

# လူငယ် အောင်မြင်ရေး

ဘဝတစ်သက်တာနှင့် စဉ်ဆက်မပြတ် သင်ယူခြင်း ကျွမ်းကျင်မှုများ

Chris L. Wright

Translated by Kaung Hla Zan

Illustrations by Ye Win

## ပုံနှိပ်တိုက်အမည်

ရွှေပုံနှိပ်တိုက် (မြို့ - ၀၀၂၁၀)  
အမှတ် ၁၅၃/၁၅၅၊ သစ်တောအောက်လမ်း၊  
မောင်လေးဝင်းရပ်ကွက်၊ အလုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့

## ထုတ်ဝေသူ

ဦးအောင်မြတ်စိုး

## စာပေတိုက်အမည်

မုခ်ဦးစာပေ

အမှတ် (105-A)၊ ရတနာမြိုင်လမ်း၊ ရတနာမြိုင်အိမ်ယာ  
အမှတ် (၁) ရပ်ကွက်၊ ကမာရွတ်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး  
ဖုန်း - ၀၉ ၇၈၀ ၃၀၃ ၈၂၃၊ ၀၉ ၂၆၂ ၆၅၆ ၉၄၉

## ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

ထုတ်ဝေခြင်းလုပ်ငန်း အသိအမှတ်ပြု လက်မှတ်အမှတ် - ၀၁၉၄၇

## ပုံနှိပ်ခြင်း

ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၁၀၀၀  
ဇန်နဝါရီလ၊ ၂၀၁၉ ခုနှစ်

၁၃၁-၃

Chris L. Wright

လူငယ်အောင်မြင်ရေး၊ ဘဝတစ်သက်တာနှင့် စဉ်ဆက်မပြတ် သင်ယူခြင်း ကျွမ်းကျင်မှုများ  
ရန်ကုန်၊ မုခ်ဦးစာအုပ်တိုက်၊ ၂၀၁၉။

၂၂၀ စာ၊ ၂၅ စင်တီ။

မူရင်းအမည် - လူငယ်အောင်မြင်ရေး၊ ဘဝတစ်သက်တာနှင့် စဉ်ဆက်မပြတ် သင်ယူခြင်း  
ကျွမ်းကျင်မှုများ

(၁) Chris L. Wright

(၂) Illustrations by Ye Win



This work is licensed under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License. To view a copy of this license, visit: [http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.en\\_US](http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.en_US).

Notes about usage: Organisations wishing to use the body text of this work to create a derivative work are requested to include a Mote Oo Education logo on the back cover of the derivative work if it is a printed work, on the home page of a web site if it is reproduced online, or on screen if it is in an app or software.

For license types of individual pictures used in this work, please refer to Picture Acknowledgments at the back of the book.

# မာတိကာ

နိဒါန်း   ဤစာအုပ် ရေးသားခြင်းအကြောင်း .....	၄
လမ်းညွှန်   ဤစာအုပ်ကို အသုံးပြုပုံ .....	၆
၁။ အောင်မြင်မှု ဖြစ်ပေါ်နေခြင်း .....	၈
၂။ ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်မှုများ - အမည်သညာ အရေးပါသလား .....	၂၄
၃။ မတူခြင်းထက် တူခြင်း ပိုသလား - ဝိသေသလက္ခဏာ .....	၄၈
၄။ သင်၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု .....	၇၀
၅။ သင်၏ စိတ္တလူမှု ဦးနှောက် .....	၉၀
၆။ စဉ်းစားခြင်းအကြောင်း စဉ်းစားခြင်း .....	၁၂၀
၇။ ဝါး သို့မဟုတ် အုတ် - ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်မှု .....	၁၄၈
၈။ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ကူညီခြင်း .....	၁၇၂
၉။ လူငယ်အောင်မြင်ရေး - ကိုယ့်အတွက် စိန်ခေါ်မှု .....	၁၉၄
ကျေးဇူးတင်ထိုက်သူအားလုံးသို့ ကျေးဇူးတင်လွှာ .....	၂၁၈

# နိဒါန်း | ဤစာအုပ် ရေးသားခြင်းအကြောင်း

မုခ်ဦးပညာရေးသည် အရွယ်ရောက် ပညာရေးကဏ္ဍအတွက် နိုင်ငံရေးခွဲခြားမှုနှင့် ကိုက်ညီသော ပညာရေးအထောက်အကူပြု စာအုပ်စာတမ်းများနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ ထုတ်လုပ်ခြင်းအားဖြင့် လူမှုတရားမျှတခြင်းကို ဖော်ဆောင်ရန် ရည်ရွယ်သည်။ ငြိမ်းချမ်းပြီး တရားမျှတသောရပ်ရွာများ တည်ဆောက်ရန် ပညာပေးသူများ၊ ဆရာ/မများက ကြိုးပမ်းရာတွင် မုခ်ဦးသည် ဆရာဖြစ်သင်တန်းများ၊ သင်ရိုးရေးသားခြင်းများမှတစ်ဆင့် ကူညီထောက်ပံ့ပါသည်။

၂၀၁၄ ခုနှစ်တွင် မုခ်ဦးက လိုအပ်ချက်စစ်တမ်းတစ်ခု ကောက်ယူခဲ့ခြင်း ရှိခဲ့သည်။ ထိုစစ်တမ်းတွင် မုခ်ဦး၏ မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများနှင့် သိနားလည်သူများကို မုခ်ဦးအနေနှင့် မည်သည့် စာအုပ်စာတမ်းများ ထုတ်ဝေသည်ကို မြင်လိုကြောင်း မေးမြန်းခဲ့သည်။ ဖြေဆိုသူများသည် မြန်မာ့အရွယ်ရောက်ပြီး သင်ယူသူများအကြောင်းကို သိနားလည်သူများနှင့် ပညာရေးကျွမ်းကျင်သူများဖြစ်ကြပြီး ၎င်းတို့က 'ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်မှုများ' ကို အရေးကြီးသောကဏ္ဍတစ်ခုအဖြစ် တစ်ညီတစ်ညွတ်တည်း ထောက်ပြခဲ့ကြသည်။ သို့သော် 'ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်မှု' ဆိုသည်က ဘာအဓိပ္ပာယ်ပါနည်း။

ကျွန်တော်တို့ စက်တင်ဘာ ၂၀၁၅ တွင် ဤစာအုပ်ရေးသားခြင်း စီမံကိန်းကို စတင်ရာတွင် လူတိုင်းသည် 'ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်မှုများ' ကို ဖွင့်ဆိုပုံ ကိုယ့်အမြင်နှင့်ကိုယ် ကွဲပြားစွာ နားလည်ဖွင့်ဆိုကြသည်။ ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်မှုများကို တင်ဆက်သော စာအုပ်တွင် မည်သည့်မည်သည့်တို့တော့ ပါရမည် ဖြစ်ကြောင်း၊ မြန်မာနိုင်ငံမှ လူငယ်များနှင့် ၎င်းတို့ ဆရာ/မများအနေနှင့် မည်သည့်တို့တော့ မဖြစ်မနေ သိရမည်ဖြစ်ကြောင်း အခိုင်အမာ ထင်မြင်ပြောဆိုခဲ့ကြသည်။ ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်မှုဆိုသည်မှာ မည်သည့် ကျွမ်းကျင်မှုများ ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အမြင်မတူကြသည်ကို တွေ့ရသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်တို့အနေနှင့် တာဝန်သိသော ပညာရေးဆောင်ရွက်သူများ အမြဲလုပ်ဆောင်သည့် အရာကိုသာ မပျက်မကွက် ထပ်မံလုပ်ဆောင်ခဲ့ရသည်။ သုတေသနပြု ထပ်မံလေ့လာခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ပထမဦးဆုံး သုတေသနပြုသည့်အရာမှာ - မြန်မာနိုင်ငံတွင်းနှင့် ထိုင်းမြန်မာနယ်စပ်တို့တွင် အသီးသီး ရှိကြသော အစိုးရကျောင်းများ၊ သင်တန်းများ၊ ပညာရေးအစီအစဉ်များ၊ ကုလသမဂ္ဂအစီအစဉ်များနှင့် အရပ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများက 'ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်မှု' များကို ပို့ချနေကြကြောင်း လေ့လာခဲ့သည်။ ထိုသို့ လေ့လာခြင်း ရည်ရွယ်ချက် ၂ ခု ရှိသည်။

- ၁။ လူငယ်လူရွယ်များအတွက် ပို့ချနေသော ဖွင့်ဆိုချက်များနှင့် အကြောင်းအရာတို့အကြားမှ တူညီမှုများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ရန်။ (ဤသုတေသနတွင် လူငယ်လူရွယ်ကို အသက် ၁၆ နှစ်မှ ၃၀ နှစ် အထိဟု သတ်မှတ်ခဲ့ပါသည်။)
- ၂။ ပညာရေးကဏ္ဍအသီးသီးတွင် သင်ကြားပို့ချမှုမရှိသော လစ်လပ်နေသည့် ခေါင်းစဉ်များ ကဏ္ဍများကို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ရန်။

ဒုတိယအနေနှင့် အရည်အသွေးဆိုင်ရာ စစ်တမ်းတစ်ခုကို ကျွန်တော်တို့ ကောက်ယူခဲ့သည်။ ဇဝင် ဦးမျှသော အဓိကဖြေဆိုသူများကို တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသော မေးခွန်းများဖြင့် ထင်မြင်ချက်များ ကောက်ယူခဲ့သည့် စစ်တမ်းပင်ဖြစ်သည်။ ဖြေသူများတွင် မိတ်ဖက်အဖွဲ့များ၊ အလှူရှင်အဖွဲ့အစည်းများ၊ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်မှု သင်တန်းပို့ချသူများနှင့် ဦးတည်အုပ်စုဖြစ်သော လူငယ်လူရွယ် သင်ယူသူများ ပါဝင်သည်။

တတိယအနေနှင့် အသိ၊ စိတ်ထားနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုအလေ့အထ KAP များ အမျိုးမျိုးအနက် မည်သည့် အစိတ်အပိုင်းများကို ဦးစားပေးတင်ပြသင့်ကြောင်း ဆုံးဖြတ်နိုင်ရန်အတွက် ဦးစားပေးအရေအတွက်ဆိုင်ရာ စစ်တမ်းတစ်ခုကိုလည်း ထပ်မံကောက်ယူခဲ့သည်။ ထိုစစ်တမ်းကြောင့် ဦးစားပေးသတ်မှတ်ခံရသော ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် အသိဗဟုသုတများပိုင်းတွင် လူငယ်လူရွယ်များ၏ လက်ရှိအခြေအနေအကြောင်း ကနဦး ဆန်းစစ်ချက်တစ်ခု ရရှိခဲ့သည်။ ထို့ပြင် လူငယ်များက ဖော်ပြပါ ကျွမ်းကျင်မှုများ ရယူလေ့ကျင့်ရာတွင် လူငယ်လူရွယ်တို့၏ ဆရာ/မများနှင့် အုပ်ထိန်းသူများ၏ ထိန်းကျောင်းနိုင်စွမ်းကိုလည်း ကနဦး ဆန်းစစ်ချက်တစ်ရပ် ရယူလိုခဲ့ပါသည်။

ထိုစစ်တမ်းကိုမူ မြန်မာနိုင်ငံတွင်းနှင့် မြန်မာထိုင်းနယ်စပ်တစ်လျှောက်မှ ဒုက္ခသည်စခန်းအခြေအနေများတွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်နေကြသော လုပ်ငန်း ၄၅ ခုမှ ဖြေဆိုသူ စုစုပေါင်း ၁၀၀၀ ကျော်ထံမှ ကောက်ယူထားခြင်း ဖြစ်သည်။ လုပ်ငန်းအမျိုးအစား၊ တည်နေရာအမျိုးအစားနှင့် အသက်အရွယ်အဖုံဖုံသော ဖြေဆိုသူများထံမှ ကောက်ယူခဲ့ခြင်းလည်း ဖြစ်ပါသည်။

အထက်ပါ သုတေသနအဆင့် ၃ ဆင့်မှ ရရှိခဲ့သော ရလဒ်များအပေါ် အခြေခံပြီး ဤစာအုပ်၏ ဖွဲ့စည်းပုံ နှင့် ပါဝင်အကြောင်းအရာများကို ရွေးချယ်သတ်မှတ်ခဲ့ပါသည်။

ကျွန်တော်တို့က ရေးပြီးသား ရှိနှင့်ပြီးစာများကို အသစ်ပြန်လည်ရေးသားခြင်းတော့ မပြုလုပ်ထားပါ။ သို့သော် ပညာရှင်များ လက်ခံမှုရှိထားသည့်အမြင်များ၊ ယူဆချက်သီအိုရီများနှင့် မူဘောင်သတ်မှတ်ချက်ကောင်းများကိုမူ ထည့်သွင်းဖော်ပြထားပါသည်။ များသောအားဖြင့် ကျောင်းစာသင်ခန်းအတွင်း ပြုလုပ်သော ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်မှုအစီအစဉ်များတွင် တွေ့ရလေ့ရှိသည့် ပုံစံမျိုးဖြင့် ရေးသားထားခြင်း မဟုတ်ပါ။ ကမ္ဘာအနှံ့ ဘဝတွက်တာ အစီအစဉ်အများစုမှာ ကလေးသူငယ်များ ကျောင်းစတင်တက်ချင်း အချိန်တွင် အခြားဘာသာရပ် အမျိုးမျိုးကြားတွင် တွဲစပ်မြှုပ်နှံပြီး သင်ကြားကြခြင်းဖြစ်ကာ ကောင်းစွာ လေ့ကျင့်ကျွမ်းကျင်ထားသည့် ဆရာ/မများက ပို့ချကြခြင်းလည်း ဖြစ်သည်။ ဘဝတွက်တာသင်ရိုးဟု သီးသန့်ဘာသာရပ်တစ်ခုအဖြစ် သင်ကြားခြင်းမျိုးမဟုတ်ဘဲ ကျောင်းဘာသာရပ်အားလုံးတွင် တွဲစပ်ပါဝင်အောင် စီမံထားခြင်း ပိုများပါသည်။

နေရာများစွာတွင် ကလေးငယ်ဘဝ ကျောင်းတက်ကတည်းက စတင်လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်သော အလေ့အကျင့်ပုံစံဖြင့် သင်ကြားရသည့် ကျွမ်းကျင်မှုများကို ထိုသို့ သင်ယူခဲ့ခြင်း မရှိသည့် အသက် ၁၆ မှ ၃၀ ထိ ရှိနေသောသူများကို မည်သို့ သင်ပေးရမည်နည်း။ ငယ်ဘဝကတည်းက လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ရ သည့် ကျွမ်းကျင်မှုမျိုး၊ သင်ခန်းစာတစ်ခုအနေနှင့် သင်ကြားရန်မရနိုင်သော ကျွမ်းကျင်မှုမျိုးကို စာအုပ် တစ်အုပ်တွင် မည်သို့ စီစဉ်တင်ဆက်ရမည်နည်း။

၂၀၁၇ ဧပြီလတွင် ဤစာအုပ်ကို အစမ်းထုတ်ဝေခဲ့ပါသည်။ ထုတ်ဝေပြီးသည့် ၆ လအတွင်း စာအုပ်၏ အသွင်အပြင်၊ တည်ဆောက်ပုံ၊ ဒီဇိုင်းနှင့် အရေးအကြီးဆုံးအနေနှင့် စာအုပ်ထိရောက်မှုအကြောင်း မှတ်ချက် များ ရယူခဲ့ပါသည်။ စာအုပ်ပါ ကျွမ်းကျင်မှုများကို စာဖတ်သူများ ပိုမို နားလည်လာခြင်း၊ အရေးကြီးကြောင်း ပိုသိလာခြင်းနှင့် အသုံးချနိုင်စွမ်း တိုးတက်လာခြင်းရှိ မရှိ မေးမြန်းထင်မြင်ချက် ရယူခဲ့ပါသည်။

ထိုသို့သော ပြန်လည်အကြံပြုချက်များကို ရယူစုဆောင်းခဲ့ခြင်းစိတ်ဖြာပြီး စာအုပ်တွင်း ပြန်လည် ထည့်သွင်းလိုက်သည့်အခါ ယခု စာဖတ်သူလက်ထဲတွင် ရှိနေသော စာအုပ်အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိလာပါပြီ။ ၎င်းမှာ လူငယ်လူရွယ်အောင်မြင်မှု၊ ဆရာလွတ်လမ်းညွှန်စာအုပ်ပင်ဖြစ်သည်။ ဆယ်ကျော်သက်များ လူငယ်လူရွယ်များအတွက်သာမကဘဲ၊ ၎င်းတို့နှင့် ပတ်သက်ဆက်ဆံနေရသူများနှင့် အလုပ်လုပ်ဆောင် နေသူများအတွက်ပါ ပြုစုထုတ်ဝေလိုက်ရပါသည်။

# လမ်းညွှန် | ဤစာအုပ်ကို အသုံးပြုပုံ

ဤစာအုပ်ကို အသုံးအဝင်ဆုံး ဖြစ်စေရန်အတွက် စနစ်တကျအဆင့်ဆင့် သုံးစွဲတတ်ရန်လိုသည်။ ဤစာအုပ်သည် သင်ရိုးစာအုပ်မဟုတ်။ သင်ကြားပေးရမည့်အရာမဟုတ်။ စာဖတ်သူအနေနှင့် ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ဖတ်ရှုပြီး မေးခွန်းထုတ်နိုင်အောင် စီမံထားသည့်စာအုပ်ဖြစ်သည်။ ကျေးဇူးပြုပြီး ဖတ်နေရင်း မိမိဘာသာ မေးခွန်းများ ထုတ်ပါ။

ဤစာအုပ်မှာ အပေါ်ယံရှုပ် အမြန်ဖတ် အပြီးဖြတ်၍ရသော စာအုပ်မဟုတ်ပါ။ ပိုစိတ်ဝင်စားစရာကောင်းသော အပိုင်းတစ်ပိုင်းဆီသို့ ကျော်ဖတ်ချင်စိတ် မည်မျှ ပြင်းထန်သည်ဖြစ်စေ၊ ထိုသို့ မဖတ်ပါနှင့်။ အပိုင်းမှ ဦးစွာဖတ်ပြီး တဖြည်းဖြည်းဆုံးသည်အထိ အစဉ်လိုက်ဖတ်ရှုရန် လိုအပ်သည်။ သို့သော် ကိုယ့်အရှိန်ကိုယ် သိရမည်။ အတင်းတွန်းခြင်းမပြုဘဲ အချိန်ယူပြီး သက်တောင့်သက်သာ ဖြတ်သန်းဖတ်ရှုပါ။

စာအုပ်တွင် လုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ရန် ညွှန်ကြားချက်များလည်းပါသည်။ အချို့အလုပ်များမှာ လွယ်ကူမည် ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ဘာသိထားလဲဟု မေးခြင်းမျိုးဖြစ်သည်။ သို့သော် အများစုမှာ သိပ်လွယ်မည်မဟုတ်။ ကိုယ့်အတွင်းစိတ်ကိုယ် ပြန်ကြည့်ပြီး ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း၊ ကိုယ့်နောက်ခံအတွေ့အကြုံများ အတိတ်များကို ကိုယ်ပြန်တူးဆွ စဉ်းစားရခြင်းများရှိမည်။ ဤစာအုပ်က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပြန်ရိုးသားရန်၊ တိုးတက်မြှင့်တင်ရန်၊ ခြေလှမ်းသစ်များ လှမ်းရန်နှင့် ဖွံ့ဖြိုးရှင်သန်ရန် စိန်ခေါ်မည်ဖြစ်သည်။ ထိုစိန်ခေါ်ချက်များ အားလုံး ထင်ရှားသိသာစေရန် အမြဲတစ်ပုံစံတည်း စာလုံးထူ၊ လိမ္မော်ညိုရောင်ဖြင့် ရေးသားထားပါသည်။

## စိန်ခေါ်မှု ၁

အဆိုအမိန့်ကို ပြန်ဖတ်ပါ။ ထို့နောက် အဓိပ္ပာယ်အနီးစပ်ဆုံးဟု ကိုယ်ယူဆသော အဆိုအမိန့်ကို ရွေးချယ်ပါ။

ဖွင့်ဆိုချက်များ၊ အချက်အလက်များ၊ အဆိုအမိန့်များ၊ ရင်းမြစ်များမှ တိုက်ရိုက်ကူးယူထားသော စာသားများကို အပြာရောင်စာသားများဖြင့် အောက်ပါအတိုင်း မြင်ရမည်။

၁။ ဓနုဥစ္စာ၊ လေးစားခန့်ညားမှု၊ ထင်ပေါ်ကျော်ကြားမှုကို ရရှိခြင်း။

သို့မဟုတ် အောက်ပါအတိုင်းလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။

‘အောင်မြင်မှုဆိုသည်မှာ အကြံဉာဏ် ၁ ရာနှုန်းနှင့် ဇွန်ပဲဖြင့် ကြိုးစားမှု ၉၉ ရာနှုန်းတို့ ပေါင်းစပ်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။’  
သောမတ်စ်အယ်ဒီဆင်

သို့မဟုတ် အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်နိုင်သည်။

### မြန်မာနိုင်ငံအခြေခံပညာရေး’

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်မှု ဆိုသည်မှာ အစိုးရအခြေခံပညာရေးကျောင်းများ၏ ပင်မသင်ရိုးများ အတွင်း သို့မဟုတ် ၎င်းတို့နှင့် သင်ကြားရမည့် ဘာသာရပ်တစ်ခုဖြစ်သည်။

စာအုပ်၏ ပုံမှန်စာသားများမှာ အမြဲအနက်ရောင်စာလုံးများဖြင့်သာ ရေးသားထားမည် ဖြစ်သည်။

အခန်းတစ်ခန်းစီ၏ နောက်ဆုံးတွင် မှတ်သားရန်ဟူသည့်အပိုင်း ပါဝင်သည်။ အခန်းတိုင်း၏ အဓိက အချက်များကို ထပ်မံစူးစိုက်တင်ပြထားခြင်းဖြစ်ပြီး ကျွမ်းကျင်မှုများ ပေါ်ပေါက်လေ့ကျင့်နိုင်ရန်အတွက် ထောက်ပံ့ရန်အတွက်လည်း ဖြစ်ပါသည်။

### မှတ်သားရန်

အခန်းတစ်ခန်းစီ၏ နောက်ဆုံးတွင် အကြံပြုချက်များဟူသည့် အပိုင်းလည်းပါသည်။ ထိုအကြံပြုချက်များကို ကျေးဇူးပြုပြီး လိုက်နာပါ။ မနားဘဲဆက်ဖတ်လိုခြင်း ရှိလိမ့်မည်။ သို့သော် အကြံပြုချက်များကို ဆန့်ကျင်ပြီး ဆက်ဖတ်ခြင်း မပြုပါနှင့်။ စိန်ခေါ်မှုများအတွင်း ကိုယ်ဆောင်ရွက်ခဲ့သည့်အရာများကို အသုံးချရန် အချိန်ယူရမည် ဖြစ်သည်။

### အကြံပြုချက်များ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း အလွန်ဖိအားမပေးသင့်ပါ။ ဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် ကျွမ်းကျင်မှုတစ်စုံတစ်ရာကို စတင် အသုံးပြုလာခြင်းသည် ၎င်းကျွမ်းကျင်မှုကို နေ့စဉ်ဘဝမျက်နှာစာ အားလုံးတွင် မရပ်မနား အသုံးချနေနိုင် မည်တော့ မဟုတ်ချေ။ ကိုယ်ယုံကြည်စိတ်ချရသူတစ်ဦးဦး၊ ကိုယ့်ကိုထောက်ပံ့ကူညီလိုသည့်သူ၊ ကိုယ်ဖတ်ထားသည့် အကြောင်းအရာများကို ထုတ်ပြော၍ ရနိုင်ပြီး အားပေးထောက်ခံမည့်တစ်ဦးဦးကို ရှာဖွေပါ။ အိမ်တွင်၊ ကျောင်းတွင်၊ ကစားခုန်စားတွင်၊ အခြားဆက်ဆံရေးများတွင် စသည်ဖြင့် မိမိဘဝ မျက်နှာစာအမျိုးမျိုးတွင် ထိုကျွမ်းကျင်မှုအသစ်များကို စတင်အသုံးပြုလျှင် အခြားကျွမ်းကျင်မှုအသစ်များ ကို အသုံးချရာတွင်လည်း တဖြည်းဖြည်း ပိုမို လွယ်ကူလာမည် ဖြစ်သည်။

နောက်ဆုံးအနေနှင့် (အရေးအကြီးဆုံးလည်းဖြစ်သည်) အထက်ပါ ကျွမ်းကျင်မှုများသည် အလိုအလျောက် ဖြစ်ပေါ်လာမည် မဟုတ်ချေ။ မိမိဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ကန့်သတ်နိုင်သည့် တားမြစ်နိုင်သည့် အချက်အလက်များ လည်း ရှိနိုင်သည်။ ၎င်းအချက်အလက်အများစုမှာ မိမိစိတ်ပိုင်း ရုပ်ပိုင်း ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်ခြင်းသော် လည်းကောင်း၊ မိမိထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်း မရှိသောအရာများသော်လည်းကောင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ထိုအခက်အခဲမျိုး ကြုံတွေ့ရပါက ကိုယ့်ကိုကူမည့်သူရှိကြောင်း၊ ပြောဆိုဆွေးနွေး အကူအညီ တောင်းနိုင်မည့်သူရှိကြောင်း သိထားပါ။ ထိုအခက်အခဲများကို ထုတ်ဖော်ပြောဆို ဆွေးနွေးခြင်းမှာ အပြည့်အဝ ဖြစ်သင့်သော လုပ်သင့်သော အရာပင်ဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာအနှံ့မှ အထောက်အထားများအရ လူလေးဦးတွင် တစ်ဦးသည် စိတ်ကျန်းမာရေး အခက်အခဲများ တွေ့ကြုံရခြင်း ရှိသည်ဟူ၏။ ကိုယ်တစ်ဦးတည်းထင်ပြီး ကြိတ်မှတ်ခံစားစရာ မလိုချေ။

၅

အောင်မြင်မှု ဖြစ်ပေါ်နေခြင်း

SUCCESS



LOADING...



