

စိတ်ကူးချိုချိုအနုပညာ

၁၀၀၊ အချစ်နှင့်အိမ်ထောင်ရေး၊
အောင်မြင်မှုလှည့်ဝှက်ချက်
အင်ပြည့်အားပြည့်စာများ

ဘုန်း
မြန်မာပြန်



ဒုတိယအကြိမ်

mgvoo.com

ယခု ပြန်ဆိုတင်ဆက်ထားသော
အောင်မြင်ရေးစာများမှာ
ဆောင်းပါးသဘော မဆောင်ဘဲ
ဇာတ်လမ်းနှင့် စကားပြောခန်းနှင့်
ရသစာပေဆန်ဆန်တင်ပြထားသော
ကမ္ဘာကျော် ရိုးဒါးစ်ဒိုင်ဂျက်မဂ္ဂဇင်းများမှ
ကိုယ်တွေ့ဖြစ်ရပ်မှန်များ၊ အတွေ့အကြုံများ၊
တွေးခေါ်ထင်မြင် မျှော်မှန်းချက်များ ပါဝင်သည့်
ဘဝခွန်အားဖြည့်စာများဖြစ်၍
စာဖတ်သူတို့အတွက်
သုတရသ ခံစားရဖွယ် စာအလှများ
ဖြစ်ပါကြောင်း-



bh0008

1200.00 Ks

ဘဝအချစ်နှင့်အိမ်ထောင်ရေးအောင်မြင်မှုလျှို့ဝှက်ချက်အင်ပြည့်အားပြည့်စာများ၊ ဘုန်း
စာမျက်နှာ ၁၃၅ မျက်နှာ၊ ၁၂ • ဂဇင်ဘီ x ၁၈ • ၅ ဇင်ဘီ

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ(၀၀၅၃၈)၊ ၈၅၊ သင်္ဃာလမ်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကုန်။
ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၄၁၂)၊ ၁၁၇၇၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း၊
၂၀၁၇၊ ဇန်နဝါရီလ၊ ဒုတိယအကြိမ်၊ လေယာဇ်မြေစာပေတိုက်၏ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀၊
ရောင်းစွဲ ၁၂၀၀ ကျပ်

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်



ဘဝ၊အချစ်နှင့်အိမ်ထောင်ရေး
အောင်မြင်မှုလို့ဝှက်ချက်
အင်ပြည့်အားဖြည့်စာများ
ဘုန်း
မြန်မာပြန်

မာတိကာ

-	အမှာစကား	က-ခ
၁။	လျှို့ဝှက်စွန့်စား အလောင်းအစား	၁
၂။	အမျိုးသမီးများအတွက် ထိပ်တန်းနေရာ	၇
၃။	အိမ်ထောင်ရှင်တို့ သတိထားကြဖို့	၁၅
၄။	အလုပ်သဘောကို နားလည်ပါ	၂၂
၅။	ခြောက်သွယ်အောင်ကြောင်း မမေ့ကောင်း	၂၈
၆။	စိတ်ရှည် ကြည့်ကြစမ်းပါ	၃၅
၇။	သင် တီထွင်သူသာ ဖြစ်ပါစေ	၄၂
၈။	ကလေးကြောက်စိတ် ဖျောက်ပေးပါ	၅၁
၉။	ကိုယ်စိတ် ကျန်းမာ အနားယူပါ	၆၀
၁၀။	မှန်ကန်သော ဆုံးဖြတ်ချက် ချရန်	၆၈
၁၁။	နေ့တိုင်း အလုပ် ပိုပြီးစီးနိုင်သည်	၇၄
၁၂။	မိဘသည် အပေါင်းအသင်းမဟုတ်ပါ	၈၀
၁၃။	မလုပ်နိုင်တာ မရှိပါ	၈၃
၁၄။	အကျိုးပြုသော တိုင်စာများ	၉၄

၁၅။	သင့်ဇနီးကို ချစ်သည်ဆိုလျှင်	၁၀၁
၁၆။	ခြိုးခြံရေးရာ နည်းလမ်းအဖြာဖြာ	၁၀၈
၁၇။	ဝတ်ပြုခြင်း အဓိပ္ပာန်	၁၁၆
၁၈။	အိမ်ထောင်ရေးတွင် မအ,စမ်းပါနဲ့	၁၂၂
၁၉။	သင် အထီးကျန်မဟုတ်ပါ	၁၂၉



မြန်မာပြန်သူ၏ အမှာစကား

Reader's Digestမဂ္ဂဇင်းများမှ First Person Award Drama In Real Lives ကဏ္ဍများထဲမှ စာများအားလုံးသည် ကာယကံရှင်များ၏ ကိုယ်တွေ့များဖြစ်ပြီး ရေးသားတင်ဆက်ပုံမှာ ထိမိလွန်းလှသဖြင့် ဖတ်ရသူ အင်္ဂလိပ်စာတတ် ကမ္ဘာစာဖတ်ပရိသတ်တို့က အားရကျေနပ်စရာ ဖြစ်ခဲ့ကြသည်။

ထို့ကြောင့်လည်း Reader's Digestမဂ္ဂဇင်းသည် ဘာသာစကားပေါင်း ၁၉ ဘာသာဖြင့် လစဉ် စောင်ရေ ၂၉ သန်းခန့် ရောင်းချနေရသည်ဟု သိရပါသည်။ ယခု ဘဝ အချစ်နှင့် အိမ်ထောင်ရေး အောင်မြင်မှု လျှို့ဝှက်ချက်များ (အင်ပြည့်အားဖြည့် ဝတ္ထုတိုများ) စာအုပ်သည် အဆိုပါ Reader's Digestမဂ္ဂဇင်းမှ ကောင်းနိုးရာရာ စာပေများကို ရွေးချယ်တင်ပြထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အဆိုပါစာများတွင် ကာယကံရှင်တို့၏ အတွေ့အကြုံအပေါ် ထိတွေ့ရသမျှကို တွေးခေါ်ထင်မြင်မှုသာမက မျှော်မှန်းချက်များကိုပါ ထည့်သွင်းရေးသားထားသဖြင့် တက်ကျမ်းသဘော ဆန်ပါသည်။

သို့သော် တင်ပြပုံမှာ ဆောင်းပါးသဘော မဆန်ပါ။ အကြောင်း

အရာတိုင်းတွင် ဇာတ်ကြောင်းရှိပြီး စကားပြောခန်းများကို လိုအပ်သလို ထည့်ရေးတတ်ကြသဖြင့် ရသစာပေဝတ္ထုသဘောမျိုး ဆန်နေပါသည်။
 ထို့ကြောင့် ဘဝ အချစ်နှင့် အိမ်ထောင်ရေး အောင်မြင်မှု လျှို့ဝှက်ချက်များ (အင်ပြည့်အားဖြည့် ဝတ္ထုတိုများ) ဟု အမည်ပေးထားရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ပြင် စာတိုင်းကို မူရင်းအာဘော်၊ မူရင်းအမည်နှင့် အတတ်နိုင်ဆုံး မတိုးမလျှော့ဘဲ တင်ဆက်ထားရခြင်းမှာလည်း ကမ္ဘာကြိုက်စာပေအသွင် အတိအကျကို မြန်မာစာအသွင် ဖြင့် ဖတ်ရှုစေလိုသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် စာဖတ်သူတို့ တစ်စုံတစ်ရာအတိုင်း အတာအထိ သုတ၊ ရသ ခံစားရမည်ဆိုလျှင် တင်ဆက်ရသူအဖို့ ကျေနပ်လှပါပြီ။

စာဖတ်သူများ၏...

ဘုန်း



လျှို့ဝှက်စွန့်စား အလောင်းအစား

ကျွန်တော် ကလေးဘဝကဆိုလျှင် မက်ဆာချူးဆက်ပြည်နယ် အတွင်းရှိ ကျွန်တော်နေထိုင်သော တံငါရွာကလေးသည် စွန့်စွန့်စားစား စီးပွားရှာလိုသူများအတွက် ကြီးပွားတိုးတက်ဖို့ အခွင့်အလမ်းကောင်းများ အပြည့်စုံဆုံးသော နေရာဖြစ်သည်ဟု ထင်ခဲ့ပါသည်။ ထိုစဉ်က ကျွန်တော် သည် အိမ်ခေါင်မိုးတစ်ခုပေါ်မှ အခြားတစ်ခုပေါ်သို့ ခုန်ကူးတတ်သော ကြောင့် မကြာခဏ အိမ်ခေါင်မိုးများ ပျက်စီးကြရသည်။ ကျွန်တော်သည် သစ်ပင်ပေါ်တက်ပြီး အိမ်အမိုးပေါ် ခုန်ချခြင်း၊ အိမ်အပေါ်ထပ်မှ အောက်ထပ်သို့ ခုန်ချခြင်း၊ ရေမြောင်းထဲသို့ ခုန်ချခြင်းတို့ကို ဝါသနာ ပါလှသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ဆိပ်ကမ်းတံတားပေါ်မှနေ၍ ခုန်ချတတ် ပါသေးသည်။ ပန်းခင်းမြက်ခင်းပြင်များပေါ်သို့ ခုန်ချခြင်း၊ တစ်ခါတစ်ရံ တွင် မြင်းချေးပုံအသစ်ပေါ်သို့ပင် ခုန်ချသည်။ ပစ္စည်းပျက်စီးမှုသာ မရှိပါ က ကျွန်တော်သည် ထိုအလုပ်ကို ယခုအချိန်တိုင်အောင် လုပ်နေလိမ့် မည် ဖြစ်သည်။

ကျွန်တော် ကလေးဘဝကရသော မုန့်ဖိုးငွေများမှာ အပျက်အစီး များကို ပြန်ပြင်ဆင်ပေးရာတွင် သုံးစွဲခဲ့ရသည်။ တစ်ခါက ကျွန်တော်

သည် မီးခိုးခေါင်းတိုင်နှင့် ရောပြီး လိမ့်ကျခဲ့ရာ ဆွေးနေသော အိမ်အမိုး တစ်ခုပေါ်မှ မီးခိုးခေါင်းတိုင်အတွင်းကို လက်ဖြင့် ဆုပ်ကိုင်ဖြစ်ခဲ့သည်။

ရုတ်တရက် ခေါင်းတိုင်ကျိုးသွားသဖြင့် အုတ်ခဲများနှင့် ရောပြီး တစ်ဖက်အိမ်ဝင်းထဲသို့ ကျွန်တော် လိမ့်ကျသွားပါသည်။ ထို ကိစ္စတွင် ကျွန်တော် ခြောက်ဒေါ်လာ အလျော်ပေးရပါသည်။ စားသောက်ဆိုင် တစ်ဆိုင်တွင် ပန်းကန်များဆေးပြီး ထိုငွေကို ကျွန်တော် ရှာရတော့သည်။ ဤသည်မှာ သတ္တိနည်းခြင်းဟု မဆိုနိုင်ပါချေ။

တစ်ခါတွင်တော့ ကျွန်တော်သည် ငွေ အလွယ်တကူ ရှာဖွေရရှိ မည့် အချိန်ကို ကြုံခဲ့ရဖူးသည်။ ထို့ကြောင့် အလွန်ပျော်ရွှင်ခဲ့သည်။ ကျွန်တော်တို့မြို့အနီးမှ ထင်ရှားသော အားကစားသမားနှစ်ယောက် သည် ကျွန်တော်နှင့်အတူ စီးပွားရေးလုပ်ရန် လာရောက်ဆက်သွယ် သည်။ ကျွန်တော်က သင်္ဘောဆိပ်ကမ်းတံတားပေါ်မှ ရေထဲသို့ ခုန်ချပြ ရမည် ဖြစ်သည်။

ထိုအတွက် ဝင်ငွေ၏ လေးပုံတစ်ပုံကို ကျွန်တော်ရခဲ့သည်။ ကိစ္စပြီးလျှင် ကျွန်တော် ရေစိုအဝတ်အစားဖြင့် အိမ်သို့ပြန်လာခဲ့သည်။ ကျွန်တော့်အနေဖြင့် အဝတ်အစားသစ်များဝယ်ရန် ငွေလိုအပ်ပါသည်။ မိဘများက စိတ်ပူသဖြင့် ထိုအလုပ်ကို မလုပ်စေဘဲ ပန်းကန်ဆေးသည့် အလုပ်ကိုသာ လုပ်ခိုင်းပါသည်။

