

အောင်မြင်သူဖြစ်လာနည်း

လက်တွေ့ အောင်မြင်ရေး

နည်းလမ်းများနှင့်

တံတောင်းအောင်လုပ်နည်း

ဒေါက်တာမောင်မောင်သိမ်း



ဤစာအုပ်မှာ ကြီးပွားရေးတက္ကသိုလ်၊ စာသင်တက္ကသိုလ်နှင့် ဘဝတက္ကသိုလ် များမှ သွန်သင်ပေးချက်များ၊ လေ့လာမှုများ၊ လက်တွေ့အသုံးချကြည့်မှုများ၏ ရလဒ် ဖြစ်ပါသည်။ နှစ်ပေါင်း ၃၀ ကျော် ၄၀ နီးပါး လေ့လာမှု၊ လက်တွေ့ ကျင့်သုံးမှု၏ ရလဒ်လည်း ဖြစ်ပါသည်။

အမှာမဟုတ်သော အမှာ မှ

သင်၏ အောင်မြင်ရေးသည် ဗိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်း ရောင်းရင်းများ အပေါ်တွင် များစွာတည်မှီနေပါသည်။ စိတ်ပညာရှင်များ၏ လေ့လာ တွေ့ရှိချက် အရမူ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ကောင်းခြင်းသည် မွေးရာပါ အရည်အချင်း ကြောင့် ဖြစ်နိုင်သလို လေ့ကျင့် ပျိုးထောင်ပေးလျှင်လည်း ဖြစ်နိုင်ကြောင်း သိရ၏။

သင် လူချစ်လူခင် ပေါများသူ ဖြစ်လိုသလား မှ

ခေါင်းအေးအေးထားတတ်ခြင်း၏ အကြီးမားဆုံး အကျိုးကျေးဇူးမှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ စရိုက်များနှင့် ကိုက်ညီအောင် နေတတ်ထိုင်တတ်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ပွင့်လင်းလာစေရန်လည်းကောင်း၊ ဟာသကို မဟာမိတ်အဖြစ် သုံးတတ်ရန် လည်းကောင်း၊ ကြိုတင် မှန်းဆ၍ ကြိုတင် ပြင်ဆင်တတ်ရန် လည်းကောင်း၊ သူတစ်ပါးတို့ကို အလေးထား ဂရုပြုရန်လည်းကောင်း လေ့ကျင့်ပေးခြင်းဖြင့် ဘဝတွင် တွေ့ကြုံရမည့် မည်သည့်အရာကိုမဆို ခေါင်းရှင်းရှင်းဖြင့် ရင်ဆိုင် နိုင်မည် ဖြစ်သည်။

ခေါင်းအေးအေးထားနည်း အတတ်ပညာ မှ

ကံကောင်းတဲ့သူတွေဟာ ရဲရင့်ကြပါတယ်။ လုပ်ရဲကိုင်ရဲကြပါတယ်။ ကြောက် တတ်တဲ့သူတွေဟာ သိပ်ပြီး ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် ကံကောင်းလေ့ မရှိပါဘူး။ မြန်မာစကားဖြစ်တဲ့ “ကြောက်ရင် လွဲ၊ ရဲရင် မင်းဖြစ်” ဆိုတာနဲ့ စိတ်ပညာရှင် တွေရဲ့ တွေ့ရှိချက်နဲ့ သွားကိုက်တယ်။ လုပ်ရဲကိုင်ရဲရမယ် ဆိုပေမဲ့ အရမ်း စွတ်လုပ်တာကို ပြောတာ မဟုတ်ပါဘူး။ လုပ်ရဲကိုင်ရဲရမယ် ဆိုတာ အခွင့်ကောင်း ရလာပြီဆိုရင် အဲဒီအခွင့်ကောင်းကို ခုန်ဖမ်း ဆုပ်ကိုင်နိုင်အောင် ရဲရဲ စွန့်စားတာမျိုးကို ဆိုလိုပါတယ်။

ကံကောင်းအောင်လုပ်နည်း မှ



အောင်မြင်သူ ဖြစ်လာနည်းနှင့် လက်တွေ့တိုးတက်အောင်မြင်ရေး နည်းလမ်းများ စာအုပ်နှင့် ကံကြမ္မာဆိုင်ရာ သီအိုရီများနှင့် ကံကောင်းအောင်လုပ်နည်း စာအုပ်တို့ကို တစ်ပေါင်းတည်း ထုတ်ဝေခြင်း။



□ အောင်မြင်ကြီးပွား တိုးတက်ရေးတွင် မပါလျှင် မပြီးသော အရာကား မှန်ကန်စွာ စဉ်းစားတတ်ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ အောင်မြင်သူနှင့် ရှုံးနိမ့်သူ၊ ခေါင်းဆောင်နှင့် နောက်လိုက်တို့ ကွဲပြား ခြားနားသော အရာများတွင် မှန်ကန်စွာ စဉ်းစားခြင်းလည်း တစ်ခု အပါအဝင် ဖြစ်သည်။

စဉ်းစားဉာဏ် ထက်သန်စေလိုသော် မှ

□ သင်၏ အရည်အသွေး အားလုံးကို သင့်ဦးနှောက်ထဲတွင် သို့ လှောင်ထားသည်။ သင်၏ စိတ်ဆန္ဒတန်ခိုးလည်း ထိုအထဲတွင် ပါဝင်သည်။ စိတ်ဆန္ဒတန်ခိုးသည်လည်း လေ့ကျင့်ပေးလျှင် တိုးတက်လာနိုင်ပေသည်။ ခက်ခဲသော အလုပ်တစ်ခုကို ပြီးဆုံးအောင် လုပ်တိုင်း စိတ်ဆန္ဒတန်ခိုး တိုးတက်လာကာ နောင်တွင် ခက်ခဲသော အလုပ်များ လုပ်ရာတွင် လွယ်ကူလာ၍ ပင်ပန်းတော့မည် မဟုတ်ပေ။

ဦးနှောက်၏ အံ့ဖွယ်စွမ်းရည် မှ

□ အလုပ်များသည့် ဒဏ်ကို ခံနိုင်၍ အလုပ်များများ လုပ်နိုင်ရန် အတွက် သင်၏ အကျင့်များကို ပြောင်းလဲပစ်ရန် လိုပါသည်။ ထိုသို့ ပြောင်းလဲခြင်းဖြင့် သင့်တွင် ထူးခြားသော အောင်မြင်မှုများ ရရှိပါမည်။ စိတ်ဖိစီးမှု လျော့နည်းခြင်း၊ ကျန်းမာရေး ပိုမို ကောင်းမွန်လာခြင်းနှင့် ပြီးစီး အောင်မြင်ခြင်းတို့ကို ရရှိ ခံစားလာရပါမည်။

အလုပ်များသည့်ဒဏ်ကို ခံနိုင်၍ အလုပ်များများ လုပ်နိုင်ရန် မှ

□ စစ်မှန်သော သို့မဟုတ် မိမိသည် မိမိသာ ဖြစ်သော ပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိကိုယ်မိမိ လေးစား တန်ဖိုးထားသူ ဖြစ်၏။ မိမိကိုယ်မိမိ လေးစားတန်ဖိုးထားသောကြောင့်သာ အခြား သူတစ်ပါးအဖြစ်ကို အားမကျခြင်း ဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်ကို လေးစားတန်ဖိုးထားသူသည် အခြားသူများကိုလည်း လေးစားတန်ဖိုးထားမည် ဖြစ်ရာ လူမှုဆက်ဆံရေးတွင် မိမိလိုအင်သာမက သူတစ်ပါး၏ လိုအင်ကိုလည်း ကြည့်မည် ဖြစ်သည်။ ဤသို့ဖြင့် စစ်မှန်သော ပုဂ္ဂိုလ်သည် အပေးအယူ မျှသော ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်လာပေသည်။

သင်သည် သင်သာ ဖြစ်ပါစေ မှ

□ စိတ်ကူးယဉ်အိပ်မက်မက်သူတိုင်း အောင်မြင်မည် ဟူ၍ ဆိုလိုခြင်း မဟုတ်။ စိတ်ကူးအိပ်မက် ရှိသော်လည်း ထိုအိပ်မက် ဖြစ်မြောက်လာရန် မကြိုးစားပါက အောင်မြင်မည် မဟုတ်ပေ။ သို့သော် စိတ်ကူးအိပ်မက်မက်ခြင်းသည် အောင်မြင်မှုတိုင်းအတွက် ပထမခြေလှမ်း ဖြစ်သည်။ စိတ်ကူးယဉ်အိပ်မက်မက်ပြီးနောက်လည်း ယင်းကို တရားသေ စွဲထားရမည် ဟူ၍ မဆိုလို။ အခြေအနေ အချိန်အခါအရ မိမိ၏ စိတ်ကူးအိပ်မက်ကို ပြောင်းလဲသင့်လျှင် ပြောင်းလဲပေးရမည် ဖြစ်၏။

အိုလံပစ် ချန်ပီယံများ၏ လျှို့ဝှက်ချက်များ မှ

□ ‘ငွေ’ကဲ့သို့ပင် ‘အချိန်’တွင်လည်း လေလွင့် ယိုဖိတ်မှု ရှိပါသည်။ နည်းနည်းစီ မသိမသာ ယိုဖိတ်မှုများကြောင့် တစ်နေ့ ကုန်ဆုံးသောအခါတွင် ‘အချိန်တွေ ဘယ်ရောက်ကုန်ပါလိမ့်’ ဟူ၍ ခံစားရတတ်ပါသည်။ တစ်နေ့တာ အချိန်ကို စီမံကိန်းဖြင့် ခွဲခြားထားတတ်မှသာလျှင် သင့်အတွက် ကိုယ်ပိုင်အချိန် ကျန်မည် ဖြစ်သည်။ ထို ကိုယ်ပိုင်အချိန်ကလေးများသည် သင့်ကို အကျိုးပြုမည် ဖြစ်သည်။ အချိန် စီမံခန့်ခွဲရန်အတွက် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ အလုပ် ပြီးရမည့်အချိန်ကို ကြိုတင် သတ်မှတ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

အလုပ် တွင်ကျယ်အောင် ပြုလုပ်နည်း မှ

အောင်မြင်သူ ဖြစ်လာနည်း၊
 လက်တွေ့အောင်မြင်ရေး နည်းလမ်းများနှင့်
 ကံကောင်းအောင် လုပ်နည်း
 ဒေါက်တာမောင်မောင်သိမ်း

(အောင်မြင်သူ ဖြစ်လာနည်းနှင့် လက်တွေ့တိုးတက်အောင်မြင်ရေး နည်းလမ်းစာအုပ်
 နှင့် 'ကံကြမ္မာထိုင်ရာ နေရာအိမ်များကို နှစ်စဉ်အောင်လုပ်နည်း'စာအုပ်တို့ကို
 တစ်ပေါင်းတည်း ထုတ်ဝေခြင်း)



WISDOM HOUSE

☎ ၀၁-၅၄၅၀၃၆၊ ၀၉-၅၀၅-၈၅၃၃၊ ၀၉-၄၃၀-၄၁၈၅၇။
 wisdomhouse.mm@gmail.com

ပထမအကြိမ်

အုပ်ရေး

ထုတ်ဝေသူ

ဧပြီလ၊ ၂၀၁၇ ခုနှစ်။

၅၀၀

ဦးမောင်မောင်

Wisdom House စာအုပ်တိုက် (မြဲ-၀၀၄၇၁)၊

အခန်း (၂၀၄)၊ တိုက် (၈၇၅-၈၇၆)၊

လက်ဝဲမင်းဒင်လမ်း၊ မေတ္တာညွန့်ရပ်ကွက်၊

တာမွေမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ပုံနှိပ်သူ

ဦးဇော်မြင့်ဝင်း

ကာလာဇုန်ပုံနှိပ်တိုက် (မြဲ-၀၀၁၄၂)၊

အမှတ် (၁၈၄)၊ (၃၁) လမ်း၊ ရန်ကုန်။

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း

ကိုကြီးဌေး

အတွင်းအပြင်အဆင်

H. Lwin

တည်းဖြတ်

အေးကျော်မင်း

တန်ဖိုး

ထုတ်ဝေခံစားရန် ၇၀၀၀

၃၄၀

မောင်မောင်သိမ်း၊ ဒေါက်တာ

အောင်မြင်သူ ဖြစ်လာနည်း၊ လက်တွေ့အောင်မြင်ရေး နည်းလမ်းများနှင့် ကံ
ကောင်းအောင် လုပ်နည်း / ဒေါက်တာမောင်မောင်သိမ်း၊ - ရန်ကုန်၊

Wisdom House စာအုပ်တိုက်၊ ၂၀၁၇။

၂၁၀ စာ၊ ၁၃ x ၂၀.၅ စင်တီမီတာ။

(၁) အောင်မြင်သူ ဖြစ်လာနည်း၊ လက်တွေ့အောင်မြင်ရေး နည်းလမ်းများနှင့်
ကံကောင်းအောင် လုပ်နည်း



ဒေါက်တာမောင်မောင်သိမ်

၁၉၅၃ တွင် အဖ ဦးခင်သိန်း၊ အမိ ဒေါ်တင်မြင့်တို့မှ ရန်ကုန်မြို့၌ မွေးဖွားသည်။ အမည်ရင်း မောင်မောင်သိမ် ဖြစ်သည်။

ငယ်စဉ်က ရန်ကုန်မြို့ St. Paul ကျောင်း၊ အထက (၆) မော်လမြိုင်၊ အထက (၃) ဗိုလ်တထောင်တို့တွင် ပညာသင်ကြားခဲ့သည်။ ပညာအရည်အချင်းမှာ-

- (၁) Ph. D. (International Economic Law)
- (၂) မဟာဥပဒေဘွဲ့. (LL.M)
- (၃) ဥပဒေဘွဲ့. [LL.B]
- (၄) ဝိဇ္ဇာ (ဥပဒေ) ဘွဲ့. [B.A.(law)]
- (၅) Associate of Australia and New Zealand Institute of and Insurance Finance
- (၆) Pg. dip. in Applied Psychology
- (၇) Arbitration & Mediation (WIPO)။

လုပ်ကိုင်ခဲ့ဖူးသော အလုပ်အကိုင်များမှာ-

- (၁) အချိန်ပိုင်းနည်းပြ၊ ဥပဒေပြဌာန၊ ရန်ကုန်ဝိဇ္ဇာနှင့် သိပ္ပံတက္ကသိုလ်၊
- (၂) အချိန်ပိုင်း အဆောင်နည်းပြ၊ အင်းဝဆောင်၊
- (၃) လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး၊ အိုးအိမ်ဦးစီးဌာန၊
- (၄) အကြီးတန်းမန်နေဂျာ (ဌာနကြီးမှူး)၊ အာမခံနှင့် ဥပဒေဌာန၊ မြန်မာ့ကြယ်ငါးပွင့် သင်္ဘောလုပ်ငန်း၊
- (၅) အထွေထွေ မန်နေဂျာ၊ မြန်မာ့အာမခံလုပ်ငန်း၊
- (၆) ဒုတိယဝန်ကြီး၊ ဘဏ္ဍာရေးဝန်ကြီးဌာန၊
- (၇) ဥက္ကဋ္ဌ၊ အာမခံလုပ်ငန်း ကြီးကြပ်ရေးအဖွဲ့၊
- (၈) ဥက္ကဋ္ဌ၊ မြန်မာနိုင်ငံ ငွေချေးသက်သေခံလက်မှတ်လုပ်ငန်းကြီးကြပ်ရေးကော်မရှင်။

အချိန်ပိုင်း စာပေသင်ကြားခြင်းကို ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်၊ စီးပွားရေးတက္ကသိုလ် အပါအဝင် တက္ကသိုလ်များတွင် ၂၀၁၂ နေပြည်တော်သို့ ပြောင်းရွှေ့ တာဝန်ထမ်း ဆောင်ချိန် အထိ ပြုလုပ်ခဲ့သည်။

လက်ရှိတွင် UMFCCI ၏ အကြံပေးအဖြစ် လည်းကောင်း၊ Freelance Consultant အဖြစ် လည်းကောင်း ဆောင်ရွက်လျက် ရှိသည်။

နိုင်ငံခြားသို့ အကြိမ်ပေါင်း ၆၅ ကြိမ် သွားရောက်ခဲ့သည်။ မြန်မာဘာသာ၊ အင်္ဂလိပ်ဘာသာတို့ဖြင့် ဆောင်းပါး ၃၅၀ ကျော် ရေးသားခဲ့ပြီး အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ရေးသားသော အာမခံ ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်ကို ဆွစ်ဇာလန်နိုင်ငံထုတ် FOCUS မဂ္ဂဇင်းတွင် ဖော်ပြခြင်း ခံခဲ့ရသည်။ လုံးချင်း ခုနစ်အုပ် ရေးသား ထုတ်ဝေပြီးခဲ့ရာ၌ အာမခံအကြောင်း စာအုပ် သုံးအုပ်၊ ကြီးပွားရေးအကြောင်း စာအုပ် နှစ်အုပ်၊ လျှို့ဝှက်သည်းဖို ဘာသာပြန် ဝတ္ထုတို ပေါင်းချုပ် နှစ်အုပ်တို့ ဖြစ်သည်။ Law of Insurance စာအုပ်ကို ပြုစုခဲ့ပြီး ၎င်းကို ဥပဒေသင်ရိုးညွှန်းတမ်း ပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်အဖြစ် ဥပဒေ တတိယနှစ် သင်တန်းများတွင် သင်ကြားလျက် ရှိသည်။

ဇနီးမှာ ဒေါက်တာမွန်မွန်တာ၊ ပါမောက္ခ/ဌာနမှူး(ငြိမ်း)၊ ဥပဒေပညာဌာန၊ ဒဂုံ တက္ကသိုလ် ဖြစ်ပြီး သမီးသည် နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးဌာနတွင် ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူး၊ သားမှာ ဘယ်လ်ဂျီယမ်နိုင်ငံ ဘရပ်ဆဲလ်မြို့၊ မြန်မာသံရုံးတွင် ပထမ အတွင်းဝန်အဖြစ် တာဝန်ထမ်းဆောင်လျက်ရှိပါသည်။ သုဝဏ္ဏတွင် ဇနီးသည်နှင့်အတူ ခွေး ၅ ကောင်ကို ကျွေးမွေး စောင့်ရှောက်ပြီး နေထိုင်လျက် ရှိသည်။

မာတိကာ

□ စုစည်း ထုတ်ဝေခြင်းအတွက် အမှာစာ	က
□ ဒုတိယအကြိမ် ထုတ်ဝေခြင်းအတွက် အမှာ	င
□ အမှာမဟုတ်သော အမှာ	ဆ
၁။ အောင်မြင်သူ ဖြစ်လာနည်း	၁
၂။ ဆုံးရှုံးမှုနှုန်းကို နှစ်ဆ တိုးလိုက်သော်	၇
၃။ တိုးတက်အောင်မြင်ရန် အချိန်ယူနည်း	၁၃
၄။ မိမိဘဝကို အောင်မြင်တိုးတက်စေနိုင်သော အကောင်းဆုံး အနားယူနည်း သုံးမျိုး	၁၇
၅။ မှတ်ဉာဏ် ကောင်းရန် နည်း ခုနစ်သွယ်	၂၃
၆။ သူတို့ ဘယ်ပုံ ကြီးထွားလာ	၃၁
၇။ သင် လူချစ်လူခင် ပေါများသူ ဖြစ်လိုသလား	၃၅
၈။ ခေါင်းအေးအေးထားနည်း အတတ်ပညာ	၃၉
၉။ မျက်နှာပွင့်လိုသူ လူငယ်များအတွက်	၄၉
၁၀။ စိတ်လေလွင့်ခြင်းကို ကုစားနည်း	၅၅
၁၁။ သင့်ကို လူချစ်လူခင် များ မများ သိလိုသော်	၆၁
၁၂။ ၂၄ နာရီ အကျိုးရှိရှိ နေနည်း	၆၇
၁၃။ အလုပ် တွင်ကျယ်အောင် ပြုလုပ်နည်း	၇၃
၁၄။ နားထောင်တတ်သလား	၈၁
၁၅။ သင့်ရင်သွေးကို သင် မည်မျှ သိပါသလဲ	၈၉

၁၆။ ထူးချွန် လိမ္မာစေလိုသော်	၉၅
၁၇။ ဦးနှောက်၏ အံ့ဖွယ်စွမ်းရည်	၁၀၃
၁၈။ စဉ်းစားဉာဏ် ထက်သန်စေလိုသော်	၁၁၁
၁၉။ သင်သည် သင်သာ ဖြစ်ပါစေ	၁၁၉
၂၀။ အလုပ်များသည့်ဒဏ်ကို ခံနိုင်၍ အလုပ်များများ လုပ်နိုင်ရန်	၁၂၉
၂၁။ အိုလံပစ် ချန်ပီယံများ၏ လျှို့ဝှက်ချက်များ	၁၃၉
၂၂။ စီမံခန့်ခွဲသူ မန်နေဂျာ ဟူသည်	၁၄၉
၂၃။ သြဇာထက်နည်း	၁၅၅
နောက်ဆက်တွဲ	
□ ကံကြမ္မာဆိုင်ရာ သိအိုရီများနှင့် ကံကောင်းအောင် လုပ်နည်း	၁၆၉

