mgyoe.com

ဖက်ရှင်ဒီဇိုင်းနှင့်

မော်ဒယ်ပုံတူရေးဆွဲနည်း

တင်ဇော်နိုင် မြန်မာပြန်သည်

mgyoe.com

mgyoe.com

TZN0001
1,500.00 KS

mgyoe.com

ဖက်ရှင်ဒီဇိုင်းနှင့်မော်ဒယ်ပုံတူရေးဆွဲနည်း

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၀၆၁၇၀၆၁၀ နှင့်

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၀၆၆၅၀၇၁၀ ဖြင့်

မျက်နှာဖုံးကို m.s.o ပြုလုပ်ပြီး ထုတ်ဝေသူ- ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်တိုက်၊ (၈၅) ၁၆၄ လမ်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကုန်နှင့် ပုံနှိပ်သူ-ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်၊ ရန်ကုန်တို့က ပထမအကြိမ် စောင်ရေ- ၅၀၀ ရိုက်နှိပ်ကာ ၂၀၁၀ ပြည့်နှစ်၊ ဩဂုတ်လတွင် တန်ဖိုး ၁၅၀၀ ကျပ်ဖြင့် ဖြန့်ချိသည်။

စာအုပ်ချုပ် · ကိုမြင့်၊ ညီဝင်းမြင့်

၇၅၇

တင်ဇော်နိုင်

ဖက်ရှင်ဒီဇိုင်းနှင့်မော်ဒယ်ပုံတူရေးဆွဲနည်း /တင်ဇော်နိုင် ။ - ရန်ကုန်။

စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၂၀၁၀။

စာမျက်နှာ ၈၄ မျက်နှာ၊ ၁၈.၇ စင်တီ× ၂၅.၄ စင်တီ

(၁) ဖက်ရှင်ဒီဇိုင်းနှင့်မော်ဒယ်ပုံတူရေးဆွဲနည်း

mgyoe.com

mgyoe.com

ဤစာအုပ်ရေးသားသူ၏ ဘဝကောက်ကြောင်း တစေ့တစောင်း

ဤစာအုပ်ရေးသားသူ ပေါ်လီလီးဟမ်းမွန်းသည် သရုပ်ဖော်ပုံများရေးဆွဲသူ ပန်းချီဆရာမတစ်ဦးဖြစ်၍ ကင်းဆပ်မြို့မှ ထင်ရှားသည့် ပန်းချီနည်းပြတစ်ဦးလည်း ဖြစ်သည်။

သူမသည် နိုင်ငံအနှံ့ရောက်ရှိနေထိုင်ခဲ့ဖူးပြီး နီဘရားစကား ပြည်နယ် လင်ကွန်းမြို့၌ ကြီးပြင်းခဲ့သူဖြစ်သော်လည်း ကင်းဆပ် မြို့သည်သာလျှင် သူမ၏နေအိမ်ဖြစ်သည်ဟု လီးက ပြောခဲ့သည်။

သူမသည် ယခုအခါ မစ်ဒ်ဝက်စ်သရုပ်ဖော်ပန်းချီနှင့် ပန်းချီ အနုပညာကျောင်း အမည်ရှိ သင်ကြားရေးစတူဒီယို အသစ်တစ်ခု၏ ပိုင်ရှင်လည်းဖြစ်နေပေပြီ။ အဆိုပါ ကျောင်းတွင် ကလေးငယ် များအတွက် အခြေခံသင်တန်းမှအစ လူကြီးပိုင်းအထိ ပန်းချီ အနုပညာရပ်များကို သူမ ပို့ချလျက်ရှိသည်။

မစ်ဒ်ဝက်စ်ပန်းချီအနုကျောင်းသည် ပန်းချီနည်းပညာ အရပ်ရပ်နှင့် ပုံတူနှင့် သဘာဝသရုပ်ဖော်ပန်းချီတို့ကို ပေါင်းကူးပေးသော ပန်းချီအနုပညာများကို သင်ကြား ပေးနိုင်သည့် ကျောင်းဖြစ်ကာ ကင်းဆပ်မြို့ကြီး၏ ဆင်ခြေဖုံးမြို့တစ်မြို့ဖြစ်သော လီနက်စ်ဆာမြို့၌ တည်ရှိသည်။

လီးသည် ၁၉၉၃ ခုနှစ်မှ အစပြုကာ "ဥတ္တရအလင်း" အမည်ရှိ ပန်းချီစာအုပ်များဖြင့် ပန်းချီအနုပညာရပ်ဆိုင်ရာ စာပေနယ်သို့ ခြေချခဲ့ပြီး နယ်လှည့်အဆင့်မြင့် ပန်းချီ နည်းပြအဖြစ်ဖြင့် ပန်းချီနည်းပညာအမျိုးမျိုးနှင့်ပတ်သက်၍ သင်ကြားမှုနှင့် ကိုယ်တိုင် သရုပ်ပြရေးဆွဲမှုများ ပြုလုပ်ခဲ့သည်။ သူမ၏အားထုတ်မှုတွင် ပရစ်စ်မ်အရောင်များ အသုံးပြု၍ ရောင်းတန်းပန်းချီကားများ ရေးဆွဲမှုလည်းပါဝင်သည်။

ပေါ်လီလီးဟမ်းမွန်းတွင် ရှယ်လီ၊ လီအန်းနှင့် ခရစ္စတိုဖာ အမည်ရှိ သားသမီး သုံးယောက်နှင့် မြေးမလေး တေလာတို့ ရှိသည်။ သူတို့အားလုံး ကင်းဆပ်မြို့ အိုဗာလန်း ရိပ်သာလမ်းတွင် နေထိုင်လျက်ရှိသည်။

❑

mgyoe.com

ရည်ညွှန်းစကား

ဤစာအုပ်ကို ကျွန်မ၏ချစ်လှစွာသော မိသားစုဝင် မိန်းကလေးသုံးဦးဖြစ်သည့် သမီးရှယ်လီ၊ လီအန်းနှင့် မြေးမလေးတေလာတို့အတွက် ရည်ညွှန်းရေးသားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဘဝတွင် ကျော်လွှားဖြတ်သန်းရမည့် အခက်အခဲပေါင်းစုံနှင့် ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ခဲ့ရစေကာမူ သူတို့လေးတွေက ကျွန်မကို လောကမှာ"မဖြစ်နိုင်သည့်အရာမရှိ" ဟူသော ယုံကြည်ချက်ခွန်အားတွေရရှိအောင် ပံ့ပိုးနိုင်ခဲ့ကြပါသည်။

ပေါ်လီလီးဟမ်းမွမ်း

mgyoe.com

ကျေးဇူးတင်လွှာ

ကျွန်မသင်ကြားခဲ့သည့်နှစ်ပေါင်းနှစ်ဆယ်အတွင်း ကျောင်းသူကျောင်းသားရာပေါင်းများစွာကို ညွှန်ကြားပြသနိုင်ခဲ့မှု အတွက် ကျွန်မကြည်နူးပီတိဖြစ်ရပါသည်။

ကျောင်းသားတစ်ယောက်ချင်းတွင် သူတို့သင်ယူသော ပန်းချီပညာနှင့်ပတ်သက်၍ ရည်ရွယ်ချက်နှင့် ဆန္ဒကိုယ်စီ ရှိကြပါသည်။ သူတို့ကို သင်ကြားပေးရမည့် အစီအစဉ်တွေအားလုံး ကျွန်မအတွက် အရေးကြီးပါသည်။ ကောင်းရာကို ညွှန်ပြရမည့်ဆရာနှင့် နည်းပြတစ်ဦးအဖြစ်နှင့် ကျွန်မ၏ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကား ကျောင်းသူကျောင်းသားတိုင်း သူတို့ အားထုတ်ကြိုးပမ်းဆည်းပူးနေသည့် အဆင့်တွင် အောင်မြင်မှုအသီးသီးရရှိသွားစေရန် ဖြစ်သည်။

ပန်းချီအနုပညာကို ကျွန်မ၏ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းအလုပ်အဖြစ် လုပ်ကိုင်သွားရန် ပထမဆုံး စတင် ဆုံးဖြတ် လိုက်သည့်အချိန်ကို နောက်ကြောင်းပြန်သတိရနေမိပါသည်။ ကျွန်မ ဖန်တီးရေးဆွဲလိုသည့် အနေအထား ဒီဇိုင်းဟန်ပန်ကို ကျွန်မ သိပါသည်။ သို့ပေမဲ့ ကျွန်မအတွက် လမ်းညွှန်အဖြစ် အားကိုးအားထားပြုရမည့်သူနှင့် နေရာဌာနမရှိသလို ဖြစ်နေသည်။ ကျွန်မတက်ခဲ့သည့် ကျောင်းတွေက ဤရေးဆွဲနည်းပညာကို မသင်ကြားခဲ့ပါ။ ဤတွင် ကျွန်မမှာ ဘာမှ မရှိသလိုမျိုး ကျွန်မ၏အရည်အချင်းတွေအပေါ် ကျွန်မယုံကြည်ချက်တွေ ပျောက်ကုန်ပါသည်။

ဤ "ဟမ်းမွန်းရောသမမွှေ ခဲချက်ခြယ်မှုန်းနည်းပညာ(The Hammond Blended Pencil Techneque)ဆိုသည့် ကျွန်မ၏စတိုင်သည် နှစ်ပေါင်းများစွာ ကိုယ်တိုင် စမ်းသပ်လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ဖန်တီးရေးဆွဲပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို သင်ကြား ယူခဲ့သော အားထုတ်မှု၏ ရလဒ်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ အမှန်တော့ ယင်းသည် လွယ်ကူသောအလုပ်တော့ မဟုတ်ပါ။ အမှန် တကယ် အကြီးအကျယ် စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ရ၊ မချင့်မရဲဖြစ်ရနှင့် ကြိုးစားအားထုတ်ပြီးမှ ရရှိခဲ့သော အောင်မြင်မှုပင် ဖြစ်ပါသည်။

ယခု ကျွန်မဆီကို လာရောက်ကြသည့် ကျောင်းသူ ကျောင်းသားများသည် ထိုစဉ်က ကျွန်မတွင်ရှိနေသည့် ကျွမ်း ကျင်မှုနှင့် အရည်အချင်းထက်သာလွန်သူများဖြစ်နေသည်ကို ကျွန်မတွေ့မြင်ရပါသည်။ သူတို့အများစုက ကျွန်မကို ဤသို့ ရေးဆွဲနိုင်ရန် မွေးရာပါအရည်အချင်းရှိသူ၊ အလွယ်တကူဖြင့် ဤသို့ ရေးဆွဲနိုင်ခဲ့သူဟု ယုံကြည်နေကြပြီး ကျွန်မ ပြောပြသည့် ထိုစဉ်က ကျွန်မ အမှန်တကယ် မည်မျှရေးဆွဲမှုအားနည်း ညံ့ဖျင်းခဲ့သည်ဆိုသော ကျွန်မ၏ဖြစ်ရပ်တို့ကို မယုံကြည်ကြပါ။ ကျွန်မပြောသည်ကို ယုံပါ။ ကျွန်မ မတော်ခဲ့ပါ။ ခုတိုင်အောင်လည်း ကျွန်မ၏အနေအထားက ကျွန်မ ဖြစ်ချင်သည့်နေရာသို့ မရောက်သေးပါ။

သည်မှာ ကျွန်မသင်ကြားပေးနေသည့် ပန်းချီနှင့် ပန်းချီနည်းပညာသည် ကျွန်မအတွက် လုံးဝရည်ရွယ်ရင်းမရှိဘဲ ကျွန်မ၏ကျောင်းသားများကို ကျွန်မ၏ လျှို့ဝှက်ချက်များ မျှဝေပေးနေခြင်းနှင့် ယင်းတို့ကို မည်သို့မည်ပုံ အသုံးချရကြောင်း ပြသနေခြင်းသာဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်မက နည်းစနစ်များကို တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့်သာ သင်ကြားပေးပါသည်။ ယင်းမှာ ကျွန်မငယ်စဉ်အခါက ကျွန်မကို တစ်စုံတစ်ယောက်က သင်ကြားပေးစေလိုသည့် နည်းလမ်းအတိုင်း ပြုလုပ်ခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။

ကျေးဇူးပြုပြီး ကျွန်မကို သင်တို့၏ပုဂ္ဂိုလ်ရေး အနုပညာဖန်တီးမှုအတိုင်ပင်ခံ လမ်းညွှန်ပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ် ဆောင်ရွက်ခွင့် ပြုပါ။ အဲဒီအလုပ်ကို သင်ဖန်တီးနိုင်ပါသည်ဟု ကျွန်မပြောသည့်အခါ ကျွန်မစကားကို ယုံကြည်ပါ။ သည်မှတစ်ပါး ကျွန်မအပေါ် ယုံကြည်မှုရှိရန် ကျွန်မ ကျောင်းသားများ၏ အောင်မြင်မှုများစွာကို ကျွန်မ အကြိမ်ကြိမ် သက်သေပြခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။

သို့မို့ကြောင့် ကျွန်မ၏နည်းပညာကို ကြိုက်နှစ်သက်ပြီး ကျွန်မ၏ စာအုပ်များကို ဝယ်ယူသူ သင်တို့၊ သင်တို့ အားလုံးကို ကျွန်မ ကျေးဇူးတင်ပါသည်။ သင်တို့၏ အနုပညာကို ထိတွေ့ဖြတ်သန်းနေသောဘဝကို အရည်အသွေး

mgyoe.com

mgyoe.com

တိုးမြှင့်ပေးနိုင်မည့် ဤအံ့သြဖွယ်ရာ အခွင့်အလမ်းကို ကျွန်မအား ခွင့်ပြုအပ်နှင်းသည့်အတွက်လည်း ကျေးဇူးတင်မိပါသည်။ ဥတ္တရအလင်းစာစဉ် စာပေတိုက်ကိုလည်းကောင်း၊ အထူးသဖြင့် ကျွန်မထုတ်သော စာအုပ်များအား တည်းဖြတ်ပေးခဲ့သူ အယ်ဒီတာ ဘော့ဘက်စတက်နှင့် ကျွန်မ၏အယ်ဒီတာသစ် ဂလင်းမာကမ်တို့ကိုလည်းကောင်း ကျွန်မအား ကျွန်မ၏စာသားများ၊ သရုပ်ဖော် ပန်းချီပုံများနှင့်အတူ လူထုထံ အရောက်ပို့ဆောင်ပေးခဲ့မှုအတွက် ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ဖော်ပြလိုပါသည်။

ဤအခွင့်အလမ်းကြီးကို ချီးမြှင့်အပ်နှင်းခံရသည့်အတွက် အလွန့်အလွန် ကံကောင်းသူတစ်ယောက်ဖြစ်ခဲ့သော ကျွန်မအနေဖြင့် ဤလက်ဆောင်မွန်ကို လွယ်ထားရ၍ အလေးမမူသဘော ဘယ်သောအခါမှ ပြုလုပ်မှာမဟုတ်ကြောင်း ပြောပါရစေ။

