ပါငေယ်နှင့်အောင်မြင်မှု

ချစ်နိုင်
(စိတ်ပညာ)

WE DEVELOP LEADERS
WHO DEVELOP PEOPLE
WHO DEVELOP BUSINESS

လူငယ်နှင့် အောင်မြင်မှု

ချစ်နိုင်(စိတ်ပညာ)၏ အမှာ စာ

"ကျွန်ုပ်တို့ မျိုး ဆက်တို့၏ အကြီးကျယ်ဆုံးသော တွေ့ရှိချက်တစ်ခုကား လူသည် မိမိစိတ်သဘောထားကို မိမိပြောင်းလဲလိုက်ခြင်းအားဖြင့် ဘဝတစ်ခုလုံးကို အမှန်တကယ်ပြောင်းလဲနိုင်သည် ဟူသော အချက်ပေတည်း"

ဝီလျှမ်ဂျိမ်း(စ်)(၁၈၄၂-၁၉၁၀)

အမေရိကန် စိတ်ပညာ ပါမောက္ခ

အနာဂါတ်ကို အမှန်တကယ် ပိုင်စိုးကြသူများ မှာ ယနေ့လူငယ်များ ဖြစ်ကြ၏ ။ အနာဂါတ်ကို ဖန်တီးကြသူများ မှာ လည်း သူတို့ပင်ဖြစ်၏ ။ လူငယ်ကို ပျိုးထောင်ဖို့ရာကိစ္စသည် ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး၏ အနာဂါတ်ကို တည်ဆောက်ထူထောင်ကြခြင်းပင်ဖြစ်၏ ။ ဒါကို သိမြင်လက်ခံပါရဲ့ လား။

ယနေ့မိဘများ မှာ လည်း တာဝန်ရှိကြသည်။

ဆရာ ဆရာမ များ မှာ လည်း တာဝန်ရှိကြသည်။

ပြည်သူ့ကိုယ်စားလှယ်အမတ်များ ၊ အုပ်ချုပ်ရေးဆိုင်ရာ တာဝန်ရှိသူများ ၊ ရပ်မိရပ်ဖများ အားလုံးသည် လူငယ်များ ကို မည်သို့ သင်ကြားလေ့ကျင့်ပြီး ပြုစုပျိုးထောင်နေကြပါသနည်း။ အလေးထားကြပါရဲ့ လား။

အခြေခံအကျဆုံးက လူငယ်တွေ၏ စိတ်သဘောထားကို ပြောင်းလဲအောင် အားပေးကြရမည်။ ဘာက ဘယ်လိုပြောင်းလဲစေရမှာ လည်း။ ငါတို့ဘဝကို သာယာလှပသော အနာဂါတ်လူ့ဘောင်တစ်ရပ်အဖြစ် ထူထောင်နိုင်သောသူများ ၊

အရည်အချင်းမြင့်မားသောသူများ အဖြစ်၊ သူတို့ကို သူတို့ ယုံကြည်အောင် မြေတောင်မြှောက်ပေးကြရမည်။ "အသုံးမကျတဲ့သူ"၊ "အတဲ့သူ"၊ "မိုက်ကန်းတဲ့ကောင်မ"၊ "အလကားကောင်" စသည်ဖြင့် အညွန့်ကျိုး အောင် ချိုး နှိမ်သော စကားမျိုး ကို လုံးဝမကြားဖူးစေရ။ "သားတို့က အားကိုးရတယ်။"၊ "သမီးတို့ ခေတ်မှာ တကယ်ပျော်ရွှင်စရာ ခေတ်ကောင်းကြီးကို ထူထောင်နိုင်ကြမယ်.....။" စသည်ဖြင့် နားဝင်အောင် ပြုပြင်ကြရမည်။ သူတို့ကိုသူတို့ ယုံကြည်ကြရမည်။

တကယ်လည်း မှန်သည်။ လူမျိုး ချင်း မူလ ဘာမှ မကွာ။

သူတို့ ခြသေ့်စိတ်သွင်းပေးပါက ရဲရင့်သွားမည်။

သူ့ကို ယုန်လေးလို ပွတ်ပေးနေပါက မျက်လုံးလေး ကလယ်ကလယ်နှင့် ကြောက်ရွံ့လွယ်သော ယုန်သူငယ် သတ္တိမျိုး ဘဲ ရှိနေလိမ့်မည်။ ချစ်ရုံမျှနှင့် မပြီးကြ။

