား ချီးကျူးခြင်းနှင့် အသိအမှတ်ပြုခြင်းကို ထိုက်ထိုက်တန်တန် ပြုလုပ်ပါ။ သူတို့၏ ရိုးသားပြောဆိုမှုအောင်မြင်မှုများကို ထိုက်ထိုက်တန်တန် အသိအမှတ်ပြုကြောင်း သိရသောအခါ လူတွေသည် အလုပ်ကို ကြိုးစားပမ်းစားလုပ်လာကြ၏။

မိမိ၏ အဆင့်နှင့် အရှိန်အဝါကို မေ့ထားလိုက်ပါ။ ဘောလုံးအသင်း တစ်သင်းတွင် ပါးရည်နပ်ရည်ရှိသော ဂိုးသွင်းသူတစ်ဦးသည် သူ ဂိုးသွင်းခွင့် ရအောင် အကွက်ဆင်ပံ့ပိုးပေးသူများ၏ တန်ဖိုးကို ထောက်ပြဖို့ နှောင့်နှေးခြင်း မရှိပေ။ ထူးချွန်ပြောင်မြောက်သူတိုင်းအတွက် ကူညီပံ့ပိုးသူတွေ အများကြီး လိုပါ သည်။ ထို့ကြောင့် သင့်အဖွဲ့သားများ ထိုက်တန်သော ဂုဏ်ပြုချီးကျူးမှုများ ခံရအောင် ဂရုစိုက်ဆောင်ရွက်ပါ။

အခြားသူများ၏ စွမ်းဆောင်ချက်များကို ချီးကျူးဂုဏ်ပြုရာ၌ တိကျ ပါစေ။ သူတို့တစ်တွေ တော်ကြောင်း၊ သာမန်လောက်မပြောပါနှင့်။ သူတို့၏ မည်သည့်လုပ်ရပ်က ကောင်းကြောင်း၊ မည်သည့်လုပ်ရပ်ကို မိမိ အကြိုက်ဆုံး ဖြစ်ကြောင်း၊ သူတို့စွမ်းဆောင်သည့်အချက်သည် ဘာကြောင့် တန်ဖိုးရှိနေကြောင်း ထောက်ပြပါ။

ထိုသို့ပြုကျင့်ခြင်းအားဖြင့် သင့်အဖွဲ့နှင့် အဖွဲ့သားများ၏ အတ္တပုံရိပ်ကို တည်ဆောက်ပေးရာရောက်၏။ လူတွေသည် သူတို့၏ ယုံကြည်ချက်နှင့်အညီ ပေါက်မြောက်အောင်မြင်ကြ၏။ မိမိတို့သည် အောင်နိုင်သောအဖွဲ့တွင်ပါဝင်သည့် အောင်နိုင်သူများ ဟု ယုံကြည်ထားသူများသည် အောင်နိုင်သူများကဲ့သို့သာ ကျင့်ကြံဆောင်ရွက်ကြ၏။ ကျွမ်းကျင်လိမ္မာသော ခေါင်းဆောင်များက အဆိုပါ လူအလေးအထက်ကို အကျိုးရှိအောင် ကောင်းကောင်းအသုံးပြုတတ်ပါသည်။

၇။ သင့်စိတ်ကူးနှင့်ပတ်သက်၍ စိတ်အားထက်သန်ပြီး တက်တက် ကြွကြွ ရှိပါ။ သည်စိတ်ကူးမှာ သင့်စိတ်ကူး၊ သည်အိပ်မက်မှာ သင့်အိပ်မက်၊ သည်ကိစ္စနှင့်ပတ်သက်ပြီး သင်ကမှ အားတက်သရောမရှိလျှင် တခြား ဘယ်သူ တွေက အားတက်သရောဖြစ်မည်လဲ။ စိတ်အားထက်သန်မှုသည် ကူးစက်၏။ သင့်စိတ်ကူးများနှင့်ပတ်သက်သည့် သင့်ခံစားချက်တွေ၊ သင့်အတေးတွေကို သင့် အဖွဲ့ဝင်တိုင်းက အလိုလိုသိစိတ်ဖြင့်ပင်ဖြစ်စေ သိနားလည်နေရပါမည်။

သင့်စိတ်ကူးနှင့်ပတ်သက်၍ သင်က အားတက်သရောဖြစ်နေသရွေ့ စာလုပ်တိုင်း သင်သည် ထိုက်သင့်သောလှုံ့ဆော်မှုများ ပြုလုပ်ရာရောက်၏။ ထို့ကြောင့် သင်နှင့်အတူ သင့်အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့လုံး အားတက်သရောဖြစ်နေပါစေ။

❖ အဆက်အသွယ်များနှင့်ပတ်သက်၍။  
သင့် စာအုပ်၊ သီချင်း၊ ဆောင်းပါး သို့မဟုတ် ပြဇာတ် ကို ထုတ်ဝေဖို့ ကြိုးစား ကြည့်ဖူးပါသလား။ သို့မဟုတ် လူတွေအများကြီး ဝိုင်းလျှောက်နေသည့် အလုပ် ဆောင်ကောင်းတစ်ခုကို လျှောက်ထားဖူးပါသလား။ ပေါက်မြောက်အောင်မြင်ဖို့



ဘယ်လောက်ခက်ခဲကြောင်း ပြောပြနေဖို့ မလိုပါ။ အောင်မြင်သွားသူများက ယေဘုယျအားဖြင့် သူတို့သည် ရိုးသားကြိုးစားသောကြောင့်၊ အရည်အချင်း မီသောကြောင့် ဟု ပြောကြမည်။ မအောင်မြင်သူများကတော့ ဆီသည်မ လက်သုတ်ဖတ် စကားကို ပြောကြမည်။

“ခင်ဗျား ဘာတွေ ဘယ်လောက်သိသလဲ ဆိုတာ အရေးကြီးဘူးလေ၊ ခင်ဗျား ဘယ်သူနဲ့သိသလဲ ဆိုတာသာ အရေးကြီးတာဗျ”

သူတို့နှစ်ဦးစလုံး သူတို့နည်းသူတို့ဟန်ဖြင့် မှန်နေ၏။

သင့်စိတ်ကူးများကို အောင်မြင်စွာ ရောင်းနိုင်ခြင်းသည် တင်ပြပုံ ကောင်းခြင်းနှင့် သင် ဘယ်သူ့ကိုသိကျွမ်းသလဲ ဆိုသည့်အချက် နှစ်ချက် အပေါ် မှာ မူတည်လေ့ ရှိ၏။ ဤသို့ ပြောခြင်းသည် ပါရမီနှင့် အလုပ်ကြိုးစားမှုတို့က အရေးမကြီး ဟု ပြောခြင်း မဟုတ်၊ ထိုမျှလောက်ဖြင့် မလုံလောက်ကြောင်း ထောက်ပြခြင်းသာ ဖြစ်၏။ စိတ်ကူးကောင်းတွေ အများကြီးရှိပြီး အောင်အောင် မြင်မြင် ဖြစ်မလာသူတွေ ဒုနဲ့ဒေး ရှိ၏။ အကြောင်းမှာ သူတို့အား လိုအပ်သလို ကူညီနိုင်မည့်သူများနှင့် အဆက်အသွယ်မရှိသောကြောင့်ပင်။

လူတွေသည် လူတွေသာဖြစ်၏။ လုပ်ပိုင်ခွင့်ရှိသူများသည် မိမိ မသိသူ ထက် သိသူကို ကူညီလိုသည်မှာ ဓမ္မတာ ဖြစ်၏။ သိကျွမ်းနေသူနှင့် ဆက်ဆံ ရခြင်းသည် အရဲကိုးစွန့်စားရမှု နည်းသည် မဟုတ်လား။ ဘယ်နယ်ပယ်မှာပဲ ဖြစ်ဖြစ် ဘက်လိုက်မှုကတော့ ရှိစမြဲပင်။ လောကကြီးက မမျှတပါ။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ကျွန်တော်တို့ မီးစဉ်ကြည့်ပြီး က ရမည်သာ ဖြစ်၏။ အပြိုင်အဆိုင်များသော လူ့အဖွဲ့အစည်းကြီးထဲတွင် သင့်မြတ်သောအချိန်၌ သင့်မြတ်သောလူများနှင့် အဆက်အသွယ်ရှိခြင်းသည် အောင်မြင်မှုတံခါးများ ပွင့်စေပါသည်။ ထိုအချက်ကို စိတ်ထဲစွဲပြီး အောက်ဖော်ပြပါလမ်းညွှန်ချက်များကို လေ့လာကြည့်ပါ။

၁။ သင် ဘယ်သူနှင့် သိကျွမ်းသလဲ။ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွင် ‘ပေါင်းဟောင်းသင်းဟောင်းတွေ’ စုပေါင်းလုပ်ခြင်း၏ အရေးပါအရာရောက်ပုံကို တော်တော်များများ ရေးသားကြ၏။ သည်တော့ သင့်စိတ်ကူးအကြောင်း သင့် မိတ်ဆွေတွေ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေ၊ ဆွေမျိုးတွေနှင့် ပြောပါ။ ဆွေးနွေးပါ။ ကမ္ဘာကြီးက တစ်နေ့တခြား ကျဉ်းလာသည်။ ဘယ်သူက ဘယ်သူနှင့် သိကျွမ်း ကြောင်း ကြားရသည်မှာ အံ့ဩစရာပင်ကောင်း၏။

သူတို့က သင့်အတွက် မိတ်ဆက်စာ ရေးပေးနိုင်ကောင်း၏။ ယုတ်စွ အဆုံး တစ်ယောက်ယောက်ဆီသို့ ညွှန်းပေးနိုင်၏။ သူတို့ညွှန်းသည့်သူသည် သင် လိုအပ်သူမျိုး ကွက်တီခွင်ကျ ဖြစ်ချင်ဖြစ်နေမည်။ သို့မဟုတ်ပါကလည်း



သင့် မိတ်ဆွေ၊ သင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်၊ သို့မဟုတ် သင့် ဆွေမျိုး ကိုယ်တိုင်က သင့်အား ကူညီသူ ဖြစ်ချင်ဖြစ်နေမည်။

၂။ သင့်အား ညွှန်းလိုက်သူတွေသည် ကူညီနိုင်သူတွေ မဟုတ်လျှင် ကူညီနိုင်မည့်သူများကို ထပ်ဆင့်ညွှန်းပေးဖို့ ထိုသူများကို မေတ္တာရပ်ခံနိုင်၏။ သူတို့မှာ သင့်စိတ်ကူးမျိုးကို ရှာဖွေနေသည့် ဆွေမျိုးတစ်ဦး၊ မိတ်ဆွေ သို့မဟုတ် ဆင်နားကိုင်ဖက် တစ်ဦး ရှိချင်ရှိနေမည်။ ဤသို့ပြုလုပ်ရင်း သင့်မှာ စိတ်ဝင်စား အရာကောင်းသည့် မိတ်ဆွေသစ်တွေ အများကြီးတိုးပွားလာနိုင်၏။ သင်သည် အဖတ်ကာလတွင် အသုံးတည့်နိုင်သည့် အဖွဲ့ကြီးတစ်ဖွဲ့ တည်ထောင်နေရာ ဆောက်ပါသည်။ သင် တွေ့ဆုံသူအားလုံးအကြောင်းကို စာဖြင့် မှတ်တမ်းတင် ဆွဲယူင် ပိုကောင်း၏။ တစ်နေ့နေ့တစ်ချိန်ချိန်တွင် တစ်စုံတစ်ယောက်အား သူတို့ အကြောင်း သင်က ထပ်ဆင့်ညွှန်းဆိုနိုင်ပေမည်။

၃။ မိတ်ဆွေများ စသည်တို့မှတစ်ဆင့် အဆက်အသွယ်ရှာခြင်းအပြင် များသောကြောင့်တော့၊ သတင်းစာကြော်ငြာတွေ ရှာဖွေဖတ်ခြင်း၊ ရေဒီယိုနားထောင် ခြင်း၊ ရုပ်မြင်သံကြားကြည့်ခြင်း ဖြင့်လည်း အဆက်အသွယ်များ ရှာဖွေနိုင်၏။ စာကြည့်တိုက်တွေမှာလည်း ရည်ညွှန်းစာအုပ်တွေ အများကြီးရှိပါသည်။

သင် လိုသည့် သတင်းအချက်အလက်ကို ရလျှင် ထိုသူများနှင့် အမြန် ဆွဲဆက်သွယ်ပါ။ တယ်လီဖုန်းဖြင့်ဆက်သွယ်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်၏။ သူတို့က ကူညီနိုင်မည်တိုင် သင့်အားကူညီနိုင်သူတစ်ဦးကို ပြောပြကောင်း ခြင်းဖြစ်နိုင်ပါလိမ့်မည်။

၄။ သင် တွေ့ဆုံရသည့် သူစိမ်းများနှင့် စကားပြောရမှာကို မကြောက်ပါ။ သင့်ထင်မှတ်တဲတွေ့ဆုံရသူတစ်ဦးနှင့် စကားစမြည်ပြောဖြစ်သောကြောင့် သင့် စိတ်ကူးတစ်ခု လက်တွေ့ အောင်မြင်လာသည်။ ၎င်းအောင်မြင်မှုကြောင့် ငွေ တစ်ဆယ် အကျိုးအမြတ်ရသည် ဆိုပါစို့။ ထိုသို့ သူစိမ်းတစ်ဦးနှင့် စကားစမြည် ပြောဖြစ်တိုင်း ငွေတစ်ဆယ်စီ မြတ်နေမည် ဆိုလျှင် များမကြာမီအတွင်း သင် မျှော်သောကြွယ်ဝလာပါလိမ့်မည်။

ဆိုလိုရင်းမှာ သင့်အားကူညီနိုင်သူတွေ အများကြီးရှိနေကြောင်း ဖြစ်၏။ သို့သော် သွားခိုက် သင့်နံဘေးမှာကပ်ထိုင်နေသူသည် ထိုသူတွေထဲမှတစ်ဦး ဖြစ်နေသော ဟု သင် ပြောနိုင်ပါသလား။

၅။ အကူပေးရမည့်နေရာသို့ သွားပါ။ ဘဏ်များကိုသာ မေးပြတိုက်လေ့ ရှိသည့် ဝိဇ္ဇာဆက်တန် ဆိုသူအား ဘာကြောင့် ထိုသို့လုပ်သလဲ ဟု မေးကြည့် လေအခါ "ငွေက အဲဒီမှာမှ ရှိတာကိုးဗျ" ဟု ဖြေလေသည်။ ထိုနည်းတူစွာပင်

ကူညီနိုင်သူများကို ရှာဖွေတွေ့ရှိရန်အတွက် ယေဘုယျအားဖြင့် သင်က သူတို့ဆီ သို့ သွားရပါမည်။ သင့်ဆီသို့ သူတို့ရောက်အလာကို မျှော်နေလျှင်တော့ 'ဤလို ပုံနှင့် မိုးကြီးချုပ်လေသတည်း' ဆိုသလို ဖြစ်သွားပါလိမ့်မည်။

သင့်အားကူညီနိုင်သူများသည် တစ်နေရာတည်း သို့မဟုတ် နေရာ အနည်းငယ်မှာသာ ရှိနေတတ်သည်ကို မကြာမကြာတွေ့ရ၏။ ဥပမာ - စာအုပ် ထုတ်ဝေရေးလုပ်ငန်းအတွက် နယူးယော့ခ်မြို့၊ ရေနံလုပ်ငန်းအတွက် ဟူစတန်၊ တီယာလုပ်ငန်းအတွက် မီလ်ဝေါ့ကို စသည်ဖြင့်။ သင်စိတ်ကူးနှင့်စပ်ဆိုင်သော နေရာဌာနများသို့ သွားပါ။ သို့မဟုတ် ပြောင်းရွှေ့သွားပါ။ ပြီးတော့ အမြဲ အရေးပါ အရာရောက်နေမည့် ကွန်ရက်တစ်ခုကို ထူထောင်ပါ။

ဆန်းသစ်တီထွင်မှုဆိုင်ရာအောင်မြင်ရေးနှင့် ပတ်သက်လာလျှင် လူတွေ သည် ကြီးမားသောအခက်အခဲတွေ ဖြစ်နိုင်၏။ စိတ်ပျက် စိတ်ညစ်ရာကောင်းသူ တွေ ဖြစ်နိုင်၏။ မရှိမဖြစ် အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်းများ သို့မဟုတ် အံ့မခန်း လောက်အောင် အဖိုးတန်သော ရတနာတွေလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။

သည်တော့ ...

သူတို့ကို သင် ဘယ်လိုသဘောထားသလဲ၊ သင့်ကို ဘယ်လို သဘော ထားဖို့ သူတို့ကို သင်ကြားထားသလဲ၊ သင့်အားကူညီဖို့ ဘယ်လိုလူကို ခေါ်ထား သလဲ ဆိုသည့်အချက်တွေက သူတို့၏လုပ်ဆောင်ချက်များကို ပြဋ္ဌာန်းပါလိမ့် မည်။

### အခြေအနေလိုက် ဖြစ်ပေါ်သော အခက်အခဲများ

ကံတရား၏ တန်ဖိုးကို ဘယ်တော့မျှ လျော့မတွက်ပါနှင့်။  
သို့သော် ကံတရားက တစ်စုံတစ်ရာကို စွာမွေ့နေသူများထံသို့သာ  
လာ၏။

တေန်လီမားကပ်စ်

ကျွန်တော်တို့ဆီတွင် အောင်မြင်ကျော်ကြား လူကြိုက်များသည့် ပိုစတာတစ်ခုတွင်  
ဇာတ်ကောင်ဖြစ်သူ ဇစ်ဂီက မှတ်ချက်ချသည်မှာ "ကျုပ်ဆီကို အခွင့်အလမ်းက  
လာပြီး တံခါးခေါက်တိုင်း ကျုပ်ကလည်း နောက်ဖေးထွက်ပြီး အမှိုက်သွန်နေတာ  
ချည်းပဲ" ဟူ၏။ ၎င်းပိုစတာ သည်လောက်ထိအောင်မြင်ခြင်းမှာ ကျွန်တော်တို့၏  
စွဲလမ်းစိတ်များကို ထင်ဟပ်ပြနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်၏။

ဆင်ခြေကန်ကျင့် ပါနေသူ တစ်ဦး၏ အောင်မြင်မှုဇာတ်လမ်းတွေ  
ဘယ်နည်းလောက် သင် ကြားဖူးပါသလဲ။ ဤရောဂါ စွဲကပ်နေသူများသည် သူတို့  
၏ စိတ်ကူး ဘာကြောင့်အောင်မြင်နိုင်ကြောင်းနှင့် မအောင်မြင်ရသည့် အကြောင်း  
ပြချက် အားလုံးကို သိနားလည်နေသူများ ဖြစ်၏။ တစ်စုံတစ်ဦးသည် ဆင်ခြေ  
ကန်ကျင့် ပါနေသူ ဖြစ်ကြောင်း သင် ဘယ်လိုသိနိုင်ပါသလဲ။ သေချာသည့်နည်း  
တစ်နည်းကတော့ ၎င်းရောဂါ စွဲကပ်နေသူသည် အပြစ်ဖို့ပွဲဆင်နွှဲခြင်းကို နှစ်သက်  
\* တတ်သူ ဖြစ်နေခြင်းပင်။

"ကျွန်တော့်စိတ်ကူးတွေဟာ တစ်ဟုန်ထိုး အောင်မြင်ကျော်ကြားနိုင်တဲ့  
စိတ်ကူးပါ။ ဒါပေမဲ့ ငွေကြေးမပြည့်စုံလို့၊ ကြိုးနီစနစ်ကြောင့်၊ သင့်မြတ်တဲ့လူတွေနဲ့  
မတွေ့လို့၊ ကျွန်တော့်မိဘတွေ၊ ဇနီးနဲ့ ကလေးတွေ စသည်တို့ကြောင့်၊ ဟိုတစ်  
ယောက်က ကျွန်တော့်စိတ်ကူးကို မိုးသွားလို့၊ အတွေ့အကြုံမရှိလို့ ..."

ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည့် ဆင်ခြေဆင်လက်တွေ့ကတော့ အနန္တ။ သို့ပေမဲ့ မအောင်မြင်မှုကို အခြားသူများနှင့် အနေအထားများအပေါ် အပြစ်ဖို့သည်။

သည်လိုအဖြစ်မျိုးတွေ မဖြစ်ဘူးမထင်ပါနှင့်။ တကယ် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သင့်အိပ်မက်များကို တကယ်ဖြစ်လာအောင် ကြံဆောင်ရင်း ဖရိုဖရဲဖြစ်ကုန်စေသည့် အခြေအနေများ ရှိ၏။ ထိုသို့သောအခြေအနေမျိုး တော်တော်များများနှင့် သင် ကြုံတွေ့ရမှာ သေချာ၏။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် အခြေအနေလိုက် ဖြစ်ပေါ်သော အခက် အခဲများကို သင် ထိန်းချုပ်လိုရနိုင်သည် ဟု ယူမှတ်ထားပြီး လိုအပ်သောဆောင်ရွက်မှုများ ပြုလုပ်လျှင် ၎င်းအခက်အခဲများကို ဖယ်ရှားနိုင်ပါလိမ့်မည်။ ၎င်း အခက် အခဲများ ပေါ်ပေါက်မလာအောင် တားဆီးကာကွယ်လိုပင် ရနိုင်ပါသည်။

အခြေအနေလိုက် ဖြစ်ပေါ်သော အခက်အခဲများကို ဖြေရှင်းနည်း တစ်နည်းမှာ သင့် မသိစိတ်ထဲတွင် ခိုတွယ်နေသည့် မှတ်ယူချက်များကို သိမြင် သဘောပေါက်ဖို့ ဖြစ်၏။ ၎င်း မှတ်ယူချက် တော်တော်များများသည် စိတ်ထဲမှာ သာ ဖြစ်တည်နေခြင်း ဖြစ်ပြီး တကယ်တမ်း အခြေအနေလိုက် ဖြစ်ပေါ်သော အခက်အခဲများ မဟုတ်ပါချေ။ အခြေအနေလိုက် ဖြစ်ပေါ်သော အခက်အခဲများ လည်း တကယ်ရှိ၏။ သို့ပေမဲ့ ၎င်းအခက်အခဲများကို သင် ဘယ်လိုမျှ ထိန်းချုပ်လို မရ ဟု လွဲမှားစွာမှတ်ယူထားနိုင်၏။ သင့် မှတ်ယူချက်များက ၎င်းအခက်အခဲများ ကို ကျော်လွှားနိုင်သည့် နည်းလမ်းများကို အမြင်ကွယ်စေ၏။

ဤအခန်းတွင် သင် ကြုံတွေ့နိုင်စရာ အလားအလာရှိသည့် သမားရိုး ကျ ပြဿနာအချို့ကို ကျွန်တော်တို့ ဆန်းစစ်ကြည့်ပါမည်။ ပြီးတော့ ဖြေရှင်းနိုင် မည့် နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေပါမည်။ ၎င်းပြဿနာများကို သင် ဘယ်လောက်ထိ အောင်အောင်မြင်မြင် ဖြေရှင်းနိုင်မည်လဲ ဆိုသည်မှာ ၎င်းအခက်အခဲများနှင့် ပတ်သက်သည့် သင့် မှတ်ယူချက်များနှင့် သင့် သဘောထားများပေါ်တွင် များ စွာ မူတည်နေကြောင်း စိတ်ထဲမှာစွဲမှတ်ထားပါလေ။

**အခက်အခဲ ဆိုတာ သေချာပြီလား**

ပြဿနာများကို အမျိုးအစားခွဲခြားသတ်မှတ်ရာ၌ ၎င်းပြဿနာများသည် ကျွန်တော်တို့ကိုယ်ခန္ဓာ၏ပြင်ပမှာ ဖြစ်သည့် ပြဿနာများ ဟု သတ်မှတ်လိုသည် ဝိစစိတ် ကျွန်တော်တို့အားလုံးတွင် ရှိ၏။ သို့စေကာမူ ပြဿနာသည် ကျွန်တော် တို့ ကိုယ်တွင်းမှာ တည်နေခြင်း ဖြစ်ကြောင်း မကြာမကြာတွေ့ကြရ၏။ ပိုဂို (Pogo) တစ်ခါက မှတ်ချက်ချခဲ့ဖူးသည်မှာ "ကျုပ်တို့ရဲ့ရန်သူကို တွေ့ပြီ။ အဲဒီ နေ့သူကတော့ ကျုပ်တို့ပဲ" ဟူ၏။

အခြေအနေသည်

သင်၏ ပေါက်မြောက်အောင်မြင်မှုကို ကန့်သတ်ထားဆီးနေသည့် အခြေအနေ ဟု သင် ရှုမြင်ထားသော အခြေအနေသည် တကယ့်ပြဿနာ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဟုတ်မည်။ တကယ့်ပြဿနာမှာ သင်၏ ကိုယ်ပိုင်အဖွဲ့များ ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်သောဦးတည်ချက် မရှိခြင်း တို့ကြောင့် ဖြစ်နိုင်၏။ သို့မဟုတ် အခြေအနေသည် သင့်လုပ်ငန်းတွေ အရှိန်အဟုန်ဖြင့်လည်ပတ်နေသည် ထင်ရသည့်တိုင် အခြေအနေတွင် ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန်ကလေး လည်ပတ်နေသည်လည်း ရှိတတ် ပေသည်။ သင် ရင်ဆိုင်နေရသည့် ပြဿနာသည် အခြေအနေလိုက် ဖြစ်ပေါ် သောအခါ အခဲ ဖြစ်သည် ဟု အနက်မဖွင့်မီ စစ်ဆေးကြည့်စရာ အချက်အလက် များစွာ ရှိပါသည်။ ပြဿနာတစ်ခု၏ ဇာစ်မြစ်အမှန်ကို ဖော်ထုတ် ရန်အတွက် ပြဿနာကို ၈၀ ရာခိုင်နှုန်း ဖြေရှင်းပြီးသားဖြစ်ပြီ ဟု ဆိုကြ၏။ ဤသို့ဆိုခြင်းသည် သို့သော် ဇာစ်မြစ်အမှန်ကိုမဖော်ထုတ်နိုင်သည့် ပြဿနာ ဖြစ်နိုင်ခြင်းကို ကြိုးစားခြင်းမှာမူ အချိန်နှင့် လုပ်အား ဖြုန်းတီးရာရောက်သည် ဖြစ်သည့် အခါများသည်လည်း မှန်ကန်နေ၏။

အောက်ဖော်ပြပါအကြောင်းအရာများသည် အခြေအနေလိုက် ဖြစ်၏။ အခြေအနေအခဲများအသွင် မျက်နှာပုံစွပ်ပြီး သင့်အား အချိန်ကုန်လှပန်း ဖြစ်စေ သည့် အကြောင်းအရာများ ဖြစ်ပါသည်။

အခြေအနေနှင့်ခြင်း။

အခြေအနေများ ဖြစ်မြောက်လာဖို့ အချိန်ယူရ၏။ ဆန်းသစ်တီထွင်မှုဆိုင်ရာ အခြေအနေ ရရှိ ဆိုသည်မှာလည်း ထိုနည်းလည်းကောင်း ဖြစ်၏။ ယေဘုယျ အခြေအနေဖြင့် ပြောရလျှင် အောင်မြင်မှုကြီးကြီးမားမားကို လိုချင်လေ အချိန် ခြားခြား ယူရမည်။ အလားအလာများလေပင်။ သို့တိုင် ကျွန်တော်တို့သည် 'ခလုတ်' မှတ်တမ်းအစည်းအဝေးတွင် ကျင်လည်နေကြ၏။ သည်အဖွဲ့အစည်းကြီးထဲ တွင် ယူကီနှင့် အောင်မြင်မှုများ ဟု ထင်မြင်ရသည်များက သင့်မျက်စိရှေ့မှာ ပေါ်လာကြပါသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် အိုရင်အာနိုး (Oren Arnold) က အောက်ဖော်ပြပါအချိန်ကန့်သတ်ချက်၏ ဘုရားဝတ်ပြုဆုတောင်းပုံကို ဖော်ပြခဲ့သည်မှာ အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း ဘုရားတပည့်တော်အား သည်းခံစိတ်ကို ပေးသနားတော် မူပေးခြင်းသည်အစိတ်ကို တပည့်တော် ခုချက်ချင်း ရရပါလိမ့်။ ဘုရား ဟူ၏။

ကျွန်တော်တို့ အရာရာတိုင်းကို ဘာကြောင့် ချက်ချင်း လက်ငင်း ဆောင်ရွက်ကြသလဲ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကျွန်တော်တို့ သွားလေရာနေရာ တိုင်းသို့ ပြန်လည်တစ်ဆင့် ချက်ချင်းရမည် ဟု ကမ်းလှမ်းနေကြသောကြောင့် ဖြစ်၏။

သင် လိုရာကိုသာ ပြောလိုက်ပါ။ သင့် လိုဘက်ကို ပြည့်စွမ်းဖို့ တစ်စုံတစ်ယောက်က အမြဲ အသင့်ရှိနေပါသည်။ ကဲ ... မနိပ်ဘူးလား။ သင်၏ စိတ်အခြေအနေကို ပြောင်းလဲချင်ပါသလား။ သင့် စိတ်ဓာတ် တက်ကြွလာအောင်၊ ငြိမ်သွားအောင်၊ သင် အိပ်ပျော်သွားအောင်၊ သင် မအိပ်ချင်အောင် ... လိုသလိုပြုနိုင်စွမ်းသည့် ဆေးလုံးတွေ ကျွန်တော်တို့မှာ ရှိပါသည်။ သင့် မျက်နှာသွင်ပြင်ကို ပြောင်းလဲ ချင်သလား။ သင့်စိတ်ကြိုက်ကို ပြောလိုက်ပါ။ ပြုပြင်လို့ ရပါသည်။ တန်ရာ တန်ကြေး ပေးမည် ဆိုလျှင် သင့်အတွက် မျက်နှာအသစ်တစ်ခုပင် ရနိုင်၏။ အကယ်၍ သင်ရောက်နေသည့်နေရာဒေသကို မနှစ်သက်ဘူးဆိုလျှင် သင့်အား တစ်ရက်မပြည့်မီအတွင်း ကမ္ဘာတစ်ဖက်ခြမ်းထိတိုင် အရောက်ပို့ပေးနိုင်ပါသည်။ တကယ်တော့ အစစအရာရာ ချက်ချင်းလက်ငင်း ဆိုသည်မှာ နှစ်ဆယ်ရာစု နည်းပညာ၏ သာမန်ကုန်ပစ္စည်းတွေထဲမှ တစ်ခုသာ ဖြစ်နေပါသည်။

ကျွန်တော်က ကျောက်ခေတ် (သို့မဟုတ် ဆယ့်ကိုးရာစုနှစ်) သို့ ပြန် သွားဖို့ လျှောက်လဲနေခြင်း မဟုတ်။ သို့ပေမဲ့ အစစအရာရာ ချက်ချင်းလက်ငင်း အစွဲက ကျွန်တော်တို့၏ သည်းခံစိတ်ကို ပျက်ပြားစေကြောင်းတော့ အသိအမှတ်ပြု သင့်၏။ အကြောင်းမှာ သည်းခံစိတ်သည် မည်သည့် ကြီးမားသောအောင်မြင်မှုမျိုး မဆို၏ အဓိကသော့ချက် ဖြစ်နေသောကြောင့်ပင်။ အချိန်ကို ဘယ်နည်းဘယ်ပုံ ခွဲဝေသုံးစွဲရမည်ကို သိနားလည်ထားဖို့ အရေးကြီး၏။ (ဤအကြောင်းကို အခန်း ၁၀ တွင် ဆွေးနွေးပါမည်။) သို့သော် အချက်တစ်ချက်ကို သိမြင်သဘောပေါက် ထားဖို့လည်း အရေးကြီးပါသည်။ ၎င်းအချက်မှာ အချိန် လုံလုံလောက်လောက် ပေးထားလျှင် ရရှိလာနိုင်သည့် အောင်မြင်မှုသည် အတိုင်းအဆမရှိ ဟူ၍ ဖြစ်၏။

