

စိတ်ကူးချိုချိုအနုပညာ

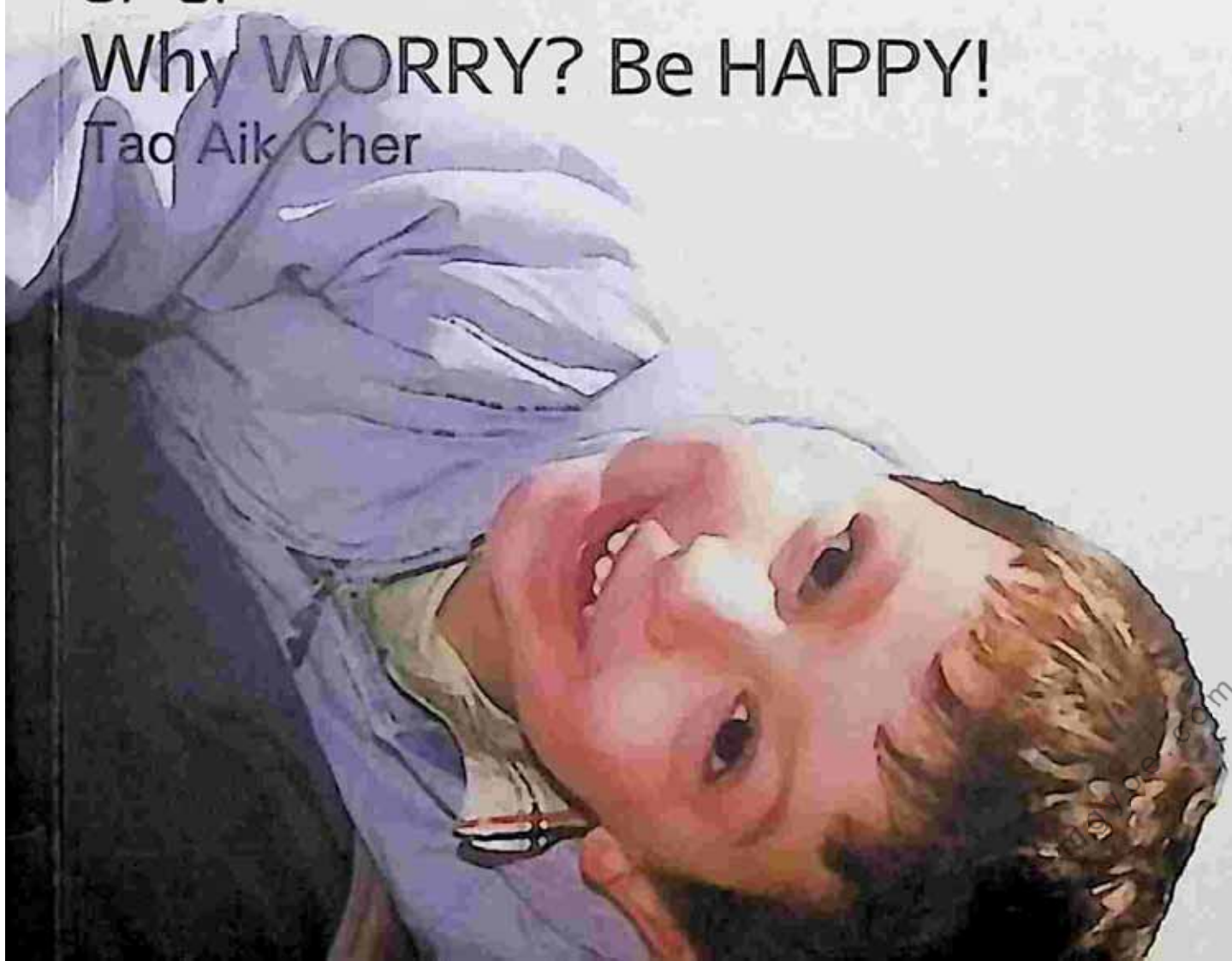
ဘာကြောင့် မပျော်နိုင်ဖြစ်ရမှာလဲ

ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်လူငယ်များအတွက်
ပျော်ရွှင်နည်းအတတ်ပညာ

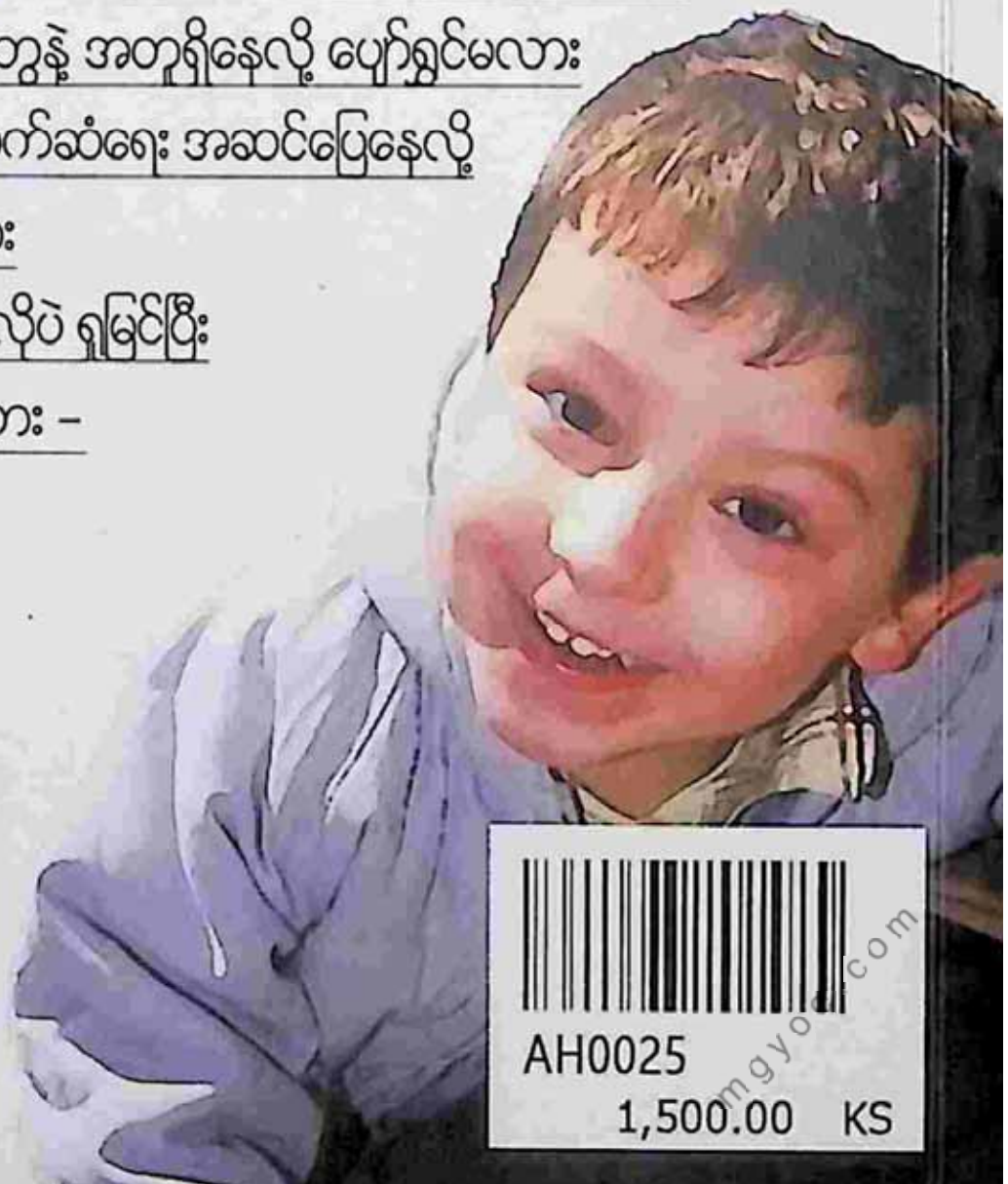
အောင်လှိုင်
မြန်မာပြန်

Why WORRY? Be HAPPY!

Tao Aik Cher



စိုးရိမ်သောကတွေဆိုတာ အသက်ရှင်နေစဉ်အတွင်း
ရှောင်လွှဲလို့မရတဲ့ ရင်ဆိုင်ရမယ့်အရာတွေပါ။
စိုးရိမ်သောကတွေကို ဖျောက်ဖျက်လို့ မရနိုင်သည့်တိုင်
သက်ဝင်လှုပ်ရှားလို့ မရအောင်တော့
ပျော်ရွှင်မှုတွေနဲ့ ထိန်းချုပ်ထားနိုင်ပါတယ်။
သင် ကျောင်းမှာ အဆင့်တက်လာလို့ ပျော်ရွှင်မလား
သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အတူရှိနေလို့ ပျော်ရွှင်မလား
မိဘများနဲ့ ဆက်ဆံရေး အဆင်ပြေနေလို့
ပျော်ရွှင်မလား
ဘဝကို ဘဝလိုပဲ ရှုမြင်ပြီး
ပျော်ရွှင်ရမလား -



Barcode
AH0025
1,500.00 KS

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာပွေ၊
 ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း၊
 အပြင်အဆင် - အမ်အက်စ်အို
 ၂၀၁၄၊ ဒီဇင်ဘာလ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀
 ရောင်းစျေး ၁၅၀၀ ကျပ်



ဘာကြောင့်ပပျော်နိုင် ပြစ်ရမှာလဲ
 အောင်လှိုင်-နန်ကုန်း၊စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၂၀၁၄၊
 စာမျက်နှာ ၁၄၂၊ မျက်နှာ၊ ၁၂.၅ စင်တီ x ၁၇.၅ စင်တီ
 (၁) ဘာကြောင့်ပပျော်နိုင် ပြစ်ရမှာလဲ



စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်



ဘာကြောင့်
မပျော်နိုင် ဖြစ်ရမှာလဲ

Why Worry? Be Happy!

