

mgyc.com

စိတ်ကူးချိချိအနုပညာ



TALK LIKE TED

လူထုရှေ့မှောက်စကားပြောခြင်းအတွက်

လျှို့ဝှက်ချက် ၉ ရပ်

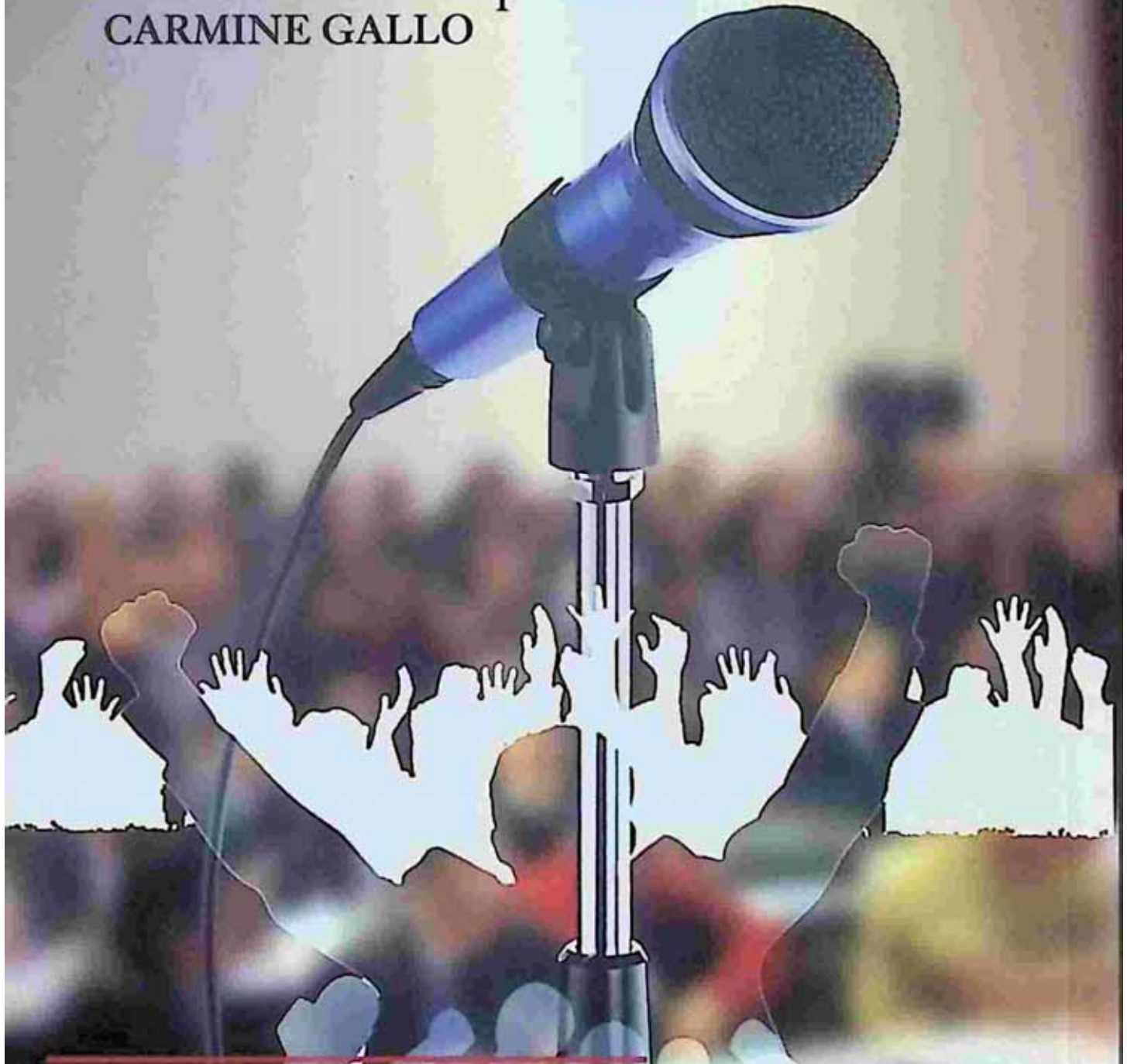
မောင်ဝေဒါ-မြန်မာပြန်

mgyc.com

mgyc.com

TALK LIKE TED

The 9 Public Speaking Secrets
of the World's Top Minds
CARMINE GALLO



လူထုရှေ့မှောက်စကားပြောခြင်းအတွက်
လျှို့ဝှက်ချက် ၉ ရပ်


MBD0003
2,000.00 KS

လူထုရှေ့မှောက်စကားပြောခြင်းအတွက်လှိုင်းခတ်ချက် ၉ ရပ်၊ မောင်စေဒါ
စာမျက်နှာ ၁၄၈+ မျက်နှာ၊ ၁၃ စင်တီ x ၂၀ .၅ စင်တီ

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ(၀၀၅၃၈)၊ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကင်း၊
ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၄၁၂)၊ ၁၁၇၉၊ မရိုးရိပ်လမ်း၊ ရန်ကင်း၊
၂၀၁၈၊ ဇွန်လ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်စု ၅၀၀၊

ရောင်းစား ၂၀၀၀ ကျပ်

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်



လူထုရှေ့မှောက်
 စကားပြောခြင်းအတွက်
 လှို့ဝှက်ချက် ၉ ရပ်
TALK LIKE TED

The 9 Public Speaking Secrets
 of the World's Top Minds
CARMINE GALLO

မောင်ဗေဒါ
 မြန်မာပြန်

မေပေစာကြိုက်၊ ၂၀၁၈

mgyc.com

mgyc.com

မာတိကာ

| | |
|---|-----|
| - မိတ်ဆက်စကား | က |
| အပိုင်း (၁) စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာအရ တက်ကြွအောင် လှုံ့ဆော်ပြောဆိုခြင်း | |
| အခန်း (၁) မိမိ၌ ရှိနေသော ပြည့်ဝသည့် အရည်အချင်းများအား လက်တွေ့ ထုတ်ဖော်ပြပါ | ၃ |
| အခန်း (၂) ပြောဆိုခြင်း အတတ်ပညာ၌ ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်အောင် လုပ်ဆောင်ပါ။ | ၃၂ |
| အခန်း (၃) စကားစမြည် ပြောဆိုပေးပါ | ၅၄ |
| အပိုင်း (၂) ထူးခြားဆန်းသစ်သော ပုံစံဖြင့် တက်ကြွအောင် ဖန်တီးလှုံ့ဆော်ပြောဆိုခြင်း | |
| အခန်း (၄) ကျွန်ုပ်အား တစ်စုံတစ်ရာ အသစ်အဆန်း တစ်ခု သင်ပြပေးပါ | ၉၁ |
| အခန်း (၅) ကောင်းမွန်သာလွန်သော အခိုက်အတန့်ပေါင်း များစွာကို မွေးဖွားပေးပါ | ၁၀၂ |
| အခန်း (၆) ပြောဆိုမှုအပေါ် အလေးအနက် ထားလွန်းခြင်းမှ ပေါ့ပါးစေခြင်း | ၁၁၅ |

| | |
|--|-----|
| အပိုင်း (၃) အမှတ်ရစေဖို့အတွက် ဖန်တီးလှုံ့ဆော်ပြောဆိုခြင်း | |
| အခန်း (၇) စွဲမြဲစွာလိုက်နာရမည့် ၁၈ မိနစ်ဆိုသောစည်းမျဉ်း | ၁၂၇ |
| အခန်း (၈) အာရုံခံစားမှုအမျိုးမျိုးဖြင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေ အရပ်ရပ်ကို ပုံဖော်ခြင်း | ၁၃၆ |
| အခန်း (၉) သင် လမ်းကြောင်းအတွင်းမှာပဲ နေပါ | ၁၄၅ |



‘မိတ်ဆက်စကား’

၂၁ ရာစုအတွင်း လူအများ ယုံကြည်လက်ခံနိုင်
စေသော စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုများ

၂၁ ရာစုကာလအတွင်း တချို့သော လူတွေဟာ သူတို့ရဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေကို တင်ပြရာမှာ ထူးထူးခြားခြား ကောင်းမွန်စွာနဲ့ တင်ပြနိုင်စွမ်း ရှိကြပါတယ်။ ဒီအခါ သူတို့ရဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုတွေက သူတို့ရဲ့ ထင်ပေါ်ကျော်စောမှုနဲ့ ဩဇာရှိန်ဝါတွေကို မြင့်တင်ပေးလိုက်ပြီး ယနေ့ကာလရဲ့ လူမှုအသိုက်အဝန်းမှာ ကောင်းမွန်စွာ ဝင်ဆံ့နိုင်သူတွေ ဖြစ်လာကြပါတယ်။

လူအများ လက်ခံယုံကြည်နိုင်စေသော စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေ ပါရှိတဲ့ ပြောဆိုမှု အမျိုးမျိုးဟာ တစ်လောကလုံးက လူတွေကို ကောင်းသော ပြောင်းလဲခြင်းတွေ ဖြစ်စေတတ်တာကြောင့် ဩဇာရှိန်ဝါပါတဲ့ ပြောဆိုမှုတွေ ဖြစ်အောင် အစဉ်အမြဲသတိပြုကြိုးစားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

သင့်အနေနဲ့ လူထုရှေ့မှောက် စကားပြောဆိုရာမှာ ထိရောက်သော အကူအညီရရှိစေဖို့အတွက် အင်တာနက်

စာမျက်နှာတွေပေါ်မှာ ရှိနေတဲ့ TED (Technology နည်းပညာ Education-ပညာရေး-Design-စီစဉ် ပုံစံချခြင်း) တွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ထင်ပေါ်ကျော်ကြားတဲ့ ကွန်ဖရင့်တွေကို လေ့လာမှတ်ရှုခြင်းတွေ လုပ်နိုင်ပြီး ရရှိသော အကျိုးရလဒ်တွေအတွက် TED ကို ကျေးဇူးတင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

TED နှင့် ပတ်သက်သော တင်ပြချက် ရာပေါင်းများစွာကို သိပ္ပံ နည်းကျခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာမှုတွေ ပြုလုပ်ရာမှာ TED ရဲ့ ထင်ပေါ်ကျော်ကြားမှု အရှိဆုံးသော ပြောဆိုသူတွေက လူအများကို စိတ်ဓာတ်တက်ကြွအောင် လှုံ့ဆော်ပေးနိုင်တဲ့ ခေါင်းဆောင်ကောင်းတွေ ဖြစ်လာတယ် ဆိုတဲ့ အချက်ကို အထင်အရှား တွေ့ရှိရပါတယ်။

TED ကဲ့သို့ ပြောဆိုနိုင်စွမ်းတွေ ထက်မြက်နေစေဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုနဲ့ ဩဇာရှိန်ဝါ ပါသော စကားပြောဆိုခြင်းတွေ လိုအပ်နေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ TED ကဲ့သို့ ပညာရပ်နယ်ပယ်ပေါင်းစုံက ပြောဆိုသူတွေဟာ သူတို့ ပြောစကားတိုင်းကို နားထောင်သူအားလုံးက စွဲမြဲ နားထောင်နိုင်အောင် ပြောဆိုနိုင်စွမ်း ရှိကြပါတယ်။ ဤစာအုပ်မှာ ဖော်ပြပေးထားတဲ့ TED ရဲ့ ပြောဆိုတင်ပြမှု ပုံစံတွေ အားလုံးဟာ ထုတ်ကုန်ပစ္စည်း ရောင်းချခြင်း၊ ဝန်ဆောင်မှုပေးခြင်း (သို့မဟုတ်) စိတ်ဓာတ်တက်ကြွမှု လိုအပ်နေသော သူများကို ဦးဆောင်ခြင်းတွေအတွက် ထိရောက်သော ပြောဆိုမှုတွေရှိစေဖို့ အဓိက ရည်ရွယ်ထားပါတယ်။

၂၀၁၂ ခုနှစ် မတ်လမှာ ပြည်သူများ ရပိုင်ခွင့်ဆိုင်ရာ အကျိုးဆောင် ကိုယ်စားလှယ်ရှေ့နေ 'ဘာရမ်စတီဗင်ဆန်' က TED ရဲ့ နှစ်ပတ်လည် ကွန်ဖရင့် ကျင်းပရာ ကယ်လီဖိုးနီးယားပြည်နယ် လောင်းဘီချီဒေသကို ရောက်ရှိလာခဲ့ပါတယ်။

စတီဗင်ဆန်ဟာ TED ရဲ့ လှပသော သမိုင်းကြောင်းကို ချီးမွမ်းပြောဆိုမှုတွေ အချိန်အတန်ကြာ ပြုလုပ် ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ စတီဗင်ဆန်ရဲ့ တင်ပြချက်တွေကို အွန်လိုင်းပေါ်မှာ အကြိမ်ပေါင်း နှစ်သန်းနီးပါးအထိ အများပြည်သူတွေ သိရှိစေရအောင် ပြသခဲ့ပါတယ်။

စတီဗင်ဆန်ဟာ အချိန် ၁၈ မိနစ်စာ စကားပြောခွင့်ရတဲ့ အချိန်အတွင်း နားထောင်သူ ပရိသတ်တွေရဲ့ နှလုံးသားတွေကိုသာမက ဦးနှောက် အသိဉာဏ်တွေကိုပါ ဆွဲယူသိမ်းသွင်းနိုင်တဲ့အထိ ပြောစကားတွေက ထိရောက်မှု ရှိခဲ့၊ ဩဇာရှိခဲ့တာ တွေ့ရပါတယ်။ သူ့ပြောဆိုတင်ပြချက်တွေကို နားထောင် လိုက်ရသူတိုင်းလိုလို သူ့စကားတွေကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိတဲ့စိတ်တွေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားတဲ့ စိတ်တွေမြင့်တက်လာပြီး လုပ်ငန်းတွေကိုယ်စီ အောင်မြင်အောင် တက်ကြွစွာ လုပ်ဆောင်လိုတဲ့ စိတ်တွေပါ မြင့်မားလာကြတာ တွေ့ရပါတယ်။

စတီဗင်ဆန်ဟာ ပါဝါပွိုင့်ဖြင့် တင်ဆက်ပြသပြောဆိုခြင်းတွေကို လုပ်ခြင်းထက် ကိုယ်ပိုင်စကားနဲ့ စီကာပတ်ကုံး ပြောဆိုခြင်း၊ စွဲဆောင်မှုရှိအောင် ပြောဆိုခြင်းတွေကိုသာ အဓိကထားခဲ့ပါတယ်။

တချို့သော ထင်ပေါ်ကျော်ကြားတဲ့ TED ရဲ့ ပြောဆိုသူတွေဟာ ပါဝါပွိုင့်ကို အသုံးပြုရခြင်းအပေါ် ပိုမိုနှစ်သက်တတ်ကြပြီး ထိုသို့ ပါဝါပွိုင့် သုံးရခြင်းကြောင့် သူတို့ရဲ့ ပြောဆိုချက်တွေအားလုံး ပိုမိုထိရောက်မှုရှိစေတယ်လို့သာ အခိုင်အမာ ယုံကြည်ထားကြပါတယ်။

၂၀၁၁ ခုနှစ် မတ်လမှာ ပရော်ဖက်ဆာဒေးဗစ် ခရစ္စယန်က ပရိသတ် အာရုံစိုက်အောင် ဖမ်းစားထားနိုင်တဲ့ ၁၈ မိနစ်ကြာ စကားပြောဆိုမှု တစ်ခုကို ပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒေးဗစ်ခရစ္စယန်ရဲ့ ၁၈ မိနစ်ကြာ ပြောဆိုမှုတွေကို အွန်လိုင်းမှာ အကြိမ်ပေါင်း တစ်သန်းကျော်အထိ ပြသခဲ့ပါတယ်။

“ခရစ္စယန်” နဲ့ “စတီဗင်ဆန်” တို့ရဲ့ ပရိသတ် အပေါ် ဖမ်းစားနိုင်တဲ့ ပြောဆိုတင်ပြပုံတွေဟာ တစ်ယောက် နဲ့တစ်ယောက် ကွဲပြားမှုရှိနေကြသော်လည်း ပရိသတ် ရင်ထဲရောက်အောင် ပြောဆိုနိုင်တဲ့ အစွမ်းတွေကတော့ တူညီနေကြတာ တွေ့ရှိရပါတယ်။ သူတို့နှစ်ယောက်မှာ တစ်ယောက်က ဇာတ်လမ်း ဇာတ်ကွက်တွေကို နားထောင် ကောင်းအောင် စီကာပတ်ကုံး ပြောဆိုနိုင်စွမ်း ရှိပြီး တစ်ယောက်ကတော့ သတင်းအချက်အလက်တွေကိုသာ အတိအကျထုတ်ဖော် ပြောဆိုနိုင်စွမ်း ရှိတာကို တွေ့ရှိရ ပါတယ်။

TEDဆိုသောပညာရပ်နယ်ပယ်သုံးခုက အောင်မြင်မှု ရနေသော ပုဂ္ဂိုလ်ပေါင်း ၅၀၀ ရဲ့ ပြောဆိုတင်ပြချက်တွေကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ လေ့လာရာမှာ ထိရောက်သော ပြောဆိုမှုတွေ ဖြစ်စေမယ့် လျှို့ဝှက်ချက်ကိုးမျိုး ပါရှိနေတာကို တွေ့ရှိရ ပါတယ်။

သင်က စီးပွားရေးလောကမှာဖြစ်စေ၊ အခြား သော နယ်ပယ်ကဏ္ဍတွေမှာဖြစ်စေ ထိထိရောက်ရောက် အောင်မြင်ချင်တယ်ဆိုရင် TED ဆိုတဲ့ ပညာရပ် နယ်ပယ်သုံးခုက နှစ်စဉ်ပြုလုပ်လေ့ရှိတဲ့ ကွန်ဖရင့်မှာ တက်ရောက် ပြောဆိုသူတွေရဲ့ စကားတွေကို သေချာစွာ လေ့လာအတုယူဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

“စတီဂျော့ဗ်၏ ပြောဆိုတင်ပြချက်ဆိုင်ရာ လျှို့ဝှက်ချက်များ”

‘စတီဂျော့ဗ်၏ ပြောဆိုတင်ပြချက်ဆိုင်ရာ လျှို့ဝှက် ချက်များ’ အမည် ရှိတဲ့ စာအုပ်ဟာ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ရောင်းအား အကောင်းဆုံးသော စာအုပ်တစ်အုပ် ဖြစ်ခဲ့ပါ တယ်။ နာမည်ကျော် အမှုဆောင် အရာရှိချုပ်တွေဟာ အဲဒီစာအုပ်မှာပါရှိတဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်တွေကို မဟာဗျူဟာ

တစ်ရပ်အဖြစ် အကျိုးရှိရှိ သုံးစွဲခဲ့ကြပြီး အောင်မြင်မှု ရယူ နိုင်ခဲ့ကြတယ်လို့ သိရှိရပါတယ်။

စတီဂျော့စ်ရဲ့ ပြောဆိုတင်ပြချက်ဆိုင်ရာ လျှို့ဝှက် ချက်တွေအရကမ္ဘာ့နိုင်ငံအသီးသီးက စီးပွားရေး ထိပ်တန်း အဆင့် ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ သူတို့ရဲ့ ပြောဆိုတင်ပြမှုတွေကို ဘယ်လို အသွင်ပြောင်းပြီး အကောင်းဆုံး လုပ်ဆောင်ရမယ် ဆိုတာကိုပါ သေချာတိကျစွာ သိသွားခဲ့ကြပါတယ်။

