

စိတ်ကူးစာအုပ်အစု

မြတ်ဦး

ပြဿနာအရပ်ရပ်ကို

ဦးနှောက်ဖြင့် ဖြေရှင်းလိုသူတိုင်းအတွက်

မြင်းမိုရ်မမြင့်ပါ

How To Use Your Brain

John R. Bews



mgyc.com

မြန်မာ့စာပေအစု

ကျွန်တော်တို့တတွေ သမားရိုးကျနည်းအတိုင်းသာ
 စဉ်းစားတွေးခေါ်နေကြသည်မှာ ဘာကြောင့်လဲ။
 စဉ်းစားတွေးခေါ်မှု အရည်အသွေး တိုးတက်လာအောင်
 ဘယ်လို လုပ်နိုင်သလဲ။
 သင့်ဦးနှောက်ကို အသုံးချလိုက်ရုံဖြင့်
 သင်တာတွေ စွမ်းဆောင်နိုင်မည်လဲ။

မြတ်ငြိမ်း

ပြဿနာအရပ်ရပ်ကို
 ဦးနှောက်ဖြင့် ဖြေရှင်းလိုသူတိုင်းအတွက်
 မြင်းမိုရ်မမြင့်ပါ

How To Use Your Brain
 John R. Bews



ISBN9789997112712



9 789997 112712

3,200.00KS

ဖေသစ်တည်

ပြဿနာအရပ်ရပ်ကိုဦးနှောက်ဖြင့်ဖြေရှင်းလိုသူတိုင်းအတွက်မြင်းပိုရိမမြင့်ပါ။ မြတ်ငြိမ်း
မျက်နှာပန်းချီ - ဇေယျတည်
စာမျက်နှာ ၃၂၇ မျက်နှာ၊ ၁၂ • ဝဇင်တီ x ၁၈ • ၅ ဝဇင်တီ

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းညွှန် စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ(၀၀၅၃၈)၊ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကင်း။
ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၄၁၂)၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း။
၂၀၁၇၊ ဇန်နဝါရီလ၊ ပြန်လည်ရိုက်နှိပ်ခြင်း၊ အုပ်စု ၅၀၀၊
၁၉၉၉ ဇူလိုင်လ ပန်းချီပြည်စာပေ၏ ပထမအကြိမ်။
ရောင်းစု ၃၂၀၀ ကျပ်

email: skccph@gmail.com ; P.O.Box: 705
www.facebook.com/SKCCmyanmarbook
www.skccmyanmarbook.com

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်



ပြဿနာအရပ်ရပ်ကို ဦးနှောက်ဖြင့်
ဖြေရှင်းလိုသူတိုင်းအတွက်
မြင်းမိုရ်မမြင့်ပါ

How To Use Your BRAIN

John R. Bews

မြတ်ငြိမ်း

မြန်မာပြန်

မြန်မာ့လူ့စိတ်နှလုံးစိမ်း ၂၀၁၃

mgyc.com

mgyc.com

မာတိကာ

အပိုင်း ၁

- မိတ်ဆက်စကား	၁
၁။ သင်ဘာကြောင့် မစဉ်းစားသလဲ	၈
၂။ သင် ဘာတွေစဉ်းစားသလဲ	၁၅
၃။ အရှိအတိုင်း စဉ်းစားပါ	၂၅
၄။ သင့်အတွက် စဉ်းစားပါ	၄၅
၅။ အနစ်ခံမည်လား အသစ်ကြံမည်လား	၅၆
၆။ ရယ်စရာကောင်းသည်ဟု သင်ထင်သည်လား	၆၅
၇။ မှော်ပညာဟု သင်ထင်သည်လား	၇၈
၈။ ဉာဏ်စမ်းပဟေဠိများ	၈၈
၉။ အဖြေတွေ့ပြီ ထင်ပါရဲ့	၁၀၁
၁၀။ ပြန်လည်စဉ်းစားကြည့်ပါ	၁၁၆

အပိုင်း ၂

- မိတ်ဆက်စကား	၁၂၁
၁၁။ ပြန်လည်စဉ်းစားပါ	၁၂၃
၁၂။ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်စဉ်းစားပါ	၁၃၆

၁၃။	ဖောက်ထွက်စဉ်းစားပါ	၁၄၅
၁၄။	ပြောင်းပြန်စဉ်းစားကြည့်ပါ	၁၆၇
၁၅။	ဆက်ပြီးတွေးပါ	၁၇၃

အပိုင်း ၃

-	မိတ်ဆက်စကား	၁၈၁
၁၆။	မော်တော်ဆိုင်ကယ်ကို သတိထား	၁၈၄
၁၇။	စုပေါင်းစဉ်းစားပါ	၁၉၃
၁၈။	အပြုသဘောဆောင် စဉ်းစားပါ	၁၉၉
၁၉။	ခင်ဗျားက အဲဒီလိုထင်တာကိုး [၁]	၂၃၁
၂၀။	ခင်ဗျားက အဲဒီလိုထင်တာကိုး [၂]	၂၄၂
၂၁။	ခင်ဗျားက အဲဒီလိုထင်တာကိုး [၃]	၂၆၁
၂၂။	ခင်ဗျားက အဲဒီလိုထင်တာကိုး [၄]	၂၈၂
၂၃။	ကဲ ကျွန်တော် စဉ်းစားကြည့်ပါရစေဦး	၃၀၅



အပိုင်း [၁]

မိတ်ဆက်စကား

သင့်ဦးနှောက်ကို အသုံးချလိုက်ရုံမျှဖြင့် သင် ဘာတွေ စွမ်းဆောင်လာ နိုင်မည်လဲဆိုသည်ကို တစ်ချက်လောက် စဉ်းစားကြည့်ပါ။

ကျွန်တော်တို့တစ်တွေ သမားရိုးကျနည်းအတိုင်း စဉ်းစားတွေး ခေါ်နေကြသည်မှာ ဘာကြောင့်လဲ။ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှု အရည်အသွေး တိုးတက်လာအောင် ဘယ်လိုလုပ်နိုင်သလဲ။

ကျွန်တော်တို့တစ်တွေ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး စဉ်းစားတွေးခေါ်ပုံချင်း မတူခြားနားနေသည်မှာ ဘာကြောင့်လဲ။ ထိုသို့ဖြစ်နေခြင်းသည် အရေး ကြီးသလား။

ကျွန်တော်တို့တစ်တွေ အမှားများ ပြုလုပ်ကြသည်။ မမှန်ကန် သော ကောက်ချက်များကို အဆောတလျင် ချတတ်ကြသည်။ ထိုသို့ ဖြစ်ရသည်မှာ ဘာကြောင့်လဲ။

“စားလည်းသည်စိတ်၊ သွားလည်းသည်စိတ်” ဖြင့် တစိုက်မတ် မတ် စဉ်းစားတွေးခေါ်နေခြင်းသည် ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရာ၌ ဘယ် လိုအထောက်အကူပြုသလဲ။

သင်၏မှတ်ဉာဏ် ပိုမိုကောင်းမွန်လာအောင် ဘယ်လိုလုပ်နိုင် သလဲ။

သင် ယခုထက်ပိုပြီး အောင်မြင်လာအောင် သင့်ကိုယ်သင် ဘယ်လို အကွက်ချစီစဉ်နိုင်သလဲ။

ကျွန်တော်တို့တစ်တွေ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး သဘောထားချင်း မတိုက်ဆိုင်အောင် ဘယ်အရာက ဖန်တီးနေသလဲ။ သဘောတူညီမှု ရအောင် ဘယ်လိုလုပ်နိုင်သလဲ။

လူသားအားလုံးတွင် တူညီသော စွမ်းရည်တစ်ခုရှိ၏။ ယင်းစွမ်းရည်မှာ စဉ်းစားတွေးခေါ်နိုင်စွမ်းဖြစ်သည်။ ကိစ္စမြားမြောင် လူတို့ဆောင်၌ ကျွန်တော်တို့သည် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ကျွန်တော်တို့၏ စိတ်ကို အတိုင်း အတာတစ်ခုအထိ စဉ်းစားတွေးခေါ်ခိုင်းနေ၏။ ထိုသို့ ခိုင်းစေဖို့လည်း လိုအပ်၏။ အကြောင်းမှာ ကျွန်တော်တို့ နေ့စဉ် ကြုံတွေ့နေရသည့် ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းဖို့ဖြစ်၏။ ယင်းပြဿနာများမှာ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စ၊ လူမှုရေးကိစ္စ၊ စီးပွားရေးကိစ္စ၊ သို့မဟုတ် နိုင်ငံရေးကိစ္စ ... ဖြစ်ချင်ရာဖြစ်နိုင်သည်။

သို့ဖြစ်ရာ စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းကို ကျွန်တော်တို့ ရှောင်လွှဲလို့ မရပါ။ စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းကို ကျွန်တော်တို့ မည်မျှထိ ပါးရည်နပ်ရည်ရှိရှိ အသုံးချနိုင်သလဲဆိုသည့်အချက်ကလည်း အရေးကြီးသေးသည်။ ထိုအချက်က ကျွန်တော်တို့၏ ရှင်သန်ရပ်တည်နိုင်ရေးကို အဆုံးအဖြတ်ပေး၏။ ထိုအချက်က ကျွန်တော်တို့၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှုန်းနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အတိုင်းအတာကိုလည်း အဆုံးအဖြတ်ပေး၏။

သို့ဖြစ်သည့်အတွက် ကျွန်တော်တို့၏ ဦးနှောက်တွေ စွမ်းရည်အပြည့်၊ ထိရောက်မှုအပြည့်ဖြင့် အလုပ်လုပ်နေရေးကို ဂရုထားဖို့ ဘယ်လောက်အရေးကြီးပါသလဲ။

သင့်ဦးနှောက်ကော အထက်တွင်ဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း အလုပ်လုပ်နေပါသလား။။ ညင့်မှာရှိသည့် ဦးနှောက် သုံးနိုင်အားကို အစွမ်းကုန် အသုံး

ပြုနေပါသလား။

သေချာအောင် အဖြေရှာဖို့ တစ်ခုတည်းသောနည်းလမ်းကတော့ စစ်ဆေးကြည့်ဖို့ပင်။ သို့သော် ဘယ်ပုံဘယ်နည်း စစ်ဆေးကြည့်မည်လဲ။

သင်၏ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုဖြစ်စဉ်ကို ဆန်းစစ်ကြည့်ရပါမည်။ ယင်းသို့ ဆန်းစစ်ခြင်းမှာ အားနည်းချို့တဲ့ချက်များကို ဖယ်ထုတ်ပြီး တိုးတက်ရေးအတွက် စွမ်းရည်များ ဖော်ထုတ်ဖို့ဖြစ်၏။ ဆန်းစစ်မည့် ဦးနှောက်သည် သင့် ဦးနှောက်ဖြစ်၏။ သို့ဖြစ်ရာ ဆန်းစစ်သည့် အလုပ်ကို သင့်ဘာသာသင် လုပ်ရပါမည်။ သင့်အတွက် ဘယ်သူမျှ လုပ်ပေးလို့မရပါ။ မည်သို့ဖြစ်စေ သင် ဘယ်လိုဆန်းစစ်ရမည် ဆိုသည် ကိုတော့ ကျွန်တော် လမ်းညွှန်ပေးနိုင်ပါသည်။ သင့်အတွက် အဆိုပါ နည်းနာများကို ဤစာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

ဆန်းစစ်နည်းမှာ အခြေခံအားဖြင့် အတော့်ကို ရိုးလှ စင်းလှ၏။ တကယ်တော့ သင်သည် တွေးခေါ်မြော်မြင်တတ်သူ ဖြစ်နေပြီးသားပင်။ သည်တော့ ကျွန်တော်ပြောပြမည့် အတွေ့အကြုံတွေထဲမှ အတော်များ များကို သင် ကြားဖူး ကြုံဖူးနေပါလိမ့်မည်။ သို့သော် သင်၏ တွေးခေါ်ပုံ တွေးခေါ်နည်းကို ယခင်က သိပ်ပြီး အလေးမထား ဂရုမမူဘဲနေခဲ့ဖို့ အလားအလာရှိပါသည်။ မည်သို့ဖြစ်စေ ... ယခုဆန်းစစ်နည်းမှာ ရိုးစင်း လွယ်ကူသည့်တိုင် သင်၏ ပုဂ္ဂလိက အတွေးအခေါ်များကို ပြန်လည် သုံးသပ်ဝေဖန်ရာတွင် ထိရောက်အကျိုးရှိသည့် နည်းဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် သင့်အားကူညီရန် ဤစာအုပ်တွင် စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုဖြစ်စဉ်ကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြထားပါသည်။

ဆက်သွယ်ရေးသည် လူ့လောကတွင် မရှိမဖြစ် အရေးကြီးသော အသက်သွေးကြောဖြစ်၏။ လူသားအားလုံးတွင်ရှိသည့် အရည်အချင်း တစ်ရပ်မှာ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး သတင်းဖလှယ်တတ်ခြင်းပင်။ ထိုသို့

သတင်းဖလှယ်ကြသည့်အတွက် အကြိသစ် ဉာဏ်သစ်များကို သိခွင့် ရကြ၏။ အကြိသစ် ဉာဏ်သစ်များ ပေါ်ထွန်းလာအောင် ကြံဆောင် နိုင်ကြ၏။ ဗဟုသုတတွေ ထပ်မံဖြည့်ဆည်းနိုင်၏။ လကမ္ဘာပေါ်သို့ လူတစ်ဦး လွတ်တင်ရေးအတွက် ကျွန်တော်တို့ ဂြိုဟ်တုတစ်လုံး ထပ်မံ တီထွင်နေဖို့မလိုတော့။ တီထွင်ဖန်တီးမှုအသစ်များ ပြုရာတွင် သတင်း ဖလှယ်ခြင်းမှ ရလာသည့် အသိပညာ ဗဟုသုတများကို အခြေခံ အချက်အလက်များအဖြစ် အသုံးချနိုင်လေသည်။

ထိုသို့ ပြုမှုနိုင်ခြင်းသည် အလွန်မတန် သင့်မြတ်လျော်ကန်လှ ၏။ သို့သော် အခက်အခဲတစ်ခုရှိနေသည်။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး သတင်း ဖလှယ်ဖို့ဆိုသည်မှာ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး သင့်မြတ်မှဖြစ်မည်။ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး နားလည်မှုရှိမှဖြစ်မည်။ ထိုသို့ဖြစ်ဖို့မလွယ်။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဆက်သွယ်ရေးကို စင်းလုံးချောအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်သည့် လူသား ချင်းပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး၏ ရှုပ်ထွေးနက်နဲမှုများကို ကျော်လွှားနိုင် ဖို့ လိုသေး၏။ တကယ်တော့ ကျွန်တော်တို့အားလုံး တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူခြားနားနေကြသည်မဟုတ်ပါလား။

ကျွန်တော်တို့သည် အသွင်တူမှု၊ အဆင်တူမှု အတော်များများကို ထုတ်ဖော်ပြသနိုင်သည်မှန်၏။ သို့သော် စဉ်းစားတွေးခေါ်ရာတွင်မူ လူ နှစ်ဦး ထပ်တူထပ်မျှ တူညီဖို့ဆိုသည်မှာ မဖြစ်နိုင်ပေ။ လူတိုင်းပင် ကိုယ် ကျိုးစီးပွားကို အခြေခံပြီး စဉ်းစားတွေးခေါ်ကြသည်သာ ဖြစ်၏။ နှစ်ဦး နှစ်ဖက် အကျိုးရှိရေးအတွက် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ရတတ်သည် မှန်၏။ သို့သော် သူ့အကျိုးကိုယ့်အကျိုး ထိပ်တိုက်တွေ့မှုများကို ရှောင် လွှဲ၍ရမည်မဟုတ်ပေ။

အဆိုပါ ခက်ခဲရှုပ်ထွေးသော ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကိစ္စများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်းသည်ပင် ကျွမ်းကျင်လိမ္မာမှုတစ်ရပ်ဖြစ်၏။ ထို

သို့ ကျွမ်းကျင်လိမ္မာလာရန် ဦးနှောက်က ဆောင်ရွက်၏။ သို့ဖြစ်ရာ သင့်ကိုယ်သင် ဆန်းစစ်ဝေဖန်တော့မည်ဆိုပါက ဦးနှောက်၏ ဆောင်ရွက်မှုအပိုင်းကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါမှ ပြည့်စုံမည်ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် အခြားသူများ၏ တွေးပုံတွေးနည်းကို ဆန်းစစ်ဝေဖန်ကြည့်သည့် အခန်းကဏ္ဍလည်း ဤစာအုပ်တွင် ထည့်သွင်းဖော်ပြထားပါသည်။ သည်အချက်ကို နားလည်သဘောပေါက်ထားလျှင် သင်မည်မျှ ကျဉ်းကျပ်ခက်ခဲသည့် အနေအထားမျိုးနှင့် ရင်ဆိုင်ရသည်ဖြစ်စေ အောင်မြင်စွာ ကျော်လွှားနိုင်ဖို့ အခွင့်အလမ်း သာနေပြီဖြစ်ပါသည်။ အခြားသူများ၏ စိတ်ခံစားချက်များကိုရော သင်ကိုယ်တိုင်၏ စိတ်ခံစားချက်များကိုပါ နားလည်သဘောပေါက်နေခြင်းသည် လူမှုဆက်ဆံရေးတွင် များစွာ အထောက်အကူပြုပါသည်။

ဤဘာသာရပ်သည် ရှုပ်ထွေးနက်နဲကြောင်း သင်တွေ့ရပါလိမ့်မည်။ သို့သော် နားမလည်နိုင်လောက်အောင် ခက်ခဲရှုပ်ထွေးစရာ အကြောင်းမရှိ။ မခက်ခဲ မရှုပ်ထွေးအောင်လည်း စီစဉ်ထားသည်။ ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ခွဲထားသည့် အဆင့်များကို တစ်ဆင့်ချင်း လေ့လာသွားရုံသာ ဖြစ်၏။ ထိုအခါ မေးခွန်းပေါင်း များစွာအတွက် အဖြေတွေ ထွက်လာပါလိမ့်မည်။ ယင်းသို့ အဖြေထွက်လာမည့် မေးခွန်းအချို့မှာ ...

ကျွန်တော်တို့တွင် စိတ်လှုပ်ရှားမှုများ ဘာကြောင့် ရှိနေသလဲ။ ယင်း စိတ်လှုပ်ရှားမှုများက ကျွန်တော်တို့၏ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုကို ဘယ်လိုအကျိုးသက်ရောက်စေသလဲ။

အကြံအစည်တစ်ခု သို့မဟုတ် ကုန်ပစ္စည်းတစ်ခုကို တစ်စုံတစ်ယောက်က စိတ်ဝင်စားလာအောင် ဘယ်လိုအစွဲထုတ်မည်လဲ။

ဘယ်အခါမျိုးတွင် အသေးစိတ် အာရုံစိုက် လေ့လာပြီး ဘယ်အခါမျိုးတွင် ယေဘုယျသဘော ခြုံငုံကြည့်သင့်သည်ဆိုသည်ကို မည်သို့

ခွဲခြားသိနိုင်မည်လဲ။ ထိုသို့ ခွဲခြမ်းသိနိုင်ခြင်းကို အကျိုးရှိရာရှိကြောင်း ဘယ်လိုအသုံးချမည်လဲ။

အပြုသဘော စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းသည် ဘာကြောင့် အသုံးဝင် သလဲ။ အပြုသဘော စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းကို သင် ဘာကြောင့် ပြု ကျင့်ချင်သလဲ။ သို့မဟုတ် ဘာကြောင့် မပြုကျင့်ချင်သလဲ။

သင်၏ “လုံခြုံမှုနယ်မြေ”နှင့် “ဖိစီးမှုဒဏ်” ဆိုသည်မှာ ဘာလဲ။

အလွန်အကျွံ တောင်းဆိုမှုများကို အောင်မြင်ကျော်လွှားနိုင်အောင် ဘယ်လိုလုပ်မည်လဲ။

ဤစာအုပ်ကို တစ်ခန်းပြီးတစ်ခန်း ဖတ်သွားရင်း အထက်ပါ မေး ခွန်းများ၏ အဖြေများအပြင် အခြားအဖြေများကိုလည်း တွေ့လာပါ လိမ့်မည်။ ဤစာအုပ် ဖတ်ရှုလေ့လာခြင်းသည် သင့် ဦးနှောက် နယ် မြေတစ်ခွင်လုံးကို စနစ်တကျ လှည့်လည်လေ့လာရာ ရောက်ပါလိမ့် မည်။

အချုပ်ဆိုရလျှင် ထိရောက်စွာ စဉ်းစားတွေးခေါ်နိုင်စွမ်း ရှိခြင်း သည် အလွန်မတန် အရေးကြီးကြောင်း စိတ်ထဲ စွဲနေစေချင်ပါသည်။ ပြဿနာများ ဖြေရှင်းရာတွင် အောင်မြင်မှုဖြင့် ပွဲသိမ်းရန်လည်းကောင်း၊ အတွေးသစ်၊ အကြံသစ်များ ဖြစ်ထွန်းလာစေရေးအတွက်လည်းကောင်း ထိရောက်စွာ စဉ်းစားတွေးခေါ်နိုင်စွမ်းရှိခြင်းသည် အဓိကသော့ချက် ဖြစ်၏။ ထိုမျှမကသေး ... သင့်ဘဝရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်သို့ လျှောက် လှမ်းရာတွင် လမ်းမပျောက်ရေးအတွက်လည်း စွမ်းအားများ ပေးပါ သည်။ ဘဝရည်မှန်းချက်အကြောင်း အသားပေး ရေးဖွဲ့ထားသည့် အောက်ပါကဗျာကို ဖတ်ကြည့်လိုက်ပါဦး။

အကယ်၍ သင် ခံရပြီဟု သင် ယူဆလျှင်၊ သင် ခံရပြီ
သာမှတ်။

အကယ်၍ သင်မလုပ်ဝံ့ဟု သင် ယူဆလျှင် သင် လုပ်ဝံ့
တော့မည်မဟုတ်။

အကယ်၍ သင်က အောင်နိုင်ချင်သည်၊ သို့သော် မဖြစ်
နိုင်ဟု သင် ယူဆလျှင် သင် အောင်နိုင်မှုမရဖို့ သေချာ
သလောက်ပင်။

အကယ်၍ သင် ရှုံးလိမ့်မည်ဟု သင်ယူဆလျှင် သင်
ရှုံးပြီသာ မှတ်။

ဘာကြောင့်ဆို ကမ္ဘာပေါ်တွင် တို့တွေ့ရှိရသည်မှာ
အောင်မြင်မှု ဟူသည် လူတစ်ယောက်၏ စိတ်အင်အားမှ
စတာ၊ သည်တော့ ရလဒ်အားလုံးဟာ စိတ်အခြေပေါ်တွင်
မူတည်နေတာပါ။

အကယ်၍ သင် တန်းမမီဟု သင်ယူဆလျှင် သင် တန်း
မီတော့မည်မဟုတ်။

သင် အထက်သို့ တက်လှမ်းလိုလျှင် မြင့်မြင့်ကြံရပေ
မည်။

သင် ဆုတစ်ဆု မဆွတ်ခူးနိုင်မီ ဆုရမည်ဟု သင့်ကိုယ်
သင် ယုံကြည်စိတ်ချနေဖို့ လိုအပ်သည်။

ဘဝတိုက်ပွဲများတွင် ခွန်အားကြီးသူများ၊ လျင်မြန်သူ
များသာ အမြဲတမ်း အနိုင်ရနေသည်မဟုတ်ပါ။

သို့သော် အနှေးနှင့်အမြန်ဆိုသလို အနိုင်ရသူမှာ ငါ
အောင်နိုင်ရမည်ဟု ယုံကြည်ထားသူများသာ။ ။

အမည်မသိစာဆို

[၁]

သင် ဘာကြောင့် မစဉ်းစားသလဲ

လွန်ခဲ့သည့် နှစ်အနည်းငယ်ခန့်က ဆောင်းရာသီတွင် လူတစ်ယောက် ကားမောင်းလာသည်။ ဓာတ်ဆီဆိုင်တွင် ဆီဖြည့်ဖို့ ကားရပ်သည်။ သို့သော် သူ့ မော်တော်ကားဓာတ်ဆီတိုင်ကီကို ဖွင့်လို့မရ။ တိုင်ကီအဖုံးပေါ်တွင် ရေခဲထုတက်နေသည်။ သို့ဖြင့် ရေခဲတွေ အရည်ပျော်အောင် ဆိုပြီး မီးခြစ်မီးဖြင့် အပူပေးသည်။ ရလဒ်မှာ ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုနှင့် ရင်ဆိုင်ရခြင်းပင်။ ဦးစွာ သူ့ကားကို မီးလောင်သည်။ ထို့နောက် ဓာတ်ဆီဆိုင်တစ်ဆိုင်လုံး မီးဝါးသွားသည်။

ဘာကြောင့် သည်လိုလုပ်ရသလဲဟု ကားဆရာအား မေးမြန်းစုံစမ်းကြည့်တော့ ကားဆရာက “ကျွန်တော် မစဉ်းစားမိဘူးဗျာ” ဟု ဖြေသည်။

သူ့အမှားမှာ ရိုးသည်။ ရှင်းသည်။ နားလည်ရခက်လောက်အောင် ရှုပ်ထွေးခြင်းမရှိ။ ကားဆရာ၏ အမှားကဲ့သို့ ဆိုးဆိုးရွားရွား ရလဒ်များနှင့် ရင်ဆိုင်ရသည့်တိုင် ကျွန်တော်တို့လည်း သူကဲ့သို့ပင် စိတ်တွက်အမှားများကို ကျူးလွန်ခဲ့ကြသည်သာ ဖြစ်၏။

မည်သို့ဖြစ်စေ “ကျွန်တော် မစဉ်းစားမိဘူးဗျာ” ဆိုသည်ကတော့ ပြည့်စုံတိကျသော ဆင်ခြေမဟုတ်။ ဘာကြောင့်ဆို လူတစ်ယောက်သည်

မစဉ်းစားဘဲ နေကြည့်ပါ။ မစဉ်းစားဘဲနေဖို့ မလွယ်ကြောင်း တွေ့ရပါလိမ့်မည်။ ကားဆရာအနေဖြင့် ပိုပြီး တိကျမှန်ကန်သော ဖြေရှင်းချက်ကို ပေးမည်ဆိုလျှင် “ကျွန်တော် သေသေချာချာ မစဉ်းစားမိဘူးဗျာ” ဟုသာ ပြောရပေမည်။

စင်စစ် ကားဆရာ စဉ်းစားခဲ့ပါသည်။ ဓာတ်ဆီတိုင်ကီ အဖုံးပေါ်မှ ရေခဲနှင့် မီးခြစ်မီးမှ အပူဓာတ်ကို ဆက်စပ်စဉ်းစားခဲ့၏။ သို့သော် တိုင်ကီထဲမှ ဓာတ်ဆီအငွေ့များနှင့် မီးအပူဓာတ်တွေ့လျှင် ဘာဖြစ်မည်ဆိုသည်ကို ကားဆရာသိပြီးသားဖြစ်၏။ သူ့မှာ သည်လောက်တော့ ဗဟုသုတ ရှိသည်။ သူသည် သူ့မှာရှိထားသည့် ဗဟုသုတကို အကျိုးရှိစွာ အသုံးမချနိုင်ခဲ့ခြင်းသာ ဖြစ်၏။

လူ့အမှားဆိုသည်မှာ လူ့ဘဝတွင် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ဖြစ်ပေါ်နေသည့် ကိစ္စဖြစ်၏။ ထိုသို့ ဖြစ်ပေါ်ရခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းရင်းမှာ မိမိလုပ်ဆောင်ရမည့် ကိစ္စအဝဝကို အစွမ်းကုန် အာရုံစိုက်ပြီး လုပ်ဆောင်ပါက အတွေးမှား၊ စိတ်ကူးမှားဆိုတာတွေ ပပျောက်ကင်းစင်မည်ဟု ဆိုနိုင်မည်လား။

မဆိုနိုင်ပါ။ မဖြစ်နိုင်ပါ။

လူတစ်ခု ပူမှုရယ်တဲ့ ဆယ်ကုဋေ ဆိုသလို ကျွန်တော်တို့တွင် ဆောင်ရွက်စရာတွေ တစ်ပုံကြီးရှိနေသည်။ ထိုသို့ မြားမြောင်လှသော ကိစ္စအဝဝကို တစ်ချိန်တည်း၊ တစ်ပြိုင်တည်း ဖြေရှင်းဆောင်ရွက်ဖို့ မဖြစ်နိုင်။ ကိစ္စတစ်မျိုးကို အချိန်တစ်ကန့်ပေးပြီး စဉ်းစားရသည်။ ဖြေရှင်းဆောင်ရွက်ရသည်။ အချိန်ကိုရော စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းကိုပါ ခွဲတမ်းချနေကြရသည်။ သို့တိုင် အကြောင်းအရာတစ်ခုအပေါ် အာရုံစူးစိုက်မှု တင်းပြည့်ကျပ်ပြည့်ရဖို့မလွယ်။ အနှောင့်အယှက် အဖျက်အဆီးတွေမှာ ရှောင်မရ ရှားမရနိုင်လောက်အောင်ပင်။

သည်နေရာတွင် လူသားများကို ကွန်ပျူတာများနှင့် ယှဉ်ထိုး စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ကွန်ပျူတာများက သူတို့ဦးနှောက်ထဲတွင် သတင်း အချက်အလက်များ သိုလှောင်ထား၏။ သူ့ဦးနှောက်ထဲမှ ရနိုင်သမျှ သတင်းအချက်အလက်များကို အသုံးပြုပြီး သူ့အား မေးလာသည့် မေးခွန်းများကို အနှောင့်အယှက် အတားအဆီးမရှိ အဖြေထုတ်ပေး၏။ ထို့ပြင် ထိုသို့ အဖြေထုတ်ပေးရာတွင် အလွန်လျင်မြန်၏။ ပင်ပန်း နွမ်းနယ်ခြင်းလည်းမရှိ။ သည်စွမ်းရည်ကို လူသားဦးနှောက်က မယှဉ်ပြိုင်နိုင်ပါ။ နောက်ပြီး ကွန်ပျူတာဦးနှောက်နှင့် နှိုင်းယှဉ်လျှင် လူသားဦးနှောက်မှာ ချို့ယွင်းချက်၊ အားနည်းချက်တွေ များစွာရှိ၏။