ထို့ပြင်တစ်ဝ ကျွန်မအနေဖြင့် ဘဝအခက်အခဲများကို ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားနိုင်စေခဲ့သည့် ခင်မင်ရင်းနှီးမှုများ ရရှိခဲ့ခြင်းအပေါ်တွင်လည်း ထာဝရအလေးထားမည်ဖြစ်ကြောင်း။ ကျွန်မအတွက်ဆိုလျှင် ထာဝစဉ် ခြွင်းချက်မရှိ အမြဲတမ်း အသင့်ဖြစ်နေကြသော ကျွန်မ၏ စိတ်တူကိုယ်တူ အဖော်မွန်လော်ရာတီယက်နှင့် ကျွန်မအား စောင့်ရှောက်ကာကွယ်သူ အချစ်ဆုံးသူငယ်ချင်း လန်နီအားနက်တို့ နှစ်ဦးလုံးကိုလည်း အလွှိုက်သည်းလှိုက် ကျေးဇူးတင်ပါကြောင်း မှတ်တမ်းတင်အပ်ပါသည်။

ပေါလီလီးဟမ်းမွန်း

mgyoe.com

mgyoe.com

မာတိကာ

အခန်း(၁)

ဖက်ရှင်သရုပ်ဖော်ပုံဆိုတာ ဘာလဲ ၈

ဤအခန်းတွင် ဖော်ပြထားသော မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည့် အခြေခံသဘောတရားများနှင့် ပတ်သက်သည့် အမြင်က သင်၏ပုံဆွဲခြင်းပညာကို ဖက်ရှင်ရုပ်ပုံများအထိ ရောက်ရှိလက်လှမ်းမီအောင် အလှည့်အပြောင်း ဖြစ်စေပါလိမ့်မည်။

အခန်း(၂)

ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်း ၁၃

အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းအဆင့်အထက် ပညာရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရည်အသွေးမီ ဖက်ရှင်ရုပ်ပုံများ ဖန်တီးနိုင်ရန်အတွက် သင်သည် ယင်းအဆင့်နှင့် လိုက်လျောညီထွေရှိသည့် အဆင့်အတန်းမီပစ္စည်းကိရိယာများကို အသုံးပြုရန်လိုအပ်ပေမည်။ ဤအခန်းတွင် အဆိုပါလိုအပ်ချက်အထောက်အကူပစ္စည်းစာရင်းကို တိုတိုကျဉ်းကျဉ်း တင်ပြထားသည်။

အခန်း(၃)

အခြေခံ ပုံပန်းသဏ္ဌာန်များ ၁၆

လက်တွေ့ကျသည့်ဖက်ရှင်ရုပ်သွင်ပုံသဏ္ဌာန်များ ရေးဆွဲခြင်းဆိုသည်မှာ ယင်းတို့၏အောက်ခံပုံပန်းသဏ္ဌာန်များနှင့်အဆိုပါ ပုံသဏ္ဌာန်များ အတူတကွ မည်သို့အလုပ်လုပ်ဆောင်ကြသည်ကို လေ့လာဆည်းပူးသင်ကြားခြင်းဖြစ်သည်။ ဤအခန်းတွင် အသိအမြင်ဗဟုသုတပွားစေမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် သင်စတင်လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် အကျိုးရှိသောအကြံပေးချက်များကို ဖော်ပြထားပါသည်။

အခန်း(၄)

ခဲချက်ရောနှောခြင်းနှင့် အလင်းအမှောင်လိုက်ခြင်း ၂၃

ပုံဆွဲခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ အခြေခံပုံသဏ္ဌာန်များကို သင်နားလည်ကျွမ်းကျင်ပြီဆိုသည်နှင့် သင်သည် ခဲထိုးခြင်းခေါ် အလင်းအမှောင်လိုက်ခြင်းဖြင့် သုံးဖက်မြင်ရုပ်ပုံများကို ဖန်တီးနိုင်ပြီဖြစ်ပါသည်။ မည်သည့်ပုံသဏ္ဌာန်ကိုမဆို ခဲတံ၊ ခဲချက်ရောတာတီလီယံများနှင့် နှံထားသော ခဲဖျက်တို့ကို အသုံးပြုပြီး ခဲချက်ရောနှောခြင်း အလင်းအမှောင်လိုက်ခြင်း မည်သို့ပြုလုပ်ပုံကို ဤအခန်းတွင် လေ့လာ သင်ယူရန်ဖြစ်သည်။

အခန်း(၅)

အခြေခံအဝတ်အထည်လိပ်ခေါက်တွန့်ပုံ ငါးမျိုးရေးဆွဲခြင်း ၃၀

အစစ်အမှန်နှစ်လိုဖွယ်ရာထိရောက်သော ဖက်ရှင်ရုပ်ပုံအသွင်သဏ္ဌာန်တစ်ခုဖြစ်လာဖို့ဆိုလျှင် ယင်း၌ ဘဝင်ခိုက်စေမည့် အဝတ်အထည်ဝတ်စားဆင်ယင်မှု ပါရှိရပေမည်။ အခြေခံ အဝတ်အထည်လိပ်ခေါက်တွန့်ပုံ ငါးမျိုးနှင့် အလင်း၊ မှောင်ရိပ်နှင့် အောက်ခံပုံစံသွင်ပြင်တို့က ၎င်းတို့အား မည်သို့ အကျိုးသက်ရောက်ကြောင်း လေ့လာဆန်းစစ်ပါ။

mgyoe.com

အခန်း(၆)
အဝတ်အထည်နှင့် အဆင်ပုံစံဒီဇိုင်းများ ၄၂

အကယ်၍သာ ကျွန်မတို့အနေဖြင့် အဝတ်အထည်များအား အဆင်အရောင်တစ်မျိုးတည်းသက်သက် ပိတ်ပိတ်ပိန်း ဖြောင်ချည်းဝတ်ဆင်ပြီး အခြားဘာမျှ မဝတ်ခဲ့လျှင် ဤကမ္ဘာကြီးသည် စိတ်ပျက်စရာကောင်းလောက်အောင် ပျင်းရိငြီးငွေ့ဖွယ်ဖြစ်နေပေမည်။ သို့ဖြစ်၍ သင့်အနေဖြင့် ဖက်ရှင်ရုပ်သွင်ဖန်တီးလိုလျှင် အကွက်ဆင်များ၊ ဇာပန်းထည်များနှင့် အခြားအဝတ်အစားများအား ဤလေ့ကျင့်ခန်းပါအတိုင်း ဆင်ယင်ရမည်ဖြစ်သည်။

အခန်း(၇)
ဖက်ရှင်မျက်နှာပုံရေးဆွဲခြင်း ၅၂

ဤအခန်းသည် သင်၏ ဖက်ရှင်ပုံများရေးဆွဲခြင်းတွင် ခံစားမှုကို ထိထိမိမိ ဖော်ပြနိုင်သောပုံများဖြင့် ကြည့်ရှုသူထံ ဆက်သွယ်ပေါင်းကူးပေးရေးအတွက် လျှို့ဝှက်ချက်များကို သော့ဖွင့်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။

အခန်း(၈)
ဖက်ရှင်ဆံပင်ပုံစံရေးဆွဲခြင်း ၆၂

သင့်ဖက်ရှင်ရုပ်ပုံလွှာတွင် ဆံပင်ကို ကောက်ထားလေသလား၊ ဆံပင်အဖြောင့်လား သို့မဟုတ် နဂိုသဘာဝအတိုင်း အကောက်အခွေအလိပ်တွေ ဖြစ်နေသလား၊ မည်သို့ ဖက်ရှင်ဆံပင်ရေးဆွဲသရုပ်ဖော်ရမည်ကို တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် အချိန်နေရာဌာနအလိုက် ဤအခန်းတွင် လိုအပ်သလို သင်ပြပေးသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

အခန်း(၉)
လက်များအားရေးဆွဲခြင်း ၆၈

အံ့ဝင်ခွင်ကျ လှပပြေပြစ်ပြည့်စုံသော လက်များက လုံးဝဥသုံပြည်စုံအချိုးအစားကျနသော ဖက်ရှင်ဖြစ်လာစေရန် ဆောင်ကြဉ်းပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဤအခန်းက သဘာဝကျန မူလနဂိုနေလက်များကို ရေးဆွဲနိုင်ရန် အကြံပေးစကားနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ကူညီပေးသွားပါလိမ့်မည်။

အခန်း(၁၀)
ဖက်ရှင်အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ ရေးဆွဲခြင်း ၇၂

ဤအခန်းတွင် ဖော်ပြထားသော ဖိနပ်၊ လက်အိတ်၊ လက်ဝတ်ရတနာများနှင့် အခြားလိုအပ်သမျှ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများအား ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း သင့်ဖက်ရှင်ရုပ်ပုံတွင် ဆင်မြန်းပေးခြင်းမပြုသေးသမျှ သင်၏ရုပ်ပုံသည် အမှန်တကယ်ပြည့်စုံစွာ ဆင်ယင်ထားသည့် ဖက်ရှင်ရုပ်ပုံလွှာမဖြစ်သေးပါ။

အခန်း(၁၁)
အထူးဖန်တီးမှုနည်းပညာများ ၇၈

သင်၏ဖက်ရှင်ရုပ်ပုံအား အမှန်တကယ်သိသာပေါ်လွင်ထင်ရှားသည့် ရုပ်ပုံအဖြစ် ဖန်တီးလိုပါသလား။ ရုပ်ပုံကို မီးမောင်းထိုးပြနိုင်ရန်နှင့် အစွန်းအနားတိဖြတ်ခြင်း၊ တီထွင်ဆန်းသစ်သော နောက်ခံကိုအသုံးပြုခြင်းဖြင့် ထိရောက်မှုများ ထပ်ဆောင်းပေးနိုင်ရန် ဤအခန်းတွင် အကြံပေးညွှန်ပြထားရာ သင့်အနေဖြင့် ရှာဖွေစမ်းသပ်ဖော်ထုတ်လေ့ကျင့်သွားရန်ပင်ဖြစ်ပါသည်။

နိဂုံး ၈၃
အထူးတလည်ကျေးဇူးတင်ရသူ ၈၄

❑

mgyoe.com

ဤစာအုပ်တွင် သရုပ်ဆောင်ကိုယ်ဟန်ပြပေးခဲ့သူ မော်ဒယ်အလှမယ် ကေစိန်၏
ပုံတူပန်းချီရုပ်ပုံလွှာ

 mgyoe.com

အခန်း (၁)

ဖက်ရှင်သရုပ်ဖော်ပုံ ရေးဆွဲတင်ဆက်မှုဆိုတာ ဘာလဲ

ပန်းချီအနုပညာဖြင့် ပထမဆုံး ကျွန်မ စတင်အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပြုချိန်က ကျွန်မ၏လုပ်ငန်းလိပ်စာကဒ်တွင် ရေးသားထားသည်မှာ "ပန်းချီဆရာမ"မဟုတ်ဘဲ "သရုပ်ဖော်ပုံ ရေးဆွဲတင်ဆက်သူ" ဟူ၍သာဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်မက မိမိကိုယ်မိမိ တီထွင်နိုင်စွမ်းရှိသူ ပန်းချီ ဆရာမတစ်ဦးအဖြစ် မှတ်ယူထားသော်လည်း အမှန်တွင် ကျွန်မဘာဖြစ်သည်ဆိုခြင်းထက် ကျွန်မပြုလုပ်နိုင်သည်ကို ထုထောင်နိုင်ရန်အတွက်သာ ပို၍အရေးကြီးသည်ဟု ကျွန်မခံယူခဲ့ပါသည်။ ဤနှစ်ခုမတူခြားနားကြောင်းလည်း ကျွန်မသတိပြုမိပါသည်။

ကျွန်မသည် စိတ်အလိုဆန္ဒအရလည်းကောင်း၊ မိမိခံစားချက်ကို ဖော်ထုတ်သောအားဖြင့်လည်းကောင်း မွန်မြတ်သည့် အနုပညာတစ်ရပ်ဖြစ်ပြီး ကြည့်ရှုသူတို့ စိတ်နှလုံးချမ်းမြေ့ကြည်နူးစေမည့် ရုပ်ပုံနှင့် ပန်းချီရေးဆွဲမှုကို ဖန်တီးနေသူဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းအနေဖြင့်လည်းကောင်း၊ ကျွန်မ၏ ပညာသားပါသော ဖန်တီးနိုင်မှုစွမ်းအားအရလည်းကောင်း ကျွန်မတကယ်လုပ်ဆောင်နေသည်မှာ သရုပ်ဖော်ပုံများရေးဆွဲတင်ဆက်မှု ဖြစ်သည်။

ဤအချက်က ကျွန်မသည် ကျွန်မ၏ပုံဆွဲခြင်းမှတစ်ဆင့် တစ်စုံတစ်ခုကို ပြန်လည်ဖွဲ့ဆိုပြောပြနေခြင်းဖြစ်သည်ဟုဆိုလိုပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်မရေးဆွဲသည့် ပုံသည်ဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ်ကိုပြောပြနေသည့် ရုပ်ပြမှတ်တမ်းတစ်ခု ဖြစ်သွားပြီး ယင်းက ကြည့်ရှုခံစားနေသူ သင့်အား သင်ကြည့်ရှုနေသည့်အကြောင်းနှင့် ပတ်သက်၍ တစ်စုံတစ်ခုကို ပြောပြနေခြင်းပဲဖြစ်ပါသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

ဓာတ်ပုံ

ဤဓာတ်ပုံသည် သာမန်ရိုးရိုးပုံထက် သိသိသာသာ ပိုမိုထူးခြားနေသော ကျွန်မမိတ်ဆွေ၏သမီး ကေစီအား လျှပ်တစ်ပြက် ရိုက်ကူးထားသည့်ပုံဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် ဤပုံတွင် ကာယကံရှင်၏ ကိုယ်နေဟန်ထားနှင့် စိတ်အခြေ အနေကို ပေါ်လွင်အောင် ဓာတ်ပုံဆရာ၏ ဒီဇိုင်းဖန်တီး ထားပုံကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းတွေ့မြင်နေရသည်။

ကိုယ်ဟန်အနေအထား၊ မျက်နှာပေးအမူအရာနှင့် အလင်းရောင်တို့ကို အနုပညာအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအတွင်း အတူတကွ ရောမွှေဖန်တီးထားမှုတစ်ခုလည်းဖြစ်၏။ ယင်းက မျက်လုံးများကို ဖမ်းစားထားပြီး သင် ကြည့်ရှုနေသော နေရာပေါ်၌ ဖြစ်ပေါ်နေသောခံစားမှုကို လှုံ့ဆော်ပေးလျက် ရှိသည်။

ဖက်ရှင်ဓာတ်ပုံပညာနှင့် ဖက်ရှင်သရုပ်ဖော်ပုံ ရေးဆွဲ တင်ဆက်မှုတို့ကိုယ်တိုင်သည်လည်း သူ့နည်းသူ့ဟန်နှင့် သူ့ အနုပညာ၊ အတတ်ပညာတစ်မျိုးစီဖြစ်ကြရာ သူတို့၏ ဖန်တီးမှုမှာ ရှုပ်ထွေးသည့်သိပ္ပံပညာတစ်ရပ်ဟု ဆိုရပေ မည်။ ထို့ကြောင့် ကောင်းမွန်ပြည့်စုံစွာ ဆောင်ရွက်သည်နှင့် အမျှ ရိုးရှင်းသည့်အဖြေပေါ်လာမည်ဖြစ်ကြောင်းကို ထို အချက်က ကျယ်ကျယ်လောင်လောင် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သတိပေးလျက်ရှိသည်။

