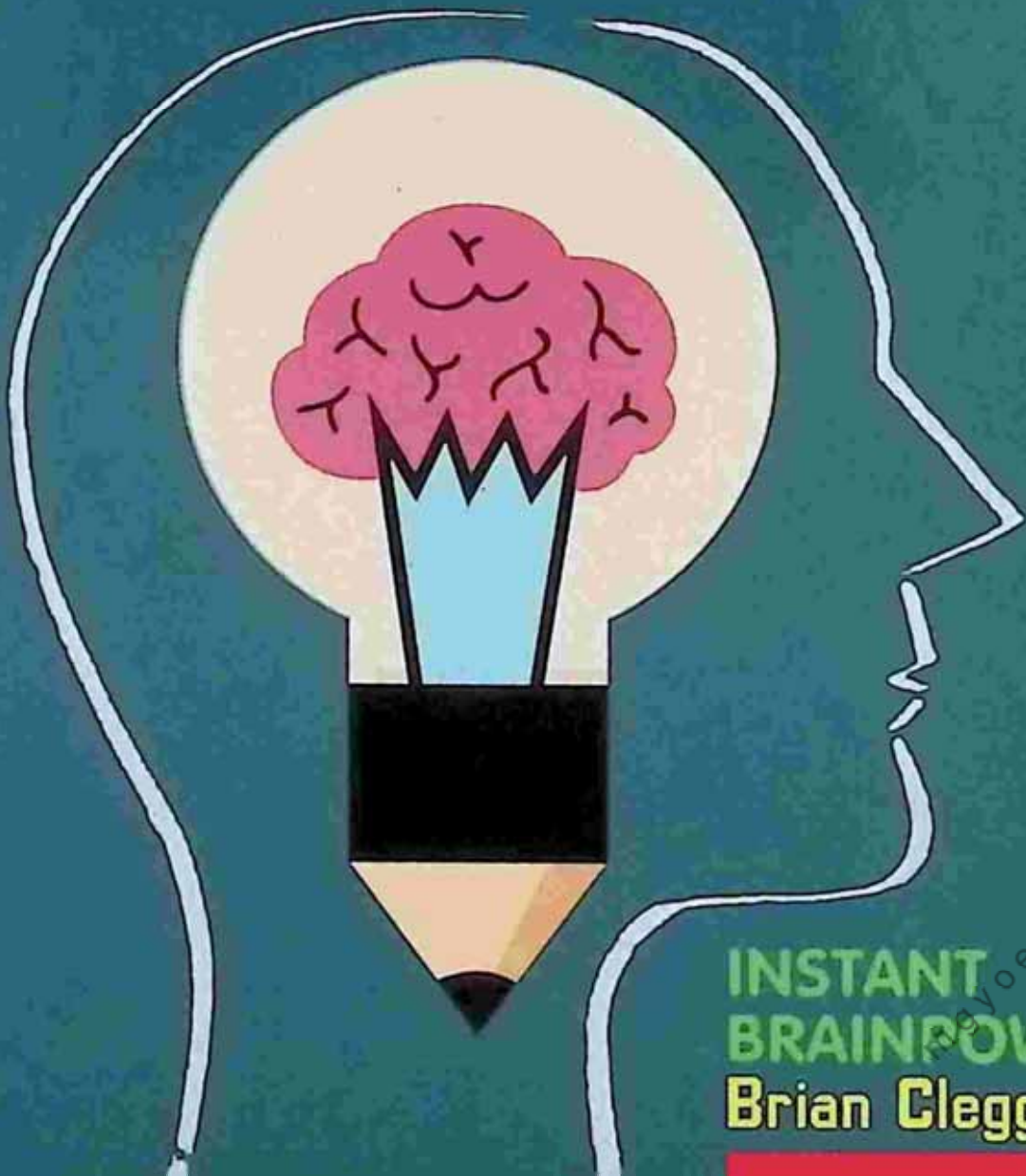


စိတ်ကူးချိုချိုအနုပညာ  
myyoe.com

# ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့်

## လေ့ကျင့်ခန်းများ

လေ့ကျင့်-မြန်မာပြန်



INSTANT  
BRAINPOWER  
Brian Clegg

myyoe.com



# ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းများ

အသိပညာနှင့် စိမ့်ခန့်ခွဲမှု အားကောင်းစေပြီး  
မှတ်ဉာဏ်နှင့် တီထွင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်းတို့အား  
အကျိုးပြုမည့်စာအုပ်



ZYT0038  
1,300.00 KS

ဦးနောက်ပွဲပြီးရေးနှင့်လေ့ကျင့်ခန်းများ လေ့တု

အပြင်အဆင် - အမ်အက်စ်အို၊ စာမူကံမှာ ၁၀၇ မျက်နှာ၊ ၁၃ စင်တီ x ၂၀.၅ စင်တီ

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ(၀၀၅၃၈)၊ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ စာမေ့၊ ရန်ကင်း

ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၄၁၂)၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း

၂၀၁၅၊ ဒီဇင်ဘာလ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀

ရောင်းချေး ၁၃၀၀ ကျပ်

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်



ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့်  
လေ့ကျင့်ခန်းများ

INSTANT BRAINPOWER

Brian Clegg

ဇေယျာ

မြန်မာပြန်

မေမေအေအေကြီးမိ၊ ၂၀၁၅



- မာတိကာ -

၁။	ဦးနှောက်အကြောင်း	၁
	- ဦးနှောက်စွမ်းအားဆိုတာ	၃
	- သင်၏ဦးနှောက်	၃
	- ဦးနှောက်နှင့် ပညာရေး	၅
	- အသိပညာ၊ မှတ်ဉာဏ်နှင့် ဖန်တီးနိုင်စွမ်း	၆
	- သိစိတ်နှင့် မသိစိတ်	၇
	- ဤစာအုပ်အား အသုံးပြုခြင်း	၈
၂။	အသိပညာရှုမှီးခြင်း	၉
	- အသိပညာဆိုတာ ဘာလဲ	၁၁
	- အသိပညာ စီမံခန့်ခွဲမှုလုပ်ငန်း	၁၂
	- သိအိုရီများ	၁၃
	- အင်တာနက်ဆိုသည်မှာ	၁၄
	- အသိပညာစီမံခန့်ခွဲမှုကောင်းသူများဖြစ်ရအောင်	၁၅
၃။	မှတ်ဉာဏ်	၁၇
	- မှတ်ဉာဏ်အလုပ်လုပ်ပုံ	၁၉
	- မေ့လျော့ခြင်း	၂၀
	- မှတ်ဉာဏ်၏ ဆန်းကြယ်မှု	၂၁
	- မှတ်ဉာဏ်တန်ဖိုး	၂၃

၄။	ဖန်တီးနိုင်စွမ်း:	၂၅
	- ဖန်တီးနိုင်စွမ်းအကြောင်း:	၂၇
	- မွေးရာပါလား:	၂၇
	- ဖန်တီးနိုင်စွမ်းကို လေ့ကျင့်ယူခြင်း:	၂၈
၅။	လေ့ကျင့်ခန်းများ:	၃၁
	၅-၁ တီဗွီထဲမှာ	၃၃
	၅-၂ ရေနှင့်ပိုင်	၃၅
	၅-၃ စံချိန်ချိုးခြင်း:	၃၇
	၅-၄ အမျိုးအစားခွဲထုတ်ခြင်း:	၃၉
	၅-၅ သိခြင်းနှင့် ဆောင်ရွက်ခြင်း:	၄၂
	၅-၆ စကားဥပမာပြုခြင်း:	၄၅
	၅-၇ အာရုံခံစား စကားလုံးများ:	၄၈
	၅-၈ မှတ်ဉာဏ်ခေါ်ယူခြင်း:	၅၀
	၅-၉ သတင်းအချက်အလက်ထုတ်ယူခြင်း:	၅၂
	၅-၁၀ အချိန်ပိုင်းခြားသတ်မှတ်ခြင်း:	၅၄
	၅-၁၁ ပုံဖော်ချဲ့ကားခြင်း:	၅၇
	၅-၁၂ သင်၏စိတ်ကို ဆန်းစစ်လေ့လာချက်	၅၉
	၅-၁၃ အစဉ်အတိုင်း မှတ်သားခြင်း:	၆၁
	၅-၁၄ မရေမရာ စံနမူနာများ:	၆၄
	၅-၁၅ နောက်ထပ်တစ်ကြိမ် ဆန်းစစ်ခြင်း:	၆၇
	၅-၁၆ စကားအလိမ္မာ	၆၉
	၅-၁၇ နာမည်များနှင့် ကစားပွဲ	၇၁
	၅-၁၈ စာဖတ်ချိန်ယူခြင်း:	၇၃
	၅-၁၉ အင်တာနက်ကွန်ရက်မှတစ်ဆင့်	၇၅
	၅-၂၀ အတက်အဆင်း:	၇၇
	၅-၂၁ လိပ်စာ စာအုပ်ကလေး:	၇၉

၅-၂၂ မေးခွန်းများကို မေးကြည့်	၈၁
၅-၂၃ လက်ချောင်း၏လမ်းညွှန်ရာ	၈၄
၅-၂၄ သင် ပုံဆွဲတော်ပါသလား	၈၆
၅-၂၅ ပုံပြင်ဖတ်ချိန်	၈၈
၅-၂၆ သစ်ရွက်ကလေးများ	၉၀
၅-၂၇ မြင်းနှင့်လူ	၉၂
၅-၂၈ ကွဲပြားသောအမြင်	၉၄
၅-၂၉ မေးခွန်းထုတ်ကြည့်ခြင်း	၉၆
၅-၃၀ ကျောင်းအပြန်လမ်းဝယ်	၉၈
၅-၃၁	၁၀၀
နောက်ဆက်တွဲ-ရွေးချယ်မှု-ကျပန်းရွေးချယ်မှု	၁၀၅



mgyc.com

mgyc.com



ဦးနှောက်အကြောင်း

mgyc.com

mgyc.com

### ဦးနှောက်စွမ်းအားဆိုတာ

“ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးရေး” စာအုပ်တွင် ဦးနှောက်အတွက် လေ့ကျင့်ရေး စနစ်တစ်ခုကိုပေးမည့် ပေါ့ပါးသွက်လက်သော လေ့ကျင့်ခန်း ၇၀ ကျော် ပါဝင်သည်။ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုစီကို တစ်နေ့တာတွင် မည်သည့်အချိန်၌ မဆို မိနစ်အနည်းငယ် အချိန်ပေးရုံဖြင့် လုပ်ဆောင်နိုင်အောင် တိုတိုရှင်းရှင်း စီစဉ်ပေးထားသည်။ အသင်းအဖွဲ့ခေါင်းဆောင်များ၊ မန်နေဂျာများ၊ သင်တန်းဆရာများ (သို့မဟုတ်) တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းအတွက် လက်စွဲ မှီငြမ်းစရာ စာအုပ်တစ်အုပ်ဖြစ်ပါသည်။

