

စိတ်ကူးချိုချိုအနုပညာ

ပြတ်ငြိမ်း တီထွင်တွေ့

ဆန်းသစ်သော
စိတ်ကူးစိတ်သန်းများမှတစ်ဆင့်
တီထွင်အကောင်အထည်ဖော်ကာ
လက်တွေ့အောင်မြင်မှုများ
ရယူဆွဲကိုင်နိုင်ရေးသို့

CREATIVE THINKING
MICHAEL LeBOEUF



ပြန်လည်ရိုက်နှိပ်ခြင်း

စိတ်ကူးခြင်းသည် တီထွင်ခြင်း၏ အစဖြစ်သည်။
သင်ဆန္ဒရှိရာကို သင်စိတ်ကူး၏။
(စိတ်ကူးကမ္ဘာထဲတွင်)
သင်စိတ်ကူးသည့်အတိုင်း သင်ဖြစ်နေလိမ့်မည်။
နောက်ဆုံး၌ သင်ဖြစ်လာမည့်အနေအထားကို
သင်တီထွင်၏။

ဂျော့ ဘားနတ်ရှော့

မြတ်ငြိမ်း တီထွင်တွေ့

ဆန်းလစ်သော
ပုံစံကူးပုံစံဆန်းများမှတစ်ဆင့်
တီထွင်အကောင်အထည်ဖော်ကာ
ဖက်တွေ့အောင်မြင်မှုများ
ရယူခွင့်ကို နိုင်ရေးသို့

CREATIVE THINKING
MICHAEL LeBOEUF



Barcode with ISBN: mn0007
Price: 3300.00 Ks

တီထွင်တွေ့ မြတ်ငြိမ်း

မျက်နှာပုံးပန်းချီ - ဖေသစ်တည်

တမုက်နှာ ၃၄၅ + မျက်နှာ၊ ၁၂ • ဂဇင်ဘီ x ၁၈ • ဂဇင်ဘီ

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ(၀၀၅၃၈)၊ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကင်း။

ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၄၁၂)၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း။

၂၀၁၇၊ ဧပြီလ၊ ပြန်လည်ရိုက်နှိပ်ခြင်း၊ အုပ်ရေ ၅၀၀၊

၂၀၀၈ FUTURE PUBLISHING HOUSE ၏ ဒုတိယအကြိမ်မူ၊

ရောင်းစျေး ၃၃၀၀ ကျပ်

email: skccph@gmail.com ; P.O.Box: 705

www.facebook.com/SKCCmyanmarbook

www.skccmyanmarbook.com

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်



တီထွင်တွေ့
CREATIVE THINKING

MICHAEL LeBOEUF

မြတ်ငြိမ်း
မြန်မာပြန်

မြန်မာ့စာပေကော်မရှင်၊ ၂၀၁၃

mgyc.com

mgyc.com

မာတိကာ

- မိတ်ဆက်စကား က

အပိုင်း (၁)

သင့်စိတ်ကူး၏ အခြေခံအုတ်မြစ်ကို ပြင်ဆင်ဖွဲ့စည်းခြင်း

၁။ တီထွင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်း ကွာဟချက် ၁

၂။ စိတ်ကူးများကို လက်တွေ့တပ်ဆင်ခြင်းသည်
သင့်အလိုဆန္ဒ ဘာဆိုသည်ကို ဆုံးဖြတ်ခြင်းမှ
အစပြုသည် ၄၄

အပိုင်း (၂)

စိတ်ကူးများထုတ်ခြင်းနှင့် အသုံးတည့်အောင် စီရင်ခြင်း

၃။ သင့်ဆန်းသစ်တီထွင်နိုင်စွမ်းများကို မီးတို့ပေးခြင်းနှင့်
သဘောပေါက်နားလည်ခြင်း ၈၁

၄။ စုပေါင်းပြီး အဆင့်မြင့်စိတ်ကူးများ ထုတ်လုပ်ခြင်း ၁၂၂

၅။ စိတ်ကူးပေါ်လာအောင် မေးခွန်းများမေးပါ ၁၄၈

၆။ စိတ်ကူးတွေကို ဘယ်လိုတန်ဖိုးဖြတ်မည်လဲ ၁၇၅

အပိုင်း (၃)

စိတ်ကူးခြင်းနှင့် အကောင်အထည်ဖော်ခြင်းကြားရှိ

အတားအဆီးများကို ကျော်လွှားခြင်း

- ၇။ စိတ်ကူးထုတ်သူများ စိတ်အေးချမ်းမှုရှိဖို့လိုသည် ၁၉၅
- ၈။ သင့်စိတ်ကူးများကို လူတွေထောက်ခံလာအောင်
ပြုလုပ်ခြင်း ၂၃၄
- ၉။ အခြေအနေအလိုက်ဖြစ်ပေါ်သော အခက်အခဲများ ၂၆၃

အပိုင်း (၄)

အောင်မြင်ဖြစ်ထွန်းမှုများနောက်သို့

ရေဆုံးရေဖျား လိုက်ခြင်း

- ၁၀။ အချိန်ကို အသုံးချတတ်အောင် ဆည်းပူးခြင်း ၂၉၃
- ၁၁။ အရေးကြီးတာက အလုပ်လုပ်ဖို့ ၃၁၇
- ၁၂။ ဆန်းသစ်တီထွင်မှု၌ ဈာန်ဝင်စားခြင်း၊
ဘဝ၏ ပျော်ရွှင်မှု အစစ်အမှန် ၃၄၃

မိတ်ဆက်စကား

မိတ်ကူးခြင်းသည် တီထွင်ခြင်း၏ အစပြစ်သည်။ သင် ဆန္ဒရှိရာကို သင် မိတ်ကူး၏။ (မိတ်ကူးကမ္ဘာထဲတွင်) သင် မိတ်ကူးသည့်အတိုင်း သင် ဖြစ်နေလိမ့်မည်။ နောက်ဆုံး၌ သင် ဖြစ်လာမည့်အနေအထားကို သင် တီထွင်၏။

ရှော့ ဘားနတ်ရှော့

အချိန်အခါကောင်းတွေ ဆိုက်ရောက်လာမည်။ ပြီးတော့ ကုန် လွန်သွားလိမ့်မည်။ သို့ပေမဲ့ သေချာတာတစ်ခုတော့ရှိသည်။ အနာဂတ် ကာလက ဘယ်လိုအခြေအနေတွေပဲ ဖန်တီးလာသည်ဖြစ်စေ ကောင်း မွန်ပြီး ဆန်းသစ်သည့် စိတ်ကူးစိတ်သန်းများကို တီထွင်တတ်ပြီး ၎င်း စိတ်ကူးစိတ်သန်းများကို တကယ်ဖြစ်လာအောင် အကောင်အထည် ဖော် တတ်သူသည်သာ ကြီးပွားအောင်မြင်မည်ဖြစ်၏။ စင်စစ် သင်လည်း ထိုသို့သောသူမျိုး ဖြစ်လာနိုင်၏။ ဘယ်လိုလုပ်လျှင် ထိုသို့ဖြစ်လာနိုင် ကြောင်းကို ဤစာအုပ်က လမ်းပြပေးပါလိမ့်မည်။

ကျွန်တော်တို့၏စိတ်တွေတွင် စိတ်ကူးစိတ်သန်းတွေ ထုတ် လုပ်ဖို့၊ လက်တွေ့အောင်မြင်မှုများအဖြစ်သို့ အသွင်ပြောင်းနိုင်သည့် စိတ်

ကူးသစ် စိတ်ကူးဆန်းတွေ ထုတ်လုပ်ဖို့ စွမ်းအားအပြည့် ရှိနေသည်။ သို့တိုင် ကျွန်တော်တို့သည် ကျွန်တော်တို့၏ စိတ်တွေကို စိတ်ကူးစိတ်သန်းများ သိုလှောင်ဖို့အဖြစ်သာ အသုံးများ၏။ တကယ်တော့ ဤသို့ ဖြစ်နေခြင်းမှာ ရယ်ချင်ပက်ကျိဖြစ်ချင်စရာ ကောင်းလှပါသည်။ သည်တော့ သင်ကော သင့်ကိုယ်သင် အများသူငါ တွေးထင်ထားသလို မိမိကတော့ တီထွင်နိုင်စွမ်းမရှိဟု တွေးထင်ထားပါသလား။

အခန်း ၁ တွင် သင့် တီထွင်နိုင်စွမ်းကို ဟန့်တားနေသော လူတိုင်းသိ ရှေးဟောင်းဒဏ္ဍာရီများနှင့် ပညတ်ချက်များကို ကျွန်တော်တို့ ရှာဖွေဖော်ထုတ်ကြမည်။ ပြီးတော့ ထိုအဟန့်အတားများကို ဘယ်လို ကျော်လွှားကြမည်လဲ ဆိုသည်ကို ကြံဆကြပါမည်။

သင့်မှာ ၎င်းနေသော တီထွင်နိုင်စွမ်းတွေရှိကြောင်း သင် သိမြင် သဘောပေါက်သည်။ သို့သော် ၎င်းစွမ်းရည်များကို လမ်းကြောင်းဖော်ပေးဖို့ အခက်အခဲတွေ့နေသလား။ ခိုင်မာသောဆုံးဖြတ်ချက်များ ချပြီး သင်၏ တီထွင်နိုင်စွမ်းများအပေါ် အထူးအာရုံစိုက်လာနိုင်အောင် ရှင်းလင်းလွယ်ကူသည့်နည်းလမ်းတချို့ကို အခန်း ၂ က ဖော်ပြပါလိမ့်မည်။

ဆန်းသစ်တီထွင်မှု ဆိုသည်မှာ ခက်ခဲနက်နဲသော၊ ပဉ္စလက်ဆန်သော၊ ကျွန်တော်တို့အများစု ဉာဏ်မမီသော ကိစ္စတစ်ခုဖြစ်သည်ဟု သင် တွေးထင်နေပါသလား။ အခန်း ၃ က သင့်အတွက် နားလည်ရန်ခက်ခဲသောအရာကို ဖယ်ထုတ်ပေးပါလိမ့်မည်။ ဤသို့အားဖြင့် ဆန်းသစ်တီထွင်မှု၏ အနှစ်သာရ ဘာလဲ ဆိုသည်ကို သင် သိလာမည်။ သင်၏ တီထွင်မှုစွမ်းရည်များကို ဘယ်လို ပြုစုပျိုးထောင်ရမည်၊ ဘယ်လို လေ့ကျင့်ပေးရမည်ကို ဖော်ပြပါလိမ့်မည်။ ပြီးတော့ စိတ်ကူးသစ် စိတ်ကူးဆန်းများကို လိုအပ်သလိုထုတ်လုပ်နိုင်စွမ်း ရှိလာအောင် တိကျသော၊ လှုပ်ရှားမှုပါဝင်သော နည်းပရိယာယ်များကို ညွှန်းဆိုပါလိမ့်မည်။

သင်သည် သင့်အမှုထမ်းများ၊ သင့်မိသားစု၊ သို့မဟုတ် အုပ်စု တစ်စုစုအား ဆန်းသစ်တီထွင်စွာ စဉ်းစားတွေးခေါ်လာအောင် လှုံ့ဆော် ပေးဖို့ ကြိုးစားနေပါသလား။ အခန်း ၄ က အဖွဲ့လိုက် တီထွင်ဆန်းသစ် စွာတွေးခေါ်ရေးနှင့်ပတ်သက်သည့် ပွဲတွေ့နည်းစနစ်များကို ရှင်းပြမည်။ ပြီးတော့ ၎င်းနည်းစနစ်များကို ဘယ်လို လက်တွေ့အသုံးချရမည်ဖြစ်ကြောင်း သင်ကြားပေးလိမ့်မည်။

မှန်ကန်သည့်မေးခွန်း မေးခြင်းသည် မိမိ ရှာဖွေကြံဆနေသည့် စိတ်ကူးတစ်ခုကို ဖော်ဆောင်ပေးတတ်ကြောင်း သင် သတိချပ်မိပါ သလား။ အခန်း ၅ က သင် မေးဖို့လိုအပ်သော မေးခွန်းများကို တင်ပြ လိမ့်မည်။ ထိုမေးခွန်းများ ဘယ်နည်းဘယ်ပုံမေးရမည်ကို ပြသပေးလိမ့် မည်။

သင့် စိတ်ကူးစိတ်သန်းများကို ဘယ်လိုတန်ဖိုးဖြတ်ရမည်ဟု သင် သိပါသလား။ မြေကြီးကို လက်ပုတ်မလွဲအောင်မြင်ဖို့ သေချာသည့် နည်းတွေ့တော့ မရှိ။ သို့ပေမဲ့ အခန်း ၆ က သင့်အခက်အခဲများကို ကျော်လွန်ပြီး အောင်ပွဲခံမည့် စိတ်ကူးစိတ်သန်းတစ်ခု ရွေးထုတ်တတ် အောင် လမ်းညွှန်တချို့ ပေးအပ်ပါလိမ့်မည်။

နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ခံစားနေရသည့် စိတ်ဖိစီးမှုများနှင့် ဘဝအတွက် အားစိုက်ရလွန်းမှုများက သင်၏ ဆန်းသစ်တီထွင်မှုစွမ်းရည်ကို ဟန့် တားနေပါသလား။ ၎င်း အနှောင့်အယှက် အဟန့်အတားတွေ လျော့ပါး သွားစေမည့် အကြံဉာဏ်တချို့ကို အခန်း ၇ က ပေးမည်။ ပြီးတော့ သင့် စိတ်အခြေအနေ ကောင်းမွန်ပြီး ပုံမှန်ဖြစ်နေအောင် ဘယ်လိုပြုလုပ် ရမည်ဖြစ်ကြောင်း နည်းပေးပါလိမ့်မည်။

ဘေးလူတွေ အတွေ့အကြုံမရှိမှု၊ ငွေကြေးအားနည်းမှု၊ ကံ အလှည့်မထင်မှု စသော အခက်အခဲပေါင်းများစွာက သင့်အိပ်မက်တစ်ခု

အကောင်အထည်ပေါ်လာရေးကို တားဆီးနေပါသလား။ အခန်း ၈ နှင့် ၉ က သင့်နှင့် သင့်အိပ်မက်အကောင်အထည်ပေါ်လာရေး အကြားမှာ ခုခံနေသည့် အခက်အခဲ အတားအဆီးများကို ရှင်းပစ်မည့် မဟာဗျူဟာ အချို့ကို ပေးဆက်ပါလိမ့်မည်။

သင်သည် သင့်အိပ်မက်များနောက်သို့ ရေဆုံးရေဖျားမလိုက် နိုင်လောက်အောင် အလုပ်ပိနေပါသလား။ သင့် အချိန်များကို စနစ်တကျ သုံးစွဲစေနိုင်မည့် သော့ချက် အကြံဉာဏ်တချို့ကို အခန်း ၁၀ က ပေးမည် ဖြစ်၏။

သင့်အိပ်မက်များနောက်သို့ ရေဆုံးရေဖျားလိုက်မည့် လမ်းကြောင်းပေါ်သို့ရောက်အောင် ကနဦးတွန်းအား လိုအပ်နေပါသလား။ တီထွင်ဆန်းသစ်မှုပါသော အောင်မြင်မှု ရရှိရေးတွင် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော စိတ်အားထက်သန်မှုနှင့် အလံမလှဲစတမ်း စိတ်ဓာတ်တို့ကိုမွေးပြီး အိပ်မက်ကို လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်လုပ်ငန်း ဘယ်လိုစတင်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း အခန်း ၁၁ မှာ လေ့လာနိုင်၏။

သစ်ဆန်းသော စိတ်ကူးစိတ်သန်းများ ဖော်ထုတ်ရေးနှင့် ၎င်းတို့ကို လက်တွေ့အောင်မြင်မှုများ ဖြစ်လာအောင် ဖော်ဆောင်ရေးအတွက် ကျွန်တော်သိထားသရွေ့ တန်ဖိုးရှိသော၊ လက်တွေ့ကျသော နည်းစနစ်များကို ဤစာအုပ်၏ စာမျက်နှာများတွင် ဖော်ပြထား၏။ ဤနည်းအား စိတ်ကူးများကို လက်တွေ့တပ်ဆင်ခြင်း ဟု ကျွန်တော်က အတိုချုံးခေါ်ဆိုထား၏။ သည်စကားလုံး၏အဓိပ္ပာယ်မှာ “သင့် စိတ်ကူးကို မိုးယံသို့တိုင် ပျံတက်သွားအောင် လွှတ်ပေးလိုက်၏။ ပြီးမှ ၎င်းစိတ်ကူးကို မြေပေါ်ရောက်အောင် ဆွဲယူပြီး ကျွမ်းကျင်လိမ္မာစွာ တပ်ဆင်ခြင်း” ဟူ၍ ဖြစ်၏။

ဖရင်ကလင်၊ အိန်စတိန်း၊ အက်ဒီဆင်၊ ဘဲလ်၊ ဒစ်စနေ နှင့်

မဖော်ပြနိုင်လောက်အောင် များပြားလှသည့် ကြီးမြတ်သောဖန်တီးရှင် များ၏ စိတ်ကူးစိတ်သန်းများကို ကျွန်တော် သုတေသနလုပ်ခဲ့၏။ ယခု ဖော်ပြထားသည့် စိတ်ကူးစိတ်သန်းများသည် ကျွန်တော် စတင်ဖန်တီး ထုတ်လုပ်သည့် စိတ်ကူးစိတ်သန်းများအဖြစ် အမှတ်မယူလိုပါ။ သို့သော် သည်စိတ်ကူးတွေက အလုပ်ဖြစ်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သည်စိတ်ကူးတွေကို ကျွန်တော် အသုံးချခဲ့သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ကျွန်တော့်အားထုတ်ချက်မှာ ၎င်း စိတ်ကူးစိတ်သန်းများကို စာအုပ်တစ် အုပ်ထဲတွင် စုစည်းဖော်ပြရန် ဖြစ်၏။ ဤပုံစံဖြင့်တင်ပြခြင်းကို စာဖတ် သူများ ကျေနပ်နှစ်သိမ့်မည် ဟု မျှော်လင့်ပါသည်။ ပြီးတော့ အသုံး တည့်လိမ့်မည်ဟုလည်း မျှော်လင့်ပါသည်။

သည်တော့ ဤစာအုပ်က သင့်အား ဆန်းသစ်တီထွင်နိုင်စွမ်း ပိုပြီး ရှိလာအောင် ပြုလုပ်နိုင်မည်သာ။ ဒါကတော့ သင်နှင့်သာ ဆိုင်ပါ သည်။ ကိုယ်ထူကိုယ်ထ စာအုပ်တစ်အုပ်၏ တန်ဖိုးသည် မြက်ရိတ်စက် တစ်လုံး၏ တန်ဖိုးနှင့် တူပါသည်။ သင်သည် သင့်ငွေ အတော်အတန် ကိုသုံးပြီး မြက်ရိတ်စက်အသစ်တစ်လုံး ဝယ်နိုင်၏။ သို့ရာတွင် ၎င်းစက် ၏ နောက်သို့လိုက်ပြီး သင် မတွန်းသရွေ့သည် မြက်ရိတ်စက်က မြက် များကို ရိတ်ဖြတ်မည်မဟုတ်။ ထိုနည်းတူပင် ဤစာအုပ်ကိုဖတ်ပြီး ဤ စာအုပ်အကြောင်း မေ့မေ့ပျောက်ပျောက် သဘောထားလျှင်တော့ သင်၏ ဆန်းသစ်တီထွင်မှုစွမ်းရည် မြင့်မားရေးအတွက် ဤစာအုပ်က မဆို စလောက်သာ အထောက်အကူပြုပါလိမ့်မည်။ သို့မဟုတ်ပါကလည်း လုံးဝ အထောက်အကူပြုလိမ့်မည်မဟုတ်။ ဤစာအုပ်ထဲမှ အဓိကသော့ ချက်များကို မျဉ်းသားထားခြင်း၊ မှတ်စုများထုတ်ခြင်းဖြင့် တက်တက် ကြွကြွဖတ်ပါ။ သင် လက်တွေ့အသုံးချလိုရမည့် စိတ်ကူးသစ် စိတ်ကူး ဆန်းများကို ချရေးပြီး ၎င်းတို့ကို အသုံးချမည်ဟု အဓိဋ္ဌာန်ပါ။ ဤ

စာအုပ်သည် လက်နက်ကိရိယာတစ်ခု ဖြစ်၏။ သည်လက်နက်ကို အလုပ်ဖြစ်အောင် အသုံးချပါ။

ဤအတွေးအမြင်များကို လုပ်ငန်းခွင်မှာ၊ အိမ်မှာ၊ သို့မဟုတ် သင်ကြိုက်ရာနေရာမှာ လက်တွေ့အသုံးချလိုရ၏။ အဓိကအချက်မှာ သင်၏ တီထွင်မှုစွမ်းရည်ကို သင့်အတွက် အကျိုးရှိအောင် ဘယ်လို လုပ်ရမည့်အကြောင်း သင့်အား ညွှန်ပြရန်ဖြစ်၏။ ကျွန်တော်က သင့်မှာ ရှိထားသည့် တီထွင်နိုင်စွမ်းတွေကို လက်ကုန်နှိုက်ပြီး အသုံးချနိုင်အောင် ဘယ်လို လုပ်ရမည်လဲ ဆိုတာတော့ နည်းပေးပါမည်။ နောက်ပြီး ကျွန်တော် အာမာန္တခံလိုသည့် အချက်တစ်ချက် ရှိ၏။ ယင်းအချက် ကား သင့်မှာ သင် ထင်ထားသည်ထက် များစွာ များစွာ သာလွန်များ ပြားသော တီထွင်နိုင်စွမ်းတွေ ရှိနေသည်ဟူသော အချက်ဖြစ်၏။

သည်တော့ ဆက်ဖတ်ပါ။ ကြည်နူးနှစ်သက်စွာ ဖတ်ပါ။ ပြီး တော့ သင်၏ ဆန်းသစ်တီထွင်နိုင်စွမ်းတွေကို ကြိုးကိုင်မောင်းနှင်ပါ။ ဤစာအုပ်သည် အောင်မြင်မှုများ မွေးဖွားပေးမည့် စာအုပ်ဖြစ်၏။ ပုဂ္ဂလိက ဆန္ဒများ ပြည့်ဝအောင် ဖြည့်ဆည်းပေးမည့် စာအုပ်ဖြစ်၏။

(မှတ်ချက်။ ။ အမြင်ကျယ်ကျယ်ဖြင့် ဆက်ဖတ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။)



အပိုင်း (၁)

သင့်စိတ်ကူး၏ အခြေခံအုတ်မြစ်ကို ပြင်ဆင်ဖွဲ့စည်းခြင်း

၁

တီထွင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်း ကွာဟချက်

တကယ်တမ်းကျတော့ တီထွင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်းနှင့် ပတ်သက်၍ ဆုပ်ပမ်းရခက်ခြင်း သို့မဟုတ် လျှို့ဝှက်ဆန်းကြယ်ခြင်းတို့၍ ဘာမျှမရှိ။ စကားပြောနိုင်သူ ဘယ်သူမဆို ရေးချနိုင်စွမ်း ရှိ၏။ ကြည့်မြင်နိုင်သူ ဘယ်သူမဆို အာရုံမှာ ပုံဖော်နိုင်စွမ်း ရှိ၏။ နောက်ပြီး တွေးခေါ်နိုင်သူ ဘယ်သူမဆို စိတ်ကူး စိတ်သန်းများ ဖော်နိုင်စွမ်းရှိ၏။

စတီဇင် ဘေတာ

ကမ္ဘာ့အကြီးကျယ်ဆုံးနှင့် အအောင်မြင်ဆုံး သံကွင်းဆက် ဟိုတယ်ကြီးတွေထဲမှ တစ်ခုကို စတင်တည်ထောင်ခဲ့သူတစ်ဦး ရှိ၏။ သူသည် ကျောင်းစာကို ရှစ်နှစ်တာမျှ သင်ခဲ့ရ၏။ သည်ကြားထဲ သည်လောက်ထိအောင်မြင်အောင် ဘယ်လိုစွမ်းဆောင်ခဲ့သလဲ ဟု သူ့အား မေးမြန်းခံရသည်။ သည်တော့ သူက “လူတစ်ယောက် ပညာမတတ် တဲ့အခါ သူဟာ သူ့ဦးနှောက်ကို မဖြစ်မနေ အသုံးချရတော့တယ်” ဟု အဖြေပေးခဲ့လေသည်။

မေစီကုန်တိုက်ကြီးတွင် အလုပ်လာလျှောက်သော လူငယ်တစ်ဦးအား သူ့အလျင် လျှောက်ထားသူပေါင်း မြောက်မြားစွာရှိကြောင်း တုံးတံတိ ငြင်းပယ်လွှတ်လိုက်ကြ၏။ တွန့်ခြင်း၊ ရွံ့ခြင်းမရှိသော ထိုလူငယ်က ကုန်တိုက်ထဲတွင် ဟိုဟိုသည်သည် လျှောက်ကြည့်၏။ ပြီးတော့ အမှုထမ်းရေးရာ ဒါရိုက်တာထံ တယ်လီဖုန်းဆက်သည်။

“ကျွန်တော် အလုပ်တစ်ခု လိုချင်ပါတယ်။ ကျွန်တော် အကူအညီပေးနိုင်မယ့်နေရာများရှိမလားဆိုပြီး ကုန်တိုက်ထဲမှာ နာရီပေါင်းအတော်ကြာအောင် လှည့်ပတ်ကြည့်နေခဲ့တယ်ခင်ဗျ။ ကျွန်တော့်ကို ချက်ချင်းအသုံးချလို့ရနိုင်မယ့်နေရာ ဆယ်နေရာကို ကျွန်တော် စာရင်းလုပ်ထားပါတယ်။ အဲဒါ ဘယ်နေရာတွေလဲဆိုတာ ကျွန်တော် တက်လာပြီး ပြောပြရမလားခင်ဗျ”

မကြာမီအတွင်း ထိုလူငယ်သည် မေစီကုန်တိုက်၏ အလုပ်သင်အဖြစ် ခန့်အပ်ခြင်းခံရကြောင်း ပြောနေဖို့ မလိုတော့ပါချေ။

မိခင်တစ်ဦးသည် သူ့သားသမီးတွေ စန္ဒရားအတီးလေ့ကျင့်ရန် စိတ်လိုလက်ရ မရှိခြင်းအတွက် တဖျစ်တောက်တောက် ဆူပူကြိမ်းမောင်းနေရသည်။ သူတို့အား စေ့ဆော်မှုကလေးသွင်းပေးရန် ဆူပူကြိမ်းမောင်းခြင်းထက် ပိုကောင်းသောနည်းလမ်းတစ်ခုတော့ရှိရမည်ဟု သူ တွေးမိ၏။ သို့ဖြင့် သူက မှတ်စုတစ်အုပ်နှင့် ရောင်စုံကြယ်ပွင့်တစ်ဘူး ဝယ်လိုက်၏။ ထို့နောက် စန္ဒရားအတီးလေ့ကျင့်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ စည်းကမ်းသစ်များ ချမှတ်သည်။ ကိုယ့်သဘောဖြင့်ကိုယ် စန္ဒရားအတီးလေ့ကျင့်သည့်ကလေးတိုင်း စားဖိုဆောင်ထဲရှိ မီးဖိုပေါ်က အချိန်မှတ်ကိရိယာဖြင့် အချိန်မှတ်ထားရမည်။ ဆယ့်ငါးမိနစ်လေ့ကျင့်ပြီးတိုင်း ကလေး၏ မှတ်စုစာအုပ်ထဲတွင် ကြယ်တစ်ပွင့် ကပ်ပေးသည်။ သီတင်းတစ်ပတ် ကုန်ဆုံးသောအခါ ကြယ်ပွင့်အများဆုံးရသည့်ကလေးကို ဆုချသည်။

သူတို့ကလေးတွေ၏ စန္ဒရားလက်သံ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာ ရုံမျှမဟုတ်၊ သူတို့ကလေးတွေ၏ တစ်ယောက်ချင်း တာဝန်သိစိတ် ကလည်း တိုးတက်လာလေသည်။

ဤကား သူတို့၏ တီထွင်မှုစွမ်းရည်များကို အသုံးချခဲ့သူများ အကြောင်း နမူနာပုံပြင်များဖြစ်၏။ သူတို့သည် တီထွင်မှုစွမ်းရည်ဖြင့် သူတို့၏ဘဝကိုကော သူတို့ဝန်းကျင်မှလူများ၏ဘဝကိုပါ တိုးတက် ကောင်းမွန်လာအောင် ပြုနိုင်ခဲ့ကြ၏။

စိတ်ကူးခြင်းသည် ကျွန်တော်တို့၏ အစွမ်းအထက်ဆုံး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာသတ္တိထူးဖြစ်၏။ နောက်ပြီး စိတ်ကူးအသစ်အဆန်းများ တီထွင်ဖန်တီးခြင်းသည် တိုးတက်မှုအားလုံး၏ ဗဟိုအချက်အချာ ဖြစ် ပါသည်။

စိတ်ကူးခြင်း - သင့်စိတ်၏ ရေနံတွင်းများ

စိတ်ကူးခြင်း၏ အရေးပါအရာရောက်မှုကို သမိုင်းစဉ် တစ် လျှောက်မှာ ပေါ်ထွန်းခဲ့သော ဉာဏ်ကြီးရှင်အားလုံးက တညီတညွတ် တည်းလောက် အသိအမှတ်ပြုခဲ့ကြသည်။ အောက်ဖော်ပြပါ အမြင် သုံးရပ်ကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကြည့်ပါ။

စိတ်ကူးခြင်းသည် အသိဉာဏ်ထက် ပို၍အရေးကြီးသည်။
အဲလ်ဘတ် အိန်စတိုင်း

စိတ်ကူးခြင်းက လူကို သတ္တဝါများ၏အထွတ်အမြတ် ဖြစ် စေသည်။

စိတ်ကူးခြင်းက ကမ္ဘာကို စိုးမိုးသည်။

ဒစ်စရေး ယယ်လီ

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၏ သမိုင်းကြောင်းနှင့် ရှင်သန် ကြီးထွားမှုသည် တီထွင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်များ၏ အရည်အချင်း၊ အမြော်အမြင်ကြီးမှုတို့နှင့် တိုက်ရိုက်တွဲဖက်နေလေသည်။ အက်ဒီဆင်၊ ဘဲလ်၊ မော့စ်၊ ရိုက်ညီနောင်များနှင့် အခြားမြောက်မြားစွာသော တီထွင်ရှင်များ၏ နာမည်များက ကျွန်တော်တို့သမိုင်းစာအုပ်များ၏ စာမျက်နှာများကို ဖြည့်ပေးနေသည်။ တကယ်တော့ သူတို့သည် နယ်မရွေး၊ ဒေသမရွေး လှည့်လည်သွားနေသူများ၊ တီထွင်ရှင်များ၊ အသစ်အဆန်းဖော်ထုတ်သူများ၊ တကယ် အလုပ်လုပ်သူများ..... အတိုချုံးဆိုရလျှင် ထိပ်တန်းစိတ်ကူးကို လက်တွေ့တပ်ဆင်သူများဖြစ်၏။

အမေရိကန်နိုင်ငံ၏ အနာဂတ်ကြီးပွားတိုးတက်ရေး၊ တကယ်တမ်းပြောရလျှင် ရှင်သန်ရပ်တည်နိုင်ရေးမှာ ကျွန်တော်တို့ ယနေ့ရင်ဆိုင်နေရသည့် ပြဿနာကြီးများအတွက် အဖြေများထုတ်ပေးမည့် စိတ်ကူးခြင်းအပေါ် မူတည်နေ၏။ သို့သော် ယနေ့အမေရိကန်သည် တီထွင်မှုစွမ်းရည်များ ပျောက်ဆုံးနေပြီလားဟု စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေ ရှိနေ၏။ ထိုအကြောင်းနှင့် ပတ်သက်၍ သိပ္ပံ၊ နည်းပညာနှင့် အာကာသဆိုင်ရာ လွှတ်တော်ဆပ်ကော်မတီဥက္ကဋ္ဌ အက်ဒလေစတီဗင်ဆင်က -

“ဒီနိုင်ငံဟာ ချမ်းသာပြီး သယံဇာတကြွယ်ဝတဲ့နိုင်ငံဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီနိုင်ငံရဲ့ စွန့်စားမှုနဲ့ တီထွင်မှုစိတ်ဓာတ်ဟာ ခန်းခြောက်ကောင်း ခန်းခြောက်နေလိမ့်မယ်။ အဲဒီလိုမျိုးဖြစ်လာပြီဆိုရင် တိုင်းပြည်တွေ ကျဆုံးတော့တာပဲ”

ဟူ၍ ပြောခဲ့၏။ သူတင်ပြချက်သည် အလေးအနက်ထားပြီး

စဉ်းစားလောက်ပါသည်။

သည်တော့ တကယ်ပဲ တီထွင်နိုင်စွမ်း ကွာဟချက် ရှိနေသလား။

တကယ်လို့ တီထွင်နိုင်စွမ်း ကွာဟချက်ရှိနေသည်ဆိုလျှင် ဘယ်လိုကြောင့်ဖြစ်နိုင်သလဲ။

တီထွင်နိုင်စွမ်း ကွာဟချက်ကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်နိုင်သည့် သဲလွန်စတစ်ခုကတော့ ကျွန်တော်တို့၏ ပညာသင်ကြားရေးဆိုင်ရာ နည်းစနစ်များကို ဆန်းစစ်ကြည့်ခြင်းပင်ဖြစ်၏။ ရိုးရှင်းလွယ်ကူစေရေး အတွက် ကျွန်တော်တို့စိတ်စွမ်းရည်များ၏ အခြေခံအလုပ်များကို အဆင့်လေးဆင့် ခွဲကြည့်ကြရပါမည်။

၁။ ကြည့်ရှုလေ့လာပြီး အာရုံစိုက်ခြင်း၊

၂။ အလွတ်ကျက်ပြီး ပြန်လည်ရွတ်ဆိုခြင်း

၃။ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြီး အကဲဖြတ်ခြင်း

၄။ စိတ်ကူးသစ်များ ထုတ်လုပ်၊ ကြိုတင်သိမြင်အောင် အား

ထုတ်ပြီး ဖြစ်တည်မှုမရှိသေးသည်ကို အာရုံခံကြည့်ခြင်း

ကျွန်တော်တို့ ပညာရေးစနစ်သစ်၏ ကြည့်ရှုကြပ်မတ်မှုကြောင့် ကျွန်တော်တို့သည် အခြေခံအလုပ်၏ ပထမဆင့်သုံးဆင့်ကို ကျွမ်းကျမ်းကျင်ကျင် လုပ်နိုင်အောင် အားထုတ်ရင်း လူ့ဘဝသက်တမ်း၏ ပထမလေးပုံတစ်ပုံကို ကုန်လွန်ကြရသည်။ အခြေခံအလုပ်၏ စတုတ္ထဆင့်ကိုမူ လုံးဝနီးပါး လျစ်လျူရှုထားခဲ့ကြသည်။ ကျွန်တော်တို့ စာအုပ်တွေဖတ်ကြ၊ ကျောင်းဆရာတွေ၊ ပါမောက္ခတွေ သင်ကြားပို့ချသမျှကို လိုက်မှတ်ကြဖြင့် မရေမတွက်နိုင်သော နာရီပေါင်းများစွာ ကျော်လွန်ခဲ့ကြသည်။ ဆရာတွေကလည်း ‘အေ’ မှသည် သတ္တဗေဒအထိ သင်ကြားပေးကြသည်။ ပညာရေးစနစ်ကြီးက အချက်အလက်နှင့် ကိန်း