ကျွန်တော်သည် စွန့်စားရသော အလုပ်ကိုသာ ဝါသနာပါသူ ဖြစ်သည်။ ဒဏ်ရာရသည်ကို ဘယ်တော့မှ ဂရုမစိုက်ပါ။ တစ်ကြိမ် တွင် အရှိန်ဖြင့်မောင်းနေသော လော်ရီကားနောက်ပိုင်းမှ ခုန်ချသဖြင့် ဒဏ်ရာရခဲ့သေးသည်။ ကျွန်တော်နေသောမြို့တွင် ခုန်ချရမည့် အိမ် ခေါင်မိုးများစွာနှင့် ကုန်းမြင့်များ၊ ချိုင့်ဝှမ်း များစွာရှိကြသည်။ ကျောက် လမ်းမရှိဘဲ မြက်ခင်းနှင့် သဲများရှိ၍သာ ဖတ်တော့သည်။

ကျွန်တော့်အနေဖြင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာမရအောင် လိမ့်ကျရမည့် နည်းလမ်းကို သိပါသည်။ တစ်ခါတွင် ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်းတစ်ယောက် သစ်ပင်ပေါ်မှ လိမ့်ကျသဖြင့် လက်မောင်းသုံးပိုင်း ကျိုးသွားရှာသည်။ တကယ်လိမ့်ကျချိန်တွင် ဘာဖြစ်မည်ကို တွေးနေဖို့ အချိန်မရတတ်ပါ။

ကျွန်တော်သည် ရေအောက်တွင် ရေကူးရသည်ကိုလည်း နှစ်သက်ပါသည်။ ရေအောက်တွင် ကြာကြာနေနိုင်ရန် တံငါသည်များ ပိုက်ချရာတွင်သုံးသော အလေးများကို အသုံးပြုရပါသည်။ ကျွဲကောသီး နှစ်ဆခန့်အရွယ်ရှိသော ကျောက်တုံး၏ ဘေးတစ်ဖက်စီတွင် သံကွင်းများ တပ်ဆင်ထားပါသည်။ ကျွန်တော့်လက်နှစ်ဖက်ကို ထိုသံကွင်းများတွင် လျှိုသွင်းပြီး ရေထဲသို့ ခုန်ဆင်းလိုက်ပါသည်။ သို့သော် ကျွန်တော် ရေပေါ်ပြန်တက်လိုသည့်အချိန်တွင်မူ လက်များကို ပြန်ထုတ်၍ မရတော့ပါ။ ရေအောက်မှ ကမ်းဘက်သို့ လျှောက်သွားရန် စိတ်ကူးလိုက်မိပါသည်။ သို့သော် အချိန်မရှိတော့ပါ။ ကျောက်တုံးကို အောက်သို့ချပြီး ကြောက်လန့်စွာဖြင့် လက်ကို သံကွင်းအတွင်းမှ ဆွဲထုတ်လိုက်ပါသည်။ လက်ကောက်ဝတ်မှ အရေခွံစုတ်ပြဲသွားပြီးမှ လက်ထွက်လာပါသည်။ နောက်ဆုံးတော့ ကျွန်တော်သည် ဒူးထောင်ပြီး ရေပေါ်သို့ ပေါ်လာပါတော့သည်။

မှောင်မိုက်သော ညတစ်ညတွင် ပေနှစ်ဆယ်နက်သော မြေကျင်း တစ်ခုအတွင်းသို့ ခုန်ဆင်းခဲ့ပါသည်။ ကိုယ်တစ်ပတ်လည်ပြီး အောင်ခြေ မြေသားပေါ်သို့ ပေါ့ပါးစွာ ကျသွားသည်။ “ဘာကြောင့် ဤကဲ့သို့ လုပ်ပါသလဲ”ဟု မေးပါက ကျွန်တော်မဖြေတတ်ပါ။ အချို့သောလူများ တွင် ထူးခြားသော စိတ်ဝင်စားမှုများရှိကြောင်း မကြာမီကမှ ကျွန်တော် သိလာပါသည်။ ကျွန်တော် မြေကျင်းထဲသို့ ခုန်ဆင်းသည်မှာ ပျော်ရွှင်မှု အတွက်သာ ဖြစ်ပါသည်။ မကြာခဏဆိုသလို လေထဲတွင် ပျံဝဲနေရ

သည်ဟု ကျွန်တော် အိပ်မက်မက်တတ်ပါသည်။ မှောင်ထဲတွင် ကျွန်တော်ခုန်ဆင်းခြင်းမှာ ဘာမှမမြင်ရသည်ကို သဘောကျသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ လေထဲတွင် တစ်ပတ်ကျွမ်းထိုးခြင်းမှာလည်း ကျွန်တော့်ကိုယ်ကျွန်တော် စတန့်ရုပ်ရှင်မင်းသားကြီး ဒေါက်တာ ကလပ် ဖဲယားဗင့်ဟု ထင်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

အချို့နေရာတွင် လူငယ်များသည် လူကြီးများထက်သာ တတ်ကြသည်။ တစ်နေ့တွင် ကျွန်တော်နှင့် မိတ်ဆွေတစ်ယောက်သည် ဘာသာရေးအထိမ်းအမှတ် အဆောက်အအုံတစ်ခုအပေါ်သို့ တက်ခဲ့ကြပါသည်။

ပေနှစ်ရာမြင့်သော ကျောက်တိုင်ဖြစ်ပြီး ထိပ်ဖျားတွင် မုခ်ဝလေးဝရှိသည်။ ထိုမုခ်ဝများအပေါ်တွင် ညီညာသောအမိုး ရှိကြသည်။ အမိုးပေါ်တွင် သူရဲခိုတစ်ခု ရှိသည်။ ကျွန်တော်တို့နှင့်အတူ ဂေါက်ရိုက်သည့် ဘောလုံးတစ်ဒါဇင်ကိုပါ ယူခဲ့ကြသည်။ ဘောလုံးများ မည်မျှမြင့်အောင် ခုန်နိုင်သည်ကို စမ်းသပ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော်တို့သည် တစ်ကြိမ်တွင် ဘောလုံးတစ်လုံး ပစ်ချခဲ့ပါသည်။ ဘောလုံးတစ်လုံးမှာ အောက်ကျသွားပြီးမှ အပေါ်ကို ပြန်တက်လာပါသည်။ ဘောလုံးသည် တဖြည်းဖြည်းကြီးလာပြီးနောက် ဆက်မကျဘဲ ရပ်နေလေသည်။

ထို့နောက် အောက်သို့ တဖြည်းဖြည်းနိမ့်သွားပြီး ပြန်သေးသွားပြန်သည်။ ထို့နောက် အောက်သို့ နိမ့်ဆင်းပျောက်ကွယ်သွားတော့သည်။

ထိုဘောလုံးမျိုးကို ကျွန်တော်တို့ ယခင်က မမြင်ဖူးပါ။

အမိုးပေါ်၌ ကျောက်တိုင်ရှစ်တိုင်ရှိသည်။ ကျောက်တိုင်များမှာ အလွန်နီးကပ်ကြသည့်အပြင် နိမ့်သဖြင့် တစ်ခုအပေါ်မှ အခြားတစ်ခုအပေါ်သို့ အလွယ်တကူ ခုန်ကူးနိုင်လေသည်။ သို့သော် အကျယ်အဝန်းမှာ ခြေတစ်ဖက်ချသာရုံသာ ရှိပါသည်။ ကျွန်တော်တို့သည် ထိုကျောက်တိုင်

များကို ခုန်ကူးကြသည်ကို လူကြီးတစ်ယောက်က ကျွန်တော်တို့အား မနှစ်မြို့စွာ ကြည့်နေလေသည်။ ထိုလူသည် လက်ရန်းမှ အောက်သို့ ငုံ့ကြည့်ပြီး ကမ္ဘာကြီး၏အစွန်းတွင် ရပ်နေသည်ဟု ထင်နေပုံရသဖြင့် လက်ရန်းမှ ချက်ချင်းခွာပြီး အမိုးအလယ် တည့်တည့်တွင် ထိုင်နေသည်။ ကျွန်တော်ကမူ ကမ္ဘာ၏အစွန်းကို ရောက်နေသည့် တိုင်အောင် အောက်ကို မကြည့်ဘဲ အပေါ်ကိုသာ ကြည့်ပါမည်။

လိမ့်ကျမည်ကို ကျွန်တော် ဘယ်တုန်းကမှ မစဉ်းစားခဲ့ပါ။

လိမ့်ကျသည်ကို မမြင်ခဲ့ဖူးသည့်အပြင် ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်က သေခြင်းတရားကို ဂရုမစိုက်သောကြောင့်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ လိမ့်ကျပါကလည်း သေသွားမည်ကို ကျွန်တော် မတွေးခဲ့ပါ။ တစ်ခါက ကျွန်တော် သည် ဆောက်လုပ်နေဆဲ ဘုရားရှိခိုးကျောင်း၏ ခေါင်လျှောက်တန်းပေါ်မှ လိမ့်ကျခဲ့ဖူးပါသည်။ မြင့်မားသော အမိုးအတိုင်း လျှောကျပြီးနောက် ရေတံလျှောက်ကိုကျော်ပြီး ခြောက်ပေမြင့် ငြမ်းပေါ်သို့ ကျသွားသည်။

မည်သည့်ဒဏ်ရာမျှ မရခဲ့သော်လည်း ရဲတပ်ဖွဲ့က ကျွန်တော့်အား ထိုအလုပ်မျိုးဖြင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမပြုရန် တားခဲ့ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်သည် ထိုအလုပ်ကို ခေတ္တ စွန့်ထားခဲ့ရပါသည်။ ကျွန်တော်တို့မိသားစု အိုဟိုင်းယိုးပြည်နယ် ကလိမ်မြို့ဆီသို့ ပြောင်းလာမှ ပြန်လုပ်ပါသည်။

တစ်နေ့တွင် ကျွန်တော်သည် ကူရာဟိုဂါမြစ်ပေါ်တွင်ရှိသော ဆွဲတံတားပေါ်သို့ လမ်းလျှောက်ထွက်လာခဲ့သည်။ ထိုအခိုက် မီးသွေးကင် သင်္ဘောတစ်စီး ဖြတ်မောင်းလာနေသည်။ တံတားစောင့်သူက အသံပေးတော့မှ ကျွန်တော် ကမ်းဘက်သို့ ပြန်လျှောက်လာခဲ့ပါသည်။

ထို့နောက် ကျွန်တော်သည် မီးရထားများကို စိတ်ဝင်စားလာပြန်သည်။ ထိုအချိန်မတိုင်ခင်က ကျွန်တော်သည် လူငယ်တရားရုံးသို့

မကြာခဏ ရောက်ခဲ့ပါသည်။ ကျွန်တော်သည် လူငယ်သင်တန်းကျောင်းများကို သဘောမကျလှပါ။

နောင်အခါတွင်မူ ကျွန်တော်သည် သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်နှင့် ထိုအကြောင်းကို ဆွေးနွေးဖြစ်ကြသည်။ ကျွန်တော်တို့ ဤသို့ ဒုက္ခရောက်ရသည်မှာ ကံဆိုးသောကြောင့် ဟူသောအချက်ကို လက်ခံကြပါသည်။ ကျွန်တော်တို့အား ရဲက ဖမ်းမိပါကလည်း လူငယ်တရားရုံးကို ပို့လိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။ ရဲသည် ကျွန်တော်တို့၏မိဘများ ဘာလုပ်ကိုင်စားသောက်သည်ကို မေးမြန်းပြီးနောက် စိတ်မကောင်းဖြစ် သွားကြပေလိမ့်မည်။

ကျွန်တော့်ဖခင်မှာ ကဗျာဆရာတစ်ယောက်ဖြစ်ပြီး ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်း၏ဖခင်မှာ လျှပ်စစ်လုပ်ငန်းပိုင်ရှင်တစ်ဦး ဖြစ်လေသည်။



အမျိုးသမီးများအတွက် ထိပ်တန်းနေရာ

အင်ဒရီယာလူဝစ္စသည် အုပ်ချုပ်ရေးဆိုင်ရာ ကုမ္ပဏီတစ်ခုတွင် မန်နေဂျာအလုပ် ရရှိခဲ့သည်။ “ကျွန်မဟာ အုပ်ချုပ်သူတစ်ယောက်ပါ” ဟု သူမက ဆိုသည်။ “ကျွန်မဟာ လက်ရေးတို လက်နှိပ်စက် စာရေး တချို့နဲ့ ဖိုင်တွဲစာရေးတချို့ကို ကြီးကြပ်ရပါတယ်။ တစ်နှစ်ကို လစာ ဒေါ်လာ ရှစ်ထောင်ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မကိုယ်တိုင်ကလည်း အရေးကြီးတဲ့ စာရေးလုပ်ငန်းတွေ လုပ်ရပါတယ်။”

ဒီအခြေအနေဟာ ပြောင်းလဲဖို့ မရှိပါဘူး။”

အင်ဒရီယာသည် အသက် ၂၉ အရွယ်ရှိပြီး လူမှုရေးဘာသာရပ် ဖြင့် ဘွဲ့ရထားသူဖြစ်သည်။ ဘာသာစကားသုံးမျိုး ပြောတတ်သည်။ “ကျွန်မ နယူးယောက်ကို ရောက်ခါစတုန်းက လူတိုင်းက အတွင်းရေးမှူး ဝင်လုပ်ဖို့ တိုက်တွန်းပါတယ်။ ကျွန်မဟာ အလုပ်မျိုးစုံ လုပ်ခဲ့ရပါတယ်။ သုံးနှစ်တိတိပါပဲ။ ရာထူးနာမည်ကတော့ အတွင်းရေးမှူးပါပဲ။ ကျွန်မ ယူနစ်မန်နေဂျာဖြစ်နေချိန်မှာ အထွေထွေလုပ်သား လုပ်နေရတဲ့ လူငယ် တစ်ယောက်ဟာ မန်နေဂျာဖြစ်သွားပါတယ်။ နောက်တစ်ယောက်က

ကုန်ထုတ်မန်နေဂျာ ဖြစ်သွားပါတယ်။ ကျွန်မကိုလည်း မန်နေဂျာရာထူး ပေးဖို့ တောင်းဆိုတဲ့အခါမှာ...