ဦးနှောက်သည် ကျွန်တော်တို့၏ အရေးအကြီးဆုံး ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်သည်။ သို့သော် ဦးနှောက်ကို အသုံးပြုရန်အတွက် ကျွန်တော်တို့မှာ ညွှန်ကြားချက်၊ လမ်းညွှန်ချက်မျိုးမရှိသလို လေ့ကျင့်ပေးခြင်း မျိုးလည်း အလွန်နည်းပါသည်။ ကျွန်တော်တို့၏ ပညာရေးတွင် အကြီးမားဆုံးလိုအပ်ချက်တစ်ခုမှာ ဦးနှောက်အား အသုံးပြုပုံကို သင်ကြားပေးခြင်း ဖြစ်သည်။ လူတိုင်းလူတိုင်း၏ ဦးနှောက်တွင် သူတို့အသုံးပြုနေသည်ထက် ပို၍စွမ်းဆောင်နိုင်စွမ်းများ ရှိနေပါသည်။ ဤစာအုပ်က သင့်ဦးနှောက်အား မှတ်ဉာဏ်နည်းစနစ်များမှအစ အသိပညာရှာမှီးခြင်းအထိ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကောင်းမွန် ကြံ့ခိုင်လာစေရန် အခွင့်အရေးတစ်ခုပေးပါသည်။

### သင်၏ဦးနှောက်

ဦးနှောက်ကို ပို၍အကျိုးရှိရှိအသုံးပြုနိုင်ရန်အတွက် ၎င်း၏ အကြောင်းကို သင် များများစားစားသိရန်မလိုပါ။ အခြေခံမျှ နားလည်ထားလျှင် ကျန်အကြောင်းအရာကိုဆက်စပ်စဉ်းစားကြည့်နိုင်ပါသည်။ ဦးနှောက်အကြောင်းကို လေ့လာရသည်က စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ်ကောင်းပါသည်။ ကိန်းဂဏန်းများက အံ့အားသင့်လောက်စရာ ကောင်းသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဦးနှောက်ကို အခြေခံအကျဆုံးပုံစံအနေဖြင့်ကြည့်လျှင် ကွန်ပျူ

တာတွင်ပါဝင်သော ဒွီစုံကိန်းစနစ် (bit) များကဲ့သို့ အခြေအနေနှစ်ရပ်တွင် တစ်ရပ်သာဖြစ်သော နျူရွန် (neurons) များဖြင့်ပါဝင်ဖွဲ့စည်းထားသည်။ သို့သော် ဦးနှောက်အတွင်း၌ နျူရွန်ပေါင်း ၁၀ ဘီလျံခန့်ရှိပြီး နျူရွန်တစ်ခုစီနှင့် ကျန်နျူရွန်ပေါင်း ထောင်သောင်းချီပြီး အပြန်အလှန် ဆက်နွယ်မှုပြုနိုင်သည်။

ဦးနှောက်၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုစီက လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုစီကို ထိန်းချုပ်ထားသည်ဟု စဉ်းစားလိုက စဉ်းစားနိုင်သည်။ ၎င်းသည် စနစ်ပေါင်းများစွာ ယေဘုယျနားလည်လက်ခံထားသော အချက်ဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း ဤမျှမရိုးရှင်းပေ။ ဦးနှောက်၏ အခြေခံလုပ်ငန်းတစ်ခုကပင် လျှင် အပြုအမူအမျိုးမျိုးတို့ကို အစိုးရနိုင်သည်။ သို့သော် ဦးနှောက်ကို ပိုင်းခြားသတ်မှတ်သည့်နည်းလမ်းတစ်ခု၌ စံနှုန်းရှိသည်။ အယူအဆတစ်ခုဟုလည်း ဆိုနိုင်သည်။ ဦးနှောက်၏ ဘယ်ဘက်ခြမ်းနှင့် ညာဘက်ခြမ်းတို့ အလုပ်လုပ်ပုံနှင့်ပတ်သက်၍ အချိန်အတော်ကြာကြာကပင် ငြင်းခုံမှုများရှိခဲ့သည်။ ဘယ်ဘက်ခြမ်းက ယုတ္တိနှင့်ဆိုင်သောအခြမ်းဖြစ်သည်။ ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်မှု၊ ဘာသာစကား၊ သင်္ချာပညာရပ်တို့နှင့် သက်ဆိုင်သည်။ အဆက်အစပ်နှင့် တစ်ဆင့်ချင်းစီသွားရသော တာဝန်များကို ကိုင်တွယ်သည်။ ညာဖက်ခြမ်းက ဖန်တီးမှုအပိုင်း၊ အနုပညာခံစားမှုအပိုင်း ဖြစ်သည်။

ဤသီအိုရီက ယခု စဉ်းစားစရာရှိလာသော်လည်း တန်ဖိုးရှိသော အချက်ကို ချန်ထားခဲ့သည်။ ဦးနှောက် ဘယ်ညာအခြမ်းကွဲမှုက ကျွန်တော်တို့ဦးနှောက်တွင် မတူခြားနားသော ဆောင်ရွက်ချက်နှစ်မျိုးရှိသည်ဟု မဆိုလိုပါ။ သို့သော် မတူခြားနားသော ဆောင်ရွက်ချက်ကတော့ ရှိပါသည်။ ခြားနားချက်သည် သိစိတ် (ဦးနှောက်ဘယ်ခြမ်း)နှင့် မသိစိတ် (ဦးနှောက်ညာခြမ်း)တို့အကြားမှာ ရှိနိုင်သည်။ အသုံးချနိုင်မည့်နည်းလမ်းတွင် ဖန်တီးမှုပါဝင်စေရန် ထိုသိစိတ်နှင့်မသိစိတ်အကြား အပြန်အလှန် ဆက်နွယ်မှု (သို့မဟုတ်) ပေါင်းစည်းမှုလိုပါသည်။ ဦးနှောက်ဘယ်ခြမ်းက တည်နေရာကို ချင့်ချိန်ဆုံးဖြတ်သည်။ ဦးနှောက်ညာခြမ်းက စိတ်ကူးအကြံ

အစည်များကို ထုတ်ပေးသည်။ ဦးနှောက်ဘယ်ခြမ်းက ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းပေးသည်။ ကျွန်တော်တို့ဦးနှောက်ကို ပို၍အကျိုးရှိရှိ အသုံးပြုနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ပေးရန်လိုအပ်ရုံသာမက ဤဖန်တီးမှုဆိုင်ရာ အတုံ့အလှယ်နှင့် အရောအနှောတို့ကို လေ့ကျင့်ပေးရန်လည်းလိုအပ်သည်။

### ဦးနှောက်နှင့် ပညာရေး

ကျွန်တော်တို့၏ဘဝတွင် အချိန်ပြည့်ပညာသင်ကြားကြရသော အချိန်သည် ၁၁ နှစ်မှ ၁၇ နှစ်အထိရှိသည်။ အချို့ဆိုလျှင် ပညာသင်ကြားခြင်းဖြင့် တစ်ဘဝလုံး အချိန်ကုန်ကြသည်။ ဦးနှောက်၏ ထူးထူးခြားခြားစွမ်းဆောင်နိုင်စွမ်းနှင့် နှိုင်းစာလျှင် ကျွန်တော်တို့ဘဝသက်တမ်းတစ်လျှောက် ပညာဗဟုသုတများ ထပ်မံရှာမှီးခြင်း မပြုဘဲနေမည်ဆိုပါက ဝမ်းနည်းစရာကောင်းပါသည်။ သို့သော် သင်ယူလေ့လာခြင်းနှင့် ပညာသင်ကြားရေးတို့ကို လွယ်လွယ်နှင့်ရောထွေးနိုင်ပါသည်။ သမားရိုးကျ ပညာသင်ကြားရေးစနစ်တွင် ထိုက်သင့်သောအခွင့်အရေးများ ရှိသော်လည်း ဦးနှောက်စွမ်းအားကို ဆန့်ထုတ်ပေးနိုင်သည်တော့မဟုတ်ပေ။ ကောင်းမွန်သော ပညာရေးစနစ်က အသိပညာအပေါ် သင်၏ စုဆောင်းစီမံနိုင်စွမ်းကို တိုးတက်စေ လိမ့်မည်ဖြစ်သော်လည်း ယေဘုယျအနေဖြင့် သင်၏ မှတ်ဉာဏ်အစွမ်းအပေါ် လွှမ်းမိုးနိုင်မည်မဟုတ်ပေ။ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး တစ်ယောက်၏ တီထွင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်းကို လျော့ကျမသွားစေသော သမားရိုးကျ ပညာသင်ကြားရေးစနစ်မှာ အနည်းငယ်မျှသာရှိပါသည်။

ဤအတွက်လည်း အကြောင်းပြချက်ကောင်းများရှိပါသည်။ အဆိုးဆုံးအခြေအနေ၌ တီထွင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်းသည် ရှင်သန်ရပ်တည်စရာ လမ်းစဖြစ်နိုင်ပါသည်။ မိုးမျှော်တိုက်ပေါ်မှ အောက်သို့ဆင်းနိုင်ရန် နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးသုံး၍ ကြိုးစားကြည့်ခြင်းက ဖန်တီးကြံဆမှု ပါချင်ပါနိုင်သော်လည်း အထပ် ၂၀ မြင့်သောနေရာရှိပြတင်းပေါက်မှ ခုန်ချလိုက်ခြင်းက တော့ ရှင်သန်မှုအတွက်ဟုမပြောနိုင်ပါ။ တီထွင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်းသည် သီအို

ရီအရ လက်ခံနိုင်သော်လည်း ကြားခံစိတ်ကူး စိတ်သန်းများစွာနှင့်ကြုံရ သည့်အခါ ပညာရေးအတွက်ခြိမ်းခြောက်မှု ဖြစ်နိုင်သည်။ ပညာရေးစနစ် အများစုသည် အချိန်ကာလတစ်ခုအတွင်း သတ်မှတ်ထားသော သင်ရိုး ညွှန်းတမ်းအတိုင်း သင်ကြားပြီးစီးရန်ကို အဓိကထားသည်။ ဖန်တီးမှုများ လွန်းခြင်းက ၎င်းကိုအနှောင့် အယှက်ပေးနိုင်သည်။ လက်တွေ့ဆန်သော ဆရာတစ်ယောက်သည် စာမေးပွဲစစ်ဆေးသူတို့လိုချင်သောအဖြေကိုရရန် သာ ကြည့်ရှုစစ်ဆေးမည်ဖြစ်ပြီး ဖန်တီးမှုအကောင်းဆုံးအဖြေကို လိုချင် မည်မဟုတ်ပေ။