စုစည်း ထုတ်ဝေခြင်းအတွက် အမှာစာ

‘အောင်မြင်သူ ဖြစ်လာနည်းနှင့် လက်တွေ့တိုးတက် အောင်မြင်ရေး နည်းလမ်းများ’ တက်ကျမ်းကို ၁၉၉၉ ခုနှစ် အောက်တိုဘာလတွင် ပထမအကြိမ် ထုတ်ဝေခဲ့ပါသည်။ ဒုတိယအကြိမ်ကို ၂၀၀၉ ခုနှစ် အောက်တိုဘာတွင် ထုတ်ဝေခဲ့ပြီး ယခု ၂၀၁၇ ခုနှစ်တွင် တတိယ အကြိမ် ထုတ်ဝေဖြစ်ပါသည်။ ပထမအကြိမ် ထုတ်ဝေစဉ်က စာရေးသူ၏အသက်မှာ ၄၆ နှစ်။ ဒုတိယအကြိမ် ထုတ်ဝေစဉ်က ၅၆ နှစ်။ ယခု တတိယအကြိမ် ထုတ်ဝေစဉ်တွင် ၆၄ နှစ် ရှိနေ ပါပြီ။

စာအုပ်တွင် ပါဝင်သော ဆောင်းပါးများအနက် အစောဆုံး ဆောင်းပါးကို ၁၉၇၉ ခုနှစ် အသက် ၂၆ နှစ်က ရေးသားခဲ့ပါ သည်။ ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်မှ ဥပဒေဘွဲ့ရစာ အိုးအိမ်ဦးစီးဌာနတွင် လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူးအဖြစ် အရွေးခံရစာအချိန်တွင် ဖြစ် ပါသည်။

ထိုစဉ်အခါက စာရေးသူသည် ကြီးပွားတိုးတက် အောင်မြင် လိုလှသော မွဲနုပုံနုပုံ စိတ်အားငယ်ငယ် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု နည်းသော လူငယ်တစ်ဦး ဖြစ်ပါသည်။ စာရေးသူ၏ ရင်တွင်း၊ နှလုံးသည်းပွတ်အတွင်း၊ ဦးနှောက်အတွင်းတွင် ‘ကြီးပွားအောင်မြင် ရေး’သာ ကြီးစိုးမင်းမူနေသောအချိန် ဖြစ်ခဲ့ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ပင် ‘ကြီးပွားအောင်မြင်ရေး’ နည်းလမ်းများကို အာသာငမ်းငမ်း !

mgyoe.com

ရှာဖွေ ကျင့်ကြံဖြစ်ခဲ့ပါသည်။ ကြီးပွား အောင်မြင်ရေးကို ပညာ တစ်ရပ်အနေဖြင့် လေးလေးစားစား တခုတ်တရ လိုက်စားဖြစ်ခဲ့ ပါသည်။ ထိုသို့ 'ကြီးပွားအောင်မြင်ရေးပညာ'ကို စိုက်လိုက်မတ် တတ် လိုက်စားမှု၊ ရှာဖွေသုတေသနပြုမှု၊ ကျင့်ကြံအားထုတ်မှုများ နှစ်ရှည်လများ ကြာညောင်းလာသောအခါတွင် ရလဒ် နှစ်ခုကို အမှတ်ထင်ထင် ရရှိလာပါသည်။

ပထမရလဒ်မှာ စာရေးသူကိုယ်တိုင်၏ဘဝ ကြီးပွားအောင်မြင် တိုးတက်လာခြင်း၊ ဘဝအခြေတင့်လာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ရန်ကုန် တက္ကသိုလ် ဥပဒေပညာဌာနတွင် တစ်လ ကျပ် ၂၀၀ ပုံသေ လစာရ အချိန်ပိုင်းနည်းပြအလုပ်ဖြင့် ဘဝ စခဲ့ရပါသည်။ စာရေး သူ အငြိမ်းစားယူခဲ့သော ရာထူးမှာ ဘဏ္ဍာရေးဝန်ကြီးဌာန ဒုတိယ ဝန်ကြီးရာထူး ဖြစ်ပါသည်။ တွဲဖက် လုပ်ကိုင်ခဲ့သော Law Firm လုပ်ငန်း၊ စာသင်၊ စာရေးခြင်းလုပ်ငန်း၊ ကား/အိမ် ရောင်းဝယ်ခြင်း လုပ်ငန်းတို့တွင်လည်း အောင်မြင်မှုများ ရခဲ့ပါသည်။ ကြွားဝါလို၍ ဖော်ပြခြင်း မဟုတ်ပါ။ သက်သေထူခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ တကယ် လုပ်လျှင် တကယ် ဖြစ်သည့် ကြီးပွား အောင်မြင်ရေးပညာ ဖြစ် ကြောင်း ထင်ရှားစေလို၍ ဖြစ်ပါသည်။

ဒုတိယ ရလဒ်မှာ ဤတက်ကျမ်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ စာရေးသူ ကဲ့သို့ ကြီးပွားအောင်မြင်လိုသော လူငယ်များ၊ လူရွယ်များအတွက် စာရေးသူ၏ တွေ့ရှိချက် ကိုယ်တွေ့နည်းများ၊ တကယ် လုပ်လျှင် တကယ် ဖြစ်သည့် လက်တွေ့နည်းများကို မျှဝေပေးလိုသောဆန္ဒ ဖြင့် 'ကြီးပွားအောင်မြင်ရေး' ဆောင်းပါးများ ရေးသားဖြစ်ခဲ့ပါသည်။ ဤဆောင်းပါးများကို ပေါင်းချုပ် လုပ်၍ ဤတက်ကျမ်းစာအုပ်ကို ဖန်တီးခဲ့ပါသည်။

တတိယအကြိမ် ထုတ်ဝေရာတွင် စာရေးသူ၏ 'ကံကြမ္မာ သီအိုရီများနှင့် ကံကောင်းအောင် လုပ်နည်း' ဟူသော ရှားပါး စာအုပ်ငယ်ကလေးကိုပါ တွဲ၍ တင်ဆက်ပေးထားပါသည်။ သို့ အတွက် ဤနှစ်အုပ်တွဲမှာပင် ပထမအကြိမ်ထုတ် ဖြစ်သွားပါသည်။ စာရှုသူများအတွက် ရှားပါးလက်ဆောင်ကလေး ဖြစ်ပါသည်။ သို့ အတွက် ယခု တတိယအကြိမ်ထုတ်တွင် ခေါင်းစဉ်ကို 'အောင်မြင်

သူ ဖြစ်လာနည်း၊ လက်တွေ့အောင်မြင်ရေးနည်းလမ်းများနှင့် ကံကောင်းအောင် လုပ်နည်း' ဟူ၍ ပေးထားပါသည်။ ခေါင်းစဉ် ရှည်သွားသည်ကို နားလည်ပေးစေလိုပါသည်။

ကံကောင်းအောင်လုပ်နည်း ဆိုသည်မှာလည်း ယတြာချေ ဓာတ်ရိုက်ဓာတ်ဆင် လုပ်နည်းမျိုး မဟုတ်ပါ။ ကံကြမ္မာ သိအိုရီများ အရ ဤလောကကြီးတွင် လူသားတို့ တိုက်ရိုက်လွှမ်းမိုး ချုပ်ကိုင် ရန် ခက်ခဲသော အရာတစ်ခု (element) ရှိနေ၍ ယင်းကြောင့် ပေါ်ပေါက်နိုင်ဖွယ်ရှိသော ဆုံးရှုံးမှု၊ မအောင်မြင်မှုများကို ရှောင်လွှဲ ကာ အောင်မြင်မှု ရယူနည်းများ ဖြစ်ပါသည်။ 'အောင်မြင်သူ ဖြစ် လာနည်း၊ လက်တွေ့အောင်မြင်ရေး နည်းလမ်း'များနှင့် အစပ် အဟပ် တည့်သော နည်းများ ဖြစ်ပါသည်။ သို့အတွက် တွဲဖက် တင်ဆက်ပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ကော်ဖီမှုန့်နှင့် သကြား၊ နို့ဆီတို့ တွဲဖက်ပေးခြင်းမျိုး ဖြစ်၍ စာရှုသူများ ပိုမို အကျိုးရှိ နှစ်ခြိုက်မည် ဟု ယုံကြည်ပါသည်။

မည်သည့်ဘာသာစကားကြီးများတွင်မဆို တိုးတက်မှု၊ ကြီးထွား မှု၊ ဖွံ့ဖြိုးမှု၊ သာလွန်ကောင်းမွန်မှု၊ ရယူနိုင်မှု၊ အောင်မြင်မှု စသည့် စကားရပ်များ ရှိကြပါသည်။ အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် progress, growth, development, improvement, achievement, success စသည်ဖြင့် ခေါ်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုစကားရပ်များသည် စာ ရေးသူအတွက် လွန်စွာ ချီးမြှင့်သော၊ ကျက်သရေရှိသော၊ လှပသော၊ ဆွဲဆောင်မှုရှိသော၊ အင်အားထူထပ် ကြီးမားသော စကားရပ်များ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုစကားရပ်များသည် ကြီးပွားအောင်မြင်ရေးကို ဖော် ဆောင်နေသော စကားရပ်များ ဖြစ်ပါသည်။

လောကကြီးသည် အောင်မြင်မှု၊ တိုးတက်မှုကို မြင်ချင်သော လောကကြီး ဖြစ်ပါသည်။ စာရေးသူ ဖခင်ကြီး၏ မှတ်စုတွင် ရေး ထားသော စကားအတိုင်း ဆိုလျှင် 'အောင်မြင်သူကိုမှ ကြည်ဖြူ သော လောကကြီး' ဖြစ်ပါသည်။ သို့အတွက် လူတိုင်းလူတိုင်းသည် မိမိအတွက်၊ မိမိမိသားစုအတွက်၊ မိမိအသိုက်အဝန်းအတွက်၊ မိမိ တိုင်းပြည်အတွက်၊ လောကကြီးအတွက် တိုးတက်မှု၊ ကြီးထွားမှု၊ ဖွံ့ဖြိုးမှု၊ သာလွန်ကောင်းမွန်မှု၊ ရယူနိုင်မှု၊ အောင်မြင်မှုတို့ကို ပိုင်

ဆိုင်သိမ်းပိုက်ကြရပါမည်။ ထိုသို့ ဖြစ်အောင်လည်း အပတ်တကုတ် ကြိုးစားကြရပါမည်။ ပေးဆပ်ကြရပါမည်။ ရရှိလာလျှင်လည်း အသီးအပွင့်များကို မျှဝေကြရပါမည်။ ယနေ့ ကြိုးစားခြင်း၊ ပေးဆပ်ခြင်း၊ အနစ်နာခံခြင်းသည် မနက်ဖြန်အတွက်၊ အနာဂတ်အတွက် အောင်မြင်မှု၊ ကြီးပွားမှုကို ရေးဆွဲ ထုဆစ် ပုံဖော်ဖန်တီးနေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ 'ယနေ့'များ ကောင်းလျှင် 'မနက်ဖြန်'များလည်း ကောင်းပါမည်။ 'ယနေ့'များ မကောင်းလျှင် 'မနက်ဖြန်'များလည်း ကောင်းမည် မဟုတ်ပါ။

အဆိုပါ ကြီးပွား အောင်မြင်ရေး ဆုကြီးများ ရဖို့ရန်မှာ ဖြတ်လမ်း မရှိပါ။ ချောမွေ့သောလမ်း မရှိပါ။ There is no royal road to success ဆိုသကဲ့သို့ အောင်မြင်မှုသို့ သွားသော ချောမွေ့ကောင်းမွန်သည့် မင်းလမ်း (ဘုရင်သွားသည့်လမ်း) မရှိပါ။ ကြိုးစားအားထုတ်မှုကိုသာ အရင်းပြုရပါမည်။ ကြိုးစားအားထုတ်မှုသည် လုံ့လဝီရိယပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဘုရားရှင်၏ ဂုဏ်တော်များတွင် 'ဘဂဝါ'ဂုဏ်တော် ဟူ၍ ရှိပါသည်။ ဘဂဝါဂုဏ်တော်၏ အနက်မှာ 'ဘုန်းတော်ခြောက်ပါးနှင့် ပြည့်စုံခြင်း' ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းဘုန်းတော်ခြောက်ပါးအနက် နောက်ဆုံးဘုန်းတော်မှာ 'ပယတ္တ'ဘုန်းတော် ဖြစ်၍ အနက်မှာ 'တုနှိုင်းမရသော လုံ့လဝီရိယဖြင့် ပြည့်စုံခြင်း' ဖြစ်ပါသည်။ ဘုရားရှင်တို့ပင်လျှင် လုံ့လဝီရိယတော်ဖြင့် ပြည့်စုံကြသေးလျှင် သာမန်လူမျှသာ ဖြစ်ကြသော စာရေးသူတို့အဖို့မှာ ဆိုဖွယ်ရာပင် မလိုတော့ပါ။

သို့တပြီးလျှင် 'လုံ့လဝီရိယ စိုက်ထုတ်၍ ကြီးပွားအောင်မြင်မှု' ဆုလာဘ်ကြီးများ ရရှိကြပါစေ။ မိမိအကျိုး၊ အများအကျိုး စွမ်းဆောင်နိုင်ကြပါစေဟု ဆန္ဒပြုပါသည်။

ဒေါက်တာမောင်မောင်သိမ်း
၅-၂-၂၀၁၇

ဒုတိယအကြိမ် ထုတ်ဝေခြင်းအတွက် အမှာ အာမခံပါသည်

ကျွန်တော် ရေးသား ထုတ်ဝေခဲ့သော 'အောင်မြင်သူ ဖြစ်လာနည်း
နှင့် လက်တွေ့တိုးတက်အောင်မြင်ရေး နည်းလမ်းများ' စာအုပ်ကို
ပထမအကြိမ်အဖြစ် ၁၉၉၉ ခုနှစ် အောက်တိုဘာလတွင် ရိုက်နှိပ်
ထုတ်ဝေခဲ့ပါသည်။ ယခု ဒုတိယအကြိမ်ကို တူဒေးစာအုပ်တိုက်က
ယခုနှစ် ၂၀၀၉ ခုနှစ်တွင် ထုတ်ဝေမည် ဖြစ်ရာ ပထမအကြိမ်နှင့်
ဒုတိယအကြိမ်ကြားတွင် ဆယ်စုနှစ် တစ်ခု ဝေးကွာခဲ့ပါပြီ။ ပထမ
အကြိမ် ထုတ်ဝေခြင်း၏ ၁၀ နှစ်မြောက်အဖြစ် ဒုတိယအကြိမ်
ထုတ်ဝေခဲ့သလို ဖြစ်ခဲ့ရပါသည်။ တမင် စီစဉ်ခြင်း မဟုတ်ဘဲ
တိုက်ဆိုင်ခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။ ဘဝတွင် ဤကဲ့သို့ အမှတ်မထင်
တိုက်ဆိုင်မှုကလေးများလည်း ရှိတတ်ပါသည်။

ပထမအကြိမ် ထုတ်ဝေခြင်းနှင့် ဒုတိယအကြိမ် ထုတ်ဝေခြင်း
အကြား ဆယ်နှစ်တာကာလတွင် စာရေးသူ၏ဘဝ အခြေအနေကို
ပြန်ပြောင်း သုံးသပ်မိခဲ့ပါသည်။ ပထမအကြိမ် ထုတ်ဝေစဉ်က
စာရေးသူသည် ဒုတိယအထွေထွေမန်နေဂျာအဆင့် (ညွှန်ကြား
ရေးမှူးအဆင့်) သာ ရှိခဲ့၍ ဒုတိယအကြိမ် ထုတ်ဝေစဉ်တွင်
အထွေထွေမန်နေဂျာ (ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်အဆင့်) သို့
တိုးတက် ရောက်ရှိနေခဲ့ပါသည်။ ပညာရေးတွင်လည်း ပါရဂူဘွဲ့
(ဒေါက်တာဘွဲ့) ရခဲ့ပါသည်။ နိုင်ငံခြားမှ အာမခံပညာရပ်ဆိုင်ရာ
ဘွဲ့တစ်ခုနှင့် လက်တွေ့စိတ်ပညာ ဘာသာရပ်တို့၌လည်း ဘွဲ့လွန်
များ ရရှိခဲ့ပါသည်။ ထိုဆယ်နှစ်တာ ကာလအတွင်း၌လည်း နိုင်ငံ
ခြားသို့ အကြိမ် ၂၀ ရောက်ရှိခဲ့ပါသည်။ အာမခံလုပ်ငန်းကိုလည်း
ပြည်သူတို့ စိတ်ဝင်စားရန် လှုပ်ရှားမှုကြီးတစ်ခုအဖြစ် ဆောင်ရွက်

နိုင်ခဲ့ပါသည်။ ဆယ်နှစ် ဆိုသော အချိန်အတွင်း ဥပဒေပညာနှင့် အာမခံ ပညာရပ်ကိုလည်း တပည့်ပေါင်း များစွာ (ပျမ်းမျှ တစ်နှစ် ၅၀၀) ကို သင်ကြား ပို့ချပေးနိုင်ခဲ့ပါသည်။ ထို့ပြင် အာမခံ ဥပဒေ ဘာသာရပ်ကို ဥပဒေသင်ရိုးညွှန်းတမ်းစာအုပ်အဖြစ် အင်္ဂလိပ်လို ပြုစုပေးနိုင်ခဲ့ပါသည်။ အာမခံ ဘာသာရပ်ကို ကိုယ်ပိုင်အာဘော် ဖြင့် ပေါင်းစပ်၍ လူစိတ်ဝင်စားစေရန် စာရေးသူက စတင်၍ တက္ကသိုလ်အဆင့် ဖြန့်ဖြူးခဲ့ရာ ယခုဆိုလျှင် တက္ကသိုလ်အသီးသီး (စီးပွားရေး တက္ကသိုလ်မှ စီမံခန့်ခွဲရေး မဟာဘွဲ့ ပုံမှန်သင်တန်း အပါအဝင်) တွင် ဆင့်ပွား သင်ကြား ပို့ချပေးလျက် ရှိပါသည်။ ဟောပြောပွဲများကိုလည်း အောင်မြင်စွာ ကျင်းပနိုင်ခဲ့ပါသည်။ ဆယ်နှစ်အတွင်း အာမခံဘာသာရပ် အပါအဝင် လုံးချင်းစာအုပ် လေးအုပ်နှင့် အင်္ဂလိပ်၊ မြန်မာ ဆောင်းပါး ပုဒ်ရေ ၁၅၀ ခန့်ကို လည်း ရေးသား ထုတ်ဝေနိုင်ခဲ့ပါသည်။

ဤသည်တို့မှာ ဤစာအုပ်ပါ နည်းလမ်းများကို ယုံယုံကြည်ကြည်နှင့် လက်တွေ့လိုက်နာ ဆောင်ရွက်ခဲ့ခြင်း၏ ရလဒ်များ ဖြစ်ပါသည်။ ဤစာအုပ်ပါ လက်တွေ့နည်းလမ်းများကို ၁၉၇၉ ခုနှစ်မှစ၍ မဂ္ဂဇင်းများတွင် ရေးသားခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤနည်းလမ်းများမှာ သီအိုရီသက်သက် မဟုတ်ဘဲ နယ်ပယ်အသီးသီးမှ ကမ္ဘာကျော် ပုဂ္ဂိုလ်များ၏ စမ်းသပ် အောင်မြင်ပြီးသော လက်တွေ့နည်းလမ်းများ ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းနည်းလမ်းများကိုပင် စာရေးသူ ကိုယ်တိုင်နှင့် မြန်မာနိုင်ငံရှိ အခြားသူများ ထပ်မံ စမ်းသပ်ထားပြီး ဖြစ်ပါသည်။ သို့ပါ၍ ဤနည်းလမ်းများသည် စမ်းသပ်ပြီးနည်းလမ်းများ (Tested methods) ဖြစ်ပါသည်။ ဤနည်းလမ်းများကိုသာ ယုံယုံကြည်ကြည် တိတိကျကျ လိုက်နာကျင့်သုံးပါက တိုးတက်အောင်မြင်မှုသည် ထိုသူအတွက်ပင် ဖြစ်သည်ဟု ရဲရဲ အာမခံလိုက်ပါသည်။

စာရှုသူများ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ အောင်မြင်ကြပါစေ။
လေးစားလျက် ...

