

ကိုယ်ပိုင်ဩဇာရိုက်ပါဖြင့် ရင်သန်ခြင်း



ချန်

ဒေါက်တာဂျိုးရူဘီနို၏စာအုပ်ကို
မိုက်ခရိုအက်ဒစ်ပြုစုသည်။

နယ်ယားဗြိတိန်

ကျွန်ုပ်တို့ အဝတ်ဆက်တာအတွင်းမှာ အခြေခံအကျဆုံး
သော ရွေးချယ်မှုတွေကို လုပ်ရစေခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ရွေးချယ်မှုအသီးသီးပေါ် မူတည်ပြီး ကျွန်ုပ်
တို့ရဲ့ ဖန်တီးနိုင်စွမ်းတွေ၊ အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ ကြိုးစားမှုတွေ
အမျိုးမျိုး ကွဲပြားသွားခဲ့ပါတယ်။

အဝပေးအခြေအနေ၊ အနိမ့်အမြင့် ကွာခြားချက်အရ
ဘယ်လိုမျိုး အနေအထားမျိုးမှာ ရောက်နေသည်ဖြစ်စေ၊
ကျွန်ုပ်တို့ လူသားထစ်ဦးချင်းအနေနဲ့ ကိုယ်သွားမယ့် ဦးတည်
ရာကို ကိုယ်တိုင်ရွေးချယ်နိုင်စွမ်းတွေ ရှိနေကြပါတယ်။ ကျွန်ုပ်
တို့ဟာ သူရဲကောင်းတွေဖြစ်ကြပြီး၊ အဝနဲ့ပတ်သက်တဲ့
ပြဿနာအရပ်ရပ်တွေကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်း ပြောဆိုကြရပါ
တယ်။

ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး ရှင်သန်ကြမယ်။ ပြီးတော့ သေဆုံးကြ
မယ်။

ရှင်သန်ခြင်းနဲ့ သေဆုံးခြင်းအကြားမှာ ရှိနေတဲ့ ကာလ
တစ်လျှောက် ကျွန်ုပ်တို့ ဩဇာအရှိန်အဝါဖြင့် ရှင်သန်နိုင်
အောင် ကောင်းမွန်သော ဆုံးဖြတ်ချက်တွေချဖို့ လိုပါတယ်။

(အမည်မသိ စာရေးဆရာ)

နာမည်ဂုဏ်သတင်း ကျော်စောခြင်းရဲ့ ပေးဆပ်မှုကတော့
တာဝန်ယူတတ်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ငင်တန်ရာချီ

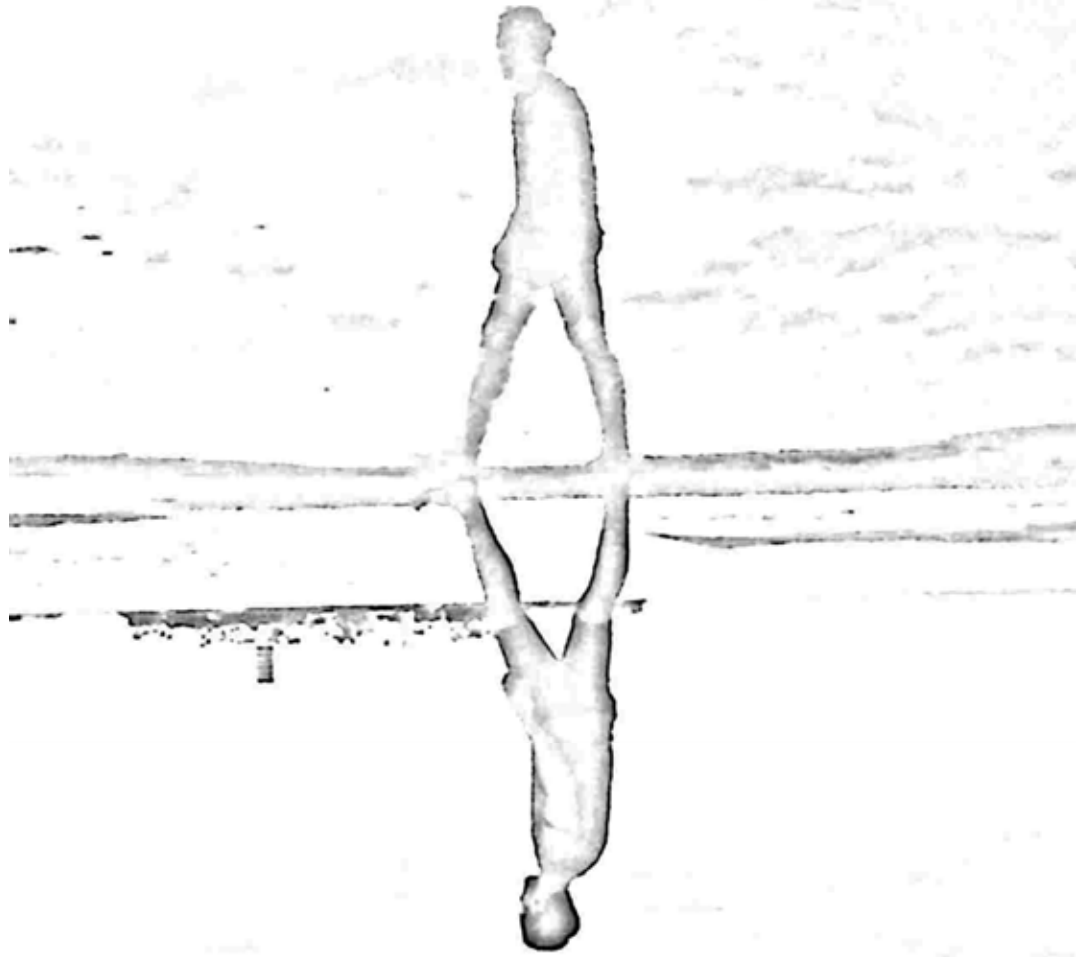
တရားမျှတမှုရှိတဲ့သူဟာ သူ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိနေတဲ့ အခြေ
အနေအမျိုးမျိုးနဲ့ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် နေတတ်ပြီး
တရားမျှတမှုမရှိတဲ့ လူတွေကတော့ မကောင်းတဲ့ဝန်းကျင်နဲ့
သာ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် နေတတ်ကြပါတယ်။ တိုး
တတ်မှုဆိုင်ရာ အခြေအနေအားလုံးဟာ တရားမျှတမှုမရှိတဲ့
လူအပေါ်မှာ များစွာမူတည်လျက်ရှိပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့အားနယ်လော

AH0115
MMK 5,000.00

ထုတ်ဝေသူ - ဒေါ်အိဝတ်ရည်ထွန်း၊ ဂျူတီစာပေ(၀၂၀၇၇)၊
 အမှတ်(၄၉၉)၊ ဓမ္မာရုံလမ်း၊ (၁၀)ရပ်ကွက်၊ လှိုင်မြို့နယ်။
 ပုံနှိပ်သူ - ဦးသန်းဌေးဇော်၊ သိန်းသန်းဇော်ပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၁၀၁)၊
 ၃၁ လမ်း၊ ပန်းဘဲတန်းမြို့နယ်။

ဒုတိယအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀၊ ၂၀၂၅၊ မတ်လ။



မာတိကာ

| | |
|--|-------|
| - ကိုယ်ပိုင်ဩဇာရှိန်ဝါဖြင့် ရှင်သန်ခြင်း | [က] |
| - မိတ်ဆက်စကား | [ဃ] |
| ၁။ သင့် စွမ်းရည်များကို ဖော်ထုတ်ခြင်း | ၁ |
| ၂။ သင်၏ နားထောင်နိုင်စွမ်းက သင့်ဘဝမှာ ဘာတွေဖြစ်လာမယ်ဆိုတာကို အဆုံးအဖြတ်ပေးပါလိမ့်မယ် | ၃ |
| ၃။ သင့်နားထောင်နိုင်စွမ်းကို ပိုမို မြင့်မားလာစေခြင်း | ၇ |
| ၄။ အခြားသူများနှင့် ဆက်သွယ်ခြင်း | ၁၅ |
| ၅။ ဆက်ဆံရေးကောင်းတစ်ခုကို တည်ဆောက်ခြင်း | ၁၇ |
| ၆။ ဩဇာရှိန်ဝါရှိသော တောင်းဆိုမှုများ ပြုလုပ်ခြင်း | ၂၃ |
| ၇။ ကျွန်ုပ်တို့အား လမ်းမှားရောက်စေသည့် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ အနှောင့်အယှက်များ | ၃၁ |
| ၈။ သင့်ဘဝအား ဩဇာရှိန်ဝါဖြင့် ရှင်သန်နိုင်စေဖို့ စီမံဆောင်ရွက်ခြင်း | ၃၃ |
| ၉။ ကတိစကားတည်ခြင်း၊ ကတိစကားအတိုင်း ပြီးပြတ်အောင် ဆောင်ရွက်ခြင်း | ၃၅ |
| ၁၀။ သင်ကိုယ်တိုင်အတွက်သာမက အခြားသူများအတွက်ပါ တာဝန်ယူတတ်ခြင်း | ၃၉ |

| | |
|---|----|
| ၁၁။ လူအများနှင့် ဆက်ဆံခြင်းကို ကန့်သတ်ခြင်း | ၄၁ |
| ၁၂။ မလိုလားအပ်သော အခြေအနေများအား သုတ်သင်ဖယ်ရှားခြင်း | ၄၃ |
| ၁၃။ ပျော်ရွှင်မှုများရရှိဖို့ ချက်ချင်းလက်ငင်း ဆုံးဖြတ်ပါ | ၄၇ |
| ၁၄။ စိတ်ပိုင်း/ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အနှောင့်အယှက်များအား ဖယ်ရှားခြင်း | ၅၁ |
| ၁၅။ သင့်ဆောင်ရွက်မှုအားလုံးနှင့် ပတ်သက်သော တာဝန်ယူမှု | ၅၇ |
| ၁၆။ သင့်အား အထောက်အပံ့ကောင်းများ ပေးနိုင်မည့် အခြားသူများအတွက် နေရာတစ်ခုကို ဖန်တီးတည်ဆောက်ခြင်း | ၆၁ |
| ၁၇။ အတင်းအဖျင်း ပြောဆိုမှုများအား အဆုံးသတ်ခြင်း | ၆၂ |
| ၁၈။ ရပ်တည်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် နေရာယူခြင်းကို နှစ်သက်ပါသလား | ၆၅ |
| ၁၉။ မရိုးဖြောင့်သော နည်းလမ်းများဖြင့် ဝင်ငွေရအောင် ကြိုးစားခြင်း | ၇၁ |
| ၂၀။ မကောင်းသောအကျိုးဆက်များ ကျရောက်ခြင်းကြောင့် ရရှိခံစားရသည့် ဆုံးရှုံးနစ်နာမှုများ | ၇၃ |
| ၂၁။ သြဇာရှိန်ဝါရှိစွာဖြင့် ရှင်သန်နိုင်ဖို့ | ၇၇ |