Teo Aik Cher

အောင်လှိုင်

မြန်မာပြန်



mgyc.com

mgyc.com

မာတိကာ

- နိဒါန်း

၅

အခန်း(၁)

ကျောင်းနှင့်ပတ်သက်သော အလုပ်အား
နိုင်နိုင်နင်းနင်းဆောင်ရွက်ရေးအတွက်
စိုးရိမ်သောကရောက်ခြင်း

၁၂

အခန်း(၂)

အပြင်ပန်းပုံစံများနှင့်ပတ်သက်၍ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း

၃၃

အခန်း(၃)

ဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ စီမံခန့်ခွဲမှုအတွက် စိုးရိမ်ပူပန်စရာများ

၄၃

အခန်း(၄)

ယနေ့ ကမ္ဘာလောက

၆၀

အခန်း(၅)

မနှစ်မြို့စရာ အပြုအမူများကြောင့်
စိုးရိမ်သောကရောက်ခြင်း

၇၀

အခန်း(၆)

ရယ်မောခြင်းဖြင့်ပျော်ရွှင်အောင်နေပါ ၈၀

အခန်း(၇)

ပျော်ရွှင်မှုကိုတန်ဖိုးထားခြင်း ၉၂

အခန်း(၈)

ရုပ်ခန္ဓာကျန်းမာခြင်းကို ထိန်းသိမ်းပေးခြင်းဖြင့်
ပျော်ရွှင်မှုကို ရရှိခြင်း ၁၀၁

အခန်း(၉)

စိတ်၏ငြိမ်းအေးမှုရရှိခြင်းဖြင့်
ပျော်ရွှင်ကြည်နူးမှုကိုဖြစ်စေခြင်း ၁၁၅

အခန်း(၁၀)

နာကျင်မှုနှင့် သာယာမှုတို့အကြား ကွာခြားချက်အရ
မည်သူမဆို သာယာမှုကိုသာ နှစ်သက်နေမည်ဖြစ်သည် ၁၂၉

ပျော်ပျော်နေကြစို့

ဘဝဆိုတာ ရေတစ်ဝက်ရှိနေတဲ့
 ဖန်ခွက်နဲ့ ဆင်တူပါတယ်။ အချို့လူ
 တွေကရေတစ်ဝက်ပါ ဖန်ခွက်နဲ့တူတဲ့
 သူတို့ဘဝကို 'ကံကောင်းလို့ အလို့ဆန္ဒ
 တစ်ဝက်တောင် ပြည့်ဝတယ်'လို့
 အားရကျေနပ်စွာ လက်ခံကြတယ်။
 ဒါပေမဲ့လည်း အချို့လူတွေကတော့
 'သူတို့ဘဝဟာ အလို့ဆန္ဒတွေ ပြည့်ဝမှုမရှိဘူး' လို့ ဖန်ခွက်ထဲက
 ရေတစ်ဝက်လောက်နဲ့ မတင်းတိမ်၊ မကျေနပ်တဲ့သဘောကို ထုတ်
 ပြောတတ်ကြတယ်။



Water anyone?

တကယ်တော့ ဖန်ခွက်ထဲက ရေတစ်ဝက်ကို ကြည့်တဲ့သူ
 ချင်း အတူတူ မိမိစိတ်ဆန္ဒအပေါ် မူတည်နေတဲ့ ခံယူချက်၊ ထင်
 မြင်ယူဆချက်တွေ ကွဲပြားသွားတတ်တဲ့သဘောကို ထင်ထင်ရှားရှား
 တွေ့ရမှာပါ။ တကယ်တော့ မတူကွဲပြားတဲ့ သဘောထား အမြင်
 တွေဟာ လူတစ်ဦးချင်းစီရဲ့ စိတ်အခြေအနေ အမျိုးမျိုး၊ စိတ်ဓာတ်
 ခွန်အား အမျိုးမျိုးအပေါ်မှာ အများကြီးမူတည်နေပါတယ်။ လူ

တစ်ဦးချင်းစီရဲ့ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲမှု၊ အားရကျေနပ်မှု၊ နှစ်သက်မှု၊ ကြည်နူးမှု၊ ဝမ်းမြောက် ပျော်ရွှင်မှုတွေဆိုတာ စိတ်ကို အခြေခံပြီး ပေါ်ပေါက်လာတဲ့ ခံစားမှုတွေမဟုတ်လား။ ဒါကိုကြည့်ရင် စိတ် တစ်ခုတည်းကပဲ ဝမ်းမြောက် ပျော်ရွှင်ခြင်းနဲ့ ဝမ်းနည်းကြေကွဲခြင်း ဆိုတဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်အခြေအနေ နှစ်ရပ်ကို ဖန်တီးပေးနေတယ် ဆိုတာ သိသာနေပါပြီ။



ပျော်ပျော်နေတတ်တဲ့သူတွေက အမြဲတစေ အရာရာကို အကောင်းဘက်ကနေရှုမြင်ပြီး ပျော်ရွှင်ရယ်မောစရာကလေးတွေ ကိုပဲ တွေးတောခံစား ရယ်မောတတ်ကြတယ်။ ဆန့်ကျင်ဘက် အနေနဲ့ ဝမ်းနည်းပူဆွေးလွယ်သူ၊ စိုးရိမ်သောကရောက်လွယ်သူ တွေကတော့ ထုံးစံအတိုင်းမကောင်းတဲ့အမြင်၊ အပျက်သဘောနဲ့ အရာရာကိုရှုမြင်တတ်ကြတာပေါ့။

ဘယ်သူမဆို စိတ်ပျော်ရွှင်မှုတွေ ဆိတ်သုန်းပြီး စိုးရိမ် သောကပွေမှုတွေများလာပြီဆိုရင် နာတာရှည်အပူသည်တစ်ယောက်

ဖြစ်လာဖို့ အခြေအနေက တော်တော်နီးစပ်နေပါပြီ။

စိုးရိမ်သောကတွေက အချိန်ပြည့်ဖိစီးနှိပ်စက်လာပြီ ဆိုရင် တော့ အိပ်မပျော်တဲ့ ညပေါင်းများစွာကို ဖြတ်သန်းရင်းနဲ့ အစား အသောက်ပါပျက်ပြီး ကျန်းမာရေးယိုယွင်းလာပါလိမ့်မယ်။

ဒီလိုနဲ့ အိမ်ရေးပျက် အစားအသောက်ပျက်လာပြီဆိုရင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမှာလည်း ပုံစံအမျိုးမျိုးနဲ့ထိခိုက်လာပြီး မိမိကိုယ် မိမိ သပ်သပ်ယပ်ယပ်နေဖို့ကိုတောင် မေ့လျော့လို့ ဆံပင်တွေ ဖွာ လန်ကျနေပါလိမ့်မယ်။



နောက်ပြီး စိတ်ဖိစီးမှုတွေက မိမိကို မရယ်နိုင် မပြုံးနိုင်အောင် ဟန့်တား ထားလို့ လူမှုရေးတွေပါ ဆုံးရှုံး ထိခိုက်လာမယ်။ ပူပင်သောကရောက် မှုတွေက နာတာရှည်ပုံစံနဲ့လူတစ်ဦးကို နှိပ်စက်နေပြီဆိုရင် အဲဒီလူရဲ့ ဘဝတစ်သက်တာ တိုးတက်မှု ရှိနိုင်တဲ့ အခွင့်အရေးအားလုံး ဆုံးရှုံးပြီး စိတ်ကျရောဂါသည်အဖြစ်

ကူးပြောင်းသွားနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုအခြေအနေ ထိမရောက်အောင် ကျွန်ုပ်တို့လူသားအားလုံး ပျော်ပျော်နေတတ်ကြဖို့ စိတ်ကို အစဉ် ရွှင် လန်းနေစေဖို့ အမြဲလေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ရပါမယ်။

စိုးရိမ်သောကရောက်စရာတွေဆိုတာ အရွယ်ရောက်ပြီး လူလတ်ပိုင်း လူကြီးပိုင်းတွေဆိုမှာသာ ရှိတာမဟုတ်ပါဘူး။ ကျောင်း သား လူငယ် ဆယ်ကျော်သက်တွေဆိုမှာလည်း အများကြီး ရှိနေ ကြပါတယ်။

ဆယ်ကျော်သက် ကျောင်းသားကျောင်းသူ အများစုက ကျောင်းသင်ခန်းစာတွေကြောင့်ရတဲ့ စိုးရိမ်သောကတွေကို အိမ်အထိ သယ်ဆောင်လာတတ်တော့ ကျောင်းရော အိမ်မှာပါ စိုးရိမ်သောကပူပန်မှုတွေ တစ်သီတစ်တန်းရှိနေရပါတယ်။ ပူပင်သောကရောက်နေတဲ့ ဆယ်ကျော်သက် ကျောင်းသားတွေအနေနဲ့ စိတ်ပျော်ရွှင်ဝမ်းမြောက်မှုရရှိအောင် မိမိကိုယ်မိမိ ခုလိုမေးခွန်းတွေ မေးဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

- ◆ ငါ့ပုံပန်းအသွင်အပြင်ကြောင့် ပျော်ရွှင်မလား၊
- ◆ ကျောင်းမှာအဆင့်တက်လာလို့ပျော်ရွှင်မလား၊
- ◆ မိဘများနဲ့ဆက်ဆံရေးအဆင်ပြေလို့ပျော်ရွှင်မလား၊
- ◆ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူရှိနေလို့ပျော်ရွှင်မလား၊
- ◆ ငါ့ရဲ့ယောက်ျားကလေးသူငယ်ချင်း၊
မိန်းကလေး သူငယ်ချင်းနဲ့ အတူပျော်ရွှင်မလား၊
- ◆ မိဘတွေပို့တဲ့ထောက်ပံ့ကြေးငွေကြောင့်ပျော်ရွှင်ရမလား၊
- ◆ ဘဝကိုဘဝလို့ပဲ ရှုမြင်ပြီးပျော်ရွှင်ရမလား၊

စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေနဲ့ပတ်သက်လို့ တစ်ခါကလူတစ်ယောက် ပြောဖူးတဲ့စကားရှိခဲ့တယ်။ အဲဒါကတော့ 'လောကမှာ ဘာစိုးရိမ်သောကမှမရှိတဲ့လူဆိုတာ သင်္ချိုင်းအုတ်ဂူတွေထဲမှာပဲ တွေ့နိုင်တယ်' ဆိုတာပါပဲ။ ဒါမှန်ပါတယ်။ လောကထဲကနေ ထွက်သွားပြီဆိုမှတော့ ဘာစိုးရိမ်သောကရှိစရာမှ မလိုအပ်တော့တာ။ ကျွန်ုပ်တို့အချိန်နဲ့ အမျှ ဝင်သက်ထွက်သက်ရှိနေတုန်း အသက်ရှင်နေရတုန်းအချိန်မှာတော့ ပြဿနာနဲ့ စိုးရိမ်ပူပင်သောကရောက်စရာတွေက ဒုနဲ့ ဒေး ရှိနေဦးမှာပါ။ အဓိကပြောချင်တာကတော့ အသက်ရှင်နေစဉ် အတွင်းသောကတွေ ဘယ်လိုပဲရှိရှိ ပိုင်နိုင်စွာနဲ့ကိုင်တွယ် ထိန်းချုပ်ပြီး

စိတ်ပျော်ရွှင်ဝမ်းမြောက်စရာတွေ ဆပွားတိုးအောင် ကြိုးစားကြဖို့ ပြောချင်တာပါ။

(စိုးရိမ်ပူပင်သောကတွေဆိုတာ အသက်ရှင်နေစဉ်အတွင်း ရှောင်လွှဲလို့မရတဲ့ ရင်ဆိုင်ရမယ့် အရာတွေပါ။ စိုးရိမ် သောကတွေ ကို ဖျောက်ဖျက်လို့မရနိုင်သည့်တိုင် သက်ဝင်လှုပ်ရှားလို့မရအောင် တော့ ပျော်ရွှင်မှုတွေနဲ့ ထိန်းချုပ်ထားနိုင်ပါတယ်)

ပျော်ပျော်နေတတ်တဲ့ ခေါက်ဆွဲရောင်းသူ

‘ဆမ်’ ဟာ ဒေါ်လာသန်းပေါင်းများစွာတန်တဲ့ ကုမ္ပဏီ ကြီးတွေကိုပိုင်ဆိုင်တဲ့ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်တစ်ဦးဖြစ်တယ်။

‘ဆမ်’က စီးပွားဥစ္စာ များစွာကြွယ်ဝချမ်းသာပြီး ဘဝ အောင်မြင်မှုတွေများစွာရနေပေမယ့် သူ့ဘဝကိုလုံးဝ ပျော်ရွှင်ကျေနပ်မှု မရှိဘူးတဲ့။

‘ဆမ်’ က သူ့အနှစ်သက်ဆုံးခေါက်ဆွဲဆိုင်ကို နေ့လည်စာ စားချိန်မှာ သွားစားရတာကို နှစ်သက်တယ်။

ခေါက်ဆွဲဆိုင်ပိုင်ရှင်ရဲ့နာမည်က ‘မဒမ်လီ’တဲ့။ မဒမ်လီက ဝင်ငွေသိပ်မရှိပေမယ့် အမြဲရွှင်ပျပြုံး ပျော်ပျော်နေတတ်သူဖြစ်တယ် သူ့ကိုကြည့်လိုက်ရင် စိတ်ညစ်တာတွေတောင်ပျောက်သွားတတ် တယ်လေ။

တစ်နေ့မှာ ‘ဆမ်’က မဒမ်လီရဲ့ခေါက်ဆွဲဆိုင်မှာ နေ့လည် စာစားနေတုန်း မဒမ်လီရဲ့ ဘယ်ဘက်နားမှာ နားကွင်းတစ်ဖက်တည်း ဝတ်ထားတာကို ဆမ်က သတိထားမိသွားတယ်။ ဟုတ်ပါတယ်။ မဒမ်လီရဲ့ညာဘက်နားမှာ နားကွင်းလုံးဝမရှိဘဲ ဘယ်ဘက်နားရွက် မှာပဲ ရှိနေတာ သေချာပါတယ်။ ‘သူမ နားကွင်းတစ်ဖက်ကို တွစ်

နေရာရာမှာ နေရာထားမှားသွားလို့လား ဒါမှမဟုတ် ပျောက်သွား
လို့လားဆိုပြီးတော့ ဆမ်က စဉ်းစားမိလိုက်တယ်။ ဆမ်က အဲဒီနေ့
မှာ မဒမ်လီကို နားကွင်းအကြောင်း မမေးဖြစ်ခဲ့ပါဘူး။

နောက်တစ်ကြိမ် 'ဆမ်' က မဒမ်လီရဲ့ဆိုင်မှာ နေ့လည်စာ
စားပြန်ရော ဒီတစ်ခါမှာလည်း မဒမ်လီက နားတစ်ဖက်တည်းမှာပဲ
နားကွင်းရှိနေတာကို ဆမ်က သတိထားမိပြန်တယ်... ဒီတစ်
ခေါက်မှာတော့ ဆမ်က နည်းနည်းစပ်စုချင်လာတယ်။ ဒါနဲ့ခုလို
မေးလိုက်တယ်။

'ဟေး... မဒမ်လီ၊ ခင်ဗျားနားကွင်းတစ်ဖက်တည်းရှိ
နေတာ ကျုပ်သတိထားမိတယ်။ နားကွင်းတစ်ဖက်ပျောက်သွား
လို့လားက ဒီအခါ မဒမ်လီက 'မဟုတ်ဘူး ဆမ်၊ ကျွန်မမှာ
နားကွင်းတစ်ဖက် တည်းရှိတာပါ'လို့ ပြုံးပြီးပြန်ဖြေလိုက်တယ်။

“ခင်ဗျားဘာလို့ နားကပ်
သစ်တစ်ရံထပ်မဝယ်ရတာလဲ”

ဆမ်ရဲ့ထပ်ဆင့်မေးခွန်း
ကိုမဒမ်လီက “ကျွန်မ
အသစ်တစ်ရံ ဝယ်စရာ
မလိုပါဘူး။ ကျွန်မမှာ
နားကွင်းတစ်ဖက်
ရှိထားပြီးသားပဲ၊
ဒီနားကွင်းတစ်ဖက်
တည်းနဲ့ပဲ ကျွန်မပျော်ရွှင်တယ်”
လို့ တက်တက်ကြွကြွ
ပြန်ဖြေလိုက်တယ်။



Madam Lee.

ဒါကို ဆမ်က နားမလည်နိုင်အောင်ဖြစ်သွားပြီး “နားကပ် တစ်ဖက်တည်းရှိတာကိုပျော်တယ် ဟုတ်လား” လို့ဆက်မေးတယ်။

ဆမ်မေးတာကို မဒမ်လီက “ကျွန်မဘဝကို ကျွန်မပျော်ရွှင် ကျေနပ်တယ်။ ကျွန်မမှာရှိတာကို ကျွန်မ အာရုံစိုက်မယ်၊ မရှိတာ ကိုတော့ ကျွန်မ မတောင့်တဘူး။ ဒါကြောင့်လည်း ကျွန်မ အပူ အပင်ကင်းပြီး အမြဲတမ်းပျော်ရွှင်တက်ကြွနေတာပေါ့” လို့ ရယ်ရယ် မောမောနဲ့ ပြန်ဖြေလိုက်သတဲ့။

အခုဖော်ပြလိုက်တဲ့ ဇာတ်ကွက်ကလေးက တိုတောင်းပြီး ရိုးရှင်းလှပေမယ့် အရာရာအကောင်းဘက်က ရှုမြင်ပြီး အမှန်တိုင်း လက်ခံနိုင်မှသာ ဘဝရဲ့ပျော်ရွှင်မှုရမယ်ဆိုတာကို အထင်အရှား ဖော်ပြနေပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ဘဝတစ်သက်တာ တစ်လျှောက်လုံးမှာ အခက်အခဲပြဿနာ အတားအဆီးတွေကတော့ မလွဲမသွေ ကြုံတွေ့ ရတတ်ပါတယ်။ ဒါကို အများစုက အလွယ်တကူပဲ အဆိုးမြင်တတ် ကြတယ်။ ဒီလို အဆိုးမြင်တတ်လာပြီဆိုရင်တော့ အချိန်နှင့်အမျှ စိတ်ကျေနပ်စရာမရှိတော့ဘဲ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခွန်အားတွေပါ လျော့နည်းကျဆင်းလာတတ်ပါတယ်။

အပူအပင် ကင်းနိုင်သလောက်ကင်းပြီး ပျော်ရွှင်မှုတွေ ဆပွားရနိုင်ဖို့ ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်ကတည်းက စိတ်ကိုပြုပြင် ထိန်းချုပ် လေ့ကျင့်ပေးနိုင်ဖို့လိုအပ်ပါတယ်။



အခန်း((၁))



“အသက်ရှင်ရပ်တည်ဖို့ အလုပ်လုပ်
တာလား၊ ဒါမှမဟုတ် အလုပ်လုပ်ဖို့ အသက်
ရှင်နေတာလား၊ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ်လေ အဓိက
သော့ချက်ကတော့ အလုပ်လုပ်နေတဲ့အချိန်မှာ
ပျော်ရွှင်တက်ကြွနေဖို့ပါပဲ”

အမည်မဖော်လိုသူ

“ကျောင်းနှင့်ပတ်သက်သော အလုပ်အား နိုင်နိုင်နင်းနင်း
ဆောင်ရွက်ရေးအတွက် စိုးရိမ်သောကရောက်ခြင်း”

အလုပ်ဆိုသော စကားရပ်၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ အချိန်နှင့်ကြိုး
စားအားထုတ်မှုလိုအပ်သည့် တာဝန်ယူဆောင်ရွက်ရသော အမှု
ကိစ္စရပ် (သို့) မဖြစ်မနေလုပ်ရမည့် လုပ်ငန်းတာဝန်တစ်ရပ်ကိုဆိုလို
သည်။



Huge school bag.

