

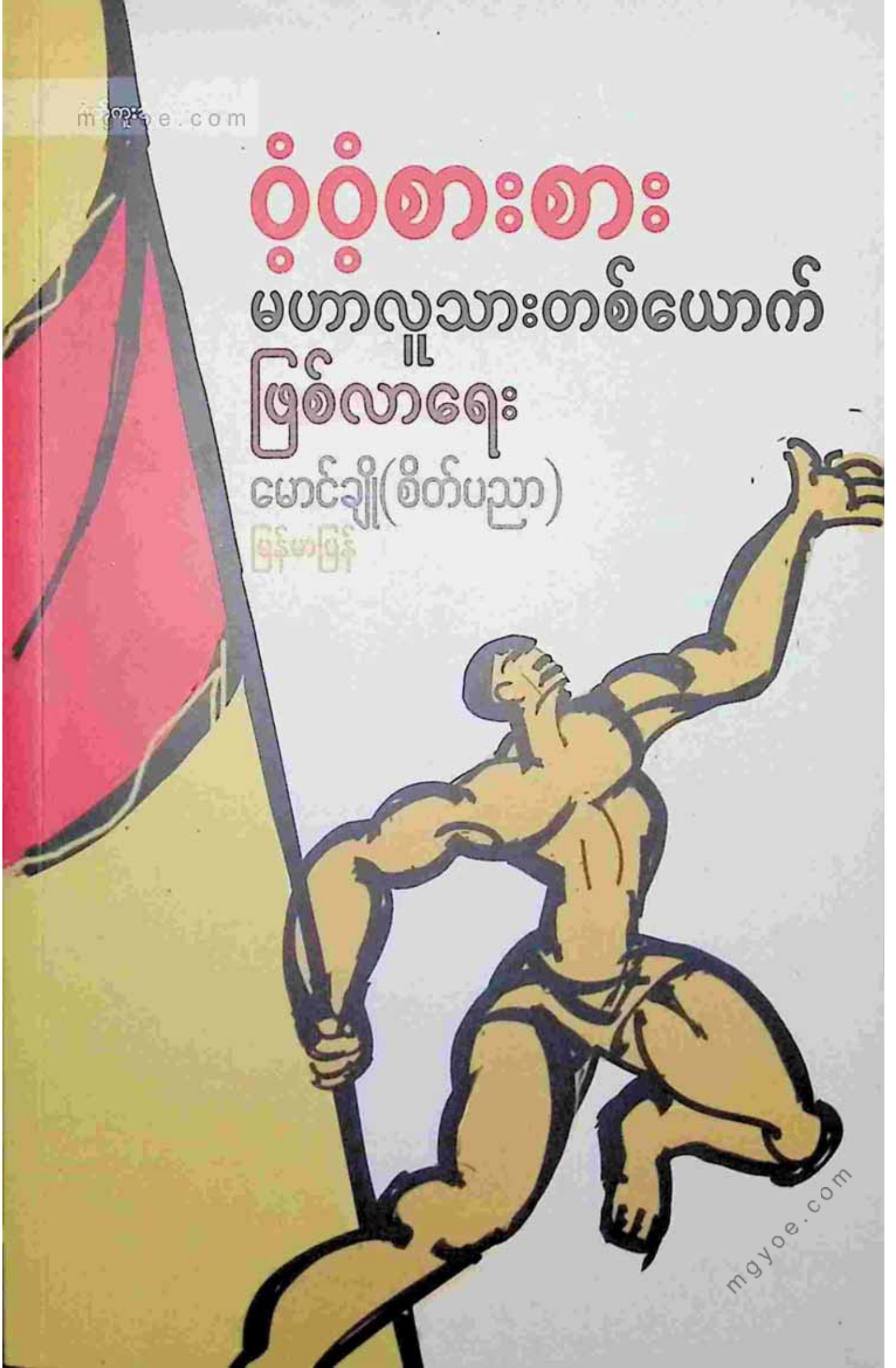
ဝံ့ဝံ့စားစား

မဟာလုသားတစ်ယောက်

ဖြစ်လာရေး

မောင်ချို(စိတ်ပညာ)

မြန်မာမြန်



DEVELOP YOUR ASSERTIVENESS

Creating Success

by

Sue Bishop

ဝံ့ဝံ့စားစားရှိသူတွေဟာ လေလုံးထွားပြီး
 မလှုပ်တိုင် တက်တတ်သူမျိုးတွေ မဟုတ်ရပါဘူး။
 တစ်ပြိုင်ထဲမှာလည်း ငြေနှိမ်ရာ လုံစိုက်တဲ့ အကျင့်မျိုး၊ အသာ
 စီးရလို့ ဖိခြောတဲ့ စရိုက်ရှိသူတွေလည်း မဟုတ်ရပါဘူး။ ဒီလို
 စရိုက်ရှိသူတွေကို ဝံ့ဝံ့စားစားရှိသူလို အယ်လ်မှ သတ်မှတ်လို့
 မရပါဘူး။ ကာလဒေသပေါ်လိုက်ပြီး ပျော့သင့် ပျော့ရပါတယ်။
 ဟာသင့် မာရပါတယ်။ ဆိုလိုရင်းကတော့ ဝံ့ဝံ့စားစား စိတ်ထားဆိုတာ
 ထာဝရစိတ်ထား မဟုတ်ပါဘူး။ ကာလ၊ ဒေသပေါ် မူတည်ပြီး
 ထုတ်ဖော်သုံးစွဲရမည့် စိတ်ထား ဖြစ်ပါတယ်။ အယ်အချိန်၊
 အယ်လ် အနေအထားမျိုးမှာ ငြေ
 မသေ၊ တုတ်မကျိုး၊ နှစ်ဖက်
 အကျိုးရှိမယ့် အနေအထား ဖြစ်
 သွားအောင် ဝံ့ဝံ့စားစား ပြောဆိုဆောင်ရွက်ရ
 မယ်ဆိုတဲ့ "ရွေးချယ်မှု" သာ ဖြစ်ပါတယ်။
 လောကမှာ အောင်မြင်ဖို့ဆိုရင် ဝံ့ဝံ့စားစားနဲ့ လုပ်
 သင့်လုပ်ထိုက်တာ လုပ်ဖို့ပါ။ ဝံ့ဝံ့စားစားလုပ်တယ်ဆိုတာ
 အသိဉာဏ် ဦးဆောင်တဲ့ အပြုအမူ ဖြစ်ပါတယ်။



MC0002
 2,200.00 KS

ပုံစံစားစား မဟာလူသားတစ်ယောက်ဖြစ်လာရော့ မောင်ချို(စိတ်ပညာ)
မျက်နှာပုံနှင့် အတွင်းသရုပ်ဖော် - လေသစ်တည်
စာမျက်နှာ ၁၆၁ မျက်နှာ၊ ၁၃ စင်တီ x ၂၀ .၅ စင်တီ

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ(၀၀၅၃၈)၊ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကင်း၊
ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၄၁၂)၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း၊
၂၀၁၉၊ ဩဂုတ်လ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀

ရောင်းစျေး ၂၂၀၀ ကျပ်

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်



ဝံ့ဝံ့စားစား

မဟာလူသားတစ်ယောက်ဖြစ်လာရေး

Develop your Assertiveness

Sue Bishop

မောင်ချို(စိတ်ပညာ)

မြန်မာပြန်

mgyc.com

mgyc.com

မာတိကာ

- နိဒါန်း	က
၁။ ဖြစ်နိုင်သလား၊ မဖြစ်နိုင်ဘူးလား	၁
၂။ မိမိကိုယ်မိမိ ဝံ့ဝံ့စားစား လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာအောင်	၁၁
၃။ ကောင်းတာကိုသာ တွေးပါ	၁၉
၄။ လောကမှာ မှန်တာတွေရှိသလို မှားတာတွေလည်း အများကြီးပါ	၄၃
၅။ မကြာခဏ ဆိုသလို	၅၁
၆။ ဒီမှာ	၅၉
၇။ သင့် ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ အစိတ်အပိုင်းအားလုံးက စကားပြောတတ်တယ်ဆိုတာ သင် ယုံပါ	၆၉
၈။ အပြန်အလှန် ဆက်ဆံမှုများ	၈၃
၉။ စကားစ၊ စကားနတွေ	၉၇
၁၀။ သြဇာ	၁၁၁
၁၁။ ဝေလည်ကြောင်ပတ် မလုပ်ပါနဲ့	၁၁၉
၁၂။ လူနှင့် ပြဿနာ	၁၂၉
၁၃။ ဘာလုပ်ရမှန်းမသိတဲ့ အခြေအနေ	၁၄၁
၁၄။ အတတ်ပညာတွေ ရပ်မနေပါဘူး	၁၅၃
- နိဂုံးချုပ်ကြပါစို့	၁၆၀



mgyc.com

mgyc.com

နိဒါန်း

ဝံ့ဝံ့စားစားရှိခြင်းဆိုတာ ဘာလဲ။ ဘယ်လို လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်တာမျိုးကို ဝံ့ဝံ့စားစား ရှိတယ်လို့ ဆိုမလဲ။ ဝံ့ဝံ့ စားစား ရှိတယ်ဆိုတာ သင့်ရဲ့ ပင်ကိုစရိုက်အမှန်ကို ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူတွေကို ဖော်ထုတ်ပြသခြင်းသာ ဖြစ်တယ်။ ဤသို့ သင့်ရဲ့ ပင်ကိုစရိုက်မှန်ကို ဖော်ထုတ်ပြသရာမှာ ရှိကျိုးသည့် အမှုအရာ မပါရှိခြင်း၊ သို့မဟုတ် တစ်ဖက်သား ရှိကျိုးသွားစေရန် စိတ်လိုက်မာန်ပါ လုပ်ပြခြင်း။ ဒါမှမဟုတ် ဥပယ်တံမျဉ် အမှုအရာသုံးပြီး သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူတွေကို လှည့်စားခြင်း မဟုတ်ပါ။ ဝံ့ဝံ့စားစားရှိတယ်ဆိုတာ မိမိကိုယ်မိမိ နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ် သိခြင်း၊ သိအောင်လည်း ကြိုးစားခြင်း၊ ထို့ပြင် ကိုယ့်စိတ်နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ် နေထိုင်ခြင်းတို့ ပါဝင်ပါတယ်။ ဝံ့ဝံ့စားစားရှိဖို့ဆိုရင် ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ သဟဇာတ ဖြစ်ရပါမယ်။ တစ်ဖက်က ပြောဆိုလာသည်ကို နားထောင်ပေးရပါမယ်။ အလိုက်သင့် တုံ့ပြန်နိုင်စွမ်း ရှိရပါမယ်။ ဤသို့ တစ်ဖက်သားရဲ့ ပြောဆိုလာမှုပေါ် နားထောင်ပေးခြင်း၊ အလိုက်သင့် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ခြင်းဆိုရာ၌ သင့်ကိုယ် ကျိုးများကို စွန့်၍ တစ်ဖက်သား အကြိုက်လိုက်ပေးရမည်ဟု

မဆိုလိုပါ။ ထို့အတူ တစ်ဖက်သားရဲ့ ဆန္ဒကို နားထောင်ပေးခြင်း၊ နားလည်စာနာပေးခြင်းတို့ရှိရမည် ဖြစ်သော်လည်း သင့်ရဲ့ ယုံကြည်မှု၊ သင့်ရဲ့ဝါဒ၊ အယူအဆတွေကိုတော့ ခိုင်ခိုင်မာမာ၊ ဝံ့ဝံ့စားစား ဆုပ်ကိုင်ထားဖို့ လိုပါတယ်။ ဝံ့ဝံ့စားစားရှိခြင်းသည် သင့်ရဲ့ လူမှုဆက်ဆံရေး နယ်ပယ်မှာ ကောင်းမွန်ထိရောက်သော ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုများ ပြုလုပ်ရန် အထောက်အကူ ပြုနိုင်ပါသည်။ လူမှုဆက်ဆံရေးမှာ ပေါ်ပေါက်လာနိုင်သော ဖိစီးမှုများကို ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်း ရှိလာနိုင်ပါတယ်။ ထို့ပြင် ဝံ့ဝံ့စားစားရှိခြင်းသည် ပြဿနာရှာတတ်သောသူများနှင့် ပြဿနာပေါ်ပေါက်စေနိုင်သော အခြေအနေများကို ကောင်းစွာ ကိုင်တွယ်ဖြေရင်းရာတွင် ထိရောက်သော အထောက်အကူ ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဤ၌ ဝံ့ဝံ့စားစားရှိခြင်းဆိုသည် အချိန်တိုင်း၊ နေရာတိုင်း၌ရှိနေသော စိတ်နေသဘောထား မဟုတ်ပါ။ လိုအပ်သည့်အခါ၊ ကာလ၊ ဒေသနှင့် လူပုဂ္ဂိုလ်တို့ပေါ် သုံးသပ်၊ ဆုံးဖြတ်ပြီးမှ ပေါ်ပေါက်စေရသော ဝံ့စားသည့် စိတ်ထား ဖြစ်ပါသည်။ ကာလ၊ ဒေသ၊ လူပုဂ္ဂိုလ်တို့ပေါ် ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီးမှ သင့်ရဲ့ လိုအပ်ချက်များ၊ သင့်ရဲ့ ထင်မြင်ယူဆချက်များ၊ သင့်ရဲ့ ခံစားချက်များကို ယုံကြည်စိတ်ချမှုအပြည့်ဖြင့် တစ်ဖက်သားကို ဆက်ဆံပြောဆိုခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဤသို့ တစ်ဖက်သားကို ကာလ၊ ဒေသပေါ် ချင့်ချိန်ပြီး ဝံ့ဝံ့စားစား ဆက်ဆံခြင်းကြောင့် သင့်ကို တစ်ဖက်သားက လွမ်းသွားနိုင်ခြင်း မရှိတော့ပါ။ သင့်ပေါ်မှာ သူ့အကျိုးအတွက် အမြတ် ထုတ်ယူသွားလို့ မရပါ။ သင့်ရဲ့ ဝံ့စားမှုကြောင့် သင့်ဆန္ဒများဖြင့် ဆန့်ကျင်ပြီး သင့်ကို ခြိမ်းခြောက်၍ သူလိုရာပုံသွင်းယူလို့ မရပါ။

ဝံ့ဝံ့စားစား စိတ်ထားဆိုသည်မှာ တစ်ဖက်သားနှင့် ဆက်ဆံရာတွင် စကားကြီး စကားကျယ်များ သုံးပြီး တစ်ဖက်သား မလှန်နိုင်အောင် ဖိပြောခြင်း မဟုတ်သည်ကိုတော့

သင် အထူး သတိထားဖို့ လိုပါတယ်။ ဝံ့ဝံ့စားစား ဆက်ဆံ ပြောဆိုတယ်ဆိုရာမှာ နူးညံ့ပြီး လေးနက်တဲ့ စကားလုံးများကို ကိုယ်အမူအရာ၊ နှုတ်အမူအရာ မှန်ကန်စွာနဲ့ ပြောဆိုခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ခန္ဓာကိုယ် အနေအထား၊ မျက်နှာပေါက်၊ လက်ဟန်ခြေဟန်၊ အသံနေအသံထားအားလုံးနဲ့ ဆိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်အမူအရာ၊ နှုတ်ထွက်စကား၊ သံနေသံထား၊ မျက်နှာအမူအရာအားလုံးဟာ သဘာဝကျကျ၊ ဟန်ချက်ညီညီ ရှိနေရမှာပါ။ ဤသို့ ဟန်ချက်ညီညီ ရှိနေပါလျှင် သင်သည် ဝံ့ဝံ့စားစား လူသားတစ်ယောက်အဖြစ် သင့် ပတ်ဝန်းကျင်က အသိအမှတ်ပြုမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဤသို့ မဟုတ်ပါက သင် ပြောသမျှ၊ ဆိုသမျှသည် ဗလုံးဗထွေးဖြင့်သာ ဖြစ်နေ၊ ရှိနေပါမည်။

ဝံ့ဝံ့စားစားရှိသူတွေဟာ လေလုံးထွားပြီး မဏ္ဍပ်တိုင် တက်တတ်သူမျိုးတွေ မဟုတ်ရပါဘူး။ တစ်ပြိုင်ထဲမှာလည်း မြေနိမ့်ရာ လှဲစိုက်တဲ့ အကျင့်မျိုး၊ အသာစီးရလို့ ဖိပြောတဲ့ စရိုက်ရှိသူတွေလည်း မဟုတ်ရပါဘူး။ ဒီလို စရိုက်ရှိသူတွေကို ဝံ့ဝံ့စားစားရှိသူလို့ ဘယ်လိုမှ သတ်မှတ်လို့ မရပါဘူး။ ကာလဒေသပေါ်လိုက်ပြီး ပျော့သင့် ပျော့ရပါတယ်။ မာသင့် မာရပါတယ်။ ဆိုလိုရင်းကတော့ ဝံ့ဝံ့စားစား စိတ်ထားဆိုတာ ထာဝရစိတ်ထား မဟုတ်ပါဘူး။ ကာလ၊ ဒေသပေါ် မူတည်ပြီး ထုတ်ဖော်သုံးစွဲရမည့် စိတ်ထား ဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်အချိန်၊ ဘယ်လို အနေအထားမျိုးမှ မြွေမသေ၊ တုတ်မကျိုး၊ နှစ်ဖက်အကျိုးရှိမယ့် အနေအထား ဖြစ်သွားအောင် ဝံ့ဝံ့စားစား ပြောဆိုဆောင်ရွက်ရမယ်ဆိုတဲ့ 'ရွေးချယ်မှု' သာ ဖြစ်ပါတယ်။ သို့သော် လိုအပ်သည့် ကာလ၊ လိုအပ်သည့် အနေအထား ရှိနေပါလျက်က ဝံ့ဝံ့စားစား စိတ်ထားမရှိသူ ဆိုရင်တော့ သင်ဟာ ကြီးမြတ်သော မဟာလူသား တစ်ယောက် ဖြစ်လာဖွယ် မရှိပါ။ သို့ပါ၍ ကြီးမြတ်သော မဟာ

လူသား တစ်ယောက်အဖြစ် သင် ဤလောကကို အောင်မြင်
စွာ လျှောက်လှမ်း၍ ဖြတ်သန်းမည်ဆိုပါက ဝံ့ဝံ့စားစား စိတ်
ထားကို သင့်နှလုံးသားထဲ၌ ကိန်းဝပ်နေအောင် ပျိုးထောင်
ထားဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီစာအုပ်က သင့်ကို ဘယ်လို ဝံ့ဝံ့စားစား
စိတ်ထား ပြုစုပျိုးထောင်ထားသူ တစ်ဦး ဖြစ်အောင် လုပ်ရ
မည်ဆိုသည့် နည်းကောင်းများကို ဖောက်သည်ချမည့်
စာအုပ်ကောင်း တစ်အုပ် ဖြစ်ပါသည်။





