

စိတ်ကူးချိုချိုကနေပညာ
mgyoe.com

အိပ်မက်ထဲကဘဝကို ထုဆစ်ပုံဖော်ခြင်း

အောင်မြင်မှုအတွက်အခြေခံပါဝါဝည်းမျှား ၂၁ချက်

CREATE YOUR DREAM LIFE

21 Power Principles For Success

Dr. Joe Rubino

အောင်လှိုင်

မြန်မာပြန်

Dream Life!



mgyoe.com

ဤစာအုပ်ဟာ ဒေါက်တာဂျိုးရဲ့ အထူးပြောင်မြောက်လှတဲ့ လက်ရာ တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်သူမဆို မိမိမျှော်မှန်းထားတဲ့ ဘဝ၊ စိတ်ကူးယဉ် ထားတဲ့ဘဝ၊ အိပ်မက်ထဲကဘဝကို အမြင့်မားဆုံးထိ ရောက်ရှိအောင် ထုဆစ် ပုံဖော်နိုင်ခွင့်ရှိတဲ့အကြောင်း အောင်မြင်တဲ့ဘဝကို ရယူနိုင်ဖို့ အခြေခံမူတွေ ပါရှိတဲ့ လမ်းပြမြေပုံ ရေးဆွဲထားသင့်ကြောင်း ဒေါက်တာဂျိုးက အကြံပြု လမ်းညွှန်ထားပါတယ်။

ဤစာအုပ်ပါ နည်းလမ်းကောင်းတွေဟာ လက်တွေ့အကျိုးရှိပြီး ပွဲတွေ့ အသုံးချနိုင်တာကြောင့် လူတိုင်းအတွက် အခမ်းမရ ဖတ်သင့်တဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ်လို့ အကြံပြုချင်ပါတယ်။

-ဘော့စ်ဘတ်ဂျီ

“ကြောက်ရွံ့ခြင်းကင်းစွာဖြင့် အောင်မြင်ခြင်း”

စာအုပ်ကို ရေးသားသည့် စာရေးဆရာ

ယနေ့ကာလ ကမ္ဘာမှာ ဘယ်လိုအောင်မြင်အောင် လုပ်ရမယ်ဆိုတာ ကို ဖော်ပြပေးထားတဲ့ ဖတ်ရှုရလွယ်ကူတဲ့ လမ်းပြမြေပုံတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း ထောက်ခံလိုပါတယ်။

-ဂျိုးဗီတေး (စာရေးဆရာ)



အိပ်မက်ထဲကဘဝကို ထုဆစ်ပုံဖော်ခြင်း

အောင်မြင်မှုအတွက်အခြေခံပါဝါစည်းမျဉ်း ၂၁ချက်

CREATE YOUR DREAM LIFE

21 Power Principles For Success

Dr. Joe Rubino

အောင်လှိုင်

မြန်မာပြန်



ah0083

1,300.00 KS

အိမ်မက်ထဲကဘဝကိုထုဆစ်ပုံဖော်ခြင်း၊ အောင်လှိုင်
စာရေးနိမိတ်မှာ ၇၇++ မျက်နှာ၊ ၁၃ စင်တီ x ၂၀.၅ စင်တီ

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ(၀၀၅၃၈)၊ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကင်း၊
ပုံနှိပ်သူ - အောင်မာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၄၁၂)၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း၊
၂၀၁၇၊ ဇွန်လ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀

ရောင်းစျေး ၁၃၀၀ ကျပ်

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်



အိပ်မက်ထဲကဘဝကို
ထုဆစ်ပုံဖော်ခြင်း

CREATE YOUR DREAM LIFE
21 Power Principles For Success
Dr. Joe Rubino

အောင်လှိုင်
မြန်မာပြန်

မေလအကြိမ် ၂၀၁၇

မာတိကာ

| | |
|---|----|
| ၁။ သင့်ဘဝအား ပိုမိုထိရောက်စွာ ကောင်းကျိုး သက်ရောက်စေခြင်း | ၁ |
| ၂။ သင့်ဘဝအား စီမံခန့်ခွဲပေးသည့်အရာ | ၃ |
| ၃။ အခြားလူတွေအတွက် ဘယ်အရာကအရေးကြီးသည်ကို သိရှိစေနိုင်ဖို့ နားထောင်ခြင်း | ၉ |
| ၄။ အခြားလူတွေအတွက် ဘယ်အရာကအရေးကြီးသည်ကို သိရှိစေနိုင်ဖို့ နားထောင်ခြင်း | ၁၁ |
| ၅။ သာမန်ထက် ထိုးဖောက်နားလည်နိုင်စေရန် နားထောင်ခြင်း | ၁၅ |
| ၆။ အခြားသူများအပေါ် သြဇာလွှမ်းမိုးခြင်း | ၁၉ |
| ၇။ အခြားသူများအပေါ် သြဇာလွှမ်းမိုးခြင်း | ၂၂ |
| ၈။ အများအတွက် ရပ်တည်ကာကွယ်ပေးခြင်း | ၂၅ |
| ၉။ သင့်အတွက် အကောင်းဆုံးများကို ဖန်တီးခြင်း | ၂၇ |
| ၁၀။ မကောင်းသော စိတ်ခံစားမှုများအား ဖယ်ရှားခြင်း | ၃၀ |

| | |
|---|----|
| ၁၁။ ကတိစကား တည်စေခြင်းနှင့် ကတိပေးပြီးသောအလုပ်ကို တာဝန်ယူခြင်း | ၃၃ |
| ၁၂။ မလိုလားအပ်သော အခြေအနေများအား သုတ်သင်ဖယ်ရှားခြင်း | ၃၉ |
| ၁၃။ ပျော်ရွှင်မှုတွေရရှိဖို့ ယခုချက်ချင်းဆုံးဖြတ်ပါ | ၄၂ |
| ၁၄။ နားလည်ခွင့်လွတ်တတ်ခြင်း၏ သြဇာရှိန်ဝါ | ၄၆ |
| ၁၅။ သင့်သြဇာရှိန်ဝါများကို ထုတ်ဖော်ခြင်း | ၄၉ |
| ၁၆။ ဖျာလိုလိပ် ထိပ်ပေါ်တင် | ၅၂ |
| ၁၇။ အတင်းအဖျင်းပြောဆိုမှုများအား အဆုံးသတ်ခြင်း | ၅၄ |
| ၁၈။ ပြောဆိုဆက်ဆံရ ခက်သူများအား အလိုလိုက်အကြိုက်ဆောင်ခြင်း၊ စိန်ခေါ်မှုပါသော အခြေအနေများနှင့် ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရခြင်း | ၅၉ |
| ၁၉။ မျှော်မှန်းထားသည့်ဘဝကို ထုဆစ်ပုံဖော်နိုင်ဖို့ | ၆၀ |
| ၂၀။ သင့်ဘက်မှ မဖြစ်မနေဆောင်ရွက်ရမည့် အချက်များ | ၆၃ |
| ၂၁။ သင့်အနာဂတ်ကာလအတွက် အဓိကအာရုံစိုက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းစဉ်များ | ၆၆ |



အိပ်မက်ထဲကဘဝကို ထုဆစ်ပုံဖော်ခြင်း

ဤစာအုပ်ဟာ ဒေါက်တာဂျိုးရဲ့ အထူးပြောင်မြောက်လှတဲ့ လက်ရာ တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်သူမဆို မိမိမျှော်မှန်းထားတဲ့ ဘဝ၊ စိတ်ကူးယဉ် ထားတဲ့ဘဝ၊ အိပ်မက်ထဲကဘဝကို အမြင့်မားဆုံးထိ ရောက်ရှိအောင် ထုဆစ် ပုံဖော်နိုင်ခွင့်ရှိတဲ့အကြောင်း အောင်မြင်တဲ့ဘဝကို ရယူနိုင်ဖို့ အခြေခံမူတွေ ပါရှိတဲ့ လမ်းပြမြေပုံ ရေးဆွဲထားသင့်ကြောင်း ဒေါက်တာဂျိုးက အကြံပြု လမ်းညွှန်ထားပါတယ်။

ဤစာအုပ်ပါ နည်းလမ်းကောင်းတွေဟာ လက်တွေ့အကျိုးရှိပြီး ပွဲတွေ့ အသုံးချနိုင်တာကြောင့် လူတိုင်းအတွက် အငမ်းမရ ဖတ်သင့်တဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ်လို့ အကြံပြုချင်ပါတယ်။

-ဘော့ဖ်ဘတ်ဂျီ

“ကြောက်ရွံ့ခြင်းကင်းစွာဖြင့် အောင်မြင်ခြင်း”
စာအုပ်ကို ရေးသားသည့် စာရေးဆရာ

ဒေါက်တာဂျိုးရဲ့ စာအုပ်ဟာ ကောင်းမွန်တဲ့ ဘဝအပြောင်းအလဲ တစ်ခုကို ဖြစ်စေပြီး အဲဒီ ပြောင်းလဲမှုတွေနဲ့ မိမိဖြစ်လိုတဲ့ ဘဝကို ထိုးဖောက်

ဝင်ရောက်သွားနိုင်စေပါတယ်။

ဒေါက်တာဂျိုးရဲ့ ဘဝအတွေ့အကြုံတွေနဲ့ စွမ်းဆောင်မှုတွေက ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး ဘဝအောင်မြင်မှုတွေ အသီးသီးရရှိအောင် ညွှန်ပြပေးနေတဲ့ လမ်းပြမြေပုံတစ်ခုသာ ဖြစ်ပါတယ်။

-ဒေါက်တာ တွမ်ဗန်တူလို
(ဥက္ကဋ္ဌ- ကိုယ်ပိုင်ဆန်းသစ်တီထွင်ရေး ဗဟိုဌာန)

ယနေ့ကာလ ကမ္ဘာမှာ ဘယ်လိုအောင်မြင်အောင် လုပ်ရမယ်ဆိုတာကို ဖော်ပြပေးထားတဲ့ ဖတ်ရှုရလွယ်ကူတဲ့ လမ်းပြမြေပုံတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း ထောက်ခံလိုပါတယ်။

-ဂျိုးဗီတေး (စာရေးဆရာ)

