

စိတ်ကူးချိုချိုအနုပညာ

မြတ်ငြိမ်း

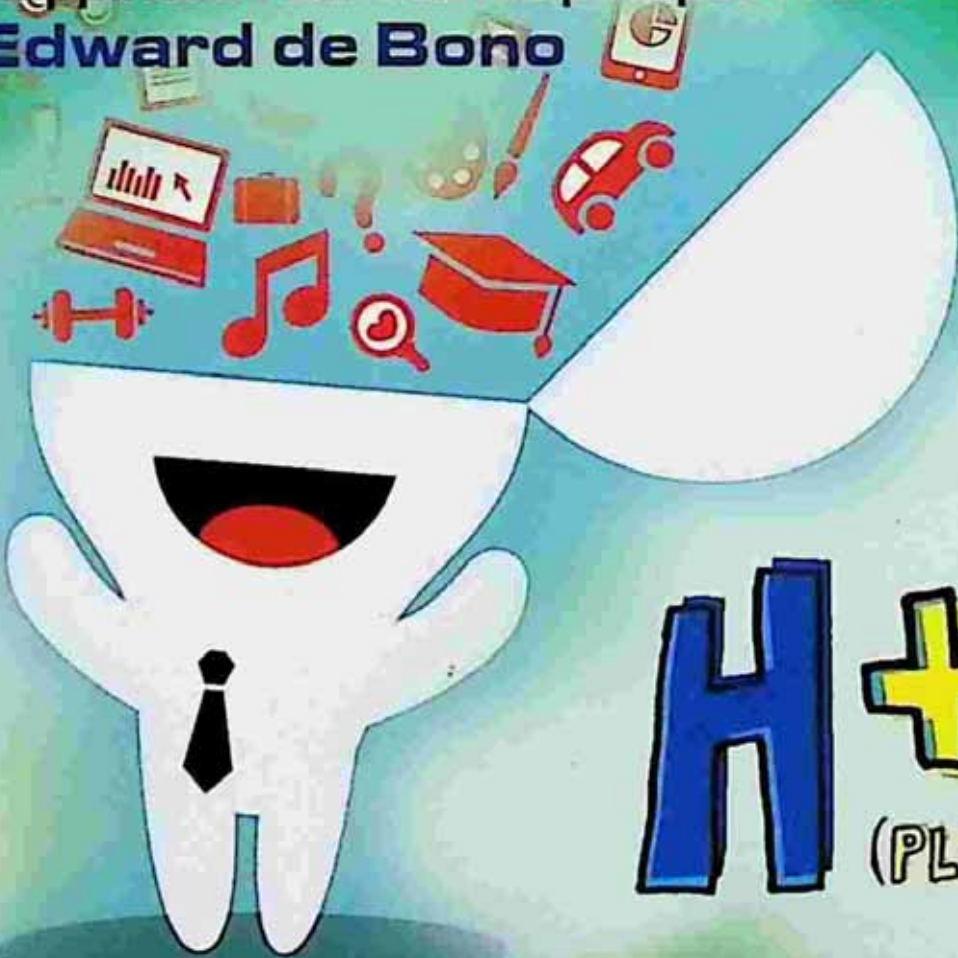
လူဖြစ်ကျိုးနပ် ဘဝနေနည်း

ပိုမိုပြည့်ဝ၍ အနှစ်သာရရှိရှိ
စိတ်ချမ်းသာစေသော အပြုသဘောဆောင်သည့်
ဘဝထူထောင်ရေးဆိုင်ရာ လျှို့ဝှက်ချက်များ

**How to Live Your Life
Positively Through**

Happiness Humour Help Hope Health

Edward de Bono



H+
(PLUS)

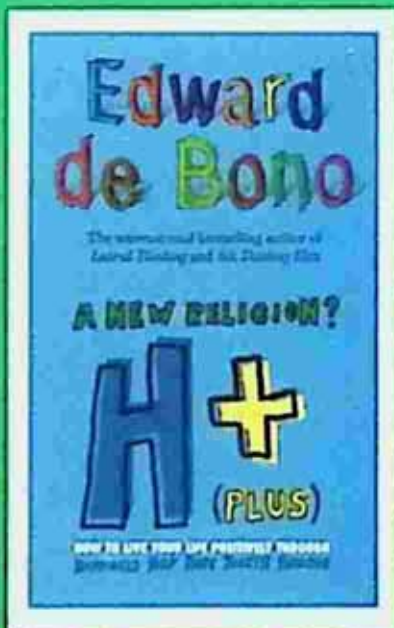
myoe.com

စဉ်းစားတွေးခေါ်မှု ထိရောက်ထက်မြက်ရေးနည်းစနစ်အရာ
ဆရာတစ်ဆူဖြစ်သည့် အက်ဒပ်ဒီဘိုးနိုးက
အပြုသဘောဆောင်သော ဘဝနေနည်းပေါ်တွင်
လုံးလုံးလျားလျားအခြေခံထားသည့် ဘဝနေနည်းအသစ်တစ်ခုကို
ဤစာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

မြတ်ငြိမ်း လူဖြစ်ကျိုးနပ် ဘဝနေနည်း

ဝိမိုပြည့်၍ အနစ်သာရရှိရှိ
ဝိတ်ချမ်းသာစေသော အပြုသဘောဆောင်သည့်
ဘဝထူထောင်ရေးဆိုင်ရာ လျှို့ဝှက်ချက်များ

**How to Live Your Life
Positively Through**
Happiness Humour Help Hope Health
Edward de Bono



လူဖြစ်ကျိုးနပ်ဘဝနေနည်း မြတ်ငြိမ်း

စာမျက်နှာ ၈၁++ မျက်နှာ၊ ၁၂ • ဂဇင်ဘီ x ၁၈ • ၅ ဇင်ဘီ

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

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

၂၀၁၇၊ ဖေဖော်ဝါရီလ၊ ပြန်လည်ရိုက်နှိပ်ခြင်း၊ အုပ်ရေ ၅၀၀

၂၀၀၇ စာပေလောကစာအုပ်တိုက်၏ ပထမအကြိမ်မူ

ရောင်းစျေး ၁၂၀၀ ကျပ်

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်



လူ့ဖြစ်ကျိုးနပ်
ဘဝနေနည်း

HOW TO LIVE YOUR LIFE
POSITIVELY THROUGH
HAPPINESS HUMOUR
HELP HOPE HEALTH

Edward de Bono

မြတ်ငြိမ်း
မြန်မာပြန်

ပြန်လည်ရိုက်နှိပ်ခြင်း၊ ၂၀၁၇

mgyc.com

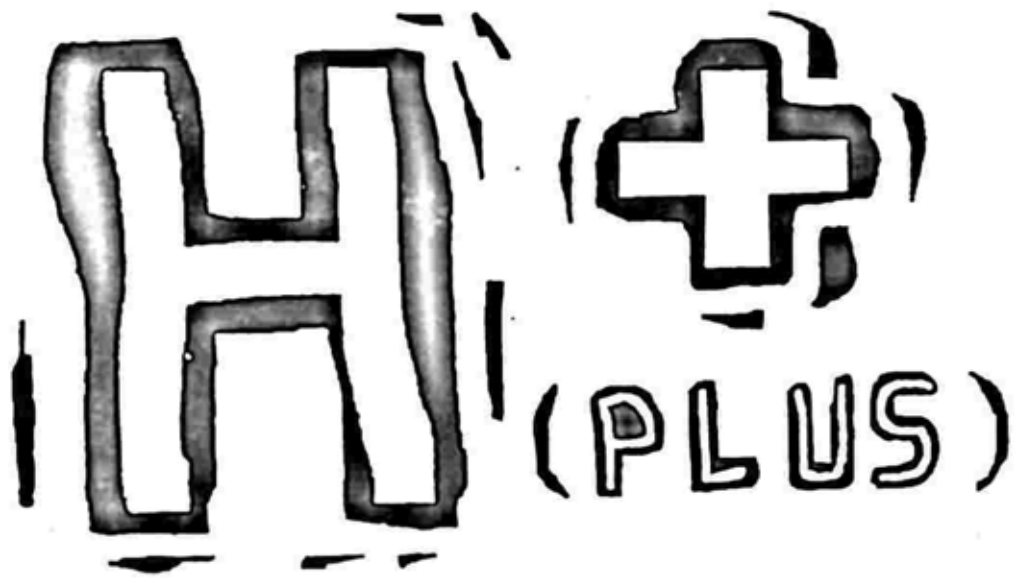
mgyc.com

မာတိကာ

- H+ ဆိုသည်မှာ	(က)
- မူရင်းစာရေးဆရာ အင်ဒီဝပ် ဒီ ဘိုးနိုးအကြောင်း	(ဂ)
- ဘာသာပြန်သူ၏ အမှာ	(င)
၁။ ယုံကြည်မှု	၁
၂။ တွဲဖက်လို့ရခြင်း	၂
၂။ ခြားနားချက်	၄
၃။ ဘဝနေနည်း	၆
၄။ အပြုသဘောနှင့် အပျက်သဘော	၇
၅။ H+ တွင် အလေးထား ဦးစားပေးသည်မှာ	၉
၆။ လူသား+	၁၂
၇။ ပျော်ရွှင်မှု+	၁၄
၈။ အလိုက်သင့်နေထိုင်ခြင်းနှင့် ပြုပြင်ပြောင်းလဲပေးခြင်း	၁၉
၉။ စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းနှင့် စိတ်ပျော်ရွှင်မှု	၂၁
၁၀။ အလေ့အထ	၂၆
၁၁။ ဟာသ+	၂၇