မည်သို့ဖြစ်စေ ယင်း ချို့ယွင်းအားနည်းချက်များအတွက် ပြန်လည်အားဖြည့်ချက်များ ရှိပါသည်။ ယင်း ချို့ယွင်းအားနည်းချက်များကြောင့်ပင် ကျွန်တော်တို့ တစ်ဦးချင်း၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးများ ကွဲပြားခြားနားလာ၏။ ကျွန်တော်တို့ဘဝ၏ အရောင်အသွေးနှင့် လေးနက်မှုများ ကွဲပြားခြားနားလာ၏။ ထိုမျှမကသေးဘဲ ယင်းချို့ယွင်း အားနည်းချက်များက ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း၊ တီထွင်ဖန်တီးခြင်းနှင့် အကြံဉာဏ်သစ်များ ဖြစ်ထွန်းလာရေးအတွက်ပါ အထောက်အကူ ပြုလေသည်။

တကယ်တမ်းပြောရလျှင် လူသားများသည် ကွန်ပျူတာများလို မစဉ်းစားသည့်အတွက် တစ်ပန်းသာမှုများစွာ ရပါသည်။ ဤခြားနားချက်ကို ကျွန်တော်တို့ အသိအမှတ်ပြု လက်သင့်ခံပါလျှင် ထက်မြက်သော စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုကို ကျွန်တော်တို့၏ အားသာချက်များအပေါ်တွင် အခြေခံပြီး တည်ဆောက်ယူနိုင်ပါသည်။ ထို့ပြင် ကျွန်တော်တို့၏ အားနည်းချက်များကိုလည်း ဆန်းစစ်ဝေဖန်မှုပြုမည်ဆိုလျှင် ချို့ယွင်းချက်များ နည်းပါးလာအောင်၊ သို့မဟုတ် ချို့ယွင်းချက်များ မရှိ

အောင် ပြုလုပ်နိုင်စွမ်းရှိလာပါလိမ့်မည်။

စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းသည် ကျွန်တော်တို့ ပြုလုပ်ချင်သည်ဖြစ်စေ၊ မပြုလုပ်ချင်သည်ဖြစ်စေ အလိုအလျောက် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် သဘာဝဖြစ်စဉ်တစ်ခုဖြစ်၏။

မေးရမည့်မေးခွန်းမှာ စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းကို ကျွန်တော်တို့ ထိန်းချုပ်လို့ ရနိုင်သလား၊ မရနိုင်ဘူးလား။ တစ်နည်းပြောလျှင် လူတစ်ဦး၏ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှု အရည်အသွေး တိုးတက်လာအောင် တမင်ပြုပြင်ယူလို့ ရနိုင်သလားဟူသည့် မေးခွန်းဖြစ်၏။

သည်မေးခွန်းကို ဖြေရန်အတွက် ဦးနှောက်၏ ဆောင်ရွက်ချက်များကို လေ့လာကြည့်ကြပါစို့။ ဦးနှောက်၏ ဆောင်ရွက်ချက်များမှာ

- ၁။ ဦးနှောက်သည် အာရုံကြောများ၏ ဆုံမှတ်ဖြစ်ပြီး အာရုံနှိုးဆွချက်များကို အဓိပ္ပာယ်ဖော်ပေးသည်။

- ၂။ ဦးနှောက်သည် ကိုယ်ခန္ဓာလှုပ်ရှားမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာအောင် တွဲဖက်ဆောင်ရွက်ပြီး ယင်းလှုပ်ရှားမှုများကို ထိန်းပေးသည်။

- ၃။ ဦးနှောက်သည် စိတ်လှုပ်ရှားမှု၊ အတွေးအခေါ်နှင့် မှတ်ဉာဏ်ဖြစ်စဉ်များကို လေ့ကျင့်ဖော်ဆောင်ပေးသည်။

အာရုံခံစားမှုနှင့် ပတ်သက်သည့်အပိုင်းတွင် ဦးနှောက်က အလိုအလျောက် ဆောင်ရွက်၏။ ချက်ချင်း ဆောင်ရွက်၏။ သိမှတ်မှုဖြင့် တမင်အားထုတ်နေဖို့မလို။ ထိုနည်းတူပင် ကိုယ်ခန္ဓာလှုပ်ရှားမှုကို ထိန်းချုပ်ရာတွင် သိမှတ်မှုဖြင့် အားထုတ်ဖို့ အနည်းအကျဉ်းသာ လို၏။

ဥပမာ အသက်ရှူခြင်းကို ကြည့်ပါ။ အသက်ရှူခြင်းသည် သဘာဝအလျောက် ဖြစ်ပေါ်နေသည့် လှုပ်ရှားမှုဖြစ်ပြီး ကျွန်တော်တို့ အသက်ရှင်ရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် အလွန်အရေးကြီး၏။ သို့သော် အသက်ရှူဖို့အတွက် ကျွန်တော်တို့ စဉ်းစားနေဖို့မလို။ နောက်ပြီး

အသက်ရှူခြင်းအတွက် သတ်မှတ်ထားသည့် စံမရှိ။ လူများစုက အသက်ကို ဝအောင်ရှူကြ၏။ အချို့က ဝအောင်မရှူကြ။ လူနည်းစုက အသက်ကို စနစ်တကျရှူတတ်အောင် အားထုတ်ကြ၏။ အားကစားသမားများ၊ တေးသံရှင်များသည် အသက်ကို စနစ်တကျရှူသူများဖြစ်၏။ ထိုသို့ စနစ်တကျ အသက်ရှူသည့်အတွက် ကြီးမားသော အကျိုးကျေးဇူးများကို ခံစားကြရ၏။ ထို့အတူ စိတ်ပန်း ကိုယ်နွမ်းမှုများ ပြေလျော့အောင် စနစ်တကျ အသက်ရှူသူများလည်း အကျိုးကျေးဇူးများ ခံစားကြရလေသည်။

ထိုနည်းတူ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှု ပြုလုပ်ရာတွင်လည်း တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး မတူခြားနားမှုများစွာရှိ၏။ ကျွန်တော်တို့၏ တွေးခေါ်ပုံ တွေးခေါ်နည်းများ ပြောင်းလဲလာသည်ကို ကျွန်တော်တို့ သတိပြုမိကောင်း ပြုမိကြမည်ဖြစ်၏။ ထို့ပြင် အခြားသူများ၏ တွေးခေါ်နိုင်စွမ်းများ အကြီးအကျယ်ပြောင်းလဲလာသည်ကိုလည်း အကဲခတ် လေ့လာကြည့်နိုင်၏။ သို့ဖြစ်ရာ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှု တိုးတက်ထက်မြက်လာအောင် အားထုတ် လေ့ကျင့်လိုရနိုင်သည်ဟု ဆိုရပါမည်။ သို့တိုင် လူတွေက သည်အကြောင်းကို အလေးထားဂရုမူမှု နည်းပါးလှလေသည်။

စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်ပေါင်းများစွာထဲမှ တစ်ခုသော ရည်ရွယ်ချက်မှာ စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းကို ရှောင်ရှားရန်ဖြစ်၏။ ပို၍ တိတိကျကျပြောမည်ဆိုလျှင် စဉ်းစားတွေးခေါ်ဖို့ တမင်အားထုတ်ရခြင်းကို ရှောင်ရှားရန်ဖြစ်၏။

ဥပမာတစ်ခု ပြပါမည်။ ကားမောင်းသင်စ ယာဉ်မောင်းတစ်ဦးကို ကြည့်ပါ။ သူသည် မော်တော်ကားထဲ ယာဉ်မောင်းနေရာတွင် ပထမဦးဆုံးအကြိမ် ထိုင်ခွင့်ရပြီဆိုပါစို့။ သူသည် သူလေ့လာ မှတ်သားထားသည့် သတင်းအချက်အလက်များကို ပြန်စဉ်းစားပြီး စိတ်လှုပ်ရှားနေ

မည်။ သူ့အနေဖြင့် အဆိုပါသတင်းအချက်အလက်များကို ကားမောင်း
ရာတွင် အသုံးချရမည်။ အသုံးချသည်ဆိုရာ၌ လျင်မြန် သွက်လက်ရ
မည်။ တိကျမှန်ကန်ရမည်။ လိုအပ်လျှင် လိုအပ်သလို လှုပ်ရှား ဆောင်
ရွက်မှုများကို တစ်ပြိုင်တည်း ပြုလုပ်ရမည်။ သည်အချက်တွေကို စဉ်း
စားပြီး သူ့ခမျာ စိုးရိမ်နေပေမည်။

သူနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်အဖြစ် ဝါရင့်ယာဉ်မောင်းတစ်ဦးကို ကြည့်
ပါဦး။ သူလည်း စောစောက ယာဉ်မောင်းသင်လုပ်သည့် ကားမောင်း
ခြင်းအလုပ်ကိုပင် လုပ်၏။ သို့သော် သူ့ကျတော့ ကားမောင်းရန်အတွက်
သိမှတ်စွာ အားထုတ်ရမှု နည်းပါးလှ၏။ သို့မဟုတ် သိမှတ်စွာ အား
ထုတ်ရမှု မလိုတော့ပေ။ သူ ကားမောင်းပုံက ပို၍ ညင်သာညက်ညော
သည်။ သူသည် ကားမောင်းနေရင်း ရေဒီယိုဖွင့်ပြီး နားထောင်နိုင်သေး
သည်။ မိမိနှင့်အတူပါလာသည့် အခြားသူများကိုလည်း မကြာမကြာ
လှည့်ပြီး စကားစမြည်ပြောနိုင်သေးသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ သူသည်
ကားကို ချောချောမောမော မောင်းနိုင်ရေးအတွက် ဇောချွေးပြန်အောင်
အားထုတ်မနေရ။ သူ့ဦးနှောက်ထဲတွင် ကားမောင်းရေးအတွက် စုဆောင်း
သိုမှီးထားသည့် သတင်းအချက်အလက်များနှင့် ပြည့်ကျပ်မနေ။ သူ့
ဦးနှောက်ထဲတွင် ရေဒီယိုနားထောင်ဖို့၊ ခရီးဖော်များနှင့် စကားစမြည်
ပြောဖို့ နေရာကျန်သေးသည်။

ကွာခြားချက်မှာ ဝါရင့်ယာဉ်မောင်းသည် မော်တော်ကားတစ်စီး
ကို မောင်းရာတွင် လိုအပ်သည့် အချက်များကို စဉ်းစားဖို့ အချိန်ရခဲ့
ပြီးဖြစ်၏။ ထိုအချက်များကို စဉ်းစားပြီးသောအခါ သူ့စိတ်ထဲတွင် စနစ်
တကျ စီကာစဉ်ကာ အကွက်ချထားခဲ့၏။ သူ တကယ်တမ်း ကား
မောင်းပြီဆိုသောအခါ စောစောက အချက်များကို ပြန်လည်စဉ်းစား
ဖော်ထုတ်နေဖို့ မလိုတော့ချေ။ မော်တော်ကားပေါ်တွင် ထိုင်ပြီးသည်နှင့်

ဘာပြီး ဘာလုပ်ရမည်ဆိုသည်ကို သိမှတ်စွာ အားထုတ်စဉ်းစားနေဖို့ မလိုတော့ချေ။

ထိုနည်းတူစွာ သင်လည်း ဤစာအုပ်ကိုဖတ်ရင်း ဤစာအုပ်တွင် အကြံပြုထားသည့် စဉ်းစားတွေးခေါ်နည်းများကို စနစ်တကျ စီကာ စဉ်ကာ အကွက်ချလိုက်ပါ။ ထိုအခါ အဆိုပါနည်းနာများကို အပတ် တကုတ် အားထုတ်မနေဘဲ အသုံးချလာနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

ဤနည်းကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် သင်သည် မလိုလားအပ်သော အမှားများကို ရှောင်ရှားနိုင်ပါလိမ့်မည်။ စဉ်းစားဉာဏ် ပိတ်ဆို့ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ပါလိမ့်မည်။ ထို့ပြင် ပြဿနာများဖြေရှင်းရေး၊ အကြံသစ် ဉာဏ်သစ်များ ပေါ်ထွက်ရေးတို့ကို အထောက်အကူပေးမည့် စဉ်းစား တွေးခေါ်မှုစွမ်းရည်ကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်ကြောင်း တွေ့ရပါလိမ့်မည်။



[၂]

သင် ဘာတွေ စဉ်းစားသလဲ

အကြောင်းကိစ္စတစ်ခုနှင့်ပတ်သက်၍ တစ်စုံတစ်ယောက်က သင့် အယူ အဆကို တောင်းခံသောအခါ သင့်အား “ခင်ဗျား ဘယ်လိုသဘောရ သလဲ”၊ သို့မဟုတ် “ခင်ဗျား ဘာတွေစဉ်းစားမိသလဲ” ဟု မေးပေလိမ့် မည်။ သင့်အဖြေကို ပေးရာတွင် ကျောင်းသားတစ်ယောက် စာမေးပွဲ မေးခွန်းတစ်ပုဒ်ကို ဖြေဆိုသည့်နည်းတူ အဖြေထုတ်ပေးရပါမည်။ ထို သို့ အဖြေထုတ်ရန်အတွက် အဆင့်သုံးဆင့်ကို ကျော်လွှားရန် လိုအပ် ပါသည်။

- ၁။ ပထမဆင့်အနေဖြင့် မေးခွန်းကို သဘောပေါက် နားလည်ရမည်။
- ၂။ မေးထားသည့် အကြောင်းအရာနှင့် ပတ်သက်၍ သင် သိထားပြီး ဖြစ်သည့် အချက်အလက်များကို ပြန်လည်ဖော်ထုတ်ရမည်။
- ၃။ နောက်ဆုံးအဆင့်အဖြစ် မေးခွန်းနှင့် အကိုက်ညီဆုံးဖြစ်သည့် ပုံစံဖြင့် အဖြေထုတ်ပေးရမည်။

ဤနေရာတွင် စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုဖြစ်စဉ်အတွက် လိုအပ်ချက်မှာ သိထားသည့် သတင်းအချက်အလက်များကို တတ်နိုင်သမျှ ပြန်လည် ဖော်ထုတ်ရန်သာမကဘဲ မေးခွန်းနှင့်မဆိုင်သည့် သတင်းအချက်အလက် များကို ဖယ်ထုတ်ပစ်ဖို့လည်း လိုအပ်၏။ ပြီးမှ အဖြေကို တည်ဆောက်

မှုပုံစံနှင့်ရော ဆင်ခြင်မှုပုံစံနှင့်ပါ တင်ပြပါမည်။

အထက်ဖော်ပြပါ အဆင့်သုံးဆင့်ကို ပြည့်စုံလုံလောက်စွာ ဆောင်ရွက်ပြီးမှသာ အကောင်းဆုံးအဖြေကို ထုတ်နိုင်ပေမည်။ အဆင့်သုံးဆင့် ရှိသည့်အနက် တစ်ဆင့်ဆင့်တွင် အားနည်းသွားသည်နှင့် ထွက်လာသည့်အဖြေ၏ အရည်အသွေးသည် ညံ့သွားပေမည်။

ဤကျင့်ထုံးကို စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုကျင့်စဉ် အများစုတွင်လည်း အသုံးချနိုင်သည်ဖြစ်ရာ အဆင့်သုံးဆင့်ကို တစ်ဆင့်ချင်း အသေးစိတ် လေ့လာကြည့်သင့်ပေသည်။

၁။ ဖြေရှင်းရမည့်အကြောင်းအရာကို သိနားလည်ခြင်း

စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတစ်ခု ပြုတော့မည်ဆိုသည်နှင့် သိစိတ်ဖြင့် ဖြစ်စေ၊ မသိစိတ်ဖြင့်ဖြစ်စေ သင့်ကိုယ်သင် မေးခွန်းထုတ်ခြင်းဖြင့် လုပ်ငန်းစတင်ပါ။

“ဖြေရှင်းရမယ့် ပြဿနာက ဘာလဲ”

“ငါ ဘာကို အဖြေရှာနေတာလဲ”

“ငါ အဖြေရှာရမယ့် အကြောင်းအရာကို သေသေချာချာ ဂဃနဏ သိထားရဲ့လား”

ယင်းမေးခွန်းများ၏ အဖြေများသည် ပြဿနာ၏ အတိမ်အနက်ကို ဖော်ပြပါလိမ့်မည်။ သင် ဖြေရှင်းရမည့် ပြဿနာသည် လွယ်လွယ်ကလေးလား။ သည်လိုမှမဟုတ်လျှင် ခက်ခဲနက်နဲသည့် ပြဿနာလား။

မိမိဖြေရှင်းရမည့် အကြောင်းအရာနှင့်ပတ်သက်၍ သတင်းအချက်အလက်များ စုံလင်စွာ သိမထားလျှင်၊ သို့မဟုတ် သိထားသည့် သတင်းအချက်အလက်များ မှားနေလျှင် အတွေ့အကြုံ ရင့်ကျက်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်များပင် အခက်အခဲ ကြုံနိုင်ပါသည်။

ဥပမာအားဖြင့် ဆရာဝန်များ၊ သို့မဟုတ် စက်ပြင်ဆရာများကို ကြည့်ပါ။

လူနာတစ်ဦး၏ ရောဂါဝေဒနာလက္ခဏာများကို အသေးစိတ် တိတိကျကျ သိမထားဘဲ ရောဂါပျောက်အောင် ကုသဖို့ မလွယ်။ အနာမသိ ဆေးမရှိ ဖြစ်နိုင်သည်။

စက်ပြင်ဆရာတစ်ဦးသည်လည်း ဒုက္ခပေးနေသည့် စက် အစိတ်အပိုင်း၊ ဒုက္ခပေးပုံပေးနည်း၊ အနေအထားများကို မသိရလျှင် စက်ကောင်းလာအောင် ပြုပြင်ဖို့ လွယ်မည်မဟုတ်ပါ။

စာမေးပွဲတွေမှာဆိုလျှင် မေးထားသည့်မေးခွန်းကို အဓိပ္ပာယ်ကောက် လွဲသွားသည်နှင့် သင့်အဖြေသည် ကျေနပ်လက်ခံနိုင်လောက်သည့် အဖြေမဖြစ်နိုင်တော့။ မေးခွန်းပါအကြောင်းအရာကို သင်ကောင်းကောင်းကြီး သိနားလည်ထားသည့်တိုင် မေးခွန်းကို အဓိပ္ပာယ်ကောက် လွဲမှားမှုကြောင့် သင့်အဖြေသည် မှားနေမည်ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် သင် အဖြေထုတ်ပေးရမည့် အကြောင်းအရာ 'ဘာ' ဆိုသည်ကို ကောင်းကောင်းကြီး သိနားလည်နေရပါမည်။ ထိုအကြောင်းအရာ၏ အတိမ်အနက်ကို ခန့်မှန်းသိရှိထားပြီး ကျေကျေနပ်နပ် လက်ခံဖြေရှင်းချင်စိတ် ရှိရပါမည်။

ထိုသို့ ပြဿနာ၏ ဇာစ်မြစ်ကို သိနားလည်ရေးအတွက် နောက်ထပ် သတင်းအချက်အလက်များ ရလာအောင် မေးမြန်းစုံစမ်းမှုများ ပြုလုပ်ဖို့ လို၏။ ပြဿနာ၊ သို့မဟုတ် အမေးပုစ္ဆာကို ပိုပြီး စေ့စေ့စပ်စပ် လေ့လာခြင်း၊ သို့မဟုတ် သက်ဆိုင်ရာ ညွှန်ကြားချက်၊ လမ်းညွှန်ချက်များကို ပြန်လည်ဖတ်ရှုဖို့ လိုအပ်၏။

၂။ ဖြေရှင်းရမည့် အကြောင်းအရာနှင့်ပတ်သက်၍ သင် သိပြီးဖြစ်သည့် အချက်အလက်များ

အဖြေရှာရမည့်အကြောင်းအရာနှင့်ပတ်သက်၍ လိုအပ်သည့် သတင်းအချက်အလက်များကို စုစည်းပြီးသောအခါ သင့်ကိုယ်သင် မေး ရမည့်မေးခွန်းမှာ ...

“ဒီကိစ္စနဲ့ပတ်သက်လို့ ငါ ဘာတွေသိထားသလဲ”

“ဒီကိစ္စမျိုး ငါ အရင်က ကြုံဖူး (တွေ့ဖူး)သလား”

အကယ်၍ သိထား၊ ကြုံတွေ့ဖူးထားလျှင် သင့်အတွေ့အကြုံ ဗဟုသုတများကို အခြေပြုပြီး အဖြေထုတ်ပေးနိုင်ပါလိမ့်မည်။ ထိုသို့ မဟုတ်ဘဲ သင့်တွင် ထိုကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ အတွေ့အကြုံ ဗဟုသုတ နည်းပါးနေလျှင် သင်သည် တိကျမှန်ကန်သောအဖြေ၊ သို့မဟုတ် အကောင်းဆုံးအဖြေနှင့် အလှမ်းဝေးပြီး အမှားများ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါ သည်။

ဥပမာပြရသော် သုံးနှစ်အရွယ်ရှိ ကျွန်တော့်သားငယ်အား အရွယ် တော် ဖရဲသီးတစ်လုံး ပြမိသောအခါ သားငယ်က ဖရဲသီးကို ကြမ်းပေါ် သို့ချပြီး ကန်၏။ ဖရဲသီးကို မမြင်ဖူးသည့် သားငယ်က သူ့သိထား သည့် ဘောလုံးဟု ထင်မှတ်ပြီး ကန်ခြင်းဖြစ်၏။

ထိုနည်းတူစွာပင် ကျွန်တော်သည် မိတ်ဆွေတစ်ဦး၏ နောက်ဆုံး ပေါ် ကားကို လမ်းကြိုစီးဖူး၏။ ကျွန်တော် လိုရာခရီးသို့ရောက်၍ ကား ပေါ်မှ ဆင်းဖို့ပြင်ဆင်သောအခါ တံခါးဖွင့်သည့် ‘ချက်’ ကို ရှာလို့ မရ။ ကျွန်တော်သည် မိတ်ဆွေများ၏ မှန်လုံကား တော်တော်များများ ကို အခါအခွင့်သင့်တိုင်း စီးဖူး၏။ ထိုကားများတွင် တပ်ဆင်ထားသည့် တံခါးဖွင့် ‘ချက်’ (ခလုတ်) များကို ရှာလို့ တွေ့ခဲ့သော်လည်း ဤ နောက်ဆုံးပေါ် ကားသစ်ကြီးတွင်မူ ခလုတ်ကို ရှာလို့မရ။ စမ်းကြည့်

လို့မရ။ နောက်ဆုံး ကားပိုင်ရှင် မိတ်ဆွေကို မေးရသည်။

အထက်ဥပမာပါ ဖြစ်ရပ်မျိုးတွေမှာကဲ့သို့ နေ့စဉ်ဘဝတွင် စဉ်းစား
တွေးခေါ်မှုပြုရခြင်းသည် စာမေးပွဲခန်းထဲတွင် စာမေးပွဲ ဖြေရခြင်းနှင့်
တူသည်ဟု ကျွန်တော် ကောက်ချက်ဆွဲမိပါသည်။ မိမိဖြေသည့် အဖြေ
သည် ဖြေဆိုချိန်တွင် မိမိဦးနှောက်ထဲမှာရှိနေသည့် သတင်းအချက်
အလက်များပေါ်တွင်သာ အခြေပြုရ၏။ ယင်းသတင်းအချက်အလက်
များ၏ဘောင်ကို ကျော်လွန်ပြီး ဖြေလို့မရ။ မိမိ၏ အဖြေ ပိုတိကျ၊ ပို
ကောင်းအောင် အထောက်အကူပြုနိုင်သည့် သတင်းအချက်အလက်
တွေ နောက်ထပ်စုဆောင်းဖို့ အချိန်မရ။ ခွင့်မပြု။ နေ့စဉ်နေ့တိုင်းနီးပါး
ကျွန်တော်တို့၏ ဦးနှောက်တွေ လှုပ်ရှားလုပ်ဆောင်နေရသည်မှာ
အထက်ပါနည်းအတိုင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

မည်သို့ဖြစ်စေ ပို၍ရှုပ်ထွေးခက်ခဲသော ပြဿနာများကို ဖြေရှင်း
ရာတွင်မူ အကူအညီများ တောင်းခံဖို့လို၏။ စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းကို
လည်း စီမံကိန်းလုပ်ငန်းတစ်ခုလို သတ်မှတ်ဆောင်ရွက်ရပါတော့မည်။
ထိုအခါ မိမိလိုအပ်သည့် သတင်းအချက်အလက်များကို ရည်ညွှန်း
စာအုပ်စာတန်းများ၊ အထူးကျွမ်းကျင်သူများထံမှ စုဆောင်းရယူနိုင်ပါ
သည်။

တကယ်တော့ သင့်မှာ အတွေ့အကြုံနှင့် ဗဟုသုတများလေ သင့်
ဦးနှောက်ထဲတွင် သတင်းအချက်အလက်များ ပို၍ စုဆောင်းနိုင်လေပင်။
ထိုသို့ သတင်းအချက်အလက်တွေ များများစုဆောင်းနိုင်ပါမှ ပြဿနာ
အသစ်အဆန်း၊ သို့မဟုတ် အကြောင်းအရာအသစ်အဆန်းများကို ကိုင်
တွယ်ဖြေရှင်းရာတွင် အထောက်အကူရနိုင်ပေမည်။ ထို့ကြောင့်ပင်
သင်ယူဆည်းပူးခြင်းနှင့် အတွေ့အကြုံသည် အလွန်အရေးကြီးခြင်း ဖြစ်
၏။

သင်ယူဆည်းပူးခြင်းနှင့် အတွေ့အကြုံများမှ ရလာသည့် သတင်း အချက်အလက်များသည် ကျွန်တော်တို့ ဦးနှောက်ထဲ၌ တဖြည်းဖြည်း စုဝေးဖြိုးမောက်လာသည်။ ကြာတော့ သတင်းသိုက်ကြီး ဖြစ်လာသည်။ သည်သိုက်ကြီးထဲတွင် သတင်းတွေ မည်ရွေ့မည်မျှ စုဆောင်းထားနိုင် သည်ကို တွေးကြည့်လျှင် အံ့စရာကောင်းလောက်၏။ စုဆောင်းထား သည့် သတင်းတွေ မည်ရွေ့မည်မျှ ရှိပြီဆိုသည်ကို ကျွန်တော်တို့ စာရင်း ကောက်လို့မရ။

သို့သော် အဆိုပါ သတင်းသိုက်ကြီးထဲတွင် မြုပ်နေသည့် သတင်း အချက်အလက်များကို မည်သို့မည်ပုံ ဖော်ထုတ်လို့ရကြောင်းတော့ သရုပ်ပြလို့ ရပါသည်။ နမူနာအဖြစ် ကျွန်တော်တို့ 'ကြောင်များ' အကြောင်း စဉ်းစားကြည့်ကြရအောင်။ ဤအကြောင်းအရာကို ရွေးချယ် ခြင်းမှာ ကြောင်များအကြောင်း စဉ်းစားမည်ဆိုသည်နှင့် သင်၏ ငယ် ဘဝ အတွေ့အကြုံနှင့် ဗဟုသုတများကို ပြန်ဖော်ရမည်ဖြစ်သောကြောင့် ပင်။

- ကြောင်တွေအကြောင်း သင် ဘာသိသလဲ။
- ကြောင်တွေ၏ အသွင်သဏ္ဍာန်က ဘယ်လိုလဲ။
- ကြောင်တွေ၏ အမူအကျင့်က ဘယ်လိုလဲ။
- ကြောင်အမျိုးအစားပေါင်း ဘယ်လောက်ရှိသလဲ။

သည်မေးခွန်းတွေက သင် စဉ်းစားရမည့် အကြောင်းအရာကို သင့်စိတ်ထဲတွင် အကြမ်းဖျင်း ပုံပေါ်လာစေ၏။ သို့သော် သည့်ထက် ပိုပြီး နက်နက်နိုက်နိုက်ပါသေးသည်။ ကြောင်တွေနှင့် ပတ်သက်သည့် မည်သည့်အတွေ့အကြုံကိုမဆို ပြန်စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သတင်းသိုက် ကြီးထဲတွင် ရှိနှင့်ပြီးဖြစ်သော အညွှန်းတွေ၊ အပြန်အလှန်အညွှန်းတွေ စီကာစဉ်ကာ ပေါ်လာပါလိမ့်မည်။ သင့်အတွေးများသည် ငယ်ဘဝက

တွေ့ကြုံခဲ့သည့် အိမ်နီးနားချင်းတွေ၊ သစ်ပင်တွေ၊ ကျောင်းပိတ်ရက်
တွေ၊ စာအုပ်တွေ၊ တိရစ္ဆာန်ရုံတွေ၊ စာနယ်ဇင်းကြော်ငြာတွေ စသည်
များဆီသို့ ပြန်ရောက်သွားလိမ့်မည်။

များများစဉ်းစားလေ သတင်းအချက်အလက်တွေ များများပြန်ပေါ်
လာလေဖြစ်မည်။

ကြောင်များအကြောင်း အဖြေပေးရန် သင့်ဦးနှောက်ထဲမှ သတင်း
အချက်အလက်များကို ဘယ်အတိုင်းအတာထိ ထုတ်သုံးလိုက်ရသလဲ။

အကယ်၍ သတင်းသိုက်ထဲမှာရှိနေသည့် သတင်းပမာဏ၏
အလွန်မတန် သေးငယ်သော အစိတ်အပိုင်းကလေးလောက်ကိုသာ
ထုတ်သုံးလိုက်ရသည်ဆိုလျှင် သင့်ကို ချီးကျူးရပါမည်။ ဘာကြောင့်
ဆို သင့်ဦးနှောက်ထဲတွင် သိုမှီးထားသည့် သတင်းပမာဏသည် ကြီး
မားကျယ်ပြန့်နေပြီဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြနေသောကြောင့်ပင်။ ယင်းပမာဏ
သည့်ထက် ကြီးထွားလာအောင် သင် ဆက်လက်စုဆောင်း သိုမှီးနိုင်
ပါသေးသည်။

၃။ အဖြေဖော်ခြင်း

လိုအပ်သော သတင်းအချက်အလက်အားလုံး ရပြီဆိုသည်နှင့်
တတိယအဆင့်အဖြစ် ဆောင်ရွက်ရမည်မှာ အဆိုပါ သတင်းအချက်
အလက်များကို အသုံးပြု၍ ရလောက်သည်ထိ စနစ်တကျ စီစဉ်ရပါ
မည်။ ပြဿနာတစ်ရပ်ကို အဖြေဖော်ခြင်းဟူသည့်လုပ်ရပ်သည် ဟင်း
တစ်အိုးချက်ခြင်းနှင့် တူ၏။ ဟင်းချက်ရာတွင် ပါဝင်ရမည့် ပစ္စည်း
များ (ဆီ၊ ဆား၊ ငရုတ်၊ ကြက်သွန် စသည်များ)မှာ အထက်တွင် ဖော်
ပြခဲ့သော အဆင့်နှစ်ဆင့်မှ ရသည့် သတင်းအချက်အလက်များနှင့်
တူ၏။ ပစ္စည်းများကို အချိုးကျ ရောစပ်ခြင်းနှင့် ဟင်းချက်ခြင်းသည်