ဒေါက်တာမောင်မောင်သိမ်း
၁-၉-၂၀၀၉

အမှာမဟုတ်သော အမှာ

ကျွန်တော်သည် အလွန် ကြီးပွားလိုသူ ဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့ ကြီးပွားလိုခြင်းသည် ရှက်စရာ၊ ဖုံးကွယ်ထားစရာဟုလည်း မယူဆပါ။ ကျွန်တော်၏ ကြီးပွားလိုစိတ်ကို ကျွန်တော်၏ဖခင်က မြေတောင်မြှောက်ပေးပါသည်။ ဖခင်၏ ကိုယ်ပိုင်စာကြည့်တိုက်မှ ဆရာကြီး ပီမိုးနင်း၏စာအုပ်များ၊ ရိုးဒါးဒိုင်ဂျက်မဂ္ဂဇင်းများမှသည် အင်္ဂလိပ်-မြန်မာ ကြီးပွားရေးစာအုပ်များ၊ အခြား စာအုပ်စာတမ်းများသည် ကျွန်တော်အတွက် ကြီးပွားရေးတက္ကသိုလ်မှ ဆရာများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကျွန်တော်ဖခင်မှာ ထိုကြီးပွားရေးတက္ကသိုလ်၏ ပါမောက္ခချုပ် ဖြစ်ပါသည်။ ကြီးပွားရေးတက္ကသိုလ် ပါမောက္ခချုပ်နှင့် ဆရာများ၏ သင်ကြားပြသမှု၊ ကျွန်တော်၏ ပြင်းပြသော ဆန္ဒများကို သူငယ်တန်းမှ ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်အထိ ကြိုတွေ့ခဲ့ရသော ဆရာ၊ ဆရာမများက အားဖြည့် ပုံလောင်းပေးခဲ့ပါသည်။

ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်မှ အောင်မြင်၍ 'ဘဝတက္ကသိုလ်'သို့ တက်ရောက်ခဲ့ရသည့်အခါတွင်လည်း ကံအားလျော်စွာ ဌာနကြီး လေးခုသို့ ရောက်ရှိခဲ့ပါသည်။ ပထမဌာနကြီးမှာ ရန်ကုန်တက္ကသိုလ် ဥပဒေပညာဌာန။ ယင်းတွင် ကိုးလမျှ အချိန်ပိုင်း ဆောင်ရွက်ခဲ့ပြီးနောက် ရာထူးဝန်အဖွဲ့၏ စာမေးပွဲဝင်ရာ အောင်မြင်သဖြင့် အိုးအိမ်ဦးစီးဌာနတွင် လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး ဖြစ်လာခဲ့ပါသည်။ မဟာဥပဒေဘွဲ့ ရပြီးနောက် ရာထူးဝန် စာမေးပွဲဝင်ရာ

အောင်ပြန်သဖြင့် အိုးအိမ်ဦးစီးဌာနမှတစ်ဆင့် မြန်မာ့ကြယ်ငါးပွင့် သင်္ဘော ကော်ပိုရေးရှင်းတွင် မန်နေဂျာ ဖြစ်လာခဲ့ရပါသည်။ ထိုမှ တစ်ဆင့် မြန်မာ့အာမခံလုပ်ငန်း၏ ခေါ်ယူမှုဖြင့် ယခု လက်ရှိ ဒုတိယအထွေထွေမန်နေဂျာ ရာထူးကို ရာထူး နှစ်ဆင့်ခုန်၍ ရရှိ ခဲ့ပြန်ပါသည်။

ဘဝတက္ကသိုလ်တွင် ဌာနကြီး သုံးခု၌ ကျင်လည်ခဲ့ပြီး ဌာနကြီး တစ်ခုတွင် ကျင်လည်နေဆဲ ဖြစ်သဖြင့် လုပ်ငန်းအထွေထွေမှ လူ အမျိုးမျိုးနှင့် ဆုံစည်းခဲ့ရပါသည်။ ထိုပတ်ဝန်းကျင် အမျိုးမျိုး၊ လူ အမျိုးမျိုး စိတ်အထွေထွေတို့တွင် ကောင်းသည်များ ရှိသကဲ့သို့ မကောင်းသည်များလည်း ရှိခဲ့ပါသည်။ ကောင်းသည့်အချက်များကို အတုခိုးနာယူမှတ်သားခြင်း၊ မကောင်းသည်များကိုလည်း မကောင်း မှန်း သိ၍ သင်ခန်းစာယူခြင်းအမှုတို့ကို စာသင်ခန်းတွင် ဆရာက သင်ပြပေးသည်ကို လေ့လာသင်ယူရသကဲ့သို့ သင်ယူခဲ့ပါသည်။

ထိုသို့သော ဘဝတက္ကသိုလ် တစ်ဖက်မှ တက်နေစဉ်၌လည်း ကြီးပွားရေးတက္ကသိုလ်နှင့် အဆက်မပြတ်ခဲ့ပါ။ ကြီးပွားရေး စာအုပ် စာတမ်း မှန်သမျှ အင်္ဂလိပ်-မြန်မာမရွေး စုဆောင်းခဲ့ပါသည်။ ဖတ်ရှု လေ့လာခဲ့ပါသည်။ နိုင်ငံခြား သွားရောက်စဉ်တွင်လည်း ခြစ်ခြတ်၍ ရသော ငွေကလေးဖြင့်လည်း ဝယ်ယူခဲ့ပါသည်။ မိမိ လေ့လာ ဖတ် ရှု ကျင့်သုံးထားသည်များကိုလည်း မိမိကဲ့သို့ ကြီးပွားလိုသူများ သိ ရှိစေရန်အတွက် ဖြန့်ဖြူးလိုသောဆန္ဒ ဖြစ်တည်ရာမှ စာပေ ရေး သားဖြစ်လာခဲ့ပါသည်။

ယခု ဤစာအုပ်မှာ ကြီးပွားရေးတက္ကသိုလ်၊ စာသင်တက္ကသိုလ် နှင့် ဘဝတက္ကသိုလ်များမှ သွန်သင်ပေးချက်များ၊ လေ့လာမှုများ၊ လက်တွေ့ အသုံးချကြည့်မှုများ၏ ရလဒ် ဖြစ်ပါသည်။ နှစ်ပေါင်း ၃၀ ကျော် ၄၀ နီးပါး လေ့လာမှု၊ လက်တွေ့ကျင့်သုံးမှု၏ ရလဒ် လည်း ဖြစ်ပါသည်။ ကြီးပွားရေးစာအုပ်များ ရောင်းရသဖြင့် ဤ လိုင်းသို့ ဝင်၍ ယခုမှ 'ခါတော်မီ လုပ်စားခြင်း' မဟုတ်ပါ။ နိုင်ငံခြား စာအုပ် တစ်အုပ်တည်းကို ဘာသာပြန်ခြင်း မဟုတ်ပါ။ စာအုပ် ပေါင်း များစွာမှ ကောင်းနိုးရာရာများကို လက်တွေ့ ကျင့်သုံးကြည့် ပြီးမှ ရေးသားထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ကြီးပွားအောင်မြင်ရေး ဆိုသည်မှာ 'ပလွားခြင်း ကင်း၍ တရား မျှတ အာဇီဝ ဖြစ်သော ချမ်းသာခြင်း၊ ရာထူးဂုဏ်သိန် မြင့်မားခြင်း၊ အများအကျိုးကို ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း'ဟု ကျွန်တော် အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုပါသည်။ ထို 'ကြီးပွားအောင်မြင်ရေး'သည်လည်း အကြောင်း တိုက်ဆိုင်မှ ရသော အရာ၊ ကံကောင်းမှ ရသော အရာ၊ သူများ ချီးမြှင့်မှ ရသောအရာ မဟုတ်ပါ။ ထိုသို့ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်၊ ကံကောင်း၊ သူများ ချီးမြှင့်မှ ရသော ကြီးပွားအောင်မြင်ရေးများ မရှိဟု မဆိုလိုပါ။ ရှိပါသည်။

သို့ရှိသောကြောင့်ပင် ရှိတ်စပီးယားက Some are born great; some achieve greatness; some have greatness thrust upon them. ဟူ၍ မွေးရာပါ ကြီးမြင့်သူ၊ ကြီးမြင့်မှုကို ကြီးစား ရယူသူနှင့် ကြီးမြင့်မှုသည် သူ့အလိုလို ကျလာခြင်းခံရသူ ဟူ၍ သုံးမျိုး ခွဲခြား ထားခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ မွေးရာပါ ကြီးမြင့်သူ မဟုတ်ခဲ့လျှင် ကြီး မြင့်မှုကို ဖန်တီး ရယူရန်နှင့် မိုးပေါ်မှ သူ့အလိုလို ကျလာရန်သာ ရှိပါသည်။ ကြီးမြင့်မှု မိုးပေါ်မှ ကျလာမည် မလာမည်ကို မည်သူမျှ တပ်အပ်သေချာ မသိနိုင်ပါ။ သို့အတွက် အကြင် ကြီးပွားလိုသူ တစ်ဦးသည် မွေးရာပါ ကြီးမြတ်သူ မဟုတ်ခဲ့ငြားအံ့။ ထိုသူအနေ ဖြင့် ကြီးပွား အောင်မြင်စေရန် အသေချာဆုံးအလုပ်မှာ ကြီးမြင့်မှု ကို ဖန်တီး ကြိုးပမ်း ရယူခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ ဖန်တီးကြိုး ပမ်း ရယူရင်း ကြီးမြင့်မှုသည် မိုးပေါ်မှ သူ့အလိုလို ကျလာပါက လည်း ထိုသူသည် နှစ်ထပ်ကွမ်း ကောင်းချီးပေးခံရသူ (double blessed person) ဖြစ်သွားပါမည်။ ထို့ပြင် 'တိုက်ယူရသော မျက် ရည်တစ်ပေါက်'သည် မတိုက်ဘဲ သူ့အလိုလို ကျလာသော 'မျက် ရည်တစ်ပေါက်'ထက် ပိုတန်ဖိုးရှိသည်မှာလည်း ပြောစရာ မလိုပါ။

'ကြီးပွားအောင်မြင်ရေး'သည် အကြောင်းတိုက်ဆိုင်မှ ဖြစ်လာ သော အရာ မဟုတ် ဆိုသည်ကို ပြန်ကောက်ပါမည်။ 'ကြီးပွား အောင်မြင်ရေး'သည် လက်သမားအတတ်လို၊ ဥပဒေပညာလို အခြားသော ပညာရပ်များကို သူ့နည်း သူ့လမ်း၊ သူ့သိအိုရ်နှင့် ရှိ နေပြီး သင်ယူ လေ့ကျင့် ကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် သေချာပေါက် ရနိုင် သော အတတ်ပညာတစ်ရပ် ဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့ပင် ကျွန်တော်

ယုံကြည်ပါသည်။ အတတ်ပညာတစ်ခု တတ်မြောက်အောင်မြင်ရန် လိုအပ်သော လုံ့လ ဝီရိယ၊ စိုက်ထုတ်မှု၊ စွန့်လွှတ်မှုမျိုးတော့ ရှိ ရပါမည်။ သို့သော် ရလဒ်မှာ သေချာသောကိစ္စ ဖြစ်ပါသည်။ ဤ အယူအဆမှာ ကျွန်တော်၏ ကိုယ်ပိုင်အယူအဆ ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်တော့်အလိုအရ ဤကြီးပွားအောင်မြင်ရေး အတတ်ပညာ တွင် အဓိကအားဖြင့် ဘာသာရပ်ကြီး နှစ်ခု ရှိပါသည်။ စိတ်အား တက်ကြွစေရေး ဘာသာရပ်နှင့် လက်တွေ့လုပ်နည်း (Technique) ဘာသာရပ်တို့ ဖြစ်ပါသည်။ ဆရာကြီး ပီမိုးနင်း၏ စာများသည် စိတ်အားတက်ကြွစေရေး ဘာသာရပ်တွင် အတော်များများ အကျိုး ဝင်ပါသည်။ စိတ်ဓာတ်ကျနေသူသည် ဆရာကြီး၏ စာကို ဖတ်ပြီး စိတ်ဓာတ်တက်ကြွ ကြီးပွားချင်လာမည် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအခါတွင် လုပ်နည်းဘာသာရပ်က အရေးကြီးလာပါသည်။ (ဆရာကြီး၏ စာပေများတွင်လည်း လုပ်နည်းများ ပါရှိပါသည်။) မှတ်ဉာဏ် ကောင်းအောင် ဘယ်လို လုပ်မလဲ၊ အချိန်ကို ဘယ်လို သုံးမလဲ၊ အပေါင်းအသင်း များအောင် ဘယ်လို လုပ်မလဲ စသည် စသည်။

ယခုစာအုပ်ပါ လုပ်နည်းများသည် ထိုလုပ်နည်းဘာသာရပ် အတွက် ဖြစ်ပါသည်။ လုပ်နည်းများကိုသာ တင်ပြထားပါသည်။ ၁၉၇၉ ခုနှစ်မှစ၍ မဂ္ဂဇင်းများတွင် ရေးသားခဲ့သော 'ကြီးပွား အောင်မြင်ရေး' အတတ်ပညာ၏ လုပ်နည်းများအကြောင်း စုစည်း တင်ပြထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ (မပြည့်စုံသေးပါ။ ဆက်၍ ရေးရပါ ဦးမည်။)

ဤစာအုပ်ကို ဖတ်ခြင်းဖြင့် ကြီးပွား အောင်မြင်လိုသူများ၊ အထူးသဖြင့် လူငယ်များ အောင်မြင်တိုးတက် ကြီးပွားလာသည် ဆိုပါက ကျွန်တော် ဝမ်းသာပါမည်။

လေးစားချစ်ခင်လျက် ...

ဒေါက်တာမောင်မောင်သိမ်း

အောင်မြင်သူ ဖြစ်လာနည်း

အောင်မြင်မှုကြီးများ ရရန်အတွက်
အကောင်းဆုံးသော နည်းလမ်းမှာ
အောင်မြင်မှုကလေးများ စုဆောင်းခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

အောင်မြင်သူ ဖြစ်လာနည်း

“မင်းကတော့ တယ်ဟုတ်နေပါလား၊ အောင်မြင်မှုတွေ ရလို့၊ ငါ့မှာတော့ ဘာအောင်မြင်မှုမှ မရှိဘူး၊ ငါလည်း ကြိုးစားတာပဲ၊ အောင်မြင်မှု မရှိတော့ စိတ်ဓာတ်ကျတယ်ကွာ”

မတွေ့ရတာ ကြာပြီ ဖြစ်သော သူငယ်ချင်းတစ်ဦးနှင့် ဆုံမိ၍ တစ်ဦးအကြောင်း တစ်ဦး မေးကြရင်းက စာရေးသူ၏ သူငယ်ချင်းက ညည်းလိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။

“အောင်မြင်မှု မရှိတော့ စိတ်ဓာတ်ကျတယ်” ဆိုသော သူ့စကားမှန်၏။ အောင်မြင်မှု မရှိသူအနေနှင့် စိတ်ဓာတ်ကျပေမည်။ သို့သော် အောင်မြင်မှု မရှိ ဆိုသည့် စကားကို စာရေးသူ လက်မခံလိုပေ။ ထိုစကားသည် မမှန်။ လူတိုင်းတွင် အောင်မြင်မှု ရှိသည်။ မရှိသေးလျှင်လည်း ရှိအောင် သေချာပေါက် လုပ်ယူ၍ ရသည်။ ‘ကိုယ့်ပါးစပ်ထဲသို့ ကိုယ့်လက်နှင့် ထမင်း ခွံသလို’ သေချာပေါက် လုပ်ယူ၍ ရသည်ဟု ထပ်မံ ဆိုပါရစေ။

အံ့ဩသွားသလား။
ရှင်းပါမည်။

ပထမဦးစွာ 'အောင်မြင်မှု' ဆိုသည် ဘယ်အရာကို ခေါ်ကြောင်း သဘောပေါက်ထားရပေမည်။

အောင်မြင်မှု ဟူသည် တစ်စုံတစ်ခုကို ရည်မှန်းထားသည့်အတိုင်း ပြီးမြောက်အောင် ပြုလုပ်နိုင်ခြင်းကို ခေါ်ပေသည်။

ပုံစံမှာ ကျောင်းသားတစ်ဦးသည် စာမေးပွဲ အောင်ရန် ရည်မှန်း ထား၍ ရည်မှန်းသည့်အတိုင်း စာမေးပွဲ အောင်လျှင် အောင်မြင်မှု ရ သည်ဟု ဆို၏။

ထို့အတူ တွင်းတူးရန် ရည်မှန်းချက် ထား၍ တွင်းတူးသူသည် သူ လိုချင်သည့် အတိုင်းအတာ ရှိသော တွင်း ဖြစ်လာလျှင် အောင်မြင်မှု ရသည်ဟု ဆိုရမည် ဖြစ်သည်။

ဝတ္ထုစာအုပ်ကို ဖတ်၍ ပြီးစီးရန် ရည်မှန်းချက်ထားကာ စာဖတ်သူ တစ်ဦးသည်လည်း ထိုဝတ္ထုကို ဖတ်၍ ပြီးသွားလျှင် အောင်မြင်မှု ရသူပင် ဖြစ်သည်။

သို့သော်လည်း 'အောင်မြင်မှု'ဟု ဆိုလိုက်သည်နှင့် လူ ၁၀၀ လျှင် ၉၉ ယောက်တို့သည် စာမေးပွဲ အောင်ခြင်း၊ ရာထူးတက်ခြင်း၊ ဝင်ငွေ ကောင်းခြင်း၊ နာမည်သတင်း ကျော်စောခြင်း၊ ဩဇာတိက္ကမ ရှိခြင်း စသည်တို့ကိုသာ မြင်တတ်ကြပေသည်။ မှန်လည်း မှန်ပါသည်။ ထိုအရာ များကား လူတိုင်း လိုချင်ကြသည့် အောင်မြင်မှုကြီးများပင်။

ကောင်းပြီ။ သို့ဆိုလျှင် ထိုအောင်မြင်မှုကြီးများ ရရန် မည်သို့ ပြုမည် နည်း။ အောင်မြင်မှုကြီးများ ရရန်အတွက် အကောင်းဆုံးသော နည်း လမ်းမှာ အောင်မြင်မှုကလေးများ စုဆောင်းခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

အောင်မြင်မှုကလေးများ စုဆောင်းလိုက်လျှင် အောင်မြင်မှုကြီး ဖြစ်လာမည်မှာ မလွဲပါ။ ပုံစံ ပြရသော် အုတ်နံရံတစ်ခုကို အုတ်ချပ်

ကလေးများဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားရ၏။ ထို့ကြောင့် အုတ်နံရံကြီးကို လိုချင်လျှင် အုတ်တစ်ချပ်ချင်းဖြင့် စီပေးရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဤနေရာတွင် အောင်မြင်မှုကလေးများ ဆိုသည်မှာ စာတစ်စောင် ရေး၍ ပြီးခြင်း၊ စာတစ်ပုဒ် ကျက်၍ ပြီးခြင်း၊ ဂဏန်းတစ်ပုဒ် တွက်၍ ပြီးခြင်း၊ ဆေးလိပ် တစ်လိပ် မသောက်ဘဲ နေခြင်း စသော အသေးအဖွဲ့ အောင်မြင်မှုကလေးများ ဖြစ်ပါသည်။

နောက်ထပ် ပုံစံ တစ်ခုမှာ စာမေးပွဲ အောင်ခြင်းတည်းဟူသော အောင်မြင်မှုကြီးကို အလိုရှိသူသည် တစ်နေ့အတွက် စာကို တစ်နေ့ ကျက်ခြင်းတည်းဟူသော အောင်မြင်မှုကလေးများကို မှန်မှန် ရယူသင့်ပါသည်။ တစ်နေ့စာကို တစ်နေ့ ကျေအောင် ကျက်သွားပါက စာမေးပွဲ အောင်ရမည်မှာ မြေကြီး လက်ခတ် မလွဲပါ။

ဆေးလိပ် ဖြတ်ခြင်းတည်းဟူသော အောင်မြင်မှုကို လိုချင်သူသည် လည်း ဆေးလိပ် သောက်ချင်သောဆန္ဒ ပေါ်လာတိုင်း ဆေးလိပ် မသောက်ဘဲ နေခြင်းဖြင့် ခဏတာမျှ ဆေးလိပ် ဖြတ်ခြင်းတည်းဟူသော အောင်မြင်မှုကလေးများ များပြားစွာ စုဆောင်းမိလာသည်နှင့်အမျှ ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းတည်းဟူသော အောင်မြင်မှုကြီးကို မလွဲမသွေ ရမည်သာ ဖြစ်သည်။

ကမ္ဘာပေါ်တွင် စကားပြော ကောင်းသူဟု ကျော်ကြားခဲ့သော ဟင်နရီကလေးသည် ထိုကျော်ကြားမှုတည်းဟူသော အောင်မြင်မှုကြီးကို ရရန်အတွက် နေ့စဉ် စကားပြော လေ့ကျင့်ခြင်းတည်းဟူသော အောင်မြင်မှုကလေးများကို နှစ်ပေါင်းများစွာ စုဆောင်းခဲ့ရပါသည်။

