



မြန်မာ့နည်း၊ မြန်မာ့ဟန်ဖြင့် အောင်မြင်ခြင်း

  
Success ၀၀၀၀

# လင်းသိုက်ညွန့် (မြန်မာ့မြေ)



# နဝရတ်ကိုးပါး

(ဘဝအောင်မြင်ရေးနည်းနာများ)

[www.lynnthaiknyunt.com](http://www.lynnthaiknyunt.com)

design : ငွေစင် 09263680006



Success ၈၀၀



### လင်းသိုက်ညွန့် (မြန်မာ့မြေ) ၏ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း

၁၉၈၆ ခုနှစ်တွင် ရန်ကင်းတိုင်းဒေသကြီး၊ အင်းစိန်မြို့၊ နယ်တွင် ဦးစိုးအောင် + အိမ်ထောင်ရေးတို့မှ မွေးမြင်သည်။ အမည်ရင်းမှာ အိတ်တာလင်းသိုက်ညွန့်ဖြစ်သည်။ စာပေလောကသို့ နဝမတန်း၊ အသက် (၁၄) နှစ်အရွယ်တွင် စက်တင်ဘာလ ၂၀၀၀ ဩဂုတ်ထုတ် ဂြဟို (Beauty) မဂ္ဂဇင်းတွင် “တူနီဇာန် အကြိုက်ဆုံး စာအုပ်တစ်အုပ်” ဟူသော ဆောင်းပါးဖြင့် စတင် စင်ရောက်ခဲ့သည်။ လက်ရှိ အချိန်တွင် စာရေးသူအနေဖြင့် စာအုပ်စုစုပေါင်း (၃၁) အုပ် ထုတ်ဝေခဲ့ပြီး HR ဂျာနယ်၊ အလင်းတန်းဂျာနယ်၊ Fashion Image Magazine | Teen Magazine | Perfect မဂ္ဂဇင်း၊ SME မဂ္ဂဇင်း၊ Eternal Light Magazine တို့တွင် ဆောင်းပါး၊ စတုရန်း၊ လစဉ်၊ အပတ်စဉ်ရေးသားလျက်ရှိကာ ဆောင်းပါးပုဒ်စု (၁၀၀၀)ကျော်၊ စတုရန်းစု (၄၀) ကျော် ရေးသားပြီးဖြစ်သည်။

စာရေးသူသည် Knowledge Bridge Magazine ၏ Contributor တစ်ယောက်ဖြစ်ပြီး MHR Management Institute တွင် Lecturer သင်တန်းနည်းပြအဖြစ် ဆောင်ရွက်ခဲ့ပြီး NCC, ABE (Courses) များ၏ အပိုင်ပိုင်သင်တန်းနည်းပြ (Expert Consultant) အဖြစ် သင်တန်းများကျွမ်းကျင်မှုပညာရေးဆိုင်ရာတွင် Corporate Training များ နည်းပညာဆိုင်ရာ



ဆရာအနေဖြင့် Doctor of Business Administration ဘွဲ့၊ Master of Political Management ဘွဲ့၊ B.Sc (Hons)ဘွဲ့၊ LL.B ဘွဲ့၊ IDEC.IADCS ဒီပလိုမာနှင့် Advanced ဒီပလိုမာ၊ Advance Diploma in Business Management တို့ကို ရရှိခဲ့ပြီး ၂၀၁၀ ခုနှစ်၊ ဇွန်လတွင် Association of Business Executives (UK)၏ Advanced Diploma in Business Management စာမေးပွဲ၊ SHRM ဘာသာရပ်၌ ကမ္ဘာ့ အမှတ်အမှားဆုံး (World First) ရရှိခဲ့သည်။

လက်ရှိအချိန်တွင် Myanmar's Land Success, Motivation and Management သင်တန်းကျောင်း၏ CEO & Founder အဖြစ် တာဝန်ယူဆောင်ရွက်လျက် ရှိပြီး London Business Academy ၏ Academic Advisor အဖြစ်လည်းကောင်း၊ တာဝန်ယူလျက်ရှိပြီး ဆရာအနေဖြင့် ၂၀၁၃ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ (၁၃)ရက်မှ ဩဂုတ်လ (၃)ရက်နေ့အထိ အဖေရိကန် ပြည်ထောင်စုတွင် ကျင်းပပြု လုပ်ခဲ့သော International Visitor Leadership Program သို့လည်း ပြန်ဟန်ဒင်ကိုယ်စားပြုဇာတ် လျှောက်ခဲ့ သည်။ ဆရာအနေဖြင့် ၂၀၁၂ ခုနှစ် အမျိုးသားစာပေ ဆုပိစစ်ရွေးချယ်ရေးကော်မတီဝင်အဖြစ်လည်းကောင်း၊ စာပေပြိုင်တင် လူ့စွမ်းအင်ပြိုင်ပွဲ၏ အကဲဖြတ်ကော်မတီဝင် အဖြစ်လည်းကောင်း၊ မလေးရှားနိုင်ငံ Petronas ဇရန် ကုမ္ပဏီမှကျင်းပပြုလုပ်သည့်ရဲတံခွန် Youth Program ၏ အကဲဖြတ်ကော်မတီဝင်အဖြစ် လည်းကောင်း၊ ဆောင်ရွက် လျက်ရှိပြီး Sky Net, MRTV-4, MRTV, MNTV, Readers Channel, Channel 7, Shwe FM, Mandalay FM, City FM တို့တွင် စာပေရေးရာ အစီအစဉ်များ၊ ဘဝ အောင်မြင်ရေးဟောပြောမှုများကို ပုံမှန် ထုတ်လွှင့်လျက်ရှိသည်။ ဆရာ အနေဖြင့် ယခုအချိန်အထိ ပြန်ဟန်ပြည်အနွဲ့ စာပေဟောပြောပွဲ၊ Seminar, Workshop ငယ်ငယ် ၅၀၀ ကျော် ဟောပြောပြီးဖြစ်သည်။

## Speed Up Your Success with

[www.lynnthaiknyunt.com](http://www.lynnthaiknyunt.com)

သင့် ငွေကြေးပိုစေရန်၊ website နဲ့ ဘာပဲ ဘာပဲ ဖြစ်စေရန်



[www.lynnthaiknyunt.com](http://www.lynnthaiknyunt.com) သည် အရောင်သိက္ခာ (မြန်မာပြည်) ၏ တရုတ် စက်ကိရိယာ (Official Website) ဖြစ်ပြီး အခု လင်းသိုက်ညွန့်နှင့် ဤ Website မှာသို့ တိုက်ရိုက်သက်သွယ်နိုင်ပြီး စာအုပ်များ တောင်းမြှုပ်ပေးရန် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ နေ့စဉ် Update ပြုလုပ်ပေးပါသည်။

-  Free E-Books
-  Success and Motivation Article
-  Interviews
-  Success and Motivation Talks
-  Lynn Thaik Nyunt's Update News
-  Upcoming Programs
-  Training Programs

## Fan Page Name-Lynn Thaik Nyunt(Myanmar's Land)



## Lets Go To Learning Society!

**Fan Club Member** များအားလုံးနှင့် လင်းသိုက်ညွန့်(မြန်မာပြည်)၏

ပရိသတ်အားလုံးအား **Facebook Fan Page** မှ လိုက်လံစွာ မိတ်ဆက်ပါသည်။

# လင်းဆိုက်ညွန့် (ဖြန့်ဖြူးခြင်း)

၏ ထုတ်ဝေပြီးစာအုပ်များ

**NOW**

သုတစာစဉ်



မင်းဆိုင်ညွန့် စာအုပ်စုံအားလုံး



နှစ်ပတ်ပတ် နှစ်ပတ်ပတ်



မြို့မကလေးအားဖြင့်၊  
(၁၀) ပုဒ်အုပ်



ဂုဏ်ထူးဆောင် စာအုပ်



မင်းဆိုင်ညွန့် စာအုပ်စုံအားလုံး



မင်းဆိုင်ညွန့် စာအုပ်စုံအားလုံး



စိတ်နှလုံးနှင့် လူမှုရေး  
ပုံစံ၊ ပြုစုရေးအားဖြင့်

Welcome 2013 သို့မဟုတ် ၂၀၁၃ ခုနှစ် အထိမ်းအမှတ် - မင်းဆိုင်ညွန့် (မြို့မကလေး)



မင်းဆိုင်ညွန့် စာအုပ်စုံအားလုံး



မင်းဆိုင်ညွန့် စာအုပ်စုံအားလုံး



မင်းဆိုင်ညွန့် စာအုပ်စုံအားလုံး



မင်းဆိုင်ညွန့် စာအုပ်စုံအားလုံး



မင်းဆိုင်ညွန့် စာအုပ်စုံအားလုံး



အောင်မြင်မှု မှန် HSE



မင်းဆိုင်ညွန့် စာအုပ်စုံအားလုံး



မင်းဆိုင်ညွန့် စာအုပ်စုံအားလုံး



မင်းဆိုင်ညွန့် စာအုပ်စုံအားလုံး



အလုပ်အကိုင် ပုံစံနှင့်



မင်းဆိုင်ညွန့် စာအုပ်စုံအားလုံး



မင်းဆိုင်ညွန့် စာအုပ်စုံအားလုံး

ရသစာစဉ်



မင်းဆိုင်ညွန့် စာအုပ်စုံအားလုံး



မင်းဆိုင်ညွန့် စာအုပ်စုံအားလုံး



မင်းဆိုင်ညွန့် စာအုပ်စုံအားလုံး



မင်းဆိုင်ညွန့် စာအုပ်စုံအားလုံး



မင်းဆိုင်ညွန့် စာအုပ်စုံအားလုံး



မင်းဆိုင်ညွန့် စာအုပ်စုံအားလုံး



မင်းဆိုင်ညွန့် စာအုပ်စုံအားလုံး



မင်းဆိုင်ညွန့် စာအုပ်စုံအားလုံး



အောင်မြင်ရေးစာအုပ်နှင့်  
DVD လှ  
Success and  
Motivational Talk DVD



**Success စာပေ**

အမှတ် (J-7)၊ ရွှေပန်းညက်ရိပ်မွန်၊  
ဘုရင့်နောင်လမ်းမကြီး၊ ကမာရွတ်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း - ၅၀၃၁၇၂၊ ၀၉ ၂၅၉၂၉၀၂၇၄

**Facebook Fan Page : [www.facebook.com/Ltnmyanmarland](http://www.facebook.com/Ltnmyanmarland)**

**ဒို့တာဝန်အရေးသုံးပါး**

- ပြည်ထောင်စုမပြိုကွဲရေး ဒို့အရေး
  - တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှု မပြိုကွဲရေး ဒို့အရေး
  - အချွန်အခြာအာဏာ တည်တံ့ခိုင်မြဲရေး ဒို့အရေး
- နိုင်ငံတော်ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေပေါ်ပေါက်ရေးသည်  
ပြည်ထောင်စုသားအားလုံး၏ ပဓာနကျသော တာဝန်ဖြစ်သည်။

**ပြည်သူ့သဘောထား**

- ပြည်ပအားကိုး ပုဆိန်ရိုး အဆိုးမြင်ဝါဒီများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးနှင့်နိုင်ငံတော်တိုးတက်ရေးကိုနှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးသူများဆန့်ကျင်ကြ။
- နိုင်ငံတော်၏ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက်နှောင့်ယှက်သောပြည်ပနိုင်ငံများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ပြည်တွင်းပြည်ပအဖျက်သမားများအား တုံ့ရန်သူအဖြစ်သတ်မှတ်ချေမှုန်းကြ။

**နိုင်ငံရေးဦးတည်ဈာန် (၄) ရပ်**

- နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်ရေး ရပ်ရွာအေးချမ်းသာယာရေးနှင့် တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး။
- အမျိုးသားပြန်လည်စည်လုံးညီညွတ်ရေး
- စည်းကမ်းပြည့်ဝသော ဒီမိုကရေစီစနစ်ရှင်သန်နိုင်မလာအောင် တည်ဆောက်ရေး။
- ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသစ်နှင့်အညီခေတ်မီဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သောနိုင်ငံတော်သစ်တစ်ရပ် တည်ဆောက်ရေး။

**စီးပွားရေးဦးတည်ဈာန် (၄) ရပ်**

- စိုက်ပျိုးရေးကိုအခြေခံ၍ အခြားစီးပွားရေးကဏ္ဍများကိုလည်း ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး
- ဈေးကွက်စီးပွားရေးစနစ် ပီပြင်စွာ ဖြစ်ပေါ်လာရေး။
- ပြည်တွင်းပြည်ပမှ အတတ်ပညာနှင့်အရင်းအနှီးများဖိတ်ခေါ်၍ စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး။
- နိုင်ငံတော်စီးပွားရေးတစ်ရပ်လုံးကို ဖန်တီးနိုင်မှုစွမ်းအားသည် နိုင်ငံတော်နှင့် တိုင်းရင်းသားပြည်သူတို့၏ လက်ဝယ်တွင်ရှိရေး။

**လူမှုရေးဦးတည်ဈာန် (၄) ရပ်**

- တစ်မျိုးသားလုံး၏စိတ်ဓာတ်နှင့် အကျင့်စာရိတ္တမြှင့်မာရေး။
- အမျိုးဂုဏ်၊ ဇာတိဂုဏ်မြှင့်မာရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များ၊ အမျိုးသားရေးလက္ခဏာများ၊ မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး။
- စစ်မှန်သည့် မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ်ဖြစ်သည့် ပြည်ထောင်စုစိတ်ဓာတ်ရှင်သန်ထက်မြက်ရေး။
- တစ်မျိုးသားလုံးကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည်မြင့်မားရေး။

# “နဝရတ်ကိုးပါး”

(ဘဝအောင်မြင်ရေးနည်းနာများ)

လင်းသိုက်ညွန့်. (မြန်မာ့မြေ)



**ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း**

**“နဝရတ်ကိုးပါး”**

(ဘဝအောင်မြင်ရေးနည်းနာများ)

**လင်းသိုက်ညွန့် (မြန်မာ့မြေ)**

- အကြိမ် ★ ပထမအကြိမ်၊ ဇန်နဝါရီလ၊ ၂၀၁၉
- အုပ်စု ★ ၁၀၀၀ အုပ်
- တန်ဖိုး ★ ၅၀၀၀ ကျပ်
- မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း ★ ဧပိုင်
- ထုတ်ဝေသူ ★ ဒေါ်သင်းသင်းမွန် “သင်းစာပေ”  
အမှတ် - ၁၀၊ ရတနာမြိုင်လမ်း၊ ၁၂ ရပ်ကွက်  
လှည်းတန်း၊ ကမာရွတ်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။
- စာအုပ်ချုပ် ★ ဒေါ်ကြူကြူမြင့် “နဲ့သာစာအုပ်ချုပ်လုပ်ငန်း”
- ပုံနှိပ်သူ ★ ဒေါ်မြင့်မြင့်တင် “မြင့်သီရိအောင်ဆက်”  
အမှတ် - ၂၀၈၊ လမ်း - ၃၀၊ ပန်းဘဲတန်းမြို့နယ်၊  
ရန်ကုန်။ (မြ ၀၀၂၆၅)
- ဖြန့်ချိရေး ★ **Success စာပေ**  
ဖုန်း ၀၁-၅၀၃၁၇၂ ၀၉ ၂၅၉၂၉၀၂၇၄

ထုတ်ဝေသည့် စာအုပ်ကတ်တလောက်အညွှန်း

လင်းသိုက်ညွန့်(မြန်မာ့မြေ)  
 နဝရတ်ကိုးပါး(ဘဝအောင်မြင်ရေးနည်းနာများ)/လင်းသိုက်ညွန့်။ ရန်ကုန်။  
 သင်းသင်းမွန်(သင်းစာပေ)ပထမအကြိမ်။ ဇန်နဝါရီလ၊ ၂၀၁၉  
 ၁၃၉-စာ၊ ၂၁-၁၄စင်တီ  
 (၁) နဝရတ်ကိုးပါး(ဘဝအောင်မြင်ရေးနည်းနာများ)

မာတိကာ

	စာမျက်နှာ
ပတ္တမြားဘုန်းတောက် (က)	၂
ပတ္တမြားဘုန်းတောက် (ခ)	၇
ပတ္တမြားဘုန်းတောက် (ဂ)	၁၂
ပတ္တမြားဘုန်းတောက် (ဃ)	၁၇
မြကျောက်အေးချမ်း (က)	၂၂
မြကျောက်အေးချမ်း (ခ)	၂၇
စိန်စွမ်းဂုဏ်ရောင် (က)	၃၂
စိန်စွမ်းဂုဏ်ရောင် (ခ)	၃၇
စိန်စွမ်းဂုဏ်ရောင် (ဂ)	၄၂
စိန်စွမ်းဂုဏ်ရောင် (ဃ)	၄၇
စိန်စွမ်းဂုဏ်ရောင် (င)	၅၂
ကြောင်ကားသိဒ္ဓိ	၅၇
မင်္ဂလာ မေတ္တာတဲချုပ် (က)	၆၂
မင်္ဂလာ မေတ္တာတဲချုပ် (ခ)	၆၇
ဂေါ်မုတ်ခွန်အား (က)	၇၂
ဂေါ်မုတ်ခွန်အား (ခ)	၇၇
ဂေါ်မုတ်ခွန်အား (ဂ)	၈၁
ဂေါ်မုတ်ခွန်အား (ဃ)	၈၆

# မာတိကာ

	စာမျက်နှာ
ဥဿဖယားကျန်းမာ (က)	၉၁
ဥဿဖယားကျန်းမာ (ခ)	၉၆
သန္တာကြီးကဲ (က)	၁၀၀
သန္တာကြီးကဲ (ခ)	၁၀၆
သန္တာကြီးကဲ (ဂ)	၁၁၁
သန္တာကြီးကဲ (ဃ)	၁၁၆
ပုလဲကျက်သရေ (က)	၁၂၁
ပုလဲကျက်သရေ (ခ)	၁၂၆
မားကတ်တင်းဆိုတာဘာလဲ	၁၃၂
မြန်မာတို့အတွက် မြန်မာ့နည်း မြန်မာ့ဟန်	
မားကတ်တင်း	၁၃၆

# WRITER'S FAN CLUB

Let's go to writing, reading, Learning Society

အမည် \_\_\_\_\_

အသက် \_\_\_\_\_

ပညာအရည်အချင်း \_\_\_\_\_

ကလောင်အမည်(ရှိပါက) \_\_\_\_\_

နေရပ်လိပ်စာ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(ဤပုံစံကိုမိတ္တူကူး၍လည်း ပေးပို့နိုင်ပါသည်။)

ပေးပို့ရန်လိပ်စာ

Success စာပေ - အမှတ် (၂-၇)၊ ရွှေရန်းညွှတ်ရိပ်မွန်၊ တုရင့်နောင်လမ်းမကြီး၊  
တမာရွတ်မြို့နယ်၊ ရန်ကင်းမြို့။

ဖုန်း - ၅၀၃၀၇၂၊ ၀၉ ၄၃၁၂၀၀၆၀၊ ၀၉ ၈၆၂၀၅၉၄

# စာရေးသူ၏အမှာစာ

## Writer's Message



မင်္ဂလာပါ စာဖတ်သူ မိတ်ဆွေများခင်ဗျာ...။ ဤစာအုပ်ဟာ စာရေးသူရဲ့ မြန်မာ့နည်းမြန်မာ့ဟန်ဖြင့် အောင်မြင်ခြင်းစာအုပ်အတွဲများထဲမှာ အကျုံးဝင်တဲ့ မြန်မာ့ အစဉ်အလာအောင်မြင်ရေးနည်းနာများကို မျက်မှောက်ခေတ်အမြင်နဲ့ ရေးသားထားတဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဤစာအုပ်ပါ ဆောင်းပါးများဟာ အခွင့်အလမ်းဂျာနယ်တွင် အပတ်စဉ်ဖော်ပြခဲ့သည့် ဆောင်းပါးများကို ပြန်လည်စုစည်းထုတ်ဝေခြင်းဖြစ်တဲ့အတွက် အခွင့်အလမ်းဂျာနယ် အယ်ဒီတာအဖွဲ့ကိုလည်း ချစ်ခင်ကျေးဇူးတင်ရှိပါတယ်။ ယနေ့ စာရေးသူတို့နိုင်ငံဟာ ထွန်းသစ်စ ဒီမိုကရေစီ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံဖြစ်သည့်အားလျော်စွာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာအောင်ကြိုးစားနေသည့် အချိန်အခါ သမယဖြစ်ရာ... စာရေးသူတို့နေဖြင့် ကမ္ဘာ့ပညာရပ်များကို လေ့လာကာ မြန်မာ့နည်း မြန်မာ့ဟန်ဖြင့် အားထုတ်ကြိုးစားနိုင်မှသာ နောင်မျိုးဆက်သစ်မြန်မာလူငယ်တို့ကို ပိုမိုကောင်းမွန်ပြည့်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သည့် ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်ကို လက်ဆင့်ကမ်းအမွေပေးအပ်နိုင်ကြမည်ဖြစ်ပါတယ်။

‘ပတ္တမြားဘုန်းတောက်၊ မြကျောက်အေးချမ်း၊ စိန်စွမ်းဂုဏ်ရောင်၊ ကြောင်ကားသိရှိ၊ မင်္ဂလာ မေတ္တာကဲချုပ်၊ ဂေါ်ပုတ်ခွန်အား၊ ဥဿဖယား ကျန်းမာ၊ သန္တာကြီးကဲ၊ ပုလဲကျက်သရေ ကိုးဂုဏ်ဝေသည် ကိုးထွေနဝရတ်စွမ်းရည်များကို စာဖတ်သူတို့ ရရှိကြပါစေသတည်း’

**We must work together!**  
**We must build our nation!**  
 ချစ်ခင်စွာဖြင့်  
 လင်းသိုက်ညွန့် (မြန်မာ့ခမ္ဘာ)  
 (www.lynnthaiknyunt.com)

ထူးထူးဆန်းဆန်းဆိုသည်မှာ လူ့သစ်ယောက်၏ လှုပ်နှောင်နိုင်  
 နိုင်စွမ်း၊ စွမ်းဆောင်ရည်မြစ်ပြီး ကျက်သရေဆိုသည်မှာ  
 လူ့ သစ်ယောက်၏ သွပ်မြင်လက္ခ ဇာ၊ ခြောက်မြားစွာ  
 နေထိုင်ပုံဖြစ်ပါသည်။



## ပတ္တမြားဘုန်းတောက်(က)

ကဝိလက္ခဏာ သတ်ပုံကျမ်းတွင် 'မျက်စုံလည်းသတ်၊ နဝရတ်၊ စီခတ်အမွမ်းတင်' ဟု ရေးသားထားသည့်အတိုင်း စာရေးသူတို့ မြန်မာ လူမျိုးများသည် နဝရတ်ကိုးပါးလက်စွပ်ကို ကျက်သရေမင်္ဂလာအပေါင်းနှင့် ပြည့်စုံ၍ အောင်မြင်မှုများရရှိနိုင်သည်ဟု ယုံကြည် ဝတ်ဆင်လေ့ ရှိကြသည်။ ရှေးခေတ်အခါများက နဝရတ်ကိုးပါး လက်စွပ်ကို မင်းဧကရာဇ် များသာ ဝတ်ဆင်လေ့ရှိကြသော်လည်း ခေတ်ကာလ ကြာမြင့်လာသည်နှင့်အမျှ မည်သူမဆိုဝတ်စားဆင်ယင် လာနိုင် ကြသည်။

နဝရတ်ကိုးပါးလက်စွပ်တွင် ပါဝင်စီခြယ်ထားသည့် ကျောက် မျက်ရတနာများ၏စွမ်းအင်ကို အောက်ပါလင်္ကာအတိုင်း ယုံကြည် လက်ခံထားကြသည်။



“ပတ္တမြားဘုန်းတောက်၊ မြကျောက်အေးချမ်း၊ စိန်စွမ်းဂုဏ်ရောင်  
ကြောင်ကားသိဒ္ဓိ၊ မဏိနီလာ မေတ္တာကဲချုပ်၊ ဂေါ်မုတ်ခွန်အား၊ ဥဿ  
ဖယားကျန်းမာ၊ သန္တာကြီးကဲ၊ ပုလဲကျက်သရေ ကိုးဂုဏ်ဝေသည်၊  
ကိုးထွေနဝရတ်စွမ်းရည်တည်း”

ဖော်ပြပါလင်္ကာအတိုင်း နဝရတ်ကိုးပါးတွင် ကျောက်မျက်  
ရတနာကိုးမျိုးပါဝင်ပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ-

- (၁) ပုလဲ
- (၂) သန္တာ
- (၃) နီလာ
- (၄) စိန်
- (၅) ကြောင်
- (၆) မြ
- (၇) ဥဿဖယား
- (၈) ပတ္တမြား
- (၉) ဂေါ်မုတ် တို့ဖြစ်သည်။

စာရေးသူအနေဖြင့် မြန်မာ့အစဉ်အလာ၊ မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှု၊  
တန်ဖိုးထားမှုများထဲမှ ဘဝအောင်မြင်ရေးနည်းနာများကို 'မြန်မာ့နည်း  
မြန်မာ့ဟန်ဖြင့် အောင်မြင်ခြင်း' ခေါင်းစဉ်ဖြင့် ရေးသားထုတ်ဝေခဲ့ပြီး  
ဖြစ်ပါသည်။ ယခုတဖန် နဝရတ်ကိုးပါးနှင့် အလားတူသည့်ဘဝ



ထဝဆောင်မြင်ရေးနည်းနာများ

အောင်မြင်ရေးဆိုင်ရာနည်းနာများကို စုစည်းရေးသား ဖော်ပြသွားပါမည်။

(၁) ပတ္တမြားဘုန်းတောက်

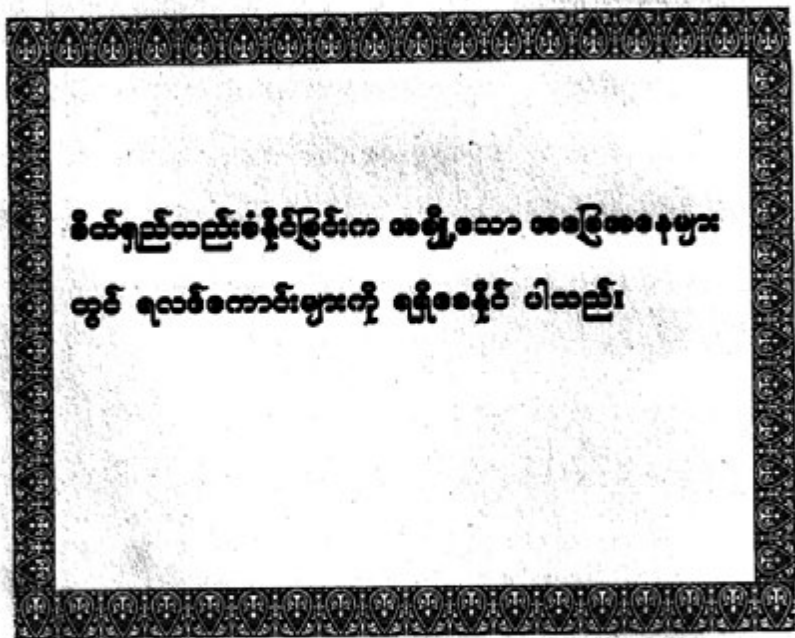
ကျောက်မျက်ရတနာပေါင်းများစွာရှိသည့်အနက် ပတ္တမြားသည် မြန်မာတို့ကို ကိုယ်စားပြုသည့် ကျောက်မျက်ရတနာဖြစ်ပြီး မြန်မာ့ မြေမိုးကုတ်မှထွက်ရှိသော မိုးကုတ်ပတ္တမြားသည် ကမ္ဘာပေါ်တွင် အရည်အသွေးအကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ နဝရတ်ကိုးပါးတွင် ပတ္တမြား သည် ဘုန်းကျက်သရေကို ကိုယ်စားပြုသည်။ မြန်မာ့ပတ္တမြားဇမောက်သည် နာမည်ကျော်ကြားပြီး ရှေးမင်းအဆက်ဆက် အဆောင်ရတနာ ဖြစ်သည်။