စစ်စတင်း ဘုရားရှိခိုးကျောင်း (Sistine Chapel) မျက်နှာကြက် တစ်ခွင်တစ်ပြင်လုံးကို ပြီးပြည့်စုံအောင် ပန်းချီကားများရေးဆွဲဖို့ မိုက်ကယ်အိန်ဂျလို သည် လေးနှစ်တိုင်တိုင် ပက်လက်လှန်ပြီး ပန်းချီရေးဆွဲခဲ့ရ၏။ ကြီးကျယ်ခမ်းနား သော ဘုရားရှိခိုးကျောင်းကြီးတွေကို ပြီးပြည့်စုံအောင်တည်ဆောက်ဖို့ ရာစုနှစ် ပေါင်း များစွာ အချိန်ယူခဲ့ကြရ၏။ မဟာသိပ္ပံပညာရှင်ကြီးများ၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိများ ကို ကြည့်ပါ။ အောင်မြင်မှုမရမီ လက်တွေ့ စမ်းသပ်မှုတွေ ရာပေါင်းများစွာ ပြုလုပ် ခဲ့ကြရ၏။

သည်တော့ သင်သည် ကြီးမားသော အခြေအနေလိုက် ဖြစ်ပေါ်သော အခက်အခဲများနှင့် ရင်ဆိုင်နေရပြီ ဟု မမှတ်ယူမီ သင်၏ သည်းခံစိတ်ကို ဦးစွာ စစ်ဆေးပါ။ "ငါ အများကြီးကို အမြန်ဆုံး ရဖို့ မျှော်လင့်နေမိသလား" ဆိုသည့် မေးခွန်းကို သင့်ကိုယ်သင် မေးကြည့်ပါ။ ထိုသို့ဖြစ်နေလျှင်တော့ နောက်သို့ ခြေ

တစ်လမ်း ဆုတ်ပြီး အသက်ပြင်းပြင်းတစ်ချက် ရှုလိုက်ပါ။ ပြီးတော့ အသည်း အသန် အားထုတ်လုပ်ကိုင်နေခြင်းကို လျော့လိုက်ပါ။ ကျွန်တော်တို့အများစုသည် စိတ်လှုပ်လက်လျှော့မှု မြန်ဆန်လွန်းကြသည်။ အာနိုးဂလက်စဂီ (Arnold Glasgow) ၏ စကားအရ ဆိုလျှင် "အရာရာတိုင်းအတွက် သော့ချက်သည် သည်းခံစိတ် ဖြစ်သည်။ သင်သည် ကြက်ဥကို အပူငွေ့ပေးပြီး ကြက်သားပေါက် ဖောက်ရသည်။ ကြက်ဥကိုရိုက်ခွဲပြီး ကြက်သားပေါက် ဖောက်လို့ မရ" ဟူ၏။

❖ ပီပြင်မှုမရှိသော ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များ။

နေ့စဉ်ကျင့်ပတ်ပတ်နပ်နပ် ချင့်ချိန်ကြံဆထားသော ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များ ချို့နေဖို့ လိုအပ်ကြောင်းကို ကျွန်တော်တို့ အခန်း ၂ တွင် ဆွေးနွေးခဲ့ကြပြီ။ သင့်မှာ နေ့တစ်နေ့တိုင်း နေ့တစ်နေ့တိုင်း အဓိပ္ပာယ်ရှိနေမည့် စီမံကိန်းတစ်ခု ရှိပါသလား။ သို့မဟုတ် နေ့တစ်နေ့တိုင်း နေ့တစ်နေ့တိုင်း လိုဘမပြည့်မှုနှင့် ငြီးငွေ့မှုတွေ ဖြစ်ပေါ်စေနေရသလား။ မိမိ၏လုပ်ငန်းတွေ အရှိန်အဟုန်ဖြင့်လည်ပတ်နေသည် ထင်ရသော်လည်း တကယ်တမ်းတွင် ဟိုမရောက်သည်မရောက် ဖြစ်နေသည့် အတွက် မချင့်မရဲဖြစ်နေသူတွေ ရှိ၏။ ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းမှာ ပြင်ပ ပယောဂ အခြေ အနေများကြောင့် မဟုတ်ဘဲ မိမိတို့၏ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် ပီပြင်မှုမရှိသော ကြောင့်သာ ဖြစ်၏။

ဘော့ပ် ဆိုသည့် တက္ကသိုလ်ပါမောက္ခသည် သူ့ကိုယ်သူ အလုပ် ကြိုးစားသူအဖြစ် ဂုဏ်ယူတတ်သူတစ်ဦး ဖြစ်၏။ သူက သူတေသနလုပ်ငန်းပေါင်း များစွာကို နာရီပေါင်းများစွာအချိန်ကုန်ခဲ့ပြီး အားထုတ်လုပ်ကိုင်သူ။ သို့သော် သူ အားထုတ်မှုများ မအောင်မြင်၊ အရာမထင်။ အဓိပ္ပာယ်ရှိသော အောင်မြင်မှုမျိုး မရ။ ကြာတော့ ကိုယ့်ဘဝကိုယ် အားမလိုအားမရဖြစ်လာသည်။ ငြီးငွေ့လာသည်။ စိတ်ဆိုး၊ ဒေါသထွက် လွယ်လာသည်။ စာသင်သားတွေက သူ့အတန်း တွေကို ဝလိပ်ရောဂါကူးစက်ခံရမည့်အလား ရှောင်ရှားကြသည်။ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် များက သူ့ကို စိတ်ဆတ်သူ၊ အလုပ်တွဲလုပ်ရခက်သူ အဖြစ် မြင်လာသည်။ ဘော့ပ်က သူ ဤသို့ ပြဿနာတွေဖြစ်နေခြင်းမှာ စာသင်သားများ၏ ပျင်းရိမှုကြောင့်၊ တက္ကသိုလ်အုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့၏ တင်းကျပ်မှုကြောင့်၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် များက ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုမရှိသောကြောင့် ဆိုပြီး အမျိုးမျိုး အပြစ်ဖို့သည်။

မည်သို့ဖြစ်စေ ဘော့ပ်၏အလုပ်တွေကို အနီးကပ်လေ့လာကြည့်တော့ သူ့အလုပ်တွေမှာ များနေပြီး ဦးတည်ချက်နည်းမှု သို့မဟုတ် လုံးဝမရှိမှုကို တွေ့ရ၏။ သူ့စာသင်သားများအား သိပ်အရာမရောက်သည့် ရည်လျားတွေပြားတာဝန်

များ ထပ်ကာတလဲလဲ ချပေးသည်။ သူ၏ သုတေသနပြုလုပ်မှုများမှာ တစ်ခုနှင့် တစ်ခု အဆက်အစပ်မရှိ။ မြင့်မားသော ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တစ်ခုခုသို့ ရောက်အောင် ဦးတည်လုပ်ဆောင်မှုမျိုး မရှိ။ ရေရှည်သုတေသနလုပ်ငန်းတစ်ခုကို ရွေးချယ်အာရုံစိုက်ရမည့်အစား ဆက်ခွယ်ပတ်သက်ခြင်းမရှိသည့် အကြောင်းအရာပေါင်း များစွာကို တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုး သုတေသနလုပ်သည်။ အမျိုးအမည်ပေါင်း များစွာသော အကြောင်းအရာတွေထဲမှာ နှစ်မြုပ်နေသည့်အတွက် သူ့မှာ တစ်ခုကောင်းထူးချွန်မှု ဆိုတာ မရှိတော့။ သည်တော့ သူ မျှော်မှန်းထားသည့် အောင်မြင်မှုမျိုးကို မရတော့။

တို့တိုပြောရလျှင် ဘော့ပုပ်သည် လှုပ်ရှားမှုကျော့ကွင်းထဲမှာပိတ်မိနေခြင်း ဖြစ်၏။ သူက သူနှင့်ခွင်မကျသည့်နေရာသို့ ရောက်နေသည် ဟု ယုံကြည်သည်။ တခြားတက္ကသိုလ်တစ်ခုသို့ ပြောင်းသည်။ သူ ကြုံတွေ့ရသည့် ပြဿနာများနှင့် လိုဘမပြည့်မှုများမှာ ယခင်အတိုင်း အတူတူပင်။ အခြေအနေလိုက်ဖြစ်ပေါ်သော အခက်အခဲများ ဟု ဘော့ပုပ် ရှုမြင်ထားသော ပြဿနာမှာ တကယ်တမ်းကျတော့ ကိုယ်ပိုင်ဦးတည်ချက်မရှိခြင်း ဖြစ်နေလေသည်။

သည်တော့ သင် ကြုံတွေ့ရသည့် အဓိကပြဿနာသည် အခြေအနေလိုက် ဖြစ်ပေါ်သော ပြဿနာပါ ဟု မဆုံးဖြတ်မီ သင်၏ပန်းတိုင်များကို အရင်စစ်ဆေးကြည့်ပါ။ ပန်းတိုင်များသည် ပီပြင်သလား၊ တိကျသလား၊ တိုင်းတာလို့ ရသလား၊ ပန်းဝင်ရက်များ သတ်မှတ်ထားသလား၊ လက်တွေ့ကျရဲ့လား၊ သင့်ကိုယ်ပိုင် ပန်းတိုင်များ ဟုတ်ရဲ့လား၊ သင့်ပန်းတိုင်များ ပြောင်းလဲခဲ့သလား၊ ပန်းတိုင် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု သင့်မြတ်မှုရှိရဲ့လား၊ ရည်မှန်းချက်တွေ ဆက်ပြီး အကောင်အထည်ဖော်လို့မရလောက်အောင် အခြေအနေတွေပြောင်းသွားပြီလား၊ သင့်အတွက် အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်သည့် ပန်းတိုင်နားသို့ နီးကပ်သွားအောင် သင်သည် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း နည်းနည်းကလေးဖြစ်ဖြစ် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နေသလား။

သည်မေးခွန်းတွေကို ဖြေကြည့်ပါ။ သင့်အခြေများကို ချင့်ချိန်ဆန်းစစ်ကြည့်ပါ။ ထိုအခါ လှုပ်ရှားမှုကျော့ကွင်းထဲ ငြိမနေအောင်၊ နောက်ပြီး ပြဿနာမဟုတ်တာကို ပြဿနာဟုထင်ပြီး အကျိုးမဲ့အားထုတ်မှုများ မပြုလုပ်မီအောင် သင့်ကိုယ်သင် ထိန်းနိုင်လာပါလိမ့်မည်။

❖ ပရမ်းပတာ အလုပ်လုပ်ခြင်း။

ပရမ်းပတာ ဖရိုဖရဲ အလုပ်လုပ်တတ်သည့် အလေ့အထများသည်လည်း သင့်တိုးတက်မှုကို နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးနိုင်သည့် နတ်ဆိုးတစ်ပါး ဖြစ်၏။ တော်တော်



ကြီးကို ပရမ်းပတာနိုင်သော်လည်း ဆန်းသစ်တီထွင်နိုင်စွမ်းရှိပြီး အောင်မြင်သော ပုဂ္ဂိုလ် တော်တော်များများရှိကြောင်း အငြင်းပွားစရာမရှိပါ။

သူတို့ ဘာကြောင့် အောင်မြင်ကြပါသလဲ။ သူတို့က သူတို့ ဘာလိုချင်သည်ကို သိနေပြီး သူတို့၏ ပန်းတိုင်ဆီသို့ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း အရောက်လှမ်းနေကြသောကြောင့် ဖြစ်၏။

အခန်း ၂ တွင် ကျွန်တော်တို့ဖော်ပြခဲ့သည့် ပုံစံတကျ သတ်မှတ်ထားသော ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်များ သူတို့မှာ ရှိချင်မှရှိမည်။ သို့ပေမဲ့ သူတို့မှာ ခြံငြိသတ်မှတ်ထားသော ဦးတည်ချက် ရှိသည်။ ပြီးတော့ သူတို့က သူတို့၏ ရည်မှန်းချက်ကို စိတ်ရောကိုယ်ပါ မြှုပ်နှံပြီး အလုပ်လုပ်သည်။

တကယ်တော့ စနစ်တကျ အလုပ်လုပ်ဖို့ထက် ပိုပြင်သောရည်မှန်းချက်များ ရှိဖို့က များစွာသာလွန်အရေးကြီး၏။ မှန်ကန်သောရည်မှန်းချက်များ ရှိလျှင် စနစ်တကျ အလုပ်လုပ်ခြင်းက သင်၏စွမ်းရည်ကို ပိုမိုထက်မြက်စေ၏။ မှားယွင်းသော ရည်မှန်းချက်များ ချမှတ်ထားလျှင်မူ စနစ်တကျ အလုပ်လုပ်ခြင်းက သင့်အား အမှားများကို ပြောင်ပြောင်မြောက်မြောက်လုပ်ဖို့သာ အားပေးပါလိမ့်မည်။

သည်တော့ စနစ်တကျ အလုပ်လုပ်ခြင်း ဆိုတာက ဘယ်လိုလဲ။ ချိန်မှတ်နာရီတစ်လုံး ကိုင်ကာ လှည့်ပတ်ပြေးလွှားနေဖို့လား။ စားပွဲပေါ်မှာ ပြောင်ရှင်းနေဖို့လား။ ထစ်ခနဲဆို ဖြုန်းခနဲ ကောက်လုပ်လိုက်ဖို့လား။ လုံးဝ မဟုတ်ပါ။

စနစ်တကျ အလုပ်လုပ်ခြင်း ဆိုသည်မှာ အလုပ်လုပ်လိုကောင်းမည့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ရွေးချယ်ခြင်း၊ စနစ်တကျ သင်ယူလေ့ကျင့်ခြင်း၊ အလုပ်လုပ်ဖို့ ကိရိယာတန်ဆာပလာများ ဆောင်ထားခြင်း၊ ပြီးတော့ အလုပ်လုပ်ရာတွင် အဆင်ပြေချောမွေ့ စေရန် လိုအပ်သည့်ကိရိယာများကို လက်တစ်ကမ်းမှာ ရှိနေစေခြင်းတို့ ဖြစ်၏။

ဤအလုပ်သည် အလွန်တရာ ပုဂ္ဂလိကဆန်သည့်အလုပ် ဖြစ်၏။ မိမိအလုပ်ကို တွင်တွင်ကျယ်ကျယ် ချောချောမွေ့မွေ့ လုပ်နိုင်အောင် မိမိဘာသာမိမိ စီစဉ်ရမည့် အလုပ် ဖြစ်၏။

သင်သည် စနစ်တကျပြင်ဆင်ထားလျှင် သင် လိုအပ်သည့်အရာကို သင် လိုသည့်အချိန်မှာ အလွယ်တကူရနိုင်မည် ဖြစ်၏။ သင် လိုအပ်သည့်အရာကို အချိန်အများကြီးအကုန်စပြီး ရှာနေရပြီ ဆိုလျှင် သို့မဟုတ် ပစ္စည်းတွေ မကြာမကြာ ပျောက်ဆုံးနေပြီ ဆိုလျှင်မူ သင့်မှာ ပရမ်းပတာ အလုပ်လုပ်သည့် ပြဿနာပေါ်နေပြီ ဆိုတာ သေချာနေပြီ။ သည်အလေ့အထကိုပြုပြင်ဖို့ သင် အားထုတ်ရပါလိမ့်မည်။

❖ အလွန်အလွန်ကြီးမားသော ပြဿနာ၊ သို့မဟုတ် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်။ သင် ချမှတ်ထားသော စီမံကိန်းသည် မဟာစီမံကိန်းကြီးဖြစ်သည် ဟု ရှုမြင်ထားလျှင် ပန်းတိုင်သို့အရောက်လမ်းဖို့ စိတ်ပျက်အားလျှော့လွယ်တတ်၏။ သင်သည် ဆင်ခြေဆင်လက်တွေ့ လွယ်လွယ်ပေးမည်။ စိတ်ကူးထဲက အခက်အခဲတွေ့၊ တကယ့်လက်တွေ့ အခက်အခဲတွေ့ကို သင် ထောက်ပြမည်။ သည်အဖြစ်မျိုး မရောက်အောင် သင့်ကိုယ်သင် ထိန်းပါ။

အဓိကစီမံကိန်းကြီးအများစုသည် အစပထမပိုင်းတွင် မနိုင်ဝန်ကြီးတွေ ဟု ထင်မြင်ရ၏။ ထိုသို့ ထင်မြင်ယူဆလိုက်လျှင် စိတ်ကူးကောင်းတွေ လက်တွေ့ ဖြစ်လာအောင် တားဆီးပစ်ရာရောက်၏။ ထိုထင်မြင်ချက်ကြောင့် လူတွေသည် စစ်မရောက်မီမြားကုန်သွားတတ်ကြ၏။ ကြိုးစားမကြည့်ဘဲ လက်မြောက် ထွက်ပြေးသွားတတ်ကြ၏။

အောင်မြင်မှုကြီးကြီးမားမား ရရေးအတွက် သော့ချက်မှာ ဧရာမစီမံကိန်း ကြီးများကို အစိတ်အပိုင်းငယ်များအဖြစ် ခွဲထုတ်ပစ်ပြီး တစ်ကြိမ်လျှင် အစိတ် အပိုင်းငယ် တစ်ခုကို ကိုင်တွယ်ပြီးပြတ်စေခြင်း ဖြစ်၏။ တိုက်အိမ်တစ်လုံး တည်ဆောက်ရာတွင် အုတ် တစ်ချပ်ပြီးတစ်ချပ် စီကာဆင့်ကာဆောက်ရ၏။ ဖောက်သည် တစ်ယောက်ပြီးတစ်ယောက် တိုးလာစေခြင်းဖြင့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်း တစ်ခုကို တည်ဆောက်ရ၏။ ရိုက်ကွက်တွေ တစ်ကွက်ပြီးတစ်ကွက်ရိုက်ခြင်းဖြင့် ရုပ်ရှင်ကား တစ်ကား ဖြစ်လာရသည်။ အားကစားချန်ပီယံများသည် တစ်ကြိမ် လျှင် တစ်ခါသာ ကစားကြပါသည်။

ရောဘတ်ရှုလက “တစ်လက်မ ပြီး တစ်လက်မ လှမ်း၊ ဘာမဆို အောင်သံ ခြိမ့်ခြိမ့်လှမ်း” ဟု ဆိုခဲ့၏။

မနိုင်ဝန် ဟု ထင်ရသည့် မဟာစီမံကိန်းကြီးများကို ကျော်လွှား အောင်မြင်စေနိုင်သည့် အခြား ခေးစွမ်းကောင်းတစ်လက်မှာ မဟာစီမံကိန်း အများစု၏ အခက်ခဲဆုံးအပိုင်းကား စတင်အကောင်အထည်ဖော်သည့်အပိုင်း ဖြစ်ကြောင်း သဘောပေါက်ထားဖို့ပင် ဖြစ်၏။

စာအုပ်တစ်အုပ်ရေးသားရာ၌ အခက်ခဲဆုံးအပိုင်းမှာ ဆန်းသစ်တီထွင်မှု ပါသော အဓိကအချက်များအကျဉ်းချုပ်ကို ပြုစုဖြစ်ဖို့ ဖြစ်၏။ ဒုတိယ အခက်ခဲဆုံး အပိုင်းကတော့ ပထမဦးဆုံးစာပိုဒ်ကို ချရေးဖြစ်ဖို့ ဖြစ်၏။ စာရေးခြင်းသည် အလွန် အချိန်ပေးရသည့်အလုပ် ဖြစ်၏။ သို့သော် သင့်မှာ စီမံကိန်းကောင်းကောင်းရှိနေ ပြီး မြန်မြန်ဆန်ဆန် စတင်ရေးဖြစ်ပြီ ဆိုလျှင်တော့ နောက်ပိုင်းတွင် သိပ် အခက်အခဲ မရှိတော့ချေ။

စည်းစိမ်ဥစ္စာ ချမ်းသာကြွယ်ဝလာသူများအား ခေတ်ကြည့်ပါ။ လွှဲမညွှဲ သူတို့ပြောပြမည့် အခက်ခဲဆုံးအပိုင်းမှာ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံဖို့ ဝင်လာ ထောင်ကတန်း လောက်ကို ဦးစွာရှာဖွေစုဆောင်းရသည့်အပိုင်း ဖြစ်နေပါလိမ့်မည်။

သည်တော့ သင် အမှန်တကယ် လိုချင်တပ်မက်သည့်အရာတစ်ခုကို ရအောင် ပထမဦးဆုံးခြေလှမ်းကို စပြီး လှမ်းဖြစ်အောင်လှမ်းပါ။ စရာမသစ်ပင် ကြီးကို ခုတ်လှဲဖို့ ပထမဆုံး တစ်ချက် စပြီးခုတ်ရပါမည်။ ဤကွန်ဇော်တို့ ကျွန်ုပ်တို့ မိသည့်အတွက် နောင်တစ်ချိန်တွင် သင့်ကိုယ်သင် ပြန်ပြီး ကျေးဇူးတင်နေပါ လိမ့်မည်။

**အခြေအနေလိုက် ဖြစ်ပေါ်သော ပြဿနာအစစ်အမှန်များကို ကျော်လွှား ခြင်း။**

သင်သည် သင့် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များကို ကောင်းကောင်းသိသည်။ စိတ်ရှည် သည်းခံစိတ်လည်း ရှိသည်။ စည်းနှင့်ကမ်းနှင့် အလုပ်လုပ်တတ်သည်။ ပြီးတော့ သင့် ရည်မှန်းချက်များကို မနိုင်ဝန်အဖြစ် စိုးရိမ်တွန့်ဆုတ်နေခြင်း မရှိ။ (ဤအချက် များနှင့် ကိုက်ညီနေလျှင် သင်သည် အမြင်ကတ်စရာကောင်းလောက်အောင် တော် နေပြီ ဖြစ်၏။) သို့သော် ၎င်းအရည်အချင်းတွေ ပြည့်စုံနေသည့်တိုင် သင်သည် အခြေအနေလိုက် ဖြစ်ပေါ်သော အခက်အခဲများနှင့် ကင်းလွတ်လိမ့်မည်မဟုတ်။

ကျွန်တော်တို့၏အိပ်မက်တွေ အကောင်အထည်ပေါ်လာရေးကို နှောင့်နှေးစေသည့် သို့မဟုတ် တားဆီးနေသည့် ထူးဆန်းသောအင်အားစုပေါင်း မြောက်မြားစွာရှိ၏။ ကျွန်တော်တို့အားလုံးပင် ၎င်းအင်အားစုများ၏ သားကောင် ဘဝသို့ ရောက်ကြရ၏။ သို့ဖြစ်သည့်တိုင် ၎င်းအင်အားစုများသည် ကျွန်တော်တို့ ကိုယ်၏ပြင်ပမှာ တည်ရှိနေသောကြောင့် ကျွန်တော်တို့ မထိန်းသိမ်း မချွပ်ကိုင်နိုင် ဟု မမှတ်ယူသင့်ပါ။

ထို့ကြောင့် သင် ကြုံတွေ့ရင်ဆိုင်ရမည့် အခြေအနေလိုက် ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိ သော အခက်အခဲများနှင့် ၎င်းတို့ကိုကျော်လွှားနိုင်မည့်နည်းထူး အချို့ကို အောက် တွင် ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

**❖ ကံတရား**

ကံတရားသည် စွမ်းအားကောင်းတစ်ရပ် ဖြစ်ချင်ဖြစ်မည် သို့မဟုတ် အခက်အခဲ တစ်ခု ဖြစ်ချင်ဖြစ်မည်။ သင် ရရှိမည့် ကံ အမျိုးအစားပေါ်တွင် မူတည်၏။ သည်တော့ ကံတရား ဆိုတာကကော ဘာကြီးလဲ။

လောကမှာ ဘာမဆို အမှားအယွင်းဖြစ်နိုင်သည်ဖြစ်ရာ အမှားအယွင်းကတော့ ဖြစ်မည်သာဖြစ်၏။ ထိုသို့ အမှားအယွင်းဖြစ်ခြင်းကို ကံဆိုးခြင်း ဟု ဆိုကြ၏။

သည်တော့ ကံကောင်းခြင်း ဆိုတာကကော။ ကံကောင်းခြင်း ဆိုတာကို သင် အချိန်ယူပြီးစဉ်းစားကြည့်ဖူးပါသလား။ တကယ်တော့ ကံကောင်းခြင်း ဆိုသည်မှာ အသင့်ပြင်ဆင်ထားခြင်းနှင့် အခွင့်အလမ်း ဆုံတွေ့ခြင်းသာ ဖြစ်၏။

တစ်နည်းပြောရလျှင် လူ့ဘဝသည် ဖြစ်ရပ်ကောင်းနှင့် ဖြစ်ရပ်ဆိုးတွေ တန်းစီဖြစ်ပေါ်နေသည့် ဖြစ်စဉ်တစ်ခု ဖြစ်၏။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ကံကောင်းသူတွေက အခွင့်အလမ်းနှင့် ကြုံလာလျှင် အမြတ်ထုတ်ဖို့ အသင့်ပြင်ထားသူများ ဖြစ်ပြီး ကံဆိုးခြင်းနှင့် ကြုံလျှင် ဆုံးရှုံးမှုတွေ နည်းနိုင်သမျှနည်းအောင် စီမံထားသူများ ဖြစ်၏။

လူတစ်ဦးသည် ပိုပြီးကံကောင်းလာအောင် လုပ်လို့ ရပါသလား။

ဟုတ်ကဲ့ ... ရပါသည်။ သင်ထင်ထားတာထက်တောင် ပိုပြီး လုပ်လို့ ရနိုင်ပါသည်။ အခြေအနေတွေ သင့်လိုလားချက်အတိုင်းဖြစ်လာအောင် ပြုလုပ်လို့ ရသည့် နည်း အချို့ကို အောက်တွင်ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

၁။ သင် လိုချင်ဆန္ဒရှိသည့် အခွင့်အလမ်းများအား ဝန်းရံနေသည့် ပတ်ဝန်းကျင်အနေအထားများကို ထိထိဝင်ဝင်လေ့လာထားပါ။ ပြီးတော့ သင်၏ လက်နက်ကိရိယာများကို အသင့်ပြင်ထားပါ။ သင့်အကျိုးစီးပွားအတွက် အမိအရ ဖမ်းဖို့ အသင့်ပြင်မထားလျှင် သင့်ရှေ့မှောက်သို့ရောက်လာသည့် အခွင့်အလမ်း သည် အချည်းနှီးဖြစ်ပါသည်။

ဥပမာ - သင့်ရည်မှန်းချက်သည် အိမ်-မြေ အရောင်းအဝယ်လုပ်ငန်းဖြင့် ငွေရှာဖို့ ဖြစ်လျှင် အိမ်-မြေ ဈေးကွက် အကြောင်း နှံ့နှံ့စပ်စပ်သိနေရပါမည်။ ပြီးတော့ ရင်းနှီးမြုပ်နှံဖို့ ငွေရင်းငွေနှီး ရနိုင်သည့် နည်းလမ်း ရှိထားရပါမည်။ သို့မှ အခွင့်အလမ်းကောင်းပေါ်လာလျှင် အမိအရဖမ်းနိုင်မည့် ဖြစ်၏။ ကံကောင်း သူတွေသည် သံကို ပူကြွပ်နေခိုက် ထုရိုက်ပုံသွန်းကြ၏။ ထိုသို့ပြုလုပ်ရန်လည်း လက်မနှေးကြချေ။

၂။ မတော်တဆ ခလုတ်တိုက်မိသည့် သို့မဟုတ် အမှတ်မထင်ကြုံနိုင် သည့် အခွင့်အလမ်းကောင်း သို့မဟုတ် ဖော်ထုတ်တွေ့ရှိချက်မျိုးကို သတိထားပါ။ မတော်တဆဖြစ်ရပ်တစ်ခု ဖြစ်သဖြင့် မိမိနှင့်မဆိုင် ဟု သဘောမထားပါနှင့်။ ၎င်း မတော်တဆဖြစ်ပေါ်မှုထဲတွင် မိမိ၏ ရည်မှန်းချက် အောင်မြင်ရေးကို အထောက် အကူပြုနိုင်မည့် အခွင့်အလမ်း တစ်ခုတလေပါလာမည်လား ဆိုတာ ရှာကြည့်ပါ။

ဆန်းသစ်တီထွင်မှုဆိုင်ရာ တွေ့ရှိချက်နှင့် ပြဿနာများအတွက် အခြေတော်တော် များများသည် ထိုနည်းဖြင့် ဖြစ်ထွန်းခဲ့ကြ၏။

၃။ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး အသစ်များ ပျိုးထောင်ဖို့ အာရုံစိုက်ပါ။ အဆက်အသွယ်များ လိုအပ်ခြင်းနှင့် အဆက်အသွယ်များ ရအောင် ဘယ်လို ပြုလုပ်ရမည် ဆိုသည့်အကြောင်းကို အခန်း ၈ တွင် ဆွေးနွေးခဲ့ပါပြီ။ သည်တော့ သည်အကြောင်းကို အကျယ်ချဲ့ တင်ပြမနေတော့ပါ။ သင့်မှာ မိတ်ဆွေ အပေါင်း အသင်း များလေ သင် ကြုံဆုံရမည့် အခွင့်အလမ်းတွေ များလေ ဖြစ်၏။ ကံကောင်းသူများသည် ထာဝစဉ်လို သိုင်းသိုင်းပိုင်းပိုင်းနေပြီး ဖော်ဖော်ရွေရွေရှိ၏။ သူတို့က အခြားသူများအား ပျော်ရွှင်ကြည်နူးမှုကို ပေး၏။ ထို့ကြောင့် သူတို့မှာ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးရာဆွဲဆောင်မှု ရှိလာပြီး သူတို့ဆီသို့ လူတွေ ချဉ်းကပ်လာစေ၏။

၄။ ကိုယ့်လမ်းကိုယ် ထွင်ပြီး လျှောက်ပါ။ ကျွန်တော်တို့အများစုသည် ကျွန်တော်တို့အတွက် လမ်းအပွင့်ကို ငုတ်တုတ်ထိုင်ပြီးစောင့်စားနေလေ့ရှိကြ၏။ သင် ကံကောင်းပါစေ။ သို့သော် သည်တစ်ခုတည်းကိုတော့ မျှော်လင့်အားထား မနေပါနှင့်။ ကိုယ့်ကိစ္စကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လုပ်ပါ။ ကိုယ်လိုရာနောက်သို့ ကိုယ် ကိုယ်တိုင် လိုက်ပါ။ ထိုအခါ အောင်မြင်ဖို့အခွင့်အလမ်းတွေ ပိုမိုများပြားလာပါ လိမ့်မည်။

အကောင်းဆုံးသာဓကကို ဒေါက်တာ ဝိန်း ဒိုင်ယာ (Dr. Wayne Dyer) က ပြသွား၏။ ဒိုင်ယာသည် ၁၉၇၆ ခုနှစ်တွင် Your Erroneous Zones စာအုပ်ကို ရေးသားပြုစုခဲ့၏။ ထိုစဉ်က သူသည် လူသိမများသေးသည့် ပါမောက္ခတစ်ဦး ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် သူ့စာအုပ်ဖြင့် လျှမ်းလျှမ်းတောက် အောင်မြင်ကျော်ကြားမှု ရဖို့ အလားအလာမရှိ။ သို့ဖြစ်စေကာမူ ဒိုင်ယာက ထိုသို့ မယူဆ။ ထို့ကြောင့် သူ့စာအုပ်ကို အရောင်းရဆုံးစာအုပ်စာရင်းတွင် နံပါတ်တစ် ဖြစ်အောင် ကြံစည်ကြိုးစားတော့၏။ ထုတ်ဝေသူဘက်မှ ကြော်ငြာအားနည်းမှု၊ အရောင်းမြှင့်တင်နည်းများ မသုံးမှု တို့ကို အပြစ်ဖို့မနေဘဲ ဒိုင်ယာက ကိုယ့်လမ်း ကိုယ် ဖောက်တော့၏။