ကမ္ဘာကျော် စာရေးဆရာ ဂျက် လန်ဒန်သည်လည်း ကမ္ဘာကျော် စာရေးဆရာ ဖြစ်လာနိုင်ရန်အတွက် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း စာရေးခြင်း၊ စာ

ဖတ်ခြင်းတည်း ဟူသော အောင်မြင်မှုကလေးများ ရယူခဲ့ရသည်။ သူ
ရေးသော စာများကို မဂ္ဂဇင်းများက ပယ်သည် ဖြစ်စေ၊ မပယ်သည်
ဖြစ်စေ သူသည် စာတစ်ပုဒ် ရေးပြီးတိုင်း အောင်မြင်မှုတစ်ခု ရသည်သာ
ဖြစ်သည်။ အကြောင်းမှာ ကိုယ် လုပ်ချင်သော အရာကို ကိုယ် ရည်မှန်း
သည့်အတိုင်း ပြီးစီးသွား၍ ဖြစ်သည်။ ထိုအောင်မြင်မှုကလေးများ ကြာ
ရှည်ကြာမော စုဆောင်းလိုက်သောအခါတွင် ကမ္ဘာကျော် စာရေးဆရာ
တစ်ဦး ဖြစ်လာခဲ့ရပါသည်။

ထို့ကြောင့် အောင်မြင်မှုကို အမှန်တကယ် လိုချင်၍ ထိုက်သင့်သည့်
ငွေ လုံ့လ ဟူသော ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုကို ပြုရန် ဆန္ဒရှိသူတိုင်းသည် အောက်ပါ
အတိုင်း လိုက်နာ ကျင့်ဆောင်မည် ဆိုပါက-

နည်းလမ်း (၁)။ အောင်မြင်မှု ဟူသည် တစ်စုံတစ်ခုကို မိမိ ရည်
မှန်းသည့်အတိုင်း ပြီးမြောက်အောင် ပြုလုပ်နိုင်
ခြင်း ဖြစ်သည်။ ပတ်ဝန်းကျင်မှ တုံ့ပြန်မှုနှင့်
မဆိုင်ဟု နှလုံးသွင်းပါ။

နည်းလမ်း (၂)။ သင် လိုချင်သော အောင်မြင်မှုကြီးကို အောင်
မြင်မှု ကလေးများအဖြစ် ဆစ်ပိုင်း၍ တစ်ပိုင်းပြီး
တစ်ပိုင်း ရအောင် ယူပါ။

နည်းလမ်း (၃)။ အောင်မြင်မှုကလေး တစ်ခု ရပြီးတိုင်း 'ငါ တစ်ခု
အောင်မြင်ပြီးပြီ၊ ငါ လိုချင်တဲ့ အောင်မြင်မှု
အတွက် တစ်ထစ် နီးသွားပြီ'ဟု မိမိ၏ ငွေလုံ့လကို
အစဉ် အားပေး မွေးမြူပါ။

ဒေါက်တာမောင်မောင်သိမ်း

mgyoe.com

SAMPLE BOOK

ဤနည်းလမ်း သုံးသွယ်အတိုင်းသာ လိုက်နာမည် ဆိုလျှင် ရုံးနိမ့်မှု
စိတ်ဓာတ်များ ကင်းဝေး၍ အောင်မြင်မှု စိတ်ဓာတ်များ ပျံ့နှံ့ဝေဆာကာ
သေချာပေါက် အောင်မြင်သူတစ်ဦး ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။

သင့်ဘဝအောင်မြင်ရေးမဂ္ဂဇင်း
၁၉၈၁ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ။

ဆုံးရှုံးမှုနှုန်းကို နှစ်ဆ တိုးလိုက်သော်

ဆုံးရှုံးမှုကို အောင်မြင်မှုရဲ့ ရန်သူအဖြစ် ထင်နေတယ်၊
အဲဒါ မဟုတ်ဘူး၊
ဆုံးရှုံးမှုဟာ ရက်စက်ပေမဲ့ အကောင်းဆုံးသော ဆရာပဲ။

ဆုံးရှုံးမှုနှုန်းကို နှစ်ဆ တိုးလိုက်သော်

လူတို့သည် ရှုံးနိမ့်မှုကို ကြောက်ရွံ့ကြ၏။ ထိုသို့ ရှုံးနိမ့်မှုကို ကြောက်ရွံ့သောကြောင့် လုပ်စရာ ရှိသည်များကို မလုပ်ဖြစ်ကြ။ ပင်ကိုအရည်အချင်း ရှိသော်လည်း ရှုံးနိမ့်မှုကို ကြောက်သောကြောင့် ကြီးပွားသင့်ပါလျက် မကြီးပွားဘဲနေသူ မည်မျှ ရှိသည် မသိနိုင်ပေ။ ထိုသူများအတွက် အောက်ပါ ဖြစ်ရပ်ကလေးများသည် သင်ခန်းစာယူဖွယ်ရာ ဖြစ်၏။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု နယူးယော့ခ်မြို့တွင် စာရေးဆရာ ဖြစ်လိုသော အာသာ ဂေါ်ဒန် ဆိုသူတစ်ဦး ရှိ၏။ ဂေါ်ဒန်သည် မဂ္ဂဇင်းတိုက်တစ်ခုတွင် အလုပ် လုပ်၏။ သူသည် ကြိုးစား ရေးသား၍ မဂ္ဂဇင်းတိုက်များသို့ ပို့သော်လည်း စာမူများ အားလုံးပင် အပယ်ခံရ၏။ ဤသို့ဖြင့် အချိန်သာ ကုန်သွား၏။ ဂေါ်ဒန် စာရေးဆရာ ဖြစ်မလာ။

ကြံရာမရသည့်အဆုံး စာရေးခြင်းကို စွန့်လွှတ်၍ မဂ္ဂဇင်းလုပ်ငန်း ကူးပြောင်းရန် စဉ်းစားမိပြန်၏။ ထို့ကြောင့် ညနေခင်းများတွင် ဂေါ်ဒန်သည် ဘန်းပေါင်မုန့်တစ်လုံး ဝယ်၍ ဗဟိုပန်းခြံသို့ သွားကာ တမြို့မြို့ ဝါးရင်း မဂ္ဂဇင်းလုပ်ငန်းအတွက် စိတ်ကူး ထုတ်တော့၏။ တစ်နေ့တွင် အကြံတစ်ခု ရ၏။ မိမိ လုပ်ကိုင်နေသော မဂ္ဂဇင်းမှ လူကြိုက်များသည့် စာမူများကို စပိန်ဘာသာသို့ ပြန်ဆို၍ လက်တင်အမေရိကတိုက်တွင် ထုတ်ဝေရန် မဂ္ဂဇင်း ထုတ်ဝေသူကို တိုက်တွန်းဖို့ ဖြစ်၏။ သို့ရာတွင်

အခွန် ကောက်ခံမှု၊ နိုင်ငံခြားငွေ လဲလှယ်မှု ပြဿနာ ရှိမည် ဖြစ်ရာ တိုက်ပိုင်ရှင်ကို မတင်ပြမီ အသေးစိတ် လေ့လာရန် လိုအပ်ပေသည်။

သို့ဖြစ်၍ လက်တင်အမေရိကအကြောင်း နှံ့စပ်စွာ သိသူ မည်သူ ရှိသနည်းဟု စုံစမ်းကြည့်ရာ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ဦးက-

“လက်တင်အမေရိကအကြောင်းလား ... အိုင်ဘီအမ် ကုမ္ပဏီက မစ္စတာ ဝတ်ဆန်တော့ သိလိမ့်မယ် ထင်တယ်၊ သူက အဲဒီမှာ အရောင်း အဝယ် အကြီးအကျယ် လုပ်နေတာပဲ” ဟု ပြောလိုက်၏။

ဂေါ်ဒန်အနေနှင့် အိုင်ဘီအမ်အကြောင်းရော ဝတ်ဆန်အကြောင်း ပါ လုံးဝ မကြားဖူးပေ။ သို့သော် ဝတ်ဆန်ကိုတော့ နေ့လယ်စာ ဖိတ် ကျွေးပြီး လက်တင်အမေရိကနှင့် ပတ်သက်၍ မေးမြန်းရမည်။ နေ့လယ် စာ ဆို၍လည်း ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် မတတ်နိုင်။ ဗဟိုပန်းမြိုင်အတွင်း၌ ခေါ်၍ ဘန်းပေါင်မုန့်တစ်လုံးလောက် ကျွေးရင်း မေးရမည်သာ ဖြစ်၏။ သို့မဟုတ် တိရစ္ဆာန်ရုံအတွင်းမှ ဈေးသက်သာသည့် လက်ဖက်ရည်ဆိုင် ကလေးတွင် ကျွေးလျှင် ဖြစ်မည်ဟု ဂေါ်ဒန် စဉ်းစားလိုက်၏။

ထို့နောက် အိုင်ဘီအမ်သို့ တယ်လီဖုန်းဆက်၍ မစ္စတာဝတ်ဆန်ကို စကားပြောချင်ကြောင်း၊ တိရစ္ဆာန်ရုံ၌ နေ့လယ်စာ ကျွေး၍ လက်တင် အမေရိကတိုက်အကြောင်း စုံစမ်းလိုကြောင်း၊ သောကြာနေ့သည် မိမိတို့ တွေ့ရန် အဆင်ပြေဆုံး ဖြစ်ကြောင်း ပြောလိုက်၏။ တစ်ဖက်မှ လေသံ မြင့်၍-

“တိရစ္ဆာန်ရုံမှာလား” ဟု ပြန်မေးလိုက်ရာ ဂေါ်ဒန်သည် စိတ်မရှည် တော့ဘဲ-

“ဟုတ်တယ်၊ တိရစ္ဆာန်ရုံက လက်ဖက်ရည်ဆိုင်မှာ၊ ကျေးဇူးပြုပြီး မစ္စတာဝတ်ဆန်ကို သွားမေးပေးပါ” ဟု ဆိုလိုက်၏။

မကြာမီ တယ်လီဖုန်းမှ အသံ ပြန်ပေါ်လာကာ မစ္စတာဝတ်ဆန်က ဂေါ်ဒန်ကို သူနှင့် လာ၍ နေ့လယ်စာ စားရင်း တွေ့ရန် ဖိတ်ခေါ် ကြောင်း ပြောကြားသဖြင့် ဂေါ်ဒန်က ဝမ်းမြောက်စွာ လက်ခံလိုက်၏။

နောက်တစ်နေ့တွင် ဂေါ်ဒန်သည် အိုင်ဘီအမ် ကုမ္ပဏီ၏ အထပ် ပေါင်း များစွာ မြင့်သည့် အဆောက်အအုံသို့ သွားရောက်၍ ဓာတ်လှေ

ကား မောင်းသမားအား မစ္စတာဝတ်ဆန် ဆိုသူကို သိသလောဟု မေးလိုက်၏။ ဓာတ်လှေကားမောင်းသမားက ထူးဆန်းအံ့ဩသော အကြည့်ဖြင့် ပြန်ကြည့်လျက် လမ်းညွှန်လိုက်သည်။ ဓာတ်လှေကား မောင်းသမားညွှန်ပြသော အထပ်သို့ ရောက်သောအခါ ဧည့်ကြိုတစ်ဦးက ကြိုဆိုလျက် အတွင်းတွင် နောက်ဆုံး တွေ့ရသော အမျိုးသား အတွင်းရေးမှူးက-

“နာယကကြီးက ခင်ဗျားကို အခု တွေ့ပါလိမ့်မယ်” ဟူ၍ ချေငံစွာ ပြောလိုက်ရာ ဂေါ်ဒန်မှာ အကြီးအကျယ် တုန်လှုပ်သွားမိ၏။ သို့ရာတွင် နောက်ကျသွားလေပြီ။ ထူထဲသည့် တံခါးကြီး ပွင့်သွားသောအခါ လွန်စွာ ကျယ်ဝန်းသည့် အတွင်းခန်းကို တွေ့ရ၏။ ထိုအတွင်းခန်း၏ အစွန်းတစ်ဖက် အရောင်တဖိတ်ဖိတ် ထွက်နေသော ကြီးမားလှသည့် စားပွဲကြီး၏ နောက်တွင် ရှည်လျား မြင့်မားသော အရပ်နှင့် ငွေရောင် ဆံပင်ပိုင်ရှင်တစ်ဦး ထိုင်နေလေ၏။ ထိုသူမှာ အမေရိကတိုက်၌ အချမ်းသာဆုံး လုပ်ငန်းရှင်ကြီးတစ်ဦး ဖြစ်သည့် မစ္စတာဝတ်ဆန်ပင်တည်း။ သူ့ရှေ့ရှိ စားပွဲပေါ်တွင် သေသပ်စွာ ရိုက်နှိပ်ထားသည့် ‘စဉ်းစားပါ’ ဟူသော စာတန်းကလေး တင်ထား၏။

မစ္စတာဝတ်ဆန်သည် မိမိထံ လာလည်သော သံအမတ်ကြီးတစ်ဦးကို ကြိုဆိုသကဲ့သို့ ထိုင်ရာမှ ထ၍ ပျူငှာ ဖော်ရွေစွာ ကြိုဆိုလိုက်၏။ ထို့နောက်-

“ထိုင်ပါ သူငယ်၊ ဘာမှ အားမနာပါနဲ့၊ ကျုပ် မင်းအရွယ်တုန်းက ဒီလိုပါပဲ၊ အဲဒီတုန်းက တူရိယာပစ္စည်း ရောင်းတဲ့ ဆိုင်ကလေးမှာ ကျုပ် အလုပ်လုပ်နေတယ်၊ ကဲ ... ပြောစမ်းပါဦး၊ လက်တင်အမေရိက အကြောင်း ဘာလို့ သိချင်တာလဲ” ဟု မေးလိုက်သည်။

ဂေါ်ဒန်က အကြောင်းစုံ ပြောပြလိုက်၏။ မစ္စတာ ဝတ်ဆန်သည် တွေ့သင့်သည့်သူများကို တွေ့ရန် စီစဉ်ပေးလိုက်သည်။

ထို့နောက်-

“ပထမတော့ မင်းနဲ့ ကျုပ် လိုက်ပြီး နေ့လယ်စာ စားမလို့ပါပဲ၊ ဒါပေမဲ့ ဒီမှာ ထမင်းစားခန်းတွေ ရှိနေတော့ အချိန်ကုန် သက်သာ

အောင် ဒီကိုပဲ ဖိတ်လိုက်ရတာပဲ၊ အချိန် ချွေတာတဲ့ အကျင့်က ဖျက်ဖို့ မလွယ်ဘူးလေ” ဟု မစ္စတာ ဝတ်ဆန်က ပြောလိုက်၏။

နေ့လယ်စာ စားရင်း ကြီးမားလှသည့် ကုမ္ပဏီအကြောင်း၊ အလုပ် သမားများ အကျိုးအတွက် စီစဉ်ထားပုံနှင့် ရုံးခန်း၊ စက်ရုံများတွင် မိမိ ချိတ်ဆွဲထားခိုင်းသည့် ဆောင်ပုဒ်များအကြောင်းကို ပြောပြလေ၏။ ထိုဆောင်ပုဒ်များကို အသိစိတ်ဖြင့် သတိမမူကြသော်လည်း မသိစိတ်ဖြင့် မူ ထိုအတိုင်း လိုက်ဆောင်ရွက်တတ်ကြောင်း၊ ‘စဉ်းစားပါ’ ဟူသည့် မိမိ အနှစ်သက်ဆုံး တစ်ခု ဖြစ်ကြောင်း၊ အခြားတစ်ခုမှာ ‘မြင့်မြင့် မှန်းပါ’ ဆိုသည့် ဆောင်ပုဒ် ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြ၏။

“မင်းက ကျုပ်ကို နေ့လယ်စာ ကျွေးပြီး အကြံဉာဏ်တွေ လိုချင်တယ် လို့ ပြောလိုက်ကတည်းက မင်းဟာ အတော်ကို မြင့်မြင့် မှန်းတဲ့သူပဲ ဆိုတာ သိရတယ်၊ ဒီအတွက်လည်း ကျုပ်က မင်းကို လက်ခံ တွေ့ဆုံတာ ပဲ” ဟု ဝတ်ဆန်က ပြောပြ၏။

ထိုအခါ ဂေါ်ဒန် ဤအဆောက်အအုံတွင်းသို့ ဝင်လာသည့်အခါ တွင် မိမိသည် ဝတ်ဆန် မည်သူ ဖြစ်ကြောင်း စိုးစဉ်းမျှ မသိပုံကို ပြောပြလိုက်ရာ-

“ဒါဟာ ကျုပ်ရဲ့ အတ္တကို ထိုးနှက်ချက်ပဲ၊ ဒါပေမဲ့ ကောင်းသော ထိုးနှက်ချက်ပါ” ဟု ဝတ်ဆန်က ပြန်ပြောလိုက်၏။ ထို့နောက် အိုင်ဘီ အမ် ကုမ္ပဏီသို့ ပြောင်းအလုပ်လုပ်လျှင် လက်ရှိဝင်ငွေ ယခုထက် ပိုရ မည် ဖြစ်ကြောင်း ပြောရာ ဂေါ်ဒန်က မိမိသည် စက်များတွင် စိတ်မဝင် စားကြောင်း၊ စာရေးဆရာသာ ဖြစ်လိုကြောင်းနှင့် မိမိ၏ ကြိုးပမ်းမှုများ နှင့် မအောင်မြင်မှုများကို ပြောပြ၏။

ဝတ်ဆန်သည် ကုလားထိုင်နောက်မှီတွင် ကျောမှီလိုက်ပြီး-

“မင်းကိစ္စဟာ ကျုပ်နဲ့တော့ မဆိုင်ဘူး၊ ဒါပေမဲ့ ကျုပ် အကြံတစ်ခု ပေးမယ်၊ ရိုးရိုးကလေးပါ၊ မင်းရဲ့ ဆုံးရှုံးမှုကို နှစ်ဆ တိုးလိုက်ပါ” ဟူ၍ ပြောလိုက်လေသည်။ ဂေါ်ဒန် ငေးကြည့်နေခိုက်တွင် ဝတ်ဆန်က ဆက် လက်၍-

“မင်းဟာ ဆုံးရှုံးမှုကို အောင်မြင်မှုရဲ့ ရန်သူအဖြစ် ထင်နေတယ်၊ အဲဒါ မဟုတ်ဘူး၊ ဆုံးရှုံးမှုဟာ ရက်စက်ပေမဲ့ အကောင်းဆုံးသော ဆရာပဲ၊ မင်းစားပွဲတစ်ခုလုံးဟာ အပယ်ခံရတဲ့ စာမူတွေနဲ့ ပြည့်နေတယ်လို့ ပြောခဲ့တယ် မဟုတ်လား၊ အဲဒီစာမူတိုင်းဟာ အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် ငြင်းပယ်ခံရတာပဲ၊ အဲဒီအကြောင်းတွေကို ရှာပြီးပြီလား၊ ကျုပ်ရဲ့ စိတ်ကူး တစ်ခုခု မအောင်မြင်တဲ့အခါ၊ ဒါမှမဟုတ် အရောင်းစနစ်တစ်ခု ချွတ်ယွင်းတဲ့အခါတွေမှာ ကျုပ် အဲဒီအတိုင်း လုပ်တာပဲ”

ဝတ်ဆန်သည် လက်သုပ်ပဝါကို ခေါက်၍ ပန်းကန်ပြားဝိုင်းဘေးတွင် အသာ ချထားလိုက်ရင်း-

“မင်းအနေနဲ့ ဆုံးရှုံးမှုကြောင့် စိတ်ဓာတ်ကျနိုင်သလို သင်ခန်းစာလည်း ယူနိုင်တယ်၊ ဒါကြောင့် လုပ်စရာ ရှိတာ ဆက်လုပ်၊ အမှားများများ တွေ့ပါစေ၊ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုရင် ဆုံးရှုံးခြင်းရဲ့ တစ်ဖက်မှာ အောင်မြင်ခြင်း ရှိလို့ပဲ” ဟု ပြောလိုက်လေသည်။

အာသာ ဂေါ်ဒန်သည် ဝတ်ဆန်၏ အကြံအတိုင်း လိုက်နာခဲ့သဖြင့် ထိုအချိန်မှ စ၍ ဘဝ နှစ်မျိုးတွင် ကျင်လည်သူ ဖြစ်လာ၏။ အောင်မြင်သော မဂ္ဂဇင်းအယ်ဒီတာတစ်ဦး ဖြစ်လာသကဲ့သို့ ထင်ရှားသော စာရေးဆရာတစ်ဦးလည်း ဖြစ်လာ၏။