၂၀၀၅ ခုနှစ် 'စတန်းဖို့ဒ်' တက္ကသိုလ်မှာ စကား ပြောဆိုခဲ့စဉ်က စတီဂျော့စ်ဟာ ပရိသတ်တွေ အာရုံစိုက် နားထောင်နိုင်စွမ်းရှိသည်အထိ စွဲဆောင်မှုကောင်းတဲ့ ပြောဆိုသော ပုံစံကို အပြည့်အဝ အသုံးပြုနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

TED ဆိုသော ပညာရပ်နယ်ပယ် သုံးခုဖြစ်သော နည်းပညာ၊ ပညာရေး၊ စိစဉ်ပုံစံချခြင်း ဆိုသော နယ်ပယ်သုံးခုကို ပေါင်းပြီး ခေါ်ဆိုတဲ့ "TED" ဟာ စီးပွားရေးလောကနှင့် အခြားသော နယ်ပယ်ကဏ္ဍတွေမှာ အောင်မြင်မှု ရရှိစေဖို့ လက်ရှိအောင်မြင်နေသူများ (သို့) TED နှင့် တစ်သားတည်း ရှိနေသော သူများရဲ့ ကမ္ဘာကျော် ပြောဆိုစည်းရုံးနိုင်စွမ်းတွေ၊ တက်ကြွအောင် လှုံ့ဆော်ပြောဆိုနိုင်စွမ်းတွေကို လက်တွေ့ အတုယူအသုံးပြုခွင့်ရှိတဲ့ သဘောကို ရည်ညွှန်းနေပါတယ်။

TED ရဲ့ စိတ်ဓာတ်တက်ကြွအောင် ပြောဆိုနိုင်တဲ့ အပိုင်းကဏ္ဍတွေကို အစိတ်အပိုင်း သုံးရပ် ခွဲခြားပြီး လေ့လာ ပေးနိုင်ပါတယ်။

အပိုင်း ၁ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာအရ = သူတို့က တက်ကြွအောင် ကျွန်တော့်ရဲ့ လှုံ့ဆော် ပြောဆိုခြင်း။ ရင်ထဲကို ထိစေတယ်။

အပိုင်း ၂ ထူးခြားဆန်းသစ်သော = သူတို့ ပုံစံဖြင့် တက်ကြွအောင် ကျွန်တော့်ကို

ဖန်တီးလှုံ့ဆော်ပြောဆို
ခြင်း။

တစ်စုံတစ်ရာ
အသစ်အဆန်း
တစ်ခု သင်ပေး
တယ်။

အပိုင်း ၃

အမှတ်ရစေဖို့အတွက်
ဖန်တီးလှုံ့ဆော်ပြောဆို
ခြင်း။

= ကျွန်တော်
ဘယ်တော့မှ
မမေ့နိုင်တဲ့
တင်ပြချက်
တစ်ခုပါပဲ။

၁။ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာအရ တက်ကြွအောင် လှုံ့ဆော်ပြောဆိုခြင်း

တချို့သော လူတွေဟာ စိတ်ခံစားမှုအရ တက်ကြွ
အောင် လှုံ့ဆော် ပြောဆိုနိုင်ခြင်းကြောင့် ပရိသတ်ရဲ့
နှလုံးသားကို စွဲကိုင်နိုင်ရုံမက ပင်ကို အသိဉာဏ်နဲ့ ကိုယ်ပိုင်
အရည်အချင်းတွေကို လက်တွေ့အသုံးချနိုင်စွမ်းတွေ ပိုမို
မြင့်တက်လာစေတတ်ပါတယ်။

သင်က ပြောဆိုချင်တဲ့ အကြောင်းအရာကို
စိတ်လှုပ်ရှားလွယ်စွာနဲ့ ရင်ဖွင့်ပြောပြနေသလို ပြောဆို
တင်ပြခြင်း၊ ဖြစ်ရပ်မှန် ဇာတ်လမ်းဇာတ်ကွက် တစ်ခုကို
နားထောင်သူတွေ စိတ်ဝင်စားလာအောင် ပြောဆိုနိုင်ခြင်း၊
ပြောဆိုလိုသော အကြောင်းအရာ၊ ဆိုင်းစဉ်နှင့် လိုက်ဖက်ညီစွာ
ပြောဆို တင်ပြနိုင်ခြင်းတွေဟာ နားထောင်သူအားလုံးကို
အထိရောက်ဆုံး ချဉ်းကပ်စည်းရုံးပြောဆိုခြင်း (သို့မဟုတ်)
စိတ်ခံစားမှုအရ တက်ကြွအောင် လှုံ့ဆော်ပြောဆိုနိုင်ခြင်းသာ
ဖြစ်ပါတယ်။

၂။ ထူးခြားဆန်းသစ်သော ပုံစံဖြင့် တက်ကြွအောင် ဖန်တီးလှုံ့ဆော် ပြောဆိုခြင်း

သက်ဆိုင်ရာ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဦး (သို့) လူအများရဲ့ အာရုံဝင်စားမှုကို ဖမ်းစားနိုင်ဖို့ တစ်ခုတည်းသော ထိ ရောက်တဲ့ နည်းလမ်းကတော့ ထူးခြား ဆန်းသစ်သော ပုံစံဖြင့် တက်ကြွအောင် ဖန်တီးလှုံ့ဆော် ပြောဆိုခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။

၃။ အမှတ်ရစေဖို့အတွက် ဖန်တီးလှုံ့ဆော်ပြောဆိုခြင်း

သင့်ဆီမှာ စိတ်ကူးယဉ် ဝတ္ထုဆန်ဆန် ပြောဆိုတင်ပြ နိုင်တဲ့ စိတ်ကူး ကောင်း၊ အရည်အချင်းတွေရှိနေပြီဆိုရင် နားထောင်သူ ပရိသတ် အမြဲတစေ အမှတ်ရစေမယ့် ပုံစံနဲ့ ပြောဆိုနိုင်ဖို့ကလည်း အခက်အခဲများစွာ မရှိနိုင်တော့ပါဘူး။

လက်တွေ့အောင်မြင်မှု ရယူနိုင်ခဲ့ပြီးသော သင်ဆရာ၊ မြင်ဆရာတို့ထံက လိုအပ်သော လေ့လာသင်ယူမှုတွေနဲ့ လမ်းညွှန်မှုတွေကို ခံယူပေးပါ။

သင့်ဘဝရည်မှန်းချက်နဲ့ လုပ်ငန်းအစီအစဉ်တွေ အတွက် ကြံစည်လုပ်ကိုင်သမျှ ကိစ္စအားလုံး အောင်မြင်မှု ရစေဖို့အတွက် လူထုရှေ့မှောက် စကားပြောဆိုခြင်း ပြုလုပ် ရာမှာ နားထောင်သူ ပရိသတ်ရဲ့ အာရုံဝင်စားမှုကို ဖမ်းစားနိုင် အောင် ကြိုးစားပေးပါ။ သူတို့အား ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု ရှိစေပြီး စိတ်ဓာတ်တက်ကြွလာအောင် လုပ်ပေးပါ။ ကမ္ဘာ လောကကို ပြောင်းလဲအောင် ပြုလုပ်ပေးပါ။



mgyc.com

mgyc.com

အပိုင်း ၁

စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာအရ တက်ကြွအောင် လှုံ့ဆော်ပြောဆိုခြင်း

TED ရဲ့ အဓိကကျသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုပဲ ဖြစ်တဲ့ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာအရ တက်ကြွအောင် လှုံ့ဆော် ပြောဆိုနိုင်ခြင်းဟာ လူသားအချင်းချင်း တိုက်ရိုက် ထိတွေ့ ဆက်ဆံနိုင်ပြီး တစ်ဦးပြောတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို အခြားတစ်ဦးက ဖြစ်စေ၊ အဖွဲ့အစည်းအလိုက် ဖြစ်စေ အပြည့်အဝ နားလည်နိုင်ခြင်းကို ဖြစ်စေပါတယ်။

သင်က စကားပြောဆိုမယ့်သူဖြစ်ပါက စင်မြင့် ပေါ် တက်ရောက်ပြီး ဘယ်လို ဝတ်စားဆင်ယင်မှုနဲ့ ရှိ နေသည်ဖြစ်စေ သင်ပြောဆိုတဲ့ စကားတွေက အများ ပရိသတ်အတွက် ကောင်းကျိုးပြုနေတဲ့အခါ နားထောင် သူအားလုံးအတွက် စိတ်ခံစားမှုတွေ၊ စိတ်ကူးအိပ်မက်တွေ၊ ကောင်းသော အကြံအစည်တွေကို ပြည့်ဝအောင် အကောင် အထည်ဖော်နိုင်စေတဲ့အထိ ပြောဆိုနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

mgyc.com

mgyc.com

အခန်း ၁
 မိမိ၌ရှိနေသော ပြည့်ဝသည့်
 အရည်အချင်းများအား လက်တွေ့ထုတ် ဖော်ပြပါ

သင့်ရည်မှန်းချက်တစ်ခု အောင်မြင်ဖို့ သင့်ဆီမှာ ပြင်းထန်တဲ့ခံစားချက် ရှိနေပြီဆိုရင် သင့်မှာ ပုန်းကွယ်တိမ်မြုပ်နေတဲ့ အထုံပါရမီတွေကို အမြင့်မားဆုံး ထုတ်ဖော်ပြသနိုင်တဲ့အထိ ခံစားချက်အားကြီးလာပြီး တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ လက်တွေ့အောင်မြင်အောင် လုပ်ဆောင်လာနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

“အေမီမူလင်” ဟာ ခြေထောက် ၁၂ စုံဖြင့် မွေးဖွားလာသူ တစ်ယောက် ဖြစ်ပါတယ်။ သာမန်လူတွေထက် ထူးထူးခြားခြားအခြေအနေ ဆိုးရွားတဲ့ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းကို ပိုင်ဆိုင်ထားရတာကြောင့် ဆေးပညာရှင်ထောင့် အရ ခူးခေါင်းအောက်ပိုင်းကစပြီး ခြေထောက်တွေကို ခွဲစိတ်ဖြတ်တောက် ရမယ့် အခြေအနေနဲ့ ကြုံတွေ့လာရပါတော့တယ်။ ဒီလိုနဲ့ “အေမီမူလင်” ဟာ သူမရဲ့ ပထဆုံးမွေးနေ့က စတင်ပြီး ခြေထောက်လုံးဝမရှိတဲ့ ဘဝနဲ့ စတင်ရှင်သန်ရပါတော့တယ်။

မူလင်ဟာ “အယ်လင်” မြို့ရဲ့ လူလတ်တန်းစား မိသားစုကနေ မွေးဖွားကြီးပြင်းလာသူ တစ်ယောက် ဖြစ်ပါတယ်။ သူမ ရှင်သန်ကြီးပြင်းရာ ပန်ဆန်ဗေးနီးယားပြည်နယ် “အယ်လင်” မြို့မှာရှိတဲ့ သူမရဲ့ ဆရာဝန်က

ပုံမှန်အခြေအနေမဟုတ်တဲ့ ခြေထောက်ကို စောစီးစွာ ဖြတ်တောက်ပစ်နိုင်ခဲ့ခြင်းက သူမအတွက် အခွင့်အရေးကောင်းတွေကို ရရှိစေပြီ ဖြစ်ကြောင်း၊ မစွမ်းမသန်သော ဘဝကို ရောက်ရပေမဲ့လည်း ဘဝတိုးတက်အောင်မြင်မှုအတွက် စွမ်းဆောင်ရည်ကောင်းတွေကို လက်တွေ့အသုံးချနိုင်မှာ ဖြစ်ကြောင်း အကြံပြုပြောဆိုခဲ့ပါတယ်။

“မူလင်” က မစွမ်းမသန်ဖြစ်နေရတဲ့ အခြေအနေကို အဓိပ္ပာယ်ပြန်လည်ဖွင့်ဆိုနိုင်ဖို့ ကြိုးစားခဲ့ပါတယ်။

မူလင်ဟာ တော့ခံရိုးတစ်ခုကို အစီအစဉ်မှူးအဖြစ် ဆောင်ရွက်တဲ့ ဟာသမင်းသား “စတီဗင်ကောလ်ဘတ်” နဲ့ တွေ့ဆုံရာမှာ ဟောလီးဝုဒ်မင်းသမီးအများစုက ရင်သားအတူ တပ်ဆင်ခြင်းကို ဦးစားပေးလုပ်ဆောင်တတ်ကြကြောင်း၊ သူမကတော့ ခြေထောက်အတူကို တပ်ဆင်ထားရကြောင်း၊ ရင်သားအတူ ဝတ်ဆင်တဲ့ မင်းသမီးတွေကြောင့် ဟောလီးဝုဒ်မင်းသမီးတစ်ဝက်လောက်ကို မသန်မစွမ်းသူတွေအဖြစ် မခေါ်ဆိုကြသလို သူမကိုယ်ကိုလည်း မစွမ်းမသန်တစ်ယောက်အဖြစ် မသတ်မှတ်ထားကြောင်း ထုတ်ဖော်ပြောဆိုလိုက်ပါတယ်။

မူလင်ဟာ သူမရဲ့ ခြေတုကို ကောင်းမွန်စွာ အသုံးချနိုင်ခြင်းကြောင့် ကိုယ်ပိုင်စွမ်းဆောင်ရည်တွေကို ထုတ်ပြနိုင်သူ တစ်ယောက် ဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။

၁၉၉၆ ခုနှစ်မှာ သူမက မသန်မစွမ်း အားကစားပြိုင်ပွဲဝင် တစ်ဦး ဖြစ်လာခဲ့ပြီး အဲဒီကတစ်ဆင့် ဖက်ရှင်မော်ဒယ် ရုပ်ရှင်မင်းသမီး “ပီးပေါ” မဂ္ဂဇင်းရဲ့ မျက်နှာဖုံးရှင် အလှဆုံးသော အမျိုးသမီး အယောက် ၅၀ စာရင်းထဲမှာ ပါဝင်ခွင့်ရရှိခဲ့ပါတယ်။

၂၀၀၉ ခုနှစ်မှာ TED က ပြုလုပ်တဲ့ ကွန်ဖရင့်မှာ သူမရဲ့ ခြေထောက်ကို ဆုံးရှုံးလိုက်ခြင်းက သူမရဲ့ ဘဝတိုးတက်မှုတွေကို ဆုံးရှုံးခြင်း မဟုတ်ကြောင်း ဘဝနှင့်ရင်းပြီးရခဲ့သော သူမရဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကို နားထောင်ရသူတွေ အားလုံး စိတ်ခံစားမှုအရ နားလည်လာအောင် ထိမိစွာ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

မူလင်အနေနဲ့ မသန်မစွမ်းဖြစ်သူတွေကို အားဖြည့်ကူညီပေးတဲ့ အတူပစ္စည်း အစိတ်အပိုင်းတွေဟာ သုံးစွဲတဲ့ မသန်မစွမ်းသူ တစ်ယောက်ချင်းစီ

အတွက် ဘဝတစ်သက်တာအတွင်း ထူးခြားသော အောင်မြင်မှုတွေကို ပေးနိုင်ကြောင်းလည်း ထိမိစွာ ထောက်ပြပြောဆိုခဲ့ပါတယ်။

မူလင်ရဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုနဲ့ ပြတ်သားတဲ့ စိတ်ပိုင်းဖြတ်နိုင်စွမ်းတွေက သူမရဲ့ မူလဘဝမှန် မစွမ်းမသန်ဖြစ်နေရတဲ့ အခြေအနေကို မေ့ပျောက်သွားစေပြီး သူမနဲ့ ဘဝတူသူ အားလုံးကိုလည်း ထိရောက်စွာ စည်းရုံးပြောဆိုနိုင်တဲ့အထိ အခြေအနေ တိုးတက်စေခဲ့ပါတယ်။

မူလင်ဟာ ကမ္ဘာ့အဆင့်ရှိ မသန်မစွမ်း အားကစားမယ် တစ်ယောက် ဖြစ်ရုံမက TED မှ ပရိတ်သတ်အားလုံးရဲ့ နှလုံးသားနဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေကို ဆွဲဆောင်အနိုင်ယူနိုင်ခဲ့သူ တစ်ယောက်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။

လူထုရှေ့မှောက် စကားပြောခြင်းအတွက် လျှို့ဝှက်ချက် ၁

မိမိ၌ရှိနေသော ပြည့်ဝသည့် အရည်အချင်းများအား လက်တွေ့ ထုတ်ဖော်ပြသပါ။

လူထုရှေ့မှောက် စကားပြောဆိုရာ၌ သင် ပြောဆိုတင်ပြမည့် အကြောင်းအရာခေါင်းစဉ်နဲ့ ပြောဆိုနေသော စကားအဓိပ္ပာယ်- အသုံးအနှုန်းတွေက ရှေ့နောက် အပြန်အလှန် ဆက်စပ်ကိုက်ညီမှုရှိဖို့ ပထမအရေးကြီးပါတယ်။

သင့်ရဲ့ ပြောဆိုတင်ပြချက်တွေက ဘယ်လောက်ပဲ အနှစ်သာရ ရှိနေသည်ဖြစ်စေ သင်က နားထောင်သူတွေကို စိတ်ခံစားမှုအရ ဆွဲဆောင် လှုံ့ဆော်နိုင်ခြင်းမရှိခဲ့ရင်... ပြောဆိုလိုသော အကြောင်းအရာရဲ့ အနှစ်သာရကို ပေါ်လွင်စေခြင်း မရှိတော့ဘဲ ပြောဆိုသမျှ စကားအားလုံး အလဟဿ ဖြစ်ရပါလိမ့်မယ်။

အေမိမူလင်က သူမ ပြောဆိုဟောပြောသမျှကို နားထောင်တဲ့ ပရိတ်သတ်အားလုံး ကိုယ်ပိုင်အစွမ်းအစတွေကို ထုတ်ပြီး လက်တွေ့အသုံးချလာရအောင် လှုံ့ဆော်ပြောဆိုနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

တကယ်တော့ လူထုရှေ့မှောက် ပြောဆိုသူကိုယ်တိုင်က ပြင်းပြတဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေနဲ့ စည်းရုံးပြောဆိုနိုင်ခြင်းဟာ နားထောင်သူအားလုံးကို အလားတူ ခံစားချက်တွေ ကူးစက်စေပြီး ပြောဆိုသမျှသော စကားအားလုံးကို လည်း ခေါင်းထဲရောက်စေရုံမက နှလုံးသားထိပါ စွဲမြဲစွာ ရောက်ရှိအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အရေးတကြီး မှတ်သားစရာ အချက်ကတော့ သင့်ကိုယ်သင် စိတ်ဓာတ် ကြွအောင် လှုံ့ဆော်နိုင်ခြင်းမရှိခဲ့ရင်... အခြားဘယ်သူ့ကိုမှ တက်ကြွအောင် လှုံ့ဆော်နိုင်ခြင်း မရှိနိုင်တဲ့ အချက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