သို့ဖြစ်လျှင် ဖက်ရှင်သရုပ်ဖော်ပုံ ရေးဆွဲ တင်ဆက် ခြင်းဟူသည်မှာ အဘယ်နည်း။ ယင်းသည် သာမန်ပုံဆွဲ ခြင်း သို့မဟုတ် အဝတ်အထည် အမျိုးမျိုးအနက်မှ တစ်မျိုး ကို ဓာတ်ပုံရိုက်ကူးခြင်းထက် အဆများစွာ ပိုမိုထူးခြား သည်။ ဖက်ရှင်သရုပ်ဖော်ပုံ ရေးဆွဲတင်ဆက်ဖော်ပြမှုသည် အဝတ်အထည်ကို ကိုယ်စားပြုမှုသက်သက်မဟုတ်။ သို့ ရာတွင် ယင်းမှတစ်ဆင့် သင့်ကို ခံစားမှုတစ်ခု ပေးနိုင်ရန် ဒီဇိုင်းဖန်တီးမှုလည်း ဖြစ်သည်ဟု ဆိုလိုသည်။ ယင်းသည် အဆိုပါအကြောင်းအရာနှင့်ပတ်သက်၍ သင့်အား စိတ် ခံစားမှုတစ်ခုကို ရောင်းချရန်ဖြစ်သည်ဟုဆိုလိုခြင်း ဖြစ် သည်။

မည်သူမဆို တစ်စုံတစ်ယောက်အနေဖြင့် ရုပ်ပုံတစ်ပုံ ကို ရေးဆွဲ၍ ရနိုင်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ပန်းချီဆရာ တစ်ယောက်အတွက်မူ သူရေးဆွဲလိုက်သော ပုံများဖြင့် စိတ် ခံစားမှုတစ်ခုကိုတော့ဖြင့် ဖန်တီးနိုင်စွမ်း ရှိရမည်ဖြစ် သည်။ သရုပ်ဖော်ပုံရေးဆွဲတင်ဆက်သူတစ်ယောက်အနေ ဖြင့်ကား ရုပ်ပုံတစ်ပုံကို ဖန်တီးရေးဆွဲရန်သာမကဘဲ စိတ် အနေအထား ခံစားမှုတစ်ခုခုကိုပါ သူ၏ အနုပညာဖြင့် ဖော်ဆောင်ပေးရန်ဖြစ်ပါသည်။

▶ ကေစီ၏ ပုံတူဓာတ်ပုံ

ဤဓာတ်ပုံထဲမှ ဟန်အမူအရာက အေးငြိမ်းတည်ငြိမ်ပြီး ကြော့ရှင်း၍ ဆွဲမက်ဖွယ်ရှိသော စိတ်သဘောကို သရုပ်ဖော်ပေးလျက်ရှိသည်။ ငြိမ်သက် တိတ်ဆိတ်သော မျက်နှာအသွင်အပြင်နှင့် လက်များ၏ အနေအထားတို့က လည်း သူမ၏ ကျက်သရေရှိမှုနှင့် ဣန္ဒြိယ မ သဘာဝဝီသမှုကို ပေါ်လွင် စေသည်။ ရုပ်ပုံက အပြည့်အဝငြိမ်းချမ်းမှုရှိနေသည့် စိတ်ကို ဖန်တီးပေးထား သည်။

ညင်သာပါးလျှာသည့် အလင်းရောင်များနှင့် အမှောင်ရိပ်တို့မှတစ်ဆင့် သူမကိုယ်အချိုးအစားကျနမှုပုံသဏ္ဌာန်ကို ပေါ်လွင်အောင် အလင်းရောင်ပေး ထားမှုက အထောက်အကူပြုနေသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

ရုပ်သွင်ပုံပန်းသဏ္ဍာန်တစ်ခုကိုရောင်းချခြင်း

ဤရုပ်ပုံရေးဆွဲရာတွင် ကျွန်မအနေဖြင့် ဝတ်စုံ၏ ပုံပန်းသဏ္ဍာန်ကို ဆွဲနိုင်ရန်အတွက် ထင်ရှားပြတ်သားသော မျဉ်းများနှင့် အလွန်အမင်းထူးခြားစွာ မတူညီသော ကွဲလွဲချက်များကို အသုံးပြု၍ ဖန်တီးထားပါသည်။ ယင်းသို့ ရေးဆွဲခြင်းက ရုပ်ပုံအား ရင်သပ်ရှုမောစရာ ထင်းခနဲမြင်သာသော မျက်စိကိုဖမ်းစားထားနိုင်သည့် ရုပ်သွင်အဖြစ် ပေါ်ထွက်လာစေပါသည်။

ရှေ့ကို နည်းနည်းငိုက်ပြီး မဆိုစလောက်ဘေးကို နိမ့်ထားသည့် ဦးထုပ်တစောင်းလေးက မော်ဒယ်အလှမယ်၏ မျက်နှာကို ကွယ်ထားပေးခြင်းကြောင့်လည်း ဝတ်စားဆင်ယင်ထားသည့် အဝတ်အစားကို စိစစ်ကြည့်မိစေမည့် မြင်ကွင်းဖြစ်သွားပါသည်။ ဤသည်ပင် ဖက်ရှင်သရုပ်ဖော်ပုံ ရေးဆွဲတင်ဆက်မှုဆိုတာ ဘာလဲနှင့် ပတ်သက်၍ အဓိက ပြောရန်အချက်ပင်ဖြစ်သည်။

ရှေ့ပိုင်းက ဓာတ်ပုံနှင့်မတူသော ဤပုံတွင် မျက်နှာအမူအရာခံစားမှုကို ဖော်ပြမထားပါ။ ဤပုံတွင် ယေဘုယျကျကျ တင်ပြထားသည်မှာ စိတ်ခံစားမှုကို ပေါ်လွင်အောင် သရုပ်ရေးဆွဲထားသောသူတို့၏ အရည်အချင်းသာ ဖြစ်သည်။

ဤသရုပ်ဖော်ပုံတွင် စိတ်ခံစားမှုကို မော်ဒယ်အလှမယ်၏ မျက်နှာပေးအမူအရာနှင့် သူမ၏ ကိုယ်နေဟန်ထားတို့ဖြင့် ဖော်ပြထားသည်။ ရောင်တခင် ဖျတ်ခနဲမြင်ရသည့်အနေအထားအရ သူမသည် တစ်စုံတစ်ခုကို မှီထားပြီး အတွေးနယ်ချဲ့နေပုံရကာ သက်သောင့်သက်သာရှိနေပုံလည်း ရသည်။ သူမဝတ်ဆင်ထားသော အဝတ်အစား အမျိုးအစားနှင့် တွဲဖက်ကြည့်လိုက်သောအခါ ရက်သမ္တပတ်ကုန်နေ့ အားလပ်ရက်အဝတ်အစားဖြင့် ရှိနေသည်။ ဤပုံသည် ရောင်းပန်းလှသည့် ဖက်ရှင်သရုပ်ဖော်ပုံတစ်ပုံ ဖြစ်လာသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

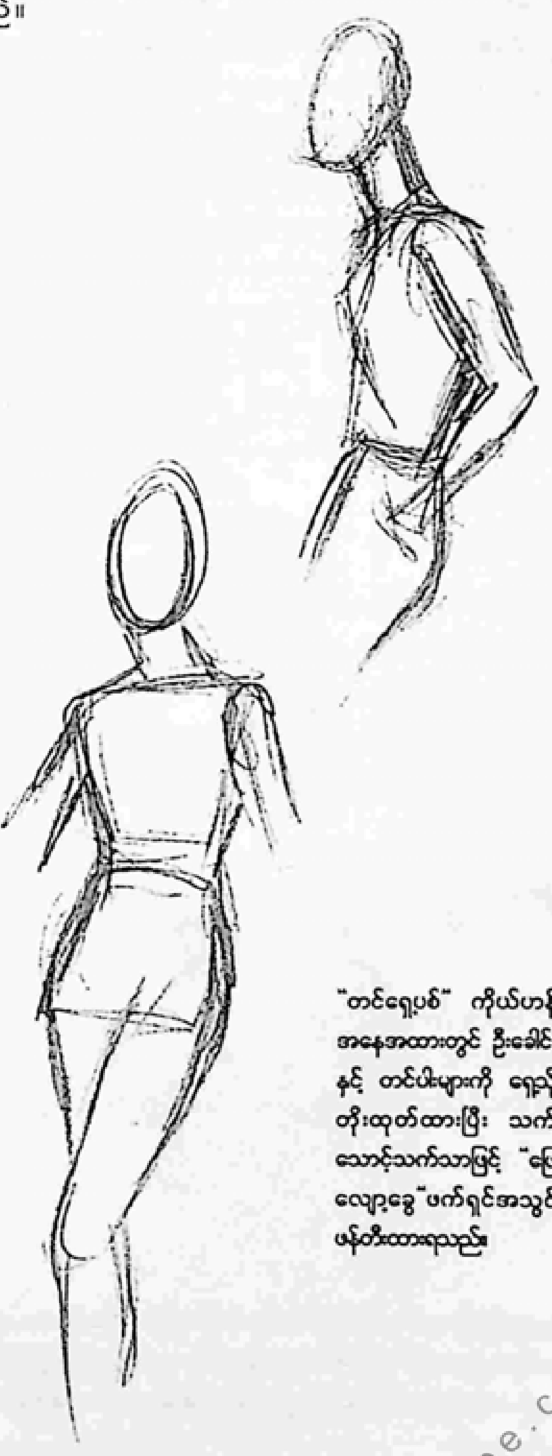
ကိုယ်ဟန်အနေအထား

ရံဖန်ရံခါ ပင်ကိုခန္ဓာဟန်အမူအရာ အနေအထားက မျက်နှာအသွင်အပြင်နှင့် တစ်ဘာသာစီလို ကွဲပြားခြားနားပြီး ထင်းခနဲနေအောင် မျက်စိကိုဖမ်းစားထားတတ်သည်။ ဤဖက်ရှင်ဓာတ်ပုံထဲတွင် မော်ဒယ်၏ကိုယ်ဟန်အနေအထားသည် စိတ်ကိုစေစားဖန်တီးအောင် ကူညီပံ့ပိုးလျက်ရှိသည်။

ယင်းကို "တင်ရှေ့ပစ်" ကိုယ်ဟန်အနေအထားဟုခေါ်သည်။ ထိုအနေအထားမျိုးတွင် ဦးခေါင်းနှင့် တင်ပါးကို ရှောင်တခင် ရှေ့သို့ထွက်အောင် ပစ်ထုတ်ကာ သက်သောင့်သက်သာရှိနေသည့်ပုံစံမျိုး ပေါ်လွင်ရပါမည်။ ယင်းတွင် ကုတ်အင်္ကျီကို ကိုယ်မှာခွာပြီး အပြင်သို့ထုတ်၍ တွဲလောင်းချပြထားပုံက မည်ရွေ့မည်မျှ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိပုံကို သတိပြုမှတ်သားပါ။

ဤဖက်ရှင်များသည် အများဆုံးမြင်တွေ့ရသည့် ဖက်ရှင်ကိုယ်ဟန်အနေအထားများအနက်မှ တစ်ခုပင်ဖြစ်ပါသည်။

အများဆုံးမြင်တွေ့ရသည့် ဖက်ရှင်ကိုယ်ဟန်အနေအထားများအနက်မှ တစ်ခုဖြစ်သော "တင်ရှေ့ပစ်" ကိုယ်နေဟန်ထားအသွင်။



"တင်ရှေ့ပစ်" ကိုယ်ဟန်အနေအထားတွင် ဦးခေါင်းနှင့် တင်ပါးများကို ရှေ့သို့ တိုးထုတ်ထားပြီး သက်သောင့်သက်သာဖြင့် "ပြေလျော့ခွေ" ဖက်ရှင်အသွင် ဖန်တီးထားရသည်။

mgyoe.com

 mgyoe.com

အလင်းရောင်

ဤနမူနာသရုပ်ဖော်ပုံများတွင် မျက်နှာနှင့် ကိုယ်နေဟန်ထားနှစ်မျိုးလုံးသည် စိတ်ကိုဖန်တီးရာ၌ အရေးကြီးကြပါသည်။ ရုပ်ပုံနှစ်ပုံတွင် မီးအလင်းရောင်၏ ဖန်တီးမှုကြောင့် ထူးထူးခြားခြားစိတ်ကို လှုံ့ဆွပေးနိုင်စွမ်းရှိနေကြသည်။ သရုပ်ဖော်ပုံလုံးသည် မတူညီသောကွဲပြားချက်များရှိစေကာမူ ယင်းတို့ကိုကြည့်ရှုခြင်းအားဖြင့် မည်သို့မည်ပုံ တူညီသောစိတ်ခံစားချက်တစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာစေသည်ကို သတိပြုလေ့လာရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ပုံနှစ်ပုံလုံးတွင် ထူးထူးခြားခြား မှောင်နေသည့်ဘက်တစ်ခြမ်းနှင့် ဝင်းလက်သည့်တစ်ဖက်ခြမ်း ရှိနေပါသည်။ အထင်းသား ပြက်ပြက်ထင်ထင်မြင်နေရသည့် အဖြူရောင်က ကာယကံရှင်နှစ်ဦးကို မီးအလင်းရောင် ထွန်းပေးထားသလိုရှိပြီး ယင်းကြောင့် ၎င်းတို့သည် လျှို့ဝှက်နက်နဲသည့်ပုံအမျိုးအစားဖြစ်လာရသည်။ အမျိုးသမီးပုံက ရုပ်သွင်သဏ္ဍာန်တစ်ခုကို ရောင်းချနေသည်။ ယင်းက သင့်အား သူမ၏ ဆံပင်ကို သင် ပိုမိုကြည့်ရှုစေရန်နှင့် သူမ၏ ရုပ်သွင်မှုဟန်တစ်ခုလုံးအပေါ် လွှမ်းခြုံကြည့်ရှုစေရန် ဒီဇိုင်းဖန်တီးထားခြင်းဖြစ်သည်။

တစ်ဖက်တွင်ရှိသည့် အမျိုးသားပုံကလည်း ရုပ်သွင်စတိုင်တစ်ခုကို အလားတူရောင်းချနေသည်။ သို့ရာတွင် သူ့ဖက်ရှင်စတိုင်သည် အဝတ်အစားဆင်ယင်ထားမှုကိုသာ ရောင်းချရန်ဖန်တီးထားခြင်းဖြစ်သည်။ အလင်းရောင်က သူသည် ညနေခင်းဝတ်စုံကို ဝတ်ထားကြောင်း စိတ်ခံစားမှုတစ်ခုဖြစ်ပေါ်အောင် ပို့ဆောင်ပေးထားသည်။ အကယ်၍ ဤနေရာတွင် သာမန်ထုံးစံသုံးနေကျ အလင်းရောင်ကိုသာ သုံးထားပါက ဤပုံသည် လုပ်ငန်းခွင်အဝတ်အစားဝတ်စုံတစ်စုံကို ဆင်ယင်ထားခြင်းဖြစ်သွားပေလိမ့်မည်။