၁၂။ စိတ်သဘောထား	၃၁
၁၃။ ကူညီမှု+	၃၃
၁၄။ မျှော်လင့်ချက်+	၃၆
၁၅။ ကျန်းမာရေး+	၄၀
၁၆။ အပြတ်မိုက်ခြင်း	၄၂
၁၇။ နွေးထွေးသူ	၄၆
၁၈။ နွေးထွေးခြင်းနှင့် H+	၄၇
၁၉။ ကောင်းမှုကလေးများပြုခြင်း	၄၉
၂၀။ အစီအစဉ်	၅၁
၂၁။ ဆိပ်ခံသမ္ဗန်	၅၂
၂၂။ သူတောင်းစားများ	၅၄
၂၃။ အလှူဒါနပြုခြင်းနှင့် ပရဟိတအလုပ်များလုပ်ခြင်း	၅၆
၂၄။ H+ အင်အားစုခြင်း	၅၈
၂၅။ အကူအညီ အတောင်းခံရခြင်း	၆၀
၂၆။ ကောင်းမှုကလေးများ ကြံဆခြင်း	၆၂
၂၇။ ကြွားခြင်းနှင့် ဟိတ်ထုတ်ခြင်း	၆၅
၂၈။ ပျက်ကွက်ခြင်း၊ ဒဏ်ကြေးများနှင့် ဖြစ်မြောက်အောင်မြင်မှု	၆၇
၂၉။ စီမံချက်များ	၇၁
၃၀။ ကျင့်စဉ်များ	၇၄
၃၁။ အချက်ပြခြင်းများ	၇၇
၃၂။ စာရေးသူ၏ စာပေနှင့် ဘဝဖြစ်စဉ်မှတ်တမ်း	၇၉





H+ အကြောင်း အကျဉ်းချုပ်

H+ ဆိုသည့် အတိုကောက်စကားလုံးက ကိုယ်စားပြုသည်မှာ

- Human+ - လူ+
- Happiness+ - ပျော်ရွှင်မှု+
- Humour+ - ဟာသ+
- Help+ - ကူညီမှု+
- Hope+ - မျှော်လင့်ချက်+
- Health - ကျန်းမာရေး+

မူရင်းစာရေးဆရာ အက်ဒ်ဝပ် ဒီ ဘိုးနိုး အကြောင်း

တီထွင်တွေးခေါ်ခြင်းနယ်ပယ်နှင့် စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းကို ကျွမ်းကျင်မှုတစ်ရပ်ဖြစ်လာအောင် ဘာသာရပ်တစ်ခုအဖြစ်တိုက်ရိုက် သင်ကြားပို့ချရေးနယ်ပယ်တွင် အက်ဒ်ဝပ် ဒီ ဘိုးနိုးသည် ဦးစီးရှေ့ဆောင် ပြုပြီး ဩဇာတိက္ကမကြီးမားသူဖြစ်သည်။

ယခုအခါ ကွန်ပျူတာသုံး ဆော့ဖ်ဝဲရေးသူတွေ ထောင်နှင့် သောင်းနှင့်ချီပြီး ရှိနေပြီဖြစ်သော်လည်း လူဦးနှောက်အတွက် ဆော့ဖ်ဝဲ ရေးပေးခြင်း၌ အက်ဒ်ဝပ် ဒီ ဘိုးနိုးသည် ရှေးဦးတီထွင်သူ ဖြစ်ခဲ့လေ သည်။ လူသားဦးနှောက်သည် သတင်းများကို ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ဖွဲ့စည်းစီစဉ်သည့် စနစ်တစ်ရပ်ဖြစ်ကြောင်း သိမြင်သဘောပေါက်ခဲ့ သော ဒီ ဘိုးနိုးက ဖြန့်ထွက်တွေးခြင်းနှင့်ပတ်သက်သည့် နည်းစနစ်များ ကို စတင် တီထွင်ဖော်ထုတ်ခဲ့သူဖြစ်၏။ သူသည် အပြိုင်စဉ်းစားခြင်း (Parallel Thinking) နှင့် ဦးထုပ်ခြောက်လုံးတွေးခေါ်နည်း (Six Thinking Hats) တို့ကို မူလတီထွင်သူဖြစ်၏။ သူတီထွင်ခဲ့သည့် စဉ်းစားတွေးခေါ်မှု သင်ကြားပို့ချရေးအစီအစဉ်ကို စာသင်ကျောင်းများ မှာရော စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများမှာပါ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် အသုံးပြုနေ ကြပြီ။

စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုနှင့် ပတ်သက်သည့် ဒီ ဘိုးနိုး၏ ညွှန်ကြား

ချက်များကို ကမ္ဘာ့ထိပ်တန်း ကော်ပိုရေးရှင်းကြီးများက လိုလိုလားလား အသုံးပြုနေကြပြီ။ ထိုအထဲတွင် IBM, Micro-soft, Prudential, BT (UK) NTT(Japan), Nokia (Finland) နှင့် Siemens (Germany) တို့ ပါဝင်သည်။ သူ့အကူအညီကို ရယူခဲ့သော ဩစတြေးလျ ခရစ်ကက် အသင်းသည် သမိုင်းကြောင်းတစ်လျှောက် အအောင်မြင်ဆုံး ခရစ်ကက်အသင်း ဖြစ်လာသည်။

လူ့သမိုင်းကြောင်းတွင် လူသားမျိုးနွယ်အပေါ် ဩဇာအလွမ်းဆုံး လူပေါင်း ၂၅၀ ထဲတွင် ဒီ ဘိုးနိုးကို တစ်ဦး အပါအဝင်အဖြစ် တောင် အာဖရိက တက္ကသိုလ်ကျောင်းဆရာများက ထည့်သွင်းထားသည်။ ထိပ်တန်း ဩစတြေးလျနည်းစီးပွားရေး ဂျာနယ်တစ်စောင်က ယနေ့ သက်ရှိ ထင်ရှားရှိနေပြီး နောင်ရေးအမြော်အမြင်ကြီးသူပေါင်း ၂၀ စာရင်းတွင် ဒီ ဘိုးနိုးကိုထည့်သွင်းထား၏။ Accenture ဆိုသည့် ထိပ်တန်း အတိုင်ပင်ခံ ကုမ္ပဏီက ယနေ့ဩဇာအာဏာအကြီးမားဆုံး စီးပွားရေးလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ တွေးခေါ်ရှင် ၅၀ တွင် တစ်ဦးအပါအဝင်အဖြစ် ဒီ ဘိုးနိုးကို ရွေးထား၏။

အက်ဒီဝပ် ဒီ ဘိုးနိုး၏ နည်းစနစ်များသည် ရိုးရှင်းသော်လည်း ထက်မြက်သည်။ စွမ်းအားကြီးသည်။ သံမဏိကုမ္ပဏီတစ်ခုသည် ဒီဘိုးနိုး၏ နည်းလမ်းတစ်ခုတည်း တစ်ညနေ သုံးရုံဖြင့် စိတ်ကူးပေါင်း ၂၁,၀၀၀ ထုတ်နိုင်စွမ်းရှိလာသည် ဆို၏။

သူသည် စာအုပ် ၇၀ ရေးခဲ့ပြီး သူ့စာအုပ်များကို ဘာသာပေါင်း ၄၀ ဖြင့် ဘာသာပြန်ပြီး ဖြစ်၏။ သူ၏ သင်ကြားပို့ချချက်များကို နိုင်ငံပေါင်း ၅၈ နိုင်ငံတွင် သင်ကြားပို့ချခဲ့ပြီးဖြစ်၏။

အက်ဒီဝပ် ဒီ ဘိုးနိုး ဖောင်ဒေးရှင်းသည် ပညာရေးနှင့် စီမံခန့်ခွဲရေး နယ်ပယ်များတွင် အပြုသဘောဆောင်သော စဉ်းစားတွေးခေါ်နည်းများ ဖြန့်ဝေ သင်ကြားပို့ချပေးနေ၏။ ။

ဘာသာပြန်သူ၏ အမှာ

လောကတွင် လူရယ်လို့ ဖြစ်လာရာ၌ လူကောင်းနှင့် လူဆိုး ဟူ၍ နှစ်မျိုးနှစ်စား ခွဲခြားလို့ရကြောင်း ကျွန်တော်တို့၏ ထုံးတမ်း စဉ်လာ အယူအဆတွေက ညွှန်ပြ၏။ လူဆိုး ဆိုသည်မှာ မကောင်းမှု များ ကျူးလွန်သူဖြစ်ပြီး လူကောင်း ဆိုတာကတော့ အကုသိုလ်ဒုစရိုက်မှု များကို ရှောင်ကြဉ်သူဟု အနက်ဖွင့်ကြ၏။ သည်တော့ အကုသိုလ် ဒုစရိုက်မှုများ မပြုလုပ်မကျူးလွန်လျှင် ထိုလူသည် လူကောင်းစင်စစ် ဖြစ်ပြီလား၊ လူကောင်းအရာမြောက်ပြီလား။