ကျွန်ုပ်တို့ဘဝကို ရည်မှန်းချက်ကြီးကြီးထားမယ်၊ ဗဟုသုတ ကြွယ်ပအောင် လုပ်မယ်။ ကြိုးစားအားထုတ်မှုတွေနဲ့ ဘဝကို ရင်ဆိုင်မယ်ဆိုရင် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ မမြင်ကွယ်ရာမှာရှိနေတဲ့ အခက်အခဲ အတားအဆီးတွေကိုပါ ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားပြီးသား ဖြစ်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

-ကွန်နီဒူဂမ်၊ ဒါရိုက်တာ
“စီးပွားရေးလုပ်ငန်း၏ နှလုံးသား”
အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ကုမ္ပဏီ



ဤစာအုပ်နှင့်အတူ သင်လုပ်ဆောင်ရမည့် ကိစ္စများ

- ▶ အောင်မြင်မှုရရှိဖို့နဲ့ ဘဝရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုတွေကို ရရှိနိုင်ဖို့ မျှော်လင့်ချက် တံခါးကို ဖွင့်နိုင်ခဲ့သော သော့များကို ရှာဖွေပါ။
- ▶ သင်၏ နားထောင်နိုင်စွမ်းကနေ သင်ယူနိုင်ခြင်းက သင့်အား ဘာက ဆွဲဆောင်နေသည်ကို အဆုံးအဖြတ် ပေးပါလိမ့်မယ်။
- ▶ သင့်ကိုယ်ပိုင် သြဇာရှိန်ဝါတွေ မြင့်တက်လာစေဖို့ နားထောင်နိုင်စွမ်း အား မည်သို့မြှင့်တင်ရမည်ကို လေ့လာသင်ယူပေးပါ။
- ▶ တိကျပြတ်သားတဲ့ သင့်ရည်မှန်းချက်က အံ့ဩစရာကောင်းတဲ့ အောင်မြင်မှုတွေ ဖန်တီးပေးနိုင်တယ်ဆိုတာကို မြင်အောင်ကြည့်ရှုလေ့လာပေးပါ။
- ▶ အခြားလူတွေဆီက သင်လိုချင်တာကို ရရှိဖို့ အစွမ်းထက်တဲ့ တောင်းဆိုမှုတွေ လုပ်နိုင်မယ့် လျှို့ဝှက်ချက်တွေကို သိအောင်လေ့လာပေးပါ။
- ▶ အခြားလူတွေနဲ့ ဘယ်လို ကောင်းစွာဆက်ဆံ ပတ်သက်ရမည်ဆိုတာကို နည်းလမ်းရှာဖွေပေးပါ။
- ▶ သင့်ရဲ့ အကောင်းဆုံး စွမ်းဆောင်မှုတွေနဲ့ အရာရာ အကောင်းဆုံး ဖန်တီးနိုင်ဖို့ အခွင့်အလမ်း ရရှိအောင် ရှာဖွေပါ။

- ▶ ကတိပေးထားပြီးသော အလုပ်များ အကောင်းဆုံးဖြစ်စေဖို့ ပြောဆို ပြုမူ လုပ်ကိုင်မှုများ၌ အစွမ်းထက်စေရန် ကြိုးစားပါ။
- ▶ အခြားလူများနှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံ ပြောဆိုခြင်းဟာ သင့်ဘဝကို မလို လားအပ်တဲ့ ပြဿနာတွေ ဖြစ်စေတတ်တဲ့သဘောကို မြင်တွေ့အောင် ကြည့်ပေးပါ။
- ▶ နေ့စဉ် စိတ်ပျော်ရွှင်မှုဖြစ်စေသော အခြေအနေနှင့် စိတ်ပျက်စရာများ ကို ဖြစ်စေသည့် လျှို့ဝှက်ချက်များကို တွေ့အောင်ရှာဖွေပါ။
- ▶ သင့် သြဇာရှိန်ဝါကို လျော့ကျစေမည့် အတင်းအဖျင်းပြောခြင်းတို့ကို အထူး ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ▶ သင့်ဘဝအား ကိုယ်တိုင်ဦးဆောင် ဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်းရှိစေဖို့ ရည်မှန်း ချက် ဦးတည်ချက်များအတိုင်း အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်နိုင် စွမ်းကို မြှင့်တင်ပေးပါ။
- ▶ သင့်အတွက် ပေးဆပ်မှုများစေသော မလုပ်သင့်သည့် အခြေအနေများ ကို သိအောင်ကြိုးစားပါ။



စိတ်အာရုံကို စူးစိုက်နှစ်မြုပ်ထားခြင်း

ဤစာအုပ်ဟာ ကတိပေးပြီးတဲ့ အလုပ်တွေကို နေ့စဉ် အကောင်းဆုံး လုပ်နိုင်စေဖို့ ဆန်းသစ်တီထွင်မှုတွေနဲ့ တိုးတက်အောင်လုပ်နိုင်စွမ်းရှိဖို့ စိတ်အာရုံကို စူးစိုက်နှစ်မြုပ်ပြီး လုပ်ကိုင်သင့်တဲ့အကြောင်း အထူးတိုက်တွန်း ထားတဲ့ စာအုပ်ဖြစ်ပါတယ်။



mgyc.com

mgyc.com

မိတ်ဆက်စကား

သင်၏ကိုယ်ပိုင်ဘဝ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုး အောင်မြင်ရေးအတွက် သင် ကိုယ်တိုင် ဆန္ဒပြင်းပြနေတဲ့အခါ အိပ်မက်တွေ အထပ်ထပ်မက်နေတဲ့အခါ ထိရောက်တဲ့ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်မှုတွေနဲ့ ကြိုးစားရင် ကြိုးစားသလောက် အောင်မြင်မှုတွေ ဆင့်ကဲရရှိမယ်လို့ ယုံကြည်စွာနဲ့ ပြောလိုပါတယ်။

ဤစာအုပ်အနေနဲ့ သင့်ရဲ့ ဖတ်ရှုမှတ်သားနိုင်စွမ်းနဲ့ လက်တွေ့ အကောင်အထည်ဖော်နိုင်စွမ်းတွေအတွက် အားသာချက်တွေကို များစွာပေး စွမ်းနိုင်ပြီး သင် တစ်ကြိမ်တစ်ခါမျှ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင် ထိတွေ့ဖူးခြင်းမရှိတဲ့ နယ်ပယ်သစ်တွေကို ရဲ့ဝံ့စွာ ဝင်ရောက်သွားလိုတဲ့ ဆန္ဒကို ဖြစ်ပေါ်စေပါလိမ့် မယ်။

ဤစာအုပ်မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ အခြေခံသဘောတရားတွေနဲ့ စည်းမျဉ်း တွေကို သင့်ဘက်က အသေအချာ လိုက်နာဆောင်ရွက်နိုင်တဲ့အခါ သင်က ဘယ်သူဖြစ်ပြီး သင်မျှော်မှန်းတဲ့ဘဝကို ဘယ်လို ထုဆစ်ပုံဖော်ရမယ်ဆိုတာ ကိုပါ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ ကောင်းစွာနားလည်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဤစာအုပ်မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ အခြေခံသဘောတရားတွေဟာ နေ့စဉ် ဆောင်ရွက် လုပ်ကိုင်နေတဲ့ အလုပ်၊ မိတ်ဆွေ အပေါင်းအသင်းများနဲ့ ထိတွေ့ ဆက်ဆံမှု၊ မိသားစုဝင်အချင်းချင်း ထိတွေ့ဆက်ဆံမှုတွေနဲ့ တိုက်ရိုက် ဆက်စပ် ပတ်သက်နေတာကို တွေ့ရပါတယ်။



mgyc.com

mgyc.com

(၁)

သင့်ဘဝအား ပိုမိုထိရောက်စွာ
ကောင်းကျိုး သက်ရောက်စေခြင်း

သင့်ဘဝကို ပိုမိုထိရောက်စွာ ကောင်းကျိုးသက်ရောက်စေဖို့ တိုးတက်
မှုဖြစ်စေသော အစီအစဉ်များကို ရေးဆွဲပါ။

သင့်ဘဝအတွက် အောင်မြင်မှုအဆောက်အအုံကို ဖန်တီးတည်
ဆောက်ရာမှာ အထောက်အကူဖြစ်စေဖို့ ကျွမ်းကျင်တဲ့ ပညာရှင်နည်းပြတွေ
ငှားရမ်းနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။

သင့်အနေနဲ့ ရှိထားပြီးတဲ့ စိတ်ကူးအတွေးအခေါ်တွေ၊ အမြင်တွေ၊
မေးခွန်းတွေ၊ စိန်ခေါ်မှုတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျွမ်းကျင်သူတိုင်းနဲ့ ထိတွေ့
ပြောဆို ဆွေးနွေးရဲဖို့ လိုပါတယ်။

သင့်အနေနဲ့ ရက်သတ္တတစ်ပတ်လျှင် တစ်ကြိမ် ဤစာအုပ်မှာ ရေးသား
ဖော်ပြထားတဲ့ အခြေခံသဘောတရားတွေကို တစ်ချက်ချင်းအလိုက် တင်ပြနိုင်
အောင် ကြိုးစားလေ့ကျင့်ပေးပါ။ မေးလာနိုင်သော မေးခွန်းအမျိုးမျိုးအတွက်
အဖြေနိုင်ဆုံးနဲ့ လက်ခံနိုင်ဖွယ်အရှိဆုံးသော အဖြေများကို ကြိုတင်စဉ်းစား
ထားပါ။

စဉ်းစားတွေးခေါ်နိုင်ခြင်း၊ လေ့လာခြင်း၊ စိန်ခေါ်မှုနှင့် တိုက်ရိုက် သက်ဆိုင်သော ဆွေးနွေးချက်များ ရှိလာပါက နောင်တစ်ချိန် လိုအပ်သလို အသုံးပြုနိုင်အောင် မှတ်တမ်းအဖြစ် ထားရှိပေးပါ။

သင့် အပြောအဆို၊ အပြုအမူ၊ အနေအထိုင်တို့၌ သြဇာရှိန်ဝါ တက်လာ စေရန် အစစအရာရာ သတိထားပေးပါ။