အောင်မြင်မှု ဆိုသည်က အောင်ပွဲအတွက်မဟုတ်။

အောင်မြင်မှု သည် ဘဝတစ်လျှောက်လုံးပင် လောကကောင်းကျိုး ကို စွမ်းစွမ်းတမံ သယ်ပိုးဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်းအောင် နိုင်ငံ၊ လူမျိုး ၊ ဆွေမျိုး မိဘ တို့၏ ကောင်းကျိုး ကို တာဝန်သိစွာ ထမ်းဆောင်တက်အောင်၊ မြှင့်တင်တက်အောင် လမ်းဖြောင့်ဖြူး ခြင်းဖြစ်သည်။

ဘယ်လိုအခက်အခဲရှိရှိ ဖြတ်သန်း၏ ။

ဘယ်လို အတားအဆီးတွေ့တွေ့ ကျော်လွှား၏ ။

သူ့မှာ အမှန်တကယ်ကြီးမားသော စွမ်းအားအရင်းအမြစ်ရှိနေကြောင်း သိရှိပြီး လူငယ်များ ကိုယ်တိုင် ဖော်ထုတ်အသုံးချစေရမည်။ သူ့ကို အသိအမြင်ခံယူချက် သဘောထား မျှဝေပေးရမည်။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုသည် ဆယ့်ရှစ်ရာစုတွင် လွတ်လပ်ရေးရပြီး နှစ်နှစ်ဆယ်အတွင်းမှာ သိသိသာသာ ဖွံ့ဖြိုး ကြီးထွားသွားခဲ့သည်။ လူမျိုး နှင့် ဓလေ့ထုံးစံ၊

ယဉ်ကျေးမှု များ ကွဲပြားစေကာမူ လူသားအချင်းချင်း အတူတကွပူးပေါင်း ကူညီခဲ့ခြင်းဖြင့် နိုင်ငံကို ထူထောင်နိုင်သည်။ လွတ်လပ်စက ငွေဝယ်ကျွန်စနစ်အောက်မှာ လူဖြစ်ခဲ့ကြသော နီဂရိုးလူများ သည် နှစ်ဆယ့်တစ်ရာစု ရောက်သောအခါ ဗိုလ်ချုပ်ကြီး၊ ဝန်ကြီးမှသည်၊ သမ္မတကြီးအထိ လူရာဝင်လာခဲ့သည်။ လူဖြူ လူမဲ ခွဲခြားဆက်ဆံသော ဓလေ့ထုံးစံ သည် ပြောင်းလဲ လျော့နည်းသွားခဲ့သည်။ ဗိုလ်ချုပ်ကြီး ကောလင်းပါဝဲလ်၊ ဝန်ကြီး ဂွန်ဇာလီရိုက်(စ်)၊ သမ္မတ ဟူစိန်ဘရက် အိုဘားမား။

အမေရိကန် လူမဲများ ၏ ရပ်တည်ရေး၊ ရုန်းကန်ကြိုး စားရမှု သည် သမိုင်းနှင့်ချီ၍ ကြမ်းတမ်းခက်ခဲခဲ့ပါသည်။

မြန်မာပြည်မှာ လူဖြစ်လာကြသော မည်သည့်လူမျိုး မှ ထိုကဲ့သို့ ဆိုးရွားကြမ်းတမ်းသော ဖိနှိပ်မှု မျိုး ၊ မောက်မာရက်စက်သော ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းမျိုး ကို မခံရပါ။ မခံစားရဖူးပါ။

လူငယ်များ သည် အခက်အခဲ အတားအဆီးအမျိုး မျိုး ကို ဖြတ်သန်းကျော်လွှားရဲရမည်။ ဘဝကို အောင်မြင်စွာ တည်ဆောက်နိုင်ရမည်။

မြန်မာ့ရေခံ မြေခံမှာ လူငယ်များ ၏ စိတ်သဘောထား ကောင်းလျှင် ကောင်းသလောက်၊ ပြောင်းလျှင် ပြောင်းသလောက်၊ ကမ္ဘာ့ထိပ်တန်းနိုင်ငံတစ်နိုင်ငံဘဝ ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။ နိုင်ငံကို ထူထောင်ရာတွင် မိသားစုအတွင်းက လူငယ်တစ်ဦးချင်းစီ၏ စိတ်ကို ပြုပြင်ခြင်းက အရင်းအမြစ်အကျဆုံးနှင့် နည်းလမ်းအမှန်ဆုံးဖြစ်ကြောင်း စာဖတ်သူများ နားလည်လောက်ပေပြီ။ ဤစာအုပ်ကို ဖတ်သူများ အား လေးစားပါသည်။