သတင်းအချက်အလက်များကို စီစဉ်ရုပ်လုံးဖော်ခြင်းနှင့် တူ၏။ စီစဉ်
ရုပ်လုံးဖော်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဟင်းချက်ခြင်းမပြုလျှင် ပါဝင်ပစ္စည်းများ
သည် တန်ဖိုးသိပ်မရှိ။ ပါဝင်ပစ္စည်းများ မရှိလျှင်လည်း စီစဉ်ရုပ်လုံး
ဖော်၍ မရနိုင်။

မိမိ မသိသေးသည့် အကြောင်းအရာသစ်တစ်ခုအကြောင်း စဉ်း
စားအဖြေရှာတော့မည်ဆိုလျှင် ရရှိပြီးသတင်းအချက်အလက်များကို
ထိထိမိမိ တွဲစပ်ညှိနှိုင်းတတ်ဖို့ လိုအပ်၏။ ထိုသို့ ပြုလုပ်နိုင်ရေးအတွက်
ရနိုင်သည့် သတင်းအချက်အလက်များကို ဦးနှောက်က ရှာဖွေသည်။
ရွေးချယ်သည်။ ချင့်ချိန်သည်။ ပယ်သည်။ စိစစ်သည်။ ပြီးတော့ နှိုင်း
ယှဉ်ချိန်ထိုးကြည့်သည်။ သတင်းအကွက်ဖော်ခြင်းတွင် ဦးနှောက်က
အလွန်မတန်တော်သည်။ သို့တိုင် ယေဘုယျသဘော ပြောရလျှင်
ဦးနှောက်က အကွက်ဖော်ပြီး ဖော်ထုတ်ပေးလိုက်သည့် အဖြေတိုင်း
အမြဲတစေ မှန်ကန်နေမည်မဟုတ်ပါချေ။

ဥပမာ ဖရဲသီးကို ဘောလုံးဟုထင်မှတ်ပြီး ကန်သည့် ကျွန်တော့်
သားငယ်ကို ကြည့်ပါ။ သူသည် ဖရဲသီး၏ ပုံသဏ္ဍာန်၊ အရွယ်အစား
နှင့် အရောင်ကိုကြည့်ပြီး ဘောလုံးဟု ထင်မှတ်ခဲ့၏။ သူ့အနေဖြင့်
ထိုအချိန်က သူ့ဦးနှောက်ထဲမှာ ရှိနေသည့် သတင်းအချက်အလက်များ
ကို အကောင်းဆုံး တွဲစပ်ညှိနှိုင်းပြီး အဖြေဖော်ခဲ့ခြင်းဖြစ်၏။ အဖြေမှာ
မှားနေသည်။ သို့သော် လုံးဝိုင်းသည့် ပုံသဏ္ဍာန်ရှိတိုင်း၊ ဘောလုံး
အရွယ်အစားနှင့် တူညီတိုင်း၊ အစိမ်းရောင်ရှိတိုင်း ဘောလုံးမဟုတ် ဆို
သည့် သတင်းအချက်အလက်များကို နောင်အတွေ့အကြုံများက သူ့
အား ဖြည့်ဆည်းပေးသွားမည်ဖြစ်ပေသည်။

စဉ်းစားတွေးခေါ်မှု ထက်မြက်လာစေသည့် နည်းတွေထဲမှ အဓိက
ကျသော နည်းတစ်နည်းမှာ သတင်းအစအနများကို မှန်ကူကွက် ဖော်

သလို ထိမိစွာ အကွက်ဖော်နိုင်စွမ်းရှိအောင် အားထုတ်ခြင်းဖြစ်၏။ အလှဆုံး၊ အကောင်းဆုံး အကွက်ဖော်နိုင်သည့်တိုင် အနိမ့်ဆုံးအားဖြင့် ကြည့်ပျော်ရှုပျော်၊ သို့မဟုတ် လက်ခံနိုင်လောက်သည့် အဆင့်ထိ အကွက်ဖော်နိုင်စွမ်းရှိအောင် ကြိုးစားရပါမည်။

အချို့ကိစ္စများတွင် သင့်အဖြေ မှန်သည်ဟု ယူဆသော် ရကောင်း၏။ သို့သော် မှားနိုင်ခြေလည်း ရှိနေတတ်၏။ သင် ဖြေရှင်းရမည့် အကြောင်းအရာသည် သင်နှင့် ထိတွေ့နီးစပ်နေသည့် အကြောင်းအရာ ဖြစ်နေလျှင် သင်သည် အဖြေကို လျင်မြန်စွာနှင့် ယုံကြည်စိတ်ချစွာ ဖော်ထုတ်ပေးနိုင်မည်ဖြစ်၏။ အကယ်၍ သင်နှင့်မနီးစပ်သော အကြောင်းအရာဖြစ်နေလျှင်မူ သတင်းအကွက်ဖော်ခြင်းကို သတိကြီးစွာထားပြီး ပြုလုပ်ရပေလိမ့်မည်။ ဆိုလိုသည်မှာ မည်မျှပင် စဉ်းစားတွေးခေါ်မှု ထက်မြက်သူဖြစ်စေ ရရှိသည့် သတင်းအချက်အလက်များကို စနစ်တကျ ထိထိမိမိ အသုံးချသင့်သည်ဟူသည့် အချက်ဖြစ်၏။

ဥပမာတစ်ခုပြရသော် လှေလှော်အသင်း တစ်သင်းမှ လှော်သားများသည် သူတို့အသင်း နိုင်သောအခါ ဝမ်းသာအားရဖြင့် အသင်းနည်းပြဆရာကို ချီမပြီး ရေထဲပစ်ချလိုက်ကြ၏။ နည်းပြဆရာသည် ထိုအချိန်က အဝတ်အစားအပြည့်အစုံ ဝတ်ထားသည်။ ပို၍ဆိုးသည်မှာ သူ၏အင်္ကျီအပေါ်အိတ်ထဲတွင် လှေလှော်သားများက အပ်ထားသည့် လက်ပတ်နာရီတွေ ထည့်ထားခြင်းဖြစ်၏။ သူ့အင်္ကျီအိတ်ထဲတွင် နာရီတွေထည့်ထားကြောင်းကို လှေလှော်သားများ သိထားသည်။ နာရီတွေ ရေစိုလျှင် ပျက်စီးကုန်မည်ဆိုတာလည်း သိကြသည်။ သို့သော် သူတို့သည် သူတို့သိထားသည့် သတင်းအချက်အလက်များကို ထိုက်သင့်သည့်အချိန်တွင် အကျိုးရှိရှိ အသုံးချဖို့ ပျက်ကွက်ခဲ့ကြသည်။

စဉ်းစားတွေးခေါ်မှု ပြုလုပ်ရာ၌ မှတ်ဉာဏ်ဘဏ်တိုက်ထဲမှ ပြန်

လည်ဖော်ထုတ်ရယူသည့် ဗဟုသုတများသည် အရေးပါသော အစိတ်အပိုင်းများအဖြစ် ပါဝင်၏။ သို့သော် အဆိုပါ ဗဟုသုတများကို အတွေးအခေါ်များအဖြစ် အစားထိုးလို့မရပါ။ ဗဟုသုတကြွယ်ဝတိုင်း အတွေးအခေါ်ကောင်းမည်ဟု အာမ မခံနိုင်။ ကလေးငယ်များသည် အတွေ့အကြုံရော ဗဟုသုတပါ နည်းပါးသော်လည်း အတွေးအခေါ် ကောင်းသူများအဖြစ် မကြာမကြာ တွေ့ရ၏။ တစ်ချိန်တည်းတွင် ဗဟုသုတကြွယ်ဝသော်လည်း အတွေးအခေါ် ညံ့သူများကိုလည်း တွေ့ရပေသည်။

မှတ်ဉာဏ်နှင့် ပတ်သက်၍လည်း ထိုနည်းလည်းကောင်းပင် ဖြစ်၏။ သတင်းအချက်အလက်များကို မှတ်ဉာဏ်ဘဏ်တိုက်မှ ဖော်ထုတ်ရယူနိုင်သည် မှန်၏။ သို့ရာတွင် ယင်းသတင်း အချက်အလက်များကို အကျိုးရှိအောင် တွဲစပ်ညှိနှိုင်း အကွက်ဖော်ခြင်း မပြုနိုင်ပါက မှတ်ဉာဏ်ဘဏ်တိုက်မှ ပြန်လည်ဖော်ထုတ်ရယူခြင်းသည်လည်း သိပ်အကျိုးရှိမည်မဟုတ်ပေ။

ထို့ကြောင့် ...

သတင်းအချက်အလက်များကို မှန်ကူကွက် ဖော်သလို စနစ်တကျ တွဲစပ်ညှိနှိုင်းတတ်ခြင်းသည် ပြဿနာဖြေရှင်းနိုင်အောင်၊ သို့မဟုတ် ပုစ္ဆာတစ်ပုဒ်ကို အဖြေဖော်နိုင်အောင် စဉ်းစားတွေးခေါ်ရာ၌ အလွန်အရေးကြီးကြောင်း သိထားသင့်လေသည်။ ။



[၃]

အရှိအတိုင်း စဉ်းစားပါ

ရွံ့တွေ ဗွက်တွေ ထူထပ်သည့် တောလမ်းသို့ ကတ္တီပါဖိနပ်စီးပြီး လမ်း
လျှောက်ထွက်သည့် ဆယ်ကျော်သက်ရွယ် မိန်းမငယ်ကိုလည်းကောင်း၊
လူနေထူထပ်ပြီး အသွားအလာရှုပ်ထွေးသည့် မြို့လယ်ရပ်ကွက်တွင်
မော်တော်ကား မဆင်မခြင်မောင်းသူကိုလည်းကောင်း အရှိအတိုင်း
မစဉ်းစားတတ်သူများဟု ဝိုင်းဝန်းဝေဖန် အပြစ်တင်ကြပေမည်။

“အရှိအတိုင်း မစဉ်းစားတတ်” ဟူသော စကားစု၏ ဆိုလိုရင်းမှာ
လူတစ်ဦးတစ်ယောက်၏ လုပ်ဆောင်ချက်များသည် လူအများက
လက်ခံထားသည့် စည်းမျဉ်း၊ စည်းကမ်း၊ သို့မဟုတ် ခိုင်မြဲပြီးဖြစ်သည့်
ကျင့်ထုံးများနှင့် ကိုက်ညီခြင်းမရှိဟူ၍ ဖြစ်၏။ ထိုသို့ စည်းပျက်သူကို
မိုက်မဲသူဟုလည်း ခေါ်ဝေါ်သမုတ်ကြ၏။

အရှိအတိုင်း စဉ်းစားတတ်ခြင်းဆိုသည်ကတော့ လူ့အသိုင်းအဝိုင်း
က လက်ခံထားသည့် ထုံးစံများအတိုင်း နေထိုင်ကျင့်ကြံခြင်းနှင့် သက်
ဆိုင်လေသည်။ ထို့ကြောင့် ထိုသို့ နေထိုင်ကျင့်ကြံသူများကို မူမမှန်သူ
များဟု သမုတ်ကြ၏။

ဖော်ပြပါ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှု ပုံစံနှစ်မျိုး၏ ခြားနားချက်ကို ပတ်
ပတ်နပ်နပ် နားလည်သိမှတ်နိုင်ရန် ယင်းအကြောင်းအရာကို ဆက်

လက်လှေ့လာဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ ထိုသို့ လှေ့လာနိုင်ရန် ကျွန်တော်တို့ ဦးနှောက်တွေထဲတွင် သတင်းအချက်အလက်များ ဘယ်ပုံဘယ်နည်း စုဆောင်းသိုမှီးထားကြောင်းကို ဦးစွာ လှေ့လာရပါမည်။ တကယ်တော့ သတင်းအချက်အလက်များ သိုလှောင်ခြင်းဆိုသည်မှာ “ဗဟုသုတနှင့် အတွေ့အကြုံများ ကြွယ်ဝများပြားလာခြင်း” ပင် ဖြစ်သည်။

သင့်ဦးနှောက်ထဲသို့ သတင်းအချက်အလက်အသစ်များ ထပ် ရောက်လာလျှင် ယခင်ရှိပြီး သတင်းဟောင်းများနှင့် ချိန်ထိုး ဆန်းစစ်မှု ပြုရသည်။ ပြီးမှ သတင်းဟောင်းကို ဆက်ပြီး အတည်ပြုမည်လား၊ သို့မဟုတ် သတင်းအသစ်ကို လက်ခံမည်လား ဆိုသည်ကို ဆုံးဖြတ်ရ သည်။ ထို့ကြောင့် သတင်းအချက်အလက်များ စုဆောင်းသိုလှောင်ခြင်း သည် စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုဖြစ်စဉ်တွင် အရေးပါသော ကဏ္ဍမှ ပါဝင်နေ လေသည်။

သတင်းသိုလှောင်မှုဖြစ်စဉ်၏ အဦးအစသည် ကျွန်တော်တို့ ငယ် ရွယ်စဉ်ကာလ၊ အစစအရာရာကို သင်ယူဆည်းပူးစကာလမှ စတင်ခဲ့ ၏။ ယင်းသတင်းအချက်အလက်များကို ကျွန်တော်တို့၏ အတွေ့အကြုံ များမှ တိုက်ရိုက်သော်လည်းကောင်း၊ လူကြီးသူမများ၏ သင်ကြားပို့ချ ချက်များမှ တစ်ဆင့်သော်လည်းကောင်း ရရှိခဲ့၏။ ယင်းသို့သော သတင်း အချက်အလက်တွေထဲတွင် အောက်ပါကဲ့သို့သော ဥပဒေသတွေလည်း ပါဝင်၏။

- (က) ပတ်ဝန်းကျင်။ ။ မိုးရေသည် စိုစွတ်၏။ မိုးရေကြောင့် အထောက်အခံမဲ့ အရာဝတ္ထုများ ပြုတ်ကျ၏။
- (ခ) ဆက်သွယ်ရေး။ ။ ဘာသာစကား။ ကိုယ်ဟန်အမူအရာဖြင့် အချက်ပြခြင်း။
- (ဂ) လူမှုဆက်ဆံရေး။ ။ ဝေမျှသုံးစွဲခြင်း။ မျှတစွာ ဆက်ဆံခြင်း။

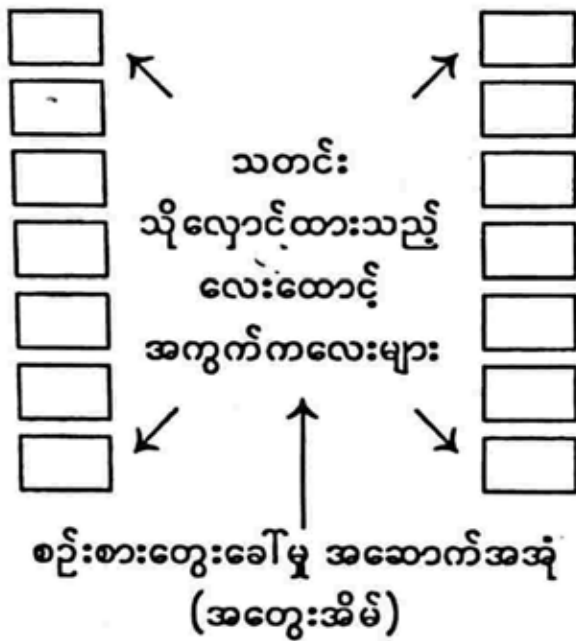
(ဃ) ရှင်သန်ရပ်တည်ရေး။ ။ လမ်းဖြတ်မကူးမီ ဘယ်ဘက်ရော
ညာဘက်ပါ ကြည့်ခြင်း။

(င) အချက်အလက်များ။ ။ မန္တလေးသည် မြန်မာတို့၏ နေပြည်
တော်ဟောင်း ဖြစ်သည်။

အဆိုပါ စည်းမျဉ်း၊ စည်းကမ်း၊ ဥပဒေများကို ဦးနှောက်ထဲ
တွင် ဘောင်ခတ်ထားသည့်ပုံစံ၊ သို့မဟုတ် အဆောက်အအုံပုံစံဖြင့်
စုဆောင်းသိုလှောင်ထား၏။ ကျွန်တော်တို့၏ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုသည်
များသောအားဖြင့် ၎င်းပုံစံထဲတွင်သာ ဖြစ်ပေါ်နိုင်၏။ ၎င်းပုံစံက ကျွန်
တော်တို့၏ စဉ်းစားပုံ စဉ်းစားနည်းကို ထိန်းချုပ်ထား၏။ သို့ဖြစ်ရာ
စဉ်းစားတွေးခေါ်မှု အဆောက်အအုံ၊ သို့မဟုတ် အတွေးအိမ် မည်သို့
ဖွဲ့စည်းဖြစ်ပေါ်လာသည်ကို နားလည်သဘောပေါက်ဖို့ အရေးကြီးလာ
ပါသည်။

စဉ်းစားတွေးခေါ်မှု အဆောက်အအုံ (အတွေးအိမ်)ကို စေ့စေ့
စပ်စပ် လေ့လာကြည့်နိုင်ရန်အတွက် ယင်းအဆောက်အအုံသည် မည်
သည့်ပုံစံ ရှိမည်ဆိုသည်ကို စိတ်ကူးဖြင့် ပုံဖော်ကြည့်လိုက်ပါ။

ဦးနှောက်ထဲတွင် သိုလှောင်မည့် သတင်းအချက်အလက်တစ်ခု
ကို လေးထောင့်အကွက်ကလေးတစ်ကွက်ထဲတွင် ထည့်ထားသည်ဟု
ဦးစွာ ပုံဖော်ကြည့်ပါ။ သတင်းအသစ်တစ်ခု လက်ခံရရှိတိုင်း နောက်ထပ်
အကွက်တစ်ကွက်ထဲတွင် ထည့်သည်။ ထိုအကွက်ကလေးများကို စနစ်
တကျ နှစ်တန်းခွဲပြီး အဆောက်အအုံ ဖွဲ့ထားသည်။ အောက်ပါပုံစံကို
ကြည့်ပါ။

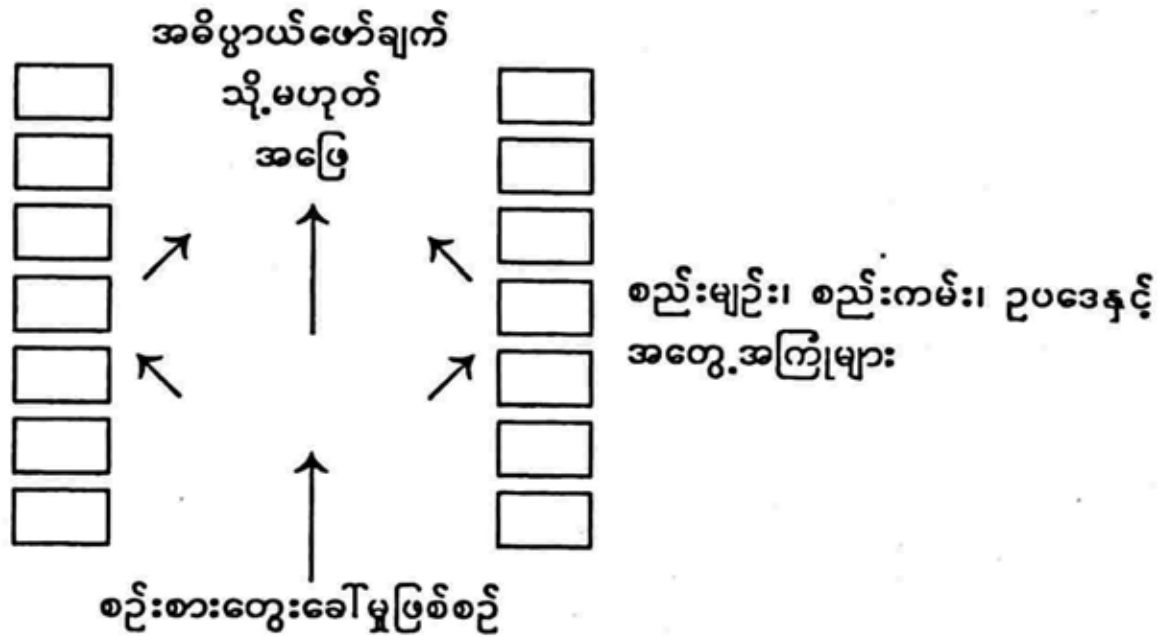


စဉ်းစားတွေးခေါ်မှု အဆောက်အအုံ (အတွေးအိမ်) ဖွဲ့စည်းဖြစ်ပေါ်လာရန် သတင်းအသစ်တစ်ခုရတိုင်း အကွက်ကလေးတစ်ကွက် ထပ်တိုးပြီး တန်းစီထည့်သွင်းသွားသည်။

စဉ်းစားတွေးခေါ်မှု မည်သို့မည်ပုံ ဖြစ်ပေါ်လာသည်ကို အထက်ပါအတိုင်း မျက်မြင်ပုံစံဖြင့်ပင် သရုပ်ဖော်ပြပါမည်။

ကျွန်တော်တို့ အကြောင်းအရာသစ်တစ်ခုနှင့် ပတ်သက်၍ အဖြေရှာရမည်ဆိုပါစို့။ ၎င်းအကြောင်းအရာသစ်ကို အတွေးအိမ်ထဲသို့ ပို့ပေးလိုက်မည်။ အကြောင်းအရာသစ်ကို အကွက်ကလေးတွေထဲတွင် ရှိပြီးဖြစ်သည့် သတင်းအချက်အလက်များနှင့် တိုက်ကြည့်မည်။ စစ်ဆေးကြည့်မည်။ အဖြေဖော်ပေးရမည့် အကြောင်းအရာသစ်သည် မူလရှိပြီး သတင်းအချက်အလက်များနှင့် ကိုက်ညီနေပြီဆိုလျှင် အဖြေဖော်လိုရပြီ။

ယင်းဖြစ်စဉ်ကို ပုံစံဖော်ကြည့်လျှင် အောက်ပါအတိုင်း တွေ့ရမည်ဖြစ်၏။



ယခု ကျွန်တော်တို့ စေ့စေ့စပ်စပ် လေ့လာကြည့်ကြရမည်မှာ အဆောက်အအုံတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာအောင် တည်ဆောက်သည့် သတင်းအချက်အလက်တစ်ခုစီအကြောင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဦးနှောက်ထဲသို့ သတင်းအသစ်တစ်ခု ထပ်ထည့်ခြင်းသည် ကာယကံရှင်တစ်ဦးချင်းနှင့်သာ သက်ဆိုင်၏။ သို့သော် အဆိုပါ သတင်းအချက်အလက်သစ် ဆိုသည်များမှာ လူအများက အသိအမှတ်ပြု ကျင့်သုံးနေသည့် စည်းမျဉ်း၊ စည်းကမ်း၊ ဥပဒေများပေါ်တွင် အခြေပြုထားသည်သာ များ၏။ သို့မဟုတ်လျှင်လည်း လူတိုင်း ကြုံတွေ့နေကျ အတွေ့အကြုံများပေါ်တွင် အခြေပြုထားသည်သာ များ၏။

လူများစုသည် သူတို့၏ အတွေးအိမ်ထဲသို့ အခြားသူများ ရရှိသော သတင်းနှင့် ထပ်တူထပ်မျှ တူညီသော သတင်းများကို ထည့်ထားတတ်ကြ၏။ ထို့ကြောင့်ပင် ပြဿနာတစ်ရပ်ကို တစ်ဦးတစ်ယောက်က ဘယ်ပုံဘယ်နည်း ဖြေရှင်းလိမ့်မည်ဖြစ်ကြောင်း ကျန်တစ်ယောက်

က အလွယ်တကူ ခန့်မှန်းလို့ရနေခြင်းဖြစ်၏။

ထိုနည်းတူစွာပင် ဖော်ထုတ်လိုက်သည့် အဖြေတစ်ခု မှားသည် မှန်သည်ကို အများလက်ခံသည့် ကျင့်ထုံးများနှင့် ချိန်ထိုးဆုံးဖြတ်ကြ ၏။ အဖြေမှားနေလျှင် အဖြေဖော်သူအား “အရှိအတိုင်း မစဉ်းစားသူ” ဟု အစွပ်စွဲခံရပေမည်။

စည်းမျဉ်း၊ စည်းကမ်း အတော်များများကို လူအများစုက လက်ခံ ပြီး တစ်ပြေးညီ ကျင့်သုံးနေကြ၏။ သို့သော် သင်ယူဆည်းပူးမှု ပြုရာ တွင်မူ တစ်ပြေးညီ အစီအစဉ်ဟူ၍ မရှိပေ။ စာရေး၊ စာဖတ်နှင့် သင်္ချာ လို ဘာသာရပ်မျိုးတွေကို တစ်ပြေးညီ အစီအစဉ်ချ၍ သင်ကြားကြ၏။ သို့သော် ၎င်းဘာသာရပ်များကိုပင် တစ်ပြေးညီ ဆည်းပူးမှတ်သားထား ဖို့ စီစဉ်ထားခြင်းမရှိချေ။ ထို့ကြောင့်ပင် လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအကြား ခြားနားမှုများ ပေါ်လာပြီး ချို့ယွင်းချက်များ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်ပေ သည်။

လူတစ်ဦးတစ်ယောက်၏ အမှားကို “အရှိအတိုင်း မစဉ်းစားလို့” ဟု ကောက်ချက်ချခြင်းသည် “ဒီလူ ဒီထက်ပိုပြီး အသိဉာဏ်မရှိတော့ ဘူးလား” ဟု အပြစ်တင်ရာ ရောက်ပါသည်။

ကျွန်တော် ပေးလိုက်သည့် အရွယ်တော် ဖရဲသီးကို လူကြီးတစ် ယောက်က ကြမ်းပေါ်ချပြီး ကန်သည်ဆိုလျှင် သည်လူ “အရှိအတိုင်း မစဉ်းစား” ဟု စွပ်စွဲရမည်။ သို့သော် ထိုအမှားအတိုင်း ပြုလုပ်မိသော ကျွန်တော့်သားငယ်ကိုမူ ခွင့်လွှတ်ရမည်သာဖြစ်၏။ အကြောင်းမှာ သား ၏ အသက်အရွယ် ငယ်ရွယ်ခြင်းနှင့် အတွေ့အကြုံနည်းလွန်းခြင်းတို့ ကြောင့်ပင်။ တကယ်တမ်းပြောရလျှင် သည်လိုပစ္စည်းမျိုး ပေးပါက သည်လို လုပ်လိမ့်မည်ဟု ကြိုတင်မတွက်ခဲ့သော ကျွန်တော့်ကိုပင် “အရှိ အတိုင်း မစဉ်းစားသူ” ဟု ရှုတ်ချလျှင် မှန်ကောင်း မှန်နိုင်၏။

ကလေးသူငယ်များကို အကဲခတ် စောင့်ကြည့်ခြင်းဖြင့် စဉ်းစား
 တွေးခေါ်မှုဖြစ်စဉ်အကြောင်း တော်တော်ကြီး သိနိုင်ပါသည်။ ကလေး
 သူငယ်များသည် အရာရာကို သိချင်ကြ၏။ ဗဟုသုတရှိလိုကြ၏။ ထို့
 ကြောင့် စပ်စုကြ၏။ မေးခွန်းပေါင်းများစွာကို တစိုက်မတ်မတ် မေး
 ကြ၏။ ထိုသို့ မေးမြန်းရင်း၊ မှတ်သားရင်း သတင်းအချက်အလက်
 သိုလှောင်ရုံကို ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ကြလေသည်။

သူတို့သည် သတင်းပေါင်းမြောက်မြားစွာကို စူးစမ်းခြင်းမပြုဘဲ
 လက်ခံကြ၏။ တစ်ခါတစ်ရံတွင်မူ သတင်းသစ်ကို သံသယဖြင့် ကြည့်
 ၏။ စစ်ဆေးကြည့်၏။ ပြီးမှ သတင်းသစ်ကို လက်ခံသင့်၊ လက်မခံ
 သင့် ဆုံးဖြတ်ကြ၏။ ရရှိလာသော သတင်းအသစ်သည် သူတို့လက်ခံ
 ထားသည့် သတင်းဟောင်းနှင့် မကိုက်ညီပါက တွေဝေတတ်ကြလေ
 သည်။

ရှေ့နှင့်နောက် ကိုက်ညီမှုမရှိသည့် သတင်းများကို ရွေးထုတ်ခြင်း၊
 ပယ်သင့်သည်ကို ပယ်ခြင်း စသည့် လုပ်ဆောင်မှုများသည်ပင် သင်ယူ
 ဆည်းပူးမှုအတွေ့အကြုံများ ဖြစ်နေတော့၏။

ကလေးတစ်ယောက်၏ သတင်းသိုလှောင်မှုသည် မပြည့်စုံသည်
 သာမက ဓတိကျကြောင်း သိသာပါသည်။ သို့ဖြစ်သော်လည်း သူသည်
 သင်ယူမြဲ သင်ယူနေမည်သာဖြစ်၏။ ဆည်းပူးမြဲ ဆည်းပူးနေမည်သာ
 ဖြစ်၏။ စဉ်းစားတွေးခေါ်သည့်အလုပ်ကို ဆက်လုပ်နေမည်သာဖြစ်၏။
 အမှားတွေ ဖြစ်သည်မှာ အဆန်းမဟုတ်တော့။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ထို
 အမှားတွေသည် လူကြီးတွေအတွက် ရယ်မောစရာဖြစ်နေတတ်၏။

ဖြစ်ရပ်အချို့ကို ဥပမာအဖြစ် တင်ပြအပ်ပါမည်။
 (က) “ဒါကို အင်္ကျီလို့ခေါ်တယ်။ ဒါကို ထဘီလို့ခေါ်တယ်” ဟု မိခင်
 က သင်ကြားပြသခြင်းခံရသည့် နှစ်နှစ်သမီးငယ်တစ်ဦးက ဖခင်

ဖြစ်သူ ပုဆိုးအသစ်ထုတ်ဝတ်လာသောအခါ “ဖေဖေက ထဘီ အသစ် ဝတ်ထားတယ်” ဟု ပြောလိုက်လေသည်။

(ခ) ကမ်းခြေတွင် အပန်းဖြေနေသော မိသားစုထဲမှ သားငယ်အား သူ့မိခင်က သားငယ် ရင်ဘတ်အအေးမိနေသည့်အတွက် ပင်လယ်ရေစပ်တွင် ရေဆင်းမချိုးဖို့ တားမြစ်၏။ ထိုအခါ သားငယ်က “သားသား ခါးအထိပဲ ရေထဲဆင်းမှာပါ မေမေရဲ့” ဟု ဆင်ခြေပေးလိုက်လေသည်။