သင်လေ့လာတတ်မြောက်ထားသည့် အကြောင်းအရာများအား အခြားလူ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့် တွေ့ဆုံဆွေးနွေးပေးပါ။

ရက်သတ္တပတ်ကုန်ဆုံးသည်နှင့် လူချင်းတွေ့ဆုံ၍ဖြစ်စေ၊ တယ်လီဖုန်း ဖြင့်ဖြစ်စေ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်း၊ အကြံဉာဏ်တောင်းခံခြင်း၊ အပြုသဘော ဆောင်ရွာ ရှုမြင်ဝေဖန်ခြင်းကို ကျေနပ်စွာ လက်ခံခြင်းဆိုတဲ့ အလေ့အကျင့် ကောင်းတွေ ဆက်တိုက်လုပ်ပေးပါ။ သင့်ဘက်က ပြုပြင်စရာများရှိပါက နေ့ညမဆိုင်းဘဲ အမြန်ဆုံး ပြုပြင်ပေးပါ။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ အစဉ်အမြဲ တက်ကြွရွှင်လန်းပြီး လုပ်ငန်းဆောင် တာများကို အကောင်းဆုံးဆောင်ရွက်နိုင်စေဖို့ အစဉ်အမြဲ စိတ်ပျော်အောင် ထားပေးပါ။



(၂)

သင့်ဘဝအား စီမံခန့်ခွဲပေးသည့်အရာ

သင့် ကိုယ်ပိုင်စွမ်းရည်တွေက သင့်ဘဝကို စီမံခန့်ခွဲပေးနေတာကြောင့် သင့် စွမ်းဆောင်ရည်ကောင်းအတွက် အခွင့်အလမ်းများ ရရှိအောင် အခြေခံ မူများ ချမှတ်ဆောင်ရွက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘဝရဲ့ အစောပိုင်းကာလများတစ်လျှောက် ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ကိုယ်တိုင် အတွက်သာမက အခြားလူတွေအတွက်ပါ အရေးပါတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို ချမှတ်ခဲ့ကြပါတယ်။ ထိုအချိန်ကာလအတွင်းမှာပဲ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ လူတိုင်းမှာ မရှိတဲ့ အရည်အသွေးနဲ့ အရည်အချင်းတွေ ပြည့်မီနေစေဖို့ ကြိုးစားခဲ့ပြန်ပါ တယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ဘဝရဲ့ အစောပိုင်းကာလဖြစ်တဲ့ မွေးကင်းစအရွယ်နဲ့ အသက် ၁၂ နှစ်အကြားမှာ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးမပြည့်မီသေး တာရယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုမထားနိုင်သေးတဲ့ ကလေးဘဝဖြစ်တာ ရယ်ကြောင့် ဘယ်ကိစ္စ ပြဿနာကိုမှ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီး ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်း မရှိခဲ့ပါဘူး။ ဒါတင်မကပါဘူး။ ထိုအချိန်ကာလအတွင်းမှာ ကျွန်ုပ်တို့ သိမြင် ထားတာတွေ၊ နားလည်ထားတာတွေ အကုန်လုံးနီးပါးလောက်က အမှားတွေ ချည်းပဲဆိုတာကိုလည်း လုံးဝမသိနိုင်ခဲ့ပါဘူး။

ဘဝရဲ့ အစောပိုင်းကာလ ကလေးဘဝတစ်လျှောက်မှာ မှားတယ်၊ မှန်တယ်၊ ဖြစ်သင့်၊ မဖြစ်သင့်ဆိုတာကိုလည်း မသိသေးတော့ ကိုယ့်မှာ မရှိသေးတဲ့ အရာမှန်သမျှ လိုချင်ခဲ့တယ်။ အခြားကလေးတွေမှာရှိနေတဲ့ တန်ဖိုးရှိတဲ့ ပစ္စည်းရော၊ တန်ဖိုးမဲ့တဲ့ ပစ္စည်းတွေကိုပါ အကုန်လုံးရယူချင်ခဲ့တယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ အရွယ်ရောက် လူလားမြောက်ချိန်မှာတော့ ဦးနှောက်အသိဉာဏ်တွေ မြင့်မားလာတဲ့အလျောက် ရည်မှန်းချက်ကြီးကြီးမားမားတွေ ထားတတ်လာတယ်။ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ချတတ်လာတယ်။ စိန်ခေါ်မှုတွေကိုလည်း ရင်ဆိုင်ရဲစိတ် ရှိလာကြတယ်။ ဒါကြောင့် အပြိုင်အဆိုင် ကြိုးစားချင်တဲ့စိတ်တွေ မြင့်တက်လာကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ခက်တာက ကျွန်ုပ်တို့ အမြင့်ဆုံးကိုရောက်နိုင်ဖို့ လှေကားထစ်အဆင့်ဆင့်ကို တက်လှမ်းရာမှာ ဘယ်တော့မှ အဆုံးသတ်တယ်ရယ်လို့ မရှိပါ။ ဘယ်လောက်ပဲ ကြိုးစားအားထုတ်ပြီး အောင်မြင်မှုတွေရနေပေမဲ့ ဘယ်တော့မှ အလိုဆန္ဒပြည့်ဝတယ်ရယ်လို့ မရှိပါဘူး။

အပြိုင်အဆိုင် ကြိုးစားအားထုတ်မှုတွေနဲ့ သူတကာထက် အောင်မြင်အောင်လုပ်လိုတဲ့ ဆန္ဒရှိရင်တော့ သူတကာထက် ကြိုးစားရပါမယ်။ သူတကာထက် ကြိုးစားသလောက် ထိရောက်တဲ့ ကောင်းကျိုးတွေရရှိဖို့ ကိုယ်ပိုင်စွမ်းရည်ရှိအောင် ဦးစွာကြိုးစားရပါမယ်။

ကိုယ်ပိုင်စွမ်းရည်ကို ချက်ချင်းလက်ငင်း ရယူချင်လို့ ဘယ်လိုမှ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ နည်းလမ်းမှန်ကန်စွာနဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်မှု၊ အတွေ့အကြုံ၊ စဉ်းစားတွေးခေါ်ဆုံးဖြတ်နိုင်မှုတွေ ဟန်ချက်ညီလာတဲ့အခါမှသာ ကိုယ်ပိုင်စွမ်းရည်ကို ရရှိနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ဘဝအား အကောင်းဆုံး စီမံခန့်ခွဲမှုတွေနဲ့ တိုးတက်အောင်လုပ်တဲ့အခါ ဆန့်ကျင်ဘက် အကျိုးသက်ရောက်မှုဖြစ်စေတဲ့ အခြေအနေများကို သတိပြုရှောင်ကြဉ်နိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။

သတိပြုရှောင်ကြဉ်နိုင်စေရန်အတွက် အောက်ပါ မေးခွန်း ၂ ခုအား အလေးအနက်ထားပြီး သင့်ကိုယ်သင် မေးမြန်းပါ။

- ၁။ သင် ၁၅ နှစ်သားအရွယ်က အကြည်ညို၊ အလေးစားဆုံးနှင့် အတုယူဖွယ်အကောင်းဆုံး ဖြစ်ခဲ့သော သူက မည်သူနည်း။

၂။ သင့်မိဘတွေက သင့်ကို အဖြစ်စေချင်ဆုံးက ဘာလဲ။
 အထက်ပါ မေးခွန်းနှစ်ရပ်စလုံးဟာ သင့်ဘဝကို အကောင်းဆုံး စီမံ
 ခန့်ခွဲရေးအပိုင်းမှာ အဓိကအရေးပါတဲ့ မေးခွန်း ၂ ရပ် ဖြစ်ပါတယ်။
 ကျွန်တော့်ရဲ့ မိဘများဟာ အခြားမိဘတွေနည်းတူ ကျွန်တော့်ဘဝ
 တိုးတက်အောင်မြင်တာကို လိုလားတယ်။ ပြီးတော့ ကျွန်တော် လုပ်ကိုင်
 ဆောင်ရွက်သမျှ ကိစ္စအဝဝကို တာဝန်ယူတတ်သူ ဖြစ်စေချင်တယ်။
 ကျွန်တော့်ရဲ့ အောင်မြင်မှုတိုင်းအပေါ် သူတို့က ဝမ်းမြောက်ဂုဏ်ယူစေချင်တဲ့
 သဘောပါ။

မိဘများရဲ့ ဖြစ်စေချင်တဲ့ဆန္ဒတွေက ကျွန်တော့်ကို အရာရာကောင်း
 တဲ့ တိုးတက်ပြောင်းလဲမှုတွေကို ဖြစ်စေခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော့်ကို တိုးတက်ပြောင်းလဲစေခဲ့တဲ့ အရာတွေကတော့ ကျွန်တော့်
 ရဲ့ သွေးအေးအေးနဲ့ ဆုံးဖြတ်မှု၊ ယောက်ျားဆန်လွန်းသော အပြုအမူ၊ လျင်မြန်
 ဖျတ်လတ်မှု၊ စတိုင်ကျမှု၊ အရာရာ အလွယ်တကူအလျှော့မပေးဘဲ ဇွဲခံနိုင်
 ရည် အားကောင်းမှု၊ အောင်မြင်လိုစိတ်ရှိမှုတို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အထက်ပါ စွမ်းဆောင်ရည်တွေနဲ့ ကျွန်တော်ဟာ အကောင်းဆုံးဖြစ်
 အောင် စွမ်းဆောင်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော့်ရဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်မှုတွေအပေါ် ကျွန်တော် ကျေနပ်အား
 ရမှု အပြည့်မရှိခဲ့ပါဘူး။ နောက်ပြီး ညစဉ်ညတိုင်း ကျွန်တော်ဟာ ရှေ့ဆက်ပြီး
 တိုးတက်မှုရှိနိုင်မယ့် လမ်းစတွေကို ဘယ်လိုအကောင်းဆုံး ရှာတွေ့အောင်
 လုပ်ရမယ်ဆိုတာကို အမြဲစဉ်းစား တွေးတောခဲ့ပါတယ်။

မိဘများဖြစ်စေချင်တဲ့ အောင်မြင်သူတစ်ယောက်လို ဖြစ်လာဖို့အတွက်
 ကျွန်တော် ကြိုးစားလိုက်တဲ့အခါ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်တစ်ယောက်
 ဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။