ဘုန်းကျက်သရေဆိုသည့် မြန်မာစကားကိုသရုပ်ခွဲကြည့်ပါက ဘုန်းတန်ခိုးနှင့် ကျက်သရေဟူသည့် အပိုင်းနှစ်ပိုင်းကိုတွေ့ရှိရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဘုန်းတန်ခိုးဆိုသည်မှာ လူတစ်ယောက်၏ လုပ်နိုင်ကိုင်နိုင်စွမ်း၊ စွမ်းဆောင်ရည်ဖြစ်ပြီး ကျက်သရေဆိုသည်မှာ လူတစ်ယောက်၏ သွင်ပြင်လက္ခဏာ၊ ပြောဆိုပြုမူနေထိုင်ပုံဖြစ်ပါသည်။

'ပတ္တမြား ဘုန်းတောက်' ဆိုသည့် စကားအတိုင်း ဘုန်းကျက်သရေ ထွန်းလင်းတောက်ပလိုသူတစ်ဦးအနေဖြင့် မိမိ၏ စွမ်းဆောင်ရည် အရည်အသွေးကိုကောင်းမွန်မြင့်မားအောင်အားထုတ်ကြိုးစားဖို့ လိုအပ်သလို မိမိ၏ ပြောပုံ၊ ဆိုပုံ၊ သွင်ပြင်လက္ခဏာတို့ကို လည်း

ကောင်းမွန်တင့်တယ်အောင် ကြိုးစားရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဤနေရာတွင် ကြိုးစားသည်ဆိုသည့်စကားလုံး၏အဓိပ္ပာယ်ကို ကောင်းစွာနားလည်သဘောပေါက်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ လူတိုင်းက 'ကြိုးစားပါသည်'၊ 'ကြိုးစားနေပါသည်'၊ 'ကြိုးစားခဲ့ပါသည်' စသည်ဖြင့် ပြောဆိုနေကြသော်လည်း လက်တွေ့တွင် ရလဒ်ကောင်းများမရရှိကြခြင်းမှာ ကြိုးစားသည် ဟူသည့်စကားလုံး၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ကောင်းစွာ နားလည်သဘောမပေါက်ကြ၍ ဖြစ်သည်။ ကြိုးစားခြင်းဟူသည်မှာ မိမိ မှာမရှိသေးတာကိုရှိလာအောင်၊ မိမိမရသေးတာကိုရလာအောင်၊ မိမိ မရောက်သေးသည့်နေရာကိုရောက်ရှိအောင် အားထုတ်ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

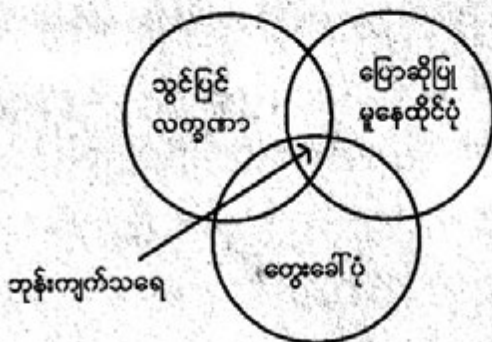


စိတ်ရှည်သည်းခံနိုင်ခြင်းက အစွို့ဝေသာ အမြေအေနေ့များ  
တွင် ရလဒ်ကောင်းများကို ရရှိစေနိုင် ပါသည်။

## ပတ္တမြားဘုန်းတောက်(၈)

ပတ္တမြားဘုန်းတောက်ဆိုသကဲ့သို့လူတစ်ယောက်၏ ဘုန်း  
ကျက်သရေကိုဖြစ်ပေါ်စေသည့်အချက်သုံးချက်မှာ-

- (၁) သွင်ပြင်လက္ခဏာ
- (၂) ပြောဆိုပြုမူနေထိုင်ပုံ
- (၃) တွေးခေါ်ပုံတို့ဖြစ်သည်။



(၁) သွင်ပြင်လက္ခဏာ

လူတစ်ယောက်၏ သွင်ပြင်လက္ခဏာဆိုသည်မှာ ပုခြင်း၊ ပိန်ခြင်း၊ ဝခြင်း၊ ရှည်ခြင်း၊ ရုပ်ဆိုးခြင်း၊ ရုပ်ရည်ချောမောခြင်းတို့ကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်ပြီး သွင်ပြင်လက္ခဏာအများစုမှာ မွေးဖွားလာစဉ် ကတည်းက အတူတွဲပါလာခြင်းဖြစ်ပြီး ပြုပြင်ပြောင်းလဲရန်ခက်ခဲသည်။ သို့သော် ပိန်ခြင်း၊ ဝခြင်းကဲ့သို့သော သွင်ပြင်လက္ခဏာများမှာ ကျန်းမာရေးလိုက် စားခြင်း၊ မလိုက်စားခြင်း၊ ကျန်းမာရေးအသိရှိခြင်း၊ မရှိခြင်းတို့နှင့်လည်း သက်ဆိုင်ပါသည်။ ဘုန်းကျက်သရေမြင့်မားတိုးတက် အောင်မြင်လိုသူ တစ်ဦးအနေဖြင့် မိမိ၏ သွင်ပြင်လက္ခဏာကို တင့်တယ်ခန့်ညားအောင် အားထုတ်ဆောင်ရွက်ရပါမည်။

(၂) ပြောဆိုပြုမူနေထိုင်ပုံ

လူတစ်ယောက်၏ ပြောဆိုပြုမူနေထိုင်ပုံကိုတော့ သူရှင်သန်ပေါက်ဖွားကြီးပြင်းရာ လူမှုအသိုက်အဝန်းကပုံဖော်ဖန်တီးပေးလိုက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာ ဘဝကို ခက်ခဲကြမ်းတမ်းစွာ ဖြတ်သန်းလာရသူတစ်ဦး၏ ပြောဆိုပြုမူနေထိုင်ပုံနှင့် ဘဝကို အဆင်ပြေချောမွေ့စွာဖြတ်သန်း လာရသူတစ်ဦးတို့၏ ပြောဆိုပြုမူနေထိုင်ပုံတို့ မတူညီနိုင်သည့် သဘောဖြစ်သည်။



စာရေးသူတို့၏ မြန်မာမလေ့ ထုံးတမ်းအစဉ်အလာအရ ဘုန်းကျက်သရေတိုးတက်လိုသူတို့ နည်းယူပြောဆိုပြုမူနေထိုင်နိုင်ရန်အတွက် သူတော်ကောင်းလက္ခဏာ(၁၂)ပါးဟူ၍ ရှိပါသည်။

သူတော်ကောင်းလက္ခဏာ(၁၂)ပါး

- (၁) စိတ်ရှည်ခြင်း
- (၂) မကြွေးဝါခြင်း
- (၃) ဒေါသမလွန်ကဲခြင်း
- (၄) အတ္တမာနမကြီးခြင်း
- (၅) သူတစ်ပါး၏ ကျေးဇူးကိုသိတတ်ခြင်း
- (၆) ဂုဏ်တုဂုဏ်ပြိုင်မပြုလုပ်ခြင်း
- (၇) မိမိ၏အကျိုး စီးပွားကိုသာရှေ့တန်းမတင်ခြင်း
- (၈) သူတစ်ပါး အပြစ်ကို စိတ်မှတ်မထားခြင်း
- (၉) သူတစ်ပါး အပြစ်ကို မပြောဆိုတတ်ခြင်း
- (၁၀) မကောင်းမှုကို မနှစ်သက် မလိုလားခြင်း
- (၁၁) ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို ကြိုးပမ်းရယူခြင်း
- (၁၂) သည်းခံစိတ်ထားခြင်း

ဘုန်းကျက်သရေတိုးတက်လိုသူတစ်ဦးအနေဖြင့် ယင်းသူတော်ကောင်းလက္ခဏာ(၁၂)ပါးနှင့်အညီ ပြောဆိုပြုမူနေထိုင်ရန်လိုပါသည်။

(၁) စိတ်ရှည်ခြင်း

စိတ်ရှည်ခြင်းသည် ယနေ့ခေတ်အတွက်မရှိမဖြစ်၊ အလွန်အဖိုးထိုက်တန်သည့် အရည်အချင်းတစ်ရပ် ဖြစ်သည်။ ယနေ့ခေတ်သည် အိုင်စီတီခေတ်ကြီးဖြစ်သည်နှင့် အညီ လူအများ၏ သွား၊ လာ၊ စား၊ သောက်၊ နေထိုင်မှုပုံစံများမြန်ဆန်လာကြသည်။ ထိုသို့နေထိုင်မှုပုံစံများ မြန်ဆန်လာကြသလို လုပ်ငန်းဆောင်တာများလုပ်ဆောင်ကြသည့် နေရာတွင်လည်း ရလဒ်ထွက်ရန်လိုအပ်သည့် အချိန်အတိုင်းအတာ တစ်ခုအထိ စိတ်ရှည်သည်းခံမစောင့်ဆိုင်းနိုင်ကြတော့ပဲ အလွန်အမင်း အလျင်လိုလာကြသည်။ စိတ်ရှည်သည်းခံနိုင်ခြင်းက အချို့သော အခြေအနေများတွင် ရလဒ်ကောင်းများကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

(၂) မကြွားဝါခြင်း

ပုထုဇဉ်လူသားဟူသည် အနည်းနှင့်အများဆိုသလို ကြွားဝါတတ်သည်မှာ ဓမ္မတာပင်ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် မိမိတွင် မရှိသည့် အရာများကိုကြွားဝါခြင်း၊ မိမိတွင်ရှိသည့်အရာများထက် အလွန်အကျူး ပိုမိုကြွားဝါခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါသည်။

ဦးနှောက်သည် ဧည့်ဝင် လာသာအစို့တံပုံးထုတ်ပါ၊  
 ထဝတို့တို့လေးမှာ အမြောက်တူများ၏ အမြစ်များကိုသာ  
 လှိုက်လံရှာတွေ့တုန်ဆုံးပါစေနှင့်။



## ပတ္တမြားတူန်းတောက်(၈)

### (၃) ဒေါသမလွန်ကဲခြင်း

ဒေါသဟူသည် ပုထုဇဉ်လူသားတိုင်းတွင် အတိုင်းအတာတစ်ခု အထိရှိကြသည်ဖြစ်သော်လည်း ဘဝတွင်အောင်မြင်မှုရရှိလိုသူတစ်ဦး အဖို့ မိမိ၏ဒေါသကိုအခြေအနေ၊ အချိန်အခါ၊ လူပုဂ္ဂိုလ်၊ အကြောင်း အရာတို့ပေါ်မူတည်၍ နှိုင်းဆချင့်ချိန်စွာ ထွက်သင့်ပါသည်။ ဒေါသ လွန်ကဲလာလေလေ ပြောဆိုပြုမူနေထိုင်ပုံများ မှားယွင်းလာနိုင်လေလေ ဖြစ်သည်။

### (၄) အတ္တမာနမကြီးခြင်း

လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ပြုမူဆောင်ရွက်ကြရာ၌ မိမိ၏ အတ္တမာနကိုသာအစဉ်အမြဲရှေ့တန်းမတင်ဘဲ အတ္တနှင့် ပရမ္မတစွာ ပြုမူဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။

(၅) သူတစ်ပါး၏ ကျေးဇူးကို သိတတ်ခြင်း

ဘုန်းကျက်သရေမြင့်မား အောင်မြင်သူများကို လေ့လာကြည့်ပါကဘဝတွင် ၎င်းတို့အပေါ် တစ်စုံတစ်ရာကျေးဇူးပြုဖူးသူများအပေါ် အထူးကျေးဇူးသိတတ်ကြသည်ကို ထင်ရှားစွာတွေ့ရှိကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။ မိမိအပေါ်တစ်စုံတစ်ရာကျေးဇူးပြုဖူးသူများ၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးကို မည်သည့်အခါမှမမေ့ပါနှင့်။

(၆) ဂုဏ်တုဂုဏ်ပြိုင်မပြုလုပ်ခြင်း

ဘုန်းကျက်သရေမြင့်မားသူများသည် အခြားသူများနှင့် ဂုဏ်တုဂုဏ်ပြိုင် မပြုလုပ်ကြပေ။ မိမိမှာမရှိသည့်အရာများကိုလည်း ချဲ့ကားကြားဝါလေ့ မရှိကြပေ။

(၇) မိမိ၏အကျိုးစီးပွားကိုသာရှေ့တန်းမတင်ခြင်း

ဘဝတွင်ထိပ်တန်းရောက်အောင်မြင်နေသူများသည် မိမိ၏ အကျိုးစီးပွားကိုသာ ရှေ့တန်းတင်ဆောင်ရွက်ကြခြင်းမဟုတ်ဘဲ အခြား သူများ၏ အကျိုးစီးပွားကို ဆောင်ရွက်ပေးရင်း မိမိတို့၏ အကျိုးစီးပွားများ ပွားများရရှိလာကြခြင်းဖြစ်ပါသည်။

(၈) သူတစ်ပါးအပြစ်ကိုစိတ်မှတ်မထားခြင်း

ဘုန်းကျက်သရေမြင့်မားအောင်မြင်သူများသည် အခြားသူများ၏ အမှားအယွင်း၊ ချို့ယွင်းချက်၊ အပြစ်များကိုသာ လိုက်လံကြည့်ရှုဝေဖန်မနေဘဲ မိမိ၏အားနည်းချက်များကိုသာ သုံးသပ်လေ့လာ

အဖြေ ရှာပြီး ပြင်ဆင်အားထုတ်လေ့ ရှိကြပါသည်။ ဦးနှောက်သည် စည်ပင် သာယာအမှိုက်ပုံးမဟုတ်ပါ။ ဘဝတိုတိုလေးမှာ အခြားသူများ၏ အပြစ်များကိုသာ လိုက်လံရှာဖွေမကုန်ဆုံးပါစေနှင့်။

(၉) သူတစ်ပါး အပြစ်ကို မပြောဆိုတတ်ခြင်း

ဘဝတွင်ထိပ်တန်းရောက်အောင်မြင်သူများသည် အခြားသူများ၏ အပြစ်ကို စိတ်မှတ်မထားသလို အထူးတလည်ပြောဆိုခြင်းလည်း မပြုတတ်ကြပေ။

(၁၀) မကောင်းမှုကို မနှစ်သက်မလိုလားခြင်း

ဘုန်းကံကြီးမားလိုသူတစ်ဦးအဖို့ မကောင်းမှုကို မနှစ်သက်မလိုလားရန်မှာ အထူးတလည်ပြောဆိုရန်မလိုပေ။

(၁၁) ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို ကြိုးပမ်းရယူခြင်း

လူတို့သည်အကုသိုလ်မကောင်းမှုများအား အထူးတလည်အားမထုတ်ရဘဲ အခါအားလျော်စွာပြောဆိုပြုမူလေ့ရှိကြပြီး ကုသိုလ်ကောင်းမှုများကိုတော့ ပြုလုပ်ရန် အထူးတလည်အားထုတ်ကြိုးစားကြရလေ့ရှိသည်။ ဘုန်းကျက်သရေတိုးတက်လိုသူတစ်ဦးအဖို့ကုသိုလ်ကောင်းမှုများကို အားထုတ်ကြိုးပမ်းရယူနိုင်ရန်လိုအပ်ပါသည်။

(၁၂) သည်းခံစိတ်ထားခြင်း

သူတော်ကောင်းသို့မဟုတ် ဘုန်းကံမြင့်မားသူများသည် ၎င်းတို့၏ ပြုမူပြောဆိုမှုများကို သည်းခံစိတ်ဖြင့်ယှဉ်တွဲ၍ ပြုမူပြောဆိုလေ့

ရှိကြသည်။ ဘဝတွင်အောင်မြင်မှုရရှိစေရန်အတွက် အချိန်အခါကို သည်းခံစောင့်ဆိုင်းနိုင်ရန်လည်းလိုသည်။ ယနေ့ခေတ်သည် ယှဉ်ပြိုင်မှု များ ပြင်းထန်လှသည့် အိုင်စီတီခေတ်ကြီးဖြစ်သည်နှင့်အညီ လူအများစု မှာ အမြန်လို၊ အလျင်လိုနေကြသည်ဖြစ်ရာ အခြေအနေ၊ အကြောင်း အရာများကို ဆင်ခြင်တုံတရားဖြင့် မှန်ကန်စွာ သုံးသပ်ချဉ်းကပ်၍ ကောင်းမွန်မှန်ကန်သည့် အခြေအနေအချိန်အခါ ကို သည်းခံစောင့် ဆိုင်းနိုင်သူများအဖို့ အခွင့်အလမ်းများပိုမိုပွင့်လန်း လာနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးမှာ ယေဘုယျအားဖြင့် အရည်အသွေး  
အရည်အမျှင်းနှင့် လှုပ်နှံင်ကိုက်နှိပ်ခွမ်းများ တူညီကြပြီး  
အတွေးစေ့ဝှံ့များ တွဲမြဲအသွေးသောကြောင့် ထဝတွင်  
ရလက်များ ကွာခြားသွားကြခြင်းဖြစ် သည်။

## ပတ္တမြားဘုန်းတောက်(ဃ)

### (၃) တွေးခေါ်ပုံ

ဘုန်းကျက်သရေကိုတိုးတက်စေသည့်အချက်များတွင် တွေးခေါ်ပုံမှာအရေးကြီးဆုံးဖြစ်သည်။ သင်တွေးခေါ်သည့်အတိုင်း သင်၏ဘဝဖြစ်တည်နေခြင်းဖြစ်သည်။ ကောင်းတာတွေ့၍ ကောင်းတာတွေ့လုပ်ပြီး ကောင်းသောရလဒ်များ ရရှိလာခြင်းဖြစ်ပြီး ဆိုးတာတွေ့၍ ဆိုးတာတွေ့လုပ်ပြီး ဆိုးသောရလဒ်များရရှိလာခြင်းဖြစ်ပါသည်။

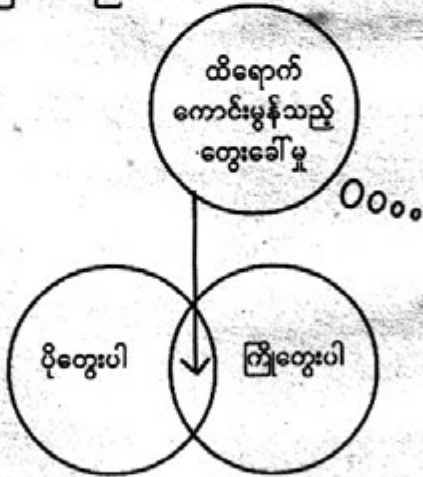
လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးမှာ ယေဘုယျအားဖြင့် အရည်အသွေး၊ အရည်အချင်းနှင့် လုပ်နိုင်ကိုင်နိုင်စွမ်းများ တူညီကြပြီး တွေးခေါ်ပုံများ ကွဲပြားသွားသောကြောင့် ဘဝတွင်ရလဒ်များကွာခြားသွားကြခြင်းဖြစ်သည်။ ဘုန်းကျက်သရေတိုးတက်လိုသူတစ်ဦးအဖို့ မိမိ၏မွေးဖွားလာသည့်သွင်ပြင်လက္ခဏာ(များသောအားဖြင့်မပြုပြင်နိုင်) မည်မျှပင်ဆိုးဆိုး၊

မိမိ၏ပြောဆိုပြုမူနေထိုင်ပုံ (မွေးဖွားကြီးပြင်းလာသည့် ပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝိုင်း၏ လွှမ်းမိုးပုံသွင်းမှုအရ) မည်မျှပင် လိုအပ်လိုအပ် မိမိ၏တွေးခေါ်ပုံကို မှန်ကန်ကောင်းမွန်အောင် မြှင့်တင်တွေးခေါ် နိုင်ပါက ဘုန်းကျက်သရေမြင့်မား တိုးတက်လာနိုင် မည်ဖြစ်ပါသည်။

ဘုန်းကျက်သရေမြင့်မားတိုးတက်အောင်ဘယ်လိုတွေးခေါ်မလဲ

ဘုန်းကျက်သရေမြင့်မားတိုးတက်အောင်တွေးခေါ်ရမည့် နည်း လမ်းက လွန်စွာရိုးရှင်းပါသည်။

- ၁။ ပိုတွေးရန်နှင့်
- ၂။ ကြိုတွေးရန်ဖြစ်ပါသည်။



မှန်ပါသည်။ ဤလောက၌ အခြားသူများထက်ပိုတွေးနိုင်လေလေ ပိုမို အောင်မြင်နိုင်လေလေ၊ ဘုန်းကျက်သရေမြင့်မားလေဖြစ်ပါသည်။ လူ တော်တော်များများသည် ၎င်းတို့၏အတွေးများကို သက်သောင့်သက်

သာဖြစ်စေရန် သာမန်လောက်သာ တွေးလေ့ရှိကြပြီး သာမန်ရလဒ်များ သာရလေ့ရှိပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ မအောင်မြင်သူများကလွယ်ကူသည့် အလုပ်များကိုရွေးချယ်လုပ်ကိုင်လေ့ရှိကြပြီး အောင်မြင်သူများကတော့ ခက်ခဲသည့်အလုပ်များကို ရွေးချယ်လုပ်ကိုင်လေ့ရှိကြခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ကြိုတင်တွေးခေါ်နိုင်သည့်စွမ်းရည်ကလည်း လူတစ်ဦး၏ ဘုန်း ကျက်သရေကို မြင့်မားစေနိုင်ပါသည်။ လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး၏ ဘဝ အောင်မြင်မှုကို ကြိုတင်တွေးခေါ်နိုင်သည့်စွမ်းရည်က အဆုံးအဖြတ် ပေးသွားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဘုန်းကျက်သရေမြင့်မားအောင်မြင်သူများသည် ၎င်းတို့၏ဘဝ ကို လေးငါးဆယ်နှစ်စာ ကြိုတင်မြော်မြင်တွေးခေါ်လေ့ရှိကြပြီး သာမန်လူ များကတော့ ဘဝကိုသုံးလေးငါးလခန့်သာ ကြိုတင်တွေးခေါ်လေ့ရှိကြ ပါသည်။ ဘဝတွင်မအောင်မြင်ဖြစ်နေသူများကတော့ ၎င်းတို့၏ဘဝ ကို သုံးလေးငါးရက်ခန့်သာကြိုတင်တွေးခေါ်လေ့ရှိကြပါသည်။

ယနေ့ခေတ်သည် ပြိုင်ဆိုင်မှုလွန်စွာပြင်းထန်သည့်ခေတ်ကြီး ဖြစ်သည့်အလျောက် မိမိတို့၏ နယ်ပယ်အသီးသီးတွင် အောင်မြင်မှု များမည်မျှပင်ရရှိထားထား အနာဂတ်ကိုထိရောက်မှန်ကန်စွာ ကြိုတင် မတွေးခေါ်နိုင်ပါက မသေချာမရေရာမှုများကြားတွင် မိမိတို့၏ ဘုန်း ကျက်သရေများနိမ့်ကျလျော့ပါးသွားနိုင်ပါသည်။ ထိရောက်ကောင်းမွန် စွာတွေးခေါ်ခြင်းဆိုသည်မှာ အနာဂတ်ကိုသေချာရေရာအောင်



အားထုတ်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ မသေချာမရေရာမှုများအကြားတွင်  
မိမိအတွက် ကောင်းကျိုးရရှိအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ရေးအတွက်  
ကြိုတင်တွေးခေါ် ပြင်ဆင်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အနောက်တိုင်းက  
တစ်ဘဝစာသာ ကြိုတင် တွေးခေါ်ပြင်ဆင်နိုင်သော်လည်း စာရေးသူ  
တို့ဗုဒ္ဓဘာသာ မြန်မာလူမျိုး များအနေဖြင့် သံသရာတစ်ခုလုံးစာ  
ကြိုတင်မြော်မြင်တွေးခေါ်နိုင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

မိမိကိုယ်ကို အမြေးထူများနှင့် အခါခပ်သိမ်းလိုက်လံ  
 နှိုင်းယှဉ် နေခြင်းသည် စေတနာဖြင့်စေတနာများရခြင်း၏  
 အဓိက အကြောင်းအရင်းဖြစ် သည်။ စေတနာဖြင့်သည်  
 ထူများက မိမိ၏ရလဒ်ကို အမြေးထူများ၏ ရလဒ်နှင့်  
 နှိုင်းယှဉ် လေ့ရှိကြသည်။

## မြကျောက် အေးချမ်း (က)

ဘဝအောင်မြင်မှုကို ကြိုးစားတည်ဆောက်အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ကြရာ၌ ပူလောင်မှုများ၊ ပူပင်ရမှုများကို များစွာရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ကြရမည်ဖြစ်ရာ မိမိကိုယ်ကိုတည်ငြိမ်အေးချမ်းအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်မှု အရည်အချင်းကလည်း များစွာလိုအပ်ပါသည်။

မိမိကိုယ်ကို အခြားသူများနှင့် အခါခပ်သိမ်းလိုက်လံနှိုင်းယှဉ်နေခြင်းသည် မတည်ငြိမ်မအေးချမ်းခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းအရင်းဖြစ်သည်။ မအောင်မြင်သည့်သူများက မိမိ၏ရလဒ်ကို အခြားသူများ၏ ရလဒ်နှင့် နှိုင်းယှဉ်လေ့ရှိကြသည်။ အောင်မြင်သည့်သူများက မိမိ၏ ရလဒ်ကို မိမိ၏ရည်မှန်းချက်နှင့် နှိုင်းယှဉ်လေ့ရှိကြပါသည်။ ဘဝတွင် မိမိ၏ရလဒ်နှင့် အခြားသူများ၏ရလဒ်ကို အခါခပ်သိမ်းနှိုင်းယှဉ်မနေဘဲ မိမိ၏ရလဒ်နှင့် မိမိ၏ရည်မှန်းချက်ကိုသာ နှိုင်းယှဉ်သုံးသပ်

တတ်သည့် အလေ့အထကို ပြုစုပျိုးထောင်လာနိုင်ပါက အေးချမ်း  
တည်ငြိမ်မှုကို တစ်စတစ်စ တည်ဆောက်လာနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

အေးချမ်းတည်ငြိမ်မှုနှင့် ဆက်စပ်ပတ်သက်နေသည့်နောက်  
ထပ်အရာတစ်ခုမှာ တန်ဖိုးထားမှု (Value)ဖြစ်သည်။ မှန်ပါသည်။  
လူအများ၏တန်ဖိုးထားမှုများက လူအများကိုပူလောင်ပူပင်စေသည့်  
အဓိကအကြောင်းအရင်းကြီးဖြစ်သည်။ စာရေးသူတို့မှာ ပုထုဇဉ်များ  
သာဖြစ်၍ တန်ဖိုးထားမှုများနှင့်ကင်းကွာ၍ မရစကောဦး။ သို့သော်  
အေးချမ်းတည်ငြိမ်မှုကို တည်ဆောက်နိုင်ရေးအတွက် မိမိတို့၏ တန်ဖိုး  
ထားမှုဖြင့် အခြားသူများ၏ တန်ဖိုးကိုအကဲဖြတ်မသုံးသပ် မပြောဆို  
မိဖို့ လိုပါသည်။ လူသားတိုင်း လူသားတိုင်းသည် ၎င်းတို့၏ဘဝတွင်  
၎င်းတို့နှစ်သက်မြတ်နိုးခုံမင်သည့်အရာများကို လွတ်လပ်စွာ တန်ဖိုး  
ထားခွင့်ရှိကြပါသည်။

အေးချမ်းတည်ငြိမ်မှုကို တည်ဆောက်နိုင်သည့်စွမ်းရည်သည်  
ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်ခြင်းနှင့်လည်း ဆက်စပ်ပတ်သက်နေပါသည်။ လောက  
တွင် အရာခပ်သိမ်းသည် မိမိတို့ခန့်မှန်းထားသလို အခါခပ်သိမ်း  
ဖြစ်မလာနိုင်ပါ။ မိမိတို့ခန့်မှန်းထားသလို ဖြစ်မလာသည့် အခြေအနေ  
တစ်ရပ်တွင် အကောင်းဆုံးနှင့် အသင့်တော်ဆုံး တုံ့ပြန် ဆောင်ရွက်နိုင်  
သည့် စွမ်းရည် ကို ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်စွမ်းဟု ခေါ်ဆိုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ကြုံကြုံခံနိုင်သည့် စွမ်းရည်မြင့်မားရေးအတွက် အဓိကဆောင်ရွက်ရမည့်အရာမှာ မောဟနည်းပါးရေးဖြစ်ပါသည်။ မောဟမဖြစ်အောင် အပြုသဘော၊ အဖျက်သဘောများကို ကောင်းစွာနားလည်သဘောပေါက်သည့် ဥပေက္ခာ(Balanced Emotion) ရှိလေလေ မိမိခန့်မှန်းသလိုဖြစ်ပေါ်မလာသည့် အရာများအပေါ်တွင် ကြုံကြုံခံလာနိုင်လေဖြစ်သည်။