မှတ်ချက်။ အိုင်ဘီအမ် ကုမ္ပဏီသည် ကွန်ပျူတာ အပါအဝင် လုပ်ငန်း သုံးစက်ပစ္စည်းများ ရောင်းချသော ထင်ရှားသည့် ကုမ္ပဏီကြီး တစ်ခု ဖြစ်သည်။

သင့်ဘဝအောင်မြင်ရေး မဂ္ဂဇင်း
၁၉၇၉ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ။

တိုးတက်အောင်မြင်ရန် အချိန်ယူနည်း

မိမိ လုပ်ချင်သော အလုပ်တစ်ခုအတွက် အချိန်ကို 'ယူ'ပါ။
အချိန် 'ရ' ဖို့. မျှော်လင့်နေလျှင် မည်သည့်အခါမျှ
လုပ်ဖြစ်မည် မဟုတ်။

တိုးတက်အောင်မြင်ရန် အချိန်ယူနည်း

“အချိန်မရဘူး”

ဤအသံမျိုးကို မကြာခဏ ကြားရတတ်၏။ အချိန်မှာ စင်စစ် ‘ရ’ စရာ မလို၊ ‘ယူ’တတ်ဖို့သာ လိုပေသည်။ တိုးတက် အောင်မြင်သော ပုဂ္ဂိုလ်များသည် တစ်နေ့အတွက် ၂၄ နာရီသာ အချိန်ရကြသကဲ့သို့ မတိုးတက်သော ပုဂ္ဂိုလ်များသည်လည်း တစ်နေ့အတွက် ၂၄ နာရီသာ အချိန် ရကြ၏။ အချိန် ရပုံချင်း တူညီလျက် တိုးတက်မှုချင်းကတော့ မတူညီကြပေ။ အဘယ်ကြောင့်ပါနည်း။ အချိန်ကို စီမံခန့်ခွဲပုံ၊ တစ်နည်း ဆိုသော် သုံးစွဲပုံချင်း မတူညီသောကြောင့်သာ ဖြစ်၏။

အချိန်ကို ‘လူတစ်ယောက် သုံးစွဲနိုင်သော အဖိုးတန်ဆုံးအရာ ဖြစ်သည်’ ဟူ၍ ဂရိတွေ့ခေါ်ပညာရှင် သီအိုဖရောဘင်က ဆိုခဲ့၏။ အချိန်ကို တန်ဖိုးရှိစွာ သုံးစွဲနိုင်ရန် အောက်ပါ နည်းလမ်း ငါးသွယ်က အကူအညီပေးနိုင်ပါလိမ့်မည်။

နည်းလမ်း (၁) မည်သည့်ခရီးကို သွားသွား၊ မည်သည့်အရာကို လုပ်လုပ် အချိန်မီ စတင်ပါ။

အချိန်မီ စတင်ခြင်းအားဖြင့် အချိန်ကုန် သက်သာ၏။ လုပ်ငန်း တွင် ကျယ်၏။ အချိန်မမီ၍ ပြေးရလွှားရသဖြင့် စိတ်မောခြင်းဒုက္ခ ကင်းဝေး၏။ ဥပမာ- ဘူတာရုံသို့ ၁၀ နာရီအရောက် သွားရမည် ဆိုလျှင် ၁၀ နာရီအတိ ရောက်ရန် အိမ်မှ စောထွက်ပါ။ အိမ်မှ စောမထွက်ပါက

ဘူတာရုံသို့ အချိန်မီ ရောက်ရန် တက္ကစီကား ငှားသွားရမည်။ ထိုအခါ စရိတ်စက ပိုကုန်မည်။ ကိုယ်ပိုင်ကား ရှိသူ ဖြစ်လျှင် ကားကို မြန်မြန် မောင်းရမည် ဖြစ်ရာ အန္တရာယ် ပို၏။ မိမ့် မိပါ့မလား ဟူ၍ စိတ်မော ရ၏။ ၁၀ နာရီ ကျော်မှ ရောက်ရှိ၍ ရထား ထွက်သွားပြီ ဆိုလျှင်မူ တစ်စုံတစ်ရာတော့ မုချ ဆုံးရှုံးသွားရမည်မှာ သေချာပေသည်။

နည်းလမ်း (၂) ချက်ချင်း လုပ်ပါ။

လုပ်စရာ ရှိသည်များကို နေ့ရွှေ့ညရွှေ့ မရွှေ့ဘဲ ချက်ချင်း ကောက်လုပ် ပါဟု ဆိုလိုသည်။ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုကို လုပ်သော အလုပ်က ဖြစ်စေ သည် မဟုတ်ဘဲ မလုပ်သော၊ မပြီးပြတ်သော အလုပ်များကသာ ဖြစ်စေ သည်ကို သတိပြုသင့်၏။ မလိုလားအပ်ဘဲ အချိန် ရွှေ့ဆိုင်းခြင်းသည် အလုပ်မတွင်ကျယ်စေရုံသာမက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းအင်များကိုပါ ယုတ်လျော့စေသည်ကို နှလုံးသွင်းသင့်၏။

နည်းလမ်း (၃) စောင့်ဆိုင်းချိန်များကို အသုံးပြုပါ။

အနောက်နိုင်ငံရှိ တက္ကသိုလ်တစ်ခုတွင် စမ်းသပ်ချက်များအရ သာမန် လူတစ်ယောက်သည် မိမိဘဝ၏ သုံးနှစ်တာမျှသော အချိန်ကို စောင့် ဆိုင်းချိန်များအဖြစ် ကုန်လွန်စေကြောင်း သိရ၏။ လူတစ်ရာကို မေး မြန်း စစ်ဆေးချက်အရလည်း လူ ရှစ်ယောက်လျှင် တစ်ယောက်မျှသာ စောင့်ဆိုင်းချိန်ကို အသုံးပြုကြောင်း သိရ၏။

လျှပ်စစ်ဖခင် သောမတ် အယ်ဒီဆင်သည် မီးရထားကုန်တွဲတွင် စမ်းသပ်ခန်းကလေး ပြုလုပ်၍ ရထားပေါ်တွင် အသားညှပ်ပေါင်မုန့် များ ရောင်းချရင်း ရသမျှ အချိန်ပိုကလေးများကို စမ်းသပ်မှုများအတွက် အသုံးချခဲ့၏။ ‘ရတနာဒီပကျွန်း’ ဝတ္ထုကို ရေးသားခဲ့သော စာရေးဆရာ ကြီး ရောဘတ် လူးဝစ်စ် စတီဗင်ဆင်သည် စာအုပ် နှစ်အုပ် မပါဘဲ ဘယ်အခါမျှ လမ်းထွက်လေ့မရှိပေ။

နည်းလမ်း (၄) ဆုံးဖြတ်တတ်ပါစေ။

ဟိုဟာ လုပ်ရကောင်းနိုးနိုး၊ ဒီဟာ လုပ်ရကောင်းနိုးနိုးဖြင့် ချီတုံချတုံ ဖြစ်နေသော အချိန်များသည်လည်း အလဟဿ ဖြစ်သွားသော အချိန်

များ ဖြစ်၏။ အချိန်သည် ပုံသေ သတ်မှတ်ထားသောအရာ ဖြစ်၍ အချိန်ကို အကျိုးရှိစွာ သုံးစွဲတတ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်တတ်ရန် လို၏။ ဥပမာ- အားလပ်ချိန် ရသည့်အခါ ပွဲဈေး သွားမလား၊ စာဖတ်မလားဟု ဆုံးဖြတ် ရမည် ဆိုပါစို့။ ပွဲဈေး သွားလျှင် ပိုက်ဆံ ကုန်မည်၊ လူ ပင်ပန်းမည်၊ စာဖတ်လျှင် အသိပညာ တိုးမည် စသည်ဖြင့် အကျိုးအပြစ်ကို တွက်ဆ ပြီးမှ မည်သည်ကို လုပ်သင့်သည်ဟု ဆုံးဖြတ်ပါ။

နည်းလမ်း (၅) အချိန်ကို ယူပါ။ ရဖို့ မမျှော်လင့်ပါနှင့်။

သုံးတတ်သူများအတွက် အချိန်သည် လုံလောက်စွာ ရှိသည် ဟူ၍ လီယို နာဒို ဒါပင်ချီက ဆိုခဲ့၏။ မိမိ လုပ်ချင်သော အလုပ်တစ်ခုအတွက် အချိန်ကို 'ယူ'ပါ။ အချိန် 'ရ'ဖို့ မျှော်လင့်နေလျှင် မည်သည့်အခါမျှ လုပ်ဖြစ်မည် မဟုတ်။ အင်္ဂလိပ် နန်းရင်းဝန်ကြီး မစ္စတာချာချီသည် ပန်းချီဆွဲသော အလုပ်အတွက် အချိန်ကို အားလပ်ချိန်များတွင် 'ယူ'၏။ ဤနေရာ၌ မေးစရာ ပေါ်လာ၏။ "အားလပ်ချိန်၌ အနားမယူတော့ဘူး လား" ဟူ၍ ဖြစ်၏။ အနားယူခြင်း၏ အနက်အဓိပ္ပာယ်ကို သိလျှင်မူ ထိုမေးခွန်း ပေါ်လာတော့မည် မဟုတ်ပေ။ အနားယူခြင်း ဆိုသည်မှာ အလုပ်တစ်ခုမှ တစ်ခုသို့ ပြောင်းလုပ်ခြင်းပင် ဖြစ်၏။ ဥပမာ- ကိုယ် ကာယအလုပ် ဖြစ်သည့် သစ်ပင်စိုက်ပျိုးခြင်းအလုပ်မှ ဉာဏအလုပ် ဖြစ်သည့် စာဖတ်သည့် အလုပ်သို့ ပြောင်းလုပ်ခြင်းသည် အနားယူခြင်း မည်၏။

ထို့ကြောင့် မိမိ လုပ်လိုသော အလုပ်တစ်ခုအတွက် အချိန်ကို ဖန်တီး ရယူ၍ လုပ်ပါ။ ထိုအလုပ်မျိုးသည် မိမိ၏ ဘဝ ရှင်သန်မှုအတွက် အားသစ်လောင်းပေးသည့် အလုပ်မျိုး ဖြစ်လျှင် ပို၍ ကောင်းပါသည်။ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ဆန်းစစ်ကြည့်ပါ။ ပိုမို တိုးတက်သော၊ အောင်မြင်သော၊ ဘဝကို ကျေနပ်သော လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။

သင့်ဘဝအောင်မြင်ရေးမဂ္ဂဇင်း
၁၉၈၀ ပြည့်နှစ်၊ ဇူလိုင်လ။

မိမိဘဝကို အောင်မြင်တိုးတက်စေနိုင်သော
အကောင်းဆုံး အနားယူနည်း သုံးမျိုး

အနားယူသည် ဆိုလျှင် ခုတင်ပေါ်တွင် ပက်လက်လှန် မှိန်းနေမှ၊
မလှုပ်မယှက် နေမှဟု ထင်နေကြ၏။ မဟုတ်ပေ။
အလုပ်တစ်ခုမှ တစ်ခုသို့ ပြောင်းလုပ်ခြင်းသည်
အနားယူခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

မိမိဘဝကို အောင်မြင်တိုးတက်စေနိုင်သော အကောင်းဆုံး အနားယူနည်း သုံးမျိုး

ဤအနားယူ အပန်းဖြေနည်း သုံးမျိုးကို စွဲမြဲ လေ့ကျင့်ပေးလျှင် သင့်၌ စိတ်စွမ်းအား၊ ကိုယ်စွမ်းအားများ သိသိသာသာ တိုးပွားလာသည်ကို တွေ့ရပေမည်။ မည်သည့်အလုပ်တွင်မဆို အလွယ်တကူ အာရုံစိုက်၍ သွက်လက်ဖျတ်လတ်စွာ မမောနိုင် မပန်းနိုင် လုပ်ကိုင်နိုင်လာပေမည်။

အနည်းငယ်မျှ လှုပ်ရှား လုပ်ကိုင်ရုံနှင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်သွားခြင်း၊ မလုပ်ချင် မကိုင်ချင် ဖြစ်နေခြင်း၊ အလုပ်၌ စိတ်ဝင်စား၍ မရဘဲ ဝေ ဝေဝါးဝါး စိတ်ပျံ့လွင့်နေခြင်းတို့ကို လူတိုင်း ကြုံဖူးကြပေမည်။ ယင်းတို့ သည် ခန္ဓာကိုယ်ကို အနားမပေးမှု သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ကြွက်သားနှင့် အာရုံကြောများ တင်းမာနေမှုတို့ကြောင့် ဖြစ်လာရလေသည်။

ထိုအခါမျိုးတွင် အနားယူရမည်ကို သိကြ၏။ အနားလည်း ယူကြ၏။ သို့သော် အနားမရ။ အနားယူနည်းကို ကောင်းစွာ မသိသောကြောင့် ဖြစ်၏။

အနားယူနည်း သုံးနည်း ရှိပေမည်။

- ၁။ အလုပ် တစ်ခုမှ တစ်ခုသို့ ကူးပြောင်း လုပ်ခြင်း၊
 - ၂။ ခန္ဓာကိုယ် ဖြေလျှော့သောနည်းနှင့်
 - ၃။ စိတ်အနားယူနည်း
- တို့ ဖြစ်သည်။

အလုပ် ပြောင်းလုပ်ခြင်း

အနားယူသည် ဆိုလျှင် ခုတင်ပေါ်တွင် ပက်လက်လှန် မှိန်းနေမှ၊ မလှုပ် မယှက် နေမှဟု ထင်နေကြ၏။ မဟုတ်ပေ။ အလုပ် တစ်ခုမှ တစ်ခုသို့ ပြောင်းလုပ်ခြင်းသည် အနားယူခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ စာဖတ်နေသူတစ်ဦး သည် စာဖတ်နေရာမှ အနားယူလိုလျှင် သစ်ပင်များကို ရေလောင်းခြင်း၊ မြေ တူးဆွဲခြင်း၊ အားကစား တစ်ခုခု ပြုလုပ်ခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်နိုင်၏။ သောက်ရေအိုး ရေဖြည့်ခြင်း၊ အခန်း သန့်ရှင်းရေး လုပ်ခြင်းတို့လည်း ပြုလုပ်နိုင်၏။

ဤနည်းဖြင့် အဘယ်ပုံ အနားရပါသနည်း။

စာဖတ်နေသူသည် မျက်လုံးကြွက်သားများ၊ အမြင်အာရုံ နာဗ်ကြော များကို အလုပ်ပေးနေ၏။ သစ်ပင် ရေလောင်းသောအခါ မျက်လုံးကြွက် သားများနှင့် အမြင်အာရုံ နာဗ်ကြောများ အနားရသွား၏။ စာဖတ်နေ စဉ် နားထားသော လက်၊ ခြေထောက် ကြွက်သားများ အလုပ်လုပ်ရ၏။

အလုပ်တစ်ခု သို့မဟုတ် လှုပ်ရှားမှုတစ်ခု ပြုလုပ်ရာတွင် ခန္ဓာကိုယ် ရှိ ကြွက်သား အားလုံးနှင့် အာရုံကြော အားလုံး အသုံးပြုရသည် မဟုတ် ပေ။ ဆိုင်ရာ ကြွက်သား၊ ဆိုင်ရာ အာရုံကြောကိုသာ အသုံးပြုရ၏။ ဥပမာအားဖြင့် လက်ကို ကွေးရာတွင် လက်မောင်းရှေ့ပိုင်း ကြွက်သားကို အဓိက အသုံးပြုရ၏။ ကွေးရာမှ ဆန့်ရာတွင်မူ သုံးမြောင့်ပုံရှိ လက် မောင်းနောက် ကြွက်သားကို အသုံးပြုရ၏။ ယင်းကို သုံးနေချိန်တွင် ရှေ့ပိုင်း ကြွက်သား နားနေရ၏။

အလုပ် တစ်ခုမှ တစ်ခုသို့ ပြောင်း၍ လုပ်ခြင်းသည် အလုပ်ကို တွင်ကျယ်စေ၏။ မြန်မာ့အမျိုးသားခေါင်းဆောင်ကြီး ဗိုလ်ချုပ်

အောင်ဆန်းသည် စိုက်ပျိုး တူးဆွခြင်းဖြင့် အနားယူလေ့ရှိ၏။ အင်္ဂလိပ် နန်းရင်းဝန်ကြီး ဝင်စတန် ချာချီကမူ ပန်းချီဆွဲခြင်းဖြင့် အနားယူလေ့ ရှိသည်။ ဤနည်းဖြင့် စိတ်ရှုပ်ထွေး နောက်ကျိဖွယ်ရာသော တိုင်းရေး ပြည်မှု အစုစုတို့ကို ဆောင်ရွက်ရ၍ နွမ်းနယ်ပင်ပန်းသမျှတို့ ပြေပျောက် ကုန်ကြလေသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် အနားလည်း ရ၊ အလုပ်လည်း ပြီးမြောက်သဖြင့် တစ်ချက်ခုတ် နှစ်ချက်ပြတ် ဖြစ်သွားလေသည်။

ကိုယ်ခန္ဓာ ဖြေလျှော့နည်း

ခန္ဓာကိုယ် ဖြေလျှော့သောနည်းဖြင့် အနားယူခြင်းမှာ အမည်နှင့် လိုက် အောင်ပင် တစ်ကိုယ်လုံးရှိ ကြွက်သား၊ အာရုံကြော ဟူသမျှတို့ကို ဖြေ လျှော့ပေးသောနည်း ဖြစ်၏။

ကြမ်းပေါ်တွင် ဖြစ်စေ၊ အမာခံတစ်ခုခုပေါ်တွင် ဖြစ်စေ ပက်လက် လှန် လှဲလျောင်းလိုက်ကာ ကြမ်းပေါ်တွင် ကျနေသော အဝတ်စ တစ်စ ကဲ့သို့ မိမိကိုယ်မိမိ သဘောထားပါ။ ခြေကုန်လက်ပန်း ကျနေ၍ မိမိ၏ လက်ညှိုးကလေးသော်မှ မယူနိုင်စွမ်း မရှိသကဲ့သို့ သဘောထားကာ ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန် တစ်ခုလုံး ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ လုံးဝ ကျနေပါစေ။ ကြမ်း၏ မာကျောသော အထိအတွေ့တို့ကို ကြမ်းပြင်နှင့် ထိနေသော ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းက သိရှိနေပါစေ။ မျက်လုံးများ ပိတ်ထားပါ။ သို့သော် အားစိုက်၍ မျက်ခွံများ ပိတ်ထားခြင်းမျိုး မဖြစ်စေဘဲ သဘာဝ အတိုင်း ပိတ်ထားခြင်း ဖြစ်ရန် လို၏။

ထို့နောက် လက်သီးကို ကျစ်ကျစ်ပါအောင် ဆုပ်ကိုင်ပါ။ ထို့နောက်မှ လက်သီးဆုပ်ကို တဖြည်းဖြည်းချင်း ဖြေလျှော့၍ လက်ဝါး ဖြန့်လိုက်ပါ။ ထို့နောက် အခြားလက်တစ်ဖက်၊ ခြေတစ်ဖက်နှင့် ကျန်ခန္ဓာကိုယ် အစိတ် အပိုင်းများကိုပါ ထိုကဲ့သို့ လေ့ကျင့်ပေးသွားပါ။

မျက်နှာပိုင်းရှိ ကြွက်သားများအတွက်မူ မျက်လုံးနှစ်လုံးကို အားဖြင့် မှိတ်လိုက်ပါ။ တစ်ပြိုင်နက်တည်းပင် နှုတ်ခမ်း နှစ်လွှာကိုလည်း တင်း

တင်း စေလိုက်ပါ။ မျက်လုံးများ ဖွင့်လိုက်ရန် မလိုပါ။ ပိတ်လျက်နှင့်သာ လျော့ချလိုက်ပါ။ တဖြည်းဖြည်းချင်း လျော့ချပါ။ ဖြေလျော့မှုကို သိရှိ ခံစားပါ။

ထိုကဲ့သို့ လေ့ကျင့်နေချိန်တွင် အသက်ရှူခြင်းကို ဂရုမစိုက်ပါနှင့်။ သဘာဝအတိုင်းသာ ရှူချင်သလို ရှူနေပါစေ။ အသက်ရှူခြင်းကို ဂရု စိုက်လွန်းခြင်းဖြင့် စိတ်ကို လည်းကောင်း၊ အသက်ရှူခြင်းနှင့်ဆိုင်သော ကြွက်သားများကို လည်းကောင်း တင်းမာစေတတ်သောကြောင့် ဖြစ်၏။ ခန္ဓာကိုယ် အမှန်တကယ် အနားရသွားသောအခါတွင် အလိုအလျောက် ပင် အသက်ရှူ မှန်သွားပါလိမ့်မည်။