သူက သူ့စာအုပ် ရာပေါင်းများစွာကို ဝယ်ယူသည်။ စာအုပ်တွေကို ကားပေါ်တင်ပြီး အမေရိကတစ်ခွင်တစ်ပြင် လှည့်လည်ကာ သူ့စာအုပ်မှာရေးထား သည့် အကြောင်းအရာအချက်အလက်များအကြောင်း ပညာပေးဟောပြောပွဲများ ပြုလုပ်သည်။ ခြောက်လတာကာလအတွင်း သူ့စာအုပ် တစ်သောင်းငါးထောင် ကျော်၊ တစ်သောင်းခြောက်ထောင်နီးပါးကို စာအုပ်ဆိုင်များသို့ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကွ ပို့ပေးခဲ့၏။

သူ့ခရီးစဉ်ကိုဆန့်ထုတ်လိုက်လျှင် မိုင်ပေါင်း နှစ်သောင်းရှစ်ထောင် ရှည်လျားပြီး ပြည်နယ်ပေါင်း လေးဆယ်ခုနစ်ပြည်နယ်သို့ ရောက်ခဲ့၏။ ၎င်းခရီးစဉ်တွင် လူတွေ့ ဆွေးနွေးပွဲပေါင်း ရှစ်ရာခန့် ပြုလုပ်ခဲ့သည်။ ထိုဆွေးနွေးပွဲများတွင် ဆောင်းပါးရှင်၊ လူတွေ့မေးမြန်းသူများ ပါဝင်အောင် ကြံဆောင်ခဲ့သည်။ သူ၏ ရဲဝံ့စွန့်စားသော အားထုတ်မှုများကြောင့် Your Erroneous Zones စာအုပ်သည် ရောင်းအကောင်းဆုံးစာအုပ်စာရင်းတွင် နံပါတ်တစ် ဖြစ်သွားပြီး ဒိုင်ယာသည် ကမ္ဘာ့ အသိအမှတ်ပြုစာရေးဆရာတစ်ယောက် ဖြစ်သွားလေသည်။

၅။ သင်၏ စိတ်အထင်များ (hunches) ကို ဂရုပြုသတိထားပါ။ ဆန်းသစ်တီထွင်မှုဆိုင်ရာ ဉာဏ်အလင်းပွင့်မှုအဆင့်တွင် စိတ်အထင်များ အရေးပါ အရာရောက်ကြောင်းကို တင်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်၏။ စိတ်အထင်များသည် ဆန်းသစ်တီထွင်မှု ဆိုင်ရာ ထိုးဖောက်သိမြင်မှုများကို ဖော်ဆောင်ပေးနိုင်ရုံသာ မဟုတ်သေး။ စိတ်အထင်များက အခွင့်အလမ်းများဆီသို့လည်း လမ်းညွှန်နိုင်ပါသည်။ စိတ်အထင်များသည် ဖုံးကွယ်စိတ်အဆင့်တွင် စုဆောင်းထားသည့် သတင်း အချက်အလက်တွေ ဖြစ်နေတတ်၏။

သည်တော့ သင်၏ စိတ်အထင်ကို ယုံကြည်အားထားမှု မပြုခင် "ဒီကိစ္စနဲ့ပတ်သက်ပြီး ငါ မသိစိတ်နဲ့ သတင်းတွေစုဆောင်းထားခဲ့တာ ဖြစ်နိုင်ရဲ့လား" ဟူသောမေးခွန်းကို ဦးစွာမေးကြည့်ပါ။ အကယ်၍ ဖြစ်နိုင်သည် ဆိုလျှင် တော့ သင့် စိတ်အထင်ကို အထူးအာရုံစိုက်ပါလေ။ "နလုံးသားက ယနေ့ သိထားသည့် အချက်ကို ဦးခေါင်းက မနက်ဖြန်မှာ နားလည်လာလိမ့်မည်" ဟူသော ဂျိမ်း စတီဖင် (James Stephens) ၏ မှတ်ချက်အတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။

တစ်ခုတော့ ရှိသည်။ ဖဲဝိုင်းတွေ၊ အန်စာပွဲတွေ၊ ဈေးနှုန်းတွေနှင့် ပတ်သက်လျှင်တော့ စိတ်အထင်ကို ယုံကြည်စိတ်ချခြင်း မရှိပါနှင့်။ သင့် စိတ်အထင်များကို ဆန္ဒစွဲအတွေးများနှင့် မရောထွေးပါစေနင့်။ ပြင်းပြသောဆန္ဒများနှင့် စိတ်ထင်မှုတွေ ရောထွေးသွားဖို့ အလွန်လွယ်ပါသည်။

၆။ သင့်အနေဖြင့် ချင့်ချိန်တွက်ချက်မှုပါသော အရဲကိုးစွန့်စားမှုများ ပြုလုပ်ချင်စိတ် ရှိရပါမည်။ လူတွေ့က ဂျေ ပေါလ် ဂက်တီ (J. Paul Getty) ကို ကံကောင်းသူ ဟု မှတ်ယူကြ၏။ သူသည် အသက် နှစ်ဆယ့်သုံးနှစ်တွင် ရေနံသူဌေးကြီး ဖြစ်လာသည်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် သူသည် စွန့်စွန့်စားစားဖြင့် ရေနံတွင်းတွေ တူးပြီး အောင်မြင်ခဲ့သူ ဖြစ်၏။

"လောကမှာ အခွင့်အလမ်း ဆိုတဲ့ သဘာဝတရား တစ်ခု အမြဲရှိတယ်။ သင့်အနေနဲ့ အဲဒီ သဘာဝတရားကို တွယ်ဖက်ထားချင်စိတ် ရှိရပါမယ်။ တကယ်

လို့ သင်က သေချာရေရာမှုကိုသာဖက်တွယ်ထားမယ် ဆိုရင်တော့ သင့်ကိုယ်သင် ဘဝသေအောင်ပြုလုပ်ရာရောက်ပါလိမ့်မယ်”

ဟု ဂက်တီက ပြောခဲ့၏။

၇။ သင်၏အရုံးများကို အနည်းဆုံးဖြစ်အောင် ကြံဆောင်ပါ။ ကံကောင်း သူများသည် အဆိုးဆုံးအဖြစ်နှင့်ရင်မဆိုင်ရမီ အခြေအနေဆိုးများမှလွတ်အောင် ရှောင်ထွက်ကြ၏။ စတော့ဈေးကွက်တွင်အောင်မြင်မှုရခြင်း၏ သော့ချက်မှာ ရှယ်ယာများ ဘယ်အချိန်မှာဝယ်ရမည်ကို သိခြင်း မဟုတ်ဘဲ ဘယ်အချိန်မှာ ရောင်းရမည်ကို သိခြင်း ဖြစ်သည် ဟု ဆို၏။ အကယ်၍ အခြေအနေတွေ့ဆိုးလာ ဖို့ သေချာသလောက်ဖြစ်နေပြီ ဆိုလျှင် အချိန်ရှိမို့က ကိုယ်လွတ်ရနားပါလေ။ ဆိုစကားတစ်ရပ် ရှိသည်မှာ “သင်သည် ကျားတစ်ကောင်နှင့်လွန်ဆွဲကြည့်လို့ မနိုင်တော့ဘူး ဆိုလျှင် သင့်လက်မောင်းဆီအထိ သူရောက်မလာမီ ဆွဲနေသည့် ကြိုးကို သူ့အား ပေးလိုက်ပါ။ သင့်အနေဖြင့် ကြိုးတစ်ချောင်း အချိန်မရွေး ပြန်ရ နိုင်သည်” ဟူ၏။

၈။ အဆိုးကို ကာကွယ်ဖို့ ပြင်ဆင်ထားပါ။ ကံကောင်းသူတွေ ကံကောင်းနေသည့် အကြောင်းရင်းတစ်ချက်မှာ သူတို့သည် ဘယ်တော့မျှ ကံကို အားမကိုးသောကြောင့် ဖြစ်၏။ သူတို့က ကံတရား၏မတည်ငြိမ်မှုကို သိထား သည်။ သည်တော့ အခွင့်အလမ်းအတွက်အသင့်ပြင်ထားသကဲ့သို့ ကံဆိုးခြင်း အတွက် အသင့်ပြင်ထားဖို့ကို သူတို့ သိထားကြသည်။ ဂျေ ပေါလ် ဂက်တီ ပြောခဲ့ဖူးသည်မှာ “စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတစ်ခု လုပ်တော့မယ် ဆိုရင် ကျွန်တော်ရဲ့ အဓိကအတွေးက အခြေအနေတွေ ထင်တိုင်းမပေါက်ရင် ငါ့ကိုယ်ငါ ဘယ်လို ကယ်ထုတ်မလဲ ဆိုတာပဲဗျ” ဟူ၏။

သင့်အနေဖြင့် ကံအလှည့်သင့်လာအောင် ချင့်ချိန်တွက်ချက်ထားသော အရက်စွန့်စားမှုများ ပြုလုပ်ရမည် မှန်၏။ သို့သော် ထိုသို့လုပ်ခြင်းသည် ဆိုးရွား သော အခြေအနေများအတွက် အရေးပေါ်အစီအစဉ်များ ပြုလုပ်ထားဖို့ မလို ဟု မဆိုလိုပါ။ ကံတရားက သင့်အား ဆင်းရဲဒုက္ခတွင်းထဲမှ ဆွဲထုတ်ကယ်တင်သွား လိမ့်မည် ဟူသော အယူများကို ဘယ်တော့မျှ ခေါင်းထဲအဝင်မခံပါနှင့်။ ဆယ်ရေး တစ်ရေး ကိုးရေးတစ်ရာ ဆိုသလို အခြေအနေတွေ့ဆိုးလာလျှင် အသက်ရှူချောင်း စေမည့် အားဖြည့်အစီအစဉ်တစ်ခု အသင့်ရှိနေပါစေ။

၉။ တရားမျှတမှုကျော့ကွင်းထဲသို့ မသက်ဆင်းမီပါစေနှင့်။ ကျွန်တော် တို့၏ ဘဝများတွင် တရားမျှတမှုကို ဖျော်လင့်ဖို့နှင့် ရှာဖွေဖို့ ကျွန်တော်တို့အားလုံး ကို လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးခြင်း ခံကြရ၏။ ကျောင်းဆရာတွေ၊ ဥပဒေပညာရှင်တွေ



နိုင်ငံရေးသမားတွေနှင့် တရားမဟောဆရာတွေက လူသားအားလုံးအတွက် တရားမျှတမှု ရှိဖို့ လျှောက်လဲကြသည်။ သွန်သင်ဆုံးမကြသည်။ ဤကား ကြီးမြတ်သော မဟာစိတ်ကူးကြီး ဖြစ်၏။ သို့သော် ယုံတမ်းစကားတစ်ခုမျှသာဖြစ်ပါသည်။ လောကမှာ တရားမျှတမှု ဆိုတာ မရှိပါ။ ယခုဘဝ၏ အခြားမဲ့၌ အကြွင်းမဲ့ တရားမျှတမှု ရှိကြောင်း ပြောလာလျှင်တော့ သည်ကိစ္စကို တွေးခေါ်ပညာရှင်များနှင့် ဘာသာရေးဆရာတွေအတွက် ထားလိုက်ပါသည်။ အဓိကအချက်မှာ ယခု လက်တွေ့ဘဝအတွက် တရားမျှတမှု ဆိုတာကတော့ အလှတရားကဲ့သို့ပင် ကာယကံရှင်၏မျက်လုံးထဲမှာသာ တည်ရှိ၏။

နိုင်ငံတော်အစိုးရတွေ၊ ဘုန်းတော်ကြီးတွေ၊ တရားသူကြီးတွေ စသူများက အစွမ်းကုန်အားထုတ်ကြသည့်တိုင် ဘဝသည် တရားမျှတမှုမရှိ။ ဘယ်တော့မျှလည်း တရားမျှတမှုရှိလိမ့်မည်မဟုတ်။ သင်နှင့်တွေ့ဆုံသူအားလုံးနီးပါးသည် တစ်နည်းနည်းဖြင့် သင့်ထက် ကံကောင်းနေလိမ့်မည် သို့မဟုတ် သင့်ထက် ကံဆိုးနေပါလိမ့်မည်။ ဤသို့ဆိုသဖြင့် ဘဝကိုအဆိုးမြင်ဖို့တင်ပြနေခြင်း မဟုတ်။ ဘဝကို အရှိအတိုင်းကြည့်မြင်ဖို့ တင်ပြနေခြင်းသာ ဖြစ်၏။

တချို့လူတွေက ရွှေခွန်းကိုက်ပြီးမွေးဖွားလာကြသည်။ တချို့ကတော့ ဆင်းရဲတွင်းထဲမှာမွေးဖွားလာကြ၏။ ဤကား တရားမျှတမှုမရှိ။ တချို့လူတွေက ကျန်းမာသန်စွမ်းစွာ မွေးဖွားလာကြ၏။ တချို့က ခြေလက်အင်္ဂါတွေချို့တဲ့ပြီး ဂိလာနဘဝဖြင့် မွေးဖွားလာကြ၏။ ဤကား တရားမျှတမှုမရှိ။ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေနှင့် အသက်မပြည့်သေးသူတွေကို အလုပ်အကိုင်ချေးကွက်က ကြည့်ထားကြသည်။ ဤသည်လည်း တရားမျှတမှုမရှိ။ တရားမျှတမှုမရှိတာတွေကို စာရင်းချုပ်ရလျှင် ဆုံးနိုင်အံ့မထင်။

သည်တော့ ဘဝမှာ တရားမျှတမှုမရှိတာမျိုးနှင့် ကြုံတွေ့ရင်ဆိုင်ရသော အခါ လူများစုသည် စိတ်ပျက်သွားကြ၏။ လှုပ်ရှားမှုတွေ ရပ်ဆိုင်းသွားကြ၏။ ထိုသို့ဖြစ်သည့်အတွက် အနာဂတ်အတွက်အစွင့်အလမ်းများကို ခုန်အုပ်အမိမိဖမ်းနိုင်ကြတော့။ သင့်အနေဖြင့် ထိုသို့မဖြစ်ပါစေနှင့်။ သင် ကြုံတွေ့ရသော ကံဆိုးမိုးပျော် ကျမှုများမှ သင်ခန်းစာထုတ်ယူပါ။ ၎င်းဖြစ်ရပ်ဆိုးများက သင့် ရည်မှန်းချက်များ အကောင်အထည်ဖော်ခြင်းကို အဟန့်အတားမဖြစ်ပါစေနှင့်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သနားမှု ညွှန်ဆိုင်ထဲမှာ လူးလိမ့်နေပြီး ကံမကောင်းအကြောင်းမလှူမှုများကို ငိုယိုတမ်းတနေခြင်းသည် အနာဂတ် ကြံမြှာဆိုးများနှင့် ခုံဖက်ရဖို့ သေချာသည့် နည်းလမ်းပင် ဖြစ်၏။





“ငါတို့မှာ ငွေမှမရှိဘဲ” ဟူသော ဆင်ခြေဟောင်းကြီးကြောင့် စိတ်ကူးကောင်း အကြံအစည်တွေ ဘယ်ရွှေ့ဘယ်မျှ သန္ဓေတည်စခေဆင့်မှာပင် ပျက်ကျသေဆုံး သွားကြပြီလဲ။ တကယ့် ပြဿနာအစစ်မှာ ငွေမရှိသောကြောင့် မဟုတ်ပါ။ သည်စကားကို ပြောသူများသည် သူတို့၏ အိပ်မက်ယန္တရားများကို အချိန်မတိုင်မီ ပိတ်ပစ်သူများ ဖြစ်၏။ သင့်မှာ ငွေမရှိ ဆိုသည်မှာ သင့်စိတ်ကူးတွေကို အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ မတည် ရင်းနှီးငွေ မရှိခြင်းနှင့် မဆိုင်ပါ။ တကယ်တော့ သင် ပြောနေသည့် ငွေကြေးပမာဏသည် ဘယ်လောက်များနေသည်ဖြစ်စေ မတည် ရင်းနှီးငွေ ရနိုင်သည့် နည်းလမ်းတွေ ပြောကံမြားစွာရှိ၏။

ပန်းဝတ်ရည်က ပျားတွေကိုဆွဲဆောင်သည့်နည်းတူ စိတ်ကူးကောင်း တွေက ငွေကြေးကို ဆွဲဆောင်ပါသည်။ အကယ်၍ သင် လိုအပ်သော ရင်းနှီးမြှုပ်နှံ ငွေ ကို စနစ်တကျ အားထုတ်ရှာဖွေလျှင် သင် ရနိုင်၏။ ရှေ့ပိုင်းတုန်းက ကျွန်တော် တို့ ဆွေးနွေးခဲ့ပြီးဖြစ်သည့် စိတ်ကူးပေါ်ထွက်ရေးနည်းစနစ်များကို သုံးကြည့်ပါ။ ငွေကြေးအခက်အခဲကိုကျော်လွှားရန် အခြားသူများသုံးခဲ့သည့် သာမန်နည်းလမ်း အချို့ကို အောက်တွင်ဖော်ပြပါသည်။ နည်းတစ်နည်း သို့မဟုတ် တစ်နည်းထက် မကသော နည်းများသည် သင့်အတွက် အလုပ်ဖြစ်နိုင်ကောင်းပါသည်။

၁။ ငွေချေးဖို့ မကြောက်ပါနှင့်။ ငွေရဖို့ ငွေဖြင့်ရင်းရသည် ဆိုသည့်အချက် ကို ရှည်ရှည်ဝေးဝေးပြောနေဖို့ မလိုပါ။ သို့ဖြစ်သည့်တိုင် ရင်းနှီးသည့်ငွေသည် သင့်ငွေ ဖြစ်ရမည် ဟုတော့ ဘယ်သူမျှမပြော။ တချို့လူတွေက ကြွေးတင်မှာကို သေမလောက်ကြောက်ကြ၏။ သည်တော့ စိတ်ကူးကောင်းတွေ အများကြီး သေကျေပျက်စီးကုန်ကြရသည်။ ခပ်ပေါ့ပေါ့ ငွေချေးခြင်းမျိုးကို ကျွန်တော် မထောက်ခံပါ။ သို့ပေမဲ့ ငွေချေးခြင်းတွင် အလွန်ကောင်းသည့် အပိုင်းလည်း ရှိကြောင်း မမေ့ပါနှင့်။

ပထမဦးဆုံးအနေဖြင့် သင့်အိပ်မက်ကို အကောင်အထည်ဖော်ခွင့်ရလာ မည်။ ဒုတိယ ကောင်းကွက်မှာ သင် အကောင်အထည်ဖော်လိုက်သည့် ကုန် ပစ္စည်း သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုက သုံးစွဲသူများအတွက်အကျိုးရှိစေ၏။ တတိယ ကောင်းကွက် ကတော့ သင့်စိတ်ကူးအတွက် မတည် ရင်းနှီးရန် ငွေထုတ်ပေးသူ မှာလည်း အကျိုးအမြတ်ရနိုင်၏။ မိမိတို့၏ငွေကြေးများကို ရင်းနှီးမြှုပ်နှံရန်အတွက် စိတ်ကူးကောင်းတွေကိုလိုက်ကြည့်နေသည့် ငွေရှင်ကြေးရှင်တွေ အများကြီး ရှိသည်။ ထိုသူမျိုးတွေကို ရှာပါ။ သင့်စိတ်ကူးတွေကို သူတို့ နားဝင်အောင် ပြောပြ ပါ။ ဟင်နရီဖို့သည် သူပိုင်ငွေကြေး တစ်ပြားတစ်ချပ်မျှ စိုက်ထုတ်ရင်းနှီးခြင်း မပြုဘဲ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းကို စတင်ခဲ့ပါသည်။

၂။ သင်၏ ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းများကို ရောင်းချခြင်းဖြင့်လည်း မ တည်ငွေ ရှာလို့ ရ၏။ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ ဒင်နီဟက်သည် ဤနည်းဗျူဟာကို သုံးပြီး ကုဋေပေါင်းများစွာ တန်သည့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းကြီးတစ်ခု ဖြစ်လာအောင် ကြံဆောင်ခဲ့၏။ ၁၉၇၄ ခုနှစ်တွင် ဒင်နီသည် စတော့ပွဲစားတစ်ဦးမျှသာ ဖြစ်၏။ သူက အီလက်ထရွန်းနစ်ပစ္စည်းများထုတ်လုပ်သည့်ကုမ္ပဏီတစ်ခု တည်ထောင်ဖို့ စိတ်ကူးယဉ်နေသူ။ ၁၉၇၄ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လတွင် ဒင်နီ အလုပ်ထွက်လိုက်၏။ သူ့အိမ်အောက်ထပ်တွင် ဒင်ထရွန် ရေဒီယိုကုမ္ပဏီကို တည်ထောင်သည်။ မ တည် ရင်းနှီးငွေ ဒေါ်လာ ၁၀,၀၀၀ ရဖို့ရန် သူ့မိသားစုအတွက် အဓိကမလိုအပ်သော သူပိုင်ပစ္စည်းအားလုံးကို ရောင်းပစ်သည်။ မိသားစုပိုင် ကားများကို ရောင်းပြီး စက်ဘီးများနှင့် အစားထိုးသည်။ သူပိုင် စတော့များကိုလည်း ရောင်းပစ်သည်။

“ဘေးပတ်လည်ကိုလှည့်ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ မိသားစုတစ်ခု ပျော်ပျော် ရွှင်ရွှင် နေနိုင်ဖို့အတွက် တကယ်မလိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေ ထွက်လာလိုက်တာ အံ့စရာကောင်းလောက်အောင်ပဲ” ဟု ဒင်နီက ပြော၏။ ဒင်နီတော့ မိုက်ရူးရဲအလုပ် တစ်ခုကို လုပ်ချလိုက်ပြီ ဟု ထင်နေသော ဆွေမျိုးများနှင့် အပေါင်းအသင်းများက သူ့ကိုကြည့်ပြီး အံ့ဩနေကြသည်။ စိုးရိမ်နေကြသည်။

မည်သို့ဖြစ်စေ ဒင်နီသည် ဆယ့်လေးလအကြာတွင် မ တည် ရင်းနှီးငွေ ဒေါ်လာ ၁၀,၀၀၀ မှ ၀င်ငွေ ဒေါ်လာ ၁၀၀,၀၀၀ ရအောင် စွမ်းဆောင်နိုင်ခဲ့၏။ သုံးလအကြာတွင် သူ ရောင်းပစ်ခဲ့သည့် မိသားစုပိုင်ကားများ နေရာတွင် ပို၍ ကောင်းသော ကားများဖြင့် အစားထိုးနိုင်ခဲ့၏။ ယနေ့ဆိုလျှင် ဒင်ထရွန်ကုမ္ပဏီ သည် အီလက်ထရွန်းနစ်ပစ္စည်းမျိုးစုံ ထုတ်လုပ်ပြီး ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးသို့ ပြန့်ဖြူး ရောင်းချနေပြီ။ နောက်ပြီး ဒင်ထရွန်သည် ဆက်လက်ကြီးထွားဆဲ ... ကြီးထွားဆဲ ... ကြီးထွားဆဲ ... ဖြစ်နေ၏။

၃။ စီမံကိန်းပေါင်းများစွာမှတစ်ဆင့် ရန်ပုံငွေရှာလို့ ရသည်။ ကံစမ်းမဲ ဖောက်မည်။ ကပွဲတစ်ပွဲ သို့မဟုတ် ညစာစားပွဲတစ်ပွဲ ကျင်းပမည်။ ပစ္စည်းရောင်းပွဲ ပြုလုပ်မည်။ သင် ပြုလုပ်နိုင်သည့် ရန်ပုံငွေရှာပွဲ အမျိုးအမည်ပေါင်း မရေမတွက် နိုင်အောင် ရှိပါသည်။ သည်ပွဲတွေက သင် လိုအပ်နေသည့် ငွေပမာဏကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်၏။ မကြာသေးမီကမှ ကျွန်တော် ကြားလိုက်ရသည့် သတင်း တစ်ပုဒ်မှာ လူတစ်ယောက်သည် သူ၏လစာငွေ ဒေါ်လာ ၂၀၀ ကို ကံစမ်းမဲဖောက် ဖို့ ရောင်းချရာ ဒေါ်လာ ၁,၀၀၀ ရသွားသည် ဆို၏။

၁၉၈၅စီဒီလီသည် ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင်မဖြစ်မီက အတ္တလန်တစ်မြို့ တွင် ရေနစ်ပြခြင်းဖြင့် ငွေရှာခဲ့၏။ သူက ပင်လယ်ထဲသို့ ရေကူးသွားသည်။ ပြီး

တော့ ရေနစ်ဟန်ဆောင်သည်။ အသက်ကယ်တပ်ဖွဲ့က သူ့ကို ကယ်ဆယ်သည်။ သူ့အားကယ်တင်နေခိုက်တွင် ကမ်းခြေဈေးသည်များက စုဝေးရောက်ရှိလာသည့် ပွဲကြည့်ပရိသတ်အား အသားညှပ်ပေါင်မုန့်တွေ၊ အချိုရည်တွေ ရောင်း၏။ ပြီးမှ ဈေးသည်များ၏ အမြတ်ငွေမှ သတ်မှတ်ထားသောရာခိုင်နှုန်းကို ဖိလ်က ကောက်ခံယူလေသည်။

၄။ ငွေကြေးရှာဖွေရန် အခြားနည်းတစ်နည်းမှာ မူလအလုပ်အပြင် အခြားအလုပ်များပါ တွဲဖက်လုပ်ကိုင်နည်း ဖြစ်၏။ သို့ဖြစ်စေကာမူ ဤနည်းကို မတတ်သာသည့်အဆုံးမှရှေးချမ်းရန် တိုက်တွန်းပါသည်။ သင်သည် ဆန်းသစ်တီထွင်မှု ပြုလုပ်ဖို့ အားထုတ်နေသည် ဆိုလျှင် သင့် အိပ်မက်ကို အကောင်အထည်ဖော်သည့် အလုပ်ထဲမှာသာ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ မြှုပ်နှံထားချင်ပေမည်။ လုပ်ငန်းခွဲများ တွဲလုပ်ခြင်းသည် အချိန်များစွာပေးရသည်။ ဆန်းသစ်တီထွင်မှုနှင့် ပတ်သက်လာလျှင် အချိန်သည် ငွေထက် များစွာတန်ဖိုးရှိပါသည်။

ငွေရေးကြေးရေးနှင့်ပတ်သက်၍ နောက်ဆုံးသတိပေးစကားတစ်ခွန်း ပြောပါရစေ။ သင့်အိပ်မက်သည် သီချင်းခွေသွင်းရန် သို့မဟုတ် စာအုပ်တစ်အုပ် ထုတ်ဝေရန် ကဲ့သို့သော အနုပညာဆိုင်ရာအားထုတ်မှုတစ်ခုခု ဖြစ်နေလျှင် သင့်အိပ်မက်ကို အကောင်အထည်ဖော်ဖို့၊ သင့်ငွေ တချို့တစ်ဝက် ထည့်ဝင်စိုက်ထုတ်ဖို့ ပြောလာသူများကို သတိထားပါ။ တရားဝင် တေးထုတ်လုပ်ရေးကုမ္ပဏီများနှင့် စာအုပ်ထုတ်ဝေရေးကုမ္ပဏီများသည် ထိုနည်းမျိုးဖြင့် အလုပ်မလုပ်ကြပါ။ အကယ်၍ ကုမ္ပဏီသည် အဆင့်ရှိသည်၊ သင့်အရည်အချင်းကိုလည်း ကြိုက်သည် ဆိုလျှင် သင့်အလုပ်ကို အများပြည်သူသို့ရောင်းချခွင့် ပြုသည့်အတွက် သင့်အား လုပ်ငွေပေးမည်သာ ဖြစ်၏။

သည်တော့ သင့်အရည်အချင်းကို ချီးပပြောဆိုပြီး သင့်ထံမှ ငွေတောင်းသည့် စီးပွားရေးသမားတွေကို သတိထားပါ။ ထိုလိုလူစားတွေ ခုနဲ့ဒေး ရှိနေပါသည်။

❖ အတွေ့အကြုံမရှိခြင်း။

အတွေ့အကြုံနှင့်ပတ်သက်သည့်ပြဿနာမှာ အတွေ့အကြုံရှိဖို့လိုအပ်ချိန်သို့ ရောက်ပြီး နောက်ပိုင်းကျမှသာ အတွေ့အကြုံရှိလာခြင်း ဖြစ်၏။ တကယ်တော့ အတွေ့အကြုံ ဟူသည်မှာ ကျွန်တော်တို့မွေးကတည်းက အတွဲတွဲပါလာသည့် အရာ မဟုတ်ပါ။ သို့ဖြစ်သည့်တိုင် အတွေ့အကြုံမရှိခြင်းသည် အများဆုံး ကြုံတွေ့ရသော အခြေအနေလိုက် ဖြစ်ပေါ်သည့် အခက်အခဲတစ်ခု ဖြစ်နေလေသည်။

တကယ်တမ်းပြောရလျှင် အတွေ့အကြုံမရှိမှုနှင့်ပတ်သက်သည့် အခက်အခဲ နှစ်မျိုးနှစ်စား ရှိ၏။ ပထမတစ်မျိုးမှာ ပြင်ပအခက်အခဲ။ သင့်မှာ အတွေ့အကြုံ မရှိသောကြောင့် သင့်အား အခွင့်အလမ်းတွေပေးဖို့ ငြင်းပယ်ကြ၏။ ယခုအခါ လူငယ်တိုင်းပင် “အလုပ်လိုချင်လျှင် အတွေ့အကြုံ နည်းနည်းရှိအောင် ရှာ။ အတွေ့အကြုံ နည်းနည်းရှိချင်လျှင် အလုပ်တစ်ခု လုပ်” ဟူသောအတွေးဖြင့် ချာလည် လည်နေကြ၏။ ယနေ့ အလုပ်အကိုင်လောကတွင် အတွေ့အကြုံရှိသူ များကို အတွေ့အကြုံမရှိသူများထက် ဦးစားပေးနေကြသည်။

ဒုတိယအခက်အခဲမှာ အတွင်းအခက်အခဲ ဖြစ်၏။ တကယ်တော့ အိုမင်းဟောင်းနွမ်းနေပြီဖြစ်သည့် စင်းလုံးချောဝါဒ တစ်ပတ်လည်လာခြင်းသာ ဖြစ်၏။ “ငါ ဒါမျိုး အရင်က တစ်ခါမှမလုပ်ဖူးဘူး။ ဒီတော့ ငါ့ကိုယ်ငါ ပေါကြီး ဖြစ်အောင် မလုပ်မိခင် ဒီစိတ်ကူးကိုစွန့်လွှတ်လိုက်မှ” ဟူသောစကားမျိုး ကျွန်တော် တို့ကိုယ် ကျွန်တော်တို့ ပြောကြသည်။ သည်အတားအဆီးမျိုးကို ကျော်လွှားရန် မှာ သင့်ဘာသာသင် ခပ်ညံ့ညံ့အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်ပစ်လိုက်ဖို့ပင် ဖြစ်၏။ အောင်မြင်သော စီးပွားရေးသမားကြီးတစ်ဦး တစ်ခါကပြောခဲ့ဖူးသည်မှာ “သူ့ ကိုယ်သူ့ အရူးလုပ်နိုင်လောက်အောင် ဉာဏ်ရှိတဲ့ လူငယ်တစ်ယောက် ကျုပ်ကို ပေးခမ်းပါ” ဟူ၏။ သူပြောဆိုချက်ထဲတွင် ဉာဏ်အမြော်အမြင်ကြီးမှုတွေ အများ ကြီး ပါရှိနေသည်။ သင်သည် လမ်းမလျှောက်တတ်မီ ဝမ်းလျားထိုး သွားရပါ သည်။ လမ်းလျှောက်ကျင့်ခါစတွင် အကြိမ်ကြိမ်အခါခါလဲကျမှာလည်း သေချာပါ သည်။ သည်တော့ မိမိ၏လုပ်ရပ် မလှမပဖြစ်မှာ ကြောက်ပြီး ဘာမျှမလုပ်ဘဲ မနေပါနှင့်။ ဤကား ဆန်းသစ်တီထွင်မှုနှင့်ပတ်သက်သော အောင်မြင်မှုကို ရှာဖွေရာတွင် ပေးဆပ်ရသည့် တန်ဖိုးတစ်ခု ဖြစ်၏။ ခပ်ညံ့ညံ့ကဗျာတစ်ပုဒ် ရေးပစ်လိုက်ပါ။ သံသေးသံကြောင်ဖြင့် သီချင်းတစ်ပုဒ် ဟစ်ပစ်လိုက်ပါ။