(ဂ) “ဒီကောင် ကြီးလာရင် ဝန်ကြီးဖြစ်မလား မသိဘူး။ လက်ညှိုးထိုးပြီး လူတွေကို ဟိုဟာခိုင်း ဒီဟာခိုင်းနဲ့” ဟု ဖခင်က သားငယ်ကိုကြည့်ပြီး မှတ်ချက်ချသည်။ ထိုအခါ သားငယ်က “သားသား ကြီးလာရင် ဘိုးဘိုးလို ဖြစ်မယ်လို့ ပြောတာလားဟင်” ဟု ပြန်မေးလိုက်၏။ ဘာကြောင့်ဆို အိမ်မှာ လက်ညှိုးထိုး အမိန့်ပေးနေသူမှာ သူ့အဘိုးပဲရှိသည်။ သူ၏ မှတ်ဉာဏ်ဘဏ်တိုက်ထဲတွင် ဝန်ကြီးဆိုတာ မရှိ။ ဝန်ကြီးဆိုတာ မမြင်ဖူး။ ကြားလည်း မကြားဖူး။

(ဃ) မုန့်ဝယ်ကျွေးဖို့ ပူဆာနေသော မြေးငယ်အား သူ့ဘွားအေက မိုးရွာလာသည်ကို ညွှန်ပြပြီး “ဟော ... ဒေဝေါကြီး လာနေပြီ” ဟု အာရုံပြောင်းပေးလိုက်၏။ ထိုအခါ မြေးငယ်က “ဘွားဘွားကလည်း ဒေဝူးလာပြီလို့ ပြောစမ်းပါ” ဟု ပြင်ပေးလိုက်၏။ တကယ်တော့ သူ၏ သတင်းသို့လှောင်ရုံထဲတွင် “ဒေဝေါ” ဟူသည့် ဝေါဟာရမရှိ။ မကြားဖူး။ မြို့ပြဝန်းကျင်တွင် နေထိုင်ကြီးပြင်းလာသည့် သူ့မှတ်ဉာဏ်ထဲတွင် “ဒေဝူး” ဟုခေါ်သော ဘတ်စ်ကားကြီးတွေပဲ ရှိသည်။

အထက်ပါဖြစ်ရပ်တစ်ခုချင်းကို လေ့လာကြည့်လျှင် ကလေးများ

၏ ကြောင်းကျိုးသင့်လျော်သော ဆင်ခြင်တုံတရားကို မြင်တွေ့ရန် မခဲယဉ်းတော့ပါ။ သူတို့ကလေးတွေ အဓိပ္ပာယ်ကောက် မလွဲမှားအောင် ပြုပြင် ထိန်းမတ်ပေးဖို့သာ လိုပါသည်။ ပြုပြင် ထိန်းမတ်ပေးရန်အတွက် သူတို့၏ အတွေးအိမ်ထဲမှ မူလသတင်းကွက် အဟောင်းကလေးများ ကို သတင်းကွက် အသစ်ကလေးများဖြင့် မကြာမကြာ အစားထိုး ပြောင်းလဲပေးရပါမည်။

အဆိုပါ အဖြစ်မျိုးတွေသည် အသက်အရွယ် ရလာချိန်အထိ ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်နေတတ်၏။ သို့သော် ပတ်ဝန်းကျင်က သတိမပြု မိလောက်အောင် မသိမသာကလေး ဖြစ်ပေါ်တတ်၏။ ပတ်ဝန်းကျင် က သတိမပြုမိသည်မှာ ဖြစ်ပေါ်ကြိမ်နှုန်း လျော့နည်းသွားသောကြောင့် ဖြစ်၏။ နောက်ပြီး လူကြီးတွေ ဖြစ်နေပြီဆိုတော့ ဘေးလူတွေ ရယ် သွမ်းသွေးမှာကို မခံချင်။ မခံနိုင်။ သည်တော့ မိမိ၏အမှားကို ဘေး လူတွေ မသိအောင် ဖုံးတတ် ဖိတတ်ကြသည်မဟုတ်ပါလား။

တစ်ပိုင်းစီစဉ်းစားခြင်းနှင့် တစ်ပေါင်းတည်းစဉ်းစားခြင်း

ယခု ကျွန်တော်တို့ အတွေးအိမ်၏ အခြားစရိုက်လက္ခဏာများ ကို လေ့လာကြည့်ကြရအောင်။

စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတစ်ရပ် ပြုလုပ်ပြီးစီးသည့် အချိန်အတိုင်း အတာသည် ကိစ္စတစ်ခုနှင့်တစ်ခု မတူဘဲ ကွာခြား၏။ အဖြေ ဖော် ထုတ်နိုင်မှုသည် အချို့ကိစ္စများတွင် လျင်မြန်၏။ သွက်လက်၏။ အချို့ ကိစ္စများတွင် ကြာမြင့်၏။ နှေးကွေး၏။ သို့ဖြစ်ရသည်မှာ သတင်း တစ်ခုကို ဦးနှောက်ထဲတွင် ပြန်လည်ဖော်ထုတ်ရန် လွယ်သည်။ မြန် သည်။ သီးသန့်မှတ်မထားလျှင် ပြန်လည်ဖော်ထုတ်ရန် မလွယ်။ နှေး ကွေးသည်။

ဥပမာ- ကျောင်းတွင် သင်္ချာဘာသာ သင်ရာ၌ အလီများ ကျက်မှတ်ထားခြင်း။

ထိုနည်းတူစွာပင် အနေအထားတစ်ခုကို အမှတ်မဲ့ ကျွမ်းဝင်ယဉ်ပါးနေသောကြောင့် ဖြစ်၏။

ဥပမာ- ကားမောင်းခြင်း။

အထက်ပါ ဥပမာနှစ်မျိုးစလုံးတွင် စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုကို နည်းနည်းသာ ပြုလုပ်ဖို့ လို၏။ တစ်နည်းဆိုသော် သိမှတ်စွာ အားထုတ်မှုကို နည်းနည်းသာ ပြုလုပ်ဖို့လို၏။

မိမိ ရင်းနှီးနေသည့် အနေအထားကို လျင်မြန်စွာ အဖြေဖော်နိုင်ခြင်းသည် ပို၍ခက်ခဲ ရှုပ်ထွေးသော ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းနိုင်ရေးအတွက် ကြီးမားစွာ အထောက်အကူပေးပါသည်။ ကျွန်တော်တို့၏ အတွေးတစ်ခုသည် ကျွန်တော်တို့၏ အတွေးအိမ်တွင်းမှာသာ ဖြစ်ပေါ်၏။ ထိုအိမ်သည် အထက်တွင် ဖော်ပြပြီးခဲ့သည့်အတိုင်း သတင်းကွက်ကလေးများဖြင့် ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထားပါသည်။ အဆိုပါ သတင်းကွက်ကလေးများကို သတင်းကွက်ကြီးများအဖြစ် ပေါင်းစုအသုံးချလိုရ၏။ သတင်းကွက်ကြီးများအဖြစ် ဦးနှောက်က လက်ခံလိုက်သောအခါ အဖြေရှာရေးတွင် ပိုမိုမြန်ဆန်လာနိုင်ပေသည်။

ဥပမာ- တစ်စုံတစ်ယောက် ကားမောင်းသည်ကို ဆင်ခြင်ကြည့်ပါ။ အောက်ပါပုံစံတွင် တစ်ပိုင်းစီ စဉ်းစားခြင်းနှင့် တစ်ပေါင်းတည်း စဉ်းစားခြင်းကို ဖော်ပြထားပါသည်။

တစ်ပိုင်းစီစဉ်းစားခြင်း

တစ်ပေါင်းတည်းစဉ်းစားခြင်း

၁။ တံခါးသော့ဖွင့်၊ တံခါးဆွဲဖွင့်၊
ကားထဲဝင်၊ ထိုင်။ တံခါးပိတ်။
နေသားတကျထိုင်။

} ကားထဲဝင်

၂။ စက်နှိုးရန် သော့ပေါက်ထဲ
သော့တံထည့်၊ ဂီယာထိုးထား
သလားစစ်ဆေး။ ဓာတ်ဆီ
မောင်းတံကို နင်း။
စက်နှိုးရန် သော့တံကိုလှည့်။

} ကားစက်နှိုး

၃။ ဒိုင်ခွက်တွေပေါ်မှ ညွှန်ပြချက်
များကို စစ်ဆေး။ နောက်ကြည့်
မှန်၊ ဘေးကြည့်မှန်များကို ချိန်။
မီးဖွင့်၊ မှန်ထဲမှ ကြည့်။

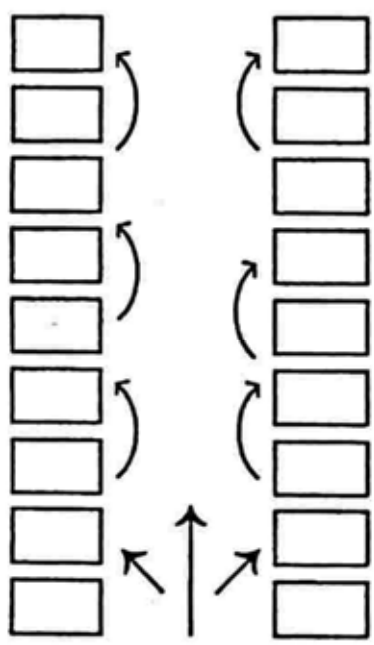
} ကားထွက်ရန် ပြင်ဆင်

၄။ ကလပ်(ချ်)ကို နင်း။ ပထမဆင့်
ဂီယာထိုး။ မှန်ထဲကြည့်။ ဓာတ်ဆီ
မောင်းတံကိုနင်း။ ကလပ်(ချ်)
လျှော့။ ဘေးကိုကြည့်။ လက်ဆွဲ
ဘရိတ်ကိုဖြုတ်။ သွားမည့်ဘက်
ကို အချက်ပြ။ ကလပ်(ချ်)လွှတ်။
အရှိန်ယူ။

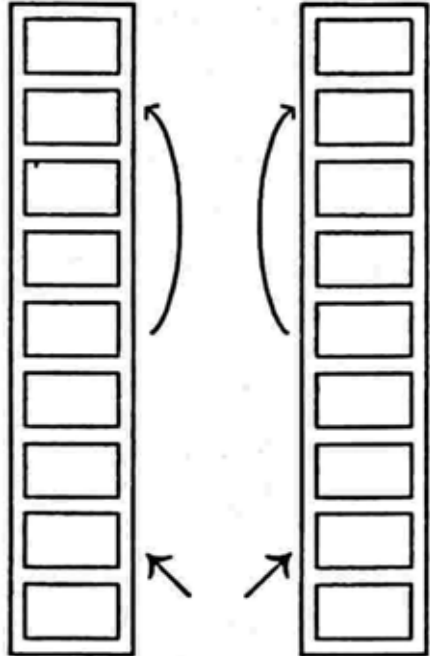
} ကားမောင်းထွက်

အထက်ပါပုံစံ၏ ညာဘက်ခြမ်းကိုထည့်လျှင် ကားမောင်းထွက်ခြင်းကို စဉ်းစားမှု အနည်းဆုံးဖြင့် ဆောင်ရွက်နိုင်ကြောင်း တွေ့ရ၏။ အကြောင်းမှာ ထိုအလုပ်သည် လုပ်နေကျ အလုပ်ဖြစ်၏။ ထို့ပြင် မှတ်မိလွယ်သည့် တစ်ပေါင်းတည်းပုံစံဖြင့် စဉ်းစားသောကြောင့် ဖြစ်၏။

ထပ်မံ ခြုံပြီး တိတိကျကျပြောရလျှင် ဖော်ပြပါ တစ်ပေါင်းတည်း ပုံစံများကို စုပေါင်းကာ ပိုမိုစည်းလုံးသည့် 'ကားမောင်းခြင်း' ခေါင်းစဉ်ကြီးအောက်တွင် ထည့်သွင်းနိုင်ပေသည်။ သတင်းအပိုင်းအစများကို စိတ်ဖြင့် စစ်ဆေးသည်။ သို့သော် တစ်ပေါင်းတည်းပုံစံ၏ အစိတ်အပိုင်းများအဖြစ် စစ်ဆေးခြင်းဖြစ်၏။ ၎င်းပုံစံ တွေးခေါ်နည်းကို အောက်တွင် သရုပ်ဖော် တင်ပြထားပါသည်။



လက်ရှိအနေအထား
တစ်ပိုင်းစီစဉ်းစားခြင်း
အဆောက်အအုံ



လက်ရှိအနေအထား
တစ်ပေါင်းတည်းပုံစံ
စဉ်းစားခြင်း
အဆောက်အအုံ

အကယ်၍ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်မဟုတ်သည့် ဖြစ်ရပ်မျိုး ပေါ်ပေါက်လာသည်ဆိုပါစို့။ ဥပမာ- ဓာတ်ဆီဒိုင်ခွက်တွင် အန္တရာယ်အချက်ပြမီးလင်းနေသည့်ဖြစ်ရပ်မျိုး။ ထိုအခါ ယာဉ်မောင်း၏ ဦးနှောက်က အခြားအရေးမကြီးသည့်ကိစ္စများကို ဖယ်ထုတ်မည်။ ပြီးတော့ မမျှော်လင့်ဘဲ

ဖြစ်ပေါ်လာသည့် “သတင်းကွက်ကြီး”ကို အာရုံစိုက်မည်။ အဖြေရှာမည်။ ဓာတ်ဆီဒိုင်ခွက်ရှိ အညွှန်းမြားကိုကြည့်ပြီး ဓာတ်ဆီဘယ်လောက်ကျန်သေးသည်ကို စစ်ဆေးခြင်းဖြင့် အဖြေထုတ်မည်။

ဤလုပ်နည်းလုပ်ဟန်သည် ရုပ်မြင်သံကြား ကင်မရာများ ရိုက်ချက်ပြောင်းသည်နှင့် တူ၏။ အရာဝတ္ထုတစ်ခုကို မြင်ကွင်းကျယ် ရိုက်ချက်ဖြင့် အဝေးမှ ရိုက်နေမည်။ ထို့နောက် ရိုက်ချက်ပြောင်းကာ အနီးကပ် ရိုက်ချက်ဖြင့် အသေးစိတ်ရိုက်သည်။

ကျွန်တော်တို့သည် အားထုတ်မှုအနည်းဆုံးနှင့် အဖြေကို အမြန်ဆုံး ဖော်နိုင်ရန် တစ်ပေါင်းတည်း စဉ်းစားနည်းကို အစဉ်တစိုက် ကျင့်သုံးကြ၏။ ဥပမာအဖြစ် မီးရထားစီးခြင်းကို စိတ်ကူးပုံဖော်ကြည့်ပါ။ သင်သည် ရထားတစ်ကြိမ်စီးတိုင်း သင်လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းစဉ်များကို တစ်ထစ်ချင်း စဉ်းစားမနေပါ။ ဆိုလိုသည်မှာ သင်သည် တစ်ပိုင်းစီ စဉ်းစားနည်းကို မသုံးဘဲ တစ်ပေါင်းတည်း စဉ်းစားနည်းကိုသာ သုံးပါသည်။

သို့ဖြစ်ရာ ...

တစ်ပေါင်းတည်း စဉ်းစားခြင်းသည် အလွန်ကောင်းမွန် ထိရောက်၏။ အလွန်လျင်မြန် သွက်လက်၏။ သို့သော် ဟာကွက်များ၊ ချောက်ကျပေါက်များ ကင်းစင်သည်ဟု မဆိုနိုင်ပါ။

တစ်ပေါင်းတည်းစဉ်းစားခြင်းဟု ချောက်ကျပေါက်များ

၁။ အမှတ်မထင် ဖြစ်ပေါ်မှုများ

သင်က အကြောင်းအရာတစ်ခုကို ခြုံငုံ၍ကြည့်သည်။ ခြုံငုံ၍ သုံးသပ်သည်။ ထိုသို့ ခြုံငုံစဉ်းစားသည့်အတွက် သင်၏ သုံးသပ်ချက်ထဲတွင် ချို့ယွင်းချက်တစ်ခုတလေ ရှိနေသည်ကို မမြင်မိ။ သတိမထား

မိ။ ထိုအခါ ပြဿနာများ ပေါ်ပေါက်လာနိုင်၏။

ဥပမာ- သင်သည် ကုလားထိုင်တစ်လုံးပေါ်တွင် ထိုင်လိုက်၏။ ကုလားထိုင်မှာ သင့်ကိုယ်အလေးချိန်ကို မခံနိုင်ဘဲ ကျိုးကျသွားသည်။

တစ်ပေါင်းတည်း ခြုံငုံစဉ်းစားခြင်း၏ အလိုအရဆိုလျှင် ကုလားထိုင်ပေါ်တွင် သင်ထိုင်လိုရသည်။ ဘာမျှဖြစ်စရာအကြောင်းမရှိ။ သို့သော် ယင်းကုလားထိုင်ကို စေ့စေ့စပ်စပ် စစ်ဆေးကြည့်လျှင် အဖြေတစ်မျိုး ထွက်လာပေလိမ့်မည်။

သည်ဖြစ်ရပ်မျိုးတွေသည် ဘဝတွင် ဘယ်နေရာ၊ ဘယ်အခါမှာ မဆို ဖြစ်ပေါ်နိုင်၏။ သို့တိုင် အကြိမ်ကြိမ်အဖန်ဖန် ထပ်ပြန်တလဲလဲ ဖြစ်နေသည်တော့ မဟုတ်။ ထို့ကြောင့် အမြဲတမ်း သတိလွန်ကဲသည့် အနေအထားမျိုး မရောက်အောင် ကြိုတောင့်ကြုံခဲ အန္တရာယ်များကို ကျွန်တော်တို့ ရင်ဆိုင်ဖို့ ဝန်မလေးကြတော့ပေ။

မိမိထိုင်လိုက်သည့် ကုလားထိုင်တစ်လုံး ကျိုးကျဖူးသည့်အတွက် နောက်နောင် ကုလားထိုင်ပေါ်တွင် ထိုင်မည်ပြုတိုင်း ကုလားထိုင်ကို ဖင်ပြန်ခေါင်းပြန် စစ်ဆေးနေခြင်းမပြုကြပေ။

၂။ အဆောတလျင် ကောက်ချက်ဆွဲမှုများ

တစ်ခါတလေတွင် ပုံစံတစ်ခု၏ အစိတ်အပိုင်းကလေးတစ်ခုကို မြင်လိုက်ရုံဖြင့် ပုံစံတစ်ခုလုံးကို သင့်ဘာသာသင် ဖြည့်စွက်ပုံဖော် ကြည့်တတ်၏။ သည်လုပ်ရပ်မျိုးမှာ ကျွန်တော်တို့အားလုံး ပြုလုပ်လေ့ရှိပြီး ထိုသို့ ပြုလုပ်မိသည့်အတွက် ပြဿနာကြီးကြီးမားမား မပေါ်နိုင်ပေ။ ဤဖြစ်ရပ်မျိုးတွင် မိမိ၏ လုပ်ရပ် မှားသွားပြီးမှ မိမိ ဘာကြောင့် ထိုသို့ ပြုလုပ်မိသည်ကို သိလေ့ရှိ၏။

ဥပမာ- သူစိမ်းတစ်ဦးကို သင့်မိတ်ဆွေဟု ထင်မှတ်မှားပြီး နှုတ်

ဆက်မိခြင်းမျိုး။

ယင်းသဘောသဘာဝရှိသည့် အမှားမျိုးသည် အချိန်အတော်ကြာ သည်ထိ ဆက်ပြီး ဖြစ်နေတတ်ပါသည်။

ဥပမာပြရသော် တစ်ကိုယ်တည်းနေသည့် မိတ်ဆွေတစ်ဦးထံ တယ်လီဖုန်း ဆက်သည့်အခါ လိုင်းမအားဘဲ တီ... တီ ဟု သံရှည် မြည်နေခြင်း။ ထိုသို့ လိုင်းမအားသည့်အတွက် မိမိ မိတ်ဆွေသည် သူ့ အိမ်မှာပင် ရှိနေရမည်။ သူ စကားပြောနေသောကြောင့် လိုင်းမအားခြင်း ဖြစ်သည်ဟု ကောက်ချက်ချလိုက်၏။

စင်စစ် တယ်လီဖုန်းလိုင်း မအားခြင်း (အင်ဂျင်နီယာဖြစ်နေခြင်း)မှာ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။ အဆိုပါ မိတ်ဆွေထံသို့ အခြားသူတစ်ဦးဦးက မိမိအလျင် တယ်လီဖုန်းဆက်ပြီး တစ်ဖက်မှ မဖြေ မချင်း စောင့်နေလျှင်လည်း မိမိဆက်ချိန်တွင် လိုင်းအားမည်မဟုတ်။ တီ ... တီ ... သံရှည်မြည်နေမည်သာ။

ထိုသို့မဟုတ်ဘဲ အခြားဖြစ်နိုင်သည့် အလားအလာမှာ တယ်လီ ဖုန်းစကားပြောခွက်ကို နေသားတကျ ပြန်မတင်မိလျှင်လည်း လိုင်း မအားသည့်အသံ မြည်နေမည်သာဖြစ်၏။

သို့သော် ဖုန်းဆက်သူက အဆက်ခံရသူအား “ခင်ဗျား အိမ်မှာ တစ်ချိန်လုံးရှိနေတယ်ဆိုတာ ကျုပ် သိပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ခင်ဗျာ့ တယ်လီဖုန်းက တစ်ချိန်လုံး အင်ဂျင်နီယာဖြစ်နေတာပဲဟာ” ဟု မှားယွင်းစွာ စွပ်စွဲကောင်း စွပ်စွဲပေလိမ့်မည်။

အဆောတလျင် ကောက်ချက်ချမှု ဖြစ်ပေါ်တတ်သည့် အနေ အထားတစ်မျိုး ရှိသေးသည်။ ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေနှစ်မျိုး တူလွန်း အားကြီးနေလျှင် ၎င်းအခြေအနေနှစ်မျိုးကို တစ်မျိုးတည်းဟု မှားယွင်း ထင်မှတ်မိခြင်း။

တစ်နေ့တွင် ကျွန်တော် စက်ဘီးစီးလာသည်။ ကျွန်တော့်ရှေ့ မလှမ်းမကမ်းတွင်လည်း စက်ဘီးစီးသွားသူတစ်ဦးရှိသည်။ ထိုအချိန် တွင် မထင်မှတ်ဘဲ ကလေးတစ်ယောက်က အဆိုပါ စက်ဘီးရှေ့မှ ဖြတ်ပြေးသည်ကို ကျွန်တော် မြင်လိုက်ရ၏။ ထိုအခါ ကျွန်တော်သည် ကျွန်တော့်စက်ဘီးဘရိတ်ကို ကမန်းကတန်း ဆွဲလိုက်မိပြီး ဖြစ်သွား၏။ တကယ်တော့ ဘရိတ်ဆွဲရမည့်သူမှာ ကျွန်တော့်ရှေ့မှ စက်ဘီးသမား သာ ဖြစ်၏။ ကျွန်တော်က တူလွန်းအားကြီးသည့် အခြေအနေနှစ်မျိုး ကို တစ်မျိုးတည်းအဖြစ် ရှုမြင်ယူမှတ်လိုက်မိခြင်းဖြစ်ပေသည်။

အချိန်လုပြီး အကဲဖြတ်ရသည့်အခါမျိုးတွင်လည်း ကောက်ချက် အမှားကို ဆွဲမိတတ်ပါသည်။

စစ်ဖြစ်နေသည့် နိုင်ငံ၏ လေကြောင်းပိုင်နက်အား ဖြတ်ကျော် ပျံသန်းသည့် ခရီးသည်တင်လေယာဉ်ကို ရန်သူ့လေယာဉ်ဟု အဆော တလျင် ကောက်ချက်ဆွဲပြီး ပစ်ချမိခြင်းမျိုးကို ဥပမာပြလို ရပါသည်။

ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းမှာ အားထုတ်မှု များများစားစား မလုပ်ရဘဲ မြန် မြန်ဆန်ဆန် တွေးတောဆုံးဖြတ်နိုင်ရန် ကျွန်တော်တို့ ဦးနှောက်က အစဉ် တစိုက် ကြိုးစားနေသောကြောင့် ဖြစ်၏။ အဆောတလျင် ကောက် ချက်ဆွဲခြင်းတွင် အားနည်းချက်များရှိ၏။ ပြဿနာများရှိ၏။ သို့သော် တစ်ပေါင်းတည်းစဉ်းစားခြင်း၏ ကြီးမားသော အားနည်းချက်ကြီး မဟုတ်ပါ။



ဤစာမျက်နှာ တစ်နေရာတွင် ဖော်ပြထားသည့် တြိဂံအတွင်းမှ စာသားကို သင် ဖတ်ကြည့်ပြီးပြီလား။ တစ်ပေါင်းတည်း ခြုံငုံ စဉ်းစား သည့်အကျင့်က သင့်အား ထုတ်ပေးလိုက်သည့် အဖြေမှာ “နွေတွင် ငပလီကမ်းခြေသို့ သွားကြရအောင်” ဟု ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်နေမည်။ ထိုသို့ မှမဟုတ်ဘဲ “နွေတွင် ငပလီကမ်းခြေသို့သို့ သွားကြရအောင်” ဟု အမှန် အတိုင်း အဖြေထုတ်ပေးလိုက်သလား။ စာတန်းမှာ တိုတိုကလေးဖြစ် သဖြင့် သင် ဖျတ်ခနဲဖတ်လိုရပါသည်။ အမှန်အတိုင်း ဖတ်မိလျှင် သင့် ကို ချီးကျူးရပါမည်။ အဆိုပါ တြိဂံကိုပင် သင့်အပေါင်းအသင်းများအား ပြကြည့်ပါ။ သူတို့ ဘယ်လိုဖတ်ကြမည်လဲဆိုတာ စောင့်ကြည့်လိုက်ပါ။

၃။ အတွေးလမ်းကြောင်းများ ထပ်ခြင်း

သင့်တွင် အမြဲတမ်း ပြုလုပ်နေကျဖြစ်သည့် ပုံမှန်အလုပ်တစ်ခု ရှိ၏။ သို့သော် ထိုအလုပ်နှင့် ဆင်တူသည့်တိုင် လုပ်နေကျမဟုတ်သည့် အလုပ်မျိုးနှင့် ပက်ပင်းတိုးပါက သင်လုပ်နေကျ အလုပ်ကိုပင် ပြုလုပ် မိတတ်၏။ ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းကို အတွေးလမ်းကြောင်းထပ်သည်ဟု ခေါ် ပါသည်။

ဥပမာ- ရုံးအားရက်တွင် ကိစ္စတစ်ခုဖြင့် မြို့ထဲသို့ ကားမောင်း သွားသော သင်သည် မထင်မှတ်ဘဲ သင့်ရုံးရှိရာသို့ မောင်းသွားမိခြင်း မျိုး။ ဘာကြောင့်ဆို သင်သည် ကာလကြာမြင့်စွာကတည်းက ရုံးသို့ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ကားမောင်းသွားကျင့် ပါနေသောကြောင့် ဖြစ်၏။

အခြားသာဓကတစ်ခုမှာ ရုံးအားရက် မိမိအိမ်တွင် အနားယူနေ ခိုက် တယ်လီဖုန်းက အသံမြည်လာသည်။ ထိုအခါ စကားပြောခွက်ကို ကောက်ကိုင်ပြီး ရုံးတွင် ဖြေနေကျအတိုင်း “ရောင်းဝယ်ရေးဌာနကပါ” ဟု ဖြေလိုက်မိ၏။

အလွယ်ဆုံးဥပမာတစ်ခုမှာ ဘုန်းကြီးလူထွက်တစ်ဦးသည် လူ
ဝတ်နှင့် လူများကိုတွေ့တိုင်း “ဒကာကြီး”၊ “ဒကာမကြီး” ဟု နှုတ်ကျိုး
စွာ ခေါ်ဝေါ်နေမိခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

၄။ မှန်ဝါးပျောက်ကွယ်ခြင်း

အနေအထားတစ်ခုကို ယဉ်ပါးကျွမ်းဝင်လေ ဦးနှောက်ထဲတွင် စွဲစွဲ
မြဲမြဲ မှတ်သားထားရန် အားထုတ်မှု နည်းပါးလေဖြစ်၏။ အကြောင်းအရာ
တစ်ခုကို အားထုတ်မှတ်သားမနေရသည့်အတွက် အခြားအကြောင်း
အရာများကို မှတ်သားဖို့ ကွက်လပ်ချန်ထားသလို ဖြစ်သွား၏။

ရုပ်ရှင်ရုံထဲတွင် မီးတွေ ဖြည်းဖြည်းချင်း မှေးမှိန်ပြီး နောက်ဆုံး
မှောင်အတိကျသွားသည်နှင့် တူပါသည်။ မိမိကျွမ်းဝင်ရင်းနှီးသည့်
အနေအထားတစ်ရပ်အပေါ် သိမှတ်ထားသည့် အသိသည်လည်း
တဖြည်းဖြည်း မှေးမှိန်ပျောက်ကွယ်သွားနိုင်၏။ ဆိုလိုရင်းမှာ သင်
ပြုလုပ်နေကျအလုပ်ကို မေ့လျော့သွားခြင်းပင်ဖြစ်၏။

ဥပမာအဖြစ် မော်တော်ကားမောင်းခြင်းကို ကြည့်ပါ။ မော်တော်
ကားမောင်းပြီးဆိုလျှင် လမ်းကို အာရုံစိုက်ရမည်။ အထူးသဖြင့် မိမိ
မောင်းနေကျမဟုတ်သည့် လမ်းများတွင် ပိုပြီး ဂရုစိုက်ရမည်။ ထိုသို့
ဆိုတော့ မိမိသွားလာနေကျ ဒေသနှင့် လမ်းများမှာကောဟု မေးစရာ
ရှိ၏။ အကယ်၍ မိမိမောင်းနေကျ လမ်းပေါ်တွင် မီးပွိုင့်အသစ်တစ်ခု
စိုက်ထူသွားသည်ဆိုပါစို့။ ထိုသို့သော အသစ်အဆန်းတစ်ခုခုကို သတိ
မမူမိဘဲ ကျော်လွှားသွားတတ်သည်မှာ အဆိုပါ နေရာဒေသကို ကျွမ်း
ဝင်ရင်းနှီးနေသူများသာ ဖြစ်၏။ သူသည် အဆိုပါလမ်းတွင် မောင်းနေ
ကျဖြစ်ရာ ကားမောင်းလျှင် လမ်းကို ဂရုစိုက်ကြည့်ခြင်းဆိုသည့် လုပ်
နေကျအလုပ်ကို မေ့လျော့သွားလေသည်။