မိမိ
အား
ရ
၏



မိမိအားရ၏

အခန်း (၁)

ဖြစ်နိုင်သလား၊ မဖြစ်နိုင်ဘူးလား

ပုံသွင်းခံရခြင်း

သင် ဒီလူလောကကြီးထဲ ဝင်ရောက်လာပြီး ခြောက်လသား၊ ခြောက်လသမီးလောက် ဖြစ်လာပြီဆိုတာနဲ့ သင်တတ်တာ နှစ်ခုတော့ ရှိလာပါပြီ။ ပထမ တစ်ခုက ပြုသမျှ နုမယ်၊ ဘာမှပြန်ပြီး ဆန့်ကျင်တုံ့ပြန်တာမျိုး မလုပ်ဘူး။ နောက်တစ်ခုက လက်ခံချင်စိတ် မရှိရင် ဆန့်ကျင်တုံ့ပြန်မယ် ဆိုတဲ့ အပြုအမူနှစ်မျိုးပါ။ ဒါထက် နည်းနည်းကြီးလာတော့ သင် ခေါင်းခါတတ်လာတယ်။ ဟင့် အင်း ဆိုပြီး မနှစ်မြို့တဲ့ အမူအရာမျိုး ပြတတ်လာတယ်။ ဆန့်ကျင်တုံ့ပြန်မှုမျိုး လုပ်တတ်လာတယ်။ သင် ဒီလို နှစ်မြို့တာနဲ့ မနှစ်မြို့တာတွေပေါ် ခွဲခြားပြီး ပြုမူလာတဲ့အချိန်ကစပြီး သင်ဟာ ဒီလောကကြီးထဲမှာ မည်သူနှင့်မျှမတူဘဲ သီးခြားမဟာလူသားတစ်ဦး ဖြစ်သွားပါပြီ။

လမ်းစလျှောက်တတ်ခါစမှာ မစွမ်းသာရင် ပြုသမျှ နုလိုက်တယ်။ စွမ်းရင် ဇွတ်လုပ်လိုက်တယ်။ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ကိုယ်လုပ်ချင်ရာ လုပ်မယ်ဆိုတဲ့ အပြုအမူတွေကို သင်ပြတတ်လာတယ်။ ဆန္ဒနဲ့မကိုက်ရင် ငြင်းဖို့ ဝန်မလေးဘူး။ ဒီလိုလုပ်လို့ အပြစ်လို့လည်း သင် မမြင်ဘူး။ ရန်လိုတဲ့ သဘောလည်း မဆောင်ဘူး။ မကြိုက်တာ မကြိုက်ကြောင်း သင်ဖော်တာပဲ

ဖြစ်တယ်။ ငြင်းတာဟာ သဘာဝကျတဲ့ လုပ်ဆောင်မှုပါ။ မနှစ်မြို့တာ၊ မကြိုက်နှစ်သက်တာနဲ့တွေ့ရင် ငြင်းတာဟာ အလိုအလျောက် ပေါ်လာတတ်သော လူ့အပြုအမူသာ ဖြစ်ပါတယ်။ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ သင် ငြင်းနေသည့် အတွက် မည်သူက သင့်ကို ဆိုဆုံးမလျက် ရှိနေပါသလဲ။ သင်ဟာ ကလေးငယ် တစ်ယောက် မဟုတ်တော့တဲ့အတွက် သင်မကြိုက်နှစ်သက်တာကို ငြင်းခွင့် ရှိပါတယ်။ မကြိုက်တာကို ငြင်းတာဟာ ရိုင်းစိုင်းတဲ့ အမူအရာ တစ်ခု မဟုတ်ပါ။ မယဉ်ကျေးတဲ့ အပြုအမူလည်း မဟုတ်ပါဘူး။

သင်က ငြင်းစရာရှိတာ ငြင်းလို့ အများက သင့်ကို ဘယ်လို သဘောထားမယ်ဆိုတာ သင် တွေးမှာပါ။ သို့သော် အများက ဘယ်လိုပင် သဘောထား၊ သဘောထား သင့်ဘက်က ငြင်းသင့် ငြင်းထိုက်တာကို ဝံ့ဝံ့စားစား ငြင်းရမယ်။

လူဟာ ငယ်စဉ်ကလေးဘဝကစပြီး ပတ်ဝန်းကျင် လောကကြီးရဲ့ ပုံသွင်းတာကို ခံကြရတာပါ။ လူပုဂ္ဂိုလ်၊ ကာလဒေသနဲ့ ပြင်ပ ပယောဂတွေဟာ လူသားကို နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ပုံသွင်းလျက် ရှိပါတယ်။ ဒီအခါမှာ လူသားက သူ့ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူတွေရဲ့ အကြိုက်လိုက်ရမလား။ မိမိဆန္ဒကိုပဲ ဝံ့ဝံ့စားစား ထုတ်ဖော်ပြရမှာလား။ ကာလကို ငဲ့ပြီး ဘာကိုမှ ဝံ့ဝံ့စားစား မလုပ်ဘဲ နေရမှာလား။ ဒေသရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုတွေကြောင့် မိမိရဲ့ အယူအဆ၊ ဆန္ဒ၊ ထင်မြင်ချက်တွေကို ဝံ့ဝံ့စားစား မထုတ်ဖော်ဘဲ မျိုသိပ်ထားရမလား။ ပြင်ပ ပယောဂ အကြောင်းကြောင်းတွေကြောင့် မိမိဘက်က သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ တုံ့ပြန်ရမည့် ကိစ္စရပ်တွေကို မတုံ့ပြန်ဘဲထားမလား။ အများအကြိုက် အခြေအနေ၊ အချိန်အခါပေါ်လိုက်ပြီး ဆက်ဆံပေးရမှာလား။

လူဟာ ကောင်းတာ၊ ဆိုးတာ ခွဲသိနိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။ ဘယ်ဟာက လုပ်သင့်တယ်၊ ဘယ်ဟာက မလုပ်သင့်ဘူးဆိုတာ သိပြီးသားပါ။ ကလေးငယ် တစ်ယောက်ဟာ အဆိုးနဲ့အကောင်း ခွဲခြားသိဖို့ ငယ်သေးပေမဲ့ သူ့ကို ဂရုတစိုက်ရှိတာ၊ ပြုံးပြတာတွေပေါ်မှာတော့ နှစ်ခြိုက်တဲ့ လက္ခဏာ ပြတတ်တယ်။ သူ နှစ်ခြိုက်တဲ့အရာတွေဖြစ်တဲ့ ဂရုစိုက်မှု၊ မြှူပြမှု၊ ရယ်ပြ ပြုံးပြမှုတွေ မရရင် ဒီကလေးငယ် ဘာလုပ်မလဲ။ သူ မနှစ်မြို့ကြောင်း တစ်နည်းနည်းနဲ့ ပြမှာပေါ့။ အော်မယ်လေ။ ကလေးငယ်ဟာ ပြုသမျှ နုမယ် ဆိုတဲ့ စိတ်နေ

စိတ်ထားလည်း ရှိမယ်။ မနှစ်မြို့ရင်လည်း စိတ်လိုက်မာန်ပါ တုံ့ပြန်မှုမျိုးလည်း လုပ်တတ်တယ်။ ဒါ လူ့သဘာဝပါ။ ကလေးငယ်ဘဝကတည်းက စတင် တည်ရှိခဲ့တဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားတွေပါ။ လူဟာ ကြီးလာတဲ့ အခါကျတော့ စိတ်လိုက်မာန်ပါ အပြုအမူတွေကို လုပ်ခွင့်မရှိတော့ဘူး။ တစ်ခါတစ်ရံ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ အလိုကိုလိုက်ပြီး ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ လိုအပ်ချက်တွေကို မိမိအကျိုးကို မဇဲဘဲ ဖြည့်ဆည်းပေးလိုက်တာတွေ ရှိလာပါတယ်။

ပြုသမျှ နုမလား၊ စိတ်လိုက်မာန်ပါ လုပ်လိုက်မလားဆိုတာ သင်က ရွေးရမှာပါ။ လောကမှာ အောင်မြင်ဖို့ဆိုရင် ဝံ့ဝံ့စားစားနဲ့ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာ လုပ်ဖို့ပါ။ ဝံ့ဝံ့စားစား လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာ လုပ်တယ် ဆိုတာ အသိဉာဏ် ဦးဆောင်တဲ့ အပြုအမူ ဖြစ်တယ်ဆိုတာ သင် သိထားဖို့ လိုပါတယ်။ ရဲတာနဲ့ ဝံ့တာ မတူပါဘူး။ ရဲတာက သတ္တိဘက် နွယ်ပါတယ်။ ဝံ့တာက ပညာဘက် နွယ်ပါတယ်။ ရဲသင့်တဲ့ကာလဒေသ ရှိပါတယ်။ သင် ဝံ့ဝံ့စားစား ပြောဆိုလုပ်ကိုင်ရမယ်၊ အခိုက်အတန့်တွေလည်း သင် ဘဝမှာ အကြိမ်ကြိမ် ကြုံခဲ့၊ ကြုံရဦးမှာပါ။ တစ်ခု သင် လက်ခံရမှာက “ဝံ့ဝံ့စားစား ဖြစ်အောင်” က လုပ်ယူရတာ၊ မွေးကတည်းက ပါလာတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘယ်သူမှ ပြောဝံ့၊ ဆိုဝံ့၊ လုပ်ဝံ့ ဆိုတာမျိုးတွေ မွေးကတည်းက ပါလာတာ မဟုတ်ကြပါဘူး။ တဖြည်းဖြည်း ပြောဝံ့၊ ဆိုဝံ့ရှိအောင် လုပ်ဝံ့ကိုင်ဝံ့ရှိအောင် လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ယူကြရတယ်။ သင့်ရဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားပေါ် မူတည်ပြီး တော့သာ သင်နှင့် သင် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူတွေနဲ့ နှစ်ဘက် အဆင်ပြေပြေ ဖြစ်အောင် သင်ကော သင့်ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေကပါ ညှိယူပြီး အပြန်အလှန် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံနေကြရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင်ရော သင့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့သူတွေပါ ဘဝကြီးရဲ့ ပုံသွင်းထားခြင်းကို ခံနေကြရပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ လူ့ဘဝ ဇာတ်ခုံပေါ်မှ ကျရာကဏ္ဍကနေ ပြီး ကနေကြရတာပါ။ ပတ်ဝန်းကျင်ကြီးရဲ့ သွန်သင်ဆုံးမချက်တွေကို သင် အပါအဝင် တခြား လူသားတွေဟာ စိတ်ထဲမှာ စွဲမြဲစွာ မှတ်ယူထားပြီး ပတ်ဝန်းကျင်အကြိုက် လိုက်ပါဆောင်ရွက်နေကြရတာပါ။ အမျိုးကောင်း သမီးပျိုဆိုရင် ဘယ်တော့မှ ဒေါသထွက်ရဘူးတို့၊ လူတောထဲ မငိုရဘူး ဆိုတာတွေဟာ ပုံသွင်းခံရမှုတွေပါ။ ယောက်ျားဆိုရင် ကျားမှ၊ ကြမ်းမှ၊

ထိုးမှကြိတ်မှ၊ ဘောလုံးကန်၊ လက်ငွေထိုး ဒါတွေဟာလည်း ပုံသွင်း ခံထားရမှုတွေပါ။ တချို့များဆို လိုတာထက် ပိုပြီး ပုံသွင်းခံလိုက်ရတာတွေ ရှိပါတယ်။ တစ်ခု ကံကောင်းတာက ပုံသွင်းခံရလို့ သင့်မှာရှိနေတဲ့ အပြုအမူ၊ အပြောအဆိုတွေဟာ သေရာပါတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ကာလဒေသနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင် အခြေတွေပေါ် မူတည်ပြီး ပြောင်းသွားနိုင်ပါတယ်။ စရိုက်၊ ဗီဇ စသည်တို့ ထိုမှမူ ပျောက်ခဲ၊ ပြောင်းခဲပါသည်။

လူဟာ ကာလနှင့်ယှဉ်၍ အသိဉာဏ်၊ ဗဟုသုတများ တိုးပွားလျက် ရှိပါတယ်။ မှန်တယ် ဆိုတာတွေ မှားသွားတာ၊ မဟုတ်ဘူး ဆိုတာတွေ ဟုတ်လာတာ၊ မဖြစ်တာတွေ ဖြစ်လာတာ။ အပြောင်းအလဲတွေ၊ ချုပ်ငြိမ်းသွားမှုတွေပေါ်မှာ လူရဲ့ ဗဟုသုတ၊ အကြားအမြင်တွေ တိုးတက်လာသည်နှင့်အမျှ အတွေးအခေါ် အယူအဆများလည်း လိုက်ပါပြောင်းလဲသွားတတ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ငယ်စဉ်က ပုံသွင်းခံရမှုတွေ တဖြည်းဖြည်း လျော့လာတာ၊ တခြား အသစ်ပုံသွင်းမှုတွေ ဝင်လာတာ၊ အနေအထိုင် အပြုအမူ အပြောအဆို တွေ ပြောင်းလာပါတယ်။ ခြွင်းချက်တွေ ရှိပါတယ်။ တချို့ ပုံသွင်းမှုတွေက တော့ ပင်ကိုစရိုက်လို ဖြစ်သွားတာလည်း ရှိပါတယ်။

သင့်တော်တာတော့ ရွေးပြီးလုပ်ရမှာပါ

တစ်ခု ကြိုတင်ပြီး သိထားဖို့ကတော့ ပြုသမျှ နုမယ် ဆိုတဲ့ စိတ်နဲ့ ဆန္ဒရှိတာ ဝံ့ဝံ့စားစားလုပ်မယ် ဆိုတဲ့ စိတ်နေစိတ်ထား နှစ်ခုစလုံးဟာ အကောင်းအဆိုး နှစ်ခုလုံး ဒွန်တွဲနေတယ် ဆိုတာပါ။ ပြုသမျှ နုရမယ်၊ အေးအေးနေမယ်၊ စကားနည်းရန်စဲ ဆိုတဲ့ စိတ်နေသဘောထားဟာ ကာလ၊ ဒေသပေါ် မူတည်ကောင်းမွန်တဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားလို့ ပြောလို့ ရပါတယ်။ တစ်ဖက်လည်း ပြောဝံ့၊ ဆိုဝံ့၊ သွားဝံ့၊ လာဝံ့ ဆိုတိုင်း ကောင်းတယ်လို့ မဆိုလိုပါ။ အဓိကကတော့ သင့်အနေနဲ့ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေ၊ ကာလဒေသနဲ့ ပယောဂ (လှုံ့ဆော်နေသည့် အကြောင်းအရာများ) ကိုပါ ထည့်သွင်း စဉ်းစားပြီးမှသာ ဘယ်စိတ်နေစိတ်ထားမျိုးထားရမည်ကို ဆိုလိုပါတယ်။ မတရား လုပ်တာမျိုးကိုတော့ ဝံ့ဝံ့စားစား တုံ့ပြန်သင့်တာ အမှန်ပါ။ ဝံ့ဝံ့စားစား လုပ်တတ်တဲ့ ကိစ္စက အမြဲတမ်း ကောင်းပါတယ်လို့တော့ ပြောလို့ မရပါဘူး။ ဘယ်အချိန်မှာ ဘယ်လိုကိစ္စမျိုးတွေမှာ သင် ဝံ့ဝံ့စားစား ပြောသင့်

တာ ပြောရမလဲ ဆိုတာ အကြမ်းဖျင်းကလေး သိရအောင် အောက်မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းလေး လုပ်ကြည့်ပါ။

* ပေးထားတဲ့ အဖြေ (၃) ခုထဲက (၁) ခုကို ရွေးရမှာပါ။ သင့် ကိုယ်ပိုင် အဖြေပေးစရာ မလိုပါ။ သင် ကြိုက်နှစ်သက်ရာ အဖြေတစ်ခုကို မှတ်ပြီးပြီဆိုရင် နောက်တစ်ခုကို ဆက်ဖြေပါ။ မေးခွန်း (၃) ခုပါ။ အားလုံးပြီး ရင် မေးခွန်းတွေအောက်မှာ သုံးသပ်ချက်တွေ ပေးထားပါတယ်။ သင့်အဖြေ နဲ့ တိုက်ဆိုင်ကြည့်ပါ။

- ၁။ သင့်အလုပ်တွင် အမျိုးဘာသာ မခွဲရလို့ တိကျတင်းကြပ် သော ညွှန်ကြားချက်ရှိပြီး ဖြစ်သည်။ သင့် လက်အောက်ရှိ ဝန်ထမ်း တစ်ယောက်က လူမျိုးမတူသူ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် တစ်ယောက်ကို လူမျိုးချင်း ပဋိပက္ခ ဖြစ်သွားစေနိုင်သော စကားလုံးသုံးပြီး နောက်ပြောင်သည်ကို သင်ကြားလျှင်-
 - (က) “လူမျိုးရေး ထိခိုက်တာမျိုး မနောက်ကြန့်လို့ ပြောပြီး သားနော်။ မနောက်ရ၊ မပြောင်ရဘူးဆိုတာ အလုပ် စည်းကမ်းပါ။ မလိုက်နာရင် အရေးယူရမှာပဲ။”
 - (ခ) “နောက်တာက ကြည့်နောက်ပေါ့။ မင်းတို့ချင်း မခံ နိုင်လို့ ထရန်ဖြစ်ရင် အထက်က ငါ့ကို ဆဲမှာဆူမှာ။”
 - (ဂ) “ပြောပြီးသားနော်၊ လူမျိုးရေး ထိခိုက်အောင် နောက် ပြောင်လို့ ပြဿနာတက်ရင် တက်အောင် လုပ်တဲ့ ကောင် အလုပ်ထွက်ပဲ။”

- ၂။ သင့်အောက်က အရောင်းဝန်ထမ်း တစ်ယောက် နှုတ်စွာလို့ တိုင်စာတက်လာတယ်။ သင် ထိုဝန်ထမ်းကို ခေါ်တွေ့တော့ “ဆရာခေါ်တာ အဲဒီကိစ္စပဲဆိုတာ ကျွန်မ သိပါတယ်။ ကျွန်မ မှားသွားတာပါ ဆရာရယ်။ ကျွန်မ အမှားပါ။ အိမ်က လူကလည်း ဆရာဝန်အပြကို မလွတ်ဘူး၊ ဆရာဝန်နဲ့ ပြ နေရက်ကြားက ရောဂါ ပိုပိုဆိုးလာတယ်။”
 - (က) “အိမ်ကိစ္စ အိမ်မှာထားခဲ့လေ၊ အလုပ်ထဲ ဆွဲသွင်း မလာနဲ့။ အလုပ်က ခင်ဗျားကို ထမင်းကျွေးနေတာ။”

ဒါကြောင့် အလုပ်က ခင်ဗျားဆီက အကောင်းဆုံး ဝန်ဆောင်မှုကို လိုချင်တယ်။ ခင်ဗျားရဲ့ ဆင်ခြေကို မလိုချင်ဘူး”