စင်စစ်ဘဝ ဟူသည်မှာ မေးခွန်းထုတ်စရာ နှစ်ခုသာ ရှိပါသည်။

(၁) သင့်ဘဝသည် လူအများ အပေါ် မည်မျှကောင်းကျိုးပြုပါသနည်း

(၂) သင့်ဘဝသည် မည်မျှပျော်စရာကောင်းသနည်း

အမှန်ကတော့ ဘဝကို အပျော်စရာအကောင်းဆုံး ဖြတ်သန်းရှင်သန်လိုပါလျှင်

လူအများ အပေါ် ကောင်းကျိုး ပြုခြင်းမှ တစ်ပါး အခြားမရှိပေ။

ငြိမ်းချမ်းရေး နိုဘယ်ဆုရှင် ခရစ်ယန် သီလရှင် မာသာထရီဇာ Mother Teresa(၁၉၁၀-၁၉၉၇) ၏ "လူ့ဘဝ" ဟူသော စာကြောင်းရေ (၂၀) မျှပါဝင်သည့် စာတစ်ပုဒ်ကို ဖော်ပြ၍ နိဂုံးချုပ်ပါမည်။

LIFE ဘဝ

Life is an opportunity, benefit from it.

၁။ လူ့ဘဝသည် အခွင့်အလမ်းဖြစ်သည်။ အကျိုး ရှိအောင် အသုံးချပါ။

Life is beauty, admire it.

၂။ ဘဝသည် အလှတရားဖြစ်သည်။ ချီးမွမ်းထောပနာ ပြုပါ။

Life is bliss, taste it.

၃။ ဘဝသည် သုခဖြစ်သည်။ မြည်းစမ်းကြည့်ပါ။

Life is a dream , realise it.

၄။ ဘဝသည် အိမ်မက်ဖြစ်သည်။ အကောင်အထည်ဖော်ပါ။

Life is a challenge , meet it.

၅။ ဘဝသည် စိန်ခေါ် စမ်းသပ်မှု ဖြစ်သည်။ ရင်ဆိုင်ပါ။

Life is a duty , complete it.

၆။ ဘဝသည် တာဝန်ဖြစ်သည်။ တာဝန်ကျေဖို့ ဖြည့်ဆည်းပါ။

Life is a game , play it.

၇။ ဘဝသည် ကစားပွဲဖြစ်သည် ။ ကစားပါ။

Life is costly , care for it.

၈။ ဘဝသည် တန်ဖိုးကြီးသည် ။ သတိဖြင့် စောင့်ရှောက်ပါ။

Life is wealth , keep it.

၉။ ဘဝသည် ဓနဖြစ်သည်။ သိမ်းဆည်းပါ။

Life is love , enjoy it.

၁၀။ ဘဝသည် အချစ်ဖြစ်သည်။ နှစ်သက်ခံစားပါ။

Life is mystery , know it.

၁၁။ ဘဝသည် လျှို့ဝှက်ဆန်းကြယ်သော အရာဖြစ်သည်။ သဘောပေါက်ပါ။

Life is a promist , fulfil it.

၁၂။ ဘဝသည် ကတိဖြစ်သည်။ ဖြည့်ဆည်းပါ။

Life is sorrow , overcome it.

၁၃။ ဘဝသည် ဝမ်းနည်းမှု ဖြစ်သည်။ ကျော်လွှားပါ။

Life is a song , sing it.

၁၄။ ဘဝသည် သီချင်းဖြစ်သည် သီဆိုပါ။

Life is a struggle , accep it.

၁၅။ ဘဝသည် ရုန်းကန်မှု ဖြစ်သည်။ လက်ခံပါ။

Life is a tragedy , confront it.

၁၆။ ဘဝသည် ကြေကွဲဖွယ်ဖြစ်သည်။ ရင်ဆိုင်ပါ။

Life is a adventure , dare it.

၁၇။ ဘဝသည် စွန့်စားမှု ဖြစ်သည်။ ရဲဝံ့ပါ။

Life is luck , make it.