သည်တော့ မိမိ၏လက်ရာတွေ ညံ့နေမှာ မကြောက်ပါနှင့်။ လုပ်စရာရှိ တာကို လုပ်ပစ်ပါ။ အမှားတွေ လုပ်ပါ။ အညံ့စားတွေ လုပ်ပါ။ သင့်လက်ရာများ ကို ပြန်ကြည့်ပြီး သင်ခန်းစာယူပါ။ ပြုပြင်ပါ။

အတွေ့အကြုံမရှိမှုနှင့်ပတ်သက်သည့် ပြင်ပအခက်အခဲကတော့ ပြဿနာနောက်တစ်မျိုး ဖြစ်၏။ သင်တောင်းဆိုသည့်အခွင့်အရေးသည် သင်နှင့် ထိုက်တန်ကြောင်း အခြားသူများအားသက်သေပြရမည့် ပြဿနာ။ သည်ပြဿနာ ကို ကျော်လွှားရန် နည်းလမ်းအချို့ ရှိပါသည်။

၁။ ပညာဆည်းပူးခွင့်နှင့် အတွေ့အကြုံရှာခွင့် ရသည့်အတွက် လုပ်ခ မယူဘဲ လုပ်အားပေးအလုပ်တစ်ခုခု ဝင်လုပ်နိုင်သည်။ ဤနဲ့ ဆိုသည့် အထက်တန်း

ကျောင်းသားကလေးသည် ထိုနည်းကိုသုံးခဲ့၏။ သူက ရေဒီယိုအသံလွှင့်ဌာနတွင် အလုပ်လုပ်ချင်သည်။ သို့သော် ၎င်းအလုပ်မှာ အတွေ့အကြုံမရှိဘဲ ဘယ်နည်းနှင့်မျှ မရနိုင်။ သူက ဒေသခံ ရေဒီယိုအသံလွှင့်ဌာနမန်နေဂျာနှင့် ဝင်တွေ့ပြီး ညှိပိုင်းတွင် လုပ်အားပေးအလုပ်တစ်ခု လုပ်ခွင့်ပေးဖို့ မေတ္တာရပ်ခံသည်။ သို့ဖြင့် ညှိပိုင်းတွင် တယ်လီဖုန်းဖြေခင်းနှင့် မှတ်တမ်းများဖိုင်တွဲသည့်အလုပ်ကို လုပ်ခွင့်ရသည်။ အချိန် တန်လာတော့ ဝန်ကို သီတင်းပတ်ကုန်ရက်များတွင် သတင်းကြေညာခွင့် ပေးကြ သည်။ ၎င်း ကနဦးအတွေ့အကြုံကို အခြေပြုပြီး ဝန်သည် ရေဒီယိုသတင်း ကြေညာသူအဖြစ် အောင်မြင်ကျော်ကြားသူတစ်ဦး ဖြစ်လာလေသည်။

၂။ အတွေ့အကြုံမရှိခြင်းကို ဘွဲ့များ၊ လက်မှတ်များဖြင့် ထေနိုင်ပါ သည်။ သင် လိုချင်သည့်ကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍ သင့်မှာ ဗဟုသုတရှိကြောင်း သို့မဟုတ် အရည်အချင်းရှိကြောင်း တစ်နည်းတစ်ဖုံပြနိုင်ခြင်းကလည်း အထောက် အကူ ရပါသည်။ အခွင့်အရေးများနှင့်ပတ်သက်လာလျှင် ဘွဲ့တွေ၊ ဒီပလိုမာတွေ ရထားသူက ၎င်းလက်မှတ်များမရသူထက် နှာတစ်ဖျားသာမြဲ ဖြစ်၏။

သည်နေရာတွင် ကျွန်တော့်ကိုယ်ကျွန်တော် ဥပမာပေးပါမည်။ ကျွန်တော်၏ ပထမဆုံးစာအုပ်ကို ရေးသားပြီးစဉ်က ကျွန်တော့်မှာ စာရေးဆရာ တစ်ဦး၏ အတွေ့အကြုံမျိုး မရှိ။ စာအုပ်တစ်အုပ် ထုတ်ခွင့်ရဖို့ ဘယ်လောက် ခက်ခဲကြောင်း အထူးပြောနေဖို့မလို။ သို့ဖြစ်သော်လည်း ကျွန်တော်က စီမံခန့်ခွဲရေး ဘာသာရပ်ဖြင့် ပါရဂူဘွဲ့ ရထားသူ။ ပြီးတော့ နီးနှောဖလှယ်ပွဲခေါင်းဆောင်အဖြစ် လည်းကောင်း၊ အချိန်စီမံခန့်ခွဲရေးအတိုင်ပင်ခံအဖြစ်လည်းကောင်း အတွေ့အကြုံ ရှိထားသူ။ သည်တော့ ကျွန်တော့်စာအုပ်ကိုထုတ်ဝေဖို့ ထုတ်ဝေသူများထံမှ ကမ်းလှမ်းချက်များ ရရှိအောင် အဆိုပါ ဘွဲ့ထူးဂုဏ်ထူးတွေက အထောက်အကူပြု ခဲ့လေသည်။

၃။ အကယ်၍ သင့်မှာ အတွေ့အကြုံရှိနေသည် ဆိုလျှင်တော့ သင်၏ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှု၊ စိတ်အားထက်သန်မှုနှင့် သင်ယူဆည်းပူးလိုစိတ်ရှိမှု တို့ကို ဘယ်နည်းဖြင့်မဆို ထုတ်ဖော်ပြသရပါမည်။ ကျွန်တော်တို့အများစုသည် လိုလိုလားလားနှင့် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့်မားသူများအား ကူညီရသည်ကို ကြည့်နူး ကျေနပ်ကြသည်။ သင်လည်း သင်၏ စိတ်အားထက်သန်မှုနှင့် တက်ကြွသော စိတ်ဓာတ်ကို ထုတ်ဖော်ပြသနိုင်လျှင် သင်လိုအပ်သောအခွင့်အရေးကို ရရှိ ကြိတ်ခွာ အထောက်အကူပြုပါလိမ့်မည်။ သင်၏ ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စွမ်းနှင့် ပတ်သက်၍ သင့်ဘာသာသင် ဘယ်လောက်ပဲ သံသယရှိသည်ဖြစ်စေ ယခုအချိန်သည် ထိုအကြောင်းကို ပွင့်ဟဝန်ခံရမည့်အချိန် မဟုတ်။ "ကျွန်တော် တယ်ကိုသွားနေ

တယ် ဆိုတာ ကျွန်တော် သိတယ်။ အနားနဲ့အမြန် ဆိုသလို အဲဒီကိုရောက်မှာပဲ။ ကျွန်တော် သင်ယူဆည်းပူးဖို့ လိုလားတယ်။ အဲဒီလို သင်ယူဆည်းပူးဖို့ ဘာတွေ ပေးဆပ်ရမလဲ ဆိုတာ ကျွန်တော် သိတယ်” ဆိုသည့် သဘောထားကို တစ်ဖက် လူ သိအောင် ပညာသားပါပါတင်ပြရပါမည်။

၄။ ကိုယ် က ရမည့် ဇာတ်ရုပ် နေရာတွင် ပီပီပြင်ပြင် က ပြပါ။ သင် ဖြစ်ထွန်းချင်သည့် နယ်ပယ်တွင် အတွေ့အကြုံရှိထားသူတစ်ဦးဦးကို ကြည့်ပါ။ ပြီးတော့ ထိုသူဝတ်စားဆင်ယင်သလို ဝတ်စားဆင်ယင်ပါ။ ထိုသူ ပြုမူကျင့်ကြံ သလို ပြုမူကျင့်ကြံပါ။

သင် ဘာဖြစ်ချင်သလဲ။ မျော်မြေရေးအနုပညာရှင်လား၊ အရာရှိလား၊ ပန်းချီဆရာလား၊ ဆံပင်အလှပြင်သူလား။ ဖြစ်ချင်ရာဖြစ်ပါစေ။ ထိုအထဲမှ သင် နှစ်သက်အားကျသူများနှင့် တွေ့ဆုံပါ။ သူတို့ ဘယ်လိုဝတ်စားသလဲ၊ ဘယ်လို တွေးခေါ်သလဲ၊ ဘယ်လို ပြုမူကျင့်ကြံသလဲ ... မှတ်ထားပါ။ သူတို့ ဘယ်လို စကားမျိုး ပြောသလဲ။ သူတို့ချင်းသာနားလည်သည့် သီးသန့်စကားလုံးတွေ သုံးနေသလား။ ထိုစကားလုံးများကို လေ့လာကျက်မှတ်ပါ။ သူတို့လို လိုက်ကြံ ပါ။ သူတို့သည် သီးသန့်နေရာများမှာ စုဝေးဆုံတွေ့တတ်ကြသလား။ ထိုနေရာ များသို့ သွားပြီး သူတို့နှင့် စကားပြောပါ။ သူတို့မှာ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ပညာ ဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းတွေ ရှိသလား။ ထိုအဖွဲ့အစည်းတွေသို့ ဝင်လိုက်ပါ။ သူတို့၏ အဝတ်အစားတွေမှာ သီးသန့်ဟန် ရှိသလား။ သူတို့အတိုင်း လိုက်ပြီး ဝတ်စားပါ။

ဆိုလိုရင်းမှာ သင်သည် အတွေ့အကြုံရှိသော ပညာသည်တစ်ယောက် ၏ ဇာတ်ရုပ် နေရာကို ယူလိုက်သည့်အတွက် သင်သည် ပညာသည်တစ်ယောက် လို တွေးတောကျင့်ကြံရတော့မည်။ ထိုအခါ လူတွေက သင်သည်လည်း ‘သူတို့လို လူစား’ ဟု မှတ်ယူလာမည်။ ထိုအခါ သင် ရှာဖွေနေသည့် အခွင့်အလမ်းတွေကို ကမ်းလှမ်းလာကြလိမ့်မည်။

လိုက်လျောညီထွေကျင့်ကြံခြင်းသည် ဆန်းသစ်တီထွင်မှုကို နှောင့်ယှက် ဟန့်တား၏။ သို့သော် အခွင့်အရေးများရဖို့အတွက်မူ လိုက်လျောညီထွေကျင့်ကြံ ဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ သင်သည် တံခါးဝမှာခြေချမိသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် သင်၏ ကိုယ်ပိုင်စိတ်ကူးများကို ဖွင့်ဟတင်ပြဖို့ အခွင့်အရေးတွေ အများကြီးရလာပါလိမ့် မည်။ ဇာတ်ရုပ်စရိုက်အတိုင်း ပီပီပြင်ပြင် က ပြခြင်းသည် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု ရှိလာစေရန် ကြီးမားစွာ အထောက်အကူပြုပါသည်။

အပိုင်း ၄

အောင်မြင်ဖြစ်ထွန်းမှုများနောက်သို့  
ရေဆုံးရေဖျားလိုက်ခြင်း

၁၀

အချိန်ကို အသုံးချတတ်အောင် ဆည်းပူးခြင်း

အချိန်သည် ဆီးနှင်းပွင့်နှင့် တူ၏။ သည် ဆီးနှင်းပွင့်ကို  
ဘာလုပ်ရမည်လဲ ဟု ကျွန်ုပ်တို့ ဆုံးဖြတ်ဖို့ ကြိုးစားနေခိုက်မှာပင်  
ဆီးနှင်းပွင့်က ပျောက်ကွယ်သွားလေသည်။

စိန့် လူးဝစ် ဗျူဂယ်

အချိန်သည် ဘယ်လောက် ထူးဆန်းပြီး ဘယ်လောက် အဖိုးထိုက်သည်  
သယံဇာတတစ်ခုပါလဲ။ ကျွန်တော်တို့အားလုံးကို တစ်စုံတစ်ရာအတိုင်းအတာ  
ရှိသော အချိန်တွေ ပေးထား၏။ သို့သော် ထိုအချိန်တွေအားလုံး ကုန်သွားသည့်  
တိုင် ကျွန်တော်တို့မှာ အချိန်တွေ ဘယ်လောက်ရခဲ့ကြောင်း သတိမထားခဲ့ကြချေ။  
ကျွန်တော်တို့ အချိန်ချွေတာဖို့ ပြောကြသည်။ အချိန်မဖြုန်းဖို့ ပြောကြသည်။  
တကယ်တမ်းကျတော့ ကျွန်တော်တို့ ဘယ်ဟာကိုမျှမလုပ်နိုင်ကြ။ ကျွန်တော်တို့  
မှာ ရွေးစရာလမ်း မရှိ။ ပုံမှန်ရွေ့လျားနေသည့် အချိန်နှုန်းအတိုင်း နေထိုင်ကြရမည်  
သာ ဖြစ်၏။ တစ်နာရီ မိနစ်ခြောက်ဆယ်၊ တစ်နေ့ နှစ်ဆယ့်လေးနာရီ၊ တစ်နှစ်ကို  
သုံးရာခြောက်ဆယ့်ငါးရက်။ ဘယ်သူမျှ ပိုမရ၊ လျော့မရ။ သည်တော့ အချိန်ကို  
အသုံးချတတ်ဖို့ လို၏။ ဆန်းသစ်တီထွင်မှုဆိုင်ရာ အောင်မြင်မှုနှင့် မအောင်မြင်မှု  
ခြားနားချက်သည် အချိန်ကို ထိထိရောက်ရောက်အသုံးပြုနိုင်စွမ်း ရှိခြင်း၊ မရှိခြင်း  
ဟူသော ကာယကံရှင်၏ အရည်အချင်းပေါ်မှာ မူတည်နေတတ်၏။



ဇာတိကလေး အချိန်ပေးပြီး စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သူတို့၏ ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်များဆီသို့ အောင်အောင်မြင်မြင်ရောက်သွားသူများအကြောင်း၊ သူတို့၏ အိပ်မက်များကို လက်တွေ့ဖြစ်အောင် အကောင်အထည်ဖော်ခဲ့သူများအကြောင်း၊ သူတို့တစ်တွေ အောင်မြင်မှုရရာကြောင်းအတွက် အကြောင်းအချက်ပေါင်းများစွာ ရှိပါလိမ့်မည်။ သို့ဖြစ်သည့်တိုင် သူတို့အားလုံးတွင် တူညီသောအကြောင်းအချက် တော့ ရှိရမည်။ သူတို့၏အလုပ်တွေ ပြီးမြောက်အောင်မြင်အောင် အချိန်ကို ဘယ်လိုအသုံးပြုရမည်လဲ ဟု သိနားလည်နေခြင်းပင်။ သင် အချိန်ကိုရွှေတာလို့ မရပါ။ သို့ပေမဲ့ အချိန်ကို ဘယ်လိုအသုံးပြုသင့်ကြောင်း အကြံပေးထားသည့်နည်း တွေတော့ ရှိ၏။ သင်နှင့်အသင့်လျော်ဆုံးနည်းများကို ရွေးပါ။ အသုံးပြုပါ။ သင့် အိပ်မက်တွေ တကယ်ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။ နည်းလမ်းအမှားများကို ရွေးကြည့်ပါ။ သုံးကြည့်ပါ။ သင်သည် စိတ်ကူးယဉ်သမားသက်သက် ဖြစ်နေပါလိမ့်မည်။

အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှုအကြောင်း ပြောလာလျှင် လူတော်တော်များများက ရှောင်ထွက်သွားတတ်ကြ၏။ သည်စိတ်ကူးကြီးက ငြိမ်းခြောက်နေသယောင် ရှိ၏။ လွတ်လပ်ခွင့်ကိုချုပ်ချယ်သယောင် ရှိနေ၏။ အချိန်ကို စနစ်တကျစီမံခန့်ခွဲပို့ ဆိုသည်နှင့် သူတို့မျက်စိထဲတွင်မြင်ယောင်လာသည်မှာ မိနစ်တိုင်း မိနစ်တိုင်းကို ဂရုထားနေဖို့၊ အချိန်မှတ်နာရီ ကိုင်ပြီး ပြေးလွှားနေဖို့ ဖြစ်၏။

အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှု ကောင်းခြင်း ဆိုသည်မှာ သင့်အတွက် အရေးအကြီး ဆုံး အလုပ်တွေကို ဆောင်ရွက်ဖို့ အချိန်ရအောင် ယူတတ်ခြင်းပင် ဖြစ်၏။ အချိန် စီမံခန့်ခွဲမှု ကောင်းခြင်းက သင့်အား ချုပ်ချယ်မှုမပြုဘဲ လွတ်လပ်မှုကိုပေး၏။ အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှု ကောင်းလျှင် သင်သည် သင့်ရည်မှန်းချက်တွေ အကောင်အထည် ပေါ်အောင် ပင်ပန်းတကြီးအားမထုတ်ဘဲ ကြော့ကြော့ကလေး အလုပ်လုပ်သွား လို့ ရ၏။ ထိုအခါ သင်သည် မချင့်မရဲဖြစ်မှုများ၊ ငြီးငွေ့ စိတ်ကုန်မှုများ မဖြစ်ဘဲ သင့်စိတ်ကူးတွေ မြန်မြန်ဆန်ဆန် အကောင်အထည်ပေါ်လာသည်ကို တွေ့ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ထိရောက်သော အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှုကို ကျွမ်းကျင်တတ်မြောက်စေရန် အခန်း ၂ တွင် တင်ပြထားသည့် ရေရှည်စီမံကိန်း၊ ရေလတ်စီမံကိန်း ချနည်းများ ကို အသုံးပြုပါ။ ပန်းတိုင်များသတ်မှတ်ခြင်းနှင့် ဦးစားပေးများရွေးချယ်ခြင်းသည် သင့်စီမံကိန်းများ၏ အသက်ဝိညာဉ် ဖြစ်ပါသည်။ မည်သို့ဖြစ်စေ နေ့တစ်နေ့ချင်း ကို အကျိုးအရှိဆုံးအသုံးပြုနိုင်အောင် ပြုလုပ်သည့်နည်းတွေ ရှိ၏။ ၎င်းနည်းလမ်း များသည် ရိုးသည်၊ ရှင်းသည်၊ အသုံးပြုရ လွယ်သည်။ အကောင်းဆုံးကတော့ သည်နည်းတွေက အလုပ်ဖြစ်ခြင်းပင်။ အဆိုပါနည်းလမ်းတမျိုးကို ကြည့်ကြရ



အောင်။ အကြောင်းကိစ္စတွေ ဖြစ်မြောက်အောင်မြင်အောင် ကြိုးပမ်းအားထုတ်နေချိန်တွင် ဤစိတ်ကူးများသည် သင့်အတွက် တန်ဖိုးမမြတ်နိုင်လောက်အောင် အကျိုးရှိလာပါလိမ့်မည်။

ထိရောက်မှုရှိအောင် ကြိုးပမ်းပါ  
အလုပ်များအောင် မကြိုးပမ်းပါနှင့်

အချိန်စီမံခန့်ခွဲခြင်း၏ အသက်သည် အလုပ်များခြင်း ဆိုလျှင် အမေရိကန်အများစုတွင် အချိန်စီမံခန့်ခွဲသည့် ပြဿနာများ လုံးဝရှိမည်မဟုတ်။ သို့ပေမဲ့ အမှန်က ထိုသို့မဟုတ်ပါချေ။ ကျွန်တော်တို့သည် လှုံ့ဆော်အား များလွန်းသော၊ အလုပ်တွေ လက်မလည်အောင် များလွန်းသော အုပ်စုထဲမှာ ပါဝင်ပြီး တစ်နေရာမှတစ်နေရာသို့ အသေအလဲပြေးလွှားနေကြ၏။

ကျွန်တော်တို့ ဘာကြောင့် ထိုသို့ဖြစ်နေကြရသလဲ။

အကြောင်းရင်းတစ်ခုမှာ ကျွန်တော်တို့သည် လှုပ်ရှားမှုနှင့် ရလဒ်များကို မခွဲခြားကြသောကြောင့် ဖြစ်၏။ သို့ဖြစ်သည့်တိုင် မြဲပြဲပြီးချင်စရာကောင်းသည်မှာ လူတွေသည် သူတို့၏ ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စများ သို့မဟုတ် ရည်မှန်းချက်များ အပေါ် ယုံကြည်စိတ်ချမှု နည်းလှသော်လည်း အလုပ်တွေကိုတော့ လက်မလည်အောင် လုပ်ပြချင်စိတ် ရှိနေခြင်း ဖြစ်၏။ “ဟေ့ ... အလုပ်များချင်ယောင်ဆောင်နေ၊ အထက်လူကြီးလာနေပြီ” ဆိုသောစကားမျိုးကို သင် အကြိမ်ပေါင်း ဘယ်လောက်များများ ကြားဖူးပါသလဲ။

သမ္မာအာဇီဝအလုပ်ကို လုပ်ကိုင်ရာ၌ ထိရောက်မှုသည် အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှု၏ ပန်းတိုင် ဖြစ်၏။ ဆိုလိုသည်မှာ တခြားအရာတွေအားလုံးထက် သင် ကြိုးစားရှာဖွေနေသည့် ရလဒ်များသည် ဘာတွေလဲ ဆိုသည်ကို သိနေခြင်းပင် ဖြစ်၏။ သင် ဘာကိုလိုချင်ကြောင်း သင့်ဘာသာသင် မသိမချင်း သင် ဘယ်လောက် အပင်ပန်းခံခံ၊ သင် ဘယ်လောက် အလုပ်များများ၊ သင် ဘယ်လောက် စွမ်းစွမ်း တမံ လုပ်လုပ် အကြောင်း သိပ်ထူးမည် မဟုတ်ပါ။

“အလုပ်များနေရုံနှင့် မလုံလောက်။ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိတ်တွေလည် အလုပ်များသည်သာ။ မေးရမည့်မေးခွန်းမှာ ‘ငါတို့ ဘာအတွက် အလုပ်များနေတာလဲ’ ဟူ၏” ဟု သော်ရီး (Thoreau) မှတ်ချက်ချခဲ့သည့်အတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။

အလုပ်များခြင်းနှင့် ထိရောက်မှုရှိခြင်းသည် မတူ ခြားနားသော အကြောင်းနှစ်ရပ် ဖြစ်၏။ ထိရောက်မှုရှိခြင်း ဆိုသည်မှာ သင့်အချိန်ကိုသေပြီး သင့်အတွက် အရေးကြီးဆုံးလှုပ်ရှားမှု အနည်းငယ်ကို သက်သောင့်သက်သာ

ကလေး လုပ်သွားခြင်း ဖြစ်၏။ အလုပ်များခြင်း ဆိုသည်ကတော့ အလုပ်တွေ တရကြမ်းလုပ်ပြီး လိုဘမပြည့်သည့် ရလဒ်ကို ရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

**အချိန်အသုံးချခြင်းကို သဘောပေါက်ရန်နှင့် စီမံခန့်ခွဲရန် လက်နက်ကိရိယာများ**

သင့်အချိန်တွေ ဘယ်ရောက်သွားသလဲ ဆိုတာ သင် သိပါသလား။ “အင်း” ဟု ဖြေကောင်းဖြေပါလိမ့်မည်။ သင့်အချိန်တွေကို ဘယ်လိုသုံးသလဲ ဆိုတာ စာရွက်ပေါ်မှာ ရေးချပြီး မှတ်တမ်းတင်ဖို့ အားထုတ်ဖူးပါသလား။ “ဟင့်အင်” ဟု သင် ဖြေကောင်းဖြေပါလိမ့်မည်။ အချိန်အသုံးပြုခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ သဘောပေါက်ထားဖို့ လိုသည်မှာ ဤလုပ်ရပ်အများစုသည် အလေ့အထများသာ ဖြစ်ကြောင်းပင်။ ကျွန်တော်တို့ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ဘာမျှမစဉ်းစားဘဲ တချို့အလုပ်တွေ လုပ်နေကြသည်။ ကျွန်တော်တို့ အချိန်ကို အကျိုးရှိရှိအသုံးချဖို့ အားထုတ်ရာ၌ ဤအမူအကျင့်များကို အသုံးချလို့ ရ၏။ သင် အလုပ်တစ်ခုလုပ်တိုင်း ရုပ်ပြီး စဉ်းစားနေရသည့်အတွက် ဘယ်လောက် အချိန်ဖြုန်းရာရောက်ကြောင်း စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် အလေ့အထတော်တော်များများသည် အချိန်ဖြုန်းသည့်ပုံစံများ ဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်တို့၏အလေ့အထများကို ကျွန်တော်တို့အများစုသည် သတိမပြုမိကြ။ လေ့လာဆန်းစစ်ဖို့အားထုတ်ပြီး မှတ်တမ်းတင်မှသာ သင် သိမြင် သဘောပေါက်လာပါလိမ့်မည်။

ကျွန်တော်တို့၏အချိန်တွေ ဘယ်ရောက်သွားသလဲ ဆိုတာ ကျွန်တော်တို့ သိသည် ဟု ထင်ကြသည်။ တကယ်တော့ ထိုသို့သိသူ အလွန်နည်းပါသည်။ အောက်ဖော်ပြပါစိတ်ကူးက သင့်အချိန်တွေကို သင် ဘယ်လိုအသုံးပြုနေကြောင်း သိမြင်လာအောင် အကူအညီပေးပါလိမ့်မည်။

❖ ပုံမှန် အချိန်မှတ်တမ်းစာအုပ် ဆောင်ထားပါ။

သင့်ဘဝ၏ မိနစ်တိုင်း၊ စက္ကန့်တိုင်းကို မှတ်တမ်းတင်ပြီး သင့်အား စက်ရုပ်ကြီး တစ်ရုပ်လို ဖြစ်အောင် လုပ်နေသည် ဟု အယူမလွှဲ စိတ်မဆင်းရဲလိုက်ပါနှင့်။ ထိုသို့ပြုလုပ်နေခြင်းမဟုတ်ကြောင်း ကျွန်တော် အာမခံပါသည်။ ထိုသို့ စိတ်ဆင်းရဲနေမည့်အစား အောက်ပါကျင့်စဉ်ကလေးကို သီတင်းတစ်ပတ်လောက် စမ်းကြည့်စေလိုပါသည်။

၁။ သီတင်းတစ်ပတ်အတွင်း သင် လုပ်နေကျ သာမန်လှုပ်ရှားမှု အမျိုးပေါင်း သုံးဆယ်လောက်ကို စာရင်းချရေးပါ။ လှုပ်ရှားမှုအမျိုးအစားများကို

လုပ်ငန်းကိစ္စများ၊ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စများ၊ မိသားစုကိစ္စများ၊ အချိန်ပို အပျင်း  
ပြေ ကိစ္စများ စသည်ဖြင့် ခွဲခြားပါ။ အတွေ့ထွက်ကိစ္စများကို ထည့်သွင်းထားဖို့  
မပေးပါနှင့်။

၂။ ဤစာရင်းကို ချရေးပြီးနောက် တစ်ပတ်အတွင်း လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုကို  
အချိန်ဘယ်လောက်ပေးပြီး လုပ်ဆောင်ခဲ့ကြောင်းကို အနီးစပ်ဆုံး နာရီဝက်အထိ  
ခန့်မှန်းပြီး မှတ်တမ်းတင်ပါ။

၃။ သင် စာရင်းပြုလုပ်ထားသည့် လှုပ်ရှားမှု အမျိုးပေါင်းသုံးဆယ်  
အတွက် နာရီဝက်ပေါင်းဘယ်လောက်ကုန်အောင် အသုံးပြုခဲ့ကြောင်း တစ်ပတ်စာ  
မှတ်တမ်းတင်ပါ။

၄။ သီတင်းတစ်ပတ် ကုန်ဆုံးချိန်တွင် သင် တကယ်အလုပ်လုပ်လို့  
ကုန်သည့်အချိန်နှင့် ခန့်မှန်းကုန်ဆုံးချိန်ကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပါ။ အံ့အားသင့်စရာတွေ  
ကို သင် မလွဲမသွေ တွေ့ရပါလိမ့်မည်။ ယခုဆိုလျှင် သင့်အချိန်တွေ ဘယ်ရောက်  
ကုန်ကြောင်း သင် သိပြီ။ သည်တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မလိမ်စတမ်း မညာစတမ်း  
သဒ္ဓါနှောင့်ချပြီး အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဖြေကြည့်ပါ။

- ငါ အချိန်တွေကို ဘယ်လိုဖြုန်းခဲ့သလဲ။ သည်လိုမဖြစ်အောင်  
ကာကွယ်ဖို့ ဘာတွေလုပ်လို့ ရမည်လဲ။ သို့မဟုတ် အနာဂတ်ကာလတွင် အချိန်  
ဖြုန်းတီးမှု လျော့နည်းသွားအောင် ဘာတွေလုပ်ရမည်လဲ။
- တခြားသူတွေ၏အချိန်တွေကို ငါ ဘယ်လိုဖြုန်းတီးခဲ့သလဲ။  
ဘယ်သူ့အချိန်တွေကို ငါ ဖြုန်းတီးခဲ့သလဲ။ သည်လိုမဖြစ်အောင် ဘယ်လို  
တားဆီးကာကွယ်ရမည်လဲ။
- ငါ လောလောဆယ်လုပ်နေသည့်အလုပ်တွေထဲက ဘယ်ဟာတွေ  
ကို လျှော့ချပစ်လို့ ရမည်လဲ။ သို့မဟုတ် ရုပ်ပစ်ဖို့၊ တခြားတစ်ယောက်ယောက်ကို  
လုပ်ခွင့်ပေးလိုက်ဖို့ ဘယ်အလုပ်တွေ ရှိသလဲ။
- ငါ့အချိန်တွေ အလဟဿဖြစ်အောင် တခြားလူတွေက ဘာတွေလုပ်  
ခဲ့သလဲ။ နောင်မှာ ဒါမျိုးတွေမဖြစ်အောင်၊ သို့မဟုတ် လျော့နည်းသွားအောင်  
ဘာလုပ်လို့ရမည်လဲ။ လုပ်လို့ရမည်ဆိုလျှင် ဘာတွေလုပ်မည်လဲ။
- အရေးကြီးဘဲနှင့် ဘာတွေ အဆောတလျင်လုပ်ခဲ့သလဲ။
- ငါ့ရည်မှန်းချက်တွေ အောင်မြင်ဖို့ အရေးကြီးသည့်ကိစ္စတွေထဲက  
ဘာတွေလုပ်ခဲ့သလဲ။
- ငါ့အတွက် အရေးကြီးသည့်ကိစ္စတွေကို တစိုက်မတိတ်လုပ်ဆောင်  
ခြင်းဖြင့် ငါ့အချိန်တွေကိုသုံးခဲ့သလား။ မသုံးခဲ့လျှင် ဘာကြောင့်မသုံးခဲ့သလဲ။

သုံးခုလျှင် ဘယ်လိုသုံးခဲ့သလဲ။

• ယနေ့မှစပြီး ငါ့အချိန်တွေကို ပိုပြီး ထိထိရောက်ရောက်အသုံးပြုနိုင်အောင် အောက်ပါအချက်များကို စပြီးလုပ်တော့မည် ...။