ရလဒ်အနေဖြင့် လူတိုင်းတိုင်း ကျောင်းစတက်သည့်အချိန်မှ ကျောင်းမှ စွန့်ခွာသည့်အချိန်အတောအတွင်း ဖန်တီးနိုင်စွမ်းများ လျော့ကျ သွားကြသည်။ ပိုဆိုးသည်မှာ ကျောင်းတွင် သက်တူရွယ်တူချင်းထံမှ ဖိ အားပေးခံရမှုကို လိုက်လျောညီညွတ်အောင်နေထိုင်ရန် လိုအပ်ခြင်းက လည်း ဖန်တီးနိုင်စွမ်းကိုလျော့ကျစေသည်။ ဤသို့ဆိုလိုက်၍ ကျောင်း များကိုစွဲချက်တင်နေသည်ဟု မထင်စေလိုပါ။ ကျောင်းများကို လုံးဝ ကွဲ ပြားခြားနားသောအရာတစ်ခု ကျွန်တော်တို့ မလုပ်စေချင်ဘူးဆိုလျှင် အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ လိုက်လျောညီထွေ ရှိရန်လိုအပ်သည်။ ဆိုလို သည်မှာ ဦးနှောက်အား ကျောင်းမှာ အသုံးပြုပြီးသည့်တိုင်အောင် ဆက် လက် လေ့ကျင့်စေမှုများ ပြုလုပ်ပေးရမည်။

**အသိပညာ၊ မှတ်ဉာဏ်နှင့် ဖန်တီးနိုင်စွမ်း**

ဦးနှောက်၏လုပ်ငန်းစဉ်နှင့် စွမ်းဆောင်နိုင်စွမ်းတို့က ကျယ်ပြန့် များပြားလှသည်။ သို့သော် ဤစာအုပ်၏ရည်ရွယ်ချက်အရ အသိပညာ၊ မှတ်ဉာဏ်နှင့် ဖန်တီးနိုင်စွမ်း နယ်ပယ်သုံးရပ်တို့ကိုသာ အဓိကထားပါ မည်။ နယ်ပယ်တစ်ရပ်စီသည် ဦးနှောက်စွမ်းအားကို ယေဘုယျ မည်သို့ သတ်မှတ်မည်ဆိုသည့်ကဏ္ဍတစ်ခုစီကို ကိုယ်စားပြုသည်။ သင်၏ ပညာ ရှာမှီးမှုအား တည်ဆောက်ခြင်းနှင့် အသုံးပြုခြင်းတို့တွင် သင်မည်မျှ ထိထိ

ရောက်ရောက်လုပ်နိုင်သည်။ သင်၏ မှတ်ဉာဏ် မည်မျှကောင်းမွန်သည်၊ သင် မည်မျှ လွယ်လွယ်နှင့်ဖန်တီးနိုင်သည် ဆိုသောအချက်များက သင့်ဦးနှောက်၏ စွမ်းဆောင် နိုင်စွမ်းကို အဘက်ဘက်မှ ပံ့ပိုးကူညီပေးနိုင်သည်။ လေ့ကျင့်ခန်းအချို့အား ပြုလုပ်ပြီးသည့်အချိန်၌ ဤနယ်ပယ်သုံးရပ်လုံး ဖွံ့ဖြိုးလာအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်မည့်အခွင့်အရေးကို သင်ရရှိပါလိမ့်မည်။

### သိစိတ်နှင့် မသိစိတ်

စိတ်ပညာပါရဂူ ဂိုင်းကလက်စ်တန် ပြောသလိုပင် သိစိတ်အခြေခံ အဆင့်ဆင့်တွေးတောခြင်း၌ ကျွန်တော်တို့ ပို၍အလေးသာ အသားကျ နေကြသည်။ သိပွဲပညာဆိုင်ရာ သုတေသနပြုလုပ်ခြင်းမှစ၍ စုံစမ်း ထောက်လှမ်းရသောအလုပ်မျိုးအထိ ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျကျ သုံးသပ်ရှုမြင်မှုကို သာ အားကိုးအလေးထားပြုကြသည်။ သို့တိုင်အောင် မသိစိတ်က ထူးထူး ခြားခြားအရာများကိုစွမ်းဆောင်နိုင်ကြောင်းကို ကျွန်တော်တို့ လက်ခံထား ကြပါသည်။ ခက်ခဲရှုပ်ထွေးသော အလုပ်တစ်ခုကို ဆောင်ရွက်နေစဉ်တွင် ရုတ်တရက် နားလည်သဘောပေါက်သွားခြင်းမျိုး ကျွန်တော်တို့ အားလုံး လိုလို ကြုံဖူးကြသည်။ တစ်စုံတစ်ခုကို သတိရရန် မည်မျှကြိုးစားစေကာမူ သတိမရနိုင်ဘဲ စဉ်းစားခြင်းကို ရပ်လိုက်ပြီး မကြာမီတွင်မှ ထိုအရာအား ဖျတ်ခနဲ သတိရမိသည့်အခါမျိုးလည်း ရှိပါသည်။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းများက သင့်မသိစိတ်အတွင်းမှ တွေးခေါ်မှုကို တွန်း အားပေးနိုင်ရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ ဖိအားပေး သုံးသပ်ဆင်ခြင်မှုကို ခဏ ရပ်နားပြီး လိုအပ်ချက်အား သတ်မှတ်ရန် သင့်ဦးနှောက်တစ်ခုလုံးအား ခွင့်ပြုပေးလျှင် ရလာမည့်အကျိုးအမြတ်များကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ဤကဲ့ သို့လေ့ကျင့်ခန်းမျိုးက အနည်းငယ် အရည်မရ အဖတ်မရနိုင်သည်ဟု ထင်စရာရှိပါသည်။ သို့သော် ဤလေ့ကျင့်ခန်းများက လက်တွေ့ကျသော လေ့ကျင့်ခန်းများဖြစ်ပါသည်။ ရည်ရွယ်ပုံ တစ်မူထူးခြားသောကြောင့်သာ ထူးဆန်းသယောင် ထင်ရခြင်းဖြစ်သည်။

### ဤစာအုပ်အား အသုံးပြုခြင်း

“ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးရေး” စာအုပ်တွင် ပါဝင်သော လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုစီကို လိုအပ်သောပြင်ဆင်မှု၊ ကြာချိန်၊ အသုံးပြုသည့် အရင်းအမြစ်၊ ၎င်း၏ အချိန်အလျောက် လုပ်ရမည့်လုပ်ငန်းစဉ် စသည့် အသေးစိတ်အချက်များကို လေ့ကျင့်ခန်းဖော်ပြချက်နှင့်အတူ တွဲ၍ တင်ပြထားပါသည်။ ၎င်းတို့ နောက်မှ တုံ့ပြန်မှုအတွက် အကြံပြုခြင်း၊ ရလဒ်အပေါ် သုံးသပ်ချက်များ၊ နည်းစနစ်အတွက် ဖြစ်နိုင်သောမူကွဲများကို ဖော်ပြပေးထားပါသည်။ နောက်ဆုံးအပိုင်းမှာ ကြယ်ကလေးများဖြင့် အဆင့်သတ်မှတ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုသည် သင်၏အသိပညာ၊ စီမံမှုအရည်အချင်း၊ မှတ်ဉာဏ်နှင့် ဖန်တီးနိုင်စွမ်းတို့အပေါ် မည်သို့သက်ရောက်မှုရှိသည်ကို ပြသရန် အလျင်အမြန်ကိုးကားနိုင်ပါသည်။ ပျော်ရွှင်ဖွယ် မည်မျှကောင်းသည်ကိုလည်း သိနိုင်ပါသည်။ ‘လျှပ်တပြက်’ ဆိုသည့်အတိုင်း ပြင်ဆင်ရမည့်ကိစ္စ နည်းနိုင်သမျှနည်းအောင် စီစဉ်ထားသည်။ သို့သော် အချို့လေ့ကျင့်ခန်းများကိုမစမီ အနည်းငယ်အလုပ်ရှုပ်ရမည့်သဘောရှိရာ ၎င်းတို့က တစ်ခါ တစ်ရံ၌ ထူးထူးခြားခြား အကျိုးရှိနိုင်ပါသည်။ အချိန်သတ်မှတ်ချက်မှာ အနည်းဆုံး၌ ထားထားသဖြင့် လေ့ကျင့်ခန်းအများစုကို သင့်လျော်သလို အချိန်ပိုယူနိုင်ပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်းများကို သင်မည်သို့ အသုံးပြုသနည်းဆိုသည်က သင်၏ဘဝနေနည်းအပေါ် များစွာမူတည်နေသည်။ စာအုပ်တစ်အုပ်လုံးကို အစဉ်အတိုင်း လုပ်ဆောင်သွားခြင်း၌ ပြဿနာမရှိပေ။ ဤအချက်ကြောင့် လေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးမျိုးတို့ တစ်ခုပြီးနောက်တစ်ခု ဆက်တိုက်စီစဉ်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။ တစ်နေ့တာအတွင်း သင့်အတွက် အသင့်လျော်ဆုံးအချိန်တွင် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ပါ။ ချက်ချင်း အသုံးပြုမရသောကြောင့်ဟူသော အကြောင်းပြချက်ဖြင့် လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုကို ကျော်မချပါနှင့်။ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးရန် လေ့ကျင့်ခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးရန် ကာယလုပ်ငန်းများ ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် အလားတူပင်ဖြစ်သည်။ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် တိုးတက်မှုအစား ရုတ်တရက်တုံ့ပြန်မှုကို သင်မျှော်လင့်၍ မရကြောင်းသိထားပါ။



# အသိပညာရှာမှီးခြင်း

mgyc.com

mgyc.com

## အသိပညာဆိုတာ ဘာလဲ

မှတ်ချက်။ ။ *Data* နှင့် *Information* တို့အား မြန်မာပြန်ရာ၌ 'အချက်အလက်'၊ 'သတင်းအချက်အလက်' စသဖြင့်သာ ပြန်ဆိုကြသည်။ ဤနေရာတွင် မူရင်းရေးသားသူ ဆိုလိုရင်းကို နားလည်လွယ်အောင် *Data* နှင့် *Information* ဟုသာ သုံးပါမည်။

ပီရမစ်တစ်ခုတွင် နောက်ဆုံးအဆင့်က အချက်အလက် data နှင့် စတင်လျှင် အလယ်မှသတင်းအချက်အလက် information ဖြစ်ပြီး အသိပညာ knowledge ကတော့ ထိပ်ဆုံးမှရပ်တည်နေသည်။

