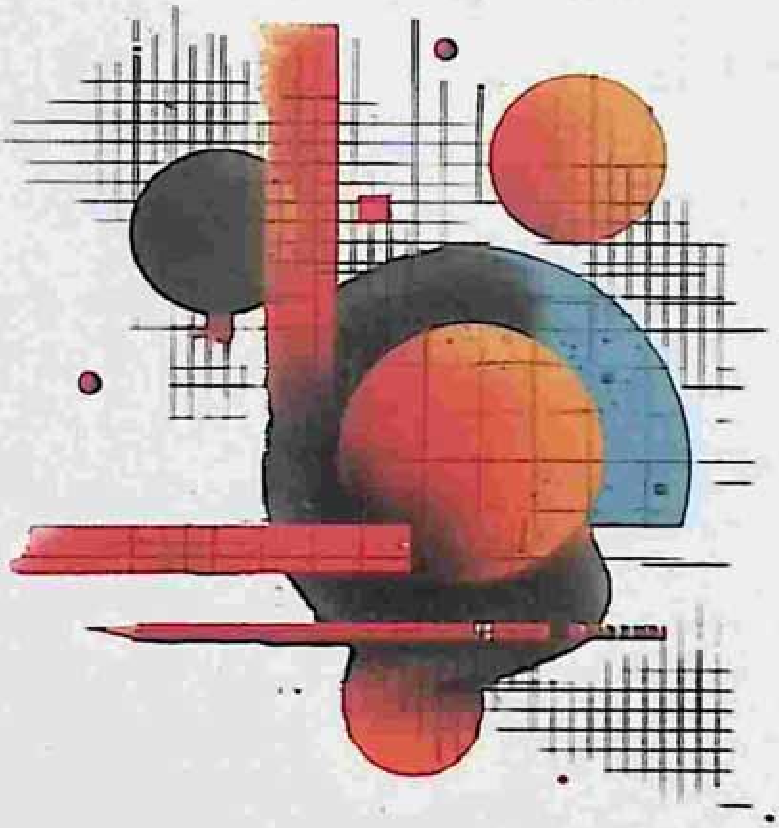
mgyoe.com SAMPLE BOOK

အနုပညာမြောက်စွာ ခိုးယူခြင်း

ဖန်တီးကြံဆနိုင်စွမ်းရှိတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး
သင့်ကို ဘယ်သူကမှ မပြောပြခဲ့တဲ့ အကြောင်းအရာ ၁၀ ခု

ထက်ဘုန်းရှိန် ၊ ဆည်းဆာ



STEAL LIKE AN ARTIST

10 THINGS NOBODY TOLD YOU ABOUT BEING CREATIVE

AUSTIN KLEON

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

အနုပညာဆိုတာ
ခိုးယူမှုပဲ

■ ပတ်ဘလို ပီကာဆို ■

mgyoe.com

COVER DESIGN: PAING NAING AUNG@2024

mgyoe.com SAMPLE BOOK

စာရိပ်မြိုင်အမှတ်စဉ် (၁၀၅)

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

ထက်ဘုန်းရှိန်၊ ဆည်းဆာ

အနုပညာမြောက်စွာ ခိုးယူခြင်း

ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ် ◆ ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၂၄ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လ
မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း ◆ ဗိုင်းနိုင်အောင်
အတွင်းဒီဇိုင်း ◆ နိုင်ဝင်းထွန်း
ထုတ်ဝေသည့်အုပ်ရေ ◆ ၅၀၀
စာအုပ်တန်ဖိုး ◆ ၉၅၀၀ ကျပ်
ထုတ်ဝေသူ ◆ ဦးပြည့်အာကာ(၀၃၀၉၄-စာရိပ်မြိုင်စာပေ)
အမှတ် (၂၅၃/၂၅၅)၊ ပထမထပ်၊ ပန်းဆိုးတန်းလမ်းမကြီး
ဗိုလ်ချုပ်လမ်းနှင့် အနော်ရထာလမ်းကြား၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်။
ပုံနှိပ်သူ ◆ ဒေါ်မြီးမြီးသန့်(မြီးမြီး ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း) (၀၁၅၃၃)
အမှတ် ၁၁၊ ၅၆ လမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖြန့်ချိရေး ◆ စာရိပ်မြိုင်စာပေ၊ အမှတ် (၂၅၃/၂၅၅)၊ ပထမထပ်၊
ပန်းဆိုးတန်း လမ်းမကြီး၊ ဗိုလ်ချုပ်လမ်းနဲ့ အနော်ရထာကြား၊
ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ဖုန်း ၀၉ ၇၆၂၂၆၀၂၀

ထက်ဘုန်းရှိန်၊ ဆည်းဆာ
အနုပညာမြောက်စွာ ခိုးယူခြင်း/ ထက်ဘုန်းရှိန်၊ ဆည်းဆာ။ ရန်ကုန်
စာရိပ်မြိုင်စာပေ။ ၂၀၂၄။
စာမျက်နှာ - ၁၅၂ ၁၃. ၂၀ စင်တီ × ၁၈. ၂၀ စင်တီ
(၁၀၅) အနုပညာမြောက်စွာ ခိုးယူခြင်း

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

မာတိကာ

၁။ အနုပညာသမားတစ်ယောက်လို ခိုးယူပါ။ ၇

၂။ စတင်လိုက်ဖို့အတွက် သင် ဘယ်သူလဲဆိုတာ
သိတဲ့အချိန်ထိ စောင့်မနေပါနဲ့။ ၂၇

၃။ သင် ဖတ်ချင်တဲ့ စာအုပ်ကို ရေးလိုက်ပါ။ ၄၃

၄။ သင့်လက်တွေကို အသုံးချပါ။ ၄၉

၅။ ဘေးပန်းအလုပ်တွေနဲ့ ဝါသနာတွေက အရေးပါပါတယ်။ ၅၉

၆။ လျှို့ဝှက်ချက် အလုပ်ကောင်းလုပ်ပြီး လူတွေနဲ့ မျှဝေလိုက်ပါ။ ၆၉

၇။ ပထဝီက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဆရာ မဟုတ်တော့ပါ ၇၉

၈။ ကြင်နာပေးပါ။
(ကမ္ဘာကြီးက မြို့သေးသေးလေးတစ်မြို့ပဲ။) ၈၉

၉။ ငြီးငွေ့စရာကောင်းနေပါစေ။
(ဒါက အလုပ်တွေ ပြီးဖို့ တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်းပဲ။) ၁၀၄

၁၀။ ဖန်တီးနိုင်စွမ်း ဆိုတာ ဖယ်ရှားပစ်ခြင်းပဲ။ ၁၂၃

ဆယ်နှစ်ကြာပြီးနောက် (နောက်ဆက်စကား) ၁၃၉

mgyoe.com

SAMPLE BOOK

"အနုပညာ ဆိုတာ နိုးယူမှုပဲ"
- ပတ်ဘလို ပီကာဆို -

♦ ♦ ♦

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

" မရင့်ကျက်တဲ့ ကဗျာဆရာတွေက တုပကြတယ်၊
ရင့်ကျက်တဲ့ ကဗျာဆရာတွေက ခိုးယူကြတယ်၊
ညံ့ဖျင်းတဲ့ ကဗျာဆရာတွေက ယူထားတာကို အလုပ်ယွင်းစေတယ်၊
ပြီး လိမ္မာတဲ့ ကဗျာဆရာတွေက ပိုသာတဲ့၊ အနည်းဆုံးတော့
မတူကွဲပြားတဲ့ အရာတစ်ခုအဖြစ် ဖန်တီးကြတယ်။
ကဗျာဆရာကောင်းတစ်ယောက်က သူ့ခိုးယူမှုကို
ဆုတ်ဖြဲခဲ့ရတဲ့ အခြေအနေကနေ လုံးလုံးလျားလျား
ခြားနားတဲ့ တုပမှု ခံစားချက်တစ်ရပ်အဖြစ်
ပေါင်းစပ်လိုက်တယ် "