စိတ်ကို ဖြေလျော့နည်း

ခန္ဓာကိုယ် ဖြေလျော့အနားယူရာတွင် စိတ်ကိုလည်း ဖြေလျော့အနားယူ တတ်ရန် အရေးကြီး၏။ စိတ်ကို ဖြေလျော့အနားယူပုံမှာ ဤသို့ ဖြစ်၏။ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ကြွက်သားများကို စနစ်တကျ ဖြေလျော့ပြီးသောအခါတွင် ဘာမျှ မတွေးဘဲ နေပါ။ တမင်တကာ အားစိုက်၍ မတွေးခြင်းကိုသာ ဆိုလိုပါသည်။ သူ့အလိုလို အတွေးများ ဝင်လာပါက အတင်း မောင်း ထုတ်ပစ်ရန် မကြိုးစားပါနှင့်။ အသာအယာသာ ပျော်စရာကောင်းသော အတွေးများ၊ ဘာသာ အတွေးလမ်းကြောင်း ပြောင်းပေးပါ။

စိတ်အနားယူရန်အတွက် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ ထွက်သက် ဝင်သက်ပေါ်တွင် ဖြစ်စေ၊ ပိန်လိုက်ဖောင်းလိုက် ဖြစ်နေသော ဝမ်းဗိုက် တွင် ဖြစ်စေ စိတ်မှတ်ထားခြင်း၊ တစ်နည်းဆိုသော် သတိရှိနေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် အတင်း အားစိုက်၍ စိတ်မှတ်ထားခြင်းမျိုး၊ သတိ ရှိနေခြင်းမျိုး မဖြစ်စေဘဲ စိတ်ကို အသာအယာ လျော့ချ၍သာ ပြုလုပ် ပါ။ စိတ်ပျံ့လွင့်သွားလျှင် ထိုသို့ ပျံ့လွင့်သွားသည်ကို 'သိ'၍ မူလနေရာ သို့ပင် ပြန်မှတ်ပါ။ ဤနည်းသည် လောကီ လောကုတ္တရာ နှစ်ဖြာသော အကျိုးကို ရစေသည်။ အတတ်နိုင်ဆုံး ကြိုးစား၍ စမ်းသပ် ကျင့်သုံးရန် တိုက်တွန်းပါသည်။

ဒေါက်တာမောင်မောင်သိမ်း

mgyoe.com

SAMPLE BOOK

အလုပ် ပြောင်းလုပ်ခြင်းဖြင့် အနားယူနည်းကို အခွင့်အရေး ရတိုင်း
မကြာခဏ လေ့ကျင့်ပေးသင့်၏။ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ကို ဖြေလျှော့
အနားယူနည်းကိုမူ ညနေပိုင်း ရေချိုးခါနီးတွင် အနည်းဆုံး ငါးမိနစ်၊
၁၀ မိနစ်ခန့် လေ့ကျင့်ပေးပါ။

မှတ်ဉာဏ်ကောင်းရန် နည်း ခုနစ်သွယ်

“လူတစ်ယောက်ဟာ မှတ်ဉာဏ်မကောင်းဘူးလို့ တစ်ကြိမ် ညည်းတိုင်း
မှတ်ဉာဏ် အောက်ခြေကို အပေါက် တစ်ပေါက်
ဖောက်လိုက်တာနဲ့ တူတယ်” ဟု
စိတ္တဗေဒ ကထိက တစ်ဦးက ပြောဖူး၏။

မှတ်ဉာဏ်ကောင်းရန် နည်းခုနစ်သွယ်

မှတ်ဉာဏ်သည် တိုးတက်ကြီးပွားရေးတွင် အရေးအကြီးဆုံးပိုင်းမှ ပါဝင်
နေကြောင်း မည်သူမျှ မငြင်းနိုင်ပေ။ ဆွေးနွေးပွဲကလေးတစ်ခုတွင်
ကြည့်ကြပါစို့။ အကြောင်းအရာများ၊ ဂဏန်းများ၊ နာမည်များကို သွက်
သွက်လက်လက် မှန်မှန်ကန်ကန် ဒိုးဒိုးဒေါက်ဒေါက် ပြောသွားသူကို
ကျန်သူများက ‘တော်သည်’ဟု အံ့ဩ ချီးမွမ်းကြလေသည်။

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးနယ်ပယ်တွင်လည်း မိမိ မြင်ဖူးသိဖူးသူကို
နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်ဆုံတွေ့ရာတွင် နာမည်နှင့်တကွ ပြောဆိုဆက်ဆံ
နိုင်သူကို လူချစ်လူခင် များပေမည်။ အကြောင်းဆိုသော် လူတစ်ဦး၏
နာမည်သည် ထိုလူအဖို့ အသာယာဆုံးသော အသံ ဖြစ်သောကြောင့်
ပင်တည်း။

ဒေါက်တာ ဂျိမ်း ဘာရန် အပါအဝင် စိတ္တဗေဒ ပညာရှင်များက-
“မွေးရာပါ မှတ်ဉာဏ်စွမ်းရည် ခြားနားသူတချို့ ရှိကောင်း ရှိမယ်၊
ဒါပေမဲ့ ဒါဟာ မှတ်ပုံမှတ်နည်း အလေ့အကျင့်လောက် အရေးမကြီးဘူး”
ဟု ဆို၏။

ဂဏန်း ၂၁ လုံးဖြင့် စမ်းသပ်ခြင်း

သင်သည် ဂဏန်း ၂၁ လုံး ပါဝင်သည့် '၆၂၄၇၀၆၈၄၅၉၈၆၁၉၃၂၆၁၈၃၂' ဟူသော ဂဏန်းအရေအတွက်ကို အလွတ် ရွတ်ဆိုနိုင်ရန် မည်မျှ ကြာအောင် မှတ်သားရမည်နည်း။

ပိုလန်လူမျိုး သင်္ချာပညာရှင် ဆာလို ဖင်ကယ်စတိန်းကမူ ၄. ၄၃ စက္ကန့်၊ တစ်နည်းဆိုသော် ထိုဂဏန်း ၂၁ လုံးကို အသံထွက် ရွတ်ဆိုရန် ကြာသော အချိန်ထက် လျော့နည်းသော အချိန်အတွင်း အလွတ် ကျက် မှတ်နိုင်ပေသည်။

“သူကတော့ ပါရမီရှင်ကိုး၊ မွေးရာပါ မှတ်ဉာဏ် ကောင်းသူကိုး” ဟူ၍ ဆင်ခြေပေးချင်ပေးလိမ့်မည်။

သို့သော် စိတ္တဗေဒပညာရှင်များက နည်းလမ်း ကျနစွာ လေ့ကျင့် ပေးထားသော တက္ကသိုလ်ကျောင်းသားတို့သည် ထိုကဲ့သို့သော ဂဏန်း ၂၁ လုံးကို ၄. ၃၇ စက္ကန့်အတွင်း အလွတ် ရွတ်ဆိုနိုင်ကြသည် ဟူ၏။

မှတ်ဉာဏ် ဆိုသည်မှာ အလုပ် သုံးမျိုး

မှတ်ဉာဏ် ဆိုသည်မှာ-

- (၁) မှတ်ပုံတင်ခြင်း၊
- (၂) သို့မှီး ထိန်းသိမ်းထားခြင်းနှင့်
- (၃) ပြန်လည် ဖော်ထုတ်ခြင်း

ဟူသော အပိုင်း သုံးပိုင်းကို ခြုံ၍ ခေါ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

မှတ်ပုံတင်ခြင်းတွင် တစ်စုံတစ်ရာသော သိမှုဗဟုသုတကို ရရှိရန် နှင့် သို့မှီး ထိန်းသိမ်းထားရန် ကြိုးစားမှုတို့ ပါဝင်၏။ စာဖတ်နေသူတစ်ဦး သည် ထိုစာကို သူ၏ ဦးနှောက်အတွင်း မှတ်ပုံတင်၍ သို့မှီး ထိန်းသိမ်းရန် ကြိုးပမ်းနေသူ ဖြစ်၏။

သို့မှီး ထိန်းသိမ်းခြင်းတွင်မူ နှစ်ပိုင်း ရှိ၏။

(၁) ကာလရှည် သို့မိုး ထိန်းသိမ်းမှုနှင့်

(၂) ကာလတို သို့မိုး ထိန်းသိမ်းမှု

တို့ ဖြစ်၏။

ဦးနှောက်သည် ထိုထိန်းသိမ်းမှု နှစ်မျိုးအတွက် လုံးဝ ကွဲပြားခြားနားသော အလုပ်ကို လုပ်ရ၏။ လက်တွေ့စမ်းသပ်ချက်များအရ ကာလတို ထိန်းသိမ်းရန်အတွက် စွမ်းအင် အတော်များများကို အသုံးပြုရကြောင်း သိရ၏။

ထိုကာလတို ထိန်းသိမ်းမှု၏ အတိုင်းအတာသည် အများအားဖြင့် တစ်နာရီသာ ဖြစ်၏။ တစ်နာရီ ကျော်သွားလျှင် မှတ်သားထားသော အကြောင်းအရာသည် ကာလရှည် ထိန်းသိမ်းမှုအပိုင်းသို့ ရောက်ချင် ရောက်သွားမည်။ သို့မဟုတ် လုံးဝ ပျောက်ကွယ်သွားချင်သွားပေမည်။

ကာလရှည် ထိန်းသိမ်းမှုအတွက် အသုံးပြုသော စွမ်းအင်သည် မပြောပလောက်အောင် နည်းပါး၏။ ထို့ကြောင့် လုံးဝ မလိုအပ်ဟုပင် ဆိုနိုင်၏။

ဦးနှောက်၏ ဆဲလ်များအတွင်းတွင်သာ အင်မတန် သိမ်မွေ့သော ပြောင်းလဲမှု ဖြစ်ပေါ်သည်။ တစ်နည်းဆိုသော် တစ်နာရီထက် ကျော်သော ကာလရှည် ထိန်းသိမ်းမှုအတွက် ဦးနှောက်ဆဲလ်များအတွင်း၌ ပုံနှိပ်ထားလိုက်ခြင်း ဖြစ်၏။ ဦးနှောက်အတွင်း၌ ဆဲလ်များသည် မရေမတွက်နိုင်အောင် များပြားလှသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဦးနှောက်သည် ကာလရှည် ထိန်းသိမ်းမှုကို မယုံကြည်နိုင်လောက်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်၏။ မည်သည့်အခါမျှ ဦးနှောက် ပြည့်ကျပ်သွားခြင်း မဖြစ်နိုင်ပေ။

မှတ်ပုံတင်ခြင်း၊ သို့မိုးထိန်းသိမ်းခြင်းတို့ကို ကောင်းစွာ ဆောင်ရွက်ပြီးသည့်တိုင်အောင် လိုအပ်သည့် အခါမျိုးမှာ ပြန်လည် မဖော်ထုတ်နိုင်လျှင် မှတ်မိသည် ဟူ၍ မဆိုနိုင်သေးပေ။ 'မမှတ်မိဘူး'ဟု ဆိုရာတွင် အဓိကအားဖြင့် ပြန်လည် မဖော်ထုတ်နိုင်ခြင်းကို ရည်ရွယ်ပေသည်။

ပြန်လည် ဖော်ထုတ်နိုင်ရန်မှာလည်း စနစ်တကျ မှတ်ပုံတင်ခြင်း၊ သို့မှီး ထိန်းသိမ်းခြင်းတို့ ပြုထားမှသာ လွယ်ကူပေမည်။

ထို့ကြောင့် ထိုသုံးမျိုးကို စနစ်တကျ ပြုလုပ်နိုင်ရန်၊ တစ်နည်း ဆိုသော် မှတ်ဉာဏ် ကောင်းလာစေရန်အတွက် ဖော်ပြပါ နည်းလမ်း ခုနစ်သွယ်ကို လိုက်နာသင့်ပေ၏။

(၁) ရှိပြီးသား အကြောင်းအရာများနှင့် နှိုင်းယှဉ် မှတ်သားပါ။

ဆိုလိုသည်မှာ အကြောင်းအရာ တစ်ခုကို မှတ်သားတော့မည် ဆိုလျှင် ယခင်က မှတ်သားပြီးသော အကြောင်းအရာများနှင့် တူလျှင် တူသည့် အလျောက်၊ မတူလျှင် မတူသည့်အလျောက် နှိုင်းယှဉ် မှတ်သားရန် ဖြစ်၏။

ပုံစံမှာ မောင်မည်းကို မှတ်သားမည် ဆိုလျှင် ယခင်က မိမိ မှတ်သားခဲ့သည့် မမည်း အမည်နှင့် ယှဉ်တွဲ မှတ်သားပါ။ သို့မဟုတ် ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်သည့် မောင်ဖြူ အမည်နှင့် နှိုင်းယှဉ် မှတ်သားပါ။

(၂) ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ သုံးပါးစလုံးကို တတ်နိုင်သမျှ အသုံးပြု၍ မှတ်ပါ။

နာမည်တစ်ခုကို မှတ်မည် ဆိုပါစို့။

ပထမ နာမည်ကို မနောကံဖြင့် မှတ်လိုက်ပါ။ ထို့နောက် နှုတ်မှ ရွတ်ဆို၍ မှတ်ပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် ထိုနာမည်ကို စာရွက်ပေါ်တွင် ရေးချ၍ မှတ်သားသင့်၏။

မည်သည့် အကြောင်းအရာ ဖြစ်စေ ထိုကဲ့သို့ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ သုံးပါးစလုံးဖြင့်သာ မှတ်သားမည် ဆိုလျှင် စွဲမြဲစွာ မှတ်မိပေမည်။

(၃) တစ်စုံတစ်ခုကို မှတ်သားလျှင် ဆစ်ပိုင်း၍ မမှတ်သားပါနှင့်။ ခြံ၍ တစ်ခုလုံးအနေနှင့် မှတ်ပါ။

အပိုဒ် ခြောက်ပိုဒ် ရှိသော ကဗျာတစ်ပုဒ်ကို မှတ်သားထားတော့မည် ဆိုလျှင် ခြောက်ပိုဒ်စလုံးကို အစ အဆုံး မှတ်သားပါ။ တစ်ပိုဒ်စီ ခွဲ၍ မှတ်သားပြီးမှ တစ်ဖန် ခြောက်ပိုဒ်စလုံး ပေါင်း၍ မှတ်သားခြင်းမျိုး သည် လက်တွေ့ စမ်းသပ်ချက်များအရ အချိန်ကုန် လူပန်း ဖြစ်စေ တတ်သည်။

(၄) လိုချင်ဖောကြီး၍ တစ်ထိုင်တည်း အကြိမ်များစွာ မှတ်သားခြင်း မျိုးကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

အကြောင်းအရာ တစ်ရပ်ကို မှတ်မိချင်လွန်း၍ တစ်နေ့တည်း ၁၄ ခေါက် ရွတ်ဆို မှတ်သားခြင်းမျိုးထက် တစ်နေ့ နှစ်ခေါက်၊ ခုနစ်ရက် ရွတ်ဆို မှတ်သားခြင်းက ပို၍ မှတ်မိစေသည်။ အချိန်ကုန် လူပန်း သက်သာစေသည်။

အလွန်အကျွံ ကြိုးစားခြင်းသည် စိတ်တင်းမာမှု၊ စိတ်ပန်းလျမှုတို့ကို ဖြစ်စေ၍ မှတ်ဉာဏ်စွမ်းရည်ကို လျော့နည်းစေတတ်၏။ ဖြည်းဖြည်းနှင့် မှန်မှန်သာ မှတ်သားသင့်၏။

(၅) သင့်မှတ်ဉာဏ်ပေါ်တွင် ယုံကြည်မှု ရှိပါ။

“မှတ်ဉာဏ်မကောင်းဘူး”ဟု ညည်းတွားခြင်းသည် မိမိမှတ်ဉာဏ်ကို ယုံကြည်မှု နည်းသောကြောင့် ဖြစ်၏။ ထိုသို့ ညည်းတွားခြင်းသည် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ခေါ် မိမိကိုယ်ကိုမိမိ စေ့ဆော်ခြင်းကို ပြုရာ ရောက်နေ၏။ ထိုစေ့ဆော်ခြင်းသည် မသိစိတ်ကို ရောက်သွားပါက တကယ်ပင် မှတ်ဉာဏ် မကောင်းသူ ဖြစ်လာပေမည်။

ထိုသို့ ညည်းမည့်အစား “မှတ်ဉာဏ် ကောင်းတယ်” ဟု မကြာခဏ ပြောသင့်၏။ ထိုစေ့ဆော်မှုသည် မသိစိတ်အတွင်း ရောက်သွားပါက တကယ်ပင် မှတ်ဉာဏ် ကောင်းလာမည် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်ပင် “လူတစ်ယောက်ဟာ မှတ်ဉာဏ်မကောင်းဘူးလို့ တစ်ကြိမ် ညည်းတိုင်း မှတ်ဉာဏ် အောက်ခြေကို အပေါက် တစ်ပေါက် ဖောက်လိုက်တာနဲ့ တူတယ်” ဟု စိတ္တဗေဒ ကထိက တစ်ဦးက ပြောဖူး၏။

(၆) တစ်စုံတစ်ရာကို မှတ်သားရန် အကောင်းဆုံးအချိန်သည် အိပ်ခါနီး အချိန် ဖြစ်သည်။

အိပ်ခါနီးအချိန်တွင် မှတ်သားခြင်းသည် အခြားအချိန်များတွင် မှတ်သားခြင်းထက် ရာခိုင်နှုန်း ၂၀ မှ ရာခိုင်နှုန်း ၃၀ အထိ ပို၍ မှတ်မိစေ၏။ သို့ရာတွင် အိပ်ရာဝင်ခါနီး အချိန်နှင့် လေ့လာ မှတ်သားချိန်သည် နှစ်နာရီမျှ ကွာခြားသွားလျှင်ပင် ဖော်ပြပါ ရလဒ် မရရှိနိုင်ပေ။ ဆိုလိုသည်မှာ အိပ်ရာဝင်ခါနီးဆဲဆဲတွင်သာ မှတ်သားရန် အကောင်းဆုံး ဖြစ်၏။

(၇) တစ်စုံတစ်ရာကို စဉ်းစား၍ မရလျှင် သိုင်းဝိုင်း၍ စဉ်းစားပါ။

ဆိုလိုသည်မှာ သင်သည် နာမည်တစ်ခုကို မှတ်သားထား၏။ ရုတ်တရက် ပြန်စဉ်းစားသောအခါ စဉ်းစား၍မရ ဖြစ်နေ၏။ ထိုအခါမျိုးတွင် ထိုနာမည် ပေါ်လာရန် ထပ်တလဲလဲ စဉ်းစားခြင်းမျိုး မပြုလုပ်ဘဲ သင့်စိတ်ကူးကို အလုပ် အနည်းငယ် ပေးလိုက်ပါ။ ထိုနာမည် မှတ်သားခဲ့သည့်အချိန် အထိ ပြန်စိတ်ကူးကြည့်ပါ။ သင် ထိုနာမည်ကို မည်ကဲ့သို့ မှတ်သားထားသည်၊ မည်သည့်အရာများနှင့် တွဲ၍ မှတ်သားထားသည်၊ ထိုနာမည် မှတ်သားရန် မည်သို့ အကြောင်းဖန်လာသည်၊ ထိုအမည်ပိုင်ရှင်နှင့် သင့်ကို မည်သူက မိတ်ဆက်ပေးသည် စသည်ဖြင့် သိုင်းဝိုင်း၍ စဉ်းစား စိတ်ကူးကာ ဖော်ထုတ်ပါ။

ဤနည်းလမ်းများသည် ကမ္ဘာ့မှတ်ဉာဏ်ပါရဂူများ၊ စိတ္တဗေဒပညာရှင်များက လက်တွေ့ စမ်းသပ်ချက်များအရ ဖော်ထုတ် သတ်မှတ်ထားသော 'ပွဲတွေ့နည်းလမ်း'များ ဖြစ်သည်။

သင့်ဘဝအောင်မြင်ရေးမဂ္ဂဇင်း
၁၉၈၁ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ။

သူတို့ဘယ်ပုံကြီးပွားလာ

သယံဇာတ မကြွယ်ဝဘဲ အထိနာခဲ့ရသောနိုင်ငံသည်
ထိပ်တန်းစက်မှုလက်မှုနိုင်ငံကြီး တစ်နိုင်ငံအဖြစ်သို့ ရောက်ခဲ့ခြင်းနှင့်
ပတ်သက်၍ အကြောင်းရင်းကို ရှာဖွေခဲ့ကြ၏။
အကြောင်းရင်းမှာ 'လူ'သာ ဖြစ်နေသည်။

သူတို့ ဘယ်ပုံ ကြီးပွားလာ

၂၀ ရာစုခေတ် နှောင်းပိုင်းကာလတွင် အတိုးတက်ဆုံးနိုင်ငံကို ပြုပါဟု ဆိုလျှင် ဂျပန်နိုင်ငံကို ပြရပေမည်။ အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုတွင် အမေရိကန်ပြည်ဖြစ် မော်တော်ကားများ အရောင်းထိုင်းလျက်ရှိစဉ်တွင် ဂျပန်ကားများသည် တစ်နေ့လျှင် အစင်း ၆၀၀၀ မျှ ဝင်ရောက်လာလျက် ရှိသည်။ ၁၉၆၇ ခုနှစ်မှစ၍ စက်မှုနိုင်ငံအသီးသီး၏ စက်မှုလက်မှု ထုတ်လုပ်မှုများကို ကြည့်မည် ဆိုလျှင် ဂျပန်နိုင်ငံသည် ထိပ်တန်း ရောက် နေကြောင်း တွေ့ရမည်။