အချိန်မှတ်တမ်းစာအုပ်နှင့် အထက်ပါမေးခွန်းများ၏ အဖြေများက သင့်အချိန်တွေဘယ်ရောက်ကုန်သလဲ ဆိုသည့်အချက်ကို ပိုမို နားလည်သဘောပေါက်စေလိမ့်မည်။ ပြီးတော့ သည်အချိန်တွေကို ဘယ်လို တန်ဖိုးရှိရှိအသုံးပြုမည်လဲ ဆိုတာကို သိနားလည်လာစေလိမ့်မည် ဖြစ်၏။

❖ တစ်နေ့ချင်းပြီးမြောက်ရမည့် အလုပ်များ သတ်မှတ်ပါ။

အခန်း ၂ တွင် ရေရှည်ပန်းတိုင်များနှင့် ရေလတ်ပန်းတိုင်များ ချမှတ်ဖို့ လိုအပ်ကြောင်း၊ ပန်းဝင်ရက်များသတ်မှတ်ထားဖို့ လိုအပ်ကြောင်း ကျွန်တော် ထောက်ပြခဲ့ပြီ။ အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှုနည်းဗျူဟာတွေထဲမှာ အစွမ်းအထက်ဆုံးနည်းဗျူဟာတစ်ခုမှာ သင်၏ ရေရှည်စီမံကိန်းများ အောင်မြင်အောင် အထောက်အကူပြုသည့် တစ်နေ့ချင်းစီမံချက်များ ချမှတ်ခြင်းပင် ဖြစ်၏။ တစ်နေ့ချင်းစီမံချက်ကို လုပ်ဆောင်ရမည့် အလုပ်စာရင်း ရေးချခြင်းဖြင့် ပြုလုပ်ရ၏။ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း နံနက်စောစော၊ သို့မဟုတ် ယမန်နေ့ညနေပိုင်းတွင် တစ်နေ့တာ လုပ်ဆောင်ပြီးမြောက်ရမည့် အလုပ်စာရင်းကို စာရွက်တစ်ရွက်ပေါ်မှာ ချရေးထားပါ။ လုပ်ရမည့်အလုပ်များကို အရေးကြီးမှုအစီအစဉ်အတိုင်း စာရင်းလုပ်ပါ။ ၎င်း စာရင်းစာရွက်ကို သွားလေရာ သို့ ယူသွားပါ။ သည်အကျင့်ကောင်းကလေးသည် သင့်အား အဆပေါင်းများစွာ အကျိုးပြုပါလိမ့်မည်။

သင်၏ လုပ်ဆောင်ရမည့်အလုပ် စာရင်းထဲမှာ ပါသည့် အလုပ်အားလုံးကို မပြီးမြောက်လို့လည်း စိတ်မပျက်ပါနှင့်။ အရေးအကြီးဆုံးကိစ္စများ ပြီးမြောက်အောင်သာ လုပ်ပါ။ စာရင်း၏ ထိပ်ဆုံးကအလုပ်ကို အရင်ဦးဆုံး ကောက်ကိုင်ပါ။ စုပေါင်းခြံကြည့်လိုက်လျှင် ထိရောက်မှုအပိုင်း၌ များစွာတိုးတက်လာကြောင်း တွေ့ရပါလိမ့်မည်။ သင်သည် တစ်နေ့တာအတွင်း အရေးအကြီးဆုံးအလုပ် တစ်ခု သို့မဟုတ် နှစ်ခု ပြီးမြောက်အောင်ဆောင်ရွက်နိုင်သည် ဆိုလျှင်ပင် သင်သည် ကျွန်တော်တို့အများစုထက် အချိန်ကို အကျိုးရှိရှိသုံးတတ်နေပြီ ဖြစ်ပါသည်။

❖ အေးချမ်းတိတ်ဆိတ်သည့် အချိန်ကလေး တစ်ချိန် နေ့စဉ် အရယူပါ။  
သင့်အတွေးများနှင့် သင် တစ်ကိုယ်တည်းနေဖို့ အချိန်ကလေး တစ်ချိန် တစ်နေ့ တစ်ကြိမ် ရဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ ထိုအချိန်အတွင်း သင်၏ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များ

ချမှတ်ဖို့ ကြံဆခွင့် ရလာမည်။ နောက်တစ်နေ့လုပ်ရမည့် အလုပ်များကို စာရင်း ပြုစုနိုင်မည်။ သင်၏ ရည်မှန်းချက်များ ပေါက်မြောက်အောင်မြင်ရေးအတွက် နောက်နေ့တွင် ဘာတွေလုပ်မည် ဆိုသည်ကို စဉ်းစားဆုံးဖြတ်နိုင်သည်။ ထိုသို့ အေးချမ်းတိတ်ဆိတ်သောအချိန်အဖြစ် ဆယ်မိနစ်လောက်ပေးနိုင်သည် ဆိုလျှင် ပင် ထို ဆယ်မိနစ်ကို အမိအရ ယူဖြစ်အောင်ယူလိုက်ပါ။

၎င်းအချိန်ကလေးသည် အမြော်အမြင်ရှိစွာရင်းနှီးမြှုပ်နှံလိုက်သည့်အချိန် ဖြစ်၏။ ဤကျင့်စဉ်က သင့်အား လှုပ်ရှားမှုညွှန်အိုင်ထံ မှာနစ်မနေအောင် ကယ်တင်နိုင်၏။ အဆိုပါ အေးချမ်းတိတ်ဆိတ်သော အချိန်တွင် တရားထိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် ဆန်းသစ်တီထွင်မှုနှင့် ပတ်သက်သော စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းများလည်း ပြုလုပ်နိုင်၏။

ကုမ္ပဏီတစ်ခုသည် 'အေးချမ်းတိတ်ဆိတ်ချိန် တစ်နာရီ' မူဝါဒကို အောင်မြင်စွာကျင့်သုံးခဲ့ကြသည်။ အလုပ်လုပ်ရက်တိုင်း၏ ပထမဦးဆုံးတစ်နာရီ တွင် အမှုထမ်းတိုင်း တစ်ကိုယ်တည်း အလုပ်လုပ်ကြရသည်။ တယ်လီဖုန်း မဆက်ရ။ ပြင်ပမှခေါ်သောတယ်လီဖုန်းကိုလည်း လက်မခံရ။ အမှုထမ်းအချင်း ချင်း ကူးလူးဆက်ဆံ စကားပြောခြင်း မပြုရ။ အမှုထမ်းတိုင်း မိမိ၏ အရေးအကြီး ဆုံး အလုပ်ကို လုပ်ကြရသည်။ ပြီးတော့ ကျန်သည့်အလုပ်ချိန်အတွင်း ဘာတွေ လုပ်မည်ကို စီစဉ်ရသည်။ အေးချမ်းတိတ်ဆိတ်သော နာရီပိုင်းအတွင်း အစည်းအဝေးများ မပြုလုပ်။ စဉ်သည်များ မလာရ။

ဤကား မိတ်ဝင်စားစရာကောင်းသည့် အယူအဆတစ်ခု ဖြစ်၏။ အကယ်၍ သင်သည် ကုမ္ပဏီတစ်ခုမှာဝင်လုပ်လျှင် (သို့မဟုတ် ကိုယ်ပိုင်ကုမ္ပဏီ ထောင်လျှင်) ဤစနစ်ကို စမ်းသုံးကြည့်ဖို့ အကြံပြုချင်စိတ် ပေါက်ချင်ပေါက်လာပါ လိမ့်မည်။ အကယ်၍ အေးချမ်းတိတ်ဆိတ်ချိန် တစ်နာရီ မပေးနိုင်တောင် နာရီဝက် လောက် ဆိုလျှင်ကော မဖြစ်နိုင်ပေဘူးလား။

❖ အချိန်ကောင်းကို အကျိုးရှိရှိသုံးပါ။

အစွမ်းထက်သော အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှု နောက်တစ်နည်းမှာ သင် ဆောင်ရွက်စရာရှိ သည့် အရေးအကြီးဆုံးအလုပ်များကို သင် အတက်ကြွဆုံးအချိန်တွင် လုပ်ဆောင် ခြင်း ဖြစ်၏။ တစ်နေ့တာကာလအတွင်း သင့်အတွက် အကောင်းဆုံးအချိန်တွင် လုပ်ငန်းဆောင်တာများ ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ခြင်းသည် သက်သောင့်သက်သာနှင့် ပို၍ ထိရောက်မှုရှိပါသည်။ နေ့စဉ် ပုံမှန်အလုပ်များကို အစီအစဉ်ဆွဲလိုက်ပါ။ ထို့နောက် သိပ်အရေးမကြီးသောကိစ္စများကို အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ

ကိုင်းတွယ်လုပ်ဆောင်ပါ။ ဤကား သင်၏ ရုပ်ပိုင်းကော စိတ်ပိုင်းပါ အရှိန်မြင့်မလာမီ အရှိန်ယူလိုက်ခြင်းပင်။

ကျွန်တော်တို့အားလုံးပင် တစ်နေ့တာအတွင်း စိတ်အခြေအနေတွေ မသိမသာပြောင်းလဲနေတတ်၏။ ကျွန်တော်တို့အများစုအတွက် အရှိန်အရဆုံးနှင့် အကောင်းဆုံး အချိန်သည် နံနက် ဆယ်နာရီနှင့် မွန်းလွဲ နှစ်နာရီအတွင်း ဖြစ်သည်။ သို့ပေမဲ့ သည်အချက်သည် လူတိုင်းအတွက် မမှန်နိုင်ပါ။ တချို့လူတွေက နံနက်စောစောပိုင်းတွင် စိတ်ရောကိုယ်ပါ တက်ကြွနေတတ်ကြပြီး တချို့လူတွေက တော့ ဇီးကွက်လို ညသမားများ ဖြစ်ကြ၏။ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းသည့်အချက် တစ်ချက်မှာ လှုပ်ရှားမှုတစ်မျိုးအတွက် အကောင်းဆုံးအချိန်သည် အခြားလှုပ်ရှားမှု တစ်မျိုးအတွက် အချိန်ကောင်း ဖြစ်မနေခြင်းပင်။ ဥပမာ - သင်သည် ဆန်းသစ် တီထွင်မှု အလုပ်များကို နံနက်ပိုင်းတွင် အကောင်းဆုံးလုပ်နိုင်ပြီး ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုများကို နေ့လယ်ပိုင်းတွင်ပြုလုပ်ကာ လူမှုရေးလှုပ်ရှားမှုများကို ညပိုင်းမှာ ပြုလုပ်လို့ ရ၏။

နေ့စဉ်လုပ်ရမည့် ဗဟိုရအလုပ်များကို လုပ်ဆောင်ရင်း သင့်အတွက် အကောင်းဆုံး အချိန်ကို အကျိုးရှိရှိအသုံးပြုနိုင်စွမ်းရှိခြင်းသည် အချိန်စီမံခန့်ခွဲရေး တွင် တန်ဖိုးအရှိဆုံးကျင့်စဉ် ဖြစ်၏။ အဓိကအရေးကြီးသည်မှာ သင့်အလုပ်တွေထဲ တွင် အချိန်နာရီတွေဘယ်လောက်မြှုပ်နှံသလဲ ဆိုတာ မဟုတ်။ သင်၏အချိန်နာရီ တွေထဲတွင် သင့်အလုပ်တွေကို ဘယ်လောက်မြှုပ်နှံနိုင်သလဲ ဆိုတာသာ ဖြစ်၏။

❖ လူးသာလွန်သာရှိအောင် စီစဉ်ပါ။

တစ်နေ့တာအတွက် အစီအစဉ်တွေ ကျပ်ညပ်နေအောင်ပြုလုပ်ထားခြင်းသည် လိုတာမပြည့်မှုနှင့် စိတ်ပျက်ငြီးငွေ့မှုများ သေချာပေါက်ဖြစ်ပေါ်စေမည့်လုပ်ရပ် ဖြစ်၏။ အစီအစဉ်တွေ ကျပ်ညပ်နေအောင်ခွဲခြင်းသည် မိမိစီစဉ်သည့်အတိုင်း အစစ အရာရာ ချောချောမွေ့မွေ့ဖြစ်မည် ဟူသော မှတ်ယူချက်ဖြင့် ရေးဆွဲခြင်း ဖြစ်၏။ တကယ်တော့ စီစဉ်ထားသည့်အတိုင်း ကွက်တီခွင်ကျ ဖြစ်သည့် နေ့ ဟူ၍ မရှိ သလောက် ရှားပါသည်။ သင့် တစ်နေ့တာ၏ တစ်ဝက်စာလောက်အတွက်သာ အစီအစဉ်တွေပြုလုပ်ထားခြင်းသည် ကောင်းသည့်ကျင့်စဉ် ဖြစ်၏။ သင့်အစီအစဉ် နှင့် ပတ်သက်၍ မထင်မှတ်သော အရုပ်အထွေးပြဿနာများကို နိုင်နိုင်နင်းနင်း ဖြေရှင်းဖို့ တစ်ခုတည်းသောနည်းလမ်းမှာ ထိုကဲ့သို့သောကိစ္စများအတွက် အချိန်ပို လျာထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အလုပ်တစ်ခုကို တစ်နာရီနှင့်ပြီးမည် ထင်လျှင် တစ် နာရီနှင့် ဆယ်ငါးမိနစ် လျာထားပါ။ သင် လုပ်ရမည့် အလုပ်သည် သင်နှင့်စိမ်းနေ

သည် ဆိုလျှင် တစ်နာရီခွဲ လျာထားသတ်မှတ်ပါလေ။ ဘယ်အလုပ်မျိုးမဆို သင်ထင်မှတ်ထားသည်ထက် ပိုပြီး အချိန်ကြာသွားလေ့ရှိပါသည်။

❖ သင့်အတွက် အချိန် ရအောင် ယူပါ။

အလုပ်တစ်ခုကို ကျားကုတ်ကျားခံလုပ်ပြီး သင်၏ အချိန်တိုင်း၊ နာရီတိုင်း ခေါင်းမဖော်နိုင်လောက်အောင် တာဝန်ပိနေစေခြင်းသည် သင့်ကိုယ်သင် ကျဆုံးအောင် လုပ်နေခြင်းပင် ဖြစ်၏။

ဤအချက်သည် အထူးသဖြင့် ဆန်းသစ်တီထွင်မှုဆိုင်ရာ အလုပ်များ လုပ်ရာတွင် မှန်ကန်၏။ သင်သည် သင်၏အလုပ်ထဲမှ ခဏတစ်ဖြုတ် ထွက်ပြေးပြီး သင်၏ဖုံးကွယ်စိတ်ကို အလုပ်လုပ်ခိုင်းရပါမည်။ ဖျောက်မရသည့်အကျင့်အတိုင်း အလုပ်ကိုသာ တကုပ်ကုပ်လုပ်နေခြင်းက သင့်အား ပိုကောင်း၊ ပိုလွယ်ပြီး ပို၍ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်အလုပ်လုပ်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများကို မမြင်မတွေ့ရအောင် ပိတ်ပင်တားဆီးထားနိုင်၏။ ပို၍ဆိုးသည်မှာ အလုပ် မလုပ်ရမနေနိုင်သည့် အကျင့်သည် သင့်ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်၏။

အခြား ကိစ္စကိစ္စများအတွက် အချိန်ရအောင် ယူနိုင်သလို သင်၏စိတ်ပျော်ရွှင်အပန်းဖြေရေးအတွက်လည်း အချိန်ရအောင် ယူရပါမည်။ ဘဝတွင် အရေးကြီးသည့် ကိစ္စများ ဆောင်ရွက်ဖို့ အချိန် အမြဲရှိ၏။ အရေးကြီးသည့်ကိစ္စတွေထဲတွင် အာရုံပြောင်းခြင်းသည် အရေးအကြီးဆုံးကိစ္စတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

သင်၏ လုပ်ငန်းကိစ္စတွေထဲမှ စိတ်ရောက်ပိုက်ပါ ထွက်ပေါက်ရမည့် ပါသနာအလုပ်တစ်ခု သို့မဟုတ် လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုကို လုပ်ဖြစ်အောင်လုပ်ပါ။ သင့်တာဝန်များကို ပြန်လည်ဆောင်ရွက်သောအခါ အင်ပြည့်အားပြည့် စိတ်ဓာတ်အပြည့်ဖြင့် လုပ်ဆောင်နိုင်ကြောင်း တွေ့ရပါလိမ့်မည်။

❖ ပေးအပ်ထားသောအချိန်တွေထဲမှ ရသလောက် အမြတ်ထုတ်ယူပါ။

ကျွန်တော်တို့အများစုသည် တစ်နေ့လျှင် ရှစ်နာရီ အလုပ်လုပ်ကြ၏။ အလုပ်ခွင်သို့ အသွားအပြန်အတွက် နှစ်နာရီ ပေးရပြီး ရှစ်နာရီကြာမျှ အိပ်စက်ကြ၏။ ဈေးဝယ်ချိန်၊ ထမင်းစားချိန်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြင်ဆင်ခြယ်သချိန် စသည့် မိသားစုနှင့် လူမှုရေး ကိစ္စတွေ ထပ်ပေါင်းလိုက်သောအခါ တန်ဖိုးရှိလှသော သင့် ကိုယ်ပိုင် အချိန် ဆိုလို့ နည်းနည်းကလေးသာရှိတော့၏။ သို့ဖြစ်သည့်တိုင် အနည်းငယ် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရုံဖြင့် သင် ပေးအပ်ထားရသည့် အချိန်တွေထဲမှ အချိန်တစ်ခုကို အမြတ်ထုတ်လို့ ရနိုင်၏။



အသံသွင်းစက်များ၊ ဖတ်ရမည့်စာအုပ်များ၊ မှတ်စုစာအုပ်များကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ဓဏတစ်ဖြုတ်ရသည့် အချိန်ပိုကလေးတွေကို အကျိုးရှိစွာအသုံးချလိုရ၏။ ဆရာဝန်၊ သွားစိုက်ဆရာ သို့မဟုတ် ဆံပင်အလှပြင်သူကို စောင့်နေမိက်သင် စာတွေရေးနိုင်၏။ ရေးရမည့် စာများကို အသံသွင်းထားလို့ ရ၏။ လုပ်ရမည့် အလုပ်များကို ရေးမှတ်နိုင်၏။ ပြင်ဆင်ပြောင်းလဲနိုင်၏။ အရေးကြီးသောစီမံကိန်း တစ်ခုအတွက် စီမံချက်များ ရေးနိုင်၏။ ဆန်းသစ်တီထွင်မှုဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် ပြဿနာအဖြေရှာရေးအတွက် ၎င်း အချိန်ပိုကလေးကို အသုံးချနိုင်လျှင်တော့ အတိုင်းထက်အလွန်ပေါ့။

ဘတ်စ်ကား စီးသွားချိန်၊ ဈေးဆိုင်မှာ တန်းစီစောင့်ရချိန်များကိုလည်း ကိုယ့်အတွက်အမြတ်ထွက်အောင် တစ်နည်းမဟုတ်တစ်နည်း အသုံးချလို ရပါသည်။

**ကြားဖြတ်အနှောင့်အယှက်များနှင့် အာရုံပျံ့လွင့်စရာများကို ပိတ်ဆို့ခြင်း**  
 စောစောပိုင်းကဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း ဆန်းသစ်တီထွင်မှုဆိုင်ရာ အောင်မြင်မှုရရေးအတွက် အရေးပါသောသော့ချက်မှာ အနှောင့်အယှက်ကင်းသည့်အချိန် များများရရေးပင် ဖြစ်၏။ ထိုအခါ သင်၏အားထုတ်မှုများကို သင့်အတွက် အရေးအကြီးဆုံး ရည်မှန်းချက်များအပေါ်တွင် စူးစိုက်နှစ်မြုပ်ထားနိုင်ပြီး အကျိုးအမြတ်လည်း များစွာရနိုင်မည် ဖြစ်၏။

သို့တိုင် ကျွန်တော်တို့အားလုံးသည် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ အာရုံပျံ့လွင့်စရာနှင့် ကြားဖြတ် အနှောင့်အယှက်ပေါင်း များစွာနှင့် ရင်ဆိုင်နေကြရသည်။ အချိန်တွေ အလဟဿဖြစ်စေမည့် ၎င်း အနှောင့်အယှက်များကို တားဆီးပိတ်ဆို့ရန်နှင့် လျော့နည်းသွားရန် အားထုတ်လေ့လာခြင်းသည် မဖြစ်မနေပြုလုပ်ရမည့်အချက်ဖြစ်၏။ ထိုသို့ပြုလုပ်နိုင်အောင် အထောက်အကူပေးမည့် နည်းဗျူဟာနှင့် စိတ်ကူးအချို့ကို အောက်တွင်ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

❖ **အဆောတလျင်ကိစ္စလား၊ အရေးကြီးသောကိစ္စလား။**  
 သင့်ဘဝကို အဆောတလျင်ဆောင်ရွက်ခြင်း မည်သော အာဏာရှင်စနစ်က လှမ်းမှီးနေပါသလား။ ထိုအတိုင်းဖြစ်နေသည် ဆိုလျှင် သင်သည် လူများစုထဲတွင် ပါဝင်နေ၏။ ဒွိုက် အိုင်စင်ဟောင်ဝါ သမ္မတဖြစ်လာသောအခါ အမှန်တကယ် အလျင်အမြန်ဆောင်ရွက်ရမည့်ကိစ္စများနှင့် အရေးကြီးသောကိစ္စများသာ သူထံ တင်ပြကြဖို့ စီစဉ်ခဲ့၏။ သို့ဖြစ်သော်လည်း ၎င်းကိစ္စနှစ်မျိုးသည် သဘာဝချင်းမတူ



ညီကြောင်း မကြာမီ သိလာသည်။ တကယ်တမ်းအရေးကြီးသည့်ကိစ္စများသည် အလျင်အမြန်ကိစ္စများ ဖြစ်ခဲ့ပြီး အလျင်အမြန်ဆောင်ရွက်ရမည့်ကိစ္စ အများစုသည် အရေးကြီးသည့်ကိစ္စများ ဖြစ်ခဲ့လှ၏။

ကျွန်တော်တို့ ရှင်သန်ကျင်လည်နေရသော နေ့စဉ်ဘဝတွင်လည်း ထိုနည်းလည်းကောင်းပင် ဖြစ်၏။ ရေရှည် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များ အကောင်အထည် ဖော်ဖို့ စီမံခြင်း၊ ဖွဲ့စည်းခြင်းနှင့် စနစ်တကျလုပ်ဆောင်ခြင်းတို့တွင် အဆောတလျင်ဖြစ်သည့်သဘော မရှိ။ သို့သော် ဤလုပ်ရပ်များသည် အလွန်အလွန် အရေးကြီးပါသည်။ သို့ဖြစ်သည့်တိုင် ကျွန်တော်တို့ဘဝတွင် အလျင်မြန်ဆုံး ဆောင်ရွက်ရမည့် ကိစ္စ အများစုသည် အရေးပါသည့်ကိစ္စများ ဖြစ်ခဲ့၏။ တတိတိပြည်နေသော တယ်လီဖုန်းကို အပြေးအလွှား သွား ဖြေရမည်။ တံခါးခေါက်သံ တခေါက်ခေါက် မြည်နေလျှင် ကမန်းကတန်း ပြေးပြီး တံခါးဖွင့်ရမည်။ လူတစ်ဦးနှင့် တွေ့ဆုံဖို့ အချိန်မီအောင် သေပြေးရှင်ပြေး ပြေးရမည်။ သို့စေကာမူ ဤကိစ္စတွေသည် တကယ်တမ်းအရေးကြီးသည့်ကိစ္စတွေ မဟုတ်။ သေရေးရှင်ရေးတမျှ အရေးကြီးသော ဖြစ်ရပ်ကြီး အများစုသည် ကြိုတင်သတိပေးချက်မရှိဘဲ ဖြစ်ပေါ်လေ့မရှိပါ။

အပေါင်းအသင်းဆုံလိုသောကြောင့်လည်းကောင်း၊ လူတိုင်း၏ ကျေနပ်မှုကို ရယူလိုသောကြောင့် လည်းကောင်း တွေ့သမျှလူနှင့် စကားပြော၊ ကြိုသမျှ အလုပ်တိုင်းကို လုပ်ပေးနေသော အရာရှိငယ်တစ်ဦးသည် အဓိက အရေးကြီးသော အလုပ်များ မပြီးသဖြင့် အထက်အရာရှိ၏ ဆူပူငေါက်ငမ်းမှုနှင့်သာ ရင်ဆိုင်နေရသည်ကို ကြုံဖူး၏။

သည်တော့ သင်၏အချိန်ကို စီမံခန့်ခွဲဖို့ အားထုတ်ရာ၌ အဆောတလျင် ကိစ္စနှင့် အရေးကြီးသောကိစ္စကို ခွဲခြားပစ်ပါ။ အကြောင်းကိစ္စတိုင်းကို အဆောတလျင်ဆောင်ရွက်ဖို့ မကြိုးစားပါနှင့်။

❖ တိကျစွာ ငြင်းပယ်ခြင်း၏ စွမ်းအား။

အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှုနှင့် ပတ်သက်၍ အခက်အခဲတွေ့နေသော လူတွေ အားလုံးမှာ ရှိသည့် တူညီသောအားနည်းချက်မှာ တာဝန်ယူမှုလွန်ကဲခြင်း ဖြစ်၏။ ကျွန်တော်တို့ ကျင်လည်နေထိုင်ကြသည့် ခေတ်မှာ ဖျော်လင့်ချက်တွေများပြားသောခေတ်၊ အခွင့်အလမ်းတွေများပြားသောခေတ် ဖြစ်၏။

သည်တော့ ကျွန်တော်တို့ တော်တော်များများက ရှိရှိသမျှ အားလုံးကို လုပ်ဖို့ ကြိုးစားကြ၏။ ဘယ်သူမျှ ထိုသို့မလုပ်နိုင်ကြပါ။ လူအားလုံးအတွက်

အစစအရာရာအဆင်ပြေအောင် ကြိုးစားကြည့်ပါ။ သင်သည် လူအားလုံးအတွက် ဘာမျှမဟုတ်သူ ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။

စရိတ်ကျည်ဖြင့်ပစ်သလို သင့် အားထုတ်မှုတွေ ပြန်ကျမကုန်ပါစေနင့်။ သင့် အားထုတ်မှုတွေကို စုစည်းပါ။ ပြီးတော့ ထိရောက်သောလက်နက်ကြီးတစ်ခု ဖြစ်အောင် ကြိုးစားပါ။

ဆိုလိုသည်မှာ အခွင့်အလမ်းအနည်းငယ်လောက်ကို ခေါင်းညိတ် လက်ခံပြီး အခွင့်အလမ်းအများစုကို ခေါင်းခါပြီးငြင်းပယ်ဖို့ပင် ဖြစ်၏။

“အကြောင်းကိစ္စများကို ပြီးမြောက်အောင်ဆောင်ရွက်သည့် အဆင့်မြင့် အတတ်ပညာ အပြင် အကြောင်းကိစ္စများကို မလုပ်ဘဲပစ်ထားသည့် အဆင့်မြင့် အတတ်ပညာလည်း ရှိသည်။ ဘဝကပေးအပ်သော ဉာဏ်အမြော်အမြင်ကြီးမူထဲ တွင် အရေးမကြီးသည့်ကိစ္စများကိုပစ်ပယ်ထားခြင်းလည်း ပါဝင်သည်” ဟု လင်ယုတန် (Lin Yutang) က ထောက်ပြခဲ့ပါသည်။

လွန်ခဲ့သည့်နှစ်အနည်းငယ်လောက်က ‘မလုပ်ရမည့်အလုပ်များ’ ကို ကျွန်တော် စာရင်းတစ်ခု ပြုစုခဲ့၏။ ၎င်းစာရင်းမှာ ရိုးရှင်းပါသည်။ သင့်အချိန်တွေ ဖြန့်တီးရာရောက်မည့် အရေးမပါသောအလုပ်များကို ဖယ်ရှားသန့်စင်ပစ်မည့် လမ်းညွှန်ချက်တစ်ရပ် ဖြစ်၏။ ကျွန်တော့်အတွက်တော့ အလွန်အလွန် အသုံးကျ သည်။ သင့်အတွက်လည်း အသုံးတည့်မည် ဟု မျှော်လင့်ပါသည်။

၁။ ထိပ်တန်းဦးစားပေး အရေးတကြီးအလုပ်များကို လက်စမသတ်နိုင် သေးသမျှ ကာလပတ်လုံး ဦးစားပေးအဆင့်နိမ့်အလုပ်များကို မကိုင်ပါနှင့်။

၂။ လုပ်ငန်း ပြီးမြောက်သွားလျှင် အကျိုးသက်ရောက်မှု နည်းမည့် သို့မဟုတ် မရှိမည့် အလုပ်မျိုး ဆိုလျှင် ဘယ်အလုပ်ကိုမျှမလုပ်ပါနှင့်။ အလုပ်တစ် ခု လုပ်တော့မည် ဆိုပါက သည်အလုပ်ကို မလုပ်ဘဲနေလျှင် ငါ့အတွက် ဘာတွေ အဆိုးရွားဆုံးဖြစ်နိုင်မည်လဲ ဟူသော မေးခွန်းကို မေးကြည့်ပါ။ အဖြေက သိပ် အဆိုးကြီး မဟုတ်လျှင် မလုပ်ဘဲနေလိုက်ပါ။

၃။ တစ်စုံတစ်ဦးအားလုပ်ခွင့်ပေးနိုင်သည့်အလုပ်မျိုး ဆိုလျှင် လုပ်ခွင့် ပေးလိုက်ပါ။ မွန်တာကရိန်း (Monta Crane) က ရေးသားခဲ့သည်မှာ “အလုပ် တစ်ခု ပြီးမြောက်အောင်လုပ်နည်း သုံးနည်း ရှိသည်။ သင်ကိုယ်တိုင်လုပ်ခြင်း၊ တစ်ယောက်ယောက်ကိုငှားရမ်းလုပ်ကိုင်စေခြင်းနှင့် ၎င်းအလုပ်ကို သင့်သားသမီး တွေ မလုပ်အောင် တားမြစ်ခြင်း တို့ ဖြစ်သည်” ဟူ၏။ သည်တော့ လိမ္မာပါ။ ပါးနပ်ပါ။ ဒုတိယနှင့် တတိယ နည်း နှစ်နည်းထဲက တစ်နည်းကို ရွေးပါလေ။

၄။ အခြားသူတွေက အပြစ်တင်မှာ စိုးသောကြောင့် သို့မဟုတ် သူတို့

ကျေးဇူးတင်တာ ခံချင်သောကြောင့် အခြားသူတွေဘဝခိုက်ဖို့သက်သက် လုပ်သည့် အလုပ်မျိုး မလုပ်ပါနှင့်။

၅။ သင့် အချိန် သို့မဟုတ် သင့် အားထုတ်မှုကို မဆင်မခြင် မထောက်မထား အကူအညီတောင်းလာသော အလုပ်မျိုးကို ငြင်းပယ်ပစ်ပါ။

၆။ သူတို့ဘာသာသူတို့လုပ်ရမည့်အလုပ်များကို သင့်ထံ အကူအညီတောင်း လုပ်ခိုင်းလာလျှင် လုံးဝမလုပ်ပါနှင့်။

သင်သည် မလိုအပ်သောအလုပ်တွေလုပ်နေရသည် ဟု ခံစားရလျှင် အထက်ဖော်ပြပါ ရှောင်ရမည့်အလုပ်များစာရင်းကို သတိရပါ။

ကျွန်တော်တို့အများစုအတွက် အကြီးမားဆုံးပြဿနာမှာ "ဟင့်အင်" ဟု ရိုးရိုးကလေးပြောလိုက်ဖို့ ဝန်လေးကြခြင်း ဖြစ်၏။