မုခ်ဦးပညာရေးအဖွဲ့အကြောင်းကို ကြားဖူးပါက ကျွန်တော်တို့သည် အထက်တန်းလွန်ကျောင်းများ၊ ဆရာ/ဆရာမများနှင့် အရပ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများအတွက် လုပ်ဆောင်ပေးနေကြောင်း သိရှိကြပေမည်။ သင်ကြားသူ ဆရာ/မများနှင့် သင်ယူသူအားလုံးတို့သည် သင်ခန်းစာများနှင့် ပြင်ပကမ္ဘာတို့တွင် အောင်မြင်မှု ရလိုကြသည်။ များသောအားဖြင့် ဆရာ/မများ ကိုယ်တိုင်သည်ပင်လျှင် လူငယ်လူရွယ်များ ဖြစ်ကြသည်။ သင်ကြားသူဆရာမများ ကိုယ်တိုင်သည်ပင်လျှင် အဆင့်မြင့်ပညာရေး သို့မဟုတ် မွမ်းမံ သင်တန်းများတွင် သင်ယူသူများအဖြစ် တက်ရောက်နေသော သင်ယူသူများလည်း ဖြစ်ပေမည်။ ဤစာအုပ်ကို ရွေးချယ်ဖတ်ရှုနေပါက စာဖတ်သူသည်လည်း အောင်မြင်မှု ရယူလိုသူတစ်ဦးဖြစ်မည်။ သို့မဟုတ်ပါကလည်း အနည်းဆုံးတော့ လူငယ်လူရွယ်များအတွက် အောင်မြင်မှုဆိုသည်မှာ မည်သည့်အရာဖြစ်ကြောင်း နားလည်လိုသူတစ်ဦး ဖြစ်ပေမည်။ သို့သော် အောင်မြင်မှုကို ရှုမြင်ပုံမှာ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး တူချင်မှ တူပေမည်။ မိမိ မိသားစုဝင်များ မောင်နှမများနှင့် မိမိ၏ အောင်မြင်မှုအမြင်များ ခံယူချက်များ တူညီပါသလား။ မိမိတစ်ဦးတည်းတွင်ပင် လွန်ခဲ့သော ၅နှစ်ခန့်က ခံယူချက်အမြင်များနှင့် လက်ရှိ ခံယူချက်နှင့် တူညီပါသလား။ နောင်လာမည့် ၁၀ နှစ်တွင်ရော လက်ရှိ ခံယူချက်ဖြင့်ဆိုချက်များ ပြောင်းလဲသွားနိုင်ပါသလား။

## အောင်မြင်မှုဆိုတာ ဘာလဲ

### စိန်ခေါ်မှု ၁

ကောင်းပါပြီ။ ချက်ချင်းပင် စဉ်းစားခန်းဝင်ရအောင်ပါ။ အောင်မြင်မှုအတွက် မိမိကိုယ်ပိုင်ဖွင့်ဆိုချက်ကို ရေးပါ။

အချို့သော ဖွင့်ဆိုချက်များ -

- ၁။ ကြွယ်ဝမှု၊ ကျော်ကြားမှုနှင့် အများလေးစားမှုကိုရခြင်း။
  - ၂။ ကြိုးပမ်းမှုတစ်ခု၏ ဦးတည်သောရလဒ်၊ မှန်ကန်သောရလဒ် ရရှိခြင်း။
- ဝက်ဘ်စတာ အဘိဓာန်

အောင်မြင်မှုတွင် တတိယအပိုင်းတစ်ခုလည်းရှိသည်။ ပထမနှင့် ဒုတိယမှာ ငွေကြေးနှင့် အာဏာဖြစ်သည်။ အဆိုပါ တတိယအပိုင်းကို မဏ္ဍိုင်လေးရပ်နှင့် တည်ဆောက်ထားပြီး ၎င်းတို့မှာ ကျန်းမာခြင်း၊ ပညာရှိခြင်း၊ အံ့ဩချီးကျူးတတ်ခြင်းနှင့် လှူဒါန်းမှုဝေခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။ အဆိုပါအချက်များ ပေါင်းစည်းလျှင် မိမိ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဘဝအတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေပြီး အမှန်တကယ် အောင်မြင်သူတစ်ဦး ဖြစ်လာစေမည်။

ဟက်ဖ်ဇင်တန်ပို့စ် သတင်းစာတိုက်တည်ထောင်သူနှင့် ဦးဆောင်အရာရှိ အေရီယာနာ ဟက်ဖ်ဇင်တန်

မိမိဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အတိုင်းအတာအတွင်း အကောင်းဆုံး အမြင့်ဆုံးအထိသို့ ရောက်အောင် ရေကုန်ရေခန်း ကြိုးစားနိုင်ခဲ့ပြီဟု မိမိကိုယ်ကို ကျေနပ်နှစ်သိမ့်နိုင်ခြင်း ကြောင့် ပေါ်ပေါက်လာသော စိတ်၏ ငြိမ်းချမ်းမှုသည်ပင်လျှင် အောင်မြင်မှု ဖြစ်သည်။

ဂျန်ဝုဒ်ဒင်၊ အမေရိကန် ဘတ်စကက်ဘောနည်းပြ

မိမိထားရှိလိုက်နာသော တန်ဖိုးများအတိုင်း နေထိုင်ခြင်းသည် အောင်မြင်မှုဖြစ်သည်။

တိုနီရှေး၊ ဇက်ပိုစ်၏ ဦးဆောင်အရာရှိ

မိမိတက်ကြွစွာ၊ လက်တွေ့ကျစွာ ပါဝင်လေလေ အောင်မြင်မှု ရှိသည်ဟု ခံစားရလေလေ ဖြစ်လိမ့်မည်။

ရစ်ချတ် ဘရန်ဆန်

ဘဝအောင်မြင်မှုဆိုသည်မှာ အဆက်မပြတ် ပျော်သထက်ပျော်ရွှင်လာခြင်းနှင့် အလေးထားဖွယ် ဘဝပန်းတိုင်များကို တစ်ဆင့်ပြီး တစ်ဆင့် ရောက်ရှိပြည့်စုံနိုင်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ဒီးပက် ချောပရာ

အောင်မြင်မှုဆိုသည်မှာ ရည်မှန်းချက် ၁ % နှင့် ချွေးသွေးရင်း ကြိုးပမ်းမှု ၉၉ % ပေါင်းစပ်ထားသည့်အရာ ဖြစ်သည်။

သောမတ်စ် အက်ဒီဆင်

## စိန်ခေါ်မှု ၂

မိမိ၏ အောင်မြင်မှုဖွင့်ဆိုချက်နှင့် ခုပင်ဖတ်လိုက်ရသော ဖွင့်ဆိုချက်များ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပါ။ တူညီသော ဖွင့်ဆိုချက်များ ရှိကြပါသလား။

## စိန်ခေါ်မှု ၃

အောင်မြင်သောသူတစ်ဦးဟု မိမိထင်မြင်သူတစ်ဦးအကြောင်းကို စဉ်းစားပါ။ ဘာကြောင့် ထိုသူ အောင်မြင်သည်ဟု ထင်ကြောင်းပါ ရှင်းလင်းရေးပြပါ။ စကားလုံးတစ်လုံးချင်းစီဖြစ်စေ၊ စာပိုဒ်တစ်ပိုဒ်လုံး ဖြစ်စေ ရေးနိုင်သည်။

ကောင်းပါပြီ။ အထက်ပါအတိုင်း စဉ်းစားရသည်မှာ သိပ်မခက်ခဲဟုထင်သည်။ ယခုမူ ကိုယ့်အကြောင်း ကိုယ် ပြန်စဉ်းစားပါ။ ဤအခန်းအစပိုင်းမှ သရုပ်ဖော်ပုံကို ပြန်စဉ်းစားကြည့်ပါ။ မိမိတွင် အောင်မြင်မှု အပြည့်အဝ ရရှိပြီး ဖြစ်ပါသလား။

မိမိကိုယ်ကို ပြန်ကြည့်ပါ။ ထို့နောက် ဘဝတွင် မိမိသည် မည်သည့်နေရာ ရောက်ရှိနေပြီဖြစ်ကြောင်း ပြန်စဉ်းစားပြီး မိမိအတွက် အောင်မြင်မှုဆိုသည်မှာ မည်သည့်အရာဖြစ်ကြောင်း စဉ်းစားပါ။ အောင်မြင်မှုဟု ဆိုနိုင်ရန် မည်သည့် သတ်မှတ်ချက်များ ထားထားသနည်း။ ရေတိုအတွက် (ရက်သတ္တပတ် အနည်းငယ်မျှ)၊ ရေလတ်အတွက် (၃ လ မှ ၂ နှစ်) သို့မဟုတ် ရေရှည်အတွက် (၂ နှစ်အထက်) အောင်မြင်မှုအကြောင်း စဉ်းစားပါ။ အဆိုပါ အချိန်ပိုင်းအသီးသီးတွင် အောင်မြင်မှုဆိုသည့်အရာကို မိမိ၏ ဖွင့်ဆိုမှုမြင်ပုံ တစ်သမတ်တည်း တူညီနိုင်မှုရှိ၊ မရှိ စဉ်းစားပါ။

## စိန်ခေါ်မှု ၄

မိမိအောင်မြင်မှုနှင့် ပတ်သက်ပြီး တွေးမိသမျှကို ချရေးပါ။ ပြီးခဲ့သည့် စိန်ခေါ်မှုတွင် ရေးသားခဲ့ပုံအတိုင်း စကားလုံးများ၊ ဝါကျများ၊ စာပိုဒ်များ ရေးသားနိုင်ပါသည်။

ရေတို	ရေလတ်	ရေရှည်

စိန်ခေါ်မှု ၄ သည် စိန်ခေါ်မှု ၃ ထက် စဉ်းစားရပိုခက်ပါသလား။ မိမိလေးစားအားကျသူတစ်ဦးဦး၏ အောင်မြင်မှုများအကြောင်းကို ရေးသားရခြင်းထက် မိမိကိုယ်ပိုင်အောင်မြင်မှုအကြောင်းကို ရေးသားရခြင်းက ပိုမို ခက်ခဲသည်ဟု ထင်ပါသလား။ လေးစားရသူများ၏ အောင်မြင်မှုမှာ မိမိအတွက် စဉ်းစားထားသော ကိုယ်ပိုင်အောင်မြင်မှုနှင့် တူညီပါသလား။ ထိုလေးစားရသူတစ်ဦး၏ အောင်မြင်မှု လမ်းကြောင်းကို မိမိလိုက်မည်ဖြစ်သလား။ သို့မဟုတ် ခြားနားသော အောင်မြင်မှုလမ်းကြောင်းတစ်ခုပေါ် ရောက်ရှိနေမည်လား။ စာဖတ်သူအနေနှင့် ဤအပိုင်းတွင် မိမိရေးသားခဲ့သည်ကို ပြန်လည်၍ လေ့လာရမည်တော့ ဖြစ်သည်။

# လူငယ်လူရွယ် အောင်မြင်မှု ဆောင်ကြဉ်းမည့် ကျွမ်းကျင်မှုများ

## စိန်ခေါ်မှု ၅

(က) မိမိဘဝတွင် မည်သည့် ကျွမ်းကျင်မှုများ လိုအပ်ပါသနည်း။ အချိန်ကြိုက်သလောက်သုံးပြီး စဉ်းစားပါ။ ဘဝနှင့် ပတ်သက်ပြီး မိမိထင်သလို ကျယ်ပြောစွာလည်း စဉ်းစားနိုင်သည်။ စဉ်းစားသမျှ စိတ်တွင်မြင်သမျှကို စာရင်းချရေးကြည့်ပါ။ စဉ်းစားမိသမျှ ဘယ်လောက်များများ အားမနာတမ်းသာ ချရေးပါ။

(ခ) ထို့နောက် စိန်ခေါ်မှု ၂ တွင် စဉ်းစားခဲ့သော မိမိအောင်မြင်မှုကို ရရှိနိုင်စေရန် လိုအပ်မည့် ကျွမ်းကျင်မှု တစ်ခုချင်းစီကို အထက်ပါစာရင်းတွင် အမှတ်ခြစ်ပါ။

ယခု စာဖတ်သူသည် မိမိဘဝတွင် လိုအပ်မည့် ကျွမ်းကျင်မှုများကို စာရင်းချရေးပြီးဖြစ်ရာ အောက်ပါ စာရင်းကိုလည်း ကြည့်ပါဦး။

- \* လေ့လာသင်ယူခြင်း ကျွမ်းကျင်မှုများ
- \* နည်းပညာဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ
- \* ကျန်းမာရေး ကျွမ်းကျင်မှုများ
- \* အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး ကျွမ်းကျင်မှုများ
- \* သက်မွေးလုပ်ငန်းပညာရပ် ကျွမ်းကျင်မှုများ
- \* သက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ
- \* ပညာသည်တစ်ဦး၏ ကျွမ်းကျင်မှုများ
- \* အိုင်တီ/ ကွန်ပျူတာ ကျွမ်းကျင်မှုများ
- \* ရှင်သန်နေထိုင်ခြင်း ကျွမ်းကျင်မှုများ
- \* ငွေကြေးဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ
- \* အိမ်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ
- \* ဘာသာစကားဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ

### စိန်ခေါ်မှု ၆

စိန်ခေါ်မှု ၅ တွင် ရေးသားခဲ့သော စာရင်းကို ပြန်ကြည့်ပါ။ ယခု ဖတ်လိုက်သော စာရင်းအောက်တွင် ကိုယ်ရေးခဲ့သော စာရင်းမှ ကျွမ်းကျင်မှုများ မည်မျှဝင်သွားနိုင်ကြောင်း ကြည့်ပါ။

ကျွမ်းကျင်မှုအားလုံးတို့ကို အပြီးသတ် အမျိုးအစားခွဲထားသော စာရင်းတော့ မဟုတ်ပါ။ ပေါင်းစပ်၍ရသော ကျွမ်းကျင်မှုများလည်း ရှိပါသည်။ ထို့ပြင် ကျွမ်းကျင်မှုတစ်ခုစီကိုလည်း ပိုင်နိုင်ကျင်လည်မှု မတူနိုင်ပေ။ လူအတော်များများက အထက်ပါ ကျွမ်းကျင်မှုများမှာ ဘဝတွင် မဖြစ်မနေလိုအပ်သော ကျွမ်းကျင်မှုများ ဖြစ်သည်ဟု ထင်ကြပြီး အချို့ကလည်း ထိုသို့ မထင်ကြပေ။ သို့သော် ထိုကျွမ်းကျင်မှုများကို ဘဝတွင် လိုအပ် မလိုအပ်ဆိုသည်မှာ ကိုယ်ဘယ်နေရာတွင် ဘယ်သူတွေနှင့် အများဆုံး အတူရှိသည်အပေါ် များစွာမူတည်သည်။ ဥပမာ - ကွန်ပျူတာကို ကောင်းစွာ အသုံးပြုခြင်းသည် အရေးကြီးသော ကျွမ်းကျင်မှုဖြစ်ပြီး ဝါးပင်အမျိုးအစားအများကို ခွဲခြားသိခြင်းမှာ သိပ်အရေးမကြီးဟု အချို့က ပြောသော် လည်း အချို့ကမူ ပြောင်းပြန်တွေ့မည် ဖြစ်သည်။ ကိုယ့်ဘဝအတွက် အရေးကြီးသော ကျွမ်းကျင်မှု ဆိုသည်မှာ ကိုယ့်ဘဝအခြေအနေများနှင့်သာ သက်ဆိုင်နေပြီး အချို့လူများတွင် အခြားသူများ မမြင်ဖူး မကြားဖူး၊ တွေးပင် မတွေးဖူးသော ကျွမ်းကျင်မှုများ ပိုင်ဆိုင်နေနိုင်ပါသည်။

ကျွန်တော်တို့ စစ်တမ်းထဲတွင် လူငယ်လူရွယ်များနှင့် ၎င်းတို့ ဆရာ/မများကို ယေဘုယျကျွမ်းကျင်မှုများ အကြောင်း မေးခွန်းများနှင့် အောက်ပါ သုံးမျိုးနှင့်သာ သီးသန့်သက်ဆိုင်သော ကျွမ်းကျင်မှုများအကြောင်း ကိုလည်း မေးခွန်းများ မေးမြန်းခဲ့ကြပါသည်။

- ၁။ တစ်ကိုယ်ရည်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ။
- ၂။ အခြားသူများကို သိနားလည်ခြင်းနှင့်ဆိုင်သော ကျွမ်းကျင်မှုများ။
- ၃။ စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ။

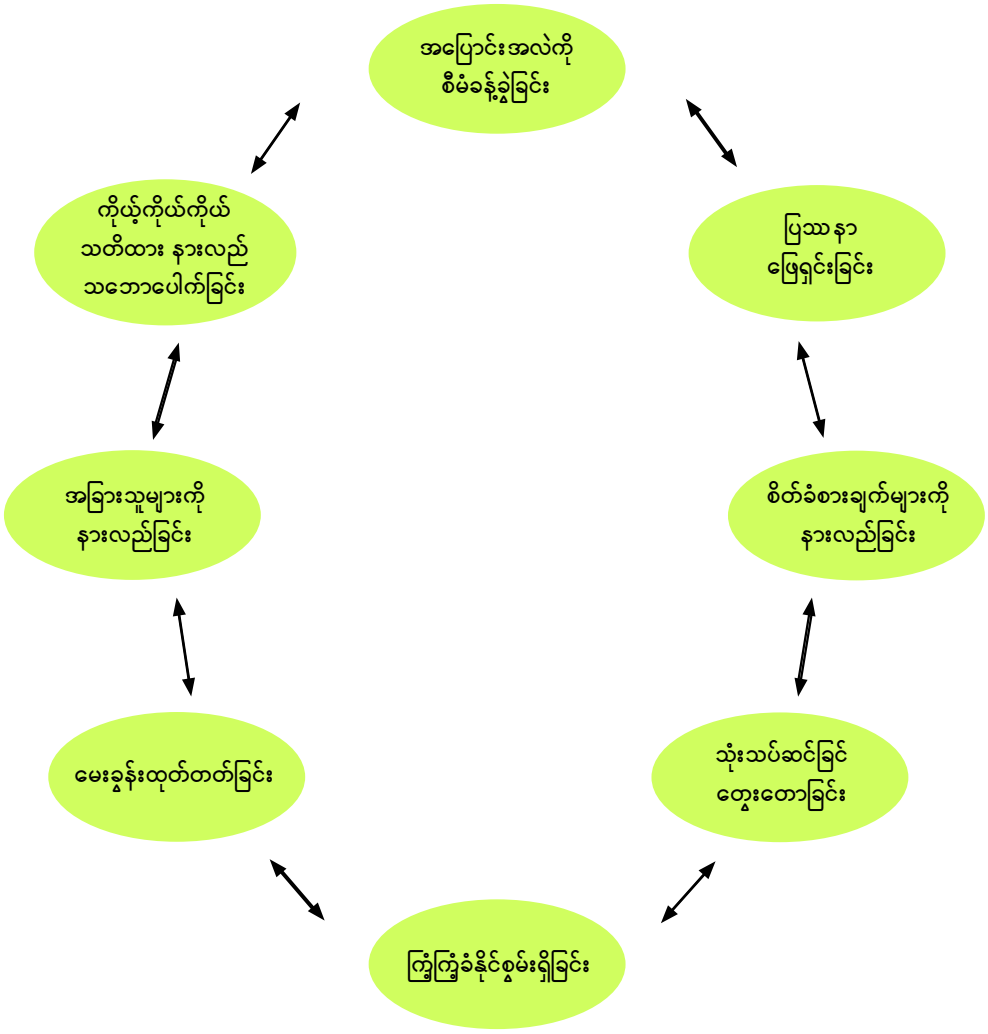
### စိန်ခေါ်မှု ၇

အောက်တွင် ဖွင့်ဆိုချက် ၃ ခု ပေးထားသည်။ ထိုဖွင့်ဆိုချက်များနှင့် အထက်ပါ အမျိုးအစားခွဲခြားမှု ၃ မျိုးတို့ကို တွဲစပ်ပေးပါ။ (အဖြေများကို စာမျက်နှာ ၁၅ တွင် ပြထားပါသည်။)

- (က) အခြားသူများနှင့် ဆက်ဆံခြင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ။
- (ခ) ပြဿနာများ ဖြေရှင်းခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်များချမှတ်ခြင်းနှင့် အပြောင်းအလဲများကို တုံ့ပြန် ဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်းရှိခြင်း။
- (ဂ) မိမိတစ်ကိုယ်ရည်နှင့်သာဆိုင်သော ကျွမ်းကျင်မှုများ။

အထက်ပါတို့အနက် မည်သည့် ကျွမ်းကျင်မှုမျှ သီးသန့်ကွဲပြားနေခြင်း မရှိပေ။ ထိုကျွမ်းကျင်မှုများကို သီးသန့်ခွဲပြီး အသုံးချနိုင်ခြင်းလည်း မရှိပေ။ ကျွမ်းကျင်မှုအားလုံးက အပြန်အလှန် ပတ်သက်မှုနှင့် အပြန်အလှန် ဖိုတည်မှုများ ရှိနေပါသည်။ ပြဿနာဖြေရှင်းမှု ပြုလုပ်ရန်အတွက် ပြဿနာရှိနေကြောင်း ဆင်ခြင်သုံးသပ်သိရှိရန် အရင်ဆုံး လိုအပ်မည်ဖြစ်သည်။ ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်တတ်ရန်အတွက် မိမိတွင် ရှိသော ရွေးချယ်စရာများကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်မိတတ်ရန် လိုအပ်သည်။ မိမိဘဏ္ဍာရေးကို မိမိစီမံခန့်ခွဲ တတ်ရန် ကိန်းဂဏန်းများကို တွက်ချက်နားလည်တတ်ရန်လိုအပ်သည်။ တစ်စုံတစ်ဦးနှင့် ပြဿနာတစ်ခုခု ဖြေရှင်းတတ်ရန်အတွက် ထိုသူကို နားမထောင်တတ်ဘဲ၊ မိမိနားလည်မှုကို ဆက်သွယ်ပြောပြနိုင်ခြင်း မရှိဘဲ အဆင်မပြေနိုင်ပေ။

လက်ရှိတွင် စာဖတ်သူက ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် ပတ်သက်ပြီး မိမိဘာသာ စဉ်းစားချက်များကို တင်ပြနေဆဲပင် ဖြစ်သည်။ မိမိအောင်မြင်မှုအတွက် ၎င်းတို့ကို မိမိလိုအပ်ခြင်းရှိ၊ မရှိကိုလည်း စဉ်းစားထားပြီးဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်တို့ စစ်တမ်းတစ်လျှောက်တွင် ဖြေဆိုသူများသည် ၎င်းတို့ ကျွမ်းကျင်မှု အနည်းဆုံးဖြစ်သောအရာ ကို အသိချင်ဆုံးဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။ စိတ်ဝင်စားဖို့ကောင်းသည်မှာ လူငယ်လူရွယ်များ ကိုယ်တိုင် လိုချင်ကြောင်း သတ်မှတ်သော ဦးစားပေးကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် ၎င်းတို့၏ ဆရာ/မများက လူငယ်များ အတွက် ဦးစားပေးသတ်မှတ်ထားသော ကျွမ်းကျင်မှုများမှာ အများအားဖြင့် သိပ်မကွာလှကြောင်းကို တွေ့ရခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့မှာ အောက်ပါအတိုင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။