မှုန်ဝါးပျောက်ကွယ်မှု ဖြစ်လေ့ရှိသည့် ပုံစံတစ်မျိုး ရှိသေး၏။ ကျွန်တော်တို့သည် နေ့စဉ် ပုံမှန်လုပ်နေကျ အလုပ်များကို စိတ်ထဲတွင် စွဲစွဲမြဲမြဲ မှတ်ထားလေ့မရှိကြ။ ထိုအခါ မိမိလုပ်နေကျ အလုပ်ကို ဆောင်ရွက်ပြီးသည်၊ မပြီးသည်ကို မမှတ်မိတော့။ ရုံးသို့ရောက်ခါမှ “ငါ ဗီရိုသော့ ခတ်ခဲ့ရဲ့လား” ဟု ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေးခွန်းထုတ်ရသည့် အဖြစ်မျိုး ဖြစ်၏။

အကယ်၍ မိမိလုပ်ရမည့် အလုပ်တစ်ခုအတွက် ဝီရိယစိုက်ထုတ်မှု ပိုမိုလိုအပ်ပါက အထက်ပါ ဖြစ်ရပ်ကို မေ့လျော့မှုမျိုး ပေါ်ပေါက်မည်မဟုတ်။ အခြားအခြားသော စဉ်းစားစရာ၊ တွေးစရာတွေက ဖိစီးအားကြီးလွန်းလာသည့်အခါမျိုးတွင်မူ အထက်ပါ မေ့လျော့မှုမျိုးတွေ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ အကြောင်းအရာတစ်ခုခုက စိတ်ကို လွှမ်းမိုးနေသည့်အခါ တစ်ပေါင်းတည်း စဉ်းစားမှုအဆောက်အအုံ ထဲရှိ လုပ်နေကျပုံမှန်လုပ်ငန်းများသည် မှန်ဝါးပျောက်ကွယ်သွားတတ်ကြောင်း ဖြစ်၏။

“မေ့တတ်လွန်းသော ပါမောက္ခကြီးများ” ဟု ကင်ပွန်းအတပ်ခံရသည့် ပညာရှင်ကြီးများသည် စင်စစ် အဆင့်မြင့်လွန်းသော ပညာရပ်များအကြောင်း အာရုံစူးစိုက်လွန်းနေကြသူများ ဖြစ်ပေသည်။ ထိုသို့ အကြောင်းအရာတစ်ရပ်ကို အာရုံစိုက်လွန်းသည့်အတွက် ပုံမှန်ပြုလုပ်နေကျကိစ္စများကို ဆောင်ရွက်ဖို့ မေ့လျော့နေတတ်ကြလေသည်။

ထိုအခါ မှန်ဝါးပျောက်ကွယ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ပျောက်ကွယ်လုနီးပါးဖြစ်ခြင်းသည် ငြီးငွေ့ခြင်းကို မီးမောင်းထိုးပြနေ၏။ နေ့စဉ် ပြုလုပ်နေကျ ပုံမှန်လုပ်ငန်းများကို ဦးနှောက်က စွဲမှတ်နေရတာ ငြီးငွေ့လာသည်။ ပျင်းလာသည်။ ထို့ကြောင့် ဦးနှောက်သည် သက်သောင့်သက်သာ ငိုက်မျဉ်းနေသည်။

ယင်းသို့ ဦးနှောက်ငိုက်မျဉ်းခြင်းကို ပြုပြင်ရန် ဦးနှောက်ကို အလုပ် ပေးသင့်၏။ နေ့စဉ် ပုံမှန်လုပ်ငန်းတွေချည်း လုပ်ကိုင်နေရာမှ လမ်းခွဲ ပြီး ငိုက်မျဉ်းနေသည့် ဦးနှောက်ကို နှိုးဆွသင့်သည်။ ခိုင်းစေသင့်သည်။ ဦးနှောက်ကို နှိုးဆွခိုင်းစေခြင်းဆိုသည်မှာ အကြံအစည်သစ်များ ကြံစည် ခြင်း၊ ခါတိုင်းထက်ပို၍ ဝီရိယထုတ် စဉ်းစားရသော အလုပ်များကို လုပ်ဆောင်ခြင်းတို့ဖြစ်၏။

နိဂုံးနှင့် အကြောင်းအရာအကျဉ်းချုပ်

အရှိအတိုင်း စဉ်းစားခြင်းသည် ကျွန်တော်တို့ စဉ်းစားတွေးခေါ် မှုပြုရာတွင် အများဆုံး သုံးစွဲသည့်ပုံစံဖြစ်၏။ အရှိအတိုင်း စဉ်းစားခြင်း ကြောင့် အကျိုးကျေးဇူးများစွာရှိ၏။ ကျွန်တော်တို့ လျင်မြန်စွာ စဉ်းစား တွေးခေါ်နိုင်စွမ်းရှိလာသည်။ ရှုပ်ထွေးနက်နဲသည့် ပြဿနာများကို အဖြေရှာတိုင်း အခြေခံအချက်များကို စစ်ဆေးနေဖို့မလိုဘဲ ရှေ့ဆက် ဆောင်ရွက်နိုင်အောင် အထောက်အကူပြုသည်။

ထိုနည်းတူ အကျိုးမဲ့မှုများကိုလည်း မဲလွဲမရှောင်သာ ကြံတွေ နိုင်၏။ သို့သော် ယင်းအကျိုးမဲ့မှုများမှာ လက်သင့်ခံနိုင်သည့် အတိုင်း အတာအံတွင်းသာ ဖြစ်သင့်၏။ အတိုချုပ်ဆိုရသော် အကျိုးမဲ့မှုများ ခဏခဏဖြစ်ပေါ်နေလျှင်မူ သင်၏ အတွေးအိမ်ကို ပြန်လည်ပြင်ဆင် ရတော့မည်။ လိုတိုးပိုလျှော့ လုပ်ရတော့မည်ဖြစ်၏။

မည်သို့ဖြစ်စေ ကျွန်တော်တို့အားလုံးပင် ဆိုခဲ့သော အသေးအဖွဲ အကျိုးယုတ်မှုများကို ရင်ဆိုင်လက်ခံရမည်သာ။ လျင်မြန်ထက်မြက်စွာ တွေးနိုင်ခြင်းမှ ရလာသည့် အကျိုးကျေးဇူးများစွာ ရဖန်ရံခါ ကြံရတတ် သည့် အမှားများကို ပြုပြင်ဖို့ အနည်းငယ် ဝီရိယစိုက်ထုတ်ခြင်းထက် အများကြီး တန်ဖိုးရှိပါသည်။ ။

[၄]

သင့်အတွက် စဉ်းစားပါ

တစ်ချိန်က ဗြိတိန်နိုင်ငံ၏ဘုရင်မကြီးသည် ရောဂါတစ်ခုကြောင့် ဆေးရုံတက်ပြီး ခွဲစိတ်ကုသမှု ခံယူရ၏။ ဘုရင်မကြီး၏ ကျန်းမာရေး အခြေအနေနှင့်ပတ်သက်၍ ဆေးပညာသတင်းလွှာတစ်စောင်တွင် “သက်သောင့်သက်သာ” ရှိသည်ဟု ဖော်ပြပါရှိ၏။ ထိုသတင်းကို ဘုရင်မကြီးက မှတ်ချက်ချသည်မှာ-

“သက်သောင့်သက်သာဆိုတဲ့ စကားလုံးကို ဝေဒနာရှင်က အဓိပ္ပာယ်ဖော်ပုံနဲ့ ခွဲစိတ်ကုဆရာဝန်က အဓိပ္ပာယ်ဖော်ပုံ အများကြီး ကွာခြားပါတယ်” ဟူ၏။

ထိုသို့ အမြင်ချင်း၊ စဉ်းစားတွေးခေါ်ပုံချင်း မတူညီသည်မှာ အံ့ဩစရာမရှိပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လူတွေ၏ အတွေးအမြင် များသည် သူတို့၏ အတွေ့အကြုံနှင့် အဆင့်အတန်းပေါ်တွင် တည်မှီ ပြီး ဖြစ်ပေါ်နေသောကြောင့် ဖြစ်၏။ လူတွေ၏ ပုဂ္ဂလိက အတွေ့အကြုံ များက သူတို့၏ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပုံများကို အရောင်ဆိုးပေးသည်ဖြစ်ရာ လူတွေတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အမြင်ချင်းမတူကြသည်မှာ မဆန်းကြောင်း တွေ့ရပါသည်။

ထိုသို့ ခြားနားချက်များဖြစ်ပေါ်လာရသည့် အကြောင်းရင်းကို

ရှာဖွေရန်အတွက် “အတွေးအိမ်” ကို ကျွန်တော်တို့ ပြန်ကြည့်ကြရပေမည်။ ကျွန်တော်တို့၏ တွေးခေါ်မှုအများစုသည် ၎င်းအတွေးအိမ်အတွင်းမှာပင် ဖြစ်ပေါ်နေသည်မဟုတ်ပါလား။ အတွေးအိမ်ကို အတွေ့အကြုံများ၊ လူ့ဘောင်၏ စည်းမျဉ်း၊ စည်းကမ်း၊ ဥပဒေများဖြင့် ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထားကြောင်း၊ ယင်းစည်းမျဉ်း စည်းကမ်းနှင့် ဥပဒေအများစုကို လူတွေက လိုက်နာကျင့်သုံးကြကြောင်းကို ကျွန်တော်တို့ သိခဲ့ပြီးဖြစ်၏။

ဘာကြောင့် ထိုသို့ လိုက်နာကျင့်သုံးကြသလဲ။

ကျွန်တော်တို့သည် ကလေးဘဝ သိတတ်ခါစ အရွယ်ကစပြီး လူကြီးသူမများ၏ ဆုံးမသြဝါဒများကို ခံယူခဲ့ကြရသောကြောင့် ဖြစ်၏။ ပထမအဆင့်အနေဖြင့် မိဘများက အလေးအနက်ထားပြီး သင်ကြားပို့ချသည့် “ရှောင်ရန်၊ ဆောင်ရန်” များကို နာယူခဲ့ကြရ၏။ ဒုတိယအဆင့်အနေဖြင့် စာသင်ကျောင်းများက ဦးစားပေး သင်ကြားပို့ချသည့် “အချက်အလက်များ” ကို စိတ်ဝင်စားခဲ့ကြ၏။ အဆိုပါ အချက်အလက်များ၏ ခိုင်မာမှုကိုလည်း ကျွန်တော်တို့ ပုံမှန်စမ်းသပ်ခဲ့ကြသည်။ စစ်ဆေးခဲ့ကြသည်။

ယင်းသို့သော သင်ကြားပို့ချချက်များနှင့် မိတ်ဆက်ပေးခြင်းခံခဲ့ရသည့် လူငယ်တွေက ကျွန်တော်တို့သည် “အဖြူနှင့် အမည်း” သာရှိသော ကမ္ဘာကြီးထဲတွင် နေထိုင်ရှင်သန်နေကြသည်ဟု တွေးထင်လာကြ၏။ သည် “အဖြူ-အမည်း” ကမ္ဘာကြီးထဲတွင် ပေါ်ပေါက်လာသည့် ပြဿနာတစ်ခုချင်းကို ဖြေရှင်းရာ၌ ဒွိဟမကွဲသော၊ စံပြဖြစ်သော အဖြေများ ထုတ်ပေးနိုင်သည်ဟု ယုံမှတ်လာကြ၏။ အဖြူနှင့် အမည်း ကမ္ဘာကြီးထဲတွင် ပုစ္ဆာတစ်ပုဒ်အတွက် အဖြေတစ်ခုပဲရှိသည်။ အဖြူ သို့မဟုတ် အမည်း။ တစ်နည်းဆိုသော် အဖြေမှန် သို့မဟုတ် အဖြေမှား။

တကယ်တော့ ထိုသို့မဟုတ်ပါ။

နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ကြုံတွေ့နေရသည့် ပြဿနာအတော်များများသည် အဖြူအမည်း အမျိုးအစား ပြဿနာများဖြစ်သည် မှန်၏။ သို့သော် ကမ္ဘာလောကကြီးထဲတွင် “မီးခိုးရောင်” နယ်မြေများလည်း ကျယ်ဝန်း ပြန့်ပြောစွာ ရှိနေပါသေးသည်။

များသောအားဖြင့် အဖြူနှင့်အမည်း ပြဿနာများသည် ဖြေရှင်းရ အလွယ်ဆုံးဖြစ်၏။ ဘာကြောင့်ဆို အဖြေမှန်များကို စိစစ် အသိအမှတ် ပြုနိုင်သောကြောင့်ပင်။ လူအများစုက တစ်ပြေးညီ လက်ခံကြမည်ဖြစ် သောကြောင့်ပင်။ အဖြေတစ်ခုထုတ်ပြီးသည်နှင့် သင် အဖြေမှန်ရပြီ ဆို သည်ကို သင်သိလိမ့်မည်။ ထိုသို့မှ မသိသေးလျှင် တစ်စုံတစ်ယောက်ကို မေးမြန်းလိုရသည်။ သို့မဟုတ်ပါကလည်း စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ပြန်လှန် ကြည့်လိုရသည်။

မီးခိုးရောင်ပြဿနာများကျတော့ တစ်မျိုးတစ်ဘာသာဖြစ်၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ယင်းသို့သော ပြဿနာများအတွက် တိကျ ပြတ်သားသော အဖြေများ ထွက်လေ့မရှိသောကြောင့်ပင်။

ဥပမာအဖြစ် “အားလပ်ရက်မှာ ကျွန်တော် ဘယ်ကိုသွားသင့် သလဲ” ဟူသည့် မေးခွန်းနှင့် “ဒီအိမ်သစ်ကို ကျွန်တော် ဘယ်ပုံစံ ဆောက် ရမလဲ” ဟူသည့်မေးခွန်းကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။

ပထမမေးခွန်းပါ ပြဿနာမှာ လူတစ်ဦးချင်း၏ အကြိုက်နှင့်သာ သက်ဆိုင်၏။ သူ့လုပ်ရပ်၏ အောင်မြင်မှု၊ မအောင်မြင်မှုသည် သူ့ အကဲဖြတ်မှုပေါ်မှာသာ မူတည်၏။

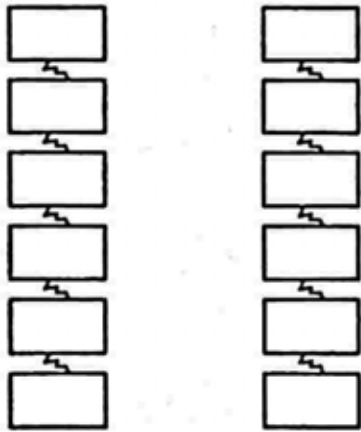
ဒုတိယမေးခွန်းပါပြဿနာကတော့ တစ်နည်းတစ်ဖုံ အဆင်ကွဲ သည်။ အဖြေ၏ အောင်မြင်မှုအတိုင်းအတာကို အခြားသူများက ပို၍ သတ်မှတ်တတ်၏။ ဘာကြောင့်ဆို အိမ်သစ်တည်ဆောက်နေပုံနှင့်

နောက်ဆုံး ဘယ်ပုံစံထွက်လာသည်ကို သူတို့ မြင်တွေ့ရမည်ဖြစ်သော
ကြောင့်ပင်။ အချို့က ဘယ်လိုဘယ်ပုံဘယ်နည်း ဆောက်သင့်ကြောင်း
အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းများကို အကြံပေးကြလိမ့်မည်။ သို့သော် သည်
ပြဿနာသည် သင့် ပြဿနာဖြစ်၏။ ဘယ်ပုံဘယ်နည်း ဆောင်ရွက်
ရမည်ကို သင် သာ ဆုံးဖြတ်ရမည်ဖြစ်၏။

အထက်ဥပမာနှစ်ရပ်စလုံးတွင် ပုဂ္ဂလိကရွေးချယ်မှုသည် အဓိက
ဖြစ်နေ၏။ ပုဂ္ဂလိက ရွေးချယ်မှုဆိုရာ၌လည်း ပြဿနာကို သင်ကိုယ်
တိုင် စဉ်းစားတွေးခေါ်ပြီး သင်ကိုယ်တိုင် အဖြေထုတ်မှသာ သင်၏
ရွေးချယ်မှုဟု သတ်မှတ်ရပေမည်။

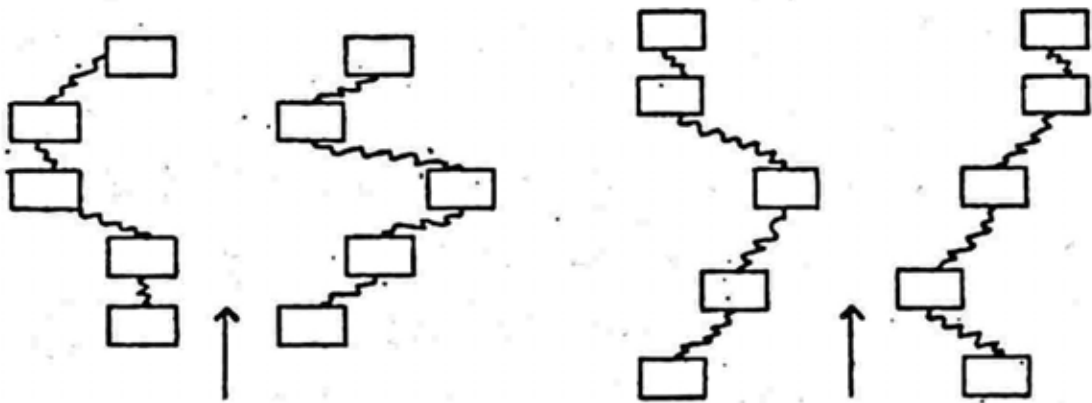
ထိုသို့ သတ်မှတ်ခြင်းမှာ သင်၏ အတွေးအိမ်ကို သတင်းကွက်
များ၊ သို့မဟုတ် စိတ်မှတ်ကွက်များဖြင့် ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထားခြင်း
ကြောင့်ဖြစ်၏။ စိတ်မှတ်အကွက်တွေထဲတွင် သင်၏ အတွေ့အကြုံ
များ၊ ခံစားချက်များ၊ ယုံကြည်ချက်များ၊ စိတ်ကူးစိတ်သန်းများနှင့်
အာရုံအသိများ ပါဝင်သည်။ တစ်ဦးမှာရှိသည့် စိတ်မှတ်ကွက်များနှင့်
အခြားသူတစ်ဦးမှာရှိသည့် စိတ်မှတ်ကွက်များ မတူနိုင်။ ကွဲပြားခြားနား
မှု ကြီးမားများပြား၏။ ထိုသို့ ကွဲပြားခြားနားခြင်းမှာ အဆိုပါ ပုဂ္ဂလိက
ခံစားချက်များသည် ရှေ့ပိုင်းတွင် ဖော်ပြခဲ့သည့် လူ့ဘောင်၏ ခိုင်မာ
သော ကျင့်ထုံးများထက် ပို၍ စိတ္တဇဆန်သောကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။

အောက်တွင် အတွေးအိမ်ဖြစ်ပေါ်လာအောင် တည်ဆောက်ထား
သည့် စိတ်မှတ်ကွက်နှစ်မျိုးနှစ်စားကို သရုပ်ဖော်ပုံဖြင့် တင်ပြထားပါ
သည်။ တစ်မျိုးမှာ ခိုင်မာသော အချက်အလက်များကို သရုပ်ဖော်သည့်
သတင်းကွက်များဖြစ်ပြီး ကျန်တစ်မျိုးမှာ စိတ္တဇဆန်သော စိတ်မှတ်
များကို သရုပ်ဖော်သည့် မျဉ်းတွန့်များဖြစ်၏။



လေးထောင့်ကွက်များသည် ခိုင်မာသော အချက်အလက်များနှင့် အများလက်ခံထားသော စည်းမျဉ်း၊ စည်းကမ်းများကို ကိုယ်စားပြု၏။ မျဉ်းတွန်းများက စိတ္တဇဆန်သော ပုဂ္ဂလိကအတွေ့အကြုံများ၊ စိတ်ကူးစိတ်သန်းများနှင့် အာရုံအသိများကို ကိုယ်စားပြု၏။

လူနှစ်ဦး၏ သီးခြားအတွေ့အိမ်များကို သရုပ်ဖော်ပုံဖြင့် ဆက်လက်တင်ပြပါမည်။



ခိုင်မာသော အချက်အလက်များကို ကိုယ်စားပြုသည့် သတင်းကွက်များသည် နှစ်ဦးစလုံးတွင် အများသူငါမှာလိုပင်ရှိ၏။ မျဉ်းတွန်းကလေးများရှိပုံမှာမူ မတူခြားနား၏။ မျဉ်းတွန်းတစ်ကြောင်းသည် ကာယကံရှင်၏အတွေ့အကြုံနှင့် ပုဂ္ဂလိကခံစားချက်များပေါ်တွင် တည်မှီပြီး ပေါ်ပေါက်လာ၏။ ယင်းသို့ အတွေ့အကြုံနှင့် ခံစားချက်များ ကွာခြားမှုကြောင့် “မီးခိုးရောင်” ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရာတွင် အဖြေများလည်း ကွာခြားလာလေသည်။

အထက်ပါပုံစံတွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း အတွေးအိမ်ပုံစံ ကွာခြားနေခြင်းကပင် သူတို့နှစ်ဦး အတွေးစဉ် ကွာခြားတော့မည်ဖြစ်ကြောင်း သိသာနေပေသည်။

ဆိုပါစို့၊ နေရာဒေသတစ်ခုတွင် ကားလမ်း၊ သို့မဟုတ် မီးရထားလမ်းဖောက်ဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ခြင်း။

အဆိုပါဆုံးဖြတ်ချက်အပေါ် လူတွေ၏ စိတ်ဝင်စားမှုနှင့် ထားရှိသည့် သဘောထားများ ကွဲပြားခြားနားခြင်း၊ အငြင်းပွားခြင်းများကို မြေကြီးလက်ခတ်မလွဲ ကြုံရမည်သာဖြစ်၏။

သဘောထားတစ်မျိုးမှာ လမ်းဖောက်သည့်အတွက် ကူးသန်းရောင်းဝယ်ရန် ကုန်စည်စီးဆင်းမှု လျင်မြန်သွက်လက်လာမည်။ ခရီးသည်တွေ လုံခြုံစိတ်ချစွာ ခရီးသွားလို့ရမည်။ သွားရေးလာရေး လွယ်ကူမည်။

အခြားသဘောထားတစ်မျိုးမှာမူ လမ်းဖောက်စီမံကိန်းကြောင့် ဒေသခံများ ငြိမ်းချမ်းတိတ်ဆိတ်သော ပတ်ဝန်းကျင်ကို စွန့်လွှတ်ရမည်။ အချို့ဆိုလျှင် လမ်းကြောင်းမလွတ်သည့်အတွက် အိမ်ခြေများ ပြောင်းရွှေ့ပေးရမည်။ အချို့ကျတော့ စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးလာသည့် အခြေအနေသစ်နှင့် နီးကပ်စွာ နေထိုင်ဆက်ဆံရသဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာမည့် လူမှုရေးဆိုးကျိုးများကို ကျူးရုန်းခံကြရမည်။

လမ်းဖောက်စီမံကိန်းနှင့်ပတ်သက်၍ တစ်ဦးချင်း၏ သဘောထားကို စာရင်းကောက်ယူကြည့်လျှင် ကွဲပြားခြားနားသော အဖြေများကို တွေ့ရပေမည်။ သူတို့အဖြေများသည် သူတို့၏ အတွေ့အကြုံနှင့် အဆင့်အတန်းပေါ်တွင် တည်မှီနေမည်ဖြစ်၏။ လမ်းဖောက်ခြင်းကြောင့် တိုက်ရိုက်ခံစားရမည့် ကောင်းကျိုး၊ သို့မဟုတ် ဆိုးကျိုးအပေါ်မူတည်ပြီး သူတို့၏ သဘောထားများ အရောင်ကွဲသွားပေမည်။ ကောင်းကျိုး၊ သို့

မဟုတ် ဆိုးကျိုးကို တိုက်ရိုက်မခံစားရသူများထံမှ ပို၍ သမာသမတ် ကျသော သဘောထားများ ပေါ်ထွက်လာနိုင်ပါသည်။

အဆိုပါ “ကြားလူများ”၏ သဘောထားများသည် ကျွန်တော် တို့၏ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုကို ဩဇာလွှမ်းမိုးနိုင်၏။ ထိုသို့ ဩဇာလွှမ်း မိုးနိုင်သည့် “ကြားလူများ” ကို “အုပ်စု” အလိုက် ခွဲခြားသတ်မှတ်လို့ ရနိုင်၏။ “အုပ်စု” ဆိုသည်မှာ တစ်စုံတစ်ရာအတိုင်းအတာထိ အသွင် တူသူတစ်ဦးချင်းကို ပေါင်းဖွဲ့ထားခြင်းပင်ဖြစ်၏။

အုပ်စုများသည် အပြင်ပန်းအားဖြင့် အသွင်တူကောင်း တူနေ မည်။ တကယ်တမ်းတွင်မူ အုပ်စုတွေ ကွဲနေမည်သာဖြစ်၏။ လမ်း ဖောက်သည့် ဥပမာတွင် ဒေသခံရပ်သူရွာသားများက အုပ်စုတစ်စုတွင် ပါဝင်မည်ဖြစ်ပြီး ခရီးသည်များ၊ ကုန်သည်များက နောက်အုပ်စုတစ်စု တွင် ပါဝင်နေမည်။ အချို့သူများကတော့ အုပ်စုနှစ်စုစလုံးတွင် အကျုံး ဝင်နေမည်။ ထိုအခါ သူတို့၏ ခံစားချက်များ၊ သဘောထားများသည် ရောပြွမ်းနေမည်။ သို့မဟုတ် သဘောထားအမြင်များ အခါအားလျော် စွာ ပြောင်းလဲနေလိမ့်မည်။

အုပ်စုများကို ထပ်ပြီး အသေးစိတ်ခွဲလို့ ရနိုင်သေးသည်။ ဥပမာ ယောက်ျားအုပ်စု၊ မိန်းမအုပ်စု၊ နောက်ပြီး “အသက်အရွယ်အုပ်စု” များ။ ထိုအထဲတွင် ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်အုပ်စု၊ လူငယ်အုပ်စု၊ လူလတ်ပိုင်း အုပ်စုနှင့် သက်ကြီးအုပ်စု စသည်ဖြင့် ခွဲနိုင်၏။ ထို့ပြင် အလုပ်လက်မဲ့ အုပ်စု၊ ပင်စင်စားအုပ်စု၊ အလုပ်လက်ရှိအုပ်စုများလည်း ခွဲလို့ရသည်။

ပြောရမည်ဆိုလျှင် အုပ်စုတွေ မြောက်မြားစွာ ခွဲလို့ရသည်။ သင် လည်း အုပ်စုတစ်စုထဲတွင် အကျုံးဝင်မည်သာ။ အဆိုပါအုပ်စု၏ သဘောထားများသည် သင်၏စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုကို ဩဇာလွှမ်းမိုးနိုင် စွမ်းရှိပေသည်။

အုပ်စုတွေ မြောက်မြားစွာ ခွဲထားသဖြင့် လူနှစ်ဦးသည် ထပ်တူ ထပ်မျှ တူညီသည့် အုပ်စုတစ်စုတည်းတွင် အကျုံးဝင်နေဖို့ မဖြစ်နိုင် ပေ။ မတူညီနိုင်သည့် အနေအထားကို ဆက်စဉ်းစားလျှင် လူနှစ်ဦး၏ အတွေးအမြင်များသည် အရာအားလုံးပေါ်တွင် ထပ်တူထပ်မျှ တူညီ နေဖို့ မဖြစ်နိုင်ကြောင်း တွေ့ရမည်ဖြစ်၏။ ကိစ္စတစ်ခုတွင် အခြားသူ တစ်ဦး၏ အယူအဆကို သင် လက်ခံနိုင်ကောင်း လက်ခံနိုင်မည်။ သို့ သော် အခြားကိစ္စတစ်ခုတွင်မူ သင်တို့နှစ်ဦး၏ အယူအဆသည် ပြဒါး တစ်လမ်း သံတစ်လမ်းဖြစ်နေနိုင်၏။

ထို့ကြောင့် ဤနေရာတွင် အဓိကထား ဖော်ပြလိုသည်မှာ ပြဿနာ များကို အဖြေရှာရာ၌ အခြားသူများသည် သင် စဉ်းစားတွေးခေါ်သည့် အတိုင်း အမြဲတမ်း ထပ်တူထပ်မျှ စဉ်းစားတွေးခေါ်နေမည်မဟုတ်ဟူ သည့် အချက်ပင်ဖြစ်၏။

ဖြစ်ရပ်ပေါင်းများစွာတွင် သင့်အယူအဆနှင့် မတူသော သဘော ထားများကို အခြားသူများက တင်ပြလာကြလိမ့်မည်။ သင်ကလည်း သူတို့၏ အတွေးအမြင်များကို ထုတ်နုတ်နုမူနာပြပြီး သင့်အယူအဆ သာ မှန်ကန်ကြောင်း သက်သေထူနိုင်သည်။ သို့သော် တစ်ဖက်ဖက်က ခြွင်းချက်မရှိ မှန်သည်ဟု အာမခံနိုင်သည့် အနေအထားမျိုး ရှားပါးလိမ့် မည်။ စိတ္တဆေနံစွာ စဉ်းစား၍ရသည့် အကြောင်းကိစ္စများတွင် မှန်ကန် သော အဖြေဟူသည်မှာ အလွန်ပုဂ္ဂလိကဆန်ပါသည်။ ထိုအဖြေကို ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးတစ်ယောက်က လက်သင့်ခံနိုင်မှုအပေါ်တွင်သာ မူတည် ၏။

သင့်အတွေ့အကြုံ၊ သင့်အယူအဆရ အဖြေတစ်ခုသည် မှန် ကောင်းမှန်နေပါမည်။ သို့သော် အခြားတစ်ယောက်၏ အဖြေတွင်လည်း ကောင်းကွက်တွေ ပါကောင်းပါနေလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် သင့်အယူအဆ

ကို နောက်ဆုံးအတည်မပြုမီ အခြားသူများ၏ ထူးခြားကောင်းမွန်သော အယူအဆများကိုလည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်ပေသည်။