ထူးထူးခြားခြား ပေးထားသည့်အလင်းရောင်က ဤသရုပ်ဖော်ပုံအား လျှို့ဝှက်နက်နဲသည့်ပုံအဖြစ် ရှုမြင်ခံစားမိစေရန် ဖန်တီးလျက်ရှိသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဤပုံသည် ဟန်ပန်မှုရာစတိုင်နှင့် ရုပ်သွင်ကိုရောင်းချရန်ရေးဆွဲထားခြင်းဖြစ်သည်ဟု မှတ်ယူရမည်။

ဤပုံတွင်လည်း ညနေခင်းအသွင်ဟန်ပန်တစ်ခုကို ဖန်တီးရန် ထူးခြားသည့်အလင်းရောင်များကို သုံးထားသည်။ ဤရုပ်ပုံ၏ အာရုံစူးစိုက်ခံရသည့်နေရာသည် ၎င်း၏မျက်နှာပေါ်မှ ခံစားမှုထက် အဝတ်အစားဖြစ်နေသည်။ "တွင်ရှုပ်" ကိုယ်နေဟန်ထားကို သတိပြုပါ။ ယင်းက သက်သောင့်သက်သာ ဖြေလျော့နွေးထွေးစွာဖြစ်နေရန် ဖန်တီးပေးထားခြင်းဖြစ်သည်။

mgyoe.com

အခန်း (၂)

ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်း

အရည်အသွေးကောင်းမွန်သည့် အနုပညာလက်ရာတစ်ခုဖန်တီးရာတွင် အသုံးပြုဖို့လိုအပ်သည့် အနုပညာရုပ်ဝတ္ထုအထောက်အကူပစ္စည်းများမပါဘဲ သင်မည်သို့မျှ ဖန်တီးနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ ကျွန်မ၏ "ရောသမမွှေ ခဲခြစ်ခြယ်မှုန်းနည်းပညာတွင်လည်း ရုပ်သွင်ပုံသဏ္ဌာန်တစ်ခုကို ဖန်တီးရန်အတွက် စနစ်တကျ အသုံးချရမည့်ပစ္စည်းကိရိယာများ လိုအပ်သည်သာ ဖြစ်ပါသည်။ ဤဌာနတွင် သင့်အနေဖြင့် ကုတ်ကျစ်ကပ်စေးနဲ့မှုမျိုး မပြုလုပ်ပါနှင့်။ မဟုတ်လျှင် သင်၏အနုပညာလက်ရာသည် ထိခိုက်မှုနှင့်ကြုံရပါလိမ့်မည်။ သူတို့ကိုင်တွယ်အသုံးပြုရမယ့် ပစ္စည်းကိရိယာတွေ မပြည့်စုံမကောင်းမွန်မှုကြောင့် ထွက်လာသည့်ပုံများ အဆင့်မမီဖြစ်ကာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထုံပါရမီမရှိသူအဖြစ် ပြန်ပြီး အပြစ်တင်နေကြသူ ကျွန်မ၏ ကျောင်းသူကျောင်းသားအများအပြားကို ကျွန်မတွေ့မြင်ခဲ့ဖူးပါသည်။ အောက်ဖော်ပြပါစာရင်းက သင့်ကို ပိုမိုလက်ရာမြောက်သော ပန်းချီဆရာတစ်ဦးဖြစ်စေရန် ကူညီသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

ချောမွတ်မာတောင့်သော ဖျဉ်ချပ် (သို့မဟုတ်) သစ်ပါးလွှာအချပ်ပြား(နှစ်ထပ် သို့မဟုတ် ပို၍ထူရန်လိုသည်)

ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်အရွယ်အတိုင်း ပြုလုပ်ထားပြီး မျက်နှာပြင် အထူးချောမွတ်သည့် ဤစက္ကူသည် ရှေ့တွင် ကျွန်မပြသမည့်နည်းပညာအရ ပွတ်တိုက်မှုကို ခံနိုင်ရည်ရှိပါသည်။

2B ခဲချောင်းပါ ၅ ဝိလိဝိတာနည်းပညာသုံးခဲတံ

သင်ဝယ်မည့်ခဲတံသည် မည်သည့်တံဆိပ်ဖြစ်စေ အရေးမကြီးစေကာမူ ၎င်းတို့အားလုံးတွင်လည်း HB ခဲချောင်းများသာပါရှိလာမည်ဖြစ်၍ သင်က ယင်းကို 2B ခဲချောင်းဖြင့် လဲလှယ်အစားထိုးရပါမည်။

ခဲချက်ရောတာတီလီယံများ

တာတီလီယံများသည် နှယ်ရစ်ပတ်သည့် ပုံသဏ္ဌာန် လိပ်ပတ်ထားသောစက္ကူကတော့များပင် ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းတို့ သည် ခဲတံကဲ့သို့ မာကျောခြင်းမရှိဘဲ ခဲတံပုံသဏ္ဌာန်အတိုင်း ပြုလုပ်ထားသည့် ငုတ်တံကလေးများဖြစ်ကာ အဖျားနှစ်ဖက်လုံး ချွန်ထားပါသည်။ တီလီယံများသည် ရောသမမွှေခဲချက်ခြယ်မှု နည်းပညာအတွက် ပိုမိုသင့်လျော်လိုက်ဖက်ပြီး သင့်အနေဖြင့် အကြီးရော အသေးပါ နှစ်မျိုးလုံးကို ဝယ်ရပါမည်။

နဲ့ထားသောခဲဖျက်

ယင်းတို့သည် ပုံစံထုတ်သောမှိုအဖြစ်သုံးသည့် ရွှံ့စေးနှင့် ဆင်ဆင်တူပြီး ရောသမမွှေခဲချက်ရေးဆွဲခြင်းအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အခြေခံပစ္စည်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့သည် စက္ကူမျက်နှာပြင်အား မပျက်စီးစေဘဲ ရုပ်ပုံပေါ်မှ အလင်းရောင်ကဲနေသောနေရာများကို ဖယ်ရှားဖျောက်ဖျက်နိုင်သည်။

နောက်ဘက်ထိပ်တွင် ဝက်မှင်ဘီးဘရပ်ရှ်တပ်ထားသည့် လက်နှိပ်စက်သုံး ခဲဖျက်

ဤခဲတံပုံစံ ခဲဖျက်များသည် ခဲတံကဲ့သို့ ချွန်၍ ရနိုင်သော အချွန်ဘက်ထိပ်ကြောင့် အသုံးပြုရန် အလွန်အဆင်ပြေသည်။ ၎င်းတို့သည် ရေးဆွဲရာမှ လိုသည်ထက် စွန်း

ထွက်သွားသည်များနှင့် ဖျက်ရပြင်ရခက်သောနေရာမှ မလိုသည်များကို သန့်စင်ဖယ်ရှားရာတွင် အလွန်ကောင်းမွန်လှသည်။ သို့ရာတွင် ပွတ်ရှတတ်သော ၎င်း၏သဘာဝကြောင့် သင်၏စက္ကူ မတော်တဆ စုတ်ပြဲသွားနိုင်သည်ကို သတိပြုရပါမည်။

ပြင်းလည်သံမွေး ပုံကြမ်းသုံး ဝက်မင်ဘီးဘရပ်ရှ်

ဤအုံဖွယ်ကောင်းသည့် ဝက်မင်ဘီးများက အမှားအယွင်းများကို ဖယ်ရှားဖျက်ထုတ်ပစ်ရာတွင် သင်၏လက်ချော် ခြေချော်ဖြစ်မှုကြောင့်လည်းကောင်း၊ ခဲတံဖြင့်ရေးဆွဲရာ စွန်းထင်းရေးခြစ်ရာများကို ပြန်ဖျက်ရာ၌လည်းကောင်း သင်၏လက်ရာကို ပျက်စီးမသွားအောင် ထိန်းသိမ်းပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ပြင် ယင်းဝက်မင်ဘီးများသည် အမှားအယွင်း အစွန်းအထင်းများ ပြင်ဆင်ရာ၌ ပေါက်ပြဲစုတ်ပြတ်သွားခြင်းမရှိအောင် သင်၏လက်ရာကို ထိန်းသိမ်းပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။

ပင့်ခ်ပါးလ် သို့မဟုတ် ကွေးခေါက်နိုင်သော ခဲဖျက်

ဤခဲဖျက်များသည် နေရာကျယ်ကျယ်ပြင်ဆင်ဖယ်ရှားရန်နှင့် မျဉ်းကြောင်းများအား ပြန်ဖျက်ရာ၌ အသုံးပြုရန်ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် ပျော့ပျောင်းနူးညံ့ပြီး ပွန်းရှနုတ်ပြစေခြင်း လုံးဝမရှိသဖြင့် သင်၏ စက္ကူကို ပျက်စီးစေမည်မဟုတ်ပါ။

အလုပ်တွင်ကျယ်အောင် အရောင်မလွင့်ရန်မှုတ်ဆေး

ယင်းသည် သင်၏အနုပညာလက်ရာကို ရေးဆွဲ ပြီးမြောက်ချိန်တွင် အပေါ်မှအလုံဖုံး၍ အကာအကွယ်ပေးထားရန် မှုတ်ဖျန်းသည့်ဆေးဖြစ်သည်။ ၎င်းကို သင်၏ရုပ်ပုံမှ နေရာတစ်နေရာကိုကွက်၍ အုပ်ကာထားရန်လည်း သုံးနိုင်သည်။ ဤသို့အားဖြင့် သင်၏လက်ရာရုပ်ပုံပေါ်တွင် ချုပ်ဆေးဖြင့်ထိန်းထားသကဲ့သို့ အထပ်အလွှာများ ဖုံးသွားသဖြင့် ပုံနက်မှောင်သွားနိုင်သည်။ "အလုပ်တွင်ကျယ်အောင်" ဟုဆိုသည်မှာ ယင်းကဲ့သို့နေရာတစ်နေရာကို ကွက်၍ ဆေးမှုတ်ဖျန်းထားပြီး နောက်၌လည်း အဆိုပါနေရာပေါ်တွင် သင်ရေးဆွဲလိုသည်ကို ထပ်၍ ရေးဆွဲနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

တစ်ချောင်း ၅ မီလီမီတာစက်မှုသုံး ခဲတံနှင့် ခဲချက်ရေတာဘီလီယံများ

mgyoe.com

ပုံဆွဲပျဉ်ချပ်ကတ်ပြား

အကယ်၍ အလုပ်မတွင်ကျယ်ဘဲ ကြန့်ကြာနေသည့် အခါ သင်၏ရုပ်ပုံလက်ရာ တွန့်ရှုံ့ရွဲ့စောင်းခြင်းမဖြစ် အောင် ကာကွယ်တားဆီးရန်အတွက် ပျဉ်ချပ်ကတ်ပြားကို သင့်ဘက်သို့စောင်းထားရန် အရေးကြီးသည်။ ညှပ်ရန် ကလစ်တစ်ခုပါဝင်သည့် ယခုကဲ့သို့ ပုံဆွဲပျဉ်ချပ်ကတ်ပြား တစ်ခုရှိနေခြင်းအားဖြင့် သင်ရေးဆွဲနေသည့် စက္ကူနှင့် အထောက်အဖြစ် ရည်ညွှန်းရေးဆွဲနေသည့် ဓာတ်ပုံရှိနေ ခြင်းက သင်၏လုပ်ဆောင်ချက်ကို အကောင်းဆုံးဖြစ်လာ စေပါမည်။

ပေတံ

ပုံပြမျဉ်းနှင့် စတုရန်းကွက်များ ရေးဆွဲရန်နှင့် အရွယ် အစား အတိုင်းအထွာတိုင်းတာရန်အတွက် အသုံးပြုပါ သည်။

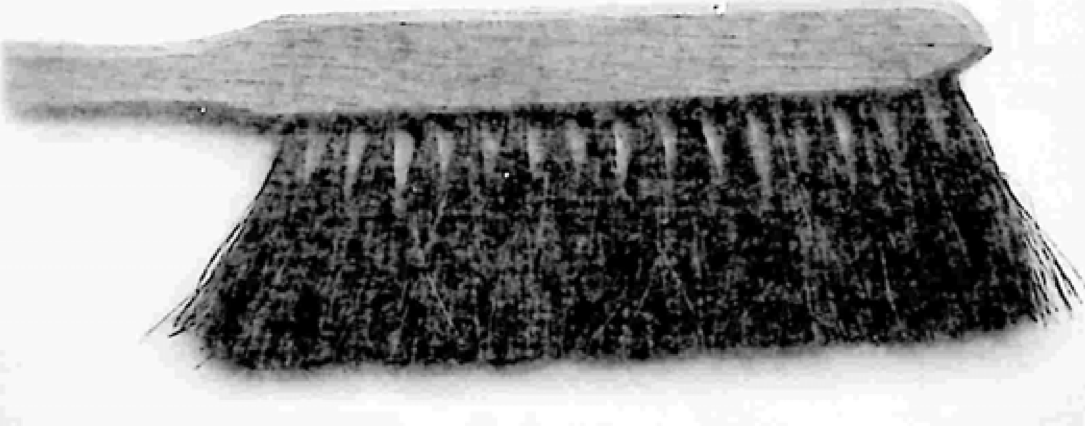
အတိုင်းအထွာ အတိအကျဖြစ်ရန် အသုံးပြုသည့် အက်ဆီတိတ်စများ

သင် ကြည့်ရှုရည်ညွှန်းရေးဆွဲနေသည့် ဓာတ်ပုံ အထောက်အထားများပေါ်တွင် ဂရပ်ကွက်ဇယားများပါ သည့် အက်ဆီတိတ်စကိုအုပ်၍ အသုံးပြုရေးဆွဲခြင်းဖြင့် သင် ရေးဆွဲသောသရုပ်ဖော်ပုံအား အရွယ်အစား အတိုင်း အထွာ တိကျမှန်ကန်စေရန် အထောက်အကူဖြစ်စေပါ သည်။

မဂ္ဂဇင်းများ

မဂ္ဂဇင်းများသည် သရုပ်ဖော်ပုံများ လေ့ကျင့်ရေးဆွဲ ရာ၌ အလွန်တန်ဖိုးရှိသော အထောက်အကူပစ္စည်းတစ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။ မဂ္ဂဇင်းပါ ရုပ်ပုံများကို စုဆောင်း၍ အမျိုး အစားများခွဲကာ စုစည်းဖိုင်တွဲထားခြင်းအားဖြင့် သင်၏ အနုပညာသရုပ်ဖော်ပုံ ဖန်တီးမှုအတွက် ရည်ညွှန်းအသုံး ပြုရန် လိုအပ်ချက်များ လျင်မြန်စွာအသင့်ဖြစ်စေမည် ဖြစ်ပါ သည်။

လက်နှိပ်စက်သုံးခဲဖျက်တစ်ခုနှင့် ပင့်ခ်ပါးလ်ခေါ် ကွေးခေါက်နိုင်သည့် နဲထားသောခဲဖျက်