ဂဏန်းတွေကို အလွတ်ကျက်ပြီး လိုအပ်ချိန်တွင် ပြန်ပြီး အာဂုံဆောင် ပြန်နိုင်သလားဆိုသည်ကို မပြတ်စစ်ဆေးခဲ့၏။ ကျွန်တော်တို့အား အဆက်မပြတ် တာဝန်ပေးအပ် စမ်းသပ်ခဲ့သည်မှာ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်း များကို သိမသိ ဟူ၍ဖြစ်၏။ ၎င်းစည်းမျဉ်း စည်းကမ်းများက ကျွန်တော် တို့အား ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာတတ်အောင်၊ တန်ဖိုးဖြတ်တတ်အောင်၊ ဝေဖန် ပိုင်းခြားတတ်အောင် သင်ကြားပေး၏။ သို့သော် ကျွန်တော်တို့၏ ဖန်တီးမှုစွမ်းရည် တိုးတက်ရေးအတွက် လေ့ကျင့်ခွင့်ကိုမူ မပေးခဲ့ သလောက် ရှိပေသည်။ သည်တော့ ကျွန်တော်တို့ကိုယ်ကျွန်တော်တို့ တီထွင်စွမ်းမရှိဟု တွေးထင်ကြသည်ကို ဘာများအံ့ဩစရာရှိနေပါသေး သလဲ။ ဘာကို စဉ်းစားရမည်၊ ဘယ်လိုစဉ်းစားရမည် ဆိုတာတွေ ကျွန်တော်တို့အား သင်ကြားပေး ထား၏။ သို့ပေမဲ့ ဆန်းသစ်တီထွင်စွာ စဉ်းစားခွင့်ကိုမူ ပေးသည် ဆိုဦးတော့၊ အလွန်ရှားရှားပါးပါး ပေးကြ ပါသည်။

“သင်သည် ကြည့်ရှုနေရုံမျှဖြင့် အများကြီး ရှုမှတ်သုံးသပ် နိုင်သည်။”

အတွေးအခေါ်ပညာရှင်ကြီး ယောဂီဘာရာ တစ်ခါကပြောဖူး သော စကားဖြစ်၏။ မူကြိုကျောင်းသားအရွယ် ကလေးငယ်များ၏ အပြုအမူများကို ကြိုးစားပြီး အကဲခတ်လေ့လာကြည့်ပါ။ သူတို့မှာ တီထွင်နိုင်စွမ်းတွေ ဘယ်လောက်များများရှိကြောင်း သင် တွေ့ရပါမည်။ တကယ်တော့ ကျွန်တော်တို့မှာလည်း ထိုသို့သောအစွမ်းအစတွေ မွေး ကတည်းက ပါလာပါသည်။ သိလိုစိတ်နှင့် ထက်မြက်သောစိတ်ကူး ဉာဏ် ပေါင်းစပ်ထားခြင်းသည် မူမှန်ကလေးငယ်တစ်ယောက်၏ အရည်အသွေးဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် မိခင်ဖခင်များ ပြောလေ့ရှိသည့် စကားများကို ပြန်စဉ်းစားကြည့်ပါ။

“ဒီကလေးမ ဒီစိတ်ကူးကို ဘယ်ကများရလာပါလိမ့်”

“ဒီလောက်မဖြစ်နိုင်တဲ့ မေးခွန်းမျိုးကို သူ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး စဉ်းစားမိပါလိမ့်”

ဂျန်ဂျေပလော့မိပ် ဆိုသူကတော့ အောက်ပါအတိုင်း မှတ်ချက် ချခဲ့ဖူး၏။

“အဖြေတွေရှိတဲ့ မေးခွန်းတွေကို စပြီးမေးလာပြီဆိုရင် အဲဒီ ကလေးဟာ အရွယ်ရောက်လာပြီလို့သာ မှတ်”

အချိန်တန်အရွယ်ရောက်လာတော့ ကလေးတွေ ကျောင်း စတက်ကြရသည်။ ထိုအခါ သူတို့၏စိတ်ကူးအားတွေ တဖြည်းဖြည်း လျော့ပါးဆုတ်ယုတ်လာပြီး အခြားစိတ်ပိုင်း၊ ဉာဏ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွေ ဖွံ့ဖြိုး လာသည်။ ဘာကြောင့် သည်လိုဖြစ်ရကြောင်းကိုတော့ ကျွန်တော်တို့ ခန့်မှန်းရုံသာ ခန့်မှန်းနိုင်၏။ မည်သို့ဖြစ်စေ ရှင်းလင်းလွယ်ကူသော အကြောင်းအချက်တစ်ခုကတော့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစွမ်းရည်သုံးရပ်ကို ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်အောင် လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးနေချိန်တွင် စတုတ္ထစွမ်းရည်ကို လျစ်လျူရှုထားခြင်းကြောင့်ဖြစ်၏။

တကယ်တော့ တီထွင်မှုစွမ်းရည်များသည် ကျွန်တော်တို့စိတ် ၏ ရေနံတွင်းများပင် ဖြစ်သည်။ တွင်းတွေထဲမှာ ရေနံတွေအများကြီး ရှိကြောင်း ကျွန်တော်တို့သိထားသည်။ သို့ပေမယ့် ဤရေနံတွေကို မြေ ပေါ်ရောက်အောင် စုပ်ယူပြီး အကျိုးရှိသောအရာတစ်ခုအဖြစ် အသွင် ပြောင်းပစ်ရေးသည် ပြဿနာဖြစ်၏။

စိတ်နှစ်မျိုးပေါင်းမှ စိတ်တစ်စိတ်

ကာလီဖိုးနီးယား စက်မှုတက္ကသိုလ်မှ ဒေါက်တာ ရော်ဂျာ စပယ်ရီ (Dr.Roger Sperry) နှင့် သူ့တပည့်များဖြစ်သော မိုက်ကယ်

ဂါဇာနီဂါ (Michael Gazzaniga) နှင့် ဂျယ်ရီလီဗီဗိုင်း (Jerre Levy) တို့သည် ဦးနှောက်ကို သုတေသနလုပ်ခဲ့ကြသည်။ သူတို့၏ သုတေသန ပြုချက်မှ တီထွင်မှုစွမ်းရည် ကွာဟချက်နှင့်ပတ်သက်သော ထိုးထွင်း သိမြင်မှုတစ်ရပ် အဖြေထွက်ခဲ့၏။

ဦးနှောက်ကို တစ်ခြမ်းစီခွဲထုတ်ပြီး တွေးခေါ်မှုစွမ်းရည်များအား သုတေသနပြုသည့် ၎င်းတို့၏ လက်တွေ့စမ်းသပ်မှုများသည် သမိုင်း တွင်ရစ်အောင် အောင်မြင်ခဲ့၏။ သူတို့ဖော်ထုတ်တွေ့ရသည့်အဖြေမှာ လူတိုင်းတွင် ဦးနှောက်နှစ်ခြမ်းရှိသည်။ ဦးနှောက်တစ်ခြမ်းစီသည် ကိုယ့် နည်းကိုယ့်ဟန်ဖြင့် စဉ်းစားတွေးခေါ်ပြီး ကိုယ်ပိုင်အမှတ်သညာများ ရှိ သည်။ ကျွန်တော်တို့မှာ မျက်စိနှစ်လုံး၊ နားနှစ်ဖက်၊ လက်နှစ်ဖက်ရှိသလို စိတ်လည်းနှစ်မျိုးရှိ၏။

ဘယ်ဘက်ခြမ်းဦးနှောက်က သင်္ကေတများ၊ စကားလုံးများနှင့် ပတ်သက်၍ စဉ်းစားပြီး ညာဘက်ဦးနှောက်ခြမ်းကတော့ အာရုံခံပုံရိပ် များနှင့်ပတ်သက်၍ စဉ်းစားသည် ဟူ၏။ ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်ခြင်း၊ အကဲဖြတ်ခြင်း၊ စကားပြောခြင်းနှင့် သင်္ချာပိုင်းဆိုင်ရာစွမ်းရည်အတွက် ကျွန်တော်တို့၏ ဘယ်ဘက်ခြမ်းဦးနှောက်ကို အသုံးပြုသည်။ အိပ်မက် မက်ခြင်း၊ ခံစားချက်များဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊ အာရုံခံပုံရိပ်များ မြင်ခြင်း၊ ထိုးထွင်း သိမြင်ခြင်းတို့နှင့် စပ်လျဉ်း၍တော့ ကျွန်တော်တို့သည် ညာဘက်ခြမ်း ဦးနှောက်ကို အသုံးပြုကြသည်။

တစ်စုံတစ်ယောက်၏ နာမည်ကို မှတ်မိခြင်းက ဘယ်ဘက်ခြမ်း ဦးနှောက်၏အလုပ်ဖြစ်ပြီး သူတို့မျက်နှာကို မှတ်မိခြင်းမှာ ညာခြမ်း ဦးနှောက်၏အလုပ်ဖြစ်သည်။ တင်းနစ်ကစားခြင်း ပိုတော်လာအောင် သို့ မဟုတ် ဂေါက်ရိုက်ကစားခြင်း ပိုတော်လာအောင် စာအုပ်တစ်အုပ် ဖတ်ခြင်းမှာ ဘယ်ခြမ်းဦးနှောက်၏ အလုပ်၊ 'ကစားပွဲကို ခံစားကြည့်ခြင်း'

သည် ညာခြမ်းဦးနှောက်၏ အလုပ်ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်ရာ ကျွန်တော်တို့၏ စိတ်နှစ်မျိုးက တွဲဖက်အလုပ်လုပ်ကြသည်။ စိတ်တစ်မျိုးက ဘာသာစကားနှင့် ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်ခြင်းကို လုပ်ဆောင်ပြီး တခြားစိတ်တစ်မျိုးက စကားလုံးတွေ၊ သင်္ကေတတွေအဖြစ် ဖော်ပြရန် ခက်ခဲသော ကိစ္စများကို ဆောင်ရွက်ပါသည်။

အောက်တွင် ဘယ်ခြမ်းဦးနှောက်၏ အလုပ်နှင့် ညာခြမ်းဦးနှောက်၏အလုပ် ကွာခြားပုံကို သာဓကအနည်းငယ်ဖြင့် ဖော်ပြထားပါသည်။

ဘယ်ခြမ်းဦးနှောက်ကို
အသုံးပြုသည့်အလုပ်များ
စကားပြောခြင်း၊
စာဖတ်ခြင်း၊
စာရေးခြင်း၊
ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ စိစစ်ခြင်း၊
ဘာသာစကား မှတ်မိခြင်း၊

ညာခြမ်းဦးနှောက်ကို
အသုံးပြုသည့်အလုပ်များ
သရုပ်ဖော်ပြောမပြဘဲ သိနေခြင်း၊
အားလုံးကို ချက်ချင်းသိမြင်ခြင်း၊
ဆင်တူများကို သိမှတ်ခြင်း၊
တင်စားချက်များနှင့် နိမိတ်ပုံများကို
နားလည်ခြင်း၊
အဆင်အသွေးပုံစံများကို သိမှတ်ခြင်း

ဆန်းသစ်တီထွင်စွာ စဉ်းစားတွေးခေါ်တတ်ရန် ဦးနှောက်နှစ်ခြမ်းစလုံးကို အပေးအယူညီညီမျှမျှဖြင့် အသုံးပြုတတ်ရပါမည်။ ထိုးထွင်းသိမြင်ခြင်းတွေ၊ အလိုလိုသိမြင်လာခြင်းတွေ ဖျိုးခနဲ ဖျတ်ခနဲ ပေါ်လာ၏။ ထိုသို့ ပေါ်လာခြင်းမှာ ညာခြမ်းဦးနှောက်က စဉ်းစားတွေးခေါ်သည့်အတွက် ထွက်ပေါ်လာသည့် ရလဒ်များဖြစ်၏။ သို့သော် ယင်းရလဒ်များကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ စိစစ်ခြင်းကိုမူ ဘယ်ခြမ်းဦးနှောက်က လုပ်ဆောင်ရပေသည်။

မည်သို့ဖြစ်စေ ဦးနှောက်နှစ်ခြမ်း၏ လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းအတိုင်း

အတာဖြင့်ပြောလျှင် ကွန်ပျူတာ ဟူသည် စွမ်းရည်ထက်မြက်သော ဘယ်ခြမ်း ဦးနှောက်သာဖြစ်၏။ အကြောင်းမှာ သူက ဘယ်ခြမ်းဦးနှောက်၏ အလုပ်များကို ကျွန်တော်တို့ထက် အဆသန်းပေါင်းများစွာ ပို၍ လျင်လျင်မြန်မြန် လုပ်ဆောင်နိုင်သောကြောင့်ပင်ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် စာရေးစာချီလုပ်ငန်း တော်တော်များများနှင့် ဘယ်ခြမ်းဦးနှောက်များကို ကွန်ပျူတာထဲ ထည့်ထားကြ၏။ နောင်တွင်လည်း သည်အတိုင်း ဆက်ထည့်နေကြမှာ သေချာသည်။

သည်တော့ ကျွန်တော်တို့သည် စွမ်းရည်ထက်မြက်သော အီလက်ထရွန်းနစ် ဘယ်ခြမ်းဦးနှောက်များကို တီထွင်ခဲ့ပြီးဖြစ်၏။ စက်မှုလောက၊ ပညာရေးလောကနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းများကို စိန်ခေါ်နေသည်မှာ ယခု ပေါ်ထွန်းနေပြီဖြစ်သော ဘယ်ခြမ်းဦးနှောက်များ (ကွန်ပျူတာများ) နှင့် အပေးအယူညီမျှစွာ တွဲဖက်လုပ်ကိုင်နိုင်မည့် ညာခြမ်းဦးနှောက်များ ပေါ်ထွန်းလာရေးပင်ဖြစ်တော့၏။

တီထွင်နိုင်စွမ်းနှင့်ပတ်သက်သော ရေပန်းစား ယုံတမ်းပုံပြင်များ

စိဂ်ဖရိဒ်နှင့် ထရီးစ်အင်ဂယ်လ်မန်း (Siegfried and Therese Engelmann) တို့ ဇနီးမောင်နှံ ရေးသားသည့် ‘သင့်ကလေးအား စွမ်းရည်မြင့်မားသောစိတ် မွေးပေးပါ’ ဟူသောစာအုပ်၌ “ကမ္ဘာပေါ်တွင် လူသတ္တဝါသည် မိုက်မဲမှုကို သင်ယူဆည်းပူးနိုင်လောက်အောင် ဉာဏ်ကောင်းလွန်းသည့် တစ်ဦးတည်းသော သတ္တဝါဖြစ်သည်” ဟုဆိုထား၏။

ကျွန်တော်တို့အားလုံးသည် ဆန်းသစ်တီထွင်စွာ တွေးခေါ်ခြင်းနှင့် ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းကို ပြုလုပ်နိုင်သည့် သဘာဝစွမ်းရည်တစ်မျိုးဖြင့် မွေးဖွားလာကြသည်ချည်းဖြစ်၏။ သည်တော့ သည်စွမ်းရည်ကိုလည်း တခြားလူသားစွမ်းရည်များနည်းတူ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ကြရပါမည်။ ကံမကောင်း အကြောင်းမလှချင်တော့

တီထွင်နိုင်စွမ်းနှင့်ပတ်သက်သည့် အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံသော စိတ်ကူးစိတ် သန်းတွေ၊ သီဝရီတွေ၊ တန်ဖိုးတွေ၊ အယူအဆတွေ သင်ယူခဲ့ရ၏။ သို့ သော် ၎င်းသတင်းအချက်အလက် တော်တော်များများသည် အရှက် ကင်းမဲ့စွာ မှားယွင်းနေပေသည်။

ဆန်းသစ်တီထွင်သောစွမ်းရည်တွေ မဖွံ့ဖြိုးမတိုးတက်သည့် ပြဿနာသည် မှားယွင်းသောအယူအဆများကို လက်ခံယုံကြည်နေမှု ကြောင့် ပိုဆိုးသွားတော့၏။ ဆန်းသစ်တီထွင်နိုင်စွမ်းနှင့်ပတ်သက်၍ လူအများ လက်ခံထားသော အယူအဆမှား ကိုးခုကို အောက်တွင်ဖော် ပြထား၏။ အချို့က တစ်ဝက်မှန်စကားများဖြစ်ပြီး အချို့ကတော့ လုံး လုံးလျားလျား ထွေရာစိတ်ကူးများသာ ဖြစ်တော့၏။

၎င်းအယူအဆမှား ကိုးမျိုးထဲမှ တစ်မျိုးဖတ်ပြီးတိုင်း “ငါ ဒါကို ယုံသလား” ဟု သင့်ကိုယ်သင် မေးပါ။ အကယ်၍ သင် ‘ယုံသည်’ ဆိုလျှင် သင်၏တီထွင်နိုင်စွမ်းကို ဖုံးဖိပိတ်ထားသည့်အဖုံးပေါ်၌ နောက် ထပ် သံတစ်ချက်ရိုက်လိုက်ပြန်ပြီ ဟု မှတ်ယူပါ။

ယုံတမ်းပုံပြင် ၁

ဆန်းသစ်တီထွင်ခြင်းဟူသည် အသစ်စက်စက်တစ်ခု ကို လုပ်ဆောင်ခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်ကူးခြင်းဖြစ်သည်။

ဤယုံတမ်းပုံပြင် ၁ ကို သင် ယုံကြည်သည်ဆိုလျှင် သင် သည် လက်ရှေ့ကြိုးဝိုင်းထဲ မရောက်မီကပင် အလဲထိုးခံလိုက်ရပြီဖြစ်၏။ “ကျွန်တော်တို့ တကယ်ဆန်းသစ်တီထွင်တာရယ်လို့ ဘာမှမရှိပါဘူး၊ ကျွန်တော်တို့ သဘာဝတရားကို ခိုးချနေတာလောက်ရှိတာပါ” ဟု ယွန်း ဘိတ်တေလွန် (Jean Baitaillon) က ရေးခဲ့၏။

သည်တော့ အသစ်စက်စက် ဆိုတာဘာလဲ။ အသစ်စက်စက်

ဆိုတာ တစ်ခုခုကို သင် စဉ်းစားကြံဆလို့ ရနိုင်သလား။ ကျွန်တော် တော့ မစွမ်းပါ။ ဆန်းသစ်တီထွင်ထားသည်ဆိုသော စိတ်ကူးတိုင်း၊ သို့မဟုတ် အရာဝတ္ထုတိုင်းသည် ယခင်မူလရှိပြီးသားများကို တိုးချဲ့ထားခြင်း၊ ပေါင်းစပ်ထားခြင်း သို့မဟုတ် မိတ္တူပြားထားခြင်းသာဖြစ်၏။ စာအုပ်သစ်များသည် ဟောင်းနေသောစကားလုံးများ၊ စိတ်ကူးများနှင့် အယူအဆများကို စီကာပတ်ကုံး ပြန်လည်ဖွဲ့စည်းထားခြင်း ဖြစ်၏။ ပန်းချီကားအသစ်များသည် အရောင်၊ ပတ္တူစနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုတို့ကို ပြန်လည်စီစဉ်ထားခြင်းဖြစ်၏။ သိပ္ပံပညာဆိုင်ရာ ဖော်ထုတ်တွေ့ရှိချက် အသစ်များသည် ရှိပြီးသား အခြေခံသဘောတရားများပေါ်မှာ တည်ဆောက်ထားခြင်းဖြစ်၏။ ဆက်ပြောရမည်ဆိုလျှင် ပြောမဆုံးပေါင် တောသုံးထောင် ဖြစ်နေရောမည်။

ကျွန်တော်တို့၏ စိတ်ကူးအသစ်အဆန်းများသည် အခြားသူများ၏ စိတ်ကူးများကို ဆက်စပ်ပူးပေါင်းယူခြင်းမှ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ အိန်စတိုင်းသည် ကြီးမြတ်သော တီထွင်ဖန်တီးသူ ပါရမီရှင်ကြီးဟု သင်ယူဆကောင်းယူဆမည်။ သင် ယူဆသည့်အတိုင်းလည်း မှန်ပါသည်။ သို့ပေမယ့် သူသည် ဆွစ်မှတ်ပုံတင် မူပိုင်ခွင့်ရုံး၌ အချိန်တော်တော်ကြာကြာ အလုပ်လုပ်ခဲ့သည်ဆိုသည့်အချက်လည်း မှန်နေ၏။ ထိုခေတ်ထိုအခါက ရူပဗေဒဆိုင်ရာ နောက်ဆုံးဖြစ်ပေါ်တိုးတက်မှုများအကြောင်း သိရှိလေ့လာနိုင်သောနေရာဟူ၍ သည့်ထက်ကောင်းသောနေရာမျိုးကို သင် ရှာဖွေစဉ်းစားကြည့်လို့ ရနိုင်ပါသလား။ ကျွန်တော်တို့၏ စိတ်ကူးတွေထဲက ဘယ်စိတ်ကူးမျှ လုံးလုံးလျားလျား ကျွန်တော်တို့ ကိုယ်ပိုင်စိတ်ကူးမဟုတ်။ ပြီးတော့ ဘယ်သူ့တီထွင်ဆန်းသစ်မှုမှပဲဖြစ်ဖြစ် အသစ်စက်စက်ဆိုတာ ဘာမျှမရှိပါ။

ဆန်းသစ်တီထွင်ခြင်းသည် အနှိုင်းမဲ့စွမ်းဆောင်ချက်တစ်ရပ်

အဖြစ် ကျွန်တော်တို့ အထင်ကြီးမှု လွန်ကဲနေကြသည်။ သို့အတွက် ဖြစ်ပေါ်လာသည့်ရလဒ်မှာ ကျွန်တော်တို့ ဆန်းသစ်တီထွင်ဖို့ မကြိုးစား တော့ခြင်းပင်။ ကွယ်လွန်သူ ဒေးလ်ကာနက်ဂျီသည် စိတ်ကူးအသစ် အဆန်းများ တီထွင်ထုတ်လုပ်နိုင်သူအဖြစ် အောင်မြင်ကျော်ကြား၏။ သူ တီထွင်လိုက်သောစိတ်ကူးများကြောင့် သန်းပေါင်းများစွာသော လူ တွေ ပို၍ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်လာနိုင်ကြ၏။ ပို၍အောင်မြင်သော၊ ပို၍ ဖြစ်ထွန်းသော ဘဝများကို ပိုင်ဆိုင်လာကြ၏။ မည်သို့ဖြစ်စေ သူ၏ ဆန်းသစ်တီထွင်နိုင်စွမ်းကို ကာနက်ဂျီက အောက်ပါအတိုင်း အကျဉ်း ချုံးဖော်ပြခဲ့၏။

ကျွန်တော် အိုင်အမာခံယူထားသည့် စိတ်ကူးများသည် ကျွန်တော့်စိတ်ကူးများ မဟုတ်၊ ၎င်းစိတ်ကူးများကို ကျွန်တော် ဆိုကရေးတီး ထံမှ ငှားယူသည်၊ ချက်စတာဖီးလ်ထံမှ အလစ်သုတ်ယူသည်၊ ယေရှု ထံမှ ခိုးယူသည်။ ပြီးတော့ ထိုအရာအားလုံးကို စာအုပ်တစ်အုပ် ထဲတွင် ထည့်သွင်းဖော်ပြ၏။ သူတို့ သူတို့၏ ဥပဒေများကို သင် မကြိုက် ဘူးဆိုလျှင် ဘယ်သူတွေ၏ ဥပဒေများကို သင် အသုံးပြုမည်လဲ။

ယုံတမ်းပုံပြင် ၂

ကျွမ်းကျင်သူများသာ ဘယ်အရာမဆို အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ တီထွင်ဖန်တီးနိုင်သည်။

ဤယုံတမ်းစကားကို ယနေ့ကမ္ဘာက ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် လက်ခံနေသည်။ ထို့ကြောင့် ဤအယူအဆသည် တစ်နိုင်ငံလုံးပြန့်ပွား နေသည့် ရောဂါဆိုးကြီးဖြစ်နေသည်။ ပါရဂူများနှင့် ကျွမ်းကျင်သူများ သည် သူတို့၏ ဆန်းသစ်တီထွင်သောလုပ်ရပ်များဖြင့် ကျွန်တော်တို့၏ ပြဿနာပေါင်းများစွာကို ဖြေရှင်းပေးခဲ့၏။ ကျွန်တော်တို့၏ လူနေမှု

အဆင့်အတန်းများကို မြှင့်တင်ပေးခဲ့၏။ ထိုအချက်ကို ကျွန်တော်တို့ မငြင်းသာ။ ထိုအချက်သည် ကောင်းသောအခြင်းအရာဖြစ်၏။ သို့ပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့က ဤအခြင်းအရာကို အဆုံးစွန်အထိ ဆွဲယူလက်ခံနေကြ သည်။ ရလဒ်မှာ လူတွေက ကျွမ်းကျင်သူများကို ဘုရားတစ်ဆူ ဂူတစ် လုံးအဖြစ် ကိုးကွယ်အားထားလာကြခြင်းဖြစ်၏။

ထင်ရှားသော ကျွမ်းကျင်သူကိုးကွယ်သည့်အဖြစ်တစ်ခု အင်န် ဘီစီ ရုပ်မြင်သံကြားဌာနတွင် ပေါ်ပေါက်ခဲ့၏။ လွန်ခဲ့သည့် နှစ်အနည်း ငယ်ခန့်က ကုမ္ပဏီ၏ အမှတ်တံဆိပ် အသစ်တစ်ခု တီထွင်ရန် ဒေါ်လာ ၇၅၀,၀၀၀ အကုန်အကျခံပြီး ကျွမ်းကျင်သူများထံ အပ်ခဲ့၏။ ကျွမ်းကျင် သူများက အနီနှင့်အပြာဩဇာထားသော 'အင်န်' စာလုံးကြီးတစ်လုံးဖြင့် ပြန်လာကြသည်။

နောက်မှသိရှိရသည်မှာ နီဘရာစကာ ပညာရေးဆိုင်ရာ ရုပ် မြင်သံကြားဌာနက ၎င်းအမှတ်တံဆိပ်နှင့် ဆင်တူတံဆိပ်ကို သုံးစွဲခဲ့ သည်မှာ နှစ်အတန်ကြာပြီဖြစ်သည် ဟူ၏။ ထို့ကြောင့် အန်နီဘီစီ သည် သူတို့၏တံဆိပ်သစ်ကို သုံးစွဲခွင့်ရဖို့ နီဘရာစကာ ရုပ်မြင်သံကြားဌာန အား ငွေသား ဒေါ်လာ ၅၅,၀၀၀ နှင့်သုံးပြီး ကိရိယာ ဒေါ်လာ ၅၀၀,၀၀၀ ဖိုး ပေးလျော်ခဲ့ရ၏။ သည်တော့ ကုန်အမှတ်တံဆိပ်တစ်ခုအတွက် သူတို့ သည် ဒေါ်လာ ၁,၃၀၅,၀၀၀ တိတိ ကုန်ကျခဲ့ရ၏။ ၎င်းကုန်အမှတ် တံဆိပ်ကို လွန်ခဲ့သည့် နှစ်ပေါင်းအနည်းငယ်တုန်းက နီဘရာစကာ ရုပ်မြင်သံကြားဌာနမှ အမှုထမ်းတစ်ဦးက ခန့်မှန်းကုန်ကျစရိတ် ဒေါ်လာ ၁၀၀ ခန့်ဖြင့် ရေးဆွဲခဲ့သည် ဆို၏။

သမိုင်းမှတ်တိုင်အဖြစ် တီထွင်ဖန်တီးမှုပြုခဲ့သူများသည် သူတို့ တီထွင်မှုပြုသည့် နယ်ပယ်၌ သင်ယူလေ့ကျင့်မှု ဘာမျှမရှိသူများ ဖြစ်နေ ကြောင်း သမိုင်းမှတ်တမ်းထဲတွင် အမြောက်အမြားတွေ့နိုင်၏။

ဝါကြိတ်စက်ကို တီထွင်ခဲ့သော အယ်လီဝှစ်တနီ (Eli Whitney) သည် ကျောင်းဆရာဖြစ်၏။ ကြေးနန်းကိုတီထွင်ခဲ့သူ ဆင်မြူရယ်မော့စ် (Samuel Morse) နှင့် ရေနွေးငွေ့သင်္ဘောကို တီထွင်ခဲ့သူ ရောဘတ်ဖူလ်တန် (Robert Fulton) တို့နှစ်ယောက် စလုံး ပန်းချီဆရာများဖြစ်၏။

ကျွမ်းကျင်သူမဖြစ်ခြင်းသည် ဆန်းသစ်တီထွင်သော အရည်အသွေးရှိသူ ဖြစ်နေတတ်၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုသို့သောသူ မျိုးသည် ပြဿနာတစ်ရပ်ကို ထုံးတမ်းစဉ်လာ ရှုမြင်သုံးသပ်နည်းဖြင့် ရှုကြည့်ပြီး အမြင်ကွယ်မနေသောကြောင့်ဖြစ်၏။

ယုံတမ်းပုံပြင် ၃

ပါရမီပါသော လူနည်းစုတစ်စုသာ ဆန်းသစ်တီထွင် နိုင်စွမ်းရှိ၏။

ဤယုံတမ်းစကားမှာ တီထွင်နိုင်စွမ်းနှင့်ပတ်သက်သော ယုံတမ်းပုံပြင်တွေထဲတွင် အမှားကြီးမှားသော ပြောဆိုချက်ဖြစ်၏။ သည်နယ်ပယ်ကို လေ့လာဖူးသူတိုင်းလိုလိုက ဆန်းသစ်တီထွင်နိုင်စွမ်းသည် လူသားတိုင်းတွင် ပါရှိသည့် ဂုဏ်သတ္တိဖြစ်ကြောင်း လက်ခံကြ၏။ လူတိုင်းတွင် ဆန်းသစ်တီထွင်နိုင်သည့် အရည်အချင်းတချို့ ပိုင်ဆိုင်ပါသည်။

တချို့လူတွေတွင် တချို့လူတွေထက် တီထွင်မှုစွမ်းရည် ပိုရှိသည်ဟု ယုံမှတ်ထားကြ၏။ သို့ပေမဲ့ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းသည်မှာ တီထွင်မှုပြုလုပ်နိုင်သည့် အချိုးအစားအရကြည့်မည်ဆိုလျှင် မွေးရာပါ ပါရမီရှင်များ၏ လက်ရာထက် စိတ်စွမ်းအားစိုက်ထုတ်ပြီး တီထွင်သူများ၏လက်ရာက ပိုများနေသည်ကို တွေ့ရခြင်းပင်ဖြစ်၏။ အဓိက

အရေးကြီးဆုံးမှာ စိတ်ကူးသစ်များ တီထွင်ဖန်တီးလိုသည့် စိတ်စွမ်းအား
သာ ဖြစ်ပုံရ၏။

စိတ်ကူးသစ်များကို လူအားလုံး ထုတ်လုပ်နိုင်စွမ်းရှိကြောင်းကို
ဒုတိယကမ္ဘာစစ်အတွင်းက အကြိမ်ကြိမ်အခါခါ မှတ်တမ်းတင်ခဲ့ကြ၏။
ဘီ အက်ဖ်ဂွတ်ရစ်ချ် (B.F.Goodrich) သည် တစ်နှစ်လျှင် အမှုထမ်း
များ၏ အဆိုပြုချက်ပေါင်း သုံးထောင် လက်ခံရရှိခဲ့၏။ ထိုအထဲမှ
သုံးပုံတစ်ပုံသည် ငွေသားဆုပေးရလောက်အောင် ကောင်းမွန်အသုံးတည့်
ကြောင်း တွေ့ရ၏။ ၁၉၄၃ ခုနှစ်တွင် သာမန်စစ်သားများ တွေးတော
ကြံဆထားသော စိတ်ကူးသစ်များကြောင့် အမေရိကန် စစ်လက်နက်နှင့်
ခဲယမ်းမီးကျောက် ထောက်ပံ့ရေးတပ်သည် ဒေါ်လာသန်းပေါင်း ငါး
ဆယ်ကျော် သက်သာသွား၏။

ဆိုလိုချက်မှာ ရှင်းပါသည်။ စေ့ဆော်မှုရှိနေလျှင် ကျွန်တော်တို့
အားလုံး စိတ်ကူးကောင်းများ တီထွင်ဖန်တီးနိုင်သည်ဟူ၏။

ယုံတမ်းပုံပြင် ၄

ဆန်းသစ်တီထွင်ခြင်းသည် ရူးသွပ်ခြင်းနှင့် ဆက်စပ်
နေ၏။

ဤယုံတမ်းစကားကတော့ ရူးသွပ်သော သိပ္ပံပညာရှင်များ၊
ကြောင်စိစီ ပါမောက္ခများ သို့မဟုတ် စိတ်မနှံ့သော ကဗျာဆရာများကို
ကြည့်ပြီး ပုံတူကူးယူထားသော စကားသာဖြစ်၏။ အခြား အခြားသော
ပုံတူကူးအယူအဆများလိုပင် ဤအယူအဆလည်း ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျကျ
တန်ဖိုးဖြတ်ခြင်းကို မခံနိုင်ပေ။

ဆန်းသစ်တီထွင်နိုင်စွမ်းရှိသောပုဂ္ဂိုလ်များသည် စိတ်ဖောက်
ပြန်နေသူများဖြစ်ရမည်ဆိုသော အယူအဆကို စိတ်စိစစ်မှုပညာရှင်များ

က ပယ်ချခဲ့သည်မှာ အဆန်းမဟုတ်ပါချေ။ ထိုအစား ၎င်းတို့က စိတ် မှန်သူများသည် ဆန်းသစ်တီထွင်မှုပြုရာ၌ တစ်ပန်းသာသည်ဟူသာ ဆန့်ကျင်ဘက်အယူအဆကိုပင် လက်ခံခဲ့ကြ၏။

မိမိ၏စိတ်ကူးများကို အောင်မြင်စွာ အသုံးချရေးအတွက် တစ်စုံ တစ်ယောက်သည် မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်စိတ်ချရမည်။ အထိန်း အကွပ်မဲ့သွားမှာ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြခြင်းမဖြစ်ဘဲ စိတ်ကို လွတ်လွတ်လပ် လပ် လွှတ်ထားနိုင်ရမည်။ ဆန်းသစ်တီထွင်သောပုဂ္ဂိုလ်သည် သူ့စိတ် ကူးများ၏ ကျေးကျွန်မဟုတ်ဘဲ အရှင်သခင်ဖြစ်၏။ သူက လွတ်လွတ် လပ်လပ် ထွေရာစိတ်ကူးမည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လိုအပ်လျှင် အရှိတရားဆီသို့ သူ ပြန်လည်ချဉ်းကပ်နိုင်ကြောင်း သိနေသောကြောင့် ပင်။