၁၈။ ဘဝသည် ကံတရားဖြစ်သည်။ ကံကောင်းအောင်လုပ်ပါ။

Life is too precious, do not destory it ၁၉။ ဘဝသည် အလွန်တန်ဖိုးရှိသည်။ ဖျက်ဆီးမပစ်ပါနှင့်။

Life is life , fight for it

၂၀။ ဘဝသည် အသက်ဖြစ်သည် ။ ကာကွယ်ပါ။

ကျေးဇူးတင်လျက်

ချစ်နိုင်(စိတ်ပညာ)

၁-၁၀-၂၀၁၂

(၁)

အောင်မြင်သူများ တွေးကြပုံ

"အောင်မြင်မှုဆိုတာ - ဘဝဦးတည်ရာကို သေသေချာချာသိပြီး မိမိစွမ်းရည်ကိုအမြင့်မားဆုံးပို့ ထောင်ကာ အများ ကောင်းကျိုး အတွက် ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းကို ခေါ်ပါတယ်။"

ဂျွန်၊ စီ၊ မက်ဇ်ဝဲ(လ်)

ချစ်သမီးမေလေး
ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ကြပါစေ . . .။

မနေ့က တီဗီရိုက်ကူးရေးနဲ့ဆိုင်တဲ့ ဒီပလိုမာ သင်တန်းတစ်ခုက "လူငယ်နဲ့အောင်မြင်ရေး" ဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်ဖြင့် ဟောပြောပေးဖို့ ဖိတ်ကြားတဲ့အတွက် သွားရောက် ဟောပြောခဲ့ပါတယ်။ သူတို့ သင်တန်းက ဆယ်လသင်တန်းဖြစ်ပြီး ကျောင်းဝင်ခွင့် အရည်အချင်းက တက္ကသိုလ်ဝင်တန်း အောင်ရ မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင်တန်းကြေးက နှစ်သန်းကျပ် (သန်းနှစ်ဆယ်) လို့သိရပါတယ်။ ပညာရွှေအိုး လူမခိုး ပေါ့ကွယ်။ ပညာတန်ဖိုးကြီးပါတယ်။

သင်တန်းသားငါးဆယ်နဲ့ အခြားသင်တန်းသား သုံးဆယ်လောက် တက်ရောက်ခဲ့ပါတယ်။ အသက်အရွယ်နှစ်ဆယ်ဝန်းကျင်တွေပဲ။ အချို့ လည်း ဘွဲ့ရပြီးသားဆိုတာ သိရတယ်။

အီလက်ထရောနစ်မီဒီယာဆိုင်ရာ အတတ်ပညာ ဆယ်လသင်တန်းဆိုတာ တတ်မြောက်ကျွမ်း ကျင်ရမည့် အလုပ်သင်တန်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒီပလိုမာလက်မှတ်က တကယ်တတ်မှ တကယ်ရမှာ ပါ။ အ သက်နှစ်ဆယ်၊ အသက်သုံးဆယ်အရွယ်မှာ အတတ်ပညာရပ်တစ်ခုခု ပေါက်ပေါက်ရောက်ရောက် တတ်ရင် ထမင်းတစ်လုတ်ကို ရှာစားလို့ရပါပြီ။ ထမင်းအိုးတည်နိုင်ပြီ။

တကယ်သာ ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင် တတ်ပစေ၊ အလုပ်ပေးချင်သူတွေ မရှားပေဘူး။ အလုအယက်ပါ။

လက်မှတ်သာရလာတယ် တကယ်က မတတ်ကျွမ်းဘူးဆိုရင်တော့ ဘယ်နေရာကမှ လက်ခံ မှာ မဟုတ်ဘူး။ ဘယ်မလုပ် ဘယ်ဌာနမှာ မှ ကြာကြာမမြဲလောက်ဘူး။

ပညာရပ်ဆိုင်ရာတတ်မြောက်အပ်သော အတတ်ပညာကို ထူးထူးချွန်ချွန် ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင် တတ်အောင် သေသေချာချာ ကြိုး စားမယ်၊ ဆည်းပူးမယ်၊ တကယ်အပင်ပန်းခံပြီး လေ့ကျင့်မယ်။ ဒီလို ခံယူရမှာ ဖြစ်သလို တစ်ဘက်က အနုပညာအမြင်နဲ့ ဆက်ဆံရေးစွမ်းရည်ကိုလည်း ဖြည့်တင်းနေရမယ်။

အရွယ်နဲ့အမျှ အသက်နဲ့အမျှ အချိန်နဲ့အမျှ ပြောင်းလဲရဦးမှာ ရှိသေးတယ်။ အတွေးအခေါ်နဲ့ စဉ်းစားပုံ စဉ်းစားနည်းပဲ။