သွားဆရာဝန်တစ်ယောက် ဖြစ်လာပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း ကျွန်တော်ဟာ
 စိန်ခေါ်မှုအမျိုးမျိုးနဲ့ ရင်ဆိုင်ခဲ့ရပါတယ်။

ကျွန်တော် တာဝန်ယူကြည့်ရှုစစ်ဆေးရတဲ့ လူနာတွေဟာ လစဉ်
 လတိုင်း ၂၅၀ အထိ မြင့်တက်လာတာတွေ့ရပါတယ်။

ကျွန်တော့်မှာ ကြုံတွေ့ရတဲ့ စိန်ခေါ်မှုတွေက ကျွန်တော့်ကို ဆင့်ကဲ

တိုးတက်အောင်မြင်အောင် လေ့ကျင့်ပေးတဲ့ သူတွေအဖြစ် ကျွန်တော် ကောင်းစွာ နားလည်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော် ကြိုးစားနေတဲ့ ကာလတစ်လျှောက်မှာ တွေ့ကြုံရတဲ့ အခက်အခဲတွေကြောင့် ဘယ်တော့မှ ကြောက်ရွံ့နောက်တွန့်ခြင်း မရှိခဲ့ပါဘူး။ အောင်မြင်မှုဆိုတာ အလွယ်တကူမရနိုင်တဲ့ အရာဖြစ်လို့ အောင်မြင်မှု ရယူလိုသူတိုင်း မလွဲမသွေ ပေးဆပ်ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

*

သင့်စွမ်းရည်အား ဖော်ထုတ်ခြင်း

၁။ သင် အသက် ၁၅ နှစ်သားအရွယ်က လေးစားအားကျရဆုံးဖြစ်ခဲ့သူက ဘယ်သူလဲ။

၂။ သင့်မိဘများက သင့်ဆီမှာ ဘယ်လိုစွမ်းရည်မျိုး ရှိစေချင်ခဲ့ပါသလဲ။

၃။ သင့်အတွက် အမှန်တကယ်ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပုံရိပ်က ဘာလဲ။

၄။ သင့်ဘက်က အောင်မြင်မှုရရှိဖို့ ဘယ်အရာတွေကို ရှောင်ကြဉ်ရမလဲ။ သင့်စိတ်မကြည်လင်တဲ့အခါ၊ သင့်မိသားစုအတွင်း ပဋိပက္ခဖြစ်တဲ့အခါ သင့်အနေနဲ့ ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးနဲ့ ရင်ဆိုင်ရပါသလဲ။ သင့်ဘက်က သည်းခံနိုင်စွမ်းမရှိတဲ့ အရာတွေနဲ့ သင် ရှောင်ကြဉ်နေရတဲ့ ကိစ္စရပ်တွေကို စာရင်းရေးသွင်းပါ။

၅။ သင့်ဘက်က အလိုအလျောက် တုံ့ပြန်ပြုမူမိနိုင်သော ကိစ္စများကို သတိပြုပါ။

၆။ စိတ်လိုက်မာန်ပါ ဖြစ်နိုင်သော အခြေအနေများကို အကြောက်တရားဖြင့် ထိန်းချုပ်ပေးပါ။

၇။ သင် နေ့စဉ်ကြုံတွေ့ရသော ကိစ္စရပ်များအား ထူးခြားလျှင် ထူးခြားသလို မှတ်တမ်းရေးသွင်းထားရှိပါ။

သင်၏ နားထောင်နိုင်စွမ်းနှင့် သင်၏ ပြောစကားများထဲမှ ထူးခြားသော အကြောင်းအရာများကို မှတ်သားထားပေးပါ။

အရေးပါသော ကိစ္စများအား အခြားလူတစ်ဦးတစ်ယောက်နှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးနေစဉ် အချိန်အတွင်း သေချာစွာ မှတ်သားထားပေးပါ။

အကယ်၍ သင်က အရေးကြီးသောကိစ္စများအား အမှုမဲ့အမှတ်မဲ့ ပေါ့ဆစွာ ဖြင့် နားထောင်မိခဲ့ရင် လက်တွေ့ အကျိုးရှိရှိ အသုံးချနိုင်စွမ်းမှာ အားနည်း သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ဘက်က နားထောင်နိုင်စွမ်း မြင့်မားခြင်းဖြင့် တိုးတက်အောင်မြင် နိုင်တဲ့ အခွင့်အလမ်းများနေပုံကို အောက်ပါအတိုင်း တစေ့တစောင်း လေ့လာစေလိုပါတယ်။

မိမိဘက်က နားထောင်နိုင်စွမ်း မြင့်မားခြင်းဟာ အခြားလူတွေအပေါ် ဩဇာလွှမ်းမိုးနိုင်စွမ်းရှိလာဖို့ ထူးခြားတဲ့ ခွန်အားတွေကို ဖြစ်စေပြီး အခြား လူတွေ မသိနိုင်မမြင်နိုင်တဲ့ အခြေအနေ အကြောင်းကိစ္စ အမျိုးမျိုးကိုပါ သိမြင်နိုင်စွမ်းရှိလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ဘက်က သာမန်အခြေအနေထက် တိုးတက်ကောင်းမွန်လာခြင်း၊ လူတကာထက် ဩဇာရှိန်ဝါကြီးမားလာခြင်းရှိတဲ့အခါ သင့်ကို ဘက်ပြိုင်လို သူတွေရဲ့ စိန်ခေါ်မှုအမျိုးမျိုးကလည်း စောင့်ကြိုနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံ ကျွန်ုပ်တို့အနေနဲ့ စွမ်းဆောင်ရည်ညံ့ဖျင်းသူ၊ ဉာဏ်ရည် ဉာဏ်သွေးနိမ့်ကျသူ၊ ထူးခြားတဲ့အတွေးအမြင် မရှိသူတွေကို တွေ့ဆုံရတတ် ပါတယ်။ အချို့သောလူတွေရဲ့ အရည်အသွေးကို အမြင်အားဖြင့် သိသာစွာ သိရှိနိုင်သလို အချို့ကိုတော့ စကားပြောဆိုကြည့်ရင်းနဲ့ပဲ သိလိုက်ရပါတယ်။

ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး အနိမ့်အမြင့်ကွာဟမှု လုပ်ငန်းစွမ်းဆောင်ရည် ကွာခြားမှုတွေဟာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အိမ်ထောင်ဘက် မိတ်ဆွေ မိသားစု တွဲဖက် လုပ်ကိုင်သူဝန်ထမ်းတို့အကြားမှာလည်း တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ သင်က နားထောင်ကောင်းသူတစ်ယောက်ဖြစ်လာဖို့ ကြိုးစားရာမှာ တစ်ဖက်လူ (စကားပြောသူ) ရဲ့ ပြောစကားတွေကို အလေးအနက်ထား နားထောင်ပေး ပါ။ အလေးအနက်ထားပြီး နားထောင်နိုင်ဖို့အတွက် တစ်ဖက်စကားပြောသူ ကို အပြုသဘောဆောင်စွာ လေးစားသမှုထားပါ။ ပြောစကားတိုင်းအား အာရုံစိုက် နားထောင်ပါ။

တစ်ဖက်လူအား ဩဇာလွှမ်းမိုးလိုတဲ့လူတွေ သတိပြုရမယ့် အချက် အနည်းငယ်တော့ ရှိပါတယ်။

အဲဒါတွေကတော့ စိတ်ဓာတ်ခွန်အားနည်းခြင်း၊ မှီခိုတတ်ခြင်း၊ ကိုယ့်

ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုနည်းခြင်းတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ ဖော်ပြပါ မကောင်းတဲ့ ဂုဏ်သတ္တိတွေ ရှိမနေအောင် အထူးသတိပြုကျင့်ကြံနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။

ကိုယ်က သူများအပေါ် ဩဇာလွှမ်းမိုးချင်တဲ့ သူဆိုရင် သူများတွေ မသိမမြင်နိုင်တဲ့ အရာတွေကို သိမြင်နိုင်စွမ်းရှိဖို့ လိုအပ်ပြီး သူများတွေ လိုချင်နေတဲ့အရာနဲ့ လိုအပ်ချက်ရှိနေတဲ့အရာတွေကို ရှာတွေ့နိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ သင်လိုချင်၊ လိုအပ်နေတဲ့ အရာတွေအတွက် ရှေ့တန်းတင် ဦးစား ပေးခွင့် မရှိပါဘူး။

သူများတွေကို ဦးစားပေးတတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်ဟာ တဖြည်းဖြည်း နဲ့ ကိုယ့်ဘဝတိုးတက်အောင်မြင်ရေးအတွက် အခြေအနေအမျိုးမျိုးကို ဖန်တီး ပေးလာတတ်ပါတယ်။

နားထောင်ကောင်းသူတစ်ယောက်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားနေတဲ့ သင့် အတွက် တစ်ဖက်စကားပြောသူတိုင်းက သင်လိုချင်တာမှန်သမျှကို အပြည့် အဝ ပေးလာနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

နားထောင်နိုင်စွမ်းရှိခြင်းဟာ သင့်ဘဝ တိုးတက်အောင်မြင်ရေးအတွက် ပေးဆပ်မှုနဲ့ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်းတစ်ခုဖြစ်တာကြောင့် နောင်တစ်ချိန် သင်ဖြစ် လိုတဲ့၊ မျှော်မှန်းထားတဲ့ဘဝကို စိတ်ကြိုက် ထုဆစ်ပုံဖော်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်အနေနဲ့ နားထောင်နိုင်စွမ်းဖြင့် ရရှိတဲ့ အရင်းအမြစ်ကောင်းတွေကို လက်တွေ့အကျိုးရှိရှိ အသုံးချနိုင်ရင် သင့်မျှော်မှန်းချက်တွေအတိုင်း အမှန် တကယ် ပုံပေါ်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အကယ်၍ သင်က အခြားလူတွေရဲ့ ပြောစကားတွေကို စိတ်ရှည် သည်းခံစွာနဲ့ နားထောင်နိုင်စွမ်းမရှိခဲ့ရင် သင့်ကိုယ်ကျိုးစီးပွားတွေကို သင် ကိုယ်တိုင် ပယ်ချလိုက်တဲ့ အခြေအနေနဲ့ ကြုံတွေ့ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ဘက်က တစ်စုံတစ်ရာ အမှားလုပ်မိတော့မယ့် အခြေအနေကို ရောက်သွားတိုင်း သင့်ကိုယ်သင် အချိန်မီ သတိပေးပါ။