မြင်းလည်ဆံမွေးကြမ်းသုံး ဖက်မင်ဘီးဘရပ်ရှ်

mgyoe.com

အခန်း (၃)

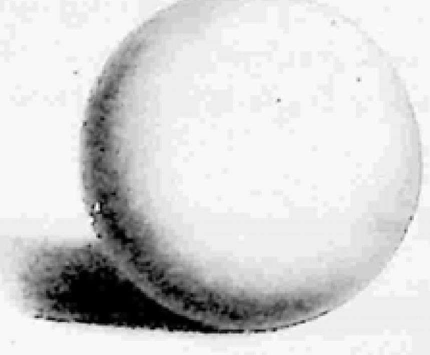
အခြေခံ ပုံပန်းသဏ္ဍာန်များ

ကျွန်မတို့မြင်နေရသည့် အရာရာတိုင်းသည် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ချိတ်ဆက်နေသော ပုံပန်းသဏ္ဍာန်များ ပါဝင်ဖွဲ့စည်းထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်မတို့အနေဖြင့် တစ်စုံတစ်ရာကို တိတိကျကျရေးဆွဲနိုင်ရန်အတွက် ယင်းပုံသဏ္ဍာန်များသည် အလွန်ပင်အရေးကြီးပါသည်။

အောက်ပါတို့သည် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်နှင့် အသုံးအများဆုံးယေဘုယျပုံသဏ္ဍာန်များအနက်မှ အခြေခံပုံသဏ္ဍာန်များဖြစ်ပါသည်။

အလုံးပုံ

လုံးဝန်းသည့်ပုံသဏ္ဍာန်ပါရှိသော မည်သည့်အရာအတွက်မဆို အခြေခံဖြစ်သည်။



ဥပုံ

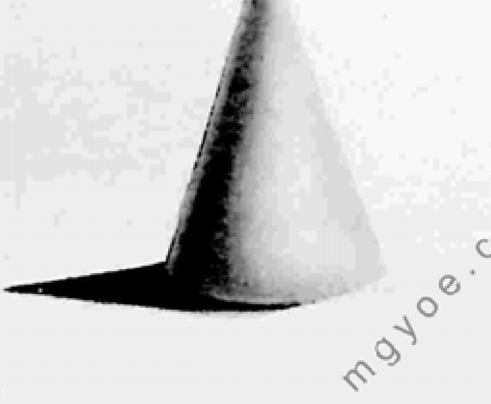
ဤပုံမျိုးကို လူ၏ဦးခေါင်းပုံတွင် တွေ့မြင်နိုင်သည်။ (ကန်ကစားသော ဘောလုံးအဖြစ် ဖော်ပြရန်မဟုတ်။)

ဆလင်ဒါပုံ

၎င်းသည် ပြွန် ပုံသဏ္ဍာန်ရှိသည့် အရာဝတ္ထုတိုင်းတွင် တွေ့ရလေ့ရှိသော ပုံသဏ္ဍာန်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ လူပုံတွင် ဤပုံသဏ္ဍာန်ကို လက် မောင်း၊ ခြေထောက်၊ လည်ပင်းနှင့် ရင်ပိုင်းတို့တွင် တွေ့မြင်ရပါသည်။ ဤပုံသဏ္ဍာန်တွင် သိမ်သိမ်သွယ်သွယ် သို့မဟုတ် ထူထူတုတ်တုတ်ရော၊ အရှည် သို့မဟုတ် အတိုပါ တွေ့မြင်နိုင်ပါသည်။

ကတော့ပုံ

လူပုံတွင် တွေ့မြင်ရနည်းသောပုံဖြစ်စေကာမူ ယင်းကို အဝတ်အစားများတွင် တွေ့မြင်နိုင်သည်။ ဥပမာတစ်ခုအနေဖြင့် စာမျက်နှာ ၉ သို့ပြန်လှန်ကြည့်ပါ။ ယာဘက်ပုံမှ အင်္ကျီလက်ကို အနီးကပ် အသေးအချာကြည့်လျှင် ကတော့ပုံကို သင်တွေ့မြင်ရမည်ဖြစ်သည်။

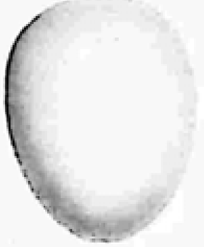


mgyoe.com

mgyoe.com

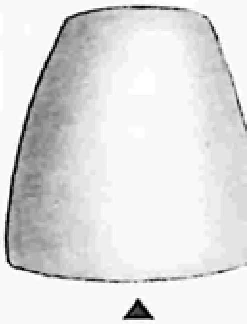
ခန္ဓာကိုယ်ပုံပန်းသဏ္ဍာန်

ကျွန်မ၏ ရောသမမွှေ ခဲချက်ခြယ်မှုန်းနည်းပညာကို အသုံးပြု၍ ဖက်ရှင်ပုံများကို အောင်မြင်စွာရေးဆွဲနိုင်ရန် ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်ရမည့် အရေးပေါ်သောအဓိကလိုအပ်ချက် နှစ်ခုရှိပါသည်။ ပထမတစ်ခုမှာ ပုံပန်းသဏ္ဍာန်ဖြစ်၍ အခြားတစ်ခုမှာ ရောမွှေခြင်းဖြစ်ပါသည်။

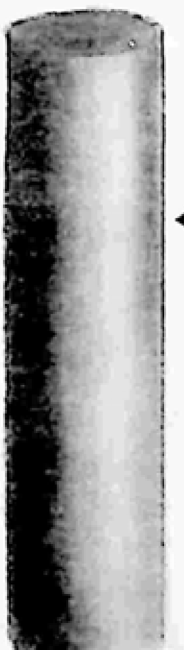


ဤဘဲဥပုံ သို့မဟုတ် ဥပုံသဏ္ဍာန်ကို လူတို့၏ ဦးခေါင်းပုံသဏ္ဍာန်တွင် တွေ့မြင်နိုင်သည်။

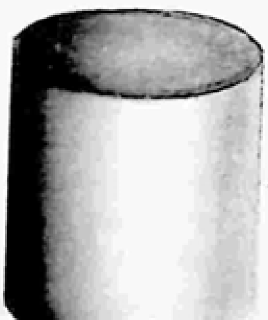
ဤအချောသတ်ထားပြီးသော တြိဂံပုံသဏ္ဍာန်ကို ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်း သို့မဟုတ် ရင်ပိုင်းတွင်တွေ့မြင်နိုင်သည်။



၎င်းပုံသဏ္ဍာန်ကိုပင် အပေါ်အောက် ပြောင်းပြန်လှန်လိုက်ခြင်းအားဖြင့် ယခု သင်သည် ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်း သို့မဟုတ် တင်ပါးဆုံရိယာပုံသဏ္ဍာန်ကို ရရှိသွားပြီဖြစ်သည်။



ဤဆလင်ဒါအရှည် သို့မဟုတ် ပြွန်ချောင်းပုံသဏ္ဍာန်ကို လက်မောင်းနှင့် ခြေထောက်များတွင် တွေ့မြင်နိုင်သည်။



ဤဆလင်ဒါ အတိုပုံကို လည်ပင်းနှင့် ခါးများတွင် တွေ့မြင်နိုင် သည်။

လူပုံသဏ္ဍာန်တွင် တွေ့မြင်ရသည့် အခြေခံပုံပန်းသဏ္ဍာန်များအနက်မှ အချို့ကို ကြည့်ကြပါစို့။ ယခု ကျွန်မပြောနေသည်မှာ အရိုးစုနှင့်ကြွက်သားများကဲ့သို့သော ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းပိုင်းမှ ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်မှု ပုံပန်းသဏ္ဍာန်များအကြောင်းမဟုတ်ပါ။ လွယ်ကူရိုးစင်းပြီး အခြေခံပုံပန်း သဏ္ဍာန်များသာဖြစ်ပြီး ယင်းတို့က အရာတိုင်းကို ဖြည့်ဆည်းပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။

၎င်းတို့ကို အုပ်စုလိုက်စုဖွဲ့ခြင်းသည် မိမိအတွက် စိမ်းနေသော ပုံပန်းသဏ္ဍာန်များအား စုစည်းခြင်းနှင့် တူသလို ရှိသော်လည်း ၎င်းတို့အားလုံးသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ပုံသဏ္ဍာန်ဖြစ်ပေါ်လာအောင် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု အတူတကွ မည်သို့ကိုယ်စားပြုဆက်စပ်သွားသည်ကို သင်တွေ့မြင်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဤပုံသဏ္ဍာန်များသည် ယခင်ရေ့စာမျက်နှာမှ ပုံစံများကို ပြုပြင်မွမ်းမံထားခြင်းဖြစ်ပြီး သင့်အနေဖြင့် ၎င်းတို့သည် ခန္ဓာကိုယ်ဖြင့် အချို့သောအစိတ်အပိုင်း ပုံသဏ္ဍာန်များနှင့်ဆင်တူသည်ကို သင်တွေ့မြင်နိုင်သည်။ ၎င်းတို့အား အလင်းအမှောင်လိုက်ခြင်းအားဖြင့် သုံးဖက်မြင်ပုံသဏ္ဍာန် မည်သို့ပေါ်လာသည်ကို မှတ်သားရန် ဖြစ်ပါသည်။

ဤပုံသဏ္ဍာန်အားလုံးက ဖက်ရှင်ခန္ဓာကိုယ်ရုပ်ပုံ တစ်ပုံ ဖြစ်ပေါ်လာရန် အတူတကွ ဖန်တီးခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

အခြေခံ အခြေခံ ပုံသဏ္ဍာန် များကိုသာ ရှာဖွေပါ။

ဤပုံသဏ္ဍာန်များ ဖက်ရှင်ရုပ်ပွင့်တစ်ခုသို့ မည်သို့မည်ပုံ ပြောင်းသွားနိုင်သည်ကို လေ့လာကြည့်ရှုပါ။

mgyoe.com

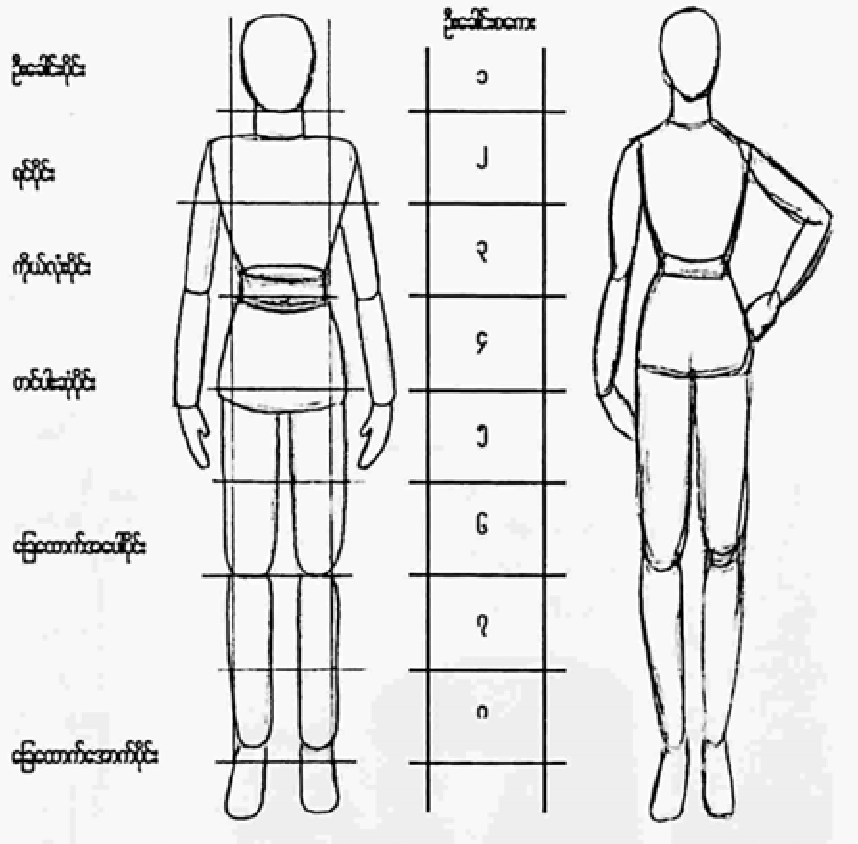
အချိုးအစား

ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုကို နည်းမှန် လမ်းမှန်နှင့် စနစ်တကျ ရေးဆွဲရာတွင် သင့်လျော်မှန်ကန်သော အချိုးအစားအတိုင်း ပုံသဏ္ဌာန်များကို ထည့်သွင်းရေးဆွဲရန် အရေးကြီးပါသည်။ ထိုသို့ရေးဆွဲနိုင်ရန် ဤ လူရုပ်ပုံအချိုးအစားစကေးကို အကိုးအကား အညွှန်းတစ်ခုအဖြစ် သင်အသုံးပြုနိုင်သည်။

ယင်းကို "ဦးခေါင်းစကေး" ဟု ခေါ်သည်။ယင်းတွင် လူတစ်ယောက်၏ ပုံသဏ္ဌာန်အတွက် အပိုင်းရှစ်ပိုင်းကို အားလုံး ဦးခေါင်းအရွယ်အတိုင်း တစ်ညီတည်း ပိုင်းခြားပေးထားသည်။ အရွယ်ရောက်ပြီးသူအများစု၏အရပ်သည် ၎င်းတို့ ဦးခေါင်း၏ ၇ ဆနှင့် ၈ဆအကြားရှည်ကြသည်။

လက်မောင်းများ ခန္ဓာကိုယ်နှင့်ယှဉ်၍ ကျနေသည့်နေရာကို အထူးအာရုံစိုက်မှုပေးရန် ဖြစ်သည်။ များသောအားဖြင့်ကျောင်းသားများသည် လက်မောင်းကို တိုလွန်းစွာ ဆွဲတတ်ကြသည်။ အမြဲသတိရနေရမည်မှာ တံတောင်ဆစ်သည် ခါးနေရာတွင် ရှိရမည်ဖြစ်ပြီးလက်ချောင်းထိပ်ကလေးများသည် ပေါင်အလယ်ကို ထိရပါမည်။ ဦးခေါင်းစကေးကို သေသေချာချာလေ့လာ၍ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများကို အာရုံဆောင် အလွတ်ကျက်မှတ်ထားပါ။ သင် လူရုပ်ပုံများရေးဆွဲသည့်အခါ ဤဦးခေါင်းစကေးကို လမ်းညွှန်အဖြစ် အသုံးပြုပါ။

ဖက်ရှင်ပုံများ ရေးဆွဲရာတွင် ခန္ဓာကိုယ်ပုံပန်းသဏ္ဌာန်ကို အဝတ်အစားနှင့် ပိုမိုလိုက်ဖက်ဟပ်မိအောင် ပြုပြင်ပြောင်းလဲပေးရသည်မှာ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်ဖြစ်ပါသည်။ ရုပ်ပုံက အရပ်ကို ပို၍ရှည်စေလိုလျှင် ခြေထောက်များကို ပေါင်လယ်မှအောက်ပိုင်းနေရာတွင် ပို၍ရှည်ရှည်ရေးဆွဲပြီး၊ အရပ်ကိုရေးဆွဲနေကျ ဦးခေါင်းခုနစ်ဆ သို့မဟုတ် ရှစ်ဆ အတိုင်းအတာအစား ဦးခေါင်းကိုးဆအဖြစ် ရှည်ထားပေးရန်ဖြစ်ပါသည်။