- တီအက်စ်အဲလီယော့တ် -

◆◆◆

mgyoe.com

SAMPLE BOOK

အကြံဉာဏ်အားလုံးက ကိုယ်ရေးမှတ်တမ်းပဲ

လူတွေက သင့်ကို အကြံပေးတဲ့အခါ သူတို့က အတိတ်က
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အမှန်တကယ် စကားပြောနေတယ် ဆိုတာက
ကျွန်တော့် သီအိုရီတွေထဲက တစ်ခုပဲ။ ဒီစာအုပ်က ကျွန်တော့်ရဲ့
အရင်ပုံစံတစ်ခုကို ကျွန်တော် စကားပြောနေတဲ့အကြောင်းပါ။
အနုပညာဖန်တီးမှုကို ဆယ်စုနှစ်တစ်ခုနီးပါးကြာအောင် ဖော်ထုတ်ဖို့
ကြိုးစားရင်း ကျွန်တော် သင်ယူခဲ့ရတဲ့အရာတွေဆိုပေမဲ့
တခြားသူတွေကို မျှဝေတဲ့အခါမှာတော့ ဒါတွေက ရယ်စရာတစ်ခု
ဖြစ်သွားတယ်။ ဒါတွေက အနုပညာသမားတွေအတွက်ပဲ မဟုတ်တာကို
ကျွန်တော် သဘောပေါက်သွားတယ်။ လူတိုင်းလူတိုင်းအတွက်ပါ။
ဒီအကြံဉာဏ်တွေက ဘဝနဲ့ လုပ်ငန်းခွင်မှာ တီထွင်ဖန်တီးမှုအချို့
ဖြည့်ကြည့်ဖို့ ကြိုးစားနေသူတိုင်းနဲ့ သက်ဆိုင်ပါတယ်။ (ဒီအချက်တွေက
ကျွန်တော်တို့အားလုံးကို ပြန်ပြောင်း ပြောပြနေသင့်တာပေါ့။)
တစ်နည်းပြောရရင် ဒီစာအုပ်က သင့်အတွက်ပါပဲ။
သင်က ဘယ်လိုလူပဲ ဖြစ်နေပါစေ၊ ဘာအလုပ်ပဲ လုပ်နေပါစေ။
စတင်လိုက်ကြရအောင်လား။

♦ ♦ ♦

mgyoe.com

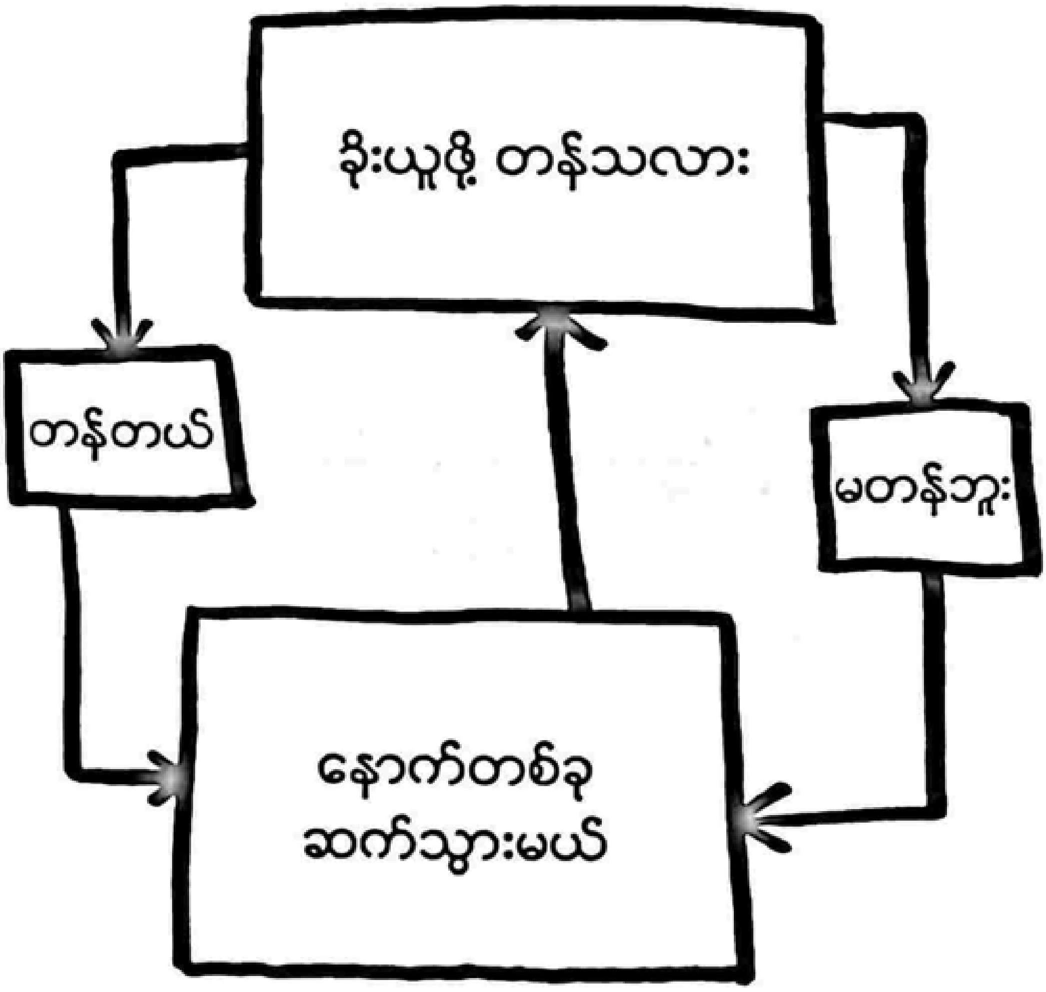
mgyoe.com SAMPLE BOOK

- ၁ -

အနုပညာသမားတစ်ယောက်လို ခိုးယူပါ။

mgyoe.com

SAMPLE BOOK



mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

လောကကြီးကို (အနုပညာသမားတစ်ယောက်လို) ဘယ်လို ရှုမြင်မလဲ

အနုပညာသမားတိုင်း မေးခွန်းအမေးခံရတယ်၊

"မင်း စိတ်ကူးအကြံဉာဏ်တွေ ဘယ်ကရလဲ"

ရိုးသားတဲ့ အနုပညာသမားကတော့ ဖြေတာပေါ့၊

"ငါ ခိုးထားတာလေ"