(ခ) “အော်... အေး... ခုကော နင့်ယောက်ျား သက်သာ ရဲ့လား၊ ငါ ဘာလုပ်ပေးရမလဲ ပြော။ လူမှုကူညီရေး အဖွဲ့တွေနဲ့ ဆက်ကြည့်ပါလား”

(ဂ) “အင်း... ထင်သားပဲ။ နင် အဆင်မပြေတာ တစ်ခုခု တော့ ရှိနေပြီလို့ ဆိုပါဦး၊ နင့်ယောက်ျား သက်သာ ရဲ့လား။ အေးလေ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် အလုပ်မှာ ဘာ ပြဿနာမှ မပေါ်ရင် အကောင်းဆုံးပဲပေါ့ဟာ”

၃။ သင့်လက်အောက်က ဝန်ထမ်းတစ်ယောက် အလွဲအချော် လေး တစ်ခု ဖြစ်သွားတယ်။ သင် မသိလိုက်ဘူး၊ ဒါပေမဲ့ သင့်သူဌေးနား ပေါက်သွားတယ်။ သင့်အခန်းထဲ ရှူးရှူးရှား ရှား ဝင်လာပြီး “အလုပ်ထဲမလဲ သုံးစားမရတဲ့ကောင်တွေနဲ့ ချည်း ပြည့်နေတယ်။ မင်း ဘာမှမသိဘူး ဟုတ်လား၊ ဒါနဲ့ များ မင်း ကိုယ်မင်း ကြီးကြပ်ရေးမှူးလေး ဘာလေးနဲ့”

(က) “ဟုတ်ကဲ့ဆရာ၊ ဟုတ်ကဲ့ပါ နောင် မဖြစ်စေရပါဘူး ဆရာ၊ ကျွန်တော် ကတိပေးပါတယ်။ နောင် ဒါမျိုး မဖြစ်စေရပါဘူး”

(ခ) “ခွေးမသားတွေ ပြောထားတဲ့ကြားက သောက်သုံးကို မကျဘူး။ ကျွန်တော် တင်းတင်းကျပ်ကျပ်လေး ကိုင် လိုက်ပါ့မယ် ဆရာ”

(ဂ) “ဂရုစိုက်တဲ့ကြားထဲက မတော်တဆ ဖြစ်သွားပုံရပါ တယ် ဆရာ။ သေးသေးမွှားမွှားပါ။ ဆရာ သိရ လောက်အောင် အရေးမကြီးပါဘူး။ ဆရာသိတဲ့ အတိုင်း ဘယ်တုန်းက ကျွန်တော့်ဌာန ဒါမျိုး ဖြစ်ဖူး လို့လဲ”

၁။ (က) ပြောတာကတော့ ထိရောက်ပါတယ် (ဝံ့ဝံ့စားစား ရှိတယ် ပေါ့)။ ဒါပေမဲ့လို့ ဝန်ထမ်းတွေကို ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန် ပြောပြီးသားမို့ သိရက်နဲ့ နောက်တာ၊ ပြောင်တာ လုပ်တာ မို့ ဒါထက် ပြင်းပြင်းထန်ထန် ပြောသင့်တယ်။

(ခ) လေသံပျော့လွန်း၊ ဖြစ်သမျှ ရှင်နိုင်မယ့် လေသံမျိုး မဟုတ်။ တစ်ပြိုင်တည်း စီမံခန့်ခွဲမှု ညံ့ကြောင်းပါ ပေါ်လွင်နေတယ်။ (စည်းကမ်းမထိန်းနိုင်ပုံပေါ်) လူတွေကို တောင်းပန်၊ လုပ်ငန်းရဲ့ စည်းကမ်းဥပဒေကို ရှေ့တင်ပြီး ပြတ်ပြတ်မပြော။

(ဂ) လိုရင်းတိုရှင်းပဲ။ ခက်ဆတ်ဆတ်ကလေး ပြောလိုက်တဲ့ လေ။ ဒေါသလေး နည်းနည်းပါမှ ဒီလို ကိစ္စမျိုးက အဆင်ပြေမှာ။ “ပြဿနာတက်အောင် လုပ်တဲ့ကောင် အလုပ်က ထွက်ပဲ” ဆိုတာ အထိရောက်ဆုံး သတိပေးမှု ပဲ။ လေသံ ပျော့တာ မာတာထက် အကြောင်းအရာက ရှင် “အလုပ်က ထွက်ရမယ်”

၂။ (က) စိတ်လိုက်မာန်ပါ ရှိလွန်းတယ်။ ပြောဟန်ကတော့ ဝံ့ဝံ့ စားစားပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ဂရုဏာတို့၊ စာနာထောက်ထားမှု တို့ကို ကိုယ်စားပြုတဲ့ စကားလုံး လုံးဝ မပါဘူး။ ဒီလို အခြေအနေမျိုးမှ ဒီလိုသွားပြောဖို့ မသင့်လှဘူး။

(ခ) ပျော့ပျော့ပျောင်းပျောင်း ရှိတယ်။ လတ်တလောမှာတော့ တစ်ဖက်သားအတွက် သက်ညှာမှုရှိတာ မှန်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အပြစ်ရှိကြောင်း ဝံ့ဝံ့စားစား ပြောဆိုနိုင်ခြင်း မရှိဘူး။

(ဂ) ညှာတာထောက်ထားမှု ဖော်ပြနိုင်သလို ဝံ့ဝံ့စားစားပဲ “အလုပ်မှာ ဘာပြဿနာမှမပေါ်ရင် အကောင်းဆုံးပဲလို့” ပြောထားလိုက်တယ်။

၃။ (က) ပြုသမျှ နုရမယ့် သဘော၊ ဘာကိုမှ မှားသည်၊ မှန်သည် ဝေဖန်ပိုင်းခြား၍ မပြော။ တာဝန်ယူမှု၊ တာဝန်ခံမှု မပြ။ အပြစ်ကိုသာ မျက်စိမှိတ်ဝန်ခံ၊ ဝံ့ဝံ့စားစား လုံးဝ မရှိ။

(ခ) စိတ်လိုက်မာန်ပါ ရှိတယ်။ ဒေါသပါပါတယ်။ ဒါပေမဲ့

ဒီအပြောမျိုးက ဝံ့ဝံ့စားစားနဲ့ အကြောင်းအရာ တစ်ခုပေါ်
မှာ လေ့လာသုံးသပ် ပြောဆိုတာ မဟုတ်။

(ဂ) ပြန်ပြောပုံ ဝံ့ဝံ့စားစား ရှိ၊ ယခင်က အပြစ်ကင်းသော
မှတ်တမ်းကို ကိုးကား၍ အလုပ်သမားတွေဘက်မှ ကာကွယ်
ပြောကြားနိုင်။

လိုရင်းအချက်က-

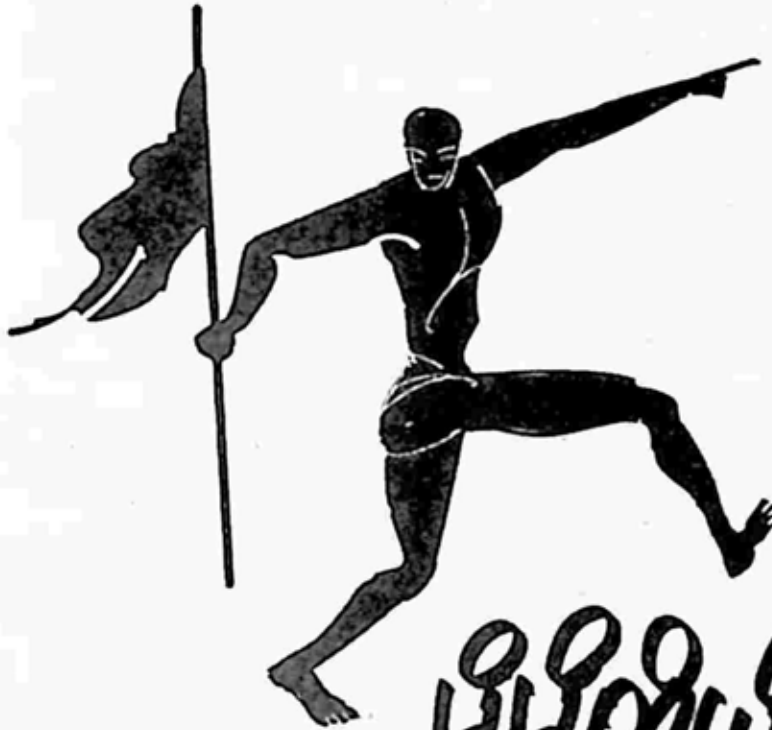
၁။ ဘယ်သူမှ ဝံ့ဝံ့စားစား ပြောဆိုလုပ်ကိုင်နိုင်တဲ့ အရည်အချင်း
တွေနဲ့ မွေးလာတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘဝရဲ့ ပုံသွင်းမှု အနည်းနဲ့
အများ ခံကြရပါတယ်။

၂။ ဒီကြားထဲကပဲ ပြောဝံ့၊ ဆိုဝံ့၊ လုပ်ဝံ့၊ ကိုင်ဝံ့ ရှိအောင် မိမိကိုယ်
မိမိ ပျိုးထောင်ယူရတာ ဖြစ်ပါတယ်။



mgyc.com

mgyc.com



မြန်မာ
ပြည်ထောင်စု
နိုင်ငံတော်
ပြည်ထောင်စု
နိုင်ငံတော်
ပြည်ထောင်စု
နိုင်ငံတော်

အခန်း (၂)

မိမိကိုယ်မိမိ ဝံ့ဝံ့စားစား လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာအောင်

မိမိကိုယ်မိမိ ဝံ့ဝံ့စားစား ပြောဆိုလုပ်ကိုင်နိုင်သူ တစ်ဦး ဖြစ်လာဖို့ ဆိုရင် တက်ကျမ်းတွေချည်း ဖတ်နေလို့ မပြီးပါ။ စာအုပ်တွေထဲမှာ စာအနေနဲ့ပဲ ကျန်ခဲ့မှာပါ။ သင့်ကိုယ်ထဲကို ရောက်လာမှာ မဟုတ်ပါ။ သင်က လက်တွေ့ ပြော၊ ဆို၊ လုပ်ကိုင်ကြည့်ရမှာပါ။ လက်တွေ့လုပ်ကြည့်မှ ဘာရမယ် ဆိုတာ သင် တထစ်ချ ယုံကြည်လိုက်ပါ။ စာတွေနဲ့ စိတ်ကူးယဉ်ပြီး ကတုန်ကယင်ဖြစ်နေတဲ့ ရင်ကိုကော့ပြီး တဒိတ်ဒိတ်ခုန်နေတဲ့ နှလုံးသား။ မုန်နေတဲ့ မျက်နှာထားနဲ့ သင် ဘာကိုမှ ဝံ့ဝံ့စားစား ပြောဆိုလုပ်ကိုင်နိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဝံ့ဝံ့စားစား ပြောဆိုလုပ်ကိုင်တယ်ဆိုတာ သင့်ကိုယ်ခန္ဓာ အစိတ်အပိုင်းအားလုံးနဲ့ သက်ဆိုင်ပါတယ်။ သင်ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်း အားလုံး ပါဝင်လုပ်ကိုင်ရပါတယ်။ အသံကမာ၊ မျက်နှာကညှိုး၊ လူက ယိုင်နဲ့နဲ့ကတော့ ဘယ်ကိစ္စကိုမှ ဝံ့ဝံ့စားစား စွမ်းဆောင်နိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘေးလူတွေက ကြည့်ပြီး သင့်ကို အမျိုးမျိုး ထင်မြင်သွားကြလိမ့်မယ်။ တချို့က ဒီလူ ဒေါသထွက်နေတယ်။ တချို့က ဒီလူအကြောက်လွန်နေပြီ။ တချို့က ဒီလူ အတော်ကြီးကို စိတ်ကယောင်ချောက်ချား ဖြစ်နေပြီ ထင်သွားကြလိမ့်မယ်။

အလေ့အကျင့်မရှိသေးရင်တော့ သင် အဲဒီအဖြစ်အပျက်မျိုးနဲ့ ကြုံရမှာပဲ။ ဝံ့ဝံ့စားစား ပြောရမယ့် အချိန်တွေ ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အရာရာတိုင်း၊ ကိစ္စရပ်တိုင်းဟာ ဝံ့ဝံ့စားစား ပြောလို့ မရပါဘူး။ အောက်မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ အခြေအနေမျိုးတွေမှာ သင် ဘယ်လိုနေမလဲ။ အားတက်သရော ဝံ့ဝံ့စားစား ကိုယ်လိုချင်တာ ကိုယ် ပြောနိုင်မလား။

- ၁။ အထက်အရာရှိခေါ်လို့ သူ့အခန်းထဲ သင် ဝင်သွားတော့ သူနဲ့အတူနေတဲ့ မျက်နှာကြီးနဲ့ သင့်အရာရှိက သင့်ကို ကြည့်နေတဲ့ အချိန်။
- ၂။ လက်ထပ်ပြီးလို့မှ ဘာမှမကြာသေးဘူး။ သင့်ဘကြီးက သင့်အိမ်မှ တစ်လလောက် လာနေမယ် ဆိုတာ သင့်ရဲ့ ညားခါစ ဇနီးကို ပြောရမယ့်အချိန်။
- ၃။ သင်တွဲနေတဲ့ အမျိုးသမီး နောက်ကြောင်းမရှင်းမရှင်း ရှိခဲ့တာကို သင့် သူ့ကို ဖွင့်မေးရမယ့်အချိန်။
- ၄။ သင့်ဘက်က ပစ္စည်းပို့ရာမှာ နှောင့်နှေးမှု ဖြစ်သွားတဲ့ အတွက် သင် အပြစ်ဖြစ်ကြောင်းနဲ့ စိတ်မကောင်းကြောင်း ပြောဆိုပြီးသည့်တိုင် သင့်ကို ဘုဆတ်ဆတ် ပြန်ပြောနေလျှင်။
- ၅။ သင့်ဝန်ထမ်းတွေ အိမ်သာဝင်ပြီး ဆေးကြောသန့်စင်မှုပြုရာမှာ သေသေသပ်သပ်မရှိတဲ့ ကိစ္စကို သင့်အထက်အရာရှိက သင့်အား ဝင်ရောက် ပြောဆိုခိုင်းလျှင်။

သုံးသပ်ချက်

အထက်ဖော်ပြပါ အခြေအနေမျိုးတွေနဲ့ သင် ကြုံကို ကြုံရမယ်လို့ တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ အလားတူ အခြေအနေမျိုးတွေ၊ သင် မထင်မှတ်ထားတဲ့ အခြေအနေမျိုးတွေနဲ့ ကြုံတွေ့နိုင်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ သင် တစ်ခုခု ပြောဆိုလုပ်ကိုင်ရမှာပါ။ ပြောရာမှာ ဝံ့ဝံ့စားစား ထိထိရောက်ရောက်မှ ရှိပါမလား။ လုံးဝ ကြောက်စိတ်၊ လန့်စိတ်၊ စိုးရိမ်စိတ် မရှိဘူးလို့ သင် တထစ်ချယုံကြည်ပါလား။ အမှန်တကယ်ပဲ သင့်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်ချ

မှုအပြည့် ရှိပါသလား။ ပြဿနာ တစ်ခုကို နဖူးတွေ၊ ခူးတွေ၊ ရှင်းရတော့မည် ဆိုလျှင် သင် ဘယ်လိုနေမလဲ။ စိုးရိမ်စိတ်တွေ မျက်နှာမှာ ပေါ်လာမလား။ နှုတ်ခမ်းတွေ လှုပ်လာမလား။ အာတွေ ခြောက်လာပြီလား၊ လက်ဖဝါးတွေမှ ချွေးစီးတွေ ထွက်လာပြီလား။ ရင်တုန်ပန်းတုန် ဖြစ်လာပြီလား။ ရင်ထဲ လေးလာပြီလား၊ ခေါင်းထဲ ပူလာပြီလား။ ဗိုက်ထဲ ပလုံးပထွေးဖြစ်ပြီး အပေါ့အပါး သွားချင်စိတ် တွေ ပေါက်လာပြီလား၊ ဖြစ်ပါ့မလား၊ ဖြစ်ပါ့မလား ဆိုတဲ့ သံသယစိတ်တွေ ဝင်လာပြီလား။

ဖြစ်တတ်သည်မှာလည်း ဝံ့ဝံ့စားစား ပြောတတ်၊ ဆိုတတ် ဖြစ်စေရန် လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ပေးသော သင်တန်းများ တက်ရောက်ထားရှိပြီးသူတွေပင် လက်တွေ့ကျကျ ရင်ဆိုင်ရမည့်အချိန် ကျရောက်လာပါက မည်သို့ ပြောဆို လုပ်ကိုင်ရမည်ကိုမသိဘဲ ဖြစ်သွားတတ်ကြပါသည်။ တကယ် ပထမဆုံး အကြိမ်ကတော့ စိတ်ဆင်းရဲဖွယ် အကောင်းဆုံး အချိန်ပါပဲ။ ဘာလုပ်လို့ ဘာကိုင်ရမှန်းမသိ ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။ တစ်ခု သတိထားသင့်သည်မှာ လိုအပ်သော လူမှုဆက်ဆံရေး သင်တန်းများ တက်ထားသူသည် မိမိ ပြီး မြောက်အောင်မြင်ထားသော လူမှုဆက်ဆံရေး ဘာသာရပ်များကို မိမိ တစ်ကြိမ်တစ်ခါမျှ ရင်ဆိုင်တွေ့ဆုံးဖူးခြင်းမရှိသေးသော အခြေအနေ၊ အချိန် အခါမျိုးတွင် တဖြည်းဖြည်း စမ်းသပ် အသုံးပြုခြင်းက ပိုမို ကောင်းမွန် ပါသည်။

အခြေအတင်ဖြစ်မှုကို ထိန်းချုပ်နိုင်ရန်

သင့်ဘက်က ဘယ်လောက်ပဲ ဝံ့ဝံ့စားစားရှိပြီး ဘယ်လောက်ပဲ ဝံ့ဝံ့ စားစား ပြောဆိုနိုင်သည်ဖြစ်စေ၊ သင် သိထားရမှာ တစ်ခုက ဝံ့ဝံ့စားစား ပြောဆိုလုပ်ကိုင်တတ်သူဆိုတာ သင် တစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ဘူး ဆိုတာ ပါပဲ။ အကြိမ် တော်တော်များများမှာ သင်နှင့် အချေအတင် ပြောမည့်သူတွေ ကို သင် ကြုံတွေ့ရမှာပါ။ ဒါကြောင့် ဝံ့ဝံ့စားစား ပြောတတ်ဆိုတတ်အောင် သင်ပေးနေတဲ့ သင်တန်းတွေမှာ အချေအတင် ဖြစ်လာမယ့် အခြေအနေမျိုးမှာ ဘယ်လို ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်း ပြောဆိုမလဲ ဆိုတာကို ကြုံကြုံတင်တင် သင်ပေးထားပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ သင်ဟာ ဝံ့ဝံ့စားစား ပြောဆိုလုပ်ကိုင်နိုင်