*Data* ဆိုသည်မှာ အနက်ပြန်ဆိုချက်မရှိသော အချက်အလက်များ သက်သက်ဖြစ်သည်။ ဥပမာ ပြိုင်ပွဲစဉ်များ၏ ရလဒ် (သို့မဟုတ်) ဘောလုံးပွဲများ၏ ရလဒ်သည် data များဖြစ်သည်။ *Information* ဆိုသည်မှာ အချက်အလက်နှင့် ပိုင်းခြားစိတ်ဖြာမှု (data+analysis) ပေါင်းစပ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းအချက်အလက်(data)နှင့် တစ်စုံတစ်ရာကို လုပ်ဆောင်ပြီးသွားသည်။ ရလဒ်အနေဖြင့် အချက်အလက် data သည် မည်သည့်အတွက်ကြောင့် မည်သို့ဖြစ်ကြောင်းကိုပြောသော သုံးသပ်ချက် (သို့မဟုတ်) အလားအလာတစ်ခုခုအား ဆွဲထုတ်ရန် နည်းလမ်းတစ်ခုဖြင့် တင်ပြထားခြင်းသည် သတင်းအချက်အလက် (information) ဖြစ်သည်။ အသိပညာ knowledge ကတော့ ၎င်းတို့ထက်ပိုပါသည်။ လူတစ်ယောက်ကို data မှ information သို့ ပြောင်းလဲနိုင်စေသော ဦးနှောက်၏ လှုပ်ရှားသက်ဝင်သော အစိတ်အပိုင်းများနှင့် data, information တို့ကို ပေါင်းစပ်ထားခြင်းသည် အသိပညာ (knowledge) ဖြစ်သည်။ အသိပညာက အခြေအနေအသစ်တစ်ခုကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် အတွေ့အကြုံနှင့် ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်မှုတို့ကို ပေါင်းစည်းစေသည်။

၂၁ ရာစု၌ အလျင်အမြန် ပြောင်းလဲတိုးတက်မှုများ၊ သတင်းအချက်အလက်များ မတန်တဆများပြားမှုများ ကမ္ဘာကြီး၌ ဖြစ်ပေါ်နေချိန်တွင်

အသိပညာသည် ကျွန်တော်တို့အားလုံး လိုအပ်နေသော အသက်သွေးကြောဖြစ်သည်။ အခြေအနေများ တည်ငြိမ်အေးဆေးနေချိန်၌ စည်းမျဉ်းအချို့နှင့်စီမံထိန်းချုပ်ရန် လွယ်ကူသည်။ ၂၀ ရာစုအစောပိုင်းကာလ စီမံထိန်းချုပ်မှုတွင် အဓိကအကျဆုံးမှာ စည်းမျဉ်းများဖြစ်သည်။ စည်းမျဉ်းဖြင့် စီမံထိန်းချုပ်ခြင်းကို ယနေ့ခေတ်အထိ တရွေ့ရွေ့သယ်ဆောင်လာကြသည်။ သို့သော် အပြောင်းအလဲများသော ကာလကြီးတွင် စည်းမျဉ်းများလည်း ကျိုးပျက်သွားကြသည်။ ၎င်းတို့အပေါ် သင်အားကိုး၍မရတော့ပေ။ အခြေအနေအသစ်နှင့် လိုက်လျောညီထွေအောင်အသုံးချရန် အသိပညာနှင့် ဥပဒေများ သင့်မှာရှိရန်လိုအပ်သည်။ ထို့ကြောင့် ယခုအခါပညာရှင်များကို တန်ဖိုးအလွန်ထားကြခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် လူတစ်ဦးချင်းစီအတွက် အသိပညာကို ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်ခြင်းက အဓိကကျသော အရည်အချင်းတစ်ရပ်ဖြစ်လာခြင်း ဖြစ်သည်။

### အသိပညာ စီမံခန့်ခွဲမှုလုပ်ငန်း

ပညာရပ်သင်ကြားမှုနှင့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများတွင် အသိပညာ၏ အရေးပါမှုကို သိမြင်သဘောပေါက်ခြင်းဖြင့် အသိပညာ စီမံခန့်ခွဲမှု စည်းမျဉ်းအသစ်များ နယ်ပယ်အသီးသီး၌ ပေါ်ပေါက်လာကြသည်။

အသိပညာ စီမံခန့်ခွဲမှုက မကောင်းသောအရာမဟုတ်ပါ။ သို့သော် အသိပညာ၏ လူသားမဆန်သော ရှုထောင့်အား အလေးပေးလွန်းရာကျနိုင်သည်။ အသိပညာစီမံခန့်ခွဲမှု ကျွမ်းကျင်သူများက တစ်ခါတစ်ရံတွင် အသိပညာကို လူတွေထံမှ ထုတ်ယူပြီး သေတ္တာတစ်လုံးအတွင်း၌ထည့်ကာ လိုလျှင်လိုသလို ထုတ်ယူနိုင်သည့် ပုံစံမျိုးလုပ်ကြသည်။ သူတို့ ဤသို့ လုပ်လေ့ရှိသည်မှာ မထူးဆန်းလှပေ။ ဤသည်မှာ လုပ်ငန်းများအတွင်း လိုလားသောပုံစံဖြစ်သည်။ ကျွမ်းကျင်သူများမှာ တန်ဖိုးကြီးမားလှသည်။ သူတို့၏ အသိပညာကို ထုတ်ယူပြီး 'အသိပညာ ဟင်းလေးအိုးကြီး' တစ်ခု

အတွင်း ထည့်ထားရန် ဖြစ်နိုင်မည်ဆိုလျှင် ကျွမ်းကျင်သူကို သင် ဖယ်ရှား ပစ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ကျွမ်းကျင်သူ၏ ခံစားချက်အကြောင်း ခဏမေ့ထားကြည့်လျှင် အယူအဆတစ်ခုလုံးမှာ အားနည်းချက်များ ရှိနေသည်။ အသိပညာနှင့် သတင်းအချက်အလက်တို့အကြား သိသာထင်ရှားသော ခြားနားချက် တစ်ခုမှာ အသိပညာ၌ သက်ရှိအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုပါရှိခြင်း ဖြစ်သည်။ ယင်းမှာ လူသားဖြစ်သည်။ တစ်ကြိမ်ထုတ်ယူလိုက်သည်နှင့် အသိပညာ က ခန်းခြောက်သွားနိုင်သည်။ အခြေအနေအမျိုးမျိုးတို့တွင် အသုံးချနိုင် အောင် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်မှုနှင့်အမျှ အဆင့်ဆင့်ပြောင်းလဲနိုင်မှုတို့ လည်း ရှိတော့မည်မဟုတ်ပေ။ အသိပညာက ၎င်း၏ မူလတန်ဖိုးကို ဆုံးရှုံး သွားမည်ဖြစ်သည်။

ဤသို့ဆိုလိုက်သဖြင့် အသိပညာစီမံခန့်ခွဲမှုက မကောင်းဟု မပြော နိုင်ပါ။ လူသားကျွမ်းကျင်သူများနေရာတွင် အစားထိုးအသုံးပြုသည်ဟု မြင်မည့်အစား ဖြည့်စွက်အသုံးပြုသည်ဟုသာ မြင်ပေးရန်လိုပါသည်။ ယေ ဘုယျသဘောဆောင်သော အသိပညာစီမံခန့် ခွဲမှုက ဤစာအုပ်နှင့် မသက် ဆိုင်ပါ။ ကျွန်တော်တို့က သင်၏လူသားအသိပညာအရည်အချင်းများ တည်ဆောက်ပေးရန် ကြိုးစားနေခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

### သီအိုရီများ

အသိပညာစီမံခန့်ခွဲမှုနှင့်ဆိုင်သော ပြဿနာတစ်ရပ်မှာ မည်သည့် အရာဖြစ်သည်ဆိုသည်ကို အတိအကျပြောပြနေသည်။ အကျယ်ချဲ့ကြည့် လျှင် မှတ်တမ်းပြုထားသော အရင်းအမြစ်များထံမှ (သို့မဟုတ်) လူများ ထံမှ (သို့ဖြစ်ရာ စုံစမ်းမေးမြန်းမှု အရည်အချင်းများ၊ သင့်တော်သော မေး ခွန်းများထုတ်ခြင်း၊ အပြန်အလှန်စကားပြောဆိုမှုကို နားလည်ခြင်း စသဖြင့်) အချက်အလက်များ ကောက်ယူရန် လိုအပ်သောအရည်အချင်း များနှင့် စတင်သည်။ ပြီးလျှင် ဤအချက်အလက်များနှင့် တစ်ခုခုလုပ်ရ

မည်။ အချက်အလက်ဟုဆိုရာ၌ data နှင့် information အရောအနှော ဖြစ်သည်။ ဤသို့လုပ်ရန်ရှိနေဆဲ ဖွဲ့စည်းပုံများကို နားလည်နိုင်စွမ်းမရှိသေး သောနေရာ (သို့မဟုတ်) ပိုလိုအပ်သောနေရာများ၌ ဖွဲ့စည်းပုံအသစ်များ ထုတ်ပေးနိုင်စွမ်းကို လိုအပ်သည်။ အသိပညာ စီမံခန့်ခွဲသူက data နှင့် information များကို လက်တွေ့ကျသောနည်းလမ်းတစ်ခုဖြင့် တင်ပြနိုင် ရန် လိုအပ်သည်။

နောက်တစ်ဆင့်၌ အသိပညာစီမံခန့်ခွဲသူသည် သိမြင်နားလည် ခြင်းမှ ဘာသာစကားအဖြစ်သို့ စာတတ်မြောက်မှုအရည်အချင်း အကုန် လုံးလုံး အသုံးပြုလျက် ပုံစံကျနသော သတင်းအချက်အလက် infor- mation ကို သူ၏ကိုယ်ပိုင်ပုံစံအဖြစ် ဆွဲယူကာ အသိပညာကို ခံယူပွားများ ရန် လိုအပ်သည်။ နောက်ဆုံးတွင် အသိပညာ knowledge နှင့် သတင်း အချက်အလက် information တို့ကို သိုလှောင်ဖြန့်ဖြူးပေးရန် သတင်း အချက် အလက်နည်းပညာကို အသုံးပြု၍သော်လည်းကောင်း၊ သာမန် အရေးအသားမှ တစ်ဆင့်သော်လည်းကောင်း ထိုအသိပညာကို မျှဝေပေး ရန် သင့်တော်ပါလိမ့်မည်။ (အသိပညာသည် သတင်းအချက်အလက်နှင့် မတူညီသဖြင့် ကွန်ပျူတာတစ်လုံးအတွင်း၌ အသိပညာကို သိုလှောင်ထား ရန်ဆိုသည်မှာ artificial intelligence ခေါ် လူ့ဉာဏ်ရည်ကို ကွန်ပျူ တာဖြင့် စီစဉ်တုပမှုပုံစံတစ်မျိုး ပြုလုပ်ရသည်။) ဤအရာအားလုံးမှာ အသိ ပညာစီမံခန့်ခွဲမှုအောက်၌ အကျုံးဝင်သည်။

### အင်တာနက်ဆိုသည်မှာ

အမှန်တွင် အင်တာနက်နှင့်ပတ်သက်၍ ဆန်းသစ်ပြောင်းလဲမှု တစ်ခုအဖြစ် မယူဆလျှင်လည်းရသည်။ ကျွန်တော်တို့၏ ကိုယ်ပိုင်အသိ ပညာ ဘဏ္ဍာတိုက်ကိုလည်း သတင်းအချက်အလက် ပေးပို့ရရှိမှုအတွက် အမြဲချဲ့ထွင်နေရသည်မဟုတ်ပါလား။ အဓိကပြောင်းလဲမှုမှာ လွယ်ကူ အဆင်ပြေခြင်းဖြစ်သည်။ အင်တာနက်တွင် သင် လိုချင်သော သတင်း

