စိတ်ကူးချိုချိုအနုပညာ
mgyoe.com

ပီ–မိုးနင်း

လူနှင့်အလုပ်

mgyoe.com

mgyoe.com

လူနှင့်အလုပ်

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၀၀၈၉၀၁၁၀ နှင့်

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၀၁၄၄၀၂၁၀ တို့ဖြင့်

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း ဣ.ဒ.ဝ ပြုလုပ်ပြီး ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချို စာအုပ်တိုက်၊ ၈၅၊ ၁၆၄ လမ်း၊ တာမွေမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်နှင့် ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်၊ ရန်ကင်း၊ ရန်ကုန်တို့က ပထမ အကြိမ် စောင်ရေ- ၅၀၀ ရိုက်နှိပ်ကာ ၂၀၁၀ ပြည့်နှစ်၊ မေလတွင် တန်ဖိုး ၈၀၀ ကျပ်ဖြင့် ဖြန့်ချိသည်။

စာအုပ်ချုပ် - သစ္စာ

၁၃၁ . ၃

ဝီ-မိုးနင်း

လူနှင့်အလုပ် / ဝီ-မိုးနင်း ။ - ရန်ကုန်။

စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၂၀၁၀။

စာမျက်နှာ ၅၄ မျက်နှာ၊ ၁၃ . ၂ စင်တီ× ၂၀ . ၅ စင်တီ

(၁) လူနှင့်အလုပ်

mgyoe.com

mgyoe.com

မာတိကာ

၁။ အကြံကြီးရမည် ၁
၂။ တစ်ခုတည်းသောအလုပ် ၆
၃။ အလုပ်၌ အစီအစဉ် ၉
၄။ လို–လုပ်–ရ ၁၃
၅။ စိတ်ထားတတ်ခြင်း ၁၇
၆။ ဘုန်းသမ္ဘာ ၂၂
၇။ အကျင့်ကောင်း အကျင့်ဆိုး ၂၇
၈။ အရေးကြီးသော အချက်ကြီးများ ၃၀
၉။ ကျန်းမာခြင်း ၃၆
၁၀။ သူ့အကြိုက် ၄၀
၁၁။ ငြင်းခုံခြင်း၏အပြစ် ၄၂
၁၂။ လူ၏အစွမ်း ၄၉

■

[ဦးဗလိုဒိုနှင့် တွဲဖက်ရေးသားသော ဟန်ကျပန်ကျ စာအုပ်မှ ဆရာပီမိုးနင်း၏ ဆောင်းပါးများကို ခွဲ၍ သီးခြားထုတ်ဝေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။]

mgyoe.com

mgyoe.com
mgyoe.com

mgyoe.com

၁

အကြံ ကြီးရမည်

အကြံကြီးမှ ကြီးမြင့်၏။ အကြံသေးလျှင် သေးသိမ်၏။

အကြံကြီးဖို့ရန်အတွက် လွန်စွာဉာဏ်ကြီးဖို့မလို။ အလုပ်ကြီး အကိုင်ကြီး လုပ်သူတို့သည် ဉာဏ်ထူးသူများ မဟုတ်ကြပေ။ အမှတ်သညာများခြင်း၊ မျက်စိနှင့်နားကို ပွင့်စွာထားခြင်း၊ အပေါင်းအသင်းကောင်းခြင်း၊ အကျိုးအပြစ်ကို ဆင်ခြင်၍ အရှည်ကိုမြင်တတ်ခြင်းသာ လိုရင်းဖြစ်၏။ ငွေကိုသာလျှင် မရှုရ။ ငွေမှသာ အမြတ်အစွန်း အဖိုးအခဟု မထင်ရ။ တစ်စုံတစ်ရာကို လုပ်ရာ၌ ငွေထက်အဖိုးတန်သော အကျိုးစီးပွားတွေ များစွာ ရှိလေသည်။ ဂုဏ်သတင်း၊ အပေါင်းအသင်း၊ ဗဟုသုတ၊ အတွေ့အမြင်၊ ကိုယ်တွေ့အတတ်၊ အဆက်အသွယ်တို့သည် အဖိုးအခများပင် ဖြစ်ကြလေသည်။ ထိုအချက်ကို မသိမမြင်၊ ငွေဖြူဖြူကလေးကိုသာ မြင်သူတို့သည် ကြီးကျယ်ခြင်းအဖြစ်သို့ ရောက်ဖို့ခက်လေသည်။ အလုပ်တစ်ခုခုကို လုပ်ရာ၌ ငွေထက် အဖိုးထိုက်တန်သော လမ်းအခွင့်တွေကို ရနိုင်လေသည်။

ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ် မရှိကလည်း မကြီးပွားနိုင်၊ အကြီးအကျယ် မလုပ်နိုင်၊ မထူးနိုင်၊ မချွန်နိုင်ပေ။ သို့သော်လည်း ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဆိုသည်မှာ အထီးကျန်မပေါ်လာနိုင်။ တစ်စုံတစ်ရာကိုမှီ၍ ပေါ်လာရမြဲ ဖြစ်လေသည်။ ဓါးခြစ်ကိုမှီ၍ ဓာတ်ဆီမီးခြစ်ကလေးများကို တစ်စုံတစ်ယောက်က ကြံစည် လုပ်ကိုင်ခဲ့၏။ မော်တော်ကားမှ လေယာဉ်ပျံထွက်ပေါ်ရလေသည်။ သို့ဖြစ်လေရာ လက်ရှိအမြဲ တွေ့မြင်ရသော အလုပ်အကိုင်များ၊ လုပ်ကိုင်နည်းစနစ်များ၊ ပစ္စည်းများကို ဂရုစိုက်၍ ကြည့်ရှုမှတ်သားကာ ငါအဘယ်ပုံထူးအောင် လုပ်ရမည်ဟူသော အကြံကို ထုတ်ရလေသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

အခါများစွာ၌ တစ်စုံတစ်ရာကိုမြင်သဖြင့် လည်းကောင်း၊ စကားတစ်လုံးကို ကြားရသဖြင့် လည်းကောင်း၊ စာတစ်ပုဒ် ဖတ်ရှုရသဖြင့် လည်းကောင်း၊ Association of Ideas ခေါ်နည်းအတိုင်း အကြံသစ်တစ်ခုခု ပေါ်တတ်လေသည်။ မမေ့မလျော့အောင် ရေးမှတ်၍ထား၊ စကင်းပလန်းကို စာရေး၍လည်းကောင်း၊ ပုံဆွဲ၍လည်းကောင်း လုပ်ရမည်။ လူတို့၏ ခေတ်အလိုက်အလိုလည်းကောင်း၊ အသုံးကိုလည်းကောင်း သိရမည်။

တစ်စုံတစ်ခုကိုကြည့်လျှင် စူးစိုက်စွာ ဆင်ခြင်စဉ်းစားသော စိတ်နှင့်ကြည့်က အကြံသစ် ဉာဏ်သစ်ကို ရနိုင်၏။ မိမိ၏အစွမ်းကို ယုံကြည်ကာ ဖြစ်မြောက်အောင် လုပ်ရဲသော စိတ်ရှိက Initiative ခေါ် စထွင်တတ်သော အစွမ်းကို ရနိုင်လေသည်။ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နှင့် စထွင်တတ်သော အစွမ်းရှိမှသာ ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် ဖြစ်မြောက်အောင်မြင်နိုင်လေသည်။