စဉ်းစားမှုကို ပြောင်းလဲခြင်းဟာ တီထွင်ဖန်တီးတဲ့ဉာဏ်ကို ရင့်သန်စေတယ်၊ အားကောင်းစေ တယ်။ ဖွဲ့ လုံ့လ ဝီရိယချင်းတူရင် စဉ်းစားတွေးခေါ် တတ်တဲ့လူက ပိုပြီး ခရီးရောက်ပါတယ်။

ဒီကမ္ဘာမြေကြီးဟာ အတွေးအခေါ်ကောင်းတဲ့ လူတွေကို အမြဲတမ်း လိုအပ်နေတယ်။ အမြဲတ စေဆီးကြိုနေတယ်။ ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ (How) ဆိုတာကို သိတဲ့လူဟာ အလုပ်တစ်ခုအမြဲရှိတယ်။ ဘာကြောင့်လုပ်ရသလဲ (Why)ဆိုတာ သိမြင်တဲ့လူဟာ ထိုနေရာမှာ အကြီးအကဲဖြစ်လာမှာ ပဲ။ အ ကြောင်းအကျိုး ကို ဆက်စပ်သိမြင်တတ်ခြင်းဟာ အဖိုးတန်တယ်လေ။

ကောင်းမွန်တဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုကို ပြုနိုင်တဲ့လူတွေဟာ သာမန်လူတွေထက် ခေါင်းတစ်လုံး သာပြီး ပိုမြင့်လာကြတာပဲ။ စဉ်းစားတွေးခေါ်ပုံကောင်းရင် ခေါင်းဆောင်နေရာ ရောက်လာပါတယ်။

အောင်မြင်တဲ့လူတွေရဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်ပုံကို မည်သူမဆို လေ့လာ

သင်ယူနိုင်ပါတယ်။ အဲသ လိုသင်ယူခြင်းဖြင့် သမီးတို့ရဲ့ ဘဝကို ပိုမိုကောင်းမွန်
မြင့်မားအောင် ပြောင်းလဲနိုင်ပါတယ်ကွယ်။ စဉ်း စားတွေးခေါ်မှုကိုသာ ပြောရင် ဘဝကို
ပြောင်းလဲနိုင်တာဟာ သေချာပါတယ်ဗျာ။

ကောင်းပြီ ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်သူတစ်ယောက် ဖြစ်လာအောင်
ဘယ်လိုလုပ် ကြမလဲ။

ဂျွန်စီမက်(စ်)ဝဲ(လ်)ဆိုတဲ့ ကမ္ဘာကျော်ခေါင်းဆောင်မှုဆိုင်ရာ စာအုပ်များ
ရေးသားသူ၊ ဟောပြောသူ၊ ခရစ်ယန်ဘုန်းတော်ကြီးတစ်ဦးက How Successful People
Think အောင်မြင်သော သူများ ဘယ်ပုံဘယ်နည်း တွေးခေါ် စဉ်းစားကြသနည်း (၀၊)
စဉ်းစားကြပုံဆိုတဲ့ စာအုပ်မှာ သေချာစွာ ရေးသားခဲ့ဖူးတယ်။

လက်ရှိပြန်ကြားရေးဝန်ကြီးဌာန ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး ဦးအောင်ကြည်၊
ကလောင်အမည် မင်းဗထူးက တူဒေးစာအုပ်တိုက်မှ ၂၀၁၁ခု မေလထုတ်
''စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုကို ပြောင်းလဲပါ'' အနေနဲ့ ဘာသာပြန်ဆိုပြီးပါပြီ။ အကျယ်သိချင်ရင် အဲဒီ
စာအုပ်ကို သမီးဖတ်စေလိုပါတယ်။

ဒီစာမှာ တော့ အနှစ်ချုပ် ကောက်နုတ်ဖော်ပြပေးမယ်နော်။ ကမ္ဘာကျော်
စာအုပ်ကောင်း တစ် အုပ်မို့ သိစေချင်လို့ပါ။