တစ်ဖက်တွင် စိတ်ဖောက်ပြန်မှုများက ဆန်းသစ်တီထွင်မှုကို ဖြစ်ထွန်းစေသည်မဟုတ်ဘဲ ဆုတ်ယုတ်စေသည်ဟု စိတ်စိစစ်မှုပညာ ရှင်များက ယုံကြည်သည်။ စိတ်ဖောက်ပြန်နေသူများသည် စိတ်ကူး နိုင်စွမ်းမရှိ၊ ပျော့ပျောင်းမှုမရှိ၊ မူရင်းမရှိ၊ စိတ်ကူးသစ်များဖြင့် ဖြေရှင်းဖို့ လိုအပ်သည့်ပြဿနာများကို တုံ့ပြန်နိုင်စွမ်းမရှိကြောင်းကို စိတ်ဖောက် ပြန်နေသူများအား လေ့လာသည့် လေ့လာချက်များက ဖော်ပြသည်။ သူတို့၏ ဆန်းသစ်တီထွင်နိုင်စွမ်းများသည် သူတို့ကိုယ်တွင်းမှာပင် မလူး နိုင် မလွန်နိုင် ဖြစ်သွားပုံရ၏။ စိတ်ကယောင်ချောက်ချားဖြစ်နေသူများ၊ စိတ်ဖောက်ပြန်နေသူများထဲမှ ဆန်းသစ်တီထွင်မှုပြုနိုင်စွမ်းသူများ ပေါ် ပေါက်ခဲ့သည်မှန်၏။

မည်သို့ဖြစ်စေ ယနေ့လက်ခံထားသည့် အယူအဆကတော့ 'စိတ်မမှန်မှုများ ရှိနေသည့်တိုင် ဆန်းသစ်တီထွင်နိုင်စွမ်းရှိသည်၊ သို့ပေ မယုံ စိတ်မမှန်သောကြောင့် ဆန်းသစ်တီထွင်နိုင်စွမ်းရှိခြင်းမဟုတ်' ဟူ၏။

ယုံတမ်းပုံပြင် ၅

ဆန်းသစ် တီထွင်နိုင်စွမ်းတွေ သင့်မှာ တကယ် ရှိနေ သည်ဆိုလျှင် သင့်ပါရမီကို တစ်စုံတစ်ယောက်က ဖော်ထုတ် လေ့ရှိပြီး အသိအမှတ်ပြုလိမ့်မည်။

‘အောင်မြင်သော အရောင်းမြှင့်တင်ရေးသမား’ စာအုပ်တွင် စာ ရေးသူ တက်ရွာဇ် (Ted Schwarz) က အောက်ပါသရုပ်ဖော်ဇာတ် လမ်းကလေးကို ရေးသားတင်ပြခဲ့၏။

ဖန်စတာ ဖရီးဘွတ်ရှ်သည် သာလွန်ကောင်းမွန်သည့် ကြွက်ထောင်ချောက်ကို တည်ဆောက်ခဲ့၏။ သူ့ထောင် ချောက်မှာ သုံးရောင်ခြယ်ထားပြီး လှပဆန်းပြားရေးအတွက် နောက်ထပ်အရောင် ဆယ့်ခုနစ်မျိုး ထပ်ဆင့်ခြယ်ထား သည်။ သို့ဖြစ်ရာ ငါးမိုင်ပတ်လည်အတွင်း ပုန်းအောင်းနေ သည့် ကြွက်တစ်ကောင်ကိုပင် မြူဆွယ်နိုင်စွမ်းရှိသည်။ ထို့ပြင် သူ့ကိရိယာက စတီရီယိုတေးဂီတကိုပင် ထုတ်လွှင့် နိုင်၏။ ကြွက်ထောင်ချောက်အဖြစ် အသုံးမပြုချိန်တွင် ဘီယာ အအေးခံပစ္စည်းအဖြစ်လည်းကောင်း၊ ဧည့်ခံပွဲများ တွင် ပေါင်မုန့်နှင့် တို့စားရန် မလိုင်ရည်ထည့်သည့်ခွက် အဖြစ်လည်းကောင်း အသုံးပြုနိုင်၏။ ဖရီးဘွတ်ရှ်တွင် ၎င်းကိရိယာ အခု ပေါင်းတစ်ထောင် အသင့်လှုပ်ပြီးသား ရှိနေ၏။ သူက သူ့တံခါးပေါက်ဆီသို့ ကမ္ဘာသူကမ္ဘာသား တွေ လမ်းဖောက်ပြီး ရောက်အလာကို စောင့်မျှော်နေ၏။ သူ့ဆီသို့ ဘယ်သူ တစ်ဦးတစ်ယောက်မျှ ရောက်မလာ။ သင့်မှာ ဆန်းသစ်တီထွင်နိုင်စွမ်းတွေ ရှိနေပြီး ၎င်းစွမ်းရည်

များဖြင့် တစ်ခုခုမပြုလုပ်ရလျှင် ဘာမျှအရာရောက်မည်မဟုတ်။ နောက် ပြီး သင့်အရည်အသွေးများကို သေချာပေါက်ဖြုန်းတီးရာရောက်စေသည် မှာ အများသူငါက ဖော်ထုတ်တွေ့ရှိသွားအောင် စောင့်မျှော်နေခြင်းပင် ဖြစ်၏။

ဤယုံတမ်းစကားနှင့် အထူးတလည်သက်ဆိုင်နေသည့် သား ကောင်များမှာ မိန်းမသားတွေပင်ဖြစ်၏။ ကျွန်တော်တို့လူ့အဖွဲ့အစည်း များက မိန်းမသားများသည် ဣန္ဒြေကြီးရမည်၊ အေးချမ်းရမည်၊ သူတို့ ကိုမြင်တွေ့သွားအောင် စောင့်မျှော်ရမည်ဟု ပြောထား၏။ တစ်ချိန် တည်းတွင် ကျွန်တော်တို့လူ့အဖွဲ့အစည်းက ထကြွလုံ့လရှိသူများ၊ သူတို့ စိတ်ကူးတွေကို လက်ခံလာအောင် လုပ်နိုင်သူများ၊ ဖြစ်ရပ်တွေဖြစ်ပေါ် လာအောင် စွမ်းဆောင်သူများအား ချီးမြှောက်ကြ၏။

အလုပ်ဖြုတ်ခံရသည့် အရာရှိများအား စုံစမ်းလေ့လာကြည့်ရာ သူတို့အထဲမှ ၈၃ ရာခိုင်နှုန်းတွင် တူညီသောထူးခြားချက်တစ်ခု ရှိနေ သည်ကို တွေ့ရ၏။ ၎င်းထူးခြားချက်မှာ မိမိတို့၏ စွမ်းဆောင်မှုများကို အထက်လူကြီးများသိအောင် အားကြိုးမာန်တက် မဆောင်ရွက်ကြခြင်း ဖြစ်၏။ ထိုအစား သူတို့က သူတို့၏ အားထုတ်မှုများကို အထက်လူကြီး တွေ ဖော်ထုတ်သိရှိလာအောင် စောင့်ခဲ့ကြလေသည်။

“ခင်ဗျား လမ်းမှန်ပေါ်မှာ ရောက်နေပေမယ့်လည်း အဲဒီလမ်း ပေါ်မှာ ထိုင်ရုံထိုင်နေလို့ကတော့ တခြားလူတွေက ခင်ဗျားကိုတက်နင်း ပြီး ကျော်ဖြတ်သွားကြမှာပဲ”

ဟု ဝီလ်ရောဂျားစ် (Will Rogers) ပြောသည့်အတိုင်းပဲ ပြောရပါမည်။

ဤယုံတမ်းစကားအတွက် ဖြေဆေးမှာ သိသာထင်ရှားပါ သည်။ သင့်ကိုယ်သင် မြှင့်တင်ပါ။ အပြင်ကိုထွက်၊ ပြီးတော့ သင့်စိတ်

ကူးတွေကို နားဝင်လက်ခံလာအောင် အားထုတ်။ ဘာကြောင့်ဆို ၎င်း အားထုတ်မှုကို သင်ကမှမလုပ်လျှင် ဘယ်သူမျှ လာလုပ်မည်မဟုတ် သောကြောင့်ပင်။ သင့် တံပိုးခရာကို သင် လိမ္မာပါးနပ်စွာ မှုတ်ပါ။ နောက်ဆုံးတော့ သင်ကမှ မမှုတ်လျှင် သင့်တေးသွားအလိုက်ကို ဘယ် သူသိရှိပါမည်လဲ။

ယုံတမ်းပုံပြင် ၆

စိတ်ကူးများသည် ပဉ္စလက်ဆန်၏။ စိတ်ကူးများ ထွက်လာအောင် အားထုတ်ဖို့ မလို။

ဤယုံတမ်းစကားက စိတ်ကူးများသည် သူတစ်ထူး၏ခေါင်း ထဲ၌ ဖျိုးခနဲ ဖျတ်ခနဲ ဘွားခနဲ ရုတ်တရက်ပေါ်လာတတ်သည်။ တစ်ဦး တစ်ယောက်သည် သင့်မြတ်သောအချိန်တွင် သင့်မြတ်သောနေရာ၌ရှိ နေလျှင် ပြီးရော ရုတ်ခြည်းဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဆန်းသစ်တီထွင်မှုနှင့် အောင်မြင်မှုသည် ကံကောင်းသောကာယကံရှင်ထံသို့ ဆင်းသက်လာ သည် ဟူ၏။

ဤယုံတမ်းစကားနှင့်ပတ်သက်သည့် ပြဿနာမှာ ယုံတမ်းပုံ ပြင် ၅ ပြဿနာနှင့် အတူတူပင်ဖြစ်၏။ သည်စကားကို သင် ယုံကြည် သည်ဆိုလျှင် သင် ဘာမျှဖြစ်လာမည်မဟုတ်။ အသိဉာဏ် ဖျိုးခနဲ ဖျတ် ခနဲ ဝင်းလက်မှုသည် ထိုအသိဉာဏ်အတွက် အလုပ်လုပ်နေသူများဆီ သို့သာ လာ၏။ အောင်မြင်သော ပန်းချီဆရာ၊ စာရေးဆရာ၊ တီထွင်ရှင် မည်သူမဆိုသည် ဈာန်ဝင်စားလာအောင် စောင့်ဆိုင်းနေခြင်း၏ မိုက်မဲ မှုကို ပြောပြနိုင်ကြသည်။

ကနဦးအဆင့်အဖြစ် အလုပ်ကို စလုပ်ရပါမည်။ ထို့နောက်မှာ တော့ ထိုးထွင်းသိမြင်မှုတွေ ပေါ်လာပါလိမ့်မည်။

ပဉ္စလက်ဆန်သော ထိုးထွင်းသိမြင်မှုတွေနှင့် ပြဿနာအဖြေ တွေကို တစ်ခါတစ်ရံ ခလုတ်တိုက်ပြီး တွေ့ရတတ်၏။ သို့သော် ထိုသို့ တွေ့သူများမှာ ၎င်းပြဿနာကို ဆန်းစစ်လေ့လာနေသူများသာဖြစ်ကြောင်း ခြွင်းချက်မဲ့နီးပါး တွေ့ရှိရ၏။

ဈာန်ဝင်စားအောင် စောင့်နေသူများ၏ အပြုအမူနှင့် ပတ်သက်သည့် ဝေါဟာရတစ်လုံး ရှိပါသည်။ 'အလုပ်အကိုင် ဖင့်နှေးရွှေ့ဆိုင်းခြင်း' ဟူ၏။

ယုံတမ်းပုံပြင် ၇

ဆန်းသစ်တီထွင်သော တွေးခေါ်ခြင်းသည် နှစ်လိုဖွယ်ကောင်း၏။ သို့သော် လက်တွေ့မကျ။

အကယ်၍ သင်သည် သည်နေရာထိရောက်အောင် ဖတ်လာခဲ့ပြီးမှ သင့်ယုံတမ်းစကားကို ယုံကြည်သည်ဆိုလျှင်တော့ စာအုပ်အစကိုပြန်လှန်ပြီး အစမှ ပြန်ဖတ်ပါ။ သင် ဂရုတစိုက်မဖတ်ခဲ့တာ သေချာပါသည်။

ယုံတမ်းပုံပြင် ၈

ဆန်းသစ်တီထွင်မှုဆိုသည်မှာ ရှုပ်ထွေးမှုဖြစ်၏။

အက်ဒွပ် အာရ် မားရိုး (Edward R. Murrow) တစ်ခါက မှတ်ချက်ချခဲ့၏။ 'ကျွန်ုပ်တို့သည် မသဲကွဲသောအရာကို နောက်ဆုံး၌ တွေ့ကြ၏။ လုံးဝဥသည့် သိသာထင်ရှားသောအရာကိုမူ သည့်ထက်ကြာမှ တွေ့ရှိကြသယောင် ရှိ၏' ဟူသတတ်။

တစ်မျိုးတစ်မည်တည်းကို အထူးလေ့လာလိုက်စားသောခေတ်၊ နည်းပညာက ဘုရင်ဖြစ်နေသည့် အရပ်ဒေသတွင် ရှုပ်ထွေးမှုယုံတမ်း

စကားကို အလွယ်တကူ နားဝင်သွားနိုင်၏။ လသို့သွားသည့်ခရီးစဉ်များ၊ နျူကလီးယားစွမ်းအင်၊ အခဲအခြေ လျှပ်စီးပတ်လမ်းများ၊ ပေါင်းစပ်ကွန်ပျူတာစနစ်များ... ဒါတွေ အားလုံးကို ဘယ်သူ နားလည်နိုင်ပါမည်လဲ။ သည်ဟာတွေထဲက ဘယ်ဟာကို ဘယ်သူ နားလည်မည်လဲဟု ကျွန်တော်တို့အများစု တွေးတောအံ့ကြ၏။

နည်းပညာက ညှို့ယူဖမ်းစားထားသည့်အတွက် ကျွန်တော်တို့သည် အောက်ဖော်ပြပါ ကောက်ချက်နှစ်ခုအနက် တစ်ခုခုဖြင့် ရောင့်ရဲနေလေ့ရှိကြ၏။

- ၁။ ယနေ့ကမ္ဘာ၏ စိတ်ကူးသစ်များကို ကျွန်တော်တို့ ဉာဏ်မမီ။ ထို့ကြောင့် ၎င်းစိတ်ကူးတွေကို နားလည်ဖို့၊ သို့မဟုတ် ဆန်းသစ်တီထွင်ဖို့ ကြိုးစားခြင်းဖြင့် အချိန်မဖြုန်းနှင့်။
- ၂။ ယနေ့ကမ္ဘာ၏ စိတ်ကူးသစ်များကို ကျွန်တော်တို့ ဉာဏ်မီသည်။ သို့ပေမယ့် ၎င်းစိတ်ကူးများသည် တန်ဖိုးရှိလောက်အောင် ရောနှောရှုပ်ထွေးနေရမည်။ အကယ်၍ စိတ်ကူးတစ်ခုသည် ရိုးရှင်းပြီး သိသာ ထင်ရှားဖြစ်နေလျှင် ၎င်းစိတ်ကူးကို မေ့ပစ်လိုက်တော့။

ပထမကောက်ချက်က ကျွန်တော်တို့အား လှုပ်ရှားမှုကင်းမဲ့သွားစေသည်။ ဒုတိယကောက်ချက်က မလိုအပ်ဘဲ ရောနှောရှုပ်ထွေးမှုများ ပြုလုပ်စေသည်။

ပို၍ရိုးရှင်းသော၊ ပို၍မြန်ဆန်သော၊ ပို၍ကောင်းသော၊ ပို၍လွယ်လွယ်ရသော စိတ်ကူးများကို မျက်စိလျှမ်းနေတတ်ကြ၏။ ခုံးကျော်တံတားနှင့်ငြိနေသော ကုန်တင်ကားကြီးပြဿနာကို ဖြေရှင်းဖို့ကြိုးစားကြသော အင်ဂျင်နီယာအဖွဲ့တစ်ဖွဲ့အကြောင်း ကျွန်တော်တို့အတော်များများ ကြားဖူးနေသည်။ သူတို့သင်ယူထားသည့် ပညာရပ်အတိုင်း

သူတို့က ပြဿနာကို အင်ဂျင်နီယာအမြင်ဖြင့် ကြည့်ကြ၏။ ရှုပ်ထွေးခက်ခဲသော တွက်ချက်မှုတွေ တစ်သီကြီးပြုလုပ်ကြ၏။ သူတို့နံဘေးတွင်ရပ်နေသည့် ကလေးငယ်တစ်ယောက်က အင်ဂျင်နီယာအုပ်စုထဲမှ တစ်ယောက်ကို လှမ်းမေးသည်။

“ဟေး ဆရာကြီး ... ခင်ဗျားတို့ ဘာဖြစ်လို့ ကားဘီးတွေကို လေလျှော့မပစ်လိုက်တာလဲ”

ပြဿနာကို ချက်ချင်းလက်ငင်း ဖြေရှင်းပြီးဖြစ်သွား၏။

ဆန်းသစ်တီထွင်မှုကို ရှုပ်ထွေးမှုက ဘယ်လောက်အရိပ်မိုးသွားနိုင်ကြောင်း၊ သို့မဟုတ် ဖျက်ဆီးပင်ဖျက်ဆီးပစ်နိုင်ကြောင်းကို ရောင်းအကောင်းဆုံးစာအုပ်များ ရေးသားခဲ့သူ ရောဘတ် ရင်ဂါ (Robert Ringer) က အကျဉ်းချုံးဖော်ပြခဲ့သည်ကို ကြည့်ပါဦး။

ကျွန်တော့်အတိတ်ကို ပြန်ကြည့်မိတော့ ကျွန်တော့်အကျင့်စရိုက်နှင့် မကိုက်ညီဘဲ လုပ်ငန်းကိုင်ငန်းများကို ဘယ်လောက် ရှုပ်ထွေးခက်ခဲအောင် လုပ်ခဲ့ကြောင်း တွေ့ရပြီး အံ့အားတသင့်ဖြစ်ရသည်။ ဧရာမအဖွဲ့အစည်းကြီးတွေ တည်ထောင်ဖို့ သုံးခဲ့ရသည့် အချိန်တွေ၊ ငွေတွေ၊ ရှုပ်ထွေးသော ရုံးလုပ်ငန်းစဉ်တွေ ချမှတ်ပြီး တစ်တိုင်းတစ်ပြည်သို့ ကူးသန်းသွားလာအလုပ်လုပ်ရခြင်းတို့ကို ခုချိန်မှာတော့ ကျွန်တော် နားမလည်နိုင်လောက်အောင် ဖြစ်လာရသည်။ သည်လိုလုပ်ခဲ့သည့်အတွက် ထွက်ပေါ်လာသော ရလဒ်မှာ တကယ်တမ်း ဒေါ်လာတွေ မြောက်မြားစွာရမည့် အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်ဖို့ ဘယ်တော့မှ အချိန်မရခြင်းပင် ဖြစ်၏။ ၎င်းအလုပ်မှာ ကျွန်တော်၏ ဆန်းသစ်တီထွင်မှုစွမ်းရည်များကို တီးခေါက် နှိုးဆွခြင်းဖြစ်၏။

ကျွန်တော့်အချိန်များမှာ အလုပ်တွေကို ဘယ်လို ရှုပ်ထွေး
ခက်ခဲအောင် လုပ်ရပါ့မလဲ ဆိုသည့် နည်းလမ်းများကို
ကြံဆခြင်းဖြင့်သာ ကုန်နေခဲ့ရပေသည်။

အခြားအရာတွေ အားလုံးသည် တန်းတူညီမျှဖြစ်နေသည့်
အတွက် ပိုမိုရိုးရှင်းခြင်းသည် ပို၍ကောင်းကြောင်း သဘောပေါက်
နားလည်ထားခြင်းဖြင့် ရှုပ်ထွေးမှုယုံတမ်းစကားကို ဖယ်ရှားကျော်လွှားနိုင်
၏။ ထို့ကြောင့် ရိုးရှင်းသောအဖြေ၊ သို့မဟုတ် ရိုးရှင်းသောစိတ်ကူးကို
ဦးစွာ ရှာဖွေရပါမည်။ ဆရာကြီး အိန်စတိန်းက “အရာရာတိုင်းကို ရိုး
ရှင်းနိုင်သမျှ ရိုးရှင်းအောင် လုပ်ရမည်။ သို့ပေမယ့် (လိုသည်ထက်)
ပို၍ ရိုးရှင်းအောင် လုပ်ဖို့မလို” ဟု ပြောခဲ့လေသည်။

ယုံတမ်းပုံပြင် ၉

အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းကို ရှာဖွေတွေ့ရှိပြီးဖြစ်သည်။

အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းကျော့ကွင်းမှာ သေချာမှုကိုတောင့်တ
လွန်းသည့် လူ့သဘာဝ၏ အသီးအပွင့်ဖြစ်သည်။ လူတွေက သေချာမှု
ကို တောင်းဆိုကြသည်။ သည်တော့ လူမှုရေးအသင်းအဖွဲ့များက
သေချာရေရာမှုကို ပေးစွမ်းနိုင်သူများအဖြစ် သူတို့ကိုယ်သူတို့ သတ်
မှတ်လိုက်ကြ၏။ ကျောင်းများက နှစ်ပေါင်းများစွာ အကုန်ခံပြီး သင့်အား
မေးခွန်းများအတွက် အဖြေများနှင့် ပြဿနာများအတွက် ဖြေရှင်းချက်
များကို သင်ပေးကြ၏။ မရေမတွက်နိုင်လောက်အောင် များပြားသော
ဘာသာရေးဂိုဏ်းများက နှစ်သက်လိုလားစရာကောင်းသော တမလွန်
ဘဝရရှိနိုင်မည့် နည်းလမ်းကို သင့်အား ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ပြောပြကြ
လိမ့်မည်။

တစ်လမ်းသွား စဉ်းစားနည်းသည် ဆန်းသစ်တီထွင်ခြင်း၏

မဟာရန်သူဖြစ်၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ပို၍သင့်မြတ်ပြီး ပို၍ ကောင်းမည့်အရာ ဘယ်အရာကိုမဆို ဤစဉ်းစားနည်းက ပိတ်ပင်ထား သောကြောင့်ပင်။ ရလဒ်မှာ လူ့ဘဝကို လိုက်ခေါင်းတစ်ခုထဲ ဝင်သွား သကဲ့သို့ နေထိုင်ကျင်လည်ကြခြင်း ဖြစ်၏။ အခြား ဘယ်နေရာသို့မျှ ရောက်ရန် အကြောင်းမရှိတော့သည့်သဘော။ ကျွန်တော်တို့လည်း ယနေ့ကြုံတွေ့ရင်ဆိုင်နေရသည့် ပြဿနာများကို မနေ့က ဖြေရှင်းနည်း တွေဖြင့်သာ ဖြေရှင်းနေရတော့၏။ သို့ဖြစ်ရာ ကျွန်တော်တို့အနေဖြင့် ဤတွေးခေါ်နည်း၏ မှားယွင်းမိုက်မဲမှုတွေကို အချိန်မီ ပြန်လည်သုံးသပ် ရန်သာ ရှိတော့၏။

“ငါ့လမ်းစဉ်သာ မှန်ကန်သည့်လမ်းစဉ်” ဟူသော တွေးခေါ် ချက်သည် အဓိကပြဿနာကြီး ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ဘာသာရေးစစ်ပွဲ များဖြစ်ပြီး လူ့အသက်တွေ သန်းပေါင်းများစွာ ဆုံးရှုံးခဲ့ရသည်။ “ကမ္ဘာ ကြီးသည် ပြား၏” ဟု တစ်ချိန်က ကျွမ်းကျင်သူများ ခိုင်ခိုင်မာမာ ပြောခဲ့ကြ၏။ “ရောဂါဘယတွေ ပျောက်ကင်းရန် လူတွေကို သွေးထွက် အောင်လုပ်ပေးရမည်” ဟု တစ်ချိန်က ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ သိပ္ပံပညာက ယုံကြည်ခဲ့၏။ အကယ်၍ ပိုပြီး ခေတ်ပြိုင်ကျသောဥပမာကို ကြားနာလို သည်ဆိုလျှင် လူမျိုးစုငယ်များကို မျိုးဖြုတ်သုတ်သင်ရန် ပြုလုပ်သည့် ဟစ်တလာအားထုတ်မှုအား “နောက်ဆုံးအဖြေ” ဟု သုံးနှုန်းခေါ်ဝေါ်ခဲ့ ကြကြောင်း ပြန်ပြီး သတိရပါ။

ကျွန်တော်တို့၏ နေ့စဉ်ဘဝကျင်လည်မှုတွင် ကြုံနေရသည့် ပြဿနာမှာ တစ်လမ်းသွားစဉ်းစားနည်းသည် အမြင်ကျယ်ခြင်းကို ပိတ် ပင်ထားခြင်းပင်ဖြစ်၏။ အဘရာဟမ် မာစလို (Abraham Maslow) ၏ စကားဖြင့်ပြောရလျှင် “သင့်မှာ လက်နက်ကိရိယာဆိုလို့ တုတ်တစ် ချောင်းသာရှိသည်ဆိုလျှင် ပြဿနာတိုင်းကို အိမ်ရိုက်သံတစ်ချောင်း

အဖြစ်သာ သင် မြင်နေလိမ့်မည်” ဟူ၏။

လောကတွင် ဘယ်အရာနှင့်ပတ်သက်၍မျှ နောက်ဆုံးအဖြေများဟူ၍ မရှိ။ သို့ဖြစ်ရာ အရှိတရားကိုကြည့်မြင်နိုင်အောင် မျက်စိတွေ ဖွင့်ထားခြင်းဖြင့် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း ကျော့ကွင်းကို ဖြတ်တောက်ပစ်နိုင်၏။ ဘယ်အရာကိုမဆို ပိုမိုသစ်ဆန်းပြီး ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် လုပ်နိုင်သည့်နည်းလမ်းများ ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်သည်ချည်းဖြစ်၏။ တင်းကျပ်ပြီး ပျော့ပျောင်းမှုမရှိသော စဉ်းစားတွေးခေါ်နည်းသည် ဆန်းသစ်တီထွင်နိုင်စွမ်းကို ဖျက်လိုဖျက်ဆီး သုတ်သင်နေသည့် လက်မရွံ့ပါးကွက်အာဏာသားကြီးပင် ဖြစ်တော့၏။

ပြဿနာပိုကြီးစေသည့် စိတ်ကူးထောင်ချောက်များ

ဆန်းသစ်တီထွင်ခြင်းကို ဖျက်ဆီးဟန့်တားနိုင်သော အတွင်းစည်းအန္တရာယ်များမှာ ဆန်းသစ်တီထွင်မှုနှင့်ပတ်သက်သော ယုံတမ်းပုံပြင်များသာ မဟုတ်၊ ဆန်းသစ်တီထွင်ခြင်းကို ပိတ်ပင်တားမြစ်နေသော ကျွန်တော်တို့နှင့်ပတ်သက်သည့် ယုံတမ်းပုံပြင်များလည်း ရှိပါသေးသည်။

၎င်းယုံတမ်းစကားများကို ကျွန်တော်က “စိတ်ကူးထောင်ချောက်များ” ဟုခေါ်သည်။ ကျွန်တော်တို့၏ တီထွင်နိုင်စွမ်းများကို မထုတ်ဖော်ဖြစ်၊ အသုံးမပြုဖြစ်အောင် တားဆီးပိတ်ပင်နေသည့် အတွေးများ၊ လူတိုင်းထင်မှတ်နေသော မှားယွင်းသော ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သတ်မှတ်ချက်များဖြစ်၏။

ကျော့ကွင်း အမှတ် ၁

ကျွန်တော် ကျွန်မကတော့ အသက်သိပ်ကြီးသွားလို့။
ငယ်ရွယ်နုပျိုမှု ဦးစားပေး လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် ငယ်ရွယ်စဉ်က

ကြိုးစားအားထုတ်မှု မပြုခဲ့သူများ အလွန်နှစ်ခြိုက်သည့် လက်မြောက် အရုံးပေးစကားမှာ “ကျွန်တော်၊ ကျွန်မက အသက်သိပ်ကြီးသွားလို့..” ဟူသော ဆင်ခြေဖြစ်၏။ သို့တိုင် ဆန်းသစ်တီထွင်နိုင်စွမ်းရှိသူများ၏ အမြင့်မားဆုံးလက်ရာများမှာ သူတို့သက်တမ်း၏ နှောင်းပိုင်း၌ ဖြစ်ထွန်း ခဲ့ကြောင်း သမိုင်းစာမျက်နှာများတွင် အပြည့်ရှိနေ၏။

ဂျော့ဘား နတ်ရှော (George Bernard Shaw) သည် အသက်ခုနစ်ဆယ်နားနီးမှ နိုဘယ်လ်ဆု ရခဲ့၏။ သောမတ်ဂျက်ဖာဆင် (Thomas Jefferson) သည် အသက်ခုနစ်ဆယ်ကျော် ရှစ်ဆယ် အတွင်း မွန်တီစယ်လို၌ အနားယူချိန်တွင်မှ မရေမတွက်နိုင်သော ကိရိယာများနှင့် တီထွင်မှုများ ပြုလုပ်ခဲ့၏။ ဒေါက်တာ ဂျော့ဝါရှင်တန် ကာဗာ (Dr.George Washington Carver) သည် အသက် ရှစ်ဆယ် ရောက်သည့်တိုင် စိုက်ပျိုးရေးနှင့်ပတ်သက်၍ အကျိုးရှိသော စိတ်ကူးများ ဖော်ထုတ်နေဆဲဖြစ်၏။ အလက်ဇန်းဒါး ဂရောမံဘဲလ် (Alexander Graham Bell) သည် ငါးဆယ့်ရှစ်နှစ်တွင် တယ်လီဖုန်းကို ပြည့်စုံ ကောင်းမွန်အောင် စွမ်းဆောင်ခဲ့ပြီး အသက်ခုနစ်ဆယ် ဝန်းကျင်တွင်မှ လေယာဉ်ပျံများ တည်ငြိမ်စွာ ပျံသန်းနိုင်ရေးပြဿနာကို ဖြေရှင်းပေး ခဲ့၏။ မာ့ခ်တွန်း (Mark Twain) သည် ခုနစ်ဆယ့်တစ်နှစ်တွင် Eve's Diary နှင့် The \$ 30,000 Bequest စာအုပ်နှစ်အုပ် ရေးခဲ့၏။ ဘင်ဂျမင် ဖရင်ကလင် (Benjamin Franklin) သည် အသက်ရှစ်ဆယ့် လေးနှစ် တွင် သူ၏ အပြောင်မြောက်ဆုံးလက်ရာတွေထဲမှ စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ရေးထုတ်ခဲ့၏။ ဆက်၍ စာရင်းတင်ပြရလျှင် ကုန်နိုင်ဖွယ် မရှိ။

ဆန်းသစ်တီထွင်နိုင်သောစွမ်းရည်ရှိခြင်းသည် အသက်အရွယ် နှင့် မဆိုင်၊ ဆိုင်သည်ဆိုစေဦး အသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှုက အထောက် အကူပင်ပေးသေးသည်ဟု သုတေသနစာတမ်းများက ဖော်ပြထားသည်။

ပါမောက္ခ ဟာဗေးလေးမင်း (Professor Harvery Lehman) က တီထွင်မှုပေါင်း တစ်ထောင်လောက်ကို လေ့လာကြည့်၏။ တီထွင် ဆန်းသစ်မှုများ အောင်မြင်လာသည့်အသက်အရွယ် အပိုင်းအခြား၏ အလယ်ဗဟိုအသက်မှာ ခုနစ်ဆယ့်လေးနှစ် ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရ၏။ ဆိုလိုသည်မှာ ခုနစ်ဆယ့်လေးနှစ်ထက် နည်းနည်းငယ်နှင့် နည်းနည်းကြီး သော အသက်အပိုင်းအခြားများတွင် ဆန်းသစ်တီထွင်သည့်လက်ရာများ ပိုမို ဖြစ်ထွန်းသည်ဆိုသည့်သဘော။

မည်သို့ဖြစ်စေ ကျွန်တော်တို့၏ ဆန်းသစ်တီထွင်နိုင်သော စွမ်း ရည်တွေကို များများအသုံးပြုလေ စွမ်းရည်တွေပိုထွက်လာလေဖြစ် ကြောင်းကို သုတေသနပြုချက်အားလုံးက ညွှန်းဆိုနေ၏။

ဆမ်းမားဆက်မော်မ် (Somerset Maughan) ၏ စကားဖြင့် ပြောရလျှင် “လေ့ကျင့်ပေးခြင်းဖြင့် စိတ်ကူးဉာဏ် ရှင်သန်ကြီးထွားလာ ၏။ နောက်ပြီး ရေပန်းစားနေသည့် ယုံကြည်ချက်နှင့် ဆန့်ကျင်ဖီလာဖြစ် နေသည့်အချက်ကတော့ စိတ်ကူးဉာဏ်သည် ငယ်နစဉ်ကာလထက် ရင့်ကျက်လာချိန်တွင် ပိုပြီးထက်မြက်လာခြင်းပင်ဖြစ်သည်” ဟူ၏။

သင့်စိတ်ကူးဉာဏ် ရင့်သန်ရေးအတွက် လေ့ကျင့်နည်းများကို အခန်း ၃ တွင် ဆွေးနွေးတင်ပြထား၏။ ယခုလောလောဆယ်တွင် တော့ “ကျွန်တော်၊ ကျွန်မကတော့ အသက်သိပ်ကြီးသွားလို့ ..” ဆို သည့်ကျော့ကွင်းမှ လွတ်မြောက်အောင် နှလုံးသွင်းထားရမည့်အချက် မှာ ..