ဤနေရာတွင် ကြုံကြုံခံနိုင်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ မိမိ၏ကိုယ်ရည် ကိုယ်သွေးမြင့်မားစွာ အောင်မြင်ခြင်းစာအုပ်မှ အကြောင်းအရာအချို့ကို ကောက်နုတ်ဖော်ပြလိုပါသည်။ ကမ္ဘာ့အောင်မြင်ရေးစာပေများတွင် အောင်မြင်လိုသူတစ်ဦးအနေဖြင့် အပျက်သဘောများကို မစဉ်းစားမတွေးခေါ်ဘဲ အပြုသဘောများကိုသာ စဉ်းစားတွေးခေါ်ရန် ညွှန်ကြားထားသည်။ စာရေးသူတို့၏ မြန်မာ့နည်း၊ မြန်မာ့ဟန်ဖြင့် အောင်မြင်ခြင်းသို့မဟုတ် ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှုကို အခြေပြုသည့် အောင်မြင်ခြင်းတွင် မြတ်စွာဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးက စာရေးသူတို့ကို ဤလောက၌ ဒုက္ခ သို့မဟုတ် မိမိအလိုကို ဆန့်ကျင်သည့်အရာများရှိသည်ကို ကြိုတင် နှလုံးသွင်းခိုင်းထားခြင်းသည် ဒုက္ခများဖြစ်လာလိမ့်မည်ဟု ကြိုတင်ပူပန် ခိုင်းထားခြင်းမဟုတ်။ ဤလောက၌ ဒုက္ခများရှိသည် ဆိုသည်ကို ကြို တင်တွက်ဆနားလည်သဘောပေါက်ထားခြင်းအားဖြင့် ဒုက္ခများနှင့် ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့

လင်းတိုက်ညွှန်(မြန်မာ့စွဲ)

နဝရတ်တိုးပါး  
တဝဆောင်ဖြင့်ရေးနည်းနာများ

လာရသည့်အခါ မတုန်မလှုပ်ကြုံကြုံခံ ရင်ဆိုင်နိုင်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

စာရေးသူတို့သည် အပြောင်းအလဲများကို မထိန်းချုပ်မစီမံနိုင်  
ပါ။ ယင်းအပြောင်းအလဲများအပေါ် စာရေးသူတို့၏ တုံ့ပြန်မှုကိုသာ  
ထိန်းချုပ်စီမံနိုင်ပါသည်။ မိမိမျှော်လင့်ထားသလိုဖြစ်မလာသည့်အခြေ  
အနေ အကြောင်းအရာများအပေါ် ကြုံကြုံခံရင်ဆိုင်လာနိုင်သည်နှင့်  
အမျှ အေးချမ်းတည်ငြိမ်မှုကို တည်ဆောက်လာနိုင်ကြမည်ဖြစ်ပါသည်။

ကျမ်းကိုး

Emotional Management &

Mindful Compassion

အောက်စဖို့ဒ်ဆရာတော်ဒေါက်တာ

အရှင်ဓမ္မသာမိ

Dphil (Oxford)

မိမိအတွက် နှစ်ဆယ်ရာနှိုင်းနှိုင်း နေ့မျှလောက်သာ  
အရေးကြီးသည့် အရာများအတွက် မိမိ၏အချိန်  
နှစ်ဆယ်ရာနှိုင်းနှိုင်းနီးပါးကို ဝေးနေပါက မည်သည့်အခါမှ  
ခြိမ်းခြမ်း၊ စေးခြမ်းနှိုင်းမည်မဟုတ်ပေ။

## မြကျောက် အေးချမ်း(၁)

အေးချမ်းမှုဟူသည် ဘဝအောင်မြင်ရေးအတွက် မဖြစ်မနေ လိုအပ်ပါသည်။ အချို့မှာ ဘဝတွင်အောင်မြင်သထက် အောင်မြင်ရေး ကြိုးပမ်းကြရင်းပူလောင်မှုသံသရာအတွင်း နစ်မွန်းနေကြသည်။ မိမိ၏ တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှုကို ထိန်းသိမ်းလိုလျှင် မိမိထင်မှတ်မထားသည့် အရာများ ကြုံတွေ့လာသည့်အခါ မိမိ၏ တုံ့ပြန်လုပ်ဆောင်မှုများအပေါ် ကောင်းစွာစီမံခန့်ခွဲနိုင်ရန် လိုပါသည်။ အထူးသဖြင့် ဆိုးရွားသည့် အခြေ အနေများ ကြုံတွေ့လာရသည့်အခါ အဆိုးရွာဆုံးအခြေအနေ များ ဖြစ်မသွားအောင် စီမံထိန်းကျောင်းနိုင်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး၏ရလဒ် (Result)များ ကွာခြားသွားကြသည်မှာ ဖြစ်စဉ် (Event) များကြောင့် မဟုတ်ဘဲ ၎င်းဖြစ်ရပ်များအပေါ်တုံ့ပြန် ဆောင်ရွက်မှုများကြောင့် ဖြစ်သည်ဆိုသည်ကို သတိချုပ်ကြရပါမည်။



ဦးနှောက်သည် စည်ပင်သာယာအမှိုက်ပုံးမဟုတ်ပါ။ လောက  
တွင်ရှိရှိသမျှအရာခပ်သိမ်းကို မိမိခေါင်းထဲတွင် ထည့်သွင်းထားပါက  
မည်သို့မျှ အေးချမ်းနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ ယနေ့ခေတ်သည် သတင်း  
အချက်အလက် (Information) ခေတ်ကြီးဖြစ်သည်နှင့်အညီ  
များပြားလှစွာသော အကြောင်းအခြင်းအရာ အချက်အလက်များထဲမှ  
မိမိတို့နှင့် သက်ဆိုင်သည့်သတင်းအချက်အလက်အကြောင်းအရာ  
များကို ရွေးချယ်စိစစ်နိုင်ဖို့လိုသလို မည်သည့်အကြောင်းအရာ အချက်  
အလက်များကို ထပ်ခါတလဲလဲသုံးသပ်စဉ်းစားရမည် မည်သည့်  
အကြောင်းအရာ အချက်အလက်များကိုတစ်ကြိမ်တစ်ခါမျှ စဉ်းစားပြီးလျှင်  
မေ့ပစ် ရမည်စသည်ဖြင့် ချင့်ချိန်နိုင်ရပါမည်။ မိမိအတွက် နှစ်ဆယ်  
ရာခိုင်နှုန်း ခန့်မျှလောက်သာ အရေးကြီးသည့်အရာများအတွက်  
မိမိ၏အချိန် ရှစ်ဆယ်ရာခိုင်နှုန်းနီးပါးကို ပေးနေပါက မည်သည့်အခါမှ  
ငြိမ်းချမ်း၊ အေးချမ်းနိုင်မည်မဟုတ်ပေ။

ဤနေရာတွင် သုံးသပ်စဉ်းစားရမည်ဟူသောစကား၌  
သုံးသပ်၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ရှင်းလင်းလိုပါသည်။ မှန်ပါသည်။ စာရေးသူ  
တို့အနေဖြင့် ဘဝတွင် သုံးသပ်စဉ်းစားနိုင်လေလေ အေးချမ်းမှုရရှိ  
နိုင်လေလေဖြစ်သည်။ ဤနေရာတွင် သုံးသပ်ဟူသည့်စကား၏  
အဓိပ္ပာယ်ကို စာရေး သူ၏ မြန်မာ့နည်းမြန်မာ့ဟန်ဖြင့် အောင်မြင်ခြင်း

စာအုပ်ပါအကြောင်း အရာများဖြင့် ကိုးကားရှင်းလင်းလိုပါသည်။  
သုံးသပ်ဆိုသည်က ရှင်း ပါသည်။

သုံး ခုကို သပ် ချခြင်းဖြစ်သည်

စာရေးသူတို့အနေဖြင့် အကြောင်းကိစ္စရပ် တစ်ခုကိုမစဉ်းစားမီ  
အရာသုံးခုကိုသပ်ချဖို့လိုသည်။ ယင်းအရာသုံးခုမှာ-

(၁) လောဘ

(၂) ဒေါသ

(၃) မောဟ တို့ဖြစ်သည်။ စာရေးသူတို့မှာ ပုထုဇဉ်များဖြစ်၍ ယင်း  
အရာ သုံးခုကို စိတ်အစဉ်မှ ခေတ္တခဏသပ်ချ၍သာရသည်။ သပ်ချပြီး  
မကြာမီပင် ယင်းအရာများက စိတ်အစဉ်သို့ ပြန်တက်လာမည်သာ  
ဖြစ်သည်။ သို့သော် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ တို့ စိတ်အစဉ်မှ ခေတ္တ  
သပ်ချလိုက်စဉ်ခဏ၌ စာရေးသူတို့၏သက်ဆိုင်ရာအကြောင်းကိစ္စရပ်  
အပေါ် ရှုမြင်မှုအမြင်မှာ ထင်ရှားကြည်လင်ကာ ဆုံးဖြတ်ချက်များကို  
မှန်ကန်စေသည့် သဘောဖြစ်သည်။ စိတ်ကိုကြည်လင်အေးချမ်းစေ  
သည့် သဘောဖြစ်သည်။ လောဘဖြင့် ဆုံးဖြတ်လျှင် လူလိမ်ခံရတတ်  
သည်။ ဒေါသဖြင့် ဆုံးဖြတ်လျှင် ခိုက်ရန်ပွားတတ်သည်။ မောဟဖြင့်  
ဆုံးဖြတ်လျှင် အမှားကြီးမှားတတ်ပါသည်။

သုံးသပ်ဆုံးဖြတ်ရာ၌ သတင်းအချက်အလက် (Information) မှန်ကန်မှုကလည်း အရေးကြီးသည်။ ရှေးယခင်ကသုံးသပ်ဆုံးဖြတ်ရာ၌ အဓိကအခက်အခဲမှာ သတင်းအချက်အလက်ရှားပါးမှုဖြစ်သည်။ ယနေ့ခေတ်တွင် သုံးသပ်ဆုံးဖြတ်ရာ၌ အဓိကအခက်အခဲမှာ သတင်းအချက်အလက်များမှာ များပြားလွန်းလှသည့်အတွက် မိမိနှင့် သက်ဆိုင်ရာ၊ မှန်ကန်ရာကို ရွေးချယ်နိုင်ဖို့ဖြစ်သည်။ မည်သည့် သတင်းအချက်အလက်က မှန်ကန်သည်ဆိုသည်ကို ရွေးချယ်နိုင်ပါမှ သုံးသပ်ဆုံးဖြတ်မှု များမှန်ကန်မည်ဖြစ်သည်။

လှန်သည် ခြွေးခြင်း၌ လိပ်ဆက်အတွေ့အကြုံ၊  
 ကျွမ်းကျင်မှုအစေ့အရာရာသာလွန်သော် လည်း  
 ဆန္ဒလုံ့လစနစ်သည် အတွက် အရှုံးပေးခဲ့ရသည်ကို  
 သတိမှတ် ကြရပါမည်။

### စိန်စွမ်းဂုဏ်ရောင်(က)

ဘဝတွင်အောင်မြင်မှုတည်ဆောက်လိုသူတစ်ဦးအဖို့ မိမိ၏  
ဂုဏ်ရောင်ကိုလည်း ထွန်းပြောင်အောင် ကြိုးစားရမည်ဖြစ်ပါသည်။  
ဂုဏ်ဆိုသည်စကားလုံးနှင့်ပတ်သက်၍ 'ဂုဏ်တုဂုဏ်ပြိုင်' လုပ်သည်  
ဟူသည့်မြန်မာစကားရှိပါသည်။ မှန်ပါသည်။ ဘဝတွင် စစ်မှန်သော  
အောင်မြင်မှုကို တည်ဆောက်လိုသူတစ်ဦးအနေဖြင့် ဂုဏ်အတုဖြင့်  
မယှဉ်ပြိုင်သင့်ပါ။ ဂုဏ်အစစ်ဖြင့်သာ ယှဉ်ပြိုင်ကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ငွေကြေးကြွယ်ဝချမ်းသာသူတို့က ငွေကြေးကို ဂုဏ်ဟုသတ်  
မှတ် ကြသည်။ ပညာဉာဏ်ထက်မြက်သူများက ပညာကို ဂုဏ်ဟု  
သတ်မှတ်ကြသည်။ ရုပ်ရည်ရှုပကာလှပသူများကလည်း ရုပ်အဆင်း  
အင်္ဂါလှပခြင်းကို ဂုဏ်ဟု သတ်မှတ်ကြသည်။ အမျိုးမြတ်သူတို့က  
လည်း အမျိုးမြင့်မြတ်ခြင်းကို ဂုဏ်ဟုသတ်မှတ်ကြသည်။

မြန်မာမှုနယ်ပယ်၌ သက်ဆိုင်ရာ ရာထူးတာဝန်နေရာအရ  
ဂုဏ် များလည်းရှိသေးသည်။ ဥပမာ နာယကဂုဏ်ခြောက်ပါးကဲ့သို့  
ဖြစ် သည်။ မြန်မာတို့က ခေါင်းဆောင် (Leader) ကိုနာယက  
ဟုခေါ်ဝေါ် လေ့ရှိကြပြီး နာယကအနေဖြင့် နာယကဂုဏ်ခြောက်ပါး  
ကို လိုက်နာကြရမည်ဟု သတ်မှတ်ပြဌာန်းထားသည်။

နာယကဂုဏ်ခြောက်ပါး

- (၁) ထကြွ
- (၂) နိုးကြား
- (၃) သနား
- (၄) သည်းခံ
- (၅) ဝေဖန်
- (၆) ထောက်ရှု
- (၇) ထကြွ

ခေါင်းဆောင်(နာယက)ဟူသည်(ဝါ)ခေါင်းဆောင်ဖြစ်လိုသူ  
တစ်ဦးသည် အခြားသူများထက်ပိုမို၍ တက်ကြွ(Motivation)လုံလ  
ရှိရမည်။ ယနေ့ခေတ်တွင် လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး၏ အောင်မြင်မှုကို  
အဆုံးအဖြတ်ပေး သည်မှာ အတွေ့အကြုံလည်းမဟုတ်ပါ။ ကျွမ်းကျင်မှု  
လည်းမဟုတ်ပါ။ ထကြွမှု(ဝါ)စွမ်းအင်ဖြစ်ပါသည်။ လူတစ်ဦးသည်

သဝဏ္ဍာန်မြင်ရေးနည်းနာများ

ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် အတွေ့အကြုံမည်မျှပင်ရှိရှိထကြွမှု(ဝါ) စွမ်းအင် မရှိပါက ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် အတွေ့အကြုံများစွာမရှိသော်လည်း ထကြွမှု(ဝါ)စွမ်းအင် မြင့်မားသူ ထက် စွမ်းဆောင်ရည် လျော့နည်း သွားနိုင်ပါသည်။ ဤသည်ကို စာရေး သူတို့ငယ်စဉ်ဘဝကတည်းက ရင်းနှီးခဲ့သည့် ယုန်နှင့်လိပ်အပြေးပြိုင်ပွဲ ပုံပြင်တွင် အထင်အရှား တွေ့မြင်နိုင်ပါသည်။ ယုန်သည် ပြေးခြင်း၌ လိပ်ထက်အတွေ့အကြုံ၊ ကျွမ်းကျင်မှုအစစအရာရာသာလွန်သော် လည်း ထကြွလုံ့လမရှိခဲ့သည့် အတွက် အရှုံးပေးခဲ့ရသည်ကို သတိချပ် ကြရပါမည်။

(၂) နိုးကြား

နိုးကြားသည်ဆိုသည်မှာ သက်ဆိုင်ရာခေါင်းဆောင်အနေဖြင့် မိမိ၏ပတ်ဝန်းကျင်ကို စဉ်ဆက်မပြတ်နိုးကြားစွာ လေ့လာဆန်းစစ်ကာ ဖြစ်ပေါ်လာသည့်အခက်အခဲ၊ အခွင့်အလမ်းများကို လိုက်လျော ညီထွေစွာ သုံးသပ်တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်နိုင်ရမည်ဟု ဆိုလိုခြင်းဖြစ်ပါ သည်။ ယနေ့ ခေတ်တွင် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အကြောင်းအရာသတင်း အချက်အလက်များသည် စဉ်ဆက်မပြတ်ဖြစ်ပေါ် ပြောင်းလဲနေသည် ဖြစ်ရာ မိမိတို့အနေဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို နိုးကြားစွာ လေ့လာသုံးသပ် ဆန်းစစ်နိုင်ပါမှ တော်ကာကျမည်ဖြစ်ပါသည်။

(၃) သနား

သနားဆိုသည်မှာ သက်ဆိုင်ရာဦးဆောင်သူများအနေဖြင့် မိမိ တို့လက်အောက်ငယ်သား(ဝါ)အဖွဲ့ဝင်များကို သနားညှာတာစွာ ရှုမြင် သုံးသပ်ဆောင်ရွက်ကြရမည်ဟု ဆိုလိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထို့အတူ ခံစား ခွင့်များ၊ အမြတ်ဝေစု(Profit)များကိုလည်း မိမိတို့၏ အဖွဲ့ဝင်များကို မျှဝေပေးကြရပါမည်။ ခေါင်းဆောင်မှု၏ မရှိမဖြစ်အဓိကအရည်အချင်း တစ်ရပ်မှာ 'အနစ်နာခံမှု'ဖြစ်ပြီး အနစ်နာခံနိုင်မှသာ ခေါင်းဆောင်(ဝါ) နာယကနေရာကို ရောက်ရှိနိုင်ပါမည်။ ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်သည့်ခေါင်း ဆောင်ကြီးများ၏ ဘဝတွင် အနစ်နာခံမှု၊ သနားညှာတာမှုများစွာကို အထင်အရှားတွေ့မြင်ကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။



ထောက်ရှုဆိုသည့်မြန်မာကောင်း၏ အစီဥာဏ်က  
ကျယ်မြင့် နက်ရှိုင်းပါသည်။ ဦးဆောင်သူထစ်ဦးအစုမြင့်  
စိစိ၏ လက်အောက် ဝယ်ထား (ဝါ) အဖွဲ့ဝင်များအပေါ်  
တွင် အရာရာ ထောက်ရှုမြင်နှိုက် ရပါမည်။

## စိန်စွမ်းဂုဏ်ရောင်(၈)

### (၄) သည်းခံ

သည်းခံနိုင်မှုသည်လည်း ခေါင်းဆောင်မှုနှင့် ဘဝအောင်မြင်  
ရေးတွင် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ ခေါင်းဆောင်သူ(ဝါ) ဦးဆောင်သူ  
တစ်ဦးအနေဖြင့် အခြေအနေအချိန်အခါအရပ်ရပ်ကို သည်းခံနိုင်ပါမှ  
မှန်ကန်သည့်ဆောင်ရွက်လုပ်ဆောင်မှုများကို ဆောင်ရွက်နိုင်မည်  
ဖြစ်ပါသည်။

### (၅) ဝေဖန်

ခေါင်းဆောင်သူတစ်ဦးအနေဖြင့် မိမိ၏လက်အောက်  
ငယ်သား (ဝါ) အဖွဲ့ဝင်များ၏ လိုအပ်ချက်၊ အားနည်းချက် များကို  
လည်း သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ ဝေဖန်ပြောဆို ပြုပြင်ပေးရပါမည်။

**(၆) ထောက်ရှု**

ထောက်ရှုဆိုသည်မြန်မာစကား၏ အဓိပ္ပာယ်က ကျယ်ပြန့်  
နက်ရှိုင်းပါသည်။ ဦးဆောင်သူတစ်ဦးအနေဖြင့် မိမိ၏ လက်အောက်  
ငယ်သား (ဝါ) အဖွဲ့ဝင်များအပေါ်တွင် အရာရာ ထောက်ရှုမြင်နိုင်  
ရပါမည်။ ဥပမာ-ဦးဆောင်သူ ခေါင်းဆောင်များအနေဖြင့် မိမိတို့၏  
လုပ်ငန်းနယ်ပယ်အသီးသီးတွင် စွမ်းဆောင်ရည်မြင့်မားပြီး ရည်မှန်းချက်  
ကြီးမားကြသည့်အတွက်၊ လုပ်ငန်းများကို အားသွန် ခွန်စိုက်  
ဆောင်ရွက်လေ့ရှိကြသည့်အလျောက် မိမိ၏ လက်အောက် ငယ်သား  
(ဝါ) အဖွဲ့ဝင်များ၏ အားနည်းချက်၊ လိုအပ်ချက်များကို တွေ့မြင်ကြ  
ရသည့်အခါ ကရုဏာဒေါသဖြင့် ဆူပူကြိမ်းမောင်း ပြောဆိုမိလေ  
့ရှိကြသည်။ အမှန်တကယ်ထောက်ထားရှုမြင် သုံးသပ်စဉ်းစား  
ကြည့်ပါက မိမိ၏ လက်အောက်ငယ်သားများ အနေဖြင့် မိမိလောက်  
လုပ်ငန်းအတွေ့အကြုံ၊ ကျွမ်းကျင်မှုမရှိသဖြင့် မိမိလောက်လုပ်ဆောင်  
နိုင်စွမ်း၊ စဉ်းစားနိုင်စွမ်းရှိကြမည်မဟုတ် ဆိုသည်ကို ဆင်ခြင်မိကြမည်  
ဖြစ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ မိမိလက်အောက် ငယ်သားများ၏  
အားနည်းချက်၊ လိုအပ်ချက်များကို နာယကဂုဏ် မြောက်စွာ ထောက်ရှု  
ပြင်ဆင်နည်းပြပေးရန်လိုအပ်ပါသည်။

သိက္ခာ

'ဂုဏ်' ဆိုသည့်စကားလုံးကို မြန်မာတို့က 'သိက္ခာ' ဆိုသည့် စကားလုံးနှင့် တွဲ၍ 'ဂုဏ်သိက္ခာ'ဟု သုံးနှုန်းခေါ်ဆိုလေ့ရှိကြသည်။ သိက္ခာသုံးပါးရှိသည်။

- (၁) သီလသိက္ခာ(သီလအကျင့်)
  - (၂) သမာဓိသိက္ခာ(သမာဓိအကျင့်)
  - (၃) ပညာသိက္ခာ(ပညာအကျင့်)
- ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

(၁) သီလသိက္ခာ(သီလအကျင့်)

ကိုယ်ကျင့်သီလ တည်ကြည်မှန်ကန်ခြင်းကို မြန်မာတို့က ကြီးမားသော ဂုဏ်သိက္ခာ(ဝါ)ဂုဏ်ဒြပ်တစ်ခုအနေဖြင့် သတ်မှတ်ကြသည်။ သီလသိက္ခာဟု ဆိုရာတွင်

- (က) သမ္မာဝါစာ(မှန်ကန်သောစကား)
- (ခ) သမ္မာကမ္မန္တ(မှန်ကန်သောလုပ်ဆောင်မှု)
- (ဂ) သမ္မာအာဇီဝ(မှန်ကန်သောအသက်မွေးမှုပြုခြင်း) ဟူ၍ ပါဝင်သည်။

သီလသိက္ခာမြင့်မားလိုသူ တစ်ဦးအနေဖြင့် မှန်ကန်သော စကားကိုသာ ပြောဆိုရန် အထူးအရေးကြီးသည်။ အနောက်တိုင်း ယဉ်ကျေးမှုနယ်ပယ်၌ မှားယွင်းသောစကားကို ပြောဆိုခြင်း(ဝါ)

မုသားဆိုခြင်းကို အဖြူရောင်မုသား (White Lie)(အခြားသူကိုမထိခိုက်စေဘဲ တစ်စုံတစ်ယောက်၏ အကျိုးအတွက် မုသားဆိုခြင်း) စသည်ဖြင့် ခွဲခြားချက်များဖြင့် ခွင့်ပြုထားသော်လည်း စာရေးသူတို့၏ မြန်မာ့ လူ့အဖွဲ့အစည်း၌ လူတိုင်း လိုက်နာ ရမည့် အခြေခံငါးပါး သီလထဲတွင် မုသားဆိုခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရန် အတိအလင်း ထည့်သွင်းထား၍ မုသားဆိုခြင်းကိုမည်သည့် ခွဲခြားချက်နှင့်မှ ခွင့်မပြုထားသည်ကို သတိချပ်ကြရပါမည်။ သို့ဖြစ်၍ လူတစ်ယောက် အနေဖြင့် မှားယွင်းသောစကားကို မပြောဆို(ဝါ) မုသားမဆိုဘဲ မှန်ကန်သော စကားကိုသာ ပြောဆို လာနိုင်သည်နှင့် အမျှ ဂုဏ်သိက္ခာ မြင့်မားသထက်မြင့်မားလာမည်ဖြစ်ပါသည်။

ကျမ်းကိုး။ ။ အနက်ဖော်ရခက်သော နေ့စဉ်သုံးမြန်မာဝေါဟာရများ အဘိဓာန် (သန်းဝင်းလှိုင်)

ထမာန် လို့မဟုတ် နှစ်ကန်သော နူးစိုက်သည်ကြည်စူး  
 နှိမြင်း ကလည်း ထွန်းပသော ဝှက်ရောင်ကို မြစ်ပေါ်  
 စေနိုင်ပါသည်။

### စိန်စွမ်းဂုဏ်ရောင်(၈)

မှန်ကန်သောစကားကို ပြောဆိုခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ မြန်မာမှု နယ်ပယ်တွင် ထင်ရှားသောပုံပြင်တစ်ပုဒ်ရှိသည်။ ရှေးအခါက သူခိုး တစ်ယောက်သည် နန်းတော်အတွင်းသို့ဝင်၍ ဘုရင့်ဘဏ္ဍာများကို ဝင်ရောက်ခိုးယူရာ မင်းချင်းရဲမက်တို့ သိရှိသွားသဖြင့် နောက်မှ လိုက်လံ ဖမ်းကြရာ ကြံရာမရသည့်အဆုံး ဘုရင်ကိုးကွယ်သည့် ဆရာတော်ကြီး ၏ ကျောင်းအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ပြေးလေသည်။ ဆရာတော်ကြီး လည်း သူခိုးကိုတွေ့သည့်အခါ သူခိုးကလည်း မကွယ်မဝှက် အမှန် အတိုင်း သူသည် သူခိုးတစ်ယောက်ဖြစ်ကြောင်း၊ သူ၏ အသက် ဘေးအန္တရာယ်အတွက် ကျောင်းဝင်းအတွင်း ခေတ္တပုန်းခိုနေလိုကြောင်း လျှောက်ထားလေသည်။ ဆရာတော်ကြီးကလည်း သူတော်စင် အရှင်သူမြတ်ဖြစ်သည့်အားလျော်စွာ ဘာမှမိန့်မကြားဘဲ ဆိတ်ဆိတ် နေလေသည်။

ဤသို့ဖြင့် မကြာမီတွင် မင်းချင်းရဲမက်တို့ ကျောင်းအနီးသို့ ရောက်လာကြလေသည်။ ဤကျောင်းအနီးတစ်ဝိုက်၌ သူခိုးပျောက် သွားသည်ကို သိကြသည့်အခါ ဘုရင်ကိုးကွယ်သည့် ဆရာတော်ကြီး ၏ ကျောင်းဖြစ်သည့်အလျောက် မဝံ့မရဲဖြင့် ဝင်လာကြလေသည်။ ဤသို့ဖြင့် ကျောင်းဝင်းအတွင်း ဆရာတော်ကြီးကို ဖူးမြော်ပြီးသည့် အခါ ယခုလို မေးလျှောက်ကြသည်။