သိန်းပေါင်း ရာထောင် အကုန်ခံပြီး ခြိမ်ခြိမ်သဲသဲ အလှူကြီး အတန်းကြီး ပေးခြင်းသည် ကောင်းမှုပြုခြင်း ဖြစ်၏။ တုန်တုန် ချည်ချည် အဘွားအိုကြီးတစ်ဦး ကားလမ်းဖြတ်ကူးနေသည်ကို ကူညီဖေးမ တွဲခေါ် ခြင်းကျတော့ရော ဘယ်လိုပညတ်မည်လဲ။ ကောင်းမှုပြုခြင်းပဲလား။ သည်အပြုအမူက ကောင်းမှုပြုခြင်း အရာမြောက်ပါရဲ့လား။

လောကမှာ လူရယ်လို့ ဖြစ်လာလျှင် လူဖြစ်ရကျိုးနပ်အောင် ဘယ်လို နေထိုင်ကျင့်ကြံကြမည်လဲ။ သတ္တလောကကြီးတစ်ခုလုံးကို အစွဲဖြုတ်၊ သံယောဇဉ်ဖြတ်ပြီး အစစအရာရာကို ဥပေက္ခာပြုထား

ခြင်းသည် မွန်မြတ်သော ကျင့်စဉ်လား။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်ထား
 ဖြူစင်သန့်ရှင်းအောင် ကျင့်ကြံအားထုတ်နေရုံဖြင့် လူသားတစ်ဦး၏
 တာဝန် ကျေပွန်ပြီလား။ လောကတွင် လူဆိုးရယ်လို့ခေါ်ဝေါ် သမုတ်
 ခြင်း မခံရလေအောင် ဘယ်လိုပြော၊ ဘယ်လိုနေ၊ ဘယ်လိုကျင့်ကြံ
 အားထုတ် စသည့်ဖြင့် သွန်သင်ဟောကြား တရားပြနေခြင်းကရော
 လောကကောင်းကျိုး သယ်ပိုးနေရာ ရောက်ပါသလား . . . ၊ လား . . .
 လား . . . လား . . . ။

ဤကား ဤစာအုပ်ထဲတွင် မေးထားသည့်မေးခွန်းတွေထဲမှ
 တချို့ တစ်ဝက်မျှသာ။ ဤစာအုပ်က သင့်ဦးနှောက်ကို အလုပ်ပေးပါ
 လိမ့်မည်။ စဉ်းစားတွေးခေါ်စရာတွေအများကြီးကို နှိုးဆွအစဖော်ပေးပါ
 လိမ့်မည်။ နောက်ပြီး သင့်ဦးနှောက်ဖြင့် ချင့်ချိန် ဆုံးဖြတ်ပါ။ သင့်မြတ်
 လျော်ကန်သည်ထင်လျှင်လိုက်နာကျင့်ကြံလို့ရသည့် ဘဝနေနည်းကို
 လည်း အကြံပြု တင်ပြထား၏။

တစ်ခု ကြိုတင်အစီရင်ခံထားလိုသည်မှာ ဤစာအုပ်ပါ အကြောင်း
 အရာများသည် လောကုတ္တရာရေးရာများ မပါဝင်ဘဲ လောကီရေးသက်
 သက်သာ ဖြစ်သည်ဆိုသည့်အချက် ဖြစ်ပါသည်။

မူရင်းစာအုပ် A New Religion? H+ ကို ရေးသည့် Edward
 de Bono သည် ခေတ်သစ် စဉ်းစားတွေးခေါ်မှု လောကတွင် ဆရာကြီး
 တစ်ဦးဟု သတ်မှတ်ရလောက်အောင် အောင်မြင်သူဖြစ်၏။ သူသည်
 ရှေးရိုးစဉ်လာ တွေးခေါ်နည်းဖြစ်သည့် ဆန်းစစ်ဝေဖန်စဉ်းစားနည်း
 (Critical Thinking) ကို တီထွင်တွေး (Creative Thinking)
 ဖြင့် ဦးစွာထိထိရောက်ရောက် အစားထိုးခဲ့သူလည်း ဖြစ်၏။ သူတီထွင်
 ခဲ့သည့် တီထွင်တွေးနည်းများကို ယခုအခါ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးရှိ စာသင်
 ကျောင်းများ၊ အဖွဲ့အစည်းများ၊ နိုင်ငံစုံ ကော်ပိုရေးရှင်းကြီးများတွင်

တွင်တွင်ကျယ်ကျယ် အသုံးပြုနေကြပြီ။ ငှားခြားကောင်းမွန်သော ရလဒ်များ ရရှိကြောင်းလည်း သတင်းမွှေးနေ၏။

ယခု ဤစာအုပ်တွင်မူ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတစ်မျိုးတည်းကို ဇောင်းပေး ဆွေးနွေးခြင်းမပြု။ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှု၏ နောက်က ကပ်ပါ လာမည့် ဆောင်ရွက်မှုအကြောင်းကို ဇောင်းပေး ဆွေးနွေးထားသည်။ ဆောင်ရွက်မှု မပါသည့် စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုသည် လေထဲတိုက်အိမ် ဆောက်ရာရောက်မည် မဟုတ်ပါလား။

အတွေးကွန့်စရာ တစ်ချက်တော့ရှိသည်။ ဆောင်ရွက်မှုဆိုရာ၌ အကောင်း ဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် အဆိုးဆောင်ရွက်ခြင်းဟူ၍ ခွဲခြားလို့ ရသည်။ အကောင်းဆောင်ရွက်မှုမှာပင် ကောင်းမှုမြောက်သော ဆောင်ရွက်မှုနှင့် ကောင်းမှုမမြောက်သော ဆောင်ရွက်မှုဟူ၍ ထပ်မံ ပိုင်းခြားထားသည်။

သည်တော့

ဤစာအုပ်တွင် စာဖတ်သူ တွေးချင့်စရာတွေ၊ ဆင်ခြင်စရာတွေ အများကြီး တွေ့ရပါမည်။ ဤစာအုပ်တွင် တင်ပြဆွေးနွေးထားသည့် အခြေခံမူများကို စာဖတ်သူ အနေဖြင့် လေးလေးနက်နက် ခံယူလိုက်နာ လို့ရသည်။ ထိုသို့မဟုတ်ဘဲ မယုံတစ်ဝက် ယုံတစ်ဝက်ဖြင့် လက်ခံလျှင် လည်း ရသည်။ ဇွတ်အတင်း တိုက်တွန်းခြင်းမျိုးလုံးဝမရှိကြောင်း မူရင်းစာရေးဆရာ အက်ဒ်ဝပ် ဒီဘိုးနိုးက နိဂုံးချုပ် တင်ပြထားပါသည်။

ကျွန်တော်ကတော့ စာဖတ်သူ ဤစာအုပ်ကိုဖတ်ကြည့်ပါ။ ဝေဖန် ပိုင်းခြားကြည့်ပါဦးဟု အကြံပေးလိုပါသည်။ စာဖတ်သူ စဉ်းစားစရာ၊ တွေးစရာ၊ ပြန်လည် ဆန်းစစ်စရာလေးတွေ ရလာလိမ့်မည်ဖြစ်ကြောင်း ကြိုတင်အသိပေးအပ်ပါသည်။ ။

စာချစ်သူများအား လေးစားလျက်

H+ သည် ယုံကြည်ကိုးကွယ်မှုတစ်ရပ်လား။

... ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

H+ သည် အခြားယုံကြည်ကိုးကွယ်မှုများနှင့်
ကွာခြားသလား။

... ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ခြင်းသည်
ကောင်းမွန် လုံလောက်သော အခြေခံလား။

... ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ယုံကြည်ကိုးကွယ်မှု (ဘာသာတရား) အများစုသည်
အဆုံးစွန်သော အမှန်တရားကို အာရုံစိုက်၏။
ဤအကြောင်းနှင့်ပတ်သက်၍ မူကွဲများရှိပုံရသည်။

ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ခြင်း သည်လည်း
အသုံးတည့်ကောင်း အသုံးတည့်နိုင်ပါသည်။

mgyc.com

mgyc.com

ယုံကြည်မှု

ဘာသာတရား တော်တော်များများတွင် တန်ခိုးဣဒ္ဓိပါဒ်ကို ယုံကြည်မှုတစ်ရပ် ရှိနေ၏။ ဤကား ဘုရားသခင် သို့မဟုတ် ဝိညဉ် လောက၏ စွမ်းပကားများကို ယုံကြည်ခြင်း ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်၏။ တချို့ကဆို နတ်ဘုရားများစွာကို ယုံကြည်ကိုးကွယ်ဖို့ ဟောပြော စည်းရုံးကြ၏။

H+ တွင် ယုံကြည်ချက် တစ်မျိုးပဲ ရှိသည်။ ၎င်းယုံကြည်ချက်မှာ သင့်တွင် ၎င်းလျှိုးစွမ်းရည်များ ရှိနေကြောင်းနှင့် ဘဝတူ လူသားများတွင် လည်း ၎င်းလျှိုးစွမ်းရည်များ ရှိကြောင်း သင်ကိုယ်တိုင် ယုံကြည်နေခြင်း ဖြစ်၏။ H+ က အဆိုပါ၎င်းလျှိုးစွမ်းရည်များ ဖွံ့ဖြိုးလာအောင် ဖော်ဆောင် ပေးမည့် အခြေခံမှုများ ချမှတ်ပေးသည်။ သင်သည် တစ်နည်းနည်းဖြင့် ဆောင်ရွက်လို့ရသည်ဟုယုံကြည်သည်။ သို့တည်းမဟုတ် ဤ H+ နည်းဖြင့် ဆောင်ရွက်လို့ ရနိုင်သည်ဟု နောက်ဆုံးတစ်နေ့တွင် ယုံကြည် လာသည်။