အလုပ်ဟူသမျှမှာ တိုးတက်ရန်လမ်း အမြဲရှိ၏။ အလုပ်တစ်ခုခုကို လုပ်၍ ဖြစ်ပြီး မပျက်နိုင်သောအခြေကို ရသောအခါ အဘယ်ပုံ တစ်ဆင့်တက်ရမည်ကို ရှာကြံရမည်။ အတက်မြန်လွန်းက ဒုက္ခများတတ်၏။ မတက်လျှင်လည်း ဆုတ်တတ်လေသည်။ မဆုတ်နည်း၊ မပျက်နည်း အကောင်းဆုံးမှာ တက်ဖို့ရန် အမြဲအားဖြင့် ဆင်၍နေခြင်း၊ အချက်အလက်ရှာ၍ နေခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

ပျက်မှာ ကြောက်အားကြီးက မကြီးပွားနိုင်၊ ကြီးမြင့်ရန် ရှေ့လောကကြီးကလည်း ပျက်တတ်လေသည်။ အလုပ်၌ ကြီးမြင့်လိုသော မာနရှိ၍ အခြားသူတစ်ပါးကို ချိုးလိုသော မာန၊ မခံချင်သောစိတ်၊ အစွမ်းပြချင်သော စိတ်အားကြီးက အခါမရောက်မီ ခြေလှမ်းကျယ်သဖြင့် ပျက်စီးတတ်လေသည်။

မဆိုင်သောအလုပ်ကို မချဲ့နှင့်၊ ဆိုင်ရာအလုပ်တစ်ခုမှာ ခိုင်လုံသန်မာအားကြီးသောအခါ မချဲ့လျှင် မနေနိုင်အောင် အတက်ပေါက်သလို ထွက်ပေါ်ရမည်ကား စမ္ပတာပေ။ သို့အတွက် ထွက်ပေါ်ချင်သည့်အခါ ချိုးဖဲ့၍ မပစ်ကောင်းပေ။ အတက်တွေ မများလွန်းစေရ၊ သတိပြုရမည်။

ပျားမွေးရာ၌ ပျားရည်တွေအောင်၍ ပျားကောင်များသည့်အခါ ပျားအုံမှ အတက်ထွက်၏။ ထိုအတက်တစ်ခုလျှင် တစ်အုံပွားဖို့ရန်အတွက် မ,တစ်ကောင် ဖြစ်လေသည်။ ထိုအခါ မ,အတက် အဘယ်မျှထွက်သည်ကို ကြည့်ရ၏။ သုံးတက်ထွက်သည့်အခါ ငါ၏ပျားများသည် သုံးအုံခွဲလောက်တဲ့လား။ နှစ်အုံသာ တော်မည်လားဟု ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီး နှစ်အုံလောက်သာ ဖွဲ့ဖို့တော်

mgyoe.com

mgyoe.com

လျှင် မ,အတက်တစ်ခုကို ဖျက်ဆီး၍ ပစ်ရမည်။ ထို့နောက် မှာ အုံခွဲ၍ ပေးရလေသည်။

အလုပ်မှာလည်း ထိုနည်းအတိုင်းလုပ်ရန် သတိပြုရလေသည်။

အကြံညဏ်ကြီးခြင်းသည် စွဲမြဲခြင်း၊ ဖွဲကောင်းခြင်း၊ ဝီရိယရှိခြင်း၊ နိုးကြားခြင်း၊ စွန့်စားခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်ခြင်း၊ လျင်မြန်စွာ ဆုံးဖြတ်တတ်ခြင်း ဤအစွမ်းတို့၏ ပေါင်းစုခြင်းတို့မှ ထွက်ပေါ်လာလေသည်။

ထိုသတ္တိများ၏ အစွမ်းဖြင့် သာမန်လူတို့သည် သာမန်အခြေအနေမှ အထွတ်အထိပ်သို့ ရောက်ကြလေသည်။

ကြီးမြင့်လိုသူတို့သည် အောက်ပါအချက်များကို မိမိတို့၏ သန္တန်၌ စစ်ဆေးရှာဖွေရမည်။

ကြီးသောအကြံသည် အများလိုလားသော အကြံဖြစ်သလား။ အောင်မြင်ဖို့လမ်း အဘယ်လောက်များသနည်း။ ငါ့မှာ ထိုအလုပ်အတွက် အခြေခံ စုံလင်ပါ၏လား။ ငါ့အတွက် အဘယ်မျှအကျိုးရှိမည်နည်း။ စ၍လုပ်ရန် အကောင်းဆုံးသောလမ်းများကား အဘယ်နည်း။ ငါ့အတွက် ဤအကြံထက် ကောင်းသောအကြံ ယခုအခါ ရှိသေးရဲ့လား။ အနှောင့်အယှက် အဖျက်အဆီး ဘေးအန္တရာယ် အဘယ်လောက်များသနည်း။ ဤမေးခွန်းများကို မေးရမည်။

ထိုကဲ့သို့ စစ်ဆေးပြီးသောအခါ၌ လုပ်သင့်၊ မလုပ်သင့် ဆုံးဖြတ်ရန် လွယ်ကူလိမ့်မည်။

ကြံစည်ရာ၌ Plan ပလန်းပုံစံစက္ကူကို၌ ရေးချ၍ ကြံရမည်။

မလုပ်လျှင်မဖြစ်၊ လုပ်ရမည့်အလုပ်ဖြစ်မှု နိုင်မှ နိုင်ပါ့မလားဟု တွေး၍နေဖို့ မလို ချက်ချင်းထလုပ်ရမည်။ တစ်စုံတစ်ရာကို လုပ်ကြည့်မှ အစွမ်းသတ္တိတွေ ထွက်ပေါ်လျက် မခက်ကြောင်းကို တွေ့ရှိရတတ်လေသည်။

အောက်ပါစကားများကို ညအိပ်ရာဝင်သည့်အခါ၌ဖြစ်စေ၊ အားလပ်သည့်အခါ၌ ဖြစ်စေ၊ စူးစိုက်ယုံကြည်စွာ စိတ်ပါပါ မိမိကိုယ်တိုင်ကြားအောင် ရွတ်ဆိုပါ။

(ငါသည် တန်ခိုးဖြစ်၏။ ငါလုပ်လျှင် ဘာမဆိုဖြစ်သည်။ ငါသည် အောင်မြင်ခြင်း' ဖြစ်၏။ အောင်မြင်ခြင်းသည် ငါ့အဖို့ ဖြစ်၏။ ငါသည် ဤတန်ခိုးကြီးသော လောကဓာတ်ကြီး၏အစိတ်အပိုင်းဖြစ်၏။ ငါ၏အစွမ်းသတ္တိသည် အဆုံးမရှိနိုင်။)

---

mgyoe.com

mgyoe.com

စဉ်းစားဉာဏ်

အလုပ်၌ စဉ်းစားဉာဏ်နှင့် မှန်ကန်သော ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ချနိုင်သော အကြောင်းကို ရစေရမည်။ ထိုအလေ့အကျင့်မှာ အရာရာကို မလုပ်မီ တင်ကြို ကာ အချိန်ယူ၍ စဉ်းစားခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