အနုပညာသမားတစ်ယောက်က လောကကြီးကို ဘယ်လို ရှုမြင်လဲ။ အရင်ဆုံး ဘယ်အရာက ခိုးယူဖို့ ထိုက်တန်လဲ ရှာမယ်၊ ပြီးရင် နောက်တစ်ခုကို ဆက်သွားမယ်။ ဒီအချက်က ဒီမှာ ပါတဲ့အကြောင်း အကုန်လုံးပါပဲ။ ကမ္ဘာကြီးကို ဒီလို ရှုမြင်ရင် ဘာကတော့ "ကောင်းတယ်"၊ ဘာကတော့ "မကောင်းဘူး" ဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပူပန်နေရတာတွေ ရပ်တန့်သွားပြီး

mgyoe.com

SAMPLE BOOK

ခိုးယူဖို့ ထိုက်တန်တာနဲ့ မထိုက်တန်တာကိုပဲ သင် မြင်တွေ့ရလိမ့်မယ်။

အရာရာတိုင်းကတော့ ဖမ်းဆုပ်လိုက်ဖို့အတွက် အသင့်ပဲ။ ဒီနေ့ တစ်ခုခုက ခိုးယူဖို့ မထိုက်တန်ဘူးလို့ မြင်မိရင် အခုအချိန်က စပြီး မနက်ဖြန် ဒါမှမဟုတ် တစ်လ ဒါမှမဟုတ် တစ်နှစ်အကြာမှာတော့ အဲဒီအရာက ခိုးယူဖို့ ထိုက်တန်နေတာကို သင် တွေ့ကောင်း တွေ့ရနိုင်ပါတယ်။

> " ငါ အမြဲလေ့လာနေဖြစ်မဲ့ တစ်ခုတည်းသော အနုပညာက
> ငါ့အတွက် ခိုးယူစရာ ရှိနေတဲ့ အရာမျိုးပဲ "
>
> = ဒေးဗစ်ဗောင်ဝီ =

♦ ♦ ♦

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဘယ်အရာမှ မူရင်းမဟုတ်

စာရေးဆရာ ဂျော်နသန်လက်သမ် ပြောခဲ့တာကတော့ လူတွေက တစ်ခုခုကို "မူရင်း" လို့ ပြောကြတဲ့အခါ ဆယ်ကြိမ်မှာ ကိုးကြိမ်လောက်က ပါဝင်နေတဲ့ ကိုးကားချက်တွေ ဒါမှမဟုတ် မူလရင်းမြစ်တွေကို မသိကြပါဘူး တဲ့။

အနုပညာသမားကောင်းတစ်ယောက် နားလည်တာကတော့ နတ္ထိ တရားက အလုံးစုံကင်းမဲ့ခြင်းနေရာက လာတယ် ဆိုတဲ့ အချက်ပဲ။ ဖန်တီး ဆန်းသစ်တဲ့ အလုပ်အားလုံးက အရင် ရှိခဲ့တာတွေအပေါ် အခြေခံပြီး တည် ဆောက်ထားတာပါ။ ဘယ်အရာကမှ အလုံးစုံတော့ မူရင်းဖြစ်မနေပါဘူး။

ဒါက သမ္မာကျမ်းစာထဲကပါ။ "နေရောင်အောက်၌ သစ်လွင်သော အရာ ဟူသည် မရှိ" (ဒေသနာ ၁း၉)

လူတချို့က ဒီအတွေးကို စိတ်ဓာတ်ကျစရာလို့ ထင်ကြတယ်၊ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော့်ကိုတော့ မျှော်လင့်ချက်တွေနဲ့ ပြည့်စေတယ်။ ပြင်သစ်စာရေးဆရာ အန်းဒရေးဂိုက်ဒ် ပြောသလိုပေါ့ - "ပြောစရာရှိတာ မှန်သမျှတော့ ပြောပြီးပြီ။

mgyoe.com

SAMPLE BOOK

ဒါပေမဲ့ ဘယ်သူ့မှ နားမထောင်ကြတော့ အရာရာကို ပြန်ပြောဖို့ လိုကိုလိုတယ်"

ကျွန်တော်တို့တွေက မူလဘူတ (original) ဖြစ်ဖို့ ကြိုးစားနေရတဲ့ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးက လွတ်ရင် နတ္ထိဖြစ်နေတာကနေ တစ်ခုခုဖြစ်လာဖို့ ကြိုးစားနေကြတာကို ရပ်နိုင်မယ်၊ ပြီးတော့ လွှမ်းမိုးခံရမှုကနေ ထွက်ပြေးနေမဲ့အစားအဲဒီအရာကို ပွေ့ဖက်လိုက်နိုင်တာပေါ့။

> " မူလဘူတ ဆိုတာ ဘာလဲ။
> ဖမ်းမမိနိုင်တဲ့ ခိုးယူကူးချမှုပဲပေါ့ "
> – ဗိလျံရာ့ဖ်အင်းနှ်ဂ် –

♦ ♦ ♦

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

စိတ်ကူးတွေရဲ့ ဗီဇ

စိတ်ကူးသစ်တိုင်းက အရင်ကစိတ်ကူးတစ်ခု ဒါမှမဟုတ် ပိုများတဲ့ စိတ်ကူးတွေကို ရောစပ်ထားတာ၊ ရောနှောထားတာပဲ။

ဒါကတော့ အနုပညာကျောင်းမှာ သင်ကြတဲ့ လှည့်ကွက်တစ်ခုပါ။ အလျားလိုက် မျဉ်းနှစ်ကြောင်းကို စက္ကူတစ်ရွက်ပေါ် ဆွဲတယ်ဆိုပါစို့။

မျဉ်းဘယ်နှကြောင်းရှိလဲ။

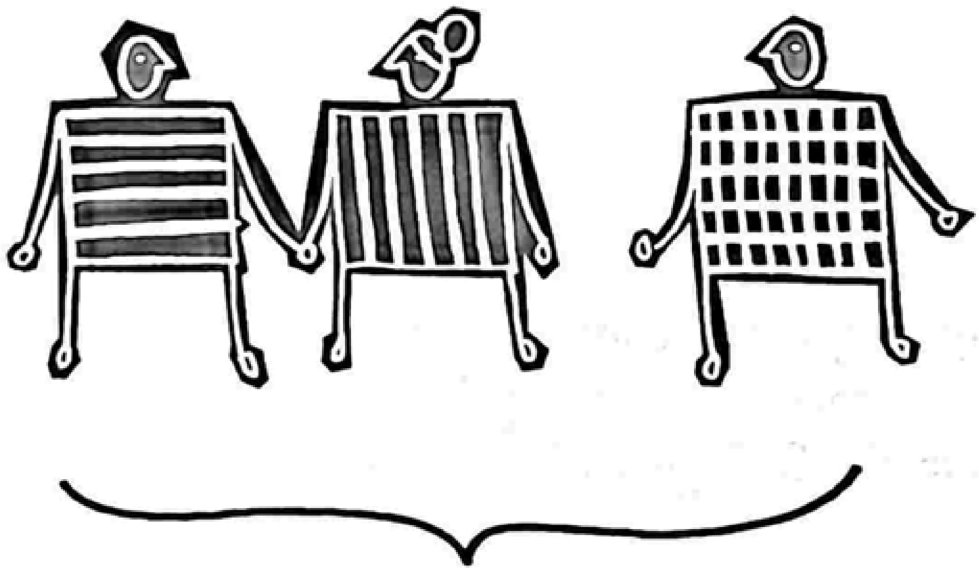
ပထမမျဉ်း၊ ဒုတိယမျဉ်းနဲ့ နောက်ပြီး သူတို့အကြား ဆန့်ကျင်ဘက် နေရာလွတ်က မျဉ်းတစ်ကြောင်းရောပေါ့။

တွေ့လား။ ၁ + ၁ = ၃

mgyoe.com

SAMPLE BOOK

အဖေ + အမေ = သင်



မျိုးရိုးဗီဇ

mgyoe.com

ဥပမာကောင်းတစ်ခုကတော့ မျိုးရိုးဗီဇပဲ။ သင့်မှာ အမေ ရှိတယ်၊ အဖေ ရှိတယ်၊ သင်က သူတို့ရဲ့အင်္ဂါရပ်အချို့ကို ပိုင်ဆိုင်ထားတယ်၊ ဒါပေမဲ့ စုပေါင်း သင် က သူတို့ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေထက် ပိုကြီးနေတယ်။ သင်က သင့်မိဘတွေ၊ သင့်ဘိုးဘေးတွေရဲ့ ရောစပ်ထားမှုတစ်ခု ဖြစ်နေတာပဲပေါ့။