TAC



Help!

ကျောင်းနှင့်ပတ်သက်သောအလုပ်

အလုပ်ဟူသည် အသက်အရွယ် အပိုင်းအခြားအလိုက် မဖြစ်မနေလုပ်ကိုင်နေရသည့် ဘဝ၏အစိတ်အပိုင်း တစ်ရပ် ဖြစ်သည်။ မည်သူမဆို အလုပ်တစ်ခုခုရှိနေမှသာ ဘဝအဓိပ္ပာယ် အနှစ်သာရနှင့် ပြီးပြည့်စုံနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

အလုပ်လုပ်နိုင်စွမ်းရှိသည့် အရွယ်ရောက်ပြီးသော မည်သူမဆို နေ့စဉ်အလုပ်ခွင်အသီးသီး၌ သက်ဆိုင်ရာ တာဝန်ကိုယ်စီဖြင့် ဘဝကိုရပ်တည်နေကြသည်။ ထို့ကြောင့် ရုံးဝန်ထမ်းများက ရုံးတွင်းတာဝန်များ၊ စားသောက်ဆိုင်ဝန်ထမ်းများက ဆိုင်နှင့်ပတ်သက်သော တာဝန်များ၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်များကလည်း စက်ရုံ၊ အလုပ်ရုံ၊ ရုံးခန်းစသည်တို့၌ စီစဉ်ညွှန်ကြားရသောအလုပ်များ နေ့စဉ် ဆောင်ရွက်ကြရမည်သာ ဖြစ်သည်။ ဆယ်ကျော်သက်

ကျောင်းသားများအဖို့ အဓိကကျသောအလုပ်မှာ ကျောင်းသင်ခန်းစာများအား နိုင်နင်းပိုင်နိုင်စွာ ကျက်မှတ်တွက်ချက်နိုင်ရေးပင်ဖြစ်သည်။ ကျောင်းသားများအဖို့ တစ်ခါတစ်ရံ ကျောင်းစာသာမက အခြားသော ကျောင်းတွင်း လှုပ်ရှားမှုများ၌လည်း ပါဝင်ရတတ်သည်။

ဆယ်ကျော်သက်ရွယ် ကျောင်းသားလူငယ်အများစုအဖို့ ကျောင်းတွင်းအဖွဲ့အစည်းအမျိုးမျိုးရဲ့ ဖိအားပေးမှုတွေ ကျောင်းစာတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး မိဘတွေဆီက ဖိအားပေးမှုတွေကို စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေနဲ့အတူ ခံယူနေရရှာပါသည်။

ထို့ကြောင့် ကျောင်းသားလူငယ်တို့ ရင်ဆိုင်ရသည့် စိုးရိမ်ပူပန်စရာများသည် ၎င်းတို့ ကျောတွင်လွယ်ထားသော ကျောင်းလွယ်အိတ်အရွယ်အစားထက် ပိုမိုကြီးမားကြောင်း မှတ်ယူနိုင်သည်။

‘ပညာရည်တိုးတက်မှုအဆင့်အတန်း’

ယနေ့ကာလကျောင်းသားလူငယ်များအဖို့ စားမေးပွဲ၌ အမှတ်ကောင်းပြီး A အဆင့်ဝင်ကြသူ များပြားလာကြသည်။ ယခင်က ရိုးရိုးဘွဲ့တစ်ခုရရှိသောအနေအထားသည် ကြီးကျယ်သောကိစ္စရပ်တစ်ခုဖြစ်သည်။

ယနေ့ခေတ်ကာလအတွင်း အနည်းဆုံး ရိုးရိုးဘွဲ့တစ်ခုရရှိပြီး သူ့အရေအတွက်များပြားလွန်းသောကြောင့် နေရာတကာ၌ပင်တွေ့ရတတ်သည်။ ယနေ့ကာလ၌ ရိုးရိုးဘွဲ့သာမဟုတ် မဟာဘွဲ့နှင့် ဒေါက်တာဘွဲ့တို့ကိုပါ ရယူထားနိုင်သူ အတော်ပေါများလာခဲ့သည်။

ယင်းမှာ ကျောင်းသားအများစုက အချိန်ပြည့်လိုလို စာအုပ်နှင့်မျက်နှာ မကွာစတမ်း အချိန်ပေးကျက်မှတ်နိုင်ခြင်းကြောင့်ပင်

ဖြစ်သည်။ ၎င်းပြင် အထက်ပါ အချိန်ပေးကျက်မှတ်ရုံဖြင့် လုံလောက်သည်ဟု မယူဆသေးပဲ ကျူရှင်များကိုပါ အချိန်ပိုင်းဖြင့် တက်ရောက်ကြသေးသည်။ ဖော်ပြပါ အခြေအနေအားလုံး ကျောင်းသားဆယ်ကျော်သက်များအတွက် စိတ်အနှောက်အယှက်များ ပိုမိုစေခဲ့သည်။

ကျောင်းတွင်းအဖွဲ့အစည်းများ၌ပါဝင်ခြင်း

ကျောင်းသားများအနေဖြင့် ကျောင်းသင်ခန်းစာအပြင် ကျောင်းတွင်းအဖွဲ့အစည်း (ကလပ်)များ၊ အားကစားအဖွဲ့များ၌ လည်း ပါဝင်လှုပ်ရှားတတ်ကြသည်။ ၎င်းလှုပ်ရှားမှုများသည် အမိန့်ပေးနိုင်စွမ်း၊ ဦးစီးခေါင်းဆောင်စီမံကွပ်ကဲနိုင်စွမ်းရှိစေရေး တို့အတွက် အထူးရည်ရွယ်သည်။

အချို့သော
ကျောင်းသားများသည်
၎င်းတို့၏
ကျောင်းသင်
ခန်းစာထက်
အားကစား
လှုပ်ရှားမှုများ၌ အချိန်ပိုပေး
တတ်ကြသည်။ ထိုသို့အချိန်ပေး
လေ့ကျင့်ရင်းဖြင့် မိမိကျောင်း
ကိုယ်စားပြုအားကစားများ၌
ထူးချွန်အောင်မြင်စွာ ဆုများဆွတ်ခူး
ပေးတတ်ကြသည်။



CCAs.

ကျောင်းစာထက် အားကစားဘက်အား အလေးပေး အားထုတ်ခြင်းကြောင့် အားကစားထူးချွန်သော်လည်း ကျောင်းပြန် တက်ပြီး သင်ခန်းစာများလေ့လာရာ၌ များစွာနောက်ကျနေတော့ သည်။ ထိုအခါ စာမေးပွဲအောင်ရေး၊ သင်ခန်းစာများ အချိန်မီပြီးစီး ရေးအတွက် စိတ်ပူပန်မှုကြီးကာ စိတ်ဖိစီးမှုခံစားရတတ်သည်။

လိုအပ်ချက်အသစ်များ

ကျောင်းသားလူငယ်များအနေဖြင့် မူလတန်းအဆင့်မှ အထက်တန်းအဆင့်ထိ အဆင့်ဆင့်သော အခက်အခဲများ ကျော်



ZAG

ဖြတ်ကြရသည်။ ထိုသို့ကျော်ဖြတ်ရာ၌ လိုအပ်ချက်အသစ်များ ဖြည့်ဆည်း၍ မျှော်လင့်ချက်အတိုင်းဖြစ်လာစေရန် စိုးရိမ်ပူပန်ကြ ရပြန်သည်။

မျှော်လင့်ချက်အသစ်များ

ကျောင်းသားများအတွက် လိုအပ်ချက်အသစ်များကို ဖြည့် ဆည်းကြိုးစားရင်းဖြင့် နောင်တစ်ချိန်၌ မျှော်လင့်ချက်အသစ် များ ဖြစ်လာရသည်။ မျှော်လင့်ချက်အသစ်များသည် ယခင်ထက် အဘက်ဘက်မှ အဆင့်အတန်းမြင့်စေပြီး နောက်ထပ်ကျော်လွှား စရာ အခက်အခဲ တောင်ကုန်းများကလည်း တစ်သီတစ်တန်း ဆီးကြိုလျက်ရှိသည်။



Another mountain to climb.