တွဲဖက်လိုရခြင်း

H+ သည် ဘဝနေနည်းတစ်ခု ဖြစ်၏။ ဤဘဝနေနည်းသည် ခရစ်ယာန်ဘာသာ၊ အစ္စလာမ်ဘာသာ၊ ဂျူးဘာသာ၊ ဟိန္ဒူဘာသာ စသည့် အခြား ယုံကြည်ကိုးကွယ်မှုတွေထဲမှ ဘယ်ဘာသာတရားနှင့် မဆို အပြည့်အဝ တွဲဖက်လိုရ၏။

H+ သည် အခြားအခြားသော ယုံကြည်မှုစည်းစနစ်များကို ထိခိုက်စေခြင်းမရှိ။ သို့မဟုတ် ယှဉ်ပြိုင်ခြင်းမပြု။

သင့်အနေဖြင့် အခြားတန်ဖိုးများနှင့် ဘာသာတရားများကို လက်ခံမြဲ၊ ယုံကြည်မြဲ ဆက်လက်ယုံကြည်လက်ခံနေပြီး ၎င်းယုံကြည်မှု တွေထဲတွင် H+ ကို ပေါင်းစပ်ဖြည့်စွက်လိုက်ရုံဖြစ်၏။

H+ က ဆောင်ရွက်ခြင်းဆိုင်ရာ အခြေခံမူတစ်ခုကို ဖော်ဆောင် ပေး၏။ ဘာသာတရား တော်တော်များများတွင် ဆောင်ရွက်ခြင်း ဆိုင်ရာ အခြေခံမူများသည် အကြွင်းမဲ့ ယုံကြည်လိုက်နာရမည့် အခြေခံ မူများဖြစ်၏။ သို့သော် ဆောင်ရွက်မှုအပေါ် အခြေပြုထားသည့် H+

အခြေခံမူများလောက် တိကျပြတ်သားမှု မရှိချေ။

ဤ H+ ဆောင်ရွက်ခြင်းဆိုင်ရာ အခြေခံမူသည် အခြားဘာသာ တရား သို့မဟုတ် ယုံကြည်မှု စည်းစနစ်နှင့် ဆန့်ကျင်ဖီလာ မဖြစ်သည့် အတွက် သက်ဝင်ဆဲ ယုံကြည်ကိုးကွယ်မှုများထဲမှ မည်သည့် ယုံကြည် ကိုးကွယ်မှုတွင်မဆို ပေါင်းစပ် ထည့်လိုရ၏။



ခြားနားချက်

ဘာသာတရားအများစုက အကုသိုလ်ဒုစရိုက်မှုများ၊ မတော်မတရားပြုလုပ်ခြင်းများကို ရှောင်ကြဉ်ကြဖို့ အလေးထား အာရုံစိုက်သည်။ H+ လုံးဝဥသံ့ ဦးစားပေး အလေးထားသည်မှာ အပြုသဘောဆောင်ရွက်မှုဖြစ်၏။ သင့်အနေဖြင့် အကျိုးပြုဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ခြားနားချက်တစ်ခု ပြုလုပ်လို့ရ၏။ မကောင်းမှုဒုစရိုက်များ မကျူးလွန်မိအောင် စောင့်ထိန်းခြင်းသည် ကောင်းပါသည်။ သင့်မြတ်ပါသည်။ သို့သော် ထိုမျှလောက်ဖြင့် ပြည့်စုံလုံလောက်ခြင်း မရှိသေးပါ။ တကယ်တမ်းဦးစားပေး အလေးထားရမည်မှာ ဆောင်ရွက်မှုဖြစ်၏။ ထို့ပြင် သတ္တလောကကြီးနှင့် ဆက်စပ် ပတ်သက်နေဖို့ ဖြစ်၏။

ဘာသာတရားတော်တော်များများက ကမ္ဘာလောကကြီးကို၊ ပြီးတော့ အေးဆေး ငြိမ်သက်ခြင်း၏ ငြိမ်းချမ်းမှုကို စွန့်ပယ်ဖို့တရားချ၏။ H+ ကမူ ဆောင်ရွက်မှုနှင့် ဖြစ်မြောက်အောင်မြင်မှုကိုပဲ အဓိကထားသည်။ သင်၏ လူဖြစ်ကျိုးနပ်မှုသည် သင်၏ ဖြစ်မြောက်

အောင်မြင်မှုများကို အကြောင်းပြုပြီး ဖြစ်ထွန်းလာသည်။ ထိုင်ပြီး တရားအားထုတ်နေခြင်းမှ ဖြစ်ထွန်းလာခြင်း မဟုတ်။

H+ တွင် မွေးရာပါ ကိုယ်တိုင်ယုံကြည်မှု စည်းတွေ စနစ်တွေ မရှိ။ H+ တွင် သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်မှုရှိသည်။ သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်မှု မလွဲမသွေ ရှိနေသည်ဟု မဆိုလို။ သို့သော် ရှိလာနိုင်သည် ဟု ဆိုလိုပါသည်။ တစ်ချိန်တည်းတွင် မည်သည့် ဘာသာတရားမှ မည်သည့် ယုံကြည်မှုစည်းစနစ်များကိုမဆို အပြည့်အဝ လက်ခံလို့ ရ၏။ ဤအချက်သည် ဘာသာတရားအများစုနှင့် မတူသည့်အချက် ဖြစ်၏။ ဘာသာတရားအများစုက အခြားအခြားသော ယုံကြည်မှု စည်းစနစ်များကို သည်းခံ နာယူခြင်းမပြု။



ဘဝနေနည်း

ဗုဒ္ဓဘာသာသည် ဘာသာတရားတစ်ခု ဖြစ်သကဲ့သို့ H+ သည် လည်း ဘာသာတရားတစ်ခုပင်။

H+ သည် ဘဝနေနည်းတစ်ရပ်ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် ဘဝနေနည်း ဘာသာတရားကို ခြုံငုံမိအောင် ဘဝနေနည်းတရားဟု အသုံးအနှုန်းအသစ်တစ်ခု ထွင်သင့်လေသလား။



အပြုသဘောနှင့် အပျက်သဘော

ဘာသာတရားအများစုက အပျက်သဘော (အဆိုးတရား) ကို အလေးထားသည်။

ဘာသာတရားအများစုက ကျွန်တော်တို့ မလုပ်သင့် မလုပ်အပ် သည်များကို ညွှန်ပြ ဆုံးမ၏။ ၎င်းဘာသာတရားအများစုထဲတွင် အကုသိုလ်ဒုစရိုက်မှုများနှင့် ပြစ်မှုများအကြောင်း တိကျပြတ်သားစွာ အနက်ဖွင့် ပြဋ္ဌာန်းထားသည်။ နောက်ပြီး ငရဲဘုံတွင် ဝဋ်ခံရသည်အထိ ဖြစ်သော ပြစ်ဒဏ်အတိုင်းအတာများ သတ်မှတ်ထားသည်။

H+ က အပြုသဘော (အကောင်းတရား) သက်သက်ဖြစ်၏။ H+ က အလေးထားသည်မှာရှောင်ကြဉ်ရမည့် အကုသိုလ်ဒုစရိုက်များ မဟုတ်။ H+ က အလေးထားသည်မှာ ဆောင်ရွက်ရမည့်အရာများ ဖြစ်သည်။

ဘာသာတရားအများစုက အဆိုးတရားများကို ညွှန်ပြသည့် မူလရည်ရွယ်ချက်မှာ လူတွေ တရားတော်နှင့်အညီ နေထိုင်ကျင့်ကြံ

အောင် ဆုံးမဩဝါဒပေးပြီး လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း ငြိမ်ဝပ်ပိပြားမှု ရရှိရေးပင် ဖြစ်သည်။

H+ က အသုံးပြုသည့် အဆိုးတရားကတော့ တရား ဥပဒေက၊ အခြားဘာသာတရားများက၊ ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာ ပညတ်ချက် များက၊ လူမှုရေးအပြုအမူများက သတ်မှတ် ပြဋ္ဌာန်းထားပြီးသား အဆိုး တရားများသာဖြစ်၏။ ၎င်း ကျင့်ဝတ်သီလများ၊ ပညတ်ချက်များ အားလုံးက နဂိုပုံစံအတိုင်း ဆက်ပြီး အလုပ်လုပ်နေမည်။ ၎င်းကျင့်ဝတ် သီလများကို H+ ၏ အပြုသဘောဆောင်သော သဘောသဘာဝကို ပေါင်းထည့်သည်။