သင်က နားထောင်သူတွေရဲ့ စိတ်ကို ဆွဲကိုင်လှုပ်နှိုးစေဖို့ ပြောဆိုတဲ့ စကားတွေအားလုံးမှာ စိတ်အားထက်သန် တက်ကြွခြင်း၊ စိတ်ခံစားမှု ပြင်းပြခြင်းကို ထိရောက်စွာ ထုတ်ဖော်ပြသနိုင်ခြင်း၊ ပြောဆိုသော အကြောင်းအရာ ခေါင်းစဉ်နဲ့ ကိုက်ညီသော အချက်အလက်တွေကိုသာ ဦးစားပေးဖော်ပြခြင်းရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

၂၀၁၂ ခုနှစ် အောက်တိုဘာလအတွင်း “ကင်မရွန်းရပ်ဆဲလ်” ဆိုသူက TED ရဲ့ ပရိတ်သတ်တွေကို သူမရဲ့ အောင်မြင်သော ဖက်ရှင်မော်ဒယ်ဘဝ အတွေ့အကြုံနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပြောဆိုတင်ပြခဲ့ပါတယ်။

သူမက ရှစ်လက်မအမြင့်ရှိတဲ့ ရှူးဖိနပ်ကို စီးပြီး အမည်းရောင် ကိုယ်ကျပ်အင်္ကျီနဲ့ အဖျားစကွေးနေသော စကပ်ကို ဝတ်ကာ မော်ဒယ် လျှောက်ခဲ့ဖူးကြောင်း၊ ထိုသို့ မော်ဒယ်လျှောက်ပြနေချိန်အတွင်း စိတ်လှုပ်ရှားပြီး နဖူးကနေ ချွေးပြန်ခဲ့ရကြောင်း၊ သူမရဲ့ ပြကွက်က အောင်မြင်ခဲ့တာကြောင့် စွမ်းအားကြီးတဲ့ပုံရိပ် ဖြစ်ခဲ့သော်လည်း တကယ်တမ်းကျတော့ ပုံရိပ်ဆိုတာဟာ အပေါ်ယံကြောသက်သက် သဘောဆောင်ပြီး အနှစ်သာရ မရှိကြောင်း၊ သူမအနေနဲ့ ခြောက်စက္ကန့်ဆိုသော အချိန်အတွင်း သိသာတဲ့ အပြောင်းအလဲတွေ ဖြစ်ခဲ့ရကြောင်း ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခဲ့ပါတယ်။

နောက်တော့ “ရပ်ဆဲလ်” က သူမဟာ အတွင်းခံ ကြော်ငြာရတဲ့ မော်ဒယ်တစ်ဦးဖြစ်ပြီး ဖက်ရှင်မဂ္ဂဇင်းတွေမှာ မျက်နှာဖုံးရှင် ဖြစ်ခဲ့ရကြောင်း၊ မော်ဒယ်အလုပ်ဟာ သူမဘဝအတွက် ကောင်းခြင်းအမျိုးမျိုးကို ရစေခဲ့ပြီး ကောလိပ်ကျောင်းအတွက် ကုန်ကျစရိတ်တွေကို ပူပင်ခြင်းကင်းစွာနဲ့ ရှင်းနိုင်ခဲ့ကြောင်း ထပ်မံဖြည့်စွက် ပြောဆိုခဲ့ပါတယ်။

ရပ်ဆဲလ် ပြောခဲ့တဲ့ စကားတွေက ဘဝတူမော်ဒယ်တွေရဲ့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်နဲ့ အိပ်မက်စိတ်ကူးတွေကို လက်တွေ့ရဲ့ဝံ့စွာ အကောင်အထည်ဖော်နိုင်စေတဲ့ စွမ်းအင်ပေးစွမ်းနိုင်ပြီး ရည်မှန်းချက် ပျောက်နေတဲ့ (သို့မဟုတ်) မျှော်လင့်ချက်နည်းနေတဲ့ ဘဝတူ မိန်းကလေးတွေကိုလည်း စိတ်ဓာတ်နိုးကြား တက်ကြွအောင် လှုံ့ဆော်ပေးနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

ရပ်ဆဲလ်က အသက် ၁၆ နှစ်အရွယ်မှာ မော်ဒယ်လုပ်စဉ်က လိင်ပိုင်း ဆိုင်ရာ ဆွဲဆောင်မှုကောင်းတဲ့ ကိုယ်ဟန်အနေအထား မျက်နှာပေးနဲ့ ရုပ်နေ ပြီး ဘေးမှာရှိနေတဲ့ ငယ်ရွယ်သော ကောင်လေး တစ်ယောက်က သူမရဲ့ ဂျင်းဘောင်းဘီနောက်အိတ်ထဲကို လက်ထည့်ထားတဲ့ပုံတွေ ဓာတ်ပုံအရိုက် ခံခဲ့ပါတယ်။ ရပ်ဆဲလ်က အဲဒီဓာတ်ပုံအရိုက်ခံနေခဲ့တဲ့ ကာလတစ်လျှောက် ယောက်ျားကလေး သူငယ်ချင်း (ဘွိုင်းဖရင်းန့်) တစ်ယောက်မှ မရှိခဲ့ပါဘူး၊ သူမက အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအဖြစ် မော်ဒယ် လုပ်နေသော်လည်း ငယ်ရွယ်တဲ့ မိန်းကလေးတွေအကြားမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားတတ်တဲ့ မိန်းကလေး တစ်ယောက်ဖြစ်အောင် ရှေ့ဆောင်ပြခဲ့သူ ဖြစ်ပါတယ်။

ရပ်ဆဲလ်ဟာ ကိုယ်တိုင်မော်ဒယ်တစ်ယောက်ဖြစ်သူပီပီ သူမ မော်ဒယ် အဖြစ် သရုပ်ပြခွင့်ရတဲ့အချိန်တိုင်း အားပေးသူ ပရိတ်သတ်နဲ့ စိတ်ခံစားချက်ချင်း တစ်ထပ်တည်းဖြစ်အောင် အားထုတ်လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ‘ရပ်ဆဲလ်’ အနေနဲ့ သူမရဲ့ မော်ဒယ်ပြကွက်တွေပါတဲ့ ဓာတ်ပုံတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အဓိက အသားပေးပြောဆိုခြင်း မရှိခဲ့သလို မူလင်ကလည်း သူမရဲ့ အောင်ပွဲ ရတဲ့ အကြောင်းတွေကို ဦးစားပေး ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခြင်းမရှိဘဲ သူမတို့ရဲ့ ရောက်ရာဘဝကနေ အကောင်းဆုံး အောင်မြင်အောင် ဘယ်လိုလုပ်နိုင်ခဲ့တယ် ဆိုတာရယ်...၊ ဘယ်သူမဆို သူမတို့နည်းတူ ကြိုးစားပြီး အောင်မြင်မှုရယူခွင့် ရှိတယ် ဆိုတဲ့ အချက်ကိုသာ အသားပေးထုတ်ဖော် ပြောဆိုခဲ့ပါတယ်။

‘ရပ်ဆဲလ်’ နဲ့ ‘မူလင်’ နှစ်ယောက်စလုံးဟာ သူမတို့ အောင်မြင်မှုရခဲ့တဲ့ အကြောင်းတွေကို ဂုဏ်တင်ပြောဆိုခြင်းထက် သူမတို့ရဲ့ ရင်းပြီးရခဲ့တဲ့ စာ အတွေ့အကြုံတွေ၊ ရင်ဆိုင်ရတဲ့ အတားအဆီး အခက်အခဲ ပြဿနာတွေကို ဘယ်လိုကျော်လွှားပြီး နောက်ဆုံးအောင်မြင်မှု ရရှိခဲ့တယ်၊ အခြားသော အမျိုးသမီးတွေအားလုံးလည်း ကျရာရောက်ရာ ဘဝမှာ အကောင်းဆုံး ကြိုးစားခြင်းဖြင့် သူမတို့လိုမျိုး တိုးတက်အောင်မြင်မှာ ဖြစ်ကြောင်း နားထောင်သူ ပရိသတ်အားလုံးကို စိတ်ခံစားမှုအရ တက်ကြွအောင် လှုံ့ဆော် ပြောဆိုခဲ့ပါတယ်။

အရေးကြီးတဲ့ အချက်ကတော့ သူများကို စိတ်ဓာတ်တက်ကြွအောင် လှုံ့ဆော်ပြောဆိုတော့မယ်ဆိုရင်... သင်ကိုယ်တိုင်က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်ဓာတ်ကြွအောင် လှုံ့ဆော်နိုင်စွမ်းရှိဖို့ ဦးစွာ လိုအပ်ပါတယ်။

စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာအရပြင်းပြသော စိတ်ဆန္ဒတွေနဲ့ အောင်မြင်အောင် ကြိုးစားမယ်ဆိုရင်... ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အလိုဆန္ဒတွေ၊ စိတ်ရှည်သည်းခံနိုင်စွမ်းတွေ၊ ဇွဲခံနိုင်ရည်ရှိမှုတွေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိခြင်းတွေက အဓိက အရေးပါနေမှာဖြစ်ပြီး လုပ်ပိုင်ခွင့်အာဏာရရှိအောင် လုပ်ဆောင်ခြင်းက မလိုအပ်သော အခြေအနေတစ်ခုကို ရောက်ရှိသွားစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ တစ်ဦးချင်းစီမှာ နိုးကြားတက်ကြွမှုတွေ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လှုံ့ဆော်နိုင်စွမ်းတွေနဲ့ အားထုတ်ကြိုးစားနိုင်စွမ်းတွေ ရှိနေသမျှ အရာရာကို အောင်မြင်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အကယ်၍ သင်က ပျင်းရိနေမယ် (သို့မဟုတ်) မနားမနေစတမ်း အလုပ်တွေ ဆက်တိုက်လုပ်နေမယ်ဆိုရင်... ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ စွမ်းဆောင်နိုင်စွမ်းတွေက ဆက်လက် ကျဆင်းသွားမှာဖြစ်ပြီး စိတ်အားငယ်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းတွေပါ ဖြစ်လာစေတတ်ပါတယ်။

သင့်နှလုံးသား ပြုံးပျော်စေဖို့ ဘယ်အရာက ပြုလုပ်ပေးပါသလဲ

စတိမ်ဂျော့ဂျီရဲ့ ပြောဆိုမှုအရ တိုးတက်လာသော နည်းပညာရပ်တွေနဲ့ ပွင့်လင်းရက်ရောသော အနုပညာက ကျွန်ုပ်တို့နှလုံးသားကို ပြုံးပျော်စေအောင် ပြုလုပ်ပေးနိုင်တယ်လို့ လက်ခံရပါမယ်။

ကျွန်တော်ဟာ ကယ်လီဖိုးနီးယားပြည်နယ် စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်း တစ်ခုမှာ စတော်ဘယ်ရီစိုက်ပျိုးရေးကို ဦးဆောင်နေတဲ့သူ တစ်ယောက်နဲ့ တွေ့ဆုံလုပ်ကိုင်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ စတော်ဘယ်ရီစိုက်ပျိုးရေးဟာ အဲဒီပြည်နယ် အတွက် အရေးပါသော စိုက်ပျိုးသီးနှံဖြစ်ပြီး ကျွန်တော်က စတော်ဘယ်ရီစိုက်ပျိုးရေးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ မေးခွန်းတွေ မေးမြန်းပြီး သူက အောက်ပါအတိုင်း ပြန်လည်ဖြေဆိုခဲ့ပါတယ်။

မေးခွန်း- ၁ သင်ဘာလုပ်သလဲ။

ဖြေ ကျွန်တော်က စတော်ဘယ်ရီ ကော်မရှင် (ကယ်လီဖိုးနီးယား) ရဲ့ အမှုဆောင် အရာရှိချုပ် ဖြစ်ပါတယ်။

မေးခွန်း- ၂ သင့်စိတ်ထဲက ပြင်းပြင်းပြပြနဲ့ လုပ်ကိုင်ချင်ခဲ့တဲ့ အလုပ်က ဘာများလဲ။

ဖြေ ကယ်လီဖိုးနီးယားပြည်နယ် စတော်ဘယ်ရီစိုက်ပျိုးရေး မြှင့်တင်ခြင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပိုမိုကောင်းစေချင်တဲ့ စိတ်ဆန္ဒပြင်းပြမှုတော့ ရှိပါတယ်။

မေးခွန်း- ၃ လုပ်ငန်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး သင့်နှလုံးသားကို ပြုံးပျော်စေ တဲ့အရာက ဘာများလဲ။

ဖြေ ကျွန်တော့်မိဘတွေက အခြားနိုင်ငံကနေ ဒီကို ပြောင်းရွှေ့ ပြီး နေထိုင်ခဲ့ကြတာပါ။ သူတို့က စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်း တွေကိုပဲ အာရုံစိုက်လုပ်ကိုင်ကြတယ်လေ။ တကယ်တော့ ကျွန်တော့်မိဘများက ဒီကနေ နည်းနည်းလှမ်းတဲ့နေရာ မှာ မြေတစ်ဧကလောက် ဝယ်နိုင်ခဲ့ကြပါတယ်။ စတော်ဘယ်ရီစိုက်မယ်ဆိုရင် မြေအကျယ်အဝန်းအများ ကြီး မလိုပါဘူး။ စိုက်ပျိုးတဲ့ နည်းပညာကသာ အဓိက အခရာကျတာပါ။ ကိုယ်တွေစိုက်ပျိုးတဲ့ နည်းပညာက အောင်မြင်ပြီဆိုရင်... ကိုယ့်နှလုံးသားကိုလည်း ပြုံး ပျော်စေနိုင်တဲ့ အခြေအနေရောက်လာပြီပေါ့...။

TED ၏ မှတ်ချက်

ဘယ်အရာက သင့်နှလုံးသားကို ပြုံးပျော်စေပါသလဲ။
သင့်ရဲ့နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုတွေမှာ သင့်အပေါ်သြဇာ သက်ရောက် စေတဲ့ ပြင်းပြသော စိတ်ဆန္ဒက ဘာလဲ။
သင့်ရဲ့ပြင်းပြသော စိတ်ဆန္ဒက သင့်ကိုယ်သင်ရော လူသားများကိုပါ စိတ်ဓာတ်တက်ကြွအောင် လှုံ့ဆော်ပေးနိုင်တဲ့ အရာတစ်ခုဖြစ်ဖို့ လိုပါ တယ်။

လောကမှာ အပျော်ရွှင်ဆုံးသော လူ

“မက်သီယူရီကတ်” ဟာ ကမ္ဘာပေါ်မှာ အပျော်ရွှင်ဆုံးသောသူ တစ်ယောက် ဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။ သူဟာ အရင်က သူ့ဘဝကို သူ့ကိုယ်တိုင် ကျေနပ်နှစ်သက်မှုမရှိခဲ့သူ တစ်ယောက် ဖြစ်ပါတယ်။

“ရီကတ်” ဟာ ဝစ္စကွန်ဆင်၊ မက်ဒီဆန် တက္ကသိုလ်မှာ တက်ရောက် ပညာသင်ကြားနိုင်ဖို့အတွက် စေတနာ့ဝန်ထမ်း လုပ်အားပေးလုပ်ခဲ့ရပါတယ်။ သိပ္ပံပညာရှင်တွေက “ရီကတ်” ရဲ့ ဦးနှောက်လှိုင်းကို တိုင်းတာနိုင်ဖို့အတွက် သူ့ရဲ့ဦးခေါင်းမှာ လျှပ်စစ်ဓာတ်ချောင်းကလေး ၂၅၆ ချောင်းကို တပ်ဆင်ပြီး စမ်းသပ်မှုတွေ ပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။ ရီကတ်ကို စမ်းသပ်သော အဖြေများအရ သူဟာ သာမန်အဆင့်ထက်ပိုသာတဲ့ ဦးနှောက်စွမ်းရည်ရှိတာကို လေ့လာ တွေ့ရှိရပါတယ်။ ဦးနှောက်အတွင်းပိုင်းကို “စကန်” ဖတ်ကြည့်ရာ၌ ဦးနှောက်ဝဲဘက်ခြမ်း အရှေ့ဘက် အပြင်လွှာက ဝဲဘက်ခြမ်းထက် ပိုသာ စွာ ကြီးမားနေတာတွေ့ရပြီး ထိုအခြေအနေဟာ စိတ်ပျော်ရွှင်မှုတွေကို တာရှည်ခံစားနိုင်စွမ်းရှိတဲ့ သဘော ဖော်ပြနေတယ်လို့ သိပ္ပံပညာရှင်တို့က ဆိုပါတယ်။

ရီကတ်ဟာ ကမ္ဘာ့ပျော်ရွှင်မှုအရှိဆုံး လူသားအဖြစ် တံဆိပ်ကပ်ခံရ သော်လည်း လက်တွေ့မှာတော့ သူ့ကိုယ်သူ ရာနှုန်းပြည့် ပျော်ရွှင်ခွင့်မရတဲ့ သူတစ်ယောက်လိုမျိုး ခံစားနေရတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ရီကတ်က အပြည့်အဝ ပျော်ရွှင်ခွင့်မရတဲ့ အကြောင်းကတော့ သူ့ကို အပျော်ရွှင်ရဆုံး လူသားအဖြစ် ကင်ပွန်းတပ်ခံရခြင်းကြောင့် ဖြစ်တယ်လို့ ဖွင့်ဟပြောဆိုလိုက်ပါတယ်။

တစ်ခါက စိတ်ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ရီကတ်က အခုလို ထုတ်ဖော် ပြောဆိုခဲ့ပါသေးတယ်။

‘ဘယ်သူမဆို ပျော်ရွှင်မှုကို လိုက်ရှာရင်း ပျော်ရွှင်စရာ တစ်ခုခုကိုတော့ အံ့ဝင်ခွင်ကျ တွေ့တတ်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ စစ်မှန်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ ကတော့ မိမိကိုယ်ကျိုးထက် အများအကျိုးကို ဦးစားပေးတတ်တာ၊ အသိ ဉာဏ်ပညာနဲ့ စဉ်းစားဆင်ခြင်နိုင်စွမ်းတွေ တိုးတက်အောင်မြင်အောင် ကြိုးစားနိုင်တာ... ၊ မလိုမုန်းထား ရန်ငြိုးထားတဲ့စိတ်တွေ... စိတ်ကို အဆိပ် အတောက်ဖြစ်စေတဲ့ အစွဲအလမ်းတွေ လွင့်ပါးပျောက်ကွယ်အောင် ချေဖျက် နိုင်ခြင်းကို ဆိုလိုပါတယ်...။’

ရီကတ်ရဲ့ တင်ပြပြောဆိုမှုတစ်ခုဖြစ်တဲ့ “ပျော်ရွှင်စွာ နေတတ်ခြင်း အလေ့အထ” ခေါင်းစဉ်ပါ ပြောစကားတွေကို အွန်လိုင်းပေါ်က TED. Comက အကြိမ်ပေါင်း နှစ်သန်းကျော် တင်ပေးခဲ့တာကို လေ့လာတွေ့ရှိရ ပါတယ်။