- ◆ အစမ်းစာမေးပွဲအတွက် အမှတ် ၈၀ ရသည်ဆိုပါက မျှော်လင့်ချက်အသစ်အနေဖြင့် အမှတ် ၉၀ ရရှိအောင် ကြိုးစားရမည် ဖြစ်သည်။
- ◆ အစမ်းစာမေးပွဲအတွက် အမှတ် ၉၀ ရရှိသည်ဆိုပါက မျှော်လင့်ချက်သစ်အတွက် အမှတ် ၁၀၀ ရအောင် ကြိုးစား ရမည်ဖြစ်သည်။

- ◆ အစမ်းစာမေးပွဲအတွက် အမှတ် ၁၀၀ ရရှိပါက မျှော်လင့်ချက်သစ်အတွက် ၎င်းအမှတ် ၁၀၀ ထက်လျော့မသွားအောင် ထိန်းထားရမည်ဖြစ်သည်။
- ◆ အကယ်၍ ကျောင်းသားဖြစ်သူက အမှတ် ၁၀၀ ရသည်အထိ အဆင့်ဆင့် တိုးတက်အောင် မကြိုးစားနိုင်ပါက ကြိုးစားမှုများစွာ လိုအပ်နေသေးကြောင်း ဖော်ပြနေခြင်းသာ ဖြစ်သည်။

ကျောင်းသားတစ်ဦးအဖို့ အမှတ်ကောင်းရစေရန် အမြင့်ဆုံး ကြိုးစားသော်လည်း မိမိထက်ထူးချွန်သူပေါ်လာခဲ့ပါက စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်ပေါ်ခံစားရတတ်သည်။ ထိုအခြေအနေသို့ မရောက်စေရန် ကျောင်းသားအားလုံး သတိပြုရန်လိုအပ်သည်။

အဆင့်လျော့ကျခြင်း

‘ဆမ်’ ဟာ သာမန်ကျောင်းတစ်ခုက သာမန်ကျောင်းသားတစ်ဦးဖြစ်ပါတယ်။ ဆမ်က အရမ်းလည်းမထူးချွန် အရမ်းလည်းမညံ့တဲ့ သာမန်အလယ်အလတ်အဆင့်ရှိတဲ့ ကျောင်းသားတစ်ဦးပါ။ ဒီလိုနဲ့ ဆမ်ရဲ့မိဘတွေက နောက်ပိုင်းမှာ ဆမ်ကို ဖိအားပေးလာကြတယ်။ ဆမ်ကို အရင်ကထက် အဆင့်တက်လာအောင် ကြိုးစားဖို့ ပြောတာပါ။ မိဘဖြစ်သူတွေက ဆွေမျိုးတွေထဲက ထူးချွန်တဲ့ ကျောင်းသားတွေနဲ့ ဆမ်ကို နှိုင်းယှဉ်ပြီးဆုံးမကြတယ်။ ဒီအခါ ဆမ်အတွက် မတန်မဆ ဖိအားတွေများလာပြီး စိတ်ရှုပ်ထွေးခဲ့ရတယ်။ ဆမ်က သူ့အတိုင်းတာ သူ့မျှော်လင့်ချက်အတိုင်း ထိုက်တန်တဲ့အဆင့် သူပိုင်နိုင်လောက်တဲ့ အဆင့်လောက်ကိုပဲ မှန်းထားတဲ့သူပါ။

ဆမ်က မိဘတွေ
ညွှန်ကြားတဲ့အတိုင်း
ဘယ်လောက်ပဲ ကြိုးစား
ပေမယ့် လက်တွေ့မှာ
အဆင့်က တက်မလာတော့
စိတ်ဓာတ်ကျ လာရတာပေါ့။
ဆမ်ရဲ့ဆရာဖြစ်သူနဲ့ မိဘတွေက
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆရာဝန်ဆီ
ပြသပေးပြီး သူ့ကိုယ့်ကြည်ချက်
ရှိလာအောင် လုပ်ပေးကြတယ်။

ဆမ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့
ဇာတ်လမ်းကိုကြည့်ရင်
မြင့်မြင့်မားမား မျှော်လင့်
ထားတဲ့ အရာမှန်သမျှ
လက်တွေ့မှာ (အမြဲတမ်း)
ဖြစ်မလာတတ်ပဲ ဆန့်ကျင်ဘက်
အကျိုးသက်ရောက်မှုသာဖြစ်စေ
တယ်ဆိုတာ အထင်အရှားပါပဲ။

တကယ်တော့ စိုးရိမ်သောကကင်းကင်းနဲ့ အောင်မြင်မှု
တွေ တက်လှမ်းယူချင်တယ်ဆိုရင် မိမိတစ်နိုင်တစ်ပိုင်ကြိုးစားမှုတွေနဲ့
တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့်တက်နိုင်အောင် လုပ်ယူရမှာပါ။ အဓိကဆိုလို့
ချင်တာကတော့ မိမိကြိုးစားတိုင်းဖြစ်မလာနိုင်တဲ့ အခြေအနေပေါ်
မှာ စိုးရိမ်သောကဝမ်းနည်းမှုတွေ မရှိအောင် ကြိုးစားနိုင်ဖို့ပါ။



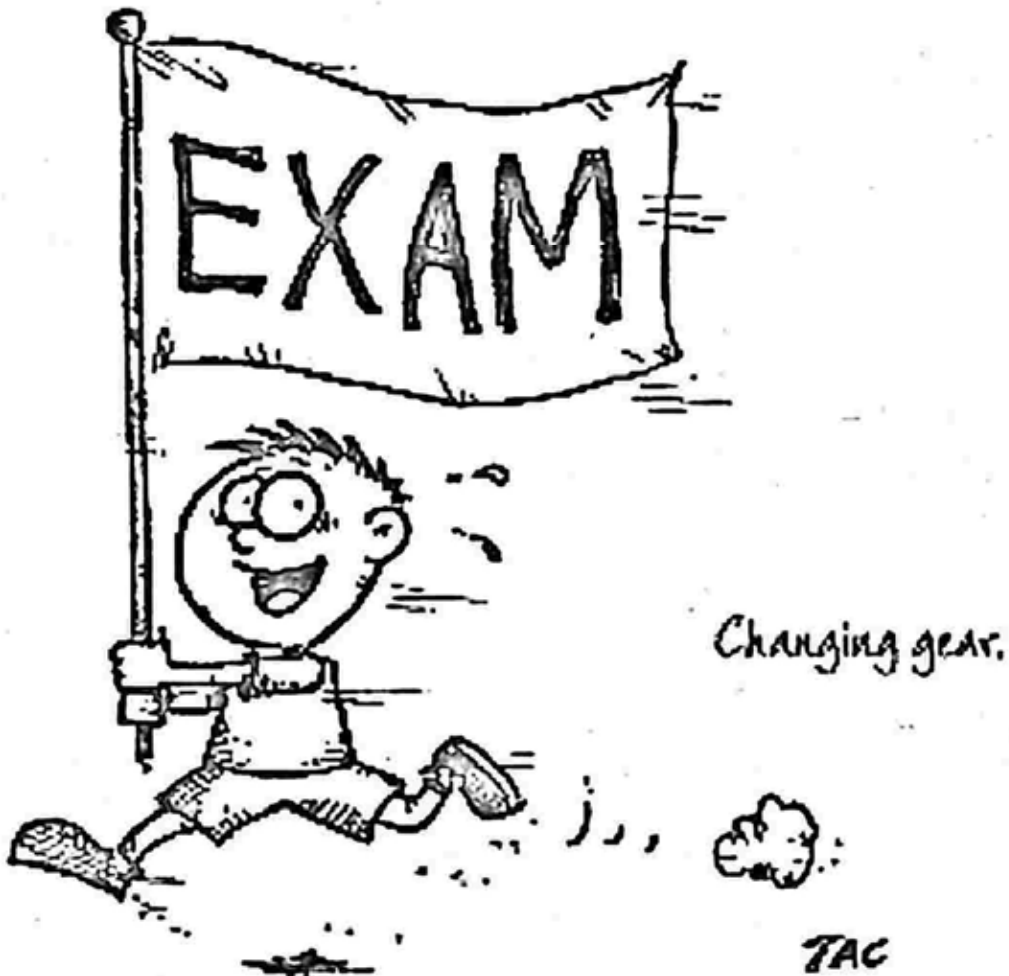
Falling grades.

TAE

“အရာရာအစွန်းမရောက်စေရန်ထိန်းချုပ်ထောင်ရွက်ခြင်း”

နှိုင်းယှဉ်တွေးခေါ်ဆင်ခြင်မှုအရ ဦးနှောက်အား မကြာမကြာ အသုံးမပြုမိပါက ဦးနှောက်ဆိုင်ရာ စွမ်းဆောင်ရည်များ ကျဆင်းပြီး လက်တွေ့၌ အရာရာအောင်မြင်နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။

သို့သော်လည်း ဦးနှောက်အား လုံလောက်သော နားချိန် မပေးပဲ ဆက်တိုက်အသုံးပြုနေပါကလည်း မကြာမီကာလအတွင်း ဦးနှောက်ပျက်၍ ရူးသွပ်သွားရတတ်သည်။



စာမေးပွဲတိုင်းသည် ကျောင်းသားတိုင်းအတွက် စိုးရိမ်ပူပန်မှုဖြစ်စေသည် အခက်အခဲ တံတိုင်းကြီးတစ်ခုလည်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် စာမေးပွဲနီးပြီဆိုသည်နှင့် မည်သည့်ကျောင်းသားမဆို

ကိုယ့်ကိုယ်ကို တွန်းအားပေးပြီး ပြင်ဆင်ကြရပါသည်။ စာမေးပွဲ ကာလအတွင်း စိုးရိမ်ပူပန်မှုများနှင့် လုံးထွေးမွန်းကျပ်နေခဲ့ရသော် လည်း စာမေးပွဲပြီးဆုံးသွားသည်နှင့် စိတ်ဓာတ်ခွန်အားများ တက် ကြွပြီး လွတ်လပ်ပေါ့ပါးသွားကာ အနားယူအပန်းဖြေမှုများ လုပ်ကြ တော့သည်။ မည်သည့် ကြိုးစားမှုတွင်မဆို အစွန်းရောက် ထိခိုက် စေခြင်းမရှိဘဲ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ညီညွတ်မျှတနေမှသာ ဘဝ အဓိပ္ပာယ်ကို တန်ဖိုးထားနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

‘အပြောင်းအလဲအတွက်ခံနိုင်စွမ်း’

အပြောင်းအလဲဆိုရာ၌ ကျောင်းသား ရွေးချယ်မှုအရ ဘာသာရပ်ပြောင်းလဲခြင်း၊ ဆရာပြောင်းခြင်းများကို ဆိုလိုသည်။ အကယ်၍ ဆယ်ကျော်သက် ကျောင်းသားလူငယ်များ ကျောင်း ပြောင်းခြင်းဖြစ်ပါက ပတ်ဝန်းကျင်အသစ် အခြေအနေသစ်များနှင့် မလွဲမသွေ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုအနေအထား၌ အဘက်ဘက်ကအသစ်ဖြစ်နေသောကြောင့် အသားကျသွားစေရန်