H+ တွင် အလေးထား ဦးစားပေးသည်မှာ

အကောင်းမြင်ခြင်း

အပြုသဘောဆောင်ခြင်း

တစ်တပ်တစ်အား ပါဝင်ကူညီခြင်း

H+ တွင် သင့်ကိုယ်သင် ကမ္ဘာလောကကြီး၏ ဆင်းရဲဒုက္ခ အပေါင်းကို စွန့်ပယ် ဥပေက္ခာပြုပစ်ရုံမျှဖြင့် မလုံလောက်။ လူသူ ကင်းဝေးရာ ထောင့်တစ်တောင့်တွင် သွားထိုင်ပြီး သင့်ကိုယ်သင် သန့်စင်မွန်မြတ်သူတစ်ဦး ဖြစ်လာအောင် ကျင့်ကြံနေရုံဖြင့် မလုံလောက်။ သင်နှင့် တစ်လှေတည်းစီး တစ်ခရီးတည်းသွားသည့် လူသားများနှင့် သင်၏ လောကဝန်းကျင်ကို ဝိုင်းဝန်းကူညီ အကျိုးပြုသည့်နည်းဖြင့် သာ သင့်ကိုယ်သင် သန့်စင်မွန်မြတ်အောင် အားထုတ်၏။

သင်သည် အခြားသူကို ကူညီခြင်းဖြင့် သင့်ကိုယ်သင် ကူညီ၏။ နောက်ဆုံးတစ်နေ့တွင် လူသတ္တဝါအပေါင်းအား ကူညီစောင့်ရှောက်

မည် ဟူသော ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်သည့် အတွေးများမှ တွေးမနေဘူး ဆိုလျှင် လူမနီး သူမနီး တောကြီးအလယ်တွင် ကြိုးကြိုးကုတ်ကုတ် တရားအားထုတ်နေသည့် သူတော်စင်များ ရှိမည်မဟုတ်။

အခြားသူများအား ကူညီလိုသည့် စေတနာနှင့် ကူညီဖို့ အားထုတ်ခြင်းသည်သာ အမှန်တကယ် အရေးကြီးပါသည်။ ထိုသို့ ဝိုင်းဝန်း ကူညီခြင်း၏ ထိရောက်မှုသည် အချိန်နှင့်အမျှ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာအောင် စွမ်းဆောင်ဖို့ လိုအပ်ကောင်း လိုအပ်ပါမည်။

အပေါင်းလက္ခဏာသမား (ဤစကားလုံးသည် H+ အကြောင်း သိသူများကိုခေါ်သည့် ယေဘုယျအသုံးအနှုန်း ဖြစ်လာမည်) တိုင်းတွင် အခြားသူများအား ကူညီစောင့်ရှောက်နိုင်သည့် ကိုယ်ပိုင်ဆောင်ရွက်မှု လုပ်ငန်းစဉ်များ ရှိကောင်း ရှိလာလိမ့်မည်။

အခြားသူများအား ကူညီခြင်းတွင် သင် ဘယ်အတိုင်းအတာ အထိ အောင်မြင်နေပြီဆိုတာကို သင့်ကိုယ်သင် အကဲဖြတ်မည်။

ကျွန်တော်တို့တွင် အလေးထားမှုဆိုတာ ရှိသည်။ စိတ်သဘောထားဆိုတာ ရှိသည်။ ဆောင်ရွက်မှုများဆိုတာရှိသည်။ ကျွန်တော်တို့ အလေးထားရမည်မှာ သီးသန့်စိတ်သဘောထားများ ခိုင်မာဖွံ့ဖြိုးလာစေမည့် တစ်စုံတစ်ရာသော အကြောင်းတရားများကို ဖြစ်၏။ ၎င်း အကြောင်းတရားများကို နောက် စာမျက်နှာများတွင် စာရင်းပြု ဖော်ပြထားပါသည်။ ၎င်းအကြောင်းတရားများ H+ အခြေခံမူထဲတွင် အကျုံးဝင်၏။

ထို့နောက်မှာတော့ ကျွန်တော်တို့တွင် ဆောင်ရွက်မှုများရှိသည်။ ဘာသာတရား အများစုမှာလို အကုသိုလ်ဖြစ်သော ဆောင်ရွက်မှုများ မရှိ။ ထိုအစား ကုသိုလ်မြောက်သော ဆောင်ရွက်မှုများ၊ ကောင်းမှုမြောက်သော ဆောင်ရွက်မှုများ ရှိ၏။ ၎င်းဆောင်ရွက်မှုများ အကောင်

အထည် ပေါ်လာသောအခါ ဖြစ်မြောက်အောင် မြင်ခြင်း သဘောတွေ
 ဖြစ်ထွန်းလာတော့၏။ ပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားစိတ်နှင့်
 ဝိုင်းဝန်းကူညီသည့် အလေ့အထ ထွန်းကားလာတော့၏။ ထိုအခါ
 တစ်ကိုယ် ကောင်းဆန်ပြီး လှုပ်ရှားမှု ကင်းစွာနေထိုင်သည့် အလေ့အထ
 တွေ ပျောက်သွားတော့၏။ ဤ အကျိုးပြုဆောင်ရွက်မှုများကို ကောင်းမှု
 ကလေးများ ပြုခြင်းဟုခေါ်သည်။ ကောင်းမှုကလေးများပြုခြင်း၏
 အခန်းကဏ္ဍနှင့် သဘောသဘာဝကို နောက်ပိုင်းတွင် ရှင်းလင်း ဖော်ပြ
 ပါမည်။



လူသား +

H+ ဆိုသည်မှာ လူသား+ပင် ဖြစ်၏။ အပေါင်းလက္ခဏာက လူသားများ၏ အမြင့်မြတ်ဆုံး သို့မဟုတ် ကောင်းခြင်းလက္ခဏာများ ကို ညွှန်ပြပါသည်။ လူ့လောကတွင် လူတကာသိပြီးဖြစ်သော ကြောက်စိတ်၊ အကြမ်းဖက်မှု၊ ရန်လိုမှု၊ မရိုးမသား လိမ်လည်လှည့်ဖြားမှု အစ ရှိသည့် ဆိုးယုတ်ခြင်း လက္ခဏာများလည်း ရှိပါသည်။

ဥပမာ-သတ္တလောကတွင် မုန်းတီးမှုဆိုတာ ရှိ၏။ H+ အခြေခံမှု တွင် သင် မုန်းသည်မှာ မုန်းတီးမှုကိုသာဖြစ်၏။

လူသားများသည် အလွန်မတန် ရန်ကြမ်း ရက်စက်သူများဖြစ် လာနိုင်ကြောင်း ယုံမှားသံသယဖြစ်စရာ အကြောင်းမရှိသည့်နည်းတူ လူသားများသည် အလွန်မတန် ခင်မင်နှစ်လိုဖွယ်ကောင်းသူများ ဖြစ်လာနိုင်ကြောင်းကိုလည်း ယုံမှားသံသယဖြစ်စရာအကြောင်း မရှိပါ ချေ။ ကျွန်တော်တို့ အလေးပေး အရေးထားရမည်မှာ ကောင်းမြတ်သော လက္ခဏာကိုသာ ဖြစ်၏။ လူသား+က လူတွေသည် အပြစ်ကင်းသည့်

စက်ရုပ်ကြီးများလိုဖြစ်သင့်သည်ဟု မမျှော်မှန်း၊ မတောင့်တ။ ထိုသို့ မဟုတ်မူဘဲ လူတွေသည် ပို၍ပင် လူသားဆန်သင့်သေးသည်။ သို့သော် ကောင်းမြတ်သည့်ဘက်တွင် လူသားဆန်ရပါမည်။

လူတွေတွင် ကောင်းမြတ်ခြင်း၊ စွမ်းအင်တွေ လစ်ဟင်းခြင်း၊ ပျက်ပြယ်ခြင်း၊ လျော့ပါးခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်လာတာ တွေ ရှိလိမ့်မည်။ သို့သော် ဆိုးယုတ်ခြင်းကဏ္ဍ တစ်စခန်းရပ်ပြီး အပေါင်းလက္ခဏာ စွမ်းရည်တွေ သူ့ဘာသာသူ ပြန်လည် ဖြစ်ထွန်းလာ လိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်ရပေသည်။



ပျော်ရွှင်မှု +

ပျော်ရွှင်မှုသည်လည်း H+ တွင် ဗဟို အချက်အချာ ဖြစ်၏။ ပျော်ရွှင်မှုသည် အစစအရာရာ စင်းလုံးချော ပြေလည်သွားသောအခါ ခံစားရမည့်ခံစားချက်မျှသာ မဟုတ်ဘဲ ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာသည် တမင် လေ့ကျင့်မွေးယူထားသည့် အကျင့်တစ်ခုဖြစ်လာဖို့ လိုပါသည်။

ကံဆိုး မိုးမှောင်ကျခြင်း၊ ဘေးဒုက္ခရောက်ခြင်း၊ မျှော်လင့်ချက် ကင်းမဲ့ခြင်း၊ သောကဝေဒနာခံစားရခြင်း အစရှိသည့်အဖြစ်ဆိုးများ သည် လူတိုင်းကြုံရမည့် ဘဝ၏ ဧကန်တရားများဖြစ်ကြောင်း စာပေ တွေက အသားပေး ရေးဖွဲ့ခဲ့ကြသည်မှာ ကြာမြင့်လွန်းခဲ့ပြီ။ အရာရာ တိုင်းကို လေးနက်မှုမရှိသော၊ အပေါ်ယံမျှသာဖြစ်သော အရာများဟု ရှုမြင်ခဲ့ကြသည်။