သင့်မှာ မိသားစုမျိုးရိုးဗီဇ ရှိသလို သင့်မှာ စိတ်ကူးမျိုးရိုးဗီဇလဲ ရှိနေပါတယ်။ သင့်မိသားစုကို သင် ရွေးချယ်လို့ မရပေမဲ့ ဆရာတွေကို ရွေးချယ်နိုင်တယ်၊ မိတ်ဆွေတွေကို ရွေးချယ်နိုင်တယ်၊ နားထောင်တဲ့ ဂီတကို ရွေးချယ်နိုင်တယ်၊ ပြီးတော့ ကြည့်တဲ့ ရုပ်ရှင်တွေကို ရွေးချယ်လိုက်နိုင်ပါတယ်။

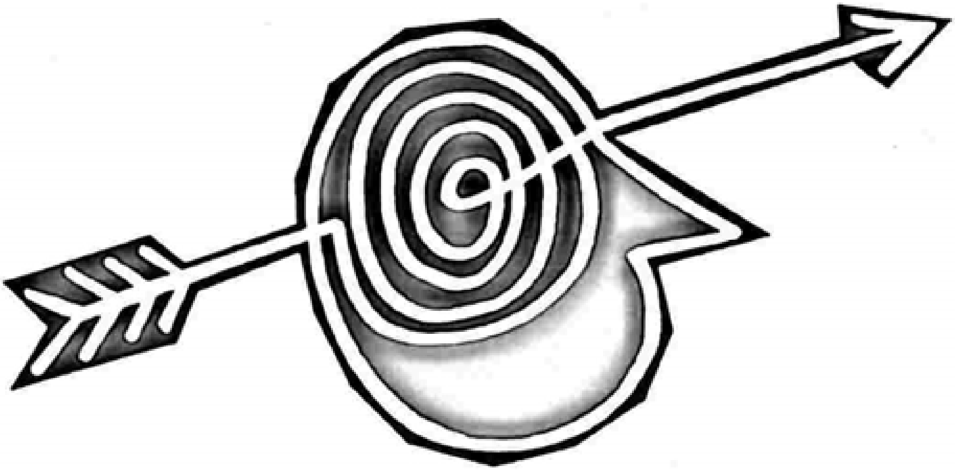
ချက်ကျလက်ကျ ပြောရရင် သင်က ဘဝထဲ ဝင်ခွင့်ပြုလိုက်တဲ့ အရာတွေရဲ့ ပေါင်းစပ်မှုတစ်ခုပဲ။ လွှမ်းမိုးခံရမှုတွေရဲ့ စုပေါင်းပေါင်းစပ်မှုတစ်ခုပဲ။ ဂျာမန်စာရေးဆရာ ဂူသာက ဆိုထားတယ် - "ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့ ချစ်မြတ်နိုးသော အရာ၏ ပုံသွင်းမှုကို ခံရသည်" တဲ့။

" ငါတို့တွေက အဖေမဲ့ ကလေးတွေပဲ...
ဒီတော့ အဖေတွေကို ဖယောင်းသားတွေ၊ လမ်းတွေနဲ့ သမိုင်းထဲမှာ ရှာတွေ့ခဲ့တယ်။ ငါတို့အတွက် ဖြစ်အောင် လုပ်မဲ့ ကမ္ဘာကြီးကို လုံ့ဆော်တက်ကြွစေလောက်တဲ့ ဘိုးဘေးတွေကို ရွေးယူ ရွေးချယ်ခဲ့ကြတာပေါ့ "
- ဂျေမီး -

◆◆◆

mgyoe.com

SAMPLE BOOK



mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

လေ့လာအားထုတ်မှု အကျိုးရလဒ်

အနုပညာသမားဆိုတာ စုဆောင်းသူပဲ။ သိုလှောင်သူ မဟုတ်ကြောင်း သတိရပါ၊ ခြားနားချက်တစ်ခုရှိတာက - သိုလှောင်သူတွေဟာ (ဘာကိုမှ) ခွဲခြားမနေဘဲ အကုန်စုဆောင်းကြတယ်၊ အနုပညာရှင်တွေကတော့ ရွေးချယ်ပြီး စုဆောင်းကြတယ်။ တကယ်မြတ်နိုးတဲ့ ပစ္စည်းတွေကိုပဲ စုဆောင်းတတ်ကြတာလေ။

စီးပွားရေးသီအိုရီတစ်ခုရှိတာက အခင်ဆုံးသူငယ်ချင်း ငါးယောက်ရဲ့ ဝင်ငွေကို ယူပြီး ပျမ်းမျှတွက်လိုက်ရင် ရလာတဲ့ ကိန်းဂဏန်းက သင့်ကိုယ်ပိုင် ဝင်ငွေနဲ့ အတော် နီးစပ်တာကို တွေ့ရလိမ့်မယ် တဲ့။

ဒါက စိတ်ကူးဝင်ငွေတွေအတွက်လဲ မှန်နေတယ်လို့ ကျွန်တော် ထင်တယ်။ သင်က သင့်အနားမှာ ဝန်းရံထားတဲ့ အရာတွေ ကောင်းသလောက်ပဲ ကောင်းနေမှာ။ အမေက ကျွန်တော့်ကို အမြဲ ပြောလေ့ရှိတယ် "လေ့လာ အားထုတ်မှုအတိုင်းပဲ အကျိုးရလဒ် ထွက်လာမယ်" တဲ့။ ဒီစကားက ကျွန်တော့်ကို ကြောင်တောင်တောင်တောင် ဖြစ်သွားစေတယ်။ ဒါပေမဲ့ အခု သူ ဆိုလို

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

တာကို ကျွန်တော် သဘောပေါက်သွားပြီ။

သင် လုပ်ရမှာက စိတ်ကူးကောင်းတွေ စုစည်းဖို့ပဲ။ ကောင်းတဲ့ စိတ်ကူးတွေ ပိုစုစည်းလေ အဲဒီထဲကနေ သင့်ကို လွှမ်းမိုးမဲ့အရာတွေကို ပိုရွေးချယ်နိုင်လေပဲပေါ့။

" သင့်စိတ်ကူးကြံဆမှုကို လောင်စာဖြည့်ပေးတဲ့ ဒါမှမဟုတ်
လှုံ့ဆော်တက်ကြွမှုနဲ့အတူ ပြည့်လျှမ်းဟိန်းတက်လာစေတဲ့
ဘယ်နေရာကနေမဆို ခိုးယူလိုက်ပါ။ ရုပ်ရှင်ဟောင်းတွေ၊
ရုပ်ရှင်သစ်တွေ၊ ဂီတ၊ စာအုပ်တွေ၊ ပန်းချီတွေ၊ ဓာတ်ပုံတွေ၊
အိပ်မက်တွေ၊ ကျပန်းစကားပြောခန်းတွေ၊ ဗိသုကာပညာ၊ တံတားတွေ၊
လမ်းဆိုင်းဘုတ်တွေ၊ သစ်ပင်တွေ၊ တိမ်တွေ၊
အင်းအိုင်ချောင်းမြောင်းတွေ၊ အလင်းနဲ့ အရိပ်တွေကို အငမ်းမရ
ကြည့်လိုက်ပါ။ သင့်စိတ်ဝိညာဉ်ကို တိုက်ရိုက်ပြောနေတဲ့
အရာတွေကနေပဲ ခိုးယူလိုက်ပါ။ ဒါကို လုပ်နိုင်ရင် သင့်အလုပ်
(နဲ့ ခိုးယူမှု) က စစ်မှန်နေပါလိမ့်မယ် "