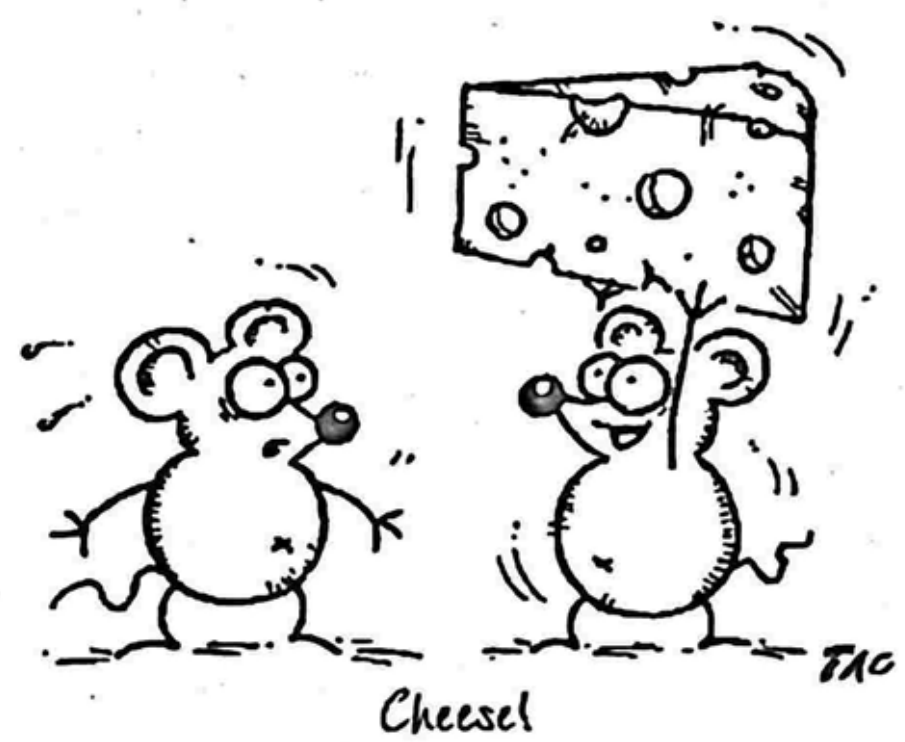
‘Resist change.’

အချိန်လိုအပ်သည်။ အသားမကျသေးသည့် စပ်ကူးမတ်ကူးကာလ အတွင်း စိတ်ညစ်စရာစိုးရိမ်သောကရောက်စရာများ ဆက်တိုက် ကြုံတွေ့ရတတ်သော်လည်း အသားကျပြီးသည်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင် သစ်၌ပြဿနာ တစ်စုံတစ်ရာရှိတော့မည် မဟုတ်ပေ။ အပြောင်း အလဲများသည် ဘဝ တစ်သက်တာအတွင်း အကြောင်းအမျိုးမျိုး ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာရသည်ကိုမည်သူမဆိုကျေနပ်စွာလက်ခံရမည် သာဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် အပြောင်းအလဲတစ်ခုကြုံရသည်နှင့် စိုးရိမ် သောကများကို ဘေးဖယ်၍ စိတ်ပျော်ပျော်ဖြင့်သာ ရင်ဆိုင်သင့် သည်။

‘ငါ့ဒိန်ခဲကိုဘယ်သူရွှေ့လိုက်သလဲ’

ဒေါက်တာ spencer Johnson ရေးသားခဲ့တဲ့ အရောင်းရ



ဆုံး စာအုပ်တစ်အုပ်ဖြစ်တဲ့ "Who moved my cheese?" အမည် ရှိ စာအုပ်မှာ ဇာတ်လမ်းအရ sniff နဲ့ scurry ဆိုတဲ့ ကြွက်နှစ်ကောင် ရယ် လူကလေးနှစ်ယောက်ဖြစ်တဲ့ Hem နဲ့ Haw ရယ် ပါဝင်ကြ တယ်။ သူတို့က ဒိန်ခဲကို ဝက်ပါထဲမှာ ရှာကြတယ်။ ဒီနေရာမှာ ဒိန်ခဲကို တင်စားတဲ့အနေနဲ့သုံးထားတယ်။

ဒိန်ခဲဟာ ကျွန်ုပ်တို့ ဘဝတစ်သက်တာမှာ ဘာလိုချင်တာ လဲ၊ ငွေကြေးလား၊ စည်းစိမ်ဥစ္စာလား၊ ရာထူး

အဆင့်အတန်းကြီးတဲ့
 သြဇာအာဏာရှင်တွေ
 လား၊ (ဒါမှမဟုတ်)
 စိတ်ရဲ့အေးငြိမ်းမှုလား
 ဆိုတာတွေကို
 ကိုယ်စားပြုထားပါတယ်။



Embrace change.

"sniff" က
 အပြောင်းအလဲကို
 အမြဲလိုလားသူပီပီ ပြောင်းလဲဖို့
 အတွက် နေ့စဉ်အနံ့ခံနေသူဖြစ်တယ်။

"scurry" ကတော့ သုတ်သုတ်ပြာပြာ ပြေးလွှားရင်းနဲ့ လက်တွေ့ကျကျလုပ်ကိုင်တတ်တယ်။

"Hem" က အပြောင်းအလဲကို ခုခံတယ်။ လက်ရှိ အခြေ အနေထက် ပြဿနာတွေ ပိုကြီးလာမှာကို သူ့ကြောက်တယ်။

"Haw" ကတော့ ဘယ်လို အပြောင်းအလဲပဲလာလာ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်ပြီး အပြောင်းအလဲကြောင့် ရရှိလာမည့်အကျိုးအမြတ်ကို သူကမြင်နိုင်တယ်လေ။

ဒီဇာတ်လမ်းကိုလေ့လာရင် အရောင်အသွေး စရိုက်လက္ခဏာ စုံလင်တဲ့ ဇာတ်ကောင်တွေက သူ့နေရာနဲ့ သူရှိနေတာတွေ့ရပါမယ်။ ဇာတ်လမ်းကပြောချင်တဲ့ အဓိကအချက်ကတော့ ရှောင်လွှဲလို့မရတဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေအပေါ် လိုက်လျောညီထွေစွာ လက်ခံနိုင်ဖို့ပါ။ တကယ်လို့များ အပြောင်းအလဲတွေကို ရှောင်ရှားရင်း အမှန်တရားထဲကနေ လွတ်မြောက်အောင်ကြိုးစားပြီဆိုရင်တော့ လူ့ဘဝဟာ အနှစ်သာရမရှိတော့ပါဘူး။ ဒါကြောင့်အကောင်းဖြစ်မယ့် အပြောင်းအလဲပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အဆိုးဖြစ်မယ့်အပြောင်းအလဲပဲဖြစ်ဖြစ် ပျော်ရွှင်ကျေနပ်စွာလက်ခံရမှာပါ။

‘လက်လှည့်ဆရာ’

တစ်ခါက ဆပ်ကပ်တစ်ခုမှာ တစ်ကမ္ဘာလုံးကလူတွေကို ဆွဲဆောင်နိုင်တဲ့ လက်လှည့်ဆရာ တစ်ဦးရှိခဲ့တယ်။

သူက ဘယ်အရာနဲ့မဆို လက်လှည့်ပြကွက်နဲ့ စိတ်ဝင်စားအောင် ပြသနိုင်သူဖြစ်တယ်။ လက်လှည့်ဆရာက ကန်တဲ့ဘောလုံး၊ ဓား၊ ရုပ်/သံ စက်တွေကိုလည်း လက်လှည့်ပညာနဲ့ပြသနိုင်တယ်။ တစ်နေ့သောညနေ လက်လှည့်ဆရာက ပြကွက်တွေပြသနေတုန်း ကလေးမလေးတစ်ယောက်က ပစ္စည်းတစ်ခုဖျောက်ပြဖို့ အကြံပေးတယ်။ ဒီအခါ လက်လှည့်ဆရာက “ကဲ... ကလေးမ ဘယ်ပစ္စည်းကို ကျုပ်လက်လှည့်ပြီး ဖျောက်ပေးရမလဲ”လို့ မေးလိုက်တယ်။ ဒီအခါ ကလေးမလေးက... “မစ္စတာလက်လှည့် ဆရာကြီး ရှင်အချိန်ကို ဖျောက်ပေးနိုင်မလား”လို့ မေးလိုက်တယ်။

“အချိန်! ဟုတ်လား!... လို့ ထိတ်လန့်နေတဲ့ လက်လှည့်ဆရာက ပြန်မေးလိုက်တယ်။



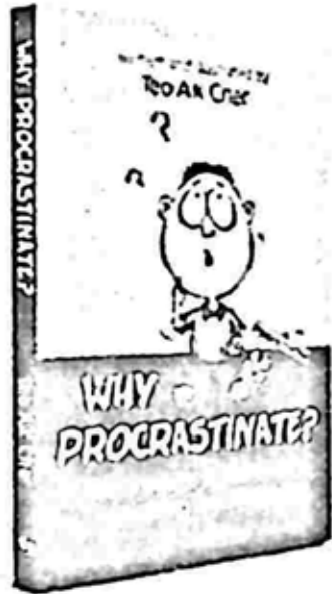
ဒီတော့ကလေးမလေးက 'ဟုတ်ပြီလေ' ရှင်ပြကွက်ပြတဲ့ အချိန်က အမြဲတမ်းနောက်ကျနေပုံရတယ်။ ရှင့်အချိန်ကို လက်လှည့်ပညာနဲ့ဖျောက်ပြဖို့ ပြဿနာရှိသလားလို့ ဆက်မေးတယ်။