အောင်မြင်မှုရတဲ့ ပြောဆိုသူတွေဟာ- ကိုယ်ပိုင်အရည်အသွေးတစ်ခု အနေနဲ့ လူအများကို ဆွဲဆောင်နိုင်စွမ်းရှိကြပြီး သူတို့ ပြောဆိုတင်ပြချက်တွေ ကိုလည်း စိတ်ခံစားမှုအပြည့်နဲ့ မျှဝေပြောဆိုနိုင်စွမ်း ရှိကြသူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆွဲဆောင်မှုရှိအောင် ပြောနိုင်တဲ့သူတွေဟာ ပြောစကားတိုင်းကို သူတို့ရဲ့ ဩဇာတိက္ကမ မြင့်တက်စေအောင် ဆွဲဆောင်စည်းရုံး ပြောဆိုနိုင်ပြီး သူတို့ရဲ့ ပျော်ရွှင်မှု (သို့မဟုတ်) ခံပြင်းစရာ၊ မကျေမချမ်းဖြစ်စရာ ကိစ္စတွေကို နားထောင်သူတွေဆီ ကူးစက်အောင် ပြောဆိုနိုင်စွမ်း ရှိကြပါတယ်။

တစ်နည်းအားဖြင့် အောင်မြင်မှုရတဲ့ ပြောဆိုသူတွေဟာ သူတို့ရဲ့ ဘဝအတွေ့အကြုံ၊ ပြင်းထန်သောခံစားချက်၊ စိတ်ကူးစိတ်သန်း၊ စဉ်းစား တွေးခေါ်ပုံတွေ၊ သူတို့ရဲ့ ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းအပေါ် ဘယ်လိုအကောင်းဆုံး စီမံခန့်ခွဲပြီး ဈေးကွက်ကို ထိုးဖောက်နိုင်ဖို့ ဘယ်လိုဗျူဟာတွေကို အသုံးပြု တယ်၊ သူတို့ ပေးစွမ်းနိုင်တဲ့ ဝန်ဆောင်မှုတွေက ဘယ်လောက်ထိရှိတယ်၊ နားထောင်သူ ပရိသတ်တွေဟာ သူ့ရဲ့ ဖောက်သည်ကောင်းတွေဖြစ်ပြီး ဘယ်လိုအကျိုးကျေးဇူးတွေ ရရှိအောင် လုပ်ပေးနိုင်မယ်ဆိုတာကအစ ထုတ်ဖော်ပြောဆို စည်းရုံးနိုင်စွမ်းရှိတာ တွေ့ရပါတယ်။

သင်က ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းနဲ့ ပတ်သက်၍ဖြစ်စေ၊ အခြားသောကိစ္စ တစ်ခုခုကြောင့်ဖြစ်စေ လူအများနဲ့ ထိတွေ့ဆက်သွယ်ပြီး ပြောဆိုချင်တဲ့ အခါ သင်က တစ်ဖက်လူ စိတ်ဓာတ်နိုးကြားတက်ကြွလာအောင် လှုံ့ဆော် ပြောဆိုနိုင်တဲ့စွမ်းရည် ဘယ်လောက်ရှိတယ် ဆိုတာကို ဦးစွာ စစ်ဆေးထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သင်က တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်သူလား (သို့မဟုတ်) အများအကျိုး/ ပရဟိတအတွက် အဓိကဦးစားပေးတတ်သူလား ဆိုတာကို သိအောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သုံးသပ်ဖို့ ဦးစွာလိုအပ်ပါတယ်။

အကယ်၍ သင့်ရဲ့ စည်းရုံးလှုံ့ဆော်နိုင်စွမ်းက သင့်ရဲ့စိတ်ဆန္ဒပြင်းပြ မှုတွေနဲ့အတူ တစ်သားတည်းရှိနေပြီး သင့်ရဲ့ နားထောင်သူ ပရိသတ်ကို တစ်ခါတည်း မျှဝေပေးနိုင်မယ်ဆိုရင်... သင်ဟာ လူထုရှေ့မှောက် စကားပြော ဆိုတဲ့အခါတိုင်း သင့်ရဲ့ပြောဆိုချက်တွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး တစ်စုံတစ်ရာ စိုးရိမ်ပူပန် ထိတ်လန့်တာမျိုးတွေ မရှိတော့ဘဲ ထိထိမိမိ ပြောဆိုနိုင်မှာ ဖြစ် ပါတယ်။ အကယ်၍ သင်က အလုပ်ရှင် (ဘော့စ်) (သို့မဟုတ်) ဒါရိုက်တာ

အဖွဲ့ဝင်တွေရဲ့ရှေ့မှောက်မှာ ပြောဆိုတင်ပြခွင့်တွေရခဲ့ရင်လည်း တစ်စုံတစ်ရာ လေးကန်နောက်တွန့်ခြင်းမရှိဘဲ အရေးကြီးတဲ့ အချက်တွေကို ထိထိမိမိ ပြောဆိုနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်က “မက်သီယူရီကတ်” ကို များပြားလှတဲ့ လူထုပရိတ်သတ်ရှေ့မှောက် စကားပြောရာမှာ စိတ်တည်ငြိမ်အောင်နဲ့ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး သက်သာပြေလျော့အောင် ဘယ်လိုလုပ်ခဲ့ရသလဲ... လို့ မေးခွန်းထုတ်လိုက်ပါတယ်။

ဒီအခါ “ရီကတ်” က ဘယ်သူမဆို ကိုယ်လုပ်ချင်တာ လုပ်ရ...၊ ပြောဆိုချင်တာ ပြောဆိုရဖို့အတွက် ရွေးချယ်ခွင့်ရတဲ့အခါ စိတ်ပျော်ရွှင်ကြပြီး အဲဒီစိတ်ပျော်ရွှင်တဲ့ အလုပ်ကို လုပ်ရလို့ ဘယ်လောက်ပဲ ပင်ပန်းတယ် ဖြစ်စေ... ပင်ပန်းတယ်လို့ မမြင်တတ်ကြကြောင်း။ လူတစ်ယောက်က သူ့ရဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာ မြင့်မားတိုးတက်ဖို့ဖြစ်စေ...၊ သူ့ရဲ့ ထုတ်ကုန်ပစ္စည်း ဈေးကွက်ဝင်နိုင်ဖို့ ဖြစ်စေ ရည်မှန်းချက်ထားပြီး လုပ်ဆောင်မယ်ဆိုရင်... နားထောင်သူ ပရိတ်သတ်ကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားမှုအရ သင့်အပေါ် အာရုံစိုက်လာနိုင်အောင် သင်သာ အမှန်တကယ် တတ်မြောက်ထားသော ပညာ လုပ်ငန်းနယ်ပယ်အတွင်း ကျွမ်းကျင်မှု၊ သင့်ကိုယ်ပိုင် အရည်အချင်းတွေကို လက်တွေ့ထုတ်ဖော်ပြသနိုင်တဲ့ အရည်အချင်းရှိဖို့ လိုအပ်ကြောင်း ပြန်လည်ဖြေကြားခဲ့ပါတယ်။

အကယ်၍ သင်က အများကို ကောင်းကျိုးပြုတဲ့ ပရဟိတသမားအဖြစ် ရပ်တည်လိုတယ်ဆိုရင်... နားထောင်သူ ပရိသတ်တွေရဲ့ ဘဝလိုအပ်ချက်တွေကို သင် ဘယ်လောက်ထိ ဖြည့်စွမ်းပေးနိုင်မယ်ဆိုတာကို ပရိသတ်လက်ခံနိုင်စွမ်းရှိအောင် ထိထိမိမိ ပြောဆိုနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ နောက်တော့ “ရီကတ်” က အခုလို ထပ်မံဖြည့်စွက် ပြောဆိုလိုက်ပါတယ်။

‘ကျွန်တော်ကတော့ ကိုယ်ပိုင် စိတ်ကူးကောင်းလေးတွေ အများကို မျှဝေရတာ သဘောကျတယ်ဗျာ။ ကျွန်တော့်ရဲ့ စိတ်ကူးတွေ၊ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေကို မျှဝေလိုက်ရတဲ့အတွက် ကျွန်တော်ဟာ အကျိုးအမြတ် တစ်စုံတစ်ရာ ရမှာမဟုတ်သလို တစ်စုံတစ်ရာ ဆုံးရှုံးမှုလည်း မရှိပါဘူး။ ကျွန်တော်က တတ်သိနားလည်ထားသမျှတွေကို ဘဝအတွေ့အကြုံနဲ့ ပေါင်းစပ်ပြီး လူအများကို မျှဝေရတာ ကျွန်တော် ပျော်ရွှင်တယ်။ ဒါဟာ တစ်နည်းအားဖြင့်

ကျွန်တော့်ဘက်က ထုတ်ဖော်ပြသနိုင်တဲ့ အရည်အချင်းတစ်ရပ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ လုပ်ဆောင်မှုမှန်သမျှကို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်တဲ့ စိတ်နဲ့ လုပ်ဆောင်မှာဖြစ်လို့ ကျွန်တော့်ရဲ့ ပုံရိပ်အတွက် ကောင်းခြင်း ဆိုးခြင်း ဖြစ်စေမယ့် ဘယ်အခြေအနေကိုမှ ဂရုမစိုက်ပါဘူး။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ပြောဆိုချက်တွေဟာ တခြားဘယ်သူ့ကိုမှ သာစေနာစေ၊ ထိခိုက်စေတဲ့ ရည်ရွယ်ချက် မပါရှိသောကြောင့် နောက်ဆက်တွဲ ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ အခြေအနေ အကောင်းအဆိုးတွေ၊ ချီးမွမ်းခြင်း၊ ကဲ့ရဲ့ခြင်းတွေကိုလည်း အာရုံမထားဘူးလို့ ဆုံးဖြတ်ထားပါတယ်’

သင်က အလုပ်ကြီးအကိုင်ကြီးရရှိရေးမှာ ဘာကြောင့် ကျရှုံးရမှာလဲ

သင် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နေတဲ့ အလုပ်တစ်ခုခုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး စိတ်ပျော်ရွှင်မှုမရှိရင် (သို့မဟုတ်) လုပ်ကိုင်သောအလုပ်ကို ပြီးမြောက်အောင်မြင်အောင် လုပ်နိုင်ဖို့ ပြင်းပြတဲ့ စိတ်ဆန္ဒမရှိခဲ့ရင်တော့ သင်ဟာ လက်ရှိလုပ်ကိုင်နေတဲ့အလုပ်မှာ ကျရှုံးမှုနှင့် ရင်ဆိုင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ထို့ပြင်မက သင့်မှာ အလုပ်ပြီးမြောက်အောင် လုပ်နိုင်စွမ်းအတွက် ထိရောက်သော အကူအညီဖြစ်စေမယ့် ပြင်းပြသော စိတ်ဆန္ဒမရှိခဲ့ရင်လည်း အလုပ်ကြီးအကိုင်ကြီးရရှိရေးမှာ အစဉ်အမြဲ နောက်ကောက်ကျနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင်က လူထုရှေ့မှောက် စကားပြောရာမှာ- နိုးကြားတက်ကြွသော ပုံစံနဲ့ ပြောဆိုတတ်စေဖို့ သင် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နေတဲ့ အလုပ်မှန်သမျှမှာလည်း နိုးကြားတက်ကြွမှုရှိနေဖို့ လိုအပ်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် လူထုရှေ့မှောက် စကားပြောဆို တင်ပြချက်တွေမှာ ဩဇာရှိန်ဝါကြီးတဲ့ ပြောဆိုသုံးနှုန်းမှုတွေ၊ ပရိသတ်ရင်ထဲကို ရောက်စေတဲ့ စကားအသုံးအနှုန်းတွေ နှုတ်က ထွက်ပေါ်စေဖို့အတွက် လုပ်ကိုင်သော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း၊ စိတ်ပျော်ရွှင်မှု၊ ပရိသတ် စိတ်ဓာတ်နိုးကြားတက်ကြွအောင် လှုံ့ဆော်နိုင်စွမ်းတွေက ပြောဆိုသူရဲ့ ပြောစကားတွေနဲ့ ထပ်တူညီနေဖို့ လိုအပ်နေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဝါတာလူးတက္ကသိုလ်၊ စီးပွားရေးဌာနရဲ့ ပါမောက္ခ “အယ်ရီစမစ်” ဟာ ယနေ့ကာလ ကောလိပ်ကျောင်းသားတွေကို ကြည့်ပြီး စိတ်ရှုပ်ထွေးရတယ်လို့

ပြောဆိုခဲ့ဖူးပါတယ်။ အကြောင်းကတော့ ယနေ့ခေတ် ကျောင်းသားလူငယ်တွေဟာ ငွေကြေးပြည့်စုံမှု မရှိတာကြောင့်ရယ် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း ဝင်ဆံ့မှုမရှိတာကြောင့်ရယ်ကြောင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အလုပ်အကိုင်တွေကို တစ်ဦးချင်းစီ တတ်မြောက်ထားတဲ့ ပညာအရည်အချင်းတွေနဲ့ လိုက်ဖက်စွာ မလုပ်နိုင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

အကောင်းဆုံးသော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အလုပ်အကိုင်တစ်ခု ရရှိဖို့ အထိရောက်ဆုံး နည်းလမ်းကတော့ မိမိဝါသနာပါ စိတ်ဝင်စားရာ အလုပ်အကိုင်၊ မိမိရဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုတွေနဲ့ လိုက်ဖက်တဲ့ အလုပ်အကိုင်ကို ရွေးချယ်လုပ်ကိုင်ခြင်းသာ ဖြစ်တယ်လို့ အယ်ရီစမစ်က ဆိုပါတယ်။

ကျွန်တော်က နည်းပညာ၊ ပညာရေး၊ စီစဉ်ပုံစံချခြင်း ဆိုတဲ့ ပညာရပ်နယ်ပယ် TED ရဲ့ တင်ပြပြောဆိုမှုတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး 'စမစ်' ကို ပြောပြခဲ့ဖူးပါတယ်။ နောက်ပိုင်းမှာ စမစ်က ကျောင်းသားတွေရဲ့ တောင်းဆိုမှုကို လိုက်လျောတဲ့အနေနဲ့ ပြောဆိုဆွေးနွေးပွဲပြုလုပ်ဖို့ သဘောတူခဲ့ပါတယ်။

ဒီတော့ စမစ်ရဲ့ စာသင်ကြားပို့ချတဲ့ အချိန်က သုံးနာရီအထိ ကြာရှည်ခဲ့ပါတယ်။ စမစ်က ကျောင်းသားတွေ အတုယူစဉ်းစားနိုင်စေဖို့ သူ့ရဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုပါတဲ့ စကားတွေကို အနည်းဆုံး ၁၈ မိနစ်ကြာအထိ ပြောဆိုခဲ့ပါတယ်။

'သင်က အရမ်းကို ကောင်းမွန်တဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်တစ်ခုကို ရလိုတယ်ဆိုရင်- သင် လုပ်ကိုင်ချင်တဲ့၊ စိတ်ပြင်းပြမှုရှိတဲ့ အလုပ်တွေကို ရွေးချယ်လုပ်ကိုင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင်က ပြင်းပြတဲ့စိတ်ဆန္ဒဆွဲခေါ်ရာ နောက်ကို လိုက်ပါတော့မယ်ဆိုရင် လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်ရဲတဲ့ သတ္တိရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်ဘဝမှာ ပြောင်းလဲခြင်းတွေကို စိတ်ပြင်းပြ ဆန္ဒရှိတဲ့အတိုင်း အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ခဲ့ရင် ယနေ့ကာလမှာ အခုလို အောင်မြင်နိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ မိမိစိတ်ဆန္ဒရှိရာကို လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်နိုင်မှသာ ကျွန်ုပ်တို့ဘဝတွေအတွက် ရှင်သန်ချိန်တွေအားလုံး အဓိပ္ပာယ်ရှိတော့မှာပေါ့'... လို့ "စမစ်" က ကျောင်းသားတွေနဲ့ တွေ့ဆုံရာမှာ ထိရောက်စွာ ပြောဆိုခဲ့ပါတယ်...

သင့်ရဲ့ စိတ်ပြင်းပြမှုနောက်ကိုလိုက်မယ်ဆိုရင်... သင် ဘယ်အလုပ်ကို လုပ်ကိုင်ချင်တယ်ဆိုတာကို စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ပေးပါ... သင်က ရွေးချယ် ဆုံးဖြတ်ပြီးပြီဆိုရင်... လက်တွေ့လုပ်ကိုင် အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ သတ္တိ ရှိပေးပါ... သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်စိတ်ကူးအိပ်မက်တွေနောက်ကို လိုက်နိုင်ဖို့ ဘယ်သူမဆို လိုအပ်တဲ့ အရာကတော့ လက်တွေ့လုပ်ကိုင်ရဲတဲ့ သတ္တိပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အော်ပရာဝင်းဇေး

မစ္စတာ “စမစ်” က ၂၀၀၅ ခုနှစ် စတန်းဖို့ဒ်တက္ကသိုလ်မှာ ပြောဆိုခဲ့တဲ့ “စတိမ်ဂျော့” ရဲ့ ကမ္ဘာကျော်မိန့်ခွန်းကို ကိုးကားပြောဆိုခြင်း ပြုလုပ်ခဲ့ပါ တယ်။ သင်တို့ရဲ့ အလုပ်က သင်တို့ဘဝရဲ့ အရေးပါတဲ့ အစိတ်အပိုင်း တစ်ရပ် ကို ဖြည့်စွမ်းပေးဖို့ အဓိကကျတယ်ဆိုတာကို နားလည်စေချင်ပါတယ်။ သင့်အတွက် ကြီးကျယ်ခမ်းနားတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်ဖို့ တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်းကတော့ သင်လုပ်ကိုင်တဲ့ အလုပ်ကို သင် ချစ်ခင်နှစ်သက်ဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အကယ်၍ နှစ်သက်တဲ့အလုပ်ကို ရှာမတွေ့သေးဘူးဆိုရင် တွေ့အောင်ရှာပေးပါ’

စမစ်က ဂျော့စ်ရဲ့ ပြောဆိုမှုတွေကို အပြည့်အဝ သဘောတူခဲ့တယ်။

စမစ်က TED ရဲ့ ဧည့်ပရိသတ်တွေကို ပြောလိုက်တယ်။

‘သင့်ရဲ့ ပြင်းပြတဲ့ စိတ်ဆန္ဒတွေကို အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ ကြောက်ရွံ့နေခဲ့ရင်... မတော်မတရားဖြစ်တဲ့ ကိစ္စတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါ ကြောက်ရွံ့နေလိမ့်မယ်။ သင်က ကြိုးစားအားထုတ်ဖို့ ကြောက်ရွံ့နေခဲ့ရင် လည်း ကျရှုံးရမှာကို ကြောက်ရွံ့နေပါလိမ့်မယ်...’