“အရှင်ဘုရား ကျောင်းဝင်းအတွင်းသို့ သူခိုးတစ်ယောက်ဝင် ရောက်လာသည်ကို တွေ့မိပါသလားဘုရား”

ဤတွင် ဆရာတော်ကြီးမှာ အခက်ကြုံရတော့သည်။ တွေ့မိ ပါသည်ဟုမိန့်လျှင်လည်း သတ္တဝါတစ်ဦး၏ ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သည် ဖြစ်ပြီး မတွေ့မိပါဟု ဆိုပြန်လျှင်လည်း မုသာဝါဒကံကို ကျူးလွန် မိရာ ကျနေပြန်သည်။ ဤတွင်ဆရာတော်ကြီးသည် ပညာရှိသူတော် ကောင်းကြီးဖြစ်သည်နှင့်အညီ ရဲမက်တို့အား ယခုလိုပြန်လည် မိန့်ကြား တော်မူလေသည်။

“သူခိုးကို ငါတွေ့မိတယ်လို့ မင်းတို့ကို ဘယ်သူပြောလဲ”

ဤတွင် ဘုရင်ကိုးကွယ်သည့်ဆရာတော်ကြီး ဖြစ်သည်နှင့် အညီ ရဲမက်တို့လည်း ဆက်လက်မလျှောက်ထားဝံ့တော့ဘဲ ကျောင်းဝင်းအတွင်းမှ ပြန်လာကြရလေသည်။ မှန်ကန်သော



စကားကို သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ ပြောဆိုနိုင်ခြင်းက ထွန်းပသော ဂုဏ်ရောင်ကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

(၂) သမာဓိသိက္ခာ(သမာဓိအကျင့်)

သမာဓိ သို့မဟုတ် မှန်ကန်သော စူးစိုက်တည်ကြည်မှု ရှိခြင်း ကလည်း ထွန်းပသော ဂုဏ်ရောင်ကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။ လူ တစ်ဦးတစ်ယောက်အနေဖြင့် မိမိဖြစ်လို့၊ သိလို့၊ ရလို့၊ ရောက်လိုသည့် အရာပေါ်တွင် စူးစိုက်တည်ကြည်ပြီး တစ်စိုက်မတ်မတ် ကြိုးစား အားထုတ်ပါမှ အောင်မြင်မှုကို ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

လူတော်တော်များများမှာ များသောအားဖြင့် အကြောင်း အရာတစ်ခုအပေါ်တွင် တစ်စိုက်မတ်မတ် ကြိုးစားအားထုတ်ကြလေ့ မရှိဘဲ တစ်ကြိမ်နှစ်ကြိမ်လောက်သာ ကြိုးစားအားထုတ်ကြည့်ကြလေ့ ရှိပြီး မအောင်မြင်သည့်အခါ လက်လျှော့သွားလေ့ရှိကြသည်။ ခိုင်မာသော လေ့လာမှုသုတေသန စစ်တမ်းများအရ ပထမအကြိမ် ကြိုးစားသည့် လူတစ်ရာလျှင် ကိုးဆယ်မှာ အောင်မြင်မှု မရရှိကြ သည်ကို တွေ့ရပါသည်။ သို့သော် ဒုတိယအကြိမ်ပြန်လည် ကြိုးစား အားထုတ်ကြသည့်နေရာတွင် လူတစ်ရာလျှင် ခုနှစ်ဆယ်ဦးခန့် အောင်မြင်မှု ရရှိကြသည် ဟုဆိုပါသည်။ သို့သော် ဝမ်းနည်းဖွယ်ရာ ကောင်းသည့်အချက်မှာ လူတော်တော်များများအနေဖြင့် ပထမအကြိမ်

မအောင်မြင်ပါက ဒုတိယအကြိမ်ပြန်လည် မကြိုးစားကြည့်ကြ  
တော့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ သမာဓိတည်ကြည်စွာဖြင့် တစိုက်မတ်မတ်  
ကြိုးစား အားထုတ်ခြင်းက ထွန်းပသော ဂုဏ်ရောင်နှင့် အောင်မြင်မှုကို  
ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

ဤလောက၌ အစွဲက အသိပညာအားကောင်း၍၊ အစွဲက  
အထက် ပညာအားကောင်းကြသည်။ အသိပညာရေး၊  
အထက်ပညာပါအား ကောင်းသည့် ဆူများလည်း  
ရှိပါသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ မည်သည့် ပညာရပ်ကိုဆို  
သေးဝယ်သည်ဟူ၍ အထက်ပညာအားကောင်းပါ။ ပညာပူသမျှ  
ထက်စိုးရှိသလို မိမိတို့၏ ဂုဏ်ရောင်ကို ထွန်းမြောက်  
နိုင်သည်များသာဖြစ်သည်။

## စိန်စွမ်းဂုဏ်ရောင်(ဃ)

### (၃) ပညာသိက္ခာ(ပညာအကျင့်)

ပညာသည် ထွန်းပသော ဂုဏ်ရောင်ကိုဖြစ်ပေါ်စေသည်ဆိုသည့် အချက်မှာ ထင်ရှားလှပါသည်။ ပညာဟုဆိုရာတွင် ယေဘုယျအားဖြင့်

(က) အသိပညာ

(ခ) အတတ်ပညာဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိသည်။

ဤလောက၌ အချို့က အသိပညာအားကောင်း၍၊ အချို့က အတတ်ပညာအားကောင်းကြသည်။ အသိပညာရော၊ အတတ်ပညာပါ အားကောင်းသည့်သူများလည်းရှိပါသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ မည်သည့်ပညာရပ်ကိုမဆို သေးငယ်သည်ဟူ၍ အထင်မသေးစကောင်းပါ။ ပညာဟူသမျှ တန်ဖိုးရှိသလို မိမိတို့၏ ဂုဏ်ရောင်ကို ထွန်းပြောင်နိုင်သည်ချည်းသာဖြစ်သည်။

ဤလောက၌ ပညာနည်းသူတို့က မိမိကိုယ်မိမိ အရာရာ သိသည် တတ်သည် နားလည်သည်ဟု ထင်မြင်လေ့ ရှိကြသည်။ ပညာရှိသူတို့က ပညာကို စဉ်ဆက်မပြတ်လေ့လာ ဆည်းပူးလေ့ ရှိကြပါသည်။ ဤလောက၌ မဖြစ်နိုင်၊ မရောက်နိုင်သည့် နေရာကို ဖြစ်အောင်ရောက်အောင် သွားနိုင်သည့် နည်းလမ်း တစ်ခုသာ ရှိပါသည်။ ယင်းမှာစဉ်ဆက်မပြတ်လေ့လာသင်ယူနေခြင်း ဖြစ်သည်။ ဘဝတွင် နည်းမှန်လမ်းမှန်ဖြင့် မိမိ၏ ဂုဏ်ရောင်ကို ထွန်းပြောင်လိုသူ တစ်ဦးအနေဖြင့် ပညာဖြင့် ဘဝကို ချဲ့ထွင်နိုင်ဖို့ လိုပါသည်။

ဤနေရာတွင် စဉ်ဆက်မပြတ် လေ့လာသင်ယူနေခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ သုံးလောကထွင်ထားမြတ်စွာဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ် ကြီး၏ သဘောထားအား မိမိ၏ မြန်မာ့နည်းမြန်မာ့ဟန်ဖြင့် အောင်မြင် ခြင်းစာအုပ်ပါ ဝင်္ကီသပုဏ္ဏားအကြောင်းကို ထုတ်နုတ်ဥပမာ ဆောင် လိုပါသည်။ ယင်းဝင်္ကီသပုဏ္ဏားအကြောင်းမှာ အင်္ဂုတ္တိုရ် အဋ္ဌကထာ၊ ဓမ္မပဒတို့မှ လာခြင်းဖြစ်သည်။

ဂေါတမ မြတ်စွာဘုရားပွင့်တော်မူသောအခါ၌ သာဝတ္ထိပြည် တွင် ဝင်္ကီသဟူသော ပုဏ္ဏားသည် 'ဆဝသီမ'မည်သော မန္တာန်ကို တတ်မြောက်သဖြင့် သေပြီးသောသူ၏ ဦးခေါင်းရိုးကိုလက်သည်းဖြင့် ခေါက်ရုံမျှဖြင့် ဤသူသည် ငရဲပြည်၌ဖြစ်၏။ ဤသူသည် တိရိစ္ဆာန်

ဖြစ်နေ၏။ ဤသူသည် လူ့ပြည်၌ဖြစ်၏။ စသဖြင့် ပြောဆိုနိုင်သည် ဟူ၏။ ဤနည်းဖြင့် ဝင်္ကီသပုဏ္ဏားသည် ပုဏ္ဏားငယ်တို့၏ ဆရာ အကြီးအမှူး ပြု၍ ဥစ္စာရှာဖွေကာနေလေ၏။ တစ်နေ့ ဝင်္ကီသပုဏ္ဏားသည် ဇေတဝန်ကျောင်းတော်၌ မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ ဂုဏ်သတင်းကို ကြားသိ ရသည့်အခါ မြတ်စွာဘုရားကိုသွားရောက် ဖူးမြော်လေသည်။ ဘုရားရှင် ရှေ့တော်မှောက်သို့ရောက်လာသောအခါ ဝင်္ကီသပုဏ္ဏားက သင့်ရာ နေရာ၌နေ၍ 'အရှင်ဘုရား... ကိုယ်တော် မြတ်ကို အလွန်ပညာရှိ သော ပုဂ္ဂိုလ်ဟူ၍ ပြောဆိုခိုးမွမ်းကြပါသည်။ ကျွန်ုပ်သည် ဤသာဝတ္ထိ ပြည်၌ ပညာရှိတစ်ယောက်ပင်တည်း။ ပညာချင်းနှီးနှောပါရစေ။ အရှင်မြတ်ကသာလျှင်လည်း ကျွန်ုပ်ကိုမျှ တော်မူပါ။ ကျွန်ုပ်ကသာလျှင် လည်း အရှင်မြတ်ကိုလှူပါအံ့' ဟူ၍ လျှောက်လေသည်။

ဤတွင် ဝင်္ကီသပုဏ္ဏား၏ ပညာရှိသောစိတ်ဓါတ်ကို ထင်ရှားစွာ တွေ့မြင်နိုင်ပါသည်။ ပညာရှိတို့မည်သည် မိမိတို့တွင် ရှိနေသည့် ပညာဖြင့် တင်းတိမ်မနေဘဲ ပညာကို စဉ်ဆက်မပြတ် လေ့လာဆည်းပူးနေသည့် သဘောဖြစ်ပါသည်။

ထိုအခါ ဘုရားရှင်က "ဝင်္ကီသ သင်သည် အဘယ်သို့သော အတတ်ပညာကို တတ်သနည်း"ဟု ပြန်မေး၏။ ထိုအခါ ပုဏ္ဏားက

“အရှင်ဘုရား အကျွန်ုပ်ကား အများတတ်သော ပေဒင်ကို လည်းတတ်မြောက်ပါတယ်။ အရိုးကိုခေါက်လျှင် လားရာ ကတိကို သိတတ်သော ဆဝသီသ မန္တာန်ကိုလည်း တတ်ပါသည်” ဟု ပြန်လျှောက်၏။

ထိုအခါ မြတ်စွာဘုရားရှင်က သေပြီး၍ ငရဲသို့သွားရသော သူတစ်ဦး၏ဦးခေါင်းရိုးကိုလည်းကောင်း လူ့ပြည်၌ဖြစ်သော လူတစ်ဦး ၏ ဦးခေါင်းရိုးကိုလည်းကောင်း၊ နတ်ပြည်၌ဖြစ်သော သူတစ်ဦး၏ ဦးခေါင်းရိုးကိုလည်းကောင်း နိဗ္ဗာန်ယူသောရဟန္တာ တစ်ပါး၏ ဦးခေါင်းရိုးကိုလည်းကောင်း တန်ခိုးတော်ဖြင့်ယူ၍ပြ၏။

ဝင်္ကီသပုဏ္ဏားလည်း ပထမအရိုးကိုလက်သည်းဖြင့် ခေါက်၍ မန္တာန်ရွတ်ပြီးသော် ဤသတ္တဝါသည် ငရဲသို့လားပါ၏ဟု လျှောက် သည်။

ကဝိဏ္ဏဝါဒ် မိမိ၏ပညာကို ခင်ဆက်မြတ် ငြိမ်းစားကျယ်ပြန့်  
 နေ့စဉ် အားထုတ်လေ့လာ ထပ်ထူနေထူမှားသာ  
 ခင်ဆက်မြတ် ဝုဏ်ရောင် ထွန်းမြောက်နေစေ့ပြန်ပါ  
 ဆည်။



### စိန်စွမ်းဂုဏ်ရောင်(၁)

မြတ်စွာဘုရားရှင်က...

“ဝင်္ကီသ ... မှန်ပါသည်.. သင်သည် သိမြင်ပေစွ..  
ဤဒုတိယအရိုးကိုဆိုဦးလော့”ဟု ချီးမွမ်း၍မေး၏။ ဝင်္ကီသ ပုဏ္ဏား  
လည်း မန္တန်ရွတ်၍ လက်သည်းဖြင့် ခေါက်ပြီးလျှင် “ဤသတ္တဝါကား  
လူ့ပြည်၌ ဖြစ်၏” ဟု လျှောက်ပြန်သည်။

မြတ်စွာဘုရားရှင်လည်း ရှေးကအတိုင်းချီးမွမ်း၍ တတိယ  
အရိုးကို ထပ်မံမေးမြန်းသည်။

ပုဏ္ဏားလည်း ရှေးနည်းအတိုင်း မန္တန်ရွတ်ပြီးလျှင်  
“ဤသတ္တဝါ ကား နတ်ရွာသို့လား၏” ဟု လျှောက်ပြန်သည်။

မြတ်စွာဘုရားရှင်လည်း ရှေးကအတိုင်းချီးမွမ်း၍ စတုတ္ထအရိုး  
ကို မေးမြန်းပြန်သည်။

ဝင်္ကီသလည်း မန္တန်ကိုအခါခါ ရွတ်၍ လက်ဖြင့် အကြိမ်ကြိမ်  
ခေါက်ပါသော်လည်း လားရာကို မသိနိုင်၍ ပရိသတ်တို့အား ရှက်နိုးစွာ  
လျက် ချွေးအပြာဖြာစီးထွက်၍ ဆိတ်ဆိတ်သာနေ၏။

ဘုရားရှင်က “သင်မဆိုနိုင်ပြီလော”ဟုမေး၏။ မဆိုနိုင်  
ပါကြောင်းကိုလျှောက်လျှင် ဘုရားရှင်က “သင်သည် မှန်ကန်သော  
စကားရှိ၏။ သူတော်ကောင်းပညာရှိပီစွ။ ဤသို့ ဝစီသစွာရှိသော သူမှ  
ထူးမြတ်သောပညာကိုရရာသတည်း”ဟု မိန့်တော်မူ၏။ ထိုအခါပုဏ္ဏား  
လည်း “အရှင်ဘုရားသိလျှင် ဆိုတော်မူပါလော့”ဟု လျှောက်သော်  
မြတ်စွာဘုရားရှင်က တရားဂါထာဖြင့် ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်၏ အရိုးဖြစ်  
ကြောင်း၊ နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်ကြောင်းပြ ဆိုတော်မူလျှင် ဝင်္ကီသပုဏ္ဏား  
လည်း ပညာကြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သည်နှင့်အညီ မြတ်စွာဘုရားရှင်ထံ၌  
ရဟန်းပြု တရားအားထုတ်ကာ ရဟန္တာအဖြစ်သို့ရောက်လေသည်။

ဘဝတွင် မိမိ၏ပညာကို စဉ်ဆက်မပြတ် ကြီးမားကျယ်ပြန့်  
နေအောင် အားထုတ်လေ့လာ သင်ယူနေသူများသာ စဉ်ဆက်မပြတ်  
ဂုဏ်ရောင် ထွန်းပြောင်နေမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဦးဆောင်သူ(Leader)  
တစ်ဦးအနေဖြင့် သင်ယူမှု (Learning)ကို ရပ်တန့်လိုက်လျှင်  
ဦးဆောင် မှု (leading) ပါရပ်တန့်သွားမည်ဖြစ်ပါသည်။



ဖော်ပြပါပုံ အတိုင်းစာရေးသူတို့အနေဖြင့် နေ့စဉ်ဘဝ၌ သင်ယူမှုပုံစံနှစ်မျိုးပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ မိမိအတွေ့အကြုံမှ သင်ယူခြင်း (Lesson Learn) ဆိုသည်မှာ ပုံမှန်နေ့စဉ်ဘဝအတွေ့အကြုံများမှ ကြုံတွေ့လာရသည်များကို သင်ယူခြင်းဖြစ်ပြီး ယနေ့ခေတ်တွင် မိမိအတွေ့အကြုံမှ သင်ယူရုံမျှဖြင့် မလုံလောက်တော့ပါ။ ဥပမာ - စာရေးသူအနေဖြင့် အသက်သုံးဆယ်ရှိပြီဟုဆိုလျှင် စာရေးသူ၏ မိမိအတွေ့အကြုံမှ သင်ယူခြင်းမှာ အသက်သုံးဆယ်စာသာရှိနိုင်ပါသည်။ စာရေးသူ အနေဖြင့် အသက်သုံးဆယ်တွင် မိမိအသက်ထက်ပို၍ အသက်လေးဆယ်စာ၊ ငါးဆယ်စာ စသည်ဖြင့် အတွေ့အကြုံများရရှိလိုပါက အခြားသူများ၏အတွေ့အကြုံများမှ သင်ယူခြင်း (Lesson Study)ကို မဖြစ်မနေပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

အခြားသူများ၏ အတွေ့အကြုံများမှ သင်ယူခြင်းကို

(၁) စာအုပ်ဖတ်ခြင်း

(၂) သင်တန်းများ၊ ဟောပြောပွဲများ တက်ရောက်ခြင်း

(၃) မိမိထက် အသက်ဂုဏ်ဝါကြီးသူများ၊ အတွေ့အကြုံရှိသူများနှင့် ဆွေးနွေးပြောဆိုခြင်းစသည်တို့မှ တစ်ဆင့် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ အခြားသူ များ၏ အတွေ့အကြုံများမှ သင်ယူနိုင်လေလေ မိမိ၏ ဂုဏ်ရောင် ထွန်းပြောင်လာလေလေဖြစ်သည်။

ကျမ်းကိုး။ ။ မြန်မာ့နည်း မြန်မာ့ဟန်ဖြင့် အောင်မြင်ခြင်း။

စိတ်ထဲမှ မိမိကိုယ်ကို ပြောဆိုသောစကား(Self Talk) ကို  
 သတိပြန် စောင့်ကြည့်နေရန် လိုအပ်သည်။ များသော  
 အားဖြင့် မိမိကိုယ်ကို ပြောဆိုနေရရှိသောစကားများမှာ  
 အမြဲသဘောပေးဆောင်သည့် အချက်သဘော၊ အနှုတ်  
 သဘော ထက်ကိုသာ အားသာနေလေ့ရှိသည်။ ထင်းကို မိမိတို့  
 အနေဖြင့် သတိပိရိယဖြင့် စောင့်ကြည့်ကာ အမြဲသဘော  
 ပြစ်အောင် ဦးတည်ပေးနိုင်ဖို့ လိုသည်။

## ကြောင်ကားသိဒ္ဓိ

နဝရတ်တိုးပါးကျောက်မျက်ရတနာများအနက် ပဉ္စမမြောက် ကျောက်မျက်ရတနာမှာ 'ကြောင်' ဖြစ်သည်။ 'ကြောင်ကား သိဒ္ဓိ' ဟု ဆိုသည့်အတိုင်း ကြောင်မှာ သိဒ္ဓိကို ကိုယ်စားပြုသည်။ သိဒ္ဓိဟူသည် ပါဠိဘာသာစကားဖြစ်ပြီး မြန်မာဘာသာဖြင့် လိုရာကိစ္စပြည့်စုံ အောင်မြင်စွာပြီးစီးခြင်း၊ ပြီးမြောက်ခြင်းဟု အဓိပ္ပာယ်ရသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ဂုဏ်၊ တန်ခိုး၊ ကျက်သရေဟုလည်း ဆိုနိုင်ပါသည်။

မြန်မာတို့သည် ကောင်းမြတ်သော မင်္ဂလာတို့နှင့် ပြည့်စုံသည့် တင့်တယ်မှုနှင့် မင်္ဂလာကျက်သရေကို မြတ်နိုးတောင့်တတန်ဖိုးထားသည့် လူမျိုးဖြစ်သည်။ ဇမ္ဗူဒီပါလက်ျာတောင်ကျွန်းဩဘာနိမိတ်ထွန်းဟု ဆိုသည့်အတိုင်း ကျက်သရေမင်္ဂလာနှင့် ပြည့်စုံသည့်အပြောအဆို အပြုအမူများကို အလေးပေးရွေးချယ်နေထိုင်ဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်လေ့ရှိကြသည်။

ဤတွင် မြန်မာတို့၏ ကျက်သရေမင်္ဂလာရှိအောင် ဆောင်ရွက်  
သော အပြောအဆိုအပြုအမူများသည် ကမ္ဘာက လက်ခံထားသည့်  
မိမိကိုယ်ကိုပြောဆိုသော စကား(Self Talk) နှင့် များစွာသဘောတရား  
တူညီပါသည်။ လူတို့ပြောဆိုသောစကားတွင် (၁)ပါးစပ်မှအများကို  
ပြောဆိုသောစကား (Talk) နှင့် (၂) စိတ်ထဲမှ မိမိကိုယ်ကိုပြောဆို  
သောစကား (Self Talk) ဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိပါသည်။



ပုံ(၁)

စာရေးသူတို့အနေဖြင့် နေ့စဉ်နှင့်အမျှအများကို ပြောဆိုသော  
စကားကို သုံးဆယ်ရာခိုင်နှုန်းခန့်သာပြောဆိုပြီး စိတ်ထဲမှ မိမိကိုယ်ကို  
ပြောဆိုစကား(Self Talk)ကို ခုနှစ်ဆယ်ရာခိုင်နှုန်းခန့် ပြောဆို  
နေကြခြင်း ဖြစ်သည်။



ပုံ(၂)

ယေဘုယျအားဖြင့် ပါးစပ်မှ အများကိုပြောဆိုသောစကားများမှာ မရိုးသားကြပါ။ လောကဝတ်သဘောအရ အများကြိုက်အောင်၊ အလိုက်အထိုက်တင့်တယ်အောင် ပြောဆိုနေကြရ၍ ဖြစ်သည်။ စိတ်ထဲမှ မိမိကိုယ်ကို ပြောဆိုသော စကား (Self Talk) မှာမူ တစ်ရာရာခိုင်နှုန်းရိုးသားပါသည်။ အကြောင်းမှာ မည်သူမျှ မကြားဘဲ မိမိတစ်ကိုယ်တည်းသာ ကြား၍ဖြစ်သည်။ စိတ်ထဲမှ မိမိကိုယ်ကို ပြောဆိုသောစကား(Self Talk) ကို သတိဖြင့် စောင့်ကြည့်နေရန် လိုအပ်သည်။ များသောအားဖြင့် မိမိကိုယ်ကို ပြောဆိုလေ့ရှိသော စကားများမှာ အပြုသဘောမဆောင်ဘဲ အဖျက်သဘော၊ အနုတ်သဘော ဘက်ကိုသာ အားသာလေ့ရှိသည်။ ယင်းကို မိမိတို့ အနေဖြင့် သတိပိုမိုယုံဖြင့် စောင့်ကြည့်ကာ အပြုသဘော ဖြစ်အောင် ဦးတည်ပေးနိုင်ဖို့ လိုသည်။



ဥပမာ-အရေးကြီးသည့်ကိစ္စ၊ လုပ်ငန်းဆောင်တာတစ်ခုခုလုပ်ဆောင်ခါနီးပြီးဟုဆိုလျှင် မိမိကိုယ်ကို 'ငါလုပ်မှလုပ်နိုင်ပါ့မလား' 'ဖြစ်မှဖြစ်ပါ့မလား' စသည့်အဖျက်သဘောဆောင်သည့် စကားများပြောဆိုလေ့ရှိသဖြင့် ၎င်းအနုတ်သဘောဆောင်သည့် စကားများအစား အပြုသဘောဆောင်သည့် စကားများဖြစ်သည့် 'ငါလုပ်ကိုလုပ်နိုင်တယ်' 'ဖြစ်ကိုဖြစ်ရမယ်' စသည်တို့ကို သတိဖြင့် စောင့်ကြည့်ပြောဆိုနိုင်ရပါမည်။ သိဒ္ဓိပြီးမြောက် အောင်မြင်ပြီး မိမိ၏ ပုံရိပ်(Self Image) မြင့်မားလိုသူ တစ်ဦးအနေဖြင့် မိမိကိုယ်ကိုပြောဆိုသောစကား (Self Talk) များကို စဉ်ဆက်မပြတ်စောင့်ကြည့်ကာ အပြုသဘောဆောင်သော စကားများ ပြောဆိုနိုင်ရန်လိုပါသည်။

ကျမ်းကိုး။ ။ အနက်ဖော်ရခက်သော နေ့စဉ်သုံးမြန်မာဝေါဟာရ အဘိဓာန်(သန်းဝင်းလှိုင်)

မိမိရှေ့မှလူကို လဲကျအောင် ဖြုတ်ကျ အောင်လှုပ်စု  
 လူကို မိမိက ကျော်ထက်နှိုင်းသည်မဟုတ်ပါ။ လူထက်ပို  
 မြေးနှိုင်း (ဝါ) ပိုနို့စွမ်းအောင် နှိုင်းပါကလည်း လူကို  
 ကျော်ထက်နှိုင်းပါသည်။ ဧဇ္ဈာ မြင့် ယှဉ်ဖြိုခဲခြင်းက  
 ထန်တို့လိပ်မြာသန်ပြီး ဂုဏ်ရောင်ထွန်းမြောက် သည့်  
 အောင်မြင်မှုကို ပေးစွမ်းနှိုင်းပါသည်။

## မင်္ဂလာ မေတ္တာကဲချုပ် (က)

‘မင်္ဂလာ မေတ္တာကဲချုပ်’ဟုဆိုသည့်အတိုင်းနဝရတ်ကိုးပါး  
ကျောက်မျက်ရတနာများတွင် နီလာအနေဖြင့် မေတ္တာကို ကိုယ်စားပြု  
ပါသည်။ မေတ္တာဟူသည့်ဝေါဟာရသည် ပါဠိဝေါဟာရဖြစ်ပြီး မြန်မာ  
ဘာသာဖြင့် ချစ်မြတ်နိုးခြင်း၊ သူတစ်ပါးအပေါ်ခင်မင်သော စိတ်ထား  
ဟု အဓိပ္ပာယ်ရပါသည်။

မိမိတို့၏ နေ့စဉ်ဘဝများတွင် အောင်မြင်မှုများရရှိလိုပါက  
မိမိ တို့နေ့စဉ် ထိတွေ့ဆက်ဆံပြောဆို ဆောင်ရွက်နေကြရသည့်  
လုပ်ငန်း ခွင် အတွင်းရှိ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၊ ဝယ်သူ (Customer) များ၊  
ပြိုင်ဘက်များ (Competitor) များကိုမေတ္တာရှေးရှုဆက်ဆံဆောင်ရွက်နိုင်  
ကြရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဤတွင် ပြိုင်ဘက်များကို မေတ္တာရှေးရှု  
ဆက်ဆံ ရမည်။ မေတ္တာထားရမည်ဆိုသည့် စကားမှာ စာရှုသူတို့  
အတွက် များစွာ အတွေးပွားစေနိုင်ပါသည်။ မှန်ပါသည်။ ပြိုင်ဘက်