“ဒါဟာ ယောက်ျားတွေရဲ့အလုပ်” လို့ ပြောပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်သော အမျိုးသမီးများအတွက် အခွင့်အလမ်းများစွာရှိသည်လို့ ကြော်ငြာတဲ့အလုပ်တွေကို လျှောက်ပါ တော့တယ်။ သူတို့ဟာ ကျွန်မ လက်နှိပ်စက်ကို ဘယ်လောက် မြန်မြန် ရိုက်နိုင်သလဲ ဆိုတာလောက်ပဲ သိချင်ကြတာကိုး”

“ကျွန်မ အခုရတဲ့ အလုပ်က ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌရဲ့ လက်ထောက် သုတေသနမှူးပါ။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မဟာ အတွင်းရေးမှူး လုပ်ခဲ့ဖူးတဲ့ အကြောင်းလည်း သိလည်းသွားရော ရုံးလုပ်ငန်းကို လုပ်ခိုင်းတော့တာပဲ။ လက်ထောက်သုတေသနမှူး ရာထူးအတွက် လူတစ်ယောက်ကို တစ်နှစ် ဒေါ်လာ ၁၂၀၀၀ ပေးပြီး ထပ်ငှားတယ်။ ပြီးတော့ ကျွန်မကိုလည်း အဲဒီလူကို အလုပ်သင်ပေးဖို့ ပြောတယ်”

အင်ဒိုနီးရှားလူဝစ္စအနေဖြင့် အမျိုးသမီးများသည် မည်မျှ အရည် အချင်းရှိစေကာမူ အရေးပါသောရာထူးများ မရကြောင်းကို သိလိုက်ရ သည်။

ယနေ့ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် အလုပ်လုပ်နိုင်သော အသက်အရွယ်ရှိသည့် အမျိုးသမီးဦးရေ၏ တစ်ဝက်နီးပါး အလုပ်လုပ် နေကြသည်။ အမေရိကန် အလုပ်သမားအားလုံး၏ သုံးပုံတစ်ပုံမှာ အမျိုးသမီးများဖြစ်သည်။ ကုန်သွယ်မှု၊ စက်မှုလုပ်ငန်း၊ အုပ်ချုပ်ရေး စသည်ဖြင့် လုပ်ငန်းပေါင်းစုံတွင် အမျိုးသမီးများ ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင် နေကြသည်။ သို့သော် အမျိုးသမီးများသည် ရာထူးအဆင့်အတန်းနှင့် လစာတွင် အမျိုးသားများနှင့် တန်းတူမရကြပေ။

အမျိုးသမီး အလုပ်သမားများ၏ ၇၅ ရာခိုင်နှုန်းသည် စာရေး

စာချိလုပ်ငန်း၊ အရောင်းဈေးသည်၊ စက်ရုံလုပ်ငန်း၊ အကျိုးဆောင်လုပ်ငန်းများတွင် အလုပ်လုပ်ကြရပြီး တစ်နှစ်ဝင်ငွေ ဒေါ်လာ ၅၀၀၀ မျှသာ ရကြ၏။ အများစုမှာ ထို့ထက်ပင် လျော့နည်း၍ ရလေသည်။ စက်မှုနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ပညာသည်အုပ်စုတွင် သူနာပြု အများအပြားနှင့် ဆရာဝန် အနည်းငယ်ပါသည်။ ဆရာဝန်ဦးရေ၏ ၇ ရာခိုင်နှုန်းသာ အမျိုးသမီးဖြစ်သည်။ ထိုအုပ်စုတွင် အထက်တန်းကျောင်းဆရာ အများအပြားနှင့် ကောလိပ်ပရော်ဖက်ဆာ အနည်းငယ်ပါသည်။ အမျိုးသမီး ကောလိပ်ကျောင်းဆရာများ၏ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းခန့်သည် အချိန်ပြည့်ပရော်ဖက်ဆာများ ဖြစ်ကြသည်။

အမေရိကန်အလုပ်သမားများ၏ ၁၃ ရာခိုင်နှုန်းသာ တစ်နှစ်ဝင်ငွေ ဒေါ်လာ ၁၀၀၀၀ ရကြသည်။ ထိုအထဲတွင် အမျိုးသမီးဦးရေမှာ ၁ ရာခိုင်နှုန်းပင် မပါပေ။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု သန်းခေါင်စာရင်းဌာန၏ ထုတ်ပြန်ချက်အရ မန်နေဂျာ၊ ရုံးဝန်ထမ်းနှင့် လုပ်ငန်းရှင် ၂၄၄၁၀၀၀ သာလျှင် တစ်နှစ်ဝင်ငွေ ဒေါ်လာ ၁၀၀၀၀ ဝင်ငွေ ရှိကြ၏။ ထိုအထဲမှ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည့် ၆၆၀၀၀ သာ အမျိုးသမီးများ ဖြစ်သည်။ ၁၉၆၅ ခုနှစ်တွင် Fortune မဂ္ဂဇင်းမှ အုပ်ချုပ်ရေးအရာရှိများ၏ ၂ ရာခိုင်နှုန်းသာ အမျိုးသမီးများဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြထား၏။ ထိုအချိန်မှစ၍ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းဘက်တွင် အမျိုးသမီးဦးရေ တိုးတက်လာသည်ဟု ဆိုသော်လည်း အုပ်ချုပ်ရေးပိုင်းတွင် တိုးတက်လာခြင်းမရှိပေ။ အမျိုးသမီးများသည် ထိပ်တန်းကော်ပိုရေးရှင်းကြီးများတွင် အရေးကြီးသော အုပ်ချုပ်ရေးရာထူး မရကြပေ။ Civil Rights Act အရ အမျိုးသမီးများအား အလုပ်တွင် တန်းတူအခွင့် အရေးရရှိမည်ဟုဆိုထားသော်လည်း အမျိုးသမီးများမှာ နောက်တန်း ထိုင်ခုံများတွင်သာ ယခုအချိန်ထိ ထိုင်နေဆဲဖြစ်၏။

ဘာကြောင့် ဒီလိုဖြစ်ရတာလဲ၊ ခွဲခြားမှုကြောင့်ဟု ယနေ့ အမျိုးသမီးများက ပြောနေကြသည်။ ကုမ္ပဏီတစ်ခုတွင် ငွေစာရင်းအရာရှိအဖြစ် ယောက်ျားများနှင့် ယှဉ်ပြိုင်လျှောက်ပြီးနောက် အရွေးမခံရသဖြင့် စိတ်နာနေသော အမျိုးသမီးတစ်ယောက်က ဤသို့ ပြောဆိုဖူးသည်။

“လုပ်ငန်းတွေဟာ အမျိုးသမီးကို လက်ခံမှာမဟုတ်ဘူးလို့ သူတို့က ပြောတယ်”

အခြား အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ကလည်း ဤသို့ ပြောပြန်သည်။

“ကျွန်မနေရာမှာ အရင်လုပ်သွားတဲ့လူကို ကုန်ထုတ်ညွှန်ကြားရေးမှူးလို့ ခေါ်တယ်။ ကျွန်မကိုတော့ ကုန်ထုတ်မန်နေဂျာလို့ ခေါ်တယ်။ အလုပ်လုပ်ရတာကတော့ အတူတူပါပဲ။ လစာကျတော့ တစ်နှစ်ကို ဒေါ်လာ ၄၀၀၀ ထက်တောင် ပိုပြီး နည်းသေးတယ်”

၁၉၆၅ ခုနှစ်တွင် Harvard Business School သည် အမျိုးသားအုပ်ချုပ်ရေးအရာရှိ ၁၀၀၀ အား အမျိုးသမီးများကို အုပ်ချုပ်ရေးရာထူးများတွင် ခန့်ထားသင့်၊ မသင့်နှင့်ပတ်သက်ပြီး သဘောထားမေးမြန်းခဲ့၏။ ၁၁ ရာခိုင်နှုန်းကသာ အမျိုးသမီးများသည် တန်းတူအခွင့်အရေးရသင့်သည်ဟု မဲပေးကြသည်။

အနောက်ဘက်ကမ်းခြေ Weyerhaeuser ကော်ပိုရေးရှင်း၏ ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ အက်ဒမန်ဒဗလျူပတ်(ဂျူနီယာ) က ဤသို့ပြောပြသည်။ “ထိပ်တန်းအုပ်ချုပ်ရေး ရာထူးရနေတဲ့ အမျိုးသမီးဦးရေ အနည်းငယ်ပဲ ရှိပါတယ်။ ဒါကလည်း ထူးခြားတဲ့အကြောင်း ရှိလို့ပါ။ အမျိုးသမီးတွေဟာ ခဏပဲအလုပ်လုပ်ပြီး အိမ်ထောင်ကျတဲ့အခါမှာ အလုပ်က ထွက်သွားတတ်ကြတယ်။ အလုပ်ဆက်လုပ်နေပေမဲ့ သိပ်စိတ်မဝင်စားတော့ဘူး။ သူမ မိသားစုအတွက်ပဲ စိတ်ပူပန်နေတတ်တယ်”

အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများသည် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ ဆက်ဆံ

ရာတွင် အလုပ်ကြောင့် ပြဿနာများ မကြာခဏ ကြုံရတတ်သည်။ အမျိုးသားများသည် အမျိုးသမီးများနှင့် အလုပ်အတူ လုပ်ကြရသဖြင့် နောင်တရကြ၏။ အမျိုးသမီးများက ထိုသို့ဖြစ်ရသည်မှာ သူတို့နှင့်မဆိုင် ပါဟု ပြောတတ်သည်။ ကျော်ကြားထင်ရှားသော အမျိုးသမီးရှေ့နေ တစ်ယောက်ထံတွင် အလုပ်လုပ်နေသော လူငယ်တစ်ယောက်က ဤသို့ ပြောပြ၏။

“တကယ်တမ်း အရည်အချင်းပြည့်တဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ဆိုမှာ အလုပ်လုပ်ရတာဟာ သဘောမကျစရာ မရှိပါဘူး။”

လူငယ်က ဆက်ပြောသည်။

“အဲဒီနောက် သူမဟာ ကျွန်တော့်ဇနီးနဲ့ ခင်မင်သွားတယ်။ ကျွန်တော့်ဇနီးက ကျွန်တော့်အပေါ် စိတ်မကြည်မသာဖြစ်နေချိန်မှာ သူမကို မိတ်ဆွေတွေနဲ့ မိတ်ဆက်ပေးပြီးတော့ “ဒါ ဂါရယ်ဒင်းလေ၊ ရောဘတ်ရဲ့အလုပ်ရှင်ပေါ့” လို့ ပြောလေ့ရှိတယ်။ အဲဒါ ကျွန်တော့် အတွက် အတော်အောက်ပါတယ်”

Bell Telephone System ဘဲလ်တယ်လီဖုန်းကုမ္ပဏီ၏ ဝန်ထမ်းဦးရေတစ်ဝက်မှာ အမျိုးသမီးများ ဖြစ်ကြသည်။ ၎င်းတို့ အနက် တစ်နှစ် လစာဒေါ်လာ ၁၀၀၀၀ ရကြသူများ၏ ၅ ရာခိုင်နှုန်းမှာ အမျိုးသမီးများ ဖြစ်ကြပေသည်။ ဘဲလ်ကုမ္ပဏီသည် ဘီအေဘွဲ့ရပြီး အုပ်ချုပ်မှုစွမ်းရည်ရှိသော အမျိုးသမီးများအား အုပ်ချုပ်ရေးရာထူး များပေးကြသည်။ ဒါပေမဲ့ နယူးယောက်ရုံးခွဲမှ ဝန်ထမ်းဌာနအကြီးအကဲ မာရီယွန်နီဆွန်က ပြောပြသည်မှာ...