အချက်အလက်နှင့်အသိပညာကို ထုတ်ယူနိုင်သည့် အခြားသူများနှင့် အချိန်မဆိုင်းဘဲ ဆက်သွယ်မှုများ ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ၂၄ နာရီလုံးလုံး သင် ရယူလိုသမျှ သတင်းအချက်အလက်ကို ရှာဖွေရယူပြီး သင်၏ ကိုယ်ပိုင် သတင်းအချက်အလက် သိုမှီးရာနေရာ (သင့်ငြိမ်းနှော့က်)ကို ဖြည့်တင်းနိုင် သည်။

### အသိပညာစီမံခန့်ခွဲမှုကောင်းသူများဖြစ်ရအောင်

ဤစာအုပ်၏ ရည်ရွယ်ချက်များအရ အသိပညာစီမံခန့်ခွဲမှုကို သတင်းအချက်အလက်များ ရှာဖွေဆောင်ရွက်ရန်၊ အမျိုးအစားခွဲ၍ ဖွဲ့စည်း တည်ဆောက်ပေးရန်၊ သင်၏ကိုယ်ပိုင်အသိပညာဘဏ္ဍာတိုက်တွင် ၎င်းကို ဖြည့်သွင်းရန် လိုအပ်သောအရည်အချင်းအဖြစ် ကျွန်တော်တို့ ရိုးရိုးရှင်းရှင်း စဉ်းစားနိုင်ပါသည်။ ဤအသိပညာ ဘဏ္ဍာတိုက်က အရာအားလုံးကို သိ သော ကွန်ပျူတာပရိုဂရမ်အချို့ ဖြစ်ချင်မှဖြစ်မည်။ သို့သော် ၎င်းက သင် ၏မှတ်ဉာဏ်တွင် သိမ်းဆည်းထားသမျှအရာ၊ သင်၏စာကြည့်တိုက်တွင် မည်သို့ထိန်းသိမ်းထားရမည်ကို သင်သိသည့်အရာဖြစ်သည်။ စာကြည့် တိုက်ဟုဆိုရာ၌ သင့်စာအုပ်စင်၊ စီဒီခွေများ၊ ကွန်ပျူတာနှင့် စာရွက်စာ တမ်းများပေါ်ရှိ သတင်းအချက်အလက် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်အနီးအနားရှိ စာကြည့်တိုက်နှင့် အင်တာနက်မှ သတင်းအချက်အလက်များ စသည် တို့ နှင့် မပြီးသေးပါ။ သင့်ရည်ရွယ်ချက်များကို ဆောင်ရွက်ရာ၌ အခြေအနေ အချိန်အခါအလိုက် မှန်ကန်သောသတင်းအချက် အလက်ကို ရှာဖွေထုတ် ဖော်၍ စုစည်းစေနိုင်စွမ်းကသာ သတင်းအချက်အလက်မှ အသိပညာသို့ ပြောင်းလဲစေနိုင်သည်။



mgyoe.com

mgyoe.com



မှတ်ဉာဏ်

---



### မှတ်ဉာဏ်အလုပ်လုပ်ပုံ

သင့်မှာ မှတ်ဉာဏ်ပုံစံ ၂ မျိုးရှိသည်။ ကာလတိုမှတ်ဉာဏ်နှင့် ကာလရှည်မှတ်ဉာဏ်တို့ဖြစ်သည်။ ကာလတိုမှတ်ဉာဏ်မှာ ကွန်ပျူတာ တစ်လုံး၏မှတ်ဉာဏ် memory နှင့် ဆင်တူသည်။ ကွန်ပျူတာကို ပိတ်လိုက်သည်နှင့် ၎င်းမှတ်ဉာဏ်လည်း ပျောက်သွားသည်။ သင်၏ကာလတိုမှတ်ဉာဏ်မှာ အလွန်သေးငယ်သဖြင့် တစ်ကြိမ်တွင် အချက်အလက် ခုနစ်မျိုးခန့်ကိုသာ ထိန်းသိမ်းမှတ်သားထားနိုင်စွမ်းရှိသည်။ စာအုပ်တစ်အုပ်အတွင်းမှ တယ်လီဖုန်းနံပါတ်တစ်ခုကိုကြည့်၍ ၎င်းနံပါတ်အား ခလုတ်နှိပ်ခေါ်ဆိုနေသည့်အချိန်တွင် သူ၏ကာလတိုမှတ်ဉာဏ်၏လှုပ်ရှားမှုကို တွေ့နိုင်သည်။ ကာလတိုမှတ်ဉာဏ်၌ အချက်အလက်ခုနစ်မျိုးခန့်ကိုသာ မှတ်သားနိုင်သည်ဆိုလျှင် ဂဏန်း ၁၀ လုံးအား မှတ်သားထားရန်မှာ ထူးဆန်းချင် ထူးဆန်းနေပါလိမ့်မည်။ ကံကောင်းသည်မှာ လူသားမှတ်ဉာဏ်သည် ကွန်ပျူတာထက်ပို၍ ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်ရှိခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ကွန်ပျူတာ၏ မှတ်ဉာဏ်အတွင်း၌ ရှိသမျှအရာအားလုံးကို ၀ နှင့် ၁ ကိန်းဂဏန်းနှစ်လုံးနှင့်သာ ထိန်းချုပ်အလုပ်လုပ်ပြီး လူသားမှတ်ဉာဏ်တွင်မူ ရုပ်ပုံတစ်ပုံ၊ စကားလုံးတစ်လုံးတို့ကို အချက်အလက်တစ်ခုအဖြစ် မှတ်သားထားနိုင်သည်။ ဥပမာ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်နေပြီးသော တယ်လီဖုန်းကုန်နံပါတ်များမှာ အချက်အလက်တစ်ခုသာဖြစ်ပြီး ကျန်နံပါတ်များအတွက် မှတ်ဉာဏ်တွင် နေရာချန်ထားပေးသည်။

ကာလရှည်မှတ်ဉာဏ်မှာမူ ကာလတိုမှတ်ဉာဏ်နှင့် လုံးဝကွဲပြားသည်။ အကြံအစည်နှင့် ရည်ရွယ်ချက်အားလုံးအတွက် ဆုံဝင်နိုင်သော ပမာဏမှာ အကန့်အသတ်မရှိဖြစ်သည်။ သင်မှတ်ထားချင်သောအရာတိုင်းအတွက် သိုမှီးစရာနေရာ အများအပြားရှိသည်။ သို့သော် ကာလရှည်မှတ်ဉာဏ်အတွင်းသို့ တစ်စုံတစ်ရာရောက်ရှိစေရန်မှာ ကာလတိုမှတ်ဉာဏ်လောက် ရိုးရှင်းမှုမရှိပေ။ ကာလတိုမှတ်ဉာဏ်အား အသုံးပြုခြင်းသည် ရုတ်တရက်ပေါ်ပေါက်လာသော ဆန္ဒအလျောက်ပြုမူခြင်းဖြစ်သည်။

ကာလရှည်မှတ်ဉာဏ်အတွက်မူ အားထုတ်မှုကို လိုအပ်သည်။

ဤနေရာတွင် သင့်ဦးနှောက်အား အသုံးပြုတတ်အောင် လေ့ကျင့်မထားခြင်း(သို့မဟုတ်) လေ့ကျင့်မှုနည်းခြင်းက အားနည်းချက်တစ်ခု ဖြစ်လာသည်။ ဦးနှောက်၏ အလုပ်လုပ်ပုံကို သင်နားမလည်လျှင် မှတ်ဉာဏ်အတွင်း တစ်စုံတစ်ရာကို ပိတ်လှောင်ထည့်ထား၍ လိုအပ်သောဆောင်ရွက်မှုများက တစ်မျိုးတစ်မည်ဖြစ်နေပါလိမ့်မည်။ အကောင်းဆုံးက ရုပ်ပုံအနေဖြင့် မှတ်သားရန်ဖြစ်သည်။ သင် မြင်ယောင်ကြည့်နိုင်သော အထင်ရှားဆုံး ရုပ်ပုံများအဖြစ် ပုံဖော်မှတ်သားနိုင်သည်။ ၎င်းကို ပြန်လည်အစဖော်ပေးရန်လည်း လိုအပ်သည်။ ပုံရိပ်အဖြစ်မှတ်သားပြီး နာရီအနည်းငယ်ကြာသည့်အချိန်၊ ရက်အနည်းငယ်ကြာသည့်အချိန်၊ တစ်လကြာပြီးသည့်အချိန်နှင့် လေးငါးလ ကြာသွားပြီးသည့်အချိန်တို့တွင် အစဖော်ပေးသင့်သည်။

### မေ့လျော့ခြင်း

ကာလရှည်မှတ်ဉာဏ်အတွင်းသို့ တစ်စုံတစ်ရာရောက်ရှိပြီး သွားပြီဆိုလျှင် အဘယ်ကြောင့် ကျွန်တော်တို့ မေ့လျော့ကြသနည်းဟူသော မေးခွန်းက မေးရန်သင့်တော်သည်ဟုထင်ပါသည်။ ထို့အပြင် သင်၏မှတ်ဉာဏ်တွင် ယခင်က ထိန်းသိမ်းထားခဲ့သော မည်သည့်အရာကိုမဆို မှတ်မိနိုင်ခြင်းက အလွန်အသုံးဝင်ပါလိမ့်မည်။ မေ့လျော့ခြင်းသည် ရိုးရှင်းသော ဖြစ်စဉ်တစ်ခု မဟုတ်ပေ။ တစ်စုံတစ်ရာကို သင်မေ့လျော့သွားသည့်အခါ ၎င်းသည် သင်၏မှတ်ဉာဏ်မှ လုံးဝပျောက်ကွယ်သွားခြင်းမဟုတ်ပေ။ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ပျောက်ဆုံးသွားခြင်း (သို့မဟုတ်) ၎င်းမှတ်ဉာဏ်ရှိရာသို့ ရောက်ရှိစေမည့် လမ်းကြောင်းများမပီပြင်ခြင်း၊ များလွန်းခြင်းတို့က ပို၍ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည်။ တစ်စုံတစ်ရာကို ကျွန်တော်တို့မေ့လျော့နေပြီး နာရီအနည်းငယ်ကြာမှ ၎င်းအကြောင်းအရာက ထင်မှတ်မထားဘဲ ခေါင်းထဲမှာ ပေါ်လာနိုင်သည်။ ဤအခြေအနေမျိုးတွင် ၎င်းက မှတ်ဉာဏ်မှ ပျက်ပြယ်သွားခြင်းမဟုတ်ဘဲ အထားအသိုမှားနေခြင်းသာဖြစ်သည်။