များသည် မိမိတို့၏ ရန်သူများမဟုတ်ပါ။ လုပ်ငန်းခွင်အတွင်းရှိ မိမိတို့၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် များကဲ့သို့ စီးပွားရေးလောကအတွင်းရှိ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ သာဖြစ်ပါသည်။ ယှဉ်ပြိုင်ခြင်းဟူသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး သူသေကိုယ်သေ သတ်ဖြတ်ခြင်းမဟုတ်ပါ။ နည်းစနစ်မှန်၊ နည်းလမ်း မှန်ကန်စွာ ယှဉ်ပြိုင်နိုင် ပါက ယှဉ်ပြိုင်ခြင်းမှ ယှဉ်ပြိုင်သူအားလုံး အကျိုးကျေးဇူးရရှိနိုင်ပါသည်။ ပြိုင်ဘက်များထံမှ သင်ယူနိုင်သလို အချို့သော ကိစ္စ၊ အချို့သော အခြေအနေများတွင် ပြိုင်ဘက်များ အချင်းချင်းပူးပေါင်းလုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက် ရသည်များလည်း ရှိပါသည်။ မိမိရှေ့မှလူကို လဲကျအောင် ပြုတ်ကျ အောင်လုပ်မှ သူ့ကို မိမိက ကျော်တက်နိုင်သည်မဟုတ်ပါ။ သူ့ထက်ပို ပြေးနိုင် (ဝါ) ပိုမိုစွမ်းဆောင် နိုင်ပါကလည်း သူ့ကို ကျော်တက်နိုင်ပါသည်။ မေတ္တာ ဖြင့် ယှဉ်ပြိုင်ခြင်းက သင့်ကိုလိပ်ပြာသန့်ပြီး ဂုဏ်ရောင်ထွန်းပြောင် သည့် အောင်မြင်မှုကို ပေးစွမ်းနိုင်ပါသည်။

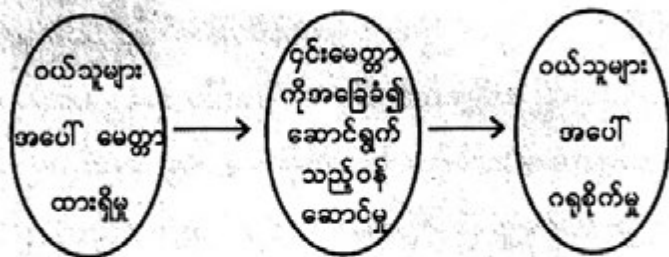
ယနေ့ခေတ်စီးပွားရေးလောကတွင် လူတိုင်းက ဝယ်ယူသူများ အပေါ် ဝန်ဆောင်မှု (Customer Service) ကို ဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်ပေး နေကြသည်ဖြစ်ရာ ဝယ်ယူသူများအပေါ် ဂရုစိုက်မှု (Customer Care) က စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများအောင်မြင်မှုအတွက် ပိုမိုအခရာ ကျလာသည်။ ယင်းဝယ်ယူသူများအပေါ် ဂရုစိုက်မှုမှာ မိမိဝယ်သူ များကို မေတ္တာထားရှိမှု၊ ချစ်ခင်မှုမှ အရင်းခံလာခြင်းဖြစ်သည်။ မိမိ၏

နဝရတ်ကိုးပါး

လင်းသိုက်ညွန့်(မြန်မာ့ခမ္ဘာ)

တဝဆောင်မြင်ရေးနည်းနာများ

ဝယ်သူများကို ချစ်ခင်မေတ္တာထားလာနိုင်သည်နှင့် အမျှ ၎င်းတို့ကို ကိုယ်ချင်းစာတရားဖြင့် ဆက်ဆံလာနိုင်ကာ အကောင်းဆုံး ဝန်ဆောင် မှုများ ပေးလာနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ မိမိ၏ ဝယ်သူများအပေါ် ချစ်ခင် မေတ္တာစိတ်ဖြင့် ပေးသော ဝန်ဆောင်မှုကို အခြားပြိုင်ဘက်များမှ အလွယ်တကူတူပရန် မဖြစ်နိုင်ပါချေ။



မေတ္တာအကျိုးဆယ့်တစ်ပါးကို မြတ်စွာဘုရားရှင် ကိုယ်တော် မြတ်ကြီးကယခုလို အတိအလင်းဟောကြားထားပါသည်။

မေတ္တာအကျိုးဆယ့်တစ်ပါး

- (၁) သုခံ၊ ချမ်းသာစွာ။ သုပ္ပတိ၊ အိပ်ရ၏။
- (၂) သုခံ၊ ချမ်းသာစွာ။ ပဋိပုဇ္ဈတိ၊ နိုးရ၏။
- (၃) ပါပတံ၊ ဆိုးရွားယုတ်မာမကောင်းစွာသော။ သုပိနံ၊ အိပ်မက်ကို နာပဿတိ၊ မမြင်မက်ရ။
- (၄) မနုဿနံ၊ လူအပေါင်းတို့၏။ ပိယော၊ ချစ်ခြင်းသည်၊ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။

(၅) အမနုဿနံ၊ တစ္ဆေ၊ ဖုတ်၊ ကျတ်၊ နတ်ရံ၊ စုန်းရှူး၊ ဘီလူးရကျိသ်  
တို့၏။ ပိယော၊ ချစ်ခြင်းသည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။

(၆) ဒေဝတာ၊ နတ်ကောင်းတို့သည်။ အနုရက္ခန္တိ၊ အစဉ်စောင့်ရှောက်  
ကုန်၏။

(၇) အဿ၊ ထိုမေတ္တာထားသူအား။ အဂ္ဂိဝါ၊ မီးသည်လည်း။ နကမတိ၊  
မလောင်နိုင်။ ဝိသံဝါ၊ အဆိပ်သည်လည်း။ နကမတိ၊ မတတ်နိုင်။  
သတ္တံဝါ၊ မြား၊ လှံ၊ မီးပေါက် စသော လက်နက်သည်လည်း။ နကမတိ၊  
မရောက်နိုင်။

(၈) တုဝဋံ၊ ဆောဆောလျင်လျင်၊ စိတ္တံ၊ စိတ်သည်။ သမာဓိ ယတိ၊  
တည်ကြည်၏။

(၉) မုခဝဏ္ဏော၊ မျက်နှာအဆင်းသည်။ ဝိပုသီဒတိ၊ ကြည်လင်၏။

(၁၀) အတိမုဋ္ဌော၊ မတွေဝေသည်ဖြစ်၍။ ကာလံကရောတိ၊ သေရ၏။

(၁၁) ဥတ္တရိ၊ လွန်မြတ်သော လောကုတ္တရာတရားကို။ အပ္ပဋိဝိဇ္ဇန္တော၊  
ထိုးထွင်း၍ မသိနိုင်သည်ရှိသော်။ ဗြဟ္မလောကူပဂေါ၊ ဗြဟ္မာ့ပြည်သို့  
လားရသည်။ ဟောတိ ဖြစ်၏။

ကျမ်းကိုး

- အနက်ဖော်ရခက်သော နေ့စဉ်သုံး မြန်မာဝေါဟာရများ  
အဘိဓာန်(သန်းဝင်းလှိုင်)
- မြန်မာ့နည်းမြန်မာ့ဟန်ဖြင့် အောင်မြင်ခြင်း

မိမိကို ဝေါသဖြစ်စေသည့် အကြောင်းအရာများ  
အချိန်နှင့်အမျှနေရာထိုင်းလိုလိုက ဝေါဝေါက်သာ  
နှိပ်သည်ဖြစ်၍ မိမိတွင် မေတ္တာစာတ်ခံကောင်းစွန့်၍  
မေတ္တာထူထည်ပြီးမှသာ ခံနိုင်ရည်ရှိမည်ဖြစ်သည်။

## မင်္ဂါနီလာ မေတ္တာကိစ္စပုံ(၁)

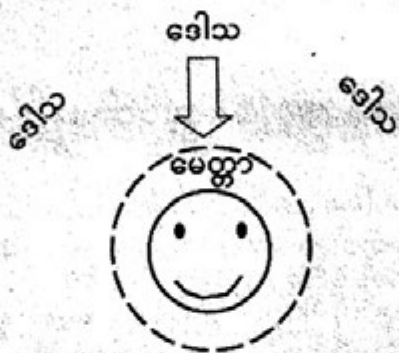
စီးပွားရေးဟူသည် ဆက်ဆံရေး (Relationship) ကို အခြေခံပြီး ဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်ကြရသည်ဖြစ်ရာ နေ့စဉ်နှင့် အမျှဝယ်သူ (Customer) များ၊ စီးပွားရေးလုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၊ ပါတနာများ၊ အထက် လူကြီးများ၊ လက်အောက်ငယ်သားများ၊ ပြိုင်ဖက်များနှင့် ထိတွေ့ ဆက်ဆံပြောဆိုဆောင်ရွက်ကြရာတွင် မေတ္တာရွှေ့ထား၍ ဆောင်ရွက် လုပ်ကိုင်နိုင်ကြရန်လိုပါသည်။





ဘဝအောင်မြင်ရေးနည်းများ

ဖော်ပြပါပုံအတိုင်း ယနေ့ခေတ်သည် မိမိကို ဒေါသဖြစ်စေသည့် အကြောင်းအရာများ အချိန်နှင့်အမျှနေရာတိုင်း လိုလိုက ပေါ်ပေါက်လာနိုင်သည်ဖြစ်၍ မိမိတွင် မေတ္တာဓာတ်ခံကောင်းမွန်၍ မေတ္တာထူထည်ကြီးမားမှသာ ခံနိုင်ရည်ရှိမည်ဖြစ်သည်။



ဥပမာ-လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ဝယ်သူ (Customer) တစ်ယောက် အနေဖြင့် မိမိကို အချိန်မရွေးဒေါသဖြင့် စောဒကတက်ပြောဆိုလာနိုင်သည်။ ထိုသို့ပြောဆိုလာခြင်းကို မိမိအနေဖြင့် မေတ္တာကဲကာ မတုံ့ပြန် မဖြေရှင်းနိုင်ပါက ဝယ်သူများနှင့် မလိုလားအပ်သည့် ပဋိပက္ခများ ဖြစ်ပွားပြီး မိမိ၏ ဝယ်သူဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။ မိမိတို့အနေဖြင့် ဝယ်သူများ နှင့် စကားအချေအတင် ပဋိပက္ခ ဖြစ်ပွားပါက မိမိတို့၏ ဝယ်သူများမှာ ပြိုင်ဘက်များထံရောက်ရှိသွားလိမ့်မည်ဖြစ်သည်။

ထိုသို့ဆို၍ မိမိတို့အနေဖြင့် ဝယ်သူများကို အခါခပ်သိမ်း မျက်စိမှိတ်လိုက်လျော့သည်းခံရမည်ဟုဆိုလိုသည်မဟုတ်ပါ။ ဝယ်သူများကို မေတ္တာကဲ၍ ဦးစားပေးပြောဆိုဆောင်ရွက်ကာဝယ်သူများ၏ လိုအပ်ချက်နှင့် လိုအင်ကိုစနစ်တကျ လေ့လာသုံးသပ်ဖြည့်ဆည်းဆောင်ရွက်ပေးကြရမည်ဖြစ်သည်။ မိမိတို့အနေဖြင့် ဝယ်သူများကို လက်ဆောင်ပေးခြင်း၊ ဈေးလျှော့ပေးခြင်း ထို့အပြင် အခြားကုန်ကျစရိတ် သက်သာစွာဖြင့် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သည့် အရာတွေများစွာ ရှိပါသေး သည်။ ၎င်းတို့မှာ-

- မေတ္တာဖြင့် ပြောဆိုဆက်ဆံဆောင်ရွက်ရန်
- စစ်မှန်သည့်အပြုံးဖြင့် ကြိုဆိုနှုတ်ဆက်ရန်
- ဖော်ရွေပျူငှာ အပြောချိုသာရန်
- မိမိရောင်းချလိုသည့် ကုန်ပစ္စည်း၊ ဝန်ဆောင်မှုသည်တို့ကိုသာ တစ်ဖက်သက်မရောင်းချဘဲ ဝယ်သူများ၏ အခက်အခဲများကို ကူညီဖြေရှင်းပေး၍ မိမိတို့၏ ကုန်ပစ္စည်း၊ ဝန်ဆောင်မှုများကို ကျွဲကူးရေပါရောင်းချရန်
- ဝယ်သူများအတွက် စစ်မှန်၍ အထောက်အကူပြုအကျိုးရှိသည့် အကြံဉာဏ်များပေး၍ ရောင်းချရန်တို့ဖြစ်သည်။

ထိုသို့ မိမိတို့အနေဖြင့် မေတ္တာကဲ၍ ပြောဆိုပြုမူဆောင်ရွက်နေသည့်ကြားမှ ဝယ်သူများ၏ စောဒကများဖြင့် ရင်ဆိုင်လာရပါက

ဘဝဆောင်မြင်ရေးနည်းများ

မေတ္တာနှလုံးသွင်းမှန်ကန်စွာ တုံ့ပြန်ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့လိုပါသည်။ လူတော်  
 တော်များများမှာ မိမိတို့ကို ဆန့်ကျင်စောဒက တက်လာပါက  
 ဒေါသထွက်လေ့ရှိကြပါသည်။ သို့သော် စီးပွားရေးဆိုင်ရာ  
 လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ဆောင်ရွက်ကြရာတွင် မေတ္တာကဲ၍  
 ဒေါသရှေ့မထားဘဲ ဆောင်ရွက်နိုင်မှသာ အကျိုးအမြတ် များမည်  
 ဖြစ်သည်။ ဝယ်သူများအနေဖြင့် ထိုသို့စောဒကတက်ခြင်း သည်  
 မိမိကို မောင်မောင်၊ မြမြ စသည်ဖြင့် သိ၍ပုဂ္ဂလိကဌာန်ဖြင့် စောဒက  
 တက်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ ဖြစ်ရပ်ဖြစ်စဉ်ကိုသာ မကျေနပ်၍ စောဒက  
 တက်ခြင်းဖြစ်သည် ဆိုခြင်းကို ဓမ္မဓိဌာန်ကျကျရှုမြင်သုံးသပ် နိုင်ပါက  
 အဆိုပါ စောဒကများကို မေတ္တာဖြင့် အကောင်းဆုံး တုံ့ပြန်ဖြေရှင်း  
 နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ဘဝတွင် မေတ္တာကဲ၍ ဆောင်ရွက် လာနိုင်လေလေ၊  
 အောင်မြင် မှုများရရှိလာလေလေဖြစ်သည်။

လူထွင် ကာယတံ၊ ဝစီကံ၊ ဓမ္မနာကံယူ၍ တံလုံးဝါးရှိသည့်  
 ဓမ္မနကံ ဓမ္မနာကံယူသည့် စိတ်က ကာယကံနှင့်  
 ဝစီကံတို့ကို ဦးစောင် မြင်မြင်၍ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာခွန်အား  
 မြင့်မားရန်မှာ လွန်စွာဓမ္မေတိုး လှသည်။

### “ဂေါ်မုတ်ခွန်အား (က)”

‘သူတစ်ပါးကို အားပေးပါ။ သင်အားရှိလာလိမ့်မည်။ သူ  
တစ်ပါးကိုမျှဝေပါ။ သင်ရရှိလာလိမ့်မည်။ သူတစ်ပါးကိုချစ်ပါ။  
သင့်ကိုယ်သင် ချစ်လာလိမ့်မည်’။

လင်းသိုက်ညွန့်(မြန်မာ့မြေ)

ဘဝတွင် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင်မြင်ရေးအတွက် ‘ခွန်အား’  
မှာလည်း အရေးကြီးပါသည်။ ဘဝတွင် အောင်မြင်မှု သရဖူဆောင်းလို  
သူတစ်ဦးအနေဖြင့်

(က) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာခွန်အား

(ခ) ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာခွန်အား နှစ်ရပ်လုံးအား မြင့်မားနေအောင်ကြိုးစား  
အားထုတ်သင့်သည်။



စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာခွန်အား

လူတွင် ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံဟူ၍ ကံသုံးပါးရှိသည့် အနက် မနောကံဟူသည့် စိတ်က ကာယကံနှင့် ဝစီကံတို့ကို ဦးဆောင်ခြင်းဖြစ်၍ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာခွန်အားမြင့်မားရန်မှာ လွန်စွာအရေးကြီးလှသည်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာခွန်အားမည်မျှ ပင်မြင့်မားမြင့်မား စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာခွန်အား မမြင့်မားပါက အချည်းနှီး သာဖြစ်၍ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာခွန်အား မြင့်မားနေအောင်ရှေးဦးစွာ အားထုတ်ကြိုးစားကြရမည်ဖြစ်သည်။

စိတ်ချမ်းသာအောင်နေထိုင်ခြင်း

စိတ်ချမ်းသာအောင်နေထိုင်ခြင်းသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာခွန်အား မြင့်မားပြည့်ဝရေးအတွက် လွန်စွာထိရောက်အကျိုးရှိလှသည်။ ဤ နေရာတွင် စိတ်ချမ်းသာအောင်နေထိုင်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ မိမိ၏ မြန်မာ့နည်း၊ မြန်မာ့ဟန်ဖြင့် အောင်မြင်ခြင်းစာအုပ်မှ ကောက်နုတ်ဖော် ပြလိုပါသည်။

ဘဝတွင် အောင်မြင်မှုကိုရရှိလိုသူတစ်ဦးအနေဖြင့် စိတ်ချမ်းသာအောင်နေထိုင်နိုင်ရန် မဖြစ်မနေလိုအပ်သည်။ စာရေးသူတို့ စိတ်ချမ်းသာကြည်လင်နေသည့်အချိန်တွင် စာရေးသူတို့လုပ်ဆောင်သည့်အလုပ်များ၏ အရည်အသွေးကောင်းမွန်ပါသည်။ စာရေးသူတို့လုပ်ဆောင်သည့် အလုပ်များ၏ အရည်အသွေးကောင်းမွန်ပါမှ ဘဝတွင် အောင်မြင်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ဘဝတွင်အောင်မြင်မည် မအောင်မြင်မည်မှာ မသေချာသလိုမိမိက ရာနှုန်းပြည့်ထိန်းချုပ်စီမံခန့်ခွဲနိုင်သည့်အရာမဟုတ်ပါ။ သို့သော်ဘဝတွင် စိတ်ချမ်းသာအောင် နေထိုင်ရန်ကတော့ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ထိန်းချုပ်စီမံခန့်ခွဲနိုင်သည့်အရာ ဖြစ်ပါသည်။

စိတ်ချမ်းသာ နေသည့်သူနှင့် စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်နေသည့်သူတို့၏ စိတ်ခွန်အားမှာ များစွာကွာခြားသည် ဖြစ်ရာဘဝတွင် စိတ်ချမ်းသာအောင် နေထိုင်တတ်သူများအနေဖြင့် အခြားသူများထက် သာလွန်သည့် စိတ်ချမ်းသာမှု အားသာချက်ကို ရရှိနိုင်ကြမည်ဖြစ်ပါသည်။

စိတ်ချမ်းသာသည်ဆိုသည့်စကားကို လူတိုင်းလွယ်လွယ်ပြောဆိုနေကြသော်လည်း အနှစ်သာရအဓိပ္ပာယ်ကို အမှန်တကယ်နားလည်သဘောပေါက်ဖို့လိုပါသည်။ ဥပမာ-လူတစ်ယောက်ကို ပိုက်ဆံချမ်းသာသည်ဟု ပြောဆိုနိုင်ရန် ဝိသေသလက္ခဏာ(၂)ချက်နှင့် ညီညွတ်ရပါမည်။ ယင်းဝိသေသလက္ခဏာ(၂)ချက်မှာ

- (၁) ငွေကြေးအမြောက်အမြားရှိရမည်။ ငွေကြေးများကို စုဆောင်းထားနိုင်ရမည်။
- (၂) ငွေကြေးကို အလေအလွင့်မရှိအောင် စနစ်တကျ သုံးစွဲတတ်ရမည်။

ငွေကြေးများစွာ စုဆောင်းထားနိုင်သူ၊ ငွေကြေးကို အလေအလွင့်မရှိအောင် စနစ်တကျသုံးစွဲနိုင်သူကိုသာ ငွေကြေးချမ်းသာသူဟု ခေါ်ဆိုနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ စိတ်ချမ်းသာသူဆိုသည်မှာလည်း ထိုအတူပင်ဖြစ်သည်။ စိတ်အမြောက်အမြားရှိအောင် စိတ်များကို စုဆောင်းထားနိုင်သူ၊ စိတ်ကိုအလေအလွင့်မရှိအောင် သုံးစွဲနိုင်သူကို စိတ်ချမ်းသာသူဟုခေါ်ဆိုခြင်းဖြစ်သည်။ စိတ်ချမ်းသာလိုသူတစ်ဦး စိတ်ဓာတ်ခွန်အားမြင့်မား ပြည့်ဝလိုသူတစ်ဦးအနေဖြင့် စိတ်များကို စုဆောင်းသည့်အနေဖြင့် မိမိစိတ်ကို ရင့်ကျက်လာအောင် စာပေဖတ်ရှုခြင်း၊ ဟောပြောပွဲများနားထောင်ခြင်း၊ သင်တန်းများ တက်ရောက်ခြင်း စသည့် စိတ်အာဟာရ ဗဟုသုတ ရှာဖွေခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ရပါမည်။ စိတ်ကိုအလေအလွင့်မရှိအောင် ဥပမာမိမိကို တစ်စုံတစ်ယောက်က ဒေါသထွက်အောင်ပြုမူလာသည်ကို ဒေါသ မထွက်ခြင်းမျိုးဖြင့် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟကိစ္စရပ်များအပေါ်တွင် စိတ်ကို အလွန်အကျွံမသုံးစွဲအောင်သတိဖြင့် ထိန်းချုပ်ကြရပါမည်။



စာရေးသူတို့၏ စိတ်အတွင်းရှိ စစ်ဂျစ်ထယ်အဆိပ်  
 အထောက်အပံ့ဖြစ်ထွန်းစေပါပေါက်လာရခြင်း၏ အဓိက  
 အကြောင်း အရင်းမှာ စာရေးသူတို့ အနေဖြင့် စွန်း၊  
 ကွန်ပျူတာထည့် စစ်ဂျစ်ထယ် အသုံးအဆောင်  
 ဝတ္ထုများအပေါ်တွင် အလွန်အမင်းစွဲလမ်းသုံးစွဲနေ  
 ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။

## “ဂေါ်မုတ်ခွန်အား(၈)”

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာခွန်အားမြင့်မားတိုးတက်နေရန်မှာ ဘဝအောင်မြင် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် လွန်စွာအရေးပါပါသည်။ ယနေ့ခေတ်တွင်နည်းပညာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာခြင်းနှင့်အတူ စာရေးသူတို့အတွက် အကျိုးကျေးဇူးဖြစ်ထွန်းစေသည့် အချက်များရှိသလို စာရေးသူတို့၏ စိတ်အစဉ်များ၌ ဒစ်ဂျစ်တယ်အဆိပ်အတောက်များစွာကိုလည်း ဖြစ်ထွန်းပေါ်ပေါက်စေပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ စာရေးသူတို့၏နေ့စဉ် ဘဝများ၌ ကွန်ပျူတာ၊ ဖုန်း စသည့် ဒစ်ဂျစ်တယ်ပစ္စည်းများအပေါ်တွင် အလွန်အကျွံအချိန်ပေးခြင်းအားဖြင့် စာရေးသူတို့၏ စိတ်အစဉ်တွင် ဒစ်ဂျစ်တယ်အဆိပ်အတောက်များကိုဖြစ်ထွန်းပေါ်ပေါက်စေခြင်း ဖြစ်သည်။ ယင်းဒစ်ဂျစ်တယ်အဆိပ်အတောက်များသည် စာရေးသူ

တဝဆောင်မြင်ရေးနည်းနာများ

တို့၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခွန်အားများကို များစွာယုတ်လျော့ပျက်စီးစေပါသည်။

စိတ်အတွင်းရှိ ဒစ်ဂျစ်တယ်အဆိပ်အတောက်များကို ဘယ်လိုလျော့ချဖယ်ထုတ်ရှင်းလင်းမလဲ

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခွန်အားမြင့်မားတိုးတက်အောင်မြင်လိုသူ တစ်ဦးအနေဖြင့် မိမိတို့၏ စိတ်အတွင်းရှိ ဒစ်ဂျစ်တယ်အဆိပ်အတောက်များကို မဖြစ်မနေလျော့ချဖယ်ထုတ်ရှင်းလင်းကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။ စာရေးသူတို့၏ စိတ်အတွင်းရှိ ဒစ်ဂျစ်တယ်အဆိပ်အတောက်များဖြစ်ထွန်းပေါ်ပေါက်လာခြင်း၏ အဓိက အကြောင်းအရင်းမှာ စာရေးသူတို့ အနေဖြင့်ဖုန်း၊ ကွန်ပျူတာစသည့် ဒစ်ဂျစ်တယ်အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများအပေါ်တွင် အလွန်အမင်းစွဲလမ်းသုံးစွဲနေကြခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။

မှန်ပါသည်။ ယနေ့ခေတ်တွင် စာရေးသူတို့အနေဖြင့် လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း အလုပ်လုပ်နေချိန်၌ဖြစ်စေ၊ သူငယ်ချင်းများနှင့်အတူ ရှိနေသည့် အချိန်၌ဖြစ်စေ၊ တစ်ဦးတည်းရှိနေသည့်အချိန်၌ဖြစ်စေ၊ ဖုန်းကို အလွန်အကျွံသုံးစွဲနေကြသည်မဟုတ်ပါလော။ ဒစ်ဂျစ်တယ်အဆိပ်အတောက်များကို ဖယ်ထုတ်ရှင်းလင်းလိုသူ တစ်ဦးအနေဖြင့် ပထမဦးဆုံးဆောင်ရွက်ရမည့်ကိစ္စမှာ ဒစ်ဂျစ်တယ် ပစ္စည်းများကို သုံးစွဲချိန် စနစ် တကျ သတ်မှတ်ရန်ဖြစ်သည်။ ဥပမာ-ညကိုးနာရီ

နောက်ပိုင်း လက်ကိုင် ဖုန်းကို လုံးဝပိတ်ထားရန်၊ မိသားစုထမင်းပိုင်းသို့ လက်ကိုင်ဖုန်းများ ယူမလာရန် စသည်ဖြင့် ဖြစ်သည်။

ညအိပ်ခါနီးတိုင်းဖုန်းသုံးပြီးမှ အိပ်လေ့ရှိသည်ဟုဆိုလျှင် ယင်း အလေ့အထအစားညအိပ်ခါနီးတိုင်း ဆယ်မိနစ်ခန့် စာအုပ်(စာအုပ် အစစ်)ဖတ်သည့်အလေ့အထမျိုးကို အစားထိုးသင့်သည်။ တချို့က ရေချိုးနေသည့်အချိန် ရေချိုးခန်းထဲထိအောင်ဖုန်းကို သံယောဇဉ်ကြီး စွာ ယူဆောင်သွားလေ့ရှိကြသည်။ ရေချိုးနေတုန်းဖုန်းလာသဖြင့် ကိုင် ဖို့ကြိုးစားရင်း ချော်လဲကာ မတော်တဆ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း မျိုးဖြစ်နိုင် သည့်အတွက် ယင်းအလေ့အထမျိုးကို ရှောင်ရှားသင့်သည်။

သုတေသန စစ်တမ်းများအရ လူတစ်ယောက်အနေဖြင့် တစ်နေ့လျှင် သူ၏ လက်ကိုင်ဖုန်းကို အကြိမ်တစ်ရာ ငါးဆယ်ခန့် ကိုင်ကြည့်လေ့ရှိသည်ဟု ဆိုပါသည်။ တယ်လီဖုန်းကို စတင်တီထွင် ခဲ့သည့် ရည်ရွယ်ချက်မှာ စကားပြောရန်ဖြစ်သော်လည်း ယနေ့ခေတ် တွင် စာရေးသူတို့အနေဖြင့် တယ်လီဖုန်းကို စကားပြောရန်ထက် စာရိုက်ရန်၊ ဓာတ်ပုံရိုက်ရန်၊ အင်တာနက်သုံးရန် အဓိကသုံးစွဲ နေကြခြင်းကို သတိချပ်ကြရပါမည်။ တစ်နေ့တစ်နေ့ သင်ဖုန်း အသုံးပြုသည့်အချိန် ကို ဝရုပြုမှတ်သားထားကြည့်ပါ။ သင့်တွင် ဒစ်ဂျစ်တယ်အဆိပ် အတောက်များ တရိပ်ရိပ်တက်နေသည်ကို မျက်ဝါးထင်ထင် တွေ့မြင်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