၁။၀	၂။၂	၃။၀
<u>၁။၀</u>		
၁။၀		

### စိန်ခေါ်မှု ၈

အောက်ပါ ဖွင့်ဆိုချက်များနှင့် ပြီးခဲ့သော စာမျက်နှာမှ ကျွမ်းကျင်မှုများကို တွဲစပ်ပေးပါ။ (အဖြေများကို စာမျက်နှာ အောက်ခြေတွင် ပြထားသည်။)

- (က) အခြားသူများနှင့် မတူသော မိမိကိုယ်ကို မိမိနားလည်သဘောပေါက်မှုရှိပြီး အခြေအနေ အမျိုးမျိုးကိုလည်း မိမိအနေနှင့် မည်သို့ တုံ့ပြန်မိတတ်ကြောင်း နားလည်ခြင်း။
- (ခ) မိမိခံစားချက်များ၊ အခြားသူများ၏ ခံစားချက်များကို သိရှိသဘောပေါက်ခြင်းနှင့် တစ်ဦးစီ အလိုက်ဖြစ်စေ အဖွဲ့လိုက်ဖြစ်စေ ထိုခံစားချက်များကို စီမံခန့်ခွဲနိုင်ခြင်း။
- (ဂ) အပြောင်းအလဲများကို တုံ့ပြန်နိုင်တွယ်နိုင်ခြင်း။
- (ဃ) ဘဝအခက်အခဲ စိန်ခေါ်မှုများကို သဘောပေါက်နိုင်တွယ်နိုင်ခြင်းနှင့် ထိုအဖြစ်အပျက်များ ဖြစ်ပြီးတိုင်း ခံနိုင်ရည်မြင့်တက်လာခြင်း။
- (င) ပြဿနာများ ဖြေရှင်းရန်၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ခြင်း ဖြစ်စဉ်များကို အထောက်အကူပေးရန်နှင့် ဆိုလိုရင်းများ သတင်းစကားများကို ပိုမို ရှင်းလင်းစွာ နားလည်နိုင်ရေး အချက်အလက်များ ကောက်ယူစုဆောင်းခြင်း။
- (စ) မိမိလုပ်ဆောင်ခဲ့သည်တို့ကို ပြန်ကြည့်ခြင်း။ ဖြစ်ရပ်များကို ပြန်တွေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာ ယူခြင်း။
- (ဆ) ပြဿနာများအတွက် ဖြေရှင်းနည်းများ ရှာဖွေခြင်း။
- (ဇ) အခြားသူများ၏ ခံစားချက်များ၊ ပုပန်မှုများကို စိတ်ဝင်စားခြင်းနှင့် နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း။

စိန်ခေါ်မှု ၅ မှ မိမိ၏ ကျွမ်းကျင်မှု ၈ ခုတွင် အထက်ပါ ကျွမ်းကျင်မှုတစ်ခုခုပါပါသလား။ အထက်ပါ ကျွမ်းကျင်မှုများသည် မိမိ၏ စာရင်းတွင် ရှိသင့်ပါသလား။ ၎င်းတို့ကို စာဖတ်သူ လိုအပ်သည် ထင်ပါ သလား။

မည်သည့်နေရာရောက်ရောက်၊ မည်သူနှင့်အတူရှိရှိ၊ မည်သည့်အလုပ် လုပ်လုပ် အထက်ပါတို့မှာ မရှိမဖြစ် ကျွမ်းကျင်မှုများပင် ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့ကို စာဖတ်သူအနေနှင့် စဉ်းစားမိခြင်းပင် ရှိချင်မှ ရှိမည်။ သို့သော် ဆရာ/မများနှင့် အလုပ်ရှင်များအားလုံးတို့သည် ထိုကျွမ်းကျင်မှုများကို အလေးထားကြကြောင်းနှင့် ကျောင်းစာများ၊ စာမေးပွဲအဆင့်များထက် ပိုမို အရေးကြီးသည်ဟု ထင်ကြကြောင်း အထောက်အထား များ ရှိပါသည်။

		ဒွါဗြဲးဗွဲးဒွဲးဒွဲးဒွဲး (၈)
ဒွါဗြဲးလဲးလဲး ပွဲးပဲးပဲးပဲး (၉)	ဒွါဗြဲးဒွဲးဒွဲး ပွဲးပဲးပဲးပဲး (၁)	
ဒွါဗြဲးဒွဲးဒွဲးပဲးပဲး (၂)	ဒွါဗြဲးလဲးလဲး ပွဲးပဲးပဲးပဲး (၃)	
ဒွါဗြဲးပဲးပဲးပဲးပဲး (၄)	ဒွါဗြဲးပဲးပဲးပဲး (၅)	
ဒွါဗြဲးပဲးပဲးပဲးပဲး (၆)	ပဲးပဲးပဲးပဲးပဲး (၇)	
ပဲးပဲးပဲးပဲးပဲး (၈)	ပဲးပဲးပဲးပဲးပဲး (၉)	
		ပဲးပဲးပဲးပဲးပဲး (၁၀)



## စိန်ခေါ်မှု ၉

အောက်ပါ ဇယားကွက်ကို ကြည့်ပါ။

- (က) စာရင်းကို ဖတ်ပါ။ ဒေါင်လိုက်ကွက် ၂ ကွက်မှ ကျွမ်းကျင်မှုများ၏ ကွာခြားချက်များကို စဉ်းစားပါ။
- (ခ) ပြီးခဲ့သည့် သင်ခန်းစာမှ သိရှိခဲ့သည်တို့ကို အခြေခံပြီး အောက်ပါ ဒေါင်လိုက်ကွက်တစ်ခုစီတွင် ခေါင်းစဉ်တပ်ပေးပါ။

၁။ _____	၂။ _____
ချက်ပြုတ်ခြင်း	မိမိကိုယ်ကို သိရှိနားလည်ခြင်း
အသုံးအဆောင်များကို ဝါးဖြင့် ပြုလုပ်ခြင်း	အခြားသူများကို သိရှိနားလည်ခြင်း
အီးမေးလ် အသုံးပြုခြင်း	မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိခြင်း
စက်ဘီးစီးခြင်း	ဇွဲရှိခြင်း
ငါးဖမ်းခြင်း	မိမိစိတ်ခံစားချက်များကို ထိန်းသိမ်းခြင်း
ဘေးကင်းသော လိင်မှု (မလိုလားအပ်သော ကိုယ်ဝန်ရှောင်ခြင်းနှင့် ကူးစက်ရောဂါကာကွယ်ခြင်း)	ကျရှုံးခြင်းများကို ကြံကြံခံနိုင်ခြင်း
အလွတ်မှတ်သားခြင်းနှင့် ပြန်မှတ်မိနိုင်ခြင်း	မေးခွန်းများ မေးတတ်ခြင်း
စာရေးစာဖတ်တတ်ခြင်း	ပြဿနာဖြေရှင်းတတ်ခြင်း
ကိန်းဂဏန်းများ နားလည်ခြင်း	ရှင်သန်ဖွံ့ဖြိုးမှု ဦးတည်သော စိတ်နေစိတ်ထား

# လူငယ်အောင်မြင်ရေး

စာဖတ်သူ မည်သည့် ကွာခြားမှုတို့ကို သတိပြုမိပါသနည်း။

- အထက်ပါ ကျွမ်းကျင်မှုများအနက် တစ်ခြမ်းက အခြားတစ်ခြမ်းထက် လေ့ကျင့်ရယူရန် ပိုမို လွယ်ကူခြင်း ရှိသလား။
- ဘယ်၊ ညာ နှစ်ခြမ်းအနက် တစ်ခြမ်းတွင် စည်းမျဉ်း စည်းကမ်းများ သတ်သတ်မှတ်မှတ် ထင်ထင်ရှားရှား ရှိတတ်ပြီး တစ်ခြမ်းက အခြေအနေအပေါ်လိုက်ပြီး ပြောင်းလဲနိုင်ခြင်းမျိုး မြင်ရပါသလား။

စာဖတ်သူသာ ပထမအခန်းတစ်လျှောက်တွင်လည်း အာရုံစိုက်မှတ်သား နားလည်လာပါက အထက်ပါ မေးခွန်းအားလုံးကို ရှိသည်ဟု ဖြေပေလိမ့်မည်။

## စိန်ခေါ်မှု ၁၀

(က) ဇယားကွက်မှ ဒေါင်လိုက်အကွက် ၁ ပါ ကျွမ်းကျင်မှုများကို ကြည့်ပါ။

- i. မိမိတွင်ရှိသော ကျွမ်းကျင်မှုတစ်ရပ်တိုင်းဘေးတွင် အမှတ်ခြစ်ပါ။
- ii. မိမိတွင် ထိုကျွမ်းကျင်မှု အောင်မြင်ပိုင်နိုင်စွာ ရှိထားပြီဟု မည်သို့ သိသနည်း။

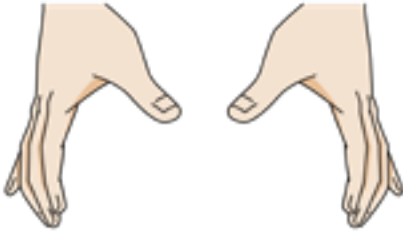
(ခ) ယခု ဒေါင်လိုက်အကွက် ၂ မှ ကျွမ်းကျင်မှုများကို ကြည့်ပါ။

- i. မိမိတွင်ရှိသော ကျွမ်းကျင်မှုတစ်ရပ်တိုင်း ဘေးတွင် အမှတ်ခြစ်ပါ။
- ii. မိမိတွင် ထိုကျွမ်းကျင်မှု အောင်မြင်ပိုင်နိုင်စွာ ရှိထားပြီဟု မည်သို့ သိသနည်း။

ကောင်းပါပြီ။ ခဏအကြာတွင် ဤအဖြေများကို ပြန်လည်လေ့လာကြည့်ရှုပါမည်။ ကျွန်တော် အစောပိုင်းတွင် ပြောခဲ့သည့်အတိုင်းပင် လူအမျိုးမျိုးက ကျွမ်းကျင်မှုများကို ဖွင့်ဆိုချက်အမျိုးမျိုး၊ အမျိုးအစား ခွဲခြားချက်အမျိုးမျိုးထားကြသည်။ သို့သော် အောက်ပါခွဲခြားပုံက အထက်ပါ ဇယားကွက်ပါ ကျွမ်းကျင်မှု အမျိုးအစား ၂ မျိုးကို ထင်ထင်ရှားရှား ကွဲပြားစေမည် ဖြစ်သည်။

အကွက် ၁ ကို အမာစား ကျွမ်းကျင်မှုများဟု ခေါ်ပါမည်။ အကွက် ၂ မှ ကျွမ်းကျင်မှုများကို အနုစား ကျွမ်းကျင်မှုများဟု ခေါ်ပါမည်။ အမာစား ဆိုသည်မှာ လက်တွေ့ဆန်သော မျက်မြင်ဖြစ်သော သဘောဆောင်ပါသည်။ အနုစားကျွမ်းကျင်မှုများဟူသည်မှာ ပြုပြင်ပြောင်းလဲလွယ်ခြင်း၊ လိုက်လျောညီထွေ ပြောင်းလဲနိုင်ခြင်း ဝိသေသများ ရှိပေမည်။ အမှန်တော့ အမာစားထက် အနုစား ကျွမ်းကျင်မှုများကို သင်ယူလေ့ကျင့်ရသည်မှာ ပိုမို ခက်ခဲပေလိမ့်မည်။ တစ်ဖက်ပါ စာမျက်နှာမှ သရုပ်ဖော်ပုံကို ကြည့်ပါ။

**အမာစား ကျွမ်းကျင်မှုများ**



- ✓ စည်းမျဉ်း စည်းကမ်းများ တစ်သမတ်တည်း ရှိသည်။
- ✓ ကျောင်းမှ သင်ပေးလိုက်သည်။ စာအုပ်များ၊ အင်တာနက်မှ သင်ယူနိုင်သည်။
- ✓ ကျွမ်းကျင်အောင် လေ့ကျင့်ရသည်မှာ အနည်းနှင့် အများ ပိုမို လွယ်ကူသည်။
- ✓ မိမိတစ်ဦးတည်း ရှိလည်း အသုံးပြုနိုင်သည်။
- ✓ ထိုကျွမ်းကျင်မှုများကို အသုံးပြုပုံ ပြောင်းလဲခြင်းမရှိ။

**အနုစား ကျွမ်းကျင်မှုများ**



- ✓ စည်းမျဉ်း စည်းကမ်းများ တစ်သမတ်တည်းမရှိ။
- ✓ စမ်းရင်း မှားရင်း၊ တွေ့ကြုံရင်း လေ့ကျင့်ရင်း သင်ယူရသည်။
- ✓ ကျွမ်းကျင်အောင် တစ်သက်လုံး လေ့ကျင့်ရမည်။
- ✓ အခြားသူများရှိမှ ထိုကျွမ်းကျင်မှုများကို အသုံးပြုနိုင်သည်။
- ✓ ထိုကျွမ်းကျင်မှုများကို အသုံးပြုပုံမှာ မိမိ၏ စိတ်ခံစားမှု၊ ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေနှင့် မိမိနှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံနေသော လူအမျိုးအစားကို လိုက်ပြီး ပြောင်းလဲမှုရှိသည်။

အဓိပ္ပာယ်ရှိသည်ဟု စာဖတ်သူ ထင်ပါသလား။ ဘဝတစ်လျှောက် မိမိသင်ယူခဲ့သော ကျွမ်းကျင်မှုများကို အထက်ပါ ဇယားကွက်နှင့် ဆက်စပ် စဉ်းစားနိုင်ပါသလား။ စိန်ခေါ်မှု ၉ မှ အမှတ်ခြစ်ထားခဲ့သော စာရင်းကို ပြန်ကြည့်ပါ။ အကွက် ၁ တွင် အချက်မည်မျှကို အမှတ်ခြစ်ခဲ့သနည်း။ အကွက် ၂ တွင် မည်မျှ အမှတ်ခြစ်ခဲ့သနည်း။ ဤစာအုပ်တစ်လျှောက်တွင် စာဖတ်သူသည် အကွက် ၂ မှ ကျွမ်းကျင်မှုများကို အပြန်ပြန်အလှန်လှန် စဉ်းစားသုံးသပ်နေမည်ဖြစ်သည်။ မိမိတွင် ထိုကျွမ်းကျင်မှုများ အမှန်တစ်ကယ် ရှိပါသလား။ ထိုကျွမ်းကျင်မှုများကို စာဖတ်သူ အမှန်တစ်ကယ် ပိုင်နိုင်ကျွမ်းကျင်ပါရဲ့လား။

## စိန်ခေါ်မှု ၁၁

အထက်ပါ အမာစား၊ အနုစား ကျွမ်းကျင်မှု ခွဲခြားချက်ကို သိရှိပြီး ဖြစ်သောကြောင့်၊ စိန်ခေါ်မှု ၅ မှ ကျွမ်းကျင်မှု အမျိုးအစားခွဲခြားချက် စာရင်းများကို ပြန်ကိုးကားပြီး ထိုစာရင်းဝင်ကျွမ်းကျင်မှုများကို အောက်ပါ ဇယားကွက်တွင် ဖြည့်ပါ။

အမာစား ကျွမ်းကျင်မှုများ	အနုစား ကျွမ်းကျင်မှုများ
ဥပမာ - ချက်ပြုတ်ခြင်း	ဥပမာ - အဖွဲ့နှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက် တတ်ခြင်း

အကွက် ၁ တွင် ရေးသမျှ ကျွမ်းကျင်မှုများမှာ အမာစားကျွမ်းကျင်မှုများဖြစ်ပြီး ဘဏ္ဍာရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ သက်မွေး၊ သင်ယူမှု စသည့် ခေါင်းစဉ်များ အောက်တွင်ပါသော ကျွမ်းကျင်မှုများ ဖြစ်ရမည်။ အနုစား ကျွမ်းကျင်မှုအကွက်တွင် ရေးထားသမျှသည် မိမိကိုယ်ကို နားလည်ခြင်း၊ အခြားသူများကို နားလည်ခြင်းနှင့် စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ ဖြစ်နေရမည်။

အထက်ပါ ဇယားကွက်တွင် ထိုသို့ မဖြည့်ထားပါက ယခုပင် ပြန်လည်ပြင်ဆင်ပါ။

## စိန်ခေါ်မှု ၁၂

ရေးခဲ့သော စာရင်းများကို ဖတ်ကာ ကိုယ့်အောင်မြင်မှုမှာ မည်သို့ဟု မြင်ခဲ့ပုံ တစ်ကိုယ်ရည် အမြင် ယူဆချက်ကို ပြန်စဉ်းစားပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တော့ မညာတမ်း အားမနာတမ်း သုံးသပ်ရမည်။ အကွက် ၁ မှ အမာစား ကျွမ်းကျင်မှုများအနက် ကိုယ့်အောင်မြင်မှု ရရှိရန် မည်သည့် အောင်မြင်မှုများက အရေးကြီးသနည်း။ ထိုကျွမ်းကျင်မှုများကို ရရှိကျွမ်းကျင်ပြီးသား ဖြစ်ပါသလား။

- (က) မိမိအတွက် လိုလည်း လိုအပ်ပြီး ရှိလည်း ရှိပြီးဟု ထင်သော ကျွမ်းကျင်မှုများကို အမှတ်ခြစ်ပါ။
- (ခ) မိမိတွင် ရှိလည်းမရှိ၊ လိုလည်း မလိုအပ်ဟု ထင်သော ကျွမ်းကျင်မှုများတွင် ကြက်ခြေခတ်ပါ။
- (ဂ) မိမိအတွက် လိုအပ်သော်လည်း မရှိသေးဟု ထင်သော ကျွမ်းကျင်မှုများကိုမူ စက်ဝိုင်းဝိုင်းပါ။

လိုအပ်ချက်သည် လိုအင်ဆန္ဒနှင့် မတူပေ။ အချိန်၊ စိတ်ရည်မှုနှင့် ငွေကြေးတို့သာ အဆင်ပြေသောအခါမှ ရလျှင်လည်းဖြစ်သည့် အပိုဆောင်းအရာများမှာ လိုအင်များဖြစ်သည်။ မရှိလျှင် မရင်သန်နိုင်သော အရာများမှာမူ လိုအပ်ချက်များ ဖြစ်ကြသည်။ မိမိ၏ လိုအပ်ချက်များ လိုအင်များကို ကွဲကွဲပြားပြား သိရှိခြင်း၊ အဘယ်ကြောင့် လိုချင်ရသည်ကို သိခြင်းတို့မှာ မိမိဘဝအတွက် အရေးပါလာမည့် ကျွမ်းကျင်မှုများပင် ဖြစ်သည်။

သတင်းဆိုးတစ်ခုတော့ ပေးရဦးမည်။ ဤစာအုပ်တွင် ကျွန်တော်က အမာစား ကျွမ်းကျင်မှုများတွင်ပါသော အကြောင်းအရာများကို ရေးမည်မဟုတ်။ ထိုကျွမ်းကျင်မှုများကို အခြားစာအုပ်များ၊ သင်တန်းများ၊ ကျောင်းများ အစရှိသည်တို့တွင် ရရှိနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

ဤစာအုပ်သည် အနုစားကျွမ်းကျင်မှုများနှင့်ဆိုင်သည့် စာအုပ်ဖြစ်သည်။ အကွက် ၁ မှ အမာစား ကျွမ်းကျင်မှုများကို ကောင်းစွာပိုင်နိုင်လာစေရန် ကူညီပေးနိုင်သည့် အနုစားစွမ်းရည်များလည်း ဖြစ်သည်။

မိမိရေးသားထားသော အနုစားကျွမ်းကျင်မှုစာရင်းကို ပြန်ကြည့်ပါဦး။ အနုစားကျွမ်းကျင်မှုဟု စာရင်းပြုမှုကို သုံးသပ်ပါ။ အဘယ့်ကြောင့် အနုစားဟု စိတ္တလူမှုဟု သတ်မှတ်ခဲ့ပါသနည်း။

- ✓ မိမိ၏ ကြောင်းကျိုးဆင်ခြင်တတ်သော ဦးနှောက်သာမက ခံစားချက်များနှင့် ဆက်စပ်သော ဦးနှောက်ကိုပါ ထည့်သွင်း အသုံးပြုရမည်။
- ✓ ထိုကျွမ်းကျင်မှုများကို ရရှိနိုင်ရန်အတွက် မှားလိုက်၊ စမ်းသပ်လိုက်၊ ရှုံးနိမ့်လိုက် စိတ်ပျက် လဲကျလိုက်နှင့် အကြိမ်ကြိမ်အဖန်ဖန် ပြန်ထခြင်း၊ ကြိုးစားခြင်းများ ပြုခဲ့ရသည်။
- ✓ ထိုကျွမ်းကျင်မှုများကို အသုံးပြုမှုမှာ မိမိစိတ်ခံစားမှုအပေါ် မိမိရှိနေသည့် ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ်၊ မိမိဆက်ဆံနေသည့် လူအမျိုးမျိုးအပေါ် မူတည်နေမည်။
- ✓ ထိုကျွမ်းကျင်မှုများကို သင်ယူရရှိ ပြီးစီးသွားသည်ဟူ၍မရှိ။ အတွေ့အကြုံသစ်များ၊ နေရာသစ်များ၊ လူသစ်များ၊ အခြေအနေသစ်များပေါ်လာတိုင်း လိုက်လျောညီထွေပြောင်းလဲ လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်ပေမည်။

## စိန်ခေါ်မှု သု

**ကောင်းပါပြီ။ ပြီးခဲ့သော လုပ်ငန်းစဉ်အတိုင်း အနုစား ကျွမ်းကျင်မှုများကို သုံးသပ်ပါ။ အမှတ်ခြစ်၊ ကြက်ခြေခတ်နှင့် စက်ဝိုင်းဝိုင်းရမည်။**

မိမိစာရင်း ဘယ်လို ရှိပါသလဲ။ ကြက်ခြေခတ်တစ်ခုခု ပါပါသလား။

ကြက်ခြေခတ်တစ်ခုခု သင့်စာရင်းတွင် ရှိမနေသင့်ပါ။ ထိုကျွမ်းကျင်မှုများမှ တစ်ခုခုကို မလိုအပ်ဟု ထင်၍ မရပါ။ ကျွန်တော် အာမခံသည်။ လိုကို လိုပါသည်။ အောင်မြင်မှု ရရှိလိုပါက (အောင်မြင်မှုကို မိမိဘာသာ မည်သို့ ဖွင့်ဆိုသည်ဖြစ်စေ) ထိုကျွမ်းကျင်မှုများကို တစ်နည်းမဟုတ် တစ်နည်း လိုအပ်လာ လိမ့်မည်။

စက်ဝိုင်းက အမှတ်ခြစ်ထက် ပိုမို များပြားနေပါသလား။ စိတ်မပူပါနှင့်ဦး။ ထိုကျွမ်းကျင်မှုများကို ရရှိအောင် ကြိုးစားခြင်းမှာ တစ်ဘဝလုံး အဆက်မပြတ် လုပ်ဆောင်နေရမည့်အရာဖြစ်သည်။ ကျွန်တော် သည်လည်း လက်ရှိ ဤစာအုပ်ရေးသားနေချိန်တွင် အသက် ၄၆ နှစ်ရှိပြီ ဖြစ်သည်။ သို့သော် ကျွန်တော့် စာရင်းရှိ ကျွမ်းကျင်မှုများစွာကိုလည်း လေ့ကျင့်နေရဆဲပင် ရှိသေးသည်။

ထိုစွမ်းရည်များ၊ ကျွမ်းကျင်မှုများမှာ အလေ့အကျင့်လိုသည်။ ဇွဲနပ်လိုသည်။ သင်ယူရန်သာမဟုတ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာစေရမည်။

**အခြားသူများနောက် အောက်မကျစေရန်သာမဟုတ်၊ ထိပ်တန်းကိုပါရောက်ရမည်၊ တောင်ကြီးဖဝါး အောက်တင်မက ထိုတောင်တစ်ဖက်ကမ်းကိုပါ ထိုးဖောက်မြင်နိုင်ရမည်ဟူသည့် စိတ်ထားမျိုးနှင့် ဇွဲသန်သန်လေ့ကျင့်မှသာ ရရှိနိုင်မည့် ကျွမ်းကျင်မှုများ ဖြစ်ပေသည်။**

ထိုစိတ်ထားမျိုးကို ရှင်သန်ဖွံ့ဖြိုးမှု ဦးတည်သော စိတ်ထားဟု (growth mindset) ခေါ်သည်။