သင့် စိတ်အခြေအနေ စိတ်ခံစားချက်က အမှားဘက်ကို ဦးမတည်ခင် အချိန်မီ ထိန်းချုပ်ပေးပါ။



(၃)

အခြားလူတွေအတွက် ဘယ်အရာကအရေးကြီးသည်ကို သိရှိစေနိုင်ဖို့ နားထောင်ခြင်း

သင်နှင့် အကျွမ်းတဝင်မရှိသေးသော လုပ်ငန်းနယ်ပယ်ထဲက လူအများနှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံနိုင်တဲ့အခါ အဲဒီလူတွေရဲ့ လိုအပ်ချက်တွေ၊ သူတို့ရဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေနဲ့ ရှုမြင်သုံးသပ်ပုံတွေကို ကိုယ်တိုင်သိရှိခွင့်ရရှိပြီး အဲဒီလူတွေအပေါ် နားလည်ပေးနိုင်စွမ်း မြင့်တက်လာနိုင်ပါတယ်။ တစ်ဖက်သားအပေါ် နားလည်ပေးနိုင်တယ်ဆိုရာမှာ သူတို့အားလုံးက ဘယ်လိုတွေ့ကြုံ ခံစားရတာကြောင့် ဘယ်လိုရပ်တည်နေကြရတယ်။ ဘာကြောင့် အခုလို တွေးခေါ်တယ်ဆိုတဲ့ အချက်တွေအပေါ် ထဲထဲဝင်ဝင် နားလည်ပေးနိုင်ခြင်းကို ဆိုလိုပါတယ်။

အကယ်၍ သင်က နားလည်မှုမပေးနိုင်တဲ့သူ ဖြစ်ရင်တော့ အဲဒီလူတွေနဲ့ အတိုက်အခံဖြစ်ရပြီး သင့်အတွက် တိုးတက်အောင်မြင်မယ့် အခြေအနေတွေကို တားဆီးမိသလို ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့် တစ်ဖက်လူတွေအတွက် ဘယ်အရာတွေက အရေးကြီးတယ်ဆိုတာကို အမှန်တကယ်သိလိုရင် မိမိရဲ့ အလိုဆန္ဒကို ဦးစားမပေးဘဲ

တစ်ဖက်သားရဲ့ ရင်တွင်းစကား အဖြစ်မှန်တွေကိုသာ ဦးစားပေးနားထောင်ပြီး နားလည်ပေးနိုင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

*

မျှတသောစိတ်ထားဖြင့် နားထောင်ပေးပါ

တစ်ခါတစ်ရံ အခြေအနေအချိန်အခါ နေရာဒေသအပေါ်မူတည်ပြီး နားထောင်နိုင်စွမ်းရှိသော ပုံစံအပြောင်းအလဲ ရှိတတ်ပါတယ်။

သင့်နားထောင်နိုင်စွမ်းက သတင်းအချက်အလက်အမှန်ကို ဦးစားပေးပြီး အချိန်တိုအတွင်း ရယူချင်တဲ့အခါ ပြောဆိုသူက ဘယ်သူဖြစ်ပြီး စကားပြောသောစတိုင်က ဘယ်လိုရှိတယ်။ ဘယ်လိုထက်မြက်တဲ့ စွမ်းရည်တွေရှိတာကြောင့် ဘယ်သူတွေရဲ့အကြားမှာ ထင်ပေါ်ကျော်ကြားတယ်ဆိုတာတွေက အရေးမပါတော့ဘဲ သတင်းအချက်ရဲ့ တန်ဖိုးကသာ အဓိကအရေးပါနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

နားထောင်ခြင်းနဲ့ဆိုင်သော စိတ်နေစိတ်ထားများက အောက်ပါ ရည်ရွယ်ချက်တွေကို ပြည့်မြောက်စေပါတယ်။

- ▶ အခြားလူတွေကိုယ်တိုင်က မိမိရဲ့ ကြီးမြတ်မှု၊ အရည်အသွေးပြည့်ဝမှုတွေကို လုံးဝဥသံ့ နားလည်သဘောပေါက်လာစေဖို့နဲ့ မိမိက အဲဒီလူတွေအပေါ် ဩဇာလွှမ်းမိုးထားနိုင်ဖို့။
- ▶ လူအများက သင့်အား တန်ဖိုးထားလေးစားနေတဲ့ အကြောင်းကို ကိုယ်တိုင်ကြားသိစေနိုင်ဖို့။
- ▶ အခြားသူတို့ဘက်က အားပေးထောက်ခံမှုတွေအပေါ် တန်ဖိုးထားတတ်စေဖို့။
- ▶ ထူးခြားမှုရှိသော အကြောင်းကိစ္စအားလုံးအား အတိအကျ နားထောင်နိုင်ခွင့်ရရှိစေရန်။
- ▶ အခြားသူတွေဘက်က ကောင်းသောရည်ရွယ်ချက်များကို နားထောင်နိုင်ခွင့်ရစေဖို့။

□

(၄)

အရည်အသွေးကောင်းများကို ဖော်ထုတ်ပေးခြင်း

အတူတကွလာခြင်းဟာ အစပြုခြင်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး
 အတူတကွ ထိန်းသိမ်းခြင်းက တိုးတက်မှုဖြစ်စေပါတယ်။
 အတူတကွ အလုပ်လုပ်ခြင်းကတော့ အောင်မြင်မှုကို ဖြစ်စေပါတယ်။

ဟင်နရီဖို့ဒ်၊ အမေရိကန်မော်တော်ယာဉ် ဒီဇိုင်းနာနှင့်
 မော်တော်ယာဉ်ထုတ်လုပ်သူ

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်စွမ်းရည်ကို တိုးတက်လာစေဖို့ အခွင့်အရေး
 ကောင်းတွေကို ရှာဖွေရာမှာ နားထောင်နိုင်စွမ်းရှိခြင်းကလည်း အရေးပါတဲ့
 ကဏ္ဍတစ်ရပ်အဖြစ် ပါဝင်လျက်ရှိပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့က အခြားလူတွေနဲ့ သဘောထားကွဲလွဲနေတဲ့အခါ မိမိဘက်
 ကသာ မှန်ကန်တယ်လို့ယူဆပြီး အခြားလူတွေအပေါ်ကိုတော့ မှားယွင်းတဲ့
 သူတွေ၊ မိုက်မဲတဲ့သူတွေ၊ အရှုပ်အထွေးများတဲ့သူတွေအဖြစ် ရှုမြင်တတ်ကြ
 ပါတယ်။

သဘောထားကွဲလွဲရုံမျှနဲ့ တစ်ဖက်လူအပေါ် အထင်မြင်သေးခြင်း

တစ်ဖက်လူရဲ့ စကားများကို တန်ဖိုးမထားတတ်ခြင်းတွေ မရှိသင့်ပါဘူး။ နားထောင်နိုင်စွမ်း မြင့်မားလိုသူအနေနဲ့ တစ်ဖက်စကားပြောသူအပေါ် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ မကြည်ညိုသည့်တိုင် ပြောစကားထဲက အရေးပါတဲ့ အချက်တွေကို တော့ တန်ဖိုးထား မှတ်ယူသင့်ပါတယ်။ အရေးကြီးတဲ့ မှတ်ယူစရာအချက်ကတော့ သင့်ကိုယ်သင် သြဇာရှိန်ဝါကောင်းသူ၊ နားထောင်နိုင်စွမ်းအားကောင်းသူတစ်ယောက်အဖြစ် ရေရှည်ရပ်တည်လိုတယ်ဆိုရင် မိမိအားပြောဆိုနေသူ (သို့) မိမိက ပြောဆိုနေသူအပေါ် တန်ဖိုးထားဆက်ဆံပေးပါ။

သင့်အတွေးအမြင်များက ဘယ်လောက်ပဲ သင့်မြတ်မှန်ကန်နေပါစေ လက်ခံနိုင်စွမ်းမရှိတဲ့ သူတွေကို အတိုက်အခံလုပ် ပြောဆိုခြင်းကနေ ရှောင်ကြဉ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

*

ဆက်ဆံရေးကောင်း တည်ဆောက်နိုင်ရေးအတွက် အထူးသတိပြုဖွယ်များ

ကျွန်ုပ်တို့အနေနဲ့ ထိတွေ့ဆက်ဆံရတဲ့လူတိုင်းအပေါ် အတိုက်အခံပြု ပြောဆိုမိတယ်ဆိုရင် ဆက်ဆံရေး အလွယ်တကူ ပျက်ပြားရတတ်ပါတယ်။ အတိုက်အခံလုပ် ပြောဆိုတာ၊ တစ်ဖက်သားရဲ့ အားနည်းချက်ကို ထောက်ပြတာ၊ အရှက်တကွဲဖြစ်စေတာ၊ ငြင်းဆိုပြောဆိုတာတွေဟာ ဆက်ဆံရေးကောင်း ရေရှည်တည်ဆောက်နိုင်ရေးမှာ ကြီးမားတဲ့ အနှောင့်အယှက်တွေသာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ဘက်က တစ်ဖက်လူပြောစကားကို အတိုက်အခံလုပ်ခဲ့ရင် ဆက်ဆံရေးပြိုကွဲသွားရုံမက သင့်ကို ပေါင်းဖော်မယ့်သူ၊ ကူညီဖေးမပြီး အကြံဉာဏ်ကောင်းတွေ ပေးစွမ်းမယ့်သူ၊ သင့်ဘက်က ရင်ဖွင့်တိုင်ပင်သမျှကို နားထောင်ပေးမယ့်သူ တစ်ယောက်မှ မရှိနိုင်တော့ပါဘူး။

သင့်ဘက်မှာ ရပ်တည်ပေးနိုင်မယ့်သူ တစ်ယောက်မှမရှိတဲ့အခါ (သို့) သင့်ကိုပေါင်းသင်းမယ့် မိတ်ဆွေတွေမရှိတော့တဲ့အခါ သင့်အတွက် ကောင်းကျိုးရလာစေမယ့် အခွင့်အလမ်းတွေလည်း ပျောက်ကွယ်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ထိုအခါ သင်က အထီးကျန်သလို ခံစားရပြီး စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေ

စိတ်ဓာတ်ကျမှုတွေ၊ တွေဝေတုံ့ဆိုင်းမှုတွေ များလာပြီး လူဝန်းကျင်နဲ့ တဖြည်းဖြည်း ကင်းကွာသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

စွမ်းရည်ကောင်း လိုချင်ရချင်သူတွေအနေနဲ့ အမြဲတစေ သတိပြု ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်း ရှိရမှာဖြစ်ပြီး ဘယ်လိုလူမျိုးကပြောတဲ့ ဘာစကားပဲဖြစ်စေ အလေးထားနားထောင်နိုင်ဖို့သာ အဓိကလိုအပ်ပါတယ်။

သင်က နားထောင်သူဖြစ်တဲ့အခါ တစ်ဖက်စကားပြောသူနဲ့ အပြန်အလှန် နားလည်မှုရှိအောင် နှစ်ဦးနှစ်ဖက် အကျိုးရှိအောင် ကြိုးစားလုပ်ဆောင် နိုင်ဖို့သာ လိုပါတယ်။

သင်က တစ်ဖက်သားအပေါ် အပြန်အလှန် နားလည်ပေးလိုသူဖြစ် ချင်တဲ့အခါ သင် ကောင်းကျိုးပြုချင်တဲ့သူရဲ့ လိုအပ်ချက်နဲ့ အလိုရှိရာတို့ကို ဖြည့်စွမ်းနိုင်ဖို့ ကြိုးစားဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ထိုအခါ သင့်ဘက်က ကူညီမှုကို လက်ခံတဲ့လူတွေရဲ့ တာဝန်ယူထားရတဲ့ အလုပ်တွေ၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေ၊ လိုအင်ဆန္ဒနဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေကိုပါ သိရှိခွင့်ရလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

*

အခြားလူများအတွက် အကောင်းဆုံးများကို ယူဆောင်ပေးခြင်း
သတိပြုရမည့်အချက်များ

- ၁။ သင်က သင့်မိသားစု၊ မိတ်ဆွေ၊ တွဲဖက်လုပ်ကိုင်သူတွေနဲ့ သဘောထားကွဲလွဲသောအခါ သင်က စကားပြောဆိုသော ပုံစံဖြင့်ဖြစ်စေ၊ အပြုအမူအားဖြင့်ဖြစ်စေ သူတို့အပေါ် ဩဇာလွှမ်းမိုးနိုင်မှု ရှိပါသလား။
- ၂။ ရက်ပေါင်း ၃၀ အတွင်း သင်က အခြားသူများအပေါ် တုံ့ပြန်ခြင်းနှင့် တန်ပြန်အကျိုးပြုခြင်းလုပ်ခဲ့ပုံတွေ (သို့) သင်နှင့် သဘောထားကွဲလွဲသူအပေါ် ဘယ်လိုပြုမူဆက်ဆံပုံတွေကို မှတ်တမ်းရေးသွင်းထားပေးပါ။
- ၃။ သင့် ရှုမြင်မှုများက ဆက်ဆံရေးကို ဘယ်လို အကျိုးသက်ရောက်စေပါသလဲ။ သင့် ရိုးသားပွင့်လင်းမှုက ဆက်ဆံရေးကို ဘယ်လို အကျိုးသက်ရောက်စေပါသလဲ။

*

ဆက်ဆံရေးကောင်းတစ်ခု တည်ဆောက်နိုင်ဖို့

သတိပြုရမည့်အချက်များ

- ၁။ စကားပြောဆိုမှုတိုင်းမှာ တစ်ဖက်စကားပြောသူကို တန်ဖိုးထားနိုင်ဖို့ ကြိုးစားပါ။ တစ်ဖက်စကားပြောသူရဲ့ စိုးရိမ်ပူပန်မှု၊ တာဝန်ယူထားရသော အလုပ်အပေါ် အာရုံဝင်စားမှု၊ အပြောအဆို အပြုအမူအပေါ် အာရုံဝင်စားမှုတွေအပေါ် နားလည်မှုပေးနိုင်ပါသလား။
- ၂။ သင်နှင့် တစ်ဖက်က စကားပြောနေသူတို့အကြား အပြန်အလှန် နားလည်မှုတွေက ဆက်ဆံရေးကို အကျိုးသက်ရောက်စေပါသလား။
- ၃။ အပြန်အလှန်ပြောဆိုချက်များကို နားထောင်ပေးပါ။ ကွဲပြားမှုများရှိနေပါက ဆက်ဆံရေးကို ဘယ်လိုအကျိုးသက်ရောက်စေပါသလဲ။
- ၄။ သင်က အခြားသူများနဲ့ ဘယ်လို အဆက်အသွယ်ဖြတ်နိုင်ပါသလဲ။ သင့် ဆက်ဆံရေးအခြေအနေ အကောင်းအဆိုးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး တစ်ကြိမ်ချင်းအလိုက် မှတ်တမ်းတင်ထားပေးပါ။



(၅)

သာမန်ထက် ထိုးဖောက်နားလည်နိုင်စေရန် နားထောင်ခြင်း

အချို့လူတွေဟာ နားထောင်ခြင်းသက်သက်နဲ့သာ အချိန်ကုန်တတ် တာကြောင့် ကိုယ်ပိုင်အမြင်နဲ့ ထိုးဖောက်နားလည်နိုင်စွမ်းရှိရေးမှာ အားနည်း နေတတ်တာ တွေ့ရပါတယ်။

သာမန်ထက် ထိုးဖောက်နားလည်နိုင်စွမ်းရှိစေဖို့ ကိုယ်ပိုင်တွေးခေါ်နိုင် စွမ်းရှိရမှာဖြစ်ပြီး ပြောဆိုဆွေးနွေးတဲ့ အကြောင်းအရာတွေအပေါ် သဘော တူခြင်း၊ သဘောထားကွဲလွဲခြင်းတွေအကြား အခြေခံကျတဲ့ အချက်တွေကို နားလည်နိုင်ဖို့လိုပါတယ်။

သာမန်ထက် ထိုးဖောက်စဉ်းစားနိုင်ခြင်းဟာ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှု အဆင့်ဆင့်အပေါ် စံသတ်မှတ်နိုင်တဲ့အထိ စဉ်းစားနိုင်ခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြောဆိုဆွေးနွေးတဲ့ အကြောင်းအရာအပေါ် နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း၊ မပေါက်ခြင်းဟာ အကြောင်းအရာတစ်ခုတည်းအပေါ်မှာပဲ မူတည်နေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ပြောဆိုဆွေးနွေးသူ၊ နားထောင်သူတို့ရဲ့ အပြန်အလှန် ဆက်ဆံရေးအဆင်ပြေမှု၊ နားလည်မှုပေးနိုင်မှုတို့အပေါ်သာ မူတည်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့က ပြောဆိုသူနေရာမှာ ရောက်နေသည်ဖြစ်စေ၊ နားထောင်သူနေရာ

မှာ ရောက်နေသည်ဖြစ်စေ အပြန်အလှန်နားလည်မှုနဲ့ ဆက်ဆံရေး အဆင်ပြေရင် ပြောဆိုဆွေးနွေးသမျှ ကိစ္စအားလုံး မှတ်ဉာဏ်ထဲမှာ အကုန်စွဲတဲ့ အထိ အဆင်ပြေချောမွေ့မှု ရှိပါလိမ့်မယ်။

အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့က နားထောင်သူနေရာမှာရှိနေပြီး တစ်ဖက်က စကားပြောသူအပေါ် အမြင်မကြည်၍ဖြစ်စေ၊ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ ကြည်ညိုလေးစားလိုခြင်း မရှိ၍ဖြစ်စေ ပြောသမျှကိစ္စအားလုံးက ဘယ်လောက်ပဲ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းပေမဲ့ နားထောင်လိုခြင်း မရှိတော့ပါဘူး။ ဒီတစ်ခါ နားထောင်သမျှသော အကြောင်းအရာအားလုံးလည်း မှတ်ဉာဏ်ထဲမစွဲတော့ဘဲ နားထောင်သော လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုလုံး ပျက်စီးသွားရတတ်ပါတယ်။

လူအများစုရဲ့ စိတ်ဓာတ်အခြေခံအရ မိမိတို့ နှစ်သက်လိုလားတဲ့သူတွေ ပြောဆိုသမျှကို တစ်စုံတစ်ရာ ငြင်းချက်မထုတ်ဘဲ ကျေနပ်စွာ နားထောင်တတ်ကြပြီး အမှားအယွင်းပါခဲ့သည့်တိုင် မသိဟန် ဆောင်ပေးတတ်ကြပါတယ်။

တကယ်လို့ မိမိတို့မလိုလားတဲ့ သူတွေဆိုရင်တော့ အရေးပါပြီး စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို ပြောနေသည်ဖြစ်စေ ဝေဖန်ကဲ့ရဲ့တာ၊ ငြင်းချက်ထုတ်တာ၊ ငြင်းခုံပြောဆိုတာတွေနဲ့ အတိုက်အခံ လုပ်တတ်ကြပါတယ်။

လူတစ်ဦးချင်းအလိုက် မိမိတို့မျှော်မှန်းတဲ့ဘဝကို ထုဆစ်ပုံဖော်ကြရာမှာ စိတ်ကူးအတွေးအခေါ်အမျိုးမျိုးအပြင် စိတ်ဓာတ်ထားရှိပုံအခြေခံများလည်း ကွဲပြားသွားတာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။

စိတ်ဓာတ်ထားရှိပုံများ ကွဲပြားသွားတာကြောင့်လည်း ကိုယ်တိုင် ထုဆစ်ကြတဲ့ ဘဝပုံရိပ်တွေပါ ကွာခြားသွားရတာ ဖြစ်ပါတယ်။



ထိုးဖောက်နားလည်နိုင်စေရန် နားထောင်ခြင်းအတွက် သတိပြုစရာများ

- ၁။ ပြောဆိုဆွေးနွေးသော စကားဝိုင်းအတွင်းမှ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အကြောင်းအရာအသစ်များကို နားထောင်ခြင်း။