Ref: off. Your Digital Detox For a better life.  
By: TANYA GOODIN

ပိုင်စာသည် ထူထောင်ရန်အတွက် စာရေးသူတို့  
အနေဖြင့် ထပ်ရက်ထားသော စာရေးသူတို့၏ ဝန်းကို  
ကလစ်နှိပ်ခြင်း၊ ဝှက်ခြင်း၊ ကြည့်ခြင်း စသည်ဖြင့် ၂၆၀၇  
ဖြင့် နေ့ဖြုတ်လုပ်ရေးအဖွဲ့သည် ထုတ်ဝေပါသည်။  
ထူးထူးချွန်ချွန်များသည် ၀၉၀၆ ခုနှစ်ကထက်စာလျှင်  
ထုတ်ဝေမှုအဖွဲ့အစည်း(Information) များကို ဝါးစာနဲ့  
ပိုမို စာဖွဲ့ နေကြပါသည်။

### ‘ဂေါ်မုတ်ခွန်အား(ဂ)’

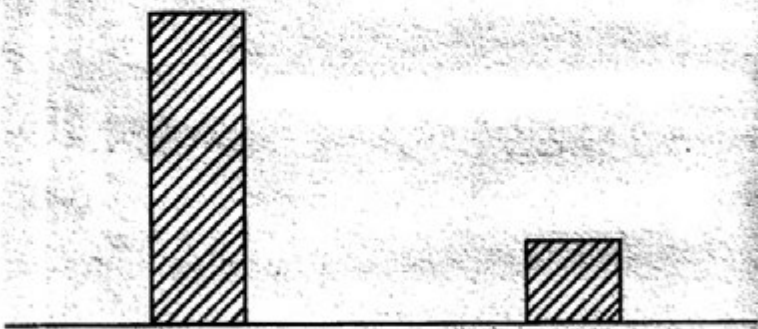
စာရေးသူတို့၏ စိတ်အစဉ်တွင် ဒစ်ဂျစ်တယ် အဆိပ် အတောက်များ များပြားလာပါက . . စာရေးသူတို့၏ စိတ်ခွန်အားကို များစွာ ယုတ်လျော့ကျဆင်းစေပါသည်။ ဥပမာ မိသားစုအတွင်း ဖုန်း၊ အင်တာနက် စသည်တို့ကို အလွန်အကျွံ သုံးစွဲခြင်းကြောင့် မိသားစု ဝင်များ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ထိတွေ့ တွေ့ဆုံစကားပြောဆိုမှုများ လျော့နည်းလာကာ မိသားစုဆိုင်ရာ ရင်းနှီးနှေးထွေးမှုများ၊ စိတ်ခွန်အား များ လျော့နည်းကျဆင်းလာမည်ဖြစ်သည်။

ဥပမာ- မိသားစု ထမင်းဝိုင်းကဲ့သို့သော မိသားစုများ စုဝေး ဆုံညီသည့်အချိန်တွင် ဒစ်ဂျစ်တယ်အဆိပ်အတောက်များကို လျော့ချ လိုပါက ထမင်းဝိုင်းမစမီတွင် ခြင်းတောင်း၊ ဗန်း စသည့် ထည့်စရာ တစ်ခုခုအတွင်းသို့ ဖုန်းများကို ထည့်ခဲ့ကြကာ ဒစ်ဂျစ်တယ်ကင်းစင်

သည့် စကားစမြည် ထမင်းလက်ဆုံစားနိုင်သည့် မိသားစုထမင်းပိုင်းများကို ဖန်တီးနိုင်ကြပါသည်။

သတင်းအချက်အလက်များ များပြားလွန်းနေခြင်း

ခိုင်မာသည့် သုတေသနစစ်တမ်းများအရ စာရေးသူတို့အနေဖြင့် တစ်ရက်တာအတွင်း စာရေးသူတို့၏ဖုန်းကို ကလစ်နှိပ်ခြင်း၊ ပွတ်ခြင်း၊ ကြည့်ခြင်း စသည်ဖြင့် ၂၆၁၇ ကြိမ်ခန့်ပြုလုပ်လေ့ရှိကြသည်ဟုဆိုပါသည်။ ယနေ့ခေတ်လူများသည် ၁၉၈၆ ခုနှစ်ကထက်စာလျင် သတင်းအချက်အလက်(Information) များကို ငါးဆခန့် ပိုမို စားသုံးနေကြပါသည်။



ယနေ့ခေတ် ၁၉၈၆ ခုနှစ်က သတင်း

သတင်းအချက်အလက်စားသုံးမှု အချက်အလက်စားသုံးမှု  
စာရေးသူတို့၏ အဘိုးအဘွားများ လက်ထက်က အဓိက အခက်အခဲမှာ သတင်းအချက်အလက်ရှားပါးမှုဖြစ်ပြီး စာရေးသူတို့

ခေတ်၏ အဓိကအခက်အခဲမှာ သတင်းအချက်အလက်များ လိုအပ်  
သည်ထက် အဆမတန် ပိုမိုများပြားနေသည့်အတွက်

- (၁) မည်သည့်အသတင်းအချက်အလက်များက မိမိတို့နှင့်  
သက်ဆိုင်သည်။
- (၂) မည်သည့်သတင်းအချက်အလက်များက မှန်ကန်  
သည် တို့ကို စိစစ်သုံးသပ်ရွေးချယ်နိုင်ရန် ဖြစ်သည်။



သတင်းအချက်အလက်ဆိုသည်မှာ မိမိတို့၏ ဆုံးဖြတ်ချက်  
များ မှန်ကန်ရေး၊ လုပ်ငန်းဆောင်တာများ လုပ်ဆောင်ရေးအတွက်  
မရှိမဖြစ် အရေးပါသည်ဟုဆိုသော်လည်း သတင်းအချက်အလက်များ  
လိုအပ် သည်ထက် ဖောင်းပွများပြားနေပါက(ဝါ)မသက်ဆိုင်၊  
မမှန်ကန်သည့် သတင်းအချက်အလက်များ များပြားနေပါက  
စိတ်ကိုဒွိဟ ဖြစ်စေကာ စိတ်ခွန်အားကို ကျဆင်းစေပါသည်။ သို့ဖြစ်၍



တစ်ခါတစ်ရံ မိမိတို့၏ ဖုန်း၊ ကွန်ပျူတာ စသည့် မိမိတို့ထံ သတင်း  
အချက်အလက်များ တရစပ် ဝင်ရောက်နိုင်သည့် စက်ပစ္စည်းများကို  
ပိတ်ကာ သဘာဝ၏ အလှအရသာများကို ခံစားရင်း စိတ်ကို  
တည်ငြိမ်အေးချမ်းစေကာ စိတ်ဓာတ်ခွန်အားကို ပြန်လည် မြှင့်တင်  
သင့်ပါသည်။ မိမိတို့ အလုပ်အရှုပ်ဆုံးအချိန်၊ စိတ်ဖိအား အများဆုံး  
အချိန်သည် အနားယူ သင့်ဆုံးအချိန်ဖြစ်သည် ဆိုသည်ကို မမေ့ပါနှင့်။  
တည်ငြိမ် အေးချမ်း နေသောစိတ်သည် နောက်ကျိရွှပ်ထွေး နေသော  
စိတ်ထက် စိတ်ဓါတ် ခွန်အားကိုများစွာ ဖြစ်ထွန်းစေနိုင်ပါသည်။

Ref. Off.

By. TANYA GOODIN

စာပတ်မြင်းကလည်း သင်၏စိတ်ကိုအေးစွမ်းသည်ဖြစ်  
 ကာ စွန့်အေးတိုးမြှင့်စေနိုင်ပါသည်။ စိတ်ရှုပ်ထွေး  
 နောက်ကျော့စုစုနှင့် မိမိစိတ်ဝင်စားသည့် စာအုပ်  
 ထပ်အုပ်ထဲသို့ စိတ်နှစ် ဝတ်ရှုလိုက်ခြင်း အားဖြင့်  
 စိတ်ကိုမြန်လည်သည်ဖြစ်စေနိုင်သည်။

### ‘ဂေါ်မုတ်ခွန်အား(ဃ)’

စိတ်ဓါတ်ခွန်အား တိုးမြှင့်စေရေးအတွက် စိတ်ကို ရင့်ကျက် တည်ငြိမ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် လေ့ကျင့်ပေးဖို့လိုအပ်သလို မှန်ကန် သည့် အနားယူအပန်းဖြေမှုဖြင့် စိတ်ကို အေးချမ်းအောင် ဆောင်ရွက် ပေးနိုင်ဖို့လည်းလိုပါသည်။ ဥပမာ-ငယ်စဉ်ကလေးဘဝက လုပ်ဆောင် ခဲ့ကြသည့် ဆေးရောင်ခြယ်ခြင်းမျိုးကို မိမိ၏ စိတ်ကိုအနားယူအပန်းဖြေ ခြင်း ပုံစံဖြင့် လုပ်ဆောင်ကြည့်သင့်သည်။ ဆေးရောင်ခြယ်ခြင်းက သင်၏ အနုပညာစိတ်နှင့် ဆန်းသစ်တီထွင်မှုကို နိုးဆွပေးနိုင်သလို စိတ်ကိုလည်း စူးစိုက်တည်ငြိမ်စေနိုင်သည်။ တစ်နေ့လျှင်ဆယ်မိနစ် ဆယ်ငါးမိနစ်ခန့် ဆေးရောင်ခြယ်ခြင်းအားဖြင့် သင်၏ တစ်နေ့တာ လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ပိုမိုစူးစိုက် တည်ငြိမ်စွာ ဆောင်ရွက် လုပ်ကိုင် လာနိုင်သည်ကို တွေ့မြင်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

စာဖတ်ခြင်းကလည်း သင်၏စိတ်ကိုအေးချမ်းတည်ငြိမ်ကာ ခွန်အားတိုးမြှင့်စေနိုင်ပါသည်။ စိတ်ရှုပ်ထွေး နောက်ကျီနေချိန်တွင် မိမိစိတ်ပါဝင်စားသည့် စာအုပ်တစ်အုပ်ထဲသို့ စိတ်နှစ် ဖတ်ရှုလိုက်ခြင်း အားဖြင့် စိတ်ကိုပြန်လည်တည်ငြိမ်စေနိုင်ပါသည်။ စာပေသည် အခြား မိဒီယာများနှင့်မတူဘဲ ဦးနှောက်ကို များစွာအလုပ်ပေးရသည်ဖြစ်ရာ စာပေဖတ်ရှုလေ့လာခြင်းအားဖြင့် စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုကိုလည်း များစွာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေနိုင်ပါသည်။

ရှုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာခွန်အား

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာခွန်အားနည်းတူ ရှုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာခွန်အား ကလည်း လူတစ်ယောက်အတွက် အရေးကြီးပါသည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့် ရှုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာတို့သည် အပြန်အလှန်ဆက်စပ်ပတ်သက်နေသည် ဖြစ်ရာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရော ရှုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပါ ဖွံ့ဖြိုးအောင် အားထုတ် ကြိုးစားကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ယနေ့ခေတ်တွင် မိမိတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်မှ အဆီပိုများလျော့ ကျကာ ကျစ်လစ် သန်စွမ်း ခွန်အားပြည့်ရေးအတွက် နေရာအနှံ့တွင် အားကစားလေ့ကျင့်ရေးခန်းမများ ပေါ်ပေါက်လာပြီဖြစ်ရာ အလွယ် တကူ သွားရောက်လေ့ကျင့်နိုင်ကြပြီဖြစ်သည်။ တစ်ချို့ကလည်း မိမိတို့ စီးပွားဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်ရေးအတွက် အချိန်ပြည့် အားသွန်ခွန်စိုက် ကြိုးစား ဆောင်ရွက်နေရ၍ ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက်

သဝဏ္ဏဝင်ခြင်စေ့နည်းနာများ

အချိန်မပေး နိုင်ဟုဆိုကြသည်။ ထိုသို့ ဆိုလေ့ရှိသူများကို မိမိတို့၏ ကျန်းမာ ကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် အချိန်မဖြစ်မနေပေးကြရန် အလေး အနက် အကြံ ပြုလိုပါသည်။ မိမိ၏ စီးပွားဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် မည်မျှပင် ကြိုးစားခဲ့ ကြိုးစားခဲ့ ကျန်းမာရေး ယိုယွင်းလာပါက မိမိတို့၏ စီးပွား ဥစ္စာများကို ယင်းကျန်းမာရေးအတွက်ပင်ပြန်လည် သုံးစွဲရမည် ဖြစ်သည်။

ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ပြီး ကယ်လိုရီများ လောင်ကျွမ်းရန် အတွက် နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်နိုင်သည့်အရာများ

- တစ်နာရီကို နှစ်ဆယ်မိုင်နှုန်းအထက် အရှိန်ဖြင့် စက်ဘီးစီးပေးခြင်း
- နေ့စဉ် နာရီဝက်ခန့် အပြေးလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပေးခြင်း
- အပျော်တမ်းတောင်တက်ခြင်း၊ အပျော်တမ်း တောတွင်းခရီး ထွက်ခြင်း
- အာကစားခန်းမများတွင် သွားရောက်လေ့ကျင့်ခြင်း
- ရေကူးခြင်း
- အေရိုးဗစ်လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း
- ကြိုးခုန်ခြင်း
- ဈေးဝယ်စင်တာများတွင် အချိန်ပေး၍ လမ်းလျှောက်ဈေးဝယ်ခြင်း

လေ့ကျင့်ခန်းပုံမှန်ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် ဖြစ်ပွားမှုရာခိုင်နှုန်း လျော့ကျ

စေသောရောဂါများ

- အရွယ်မတိုင်မီသေဆုံးခြင်း
- နှလုံးရောဂါ
- သွေးတိုးရောဂါ
- ကင်ဆာရောဂါ
- အဝလွန်ရောဂါ
- စိတ်ကျရောဂါ

(မိမိ၏ မြန်မာတွေ အောင်မြင်ဖို့ စာအုပ်မှ ထုတ်နုတ်ဖော်ပြပါသည်)

စိစိတို့၏ ထဝဏ္ဍုဏ္ဍိတိုးတက်အောင်မြင်ရေး အတွက်  
ကျန်းမာရေးသည် များစွာ အရေးကြီးပါသည်။ ကျန်းမာရေး  
ပြည့်စုံကောင်းမွန်ပါမှ ထဝဏ္ဍိ လုပ်အောင်မြင်ရမည့်အတွက်  
အောင်မြင် လုပ်ကိုင်နိုင်ကြောင်းဖြစ်ပါသည်။

### ဥသဒယားကျန်းမာ(က)

ဘဝဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင်မြင်ရေးအတွက် ကျန်းမာရေးကလည်း အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ လူတော်တော်များများမှာ ဘဝဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင်မြင်ရေးအတွက် အားထုတ်ကြိုးစားကြရာ၌ မိမိတို့၏ ကျန်းမာရေးကို လစ်လျူရှုမိခဲ့၍ ဘဝဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင်မြင် လာသည့်အခါ ကျန်းမာရေးယိုယွင်းလာပြီး မိမိတို့အောင်မြင်မှုအသီးအပွင့်များကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ မစားသုံးနိုင်ကြသည်ကို သင်ခန်းစာယူဖွယ်တွေ့မြင်ကြရမည်ဖြစ်သည်။ ထို့အတူမိမိတို့ ကြွယ်ဝချမ်းသာရေး မိမိတို့၏ ကျန်းမာရေးကို စတေးပြီး ကြိုးစားခဲ့ကြ သည့်အတွက် မိမိတို့ကြွယ်ဝချမ်းသာလာသည့်အခါ မိမိတို့၏ ဓနဥစ္စာ များကို မိမိတို့၏ ကျန်းမာရေးအတွက် ပြန်လည်သုံးစွဲလိုက်ကြရသည်ကိုလည်း သံဝေဂယူဖွယ် တွေ့မြင်ကြရမည်ဖြစ်သည်။



အမှန်စင်စစ် မိမိတို့၏ ဘဝဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင်မြင်ရေးအတွက် ကျန်းမာရေးသည် များစွာ အရေးကျပါသည်။ ကျန်းမာရေးပြည့်စုံကောင်းမွန်ပါမှ ဘဝ၏ လုပ်ဆောင်ဖွယ်ရာများကို ဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်နိုင်ကြမည်ဖြစ်ပါသည်။

ကျန်းမာလှပတောင့်တင်းတဲ့ ခန္ဓာကိုယ် (Smart Body) ကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်ကြရန်အတွက် နည်းလမ်း (၁၂)ချက်ကိုမျှဝေပေးလိုက်ပါသည်။

**(၁) ကယ်လိုရီများပြီး အဟာရတန်ဖိုး(Nutritional Value) နည်းသည့်အစားအစာ (Junk Food) များကို ရှောင်ကြဉ်ပါ**

ကျန်းမာလှပရေးအတွက် အရေးအကြီးဆုံးအချက်မှာ မိမိတို့ စားသည့် အစားအစာများဖြစ်သည်။ မိမိတို့စားသည့်အတိုင်း မိမိတို့ ဖြစ်တည်နေကြခြင်းဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍မိမိတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း (၀၁) မိမိတို့၏ ပါးစပ်အတွင်း ထည့်မည့်အစားအစာများကို အသေအချာသုံးသပ် ဆင်ခြင်စိစစ်သင့်ပါသည်။

**(၂) ၁/၃ အဆီချစည်းမျဉ်းကိုလိုက်နာပါ**

၁/၃ အဆီချစည်းမျဉ်းဆိုသည်မှာ နေ့စဉ်စားသုံးသည့် အစားအစာများကို ဖော်ပြပါပုံအတိုင်း စားသုံးရန်ဖြစ်သည်။



(၃) နည်းနည်းနှင့် အကြိမ်များများစားပါ

တစ်နေ့ကို သုံးကြိမ်အဝအပြစားခြင်းထက်၊ ခြောက်ကြိမ်ခန့် ခွဲပြီး နည်းနည်းချင်းစီစားခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အဆီပိုဖြစ်မှုကို လျော့ချပေးနိုင်ကာ ကျန်းမာရေးနှင့် ပိုမိုညီညွတ်ပါသည်။

(၄) မနက်စာကို ဘုရင်တစ်ပါးကဲ့သို့၊ နေ့လယ်စာကို မင်းသား တစ်ပါးကဲ့သို့၊ ညစာကို သူဆင်းရဲတစ်ယောက်ကဲ့သို့ စားပါ

အစာမှ စွမ်းအင် (Energy) သို့ ပြောင်းလဲပေးသည့်ဖြစ်စဉ် (Metabolism) သည် လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း မနက်ပိုင်း၌ အား အကောင်းဆုံးဖြစ်ပြီး တဖြည်းဖြည်း အားလျော့သွားကာ ညဘက်၌ အားအနည်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။

(၅) အမျှင်ဓါတ်များသည်အစားအစာများကို ရွေးချယ်စားသုံးပါ

အမျှင်ဓါတ် (Fibre) သည် ခန္ဓာကိုယ်ကျစ်လစ်သွယ်လျရန် အတွက် များစွာအရေးပါသည်ဖြစ်ရာ နေ့စဉ်စားသုံးသည့် အစားအစာ

များထဲ၌ အမျှင်ခါတ်များများပါအောင် ရွေးချယ်စားသုံးကြရပါမည်။

(၆) ပရိတင်းနှင့် ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ်ကို သီးခြားစီစားသုံးပါ

ပရိတင်းနှင့် ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ်ကို တွဲဖက်စားသုံးမိပါက ၎င်းတို့ အချင်းချင်း ခါတ်ပြုပြီး ယင်းနှစ်ခုစလုံး၏ အာနိသင် ယုတ်လျော့စေပါသည်။ ဥပမာ-ကြက်သား အာလူးဟင်းတွင် ကြက်သားမှာပါဝင်သည့် ပရိတင်းခါတ်နှင့် အာလူးမှာ ပါဝင်သည့် ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ်ခါတ်တို့ အချင်းချင်း ခါတ်ပြုကာ အဟာရတန်ဖိုး ယုတ်လျော့စေနိုင်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ကြက်သားနှင့်အာလူးကို ဟင်းအဖြစ် တွဲဖက်စားသုံးခြင်းထက် အဟာရတန်ဖိုး မြင့်မားစွာ ရရှိစေရန် သီးခြားစီစားသုံးသင့်ပါသည်။ (မိမိ၏ မြန်မာတွေအောင်မြင်ဖို့စာအုပ်မှ ကောက်နုတ်ဖော်ပြပါသည်)

မိမိတို့အောင်စွာ နိုင်သည့်အစီအစဉ်များကို စိတ်ကူး  
 ထင်စားဆွဲမြင်အားဖြင့် လက်တွေ့ အကောင် အထည်  
 ခေတ်နှိပ်ရုံသာမက ... စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းမှုတို့ပါ  
 မြစ်ဝါစေနိုင်ပါသည်။

## ဥဿမယားကျန်းမာ(၈)

### (၇) တစ်နေ့ရေ(၈)ခွက်မှ (၁၀)ခွက် မဖြစ်မနေသောက်ပါ

ရေဓါတ်သည် ခန္ဓာကိုယ်၏ သက်စောင့်ဓါတ်ဖြစ်သည့် အတွက် မပြတ်ဖြည့်တင်းနေရန်လိုပါသည်။

### (၈) ကာယလေ့ကျင့်ခန်းများကို အချိန်မှန်ပြုလုပ်ပါ

ပြီးခဲ့သည်အချက်ခုနှစ်ချက်မှာ အစားအသောက်များနှင့် သက်ဆိုင်သော အချက်များဖြစ်ပြီး ယခုအချက်မှာ ကိုယ်ကာယ လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် သက်ဆိုင်သောအချက်ဖြစ်ပါသည်။ အားလပ်ချိန် များတွင် ကာယအလှ ကစားခန်းမ (Body Fitness Center) များ တွင် အဖွဲ့ဝင်ပြီး အချိန်မှန် သွားရောက်လေ့ကျင့်က စားနိုင်သလို . . . အချိန်ရှားပါးသူများ အနေဖြင့် မိမိတို့အိမ်မှာပင် အေရိုဗစ် (Aerobics) ကဲ့သို့လေ့ကျင့်ခန်းများကို အချိန်မှန် ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ကျန်းမာ

ခြင်းသည် လာဘ်ကြီးတစ်ပါးဖြစ်ရာ ဥဿဖယား ကျန်းမာဆိုသည် အတိုင်းကျန်းမာလှပလိုသူများအနေဖြင့် ကိုယ်ကာယ လေ့ကျင့်ခန်းကို မဖြစ်မနေပြုလုပ်ကြရပါမည်။

(၉) ကယ်လိုရီ ကိုပုံမှန် လျော့ချပါ

ပိမိတို့အနေဖြင့် ကယ်လိုရီများပြားသည့် အစားအစာများကို မူလကတည်းက စားကျင့်ရုံ ပါက ယင်းအစားအစာများကို ရုတ်တရက် လုံးဝမစားပဲဖြတ်ခြင်းထက်.. ဖြည်းဖြည်းချင်းပုံမှန် လျော့ချစားသုံး သင့်ပါသည်။

(၁၀) ကိုယ်ကာယ လေ့ကျင့်ခန်းတွေဟာ ကယ်လိုရီကို ပိုမိုလောင်ကျွမ်း စေနိုင်ပါတယ်

ကိုယ်ကာယ လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပုံမှန်ပြုလုပ်လေ့ကျင့် ပေးခြင်းအားဖြင့် ကယ်လိုရီများကို ပိုမိုလောင်ကျွမ်းစေရုံသာမက သန်မာလှပ အချိုးအစားကျနသည့် ခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်းပိုင်ဆိုင်နိုင် ပါသည်။

(၁၀) မနက်စောစော လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပါ

ညနေပိုင်း၊ ညပိုင်းမှာ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းထက်... မနက်စောစောမှာ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းက ပိုမိုသင့်လျော် ကောင်းမွန်ပါသည်။

(၁၂) လက်တွေ့ကျပြီး ဖြစ်နိုင်သည့် အစီအစဉ် (Game Plan) ရေးဆွဲပါ

ကျန်းမာလှပဝိတ်ချနိုင်ကြရန်အတွက် မိမိတို့၏ စားသောက်မှု ပုံစံ၊ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်မှု အစီအစဉ်များကို ရေးဆွဲကြသည့်အခါ လက်တွေ့ကျပြီး မိမိတို့နှင့် သင့်လျော်ကိုက်ညီရန် (တစ်ဦးချင်းစီနှင့် သင့်လျော်ကိုက်ညီရန်) အထူးအရေးကြီးပါသည်။ မိမိတို့မဆောင်ရွက် နိုင်သည့်အစီအစဉ်များကို စိတ်ကူးယဉ်ရေးဆွဲခြင်းအားဖြင့် လက်တွေ့ အကောင်အထည်မဖော်နိုင်ရုံသာမက . . . စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းမှုကိုပါ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

'အောင်မြင်ထိရောက်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်မှု အစီအစဉ်အတွက် လျှို့ဝှက်ချက် (၁၀)ချက်'

- (၁) မိမိရဲ့ရည်မှန်းချက် (မိမိလိုချင်သည့်ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်/ ပုံစံ)ကို အတိအကျချရေးပြီးအချိန်(Time-Plan)ကိုလည်း အတိအကျသတ်မှတ်ပါ။
- (၂) ကာလတိုအတွင်း မဖြစ်နိုင်သည့် ရည်မှန်းချက်များကို မချမှတ် ပါနှင့်။
- (၃) တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံး လေးကြိမ်မှ ခြောက်ကြိမ်အထိ အားကစားခန်းမများတွင် သွားရောက်လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပါ။

- (၄) လိုအပ်သလို လေ့ကျင့်ခန်းအစီအစဉ်များကို ပြင်ဆင်ပါ။
- (၅) အကြိမ်အရေအတွက်ကိုလည်း မိမိ၏ခံနိုင်ရည်ပေါ်မူတည်ပြီး လိုတိုး ပိုလျှော့ပြုလုပ်ပါ။
- (၆) လုံလောက်သည့် အနားယူမှုပြုလုပ်ပါ။
- (၇) လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုနှင့်တစ်ခုအကြား အနည်းဆုံးငါးမိနစ်ခန့် နားပါ။
- (၈) လေးပတ် (သို့မဟုတ်) ရှစ်ပတ်လျင်တစ်ကြိမ် မိမိခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန်ကို တိုင်းတာပြီး တိုးတက်မှုကို မှတ်တမ်းတင်ပါ။ မိမိရည်မှန်းချက်အောင်မြင်ရေးအတွက် လေ့ကျင့်ခန်း အစီအစဉ်ကိုလိုတိုးပိုလျှော့ပြုလုပ်ပါ။
- (၉) လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်နေစဉ် စိတ်ကို သက်တောင့်သက်သာ ဖြစ်အောင်ထားပါ။
- (၁၀) ကိုယ့်ရည်မှန်းချက်ကို ဘယ်တော့မှ မမေ့ပါနှင့်။ (မိမိ၏ မြန်မာတွေ အောင်မြင်ဖို့ စာအုပ်မှ ထုတ်နုတ်ဖော်ပြသည်။)



စည်သူသစ်ဦးထစ်ယောက်မှ ထဝထွင် ဧနာက်လိုက်  
ကောင်းမြစ်အောင် ရည်မှန်းကြိုးစားကြသည် ဟုတ်ပါ။  
ခေါင်းဆောင်ကောင်း မြစ်အောင် ရည်မှန်းကြိုးစားကြရင်း  
-- ရင်းတို့၏ ဧနာက်လိုက်ထဝထွင် ဧနာက်လိုက်ကောင်း  
များ မြစ်ရုံကြမ်း လာမြစ်ပါသည်။

## သန္တာကြီးကဲ (က)

“သန္တာကြီးကဲ” ဟုဆိုသည်အတိုင်း လူတိုင်းလူတိုင်းက ဘဝတွင် အကြီးအကဲ ဦးဆောင်မှုနေရာကို ရယူလို မြတ်နိုးကြသည် ချည်းသာဖြစ်သည်။ လူ၏ပင်ကိုယ်ဗီဇကိုက အခြားသူများအပေါ်တွင် ဦးဆောင် စီမံခန့်ခွဲလိုကြသည် ဟုဆိုသည်။ လူတိုင်းလိုလိုက မိမိလှုပ်ရှား ရှင်သန်နေထိုင်ရာ နယ်ပယ်အသီးသီးတွင် အကြီးအကဲ နေရာကို ရောက်ရှိလိုကြသည် သာဖြစ်သည်။