ယခုအချိန်မှစပြီး စာအုပ်တစ်လျှောက်လုံးတွင် စာဖတ်သူ၏ ရှင်သန်ဖွံ့ဖြိုးမှု ဦးတည်သော စိတ်ထားနှင့် အထက်ပါ ကျွမ်းကျင်မှုတို့ကို သုံးသပ်မှုများ ပြုလုပ်သွားမည် ဖြစ်သည်။ စာဖတ်သူသည်လည်း စာဖတ်ရင်း မေးခွန်းများကို တုံ့ပြန်ရင်း တက်ကြွမှုရှိနေရမည် ဖြစ်သည်။ စာဖတ်သူနှင့် ကျွန်တော်တို့မှာ ဆွေးနွေးခဲ့ပြီးသော ကျွမ်းကျင်မှုများအကြောင်း လေ့လာခြင်းနှင့် လူအများ၏ အမြင်လွဲ အယူလွဲများကို ဖြေရှင်းခြင်းတို့ ပြုလုပ်ပါမည်။ ဖွံ့ဖြိုးရှင်သန်မှု ဦးတည်သော စိတ်ထားကို အားပေးရင်း၊ မိမိကိုယ်ကို မေးခွန်းများမေးရင်း ရှေ့ဆက်ပါက ဤစာအုပ်အပြီးတွင် လူငယ်အောင်မြင်မှုအကြောင်း နားလည်သည့် လမ်းပေါ် ကောင်းစွာ ရောက်ရှိပေလိမ့်မည်။

### မှတ်သားရန်

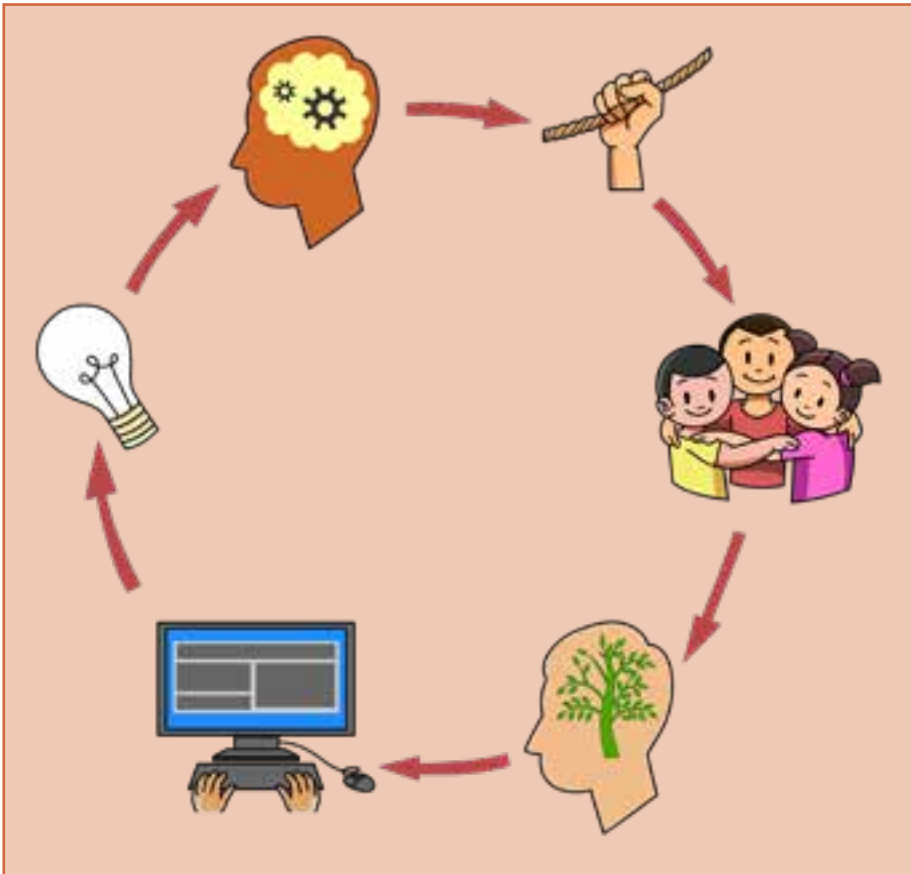
- ✓ သင်၏ လူငယ်လူရွယ် အောင်မြင်မှုအကြောင်း အကျဉ်းမိတ်ဆက်ထားခြင်းသာ ရှိသေးသည်။ ရှေ့ဆက်ပြီး ပြောဆိုဆွေးနွေးစရာ များစွာကျန်သေးသည်။
- ✓ ရှေ့ဆက်လေ့လာရမည့်၊ လေ့ကျင့်လုပ်ဆောင်ရမည့်အရာတို့မှာ တစ်ကိုယ်ရည်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ၊ အများကို နားလည်ခြင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများဖြစ်သည်။
- ✓ ထိုကျွမ်းကျင်မှုများကို သင်ခန်းစာတစ်ခု စာသင်ချိန်တစ်ခုဖြင့် ရိုက်သွင်းပေး၍မရ၊ ဘဝတစ်လျှောက် စဉ်ဆက်မပြတ် သင်ယူသွားရန် လိုအပ်သည်။
- ✓ ထိုစွမ်းရည်များ၊ ကျွမ်းကျင်မှုများကို သီးသန့်တစ်ခုချင်း ခွဲခြားသုံး၍မရ။ ပူးတွဲလေ့ကျင့်လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်သည်။

### အကြံပြုချက်များ

စာအုပ်ပိတ်လိုက်ပါ။ အပြင်ထွက်ပါ။ အခြားအရာတစ်ခုခုလုပ်ပါ။ ဤနေရာအထိ စဉ်းစားလေ့ကျင့်လာသည်တို့ကို ပြန်တွေးပါ။ မိတ်ဆွေများ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၊ သားသမီးများ၊ မိဘများ၊ မောင်နှမများနှင့် စကားစမြည် ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။ အောင်မြင်မှုကို သူတို့ မည်သို့ အဓိပ္ပာယ်ဖော်ကြောင်း မေးပါ။ မည်သည့် အောင်မြင်မှု မှတ်တိုင်များကို လိုချင်ကြောင်းနှင့် မည်သို့ ရောက်အောင် သွားရမည်ဆိုသည်ကို သိ၊ မသိ ဆွေးနွေးပါ။ အပြောင်းအလဲအကြောင်း ဆွေးနွေးပါ။ မိမိတွင် ရှိနေသည်ဟု ထင်ထားသော အကန့်အသတ်များ အလွန်တွင် ဖြစ်ပွားတတ်သော အပြောင်းအလဲများအကြောင်း စဉ်းစားပါ။ အပြောင်းအလဲတွင် ကောင်းကျိုးဖြစ်ပေါ်တတ်ကြောင်းနှင့် မိမိအကျိုးအရှိဆုံးဖြစ်အောင် မည်သို့ ကြိုးစားနိုင်ကြောင်း စဉ်းစားပါ။ ရှင်သန် ဖွံ့ဖြိုးမှု ဦးတည်သောစိတ်ထား မိမိတွင်အားသန်လာအောင် ပျိုးထောင်ပါ။ ယနေ့မှစပြီး ပိုအာရုံစိုက်နားထောင်ပါ။ ပိုနားလည်သဘောပေါက်အောင် ကြိုးစားပါ။ ယခုကိစ္စအများစုမှာ အလေ့အကျင့်နှင့် အောင်မြင်လိုသော ဆန္ဒသာ လိုအပ်ပါသည်။ စာအုပ်ကို ယခု ပိတ်လိုက်ပြီး ၁ ရက် ၂ ရက်နေမှသာ ပြန်ဖတ်ပါတော့။

၂

ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်မှုများ -  
အမည်သညာ အရေးပါသလား





ပြီးခဲ့သည့်အခန်းတွင် စာဖတ်သူသည် အောင်မြင်မှုဖွင့်ဆိုချက်များကို လေ့လာခဲ့ပါသည်။ မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင် ဖွင့်ဆိုချက်နှင့် အောင်မြင်မှုရှိလျှင် မည်သို့ ဖြစ်မည်ဆိုသည့်အကြောင်းကို စဉ်းစားခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ အကြံပြုချက်များကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ခဲ့ပါက အခြားသူတော်တော်များများနှင့်လည်း အောင်မြင်မှု အကြောင်း ဆွေးနွေးခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါမည်။

မိမိလိုအပ်သော ကျွမ်းကျင်မှုများအကြောင်း၊ အထူးသဖြင့် တစ်ကိုယ်ရည်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ၊ အခြားသူများကို နားလည်ခြင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများပင် ဖြစ်သည်။

ဤအခန်းတွင်မူ အဆိုပါ ကျွမ်းကျင်မှုများကို ပိုမို နားလည်လာအောင် ရှာဖွေလေ့လာမည်။ ၎င်းတို့ကို မည်သို့ အမည်အမျိုးမျိုး သမုတ်ခေါ်ဝေါ်သည်ကို လေ့လာမည်။ ထိုကျွမ်းကျင်မှုများကို မည်သည့်အမည် သတ်မှတ်ခေါ်ဝေါ်သည်ဆိုသည်က တကယ်တမ်းရော အရေးကြီးပါသလား။

ပြဇာတ်ဆရာကြီး ဝီလျံရှိတ်စပီးယား၏ နာမည်ကျော်ပြဇာတ်တစ်ပုဒ်ဖြစ်သော ရိုမီယိုနှင့် ဂျူးလိယက် ပြဇာတ်တွင် ဂျူးလိယက်က ပြောလိုက်သည်။

“အမည်သညာ အရေးပါရဲ့လား။ နှင်းဆီလို့ ခေါ်တဲ့အရာ ဘယ်လိုနာမည်ပဲ ပေးပေး ရနဲ့ကတော့ မွှေးဆဲလေ။”

### စိန်ခေါ်မှု ၁

အောက်ပါ ဖော်ပြချက်များအနက် ဂျူးလိယက်၏ ပြောစကားနှင့် ဆိုလိုရင်း အတူညီဆုံးမှာ မည်သည့် စာကြောင်း ဖြစ်သည်ဟု ထင်မိပါသနည်း။

- (က) ပင်ကိုယ်ကွဲပြားသော်လည်း အမည်ချင်းတူသောအရာများ များစွာရှိသည်။
- (ခ) ဘာကိုပြောသလဲ နားလည်သည်ဆိုက ဘာအမည်ခေါ်ခေါ် အရေးမကြီးပေ။
- (ဂ) တစ်စုံတစ်ရာကို မည်သည့် အမည်ပေးပေး ထိုအရာ၏ ဝိသေသများမှာ ပြောင်းလဲသွားသည်ဟု မရှိပေ။

ရှိတ်စပီးယားပြောပုံဆိုပေါက်မှာ ရှေးဆန်သော်ငြားလည်း အဓိပ္ပာယ်မှာ နားလည်ရလွယ်ပါသည်။ နှင်းဆီတစ်ပွင့်ကို မည်သည့် အမည်တပ်သည်ဖြစ်စေ ရနံ့မွှေးကြိုင်ခြင်းသည် ပြောင်းလဲမည်မဟုတ်။ လှပခြင်းလည်း ပြောင်းလဲမည်မဟုတ်။ တွေးလုံးကောင်းသည် ဆိုနိုင်သည်။ သို့သော် အများလက်ခံသိရှိ ထားသည့် အမည်များမဟုတ်ဘဲ ခေါ်လိုရာ အမည်များသုံးကြပါက အတော်ရှုပ်ထွေးစရာ ရှိပေမည်။ တွေးကြည့်ပါ။ လူစိမ်းတစ်ဦးက စာဖတ်သူကို ‘ဒီနာနတ်သီးလေး စားလို့ ကောင်းတာဗျာ၊ စားပါဦးဗျ’ ဟု လာပြောသည် ဆိုပါစို့။ သို့သော် သူ့လက်ထဲကိုင်ထားသည်က သရက်သီးကြီးဖြစ်နေပါက မိမိလည်း အူလည်လည်ဖြစ်သွားမည်။ စားလို့ကောင်းချင်ကောင်းမည် မှန်သော်လည်း သရက်သီးက နာနတ်သီးမှ မဟုတ်တာဟု မတွေးမိဘဲ နေနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။



# လူငယ်အောင်မြင်ရေး

ဘာသာစကားတို့သည် တိုးတက်ပြောင်းလဲသော သဘာဝရှိသည်။ လူငယ်ဗန်းစကားများ၊ ဒေသိယစကား အသုံးကွဲများ၊ စကားအလင်္ကာများတို့၏ အစုလိုက် အဓိပ္ပာယ်များပေါ် မူတည်ပြီး စကားလုံးများတွင်လည်း အဓိပ္ပာယ်သစ်များ ပေါ်လာသည်။ သို့သော် အချို့စကားလုံးများ (ဥပမာ - ပညာရပ်ဆိုင်ရာ စကားလုံးများ) မှာ ကာလတစ်လျှောက်တွင် ဆိုလိုရင်း တသမတ်တည်း ရှိပေမည်။ သို့မှသာ အဓိပ္ပာယ် ရှုပ်ထွေးခြင်း၊ နားလည်မှုလွဲခြင်းကို ရှောင်ရှားနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

## စိန်ငါးမူ ၂

ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်မှုဆိုသည့် စကားလုံး မည်သို့ အစပြု မွေးဖွားလာခဲ့သည် ထင်သနည်း။

- (က) ၁၉၃၅ တွင် မဟတ္တမ ဂန္ဓိက အိန္ဒိယပြည်သစ်တည်ထောင်ရန် လိုအပ်သော ကျွမ်းကျင်မှုများ အကြောင်း ပြောဆိုရာတွင် ဤစကားလုံးကို စတင်အသုံးပြုခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။
- (ခ) ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီး WHO က ၁၉၈၀ အစောပိုင်းတွင် ခုခံအားကျဆင်းမှုရောဂါ ကာကွယ်ရေးအတွက် ဖန်တီးခဲ့သော အယူအဆဖြစ်သည်။
- (ဂ) ၁၈၀၀ ပြည့်နှစ်များတွင် ကိုလိုနီနယ်မြေများမှ လုပ်သားများ ပိုမိုထိရောက် ထက်မြက်လာအောင် လေ့ကျင့်ပေးရာတွင် သုံးခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်မှုများဟူသည့် စကားလုံးကို ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီး WHO က ၁၉၈၀ ပြည့်နှစ်များတွင် စတင်တီထွင် အသုံးပြုခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုစကားလုံးအတွက် ရည်ရွယ်ချက် သတ်သတ်မှတ်မှတ်လည်း ရှိခဲ့သည်။ ၎င်းမှာ အိပ်ချ်အိုင်ဗီပိုးနှင့် ခုခံအားကျဆင်းမှု ကူးစက်ရောဂါ (အေအိုင်ဒီအက်စ်) တို့ ပျံ့နှံ့ခြင်းကို ကာကွယ်ရန်ဖြစ်သည်။ ထိုအချိန်က အဆိုပါ ရောဂါသည် ကမ္ဘာ့ အဆိုးရွားဆုံး ရောဂါပျံ့နှံ့မှုတစ်ခုလည်း ဖြစ်သည်။ ရောဂါအမျိုးအစားမှာ အသစ်လည်းဖြစ်ပြန်၊ ပျံ့နှံ့မှုကလည်း မြန်ဆန်ဖြစ်နေသည်။ ထိုစဉ်က ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီးက လူအများကို ဤရောဂါ မည်သို့ ကူးစက်ရရှိပြီး ပြန်လည်ပျံ့နှံ့နိုင်ကြောင်းနှင့် ကူးစက်ခြင်းကို မည်သို့ ကာကွယ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပညာပေးခြင်း မပြုလုပ်ပါက ကမ္ဘာ့လူဦးရေကိုပါ အကြီးအကျယ်ထိခိုက်နိုင်ကြောင်း မြင်ခဲ့၏။

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်မှု အစီအစဉ်များ၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ အများပြည်သူတို့ အထူးသဖြင့် ကလေး သူငယ်များနှင့် လူငယ်လူရွယ်များကို ပညာပေးရန်ဖြစ်သည်။ စုစည်းမှုရှိသော လက်ခံနိုင်ဖွယ်ဖြစ်သော၊ အကျိုးများသော ဘဝနေမှုပုံစံတစ်ခုကို လူ့အသိုင်းအဝိုင်းတွင်းမှ လူသားအားလုံး ရရှိနိုင်စေရန် ဖြစ်သည်။ ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်မှုများကို အပိုင်း ၃ ပိုင်း ခွဲခြားထားသည်။ ရုပ်ခန္ဓာပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဘဝသဟဇာတဖြစ်မှုနှင့် သည်းခံနိုင်မှုတို့ ပါဝင်ပါသည်။

## ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီး WHO ဆိုသည်မှာ

နိုင်ငံတကာ သံတမန်အခင်းအကျင်းတွင် ကုလသမဂ္ဂဟူသည့် နိုင်ငံတကာ ပူးပေါင်းမှုကြီးတစ်ရပ် ၁၉၄၅ တွင် ပေါ်လာသည့်အချိန်တွင် ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်းတစ်ရပ် ဖော်ဆောင်ရန်လည်း ဆွေးနွေးခဲ့ကြလေသည်။



ထို့နောက် ၁၉၄၈ ဧပြီ ၇ ရက်နေ့တွင် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီး WHO ကို စတင်ဖွဲ့စည်းလိုက်သည်။ ထိုနေ့ကိုလည်း ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးနေ့အဖြစ် သတ်မှတ်ကျင်းပကြသည်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီးတွင် ဝန်ထမ်း ၇၀၀၀ ကျော်မျှ အလုပ်လုပ်နေပြီး နိုင်ငံပေါင်း ၁၅၀ ကျော်တွင် နိုင်ငံအလိုက်ရုံးခွဲများ ဖွင့်လှစ်ထားသည်။ ဒေသတွင်းရုံးခွဲ ၆ ရုံးရှိပြီး ဂျပန်တွင် ပင်မရုံးချုပ် တည်ဆောက်ထားပါသည်။

ဤအဖွဲ့ကြီးသည် အောက်ပါ စည်းမျဉ်းမူဘောင်များဖြင့် လုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ပါသည်။

- “ • ကျန်းမာရေးဆိုသည်မှာ ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်းနှင့် လူမှုဆက်ဆံရေးပိုင်းများတွင် ပြည့်ဝကောင်းမွန်နေသော အခြေအနေတစ်ရပ်ကို ခေါ်ဆိုခြင်းဖြစ်ပြီး ရောဂါဘယ မရှိရုံ သက်သက်ကို ခေါ်ဆိုခြင်းမဟုတ်ပေ။
- ရနိုင်သည့် အကောင်းဆုံးကျန်းမာရေး အခြေအနေကို ရရှိနိုင်ခြင်းသည် လူသားအားလုံး လူမျိုး၊ ဘာသာ၊ နိုင်ငံရေးယုံကြည်ချက်၊ စီးပွားအဆင့်အတန်း၊ လူမှုအဆင့်အတန်း မခွဲခြား တန်းတူ ရရှိသင့်သော အခွင့်အရေးများထဲမှ အခွင့်တစ်ရပ်ဖြစ်သည်။
- ပြိမ်းချမ်းရေးနှင့် လုံခြုံရေးကို ရရှိနိုင်ရန်မှာ လူသားအားလုံး၏ ကျန်းမာရေးပေါ်တွင် မှီတည်နေပြီး ထိုကျန်းမာရေးကောင်းကို လူသားအားလုံး ရရှိနိုင်ရန်အတွက် တစ်ဦးချင်းစီနှင့် နိုင်ငံအချင်းချင်းကြား အပြည့်အဝ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု ရှိမှသာ ဖြစ်နိုင်မည်။
- ကျန်းမာရေး မြှင့်တင်မှုနှင့် ရောဂါထိန်းချုပ်မှု (အထူးသဖြင့် ကူးစက်ရောဂါများ ထိန်းချုပ်ကုသခြင်း) တို့တွင် နိုင်ငံအသီးသီးတို့မှာ တိုးတက်အောင်မြင်မှု ကွာဟခြင်းသည် အားလုံးအတွက် ခြိမ်းခြောက်မှုတစ်ရပ် ဖြစ်သည်။
- ကျန်းမာရေးကို အပြည့်ဝဆုံးခံစားနိုင်စေရန်အတွက် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ၊ စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာနှင့် အခြားဆက်နွှယ် ဗဟုသုတများ၏ ကောင်းကျိုးကို လူအားလုံး သိရှိစေရေး ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သည်။
- ပြည်သူလူထု၏ ကျန်းမာရေးကို မြှင့်တင်ရာတွင် ပြည်သူတို့၏ ကျန်းမာရေး အသိပညာချိန်မြှင့်မားသော အတွေးအမြင်ရှိခြင်းနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းတို့မှာ အဓိက အရေးပါသော အချက်များဖြစ်သည်။
- နိုင်ငံအစိုးရများသည် ၎င်းတို့ ပြည်သူများ၏ ကျန်းမာရေးအတွက် တာဝန်ရှိသည်။ ၎င်းတာဝန်ကို ဖြည့်ဆည်းရမည့် တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်းမှာ ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုရေး ဝန်ဆောင်မှုများ ဖူလုံစွာ ပေးရန်ပင်ဖြစ်သည်။ ”

## စိန်ခေါ်မှု ၃

မှန်/မှား ရွေးပါ။ မှားပါက အဘယ့်ကြောင့် မှားယွင်းကြောင်း ရှင်းပြပါ။ (အဖြေများကို စာမျက်နှာ အောက်ခြေတွင် ပြထားသည်။)

- (က) ကျန်းမာရေးဆိုသည်မှာ ရုပ်ခန္ဓာကျန်းမာရေး၊ စိတ်ပိုင်းပျော်ရွှင်ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုရေး ပြည့်စုံကောင်းမွန်မှု ပြည့်ဝစွာ ရှိခြင်းကို ခေါ်သည်။
- (ခ) ကျန်းမာရေးဟူသည့် အခွင့်အရေးကို လူအားလုံး မဖြစ်မနေ ရရှိသင့်သည်တော့ မဟုတ်ပါ။ အချို့ လူအုပ်စုများသည် ထိုအခွင့်အရေးတွင် မပါဝင်ပါ။
- (ဂ) ငြိမ်းချမ်းရေးနှင့် လုံခြုံရေးရှိရန် ကျန်းမာရေးကောင်းသောလူများ ရှိမှဖြစ်မည်။
- (ဃ) ငြိမ်းချမ်းရေးနှင့် လုံခြုံရေးရရှိရန် အစိုးရရော ပြည်သူတစ်ဦးချင်းတွင်ပါ တာဝန်ရှိသည်။
- (င) ဆေးပညာနှင့် စိတ်ပညာ ဗဟုသုတတို့မှာ ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးသည်။
- (စ) ကျန်းမာရေးကောင်းသောလူများ ဖြစ်လာစေရန် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုနှင့် အသိပညာရေချိန် မြင့်သော အတွေးအမြင်ရှိရန် အရေးမပါလှပါ။
- (ဆ) ရှိသင့်သော ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဝန်းကျင်တည်ဆောက်မှုများကို ဆောင်ရွက်ရန် အစိုးရတွင် တာဝန်ရှိသည်။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီးက ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်မှုများကို အောက်ပါအတိုင်း ဖွင့်ဆိုသည်။

..... နေ့စဉ်ဘဝနေထိုင်မှုမှ စိန်ခေါ်မှုများ အခက်အခဲများ လိုအပ်ချက်များကို လူသားများ နိုင်နင်းစွာ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်အောင် အခြေခံထောက်ပံ့ပေးသည့် အပြုသဘောဆောင်သော လိုက်လျောညီထွေပြုတတ်သော အမှုအကျင့်များ ထွက်ပေါ်လာစေသော စွမ်းရည်များကို ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်မှုများဟုခေါ်သည်။

ဤစကားလုံးကို သုံးသည်မှာ ၎င်းတို့ တစ်ဖွဲ့တည်းဟု ထင်ပါသလား။ အထက်ပါ ဖွင့်ဆိုချက်မှာ တစ်ခုတည်းသော ဖွင့်ဆိုချက်ဟု ထင်ပါသလား။ မဟုတ်ပါ။ အခြားအဖွဲ့များတွင်လည်း ဖွင့်ဆိုချက်များ ရှိကြသည်။ ဥပမာ - ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂ ကလေးများ ရန်ပုံငွေ (ယူနီဆက်မ်) ကို ကြည့်ပါ။

	နွဲ့ (ဇ)
နွဲ့ (ဇ)	နွဲ့ (ပ)
။ဒုဂဇ္ဈိဂ္ဂန္ဓ င်းဒု - င်း (စ) ။ငြငြွး၂ခဇဒိဇ ဒုဃးဒုဝံဃ - င်း (ဇ)	နွဲ့ (ဃ)
နွဲ့ (ဘ)	
-----	
းငါဂ်ခဇ	

ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂ ကလေးများ ရန်ပုံငွေ (ယူနီဆက်မ်) က ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်မှုများကို အောက်ပါ အတိုင်း ဖွင့်ဆိုသည်။

..... နေ့စဉ်ဘဝနေထိုင်မှုမှ စိန်ခေါ်မှုများ အခက်အခဲများ လိုအပ်ချက်များကို လူတိုင်းက နိုင်နင်းစွာ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်အောင် အခြေခံထောက်ပံ့ပေးသည့် အပြုသဘောဆောင်သော၊ လိုက်လျောညီထွေပြုတတ်သည့် အမူအကျင့်များ ထွက်ပေါ်လာ စေသော စိတ္တလူမှုစွမ်းရည်များကို ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်မှုများဟုခေါ်သည်။

## ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂ ကလေးများ ရန်ပုံငွေ (ယူနီဆက်မ်) ဆိုသည်မှာ

ဒုတိယကမ္ဘာစစ်အပြီးတွင် ဥရောပတွင် ကလေးများ မှာ အငတ်ဘေးနှင့် ရောဂါများကို ခံစားရင်ဆိုင်ခဲ့ကြရ သည်။ ၁၉၄၆ ဒီဇင်ဘာတွင် ထိုကလေးများအတွက် အဝတ်အစား၊ ရိက္ခာနှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု များ ပေးနိုင်ရန်နှင့် ကလေးသူငယ်များ၏ ဘဝလမ်း ပေါ်တွင် ကျရောက်တတ်သော ဆင်းရဲမွဲတေမှုဒဏ်၊ အကြမ်းဖက်မှုဒဏ်၊ ရောဂါဘယနှင့် ခွဲခြားဖိနှိပ်ခြင်း ဒဏ်များကို ကာကွယ်တိုက်ဖျက်ရန်အတွက် အများ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နိုင်ရန်အတွက် ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂ ကလေးများ ရန်ပုံငွေကို တည်ထောင်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။



ကလေးသူငယ် အခွင့်အရေးနှင့် ကျန်းမာဝပြောစေမှုကို ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂကလေးများ ရန်ပုံငွေက ဖော်ဆောင် ကြိုးစားသည်။ မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ပူးပေါင်းပြီး နိုင်ငံပေါင်း ၁၉၀ ကျော်တွင် ထိခိုက်ခံရနိုင်ခြေ မြင့်မားသော ကလေးသူငယ်များနှင့် ဖယ်ကျဉ်ခံထားရသော ကလေးသူငယ်များအပါအဝင် ကလေးတိုင်း၏ အကျိုးစီးပွားအတွက် လုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်နေပါသည်။

### စိန်ခေါ်မှု ၄

ယူနီဆက်မ်နှင့် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့တို့၏ ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်မှု ဖွင့်ဆိုချက်များကို လေ့လာပါ။ ယူနီဆက်မ်က လူတိုင်းနှင့် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့က လူသားများဟု ပြောသည်က လွဲ၍ အဆိုပါ ဖွင့်ဆိုချက်နှစ်ခုအကြား အဓိက ခြားနားမှုကိုက ဘာဖြစ်ပါသလဲ။

### စိတ္တလူမှု၏ အဓိပ္ပာယ်

စကားလုံးကို သရုပ်ခွဲကြည့်ခြင်းနှင့် ဖွင့်ဆိုချက်များ ဖတ်ရှုခြင်း ပြုရမည်။ သို့သော် တစ်ဖက်စာမျက်နှာမှ စိန်ခေါ်မှုကို ဆောင်ရွက်ပါဦး။

## စိန်ခေါ်မှု ၅

အောက်ပါ ဝေါဟာရများကို ဖတ်ပါ။ ထို့နောက် စိတ္တလူမှုအကြောင်းပြောရာတွင် တွေ့ရမည်ထင်သော စကားလုံးတစ်လုံးတိုင်းကို အမှတ်ခြစ်ပြီး မှတ်သားထားပါ။

သိပ္ပံပညာ	စိတ်	စီးပွားရေးပညာ	ပါတီပွဲ	အမူအကျင့်/စရိုက်များ
လူမှုအဖွဲ့အစည်း	လူအများ	မှတ်သားသိရှိမှုနှင့်ဆိုင်သော	မူးယစ်ဆေး	
အရက်	လိင်ပိုင်းကျန်းမာရေး	ဘာသာစကား	ကျန်းမာမှု	တန်ဖိုးများ
	စိတ်ပညာ	လူမှုဗေဒ	သင်ယူလေ့လာခြင်း	
ကိုယ်ဝန်တားခြင်း/သားဆက်ခြားခြင်း		ဆေးရွက်ကြီး	ဦးနှောက်	

ကောင်းပါပြီ။ ကျွန်တော်တို့ ခန့်မှန်းချက်များ ရွေးချယ်ပြီးဖြစ်ရာ အဆိုပါ စကားလုံးကို သရုပ်ခွဲကြည့်မည်။ ဆိုက်ကို (စိတ္တ) ဆိုသည်မှာ စိတ္တဗေဒ စိတ်ပညာ (ဆိုက်ကိုလော်ဂျီ) ကို အတိုခေါ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဂရိဘာသာစကား (ဆိုက်ခံ) မှလာခြင်း ဖြစ်သည်။ လိုဂိုစိဟူသည့် စကားမှာ လေ့လာခြင်း အသိဖြစ်ရာ၊ စိတ္တဗေဒသည် စိတ်ကိုလေ့လာခြင်း၊ စိတ်အကြောင်း အသိပညာဟု ဖွင့်ဆိုနိုင်ပေမည်။

## စိတ်ပညာဆိုသည်မှာ

Merriam-Webster အဘိဓာန်တွင် စိတ်ပညာ (ဆိုက်ကိုလော်ဂျီအတွက်) အောက်ပါ ရိုးရှင်းလှသော ဖွင့်ဆိုချက်နှစ်ခုကို ပေးထားသည်။

- စိတ်နှင့် အမူအကျင့်အကြောင်း လေ့လာသော သိပ္ပံပညာရပ်
- လူတစ်ဦး သို့မဟုတ် လူအုပ်စု တစ်စု၏ တွေးခေါ်စဉ်းစားပုံ

Simple Wikipedia (ဝီကီပီးဒီးယား အခြေခံ) နှင့် (ဝီကီပီးဒီးယား) Wikipedia တို့တွင်မူ အတန်ငယ် ချဲ့ထွင်ရှင်းပြထားသည်မှာ -

“စိတ်ပညာဆိုသည်မှာ စိတ်၊ အတွေး၊ ခံစားမှုနှင့် အမူအရာများကို လေ့လာသော ပညာရပ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ဘာသာရပ်လေ့လာခြင်း တစ်ခုဖြစ်ပြီး လက်တွေ့အသုံးချ ကဏ္ဍများလည်းရှိပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများနှင့် အမူအရာများကို သိပ္ပံနည်းကျ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာလေ့လာခြင်းများ ပါဝင်သော ဘာသာရပ်လည်း ဖြစ်သည်။”

အကျဉ်းချုပ်ပြောလျှင် စိတ်ပညာဆိုသည်မှာ စိတ်၊ အမူအကျင့်များနှင့် လူတို့သည် တစ်ဦးချင်းနှင့် အုပ်စုလိုက် မည်သို့ စဉ်းစားတွေးခေါ်ကြကြောင်း လေ့လာခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

လေ့လာဆဲစကားလုံး၏ နောက်တစ်ပိုင်းကို ကြည့်ကြမည်။ လူမှုဟူသည့်စကားလုံး။ လူမှု (ဆိုရှယ်) ဟူသည့် စကားလုံးသည် ရှေ့နောက်စကားလုံး အဆက်အစပ်ပေါ် မူတည်ပြီး အဓိပ္ပာယ်များစွာ ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။ မိမိကိုယ်တိုင်သည် လူမှုရေးကောင်းသူတစ်ဦးဖြစ်မည်။ လူမှုရေးပွဲများ တက်ရောက်သည်။ မိမိ မိတ်ဆွေ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့် လူမှုကိစ္စများဆောင်ရွက်သည် စသည်ဖြင့် ပြောဆိုကြသည်။

## လူမှုရေးရာ ဆိုသည်မှာ

အဓိပ္ပာယ်မှာ -

- လူအများ အချင်းချင်းစုပွဲ စကားပြောဆိုခြင်းနှင့် ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာ ကိစ္စရပ်များကို အတူတကွ လုပ်ဆောင်ကြခြင်းနှင့် ပတ်သက်သည့်အရာများကို ခေါ်သည်။
- လူအများနှင့် စကားပြောဆို ဆက်ဆံခြင်းကို နှစ်သက်ခြင်း၊ လူတောတိုးရသည်ကို သဘောကျခြင်း။

*The Merriam-Webster အဘိဓာန်မှ*

လူမှုရေးနှင့်ဆိုင်သောဟု အနက်ဖွင့်နိုင်သည့် (ဆိုရှယ်) ဟူသည့် စကားလုံးသည် လူ့အသိုင်းအဝိုင်းဟု အဓိပ္ပာယ်ရသော (ဆိုစိုင်းရ်တီ) ဟူသည့် စကားလုံးမှ ဆင်းသက်လာသည်။ ၎င်းမှာ -

• ဥပဒေစည်းမျဉ်းတစ်ခုအောက်တွင်၊ တူညီစွာ ကျင့်သုံးကျသော ရိုးရာဓလေ့များ၊ လိုက်နာမှုတူသော တန်ဖိုးအရပ်ရပ်အောက်တွင် ယေဘုယျအားဖြင့် စုစည်းနေထိုင်သော လူအုပ်စုကို လူ့အသိုင်းအဝိုင်းတစ်ရပ်၊ လူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ရပ်ဟုခေါ်သည်။

*The Merriam-Webster အဘိဓာန်မှ ဆီလျော်အောင် ပြန်ဆိုသည်။*

လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကို လေ့လာသော ဘာသာရပ်ကို (လူမှုဗေဒ) ဆိုစီရီလော်ဂျီဟု ခေါ်သည်။

## လူမှုဗေဒဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း

“လူမှုဗေဒဆိုသည်မှာ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းများနှင့် အစုအဖွဲ့များအတွင်း လူတို့ အပြန်အလှန် ဆက်ဆံပတ်သက်မှုများကို လေ့လာသော ပညာရပ်ဖြစ်သည်။ လူမှုသိပ္ပံတစ်ရပ်လည်း ဖြစ်သည်။ လူမှုဗေဒလေ့လာသူများကို လူမှုဗေဒပညာရှင်များ (ဆိုစီရိုလိုဂျစ်) များဟု ခေါ်သည်။”

“ဥပဒေစည်းမျဉ်းတစ်ခုအောက်တွင်၊ တူညီစွာ ကျင့်သုံးကျသော ရိုးရာဓလေ့များ၊ လိုက်နာမှုတူသော တန်ဖိုးအရပ်ရပ်အောက်တွင် ယေဘုယျအားဖြင့် စုစည်းနေထိုင်သော လူအုပ်စုကို လူ့အသိုင်းအဝိုင်းတစ်ရပ်၊ လူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ရပ်ဟုခေါ်သည်။”

“Auguste Comte (၁၇၈၉ - ၁၈၅၇) က ဤဝေါဟာရကို ပထမဆုံး ဖော်ထုတ်ပြောဆိုခဲ့သူ ဖြစ်သည်။ စက်မှုဖွံ့ဖြိုးသော လူ့အသိုင်းအဝိုင်း ဖြစ်လာသောအချိန် လူအများအပြားက မြို့ပြများသို့ ရွှေ့ပြောင်းပြီး စက်ရုံများတွင် အလုပ်လုပ်ကြသောကြောင့် ပေါ်ပေါက်လာသော ပြဿနာများက လူမှုဗေဒဘာသာရပ် ပေါ်ပေါက်လာအောင် တွန်းပို့သောအားများပင် ဖြစ်သည်။”

“၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်များတွင် လူမှုဗေဒသည် လူမျိုးနွယ်များ၊ မျိုးစုများ၊ အဆင့်အတန်း၊ ကျား၊ မ ဖြစ်တည်မှု၊ မိသားစုနှင့် လူမှုဆက်ဆံရေးများကို လေ့လာစေ့ငုလာသည်။ ရာဇဝတ်မှုများ၊ အိမ်ထောင်ကွဲကွာမှုများစသည့် လူမှုအသွင်များ ပျက်စီးမှုတို့၏ အကျိုး ရလဒ်များကိုလည်း စူးစမ်းလာသည်။ လူမှုဗေဒသည် ကမ္ဘာ့လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအဆင့် ကိုလည်း စူးစမ်းလေ့လာသည်။”

*Simple Wikipedia & Wikipedia မှ ဆီလျော်အောင် ပြန်ဆိုထားသည်။*

အကျဉ်းချုပ်ဆိုလျှင် လူမှုဟူသည့် စကားလုံးကိုမြင်လျှင် လူ့အသိုင်းအဝိုင်းနှင့် ဆက်စပ်မှု အသေးစားသော် လည်းကောင်း၊ အကြီးစားသော်လည်းကောင်း ရှိသည်ဟု မှတ်နိုင်ပေသည်။

ကောင်းပါပြီ။ ယခု စိတ္တဗေဒနှင့် လူမှုဗေဒ စကားနှစ်ရပ်စလုံးကို လေ့လာပြီးဖြစ်သည်။ ထိုစကားနှစ်လုံးကို ပေါင်းစပ်လျှင် စိတ္တလူမှုဟူသည့် စကားလုံးရလေသည်။



## စိန်ခေါ်မှု ၆

ယခုပင် ဖတ်ရှုလိုက်ရသည်တို့အပေါ် မူတည်ပြီး စိတ္တလူမှုစကားလုံးကို ရိုးရှင်းစွာ ဖွင့်ဆိုရေးသားကြည့်ပါ။ မှန်သည် မှားသည် မရှိပါ။ မိမိကိုယ်ပိုင်အတွေးအရ ထိုစကားလုံးကို မည်သို့ ဖွင့်ဆိုကြောင်း မိမိဘာသာ သတိထားမိစေရန်သာ ဖြစ်ပါသည်။

## စိတ္တလူမှု စကားရပ်ကို ရှင်းလင်းချက်

- ၁။ စိတ်ပညာပိုင်းနှင့် လူမှုအပိုင်း နှစ်မျိုးလုံးနှင့် သက်ဆိုင်ခြင်း။ ဥပမာ - အိမ်ထောင်မှုတစ်ရပ် ပျော်ရွှင်စေရန် စိတ္တလူမှု အခြေအနေကောင်းများ လိုအပ်သည်။
  - ၂။ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုအခြေအနေများကို ဆက်စပ်စဉ်းစားခြင်း။ ဥပမာ - စိတ္တလူမှုဆေးဝါးနှင့် ကုသခြင်းများ။
- Merriam-Webster Dictionary*

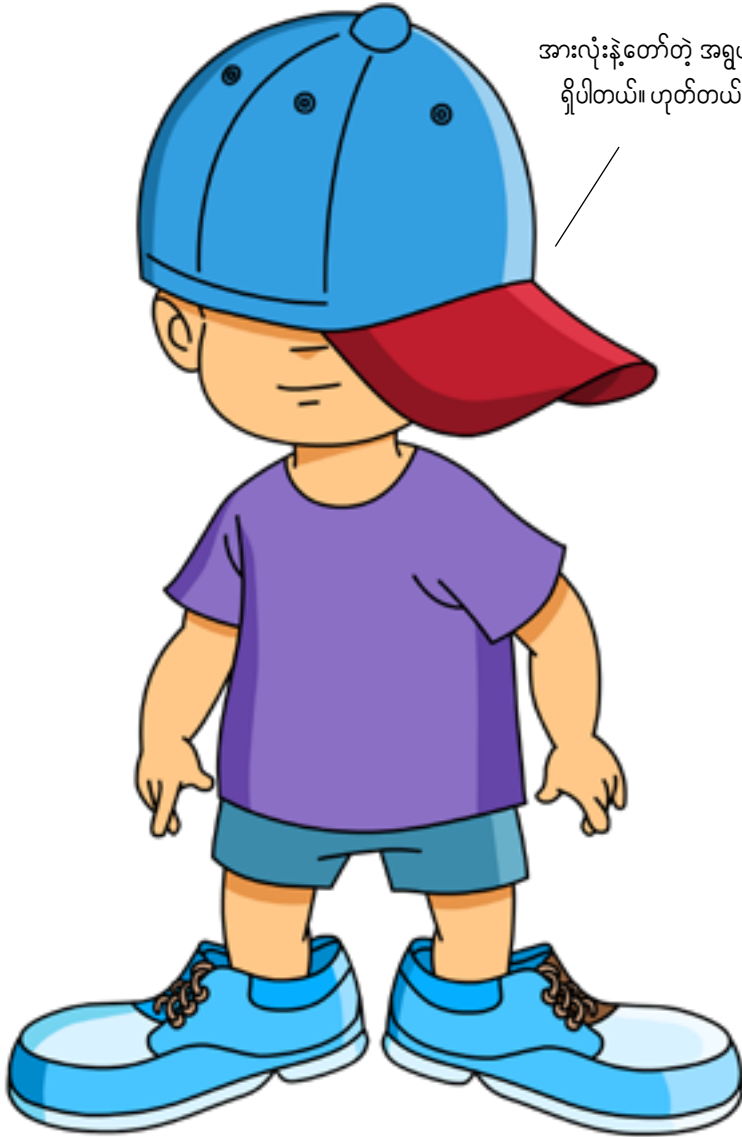
ပညာရှင်အချို့ကလည်း ပိုမို ပြည့်စုံစွာ ဖွင့်ဆိုကြသေးသည်။ 'Psychosocial Studies: An Introduction', by Woodward & Kath, 2015 ဟူသည့် စာအုပ်တွင် စိတ္တလူမှုရေးရာကို အောက်ပါအတိုင်း ဖွင့်ဆို ပြန်သည်။

‘စိတ္တလူမှု အမြင်ဆိုသည်မှာ စိတ်ပညာဆိုင်ရာ အချက်အလက်များနှင့် ပတ်ဝန်းကျင် လူမှုအခြေအနေတို့က ပေါင်းစပ်ပြီး လူတို့၏ ရုပ်ပိုင်း စိတ်ပိုင်း ကျန်းမာရေးနှင့် လှုပ်ရှား ဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်းအပေါ် မည်သို့ သက်ရောက်နေကြောင်း လေ့လာသည်။ ဤအမြင်မျိုး၊ လေ့လာချက်မျိုးသည် ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုစောင့်ရှောက်ရေးကဏ္ဍထဲမှ ပညာရှင်များ အတွက် အသုံးဝင်ပြီး ဆေးသုတေသီတို့နှင့် လူမှုဗေဒသုတေသီတို့များစွာ အသုံးပြုရသော ပညာရပ်လည်း ဖြစ်ပေသည်။’

### စိန်ခေါ်မှု ၇

- (က) မိမိကိုယ်ပိုင်ဖွင့်ဆိုချက်ကို ပြန်ကြည့်ပါ (စိန်ခေါ်မှု ၆)။ အဓိကအယူအဆများနှင့် မိမိ ဖွင့်ဆိုချက်တို့ မည်မျှ နီးစပ်ပါသနည်း။
- (ခ) မည်သည့် စကားလုံးများကို မြင်တွေ့ရမည်ဖြစ်ကြောင်း မှန်းဆခဲ့ခြင်းကို မှတ်မိပါသလား (စိန်ခေါ်မှု ၅)။ ထိုမှန်းဆချက်များနှင့် ယခု အဓိက အယူအဆများမှ စကားလုံးတို့ မည်မျှ တိုက်ဆိုင်ပါသနည်း။ မိမိ မှန်းဆချက်များ မည်မျှ မှန်ကန်ပါသနည်း။

ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂ ကလေးများ ရန်ပုံငွေ ယူနီဆက်ဖ်က ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်မှုများကို စိတ္တလူမှု စွမ်းရည်များဟု ယူဆပြောဆို၏။ ဆိုလိုသည်မှာ မိမိကျန်းမာရေးနှင့် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်နိုင်မှုများသည် မိမိ၏တစ်ကိုယ်ရည် စိတ်ပိုင်းအခြေအနေအရပ်ရပ်ပေါ်တွင် မူတည်သည်ဟု ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် မိမိ၏ လူမှုဝန်းကျင် (ကျယ်သည်ဖြစ်စေ၊ ကျဉ်းသည်ဖြစ်စေ) တွင် မိမိမည်သို့ နေထိုင်ပြုမူသည်နှင့်လည်း သက်ဆိုင်သည်ဟု ဆိုလိုသည်။ သို့ဆိုလျှင် စိတ္တလူမှုအမြင်ဖြင့် ကြည့်ပါက ထိုအမြင်သည် မိမိ တစ်ကိုယ်ရည်ပေါ်သာ မူတည်မှု ရှိကို ရှိရတော့မည် မဟုတ်လား။ ထို့ပြင် နည်းလမ်းတစ်ခုတည်းကိုပဲ ရေလဲသုံးနိုင်မှုလည်း ရှိမည်မဟုတ်။ အားလုံးအတွက် တစ်ပြေးညီ အသုံးဝင်သည့်အရာလည်း ရှိမည်မဟုတ်။ ကိုယ်သည် ကိုယ်သာဖြစ်သည်။ အခြားသူနှင့် မတူနိုင်။ လူတိုင်း၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ ပျိုးထောင်တည်ဆောက်မှု၊ ပတ်ဝန်းကျင်မှ ဖန်တီးတည်ဆောက်မှုများလည်း ကွာခြားကြမည်သာ ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ကျွန်တော်တို့သည် မတူသည်ထက် တူသည်က ပိုများပါသည်။ ထိုအကြောင်းကို ဤစာအုပ်တွင် ဆက်လက် ထုတ်ဖော်ရေးသားပါဦးမည်။



အားလုံးနဲ့တော်တဲ့ အရွယ်အစား ရှိပါတယ်။ ဟုတ်တယ်ဟုတ်

စာဖတ်သူ တွေ့ခဲ့သော စာပိုဒ်အတိုင်းပင် စက်မှုတော်လှန်ရေးဖြစ်စဉ်အတွင်းတွင် Auguste Comte က လူမှုဗေဒဟူသည့်စကားလုံးကို ပထမဆုံး တီထွင်အသုံးပြုခဲ့သည်။ လူများက အလုပ်ရှိရာနေရာသို့ အံ့လိုက်ကျင်းလိုက် ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ကြပြီး မရင်းနှီးသည့် လုပ်ငန်းခွင်အနေအထားများတွင် လုပ်ကိုင်ကြရသည့်အခါ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အခက်အခဲပြဿနာများအကြောင်းကို ဖော်ပြလေ့လာရန် ထိုစကားလုံးကို စတင်အသုံးပြုခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

စာဖတ်သူရော၊ နေရာရွှေ့ပြောင်းခြင်း ရှိဖူးပါသလား။ ပညာရေးအတွက်၊ အလုပ်အတွက်၊ အချစ်အတွက်၊ နေရာရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ရနိုင်ခြေ အလွန်မြင့်သည် မဟုတ်ပါလား။ တစ်စုံတစ်ဦးက အတင်းရွှေ့ပြောင်းခိုင်းခြင်းကြောင့်ပင် ဖြစ်ချင်ဖြစ်နိုင်သည်။

## စိန်ခေါ်မှု ၈

ဒေသတစ်ခုမှ တစ်ခုသို့ အချိန်ကာလ ကြာမြင့်စွာ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ကြသည့် မိမိသိရှိသူများကို စာရင်း ပြုစုပါ။ နမူနာပြထားသည်မှာ ကျွန်တော်သူငယ်ချင်း ကိုစည်သူအကြောင်း ဖြစ်သည်။

မည်သူနည်း	မည်သည့်နေရာမှ ပြောင်းခဲ့	မည်သည့်နေရာသို့ ပြောင်းခဲ့	ဘာကြောင့် ရွှေ့ပြောင်းခဲ့
စည်သူ	ရခိုင်ပြည်နယ်	ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံ	သင်္ဘောသားအဖြစ် လုပ်ကိုင်ရန်

ကောင်းပါပြီ။ စာဖတ်သူ စဉ်းစားမိသည့် လူများ မနည်းဘူးရှိမည်ဟုတ်။ ယခု ထပ်စဉ်းစားရမည်မှာ ထိုသို့ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ရသည့်အတွက် နေရာသစ်တွင်ရော၊ နေရာဟောင်းတွင်ပါ ထိုသူတို့ တွေ့ကြုံ ခံစားခဲ့ရမည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လူမှုဆိုင်ရာပြဿနာများအကြောင်း ဖြစ်သည်။

## စိန်ခေါ်မှု ၉

ပြီးခဲ့သည့် ဇယားကွက်ပါ ပုဂ္ဂိုလ်များအနက် တစ်ဦးကို ရွေးချယ်စဉ်းစားကာ ၎င်းတွင် မည်သည့် ပြဿနာများ ရှိခဲ့နိုင်ကြောင်း အောက်ပါ ဇယားကွက်တွင် ရေးပါ။ ယခုလည်း ကိုစည်သူအကြောင်းကို နမူနာ ရေးပြထားပါသည်။

နေရာဟောင်းတွင် ကြုံနိုင်ခြေရှိသော ပြဿနာများ	
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ	လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ
စည်သူမိသားစုက သူ့ကို အလွန်သတိရနေရသည်။	စည်သူပါသော ဘောလုံးအသင်းသည် ၎င်းတို့၏ အတော်ဆုံး တိုက်စစ်မှူးကို ဆုံးရှုံးလိုက်ရသည်။