- ဂျင်မ်ဂျာမက်ရှ် -

♦ ♦ ♦

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

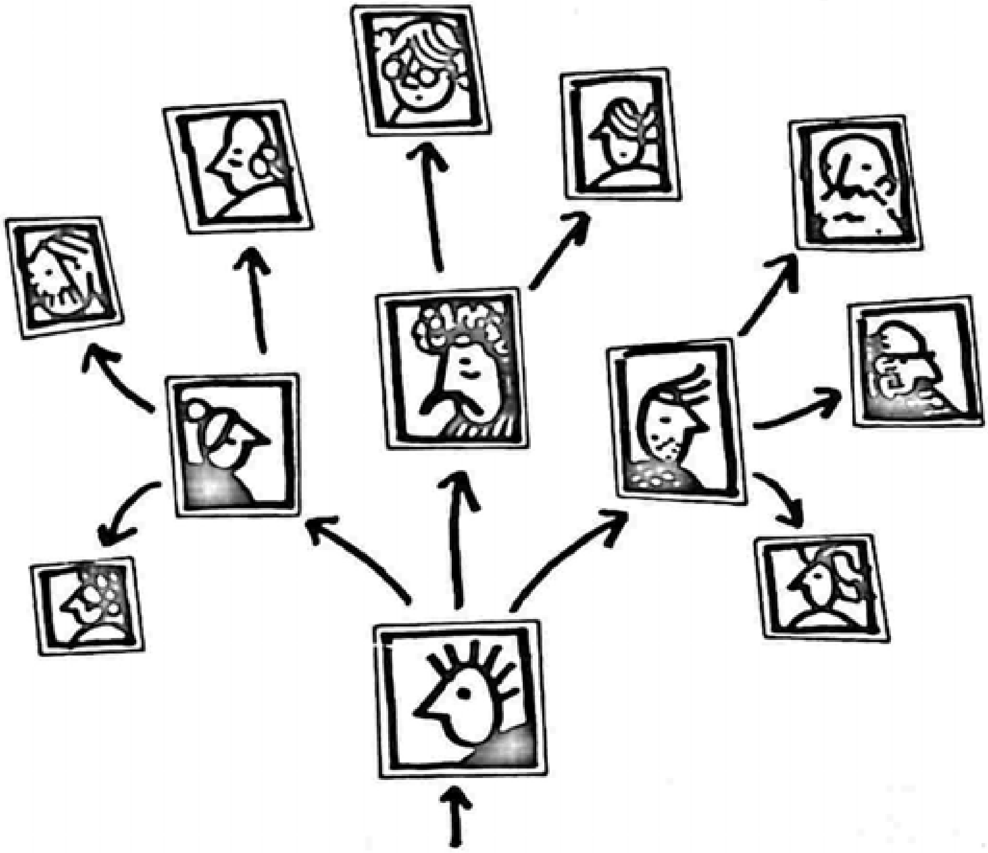
သင့်ကိုယ်ပိုင် မျိုးရိုးသစ်ပင်ကို တွယ်တက်လိုက်ပါ။

မာဆယ်ဒူချမ့်ပ် ပြောခဲ့တာက "အနုပညာကို ငါ မယုံဘူး၊ အနုပညာရှင်တွေကို ငါ ယုံတယ်" တဲ့။ တကယ်တမ်းမှာ ဒါက လေ့လာကြည့်ဖို့ အတော်ကောင်းတဲ့ နည်းလမ်းတစ်ခုပဲ - ပညာရပ်ရဲ့ သမိုင်းကြောင်းကို တစ်ထိုင်တည်း အမြန်လေ့လာဖို့ ကြိုးစားရင် သင် ဆို့နင့်သွားမှာပေါ့။

အဲဒီအစား သင် တကယ် နှစ်သက်တဲ့ အတွေးအခေါ်သမား တစ်ယောက် "စာရေးဆရာ၊ အနုပညာသမား၊ တက်ကြွလှုပ်ရှားသူ၊ စံပြပုဂ္ဂိုလ် တစ်ဦး" ကို ကြည့်ကြည့်ပါ။ အဲဒီအတွေးအခေါ်သမားအကြောင်း သိဖို့ လိုတာ အားလုံးကို လေ့လာပါ။ နောက်ပြီးရင် အဲဒီအတွေးအခေါ်သမား နှစ်သက်သဘောကျခဲ့တဲ့ လူသုံးယောက်ကို ရှာပြီး သူတို့အကြောင်း မှန်သမျှကို ရှာဖွေပါ။ ဒီအလေ့ကို တတ်နိုင်သလောက် အကြိမ်များများ ထပ်လုပ်ပါ။ သင် တတ်နိုင်သလောက်အထိ သစ်ပင်ပေါ် တက်လိုက်ပါ။ သစ်ပင်ကို စိုက်လိုက်တာနဲ့ သင့်ကိုယ်ပိုင်အကိုင်းအခက်ကို စထွက်လိုက်ဖို့ အချိန်ရောက်လာပါပြီ။

mgyoe.com

SAMPLE BOOK



စတင်ပါ။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဖန်တီးဆန်းသစ်တဲ့ မျိုးရိုးရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအဖြစ် သင့်ကိုယ်သင် မြင်တာက ကိုယ်ပိုင်အရာတွေ စတင်ဖန်တီးချိန်မှာ အထီးကျန်စိတ် ပိုနည်းနေအောင် ကူညီပေးလိမ့်မယ်။ ကျွန်တော်ဆိုရင် ကျွန်တော့်စတူဒီယိုထဲမှာ အကြိုက်ဆုံး အနုပညာရှင်တွေရဲ့ ပုံတွေ ချိတ်ထားတယ်။ သူတို့တွေက ရင်းနှီးဖော်ရွေတဲ့ ဝိညာဉ်တွေလိုပဲ။ စားပွဲပေါ် တကုန်းကုန်း အလုပ်လုပ်နေချိန်တွေမှာ သူတို့က ကျွန်တော့်ကို ရှေ့ရောက်အောင် တွန်းပို့ပေးနေတာကို ခံစားမိတယ်။

ကွယ်လွန်ပြီးသား ဒါမှမဟုတ် အဝေးက ဆရာကြီးတွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ကောင်းတဲ့အချက်က သင့်ကို အလုပ်သင်တစ်ယောက်အဖြစ် ထားဖို့ သူတို့ ငြင်းမရတာပဲ။ သင့်အနေနဲ့ သူတို့ဆီက သင်ယူချင်တာမှန်သမျှ သင်ယူနိုင်တယ်။ သူတို့တွေက အလုပ်မှာ သင်ခန်းစာအစီအစဉ် (လေ့လာစရာ) တွေ ချန်ထားပေးခဲ့လို့လေ။