လူ့ခန္ဓာကိုယ်ကို ဦးခေါင်းအတိုင်းအတာ အရွယ်ဖြင့် ခုနစ်ပိုင်း သို့မဟုတ် ရှစ်ပိုင်း ပိုင်းထားသည်။ ခေါင်းရှစ်လုံး အချိုး အရွယ်အစား စကေးက သင့်အား သင့်လျော်မှန်ကန်သော အရွယ်အစားနှင့် ခန္ဓာကိုယ်ပုံပန်းသဏ္ဌာန်များ နေရာချထားမှုကို ပြသနေသည်။

၁။ ဦးခေါင်းအရွယ်သည် အခြားကိုယ်ခန္ဓာနေရာများနှင့် နှိုင်းယှဉ်ချက်အတိုင်း ဖြစ်သည်။

၂။ ဒုတိယအနေဖြင့် ဦးခေါင်းအတိုင်းအတွာဖြင့် ရင်ဘတ်နှင့် လက်မောင်းအပေါ်ပိုင်းကို ခွဲခြားထားသည့် ရင်ဘတ်အထိ အောက်ကို ယူရပါမည်။

၃။ တတိယအတိုင်းအတာနေရာတွင် ဝမ်းဗိုက် ပတ်ဝန်းကျင် သို့မဟုတ် ကိုယ်လုံးကို ထားရမည်။ ဤမျဉ်းကြောင်းသည် ချက်ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် လက်မောင်းမှ တံတောင်ဆစ်နေရာကို ဖြတ်ကျနေရမည်။

၄။ စတုတ္ထအတိုင်းအတွာသည် သင့်အနေဖြင့် တင်ပါးဆုံအောက်ပိုင်းနေရာမှ ခြေထောက်နှင့် ကိုယ်ဆက်နေသည့်နေရာအထိ ယူရန်ဖြစ်သည်။

၅။ ပဥ္စမအတိုင်းအတာနေရာသည် ခြေထောက်အပေါ်ပိုင်း၏ အလယ်၊ ပေါင်အောက်ပိုင်း၏ အစနေရာအထိ ဖြစ်ပါသည်။ လက်ချောင်းထိပ်ကလေးများသည် ထိုနေရာနှင့် ထိလုနီးပါးဖြစ်နေရမည်ကို သတိပြုပါ။

၆။ ဦးခေါင်းအတိုင်းအတွာ၏ ဆဌမမြောက်နေရာသည် ပေါင်လယ်မှ အောက်တက်သို့ ဒူးနေရာအထိ ဖြစ်ပါသည်။

၇။ သတ္တမမြောက်ဦးခေါင်းအတိုင်းအတွာ ကျရောက်သောနေရာမှာ ညှို့သကျည်းတစ်လျှောက် ဖြစ်ပါသည်။

၈။ နောက်ဆုံးအပိုင်း အတိုင်းအတာသည် ခြေထောက်များ ကြမ်းပြင်ကိုထိနေသည့် ခြေကျင်းဝတ်အောက်အစပ်အထိပင်ဖြစ်ပါသည်။ ဖက်ရှင်ပုံများ ရေးဆွဲရာတွင် သာမန်ထက်အရပ်ပိုရှည်ပြီး ပိန်သွယ်ရန် လိုအပ်သဖြင့် အရပ်အရှည်ကို ဦးခေါင်း၏ ကိုးဆအထိ ယူလေ့ရှိသည်မှာ ထုံးစံဖြစ်သည်။ ယင်းသို့ အရပ်ရှည်ရှည်ပုံ ရေးဆွဲရာတွင် ခြေထောက်များကို ပေါင်လယ်မှ အောက်ပိုင်းနေရာ၌ ရှည်ပေးခြင်းဖြင့် ပြီးမြောက် အောင်မြင်ပါလိမ့်မည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

ခန္ဓာကိုယ်၏ ထူးခြားသောပင်ကိုလက္ခဏာများ

အရိုးစု

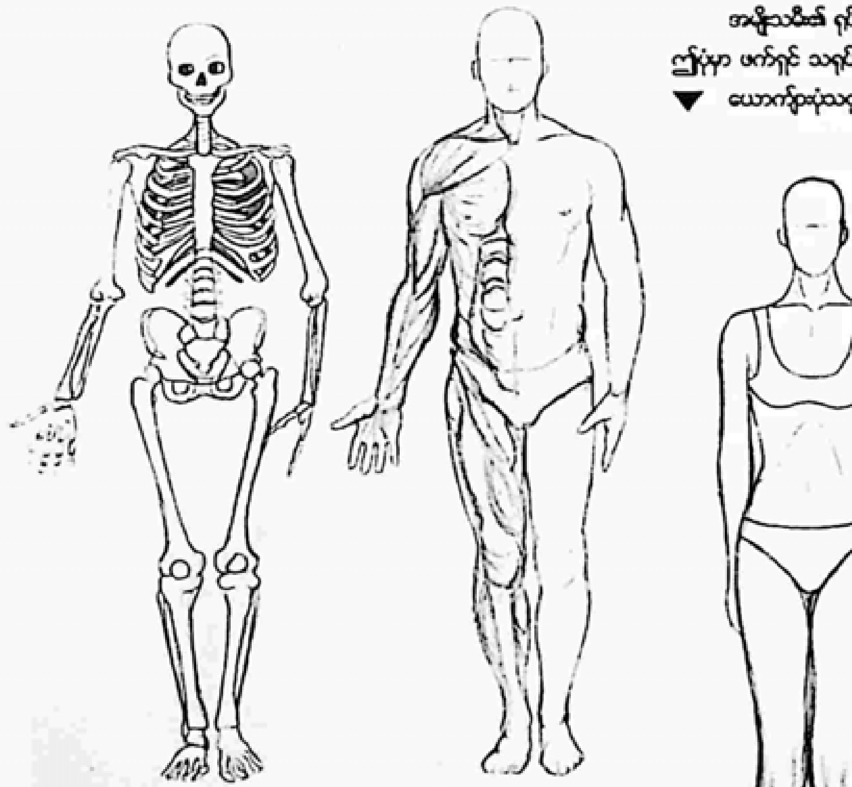
အရိုးစုစနစ်သည် လူ့ခန္ဓာကိုယ်ပုံသဏ္ဍာန်အတွက် အခြေခံအုတ်မြစ် သို့မဟုတ် ဘောင်သတ်မှတ်ချက်တစ်ခုပင် ဖြစ်ပါသည်။ သင် ပုံရေးဆွဲနေချိန်အတောအတွင်း လူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင် ပါဝင်ဖွဲ့စည်းထားသည့် အရိုးစုများနှင့် ကြွက်သားများ၏ ပုံပန်းသဏ္ဍာန်ကို သတိရနေဖို့လိုပါသည်။

ကျားနှင့်မ ခန္ဓာကိုယ်

ယောကျ်ားနှင့် မိန်းမတို့အကြား ခန္ဓာကိုယ်ချင်း ခြားနားချက်အများ အပြားရှိပါသည်။

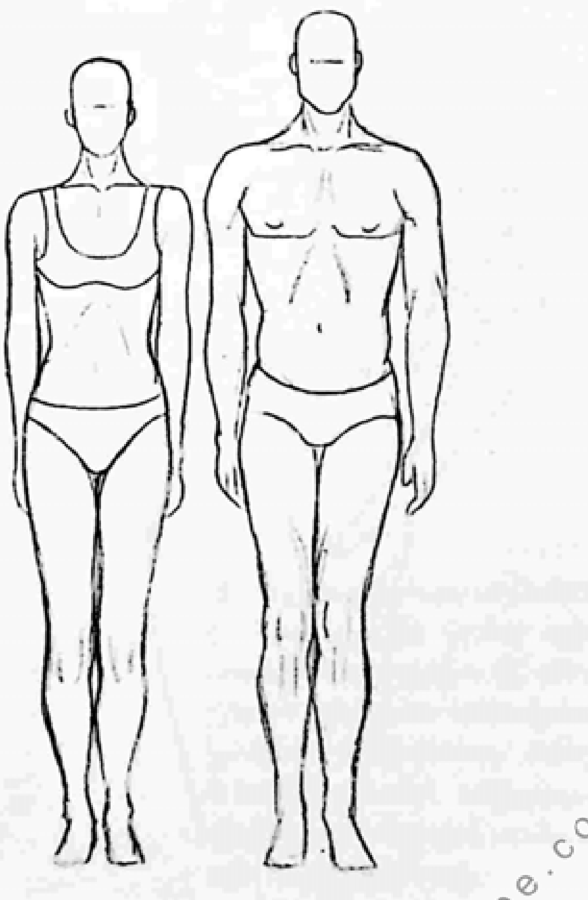
ယောကျ်ားခန္ဓာကိုယ်သည် အစဉ်အလာအားဖြင့် ပိုမို ပြည့်ဖြိုးကြီး မားလာသလို အရိုးအဆစ်များ ပိုမို ပေါ်လွင် ပြီးသည့်အသွင် ရှိပါသည်။

အမျိုးသမီးခန္ဓာကိုယ်မှာမူ ပို၍ အကွေးအဝိုက် အရှိုက်အဖုများပြား သလို၊ ပို၍သေးသွယ်သော ပင်ကို ဝိသေသ ထူးခြားချက်များရှိသည်။ ထိုပြင် ယင်းဝိသေသလက္ခဏာများ သည် ဖက်ရှင်သရုပ်ဖော်ပုံများ ရေးဆွဲ ရာ၌ မော်ဒယ်အလှမယ်များအား အမြင်စက္ခုပသာဒအားဖြင့် ပိုမိုထိ ရောက်စေရန် မီးမောင်းထိုးပြဖို့နှင့် ၎င်းတို့ဝတ်ဆင်ထားသော အဝတ် အစားများ အထင်းသားပေါ်လွင်မှု ရှိစေရန် အစဉ်အလာအရ အသားပေး ပုံကြီးချဲ့ရေးဆွဲရသည့် နေရာများ လည်း ဖြစ်ပါသည်။



▲ ဤပုံမှာ လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ဘောင်သတ်မှတ်ချက်ကို ဖန်တီးပေးသည့် အရိုးစုနှင့် ကြွက်သားများ ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံဖြစ်သည်။ လူပုံကို သင်ရေးဆွဲသည့် အခါတိုင်း ၎င်းကို သင်သတိရပါစေ။ ဤသည်မှ ကျွန်ုပ်တို့ အားပြည့်ဖြိုးမှုဖြစ်စေရန် ဖန်တီးပေးသည့် ကျွန်ုပ်တို့၏ အရိုးများ ဘေးပတ်လည် ဝန်းကျင်မှ ကြွက်သားနှင့် အသားများဖြစ်စေသည်။

အမျိုးသမီး၏ ရုပ်လွှင်သည် အမျိုးသားထက် ပိုမိုကျစ်လျစ်သွယ်လျသည်။ ဤပုံမှာ ဖက်ရှင် သရုပ်ဖော်ပုံဖြစ်ရန် မွမ်းမံချဲ့ကားရေးဆွဲထားခြင်း ဖြစ်သည်။
▼ ယောကျ်ားပုံသဏ္ဍာန်သည် အရိုးအဆစ်များ ပိုမိုပေါ်လွင်သည်။



mgyoe.com

 mgyoe.com

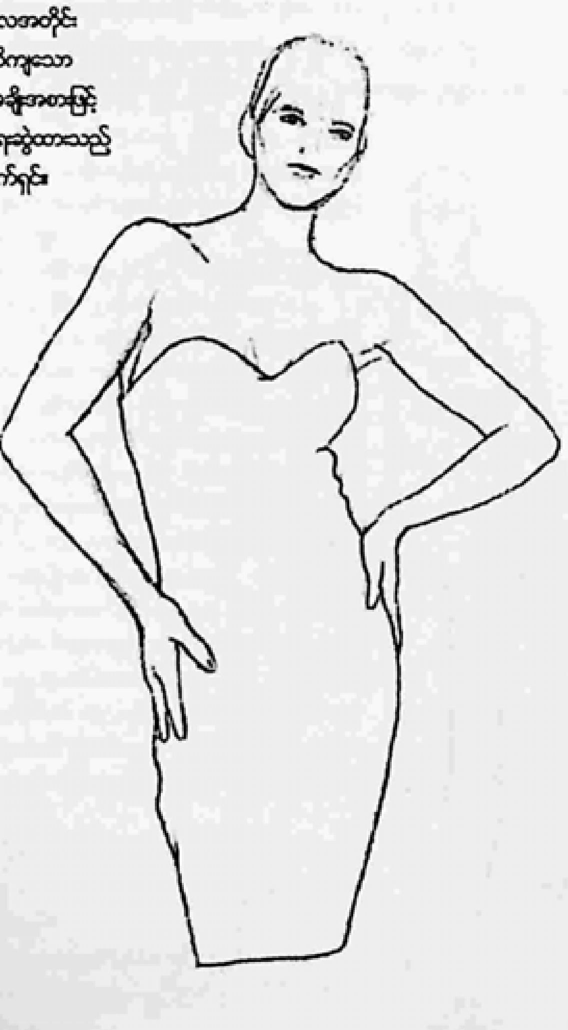
ရုပ်သွင်ပုံသဏ္ဌာန်ပို ပြုပြင်မွမ်းမံခြင်း

ဤသရုပ်ဖော်ပုံ ရေးဆွဲတင်ပြ ချက်နှစ်ခုက ရုပ်သွင်ပုံသဏ္ဌာန်များ ကို ဖက်ရှင်ပုံဖြစ်လာစေရန်အတွက် မည်သို့မည်ပုံပြုပြင်မွမ်းမံရကြောင်း သင့်အား ပြသလျက်ရှိပါသည်။