လူ၏ စဉ်းစားဉာဏ်သည် အခါခပ်သိမ်းမမှန်။ အကြိုက်ဘက်ကို ပါ တတ်ကြောင်းကိုလည်း သတိပြုရမည်။ အလုပ်တစ်ခုခုကို မိမိ လွန်စွာလုပ်ချင် သောစိတ် ပေါ်ပေါက်၍နေသည့်အခါ လုပ်လျှင်အကျိုးရှိမည်ကိုသာ တွေ့တတ် မြင်တတ် ဆုံးဖြတ်တတ်လေသည်။ ထိုစဉ်းစားနည်းကို Reasoning ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ Rationalization ဟူ၍လည်းကောင်း ခေါ်၏။ မိမိကိုယ်ကို လှည့်စားခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

လူသည် သိကြားကဲ့သို့ လွတ်လပ်သော ကိုယ်ကျိုး သူကျိုးနှင့် မဆိုင် သော ပုစ္ဆာများမှာသာ အမှန်ကိုရောက်အောင် စဉ်းစားနိုင်၏။ ကိုယ်ကျိုးစီးပွား နှင့် ပတ်သက်ရာ၌ကား အမှန်ကိုရောက်လေ့ မရှိချေ။ နိုင်ငံရေးသမားများသည် မိမိတို့ပါတီအကြောင်းကို ဟောပြောကြ၍ အခြားပါတီများကို ရှုတ်ချရာ၌ မိမိ တို့ကိုယ်ကို လှည့်စား၍ နေကြလေရာ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် တကယ်အလိမ်မိ၍ နေကြလေသည်။ သူတစ်ပါးမှာ များစွာ အလိမ်မမိကြပေ။ ကိုယ်တိုင်၏အလိမ် ဖြင့် အမိခံရခြင်းသည် အလိမ်ပြေဖို့ရန် အခက်ဆုံးဖြစ်၍ နေ၏။

လူတစ်ယောက်သည် ရန်ကုန်မြို့၌ ပျော်ပျော်ပါးပါးနေလို၏။ ထိုအခါ ရန်ကုန်မြို့ မှာနေ၍ လုပ်ကိုင်ရန် အကြံတစ်ခုကို ကြံစည်ကာ အလုပ်တစ်ခုကို စီစဉ်၏။ ထိုအလုပ် အကြောင်းကို တွေးလေလေ၊ ဖြစ်မြောက်အောင်မြင်မည့် လမ်းတွေ များလေလေဖြစ်၍ လာလိမ့်မည်။ ပျက်လမ်းဟူ၍ မြင်မည်မဟုတ်။ တစ်စုံတစ်ယောက်က ပျက်လမ်းတစ်ခုခုကိုပြလျှင် ဒါတွေ တွေးကြောက်နေလျှင် လောကမှာ ဘာမှမလုပ်နှင့်တော့။ စကတည်းက ပျက်မှာတွေကို တွေးနေမှဖြင့် ဘာလုပ်တော့မှာတဲ့တုံး ဟူသောအလုံးမျိုးနှင့် ဖယ်၍ ချလိုက်လိမ့်မည်။ ထို နည်းမျိုးဖြင့် ရန်ကုန်မြို့ကို လာရောက်ကာ ပျက်စီး၍သွားသူတွေ များစွာရှိကြ လေသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ အရာရာ၌ စိတ်ကို သမာသမတ်ထား၍ စဉ်းစားတတ် သောအလေ့ကို လေ့ကျင့်ကြရမည်။

အသေးအဖွဲတို့ကို ပေါ့ပေါ့ဆဆ သဘောမထားရ။ အသေးအဖွဲတို့၌ ပေါ့ဆမိသဖြင့် အကြီးအကျယ်တို့ကို ထိခိုက်တတ်လေသည်။

mgyoe.com

မိမိ၏ အောင်မြင်ခြင်းများ အကြောင်းဟူသမျှ အဘယ်အခါမျှ မော်ကြွား၍ မပြောရပေ။ မိမိ၏အကြံများကိုလည်းကောင်း၊ လုပ်မည့်အလုပ်များအကြောင်းကိုလည်းကောင်း ပြော၍မပြရပေ။ ယခုခေတ်သည် လွန်စွာ အပြိုင်များသောခေတ် ဖြစ်လေသည်။

အစုစပ်အလုပ်များ၌ အထူးသတိပြုရမည်။ တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် စပ်တူလုပ်လိုက စိတ်သဘောအရပ်ရပ်တို့ကို သတိပြုရမည်။ အကျင့်စာရိတ္တကောင်းလျက် အခြားအရေးကြီးသော အချက်တစ်ခုခုမှာ ချွတ်ယွင်း၍ နေတတ်လေသည်။ ပြောင်းလဲခြင်းများ လုပ်ရာ၌လည်း သတိကြီးစွာ ထားရလေသည်။

လူ၏ဘဝသည် တိုတောင်း၏။ အမျိုးမျိုးကို မဆိုထားဘိ အလုပ်တစ်ခုခုနှင့်ပတ်သက်၍ပင် သိစရာ မှတ်စရာတွေ ကုန်နိုင်မည်မဟုတ်ပေ။ နိုင်ငံခြားငွေလဲလှယ်ခြင်း အတတ်တစ်ခုခုကိုပင် အကုန်အစင် နားလည်သော ဘဏ်သူဌေးတွေ နည်းပါးလေသည်။ သို့ဖြစ်လေရာ တစ်ယောက်တည်း၏ အတွေ့အကြုံသည် မလုံလောက်၊ များစွာသောသူတို့၏ အတွေ့အကြုံ အကြားအမြင်တို့ကို မှတ်ရလေသည်။ ဖတ်ရလေသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ မိမိလုပ်သောအလုပ်နှင့် ပတ်သက်၍ ကျွမ်းကျင်သူတို့နှင့် နီးနေရမည်။ "အကြံတူ ရန်သူ" ဟူသော စကားပပျောက်အောင် လုပ်ရမည်။ ရန်သူလို မိမိက သဘောမထားဘဲ ၎င်းတို့ထံ ဆည်းကပ်က နည်းခံတတ်က နည်းလမ်းရ၏။ အကူအညီ အထောက်အပံ့ကိုလည်း ရနိုင်လေသည်။

ငါလုပ်လျှင် အောင်ရမည်။ လူကြံလျှင် ခံနိုင်ရိုးလား "ယောကျ်ားတံခွန် လူရည်ချွန်က" ဟူသော စကားများကို အားကိုးပြုကာ မစဉ်းမစား မစူးမစမ်း ပြုသဖြင့် ပျက်စီးသူတွေ များစွာရှိကြလေသည်။

ထိုနည်းမျိုးကြောင့် ပျက်စီးသော မင္ဂဇင်းတွေ၊ ဂျာနယ်တွေ၊ သတင်းစာတွေ များလှလေပြီ။ စုံစမ်း နီးနေရာ၌လည်း နားမလည်သူ၊ အရမ်းအားပေးသူများနှင့် တွေ့တတ်သည်ကို သတိမူသင့်လေသည်။