ကိုယ်ပိုင်သြဇာရှိန်ဝါဖြင့် ရှင်သန်ခြင်း

နာမည်ဂုဏ်သတင်း ကျော်စောခြင်းရဲ့ ပေးဆပ်မှုကတော့
တာဝန်ယူတတ်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဝင်းစတန်ချာချီ
(ယူနိုက်တက်ကင်းဒမ်းနိုင်ငံ ဝန်ကြီးချုပ်)
[၁၉၄၀-၁၉၄၅ နှင့် ၁၉၅၁-၁၉၅၅]

x x x

တရားမျှတမှုရှိတဲ့သူဟာ သူ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိနေတဲ့ အခြေ
အနေအမျိုးမျိုးနဲ့ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် နေတတ်ပြီး
တရားမျှတမှုမရှိတဲ့ လူတွေကတော့ မကောင်းတဲ့ဝန်းကျင်နဲ့
သာ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် နေတတ်ကြပါတယ်။ တိုး
တက်မှုဆိုင်ရာ အခြေအနေအားလုံးဟာ တရားမျှတမှုမရှိတဲ့
လူအပေါ်မှာ များစွာမူတည်လျက်ရှိပါတယ်။

ဂျော့ဂျီဘားနတ်ရှော
(ဒိုင်ယာလန်ဖွား အင်္ဂလိပ်လူမျိုး
ပြုစုတ်ရေးဆရာ၊ ဝေဖန်ရေးဆရာနှင့်
စာတမ်းရှင်)

x x x

ကျွန်ုပ်တို့ ဘဝတစ်သက်တာအတွင်းမှာ အခြေခံအကျဆုံး
သော ရွေးချယ်မှုတွေကို လုပ်ရစမြဲဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ရွေးချယ်မှုအသီးသီးပေါ် မူတည်ပြီး ကျွန်ုပ်
တို့ရဲ့ ဖန်တီးနိုင်စွမ်းတွေ၊ အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ ကြိုးစားမှုတွေ
အမျိုးမျိုး ကွဲပြားသွားခဲ့ပါတယ်။

ဘဝပေးအခြေအနေ၊ အနိမ့်အမြင့် ကွာခြားချက်အရ
ဘယ်လိုမျိုး အနေအထားမျိုးမှာ ရောက်နေသည်ဖြစ်စေ၊
ကျွန်ုပ်တို့ လူသားတစ်ဦးချင်းအနေနဲ့ ကိုယ်သွားမယ့် ဦးတည်
ရာကို ကိုယ်တိုင်ရွေးချယ်နိုင်စွမ်းတွေ ရှိနေကြပါတယ်။ ကျွန်ုပ်
တို့ဟာ သူ့ရဲ့ကောင်းတွေဖြစ်ကြပြီး၊ ဘဝနဲ့ပတ်သက်တဲ့
ပြဿနာအရပ်ရပ်တွေကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်း ပြောဆိုကြရပါ
တယ်။

ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး ရှင်သန်ကြမယ်။ ပြီးတော့ သေဆုံးကြ
မယ်။

ရှင်သန်ခြင်းနဲ့ သေဆုံးခြင်းအကြားမှာ ရှိနေတဲ့ ကာလ
တစ်လျှောက် ကျွန်ုပ်တို့ ဩဇာအရှိန်အဝါဖြင့် ရှင်သန်နိုင်
အောင် ကောင်းမွန်သော ဆုံးဖြတ်ချက်တွေချဖို့ လိုပါတယ်။
(အမည်မသိ စာရေးဆရာ)

x x x

အရေးကြီးတဲ့ကိစ္စဟာ စစ်ဆေးမေးမြန်းခြင်းကို မရပ်တန့်
စေပါဘူး။

အဲလ်ဘတ် အိုင်းစတိုင်း
(ဂျပန်နိုင်ငံဖွား
အပေဒိုကန် ဂ္ဂဟေဟညာရှင်)

x x x



ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးရဲ့ စိတ်ကူးအိပ်မက်တွေ အမှန်တကယ်
ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့က စိတ်ကူးအိပ်မက်
တွေကို လိုက်ပြီး ဖမ်းဆီးနိုင်တဲ့ သတ္တိရှိတယ်ဆိုရင်ပေါ့။

ဝေါလ်ဒစ္စနေး
(အမေရိကန်ကာတွန်းဆရာ၊
ရုပ်ရှင်ထုတ်လုပ်သူ)

x x x

ဒေါက်တာ “ဂျိုးရှူဗီနို” ဟာ မြောက်အမေရိကတိုက်ရဲ့ အောင်
မြင်မှုအရဆုံးသူတွေထဲမှာ တစ်ယောက်အပါအဝင် ဖြစ်ပါ
တယ်။

သူဟာ ခေါင်းဆောင်ခြင်းဆိုင်ရာ ပညာရပ်နဲ့ ပတ်သက်
ပြီး လူအများကို သင်ကြားလေ့ကျင့်ပေးမှုတွေနဲ့ ဦးဆောင်
လမ်းပြပေးနိုင်သူတစ်ယောက်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒေါက်တာ “ဂျိုးရှူဗီနို” ရဲ့ စာအုပ်တွေက ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့
ဘဝတွေကို အကောင်းဆုံးသော အခြေအနေထိ ရောက်
အောင် ပြောင်းလဲပေးနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

ရစ်ချတ်ဘရွတ် (စာရေးဆရာ)

*

မိတ်ဆက်စကား

ပထမဆုံးအနေနဲ့ သင့်ရဲ့ပင်ကိုအရည်အသွေး တိုးတက်စေ
မယ့် လုပ်ငန်းစဉ်တွေ၊ သင့်ဘဝ တိုးတက်အောင်မြင်ရေး
အတွက် ကြိုးစားအကောင်အထည်ဖော်မှုတွေအပေါ် လှိုက်
လှိုက်လဲ့လဲ့ အသိအမှတ်ပြု ဂုဏ်ယူပါကြောင်း ပြောလိုပါ
တယ်။

သင့်အနေနဲ့ ဒီစာအုပ်ကို ဖတ်ရှုခြင်းဖြင့် သင် မသိ
သေးတဲ့အရာတွေထဲက ဘယ်အရာတွေကို မသိတာလဲဆို
တာကို တွေ့မြင်လာပြီး၊ သင်ကိုယ်တိုင် တိုးတက်အောင်မြင်
ရေး အစီအစဉ်တွေကို အကောင်အထည်ဖော်ချင်တဲ့စိတ်
ရှိလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်မှာ သင့်ရဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်မှုကို အရေးပါ
စေတဲ့ ကိုယ်ပိုင်စွမ်းရည်မြင့်မားအောင်လုပ်နိုင်တဲ့ အခွင့်
အလမ်းတွေကို ထည့်သွင်း ဖော်ပြပေးထားပါတယ်။

စာရှုသူ သင့်အနေနဲ့ စာအုပ်ပါ အခန်းကဏ္ဍအလိုက်
ဖော်ပြပေးထားတဲ့ အချက်အလက်တွေကို စုံစေ့ကျေညက်စွာ



နားလည်အောင် ဖတ်ရှုပြီး သင့်ကိုယ်သင် မေးခွန်းထုတ်ပါ။
 သင့်ကက်က ဆက်လက် နားလည်တတ်ကျွမ်းလိုတဲ့ ဆန္ဒရှိခဲ့ရင် နီးစပ်ရာ စာကြည့်တိုက်တွေဆီ သွားရောက်ပြီး သက်ဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာ ခေါင်းစဉ်ပါ စာအုပ်တွေကို လှန်လှောဖတ်ရှုပေးပါ။

ရေကူးချန်ပီယံဖြစ်လိုတဲ့ ဆန္ဒ ပြင်းပြသူတွေဟာ အချိန်အတော်များများကို ရေထဲမှာ ကူးရင်းဖြင့် ကုန်ဆုံးစေ တတ်သလို ကိုယ်ပိုင်စွမ်းရည် မြင့်မားလိုသူအနေနဲ့လည်း အချိန်အတော်များများကို လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ခြင်းတွေနဲ့ သာ ကုန်ဆုံးစေသင့်ပါတယ်။

ကိုယ်ပိုင်စွမ်းရည် မြင့်မားလာစေဖို့ အခြေခံအုတ်မြစ် တစ်ခု တည်ဆောက်ရာမှာ သတင်းအချက်အလက်တွေ ချည်းသက်သက်နဲ့ မရနိုင်သလို ကိုယ်ပိုင်စွမ်းရည်ကောင်းနဲ့ တိုးတက်အောင်လုပ်ရာမှာလည်း အတွေ့အကြုံတစ်ခုတည်း နဲ့ လုံးဝမဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

ဒီတော့ ကိုယ်ပိုင်စွမ်းဆောင်ရည်တွေနဲ့ အောင်မြင် အောင် ကြိုးစားရာမှာ သတင်းအချက်အလက်ကောင်းတွေ၊ အတွေ့အကြုံ၊ ဗဟုသုတတွေ စဉ်းစားတွေးခေါ်နိုင်စွမ်းတွေ၊ လေ့လာသင်ယူလိုစိတ်ရှိတဲ့ စိတ်ဆန္ဒပြင်းပြမှုတွေ အကုန် လိုအပ်တယ်ဆိုတာ ထင်ရှားနေပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ ကျွန်တော့်ဘဝ တစ်စိတ်တစ်ဒေသကို ဖော်ပြပါရစေ။