(၁) ကောင်းမွန်တဲ့ သွင်းအားစုကို ရယူပါ

ကောင်းမွန်စွာ စဉ်းစားတတ်တဲ့သူတွေဟာ သူတစ်ပါးပြောတာကို
နားထောင်တယ်။ ဝေဖန်ပိုင်း ခြားတယ်။ အကောင်းအဆိုး အကျိုး အပြစ်
ခွဲခြားစိတ်ဖြာကြည့်တယ်။ သုံးသပ်တယ်။ အရမ်းမယုံဘူး၊ အတင်းမငြင်းဘူး။
ကျွမ်းကျင်သူတွေ ရေးသားထားတဲ့ စာအုပ်စာတန်းတွေကို ရှာဖွေလေ့လာတယ်။
စာဖတ်တယ်။ စာဖတ်ရင် အကြောင်းအကျိုး ၊ အဆိုးအကောင်းကိုတွေ့ရတာ ပဲ၊
အကောင်းဆုံးနဲ့ နီးစပ် တဲ့အဖြေတွေကို ဖော်ထုတ်နိုင်ကြောင်း တွေ့ရမှာ ပါပဲ။

စာများများ ဖတ်တာ၊ တတ်ကျွမ်းတဲ့ ပညာရှင်များ နဲ့ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးတာ၊

ပြည်သူလူထုရဲ့ သဘောထားနဲ့ အသံတွေကို နားထောင်ခြင်း၊ အခြားမိမိ ထိတွေ့နေတဲ့ မိတ်ဆွေများ ၊ ပညာရပ်ဆိုင်ရာ အသိပညာရှင်များ ၊ အတွေ့အကြုံရှိခဲ့သူများ နဲ့ အချိန်ယူဆွေးနွေးခြင်း၊ လက်ရေးနဲ့အတွေးတွေကို ချရေးပြီး ကြည့်ခြင်း၊ ဒါတွေဟာ စဉ်းစားတွေးခေါ်ရာမှာ အကောင်းဆုံးအမြင်နဲ့ အကြံဉာဏ်တွေကို ရစေ ပါတယ်။

(၂) ကောင်းမွန်တဲ့ တွေးခေါ်ရှင်များ နဲ့ ထိတွေ့ပါ

သမဏောန သမဏော၊ ဂေါနေန ဂေါနော၊

လူဟာတူရာတူရာစုတယ်။ အရက်သမားက အရက်သမားချင်း၊ ဖဲသမားက ဖဲသမားချင်း၊ တရားသမားက တရားသမားချင်း။ စာသမားက စာသမားချင်း၊ ဂေါက်သမားက ဂေါက်သမားချင်း စုဝေး ပူးတွဲလေ့ရှိကြတယ်။ အတွေးအခေါ်အရာမှာ ထက်မြက်ထူးချွန်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ မကြာခဏထိတွေ့ ရင် ကောင်းမွန်တဲ့ အကြံဉာဏ်တွေ၊ နည်းလမ်းတွေ ရစေပါတယ်။

(၃) ကောင်းမွန်တဲ့ အတွေးအခေါ်များ ကို စဉ်းစားနိုင်ရန် ရွေးချယ်ပါ

စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုဟာ အရေးကြီးတယ်ဆိုတာကို နားလည်လက်ခံရမယ်။ ဒါဆိုရင် ကောင်းမွန် တဲ့အတွေးဟာ တန်ဖိုးရှိတယ်ဆိုတာ သိမြင်ပြီပေါ့။ ကောင်းမွန်တဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်သူ တစ်ယောက် ဖြစ်ချင်ရင် သမီးရဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်ကို လိုလိုလားလားဆောင်ရွက်ရပေမယ်။

စဉ်းစားနိုင်ရမယ်၊

ပုံဖော်နိုင်ရမယ်၊

ဆွဲဆန့်နိုင်ရမယ်၊

မှန်ကန်တဲ့နေရာတစ်ခုခုမှာ မှန်မှန်စဉ်းစားနေဖို့လည်း လိုပါတယ်။ ဦးစားပေးရွေးချယ်မှုစနစ်ကျ ရပါမယ်။ အစီအစဉ်တကျဖြစ်ရမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်မှုရှိတဲ့ဘဝဟန်ရှိဖို့ရာလည်း မမေ့ပါနဲ့ ။

အချိန်ပေးပြီးတွေးပါ၊ စဉ်းစားပါ၊ စဉ်းစားလို့ရတာ ကို စာရွက်ပေါ်မှာ မင်နဲ့ ရေးခြစ်ထားပါ။