ပညာရှိ သတိဖြစ်ခဲသည် ငါတတ်သည်၊ ငါ နားလည်သည်ဟူသော အနေနှင့်လည်း ပေါ့ပေါ့ဆဆ မလုပ်အပ်ပေ။ ငွေကို ပင်ပန်းစွာရှာရ၏။ ပင်ပန်းစွာ ရအောင်ရှာပြီး မထိန်းတတ်၍ ဆုံးပါးကြသူများအနက် ထိုနည်းမျိုးဖြင့် ဆုံးပါးကြသူတွေ များကြလေသည်။

❑

mgyoe.com

၂

တစ်ခုတည်းသောအလုပ်

သူဌေးမြန်မြန် ဖြစ်လိုလျှင် မြန်မြန် ဆင်းရဲတတ်၏။ အလုပ်တစ်ခု အကြောင်းကို အကုန်အစင် နားလည်လျှင် ချမ်းသာကြီးပွားနိုင်၏။ အလုပ်များလျှင် အဘယ်အလုပ်ကိုမျှ အကုန်အစင် နားလည်မည်မဟုတ်ပေ။ အလုပ်တစ်ခုခုကို စွဲ၍လုပ်မှ အကုန်အစင် နားလည်၍ ကြီးပွားနိုင်၏။

အလုပ်၌ စေ့စပ်ရမည်။ ငွေပေးငွေယူမှာ အရမ်းမဟုတ်သော်လည်း မလွန်သော ရက်ရောခြင်း၊ သဘောကြီးခြင်း ရှိရမည်။ စေးနှဲလွန်းက လျင်မြန်စွာ လူအများ သိတတ်၏။ ငွေကို လောဘသက်သက်အတွက် စုခြင်းကတစ်မျိုး အသုံးချဖို့ လောဘသမားသည် ရွှေငွေကို ဘုရားလိုကိုးကွယ်၏။ လူလိမ္မာသည် ငွေကို လိမ္မာစွာအသုံးပြု၏။ အလျှအိမ်ကျမှ များများစားသူသည် အဘယ်မျှပင် အဖိုးတန်တွေကို ဝတ်သော်လည်းငွေ၏ သခင်မဟုတ်။ ငွေ၏ကျွန်ဥစ္စာစောင့် လူစေးနဲ့ဟု သိရမည်။ ထိုလူမျိုးသည် အိမ်မှာအကောင်းကိုမစား၊ အဝတ်ခံလျက် ငွေစိတ်နှင့် ဝလင်ဆူဖြိုး၍နေသူများ ဖြစ်ကြလေသည်။

စည်းစိမ်ဥစ္စာကို အလိုမရှိ လောဘရမ္မက် ကင်းဟန်စကားများသည် ဟန်စကားမျှ ဖြစ်၏။ တရားသဖြင့် ငွေရှာခြင်းသည် ရိုးဖြောင့်တည်ကြည်ခြင်းနှင့် ဉာဏ်စွမ်း ဝီရိယစွမ်း စွဲမြဲခြင်း ရဲရင့်ခြင်း စသည့်သတ္တိများကို တိုးတက်စေသဖြင့် မွန်မြတ်သောအလုပ်ဟူ၍ မှတ်ယူအပ်လေသည်။ အမွေရသော စည်းစိမ်သည် ကိုယ်တိုင်ရှာဖွေ၍ရသော စည်းစိမ်လောက် နှစ်ခြိုက်ကျေနပ်ခြင်းကို

mgyoe.com

mgyee.com

မပေးနိုင်ပေ။ ဥစ္စာပစ္စည်းသည် ကြောင့်ကြပူပန်ခြင်းနှင့် အလုပ်ကို ပိုမိုစေသည်ကား မှန်၏။ သို့သော်လည်း ထိုကိစ္စများသည် လူ၏ဘုန်းသမ္ဘာ ကံဉာဏ် ဝီရိယ အထုံမျိုးကို တိုးတက်စေသဖြင့် အလွဲမသုံး ဖြုန်းသမျှ ဥစ္စာသည် မြတ်သည်။ ဥစ္စာသည် ဂုဏ်၊ ဥစ္စာသည် ကျက်သရေဟု မှတ်ရမည်။

အလုပ်၌ စိတ်ဝင်စားရမည်

အလုပ်အကိုင် အကြံအစည်တို့မှာ ရှေးဦးပထမ မိမိ၏အစွမ်းသတ္တိကို ယုံကြည်ရမည်၊ အားတက်ရမည်၊ ငါလုပ်လျှင် ဖြစ်မည်၊ ဖြစ်အောင်လည်း လုပ်မည်ဟူသော အဓိဋ္ဌာန်ကို နေ့စဉ် မြဲမြံစွာ ပြုရမည်။

ကိုယ်ပိုင်အကြံဉာဏ်၊ ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ပြုရဲသော အကျင့်တစ်ခု ရှိစေရမည်။ အချို့ကား သူတစ်ပါးကို အကြံပေးရဲ၏။ ပေးရဲသည့်အတိုင်း သူတစ်ပါးမှာ အကျိုး ရှိ၏။ မိမိကိုယ်တိုင် လုပ်ရသည့်အခါ၌ကား မြင်းပွဲတွင် တစ်အများရသူပမာ စမ်းတဝါးဝါး မရဲတရဲဖြစ်၍နေ၏။ သို့ဖြစ်သောကြောင့် မအောင်မမြင် ဖြစ်ကြလေသည်။

မိမိ၏အလုပ်၌စိတ်လက်ဝင်စားရမည်။ ယခုချက်ချင်း စိတ်ဝင်စားရမည်။ အခါကောင်းမည်ကို မျှော်၍မနေရ။ ယခုချက်ချင်း မလုပ်မဖြစ် မနေရ လုပ်ရမည်။ မည်သူကိုမျှ ငါ မစောင့်ဟူသောစိတ်ကို ထားရမည်။

တစ်ခုခုဖြစ်မြောက်အောင် လုပ်လိုသော စိတ်အားရှိရမည်။ ဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်ခြင်း၌ ပျော်ပိုက်ရမည်။ ငါလုပ်လိုက်တာ ဖြစ်သည်ဟူသော အတွေးနှင့် သာယာရမည်။ လေထဲမှာ တိုက်အိမ်ဆောက်တန် ဆောက်ရမည်။ ပေါက်ရောက်လိုသော အခြေအနေကို ထင်မြင်ကာ သေချာပေါက်ကို မြင်သည်ထက်မြင်အောင် ရှာရမည်။ မျှော်လင့်ယုံကြည်စိတ်ချ၍ နေရမည်။ စိတ်ချသော်လည်း ပေါ့ဆ၍ မနေရပေ။ တွက်လေ၊ ကြံလေ၊ နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးကို ရှာပါလေ။ ပျော့ညံ့ ပေါ့ဆ လေလွင့်သူတို့ကို မတုလေနှင့်။ မိမိ၏လမ်းစဉ်ကို တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ဖြူးဖြူးကြီးမြင်၍ နေရမည်။ ကောင်းစွာ မမြင်သေးသမျှ မအေးရ။ မြင်အောင်ထွင်ရမည်။ ထိုသတ္တိတွေ လူတိုင်းမှာရှိ၏။ မသုံးကြပေ။ သတ္တိရှိသမျှ ဉာဏ် ရှိသမျှကိုသုံးကာ နိုးကြားရမည်။ အစွမ်းထုတ်သလောက် အကျိုးရှိရမည်ဟု ယုံကြည်ရမည်။