အောင် သင်တန်းကာလမှ ဘယ်လောက်ပဲ ကောင်းမွန်ပြောင်မြောက်အောင် လေ့ကျင့်ထားပြီး ဖြစ်ပါစေ၊ လက်တွေ့မှာ သင် မျက်နှာပေါ်မှ ပေါ်လာတဲ့ စိုးရိမ်စိတ်တွေကြောင့် သင်ဟာ အတွေ့အကြုံ ရင့်ကျက်တဲ့သူ တစ်ယောက်၊ မဟုတ်သေးဘူး ဆိုတာ သင်နဲ့ အချေအတင် ပြောဆိုနေသူ သတိထားမိ တတ်ပါတယ်။ သင် ဒီအခြေအနေမျိုးရောက်သွားပြီဆိုရင် သင့်အတွက် ကောင်းမွန်တဲ့ ရလဒ် မရနိုင်ပါ။

ရေဆိုးမိုးဆိုးမှာ သင့်စိတ်ကို ထိန်းနိုင်ဖို့ အရေးပေါ်နည်းတွေ ရှိပါ တယ်။ အချေအတင် ပြောရမယ့် ကိစ္စပေါ် မူတည်ပြီး အားတင်းဖို့၊ ရဲဆေး တင်ဖို့ ကိစ္စမျိုးတွေ ကြုံလာရပါတယ်။ ဥပမာ ရည်းစားစကား မပြောရဲလို့ ရဲဆေးတင်တဲ့အနေနဲ့ တစ်ခွက်တစ်ဖလားလောက် သောက်လိုက်တာမျိုး ပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ဒီနည်းက တခြားနေရာတွေမှ သုံးမဖြစ်ပါဘူး။ ထို့အတူပဲ သင့်ရဲ့ ပျံ့လွင့်နေတဲ့ စိတ်တွေ တည်ငြိမ်ပြီး အားကောင်းသွားအောင် သမထ အလုပ်လုပ်လို့ ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သမထ အလုပ်က အချိန်အများကြီး ပေးရပါတယ်။ ပြီးတော့ လူတောသူတောထဲမှ သမထ ထိုင်နေလို့ မရပါဘူး။ အရေးပေါ်နည်း တစ်ခုတော့ ရှိပါတယ်။ အချိန်တိုအတွင်းမှာ နေရာမရွေး လုပ်နိုင်ပါတယ်။ နည်းက သင်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အပျက်သဘောဓာတ်တွေ၊ အားငယ်စိတ်၊ မရေရာ မသေချာစိတ်တွေကို အချိန်တိုအတွင်းမှာ လျော့ပါး သွားအောင်၊ ဖြစ်နိုင်ပါက လုံးဝ ပျောက်ပျက်သွားအောင် လုပ်နိုင်ပါတယ်။

လုပ်ရမယ့် နည်းကတော့ သင့်လက်တွေ့ကို အားထည့်ပြီး ဆုပ် ထားပါ။ ခြေချောင်းတွေကိုလည်း ကုတ်နေအောင် ကွေးထားပါ။ ခြေထောက်တွေမှာရှိတဲ့ ကြွက်သားတွေကို တောင့်တင်းနေအောင် လုပ် ထားပါ။ တင်ပါးကိုပါ ရှုံ့ထား၊ ကျုံ့ထားပါ။ လူမသိ သူမသိ၊ သင် တစ်ယောက်တည်းဆိုရင် မျက်မှောက်ကိုပါကုတ်ထားပါ။ တစ်ကိုယ် လုံးမှာရှိတဲ့ အကြောတွေကို အလုပ်ပေးထားပါ။ တစ်အောင့်လောက် ကြာသွားတဲ့အခါမှာ အကြောတွေ ဖြည်းဖြည်းချင်း လျော့လိုက်ပါ။ လေဝ အောင် တစ်ကြိမ်၊ နှစ်ကြိမ် ရှုပါ။

အထက်ဖော်ပြတဲ့နည်းကို Dorothy Sarnoff က လက်တွေ့လုပ် ကြည့်ခဲ့ပြီး တကယ့်ကို ထိထိရောက်ရောက်ရှိကြောင်းကို ၎င်းရေးသားခဲ့

သော Never be Nervous Again (၁၉၈၈) စာအုပ်မှာ ထောက်ခံရေး သားခွဲတယ်။ Dorothy Sarnoffက အထက်ဖော်ပြပါနည်းကိုပဲ ထပ်မံ မွမ်းမံပြီး ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် လုပ်ခဲ့တယ်။ Dorothy နည်းမှာ လက် တွေ ဖြန့်ထားပြီး လက်သီးဆုပ်တာမျိုး၊ လက်တွေ အပေါ်မြှောက်ထား တာမျိုးတွေ ပါဝင်တယ်။ ဖဝါးချပြီး မတ်မတ်ရပ်တာမျိုး၊ ထိုသို့ ဖဝါးကျ ရပ်နေစဉ်အတွင်း အသက်ဖြည်းဖြည်းနှင့်မှန်မှန် ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်တာ မျိုး၊ ရှူထားသော လေကို ထုတ်စဉ်မှာ တစ်ကိုယ်လုံးရှိ အကြောများကို တောင့်ထားပြီး၊ အကြောများ ပျော့လိုက်သည့်အချိန်တွင် လေကို ဖြည်း ဖြည်းချင်း ရှူသွင်းခြင်း ပြုခဲ့သည်။ သင် အတော်ကလေး မောသွားပြီလို့ ခံစားရတဲ့အချိန်မှာတော့ ကြွက်သားတွေ၊ အကြောတွေကို လျော့ထားဖို့ တိုက်တွန်းထားတယ်။ ဒီလေ့ကျင့်ခန်းကို နားလိုက်၊ ပြန်လုပ်လိုက်၊ နားလိုက် စသည်ဖြင့် လုပ်နိုင်သည်။

အကြောများ၊ ကြွက်သားများကို လေ့ကျင့်ပေးမယ်ဆိုရင် အသံ ကြောများပါ ပါဝင်သွားပြီး သင့်အသံ ပိုမိုကြည်လင်လာမယ်။ အသံမှာ ဩဇာ ပိုရှိလာမယ်။ ထိုကဲ့သို့ အရေးပေါ် အကြောတင်း၊ အကြောပြန် လျော့ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် မူလရှိနေတဲ့ စိုးရိမ်စိတ်၊ သံသယ စိတ်တွေ လျော့ပါး ပျောက်ကွယ်သွားနိုင်တယ်။

သုံးသပ်ချက်

ခန္ဓာကိုယ်ဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်းများလုပ်ပြီး သည့်နောက်တွင် သင့် ကိုယ်သင် သက်သက်သာသာ အနေအထားမျိုးဖြင့်နေရန် မမေ့ပါနှင့်။ ခန္ဓာ ကိုယ်ရှိ အကြောများ တင်းလိုက်၊ လျော့လိုက် လုပ်ခြင်း စသည့် လေ့ကျင့် ခန်းများ အရေးပါသည့်နည်းထူး လေ့ကျင့်ခန်းပြီးလျှင် လုံလောက်သော အချိန်ပေး၍ သက်သောင့်သက်သာနေခြင်းကလည်း အရေးကြီးပါသည်။ ယနေ့ခေတ်သည် စိတ်ဖိစီးမှုများသောခေတ်ဖြစ်သည်ကို သင် မမေ့ပါနှင့်။ စိတ်ဖိစီးမှုကို လျော့ချနိုင်သည့် နည်းတစ်ခုမှာ စိတ်ရော၊ ကိုယ်ရော အခိုက် အတန့် အနားယူသည့်နည်း ဖြစ်ပါသည်။

အတွင်း၌ ငြိမ်နေပါစေ

သင့်အတွင်းစိတ်တွေ မလှုပ်ရှားပါစေနဲ့။ သင့်ကိုယ်သင်မှ သင် မသနားလျှင် မည်သူမျှ သင့်ကို သနားမည် မဟုတ်။ သို့ပါ၍ သင့်ကိုယ်သင် အတွေးပေါင်းစုံဖြင့် မနှိပ်စက်ပါနှင့်။ စိတ်ကို အေးချမ်းနေအောင် ထားပါ။ သင့်အတွင်း၌ အေးချမ်းနေပါက အရာရာ အေးအေးချမ်းချမ်း ရှိနေပါမည်။ သင့်စိတ်ထဲ ထင်နေသလို ဖုတ်ပူမီးတိုက် လုပ်ရကိုင်ရာ ဖြေရှင်းရမည့် ကိစ္စများ မရှိပါ။ ရှိပါကလည်း သင့်အတွင်း၌ အေးချမ်းမှု ကိန်းဝပ်နေပါက အရာရာ ကို ဝံ့ဝံ့စားစား ပြောဆို၊ လုပ်ကိုင်ဖြေရှင်းနိုင်မည်ဖြစ်သည်ကို သင် တထစ်ချ ယုံကြည်ထားပါ။ သင့်စိတ်ကို အေးချမ်းအောင်၊ သင့်အတွင်း အဇ္ဈတ္တကို ငြိမ်းအေးအောင် ထားပါ။ သင့်အတွင်း အဇ္ဈတ္တ အေးချမ်းနေစေရန် ငြိမ့်ညောင်းသော တီးလုံးနားထောင်ခြင်း၊ စိတ်ငြိမ်ရာ အရပ်တွင် အေးအေးလူလူ တစ်ကိုယ်တည်းနေခြင်း၊ တရားထိုင်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေး မျှတပါက ရေအေးအေးလေးကို ဝနေအောင် ချိုးခြင်း စသည်တို့ကို ပြုလုပ်ပါက စိတ်အေးချမ်းမှု၊ သောကလျော့ပါးမှုများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။ သင် ရောက်ဖူး၊ အလည်သွားဖူးသည့် အရပ်များ၏ သာယာပုံ၊ အေးချမ်းပုံများကို ပြန်လည်စိတ်ကူးပါ။ ဤသို့ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် သင့်အတွင်း အဇ္ဈတ္တ အေးငြိမ်းမှုကို တည်ဆောက်နိုင်ပါသည်။ အေးငြိမ်းနေသော စိတ်သည် သင့်ကို စွမ်းအားပေးနိုင်ပါသည်။ ထိုစွမ်းအားသည် တခြားမဟုတ်ပါ ခွန်အားရှိသော စိတ်စွမ်းအား ဖြစ်ပါသည်။ ဒေါသ၊ သောက၊ အကြောက်တရား စသည် စိတ်ဓာတ်အခြေအနေတို့တွင် သင် မည်သည့် စိတ်ခွန်အားကိုမျှ တည်ဆောက်နိုင်ခြင်း မရှိပါ။ အတွင်းငြိမ်းချမ်းမှုက ပေးသော စိတ်ခွန်အားသည် အပြုသဘောဆောင်သော စိတ်ခွန်အား ဖြစ်ပါသည်။ သင့်ကို ကြုံတွေ့နေရသော ပြဿနာတို့ကို ဝံ့ဝံ့စားစား ပြောဆိုလုပ်ကိုင် ဖြေရှင်းနိုင်ရန် အထောက်အကူပြုနိုင်သော စိတ်စွမ်းအားမျိုး ဖြစ်ပါသည်။

အလေးထားရမည့် အချက်များ

အကျဉ်းအကျပ် အနေအထားမျိုးတွေမှာ သောကတွေ၊ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ ပေါ်ပေါက်လာတတ်ပြီး သင့်ရဲ့ ဝံ့ဝံ့စားစား ပြောဆိုလုပ်ကိုင်နိုင်မှုကို ထိခိုက်။

ယုတ်လျော့စေသည့် အဖြစ်မျိုး မဖြစ်ပါစေနှင့်။ ဘယ်လို စိတ်ကို ဖြေလျော့ရမယ်၊ အတွင်းအေးချမ်းမှု တည်ဆောက်ရမယ် ဆိုတာ ကြိုတင်လေ့ကျင့်မှု ပြုထားပါ။



ଗମ୍ଭୀରମାନ
ଗୋପ



အခန်း (၃) ကောင်းတာကိုသာ တွေးပါ

လူမှုဆက်ဆံရေး နယ်ပယ်တွင်း၌ ဝံ့ဝံ့စားစား ပြောဆို၊ လုပ်ကိုင် နိုင်အောင် ကြိုတင်လေ့ကျင့်ပေးသော သင်တန်းများ၊ ယနေ့ကမ္ဘာတွင် ပေါ်ပေါက်လျက် ရှိနေပါသည်။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အား ကစား လေ့ကျင့်ခြင်းနှင့် တွဲဖက်၍ လည်းကောင်း၊ တရားထိုင်ခြင်းနှင့် တွဲ ဖက်၍ လည်းကောင်း၊ သို့မဟုတ် တခြားနည်းဖြင့် တွဲဖက်၍ လည်းကောင်း၊ လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးလျက် ရှိနေပါသည်။ သင့်အနေဖြင့် အဆိုပါ သင် တန်းမျိုးတက်ရန် မလိုဘဲ မိမိဘာသာ ဝံ့ဝံ့စားစား ပြောဆိုလုပ်ကိုင်နိုင်အောင် မိမိကိုယ်ကိုယ်မိမိ လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်လို့ ရပါတယ်။ မိမိကိုယ်ကိုယ်မိမိ ဝံ့ဝံ့စားစား ပြောဆိုလုပ်ကိုင်ဝံ့သူ တစ်ယောက်အဖြစ် လေ့ကျင့်ခြင်းသည် တစ်ဖက်သားအား ရန်လိုသူ ဖြစ်သွားအောင် လုပ်ဆောင်နည်းတော့ လုံးဝ မဟုတ်ပါ။ မိမိကိုယ်သာမိမိ သတိထား၍ ပြောဆိုလုပ်ကိုင်ရင်း ဝံ့ဝံ့စားစားရှိ သော လူသားတစ်ဦး ဖြစ်လာစေရန် လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ခြင်းသာ ဖြစ်ပါ သည်။

မိမိဘဝ တိုးတက်ကြီးပွားဖို့အတွက် မိမိကိုယ်မိမိ ဝံ့ဝံ့စားစား ပြောဆို လုပ်ကိုင်နိုင်သော လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာစေရန် လေ့ကျင့်ခြင်းသည် တိုး

တက်လိုသူတိုင်း လုပ်အပ်သော အလုပ်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ကျားမမရွေး ငယ်သူ၊ ကြီးသူ မည်သူ့မဆို လေ့ကျင့်အပ်သော အလေ့အထကောင်း တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ဝံ့ဝံ့စားစား ပြောဆိုလုပ်ကိုင်နိုင်သူတွင် မိမိကိုယ်မိမိ စိတ်ချ ယုံကြည်မှု၊ မိမိကိုယ်မိမိ ကောင်းစွာ သိရှိနားလည်မှုနှင့် မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုး ထားမှုတို့ကိုပါ တစ်ပြိုင်တည်း ရှိအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်သူ ဖြစ်ပါသည်။ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှု၊ မိမိကိုယ်မိမိ ကောင်းစွာ သိရှိနားလည်မှုနှင့် မိမိကိုယ် မိမိ တန်ဖိုးထားတတ်သူတို့တွင် ဖြောင့်မတ်သော စိတ်ထားထားရှိခြင်းကြောင့် ပင်။ လူမှုဆက်ဆံရေးတွင် လူချစ်လူခင်များသူအဖြစ် လည်းကောင်း၊ လူစွမ်း လူစရှိသူအဖြစ် လည်းကောင်း အများက သတ်မှတ်ခြင်းကို ခံရပါသည်။ မိမိကိုယ်မိမိ ကောင်းစွာသိရှိပြီး မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးထားသူသည် တစ်ဖက် သားပေါ် စာနာစိတ်နှင့် လေးစားစိတ်တို့ဖြင့် ဆက်ဆံသည့် အလေ့အထ ရှိပြီးသူ တစ်ယောက် ဖြစ်ပါသည်။ ဝံ့ဝံ့စားစားရှိသူသည် တစ်ဖက်သား၏ သဘောထား၊ ထင်မြင်ယူဆချက်တို့သည် မိမိ၏ သဘောထား၊ ထင်မြင်ယူ ဆချက်ဖြင့် ကွဲလွဲနေသည့်အပေါ် အပြစ်မြင်ခြင်း၊ စိုးရိမ်စိတ်ဝင်ခြင်း၊ သံ သယ၊ ဒေါသ၊ အမုန်း စသည့် စိတ်ထားများ မွေးမြူထားခြင်း မရှိပါ။ ဝံ့ဝံ့ စားစားရှိသူသည် သဘာဝကို လက်ခံသူ၊ အရှိကို အရှိအတိုင်း လက်ခံတတ် သူ၊ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းတတ်သူ ဖြစ်ပါသည်။

ဝံ့ဝံ့စားစား ပြောဆိုလုပ်ကိုင်နိုင်သူတွေဟာ အရာရာကို ဖြစ်နိုင်တယ်၊ လုပ်လို့ရတယ် ဆိုတဲ့ အပြုသဘောမျိုး တွေးတတ်တယ်။ အရာရာကို အကောင်းဘက်က ကြည့်တတ်တယ်။ ဝံ့ဝံ့စားစားရှိသူတွေဟာ သူတို့ကို သူတို့လည်း ကောင်းတဲ့လူလို့ တထစ်ချ ယုံကြည်ထားကြသူတွေ ဖြစ်တယ်။ သူတို့ပြောရင် အားတက်သရော ပြောတတ်တယ်။ ဝံ့ဝံ့စားစား ပြောတတ် တယ်၊ ကောင်းတယ်၊ ဖြစ်နိုင်တယ်၊ ရတာပေါ့၊ ဟုတ်တာပေါ့ ဆိုတာမျိုးတွေ ပြောကြတယ်။ ပြီးရင် အောင်မြင်မယ်၊ အကျိုးရှိမယ်၊ အဆင်ပြေမယ် ဆိုတာ မျိုးတွေ အမြဲ မျှော်မှန်းထားတတ်ကြတယ်။ ဘယ်သူနဲ့ပဲ ပေါင်းသင်း လုပ် ကိုင်ရသည်ဖြစ်စေ၊ ဝံ့ဝံ့စားစား ပြောဆိုလုပ်ကိုင်တတ်သူတွေက လုပ်ဖော် ကိုင်ဖက်အပေါ် အကောင်းပဲ မြင်တယ်၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်အပေါ် မျှမျှတတ ဆက်ဆံတယ်၊ စိတ်ကောင်းထားတယ်၊ လေးစားတယ်၊ နှစ်ဖက်အကျိုးကို