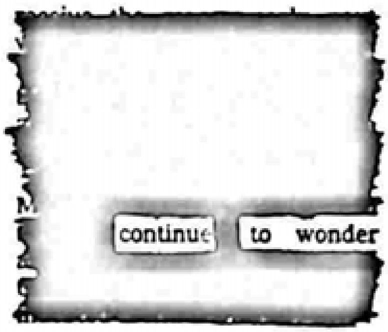
♦ ♦ ♦

mgyoe.com

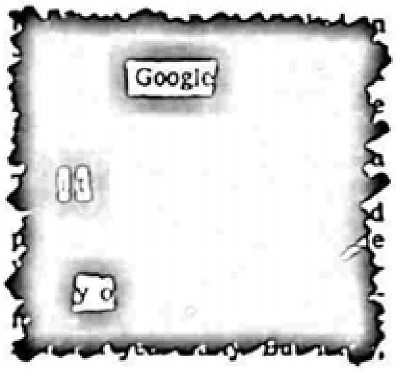
SAMPLE BOOK

နက်နက်နဲနဲ
စာဖတ်ပါ။

စိတ်ဖွင့်ထားပါ။



ဆက်လက်
စူးစမ်းပါ။



ဂူဂဲလ် ခေါက်ပါ။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပညာသင်ပေးပါ

ကျောင်းဆိုတာ အရာတစ်ခု။ ပညာရေးဆိုတာ နောက်တစ်ပိုင်း။ ဒီနှစ်ခုက အမြဲတမ်း ထပ်မနေကြဘူး။ သင်က ကျောင်းတက်တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မတက်တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သင့်ကိုယ်သင် ပညာသင်ပေးနေဖို့က အမြဲတမ်း သင့်အလုပ်ပဲ။

သင် နေထိုင်တဲ့ ကမ္ဘာကြီးအကြောင်း သိလိုစိတ် သင့်မှာ ရှိဖို့လိုတယ်။ အချက်အလက်တွေ ရှာရမယ်။ ရည်ညွှန်းကိုးကားချက်တိုင်းကို လိုက်ရှာရမယ်။ အခြားသူတွေထက် ပိုပြီး နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း သွားရမယ်၊ ဒီနည်းနဲ့ပဲ သင် ရှေ့ကို ရောက်နေနိုင်မှာပါ။

အကြောင်းအရာတိုင်းကို ဂူဂဲလ်မှာ ရှာပါ။ အကြောင်းအရာတိုင်းကို ကျွန်တော် ဆိုလိုပါတယ်။ သင့်အိပ်မက်တွေကို ဂူဂဲလ် ခေါက်ပါ၊ သင့်ပြဿနာတွေကို ဂူဂဲလ် ခေါက်ပါ။ ဂူဂဲလ် မခေါက်ခင် မေးခွန်း မမေးပါနဲ့။ အဖြေကို ရှာတွေ့ချင်တွေ့မယ်၊ ဒါမှမဟုတ် ပိုကောင်းတဲ့ မေးခွန်းတစ်ခု ထပ်ရလာနိုင်တယ်လေ။

mgyoe.com

SAMPLE BOOK

အမြဲ စာဖတ်နေပါ။ စာကြည့်တိုက်ကို သွားပါ။ စာအုပ်တွေနဲ့ ဝန်းရံနေထိုင်တာမှာ မှော်ဆန်မှုတစ်ခု ရှိနေတယ်။ စာအုပ်ပုံတွေထဲ အာရုံရောက်နေလိုက်ပါ။ ကျမ်းကိုးစာရင်းတွေ ဖတ်ပါ။ ခုမှ စဖတ်ရတဲ့ စာအုပ် မဟုတ်ပဲ အဲဒီစာအုပ်က သင့်ကို ဦးတည်ချက်ရှိစေတဲ့ စာအုပ်မျိုးကို ဖတ်လိုက်ပါ။

စာအုပ်တွေ စုပါ၊ ချက်ချင်း မဖတ်ချင်ဘူးဆိုရင်တောင်မှပေါ့။ ရုပ်ရှင်ဖန်တီးသူ ဂျွန်ဝါးတားစ် ပြောတာက "မဖတ်ရသေးတဲ့ စာကြည့်တိုက်ထက် ပိုအရေးကြီးတာ ဘာမှ မရှိဘူး" တဲ့။ သုတေသနလုပ်ဖို့ ပူပန်မနေပါနဲ့။ ရှာကြည့်လိုက်ရုံပဲလေ။

> " ကျောင်းတက်တာပဲဖြစ်ဖြစ်စေ
> မတက်တာပဲဖြစ်ဖြစ်
> ငါ အမြဲ လေ့လာသင်ယူနေမယ် "
> - ဘာဝီးအော -

◆◆◆

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ခိုးယူထားတာတွေကို နောက်ခါအတွက် သိမ်းထားပါ

ဘယ်သွားသွား မှတ်စုစာအုပ်နဲ့ ခဲတံကို သယ်သွားပါ။ အဲဒါတွေကို ထုတ်ပြီး သင့်အတွေးတွေနဲ့ ရှာတွေ့တာတွေ မှတ်တာကို အကျင့်ဖြစ်နေပါစေ။ အကြိုက်ဆုံးစာပိုဒ်တွေကို စာအုပ်တွေကနေ ကူးပါ။ နားစွန်နားဖျားကြားမိတဲ့ စကားတွေကို အသံသွင်းထားပါ။ ဖုန်းသုံးနေတုန်း ဒူဒဲလ် ဆွဲပါ။

သင်ဆီမှာ စာရွက်တွေ အမြဲ ရှိနေတာ သေချာအောင် လိုအပ်တာ မှန်သမျှ လုပ်ပါ။ ပန်းချီဆရာ ဒေးဗစ်ဟော့က်နေးက သူ့ဂျက်ကက်ထဲမှာရှိတဲ့ အိတ်ကပ်တွေကို ပုံကြမ်းတစ်အုပ်စာ ဆံ့အောင် ချုပ်ခဲ့တယ်။ ဂီတပညာရှင် အာသာရပ်ဆဲလ်ကတော့ အရှေ့အိတ်ကပ် နှစ်ခုပါတဲ့ အကျီတွေကို အိတ်ကပ်တွေထဲမှာ တေးသွားစာရွက်အစအနတွေ ထည့်ထားလို့ ရတာကြောင့် ဝတ်ရတာ သဘောကျခဲ့တယ်။

အလစ်သုတ်ဖိုင်တစ်ခု သိမ်းထားပါ။ အဲဒီစာအုပ်က သူ့နာမည် အတိုင်းပဲ - အခြားလူတွေဆီက သင် ခိုးယူခဲ့တဲ့ အရာတွေကို မှတ်ထားဖို့ ဖိုင်ပေါ့။ ဒစ်ဂျစ်တယ် ဒါမှမဟုတ် အန်နာလော့ ဖြစ်နိုင်တယ်၊ အဲဒီစာအုပ်က

mgyoe.com

SAMPLE BOOK

အလုပ်ဖြစ်နေသရွေ့ ဘယ်လိုပုံစံပဲဖြစ်နေဖြစ်နေ အရေးမကြီးလှပါဘူး။ ဓာတ်ပုံစာအုပ်တစ်အုပ် လုပ်ထားပြီး ခိုးယူရလာတဲ့ အဲဒီအရာတွေကို ဖြတ်ပြီး အဲဒီထဲ ထည့်သိမ်းထားလို့ ရတယ်၊ ဒါမှမဟုတ် ဖုန်းနဲ့တင် အဲဒီအရာတွေကို ဓာတ်ပုံရိုက်ထားလို့ ရတာပါပဲ။

ခိုးယူလိုက်ဖို့ ထိုက်တန်တာတစ်ခုခု မြင်မိလား။ အလစ်သုတ်ပြီး ဖိုင်ထဲသာ ထည့်လိုက်ပါ။ ဉာဏ်ကွန့်မြူးဖို့ လှုံ့ဆော်တက်ကြွစေတာ နည်းနည်းလောက် လိုနေလား။ အလစ်သုတ်ဖိုင်ကို ဖွင့်လိုက်ပါ။