“တာဝန်ယူချင်တဲ့ အမျိုးသမီးအရေအတွက်ဟာ သိပ်မများ ပါဘူး။ အုပ်ချုပ်ရေးအရာရှိဖြစ်လာရင် ညနေတိုင်း အစည်းအဝေးတက် ရမယ်။ တစ်ခါတလေ ရက်သတ္တပတ်ပေါင်းများစွာ အိမ်မပြန်ဘဲ နေရ

မယ်။ ယောက်ျားတစ်ယောက်ဟာ ဒီလိုလုပ်နိုင်တယ်။ အမျိုးသမီးတွေက မလုပ်နိုင်ကြဘူး”

စတီးလ်ကုမ္ပဏီမှ အုပ်ချုပ်ရေးမှူး ဒေါ်ရီသီဂရက်က...

ဤသို့ ပြောသည်။

“အမျိုးသမီးတွေက သူတို့ အလုပ်လုပ်နိုင်မယ်ထင်ပြီး နာရီပေါင်း ဘယ်လောက်ကြာအောင် အလုပ်လုပ်ရမလဲလို့ ကျွန်မကို မေးတယ်။ တစ်ပတ်မှာ နာရီခြောက်ဆယ်ကနေပြီး ခုနစ်ဆယ်အထိ လုပ်ရမယ်လို့ ပြောတဲ့အခါ လန့်သွားကြတယ်။ အဲဒီလို ဘဝမျိုးကို သူတို့ မနှစ်သက် ကြဘူး”

ထိပ်တန်းသို့ သို့မဟုတ် ထိပ်တန်းသို့ ရောက်လုနီးပါးဖြစ်နေသော အမျိုးသမီးများ ရှိကြပါသည်။ သူတို့ ဘာကြောင့်ရောက်တာလဲ၊ အချို့ မှာ မိသားစုများနှင့် ပတ်သက်ကြသည်။ ကုမ္ပဏီဥက္ကဋ္ဌဖြစ်နေသော အမျိုးသမီး အများအပြားတို့သည် သူတို့၏ ခင်ပွန်း၊ သို့မဟုတ် ဖခင်၏ အမွေကို ဆက်ခံခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ဒန်းအင်ဘရက်စထရီကုမ္ပဏီတွင် တတိယအုပ်ချုပ်ရေးမှူးဖြစ်နေသော အမျိုးသမီးသည် ကုမ္ပဏီပိုင်ရှင်၏ ဆွေမျိုးဖြစ်သည်။ သို့သော် အများစုမှာ သူတို့၏ ပင်ကိုအစွမ်းအစဖြင့် ထိုရာထူးများရခြင်း ဖြစ်သည်။ သူတို့သည် အလုပ်ကို မဖြစ်ဖြစ်အောင် လုပ်တတ်ကြပြီး ထူးခြားစွာ စိတ်ဓာတ်ပြင်းထန်ကြလေသည်။

ထိပ်ဆုံးရာထူးသို့ ရောက်ရှိနေသော အမျိုးသမီးများသည် အများ အားဖြင့် အမျိုးသမီးနှင့်ပတ်သက်သော အခွင့်အရေးများကို အဆုံးရှုံးခံရ တတ်ကြသည်။ အချို့ အိမ်ထောင်သားမွေးလုပ်သူများသည် အိမ်ထောင်ရေး ပုံစံကို လုံးဝပြောင်းလဲပစ်လိုက်ကြရသည်။

ထိုပြဿနာမှာ စက်မှုနှင့်လည်းကောင်း၊ အမျိုးသမီးများနှင့် လည်းကောင်း မသက်ဆိုင်ဘဲ စနစ်နှင့်သာ သက်ဆိုင်ပါသည်။ ယောက်ျား

တို့သည် ခေါင်းဆောင်နှင့် ထောက်ပံ့ပေးကမ်းသူဖြစ်ပြီး မိန်းမတို့သည် အထောက်အကူပြုသူသာ ဖြစ်သည်။ စီးပွားရေးလောကတွင် ယောက်ျား မိန်းမအများစုသည် ဤစနစ်ကို အလိုအလျောက်ပင် ကျင့်သုံးနေကြ၏။ အများစုသည် လိင်ခြားနားမှုကို အလွယ်တကူ မစွန့်ပစ်နိုင်ကြပေ။ စီးပွားရေးနယ်ပယ်တွင် အမျိုးသမီးများ အများအပြား ပါဝင်ဆောင်ရွက် လာပါက ယောက်ျားကဏ္ဍ၊ မိန်းမကဏ္ဍအဖြစ် နှစ်ပေါင်းများစွာ ခွဲခြား ထားသည့် ကျွန်ုပ်တို့၏ အယူအဆများ လုံးဝမေ့သွားပေလိမ့်မည်။

ထိုအဖြစ်မျိုးသည် တိုးတက်ယဉ်ကျေးနေသော ယနေ့ကမ္ဘာတွင် လည်းကောင်း၊ ယခင် မတိုးတက်သေးသော အခြေအနေတွင်လည်း ကောင်း မပေါ်ပေါက်ဖူးသေးပေ။ တရားသည်ဖြစ်စေ၊ မတရားသည် ဖြစ်စေ ထိုစနစ်မှာ ခြုံငုံညှိပါက ယနေ့အထိ အောင်မြင်မှုရနေလေသည်။

ထိုစနစ်ကို ဆက်လက်ကျင့်သုံးလို့ ဖြစ်နိုင်ပါ့မလား၊ အမျိုးသမီး ထုသည် ထိုစနစ်ကို တိုက်ဖျက်စ ပြုနေကြလေပြီ။ စက်မှုအသက်မွေး ဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်း၊ အစိုးရဌာနနှင့် အခြားလုပ်ငန်းနယ်ပယ်များတွင် လုပ်ငန်းပြီးစီးအောင် အမျိုးသမီးများကို ပိုမိုအသုံးချနေကြောင်းကို ကိန်းဂဏန်းများက ဖော်ပြနေလေပြီ။ အစိုးရစာရင်းအင်းဌာနမှလာမည့် အနှစ် ၂၀ တွင် ကျောင်းဆရာ ရှစ်သန်း၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၊ သိပ္ပံနှင့် အင်ဂျင်နီယာပညာရှင်များ လိုအပ်နေကြောင်း စီမံချက် ရေးဆွဲနေ ၏။ စက်မှုလုပ်ငန်းသည် အစိုးရ၊ ပညာရေး၊ အသက်မွေးမှု သင်တန်း ကျောင်းများနှင့် လိုက်လျောညီထွေရှိဖို့ လိုအပ်လေသည်။

ထို့ကြောင့်ပင် ယခုအချိန်မှစ၍ အမျိုးသမီးကောလိပ်ကျောင်း များတွင် စက်မှုပညာရပ်များ စတင် သင်ကြားနေလေပြီ။ အမျိုးသမီး အတော်များများမှာ ကွန်ပျူတာ ပရိုဂရမ်များဖြစ်ရန် မျှော်မှန်းနေကြပြီး အချို့မှာ အုပ်ချုပ်မှုပညာရပ်များကို စိတ်ဝင်စားကြသည်။ အမျိုးသား၊

အမျိုးသမီး ရောနှောသင်ကြားသော ကျောင်းများတွင် ကျောင်းသားများနှင့် အတူ ကျောင်းသူများကိုပါ စစ်ပညာကျောင်းများသို့ တက်ရောက်ကြရန် ခေါ်ယူနေလေပြီ။ အမျိုးသမီးများသာလုပ်ငန်းများအားလုံးလိုလိုတွင် ပြည့်ပြည့်ဝဝ ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်ပါက ပြောင်းလဲမှုများစွာ ဖြစ်ပေါ်လာပေ လိမ့်မည်။ သို့သော် ကြားကာလတွင် ခက်ခဲမှုတော့ ရှိပေလိမ့်မည်။ မိသားစုများအနေဖြင့် အခက်အခဲများ တွေ့နိုင်၏။ အစိုးရက ကြီးမှူး သော နေ့ကလေးထိန်း ဌာနများလည်း ဖွင့်လှစ်ရန် လိုအပ်မည်ဖြစ်သည်။

အမျိုးသမီးတစ်ယောက်သည် လက်နှိပ်စက်နောက်တွင်သာ အမြဲတမ်း ရှိနေသင့်ပါသလား။ ကျွန်တော်တို့သည် အမျိုးသမီးများ အား ထိုအခြေအနေထက် တိုးတက်စေလိုပါသည်။ ထိုသို့ဖြစ်စေရန် အတွက် အမျိုးသမီးများသည် ယောက်ျားများထက် နှစ်ဆကြိုးစားရန် လိုအပ်ပါသည်။



အိမ်ထောင်ရှင်တို့ သတိထားကြဖို့

ဘရိန်းနှင့် ကင်ဒယ်လ်ဂရင်းတို့ ဇနီးမောင်နှံသည် လွန်ခဲ့သော ခုနစ်နှစ်က လက်ထပ်ခဲ့ကြသူများ ဖြစ်သည်။ အသက် ၃၂ နှစ်ရှိပြီး ရဲအရာရှိတစ်ဦးဖြစ်သူ ဘရိန်းမှာ ချွေတာစုဆောင်းတတ်သူ ဖြစ်သည်။ လက်ထပ်သည့်အချိန်၌ ဘဏ်တွင် ဒေါ်လာတစ်သိန်း စုဆောင်းပြီးသား ရှိနေသည်။ “ငွေကြေး အခြေခံမရှိဘဲ ဘာမှ လုပ်လို့မရဘူး” ဟု... သူက ပြောတတ်သည်။

“ခင်ဗျား ရည်မှန်းချက်တွေ အဟန့်အတားဖြစ်နေမှာပဲ” ကင်ဒယ်လ်မှာ ကွန်ပျူတာစက်ထိန်းသိမ်းသူ ဖြစ်သည်။ သူမ ကိုယ်တိုင် ပစ္စည်းများဝယ်ဖို့ အခွင့်အရေးရချိန်တွင် တုန်တုန်ယင်ယင် ဖြစ်သွားသည်။ “ကျွန်မ ပိုက်ဆံမသုံးချင်ဘူး။ အငြင်း မပွားချင်ဘူး” ဟု သူမက ပြောသည်။

ဇနီးမောင်နှံအများစုသည် ငွေကြေးကိစ္စတွင် သဘောတူညီမှု ရရှိခြင်းဖြင့် ပိုမို ပျော်ရွှင်နိုင်ကြတတ်သည်။ “ငွေဟာ ဇနီးမောင်နှံတွေ ရန်ဖြစ်ကြတဲ့ နံပါတ်တစ် ပြဿနာပဲပေါ့” ဟု ဟောင်းဝပ်မာ့က်မင် က ပြောဖူးသည်။ သူသည် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု ဒင်ဗာတက္ကသိုလ်မှ

အိမ်ထောင်ရေးနှင့် မိသားစုသုတေသနဌာန၏ ညွှန်ကြားရေးမှူး ဖြစ်သည်။ "Fighting for your Marriage" စာအုပ်ရေးသူလည်း ဖြစ်သည်။ အိမ်ထောင်ရှင်များသည် ဦးစားပေးရမည့်အချက်များ၊ ပေးရန် ကြွေးများ၊ ပင်စင်ယူပြီးနောက် စီမံကိန်းများ စသည့်အချက်များတွင် သဘောတူညီမှု အလွယ်တကူ ရတတ်ကြလေသည်။