ဦးစားပေးတယ်။ ဒါပြင်မကဘူး လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်၊ တစ်ဖက်သားရဲ့ ထင်မြင် ယူဆချက်၊ သဘောထားတွေအပေါ် မိမိအယူအဆ၊ ထင်မြင်ယူဆချက်တွေ နဲ့ အံ့မဝင်သည့်တိုင် နှစ်ဦးနှစ်ဖက် ပြေလည်မယ့် လမ်းကို ဝံ့ဝံ့စားစား လက်ခံနိုင်စွမ်း ရှိကြတယ်။

ထိုသူတို့ကို မည်သို့မည်ပုံ ဝံ့ဝံ့စားစား ပြောဝံ့၊ လုပ်ဝံ့၊ ဦးဆောင်ဝံ့၊ ဖြေရှင်းဝံ့သူတွေ ဖြစ်အောင် မည်သို့မည်ပုံ လေ့ကျင့်၊ ပုံသွင်းခဲ့သည်ကို သင့်အနေဖြင့် လေ့လာသင့်သည်။

မိမိကိုယ်မိမိ နားလည်ခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးထားခြင်း

လူဟာ မိမိဘဝ၊ မိမိအစွမ်းအစ၊ မိမိရဲ့ ဆန္ဒတွေကို ကောင်းစွာ သိရှိထားဖို့ လိုပါတယ်။ လူတစ်ယောက်ဟာ ဘာကို သိသင့်သလဲဆိုရင် မိမိကိုယ်မိမိ အသိသင့်ဆုံးပဲဆိုတာပါ။ မိမိဟာ ဆင်းရဲသူ၊ ပညာအရာ၊ မပြည့်စုံသူ၊ ဓနအား၊ ဆွေမျိုးညာတိ အားနည်းသူ၊ ကာယ၊ ဉာဏ အစွမ်း ဘက်တွင် အားနည်းသူ၊ တစ်ဖက်က ချမ်းသာချင်စိတ်၊ တိုးတက်ချင်စိတ် တွေရှိနေသူ မည်သို့သော အခြေအနေ၌ပင် ရှိစေကာမူ လူသည် မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးထားတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ကိုယ့်ဘဝအမှန် ကိုယ် သိတယ်၊ ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားတတ်တယ် ဆိုတဲ့သူတွေမှ ကိုယ့်အထွာနဲ့ကိုယ် နေတတ်၊ ထိုင်တတ်တဲ့ စရိုက်တွေ ရှိပါတယ်။ ဤကဲ့သို့သော ကိုယ့်အထွာ ကိုယ်သိတဲ့ စရိုက်ရှိသူတွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထား လေးစားတတ် ကြတယ်။ တစ်ဖက်လူကိုလည်း တန်ဖိုးထား လေးစားရမှန်း သိကြတယ်။ အမှန်ကို သိပြီး အမှန်တရားကို လက်ခံနိုင်ရင် နှလုံးငြိမ်းတတ်ပါတယ်။ ဒီလိုလူတွေမှာ စိတ်လိုက်မာန်ပါ ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း မရှိတတ်ကြပါ။ မလို အပ်ဘဲ ခွာရာတိုင်းတဲ့စရိုက် မရှိပါ။ သူတို့၏ လူမှုဘဝ ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ ဘဝတူလူတွေနဲ့ ဆက်ဆံရာမှာ ဝံ့ဝံ့စားစား ပြောဆိုဆက်ဆံတတ်ကြပါ တယ်။ ဒီလို ဝံ့ဝံ့စားစား ပြောဆိုလုပ်ကိုင်နိုင်ခြင်းရဲ့ အဓိက အခြေခံ အကြောင်း တရားတွေကတော့ မိမိဘဝအခြေအနေမှန်၊ မိမိရဲ့ အစွမ်းအစမှန်တွေကို ကောင်းစွာ သိရှိပြီး မိမိရှိတဲ့ ဘဝ၊ မိမိရဲ့ အစွမ်းအစကို တန်ဖိုးထား လေးစား ပြီး ကိုယ့်ဘဝကို ပြန်အားကျစိတ်၊ အထင်ကြီးစိတ် မွေးနိုင်လို့ပါ။ ဒီလူမျိုး

တွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားတတ်တဲ့သူတွေပါ။ အကြောင်းမဲ့ အောက်ကျိုလိုစိတ်၊ လက်မြောက် အရှုံးပေးလိုစိတ်များ မရှိတတ်ကြပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားတတ်သူတွေဟာ စိတ်ဓာတ် ပျော့ညံ့သူတွေ မဟုတ်ပါဘူး။ လွယ်လွယ်နဲ့ လွမ်းမိုးမိုလ်ကျခံမယ့်သူတွေ မဟုတ်ပါဘူး။ မိသားစုတွင်းမှာပင် မတော်မတရား ရှုတ်ချပြစ်တင်ခြင်း၊ မတရားခိုင်းခြင်းတို့ ကိုပင် လက်ခံချင်သူများ မဟုတ်ပါ။ တစ်ခါတရံများ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် များအတွင်း၌ဆိုပါက သာ၍ပင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးစားတန်ဖိုးထား၍ နေထိုင်တတ်ကြသူများ ဖြစ်ပါသည်။ ဝံ့ဝံ့စားစား နေတတ်သူများသည် မည်သည့်အခါမျှ မည်သည့် အကြောင်းနှင့်မျှ လူလူချင်း ဖော်ကားတာ ခံမည် မဟုတ်သကဲ့သို့ ခိုင်းဖတ်ဘဝ အရောက်ခံကြမည့်သူများ မဟုတ်ပါ။

အခြေအနေ၊ အချိန်ခါတိုင်းဟာ ဝံ့ဝံ့စားစား ပြောဆိုလုပ်ကိုင်နေရမယ့် အခင်းအကျင်းမျိုး မရှိပါဘူး။ ကာလ၊ ဒေသ ဆိုတဲ့ သတ်မှတ်ချက်၊ ကန့် သတ်ချက်ကို သင်အလေးအနက် ထားရပါမယ်။ ပြုသမျှ နုခြင်း၊ ကျိုးနွံခြင်း ဆိုတာက တစ်ဖက်။ ဆတ်ဆတ်ထိမခံ၊ ရန်သတ္တရပြုလိုစိတ်က တစ်ဖက် ပါ။ ဝံ့ဝံ့စားစားရှိသူဟာ ဒီအစွန်းနှစ်ဖက်ကို အမြဲရှောင်ပါတယ်။ သင် အထူး သတိပြုသင့်သည်မှာ ဝံ့ဝံ့စားစားရှိခြင်းသည် ကျိုးနွံခြင်းနှင့် ရန်သတ္တရပြုလိုခြင်း အစွန်းနှစ်ဖက်ရဲ့ သမတ်ကိန်း (ဝါ) အလယ်လမ်း မဟုတ်ပါ။ ဝံ့ဝံ့စားစားရှိ ခြင်းသည် ပင်ကိုအစွမ်းအစ၊ မွေးရာပါ အစွမ်းအစ ဖြစ်နိုင်သလို၊ လေ့ကျင့် ပျိုးထောင်ယူလိုရသည့် စိတ်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ လူ၏ အပြု သဘော ဆောင်သော စိတ်နေစိတ်ထား တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ဘယ်လိုလူ၊ ဘယ်လို ကိစ္စ၊ ဘယ်လိုအချိန်၊ ဘယ်လိုနေရာမှာ ဝံ့ဝံ့စားစား ပြောဆိုလုပ်ကိုင်ရမယ် ဆိုတာ သင့်ဘက်က မှန်ကန်စွာ ရွေးချယ်နိုင်မှာပါ။ ဝံ့ဝံ့စားစား ပြုမှု ပြောဆိုရ မယ်ဆိုတာ ရွေးချယ်မှု တစ်ခုပါ။ ပုံသေထာဝရ မဟုတ်ပါ။ လျော့သင့်တာ လျော့ရပါတယ်။ ပျော့သင့်တဲ့အခါ ပျော့ရပါတယ်။ ထို့အတူ အားနှင့်မာန်နှင့် ထန်သင့်တဲ့အချိန်မှာ ထန်ရပါမယ်။ သို့သော် တစ်ခါတရံသာပါ။ သင် အမြဲ ဦးကျိုးနေမယ်။ သင် အမြဲ လေသံမာနေမယ်ဆိုရင်တော့ သင်ဟာ စိတ်ကျန်းမာရေး စံနှုန်းများအရ ကျပ်ပြည့်သူဟု သတ်မှတ်ဖို့ ခက်ပါတယ်။ ပျော့လွန်း ညံ့လွန်းသူတွေမှာ အားကိုးအားထားပြုလောက်တဲ့ မိတ်ကောင်း

ဆွေကောင်း မရှိပါဘူး။ ခက်ထန်လွန်းသူတွေလည်း မိတ်ကောင်းတွေတောင် ရှားတတ်ပါတယ်။ ဝံ့ဝံ့စားစားရှိသူတွေကို လူတွေ အထင်ကြီးတတ်ပါတယ်။ ချဉ်းကပ်တတ်ကြပါတယ်။ တစ်ဖက်သားကို လွမ်းမိုးနိုင်တာနဲ့ တစ်ဖက်သား က ကိုယ့်ပေါ် အထင်ကြီး လေးစားတာ မတူပါဘူး။ ဝံ့ဝံ့စားစားရှိသူတွေက ဘယ်တော့မှ တစ်ဖက်သားကို လွမ်းမိုးဖို့၊ အပေါ်စီးယူဖို့၊ နိုင်လိုမင်းထက်လုပ် ဖို့ ဆန္ဒ မရှိပါဘူး။ တင်းပြည့်ကျပ်ပြည့် စိတ်ထားမှန်တဲ့ လူတိုင်း ဝံ့ဝံ့စားစား ပြောဆိုလုပ်ကိုင်တတ်သူတွေအပေါ် ခင်မင်လေးစားတတ်ကြပါတယ်။ ဒါ ကြောင့် သင်ဟာလည်း တင်းပြည့်ကျပ်ပြည့်တဲ့သူဖြစ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဆိုလို တာကတော့ ကိုယ်ကစ၊ ကိုယ်အစွမ်းအစသိသူ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုး ထားတတ်သူဖြစ်ဖို့က ပထမပါ။ ဒီလိုဖြစ်ဖို့ကလည်း သင်ကိုယ်တိုင် လုပ်ယူမှ ရမှာပေါ့။ သင်ကိုယ်တိုင် သင့်စိတ်ကို လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ပေးရမှာပါ။

ဘယ်လိုစိတ်ကို လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်မလဲ

- ၁။ စာရွက် ခပ်ကြီးကြီး တစ်ရွက် ယူလိုက်ပါ။ ပြီးရင် သင့်ကိုယ် သင် မေးပါ။ ဘာကို မကြိုက်ဆုံးလဲလို့။ သင် မကြိုက်ဆုံး အချက်တွေ ချရေးပါ။ ဒီနေရာမှာ မညှာပါနဲ့၊ အမှန်အတိုင်း သင့်ကိုယ်သင် မကြိုက်တဲ့ အချက်အလက်တွေကို ချရေးပါ။ သင် တစ်ယောက်ထဲပဲ ဒီအချက်ကို သိမှာပါ။
- ၂။ ရေးပြီးပြီလား၊ ပြန်ဖတ်ပါ။ စေ့စေ့စပ်စပ် ဖတ်မှတ်ပြီး ဘယ် လိုမှ ပြုပြင်ပြောင်းလဲလို့ မရနိုင်တဲ့ အချက်တွေကို လိုင်း သားထားပါ။ ဥပမာ သင်အသားမဲလွန်းတာ၊ အရပ်ပုလွန်း တာမျိုးတွေ ဒီအချက်တွေပေါ်မှာတော့ သင် ညည်းနေလို့ လည်း အပိုပဲ။ ဘယ်လိုမှ ပြုပြင်ပြောင်းလဲလို့ မရဘူး။
- ၃။ ကျန်တဲ့ သင် မကြိုက်တဲ့ အချက်တွေကို စစ်ဆေးပါ။ ဒါ တွေကို သင် ပြုပြင်နိုင်မလား ကြည့်ပါ။ မဟုတ်ရင် ဒီ အတိုင်းထားပြီး အောင့်အည်းသည်းခံမလား၊ သင် စဉ်းစား ပါ။ ဥပမာ “မင်း သိပ်စကားများလွန်းတယ်” “မင်းက သိပ် လောလွန်းတယ်” “ရှင်ပါလာရင် ပြဿနာ ပိုကြီးသွားတယ်” “ဝင်မရွပ်ရင် အကောင်းဆုံးပဲ” ဆိုတာမျိုးတွေပေါ့။ သင့်

ပတ်ဝန်းကျင် လူတွေ ပြောတာ ဟုတ်သလား၊ မဟုတ်ဘူးလားဆိုတာ သင် အလေးအနက်ထားပြီး စဉ်းစားပါ။ အပြုသဘောနဲ့ ပြောတာတွေမှန်သမျှ ငါ ပြင်နိုင်ရမယ်ဆိုရင် သင့်ဘက်က တတ်နိုင်သလောက် ပြင်ပါ။ ဝံ့ဝံ့စားစားရှိမှုဟာ လေ့ကျင့်ပျိုးထောင် ယူရတာပါ။ စိတ်ရှည်လက်ရှည် သင့်ကိုယ်သင် ပြုပြင်ပါ။ ရအောင် ပြင်ပါ။ ပြင်လို့ရမယ့်နည်းကို ရှာပါ။

၄။ သင် ပြင်လို့ရမယ့် အချက်တွေကို မှတ်သားပါ။ သင် တကယ် ပြင်ချင်သည့်ဆန္ဒရှိလျှင် ထိုစရိုက်များကို ပြင်ပစ်ပါ။ စကားများလွန်းတယ်ဆိုရင် စကားထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်း ပြောနိုင်အောင် လုပ်ပါ။ လောလွန်းတယ်ဆိုရင် ပျာပျာပျာပျာ မဖြစ်ပါစေနဲ့။ စိတ်တိုလွန်းတယ်ဆိုရင် စိတ်ရှည်တတ်အောင် လုပ်ပါ။ ထစ်ခဲနဲ့ဆို ဒေါသကြီးပဲဆိုရင် ဒေါသထိန်းနိုင်မယ့် နည်းတွေ ရှာပါ။ ကျင့်ပါ။ ဒီအချက်တွေကို သင့်ဘာသာသင် ဖော်ထုတ်ရမှာပါ။ ဖော်ထုတ်ပြီး ရအောင်ပြင်ပါ။ သင့်ကိုယ်သင် မနှစ်မြို့တဲ့ အချက်တွေကို မညှာမတာ ဖော်ထုတ်နိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဖော်ထုတ်ပြီး ပြုပြင်ပါ။

အရပ်ပုတာ၊ အသားမဲတာ၊ ပိန်လွန်းတာ၊ ဝလွန်းတာတွေလိုပဲ။ ဘယ်လိုမှ ပြင်မရတဲ့ သင့်ရဲ့ မွေးရာပါ မျိုးရိုးဗီဇ အခြေခံတွေပါ။ ငယ်စဉ်ကပင် ပုံသွင်းထားရလို့ သင့်ကိုယ်မှာ စွဲမြဲနေတဲ့ စရိုက်တွေ၊ အကျင့်တွေကို ပြင်မရလို့ သင် စိတ်ဆင်းရဲနေစရာ မလိုပါ။ ရသလောက်နဲ့ စပါ။ စိတ်ရှည်တတ်အောင် လေ့ကျင့်ပါ။ တစ်ဖက်ကပြောရင် နားထောင်တတ်အောင် လုပ်ပါ။ စိတ်လိုက်မာန်ပါလုပ်တဲ့ အကျင့်ကို ထိန်းပါ။ အဆုံးမတော့ သင် လုပ်နိုင်တာတွေ အများကြီးရှိတာ သင် သိလာမှာပါ။ အများကြီး ပြင်လိုက်နိုင်ပြီဆိုရင် သင် ဟာ ဝံ့ဝံ့စားစား ပြုမူပြောဆို လုပ်ကိုင်နိုင်သူ တစ်ယောက် ဖြစ်လာမှာပါ။

ပုတာ၊ ရှည်တာ၊ မဲတာ၊ ဖြူတာ၊ ပိန်တာ၊ ဝတာတွေကို သင် လက်ခံပါ။ အသက်ကြီးလွန်းပြီလို့လည်း သင် မတွေးပါနဲ့။ အသက်ကြီးရင်

အသိပညာ၊ ဗဟုသုတ ကြွယ်ပါတယ်။ အနည်းဆုံး အသက်ကြီးသူဟာ အတွေ့အကြုံ ဗဟုသုတ စုံပါတယ်။ မိမိကိုယ်မိမိ ပြုပြင်မယ်ဆိုရင် ဘယ် အသက်၊ ဘယ်အရွယ်၌ပင်ရှိစေ၊ ရသလောက် ပြင်ပါ။ ဝံ့ဝံ့စားစားရှိတဲ့ သူတွေဟာ အပြစ်အနာအဆာ လုံးဝ ကင်းကြသူတွေ မဟုတ်ပါဘူး။

လူမဲသော်လည်း စိတ်ထားဖြူရင် လူရာဝင်ပါတယ်။ လူပိန်ပေမယ့် အိတ်ကပ်ဖောင်းနေရင် အပေါင်းအသင်း များပါတယ်။ ဝလို့လည်း စိတ်ပျက် စရာ မလိုပါဘူး။ လုပ်စရာရှိလို့ ဖင်မလေးဘူးဆိုရင် ဘေးက လူတွေ ဝင်ကူဖို့ ဝန်မလေးကြပါဘူး။ အသက်ကြီးရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အချိန်စီးအောင် လုပ်ပါ။ ဘာသာရေး လုပ်ပါ။ လူကြီးပီပီသသနေပါ။ ကောင်းမွန်တဲ့ ဗဟု သုတတွေကို မျှဝေပါ။ သင့်မှာ ဘာမှမရှိတော့ရင်တောင် စိတ်ကောင်းလေး တစ်ခုတော့ မွေးပါ။ ဒီနေရာမှာ ဥပမာလေး တစ်ခု ပေးချင်တယ်။ အမျိုးသမီး တစ်ယောက် အကြောင်းပါ။ အသက်အရွယ်က အိပ်ရာထဲ လဲရလောက် အောင် မကြီးသေးပါဘူး။ ပေးချင်ကမ်းချင်စိတ် ရှိခဲ့တယ်။ အလုပ်က အနား ယူခွင့်ပြုလိုက်တော့ ပင်စင်လစာနဲ့ နေရတယ်။ ခင်ပွန်းသည်က သူ အရင် ဆုံးတယ်။ သားသမီးတွေက အဝေးမှာ၊ ကျန်းမာရေးက အကောင်းကြီး မဟုတ်ဘူး။ ဒါဆို ဘာကျန်သေးလဲ၊ သူ့မှာ မိတ်ဆွေကောင်းတွေ အများကြီး ကျန်တယ်။ ပေးချင်၊ ကျွေးချင် မွေးချင်တဲ့စိတ် ရှိတယ်။ မိတ်ဆွေတွေက လာလည်ရင် စားစရာလေးတွေ ယူလာတတ်၏။ နည်းနည်းပဲစားပြီး ကျန် တာ လာသမျှ ဧည့်သည်မိတ်ဆွေဟောင်းတွေကို ချကျွေးတယ်။ မိတ်ဆွေတွေ ရဲ့ ရင်ဖွင့်သမျှ နားထောင်တယ်။ အမြဲ ပြုံးထားတယ်။ ဒုက္ခကိုလည်း မျှဝေ ခံစားတယ်။ ဒါဟာ ဘဝကို ဝံ့ဝံ့စားစား ရင်ဆိုင်နေတဲ့ လက္ခဏာပါ။