ကျွန်တော့်ရဲ့ မိဘများက ကျွန်တော့်ကို အခြားမိဘ တွေနည်းတူ တိုးတက်အောင်မြင်စေချင်ခဲ့တယ်။ မိဘတိုင်း က သားသမီးတွေအပေါ် ထားရှိတဲ့ မေတ္တာပေါ့။ သူတို့က သားသမီးတွေကို အောင်မြင်စေရုံမကဘဲ ကိုယ့်တာဝန် ကိုယ် သိတတ်တဲ့သူ၊ ကိုယ့်ပြဿနာတွေကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်း

ရဲဘဲသူတွေအဖြစ် ရပ်တည်စေချင်ကြတာပါ။

ကျွန်တော် အောင်မြင်လာခဲ့ရင် ကျွန်တော့်အတွက် အရမ်းကို ဂုဏ်ယူချင်တဲ့သူတွေ ဖြစ်နေတာကြောင့် ကျွန်တော် ကြိုးစားမှဖြစ်မယ်ဆိုတာကို နားလည်ခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော်က မဖြစ်၊ ဖြစ်တဲ့နည်းနဲ့ အောင်မြင်အောင် လုပ်မယ်ဆိုပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်ခိုင်ခိုင် ချလိုက်တယ်။

အကောင်းတကာ အကောင်းဆုံးဖြစ်စေဖို့ နေ့ရော၊ ညပါ ကျွန်တော် ကြိုးစားလိုက်တယ်။

ကျွန်တော်က ကြိုးစားအားထုတ်သလောက် အရာထင်ချင်တယ်။

ညစဉ်ညတိုင်း တော်ရုံနဲ့အိပ်မပျော်သေးဘဲ သူတကာထက် ရှေ့ရောက်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမယ်ဆိုတာကိုပဲ တွေးတော ကြံဆမိခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော့်ရဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်မှုတွေကြောင့် ကိုယ်တိုင် စိတ်တိုင်းကျမှု မရှိသော်လည်း ရလာတဲ့အကျိုးရလဒ် အနည်းငယ်ကို အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြလိုပါတယ်။

ကျွန်တော်ဟာ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆေးကျောင်းကနေ ၃ နှစ်အတွင်း ဘွဲ့ရရှိခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော်က သွားဘက်ဆရာဝန်တစ်ယောက် ဖြစ်လာရုံမျှနဲ့ စိတ်ကျေနပ်မှု မရှိသေးပါဘူး။ သွားဆရာဝန်တစ်ယောက်ဖြစ်လာပြီးနောက်ပိုင်းမှာ စိန်ခေါ်မှုတွေကို ပထမဆုံး ကြုံတွေ့ရင်ဆိုင်ရတဲ့အနေနဲ့ များစွာသောလူနာတွေကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပေးရပါတော့တယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ အတွေ့အကြုံအရ၊ လစဉ် လတိုင်းလိုလို သွားဘက်ဆိုင်ရာ လူနာတွေက ၂၅၀ လောက်စီ အသစ်တိုးတိုးလာတာ တွေ့ရပါတယ်။

ကျွန်တော့်အနေနဲ့ လုပ်ရတဲ့အလုပ်က စိတ်ရှုပ်ထွေးစရာဖြစ်ပေမဲ့ စမတ်ကျကျ အောင်မြင်လိုစိတ် ပြင်းပြနေ

တာကြောင့် စိတ်ရှည်သည်းခံစိတ်ကို အတန်ကြာ ကြိုးစား
လေ့ကျင့်ပြီး မွေးမြူခဲ့ရပါတယ်။

ကျွန်တော်က စိတ်ဓာတ်ကျစရာ အခြေအနေတွေနဲ့
ဆက်တိုက် ကြုံတွေ့ခဲ့ရပေမဲ့ အမှန်တကယ် အောင်မြင်ချင်
တဲ့ စိတ်ကြောင့် လက်ရှိအနေ အထားထက် ပိုပြီး ကြိုးစားဖို့
စိတ်ဓာတ် ရင့်သန်ခဲ့ပါတယ်။

ဒီတော့ ကျွန်တော် စိတ်မရှည်တာတွေ၊ သည်းမခံ
နိုင်ဘဲ ဒေါသထွက်တာတွေ၊ စိတ်ပျက်ပြီး ငြီးငွေ့တာတွေကို
အချိန်မီ ဖယ်ရှားပြီး ကိုယ်ပိုင် စွမ်းဆောင်ရည်တွေ မြင့်တက်
လာဖို့အရေးကိုသာ အဓိက အာရုံစိုက်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။

နေ့စဉ် ကြုံတွေ့ရတတ်တဲ့ စိတ်ပျက်စရာ အခြေအနေ
အရပ်ရပ်ဟာ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးကို ခြိမ်းခြောက်နေတတ်ပြီး
အောင်မြင်ရေးဆီကို လှမ်းတက်နေတဲ့ ခြေလှမ်းတိုင်းကို
ရပ်တန့်ပစ်နိုင်အောင် ကြိုးစားနေကြပါတယ်။ ဘယ်လို
မကောင်းတဲ့ အခြေအနေဆိုးတွေနဲ့ပဲကြုံကြုံ သင်က ဘယ်သူ
ဖြစ်တယ်။ ဘယ်လိုစွမ်းဆောင်ရည်ကောင်းတွေ ရှိတယ်။
ဘယ်လိုရည်မှန်းချက်ထားပြီး ကြိုးစားတဲ့သူ ဖြစ်တယ် ဆို
တာကိုတော့ ကိုယ်တိုင် နားလည် သဘောပေါက်ဖို့ လိုပါ
တယ်။ ဒါကြောင့် သင်က စွမ်းဆောင်ရည်ကောင်းတွေနဲ့
အောင်မြင်လိုတဲ့သူဖြစ်ရင် သင့်ရဲ့စွမ်းရည်တွေကို ဖော်ထုတ်
နိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ ။



သင့်စွမ်းရည်များကို ဖော်ထုတ်ခြင်း

- ၁။ သင် အသက် ၁၅ နှစ် အရွယ်တုန်းက အလေးစားဆုံးနဲ့ အားအကျရ ဆုံး ဖြစ်ခဲ့တဲ့သူက ဘယ်သူလဲ။
- ၂။ သင့်မိဘတွေအနေနဲ့ သင့်ဆီမှာ အရှိချင်ဆုံးသော အရည်အသွေးတွေ က ဘာတွေလဲ။
- ၃။ သင့်ဘဝမှာ အမှန်တကယ် ဖြစ်လာစေချင်တဲ့ စိတ်ကူးပုံရိပ်က ဘာလဲ။
- ၄။ သင်က ဘယ်အရာတွေနဲ့ ဘယ်သူတွေကို ရှောင်ရှားခဲ့ပါသလဲ။
 သင် စိတ်ဓာတ်ကျ အားငယ်နေတဲ့အချိန်မှာ ဘာတွေဖြစ်တတ်တယ် ဆိုတာကို သတိထားမိပါသလား။
 သင့်ဘက်က စိတ်ရှည်သည်းခံနိုင်မှု မပေးစွမ်းနိုင်တဲ့ အရာတွေနဲ့ ကြိုးစားရှောင်ကြဉ်ရတဲ့အရာတွေကို စာရင်းရေးသွင်းပါ။
- ၅။ သင့် အပြောအဆို၊ အပြုအမူအား မကောင်းတဲ့ဘက်ကို သိသိသာသာ ပြောင်းလဲစေတဲ့အရာတွေကို သတိမထားမိတာနဲ့ ချက်ချင်းပြုပြင်ပေး ပါ။
- ၆။ သင့် အကြောက်တရား၏ ထိန်းချုပ်မှုကြောင့် သင့်ရည်ရွယ်ချက်များ ပျက်ပြားရမည့်အရေးကို သတိပြုပါ။
- ၇။ သင် နေ့စဉ် လေ့လာသိရှိမှုများအား မှတ်တမ်းတင်ထားပေးပါ။

သင့်ဦးတည်ချက်ကို မပြောင်းလဲဘူးဆိုရင်
သင် ဦးတည်သွားနေတဲ့ နေရာမှာပဲ
အဆုံးသတ်သွားပါလိမ့်မယ်။

တရုတ်စကားပုံ

**သင်၏ နားထောင်နိုင်စွမ်းက
သင့်ဘဝမှာ ဘာတွေဖြစ်လာမယ်ဆိုတာကို
အဆုံးအဖြတ်ပေးပါလိမ့်မယ်**

ကျွန်ုပ်တို့မှာ တစ်ဖက်သားရဲ့ စကားတွေကို နားထောင်နိုင်စွမ်းရှိခဲ့ရင် နားထောင်လိုက်တဲ့ စကားတွေထဲကနေ လိုတာကိုယူ၊ မလိုတာကို ဖယ်နိုင်စွမ်းလည်း ရှိဖို့လိုပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့က တစ်ဖက်သားရဲ့ စကားတွေအားလုံးကို နားထောင်တယ်ဆိုရာမှာ အကုန်လုံးကို မှတ်စရာမလိုဘဲ၊ မိမိရဲ့ ကိုယ်ပိုင်စဉ်းစားချင့်ချိန်နိုင်စွမ်းနဲ့ ဆန်ခါတင်ပြီး မှတ်ရပါတယ်။ တစ်ဖက်သားရဲ့ စကားတွေကို ဆန်ခါတင်ပြီး မှတ်ရတဲ့နည်းတူ ကျွန်ုပ်တို့ နေ့စဉ် သုံးနှုန်းပြောဆိုတဲ့ စကားတွေကိုလည်း အသေအချာ စိစစ်ရွေးထုတ်ပြီးမှ ပြောရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အလားတူ ကျွန်ုပ်တို့ဆီ ဝင်ရောက်လာတဲ့ သတင်း အချက်အလက်တွေ မှန်ကန်မှု ရှိ၊ မရှိကိုလည်း သေချာစိစစ်တတ်ဖို့ လိုပါတယ်။