Enthusiasm ခေါ်သော ထက်သန်သော စိတ်အားသည် အသင်၏

mgyee.com

mgyoe.com

Power House ခေါ် အားပေးရုံနှင့်တူ၏။ မည်သူ့မှာမဆိုရှိ၏။ အစွမ်းကုန် မသုံးကြပေ။

ငါလုပ်လျှင် ငါဖြစ်၊ ငါမှန်းလျှင် ငါပေါက်မည်ဟု ယုံကြည်ပါ။ အစွမ်းကုန် အကျိုးစီးပွားကို ရရှိခံစားရအောင် စေ့စပ်သေချာသော အကြံဉာဏ်နှင့် စိတ်အားကို ဆောင်ရမည်။

တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ စိတ်အားကို တိုးတက်စေရမည်။ တစ်နေ့ထက် တစ်နေ့ စိတ်အားကို မယုတ်စေရ။ အေးဆေး၍လည်း မနေရပေ။ စိတ်အား တိုးတက်သလောက် အောင်မြင်ခြင်း၏အရှိန်သည် ပိုမို တိုးတက်နိုင်လေသည်။

ယခု မျက်မှောက်ကိစ္စ မပြီးသေးမီ နောက်အတွက် အခက်အခဲကို ကြံ ရ၍ မနေရ။ ယခုကိစ္စ ရှင်းလင်းလျှင် နောက်တစ်ထစ် ရှင်းလင်းဖို့ရန် လွယ်ကူ၍ လာလိမ့်မည်။

အကြံဉာဏ်ကောင်းပါလျက် မကြီးပွားသူတို့သည် စိတ်အားသတ္တိ နည်းပါးခြင်းကြောင့် ဖြစ်၏။ စိတ်အားသတ္တိကို ဆုတ်ယုတ်စေမည့် အကျင့်များကို မိမိ၏သန္တာန်၌ တွေ့ရှိက ကုသ၍ပစ်ရမည်။

ဤအမှားကို ဆင်ခြေဖြင့် အမှန်မလုပ်နှင့်။ မှားသောလမ်းကိုရောက်လျှင် မှန်သောလမ်းကို ပြန်ရမည်။

အသက်ကြီးသောကြောင့် စိတ်ကိုမလျှော့ရ။ အသက်ခြောက်ဆယ်ကျော်မှ အလုပ်အကြီးအကျယ်တို့ကို လုပ်ကိုင် အောင်မြင်၍ သွားသူတွေ များစွာ ရှိကြလေသည်။

❑

mgyoe.com

mgyoe.com

၃
အလုပ်၌ အစီအစဉ်

အလုပ်လုပ်ရာ၌လည်း အစီအစဉ်ရှိရာ အလုပ်နှင့် ဆိုင်သမျှ ပစ္စည်းလက်နက် ကိရိယာတို့ကို ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ၌ ရှိစေရာ၏။ စားရေးခါနီး၌ မင်အိုးနှင့် ကလောင်ကိုရှာရသော စာရေးဆရာသည် စာရေးရာ၌ တွင်မည်မဟုတ်ပေ။ အလုပ်အကိုင်နှင့် ပတ်သက် သည့် နောက်ဆုံးပေါ်ပေါက်သော နည်းစနစ်များကို သိရမည်။ နောက်ဆုံးပေါ်သည့် လက်နက် အသုံးအဆောင်များကို ရှိစေရမည်။ စာရင်းအင်း၌လည်း နောက်ဆုံးစနစ်ကောင်းတွေကို သုံးရမည်။

နက်ဖြန်လုပ်ရမည့် အလုပ်တို့ကို ယနေ့ညဥ့် တင်ကြိုစိတ်ကူးကာ (Plan) ပလန်း ပုံစံထုတ်သလို စာ၌ရေးမှတ်ရမည်။ ရုတ်တရက် မတွေးမခေါ်ဘဲ ပေါ်ပေါက်မည့်ကိစ္စများအတွက်လည်း လမ်းအခွင့်သင့်အောင် ထို 'ပလန်း' ပုံစံ၌ နေရာထားရှိရာ၏။ တင်ကြို၍ မကြံမစည်ဘဲ ဖြစ်ပေါ်တတ်သော အရေးများအတွက် ပုံစံ၌ နေရာလွတ်သဖွယ် ရှိစေရမည်။ အဘယ်ကိစ္စက အဘယ်မျှကြာမှပြီးသော အချက်ကို ကြိုတင်ခန့်မှန်း ရေးသားမှတ်ထားရမည်။ ဥပမာ– မောင်ဖြူနှင့် ပြောဖို့စကား၊ ပုံနှိပ်တိုက်၌အပ်ရန် အလုပ်၊ အမြတ်တော်ကြေးက ဘယ်အချိန် သတင်းစာကြော်ငြာ ကိုယ်စားလှယ်နှင့် အဘယ်အကြောင်းကို ပြောရမည်။ အဘယ်အချိန်မှာ ဂျူဗလီအစည်းအဝေးရှိသည်။ မည်သည့်လက်အောက် အလုပ်သမားအား အဘယ်ကိစ္စကို ပြီးပြတ်အောင် ခိုင်းရမည် စသည်ဖြင့် မိမိ၏အလုပ်နှင့်ပတ်သက်ရာ၌ 'ပလန်း' စနစ်ကို တင်ကြိုကာ မီးသွေး

mgyoe.com

mgyoe.com

ဖြင့် ခြစ်ရေးမှတ်ရမည်။ ထိုနည်းကို တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ ပို၍ ကောင်းအောင် လုပ်နိုင်လေသည်။

မိမိကိုယ်တိုင် လုပ်သင့်သောအလုပ်၊ လက်အောက်ငယ်သားကို လွှဲသင့်သော အလုပ်ဟူ၍ ခွဲခြားသိရမည်။ အလုပ်တိုက်ကိုလာ၍ အကျိုးမဲ့စကားပြောရင်း အချိန်ကိုလာ၍ခိုးသော အချိန်သူခိုးများ၏ အနှောင့်အယှက်ကိုလည်း သတိပြုရမည်။ မိမိ၏အစွမ်းသတ္တိကို အဘယ်မျှသာ အသုံးပြုသည်ဟူသော အကြောင်းကိုလည်း အမြဲစစ်ရမည်။

ငါ ဘယ်အတွက် ယခုထက် အစွမ်းသတ္တိ မပိုပါသလဲ။ ငါ ဒီလောက်ပဲ စွမ်းသလား၊ ပို၍ မစွမ်းဘူးလားဟု မေးရမည်။ နည်းလမ်းအသစ်များကို အမြဲရှာကြံရမည်။ ငါ့အလုပ် မှန်နေပြီ။ အလိုလိုသွားနိုင်ပြီ။ အရှိန်ရနေပြီဟု မမှတ်ရ။ အမြဲတိုး၍ မနေလျှင် ဆုတ်ယုတ် ရမည်ဟု ပုံသေမှတ်ပါလေ။