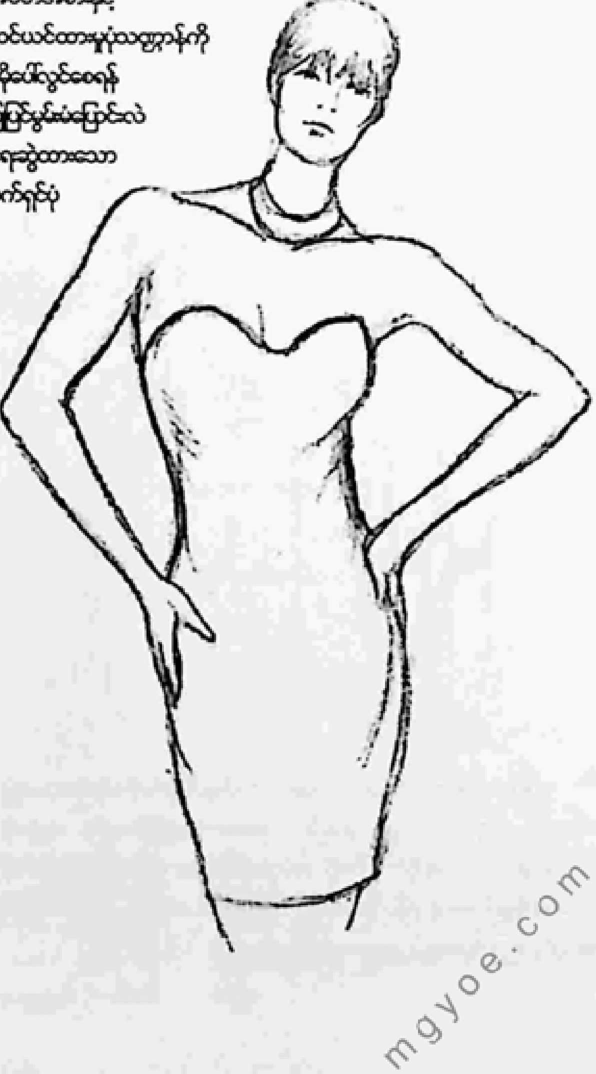
ပထမရုပ်ပုံက ခန္ဓာကိုယ်သည် အရှိကို အရှိအတိုင်း စနစ်ကျနစွာနှင့် တိကျမှန်ကန်စွာရေးဆွဲထားသော အချိုးအစား အစိတ်အပိုင်းများ ဖြစ်ကြောင်းပြသနေသည်။ ဖက်ရှင်ပုံတွင်တော့ မည်သို့ပင်ဆိုစေကာမူ ကျွန်မတို့အနေဖြင့် သရုပ်ဖော်ပုံကို မူလလူထက် ပိုမိုအသားပေးကာ မျက်လုံးနှင့် အဝတ်အစားများကို အာရုံစိုက်စေရန် ရေးဆွဲရမည်ဖြစ်ပါသည်။ သင့်အနေဖြင့်လည်း ပုံမှဝတ်စုံကို ဖက်ရှင်ဖြစ်နိုင်သမျှဖြစ်ရန်နှင့် စိတ်အာရုံစိုက်မှု ရနိုင်သမျှရရှိရန် ဖန်တီးလုပ်ဆောင်ရမည်သာဖြစ်ပါသည်။ အကြောင်းမူ ယင်းသည် ကြည့်ရှုခံစားသူအား သင်ရောင်းချမည့်အရာဖြစ်နေသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်မပုံတွင် ခေါင်းကို အနည်းငယ်သေးထားပါသည်။ ထိုပခုံးများသည် ယခု ပိုမိုဆွဲဆောင်မှုနှင့်ထိရောက်မှုရှိနေပါသည်။ ကျွန်မအနေဖြင့် အဝတ်အစားများနှင့် ပိုမိုပုံသဏ္ဌာန်ကျရန်နှင့် အကွေးအဝိုက်များပေါ်စေရန် ခါးကိုလည်း အလိုက်သင့်ပြုပြင်မွမ်းမံထားပါသည်။ လက်များကိုတော့ သိပ်သတိမထားမိစေရန် ကျွန်မက အနည်းငယ်သေး၍ ရေးဆွဲထားသည်။ ထို့ကြောင့် တစ်ပုံလုံးကို ခြုံငုံကြည့်ရှုသည့်အမြင်အရ ဖက်ရှင်မော်ဒယ်ပုံသည် ပိုမိုတစ်သွေးတစ်မွေးအလှသွေးကြွယ်ကာ ကျစ်လျစ်ကြော့မော့နေပြီး အဝတ်အစားသည်လည်း ပို၍ ဖက်ရှင်ဆန်သွားပါတော့သည်။

မူလအတိုင်း
တိကျသော
အချိုးအစားဖြင့်
ရေးဆွဲထားသည့်
ဖက်ရှင်။



အဝတ်အစားနှင့်
ဆင်ယင်ထားမှုပုံသဏ္ဌာန်ကို
ပိုမိုပေါ်လွင်စေရန်
ပြုပြင်မွမ်းမံပြောင်းလဲ
ရေးဆွဲထားသော
ဖက်ရှင်ပုံ



mgyoe.com

တကယ့်အစစ်နှင့် ဖက်ရှင်

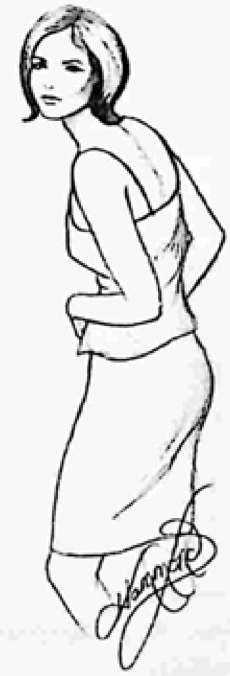
ဓာတ်ပုံအကိုးအကားဖြင့် ရေးဆွဲသည့်အခါ ယင်းဓာတ်ပုံသည် လမ်းညွှန်ချက်တစ်ခုမျှသာ ဖြစ်သည်ကို သတိရနေရန် အရေးကြီးပါသည်။ အားလုံးကို ချုပ်လိုက်ပါက အကယ်၍ သင်သည် ဓာတ်ပုံကို ဓာတ်ပုံအတိုင်း အတိအကျရေးဆွဲပါက သရုပ်ဖော်ရေးဆွဲရန် မလိုသလိုဖြစ်သွားပေမည်။ သင်၏ ရည်မှန်းချက်သည် ဓာတ်ပုံကို အနုပညာ ဖန်တီးမှုအတွက် နည်းလမ်းတစ်သွယ် အဖြစ်သာ အသုံးပြုရန်ဖြစ်ပါသည်။ သင်သည် ပန်းချီဆရာတစ်ယောက် အနေဖြင့် ဓာတ်ပုံမှ သင်ကြိုက်နှစ်သက်ရာနှင့် လိုအပ်သည်များကိုသာ ထုတ်နုတ်ယူပြီး မလိုသည်များကို ရှင်းလင်းဖယ်ရှားပစ်ရပါမည်။

▲ ဤပုံသည် ကောင်းမွန်ချောမောပြေပြစ်သော ဖက်ရှင်ဓာတ်ပုံတစ်ပုံဖြစ်ပါသည်။

▲ ဤဓာတ်ပုံတွင်ကား ဝတ်စုံထက် ခန္ဓာကိုယ်၏ ကိုယ်နေဟန်ထား အကြောင်းကို ဖော်ပြနေပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်၏ မူဟန်အနေအထားနှင့် ညင်သာညက်ညောပြေပြစ်သော အကွေးအဝိုက်များကို ကျွန်မကြိုက်နှစ်သက်သည်။

ကျွန်မ၏သရုပ်ဖော်ပုံတွင် အပြောင်းအလဲအချို့ ကျွန်မ ပြုလုပ်ထားသည်။ အဝတ်အစားကို ပိုမိုပုံကျအောင်နှင့် ရှက်ဖိုကြီးငယ်ဖြစ်အောင် အကွေး အတွန့်များပေါ်လွင်အောင် ဖန်တီးထားသည်။ ထို့ပြင် ကျွန်မ၏ရုပ်ပုံတွင် အရောင်နှင့် အဆင်အသွေးကိုပါ ကျွန်မ၏ အယူအဆဖြင့် ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းထားသည်။

ဤသရုပ်ဖော်ပုံတွင် ဝတ်စုံကို အဓိက အသားပေးရန် ရည်ရွယ်လိုက်မိကတည်းက မော်ဒယ်၏ပုံတူပန်းချီဖြစ်ရန် ဖန်တီးဖို့ ကျွန်မ လုံးဝ မကြိုးစားတော့ပါ။ ကျွန်မက ဦးခေါင်းကို နည်းနည်း သေးထားသည်။ ပခုံးသားများ ထင်းခနဲပေါ်လွင်နေစေရန် ဆံပင်ကိုရှည်ချပေးထားသည်။ ထို့ပြင် ရုပ်သွင်ပုံစံကို ပိုမိုထိ ရောက်သွက်လက်နေဟန် ပေါ်ပေါက်နေစေရန်နှင့် ခြေထောက်များကို လုံးလုံး လျားလျား မထည့်ဘဲနေရန် ဆုံးဖြတ်ပြီး ယင်းနေရာတွင် ကျွန်မ၏ လက်မှတ်နှင့် အဆုံးသတ်ထားလိုက်ပါသည်။



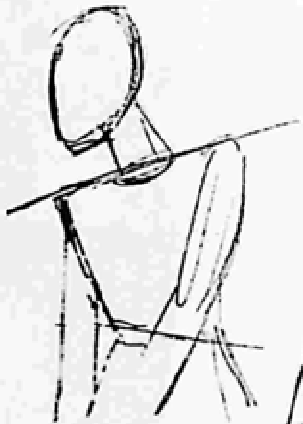
◀ သည်တစ်ကြိမ်တွင်တော့ သရုပ်ဖော်ပုံကို ရိုးစင်းသော မျဉ်းများဖြင့် ပုံဖော်ရန် ကျွန်မ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါသည်။ ဤနည်းအားဖြင့် ရုပ်ပုံက မြင်ရသူကို မည်ကဲ့သို့သော ဝတ်စုံအမျိုးအစား ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြနေစေကာမူ စိတ်ကူးစိတ်သန်းဖြင့် အသေးစိတ် ဖော်ပြနေမှုမျိုးကို ချန်လှပ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ပုံသဏ္ဍာန် အပေါ်မှာသာ ကျွန်မ အာရုံစိုက်ထားနိုင်ပေမည်။

mgyoe.com

ကိုယ်ဟန်အနေအထားများ လေ့ကျင့်ရေးဆွဲမှု

ဖက်ရှင်ပုံများကို ကိုယ်ဟန်အနေအထားအမျိုးမျိုးဖြင့် များနိုင်သမျှများများ လေ့ကျင့်ရေးဆွဲရန် အရေးကြီးပါသည်။ ပုံသဏ္ဍာန်နှင့် အချိုးအစားအစိတ်အပိုင်းတို့အပေါ် အာရုံစိုက်ထားနိုင်ရန် ဤနေရာတွင် ဖော်ပြထားသည့် သရုပ်ဖော်ပုံများအတိုင်း အချိုးအစားမျဉ်းများချ၍ လိုက်နာလေ့ကျင့်ရေးဆွဲရပါမည်။ ထိုနည်းလမ်းအတိုင်း ရေးဆွဲခြင်းဖြင့်သာ သင်သည် အခြေခံ ပုံပန်းသဏ္ဍာန်များနှင့် ရုပ်ပုံအပေါ်မူတည်ပြီး အဝတ်အစားဆင်ယင်ပေးရမည့် နည်းလမ်းအပေါ် အာရုံစူးစိုက်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ဤရုပ်ပုံများတွင် အခြေခံပုံပန်းသဏ္ဍာန်များအား ရှာဖွေကြည့်ရှုပါ။ ဦးခေါင်းများတွင် ဥပုံသဏ္ဍာန်ကိုလည်းကောင်း၊ ရင်ဘတ်များတွင် ပြပြင်မွမ်းမံထားသော တြိဂံပုံသဏ္ဍာန်များကိုလည်းကောင်း၊ လက်မောင်းများတွင် ဆလင်ဒါပုံများကိုလည်းကောင်း သင်တွေ့နိုင်ပါလိမ့်မည်။

ခန္ဓာကိုယ်ကိုစောင်းထားပုံ (တင်ရှေ့ပစ်ကိုယ်ဟန်အနေအထား) နှင့် ငုံ့ငိုက်သည့်ထောင့်ပုံများ၊ အထူးသဖြင့် ပခုံးများနှင့် ခါးတိုင်းနေရာတို့ကို သတိပြု၍ကြည့်ရမည်။ ဤသည်တို့မှာ သူတို့၏ နှစ်သက်စဖွယ်အကောင်းဆုံး အလင်းရောင်ထဲ၌ အဝတ်အစားများ သရုပ်ဖော်ရေးဆွဲရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေရန်အတွက် ပိုမိုအထူးပြုရေးဆွဲရမည့်နေရာများပင် ဖြစ်ပါသည်။



ဤရုပ်ပုံနှစ်ခုလုံးတွင်
အခြေခံပုံပန်းသဏ္ဍာန်များ
(ဥပုံ ပြုပြင်မွမ်းမံထားသော
တြိဂံပုံနှင့် ဆလင်ဒါပုံ)များကို ရှာဖွေကြည့်ရှုပါ။
ဝတ်ဆင်ထားသည့် အဝတ်အထည်စများ
ခန္ဓာကိုယ်မှ အောက်ကို မည်သို့မည်ပုံ
တွဲကျနေသည်ကို သတိပြုပါ။
ကောက်ကြောင်းမျဉ်းများက
အဝတ်အထည်ဝတ်ဆင်ထားမှုနှင့် လှုပ်ရှားမှုကို
မည်သို့ကိုယ်စားပြုကြောင်း မြင်အောင်ကြည့်ပါ။
ကိုယ်ဟန်အနေအထားနှင့် ရပ်တည်နေပုံတို့က
ဖန်တီးထားသောထောင့်များကို ရှာဖွေကြည့်ရှုပါ။

ထောင့်များနှင့်
တိုင်းခြင်း စောင်းခြင်းတို့ကို
သတိပြုကြည့်ရန်
▼

▲ အခြေခံ
ပုံပန်းသဏ္ဍာန်များကို
သတိပြုကြည့်ရန်

အဝတ်အစားများအောက်သို့ တွဲနိုကျနေသည်ကိုကို
သတိပြုကြည့်ရှုရန်။ ▶

mgyoe.com

mgyoe.com

အခန်း (၄)

ခဲချက်ရောနှောခြင်းနှင့် အလင်းအမှောင်လိုက်ခြင်း

အမှောင်မှ အလင်းသို့ ညင်သာချောမွေ့စွာ ခဲချက်ရောသမကာ အလင်းအမှောင်လိုက်ခြင်းသည် ကျွန်မ၏ ခဲချက်ရောသမမွှေ ရေးဆွဲနည်းဟန်ပန်၏ အဓိကလိုအပ်ချက်တစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။

ခဲချက်ရောနှောခြင်းသည် အထူးသဖြင့် ဤအစပိုင်းလေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်နေချိန်အတောအတွင်း၌ ရိုးစင်းလွယ်ကူသည်ဟု ယေဘုယျယူဆရဖွယ်ရှိသော်လည်း ပြေပြစ်ချောညက်စွာ တဖြည်းဖြည်းချင်း ပုံပေါ်လာစေရန်အတွက် လေ့ကျင့်မှုများကို အပုံအပင်ပြုလုပ်ရန်လိုအပ်ပါသည်။

ဤသည်မှာ ကျွန်မ၏ကျောင်းသားများအားလုံးအား အစပျိုးသင်ကြားသည့်အပိုင်းပင်ဖြစ်သည်။ ဤသည်ပင် သင့်အနေဖြင့် နည်းပညာအရသာမကဘဲ အသုံးပြုရသည့်ကိရိယာများနှင့်ပါ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင် သိမြင်နံ့စပ်လာမည့် နေရာလည်းဖြစ်ပါသည်။