TED ၏ မှတ်ချက်

ပျော်ရွှင်မှုကို ရွေးချယ်ခြင်းတစ်ခုအဖြစ် လက်ခံပေးပါ။ သင့်ရဲ့စိန်ခေါ်မှု တွေကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ပြီးပြီဆိုရင် စိန်ခေါ်မှုက ဘာကြောင့် အခွင့် အရေးတစ်ရပ် ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ခွဲခြားသိမြင်လာပါလိမ့်မယ်။

ပျော်ရွှင်မှုက ရွေးချယ်မှုတစ်ခုဖြစ်တယ်ဆိုရင်... အဲဒီပျော်ရွှင်တဲ့ စိတ်ဟာ ကူးစက်တတ်သော စိတ်နေစိတ်ထားကို ဖြစ်စေပြီး သင့်ရဲ့ စိတ်အခြေအနေအရပ်ရပ်ကလည်း နားထောင်သူပရိသတ်ကို စွဲဆောင် စည်းရုံးနိုင်စွမ်းရှိစေတဲ့ ပြောစကားတွေကို ဖန်တီးတည်ဆောက်ပေးပါ လိမ့်မယ်။

ရီကတ်က တစ်ခါတုန်းက ကျွန်တော့်ကို ပြောပြဖူးပါတယ်။ ‘ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့စိတ်အခြေအနေဟာ မကောင်းတဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေ ရဲ့ဩဇာသက်ရောက်မှုအောက်မှာ ရှိနေတယ်ဆိုရင် မကောင်းတဲ့ စကား တွေကိုသာ ပြောဆိုချင်တဲ့စိတ်တွေက လွှမ်းမိုးနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မျှော်လင့်ချက်နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုတွေဟာ ကျွန်ုပ်တို့ဘာတွေ လစ်ဟင်းပြီး ဘာတွေလိုအပ်နေတယ်ဆိုတာကို ကိုယ်တိုင်သိမြင်ပြီး အကောင်းဆုံး ပြည့်စုံအောင် လုပ်နိုင်စွမ်းကို ဖြစ်လာစေပါတယ်’

ပြင်းပြသော စိတ်ဆန္ဒနှင့် ယုံကြည်အောင် ဆွဲဆောင်စည်းရုံးခြင်း။

ပြင်းပြသော စိတ်ဆန္ဒနဲ့ လူထုရှေ့မှောက်စကားပြောခြင်းတွေဟာ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု နီးကပ်စွာ ဆက်စပ်နေတတ်ပြီး ကြီးမားသော ခံစားချက်က ကြီးမားသော ကိစ္စရပ်တွေကို ဖြစ်လာစေတတ်ပါတယ်။ အောင်မြင်မှုရရှိတဲ့ ခေါင်းဆောင်တွေဟာ သူတို့ရဲ့ ပြင်းပြသော စိတ်ဆန္ဒတွေကို အကောင်းဆုံး ခန့်မှန်းနိုင်သူတွေဖြစ်ကြပြီး ကြီးမားသော ပြင်းပြသည့်စိတ်ဆန္ဒက စိတ် ဝိညာဉ်ကို မြင့်မားတိုးတက်စေပါတယ်။

အာရုံကြောဆိုင်ရာ လေ့လာတွေ့ရှိမှုတွေအရ TED ဆိုသော ပညာ ရပ်နယ်ပယ်မှ ပြောဆိုသူတွေဟာ နိုးကြားတက်ကြွအောင် လှုံ့ဆော်နိုင်တဲ့ ခေါင်းဆောင်တွေဖြစ်ကြပြီး လူအများကို စိတ်ဓာတ်ခွန်အားပေးတာ၊ အခြား လူတွေကို ဩဇာသက်ရောက်စေတာတွေဖြစ်အောင် တိုက်တွန်းပြောဆိုနိုင်သူ တွေအဖြစ် တွေ့ရှိရပါတယ်။

စိတ်ခံစားချက် ပြင်းထန်မှုပါသော တင်ပြပြောဆိုချက်တွေကို မဖန်တီးနိုင်သေးခင် ပြင်းထန်/ ပြင်းပြတဲ့ ခံစားချက်ဆိုတာက ဘာလဲ။ ဘာကြောင့် အဲဒီပြင်းပြသော ခံစားချက်က အရေးပါနေရသလဲ ဆိုတာကို ဦးစွာပထမ နားလည်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

“ပေ့စ်” တက္ကသိုလ် စီမံခန့်ခွဲမှုဌာနက ပါမောက္ခ “မယ်လစ်ဆာ ကာ ဒွန်” က သူမရဲ့ စိတ်ဆန္ဒပြင်းပြမှုတွေကို ကိုယ်တိုင် သိရှိအောင် ၁၀ နှစ်ကြာ လေ့လာမှုတွေ ပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။ သူမရဲ့ တောက်လျှောက် လေ့လာမှုတွေအရ ပြင်းပြတဲ့ စိတ်ခံစားချက်ဟာ စီးပွားရေးလောကရဲ့ လုပ်ငန်းရှင်ကြီးတွေအဖြစ် အောင်မြင်အောင် ကြိုးစားရာမှာဖြစ်စေ...၊ အခြားသော လုပ်ငန်းနယ်ပယ်တွေမှာ အောင်မြင်ဖို့ဖြစ်စေ... အဓိက အရေးပါတဲ့ အခန်းကဏ္ဍကနေ ပါဝင်နေတာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။ ပြင်းပြ တဲ့ ခံစားချက် (သို့မဟုတ်) ပြင်းပြတဲ့ စိတ်ဆန္ဒဟာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်စွမ်းအင်တွေကို မူလထက် ပိုမိုမြင့်တက်လာစေပြီး ရည်မှန်းချက် ထားရှိပြီးတဲ့ အလုပ်တွေကို ပြီးပြည့်စုံစွာ အောင်မြင်မှု ရရှိစေပါတယ်။

“ကာဒွန်” ရဲ့ အဆိုအရ စိတ်ခံစားမှုနှင့်ဆိုင်သော အတွေ့အကြုံတွေက ဦးနှောက်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေကို ထိရောက်မှုရှိစေတယ်လို့ သိရှိရ ပါတယ်။ ကာဒွန်က စီးပွားရေး စွမ်းဆောင်ရင်တွေနဲ့ ပတ်သက်သော ပြင်းပြတဲ့ စိတ်ဆန္ဒခံစားချက်ကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုမှု ပိုမိုပြည့်စုံစေဖို့ သူမရဲ့ သုတေသနပြုခြင်း အစီအစဉ်တွေကို စတင်လုပ်ဆောင်ခဲ့ပါတယ်။

ကာဒွန်ရဲ့ လေ့လာတွေ့ရှိချက်တွေအရ ပြင်းပြတဲ့ စိတ်ဆန္ဒရှိသူတွေဟာ စီးပွားရေးလောကသားတွေဖြစ်ရင် အောင်မြင်သော စီးပွားရေး စွမ်းဆောင်ရင် တွေ ဖြစ်လာနိုင်ပြီး လူထုရှေ့မှောက်စကားပြောဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဖြစ်ရင် လည်း နားထောင်သူ ပရိသတ်အာရုံကို ဆွဲယူဖမ်းစားနိုင်တဲ့၊ နားထောင်သူ ပရိသတ်ကို စိတ်ဓာတ်တက်ကြွအောင် လှုံ့ဆော်ပြောဆိုနိုင်တဲ့သူတွေ ဖြစ် လာမယ်လို့ လက်ခံယုံကြည်နိုင်ပါတယ်။ ပြင်းပြတဲ့ စိတ်ဆန္ဒက ဘဝမှာ ထူးထူးခြားခြား အောင်မြင်တာမျိုး၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်များ လောကမှာ အောင်မြင်ပြီး လူထုရှေ့မှောက် စကားပြောဆိုတင်ပြရာမှာ ထိရောက်စွာ လှုံ့ဆော်စည်းရုံး ပြောဆိုနိုင်တာမျိုးတွေ ဖြစ်စေတာကြောင့် ရည်မှန်းချက် ထားရှိဆောင်ရွက်ရတဲ့ ကိစ္စတိုင်းမှာ အစဉ်အမြဲ အရေးပါနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မြို့ပြနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ရေးရာ အတိုင်ပင်ခံ “မာဂျီရာကာ တာ” က ဒေသတွင်းမှာရှိတဲ့ ဆင်းရဲမွဲတေသူတွေ၊ အိမ်ရာမဲ့တွေ၊ မျှော်လင့် ချက် ကင်းမဲ့နေသူတွေရဲ့ဘဝကို တိုးတက်ပြောင်းလဲစေပြီး အသစ်တစ်ဖန်

ပြန်လည် ကောင်းမွန်နေသော အနေအထားရောက်စေဖို့ ပြင်းပြတဲ့စိတ်ဆန္ဒ ရှိခဲ့သူ ဖြစ်ပါတယ်။ TED.com မှာ “ကာတာ” ရဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိတဲ့စိတ်၊ ပင်ကိုစွမ်းဆောင်ရည် ပြင်းပြသော စိတ်ဆန္ဒတွေကို ဖော်ပြထားပြီး ဖြစ်ပါတယ်။

ဆာရစ်ချတ်ဘရန်ဆန်ရဲ့ ပြင်းပြသော စိတ်ဆန္ဒဟာ စီးပွားရေး လုပ်ငန်းရှင်တစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ အဓိက အာရုံစိုက်နေခဲ့တာကြောင့် အဲဒီ ပြင်းပြသော စိတ်ဆန္ဒကပဲ သူ့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာတစ်ရပ် ဖြစ်လာ ခဲ့ပါတယ်။ ၂၀၀၇ ခုနှစ်မှာ “ဘရန်ဆန်” က TED ရဲ့ နားထောင်သူ ပရိသတ်တွေကို အခုလို ပြောဆိုတင်ပြခဲ့ဖူးပါတယ်။

‘ကုမ္ပဏီအတော်များများက လူကောင်းတွေရရှိဖို့ ရှာဖွေကြတယ်။ လူကောင်းတွေ ရလာတဲ့အခါ (သို့မဟုတ်) ကုမ္ပဏီတိုးတက်အောင်မြင်ရေး အတွက် အထောက်အကူပြုနိုင်တဲ့သူတွေ ရလာတဲ့အခါ အဲဒီလူတွေအားလုံး စိတ်ဓာတ်တက်ကြွစွာနဲ့ အလုပ်လုပ်ဖို့ စည်းရုံးလှုံ့ဆော် ပြောဆိုရပါတယ်။ လူကောင်းတွေထဲကမှ အကောင်းဆုံးလူတွေ ထွက်လာအောင် ထပ်ဆင့် ရွေးချယ်မှုတွေ ပြုလုပ်ပြီး သူတို့နဲ့ ထိုက်တန်လိုက်ဖက်တဲ့ ရာထူး၊ ဌာနတွေမှာ တာဝန်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဓိက လိုအပ်ချက်ကတော့ သင်က ဘယ် လုပ်ငန်းမျိုးကို လုပ်သည်ဖြစ်စေ စိတ်ဆန္ဒပြင်းပြတက်ကြွစွာနဲ့ အလုပ်လုပ် မယ်ဆိုရင် ရည်မှန်းချက် ထမြောက်အောင်မြင်မယ် ဆိုတဲ့ ယုံကြည်ချက် ထားရှိနိုင်ဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်အနေနဲ့ကတော့ အောင်မြင်မှုရရှိဖို့ အတွက် အရာရာကို လိုအပ်သလို ပြောင်းလဲပစ်ချင်တဲ့ စိတ်ဆန္ဒ ရှိနေခဲ့ပါ တယ်’

ကျွန်တော်ဟာ “ရစ်ချတ်ဘရန်ဆန်” နဲ့အတူ ၂၀၁၃ ခုနှစ် ဧပြီလ ၂၂ ရက်နေ့မှာ တစ်နေ့တာ အချိန်ကို ကုန်ဆုံးစေပြီး အပြန်အလှန် ပြောဆိုဆွေးနွေး မှုတွေ လုပ်ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ “ဘရန်ဆန်” က သူ့ကုမ္ပဏီကို အလည်လာဖို့ ကျွန်တော့်ကို ဖိတ်ကြားခဲ့တယ်။ ဒီတော့ “ဗာဂျင် အမေရိကားလေယာဉ် ခရီးစဉ်နဲ့ လော့အိန်ဂျလိစ်ကနေ လက်စ်ဗီးဂပ်စ်ကို ရောက်သွားခဲ့တယ်။ မြေပြင်မှာရှိနေတုန်းမှာရော လေယာဉ်ပေါ်မှာပါ ဘရန်ဆန်က ဖောက်သည် တွေအပေါ် ဝန်ဆောင်မှုပေးခြင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပြုံးပျော်စွာနဲ့ အားတက်

သရော ရှင်းပြခဲ့ပါတယ်။ ဘရန်ဆန်က သူ့ရဲ့ ထုတ်ကုန်အမှတ်တံဆိပ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လိုထူးထူးခြားခြား ဆောင်ရွက်ခဲ့လို့ ဘယ်လိုအောင်မြင် ခဲ့တယ် ဆိုတာကို ကျွန်တော် နားထောင်ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

ဘရန်ဆန်နဲ့ ကာတာက သူတို့ရဲ့ ဘဝတစ်သက်သာအတွင်း ပြင်းပြ သော စိတ်ဆန္ဒတွေကြောင့် ထိရောက်သော အောင်မြင်မှု ရရှိခဲ့တာကို အပြည့်အစုံ ယုံကြည်လက်ခံထားသူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

‘စစ်မှန်တဲ့ ပြင်းပြသော စိတ်ဆန္ဒဟာ လူထုရှေ့မှောက် စကားပြော ဆိုမယ့် သူ့ရဲ့ ပြောဆိုမယ့် အကြောင်းအရာ ခေါင်းစဉ်ကို လေးနက်မှု ရှိစေ ရုံမက ပြောဆိုတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကိုလည်း နားထောင်သူတွေ ရင်ထဲ စွဲမြဲသွားအောင် ပြောဆိုနိုင်တဲ့ စကားပြောကောင်းသူတွေ ဖြစ်လာစေပါ တယ်။’

ပြင်းပြတဲ့စိတ်ဆန္ဒနဲ့ လူထုရှေ့မှောက် စကားပြောဆိုသူတွေဟာ သူတို့ရဲ့ ပရိသတ်ကို စိတ်ဓာတ်တက်ကြွအောင် လှုံ့ဆော်နိုင်ပြီး ပြောဆိုသူရဲ့ ပြင်းပြသောစိတ်ဆန္ဒ ခံစားချက်တွေနဲ့ နားထောင်သူတွေရဲ့ ခံစားချက်တွေကို အပြန်အလှန် အပေးအယူမျှတအောင် စွမ်းဆောင်ပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်...’ လို့ ကာဒွန်က ကျွန်တော့်ကို ပြောပြခဲ့ပါတယ်။

ပြင်းထန်သော ခံစားချက်အား လေ့လာခြင်း

အရေးပါသော အပြုအမူတွေနဲ့ အကျိုးရလဒ်တွေဟာ ပြင်းထန်သော ခံစားချက်တွေကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သက်ရောက်မှုတွေသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြင်းပြသော ခံစားချက်ရှိတဲ့ စီးပွားရေး စွမ်းဆောင်ရည်တွေဟာ သာမန်ထက် ပိုပြီး ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိတဲ့သူတွေ ဖြစ်တာကြောင့် အများအားဖြင့် ရည်မှန်းချက် တွေကိုလည်း မြင့်မြင့်မားမား သတ်မှတ်ထားရှိတတ်တဲ့သူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြင်းပြသောစိတ်ဆန္ဒရှိတဲ့ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်/ ခေါင်းဆောင်တွေဟာ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံသူတွေရဲ့ စိတ်ကို ဆွဲဆောင်နိုင်ပြီး လုပ်ငန်းအောင်မြင်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်သူတွေ ဖြစ်ပါတယ်...။ “ဂူးဂဲလ်” နဲ့ “အဲပဲ” ကုမ္ပဏီတွေဟာ သူတို့ရဲ့ ထူးခြားတဲ့ အရည်အသွေး လက္ခဏာတွေကို ပြင်းပြတဲ့စိတ်ဆန္ဒ ခံစား ချက်တွေနဲ့ အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ခြင်း မရှိခဲ့ရင် ယနေ့ တစ်ကမ္ဘာလုံးက

လူတွေအတွက် ထူးခြားတဲ့ ရလဒ်တွေ ရစေခဲ့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ စီးပွားရေး စွမ်းဆောင်ရည်တွေဖြစ်တဲ့ စတိမ်ဂျော့ဂျီ၊ ကယ်ရီပေ့ဂျီတို့လို ထူးခြားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် တွေဟာ ပြင်းထန်သော စိတ်ဆန္ဒတွေကို အရင်းတည်ပြီး ရင်းနှီးမြုပ်နှံသူများ လောကမှာ အဓိကကျတဲ့ အခန်းကဏ္ဍကနေ ပါဝင်ခဲ့သူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ကာဒွန်ရဲ့ လေ့လာတွေ့ရှိချက်တွေအရ အမေရိကမှာရှိတဲ့ အကြီးဆုံး သော ရင်းနှီးမြုပ်နှံမှုကုမ္ပဏီတစ်ခုဖြစ်တဲ့ ကယ်လီဖိုးနီးယားမှာ အခြေစိုက်တဲ့ Tech coast Angels ကုမ္ပဏီဟာ ၁၉၇၇ ခုနှစ်က စတင်ပြီး ကုမ္ပဏီပေါင်း ၁၇၀ နီးပါးလောက်မှာ ရင်းနှီးမြုပ်နှံငွေ အမေရိကန်ဒေါ်လာ သန်း ၁၀၀ ကျော် အထိ ရှိခဲ့တာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။ ၂၀၀၆ ခုနှစ် ဩဂုတ်လက စတင်ပြီး ၂၀၁၀ ခုနှစ် ဇူလိုင်လအထိ Angels ကုမ္ပဏီရဲ့ ရင်းနှီးမြုပ်နှံသူ ၆၄ ဦးဟာ အခြားသော ကုမ္ပဏီပေါင်း ၂၄၁ ခုမှာ ရင်းနှီးမြုပ်နှံမှုတွေ ပြုလုပ်ခဲ့တယ်လို့ သိရပါတယ်။ TED ဆိုတဲ့ ပညာရပ်နယ်ပယ်သုံးခုကို အခြေခံထားတဲ့ ပြောဆို ဆွေးနွေးသူတွေဟာ သူတို့ရဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေကို သူတို့ပြောဆိုမယ့် အကြောင်းအရာ ခေါင်းစဉ်နှင့် တိုက်ရိုက်ဆက်စပ်မှုရှိအောင် ဆောင်ရွက်နိုင် သူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ဟားဗတ်တက္ကသိုလ် ဦးနှောက်တစ်ရှူး အရင်းအမြစ် စင်တာရဲ့ ပြောရေးဆိုခွင့်ရှိသူ ဒေါက်တာ “ဂျီလ်” က TED ရဲ့ ပြောဆိုတင်ပြသူများ အစီအစဉ်ထဲမှာ တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်တဲ့ သူမရဲ့ ပြောဆိုတင်ပြမှု တစ်ခုကို ကျွန်တော်တို့ သိရှိအောင် ပြောပြခဲ့ဖူးပါတယ်။ အဲဒါကတော့ သူမရဲ့ ကိုယ်တွေ့ဖြစ်စဉ်တစ်ခုအကြောင်း ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ခုသော နံနက်မှာ ဒေါက်တာဂျီလ်က သူမရဲ့ ဝဲဘက်မျက်လုံးထဲမှာ အောင့်တဲ့ ဝေဒနာကို စတင်ခံစားလိုက်ရတယ်။ အဲဒီကတစ်ဆင့် နာကျင်မှု ဒဏ်ကြောင့် ခေါင်းပါ ကိုက်လာခဲ့တယ်။ အခြေအနေက တဖြည်းဖြည်း ဆိုးရွားလာပြီး မကြာခင်မှာပဲ သူမရဲ့ ယာဘက်လက်မောင်းက ထုံကျဉ်ပြီး လေဖြတ်သွားပြီ ဆိုတာကို သူမ သိရတော့တယ်။ တကယ်တော့ ဒေါက်တာ ဂျီလ်ရဲ့ ခေါင်းထဲက ဦးနှောက်သွေးကြောတစ်ကြော ပေါက်သွားခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အတိအကျပြောရရင် သူမရဲ့ ဦးနှောက် ဝဲဘက်ခြမ်းက သွေးကြော ပေါက်သွားတာပါ။