သို့သော် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ငွေကြေးသုံးစွဲပုံချင်း မတူကြသဖြင့် အလွယ်တကူ ပြောင်းလဲ၍ မရနိုင်ပေ။ “ငွေနှင့်ပတ်သက်ပြီး သဘော ထားများမှာ လူတစ်ဦးစီ၏ ထူးခြားမှုဖြစ်သည်” ဟု မာစီယာ လက်စ်ဝဲလ်က ပြောသည်။ သူမသည် အမေရိကန် အိမ်ထောင်ရေးနှင့် မိသားစုအဖွဲ့ကြီး၏ ဥက္ကဋ္ဌဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်တို့သည် မိဘများ၏ ငွေကြေးသုံးစွဲမှုကို အတုယူတတ်ကြလေသည်။

အိမ်ထောင်ရှင်များသည် လိုအပ်သည်ဟုယူဆပါက မိမိတို့ အိမ်ထောင်ဖက်၏ ငွေကြေးသုံးစွဲမှု အလေ့အကျင့်ကို လိုက်လျောတတ် ကြလေသည်။ ဥပမာအားဖြင့်ဆိုလျှင် ဘရိန်းနှင့် ကင်ဒယ်လ်ဂရင်း တို့သည် တစ်ယောက်အလိုကို တစ်ယောက်လိုက်လျော၍ အလုပ် ကြိုးစားလုပ်ခဲ့ကြသည်။ “လာမည့် ကမ်းခြေအပန်းဖြေခရီးစဉ်တွင် ကင်ဒယ်လ်၏ ဆန္ဒအတိုင်း ကွန်ဒိုမီနီယမ်တွင်နေရန်” ဘရိန်းက လိုက်လျောခဲ့သည်။

ဘရိန်း၏ အလိုအရဆိုလျှင် ဈေးသက်သာသော မိုတယ်အခန်း တွင် နေမည်ဖြစ်သည်။ “ကျွန်တော် 'No' လို့ ပြောခဲ့တာ နှစ်နှစ်ရှိပြီ၊ သိပ်များနေပြီ” ဟု ဘရိန်းက ရှင်းပြသည်။ ကင်ဒယ်လ်ကလည်း အမြဲတမ်း သူမ အသာစီးရမည်ဟု မမျှော်လင့်ရှာပေ။ “နောက်တစ်ကြိမ် မှာတော့ သူ လိုက်လျောခဲ့တာကို ကျွန်မ ပြန်ပြီး သတိရနေရမယ်”

စိတ်ရောဂါကုဆရာဝန်နှင့် "Overcoming Overspending"

စာအုပ်ရေးသူ အော်လီဗီးယားမီလန်က လူအများကို အခြေခံအားဖြင့် လေးမျိုး ခွဲခြားပြထားလေသည်။ ငွေသုံးစွဲသူ၊ ပစ္စည်းစုဆောင်းသူ၊ စိတ်ပူ ပန်တတ်သူနှင့် တိမ်းရှောင်သူဟူ၍ သူတို့၏ ငွေအပေါ်သဘောထားရှိပုံ ကို အခြေခံပြီး ခွဲခြားထားလေသည်။

“အမျိုးအစားတိုင်းမှာ ဆန့်ကျင်မှုတွေ ရှိပါတယ်”

သူမက ဆက်ပြောသေးသည်။

“ဒါပေမဲ့ အောင်မြင်တဲ့အိမ်ထောင်ရှင် ဇနီးမောင်နှံတွေဟာ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် လိုက်လျောကြပါတယ်”

ကွန်ပျူတာကျွမ်းကျင်သော လော်ရာ နှင့် တွမ်အော်ရီးမား တို့သည် အိမ်ထောင်သက် ခြောက်နှစ်လုံးလုံး ငွေကြေးသုံးစွဲမှုအတွက် ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းခဲ့ကြသည်။ အသက် ၃၅ နှစ်ရှိသော တွမ်သည် ပေးရန် တောင်းခံလာသော ငွေစာရင်းများကို ပြန်စိစစ်ပြီးမှ ပေးလေ့ရှိသည်။ အချိန်မီမပေးသဖြင့် ရေနံဇာတ်ငွေ မကြာခဏ အဖြတ်ခံရလေသည်။

ယခုအခါတော့ အသက် ၂၃ အရွယ် လော်ရာက ငွေကြေးကို စီမံခန့်ခွဲလေသည်။ ထိုအစီအစဉ်ကို နှစ်ယောက်စလုံးက ကျေနပ်စွာ လက်ခံကြသည်။ “လော်ရာက ပဲနီပြားတစ်ပြားအထိ သေသေချာချာ စစ်တယ်၊ ကျွန်တော်ကတော့ အဲဒီလောက် စိတ်မရှည်ဘူး” ဟု တွမ်က ပြောလေသည်။

လော်ရာသည် သူတို့၏ ငွေကြေးအခြေအနေကို အမြဲစောင့်ကြည့် နေခဲ့လေသည်။ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုအတွက် ဆုံးဖြတ်ချက်များကို နှစ်ဦး ညှိနှိုင်းပြီးမှသာ ချလေ့ရှိသည်။ အဓိကရည်ရွယ်ချက်မှာ သားသမီးမရခင် ငွေများများ စုဆောင်းနိုင်ဖို့ ဖြစ်သည်။ တွမ်မှာ သီးခြား ရည်ရွယ်ချက် ရှိသည်။ ဒေါ်လာ ၁၄၀၀၀ တန် လေယာဉ်ဝယ်ရန် ဖြစ်သည်။ သို့သော် မိသားစုအရေးကို ပထမဦးစားပေးအဆင့်တွင် ထားကြသည်။ မကြာခဏ

ကပင် လော်ရာ ကားဝယ်ရန်အတွက် သူ့စုဆောင်းငွေမှ ဒေါ်လာ ၂၀၀၀ ထုတ်ပေးခဲ့လေသည်။

စုံတွဲများသည် သီးခြားငွေစာရင်းများ ဖွင့်ထားသော်လည်း တစ်ဦး လိုအပ်ချိန်တွင် တစ်ဦးက ထုတ်ပေးတတ်သည်။ သို့သော် စာရင်းတစ်ခု တည်း ပေါင်းမဖွင့်ကြပေ။ ကိုယ့်ဝင်ငွေကို ကိုယ်စုကြလေသည်။ လက်ထပ်ခင် (သို့မဟုတ်) သားသမီး မရခင်အထိ ထိုကဲ့သို့ သီးခြား ငွေစာရင်းထားပြီး စုဆောင်းရသည်မှာ အလွန်စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းလှ သည်။ ပထမဆုံး လက်ထပ်မည့် စုံတွဲများအတွက် ထိုစနစ်မှာ အလွန် တရားမျှတသည်ဟု ဆိုရချေမည်။

လင်နီဖန့် နှင့် စတိဘာလင်ဂါတို့ လက်ထပ်သည်မှာ တစ်ဆယ့် ငါးနှစ်ရှိပြီ၊ ကလေးနှစ်ယောက်ပင် ရှိသည်။ နှစ်ယောက်စလုံး အသက် ၄၀ ရှိပြီလည်း ဖြစ်သည်။ လင်နီမှာ မိသုကာဖြစ်ပြီး စတိမှာ သတင်းစာ အယ်ဒီတာ ဖြစ်သည်။ သူတို့ဝင်ငွေကို ဘဏ်တွင် သီးခြားခွဲ၍ စာရင်းဖွင့် ထားကြသည်။ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အသုံးစရိတ်ကို မိမိတို့၏ ဘဏ် စာရင်းမှ ထုတ်သုံးကြသည်။ “ကျွန်မက စတိထက် အသုံးများတယ်” ဟု လင်နီက ထုတ်ဖော်ပြောသည်။ “သူ့အကူအညီကို ယူနေရတယ်လို့ ကျွန်မ အထင်မခံနိုင်ဘူး”

ထိုစနစ်ပေါ်တွင် စတိက ဤသို့ သုံးသပ်ခဲ့သည်။ “ပျော်ရွှင်မှု အတွက် အကုန်သက်သာတယ်။ ကျွန်တော်တို့ အိမ်ထောင်အတွက်ပဲ သုံးစွဲကြပါတယ်”။ သူက လျှပ်စစ်ဓာတ်အားခပေးပြီး လင်နီက တယ်လီဖုန်းပြောခ ပေးသည်။ အိမ်လခကို တစ်ယောက်တစ်ဝက် ပေးကြ၏။ ကလေးများအတွက် ကုန်ကျစရိတ်ကို မျှဝေအကုန်ခံကြသည်။ မိမိတို့ဝယ်သည့် အိမ်ထောင်သုံးပစ္စည်းများနှင့် တန်ဖိုးကို မိမိတို့ဘာသာ စာရင်းမှတ်ထားကြသည်။ လင်နီသည် မိသားစုခရီး ထွက်ရန်အတွက်

လေယာဉ်လက်မှတ်များ ဝယ်ပါက ထိုစာရင်းကို အိမ်ထောင်သုံးစာရင်း မှတ်တမ်းတွင် ရေးမှတ်လိုက်သည်။ နောက်တစ်ကြိမ် မိသားစုအတွက် ငွေကြေး အကုန်အကျများမည့် အရေးပေါ်လာလျှင် စတိက အကုန် အကျခံလေသည်။ ထိုစရိတ်ကို မှတ်တမ်းတွင် ထည့်ကြသည်။ နှစ်ပေါင်း များစွာက သူတို့ရေးသွင်းသော အသုံးစရိတ်များသည် မှတ်တမ်းစာရင်း အတွင်း စာမျက်နှာပေါင်းများစွာ ရှိနေလေသည်။

ခင်ပွန်းနှင့်ဇနီးတို့အကြား ဆက်သွယ်မှု၊ နားလည်မှု၊ ကောင်း မကောင်းကို အကျပ်အတည်းကာလများတွင် သိနိုင်ပါသည်။

မေရီအယ်လင်နှင့် ဂျင်ဝယ်လက်တို့သည် လွန်ခဲ့သော ၂၇ နှစ်ခန့် က လက်ထပ်ခဲ့ကြသူများ ဖြစ်သည်။ လက်ထပ်ပြီး ကိုးနှစ်အကြာတွင် ဂျင်၏ တက္ကသိုလ် ကျောင်းဆရာအလုပ်မှာ ပြုတ်သွားသည်။ ဤတွင် ဂျင်ဝယ်လက်မိသားစုမှာ ဂျင် သင်တန်းတက်ရန်အတွက် အသုံးစရိတ် များကို လျှော့ရတော့သည်။ ဂျင် သင်တန်းတက်ပြီးမှသာလျှင် ကျန်းမာရေး ဌာနတွင် အလုပ်ရရှိနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

“အဲဒီတုန်းက ငွေကြေး အတော်အခက်အခဲရှိခဲ့တယ်” ဂျင်က ပြောပြသည်။ ယခုအခါ သူ့အသက် ၅၃ နှစ်ရှိလေပြီ။ သူနာပြုဆေးရုံ တွင် အုပ်ချုပ်ရေးမှူး လုပ်နေသည်။

မေရီအယ်လင်သည် ခင်ပွန်းကို အားပေးသည်။ ဤနည်းမှာ မှန်ကန် သောနည်းလမ်း ဖြစ်သည်။ ဆူပူနေခြင်းဖြင့် အိမ်ထောင်ဖက်အား အောက်ကျနေရာမှ အထက်သို့ မမြှင့်တင်နိုင်ပေ။ အားပေးခြင်း ကသာ အပေါ်သို့ ပြန်ဆွဲတင်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။

ဆင်းရဲသည်ဖြစ်စေ၊ ချမ်းသာသည်ဖြစ်စေ အိမ်ထောင်စုများ အတွင်း ငွေကြေးနှင့်ပတ်သက်၍ အငြင်းပွားမှုများမှာ အနည်းနှင့် အများ ပေါ်ပေါက်လေ့ရှိသည်။

တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ငွေကြေးနှင့်ပတ်သက်ပြီး ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောပါ။ ဘာမှမပြောဘဲ နေခြင်းသည် မမျှော်လင့်ဘဲ စိတ်မချမ်းမြေ့မှု ဖြစ်စေလိမ့်မည်။ သင် ပေးရန်ရှိသော အကြွေးများကို ပေါင်းပြီး မည်သို့ ပြန်ဆပ်ရမည်ကို နည်းလမ်းရှာထားပါ။