တစ်ပတ်မှာ နေ့တစ်ဝက်က စဉ်းစားတွေးခေါ်ချိန်၊ သို့ မဟုတ် တစ်လမှာ ရက်တစ်ရာဟာ စဉ်း စားတွေးတောချိန်အဖြစ် ပုံမှန်အချိန်ဇယားချထားပြီး လုပ်ဆောင်ပါ။ သာမန်အနေ ဒီလိုစနစ်မရှိတဲ့ လူတွေထက် စနစ်တကျအချိန်ပေးပြီး စဉ်းစားတွေးတောလေ့ရှိသူဟာ အောင်မြင်မှုမှာ သိသိသာသာ ကွာခြားကြောင်း တွေ့ကြရပါတယ်။

(၄) ကောင်းမွန်တဲ့ အတွေးအခေါ်ရလာရင် လက်တွေ့ အကောင်အထည်ဖော်ပါ

အတွေးအခေါ်များ ကို အရည်အသွေးမကျဆင်းစေဘဲ ထိန်းသိမ်းထားနိုင်တဲ့ သက်တမ်းဟာ တို တောင်းလှပါတယ်။ အင်မတန်ကောင်းမွန်တဲ့ အဖိုးတန်စိတ်ကူးတွေဟာ ဖမ်းဆုပ်မယူထားရင် တိမ်ပ မာလေပမာ မကြာခင်ပဲလွင့်ပါးပျောက်ကွယ်သွားကြောင်း တွေ့ဖူးပါလိမ့်မယ်။

ငါ အဲဒီ တုန်းက စဉ်းစားမိတာ ဘာပါလိမ့်။

မမှတ်မိတော့ပါ။ နှမြောစရာကောင်းလိုက်တာနော်။

စိတ်ကူးသစ်၊ အတွေးသစ်ပေါ်လာတာနဲ့ ချက်ချင်းရေးမှတ်ရပါမယ်။ ခုခေတ်မှာ တော့ ဖုန်းနဲ့ တင်ဓါတ်ပုံရိုက်လို့ရတယ်။ စကားပြောပြီးအသံသွင်းလို့ရတယ်။ ဖုန်းထဲမှာ ပဲ ဗီဒီယိုကလစ်နှိပ်ပြီး မှတ် တမ်းတင်ရင်း စိတ်ကူးအတွေးကို ပြောဆိုရင်း မှတ်ထားလိုက်လို့ အလွယ်တကူရတယ်။

နာမည်ကျော်လေကြောင်းပျံသန်းရေးဝိဇ္ဇာ၊ လေသူရဲတစ်ဦးက "အောင်မြင်မှုအတွက် သေချာ ပေါက် ပုံသေနည်းတစ်ခုရှိတယ်။ သေသေချာချာ စဉ်းစား၊ ဆက်တိုက်လိုက်လုပ်၊ ဒါပါပဲ" တဲ့။ လက် တွေ့အကောင်အထည်ဖော်ဖို့က အရေးကြီးဆုံးပါပဲ။

(၅) ပြင်းပြတဲ့ စိတ်ခံစားမှုနဲ့ နောက်ထပ်ကောင်းမွန်တဲ့ အတွေးအခေါ်

တစ်ခုကိုဖန်တီးပါ

စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုလုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုကို စတင်ရာမှာ စိတ်ခံစားမှုကို အားကိုးလို့မရပါ။

စိတ်ခံစားမှုရှိလာမှ စမယ်ဆိုရင် အလုပ်မစနိုင်ဘဲ ရှိတတ်ပါတယ်။ ဗီလင်လာလာ၊ မလာလာ၊ စဉ်းစားတွေးတောမှုကို စတင်ပါ။ စဉ်းစားရင်းနဲ့ပဲ စိတ်ခံစားမှုက လိုက်လာပါလိမ့်မယ်။ ပြင်းပြတဲ့ စိတ် ခံစားမှု၊ ပျော်ရွှင်မှု၊ ကျေနပ်မှု၊ ဝမ်းနည်းမှု၊ မကျေနပ်မှုတွေက အတွေးကို ဆက်လက် တွေးတော အောင် အရှိန်ပြင်းပြင်းနဲ့ ဆက်လက်တွန်းပါလိမ့်မယ်။