အကယ်၍များ ကျွန်ုပ်တို့က အရေးပါတဲ့အချက်အလက်တွေကို မျက်ကွယ်ပြုမိရင်၊ သို့မဟုတ် အရေးမပါတဲ့သတင်းချက်တွေအဖြစ် လွဲမှား မှတ်ယူမိခဲ့ရင် အခွင့်အလမ်းကောင်းများစွာကို လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် လူတစ်ဦးတစ်ယောက်နဲ့ဖြစ်စေ အဖွဲ့အစည်းအလိုက်

ဖြစ်စေ ပြောဆို ဆွေးနွေးမှုတွေ လုပ်တဲ့အခါ စိတ်ကို တည်ငြိမ်အေးဆေးစွာ ထားရှိပြီး၊ တစ်ဖက်လူရဲ့ ပြောစကားများကို ရှင်းလင်းစွာ နားလည်အောင် ကြိုးစားပေးပါ။ မရှင်းလင်းသော အချက်အလက်များ ရှိနေပါက ပြန်လည် မေးမြန်းပါ။ သင့်အနီးဝန်းကျင်မှာ ရှိနေသောသူများက ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်များ ဖြစ်သည်ကို သတိထားပါ။

ကျွန်ုပ်တို့က တစ်ဖက်ပြောစကားကို နားထောင်နေချိန်မှာ ပြောနေတဲ့ အကြောင်းအရာတွေ အားလုံးကို ကြားဖူး၊ သိဖူးပြီးဖြစ်သည်ဖြစ်စေ၊ မကြားဖူး သေးတာဖြစ်စေ အသစ်အဆန်းဖြစ်တဲ့ အကြောင်းကိစ္စ သတင်းအချက် အဖြစ် မှတ်ယူပေးပါ။

သင်က နားထောင် သိရှိပြီးသားလို့ မှတ်ယူမိတဲ့အခါ နားထောင်နေ တဲ့ အကြောင်းအရာအပေါ် စိတ်ဝင်စားမှု နည်းပါးသွားနိုင်ပါတယ်။ သင့် အနေနဲ့ နားထောင်ပြီး၊ သိပြီးသားအကြောင်းအရာ ဖြစ်သော်လည်း၊ တစ်ဖက် ပြောစကားကို စိတ်အာရုံဝင်စားစွာ နားထောင်နိုင်တဲ့အခါ သင့် နားထောင် ခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်ရဲ့ အဓိကရည်ရွယ်ချက်လည်း ပြည့်မြောက်သွားမှာ ဖြစ်ပါ တယ်။

သင်သည် အောင်မြင်မှုရနေသော စီးပွားရေး လုပ်ငန်းရှင်တစ်ဦးဖြစ်ပြီး ကော်ပိုရေးရှင်းကြီး တစ်ခုကို ဦးဆောင်နေတယ်ဆိုရင် သင့်ရဲ့ပြောစကားကို နားထောင်ကြတဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေက သင့်အား ဩဇာရှိန်ဝါ ကြီး မားသူ၊ လုပ်ငန်းကို ဦးဆောင်တဲ့ အကြီးအကဲတစ်ဦးအဖြစ် ပြောဆိုစည်းရုံး နိုင်သူ တစ်ဦးအဖြစ် အသိအမှတ်ပြုကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်တော့ သင့်အပေါ် အသိအမှတ်ပြု ချီးမွမ်းကြတာဟာ သင့်ရဲ့ ပြောဆိုတဲ့စကားတွေ ထက် သင့်ရဲ့ နားထောင်နိုင်စွမ်းကနေ ရရှိလာတဲ့ သတင်းအချက်၊ အရင်း အမြစ်တွေကို လက်တွေ့အသုံးချနိုင်စွမ်းရှိတဲ့၊ သင့်ရဲ့ အရည်အချင်းအပေါ် ချီးမွမ်းကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

တကယ်တော့ သင့်ရဲ့ ပြောဆိုဆွေးနွေးမှုတွေ ကောင်းခြင်းဟာ သင့်ရဲ့ 'နားထောင်နိုင်စွမ်း အားကောင်းခြင်းကြောင့် ဖြစ်တာကြောင့် အကြောင်းကိစ္စ၊ သတင်းအချက်တိုင်းကို မငြီးငွေ့စတမ်း နားထောင်နိုင်စွမ်းရှိဖို့ လိုပါတယ်။

သင့်ဘက်က နားထောင်နိုင်စွမ်း ပြည့်ဝသလို ပြောဆို ဆွေးနွေးနိုင်စွမ်း တွေလည်း အားကောင်းလာပြီဆိုရင် သင် နီးစပ်ရာဝန်းကျင်ကလူတွေကို ဘယ်လို ပြုမူဆက်ဆံ ပြောဆိုရမယ်၊ နားထောင်နိုင်စွမ်းအား ကောင်းခြင်း ကြောင့် ဘယ်လိုအကျိုးကျေးဇူးတွေ ရရှိမယ်ဆိုတာကို ပြောပြပြီး ဦးဆောင် လေ့ကျင့်ပေးပါ။

သင့်အနေနဲ့ သင့်အနီးဝန်းကျင်ကလူတွေကိုဖြစ်စေ၊ သင်ကိုယ်တိုင် ဖြစ်စေ မကောင်းတဲ့ အပြုအမူများ အသားကျသွားခြင်းမရှိစေရန် သတိပြု လေ့ကျင့်ပေးပါ။

သင့်ပြောစကားအား တစ်ဖက်လူ (လက်အောက်ဝန်ထမ်း) တို့က ကောင်းစွာ အာရုံစိုက်ပြီး နားထောင်သလို သူတို့ရဲ့ ပြောစကားများကိုလည်း သင်က အလေးအနက်ထားပြီး နားထောင်ရမှာဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပေးပါ။

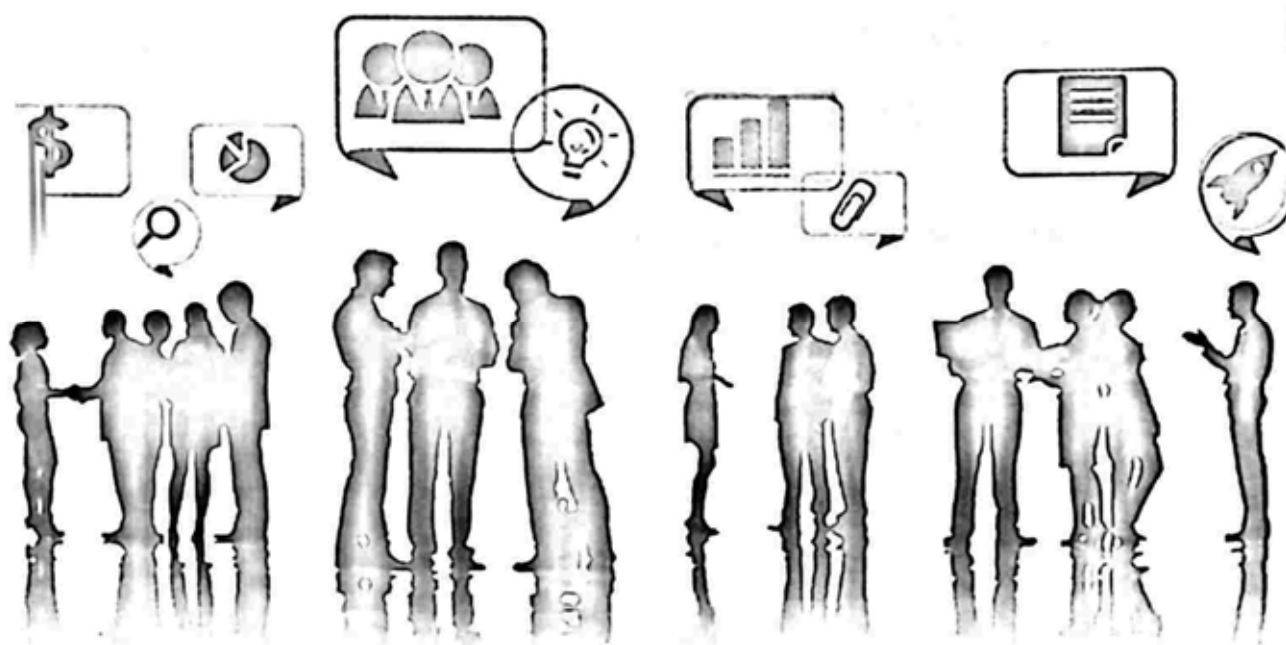
သင်က တစ်ဖက်လူရဲ့ ပြောပြီးသားစကားကိုဖြစ်စေ၊ မပြောရသေးတဲ့ အကြောင်းအရာကိုဖြစ်စေ၊ လိုလားမှုရှိတဲ့ နားထောင်နိုင်စွမ်းနဲ့ နားထောင်ပေး တဲ့အခါ၊ သင့်ရဲ့ နားထောင်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်က တစ်စထက်တစ်စ ပိုမို မြင့်မား လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အကြောင်းအရာဟောင်း တစ်ခုကို နားထောင်ရတဲ့အခါ မငြီးငွေ့ စတမ်း နားထောင်သူတွေအတွက် တစ်ကြိမ်တစ်ခါမျှ သိဖူး၊ ကြားဖူးခြင်း မရှိသေးတဲ့ အကြောင်းအရာကို နားထောင်တဲ့အခါ မှတ်သားနိုင်စွမ်းကို ပိုမို မြင့်မားလာစေတတ်ပါတယ်။

စွမ်းရည်ကြီးမားသော နားထောင်နိုင်စွမ်း ဖြစ်လာစေဖို့ ဖြစ်နိုင်ခြေ ရှိသော အကြောင်းအရာတိုင်းကို နားထောင်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။

နားထောင်ခြင်း သဘောတွေထဲမှာ တစ်ဖက်က ပြောဆိုနေသူရဲ့ ဂုဏ် သိက္ခာနဲ့ အဲဒီလူရဲ့တန်ဖိုးကို လေးစားအသိအမှတ်ပြုလက်ခံတဲ့ သဘော တွေ ပါဝင်လျက်ရှိနေပါတယ်။