အလုပ်တစ်ခုခုကို တည်ထောင်ပြီးနောက် အောင်ပြီ ဖြစ်ပြီဟု မှတ်ထင်စိတ်ချကာ နိုင်ငံရေးကို လိုက်စားသဖြင့် ပျက်စီးသူတွေ များလှလေပြီ။ လက်ရှိအလုပ်မှာ မလည်မဝယ် ဖြစ်က ထိုအလုပ်ကို လည်အောင် အဘယ်ပုံလုပ်ရမည်ဟူသောနည်းလမ်းကိုသာ ရှာကြံရမည်။ အလုပ်၌ အခက်ကြုံလျှင် ထိုအခက်ကို နိုင်ဖို့နည်းလမ်းရှိရမည်ဟု ယုံကြည်ကာ လမ်းကိုရှာရမည်။

ထိုကဲ့သို့ မရှာဘဲ ငါ့ဆိုင်တော့ အပြိုင်တွေများနေပြီ။ ငွေလည်း လည်တော့မှာ မဟုတ်ဘူး။ ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကား တစ်ကားလောက်ရိုက်ရလျှင် ငွေရမှာပဲဟု အောက်မေ့ကာ မဆိုင်သောအလုပ်ကို စိတ်ကူးမိက အလုပ်ဟောင်းရော အလုပ်သစ်ပါ ဆုတ်ယုတ်ပျက်စီးမည်ကား မြေကြီးလက်ခတ်မလွဲတည်း။

ဒုတိယအလုပ်မှာ ကိုယ်တိုင် မကျင်လည်ဘဲ သူတစ်ပါး မြှောက်ပေးသဖြင့် လုပ်ကိုင်ရလျှင် သာ၍ ဆိုးလေသည်။ မိမိအလုပ်နှင့် ပတ်သက်သမျှကိုယ်တိုင်မသိသော အချက် ဟူ၍ မရှိစေရ။ သို့သော်လည်း ပုံနှိပ်တိုက်ပိုင်ရှင်သည် စာလုံးစီတတ်၍ ဝင်စီလျှင် ဖောင်သွင်းတတ်၍ ဝင်သွင်းလျှင် စက်နင်းတတ်၍ ဝင်နင်းလျှင် ပျက်စီးလိမ့်မည်။ ဆိုင်ရာအလုပ်သမားများ ညာဝါး ဖြန်းသန်းခြင်းကို သိရှိအောင်မူကား တတ်သိနားလည်ထားရပေမည်။ နေရာတိုင်းတွင် ကိုယ်တိုင်ဝင်၍ လုပ်ကိုင်ရန်မဟုတ်။

ကိုယ်တိုင် ဝင်၍ လုပ်ကိုင်သော ထိုလူမျိုးမှာ တစ်ထောင်တန် စိတ်အလုပ်ကိုမလုပ်ဘဲ တစ်ကျပ်တန် လက်အလုပ်ဖြင့် အချိန်ကိုဖြုန်းသူများသာ ဖြစ်ကြလေသည်။

mgyoe.com

mgyee.com

အရာရာ၌ "ငါ ကိုယ်တိုင်လုပ်မှ၊ ငါ မပါလျှင်မဖြစ်၊ ငါ မျက်နှာလွှဲရင် ခက်တော့ မည်။ 'ကျွန်ုပ်ယုံ တစ်ဖက်ကန်း' တဲ့ဟူသော စကားအတိုင်း အရာရာ၌ ပါဝင်သူတို့သည် သူဌေးကြီးအဖြစ်သို့ မရောက်နိုင်။ အလုပ်ငယ်ကို ငယ်သား များအားလွှဲပြီး တစ်လ၊ နှစ်လ၊ ခြောက်လ၊ တစ်နှစ် အဝေးကို သွားနေနိုင်မှ သာ စနစ်ကောင်းဟု ခေါ်ရလေသည်။

သို့သော် စနစ်ကောင်းဖြင့် အုပ်ချုပ်နိုင်သူကို လခကြီးစွာ မပေးနိုင်သေး က ကိုယ်တိုင်ပင် စီမံလုပ်ကိုင်ရမည် ဖြစ်လေသည်။

ကြီးပွားခြင်းသည် ကိုယ်ခန္ဓာ အပင်ပန်းခံခြင်းနှင့် များးစွာ မဆိုင်ချေ။ ပင်ပန်းအားကြီးလျှင် အသက်တိုနိုင်လေသည်။

အလုပ်၌ယဉ်ကျေးခြင်း

အလုပ်အကိုင် အရောင်းအဝယ်၌ ယဉ်ကျေးခြင်းသည် အထူးအရေးကြီး လေသည်။

ယဉ်ကျေးဖွယ်ရာခြင်း၊ သိမ်မွေ့နူးညံ့ခြင်းကို စိတ်ပျော့ခြင်း၊ ချွဲခြင်းဟု အချို့ မှတ်ထင်တတ်ကြသည်မှာ အမှားကြီးဖြစ်လေသည်။

အကြီးအကျယ်တို့မှာသာမဟုတ် အသေးအဖွဲ့ဟူသမျှမှာ ယဉ်ကျေးဖွယ် ရာခြင်း ရှိရမည်။ ထိုအချက်ကို ဘတ်စ်ကား စပယ်ယာများပင် သိကြ၏။ ပါ စင်ဂျာတစ်ယောက် ဘတ်စ်ကားပေါ်က ဆင်းသည့်အခါ "ခေါင်းငုံ့ ဦးလေး၊ ခေါင်းငုံ့" ဟု ပြောခြင်းသည် နဖူးကိုတိုက်မိမှာ ပူပင်သော စိတ်ကလေးဖြစ်ရာ ဦးလေး အခေါ်ခံရသူ တစ်ဖက်သားစိတ်မှာ အများကြီးကျေနပ်ပြီး အကယ်၍ မှတ်မိလျှင် ထိုဘတ်စ်ကားကိုသာ စီးချင်ပေလိမ့်မည်။

"အက်တီကက်" ခေါ်သော လူမှုရေးရာကျမ်းများ၌ ပါရှိသောအချက် များမှာ အမြဲမဟုတ်။ ခေတ်ကာလ ဒေသအလျောက် ဖြစ်၏။ တကယ့် ကြင်နာ စိတ်မှ ထွက်သော ယဉ်ကျေးဖွယ်ရာခြင်းကား နယ်မရွေးပေ။

မြန်မာလူမျိုးမှာ ဆိုင်တစ်ဆိုင်ကို သားနားစွာ ဖွင့်လိုက်လျှင် ဒိစတြိတ် ရပ်ဝေးကလာသော ဖောက်သည်များအပေါ်၌ အတုစိန်နားကပ်ကိုခါလျက် တိုက် ပိုင်သူဌေးကတော်ကြီး၏ ဟန်နှင့် စတိုင်ကို ပြတတ်လေသည်။ ဤအရာ၌ ရွှေမန်းသူတို့ထံ ရန်ကုန်သူများ တပည့်ခံသင့်ကြလေသည်။