‘အသက်အရွယ်ကြီးရင့်ခြင်းနှင့် ထိုင်နေ ငိုနေခြင်းကို အတူတူ ဟု ရောထွေးမပစ်ပါနှင့်၊ သည်နှစ်မျိုး အကြီးအကျယ်ကွာခြားသည်’ ဟူ၍ ဖြစ်၏။

ကျော့ကွင်း အမှတ် ၂

ကျွန်တော်၊ ကျွန်မက အလုပ်များလွန်းလို့။

“အဟဲ .. ကျွန်တော်က ဆန်းသစ်တီထွင်သူ ဖြစ်ချင်တာပေါ့ဗျာ၊ ဒါပေမဲ့ ဘယ်မှာလာ အချိန်ရမှာလဲ၊ ကျွန်တော့်မှာ ဇနီးရှိတယ်၊ ကလေးတွေရှိတယ်၊ ပြီးတော့ လူမှုရေးလုပ်ငန်းတွေ အများကြီးဗျာ၊ ဒီတော့ဗျာ .. ကျွန်တော့်လိုလူမျိုးက တီထွင်ဖို့၊ စဉ်းစားဖို့အချိန်ရတယ်လို့ ခင်ဗျား ဘယ်လိုလုပ်ပြီး မျှော်လင့်လို့ရမှာလဲ”

ထိုလေသံသည် သင့်လေသံနှင့် တူနေပါသလား။ ကျွန်တော်တို့အများစုအတွက် အချိန်သည် ရှားပါးကုန်ပစ္စည်းဖြစ်၏။ သို့သော် ရှိသမျှအချိန်အားလုံးကို လူတိုင်း ရကြသည်ချည်း။ ကျွန်တော်တို့တစ်တွေ အချိန်ကုန်လွန်ခြင်းအကြောင်း ပြောကြသည်။ တကယ်တော့ အချိန်က ကုန်လွန်သွားခြင်းမဟုတ်၊ ကုန်လွန်အောင် ကျွန်တော်တို့က လုပ်ပစ်ခြင်း ဖြစ်၏။

ကျွန်တော်တို့အားလုံး ‘အချိန်သည် ငွေ’ ဟု ကြားဖူးကြသည်။ သို့သော် ကျွန်တော်တို့အားလုံး တကယ်အကျိုးရှိအောင် ‘ငွေသည် အချိန်’ ဟု စကားပုံကို ပြောင်းပြန်လှန်ပစ်ရပါမည်။ လျှမ်းလျှမ်းတောက်အောင် မြင်သူများ ရှေးပဝေသဏီကတည်းက ဖော်ထုတ်တွေ့ရှိထားသည့် အောင်မြင်ရေးသော့ချက်တစ်ခု ရှိ၏။ ၎င်းသော့ချက်မှာ စိတ်အေးချမ်းသာစွာ ထိုင်ဖို့၊ တီထွင်ဖို့၊ စိတ်ကူးယဉ်ဖို့၊ စီမံကိန်း ရေးဆွဲဖို့၊ ပြီးတော့ သူတို့၏စိတ်ကူးများကို တကယ်ဖြစ်လာအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲဟု တွက်ချက်ဖို့ အချိန်ကို ရအောင်ယူတတ်ခြင်းပင်ဖြစ်၏။

ကျွန်တော်တို့အများစုသည် နေ့စဉ်ဘဝ၏ လုပ်ငန်းတာဝန်များပေါ်တွင်သာ အာရုံရောက်နေကြသည်။ ထို့အတွက် အကျိုးအမြတ်ကြီးကြီးမားမားရမည့် အဓိကစီမံကိန်းကြီးတွေအပေါ် အာရုံစူးစိုက်နိုင်

အောင် အချိန်အရယူဖို့ အခွင့်အလမ်းများကို ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် လက်
လွှတ်ခဲ့ကြ၏။ ကျွန်တော်တို့သည် အေးအေးချမ်းချမ်း တိတ်တိတ်ဆိတ်
ဆိတ်နှင့် ဒေါ်လာတွေကို ခူးဆွတ်ရယူနိုင်ပါလျက် အကြွေစေ့၊ ပြားစေ့
ကလေးတွေ ရဖို့ အပြေးအလွှား အလှအယက် လှုပ်ရှားနေကြလေသည်။

သို့ဖြစ်ရာ သင့်အနေဖြင့် ဆန်းသစ်တီထွင်မှုများပြုလုပ်ဖို့ အချိန်
ရအောင် ဖန်တီးယူရပါမည်။ ထိုသို့ဖန်တီးရန် တစ်ခုတည်းသော နည်း
လမ်းမှာ လက်ရှိလုပ်ဆောင်နေသည့် အလုပ်တွေထဲမှ ရနိုင်သလောက်
အချိန်ခိုးယူခြင်းပင် ဖြစ်၏။ သည်နည်းကိုလက်ခံလျှင် အချိန်မရှိလို့
ဟူသော ကျော့ကွင်းကို သင် လွတ်မြောက်နိုင်ပါပြီ။ ဆန်းသစ်တီထွင်
မှု ပြုလုပ်ဖို့ အချိန်ပိုရသည်အထိ စောင့်နေခြင်းသည် ငွေကိုသုံးခြင်း
မဟုတ်ဘဲ ဖြုန်းပစ်နေပြီး စုဖို့အားထုတ်နေသည့် ဥပမာအတိုင်း အကျိုး
မဲ့ အချည်းနှီး ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

သည်တော့ သင့်ဘဝအောင်မြင်ရေးအတွက် ဆန်းသစ်တီထွင်
သော စိတ်ကူးဉာဏ်များ ထုတ်လုပ်ရပါမည်။ ထိုသို့ထုတ်လုပ်နိုင်ရန်
သင့်မှာ အချိန်ရှိရပါမည်။ ထိုသို့ အချိန်ရလာအောင် ကြံလို့ဖန်လို့ရမည့်
စိတ်ကူးကောင်းကလေးများကို အခန်း ၁၀ တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

ကျော့ကွင်းအမှတ် ၃

တခြားလူတွေက ဘယ်လိုထင်မလဲ။

အများနှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင်လုပ်ခြင်းသည်လည်း
ကျွန်တော်တို့၏ ဆန်းသစ်တီထွင်နိုင်စွမ်းတွေ ဖင့်လေးနွေးကွေးအောင်
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လုပ်နေသည့် နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်၏။ ကျွန်တော်တို့၏
အပြုအမူအများစုတွင် သဘောတူ အတည်ပြုမှု တောင့်တခြင်းသည်
အရင်းခံစေ့ဆော်မှုတစ်ရပ်ဖြစ်၏။ နောက်ပြီး ထိုသို့သောအပြုအမူသည်

ကျွန်တော်တို့၏ ဖြစ်တည်မှုအတွက် အဓိကကျသော အကဲဖြတ်ချက် ဖြစ်သည်ဟု ကျွန်တော်တို့ထံမှ အတော်များများကို သင်ကြားပေးခြင်း ခံထားရ၏။ စာရွက်ပေါ်ရေးချမထားသော လူမှုရေးဆိုင်ရာပို့ချချက်များ သည် ကျယ်လောင်ပြီး ပြတ်သားစွာ မြည်ဟည်းနေ၏။ ကျွန်တော်တို့ နားလည်တတ်စေရန်အတွက်တည်းက ကြားနေရသည့် သွန်သင်ဆုံးမချက် အချို့မှာ ..

* လူတိုင်းနှင့် တူအောင်နေ - “တို့အရောင်းအဝယ်သမား တွေ ရှုပ်အင်္ကျီအဖြူနဲ့ ဘောင်းဘီအနက်ပဲ ဝတ်စေချင်တယ်”

* သင့်ပုံစံအတိုင်း မနေနှင့် - “ဘာဖြစ်လို့ မင်းအစ်မလို အေးအေးချမ်းချမ်း မနေနိုင်တာလဲ”

* လူတိုင်းကျေနပ်အောင် ကြိုးစား - “ခင်ဗျား မကျေနပ် ချက်ကို ခင်ဗျားလူကြီးဆီအထိ တင်ပြလိုက်ရင် ဘီလ်ကတော့ စိတ်ဆိုး မှာပဲ၊ လူတွေ ရုတ်ရုတ်သဲသဲဖြစ်အောင်တော့ မလုပ်ပါနဲ့ကွာ”

* လူတိုင်းလို ကျင့်ကြံပြုမူ - “တခြားကလေးတွေအားလုံး ဘေ့စ်ဘောကစားရတာကို ကြိုက်ကြတယ်၊ မင်းကျမှ ဘယ်လိုဖြစ်ရ တာလဲ”

* လူတိုင်းလို စဉ်းစား - “ဒီလောက်အဓိပ္ပာယ်မဲ့တာကို မင်း ဘယ်လိုဖြစ်ပြီး ယုံနိုင်တာလဲ၊ ဒါကို ဘယ်သူမှ မယုံဘူးကွ၊ မင်းကိုတော့ ဦးနှောက်အစားလဲပေးမှပါပဲ”

ရယ်ချင်ပက်ကျိဖြစ်စရာကောင်းသည်မှာ အများသဘောတူ အတည်ပြုချက်ကို အလိုလားဆုံးသူများသည် များသောအားဖြင့် နောက် ဆုံးမှ ရလေ့ရှိကြခြင်းပင်။ သင်သည် သူလိုငါလိုလူတစ်ဦး ဖြစ်နေမှ တော့ သင့်ကို ဘယ်သူက လိုအပ်ပါဦးမည်လဲ။ သင့်လိုလူတွေ သန်း ပေါင်းများစွာရှိနေ၏။ ထို့ပြင် လူတိုင်းကျေနပ်အောင် ကြိုးစားခြင်းသည်

လက်တွေ့မဖြစ်နိုင်သည့်အိပ်မက်တစ်ခုကို မြင်မက်နေခြင်းနှင့် တူ၏။ သင် ဘာပဲလုပ်နေလုပ်နေ လူဦးရေအတိုင်းအတာတစ်ခုက အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုထိ သင့်ကို မနှစ်မြို့ဘဲ ရှိနေမည်သာ။ နောက်ပြီး သင် ပိုပြီး အောင်မြင်လာလေလေ သင့်ကို မနှစ်မြို့သူဦးရေ တိုးတက်လာလေလေ ဖြစ်မည်ကို တွက်ဆထားပါလေ။

အစုအဝေးတစ်ခုက နှစ်သိမ့်ကျေနပ်အောင် အားထုတ်ခြင်းသည် အစုအဝေးကဲ့သို့ စဉ်းစားခြင်းဟု အဓိပ္ပာယ်ရ၏။ သို့ဖြစ်ရာ သည်အထဲတွင် သင့်အတွက် သင် စဉ်းစားခြင်း မပါတော့။ သည်လိုဆိုသည့်အတွက် သင့်အား လိုက်လျောညီထွေနေခြင်းကို ဆန့်ကျင်သူအဖြစ် လှုပ်ရှားဖို့ ကျွန်တော် တိုက်တွန်းနေခြင်းမဟုတ်။ လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ လိုအင်ဆန္ဒများကို ဖြောင့်ဖြောင့်ကြီး ဆန့်ကျင်တိုက်ခိုက်သည့် ငတုံးငအဘဝကို ခံယူဖို့ အကြံပေးနေခြင်းမဟုတ်။ ထိုနည်းလမ်းအတိုင်း သင် ကျင့်ကြံနေလျှင် သင်သည် သင့်အတွက် အစုအဝေးကို စဉ်းစားခိုင်းနေသေးရာ ရောက်၏။

သည်တော့ သင့်ကိုယ်ပိုင်အတွေးကို သင့်ဘာသာသင် စဉ်းစားပါ။ သင့်ခံစားချက်များကို ယုံကြည်စိတ်ချပါ။ ပြီးတော့ သင့်ခံစားချက်အတိုင်း စဉ်းစားပါ။ ကြံဆပါ။ ငွေပွားအောင်လုပ်တတ်သူသည် စတော့ဈေးကွက်တွင် အများသူငါရောင်းနေချိန်၌ ဝယ်ပြီး အများသူငါ ဝယ်နေချိန်၌ ရောင်းလေ့ရှိ၏။ သည်အကြောင်းကို အကောင်းဆုံးတင်ပြသွားသည့် ဂျူးဘရင်နွန် (Joan Brannon) ၏ စကားအတိုင်းပြောရလျှင် “တစ်ပါးသူ၏လမ်းကြောင်းထဲမှာ ဝင်လျှောက်သူသည် သူ့ခြေရာများ ကျန်လေ့မရှိ” ဟူ၏။

အခြားသူတွေက ဘယ်လိုထင်မလဲ ဟူ၍ တွေးတောပူပန်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍တော့ ထိုစိုးရိမ်စိတ်ကို မေ့ပစ်လိုက်ပါ။ သူတို့သည်

သင့်အတွက် စိုးရိမ်သောက ရောက်နေမည်မဟုတ်၊ သူတို့သည် သူတို့ ကိစ္စနှင့်သူတို့ လုံးလည်ချာလည် လိုက်နေပါသည်။ သူတို့အပေါ် သင်က ဘာထင်မည်လဲ၊ အခြားသူတွေက ဘယ်လိုထင်မည်လဲ ဆိုတာ ထည့်တွက်နေကြမည်မဟုတ်ချေ။

ကျော့ကွင်း အမှတ် ၄

ကျွန်တော်၊ ကျွန်မမှာ သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော ဘွဲ့ထူးဂုဏ်ထူးများ မရှိ။

နက်ဖြန်၏ စိတ်ကူးသစ် စိတ်ကူးဆန်းများသည် သက်ဆိုင်ရာ ဘွဲ့ထူးဂုဏ်ထူးရှိသူများထံမှသာ ထွက်ပေါ်လာလိမ့်မည်ဟု သင်ယုံကြည်ထားလျှင်တော့ သင်သည် ဘွဲ့ထူးဂုဏ်ထူးကျော့ကွင်းထဲသို့ ဝင်သွားပေပြီ။ ဆန်းသစ်တီထွင်မှုတစ်ခု ပြုလုပ်ရန်အတွက် သင့်မှာ အသက် မွေးဝမ်းကျောင်းပညာနှင့်ပတ်သက်သည့် လက်မှတ်တစ်စောင် ရှိနေဖို့ မလို။ ထိုနည်းတူ ဘယ်ဘာသာရပ်မှာမျှ ဒေါက်တာဘွဲ့ ရထားဖို့ မလို။ “ဘွဲ့ထူးဂုဏ်ထူးတွေ အရေးမပါ” ဟု ကျွန်တော် မပြောပါ။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် အခြားသူတွေ မထိခိုက် မနစ်နာစေဘူးဆိုလျှင် ဆန်းသစ်တီထွင်မှု ပြုလုပ်သင့်၏။ ဘွဲ့ထူးဂုဏ်ထူးမရှိခြင်းက ဆန်းသစ်တီထွင်မှု ပြုလုပ်ခြင်းကို အဟန့်အတားမဖြစ်စေသင့်။

သောမတ် အက်ဒီဆင်သည် ရူပဗေဒဘာသာရပ်ဖြင့် ဘွဲ့ရထားသူဟု သင် ထင်ပါသလား။ ယေရှုခရစ်သည် သိက္ခာတင်ထားသော ခရစ်ယာန်ဘုန်းကြီးတစ်ပါးဖြစ်သည်ဟု သင် ထင်ပါသလား။ ဖရင်ကလင်၊ ဖွဲ့စံဖူလ်တန်နှင့် အခြားတီထွင်ရှင်များသည် သူတို့၏တီထွင်မှုများ မပြုလုပ်မီ အခြားသူတစ်ဦးဦးက သူတို့ကို ဘွဲ့ထူးဂုဏ်ထူးတွေပေးအောင် စောင့်နေကြလျှင် ယနေ့ ကျွန်တော်တို့ ဘယ်ဘဝမျိုးရောက်နေ

ကြမည်လဲ။

သင် တစ်ခုခုကိုဆည်းပူးလေ့လာပြီး ၎င်းတစ်ခုခုနှင့်ပတ်သက်၍ အလုပ်လုပ်လိုသည်ဆိုလျှင် သင် လျှောက်မည့်လမ်းမှာ ဘွဲ့ထူးဂုဏ်ထူးကျော့ကွင်းက နှောင့်ယှက်ခွင့်မပြုပါစေနှင့်။ စာအုပ်တွေ၊ စာကြည့်တိုက်တွေ၊ ရုပ်ရှင်တွေ၊ ကက်ဆက်ခွေတွေနှင့် ကာလတိုသင်တန်းတွေ၏ အကူအညီဖြင့် သင်ဆည်းပူးလိုသည့် အခြေခံများကို သင့်ဘာသာသင် သင်ယူလေ့လာနိုင်၏။ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ရရှိသော သင်ယူမှုအတွေ့အကြုံသန့်သန့်လေးသည် အကောင်းဆုံးနည်းပေးလမ်းပြချက် ဖြစ်ပါသည်။

ကျော့ကွင်းအမှတ် ၅

ကျွန်တော်၊ ကျွန်မ မအောင်မြင် ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။

အကယ်၍ သင်သည် အသစ်အဆန်းတစ်ခုခုကို တီထွင်ဖို့ ကြိုးစားပြီဆိုလျှင် သင့်ကြိုးစားအားထုတ်မှုများသည် အကြိမ်ပေါင်းများစွာ စိတ်စနိုးစနောင့်ဖြစ်ခြင်း၊ မအောင်မြင်ဖြစ်ခြင်းတို့နှင့် ကြုံရနိုင်၏။ ဤကား အဓိပ္ပာယ်ရှိသောအောင်မြင်မှုတစ်ခု ရဖို့အတွက် သင်ပေးဆပ်ရမည့်တန်ဖိုး၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းမျှသာ ဖြစ်သည်။ မအောင်မြင်မှာ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းသည် မအောင်မြင်သည့်လုပ်ရပ်ကြောင့် မဟုတ်၊ မအောင်မြင်သည့်ဖြစ်ရပ်အပေါ် အပျက်သဘော ရှုမြင်သုံးသပ်သောကြောင့် ဖြစ်၏။

မအောင်မြင်မှုကို အပြုသဘော ရှုမြင်သုံးသပ်နိုင်လျှင် ၎င်းမအောင်မြင်မှုသည်ပင် သင်ယူမှုအတွေ့အကြုံတစ်ရပ်အဖြစ် သဘောထားနိုင်လာပါမည်။ သောမတ် အက်ဒီဆင်သည် သူ့တီထွင်မှုတွေထဲမှ တစ်ခုကို အကြိမ်ပေါင်းတစ်ရာလောက် လုပ်လိုက်-ပြင်လိုက် အားထုတ်

ခဲ့ရသည်။ တစ်ကြိမ်အားထုတ်ပြီးတိုင်း စိတ်စနောင့်စနင်းဖြစ်ရသည် ချည်း။ ထိုသို့ တွေ့ကြုံရသည့်အခါ စိတ်ပျက်လက်ပျက် မဖြစ်ဘူးလား ဟု မေးတော့ သူက ရယ်မောလှောင်ပြောင်ပစ်သည်။ ပြီးတော့ သူသည် ထိုသို့ တစ်ကြိမ်အားထုတ်တိုင်း တစ်ကြိမ် တိုးတက်မှုရနေသည်ဟု ပြော ခဲ့၏။ အကြိမ်တစ်ရာကြိုးစားပြီးချိန်တွင် သူ့တီထွင်မှုအတွက် အလုပ် မဖြစ်သည့် အရာဝတ္ထုမျိုးပေါင်းတစ်ရာကို သိနေပြီဖြစ်၏။

“အောင်မြင်မှုဆိုတာ ခြေလှမ်းမှားပြီး လမ်းမှန်ပေါ်ရောက်သွား တာမျိုး ဖြစ်တတ်လေ့ရှိတယ်” ဟု အယ်လ်ဘန်းစတိန်း (Al Bernstein) က မှတ်ချက်ချခဲ့သလိုပင် ဖြစ်ပါသည်။

နေ့ချင်းညချင်းဖြစ်ထွန်းလာသည့် အောင်မြင်မှုတွေအကြောင်း ကျွန်တော်တို့ ဖတ်ဖူးမှတ်ဖူးကြ၏။ ၎င်းအောင်မြင်မှုမျိုးတွေ ရှိနေတာ လည်း သေချာ၏။ သို့ပေမယ့် ထိုသို့သောအောင်မြင်မှုမျိုးက ရှာမှရှားလှ ၏။ ထိုသို့ ရှားပါးလွန်းသည့်အတွက်လည်း သတင်းတန်ဖိုးရှိလာခြင်း ဖြစ်၏။ “အကယ်၍ သင်သည် စတင်ချင်းအောင်မြင်လိုသည်ဆိုလျှင် သင် ၏ အံ့အားသင့်မှုကို ကြိုးစားဖုံးကွယ်ထားပါ။” တကယ်တော့ အောင် မြင်မှုနှင့် ရုံးနိမ့်မှုဆိုသည်မှာ ပေးထားသော လုပ်ဆောင်ချက်များနှင့် အပြုအမူ၏ အကျိုးဆက်များအပေါ် ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်မှုမဲ့စွာ ခတ် နှိပ်ထားသည့် တံဆိပ်များသာ ဖြစ်၏။ ၎င်းနှစ်မျိုးသည် စိတ်ထဲမှာသာ ရှိ၏။

“ကမ္ဘာပေါ်ရှိ မုသားပြောသူတွေထဲတွင် တစ်ခါတစ်ခါ၌ သင့် ကိုယ်ပိုင်ကြောက်စိတ်များက အဆိုးဝါးဆုံး မုသားပြောသူတွေ ဖြစ်နေ တတ်၏” ဟု ရုဒ်ယာဒ် ကစ်ပလင် (Rudyard Kipling) က ရေးသား ခဲ့၏။ ထို့ကြောင့် သင်ကိုယ်တိုင် စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်အောင် အားထုတ်ပါ။ ပြီးတော့ သင်နှင့် သင် လုပ်ဆောင်လိုသည့် အလုပ်အကြားတွင် မအောင်

မြင်မှာစိုးရိမ်သည့် ကျော့ကွင်းကို ကန့်လန့်ခံနေခွင့် မပြုပါနှင့်။ အတိုင်းမဲ့ အောင်မြင်မှု မဂ္ဂဇင်းတွင် ဖော်ပြထားသည့် အောက်ပါအတွေးကို မှတ်သားထားလိုက်ပါ။

“အောင်မြင်မှုသည် ဘယ်တော့မျှ အဆုံးမသတ်။ ရုံးနိမ့်မှုသည် ဘယ်တော့မျှ နာလန်မထူနိုင်လောက်အောင် မဖြစ်။ အရေးကြီးသည်မှာ သတ္တိ သာ ဖြစ်၏။”

ကျော့ကွင်းအမှတ် ၆

ကျွန်တော်၊ ကျွန်မက အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုအတွက် အလုပ်လုပ်နေတာ၊ ဒီတော့ ကျွန်တော်၊ ကျွန်မဟာ ဆန်းသစ် တီထွင်သူ ဖြစ်မလာနိုင်ဘူး”

“ဗျူရိုကရေစီစနစ်ဆိုသည်မှာ ပစ်ဂမီ (လူညွှန်ကလေး) များက လည်ပတ်နေစေသော ဧရာမယန္တရားကြီးဖြစ်သည်” ဟု အော်နရေ ဒီ ဘောလ်ဇက် (Honore de Balzac) တစ်ချိန်က ရေးသားခဲ့ဖူး၏။ ကျွန်တော်တို့အထဲက အတော်များများသည် ကော်ပိုရေးရှင်းကြီးတွေ၊ အစိုးရကိုယ်စားလှယ်အဖွဲ့တွေ၊ တက္ကသိုလ်တွေ၊ အများပြည်သူနှင့် သက်ဆိုင်သည့်ဌာနတွေ၊ ဆေးရုံတွေ ကဲ့သို့သော အဖွဲ့အစည်းများတွင် အမှုထမ်းနေကြ၏။ ၎င်းအဖွဲ့အစည်းများတွင် ရုံးတွင်းစာတွေ၊ အစည်းအဝေးတွေ၊ ပေါ်လစီတွေ၊ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းတွေ၊ စည်းကမ်းဥပဒေတွေ ထုတ်ပြန်ကြ၏။

၎င်းထုတ်ပြန်ချက်များမှာ ဘယ်လောက်ပဲ ရည်ရွယ်ချက်ကောင်းသည်ဖြစ်စေ ပရမ်းပတာဖြစ်နေသော ဗျူရိုကရေစီကြီးနီစနစ်မည်သော ရွံ့ညွှန်တောထဲသို့ ကျလာသည့် နှင်းခဲတွေလို အရည်ပျော်ကုန်သည်သာဖြစ်၏။ သည်ဖြစ်စဉ်တွေအားလုံးက အဖိုးထိုက်အဖိုးတန်

အချိန်များကို အလဟဿကုန်လွန်နေ၏။ တွေးတောကြံဆဖို့နှင့် ဆန်းသစ်တီထွင်ဖို့ အချိန်မကျန်လောက်အောင် ဝါးမျိုပစ်နေ၏။

အုပ်ချုပ်မှုဆိုင်ရာ သဘောတရားရေးပညာရှင်များက အဖွဲ့အစည်းများ၏ ထိပ်ပိုင်းဝန်ထမ်းများတွင် ဆန်းသစ်တီထွင်သော ကြံစည်စိတ်ကူးမှုနှင့် သက်ဆိုင်သော အရည်အသွေးများရှိရေးသည် အခြေခံလိုအပ်ချက်ဖြစ်ကြောင်း ယုံကြည်ကြသည်။

သို့ဖြစ်သည့်တိုင် ထိပ်ပိုင်းရောက်ပုဂ္ဂိုလ်များသည် ဆက်လက်အသုံးပြုရန် အကြောင်းပင်မရှိတော့သည်မှာ ကြာပြီဖြစ်သည့် အမြော်အမြင်နည်းသော ဥပဒေများကို ဆက်လက်ကျင့်သုံးလိုက်နာကြ၏။ ဆန်းသစ်တီထွင်တတ်သော အမှုထမ်းများကတော့ ဟောတစ်ယောက် ဟောတစ်ယောက်ဖြင့် အလုပ်မှ နုတ်ထွက်သွားကြ၏။ သို့မဟုတ်ပါက လည်း သူ့စိတ်ကို သူ့အလုပ်ထဲမှ ခွာထုတ်လိုက်တော့၏။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဗျူရိုကရေစီစနစ်က သူ့အား တောင်းဆိုသော အချိန်ကုန်လူပန်း အားထုတ်မှုများကို ဆက်ပြီး သည်းမခံနိုင်တော့သောကြောင့်ပင်။ ဤသို့ဖြစ်ရသည်မှာ သက်ဆိုင်ရာအားလုံးအတွက် ကြေကွဲဖွယ် ဆုံးရှုံးမှုပင်ဖြစ်၏။ တကယ်တော့ ထိုသို့မဖြစ်သင့်ပါ။

အဖွဲ့အစည်း ကြီးငယ်မဟူ အတော်များများသည် ဆန်းသစ်တီထွင်မှုကို အကြီးအကျယ် လိုလားတောင့်တကြ၏။ အကယ်၍ သင်၏ လက်ရှိအလုပ်ရှင်သည် ဆန်းသစ်တီထွင်မှုကို သည်းခံတတ်သူ မဟုတ်လျှင် သင်သည် ဘာကိုမျှ ခရီးမပေါက်မည့်သူနှင့် တွဲဖက်အလုပ်လုပ်နေရပြီဖြစ်၏။ သည်တော့ ကျောက်ဆူးနုတ်ပြီး ခရီးထွက်ဖို့ ငြင်းဆန်နေသော၊ အဆုံးစွန်အားဖြင့် တိမ်းမှောက်ပြီး မြုပ်ပင်မြုပ်သွားနိုင်သော သဘောပေါ်တွင် သင် ဘာကြောင့် ဆက်ပြီးနေရဦးမှာလဲ။

လူ့ဘဝက တိုတောင်းပါသည်။ သည်တော့ ပိုကောင်းသော အလုပ်ရှင်တွေနှင့်သာ တွဲဖက်လုပ်ကိုင်ပါ။ သို့မဟုတ်ပါကလည်း သင့်ကိုယ်ပိုင်စီးပွားရေးကို စတင်ထူထောင်ဖို့ ဘာကြောင့် မစဉ်းစားရမှာလဲ။

သင် ဘယ်နေရာမှာပဲ အလုပ်လုပ်သည်ဖြစ်စေ အရေးအကြီးဆုံးမှာ အပျက်သဘော မှတ်ယူချက်များ မချမှတ်မီ ဦးဆောင်ဦးရွက်ပြုပြီး ဆန်းသစ်တီထွင်မှု ပြုလုပ်ဖို့ ကြိုးစားပါ။ သင် အံ့သြဝမ်းသာ ဖြစ်ရပါလိမ့်မည်။

ကျော့ကွင်းအမှတ် ၇

ကျွန်မက မိန်းမသား၊ ယောက်ျားတွေကသာ ထိုးထွင်းဖန်တီးတတ်ကြတာ။

မည်သည့်ပါရမီရှင်စာရင်းကိုမဆို လှန်ကြည့်လိုက်ပါ။ ယောက်ျားအရေအတွက်က မိန်းမအရေအတွက်ထက် ပိုများကြောင်း တွေ့ရပါမည်။ မည်သို့ဖြစ်စေ အေရွန်လီဗင်စတိန်း (Aaron Levenstein) ကတော့ “စာရင်းဇယားတွေဆိုတာ ဘီကီနီဝတ်စုံနဲ့ တူတယ်။ သူတို့ဖော်ပြထားတာတွေက ထွေရာစိတ်ကူးပေါ်လာအောင် ဖော်ပြထားတာ၊ ဒါပေမဲ့ သူတို့ဖုံးဖိထားတာတွေကသာ အရေးကြီးတာ” ဟု မှတ်ချက်ပြု၏။

အရေအတွက်ဂဏန်းတွေ၏ နောက်ကွယ်ကို စေ့စေ့စပ်စပ် ကြည့်လျှင် အတိုင်းအတာတစ်ခု ထင်ရှားပေါ်လွင်လာပါသည်။ မိန်းမသားများတွင် ဆန်းသစ်တီထွင်နိုင်စွမ်း နည်းပါးသောကြောင့်မဟုတ်ဘဲ သူတို့၏ တီထွင်နိုင်စွမ်းများကို အသုံးပြုရန် တားမြစ်ထားခြင်း သို့မဟုတ် အားမပေးခြင်း ဟူသည့်အချက်ကို တွေ့ရ၏။

တကယ်တမ်းပြောရလျှင် စိတ်ကူးအသစ်အဆန်းများထုတ်လုပ်ရာ၌ မိန်းမများသည် ယောက်ျားများနှင့် အနည်းဆုံး တန်းတူရည်တူ

ရှိကြောင်း ဆန်းစစ်လေ့လာချက်များက ဖော်ပြနေ၏။

များသောအားဖြင့် အသိအမှတ်တော့မပြုကြ။ သို့ပေမယ့် အစဉ် အလာအားဖြင့် မိန်းမတွေသည် ဆန်းသစ်တီထွင်စွာ စဉ်းစားတွေ့ခေါ် တတ်ဖို့ အများကြီးလိုကြောင်း တွေ့ရ၏။ ထမင်းစားဖို့ ငြင်းဆန်နေ သောကလေးငယ်ကို ထမင်းစားချင်လာအောင် သွေးဆောင်ဖို့ စိတ်ကူး ဉာဏ် ကွန့်မြူးတတ်ရန်လို၏။ မိသားစုထမင်းဝိုင်းတွင် မည်းပြာပုဆိုး ဟင်းတွေဖြစ်မနေအောင် ဖွယ်ဖွယ်ရာရာစီစဉ်တတ်ဖို့ ဆန်းသစ်တီထွင် စွာ စိတ်ကူးတတ်ရပါမည်။ ငွေကြေးဖောင်းပွနေသည့်ခေတ်တွင် မိမိအိမ် ကို ပြန်လည်အလှဆင်ရန် သို့မဟုတ် မူလလူနေမှုအဆင့်ကို ထိန်းထား နိုင်ရန် စိတ်ကူးရှိဖို့ လိုပါသည်။ အိမ်မှာနေပြီး အိမ်ရှင်မလုပ်နေရသည့် မိန်းမများအနေဖြင့် သူတို့၏ ဆန်းသစ်တီထွင်မှုကို တစ်နေ့ပြီးတစ်နေ့ မဖြစ်မနေ အသုံးပြုနေကြရ၏။ အသုံးပြုရသည့် နည်းလမ်းများမှာ လည်း မဆုံးနိုင်လောက်အောင် ရှိပါသည်။ သို့ဖြစ်သည့်တိုင် ဤတီထွင် စွမ်းဆောင်ချက်များသည် ဘယ်သောအခါမျှ မှတ်တမ်းတင်စာအုပ်တွေ ထဲသို့ ရောက်မည်မဟုတ်ချေ။

မိန်းမသားများက ဆန်းသစ်တီထွင်သောစွမ်းရည် မြင့်မြင့်မား မားရှိကြောင်း ပြသလာကြသည့်တိုင် သူတို့၏အိပ်မက်များနောက်သို့ တစိုက်မတ်မတ်လိုက်ရေးကို အားပေးအားမြှောက်ပြုလေ့မရှိကြ။ ထို အစား မိမိတို့၏ အိမ်ရှင်မဝတ္တရားကိုသာ ဆောင်ရွက်ဖို့ တိုက်တွန်းအား ပေးလေ့ရှိကြ၏။ ခေတ်ကာလတွေ ပြောင်းလာသည်၊ အခြေအနေတွေ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာသည်။ သို့တိုင် သူတို့၏ တီထွင်မှုစွမ်းရည်များ ကို မဖြစ်စလောက်သာသုံးခွင့်ရသော သို့မဟုတ် လုံးဝသုံးခွင့်မရသော နေရာဌာနများမှာသာ နေရာပေးလေ့ရှိကြ၏။ ဤကား လူသားစွမ်းအင် တွေနှင့်ပတ်သက်၍ ကြီးမားသောဖြုန်းတီးမှုကြီး ဖြစ်ပေသည်။

စိတ်ကူးများကို လက်တွေ့တပ်ဆင်ခြင်းပြုရန် ဆန်းသစ်တီထွင်
 သော တွေးခေါ်မှုနှင့် လုပ်ဆောင်မှု လိုအပ်၏။ ဆန်းစစ်လေ့လာချက်
 များက ထောက်ပြနေသည်မှာ မိန်းမသားများသည် အလွန်တော်သော
 ဆန်းသစ်တီထွင်စွာ တွေးခေါ်တတ်သူများဖြစ်သည် ဟူ၏။ သည်တော့
 'မိန်းမသားဖြစ်နေလို့' ဆိုသော ကျော့ကွင်းမှလွတ်မြောက်ရန်မှာ သင်၏
 စိတ်ကူးနိုင်စွမ်းများကို နိုးထလာအောင် နှိုးပါ။ ပြီးတော့ ၎င်းစိတ်ကူး
 များအတိုင်း လိုက်လုပ်ဖြစ်အောင် အခိုင်အမာ သန္နိဋ္ဌာန်ချပါ။

သင်သည် မိန်းမသားတစ်ဦးဖြစ်လျှင် တွေးဖို့ထက် လုပ်ဖို့
 သန္နိဋ္ဌာန်ချပါ။ လုပ်ဆောင်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ထားပါ။ ဘယ်လောက်ပဲ သေးမွှား
 သည်ဖြစ်စေ စိတ်ကူးတစ်ခုကို ရွေးထုတ်လိုက်ပါ။ ပြီးတော့ ၎င်းစိတ်ကူး
 ကို အကောင်အထည်ဖော်ပစ်ပါ။ ဘယ်လိုအကြောင်းကိစ္စတွေနှင့် ကြုံ
 တွေ့ရသည်ဖြစ်စေ သင် စ,ထားသည့်အလုပ်ကို ပြီးဆုံးအောင်လုပ်ပါ။
 ဘယ်လိုလုပ်ရမည်ဆိုသည့် နည်းလမ်းများကို အခန်း ၈ မှ အခန်း ၁၂
 တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

ကျော့ကွင်းအမှတ် ၈

ကျွန်တော်၊ ကျွန်မက ဉာဏ်ရည် မမြင့်ဘူး။

သင်သည် လွန်ခဲ့သည့်နှစ်သုံးဆယ်အတွင်း အမေရိက၌ ပညာ
 တတ်မြောက်သူဖြစ်ခဲ့လျှင် ဉာဏ်ရည်ပြကိန်းစစ်ဆေးမှုကို အကြိမ်ပေါင်း
 များစွာ ခံယူခဲ့ရပါလိမ့်မည်။ ဉာဏ်ရည်ပြကိန်းစစ်ဆေးမှုဆိုသည်မှာ
 သင်၏ဉာဏ်ရည်အနိမ့်အမြင့်ကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးရန် တီထွင်ထားသည့်
 နည်းတစ်နည်းဖြစ်၏။