"အဲဒီလိုပြောလိုက်ရမှာကို ကျွန်တော်စိတ်ထဲ လိပ်ပြာမသန့်ဘူးဗျ" ဟူသော မှတ်ချက်ကို ကျွန်တော် အများဆုံး ကြားရ၏။ သည်တော့ တခြားသူ၏ အချိန်က သင့်အချိန်ထက် ပိုပြီးအရေးကြီးသည့် သဘော သက်ရောက်သွားပါသည်။

ထို့ကြောင့် သင် ရသည့်အချိန်တွေကို အကျိုးရှိရှိအသုံးချချင်သည် ဆိုလျှင် အရေးမပါအရာမရောက်သောကိစ္စများကို ငြင်းပယ်ပစ်နိုင်အောင် သတ္တိမွေးရပါမည်။ ထိုသို့ ငြင်းပယ်ရာ၌ အောက်ပါ လမ်းညွှန်ချက်ကလေးတွေကို အသုံးပြုကြည့်ပါ။

၁။ တစ်ဖက်လူက သူ့မေတ္တာရပ်ခံချက်ကို သင် လက်ခံမည် ဟု မတွက်ဆမိ မြန်မြန်ဆန်ဆန်ငြင်းပယ်လိုက်ပါ။ "မပြောတတ်ဘူး" သို့မဟုတ် "စဉ်းစားပါရစဉ်း" ဆိုသည့် အဖြေများသည် မျှော်လင့်ချက်အမှားများ ဖြစ်ပေါ်စေ၏။ အချိန်နှောင်းမှ ငြင်းပယ်ပစ်ခြင်းသည် ရန်လိုမုန်းတီးမှုဖြစ်ပေါ်ဖို့ အလားအလာ ပိုများစေ၏။

၂။ သင့်မှာ ငြင်းပိုင်ခွင့်ရှိကြောင်း သဘောပေါက်ပါ။ တစ်စုံတစ်ယောက်၏ မေတ္တာရပ်ခံချက်ကို ငြင်းပယ်တိုင်း သင့်အနေဖြင့် အကျိုးအကြောင်းပြနေဖို့ မလို။

၃။ သင်၏ ငြင်းပယ်ချက်ကို ယဉ်ကျေးချိုသာစွာပြောပါ။ ခုခံကာကွယ်စကားတွေ ပြောနေဖို့ မလို။ သင့်မှာ ငြင်းပယ်ခွင့် ရှိသည်။

၄။ သင့်တင့်လျောက်ပတ်မည် ထင်လျှင် တန်ပြန်အဆိုပြုချက်တစ်ခု တင်ပြပါ။ "ဒီတစ်ပတ်တော့ ဧည့်သည်လာမှာမို့လို့ ဧည့်ကလေးတွေ ထိန်းမပေးနိုင်တော့ဘူးဗျာ။ အဲ ... နောက်တစ်ပတ်ဆိုရင်တော့ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်" ဟူသော

စကားမျိုးက သင်၏ ငြင်းပယ်မှုကို ခံသာပေပါသည်။

❖ လမ်းကြိုဝင်ခြင်းနှင့် တယ်လီဖုန်းဆက်ခြင်းများ လျော့နည်းအောင် စီမံပါ။ ဤကား ကျွန်တော်တို့အများစုအတွက် အကြီးမားဆုံးအနှောင့်အယှက် နှစ်မျိုး ဖြစ်၏။ သည် နှစ်မျိုးစလုံးသည် အစီအစဉ်မဲ့ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အနှောင့်အယှက် များ ဖြစ်၏။ သည်တော့ သည်နှစ်မျိုးကိုထိန်းချုပ်ဖို့ သင် အားမထုတ်လျှင် သင်၏ တန်ဖိုးရှိသောအချိန် လျော့နည်းကုန်မည်ဖြစ်၏။ ပို၍ဆိုးသည်မှာ သင်၏ အာရုံ စူးစိုက်အားတွေ ပျက်ပြီး သင် လုပ်လက်စ အရေးတကြီးလုပ်ငန်းများကို တစိုက် မတ်မတ် လုပ်ခွင့် မရခြင်း ဖြစ်၏။ သည်တော့ ဤသို့သော မမျှော်လင့်သည့် အနှောင့်အယှက်များအတွက် အချိန်ပိုဖယ်ထားခြင်းသည် သင့်မြတ်သောအစီအစဉ် ဖြစ်၏။

တယ်လီဖုန်းဆက်တာတွေကလည်း တစ်ဖောင့် ဖြစ်၏။ ရယ်ချင် ပက်ကျိ ဖြစ်စရာ ကောင်းသည်မှာ တယ်လီဖုန်းသည် အချိန်ကုန်သက်သာဖို့ အကြီးမားဆုံး အထောက်အကူပြုသည့် ကိရိယာ ဖြစ်၏။ တယ်လီဖုန်းက သတင်းများကို လျင်မြန်စွာဖြန့်နိုင်သည်။ အစည်းအဝေးများ၊ လူချင်းတွေ့ဆုံမှုများ၊ ခရီးသွားရခြင်းများအတွက် အချိန်ကုန်သက်သာစေသည်။ စိတ်ဆင်းရဲစရာ ကောင်းသည်မှာ တယ်လီဖုန်းသည် ကျွန်တော်တို့အများစုအတွက် အချိန်ဖြုန်း ကိရိယာ ဖြစ်နေခြင်းပင်။

ဘာကြောင့် သည်လိုဖြစ်ရသလဲ။

ရှင်းပါသည်။ တယ်လီဖုန်း လက်ခံစကားပြောသူဘက်က စည်းကမ်းမရှိ ခြင်းကြောင့် ဖြစ်၏။ မိမိလုပ်လက်စအလုပ်ကို အာရုံဝင်စားစွာဆက်လုပ်မည်လား သို့မဟုတ် တယ်လီဖုန်းကိုသွားဖြေမည်လား။ ကျွန်တော်တို့အများစုက တယ်လီ ဖုန်း ကိုသာ ဖြေကြပါလိမ့်မည်။ ဘယ်သူဆက်တာလဲ၊ ဘာကိစ္စရှိလို့ပါလိမ့်၊ တစ်သက်တာအတွက် အခွင့်ကောင်းကြီး ဖြစ်နေလျှင်ကော ... အလွန်အလွန် ဖြစ်ခဲ့ပါသည်။ မည်မည်ရရ ဘာမျှလုပ်စရာမရှိသည့်အတွက် တယ်လီဖုန်း လှမ်း ဆက်သူ ဖြစ်ချင်ဖြစ်နေမှာပေါ့။

သည်တော့ အစည်းအဝေးတွေလုပ်မည့်အစား တယ်လီဖုန်းဖြင့် ညှိနှိုင်း ဆွေးနွေးမှုများ ပြုလုပ်ပါ။ စာတွေရေးမည့်အစား တယ်လီဖုန်းဖြင့် အကြောင်းကြား ပါ။ တယ်လီ ဖုန်းကို စနစ်တကျသုံးလျှင် အချိန်ကော ငွေပါ ချွေတာရာရောက်၏။

တယ်လီဖုန်းဆက်ချိန်နှင့် လက်ခံစကားပြောချိန် သတ်မှတ်ထားပါ။ နံနက်ပိုင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်၏။ တယ်လီဖုန်းဆက်မည့်သူများကိုလည်း

ထိုအချိန်အတွင်း ဆက်ဖြစ်အောင် တိုက်တွန်းပါ။

လက်ထောက်တစ်ဦးတစ်ယောက် ရှိလျှင် ပြင်ပမှခေါ်သည့်တယ်လီဖုန်းများကို လက်ထောက်ဖြစ်သူက အရင်ပြောပါစေ။ သင့်လက်ထောက်က သင့်အချိန်တွေ အလဟဿမဖြစ်အောင် စီစဉ်ပါလိမ့်မည်။

တစ်ဦးတစ်ယောက်ထံ တယ်လီဖုန်းဆက်တော့မည် ဆိုလျှင် မိမိပြောမည့် ကိစ္စကို အကျဉ်းချုပ် တေးမှတ်ထားပါ။ ထိုသို့ပြင်ဆင်ထားခြင်းဖြင့် သင်ပြောချင်သည့်အချက်တွေ မကျန်စေဘဲ အချိန်တိုတိုနှင့်ပြောဆိုနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

❖ အသေးအဖွဲ့ကိစ္စများကို ပေါင်းစုလုပ်ဆောင်ပါ။

ငွေတောင်းခံလွှာများ ပေးချေခြင်း တောက်တိုမည်ရုကိစ္စများ ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ဈေးဝယ်ထွက်ခြင်း၊ အိမ်မှုကိစ္စများ၊ ခြံအလုပ်များ၊ အသေးစားပြင်ဆင်မှုများ၊ စာရေးခြင်း၊ စာပြန်ခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်း၊ တယ်လီဖုန်းဆက်ခြင်း တို့သည် မလုပ်မဖြစ်လုပ်ရမည့် အသေးစားတာဝန်များ ဖြစ်၏။ ၎င်းကိစ္စများကို ကြိုသလိုလျှောက်လုပ်လျှင် အချိန်ဖြုန်းရာကျ၏။ ၎င်းကိစ္စများကို စုစည်းပြီး အစီအစဉ်ဆွဲကာ ဆောင်ရွက်လျှင် အချိန်ကုန်သက်သာပါသည်။

အချိန်အသုံးအဖြုန်းကြီးသူများအတွက် နောက်ဆုံးမှာကြားချက်

အမေရိကန်လူမျိုးတိုင်းနီးပါးသည် သူတို့ရသည့်အချိန်၏တစ်ဝက်ကို ပြုလုပ်မှုနှစ်မျိုးဖြင့် သုံးဖြုန်းနေကြ၏။ ပြုလုပ်မှုနှစ်မျိုးမှာ အိပ်ခြင်းနှင့် ရုပ်မြင်သံကြားကြည့်ခြင်း ဖြစ်၏။ ကျွန်တော်တို့သည် ကျွန်တော်တို့ဘဝတစ်သက်တာ၏ အချိန် သုံးပုံတစ်ပုံလောက်ကို အိပ်စက်ဖို့ အသုံးပြုကြ၏။ နီးကြားနေသောအချိန်များ၏ လေးပုံတစ်ပုံကို ရုပ်မြင်သံကြားကြည့်ပစ်ကြ၏။ သည်နေရာတွင် ကျွန်တော်တို့ အချိန်နည်းနည်းပါးပါးကို ဖွဲ့ယူလို့ရနိုင်မည်လား။ အိပ်ချိန်ထဲကဖွဲ့ယူဖို့က ဖြစ်နိုင်စရာ အကြောင်း ရှိသည်။ ရုပ်မြင်သံကြားကြည့်ချိန်ထဲကတော့ ကျိန်းသေပေါက်ဖွဲ့ယူလို့ ရသည်။

အိပ်စက်ခြင်းကိစ္စထဲတွင် သင်၏ရည်မှန်းချက်မှာ တတ်နိုင်သလောက် နည်းနည်းအိပ်ပြီး လန်းလန်းဆန်းဆန်းနှင့် အင်ပြည့်အားပြည့် ရှိနေဖို့ ဖြစ်၏။ အဆိုပါ အိပ်ချိန်ကို သတ်မှတ်ရန် ယခု သင် နီးနေကျအချိန်ထက် ဆယ့်ငါးမိနစ်စောပြီး နှာရိနှိုးစက်ပေးထားပါ။ ထိုအတိုင်း သီတင်းတစ်ပတ်လောက်လေ့ကျင့်ပြီး ချိန်တွင် သင် ဘယ်လိုခံစားရသလဲ ဆန်းစစ်ကြည့်ပါ။ အကယ်၍ လန်းလန်းဆန်းဆန်း ဖြစ်မြဲဖြစ်နေမည် ဆိုလျှင် အိပ်ချိန်ကို နောက်ထပ် ဆယ့်ငါးမိနစ် လျှော့

ချလိုက်ပါဦး။ နောက်ဆုံး အိပ်ရေးမဝ၊ လန်းလန်းဆန်းဆန်းမရှိ ဖြစ်လာပြီ ဆိုလျှင် တော့ အိပ်ချိန်ကို ဆယ်ငါးမိနစ် ပြန်တိုးပေးလိုက်ပါ။ ဤနည်းဖြင့် သင်၏ အနည်းဆုံးအိပ်ချိန်ကို သတ်မှတ်လို့ ရ၏။

တစ်ချိန်ကဆိုလျှင် ကျွန်တော်သည် တစ်ညကို ကိုးနာရီ အိပ်ခဲ့၏။ သို့သော် အထက်ပါအတိုင်းလေ့ကျင့်သောအခါ နှစ်နာရီကျော်မျှ အိပ်ရဘဲ အိပ်ချိန်ကို ခုနစ်နာရီသို့ လျှော့ချနိုင်ခဲ့၏။ ဤကား ကျွန်တော်အတွက် တစ်လလျှင် နာရီခြောက်ဆယ်၊ တစ်နှစ်လျှင် နာရီပေါင်း ခုနစ်ရာသုံးဆယ် ပိုထွက်လာခြင်းပင် ဖြစ်၏။ ဤစာအုပ်ကို ရှေးသားပြုစုဖို့ ကျွန်တော် နာရီသုံးရာခန့်သာ အချိန်ယူရပါ သည်။

ရုပ်မြင်သံကြားကြည့်ချိန်တွေ များလွန်းနေပြီ ဟု သင့်ကိုယ်သင် ထင်မိ သလား။ ထိုသို့ထင်မိလျှင် တစ်ပတ်ကို ဘယ်နှနာရီပဲကြည့်မည် ဟု သတ်မှတ် ပြဋ္ဌာန်းလိုက်ပါ။ သင် အနှစ်သက်ဆုံးအစီအစဉ်များကို အရေးပါမှုအလိုက် တန်းစီ ရေးမှတ်ထားပါ။ ပြီးတော့ သင် သတ်မှတ်လျာထားသည့် နာရီအရေအတွက် အတိုင်း ကြည့်ဖြစ်အောင် ကြည့်ပါ။ အရေးကြီးသည်မှာ သင့်စိတ်သင်နိုင်ဖို့ဖြစ် ဖြစ်သည်။ ကိုယ့်စည်းကမ်းကိုယ် လိုက်နာနိုင်အောင် အားထုတ်ရပါမည်။ ရုပ်မြင် သံကြား ကြည့်ချိန်ကို လျှော့ချရာ၌လည်း တစ်ခါတည်း အချိန်တွေလျှော့မချလိုက် ပါနှင့်။ အိပ်ချိန်လျှော့တုန်းကလို ဆယ်ငါးမိနစ်စီ လျှော့ချကြည့်ပါ။

ရုပ်မြင်သံကြားကြည့်ချိန်ထဲတွင် အချိန်တော်တော်များများကို ကြော်ငြာ တွေ့က ယူထား၏။ ၎င်း ကြော်ငြာတွေကိုလည်း သင် စိတ်ဝင်စားမည်မဟုတ်။ သည်တော့ ကြော်ငြာတွေကြားဖြတ်ပင်လာချိန်တွင် လုပ်လို့ရမည့် သေးသေးဖွဲဖွဲ အလုပ်ကလေးတွေ သင့်လက်တစ်ကမ်းမှာ အသင့်ဆောင်ထားပါ။ ပြီးတော့ အဝေးထိန်းခလုတ်ဖြင့် အသံမထွက်အောင်လုပ်ပါ။ ကြော်ငြာလာနေချိန်ကို သင် အမြတ်ထုတ်လို့ ရပါသည်။

နောက်တစ်နည်းကတော့ မိမိကြည့်လိုသည့်အစီအစဉ်များကို ရုပ်သံ ဖမ်းစက်ဖြင့် ဖမ်းယူထားစေခြင်း ဖြစ်၏။ သင် အားလပ်သည့်အချိန်ကျမှ ၎င်း အစီအစဉ်များကို အေးအေးလူလူ ကြည့်လို့ ရ၏။ အရေးကြီးသည့် အလုပ်တွေ လုပ်နေချိန်နှင့် သင်အနှစ်သက်ဆုံးအစီအစဉ် တိုက်နေသဖြင့် ဘယ်ဟာကို ဦးစား ပေးရမှန်း မသိ ဖြစ်မှုမျိုးနှင့်လည်း ကင်းဝေးနိုင်၏။

ဆန်းသစ်တီထွင်မှုဆိုင်ရာအောင်မြင်မှုနှင့် ပတ်သက်လာလျှင် စိတ်ကူး ဖော်ထုတ်ခြင်းက လွဲလျှင် သင့်အချိန်ကို စိမ့်ခန့်ခွဲတတ်ဖို့ထက် အရေးကြီးတာ ဘာမျှမရှိ။

### အရေးကြီးတာက အလုပ်လုပ်ဖို့

ကောင်းရာမှန်ရာဖြစ်ဖို့ ဖျော်လင့်ခြင်းသည် ဘာသာတရားနှင့် ကိုက်ညီနိုင်လုံခြင်း မရှိ။

လင်းနပ်စ်

ဂျွန် နယူးဘန်း (John Newbern) ၏ စကားအတိုင်း ပြောရလျှင် လူတွေကို အုပ်စုသုံးစု ခွဲလို့ ရသည် ဆို၏။ ဖြစ်ရပ်တွေဖြစ်ပေါ်လာအောင် ပြုလုပ်သည့် အုပ်စု၊ ဖြစ်ရပ်တွေဖြစ်ပေါ်လာသည်ကို စောင့်ကြည့်သူများ အုပ်စုနှင့် ဖြစ်ရပ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာသည်ကို အံ့သြနေသည့် အုပ်စု ဟူ၍ ဖြစ်၏။

သည်လို အုပ်စုခွဲခြင်းသည် အပေါ်ယံဆန်မှု ရှိ၏။ သို့ပေမဲ့ သူ့စကား ထဲတွင် ထူးခြားသောအချက်တစ်ချက် ပါဝင်နေ၏။ စိတ်ကူးထုတ်သူဖြစ်ဖို့အတွက် အလုပ်လုပ်သူဖြစ်ရမည် ဟူသောအချက်။

စိတ်ကူးသည် အံ့သြစရာကောင်းသောအရာ ဖြစ်၏။ သို့သော် စိတ်ကူး သက်သက်မျှဖြင့် လုံလောက်ခြင်းမရှိပါချေ။ သင့်စိတ်ကူးများကို အောင်မြင်သော လက်တွေ့ဖြစ်ရပ်များအဖြစ် အသွင်ပြောင်းပစ်ရန် အလုပ်လုပ်ဖို့ လို၏။ အလုပ် အများကြီး လုပ်ဖို့ လိုအပ်ပါသည်။

စိတ်ကူးများကိုလက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်မှု အပိုင်းတွင် အလုပ် လုပ်ခြင်းကို လျှော့လျှော့ပေါ့ပေါ့သဘောထားကြ၏။

နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်းပင် မရေမတွက်နိုင်သော စိတ်ကူးများကို မှတ်ပုံတင် မှုပိုင်ခွင့် လျှောက်ထားကြ၏။ သို့သော် ၎င်းစိတ်ကူးများသည် ဈေးကွက်ထဲသို့ ဘယ်သောခါမျှ ရောက်မလာကြ။ စာအုပ်ထုတ်ဝေသူများသည် စာအုပ်များ ထုတ်ဝေဖို့ စာရေးဆရာများနှင့် သဘောတူစာချုပ် ချုပ်ဆိုကြ၏။ သို့သော် စာအုပ် တွေ ထွက်မလာ။ ဆိုလိုသည်မှာ တချို့စာရေးဆရာတွေ စာမရေး ဟူသည့် အဓိပ္ပာယ်ပင်။

လူတွေ နေ့စဉ်ပြောဆိုနေသည့်စကားတွေကို အာရုံစိုက်လေ့လာကြည့် ပါ။ သူတို့ပြောသည့်စကားတွေထဲတွင် ဘဝတိုးတက်ရေးအတွက် စိတ်ကူး



ကောင်းတွေ အများကြီးပါဝင်နေကြောင်း တွေ့ရပါမည်။ သို့တိုင် အဆိုပါ ကြီးကြီး ကျယ်ကျယ် စိတ်ကူးတွေထဲက ဘယ်နှခုများ လက်တွေ့အကောင်အထည်ပေါ်လာပါသလဲ။ အလွန်အလွန် နည်းပါသည်။ အကယ်၍ ကမ္ဘာပေါ်မှာ ဖြစ်ထွန်းပေါ်ပေါက်နေသည့် စိတ်ကူးတွေထဲက တစ်ရာခိုင်နှုန်း လောက်သာ လက်တွေ့ဖြစ်လာမည် ဆိုလျှင် လူသားမျိုးနွယ်၏ တိုးတက်မှုသည် အဆပေါင်း ရာချီပြီး မြင့်တက်လာမည် ဖြစ်၏။

သည်တော့ ပြဿနာက ဘာလဲ။

အတိုချုံးပြောရလျှင် လူတွေ ရေဆုံးရေဖျား အလုပ်မလုပ်ကြခြင်းပင်။ သင်သည် ဘေ့စ်ဘော့ရိုက်တံ သို့မဟုတ် ဂေါက်ရိုက်တံကို လွှဲကြည့်ဖူးပါသလား။ သို့မဟုတ် ဘောလုံး တစ်လုံးကို ကန်ကြည့်ဖူးပါသလား။ ထိုသို့ လုပ်ဖူးလျှင် ရေဆုံးရေဖျားလိုက်ခြင်း၏ သဘောကို သင် နားလည်ပါလိမ့်မည်။ စိတ်မချမ်းမြေ့စရာ ကောင်းသည်မှာ ကျွန်တော်တို့အများစုသည် စိတ်ကူးများကို လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်နိုင်အောင် ရေဆုံးရေဖျားမလိုက်ဘဲ စိတ်ကူးများနှင့် ဆော့ကစားနေတတ်ကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

သည်တော့ ရေဆုံးရေဖျားလိုက်ခြင်း မလိုက်ခြင်း ပြဿနာကို ဘယ်လို ဖြေရှင်းမည်လဲ။

သည်ပြဿနာကိုတိုက်ပွဲဆင်ဖို့ အချက်သုံးချက်ပါသောအစီအစဉ်ကို ကျွန်တော် ထောက်ခံတင်ပြပါသည်။ ပထမအချက်မှာ သင့်အနေဖြင့် အလုပ်အကိုင် ဖင့်နှေးရွေ့ဆိုင်းခြင်းအကြောင်းကို သဘောပေါက်ပြီး အနိုင်တိုက်ရမည်။ ဒုတိယအချက်မှာ သင့်စိတ်ဓာတ်တွေ မြင့်မားတက်ကြွနေအောင် လှုံ့ဆော်ပေးမည့် စိတ်အားထက်သန်မှုကို ဖန်တီးတတ်ရမည်။ နောက်ဆုံးအနေဖြင့် အခြေအနေက တောင်းဆိုလာလျှင် ခွဲခတ်လုပ်ကိုင်တတ်သည့် အလေ့အထကို ပျိုးထောင်ထားရမည်။

သည်တောင်းဆိုချက်တွေက များပြားလွန်းသည် မှန်၏။ သို့ပေမဲ့ ရေဆုံးရေဖျား လိုက်ခြင်းက ကြီးမားသောပြဿနာ ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ယခု တင်ပြခဲ့သည့် အချက်များကို တစ်ချက်ချင်း အဖြေရှာကြရပါမည်။

ရွေ့ဆိုင်းခြင်း

လူတိုင်းသည် အလုပ်အကိုင်ဖင့်နှေးရွေ့ဆိုင်းတတ်သူများ ဖြစ်၏။ လူတိုင်းလူတိုင်း ထိုအတိုင်းပါပဲ။ အလုပ်အကိုင်ကိုမရွေ့ဆိုင်းဘဲ အရေးကြီးသောပန်းတိုင်များဆီသို့



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တွန်းအားပေးရခြင်းသည် ကျွန်တော်တို့ နေ့စဉ်ရင်ဆိုင်နေရသည့် စိန်ခေါ်မှုကြီးတစ်ရပ် ဖြစ်၏။

တကယ်တမ်းပြောရလျှင် အဓိကစိမ်းကိန်းကြီးများကို ဆောင်ရွက်ဖို့ နှောင့်နှေးနေသည့်အတွက် ဆင်ခြေဆင်လက်တွေ့ပေးရတော့မည် ဆိုသည့်အခါ မျိုး၌ ကျွန်တော်တို့၏ တီထွင်ဖန်တီးမှုစွမ်းအားသည် အထက်မြက်ဆုံး ဖြစ်နေ လေ့ရှိ၏။

သင်ကော ထိုသို့သောလူစားထဲမှာ ပါဝင်နေသလား။

သင်သည် သင့်စိတ်ကူးများကို လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်ရာ ၌ စူးစူးစိုက်စိုက် လုပ်နိုင်အောင် အချိန်တွေ အများကြီး ပေးထားသည်။ သင့် မှာ ကြားဖြတ် အနှောင့်အယှက်တွေနှင့် အာရုံ ပျံ့လွင့်စရာတွေလည်း မရှိ။ အစစအရာရာ အကောင်းဆုံးအနေအထား ရှိနေသည်။

ထို့နောက် သင်၏ မဟာစိမ်းကိန်းကြီးကို စတင်အကောင်အထည်ဖော် တော့မည့်ဆဲဆဲတွင်

၁။ ရုတ်တရက် ဆိုသလို နှမ်းနယ်ပြီးငွေ့လာသည်။ အလုပ်မစမီ တစ်မှေးလောက် မှေးလိုက်ရလျှင် ကောင်းမည်။ သို့မဟုတ် ...

၂။ သင် မိုက်ဆာနေပြီ။ သည်တော့ အသားညှပ်ပေါင်မုန့် တစ်ခု သို့မဟုတ် သကြားချောင်း သုံးလေးချောင်း စားလိုက်ဦးမည်။ သို့မဟုတ် ...

၃။ လာမည့်စနေနေ့မှာ ငါးသွားမများနိုင်ကြောင်း ယောက်ဖတော်ကို ပြောဖို့ ခုမှသတိရသည်။ သည်တော့ သူ့ဆီဖုန်းဆက်လိုက်ဦးမည်။ သို့မဟုတ်...

၄။ သင် အကြိုက်ဆုံး ရုပ်မြင်သံကြားအစီအစဉ် လာတော့မည်။ နိုင်ငံ တကာ ရေးရာတွေကို လက်လွှတ်ခံလို့ မဖြစ်။ နိုင်ငံရေးအခြေအနေတွေက ရှုပ်ထွေး နေသည်။ ဒါတွေ သိမထားရလျှင် အလုပ်လုပ်ရတာ စိတ်ဖြောင့်မည်မဟုတ်။ သို့မဟုတ် ...

၅။ -----

(ဤကွက်လပ်တွင် အလုပ်အကိုင်ရွှေ့ဆိုင်းခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ သင်အကြိုက်ဆုံး ဆင်ခြေကို ရေးပါ။)

အလုပ်အကိုင် ဖင့်နှေးရွှေ့ဆိုင်းခြင်းအတွက် အကြောင်းပြချက်တွေ ပေးရတော့မည် ဆိုလျှင် လူသားတွေ၏ စိတ်ကူးအားသည် အထွတ်အထိပ်သို့ ရောက်သွားလေ့ရှိပါသည်။

❖ ဘာကြောင့် သည်လိုလုပ်သလဲ။

ကျွန်တော်တို့သည် အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် အလုပ်အကိုင်ဖင့်နေ့ရွှေ့ဆိုင်းမှုများ ပြုနေကြ၏။ အဓိကတာဝန်များကို ရွှေ့ဆိုင်းနေခြင်း၏ အကြောင်းရင်းကြီး တစ်ခုမှာ မအောင်မြင်မှာစိုးရိမ်သည့်စိတ်ကို ဖျက်နာဖုံးစွပ် လှည့်စားခွင့်ရသောကြောင့် ဖြစ်၏။ လုပ်ငန်းကိုကြည့်ရတာ ကြီးကျယ်လွန်းနေသည်။ သည်တော့ သည်လုပ်ငန်းကို စ မကိုင်။ မကိုင်ဖြစ်သည့်အကြောင်းရင်းများကို အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံ တီထွင်ကြဆဲသည်။

နှစ်မြို့စရာမကောင်းသည့်အလုပ်များကြောင့်လည်း ဖင့်နေ့ရွှေ့ဆိုင်းမှုများ ပြုလုပ်တတ်ကြ၏။ သင့်ဘဝမှာ သင် လိုချင်သည့်အရာတိုင်း၌ တန်ဖိုးတစ်ခု (ငွေ၊ အချိန်၊ အားထုတ်မှု) ချိတ်တွဲထားသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ပေးဆပ်ရသည့် တန်ဖိုးမှာ နှစ်မြို့စရာမကောင်းသည့်အလုပ်များ ဖြစ်နေတတ်၏။ အရာရှိများအနေဖြင့် အမှုထမ်းတွေကို အလုပ်ထုတ်ပစ်ရသည်။ ပဋိပက္ခတွေ ဖြေရှင်းပေးရသည်။ သတင်းဆိုးများကို ထုတ်ပြန်ကြေညာရသည်။ သင်သည် လေးကောင်ဂွင်ကစား ချင်လျှင် ရုံးသည့်ဒဏ်ကိုခံနိုင်ရမည်။ နှစ်မြို့စရာအလုပ်နှင့် မနှစ်မြို့စရာအလုပ် ဘယ်ဟာလုပ်မည်လဲ ဟု ရွေးခွင့်ပေးလျှင် ကျွန်တော်တို့ နှစ်မြို့စရာအလုပ်ကိုသာ ရွေးမည် ဖြစ်၏။ သို့ဖြင့် ကျွန်တော်တို့သည် အရေးကြီးပြီး မနှစ်မြို့စရာအလုပ်များကို ရွှေ့ဆိုင်းကြ၏။ ပြီးတော့ လတ်တလောကာလကို တောက်တိုမည်ရအလုပ်ကလေးတွေ လုပ်ပြီး ကုန်လွန်စေ၏။ မိမိ တစ်ခုခုလုပ်နေသည် ဟု မိမိကိုယ်မိမိ လှည့်စားသည့်သဘော။

အားထုတ်မှုနည်းပါးခြင်းကို ဖင့်နေ့ရွှေ့ဆိုင်းခြင်းဖြင့် ထွက်ပေါက်ရှာ တတ်ကြ၏။ "နောက်ဆုံးအချိန်အထိ ဒီအလုပ်ကို စ လုပ်လို့ မရဘူးဗျာ" ဟူသည်မှာ ထိုသူများပြောလေ့ရှိသည့်စကား ဖြစ်၏။ သူတို့သည် မဖြစ်မနေလုပ်ရတော့မည် ဆိုမှ အကောင်းဆုံးလုပ်နိုင်ကြသည် ဟုလည်း ပြောလေ့ရှိ၏။ မလုပ်မဖြစ် နောက်ဆုံးမိနစ်ကျမှ ကပ်ပြီး ကမန်းကတန်းလုပ်သောအခါ သူတို့၏ လုပ်ဆောင်ချက်များသည်လည်း ကသောင်းကနင်းနှင့် ကတိမ်းကပါး ဖြစ်ရတော့၏။

အလုပ်အကိုင်ဖင့်နေ့ရွှေ့ဆိုင်းခြင်းက သင့်အား ဝေဖန်ရေးသမားဖြစ်လာစေ၏။ သင်၏ ရည်မှန်းချက်များ ပေါက်မြောက်အောင်မြင်အောင် အစွမ်းကုန် အားထုတ်ရမည့်အစား တောင်တောင်အိအိ ကြံဖန်ဝေဖန်ကြ၏။ ဝေဖန်ရေးသမားအများစုသည် လိုဘမပြည့်သူများအဆင့်ထက် များစွာသာလွန်ခြင်းမရှိပါချေ။

စင်းလုံးချောဝါဒက အလုပ်အကိုင်ဖင့်နေ့ရွှေ့ဆိုင်းမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေ၏။ အမှားကင်းဖို့ တစ်ခုတည်းသောနည်းလမ်းမှာ အလုပ်မလုပ်ဘဲနေဖို့ပင် ဖြစ်၏။