ဒီလိုစကားကို ကြားလိုက်ရတော့ လက်လှည့်ဆရာ တော်တော်လေး အံ့အားသင့်ပြီး မျက်လုံးပြူးသွားတယ်။

ကလေးမလေးပြောတာ အမှန်တရားပါ။ လက်လှည့်ဆရာက ဘယ်အရာကိုပဲ စေလိုရာစေအတိုင်း ဖျောက်ဖျက်ပြနိုင်ပေမယ့်

အချိန်ကိုတော့ စနစ်တကျ စီမံခန့်ခွဲနိုင်စွမ်းမရှိဘူးဆိုတာ သိသာနေပါတယ်။

အချိန်ကို မစီမံ မခန့်ခွဲနိုင်လို့ လည်း အချိန်ကိုလေးစားခြင်း မရှိတော့ဘဲ နောက်ကျချင်သလို နောက်ကျနေတာပါ။ အချိန် နောက်ကျတတ်တာ အကျင့်ပါသွား ပြီဆိုရင် စိတ်ပူပန်သောကရောက်စရာ တွေ မဖိတ်ခေါ်ရဲပဲနဲ့ အလိုလိုရောက် လာပါလိမ့်မယ်။ ဒီအခါ စိတ်ညစ်စရာ တွေက ပျော်ရွှင်စရာတွေ နေရာမှာ အစားထိုးဝင်ရောက်လာကြတော့မှာပေါ့။



‘အချိန်အားစီမံခန့်ခွဲနိုင်မှုညံ့ဖျင်းခြင်း’

တစ်ရက်မှာ ၂၄ နာရီရှိပြီး ၂၄ နာရီမှာ မိနစ်ပေါင်း ၁၄၄၀ မိနစ်ရှိတယ်ဆိုတာ လူတိုင်းသိပြီးသားပါ။

အကယ်၍ များ၁ မိနစ်ဆိုတဲ့ အချိန် အလဟဿဖြစ်သွားခဲ့ရင် ဘယ်တော့မှပြန်မရနိုင်ပဲ ထာဝရပျောက်ကွယ်သွားမှာပါ။

အချိန်ကိုစီမံခန့်ခွဲတဲ့အနှစ်သာရဟာ သင့်အချိန်ကို သင်ကိုယ်တိုင်စီမံပိုင်းခြားသတ်မှတ်ထားတာကို ရည်ညွှန်းပါတယ်။

လူအများစုမှာ လက်ပတ်နာရီတွေ၊ နှိုးစက်ပေးနာရီတွေ (ကျောင်းသားလူငယ်တွေဆိုရင်) စမတ်ဖုန်းတွေ ကိုယ်စီရှိကြပါတယ်။ ဒါဟာ သူ့အချိန်နဲ့သူ နိုးကြားစွာလုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့ အကူပစ္စည်းတွေပါ။ အချို့လူတွေဟာ ရုပ်/သံအစီအစဉ်တွေ ညဉ့်နက်သန်းခေါင်ချိန်ထိ ကြည့်ကြလို့ အိပ်ရာဝင် နောက်ကျကြတယ်။



Let me sleep!

ဒီလိုအိပ်ရာဝင်နောက်ကျတာနဲ့ နံနက်စောစောထဖို့ ဆိုတာလည်း မဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူး။ အချို့ကတော့ online ပေါ်ကနေ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့စကားပြော စာရေးဆက်သွယ်နေကြလို့ နောက်ကျမှအိပ်ရာဝင်တာလည်း ရှိပြန်တယ်။

ဒီလိုနဲ့ နံနက်စောစော မထမဖြစ်ထရမည့် အခြေအနေမှာ ညဘက် ဘယ်အချိန်မှအိပ်ရာဝင်ဝင် နံနက်နိုးထဖို့ နာရီကိုနိုးစက်ပေးရတော့တာပေါ့။ ဒါပေမဲ့လည်း ဘယ်လောက်နိုးစက်မြည်မြည် အိပ်ရေးပျက်နေလို့ အသံကိုလုံးဝမကြားနိုင်ပါဘူး။ တကယ်လို့ နိုးလာပြန်တော့လည်း အိပ်ရာထဲကနေ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဒရွတ်ဆွဲပြီး



မနည်းထရပြန်တယ်။

အိပ်ရေးပျက်ထားလို့ လူကမလန်းဆန်းတဲ့အပြင် အိပ်ရာထ နောက်ကျလို့ ချိန်းဆိုထားတဲ့အလုပ်ကိစ္စတွေ ဆောင်ရွက်ရမယ့် တာဝန်တွေအားလုံးအတွက် စိုးရိမ်ပူပန်စိတ်တွေ တရိပ်ရိပ်တက်လာပြန်တယ်။ ဒီတော့ ဘတ်စ်ကားလွတ်သွားပြီလား၊ မြေအောက်ရထား လွတ်သွားပြီလား၊ စာသင်ခန်းဝင်ဖို့၊ ရုံးတက်ဖို့ နောက်ကျနေပြီလားဆိုတဲ့ မေးခွန်းတွေ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုမေးပြီး စိုးရိမ် ထိတ်လန့်မှုတွေလည်း မြင့်သထက်မြင့်တက်လာခဲ့ရတာပေါ့။

အခုလိုနောက်ကျနေတဲ့ သူက ဆယ်ကျော်သက် ကျောင်းသား ဖြစ်ရင် ဆရာ/ဆရာမကများ ငါ့ကိုနောက်ကျလို့ စာသင်ခန်းအပြင်ထွက်နေလို့ ပြောမလား၊ ဆိုပြီး စိုးရိမ်ပူပန်မှာပေါ့။ နောက်ထပ်စိုးရိမ်စရာတစ်ခုကတော့ သင်ခန်းစာရဲ့အစပိုင်းတွေလွတ်သွားပြီလား၊ ဆရာ/ဆရာမက ဘာအကြောင်းတွေ ပြောနေပါလိမ့်... ဆိုတဲ့မေးစရာတွေပါ။ ဒီလိုအခြေအနေတွေဖြစ်လာပြီဆိုရင် စိုးရိမ်ပူပန် ထိတ်လန့်မှုတွေနဲ့ မွန်းကျပ်ပြီး ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ လုံးဝဆိတ်သုဉ်းနေမှာပါ။

‘ဦးစားပေးဆောင်ရွက်စရာများ မသတ်မှတ်နိုင်ခြင်း’

ဆယ်ကျော်သက်ကျောင်းသားလူငယ်တွေ အလုပ်ရှုပ်နေတယ်ဆိုတာဟာ သင်ခန်းစာတွေနဲ့ အခြားအလုပ်တွေ ရောထွေးပြီး ပိနေလို့ပါ။

တကယ်တော့ ကျောင်းသင်ခန်းစာဖြစ်ဖြစ်၊ အခြားကိစ္စတွေဖြစ်ဖြစ် အဆင့်အလိုက်ခွဲခြားပြီး အရေးကြီးဆုံးကိစ္စတွေကို ဦးစားပေး အချိန်သတ်မှတ်ပြီး ဆောင်ရွက်ဖို့လိုပါတယ်။ ဒီလိုမှ

မဟုတ်ရင်တော့ အရေးမကြီးတာကို ရှေ့တန်းတင်တတ်ပြီး အရေးပါတာတွေကို နောက်ချန်မိနေပါလိမ့်မယ်။ အရေးကြီးတာတွေကို ပထမဦးစားပေးဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့ တစ်ရက်ချင်းစီရဲ့အချိန်တွေကို ပိုင်းခြားကန့်သတ်ဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

ဒါဟာ ကျွန်ုပ်တို့အတတ်နိုင်ဆုံး အကောင်းဆုံးလုပ်နိုင်တဲ့ ကိစ္စပါ။ ကိစ္စပေါင်း၊ အလုပ်ပေါင်းများစွာကို တစ်ချိန်တည်း တစ်ထိုင်တည်း ပြီးပြည့်စုံအောင်ဆောင်ရွက်ဖို့ စဉ်းစားမယ့်အစား တစ်နေ့ချင်းစီအလိုက် အချိန်ကို ပိုင်းခြားကန့်သတ်ပြီးမှ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ရင် ပိုပြီး ထိရောက်မှုရှိနိုင်ပါတယ်။



Priorities?

TAG

ဒီတော့ ကျွန်ုပ်တို့က နေ့စဉ်ဘယ်လိုအလုပ်မျိုးကို လက်စသတ်နိုင်မလဲဆိုတဲ့ မေးခွန်းနဲ့စတင်သင့်ပါတယ်။

ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်ကျောင်းသားတစ်ဦးအနေနဲ့ အချိန်ကိုတစ်ရက်ချင်းအလိုက် ကန့်သတ်ပိုင်းခြားနိုင်ရင်တော့ ပညာရေးတိုးတက်မှုဆိုတဲ့ ရလဒ်ကောင်းကိုရမှာပါ။

ကျောင်းသားတစ်ဦးပီပီ သူငယ်ချင်းအပေါင်းအသင်းတွေနဲ့ အချိန်ဖြုန်းနေမယ့်အစား မိမိစာမေးပွဲအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုတွေကို အချိန်အပိုင်းအခြားနဲ့လုပ်ရင်တော့ အားထုတ်နိုင်တဲ့အပေါ်မူတည်ပြီး ထူးချွန်တဲ့အဆင့်ထိပါ မျှော်မှန်းနိုင်မှာပါ။ ဒါကြောင့် တစ်ရက်ချင်းအလိုက် အရေးကြီးတာတွေကို သီးခြားဆွဲထုတ်ပြီး ပြီးမြောက်ပြည့်စုံအောင် မဖြစ်မနေဆောင်ရွက်ပေးပါ။