တကယ်တော့ လူ့စွမ်းရည်လို ရှုပ်ထွေးနက်နဲသည့်ကိစ္စတစ်ခု
 ကို သည်နည်းဖြင့် စမ်းသပ်တိုင်းထွာခြင်းမှာ လောကရယ်ဖွယ် ဖြစ်၏။

သည်စနစ်ကို တီထွင်သူများက ဤစနစ်သည် အံ့မခန်းလောက်သည့် ခန့်မှန်းချက်များ ထုတ်ဖော်ပေးလိမ့်မည်ဟု ပြောမထား။ ပြဿနာမှာ ဤစနစ်ကို အသုံးပြုသူများဖြစ်၏။ သူတို့က လူသားစွမ်းရည်ကို သည် စနစ်ဖြင့် တိုင်းထွာဆုံးဖြတ်ဖို့ ဇွတ်အားထုတ်ကြသည်။ သည်နည်းက လူတစ်ဦး ဉာဏ်ရည်မြင့်မမြင့်ကို တံဆိပ်ကပ်ဖို့ အလွန်လွယ်ပြီး အလွန် မြန်သည်။ သည်စစ်ဆေးချက်ကို အောင်မြင်သူတွေအတွက်တော့ သူတို့ ၏ အတ္တပုံရိပ်ကို မြှင့်တင်ပေးရာရောက်၏။ သို့သော် အောင်မြင်သူ တစ်ဦးရှိတိုင်း ရှုံးနိမ့်သူ အများအပြားရှိသည့် တန်ဖိုးကိုတော့ ပေးရမည် ဖြစ်၏။

ဆန်းသစ်တီထွင်မှုနှင့်ပတ်သက်၍မူ ဉာဏ်ရည်ပြကိန်းစစ်ဆေး နည်းများသည် ဆန်းသစ်တီထွင်နိုင်စွမ်းကို စစ်ဆေးဖို့ ရည်ရွယ်ပြုလုပ် ထားသည့် နည်းများမဟုတ်ကြောင်း ပြောရပါမည်။ ထို့ကြောင့် သင်၏ တီထွင်နိုင်စွမ်းကို ဉာဏ်ရည်ပြကိန်းစစ်ဆေးချက်များအပေါ် အခြေပြု အကဲဖြတ်ခြင်းသည် ပို၍ပင် ရယ်စရာကောင်းနေ၏။ ထိုအကြောင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ဒေါက်တာ အယ်လ် အယ်လ် သာစတန် (Dr.L.L. Thurstone) က အောက်ပါအတိုင်း ရေးခဲ့၏။

“ဉာဏ်ရည်အလွန်မြင့်မားခြင်းသည် ဆန်းသစ်တီထွင်စွာ လုပ် ကိုင်ဖို့ ပါရမီရှိခြင်းနှင့်မတူ။ ဉာဏ်ရည်မြင့်မားသော စာသင်သားများ သည် ကိုယ်ပိုင်စိတ်ကူးများ ထုတ်လုပ်သည့်ကျောင်းသားများ ဖြစ်နေဖို့ မလို။ ဉာဏ်စမ်းပဟေဠိဖြေရာ၌ တော်သူများကို ပါရမီရှင်ကလေးများ အဖြစ် မကြာမကြာ ညွှန်းတတ်ကြ၏။ သူတို့သည် မှတ်ဉာဏ်နှင့်ပတ် သက်သည့်အလုပ်များတွင် ရမှတ်တွေ မြင့်မားမှာ သေချာသည်။ သို့ သော် သူတို့သည် စိတ်ကူးအသစ်အဆန်းများ ထုတ်လုပ်ရာ၌လည်း သွက်လက်သည်ဟုတော့ ကံသေကံမ မပြောနိုင်ပေ။”

ဉာဏ်ရည်မြင့်မားမှုကျော့ကွင်းကို ဖြတ်တောက်လိုလျှင် ဉာဏ်ရည်မြင့်မှုကို 'ဉာဏ်ရည်မြင့်မှု' အဖြစ်သာ အသိအမှတ်ပြုပါ။ 'လိုရာ ဆွဲကပ်သည့် တံဆိပ်တစ်ခု၊ သည့်ထက်မပို' ဟူ၍။ မည်သည့်ကြိုးစားအားထုတ်မှုမျိုးမှာဖြစ်ဖြစ် သင့်ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စများကို ဆုံးဖြတ်ရန် တံဆိပ်ကပ်ခွင့်ပြုခြင်းသည် သင်လုပ်ချင်သည်ကို မလုပ်ဖြစ်အောင် သင့်ကိုယ်သင်တားမြစ်ရာရောက်၏။ သို့မဟုတ် သင်ဖြစ်ချင်တာတွေ ဖြစ်မလာအောင် သင့်ကိုယ်သင် ပိတ်ပင်ရာရောက်၏။ တကယ်တော့ တံဆိပ်တပ်အကဲဖြတ်ခြင်းသည် တော်တော်လေး ရယ်စရာကောင်းနေသည် မဟုတ်ပါလား။

သင့်စိတ်ကို ဖွင့်ပေးပါ။

“လူတွေသည် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း တစ်စုံတစ်ခုကို သင်ယူဆည်းပူးနေ၏။ ထိုသို့ သင်ယူဆည်းပူးချိန်အတော်များများမှာပင် ယမန်နေ့က သင်ယူဆည်းပူးခဲ့သည့်အရာများ မှားယွင်းနေကြောင်း တွေ့ကြရ၏။

ဘီလ်ဗောင်း (Bill Vaughn) တစ်ချိန်က ရေးခဲ့သည့် မှတ်ချက်ဖြစ်၏။

ယခုတင်ပြခဲ့သည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ယုံတမ်းစကားများမှာ သင်၏ ဆန်းသစ်တီထွင်မှုစွမ်းရည်ကို တားဆီးပိတ်ပင်သည့် ကျော့ကွင်းတွေထဲမှ တစ်ချို့တစ်ဝက်သာဖြစ်၏။ ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်မှုကင်းသော အတွေးအခေါ်များကို ဖယ်ရှားနိုင်သည့်နည်းမှာ ၎င်းတို့ကို အရှိအတိုင်း ကြည့်တတ် မြင်တတ်ဖို့ ဖြစ်၏။ သို့ဖြစ်ရာ အကျိုးအမြတ်ရှိသော ဆန်းသစ်တီထွင်မှုများ ပြုလုပ်နိုင်ရန် ကြိုတင်လိုအပ်ချက်မှာ သင့်စိတ်ကို လွတ်လပ်စွာ ဖွင့်ပေးထားဖို့ဖြစ်၏။ စိတ်ကိုဖွင့်ပေးနည်းမှာ သင့်တီထွင်နိုင်စွမ်းတွေကို တားဆီးပိတ်ပင်နေသည့် တီထွင်ဆန်းသစ်မှုနှင့်ပတ်သက်

သော ယုံတမ်းပုံပြင်များကို ဖောက်ခွဲပစ်ပြီး စိတ်ကူးကျော့ကွင်းများကို ချိုးဖဲ့ပစ်လိုက်ဖို့ပင်ဖြစ်၏။ ပြီးတော့ သင်၏ တီထွင်နိုင်စွမ်းများ ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်လာအောင် လေ့ကျင့်ပေးရပါမည်။

သင့်ရင်ထဲမှာ နှစ်ပေါင်းများစွာ ခိုဝင်စွဲကပ်နေသည့် ယုံမှတ်ချက်များကို စွန့်ပစ်ဖို့ ဆိုသည်မှာ လွယ်သည့်ကိစ္စမဟုတ်။ ပြောင်းလဲခြင်းသည် ခက်ခဲ၏။ သို့ပေမယ့် သင့် ရှင်သန်ကြီးထွားရေးအတွက် ရင်းနှီးမြုပ်နှံထိုက်သည့် အားထုတ်မှုဖြစ်၏။

“တကယ်လို့ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်အနည်းငယ်အတွင်း အဓိကကျတဲ့ ထင်မြင်ချက်အသစ်တစ်ခု မမွေးမြူနိုင်ခဲ့ဘူးဆိုရင် သင့်ကိုယ်သင် သွေးစမ်းကြည့်ပေတော့။ သင်ဟာ သေကောင်းသေနေပြီဖြစ်လိမ့်မယ်”

ဤကား ဂဲလက် ဘားဂျက်စ် (Gelett Burgess) ၏ မှတ်ချက် ဖြစ်ပါသည်။

* * *

J

စိတ်ကူးများကို လက်တွေ့တပ်ဆင်ခြင်းသည်
သင့်လိုအင်ဆန္ဒ ဘာဆိုသည်ကို ဆုံးဖြတ်ခြင်းမှ အစပြုသည်

ရွှေလျားပွနှင့် ဦးတည်ရာလမ်းကြောင်း၏ ခြားနားချက်ကို သင် လေ့လာ
ဆည်းပူးပြီးသောအခါ အောင်မြင်မှု လမ်းကြောင်းပေါ်က အတားအဆီး
အများစုကို ဖယ်ရှားပြီး ဖြစ်၏။

ဘိလ် တုပ်လင်း

အကယ်၍ လိုအပ်ချက်သည် ဆန်းသစ်တီထွင်မှု၏ မိခင်ဖြစ်
သည်ဆိုလျှင် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များက ဖခင်ဖြစ်ရပေမည်။ ကျွန်တော့်
အတွက် အံ့ဩစရာအကောင်းဆုံး ကိစ္စတွေထဲကတစ်ခုမှာ မိမိ၏ လိုအင်
ဆန္ဒ ဘာဆိုသည်ကိုသိပြီး ၎င်းလိုအင်ဆန္ဒအတိုင်း အကောင်အထည်
ဖော်ဖို့ သတ္တိရှိသူတွေထံသို့သာ စိတ်ကူးသစ်များနှင့် အခွင့်အလမ်းများ
ရောက်ရှိလာခြင်း ဖြစ်၏။ ဤကား ကျွန်တော်သိသမျှ ပဉ္စလက်ဆန်
ခြင်းနှင့် အနီးစပ်ဆုံးအရာဖြစ်လေသည်။

ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များ ဘာကြောင့် သိပ်အရေးကြီးသလဲ
သင့်ဘဝအောင်မြင်ရေးအတွက် စိတ်ကူးများကို လက်တွေ့

တပ်ဆင်ခြင်းပြုရ၏။ စိတ်ကူးများကို လက်တွေ့တပ်ဆင်ခြင်းလုပ်ငန်း ဌ အဓိကအဆင့်ကြီးလေးဆင့်ရှိသည်။ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် ချမှတ်ခြင်းသည် ပထမအဆင့်ဖြစ်သည်။ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်နှင့် ပတ်သက်၍ ဘယ်လိုထင်မြင်သလဲဟု အောင်မြင်သူတစ်ဦးအား မေးကြည့်ပါ။ သူတို့၏ အရေးကြီးဆုံးဆောင်ရွက်မှုတွေထဲတွင် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် ချမှတ်ခြင်းသည် တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်ကြောင်း မလွဲမသွေ တွေ့ရပါလိမ့်မည်။ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များသည် အကြောင်းအချက်တော်တော်များများကြောင့် အရေးပါအရာရောက်နေခြင်း ဖြစ်၏။

◆ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များက အခြေခံလိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်ဆည်းပေးသည်။

ပန်းတိုင်ဦးတည်သော အပြုအမူသည် စိတ်ပညာတွင် အခြေခံကျသော မူ ဖြစ်၏။ မည်သည့်အပြုအမူမျှ သူ့ဘာသာသူ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းမဟုတ်၊ အပြုအမူတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းမှာ အကြောင်းတစ်ခုရှိသောကြောင့်ဖြစ်၏။

တစ်နည်းပြောရလျှင် လူသားများသည် ပန်းတိုင်ရောက်ရေးအားထုတ်သည့် သတ္တဝါများဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်တို့၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ရှင်သန်ရပ်တည်နိုင်ရေးအတွက် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များ လိုအပ်၏။ သည်အဆိုကို သင် မယုံဘူးလား။ သို့ဆိုလျှင် အသုံးဝင်မှု၊ အရေးပါအရာရောက်မှု မရှိတော့သူများ၏ နာဖျားမှုနှင့် ရှင်သန်မှုနှုန်းကို စစ်ဆေးကြည့်ပါ။ လူတွေ လုပ်ငန်းခွင်မှ အနားယူကြ၏။ သူတို့တွင် အနားယူပြီးနောက်ပိုင်း လူရာဝင်သောအလုပ်တစ်ခုခု မရှိတော့။ ထိုအခါ သူတို့၏ အသက်ရှည်ခြင်းနှင့် နာဖျားမကျန်းဖြစ်နှုန်းသည် အလုပ်ဆက်လုပ်နေသူများထက် ပို၍များပြားကြောင်း တွေ့ရပါမည်။

အထက်ကဖြစ်ရပ်များနှင့်မတူ ကွဲပြားခြားနားချက်မှာ အခန်း
၁ ၌ ကျွန်တော်ထောက်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း ဖန်တီးရှင်အတော်များများ
သည် သူတို့သက်တမ်း၏နှောင်းပိုင်းတွင် တီထွင်မှုလက်ရာတွေ ပို၍ပင်
ထွက်ပေါ်ခဲ့ခြင်းဖြစ်၏။ ဘာကြောင့် သည်လိုဖြစ်ရသလဲ။ သူတို့သည်
ပါရမီပြည့်ပြီး အဆင့်မြင့်လူသားတွေ ဖြစ်နေလို့လား။

ကျွန်တော်ကတော့ ထိုသို့မထင်။ သူတို့က သူတို့ဆက်
လျှောက်ရမည့်လမ်းကို ဖောက်လုပ်ထားသောကြောင့်၊ သူတို့ဘဝ၏ ဦး
တည်ချက်ကို ချမှတ်ထားသောကြောင့်ဟု ကျွန်တော် ယူဆသည်။ သူတို့
က သူတို့လုပ်နေသည့်အလုပ်ထဲတွင် နစ်မြုပ်နေသည်။ ပြီးတော့ လူ့ဘဝ
တွင် သူတို့ဘက်က ပေးဆပ်နိုင်သမျှ အားလုံးကို ပေးဆပ်ဖို့ စိတ်အား
ထက်သန်ကြသည်။ ထိုအခါ တန်ခိုးဣဒ္ဓိပါဒ်ဖြင့် ဖန်ဆင်းလိုက်သလို
ဘဝက သူတို့အား ပို၍ပြည့်ဝခြင်း၊ ပို၍ကြွယ်ဝခြင်း၊ ပို၍ သက်တမ်း
ရှည်ခြင်းတို့ဖြင့် တုံ့ပြန်ပေးဆပ်တော့၏။

ကျွန်တော်တို့အားလုံး ကြီးငယ်မဟူတွင် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်
များရှိဖို့ လိုအပ်၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များ
က ကျွန်တော်တို့ကို လူ့ဘဝ၏ အဓိပ္ပာယ် ဖော်ဆောင်ပေးသောကြောင့်
ဖြစ်၏။ နောက်ပြီး ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်နောက်သို့ လိုက်ခြင်းသည်
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလိုအပ်ချက် ဖြစ်ပါသည်။

◆ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များက သင်၏ အားထုတ်မှုနှင့် အကြံအစည်
များအတွက် ရေကြောင်းပြယာဉ်အဖြစ် အသုံးတော်ခံသည်။

ပန်းတိုင်များ၊ ရည်မှန်းချက်များနှင့် ပတ်သက်၍ တွေးတွေး
ဆဆ ချင့်ချင့်ချိန်ချိန် ချမှတ်ထားသည့် စနစ်တစ်ခုက သင့် ကြိုးပမ်း
အားထုတ်မှုများကို အလျင်ဖြစ်ပေါ်စေ၏။

“အကယ်၍ သင် ဘယ်ကိုသွားနေမှန်း သင် မသိလျှင် ဘယ်
လမ်းကိုလိုက်လိုက် ထိုနေရာသို့ သင် ရောက်လိမ့်မည်”

ဤကား ကိုရမ်ကျမ်းလာ ရှေးဟောင်းအဆိုအမိန့်တစ်ရပ် ဖြစ်
၏။ အကယ်၍ ပန်းတိုင်များ၊ ရည်မှန်းချက်များကို သင် မျက်ခြည်
မပြတ်ဘူးဆိုပါက သည်လိုပြဿနာမျိုး မပေါ်ပေါက်အောင် ရည်မှန်း
ချက်ပန်းတိုင်များက ကာကွယ်ပေးပါသည်။

အဓိပ္ပာယ်ရှိသော အောင်မြင်မှုရရေးတွင် အကြီးမားဆုံးသော
အတားအဆီးအဖြစ် ကျွန်တော်တို့ ယနေ့ တွေ့ကြုံနေရသည်မှာ လှုပ်
ရှားမှုတွေထဲတွင် ပိတ်မိနေခြင်း ဖြစ်၏။ ကျွန်တော်တို့သည် လှုပ်ရှားမှု
တွေထဲတွင် နစ်သည်ထက် ပိုပြီး နစ်နေကြသည်။ သည်တော့ ကိုယ့်
ဘာသာကိုယ် ဘာလုပ်လို့လုပ်နေမှန်း မသိတော့။ ဦးတည်ချက်ကို မျက်
ခြည်ပြတ်သွားသည်။ ထိုအခါ လှုပ်ရှားမှုများ ပြုလုပ်နေခြင်းကိုပင် ရည်
ရွယ်ချက်ပေါက်မြောက်အောင်မြင်နေသယောင် ထင်မြင်လာကြသည်။
တကယ်တော့ လှုပ်ရှားမှုများသည် ရည်ရွယ်ချက်ပေါက်မြောက်အောင်
မြင်ရေးအတွက် လုပ်ဆောင်သည့်နည်းလမ်းများသာ ဖြစ်သည်။
အအောင်မြင်ဆုံးပုဂ္ဂိုလ်များသည် တစ်ဖက်က ရေရှည်ရလဒ်များကို မျက်
ခြည်မပြတ် ကြည့်နေရင်း ကျန်တစ်ဖက်က ရှုပ်ထွေးနက်နဲသော ဆောင်
ရွက်ချက်များအား မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ကို သိနားလည်သူများ ဖြစ်
၏။ အကယ်၍ ရည်မှန်းချက်များ ပြောင်းလဲသွားလျှင် လုပ်ဆောင်မှု
များလည်း ပြောင်းလဲသွားသည်။ လှုပ်ရှားမှုကျော့ကွင်းထဲမှာ ပိတ်မိနေ
သူများကတော့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တွေ ပြောင်းလဲသွားလည်း သူတို့
၏ အပြုအမူတွေက မူလအတိုင်း မပြောင်းမလဲ ရှိနေလေသည်။

တီထွင်ဖန်တီးမှု အားထုတ်ချက်များနှင့်ပတ်သက်၍ ပြောရ
လျှင် ၁၉၆၀ ပြည့်နှစ်တွင် ဂျန်အက်ဖ်ကနေဒီ ချမှတ်ခဲ့သော ရည်မှန်း

ချက်ပန်းတိုင်အကြောင်း စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သူ ချမှတ်ခဲ့သည့် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်မှာ ၁၉၇၀ ပြည့်နှစ်တွင် လကမ္ဘာပေါ်သို့ လူတစ်ယောက် လွတ်တင်နိုင်ရမည် ဟူ၏။ ဤရည်မှန်းချက်က တစ်နိုင်ငံလုံး၊ တစ်မျိုးသားလုံး၏စိတ်ကူးကို မီးတို့ပေးလိုက်၏။ ၎င်း အဆုံးစွန်သော ရည်မှန်းချက်ပေါက်မြောက်အောင်မြင်ရေးအတွက် သန်းပေါင်းများစွာသော နိုင်ငံသူနိုင်ငံသားတို့က သူတို့၏အချိန်တွေ၊ အားထုတ်မှုတွေကို သည်ကိစ္စအပေါ် အာရုံစိုက် သုံးစွဲခဲ့ကြ၏။ စိတ်ကူးတွေ၊ အကြံဉာဏ်တွေ သန်းပေါင်းများစွာ ထုတ်ခဲ့ကြ၏။ လက်တွေ့မဖြစ်နိုင်သည့် စိတ်ကူးယဉ်သက်သက် ဖြစ်ဟန်ရှိသော စီမံကိန်းကြီးသည် နောင် ဆယ်နှစ်အကြာတွင် တကယ်လက်တွေ့ ဖြစ်မြောက်ခဲ့လေသည်။

တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းအဆင့်ဖြင့် ပြောရလျှင် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များက သင့်ကိုလည်း ထိုနည်းအတိုင်း ဆောင်ကြဉ်းပေးနိုင်ပါသည်။ သင် ယနေ့ရနိုင်သည့် အချိန်နှင့်စွမ်းအားထဲက တစ်စိတ်ကပ်ပိုင်းကို ဖွဲ့ထုတ်ရင်းနှီးပြီး အကျိုးအမြတ် ကြီးစွာရနိုင်မည့် ရေရှည်စီမံကိန်းကြီးတစ်ခု ချမှတ်လိုက်ပါ။ ဤကား ကြီးကြီးမားမား အောင်မြင်မှုတစ်ခုရရေးအတွက် ဖော်စပ်မည့် ဆေးတစ်ဖုံတွင် မပါမဖြစ် ပါဝင်ရမည့် ဆေးတစ်မည်ဖြစ်၏။

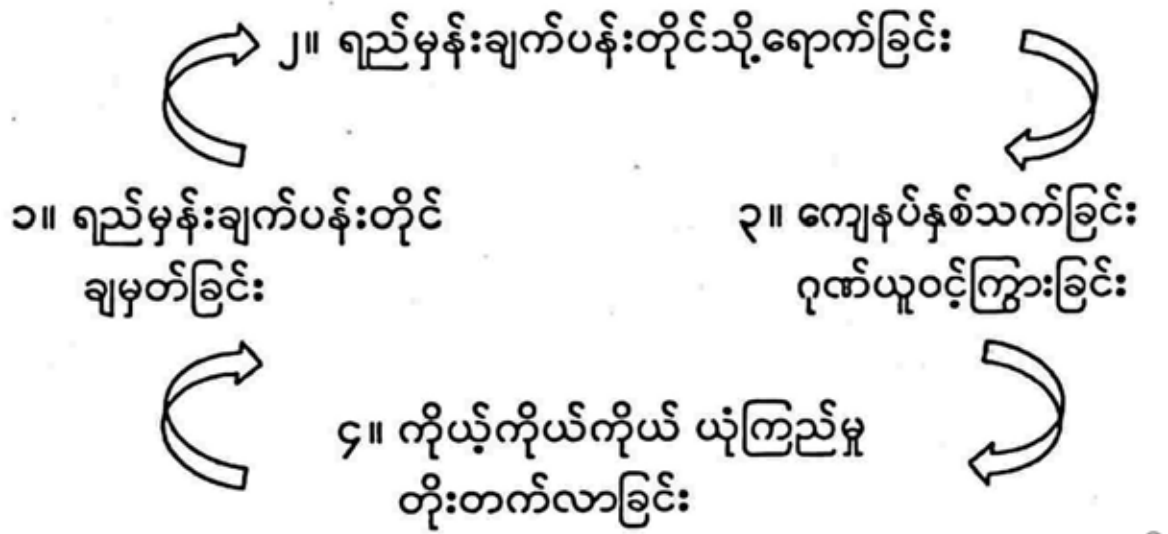
ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များနှင့်ပတ်သက်၍ ဒေါင်ဒေါင်မြည်စနစ်တစ်ခု မရှိလျှင်တော့ ရေရှည်စီမံကိန်းတစ်ခု အောင်မြင်ဖို့မှာ မဖြစ်သလောက်နီးပါး ရှိပေလိမ့်မည်။

◆ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များက ပုဂ္ဂလိက ရှင်သန်ကြီးထွားမှုနှင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အလေးထားမှုအတွက် အခြေခံအုတ်မြစ်တစ်ခု ဖော်ဆောင်ပေးသည်။

ဤကား ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များမှ ထွက်ပေါ်လာသည့် အဓိက ဘေးထွက်အကျိုးကျေးဇူးတွေထဲက တစ်ခုဖြစ်၏။ ယုံကြည်စိတ်ချမှု ထူထောင်ခြင်းဟု ခေါ်လိုရသည်။

သင် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တွေ ချမှတ်မည်။ ပေါက်မြောက်အောင်မြင်မည်။ ထိုအခါ ပုဂ္ဂလိက ဂုဏ်ယူဝင့်ကြွားမှု ဖြစ်ပေါ်မည်။ အောင်မြင်မှု၏ အကျိုးကျေးဇူးများကို ခံစားမည်။ နောက်ဆက်တွဲရလဒ်အဖြစ် သင် ပို၍ကြီးမားသော ရည်မှန်းချက်များ ချမှတ်လာမည်။ ပို၍ ကြီးကျယ်သောအိပ်မက်များ မက်ပြီး ၎င်းအိပ်မက်များဆီသို့ အရောက်လှမ်းမည်။

ထိုအခါ ကြီးကြီးမားမား အောင်မြင်မှုများရရေးတွင် ထာဝစဉ် လိုအပ်နေသော ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးတတ်မှုနှင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်ချမှုများ ဖြစ်ထွန်းလာမည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်ချသည့်အတွက် စိတ်အေးချမ်းမှုရလာသည်။ စိတ်အေးချမ်းမှုရှိသည့်အတွက် သူတစ်ပါးထက်သာအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းတွေ တိုးတက်လာသည်။ ၎င်းဖြစ်စဉ်တစ်ရပ်လုံးကို ပုံဖြင့် ဖော်ပြထားပါသည်။ ဤပုံစံကို 'အောင်မြင်မှုကွန်ချာ' ဟု နာမည်ပေးထားပါသည်။

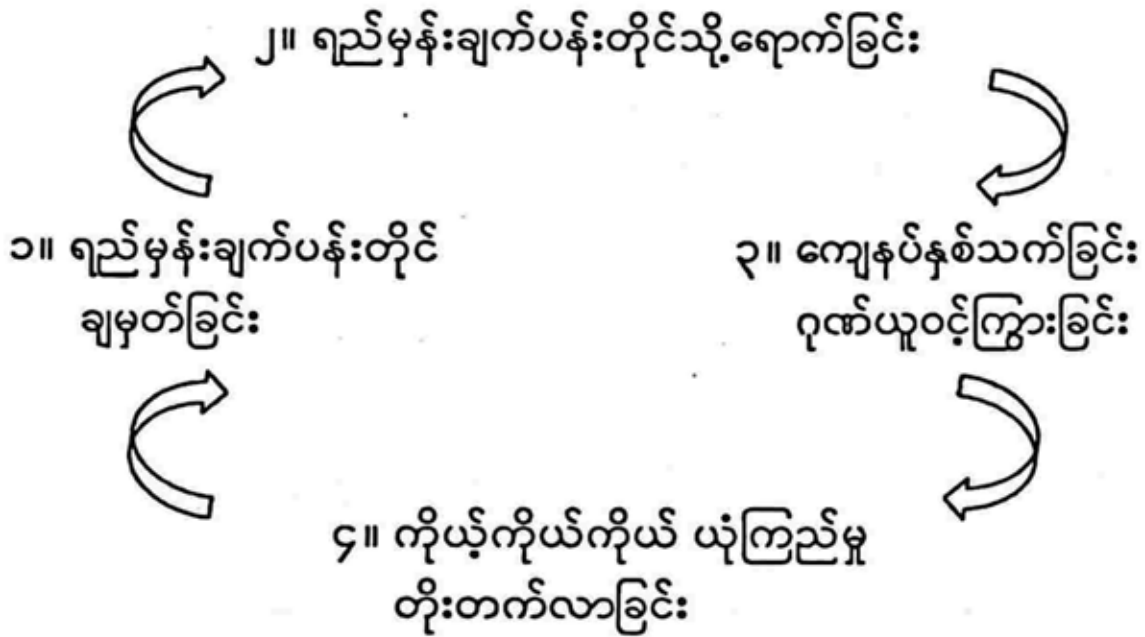


◆ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များက ဘဝကို စိတ်ဝင်စားပြီး စိတ်တက်ကြွ ဖွယ်ကောင်းစေတယ်။

ဘဝကို စိတ်ပျက်ငြီးငွေ့နေသူ၊ သို့မဟုတ် စိတ်အားထက်သန်မှု မရှိတော့သူ တစ်ဦးတစ်ယောက်ကို သင် သိပါသလား။ သူတို့၏ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တွေက ဘာတွေလဲဟု သူတို့ကို မေးကြည့်ပါ။ သူတို့တွင် ဝေဝါးသော၊ သေးမွှားသော သို့မဟုတ် ဘာမျှ မည်မည်ရရမဟုတ်သော ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များသာရှိကြောင်း သင် တွေ့ရပါလိမ့်မည်။

ဘဝတွင် ကျင်လည်နေထိုင်ရန် စိတ်အားထက်သန်မှုမရှိခြင်းသည် ကျွန်တော်တို့ ထိန်းချုပ်လို့ရသောကိစ္စမဟုတ် ဟူသည့်အတွေးမှားကို ကျွန်တော်တို့အများစု မွေးမြူနေကြ၏။ ဘယ်အရာမျှ အမှန်တရားနှင့် ကင်းကွာ၍မရပါ။ “သင့်ကိုယ်ပိုင်နေရောင်ခြည်ကို သင့်ဘာသာသင် ဖန်တီးရလိမ့်မယ်” ဟု နီးလ်စီဒတ် သီဆိုသကဲ့သို့ အဓိပ္ပာယ်ရှိသော ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များ ချမှတ်ပြီး ၎င်းတို့ကို အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ ချက်ချင်းစတင်ပါ။ ဤကား ဘဝကို စိတ်အားထက်သန်စွာ ကျင်လည်နေထိုင်ဖို့ နည်းကောင်းတစ်ခုဖြစ်၏။

စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၏ ရလဒ်သည် မလှုပ်မရှားနေခြင်းမဟုတ်ကြောင်းကို သိမြင်သဘောပေါက်သူ အလွန်နည်း၏။ တကယ်တော့ မလှုပ်မရှားနေခြင်းကသာ အကြောင်းရင်းဖြစ်၏။ အဓိပ္ပာယ်ရှိသော ရည်မှန်းချက်နောက်သို့ တကောက်ကောက်ပါအောင် လိုက်ကာ အလုပ်ထဲတွင် နစ်မြုပ်နေသူတစ်ဦးသည် တစ်ချိန်တည်းတွင် စိတ်ဓာတ်ကျဖို့ဆိုသည်မှာ ဖြစ်နိုင်သည်ဆိုသည့်တိုင် ထိုသို့ဖြစ်ဖို့ မလွယ်ပါ။ ‘အောင်မြင်မှုကွန်ချာ’ ရှိသကဲ့သို့ အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း ‘ရှုံးနိမ့်မှုကွန်ချာ’ လည်း ရှိပါသည်။



ရုံးနိမ့်မှုကွန်ချာသည် ရိုးရိုးရှင်းရှင်းမှတ်ယူချက်တစ်ခုပေါ်တွင် အခြေပြုထားသည်။ ၎င်းမှတ်ယူချက်မှာ “ကျွန်တော် တကယ်တမ်း လုပ်နိုင်တာ ဘာမှမရှိပါဘူး” ဟူ၏။ သည်တော့ ဘာမျှမရှိသည့်အထဲ မှ ဘာမျှထွက်ပေါ်မလာတော့။

တစ်ဖက်တွင် အောင်မြင်မှုကွန်ချာကိုအခြေပြုထားသည့် မှတ်ယူချက်မှာ “ကျွန်တော်လုပ်နိုင်တာ တစ်ခုခုတော့ အမြဲရှိနေတယ်” ဟူ၏။ ရလဒ်မှာ ထိုလူတွေသည် သူတို့ဘဝနှင့်ပတ်သက်၍ ထိန်းသိမ်းနိုင်ကြ၏။ အားတက်သရောရှိကြ၏။ နောက်ပြီး ဘဝကို လွတ်လပ်စွာ လှုပ်ရှားကြ၏။

◆ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များသည် အပြုဆောင်သဘောထား၏ ကျောရိုးဖြစ်သည်။

အဆုံးစွန်သော အပျက်မြင်သဘောထားများရှိနေသူ တစ်ဦး တစ်ယောက်က အဓိပ္ပာယ်ရှိသောတီထွင်မှုတစ်ခုခု ပြုလုပ်ခဲ့သည်ကို သင်

ကြံ့ဖွဲ့တွေ့ဖွဲ့ပါသလား။ ကျွန်တော်တော့ မတွေ့ဖွဲ့ပါ။ အောင်မြင်သော ဆန်းသစ်တီထွင်ရှင်တိုင်းတွင် တွေ့ရလေ့ရှိသည့် အရည်အသွေးကတော့ အပြုသဘောဆောင်စိတ်ဓာတ် ဖြစ်ပါသည်။

တချို့လူတွေက သူတို့၏အောင်မြင်မှုသည် အပြုသဘော ဆောင်သည့် အဆိုးမြင်ဝါဒဖြစ်နိုင်ကြောင်း ပြောကြသည်။ သူတို့က ကြိုးစားအားထုတ်မှုတစ်ခုခု ပြုလုပ်ပြီဆိုလျှင် အောင်မြင်မည်မဟုတ်ဟု မျှော်လင့်ထားသည်။ မည်သို့ဖြစ်စေ သင်ယူဆည်းပူးမှုနှင့် ကြိုးစားမှု မပြတ် ဆက်လုပ်နေလျှင် နောက်ဆုံးတွင် အောင်မြင်မှုရလိမ့်မည်ဟု လည်း သဘောပေါက်ထားသည်။ သူတို့က လိုဘမပြည့်မှုနှင့် အား ထုတ်ခြင်းကို စွန့်လွှတ်မှုများ မဖြစ်ပေါ်စေရန် အပြုသဘောဆောင်သည့် အဆိုးမြင်ဝါဒကို ကြားခံအဖြစ် အသုံးပြုကြသည်။ မည်သို့ဖြစ်စေ သူတို့ ၏ အခြေခံယူဆချက်မှာ နောက်ဆုံးတစ်နေ့ အောင်မြင်ရမည်ဟူ၍ ဖြစ် ၏။ တကယ်တမ်းကျတော့ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ပြောကြသည်မှာ “ငါ ဒါတွေအားလုံးကို ရနိုင်မှာမဟုတ်ဘူး၊ ဒါပေမဲ့ ဒါတွေအားလုံးကိုလည်း မဆုံးရှုံးနိုင်ဘူး” ဟူ၏။

ဆန်းသစ်တီထွင်သောအောင်မြင်မှုနှင့် ပတ်သက်လာလျှင် လို အပ်သော အဖိုးတန်အရည်အသွေးမှာ အပြုသဘောဆောင်သော စိတ် သဘောထားဖြစ်၏။ နောက်ပြီး အပြုသဘောဆောင်အမြင်၏ အခြေခံ သည် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ချမှတ်ခြင်းထဲတွင် ပါဝင်နေ၏။ သင့် အတွက် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များ ချမှတ်သောအခါ သင့်အတွက် ပိုမို ကောင်းမွန်သောအနာဂတ်ကို ဖြစ်ထွန်းစေမည့် လုပ်ဆောင်ချက်များ ပြု လုပ်မည်ဟု သင် ဆုံးဖြတ်သည်။ ဤသို့ဆုံးဖြတ်ခြင်းက ပိုမိုတောက် ပသောအနာဂတ်ဘဝကို ပိုမိုမျှော်လင့်လာ၏။ ပြီးတော့ ကိုယ့်စိတ်ကူး တွေ လက်တွေ့အကောင်အထည်ပေါ်လာသည့်အတွက် ခံစားရမည့်