အဓိကပြဿနာတစ်ခု သူ့အလိုအလျောက်ပြေလည်သွားလိမ့်မည် ဟု  
မျှော်လင့်ခြင်းသည် အလုပ်အကိုင်နှောင့်နှေးရွှေ့ဆိုင်းမှု နောက်ထပ်အကြောင်းရင်း  
တစ်ရပ် ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ပစ်ထားခြင်းသည် တစ်ခါတစ်ရံတွင် အလုပ်ဖြစ်သည်။  
သို့သော် အလုပ်မဖြစ်ဘဲ ပြဿနာတွေထပ်တက်လာတတ်သည်က များ၏။

အခြားတစ်စုံတစ်ယောက် လုပ်လိမ့်မည် ဆိုပြီး ကိုယ့်အလုပ်ကိုယ်  
မလုပ်ဘဲ နေ့ရွှေ့ညရွှေ့ လုပ်တတ်ကြသည်။ တစ်ဦးတစ်ယောက်အား တိတိကျကျ  
တာဝန်လွှဲပေးခြင်းသည် အမှားမဟုတ်။ သို့သော် နေ့ရွှေ့ညရွှေ့ လုပ်နေခြင်းက  
တော့ အမှား ဖြစ်၏။

မတိကျမရေရာသော ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များက အလုပ်အကိုင်  
ဖင့်နှေးရွှေ့ဆိုင်းမှုကို ဖြစ်စေ၏။ ဤရည်မှန်းချက်သည် အရေးပါအရာရောက်နေ  
သေးသလား သို့မဟုတ် လိုအပ်သေးသလား။ ပန်းဝင်ရက်သတ်မှတ်ထားသော  
ရည်မှန်းချက်များသည် အလွန်အလွန်နောက်ကျပြီးမှ အကောင်အထည်ပေါ်လေ့  
ရှိ၏။ သို့မဟုတ်ပါကလည်း လုံးဝ အကောင်အထည်ပေါ်မလာတော့ချေ။

တာဝန်ခံမှု လွန်ကဲသူများသည် အလုပ်အကိုင် ဖင့်နှေးရွှေ့ဆိုင်းမှု  
ရောဂါ စွဲနေသူများ ဖြစ်၏။ အရာရာတိုင်းကို ခေါင်းညှိတ်လက်ခံနေသည့်အတွက်  
အရေးကြီးသည့် အလုပ်များကို ပြီးမြောက်အောင်လုပ်ကိုင်နိုင်ဖို့ အခွင့်အလမ်း  
နည်းသွားတော့၏။

လက်တွေ့မဆန်သောအစီအစဉ်တွေ ကျပ်ညပ်နေအောင်ဆွဲထားခြင်း  
သည် အလုပ်အကိုင်ဖင့်နှေးရွှေ့ဆိုင်းမှု ဖြစ်ပေါ်စေ၏။ သင့်ကိုယ်သင် အလွန်အမင်း  
မျှော်လင့်ထားခြင်းသည် မလိုအပ်သောနှောင့်နှေးမှုများနှင့် တစ်ဆို့မှုများ ဖြစ်ပေါ်  
စေပါသည်။

အလုပ်အကိုင်ဖင့်နှေးရွှေ့ဆိုင်းခြင်းသည် အပြောင်းအလဲကိုဆန့်ကျင်ဖို့  
အသုံးပြုသည့် လက်နက်တစ်ခု ဖြစ်၏။ ဤအကျင့်က သင့်အား သမားရိုးကျ  
လမ်းဟောင်းထဲမှာ ဆက်လက်နေထိုင်ခွင့်ပြု၏။ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ မချမှတ်ဘဲ  
နေခွင့် ပြု၏။ သင်ဘဝကို အလဟဿဖြစ်စေပြီး သင်၏ အဆင်မပြေမှုများကို  
တစ်ပါးသူများအပေါ်အပြစ်ပုံချခွင့် ပြု၏။ အတိုချုပ်ဆိုရသော် နှောင့်နှေးခြင်းက  
ပုပ်သိုးဆွေးမြည့်ခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေလေသည်။

❖ အလုပ်လုပ်ခြင်းသည် ထကြွမှုကင်းမဲ့ခြင်းအတွက် ဆေး ဖြစ်၏။  
ကျွန်တော်တို့ကိုယ်ကျွန်တော်တို့ စိတ်အလိုလိုက်ပြီး ဘာမျှမလုပ်ဘဲနေကြလျှင်  
ကျွန်တော်တို့တစ်တွေ ဘာဖြစ်ကုန်မည် ဆိုသည်ကို ဖုန်းဆ တွက်ချက်လို့ မရ

နိုင်ပါချေ။ သို့ဖြစ်စေကာမူ ဘာအလုပ်မျှမလုပ်ဘဲ ထာဝစဉ်အားလပ်နေခြင်းသည် ကမ္ဘာပေါ်တွင် အဆိုးရွားဆုံးအလုပ်ဖြစ်ကြောင်း ထိုသို့နေထိုင်ခွင့်ရသူတချို့က ပြောပြကြ၏။ အလုပ်အကိုင်ဖင့်နှေးရွေ့ဆိုင်းခြင်းကြောင့် ဘာအလုပ်မျှ မည်မည်ရရ မလုပ်ဖြစ်သောအခါ သင်သည် အသုံးမကျသူတစ်ဦးပမာ ခံစားလာရ၏။ နောက်ဆက်တွဲ အဖြစ် လိုဘမပြည့်မှုများ၊ စိတ်ပျက်ငြီးငွေ့မှုများပါ ဆက်လက် ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ အကယ်၍ အသုံးမကျသူတစ်ဦးအဖြစ်ကို တကယ်တမ်း ရှောင်ရှားချင်သည် ဆိုလျှင် အလုပ်အကိုင်ဖင့်နှေးရွေ့ဆိုင်းခြင်း၏ အကျိုးမဲ့မှုကို အသိအမှတ်ပြုရပါမည်။ ပြီးတော့ ဤအကျင့်ဆိုးကို သင့်ဘဝထဲမှ အပြီးအပိုင် မောင်းထုတ်ပစ်ဖို့ သန့်ရှင်းချမှတ်ရပါမည်။

အလုပ်အကိုင် ဖင့်နှေး ရွေ့ဆိုင်းခြင်းကို အနိုင်တိုက်ရန်မှာ သင် လောလောဆယ် မလုပ်ဘဲရှောင်ရှားနေသည့် အလုပ်တစ်ခုကို စတင်လုပ်ကိုင် လိုက်ဖို့ ဖြစ်၏။ သင် စတင်လုပ်ရှားလိုက်ပြီ ဆိုသည်နှင့် စတင်လုပ်ရှားခြင်း၏ အရှိန်အဟုန်က သင့်အား ဆက်လက်လုပ်ရှားနေအောင် တွန်းပေးသွားပါလိမ့် မည်။ အောက်ဖော်ပြပါ တိကျစိတ်မာသောနည်းလမ်းများကို သုံးခြင်းဖြင့် သင် အလုပ်တစ်ခုကို စတင်လုပ်ဖြစ်အောင် အရှိန်အဟုန်ကို ဖန်တီးပေးပါလိမ့်မည်။

၁။ ဖင့်နှေးရွေ့ဆိုင်းသည့်အကျင့်ကို ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်ပစ်ပါ။ ဤအကျင့် ဆိုးကို အောင်နိုင်ရန် အဓိကလိုအပ်ချက်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းသိမ်းခြင်း ဖြစ်၏။ ပြဿနာများကိုချောင်ထိုးထားခြင်းဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ထိန်းသိမ်းမှုကို မရနိုင်ပါ။ သင့်နှင့် သင့်အိပ်မက်များ ကြားတွင် ကန့်လန့်ခံနေသည်မှာ ဘာလဲ။ သင် ဘာကြောင့် နေ့ရွေ့ညရွေ့ လုပ်နေသလဲ ဆိုတာကို ဖော်ထုတ်ဆုံးဖြတ်ပါ။ စာရွက်ပေါ်မှာ ရေးချပါ။ မနိုင်ဝန် ဖြစ်နေလို့လား၊ မနှစ်မြို့စရာအလုပ် မှိလို့လား၊ အချိန်ပေးရလွန်းလို့လား၊ ပြဿနာကို တိတိကျကျဖော်ထုတ်ပါ။ ထိုအခါ သင်၏ နှောင့်နှေးရွေ့ဆိုင်းမှုများ အဆုံးသတ်သွားစေမည့် နည်းဗျူဟာတစ်ရပ် ချမှတ်နိုင် လာပါလိမ့်မည်။

၂။ ပိုင်းစိတ်ပြီး အနိုင်ယူပါ။ ကြီးမားသောစိတ်နှိုးကြီးများကို မနိုင်ဝန် များ အဖြစ် သတ်မှတ်ပြီး စတင်အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ နေ့ရွေ့ညရွေ့ လုပ်နေ တတ်၏။ အဆိုပါ ကြီးမားသောလုပ်ငန်းများကို လုပ်ငန်းငယ်ကလေးများအဖြစ် ပိုင်းစိတ်ပစ်ပါ။ ၎င်းလုပ်ငန်းငယ်ကလေးများ ပြီးပြတ်ရမည့် ပန်းဝင်ရက်များ သတ်မှတ်ထားပါ။ ၎င်းလုပ်ငန်းငယ်ကလေးများကို တစ်ကြိမ်လျှင် တစ်ခုစီ ကိုင်တွယ်ဆောင်ရွက်ပါ။

၃။ သင့်အတွက်အရေးကြီးသည့်ကိစ္စများကို ရွေ့ဆိုင်းပစ်ဖို့ အကြောင်း

ပြချက်များ မရှာပါနှင့်။ သင့်ကိုယ်သင် ထိန်းပါ။ တကယ်တမ်းကျတော့ အကြောင်းပြချက်များက အရေးမကြီး။ ရလဒ်များကသာ အရေးကြီး၏။ ထို့ကြောင့် သင့်အတွက်အရေးအကြီးဆုံးအလုပ်ကို ကောက်ကိုင်ပါ။ ခုပဲ စတင် အကောင်အထည်ဖော်ပစ်ပါ။

၄။ သင် အလုပ်စလုပ်ဖို့ နှောင့်နှေးလေးကန်နေပြီ ဆိုလျှင် မခံချင်စိတ် ကလေး ကြွထလာအောင် သင့်ကိုယ်သင် စကားနာထိုးကြည့်ပါ။ ငါ လေလုံးထွား ထားတာကတော့ ဟိတ်တစ်လုံးဟန်တစ်လုံးပဲ။ သူများတွေက ငါ့ကို အထင်ကြီး စိတ်ဝင်စားနေကြပြီ။ ဒါပေမဲ့ ငါကတော့ အလုပ်ကို လက်ဖျားနှုတ်တောင်မတို့ရသေးဘူး။ ဒီအတိုင်းဆို ငါ ဘာလုပ်ဖြစ်မှာလဲ။ လူရယ်စရာတွေတော့ ဖြစ်ကုန်တော့မှာပဲ။ ဒီပုံစံမျိုးနဲ့ ငါ့ရည်မှန်းချက်တွေ ဘယ်လိုလုပ် အကောင်အထည်ပေါ်လာမှာလဲ။

ထိုအခါ သင့်မှာ မခံချင်စိတ်ကလေး ပေါ်လာပါလိမ့်မည်။ ရှက်စိတ် ကလေး ပေါ်လာပါလိမ့်မည်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် သင့်အလုပ်ကို သင် ကောက်ကိုင်ဖြစ် လာပါလိမ့်မည်။

၅။ မနစ်မြို့စရာအလုပ်ကို လုပ်ဖို့ အချိန်နည်းနည်းလျာထားပါ။ နောက် တစ်ပတ်တွင် ကားဂိုဒေါင်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ဖို့ သို့မဟုတ် အဝတ်မီရီရှင်းလင်းဖို့ ဆယ့်ငါးမိနစ် သို့မဟုတ် နာရီဝက်လောက် လျာထားပါ။ ထိုအလုပ်ကို ပြီးပြတ် အောင် လုပ်ဖို့ သန့်ရှင်းချက်ထားပါ။ သင် လျာထားသည့်အချိန် နေသွားသည်နှင့် ထိုအလုပ်ကို ရပ်ပစ်လိုက်ပါ။

အကယ်၍ လုပ်ငန်းသဘာဝအရ နည်းနည်းချင်းလုပ်လို့ မရဘူး ဆိုလျှင် တစ်ခါတည်းပြီးအောင်လုပ်ပြီး အပြတ်ဖြတ်လိုက်ပါ။ မနစ်မြို့စရာအလုပ် ကို ရှောင်လွှဲနေခြင်းသည် အနာဂတ်ကာလတွင် ပြဿနာများ ပိုမိုပွားများလာ စေ၏။

၆။ လုပ်ငန်းစတင်ဖို့ ပြင်ဆင်ပါ။ တစ်ခါတလေ ရုပ်ပိုင်းအရ ပြုလုပ် လိုက်သော လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုက သင့်အား ကြီးကြီးမားမားအလုပ်တစ်ခုကို စတင် ကိုင်တွယ်ဖြစ်အောင် သွေးတိုးပေးတတ်၏။ သင် ရှုစဉ်းပန်းချီကားတစ်ချပ် ရေးဆွဲ ချင်ပါသလား။ လိုအပ်သော ဆေးများနှင့် အခြားကိရိယာများကို ခုချက်ချင်း သွားဝယ်လိုက်ပါ။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလှုပ်ရှားမှုနှင့် ငွေကြေးဖိုက်ထုတ်လိုက်ခြင်းက သင့်အား ပန်းချီဆွဲဖြစ်အောင် တွန်းအားပေးပါလိမ့်မည်။

၇။ သင်၏ စိတ်အခြေအနေများကို အကျိုးရှိအောင် အသုံးပြုပါ။ သင် သည် ကြော်ငြာအသစ်တစ်ခု ထုတ်လုပ်ဖို့ တင်ပြထားသည်ကို အရေးယူ ဆောင်ရွက်ဖို့ စိတ်မပါလက်မပါ ဖြစ်နေသည်။ သို့သော် ၎င်းကုန်ပစ္စည်းနှင့်

ပတ်သက်သည့် နောက်ခံအချက်အလက်များနှင့် သတင်းများကို ရှာဖွေစုဆောင်းဖို့ အားသန်နေပါသလား။ သင့် စိတ်အခြေအနေကို သိသိမှတ်မှတ်ဖြစ်အောင် သတိထားပါ။ ပြီးတော့ သင့်စိတ်တွေ အရမ်းတက်ကြွနေချိန်တွင် လုပ်ရမည့် အလုပ်ကို လုပ်ပစ်လိုက်ပါ။

၈။ သင် စတင်ကိုင်တွယ်ဖို့ ဖင့်နေ့ရွှေ့ဆိုင်းနေသည့် သင့်အတွက် အရေးအကြီးဆုံးရည်မှန်းချက်တစ်ခုကို စဉ်းစားပါ။ ထို့နောက် စာရွက်တစ်ရွက် ယူပြီး ၎င်းကိစ္စကိုဆောင်ရွက်လျှင် ရရှိလာမည့်အကျိုးအမြတ်များကို စာရွက်တစ်ဖက်ခြမ်းမှာ ချရေးပါ။ စာရွက်၏ ကျန်တစ်ဖက်ခြမ်းမှာတော့ ၎င်းကိစ္စကို မဆောင်ရွက်ဘဲနေလျှင် ဖြစ်ပေါ်လာမည့် နစ်နာမှုများကို ချရေးပါ။ ထုံးစံအတိုင်း လုပ်ဆောင်လို့ ရလာသည့် အကျိုးအမြတ်တွေက ပိုမိုများပြားနေပါလိမ့်မည်။ ထိုအချက်ကို စာရွက်ပေါ်တွင် မျက်ဝါးထင်ထင်မြင်တွေ့ရခြင်းက သင့်အား အလုပ်လုပ်ချင်လာအောင် လှုံ့ဆော်ပေးပါလိမ့်မည်။

၉။ အလောင်းအစားလုပ်ပစ်ပါ သို့မဟုတ် ရဲရဲခိုင်ခိုင် အာမခံပစ်ပါ။ သင်၏ ဆန်းသစ်တီထွင်မှု ဆိုင်ရာ အကြီးမားဆုံးရည်မှန်းချက် တစ်ခုသည် ဘယ်နေ့၊ ဘယ်ရက် မတိုင်မီ ပြီးမြောက်အောင်မြင်မည်ဖြစ်ကြောင်း တစ်စုံတစ်ယောက်အား ရဲရဲကြီး အာမခံပစ်လိုက်ပါ။ သို့မဟုတ် ထိုသူနှင့် အလောင်းအစားလုပ်ပစ်လိုက်ပါ။ အခြားသူများအား အာမခံထားခြင်းသည် သင့်စိတ်ကူးကို အကောင်အထည် ဖော်ဖြစ်အောင် အပိုတွန်းအား ဖြည့်စွက်ပေးပါသည်။ တစ်စုံတစ်ဦးနှင့် အလောင်းအစား လုပ်ပြီ ဆိုလျှင်တော့ သင် အာမခံသည့်ရက်အတိုင်း အောင်မြင်လျှင် ရရှိမည့် မက်လုံးနှင့် မအောင်မြင်လျှင် ပေးဆပ်ရမည့် လျော်ကြေးတစ်ခု သဘောတူ သတ်မှတ်ပါ။

၁၀။ သင့်ဘာသာသင် ပန်းဝင်ရက် တစ်ရက်နှင့် ဆုလာဘ် တစ်ခု သတ်မှတ်ပါ။ သင် လုပ်ဆောင်ဖို့ နှောင့်နှေးနေသော အလုပ်တစ်ခုကို ဘယ်နေ့၊ ဘယ်ရက် နောက်ဆုံးထားပြီး ပြီးစီးအောင်လုပ်မည် ဟု သင့်ကိုယ်သင် ကတိပြုပါ။ ထို့နောက် အောင်မြင်လျှင်ရရှိမည့် ထိုက်ထိုက်တန်တန်ဆုတစ်ခုကို ကိုယ့်ဘာသာ ကိုယ် ရွေးပါ။ ဤကား အလုပ်အကိုင်ဖင့်နေ့ရွှေ့ဆိုင်းခြင်းကို အောင်မြင်နိုင်ပြီး ပျော်စရာလည်း ကောင်း၊ စိတ်ဝင်စားစရာလည်း ကောင်း၏။ အသေးစားလုပ်ငန်း များ အတွက်လည်း ဆုလာဘ်များ သတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။ ဆုပေးစနစ်ကိုသုံးပြု ဆိုလျှင် သင့်ကိုယ်သင် တော်တည့်မှန်ကန်စွာဆုံးဖြတ်ရပါမည်။ အလုပ်မပြီးဘဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ဆုချတာမျိုး မလုပ်ပါနှင့်။

၁၁။ ဘာဆိုဘာမျှမလုပ်ဘဲ နေကြည့်ပါ။ အရေးကြီးသည့်အလုပ်

တစ်ခုခုကို မလုပ်ဘဲ ရှောင်ဖယ်နေမိသည် ဆိုလျှင် တောက်တိုမည်ရအလုပ်ကလေး များဖြင့် အစားမထိုးပါနှင့်။ ကုလားထိုင်တစ်လုံးပေါ်မှာထိုင်ပြီး ဘာဆိုဘာမျှမလုပ်ဘဲ နေလိုက်ပါ။ ရုပ်မြင်သံကြား ကြည့်တာတွေ၊ စာဖတ်တာတွေလည်း မလုပ်ပါနှင့်။ ဘာဆိုဘာမျှမလုပ်ဘဲ နေပါ။ ထိုသို့နေခြင်းသည် ဘယ်လောက်ဦးငွေ စရာကောင်းကြောင်း သိပ်မကြာမီအတွင်း သင် သဘောပေါက်လာပါလိမ့်မည်။ ထိုအတိုင်းဆက်ပြီးမနေနိုင်တော့ဘူး ဆိုလျှင် သင် ရှောင်လွှဲနေသည့်အလုပ်ကို ချက်ချင်းလက်ငင်းပဲ ထ လုပ်ပါလေ။

၁၂။ ယခုဖော်ပြမည့် မေးခွန်းကို တစ်နေ့တစ်ကြိမ် ဖြေကြည့်ပါ။ “ငါ ရင်ဆိုင်နေရတဲ့ အကြီးမားဆုံးပြဿနာက ဘာလဲ။ ဒီပြဿနာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဒီနေ့ ငါ ဘာလုပ်မလဲ” ... အဖြေကို ရပြီ ဆိုသည်နှင့် ချက်ချင်း ထပြီး ပြဿနာကို ဖြေရှင်းဖို့ လုပ်ငန်းစပါ။

“ငါ့အချိန်နဲ့ ငါ့စွမ်းအားကို အကျိုးအရှိဆုံးအသုံးပြုရာရောက်အောင် လောလောဆယ် ဘာလုပ်ရမည်လဲ” ဆိုသောမေးခွန်းကိုလည်း မေးလို့ ရ၏။ သင့်အခြေများအပေါ်မှာ အာရုံစိုက်လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် သင်နှင့် သင့်ရည်မှန်းချက်များ ကြားမှာ ကန့်လန့်ခံနေသည့် အလုပ်အကိုင်ဖင့်နှေးရွှေ့ ဆိုင်းကျင့်ကို မောင်းထုတ်နိုင်ပါသည်။

**စိတ်အားထက်သန်မှုမီးတောက်ကို ယပ်ခတ်ပေးပါ**

စိတ်အားထက်သန်မှုသည် အောင်မြင်သောဘဝတစ်ခု၏ အသက်ဝိညာဉ် ဖြစ်၏။ စိတ်ကူးကို စတင်ဖြစ်ပွားစေသည်မှာ စိတ်အားထက်သန်မှု ဖြစ်၏။ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ပြီး စိတ်ပျက်ပြီးငွေ နေသူ တစ်ဦးကို လှပပြီး ဆန်းသစ်တီထွင်နိုင်စွမ်းရှိသူ တစ်ဦး အဖြစ်သို့ အသွင်ပြောင်းပေးသည်မှာ စိတ်အားထက်သန်မှု ဖြစ်၏။ သင်၏ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်ကို မြန်မြန်ရှက်ရှက်လုပ်နေခြင်းနှင့် အလုပ်တစ်ခုကို စက်ရုပ်လိုလုပ်နေခြင်းကို ကွဲပြားခြားနားစေသည်မှာ စိတ်အားထက်သန်မှု ဖြစ်၏။ တကယ်တော့ စိတ်အားထက်သန်မှုမရှိသော ဘဝတစ်ခုသည် နေပျော်သောဘဝ မျိုး မဟုတ်ပါချေ။

“လူတိုင်းလူတိုင်းပင် ရံဖန်ရံခါဆိုသလို စိတ်အားထက်သန်သူများ ဖြစ်၏။ လူတစ်ဦးတွင် မိနစ်သုံးဆယ်မျှ စိတ်အားထက်သန်မှုရှိ၏။ နောက်တစ်ဦးတွင် ရက်ပေါင်းသုံးဆယ်မျှ ရှိ၏။ သို့သော် နှစ်ပေါင်းသုံးဆယ်မျှ စိတ်အားထက်သန်မှု ရှိသူသည်သာ ဘဝမှာ အောင်မြင်မှုရသည်” ဟု *The Catholic Layman* စာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။



သို့ဖြစ်သည်တိုင် ကျွန်တော်တို့အားလုံးပင် တဝတစ်လျှောက်လုံး အိပ်လျက်လမ်းလျှောက်သလိုဖြစ်နေသူများကို နေ့စဉ်နေ့တိုင်း မြင်တွေ့နေကြရ၏။ သင်ကော ထိုသို့သောသူတွေထဲကတစ်ယောက် ဖြစ်နေပြီ ဟု ထင်ပါသလား။ သို့ဖြစ်နေလျှင်တော့ ကျွန်တော့်မှာ သတင်းကောင်း ရှိပါသည်။ သင် ထိုသို့ဖြစ်နေဖို့ မလိုပါ။ သင်သည် စိတ်အားထက်သန်သူတစ်ဦးဖြစ်လာအောင် အားထုတ်နိုင်ပါသည်။

စိတ်အားထက်သန်မှုသည် စိတ်သဘောထားတစ်ရပ် ဖြစ်၏။ ၎င်းစိတ်သဘောထား သက်ဝင်ရှင်သန်နေအောင် အာဟာရ ဖြည့်တင်းရသည်။ ပြုစုပျိုးထောင်ရသည်။ ဤ စိတ်သဘောထားသည် နှလုံးသား၏ လျှပ်စစ်ဓာတ် ဖြစ်၏။ ဓာတ်ခဲများကို ပြန်လည်အားဖြည့်ပေးဘိလျှင်လျှင်လျှင် အမြဲတမ်း ထွက်နေဖို့ သင် မျှော်လင့်လို့မရ။ စိတ်အားထက်သန်မှုကို လှုပ်ရှားမှုအသစ်များ၊ ရည်မှန်းချက် အသစ်များ၊ အားထုတ်မှုအသစ်များ၊ အာရုံခံအမြင်သစ်များဖြင့် အားဖြည့်ပေးရပါမည်။ သင်၏စိတ်အားထက်သန်မှု ကျဆင်းနေသည် ဆိုလျှင် ပြန်လည်မြှင့်မားလာအောင် လုပ်ဖို့မှာ သင့်တာဝန် ဖြစ်၏။ သင်၏ လုပ်သော် အိပ်မက်တွေ တကယ်ဖြစ်လာစေချင်သည် ဆိုလျှင် သင်၏ စိတ်အားထက်သန်မှု ကို မပြတ် အားဖြည့်ပေးနေရပါမည်။

အောက်ဖော်ပြပါစိတ်ကူးများကို လုံ့လထုတ်ပြီးအသုံးပြုလျှင် သင့်မှာ တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်သော စိတ်အားထက်သန်မှုတွေ ရှင်သန်ဖွံ့ဖြိုးနေပါလိမ့်မည်။

❖ တာဝန်ယူပါ။

သင့်အိပ်မက်များနှင့်ပတ်သက်၍ စိတ်အားထက်သန်မှုရှိဖို့ ဆိုသည်မှာ သတ္တိရှိဖို့ လိုပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် စိတ်အားထက်သန်မှုသည် တာဝန်ယူမှုကို ဖော်ပြသည့် အညွှန်း ဖြစ်နေသောကြောင့်ပင်။ သင့် အိပ်မက်တစ်ခုကို ယုံကြည်မှု ရှိစွာဖြင့် ထိုအိပ်မက်ထဲတွင် စိတ်ရော ကိုယ်ပါ မြုပ်နှံထားလေ သင်သည် အလိုအလျောက် စိတ်အားထက်သန်သူ ဖြစ်လာလေပင်။

စိတ်အားထက်သန်မှုသည် လူတစ်ဦးက သူ၏ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်သို့ ရောက်ရမည် ဟု အာမခံ တာဝန်ယူခြင်း၏ အသီးအပွင့် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် သင် ရယူလိုပြီး သင် ရယူနိုင်သည် ဟု ရိုးသားစွာယုံကြည်သော ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များ ချမှတ်ဖို့၊ ပြီးတော့ ဆက်လက်အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ လွန်စွာအရေးကြီးခြင်း ဖြစ်၏။

ချားလ် ဘတ်စတန် (Charles Buxton) ပြောခဲ့သည့် စကားတစ်ခွန်း



တီထွင်တွေး

ကို ဖောက်သည်ချလိုပါသည်။

“အောင်မြင်မှုရရှိခြင်းသည် ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စရိုင်းထက် စိတ်အားထက်သန်မှု ရှိသောကြောင့် ဖြစ်ကြောင်း အတွေ့အကြုံက ပြသနေ၏။ အောင်နိုင်သူဆိုသည်မှာ သူ၏ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကို အလုပ်ထဲတွင်မြှုပ်နှံထားသူ ဖြစ်၏။”

❖ သတင်းအချက်အလက်များ ထပ်မံစုဆောင်းပါ။

သင့်မှာ စိတ်ကူးတစ်ခု၊ လုပ်ငန်းတစ်ခု သို့မဟုတ် ရည်မှန်းချက်တစ်ခု ရှိ၏။ သို့သော် ၎င်းကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ သင့်မှာ ရင်ဖိုမှုမရှိ၊ တက်ကြွမှုမရှိ ဖြစ်နေသည်ဆိုပါစို့။ သို့ဖြစ်သော်လည်း သည်ကိစ္စကို သင်က တကယ်စိတ်ဝင်စားသည်။ စိတ်လှုပ်ရှားတက်ကြွလိုသည်။ ထိုသို့ဖြစ်နေလျှင် ၎င်းကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ လက်ရှိ အနေအထားထက် ပိုပြီး သိနားလည်လာအောင် လေ့လာဆည်းပူးဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါ။

ကျွန်တော်တို့ စိတ်ဝင်စားမှုအနည်းဆုံးကိစ္စများသည် ကျွန်တော်တို့ သိနားလည်မှုအနည်းဆုံးကိစ္စများ ဖြစ်၏။ အကြောင်းအရာတစ်ခုအကြောင်း သစ်ပိုမို သိရှိနားလည်လာလေ သင်၏ စိတ်ဝင်စားမှုနှင့် စိတ်အားထက်သန်မှုတွေ မြင့်မားလာလေ့ရှိလေပင်။

ဂေါက်သီးရိုက်အားကစားနည်းကို နာခေါင်းရှုံ့သူများသည် ဤကစားနည်းမှာ ဘောလုံးသေးသေးကလေးကို ကျင်းသေးသေးကလေးထဲဝင်အောင် တုတ်တံဖြင့်ရိုက်နေခြင်းလောက်သာ မဟုတ်ကြောင်း သိနားလည်လာသောအခါ ဂေါက်သီးရိုက်ဝါသနာအိုးများ ဖြစ်လာသည်ကို တွေ့ဖူး၏။

အော်ပရာကဇာတ်များကို အထင်သေးသူများ ရှိ၏။ အော်ပရာကဇာတ်သည် မိန်းမတွေ သံသေးသံကြောင်ဖြင့်အော်နေခြင်း မည်ကာမတ္တ မဟုတ်ကြောင်း သိနားလည်လာသောအခါ ထိုသူများသည်ပင် အော်ပရာကဇာတ်ဆိုလျှင် မလွတ်စတမ်း အားပေးသူများ ဖြစ်လာ၏။

စာအုပ်တစ်အုပ်မျှ ဖြစ်ဖြစ်မြောက်မြောက်မရေးရသေးခင်က စာအုပ်ထုတ်ဝေရေးလုပ်ငန်းသည် အလွန် ထိုင်းမှိုင်းငြီးငွေ့ စရာကောင်းသည့်လုပ်ငန်း ဟု ကျွန်တော် ထင်ခဲ့၏။ နောက်ပိုင်း သည်လုပ်ငန်းအကြောင်း ဆည်းပူးလေ့လာရင်း သိလာရသည်မှာ စာအုပ်ထုတ်ဝေရေးအလုပ်သည် ခက်ခဲနက်နဲပြီး၊ ခွဲမက်စရာကောင်းပြီး စိတ်တက်ကြွစရာကောင်းကြောင်း ဖြစ်၏။ တကယ်တော့ ဤလုပ်ငန်းသည် ထိုင်းမှိုင်းငြီးငွေ့ စရာလုပ်ငန်း မဟုတ်။ ကျွန်တော်၏ မသိနားမလည်မှုများက ထိုသို့အထင်ရောက်စေခြင်း ဖြစ်၏။ ဘဝမှာကြုံတွေ့ရသည့်အကြောင်းကိစ္စ

အများစုသည်လည်း ထိုနည်းနှင့်နှင်ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်မဝင်စားခြင်းသည် သတင်းစုံ မရသောကြောင့် သို့မဟုတ် နားမလည်သောကြောင့် ဖြစ်၏။ အသိဉာဏ်နှင့်အတူ စိတ်အားထက်သန်မှုပါ ပါလာပါလိမ့်မည်။