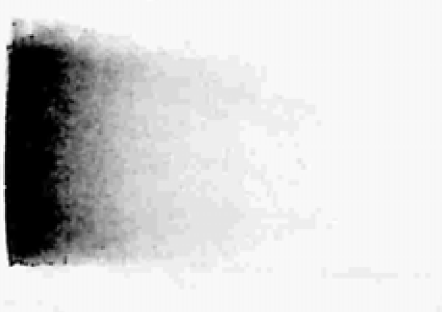
သင်သည် ဤသရုပ်ဖော်ပုံ ရေးဆွဲဟန်အတိုင်းကို ဖန်တီးပေးသည့် တာတီလီယံပင်ဖြစ်၏။ အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည့် ညင်သာချောမွေ့ ပြေညီစွာ ခဲချက်ရောမွှေ ခြယ်မှုန်းထားသော အာနိသင်အချိုးအဆကို ရရှိအောင် သင်၏ ခဲတံနှင့် တာတီလီယံခဲမှုန်များကို အသုံးပြု၍ လေ့ကျင့်ပါ။

သင်၏ခဲတံဖြင့် ခဲမျဉ်းများကို တူရူတစ်ဖက်တည်းသို့ အထက်အောက် ညီညာပြေပြစ်စွာ ခြစ်ဆွဲပေးသွားခြင်းအားဖြင့် တဖြည်းဖြည်း အမှောင်ဇရိယာတစ်ခုအသေအချာ ဖြစ်ပေါ်လာပါစေ။ အလင်းဘက်သို့ တိုးသွားလေ သင်၏ရေးခြစ်ချက်ကို ဖော့၍ ဖွ၍ သွားခြင်းဖြင့် အမှောင်ကိုဖျော့၍ သွားရန်ဖြစ်သည်။ ခဲချက်များ ကွာမနေစေဘဲ တဖြည်းဖြည်းချင်း အမှောင်ကို ဖျော့၍ ဖျော့၍သွားစေရန် သို့မဟုတ် ဖြည်းဖြည်းချင်း ဖျော့သွားသည့်အရှိန် လျော့ကျ၍ စက္ကူသုံးအဖြူကဲ့သို့ ဖြစ်သွားသည်အထိ ရေးဆွဲရန်ဖြစ်ပါသည်။

ပြီးလျှင် ခဲချက်ရောနှောရန်အတွက် သင်၏ တာတီလီယံများအနက်မှ တစ်ခုကိုသုံးပါ။ ခဲတံကို သင်အသုံးပြုခဲ့သည့်နည်းအတိုင်း ၎င်းကို အသုံးပြု၍ သင်၏ပုံကို ခဲအရောင်အသွေး တစ်သားတည်းအတူဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်သွားရမည်ဖြစ်ပါသည်။

တာတီလီယံကို ထောင့်ကျကျအနေထားဖြင့် အသုံးပြုရန်ဖြစ်၍ ထိပ်နေရာဖြင့် မတွန်းမဆွဲရန် ဖြစ်သည်။ ၎င်းကိုလည်း ခဲတံဖြင့် ရေးဆွဲခဲ့သည် တူရူအတိုင်းပင် တဖြည်းဖြည်း အရောင်မှိန်ဖျော့၍ ပျောက်သွားသည့်အထိ ဖွ၍ ဖွ၍ ဆွဲသွားရန် လိုပါသည်။

သင့်အနေဖြင့် ခဲချက်နှင့် တာတီလီယံများကို သုံးရာတွင် မည်သည့်နေရာမှစ၍ မည်သည့်နေရာတွင် ဆုံးသည်ကို မမြင်နိုင်အောင် ခြယ်မှုန်းရပါမည်။ အကယ်၍ ကြမ်းနေသည့်နေရာ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့လျှင် ယင်းကို ပြုပြင်ရန် ဉာဏ်ရည်သုံးရန်လိုသည်။ ဦးစွာပထမ သင်၏သရုပ်ဖော်ပုံအား ကြည့်ရှုနေစဉ် မျက်စိကို မှေး၍ ကြည့်လိုက်ပါ။ ယင်းက သင်၏မြင်ကွင်းကို မှုန်ဝါးသွားစေပြီး ခဲခြစ်ချက်များ ပြဒါးတစ်လမ်း သံတစ်လမ်းဖြစ်နေသည်ကို အလွယ်တကူ မြင်



အမှောင်မှ အလင်းသို့ ညင်သာချောမွေ့ပြေညီစွာ ခဲချက်ရောနှောခြယ်မှုန်းထားသော အာနိသင်အချိုးအဆတစ်ခု

နည်းလမ်းမမှန်မကန် ဆွဲထားသော တန်ဖိုးစကေးတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ခဲတံဖြင့် အသေအချာနှင့်၍ ဖြစ်ကတတ်ဆန်းဆွဲခြစ်ထားသည်။ မျဉ်းများကြောင့် ဤစကေးတွင် ညီညာပြေပြစ်ချောမွေ့သော ခဲချက်ခြယ်မှုန်းရောသမမှုကို ရရှိရန် မဖြစ်နိုင်တော့ပါ။

mgyoe.com

နိုင်အောင် ကူညီပါလိမ့်မည်။ မှောင်နေသည့် နေရာများသည် ပို၍မှောင်သွားကာ လင်းနေသည့်နေရာများသည်လည်း ပို၍လင်းလင်းချင်းချင်း ပေါ်လာပါလိမ့်မည်။ ယင်းက မညီမညာဖြစ်နေသည်များအားလုံးကို အထင်းသား ပေါ်လာစေပါသည်။ သင်ရေးဆွဲထားသည်ပုံတွင် တွေ့မြင်ရသည့် မလိုချင်သော မည်းနေသည့်နေရာ အစက်အပြောက်အကွက်ဟူသမျှအတွက် သင်၏နှံ့ထားသော ခဲဖျက်ကို ထုတ်ပြီး လက်မနှင့် လက်ချောင်းများအကြားညှပ်ကိုင်ကာ ဖိနှိပ်လိုက်ခြင်းဖြင့် ချွန်ထွက်လာသည့်နေရာဖြင့် အသာအယာပွတ်ထုတ်ပြီး ဖယ်ရှားပစ်နိုင်ပါသည်။ ယင်းနေရာ ဘယ်တော့မှမတို့မသုတ်ပစ်ပါနှင့်။ ယင်းကို "နောက်ကြောင်းပြန်ရေးဆွဲခြင်း"ဟု ကျွန်မက ခေါ်ပါသည်။ အကြောင်းမှု ယင်းသည် ဖျက်ရုံမျှသက်သက်မဟုတ်ဘဲ ထိန်းချုပ်သောနည်းပညာဖြစ်နေခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ သင်မလိုချင်ဘဲ လင်းနေသည့်နေရာ ဖြစ်ပေါ်နေပါလျှင် ယင်းနေရာတွင် သင်၏ ခဲတံဖြင့် ဖြည်းညင်းညင်သာစွာ ခဲချက်ဖြင့် ထပ်မံဖြည့်စွက်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

တာတီလီယံတစ်ခုသည် ကတော့တစ်ခုပုံသဏ္ဌာန်ပတ်ထားသည့် စက္ကူပတ်ထက် ဘာမျှပိုထူးခြားခြင်းမရှိပါ။ ၎င်း၏ထိပ်များကို သင်ဘယ်တော့မှ အသုံးမပြုပါလေနှင့်။ ယင်းကဲ့သို့သုံးလျှင် တာတီလီယံကို ပျက်စီးစေပြီး ယင်း ထိပ်များတုံးသွားနိုင်သည်။ အကယ်၍ သင်၏ တာတီလီယံသည် တကယ်ပင် ထိပ်တုံးလာခဲ့လျှင် ဖြောင့်စင်းသော စက္ကူညှပ်ကြိုးတစ်ချောင်းကို ယင်း၏ နောက်ဘက်အစွန်းမှ ထိုးထည့်ပေးခြင်းအားဖြင့် ထိပ်များပြန်ထွက်ပြီး ချွန်လာပါလိမ့်မည်။

ဤသည်မှာ တာတီလီယံတစ်ခုကို အသုံးပြုရန် သင့်လျော်ကောင်းမွန်သော စက္ကူလောင့်တစ်ခု ဖြစ်သည်။

ခဲချက်ရောနှောခြင်းသည် မိမိအလိုရှိသည့် လှနှင့် အရာဝတ္ထုတစ်ခု၏ ရုပ်သွင်ပုံသဏ္ဌာန်ကို ဖန်တီးရုပ်လုံးဖော်ခြင်းဖြစ်သည့် အားလျော်စွာ အကွေ့အဝိုက် အကောက်တစ်နေရာအတွင်း မည်သို့ ခဲချက်ရောနှောရမည်ကို လေ့လာရန်လည်း အရေးကြီးပါသည်။ သင့်အနေဖြင့် ခဲချက်ရောမွှေခြင်း အာနိသင် အချိုးအဆတွင် ကျွမ်းကျင်တတ်သိသွားသည်နှင့် စာမျက်နှာ ၂၆ တွင် ပြထားသည့် အတိုင်း အခုံသဏ္ဌာန်တစ်ခု သို့မဟုတ် စက်ဝိုင်းပုံသဏ္ဌာန် တစ်ခုအတွင်း ခဲချက်ရောမွှေခြင်းကို ကြိုးစားရမည် ဖြစ်ပါသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

အလင်းအမှောင်လိုက်ခြင်း၏ အရိပ်လက္ခဏာ (၅)ခု

သင်၏သရုပ်ဖော်ပုံအား ခဲချက်ရောနှောခြင်းနှင့် အလင်းအမှောင်လိုက်ခြင်းပေးရာတွင် ပထမဆုံး သင့်အနေဖြင့် ထိုသို့အလင်းအမှောင်လိုက်ခြင်း၏ အကျိုးရလဒ်ကို နားလည်ထားရပေမည်။ အလင်းအမှောင်လိုက်ခြင်းသည် ရုပ်ပုံ၏အသွင်သဘောလက္ခဏာကို ကိုယ်စားပြုခြင်းဖြစ်ပြီး ရုပ်ပုံ၏ အရောင်တွင် အလင်းနှင့်အမှောင်တို့ ပါဝင် သက်ရောက်နေစေသည်။ ဤအသွင်သဘောလက္ခဏာများသည် အဓိက အရိပ်လက္ခဏာ ၅ ခုအဖြစ် ကွဲပြားသွားပြီး ၎င်းတို့က အလုံးပေါ်တွင် အကောင်းဆုံးပုံဖော်ပေးခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အဆိုပါအဓိက အရိပ်လက္ခဏာ ၅ခုနှင့် ယင်းတို့ ပါဝင်လုပ်ဆောင်သည့် အခန်းကဏ္ဍများကို အလွတ်ကျက် မှတ်သားထားရပါမည်။

အရိပ်လက္ခဏာ ၅ ခုသည် ကျွန်မသင်ကြားပေးသည့် သင်ခန်းစာများတွင် အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်၏။ အလင်းအမှောင်လိုက်ခြင်း၊ ခဲထိုးခြင်း မပြုဘဲ မည်သည့်အရာမျှ တကယ်လက်တွေ့မဆန်၊ ယထာဘူတကျတော့မည် မဟုတ်ပါ။ ဤစာအုပ်တွင် ပါရှိသည့် အစီအစဉ်အားလုံးအနက် ဤအချက်သည် ကျွန်မ၏ထောက်ခံမှု အပေးဆုံးနှင့် သင့်အနေဖြင့် ကျွမ်းကျင်နားလည်သွားပြီး ပေါ်ထွက်လာသည့် ရလဒ်များကျေနပ်နှစ်သိမ့်စရာ မဖြစ်မချင်း ရှေ့သို့မတက်ရမည့် အစီအစဉ်ပင်ဖြစ်ပါသည်။

လေးထောင့်ကွက် ၅ ကွက်ပါ စကေးတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ အကွက်တစ်ကွက်ချင်းက အလင်းအမှောင်လိုက်ခြင်း၏ အရိပ်လက္ခဏာ ၅ ခုမှ တစ်ခုကို ကိုယ်စားပြုလျက်ရှိပြီး ရုပ်ပုံတစ်ပုံပေါ်ရှိ နေရာတစ်နေရာပေါ်၌ အလင်းအမှောင်မည်မျှရှိကြောင်း ပြောပြမည်ဖြစ်ပါသည်။

အလုံးပုံနှင့် ဆလင်ဒါပုံ နှစ်မျိုးလုံးအတွက် အရိပ်လက္ခဏာ ၅ ခုက မည်သို့အကျိုးသက်ရောက်သည်ကို လေ့လာမှတ်သားပါ။ ၎င်းတို့သည် လုံးဝန်းသောအရာဟူသမျှနှင့် သက်ဆိုင်ပါသည်။ ကျွန်မ၏ သင်ကြားမှုအတွေ့အကြုံအရ ကျောင်းသားများက ရုံဖန်ရံခါ ဖယ်ထုတ်ချန်လှပ်အထားရစ်ဆုံးနှင့် ကျွန်မအနေဖြင့် အရေးကြီးဆုံးဟု ယုံကြည်သော အရိပ်လက္ခဏာနှစ်ခုမှာ (၁) ရောင်ပြန်ဟပ်သည့်အလင်းနှင့် (၂) အရိပ်ထင်ခြင်းဖြစ်ကြောင်း သက်သေပြနေပါသည်။ တစ်ခါဖြစ်ချင်တော့ ဤအရိပ်လက္ခဏာဟာနှစ်ခုသည် ဖက်ရှင်သရုပ်ဖော်ပုံများ ရေးဆွဲတင်ဆက်ရာတွင် အံ့ဖွယ်ကောင်းအောင် အထူးခြားဆုံးအရိပ်လက္ခဏာ နှစ်ခုဖြစ်နေပြန်ပါတော့သည်။

အရိပ်လက္ခဏာ (၅) ခုကို ခွဲခြားဖော်ပြခြင်း

အလုံးပုံသဏ္ဌာန်နှင့် ပြွန်ချောင်းသဏ္ဌာန် ဆလင်ဒါပုံတို့ကိုကြည့်၍ အလင်းအမှောင်လိုက်ခြင်း၏ အရိပ်လက္ခဏာအားလုံးကို ခွဲခြားကြည့်ပါ။

(၁) အရိပ်ထင်ခြင်း။ ယင်းသည် သင်၏သရုပ်ဖော်ပုံပေါ်မှ အမည်းမှောင်ဆုံးသော မှောင်သည့်နေရာဖြစ်သည်။ ယင်းသည် ပစ္စည်းကိုယ်တိုင်က သူ၏ပုံသဏ္ဌာန်ဖြင့် သူ့ကိုယ်သူအလင်းရောင်မှ တားဆီးပိတ်ကွယ်ထားနိုင်သဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းလည်းဖြစ်ပါသည်။ ထို့အပြင် အရိပ်သည် အစဉ်အမြဲ အလင်းရောင်လာရာ လမ်းကြောင်းအရင်းအမြစ်၏ ဆန့်ကျင်ဘက်တွင်သာ ရှိရပါသည်။

(၂) မှောင်ရိပ်အနားစပ်။ ယင်းသည် အရာဝတ္ထုက အလင်းရောင်မှ ကွေးဝိုက်ဖယ်ရှောင်သွားသည့် နေရာဖြစ် သည်။ ယင်းနေရာသည်အရာဝတ္ထု၏အလုံးဝန်းဆုံးနေရာကို ပြသည့်နေရာလည်း ဖြစ်သည်။

mgyoe.com