ဒါကို သတင်းထောက်တွေကတော့ ရင်ခွဲရုံဖိုင်လို့ ခေါ်ကြတယ်။ ကျွန်တော်ကတော့ ဒီနာမည်ကို ပိုသဘောကျတယ်။ သင့်ရဲ့ ရင်ခွဲရုံဖိုင်က အလုပ်မှာ နောက်ပိုင်း ပြန်အသက်သွင်းမဲ့ သေနေတဲ့ အရာတွေကို သိမ်းထားရာ နေရာပါပဲ။

" သင် မပိုင်တဲ့အရာကို ယူလိုက်တာက
ဂရုမစိုက်ဘဲ ပစ်ထားလိုက်တာထက်
ပိုကောင်းပါတယ် "

- မာ့က် တွိန်း -

◆◆◆

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

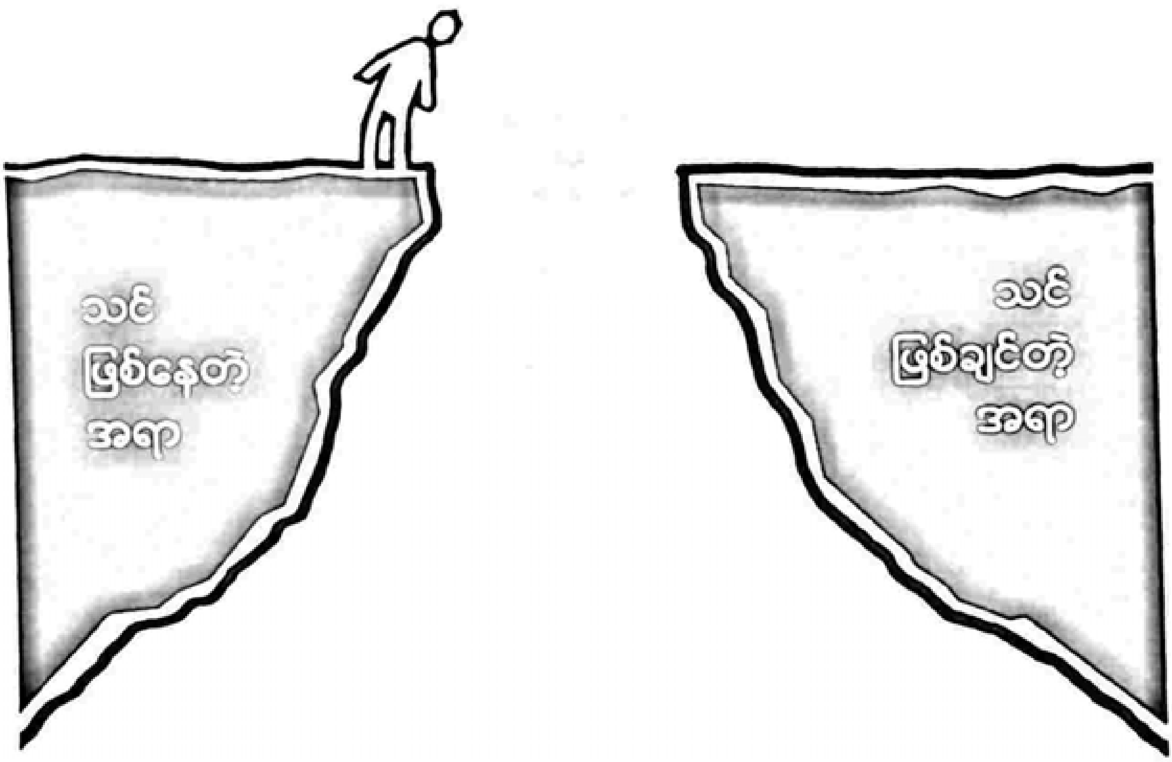
- ၂ -

စတင်လိုက်ဖို့အတွက်

သင် ဘယ်သူလဲဆိုတာ သိတဲ့အချိန်ထိ စောင့်မနေပါနဲ့။

mgyoe.com

SAMPLE BOOK



mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

အကြောင်းကိစ္စတွေကို ဖန်တီးလိုက်ပါ၊ သင့်ကိုယ်သင် သိနေပါစေ

"တီထွင်ဖန်တီးနိုင်ခြင်း" အကြောင်း မစခင်မှာ ကျွန်တော် ဘယ်သူလဲ ဒါမှမဟုတ် ကျွန်တော် ဘာဖြစ်နေပြီလဲ သိရဖို့ စောင့်နေမိရင် ကျွန်တော်က အကြောင်းကိစ္စတွေကို ဖန်တီးရမဲ့အစား ထိုင်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပုံဖော်ဖို့ ကြိုးစားနေတုန်းပဲ ဖြစ်နေမှာပါ။ ကျွန်တော့် အတွေ့အကြုံအရတော့ ကျွန်တော်တို့ဟာ အကြောင်းကိစ္စတွေကို လုပ်ဆောင်ရင်း၊ အလုပ်တွေ လုပ်ရင်းနဲ့ ကိုယ်ဘယ်သူလဲ ရှာဖွေကြရတာပါ။

သင် အဆင်သင့် ဖြစ်ပြီ။ အကြောင်းကိစ္စတွေကို စလုပ်လိုက်ပါ။

စလိုက်ဖို့ ကြောက်နေလောက်မယ်။ ဒါက ပုံမှန်ပါပဲ။ ပညာတတ်တွေကြားမှာ အမှန်တကယ် ပျံ့နှံ့နေတဲ့ အလေ့တစ်ခုပါ။ ဒါကို Impostor Syndrome လို့ ခေါ်တယ်။

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်မှာတော့ "လူတွေက သူတို့ရဲ့

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

အောင်မြင်မှုတွေကို နှလုံးမသွင်းနိုင်တဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖြစ်စဉ်" ပါတဲ့။ ဆိုလိုတာက သင်က အတုလို့ ခံစားရတယ်၊ ကိုယ်လုပ်နေတာကို တကယ် မသိဘူး ဆိုပြီး လိမ်နေတာမျိုးပေါ့။

ခန့်မှန်းကြည့်ကြည့်၊ ကျွန်တော်တို့တွေလည်း သိမနေကြဘူး။ တကယ် ဖန်တီးဆန်းသစ်တဲ့ အလုပ်တွေ လုပ်နေတဲ့ ဘယ်သူ့ကိုမဆို မေးကြည့်ပါ၊ သူတို့ သင့်ကို ပြောပြမဲ့ အမှန်တရားက ကောင်းတဲ့ အရာတွေ ဘယ်က လာမှန်း မသိဘူး ဆိုတာပဲ။ ဒီတိုင်း ပေါ်လာပြီး လုပ်စရာရှိတာ လုပ်သွားကြတာပဲ။ နေ့စဉ်နဲ့အမျှပါ။

♦♦♦

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

မအောင်မြင်သေးခင်တော့ ဟန်ဆောင်ထားလိုက်ပါ

Dramaturgy (ပြဇာတ်ရေးဖွဲ့မှုဆိုင်ရာ သီအိုရီနှင့် လက်တွေ့) ဆိုတာ ကြားဖူးပါလား။ ဒါက လွန်ခဲ့တဲ့နှစ် ၄၀၀ လောက်က ဝီလျံရှိတ်စပီးယား "As You Like It" မှာ ရေးခဲ့တဲ့ စိတ်ကူးယဉ်ဆန်ဆန် အသုံးအနှုန်းတစ်ခုပါ။