မြို့တိုင်းတွင် ဆေးရုံတစ်ရုံ ရှိသည်။ ဆေးရုံတိုင်းတွင် မတော်တဆ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသူများအားကုသပေးလိုရသည့် အရေးပေါ်ဌာနများ ရှိသည်။ အရေးပေါ် ကုသရေးဌာနများတွင် မမြင်ချင်အဆုံး၊ မတွေ့ချင်

အဆုံး အရာများမှာ ပြင်းပြသော သောကဝေဒနာများ၊ ကံဆိုး မိုးမှောင် ကျမှုများ၊ မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့ခြင်းများပါတည်း။ ကျွန်တော်တို့ အဆိုပါ အရေးပေါ် ကုသရေးဌာနများသို့ သွားထိုင်ပြီး စိတ်အပန်းဖြေ ကြပါသလား၊ သို့မဟုတ် ဘဝ၏ ဧကန်တရားများကို သင်ယူလေ့လာ နေပါသလား။

စိတ်ဆင်းရဲခြင်းသည် ဘဝ၏ အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်း တစ်ရပ်ဖြစ်သည်ဆိုသည်မှာ မှန်ပါသည်။ သို့သော် စိတ်ပျော်ရွှင်ခြင်း သည်လည်း အရေးကြီးသောအစိတ်အပိုင်းတစ်ရပ် ဖြစ်ပါသည်။ လူထု ဆက်သွယ်ရေးကဏ္ဍများက ကံဆိုးမိုးမှောင်ကျမှုများ၊ ဝေဖန်ရေး၊ အမှားကျူးလွန်မှုနှင့် အပုပ်အရှုပ် ဇာတ်လမ်းများကို ဟိုးလေးတကျော် ဖော်ပြလိုကြ၏။ အကြောင်းမှာ ထိုအကြောင်းများက စိတ်ဝင်စားမှုကို အလွယ်တကူ နှိုးဆွနိုင်သောကြောင့်ပင်။ စိတ်ပျော်ရွှင်မှုမှ တစ်ဆင့် စိတ်ဝင်စားမှု နှိုးဆွနိုင်ရန်မှာ ကျွမ်းကျင်လိမ္မာမှု ပိုမိုလိုအပ်သောကြောင့် လည်း ဖြစ်၏။ လူထုဆက်သွယ်ရေး ယန္တရားဆိုသည်မှာ ပြည်သူလူထု ၏ နားနှင့် မျက်စိ ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ ချွတ်ယွင်း ချက်များ၊ ကျရှုံးမှုများကို ဖော်ထုတ်တင်ပြရမည်မှာ သူတို့တာဝန် ဖြစ်သည်ဟု သူတို့၏အခန်းကဏ္ဍကို မှန်ကန်စွာရှုမြင်ခြင်းလည်း ဖြစ်ပါသည်။

ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားများကို ပျော်ရွှင်မှု အဆင့်သတ်မှတ်မှုမျိုးရှိလျှင် သင့်တော်ကောင်း သင့်တော်နိုင်ပါသည်။ ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားတွေထဲတွင် ပျော်ပျော်ဇာတ်လမ်း၊ သို့မဟုတ် ပျော် ပျော် ပျော် ဇာတ်လမ်းဆိုတာ မျိုးတွေ ပေါ်လာနိုင်၏။ သို့ဆိုလျှင် ရုပ်ရှင်ကြည့်မည့်သူများသည် သူတို့ သွားကြည့်မည့် ရုပ်ရှင်မှာ ဒိန်းဒိန်း ဒိန်းဒိန်း ရုပ်ရှင်မျိုးလား၊ သို့မဟုတ် နှလုံးသွေးပျက်ချင်စရာ စိတ္တဇ ရုပ်ရှင်မျိုးလားဆိုတာ ကြိုတင်သိနေ

နိုင်ပေမည်။

စိတ်ပျက်လက်လျှော့ခြင်းတွင် အမှန်တရား ပါဝင်သည်ထက် စိတ်ပျော်ရွှင်ခြင်းတွင် သစ္စာတရား ပိုမိုကိန်းအောင်းနေ၏။

ပျော်ရွှင်မှုဆိုသည်မှာ နာကျင်မှုနှင့် ဆင်းရဲဒုက္ခများမှ လွတ်ကင်းခြင်းမျှလောက် မဟုတ်။

ကျွန်တော်တို့ အကြောင်းအရာများကို တန်ဖိုးထားတတ်ဖို့ လို၏။ ပြီးတော့ တန်ဖိုးကို သိလွယ်၊ နားလည်လွယ် ဖြစ်လာရပါမည်။ ထိုနည်းတူ ကျွန်တော်တို့အနေဖြင့် ပျော်ရွှင်မှုကို တမင် ဖန်တီးမွေးယူဖို့ လို၏။ ဥပမာ ကျွန်တော်တို့ကို ပျော်ရွှင်မှုပေးမည့် အကြောင်းကိစ္စများကို ကြိုးစားရှာဖွေခြင်း။

စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းသည် ပျော်ရွှင်မှုအတွက် အလွန်အရေးပါ အရာရောက်၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကျွန်တော်တို့၏ ဘဝကို ရေစုန် ရေဆန် မျောနေပါစေဆိုပြီး ပစ်ထားသည့် ဖော့ဆိုတစ်ခုလို အဖြစ် မခံဘဲ စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းဖြင့် ကိုယ့်ဘဝကိုယ် တာဝန်ယူနိုင်သော ကြောင့် ဖြစ်၏။ စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းက ကျွန်တော်တို့၏ အသိအမြင်များကို ပြောင်းလဲစေ၏။ ၎င်းအသိအမြင်များက ကျွန်တော်တို့၏ စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို ထိန်းသိမ်းပေး၏။ စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းက အကြောင်းကိစ္စများ ဆောင်ရွက်ပုံ ဆောင်ရွက်နည်းများ ဖော်ဆောင်ပေး၏။ နောက်ပြီး ပြဿနာများ၊ အခက်အခဲများဖြေရှင်းဖို့ နည်းလမ်းများ ဖော်ဆောင်ပေး၏။ အခြားလူများအကြောင်းကို သဘောပေါက် နားလည်ပြီး သူတို့တစ်တွေနှင့် သင့်သင့်မြတ်မြတ် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံ နိုင်စွမ်းရှိအောင် စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းက ထိန်းကွပ်ပေးသည်။ လူငယ် လူရွယ်တွေ ရာဇဝတ်မှုကျူးလွန်နှုန်း သိသိသာသာ လျော့နည်းသွားအောင် စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းက တည့်မတ်ပေးနိုင်ကြောင်း တွေ့ရပါသည်။

ယခုအခါ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးရှိ စာသင်ကျောင်းများတွင် စဉ်းစား
 တွေးခေါ်ခြင်းကို ဘာသာရပ်တစ်ခုအဖြစ် သင်ယူနေကြပြီ။ ၎င်း
 သင်ခန်းစာများ သင်ကြားပေးခြင်းရည်ရွယ်ချက်မှာ အသိအမြင်များ
 ကျယ်ပြန့်လာရေးနှင့် ကြွယ်ဝလာရေးပင်ဖြစ်ပါသည်။ အလွန်ရိုးရှင်း
 သော နည်းလမ်းများကို သင်ယူဆည်းပူးနိုင်၏။ အသုံးချနိုင်၏။ ဤသို့
 ဖြင့် အလေ့အထတစ်ခု ဖြစ်လာနိုင်၏။ ဥမမာ - အခြားသူများ၏ အမြင်
 ဆိုသည့် နည်းလမ်းက စဉ်းစားတွေးခေါ်သူအနေဖြင့် အခြားသူတစ်ဦး၏
 အတွေးများကို တမင်တကာ စူးစမ်းဖော်ထုတ်စေ၏။ တစ်ဖက်လူ၏
 အတွေးများကို မိမိက သိရှိရပြီဆိုသည်နှင့် ပဋိပက္ခ တော်တော်များများ
 သည် ပျောက်ကွယ်သွားတော့၏။

အကျိုးဆက်နှင့် နောက်ဆက်တွဲဇာတ်လမ်း နည်းလမ်းကတော့
 စဉ်းစားတွေးခေါ်သူအနေဖြင့် မိမိ၏ရွေးချယ်ချက် သို့မဟုတ် ဆောင်ရွက်
 မှုမှ ပေါ်ထွက်လာမည့် ရေတို၊ ရေလတ်နှင့် ရေရှည်အကျိုးဆက်များကို
 မျှော်တွေးကြည့်ရမည်ဖြစ်၏။ ဤနည်းလမ်းကို တမင်သက်သက်
 ကျင့်သုံးခြင်းသည် ဤနည်းလမ်းကို ကျင့်သုံးသည်ဟု ယုံကြည်ခြင်းနှင့်
 အလွန်မတန် ကွာခြားပါသည်။ အကြီးတန်းအရာရှိ အုပ်စုတစ်စုအား
 အကြံပြုချက်တစ်ခု တင်ပြ၏။ ၎င်းအကြံပြုချက်ကို တန်ဖိုးဖြတ်ဖို့
 တာဝန်ပေး၏။ ရှစ်ဆယ့်ခြောက် ရာခိုင်နှုန်းက အကြံပြုချက်ကို နှစ်သက်
 သဘောကျကြသည်။ ထောက်ခံကြသည်။ ထို့နောက် သူတို့ကို
 အခြားသူများ၏အမြင် နည်းလမ်းကိုသုံးကြည့်စေသည်။ ထိုအခါ ၎င်း
 အကြံပြုချက်ကို ထောက်ခံသည့် ရာခိုင်နှုန်းသည် ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းပဲ
 ရှိတော့၏။ သို့ဖြစ်သည့်တိုင် အကြီးတန်း အရာရှိကြီးတိုင်းက သူတို့၏
 တာဝန်မှာ အကျိုးဆက်များကို စိုက်လိုက်မတ်တတ် ကြည့်နေဖို့ ဖြစ်သည်
 ဟု ပြောကြလေသည်။