ကုလားဆိုင်၊ တရုတ်ဆိုင် အချို့လည်း ဖောက်သည်ကို များစွာ ဂရုမစိုက်

mgyee.com

mgyoe.com

ကြပေ။ အဘယ်မျှပင် အလုပ်များ၍ နေစေကာမူ ဖောက်သည်များကို လေးစားဂရုပြုနိုင်ရမည်။

ထိုယဉ်ကျေးဖွယ်ရာ လိုက်လျောခြင်းသည် အကျင့်ရသောအခါ အလိုလိုဖြစ်၍ နေလိမ့်မည်။

ထိုအကျင့်သည် ကိုယ်ချင်းစာတရားမှ ထွက်ပေါ်လာသည်။ အခြားမှာသာမဟုတ်၊ ထိုအကျင့်ကို မိမိ၏ အိမ်မှာလည်း ရစေရမည်။

သူစိမ်းအပေါ်၌ လွန်စွာချို၍ မိမိတို့အချင်းချင်းမှာ အမြဲခါးသော လင်မယား၊ သားအမိ၊ သားအဖ၊ ညီအစ်ကို မောင်နှမတွေ များစွာရှိကြလေသည်။

နှုတ်လျှာကို အထူးစောင့်စည်းရမည်။ ထွက်ပြီးသောစကားများကို ပြန်ခေါ်၍ မရပေ။ မထွက်မီ သတိထား။ "ဒေါသကိုရှောင် အိုအောင်မဆင်းရဲ" ဟု မှတ်ပါလေ။ စိတ်ဆိုးခိုက်မှာ စကားမပြောလေနှင့်။ ယဉ်ကျေးဖွယ်ရာခြင်းသည် တိုးလျှိုးခြင်း အောက်ချခြင်း မဟုတ်ပေ။ စိတ်အားထက်သန်ခြင်း၊ ဝမ်းမြောက်ရွှင်ပျခြင်းသည် ယဉ်ကျေးဖွယ်ရာခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ စကားမပြောမရယ်မပြုံး အေးအေးစက်စက် မျက်နှာထားမျိုးကို မည်သူမျှ မေတ္တာမရှိပေ။ စကားပြောဆိုရာ၌ တတ်သိလိမ္မာခြင်းအစွမ်းကို ပြလိုသဖြင့် စကားလုံးအဆန်းများကို ပြောခြင်းသည် ယဉ်ကျေးဖွယ်ရာခြင်းမဟုတ်။ ကြွားဝါခြင်း ဖြစ်၏။ လိုရင်းမှာ စိတ်ပါကိုယ်ရောက်တွေ့ကြုံနှုတ်ဆက် ပြောဆိုဖို့သာ လိုလေသည်။

❑

mgyoe.com

mgyoe.com

၄

လို-လုပ်-ရ

အဖြစ်စိတ်၌ ငါးမျိုးသော အရေးအကြီးဆုံးသော အချက်ကြီးများ ပါဝင်လေသည်။ ထိုအချက်ကြီးများကား...

(၁) အကျိုးအပြစ်ကို ဝေဖန်ခြင်း

(၂) သေချာပြတ်သားစွာ တွေးကြံတတ်ခြင်း။

(၃) ချိန်ဆ၍လုပ်ခြင်း

(၄) စိတ်ကို ပြင်ဆင်ခြင်း

(၅) ဝီရိယရှိခြင်း ဤငါးချက်ဖြစ်၏။

ထိုအချက်ကြီးငါးချက်နှင့် မိမိမှာ ပြည့်စုံပါသလားဟု နေ့စဉ် စဉ်းစားကာ ပြည့်စုံအောင် ကြိုးစားရမည်။

အောင်မြင်ခြင်းသည် လွတ်လပ်ခြင်း၊ ချမ်းသာခြင်း၊ ဩဇာတန်ခိုးရှိခြင်းကို ဖြစ်စေ ၏။ ထိုဂုဏ်များ၏ အဖိုးထိုက်တန်ခြင်းကို သိရသောအခါ ကြီးပွားအောင်မြင်ခြင်းအတွက် ကြိုးစားရခြင်းကိုပင် ဝန်လေးသည်ဟု မှတ်ထင်ဖို့ မရှိပေ။ ကြိုးစားထိုက်ပေသည်။

လိုရာကိုရခြင်း၏ အကောင်းဆုံးသော နည်းသည် ထိုအရာ၌ စိတ်ကို အကုန်သွင်းပြီး ပေါက်ရောက်အောင် ထိထိရောက်ရောက်သွင်းပြီး ရလိမ့်မည်ဟု စိတ်ချလက်ချ ယုံကြည်ကာ လုံ့လ ဝီရိယကို မလျှော့ဘဲ ကြိုးကြိုးကုတ်ကုတ် လုပ်ကိုင်ခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

အသင်၏ သန္တာန်၌ ဖြစ်မြောက်အောင် လုပ်နိုင်သော တန်ခိုးသတ္တိရှိ၏။ ထိုသတ္တိကို အစွမ်းကုန်သုံးဖို့သာ လိုလေသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

အသင်၏ အကျင့်အမူအရာများကို အမြဲမှတ်သားရမည်။ မသေချာခြင်း၊ ဝိုးဝါးမထင် စိတ်ကူးဉာဏ် မကြည်မလင် မပြတ်သားခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ စိတ်လွင့်ပါးခြင်း၊ သံသယ ဖြစ်တတ်ခြင်း ဤစိတ်များရှိလျှင် ပပျောက်အောင် လုပ်ရမည်။ ထိုအကျင့်များကို စာရေး၍ မှတ်ပြီး နေ့စဉ်ဖတ်ကာ နေ့စဉ် မိမိကိုယ်ကို စစ်ဆေးပြီး ပြုပြင်ရမည်။

ထိုစိတ်များသည် အပျက်စိတ်များ ဖြစ်၏။ ထိုအပျက်စိတ်တွေရှိနေသမျှ အဖြစ် စိတ်မထက်သန်နိုင်။ ဘယ်အရာမှလည်း ထိထိရောက်ရောက် ဖြစ်မြောက်မည်မဟုတ်ပေ။ တစ်စုံတစ်ခုကို ဖြစ်မြောက်အောင် ရအောင် လုပ်လိုသည့်အခါ ထိုအလုပ်ကို ဖြစ်မြောက်စေမည့် အကြံအစည် စိတ်ကူးများမှတစ်ပါး အခြားအပိုစိတ်ကူးခြင်းများကို မရှိစေရ၊ ဖယ်ရှားဖျောက်ဖျက်၍ ပစ်ရမည်။ အသင့်ကိုယ်ကို စိတ်ချလက်ချ ယုံကြည်ရမည်။ အသင်၌ လုပ်လျှင်ဖြစ်နိုင်သော သတ္တိရှိသည်ဟု ယုံကြည်ရမည်။ သတ္တိအစွမ်းရှိသမျှ အကြံဉာဏ်ရှိသမျှကို သုံး၍ နည်းလမ်းရှိသမျှကို ရှာကြံလုပ်ကိုင်ရမည်။ ဤအတိုင်းလုပ်လျှင် ဖြစ်ရမည်။ ရ,ရမည်၊ ပိုင်ရမည်၊ ရောက်ရမည်မလွဲဟု စိတ်ချ ယုံကြည်ရမည်။