သို့သော် ဤလောက၌ အကြီးအကဲခေါင်းဆောင် (Leader) နှင့် နောက်လိုက် (Follower)တို့၏ အရေအတွက်ကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပါ က အကြီးအကဲခေါင်းဆောင်အရေအတွက်က မနှိုင်းယှဉ်သာအောင် နည်းပါးသည်ကို တွေ့မြင်ကြရမည်ဖြစ်သည်။ အကြီးအကဲ ခေါင်း ဆောင် နေရာကို လွယ်လွယ်ကူကူဖြင့် ရရှိ ရောက်ရှိနိုင်သည်မဟုတ်

ပေ။ အကြီးအကဲ ခေါင်းဆောင်နေရာသို့ ရောက်ရှိလိုသူတစ်ဦးအနေ  
ဖြင့်

- (၁) စီမံခန့်ခွဲမှု (Management) နှင့်
- (၂) ခေါင်းဆောင်မှု (Leadership) တို့၏ သဘောသဘာဝကို  
ကောင်းစွာ နားလည်ကျွမ်းကျင်ရမည်ဖြစ်သည်။

**(၁) စီမံခန့်ခွဲမှု (Management)**

ဤနေရာတွင် စီမံခန့်ခွဲမှုဆိုသည့်စကားလုံး၏ အဓိပ္ပါယ်ကို  
ကောင်းစွာ နားလည်သဘောပေါက်ဖို့လိုပါသည်။ စာရေးသူတို့၏  
မြန်မာစကားသည် ဧကဝဏ္ဏဘာသာစကား ဖြစ်သည်နှင့်အညီ  
စကားလုံးတစ်လုံးချင်း အဓိပ္ပါယ်ရှိပါသည်။ (စီမံခန့်ခွဲမှု၏ အဓိပ္ပါယ်  
ဖွင့်ဆိုရှင်းလင်းချက်ကို စာရေးသူ၏ မြန်မာ့နည်းမြန်မာ့ဟန်ဖြင့်  
အောင်မြင်ခြင်းစာအုပ်မှ ကောက်နုတ်ဖော်ပြပေးလိုက်ပါသည်။)

**စီ**

စီစဉ်ခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ အရှေ့အနောက်မှန်ကန်အောင်၊  
စလယ်ဆုံး ညီညွတ်မျှတအောင် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ရသည့် သဘောဖြစ်  
သည်။ အစီအစဉ် မှားယွင်းပါက စီမံခန့်ခွဲမှု လုပ်ငန်းစဉ် တစ်ခုလုံးကို  
ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။

မ

မွမ်းမံခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ မိမိရောင်းချမည့် ကုန်ပစ္စည်း၊  
ဝန်ဆောင်မှုသည်တို့ကို မွမ်းမံရသလို မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် မိမိ၏  
အဖွဲ့ဝင်ဝန်ထမ်းများကိုပါ လိုအပ်သလို မွမ်းမံပေးရပါမည်။

ခန့်

မိမိအဖွဲ့ဝင် ဝန်ထမ်းများကို သက်ဆိုင်ရာ ရာထူးတာဝန်၊  
ရာထူးနေရာများ ခန့်အပ်ထားပေးခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။

ခွဲ

လုပ်ငန်းတာဝန်များခွဲဝေပေးခြင်း၊ ရင်းမြစ် (Resource) များ  
ခွဲဝေပေးခြင်း စသည်တို့အပြင် ရပိုင်ခွင့်အကျိုးအမြတ်များခွဲဝေပေး  
ခြင်း ကို ဆိုလိုပါသည်။

မိမိ၏ စီမံခန့်ခွဲမှု စွမ်းရည်ကို တစတစဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာ  
အောင် အားထုတ်စွမ်းဆောင်နိုင်ပါက ခေါင်းဆောင်မှု (ဝါ) အကြီး  
အကဲ အဆင့်သို့ တက်လှမ်းလာနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

(၂) ခေါင်းဆောင်မှု (Leadership)

စာရေးသူအနေဖြင့် ခေါင်းဆောင်မှုဆိုင်ရာ ဟောပြောပွဲများ၊  
သင်တန်းများကို အခါအားလျော်စွာ သင်ကြားပို့ချ ဟောပြောဖြစ်ရာ  
တချို့က ခေါင်းဆောင်ကောင်းဖြစ်ဖို့ချည်း မဟုတ်ပဲ နောက်လိုက်  
ကောင်းဖြစ်အောင်လည်း ဟောပြောပွဲတွေ့ သင်တန်းတွေ့ လုပ်ပါဦး . .

စသည်ဖြင့် ပြောဆိုသံများကိုလည်း ကြားရပါသည်။ အမှန်စင်စစ် နောက်လိုက်ဖြစ်ရန် သင်တန်းတက်ရန်မလိုပါ။ လူတိုင်း အလိုအလျောက် နောက်လိုက်ဖြစ်နိုင်ကြ သည်သာဖြစ်သည်။ နောက်လိုက်ကောင်းဖြစ်မှ ခေါင်းဆောင်ကောင်းဖြစ်မည်ဆိုသည့်စကားမှာ မှန်ပါသည်။ စာရေးသူအနေဖြင့် ၎င်းအဆိုကို ငြင်းချက်မထုတ်လိုပါ။ သို့သော်... မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်မှ ဘဝတွင် နောက်လိုက်ကောင်းဖြစ်အောင် ရည်မှန်းကြိုးစားကြသည် မဟုတ်ပါ။ ခေါင်းဆောင်ကောင်း ဖြစ်အောင် ရည်မှန်းကြိုးစားကြရင်း . . . ၎င်းတို့၏ နောက်လိုက်ဘဝတွင် နောက်လိုက်ကောင်းများ ဖြစ်ခဲ့ကြခြင်း သာဖြစ်ပါသည်။

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးအမျိုးအစား နှစ်မျိုးလုံးတွင်  
 အားသာချက်၊ အားနည်းချက်များ အသီးသီးရှိကြသည်  
 မြန်ရာ ခြေသည် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးက ခြေသည်  
 ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ထက်ပိုတောင်းသည်တို့၏ ခန့်ဝေ၊

## သန္တာကြီးကဲ (၁)

ခေါင်းဆောင်မှု၏ အဓိပ္ပါယ်မှာ ရလဒ်ထွက်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်။

ယနေ့ခေတ်သည် ယှဉ်ပြိုင်မှုများပြား ပြင်းထန်လှသည့် ခေတ်ကြီးဖြစ်သည်နှင့်အညီ ခေါင်းဆောင်များအနေဖြင့် မိမိတို့ တာဝန်ယူထားရသည့် အဖွဲ့အစည်းအသီးသီးအတွက် ဖော်ပြပါ အဓိပ္ပါယ် ဖွင့်ဆိုချက်အတိုင်း ရလဒ် (Result) ထွက်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ခေါင်းဆောင်ဆိုတာ မိမိကိုယ်ကို နားလည်သဘောပေါက်ရ

ပါမယ်။

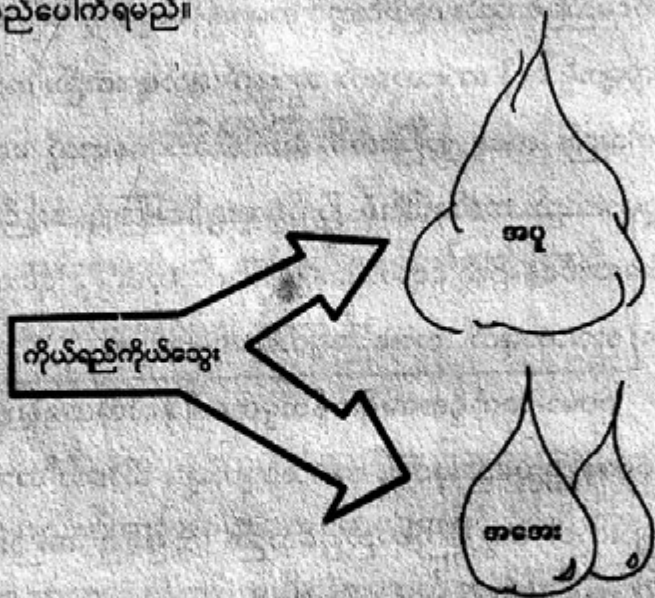
သန္တာကြီးကဟု ဆိုသည့်အတိုင်းအကြီးအကဲ (ဝါ) ခေါင်းဆောင် ဖြစ်လိုသူတစ်ဦးအနေဖြင့် မိမိကိုယ်ကို ကောင်းစွာနားလည်သဘော ပေါက်ရမည်ဖြစ်သည်။ လူတိုင်းတွင် အများနှင့်မတူ တမူထူးခြား သည့် အချက်များရှိသလို အားသာချက်၊ အားနည်းချက်များလည်း အသီးသီး ရှိကြပါသည်။ ယနေ့ အကြီးအကဲ ခေါင်းဆောင်နေရာသို့ ရောက်ရှိ နေသူများသည် ဘက်ပေါင်းစုံ ပြည့်စုံထူးချွန်နေကြ၍ အကြီးအကဲ ခေါင်းဆောင်နေရာသို့ ရောက်ရှိနေကြခြင်းမဟုတ်ပဲ . . . ၎င်းတို့တွင် လည်း အားသာချက်၊ အားနည်းချက်များရှိပါသည်။

ဥပမာ-လက်ရှိအမေရိကန်သမ္မတဒေါ်နယ်လ်ထရန်ကို သုံး သပ် ဝေဖန်ကြည့်မည်ဆိုပါက အားသာချက်များ သာမက အားနည်း ချက်များကိုပါ တွေ့ရှိကြရမည်ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ အကြီးအကဲ ခေါင်းဆောင်များသည် ဘက်ပေါင်းစုံ ထူးချွန်ပြည့်စုံနေကြခြင်းမဟုတ် ပဲ မိမိ၏ အားသာချက်၊ အားနည်းချက်များ (ဝါ) မိမိဘာကို လုပ်သင့် သည်၊ မိမိဘာကို မလုပ်သင့်သည်တို့ကို ကောင်းစွာနားလည်သဘော ပေါက်ကာ မဟာဗျူဟာ၊ နည်းဗျူဟာ ရွေးချယ်မှုများ မှန်ကန်ခဲ့ကြခြင်း ကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။



မိမိ၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို ကောင်းစွာနားလည်သဘောပေါက်ပါ

အကြီးအကဲခေါင်းဆောင်ဖြစ်လိုသူတစ်ဦးအနေဖြင့် အဖွဲ့၊ အစည်း၊ အတွင်း ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးများကို စီမံခန့်ခွဲရမည်ဖြစ်ရာ ရှေးဦးစွာ မိမိ၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးအမျိုးအစားကို ကောင်းစွာ နားလည်ပေါက်ရမည်။



ဖော်ပြပါပုံအတိုင်း ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို ယေဘုယျအား ဖြင့် အပူနှင့်အအေးဟူ၍ နှစ်မျိုးသာခွဲခြားနိုင်သည်။ အပူကိုယ်ရည် ကိုယ်သွေးရှိသူများမှာ တက်ကြွ၊ လွမ်းမိုး၊ လှုပ်ရှားသည့် သဘောရှိပြီး၊ အအေးကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးရှိသူများမှာ အေးဆေး၊ တည်ငြိမ်သည့် သဘောရှိပါသည်။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးအမျိုးအစား နှစ်မျိုးစလုံးတွင်

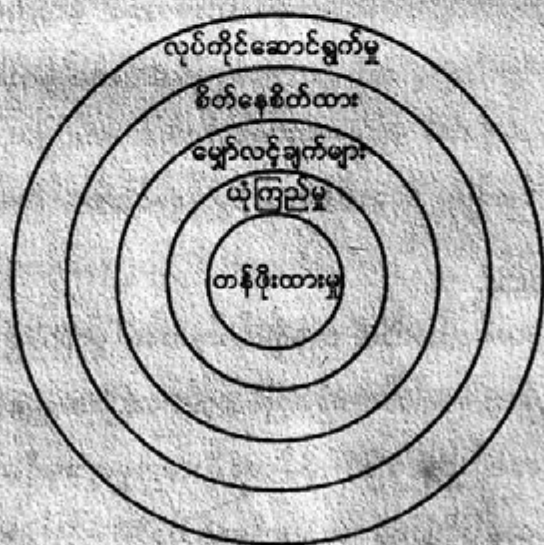
အားသာချက်၊ အားနည်းချက်များ အသီးသီးရှိကြသည်ဖြစ်ရာ မည်သည့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးက မည်သည့်ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ထက်ပိုကောင်းသည်ဟူ၍ မရှိပေ။

ဥပမာ-ဟစ်တလာ၊ ဒေါ်နယ်ထရန်၊ ကပ်စထရို စသူတို့မှာ အပူကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးရှိသူများဖြစ်ပြီး မဟာတ္တမဂန္ဓီ၊ ဟီလာရီကလင် တန် စသူတို့မှာ အအေးကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးရှိသူများဖြစ်သည်။ မိမိအနေဖြင့် အပူကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးရှိသူဟု ဆိုပါက အအေး ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးရှိသူများ၏ လုပ်ဆောင်သည့် မဟာဗျူဟာ၊ နည်း ဗျူဟာများကို လိုက်လံတုပ လုပ်ဆောင်၍ မရပဲ အပူကိုယ်ရည်ကိုယ် သွေးရှိသူများ လုပ်ဆောင်သည့် မဟာဗျူဟာ၊ နည်းဗျူဟာများကို နည်းယူဆောင်ရွက်ကြရမည်ဖြစ်သည်။ ထို့အတူ မိမိဆက်ဆံ ဆောင်ရွက်ရမည့်သူမှာ အပူကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးရှိသူဟုဆိုပါက အပူပုံစံဖြင့် ချဉ်းကပ်ထိတွေ့ဆက်ဆံရမည်ဖြစ်ပြီး အအေးကိုယ်ရည် ကိုယ်သွေးရှိသူဟု ဆိုပါက အအေးပုံစံဖြင့် ချဉ်းကပ် ထိတွေ့ဆက်ဆံ ခြင်းဖြင့် အောင်မြင်မှုရရှိနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

မိမိ၏ ကျွမ်းကျင်မှု၊ အရည်အသွေး၊ အရည်အမျှင်းများ  
 ထက် မိမိ၏စိတ်ထားမြင့်မားတောင်းမွန်မှုက များစွာ  
 ထာသွန်အရေးပါလှ သည်ဖြစ်ရာ အခြားအထဲဖြစ်လို့  
 သူများအနေဖြင့် မိမိတို့၏ စိတ်စေ့ စိတ်ထားများကို  
 တောင်းခွန်မြင့်မားစေရအောင် ခဏ်ဆက်ခြေထံ အားထုတ်  
 ပြီးမှအနေဖြင့်ရည်မြင်သည်။

# သန္တာကြီးကဲ (၈)

အကြီးအကဲခေါင်းဆောင်များ၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး



အကြီးအကဲခေါင်းဆောင်ဖြစ်လိုသူ တစ်ဦးအနေဖြင့်  
ခေါင်းဆောင်များတွင်ထားရှိပိုင်ဆိုင်ရမည့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်ကျင့်သွေး  
ဆိုင်ရာအမှုအကျင့်၊ အရည်အချင်းများကိုလည်းမဖြစ်မနေဖြည့်ဆည်း  
ဆောင်ရွက်ထားရှိကြရမည်ဖြစ်သည်။ အကြီးအကဲ ခေါင်းဆောင်များ  
တွင် ထားရှိပိုင်ဆိုင်ရမည့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်ကျင့်အဖို့၊ အစားများကို  
ဖော်ပြပါပုံအတိုင်း အလွှာငါးခု ပိုင်းခြားနိုင်သည်။

(၁) တန်ဖိုးထားမှု

အကြီးအကဲ(ဝါ) ဦးဆောင်သူ ဖြစ်လိုသူတစ်ဦးအနေဖြင့် မိမိ  
၏ ဘဝတွင် မိမိ၏တန်ဖိုးထားမှုများကို တိတိကျကျ သတ်မှတ်ပြဋ္ဌာန်း  
ထားရန်လိုအပ်သည်။ မိမိ၏ တန်ဖိုးထားမှုအပေါ် မူတည်၍ ဘဝတွင်  
လှုပ်ဆောင်ဖွယ်ရာများကို ဦးစားပေး အဆင့်သတ်မှတ်နိုင်ရန် ဖြစ်  
သည်။

(၂) ယုံကြည်မှု

လူတစ်ယောက်၏ တန်ဖိုးထားမှုအပေါ်မူတည်၍ ယုံကြည်မှု  
များဖြစ်ထွန်းပေါ်ပေါက်လာခြင်းဖြစ်သည်။ အကြီးအကဲခေါင်းဆောင်  
ဖြစ်လိုသူတစ်ဦးအနေဖြင့် မိမိတန်ဖိုးထားမှုများနှင့်ဆက်နွယ်၍  
ယုံကြည်မှုဆန္ဒပြင်းပြရန် အထူးလိုအပ်သည်။

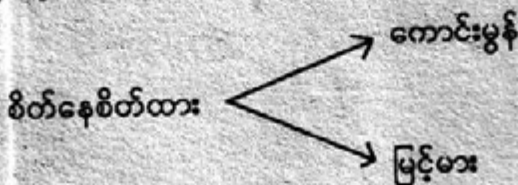
(၃) မျှော်လင့်ချက်များ

ဘဝဟူသည် မျှော်လင့်ချက်များဖြင့်ပေါင်းစပ်တည်ဆောက်ထားသည့်အရာဟု ပြောစမှတ်ပြုကြသည်။ အကြီးအကဲခေါင်းဆောင်ဖြစ်လိုသူများအနေဖြင့် မိမိတို့၏ ယုံကြည်မှုများအပေါ်အခြေခံ၍ ကောင်းမွန်သည့်မျှော်လင့်ချက်များရှိရန် လိုအပ်သည်။

(၄) စိတ်နေစိတ်ထား

လူတိုင်းလူတိုင်း၏ ဘဝဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင်မြင်ရေးအတွက် စိတ်နေစိတ်ထားမှာ အလွန်အရေးပါသည့် အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်ပါသည်။ မိမိ၏ ကျွမ်းကျင်မှု၊ အရည်အသွေး၊ အရည်အချင်းများထက် စိတ်နေစိတ်ထားမြင့်မားကောင်းမွန်မှုက များစွာသာလွန်အရေးပါလှသည်ဖြစ်ရာ အကြီးအကဲဖြစ်လိုသူများအနေဖြင့် မိမိတို့၏ စိတ်နေစိတ်ထားများကို ကောင်းမွန်မြင့်မားနေအောင် စဉ်ဆက်မပြတ် အားထုတ်ကြိုးစားနေကြရမည်ဖြစ်သည်။

ဤနေရာတွင် စိတ်နေစိတ်ထား ကောင်းမွန်မြင့်မားဆိုသည့် စကားရပ်ကို သေချာစွာ ဆင်ခြင်သုံးသပ်စေလိုပါသည်။



ဘဝတွင် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင်မြင်ရေးအတွက် စိတ်နေစိတ်  
ထားကောင်းမွန်ရန်လိုပါသည်။ သို့သော် စိတ်နေစိတ်ထား ကောင်းမွန်  
ရုံမျှဖြင့်ဘဝတွင်အောင်မြင်မှုများမရရှိနိုင်သေးပါ။ စိတ်နေစိတ်ထား  
ကောင်းမွန်ခြင်းဆိုသည်မှာ အခြားသူများအပေါ်မကောင်းသည့်  
အပြုအမူ၊ အပြောအဆို၊ အတွေးအကြံများမပြုမူ၊ မပြောဆို၊ မတွေးကြံ  
ခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ စိတ်နေစိတ်ထားမြင့်မားခြင်းဆိုသည်မှာ မိမိ  
ဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်သည့်အရာများကို အခြားသူများထက်သာအောင်  
အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်လိုစိတ်ရှိခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။

(၅) လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်မှု

လက်တွေ့လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်မှုမရှိပဲ ဘဝတွင် မည်သည့်  
အောင်မြင်မှုကိုမှ မရနိုင်ပါ။ လက်တွေ့လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ခြင်းက  
သာ အောင်မြင်မှုအတွက် အကောင်းဆုံးအာမခံချက် ပေးနိုင်ပါသည်။

ထုတ်ပြန်မှု အားသာချက်ကို ထည့်သွင်းလိုသူ  
 အခြားအထဲ ခေါင်းစောင်ထပ်ပြီးအစေ့အလှည့် ပြဿနာကို  
 စေကြောက်သင့်စေ...၊ ပြဿနာများကို ၅၀၀၅၊ ဝန်ထိုး  
 ခြေရှင်းနိုင်ရမည်ဖြစ်သည်။



## သန္တာကြီးကဲ (ဃ)

အကြီးအကဲ ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးအနေဖြင့် မိမိဦးဆောင်  
သော အဖွဲ့အစည်း၏ ယှဉ်ပြိုင်မှု အားသာချက် (Competitive  
Advantage) ကို မဖြစ်မနေ ဖန်တီးတည်ဆောက်ပေးနိုင်ရပါမည်။  
ယှဉ်ပြိုင်မှုအားသာချက်ဟုဆိုရာတွင် အဓိကအားဖြင့် ဝိသေသ  
လက္ခဏာသုံးရပ် ပါဝင်ပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ -

- (၁) မိမိ၏ ဝယ်သူ (Customer) များကို အခြားသူများထက်  
သာလွန်ကောင်းမွန်သော တန်ဖိုး (Value) ဖန်တီးပေးနိုင်ခြင်း။
- (၂) အခြားသူများမှ လိုက်လံတုပရန် ခက်ခဲခြင်း။
- (၃) ပတ်ဝန်းကျင်အပြောင်းအလဲများကို ထိရောက်ကောင်းမွန်စွာ  
တုန်ပြန်ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

ခေါင်းဆောင်များ အနေဖြင့် မိမိတို့၏ ယှဉ်ပြိုင်မှုအားသာချက်ကို ဖန်တီး တည်ဆောက်နိုင်သည့် ရင်းမြစ် (Resources) များမှာ -

- (၁) အစိုးရ၏ အကူအညီအထောက်အပံ့
- (၂) အထိုင်ကျနေသော၊ လက်ဝါးကြီးအုပ်ထားနိုင်သောဈေးကွက်
- (၃) ကုန်ပစ္စည်းဆန်သစ်တီထွင်မှု
- (၄) လုပ်ငန်းစဉ်ဆိုင်ရာ ဆန်းသစ်တီထွင်မှု (ဥပမာ - မဟာဗျူဟာ မြောက် ကုန်ကျစရိတ် လျှော့ချနိုင်ခြင်း)
- (၅) အခြားသူများထက် သာလွန်ကောင်းမွန်သော ဝန်ဆောင်မှု
- (၆) ထိရောက်ကောင်းမွန်သည့် လူ့စွမ်းအားအရင်းအမြစ်စီမံခန့်ခွဲမှုတို့ဖြစ်သည်။

သို့ဖြစ်၍ ယှဉ်ပြိုင်မှု အားသာချက်ကို ဖန်တီးတည်ဆောက်လိုသူ ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးအနေဖြင့် မိမိတို့ကို အောက်ဖော်ပြပါ မေးခွန်း လေးခုကိုမဖြစ်မနေမေးမြန်းဆန်းစစ်ရမည်။

- မေးခွန်း (၁) ငါတို့ဘာလုပ်နိုင်လဲ
- မေးခွန်း (၂) ငါတို့ဘာလုပ်သင့်လဲ
- မေးခွန်း (၃) ငါတို့ဘာလုပ်ချင်တာလဲ
- မေးခွန်း (၄) အခြားသူတွေက ငါတို့ဆီက ဘာတွေမျှော်လင့်လဲ  
အဲဒီအတွက် ငါတို့ဘာတွေလုပ်ပေးရမလဲ

ကဝဆောင်ခြင်းစေ့နည်းများ

ယှဉ်ပြိုင်မှု အားသာချက်ကို တည်ဆောက်လိုသူ အကြီးအကဲ ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးအနေဖြင့် ပြဿနာကို မကြောက်သင့်ပေ...။ ပြဿနာများကို ရှာဖွေ၊ ဖန်တီးဖြေရှင်းနိုင်ရမည်ဖြစ်သည်။ ယှဉ်ပြိုင်မှု အားသာချက်တည်ဆောက်သည့်နည်းလမ်းများအနက် တွင် မိမိ၏ အဖွဲ့ဝင် ဝန်ထမ်းများဖြင့် တည်ဆောက်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းဖြစ်ရာ... မိမိ၏အဖွဲ့ဝင် ဝန်ထမ်းများကို

- အလုပ်အကိုင်ဆိုင်ရာလုံခြုံမှု (Employment Security) ဖန်တီးပေးခြင်း။

- ထိုက်တန်သည့် လစာခံစားခွင့်များ ချီးမြှင့်ပေးခြင်း။

- လုပ်ငန်းနှင့်သက်ဆိုင်သည့် သတင်းအချက်အလက်များအား မျှဝေသိခွင့်ပေးခြင်း။

- လုပ်ပိုင်ခွင့် အာဏာခွဲဝေပေးခြင်း

- စွမ်းဆောင်ရည်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် သင်တန်းများနှင့် လေ့လာမှုအစီအစဉ်များစဉ်ဆက်မပြတ်စီစဉ်ပေးခြင်း

- အရည်အချင်းရှိသူများအား သင့်လျော်သလို ရာထူး တိုးပေးခြင်း

တို့ဖြင့် ယှဉ်ပြိုင်မှု အားသာချက်ကို တည်ဆောက်နိုင်ပါသည်။

ယှဉ်ပြိုင်မှု အားသာချက်ကိုတည်ဆောက်လိုသူ ခေါင်းဆောင် တစ်ဦးအနေဖြင့် စွမ်းဆောင်ရည် မြင့်မားသည့် အသင်းအဖွဲ့

တစ်ရပ်ကို တည်ဆောက်နိုင်ရန် မဖြစ်မနေလိုအပ်ပါသည်။  
စွမ်းဆောင်ရည်မြင့်မားသည့် အသင်းအဖွဲ့တစ်ရပ်ကို တည်ဆောက်  
ဖွဲ့စည်းနိုင်ရန် အဓိကကျသည့် အချက် (၅)ချက်ကို တင်ပြပေးလိုက်  
ပါသည်။

- (၁) အဖွဲ့ဝင်များကို စနစ်တကျ စိစစ်ရွေးချယ်ရန်
- (၂) အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးချင်းစီတွင် ရှင်းလင်းပြတ်သားသည့် အလုပ်  
တာဝန်ဆိုင်ရာ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များရှိရန်။
- (၃) အဖွဲ့ဝင်များနှင့် အဖွဲ့လိုက်တွေ့ဆုံခြင်းများ၊ တစ်ဦးချင်းစီ  
တွေ့ဆုံခြင်းများကို ပုံမှန်ပြုလုပ်ရန်။
- (၄) အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးချင်းစီအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ အဓိကလုပ်ငန်း  
တာဝန်သုံးရပ်စီကို နားလည်သဘောပေါက်သိရှိနေရန်။
- (၅) အဖွဲ့ဝင်များအနေဖြင့် မိမိကိုယ်ကို ဂုဏ်ယူလေးစားစိတ်များ  
မြင့်မားနေအောင် ဖန်တီးပေးရန်။

မြန်မာတို့သည် ကျက်သရေ ဝင်လာရှိသော အခြေအတိုင်း  
 အမြဲအစု၊ အစုအတိုက်များကို မြစ်နွဲ့ထန်ဖို့ထားကြ  
 သည် ထူးဆန်း မြစ်သည်။ ထပ်ပြီးရှင်ထပ်ပြီး စေ့စဉ် ခြေဆို  
 ဆက်ဆံကြသည့်အခါ တွင်လည်း ကျက်သရေရှိသည့်  
 အဆုံးအနှုန်း အခြေအတိုက်များကို လိုလား ခန့်သတ်  
 ကြပဲ ကျက်သရေဝင်လာရှိအောင် ဝေမျှအား ထုတ်  
 ခြေဆိုလေ့ရှိကြသည်။