သင် စိတ်ကောင်းထားပါ။ ပေးချင်၊ ကျွေးချင်ပါ။ တစ်ဖက်သား ပြောတာကို စိတ်ဝင်တစား နားထောင်ပါ။ သင် ဘယ်လောက်ကြီးကြီး၊ ဘယ်ရောဂါပဲ ဖိစီးဖိစီး သင့်နားမှာ မိတ်ဆွေ ရှိနေနိုင်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ သင်ဟာ သင့်ကိုယ်သင် အကောင်းမြင်လို့ပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အကောင်းမြင်ပါ

အရေးပေါ် အစည်းအဝေး ရှိတယ်။ သင် တက်ရမယ်။ တိုက်ပုံအင်္ကျီ မပါလာဘူး။ သင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။ တစ်ကြိမ်မှာတော့ လူစိမ်း တစ်

ယောက်ကို သူ မေးတာ သိချင်တာ ရှင်းပြနေရတယ်။ သင် ဝတ်ထားတာက အိမ်နေရင်းဝတ်တဲ့ စွပ်ကျယ်လက်ပြတ် အဟောင်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အမှန်က အရေးပေါ် အခြေအနေ၊ မလွဲသာမရှောင်သာတဲ့ အခြေအနေမျိုးမှာ သင့်ကိုယ်သင် ငါ ဘာဝတ်ထားသလဲ၊ ပြန်လည်သုံးသပ်ချိန် ပေးမနေပါနဲ့။ ဒီလို အသေးအမွှားလေးတွေကြောင့် သင့်ရဲ့ မူလရှိပြီး တန်ဖိုးကျမသွားနိုင်ပါဘူး။ သင့်ဘက်က ဝံ့ဝံ့စားစား အားတက်သရော ပြောဆိုလုပ်ကိုင်ဖို့သာ လိုပါတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ အကောင်းမြင်ဝါဒ ရှိနေသရွေ့ သင့်ကိုယ်ပေါ်မှာရှိတဲ့ အဝတ်အစားဟာ အရေးမပါလှတော့ပါဘူး။ သို့သော် ပုံမှန်အခြေအနေများ၌မူ သင်သည် အမြဲ သပ်သပ်ရပ်ရပ် နေတတ်သူ၊ တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းမှုရှိသူ၊ အလုပ်တွေ များနေလို့ ခေါင်းစုတ်ဖွား ဖြစ်နေလို့ မရပါ။ ကိုယ်ဟန် အမူအရာ ယဉ်ကျေးရပါမယ်။ အပြောအဆို ချိုသာရပါမယ်။ ထိရောက်တဲ့စကား၊ လိုရင်းတိုရှင်း ဖြစ်မည့်စကား၊ တစ်ဘက်သား နားဝင်မည့် စကားများကို အသံဩဇာရှိရှိ၊ ပီပီသသ ပြောနိုင်ရပါမယ်။ တစ်ပြိုင်တည်းမှာ သင့်အတွင်းစိတ်၊ သင့်စကားတွေနဲ့ ကိုက်ညီလိုက်ဖက်မယ့် ကိုယ်ဟန်အမူအရာလည်း ရှိရပါမယ်။ သင် သိထားရမှာက ဝံ့ဝံ့စားစား ပြောဆိုလုပ်ကိုင်တယ်ဆိုရာမှာ သင် ပြောမယ့် စကားသာ အရေးအကြီးဆုံးလို့ မထင်ထားလိုက်ပါနဲ့။ လေ့လာတွေ့ရှိမှု တစ်ခုက ဘာပြောသလဲဆိုတော့ လူတွေဟာ အများအားဖြင့် သူတို့ကို စကားပြောလာတဲ့သူရဲ့ အဝတ်အစား၊ ကိုယ်အမူအရာ၊ ဟန်ပန်တွေကို ပိုပြီး အာရုံကျတတ်တယ်။ ပြီးတော့မှ ဒီလူ ဘာပြောတယ် ဆိုတာကို ဂရုပြုမိကြတယ်တဲ့။ ဒါကြောင့် ဝံ့ဝံ့စားစား ဆိုတာ စကားပြောတာသက်သက် မဟုတ်ပါ။ ကိုယ်အမူအရာ၊ မျက်နှာအမူအရာ၊ ဝတ်ပုံစားပုံ၊ ဆံကေသာထားပုံ အားလုံးကို ခြုံပြီး ပြောတယ်ဆိုတာ မှတ်ပါ။

အောက်မှာ ဖော်ပြတာလေးတွေကို လေ့ကျင့်ကြည့်ပါ
 သင် မှန်ရှေ့ ရပ်ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မှန်ထဲကြည့်ပါ။ စိတ်ရော ကိုယ်ရော နှစ်ပြီး အောက်ဖော်ပြပါ အခြေအနေမျိုးမှာ သင် ဘယ်လို မျက်နှာထိ မျက်နှာထား၊ ဘယ်လို ကိုယ်အမူအရာနဲ့ တုံ့ပြန်မယ်ဆိုတာ လုပ်ကြည့်ပါ။

- ၁။ လမ်းမှာ ကားတွေ တန်းစီပြီး ပိတ်ဆို့နေတယ်။ ရှေ့မှာ ကားတွေ အများကြီး လုံးဝ မလှုပ်ဘူး။ သင့်နောက်က ကပ်ရပ်ထားတဲ့ ကားက ဟွန်းတတိတိ တီးနေတယ်။ သင် ဘာလုပ်မလဲ။
- ၂။ သင့်အထက် အရာရှိက သင် မလှုပ်တဲ့ အမှားကို လူရှေ့ သူရှေ့လာပြီး စွပ်စွဲပြောဆိုတယ်။ သင်က အကျောက် အကန် ငြင်းတယ်။ အော်ကြီးဟစ်ကျယ် ဖြစ်သွားတယ်။ သင် သတိထားလိုက်တဲ့အချိန်မှာ သင်ဟာ အများရှေ့မှာ ကိုယ့်အထက်က လူကို အော်ကြီးဟစ်ကျယ် ပြန်ပြောမိ လိုက်ပြီ။ သင် ဘာလုပ်မလဲ။
- ၃။ အကျိုးမပူကျ၊ လုံချည်မီးပူကျကို ဝတ်ပြီး မိုးလေးတိတ်ခိုက် လက်ဖက်ရည်ဆိုင် လက်ဖက်ရည်သောက်ရင်း ဂျာနယ် ဖတ်မယ် ဆိုပြီး အိမ်ကထွက်၊ ကားက ဗွက်အိုင်ကို ဖြတ် မောင်း၊ သင်ရှေ့ခြမ်း အကျိုးလုံချည် ဗွက်စင်၊ သင် ဘာလုပ် မလဲ။

သင် လက်သီးဆုတ်မိကောင်း ဆုတ်မိလိမ့်မယ်။ တောက်ခေါက် ချင်လည်း ခေါက်မိလိမ့်မယ်။ ဒါမှမဟုတ် ခါးထောက်တာတို့၊ ရင်ကော့ တာတို့၊ လုပ်မိလိမ့်မယ်။ သင် ဒေါသထွက်ပြီဆိုတာ သင့်မျက်နှာမှာ ပေါ်လာ လိမ့်မယ်။ သင် ဒေါသထွက်နေတဲ့ မျက်နှာဟာ မှန်ထဲမှာ ပေါ်နေနိုင်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် စိတ်မကောင်းဖြစ်တာ၊ အောင့်သက်သက် ဖြစ်တာ။ သင် လှေ ကျင့်ရမှာက စိတ်မှာ အဖုအထစ်တွေရှိလာပြီဆိုပါက ချက်ချင်း ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းလိုက်နိုင်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

သင့်စိတ် သင် မထိန်းလိုက်နိုင်တာ၊ စိတ်ကသိကအောင့် ဖြစ်တာတွေ၊ နောင်တရသွားတာမျိုးတွေ၊ စိတ်ဓာတ်ကျသွားတာမျိုးတွေ သင့်စိတ်ထဲကို ဝင်လာနိုင်ပါတယ်။ ကောင်းစွာ လှေကျင့်ပြီးသားရှိတဲ့ ဝံ့ဝံ့စားစားရှိသူကတော့ ဒီလို စိတ်အနှောင့်အယှက်မျိုးဖြစ်လာရင် အတွင်းအဇ္ဈတ္တကို ငြိမ်းအောင် ထိန်းထားလိုက်နိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ ဟွန်းတတိတိ တီးနေတဲ့ နောက်က ကားထဲက ယာဉ်မောင်းကို လှည့်ကြည့်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဥပမာ (၂) မှာလို

လူတောထဲမှာ သင့်အထက်အရာရှိကို အကြောက်အကန် ငြင်းမိတာမျိုး၊ ဝံ့ဝံ့စားစားရှိသူဆိုရင် အပြစ်ကျူးလွန်သူမိသည်ဖြစ်စေ၊ မကျူးလွန်သည် ဖြစ်စေ၊ လူရှေ့သူရှေ့မှာ မိမိအထက်အရာရှိကို ဒေါသတကြီးနဲ့ ပြန်ပြောမိမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဝံ့ဝံ့စားစားရှိတယ် ဆိုတာ အထက်မှာ ပြောခဲ့သလို အမြဲတမ်း ရှိသင့်၊ လုပ်သင့်တဲ့ ကိစ္စ မဟုတ်ပါ။ ရွေးချယ်ရမယ့် ကိစ္စပါ။ ကာလ၊ ဒေသပေါ်မှာ ကြည့်ပြီး ပြုမူရမယ့် ကိစ္စပါ။ သင် ဒီလို လူကြီးကို ခံပြောလိုက်မိ ပြီဆိုရင် မှန်ထဲမှာ သင့်မျက်နှာမှာ ယူကျုံးမရဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်မကောင်းဖြစ်ခြင်း၊ နောင်တရခြင်း စသည့် အရာများ ပေါ်လာမည် ဖြစ်ပါတယ်။

ဝံ့ဝံ့စားစားရှိအောင် ကောင်းစွာ လေ့ကျင့်ပြီးသား ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ယောက် ဟာ မတော်တဆ ဖြစ်ရပ်ပေါ်မှာ ဘယ်တော့မှာ စိတ်လိုက်မာန်ပါ တုံ့ပြန် ပြောဆိုမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဥပမာ (၃) လို မတော်တဆ ဖြစ်ရမျိုးနဲ့ ကြုံတွေ့ လိုက်ရရင် မျက်နှာမှာ ဒေါသရိပ် ပေါ်မလာစေရန် အထူးဂရုပြုပါ။

သင့်မျက်နှာမှာ ဒေါသ၊ ရန်လိုမှု၊ မကျေနပ်မှုတွေ မပေါ်ပေါက်စေရန် လေ့ကျင့်မည်ဆိုက လေ့ကျင့်နိုင်ပါသည်။ အပေါင်းအသင်းများဖြင့် နေထိုင် ရင်း လုပ်ငန်းခွင်တွင်း လုပ်ကိုင်ရင်း မိမိအဇ္ဈတ္တကို ငြိမ်းနေအောင် လေ့ကျင့်လို့ ရပါတယ်။

အပြုသဘောဆောင်တဲ့စကား

ဝံ့ဝံ့စားစားရှိတဲ့သူတွေဟာ တိကျတဲ့ စကားလုံး၊ အကျိုးများမည့် စကားလုံးတွေကို သုံးတတ်ကြတယ်။ ဝံ့ဝံ့စားစားရှိတဲ့သူတွေ စကားပြောရင် တိတိကျကျ ပြောတတ်ကြတယ်။ သူတို့ပြောရင် အားတက်သရော ရှိတယ်၊ အကျိုးများတဲ့စကားတွေ ဖြစ်တတ်တယ်။ ဝံ့ဝံ့စားစားရှိသူတွေရဲ့ စကားတွေ ဟာ တိကျပြတ်သားတယ်၊ အားပါတယ်။ အပြုသဘောဆောင်တယ် ဆို ပေမယ့် တစ်ဖက်သားပေါ်မှာ ခြိမ်းခြောက်တာမျိုး မရှိပါဘူး။

“ဟေ့ကောင်လေး ဒီနား လာမကစားနဲ့” ဆိုတာမျိုးထက် “ကလေးရေ၊ တခြား သွားကစားပါလားကွာ” လို့ ပြောတတ်တယ်။ “မကစားနဲ့” ဆိုတဲ့ စကားလုံးအစား “သွားကစားပါလား” ကို သုံးတယ်။ “ဟေ့ကောင် ဒီနားလာ ပြီး အမှိုက်မရှုပ်နဲ့” အစား “ပြီးရင် ပြန်ရှင်းသွားနော်” လို့ ပြောတတ်ကြတယ်။

“မရှုပ်နဲ့ မပြောဘူး” “ပြန်ရှင်းခဲ့” လို့ ဆိုတယ်။

ဝံ့ဝံ့စားစားရှိသူတွေဟာ ဘယ်တော့မှာ ဆန့်ကျင်ဘက်စကား မပြောဘူး။ အလိုက်သင့် ပြောတယ်။ ပြီးရင် နှစ်ဘက် အကျိုးရှိမယ့် အနေအထား မျိုးကို ပြောတယ်။ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ စကားတွေဟာ အပြုသဘော အကျိုးမျိုးပေးပါတယ်။

လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ကြည့်ကြရအောင်

အောက်ဖော်ပြပါ စကားတွေကို အပြုသဘောဆောင်အောင် သင်ဘယ်လို ပြင်ပြောနိုင်မလဲ။

- ၁။ “ဒီနေ့တော့ လုပ်စရာရှိတာတွေ မလုပ်လို့ မဖြစ်တော့ဘူး။”
“လုပ်စရာတွေ အကုန်ပြီးအောင် လုပ်မယ်။”
- ၂။ “ဒီကောင်နဲ့တော့ ဒီနေ့ ပြဿနာ မတက်အောင် ပြောမှဆိုမှ ဖြစ်မယ်”
“ဒီကောင့် စိတ်ချမ်းသာအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရင် ကောင်းမလဲ”
- ၃။ “သူတို့ခေါ်တဲ့နေရာ သွားဖြစ်မှာ မဟုတ်ဘူး။ လုပ်ရမှာတွေ က အများကြီးပဲ။”
“သူတို့ကို နောက်မှ သွားတွေ့မယ်။ လုပ်စရာတွေ အရင် လုပ်ဦးမှ”
- ၄။ “မဖြစ်နိုင်တာကြီး။ ထွက်ပြီး ရှင်းပြနေရမယ်ဆိုရင် အလကား အချိန်ကုန်ရုံပဲ။”
“အများကျေနပ်အောင်တော့ လုပ်ပေးလိုက်ဦးမှ”

သုံးသပ်ချက်

အများစုက ဇေဇေဝါ အတွေးတွေ ရှိတတ်ကြတယ်။ “ငါ စိတ် ငါ နိုင်ရင်တော့ သူ့ကို ဖွင့်ပြောလိုက်တော့မယ်”။ “ငါ ပြောလိုက်ရင် ပြဿနာများ တက်မလား” ဆိုတဲ့ သံသယတွေ၊ မရေမရာ အတွေးတွေနဲ့ပဲ အချိန်တွေ ကုန်သွားကြတယ်။ ဘာဆုံးဖြတ်ချက်မှ မချလိုက်နိုင်ကြဘူး။ အမှန်က ဖြစ်နိုင်ချေရှိတဲ့ အတွေးမျိုးတွေ တွေးတတ်မှ ဝံ့ဝံ့စားစား လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာနိုင်မှာ။

- ၁။ တကယ်လို့သာ ဆိုတဲ့ သံသယ၊ မတင်မကျဖြစ်မှုကို ဖိတ်ခေါ် တတ်တဲ့ စကားလုံးကို ရှေ့ဆုံးမှာထားပြီး တွေ့လိုက်လို့က တော့ သင့်ဘဝမှာ 'တကယ်လို့သာ' ဆိုတဲ့ နိဒါန်းပျိုးမှုတွေရဲ့ ဒဏ်ကို သေတဲ့အထိ မအောင်မြင်မှုတွေကို သင် မချီမဆန့် ခံစားသွားရလိမ့်မယ်။ 'အမှန်ပဲ' ငါ လုပ်ရင် ရတယ် ဆိုတဲ့ အတွေးမျိုးနဲ့ အရာရာကို နိဒါန်းပျိုးသင့်တယ်။ ဒါဆိုရင် အကျိုး ရှိတဲ့ နိဂုံးစိုက်နိုင်တာပေါ့။ ခိုင်မာတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက် တစ်ခုခုကို သင် ချလိုက်ပြီ ဆိုတာနဲ့ တစ်ပြိုင်ထဲ သင့်မှာ သံသယတို့၊ စိတ်ဖိစီးမှုတို့၊ ဇေဝေဝါတို့ ဘာတစ်ခုမှ မရှိတော့ဘူး။ ဝံ့ဝံ့ စားစားရှိတဲ့သူက တစ်ဖက်က လုပ်နိုင်သလား၊ မလုပ်နိုင်ဘူး လား ဆိုတာမျိုး မေးလာရင် ပြတ်သားတဲ့ အဖြေမျိုး ပေးနိုင် တယ်။ လုပ်နိုင်ရင် လုပ်နိုင်တယ်။ မလုပ်နိုင်ရင် မလုပ်နိုင်ဘူး။ ဖြေရာမှာလည်း ပြတ်ပြတ်သားသား ဖြေတတ်တယ်။ သွား မလား၊ မသွားဘူးလား၊ လာမလား၊ မလာဘူးလား ဆိုတာမျိုး တွေမှလည်း အတူတူပဲ။ တိတိကျကျ ဖြေတယ်။ မလုပ်နိုင် တာရှိရင်လည်း မလုပ်နိုင်တဲ့အကြောင်း တိတိကျကျ ပြတ်ပြတ် သားသား ဖြေတတ်တယ်။ ဘာကြောင့် မလုပ်နိုင်တာလဲ ဆိုတဲ့ ခိုင်မာတဲ့ အချက်ကိုလည်း ရိုးရိုးသားသား မှန်မှန်ကန်ကန် ပြောနိုင်တယ်။
- ၂။ မနိုင်ရင်ကာ ဘာကို လုပ်ပါ့မယ်လို့ ကတိပေးပြီး တညည်း ညည်း တညူညူ ဖြစ်နေတဲ့သူတွေထဲမှာ ဝံ့ဝံ့စားစားသမား တွေရော မပါတတ်ဘူး။ ပြောပြီးရင် ပြောတဲ့အတိုင်း လုပ် တယ်။ ကိုယ့်သမိုင်းကို ဝံ့ဝံ့စားစား ရေးရဲတဲ့သူတွေ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်စကားလည်း ကိုယ်တာဝန်ယူတဲ့သူတွေ ဖြစ်တယ်။
- ၃။ ဝံ့ဝံ့စားစား လုပ်ကိုင်ပြောဆိုတတ်သူတွေဟာ သူတို့ ဆုံးဖြတ် ချက် မှားလို့ ပြစ်တင်ဝေဖန်ခံရပါက အမှားကို ဝန်ခံ၍ ပြစ်တင် သည့် ဒဏ်ကို မတုန်မလှုပ် ခံယူဝံ့ကြသည်။ အကယ်၍ သူတို့ ၏ ဆုံးဖြတ်ချက် မှန်နေပါကလည်း ပြစ်တင်မှုကို ဥပေက္ခာပြု