ကမ္ဘာကြီးက ဇာတ်စင်တစ်ခု၊
ယောက်ျား၊ မိန်းမအားလုံးဟာ ဇာတ်ဆောင်တွေချည်းသာ၊
သူတို့မှာ အဝင်အထွက် ရှိပြီး
လူတစ်ယောက်ဟာ သူ့အချိန်မှာ အပိုင်းများစွာကို သရုပ်ဆောင်တယ်။

ဒါကို နောက်တစ်မျိုး ပြောလို့ ရနိုင်သေးလား။ မအောင်မြင်ခင်တော့ ဟန်ဆောင်ထားလိုက်ပါ။

ကျွန်တော်တော့ ဒီစကားစုကို သဘောကျတယ်။ ဒါကို အဓိပ္ပာယ်ပြန်ဖို့ နည်းလမ်းနှစ်ခုရှိတယ်။

mgyoe.com

SAMPLE BOOK

၁။ မဖြစ်သေးတဲ့ အရာတစ်ခု ဖြစ်လာအောင် မဖြစ်လာမချင်း ဟန်ဆောင်နေလိုက်ပါ - အောင်မြင်လာတဲ့အထိ လူတိုင်းက သင့်ကို သင် လိုချင်တဲ့ပုံစံအတိုင်း မြင်လာတဲ့တိုင်အောင် ဟန်ဆောင်ထားပါ၊ ဒါမှမဟုတ်

၂။ တစ်ခုခုကို တကယ်မဖန်တီးခင် တစ်ခုခု ဖန်တီးနေတယ်လို့ ဟန်ဆောင်ထားပါ။

ကျွန်တော်တော့ အဓိပ္ပာယ်နှစ်မျိုးလုံးကို သဘောကျတယ် - ကိုယ်လုပ်ချင်တဲ့ အလုပ်အတွက်ပဲ ပြင်ဆင်ရမယ်၊ လုပ်နေကျအလုပ်အတွက် မဟုတ်ဘူး။ လုပ်ချင်နေတဲ့ အလုပ်ကို စလုပ်ရမယ်။

ဂီတပညာရှင် ပတ်တီစမစ် ရဲ့ "Just Kids" ဆိုတဲ့ စာအုပ်ကိုလဲ ကျွန်တော် သဘောကျတယ်။ အနုပညာသမားဖြစ်ချင်တဲ့ သူငယ်ချင်းနှစ်ယောက် နယူးယောက်ကို ပြောင်းလာတဲ့ ဇာတ်လမ်းပါ။ အနုပညာသမားဖြစ်ဖို့ သူတို့ ဘယ်လို သင်ယူခဲ့လဲ သိလား။

> " သင်က အတုတစ်ယောက်လို စလိုက်ပြီး အစစ်အမှန် ဖြစ်လာတာပါ "
>
> - ဂလန်းအိုဘရိုင်ယန် -

သူတို့က အနုပညာသမားတွေလို ဟန်ဆောင်ကြတယ်။ စာအုပ်ခေါင်းစဉ် ရလာတဲ့ ကျွန်တော့်အကြိုက်ဆုံး ဇာတ်ဝင်ခန်းမှာ ပတ်တီစမစ်နဲ့ သူ့မိတ်ဆွေ၊ ဓာတ်ပုံဆရာ ရောဘတ်မတ်ပယ်သရုပ်တို့ဟာ ဘိုဟီမီယံ ဂျစ်ပစီ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

ဆန်ဆန် အဝတ်အစားတွေ ဝတ်ပြီး လူတိုင်း အပန်းဖြေကြတဲ့ Washington Square Park ကို သွားတယ်။ ခရီးသွားဇနီးမောင်နှံဟာ သူတို့ကို စိုက်ကြည့်နေတယ်။ ဇနီးက ခင်ပွန်းကို "အိုး၊ သူတို့ကို ဓာတ်ပုံရိုက်လိုက်ပါလား။ သူတို့က အနုပညာရှင်တွေ ထင်တယ်" ပြောတော့ ခင်ပွန်းက "အို၊ ဆက်သွားပါကွာ" ဆိုပြီး သဘောမတူဘူး။ "သူတို့က ကလေးလေးတွေပါကွာ"

ပြောချင်တာက ကမ္ဘာကြီးတစ်ခုလုံးဟာ ဇာတ်စင်တစ်ခု ဆိုတာပဲ။ ဖန်တီးတဲ့ အလုပ်ဆိုတာ ပြဇာတ်ရုံတစ်ခုလိုပါပဲ။ ဇာတ်စင်က သင့်ရဲ့ စတူဒီယို၊ စားပွဲ ဒါမှမဟုတ် အလုပ်ခွင်ပေါ့။ ဇာတ်ဝတ်စုံကတော့ သင့်ရဲ့ အဝတ်အစားပဲ ပန်းချီဆွဲရာမှာ သုံးတဲ့ ဘောင်းဘီ၊ အလုပ်ဝတ်စုံ ဒါမှမဟုတ် အတွေးမိဖို့ ကူညီတဲ့ ခပ်ဆန်းဆန်းဦးထုပ်တွေပေါ့။ ကုန်ကြမ်း၊ ကိရိယာနဲ့ အထောက်အကူ ပစ္စည်းတွေက သင့်ရဲ့ ဇာတ်အသုံးအဆောင်တွေပဲ။ ဇာတ်ညွှန်းကတော့ ဟောင်းနွမ်းနေတဲ့အချိန်ပေါ့လေ။ ဒီနေရာမှာ တစ်နာရီ၊ ဒါမှမဟုတ် ဟိုမှာ တစ်နာရီ အကြောင်းကိစ္စတွေ ဖြစ်ပျက်ဖို့အတွက် တိုင်းတာထားတဲ့ အချိန်ပါပဲ။

မအောင်မြင်ခင်တော့ ဟန်ဆောင်ထားလိုက်ပါ။

◆ ◆ ◆

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

စတင်ကူးယူလိုက်ပါ

ဘယ်သူကမှ ဟန်တစ်ခု၊ အသံတစ်ခုနဲ့ မွေးလာခဲ့တာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိပြီး မွေးလာကြတာ မဟုတ်ဘူး။ အစပိုင်းမှာ ကိုယ့်ဟီးရိုးတွေလို ဟန်ဆောင်ရင်း သင်ယူကြတာပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့တွေက ကူးယူရင်းနဲ့ သင်ယူကြရတာပါ။

ဒီနေရာမှာ ကျွန်တော်တို့က အလေ့အကျင့်အကြောင်း ပြောနေတာ ဖြစ်ပြီး ခိုးကူးမှုကို မဆိုလိုပါဘူး။ ခိုးကူးတယ် ဆိုတာ သူတစ်ပါး အလုပ်ကို ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင်အလုပ် ဆိုပြီး ယူဖို့ ကြိုးစားတာပါ။ ကူးယူတာကတော့ ဆန့်ကျင်ဘက် အင်ဂျင်နီယာပညာရပ်လိုပဲ။ စက်ဆရာက သူ့ကားကို တစ်စစီ ဖြုတ်ပြီး အလုပ်လုပ်ပုံကို ကြည့်သလိုပေါ့။

> " သင် မြတ်နိုးတဲ့ အရာတွေကို
> စတင်ကူးယူလိုက်ပါ။
> ကူး ကူး ကူး ကူးယူလိုက်ပါ။
> ကူးယူမှုရဲ့ အဆုံးမှာတော့
> သင့်ကိုယ်သင် ရှာတွေ့သွားလိမ့်မယ် "
> – ယိုဂီဘဲရာ –

mgyoe.com