သင့်နားထောင်နိုင်စွမ်းကို ပိုမို မြင့်မားလာစေခြင်း

- ၁။ သင်က နေ့စဉ်နေ့တိုင်း အခြေခံကျသော အကြောင်းကိစ္စများကို လူအများနှင့် ဆက်ဆံ ပြောဆိုရာ၌ အဆင်ပြေအောင် သင် နားထောင်နေတဲ့ အကြောင်းအရာတိုင်းအား သေချာစွာ အာရုံစိုက် နားထောင်ပေးပါ။
- ၂။ စကားစမြည် ပြောဆိုတဲ့အခါတိုင်း တန်ဖိုးထားရမည့် အချက်အလက် အကြောင်းအရာများ စကားထဲတွင် ပါရှိနေပါက သင့် နားထောင်နိုင်စွမ်းအား ပိုမိုမြှင့်တင်ပေးထားပါ။
- ၃။ စကား တစ်ကြိမ်ပြောဆိုတိုင်း သင်ကိုယ်တိုင် ပြောဆိုသည့် အကြောင်းအရာများအား သတိထားပြီး နားထောင်ပေးပါ။
- ၄။ အကယ်၍ သင် ပြောဆိုဆွေးနွေးမှုကို နားမထောင်နိုင်သူများ ရှိနေပါက ပြောလက်စ စကားကို ချက်ချင်း ရပ်တန့်ပစ်လိုက်ပါ။
 အကယ်၍ သင်ပြောဆိုနေသည့် အကြောင်းအရာများအား အနည်းစုက နားထောင်လိုသည်ဆိုပါက လက်ရှိအချိန်က စကားပြောဆို ဆွေးနွေးဖို့ မသင့်လျော်သေးတဲ့အချိန်ဖြစ်ကြောင်း အားလုံးကို အသိပေး ပြောကြားပေးပါ။ စကားပြောနေသူနှင့် နားထောင်သူတို့အကြား သဟဇာတဖြစ်ပြီး အပေးအယူမျှဖို့ လိုပါတယ်။

စကားပြောဆိုခွင့် ရသူအနေနဲ့ နားထောင်မည့်သူတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အခြေအနေအရပ်ရပ်ကို နားလည်ထားဖို့ လိုပါတယ်။

နားထောင်သူတို့ဘက်က ပြောနေတဲ့ အကြောင်းအရာအပေါ် စိတ်ဝင်စားမှုမရှိခဲ့ရင် စကားပြောဆိုမှု အစီအစဉ်ကို ဖျက်ပစ်ဖို့အတွက် ပြောဆိုသူမှာ အပြည့်အဝ တာဝန်ရှိပါတယ်။

အကယ်၍ စကားပြောဆိုသူဘက်က စကားဝိုင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး တစ်စုံတစ်ရာ တာဝန်ခံမှု မရှိရင်၊ မလိုမုန်းထား၊ အငြိုးတေးခံရတာတွေ တိုက်ခိုက်ပြောဆိုခံရတာတွေ၊ ပြောဆိုသူရဲ့ စကားများကို ပြက်ရယ်ပြုတာတွေ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ ဖော်ပြပါ အခြေအနေအရပ်ရပ်အတွက် ပြောဆိုသူဘက်က အရာရာကို နားလည်နိုင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၅။ သင့် နေ့စဉ်လေ့လာမှုများအား မှတ်တမ်းရေးသွင်းထားပါ။

x x x

လူအများကို ဆွဲဆောင်နိုင်တဲ့ အကောင်းဆုံးသော နည်းလမ်းတစ်ခုကတော့ သူတို့ရဲ့ ပြောစကားတွေကို အသေအချာ အာရုံစိုက် နားထောင်ပေးခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒင်းရပ်စ်

| သပ္ပာယ် ဂျွန်အက်(ဖ်)ကနေ့လက်ထက် အပေါ်ကနိုင်းဝိဇ္ဇာရေးသားကြီးနှင့်
သပ္ပာယ်လင်ဒါဂျွန်ဆင်လက်ထက် ကက်ဘီနက်လ်ကြီးအဖွဲ့ဝင် |

x x x

ထိရောက်စွာ နားထောင်ခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့ဟာ အများအားဖြင့် အကြောင်းအရာ တစ်ခုခုကို နားထောင်ရာမှာ စိတ်အာရုံဝင်စားမှု မရှိဘဲ အမှုမှတ်မဲ့စွာဖြင့် နားထောင်တတ်ကြပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာလည်း ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ပြဿနာတွေကို စဉ်းစားနေတာ အခြားတစ်နေရာကို စိတ်ရောက်နေတာတွေကြောင့် ပြောဆိုနေသူရဲ့ စကားတွေကို တစ်လုံးမှနားမဝင် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒီလို



အနေအထားတွေ ရေရှည်ဖြစ်လာခဲ့ရင်တော့ သင့်ရဲ့ နားထောင်နိုင်စွမ်းကို လျော့ကျစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

x x x

နားထောင်သူတို့အပေါ် ဩဇာလွှမ်းမိုးထားနိုင်ခြင်း

စွမ်းရည်ကောင်းရှိပြီး ထူးခြားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ နားထောင်သူ (အခြားလူတွေ) အပေါ် ဩဇာလွှမ်းမိုးနိုင်တဲ့ အစွမ်းမရှိတာကို လေ့လာတွေ့ရှိရပါတယ်။ အဲဒီ အစွမ်းအစအရ စွမ်းရည်ကောင်းရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ လူတကာမသိနိုင်တဲ့၊ လူအများ နားလည်သိရှိနိုင်စွမ်းမရှိတဲ့ အကြောင်းကိစ္စတိုင်းကို ထင်ထင်ရှားရှား သိမြင်နိုင်စွမ်း ရှိကြပါတယ်။

စွမ်းဆောင်ရည်ကောင်းရှိသူတွေဟာ လူအများနှင့် စကားပြောရင်း ဘယ်သူတွေက စွမ်းအားထက်မြက်သူ၊ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး ထက်မြက်သူ၊ တွေးခေါ်မြော်မြင်နိုင်စွမ်း ရှိသူ၊ မရှိသူအဖြစ် ခွဲခြားသိမြင်နိုင်စွမ်း ရှိကြပါတယ်။

သူတစ်ပါးရဲ့ ပြောဆိုသမျှကို နားထောင်နိုင်စွမ်း ရှိခြင်းဟာ အဲဒီ ပြောဆိုသူတွေ အားလုံးကို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိစေပြီး ကောင်းမွန်တဲ့ အရည်အသွေးတွေနဲ့ တိုးတက်မှု ရှိလာစေပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အိမ်ထောင်ဖက်၊ မိသားစုဝင်၊ မိတ်ဆွေ အပေါင်းအသင်း၊ တွဲဖက်လုပ်ကိုင်သူ ဝန်ထမ်းတွေအားလုံးကို သူတို့ကိုယ်သူတို့ သိမြင်၊ ရှုမြင်သုံးသပ်နိုင်တာထက် ပိုပြီး သိမြင်သုံးသပ်နိုင်အောင် ကျွန်ုပ်တို့က နားထောင်နိုင်စွမ်းဖြင့် ကူညီပံ့ပိုးပေးဖို့ လိုပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ နားထောင်နိုင်စွမ်းဟာ စကားပြောသူတွေ အားလုံးကို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိစေရုံမက ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အများသူငါအပေါ် ဩဇာလွှမ်းမိုးနိုင်စွမ်းကိုလည်း မြင့်တက်လာစေပါတယ်။

အခြားသူတွေအပေါ် ဩဇာလွှမ်းမိုးနိုင်ဖို့အတွက် အဓိက သော့ချက်ကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိရပြီး အခြား ဘယ်သူ့အပေါ်မှ မှီခိုခြင်း မရှိရပါဘူး။ နောက်ပြီး အခြားလူတွေက ဘာတွေ လိုအပ်တယ်၊ ဘာတွေ

လိုချင်တယ်ဆိုတာကို သိရအောင် လုပ်ရပြီး၊ အဲဒီလူတွေ အားလုံးရဲ့ လိုအပ်ချက်ကို ဘယ်လို ဖြည့်နိုင်မလဲဆိုတာကိုပါ ကြိုတင် သိမြင်နိုင်စွမ်းရှိဖို့ လိုပါတယ်။ သင့်ဘက်က အကောင်းဆုံးသော လက်ဆောင်တစ်ခု သူများကို ပေးနိုင်ခဲ့ရင် သင့်အတွက်လည်း ထိုက်တန်တဲ့ လက်ဆောင်တစ်ခုကို ပြန်လည် ရရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်နည်းအားဖြင့် သင့်အား ပြောဆိုသူတွေဟာ သင့်ရဲ့ နားထောင် နိုင်စွမ်းကြောင့် သင့်အပေါ် လေးစား ကြည်ညို၊ အားကိုးမှုတွေ များလာပြီး အခြားလူတွေထက် ပိုမို ယုံကြည်လာကြပါလိမ့်မယ်။ ဒီအခါ အဲဒီလူတွေ အားလုံးက သင့်ရဲ့ ဩဇာရှိန်ဝါတိုးတက်ရေးအစီအစဉ်တွေကို အဓိက ကူညီ ပံ့ပိုးပေးသူတွေ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

ဒီလို အခြေအနေကောင်းတစ်ခုကို ရရှိဖို့အတွက် သင့်ဘက်က စိတ်ရှည် သည်းခံနိုင်စွမ်းတွေ များစွာထားရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အကယ်၍ သင်က တစ်ဖက်လူရဲ့ပြောစကားတွေကို စိတ်ရှည် သည်းခံ စွာဖြင့် နားမထောင်ခဲ့ရင်၊ သို့မဟုတ် သင်က လွယ်ကူလျင်မြန်စွာနဲ့ လိုရင်း ရောက်အောင် ပြောဆိုတုံ့ပြန်သူဖြစ်ပါက တစ်ဖက်စကားပြောသူအပေါ် အလေးထားတတ်တဲ့သဘောကို တိုက်ရိုက်ဖော်ပြသလို ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။

x x x

အခြားလူများအတွက် အရေးပါသော ကိစ္စများအား နားထောင်ခြင်း

အခြားလူတို့၏ လောကနယ်ပယ်အတွင်း သင့်ကိုယ်သင် ခေတ္တဝင်ဆုံ နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ အခြားလူတို့ရဲ့ တန်ဖိုးထားသော အရာများကို သင်က တန်ဖိုးထားနိုင်အောင် ကြိုးစားပေးပါ။