ကျေနပ်နှစ်သိမ့်မှုကို ပိုမိုတောင့်တလာ၏။ သည်လို မျှော်လင့်တောင့်တမှုတွေဖြင့် ကျင်လည်နေထိုင်ခြင်းက ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စရာကောင်းသော ပစ္စုပ္ပန်ကာလများကိုလည်း ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် ချမှတ်ခြင်းသည် အလွန် ပျော်စရာကောင်းသည်ဆိုလျှင် ဘာကြောင့် ထိုသို့ ပြုလုပ်သူ အလွန်ရှားပါးသလဲ။

ကျွန်တော်တို့ဘဝမှာ ကျွန်တော်တို့ ဘာတွေလိုချင်သလဲ။ ဘာတွေဖြစ်ချင်သလဲ။ သည်ကိစ္စကို အချိန်ယူ၊ အေးအေးဆေးဆေးထိုင်ပြီး လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားကြပါသလား။ ကျွန်တော်တို့အထဲတွင် ထိုသို့အားထုတ်သူ အလွန်နည်းပါးလှကြောင်း ဝန်ခံရပါမည်။

တချို့လူတွေကတော့ သူတို့ဘာလိုချင်ကြသည်ကို ဆုံးဖြတ်ကြ၏။ ပြီးတော့ သူတို့၏လိုအင်ဆန္ဒကို မရအရယူမည်ဟူသော စေ့ဆော်ချက်လည်း ရှိ၏။ အနာဂတ်ကာလ၏ အောင်မြင်မှုများသည် ထိုသို့သောသူများ၏ လက်ထဲသို့သာ ကျရောက်သွားကြောင်း ကျွန်တော်တို့ အကြိမ်ကြိမ်တွေ့မြင်ကြရ၏။

မိမိအတွက် မိမိတို့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များ ဘာကြောင့် မချမှတ်ကြသလဲဟု ကျွန်တော် လူတွေကို တွေ့ဆုံမေးမြန်းကြည့်၏။ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းပြီး ယေဘုယျအားဖြင့် ကျိုးကြောင်းမဆီလျော်သော အဖြေတချို့ ကျွန်တော် ရခဲ့၏။ သင်ကော သည်လူတွေထဲက တစ်ယောက်ယောက်နှင့် တူနေသလား။

◆ ဒါလောက်ကြီးမားတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ချမှတ်ရတာ ခက်ခဲပင် ပန်းလွန်းလှပါတယ်။

ဤဆင်ခြေ၏နောက်ကွယ်တွင် မြည်နေသော ဆိုလိုချက်မှာ ‘အနာဂတ်ကာလအကြောင်း မေ့ထားလိုက်တာ ပိုပြီးလွယ်ပါတယ်။ ဒီတော့ မနက်ဖြန်ကိစ္စကို မနက်ဖြန်ကပဲ ကြည့်ရှင်းသွားလိမ့်မယ်။ ကျွန်တော်ကတော့ လွယ်တဲ့လမ်းကိုလိုက်ပြီး အကောင်းဆုံးတွေဖြစ်လာပါစေလို့ပဲ ဆုတောင်းနေမှာပဲ” ဟူ၏။

ဘဝတွင် ကျင်လည်နေထိုင်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ဤအမြင်ဖြင့် ချဉ်းကပ်ရှုမြင်ခြင်းမှာ သဲထဲတွင်ခေါင်းမြှုပ်ထားသော ကြက်ဆင်၏ ဆင်ခြင်တုံတရားမျိုးဖြစ်၏။

အနာဂတ်အတွက် စိုးရိမ်ပူပန်မှုလွန်ကဲနေခြင်းသည် ပစ္စုပ္ပန်ကာလတွင် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စွာ မနေနိုင်အောင် အနှောင့်အယှက်ပေးသည်ဆိုသည်မှာ သံသယဖြစ်ဖွယ်မရှိ။ သို့ဖြစ်သော်လည်း အနာဂတ်ကို လုံးဝဥသံ့ ပစ်ပယ်ထားခြင်းကတော့ မကောင်း။ ကံသို့ပြုကျင့်ခြင်းသည် သင့်အား အနာဂတ်၏အရှင်သခင်မဖြစ်စေ . နာဂတ်၏ ကျေးကျွန်သာ ဖြစ်စေသည်။

◆ “ဒီကျင့်စဉ်က အရဲကိုးရလွန်းတယ်”

ပထမဆင်ခြေမှာလို ဤဆင်ခြေမှာလည်း မြုပ်နေသောဆိုလိုချက်ရှိ၏။ သည်ဆိုလိုချက်ကတော့ “ကျွန်တော် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တွေဆီကို မရောက်ဘူးဆိုရင် ဘယ့်နှယ်လုပ်မလဲ။ ကျွန်တော့်ကိုယ် ကျွန်တော် တစ်သက်လုံး ခွင့်လွှတ်နိုင်မှာမဟုတ်တော့ဘူး” ဟူ၏။

သည်စကားကိုပြောသူသည် သူ၏ ပုဂ္ဂလိကတန်ဖိုးနှင့် သူ၏ စွမ်းဆောင်ချက်ကို ရောနှောရှုမြင်သူ ဖြစ်၏။ လူ့အဖွဲ့အစည်းက သည်လိုပဲ သဘောထားရမည်ဟု သွန်သင်ဆုံးမထားသည်ဟု စဉ်းစားလျှင်တော့ သည်လိုရှုမြင်ဖို့ အလွန်လွယ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်သည့်တိုင် ‘သင်

ဘာလဲ' ဆိုတာနှင့် 'သင်ဘာလုပ်သလဲ' ဆိုတာသည် သိသာထင်ရှား
ခြားနားသော အရာနှစ်ခုဖြစ်၏။ ဤကား ရိုးရှင်းလှသော အချက်ဖြစ်၏။

သင်သည် လူသားတစ်ဦးအဖြစ် တန်ဖိုးရှိကြောင်းကို သင်
အသက်ရှင်နေခြင်းက အတည်ပြုထားပြီ။ သင် ဘယ်လောက်ပဲ အောင်
မြင်သည်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် ဘယ်လောက်ပဲ ရှုံးနိမ့်သည်ဖြစ်စေ ဒါတွေ
က သင်၏အတ္တပုံရိပ်ကို ပြောင်းလဲမပစ်နိုင်ပါ။ အဲ ... သင်က ပြောင်း
လဲခွင့်ပြုလျှင်တော့ ပြောင်းလဲသွားနိုင်ပါသည်။

ကျင့်စဉ်အားလုံးထဲတွင် အကြီးမားဆုံးအရဲကိုးမှုမှာ 'အရဲမကိုး
ခြင်း' ဖြစ်၏။ အကြောင်းမှာ အရဲမကိုးဝံ့ခြင်းနှင့်အတူ ပေးဆပ်ရသည့်
လောင်းကြေးမှာ တန်ဖိုးမဲ့ဘဝသို့ရောက်သွားခြင်း ဖြစ်သောကြောင့်ပင်။

လူ့ဘဝတွင် သင် လိုချင်သမျှအရာတိုင်းသည် အရဲကိုးမှုနှင့်
ပတ်သက်နေသည်ချည်းဖြစ်၏။ အရဲကိုးမှုမပါဘဲ သင့်ဘဝသို့ ကမ္ဘာ
ပေါ်ရှိဘယ်အရာကိုမဆို တိုးတက်ကောင်းမွန်အောင် လုပ်လို့မရ။ လုံခြုံ
ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍မူ ဟယ်လင်ကဲလား (Helen Keller) က
အကောင်းဆုံးတင်ပြသွားလေသည်။

လုံခြုံမှုဆိုတာ များသောအားဖြင့် အစွဲအလမ်း ကြီး
တာပါပဲ။ သဘာဝတရားမှာ လုံခြုံမှုဆိုတာမရှိသလို
ဘယ်သူမှလည်း အပြည့်အဝ လုံခြုံမှုကို မတွေ့ကြုံ
မခံစားဖူးဘူး။ အန္တရာယ်ကို ရေရှည်ရှောင်ရှားတယ်
ဆိုတာ အန္တရာယ်ကို မျက်နှာချင်းဆိုင်လိုက်တာထက်
ပိုပြီး လုံခြုံစိတ်ချရမှု မရှိပါဘူး။ ဘဝဆိုတာ ရဲဝံ့စွန့်စားမှု
တစ်ခု ဖြစ်ချင်ဖြစ်၊ မဟုတ်ရင် အချည်းနှီး အလဟဿပဲ။

◆ “ကျွန်တော့်ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို ကျွန်တော်သိတယ်။ အဲဒါကတော့ ‘ကျွန်တော် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ချင်တယ်’ ဆိုတာပဲ”

သင်သည် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို အဆုံးစွန်သောရည်မှန်းချက်အဖြစ် ရှာဖွေနေပါသလော။ သို့ဆိုလျှင် သင့်အား ကျွန်တော် ကတိတစ်ခု ပေးနိုင်ပါသည်။ “သင် ရှာဖွေတွေ့ရှိလိမ့်မည် မဟုတ်” ဟူ၍။

ယနေ့ကမ္ဘာပေါ်မှာ ကျွန်တော်တို့အများစုသည် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို လိုချင်ခြင်းမဟုတ်။ ကျွန်တော်တို့ တောင်းဆိုနေခြင်းဖြစ်၏။ တကယ်တမ်းပြောရလျှင် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို တောင်းဆိုတာတွေ ထိန်းမနိုင်သိမ်းမရလောက်အောင် ပြန့်ပွားလွန်းနေသည့်အတွက် စိတ်စိစစ်မှု ပညာရှင်တွေ၊ စာရေးဆရာတွေ၊ နှီးနှောဖလှယ်ပွဲခေါင်းဆောင်တွေ မြီးမြီးမြက်မြက် အမြတ်ထွက်နေကြသည်။ သို့ပေမဲ့ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုဟူသည် မှာ သတ်မှတ်ထားသည့်အချိန်တွင် အရယူမည့်ပန်းတိုင်တစ်ခုမဟုတ်။ ဘဝကို အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ ကျင်လည်နေထိုင်ခြင်း၏ ဘေးထွက်အကျိုးအမြတ်တစ်ခုသာဖြစ်၏။ ဒါကို နားလည်သဘောပေါက်သူတွေသာ လောကမှာ အပျော်ရွှင်ဆုံးလူသားတွေ ဖြစ်နေလေသည်။

သည်တော့ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို သင့်ဘဝရည်မှန်းချက်အဖြစ် မထားပါနှင့်။ ထိုအစား သင့်ဘဝတစ်ခုလုံးသည် ကြည်နူးနှစ်သိမ့်စွာ ခံစား စံစားရမည့် အတွေ့အကြုံကြီးတစ်ခု၊ နောက်ပြီး နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ပျော်ရွှင်နေရမည့်ဖြစ်ရပ်ကြီးတစ်ခုဟု ရှုမြင်သုံးသပ်လိုက်ပါ။ ထိုအခါ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့နိုင်သော အလားအလာများသည် ဘယ်တုန်းကမျှနှင့် မတူအောင် တိုးတက်ပွားများလာပါလိမ့်မည်။ သည်တော့ ကြည်နူးနှစ်သိမ့်စွာ ခံစားပါ။ ပြီးတော့ တိကျပြီး အဓိပ္ပာယ်ရှိသော ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တွေ ချမှတ်ဖို့ စတင်ဆောင်ရွက်ပါလေ။

- ◆ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တွေက ကျွန်တော့်လွတ်လပ်မှုနဲ့ ပင်ကိုလှုပ်ရှားမှုကို ချုပ်ချယ်တော့မှာပေါ့”

ကြီးကြီးမားမား ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တွေ ပေါက်မြောက်အောင်မြင်ရန်အတွက် ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ချမှတ်သည့်စည်းကမ်းကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် လိုက်နာကျင့်သုံးဖို့ အများကြီးလိုပါသည်။ သို့ဖြစ်သည့်တိုင် မိမိကိုယ်တိုင်ထုတ်ထားသည့် အမိန့်ကို မိမိကိုယ်တိုင်လိုက်နာခြင်းသည် သင်၏ ပုဂ္ဂလိကလွတ်လပ်ခွင့်ကို ချုပ်ချယ်ခြင်းဟု ပြောလို့မရ။

သည်နေရာတွင် အဓိကသော့ချက်မှာ သင်၏ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များကို ချမှတ်ဖို့ပင်။ သင့်အတွက် သင်ကိုယ်တိုင်ချမှတ်ထားသည့် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တစ်ခုကို သင် မဖြစ်မနေ အကောင်အထည်ဖော်သည်ဆိုလျှင် သင့်လွတ်လပ်ခွင့်ကို သင် ပြန်၍ချုပ်ချယ်သည်ဟု ဘယ်လိုပြောလို့ရပါမည်လဲ။

သင့်ဘဝမှာ သင်လိုချင်သည့်အရာကို အရယူဖို့ လိုအပ်သော လုပ်ဆောင်ချက်များကို လုပ်ဆောင်နေခြင်းသာ ဖြစ်၏။ တကယ်တော့ လွတ်လပ်မှုဆိုသည်မှာ ဒါပဲ မဟုတ်ပါလော။

- ◆ “ကျွန်တော့် စီမံကိန်းတွေကို တခြားလူတွေက အမြဲ ဖျက်ဆီးပစ်ကြတယ်”

ဤဆင်ခြေ၏ ဘာသာပြန်ချက်ကတော့ စံတင်လောက်သည်။ “ကျွန်ုပ်သည် ကျွန်ုပ်အနာဂတ်နှင့်ပတ်သက်သမျှ ပုဂ္ဂလိကတာဝန်များကို စွန့်လွှတ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်၏ဘဝကို တစ်ပါးသူများက ထိန်းချုပ်ထားသည်။ ဤသို့ ပြုကျင့်ခြင်းအားဖြင့် ဖြစ်ထွန်းလာသမျှ အောင်မြင်မှုများကို ကျွန်ုပ်၏အောင်မြင်မှုများအဖြစ် သတ်မှတ်ပြီး အနာဂတ်တွင် ဖြစ်ပေါ်လာမည့် မအောင်မြင်မှုများကို အခြားတစ်ပါးသူများအပေါ်

အပြစ်ပုံချနိုင်သည့် အခွင့်အရေးတစ်ခု ရလာပါသည်။”

သည်ဆင်ခြေမျိုးနှင့် သင် ရင်းနှီးနေပါသလား။

ကျွန်တော်တို့ တစ်စုံတစ်ခုကိုမလုပ်နိုင်သောအခါ ဘာကြောင့် မလုပ်နိုင်သလဲ ဆိုသောအကြောင်းပြချက်များကို ကိုယ့်ကိုယ်၏ပြင်ပမှာ ရှာဖွေခြင်းသည် သဘာဝကျသော လူသားချွတ်ယွင်းချက်ဖြစ်၏။ သို့ ဖြစ်သည်တိုင် အခြားသူများအပေါ် အပြစ်ဖို့ခြင်းကြောင့် သက်ဆိုင်သူ အားလုံး အလိုမကျမှု ဖြစ်ပေါ်စေ၏။ အကယ်၍ အခြားသူများက သင့် ဘဝကို ထိန်းချုပ်နေသည်ဆိုလျှင် သင်က ထိုသို့ ပြုလုပ်ခွင့်ပေးသော ကြောင့်သာ ဖြစ်ရပါမည်။

နောက်ဆုံးတော့ လူတိုင်းလူတိုင်း မိမိ၏ခံစားချက်များ၊ အောင် မြင်မှုများ၊ ကျေနပ်မှုများ၊ ဆုံးရှုံးမှုများအတွက် မိမိမှာပင် တာဝန်ရှိပါ သည်။ သည်အချက်တစ်ချက်ကို လက်သင့်ခံလိုက်ခြင်းသည် ပို၍ သာ ယာကောင်းမွန်သည့်ဘဝတစ်ခု ဖြစ်ထွန်းလာမှု မဟာခြေလှမ်းကြီးတစ် လှမ်း လှမ်းလိုက်ခြင်းပင်ဖြစ်၏။

သည်အကြောင်းကို အဲလ်ဘတ် အဲလစ် (Albert Ellis) က သားသားနားနား ရေးဖွဲ့သွား၏။

“သင့်ပြဿနာများသည် သင်နှင့်သာ ဆိုင်သည်” ဟု သင် ဆုံးဖြတ်သော နှစ်ကာလများသည် သင့်ဘဝတွင် အပြောင်မြောက်ဆုံးသော နှစ်ကာလများဖြစ်၏။ သင့် ပြဿနာများကြောင့် သင်သည် သင့်မိခင်၊ ဂေဟဗေဒ သို့မဟုတ် သမ္မတကြီးအပေါ် အပြစ်ဖို့ခြင်း မပြု။ သင့် ကံကြမ္မာကို သင် ထိန်းချုပ်ထားကြောင်း သင် သဘော ပေါက် နားလည်နေသည်။

◆ “ဘယ်လိုစရမှန်း မသိလို့”

ဤအခန်း၏ ကျန်အပိုင်းများတွင် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များ ချမှတ်ခြင်းနှင့်သက်ဆိုင်သည့် လမ်းညွှန်ချက်များ၊ လေ့ကျင့်ခန်းများကို ဖော်ပြထား၏။ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် ချမှတ်ခြင်းကို စတင်လုပ်ဆောင် ပြီဆိုသည်နှင့် သင်ထင်ထားသည်ထက် ပို၍ နှစ်သက်ကြည်နူးစရာ ကောင်းကြောင်း တွေ့ရပါလိမ့်မည်။

ခိုင်မာသော ဆုံးဖြတ်ချက်များချရန် လွယ်ကူသော နည်းလမ်း နှစ်သွယ်

ကျွန်တော်တို့ဘဝနှင့်ပတ်သက်၍ ဘာတွေလုပ်ကြမည်ဟု ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်ရခြင်းသည် ကြီးလေးသော တာဝန်ကြီးဖြစ်၏။ ၎င်းတာဝန်ကြီး၏ ဖိစီးမှုကြောင့်ပင် ကျွန်တော်တို့တော်တော်များများ သည် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် ချမှတ်ခြင်းကို မပြုလုပ်ဖြစ်ကြခြင်းဖြစ်၏။ ဤသို့ ထုံထိုင်းလေးကန်နေခြင်းကို ကျော်လွှားရန် လက်နက်ကိရိယာ နှစ်မျိုးရှိ၏။ ၎င်းလက်နက်နှစ်မျိုးမှာ ကိုယ့်အတ္တကိုယ် ဖော်ထုတ်စစ်ဆေး နည်းနှင့် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များကို အမျိုးအစားအလိုက် ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်းဖြစ်၏။

◆ ကိုယ့်အတ္တကိုဖော်ထုတ်ခြင်းသည် သင့်လိုအင်ဆန္ဒကို သိနားလည် ရေးတွင် သေ့ချက်ဖြစ်၏။

သင် ဘာလဲ၊ ဘယ်သူလဲ ဆိုသည်ကို ကောင်းကောင်းမသိ မချင်း သင့်ဘဝမှာ သင် ဘာလိုချင်သည်ကို မဆုံးဖြတ်သင့်။ ဆုံးဖြတ် လျှင်လည်း အဓိပ္ပာယ်သိပ်ရှိမည်မဟုတ်။ ထို့ကြောင့်ပင် အောက်ဖော်ပြ ပါ အတ္တဖော်ထုတ်ခြင်းလေ့ကျင့်ခန်းကို ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် ချမှတ်

ခြင်းထက် ဦးစွာလုပ်ရခြင်းဖြစ်၏။ သင့်အတ္တကို သင် သိရှိနားလည်ပြီး သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် အဓိပ္ပာယ်ရှိသောရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များ ချမှတ်ဖို့ အခြေအနေကောင်းသွားပါပြီ။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်နေစဉ်တွင် သင့်အား အနှောင့်အယှက်ကင်းမည့်အချိန်နှင့်နေရာကို ရွေးပါ။ ကတ်ပြား သို့မဟုတ် စာရွက်ပိုင်းလေးဆယ်ခုလောက် အသင့်ဆောင်ထားပါ။ စာရွက်တစ်ခုစီပေါ်တွင် 'ငါ ဘယ်သူလဲ၊ ဘာလဲ' ဆိုသည့်မေးခွန်းကို တစ်မျိုးစီ ဖြေရပါမည်။ ဤလေ့ကျင့်ခန်း၏ ရည်မှန်းချက်မှာ သင်နှင့်ပတ်သက်သော သင့်ခံစားချက်အစစ်အမှန်များကို ဖော်ထုတ်ဖို့ဖြစ်ရာ မြန်မြန်သွက်သွက် ရေးချပါ။ စိတ်ထဲပေါ်လာသောအဖြေကို ရေးချပါ။ အဖြေများကို စိစစ်ဖြတ်တောက်ခြင်း မပြုပါနှင့်။ လောင်းကစားသမား သို့မဟုတ် ပင်ပေါင်ဝါသနာအိုးကဲ့သို့သော အဖြေများသည်လည်း လူသားတစ်ယောက်၊ မိဘ၊ စာသင်သား၊ ဇနီးသည်၊ အိမ်ပိုင်ရှင် သို့မဟုတ် အားကစားဝါသနာအိုးကဲ့သို့သော အဖြေများလိုပင် တရားဝင်ပါသည်။

အကယ်၍ စာရွက်ဆယ်ရွက်ထက် ပို၍ လိုအပ်လျှင်လည်း ရသည်။ ကောင်းသည်။ သင် လိုအပ်သလောက် အသုံးပြုပါ။

အကယ်၍ အဖြေဆယ်မျိုး စဉ်းစားလို့မရဘူးဆိုလျှင် စိတ်ပြေကိုယ်လျှော့ နေလိုက်ပါ။ သင့်အဖြေတွေကို အကဲမဖြတ်ပါနှင့်။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းတွင် အဖြေများ 'မှန်သည် ... မှားသည်' ဟူ၍ မရှိ။ အဓိကသော့ချက်မှာ အလိုအလျောက် မြန်မြန်ဆန်ဆန်ထွက်လာသော အဖြေများ ဖြစ်ရမည်။ ပြီးတော့ သင်၏ ကနဦးအတွေးကို ဆုပ်ဖမ်းဖို့ ဖြစ်သည်။

'ငါ ဖြစ်သည်' အဖြေများချရေးပြီးလျှင် ၎င်းတို့ကို ဖတ်ကြည့်ပါ။ အရေးကြီးမှု အစဉ်လိုက် တန်းစီချရေးပြီး နံပါတ်စဉ်တပ်

ထားပါ။ ထို့နောက် အမှတ်တစ်စာရွက်ကို လှန်၊ အောက်ပါရှင်းလင်းချက်ကိုရေးပါ။

“ဤ ‘ငါ ဖြစ်သည်’ သည် အမှတ်တစ်ဖြစ်၏။ အကြောင်းမှာ ” ကျန်စာရွက်များအတွက်လည်း ဤနည်းအတိုင်း ဆက်လုပ်ပါ။

စာရွက်များကို အဆင့်လိုက်စီစဉ်ပြီးသောအခါ အချိန်ယူပြီး ပြန်ကြည့်ပါ။ ပြန်လှန်စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ဤစာရွက်များကို တစ်စုံတစ်ယောက်က ရေးထားသည်ဟု စိတ်မှတ်ထားပြီး အောက်ဖော်ပြပါမေးခွန်းများအတွက် အဖြေများ ရေးချပါ။

၁။ သင့်အား ဤစာရွက်တွေက သည်လူအကြောင်း ဘာတွေ ပြောပြသလဲ။

၂။ သူ့အတွက် ဘာတွေက အရေးအကြီးဆုံးလဲ။

၃။ သင်မလုပ်သည့် ဘယ်အလုပ်မျိုးတွေကို သည်လူ လုပ်လျှင် သူ့ဘဝ ပျော်စရာကောင်းမည်လဲ။

၄။ အကယ်၍ သည်လူသည် ခြောက်လသာ အသက်ရှင်နေထိုင်ရတော့မည်ဆိုလျှင် အဆိုပါခြောက်လတွင် သူ ဘယ်လို နေထိုင်သင့်သည်ဟု သင် ထောက်ခံချက်ပေးမည်လဲ။

အတ္တဖော်ထုတ်ခြင်း စာရွက်များနှင့် အထက်ပါမေးခွန်းများ၏ အဖြေများ မပျက်မကွက်သိမ်းထားပါ။ သင့် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များကို ပုံဖော်နေစဉ်အတွင်း ဤစာရွက်များကို ပြန်လည်ကိုးကားချင်စိတ် ပေါက်လာပါလိမ့်မည်။

◆ သင့် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များကို ခြေနိုင်လက်နိုင်အမျိုးအစားများ အဖြစ်သို့ စိစစ်ခွဲခြားပါ။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် သင် မဖြစ်မနေ အောင်မြင်အောင်

ဆောင်ရွက်မည့် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များ တိတိကျကျ ချမှတ်ရေး အတွက် ပထမဦးဆုံးခြေလှမ်းဖြစ်၏။

စာရွက်ခြောက်ခုလောက်ယူပါ။ စာရွက်တစ်ရွက်ချင်းပေါ်တွင် အောက်ဖော်ပြပါခေါင်းစဉ်များ တပ်ပါ။

အသက်မွေးလုပ်ငန်း ပန်းတိုင်များ၊ ပုဂ္ဂလိကဆက်ဆံရေး ပန်းတိုင်များ၊ အပန်းဖြေရေးဆိုင်ရာ ပန်းတိုင်များ၊ ပုဂ္ဂလိကကြီးပွားရေးဆိုင်ရာ ပန်းတိုင်များ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပန်းတိုင်များ၊ ဂုဏ်သိက္ခာပိုင်းဆိုင်ရာ ပန်းတိုင်များ။

ထို့နောက် စာရွက်တစ်ရွက်ချင်းပေါ်တွင် ဖော်ပြထားသည့် နယ်ပယ်၌ သင် အရောက်လှမ်းလိုသော ပန်းတိုင်များကို ချရေးပါ။ ပထမလေ့ကျင့်ခန်းမှာတုန်းကလို မြန်မြန်သွက်သွက် ရေးချပါ။ သင်၏ လျှပ်တစ်ပြက်အတွေးများကို စိစစ်ဖြတ်တောက်ခြင်း မပြုပါနှင့်။

ကိစ္စတစ်ခုကို သင် လုပ်လိုသည်ဆိုလျှင် ထိုကိစ္စသည် သင့် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ဖြစ်လာရန် အလားအလာရှိနေ၏။ အရေးအတွက် များများရအောင်လုပ်ပါ။ အမျိုးအစားတော်တော်များတွင် ပန်းတိုင် တစ်ခုထည့်လည်း ဖြစ်သည်။

ဤလေ့ကျင့်ခန်း ပြီးမြောက်သွားသောအခါ အမျိုးအစား တစ်မျိုးမှ အရေးအကြီးဆုံးပန်းတိုင် နှစ်ခုစီ ရွေးထုတ်ပါ။ ထိုအခါ သင့် ပန်းတိုင်များသည် ဆယ့်နှစ်ခု သို့မဟုတ် လျော့ကျသွားပါလိမ့်မည်။ ၎င်းဆယ့်နှစ်ခုကို သီးခြားစာရွက်တစ်ရွက်ပေါ်၌ မှတ်တမ်းတင်ပြီး ထို အထဲမှ အရေးအကြီးဆုံး သုံးခုကို ထပ်မံရွေးထုတ်ပါ။ ယခုဆို သင့် အတွက် အလွန်အလွန်အရေးကြီးသော ပန်းတိုင်သုံးခုရပြီ။ သည်သုံးခု ကို ပေါက်မြောက်အောင်မြင်အောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ ဆိုသည်ကို သင် စဉ်းစားနိုင်၊ သန့်စင်နိုင်၊ အသေးစိတ် သတ်မှတ်နိုင်ပြီ။

တကယ်တမ်းကျတော့ ပန်းတိုင်သုံးခု ဆိုသည်မှာ ဖောဖောသီ သိရှိလှ၏။ နောက်ဆုံးအဆင့်ဖြစ်သော ၎င်းသုံးခုကို အရေးကြီးမှုအတိုင်း အတာအလိုက် နံပါတ်စဉ် တပ်လိုက်ပါ။

ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များ ပုံစံတကျ ချမှတ်နိုင်ရန် လမ်းညွှန် ချက်များ

ယခုဆိုလျှင် သင် အကောင်အထည်ဖော်ချင်သည့် အကြောင်း အရာသုံးခုကို အကြမ်းဖျင်းသိနေပြီ။ ဆက်လုပ်ရမည့်တာဝန်မှာ ၎င်း အကြောင်းအရာသုံးခုကို ပုံစံတကျ ပန်းတိုင်များဖြစ်လာအောင် သန့်စင် ခြင်း၊ ပုံသွင်းခြင်းနှင့် ပြုပြင်မွမ်းမံခြင်းများ ပြုလုပ်ရန်ဖြစ်၏။ အောက်ဖော် ပြပါလမ်းညွှန်ချက်များကို သိမှတ်စွာ လိုက်နာကျင့်ကြံပါက အောင်မြင် မှုများနှင့် စိတ်ကူးယဉ်သက်သက်များ၏ ခြားနားချက်ကို ပြက်ပြက်ထင် ထင် သိမြင်လာပါလိမ့်မည်။

◆ သင့်ပန်းတိုင်များသည် သင့်ပန်းတိုင်များ အသေအချာဖြစ်ပါစေ။
သင်သည် ဆန်းသစ်တီထွင်ဖို့နှင့် စိတ်ကူးကို အကောင် အထည်ဖော်ဖို့ ကြံစည်နေသူတစ်ဦးဖြစ်လျှင် သင် လုပ်ချင်သည့်အလုပ် တွေကို ဖြစ်မြောက်အောင် အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ ပိုပြီး တာဝန်ရှိနေပြီ ဖြစ်၏။ သင့်အတွက် အရေးကြီးသော ပန်းတိုင်များကို ဘယ်သူတစ်ဦး တစ်ယောက်ကမျှ သင့်အတွက် ချမှတ်မပေးပါစေနှင့်။ ဘဝက သင့်ဘဝ ဖြစ်၏။ သင့်အတွက် အဓိပ္ပာယ်အရှိဆုံးဖြစ်မည့်ကိစ္စများကို သင်ကိုယ် တိုင် လုပ်ပါ။ သင်ကိုယ်တိုင် ဦးစီးပါ။ ကွပ်ကဲပါ။ သင် ထိုသို့မပြု လုပ်နိုင်အောင် နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးမည့် အင်အားစုတွေ လောကမှာ အသချေအနန္တရှိနေကြောင်းကိုလည်း သဘောပေါက်ထားပါ။

၎င်းအင်အားစုတွေဆိုသည်ကတော့ မိဘများ၊ အလုပ်ရှင်များ၊ အစိုးရ ... စသည်တို့ဖြစ်၏။ သူတို့က သင့်ကိုယ်ပိုင်ပန်းတိုင်များကို အကောင်အထည်မဖော်စေချင်ဘဲ သူတို့၏ပန်းတိုင်များကိုသာ အားထုတ်အကောင်အထည်ဖော်စေချင်လိမ့်မည်။ သည်ဆုံမှတ်တွင် ကြံကြံခိုင်ခိုင် ရပ်တည်ပါ။ ဘဝတွင် တစ်ခုတည်းသော အောင်မြင်မှုအစစ်အမှန်သည် သင့်နည်းသင့်ဟန်ဖြင့် နေထိုင်ရှင်သန်ခြင်းပင်ဖြစ်၏။

ဤသို့ပြောခြင်းသည် ခေါင်းမာသော တစ်ကိုယ်တော်သမားအဖြစ် ကျင့်ကြံခိုင်းသည့်သဘော မဟုတ်သလို သင့်ပန်းတိုင်တွေသည် ဘာတွေဖြစ်သင့်ကြောင်း အကြံဉာဏ်တောင်းခံခြင်းမပြုရ ဆိုသည့် အဓိပ္ပာယ်လည်း မဟုတ်ပါ။ သင့်ဘာသာသင် မတွေးမိသည့် စိတ်ကူးအကြံဉာဏ်များကို သင့်မိတ်ဆွေတွေ၊ အလုပ်ရှင်တွေနှင့် ဆွေမျိုးသားချင်းများက စဉ်းစားမိပြီး သင့်အား အကူအညီပေးနိုင်၏။ မည်သို့ဖြစ်စေ သင့် ကိုယ်ပိုင်ပန်းတိုင်တွေနှင့်ပတ်သက်၍ အပြီးသတ်ဆုံးဖြတ်ချက်ကို သင်သာချမှတ်မည်ဟူသော ရပိုင်ခွင့်ကိုတော့ အရယူထားပါ။

အကယ်၍ ပန်းတိုင်တစ်ခုကို သင်က ချမှတ်သည်၊ ပြီးတော့ ထိုအရာသည် သင် တကယ်ပေါက်မြောက်အောင်မြင်လိုသည့်အရာဖြစ်သည်ဆိုလျှင် အောင်မြင်ဖို့အခွင့်အလမ်းတွေ အများကြီးရှိလာပြီဖြစ်၏။

◆ ပန်းတိုင်များကို စာဖြင့်ရေးချပါ။

သင့်ပန်းတိုင်များကို စာဖြင့်ရေးချခြင်းသည် အကြောင်းအချက်နှစ်ခုကြောင့် အရေးကြီးပါသည်။ ပထမအချက်မှာ သင် ဘာလိုချင်သည်ဆိုသည်ကို ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ ဖော်ပြနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်တို့အများစုသည် ပန်းတိုင်များအကြောင်း စဉ်းစားရုံစဉ်းစားပြီး ဘယ်

တော့မှ ရေးမချတတ်ကြ။ မည်သို့ဖြစ်စေ မှတ်တမ်းတင်မထားသော အတွေးတွေသည် လေထဲတွင်ပျောက်ကွယ်သွားသည်မှာ မကြာခဏ ဖြစ်၏။ အကယ်၍ ၎င်းအတွေးသည် အရေးကြီးသောပန်းတိုင်တစ်ခု ဖြစ်နေလျှင် ဘယ်တော့မှ ပြန်ဖော်မရသည့်အန္တရာယ်နှင့် ကြုံရနိုင်၏။ ရေးချထားသော ပန်းတိုင်များကတော့ မေ့လျော့သွားမှာမစိုးရိမ်ရသည့် အပြင် နေ့စဉ်ပြောင်းရွှေ့လှုပ်ရှားမှုကြောင့်လည်း ပျောက်ပျက်မသွားနိုင် ပါ။