## ပုလဲကျက်သရေ (က)

“ပုလဲကျက်သရေ”ဟုဆိုသည့်အတိုင်း ဘဝတွင် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင်မြင်အောင်ကြိုးစားရင်း ဂုဏ်ကျက်သရေ ထွန်းလင်းတောက်ပနေအောင် ကြိုးစားကြရမည်ဖြစ်သည်။ ဘဝတွင် မိမိကိုယ်ကိုယ် အောင်မြင်အောင် ကြိုးစားနေရုံမျှနှင့်မရပါ။ အများက လေးစားချင်ခင်အောင် ကြိုးစားနိုင်ပါမှ ဂုဏ်ကျက်သရေရှိမည် ဖြစ်သည်။ စစ်မှန်သော အောင်မြင်မှုဆိုသည်မှာ မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးတက်အောင်သာ အားထုတ်ဆောင်ရွက်နေခြင်းကို ဆိုလိုခြင်းမဟုတ်ပါ။ အခြားသူများ (ဝါ) အများ၏ တန်ဖိုးတက်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ခြင်း သည်သာ စစ်မှန်သော အောင်မြင်ခြင်းဖြစ်သည်။ သင်က အခြားသူများကို တန်ဖိုးပေါင်းထည့်ပေးနိုင်လေလေ သင်၏ တန်ဖိုးတက်လာလေလေဖြစ်သည်။

ကျက်သရေ ဆိုလိုသည့် စကားလုံးကို မြန်မာတို့က ကောင်း  
မြတ်ထူးခြားသော ဂုဏ်တို့နှင့် ပြည့်စုံခြင်း၊ တင့်တယ်ခြင်း၊ မင်္ဂလာ  
ရှိခြင်း၊ ဘုန်းတန်ခိုး ဂုဏ်ယူဖွယ် ဂုဏ်တက်ဖွယ် အချက်တို့နှင့် ပြည့်စုံ  
သော သက်ရှိသတ္တဝါ၊ သက်မဲ့အရာ ဘုန်းပညာ စသည်ဖြင့် ဖွင့်ဆို  
ကြသည်။

မြန်မာတို့သည် ကျက်သရေ မင်္ဂလာရှိသော အပြောအဆို၊  
အပြုအမူ၊ အနေအထိုင်များကို မြတ်နိုးတန်ဖိုးထားကြသည့် လူမျိုး  
ဖြစ်သည်။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး နေ့စဉ် ပြောဆို ဆက်ဆံကြသည့်အခါ  
တွင်လည်း ကျက်သရေမရှိသည့် အသုံးအနှုန်း အပြောအဆိုများကို  
မလိုလား မနှစ်သက်ကြပဲ ကျက်သရေမင်္ဂလာရှိအောင် ဂရုပြုအား  
ထုတ် ပြောဆိုလေ့ရှိကြသည်။

ပုလဲကျက်သရေ ဟုဆိုသည့်အတိုင်း ကျက်သရေမင်္ဂလာ  
တိုးအောင် ဆောင်ရွက်ကြရာ၌ အရေးအကြီးဆုံး အခြေခံအချက်မှာ  
မိမိအပြုအမူ၊ အပြောအဆိုကြောင့် အခြားသူများ ထိခိုက်နစ်နာစိတ်  
အနှောက်အယှက် မဖြစ်ရေးဖြစ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ မိမိတို့နေ့စဉ်  
ဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်နေသည့် လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ကျင့်ဝတ်  
စည်းကမ်းများနှင့်အညီ သတိယှဉ်တွဲ၍ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ကြခြင်း  
အားဖြင့် မိမိတို့၏ ဂုဏ်ကျက်သရေကို တိုးတက်စေရန်ဖြစ်သည်။

အပြုအမူကဲ့သို့ အရေးကြီးသည့်နောက်ထပ်အရာတစ်ခုမှာ အပြောအဆိုဖြစ်သည်။ စာရေးသူတို့၏ အပြောအဆိုများသည် စာရေးသူတို့၏ အပြုအမူများ၏ အဓိကပင်မဖြစ်ဖျားခံလာရာလည်း ဖြစ်သည်။ လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး တွေ့ဆုံကြလျှင် အခြားသူတစ်ယောက်၏အကြောင်းကို ပြောဆိုလေ့ရှိကြသည်။ ထိုသို့ပြောဆိုရာတွင်လည်း ထိုသူ၏ ကောင်းသတင်းထက်၊ ဆိုးသတင်းကိုသာ မစ္စရိယစိတ်အခြေခံ၍ အများအားဖြင့် ပြောဆိုလေ့ရှိကြသည်။ ယင်းသို့ အခြားသူများ၏ မကောင်းသတင်း၊ အတင်းအဖျင်း များကို မစ္စရိယစိတ်ဖြင့် ပြောဆိုခြင်းသည် ကျက်သရေ မင်္ဂလာ ကင်းမဲ့စေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

မစ္စရိယ (၅)မျိုးရှိသည်။ ၎င်းတို့မှာ

- (၁) အာဝါသမစ္စရိယ - အဆောက်အဦး နေရာထိုင်ခင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ဝန်တိုခြင်း
- (၂) ကုလမစ္စရိယ - အပေါင်းအသင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ဝန်တိုခြင်း။
- (၃) လာဘမစ္စရိယ - လာဘ်လာဘနှင့်ပတ်သက်၍ ဝန်တိုခြင်း။
- (၄) ဝဏ္ဏမစ္စရိယ - ဂုဏ်ကျေးဇူး၊ ချီးမွမ်းစကားတို့နှင့် ပတ်သက်၍ ဝန်တိုခြင်း။
- (၅) ဓမ္မမစ္စရိယ - တရားဓမ္မနှင့်ပတ်သက်၍ ဝန်တိုခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။  
မိမိတို့၏ စိတ်အစဉ်တွင် အဆိုပါ မစ္စရိယစိတ်များ လျော့နည်း



ခုဝရက်ကိုးပါး  
သဝဏ္ဍာန်မြင်ရေးနည်းများ

လင်းဆိုင်ညွှန်(မြန်မာ့ဗေဒ)

လာသည်နှင့်အမျှ အပြောအဆို၊ အပြုအမူများမှာ “ပုလဲကျက်သရေ”  
ဟုဆိုသည်အတိုင်း ကျက်သရေ မင်္ဂလာအပေါင်းနှင့် ပြည့်စုံလာ  
မည်ဖြစ်သည်။

ကျမ်းကိုး

အနက်ဖော်ရခက်သော နေ့စဉ်သုံးမြန်မာ ဝေါဟာရ အဘိဓာန်  
(သန်းဝင်းလှိုင်)

ထဝတွင် ကျယ်ထစရဝေလာအဝေါင်းနှင့်မြင်ခုံနှိ  
 ဖွံ့ဖြိုးတိုးထက်အောင်မြင်လို့ထူထပ်ဦးအစုဖြင့်...  
 ကုသိုလ်ထရား ဗျားကိုစဉ်ဆက်မြေထံ့စွန်းဗွား  
 ဗျားစုရန် လိုအပ်ပြီး အကုသိုလ် ထရားဗျားကို ဝေး  
 ဆထက်ဝေးအောင် စုရှာရန်အရေးကြီးပါသည်။

## ပူလဲကျက်သရေ (၈)

ကျက်သရေ မင်္ဂလာဟူသည် လူတိုင်းလူတိုင်း အလိုရှိ  
တောင့်တအပ်သောအရာဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် ဘဝတွင် ဖွံ့ဖြိုး  
တိုးတက်အောင်မြင်လိုသူတစ်ဦးအနေဖြင့် မိမိတို့၏ ဘဝကို  
ကျက်သရေ မင်္ဂလာအပေါင်းနှင့်ပြည့်စုံအောင် ကြိုးစားအားထုတ်  
ကြရမည်ဖြစ်သည်။

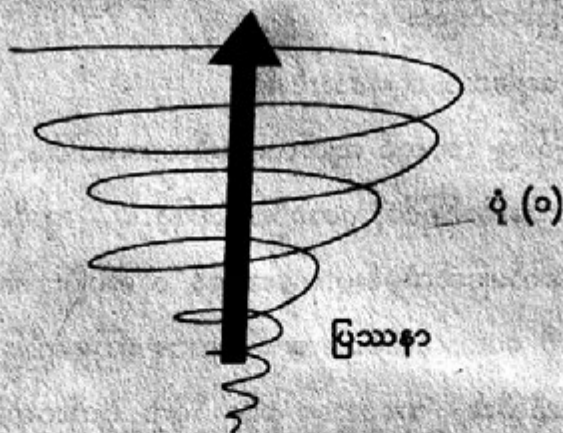
ဗုဒ္ဓဘာသာ မြန်မာလူမျိုးများအနေဖြင့် မင်္ဂလာကို ကုသိုလ်  
စိတ်နှင့် ယှဉ်၍ ကြိုးစားအားထုတ်လေ့ရှိကြသည်။ ကုသိုလ်ဟူသော  
စကားသည် ကုသလဟူသည့် ပါဠိစကားမှ ဆင်းသက်လာခြင်းဖြစ်ပြီး  
ကုသိုလ်တွင် အဓိကအားဖြင့် ဝိသေသလက္ခဏာ နှစ်ရပ်ရှိသည်။  
ယင်းဝိသေသလက္ခဏာနှစ်ရပ်မှာ -

- (၁) အပြစ်ကင်းခြင်း နှင့်
- (၂) သုခချမ်းသာ တို့ဖြစ်သည်။

သို့ဖြစ်၍ ဘဝတွင် ကျက်သရေမင်္ဂလာအပေါင်းနှင့်ပြည့်စုံ၍ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင်မြင်လိုသူတစ်ဦးအနေဖြင့်... ကုသိုလ်တရားများကိုစဉ်ဆက်မပြတ်ထုံမွန်းပွားများနေရန် လိုအပ်ပြီး အကုသိုလ်တရားများကို ဝေးသထက်ဝေးအောင် ရှောင်ရှားကြရမည်ဖြစ်သည်။

ကုသိုလ်၏ သဘောမှာ လုံ့လဝီရိယ စိုက်ထုတ်ကြိုးစားရသည့် သဘောရှိပြီး အကုသိုလ်၏ သဘောမှာ အလိုအလျောက် ဆောင်ရွက်နိုင်သည့် သဘောရှိသည့်အတွက် အကုသိုလ်မှာ ရေစိုန်လမ်းဖြစ်ပြီး ကုသိုလ်မှာ ရေဆန်လမ်းဖြစ်သည်။

ဘဝတွင် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင်အားထုတ်ကြိုးစားကြရာ၌ အလုပ်လုပ်လျှင် ပြဿနာ ရှိသည်ဟူသည့် စကားအတိုင်း ပြဿနာကို ရှောင်လွှဲ၍ မရသော်လည်း အဖျက်သဘော (ဝါ) အကုသိုလ်များကို ရှောင်လွှဲနိုင်အောင် အားထုတ်ကြိုးစားကြရမည်ဖြစ်သည်။ ပြဿနာသည် အဖျက်သဘောမဟုတ်ပဲ ပြဿနာကို ပြေလည်အောင်ဖြေရှင်းနိုင်ပါက အကျိုးအမြတ်များစွာ ရှိသည့်အတွက် အပြုသဘောဖြစ်သည်။



ဖော်ပြပါပုံအတိုင်း ပြဿနာမှာ လေပွေ့ကဲ့သို့ဖြစ်သည်။  
ပြဿနာဖြစ်ပေါ်စမှာ ဒေါင်ချာဆိုင်းနေအောင် အားထုတ်ကြိုးစားရ  
သော်လည်း ယင်းပြဿနာကို ပြေလည်အောင် ဖြေရှင်းနိုင်ပါက  
အထက်သို့ ရောက်နိုင်သည့်သဘောဖြစ်သည်။



အဖျက်သဘော (ဝါ) အကုသိုလ်များမှာ ဖော်ပြပါပုံအတိုင်း ရေဝဲကဲ့သို့ ဖြစ်ပြီး ယင်းတို့အတွင်း ရောက်ရှိသွားပါက စုန်းစုန်း မြုပ်အောင်နှစ်မြုပ်ပစ်နိုင်သည့်အတွက် ဝေးဝေးမှ ရှောင်ရှားရမည့် သဘောဖြစ်သည်။

ထဝတွင် ကျက်သရေမင်္ဂလာအပေါင်းနှင့်ပြည့်စုံလို့ သူတစ်ဦး အနေဖြင့် စိတ်ဓာတ်ကိုမြင့်မားစွာ ထားရန်လိုသည်။ စိတ်ဓာတ်မြင့်မား လာသည်နှင့်အမျှ . . . အသေးအဖွဲ့ အကြောင်းအရာများ၊ အကုသိုလ် ထရားများကို လစ်လျူရှုလာနိုင်ပြီး ကုသိုလ်တရားများနှင့် ပေါင်းစည်း ကာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင်မြင်လာနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

ယနေ့ စာရေးသူတို့၏ နိုင်ငံသည် ထွန်းသစ်စ ဒီမိုကရေစီ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ ဖြစ်သည်နှင့်အညီ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် အောင်မြင်အောင် ကြိုးစားနေချိန်ဖြစ်သည်။ စာရေးသူတို့သည် မြန်မာလူမျိုးများဖြစ်သည့် အတွက် မြန်မာနည်း၊ မြန်မာ့ဟန်ဖြင့်သာအောင်မြင်နိုင်ကြမည်ဖြစ် သည်။ သို့ဖြစ်၍ 'ပတ္တမြားဘုန်းတောက်၊ မြကျောက်အေးချမ်း၊ စိန်စွမ်း ဂုဏ်ရောင်၊ ကြောင်ကားသိဒ္ဓိ၊ မဏိနီလာ မေတ္တာကဲချုပ်၊ ဂေါ်မုတ်ခွန်အား၊ ဥဿဖယား ကျန်းမာ၊ သန္တာကြီးကဲ၊ ပုလဲကျက်သရေ ကိုးဂုဏ်ဝေသည် ကိုးထွေ နဝရတ် စွမ်းရည်တည်း' ဟု ဆိုသည့် အတိုင်း နဝရတ်ကိုးသွယ်နည်းများဖြင့် အားထုတ်ကြိုးစားကြပါက ဧကန်မုချ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင်မြင်လာကြမည်ဖြစ်ပါသည်။

နောင်မျိုးဆက်မြန်မာနိုင်ငံသူနိုင်ငံသားများကို ပိုမိုပြည့်စုံ  
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင်မြင်သည့် ပြည်ထောင်စု သမ္မတမြန်မာ  
နိုင်ငံတော်ကို လက်ဆင့်ကမ်း အမွေပေးနိုင်ရန်အတွက် . . . နှစ်ဆ  
တိုး၍ ကြိုးစား အားထုတ်ကြပါစို့။ ။



လင်းသိုက်ညွန့် (မြန်မာ့မြေ)  
 ၏ ဆက်လက်ထွက်ရှိမည့်  
 စာအုပ်အတွက်

- ၀၁ မားကတ်တင်းဆိုတာတာလဲ
- ၂။ မြန်မာတို့အတွက် မြန်မာ့နည်းမြန်မာ့တန်မားကတ်တင်း



### မားကတ်တင်းဆိုတာဘာလဲ

ဒီကနေ့ခေတ်ဟာ ယှဉ်ပြိုင်မှု ပြင်းထန်လှတဲ့ ခေတ်ကြီး ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ ဒီကနေ့ ဈေးကွက် (Market) မှာ ဈေးကွက် ဝေဝ (Market Share) ရှစ်ဆယ်ရာခိုင်နှုန်း၊ ကိုးဆယ်ရာခိုင်နှုန်းလောက် ပဲရထား. . . ရထား. . . အဲ့ဒါဟာ နောက်နှစ်နှစ်၊ သုံးနှစ်လောက်မှာ သင့်ကိုသာ အာမခံချက်မှ ပေးနိုင်မှ မဟုတ်တော့ပါဘူး။ စဉ်ဆက် မပြတ် ဖွံ့တဖြိုးတိုးတက်နေအောင် ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု၊ ဝယ်သူ (Customer) များအကြောင်း ပိုမိုသိရှိနားလည်လာအောင် အားထုတ် လေ့လာမှုနဲ့ ထိရောက်တဲ့ မားကတ်တင်း ဆောင်ရွက်မှုများကသာ သင့်ရဲ့အောင်မြင်မှုအတွက် အာမခံနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

ယနေ့စာရေးသူတို့ရဲ့ နိုင်ငံဟာ ပြည်ပထုတ်ကုန်များအပေါ် အလွန်အမင်း မှီခိုသုံးစွဲနေရပါတယ်။ ဈေးကွက်အတွင်း ရောင်းဝယ်

နေကြတဲ့ ကုန်ပစ္စည်း (Product) များကို လေ့လာကြည့်ရင် . . .  
 နိုင်ငံခြားဖြစ်ပစ္စည်းများအလွန်များပြားပြီး ပြည်တွင်းဖြစ်ထုတ်ကုန်  
 ပစ္စည်းများ မရှိသလောက်ပါပဲ။ စာရေးသူတို့နိုင်ငံအမှန်တကယ်  
 ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် ကြွယ်ဝချမ်းသာလာချင်တယ်ဆိုရင် ကုန်သွယ် (Trade)  
 လုပ်နေရုံနဲ့ မရဘဲ ကုန်ပစ္စည်း (Product) များထုတ်လုပ်လာနိုင်အောင်  
 ကြိုးစားကြရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အဲသလို ကုန်ပစ္စည်းများကို ပြည်တွင်း  
 ဈေးကွက်သာမက ဒေသတွင်း ဈေးကွက်၊ ကမ္ဘာ့ဈေးကွက်များသို့  
 တိုင်အောင်ထုတ်လုပ်ရောင်းချနိုင်ကြဖို့ဆိုရင် စာရေးသူတို့အနေနဲ့  
 မားကတ်တင်း ပညာမှာ အထူးနားလည် ကျွမ်းကျင်နေဖို့ လိုအပ်  
 ပါတယ်။ ဒီလိုပါပဲ လူတစ်ယောက်အနေနဲ့လည်း ကိုယ့်ခေါင်းမှာ  
 သရဖူဆောင်းချင်တယ်ဆိုရင် မားကတ်တင်း ပညာကိုကောင်းမွန်စွာ  
 နားလည်ပြီး ထိရောက်စွာအသုံးပြုနိုင်ဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

‘မားကတ်တင်း (Marketing)’ ဆိုတဲ့စကားလုံးကိုတော့  
 လူတိုင်းကြားဖူး နားရည်ဝနေကြမှာ အသေအချာပါပဲ။ ဘယ်ပညာရပ်  
 မှာမဆို အကြောင်းအရာအချက်အလက် (content) တွေကိုပဲ  
 သင်ကြားလေ့လာလို့ရပါတယ်။ နောက်ခံဆက်စပ်တွေးခေါ်ရမယ့်  
 အကြောင်းအရာ (Context) ကိုတော့ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ်  
 အားထုတ်ကြိုးစားဆက်စပ်တွေးခေါ်ကြရမှာဖြစ်ပါတယ်။ မားကတ်တင်း  
 ဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာအချက်အလက်တွေကို တစ်ရက်တည်းနဲ့

ဆဝအောင်မြင်ရေးနည်းများ

သင်ယူလို့ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့... မားကတ်တင်းဆိုင်ရာ ဆက်စပ်  
တွေးခေါ်စဉ်းစားနိုင်ဖို့က တော့ အချိန်ယူရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကဲ...  
ကိုယ့်ခေါင်းမှာသရဖူဆောင်းနိုင်ဖို့ ကျယ်ပြောလှတဲ့ မားကတ်တင်း  
ကမ္ဘာကြီးထဲကို ဝင်ရောက်လေ့လာကြည့်လိုက်ကြရအောင်ပါ။

မားကတ်တင်းဆိုတာဝယ်သူဖန်တီးမှု အနုပညာဖြစ်ပါတယ်။

ဟုတ်ပါတယ်။ ဒါက မားကတ်တင်းနဲ့ပတ်သက်လို့ အရိုး  
ရှင်းဆုံးနဲ့ အရှင်းလင်းဆုံးအဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်ပါ။ ဝယ်သူ (Customer)  
အနေနဲ့ ပစ္စည်းတစ်ခုကို မဝယ်ယူဖို့ အကြောင်းပြချက်ပေါင်း  
ထောင်ချီပြီးရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပစ္စည်းတစ်ခုကို ဝယ်ယူဖို့ အကြောင်း  
ပြချက်ကတော့ တစ်ခုပဲရှိပါတယ်။ အဲဒါကတော့ စစ်မှန်ကျွမ်းကျင်တဲ့  
ဈေးကွက်ဖန်တီးသူ (Marketer) တွေရဲ့ ဝိဇ္ဇာရည် (Talent) ပါပဲ။  
သာမန် ဈေးကွက်ဖန်တီးသူတွေနဲ့ ကျွမ်းကျင်ထူးချွန်တဲ့ ဈေးကွက်  
ဖန်တီးသူတွေကို အဓိကကွဲပြားခြားနားစေတဲ့အရာက . . . ဆန်းသစ်  
တီထွင်တဲ့အတွေးအခေါ်တွေပါပဲ။ သင်က သူများနဲ့ မတူအောင်  
တွေးနိုင်လေလေ . . . အကျိုးအမြတ်များလေလေ . . . သင့်ခေါင်းမှာ  
သရဖူ ဆောင်းနိုင်လေလေပါပဲ။

ကောင်းမွန်တဲ့ကုန်ပစ္စည်းတစ်ခုကို သင်ဘာကြောင့်မရောင်း  
နိုင်တာပါလဲ

မကောင်းမွန်တဲ့ ကုန်ပစ္စည်းတစ်ခုကို ဘာကြောင့် လွယ်လွယ်  
ကူကူရောင်းချနိုင်တာလဲ

သေသွားတဲ့ ကုန်ပစ္စည်းတစ်ခု၊ ကုန်အမှတ်တံဆိပ်တစ်ခုကို  
ပြန်လည်ရှင်သန်လာအောင် လုပ်လို့ရပါသလား

တချို့ဈေးပေါ်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကို လွယ်လွယ်ကူကူရောင်းချလို့  
မရပဲ... အချို့ဈေးကြီးတဲ့ ပစ္စည်းတွေကို လူတွေက

ဘာလို့အလှအသက်တိုးငွေ ဝယ်ယူနေကြတာပါလဲ

ကောင်းတဲ့ ကုန်ပစ္စည်းနဲ့ မကောင်းတဲ့ ကုန်ပစ္စည်းကို  
ဘယ်လိုခွဲခြား သတ်မှတ်သလဲ

လူတွေက တကယ့်စာအုပ်တွေထက် ဘာဖြစ်လို့ အီးဘုတ်စ်  
(E-Book) တွေကို ပိုပိုဝယ်ယူလာကြသလဲ

သင့်အနေနဲ့ ဒီမေးခွန်းတွေရဲ့ အဖြေကို သိချင်တယ်ဆိုရင်  
တော့ မားကတ်တင်းပညာကို မဖြစ်မနေလေ့လာရမှာဖြစ်ပါတယ်။

Ref: Marketing Know How

By: Damrong Pinkoon

## မြန်မာတို့အတွက် မြန်မာ့နည်း မြန်မာ့ဟန် မာကတ်တင်း

“ထူးချွန်ကျွမ်းကျင်တဲ့ မားကတ်တင်း ပညာရှင်တွေဟာ မှော်ဆရာတွေလိုပါပဲ. . သူတို့ရဲ့ ဂါထာမဏ္ဍန်တွေ အောက်မှာ ဝယ်သူတွေကို သူတို့ရဲ့ ပိုက်ဆံတွေကို သုံးစွဲချင်လာအောင် စွမ်းဆောင်နိုင်ပါတယ်”

မားကတ်တင်းပညာ၏ ပဉ္စလက်ဆန်မှုမှာ ဆန်းကြယ်မှုများဖြင့် ပြည့်နှက်နေသည်။ တချို့မှာ တူသယောင်ထင်ရသော်လည်း မတူပဲ. . တချို့မှာ ကွဲပြားသည်ဟုထင်ရသော်လည်း တူညီနေသည်ကို တွေ့ရပါမည်။



ထည့်သွင်းခြင်းများသည် မှာများ

စာရေးသူတို့နိုင်ငံ ချမ်းသာကြွယ်ဝလာရန် ကုန်ပစ္စည်း (Product) များထုတ်လုပ်လာနိုင်ရန် မဖြစ်မနေ ကြိုးစား ထည့်သောက်ကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် လူငယ်လူရွယ်များသည် ဆန်းသစ်တီထွင်မှု စိတ်ကူးဉာဏ်များ များစွာ ကွန်မြူနိုင်ကြသည်ဖြစ်ရာ အနာဂတ်မြန်မာ လူငယ်များလက်ထက်တွင် မြန်မာ့ထုတ်ကုန် အမြောက်အများနိုင်ငံ တကာသို့ တင်ပို့ရောင်းချနိုင်ရန် မျှော်လင့် မျှော်မှန်းရပါသည်။

လက်ရှိအခြေအနေအရ မိမိတို့အနေဖြင့် နိုင်ငံတကာသို့ မိမိတို့ကုန်ပစ္စည်း (Product) များတင်ပို့ ရောင်းချခြင်း မပြုနိုင်ရုံ သာမက... ပြည်တွင်းဈေးကွက် (Local Market) ၌ပင် နိုင်ငံခြား ဖြစ်ထုတ်ကုန် (နည်းပညာမြင့်ထုတ်ကုန်များမှသည် အခြေခံလူသုံး ကုန်ပစ္စည်းများအထိ) အမြောက်အများကို များစွာ အားထား မှီခိုသုံးစွဲစားသုံးနေကြရသည်ကို ဝမ်းနည်းဖွယ် တွေ့မြင်ကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာ- အိမ်နီးချင်း ထိုင်းနိုင်ငံ၏ အသေးစားနှင့် အလတ်စား စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများအရှိန် အဟုန်ဖြင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် လာခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းအရင်းမှာ မိမိတို့ကဲ့သို့ အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံ များမှ ၎င်းတို့၏ ထုတ်ကုန်များစွာကို အဓိက ဝယ်ယူအားပေး သုံးစွဲစားသုံးနေခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

သို့ဖြစ်၍ မိမိတို့၏ မြန်မာ့ထုတ်ကုန်များကို ဒေသတွင်းဈေးကွက်၊

လင်းသိုက်ညွန့် (မြန်မာ့မြေ)

ရဝေရဝေသိုက်  
ဆောင်ရွက်ရမည့်အရာများ

ကမ္ဘာ့ဈေးကွက်များသို့ ထိုးဖောက်တင်ပို့ ရောင်းချကြမည်ဆိုပါက . .  
ကုန်ပစ္စည်းများ၏ အရည်အသွေး (Quality) တို့  
ယခုထက်များစွာတိုးတက် လာအောင် ကြိုးစားကြရမည်သာတေ . .  
မားကတ်တင်း ပညာဖြင့် မိမိတို့၏ထုတ်ကုန်များကို တန်ဖိုး (Value)  
မြင့်မားလာအောင် ကြိုးစားတည်ဆောက်သွားကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။

Ref. Marketing Idea

By. Damrong Pinkoon

**We must work together!**  
**We must build our nation!**  
လင်းသိုက်ညွန့် (မြန်မာ့မြေ)  
([www.lynnthaiknyunt.com](http://www.lynnthaiknyunt.com))





မြန်မာ့နည်း၊ မြန်မာ့ဟန်ဖြင့် အောင်မြင်ခြင်း

# လင်းသိုက်ညွန့် (မြန်မာ့ဓမ္မ)



# နဝရတ်ကိုးပါး

(ဘဝအောင်မြင်ရေးနည်းနာများ)

နဝရတ်လက်စွပ်တစ်ကွင်း၊ ဝတ်ဆင်ထားသကဲ့သို့ သင့်ရဲ့ဘဝကို  
အောင်မြင်ထွန်းပြောင်စေမည့် ဘဝအောင်မြင်ရေးနည်းနာများ