အခြားသူတို့နဲ့ ပတ်သက်ပြီး စဉ်းစားနားလည်ပေးရာ၌ သူတို့ ဘာကြောင့် အခုလို စဉ်းစားရသနည်း။ ဘာကြောင့် အခုကဲ့သို့ ပြောဆို ဆုံးဖြတ် ရသည်ကအစ နားလည်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။ အကယ်၍ သင်က တစ်ဖက် ပြောစကားတွေအပေါ် နားမလည်ခဲ့ရင် ကိုယ်ချင်းစာစိတ်တွေ ပျောက်ကွယ်ပြီး

စကားပြောဆိုသူတွေနဲ့ နားထောင်နေသူ သင့်အကြားမှာ ကြီးမားတဲ့ ပဋိပက္ခ တွေ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါတယ်။

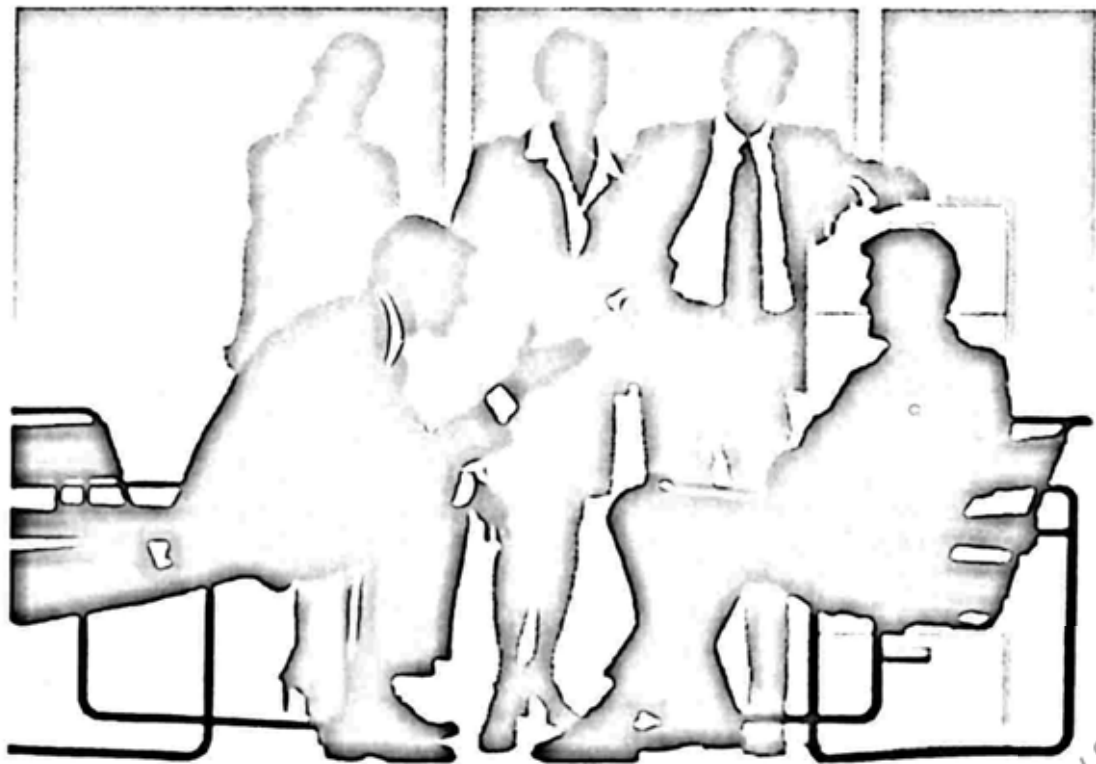
x x x

**အခြားသူတို့အတွက်
ရည်ရွယ်ချက်ကောင်းဖြင့် နားထောင်ခြင်း**

တချို့သော အကြောင်းအရာတွေကို နားထောင်ခြင်းအားဖြင့် မိမိ ကိုယ်တိုင်အတွက်ရော အခြားသူတွေအတွက်ပါ ကောင်းကျိုးအမျိုးမျိုးကို ရရှိစေပါတယ်။

မိမိက အရေးပါတဲ့ ညွှန်ကြားချက်တွေ၊ အသက်အန္တရာယ် ဘေးကင်း လုံခြုံရေးနဲ့ တိုက်ရိုက်သက်ဆိုင်တဲ့ သတိပေးချက်တွေကို နားထောင်ရာမှာ မိမိအတွက်သာမက အခြားလူတွေအတွက်ပါ ကာကွယ်ပေးသလိုမျိုး အကျိုး ရှိနေပါလိမ့်မယ်။

အခြားလူများအတွက် နားထောင်ပေးခြင်းကြောင့် အောက်ပါ ကောင်းမွန်သော အကျိုးရလဒ်များကို ရရှိလာစေပါတယ်။



- ၁။ ရက်ပေါင်း ၃၀ အတွင်း နေ့စဉ် နားထောင်နိုင်စွမ်းဖြင့် ရည်ရွယ်ချက် ကောင်းတွေကို ပြည့်မြောက်စေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
 - အခြားသူများက သင့်အပေါ် ကြီးမြတ်သူတစ်ဦးအဖြစ် ထင်လာစေဖို့နဲ့ သင်က သူတို့အပေါ် ဩဇာရှိန်ဝါ လွှမ်းမိုးထားနိုင်စေရန်။
 - သူတို့က သင့်အပေါ် ဘယ်လောက် တန်ဖိုးထားနေသည်ကို ကိုယ်တိုင် ကြားသိစေရန်။
 - သူတို့တာဝန် ယူထားရသည့် လုပ်ငန်းကိစ္စများအား တန်ဖိုးထားတတ်စေရန်။
 - အခြားသူတို့၏ ကောင်းမွန်သော ရည်ရွယ်ချက်များကို နားထောင်နိုင်ရန်။

၂။ သင့်ဂျာနယ်အတွင်း အခြားလူတို့ ပြောစကားအား နားထောင်ခြင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ရရှိသော ကောင်းကျိုးများကို ရေးသားဖော်ပြပေးပါ။

x x x

အတူတကွလာခြင်းဟာ အစပြုခြင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။
 အတူတကွ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်းဟာ တိုးတက်မှု ဖြစ်ပါတယ်။
 အတူတကွ လုပ်ကိုင်ခြင်းကတော့ အောင်မြင်မှု ဖြစ်ပါတယ်။

ဟင်နရီဖို့ဒ်

| အဖော်ကန် ကာဒီဇိုနာနှင့် ထုတ်လုပ်သူ |

x x x

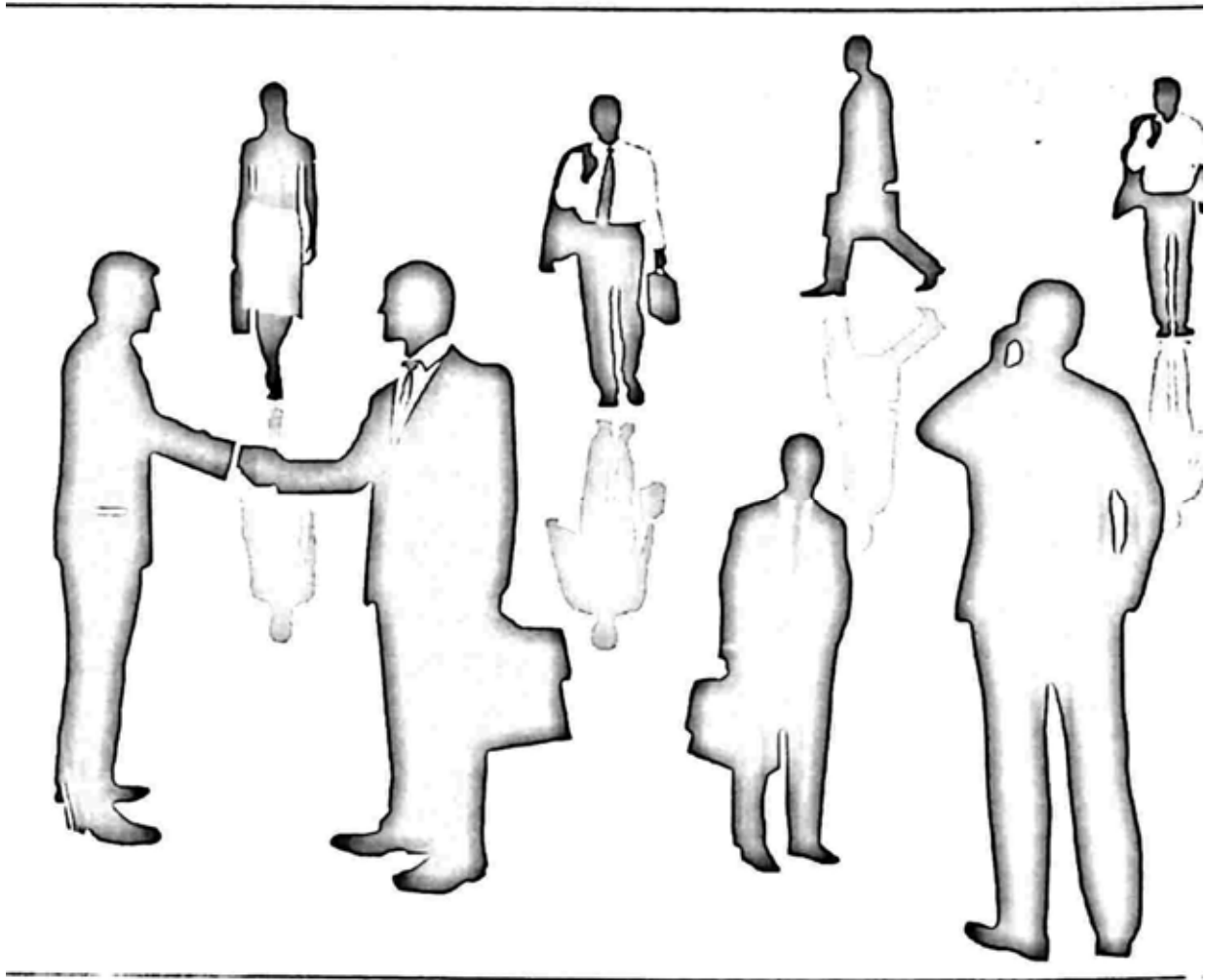
လူတိုင်းလိုလိုမှာ တစ်ဦးချင်းစီအလိုက် ထူးခြားတဲ့ အရည်အသွေးတွေ ရှိကြပြီး အခြေအနေတစ်ခုစီအပေါ် ရှုမြင်ကြပုံချင်းလည်းမတူ ကွဲပြားစွာ