စိတ်အားထက်သန်မှုနှင့်ဆက်နွယ်ပြီး အလွန်အလွန်အရေးကြီးသည့် အချက်တစ်ချက် ရှိပါသေးသည်။ ၎င်းမှာ စိတ်အားထက်သန်မှုအပြည့်ဖြင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံတတ်ဖို့ ဖြစ်၏။ သင့်ရည်မှန်းချက်များကို အဖွဲ့လိုက် အားထုတ်မှုဖြင့် အကောင်အထည်ဖော်မည် ဆိုလျှင် ဤအချက်သည် အထူး အရေးကြီး၏။ သင့်မျက်နှာပေးတွင် အသက်ဝင်နေပါစေ။ သင့်နှုတ်ခမ်းပေါ်တွင် အပြုံးတစ်ခုကို ကော်ဖြင့်ကပ်ထားသလို မဖြစ်ပါစေနှင့်။ အားတက်သရာ စကား ပြောပါ။ ဝမ်းသာအားရ နှုတ်ဆက်ပါ။ အဓိပ္ပာယ်ရှိစွာ နှုတ်ခွန်းချိုသာစကားများ ပြောပါ။ ကျွန်တော်တို့အားလုံးပင် ဘဝကိုအကောင်းမြင်ပြီး ရွှင်လန်းတက်ကြွစွာ နေထိုင်သူများနှင့်သာ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံလိုစိတ် ရှိကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် သင် လည်း ထိုသို့သောသူတွေထဲကတစ်ယောက် ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

❖ တစ်ခုခုဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်ပါ။

ကျွန်တော်တို့တော်တော်များများတွင် စိတ်အားထက်သန်မှု နည်းပါးကြ၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကျွန်တော်တို့သည် နတ်တွေ၊ သိကြားတွေ ဖန်ဆင်းလိုက် သလို ဖြစ်ရပ်တွေအလိုအလျောက်ဖြစ်လာအောင် ၎င်းတို့ထိုင်ပြီးစောင့်နေတတ် ကြသောကြောင့် ဖြစ်၏။ မိတ်ဆွေ ကံကောင်းပါစေ။ သို့ပေမဲ့ ထိုသို့ဖြစ်လာလိမ့် မည် လို့တော့ မမျှော်လင့်ပါနှင့်။ သင်သည် စိတ်အားထက်သန်မှု ဆိုလို့ ဘာမျှ မရှိဘဲ အိပ်ရာကနီးထလာသည် ဆိုလျှင် ထိုနေ့အဖို့ စိတ်လှုပ်ရှားတက်ကြွစရာ တစ်ခုခု ရှိမည် ဟု သင် မျှော်လင့်မထားသောကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

သင် ဘယ်လောက်အထိ စိတ်ဝင်စားမှုရှိသလဲ ဆိုသည်ကို ပြဋ္ဌာန်းသော အဓိကအချက်မှာ အနာဂတ်ကာလတွင်ဖြစ်လာမည့်ကိစ္စတစ်ခုအပေါ် သင် ထားရှိ သည့် မျှော်လင့်ချက်ပင် ဖြစ်၏။ သည်တော့ သင်၏ စိတ်အားထက်သန်မှုတွေ ဖြစ်ထွန်းလာရေးအတွက် သင်၏စိတ်ဓာတ် တက်ကြွလာအောင် သင့်ဘာသာ သင် ဖန်တီးရပါမည်။ သင် ချမှတ်ထားသည့် ရည်မှန်းချက်တွေ၊ ဆန်းသစ်တီထွင် မှု ဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို ပြန်လှန်ဆန်းစစ်ကြည့်ပါ။ အောင်မြင်ဖြစ်ထွန်းလာ လျှင် သင် စိတ်အကျေနပ်ဆုံးဖြစ်မည့် ရည်မှန်းချက်တစ်ခုကို ရွေးထုတ်လိုက်ပါ။ ပြီးတော့ ၎င်းရည်မှန်းချက် ပြည့်မြောက်ရေးအတွက် ယနေ့ပဲ စတင်အောင်ရွက်ပါ။

သင်၏ ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စနှင့် လက်ရှိအနေအထားပေါ်မှ အကောင်းဆုံး

တွေ ဖြစ်လာမည် ဟူသော မျှော်လင့်ချက် ထားတတ်အောင် လေ့ကျင့်ယူပါ။ အကောင်းမြင်သော ရှိခြင်းနှင့် ကြီးမားသောမျှော်လင့်ချက်များက အကောင်းဆုံး တွေ ဖြစ်ပေါ်လာအောင် လမ်းစဖော်ပေးတတ်ပါသည်။

သည်တော့ အကောင်းဆုံးဖြစ်လာဖို့ကို မျှော်လင့်ပြီး တစ်ခုခု ဖြစ်ထွန်း လာအောင် ဆောင်ရွက်ပါ။ ဤကျင့်ထုံးကို နှလုံးသွင်းထားလျှင် သင့်မှာ စိတ်အား ထက်သန်မှုတွေ ဘယ်တော့မျှ ယုတ်လျော့အားနည်းသွားမည်မဟုတ်ပါချေ။

❖ အခြေအနေတိုင်းမှာ ကောင်းကွက်ကိုရှာကြည့်ပါ။

အစစအရာရာ အဆင်ပြေချောမွေ့နေသည့် အခြေအနေမျိုးတွင် စိတ်အားထက်သန် မှုတွေ ပြည့်ဝနေဖို့ လွယ်၏။ အောင်မြင်မှုက သင့်အား သူ့ဘာသာသူ တွန်းအား ပေးသွား၏။ ကံဆိုးမိုးမှောင်ကျခြင်းနှင့် ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်ခြင်းတို့ ကြုံတွေ့ရချိန် တွင် စိတ်အားထက်သန်မှုကိုထိန်းထားနိုင်သည့် အရည်အချင်းက အောင်မြင်မှုနှင့် ရှုံးနိမ့်မှုကို စည်းခြားပေးတတ်၏။ ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်ခြင်းနှင့် အခက်အခဲတွေ့ခြင်း သည် လူတိုင်းရှောင်မရသည့် ဘဝ၏အခန်းကဏ္ဍတစ်ခု ဖြစ်၏။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်ခြင်းကြောင့် သင်၏ စိတ်အားထက်သန်မှုတွေ ယုတ်လျော့သွား ဖို့ မလိုပါ။

ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်ချိန်တွင် စိတ်အားထက်သန်မှုကိုထိန်းထားနိုင်ရေး အတွက် သင်သည် ဘဝ ဆိုတာကို သဘောပေါက်နားလည်ထားရပါမည်။ တကယ်တော့ ဘဝ ဆိုသည်မှာ စိတ်အခြေအနေ စိတ်ထားသာ ဖြစ်၏။ သင့်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာသော အကြောင်းကိစ္စတစ်ခုသည် သင့်စိတ်ထဲကထင်နေသလောက် အရေးမကြီးလှ။ သည်တော့ အမြင်ကျယ်ကျယ်ထားပါ။ သင် ကြုံတွေ့ရသည့် ဖြစ်ရပ်သည် ဘယ်လောက်မနှစ်မြို့ဖွယ်ဖြစ်သည့်တိုင် သင် ကြုံတွေ့ရသမျှ ဖြစ်ရပ် တိုင်းမှ တစ်ခုခုရအောင် ဆည်းပူးလေ့လာပါ။ သင်ခန်းစာ ယူပါ။ ထို့နောက် သင် ရလိုက်သော သင်ခန်းစာကို အသုံးပြုပြီး သင်နှင့်၊ သင်နှင့်ပတ်သက်သောသူ များ၏ ဘဝနောင်ရေး ပိုမိုကောင်းမွန်လာအောင် ကြိုးစားမည် ဟု အဓိဋ္ဌာန်ပြုပါ။

ဆီးနိတ်လွတ်တော်အမတ် ဟူးဘတ် ဟမ်ဖရေသည် အခြား နိုင်ငံရေး သမားများ နည်းတူ သူ့အား ဝေဖန်သူများ၊ သွားပုပ်လေလွင့်ပြောသူများ ဝိုင်းဝိုင်း လည်နေသူ ဖြစ်၏။ သို့သော် သူ့မှာ စိတ်အားထက်သန်မှုတွေ တစ်ပုံတစ်ပင်ကြီး ရှိကြောင်းကိုတော့ ဘယ်သူမျှ သံသယမရှိကြပေ။ ဤသို့ စိတ်ထားတတ်ခြင်း၏ တန်ဖိုးကို သူသည် စီးပွားပျက်ကပ်ဆိုးကာလ၏ မှောင်မိုက်သောနေ့ရက်များ အတွင်းက သင်ယူဆည်းပူးခဲ့ပုံရ၏။ ထိုအကြောင်းကို သူက အောက်ပါအတိုင်း

ရေးသားခဲ့၏။

စီးပွားပျက်ကပ်ဆိုးကာလအတွင်း ကျွန်ုပ်၏မိသားစုသည် အများကြီး ဆုံးရှုံးပျက်စီးခဲ့ရ၏။ အမှတ်တရဖြစ်နေသော ကျွန်ုပ် အကြောကွဲဆုံးနေတွေထဲမှ တစ်နေ့မှာ အကြွေးတွေဆပ်ဖို့ ကျွန်တော်တို့ မိသားစုပိုင် အိမ်ကြီးကို ရောင်းချရမည့်နေ့ ဖြစ်၏။ ထိုနေ့က မေမေ ငိုနေသည်။ ဖေဖေမျက်လုံးတွေမှာလည်း မျက်ရည်တွေနှင့်။ သို့သော် ဘဝတွင် အဓိကကျသည်မှာ သင် ဆုံးရှုံးလက်လွှတ်လိုက်ရသည့် အရာတွေ မဟုတ်။ သင့်မှာကျန်နေသေးသည့်အရာတွေသာ အဓိက ဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်တို့မှာ အများကြီးကျန်ရှိနေသေးသည်။ ကျွန်ုပ်တို့မှာ ကျွန်ုပ်တို့တစ်တွေ ကိုယ်တိုင် ရှိနေသေးသည်။ နောက်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ မိသားစု၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွင်းပစ္စည်းတွေ။ အခြေအနေတွေ ပြန် ကောင်းလာအောင် အချိန်တော့စောင့်ရမည်။ ၎င်းကာလကို ကျော်လွန် ပြီး ဘယ်သူတွေ ရှင်သန်ကျန်နေခဲ့မည်လဲ ဆိုတာပဲ အရေးကြီးသည်။ သာယာသောနေ့တစ်နေ့သို့ ရောက်သည့်တိုင် တောင့်ခံမည့် စိတ်ဓာတ် မျိုး ဘယ်သူ့မှာရှိမည်လဲ။

လူတွေကျူးလွန်လေ့ရှိသည့် အကြီးမားဆုံးအမှားတစ်ရပ်မှာ လက်လျှော့ခြင်း ဖြစ်သည် ဟု ကျွန်ုပ် ထင်သည်။ ဆင်းရဲဒုက္ခရောက် ခြင်းသည် အတွေ့အကြုံတစ်ရပ် ဖြစ်၏။ ဇာတ်သိမ်းခန်း မဟုတ်။ တချို့သူတွေက ယာယီတစ်ဆို့ခြင်းကို အဆုံးသတ် ဟု မှတ်ယူကြ သည်။ သူတို့သည် ကြံစားဆိုးထက် ကောင်းချီးမင်္ဂလာကိုသာ အမြဲ မျှော်ကိုးနေသူများ ဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်တို့အများစုတွင် ပြဿနာပေါင်း သောင်းခြောက်ထောင် ရှိနေကြသည်ဖြစ်ရာ “ငါတော့ ဆလံတိုက် ပါပြီကွာ” ဟူသောစကားကို မည်သည့်နေ့မှာမဆိုပြော၍ရသည့် အနေ အထား ရှိကြ၏။ သို့ပေမဲ့ သင် အရုံးပေးထွက်ပြေးလို့ မဖြစ်ပါ။

ဟူးဘတ်ဟမ်ဖရေ၏ တင်ပြချက်က ကျွန်ုပ်တို့အား အောင်မြင်ဖြစ်ထွန်း မှုများ နောက်သို့ ရေဆုံးရေဖျားလိုက်ရာ၌ တတိယနှင့် နောက်ဆုံး လိုအပ်ချက် ဆီသို့ ခေအောင်သွားပါသည်။

အသိဉာဏ်ယှဉ်သော ခွဲစိတ်ကို ငွေးမြူပါ

ဘယ်တော့မျှအလျှော့မပေးသည့်စိတ်ထားကို ဘယ်ကဲ့သို့သော အောင်မြင်မှုကြီး

မျိုးမှာမဆို မရှိမဖြစ် လိုအပ်လေသည်။ အထူးသဖြင့် ဆန်းသစ်တီထွင်မှုဆိုင်ရာ အောင်မြင်မှုနှင့် ပတ်သက်လာလျှင် မှန်ကန်ကြောင်း တွေ့ရ၏။

လက်မြောက်အရုံးပေးချင်စိတ်တွေ တဖွားဖွားပေါ်နေသည့်ကြားမှ နောက်တစ်ကြိမ်ကြိုးစားအားထုတ်ရင်း အောင်မြင်မှုရလာသူတွေအကြောင်း ကျွန်တော်တို့ အများအပြားကြားဖူးပါသည်။

အကြိမ်ကြိမ် အငြင်းပယ်ခံရသော စာရေးဆရာမတစ်ဦးသည် သူ့စာမူကို ထုတ်ဝေသူနောက်တစ်ဦးထံ သွားပြရာမှ ထိုစာအုပ်သည် ရောင်းအကောင်းဆုံး စာအုပ် ဖြစ်သွား၏။ လက်ဝှေ့သမားတစ်ဦးသည် ခြေလက် မသယ်နိုင်လောက် အောင် အားအင်ကုန်ခန်းနေသော်လည်း နောက်တစ်ချိန် ဆက်ထိုးရင်း ပြိုင်ဘက် ဖြစ်သူကို တစ်ချက်ကောင်းဖြင့် အလဲထိုးပစ်လိုက်နိုင်၏။ လူတစ်ယောက်သည် စိတ်ဓာတ်မကျ၊ ဇွဲမလျှော့ဘဲ နောက်တစ်ကြိမ် လူတွေ့အစစ်ဆေးခံရာမှ အောင်မြင် သော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းတစ်ခု ရရှိသွား၏။ ထိုသို့သောသူများ အကြောင်း ဆက်လက်တင်ပြရလျှင် ဆုံးနိုင်အံ့မထင်။

သည်တော့ သည်အကြောင်းကို ယုံမှားသံသယမဖြစ်ပါနှင့်။ မဆုတ် မနစ်သော ဇွဲစိတ်သည် မရှိမဖြစ် အရေးကြီးပါသည်။ သို့သော် ဇွဲရှိရုံနှင့် မလုံ လောက်ပေ။ ဆင်ကန်းတောတိုး ဇွဲခတ်မှုမျိုးသည် ရူးသွပ်သူတွေအတွက် ဖြစ်၏။ အောင်မြင်မှုနောက်သို့ ရေဆုံးရေဖျားလိုက်နိုင်ရန် အသိဉာဏ်ယှဉ်သော ဇွဲရှိမှုမျိုး လိုအပ်ပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ဘယ်တော့မျှအရုံးမပေး စိတ်ဓာတ်ကို လက်တွေ့ ဆန်သော နည်းထူးများနှင့် ပေါင်းစပ်ရပါမည်။ သို့မှ သင့်ရည်မှန်းချက်များကို ပိုပြီး စွမ်းဆောင်ရည်ပြည့်ဝစွာ၊ ပိုပြီး ထိရောက်စွာ အကောင်အထည်ဖော်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

❖ ဖြစ်နိုင်သည် ဟု ယုံကြည်ထားပါ။

ကျွန်တော်တို့ ဘာတွေ ဘယ်လောက် အောင်မြင်အောင်လုပ်နိုင်စွမ်းရှိကြောင်းကို ဘယ်သူမျှ တပ်အပ် မသိနိုင်၊ မပြောနိုင်ပါ။ သို့ဖြစ်သည့်တိုင် မဖြစ်နိုင် ဟု ယုံကြည် ထားသည့် ကိစ္စကို အောင်မြင်အောင်ဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်းရှိမည်မဟုတ်ကြောင်းတော့ ကျွန်တော်တို့ သိနိုင် ပြောနိုင်သည်။ သင်သည် မနိုင်နိုင်သည့်တိုက်ပွဲကို ခွဲနေရ သည် ဟု ယုံကြည်လိုက်ပြီ ဆိုသည်နှင့် ထွက်ပေါ်လာမည့်ရလဒ်မှာ မနိုင်သော စစ်ပွဲ သာ ဖြစ်ပါမည်။ ထိုပွဲကို ရေဆုံးရေဖျားဆက်ခွဲနေခြင်းဖြင့် သင် အလူးအလဲ ခံစားရမည်သာ ဖြစ်၏။

သည်တော့ သည်ကျော့ကွင်းထဲ မသက်ဆင်းပါနှင့်။ သင့်ကိုယ်သင်



ဤကျင့်ထုံးကိုအသုံးချလိုရသည့် သာဓကပေါင်း မြောက်မြားစွာရှိ၏။ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများသည် ကုန်ပစ္စည်းနှင့် ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းအသစ်များဖြင့် လက်တွေ့စမ်းသပ်ကြ၏။ ပြီးတော့ သူတို့ရရှိသော တုံ့ပြန်ချက်များအပေါ် အခြေခံပြီး ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများပြုလုပ်ကြ၏။ ဘောလုံးအသင်းများသည် ပထမပိုင်းတွင် တိုက်စစ်၊ ခံစစ် နည်းစနစ်အမျိုးမျိုးကို သုံး၏။ ထွက်ပေါ်လာသောရလဒ်ပေါ် မူတည်ပြီး ဒုတိယပိုင်းတွင် နည်းစနစ်များကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲကြ၏။

အဓိကအချက်မှာ သင့်ရည်မှန်းချက်များကို လက်တွေ့ အကောင်အထည်ဖော်ရာ၌ သာလွန်ကောင်းမွန်သောနည်းလမ်းများကို နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ် စူးစမ်းရှာဖွေနေဖို့ပင် ဖြစ်၏။

❖ သင့်ကိုယ်သင် မီးစာကုန်ဆီခန်း ဖြစ်အောင် မလုပ်ပါနှင့်။

ဆန်းသစ်တီထွင်မှုအလုပ်ထဲတွင် နှစ်မြှုပ်ထားခြင်းမှသည် စိတ်ပျက်ငြီးငွေ့ဖွယ် အလုပ်တစ်ခု အဖြစ်သို့ ကျိန်းသေပေါက်ပြောင်းလဲသွားသည့် နည်း တစ်နည်းမှာ အလုပ်ကိုမပြတ်လုပ်နေခြင်းပင် ဖြစ်၏။ အလုပ် မလုပ်ရမနေနိုင်သည့် အကွင့်ဆိုးက သင့် ကျန်းမာရေးနှင့် သင့် ဆန်းသစ်တီထွင်နိုင်စွမ်းကို ပျက်စီးစေနိုင်ပါသည်။

အလုပ်တစ်ခုကိုလုပ်ကိုင်ဖို့ ထုံထိုင်းလေးကန်လာပြီ ဆိုလျှင် ဆက်မလုပ်ဘဲ ခေတ္တနားလိုက်ပါ။ ပြဿနာတစ်ခုအတွက် အဖြေရှာမရတော့ဘူး ဆိုလျှင် အသာနောက်ဆုတ်နေလိုက်ပါ။ ထိုသို့မဟုတ်ဘဲ ရှေ့ဆက် ဖွတ်တိုးလုပ်ပါက ရှုပ်ထွေးမှုနှင့် လိုဘမပြည့်မှု တို့သာ ဖြစ်ပေါ်စေမည် ဖြစ်၏။ ပြဿနာကို ခဏဘေးဖယ်ထားပြီး သင့်စိတ်ကို အနားပေးလိုက်ပါ။ ပြဿနာကိုဖြေရှင်းဖို့ သတင်းအချက်အလက်များ နောက်ထပ်လိုအပ်နေသောကြောင့် သို့မဟုတ် အချိန်ပေးဖို့ လိုအပ်နေသောကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

❖ အနိုင်မခံ အစွမ်းမပေးနှင့်။

အသိဉာဏ်ယှဉ်သောခွဲစိတ် ရှိဖို့အတွက် ခေါင်းမာမာဖြင့် မဆုတ်မနစ်အားထုတ်မှု အများကြီးလိုအပ်ပါသည်။ လူတစ်ဦးသည် မလျှော့သောခွဲလုံ့လဖြင့် တန်ဖိုးမတ်မတ် အားထုတ်လိုစိတ် ရှိရပါမည်။ ၎င်းစိတ်ဓာတ် နေရာတွင် အခြား ဘယ်အရာမျိုးနှင့်မှ အစားထိုးလို့ မရပါချေ။

“မရပ်မနား ဆက်လျှောက်နေပါ။ သင် လုံးဝမမျှင်လင့်သည့်အချိန်မျိုးတွင် တစ်စုံတစ်ခုကို မထင်မှတ်ဘဲ ခလုတ်တိုက်မိနိုင်စရာ အကြောင်း ရှိ၏။ ခလုတ်တိုက်ထိုင်နေသူတစ်ဦးက တစ်စုံတစ်ခုကိုခလုတ်တိုက်မိသည် ဟု ကျွန်ုပ်



တစ်ခါမျှ မကြားဖူးပါ” ဟု ချားလ် ကက်တားရင်း (Charles Kettering) က မိန့်ဆိုခဲ့ပါသည်။

ပါရမီအကြောင်း တောင်တောင်အီအီတွေ လျှောက်စဉ်းစားမနေပါနှင့်။ ပါရမီ ဆိုသည်မှာ အားထုတ်မှုများ အဆက်မပြတ်ပြုလုပ်နိုင်စွမ်းကို ခေါ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ နောက်ပြီး ရုံးနိမ့်ခြင်း ဆိုတာ ရှိသေးသည်။ သင်က ကြိုးစား အားထုတ်ခြင်းကို ရပ်စဲလိုက်ပြီ ဆိုမှသာ ရုံးနိမ့်ခြင်း ဆိုတာ ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ နောက်ပြီး သင့်ရင်ထဲကဖြစ်ပေါ်လာသည့် ရုံးနိမ့်ခြင်းသည်သာ တကယ့်ရုံးနိမ့်မှု ဖြစ်၏။ သည်တော့ အနိုင်မမဲ အရှုံးမပေးပါနှင့်။ နောက်ဘက်ကို ပြန်လှည့်ကြည့် မနေပါနှင့်။ လက်ဝှေ့အကျော်အမော် ရှိမ်း ဂျေ ကော်ဘက် (James J. Corbett) က အောက်ပါအတိုင်း အပြောင်မြောက်ဆုံးပြောသွားပါသည်။

“နောက်တစ်ချို့ ထပ်ထိုးပါ။ သင့်ခြေထောက်တွေ ပျော့ရွေလွန်းနေပြီး ကြီးဝိုင်းအလယ်သို့ ဒယဉ်ဆွဲသွားရသည့်အချိန်မှာ နောက်တစ်ချို့ထပ်ထိုးပါ။ သင့်လက်တွေ လက်ပန်းကျလွန်းနေပြီး သင့်ကိုယ်သင် ကာကွယ်ဖို့ လက်ပင် မမြောက်နိုင်သည့်အချိန်မှာ နောက်တစ်ချို့ထပ်ထိုးပါ။ အမြဲတမ်း နောက်တစ်ချို့ ထပ်ထိုးနေသူသည် ဘယ်တော့မျှ ပြတ်ပြတ်သားသားရှုံးမသွားဘူး ဆိုတာကို နှလုံးသွင်းထားလျက် သင့်နှာခေါင်းမှ သွေးတွေစီးကျနေပြီး သင့်မျက်လုံးတွေ ပူးရောင်နေကာ အသက်မရှူနိုင်လောက်အောင်မောပန်းနေသည့်အတွက် သင့် ပြိုင်ဘက်က သင့်မေးရိုးတည့်တည့်ပေါ်သို့ လက်သီးပြင်းတစ်ချက် ထိုးသွင်းပြီး လှဲသိပ်လိုက်ပါစေတော့ ဟု ဆန္ဒဖြစ်ပေါ်နေချိန်မှာ နောက်တစ်ချို့ထပ်ထိုးပါ။”

အလုပ်အကိုင်ဖင့်နှေးရွေ့ဆိုင်းမှုကို အောင်နိုင်ခြင်း၊ စိတ်အားထက်သန်မှု ကို ထိန်းထားခြင်း၊ အသိဉာဏ်ယှဉ်သောခွဲစိတ်ရှိခြင်းတို့သည် အောင်မြင် ဖြစ်ထွန်း မှုများနောက်သို့ ရေဆုံးရေဖျားလိုက်ရာ၌ လိုအပ်သောအရည်အသွေးများ ဖြစ်၏။ နောက်ပြီး အောင်မြင်ဖြစ်ထွန်းမှုများနောက်သို့ ရေဆုံးရေဖျားလိုက်ခြင်းသည် စိတ်ကူးများကို လက်တွေ့တပ်ဆင်သည့် လုပ်ငန်းစဉ်၏ နောက်ဆုံးအဆင့်ပင် ဖြစ်ပါသည်။



ဆန်းသစ်တီထွင်မှု၌ ဈာန်ဝင်စားခြင်း  
ဘဝ၏ ပျော်ရွှင်မှု အစစ်အမှန်

ကြိုးပမ်းအားထုတ်ခြင်းမှ ရသော ကြည်နူးသာယာမှုသည်  
တပ်မက်စရာကောင်းသောဆု ဖြစ်၏။  
ဟင်နရီ ဝေါ့ဒ်စဝါ့သ် လောင်းဖဲလိုး

စိတ်ကူးများအား လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်သည့် ခရီးစဉ်တစ်လျှောက်၌ ကြုံတွေ့ရမည့် ကြည်နူးစရာတွေ၊ အနှောင့်အယှက်နှင့် ပြဿနာတွေအကြောင်း ကျွန်တော်တို့ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ လေ့လာသိရှိခဲ့ကြပြီ။ ဆန်းသစ်တီထွင်နိုင်စွမ်းရှိခြင်းသည် ခမ်းနားထည်ဝါသောအတွေးတွေ တွေးတတ်ခြင်းထက် အများကြီးသာလွန်ကြောင်း ယခုဆို သင် သိမြင်သဘောပေါက်လောက်ပါပြီ။ စိတ်ကူးသစ် အတွေးသစ်များ ဖန်တီးထုတ်လုပ်ပြီး သင့်အိပ်မက်များကို လက်တွေ့အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲခြင်းသည် လွယ်ကူသောအလုပ် မဟုတ်ပါ။ သို့ဖြစ်သည့်တိုင် ဤအလုပ်သည် ပျင်းရိငြီးငွေ့ စိတ်ပင်ပန်းစရာကောင်းသည့်အလုပ်မျိုး မဟုတ်သည်သာမက အံ့ဖွယ်အကျိုးထူးတစ်ခုကို ခံစားရနိုင်၏။ ၎င်းအကျိုးထူးကို 'ပီတိသောမနဿ' ဟု ခေါ်ကြ၏။ လူတော်တော်များများအတွက်တော့ ဆန်းသစ်တီထွင်မှုဆိုင်ရာ တွေးခေါ်ခြင်းနှင့် ဆောင်ရွက်ခြင်းမှ ရရှိသော အကြီးမားဆုံးဆုလာဘ်ပင် ဖြစ်၏။

သင်သည် အိပ်မက်တစ်ခု သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းတစ်ခုကို ဆန်းသစ်တီထွင်စွာ လုပ်ဆောင်ရာ၌ ဈာန်ဝင်စားနေပြီ ဆိုသောအခါ ပီတိသောမနဿကို ခံစားရ၏။ ထိုအလုပ်ကိုလုပ်ဆောင်နေခြင်းသည်ပင် ဆုလာဘ်ရရှိခြင်း ဖြစ်နေ၏။ ဆန်းသစ်တီထွင်သောလုပ်ငန်းစဉ်ကို လုပ်ဆောင်နေခိုက်တွင် အားရရွှင်လန်းသော

ပီတိသောမနဿကို ခံစားရကြောင်း ထိုသူများက ပြောပြကြ၏။ သူတို့အတွက် အလုပ်သည် ကစားပွဲ ဖြစ်လာသည်။ အာရုံစူးစိုက်မှုသည် အလိုအလျောက် ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ အချိန်တွေ အကုန်မြန်လွန်းမက မြန်လာသည်။ အတ္တ ရှေ့တန်း တင်မှုတွေ၊ အတ္တ တန်ဖိုးထားမှုတွေ လုံးဝပျောက်ကွယ်သွားသည်။ သည်အလုပ် ကို လုပ်ရသောကြောင့် စွမ်းအင်တွေကုန်ခန်းရမည့်အစား စွမ်းအင်တွေဖြစ်ထွန်းလာ သည်။ သင်သည် စိတ်ပြေကိုယ်လျော့ ဖြစ်နေမည်။ စိတ်အေးချမ်းသာ ဖြစ်နေမည်။ လောကအလုံးနှင့် အပေးအယူတည့် အဆင်ပြေနေမည်။

တချို့လူတွေအတွက် ဆိုလျှင် ဘဝ၏ အမြင့်မားဆုံး ပျော်ရွှင်ကြည်နူးမှု များကို ငွေကြေးချမ်းသာကြွယ်ဝခြင်းမှ မရ။ ဂုဏ်သိက္ခာ သို့မဟုတ် အလုပ် မလုပ်ဘဲ နေနိုင်ခြင်းမှလည်း မရ။ သူတို့လုပ်ကိုင်နေသည့်အလုပ်ထဲတွင် လုံးလုံး လျားလျား နှစ်မြုပ်ထားရာမှ ဖြစ်ပေါ်လာသော ပီတိသောမနဿမှ ရရှိကြ၏။

တစ်နည်းအားဖြင့်ပြောရလျှင် ဤစာအုပ်၏ အဓိကရည်ရွယ်ချက်မှာ သင့်အား ဆန်းသစ်တီထွင်သောစိတ်ကူးတွေ တွေးထုတ်စေချင်သောကြောင့် ဖြစ် ၏။ ၎င်း ဆန်းသစ်အတွေးများကို လက်တွေ့အောင်မြင်မှုများ ဖြစ်လာအောင် အကောင်အထည်ဖော်ရာ၌ ပီတိသောမနဿကို ခံစားရစေချင်၍ ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ထိုသို့ ကြိုးပမ်းအားထုတ်ရာ၌ အကူအညီရစေမည့် လက်တွေ့ဆန် သော နည်းထူးများကို အသင့်ဖော်ဆောင်ပေးထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ထိုမျှမကသေး သည်နည်းထူးများကိုအသုံးပြုပြီး သင်သည် ဩဇာ အာဏာကိုလည်း ထူထောင်နိုင်၏။ ဂုဏ်သိက္ခာကိုလည်း မြှင့်တင်လို့ ရ၏။ ငွေကြေး ပိုမိုချမ်းသာကြွယ်ဝလာအောင် လုပ်မည် ဆိုလည်း လုပ်နိုင်၏။ သင် ကြိုက်ရာ၊ သင် အားသန်ရာကို ရွေးချယ် အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ပါသည်။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ သင်သည် ဆန်းသစ်စိတ်ကူးများ ထုတ်လုပ်ပြီး ၎င်း စိတ်ကူးများကို လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်နိုင်သူ ဖြစ်လာသည့်အတွက် ရရှိခံစားရမည့် အမြင့်မားဆုံးဆုလာဘ်မှာ စိတ်ချမ်းသာမှု ဟု ကျွန်တော် ထင်ပါ သည်။

စာချစ်သူများအား လေးစားလျက်

မြတ်ငြိမ်း

၂၂-၇-၂၀၀၀