ဂျပန်နိုင်ငံသည် ဒုတိယကမ္ဘာစစ်အတွင်း ပြာပုံအတိ ဖြစ်ခဲ့ရသော နိုင်ငံ ဖြစ်၏။ ထို့ပြင် သဘာဝသယံဇာတအားဖြင့်လည်း မကြွယ်ဝသော နိုင်ငံ ဖြစ်၏။ အလူမီနီယံသတ္တု ရာခိုင်နှုန်း ၁၀၀၊ ရေနံ ၉၉. ၈ ရာခိုင် နှုန်း၊ သံ ၉၈. ၄ ရာခိုင်နှုန်း၊ သစ် ၆၆. ၄ ရာခိုင်နှုန်း နိုင်ငံခြားမှ တင် သွင်းရသော နိုင်ငံ ဖြစ်၏။ ထိုသို့ သယံဇာတ မကြွယ်ဝဘဲ အထိနာခဲ့ရ သော နိုင်ငံသည် ထိပ်တန်း စက်မှုလက်မှု နိုင်ငံကြီး တစ်နိုင်ငံအဖြစ် သို့ ရောက်ခဲ့ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ အကြောင်းရင်းကို ရှာဖွေခဲ့ကြ၏။

အကြောင်းရင်းမှာ 'လူ'သာ ဖြစ်နေသည်။

ဂျပန်လူမျိုးတို့သည် အလွန် အလုပ်လုပ်သူများ ဖြစ်ကြောင်း ကမ္ဘာ က သိကြသည်။ ဂျပန်လူမျိုး အလုပ်သမား နှစ်ဦး၏ တစ်နေ့တာဘဝကို ကြည့်လျှင် သိနိုင်ပေသည်။

အလုပ်သမားကြီး၏ တစ်နေ့တာ

အလုပ်သမားတစ်ဦးမှာ အသက် ၆၁ နှစ်ရှိ မတ်ဆုရှိတာ လျှစ်စစ်စက်မှု ကုမ္ပဏီ၏ ဥက္ကဋ္ဌ ယာမာရှိတာ ဖြစ်သည်။ သူ၏ ဝင်ငွေမှာ တစ်နှစ်လျှင် ဒေါ်လာ ၃၃၃၃၀၀ ဖြစ်သည်။

ကျန်တစ်ဦးမှာ အသက် ၂၉ နှစ်ရှိ ဆိုက်တို ဖြစ်သည်။ ဆိုက်တို သည်လည်း မတ်ဆုရှိတာ ကုမ္ပဏီ၏ အရောင်း အင်ဂျင်နီယာတစ်ဦး ဖြစ်၍ တစ်နှစ်လျှင် ဒေါ်လာ ၁၂၉၀၀ ဝင်ငွေ ရှိသည်။ တစ်လလျှင် လစာ၏ ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းကို သူ စုဆောင်းနိုင်၏။

နှစ်ဦးစလုံး၏ ဖခင်များသည် အလုပ်သမား လူတန်းစားများပင် ဖြစ်ကြ၍ နှစ်ဦးစလုံးသည် စက်မှုလက်မှု အထက်တန်းကျောင်းဆင်းမျှ သာ ဖြစ်ကြ၏။ ယာမာရှိတာသည် ၁၉၃၈ ခုနှစ်တွင် လည်းကောင်း၊ ဆိုက်တိုသည် ၁၉၇၀ ပြည့်နှစ်တွင် လည်းကောင်း မတ်ဆုရှိတာကုမ္ပဏီ သို့ အလုပ် ဝင်ရောက်ခဲ့၏။

ယာမာရှိတာသည် ၇ နာရီ မိနစ် ၅၀ တွင် ကိုယ်ပိုင် မာစီဒီးကား ဖြင့် အိမ်မှ ထွက်ခွာခဲ့၏။ ကားမောင်းသူကို “ဒီနေ့လည်း အလုပ်များတဲ့ နေ့ ဖြစ်ဦးမှာပဲ” ဟူသော စကားဖြင့် ပဋိသန္ဓာရ ဆို၏။

အလုပ်သမားကလေး၏ တစ်နေ့တာ

ဆိုက်တိုသည် မနက် ၆ နာရီ မိနစ် ၄၀ တွင် သူ၏ ကိုယ်ပိုင်ကားကလေး ကို မောင်း၍ အိမ်မှ ထွက်ခွာခဲ့၏။ ကား မထွက်မီတွင် သူ့ဇနီးကို “အလုပ်များတဲ့ နေ့တစ်နေ့ပဲ” ဟု ပြော၍ နှုတ်ဆက်ခဲ့၏။

အလုပ်ခွင်တွင်မူ ယာမာရှိတာနှင့် ဆိုက်တိုတို့ နှစ်ဦး အလုပ်လုပ်ပုံ ချင်း မတူကြ။ နံနက် ၈ နာရီ မိနစ် ၂၀ မှ ညနေ ၅ နာရီခွဲအထိ ယာမာရှိတာသည် အစည်းအဝေး တစ်ဒါဇင်ကျော်ကျော် တက်ရောက် ၏။ ယာမာရှိတာသည် စီမံခန့်ခွဲရေးပိုင်းနှင့် ကုမ္ပဏီ၏ ကျန်အပိုင်းများ ဆက်သွယ်ရေးကို အဓိကထား၏။ သူ၏ အချိန်များစွာသည် အလုပ် သမားများနှင့် ဆွေးနွေးပွဲများ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့်သာ ကုန်လွန်ခဲ့ရသဖြင့် ၃၂ မိနစ်မျှသာလျှင် သူ၏ ရုံးလုပ်ငန်း လုပ်ရန် ကျန်ရှိ၏။

mgyoe.com

ဆိုက်တိုမှာမူ တစ်နေ့တာလုပ်ငန်းများကို တစ်ဦးတည်းသာ ကုန်းရုန်း လုပ်သူ ဖြစ်သည်။ အလုပ်ခွင် ရောက်ပြီးနောက် သက်သာချောင်ချိရေးဆိုင်တွင် ၁၅ မိနစ်မျှ ကော်ဖီသောက်ရင်း သတင်းစာ ဖတ်သည်။ ၈ နာရီတိတိတွင် သူ့စားပွဲအနီး၌ မတ်တတ်ရပ်၍ အခြား လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့်အတူ ကုမ္ပဏီသီချင်းကို သီဆိုသည်။ ဤသည်မှာလည်း ဂျပန်နိုင်ငံတွင် အစဉ်အလာတစ်ခု ဖြစ်နေပေသည်။

ဆိုက်တို၏ အဓိက လုပ်ငန်းမှာ ကုမ္ပဏီမှ ထုတ်လုပ်သော ပစ္စည်းများကို ဖြန့်ဖြူးသူများ နားလည်အောင် ပြုလုပ်ဖို့ ဖြစ်သည်။ ဆိုက်တိုသည် တယ်လက်ဖြင့် ရောက်သော စာများကို ပြန်ကြားသည်။ သက်သာ ချောင်ချိရေးဆိုင်တွင် နေ့လယ်စာ စားချိန် ၄၅ မိနစ်မှ လွဲ၍ စားပွဲတွင် ထိုင်ကာ အလုပ် လုပ်သည်။

ညနေ ၄ နာရီ ၄၅ မိနစ်တွင်မူ ဆိုက်တိုသည် နံနက်ခင်းကအတိုင်း မတ်တတ်ရပ်ကာ ကုမ္ပဏီသီချင်းကို သီဆို၍ ရုံးဆင်းခဲ့သည်။ သို့သော် အိမ်မပြန်သေး။ သက်သာချောင်ချိရေးဆိုင်သို့ သွားကာ အဆာပြေစား၏။ ထို့နောက် ကုမ္ပဏီအဆောက်အအုံ၏ အထပ်ထပ်သို့ တက်ကာ နှစ်နာရီခွဲ ကြာမျှ အင်္ဂလိပ်စကား ပြောသင်တန်း တက်သည်။ အိမ်သို့ ည ၉ နာရီမှ ပြန်ရောက်ပေသည်။

ယာမာရီတာသည် ၅ နာရီခွဲတွင် ရုံးမှ ဆင်း၏။ သူ့တွင် ကုမ္ပဏီသီချင်း ဆိုရန် အချိန် မရှိ။ စားသောက်ဆိုင်တွင် ဖောက်သည်တချို့ကို ဧည့်ခံရ၏။ ဤကဲ့သို့ ဧည့်ခံပွဲများသည်လည်း ဂျပန် ကူးသန်းရောင်းဝယ်ရေး လောက၏ ခွဲခွာမရသော အစိတ်အပိုင်း ဖြစ်နေပြီ ဖြစ်သည်။ ယာမာရီတာသည် ည ၁၀ နာရီမှပင် အိမ်ပြန်ရောက်တော့၏။

နောက်နေ့များတွင်လည်း အလားတူပင် သူတို့ နှစ်ဦးစလုံးသည် လှုပ်ရှားကြရဦးမည် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် “နေ့တိုင်း နေ့တိုင်းဟာ ဆာမူရိုင်း (ဂျပန် သူရဲကောင်း) တိုက်ပွဲတွေလိုပါပဲ” ဟူ၍ ပြောစမှတ်ပြုကြရ၏။

သင့်ဘဝ အောင်မြင်ရေးမဂ္ဂဇင်း
၁၉၈၁ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ။

သင် လူချစ်လူခင် ပေါများသူ ဖြစ်လိုပါသလား

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ကောင်းခြင်းသည်
မွေးရာပါ အရည်အချင်းကြောင့် ဖြစ်နိုင်သလို
လေ့ကျင့် ပျိုးထောင်ပေးလျှင်လည်း ဖြစ်နိုင်ကြောင်း သိရ၏။

သင် လူချစ်လူခင် ပေါများသူ ဖြစ်လိုပါသလား

သင်၏ အောင်မြင်ရေးသည် မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်း ရောင်းရင်းများ အပေါ်တွင် များစွာ တည်မှီနေပါသည်။ စိတ်ပညာရှင်များ၏ လေ့လာ တွေ့ရှိချက်အရမူ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ကောင်းခြင်းသည် မွေးရာပါ အရည်အချင်းကြောင့် ဖြစ်နိုင်သလို လေ့ကျင့် ပျိုးထောင်ပေးလျှင်လည်း ဖြစ်နိုင်ကြောင်း သိရ၏။

စိတ်ပညာရှင်တို့၏ လေ့လာချက်အရ ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေး ကောင်းသူတွင် အောက်ပါ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးများ ရှိကြောင်း သိရသည်-

- ၁။ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တတ်မှု၊
- ၂။ ကြင်နာသနားတတ်မှုနှင့် တစ်ဦးချင်းကို ဂရုပြုမှု၊
- ၃။ သည်းခံတတ်မှု၊
- ၄။ အကြားအမြင် များပြားမှု၊
- ၅။ နှစ်သက်ဖွယ် ဟန်အမူအရာ၊
- ၆။ တရားမျှတမှု၊ ကျောသားရင်သား မခွဲမှု၊
- ၇။ ဟာသဉာဏ်၊
- ၈။ ကလေးများ၏ ပြဿနာများတွင် စိတ်ဝင်စားမှု၊
- ၉။ ပြုပြင်ရ လွယ်ကူခြင်း၊ ဥပမာ- အမှားကို တွေ့လျှင် ဝန်ခံ၍ အမှန်ပြင်ခြင်း၊

၁၀။ အသိအမှတ်ပြုတတ်မှု၊ ချီးမွမ်းတတ်မှုနှင့်

၁၁။ တစ်စုံတစ်ခုသော ဘာသာရပ်ကို သင်ကြား ပြသရာတွင် ကျွမ်းကျင်မှု။

အထက်ပါ ၁၁ ချက်သည် 'ဆောင်'ရန် ဖြစ်သည်။

အောက်ပါ ၁၂ ချက်သည် 'ရှောင်'ရန် ဖြစ်ပေသည်။

၁။ သည်းမခံတတ်မှု၊ စိတ်တိုတတ်မှု၊

၂။ မတရား ပြုလုပ်ခြင်း၊ တပည့် မွေးခြင်း၊

၃။ သူတစ်ပါးကို စိတ်ဝင်စားမှု မရှိခြင်း၊ တစ်ပါးသူကို ကူညီရန် အချိန်မပေးခြင်း၊

၄။ ဖော်ရွေမှု ကင်းမဲ့၍ သူန်မှုန်စွာ နေတတ်ခြင်း၊

၅။ မတော်မတရား တောင်းဆိုတတ်ခြင်း၊

၆။ သရော် လှောင်ပြောင်တတ်ခြင်း၊ အခြားသူများကို ရယ်စရာ ဖြစ်အောင် ပြုတတ်ခြင်း၊

၇။ ဝတ်စားဆင်ယင်မှု၌ ဆွဲဆောင်မှု မရှိခြင်း၊ ပုံစံမှာ အဝတ် အစား တစ်မျိုးတည်းကို အမြဲတမ်း ဝတ်ဆင်တတ်ခြင်း၊

၈။ ခေါင်းမာတတ်ခြင်း၊ ပြုပြင်ရ ခက်ခြင်း၊

၉။ စကား အလွန်အကျွံ ပြောတတ်ခြင်း၊

၁၀။ သူတစ်ပါးကို နှိမ်တတ်ခြင်း၊

၁၁။ ဟန်ဆောင်တတ်ခြင်း၊ ဥပမာ- အရာရာကို သိနားလည်ဟန် ဆောင်ခြင်း၊

၁၂။ ဟာသဉာဏ် ကင်းမဲ့ခြင်း၊ ဥပမာ- အရာရာတိုင်းကို အလေး အနက်ထားတတ်ခြင်း၊ ဘဝသည် ရုန်းကန်ရန်သာ ဖြစ်၍ ပျော်ရွှင်စရာ မရှိဟု မှတ်ထင်ခြင်း။

သင့်၌ 'ဆောင်'ရန် ဘယ်နှချက် ပြည့်စုံ၍ 'ရှောင်'ရန် ဘယ်နှချက် ရှိသည်ကို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မလိမ္မာဘဲ ဆန်းစစ်သင့်ပါသည်။

ဒေါက်တာမောင်မောင်သိမ်း

mg y o e . c o m

SAMPLE BOOK

ဆောင်သင့်သည်ကို ဆောင်၍ ရှောင်သင့်သည်ကို ရှောင်လျှင်
အသင်လည်း ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေး ကောင်းသူတစ်ဦး ဖြစ်လာ
ပေမည်။

သင့်ဘဝ အောင်မြင်ရေးမဂ္ဂဇင်း
၁၉၈၂ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ။

mg y o e . c o m

ခေါင်းအေးအေးထားနည်း အတတ်ပညာ

အခက်အခဲ ပြဿနာနှင့် ရင်ဆိုင်ရသောအခါတွင်
ခေါင်းအေးအေးထားတတ်သည့် အရည်အချင်းသည် မွေးရာပါ မဟုတ်ပေ။
အလေ့အကျင့်သာ ဖြစ်သည်။

ခေါင်းအေးအေးထားနည်း အတတ်ပညာ

အခက်အခဲ ပြဿနာနှင့် နဖူးတွေ့ ခူးတွေ့ ရင်ဆိုင်ရသော် အရေးရယ် အကြောင်းရယ် ပြဿနာ ကြုံလာသည့်အခါတွင် ခြေ မကိုင်မိ လက် မကိုင်မိ ပျာယာခတ်တတ်သည်မှာ လူ့သဘောပင် ဖြစ်သည်။ ထိုကဲ့သို့ အခက်အခဲ ပြဿနာနှင့် နဖူးတွေ့ ခူးတွေ့ ရင်ဆိုင်ရသောအခါ ဘာလုပ်လို့ ဘာကိုင်ရမှန်း မသိဘဲ ခေါင်းပူသွားကာ စိတ်အမှောင် ကျသွားတတ်သည်မှာလည်း လူ့သဘောသဘာဝပင် ဖြစ်ပေသည်။ ထိုသို့ စိတ်ပူ ခေါင်းပူသွားပါက မိမိတွင် ရှိသော အရည်အချင်းများကို အကောင်းဆုံး အသုံးပြု၍ လက်ငင်း ကြုံတွေ့နေရသော ပြဿနာကို အဖြစ်နိုင်ဆုံး ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်းလည်း ရှိမည် မဟုတ်တော့ပေ။

ထို့အတူပင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ပြောစကား တစ်ရပ်ရပ်ကို တစ်ဖက်က မေးခွန်းထုတ် မေးမြန်းလိုက်သည့်အခါတွင် လည်းကောင်း၊ မိမိ၏ အလို ဆန္ဒကို ဆန့်ကျင်ခြင်း ခံလိုက်ရသည့်အခါတွင် လည်းကောင်း စိတ် အမှောင်ကျသွားကာ အမှားအမှန်ကို မဆင်ခြင်နိုင်ဘဲ စိတ်လိုက်မာန်ပါ လွတ်ခနဲ ပြန်ပြောမိတတ်ပေသည်။ ထိုသို့ ပြောလိုက်သော စကားသည် မိမိကို အကျိုးယုတ်စေတတ်လေသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် စကားပြော ရင်း အပြိုင်အဆိုင် ငြင်းခုံလာသည့်အခါ၌ ထူပူသွားကာ အကျိုးမဲ့သည့်

စကားများ ပြောတတ်ပေသည်။ ဤသည်တို့မှာ အခက်အခဲ ပြဿနာကို ခေါင်းအေးအေးဖြင့် မဖြေရှင်းတတ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ တစ်ခါ တစ်ရံတွင် ခေါင်းအေးအေး မထားတတ်သည့်အတွက်ကြောင့် မိမိတို့ ပြောမည်ဟု ရည်ရွယ်ထားသည်နှင့် ဆန့်ကျင်ဘက် စကားများကိုပင် ပြောမိတတ်သည်။

အခက်အခဲ ပြဿနာနှင့် ရင်ဆိုင်ရသောအခါတွင် ခေါင်းအေးအေး ထားတတ်သည့် အရည်အချင်းသည် မွေးရာပါ မဟုတ်ပေ။ အလေ့အကျင့်သာ ဖြစ်သည်။ နည်းလမ်း မှန်ကန်စွာ လေ့ကျင့်ပေးမည် ဆိုလျှင် မည်သူမဆို ခေါင်းအေးအေး ထားတတ်လာမည် ဖြစ်လေသည်။ ထို့ကြောင့် ယေးလ်တက္ကသိုလ်မှ ဝီလျံ လိုင်ယွန်ဖဲလ်က “လူတစ်ဦး၏ စိတ်ချမ်းသာရေးနှင့် အောင်မြင်ရေးအတွက် လိုအပ်သော စိတ်၏ တည်ငြိမ်မှုကို လေ့ကျင့်ယူနိုင်ပေသည်” ဟူ၍ ဆိုခဲ့သည်။

ခေါင်းအေးအေးထားနိုင်ရန်အတွက် သော့ချက်များ

ခေါင်းအေးအေး ထားတတ်သည့် အလေ့အကျင့်ကို ရရှိရန် အခြေခံမှာ မိမိတို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်ကို လေ့လာ ကြည့်ရှု၍ အတုယူခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ မိမိတို့ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ခေါင်းအေးအေး ထားတတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်များကို လေ့လာကြည့်ရှု၍ ထိုပုဂ္ဂိုလ်များ၏ အရည်အချင်းများ မိမိတွင် ရှိလာစေရန် အလေ့အကျင့်ပြုရမည် ဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။

ခေါင်းအေးအေးထားတတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်များကို ခက်ခဲသောလုပ်ငန်းများတွင် တွေ့ရလေ့ရှိပါသည်။ အရာရှိကြီးများ၊ သပိတ်မှောက် ဖျန်ဖြေရေးသမားများ၊ နိုင်ငံရေးသမားများ၊ ဘေ့စ်ဘော ကစားသမားများ၊ ခွဲစိတ်ကု ဆရာဝန်များ စသည်တို့သည် ခေါင်းအေးအေး ထားတတ်သူများ ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းတို့၏ အတွေ့အကြုံများမှ ခေါင်းအေးအေး ထားတတ်ရန်အတွက် သော့ချက် ခုနစ်ချက်ကို ထုတ်ယူ ရရှိပါသည်။

ထိုသော့ချက် ခုနစ်ချက်မှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။

သော့ချက် (၁)