ဒေါက်တာဂျီလ်က သူမ ကံအကြောင်းမလှဘဲ လေဖြတ်သွားပြီဆိုတာကို ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောခွဲစိတ်ကုသတဲ့ ပါရဂူတစ်ယောက်ပီပီ အလွယ်တကူ သိသွားခဲ့တာပါ။ သူမရဲ့ အတွေ့အကြုံအရ သေဆုံးပြီးသူတွေရဲ့ ဦးနှောက်ကို ခွဲစိတ်ပြီး စစ်ဆေးတဲ့အခါ... လူသားတစ်ဦးချင်းရဲ့ ဦးနှောက်က ပြင်းထန်တဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နာမကျန်းမှုတွေကြောင့် ဆက်စပ်သော ဒဏ်ရာကို ဖြစ်စေတယ်ဆိုတာ သိထားပြီးဖြစ်ပါတယ်။

ဒေါက်တာဂျီလ်ဟာ ၂၀၀၈ ခုနှစ် မတ်လအတွင်း TED ရဲ့ ပရိသတ်တွေကို သူမ လေဖြတ်ခဲ့တဲ့ အတွေ့အကြုံတွေ ပြောပြခဲ့ဖူးပါတယ်။ ဒေါက်တာဂျီလ် လေဖြတ်သွားခဲ့တာကြောင့် သူမရဲ့ ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှစ်ရပ်စလုံးမှာ အသွင်ပြောင်းလဲခြင်းတွေ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ပါတယ်။ လေဖြတ်တဲ့ဝေဒနာက ပြင်းထန်တာကြောင့် စကားလည်းမပြောနိုင်၊ လမ်းလည်းမလျှောက်နိုင် ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ပါတယ်။ သူမ ဝေဒနာတစ်ဝက် သက်သာဖို့အတွက် နှစ်ကာလအတန်ကြာ နာလန်ထူအောင် အတော်ကြိုးစားခဲ့ရပါတယ်။ သူမ လေဖြတ်ပြီး ကတည်းက ရှစ်နှစ်ကြာကာလအထိ TED ကို ကိုယ်စားပြုတဲ့ ပြောဆိုတင်ပြမှု တွေ လုံးဝမလုပ်နိုင်ခဲ့ပါဘူး။

ဒေါက်တာဂျီလ်ရဲ့ ထူးခြားချက်ကတော့ သူမဟာ လေဖြတ်နေတဲ့ ဝေဒနာသည် ဘဝကို ရောက်နေခဲ့ရပေမဲ့ သူ့ရဲ့ စိတ်ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နိုးကြားမှုတွေ ပြင်းပြသော စိတ်ဆန္ဒတွေက ကြီးမားသော ခွန်အားတစ်ရပ်အဖြစ် ဆက်တိုက် ဖြစ်ပေါ်နေခဲ့ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သူမက လောကကြီးနဲ့ ဆက်သွယ်ထိတွေ့နိုင်ဖို့ အမြဲကြိုးစားခဲ့တယ်။ သူမရဲ့ ဝဲဘက် ဦးနှောက်က အလုပ်မလုပ်နိုင်ပေမဲ့ ယာဘက်ဦးနှောက်နဲ့ အလုပ်လုပ်နိုင်အောင် ကြိုးစားလိုက်တယ်။

နောက်ပိုင်း ပြန်လည်ကျန်းမာလာပြီးချိန်မှာ ဒေါက်တာဂျီလ်ကို တိုင်းမ်မဂ္ဂဇင်းက ၂၀၀၈ ခုနှစ်ရဲ့ ဩဇာအရှိဆုံးသော ပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ် ရွေးချယ်ပြီး သူမအကြောင်းကို ဖော်ပြပေးခဲ့ပါတယ်။

တကယ်တော့ ဒေါက်တာဂျီလ် ပြန်လည်ကျန်းမာလာခြင်းဟာ ကုသမှုကောင်းတွေကြောင့်သာမဟုတ်ဘဲ သူမရဲ့ ပြင်းပြတဲ့ စိတ်ဆန္ဒတွေကြောင့် ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို အထင်အရှား တွေ့ရှိရပါတယ်။ ဒေါက်တာဂျီလ်ရဲ့အစ်ကို

ဖြစ်သူဟာ စိတ်ရောဂါနဲ့ ကွယ်လွန်ခဲ့တာဖြစ်ပြီး ဒေါက်တာဂျိလ်ကိုယ်တိုင်က ဦးနှောက်နဲ့စပ်ဆိုင်တဲ့ သိပ္ပံပညာရှင်တစ်ယောက်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ TED တစ်ခုသော ဆွေးနွေးတင်ပြချက်တစ်ခုမှာ သူမက အခုလို ပြောဆိုတင်ပြခဲ့ပါသေးတယ်။

‘ကျွန်မက စိတ်ရောဂါကြောင့် ဦးနှောက်ထိခိုက်ပြီး သေဆုံးသွားသူရဲ့ ညီမလည်းဖြစ်၊ ဦးနှောက်ဆိုင်ရာ သိပ္ပံပညာရှင်လည်း ဖြစ်လာခဲ့တာကြောင့် ကျွန်မရဲ့စိတ်ကူးအိပ်မက်တွေကို ဘာကြောင့်များ အခုလို တကယ်ဖြစ်လာအောင် လုပ်နိုင်ခဲ့တာပါလိမ့်လို့ နားလည်အဖြေထုတ်လိုခဲ့ပါတယ်။ နောက်ပြီး ကျွန်မရဲ့အစ်ကိုရဲ့တဲ့ စိတ်ရောဂါအကြောင်းကို စဉ်းစားကြည့်တယ်။ သူက အိပ်မက်စိတ်ကူးတွေကို အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ခဲ့လို့လား၊ အိပ်မက်စိတ်ကူးတွေ အကောင်အထည်ဖော်နိုင်အောင် ပြင်းပြတဲ့ စိတ်ဆန္ဒတွေ မထားနိုင်ခဲ့လို့လား၊ အဆင်မပြေမှုပေါင်းများစွာက စိတ်ကို လှည့်စားသလို ဖြစ်လာချိန်မှာ ဦးနှောက်ကိုပါ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရစေခဲ့တာလား... ဆိုပြီး အဘက်ဘက်ကနေ ကျွန်မ မေးခွန်းထုတ်ကြည့်ခဲ့ပါတယ်...’

ကျွန်တော်က ဒေါက်တာဂျိလ်ရဲ့ ပြောဆိုတင်ပြမှုစတိုင်ကို မေးမြန်းခဲ့ပါတယ်...။ ဒေါက်တာဂျိလ်က ဘယ်သူမဆို မိမိပြောဆိုလိုတဲ့ အကြောင်းအရာကို စိတ်ဆန္ဒပြင်းပြစွာနဲ့ (စိတ်ခံစားမှုပါပါ) ပြောဆိုနိုင်ဖို့လိုသလို ကိုယ်ပိုင်ရည်မှန်းချက်တွေကို အကောင်အထည်ဖော်ရာမှာလည်း ပြင်းပြတဲ့ စိတ်ဆန္ဒတွေကသာ အရှေ့ကနေ ဦးဆောင်သွားမှာ ဖြစ်တယ်လို့ အကြံပြုပြောဆိုခဲ့ပါတယ်။

နောက်တော့ ဒေါက်တာဂျိလ်က သူမရဲ့ ဘဝအတွေ့အကြုံ တချို့ကို အခုလို ပြောပြနေသေးတယ်...

‘ကျွန်မ ဟားဗတ်တက္ကသိုလ်မှာ တက်ရောက်နေတုန်း ဆုတစ်ဆု ချီးမြှင့်ခံခဲ့ရတယ်။ ကျွန်မရဲ့ သိပ္ပံပညာဆိုင်ရာ တွေ့ရှိချက်၊ တင်ပြချက်တွေက အခြားလူတွေထက် သာလွန်ခဲ့လို့ပါ...။ ကျွန်မက တင်ပြပြောဆိုချက်တွေကို နားထောင်သူတွေအားလုံး စိတ်ဝင်တစားရှိလာအောင် သူတို့ရဲ့ စိတ်အာရုံကို ဖမ်းစားနိုင်အောင် ပြောလိုက်တာပါပဲ...။ ကျွန်မ ပြောဆိုချင်တဲ့ အကြောင်းအရာ ခေါင်းစဉ်ကို ကျွန်မရဲ့ ပြင်းပြတဲ့ စိတ်ဆန္ဒတွေ၊ ခံစားချက်တွေနဲ့ ပြောပြ

mgyoe.com

လိုက်တော့ အားလုံးက ဇာတ်လမ်းကောင်း တစ်ပုဒ်ကို နားထောင်နေရတဲ့ အလား ဖြစ်သွားပြီး ကျွန်မရဲ့ ပြောဆိုချက်တွေအားလုံး သူတို့ကို အထိရောက်ဆုံး လွှမ်းမိုးထားနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါဆိုရင် ပြင်းပြတဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေနဲ့ ပြင်းပြ တဲ့ စိတ်ဆန္ဒတွေရဲ့ အဓိက အရေးပါတဲ့ အခန်းကဏ္ဍကို သိလောက်ပြီပေါ့ရှင်’

“သင့်ဦးနှောက်တိုးတက်မှုက ဘယ်တော့မှ ရပ်တန့်သွားခြင်း မရှိပါ”

သင့်ဦးနှောက်ဟာ အမြဲတစေ ရှင်သန်တိုးတက်နေပြီး သင့်ဘဝ တစ်သက်တာအတွင်းမှာ အမြဲတစေ အပြောင်းအလဲရှိနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အကယ်၍ လူတစ်ယောက်က ဂီတ၊ အားကစား၊ လူထုရှေ့မှောက် စကားပြော ခြင်း ဆိုတဲ့ ကဏ္ဍတွေထဲက တစ်ခုခုမှာ ထူးချွန်တယ်ဆိုရင် ဦးနှောက်က အဲဒီ ကျွမ်းကျင်ရာနယ်ပယ်မှာ ဆက်လက် တိုးတက်လာစေဖို့ တိုးတက်ပြောင်းလဲ တိုးတက်ခြင်းတွေနဲ့အတူ အကူအညီပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

‘ကျွန်ုပ်တို့က တစ်စုံတစ်ရာကို ထပ်တလဲလဲ လုပ်မယ်ဆိုရင်... အဲဒီ တစ်စုံတစ်ရာသော ကိစ္စမှာ ကျွန်ုပ်တို့က ပိုမိုတိုးတက်သော ကျွမ်းကျင်မှုတွေ ရရှိလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်...’ လို့ စိန့်လူးဝစ္စမှာရှိတဲ့ ဝါရှင်တန်တက္ကသိုလ်ရဲ့ တွဲဖက်ပါမောက္ခ ဒေါက်တာ “ပက်စ်ကေးမီချယ်လွန်” က ဆိုပါတယ်။

မီချယ်လွန်က ဆက်ပြီး သူမရဲ့ သုတေသနပြုတဲ့ အစီအစဉ်ထဲမှာ အငှားယာဉ်မောင်းတွေကစပြီး ဂီတသမားတွေအထိ ပါဝင်နေကြောင်း အငှားယာဉ်မောင်းတွေနဲ့ ဘတ်စ်ကားမောင်းတဲ့ ဒရိုင်ဘာတွေကို နှိုင်းယှဉ် လေ့လာသုတေသနပြုရာမှာ အငှားယာဉ်မောင်းတွေရဲ့ ဦးနှောက်အနောက် ဘက်ခြမ်းနယ်ပယ်က ပိုပြီး ကြီးမားနေတဲ့အကြောင်း၊ အဲဒီဦးနှောက် အနောက် ဘက်ခြမ်းနယ်ပယ် ကြီးမားနေခြင်းဟာ ခရီးလမ်းကြောင်းတစ်ခုကို သွားရာမှာ ကျွမ်းကျင်စွာဖြင့် ရွေးချယ်နိုင်ခြင်းရှိခြင်းကို ဖော်ပြနေကြောင်း၊ ဘတ်စ် ကားမောင်းသူတွေအနေနဲ့ သာမန်အတိုင်း ဦးနှောက် အနောက်ဘက်ခြမ်း နယ်ပယ်ကြီးထွားခြင်း မရှိတာကြောင့် ခါတိုင်းသွားနေကျ ခရီးလမ်းကြောင်း ကိုသာ သွားနိုင်စွမ်းရှိတဲ့အကြောင်း ပြောပြခဲ့ပါတယ်။

သိပ္ပံပညာရှင်တွေရဲ့ အခြားသော တွေ့ရှိချက်တွေမှာတော့ အညှီရောင် ရှိတဲ့ ဦးနှောက်ရဲ့ အာရုံကြော တစ်ရှူးတွေဟာ ဂီတအနုပညာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ စွမ်းဆောင်ရည်တွေကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး ဦးနှောက်ရဲ့ အခြားသော နယ်ပယ်တွေ

ကလည်း ဆိုင်ရာ စွမ်းဆောင်ရည်တွေကို ကိုယ်စားပြုထားတာ တွေ့ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

လျင်မြန်စွာ ကူးစက်ပြန့်ပွားနိုင်သော ပင်ကိုအရည်အသွေးများ၏ လျှို့ဝှက်ချက်များ

စိတ်ပညာရှင် “ဟော့ဝပ်ဒ်ဖရိုင်းမန်း” က အရှာရအခက်ခဲဆုံးသော (သို့မဟုတ်) တွေ့ရခဲသော ဂုဏ်အင်္ဂါကွဏာတွေကို လေ့လာရှာဖွေမှုတွေ ပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။ ထူးခြားသော ဂုဏ်ရည်ဂုဏ်သွေးတွေ လျော့နည်းခြင်း၊ မြင့်မားခြင်းဟာ လူတစ်ဦးချင်းစီရဲ့ ဩဇာတိက္ကမ နိမ့်ကျလျော့ပါးခြင်းနဲ့ ဩဇာတိက္ကမ မြင့်မားခြင်းဆိုတဲ့ ကွာဟချက်တွေကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ မြင့်မားသော ဂုဏ်ရည်ဂုဏ်သွေးတွေ မြင့်မားတဲ့သူဟာ ပျော်ရွှင်စိတ်ချမ်းသာမှုကို ရရှိတတ်ပြီး ဂုဏ်ရည်ဂုဏ်သွေးနဲ့ ဩဇာရှိန်ဝါလျော့၍ နည်းပါးနေတဲ့သူတွေအပေါ် ပင်ကိုအရည်အသွေးကောင်းတွေ ကူးစက်စေတဲ့အထိ ဩဇာသက်ရောက်စေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

“ဖရိုင်းမန်း” ရဲ့ လက်တွေ့စမ်းသပ်ချက်တွေအရ လူ ၁၂ ယောက်ကို ရွေးချယ်ခေါ်ယူလိုက်ပြီး တစ်ဦးစီအား မေးခွန်းအနည်းငယ်စီ မေးမြန်းလိုက်ပါတယ်။ ပြီးတော့ မေးခွန်းမေးခံရတဲ့သူတွေအပေါ် ဘယ်လို ခံစားရသလဲ...လို့ မေးမြန်းပြီး သူတို့အားလုံးကို အခန်းတစ်ခန်းထဲမှာ စုပေါင်းထည့်ထားလိုက်ပါတယ်...။ သူတို့ကို အချိန်နှစ်မိနစ်ကြာ ထားပြီး တဲ့အချိန်ထိ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် စကားမပြောခိုင်းသေးပါဘူး။ ပြီးတော့ နောက်ထပ်မေးခွန်း အသစ်တွေ ထပ်မေးလိုက်ပြန်ပါတယ်။

အခန်းထဲရှိနေတဲ့သူတွေလည်း အချင်းချင်း တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် စကားပြောခွင့်မရသော်လည်း ထူးခြားသော အရည်အသွေးတွေနဲ့ ဩဇာရှိန်ဝါ မြင့်တက်နေသောသူတွေက ထူးခြားသော အရည်အသွေးနဲ့ ဩဇာရှိန်ဝါ မရှိတဲ့သူတွေအပေါ် ဩဇာသက်ရောက်နေတာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။ “ဖရိုင်းမန်း” ရဲ့ လေ့လာတွေ့ရှိချက်အရ လူတစ်ဦးချင်းစီမှာရှိနေတဲ့ ပြင်းပြတဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေဟာ တခြားလူတွေအပေါ် အလွယ်တကူ ကူးစက်ပြန့်ပွားသွားစေသလိုပဲ ပင်ကိုထူးခြားတဲ့ အရည်အသွေး၊ ဩဇာရှိန်ဝါတွေကလည်း တခြားလူတွေအပေါ် အလွယ်တကူ ကူးစက်စေခြင်း ရှိတတ်တာကို တွေ့ရပါတယ်။

ပြင်းပြသော စိတ်ထက်သန်မှုထဲမှာ အလွယ်တကူ ထိတွေ့ခြင်းဖြင့် ကူးစက်နိုင်တဲ့ သဘာဝနဲ့ တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ ကူးစက်နိုင်တဲ့ သဘာဝတွေ ပါရှိနေပြီး ဖြစ်ပါတယ်။

“ရဲ့(ပ်) ဝယ်ဒိုအိမာဆန်” က တစ်ခါက ပြောခဲ့ဖူးပါတယ်။

“စိတ်အားထက်သန်တက်ကြွမှုမရှိဘဲ ဘယ်လိုကြီးကျယ် ခမ်းနား ထည်ဝါတဲ့အရာတွေကိုမှ ဖြစ်မလာနိုင်စေတတ်ပါဘူး။”

စီးပွားရေးပညာသင်ကျောင်းရဲ့ ပါမောက္ခတွေက လူပေါင်းရာချီတဲ့ အရေအတွက်ကို လေ့လာမှု လေးမျိုးခွဲခြားပြီး သူတို့ရဲ့ ထူးခြားတဲ့ ဂုဏ်အင် လက္ခဏာတွေ အပြုသဘောဆောင် အကောင်းမြင်တတ်တဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေ နဲ့ “တစ်ဖက်သားဆီ အလွယ်တကူ ကူးစက်ပြန့်ပွားစေတဲ့ သြဇာရှိန်ဝါတွေကို လေ့လာမှု ပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။