- ၂။ အကြောင်းအရာများအပေါ် သဘောတူသည်ဖြစ်စေ၊ သဘောထားကွဲသည်ဖြစ်စေ၊ နားထောင်ခြင်းကို ဆက်တိုက်ပြုလုပ်ပေးပါ။
- ၃။ သင် နေ့စဉ်ကြုံတွေ့သိရှိရသော ကိစ္စမှန်သမျှအား မှတ်တမ်းတင်ထားပေးပါ။

မြင့်မြတ်တဲ့စိတ်ထားတွေမှာ ရည်မှန်းချက်တွေရှိကြပြီး အခြားသော စိတ်ထားတွေမှာတော့ အလိုဆန္ဒတွေ ရှိနေတတ်ပါတယ်။

ဝါရှင်တန်အပင်း
(အပေရိုကန် စာရေးဆရာ)

လောကမှာ ကျွန်ုပ်တို့ ဘာအလိုရှိတယ်၊ ဘာတွေရကြတယ်ဆိုတာနဲ့ ပတ်သတ်ပြီး သိသာတဲ့ ဆက်နွယ်မှုမရှိပေမဲ့ ကျွန်ုပ်တို့ ကြုံတွေ့ရတဲ့ ကိစ္စတွေနဲ့ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ရရှိခြင်းတို့အကြားမှာတော့ ဆက်စပ်မှုတွေရှိနေတာ တွေ့ရပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ပတ်ဝန်းကျင်ကို လေ့လာလိုက်တဲ့အခါ လိုချင်ရချင်စရာတွေများစွာရှိနေတာကို တွေ့ရှိရပြီး ကျွန်ုပ်တို့က လူ ၁၀၀၀၀၀ လောက်ကို ချမ်းသာကြွယ်ဝချင်သလားလို့ မေးကြည့်နိုင်ပါတယ်။

ထိုအခါရရှိလာမယ့်အဖြေက “လူတိုင်းချမ်းသာချင်သော်လည်း အများစုကတော့ ဆုတောင်းမပြည့်နိုင်ဘူး” လို့ ဖြေကြပါလိမ့်မယ်။

ဘဝရဲ့ အောင်မြင်မှုကို ရယူချင်တဲ့သူတွေအနေနဲ့ မိမိက ဘယ်သူဖြစ်ပြီး ဘယ်လိုအခြေအနေ အဆင့်အတန်းမှာ ရပ်တည်နေတယ်၊ ဘာကို အဓိကရည်ရွယ်ပြီး ဘယ်လိုအလုပ်တွေကို တာဝန်ယူလုပ်ကိုင်တယ်ဆိုတာကို ကိုယ်တိုင် ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိနားလည်ဖို့ လိုပါတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ မကြိုက်တဲ့အလုပ်တွေကိုလည်း လုပ်နေရတတ်ပြီး လုပ်ချင်လိုတဲ့ အလုပ်တွေကိုတော့ အခြေအနေအရ ရှောင်ကြဉ်နေရတတ်ပါတယ်။

*

သင်၏ တာဝန်ယူနိုင်စွမ်း မြင့်မားလာစေဖို့ လေ့ကျင့်ခြင်း

၁။ အောက်ပါတို့အနက် ကြိုက်ရာတစ်ခုကို ရွေးချယ်ပြီး တာဝန်ယူနိုင်စွမ်း ရှိအောင် ကြိုးစားပါ။ တစ်ခုတည်းကို တာဝန်ယူနိုင်စွမ်း လုံလောက် စွာရှိပြီးပါက နောက်ထပ် တာဝန်နှစ်ခုသုံးခုကို တစ်ပြိုင်တည်းရယူပြီး ဆောင်ရွက်ကြည့်ပါ။

- a. သင်၏ဆက်ဆံရေး။
- b. သင်၏ကျန်းမာရေး။
- c. သင်၏ ဘဏ္ဍာရေး။
- d. သင်၏ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်း။

၂။ အထက်ပါကဏ္ဍများအား တာဝန်ယူဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့ ဘယ်လိုတိကျ တဲ့ အရေးယူဆောင်ရွက်မှုတွေ ရှိပါသလဲ။

၃။ သင် ဆောင်ရွက်သော ကဏ္ဍအတွက် မှတ်တမ်းမှတ်ရာများကို ထားရှိ ပေးပါသလား။



(၆)

အခြားသူများအပေါ် သြဇာလွှမ်းမိုးခြင်း

အခြားသူများအပေါ် သြဇာလွှမ်းမိုးလိုတယ်ဆိုရင် အပြန်အလှန် ယုံကြည်မှု တည်ဆောက်နိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။

အပြန်အလှန်ယုံကြည်မှု တည်ဆောက်နိုင်ဖို့အတွက် ကနဦးဆောင် ရွက်မှုအဖြစ် မိမိနှင့်အစေးကပ်သူကို ဦးစွာရှာတွေ့ဖို့ လိုပါတယ်။

မိမိနှင့် အစေးကပ်တဲ့သူဖြစ်တဲ့အခါ ပြောဆိုဆွေးနွေးသည့်ကိစ္စ အတော်များများမှာ အမြင်ချင်းတူနိုင်ပြီး ပြောဆိုဆွေးနွေးနေတဲ့အချိန် အတွင်းမှာလည်း အလိုက်သင့် ညှိနှိုင်းအဖြေရှာမှုတွေ လုပ်နိုင်ပါတယ်။ မိမိနှင့်အစေးကပ်သူအား ပြောဆိုဆွေးနွေးရာမှာ အပြန်အလှန် နားလည် ပေးနိုင်မှုနှင့် အပြန်အလှန်ယုံကြည်မှု တည်ဆောက်နိုင်ဖို့ ဆွေးနွေးမယ့် အကြောင်းအရာခေါင်းစဉ်တွေကို ရွေးချယ်နိုင်ဖို့လိုပါတယ်။ အဓိက ရွေးချယ် သင့်တဲ့ အကြောင်းအရာ ခေါင်းစဉ်တွေကတော့ မိသားစုဘဝ အခြေအနေများ၊ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းဆိုင်ရာ ကိစ္စများ၊ ဝါသနာပါရာ စိတ်ဝင်စားရာ ကိစ္စများ၊ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်အကိုင်များ... ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ပြောဆိုဆွေးနွေးနေစဉ် အချိန်အတွင်းမှာ တစ်ဖက်က ပြောဆိုနေသူရဲ့

လိုအပ်ချက်နှင့် လိုချင်နေတဲ့အရာများ ဘဝရည်မှန်းချက်ထားရှိခြင်းနှင့် ဦးတည်ချက်များကို နားလည်မှုပေး တန်ဖိုးထားနိုင်စွမ်းရှိဖို့ လိုပါတယ်။

သင်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ အကြောင်းကိစ္စများအား ရိုးသားပွင့်လင်းစွာ ပြောပြပြီးသည်နှင့် တစ်ဖက်လူအား “သင့်အကြောင်း နည်းနည်းလောက် ပြောပြပေးပါလား” လို့ မေတ္တာရပ်ခံ တောင်းဆိုပေးပါ။

တစ်ဖက်လူနှင့် ပတ်သက်ပြီး တစ်စုံတစ်ရာကို နားလည်ပေးနိုင်ခြင်း ဟာ သင့်ဘဝအတွက် ဆင်ခြင်နားလည်စရာ သင်ခန်းစာတစ်ခုကို ရလိုက် ခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင်က လူအများအပေါ် ဩဇာရှိန်ဝါဖြင့် လွမ်းမိုးလိုတဲ့အခါ ယုံကြည် မှုဆိုတဲ့ အုတ်မြစ်ကို ခိုင်မာစွာချဖို့ လိုပါတယ်။

ယုံကြည်မှုဆိုတဲ့အုတ်မြစ် ခိုင်မာစွာချပြီးရင်တော့ ဒီထက်လေးနက်တဲ့ ယုံကြည်နားလည်မှုအဆင့်ကို တက်လှမ်းနိုင်ပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်အပေါ် ယုံကြည်မှုရှိလာတဲ့သူတွေအပေါ် သင်က ကူညီချင် တယ်။ အကြံပြုချင်တယ်ဆိုရင် အဲဒီလူတွေရဲ့ လိုအပ်ချက် အားနည်းချက်နဲ့ ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ အခြေအနေအရပ်ရပ်ကို သင်က ပွင့်လင်းရိုးသားစွာဖြင့် ထောက်ပြပေးဖို့ လိုပါတယ်။ သင်က တစ်ဖက်လူရဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်တွေကို မေးမြန်းဖို့ အားနာနေတယ်ဆိုရင် သင့်ဘက်က ခွင့်ပြုချက်တောင်းခံပေးပါ။

သင့်ဘက်က တစ်ဖက်လူရဲ့ဘဝမှာ အကောင်းဆုံးဖြစ်နိုင်ခြေရှိတဲ့ အရာတွေကို ဝေဖန်ထောက်ပြ အကြံပြုပေးပါ။ အားနည်းချက်များကို ပြုပြင် နိုင်မယ့် နည်းလမ်းများကို ပြောပြပေးပါ။

သင့်အပေါ် ယုံကြည်သူများလာခြင်းဟာ သင်က လူအများအပေါ် စွမ်းရည်ကောင်းမြင့်မားစွာဖြင့် ဩဇာလွှမ်းမိုးထားနိုင်ခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။



လက်တွေ့ကျသော ဆောင်ရွက်မှုဖြစ်စေရန် လှုံ့ဆော်ခြင်း

လက်တွေ့ကျသော ဆောင်ရွက်မှုများဖြစ်စေရန်အတွက် လှုံ့ဆော်ရာ မှာ စွမ်းရည်ပြည့်ဝတဲ့ (သို့) ဩဇာရှိန်ဝါရှိတဲ့ တောင်းဆိုမှုတွေ အဓိက လိုအပ်ပါတယ်။

ဩဇာရှိန်ဝါရှိတဲ့ တောင်းဆိုမှုတွေထဲက တိကျတဲ့ သတင်းအချက်
အလက်တွေ၊ လက်ရှိဖြစ်ပျက်နေတဲ့ အခြေအနေတွေအပေါ် မူတည်ပြီး ဆုံး
ဖြတ်ချက်တွေ ပါဝင်လျက်ရှိပါတယ်။