ဒုတိယအကြောင်းအချက်မှာ ပန်းတိုင်များကို စာဖြင့်ရေးချ ထားသည့်အတွက် သင် ယူထားသည့်တာဝန်သည် ပို၍လေးနက်သည်။ သည်ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ထဲတွင် သင် ပို၍ အရင်းစိုက်လိုက်ရသည့် သဘော။ နောက်ပြီး ကြီးစွာသော အကျိုးအမြတ်များ ထွက်ပေါ်လာ နိုင်သည့် အရင်းအနှီးတစ်ခု စိုက်ထုတ်လိုက်သည့်သဘော။ သည်တော့ သင့်ပန်းတိုင်သည် အရေးကြီးသောပန်းတိုင်တစ်ခုဖြစ်သည်ဆိုလျှင်ဖြင့် စာဖြင့်ရေးချဖြစ်အောင် ရေးချထားပါ။

◆ သင့်ပန်းတိုင်များသည် ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စ ထုတ်ရသော၊ လက်လှမ်း မီသောပန်းတိုင်များ ဖြစ်ပါစေ။

ကောင်းမွန်သော ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များကို ပေါက်မြောက် အောင်မြင်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်နေခြင်းက သင့်ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စ များ စူးရှထက်မြက်လာစေ၏။ အကယ်၍ လွယ်လွယ်ကူကူရနိုင်သော ပန်းတိုင်တစ်ခုကို ချမှတ်မိလျှင်မူ သည်ကိစ္စက သင့်အား ကျေနပ်နှစ်သိမ့် မှု များများစားစားပေးလိမ့်မည်မဟုတ်။ နောက်ပြီး သင်သည် ၎င်းကိစ္စ ကို ပေါက်မြောက်အောင်မြင်အောင်လုပ်ဖို့ပင် စိတ်မပါတော့ဘဲ ဖြစ်သွား စရာ အလားအလာရှိသည်။

ကျန်တစ်ဖက်တွင် မဖြစ်နိုင်ဟု ထင်မြင်ယူဆထားသော ရည်မှန်းချက်တစ်ခုကို အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ပင် သင် အနည်းအကျဉ်းပဲ စိတ်ပါလိမ့်မည်။ သို့မဟုတ်ပါကလည်း လုံးလုံးလျားလျား စိတ်ပါလိမ့်မည်မဟုတ်။ သင်သည် နာကျင်ခံစားရသည်ကို နှစ်သက်သာယာတတ်သူတစ်ဦး မဟုတ်လျှင် ရှုံးမှာသေချာနေသော စစ်ပွဲတစ်ပွဲကို ဝင်တိုက်ဖို့ ခဲယဉ်းပါလိမ့်မည်။

သို့ဖြစ်ရာ အဓိပ္ပာယ်ရှိသော အာရုံစိုက်မှုမျိုး လိုအပ်ပြီး မိမိလက်လှမ်းမီသော ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်မျိုး ရှာဖွေရွေးထုတ်ပါ။ လက်လှမ်းမီသောပန်းတိုင်ဆိုတာ ဘယ်လိုပန်းတိုင်မျိုးလဲ ဆိုသည်ကတော့ လွန်စွာ ပုဂ္ဂလိကဆန်ပါသည်။ သို့သော် သင်လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းရှိမည်ဟု ယူဆလျှင် သင် လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းရှိမည်သာ ဖြစ်၏။ အဆိုပါပန်းတိုင်မျိုးကို စွမ်းစွမ်းတမံ အကောင်အထည်ဖော်ပါ။

◆ ပန်းတိုင်များသည် အစွမ်းကုန် တိကျရေရာရမည်။ တိုင်းထွာလို့ ရရမည်။

ရည်မှန်းချက်တစ်ခုသည် ပို၍တိကျလေ သင့်အား ဦးတည်ရာလမ်းကြောင်းကို ညွှန်ပြလေဖြစ်၏။ ဥပမာအားဖြင့် “ကျွန်တော်က ငွေရေးကြေးရေးအရ အမှီခိုကင်းချင်တယ်” ဟု ပြောမည့်အစား “ကျွန်တော် အသက်ခြောက်ဆယ်မှာ ငွေတစ်သန်း အသားတင်စုမိချင်တယ်” ဟု ပြောသင့်၏။

“ပိုကောင်းတဲ့အလုပ်တစ်ခု လိုချင်တယ်” ဟု မပြောပါနှင့်။ ဘယ်လိုအလုပ်မျိုးလဲ၊ ငွေဘယ်လောက်ရသည့်အလုပ်မျိုး ဖြစ်ရမည်လဲ။ ဘယ်စီးပွားရေး နယ်ပယ်ထဲမှာလဲ၊ ဘယ်လိုကျွမ်းကျင်မှုမျိုးတွေ ရှိမှလဲ၊ ဘယ်လိုပတ်ဝန်းကျင်မျိုးမှာ လုပ်ချင်တာလဲ၊ ဘယ်တော့လဲ။

စာရွက်တစ်ရွက်၊ ခဲတံတစ်ချောင်းကိုင်ကာ ထိုင်ပြီး သင် ဘာလိုချင်သည် ဆိုသည်ကို တတ်နိုင်သလောက် တိကျရေရာစွာ ရေးချပါ။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် သင့်အချိန်နှင့် အားထုတ်မှု များစွာ သက်သာစေပါသည်။

ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်အားလုံး တိုင်းတာဖို့မလွယ်သည်ကိုတော့ ဝန်ခံရပါမည်။ နိုင်ငံသားကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ သို့မဟုတ် တာဝန်ကျေအလုပ်သမားကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ကဲ့သို့သော ပန်းတိုင်များကတော့ တိုင်းထွာဖို့ ပို၍ပင်ခက်ခဲပါသည်။ ထိုကဲ့သို့သောကိစ္စများတွင် အမှတ်စဉ် တစ်မှ တစ်ဆယ် အထိပါသော အကဲဖြတ်ဇယား ဆွဲထားရပါမည်။ တစ် က အညံ့ဆုံးလုပ်ဆောင်မှုနှင့် တစ်ဆယ် က အကောင်းဆုံးလုပ်ဆောင်မှုကို ကိုယ်စားပြုရပါမည်။ ထို့နောက် လောလောဆယ် ဘယ်အဆင့်မှာရှိနေသည်ကို မှန်းဆပါ။ ပြီးတော့ သင် ဘယ်အဆင့်သို့ ရောက်ချင်ကြောင်း ဆုံးဖြတ်ပါ။

အကယ်၍ အကဲဖြတ်ဇယားနည်းက အလုပ်မဖြစ်လျှင် သင့်လိုအင်ကို အစွမ်းကုန် ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ နှုတ်ဖြင့်ပုံဖော်ပါ။ ဥပမာ- သင့်အိမ်ကို အလှဆင်ချင်သည်ဆိုလျှင် ကြမ်းများ၊ ပြတင်းပေါက်များ၊ မျက်နှာကြက်များ၊ အိပ်ခန်းများ အစရှိသည်တို့ကို ကောင်းမွန်လာအောင် ဘယ်လိုပြုပြင်မလဲ ကဲ့သို့သော မေးခွန်းများကို ဖြေပါ။ ဤမေးခွန်းများအတွက် အဖြေများက “ကျွန်တော် ပိုပြီး သားသားနားနားရှိတဲ့အိမ်မျိုး လိုချင်တယ်” ဟူသောစကားမျိုးကို ပြောသည်ထက် သင့်အား ပို၍တိကျသော ဦးတည်ချက်လမ်းကြောင်းကို ပြနိုင်ပါသည်။

အဆုံးစွန်အားဖြင့်ပြောရသော် သင့်ဆန္ဒတစ်ခုကို ရေတွက်လို့ မရ၊ တိုင်းထွာလို့ မရ၊ အကဲဖြတ်လို့ မရ သို့မဟုတ် နှုတ်ဖြင့်ပုံဖော်လို့ လည်း မရ ဖြစ်နေလျှင် ထိုဆန္ဒကို ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်အဖြစ် ချမှတ်

ဖို့ကြိုးစားခြင်းကို မေ့ပစ်လိုက်နိုင်ပါသည်။

◆ အဓိကပန်းတိုင်များသည် လိုက်လျောညီထွေရှိရမည်။

ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တစ်ခုကို ပေါက်မြောက်အောင်မြင်ခြင်းက အခြားရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တစ်ခု ပေါက်မြောက်အောင်မြင်ခြင်းကို အဟန့်အတားပြုခြင်းနှင့် သက်ဆိုင်၏။ ထိုသို့သောပန်းတိုင်မျိုးကို အဓိကပန်းတိုင်အဖြစ် မသတ်မှတ်သင့်။

ဥပမာ - သင်သည် အားလပ်ရက်အပန်းဖြေခရီးအဖြစ် အပျော်စီးသင်္ဘောကြီးဖြင့် ခရီးထွက်လိုသည်။ သို့သော် သည်ရည်မှန်းချက်ကို အကောင်အထည်ဖော်မည်ဆိုလျှင် သင် စိတ်ကူးယဉ်ပြီး ဝယ်ချင်လှသည့်အိမ်တစ်လုံးကို ငွေလက်ငင်းပေးချေ၍ ဝယ်နိုင်မည်မဟုတ်တော့။

သင်သည် တင်းနစ်ကစားနည်းမှာရော၊ ဂေါက်ရိုက်ကစားနည်းမှာပါ ထူးချွန်လိုသည်။ သို့ပေမဲ့ သည်ကစားနည်းနှစ်မျိုးစလုံးကို လေ့ကျင့်ဖို့ သင့်မှာ အချိန်ပိုမရှိ။ ဤကား လိုက်လျောညီထွေမရှိသော ပန်းတိုင်ဥပမာများဖြစ်၏။

ပို၍ဆိုးသည်မှာ လိုက်လျောညီထွေမရှိသော ပန်းတိုင်များက သင့်အားထုတ်မှုများကို စီမံကိန်းအများကြီးထဲသို့ ပြန်ဝင်သွားနိုင်ပြီး အဓိကပန်းတိုင်များကို ဘယ်တော့မျှမရနိုင်သည့် ဘဝမျိုးသို့ ရောက်သွားစေနိုင်၏။

သင့်အတွက် အဓိကကျသော ပန်းတိုင်များ ချမှတ်ပြီးသည်နှင့် လိုက်လျောညီထွေရှိမှုကို ပြန်လည်စစ်ဆေးပါ။ ထိုသို့ စစ်ဆေးခြင်းအားဖြင့် လိုဘမပြည့်မှုများ၊ အကျိုးမဲ့အားထုတ်မှုများ မဖြစ်ပေါ်အောင် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

◆ ပန်းတိုင်များသည် ပြန်လည်ပြင်ဆင်နိုင်သော၊ ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်သော အနေအထားရှိရမည်။

သင့်အတွက် ယနေ့ချမှတ်လိုက်သည့် အဓိပ္ပာယ်ရှိသော ပန်းတိုင်တစ်ခုသည် မနက်ဖြန်မှာလည်း အဓိပ္ပာယ်ရှိသော ပန်းတိုင်ဖြစ်နေမည်ဟု ကံသေကံမ မပြောနိုင်။ ခြောက်နှစ်သားအရွယ်တုန်းက သင်သည် မီးသတ်သမားဖြစ်ချင်စိတ် ရှိကောင်းရှိမည်။ အသက်နှစ်ဆယ်ကျတော့ ဆရာဝန်ဖြစ်ချင်ပြီး အသက်လေးဆယ်တွင် ပန်းချီဆရာဖြစ်ချင်စိတ် ပေါက်လာနိုင်၏။

ရှင်သန်ကြီးထွားနေသော လူသားတစ်ယောက်အနေဖြင့် ဘဝအခြေအနေ ပြောင်းလဲခြင်းနှင့် အကြိုက်ပြောင်းခြင်းများကို မျှော်လင့်ထားရပါမည်။ သို့ဖြစ်ရာ သင် လုပ်ဆောင်ချင်နေသည့်ကိစ္စတွေသည် အမြဲတမ်း ပြောင်းလဲနေမည်။ အဆင့်ဆင့်တိုးတက်နေမည်ဖြစ်၏။

သင့်ပန်းတိုင်များကို ခေတ်အဆက်ဆက် တာရှည်မည့် ကျောက်ထွင်းကမ္ပည်းစာများအဖြစ် ထင်မှတ်မထားပါနှင့်။ တကယ်တော့ သင့် အဓိကပန်းတိုင်များကို အခြေအနေ အချိန်အခါနှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ပြန်လည်စိစစ်ပြင်ဆင်ခြင်းသည် စိတ်ကူးကောင်းတစ်ခုဖြစ်၏။

ပန်းတိုင်များအကြောင်း စဉ်းစားရာ၌ တင်းကျပ်နေမည်။ မပျော့မပျောင်းဖြစ်နေမည်ဆိုလျှင်လည်း သင်သည် ပန်းတိုင်များချမှတ်ဖို့ပင် အခက်အခဲ တွေ့ရလိမ့်မည်။ သို့မဟုတ်ပါကလည်း သင့် ဆန္ဒပြည့်ဝမှုနှင့် ကျေနပ်နှစ်သိမ့်မှုကို ပေးစွမ်းနိုင်မည့် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များ ချမှတ်နိုင်မည်မဟုတ်တော့။ ပန်းတိုင်များချမှတ်ရာ၌ ကောင်းမွန်သော စနစ်တစ်ခုရှိနေခြင်းက သင့်အား ဦးတည်ရာလမ်းကြောင်းကို ပြပေးနိုင်၏။ နောက်ပြီး ရှင်သန်ကြီးထွားလာခြင်းနှင့် အပြောင်းအလဲကိုလည်း

ခဲနိုင်ရည်ရှိစေ၏။

◆ ပန်းတိုင်တစ်တိုင်တွင် ပန်းဝင်ရက် ရှိသင့်သည်။

နောက်ဆုံးပန်းဝင်ရက် မသတ်မှတ်ရသေးမချင်း ပန်းတိုင်တစ်ခုကို ပန်းတိုင် ဟု မယူဆပါနှင့်။ ပန်းဝင်ရက်မရှိသည့်ပန်းတိုင်များသည် လေထဲတိုက်ဆောက်ခြင်းသက်သက်မျှ ဖြစ်၏။ ဤကိစ္စနှင့် ပူးတွဲပတ်သက်သော ကိစ္စတစ်ခုကိုပြောရလျှင် အဓိကပန်းတိုင်တစ်ခု ချမှတ်တိုင်း ၎င်းပန်းတိုင်ကြီးကို ပန်းတိုင်ငယ်များအဖြစ် အဆင့်ဆင့်ခွဲခြားသတ်မှတ် ဖြစ်အောင် သတ်မှတ်ပါ။ ပြီးတော့ ပန်းတိုင်ငယ်များဆီသို့ အောင်မြင်စွာရောက်ရှိအောင်လုပ်ရမည့် လုပ်ငန်းစဉ်များကို စာရင်းပြုစုပါ။ ပန်းတိုင်ငယ်တိုင်းမှာလည်း ပန်းဝင်ရက်များ ရှိရပါမည်။ မိမိသတ်မှတ်သည့် ပန်းဝင်ရက်များသည် လက်တွေ့နှင့် နီးစပ်ရမည်။ အမှားများ၊ မတော်တဆမှုများနှင့် ကြိုတင်မသိမြင်နိုင်သည့် အဖျက်အဆီးများအတွက် အချိန် ပိုပေးထားရပါမည်။

ပန်းဝင်ရက်များ သတ်မှတ်သောအခါ ပန်းတိုင်များကို သက်ဆိုင်ရာ အချိန် နီး-ဝေး ရှုထောင့်အလိုက် စဉ်းစားချင့်ချိန်နိုင်၏။ ရိုးရိုးရှင်းရှင်းဖြစ်စေရေးအတွက် ပန်းတိုင်များကို အောက်ပါအတိုင်း ခွဲခြားနိုင်ပါသည်။

ရေရှည်ပန်းတိုင်များ

သင့်ဘဝတစ်သက်တာအတွင်း သင်ကြုံတွေ့လိုသော၊ သို့မဟုတ် သင် အောင်မြင်ရရှိလိုသော ရလဒ်များဖြစ်၏။ များသောအားဖြင့် ဤပန်းတိုင်များ အောင်မြင်ပေါက်မြောက်ရန် တစ်နှစ်ထက်ပို၍ အချိန်ကြာ၏။

ကြားပန်းတိုင်များ

တစ်နှစ်ထက်နည်းသော အချိန်ကာလအတွင်း အောင်မြင်လိုသည့် ပန်းတိုင်များ။

နေ့စဉ်ပန်းတိုင်များ

တစ်နေ့ချင်း အောင်မြင်ရရှိလိုသည့် ပန်းတိုင်များ (နေ့စဉ်ပန်းတိုင်များအကြောင်းကို အခန်း ၁၀ တွင် ဆွေးနွေးထားသည်)

ဤပန်းတိုင်များကို တစ်ခုနှင့်တစ်ခု အပြန်အလှန်ဆက်စပ်နေသော ပန်းတိုင်များအဖြစ် စဉ်းစားရပါမည်။ သင်၏ ရေတိုပန်းတိုင်များက သင်၏ ရေရှည်ပန်းတိုင်များ အောင်မြင်ရေးအတွက် အထောက်အကူပြုရပါမည်။ အဆင့်ဆင့်ဖွဲ့စည်းထားသော ပန်းတိုင်များအား တစ်ခုနှင့်တစ်ခု အပေးအယူတည့်အောင် ဆက်စပ်ပေးထားခြင်းကို ပန်းတိုင်အံကျခြင်း ဟုခေါ်ပါသည်။

ဤကျင့်စဉ်မျိုးက သင့်အား သင့်အချိန်နှင့် သင့်အင်အားကို အထိရောက်ဆုံး အသုံးချနိုင်အောင် ဖန်တီးပေး၏။ မလိုအပ်သော အားထုတ်မှုများ မဖြစ်ပေါ်အောင်လည်း တားဆီးပေး၏။ ယနေ့ပြုလုပ်လိုက်သော အားထုတ်မှုကလေးက ဘဝရည်မှန်းချက်ကြီးတစ်ခု အောင်မြင်ရေးကို အထောက်အကူပြုရပါမည်။ အဓိပ္ပာယ်ရှိသော စွမ်းဆောင်ချက်တစ်ခုသည် ထိုသို့ပြုလုပ်နိုင်စွမ်းရှိခြင်းမှ ဖြစ်ထွန်းလာပါသည်။

သင့် ပန်းတိုင်များနှင့် ပန်းတိုင်ငယ်များကို ပန်းဝင်ရက်များ သတ်မှတ်ပေးခြင်းသည် သင့်ရည်မှန်းချက်များ အောင်မြင်ရေးအတွက် စေ့ဆော်မှုနှင့် တာဝန်ယူမှုများ ပိုမိုမြင့်မားလာစေ၏။ သို့သော် သင့်ကိုယ်သင် ကသောကမျော ဖြစ်နေအောင် သို့မဟုတ် တာဝန်သိပ်ပိနေအောင် မလုပ်ပါနှင့်။ ပန်းတိုင်ငယ်များကို အောင်မြင်ခြင်းက ကျေနပ်

အားရမှု ဖြစ်ပေါ်စေ၏။ ပြီးတော့ အဓိကပန်းတိုင်များကို အောင်မြင်အောင် အားထုတ်လုပ်ကိုင်မှုတွေ အရှိန်တက်လာစေ၏။

◆ စကတည်းက အောင်မြင်မှုသတ်မှတ်စံများ ဖော်ဆောင်ထားပါ။

အောင်မြင်မှုသည် အလွန်ပုဂ္ဂလိကဆန်သည့်ကိစ္စဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် အောင်မြင်မှုသတ်မှတ်စံများကို သင်ကိုယ်တိုင်ကသာ ချမှတ်ရပါမည်။ သို့ဖြစ်ရာ သတ်မှတ်စံများကို စကတည်းက ဖော်ဆောင်ထားခြင်းသည် အလွန်ကောင်းမွန်သော စိတ်ကူးဖြစ်၏။

ပန်းဝင်ရက်များကဲ့သို့ပင် အောင်မြင်မှုတိုင်းထွာခြင်းများသည် စိတ်အားထက်သန်မှုကိုဖြစ်ပေါ်စေ၏။ ပြီးတော့ သင့် အောင်မြင်မှုခရီးစဉ်တစ်လျှောက်တွင် မှတ်တိုင်များလည်း ကျန်ခဲ့စေ၏။

အောင်မြင်မှုသတ်မှတ်စံများ ဖော်ဆောင်ရာ၌ သိပ်ရိုးစင်းလွန်းသည့် အောင်မြင်မှု-ရှုံးနိမ့်မှု နှိုင်းယှဉ်ချက်ဖြင့် သတ်မှတ်ဖို့ မစဉ်းစားပါနှင့်။ အောင်မြင်မှုအနည်းအများဖြင့် သတ်မှတ်ဖို့ စဉ်းစားပါ။ အောင်မြင်မှုသတ်မှတ်စံကို အကောင်း၊ မှန်တမ်းနှင့် အဆိုး နှိုင်းယှဉ်ချက်များဖြင့် သတ်မှတ်ပါ။

ဥပမာ - သင်၏ ကုန်ပစ္စည်းအသစ်တစ်ခုကို ဈေးကွက်တင်ရာ၌ အခြေအနေကောင်းလျှင် ဒေါ်လာ ၁၀၀,၀၀၀ ဖိုး၊ အခြေအနေမှန် တမ်း ဆိုလျှင် ဒေါ်လာ ၈၀,၀၀၀ ဖိုး၊ အခြေအနေဆိုးလျှင် ဒေါ်လာ ၆၀,၀၀၀ ဖိုး ရောင်းချရမည်ဟု အောင်မြင်မှုစံနှုန်းများ သတ်မှတ်ထားရမည်ဖြစ်၏။ ထိုသို့ အောင်မြင်မှုအနည်းအများစံဖြင့် တိုင်းတာသည့်အတွက် သင့်အားထုတ်မှုရလဒ်များကို တိုင်းတာလို့ရလာသည်။ အောင်မြင်မှု-ရှုံးနိမ့်မှု အတိုင်းအတာဖြင့် သတ်မှတ်လျှင်မူ ဒေါ်လာ ၁၀၀,၀၀၀ ဖိုး မရောင်းရလျှင် ရှုံးနိမ့်မှုဟုသာ သတ်မှတ်ရပေတော့မည်။

တစ်ခု သတိထားရမည်မှာ သင်၏ အောင်မြင်မှုအနည်းအများကို သင်၏ ကိုယ်ပိုင်တန်ဖိုးနှင့် မရောနှောပါစေနှင့်။

◆ သင့်ပန်းတိုင်များကို ဦးစားပေးအစီအစဉ်များ သတ်မှတ်ပါ။

အဓိကပန်းတိုင်အများစုကို မအောင်မြင်ခြင်းမှာ ကျွန်တော်တို့သည် ဒုတိယတန်းကိစ္စများကို ရှေ့တန်းတင်ပြီး လုပ်နေကြသောကြောင့်ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ပန်းတိုင်တိုင်းကို အရေးကြီးမှုအလိုက် အစီအစဉ် သတ်မှတ်ထားရမည်။ နောက်ပြီး သင့်အားထုတ်မှုအများစုကို အရေးအကြီးဆုံးပန်းတိုင်များ ပေါက်မြောက်အောင်မြင်ရေးအတွက် အသုံးပြုရပါမည်။

ဦးစားပေးအဆင့်များကို ဘယ်လောက်ထိ အသေးစိတ် ခွဲမည်လဲဆိုတာကတော့ ပုဂ္ဂလိကရွေးချယ်မှုအပေါ် မူတည်၏။။ သင့်အနေဖြင့် ပန်းတိုင် နှစ်ခု-သုံးခုလောက်ပဲ ချမှတ်ချင် ချမှတ်လို့ရ၏။ သို့မဟုတ် တာတို၊ တာလတ်နှင့် တာရှည်ပန်းတိုင်များဟူ၍ သုံးမျိုးသုံးစား ခွဲပစ်နိုင်၏။ ထိုသို့ခွဲရာ၌ -

- က။ မဖြစ်မနေ လုပ်ရမည်။
- ခ။ လုပ်သင့်သည်။
- ဂ။ လုပ်လျှင် ကောင်းသည်။

ထို့နောက် အမျိုးအစားတစ်ခုအောက်မှာရှိသည့် ပန်းတိုင်များကို အရေးကြီးမှုအဆင့်အလိုက် နံပါတ်စဉ်များ တပ်ပါ။ အရေးအကြီးဆုံး ရည်မှန်းချက်ကို 'က-၁'၊ ဒုတိယအရေးကြီးဆုံးကို 'က-၂' စသည်ဖြင့်တပ်ပါ။

ဥပမာ - သင့်ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များ ချမှတ်သည့်နေ့သည် နှစ်သစ်ကူးအကြိုည သို့မဟုတ် ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်၊ ဒီဇင်ဘာ ၃၁ ရက်ည

ဖြစ်သည်ဆိုပါစို့။ လာမည့် ၂၀၀၁ အတွက် တာလတ်ပန်းတိုင်များကို ဦးစားပေးအစီအစဉ်အတိုင်း စာရင်းပြုစုလျှင် အောက်ပါအတိုင်း တွေ့ရမည်။

ဦးစားပေးအဆင့်

ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်

က-၁

တစ်နေ့ နှစ်နာရီ သားသမီးများနှင့် အတူ နေမည်။

ခ-၂

ဇနီးကို နယူးယော့ခ်သို့ လိုက်ပို့မည်။

ဂ-၄

လူမှုရေးလုပ်ငန်းများ လုပ်မည်။

ဂ-၂

ရေငုပ် သင်မည်။

ဂ-၃

စာအမြန်ဖတ်နည်းသင်တန်း တက်မည်။

ခ-၃

ကုန်ထုတ်လုပ်ငန်း တိုးချဲ့မည်။

က-၂

ရောင်းအား ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း မြှင့်မည်။

ဂ-၁

ကားရပ်စခန်းကို ခြံခတ်မည်။

ခ-၁

ကိုယ်အလေးချိန်ကို ဆယ့်ငါးပေါင်လျှော့မည်။

ခ-၄

မိသားစုကို ဒစ္စနေလန်းသို့ လိုက်ပို့မည်။

မည်သို့သော ဦးစားပေးစနစ်ကိုပဲသုံးသုံး လုပ်ဖြစ်အောင် လုပ်ပါ။ တချို့က သူတို့၏စာရင်းကို သာမန် '၁၊ ၂၊ ၃၊ ၄' စသည်ဖြင့် နံပါတ်စဉ်တပ်ကြ၏။ အချို့ကလည်း '၁၊ ကင်း၊ ကွင်း၊ ဂျက် ...' စသည်ဖြင့်တပ်မည်။ သင်ကြိုက်သလို တပ်ပါ။ ပြီးတော့ ၎င်းစနစ်ကို စွဲစွဲမြဲမြဲ ကျင့်သုံးပါ။

ဆောင်ရွက်မှု စီမံကိန်းရေးဆွဲခြင်းလုပ်ငန်း

တာလတ်ပန်းတိုင်များ သို့မဟုတ် စီမံကိန်းများက နေ့စဉ် ဆောင်ရွက်ချက်များနှင့် ဘဝအောင်မြင်မှုများကြား ကွာဟချက်ကို ဆက်သွယ်ပေး၏။ တာလတ်ပန်းတိုင်များက ကျွန်တော်တို့အား ဦးတည်ရာလမ်းကြောင်း၏ အနေအထားကို ပြ၏။ သည်လမ်းကြောင်းကို ဆုံးခန်းတိုင်လျှောက်ဖို့ တစ်နှစ်နီးပါးကြာသည်။ သို့ပေမဲ့ တစ်ရက်ထက်တော့ ပိုကြာသည်။

အကျိုးဖြစ်ထွန်းသောဘဝနှင့် အသုံးဝင်သောဘဝတစ်ခု တည်ဆောက်ရာတွင် တာလတ်ပန်းတိုင်များသည် မပါမဖြစ် အရေးကြီးသော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်နေ၏။ ဥပမာအားဖြင့်ဆိုရသော် ကျွန်တော်၏ တာလတ်ပန်းတိုင်သည် ဤစာအုပ်ပြီးမြောက်ရေးဖြစ်၏။

အောက်ဖော်ပြပါ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုလေ့ကျင့်ခန်းသည် သင်ရယူပိုင်ဆိုင်လိုသည့် တာလတ်ရည်မှန်းချက်များမှတစ်ဆင့် ပြုလုပ်ရမည့်လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်၏။ စာရွက်အတော်များကိုယူပြီး အောက်ဖော်ပြပါမေးခွန်းများနှင့် တင်ပြချက်များကိုဖြေပါ။

- ၁။ လာမည့်ခြောက်နှစ်အတွင်း သင် ရယူအောင်မြင်လိုသည့် ပန်းတိုင်တစ်ခုကို ရှင်းလင်းတိကျစွာ ဖော်ပြပါ။
- ၂။ ဤပန်းတိုင်ကို သင် ဘာကြောင့် ပေါက်မြောက်အောင်မြင်လိုပါသလဲ။
- ၃။ အကယ်၍ သင် အောင်မြင်လျှင် ဤပန်းတိုင်က သင့်အား ဘယ်လိုအကျိုးပြုမည်လဲ။
- ၄။ သင့်တင့်သော အောင်မြင်မှု၊ ကောင်းကောင်း အောင်မြင်မှု၊ အကြီးအကျယ်အောင်မြင်မှုတို့ကို သင် ဘယ်လို ခွဲခြားစဉ်းစားမလဲ။ တိကျပြတ်သားစွာ ဖြေပါ။

- ၅။ ဤပန်းတိုင်ကို သင် ဘယ်လောက် ပြင်းပြင်းပြပြ အောင်မြင်ပေါက် မြောက်လိုသလဲ။
- ၆။ ဤပန်းတိုင်ကို အောင်မြင်ခြင်းက တာရှည်ပန်းတိုင်များ အောင်မြင် ရေးကို ဘယ်လောက် အထောက်အကူပြုမည်လဲ။
- ၇။ ဤပန်းတိုင်ကို ပေါက်မြောက်အောင်မြင်ဖို့ သင် တန်ဖိုးဘယ် လောက် ပေးဆပ်ရမည်လဲ။ ၎င်းတန်ဖိုးကို သင် ပေးဆပ်ချင်ရဲ့လား။
- ၈။ ဤပန်းတိုင်ကို ပေါက်မြောက်အောင်မြင်နိုင်သည့် အခွင့်အလမ်း များကို ခန့်မှန်း တွက်ချက်ကြည့်ပါ။
- ၉။ အကယ်၍ မအောင်မြင်လျှင် ဘာဖြစ်မည်လဲ။
- ၁၀။ ဤပန်းတိုင်သို့ရောက်ရန် ဖြတ်ကျော်ရမည့် အဓိကပန်းတိုင်ငယ် များကို စာရင်းပြုစုပါ။ ပြီးတော့ ၎င်းပန်းတိုင်ငယ်များအတွက် ပန်းဝင်ရက်များ သတ်မှတ်ပေးပါ။
- ၁၁။ ဤစီမံကိန်း ပြီးမြောက်အောင်မြင်ခြင်းနှင့် သင့်အကြားမှာ ဘာ အခက်အခဲတွေ ရှိနေသလဲ။ ၎င်းအခက်အခဲများကို သင် ဘယ်လို ကျော်ဖြတ်မလဲ။
- ၁၂။ ဤပန်းတိုင်ဆီရောက်မည့် လမ်းကြောင်းပေါ်သို့ ခြေချမီအောင် သင် ယနေ့ ဘာကိုစပြီး လုပ်နိုင်သလဲ။

◆ သင်၏ အရေးအကြီးဆုံးပန်းတိုင်များကို အမှတ်ရနေအောင် အမှတ်အသားများ ပြထားပါ။

ပြေးလွှားလှုပ်ရှားမှုကျော့ကွင်းထဲသို့ မသက်ဆင်းမီအောင် ထိန်းပေးသည့် နည်းကောင်းတစ်ခုဖြစ်၏။ အကယ်၍ သင်၏ အဓိက ပန်းတိုင်များကို မပြတ်သတိပေးနေလျှင် နေ့စဉ် ပြေးလွှားလှုပ်ရှားနေ သည့်အတွက် အဓိကပန်းတိုင်များကို မျက်ခြည်ပြတ်သွားမည့် အန္တရာယ်

များအား လုံးဝမဖယ်ရှားနိုင်သည့်တိုင် လျော့ပါးသွားစေ၏။

အမှတ်အသားများပြုလုပ်ထားပါဆိုရာ၌ သင့် ပန်းတိုင်များကို ကမ္ဘာကသိအောင် ဆိုင်းဘုတ်ကြီးများ ထောင်ထားရမည်ဟု မဆိုလိုပါ။ သင့်ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို ကတ်ပြားတစ်ခုပေါ်မှာရေးပြီး သင့် စာရေးစားပွဲ သို့မဟုတ် မော်တော်ကားခိုင်ခွက်ခုံတွင် ကပ်ထားလို့လည်း ရ၏။ သို့မဟုတ်လျှင်လည်း သင့် ပိုက်ဆံအိတ်ထဲမှာဖြစ်ဖြစ်၊ သင် မကြာမကြာတွေ့မြင်နေရမည့်အရာတစ်ခုခုထဲမှာဖြစ်ဖြစ် ထည့်ထားနိုင်၏။

အကယ်၍ သင့်ပန်းတိုင်သည် ကိုယ်အလေးချိန်လျှော့ချရေးဆိုလျှင် သင် လျှော့ချရောက်ရှိလိုသည့် စံအလေးချိန်ကို ကတ်ပြားပေါ်မှာရေးပြီး သင့်ရေခဲသေတ္တာတံခါးပေါ်တွင် ကပ်ထားပါ။ အဓိကရည်ရွယ်ချက်မှာ သတိပေးနှိုးဆော်ချက်ကို မကြာမကြာ မြင်တွေ့နိုင်မည့်နေရာ၊ အထိရောက်ဆုံးနေရာတွင် ထားရှိရေးဖြစ်ပါသည်။

အမည်မသိ တွေးခေါ်ပညာရှင်တစ်ဦး၏ စကားအတိုင်းပြောရလျှင် “မိကျောင်းတွေက သင့်အား ခါးတစ်ဝက်လောက်အထိ ကိုက်ထားချိန်တွင် သင်၏ ကနဦးရည်မှန်းချက်မှာ ညွှန်အိုင်ထဲကရေတွေ ပက်ထုတ်ဖို့ဖြစ်ကြောင်း သင့်ကိုယ်သင့် သတိပေးနှိုးဆော်နေဖို့ မလွယ်ပါ” ဟူ၏။

နေရာကောင်း နေရာမှန်တွင်ထားရှိသော သတိပေးနှိုးဆော်ချက်များသည် ပြေးလွှားလှုပ်ရှား ကျော့ကွင်းထဲမှ လွတ်မြောက်ရေးတွင် အလွန်ထိရောက်ကောင်းမွန်ပါသည်။

◆ သင့်ပန်းတိုင်များ ပေါက်မြောက်အောင်မြင်ခြင်းကို အာရုံခံကြည့်ခြင်း။

သင့်မျက်စိထဲတွင် သင့်ပုံရိပ်ကို လိုအပ်သလောက် ကြာကြာနှင့် တည်ငြိမ်စွာ ပုံဖော်ကြည့်ပါ။ ထိုအခါ သင့်အာရုံသည် သင့်ပုံရိပ်ဆီ