သုတေသနပြုသူ ပါမောက္ခတွေရဲ့ ရှာဖွေတွေ့ရှိမှုအရ လူတစ်ဦးချင်း စီဟာ သူတို့ရဲ့ ထူးခြားတဲ့ဂုဏ်ရည်တွေကို စကားဖြင့် ပြောဆိုဆက်သွယ် ဆက်ဆံခြင်းတွေနဲ့ စာရေးခြင်းတွေမှာ သူတို့ကိုယ်တိုင် သတိမမူဘဲ ထုတ်ဖော်ပြသလေ့ရှိကြတယ်လို့ သိရှိရပါတယ်။

အပြုသဘောဆောင် အကောင်းမြင်တတ်တဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေထဲမှာ ပြင်းပြသောစိတ်ဆန္ဒတွေ၊ ပြင်းထန်သောဇောတွေ၊ စိတ်အားထက်သန်တက်ကြွ ခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း၊ အကောင်းမြင်ဝါဒရှိခြင်း ဆိုတဲ့ ကောင်းသောခံစား ချက်တွေ ပါဝင်လျက် ရှိပါတယ်။

အထက်ပါ ပြင်းပြသော ခံစားမှုတွေအားလုံးဟာ အပြုသဘောဆောင် အကောင်းမြင်ခြင်းသဘောကို အခြေခံတဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေဖြစ်ပြီး လူတစ်ဦး ကနေ အခြားတစ်ဦးဆီကို အလွယ်တကူ ကူးစက်နိုင်တဲ့ ဓာတ်သဘာဝတွေ ဖြစ်တာကို လေ့လာတွေ့ရှိရပါတယ်။

အပြုသဘောဆောင် အကောင်းမြင်တတ်တဲ့ ခေါင်းဆောင်တွေဟာ နောက်လိုက်တွေကို ဘယ်တော့မှ အတင်းအကျပ် အမိန့်ပေးစေခိုင်းခြင်း၊ ဖိအားပေးခြင်းတွေ လုပ်လေ့မရှိဘဲ သူတို့ဖြစ်စေ၊ လုပ်စေချင်တဲ့အရာကို နောက်လိုက်တွေ လိုက်လံလိုက်ပါ လုပ်ဆောင်နိုင်စေဖို့ ဆွဲဆောင်စည်းရုံး ပြောဆိုခြင်းတွေကိုသာ အများဆုံး ပြုလုပ်လေ့ ရှိတတ်ပါတယ်။

ထူးခြားသော ဂုဏ်ရည်ဂုဏ်သွေးတွေနဲ့ ရှေ့ကနေ ဦးဆောင်သူတွေဟာ အပြုသဘောဆောင် အကောင်းမြင်တတ်ကြပြီး ခေါင်းဆောင်ဖြစ်သူ ကိုယ်

ကိုယ်တိုင်နှင့် နောက်လိုက်တွေအားလုံးကို စိတ်ချမ်းသာစေတဲ့ လူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း “အောင်မြင်မှုက ပျော်ရွှင်ခြင်းဆီကို ဦးတည်ခြင်း မရှိဘဲ ပျော်ရွှင်ခြင်းကသာ အောင်မြင်မှုတွေကို ဖန်တီးပေးနိုင်တယ်လို့ အပြုသဘောဆောင် အကောင်းမြင်တတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ဆိုပါတယ်။

သင် ပြောဆိုတင်ပြမယ့် အကြောင်းအရာခေါင်းစဉ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး စိတ်ဆန္ဒပြင်းပြနေချိန်မှာ အဲဒီပြင်းပြသော စိတ်ဆန္ဒတွေက သင့်ရဲ့ နားထောင်သူတွေအားလုံးကို စိတ်အားထက်သန် နိုးကြားတက်ကြွလာစေပြီး သင့်ခံစားချက်တွေကိုလည်း နားထောင်သူတွေဆီ ကူးစက်ပြန့်ပွားခြင်း ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။ သင်က လူထုရှေ့မှာ ပြောဆိုတင်ပြမှု ပြုလုပ်ရာမှာ သင့်စိတ်ဆန္ဒအမှန်ကို ထုတ်ဖော်ပြသနိုင်ဖို့ ကြောက်ရွံ့ စိတ်ကင်းနေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

TED ၏ မှတ်ချက်

စိတ်ဆန္ဒပြင်းပြသော၊ စိတ်ဇောထက်သန်သောသူတွေကို သင့်ဘဝထဲသို့ ဝင်ရောက်လာနိုင်အောင် ဖိတ်ခေါ်ပေးပါ။

“စတားဘတ်စ်” ကို တည်ထောင်သူ “ဟောဝပ်ချော့ဘတ်” ကျွန်တော့်ကို တစ်ခါက ပြောခဲ့ဖူးပါတယ်...

‘သင့်ကို လူအများက ဝန်းရံပေးထားမယ်ဆိုရင်... သင့်မှာ ရှိနေတဲ့ ပြင်းပြတဲ့ စိတ်ဆန္ဒတွေအကြောင်း မျှဝေနိုင်အောင် ကြိုးစားပေးပါ။ သင့်ရဲ့ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်း လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်၊ သင့်ဘဝထဲမှာ အရေးပါတဲ့ သူတွေကို သင့်ရဲ့ စိတ်ဆန္ဒပြင်းပြမှုတွေက ဘာဖြစ်တယ်ဆိုတာ သူတို့သိရအောင် သိသာစွာ ထုတ်ဖော်ပြသပေးပါ။ ပြီးရင် နားထောင်သူတွေအားလုံးကို စိတ်ဓာတ်တက်ကြွလာစေဖို့ တိုက်တွန်းပေးပါ။

ရစ်ချတ်ဘရန်ဆန်အနေနဲ့ စိတ်ထားဖြူစင်သန်ရှင်းသူတွေကို အဓိက ငှားရမ်းပြီး လုပ်ငန်းအတွက် အကျိုးပြုအောင် တာဝန်ပေးနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ စိတ်နေစိတ်ထား ဖြူစင်သန်ရှင်းတဲ့ သူတွေဟာ စိတ်သဘောထား ရိုးသားပွင့်လင်းပြီး အစဉ်အမြဲ ပြုံးရွှင်နေတတ်ပါတယ်။ သူတို့ဟာ အရာရာကို အပြုသဘောဆောင် အကောင်းမြင်ပြီး ဆောင်ရွက်ရမယ့်

လုပ်ငန်းတာဝန်တွေကို နီးကြားတက်ကြွစွာ နဲ့ ပြီးပြတ်အောင် လုပ်ဆောင် နိုင်ကြပါတယ်။

အထူးသဖြင့် သင့်လုပ်ငန်းတိုးတက်ရေးအတွက် ပြင်းပြသော စိတ်ဆန္ဒထားရှိပြီး သင့်လုပ်ငန်းကို ရောသူတို့ရဲ့ ဘဝကိုပါ တိုးတက်စေလိုတဲ့ စိတ်သဘောထားရှိသူတွေကို ငှားရမ်းအသုံးပြုရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ဘဝအောင်မြင်မှု၊ သင့်လုပ်ငန်း တိုးတက်အောင်မြင်မှုတွေ အတွက် ပြင်းပြသော စိတ်ဆန္ဒတွေ သင်ကိုယ်တိုင်ရှိဖို့ လိုအပ်သလို သင့်လို အရည်အသွေးနှင့် တန်းတူရှိသောသူတွေကို သင့်ဘဝထဲ ရောက်လာ အောင် ဖိတ်ခေါ်နိုင်ခြင်းကလည်း အောင်မြင်မှုရစေဖို့ အဓိက မှုတည်နေတဲ့ အခြေခံအချက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

TED ဆိုသော ပညာရပ်နယ်ပယ် ၃ ခုအား ကိုယ်စားပြုသော ပုဂ္ဂိုလ်တွေက အမှားအယွင်း မရှိနိုင်ပါ။

“ရစ်ချတ်စိန်ဂျွန်” ဟာ TED က ပြုလုပ်တဲ့ ကွန်ဖရင့်တစ်ခုကို တက်ရောက်ဖို့ လေယာဉ်စီးလာခဲ့ပါတယ်။ လေယာဉ်ပေါ်မှာ ရှိနေတုန်း သူ့ဘေးခုံမှာ ဆယ်ကျော်သက်ရွယ် လူငယ်တစ်ယောက် လာထိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလူငယ်က စိန်ဂျွန်ကို အလုပ်အကြောင်း မေးမြန်းစပ်စုလိုက်တယ်။ ပြီးတော့-

‘ဘယ်အရာက အောင်မြင်မှုဆီ ဦးတည်သွားစေပါသလဲ... လို့ မေးခွန်းထုတ်လိုက်ပါတယ်။ ဒီအခါ စိန်ဂျွန်က အဖြေမပေးနိုင်ခဲ့ပါဘူး။ သို့ သော်လည်း သူ့မှာ စိတ်ကူးကောင်းတစ်ခု ရှိနေခဲ့ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း သူက ဆယ်ကျော်သက်ရွယ် လူငယ်ကို အောင်မြင်တဲ့ ခေါင်းဆောင်တွေဟာ TED က ပြုလုပ်တဲ့ ကွန်ဖရင့်တွေကို တက်ရောက် နားထောင်ကြသလို ကိုယ်တိုင် နားလည်သိရှိထားတဲ့ အကြောင်းအရာ ခေါင်းစဉ်မျိုးစုံကိုလည်း လူအများရှေ့မှာ ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ထုတ်ဖော်ပြောဆို ဆွေးနွေးရဲကြတဲ့အကြောင်း၊ အောင်မြင်ပြီးသူတွေတောင် ဆက်လက်အောင်မြင်မှုရရှိဖို့ TED ရဲ့ ကွန်ဖရင့်တွေကို တက်ရောက်တယ်ဆိုရင်... အောင်မြင်မှု အရသာကို တစ်ကြိမ်တစ်ခါမှ မခံစားရသေးတဲ့သူတွေက ပိုပြီး တက်ရောက် နားထောင် ပြောဆိုဆွေးနွေးသင့်တဲ့အကြောင်း ပြန်လည်ပြောဆိုလိုက်ပါတယ်။

TED ဆိုတဲ့ ပညာရပ်နယ်ပယ် သုံးခုထဲမှာ ကျင်လည်ကျက်စား ကျွမ်းကျင်မှုရှိနေတဲ့သူတွေဟာ ဘယ်အရာကိုမှ အမှားအယွင်းမရှိ ပြောဆို လုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်းရှိသူတွေ ဖြစ်တယ်လို့ စိန့်ဂျွန်က အပြည့်အဝ ထောက်ခံထား ပါတယ်။

သင်က တစ်စုံတစ်ယောက်ကို အကူအညီပေးလိုပါသလား
(ဘာစကားမှမပြောဘဲ ပါးစပ်ပိတ်ပြီး နားထောင်ပေးပါ)

ဒေါက်တာ အာနက်စ်တိုဆီရိုလီဟာ ဆီရိုလီအင်စတီကျူနှင့် ကမ္ဘာ ကျော် စီးပွားရေး ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင် တစ်ယောက် ဖြစ်ပါ တယ်။ သူဟာ ၁၉၇၀ ခုနှစ်များအတွင်း အာဖရိကတစ်ခွင်မှာ ကူညီထောက်ပံ့ ရေး အလုပ်တွေကို လုပ်ကိုင်ခဲ့ပြီး ၂၀၁၂ ခုနှစ်မှာတော့ TED ရဲ့ ပရိတ်သတ် တွေကို ထိရောက်သော ပြောဆိုတင်ပြမှုတွေ လုပ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။

ဆီရိုလီ အသက် ၂၁ နှစ်အရွယ်မှာ အီတာလီယမ် NGO အတွက် အလုပ်လုပ်ပေးခဲ့ပြီး ပရောဂျက်တစ်ခုချင်းစီကို အောင်မြင်အောင် လုပ်ဆောင် နိုင်ခဲ့သူ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆီရိုလီ ပထမဆုံး လုပ်ခဲ့ရတဲ့ ပရောဂျက်ကတော့ အာ ဖရိက၊ ဇမ်ဘီယာနိုင်ငံ တောင်ပိုင်းဒေသမှာရှိတဲ့ ရွာသားတွေကို ခရမ်းချဉ် သီး စိုက်ပျိုးတဲ့ နည်းသင်ကြားပေးခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

‘အာဖရိကမှာ မြင်တွေ့ရတဲ့ အရာရာတိုင်းက အရမ်းကို လှပပါတယ်၊ အခုတော့ အရမ်းကိုလှပတဲ့ ခရမ်းချဉ်သီးတွေကို ကျွန်တော်တို့ ရလာခဲ့ပါပြီ’ လို့ ဆီရိုလီက ဇမ်ဘီယာနိုင်ငံသားတွေကို ပြောလိုက်တယ်...။ ‘တွေ့လား... အားလုံး ကြည့်ကြစမ်းပါဦး၊ ဇမ်ဘီယာဆိုတဲ့ နိုင်ငံမှာ စိုက်ပျိုးရေး လုပ်ရတာ ဘယ်လောက် လွယ်ကူသလဲလို့၊ ခရမ်းချဉ်သီးတွေ ဝင်းမှည့်လာခဲ့ရင်... အရမ်းကို ကြည့်လို့လှပတယ်။ ဒါပေမဲ့ ခရမ်းချဉ်သီးတွေ မှည့်တာနဲ့ မြစ်ထဲက ရေမြင်းအကောင် ၂၀၀ လောက် ပေါ်လာပြီး တွေ့တွေ့သမျှ ခရမ်းချဉ်သီးတွေ ကို စားတော့တာပဲဗျို့...’ ဆီရိုလီနဲ့အတူ ရွာသားတွေအားလုံးက ဝိုင်းပြီး ရယ်မောလိုက်ကြတယ်။

နောက်တော့ ဇမ်ဘီယာရွာသားတွေက ပြန်ပြောတယ် ‘ဒါကြောင့် ကျုပ်တို့ဆီမှာ ဘာစိုက်ပျိုးရေးမှ မဖြစ်တာလေလို့...’

သင်က တစ်စုံတစ်ယောက်ကို အကူအညီပေးလိုတယ်ဆိုရင်... နှုတ်ပိတ်ပြီး နားထောင်ပေးပါ... ၊ ဆီရိုလီက ဒီအချက်ကို သေချာကျေညက်စွာ နားလည်ထားသလို အတွေ့အကြုံတွေကတစ်ဆင့် သင်ယူလေ့လာမှုတွေကို ပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။

ဒေါက်တာဆီရိုလီက ပါးစပ်ပိတ်ပြီး နားထောင်တတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်ကောင်းနဲ့ နေလာတဲ့ အတွေ့အကြုံ များလာတဲ့အခါ... လူချစ်လူခင်များလာပြီး ပြောဆိုသမျှသော ကိစ္စရပ်တွေအားလုံးကိုလည်း အောင်မြင်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်သူ ဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။

ဒေါက်တာဆီရိုလီက လူအများကို အကူအညီပေးချင်တာကြောင့် ပါးစပ်ပိတ်ပြီး သူများပြောတာကို နားထောင်တယ်...၊ ဒီအခါ သူပြောဆိုတဲ့ အလှည့်ကို ရောက်တဲ့အခါမှာလည်း လူအများက သူပြောဆိုသမျှ နားထောင်ကြတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ တောက်လျှောက် ဆွေးနွေးခဲ့တဲ့အတိုင်း လူတစ်ဦးချင်းစီရဲ့ ပြင်းပြသော စိတ်ဆန္ဒ ခံစားချက်တွေက စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ နိုင်ငံရေး စတဲ့ နယ်ပယ်အားလုံးမှာ အောင်မြင်စေဖို့ အခြေခံ အုတ်မြစ်တစ်ခု ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို အထင်အရှား တွေ့လာရပါတယ်။

ဆီရိုလီက သူ့ရဲ့ ပြင်းပြတဲ့ စိတ်ဆန္ဒတွေကို အောင်မြင်အောင် အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ ပါးစပ်ပိတ်ပြီး နားထောင်ခြင်း အလေ့အကျင့်ကို ပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။ ပါးစပ်ပိတ်ပြီး နားထောင်တတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်ဟာ မိမိမှာ ရှိနေတဲ့ ပြင်းပြတဲ့စိတ်ဆန္ဒတွေ၊ ခံစားချက်တွေကို အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ အခွင့်အရေးကောင်းတွေ ရရှိလာတတ်ပြီး အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အလုပ်မှာ ဖြစ်စေ၊ စီးပွားရေးလောကမှာဖြစ်စေ၊ လူထုရှေ့မှောက် ပြောဆိုတင်ပြခြင်းတွေမှာဖြစ်စေ အောင်မြင်မှုရရှိလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ 'သင်က တစ်ယောက်ယောက်ကို အတွေးအခေါ်၊ အကြံအစည်၊ အကြံဉာဏ်တစ်ရပ်ကို ပေးနိုင်ပါတယ်။ အကယ်၍ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်က သင်ပေးတဲ့ အကြံဉာဏ်အတိုင်း လက်ခံပြီး မလုပ်လိုဘူးဆိုရင်... သင် ဘာလုပ်မှာလဲ၊ တကယ်တော့ သင်တတ်နိုင်တာ အဲဒီအထိပါပဲ... ၊ ဘယ်လို အကြံဉာဏ်ကောင်းတွေပဲဖြစ်ဖြစ် ကာယကံရှင်တွေကိုယ်တိုင်က ပြင်းပြသော စိတ်ခံစားချက်နဲ့ ပြင်းပြတဲ့ စိတ်ဆန္ဒတွေ မပါရှိခဲ့ရင်... အဲဒီအကြံဉာဏ်ကောင်းတွေကို လုံးဝ အကောင်အထည်မဖော်နိုင်

တော့ပါဘူး၊ ဒါကိုကြည့်ရင် လူတစ်ဦးချင်းစီမှာ ပြင်းပြတဲ့စိတ်ဆန္ဒ၊ ခံစားချက်တွေ ကိုယ်စီရှိခဲ့ရင် လူတစ်ဦးချင်းစီမှာ ကိုယ်ပိုင်တိုးတက်နိုင်စွမ်းတွေ အစဉ်အမြဲရှိနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

လူတစ်ဦးထံမှာ အကြံဉာဏ်ကောင်းတွေ ရှိနေတယ်ဆိုရင် အဲဒီအကြံဉာဏ်ကောင်းရှိတဲ့သူက အသိပညာ၊ ဗဟုသုတတွေ ပြည့်စုံချင်မှ ပြည့်စုံပါလိမ့်မယ်။ သို့သော်လည်း အသိပညာ၊ ဗဟုသုတတွေကို လူတစ်ဦးချင်းစီ အလိုက် ရှာဖွေရရှိနိုင်ပါတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ လူတစ်ဦးချင်းစီ တိုးတက်အောင်မြင်မှုကတော့ ပြင်းပြတဲ့စိတ်ဆန္ဒတွေက အဓိက အရေးပါနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်အနေနဲ့ ပြင်းပြတဲ့စိတ်ဆန္ဒနဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေရှိလာပြီဆိုရင် သင် ရည်မှန်းထားတဲ့အရာတွေကို အကောင်းဆုံး အကောင်အထည်ဖော်နိုင်မှာ ဖြစ်သလို တခြားလူတွေကို အောင်မြင်တိုးတက်စေချင်တဲ့ စိတ်ဆန္ဒကို ရှေ့တန်းတင်ပြီး လူထုရှေ့မှောက် ပြောဆိုတဲ့သူ ဖြစ်ရင်တော့ သင့်ရဲ့ ပြင်းပြတဲ့ စိတ်ဆန္ဒတွေ၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှု နိုးကြားတက်ကြွမှုတွေကို နားထောင်သူတွေဆီ ကူးစက်ပြန့်ပွားသွားစေဖို့ ဆွဲဆောင်စည်းရုံးနိုင်သော ပုံစံဖြင့် ပြောဆိုပေးပါ။