ကျွန်တော်တို့အနေဖြင့် စိတ္တဇဆန်သော စိတ်မှတ်များကို အခါအားလျော်စွာ ပြန်လည်ဆန်းစစ်ကြည့်လျှင် အကျိုးရှိပါလိမ့်မည်။ ဘာကြောင့်ဆို အဆိုပါ အတွေးအမြင်များသည် ကြောင်းကျိုးဆီလျော်သည့် ဆင်ခြင်တုံတရားနှင့် ကိုက်ညီချင်မှ ကိုက်ညီမည်ဖြစ်သောကြောင့်ပင်။ ထို့ပြင် ယင်းစိတ်မှတ်များက ကျွန်တော်တို့၏ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုကို မလိုအပ်ဘဲ လွှမ်းမိုးကောင်း လွှမ်းမိုးနေမည်ကို စိုးရိမ်ရသောကြောင့်လည်း ဖြစ်၏။

သမားရိုးကျမဟုတ်သည့် အတွေ့အကြုံများကို ခြုံငုံ ကောက်ချက်ဆွဲလိုက်သည့်အခါမျိုးတွင် စိတ္တဇဆန်သည့် အတွေးအခေါ် အစွဲအလမ်းများ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်၏။

ဥပမာပြရသော် ရဲအဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးနှင့် ဖြစ်ပွားခဲ့သည့် မနှစ်မြို့ဖွယ် အတွေ့အကြုံကြောင့် ရဲတပ်ဖွဲ့ဝင်အားလုံးကို မနှစ်မြို့နိုင်ဘဲ ဖြစ်နေခြင်းမျိုး။

ပြန်လည်ဆန်းစစ် သုံးသပ်သင့်သည့် နောက်ထပ်ကိစ္စများ ရှိပါသေးသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် သင်သည် မသိစိတ်ဖြင့် အလေ့အထတစ်ခုကို အစွဲကြီး စွဲနေတတ်၏။ ထိုအလေ့အထနှင့် အလားတူ အခြားကျင့်စဉ်များအကြောင်း ခေါင်းထဲမထည့်မိ။ ပြင်ပအခြေအနေများသည် မိမိဆုပ်ကိုင်ထားသည့် အလေ့အထနှင့် မကိုက်ညီလောက်အောင် ပြောင်းလဲနေပြီဆိုသည်ကိုလည်း သတိမထားမိ။ ထိုအခါ မိမိ အစွဲကြီးကြီးဖြင့် ဆုပ်ကိုင်ထားသည့် အလေ့အထသည် ခေတ်နှင့် အံမဝင်ခွင်မကျဖြစ်နေတော့၏။

ထို့ကြောင့် သင်၏ စိတ္တဇဆန်သော အတွေးအခေါ်များကို ပြန်

လည်စစ်ဆေးသုံးသပ်ရန် သင့်ကိုယ်သင် အောက်ပါမေးခွန်းကို မေးကြည့်ပါ။

“ဒီကိစ္စနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ငါ့သဘောထားကို ဘယ်အကြောင်းအရာတွေက ဩဇာလွှမ်းမိုးနေသလဲ”

“ငါ ဘာဖြစ်လို့ ဒါကိုလုပ်နေတာလဲ”

ထိုသို့ ပြန်လည်ဆန်းစစ်ဖို့ အကြံပေးခြင်းမှာ သင့်ကိုယ်သင် နေ့ချင်းညချင်း တစ်ဆစ်ချိုး ပြောင်းလဲပစ်ဖို့ အကြံပေးခြင်းမဟုတ်ပါ။ သင့်ကိုယ်သင် ဖြည်းဖြည်းချင်း မသိမသာ အလျှော့အတင်း လုပ်သွားသည့် နည်းက ပိုပြီး ထိရောက်အကျိုးရှိပါသည်။

မည်သို့ဖြစ်စေ ဤနေရာတွင် သင်၏ သဘောထား အမြင်သည် သာ အဓိကဖြစ်ကြောင်း မမေ့ပါနှင့်။

သင့်အတွက် စဉ်းစားတွေးခေါ်နိုင်စွမ်းရှိခြင်းသည် ဘဝအခက်အခဲများကို အန်တု စိန်ခေါ်ရာ ရောက်၏။ စိတ်လှုပ်ရှား တက်ကြွစရာလည်း ကောင်း၏။ ကိုယ့်အတွက်ကိုယ် စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းကြောင့် လူတွေတွင် မတူသော ရှုမြင်သုံးသပ်ချက်၊ ခြားနားသော သဘောထား အမြင်များ ပေါ်ပေါက်လာစေ၏။ သို့ဖြင့် အရောင်အသွေးစုံသော လူလောကကြီး ဖြစ်ပေါ်လာရလေသည်။

ကျွန်တော်တို့အားလုံး စဉ်းစားတွေးခေါ်ပုံချင်း ထပ်တူထပ်မျှ တူညီနေလျှင် ကျွန်တော်တို့၏ဘဝသည် အပြောင်းလဲကြီး ပြောင်းလဲသွားပါလိမ့်မည်။ ကျွန်တော်တို့တစ်တွေ အဖြူနှင့်အမည်း ကမ္ဘာထဲမှာ သာ နေထိုင်ရှင်သန်နေရပါက နိုင်ငံရေးသမားတွေ ချက်ချင်း အလုပ်လက်မဲ့ ဖြစ်ကုန်ကြပါလိမ့်မည်။

လူတစ်ဦးချင်း၏ အတွေ့အကြုံကြောင့် ဗဟုသုတများသည် ကွဲပြားခြားနား၏။ ထို့အတူ လူတစ်ဦးချင်း၏ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှု ဖြစ်

စဉ်သည်လည်း ကွဲပြားခြားနား၏။ ကျွန်တော်တို့သည် ယေဘုယျကျ
 သော အတွေးအမြင် အယူအဆများကို လိုက်နာကျင့်သုံးကြ၏။
 သို့သော် လူတစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် အသွင်မတူ ခြားနားနေသည့်
 အတွက် လူတစ်ဦးသည် ယခင်က အများတကာ မတွေးဖူးသော အတွေး
 အခေါ်သစ်မျိုးကို တွေးခေါ်ဖို့ ဖြစ်လာ၏။ အကြံသစ် ဉာဏ်သစ်နှင့်
 တီထွင်ကြံဆမှုများသည် တစ်နေရာရာမှ စတင်သန္ဓေတည်သည်။ လူ
 သားမျိုးနွယ်သည် နောက်ထပ်တီထွင်ဖို့၊ စိတ်ကူးသစ်ထုတ်ဖို့အတွက်
 ဆိုလျှင် မမောနိုင်၊ မပန်းနိုင် ကြိုးစားနေဆဲဖြစ်၏။

သို့ဖြစ်ရာ

ကျွန်တော်တို့ ဦးနှောက်ထဲတွင် အလျှံပယ်စုဆောင်း သိုလှောင်
 ထားသည့် သတင်းအချက်အလက်များကို အသုံးပြုလျက် စိတ်ကူးသစ်
 မျိုးစေ့တစ်စေ့ကို မွေးထုတ်နိုင်ပါသည်။ ထိုအလုပ်ကို ကျွန်တော်တို့
 အထဲမှ ဘယ်သူမဆို စွမ်းဆောင်နိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ဖြစ်လာရန်မှာ မှန်
 ကန်သော အခွင့်အလမ်းကို အမိအရ ဆုပ်ဖမ်းတတ်ဖို့သာ အရေးကြီး
 ပါသည်။

အခွင့်အလမ်းသစ်များ ဖော်ထုတ်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများကို
 နောက်ပိုင်းတွင် ဆွေးနွေးတင်ပြပါမည်။

ယခုလောလောဆယ်တွင် အလေးထားတင်ပြလိုသည်မှာ ထိုက်
 သင့်သောအချိန်တွင် သင့်အတွက် စဉ်းစားခြင်း သည် အရေး
 ကြီးလှသည်ဟူသည့်အချက် ဖြစ်ပါသည်။



[၅]

အနစ်ခံမည်လား၊ အသစ်ကြံမည်လား

ဓာတုဗေဒပညာရှင်များ နှစ်ပေါင်းများစွာ ဦးနှောက်ခြောက် ဖြေရှင်းမရ သည့် ပြဿနာတစ်ရပ်ကို ရုရှားလူမျိုး ဓာတုဗေဒပညာရှင် ဒမီထရီ အိုင်ဗင်နိုဗစ်မင်ဒယ်လိဖ် ဆိုသူက ၁၈၆၉ ခုနှစ်တွင် အဖြေဖော်ပေးလိုက် ၏။

သဘာဝလောကတွင် တည်ရှိနေသည့် ဒြပ်စင် ၆၃ မျိုးသည် စနစ်တကျ စီကာစဉ်ကာ ရှိနေခြင်းမဟုတ်ဟု ရှေ့လူများက ထင်ခဲ့ကြ ၏။ မင်ဒယ်လိဖ်က ဒြပ်စင်တစ်မျိုးစီ၏ ဂုဏ်သတ္တိနှင့် အလေးချိန်များ ကို သိထားသည်ဖြစ်ရာ အဆိုပါအချက်အလက်များကို ကတ်ပြားတစ် ချပ်စီပေါ်တွင် ရေးချ၏။ ဒြပ်စင်များ၏ အလေးချိန်အနည်းအများ အလိုက် စဉ်ကာ ကတ်ပြားများကို စားပွဲပေါ်တွင် တန်းစီပြီး ချကြည့် ၏။ ထိုအခါ အသွင်တူအုပ်စုဝင် ဒြပ်စင်များ၏ အလေးချိန်သည် အဆင့် ခုနစ်ဆင့်ခြားပြီး ပုံမှန်ကွာခြားနေကြောင်း တွေ့ရတော့၏။ ထို့ကြောင့် ဒြပ်စင်များ၏ အလေးချိန်များ စီကာစဉ်ကာ ဆက်စပ်နေခြင်းသည် မတော်တဆမဟုတ်ဘဲ စနစ်တကျ တည်ရှိနေခြင်းဖြစ်ကြောင်း ဖော်ထုတ် နိုင်ခဲ့၏။

သို့ဖြစ်သော်လည်း သူဖော်ခဲ့သည့် အဖြေသည် ပြည့်စုံလုံလောက်

ခြင်းမရှိသေး။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အလေးချိန်များအတိုင်း ဆက်ပြီး စဉ်သွားသောအခါ အသွင်တူအုပ်စုတွေထဲတွင် ထည့်သွင်း၍ မရသည့် ခြပ်စင်တစ်မျိုးကို တွေ့ရသောကြောင့်ဖြစ်၏။

မင်ဒယ်လိဖ်က အဆိုပါဟာကွက်ကို သည်အတိုင်းပစ်ထား။ ကြိုးစားပြီး အဖြေရှာသည်။ ထိုအချိန်က ယင်းခြပ်စင် ရှိနေကြောင်းကို သူအပါအဝင် မည်သည့်ဓာတုဗေဒပညာရှင်မျှ မသိကြသေး။ သို့ဖြင့် ယင်းခြပ်စင်၏ အလေးချိန်ကို သူသိထားသည့် အချက်အလက်များပေါ် အခြေခံပြီး မှန်းချက်ထုတ်သည်။ ဂုဏ်သတ္တိများ ဘယ်သို့ရှိမည်ဆိုသည်ကိုလည်း ဟောကိန်းထုတ်သည်။

နောင် အချိန်အတန်ကြာ၍ ၎င်းခြပ်စင်ကို ဖော်ထုတ်တွေ့ရှိကြသောအခါ မင်ဒယ်လိဖ်၏ ဟောကိန်းများသည် ချီးကျူးစရာ ကောင်းလောက်အောင် တိကျမှန်ကန်နေကြောင်း တွေ့ကြရလေသည်။

မင်ဒယ်လိဖ်၏ ကျင့်စဉ်မှာ သိပြီး အချက်အလက်များကို အခြေခံပြီး စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုစတင်သည်။ ထို့နောက် စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းကို မသိရသေးသည့် နယ်မြေသို့ ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်စေသည်။ ဤကျင့်စဉ်မှာ တည်ဆောက်မှုပုံစံ စဉ်းစားတွေးခေါ်နည်းကို တိုးချဲ့ခြင်းဖြစ်ပေသည်။

စိတ်ကူးသစ်၊ အတွေးအခေါ်သစ်များကို အဓိပ္ပာယ်ဖော်ခြင်း၊ စစ်ဆေးခြင်းပြုရာတွင် ကျွန်တော်တို့၏ ဦးနှောက်က ကျွန်တော်တို့၏ ဗဟုသုတနှင့် အတွေ့အကြုံများကို အခြေခံအချက်အလက်များအဖြစ် အသုံးပြု၏။ ထိုအချက်ကို ကျွန်တော်တို့ သိပြီးခဲ့ကြပြီ။

ကျွန်တော်တို့ ကျွမ်းဝင်ရင်းနှီးပြီးသည့် အနေအထားများကို ဦးနှောက်က သိမှတ်ထားနိုင်စွမ်းရှိ၏။ ထို့နောက် အဆိုပါ သိမှတ်ချက်များအပေါ် အခြေခံစစ်ဆေးပြီး အကျွမ်းတဝင်မရှိသေးသည့် နယ်ပယ်

များအကြောင်း အတွေးနယ်ချဲ့နိုင်လေသည်။

သို့သော် ထိုသို့အတွေးနယ်ချဲ့တိုင်း အဖြေပေါ်မည်၊ အောင်မြင်မည်ဟု အာမခံချက်မပေးနိုင်။ မိမိ၏ အတွေးလမ်းကြောင်းမှာ မကြည်လင်ဘဲ အဖြေရှာမရသည့် အဖြစ်များလည်း ကြုံရမည်။ ထိုသို့ဖြစ်ရခြင်းမှာ အတွေးအိမ်ကြောင့်ဖြစ်၏။ အတွေးအိမ်က ကျွန်တော်တို့၏ စိတ်ကူးစိတ်သန်းနှင့် အတွေးအမြင်များကို ဘောင်ခတ် ကန့်သတ်ထားသည်။ ပိုမိုကျယ်ပြန့်စွာ တွေးခေါ်အဖြေရှာခြင်းကို တားဆီးထားသည်။ ထိုသို့သော အနေအထားကို “ရေနက်ထဲတွင် နစ်မြုပ်” နေသည့် အနေအထားဟု ပမာပြုကြသည်။

ထိုအခြေအနေမျိုးသို့ ရောက်နေလျှင် သင် ဘာလုပ်မည်လဲ။ ဘာလုပ်နိုင်သလဲ။

အနစ်ခံမည်လား၊ သို့မဟုတ် အသစ်ကြံမည်လား။ အခြေအနေက ဆိုးသည်။ သင်သည် ရေနက်ထဲတွင် မြုပ်နေပြီ။ သည်အတိုင်းဆက်နေလျှင် ရေနစ်တော့မည်။ သို့ဆိုလျှင် သင် ဘာလုပ်မည်လဲ။ ဘာလုပ်နိုင်မည်လဲ။

အသစ်ကြံရတော့မည်။ အသစ်ကြံသည့် အကြံသစ်ကား ရေကူးခြင်းသာ ဖြစ်၏။ ရေကူးခြင်းသည်သာ သင့်အသက်ရှင်ရေးအတွက် တစ်ခုတည်းသော ထွက်ပေါက်ဖြစ်၏။

သည်ဥပမာနှင့် စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်း၊ ပြဿနာအဖြေရှာခြင်းတို့ ဘာဆိုလဲ။

ဆိုင်ပါသည်။ ရိုးရိုးကလေးပါ။ သင့်ဦးနှောက်ထဲတွင် စုဆောင်းသိုလှောင်ထားသည့် သတင်းအချက်အလက်များ ရှိသည်။ အဆိုပါ သတင်းအချက်အလက်များသည် အဆောက်အအုံ၊ သို့မဟုတ် အိမ်ပုံစံ ဖွဲ့တည်နေ၏။ ပြဿနာတစ်ခုကို အဖြေရှာပြီဆိုလျှင် ၎င်းအိမ်

အတွင်းရှိ သတင်းအချက်အလက်များကို အသုံးပြုရုံ၏။ တစ်ခါတစ်ရံ တွင် ရှိပြီးသတင်းများနှင့် မလုံလောက်ဘဲ အတွေးချာချာလည်နေတတ်၏။ ထိုသို့ဖြစ်နေပြီဆိုလျှင် ယင်းအဆောက်အအုံကို ဖောက်ထွက် စဉ်းစားနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ ပြဿနာတစ်ခုကို အမြင်အမျိုးမျိုး၊ ရှုထောင့်အမျိုးမျိုးဖြင့် ကြည့်တတ်အောင် အားထုတ်လေ့ကျင့်ပါ။ ထိုအခါ အဖြေပေါ်လာပါလိမ့်မည်။

ရေနက်ထဲ မြုပ်နေသော်လည်း အသေမခံဘဲ ရေကူးဖို့ ကြံစည်ခြင်းသည် ထိုသဘောပင်ဖြစ်၏။

ရုပ်မြင်သံကြားကစားနည်းတစ်ခုတွင် ပြိုင်ပွဲဝင် အဖွဲ့သားများအား ဖောင်တစ်ခုဖွဲ့ပြီး ရေကြောင်းအတိုင်း စုန်ဆင်းဖို့ တာဝန်ပေးထား၏။ သူတို့အသုံးပြုရန် သံစည်ပိုင်းများ၊ သစ်သားများ၊ ကြိုးများအပြင် ပလတ်စတစ်အိတ်များဖြင့် ထုပ်ထားသည့် အခြေခံပစ္စည်းများပါ မြစ်ကမ်းပါးတွင် စုပုံပေးထား၏။

အဖွဲ့သားများသည် ဖောင်ဖွဲ့ပြီး ရေစုန်မျှောဖို့ ကြိုးစားကြ၏။ သို့သော် ပစ္စည်းတွေက များသည်။ ဖောင်က ရေထဲမှာ ပေါ်သင့်သလောက် မပေါ်။ လူတွေတက်လိုက်တိုင်း ရေထဲမြုပ်မြုပ်သွားသည်။ အဖွဲ့သားတွေ စိတ်ညစ်သွားသည်။ အကြံဉာဏ်ထုတ်ကြသည်။

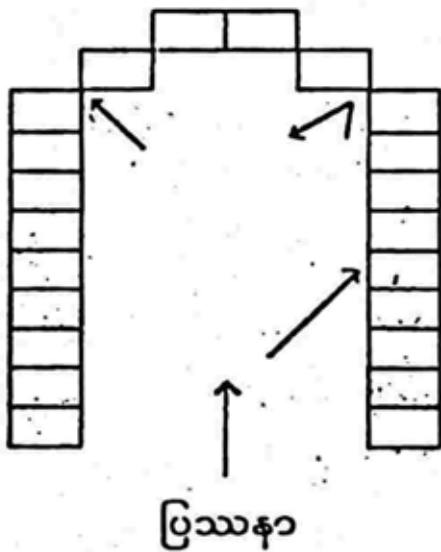
မကြာမီအတွင်းမှာပင် စိတ်ကူးသစ်တစ်ခု ဖျတ်ခနဲပေါ်လာသည်။ စောစောက ကမ်းပေါ်မှ ပစ္စည်းတွေကို ထုတ်ယူပြီး စွန့်ပစ်ထားသည့် ပလတ်စတစ်အိတ်ကြီးများ။ ထိုအိတ်ကြီးများကို လေမှုတ်သွင်းပြီး ဖောင်မှာ တွဲချည်လိုက်သောအခါ ဖောင်သည် ရေပေါ်တွင် လုံလောက်စွာ ပေါ်နေတော့၏။ ထိုသို့ ရုတ်ခြည်း အတွေးမပေါ်ခင်ကမူ ပလတ်စတစ်အိတ်တွေကို ပစ္စည်းထုပ်ဖို့သက်သက်သာ သိမှတ်ထားကြ၏။ ဤကစားနည်းက သူတို့အနေဖြင့် လက်လှမ်းမီရာ ပစ္စည်းများ၏

အသုံးဝင်ပုံအမျိုးမျိုးကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ဖို့ လိုအပ်ကြောင်း သင်ခန်းစာ ပေးလိုက်ခြင်းဖြစ်ပေသည်။

ဤဥပမာကို ပို၍တိကျစွာ နာမည်ပေးရသော် “အနစ်ခံမည်လား၊ အသစ်ကြံမည်လား” ဟု ပေးရမည်ဖြစ်၏။

သင်လည်း သင့်ဘဝ တိုးတက်အောင်မြင်ရေးအတွက် အကြံ သစ်၊ ဉာဏ်သစ်၊ အတွေးသစ် အမြင်သစ်များ ဖျိုးခနဲ ဖျတ်ခနဲ ပေါ်လာ နိုင်ပါသည်။ မည်သို့မည်ပုံ ပေါ်လာနိုင်ကြောင်းကို မကြာမီ ရှင်းပြပါ မည်။ ယခုလောလောဆယ်တွင်မူ အကြံသစ် ဉာဏ်သစ်များ ပေါ်ပေါက် ရေးတွင် သိမှတ်မှုဖြစ်စဉ်က မည်သို့ပါဝင်ပတ်သက်နေသလဲဆိုသည်ကို ပုံဖော်ကြည့်နိုင်လျှင် အကျိုးရှိမည်ဖြစ်၏။

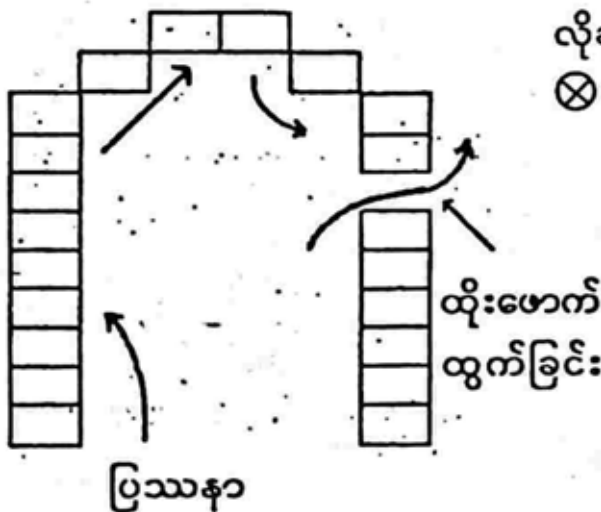
သင်သည် ပြဿနာတစ်ခုကို အဖြေရှာသည်။ အဖြေဖော်ဖို့ အစွမ်းကုန် ကြိုးစားသည်။ လက်ရှိ သိမှတ်မှုအဆောက်အအုံထဲရှိ အချက်အလက်များကို အသုံးပြုသော်လည်း ကျေနပ်လောက်သည့် အဖြေကို ဖော်ထုတ်လို့မရ။ ထိုသို့သော အခြေအနေမျိုးဖြစ်နေပြီဆိုလျှင် သင်လိုချင်သည့်အဖြေသည် လက်ရှိသိမှတ်မှု အဆောက်အအုံ (အိမ် ဟောင်း) ၏အပြင်ဘက်တွင် ရှိနေပြီဟု မှတ်ယူရပေတော့မည်။ အဓိပ္ပာယ်မှာ သိမှတ်မှုအဆောက်အအုံ (အိမ်ဟောင်း)က စဉ်းစားဉာဏ် ပိတ်ဆို့မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေခြင်းဖြစ်၏။ ထို့ပြင် အဖြေတစ်ခုရရေးအတွက် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် အချက်အလက်ရှာဖွေမှုကိုလည်း တားဆီးထားရာ ရောက်၏။



⊗ လိုချင်သည့်အဖြေ

ဤပုံသည် ဖောင်အဖွဲ့သားများ ရုတ်တရက် အတွေးသစ်မပေါ်မီက အနေအထားဖြစ်၏။

အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် အဖြေဖော်လို့ရပြီဟု သိလိုက်ရသည်နှင့် သတင်းအသစ်များကို လက်ခံစဉ်းစားရန် အဆောက်အအုံဟောင်းကို ထိုးဖောက်ထွက်နိုင်ပြီဟု သင် ခံစားရလိမ့်မည်။ ထိုသို့ ထိုးဖောက်ထွက်ပုံကို အောက်တွင် ပုံစံဖြင့် ဖော်ပြထားပါသည်။



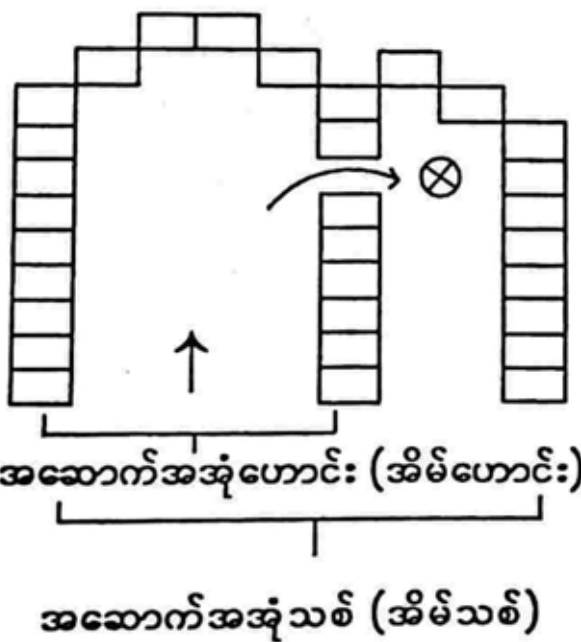
လိုချင်သည့်အဖြေ

⊗

ပလတ်စတစ်အိတ်များကို နောက်တစ်နည်းသုံး၍ရကြောင်း ဖောင်အဖွဲ့သားများ ဖော်ထုတ်တွေ့ပြီးသည့်အနေအထားကို ဖော်ပြသည်။ ထိုးဖောက်ထွက်ခြင်းနှင့်အတူ အောင်မြင်မှု၊ ပီတိဖြစ်မှု ခံစားချက်များ တွဲဖက်ပါလာသည်။

သိမှတ်မှုအဆောက်အအုံဟောင်းကို ထိုးဖောက်ထွက်ပြီး လိုချင်သည့် အဖြေကို တွေ့ရှိရယူပြီးသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် စိတ်ကူးသစ်၊ အတွေးသစ်ကို ထည့်သွင်းနိုင်ရန် သိမှတ်မှု အဆောက်အအုံသစ် ဟူ၍ ဖြစ်ပေါ်လာလေသည်။ “ဖော်ထုတ်တွေ့ရှိချက်” သည် ယခုတော့ အထင်းသား အရှင်းသားကြီးလို ဖြစ်နေသည်။ ပြီးတော့ အကြွင်းမဲ့ လက်ခံနိုင်စရာလည်း ဖြစ်နေသည်။ သို့ဆိုလျှင် လယ်ပြင်မှာ ဆင်သွားသလို ထင်ရှားရှိနေသည့် အဖြေကို ကနဦးတုန်းက မတွေ့နိုင်ဘဲ ဘာကြောင့် ခက်ခဲနေရသလဲဟု အတွေးကြွယ်စရာရှိ၏။ အဖြေမှာ ရှင်းပါသည်။ ကျွန်တော်တို့၏ အတွေးစဉ်သည် သိမှတ်မှုအဆောက်အအုံဟောင်းထဲမှာသာ ဝဲလှည့်နေ၏။ အဆောက်အအုံဟောင်းကို ထိုးဖောက်မထွက်နိုင်သောကြောင့်ဖြစ်၏။

ဓာတုဗေဒပညာရှင် မင်ဒယ်လိဖ်၏ ဖော်ထုတ်တွေ့ရှိချက်နှင့် ဟောကိန်းသည် တည်ဆောက်မှုပုံစံ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုကို တိုးချဲ့ခြင်းဟု ကျွန်တော် ဆိုခဲ့၏။ သို့သော် သူသည်လည်း ဖောင်အဖွဲ့သားများ လိုပင် အတွေးအိမ်ဟောင်းကို ထိုးဖောက်ထွက်ခဲ့ရသည်သာဖြစ်၏။



ဤပုံသည် ဖောင်အဖွဲ့သားများက ပလတ်စတစ်အိတ်များကို အသုံးချသွားခြင်း၊ မင်ဒယ်လိဖ်၏ ဒြပ်စင်များအကြောင်း ဟောကိန်း စသည့် သတင်းအချက်အလက်အသစ်များ ပါဝင်သည့် စိတ်မှတ်အဆောက်အအုံသစ် ဖွဲ့စည်းပေါ်ပေါက်လာပုံကို ဖော်ပြထားသည်။

စဉ်းစားဉာဏ် ထိုးဖောက်ထွက်မှုကို တွေ့ကြုံရရှိသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ကျွန်တော်တို့သည် အောင်မြင်မှုနှင့် ပီတိဖြစ်မှုများကို ခံစားကြရ၏။ ထိုသို့ ခံစားရခြင်းသည် သိမှတ်မှုဖြစ်စဉ်ကို နားလည်သဘောပေါက်ရေးတွင် အဓိကသော့ချက်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဖော်ပြခဲ့သည့် သရုပ်ဖော်ပုံများအတိုင်း စဉ်းစားဉာဏ် ထိုးဖောက်ထွက်သည့် နေရာတစ်နေရာ အတိအကျရှိနေကြောင်း သိသာ၏။ ထို့ပြင် သတင်းအချက်အလက်သစ်နှင့် ပင်မအတွေးအိမ်ကြီး ထိတွေ့ဆက်သွယ်မိသောအခါ လျှပ်စစ်ကြိုးနှစ်ပင် ဆက်လိုက်သကဲ့သို့ တုန်ခါမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေ၏။ တုန်ခါမှုသည် ခပ်ပျော့ပျော့အဆင့်မှသည် ပြင်းထန်သောအဆင့်ထိ ဖြစ်ပေါ်နိုင်၏။ အထက်ဥပမာတွင် ဖော်ပြခဲ့သည့် ဖောင်အဖွဲ့သားများဆိုလျှင် ဝမ်းမြောက်ကြည်နူးမှုနှင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကျေနပ်မှုများကို ခံစားကြပေမည်။

သင် သတိထားမိချင်မှ သတိထားမိမည်ဖြစ်သော်လည်း ယင်းခံစားချက်မျိုးကို သင် တွေ့ကြုံယဉ်ပါးပြီးဖြစ်နေပါသည်။ ဟာသစကားကြားသည့်အခါ ရယ်မောခြင်း၊ မျက်လှည့်ကြည့်သည့်အခါ အံ့သြခြင်း၊ ထိတ်လန့်စရာ တွေ့သည့်အခါ ကြက်သီးထခြင်းနှင့် အလုပ်တစ်ခုအောင်မြင်သောအခါ ပျော်ရွှင်ကြည်နူးခြင်း စသည်တို့မှာ အထက်ဖော်ပြပါ ခံစားချက်၏ မူကွဲများဖြစ်ပါသည်။