နေရာသစ်တွင် ကြုံနိုင်ခြေရှိသော ပြဿနာများ	
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ	လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ
စည်သူ အိမ်အလွန်လွမ်းနေသည်။	နေရာသစ်မှ ဘာသာစကားကို စည်သူ မတတ်ချေ။

စဉ်းစားပြီးပါပြီလား။ ဖြေဆိုသူအားလုံးက မိမိတို့သိသူအသီးသီး ဒေသအသီးသီးအကြောင်းကို ဖြေကြမည်ဖြစ်ရာ အဖြေအမျိုးမျိုးထွက်မည်သာ ဖြစ်သည်။ မှန်သည် မှားသည် မရှိနိုင်ပါ။ ဤလုပ်ငန်း၏ အဓိကရည်ရွယ်ချက်မှာ စိတ္တလူမှုဟူသည့် စကားရပ်ပေါ်လာစေသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကိစ္စရပ်များနှင့် လူမှုကိစ္စရပ်များကို စဉ်းစားမိစေရန်သာဖြစ်သည်။ ဤစာအုပ်နောက်ပိုင်းတွင် အထက်ပါ ပြဿနာများနှင့် ပတ်သက်သော အယူအဆများကို ကျွန်တော်ဆက်လက်တင်ပြသွားပါမည်။

## စိန်ခေါ်မှု ၁၀

(က) မိမိဘဝအောင်မြင်ရေးအတွက် လိုအပ်သော ကျွမ်းကျင်မှုများကို အခန်း ၁ မှ စိန်ခေါ်မှု ၅ တွင် စာရင်းရေးခိုင်းခဲ့ပါသေးသည်။ ထိုစာရင်းကို ပြန်ကြည့်ပါဦး။ ထိုစာရင်းမှ စိတ္တလူမှု စွမ်းရည်များကို ရွေးထုတ်ပြီး အောက်ပါအကွက်တွင် ကူးယူရေးသားပါ။

ရေးပြီးပါပြီလား။ ကောင်းပါပြီ။ ထိုစာရင်း မည်သို့ ရှိပါသနည်း။ မူလရေးခဲ့သည့် စာရင်းထက် အများကြီး ပိုတိုတောင်းမည်ဟု ကျွန်တော်ထင်မိသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် စာရှုသူသည်

- ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်မှုအကြောင်း ပိုမို သိလာခြင်းနှင့်
- စိတ်ပညာဆိုင်ရာ၊ လူမှုဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များနှင့် ထိုနှစ်ခုပေါင်းပြီး စိတ္တလူမှုဖြစ်လာပုံကို ပိုမို ဧရာမမြင်ပြီးဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

(ခ) အထက်ပါ စိတ္တလူမှုစွမ်းရည်များ စာရင်းတွင် ထပ်မံရေးသားလိုသော စွမ်းရည်များ စဉ်းစားမိပါက ကလည်း ပေါင်းထည့်ရေးသားပါဦး။

အမည်သညာ အရေးပါသလား။ လာမည့် စာမျက်နှာ နှစ်မျက်နှာတွင် ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်မှုများ၊ အလားတူ ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် ပတ်သက်ပြီး အလုပ်လုပ်ဆောင်နေသော ထင်ရှားသည့် အဖွဲ့အစည်းကြီးများ ပါဝင်လာပါမည်။ ပြီးခဲ့သည့် စာမျက်နှာများတွင် ဖတ်ခဲ့သည့်အဖွဲ့နှင့် ပြန်စပ်ပါမည်။ ကမ္ဘာကျန်းမာရေး အဖွဲ့ကြီး ဖြစ်သည်။

### ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့

ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီးမှ သတ်မှတ်သော အရေးပါသည့် ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်မှုအချို့မှာ -

- ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ခြင်း။
- မှား၊ မှန် ခွဲခြားဝေဖန်ခြင်း/ လျင်မြန်ထက်မြက်စွာ နားလည်ဝေဖန်နိုင်ခြင်း။
- မိမိကိုယ်ကို နားလည်ခြင်း/ အသိ၊ သတိ ရှိခြင်း။
- စိတ်ခံစားမှု တည်ငြိမ်အောင်ထားနိုင်ခြင်း။
- ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း။
- ထိရောက်ကောင်းမွန်သော ဆက်သွယ်ကူးလူးမှု။
- ယုံကြည်မှုရှိပြီး ခိုင်မာစွာ ပြောဆိုလုပ်ဆောင်တတ်ခြင်း။
- ဖိစီးမှု၊ ဆုံးရှုံးမှု စိတ်ဒဏ်ရာများကို ထိန်းချုပ်ခံစားနိုင်ခြင်း။
- တီထွင်ဆန်းသစ် ဖန်တီးတတ်ခြင်း ဖောက်ထွက်စဉ်းစားခြင်း။
- လူမှုဆက်ဆံရေးကောင်းခြင်း။
- ကိုယ်ချင်းစာတတ်ခြင်း။
- ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်ခြင်း။

### ယူနီဆက်မ်

ပြီးခဲ့သည့် စိတ္တလူမှုအခြေခံ ဖွင့်ဆိုချက်ကိုပင် အခြေခံပြီး ကျွမ်းကျင်မှုနယ်ပယ် ၃ ခုအဖြစ် ခပ်လျော့လျော့ ယေဘုယျ ဖွင့်ဆိုခဲ့ခြင်းသည်။

- သိနားလည်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ - အချက်အလက် ဗဟုသုတများကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်းနှင့် အသုံးပြုခြင်း။
- တစ်ကိုယ်ရည် ကျွမ်းကျင်မှုများ - မိမိကိုယ်ကို စီမံခန့်ခွဲခြင်းနှင့် လွတ်လပ်အမှီခိုကင်းမှု ပိုမို အားကောင်းလာစေခြင်း။
- ဆက်ဆံရေးကျွမ်းကျင်မှုများ - အခြားသူများနှင့် ကူးလူးဆက်သွယ်ခြင်းနှင့် အပြန်အလှန် ဆက်ဆံခြင်းများ ထိရောက်စွာ ပြုလုပ်ရန်။

### ဗြိတိသျှကောင်စီ - ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများ

ဗြိတိသျှကောင်စီ၏ စာသင်ကျောင်းစနစ်များနှင့် ပတ်သက်သော လုပ်ငန်းများမှာ ကျောင်းသူ/ ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုရလဒ်များ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာစေရန် ကြိုးပမ်းခြင်းဖြစ်သည်။ သုတေသီများနှင့် ပညာရှင်များက ကမ္ဘာစီးပွားရေးတွင် လူငယ်များ ပါဝင်မှုပြုနိုင်ရန်အတွက် သင်ယူမှုစွမ်းရည် မြင့်မားစွာ ရှိထားရန် လိုအပ်သည်ဟု ဆိုကြသည်။ ၎င်းတို့ကို ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများဟုသော်လည်းကောင်း၊ ၂၁ ရာစုအတွက် အဓိကသင်ယူမှု စွမ်းဆောင်ရည်များဟု သော်လည်းကောင်း အမည်တပ်ခေါ်ဝေါ်လာကြပါသည်။ ဗြိတိသျှကောင်စီက ဖော်ပြထားသော ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများမှာ -

- ကောင်းဆိုးမှားမှန် ဝေဖန်စဉ်းစားခြင်းနှင့် ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း။
- ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း ကူးလူးဆက်ဆံခြင်း ကျွမ်းကျင်မှု။
- ဆန်းသစ်တီထွင်စဉ်းစားခြင်း စိတ်ကူးဆန်းထုတ်တတ်ခြင်း။
- နိုင်ငံသားကောင်းဖြစ်ခြင်း။
- ဒီဂျစ်တယ်အခြေခံများ နားလည်ကိုင်တွယ်တတ်ခြင်း။
- သင်ယူသူက ဦးဆောင်တတ်ခြင်းနှင့် တစ်ကိုယ်ရည် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ဆောင်ရွက်ခြင်း။

### ‘လူမှုနှင့် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ သင်ယူခြင်း စိန်ခေါ်မှု’

လွန်ခဲ့သည့် နှစ်အနည်းငယ်ခန့်က အမေရိကမှ ထိပ်တန်းပညာရှင်များနှင့် လူငယ်စွမ်းဆောင်ရည် မြှင့်တင်ရေးအဖွဲ့အစည်းများ ပူးပေါင်းကြပြီး လူမှုရေးနှင့် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ သင်ယူခြင်း စိန်ခေါ်မှု [www.selpractices.org](http://www.selpractices.org) ကို ဖန်တီးခဲ့ကြသည်။ ရည်ရွယ်ချက်မှာ အောက်ပါ အရည်အသွေးတို့ကို ဖော်ဆောင်ရန် အလားအလာကောင်းရှိသော အလေ့အထများကို ဖော်ထုတ် စုစည်းရန် ဖြစ်သည်။

- စိတ်ခံစားမှုများကို ထိန်းချုပ်ကိုင်တွယ်ခြင်း။
- ကိုယ်ချင်းစာ စဉ်းစားခြင်း။
- အသင်းအဖွဲ့လိုက် အလုပ်လုပ်ခြင်း။
- အစပြုဦးဆောင်ခြင်း။
- တာဝန်ယူခြင်း။
- ပြဿနာ ဖြေရှင်းတတ်ခြင်း။

ထို့နောက် ၎င်းတို့က အထက်ပါ စွမ်းဆောင်ရည် ခြောက်မျိုးအောက်တွင် စံနှုန်း ၃၂ ခုနှင့် အညွှန်း သတ်မှတ်ချက် ၅၈ ခု ပြုစုရေးသားထားကြပါသည်။



### ‘လေ့လာမှု၊ လူမှုရေးနှင့် စိတ်ခံစားချက်ဆိုင်ရာ သင်ယူမှုအတွက် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း’

လေ့လာမှု၊ လူမှုရေးနှင့် စိတ်ခံစားချက်ဆိုင်ရာ သင်ယူမှုအတွက် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း [www.casel.org](http://www.casel.org) သည် လူမှုရေးနှင့် စိတ်ခံစားချက်ဆိုင်ရာ သင်ယူမှုမြင့်တက်ရေးအတွက် လှုံ့ဆော်ခြင်းနှင့် အဆိုပါ အစီအစဉ်များအတွက် ဦးဆောင်မှုပေးခြင်းကို လုပ်ဆောင်ပြီး သင်ယူမှု နှုန်းစံများ သတ်မှတ်ပေးခြင်းလည်း ပြုလုပ်သည်။ ဤအဖွဲ့ကမူ အောက်ပါတို့အတိုင်း အဓိက စွမ်းရည် ၅ ရပ်ကို လူမှုရေးနှင့် စိတ်ခံစားချက်ဆိုင်ရာ သင်ယူမှုနှင့် ပတ်သက်ပြီး ဖော်ထုတ်ထား ပါသည်။

- မိမိအကြောင်း မိမိသိနားလည်ခြင်း။
- မိမိကိုယ်ကိုမိမိ စီမံခန့်ခွဲတတ်ခြင်း။
- တာဝန်ယူမှုရှိသော ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း။
- လူမှုအသိနားလည်မှုရှိခြင်း။
- ဆက်ဆံရေးများကို စီမံခန့်ခွဲတတ်ခြင်း။

### ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်မှု လက်စွဲ

အထက်ပါ ခေါင်းစဉ်နှင့် စာအုပ်တွင် ကလဲရ်ဟန်ဘူရီက ကလေးသူငယ်များနှင့် လူငယ်များ ပင်မမညာရေးကို ပိုမို ပါဝင်လာစေရေး ဦးတည်ရေးသားခဲ့သည်။ ၂၀၀၂ ခုနှစ်တွင် ထိုစာအုပ် ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက်မူ VSO နိုင်ငံရပ်ခြား စေတနာ့ဝန်ထမ်းများအဖွဲ့က အဓိကထောက်ပံ့ ကူညီခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုစာအုပ်တွင် စာရေးဆရာမ ကလဲရ်သည် အဓိကစွမ်းဆောင်ရည် ၅ ရပ် ကို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ခဲ့သည်။

- ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းနှင့် ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း။
- မှား/မှန် ဝေဖန်စဉ်းစားခြင်းနှင့် အတွေးသစ် ဖန်တီးစဉ်းစားခြင်း။
- ကူးလူးဆက်သွယ်ခြင်းနှင့် လူမှုဆက်ဆံရေး။
- မိမိကိုယ်ကို နားလည်သိရှိခြင်း။
- ကိုယ်ချင်းစာတတ်ခြင်း။

## အရွယ်ရောက်ပြီး သင်ယူသူ ဘက်စုံအကဲဖြတ်ခြင်းစနစ် CASAS မှ စွမ်းဆောင်ရည်များ

CASAS [www.casas.org](http://www.casas.org) အရွယ်ရောက်ပြီး သင်ယူသူ ဘက်စုံအကဲဖြတ်ခြင်းစနစ်သည် လူငယ် လူရွယ်များအတွက် အခြေခံကျွမ်းကျင်မှုများကို စစ်ဆေးခြင်းနည်းလမ်းများ ပေးသည့်အပြင် သင်ကြားပို့ချခြင်းကို တိုးတက်စေမည့် သင်ရိုးနည်းလမ်းများကိုလည်း ဖန်တီးပေးပါသည်။ လုပ်ငန်းခွင်များ၊ ရပ်ရွာများ၊ မိသားစုများအတွင်းတွင် ဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ငန်းတာဝန်များကို ကျွမ်းကျင်အောင်မြင်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်အတွက် လိုအပ်သော ကျွမ်းကျင်မှုပေါင်း ၃၆၀ ကျော်ကို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ထားပြီး အောက်ပါ ခေါင်းစဉ်ကြီး ၉ ခု အောက်တွင် ခွဲခြမ်းထည့်သွင်းထားပါသည်။

- အခြေခံလူမှုဆက်ဆံရေး။
- ကျန်းမာရေး။
- သင်္ချာ။
- ရပ်ရွာ ရင်းမြစ်များ။
- အမှီအခိုကင်းစွာ နေထိုင်ခြင်း။
- အလုပ်အကိုင်။
- သင်ယူမှုနှင့် စဉ်းစားဆင်ခြင်ခြင်း ကျွမ်းကျင်မှုများ။
- စားသုံးသူဆိုင်ရာ စီးပွားရေး အယူအဆ။
- အစိုးရနှင့် ဥပဒေ။

## မြန်မာနိုင်ငံအခြေခံပညာရေး

မြန်မာနိုင်ငံအစိုးရ အခြေခံကျောင်းများတွင်လည်း ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာဟူ၍ မူလသင်ရိုးနှင့် တွဲဖက်သင်ကြားလျက် ရှိပါသည်။ အောက်ပါ နယ်ပယ်များကို လွှမ်းမိုးသင်ကြားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

- သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နှင့် သန့်ရှင်းမှု။
- ရောဂါကာကွယ်မှု။
- မူးယစ်ဆေး၊ အရက်နှင့် ဆေးရွက်ကြီး။
- မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး။
- HIV/AIDS လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်သော ရောဂါများ။
- လူမှုဆက်ဆံရေး။
- စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး။

စာဖတ်သူကိုလည်း ချီးကျူးဖွယ်ပင်။ အဖွဲ့အစည်း ၈ ဖွဲ့၏ ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်မှု (သို့မဟုတ် လူမှုနှင့် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ စွမ်းရည်များ) ကို ခွဲခြားစုစည်းပုံ အမျိုးမျိုးသော ခေါင်းစဉ်ပေးပုံများကို ဖတ်ရှုပြီးဖြစ်သောကြောင့်ပင်။ ယူနီဆက်ဖ်ကဲ့သို့ ခေါင်းစဉ် ၃ ခုသာခွဲသော အဖွဲ့များမှသည် ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီးကဲ့သို့သော ခေါင်းစဉ် ၁၂ ခု ခွဲသည်အထိ လေ့လာပြီးသွားပါပြီ။ ထို့ပြင် ၎င်းတို့မှာ ခေါင်းစဉ်များသာ ရှိသေးသည်။ CASAS က မရှိမဖြစ် ကျွမ်းကျင်မှု ၃၆၀ ခုအထိပင် ရှိသည်ဟု ဆိုလိုက်သေးသည်။ ထိုကျွမ်းကျင်မှုများကို နာမည်များရွတ်တတ်ရုံ သိခြင်းမှာ အသုံးဝင်လှသည်တော့ မဟုတ်။ မည်သို့ သုံးရမည်ကို သိခြင်းတတ်ခြင်းကသာ အရေးကြီးလေသည်။

## စိန်ခေါ်မှု ၁၁

မိမိဖတ်ခဲ့သော စာရင်း ၈ ခုကို ပြန်ကြည့်ပါ။ စာရင်းတိုင်းတွင် မလွတ်တမ်းပါဝင်သော ကျွမ်းကျင်မှုများကို အောက်တွင် ချရေးပါ။

အထက်ပါ အဖွဲ့အစည်းများအားလုံးနှင့် တည်ဆောက်စုစည်းပုံ အစုံစုံတို့သည် ကျွမ်းကျင်မှုများကို နည်းလမ်းအမျိုးမျိုး၊ အမည်နာမ အဖုံဖုံတို့ဖြင့် ခွဲခြားတင်ပြကြသော်လည်း မည်သည့် နည်းလမ်းတစ်ခုကိုမျှ အများသဘောတူကြခြင်း မရှိသေးပေ။ မှန်သည်။ ခပ်ဆင်ဆင်တူသော နေရာများစွာရှိသည်။ အချို့သော ကျွမ်းကျင်မှုများကို တစ်ဖွဲ့ကခွဲ၊ တစ်ဖွဲ့က ပေါင်းပြီး ဖော်ပြထားခြင်းကဲ့သို့သော ဆင်တူမှုများ ရှိကြသော် လည်း စာရင်းနှစ်ခု ထပ်တူညီနေခြင်းကား မရှိပေ။

## စိန်ခေါ်မှု ၁၂

ကောင်းပါပြီ။ အထက်ပါစာရင်း ၈ ခုကို ပြန်ကြည့်ပါ။ ထို့နောက် အကြိမ်အရေအတွက် အများဆုံး တွေ့ရသော ကျွမ်းကျင်မှုများကို ရွေးထုတ်ရေးသားပါ။ ကျွမ်းကျင်မှု တစ်ခုတည်းဖြစ်စေ အခြား တစ်ခုခုနှင့် တွဲပြီးဖြစ်စေ အကြိမ်အရေအတွက် အများဆုံးတွေ့ရသော ကျွမ်းကျင်မှုများကို ဆိုလိုပါသည်။

နမူနာ ရေးသားချက် - ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းကို ၃ ကြိမ် တွေ့ရသည်။ သီးသန့်တစ်ခါ၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း နှင့် တွဲ၍ တစ်ခါ၊ မှား/မှန် ဝေဖန်စဉ်းစားခြင်းနှင့် တွဲ၍ တစ်ခါ တွေ့ရှိရပါသည်။

ယခုတစ်ခေါက်တွင် ပိုများစွာ ရေးနိုင်မည်မှာ သေချာသည်။ သို့သော်လည်း ၂ ကြိမ်နှင့်အထက် ဖော်ပြခြင်းခံရသည့် ကျွမ်းကျင်မှုရယ်လို့လည်း သိပ်မများလှသေးပေ။ ကျွန်တော် ဘာရည်ရွယ်ချက်နှင့် ဤသို့ ထောက်ပြနေရခြင်း ဖြစ်ပါသနည်း။

ဤစာအုပ်တွင် စာဖတ်သူက မိမိ၏ စိတ္တလူမှုကျွမ်းကျင်မှုများကို စဉ်းစားခြင်း ပြုစေချင်ပါသည်။ စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းဆိုင်ရာ၊ မိမိကိုယ်ကို မိမိ နားလည်ခြင်းဆိုင်ရာ အခြားသူများနှင့် ပတ်သက် ဆက်ဆံခြင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများပင်ဖြစ်သည်။ ဘဝတွက်တာ၊ အနုစားကျွမ်းကျင်မှု၊ လူမှုနှင့် စိတ်ခံစားချက်ဆိုင်ရာ၊ ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှု၊ အောင်မြင်မှု အုတ်မြစ်စသည်ဖြင့် မည်သည့်အမည်ပင် တပ်သည်ဖြစ်စေ အရေးမပါလှဟု ထင်ပါသည်။ အရေးပါသည်မှာ ဤကျွမ်းကျင်မှုများကို ပျိုးထောင်လေ့ကျင့်ပါက ဖွံ့ဖြိုးရှင်သန်မှုဦးတည်သောစိတ်ထား ပိုမို အားသန်လာပြီး ဘဝတွင် တွေ့ကြုံရသော ပြဿနာများကို ပိုမို ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်းရှိလာမည်ဖြစ်ကြောင်း စာဖတ်သူအနေနှင့် နားလည်သဘောပေါက်ရန်ပင် ဖြစ်သည်။

# အခန်း - ၂ | ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်မှုများ - အမည်သညာ အရေးပါသလား

ဖတ်ခဲ့သည်တို့ကို ပြန်စဉ်းစားလျှင်၊ အောက်ပါတို့နှင့် ပတ်သက်ပြီး အမြင်ကွဲများစွာ ရှိကြောင်း စာဖတ်သူ သဘောပေါက်မည် ဖြစ်သည်။

- ထိုကျွမ်းကျင်မှုတွင် မည်သည်သို့ ပါဝင်ကြောင်း။
- မည်သည်က မရှိမဖြစ် အရေးကြီးကြောင်း။
- ကျွမ်းကျင်မှုများကို မည်သို့ အုပ်စုဖွဲ့ပြီး မည်သည့် ခေါင်းစဉ်တပ်သင့်ကြောင်း။
- မည်သည့် ကျွမ်းကျင်မှုက ခေါင်းစဉ်အမျိုးမျိုးအောက်တွင် ပါနိုင်ကြောင်းတို့ ဖြစ်သည်။

စိတ္တလူမှု မဟုတ်သော အမာစား ကျွမ်းကျင်မှုများကို ပြန်ကြည့်ပါဦး။ ဥပမာ - ချက်ပြုတ်ခြင်း၊ ငွေကြေး စီမံခန့်ခွဲခြင်းနှင့် ကားမောင်းခြင်းကဲ့သို့ ကျွမ်းကျင်မှုများဖြစ်သည် (အခန်း ၁၊ စိန်ခေါ်မှု ၁၁ မှ)။ ၎င်းတို့ကို မည်မျှ မြန်ဆန်စွာ သင်ယူနိုင်မည်ဟု ထင်ပါသလဲ (သို့မဟုတ်) မည်မျှ မြန်ဆန်စွာ သင်ယူခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသနည်း။ ထိုကျွမ်းကျင်မှုများကို သင်ယူရရှိပြီး တစ်ဖက်ကမ်းခတ်ကျွမ်းကျင်နိုင်ရန် အချိန်မည်မျှ လိုလိမ့်မည်ဟု ထင်ပါသနည်း။ ထိုကျွမ်းကျင်မှုများအတွက် စည်းမျဉ်းများမှာ ပြောင်းလဲတတ်သည်ဟု ထင်ပါသလား။ ဥပမာ - သင်္ချာမှာ မည်သည့်နေရာရောက်ရောက် သင်္ချာပင်ဖြစ်သည်။ ၂+၂=၄ ဖြစ်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင်လည်း ၄၊ ဩစတြေးလျတွင်လည်း ၄ နှင့် ဘီလစ်စ် (လက်တင် အမေရိကမှ နိုင်ငံငယ်လေး) တွင်လည်း ၄ ပင် ဖြစ်သည်။ မပြောင်းမလဲပင်။

## စိန်ခေါ်မှု ၁၃

အခန်း ၁၊ စိန်ခေါ်မှု ၁၂ တွင် အမှတ်ခြစ်ခဲ့သော ကျွမ်းကျင်မှု စာရင်းကို ပြန်ကြည့်ပါ။ မိမိကိုယ်ကို အားမနာတမ်း ပွင့်လင်းစွာ သုံးသပ်ပါ။

ထိုကျွမ်းကျင်မှု တစ်ခုချင်းစီဘေးတွင် နံပါတ်တစ်ခုစီ အမှတ်ပေးပါ။

- ၁ - ဤကျွမ်းကျင်မှုကို ကိုယ်အချိန်တိုင်းနီးပါး အသုံးပြုရသည်။
- ၂ - ဤကျွမ်းကျင်မှုကို ရံဖန်ရံခါ အသုံးပြုဖြစ်သည်။
- ၃ - ဤကျွမ်းကျင်မှုကို ကိုယ်သိပ်မသုံးဖြစ်ပါ။

သိပ်မသုံးဖြစ်သောကြောင့် နံပါတ် ၃ တပ်ပေးထားသော ကျွမ်းကျင်မှုများကို စဉ်းစားပါ။ ဘာကြောင့် သိပ်မသုံးဖြစ်သနည်း။ ထိုကျွမ်းကျင်မှုများကို ထုတ်သုံးစရာမလိုသော ပတ်ဝန်းကျင်များတွင်သာ အများအားဖြင့်နေရခြင်းကြောင့်များလား။