အကြံမများစေရ။ တစ်ခုခုကို ဖြစ်မြောက်ရရှိ ပိုင်နိုင်အောင်သာ ကြိုးစားရမည်။ စိတ်ကို ထိုရည်ရွယ်ချက်ထဲသို့ စူးစိုက်စွာ သွင်းရမည်။ အားအစွမ်းရှိသမျှ အသုံးပြုရမည်။ မြန်နိုင်သမျှ မြန်စွာ ဖြစ်မြောက်စေရမည်။ "တစ်နေ့တစ်လံ ပုဂံဘယ်ပြေးမလဲ" ဟူသော စကား၌ ပျော့သောစိတ် ပါဝင်၍နေ၏။ ပုဂံကို ချက်ချင်း အရောက်သွားမည်ဟူသော စိတ်မျိုး၊ ဒေါသမျိုးကို နှီးရမည်။ စိတ်မှာလည်း ထိုရည်ရွယ်ချက်တစ်ခုသာ ရှိစေရမည်။ ဤအလုပ်၌ စိတ်ကို ပျော်ပိုက်စွာ ဝင်စား၍နေစေရမည်။

အခါများစွာ ထိုနည်းမျိုးဖြင့် တစ်နေ့အတွင်းမှာ ခက်ခဲသော အရာတစ်ခုခု ဖြစ်မြောက်အောင် လုပ်ရမည်။ သို့ဖြစ်မြောက်လေ့ရှိသောအခါ အသင့်၏ အောင်မြင်ရေးသတ္တိသည် သိသိသာသာ တိုး၍ လာလိမ့်မည်။ ထိုအခါ ပိုမိုကြီးကျယ်သော အလုပ်များ၌ ဖြစ်မြောက်အောင်မြင်ပါလိမ့်မည်။ တစ်စုံတစ်ရာကို ဖြစ်မြောက်အောင်လုပ်ဖို့ ကြိုးစားရာ၌ အရေးကြီးသော လိုရင်းအချက်များကို သိရ၏။ "မျှော်ကွက်အုန်းသီးရသလို" မဖြစ်စေရပေ။

စကားပြောရာ၌ ထိထိရောက်ရောက် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း လေးလေးနက်နက် စိတ်ပါ ကိုယ်ရောက် ပြောရမည်။ အလုပ်ကိုလည်း ထို့အတူလုပ်ရမည်။ ယနေ့ ဘာကိုဖြစ်မြောက်အောင် လုပ်မည်ဟု ပြတ်ပြတ်သားသား သိရမည်။

mgyoe.com

လုပ်သမျှအလုပ်တိုင်း အရုပ်ထုသော ပန်းပုဆရာ၏ လက်ရာတစ်ချက်ပြီးတစ်ချက် အရုပ်ဖြစ်ခြင်းဘက်သို့ နီးသလို ဖြစ်မြောက် အောင်မြင်ခြင်းဘက်သို့ နီးကပ်စေရမည်။ ရှေ့လောကြီးခြင်းဖြင့် အချိန်နှင့်အလုပ်ကို မဖြုန်းရ။ တစ်ခုပြီးတစ်ခု သေသေချာချာ လုပ်ရမည်။ စိတ်မှာ ချိန်ခွင်လျှာမှန်သလို မှန်၍နေစေရမည်။ မိမိ၏အလုပ်နှင့် ပတ်သက်သမျှကို အကုန်အစင် သိနားလည်ရမည်။

ပျားသည် ထိုနည်းဖြင့် ပျားအုံကိုလုပ်၏။ စာကလေးသည် ထိုနည်းဖြင့် အသိုက်ကို လုပ်၏။ ခြသည် ထိုနည်းဖြင့် တောင်ပို့ကိုလုပ်၏။ လုပ်နေခိုက်၌ အဖျက်အဆီးတစ်ခုခု ပေါ်၍ လာလိမ့်မည်ဟူသော သို့လော သို့လော စိတ်မျိုး မရှိစေရ။ အလုပ်၌ အတော်ဆုံး၊ အနိုင်ဆုံး၊ အစွမ်းဆုံးဖြစ်အောင် ကြိုးစားရမည်။ အမြဲနိုးကြားဖျတ်လတ်၍နေရမည်။ လုပ်ပုံနည်းလမ်းများကိုလည်း တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့်ပို၍ ကောင်းစေရမည်။ ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် အလုပ်ကြီးများကို ငါဖြစ်မြောက်နိုင်သည်ဟူသော ယုံကြည်စိတ်ကို အမြဲထား။

လုပ်သမျှအလုပ်ကို အစွမ်းကုန် ကောင်းအောင်လုပ်ရမည်။ အများနှင့်လုပ်လျှင် မတွက်ဘဲ မချက်ဘဲ သူတစ်ပါးတွက်၍သော် လည်းကောင်း၊ သူတစ်ပါး ပေါ့လျော့လစ်ဟင်း၍သော်လည်းကောင်း မိမိက ပိုမို၍လုပ်ရလျှင် အမြတ်ဟုမှတ်၊ ထိုကဲ့သို့ သဘောထားကာ အမြဲလုပ်လေ့ရှိသော ငယ်ရွယ်သူကို လူကြီးများ သိလွယ်မြင်လွယ်၍ ချီးမြှင့်ခြင်းကို ခံရလိမ့်မည်။ မိမိလုပ်သောအလုပ်ကို သေးသိမ်သည် မထင်နှင့် ကြီးပွားအောင်မြင်ခြင်းဆိုင်ရာ တန်ခိုးသတ္တိကို အသိဉာဏ်နှင့်ယှဉ်ကာ အသုံးပြုခြင်းဖြင့် တိုးတက်စေနိုင်လေသည်။

လုပ်သမျှအလုပ်သည် နောင်တိုးတက်ကြီးကျယ်သော အလုပ်များအတွက် လှေကားထစ်ဖြစ်သည်ဟု သဘောထားရမည်။ မိမိကိုယ်ကို တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ တစ်လထက်တစ်လ ပိုမို၍ အသုံးဝင်အောင် အမြဲကြံစည်ကြိုးစားရမည်။ လုပ်သမျှအလုပ်ကို မိမိကိုယ်တိုင် တိုးတက်ကြီးမြင့်ရေးအလုပ်ဟု သဘောထားရမည်။ ယခုလတ်တလော ဝမ်းရေးအတွက်ဟူ၍ သဘောမထားရပေ။ အသင်၏အစွမ်းသတ္တိကို နှစ်နှစ်ကာကာ ယုံကြည်ရမည်။

တွေးပုံ ကြံပုံဟူသမျှကို စစ်ဆေးကာ မကောင်းသော လက်ဝဲစိတ်မျိုးဟူသမျှကိုပင် ပျောက်အောင် ကြိုးစားရမည်။ ဝီရိယ လုံ့လကား အင်ဂျင်စက်ဖြစ်၏။ ယုံကြည်ခြင်းကား ဘွိုင်လာရေနွေးနှင့် တူ၏။ ဖြစ်မြောက်ရမည်ဟူသော ယုံကြည်စိတ်သည် မနုဿစက်အိမ်၌ အကြီးဆုံးသော သံပတ်မကြီး ဖြစ်လေသည်။ စိတ်ကိုလည်း လက်ယာစာတ်ဖြစ်အောင် အမြဲဂရုစိုက်ရမည်။ အလုပ်၏

mgyoe.com