အလိုဆန္ဒထိန်းချုပ်မှုကို မသိစိတ်၏ တုံ့ပြန်မှုကြောင့် တစ်ခါတစ်ရံ

၌ မှတ်ဉာဏ်များပျောက်သွားနိုင်သော်လည်း အခြေခံအားဖြင့် သင်မှတ်မိလိုသော အကြောင်းအရာထံသို့ သွားရာလမ်းကြောင်းများကို အခြားမှတ်ဉာဏ်များက ရှုပ်ထွေးစေခြင်းကြောင့် (သို့မဟုတ်) ထိုသို့လုပ်ရန် စိတ်အခြေအနေမှားယွင်းနေသောကြောင့် တစ်စုံတစ်ရာကို ကျွန်တော်တို့ မမှတ်မိနိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။ သင်၏မှတ်ဉာဏ်နေရာ မဆန့်တော့၍မဟုတ်ပေ။ ထိုသို့ဖြစ်စရာအကြောင်းမရှိပေ။ သို့သော် မှတ်ဉာဏ်တစ်ခုကိုပြန်ခေါ်ရန် သင်အသုံးပြုသော ရုပ်ပုံများနှင့် နှီးနှွယ်ဆက်စပ်မှုများက အခြားတူရာတူရာ ရုပ်ပုံနှင့် နှီးနှွယ်ဆက်စပ်မှုများနှင့် ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်လာစေသည်။ လွန်ခဲ့သော ၁၀ နှစ်က သင်သွားခဲ့သော ကမ်းခြေအပန်းဖြေခရီးကို မှတ်မိရန် လွယ်ကူလိမ့်မည်မဟုတ်ပေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုနောက်ပိုင်း သွားခဲ့သော ကမ်းခြေအပန်းဖြေခရီးများက လမ်းကြောင်းပေါ်တွင် ဝင်ရောက်နှောင့်ယှက်နေကြသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

မေ့လျော့ခြင်းအတွက် ၎င်းက အဓိကအကြောင်းအချက်ဖြစ်လျှင် နှီးနှွယ်သောပုံဖော်မှုကို တတ်နိုင်သမျှအားကောင်းပြီး တသီးတခြားရှိစေရန် အားထုတ်ခြင်းနှင့် အစဖော်စဉ်းစားခြင်းတို့ပေါင်းစပ်ကာ ကျွန်တော်တို့ အလွယ်တကူတိုက်ထုတ်နိုင်ပါသည်။

**မှတ်ဉာဏ်၏ဆန်းကြယ်မှု**

ဦးနှောက်တွင် ထူးထူးခြားခြားအစွမ်းရှိကြောင်း ကျွန်တော်တို့ ဖော်ပြခဲ့ပြီးပြီဖြစ်သည်။ သို့ဆိုလျှင် သင်၏သော့များအား မည်သည့်နေရာ၌ ထားမိသနည်းဆိုသည်ကို အဘယ်ကြောင့် မမှတ်မိနိုင်ရသနည်း။ မှတ်ဉာဏ်က အံ့ဩလောက်စရာ စွမ်းဆောင်နိုင်စွမ်းများ ပေးနိုင်သလို အခြေခံအချက်များကိုလည်း ညွှန်ပြပေးသည်။

လူအများစုသည် အခြားသူများ၏ နာမည်များကို မှတ်သားရာတွင် အခက်ကြုံရတတ်သည်။ သို့သော် ကျွန်တော်တို့အားလုံးသည် မျက်နှာများကို အံ့ဩလောက်အောင် မှတ်သားနိုင်သည်။ မိသားစုဝင်များ၊ မိတ်ဆွေများမှအစပြုကာ အလုပ်ခွင်မှ တွေ့နေမြင်နေကျ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၊ တီဗွီမှ

မင်းသားမင်းသမီးများအထိ လူထောင်နှင့်ချီအောင် မှတ်သားထားနိုင်ကြသည်။ သို့သော် သင် ကောင်းစွာသိသောလူတစ်ယောက်အကြောင်းကို သင်မှတ်သားထားသော မျက်နှာများမှ ကျန်သူများနှင့် ကွဲပြားပြားရှိအောင် ဖော်ပြရန် ကြိုးစားရာတွင် အမှန်တကယ် အခက်တွေ့ပါလိမ့်မည်။ မျက်နှာ၏အခြေခံအသွင်အပြင်များက ပြောင်းလဲမှုသိပ်မရှိသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ မျက်နှာတစ်ခုကို မှတ်သားရာတွင် ပုံပန်းသဏ္ဍာန်၊ ဖွဲ့စည်းပုံနှင့် အရောင်အသွေးများ အားလုံးပါဝင်လာသည်။ လူတစ်ယောက်ကို မှတ်မိအောင် ကြိုးစားရာ၌ သူတို့၏ကျန်ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း၊ လှုပ်ရှားပြုမူပုံတို့ကလည်း သဲလွန်စများအဖြစ် ပါဝင်နေသေးသည်။ ထို့ကြောင့် ပြင်ပမှ လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးကိုထက် ဓာတ်ပုံတစ်ပုံအား မှတ်မိသိရှိနေရန် ပိုခက်ခဲခြင်းဖြစ်သည်။ လွန်ခဲ့သောတစ်နှစ်ခန့်က ကျွန်တော်သည် လန်ဒန်၌ ဘူတာရုံတစ်ခုတွင် ရထားစောင့်ရင်း ပလက်ဖောင်းပေါ်မှ ရုံးခန်းအတွင်းသို့ အကြည့်တစ်ချက်ရောက်သွားသည်။ ရုံးခန်းအတွင်းမှာရှိသော လူနှစ်ဦးအနက် တစ်ဦးကို ကျွန်တော်မှတ်မိသွားခဲ့သည်။ ဤသည်မှာ ထိုသူသည် လန်ဒန်မြေအောက်ဘူတာရုံနှင့် ဆက်စပ်ပတ်သက်စရာအကြောင်းမရှိဟု ကျွန်တော် ယူဆခြင်း၊ မှန်အမည်းများ ကာရံထားသော်လည်း သူ၏ နောက်ကျောကို ကျွန်တော် မြင်နေရခြင်းတို့ကြောင့် ဇေဝေဝါဖြစ်ရာမှ မှတ်မိသည်ဟု ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။ သူ၏ပြုမူလှုပ်ရှားပုံကို ကြည့်ကာ သူ့ကို ကျွန်တော် မှတ်မိလိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။

မေ့လျော့ခြင်း၏ အခြားဥပမာတစ်ခုမှာ တယ်လီဖုန်းနံပါတ်များနှင့် ပတ်သက်သည်။ ၎င်းတို့ကို မှတ်မိရန်မလွယ်ကူပေ။ ကျွန်တော်၏ အိမ်ဖုန်းနံပါတ်ကို မှတ်မိရန်ကြိုးစားရင်း ဟိုတယ်အခန်းတစ်ခုအတွင်းတွင် တစ်ညနေ အချိန်ကုန်ဖူးပါသည်။ မည်သို့မည်ပုံ အိမ်ဖုန်းနံပါတ်ကို မေ့လျော့သွားမိသည်တော့ မသိပါ။ ကျွန်တော်က သတိရရန် ကြိုးစားလေလေ၊ အစဖော်၍မရနိုင်လေလေ ဖြစ်ခဲ့ရပါသည်။ ဤကဲ့သို့ ကိုယ့်အိမ်ဖုန်းနံပါတ်ကိုပင် မေ့လျော့တတ်သေးလျှင် ကျန်ဖုန်းနံပါတ်များကို မှတ်သားမိရန် ခက်ခဲတတ်သည်မှာ အံ့အားသင့်စရာမဟုတ်ပေ။ ကျွန်တော်တို့သည်

အချက်အလက်များကို ခြောက်ခု (သို့မဟုတ်) ရှစ်ခုမှကျော်လွန်၍ တစ်စု တစ်စည်းတည်း မှတ်သားရာ၌ ညံ့ဖျင်းတတ်ပြီး တယ်လီဖုန်းကုမ္ပဏီများမှ ထုတ်ပေးသော ဖုန်းနံပါတ်များကလည်း ရှည်လျားလှသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ပုဂ္ဂလိကဌာန်မကျခြင်း၊ ရုပ်ပုံသဏ္ဍာန်မပေါ်ခြင်းတို့ကလည်း တစ်ကြောင်းပါဝင်နိုင်သည်။ လူသား၏မှတ်ဉာဏ်သည် ကွန်ပျူတာမှတ်ဉာဏ်ကဲ့သို့ ကိန်းဂဏန်းများ (သို့မဟုတ်) သင်္ကေတများသက်သက်မဟုတ်ပေ။ ရုပ်ပုံများလည်း ပါဝင်သည်။ ထို့ကြောင့် တယ်လီဖုန်းနံပါတ်တစ်ခုကို မှတ်မိရန်ထက် စကားလုံးများ (အမြင်အာရုံဆိုင်ရာ ပုံဖော်မှုနှင့်အတူ) ကို မှတ်မိရန်က ပိုလွယ်ကူခြင်းဖြစ်သည်။

သို့ဖြစ်ရာ နံပါတ် (သို့မဟုတ်) နာမည်များကို သင် မမှတ်မိနိုင်လျှင် မည်သို့လုပ်မည်နည်း။ အံ့မခန်းမှတ်ဉာဏ် (စာတစ်မျက်နှာကို တစ်ခါ ဖတ်ရုံနှင့် မှတ်ဉာဏ်တွင် စွဲမြဲမှတ်သားနိုင်သည့် ရှားပါးအစွမ်း) မရှိသည့် လူအချို့ ပရိသတ်အတွင်းမှလူအားလုံး၏အမည်ကို မှတ်မိခြင်း (သို့မဟုတ်) ဖုန်းစာအုပ်တစ်အုပ်လုံးကို အလွတ်ရခြင်းကဲ့သို့သော အံ့ဩစရာ စွမ်းဆောင်မှုများကို အဘယ်ကြောင့်လုပ်နိုင်ရသနည်း။ မျက်လှည့်ပညာမှာလိုပင် လှည့်ကွက်ကလေး ရှိပါသည်။ ရှေးဟောင်းဂရိလူမျိုးတို့ခေတ်မှာ ကတည်းကပင် မှတ်ဉာဏ်အတွင်း သတင်းအချက်အလက်ကို ပြုပြင်ပုံသွင်းရန် လှည့်ကွက်သုံးနိုင်သည်ဟု သိထားကြသည်။ ၎င်းတို့က မှတ်ဉာဏ်ကူ ဆောင်ပုဒ်၊ လင်္ကာများ၏အကူအညီဖြင့် မှတ်မိလိုသော အချက်ကို ရုပ်ပုံအသွင်ပြောင်းကာ မှတ်ဉာဏ်ကို ထိန်းသိမ်းရလွယ်ကူအောင် ပြုလုပ်ပေးပါသည်။ ဤလှည့်ကွက်များကို လေ့ကျင့်ခန်းများတွင် ကျွန်တော်တို့ လက်တွေ့ကြုံရမည်ဖြစ်သည်။