ပျော်ရွှင်မှုသည် မျှော်လင့်ချက်များနှင့် များစွာ ဆက်စပ်ပတ်သက်
နေ၏။ ဤကမ္ဘာလောကကြီးနှင့် အခြားသူများက သင့်အား တစ်နည်း
တစ်ဖုံ သဘောထားဆက်ဆံသင့်သည် ဆိုသော မျှော်လင့်ချက်များ
သင့်မှာ ရှိသည်။ သင်မျှော်လင့်ထားသလို ဖြစ်မလာသောအခါ စိတ်
မချမ်းသာမှုတွေ ဖြစ်ရတော့၏။ တစ်စုံတစ်ခုတော့ ဖြစ်မြောက်
အောင်မြင်ရမည် ဟူသော မျှော်လင့်ချက်တွေ သင့်မှာ ရှိနေ၏။ သို့သော်
သင့်စွမ်းရည်က တန်းမမီသောကြောင့်၊ သို့မဟုတ် သင့် ပတ်ဝန်းကျင်
အနေအထားက အခြေအနေမပေးသောကြောင့် သင့်ရည်မှန်းချက်
မအောင်မြင်သောအခါ သင် စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်ရ၏။

ပျော်ရွှင်မှုသည် သဘာဝအနေအထား ဖြစ်၏။ စိတ်မချမ်းသာမှု
ကတော့ ယာယီ အနှောင့်အယှက်သာဖြစ်၏။ အအေးမိခြင်း သို့မဟုတ်
ခေါင်းကိုက်ခြင်းများသည် သင်၏ ပုံမှန်ကျန်းမာရေးတွင် အနှောင့်
အယှက်များ ဖြစ်သကဲ့သို့တည်း။



အလိုက်သင့်နေထိုင်ခြင်းနှင့် ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်း

သင်သည် လက်ရှိအနေအထားနှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် အလိုက်သင့်ညှိပြီး နေထိုင်နိုင်လျှင် သင် စိတ်ပျော်ရွှင်မှု ပိုရလာနိုင်၏။ ထိုသို့ အလိုက်သင့် အလျားသင့် မနေလျှင် သင့်မှာ ဘာအကျိုးအမြတ်မျှ မရပါ။

အလိုက်သင့်အလျားသင့်နေလွန်းလျှင် ဖြစ်ပေါ်နေသည့် အနေအထားကို ပြောင်းလဲပစ်ဖို့ သင်ကြိုးစားတော့မည် မဟုတ်ဟု စောဒကတက်ကောင်း တက်ကြပေလိမ့်မည်။ သို့သော် လိုက်လျောညီထွေနေခြင်းနှင့် ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်းသည် ဆန့်ကျင်ဘက် အပြုအမူနှစ်မျိုး ဖြစ်သည် ဆိုခြင်းမှာ ယူဆချက်တစ်ခုမျှသာ ဖြစ်ပါသည်။ သင့်အနေဖြင့် အလိုက်သင့် အလျားသင့် နေထိုင်ရင်း တစ်ချိန်တည်းတွင် ပြုပြင်ပြောင်းလဲဖို့ ဆက်ပြီးအားထုတ်နေလို့ ရ၏။ ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုအတွက် အခြေခံအကြောင်းအရင်းသည် စိတ်မချမ်းသာမှု မဖြစ်သင့်၊ မဖြစ်ရပါ။ အနေအထားတွေကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲပြီး ပိုမိုကောင်းမွန်လာအောင်

စွမ်းဆောင်ချင်သည့် စိတ်ဓာတ်ကြောင့်သာ ဖြစ်ရပါမည်။ ရှေ့ပြေး အမှန်တရား ဆိုသည်မှာ ၎င်း အမှန်တရားကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲဖို့ ကြိုးစားနေသရွေ့ ကာလပတ်လုံး ကျွန်တော်တို့ ကိုင်စွဲထားသည့် အမှန်တရားကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်၏။

ပျော်ရွှင်မှုသည် အထူးဂရုပြုခြင်းနှင့် ဆိုင်၏။ ကျွန်တော်တို့ ဆိုးယုတ်ခြင်းလက္ခဏာများကို အထူးဂရုပြု အာရုံစိုက်သည့် အလေ့အထ ရနေလျှင် ကျွန်တော်တို့ စိတ်ချမ်းသာဖြစ်လာဖို့ အလားအလာများ၏။ ကျွန်တော်တို့ ကောင်းခြင်းလက္ခဏာများကို ပိုမိုအာရုံစိုက်တတ်အောင် လေ့လာဆည်းပူးလျှင် ပိုမို စိတ်ချမ်းသာလာနိုင်၏။ မိန်းမငယ်တစ်ဦးသည် အမိဝမ်းမှ ကျွတ်ကတည်းက ခြေနှစ်ဖက်ပါမလာ။ သို့ပေမဲ့ သူမသည် စိတ်ချမ်းသာသူတစ်ဦးအသွင်ပေါက်နေ၏။ သူမက ပြေးခုန်ပစ် အားကစား လှုပ်ရှားမှုများတွင် ပါဝင်ဆင်နွှဲ၏။ နောက်ပြီး သူမက ဖက်ရှင်ပြပွဲများ လျှောက်လမ်းပေါ်က ကိုယ်ဟန်ပြမယ်တစ်ဦး ဖြစ်လေသည်။

ကျွန်တော်တို့ ဝန်းကျင်ရှိ အကြောင်းအရာများက ကျွန်တော်တို့၏ အာရုံကို ဖမ်းစားလေ့ရှိသည်မှာ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်ပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့ အထူးဂရုပြုလိုသည့် အကြောင်းအရာများဆီသို့ ကျွန်တော်တို့၏ အာရုံကို လမ်းညွှန်ပေးသည့် အလေ့အထဖြစ်ထွန်းလာလျှင် စိတ်ပျော်ရွှင်ခြင်း အလေ့အထအရလာဖို့ လွယ်ကူလာပါမည်။



စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းနှင့် စိတ်ပျော်ရွှင်မှု

လူ့အဖွဲ့အစည်းက စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းကို အထူးဂရုပြုမှု အလွန်နည်းပါးလှ၏။ ဤသို့ဖြစ်ရခြင်းသည် အလွန်စိတ်ဆင်းရဲစရာ ကောင်းပါသည်။ အကြောင်းမှာ စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းသည် အခြေခံ အကျဆုံး လူသားစွမ်းရည်ဖြစ်သောကြောင့်ပင်။ ဤလူသားစွမ်းရည်က ပင် ကျွန်တော်တို့၏ စိတ်ပျော်ရွှင်မှုကိုရော ဖြစ်မြောက်အောင်မြင်မှုများ ကိုပါ ပြဋ္ဌာန်းပေးပါသည်။

ကျွန်တော်တို့၏ ထုံးတမ်းစဉ်လာ တွေးခေါ်ခြင်း အလေ့အထ များသည် စံအနေအထားတစ်ရပ်ကို အသိအမှတ်ပြုခြင်းနှင့် စံပြုအဖြေ တစ်ရပ် ဖော်ဆောင်ပေးခြင်းတို့အပေါ် အခြေပြု၏။ ၎င်းအလေ့အထ များသည် အကဲဖြတ်ချက် အခြေခံသည့် အလေ့အထများဖြစ်၏။ ထို့နောက် ငြင်းချက်ဆိုတာ ရှိ၏။ သင်မှန်သည်ဆိုတာ သက်သပြေဖို့ ယုတ္တိဗေဒနည်းအရ ကောက်ချက် ဆွဲယူခြင်း၊ ၎င်းအလေ့အထတွေ အားလုံး အလွန်မတန်ကောင်းပါသည်။ မော်တော်ကားတစ်စီးတွင်

လက်ဝဲဘက် ဘီးရှိခြင်းသည် အလွန်မတန် ကောင်းပါသည်။ သို့သော် ထိုမျှဖြင့် မလုံလောက်ပါ။

စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းနယ်ပယ်တွင် အပြုသဘော စဉ်းစားခြင်း၊ တီထွင်စဉ်းစားခြင်း၊ သိမြင်မှုဆိုင်ရာစဉ်းစားခြင်း၊ ပုံဖော်စဉ်းစားခြင်း စသည့်ဖြင့် စဉ်းစားတွေးခေါ်နည်းအသွယ်သွယ်ရှိ၏။ သို့သော် ကျွန်တော် တို့သည် ၎င်းစဉ်းစားတွေးခေါ်နည်းများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာရေးကို လျစ်လျူရှုထားခဲ့ကြ၏။ သင်သည် အတိတ်အကြောင်းကို စိစစ် စိတ်ဖြာ သုံးသပ်လိုရ၏။ သို့သော် ရှေ့ရေးနှင့် ပတ်သက်လာလျှင်မူ စိစဉ်ကြံဆ ပုံဖော်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