အဆိုပါ ခံစားချက်များကို ယဉ်ပါးရင်းနှီးနေခြင်းကြောင့် သင်လည်း တင်းကျပ်သော အတွေးအိမ်ကို ထိုးဖောက်ထွက်ပြီး တီထွင်ကြံဆမှုများ၊ ပြဿနာဖြေရှင်းမှုများ ပြုလုပ်နိုင်ကြောင်း သိသာထင်ရှားပါသည်။

သို့ဖြစ်ရာ အတွေးအိမ်ကို ထိုးဖောက်ထွက်နိုင်ရန် ကျွန်တော်တို့အနေဖြင့် အကြောင်းအရာ အချက်အလက်များကို ဘက်ပေါင်းစုံမှ

ကြည့်မြင်တတ်ဖို့၊ သုံးသပ်တတ်ဖို့ လိုအပ်ပေသည်။

ထိုသို့ ရှုမြင်သုံးသပ်တတ်ဖို့အတွက် ကျွန်တော်တို့ “အနစ်ခံမည်
လား၊ အသစ်ကြံမည်လား” ဆိုသည့် မေးခွန်းကို အစဉ်အမြဲ သတိရနေ
ဖို့ လိုအပ်လှပါသည်။ ။

[၆]

ရယ်စရာကောင်းသည်ဟု သင် ထင်သလား

ဟဒယနှလုံး ရွှင်ပြုံးစေသည့် အနေအထားများသည် သဘာဝအလျောက် သူ့အလိုလို ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်၏။ သို့မဟုတ်ပါကလည်း တီထွင်ဖန်တီး ထားသည့် ပြက်လုံးများအရ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်၏။ မည်သည့်နည်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည်ဖြစ်စေ ရယ်မောစရာဖြစ်ရသည်မှာ ပေါ်ပေါက်လာ သည့် အနေအထားသည် မိမိ၏ အတွေးအထင်နှင့် မကိုက်ညီဘဲ တလွဲ တချော်ဖြစ်သွားသောကြောင့်သာ ဖြစ်၏။

အတွေးအမြင် အယူအဆများသည် ကြောင်းကျိုးဆီလျော်စွာ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ဆင်ခြင်ခြင်းမှ ပေါက်ဖွားလာပါသည်။ ကျွန်တော် တို့ သိပြီးဖြစ်သည့်အတိုင်း ကျွန်တော်တို့၏ အတွေးအိမ်သည် သတင်း ကွက်များဖြင့် တည်ဆောက်ထား၏။ အဆိုပါ သတင်းအချို့မှာ လူ အများက လက်ခံထားသည့် အယူအဆများနှင့် ကျင့်ထုံးများဖြစ်၏။ အချို့သတင်းများကတော့ မိမိတို့တစ်ဦးချင်း၏ အတွေ့အကြုံများပေါ် တွင် အခြေပြုထားသည့် သတင်းများဖြစ်၏။ ထိုအကြောင်းကြောင့်ပင် လူတစ်ဦးက ဟားတိုက်ရယ်မောနေရသည့် ဖြစ်ရပ်တစ်ခုသည် အခြား သူတစ်ဦးအတွက် လုံးဝရယ်စရာ မကောင်းသည့်ဖြစ်ရပ်မျိုး ဖြစ်နေတတ် လေသည်။ သို့ဖြစ်ရာ လူရွှင်တော်များအနေဖြင့် သူတို့၏ ပရိသတ်တွေ

ရယ်မောရွှင်ပျဖြစ်လာအောင် ပြုလုပ်ဖို့ အခက်အခဲရှိသည့်အခါမျိုး ကြုံရတတ်သည်မှာ အဆန်းမဟုတ်တော့ပါချေ။

ပြက်လုံးတစ်ခု ဘယ်လောက်ထိ ရယ်ရသည်၊ မရယ်ရသည်မှာ လူ့ရွှင်တော်က တင်ပြသွားသည့် အနေအထားထဲတွင် သင် ဘယ်လောက်နစ်မျောသည်၊ မနစ်မျောသည်ဆိုသည့် အတိုင်းအဆပေါ်တွင် မူတည်နေပါသည်။ ထိုအနေအထားထဲတွင် နစ်မျောမှုကြီးမားလေလေ နောက်ဆုံး မမျှော်လင့်သည့် နိဂုံးကို ကြားရသောအခါ ရယ်မောရလေလေဖြစ်၏။ လူ့ရွှင်တော်တစ်ဦး၏ အရည်အချင်းမှာ သူ့ပရိသတ်ကို အနေအထားတစ်ရပ်အတွင်းသို့ အမိအရ ဆွဲခေါ်သွားပြီး နောက်ဆုံးတွင် မမျှော်လင့်သည့် ကောက်ချက်ကို ဆွဲပြလိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်၏။

အဆိုပါ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းကို ဆန်းစစ်ရန် ပြက်လုံးတစ်ခုကို အသေးစိတ် လေ့လာကြည့်ကြရအောင်။

“သီပေါဘုရင်ကို ကုလားဖြူတွေ ဖမ်းသွားတုန်းက ငါသာရှိရင်ကွာ ...”

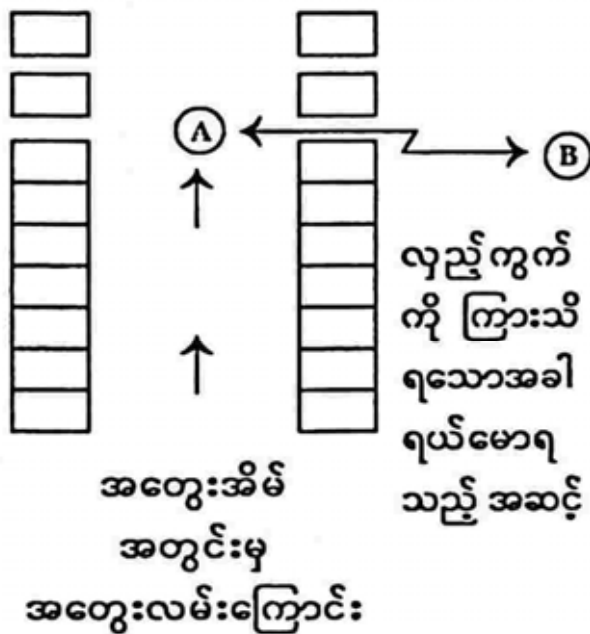
“မင်း ဝင်ကယ်မှာပဲလား”

“ဘယ်ဟုတ်မလဲ၊ ငါပါ ကန့်လန့်ကန့်လန့်နဲ့ ပါသွားမှာပေါ့”

ဤပြက်လုံးသည် “ငါသာရှိရင်ကွာ ...” ဟူသော စကားစုပေါ်တွင် အခြေပြုထားပါသည်။ “ငါသာရှိရင်ကွာ...” ဟူသော ကြိတ်မနိုင်ခဲမရပြောသည့် စကားထဲတွင် သမားရိုးကျ မျှော်လင့်ချက်ကို ပေးထား၏။ သီပေါဘုရင်အား ကုလားဖြူတွေ ဖမ်းသွားချိန်တွင် ပြက်လုံးထုတ်သူက ဇာတိသွေး ဇာတိမာန်အပြည့်ဖြင့် ဝင်ပြီး ကယ်လိမ့်မည်ဟူသော မျှော်လင့်ချက်ကို ပေးထား၏။ ထိုသို့ မျှော်လင့်လာအောင်လည်း ပထမပိုင်းတွင် မျိုးချစ်စိတ်အကြောင်း၊ ဇာတိသွေး ဇာတိမာန်အကြောင်းများကို အိုင်ကျင်းဖွဲ့ပြီး ပြောထား၏။ ကိုယ့်ဇာတ်လမ်းထဲတွင် ပရိသတ်

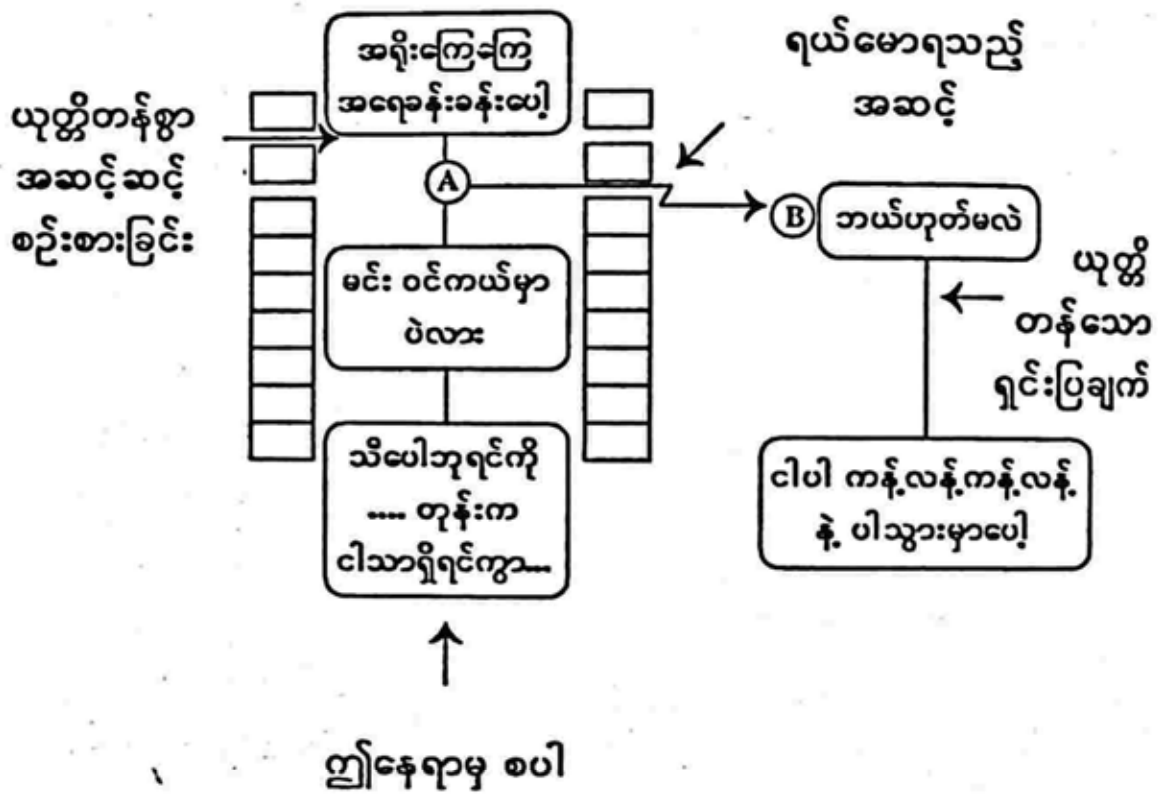
နစ်မျောလာပြီဆိုမှ နောက်ဆုံး မထင်မှတ်သော 'လှည့်ကွက်' ကို ပြောချ လိုက်လေသည်။

ဟာသထဲတွင် နစ်မျောသွားသူတစ်ဦး၏ သိမှတ်မှုဖြစ်စဉ်ကို ပုံစံဖြင့် ဖော်ပြမည်ဆိုလျှင် အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြလိုရပါသည်။



အတွေးလမ်းကြောင်းသည် အတွေးအိမ်အတွင်းမှာသာ ဖြစ် ထွန်းပြီး A ဆီသို့ သွားသည်။ အတွေးအိမ်အပြင်တွင် B ဆို သည့် လှည့်ကွက်ရှိနေကြောင်း ရုတ်တရက် သိလိုက်ရ၏။ သိ မှတ်မှုက အတွေးအိမ်ကို ဖောက် ထွက်ပြီး A နှင့် B ကို ဆက် သွယ်လိုက်သောအခါ ရယ်မော ရွင်ပျ ဖြစ်ရလေသည်။

A နှင့် B ဆက်သွယ်၍ပြီးသည်နှင့် ပြက်လုံးလည်း ပြီးသွားတော့ ၏။ B ဆိုသည့် လှည့်ကွက်ကို ကျွန်တော်တို့ လက်သင့်ခံသဘော ပေါက်ကြ၏။ သည်လှည့်ကွက်ဆီသို့ ဘယ်ပုံဘယ်နည်း ရောက်လာ သည်ကို ယုတ္တိဗေဒသဘောဖြင့် ရှင်းပြလိုရ၏။ တကယ်တော့ အဆိုပါ လှည့်ကွက်သည် သူ့ချည်းသက်သက်ဆိုလျှင် ရယ်စရာကောင်းချင်မှ ကောင်းပေမည်။ ဖော်ပြခဲ့သည့် ပြက်လုံးကိုပင် ထပ်မံခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြီး စစ်ဆေးကြည့်လျှင် သိသာနိုင်ပါသည်။



လူရွှင်တော်က သူ့ပရိသတ်ကို ပြက်လုံးတွင်ပါဝင်သည့် ပထမ စကားနှစ်ကြောင်းဖြင့် သိမ်းသွင်းဖမ်းစားလိုက်၏။ ပရိသတ်စိတ်ထဲတွင် အတွေးအိမ်တစ်ခု ဖော်ဆောင်ပေးပြီးသောအခါ အဆိုပါ အတွေးအိမ်ကို ဖောက်ထွက်ဖို့ သူက ဖန်တီး၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် တတိယ စကားကြောင်းသည် အဆင့်ဆင့် ယုတ္တိတန်စွာ စဉ်းစားသည့်လမ်းကြောင်းအတိုင်း ဖြစ်ပေါ်မလာသောကြောင့် ဖြစ်၏။ လှည့်ကွက်ဖြစ်သည့် “ငါပါ ကန့်လန့်ကန့်လန့်နဲ့ ပါသွားမှာပေါ့” ဟူသော စကားစုသည် သူ့အတိုင်း တစ်ကြောင်းတည်းဆိုလျှင် ရယ်စရာမကောင်းပေ။

ပြက်လုံးအဟောင်းတစ်ခုကို ပြန်လည်ကြားရ သိရခြင်းအားဖြင့် ကျွန်တော်တို့ ရယ်မောရွှင်ပျ ဖြစ်ကြရ၏။ ကျွန်တော်တို့ ရယ်မောရွှင်ပျ ဖြစ်နိုင်သည့် နောက်တစ်နည်းမှာ ကိုယ်ထိလက်ရောက် နောက်ပြောင် ကျီစယ်ခြင်းဖြစ်၏။ သည်နည်းမှာ သမားရိုးကျ ပြက်လုံးများနှင့် မတူ

ပါ။ ထို့ကြောင့် သည်နည်းကို သီးခြားဝေဖန် ပိုင်းခြားကြည့်ဖို့ လိုအပ်ပါသည်။

ဥပမာပြမည်ဆိုလျှင် ကျွန်တော်တို့စက်ရုံမှ မိတ်ဆွေတစ်ယောက် အကြောင်း ပြောရပါမည်။ သည်လူက ကိုယ်အလေးချိန် မတက်အောင် ထိန်းနေသူဖြစ်သဖြင့် နေ့လယ်စာကို ကြက်ဥပြုတ်နှစ်လုံးသာ ပုံမှန် စားလေ့ရှိ၏။ တစ်နေ့တွင် ကျွန်တော်နှင့် အခြားလုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များက ထိုလူယူလာသည့် ကြက်ဥပြုတ်နှစ်လုံးထဲမှ တစ်လုံးကို ကြက်ဥအစိမ်းဖြင့် လဲထားလိုက်ကြ၏။ ပြီးတော့ ရယ်စရာအဖြစ်ကို စောင့်ကြည့်နေကြ၏။

နေ့လယ်စာစားချိန်တွင် ကျွန်တော်တို့ မိတ်ဆွေကြီးက နေ့စဉ် ပုံမှန်ပြုလုပ်နေကျအတိုင်း သတင်းစာကို ဖြန့်ဖတ်ရင်း ကြက်ဥပြုတ်ကို စတင်စားတော့၏။ ကံအားလျော်စွာပင် ပြုတ်ထားသည့် ကြက်ဥကို ပထမ ကိုင်မိပြီး စားပွဲမျက်နှာပြင်ပေါ်တွင်ထုကာ အခွံခွာသည်။ မိတ်ဆွေကြီးက သတင်းစာကို အာရုံစိုက်ဖတ်ရင်း ပထမကြက်ဥကို စား၏။ ထို့နောက် ဒုတိယကြက်ဥကိုလည်း ပထမကြက်ဥတုန်းကအတိုင်း စားပွဲမျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် ထုသည်။ ကြက်ဥက တော်တော်နှင့်မကွဲ။ နောက်ဆုံး ကွဲသွားသောအခါ အထဲမှ အကာရည်တွေ၊ အနှစ်တွေ သူ့သတင်းစာနှင့် စားပွဲပေါ်သို့ ထွက်ကျကုန်တော့၏။ မိတ်ဆွေကြီးမှာ ပါးစပ်အဟောင်းသားဖြင့် အံ့အားသင့်နေသည်။

ကျွန်တော်တို့အတွက် အရယ်ရဆုံးမှာ ကျွန်တော်တို့ မိတ်ဆွေကြီးသည် သူ့အား တစ်စုံတစ်ယောက်က နောက်ပြောင်ထားကြောင်း သဘောမပေါက်ခြင်းပင်။ နောက်ပြီး ကြက်ဥနှစ်လုံးကို တစ်ချိန်တည်း၊ တစ်ပြိုင်တည်း သူ့ကိုယ်တိုင်ပြုတ်ခဲ့ပါလျက် တစ်လုံးက ဘာကြောင့် အစိမ်းသက်သက်ဖြစ်နေရကြောင်းကိုလည်း သူက အဖြေရှာဖို့မကြိုးစားပေ။

mg yoe . com

အထက်ပါ ရယ်မောစရာဖြစ်ရပ်က လူတွေ ဘောင်အတွင်း၌သာ စဉ်းစားပုံ၊ သို့မဟုတ် အတွေးအိမ်အတွင်း၌သာ စဉ်းစားပုံ၏ သဘော သဘာဝကို ကောင်းကောင်းကြီး ဖော်ပြနေပါသည်။ အကျိုးစားခံရသည့် ကာယကံရှင်သည် ယခင်အတွေ့အကြုံများ၏ လွမ်းမိုးမှုကို ခံနေရ၏။ သူ့လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ချက်များသည် နေ့စဉ်ပုံမှန်အလုပ်၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်နေ၏။ သူသည် ကြက်ဥနှစ်လုံးကို ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ ပြုတ်ခဲ့၏။ ယခု သူကြုံရသည့်အနေအထားများအရ သူသည် ယခုကဲ့သို့ပင် ကြောင်တောင်တောင် ဖြစ်နေမည်သာ။ ဘေးမှ ပွဲကြည့်ပရိသတ် တစ်ဦးအနေဖြင့်မူ ကြက်ဥတစ်လုံးက အကျက်ဖြစ်ပြီး ကျန်တစ်လုံးက အစိမ်းဖြစ်နေသည်မှာ သိသာထင်ရှားသည်ဟု ပြောကောင်းပြောပေလိမ့်မည်။ သို့သော် ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေကြီး၏ အတွေးကမူ ဘောင်ကန့်ထားသည့် အတွေးအိမ်ထဲ၌သာ ဝဲလှည့်နေ၏။ သူ့အတွေးအိမ်၏ ဘောင်များကို ထိုးဖောက်မထွက်နိုင်။ သို့ဖြစ်ရာ သူက ထိုတစ်နေ့တာ အတွင်း မျက်နှာချင်းဆိုင်မိသူတိုင်းအား သူ့အတွေ့အကြုံကို ပြန်ပြောပြနေသည်။ မိမိစိတ်မှတ်မှားခဲ့ပါကလားဆိုသည်ကို သဘောမပေါက်၊ အသိအမှတ်မပြုခဲ့ချေ။

ထိုကဲ့သို့သော ဟာသဇာတ်ကွက်တွေ ရုပ်မြင်သံကြားအစီအစဉ်များတွင် တော်တော်များများရှိပါသည်။ အဆိုပါဟာသဇာတ်ကွက်တွေတွင် တူညီသော အချက်တစ်ချက်ရှိ၏။ ယင်းအချက်မှာ နောက်ဆုံးဖြစ်ပေါ်လာသည့် အနေအထားသည် ဇာတ်လမ်းထဲမှ ကာယကံရှင် (ဇာတ်ကောင်) မျှော်လင့်ထားသည့်အတိုင်း ဖြစ်မလာခြင်းပင်။ တစ်နည်းပြောရသော် ဇာတ်ကောင်အား တစ်စုံတစ်ခုကို မျှော်လင့်ခိုင်းထား၏။ သို့သော် သူ့မျှော်လင့်ထားသည့် အနေအထားသည် ဖြစ်ပေါ်လာမည်မဟုတ်ပေ။

ဥပမာအဖြစ် ပြရသော် အဖြူရောင်ဝတ်စုံ ဝတ်ထားသည့် လူ တစ်ဦးသည် ပန်းခြံထဲရှိ ခုံတန်းရှည်တစ်လုံးပေါ်တွင် ထိုင်နေ၏။ သူ့ အင်္ကျီကျောဘက်တွင် အစိမ်းရောင် အစင်းတန်းများ ခြယ်သထား၏။ ဆေးသုတ်ထားပြီး ဆေးမခြောက်သေးသည့် ခုံတန်းကို မှီမိသဖြင့် အင်္ကျီ ကျောဘက်တွင် ဆေးတွေ စွန်းကုန်သည့်ပုံ ဆောင်ထားခြင်းဖြစ်၏။ သူက သူ့နံဘေးတွင် အခြားလူတစ်ယောက် ဝင်ထိုင်သည်အထိ စောင့် နေ၏။ ထို့နောက် သူ့ကျောပြင်မှ အစင်းတန်းများကို နောက်လူမြင် သာအောင် ထိုင်ရာမှ ထလိုက်၏။ သူ့ကျောကုန်းမှ အစင်းတန်းများ ကို နောက်လူ (အင်္ကျီစားခံရသူ) မြင်သောအခါ သူ၏ ပထမဆုံး တုံ့ပြန် ချက်မှာ ပထမလူအား သနားသွားခြင်းဖြစ်၏။ ထို့နောက်တွင်မှ မိမိ လည်း ပထမလူထိုင်ခဲ့သည့် ခုံတန်းပေါ်တွင် ထိုင်နေပါကလားဟု သတိ ရကာ ပြူးပြူးပျာပျာ ဖြစ်သွား၏။ သည်ဖြစ်ရပ်ကိုကြည့်ပြီး ပရိသတ် မှာ ရယ်မောကြရ၏။

အထက်ပါ ဇာတ်ကွက်များတွင် စိတ်ဝင်စားဖွယ် အချက်နှစ် ချက်တွေ့ရပါသည်။ ပထမအချက်မှာ ဇာတ်ကွက်အဆုံးတွင် ဘယ်သို့ ဖြစ်မည်ကို ပရိသတ်က ကြိုတင်သိထားသည့်အတိုင်း ရယ်ချင်စိတ် လျော့မသွားခြင်းဖြစ်၏။ ဒုတိယအချက်မှာ ကာယကံရှင်များ (အင်္ကျီ စားခံရသူများ) သည် သူတို့ရောက်ရှိနေသည့် အနေအထားကို သိမြင် ရသောအခါ သဘာဝအတိုင်း သူလိုကိုယ်လို တုံ့ပြန်လှုပ်ရှားကြသည် သာဖြစ်၏။ သူတို့နေရာတွင် ပရိသတ်ထဲမှ အခြားသူများ ရောက်သွား လျှင် သူတို့သည်လည်း ထိုနည်းတူ တုံ့ပြန်လှုပ်ရှားကြလိမ့်မည်ဟူသည့် အချက်ဖြစ်၏။

ဤလေ့လာနန်းစစ်ချက်များအရဆိုလျှင် ကျွန်တော် စောစော ပိုင်းက တင်ပြခဲ့သည့် ယူဆချက်သည် မှားယွင်းနေပြီဟုဆိုသော် ရတနံ

ကောင်း၏။ ကျွန်တော် တင်ပြခဲ့သည့် ယူဆချက်မှာ မမျှော်လင့်သည့် လှည့်ကွက်ကြောင့် လူတွေ ရယ်မောရွှင်ပျ ဖြစ်ရသည်ဟူ၍ ဖြစ်၏။

သို့သော် အထက်ပါ ဟာသဇာတ်ကွက်များတွင် ဘယ်လို အဆုံး သတ်လိမ့်မည် ဆိုသည်ကို ပရိသတ်က ကြိုတင်တွက်ဆပြီးဖြစ်၏။ ကြိုတင်တွက်ဆချက်အတိုင်းလည်း ဖြစ်လာသည်။ သို့တိုင် ဖြစ်ပေါ် လာသည့် ဖြစ်ရပ်သည် ရယ်စရာကောင်းနေဆဲဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် စော စောက ကျွန်တော် တင်ပြခဲ့သည့် ယူဆချက်သည် မှန်ကန်နေသေးသည့် တိုင် နောက်ထပ်ရှင်းလင်းဖို့ အချက်တစ်ချက်တော့ ရှိပေတော့မည်။

နောက်ပြောင်မှု၊ ကျီစားမှုနှင့် ပတ်သက်သည့် ဟာသများတွင် ကျွန်တော်တို့သည် ကာယကံရှင် (အနောက်ခံရသူ)၏ တုံ့ပြန်လှုပ်ရှား မှုကိုကြည့်ပြီး ရယ်မောကြရ၏။ ကာယကံရှင်သည် ကြောင်စီစီ ဖြစ် နေမည်။ စိတ်ရှုပ်သွားမည်။ ရယ်မောရွှင်ပျဖြစ်မည်။ သို့မဟုတ် စိတ် ဆိုးချင်လည်း စိတ်ဆိုးမည်။ မည်သို့ဖြစ်စေ တစ်ခု သိသာထင်ရှားသည် မှာ တုံ့ပြန်လှုပ်ရှားမှု ပြင်းထန်လေ ပွဲကြည့်ပရိသတ်အဖို့ ရယ်ရလေ ဖြစ်ခြင်းပင်။ အကယ်၍ ကာယကံရှင် (အနောက်ခံရသူက) ထင်ကြေး အတိုင်း တုံ့ပြန်လှုပ်ရှားမှုမပြုလျှင် အဆိုပါဇာတ်ကွက်သည် ရယ်စရာ ကောင်းတော့မည်မဟုတ်။

ယခုတစ်ဖန် ကျွန်တော်တို့ နောက်ပြောင်ခံရသူ ကာယကံရှင် ဘက်မှ ကြည့်ကြရအောင်။ သူသည် အနေအထားတစ်ရပ်ကို ဝေဖန် သုံးသပ်ရာ၌ ဘောင်ခတ်ထားသည့် အတွေးအိမ်အတွင်းတွင်သာ စဉ်း စားသုံးသပ်ခဲ့၏။ သူ၏ မှတ်ဉာဏ်ဘဏ်တိုက်ထဲတွင် ရှိနှင့်ပြီးသော ဗဟုသုတနှင့် အတွေ့အကြုံများပေါ် အခြေခံပြီး အနေအထားသစ်များကို အဓိပ္ပာယ်ဖော်ခဲ့၏။ ထိုသို့ အဓိပ္ပာယ်ဖော်ခြင်းသည် မှားယွင်းနေလျှင် သူ့အနေဖြင့် သူ့အတွေးအိမ်ကို ပြန်လည်ပြင်ဆင် မွမ်းမံရတော့မည်။

သတင်းအချက်အလက်အသစ်များကို အတွေးအိမ်ထဲသို့ ထပ်မံထည့်သွင်းဖြည့်ဆည်းရတော့မည်။ ထိုသို့မဆောင်ရွက်မီ ပထမခြေလှမ်းအဖြစ် အမှားအယွင်း လုပ်မိသည့်အတွက် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် တုန်လှုပ်ချောက်ချားစိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင် ပြန်ထိန်းရမည်ဖြစ်၏။

သည်နေရာတွင် အခက်အခဲအကျဉ်းအကျပ် ဖြစ်လာတော့၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လူဆိုသည်မှာ ဘယ်သူမှ အမှားအလုပ်ချင်သောကြောင့်ပင်။ ပို၍ဆိုးသည်မှာ မိမိအမှားလုပ်မိသည်ကို ဘယ်သူမျှ မမြင်မသိစေချင်ကြ။ အမှားလုပ်မိသည့် ကာယကံရှင်သည် သိမ်ငယ်စိတ် ဝင်ရသည်။ သူက အမှားတစ်ခုကို ကျူးလွန်သည်။ ဘေးမှ ပွဲကြည့်ပရိသတ်က အမှားမလုပ်။ ဤအချက်သည်ပင် ပွဲကြည့်ပရိသတ်၏ ပျော်ရွှင်ကြည်နူးမှုဖြစ်ပေါ်လာသည့် ရင်းမြစ်ဖြစ်၏။ အမှားကျူးလွန်မိသူ၏ အိုးနင်းခွက်နင်းအနေအထားများကို ကြည့်ရင်း ပွဲကြည့်ပရိသတ်က ရယ်မောနေနိုင်သည်။ ပွဲကြည့်ပရိသတ်က မိမိသည် အမှားလုပ်မိသူ ကာယကံရှင်ထက် ပိုတော်သည်၊ ပို၍ အရည်အချင်းပြည့်သည်ဟု ခံစားနိုင်သည်။

ဤအချက်က ကျွန်တော်တို့သည် ကျွန်တော်တို့၏ အတွေးအိမ်များကို မည်မျှတန်ဖိုးထားကြောင်း၊ မည်မျှ ဂုဏ်ယူကြောင်း ဖော်ပြနေ၏။ ထိုမျှမက ကျွန်တော်တို့၏ ပြိုင်ဆိုင် အနိုင်ယူချင်သည့် ဗီဇစိတ်ကိုလည်း ဖော်ပြနေပါသည်။ ကျွန်တော်တို့သည် ကိုယ့်ဘက်က အမှန်ဖြစ်နေဖို့ လိုလားကြသည်။ ပြီးတော့ အခြားသူများ အမှားလုပ်သည်ကို ကြည့်ပြီး ရယ်မောရွှင်ပျဖြစ်လိုကြသည်။

အဆိုပါအနေအထားမျိုးများသို့ ရောက်သွားသော ကာယကံရှင်များအတွက် ဖြေဆေးမှာ မိမိအား ဟာသပြုလုပ်ခြင်းကို အသိအမှတ်မပြုဘဲ လျစ်လျူရှုနေလိုက်ဖို့ပင် ဖြစ်၏။ ပြီးတော့ မိမိ၏ ပုံမှန်အနေ