ထိုကြွေးများကို နှစ်ယောက်စလုံးက မိမိတို့၏ ငွေစာရင်းများ မှထုတ်၍ တစ်လှည့်စီပေးဆပ်သော နည်းလမ်းကို အသုံးပြုရန် ဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ် အသုံးစရိတ်များနှင့် ကြွေးများကို ပေးဆပ်ရန် တတိယ ငွေစာရင်းတစ်ခုကို ဖွင့်ရန် လိုပါသည်။

မည်သူက ကြွေးဆပ်မည်။ မည်သူက အရင်းအနှီးအတွက် ငွေစိုက်ထုတ်မည်ကို တာဝန်ခွဲခြား သတ်မှတ်ထားပါ။

တစ်ယောက်ချင်း ငွေစာရင်း ဖွင့်သည်ဖြစ်စေ၊ နှစ်ယောက် အတူ စုပေါင်း၍ ငွေစာရင်းဖွင့်လှစ်သည်ဖြစ်စေ တစ်ယောက်ယောက် သည် အိမ်ထောင်အတွက် ကုန်ကျစရိတ်ကို ပေးရမည်။

သင့်ငွေစာရင်း၏ လက်ကျန်အခြေအနေကို အမြဲစစ်ဆေးနေပါ။ ပေးဆပ်ရမည့် အကြွေးများကိုလည်း အမြဲသတိထားပါ။

သင့်အိမ်ထောင်ဖက်၏ ငွေကုန်ကြေးကျမများသော အပို သုံးစွဲမှုများကို မတားပါနှင့်၊ တန်ဖိုးရှိသော ပစ္စည်းများကိုဝယ်ရန် အမြဲ တိုင်ပင်ပါ။

သူစိမ်းများရှေ့တွင် သင့်အိမ်ထောင်ဖက်အား ငွေကြေးကိစ္စနှင့် ပတ်သက်ပြီး မဝေဖန်ပါနှင့်၊ ကလေးများက တစ်စုံတစ်ခု ပူဆာပါက သင်မှ အိမ်ထောင်ဖက်၏ သဘောထားကို မေးမြန်းပြီး ခွင့်ပြုသင့်ပါက ခွင့်ပြုပါ။ သို့မဟုတ်လျှင် ကလေးများသည် မိဘနှစ်ပါးကို ရန်တိုက် ပေးကြတော့မည်ကို ကြိုတင် သတိရပါ။

သင်တို့၏ ရည်မှန်းချက်ကို မကြာခဏ ဆွေးနွေးပါ။ ငွေကြေး

အလွန်ခက်ခဲ ကျပ်တည်းသည့်ကာလ မရောက်ခင်မှာ ကြိုတင် ဆွေးနွေး
ပါ။ ငွေစာရင်း သီးခြားထားစေကာမူ သင်တို့ အတူတကွ အငြိမ်းစားယူ
ရန် မျှော်လင့်ထားပြီးပါက ဘဏ္ဍာရေးနှင့်ပတ်သက်သော စီမံကိန်းများကို
ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရန် လိုပါသည်။

ဤကား...

အိမ်ထောင်ရှင်တိုင်း လက်စွဲပြုရမည့် နည်းလမ်းများသာတည်း။



အလုပ်သဘောကို နားလည်ပါ

ပက်ထရစ်ရှာကွတ်မှာ သူမ အလုပ်လုပ်နေသည့် ကွန်ပျူတာ ကုမ္ပဏီ၌ လုပ်သက်မရင့်မီကပင်လျှင် လစာ တိုးစေချင်သည်။

“ကျွန်မပိုင်ရှင်က တိုးမပေးချင်ဘူး၊ ဒါကြောင့် ကျွန်မလည်း အတင်း အကြောက်အကန် ပြောတော့တာပဲ။ ဒါနဲ့ စကားအကြီးအကျယ် ပြောရတဲ့အဆင့် ရောက်လာတယ်။ ကျွန်မလစာနဲ့ တခြားလူတွေရဲ့ လစာ၊ ကျွန်မအလုပ် သူတို့အလုပ်တွေကို နှိုင်းယှဉ်ပြောပြရတယ်။ ပြောခဲ့ရတဲ့ စကားတွေကိုတော့ ကျွန်မတစ်သက်မှာ မမေ့တော့ပါဘူး။ မကြာခင်ပဲ ကျွန်မကုမ္ပဏီက အလုပ်ထွက်ခဲ့ပါတယ်”

ကွတ်မှာ “တိုက်ပွဲတစ်ခုကို ကိုယ်က မစပါနှင့်၊ သင်အနိုင်ရမည် မဟုတ်ပါ” ဆိုသော မိမိအလုပ်ရှင်နှင့် ဆက်ဆံရေးအတွက် ကာဒီနယ်၏ ဥပဒေသအား ချိုးဖောက်လိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ဤသို့ဆိုလျှင် မိမိ အထက်အရာရှိများနှင့် ရင်ဆိုင်ရမည့်ကိစ္စ အားလုံးကို ရှောင်ရှားရမည်ဟု ဆိုလိုခြင်းလော၊ လုံးဝမဟုတ်ပါ။ သင့်အလုပ်ရှင်နှင့် သဘောထားချင်း မတိုက်ဆိုင်မှုတွင် သင်၏ အကျိုး

သက်ရောက်မှုက သင့်အလုပ်အား ဝေဖန်ပိုင်းခြားစရာ ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။

မိမိအလုပ်ရှင်နှင့် တစ်ခါမဟုတ် တစ်ခါ အချေအတင် မဖြစ်ဖူးသည့်ပုဂ္ဂိုလ် ရှိပါသလော။

“သဘောထား မတိုက်ဆိုင်မှုကို ရှောင်ရှားခြင်းမှာ အချိန်တိုတွင် အထောက်အကူ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ရေရှည်အတွက်တော့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။”

ဤစကားကို ပြောသူမှာ မစ်ဆူရီပြည်နယ် စိန်လူးဝစ္စမြို့မှ အလုပ်သမားရေးရာ အကြံပေး ရောဘတ်လက်ဖ်တန်ပင် ဖြစ်သည်။

“အလုပ်သမားဟာ အိပ်ရေးတွေပျက်ပြီး ကိုယ့်အဖြစ်ကို ကိုယ်မသိတော့ဘူး၊ ဒါနဲ့ပဲ အလုပ်ရှင်ဟာလည်း သူ့အလုပ်ကို ပိုကောင်းအောင် လုပ်နိုင်မယ့် အချက်အလက်သတင်းတွေ မရတော့ပြန်ဘူး။”

အလုပ်ရှင်နှင့် ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်ရချိန်ဝယ် သတိရသင့်သော ဥပဒေသတို့မှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်သည်။

အချိန်အခါကိုစောင့်ပါ

“အလုပ်ရှင်နဲ့ ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်ခင် သူ့စိတ်အခြေအနေကို သိဖို့ သူ့အတွင်းရေးမှူးဆီမှာ အရင်စုံစမ်းကြည့်ပါ။”

ယခုအခါတွင် ဝဒ်ဟောင်းဝဲအင်တာနေရှင်နယ်၏ အမှုဆောင်၊ ရှာဖွေရေးလုပ်ငန်း၌ တွဲဖက်လုပ်ငန်းရှင်ဖြစ်နေသော ကွတ်က ဤသို့ ပြောခဲ့သည်။

“သူ မနက်စာစားတုန်း စိတ်တွေ မတည်ငြိမ်တာမျိုး တွေ့ရရင် သူ့ကို တစ်ခုခုပြောဖို့ အချိန်မဟုတ်ဘူးဆိုတာ သိလိုက်ပါ။”

အလုပ်ရှင်၏ အတွင်းရေးမှူးအား စုံစမ်းခြင်းမှာပင်လျှင် အချိန်

အခါသင့်ရန် အဓိကအချက်များရှိ၍ သူမ စိတ်ရှုပ်ထွေးနေချိန်ဝယ် မည်သို့မျှ မချဉ်းကပ်ပါနှင့်။ သူမအတွက် အလုပ်စလို့ဖြစ်နေလျှင် သူမ၏စိတ်မှာ တခြားတစ်နေရာရာသို့ အာရုံစိုက်နေရလျှင် နေ့လယ်စာ မတိုင်မီ သွားမတွေ့ပါနှင့်။ သူမ အပန်းဖြေမထွက်မီ သို့မဟုတ် ပြန်လာချိန်တွင် သွားမတွေ့မိပါစေနှင့်။

*

ဒေါသစိတ်ဖြင့် သွားမတွေ့ပါနှင့်

“သင်တို့ ဒေါသဖြစ်နေတာကြောင့် အလုပ်ရှင်လည်း ဒေါသ ဖြစ်လာမှာပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အရင် စိတ်ငြိမ်အောင် လုပ်လိုက်ပါ” ဟု ရောဘတ်စမစ်က ဆိုပါသည်။

၎င်းမှာ လုပ်ငန်းရာထူး တိုးတက်ရေးအတွက် အတိုင်ပင်ခံ လုပ်နေသော ဝါရှင်တန်မှ စိတ်ပညာရှင်တစ်ယောက် ဖြစ်သည်။

မိမိ ဒေါသထွက်နေစဉ် အလိုမကျသည်များကို ကရား ရေလွှတ် တောက်လျှောက် အားလုံးကို ဖွင့်မချပါနှင့်။ အလုပ်သမားတစ်ယောက် ၏ ကုမ္ပဏီအပေါ် မကောင်းထင်သော လေသံထွက်နေပါလျှင် အလုပ်ရှင်အား စိတ်ချမ်းသာစေလိမ့်မည် မဟုတ်။ အလုပ်သမား အတွက် အခြားအလုပ်တစ်ခုရှာရန်သာ ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

* * *

ပြဿနာကို ထင်ရှားပါစေ

တစ်ဖက်သား၏စိတ်ဝယ် မည်သို့ရှိနေမှန်း အလုပ်ရှင်ကော၊ အလုပ်သမားပါ မသိရခြင်းမှာ ဆိုးဝါးသော မကြေညက်ချက်များကို ဖြစ်လာစေတတ်သည်။

“ပြဿနာဟာ ဘာလဲလို့ ထင်ထင်ရှားရှား သိတဲ့အခါမျိုးမှာ ငြင်းခုံ စရာ ဖြစ်မလာတော့ပါဘူး။”

ပြောဆိုဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ အကြံပေး လီလီယန်ဝိုင်ဒါက ဆိုပါသည်။ “အလုပ်သမားတွေဟာ မိမိပြောချင်တဲ့အချက်ကို ပီပီပြင်ပြင် သိအောင် နားလည်အောင်ပြောရင် အလုပ်ရှင်ကလည်း သဘောပေါက် လာတတ်ပါတယ်”

နယူးယောက်မြို့တော် ဘဏ္ဍာရေးဌာနမှူးထံတွင် အလုပ်လုပ် သော ကလယ်ရာတော်လာရီကိုမှာ သူမ၏ဆရာသမားနှင့် အငြင်းအခုံ ဖြစ်ခဲ့လှ သည်။ တစ်စုံတစ်ခုခုကို သူမဆရာက ငြင်းလိုက်တိုင်း အချက်မှာ အရေး ကြီးသည်ဟု သူမက ထင်သည့်အလျောက် သူမ စိတ်ကူးများကို စာရွက် ပေါ်တွင် ချရေးကာ ဆရာသမားအား ပြတတ်သည်။

“ဒီလိုဆိုတော့ ပြဿနာကို အာရုံပိုစိုက်လာစေတယ်။ ကျွန်မ လုပ်နည်းဟာ တစ်ခါထက်မက အလုပ်ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်” ဟု...

သူမက ပြောပါသည်။

*

ရှေ့တစ်ဆင့်တက်၍ စဉ်းစားစေနိုင်မည့် ဖြေရှင်းချက်များ

“ခင်ဗျားတို့ အလုပ်ရှင်ရဲ့စိတ်ထဲမှာ ခင်ဗျား ဘာမှ ရှေ့ဆက်တိုး စရာ မလိုတော့ဘူးလို့ မှတ်ယူထားတတ်ကြတယ်။ ခင်ဗျားတို့ အနေနဲ့ ချက်ချင်းဖြေရှင်းနိုင်မယ့် နည်းလမ်းတစ်ခု မတင်ပြနိုင်ရင် ဒီပြဿနာကို ဘယ်လိုကိုင်တွယ်သင့်တယ်လို့တော့ အကြံပေးလိုက်ပါတယ်”

ဤစကားကား...