အကဲဖြတ်ခြင်းက အတိတ်ကို အနာဂတ်သို့ ခေါ်ဆောင်လာ သည်။ ပုံဖော်ခြင်းက အနာဂတ်ကို ပစ္စုပ္ပန်သို့ ခေါ်ဆောင်သည်။

သင်လိုလားသောတန်ဖိုးများ ရရှိရေးနှင့် သင်အကောင်အထည် ဖော် ဆောင်ရွက်စရာရှိသည်များ ဆောင်ရွက်ရန် စိစဉ်ပုံဖော်ဖို့ လိုအပ် လာသောအခါ ဆန်းစစ်ဝေဖန်ရေး စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုသည် လုံလောက် မှု မရှိတော့။

နှစ်ပေါင်းများစွာ အတွင်း စဉ်းစားတွေးခေါ်မှု နည်းလမ်းများနှင့် အခြေခံမှုများကို ကျွန်တော် ဖော်ဆောင်ခဲ့၏။ ယခုအခါ ၎င်းနည်းများ ကို ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးရှိ စာသင်ကျောင်းများနှင့် အဖွဲ့အစည်းများတွင် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် အသုံးပြုနေကြပြီ။

အကြောင်းအရာတစ်ရပ်အကြောင်းကို ဦးထုပ်ခြောက်လုံး တွေးခေါ်နည်းဖြင့် စူးစမ်းလေ့လာ ဖော်ထုတ်လိုလျှင်ငြင်းခုံခြင်းကို သုံးလို မရပါ။ ထိုအစားသုံးဖို့ အလားတူ စဉ်းစားနည်းဆိုတာ ရှိ၏။ ကော်ပို ရေးရှင်းကြီးတစ်ခုသည် နိုင်ငံစုံ စီမံကိန်းကြီးတစ်ခုရေးဆွဲဖို့ ရက်ပေါင်း ၃၀ အချိန်ယူရမြဲဖြစ်၏။ ယခု အလားတူစဉ်းစားနည်းကို အသုံးပြုသော

အခါ နှစ်ရက်သာ အချိန်ပေးရသည်ဆို၏။ ကနေဒါမှ ကော်ပိုရေးရှင်း ကလေးတစ်ခုက အသိအမှတ်ပြုသည်မှာ အလားတူစဉ်းစားနည်းအသုံး ပြုသည့် ပထမနှစ်အတွင်းမှာပင် ဒေါ်လာသန်း ၂၀ အကုန်အကျ သက်သာ ခဲ့သည်ဆို၏။

ဖိနပ်ခြောက်ရန်ဆောင်ရွက်နည်း ဆိုတာလည်းရှိသည်။ ဤနည်း ကို ဆောင်ရွက်နည်း ဆောင်ရွက်ဟန်များနှင့် ပတ်သက်သည်။ တံဆိပ် ခြောက်ခုတန်ဖိုး ဆန်းစစ်နည်း ဆိုတာကတော့ တန်ဖိုးရှာဖွေ ဆန်းစစ် နည်းအခြေခံမှုများ ဖြစ်၏။

ဦးနှောက်သည် သတင်းများကို ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ဖွဲ့စည်း သည့်စနစ်တစ်ရပ် ဖြစ်၏။ ဤအချက်ကို နားလည်သဘောပေါက်လျှင် ဤအချက်ပေါ် အခြေခံသည့် ဖြန့်ထွက်စဉ်းစားခြင်းမည်သော ဆန်းသစ် တီထွင်သည့် စဉ်းစားနည်းများလည်းရှိသည်။ ဤစဉ်းစားမှုဆိုင်ရာ ကိရိယာများသည် အစွမ်းထက်နိုင်၏။ ၎င်းစဉ်းစားနည်းတွေထဲမှ တစ်နည်းကို အသုံးပြုရုံမျှဖြင့် တောင်အာဖရိကရှိ အလုပ်ရုံတစ်ခုသည် မွန်းလွဲပိုင်း တစ်ပိုင်းတည်း အတွင်းတွင် စိတ်ကူးပေါင်း ၂၀၀၀၀ တိတိ ဖော်ထုတ်နိုင်ခဲ့ကြလေသည်။

ယနေ့ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးရှိ စာသင်ကျောင်းများတွင် ကျယ်ကျယ် ပြန့်ပြန့် သင်ကြားပို့ချနေသည့် စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းဆိုင်ရာ အစီအစဉ် ဆိုတာရှိ၏။ ၎င်းအစီအစဉ်တွင် ပါဝင် ဖွဲ့စည်းထားသည့် အသိအမြင် တိုးတက်ကောင်းမွန်စေမည့် နည်းလမ်းများ ရှိသည်။ ၎င်းနည်းလမ်း များကို တိုးတက်ကောင်းမွန်လာအောင် လုပ်ဆောင်နည်းများလည်း ရှိ၏။

ဤအစီအစဉ်ကို အင်္ဂလန်ရှိ (ဟိုလ်စ် အုပ်စု) အလုပ်လက်မဲ့ လူငယ်ကလေးများအား တစ်နေ့ ငါးနာရီမျှသာ သင်ပေးခဲ့ရာ အလုပ်ရ

သွားသည့် ဦးရေနှုန်းသည် ၅၀၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိထိုးတက်သွားလေသည်။ ဩစတြေးလျတွင် ဂျင်နဗာ အိုဆူလေဗန် ဆိုသူက ဤနည်းစနစ်များကို လုံးဝ နားမကြားသူများအား သင်ကြားပေးခဲ့ရာ အလုပ်ရသည့် လူဦးရေနှုန်း ကြီးမားစွာ မြင့်တက်သွားကြောင်း သိရလေသည်။

စာသင်ကျောင်းများတွင် ထုံထိုင်းသူများ၊ စဉ်းစားဉာဏ် ကင်းမဲ့သူများ ဖြစ်ကြောင်း ပြောဆိုသတ်မှတ်ခံရသည့် လူငယ်ကလေးများသည် တကယ်တော့ စဉ်းစားဉာဏ်ကင်းမဲ့သူများ မဟုတ်ကြောင်း၊ စဉ်းစားတွေးခေါ်နိုင်စွမ်းရှိပြီး သူတို့ဘဝ သူတို့ ထိန်းကျောင်းနိုင်သူများ ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရလေသည်။ သူတို့၏ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားစိတ်မြင့်မားလာပြီး အစစအရာရာ အဆင်ပြေလာသည်ဟု ဆိုလေသည်။

စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းနှင့် ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ် ထိန်းကျောင်းခြင်းနှင့် စိတ်ချမ်းသာမှုတို့သည် နီးစပ်သော ဆက်နွယ်မှုရှိပါသည်။ ဤစဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းသည် ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် ဒဿနဆန်ဆန် တွေးဆင်ခြင် ခြင်းမျိုး မဟုတ်။ သို့သော် ရိုးရိုးရှင်းရှင်းနှင့် လက်တွေ့ အသုံးပြုလိုရသည့် စဉ်းစားတွေးခေါ်နည်းများဖြစ်၏။ ဤစဉ်းစားတွေးခေါ်နည်းများကို နိဘယ်လ်ဆုရှင်များ အသုံးပြုနိုင်သလို မွေးရာပါ ဦးနှောက်မမှန်သည့် ဒေါင်းစ် ရောဂါလက္ခဏာစု ရထားသူများလည်း အသုံးပြုလိုရပါသည်။ အလုပ်လက်မဲ့ လူငယ်လူရွယ်များအား စဉ်းစားတွေးခေါ်တတ်အောင် သင်ပေးသည့်အတွက် အလုပ်ရနှုန်းသည် ငါးဆ တိတိတက်လာသည်။ စာသင်ကျောင်းများတွင် အကြမ်းဖက်မှုလွန်ကဲသော လူငယ်လူရွယ်များအား စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းအကြောင်း သင်ပေးရာ ပြစ်မှုကျူးလွန်မှုနှုန်းသည် (စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းအကြောင်း သင်မပေးသည့် လူငယ်များနှင့် နှိုင်းယှဉ်လျှင်) ဆယ်ချိုး တစ်ချိုး လျော့ကျသွား

လေသည်။

အချို့အချို့သော ဘာသာရေးများက စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းကို သိပ်လိုလိုလားလား ရှိပုံမရ။ ယင်းသို့သော ဘာသာရေးများက ယုံကြည်သက်ဝင်မှုရ လူတွေ ပြုမူကျင့်ကြံကြခြင်းကို ပိုမို နှစ်လိုပုံရ၏။ ဤသို့အားမပေးခြင်းသည်လည်း အဓိပ္ပာယ်ရှိကောင်းရှိပါသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် စဉ်းစားတွေးခေါ် လွန်းလျှင်အတွေးတွေ ရှုပ် ပြီး လမ်းမှားသို့ လိုက်နိုင်သောကြောင့်ပင်။ H+ စနစ်ကတော့ သင့်အား စဉ်းစားတွေးခေါ်ဖို့ အားပေး၏။ သင်မှားနေလျှင်ပင်စဉ်းစားတွေးခေါ် ဖို့ အားပေးအားမြှောက် ပြုပါသည်။