မှတ်ဉာဏ်တန်ဖိုး

မှတ်ဉာဏ်နှင့်ပတ်သက်၍ အဆုံးမသတ်ခင် ပြောစရာအချက်အချို့ တို့ရှိနေပါသည်။ မှတ်ဉာဏ်လှည့်ကွက်သုံးခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ အချို့လူများမှာ ဖြစ်တတ်သောပြဿနာကို အရင်ပြောကြည့်ပါမည်။ “လှည့်ကွက်

တွေ မလိုချင်ဘူး၊ မှတ်ဉာဏ်ကို ပိုကောင်းအောင် နည်းစနစ်ကျကျ ဘယ်လို အသုံးပြုရမလဲဆိုတာပဲ သင်ချင်တယ်” ဟု သူတို့က ဆိုတတ်ကြသည်။ ဤသည်မှာ နားလည်မှုလွဲခြင်းဖြစ်သည်။ မှတ်ဉာဏ်ကူကဗျာ၊ လင်္ကာများ နှင့် အလားတူအရာများမှာ ခက်ခဲသည်ကိုလွယ်ကူစေသောကြောင့် လှည့် ကွက်များသာလျှင် ဖြစ်ပါသည်။ သင့်ဦးနှောက်က ထိန်းသိမ်းကိုင်တွယ်ရန် မလိုလားသောအချက်များကို လိုလားသည့်ပုံစံမျိုးဖြစ်အောင် လှည့်ကွက် အနေဖြင့် ပြောင်းပေးခြင်းသာဖြစ်သည်။ ဤသည်မှာ ‘မှတ်ဉာဏ်ကို ပို ကောင်းအောင် နည်းစနစ်ကျကျအသုံးပြုပုံ’ ပင်ဖြစ်ပါသည်။

သို့သော် အရာအားလုံးကို အင်တာနက်မှ၊ အချက်အလက် ဘဏ်မှ အလွယ်တကူတွက်ချက်ရယူနိုင်နေသော ယနေ့ခေတ်ကြီးတွင် မှတ်ဉာဏ် ကောင်းရှိခြင်းအတွက် အကြောင်းရှိပါဦးမည်လား၊ သေချာပေါက်ရှိပါ သည်။ ကွန်ပျူတာကိုအားကိုးခြင်းထက် သင့်ကို ပို၍လျင်မြန်အဆင်ပြေစေ မည့် အသုံးမပြုရသေးသော မှတ်ဉာဏ်ဆုံဝင်နိုင်သည့်ပမာဏများစွာ သင့် ဦးနှောက်အတွင်း၌ ရှိနေပါသည်။ မှတ်ဉာဏ်လှည့်ကွက်အနည်းငယ်ကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် အကျိုးကျေးဇူးများစွာကို သင်ရနိုင်ပါသည်။ အခြေအနေ အမျိုးမျိုးတို့တွင် မှတ်ဉာဏ်က သင်ကြိုးစားဆောင်ရွက်နေသောအရာ အတွက် အချိန်ကုန်သက်သာစေပြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာစေနိုင်ပါသည်။ ကိစ္စအားလုံးကို အကုန်လုံးမှတ်မိနေရမည်ဟု မဆိုလိုပါ။ သင့်အတွက် တန်ဖိုးအရှိဆုံးဖြစ်မည့် သတင်းအချက်အလက်ကို အမိအရ မှတ်သားပြီး လိုသလိုဆွဲယူနိုင်အောင် အဆင်သင့်ရှိနေရန်ပဲ အရေးကြီးပါသည်။





မန်တီးနိုင်းစွမ်း

---

mgyc.com

mgyc.com

### ဖန်တီးနိုင်စွမ်းအကြောင်း

မရေရာ မသေချာသော လောကကြီးတွင် ဖန်တီးနိုင်စွမ်းက ဦးနှောက်၏ ပင်မလက်နက်ကြီးဖြစ်သည်။ ဖန်တီးနိုင်စွမ်းမရှိဘဲနှင့် ဘဝကို ဖြတ်သန်းရာတွင် ချမှတ်ထားသောစည်းမျဉ်းများကို ကျွန်တော်တို့ တုံ့ပြန်ခွင့်ရမည်မဟုတ်ပေ။ အပြောင်းအလဲနည်း၍ တည်ငြိမ်သော ခေတ်ကာလအခြေအနေတွင် စည်းမျဉ်းများက ပြဿနာမဟုတ်သော်လည်း လက်ရှိအချိန်လောက် တည်ငြိမ်မှုနည်းပါးသည့်ကာလမျိုး မကြုံရဖူးပေ။ လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၁၀၀၊ ၂၀၀ ခန့်က ရာစုနှစ်တစ်ခုလုံးကို ထူးခြားထင်ရှားသော အပြောင်းအလဲမျိုးမရှိဘဲ သမားရိုးကျအတိုင်းသာ သင် ဖြတ်ကျော်ချင် ဖြတ်ကျော်လာခဲ့လိမ့်မည်။ ၂၀ ရာစုကို ပြန်ကြည့်လျှင်မူ ကျွန်တော်တို့၏ နေ့စဉ် အတွေ့အကြုံအတွင်း၌ ကျွန်တော်တို့ရှေ့လူများ နေထိုင်သွားကြသည်မှ ကြီးမားသောအပြောင်းအလဲမဟုတ်သည့်အရာဟူ၍ မရှိသလောက်နည်းပါးလှသည်ကို တွေ့ရသည်။ ဤခေတ်က အရှိန်အဟုန်မြင့်မြင့်နှင့် ပြောင်းလဲနေသောခေတ်ဖြစ်သည်။ စည်းမျဉ်းများအစား အခြေအနေကို ဖြစ်အောင်ဖန်တီးယူနိုင်စွမ်း၊ ကိုယ်ပိုင်ဟန်ဖြင့် လိုက်လျောညီထွေရှိအောင် တုံ့ပြန်နိုင်စွမ်းများကိုသာ ကျွန်တော်တို့ လိုအပ်ပါသည်။ ဤသည်မှာ ဖန်တီးနိုင်စွမ်းပင်ဖြစ်သည်။

### မွေးရာပါလား

လူအချို့က အချို့ထက် ပို၍ဖန်တီးမှုအားကောင်းသည်ဟု ဆိုကြသည်။ ကျွန်တော်တို့က ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဖန်တီးမှုအားကောင်းလာရန် မျှော်လင့်ချက် သိပ်မထားဘဲနှင့် ဖန်တီးမှုအားကောင်းကောင်းနှင့် ပါရမီရှင်များကိုသာ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဦးညွှတ်ကြသည်။ သင်၏ ဖန်တီးနိုင်စွမ်းက သင့် မွေးရာပါအတိုင်း ရှိနေမည်ဆိုလျှင် ပြောရန်လိုမည်မဟုတ်ပေ။ သို့သော် ဤမျှ ရိုးရှင်းသည်ဟု မထင်ပါနှင့်။

ကျောင်းပညာရေးကဲ့သို့ မေးခွန်းတစ်ခုအတွက် အဖြေရအောင် ကြိုးစားရှာဖွေနေခြင်းမျိုးက ဖန်တီးနိုင်စွမ်းကို လျော့ကျစေသည်။ ကိုယ်ပိုင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်းကို တိုးမြှင့်စေနိုင်သည့် ရိုးစင်းသော လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် နည်းစနစ်များရှိသည်။ အဆုံးတွင် ဖန်တီးနိုင်စွမ်းဆိုသည်မှာ ကျွန်တော်တို့အသားကျနေပြီးသော တွေးခေါ်မှုပုံစံ၏ ပြင်ပသို့ ရုန်းထွက်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ဤသို့ရုန်းထွက်နိုင်ရန် ကျွန်တော်တို့အား ဖြစ်နိုင်ခြေများနှင့် အမြင်သစ်များ ပွင့်လင်းလာစေမည့် နည်းစနစ်များရှိပါသည်။ ဤနည်းစနစ်များမှာ ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်က ဖန်တီးနိုင်စွမ်းမရှိသော်လည်း ကျွန်တော်တို့အားလုံး၏ အလားအလာရှိသော ဖန်တီးနိုင်စွမ်းများ ထွက်ပေါ်လာနိုင်အောင် အထောက်အကူပြုပေးသည်။

### ဖန်တီးနိုင်စွမ်းကို လေ့ကျင့်ယူခြင်း

ဖန်တီးမှုအားကောင်းအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းသည် အမှန်တကယ် လိုလားအပ်သောအရာဖြစ်သော်လည်း ၎င်းကို မည်သို့ရယူနိုင်မည်နည်း။ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကို ဦးတည်ရာအသစ်တစ်ခု သို့ တွန်းပို့ပေးနိုင်သော ရုပ်ဒြပ်သဘောတရားဆန်သည့် ဖန်တီးနိုင်စွမ်း နည်းစနစ်များနှင့် မတူညီဘဲဖန်တီးမှုအဆင့်တွင် ဘက်စုံတိုးတက်မှုမှာ ပို၍ ကျယ်ပြန့်သော ရည်မှန်းချက်တစ်ခုဖြစ်သည်။

သင်၏ကိုယ်ပိုင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်းကို လေ့ကျင့်ယူရန် လေ့ကျင့်ခန်းများစွာ ရှိပါသည်။ ကျောင်းများက ကျွန်တော်တို့၏ဖန်တီးနိုင်စွမ်းကို ပိတ်ပင်ထားသည်ဆိုသည်မှာ မှန်ကောင်းမှန်နိုင်ပါသည်။ သို့သော် ကျွန်တော်တို့ကို လေ့ကျင့်ရန်အတွက် အခွင့်အရေးအချို့တော့ ပေးပါသည်။ အများစုမှာ ကျောင်းမှစွန့်ခွာလာသည်နှင့် ဖန်တီးရေးသားခြင်းနှင့် ဖန်တီးမှုအနုပညာတို့အပေါ် စွန့်လွှတ်လိုက်ကြပါသည်။ လူအချို့ဆိုလျှင် စာအုပ်စာပေတစ်အုပ်တလေသော်မျှ ကောက်မကိုင်ကြည့်တော့ပါ။ သင်၏ ကိုယ်ပိုင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်းကိုတိုးမြှင့်လိုလျှင် ဖန်တီးမှုပုံစံများကို သင်လေ့ကျင့်မှဖြစ်ပါမည်။