သို့ ရောက်သွားမည်။

“သင် ဘာလုပ်ချင်သည် သို့မဟုတ် သင် ဘာဖြစ်ချင်သည် ဆိုသည့် အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ ကျင်လည်နေထိုင်မှုများသည် သင့်စိတ်ကူးထဲမှာ ပုံဖော်ထားသည့် သင့်ပုံရိပ်မှ စတင်၏” ဟု ဟယ်ရီ အင်မာဆန် ဖော့စဒစ် (Harry Emerson Fosdick) က ရေးသားခဲ့၏။ သူ့ရေးသားချက်ထဲတွင် ကြီးမားသော ဉာဏ်အမြော်အမြင်နှင့် မည်သည့်အောင်မြင်မှုအတွက်မဆို လျှို့ဝှက်သောချက်တစ်ခု ပါရှိနေ၏။

အောင်မြင်သောအရောင်းသမားတစ်ဦးသည် သူက သူ့ပစ္စည်းကောင်းကြောင်း တင်ပြပြောနေခိုက် ဝယ်သူက ဝယ်သွားသည်ကို မြင်ယောင်ကြည့်၏။ အောင်မြင်သော အားကစားသမားသည် လေ့ကျင့်နေရင်း သူခံစားရမည့် အောင်မြင်မှုရသကို စိတ်ထဲမှာ ခံစားကြည့်၏။ အောင်မြင်သောစာရေးဆရာသည် သူ့စာအုပ်ကိုရေးရင်း၊ ပြန်ရေးရင်း စာအုပ်ဆိုင်ပြတင်းပေါက်တွင် ပြသထားသည့် သူ့စာအုပ်ကို မြင်ယောင်ကြည့်၏။ အောင်မြင်သော စာသင်သားတစ်ဦးသည် သင်ခန်းစာများကို အတောမသတ်နိုင်အောင် ကျက်မှတ်ရင်း သူ့ကိုယ်သူ ဆရာဝန်အဖြစ်၊ ရှေ့နေအဖြစ်၊ အင်ဂျင်နီယာအဖြစ်၊ ပြန်တမ်းဝင်အရာရှိအဖြစ် သို့မဟုတ် သူ အာသီသရှိသည့် တစ်စုံတစ်ဦးအဖြစ် ပုံရိပ်ဖော်ကြည့်၏။ ဆက်ပြီး စာရင်းရေးပြနေလျှင် ဆုံးနိုင်တော့မည်မဟုတ်။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို စမ်းလုပ်ကြည့်ပါ။ တစ်နေ့လျှင် ဆယ်မိနစ် သို့မဟုတ် ဆယ်မိနစ်ထက်ပို၍ အချိန်ယူကာ သင်၏ အရေးအကြီးဆုံးပန်းတိုင်ဆီသို့ အောင်မြင်စွာရောက်ရှိခြင်းအကြောင်း အာရုံခံကြည့်ပါ။ သင့်မျက်စိတွေမှိတ်ပြီး အနှောင့်အယှက်တွေ၊ အာရုံပျံ့လွင့်မှုတွေ မဖြစ်ပေါ်အောင် ပိတ်ပင်တားမြစ်ထားပါ။ သင့်ပန်းတိုင်တွေ ပေါက်မြောက်အောင်မြင်လာပုံကို တတ်နိုင်သလောက် အသေးစိတ် စိတ်

ကူးပုံဖော်ကြည့်ပါ။

ဥပမာ - သင့်ပန်းတိုင်သည် အိမ်သစ်တစ်လုံး တည်ဆောက်ဖို့ဆိုလျှင် သင်ဆောက်ပြီးသည့်အိမ်ကို တတ်နိုင်သလောက် အသေးစိတ်အာရုံခံကြည့်ပါ။ ထိုအိမ်က ဘယ်လိုနေသလဲ။ ဘယ်နေရာမှာ ဆောက်ထားသလဲ။ ခြံဝိုင်းကို ဘယ်လိုပြုပြင်ထားသလဲ။ အိမ်ခန်းတစ်ခန်းချင်းစီကို မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ တစ်ခန်းချင်းကို ဘာဆေးရောင်တွေ သုတ်ထားသလဲ။ ထိုအိမ်မှာနေထိုင်သည့်အတွက် ဘယ်လိုခံစားရသလဲ။ ဧည့်ခန်းမှလှမ်းကြည့်လျှင် ပြင်ပမြင်ကွင်းက ဘယ်လိုနေသလဲ။

စိတ်ကူးဖြင့် အောင်မြင်မှုရခြင်းထက် ပန်းတိုင်တစ်ခုကို တကယ်တမ်း အောင်မြင်ရေးအတွက် အများကြီး ပိုအားထုတ်ရမှာကတော့ ရှင်းပါသည်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် အောင်မြင်မှုကို မခံစားနိုင်မီ အောင်မြင်မှုအကြောင်း စဉ်းစားရပါမည်။ အာရုံခံကြည့်ခြင်းသည် အောင်မြင်မှုပန်းတိုင်သို့ရောက်ရှိရေးအတွက် အလွန်အစွမ်းထက်သည့် လက်နက်ကိရိယာတစ်ခုဖြစ်၏။ ကြီးမားသောအောင်မြင်မှု၏ မျိုးစေ့များကို အမြဲလိုလို ကြီးမားသော အာရုံခံမြင်ယောင်မှုထဲတွင် စိုက်ပျိုးခဲ့ကြ၏။

◆ သင့်ပန်းတိုင်များကို ကျော်လွန်သည့်ပန်းတိုင်များ ရှိပါစေ။
ကျွန်တော်တို့အများစုတွင် အဓိကပန်းတိုင်နားသို့ ချဉ်းကပ်ရောက်ရှိလာသည်နှင့် 'တက်မ ထောင်လိုသည့်' သဘာဝတိမ်းညွတ်စိတ်ရှိ၏။ ထိုသို့မဖြစ်အောင် တားဆီးသည့်နည်းတစ်နည်းမှာ သင်မျှော်မှန်းထားသည့်ပန်းတိုင်ကို ရောက်ပြီး အောင်မြင်မှုဆုလာဘ်များကို ခံစားပြီး ဆက်လက်ဆွတ်ခူးရမည့် ဆင့်ပွားပန်းတိုင်တစ်ခု သတ်မှတ်ထားခြင်းဖြစ်၏။

ထိုသို့ပြောသဖြင့် သင့်အား ငြီးငွေ့ဖွယ်ကောင်းပြီး လိုက်မဆုံး

နိုင်တော့သော ပန်းတိုင်မျိုး ချမှတ်ဖို့ တင်ပြနေခြင်းမဟုတ်။ တကယ် တမ်းပြောရလျှင် အဆိုပါနည်းလမ်းသည် သင့်အား 'မီးစာကုန် ဆီခန်း' ဖြစ်စေသည့်နည်းတစ်နည်းဖြစ်၏။ မည်သို့ဖြစ်စေ ကျွန်တော်တို့၏ စိတ် ဝင်စားမှုနှင့် ဘဝပျော်ရွှင်ရေးကို ထိန်းထားဖို့ ကျွန်တော်တို့အားလုံး ပန်း တိုင်များရှိနေဖို့ လိုအပ်၏။ နယ်ပယ်သစ်များ ရှာဖွေအောင်နိုင်ရေး အတွက် ကျွန်တော်တို့ မည်သူမျှ မီးစာကုန်ဆီခန်း ဖြစ်မနေသင့်။ "အဆုံး မရှိ အားလပ်ရက်ယူခြင်းသည် ငရဲပြည်၏ ကောင်းမွန်သော အလုပ်လုပ် ခြင်းဆိုင်ရာ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်ဖြစ်သည်" ဟု ဆရာကြီး ဂျော့ ဘား နာဒ်ရှောက မှတ်ချက်ချခဲ့ပါသည်။

အလွန်အလွန်ပြောင်မြောက်သော ဆန်းသစ်တီထွင်မှု ဖြစ်ဟန် မပေါ်သည့်တိုင် စိတ်ကူးများ လက်တွေ့တပ်ဆင်ခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်၌ ပန်း တိုင်ချမှတ်ခြင်းသည် အခြေခံကျသည့်အဆင့်ဖြစ်၏။ သင် ဘာကိုလို ချင်ကြောင်း သင့်ဘာသာသင် မသိသေးသရွေ့ကာလပတ်လုံး ပြဿနာ များကို ဖြေရှင်းနိုင်မည့် အဖြေသစ်များ၊ စိတ်ကူးသစ်များ ဖော်ထုတ်ဖို့ အားထုတ်ခြင်းသည် အဓိပ္ပာယ်သိပ်မရှိပါ။ သင်လျှောက်ရမည့်လမ်း ကြောင်းကို မှန်မှန်ကန်ကန် သတ်သတ်မှတ်မှတ် ရေးဆွဲပြီးမှသာ တွေး တောကြံဆခြင်း၊ စိတ်ကူးသစ်များ လှိုင်လှိုင်ထုတ်လုပ်ခြင်းတို့ကို စတင် လေ့ကျင့်ရပါမည်။ ဘယ်နည်းဘယ်ပုံ လေ့ကျင့်ရမည်ကို ကျန်အခန်း လေးခန်းတွင် တင်ပြထားပါသည်။



အပိုင်း (၂)

စိတ်ကူးများထုတ်ခြင်းနှင့် အသုံးတည့်အောင် စီရင်ခြင်း

၃

သင့်ဆန်းသစ်တီထွင်နိုင်စွမ်းများကို မီးတို့ပေးခြင်းနှင့် သဘောပေါက် နားလည်ခြင်း

စိတ်ကူးများကို ခေါ်လာပါ။ ပြီးတော့ သူတို့ကို တခမ်းတနား ဧည့်ခံပြုရပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သူတို့အထဲက တစ်ယောက်သည် ရှင်ဘုရင် ဖြစ်နေနိုင်သောကြောင့်ပင်။

ဟုတ်စင်ဆိုရင်

တစ်ခါက ဆရာဝန်တစ်ဦးသည် သူ့ ကလေးဘဝတုန်းက သူ့ သူငယ်ချင်းများအား အခေါင်းပေါက်ဖောက်ထားသည့်သစ်လုံးကို တီး ခေါက်ပြီး အချက်ပေးခဲ့ပုံကို သတိရမိ၏။ ဤအတွေးမှ သန္ဓေတည်ပြီး နောက်ဆုံး၌ ဆရာဝန်သုံး 'နားကြပ်ကိရိယာ' ကို တီထွင်နိုင်ခဲ့၏။

ကလဲရင့်စ် ဘာဒ်အိုင်း (Clarence Birdseye) သည် ကနေဒါ နိုင်ငံသို့ ခရီးတစ်ခေါက်ထွက်ရာ သဘာဝအလျောက်အေးခဲနေသော ငါးအချို့ကို ပြန်နွေးပြီး စားခဲ့၏။ သဘာဝကပေးသောအတွေးကို ဆင့်

ပွားပြီး သူက ရေခဲစိမ်အစားအစာလုပ်ငန်းကို ဖော်ထုတ်ခဲ့လေသည်။
 စာရေးကိရိယာထုတ်လုပ်သူတွေထဲက တီထွင်ဖန်တီးတတ်သူ
 တစ်ဦးသည် ကလောင်တံရှိသည့်နေရာတွင် မင်ရှိနေမှ အလုပ်ဖြစ်မည့်
 အကြောင်း သဘောပေါက်သည်။ သည်တော့ သည်နှစ်မျိုးကိုပေါင်းစပ်
 ထားလျှင် ဘယ်လိုနေမည်လဲဟု စဉ်းစားသည်။ ရလဒ်မှာ 'ဖောင်တိန်'
 မွေးဖွားလာခြင်းပင်။

အားလုံး အားလုံးသော စိတ်ကူးအသစ်အဆန်းများ၏ အသက်
 သည် စိတ်ကူးဟောင်းများကို ချေးငှားခြင်း၊ ဖြည့်စွက်ခြင်း၊ ပေါင်းစပ်
 ပစ်ခြင်း သို့မဟုတ် ပြုပြင်ပစ်ခြင်းပေါ်မှာ တည်မှီနေသည်။ စိတ်ကူး
 အသစ်အဆန်းတစ်ခုကို မတော်တဆ ခလုတ်တိုက်မိပြီး တွေ့သည်ဆို
 လျှင် လူတွေက သင့်အား ကံကောင်းသူဟု ခေါ်ကြ၏။ စိတ်ကူးအသစ်
 အဆန်းတစ်ခုကို စနစ်တကျဖွဲ့စည်းဖော်ထုတ်နိုင်သည်ဆိုလျှင် လူတွေက
 သင့်အား တီထွင်ရှင် ဟုခေါ်ကြ၏။ “ဤကမ္ဘာမြေကြီးပေါ်တွင် အသစ်
 အဆန်းဆိုလို့ ဘာမျှမရှိ” ဟူသော ရှေးဆိုရိုးစကားထဲ၌ အမှန်တရား
 များစွာ ပါနေသည်။ သို့ဖြစ်ရာ အဆိုပါ အဟောင်းများကို နည်းလမ်း
 ပေါင်း မရေမတွက်နိုင်လောက်အောင် ပေါင်းစပ်ပစ်လိုရ၏။ ဤအချက်
 သည်ပင် ဆန်းသစ်တီထွင်ခြင်း၏ အနှစ်သာရဖြစ်ပေသည်။

စိတ်ကူးသစ်များ၏ အခြေခံအုတ်မြစ်သည် စိတ်ကူးအဟောင်း
 များကို ပေါင်းစပ်ပစ်ခြင်းအပေါ် တည်မှီနေကြောင်း နားလည်သဘော
 ပေါက်ခြင်းက ကျွန်တော်တို့အားလုံးအား စိတ်ကူးသစ်များ တီထွင်ဖန်တီး
 နိုင်စွမ်းတွေ ပေးအပ်၏။ ထိုသို့သော တီထွင်ဖန်တီးမှုတွေကို ကျွန်တော်
 တို့ အလိုရှိတိုင်းနီးပါး ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ပြဿနာမှာ ဆန်းသစ်တီထွင်
 မှုကို ထိထိရောက်ရောက်နှင့် ထက်ထက်မြက်မြက် ပြုလုပ်စေနိုင်မည့်
 လုပ်နည်းစဉ်များ၊ နည်းစနစ်များနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်တို့ကို သဘောပေါက်

နားလည်ပြီး အသုံးချတတ်ရေးပင်ဖြစ်၏။

သင်၏ တီထွင်နိုင်စွမ်းများကို စိတ်ကြွက်သားတစ်ခုအဖြစ် စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ဤကြွက်သား၏ စွမ်းရည်များကို အများဆုံးထုတ်ယူ နိုင်ရန်အတွက် သင်သိထားဖို့ လိုအပ်သည်မှာ -

- ၁။ ၎င်းကြွက်သား ဘယ်လိုအလုပ်လုပ်သလဲ။
- ၂။ ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးတွေရှိလျှင် ၎င်းကြွက်သား အစွမ်းကုန် အလုပ်လုပ်သလဲ။
- ၃။ ၎င်းကြွက်သား သန်မာလာပြီး သင့်အတွက် ဝန်ဆောင်အား ပိုကောင်းလာအောင် ဘယ်လိုလေ့ကျင့်ရမလဲ။
- ၄။ ၎င်းကြွက်သားကို ဘယ်လိုအသုံးချမလဲ။

တီထွင်မှုဖြစ်စဉ်ကို သဘောပေါက်နားလည်ခြင်း

ဆန်းသစ်တီထွင်မှုအကြောင်း လေ့လာလိုက်စားသော ကျောင်း သားများနှင့် ပညာရှင်များက ယေဘုယျအားဖြင့် သဘောတူထားသည် မှာ စိတ်ကူးအသစ်အဆန်းများသည် ကြိုတင်တွက်ဆလိုရသည့် စက် ဝန်းတစ်ခုထဲတွင် စီးဝင်ဖြစ်ပေါ်နေသည် ဆို၏။ ၎င်းစက်ဝန်းမှာ အမျိုး မျိုးပြောင်းလဲနေသော အချိန်ကာလများပေါ်မူတည်၍ လည်ပတ်နေ သည်ဆို၏။ ပိုမိုရှင်းလင်းလွယ်ကူရေးအတွက် ဤဖြစ်စဉ်ကို အဆင့် ငါးဆင့် ခွဲကြည့်လိုရပါသည်။

◆ ပြင်ဆင်ခြင်း

စိတ်ကူးမျိုးစေ့ကလေး သန္ဓေတည်ပြီး နောက်တစ်ဆင့်ပြုလုပ် ရမည်မှာ ၎င်းစိတ်ကူးဖွံ့ဖြိုးလာအောင်နှင့် ချဲ့ထွင်လိုရအောင် နည်း လမ်းများနှင့် ဖြစ်နိုင်ခြေများကို ပတ်ပတ်နပ်နပ် စုံစမ်းရှာဖွေခြင်းဖြစ်၏။

သူ့စိတ်ကူးနှင့်ပတ်သက်သည့် သတင်းအချက်အလက်များကို ရနိုင် သလောက် စုဆောင်းနိုင်အောင် ဖန်တီးရှင်က သူ၏အာရုံ အားလုံးကို အသုံးပြုသွား၏။ သူက စာဖတ်သည်၊ မှတ်စုတွေ ထုတ်သည်၊ အခြား သူများနှင့် စကားပြောသည်၊ မေးခွန်းတွေ မေးသည်၊ သတင်းတွေ စု ဆောင်းသည်၊ ပြီးတော့ သူ တတ်နိုင်သလောက် စူးစမ်းရှာဖွေသည်။

အာသာဟေလီ (Arthur Hailey) သည် သူ၏ 'ဟိုတယ်' အမည်ရှိ ဝတ္ထုကို ရေးသားရန် သုတေသနပြု အချက်အလက်များ စု ဆောင်းရေးအတွက် နယူးအော်လင်းပြည်နယ်ရှိ ရုစဗဲဟိုတယ်တွင် သွား ရောက်နေထိုင်ခဲ့၏။

'မိုဗီဒစ်' ဝတ္ထုကြီးရေးသားဖို့ ပြင်ဆင်သည့်အနေနှင့် ဟာမင် မဲလ်ဗီးလ် (Herman Meville) သည် ဝေလငါးဖမ်းခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ သူ လက်လှမ်းမီသမျှ စာရွက်စာတမ်းတိုင်းကို ရှာဖွေဖတ်ခဲ့ ရ၏။ ပန်းချီဆရာများနှင့်ပတ်သက်၍ ပီကာဆို (Picasso) က မှတ်ချက်ချခဲ့သည်မှာ 'ပန်းချီဆရာသည် နေရာပေါင်းစုံမှလာသော စိတ်ခံစားချက်များကို စုဆောင်းသိုလှောင်ထားသည့် အိုးကြီးနှင့်တူ၏။ စိတ်ခံစားချက်များက မိုးကောင်းကင်ပိုင်းမှလာမည်၊ စာရွက်ပိုင်းလေး တစ်ပိုင်းမှ လာမည်၊ ဖြတ်သွားသော ပုံသဏ္ဍာန်တစ်ခုမှ လာမည် .. ပန်းချီဆရာသည် ခံစားချက်များနှင့် အာရုံရိပ်များကို သူ့ရင်ထဲမှအန်ထုတ် လိုက်ဖို့ ပန်းချီရေးခြင်းဖြစ်သည်" ဟူ၏။

ဆန်းသစ်တီထွင်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ ရှေ့နောက်မညီဟန်ရှိသော် လည်း မှန်ကန်နေသည့် အဆိုတစ်ရပ်မှာ စိတ်ကူးသစ်များ တွေးထုတ်နိုင် ရေးအတွက် ကျွန်တော်တို့သည် ပထမဦးစွာ တခြားသူများ၏စိတ်ကူး များနှင့် ကျွမ်းဝင်ရင်းနှီးနေရမည်ဆို၏။ မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်အတွေးတွေ ဖြစ်ထွန်းလာရေးအတွက် တခြားသူများ၏အတွေးများက ရေကူးကန်

များတွင် တပ်ဆင်ထားသော ပြန်ကန်အားရှိ ဒိုင်ဗင်ထိုးပျဉ်ပြားကဲ့သို့ အလုပ်အကျွေးပြုပါသည်။

◆ ပျိုးထားခြင်း။

သင့်ကိုယ်သင် သတင်းအချက်အလက်တွေထဲ နှစ်မြှုပ်ထား ပြီးသည်နှင့် နောက်တစ်ဆင့်အဖြစ် သင့်ကိစ္စကို ညာခြမ်းဦးနှောက်က လွှဲပြောင်းယူလိုက်ပါစေ။ သင့်ကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ ဘာမျှမလုပ်ပါနှင့်။ ၎င်းကိစ္စကို မေ့ထားလိုက်ပါ။ ဤကျင့်စဉ်ကို 'ပျိုးထားခြင်း' ဟုခေါ် သည်။ သင့်အတွေးတွေကို အောက်ခြေသို့ ၎င်းလျှိုးသွားခွင့်ပြုပြီး သင်၏ ဖုံးကွယ်စိတ် (Subconscious) အား အလုပ်ပေးထားသည့်ကာလကို 'ပျိုးထားခြင်း' ဟုခေါ်သည်။ သင့်အတွေးတွေကို အောက်ခြေသို့ ၎င်းလျှိုး သွားခွင့်ပြုပြီး သင်၏ ဖုံးကွယ်စိတ် (Subconscious) အား အလုပ်ပေး ထားသည့်ကာလကို 'ပျိုးကာလ' ဟုခေါ်သည်။

ပျိုးကာလသည် ရှည်ချင်ရှည်မည်၊ တိုချင်တိုမည်။ သို့သော် သေချာတာတစ်ခုတော့ရှိသည်။ ပျိုးကာလ ဟူ၍ ရှိကိုရှိရမည်။ လမ်း လျှောက်ထွက်လိုက်ပါ၊ တစ်ရေးတစ်မော အိပ်လိုက်ပါ၊ ရေ တဝကြီး ချိုးပစ်လိုက်ပါ၊ တခြားစီမံကိန်း သို့မဟုတ် ဝါသနာအလုပ်တစ်ခုကို လုပ်နေလိုက်ပါ။ ၎င်းကိစ္စကို သီတင်းတစ်ပတ်လောက် မေ့ထားလိုက် ပါ။ ၎င်းကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ လောလောဆယ် ဘာမျှမလုပ်သေးဘဲ ခဏသိပ်ထားလိုက်ပါ။

စာရေးဆရာ အက်ဒ်နာ ဖာဘာ (Edna Ferber) တစ်ချိန်က မှတ်ချက်ချခဲ့သည်မှာ “ဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ်ဟာ လပေါင်းများစွာ ဒါမှ မဟုတ် နှစ်နဲ့ချီပြီး သူ့အရည်နဲ့သူ နှပ်ထားရမယ်၊ ပြီးတော့မှ သူ့ကို တည်ခင်းဧည့်ခံဖို့ အသင့်ဖြစ်လာမယ်” ဟူ၏။

အရေးအကြီးဆုံး ထိုးထွင်းသိမြင်မှုများနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်များကို ဖုံးကွယ်အဆင့်မှာ ပြုလုပ်၏။ ပျိုးကာလသည် ခြောက်လပဲကြာကြာ၊ ခြောက်မိနစ် သို့မဟုတ် ခြောက်နာရီပဲကြာကြာ ဖုံးကွယ်စိတ်က သူ့ အလုပ်သူ လုပ်မပြီးသေးသရွေ့ ဆန်းသစ်တီထွင်မှုဖြစ်စဉ်၏ ဒုတိယ အဆင့်သည် ဖြစ်ပေါ်မလာနိုင်ပေ။

◆ အလင်းပွင့်ခြင်း။

ဉာဏ်အလင်းပွင့်သွားသည့် အခိုက်အတန့်ကလေးသည် တီထွင်မှုဖြစ်စဉ်၏ ဇာတ်ရိုက်အမြင့်ဆုံးအပိုင်းဖြစ်၏။ အောင်ပြီ။ ရုတ် ခြည်းဖြစ်ပေါ်လာသော ထိုးထွင်းသိမြင်မှုအသစ်က ဖျတ်ခနဲ စိတ်ထဲပေါ် လာသောအခါ အရာရာတိုင်းသည် သူ့နေရာနှင့်သူ အံဝင်ခွင်ကျ ဖြစ် သွားတော့၏။

နှစ်ပေါင်းများစွာ အပတ်တကုတ် အားထုတ်လေ့လာခဲ့သော အိုက်ဇက်နယူတန် (Isaac Newton) သည် ၁၆၈၅ ခုနှစ်၏ တစ်နေ့ ၌ ပန်းသီးတစ်လုံးကြွေကျသွားသည်ကို မြင်တွေ့လိုက်ရပြီး သူ့ခေါင်းထဲ ၌ အလင်းပွင့်သွားသည်။ သို့ဖြင့် သူ၏ ဒြပ်ဆွဲအားနိယာမကို ဖော်ထုတ် နိုင်ခဲ့၏။

ထိုနည်းတူစွာပင် ချားလ်ဒါဝင် (Charles Darwin) သည် သူ၏ ဆင့်ကဲဖြစ်စဉ် သီဝရီအတွက် သတင်းအချက်အလက်များ စုဆောင်းနေ၏။ သူ့မှာ သီဝရီကို ဆုပ်ဖမ်းလို့မရ။ တစ်နေ့တွင်မှ သတင်း အစအနတွေ ကောက်ကာငင်ကာ ဆက်စပ်ပြီး ပုံပေါ်လာသည်။ ထို အကြောင်း ဒါဝင်က ရေးသားခဲ့သည်မှာ “ကျွန်တော် မြင်းရထားပေါ်မှာ ရှိနေတုန်း ကျွန်တော် ဝမ်းသာအားရဖြစ်လောက်အောင် အဖြေက ဖျတ် ခနဲ ပေါ်လာတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ လမ်းပေါ် ဘယ်နေရာရောက်နေသလဲ

ဆိုတဲ့ နေရာအတိအကျကိုတောင် ကျွန်တော် ပြောပြလို့ရတယ်ဗျ” ဟူ၏။
 အကြံသစ်ဉာဏ်သစ်ဟုထင်ရသော ထိုးထွင်းသိမြင်မှုများသည်
 လုံးဝမထင်မှတ်သော အခိုက်အတန့်များတွင် ပေါ်ပေါက်လာလေ့ရှိ၏။
 ထို့ပြင် ၎င်းထိုးထွင်းသိမြင်မှုများတွင် အလိုလိုသိခြင်းတွေ များစွာပါဝင်
 နေ၏။ တီထွင်ဖန်တီးသောပုဂ္ဂိုလ်သည် သူ၏ ထိုးထွင်းသိမြင်ချက်များ
 မှန်မမှန်ကို ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်တုံတရားဖြင့် မှတ်ကျောက်မတင်မီ ကြာ
 မြင့်စွာကတည်းက မှန်ကန်ကြောင်း သိနေသည်ကို မကြာမကြာတွေ့ကြ
 ရ၏။

◆ မှန်မမှန် စစ်ဆေးခြင်း။

ထိုးထွင်းသိမြင်မှုများ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းသည် အံ့ဩစရာလည်း
 ကောင်း၏။ ဝမ်းသာစရာလည်းကောင်း၏။ သို့ဖြစ်သည့်တိုင် အလင်း
 ပွင့်ခြင်းများသည် တော်တော်ကြီးကို ယုံကြည်စိတ်ချရမှု နည်း၏။
 တီထွင်မှုဖြစ်စဉ်၏ နောက်ဆုံးအဆင့်တွင် ဖြစ်ပေါ်လာသော ဆန်းသစ်
 တီထွင်မှုကုန်ကြမ်းကို သန့်စင်ပစ်ရ၏။ သည်အချိန်တွင် သိနိုင်စွမ်းနှင့်
 အကဲဖြတ်မှုတို့ကို ဆွဲသွင်းလာပြီ။ ပြီးတော့ ရနံ့မကင်းစိတ်နှင့် လှုံ့ဆော်
 စိတ်တို့ကို ကျိုးကြောင်းဆီလျော်မှုတို့ဖြင့် တိုင်းတာမည်။ လက်သင့်ခံ
 သင့်လျှင် ဆက်၍လက်ခံပြီး ငြင်းပယ်သင့်လျှင် ငြင်းပယ်မည်။

သို့ဖြစ်ရာ ဆန်းသစ်တီထွင်မှုသည် ခေါင်းထဲတွင် ဖျတ်ခနဲ
 လင်းလက်လာသည့် အလိုလိုသိစိတ်တစ်ခုတည်းသာ ဖြစ်ခဲ့သည်။ သင့်
 အနေဖြင့် နောက်သို့ ခြေတစ်လှမ်းဆုတ်ပြီး သင့်စိတ်ကူးများကို သင်
 ပြန်ကြည့်ရမည်။ တတ်နိုင်သမျှ ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျကျ ကြည့်ရမည်။ တခြားသူ
 များ၏ ထင်မြင်ချက်များကို တောင်းခံရမည်။ သင့်စိတ်ကူးကောင်းတွေ
 ပိုကောင်းလာအောင် ပြန်လည်ဆန်းစစ် ပြုပြင်ရမည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်ရင်း

ပိုကောင်းပြီး ပိုသစ်သည့် ထိုးထွင်းသိမြင်မှုများကို မကြာမကြာရရှိတတ်၏။

အလင်းပွင့်ခြင်းဖြင့် ထွက်ပေါ်လာသည့်စိတ်ကူးများကို ရေကုန် ရေခန်း စမ်းသပ်စစ်ဆေးဖို့၊ သန့်စင်ပစ်ဖို့ လိုအပ်လေသည်။ နယူတန် ရော၊ ဒါဝင်ပါ အလင်းပွင့်ခြင်းဟူသော အံ့ဖွယ်အခိုက်အတန့်ကလေး တွင် ပေါ်ထွန်းလာသည့် သီဝရီများကို နှစ်ပေါင်းများစွာကြာအောင် အနုစိတ်စိစစ်ခြင်း၊ သန့်စင်ပစ်ခြင်းနှင့် မှတ်ကျောက်တိုက်ခြင်းများ ပြု ခဲ့ကြ၏။

စာရင်းပြန်ချုပ်ရသော် တီထွင်စက်ဝန်းကို နားလည်သဘော ပေါက်ဖို့ အဓိကသော့ချက်မှာ တီထွင်စက်ဝန်းတွင် အဆင့်ငါးဆင့်ရှိ ကြောင်း သိထားရပါမည်။ ၎င်းအဆင့်ငါးဆင့်ကို ယုတ္တိဗေဒဖြင့်ကြည့် လျှင် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ကွာခြားမှုရှိသည် မထင်ရ။ တကယ်တမ်းတွင်မူ အဆင့်များသည် သိသာထင်ရှားစွာ ကွာခြားပါသည်။

ပထမအဆင့်အနေဖြင့် ဆန်းသစ်တီထွင်လိုသည့်ဆန္ဒ သို့ မဟုတ် ကနဦး ထိုးထွင်းသိမြင်မှု ရှိရမည်။ ထို့နောက် စုံစမ်းထောက် လှမ်းခြင်းနှင့် သတင်းစုဆောင်းခြင်း ကာလရှည်ကြီးရှိ၏။ တတိယ အဆင့်ကတော့ ပျိုးထားသည့်အဆင့်။ ပြဿနာတစ်ခုလုံးကို ဖုံးကွယ် စိတ်က လွှဲပြောင်းယူသွားသည်။ ဖုံးကွယ်စိတ်၏ အားထုတ်မှုများ ကြွ တက်လာသောအခါ အလင်းပွင့်သည့်အခိုက်အတန့်ကို ရ၏။ နောက် ဆုံးတွင် မိမိဆန်းသစ်တီထွင်လိုက်သည့် စိတ်ကူးများကို သန့်စင်ပစ်ခြင်း နှင့် မှန်မမှန်စစ်ဆေးကြည့်ခြင်းတို့ကို အချိန်ယူ၍ပြုလုပ်ခဲ့သည်။

တီထွင်စက်ဝန်းက ပြဆိုနေသည်မှာ ကျွန်တော်တို့၏ဦးနှောက် နှစ်ခြမ်းစလုံးကို အသုံးချဖို့ လိုအပ်ခြင်းဖြစ်၏။ ကနဦးထိုးထွင်းသိမြင် ခြင်း၊ ပျိုးထားခြင်းနှင့် အလင်းပွင့်ခြင်းတို့မှာ ညာခြမ်းဦးနှောက်၏အလုပ် များဖြစ်၏။ ပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် မှန်မမှန်စစ်ဆေးခြင်းတို့မှာမူ ဘယ်ခြမ်း

ဦးနှောက်၏ အလုပ်များဖြစ်ကြောင်း ရှင်းနေပါသည်။

ဆန်းသစ်တီထွင်မှု၏ အသက်သည် ဘယ်ဘက်ခြမ်းဦးနှောက် နှင့် ညာဘက်ခြမ်းဦးနှောက်တို့ တစ်ခုမလုပ်နိုင်သည့်အလုပ်များကို ကျန် တစ်ခုက လုပ်ပေးသည့်နည်းဖြင့် အပြန်အလှန်ဆက်နွယ်မှုအပေါ် တည် မှီနေပါသည်။

သင့်အတွက် ဆန်းသစ်တီထွင်ခြင်းကို အားပေးမည့်အခြေအနေ မျိုးရအောင် ဖန်တီးပါ။

တချို့အနေအထားများနှင့် စိတ်သဘောထားများက သစ်လွင် ပြီး ပိုကောင်းသောစိတ်ကူးများ မွေးထုတ်ပေးတတ်၏။ သို့ဖြစ်ရာ သင်၏ ဆန်းသစ်တီထွင်နိုင်စွမ်းတွေ မည်သို့မည်ပုံအလုပ်လုပ်သည်ကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းအပြင် သင့်စိတ်အနေအထားကို သင့်မြတ် လျော်ကန်အောင်ထားခြင်းဖြင့်လည်း စိတ်ကူးသစ်များ ပိုမိုမွေးထုတ်နိုင် အောင် စီစဉ်လို့ရ၏။ အောက်ဖော်ပြပါနည်းများသည် ဆန်းသစ်တီထွင် ခြင်းကို အားပေးသည့်အခြေအနေမျိုးဖြစ်လာအောင် ဘယ်လိုလုပ်မည်လဲ ဟူသောနည်းတွေထဲမှ သာမန်နည်းတချို့ဖြစ်၏။

◆ သင့်ကိုယ်သင် မက်လုံးတစ်ခုပေးပါ။

တခြားကျင့်စဉ်တွေအားလုံးထက် သင့်ကိုယ်သင် စိတ်ကူးသစ် တွေမွေးထုတ်သည့်အလုပ်ကို မဖြစ်မနေလုပ်ရမည့်အကြောင်းအချက် တစ်ခု ရှာပါ။ စိတ်ကူးသစ်တွေထွက်လာလျှင် သင့်အတွက် ဘာအကျိုး ရှိမည်လဲ။ ငွေလား၊ ရာထူးအဆင့်အတန်းလား၊ ပိုမိုကောင်းမွန်သည့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပညာလား၊ ရာထူးတိုးဖို့လား၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကျေနပ်နှစ်သက်ခြင်းလား၊ သည်အလုပ်ထဲက သင်နှင့် သင်တစ်ယောက်