၍ ၎င်းတို့၏ မူရင်းဆုံးဖြတ်ချက်သာ အတည်သတ်မှတ်၍ လုပ်သင့်တာကို ဆက်လုပ်တတ်ကြသည်။ ‘မလုပ်နိုင်ဘူး’ ‘မဖြစ်နိုင်ဘူး’ ဆိုတာမျိုးနဲ့ သူတို့ ဘယ်တော့မှ ဆုံးဖြတ်ချက် မချကြဘူး။ “မဖြစ်နိုင်ဘူး၊ ဟုတ်ပါ့မလား၊ စဉ်းစားပါဦး” ဆိုတာမျိုးတွေကို သင် ရွတ်ပါများရင် သင့်ရဲ့ ဝံ့ဝံ့စားစား လုပ်ကိုင်ပြောဆိုနိုင်စွမ်းတွေ တဖြည်းဖြည်း လျော့သွားတတ် တယ်။ ဒါကိုလည်း သတိထားရမယ်။

၄။ “ငါ လုပ်လို့ ရမှ ရပါ့မလား” ဆိုတဲ့ အတွေးဝင်လာတာနဲ့ သင် ဒီအတွေးမျိုးကို ရပ်ပစ်လိုက်ရမယ်။ ဝံ့ဝံ့စားစား လုပ်ရည် ကိုင်ရည်ရှိသူဟာ ဘယ်တော့မှ “မရဘူးဆိုတဲ့ဘက်က စ မတွေးဘူး”။ “မရဘူးဆိုတဲ့ အတွေးမျိုး မစဉ်းစားဘူး။” ‘စမ်း ကြည့်မယ်’ ‘လုပ်ကြည့်မယ်’ ဆိုတာမျိုးကို ဦးစားပေး ပြော တတ်ကြတယ်။

လုပ်ရင်ရတာပေါ့

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မယုံဘူးဆိုရင် မယုံတဲ့အတိုင်း ဖြစ်တယ်။ မယုံရင် သံသယတွေ ဝင်လာတတ်တယ်။ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှု လျော့နည်းသွား ရင်လည်း ချိတ်ချိတ် ဖြစ်လာတယ်။ ကိုယ့်အစွမ်းအစပေါ် သံသယရှိခြင်းဟာ ကိုယ့်တန်ဖိုး ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ချခြင်းပဲဆိုတာ သိထားသင့်တယ်။ လူအများစု က ကိုယ့်တန်ဖိုးကိုယ်မငဲ့ဘဲ လွယ်လွယ်ကူကူ ‘မရ’ ‘မဖြစ်’ မှုကို လက်ခံလိုက် တယ်။ ဒီအနေအထားမျိုး ရောက်သွားပြီဆိုရင် ဒီလို လူတွေမှ ဘာတစ်ခုမှ ဝံ့ဝံ့စားစား လုပ်ကိုင်ပြနိုင်တဲ့ အရည်အချင်းတွေ မရှိတော့ဘူး။

အများစုက ဘယ်လိုတွေ တတ်ကြသလဲဆိုရင်...

- ၁။ “တစ်ခါမှ မလုပ်ဖူးဘူး၊ ဖြစ်ပါ့မလား”
- ၂။ “အချိန်မီ မပြီးလောက်ဘူး ထင်တယ်”
- ၃။ “ဒီကောင် ဒါမျိုး လာလုပ်လို့ကတော့ကွာ...”
- ၄။ “ဒီကောင်မ ငါ့ကို သောက်သုံးမကျဘူး ထင်နေတယ်”
- ၅။ “ငါ ကျန်ခဲ့ပြီ”

၆။ “ငါမှ မသိတာ”

၇။ “ဟိုကောင်၊ မပါရင် ကောင်းမယ် ငါကိုက အမြဲ ကလန့် တယ်”

သင် ဒီလိုမျိုး တွေးရပြီဆိုရင် သင့်စိတ်ထဲ ပျော်နေပါသလား။ ဒီလို ပြောလိုက်ရလို့ သင့် စိတ်ထဲ ပေါ့သွားသလား။ သင့် ယုံကြည်ချက်တွေ မြင့်တက်လာသလား။ သင့် စွမ်းဆောင်ရည်တွေ ပိုကောင်းလာသလား။ စိတ်ပျက်ဖွယ်တွေ တွေ့ရင် သင့်မှာရှိနေတဲ့ အစွမ်းအစတွေ လျော့ပါးသွားတာ ပဲ ရှိမယ်။ ဘာလို့ လျော့ကုန်တာလဲဆိုတော့ ဝံ့ဝံ့စားစား စိတ်ဓာတ်ရဲ့ ရှင် သန်နေမှု အခြေခံဟာ မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးထားခြင်းနှင့် ယုံကြည်ချက် ခိုင်မာ ခြင်းတို့ပေါ်တွင် အခြေခံပါသည်။ တစ်စုံတစ်ယောက် မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည် မှု ကင်းမဲ့လာပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း တန်ဖိုးထားမှု မရှိတော့ဘူး ဆိုပါက ထိုသူသည် ဝံ့ဝံ့စားစား ပြောဆိုလုပ်ကိုင်နိုင်သူ တစ်ယောက် အဖြစ်မှ ဒေါသ ကြီးသူ၊ ရန်လိုသူ၊ တစ်ဖက်သားပေါ် လွှမ်းမိုး အနိုင်ကျင့်လိုသူ တစ်ယောက် အဖြစ် အဆင့်လျော့ကျသွားပါပြီ။

ဒီနေရာမှာ စိတ်မကောင်းစရာကောင်းတဲ့ အချက်တစ်ချက်ကတော့ လူတွေဟာ ပင်ကိုစရိုက်အားဖြင့် ပြဿနာ တစ်ခုနှင့် ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ ကြပြီဆိုရင် စိတ်တွေ ယိမ်းယိုင်သွားတတ်ကြပြီး မဖြစ်နိုင်ဘက်က တွေး တယ်။ အသက်တစ်ရာ မနေရပေမယ့် အမှုတစ်ရာ ပွေရ ဆိုသလို လူတစ် ယောက်ဟာ သူ့သက်တမ်းအတွင်းမှာ ကြုံတွေ့ရသော ပြဿနာတွေရဲ့ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းကို မဖြစ်နိုင်၊ မဖြေရှင်းနိုင်သည့်ဘက်က တွေးသူတွေ ဖြစ်သည်ဟု လေ့လာမှု တစ်ခုက အခိုင်အမာ ဖော်ပြထားသည်။ သို့ကြောင့် သာမန်အား ဖြင့် ထိုကဲ့သို့ အပျက်သဘော၊ မဖြစ်နိုင်တဲ့ဘက်က တွေးလေ့ရှိတဲ့ လူသဘာဝ ကို အကောင်းဘက်မှ လှည့်တွေးတတ်အောင် အပြုသဘောတွေ တတ် အောင်၊ လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ရန်မှာ အချိန်တိုအတွင်း ပြုလုပ်၍ မရပါ။ ဤသို့ ဖြစ်ရခြင်းမှာ လူသည် ငယ်စဉ်ကပင် ပတ်ဝန်းကျင်၏ ပုံသွင်းခြင်း ခံထားရ သော လူမှုဆက်ဆံရေး နယ်ပယ်တွင်ရှိ သတ္တဝါ တစ်ကောင်သာ ဖြစ်သည့် အတွက် ငယ်စဉ် နုနယ်စဉ်က ပုံသွင်းခံထားရသော စိတ်သဘောထား၊ ထင်မြင်ယူဆချက်များကို လွယ်လွယ်ကူကူ စွန့်လွှတ်၍ အတွေးအခေါ်သစ်၊

စိတ်သဘောထား အသစ်တို့ကို လက်ခံဖို့ဆိုသည်မှာ လွယ်ကူသော လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ပေးမှုမျိုး မဟုတ်ပါ။ သို့ကြောင့် နှစ်ပေါင်းများစွာ ပုံသွင်းခံထားရသော လူသားတစ်ဦးကို ဝံ့ဝံ့စားစား လူသား တစ်ယောက်အဖြစ် ပုံသွင်းယူရမည့် ကိစ္စသည် လွယ်ကူသည့် ကိစ္စတစ်ရပ် မဟုတ်ပါ။ သို့သော် ပုံသွင်းခံထားရသော လောကပေါ် အမြင်သဘောထား၊ အယူအဆ စသည်တို့သည် ပင်ကိုဗီဇများ မဟုတ်သဖြင့် လေ့ကျင့်ပြုစုပျိုးထောင်မှု ကြာလာပါက မူလအယူအစွဲများ လျော့ပါး မှေးမှိန်သွားပြီး အယူအဆသစ်များ၊ အတွေးအခေါ်သစ်များကို လက်ခံရယူလာနိုင်ပြီး ဝံ့ဝံ့စားစား ပြောဆိုလုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်း ရှိသူ တစ်ဦးဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်လို့ ရပါသည်။

ဘယ်လိုလုပ်ပြီး လူတစ်ယောက်ရဲ့ အတွေးအခေါ်၊ စိတ်နေစိတ်ထားကို ပြောင်းလဲသွားအောင် လုပ်နိုင်သလဲ၊ အရင်ဆုံး ထိုသူ၏ အဇ္ဈတ္တတွင် ကိန်းဝပ်နေသော ‘မဖြစ်စိတ်ဓာတ်’ ကို လျော့ပါးအောင် လုပ်ရပါမယ်။ လုပ်နည်းမှာ ထိုသူအား ဘာမဆိုဖြစ်နိုင်သည် ဆိုသည့် ရှုထောင့်မှ ပြဿနာကို ချဉ်းကပ်ခိုင်းခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ နှုတ်ကလည်း ဖြစ်နိုင်သည် ဟူသော အပြုသဘောဆောင်သည့် စကားများ မကြာခဏ ပြောကျင့်ရှိအောင် လုပ်ပေးရပါမည်။ ထိုသူ စိတ်ထဲစွဲဝင်သွားစေမည့် အပြုသဘောဆောင်သည့် စကားများ မကြာမကြာ ပြောဖြစ်လာအောင် လှုံ့ဆော်ပေးရပါမည်။ ဖြစ်နိုင် တယ်ဆိုတဲ့ စကားမျိုး ပြောပါများရင် ထိုသူသည် မကြာမီ ဝံ့ဝံ့စားစား ပြောဆိုလုပ်ကိုင်နိုင်သူ တစ်ဦး ဖြစ်လာပါမည်။ အပြောသက်သက်မို့ လွယ်သည် မထင်ပါနဲ့။ အမှန်တကယ် လုပ်ကြည့်ပါက ထိုနည်းသည် မှန်ကန် ထိရောက်ကြောင်း သိလာပါမည်။ ဤသို့ လေ့ကျင့်ရာ၌ ‘အချိန်’ ဟူသော ကိန်းကို ဖယ်ထား၍မရပါ။ ဝံ့ဝံ့စားစား လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာဖို့အတွက် တော့ အချိန်ကာလ တစ်ခုပေး၍ လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ယူရမည်။ ဤသို့ လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ရာတွင်လည်း ‘ဟုတ်ပါ့မလား’ ‘ဖြစ်ပါ့မလား’ ဟူသည့် သံသယစိတ်များ ဝင်မလာအောင် အထူး သတိပြုရပါမယ်။ “ဘာဖြစ်ဖြစ် နောက်ဆုံးမှာ ငါ လုပ်နိုင်ရမယ်” ဆိုတဲ့ အောင်စိတ်ကို မွေးမြူရပါမယ်။ ဥပမာအားဖြင့် သင်သည် မာရသွန် အပြေးပြိုင်ပွဲတစ်ခုကို ဝင်ရောက် ယှဉ်ပြိုင်ရန်ရှိသည်ဆိုပါက သင် ဝေးဝေး ပြေးနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ရပါမည်။ ဝေးဝေး

ပြေးခြင်းသည် ကြာကြာပြေးခြင်းဖြင့် ဆက်စပ်ပါသည်။ ဤ၌ ဝေးဝေးပြေးကြာကြာ ပြေးနိုင်အောင် သင် အချိန်တစ်ခု၊ ကာလတစ်ခုပေးပြီး လေ့ကျင့်ရပါမည်။ ဤသို့ လေ့ကျင့်ရာ၌ သင်၏ ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တောင့်တင်းကြံ့ခိုင်မှု၊ သက်လုံကောင်းမှု၊ ပြေးရာတွင် အမြန်ဆုံး ပြေးနိုင်ရန်အတွက် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်းများ ဆောင်ရွက်ရပါမည်။ သို့သော် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်းများ သက်သက်ဖြင့် အောင်မြင်မှု အထွတ်အထိပ်သို့ မရောက်နိုင်ပါ။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်းများလည်း လိုပါသည်။ “ငါ ဒီပြိုင်ပွဲကို ဝင်ပြိုင်မယ်” “ငါ ပန်းဝင်နိုင်ရမယ်” “ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှလည်း ပန်းတိုင်မရောက်ခင် ထွက်မသွားဘူး” စသည့် သန္နိဋ္ဌာန်မျိုး သင် ချထားရပါမည်။ သင် ချထားသော သန္နိဋ္ဌာန်များကို အကြိမ်ကြိမ် စိတ်တွင်းက ရွတ်ဖတ်နေရန် လိုပါသည်။ စိတ်ဆောင်လျှင် အောင်ပါသည်။ မာရသွန်ပြေးပွဲသည် ဥပမာ တစ်ခုမျှသာ ဖြစ်ပါသည်။ မည်သည့်ကိစ္စမျိုး၌မဆို ကိုယ်စွမ်းအား၊ စိတ်စွမ်းအား မြင့်တက်လာစေရန် ပြုစုပျိုးထောင်လို့ ရပါသည်။ ခက်ခဲသော ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ စာမေးပွဲအတွက်လည်း ဒီနည်းကိုပင် သုံးလို့ရပါသည်။ မာရသွန် အပြေးပြိုင်သလို ခန္ဓာကိုယ်ခွန်အား၊ သက်လုံအားကို အဓိက မထားရသော်လည်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခွန်အားများ များစွာ စိုက်ထုတ်ရပါသည်။ ဤ၌လည်း သင့်ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာရေးနဲ့ ပြည့်စုံနေဖို့ လိုပါသည်။ ကိုယ်ကျန်းမာမှ စိတ်ကျန်းမာပါမည်။ ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာမှသာလျှင် သင့်မှတ်ဉာဏ်များ သန်စွမ်းမည် ဖြစ်ပါသည်။ “ငါ ဒီစာမေးပွဲ အောင်ကို အောင်ရမယ်” ဆိုတဲ့ စိတ်မျိုး သင် စတင် မွေးမြူလိုက်နိုင်ပြီဆိုသည့် အခိုက်အတန့် သင့်အတွက် အောင်မြင်ဖို့ ထက်ဝက် ကျိန်းသေသွားပါပြီ။ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး စလုံးကို ကျန်းမာနေအောင် ပြုစုပျိုးထောင်ပြီးအောင် စိတ်နှင့် စာကို မှန်မှန် ကျက်သွားလျှင် သင့် ရည်မှန်းချက် ပြည့်ဝသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

သံသယကင်းတဲ့စိတ်၊ ဇေဝေဇဝါ မဖြစ်တဲ့စိတ်တွေဟာ အောင်စိတ်ကို လမ်းဖွင့်ပေးထားတတ်ပါတယ်။ စိတ်ဓာတ်တည်ကြည် ခိုင်မာကြသူတွေသာ ဝံ့ဝံ့စားစား ပြောဆိုလုပ်ကိုင်နိုင်ကြသူများ ဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့ ဝံ့ဝံ့စားစား လူသားတစ်ယောက်အဖြစ် ဘဝတစ်လျှောက် ရပ်တည်သွားနိုင်ရန် မိမိစိတ်ကို မပြတ် ပြုစုပျိုးထောင်နေရပါမည်။ အလွယ်ဆုံး မိမိစိတ်ကို ပြုစုပျိုးထောင်

နည်းကတော့ အောက်ဖော်ပြပါ စကားများကို သင့်စိတ်ထဲမှာက မပြတ် ရွတ်နေပါစေ။

- ၁။ တစ်နေ့တစ်နေ့ ငါဟာ တိုးတက်နေတယ်။
- ၂။ လောကကြီးမှာ ဘာကိုမှ ကြောက်နေစရာ မလိုဘူး။
- ၃။ ငါမှ ယှဉ်ပြိုင်ရဲတဲ့စိတ်တွေ ရှိနေတယ်။ ဘာမဆို ယှဉ်ပြိုင်ရဲ တယ်။
- ၄။ ငါ ဘယ်တော့မှ မတရားလုပ်တဲ့လူ မဟုတ်ဘူး။
- ၅။ လူတိုင်းဟာ ငါ့ရဲ့ မိတ်ဆွေတွေ၊ လူတိုင်းဟာ ခင်မင်စရာ ကောင်းတယ်။
- ၆။ ငါ ငါ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ လူတွေကို ဘယ်လိုမျိုး အကူအညီ တွေ ပေးနိုင်မလဲ။

စသည် စသည် သင် ကောင်းမည် ထင်သည်။ အပြုသဘောဆောင် သည့် စကားမျိုးကို သင့်စိတ်က သင့်နားကြားအောင် ရွတ်ပါ။ တစ်ယောက် တည်းရှိနေရင် အသံထွက်အောင် ရွတ်ပါ။ လောကကြီးကို ကြားသွားအောင် တိုင်တည်လိုက်ပါ။ သင်ဟာ ဝံ့ဝံ့စားစား ရှိသူ တစ်ယောက် ဆိုတာ လောက ကြီး သိအောင် လုပ်ပြလိုက်ပါ။