သင်က ဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ် (သို့မဟုတ်) ရုပ်ပုံတစ်ပုံကို ဖန်တီးပြီး (တစ်စုံတစ်ရာကို သင်ယူပြီးသည့်အခါ) လွှင့်ပစ်လိုက်လျှင်လည်း ပြဿနာ မရှိပါ။ ရည်ရွယ်ချက်မှာ သင်စာရေးဆရာတစ်ယောက် (သို့မဟုတ်) ပန်းချီဆရာတစ်ယောက်ဖြစ်လာရန် မဟုတ်ပါ။ ဖန်တီးမှုကို အကျပ် အတည်းတစ်ခုဟုမမြင်ဘဲ ကားတစ်စီး မောင်းရသလို၊ ဇယားတစ်ချပ် ရေး ဆွဲစီမံရသလို သဘာဝကျကျ သက်သောင့်သက်သာ ရှိနေရန်သာဖြစ်ပါ သည်။ သင့်မှာ သားငယ်၊ သမီးငယ်လေးများရှိလျှင် သင်၏ဖန်တီးနိုင်စွမ်း လေ့ကျင့်မှုအတွက်အလိုအလျောက် အခွင့်အရေးရနိုင်ပါသည်။ သားငယ်၊ သမီးငယ်များက သင့်ကို ပုံတစ်ပုံပုံဆွဲပြရန် (သို့မဟုတ်)ပုံပြင်တစ်ပုဒ် ပြောပြရန် အမြဲတောင်းဆိုနေပါလိမ့်မည်။ သင်က ‘ပုံမဆွဲတတ်ဘူး’ (သို့ မဟုတ်) ‘ပုံပြင်ဖတ်ပြမယ်လေ’ဟု အလိုလိုပြန်ဖြေမိချင် ဖြေမိပါလိမ့်မည်။ သို့သော် သင့်ကိုယ်ပိုင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်းကို ဆန့်ထုတ်နိုင်ရန် ဥပါဒ်ကင်းသော ပရိသတ်ဆီမှာ စမ်းသပ်ခံရမည့်အခွင့်အရေးကို ယူလိုက်ပါ။

သမားရိုးကျဖန်တီးမှုသဘောတရားများအပြင် တွေးခေါ်မှုပုံစံ အမျိုး မျိုးတို့ကို နှိုးဆွပေးနိုင်သည့် ပဟေဠိပုစ္ဆာများအသုံးပြုခြင်းဖြင့်လည်း ဖန် တီးနိုင်စွမ်းကို ချဲ့ထွင်နိုင်သည်။ သို့သော် သင့်ကိုယ်သင် အတင်းတွန်း အားမပေးပါနှင့်။ ဖန်တီးမှုတိုင်းတွင် ပျော်မွေ့ခံစားမှုလည်း ပါဝင်သည်ဆို ခြင်းကို မေ့မထားပါနှင့်။ လေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် သင်၏ တွေးခေါ်မှုပုံစံအား ပြောင်းလဲနိုင်သည်ဆိုခြင်းကိုလည်း သင် ယုံကြည်ချင်မှ ယုံကြည်ပါလိမ့် မည်။ သို့သော် ဤစာအုပ်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများသည် လူ့စိတ်၏(သို့မဟုတ်) ဦးနှောက်၏အခြေအနေအရပ်ရပ်တို့အပေါ် တုံ့ပြန်မှုအား အသေအချာ လေ့ လာသုတေသနပြုလုပ်ပြီးမှ စုစည်းထုတ်ဝေလိုက်သော လေ့ကျင့်ခန်းများ ဖြစ်သည်ကိုတော့ ယုံကြည်စိတ်ချစေချင်ပါသည်။



mgyc.com

mgyc.com



လေ့ကျင့်ခန်းများ

mgyc.com

mgyc.com



# တိပိဋထဲမှာ

လိုအပ်သောပြင်ဆင်မှု - တိပိဋအစီအစဉ်များကိုစစ်ဆေးပါ။

ကြာချိန် - မိနစ် ၃၀။

အရင်းအမြစ်များ - တိပိဋ၊ မှတ်စုစာရွက်။

အကြိမ်ရေ - တစ်ကြိမ်။

တိပိဋအစီအစဉ်များတွင် အင်တာဗျူးအစီအစဉ်အမျိုးမျိုးတို့ လာတတ်သည့်အချိန်ကို စစ်ဆေးကြည့်ပါ။ ပြီးလျှင် အင်တာဗျူးအစီအစဉ်များကို စောင့်ကြည့်ပါ။ အင်တာဗျူးမေးမြန်းသူ၏ လုပ်ဆောင်မှုကို အာရုံစိုက်ကြည့်ပါ။ မေးမြန်းခံရသူထံမှ သတင်းအချက်အလက်ကို နှိုက်ယူရန် မေးမြန်းသူက မည်သို့ကြိုးစားနေသနည်းဆိုသည်ကို ရေးမှတ်ပါ။ အဖွင့် (သို့မဟုတ်) အပိတ်မေးခွန်းများကိုကြည့်ပါ။ (၎င်းတို့ကို စကားလုံး တစ်လုံးတည်းနှင့် အဖြေပေးနိုင်ပါသလား သို့မဟုတ် အသေးစိတ်ဖြေကြားရန် လိုအပ်ပါသလား)။ ခံစားချက်နှင့် အချက်အလက်မှန်များကို နှိုက်ယူအစ်ထုတ်သည့် မေးခွန်းများရှာကြည့်ပါ။ မေးမြန်းသူက မေးခွန်းအား ရှောင်လွှဲရန် ကြိုးစားနေသော ဖြေကြားသူကို မည်သို့ကိုင်တွယ်ဆက်ဆံပါသနည်း။

## အကြံပြုချက်

အင်တာဗျူးမေးမြန်းသူ၏ နည်းစနစ်များမှ ထိရောက်မှုအရှိဆုံး သွင်ပြင်လက္ခဏာများကို ပုဂ္ဂလိကဆိုင်ရာလမ်းညွှန်မှုအဖြစ် ခြုံငုံထုတ်ယူရန် ကြိုးစားပါ။ သင်၏ အခန်းကဏ္ဍတွင် ဤသို့တိတိကျကျ မေးမြန်းစေရမပါဝင်လျှင်ပင် ဤနည်းစနစ်များက အသုံးဝင်ပါလိမ့်မည်။ သင်၏ အသိပညာအဆင့်ကို မြှင့်တင်ရန် တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် သင် စကားပြောနေသည့်အချိန်သည် သင်က

အင်တာဗျူးနေခြင်းဖြစ်သည်။ ဤနေရာမှ ကျွန်တော်တို့၏ အရည်အချင်းကို သိသိသာသာတိုးတက်လာ အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ ဤသည်ကို ကောင်းစွာလုပ်ဆောင်နိုင်ရန်မှာ တိဗ္ဗိမှမေးမြန်း သူများလိုမဟုတ်ဘဲ သူတို့အသုံးပြုနေသောနည်းစနစ်မှ မျက်စိနောက်စရာ၊ နားကလောစရာ အပြုအမူများကို တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ လူတွေ စိတ်ဝင်စားသည်မှာ မေးခွန်းထက် အဖြေကိုသာ ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် သူက မေးခွန်းထုတ်သူ၏ လုပ်ဆောင်ချက်ကို အထူးဂရုပြု စောင့်ကြည့်ရန်လိုသည်။

**ရလဒ်**

ကျွမ်းကျင်သော အင်တာဗျူးမေးမြန်းသူ၏ နည်းပရိယာယ် အချို့ကို သင်၏တတ်ကျွမ်းမှုတွင် ပေါင်းစပ်ခြင်းဖြင့် အသိပညာစုဆောင်းရာတွင် ထိရောက်မှု တိုးစေနိုင်ပါသည်။

**မူကွဲများ**

သင့်မှာ အခွင့်အရေးရလျှင် ရေဒီယိုမှလာသော နိုင်ငံရေးတွေ့ဆုံမေးမြန်းခန်း သို့မဟုတ် သတင်းနှင့်ပတ်သက်သော အစီအစဉ်များကိုလည်း စမ်းကြည့်သင့်သည်။ ကျကျနန ကောက်နုတ်ယူနိုင်အောင် တွေ့ဆုံမေးမြန်းမှုများကို အသံဖမ်းထားပြီး ပြန်ဖွင့်နားထောင်နိုင်ပါသည်။

- အသိပညာ            ★★★★★
- မှတ်ဉာဏ်           ★
- ဖန်တီးနိုင်စွမ်း    ★
- ပျော်ရွှင်မှု        ★★

၅-၂ ရေနှင့်ဝိုင်

- လိုအပ်သောပြင်ဆင်မှု - မရှိ။
- ကြာချိန် - ၅ မိနစ်။
- အရင်းအမြစ်ပျား - မရှိ။
- အကြိမ်ရေ - တစ်ကြိမ်။

ရေပါသော ပုလင်းတစ်လုံးနှင့် ဝိုင်ပါသောပုလင်းတစ်လုံး စုစု ပေါင်း ပုလင်းနှစ်လုံး ကျွန်တော့်မှာရှိသည်။ ရေပုလင်းထဲသို့ ဝိုင် တစ်ယူနစ် ကို ကျွန်တော်လောင်းထည့်လိုက်သည်။ ၎င်းတူညီသောယူနစ်အတိုင်း ရေပုလင်းအတွင်းမှ ဝိုင်ပုလင်းအတွင်းသို့ ကျွန်တော် ပြန်လောင်းထည့်လိုက်သည်။ အဆုံးတွင် ဝိုင်ပုလင်းအတွင်းမှာရှိသော ရေနှင့် ရေပုလင်းအတွင်းမှာရှိသော ဝိုင်ပမာဏအတူတူပင်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ဖြစ်နိုင်ရန် အောက်ပါတို့အနက် မည်သည့်အဆိုက မှန်ရမည်နည်း။ (တစ်ခုထက်ပို၍ သင်ရွေးချယ်နိုင်သည်)

- ◆ ပုလင်းများမှာ အရွယ်တူဖြစ်ကြသည်။
- ◆ ရေပုလင်းအတွင်းသို့ ဝိုင်တစ်ယူနစ်လောင်းထည့်ပြီး သည့်နောက် ရေနှင့်ဝိုင်တို့ နဲ့နဲ့စပ်စပ်ရောယှက် သွားကြသည်။
- ◆ ဝိုင်ပုလင်းအတွင်းသို့ ရေပုလင်းမှ တစ်ယူနစ်ပြန် လောင်းကြည့်ပြီးသည့်နောက် ရေနှင့်ဝိုင်နဲ့နဲ့စပ်စပ် ရောယှက်သွားရမည်။
- ◆ ဝိုင်နှင့်ရေ သိပ်သည်းဆတူကြသည်။
- ◆ ဝိုင်နှင့်ရေ စိမ့်ဝင်ရောနှောနိုင်သည်။

သို့တည်းမဟုတ် ဝိုင်ထဲတွင်ရှိသောရေနှင့် ရေထဲတွင်ရှိသော ဝိုင်တို့ ပမာဏတူသည်ဟု သေချာပေါက်ပြောရန်ဖြစ်ပါမည်လား။