ဆိုပါစို့။ စာဖတ်သူက မြန်မာနိုင်ငံ၊ ရန်ကုန်တွင် အများအားဖြင့်နေသူဖြစ်ပြီး ဂျပန်နိုင်ငံ တိုကျိုမြို့သို့ (သို့မဟုတ်) အီဂျစ်နိုင်ငံ ကိုင်ရိုမြို့သို့ ရုတ်တရက် ရောက်ရှိသွားသည်။ အထက်ပါ ကျွမ်းကျင်မှုများကို မိမိအနေနှင့် ပိုမို အသုံးပြုမည်ဟု ထင်ပါသလား။ အကယ်၍ စာဖတ်သူသာ ကချင်ပြည်နယ် ပူတာအို မြို့လေးတွင် နေထိုင်သူဖြစ်ပြီး ထိုမြို့မှ အပြင်သိပ်မသွားဖူးသေးဘဲ ရုတ်တရက် ရခိုင်ပြည်နယ် စစ်တွေမြို့ သို့မဟုတ် ထိုင်းနိုင်ငံ မဲဆောက်မြို့ သို့မဟုတ် အင်္ဂလန်နိုင်ငံ ဘရိတ်တန်သို့ ပြောင်းရွှေ့ နေထိုင်ရပါက မည်သည့် ကျွမ်းကျင်မှုများကို ပိုမို အသုံးပြုဖို့ လိုအပ်မည်နည်း။

# လူငယ်အောင်မြင်ရေး

ပတ်ဝန်းကျင်မှ လူများအကြောင်းကို ထပ်မံစဉ်းစားပါဦး။ မြို့တွင်သာ အမြဲနေဖူးသူဆိုပါက ကျေးလက်မှ လူများနှင့် မည်သို့ လိုက်လျောညီထွေ နေထိုင်မည်နည်း။ ကျေးလက်နေသူများကို မိမိ နားလည်ပါ့မလား။ ကျေးလက်နေသူများကရော မိမိကို နားလည်ပါ့မလား စဉ်းစားမိသည်။ ကျွန်တော်ဆိုလိုသည်မှာ ဘာသာစကားကို မဟုတ်ပေ။ ဘဝအတွေ့အကြုံများ အမြင်များ အလေးထားမှုများကို ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုအချက်များမှာ ကွာခြားသည် ထင်ပါသလား။ ကိုယ့်အမြင်က ကျေးလက်အမြင်များထက် ပိုကောင်းပါသလား၊ ပိုမှန်ပါသလား။ မိမိအမြင်ဖြစ်သောကြောင့် ကျေးလက်ရွာသူ ရွာသား အမြင်များထက် ပိုကောင်းသည်ဟု ထင်ပါသလား။ မိမိထက် ကျေးလက်နေသူတို့ အမြင်ယူဆချက်များက ပိုမှန်နိုင်ပါသလား။

အောက်ပါပုံကို ကြည့်ပါ။ မည်သူ မှန်ပါသနည်း။



အဖြေမှန်မှာ ရှုထောင့်ပင်ဖြစ်သည်။ တစ်ဦးချင်း၏ ရှုထောင့်မှ ကြည့်လျှင် နှစ်ဦးလုံးမှန်သည်။ ၆ လည်း ဟုတ်သည်။ ၉ လည်း ဟုတ်သည်။ သို့သော် ၎င်းတို့နှစ်ဦး ကိုယ်မှန်ပြီး သူများ မှားပါသည်ဟု တစ်နေကုန် ငြင်းလည်း ရသည်။ သို့သော် နောက်ဆုံးတွင် အခြားသူ၏ အမြင်ရှုထောင့် မည်သို့ ရှိကြောင်းကို နားလည်ရန် ကြိုးစားဖို့ လိုအပ်လာမည်သာဖြစ်သည်။ ရှုထောင့်အကြောင်းကို ဤစာအုပ်နောက်ပိုင်းတွင် ဆက်လက်လေ့လာပါမည်။

### မှတ်သားရန်

- ✓ ရှိထားလျှင် အဆင်ပြေမည်ဖြစ်သော ကျွမ်းကျင်မှုများစွာရှိသည်။ သို့သော် အားလုံးမှာ စိတ္တလူမှု ကျွမ်းကျင်မှုများ မဟုတ်ကြပေ။
- ✓ စိတ္တလူမှုစွမ်းရည်များဆိုသည်မှာ မိမိ၏စိတ် ထက်မြက်ကျန်းမာမှုနှင့် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက် နိုင်မှုများနှင့် ပတ်သက်ပြီး ၎င်းသည် မိမိ၏ တစ်ကိုယ်ရည်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အချက်အလက် များ၊ လူမှုဝန်းကျင်တွင် မိမိ၏ အနေအထားများ၊ အခြားသူများ၏ လူမှုအနေအထားများ ပေါ်တွင် မူတည်ပေါ်ပေါက်လာခြင်း ဖြစ်သည်။
- ✓ ၎င်းတို့မှာ မိမိ၏ တစ်ကိုယ်ရည်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ၊ အခြားသူများကို သိနားလည်ခြင်း ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ ဖြစ်သည်။
- ✓ ရေရှည်ကို လှမ်းမျှော်ပါ။ အပေါ်ယံကိုလွန်ပြီး မြင်အောင်ကြည့်ပါ။ သို့သော် လက်ရှိ အခြေအနေကိုလည်း မျက်ခြေမပြတ်ပါနှင့်။ ၎င်းမှာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန် စိတ်ထားအခြေခံပင် ဖြစ်သည်။

### အကြံပြုချက်

စာအုပ်ပိတ်ပြီး အပြင်ထွက်လိုက်ပါ။ စာဖတ်ခြင်းကို ရပ်ပြီး အခြားလုပ်စရာ တစ်ခုခုလုပ်ပါ။ လက်ရှိအချိန်ထိ ဖတ်ခဲ့ပြီးသမျှကို စဉ်းစားပါ။ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၊ မိဘများ၊ မောင်နှမများ မည်သူနှင့်ဖြစ်ဖြစ် ဤအကြောင်းအရာများကို ပြောဆို ဆွေးနွေးကြည့်ပါ။ ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် ပတ်သက်ပြီး မည်သည်တို့ ထင်မြင်စဉ်းစားထားကြောင်း မေးပါ။ မည်သည့် အဖြေများပေးကြောင်း၊ မည်သို့ ဖွင့်ဆိုချက်များကို ၎င်းတို့ စိတ်ထဲတွင် ရှိနေကြကြောင်းနှင့် ကျွမ်းကျင်မှု အမျိုးအစားမည်မျှ ပြောကြကြောင်း စိတ်ဝင်စားဖွယ် နားထောင်လေ့လာနိုင်ပေမည်။ ၎င်းတို့အနက် မည်မျှမှာ စိတ္တလူမှု ကျွမ်းကျင်မှုများ ဖြစ်သနည်း။ မည်မျှမှာ ဘဝတစ်လျှောက် မရပ်မနား သင်ယူလေ့ကျင့်ရမည့်အရာများ ဖြစ်သနည်း။ ထိုသူတို့၏ အောင်မြင်မှုအတွက် ထိုကျွမ်းကျင်မှုများမှာ အရေးပါမှုရှိ/မရှိ မေးမြန်းဆွေးနွေးပါ။ စာအုပ်ပိတ်ပြီး နောက် ၁ ရက် ၂ ရက်မှ ပြန်လာဖွင့်ကြည့်ပါ။

၃

မတူခြင်းထက် တူခြင်း ပိုသလား -  
ဝိသေသလက္ခဏာ





ဤစာအုပ်တွင် ကျွန်တော်တို့ တင်ဆက်သွားမည့် ကျွမ်းကျင်မှုများအကြောင်းကို စာဖတ်သူက စဉ်းစားမိပြီး ဖြစ်သည်။ အောင်မြင်မှုဆိုသည်မှာ စာဖတ်သူအတွက် မည်သည့်အဓိပ္ပာယ်ဖြစ်ကြောင်း စဉ်းစားပြီး ဖြစ်သည်။ ယခု ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပြန်ကြည့်ရမည်။ ကိုယ်ဘယ်သူလဲ။ ဘာလဲ။ ကိုယ့်ရဲ့ ဝိသေသလက္ခဏာတွေက ဘာတွေလဲ။ အခြားသူများနှင့် မိမိသည် ကွဲပြားသည်ထက် တူညီခြင်းက ပိုများပါသလား။

‘လောက ဇာတ်ခုံတွင် မိမိယူငင် ကပြသော ဇာတ်ရုပ်သည် သင့် ဝိသေသလက္ခဏာ ဖြစ်သည်။’  
မာရီယာ ဗွီရှယ်

အထက်ပါ စကားရပ်ကို စာဖတ်သူ သဘောတူပါသလား။ ဝိသေသလက္ခဏာဆိုသည်မှာ ကိုယ်ဖြစ်ချင်သော ဇာတ်ရုပ်တစ်ရပ်သက်သက်သာဟု ရိုးရှင်းလွန်းစွာ ပြောလို့ရနိုင်ပါသလား။ စာဖတ်သူ၏ ဝိသေသလက္ခဏာကို စာဖတ်သူအနေနှင့် မည်မျှ စိတ်ကြိုက်ရွေးချယ်ခွင့် ရပါသနည်း။ ဝိသေသလက္ခဏာဆိုသည်မှာ တစ်ခုတည်းလား၊ အရာများစွာ ပေါင်းထားခြင်းလား။ ပြောင်းလဲခြင်းရော ရှိသလား၊ ပြောင်းလဲသည်ဆိုက မည်သည့် အချိန်တွင် ပြောင်းလဲသလဲ။ အဘယ့်ကြောင့် ပြောင်းလဲသလဲ။ ဝိသေသလက္ခဏာဆိုသည်မှာ အရေးကြီးသည့်အရာ ဖြစ်သလား။

မိမိမွေးဖွားချိန်ကို စိတ်ကူးစဉ်းစားကြည့်ပါ။ မှတ်မိမည်တော့ မဟုတ်သည်မှာ သေချာသည်။ သို့သော် ထိုအချိန်မှစတင်၍ စာဖတ်သူသည် လူသားတစ်ဦးအဖြစ် ဤလောကတွင် စတင်တည်ရှိလာခဲ့သည်။



## စိန်ခေါ်မှု ၁

အောက်ပါ ဇယားကွက်အတွင်းတွင် မိမိကို မွေးမွေးချင်း တစ်နှစ်အတွင်းတွင် ဝိသေသလက္ခဏာတွင် ပါဝင်ခဲ့သည့် အရာအားလုံးကို ရေးချပါ။

ဝိသေသလက္ခဏာ	အသေးစိတ်
အသက်	၀-၁ နှစ်
လိင်	
အမည်	
လူတန်းစား	
ကျွမ်းကျင်မှု	
ဗဟုသုတ	
နိုင်ငံသားဖြစ်မှု	
နေရပ်	
ကိုးကွယ်ရာဘာသာ	
တိုင်းရင်းသားဖြစ်မှု	
ကျား၊ မ ဖြစ်တည်မှု (ဂျင်ဒါ)	
လိင်စိတ် တိမ်းညွတ်မှု	
သက်မွေးဝမ်းကျောင်း	
စိတ်ဝင်စားမှုများ	
ကျင့်သုံးသော တန်ဖိုးများ	
ကိုယ်ကျင့်စရိုက်	
ကျောင်း	
မိဘ	
မိတ်ဆွေများ	

အချို့အကြောင်းအရာများကို စာဖတ်သူ အလွယ်တကူပင် ရေးသားဖြည့်စွက်နိုင်လိုက်မည် ဖြစ်သည်။ အချို့ကိုတော့ သိပ်လွယ်မည်မဟုတ်။ ရေးလို့မရသည်ပင် ရှိနိုင်သည်ဟုတ်။ ဤစာအုပ်တစ်လျှောက်လုံးတွင် ကျွန်တော်က စာဖတ်သူကို ကိုယ်ပိုင်ရှုထောင့်မှ တွေးပါဟု အမြဲတိုက်တွန်းနေခဲ့ပါသည်။ ကိုယ်ပိုင်ရှုထောင့်မှ တွေးခြင်း စဉ်းစားခြင်း ခံစားကြည့်ခြင်းကို ဘဲ နှစ်သား အရွယ်တွင် ပြုနိုင်ခဲ့ပါသလား။

ကျွန်တော့် အဖြေများကတော့ အောက်ပါအတိုင်းပင်ဖြစ်သည်။

ဝိသေသလက္ခဏာ	အသေးစိတ်
အသက်	၀-၁ နှစ်
လိင်	ကျား
အမည်	ခရစ်စတိုဗာ
လူတန်းစား	မသိ
ကျွမ်းကျင်မှု	ငိုခြင်း၊ ဝမ်းသွားချင်တိုင်း အချိန်နေရာမရွေး သွားပစ်နိုင်ခြင်း
ဗဟုသုတ	မရှိ
နိုင်ငံသားဖြစ်မှု	မြီတိသူမွေးစာရင်း။ သို့သော် ဝေလပြည်တွင် မွေးသည်။
နေရပ်	ဝေလပြည်နယ်မှ အိမ်ကောင်းကောင်းတစ်အိမ်တွင်
ကိုးကွယ်ရာဘာသာ	ခရစ်ယာန်အဖြစ် နှစ်ခြင်းခံပြီး
တိုင်းရင်းသားဖြစ်မှု	မသိပါ။
ကျား၊ မ ဖြစ်တည်မှု (ဂျန်ဒါ)	မသိသေး။
လိင်စိတ် တိမ်းညွတ်မှု	မရှိ
သက်မွေးဝမ်းကျောင်း	မရှိ
စိတ်ဝင်စားမှုများ	နို့၊ အမေ၊ အဖေ
ကျင့်သုံးသော တန်ဖိုးများ	မရှိ
ကိုယ်ကျင့်စရိုက်	အရှုပ်ထုပ်သာလုပ်တတ် (ချစ်ဖို့လည်းကောင်း)
ကျောင်း	မတက်သေး
မိဘ	အင်္ဂလိပ် ဖခင်၊ ဩစတြေးလျ မိခင်
မိတ်ဆွေများ	မရှိ

### စိန်ခေါ်မှု ၂

- (က) စာဖတ်သူအဖြေများနှင့် ကျွန်တော့်အဖြေများကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပါဦး။ ကျွန်တော်တို့ အဖြေများ ဆင်တူကြပါသလား။ ကွာခြားချက်များ ရှိပါသလား။ ကျွန်တော်မည်သူ ဖြစ်သနည်း။ ဝိသေသ လက္ခဏာများကရော။ ကျွန်တော်တို့ တူညီချက် များပါသလား၊ ကွဲပြားမှု များပါသလား။
- (ခ) စာဖတ်သူ၏ အဖြေများကို ထပ်ကြည့်ပါဦး။ အချက်ဘယ်နှစ်ချက်ကို မိမိစိတ်ကြိုက် ရွေးချယ်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသလဲ။ မွေးရာပါ လိင်ကို ကိုယ်တိုင်ရွေးချယ်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသလား။ အမည်၊ ကိုးကွယ်ရာဘာသာ၊ နိုင်ငံသားဖြစ်မှု၊ အထက်ပါစာရင်းတွင် အချက်မည်မျှကို မိမိကိုယ်တိုင် ရွေးချယ်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသလဲ။ အချက်မည်မျှကို အသက်ကြီးလာသည့်အခါ ရွေးချယ်ခွင့်ရလာသလဲ။ အထက်ပါတို့မှ အများစုမှာ ရွေးချယ်ချက်များလား၊ မွေးကတည်းကပင် တွဲပါလာကြခြင်း ဖြစ်ပါသလား။

### စိန်ခေါ်မှု ၃

- (က) အထက်ပါ ဇယားကွက်ကိုပင် အသက် ၁၂ နှစ်အရွယ်ရောက်သည့် အချိန်အတွက် နောက်တစ်ခေါက် ထပ်ဖြည့်ပါ။ အဆိုပါ ဝိသေသလက္ခဏာရပ်များအပေါ် မိမိအနေနှင့် မည်သို့ ခံစားထင်မြင်ကြောင်းပါ ထပ်ထည့်ပါ။
- (ခ) ထိုအချက်များ ပြောင်းလဲသွားပြီလား သို့မဟုတ် ပြောင်းလဲနေဆဲလား၊ သို့မဟုတ် မပြောင်းမလဲ သည်အတိုင်း ရှိနေပါသလား။
- (ဂ) ယခုထို ထိုအချက်များသည် မိမိရွေးချယ်မှုလား သို့မဟုတ် အခြားသူများက မိမိအတွက် ရွေးချယ်ပေးထားဆဲအရာများ ဖြစ်နေသလား သို့မဟုတ် မွေးကတည်းက ပါလာသည့် အရာများ ဖြစ်နေပါသလား။

ဝိသေသလက္ခဏာ	အသေးစိတ်	ပြောင်းလဲပြီး၊ ပြောင်းလဲဆဲ၊ မပြောင်းမလဲ ရှိပါသလား	ကိုယ်တိုင်ရွေး၊ အခြားသူ ရွေးပေး၊ မွေးရာပါ
အသက်	၁၂နှစ်		
လိင်			
အမည်			
လူတန်းစား			
ကျွမ်းကျင်မှု			
ဗဟုသုတ			
နိုင်ငံသားဖြစ်မှု			
နေရပ်			
ကိုးကွယ်ရာဘာသာ			
တိုင်းရင်းသားဖြစ်မှု			
ကျား၊ မ ဖြစ်တည်မှု (ဂျန်ဒါ)			
လိင်စိတ် တိမ်းညွတ်မှု			
သက်မွေးဝမ်းကျောင်း			
စိတ်ဝင်စားမှုများ			
ကျင့်သုံးသော တန်ဖိုးများ			
ကိုယ်ကျင့်စရိုက်			
ကျောင်း			
မိဘ			
မိတ်ဆွေများ			

လူငယ်အောင်မြင်ရေး

အောက်ပါတို့မှာ ကျွန်တော် အသက် ၁၂ နှစ် အရွယ်အတွက် အဖြေများ ဖြစ်ပါသည်။

ဝိသေသ လက္ခဏာ	အသေးစိတ်	ပြောင်းလဲပြီး၊ ပြောင်းလဲဆဲ၊ မပြောင်းမလဲ ရှိပါသလား	ကိုယ်တိုင်ရွေး၊ အခြားသူ ရွေးပေး၊ မွေးရာပါ
အသက်	၁၂ နှစ်	ပြောင်းလဲပြီး	ကိုယ်ပိုင်ရွေးခြင်း မဟုတ်
တိုင်းရင်းသား ဖြစ်မှု	ကျွန်တော်က အင်္ဂလိပ်တစ်ပိုင်း၊ ဩစတြေးလျတစ်ပိုင်း။ ဂျူးနှင့် တရုတ်သွေးလည်း အမွေအနှစ် ပါလာသည်။	အနည်းငယ် ပြောင်းလဲသွား	ကိုယ်ပိုင်ရွေးခြင်း မဟုတ်
ကျား၊ မ ဖြစ်တည်မှု (ဂျန်ဒါ)	ယောက်ျားဆိုတာ ဒါမျိုးဟု အများ ယူဆကြသည့် ယောက်ျားပုံတော့ ကျွန်တော် သိပ်မပေါက်ကြောင်း တဖြည်းဖြည်း သဘောပေါက်လာ သည်။ ကြမ်းကြမ်းရမ်းရမ်းပုံတော့ မရှိ၊ သို့သော် အနိုင်ကျင့်သူများကို ကျွန်တော် ရင်ဆိုင်တုန်းလှန်ရဲသည်။ ကျား၊ မ ဖြစ်တည်မှုနှင့် ပတ်သက်ပြီး နိမ့်ချသည့် အခေါ်အပြောများ ကျွန်တော့်ကို ပြောခြင်းခံရသည်။ ယောက်ျားဆန်မှု မရှိဟု ပြောခံရသည်။ 'မ' ဆန်သော ဝိသေသများ ကျွန်တော့်တွင် ရှိကြောင်း ကျွန်တော် သဘောပေါက်သည်။	ပြောင်းလဲဆဲ	ကိုယ်ပိုင် ရွေးချယ်မှု မဟုတ်
လိင်စိတ် တိမ်းညွတ်မှု	ကျွန်တော်အခုတော့ သဘောပေါက်လေပြီ။ အမယ်၊ ကျွန်တော်က မိန်းကလေးတွေကို ကြိုက်သူ။ အနမ်းဦးများ ပေးဖူးပြီ။ အချစ်ကို ခံစားတတ်ပြီ။	ပြောင်းလဲဆဲ	ကိုယ်ပိုင် ရွေးချယ် မှု အနည်းငယ်၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရင့်ကျက်လာမှုနှင့် လူပျိုဖော်ဝင်မှု လည်း ပါသည်။

ဝိသေသ လက္ခဏာ	အသေးစိတ်	ပြောင်းလဲပြီး၊ ပြောင်းလဲဆဲ၊ မပြောင်းမလဲ ရှိပါသလား	ကိုယ်တိုင်ရွေး၊ အခြားသူ ရွေးပေး၊ မွေးရာပါ
သက်မွေး ဝမ်းကျောင်း	ကျွန်တော်က ကျောင်းမသွားခင်နှင့် ပိတ်ရက်များတွင် မနက်ပိုင်း သတင်းစာလိုက်ပို့သည့် အလုပ်တစ်ခု လုပ်ပြီး မုန့်ဖိုးရှာနေသည်။	ပြောင်းလဲပြီး	ကိုယ်ပိုင် ရွေးချယ်မှု
ကျင့်သုံးသော တန်ဖိုးများ	ကျွန်တော်က မည်သည့်အရာများ မှန်သည်၊ မှားသည်ဆိုခြင်းကိုတော့ တဖြည်းဖြည်း ခံစားသိသိလာသည်။ တရားမျှတမှု ကင်းမဲ့ခြင်းကိုလည်း ခံစားသိရှိသည်။ အထူးသဖြင့် ကျွန်တော့်အပေါ် မတရားလျှင် ပိုခံစားရသည်။	ပြောင်းလဲဆဲ	ကိုယ်ပိုင် ရွေးချယ်မှု
ကိုယ်ကျင့် စရိုက်	ကျွန်တော် လိုက်နာရန် လိုအပ်သော ရှိနေသည့် စနစ်များမှာ တစ်ဦးချင်း ကွဲပြားခြားနားမှုကို အားမပေးဘဲ အများနှင့်တူအောင် ရေလိုက် ဝါးလိုက် ကြိုးစားနေခိုင်းသောကြောင့် ကျွန်တော် ကန့်လန့်တိုက်ချင်နေသည်။	ပြောင်းလဲဆဲ	ကိုယ်ပိုင် ရွေးချယ်မှု
ကျောင်း	ဝါးကြိမ်လောက်ပြောင်းပြီး ဖြစ်သည်။ နေ့ကလေးထိန်းကဲ့သို့ကျောင်း၊ မူကြိုကျောင်းနှင့် (ကျွန်တော့် မွေးရပ်) ဝေလပြည်မှ မူလတန်းကျောင်း၊ အင်္ဂလန်သို့ ပြောင်းနေသောအခါတွင် နောက်ထပ် မူလတန်းကျောင်း တစ်ကျောင်း၊ ထို့နောက် မိုင် ၁၀၀ ကျော်မှ နောက်ထပ် ဘော်ဒါဆောင် ကျောင်း တစ်ကျောင်း၊ နောက်ထပ် တစ်ကျောင်းအပြီး ယခု အိမ်ပြန်ပြီး မိဘများနှင့် အတူနေနေသည်။	ပြောင်းလဲပြီး	ကိုယ်ပိုင် ရွေးချယ်မှု မဟုတ်

## လူငယ်အောင်မြင်ရေး

ကျွန်တော့် ၁ နှစ်သား ဘဝမှသည် ၁၂ နှစ်သားအရွယ် အပြောင်းအလဲများနှင့် စာဖတ်သူ၏ အပြောင်းလဲများကို နှိုင်းယှဉ်လျှင် မည်သို့ ရှိပါသနည်း။ တူသလား ကွဲပြားပါသလား။ ကျွန်တော် ၁၂ နှစ် အရွယ်တွင် မည်သူ ဖြစ်နေသလဲ။ ကျွန်တော့် ဝိသေသလက္ခဏာကရော။

စာဖတ်သူရော။ ၁၂ နှစ် အရွယ်တုန်းက မည်သူ ဖြစ်ခဲ့သနည်း။ ဝိသေသလက္ခဏာများကရော။ ထိုအချက်များသည် မိမိကိုယ်ကို မြင်သည့်အချက်များ ဖြစ်သလား သို့မဟုတ် မွေးကတည်းက မပြောင်းမလဲ ဆက်လက်ပါလာသည့် အများကပ်ပေးလိုက်သည့် တံဆိပ်သတ်မှတ်ချက်များ ဖြစ်ပါသလား။ အပြောင်းအလဲများတွင် မိမိကိုယ်ပိုင် ရွေးချယ်မှုများ ပါပါသလား။