ရှိနေတတ်ပါတယ်။

မတူကွဲပြားတဲ့ အငြိမ့်ကွေဟာ ဘစ်ခါတစ်ရံ လူအချို့အတွက် မှားယွင်းမှုတွေကိုဖြစ်စေပြီး တစ်ခါတစ်ရံမှာလည်း ဆေးကင်းလုံခြုံမှုကို ပေးစွမ်းတတ်ပါတယ်။

အကောင်းဆုံးသော ကြိုးစားအားထုတ်မှုကတော့ တစ်ဦးရဲ့အမြင်အတွေးအခေါ်အရ ထွက်ပေါ်လာတဲ့ ပြောစကားတိုင်းကို နောက်လူတစ်ဦးက နားလည်ပေးနိုင်တဲ့ နားနဲ့ နားထောင်နိုင်စွမ်းရှိဖို့ လိုပါတယ်။





အခြားသူများနှင့် ဆက်သွယ်ခြင်း

တစ်ခါတစ်ရံ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်ချင်းဖြစ်စေ၊ မိတ်ဆွေချင်းဖြစ်စေ၊ အခြားသော သူစိမ်းတစ်ရံဆံတွေနဲ့ဖြစ်စေ၊ ပြောဆိုဆက်ဆံမှုမှာ အဖုအထစ်တွေ ရှိနေ တတ်တာကြောင့် အချိန်အတန်ကြာအထိ စကားမပြောဘဲ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ရှောင်နေတတ်ကြပါတယ်။

ဒီလို အနေအထားတွေက အချိန်အတန်ကြာအထိ အထီးကျန်ခြင်းကို ဖြစ်လာစေပြီး တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန် နားမလည်ပေးနိုင်တဲ့၊ သို့ မဟုတ် တစ်ဦးပေါ်တစ်ဦး ယုံကြည်မှု မရှိနိုင်တော့တဲ့ အခြေအနေကို ဆိုက် ရောက်သွားစေတတ်ပါတယ်။

အဲဒီလို မကောင်းတဲ့ အခြေအနေတွေကနေ ရှောင်ကြဉ်နိုင်ဖို့ အစော ပိုင်းကတည်းက တစ်ဦးရဲ့ ပြောဆိုဆွေးနွေးသမျှကို နောက်တစ်ဦးက နား လည်မှုအပြည့်နဲ့ နားထောင်ပေးနိုင်စွမ်းတွေ အပြန်အလှန်ရှိထားဖို့ လိုပါ တယ်။

လူတစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး အပြန်အလှန် နားလည်မှု မပေးနိုင်တော့တဲ့အခါ တစ်ဦးအပေါ် တစ်ဦး ယုံကြည်မှုကင်းလာပြီး စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေ စတင် ဖြစ်ပေါ် လာပါမယ်...။ မကြာခင်မှာပဲ ခဏခဏ စိုးရိမ်ပူပန်နေမှုက စိတ်ဓာတ်ကျ စရာ၊ ဘဝကို လက်မြောက် အရှုံးပေးချင်စရာ အခြေအနေအဖြစ် မှတ်ယူလာ

နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ဆက်ဆံရေး အဆင်မပြေတဲ့အခါ နားထောင်နိုင်စွမ်းဆိုတဲ့ကိစ္စလည်း မရှိတော့ဘဲ အပေါင်းအသင်း မဲ့လာပါလိမ့်မယ်။

အပေါင်းအသင်းမဲ့လာတဲ့အခါ ရင်ဖွင့်ပြောဆို အကြံဉာဏ် တောင်းခံ မယ့်သူလည်း မရှိတော့ပါဘူး။ ဒီအခါ အထီးကျန်မှုက ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ လုံးဝ အဆက်အသွယ်ပြတ်တဲ့အထိ လွှမ်းမိုးထားလိုက်တာကြောင့် လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်သမျှ ကိစ္စတိုင်းမှာ အမှား၊ အမှန်ကိုတောင် ကိုယ်တိုင် ခွဲခြားနိုင် စွမ်း မရှိနိုင်တော့ပါဘူး။ အမှား၊ အမှန်ကို ခွဲခြားနိုင်စွမ်း မရှိတဲ့အခါ စဉ်းစား တွေးခေါ်နိုင်စွမ်းတွေလည်း မရှိတော့ပါဘူး။

သတိပြုရမည့် အချက်များ

- ၁။ သင်က သင့်မိသားစု၊ မိတ်ဆွေ အပေါင်းအသင်း၊ အိမ်ထောင်ဖက်၊ တွဲဖက် လုပ်ကိုင်သူတွေနဲ့ သဘောထား ကွဲလွဲနေတဲ့အခါ သင့်အနေ နဲ့ သူတို့အပေါ် အသာစီးရယူကာ ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း၊ အထင်အမြင် သေးခြင်းတွေ ရှိတတ်ပါသလား။
- ၂။ သင့်အနေနဲ့ ဆက်ဆံပြောဆိုသူတွေ အားလုံးကို ဘယ်လို တုံ့ပြန်ခဲ့ တယ်၊ သင့်အပေါ် ဘယ်လို အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေ ရှိခဲ့တယ် ဆိုတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး နေ့စဉ် မှတ်တမ်းရေးသွင်းထားပါ။
- ၃။ သင့် ပြောဆိုဆက်ဆံရေးတွေကို ဘယ်လိုအရာတွေက ကောင်းကျိုး ပြုပြီး၊ ဘယ်လိုအရာတွေက ဆိုးကျိုးပြုနိုင်သည်ကို ခွဲခြားသိမြင်နိုင်ပါ သလား။



ဆက်ဆံရေးကောင်းတစ်ခုကို တည်ဆောက်ခြင်း

- ၁။ ဘယ်သူနဲ့ပဲ ပြောဆိုဆက်ဆံသည်ဖြစ်စေ၊ တစ်ဖက်စကားပြောသူနဲ့ အဲဒီလူရဲ့ပြောစကားတွေကို တန်ဖိုးထားပြီး နားထောင်ပေးပါ။ စကားပြောသူရဲ့ စိုးရိမ်ပူပန်နေတဲ့ အကြောင်းအရာများကို အသိအမှတ်ပြုပေးပါ။ မိမိဘက်က နားလည်မှုပေးနိုင်စွမ်းတွေနဲ့ ဖြည့်စွက်ပေးပါ။
- ၂။ တစ်ဖက်စကားပြောနေသူတွေက ဘယ်သူတွေဖြစ်ပြီး၊ သူတို့ ဘာကြောင့်၊ ဘယ်လိုပြုမူမှုတွေ လုပ်ရတယ်ဆိုတာကို နားလည်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။
- ၃။ စကားပြောဆိုနေသူနဲ့ သင်ကိုယ်တိုင်အတွက် ကောင်းမွန်သော ဆက်ဆံရေး တည်ဆောက်နိုင်ဖို့ အဓိကလိုအပ်ချက်ကို စဉ်းစားပါ။
- ၄။ ပြောဆို ဆက်ဆံရမည့်သူတွေနဲ့ အဆက်အသွယ် ပြတ်နိုင်သည့် အခြေအနေများကို ကြိုတင် ရိပ်စားမိအောင် ကြိုးစားပါ။ သင့်ဘက်က ပြောဆိုခြင်းဖြစ်စေ၊ နားထောင်ခြင်းဖြစ်စေ အခြေအနေအရပ်ရပ်နှင့်ပတ်သက်၍ မှတ်တမ်းရေးသွင်းထားပေးပါ။

x x x

အခက်အခဲပြဿနာ ထိုးဖောက်

ကျော်လွှားနိုင်စေရန်အတွက် နားထောင်ခြင်း

လူအများစုရဲ့ တိုးတက်မှု အခြေအနေတွေကို လေ့လာလိုက်တဲ့အခါ ပင်ကိုဉာဏ်စွမ်းနဲ့ တွေးခေါ်နိုင်မှု အားနည်းခြင်း၊ သာမန် စဉ်းစားတွေးတောခြင်းထက် ထူးခြားတဲ့ စိတ်ကူးစိတ်သန်းတွေ ရရှိအောင် ထိုးဖောက် စဉ်းစားနိုင်စွမ်း မရှိခြင်းတွေကြောင့် ဖြစ်တာကို လေ့လာတွေ့ရှိရပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့အနေနဲ့ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ရဲ့ ပြောစကားကို နားထောင်ပြီးသည်ဖြစ်စေ၊ နားမထောင်ရသေးသည်ဖြစ်စေ၊ စိတ်ရှည်သည်းခံစွာဖြင့် နားထောင်နိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။

အကြောင်းအရာတစ်ခုကို များများနားထောင်ပေးနိုင်ခြင်းဖြင့် မှတ်ဉာဏ်ထဲမှာ စွဲမြဲလာပြီး သူတကာထက် ထိုးဖောက် စဉ်းစားတွေးခေါ်နိုင်စွမ်းကို ရရှိလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံမှာ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ‘ပုဂ္ဂိုလ်ခင်မှ တရားမင်’ ဆိုတဲ့ စကားအတိုင်း၊ တစ်ဖက်က စကားပြောနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို လေးစားကြည်ညိုတာကြောင့် ပြောသမျှစကားတိုင်းကို အမှန်အဖြစ် လက်ခံအသိအမှတ်ပြုကြပါတယ်။ တကယ်လို့ တစ်ဖက်က စကားပြောသူအပေါ် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ မကြည်ညို မလေးစားလို့ဖြစ်စေ၊ ပြောနေသည့်စကားအပေါ် အယုံအကြည်မရှိလို့ဖြစ်စေ၊ လုံးဝစိတ်အာရုံဝင်စားပြီး နားထောင်တာမျိုးမရှိတတ်ပါဘူး။ တစ်ဖက်လူရဲ့ ပြောစကားတွေကို အလေးထားခြင်း မရှိတတ်သူတွေဟာ အများအားဖြင့် နားထောင်ချင်တဲ့စိတ်ထက် ငြင်းခုံလိုတဲ့စိတ်က ပိုများနေတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ပိုင်စွမ်းရည်တိုးတက်လာလိုသူတွေအနေနဲ့ အရာရာကို သမားရိုးကျ စဉ်းစားတွေးတောခြင်းထက် သူမတူအောင် ထိုးဖောက်စဉ်းစားနိုင်စွမ်းရှိဖို့ လိုပါတယ်။