(၇)

ဩဇာရှိန်ဝါရှိသော တောင်းဆိုမှုများ ပြုလုပ်ခြင်း

သိမှတ်စရာများ

- ၁။ ဘယ်သူမဆို တောင်းဆိုမှုတွေ ပယ်ချခံရမှာကို ကြောက်ရွံ့တတ်ကြပါတယ်။ အမှန်တကယ်လည်း တောင်းဆိုမှုတိုင်းက အောင်မြင်ဖို့ အတွက် ကျိန်းသေမျှော်လင့်နိုင်ခြင်း မရှိပါဘူး။ တောင်းဆိုမှုတွေကြောင့် ဘဝမှာ ခြိမ်းခြောက်ခံရပြီး ပုန်းရှောင်နေရတာမျိုးတွေ ရှိတတ်သလို၊ တောင်းဆိုမှုတွေကြောင့်ပဲ လိုအင်ဆန္ဒတွေ ရည်မှန်းချက်တွေ ပြည့်ဝတတ်ကြပါတယ်။ တောင်းဆိုမှုတွေအတွက် အထိရောက်ဆုံး ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေကတော့ မိမိအတွက် စိတ်ထိခိုက်စရာ ဖြစ်စေတဲ့အထိ ပယ်ချခံရတာမျိုးတွေ မိမိတောင်းဆိုချက်အတိုင်း ဖြစ်မလာနိုင်ခြင်း တွေကို ကြိုတင် စိစစ်ရွေးချယ်ထားခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘဝမှာကြုံတွေ့ရတတ်တဲ့ တောင်းဆိုမှုတွေအရ မိမိက တောင်းဆိုရတာရှိသလို မိမိက တောင်းဆိုခံရတာလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ တောင်းဆိုချက်တိုင်း အောင်မြင်မှုအပြည့်အဝ မရနိုင်ပေမဲ့ အကျိုးအကြောင်းဆီလျော်ပြီး လက်ခံနိုင်တဲ့ တောင်းဆိုမှုမျိုးတွေကတော့ အစဉ်အမြဲ အောင်မြင်လေ့ရှိပါတယ်။

ဒါကြောင့် မိမိဘဝကို အကောင်းဆုံး ပုံဖော်ထုဆစ်နိုင်ဖို့ သြဇာ ရှိန်ဝါရှိတဲ့ တောင်းဆိုမှုတွေကိုသာ အဓိကအရေးထားဖို့ လိုပါတယ်။

၂။ သြဇာရှိန်ဝါရှိတဲ့ တောင်းဆိုမှုကို ထိရောက်စွာ အားပေးနိုင်တဲ့အရာ ကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သူများနဲ့မတူအောင် ထူးထူးခြားခြားဖြစ်နေ စေဖို့ လိုပါတယ်။

ဒါကြောင့် တစ်စုံတစ်ရာ တောင်းဆိုမှုမလုပ်ခင် သင့်ကိုယ်သင် ဦးစွာ အာရုံစိုက်ပြီး လိုအပ်သလို ပြင်ဆင်ထားပါ။

သင့်ဘက်က သြဇာရှိန်ဝါကောင်းတဲ့ ပုံစံရှိနေမှသာ သင့်တောင်းဆိုမှု တွေအတွက် ရာနှုန်းပြည့် မျှော်လင့်ချက်ထားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၃။ သင့်တောင်းဆိုမှုက သြဇာရှိန်ဝါရှိနေစေဖို့ ပြင်ဆင်ရသလို သင့် တောင်းဆိုချက်ကြောင့် နောက်ဆက်တွဲဖြစ်လာနိုင်တဲ့ အကျိုးရလဒ် တွေကိုလည်း ကြိုတင်ရိပ်စားမိဖို့ လိုပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဘယ်လိုတောင်းဆိုမှုတွေက လက်တွေ့အမှန်တကယ် အကျိုးရှိနိုင်ပြီး ဘယ်လိုတောင်းဆိုမှုတွေကတော့ အကောင်းဆုံးဖြစ် တဲ့အထိ မျှော်လင့်ချက်မထားနိုင်ပုံကို ကြိုတင်တွက်ဆထားပေးပါ။

၄။ တောင်းဆိုသူဘက်က တောင်းဆိုခြင်းအလုပ်သက်သက်ကိုသာ လုပ်နိုင်ပြီး အခြားဘာမှ ကျွမ်းကျင်မှုမရှိခဲ့ရင်လည်း မျှော်လင့်ချက်တွေ ကွယ်ပျောက်သွားရတတ်ပါတယ်။

အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ တောင်းဆိုချက်တွေက အများအတွက် (သို့) အရေးပါတဲ့ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုကို ကိုယ်စားမပြုဘဲ တစ်ကိုယ်ကောင်း ဆန်စွာဖြင့် ပုဂ္ဂလိကအရေးကိုသာ ဦးစားပေးခဲ့ရင်လည်း တစ်စုံ တစ်ရာ အောင်မြင်နိုင်ခြေမရှိနိုင်ပါဘူး။

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ တောင်းဆိုမှုတွေထဲမှာ ကတိကဝတ်ပြုတာတွေ၊ တန်ပြန် ပေးဆပ်မယ့် အကူအညီတွေ ပါဝင်နေခဲ့မယ်ဆိုရင်တော့ တောင်းဆို ချက်တွေ အောင်မြင်နိုင်မယ့် အလားအလာ ကောင်းနေပါလိမ့်မယ်။ တောင်းဆိုမှုတိုင်းရဲ့ နောက်ကွယ်မှာ ပကတိ ရိုးသားမှုရှိနေဖို့ လိုအပ် ပါတယ်အ

သင့်ဘက်က မှန်ကန်တိကျမှုရှိတဲ့ တောင်းဆိုမှုဟာ သြဇာရှိန်ဝါရှိတဲ့

တောင်းဆိုမှုကိုဖြစ်စေပြီး သင့်တောင်းဆိုချက်တွေအပေါ် စိတ်
ကျေနပ်လက်ခံနိုင်မယ့် တုံ့ပြန်မှုကို ရရှိလာစေပါတယ်။

တောင်းဆိုချက်များကို ဖန်တီးအသက်သွင်းသူများအနေနဲ့ တောင်းဆို
ချက် တစ်ချက်ချင်းအလိုက် လက်ခံနိုင် လက်မခံနိုင်ကို တုံ့ပြန်ဖြေ
ကြားခံရမှာဖြစ်ပါတယ်။

တောင်းဆိုချက်များကို လက်ခံရရှိသူဘက်ကတော့ အဓိကအားဖြင့်
ရွေးချယ်စရာ ၄ ခု ရှိနေပါတယ်။

- အဲဒါတွေကတော့ - တောင်းဆိုချက်များကို လက်ခံဖို့၊
- တောင်းဆိုချက်များကို ပယ်ချဖို့၊
- တောင်းဆိုချက်အား လက်ခံနိုင် လက်မခံနိုင်
ဆိုသည်ကို အကြောင်းပြန်ဖို့၊
- အဖြစ်နိုင်ဆုံးနှင့် ပေးစွမ်းနိုင်လောက်သော
ဖြစ်သင့်ဖြစ်ထိုက်သော အခြေအနေအတွက်
သာ လက်ခံနိုင်ဖို့... တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် တောင်းဆိုလိုသူအားလုံးကို ကိုယ်စားပြုတဲ့ အများအတွက်
ရှေးရှုတဲ့ တောင်းဆိုမှုမျိုးကိုသာ ဦးစားပေးတောင်းဆိုရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

*

ဩဇာရှိန်ဝါရှိသော တောင်းဆိုမှုလုပ်နိုင်ဖို့အတွက် လေ့ကျင့်ခြင်း

- ၁။ မိမိဘက်က စွမ်းရည်ကောင်းများ တိုးမြှင့်လာစေဖို့ တောင်းဆိုမှု
အမျိုးမျိုးကို နေ့စဉ် ၃ ကြိမ်ခန့် လေ့ကျင့်ပေးပါ။
သင့်တောင်းဆိုမှုများက ထိရောက်မှု ရှိ မရှိသိနိုင်ဖို့ အခြားသူများကို
ဖိတ်ခေါ်ပြီး သင့်အား ဝေဖန်ခိုင်းပါ။
- ၂။ သင့်တောင်းဆိုမှုနှင့် ပတ်သက်သော ရလဒ်များကို မှတ်တမ်းတင်ထား
ပါ။

□

(၈)

အများအတွက် ရပ်တည်ကာကွယ်ပေးခြင်း

သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်စွမ်းရည်ကို အပြည့်အဝ နားလည်လာတဲ့အခါ သင့်ရဲ့ အခြားသူတွေအပေါ် ဩဇာလွှမ်းမိုးနိုင်မှုကလည်း တဖြည်းဖြည်း မြင့်တက်လာတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

ဒီတစ်ခါ ဘယ်လိုထိရောက်တဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေက နေ့စဉ်အခွင့်အရေးကောင်းတွေကို ဖန်တီးပေးနိုင်တယ်ဆိုတာကိုပါ သိလာပါလိမ့်မယ်။ လူအများကို ဩဇာသက်ရောက်စေတဲ့ အခြားနည်းလမ်းတစ်ခုကတော့ လူအများအတွက် မိမိက ရပ်တည်ကာကွယ်ပေးခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ လူအများအတွက် ရပ်တည်နိုင်စွမ်းရှိလာတဲ့အခါ အဲဒီလူအများရဲ့ ယုံကြည်အားကိုးမှု၊ လေးစားရိုသေမှုကို ခံရတာကြောင့် မိမိဘက်က ဩဇာရှိန်ဝါတက်မှန်း မသိ တက်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့အနေနဲ့ နေ့စဉ် တစ်ရက်ချင်းအလိုက် လူအများအတွက် ရပ်တည်ကာကွယ်ပေးနိုင်မယ့် အခွင့်အလမ်းတွေကို ရှာနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။

လူအများကို ဩဇာရှိန်ဝါလွှမ်းမိုးထားနိုင်တဲ့ နောက်ထပ်နည်းလမ်း