အထားသို့ အမြန်ဆုံးပြန်ရောက်အောင် အလျှော့အတင်းလုပ်ရန်သာ ရှိ၏။ သို့မဟုတ်ပါကလည်း အခြားသူများနှင့်ရောပြီး ရှက်ရယ် ရယ် နေလိုက်ရန်သာရှိ၏။ တစ်ခုမှတ်သားထားသင့်သည်မှာ ပွဲကြည့်ပရိ သတ်များ၏ ရယ်မောရွှင်ပျမှုသည် အမှားတစ်ခုကို မြင်တွေ့ခြင်းအပေါ် အဓိကတည်သည်မဟုတ်ဘဲ အမှားလုပ်မိသဖြင့် အိုးနင်းခွက်နင်းဖြစ်ရ သည့် တုံ့ပြန်လှုပ်ရှားမှုအပေါ်တွင် အဓိကတည်နေသည်ဟူသည့် အချက်ပင်ဖြစ်၏။

နောက်ပြောင်ကျိစယ်သည့် ဟာသနှင့် တီထွင်ထားသည့် ပြက် လုံးဟာသများအပြင် နောက်ထပ်ဟာသတစ်မျိုး ရှိပါသေးသည်။ ယင်း ကား သဘာဝအလျောက်၊ သို့မဟုတ် အလိုအလျောက် ဖြစ်ပေါ်လာ သည့် ဟာသမျိုးဖြစ်၏။

လူဆိုသည်မှာ အမှားမကင်းဟူသော ဆိုရိုးစကားရှိပါသည်။ အမှားများ ပြုလုပ်ခြင်းသည် သင်ယူမှုဖြစ်စဉ်တွင် အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်ကြောင်းကို ကျွန်တော် ရှင်းလင်းတင်ပြခဲ့ပြီးပါ ပြီ။ အမှားများကို ပြုပြင်ရန်၊ သို့မဟုတ် ဖြေဖျောက်ရန် နည်းတစ်နည်း မှာ ဟာသကို အသုံးပြုခြင်းဖြစ်လေသည်။ ထိုသို့ပြောသဖြင့် အရာရာ ကို အလေးအနက်မထားဘဲ ပြက်ချော်ချော်လုပ်နေဖို့ ဆိုလိုခြင်းမဟုတ်။ သို့သော် အမှားတစ်ခု ပြုလုပ်မိသည့်အတွက် ဖြစ်ပေါ်လာသော စိတ် ဒဏ်ရာကို ဟာသက ဖြေဖျောက်ပေးသည့် ဖြစ်ရပ်များရှိ၏။ ဟာသက စိတ်ဒဏ်ရာကို လျော့ပါးသက်သာအောင် ပြုလုပ်ပေးသော်လည်း အမှား လုပ်မိသူ သင်ယူမှတ်သားရမည့် သင်ခန်းစာ၏ လေးနက်မှုသည် လျော့ ပါးမသွားပါပေ။

ကျွန်တော် မှတ်မိနေသည့် အရေးပေါ်လူနာဆောင်မှ ဖြစ်ရပ်တစ် ခုကို ဥပမာအဖြစ် ပြန်လည်တင်ပြပါမည်။ ဆေးရုံတစ်ရုံရှိ အရေးပေါ်

လူနာဆောင်တွင် ဘယ်သူမျှ မအားရအောင် အလုပ်ရှုပ်နေသည်။
ရောက်လာသည့် လူနာများမှာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှု ပေါင်းစုံအပြင် ရောဂါ
ကြီးသဖြင့် မရှူနိုင် မကယ်နိုင်ဖြစ်နေသူတွေချည်း ဖြစ်၏။

ထိုသို့ ပြေးလွှားတွန်းတိုက် ရှုပ်ယှက်ခတ်နေခိုက် အလုပ်သင်
သူနာပြုဆရာမနှစ်ဦး စကားပြောသံကို ကျွန်တော်ကြားရ၏။ သူတို့
သည် အလုပ်တာဝန်ပြောင်းပေးနေကြခြင်းဖြစ်၏။ နှစ်ဦးစလုံးပင်
တက်ကြွဖျတ်လတ်သည်။ ကိုယ့်အလုပ်ကိုယ် စိတ်ဝင်စား စိတ်အား
ထက်သန်ကြသည်။ ခဏအကြာတွင် သူနာပြုဆရာမကြီးက သူခိုင်း
ထားသည့် စစ်ချက်တစ်ခု ရပြီလားဟု အလုပ်သင်သူနာပြုတစ်ဦးအား
လှမ်းမေးသည်။ သူနာပြုဆရာမကလေးသည် အူကြောင်ကြောင် ဖြစ်နေ
သည်။ ကြက်သေ သေနေသည်။

“ဘာစစ်ချက်လဲ ဆရာမကြီး”

“ငါ ညည်းကို ဆီးနမူနာ ပေးလိုက်တယ်လေ။ အဲဒီဆီးကို စစ်
ထားတဲ့ အဖြေလေ”

ဆရာမကလေးသည် သူ့အမှား သူသိပြီး ပါးစပ်ကို လက်ဝါးဖြင့်
အုပ်ထားလိုက်၏။

“ဆရာမကြီးက သွားပစ်စမ်းလို့ ပြောသလားလို့ ... ကျွန်မ သွား
သွန်ပစ်လိုက်မိတယ်”

ဆရာမကြီး ပါးစပ်အဟောင်းသားဖြစ်နေ၏။ စင်စစ် သူပြောခဲ့
သည်မှာ “သွားစစ်စမ်း” ဟူ၍ဖြစ်၏။

“တို့များ ဆရာဝန်ကိုတော့ ပြောပြရမှာပဲ”

ပြောပြောဆိုဆို ဆရာမကြီးက ဆရာမကလေးနှင့်အတူ အခန်း
တစ်ဖက်ရှိ ဆရာဝန်ထိုင်နေသည့် စားပွဲဆီသို့ ဝင်သွားသည်။

သူတို့ပြောနေသည့် စကားအပြည့်အစုံကို ကျွန်တော် မကြားရ။

သို့သော် အခန်းထဲမှ အသံဗလံများ ရုတ်တရက်ငြိမ်သွားချိန်တွင် ဆရာ
ဝန်၏ စကားသံကို ကြားလိုက်ရ၏။

“အင်း ... ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်ပေါ့ကွာ၊ အဲဒီဆီးရဲ့ အရောင်ကိုကော
ညည်း မှတ်မိလား။”

ဤသို့သော အနေအထားမျိုးတွင် ဆရာဝန်တစ်ဦးက ဤသို့သော
စကားမျိုး ပြောလိမ့်မည်ဟု ဘယ်သူမျှ ထင်မထား။ သို့တိုင် သူ ပြော
လိုက်သည့်စကားက ထိရောက်ပါသည်။ သူ့စကားကြောင့် ဆရာမကြီး
ကော ဆရာမကလေးပါ ရယ်မောမိကြ၏။ တကယ်တော့ ဆရာဝန်
၏ စကားဝယ် ဆေးကုသရေးအတွက် ဘာမျှအဓိပ္ပာယ်မရှိ။ ဘာမျှ
အကျိုးသက်ရောက်မှုမရှိ။ သို့သော် ဆရာမတွေရင်ထဲတွင် ဖြစ်ပေါ်နေ
သည့် စိုးရိမ်သောကများကို လျော့ပါးသွားစေသည်။ အားလုံး စိတ်
သက်သာရာရသွားသည်။ သူနာပြုဆရာမနှစ်ဦးစလုံး ရသင့်ရထိုက်သည့်
သင်ခန်းစာကို ရသွားကြ၏။ နောက်ပြီး သူတို့နှစ်ဦးစလုံး စိတ် ကသိ
ကအောက်မဖြစ်ဘဲ လုပ်ငန်းခွင်တာဝန်များကို ချက်ချင်း ပြန်လည်ထမ်း
ဆောင်နိုင်ကြလေသည်။

ယင်းသို့သော အခြေအနေမျိုးတွေတွင် ဟာသနှောခြင်း၊ သို့
မဟုတ် ရယ်မောစရာဖြစ်အောင် လုပ်ပစ်လိုက်ခြင်းသည် အခြေအနေ
ကို ထိန်းပေးလိုက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ မရှောင်သာ မလွှဲသာ ဆင်းရဲဒုက္ခ
နှင့် ရင်ဆိုင်ရသူများအား အဆိုပါ ဆင်းရဲဒုက္ခကို ရင်ဆိုင်နိုင်အောင်၊
ကျော်လွှားနိုင်အောင် ကျွန်တော်တို့ ကူညီကြရပါမည်။ ထိုသို့ ကူညီ
တတ်သည့်အကျင့်ကို မွေးမြူကြရပါမည်။ ဒုက္ခရောက်နေသူများအား
ကူညီခြင်းသည် လူသားများ၏ အဖိုးမဖြတ်နိုင်သော စရိုက်လက္ခဏာ
ကောင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ တကယ်တော့ ဟာသ၏ ရည်ရွယ်ချက်၊
ဟာသ၏ ဆောင်ရွက်ချက်သည် အထက်တွင် ဖော်ပြသကဲ့သို့ ဒုက္ခ

ရောက်သူများအား ကူညီဖေးမရန် ဖြစ်ပါသည်။

အမှားများသည် စဉ်းစားတွေးခေါ်မှု အဆောက်အအုံ၊ သို့မဟုတ် အတွေးအိမ်ကို ထိခိုက်နိုင်ကြောင်း ကျွန်တော်တို့ သိခဲ့ကြပြီဖြစ်၏။ အကယ်၍ လွဲမှားချက်သည် ပြင်းထန်ဆိုးရွားပါက အတွေးအိမ်သည် ပြုလဲမတတ် သွက်သွက်ခါ ယိမ်းထိုးသွားပေမည်။ ကာယကံရှင်သည် ကစဉ့်ကလျား ဖြစ်သွားသည့် အတွေးအိမ်ကို ပြန်လည်စဉ်းစားထူမတ် ရန် ခက်ခက်ခဲခဲ ကြိုးစားရပေမည်။ အကယ်၍ လွဲမှားချက်ကို ဟာသ ဖြင့် ဖြေဆေးထိုးလိုက်လျှင်မူ အတွေးအိမ်သည် တုန်ခါရုံမျှသာ တုန်ခါ သွားမည်ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် အတွေးအိမ်ကို မူလအနေအထားသို့ ပြန် ရောက်အောင် ပြုလုပ်ဖို့ လွယ်ကူမြန်ဆန်၏။

အချုပ်ဆိုရသော် ဟာသသည် စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုဖြစ်စဉ်တွင် မပါ မဖြစ် အရေးပါသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်၏။ ဟာသက လူတွေကို ရယ်မောရွှင်ပျူဖြစ်စေ၏။ စိတ်ကြည်နူး လန်းဆန်းစေ၏။ ထိုမျှမကသေး ဘဲ အမှားတစ်ခုကြောင့် ပြုလဲမတတ်ဖြစ်သွားသော အတွေးအိမ်ကို ပြန် လည်တည့်မတ် တည်ငြိမ်လာစေရန်လည်း အထောက်အကူပြုလေ သည်။ ။



[၇]

မှော်ပညာဟု သင်ထင်သည်လား

တစ်ခါက ကျွန်တော်သည် ကျွန်တော့်ဇနီးသည်အား မျက်လှည့်တစ်ကွက် ပြုဖူးသည်။ ကျွန်တော့်မျက်လှည့်ပြကွက်သည် ဟာခနဲ ဟင်ခနဲ ဖြစ်သွားလောက်သည်ဟု ကျွန်တော်ထင်ခဲ့၏။ သို့သော် ကျွန်တော့်ဇနီးသည်က တစ်စက်ကလေးမျှ မအံ့ဩခဲ့ချေ။ ကျွန်တော့်ကိုလည်း နည်းနည်းကလေးမျှ အထင်ကြီးမလာခဲ့ချေ။ ကျွန်တော် ခံစားရသည့် ခံစားချက်မျိုး သင်လည်း ခံစားခဲ့ရကောင်း ခံစားခဲ့ရပါလိမ့်မည်။ သည်အတွက် စိတ်ဓာတ်မကျပါနှင့်။ ကျွန်တော်တို့လို လူစားတွေ အများကြီးရှိပါသည်။

ကမ္ဘာကျော် မျက်လှည့်ကဝေကြီး ဟယ်ရီဟူဒနီသည်ပင်လျှင် နှုတ်ကာလများက ပရိသတ်၏ လက်ခုပ်ဩဘာသံနှင့် ကင်းဝေးခဲ့ဖူး၏။ သူက တစ်နေ့လျှင် ပွဲပေါင်းနှစ်ဆယ်မျှ ရုံသွင်းပြသခဲ့၏။ ထိုအထဲတွင် မျက်လှည့်ပြကွက်ပေါင်း များစွာကို တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုး ပြခဲ့၏။ သို့သော် မဆိုစလောက်သော ပြကွက်အနည်းငယ်မှအပ ကျန်ပြကွက်များမှာ ပရိသတ်၏ ချီးကျူးဩဘာပေးမှုကို မခံရ။

ထိုအခါ သူသည် 'ဟန်' မကောင်းသူဖြစ်ကြောင်း တစ်စုံတစ်ယောက်က ဝေဖန်၏။ အကြောင်းမှာ သူသည် နာရီဝက်ခန့် အချိန်ယူ

ပြီး ပြသရမည့် ပြကွက်များကို ဆယ်မိနစ်အတွင်း ပြီးအောင် တွန်းပြ နေသောကြောင့်ဖြစ်သည်ဟု ဝေဖန်သူက ထောက်ပြ၏။ ထိုအချိန်မှစ ပြီး သူက တင်ပြပုံတင်ပြနည်းကို ပိုပြီး အလေးထားခဲ့သည်။ သူ ပြကွက် အဆုံးတွင် ဘာဖြစ်လာလိမ့်မည် ဆိုသည်ကို တမင်ပြောပြထားခြင်းဖြင့် ပရိသတ် ပိုပြီး စိတ်ဝင်စားအောင် မကြာမကြာ ပြုလုပ်ခဲ့၏။

ဟန်ကောင်းခြင်းနှင့် အာဝဇ္ဇန်းရွှင်ခြင်းသည် မျက်လှည့်ပြကွက် တစ်ကွက်၏ အသက်သွေးကြောများဖြစ်၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မျက်လှည့်ဆရာက သူသည် မဖြစ်နိုင်တာကို ဖြစ်အောင်လုပ်ပြသည်ဟူ သော အခြေအနေတစ်ရပ်ကို ဖန်တီးရမည်ဖြစ်သောကြောင့်ပင်။

ဥပမာအားဖြင့် သူက သင့်အား ဦးထုပ်အလွတ်တစ်လုံးကို ပြမည်။ ထို့နောက် ထိုဦးထုပ်ထဲမှ ယုန်တစ်ကောင်ကို ထုတ်ပြမည်။ သို့မဟုတ် ပါကလည်း ထုထည်ခိုင်မာသော အုတ်နံရံကြီးကို ပြမည်။ ထို့နောက် ထိုအုတ်နံရံကို သူကိုယ်တိုင် ထွင်းဖောက် ဖြတ်လျှောက်ပြလိမ့်မည်။

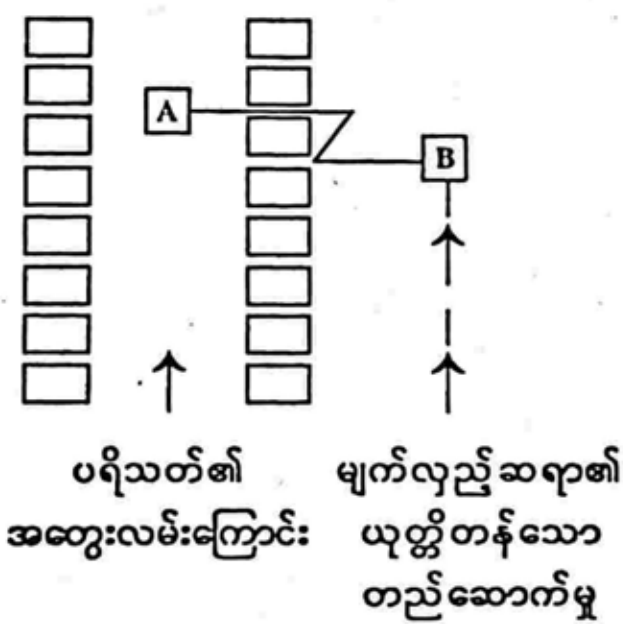
မည်သည့်ပြကွက်မျိုး ပြသည်ဖြစ်စေ မျက်လှည့်ဆရာတစ်ဦး၏ အောင်မြင်မှုသည် ပရိသတ်၏ စိတ်အာရုံပေါ်တွင် မူတည်နေ၏။ ပရိသတ်က ဖြစ်နိုင်ခြေအားကောင်းမှု၊ အားမကောင်းမှုကို တွက်ဆလေ မျက်လှည့်ဆရာအတွက် ပိုကောင်းလေဖြစ်၏။ ဥပမာအားဖြင့် အုတ် နံရံကို ဖြတ်လျှောက်ပြခြင်းကို ကြည့်ပါ။ မျက်လှည့်ဆရာ ပြထားသည့် အုတ်နံရံသည် မြင့်မား၏။ ရှည်လျား၏။ ထုထည် ခိုင်ခံ့၏။ သည်အုတ် နံရံကြီးသည် အရမ်းခိုင်မာတောင့်တင်းသည်ဟု ပရိသတ်က ထင်လေ မျက်လှည့်ဆရာအတွက် ကောင်းလေဖြစ်၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သူက ယင်းအုတ်နံရံကို ဖောက်ထွက် ဖြတ်လျှောက်ပြမည်ဖြစ်သော ကြောင့်ပင်။ ထို့ကြောင့် မျက်လှည့်ဆရာသည် ပရိသတ်၏စိတ်ထဲတွင် အစွဲတစ်ခု ကြီးမားလာအောင် ဖန်တီးရသည်။ ဥပမာ အုတ်နံရံကြီးက

ခိုင်ခံ့လွန်းသည်။ ဖြိုလို့မလွယ် ဖျက်လို့မလွယ်ဟူသောအစွဲ။ ပရိသတ်၏ စိတ်ထဲတွင် ထိုအစွဲမျိုးဝင်ပြီဆိုမှ မျက်လှည့်ဆရာက ၎င်းအုတ်နံရံကို ဖြတ်လျှောက်ပြလိုက်၏။ ထိုအခါ ပရိသတ်သည် အံ့ဩသွား၏။ တွေဝေသွား၏။ ပြီးတော့ နှစ်ထောင်းအားရ ဖြစ်သွားရ၏။ ဘာကြောင့်ဆို သူတို့ လုံးဝထင်မှတ်တာ ဖြစ်လာသောကြောင့်ပင်။

ဤနေရာတွင် လှည့်ကွက်တစ်ကွက်ရှိနေ၏။

မျက်လှည့်ဆရာက ပရိသတ်အား ယုတ္တိတန်စွာ တွေးခေါ်သည့် အတွေးလမ်းကြောင်းတစ်ခု ဖော်ပေးသည်။ ထိုအတွေးလမ်းကြောင်းအတိုင်း ဆွဲခေါ်သွားသည်။ ပြီးမှ ယုတ္တိမတန်၊ မဖြစ်တန်ဟု ထင်သော အရာကို ဖြစ်အောင်ပြလိုက်၏။ သည်တော့ လုပ်ရပ်မှာ လှည့်စားခြင်းပင်ဖြစ်၏။ နောက်ဆုံးအဖြေသည် ယုတ္တိတန်စွာ စဉ်းစားသည့်လမ်းကြောင်းနှင့် လွဲချော်လေ ပရိသတ် အံ့ဩလေ ပြကွက်ပြောင်မြောက်လေ ဖြစ်တော့၏။

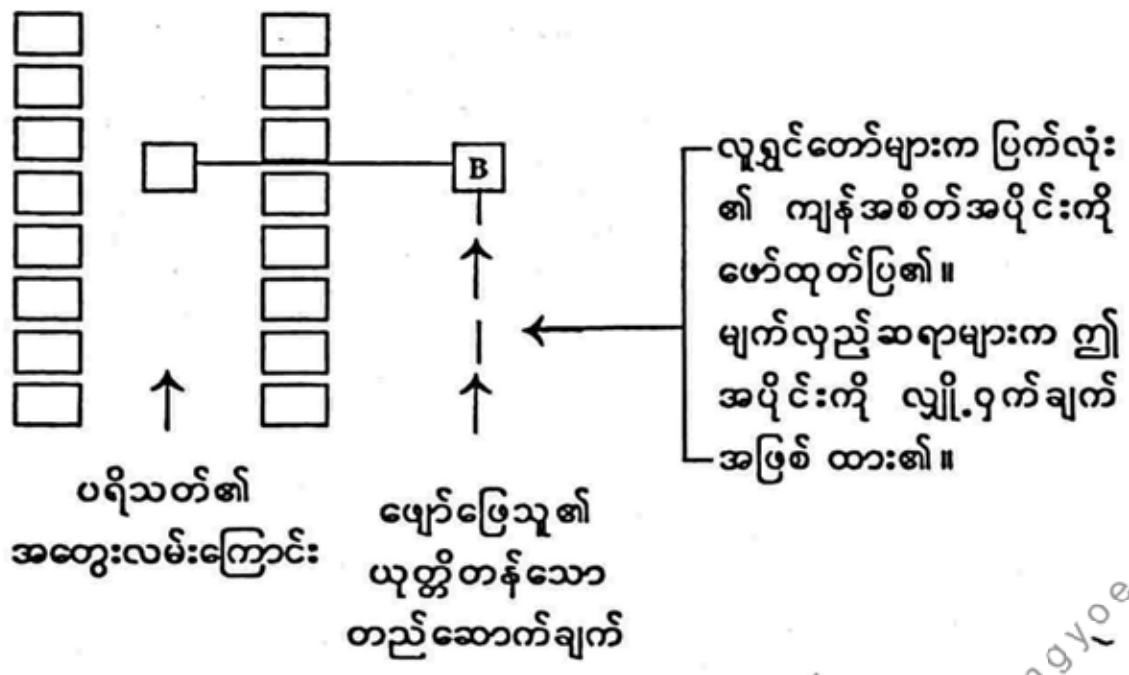
ထိုအနေအထားကို ပုံစံဖြင့်ဖော်ပြလျှင် အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြလို့ရပါသည်။



မျက်လှည့်ဆရာက ပရိသတ်အား ဘောင်ကန့်ထားသည့် အတွေးအိမ်ထဲတွင် အတွေးလမ်းကြောင်းတစ်ခု ဖော်ပေးပြီး A အမှတ်သို့ ရောက်အောင်ခေါ်သွားသည်။ ထိုအချိန်တွင် သူက B အမှတ်ကို တိတ်တဆိတ် တည်ဆောက်ထားသည်။

ယခုကဲ့သို့ မျက်လှည့်ပြကွက်ကိုကြည့်ရင်း ဖြစ်ပေါ်လာသည့် သိမှတ်မှုဖြစ်စဉ်သည် ဟာသတစ်ပုဒ်ကိုကြားရစဉ် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် သိမှတ်မှုဖြစ်စဉ်နှင့် ဆင်တူနေသည်ကို သင် သတိပြုမိကောင်း သတိပြုမိပါလိမ့်မည်။ ဖျော်ဖြေသူက သူ့ပရိသတ်၏စိတ်ထဲတွင် တွေးထင်ချက်တစ်ခု ပေါ်လာအောင် ဖြည်းဖြည်းချင်း ပုံဖော်ပေး၏။ ထို့နောက်တွင်မှ ပရိသတ်၏ တွေးထင်ချက်နှင့် တလွဲတချော်ဖြစ်အောင် အဖြေကို ထုတ်ပြလိုက်၏။

သည်နေရာတွင် ဖျော်ဖြေသူနှင့် ပရိသတ်အကြား ခြားနားချက်တစ်ခု ရှိပါသည်။ မျက်လှည့်ဆရာက လှည့်ကွက်ဖြစ်သည့် B အဆင့်သို့ ဘယ်ပုံဘယ်နည်းရောက်လာကြောင်း ယုတ္တိတန်စွာ ရှင်းချက်ထုတ်နိုင်၏။ သို့သော် ပရိသတ်ကတော့ မသိ။ B အဆင့်သို့ ဘယ်လိုဘယ်လို ရောက်သွားမှန်း မသိလိုက်ကြ။ ဘယ်လိုရောက်လာကြောင်းကို မျက်လှည့်ဆရာက ရှင်းမပြ။ ရှင်းပြဖို့မလို။ ပရိသတ် ရိပ်စားမိရန်လည်း မလို။ သည်လုပ်ရပ်ကို မျက်လှည့်ပညာအဖြစ် ဆက်လက်ထားရှိမည်ဆိုလျှင် B အဆင့်ကို ရှင်းမပြဘဲထားရမည်ဖြစ်၏။



ယခု ကျွန်တော်တို့ ကြက်ဥစိမ်းနှင့် ကြက်ဥပြုတ်ကိစ္စကို ပြန် စဉ်းစားကြည့်ကြရအောင်။ ကြက်ဥပြုတ်နေရာတွင် ကြက်ဥစိမ်း မည်သို့ ရောက်လာကြောင်းကို လုပ်ကြံသူများက ကောင်းကောင်းသိသည်။ ပြီးတော့ သူတို့၏ သားကောင် (ကာယကံရှင်) တွေးရခက်ကြီးဖြစ်နေ သည်ကိုကြည့်ပြီး ပျော်ရွှင်ကြည်နူးမှု ရကြသည်။

သည်တော့ ကာယကံရှင်၏ ရှုထောင့်မှ ကြည့်ကြရအောင်။ သူ ရှုထောင့်မှကြည့်လျှင် ကြက်ဥပြုတ်နေရာ၌ ကြက်ဥအစိမ်း ရောက်နေ ခြင်းမှာ “မျက်လှည့်” လိုဖြစ်နေ၏။ ထိုသို့ မျက်လှည့်ကြည့်ရသလို ဖြစ်နေခြင်းမှာ ဘာကြောင့် သည်လိုဖြစ်လာကြောင်း သူ မရှင်းနိုင်သော ကြောင့်ပင်။ စင်စစ် သည်ပြဿနာကို ရှင်းမည်ဆိုလျှင် ကြောင်းကျိုး ခိုင်လုံသည့် ရှင်းလင်းချက် ရှိနေပါသည်။ သို့သော် ကာယကံရှင်၏ ဘောင်ကန့်ထားသော အတွေးအိမ်က အဖြေကို မဖော်နိုင်အောင် တား ဆီးထားလေသည်။

မျက်လှည့်ကြည့်ခြင်းကို ကြည်နူးနှစ်သက်ကြပါသည်။ တချို့ က မျက်လှည့်ပြကွက်ကိုကြည့်ပြီး ရင်သပ်ရှုမောဖြစ်ရုံမျှဖြင့် ကျေနပ် နှစ်သိမ့်ကြ၏။ တချို့ကမူ ရှင်းပြချက်ကို မရမက မေးမြန်းတတ်ကြ ၏။ တကယ်တော့ ရှင်းမပြရချေ။ မည်သည့်ပြကွက်မျိုးတွင်ဖြစ်စေ ရှင်း လင်းချက်ကို ကြားရလျှင် မကျေမနပ်ဖြစ်တတ်ကြ၏။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် သူတို့မျှော်လင့်ထားသည်မှာ မျက်လှည့်ဆန်သော၊ သို့မဟုတ် မှော်ဆန်သော ကူးပြောင်းချက်မျိုးဖြစ်သော်လည်း သူတို့ ကြားသိရသည် မှာ ယုတ္တိတန်စွာ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ကူးပြောင်းချက် ဖြစ်နေသော ကြောင့်ပင်။

မျက်လှည့်ကို ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ ပြချင်သူများအတွက် မျက် လှည့်ပညာနှင့် ပတ်သက်သည့် စာအုပ်ကောင်းတွေ ရှိပါသည်။ မည်သို့

ဖြစ်စေ ဤကဏ္ဍတွင် မျက်လှည့်ပြကွက်တစ်ကွက်ကို ဖော်ပြပါမည်။ သို့မှ သိမှတ်မှုဖြစ်စဉ်များ ပေါ်ပေါက်လာပုံကို အသေးစိတ် လေ့လာ နိုင်မည်ဖြစ်၏။

သင်က သင့်မိတ်ဆွေများရှေ့တွင် မျက်လှည့်ပညာစွမ်း ပြချင် သည်ဆိုပါစို့။ ထိုသို့ ပြချင်သည်ဆိုလျှင် လေ့ကျင့်ဖို့တော့ အတော် လိုသည်။ သို့မှ သင့်သရုပ်ဆောင်မှုသည် ပီရီသေသပ်နေမည်ဖြစ်ပါ သည်။ သင့်ပြကွက်ကို ပြပြီးသောအခါ သင့်ပရိသတ်အား အာရုံလွှဲရ သည်မှာ မည်မျှလွယ်ကူကြောင်း သင် သိလာပါလိမ့်မည်။ သို့မဟုတ် ပါကလည်း သူတို့၏ ရှုထောင့်မှ ဝင်ကြည့်ပါ။ တစ်ပေါင်းတည်း စဉ်း စားသည့်နည်းဖြင့် စဉ်းစားခြင်းသည် အရှိတရားကို မျက်စိမှောက်သွား ဖို့ မည်မျှလွယ်ကူကြောင်း တွေ့ရပါလိမ့်မည်။

ပြားစေ့ကလေး ပျောက်ကွယ်သွားခြင်း

သည်ပြကွက်ကို ပြရန်အတွက် လက်နှိပ်စက်ရိုက်သည့် စက္ကူ အရွယ်အစားနှစ်ရွက် လိုပါသည်။ နှစ်ရွက်စလုံး အရောင်တူ ဆိုးထား ရပါမည်။ ထို့နောက် ရေသောက်သည့် ဖန်ခွက်တစ်လုံး၊ လက်ကိုင် ပဝါ၊ သို့မဟုတ် အဝတ်စတစ်စလည်း လိုပါသည်။ စက္ကူတစ်ရွက်ကို ဖန်ခွက်နှုတ်ခမ်းနှင့်အညီ တိတိကျကျဖြတ်ပါ။ ရရှိသော စက္ကူအပိုင်း ကလေးကို ဖန်ခွက်နှုတ်ခမ်းတွင် ကော်ဖြင့်ကပ်ပါ။ ကပ်ထားသည့် စက္ကူအပိုင်းသည် ဖန်ခွက်အဖုံးကဲ့သို့ ဖြစ်သွားပါလိမ့်မည်။

ထို့နောက် ဒုတိယစာရွက်ပေါ်တွင် ဖန်ခွက်ကို မှောက်ပြီးတင်ပါ။ ထိုသို့တင်ခြင်းဖြင့် ဖန်ခွက်အဖုံးနှင့် အောက်ခံစက္ကူတို့ ခွဲခြားမရအောင် ဖြစ်သွားပါလိမ့်မည်။ ယခုဆိုလျှင် ပျောက်ကွယ်သွားသည့် ပြားစေ့ ကလေးပြကွက်ကို ပြလို့ရပါပြီ။