ပြဿနာ၊ အခက်အခဲများကို

ထိုးဖောက်ကျော်လွှားနိုင်စေရန်အတွက် နားထောင်ခြင်း

- ထူးခြားမှုဖြစ်စေရန် အလားအလာကောင်းသော ကိစ္စရပ် အသစ်များအား သိရှိနိုင်ဖို့ နားထောင်နိုင်စွမ်းကို မြှင့်တင်ပေးပါ။

- သင်က နားထောင်ပြီးသားဖြစ်စေ၊ နားမထောင်ရသေးသည် ဖြစ်စေ၊ စိတ်ရှည်သည်းခံစွာဖြင့် အကောင်းဆုံး နားထောင်ပေးပါ။
- သင်၏ လေ့လာမှုများနှင့်ပတ်သက်ပြီး ကောင်းမွန်သော မှတ်တမ်းများ ထားရှိပေးပါ။

x x x

မြင့်မြတ်တဲ့ စိတ်ထားတွေမှာ ရည်မှန်းချက်တွေပါ ရှိနေ တတ်ပြီး အခြားသောစိတ်ထားတွေမှာတော့ အလိုဆန္ဒ တွေ ပါရှိနေတတ်ပါတယ်။

ဝါရှင်တန်အဘင်း

| အယ်ရီနန် စာရေးဆရာ |

x x x

လောကမှာ ကျွန်ုပ်တို့ လိုချင်နေတဲ့အရာနဲ့ ဘဝမှာ အမှန်တကယ် ရရှိလာတဲ့ အရာတို့အကြားမှာ တစ်စုံတစ်ရာ ဆက်စပ်နေမှု မရှိပါဘူး။

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ လူ ဘယ်လောက် များများက ဘာတွေကို အလိုရှိနေတယ်၊ ဘာတွေကိုပဲ အမှန်တကယ် ရရှိလာတယ် ဆိုတာကို ပုံစံအမျိုးမျိုးနဲ့ တွေ့ရှိရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့အနေနဲ့ လူပေါင်း ၁၀,၀၀၀ လောက်ကို 'ချမ်းသာချင် သလား' လို့ မေးလိုက်တဲ့အခါ လူအများစုအနေနဲ့ ချမ်းသာလိုတဲ့စိတ် ရှိသော် လည်း၊ ဒါဟာ လူတိုင်းအတွက်ရရှိနိုင်တဲ့ အခွင့်အရေးမဟုတ်ဘူးလို့ ပြိုင်တူ ဖြေကြပါလိမ့်မယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ လိုချင်နေတဲ့ အရာတွေနဲ့၊ ရလာတဲ့ အရာတွေအကြား ဆက်စပ်မှု မရှိသော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့ရလာတဲ့ အရာတွေနဲ့ ကျွန်ုပ်တို့ ကြို တွေ့ရတဲ့ အခြေအနေတွေအကြားမှာတော့ ဆက်နွှယ်မှုတွေ ရှိနေပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ဘဝမှာ ကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့ အခြေအနေတွေအားလုံး မှားယွင်းမွန်နေတယ် ဆိုရင် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ရလဒ်တွေကလည်း ကောင်းမွန်နေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အခြေအနေကောင်းတွေကို ရရှိစေဖို့ ဘယ်သူမဆို မိမိတို့ ရရှိထားတဲ့ တာဝန်နဲ့ မိမိတို့တာဝန်ယူထားတဲ့အလုပ်တွေကို ကျေပွန်အောင် လုပ်နိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။

အောက်ဖော်ပြပါ နယ်ပယ်များအနက် သင်နှစ်သက်ရာ နယ်ပယ် တစ်ခုကို တာဝန်ယူနိုင်အောင် ရွေးချယ်ပေးပါ။

- * သင်၏ ဆက်ဆံရေး အခြေအနေ၊
- * သင်၏ ကျန်းမာရေး၊
- * သင်၏ ဘဏ္ဍာရေး၊
- * သင်၏ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း။

x x x

အခြားလူများအပေါ် ဆွဲဆောင်နိုင်ခြင်း

လူအများအပေါ် သင်က ဩဇာ လွှမ်းမိုးနိုင်စွမ်းရှိအောင်နဲ့ ဆွဲဆောင် နိုင်စွမ်းတွေ ရှိလာအောင် ကြိုးစားရာ၌ ပထမဦးစွာ သင်နှင့် ပြောဆိုဆက်ဆံရ အဆင်ပြေသော၊ ဆွေးနွေးမှုများ၌ စိတ်တူ ကိုယ်တူ၊ အတွေးအခေါ်တူသော သူတစ်ဦးနှင့် အပြန်အလှန် ယုံကြည်မှု တည်ဆောက်ပေးပါ။ သင်နှင့် အစေး ကပ်သောသူများမှတစ်ဆင့်၊ တစ်ယောက်မှ တစ်ရာ ဆိုသလို သင့်ကို လူသိ များလာပြီး၊ သင့်ကို အကြောင်းကိစ္စတစ်ခုခုအတွက် ဆွေးနွေးချင်တဲ့သူတွေ၊ သင်က သူတို့ပြောပြမယ့် အကြောင်းကိစ္စတွေကို နားထောင်ပေးပြီး အကြံပြု တာမျိုးကို လိုလားတဲ့သူတွေ များလာမှာဖြစ်ပါတယ်။

သင်နဲ့ အစေးကပ်မည့်သူများအကြား အပြန်အလှန် ယုံကြည်မှု တည် ဆောက်ရာမှာ ဆွေးနွေးပြောဆိုတဲ့ အကြောင်းအရာများကို အမြင်ချင်းတူတဲ့ အတိုင်း အလိုက်သင့် ဆွေးနွေးနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။

သင် ဆွေးနွေးရမယ့် အဓိကကျတဲ့ ခေါင်းစဉ်၊ အကြောင်းအရာတွေ ကတော့ မိသားစုဘဝအကြောင်း၊ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အလုပ်အကိုင် အကြောင်း၊ စိတ်ဝင်စားရာ၊ ဝါသနာပါရာများကို လုပ်ချင်တဲ့အကြောင်း၊ သင်၏ လောကကို ရှုမြင်သုံးသပ်ပုံ၊ ဘဝအတွေးအခေါ်များ၊ သင့်အကျင့်

စရိုက်လက္ခဏာများပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

သင်နှင့် ပတ်သက်သမျှကို ရိုးသားပွင့်လင်းစွာ ပြောပြပြီးမှသာ တစ်ဖက်လူကို 'ခင်ဗျားနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အကြောင်းအရာလေးတွေ နည်းနည်းလောက် ပြောပြပေးပါလား၊ ဆွေးနွေးရအောင်' လို့ ညင်သာသော စကားများဖြင့် ကမ်းလှမ်းပေးပါ။

တစ်ဖက် စကားပြောသူနှင့်ပတ်သက်သမျှ ဘဝ တစ်စိတ် တစ်ဒေသကို သိရှိခွင့်ရတဲ့အခါ အားနည်းချက်များ တွေ့ပါက၊ အားပေးနှစ်သိမ့်ပေးပါ။ အားသာချက်များ တွေ့ရပါက ချီးမွမ်းဂုဏ်ပြုတဲ့စကား ပြောပြပေးပါ။ ထိုအခါ နောက်ဆက်တွဲ ကောင်းကျိုးအနေနဲ့ အပြန်အလှန် ယုံကြည်မှုကို တည်ဆောက်နိုင်ပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

ယုံကြည်မှု ရှိလာတဲ့အခါ သင့်အနေနဲ့ ဆက်လက်သိလိုတဲ့အကြောင်း ကိစ္စတွေလည်း ပိုမို သိရှိခွင့်ရလာပါလိမ့်မယ်။

နှစ်ဦးနှစ်ဖက် ယုံကြည်မှု တည်ဆောက်ရင်း ဆက်ဆံပြောဆိုကြရာမှာ မိမိ ပြောစကားထဲမှာရော တစ်ဖက်လူရဲ့ ပြောစကားထဲမှာပါ တန်ဖိုးရှိတဲ့၊ သို့မဟုတ် ဘဝသင်ခန်းစာကို ဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းအရာ အချက်အလက်တွေ များစွာပါဝင်လျက်ရှိပါတယ်။

အပြန်အလှန် ယုံကြည်မှုဆိုတဲ့ အုတ်မြစ်က ခိုင်မြဲရင် ပြောဆိုဆက်ဆံမှုအပိုင်းမှာ နောက်ထပ် တစ်ဆင့်ကို တက်လှမ်းနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လူတစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး အပြန်အလှန် လေးစားယုံကြည်မှုတွေ ရှိလာရင် ပိုမိုလေးနက်တဲ့ ရင်းနှီးမှုကို ဖြစ်လာစေပြီး တစ်ဦးရဲ့ အခက်အခဲ ပြဿနာတွေကို နောက်တစ်ဦးက သူ့ရဲ့အခက်အခဲပြဿနာတစ်ခုလို သဘောထားပြီး ဝိုင်းဝန်းဖြေရှင်းပေးတတ်ပါတယ်။

အဲဒီလို ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှု လေးနက်ခြင်းကို ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ဝင်ရောက်စွက်ဖက်တဲ့ ဆက်ဆံရေးလို့ မသတ်မှတ်နိုင်ပါဘူး။