သင်က လူအများ ကောင်းကျိုးအတွက် လူထုရှေ့မှောက် စကားပြောမယ်ဆိုရင် ပြောဆိုမယ့် အကြောင်းအရာ ခေါင်းစဉ်နဲ့ ပြောဆိုတင်ပြတဲ့အချက် အလက်တွေက လိုက်လျောညီထွေ ကိုက်ညီမှုရှိနေဖို့ သင့်ရဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှု စိတ်ခံစားချက်တွေ ပြင်းပြတဲ့ စိတ်ဆန္ဒတွေကို လူအများသိအောင် ထုတ်ဖော် ပြောဆိုရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

‘ကျွန်တော့်ရဲ့အတွေ့အကြုံအရ အကောင်းဆုံးသော စီမံခန့်ခွဲသူတွေဟာ သူတို့ဘယ်အရာကိုပဲ လုပ်သည်ဖြစ်စေ... သူတို့ရဲ့ ပြင်းပြတဲ့ စိတ်ဆန္ဒ စိတ်ခံစားချက်တွေအတိုင်း ထိရောက်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ကြတာကို တွေ့ရပါတယ်။’

ရွန်ဘာရွန်၊ ရင်းနှီးမြုပ်နှံသူ ဘီလုံနာ

လူထုရှေ့မှောက် စကားပြောခြင်းအတွက် လျှို့ဝှက်ချက် ၁

မိမိ၌ရှိနေသော ပြည့်ဝသည့် အရည်အချင်းများအား လက်တွေ့ထုတ်ဖော်ပြသပါ။

ဇာတ်လမ်းတစ်ခုကို ဘယ်လိုပြောရမယ် ဆိုတာကို ကျွန်တော်က သင့်အား သင်ပြပေးနိုင်ပါတယ်။ အလားတူ သင် စကားပြောဆိုရာမှာ သင့်စကားသံ လေယူလေသိမ်း ဘယ်လိုထားရှိရမယ် ဆိုတာကိုလည်း သင်ပြပေးနိုင်ပါတယ်။

စကားပြောဆိုတင်ပြမှုတွေ ပြုလုပ်ရာမှာ- နားထောင်သူ ပရိသတ်ကို စွဲဆောင်နိုင်အောင် ပြောဆိုသူက ကိုယ်ပိုင်အရည်အချင်းတွေကို အခွင့်အခါ ရလျှင်ရသလို ထုတ်ဖော်ပြောဆို ပြသပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အကယ်၍ ပြောဆိုတင်ပြသူက ပြင်းပြသော စိတ်ဆန္ဒတွေမပါဘဲ လူအများကို ဝတ်ကျေတမ်းကျေ ပြောဆိုခဲ့မယ်ဆိုရင် ပြောစကားတွေ ဘယ်လောက်ပဲများများ၊ ဗဟုသုတတွေ ဘယ်လောက်ပဲပါပါ ဆွဲဆောင်နိုင် တော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ သင်က နားထောင်သူ ပရိသတ်ကို ဆွဲဆောင် စည်းရုံး နိုင်ဖို့ ကြိုးစားမယ်ဆိုရင်... သင့်ကိုယ်သင် ဆွဲဆောင်စည်းရုံးနိုင်အောင် ကြိုးစားရမှာဖြစ်ပြီး လူအများ တက်ကြွအောင် လှုံ့ဆော်ချင်တယ်ဆိုရင် လည်း သင့်ကိုယ်သင် ဦးစွာတက်ကြွအောင် လှုံ့ဆော်ပေးနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။

သင်က လူအများရဲ့အကြောင်းကို ပြည့်စုံစွာ သိရှိလိုတယ်ဆိုရင်- စိတ်မှန်းသက်သက်ဖြင့် ခန့်မှန်းခြင်းထက် လူတွေနဲ့ ထိတွေ့နိုင်တဲ့ အခွင့် အရေးရရှိအောင် ကြိုးစားခြင်းကသာ ပိုမိုထိရောက်မှုရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင်က လူအများကို အောင်မြင်ရေးစကားတွေ ပြောဆိုပြီး လက်တွေ့ အောင်မြင်အောင် ကြိုးစားလိုတဲ့စိတ်တွေ မြင့်တက်လာစေဖို့ သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်မှုရှိစွာနဲ့ သင့်အရည်အချင်းတွေကို ရဲဝံ့စွာ ထုတ်ဖော်ပြသပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



အခန်း ၂

ပြောဆိုခြင်းအတတ်ပညာ၌ ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်အောင်
လုပ်ဆောင်ပါ

“ဘာရမ်စတီဗင်ဆန်” ရဲ့ အဘွားဖြစ်သူဟာ သူ့မိသားစုအတွင်းမှာ ရှိနေတဲ့ အငြင်းပွားမှုတွေကို အဆုံးသတ်စေခဲ့သူ ဖြစ်ပါတယ်။ အစပထမမှာ သူဟာ များစွာသော အငြင်းပွားမှုတွေကို အစပြုခဲ့သူ တစ်ယောက်ပါ။

သူမက မြေးဖြစ်သူ “စတီဗင်ဆန်” ကို ထူးခြားသော ကိုယ်ပိုင်အမှတ် လက္ခဏာ၊ ကိုယ်ပိုင်အရည်အချင်းတွေရဲ့ ဩဇာသက်ရောက်မှုနဲ့ ပတ်သက် သမျှကို သင်ပြပေးခဲ့တယ်။

စတီဗင်ဆန်ဟာ ပြည်သူများရပိုင်ခွင့်နဲ့ ပတ်သက်သော အကျိုး ဆောင်ရွေးနေတစ်ဦးဖြစ်ပြီး “အီးကွဲဂျပ်စ်တစ် အင်နီရှီရေးတစ်” ရဲ့ အမှုဆောင် ဒါရိုက်တာ တစ်ဦးလည်း ဖြစ်ပါတယ်...

၂၀၁၁ ခုနှစ် စက်တင်ဘာလအတွင်း စတီဗင်ဆန်ဟာ ရိုက်ဆဲတ် အင်စတီကျုက ချီးမြှင့်တဲ့ “ဖရီးဒမ်းမီဒယ်” ဆုကို ဆွတ်ခူးရရှိခဲ့ပါတယ်။ ဆုချီးမြှင့်ခံခဲ့ရပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း TED က ကျင်းပတဲ့ ကွန်ဖရင့်တစ်ခုရဲ့ ကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦးအဖြစ် ပြောဆိုတင်ပြမှုတွေ များစွာ ပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။

၂၀၁၂ ခုနှစ် မတ်လအတွင်း စတီဗင်ဆန်က လူထုရှေ့မှောက် စကားပြောဆိုခြင်းတွေ ထပ်မံပြုလုပ်ဖြစ်ခဲ့တာကြောင့် နားထောင်သူ ပရိသတ်တွေ အားလုံး စိတ်ဓာတ်တက်ကြွမှုတွေ ဖြစ်လာခဲ့ပြီး သူ့ရဲ့ ပြောဆိုတင်ပြမှုတွေ အားလုံးလည်း ထင်ပေါ်ကျော်ကြားလာခဲ့ပါတော့တယ်။

စတီဗင်ဆန်က ၁၀ မိနစ်ကြာ ပြောဆိုမှုတွေအတွက် တိုတောင်းသော အချိန်အကန့်အသတ်အတွင်းမှာ ထိမိသော ပြောဆိုမှုတွေဖြစ်အောင် အကောင်းဆုံး ပြောဆိုနိုင်ခဲ့သူ ဖြစ်ပါတယ်။

စတီဗင်ဆန်က လူတစ်ဦးချင်းစီမှာ ကိုယ်ပိုင်ထူးခြားသော အရည်အသွေး အမှတ်လက္ခဏာတွေ ကိုယ်စီရှိနေပြီး ဖြစ်တာကြောင့် အဲဒီအရည်အသွေးတွေကို ထိရောက်စွာ အသုံးချနိုင်ဖို့ လိုအပ်ကြောင်း၊ ပြောဆိုခြင်းအတတ်ပညာမှာ ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်သူ တစ်ယောက် ဖြစ်လာစေဖို့ မိမိပြောဆိုမယ့် အကြောင်းအရာ၊ ခေါင်းစဉ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး စုံစေ့စွာ နားလည်သိရှိထားဖို့ လိုအပ်ကြောင်း၊ လူတစ်ဦးစီအလိုက် ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်တိုင် ဩဇာသက်ရောက်စေဖို့နဲ့ လိုအပ်သလို အကောင်းဆုံး ထိန်းချုပ်နိုင်မှုတွေ လိုအပ်ကြောင်း၊ ကိုယ့်ဘဝကိုယ် လိုသလို ထိန်းကျောင်းနိုင်စေဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိဖို့ကလည်း အရေးပါကြောင်း... နားထောင်သူ ပရိသတ်တွေ အားလုံး စိတ်ဓာတ်နိုးကြား တက်ကြွစွာနဲ့ နားထောင်နိုင်အောင် စွဲဆောင်စည်းရုံးပြောဆိုခဲ့ပါတယ်။

စတီဗင်ဆန်က စကားပြောပွဲတစ်ခုမှာ- သူ့အဘွားဖြစ်သူရဲ့ မိဘတွေ အကြောင်း ပြောဆိုခြင်းနဲ့ စကားပြောပွဲကို စတင်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ စတီဗင်ဆန်ရဲ့ အဘွားဖြစ်သူရဲ့ မိဘတွေဟာ ကျွန်ဘဝနဲ့ မွေးဖွားလာရသူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့မှာ သားသမီး ၁၀ ဦး ထွန်းကားခဲ့ပြီး ဘဝကို ခက်ခဲပင်ပန်းစွာ ရုန်းကန်ခဲ့ရသူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

စတီဗင်ဆန် ၈-၉ နှစ်သားအရွယ်လောက်မှာ အဘွားဖြစ်သူက သူ့အခန်းရှိရာကို လျှောက်လာပြီး မြေးဖြစ်သူကို လက်ကနေ ဆွဲခေါ်လိုက်တယ်။ ပြီးတော့ “လာခဲ့ ဘာရမ်း...၊ မင်းနဲ့ ငါ အပြင်ထွက်ပြီး လမ်းလျှောက်ကြရအောင်...” လို့ ပြောလိုက်တယ်။ စတီဗင်ဆန်ရဲ့ ပြန်လည်ပြောပြချက်အရ အဲဒီအချိန်က အဘွားဖြစ်သူနဲ့ သူက ဆွေးနွေးမှုတစ်ခု လုပ်ခဲ့တာကို ဘယ်

တော့မှ မမေ့ဘူးလို့ သိရပါတယ်။ ဒီအကြောင်းကို စတီဗင်ဆန်က စကား ပြောပွဲ တစ်ခုမှာ အခုလို ပြောပြခဲ့ပါတယ်။

“အဘွားက ကျွန်တော့်ကို ထိုင်ခိုင်းတယ်၊ ပြီးတော့ ကျွန်တော့်ကို သေချာကြည့်ပြီး ပြောလိုက်တယ်...။ ငါ မင်းကို စောင့်ကြည့်နေခဲ့တယ် ဆိုတာကို မင်းသိစေချင်တယ်၊ မင်းက ထူးခြားတဲ့ လူတစ်ယောက်လို့ ငါ ထင်တယ်။ မင်းလုပ်ချင်တာ မှန်သမျှကို ဘယ်ဟာပဲဖြစ်ဖြစ် လုပ်နိုင်မယ့် သူ တစ်ယောက်လို့ ငါထင်တယ်...” အဘွားက အဲဒီလို ပြောခဲ့တာကို ကျွန်တော် တစ်သက် မေ့နိုင်တော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး၊ သူမက ပြီးတော့ ပြောလိုက်သေးတယ်။ ‘ဘာရမ်း... မင်းကိစ္စ သုံးရပ်အတွက် ငါ့ကို ကတိ ပေးဖို့တော့ လိုလိမ့်မယ်’ ဒီတော့ ကျွန်တော်ကလည်း “အိုကေလေ” လို့ ပြန်ပြောလိုက်တယ်။ အဘွားက နောက်တော့ ဆက်ပြောတယ်၊ ‘မင်း ငါ့ကို ကတိပေးရမယ့် ပထမဆုံး ကိစ္စကတော့ မင်းရဲ့အမေကို မင်း အမြဲ တစေ ချစ်ဖို့ပဲ၊ မင်းရဲ့အမေက ငါချစ်ရတဲ့ သမီးလေ၊ မင်းအမေကို မင်း တစ်သက်လုံး စောင့်ရှောက်ပါ့မယ်လို့ ငါ့ကို ကတိပေးရမယ်...’ အဘွား စကားကြောင့် ကျွန်တော်က “ကျွန်တော် အမေကို ချစ်ပါ့မယ် အဘွား” လို့ ပြန်ဖြေလိုက်တယ်။ ဒီတစ်ခါ အဘွားက ဆက်ပြောတယ်။ “မင်း ငါ့ကို ကတိပေးရမယ့် ဒုတိယ ကိစ္စကတော့ အမှန်တရားကိုရရှိဖို့ ဘယ်လောက်ပဲ ခက်ခဲနေတာဖြစ်ဖြစ် မင်းဘက်က အမြဲတစေ အမှန်အတိုင်းပဲ အရာရာကို လုပ်ရမယ်။ အဲဒီကိစ္စအတွက် ငါ့ကို ကတိပေးပါ”

ဒီတစ်ကြိမ်မှာလည်း ကျွန်တော်က အဘွားကို ကတိပေးလိုက်ပါတယ်။ “ဟုတ်ကဲ့ပါ အဘွား၊ ကျွန်တော် ကတိပေးနိုင်ပါတယ်၊ နောက်တော့ အဘွား က သူ့စကားကို ဆက်တယ်...။ ‘မင်း ငါ့ကို ကတိပေးရမယ့် တတိယမြောက် ကိစ္စကတော့ မင်း ဘယ်သောအခါမှ အရက်မသောက်ပါဘူး ဆိုတဲ့ ကတိပဲ”

အဘွားရဲ့စကားဆုံးတော့ ကျွန်တော်က စဉ်းစားကြည့်တယ်။ ကျွန်တော်က အသက်ကိုးနှစ်ပဲ ရှိသေးတယ် မဟုတ်လား၊ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်က အဘွားကို အခုလို ပြန်ဖြေလိုက်တယ်... ‘ဟုတ်ကဲ့ပါ အဘွား၊ ကျွန်တော် အရက်တော့ သောက်ပါ့မယ်’ စကားဆုံးတာနဲ့ အဘွားရော ကျွန်တော်ပါ ရယ်မောလိုက်ကြတယ်လေ” စတီဗင်ဆန်ပြောဆိုတဲ့ ဟန်၊

လေယူလေသိမ်းတွေက နားထောင်သူပရိသတ်ကို စွဲဆောင်စည်းရုံးထားနိုင် တာကြောင့် ပြောဆိုတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကလည်း တဖြည်းဖြည်း ပိုပြီး လေးနက်လာခဲ့ပါတယ်။ ထိုအချိန်မှာ ရုတ်တရက် စတီဗင်ဆန်က သူ့ စကားသံကို တိုးလိုက်ပြီး ပရိသတ်ကို အခုလို ပြောလိုက်တယ်။

“ကျွန်တော် အခု အသက် ၅၂ နှစ်ထဲကို ရောက်ပြီ၊ ကျွန်တော့်ပရိသတ် ကြီးကို အမှန်အတိုင်း ဝန်ခံရရင်... ကျွန်တော် အရက်ကို ဘယ်တုန်းကမှ တစ်စက်ကလေးတောင် မသောက်ဖူးခဲ့ပါဘူး။ ကျွန်တော့်အဘွားကို ကျွန်တော် ကတိပေးထားခဲ့တယ်လေ။ အရက်သောက်တာဟာ မကောင်းဘူး ဆိုတဲ့ စကားကို ကျွန်တော် စိတ်မကောင်းစွာနဲ့ပဲ ပြောပါရစေ...။ အရက်ကို လူအများ က အကြောင်းကိစ္စအမျိုးမျိုးကြောင့် သောက်နေရတယ်လို့ ကျွန်တော် ရှုမြင်ပါ တယ်။ ဒီစကားကို နားနဲ့မနာဘဲ ဖဝါးနဲ့သာ နားပေးကြပါ။ ဒီတော့ ကျွန်တော် အဓိက ပြောချင်တာက လူအတော်များများ သောက်လေ့ရှိတဲ့ အရက်ကို လုံးဝ မသောက်တဲ့သူဟာ ထူးခြားတဲ့အရည်အသွေး အမှတ်လက္ခဏာ တစ်ခုကို အလိုလို ပိုင်ဆိုင်ထားပြီးတဲ့သူ ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။ ထူးခြားတဲ့ အရည်အသွေး၊ အမှတ်လက္ခဏာရှိတဲ့သူတွေမှာ ထူးခြားတဲ့ စွမ်းအင်သတ္တိတွေ ရှိနေပြီး အဲဒီစွမ်းအင်သတ္တိတွေက ဘဝတိုးတက်အောင်မြင်ရေး ခရီးစဉ် အတွက် အဓိက မောင်းနှင်ပေးမယ့်အရာ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်”

စတီဗင်ဆန်ရဲ့ ပြောဆိုမှုတွေအပေါ် နားထောင်သူ ပရိသတ်အများစုက သဘောကျပြီး လက်ခုပ်တီး ရယ်မောခြင်းတွေနဲ့ အားပေးလိုက်ကြတယ်။

လူထုရှေ့မှောက် စကားပြောခြင်းအတွက် လျှို့ဝှက်ချက် ၂

လူထုရှေ့မှောက် စကားပြောဆိုရာမှာ ပြောဆိုသူက နားထောင်သူတွေရဲ့ နှလုံးသားနဲ့ စိတ်ထဲမှာ စွဲထင်သွားစေတဲ့အထိ အကောင်းဆုံး ပြောဆိုနိုင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ TED သမိုင်းကြောင်းအရ စတီဗင်ဆန်ဟာ လူထုရှေ့မှောက် စကားပြောဆိုရာမှာ အကောင်းဆုံး ပြောဆိုနိုင်သူဖြစ်ပြီး သူပြောခဲ့တဲ့ စကားပြော ပွဲပေါင်း ၆၅ ရာခိုင်နှုန်းဟာ သူ့အဘွားရဲ့ဇာတ်ကြောင်းတွေနဲ့ အလားတူတဲ့ ပုံပြင်ဆန်ဆန် အကြောင်းအရာတွေ ဖြစ်တာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။

တကယ်တော့ စကားပြောဆိုပွဲတွေရဲ့ အနှစ်သာရဟာ ပြောဆိုသူရဲ့ အမြင်ရှုထောင့်တွေနဲ့ နားထောင်သူတို့ရဲ့ နားလည်သဘောပေါက် ခံစားနိုင်