ဟာသကို အသုံးပြုပါ။

တင်းမာနေသော အခြေအနေကို ပြောင်းလဲပစ်ရန်အတွက် ဟာသထက် ကောင်းသောအရာ မရှိပေ။ ပြဿနာ ပေါ်ပေါက်နေချိန်တွင် ဟာသ ဉာဏ် ပေါ်ရန်မှာ မလွယ်ကူသဖြင့် သင်၏ ခေါင်းထဲတွင် ရယ်စရာ ပုံတိုပတ်စကလေးများ အဆင်သင့် ရှိနေရန် လိုပေသည်။ သို့မှသာ ထို ရယ်စရာ ဝတ္ထုကလေးများဖြင့် တင်းမာနေသော အခြေအနေကို ပြောင်းလဲပစ်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

အမေရိကန် ပြည်ထောင်စု၏ ဒုတိယ သမ္မတတစ်ဦး ဖြစ်ခဲ့သူ 'ဘယ်ဘင် ဘာကလေ'သည် ပုံတိုပတ်စများကို ဤနည်းအတိုင်း မကြာခဏ အသုံးပြုလေ့ရှိသူ ဖြစ်သည်။ ၁၉၄၆ ခုနှစ် ဇူလိုင်လ၏ စိုစွတ်သော ညတစ်ညတွင်လည်း အထက်လွတ်တော်၌ အလားတူ အသုံးပြုခဲ့ပါသည်။ ကုန်ဈေးနှုန်း ထိန်းချုပ်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ လွတ်တော်တွင် အငြင်းပွားနေသည်မှာ ၁၂ နာရီမျှ ကြာပြီ ဖြစ်သည်။ အချိန်မှာလည်း ညလယ်ပိုင်းသို့ ချင်းနင်း ဝင်ရောက်လာ၍ ငြင်းခုံနေကြသူများသည် စိတ်တိုနေကြပြီ ဖြစ်သည်။ ဆုံးဖြတ်ချက် တစ်ရပ် ချမှတ်ရန်လည်း အခက်အခဲတွေ့နေသည်။ ဘာကလေသည် ထိုင်ရာမှ ထလိုက်သည်။

“အခု ကျွန်တော်တို့ ကြုံတွေ့နေရတဲ့ အခြေအနေဟာ တော်တော်ကို ထူးခြားနေပါတယ်၊ ကုန်ဈေးနှုန်း မထိန်းချုပ်လိုသူတွေဟာ မဲခွဲတဲ့နေရာ ကျတော့ ကုန်ဈေးနှုန်း ထိန်းချုပ်ဖို့ မဲထည့်ကြတယ်၊ ဒီလိုပဲ ထိန်းချုပ်လိုသူတွေဟာလည်း မထိန်းချုပ်ဖို့ မဲထည့်ကြတယ်၊ ဒါကြောင့် ယောက်ျားလိုချင်တဲ့ အပျိုကြီးတစ်ယောက်အကြောင်း သွားသတိရမိတယ်၊ အပျိုကြီးက အိမ်ထောင်ပရိဘောဂဆိုင်ထဲ ဝင်သွားပြီး သူ့ရဲ့ နှစ်ယောက်အိပ်ခုတင်ကို တစ်ယောက်အိပ် ခုတင် နှစ်လုံးနဲ့ လဲလို့ ရမလားလို့ မေးတယ်၊ အရောင်းစာရေးက ဘာဖြစ်လို့ လဲချင်တာလဲလို့ မေးလိုက်တဲ့အခါမှာ အပျိုကြီးက ကျွန်မတစ်ယောက်တည်း နေရတာ၊ ညစဉ် အိပ်ရာဝင်ခါနီးတိုင်း ခုတင်အောက်မှာ ယောက်ျားတစ်ယောက်ယောက်များ ရှိမလားလို့

ကျွန်မ ကြည့်တယ်၊ ဒါကြောင့် ကျွန်မမှာ ခုတင် နှစ်လုံးသာ ရှိရင် ကျွန်မရဲ့ အလားအလာက နှစ်ဆ ဖြစ်သွားမယ်” ဟူ၍ ပြောလိုက်သည်။

လွတ်တော်မှတ်တမ်းများအရ ဘာကလေး ပြောပြီး တစ်နာရီအတွင်း ကုန်ဈေးနှုန်းကိစ္စကို မဲခွဲ ဆုံးဖြတ်နိုင်ခဲ့ကြောင်း တွေ့ရသည်။ ဤသည်မှာ ဟာသကို အသုံးပြုခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူး ဖြစ်ပေသည်။

သော့ချက် (၂)

အချိန်ယူပါ။

အခက်အခဲ အကျပ်အတည်းနှင့် တွေ့ရသောအခါတွင် ‘လော’၍ ပြုမူမိ တတ်သည်။ ဘေ့စ်ဘော ကစားနည်းတွင် ဘောလုံးပစ်သူများသည် ရှုံးနေသောအခါများတွင် ‘လော’၍ ပစ်ချင်စိတ် ပေါ်တတ်ကြသည်။ အမေရိကန်မှ နာမည်ကျော် ဘေ့စ်ဘော ဘောလုံးသမား မာရှယ် ဘရစ်ဂျီက “အဲဒီအချိန် (ဘောလုံးကို လော၍ ပစ်ချင်နေသောအချိန်) မျိုးမှာ ခဏ ရပ်နားသင့်တယ်၊ ဒါမှ အမှား မလုပ်မိမှာ” ဟူ၍ အကြံပေး ခဲ့သည်။

အနည်းငယ်မျှ ဆိုင်းငံ့ထားခြင်းသည် မေ့နေသော အရာများကို လည်း သတိရစေတတ်သည်။ တစ်ခါက အင်္ဂလိပ် နည်းပြတစ်ဦးသည် မိမိ ဆွေးနွေးနေသော ပြဇာတ်ကို ရေးသားသည့် ပြဇာတ်ရေးဆရာ အမည်ကို မေ့နေ၏။ သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများကလည်း ဆရာ၏ အခြေအနေကို ရိပ်မိစ ပြုပြီ ဖြစ်သည်။ ဆရာသည် ရှက်ရွံ့ ထိတ်လန့်ရ မည့်အစား စကားကို ကြံမြေ့မပျက် ဆက်ပြောနေသည်။ တစ်နည်းအား ဖြင့် မှတ်ဉာဏ်ကို အချိန်ပေးနေသည်။

မကြာမီ စာရေးဆရာ နာမည်ကို သတိရလာသည်။ ထိုအခါ ခပ် တည်တည်ဖြင့် “စာရေးဆရာရဲ့နာမည်ကို မင်းတို့ တစ်ယောက်မှ မတွေး မိတာ အံ့ပါရဲ့” ဟူ၍ ပြောလိုက်သည်။ ဤသည်မှာ အချိန်ယူလိုက်ခြင်း တစ်နည်းအားဖြင့် ‘လော’၍ မြန်မြန် မလုပ်လိုက်ခြင်း၏ အကျိုးပင် ဖြစ်သည်။

သော့ချက် (၃)

မလွမ်းမိုးပါနှင့် (ဗိုလ်မကျပါနှင့်)။

မိမိ၏ အတွေးအခေါ် စိတ်ဓာတ် စသည်တို့ဖြင့် လွမ်းမိုး အနိုင်ယူ၍ ကျေနပ် နှစ်သိမ့်မှု ဖန်တီးခြင်းသည် မဆုံးနိုင်သော သောကများ၊ အကျပ်အတည်းများ ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ အကြောင်းမှာ မိမိ လွမ်းမိုးလိုက် သည့်အခါတွင် တစ်ဖက်သား သိက္ခာကျသွား၏။ သိက္ခာကျခြင်းကို လူ တိုင်း မလိုလားပေ။ သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့၏ အလုပ်သမား၊ လက်အောက်ခံ များအပေါ် မကြာခဏ လွမ်းမိုး၍ သိက္ခာကျအောင် ဖန်တီးတတ်သည်။

သပိတ်မှောက်မှုများကို ဖျန်ဖြေရေးသမား သီအိုဒို ဘီးလ်က-

“ကျွန်တော့်အလုပ်မှာ အရေးပါတဲ့ အချက်တစ်ခုက လူတွေကို သိက္ခာမကျအောင် ကာကွယ်ပေးခြင်း ဖြစ်တယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ လုပ်ပုံ လုပ်နည်းက အငြင်းပွားနေတဲ့ ဘက်နှစ်ဖက်ကို ကျွန်တော့်အကြံဉာဏ်ကို လက်ခံနိုင်တဲ့ အခြေအနေ ရောက်အောင် တဖြည်းဖြည်း စည်းရုံးယူပြီး လက်ခံနိုင်တဲ့ အခြေအနေ ရောက်လာမှ အကြံပေးလိုက်တယ်။ ပေးပြီး တာနဲ့ အဲဒီအကြောင်း ဆက်မပြောဘဲ အခြားအကြောင်းတွေ ပြောတယ်။ သူတို့ကို စဉ်းစားချိန် ပေးလိုက်တာပဲ။ နောက်ပိုင်းကျမှ သူတို့ရဲ့ တုံ့ပြန်မှု တွေကို ကြည့်တယ်။ ဒီနည်းလမ်းဟာ သိက္ခာကျမှုကို ကာကွယ်ပေးတဲ့ နည်းလမ်း ဖြစ်တယ်” ဟူ၍ ပြောခဲ့သည်။

ထို့ကြောင့် ခေါင်းအေးအေးဖြင့် ဖြေရှင်းလိုပါက သူတစ်ပါးကို မလွမ်းမိုးရန် အရေးကြီးသည်။ လွမ်းမိုးလိုက်ခြင်းဖြင့် လွမ်းမိုးခံရသူသည် မိမိသိက္ခာ မကျစေရန်အတွက် လွမ်းမိုးရန် ကြိုးစားသူကို တုံ့ပြန် ရန်ရှာ မည်ဖြစ်၍ အခြေအနေ ပိုဆိုးသွားမည် ဖြစ်သည်။

သော့ချက် (၄)

လှုံ့ဆော်တိုက်တွန်းနေသည့် အကြောင်းတရားများကို ရှာပါ။

ပြင်းထန်သည့် ဝေဖန်မှုများ၊ နှိမ့်ချပြောဆို စော်ကားမှုများသည် ဒေါသ ကို ထောင်းခနဲ ထစေကာ ခေါင်းပူစေတတ်သည်။ စိတ်ရောဂါကု ဆရာ

ဝန်တစ်ဦးကို ၎င်း၏ အလုပ်နှင့် ပတ်သက်၍ အနှိမ်ခံရသည့်အခါတွင် မည်ကဲ့သို့ စိတ်ကို ထိန်းသနည်းဟု မေးမြန်းကြည့်ရာ-

“ကျွန်မတို့ကို နှိမ်ပြီး ပြောကြားချက် တော်တော်များများဟာ တကယ်တော့ ကျွန်မတို့ကို ဦးမတည်ပါဘူး။ ပြောတဲ့သူဟာ ဆွေမျိုး၊ မိတ်ဆွေ၊ အလုပ်သမား စသဖြင့် တစ်ယောက်ယောက်ကို စိတ်ဆိုးပြီး အဲဒီ ဒေါသစိတ်ကို ကျွန်မတို့အပေါ် သွန်ချလိုက်တဲ့သဘောပဲ” ဟု ဖြေဆိုခဲ့သည်။ ထို့ပြင်-

“နောက်တစ်ချက် သတိပြုဖို့က ရန်ဖြစ်ဖို့ရာ ဘက်နှစ်ဖက် လိုတယ် ဆိုတဲ့ အချက်ပါပဲ။ အမျိုးသမီး လူနာတစ်ဦးက စိတ်ရောဂါကု ဆရာဝန် တွေဟာ အရူးတွေပဲလို့ ပြောပါတယ်။ ရန်ဖြစ်ချင်လို့ ပြောတာပါပဲ။ ကျွန်မက ဟုတ်တယ် ... ကျွန်မလည်း ဒီမနက်က ကားမောင်းလာရင်း အဲဒီလိုပဲ ထင်မိတယ်လို့ ပြန်ပြောခဲ့ပါတယ်” ဟူ၍ ဆက်လက် ပြော ပြသည်။

ထို့ကြောင့် မိမိကို နှိမ်၍ ပြောဆိုမှုတိုင်း၏ လှုံ့ဆော်တိုက်တွန်းမှုကို နားလည်ထားပါက ခေါင်းအေးအေး ထားတတ်လာမည် ဖြစ်ပါသည်။

သော့ချက် (၅)
ပွင့်လင်းပါ။

“တွေ့ဆုံမေးမြန်းရင်း စိတ်ကျဉ်းကျပ်လာတဲ့အခါ စိတ်ကျဉ်းကျပ်လာပြီ ဆိုတဲ့အကြောင်း ပြောပစ်လိုက်တယ်။ အဲဒီလို ပြောလိုက်ရင် နေလို့ထိုင် လို့ ကောင်းသွားတယ်။ တစ်ဖက်သားလည်း ပေါ့သွားတယ်။ တစ်ခါက အစိုးရ အရာရှိကြီးတစ်ဦးကို တွေ့ဆုံ မေးမြန်းရင်း စကားစ ဣမရဘူး ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီအခါမှ ကျွန်တော်တော့ စကားစ ဣမရဘူးလို့ ပြော လိုက်တယ်” ဟူ၍ အမေရိကန် ပြည်ထောင်စု လော့စ်အိန်ဂျယ်လိစ်မြို့မှ သတင်းထောက်တစ်ဦးက ပြောခဲ့၏။

သို့ဖြစ်၍ ခေါင်းအေးအေး ထားနိုင်ရန်အတွက် စိတ်ထဲ ရှိသည်ကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောသည့် အကျင့်ကို ပျိုးထောင်ပေးရန် လိုအပ် ပေသည်။

သော့ချက် (၆)

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ။

ကြိုတင် ပြင်ဆင်ခြင်း၏ တန်ဖိုးကို အာကာသသူရဲကောင်း ဂေါ်ဒန် ကူးပါးက ပြသခဲ့ပေသည်။ အာကာသမှ ကမ္ဘာ့လေထုအတွင်း ပြန်အဝင် အလိုအလျောက် ထိန်းချုပ်ပေးသည့် ကိရိယာ ပျက်စီးသွားသောအခါ ကူးပါးကိုယ်တိုင် အာကာသယာဉ်ကို ထိန်းချုပ်၍ ကမ္ဘာ့လေထုအတွင်း သို့ အောင်မြင်စွာ ပြန်လည် ဝင်ရောက်နိုင်ခဲ့သည်။

“ကျွန်တော် သိပ်စိတ်မပူမိဘူးဗျာ” ဟူ၍ ကူးပါးက အတွေ့အကြုံကို ပြန်ပြောခဲ့သည်။ အကြောင်းရင်းမှာ ကူးပါးသည် အရေးပေါ် အခြေ အနေအတွက် အကြိမ်ကြိမ်အခါခါ ကြိုတင် ပြင်ဆင်ထားသောကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ အကျပ်အတည်းတွင် ခေါင်အေးအေး ထားနိုင် ဖို့ ကြိုတင် ပြင်ဆင်ထားနိုင်ရန် လိုသည်။

သော့ချက် (၇)

ရှေ့အလားအလာကို တွက်ဆထားပါ။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရှိ ဟယ်ရယ်ထရီဗြူ သတင်းစာ ထုတ်ဝေရေး ၏ ဥက္ကဋ္ဌ ဖြစ်သူ ဝေါတာ အင်သေယာသည် ရှေ့အလားအလာကို ကြိုတင် တွက်ဆထားဘဲ အစည်းအဝေး ဝင်လေ့မရှိပေ။ ဆန့်ကျင်ဘက် အမြင်များ ဆွေးနွေးမည့် အစည်းအဝေးမျိုး ဖြစ်လျှင် တစ်ဖက်မှ ငြင်း ဆိုမည့် အချက်များ၊ မိမိ၏ရပ်တည်ချက်များ စသည်တို့ကို ကြိုတင် တွက်ဆထားသည်။ မိမိ၏ သဘောထားကို လက်ခံစေလိုသည့်အခါ အစည်းအဝေးတွင် တွေ့ရမည့် ဆန့်ကျင်ဘက် အနေအထားများကို တွက်ဆ၍ မိမိအနေအထားကို တတ်နိုင်သမျှ ခိုင်မာအောင် ပြုလုပ်ထား တတ်သည်။

ဤကဲ့သို့ မှန်ကန်စွာ ကြိုတင် တွက်ဆမှုကြောင့် သေယာသည် အစည်းအဝေးများတွင် မည်သည့်အခါမျှ တုန်လှုပ်မှု မရှိ၊ အစည်းအဝေး များမှလည်း စိတ်ဆိုးမာန်ဆိုးဖြင့် ထွက်ခွာသွားရမှု မရှိပေ။ တစ်နည်း

ဆိုသော် သေယာသည် အစည်းအဝေးများတွင် ခေါင်းအေးအေး ထား နိုင်ခဲ့ပေသည်။ မိမိ ရင်ဆိုင်ရတော့မည့် ကိစ္စရပ်များတွင် ကြုံတွေ့ရမည့် အခက်အခဲများကို ကြိုတင် တွက်ဆခြင်းဖြင့် တကယ် ကြုံတွေ့လာသည့် အခါတွင် ခေါင်းအေးအေး ထားနိုင်လာပေမည်။

ခေါင်းအေးအေးထားခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ

ခေါင်းအေးအေးထားခြင်းသည် အကျိုးများစေသော အလေ့အကျင့် ဖြစ် ပေသည်။ ဆရာဝန်များ၏ တွေ့ရှိချက်အရ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကျန်းမာရေး သည် အခက်အခဲ ပြဿနာများ ကြုံတွေ့သည့်အခါ ခေါင်းအေးအေး ထားမှုအပေါ်တွင် မူတည်နေကြောင်း သိရသည်။

စိတ်သောကများကြောင့် ကျန်းမာရေး ထိခိုက်မှု သုတေသနတွင် ထင်ရှားသော ကနေဒါနိုင်ငံမှ ဟန့်ဆယ်လိုင်က ကျွန်ုပ်တို့၏ ကျန်းမာ ရေးသည် ဟော်မုန်းများအပေါ်တွင် မူတည်နေကြောင်း၊ ဟော်မုန်းများ သည် စိတ်သောကကို ခံနိုင်ရည် ရှိစေရန် ညှိနှိုင်းပေးကြောင်း၊ အသေး အဖွဲ့ကိစ္စများတွင် စိတ်ပူတတ်ပါက ဟော်မုန်းများ မလိုအပ်ဘဲ များပြား လာပြီး အဆစ်အမြစ် ကိုက်ခဲသည့် ဝေဒနာကို ဖြစ်စေတတ်ကြောင်း ရှာဖွေ တွေ့ရှိခဲ့သည်။

“အဖြစ်များတဲ့ ရောဂါများကို ပိုးမွှားတွေ၊ အဆိပ်အတောက်တွေ စတဲ့ ပြင်ပ အရာဝတ္ထုတွေထက် အခက်အခဲ အကျပ်အတည်းကို မတုံ့ ပြန်တတ်မှုက ပိုဖြစ်စေတယ်” ဟူ၍လည်း ဆိုခဲ့၏။

ခေါင်းအေးအေးထားတတ်ခြင်း၏ အကြီးမားဆုံး အကျိုးကျေးဇူးမှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ စရိုက်များနှင့် ကိုက်ညီအောင် နေတတ်ထိုင်တတ်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ပွင့်လင်းလာစေရန် လည်းကောင်း၊ ဟာသကို မဟာမိတ် အဖြစ် သုံးတတ်ရန် လည်းကောင်း၊ ကြိုတင် မှန်းဆ၍ ကြိုတင် ပြင်ဆင် တတ်ရန် လည်းကောင်း၊ သူတစ်ပါးတို့ကို အလေးထား ဂရုပြုရန် လည်းကောင်း လေ့ကျင့်ပေးခြင်းဖြင့် ဘဝတွင် တွေ့ကြုံရမည့် မည်သည့် အရာကိုမဆို ခေါင်းရှင်းရှင်းဖြင့် ရင်ဆိုင်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ပြောလို

သောအရာ၊ လုပ်လိုသောအရာများကိုလည်း ပြောနိုင် လုပ်နိုင်လာမည်
ဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်မိမိ ပိုမို ပိုင်နိုင်လာမည် ဖြစ်သည်။ စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှု
လည်း ရလာမည် ဖြစ်ပေသည်။

သုတစွယ်စုံ မဂ္ဂဇင်း
၁၉၈၆ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ။

မျက်နှာပွင့်လှိုသူ လူငယ်များအတွက်

မိမိရှုံးနိမ့်သွားသည့်အခါ နိုင်သူအပေါ် မနာလိုဝန်တို မဖြစ်ဘဲ
သဘောထားကြီးကြီး ထားတတ်သကဲ့သို့

မိမိ အောင်မြင်သောအခါလည်း ရှုံးနိမ့်သွားသူအပေါ် အထင်မသေးဘဲ
သဘောထားကြီးကြီး ထားတတ်ရမည် ဟူ၍ဖြစ်သည်။