နယူးယောက် ဗဟိုဆေးတက္ကသိုလ် စိတ်ရောဂါကုထုံး တွဲဖက် ပါမောက္ခ ဒေါက်တာနော်မန်ဆပ်စ်မင်းက ပြောဖူးပါသည်။

“ပြဿနာတစ်ရပ်ကို ပြောင်းနိုင်မည့် နည်းလမ်းများ မတင်ပြနိုင်သူတို့မှာ သူ၏ အတွင်းရေးမှူးကိုပင် ကျော်၍မရနိုင်ကြောင်း”

၎င်းက သတိပေးသည်။

“အလုပ်ရှင်ဟာ ကိစ္စတစ်ခုကို လက်နဲ့တောင် ထိလို့မရနိုင်တာမျိုး ဖြစ်နေနိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ လာတွေ့တဲ့လူဟာ သူ့ဆီရောက်လာတိုင်း စိတ်မသက်သာစရာ ကြုံရကြောင်း သူ သိထားတယ်။ ဒါနဲ့ ဒီလူဟာ ဘာတစ်ခုမှ အကျိုးထူးတော့မှာ မဟုတ်ဘူး”

*

အလုပ်ရှင်နေရာမှာ နေကြည့်ပါ

“အလုပ်ရှင်တစ်ယောက်နဲ့ အကျိုးရှိရှိ ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းဖို့ ဆိုတာမှာ သူ့ရဲ့ရည်ရွယ်ချက် သူ့ရဲ့အခက်အခဲတွေကို ကိုယ်ကသိထားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်”

လက်ဖက်တန်က ဆက်လက်ရှင်းပြသည်။

“ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အလုပ်ရှင်ရဲ့ တွဲဖက်ပိုင်ရှင်အဖြစ် နေကြည့်လိုက်ရင် သင့်ရည်မှန်းချက်အောင်မြင်ဖို့ သူဟာ ပူးတွဲလုပ် ဆောင်လိုစိတ် ရှိလာပါလိမ့်မယ်”

ကယ်လီဖိုးနီးယားရှိ ကွန်ပျူတာကုမ္ပဏီပိုင်ရှင်နှင့် အစီအစဉ် ထည့်သွင်းရေး ပညာရှင်တစ်ဦးတို့မှာ ပစ္စည်းတစ်ခုနှင့်ပတ်သက်၍ အငြင်းအခုံ ဖြစ်နေရသည်။ ဤအကြောင်းကို ကာနက်ဂျီမယ်လွန် တက္ကသိုလ်မှ စီးပွားရေးပါရဂူဖြစ်သူ ရောဘတ်ကယ်လီက ပြောပြခဲ့သည်။ ၎င်းမှာ “ရွှေကော်လာလုပ်သား” ဟူသောစာအုပ်ကို ရေးခဲ့သူလည်း ဖြစ်သည်။

“ကျွန်တော်က သူတို့နှစ်ဦးကို မကြာခဏ အငြင်းအခုံ ရပ်လိုက်ဖို့

အလုပ်သဘောကို နားလည်ပါ

၂၇

အကြံပေးခဲ့ပါတယ်။ ငါးမိနစ်လောက်ကြာတော့ သူတို့ကိုယ် သူတို့ ဘယ်လောက် အဓိပ္ပာယ်မဲ့လိုက်ကြသလဲဆိုတာ သိသွားတယ်။ နောက် ရယ်ရယ်မောမောဖြစ်လာပြီး မကြာခင်မှာပဲ ပြဿနာကို ဖြေရှင်းနိုင်လိုက် ကြပါတယ်”

✱

ပုံမှန်အသိတရားကို သုံးပါ

အလုပ်ရှင်သည် အားလုံးကို ချုပ်ကိုင်ထားကြောင်း သိရပါမယ်။ အငြင်းပွားမှုကို ရှေ့ဆက်တိုးခြင်းမှာ အဖြေကို အဝေးသို့ တွန်းပို့ခြင်းနယ် သာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်အား သူက အလုပ်ထုတ်ပစ်နိုင်ကြောင်း အသိတရား ရှိပါ။ ပြဿနာကို ကိုယ်က မစပါနှင့်၊ သင် အနိုင်ရလိမ့်မည် မဟုတ် ကြောင်း ဟူသည်ကို သတိရပါလေ။

■

ခြောက်သွယ်အောင်ကြောင်း မမေ့ကောင်း

လူတိုင်းတွင် ဆန္ဒရှိကြသည်။

သွားချင်လာချင် စားချင်သောက်ချင် စသော သာမန်ဆန္ဒမျိုးထက် ကျော်လွန်သော ဆန္ဒမျိုးကို ဆိုလိုပါသည်။

ယင်းဆန္ဒသည် မိမိတစ်သက်တာတွင် အရေးပါ အရာရောက်ဆုံးသော အကြောင်းအရာများ ဖြစ်တတ်သည်။ ယင်းတို့မှာ ကြီးပွားအောင်မြင်လိုခြင်း၊ ချမ်းသာကြွယ်ဝလိုခြင်း၊ ကျန်းမာလိုခြင်း၊ အသက်ရှည်လိုခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်ကြသည်။

ယင်းဆန္ဒများသည် မျှော်လင့်ချက်တည်းဟူသော စိတ်ကူးရည်မှန်းချက်မှ ပေါက်ဖွားလာကြခြင်း ဖြစ်သည်။ စိတ်ကူးရည်မှန်းချက်ဆိုသည်မှာလည်း စိတ်ကူးယဉ်ခြင်း သက်သက်တော့ မဟုတ်ပါပေ။ ရနိုင်လောက်သော အခြေခံအရည်အချင်း မိမိ၌ ရှိနေသေးသရွေ့သာ ဖြစ်သည်။

သို့သော် လူတိုင်း မျှော်လင့်ထားသလို ဖြစ်မလာကြ၊ အချို့မှာ သောက်သောက်လဲ လွဲချော်ခဲ့ကြသည်။ တစ်သက်တာရည်မှန်းချက် ပြုလဲပျက်စီးရပြီး ဘဝမှာလည်း ဘုန်းဘုန်းမလဲရုံသာ ရှိခဲ့ကြသည်။

အချို့မှာ ရည်မှန်းချက်အတွက် ကျားကန်ထားခဲ့ရသော်လည်း ဘဝသာ နိဂုံးချုပ်သွားသည်။ ရည်မှန်းချက်ဆန္ဒ ပြည့်ဝမသွားရှာကြပါ။

ခြုံကြည့်သောအခါ မဟာဗျူဟာ ရည်မှန်းချက်သာရှိပြီး နည်းဗျူဟာ အားနည်းခြင်းကြောင့် ဟူ၍သာ နိုင်ငံရေးဆန်ဆန် ကောက်ချက်ချရခြင်း ဖြစ်ပါတော့သည်။

ထိုသူများအတွက် စိတ်ကူးနောက်မှ လက်တွေ့လုပ်ကိုင်ရာ၌ အဓိကကျသော အချက် ၆ ချက်ကို တင်ပြချင်ပါသည်။

(၁) အားမွေးတတ်ကြပါ

မိမိပြုလုပ်ရန်ရှိသည်ကို ပြီးမြောက်ချင်သောဆန္ဒဖြင့် အဆင့် တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့်၊ တစ်ခုပြီးတစ်ခုကို ပြီးစီးအောင်လုပ်သွားရာ၌ အင်အားလိုပါသည်။ အင်အားသည် အပြုသဘောရှိပါသည်။ အလုပ် ပြီးမြောက်သည်အထိ တစိုက်မတ်မတ် ဆောင်ရွက်နိုင်သော အရည် အချင်းလည်း ရှိပေသည်။

မိမိ၌ရှိသော အင်အားကို မိမိဆန္ဒရှိသောအလုပ်၌ စုစည်း ပေါင်းရုံးထားပြီး လိုအပ်သလို လမ်းညွှန်ပေးကာ အတိုင်းအဆမှန်မှန် အသုံးပြုတတ်ဖို့သာ လိုအပ်ပါသည်။ အင်အားဆိုသည်မှာ လုပ်နိုင်သော၊ လုပ်တတ်သော ခွန်အားကို ဆိုလိုခြင်းသာမဟုတ်။ လုပ်နိုင်ရန် လုံလောက်သည့် အချိန်အားကိုလည်း ဆိုလိုပါသည်။

ထို့ကြောင့် လိုအပ်သော “အား” ရရှိရေးအတွက် တစ်နေ့တာကို အချိန်အားဖြင့်လည်းကောင်း၊ လုပ်ငန်းတစ်ခုစီဖြင့်လည်းကောင်း ပိုင်းခြားတတ်ရပါမည်။ ယနေ့တစ်နေ့လုံး အချိန်ကို လုပ်ငန်းပြီးစီးရေး အတွက် သတ်မှတ်လိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ အလုပ်မပြီးလျှင် ထိုင်ရာ မထ၊ အလုပ်ပြီးမှထမည်ဟု အချိန်ကို ကန့်သတ်ပေးလိုက်ခြင်းပင်။

ဖြစ်သည်။ နောက်တစ်နည်းမှာ အလုပ်တစ်ခုလုံး ပြီးစီးရန်အတွက် အချိန်ငါးရက် လျာထားမည်။ ထိုရက်အတွင်း ပြီးကိုပြီးရမည်ဟု ပြဋ္ဌာန်း လိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

မိမိပြုလုပ်ရမည့် အလုပ်များကို အသေးအဖွဲ့မှအစ အထက်ပါ နည်းနှစ်နည်းကိုသာ သုံးသင့်သည်။ အရေးကြီးမှ အသေးအဖွဲ့ဖြစ်သဖြင့် ပေါ့ပေါ့တန်တန် သဘောမထားမိစေရန် ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် တစ်ခုမပြီး သေးလျှင် နောက်တစ်ခုကို မဆက်မိရန် အရေးကြီးပါသည်။ စင်စစ် ပထမအလုပ် ဘေးစီးစွာပြီးစီးသည်နှင့် နောက်အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်ချင် တတ်ကြသည်။ ဒုတိယအလုပ်သည်လည်း ချောမောစွာ ပြီးစီးတတ် သည်။ “အောင်စရှိ အောင်ချင်ချင်” ဆိုသည့် စကားအတိုင်းပင် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ပထမအလုပ်ကိုသာ အင်အားပြည့် (ခွန်အားနှင့် အချိန်) ပြီးစီးသွားအောင် လုပ်ပါ။

(၂) အပြင်စိတ်ကို ထိန်းသိမ်းပါ

သင်လုပ်ရန် စိတ်ကူးထားသောအလုပ်၊ သင့်ကိုလုပ်ပေးရန် လာအပ်ထားသော အလုပ်များသည် စင်စစ် သင်လုပ်နိုင်သော အလုပ် များသာ ဖြစ်ပါသည်။ သင် မလုပ်နိုင်သောအလုပ်၊ မလုပ်တတ်သော အလုပ်ကို သင် ဘယ်တော့မှ လက်ခံမည်မဟုတ်ပါ။ ဤသို့ဖြစ်ပါလျက် အချို့မှာ အလုပ်ကိုလန့်ပြီး အပျင်းမွေးတတ်ကြသေးသည်။ မိမိလုပ်နေရ သော အလုပ်သည် မိမိ တကယ်လုပ်သော အလုပ်ဖြစ်ကြောင်း အလုပ် ပြီးစီးမှ သိတတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ပြီးစီးအောင် လုပ်လိုက်ပါ။ အလုပ် ကို လန့်ပြီး အပျင်းမွေးဖန်များလျှင် မကြာခဏ ပျင်းရိနေပြီး အင်အားမှာ လည်း ထာဝရ ကုန်ခန်းသွားတတ်ကြပါသည်။

အပျင်းလွန်လျှင် အပျင်းနွံထဲမှ ရုန်းထွက်၍ မရနိုင်တော့ကြောင်း

သတိပြုကြပါ။ အကယ်၍ အပျင်းကို ဇိမ်ဟု သဘောထားမိပါလျှင် ဇိမ်ခံနိုင်ရေးအတွက် အလုပ်ကို ပြီးစီးအောင်သာ ဆောင်ရွက်လိုက်ပါ။ ထိုအခါ အလုပ်ပြီးစီးခြင်းသည်သာ ဇိမ်ဖြစ်ကြောင်း သင် တွေ့သိလာ ပါလိမ့်မည်။