သမီးကိုယ်တိုင် ကြိုး စားကြည့်ပါ။

ဂျွန်စီမက်(ဇ်)ဝဲ(လ်)ဆိုတဲ့ စာရေးဆရာကြီး ဟာ အဲသလို ထိရောက်တဲ့ အကြံဉာဏ်တွေကြောင့် ကမ္ဘာကျော်တာပဲ။ အတွေးအခေါ်သစ်တွေ အကြံဉာဏ်အသစ်တွေ၊ စိတ်ကူးအသစ်တွေ ပေါ်လာလိမ့် မယ်။ အဲဒီ အရာတွေကို အငွေ့မှအရည်၊ အရည်မှအခဲ၊ အခဲမှ မာကြောတဲ့အတုံး၊ လက်တွေ့သုံးလို့ရ တဲ့အရာအဖြစ် ပုံဖော်ယူလိုက်ပါ။ အဲဒါအသုံးကျတဲ့ စိတ်ကူးပဲ။

(၆) လုပ်ငန်းစဉ်ကို ထပ်ဖန်တလဲလဲပြုလုပ် သွားပါ

ကောင်းမွန်တဲ့ အတွေးအခေါ်တစ်ခုတည်းနဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့ဘဝ တစ်ခုမဖြစ်လာပါ။ ကောင်းမွန် တဲ့ အတွေးအခေါ်တစ်ခုရလာတာနဲ့ ဘဝလမ်းကြောင်းတစ်ခုလုံးအတွက် စီးနင်းလိုက်ပါ သွားကြသူ တွေရှိဖူးပါတယ်။ သူတို့ဟာ နောက်ဆုံးနိဂုံးချုပ်တော့ ဇာတ်သိမ်းခန်းဟာ ခိုကိုးရာမဲ့ခြင်း၊ မပျော်ရွှင်ခြင်း တွေနဲ့ ကြုံ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။

တစ်ချက်ကောင်း လုပ်တတ်သူများ

တစ်ကြိမ်သာ တီထွင်တတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်များ

စာအုပ်တစ်အုပ်ရေးသားသော စာရေးဆရာများ

သတင်းအချက်လက်တစ်ခုတည်းကိုသာ ဟောပြောသော ဟောပြောသူများ ။

ရွှေတစ်တုံးတွေ့တာနဲ့ ကျေနပ်ရပ်တန့်မနေနဲ့။ တစ်သက်လုံး ထိုင်စားတော့မယ်ဆိုပြီး ကျောက်ချရပ်နေရင် မှောပါသွားလိမ့်မယ်။

ရွှေတုံးများ စွာ ဆက်လက်တူးဖော်နိုင်သူဖြစ်ပါစေ၊ အတွေးအခေါ်စိတ်ကူးကောင်းတွေ တစ်ခုပြီး တစ်ခု တစ်ခါထက်တစ်ခါ တလက်လက်တောက်ပကောင်းမွန်တဲ့ ရွှေများ စွာ ကို ရှာဖွေတူးဖော်နိုင် အောင် စဉ်းစားတွေးတောခြင်းအလုပ်ကို ထပ်တလဲလဲပြုလုပ်သွားဖို့ လိုပါတယ်။

နိဂုံးချုပ်ကြပါစို့ -

(၁) ကောင်းမွန်တဲ့ သွင်းအားစုကို ရယူပါ

(၂) ကောင်းမွန်တဲ့ တွေးခေါ်ရှင်များ နဲ့ ထိတွေ့ပါ

(၃) ကောင်းမွန်တဲ့ အတွေးအခေါ်ရအောင် ရွေးချယ်ပါ

(၄) ကောင်းမွန်တဲ့ အတွေးအခေါ်ရလာရင်း လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်ပါ

(၅) ပြင်းပြတဲ့ စိတ်ခံစားမှုနဲ့ နောက်ထပ်ကောင်းမွန်တဲ့ အတွေးအခေါ်တစ်ခုဖန်တီးပါ

(၆) လုပ်ငန်းစဉ်ကို ထပ်ဖန်တလဲလဲ ပြုလုပ် သွားပါ

HOW TO SUCCESSFUL PEOPLE THINK စာအုပ်နိဒါန်းမှာ ဖော်ပြထားတာကို အနှစ်ချုပ် မိတ်ဆက်ပေးတာပါ။ အသုံးချကြည့်ရင် ကောင်းကျိုးရလိမ့်မယ်ထင်ပါတယ်။ လူငယ်တွေကို ဒီလိုအသိ အမြင်တွေရကြစေချင်တယ်။

ချစ်စွာ သော

ချစ်နိုင်(စိတ်ပညာ)

(နေပြည်တော်တိုင်း(မ်)ဂျာနယ် ၂၅-၉-၂၀၁၂)