သင့်စိတ်ဆောင်လျှင် အောင်မည်သာ။

ကဲ စိတ်လေ့ကျင့်ခန်းကလေး လုပ်ကြည့်လိုက်ကြရအောင်။

သင့်စိတ်ထဲမှာ အောင်စိတ် မွေးလိုက်ပါ။ စိုးရိမ်စိတ်တွေ၊ ကြောက် စိတ်တွေ၊ သံသယတွေကို ဖယ်ထုတ်လိုက်ပါ။ သင့်စိတ်ကို ပစ္စုပ္ပန်တည့် တည့်မှာ ထားပါ။ ပြီးလျှင် အောက်ပါ စာသားတို့ကို စာရွက်ပေါ် ချရေး ပါ။ သို့မဟုတ် စိတ်ထဲမှာ ရွတ်ပါ။

- ၁။ ငါဟာ အသုံးဝင်တဲ့ လူတစ်ယောက် ဖြစ်တယ်။
(မိသားစုထဲမှာ၊ ရပ်ကွက်ထဲမှာ၊ အားကစားအသင်းမှာ၊ အလုပ်ထဲမှာ၊ နိုင်ငံနဲ့လူမျိုးအတွက်)
- ၂။ ငါဟာ အမှားအမှန် ခွဲခြားနိုင်သူ ဖြစ်တယ်။
- ၃။ ငါ အမှားလုပ်မိရင် ဝန်ခံရဲတယ်။ ကိုယ့်အမှား ကိုယ်ပြင်ဖို့ အဆင်သင့်ပဲ။

- ၄။ တွေ့ကရာ လူနဲ့တော့ ငါ့ကို အနှိုင်းမခံဘူး။ ငါဟာ သာမန် လူတွေထက်တော့ တစ်ခုခုမှာ သာနေရမယ်။ ငါဟာ တန်ဖိုး ရှိတဲ့ လူတစ်ယောက် ဖြစ်တယ်။
- ၅။ ဘယ်တော့မှ အရုံးမပေးဘူး။ ကျဆုံးမှု၊ ဆုံးရှုံးမှု၊ မအောင်မြင်မှုတွေကို ရအောင် ရှောင်မယ်။
- ၆။ ငါဟာ အမြဲ ကြိုးစားနေသူ ဖြစ်တယ်။ ကြိုးစားသူအတွက် အောင်မြင်မှုတွေ အများကြီး ရှိတယ်။

ဖော်ပြပါ အချက်တွေကို (၃) ကြိမ်လောက် ရွတ်လိုက်ပါ။ ဖော်ပြပါ အချက်တွေထက် ပိုမို ကောင်းမွန်မယ့် အချက်တွေကို သင်ကိုယ်တိုင် တီထွင်ရေးသားနိုင်ပါတယ်။ သို့မဟုတ် စိတ်ထဲမှာ ရွတ်နိုင်ပါတယ်။ မေ့မသွားစေရန်အတွက် စာနဲ့ ချရေးထားလို့ ရပါတယ်။ သို့မဟုတ် ဖော်ပြပါ အချက်မျိုးထဲက အကောင်းဆုံး တစ်ချက်၊ နှစ်ချက်ကိုသာ မှတ်ပြီး ရွတ်လိုလည်း ရပါတယ်။ သင်ခုချိန်မှာ တစ်ထိုင်ထဲ နောက်ထပ် (၃) ကြိမ်လောက် ရွတ်ကြည့်လိုက်ပါဦး။ သို့မဟုတ် အကြိုက်ဆုံး (၃) ခုလောက် ရွေးပြီး ရွတ်ကြည့်ပါဦး။ သို့မဟုတ် အကြိုက်ဆုံး နှစ်ခု၊ ဒါမှမဟုတ် တစ်ခု၊ ဥပမာ “ငါဟာ အသုံးဝင်တဲ့လူ ဖြစ်တယ်” ဒီတစ်ခုကို သင် ယုံယုံကြည်ကြည် ရွတ်ဆိုတယ်။ ဟုတ်တယ်လို့လည်း သင့်ကိုယ် သင် ယုံကြည်တယ်။ ဒါဆိုရင် သင်ဟာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ဝံ့ဝံ့စားစား ပြောဆိုလုပ်ကိုင်ဝံ့သူ တစ်ဦး ဖြစ်လာမှာပါ။ ဒါမှမဟုတ် ငါဟာ အမှား အမှန် ခွဲခြားနိုင်သူ ဖြစ်တယ် (သို့) “ငါဟာ ဉာဏ်ကောင်းသူ ဖြစ်တယ်” ဆိုတာမျိုး ဒါမှမဟုတ် “ကြိုးစားနေသရွေ့တော့ တစ်နေ့ အောင်မြင်ရမယ်” ဆိုတာမျိုးပါ။

အောင်မြင်မှုအားလုံးကို ဦးဆောင်နိုင်တာ လူ့စိတ်ပါ။

သုံးသပ်ချက်များ

သင့်စိတ်နဲ့ကိုယ် တွဲနေပါစေ။ စိတ်က ပြောတယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်တဲ့ နားက ကြားတယ်။ အသံအနေနဲ့ ကြားတာ မဟုတ်ဘူး။ အာရုံအနေနဲ့ ကြားတာ။ သင့်စိတ်ပျံ့လွင့်နေရင် ဘာမှ ဖြစ်လာဖွယ်

မရှိပါဘူး။ ရွတ်တာပဲ အဖတ်တင်မယ်။ တိုးတက်မှုကတော့ ဘာတစ်ခုမှ ရှိလာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီလေ့ကျင့်ခန်းက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်းပါ။ ဘယ်သူ့စိတ်လဲဆိုရင် သင့်ကိုယ်ထဲမှာရှိတဲ့စိတ်ပါ။ ဒါကြောင့် သင့်စိတ်နဲ့ သင့်ကိုယ် တွဲနေပါစေ။

ရလဒ်ကောင်းတွေ

လူမှုပတ်ဝန်းကျင်မှာ သင် ဆက်ဆံရေး အဖုအထစ်တွေနဲ့ ကြုံတွေ့ ရပြီဆိုလျှင် သင် ဘာလုပ်တတ်သလဲ။ ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်မှုကို ရှောင်မလား။ ဒါမှမဟုတ် ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်မှုကို စိန်ခေါ်မလား။ ဒါမှမဟုတ် ဘဝဆိုတာ အေးအေးသက်သာ နေသွားတာမျိုးပါ ဆိုတဲ့ စိတ်သဘောထားနဲ့ အရာရာကို ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်ဘဲ စကားနည်းရန်စဲ ဆိုတဲ့ မူကို ဆုပ်ကိုင်မလား။ ဘဝကို တိုက်ပွဲအသွင်မြင်ပြီး အပိုင်တိုက်မယ် ဆိုတဲ့ မူနဲ့ သင့်ဘဝကို ဖြတ်သန်းနေ တာလား။ ဒါမှမဟုတ် ရှဉ့်လည်လျှောက်သာ ပျားလဲစွဲသာ ဆိုတဲ့ မူနဲ့ ဘဝကို အလျော့အတင်း၊ အပေးအယူ မျှမျှတတဖြစ်အောင် ဟန်ချက်ညီညီ လျှောက်မလား။ သင် ညှိနှိုင်းမှု၊ ဖြန့်ဖြေမှု၊ အပေးအယူ လုပ်မှုတွေကို နှစ် သက်ပါသလား။ ဒါမှမဟုတ် နှစ်ဖက်စလုံး အကျိုးများစေမည့် နည်းလမ်းကို စိတ်အား၊ ကိုယ်အား စိုက်ထုတ်ပြီး ကြိုးစားရှာဖွေမလား။

မေးခွန်းတွေ များသွားပါပြီ။ ကဲ အောက်မှာရှိတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းလေး လုပ်ကြည့်ရအောင်။

လေ့ကျင့်ခန်း

သင်နှင့် သင့်အစ်ကိုအတွက် သင့်မိဘတွေက မော်တော်ကား တစ်စီး ဝယ်ပေးထားတယ်။ သင် အလုပ်ဆင်းရာမှာတော့ သင့်အလုပ်က ရုံးတက်၊ ရုံးဆင်းအတွက် ကားစီစဉ်ပေးထားတယ်။ တစ်နေ့ ရုံးကား ပျက်လို့ ပြင်ရတယ်။ လာမကြိုနိုင်ဘူး။ သင် အစည်းအဝေးတက်ရမယ့် နေ့နဲ့ ရုံးကားပျက်တဲ့နေ့လာပြီး တိုက်ဆိုင်နေတယ်။ သင့်အစ်ကိုက လည်း သူ့ကိစ္စနဲ့ (၂) ဦးပိုင်ကားသုံးဖို့ ဆုံးဖြတ်ထားတယ်။ သင် ဘယ် လို့လုပ်မလဲ။

- ၁။ အစ်ကိုဆန္ဒအတိုင်း သင့်ဘက်က လျော့ပြီး အငှားကားနဲ့ အစည်းအဝေးအမီ ရုံးကိုသွားမလား။ (အိမ်က ကားက နှစ်ဦးစလုံးအတွက်ဆိုတာ မမေ့ပါနဲ့)
- ၂။ အစည်းအဝေး အချိန်မီ တက်ရမယ် ဆိုပြီး မိဘတွေ ဝယ်ပေးထားတဲ့ နှစ်ဦးပိုင်ကားကို ဇွတ်ယူပြီး ရုံးတက်မလား။ (သင့်အစ်ကိုမှာလည်း သင့်လို လုပ်ပိုင်ခွင့်ရှိတာ သင် လက်ခံပါ)
- ၃။ တခြားနည်းလမ်းရှာမလား (နှစ်ယောက် ပြေပြေလည်လည် ရှိအောင် အချိန်ယူ ညှိနှိုင်းကြရမှာ ဖြစ်တယ်)
- ၄။ နှစ်ဖက်စလုံးအတွက် အကောင်းဆုံးနည်း ရှိသလား။

သုံးသပ်ချက်

- ၁။ သင့်ကိုယ်ကျိုးစွန့်ပြီး တစ်ဖက်သား အကျိုးကို ဦးစားပေးလိုက်တာ ကောင်းသော အပြုအမူ တစ်ခုပါ။ သို့သော် သင် အထူးသတိပြုရမှာက သင့်အပြုအမူသည် ဝံ့ဝံ့စားစား ပြောဆိုလုပ်ကိုင်သူတို့၏ အပြုအမူ မဟုတ်။ ဝံ့ဝံ့စားစားရှိသူသည် အရာရာ အလျော့ပေး ဆက်ဆံတတ်သူ၊ မိမိ သိက္ခာ၊ မိမိ မထိန်းသူ၊ ကိုယ့်တန်ဖိုး ကိုယ်မသိသူ မဟုတ်ပါ။ သင့်မှာ တန်ဖိုးသိက္ခာ ရှိပါသည်။ သင့် အဆင့်နှင့်သင် ရှိပါသည်။ အစည်းအဝေးသည် သင့်အတွက် အရေးပါသော ကိစ္စ ဖြစ်ပါသည်။ သင့်ဘက်က လျော့လျှင်၊ ပျော့လျှင် သင်သည် လူပျော့ တစ်ယောက်သာဖြစ်ပြီး ဝံ့ဝံ့စားစား မဟာလူသား ဖြစ်လာဖွယ် မရှိပါ။
- ၂။ အစည်းအဝေးက အရေးကြီးတယ်။ သင် အချိန်မီ ရောက်မှ ဖြစ်မယ်။ (၂) ဦးပိုင်ကားကို သင့်ကိစ္စ ဦးစားပေးပြီး ယူမယ်။ အကယ်၍ သင့်အစ်ကိုဖြစ်သူက ကြည်ကြည်ဖြူဖြူရှိလျှင် ဤကိစ္စ ဆက်ဆွေးနွေးစရာ မရှိတော့ပါ။ အကယ်၍ သင့်အစ်ကိုက သူ သွားရမယ့်ကိစ္စမှာ အပျော်ကိစ္စ မဟုတ်၊ သူ့ရဲ့ စီးပွား

ရေး၊ သူ့ရဲ့ ကြီးပွားတိုးတက်အရေးအတွက် ကိုယ်ပိုင်ကားဖြင့် သွားမှ ဖြစ်မည်ဟု ကန့်ကွက်ပြောဆိုလာလျှင် ဝံ့ဝံ့စားစား ပြောဆိုလုပ်ကိုင်တတ်သူသည် မိုက်မိုက်ရိုင်းရိုင်း ပြောဆိုလုပ်ကိုင်တတ်သူကို ခေါ်ဆိုခြင်း မဟုတ်ဆိုတာ သင် သိရမည်။ သင့်အစ်ကိုမှာ သင့်လိုပဲ ကားကို အတင်းယူငင်သွားနိုင်သည့် အခွင့်အရေး ရှိသည်။

၃။ ဤသို့ဆိုလျှင် တခြား နည်းလမ်း ရှာကြရမည်။ အလွယ်ဆုံး နည်းလမ်း ရှိပါသည်။ တစ်ဦးက အငှားကားဖြင့် လိုရာသွားလျှင် ပြဿနာက ငြိမ်းပါတယ်။ သင်က အငှားကားဖြင့် သွားမည်။ သင့်အစ်ကို ကိုယ်ပိုင်ကားဖြင့် သွားမည်ဆိုလျှင် သင်တို့အတွက် အကောင်းဆုံး အဖြေပါ။ အစ်ကိုဖြစ်သူက သင်ကုန်ကျမည့် ခရီးစရိတ်ကို သူ ပေးမည်ဆိုပါက အတိုင်းထက် အလွန်ပေါ့။ သင် လက်မခံနိုင်စရာ မရှိပါ။

၄။ နှစ်ဖက်စလုံးအတွက် အကောင်းဆုံးနည်း ရှိသေးသလား ဆိုတော့ ရှိပါသေးတယ်။ သင်တို့ ညီအစ်ကိုလုပ်ရမည့် အလုပ်များသည် တစ်ပြိုင်တည်း ဖြစ်မနေလျှင် ညီအစ်ကို နှစ်ဦးပိုင်ကားကိုပင် ညီအစ်ကို နှစ်ယောက်စလုံး တစ်ပြိုင်တည်း သုံးလို့ရပါတယ်။ သင့်မှာ အချိန်ရှိလျှင် သင်က သင် အစ်ကို သွားလိုရာ ကားမောင်းပို့လိုက်ပါ။ ပြီးမှ သင်ရုံးတက်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် သင့်အစ်ကိုကို သင့်အား ရုံးသို့ ကားမောင်းပို့စေပြီး ကားကို အစ်ကို လိုသလို သုံးဖို့ ပေးလိုက်လျှင် သားရွှေအိုး ထမ်းလာတာ မြင်ရသလို ဖြစ်သွားပါပြီ။ ဒီကနေ ပြဿနာ ဖြေရှင်းရာမှ အသုံးများတဲ့ Win-Win အခြေစိုက်သွားတယ်ပေါ့။

သားရွှေအိုး ထမ်းလာတာ မြင်ချင်တဲ့ ဆန္ဒမျိုး ပြည့်စေမဲ့ Win-Win အခြေစိုက်ဖို့ဆိုတာ အမြဲတမ်း မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ပြဿနာဖြေရှင်းရာမှာ အပြုသဘော အမြင်နဲ့သာ ဖြေရှင်းသင့်ပါတယ်။ လူရှိလျှင် လူမှုပြဿနာမျိုးစုံ ရှိပါသည်။ Win-Win solution ဟု အများကြိုက်နှစ်သက်သော နှစ်ဖက်စလုံး ကျေနပ်လက်ခံနိုင်မယ့် အဖြေမျိုးဆိုတာ ထာဝရ ရှိနေတာမျိုး မဟုတ်ပါ။

ဤခွဲဝံ့စားစား ပြောဆိုလုပ်ကိုင်နိုင်သူတို့အနေဖြင့် ပြဿနာကို ဦးဆောင်
ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်းရှိရန် လွန်စွာ အရေးကြီးပါတယ်။ ပြဿနာ ဖြေရှင်းရာမှာ-

- * အပြုသဘောတွေ့ပါ။ အကောင်းဘက်မှ ကြည့်ပါ။ ပုဂ္ဂိုလ်ရေး
အစွဲအလမ်း ကင်းပါစေ။
- * မိမိနှင့် တစ်ဖက်သားကြား ရှင်းရမည့် ပြဿနာရှိလာလျှင်
တစ်ဖက်သားကို ရန်သူလို အတိုက်အခံပြုသူလို သဘော
မထားပါနဲ့။ တစ်ဖက်က မိမိနှင့်အတူ ပြဿနာကို ဝိုင်းကူ
ဖြေရှင်းပေးနေသူဟု သဘောထားပါ။
- * တစ်ဖက်သား ဘာကိုလိုချင်သည်၊ တစ်ဖက်သား၏ ဆန္ဒ
အမှန်ကို သိအောင် လုပ်ပါ။ တစ်ဖက်သားက ဘယ်လို အကျိုး
အမြတ်မျိုး ရချင်တာလဲဆိုတာ သင် သိအောင် လုပ်ပါ။ တစ်
ဖက်သားရဲ့ ဆန္ဒ မည်မျှ ပြင်းထန်တယ်ဆိုတာ တိုင်းဆန့်
အောင် ကြိုးစားပါ။
- * သင့်ကိုယ်ကျိုးကိုလည်း သင် သိအောင် လုပ်ပါ။ သင့်ကိုယ်
သင် ကောင်းကောင်း သိအောင် လုပ်ပါ။ သင် ဘာဖြစ်ချင်
တယ်၊ ဘာလိုချင်တယ်၊ ဘာကို မျှော်လင့်တယ် ဆိုတာ ဂဃ
နဏ သိအောင် လုပ်ပါ။
- * နှစ်ဘက် မျှမျှတတ ဖြစ်အောင် စဉ်းစားပါ။ သင်နှင့် တစ်ဖက်
လူတို့၏ တူညီမည့် အခြေခံကို ရှာပါ။ နှစ်ဖက် အံဝင်မည့်
အဖြေမျိုး ရအောင် ကြိုးစားပါ။
- * တခြား ဘာလုပ်နိုင်သေးသလဲ ဆိုတာ သိအောင် လုပ်ပါ။
ဘယ်ဟာကို ရွေးချယ်နိုင်ဦးမှာလဲ ဆိုတာကို ဆွေးနွေးပါ။
ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော တခြား အဖြေများကို အကဲဖြတ်ပါ။
- * နှစ်ဦးနှစ်ဖက် ပေါင်းလုပ်ဖို့ ကြိုးစားပါ။ နှစ်ယောက် ဆန့်ကျင်
ဘက် ဖြစ်မသွားပါစေနဲ့။ နှစ်ဘက် အကျိုးရှိမည့် အဖြေမျိုး
ရအောင် ကြိုးစားပါ။
- * တစ်ဖက်သားရဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာ၊ အခွင့်အရေး ရပိုင်ခွင့်၊ ပြောရေး
ဆိုခွင့် စသည်တို့ကို သင်ဘက်က လေးစားပါ။ တစ်ဖက်မှ