ပညာရေးသည် ဆယ်ကျော်သက်ကျောင်းသားတို့၏ ဘဝတစ်စိတ်တစ်ပိုင်း (သို့မဟုတ်) ဘဝတစ်ဆစ်ချိုးပင်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဘဝတစ်ဆစ်ချိုးစာမေးပွဲအောင်မြင်မှသာလျှင် ရှေ့ဆက်၍ အဆင့်မြင့်ပညာများ ဆက်လက်သင်ယူနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ပညာသင်ကြားရသောအလုပ်သည် အလွန်ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းသော အလုပ်မဟုတ်ပေ။ ပညာသင်ကြားနေစဉ်အတွင်း ဖိုးရိမ်ပူပန်မှုများရှိသော်လည်း ၎င်းတို့အား ကျော်ဖြတ်ပြီးပါက အမှန်တကယ် ပျော်ရွှင်ရသောဘဝအား ပိုင်ဆိုင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

‘နောက်ကျတတ်သောကျောင်းသားများ’

နောက်ကျတဲ့ အလေ့အထရှိတဲ့ ကျောင်းသားတွေအတွက် အကြံပေးချင်တာလေး ရှိပါတယ်။ တခြားတော့မဟုတ်ပါဘူး။ အချိန်ကို ကန့်သတ်ပိုင်းခြားနိုင်ဖို့ပါ။

ဒီတော့နာရီကိုနှိုးစက်ပေးပြီး အိပ်ရာထမယ်ဆိုရင် ကိုယ် ပြင်ဆင်ဖို့ ကြာမယ့်အချိန်ထက် ၁၅ မိနစ်ပိုစောပြီး အချိန် သတ်မှတ်ပေးရပါမယ်။ အပို ၁၅ မိနစ်ဟာ မမျှော်လင့်ထားတဲ့ အခြေအနေအတွက် အနည်းဆုံးပြင်ဆင်ချိန်ရအောင် အပို ဆောင်းထားတာပါ။ ဥပမာအနေနဲ့ကားပိတ်တာတွေ၊ ဘတ်စ်ကား နောက်ကျတာတွေ၊ ရာသီဥတုဖောက်ပြန်ပြီး မိုးကြီးတာတွေအတွက် အချိန်ပိုစောထားတာကို ပြောတာပါ။



TAG

အခန်း((၂))



ကျွန်ုပ်တို့ အခြေအနေကောင်းတယ် ဆိုရင်
ကျွန်ုပ်တို့ခံစားမှုတွေ ကောင်းမွန်မှာပါ။
တကယ်လို့ခံစားမှုတွေ ကောင်းမွန်တယ်ဆိုရင်
ကျွန်ုပ်တို့အခြေအနေကောင်းနိုင်မှာပါ။

Anonymous

‘အပြင်ပန်းပုံစံများနှင့်ပတ်သက်၍စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း’

အပြင်ပန်းပုံစံဆိုသောအဓိပ္ပာယ် -

အပြင်ပန်းပုံစံဟူသည် ကျွန်ုပ်တို့က လူတစ်ယောက်၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအခြေအနေ၊ အပြင်ပန်းပုံစံအားအပေါ်ယံကြည့်မြင်ခြင်းကိုဆိုလိုသည်။ ထို့ကြောင့် လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အမြင်များလည်း တူညီနိုင်မည်မဟုတ်ပေ။

‘အခြေအနေတစ်ခုအပေါ် ရှုမြင်ခြင်း’

သင့်ကိုယ်သင်မှန်ထဲမှာ ကြည့်ပါ။

ဘာမြင်ရပါသလဲ။

“ကျွန်မ သိပ်
ဝလွန်းတယ်”

“ကျွန်မ မျက်နှာ
ပေါ်က ဒီဝက်ခြံကြီးကို ကြည့်ပါဦး”

“ကျွန်မမှာ ကျွန်မ
သူငယ်ချင်းတွေလို သဲနာရီပုံစံ
ခန္ဓာကိုယ် ဘာလို့မရှိရတာလဲ”

“ကျွန်တော့်မှာ သူလို
လှပတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အချိုးအစား
မရှိရတာလဲ”



Pimple! :-:

အခြေအနေတစ်ခုအပေါ် ရှုမြင်သုံးသပ်ရာ၌ လူတစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးအမြင်မတူပုံ၊ တစ်ဦးကမနှစ်သက်သည့်အခြေအနေတစ်ရပ်အပေါ် အခြားတစ်ဦးက အားကျနေတတ်ပုံတို့ ကွဲပြားသွားသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။ အကယ်၍ အဆင်မပြေမှုများလာသည်နှင့် စိုးရိမ်သောကများလည်း ဖိစီးလာမည်ဖြစ်သည်။

‘သက်တူရွယ်တူ သူငယ်ချင်းတို့ဆီမှာဖိအားများ’

ဆယ်ကျော်သက်ရွယ် မိန်းကလေးအများစု အနေဖြင့် သက်တူ ရွယ်တူသူငယ်ချင်းများဆီမှ ဖိအားအမျိုးမျိုး (သို့) အကျိုးသက်ရောက်မှုအမျိုးမျိုးကို ခံစားရတတ်သည်မှာ သဘာဝပင် ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် သက်တူရွယ်တူသူငယ်ချင်းတို့၏ ဖိအားကြောင့် ကောင်းကျိုးသက်ရောက်နိုင်သလို ဆိုးကျိုးအမျိုးမျိုးကိုလည်း ဖြစ်စေ



The 'in' group.

တတ်ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။ ထို့သို့ဖိအားများလာသည်နှင့် ပျော်ရွှင်စရာများလည်း ပျောက်ကွယ်သွားမည်ဖြစ်သည်။

‘သူငယ်ချင်းအပေါင်းအသင်းတို့၏ဖိအားဘာကြောင့်ရရှိပါသလဲ’

လူသားဆိုသည်မှာ အပေါင်းအဖော်အသိုင်းအဝန်းနှင့်နေ တတ်သည့်သဘာဝရှိသော သူများဖြစ်ပြီး အထီးကျန်ခြင်းကို မနှစ်သက်ကြသူများလည်းဖြစ်သည်။

လူသားသဘာဝ အတိုင်းအပေါင်းအသင်း အစုအဖွဲ့များ တူရာတူရာဖွဲ့စည်းပြီး တစ်ဦးချင်းတစ်ဖွဲ့ချင်းစီ၏ အမူအကျင့် ဓလေ့စရိုက်များက အခြားအဖွဲ့အစုတစ်စုချင်းစီသို့ ကူးစက်ပြန့်နှံ့တတ်သည်လည်း ရှိတတ်သည်။



အမူအကျင့်ဓလေ့စရိုက်များ ကူးစက်မှု၌ (အထူးသဖြင့် ဆယ်ကျော်သက်တို့အတွက်) စားသောက်နေထိုင်မှုများပါ အကောင်းအဆိုးအကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိတတ်သည်။ အချို့သော ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်မိန်းကလေးများသည် အလှအပအတွက် အစားစာများ ချင့်ချိန်စားသုံးတတ်ကြသည်။

အများအားဖြင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် အသီးစားသူများ၊ ကာဗိုက်ဟိုက်ဒြိတ်များစွာပါသော အစားစာမစားဘဲ အသားတစ်

မျိုးတည်းကိုသာ စားသုံးသူများအဖြစ် တွေ့ရတတ်သည်။

သို့သော်လည်း ကျန်းမာရေးထိခိုက်နိုင်မည့် အနေအထား သို့ရောက်လာသည်နှင့် ကြိုးစားသမျှ သဲထဲရေသွန်ဖြစ်ကာ ရည်ရွယ်ချက်များ ပျောက်ဆုံးရတတ်သည်။ ရည်ရွယ်ချက်ပျောက်ဆုံး သည်နှင့် စိတ်ပျော်ရွှင်မှုပါ အလိုလိုပျောက်ဆုံးသွားရတတ်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုမရှိသူ ဘဝသို့ရောက်သွားတတ်သည်။

ထို့ကြောင့် ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်တို့အနေဖြင့် အလွန်ဝ သူ (သို့) အလွန်သူဖြစ်နေသည်မှအပ သာမန်ခန္ဓာကိုယ်အချိုး အစားထက် ပိုမိုလျော့ကျသွားစေရန် အဆီချလေ့ကျင့်မှု၊ အစား လျော့စားသည့်အမှုအကျင့်များ မပြုလုပ်သင့်ပါ။

‘မိဒီယာတို့ထံမှ အကျိုးသက်ရောက်မှုများ’

အချို့သော ဆယ်ကျော်သက်မိန်းကလေးများက ဖက်ရှင် မော်ဒယ်မဂ္ဂဇင်းများဖတ်ရှုပြီး စာအုပ်ပါဓာတ်ပုံရှင် (မျက်နှာဖုံးရှင်) တို့အပေါ် အားကျကြတတ်သည်။ ထိုသို့အားကျမှုမှတစ်ဆင့် မိမိ တို့ ကိုယ်တိုင်လည်း မော်ဒယ်တွေ၊ သရုပ်ဆောင်မင်းသမီးတွေလို ခန္ဓာကိုယ်မျိုး ပိုင်ဆိုင်လာနိုင်အောင် ကြိုးစားကြတတ်ပါသည်။

သို့သော်လည်း မဂ္ဂဇင်းတွင်ပါသော ဓာတ်ပုံအားလုံးကို လိုသလို အလင်းရောင်ပေးပြီး လိုချင်သည့်ဓာတ်ပုံရရှိစေရန် ခေတ်ပေါ်နည်းပညာများနှင့် လုပ်နိုင်သည့်သဘောကို နားလည် ထားသင့်ပါသည်။

ခေတ်ပေါ်နည်းပညာများပါရှိသော ဓာတ်ပုံသည် မည် သည့် လူကိုမဆို မူလရုပ်ရည်ထက်သာလွန် ချောမောပြေပြစ်စေရန် စွမ်းဆောင်ပေးနိုင်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် မိဒီယာတို့၏လက်စွမ်းပြမှု