အပျင်းစွဲအကျင့် မစွဲရန် အကောင်းဆုံးသောနည်းမှာ လုပ်စရာ အလုပ် များစွာရှိသည့်အနက် ကြီးမားသောအလုပ်ထက် သေးဖွဲသော အလုပ်ကို အရင်စလုပ်ရန် ဖြစ်သည်။ အသေးကိုအောင်မြင်လျှင် အကြီး သည်လည်း အောင်မြင်စရာ ဖြစ်လာတတ်သည်။

(၃) သဘောသဘာဝကို လိုက်နာပါ

လူတိုင်းတွင် သီးခြားသဘာဝအကျင့်များ ရှိနေကြသည်။ မိမိကိုယ် မိမိ အသိဆုံးဖြစ်၏။ နံနက်စောစော စာကျက်လျှင် ရတတ်သလား၊ ညဉ့်နက်ခံ စာကျက်မှ ရတတ်သလား၊ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းလွန်းသဖြင့် အချိန်မရွေး စာကျက်လျှင် ရတတ်သလား စသည်များကို နားလည်ထား သူအဖို့ သူ့အလုပ် တွင်ကျယ်ပြီးစီးရေးအတွက် မိမိကိုယ်ကိုယ် ပြဋ္ဌာန်း ထားသင့်ကြသည်။

အရေးကြီးသည်မှာ ညလိုလို၊ နေ့လိုလို၊ ဟိုလိုဒီလိုဖြင့် ဆုံးဖြတ် ချက်မချနိုင်ဘဲ အချိန်သာကုန်သွားသည် ပိုးသာကုန် မောင်ပုံစောင်း မတတ်သည့်အဖြစ်မျိုး မကြုံရန်ပင် ဖြစ်သည်။

သို့သော် တစ်ခါတစ်ရံတွင် မိမိသဘာဝအကျင့်ထက် အခြေအနေ က ပြောင်းတတ်ခြင်းမျိုးလည်း ရှိတတ်ပါသည်။ ဥပမာ-စာမေးပွဲနီးနေ သည့် ကာလမျိုးတွင် မိမိအကျင့်ထက် အချိန်က အရေးကြီးနေချေပြီ။ ထိုအခါမျိုး၌ အရေးကြီးဆုံးကို ဦးစားပေးရတတ်သည့် သဘာဝအတိုင်း ကိုယ်ပိုင်အကျင့်သဘာဝကို ဥပေက္ခာပြုကြရပါမည်။

ထိုနည်းအတိုင်းပင် အချိန်မရတော့သဖြင့် နေ့ည ရွေးမနေနိုင်
တော့ဘဲ အလုပ်ပြီးစီးရေးအတွက် အချိန်ရော ခွန်အားကိုပါ သွန်၍
လုပ်တတ်ရပါမည်။ ထိုအခါမျိုးတွင် မိမိအကျင့်သဘာဝကို လျစ်လျူ
ပြုတတ်ရပါမည်။

(၄) ငြိမ်းငြိမ်းကို သုတ်သင်ပါ

စင်စစ်မှာ ငြိမ်းငြိမ်းသည် ဘာကိုမဆို စိတ်ကုန်နေခြင်း ဖြစ်၏။
နေရင်းထိုင်ရင်း ဝင်လာတတ်သော အပျင်းစိတ် တစ်မျိုးပင်
ဖြစ်သည်။ အများအားဖြင့် မိမိကိုယ်ကိုယ် လျှော့တွက်ခြင်း၊ ဖော့တွက်
ခြင်းကြောင့် ဝင်လာသောအာရုံလည်း ဖြစ်ချေသည်။ ယင်းအဖြစ်သည်
မိမိတွင်ရှိသော အင်အားကို ဆုတ်ယုတ်ဖျက်ဆီးပစ်တတ်သည်။

ယင်းသို့ဖြစ်လာလျှင် မိမိ မလုပ်မဖြစ်သည့် အလုပ်ဆီသို့ အာရုံ
သွင်းလိုက်ပါ။ ထိုအလုပ်သည် အချိန်ကြာကြာပေးရမည့် အလုပ်မျိုးဖြစ်
နေလျှင် တစ်ပိုင်းစီ ဆစ်ပိုင်းခြား၍ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဆက်၍ လုပ်ပါ။
အချိန်တန်လျှင် ပြီးသွားလိမ့်မည်။ သို့သော် တစ်နေ့ဖြင့် ပြီးသင့်သည်
လား၊ တစ်ပတ်ဖြင့် ပြီးသင့်သည်လားကိုမူ ကြိုတင်သတ်မှတ်ထားရ
လိမ့်မည်။

ယနေ့သည် မနေ့က၏ အဆက်မဟုတ်ပါ။

ထိုနည်းတူ ယနေ့သည် နက်ဖြန်အတွက် အစပျိုးနေခြင်းလည်း
မဟုတ်ပါ။ ယင်းကို သဘောပေါက်သူတိုင်း ယနေ့အလုပ် ယနေ့
ပြီးတတ်သည်ချည်းပါပေ။ အလုပ်ပြီးသည်ကိုကြည့်ပြီး မိမိသည်
ငြိမ်းငြိမ်းကို သုတ်သင်လိုက်ပြီဖြစ်ကြောင်း သိလာပါလိမ့်မည်။

(၅) မှတ်ဉာဏ်ကောင်းလာရန် လေ့ကျင့်ယူပါ

အောင်မြင်မှုများစွာအနက် မှတ်ဉာဏ်၏ ကောင်းခြင်းသည် အရေးပါဆုံးဟု ဆိုရမည်။ ခွန်အား မည်မျှစွမ်းစေကာမူ ဉာဏ်အရည် အသွေး သာသုကသာလျှင် အောင်မြင်ခြင်းသရဖူကို ဆောင်းတတ်ကြ ရသည်။ ထို့ကြောင့် မှတ်ဉာဏ်ကောင်းခြင်းသည် အကောင်းဆုံး လက်နက်လည်း ဖြစ်ချေသည်။

သို့သော်...

မှတ်ဉာဏ်ကောင်းရန်အတွက် ဖျစ်ညစ်မှတ်သားခြင်း၊ သဘာဝ မကျစွာ မှတ်သားခြင်း၊ ဦးနှောက်ထဲသို့ သွတ်သွင်းခြင်းမျိုးမှာ မလိုအပ် ပါ။ အရာခပ်သိမ်းတို့သည် ဦးနှောက်ထဲ ထည့်၍မရပါ။ ထို့ကြောင့် စာဖြင့်တေးမှတ်ခြင်း၊ အခြားသင်္ကေတဖြင့် မှတ်သားခြင်းမျိုး လိုအပ်ပါက လုပ်ရပေမည်။

အဓိကကျသော အလုပ်၊ အရေးပါသော အလုပ်၊ ပဓာနကျသော အလုပ်မျိုးတွင် အသေးအဖွဲလေးမှအစ မှတ်မိတတ်လျှင် အလုပ် တွင်ကျယ်ပြန့်စီးတတ်၏။ ထိုသူမျိုးကို မည်သည့်အလုပ်ရှင်ကမဆို ကြိုဆိုမည်သာ ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် မှတ်မိခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ်ကောင်း ခြင်းတို့သည် အောင်မြင်မှု၏ “အား” ဖြစ်ကြောင်း မမေ့ပါနှင့်။ အထူး သဖြင့် မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင်လုပ်နည်းကို စူးစမ်းလေ့ကျင့်ထား သင့်ကြသည်။

(၆) စိတ်ကူးအိပ်မက် မက်ပေးပါ

ယနေ့ မြင်တွေ့နေရသည့် လူဖန်တီးထားသော အရာမှန်သမျှ တို့သည် စိတ်ကူးမှ စတင်ခဲ့ကြခြင်း ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်ကူးပါ။ တွေးတောကြံဆပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် အိပ်မက်ပေးပါ။ သို့သော် စိတ်ကူး

မယဉ်ပါနှင့်။ စိတ်ကူးယဉ်ခြင်းသည် စိတ်ကူးထဲတွင်သာ ပေါ်လောမျော
နေတတ်သဖြင့် အကောင်အထည် ပေါ်လာမည် မဟုတ်ချေ။

တွေးတောကြံဆ စိတ်ကူးခြင်းဖြင့် ယမန်နေ့က အမှား၊ အားနည်း
ချက်များကို ပြန်တွေးမိမည်။ သို့ဖြင့် ဆင်ခြင်စဉ်းစားစရာများ တွေးမိ
လာမည်။ အမှန်ကို တွေးခေါ်မိစရာ ဖြစ်လာပေမည်။ အမှားများကို
ဖယ်ရှားပစ်ပြီးသား ဖြစ်သွားတတ်သည်။ သင်ခန်းစာ ရနိုင်မည်။

ယနေ့ နေချင်စဖွယ် သာယာလှပသော ကမ္ဘာကြီးဖြစ်လာရန်
အတွက် လူတို့သည် စိတ်ကူးစိတ်သန်းမှ စတင်ခဲ့ရခြင်း ဖြစ်သည်။

စိတ်ကူးရာ၌လည်း သဘာဝကို စူးစမ်းလေ့လာပြီးမှ တွေးတော
ကြံဆပြီးမှ အကောင်အထည်ဖော်ခဲ့ကြခြင်း ဖြစ်သည်။

ရေသည် မြင့်ရာမှ နိမ့်ရာသို့ စီးဆင်းသည့်သဘာဝကို သိသလို၊
ဖိအားများလျှင် ကြွတက်တတ်သည့် ဓာတုဗေဒသဘောကို သိကြသော
အခါ၊ ရေ၏သဘောသဘာဝကို ဆန့်ကျင်၍ မိမိလိုသလို နိမ့်ရာမှ
မြင့်ရာသို့ ပန်းထွက်စေသော ရေတံခွန်ရေပန်းများ ဖြစ်စေခဲ့သည်မှာ
သာဓကတစ်ခုပင် ဖြစ်သည်။ ယင်းသည် သဘာဝကို သိထား၍ စိတ်ကူး
ထုတ်ရာမှ အကောင်အထည်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ဤလောကကြီးသည် မပစ်ပယ်နိုင်သော အဟောင်းများကိုသာ
လက်ခံတတ်ကြပြီး သစ်ဆန်းနိုင်သမျှ အသစ်အဆန်းများကို အတော
မသတ် လောဘတကြီး ကြိုဆိုနေကြောင်း မမေ့ပါနှင့်။

ထို့ကြောင့် တွေးတောကြံဆ စိတ်ကူးပါ။

ဖြစ်နိုင်လျှင်...

မိမိဆန္ဒကို အိပ်မက်မက်ပေးပါဟု

တိုက်တွန်းလိုက်ရပေသတည်း။



စိတ်ရှည် ကြည့်ကြစမ်းပါ

ယခုလို ခေတ်မြန်ကြီးထဲတွင် အရာရာသည် အမြန်ဆုံးနှုန်းဖြင့် ပြောင်းလဲနေကြသည်။ ထို့ကြောင့် သွားသုတ်သုတ်၊ လာသုတ်သုတ်၊ လုပ်သုတ်သုတ် လုပ်နိုင်မှ တော်ကာကျသည်ဟု ယူဆသူများ ရှိကြသည်။ ဟုတ်သင့်သလောက် ဟုတ်နိုင်ပါသော်လည်း မမြန်သင့်သော ကိစ္စပေါင်းများစွာ ရှိနေဆဲ၊ ရှိနေမြဲ ဖြစ်နေပါဦးမည်။

ကိစ္စပေါင်းများစွာတွင် အနှေးဆွဲ၍ မအောင်မြင်သည်ထက် လျင်မြန်လွန်းသဖြင့် ပျက်စီးခြင်းက ပိုမိုနေသည်ကို တွေ့နေရပေသည်။ မအောင်မြင်သေးသည်ထက် မပျက်စီးခြင်းက တော်သေးသည် ဟု ဆိုရချေမည်။

အထူးသဖြင့် စဉ်းစားတွေးခေါ်မည့် ကိစ္စများတွင် အချိန်ယူရန် လိုအပ်ပါမည်။ ယင်းကို အချိန်ဆွဲသည်ဟု အမည်မတပ်စေလိုပါ။ အရေးကြီးသော ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုရရန် လိုအပ်သောအချိန်ကိုတော့ ယူကြရမည်ချည်း ဖြစ်သည်။

အောက်ပါ ကိုယ်တွေ့ဖြစ်ရပ်ကို ကြည့်ပါ။