ဝိသေသလက္ခဏာဆိုသည်မှာ ကိုယ်တိုင်ရွေးချယ်မှု ပြုနိုင်သည့်အရာလား သို့မဟုတ် အခြားတစ်စုံတစ်ဦး၊ တစ်စုံတစ်ရာက ပုံဖော်ညွှန်ကြားခြင်း ဖြစ်ပါသလား။ သဘာဝအတိုင်း ဖြစ်သည်လား၊ ပျိုးထောင်မှုကြောင့် ဖြစ်သည်လား။ နှစ်ခုလုံးရှိမှ ဖြစ်ပေါ်သည်လား။ ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက် မည်မျှ ပါဝင်ပါသနည်း။ ပြင်ပ အခြေအနေများက ပုံဖော်ပေးမှုက မည်မျှ ပါပါသနည်း။ ဝိသေသ မည်မျှက ပြောင်းလဲနိုင်ပြီး မည်မျှက မပြောင်းမလဲ ဆက်လက် တည်ရှိနေနိုင်သနည်း။

စာဖတ်သူက သုံးသပ်စဉ်းစားခြင်း လေ့ကျင့်ခန်း အချို့လုပ်ပြီးသည့်အပြင် မိမိကိုယ်ပိုင် ဝိသေသလက္ခဏာ အကြောင်းကိုလည်း ဆင်ခြင်ကြည့်နေပြီ ဖြစ်သောကြောင့် အဆိုပါ အစိတ်အပိုင်းများကို ပိုမို ရှင်းလင်းစွာ ဖွင့်ဆိုဖော်ပြကြည့်ပါမည်။

## စိန်ခေါ်မှု ၄

အောက်ပါ ဝေါဟာရများကို ဖတ်ရှုကြည့်ပြီး ၎င်းတို့နှင့် မိမိ ဝိသေသလက္ခဏာတို့ မည်သို့ ချိတ်ဆက်ပတ်သက်ကြောင်း စဉ်းစားပါ။ ၎င်းတို့ကို ဖွင့်ဆိုရေးသားပါ။ မိမိနှင့် မည်သို့ ချိတ်ဆက် ပတ်သက်နိုင်ကြောင်းကိုလည်း ရေးသားပါ။ (အဖြေများကို တစ်ဖက်စာမျက်နှာတွင် ဖော်ပြထားပါသည်။)

ပါဝင်သည့် အစိတ်အပိုင်းများ	ဖွင့်ဆိုချက်၊ ဖော်ပြရှင်းလင်းချက်
ပေးအပ်ရရှိသော ဝိသေသလက္ခဏာ	
ကိုယ်ပိုင် ဝိသေသလက္ခဏာ	
ကန့်သတ်မှုဘောင်များ	
လောကအမြင်	
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးစားယုံကြည်မှု	



ကောင်းပါပြီ။ မိမိရေးခဲ့သည့် အတွေးများနှင့် အောက်ပါ ဖွင့်ဆိုချက်များ နှိုင်းယှဉ်စဉ်းစားပါ။

ပေးအပ်ရရှိသော ဝိသေသလက္ခဏာ	မွေးရာပါသော ဝိသေသများ သို့မဟုတ် မိသားစုက မိမိမွေးကတည်းက ပေးထားသော ဝိသေသများ ဥပမာ - မိမိရုပ်သွင်း လိင် (ကျား၊ မ)၊ ကိုးကွယ်ရာဘာသာ၊ တိုင်းရင်းသားလူမျိုး။
ကိုယ်ပိုင် ဝိသေသ လက္ခဏာ	မိမိကိုယ်ကို မည်သို့ သတ်မှတ်ကြောင်း ဖြစ်သည်။ သက်မွေးဝမ်းကျောင်း၊ အနုပညာဆိုင်ရာ အားသန်မှုများ၊ ကျင့်သုံးသော တန်ဖိုးများ၊ စိတ်ဝင်စားမှုများ ဖြစ်သည်။
ကန့်သတ်မှုတောင်များ	နိုင်ငံများကဲ့သို့ပင် လူနှင့် အဖွဲ့များတွင်လည်း အကန့်အသတ်များ နယ်နိမိတ်တောင်များရှိသည်။ အပြုအမူနှင့် ပတ်သက်ပြီး နယ်နိမိတ် သတ်မှတ်ထားခြင်း ရှိလိမ့်မည်။ အခြားသူများ၏ အပြုအမူနှင့် ပတ်သက်ပြီး မိမိလက်ခံနိုင်သည့် အတိုင်းအတာကို သတ်မှတ်ထားခြင်း ရှိလိမ့်မည်။ မိမိကလည်း အခြားသူများကို မည်သည့် အတိုင်းအတာ ထိသာ ပြုမူဆက်ဆံမည်ကို နယ်သတ်မှတ်ထားခြင်း ရှိသည်။
လောကအမြင်	လောကကမ္ဘာကို မည်သို့ ရှုမြင်ကြောင်းဖြစ်သည်။ လောကကို ရှုမြင်သည့် အခါ မိမိပတ်ဝန်းကျင် ကွက်ကွက်လေးကသာ မိမိကမ္ဘာဟု မြင်သလား သို့မဟုတ် ပိုမို ကြီးမားကျယ်ပြန့်သော အရာတစ်ခုဟု ထင်ပါသလား။ ကမ္ဘာကို မိမိမည်သို့ အဓိပ္ပာယ်ဖော်နားလည်ပါသနည်း။ ဘဝကို၊ စိတ်ကို၊ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းနှင့် ယဉ်ကျေးမှုစရိုက်များကို မည်သို့ သဘောပေါက် အဓိပ္ပာယ်ဖော်ကြပါသနည်း။ မိမိအမြင်များ မိမိအဓိပ္ပာယ်ပေါက်ပုံ စဉ်းစားချက်များနှင့် မိမိဝန်းကျင်မှ အခြားသူများ၏ စဉ်းစားချက်များ လည်း တူကြပါသလား။ အတိတ်မှ သင်ခန်းစာယူခြင်း ရှိပါသလား။ ထိုသင်ခန်းစာများက ပစ္စုပ္ပန်အပေါ် မည်သို့ သက်ရောက်ပါသနည်း။
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးစားယုံကြည်မှု	မိမိကိုယ်ကို မိမိ မည်မျှ တန်ဖိုးထားပါသနည်း။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အကောင်းသဘော မြင်ပါသလား။

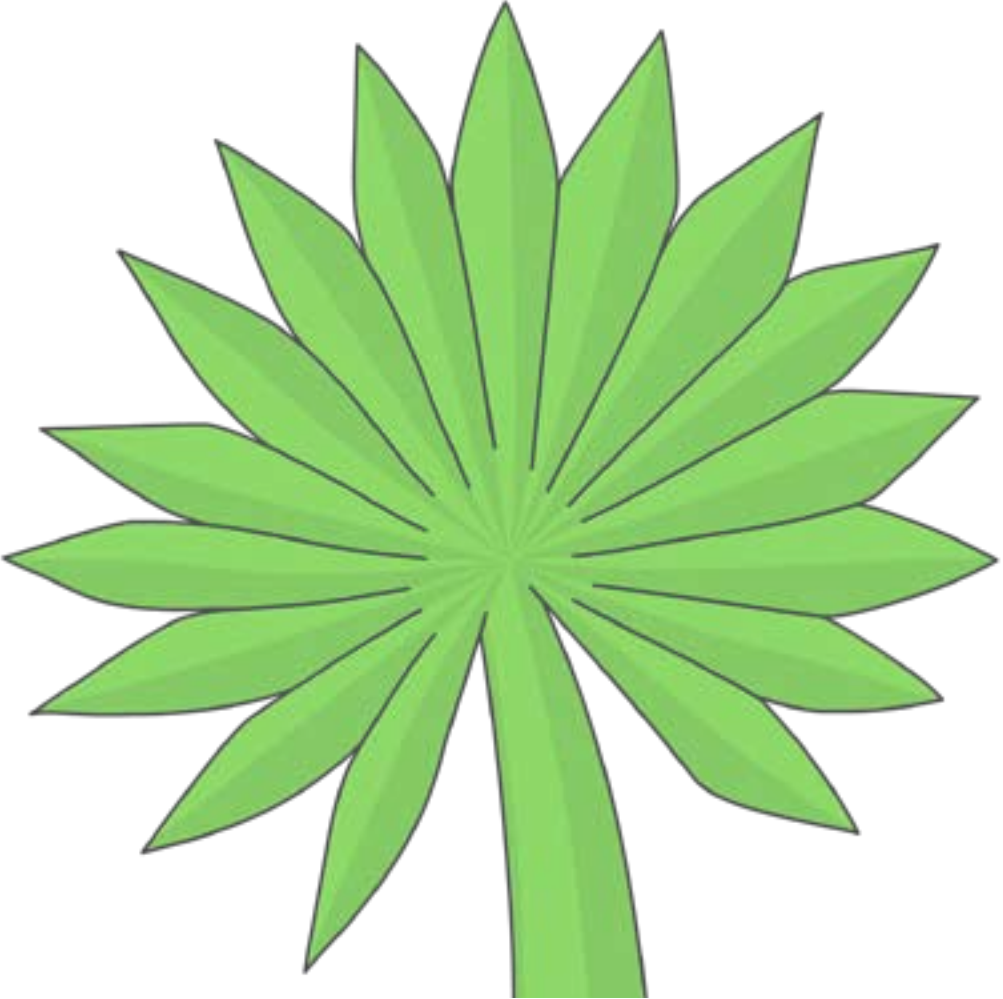
[www.mindfithypnosis.com/who-am-i-self-identity/](http://www.mindfithypnosis.com/who-am-i-self-identity/) မှ ဆီလျော်အောင် ပြန်ဆိုထားသည်။

အထက်ပါ ဇယားကွက်မှ ဝေါဟာရများကို မိနစ်အနည်းငယ်ခန့် စဉ်းစားပါ။ မည်သည့် အစိတ်အပိုင်းများ ကို ကိုယ်တိုင်ရွေးချယ်နိုင် ပြောင်းလဲနိုင်ပါသလဲ။ မိမိ၏ ဖွံ့ဖြိုးရှင်သန်မှု ဦးတည်သော စိတ်ထားကို မည်သည့် အစိတ်အပိုင်းများတွင် ထည့်သွင်း အသုံးပြုနိုင်သလဲ။ မည်သည့် အစိတ်အပိုင်းက စာဖတ်သူ သင်နှင့် သင့်ဝိသေသလက္ခဏာများကို အများဆုံး လွှမ်းမိုးသည် ထင်ပါသလဲ - သင်ပြောင်းလဲရွေးချယ်နိုင် သော အပိုင်းများလား သို့မဟုတ် အမြဲမပြောင်းမလဲရှိသော အစိတ်အပိုင်းများပါလား။

## စိန်ခေါ်မှု ၅

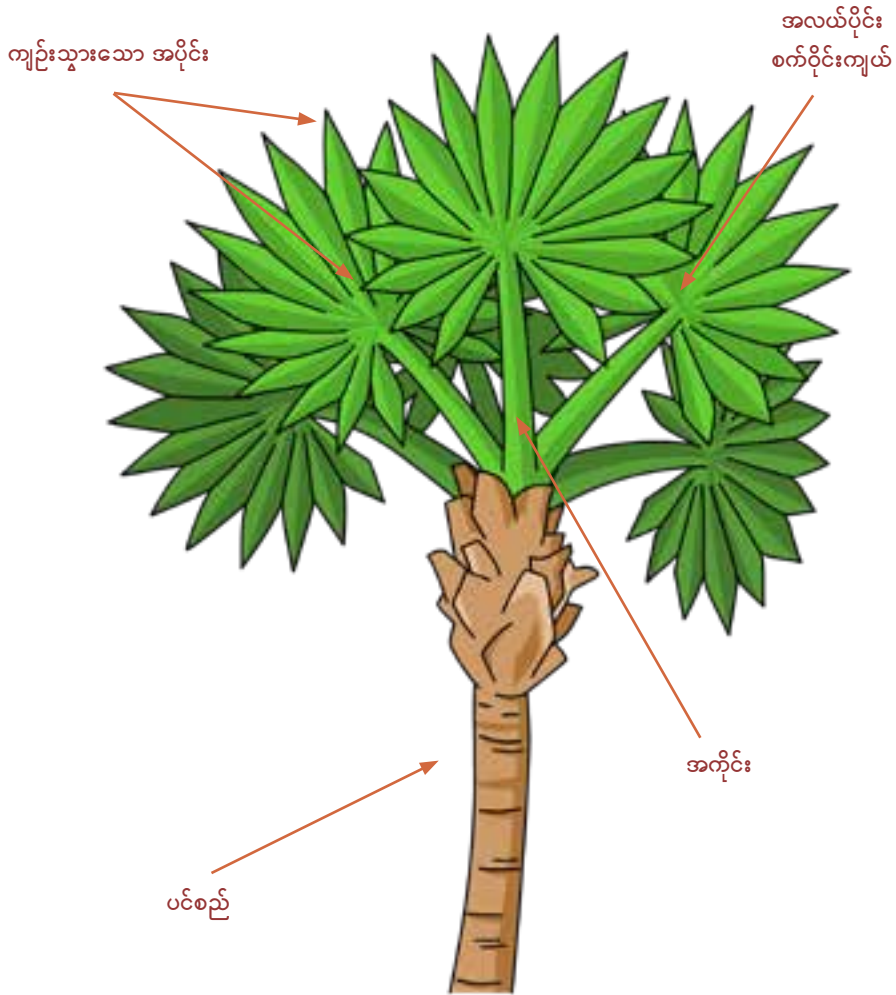
အောက်ပါ သရုပ်ဖော်ပုံကို ကြည့်ပါ။

(က) ဤထန်းလက်၏ ရွက်လွှာတစ်ခုချင်းစီအတွင်းတွင် ‘ကျွန်တော်/မသည် .....’ ဟူသည့် စာသားကို ဖြည့်ရေးပါ။ မည်သို့ ရေးရမုန်း မသေချာပါက စာမျက်နှာ ၆၀ မှ ကျွန်တော် နမူနာကို ကြည့်ပါ။



(ခ) ပြန်ကြည့်ပြီး မိမိရေးထားသည့်အရာများမှ မိမိမကြိုက်သည့်အရာရှိ၊ မရှိ ရှာပါ။ မကြိုက်တာ ရှိလျှင် ခြစ်လိုက်ပါ။ ဥပမာ - အခြားသူများက မိမိကို မြင်သောအမြင်၊ ပေးသော မှတ်ချက်ကို မကြိုက်ခြင်း၊ သဘောမတူခြင်း ရှိနိုင်သည်။ ၎င်းတို့ကို ခြစ်ထုတ်လိုက်ပါ။

ထန်းရွက်များကို ပြန်ကြည့်ပါဦး။ ရွက်လွှာတစ်ခုချင်းစီက အဆုံးပိုင်းတွင် ပိုကျဉ်းသွားသည်ကို သတိထားကြည့်ရှုပါ။ အရွက်များ မည်သို့ ချိတ်ဆက်နေကြောင်းကိုလည်း သတိထားကြည့်ပါ။ အရွက်အပိုင်း အားလုံး လာဆက်စပ်ကြသော အလယ်စက်ပိုင်းတစ်ခု ရှိနေသည်။ ထိုစက်ပိုင်းလေးက ပင်မ ပင်စည်လုံးနှင့် အရွက်များကို ချိတ်ဆက်ပေးထားသော အပိုင်းလည်းဖြစ်သည်။ ဤပုံကို ကြည့်ပါဦး။



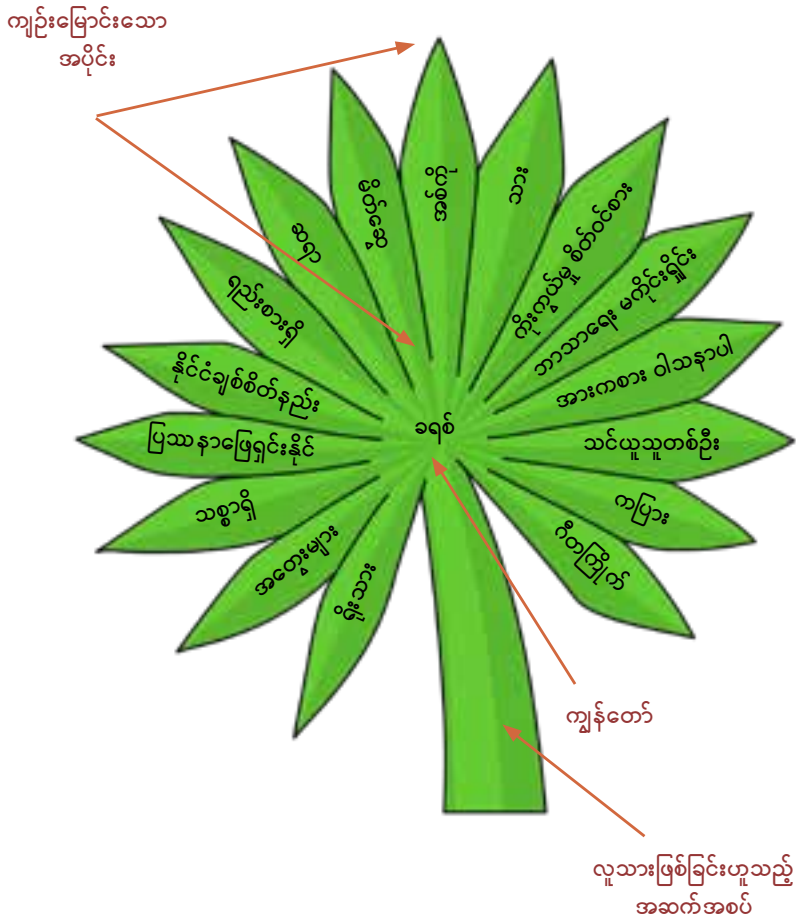
### စိန်ခေါ်မှု ၆

သစ်ပင်၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုစီနှင့် အောက်ပါ ဝေါဟာရများကို တွဲစပ်ပါ။ (အဖြေများကို စာမျက်နှာ ၆၂ တွင် ပြထားသည်။)

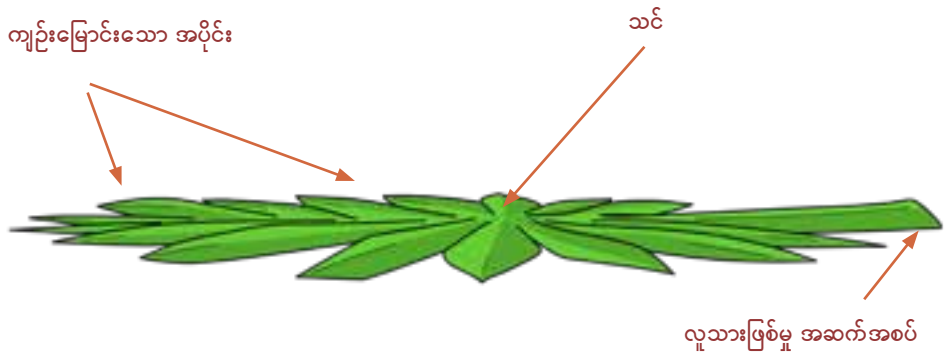
- (က) လူ့အဖွဲ့အစည်း = \_\_\_\_\_
- (ခ) လူသားဖြစ်ခြင်းဟူသည့် အဆက်အစပ် = \_\_\_\_\_
- (ဂ) တစ်ဦးချင်းသော ပုဂ္ဂိုလ်များ = \_\_\_\_\_
- (ဃ) ဝိသေသလက္ခဏာအရပ်ရပ် = \_\_\_\_\_

# လူငယ်အောင်မြင်ရေး

စာဖတ်သူ၏ ဝိသေသလက္ခဏာ ထန်းရွက်သည် သစ်ပင်တစ်ခုလုံးရှိ ထန်းရွက်များစွာအနက်မှ တစ်ခုသာ ဖြစ်သည်။ အခြားသော ထန်းရွက်များသည် အခြားသောသူများဖြစ်ကြသည်။ ထန်းရွက်တိုင်းက အကိုင်းကို သွားချိတ်ပြီး အကိုင်းက ပင်စည်ကို သွားချိတ်ဆက်သည်။ ဝိသေသလက္ခဏာ (ဖြစ်တည်မှု) ကို ရှုမြင်ပုံ နည်းလမ်းတစ်ခုမှာ အလယ်စက်ဝိုင်းကျယ်သည် စာဖတ်သူကိုယ်တိုင်ပင် ဖြစ်သည်။ ထိုစက်ဝိုင်းနေရာကို စာဖတ်သူ၏ ဘဝမျက်နှာစာမျိုးစုံက လာရောက်ပေါင်းစုခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ စာဖတ်သူကို ထိုထန်းရွက်မျိုးစုံက စုစည်းပြီး ပုံဖော်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ အခြားသူများနှင့် တူညီသော အချက်များရှိအောင် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံနိုင်အောင် ကူညီပေးခြင်းဖြစ်သည်။ အကိုင်းမှာ လူသားချင်းဆက်စပ်မှုဖြစ်သည်။ ပင်စည်နှင့် အရွက်မျိုးစုံကို အကိုင်းက လာရောက်ချိတ်ဆက်ပေးသကဲ့သို့ လူသားဖြစ်ခြင်းဟူသည့် အကိုင်းက စာဖတ်သူကို နေရာတိုင်းမှ လူသားများနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးလေသည်။ ကျွန်တော့် ဝိသေသလက္ခဏာ ထန်းရွက်ကို ကြည့်ပါဦး။



ထိုကျဉ်းမြောင်းသော အပိုင်းများသည် စာဖတ်သူက လူသားဖြစ်ခြင်း ဆက်စပ်မှုကို မေ့သွားတတ်သည့် အပိုင်းများ ဖြစ်သည်။ ထိုအပိုင်းနားရောက်လျှင် ဝိသေသလက္ခဏာများကို တစ်ခုတည်းအဖြစ်သာ လုံးထွေးသတ်မှတ်လိုက်တော့သည်။ ဥပမာ - ကိုးကွယ်ရာဘာသာ၊ ကျား၊ မ ဖြစ်တည်မှု (ဂျန်ဒါ)၊ တိုင်းရင်းသားဖြစ်မှုတို့ ဖြစ်မည်။ မိမိကိုယ်ကို ပြန်လည်လေ့လာကြည့်ရှုရန်ဆိုလျှင် လူသားဖြစ်မှု အဆက်အစပ်ပိုင်းမှ စတင်ကြည့်ရှုရန် လိုအပ်မည်။ ထိုအဆက်အစပ်ပိုင်းတွင် မိမိကို ပုံဖော်တည်ဆောက် ထားသော ဝိသေသလက္ခဏာအားလုံးတို့ကို နားလည်ကြည့်ရှုနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ အောက်ပါပုံကို ကြည့်ကြည့်ပါဦး။



ယခုကဲ့သို့ ကြည့်လျှင် ထန်းရွက်ပုံ သိပ်မပေါ်တော့ဘူး မဟုတ်ပါလား။ ဤသို့ စဉ်းစားကြည့်ရှုလျှင် သစ်ပင်ကြီးနှင့် သွားရောက်ချိတ်ဆက်သော ကျယ်ပြန့်သည့် အပိုင်းကိုတော့ မြင်ရသည်။ သို့သော် ဝိသေသ ထန်းရွက်တစ်လွှာချင်းစီက ကွဲပြားထင်ရှားခြင်းတော့ သိပ်မရှိတော့ပေ။ စာဖတ်သူက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဤထန်းရွက်အဖြစ် ရှုမြင်ထားပါစို့။ မိမိကိုယ်ကို လွှမ်းခြုံမြင်နိုင်ရန်အတွက် အရွက်တစ်ရွက်တည်းက ဖြတ်ကြည့်လျှင် မြင်နိုင်မည်မဟုတ်။ တစ်ရွက်တည်းက ကြည့်လျှင် ဘေးတစ်ရွက်နှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင် တစ်ရွက်ကိုသာ မြင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်ကို ခြုံငုံနားလည်နိုင်ရန်အတွက် အကိုင်းဘက်က (လူသားဖြစ်မှု အဆက်အစပ်ဘက်က) လှမ်းကြည့်မှသာ မြင်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။

# ကိုယ်ပိုင်ဝိသေသလက္ခဏာ - အခန်းကဏ္ဍ သို့မဟုတ် တန်ဖိုး ရှေးရှုသော ဝိသေသလက္ခဏာ

ဝိသေသလက္ခဏာရပ်၏ အပိုင်းတော်တော်များများကို အောက်ပါအတိုင်း များသောအားဖြင့် ခွဲခြားနိုင်ပေမည်။

- ၁။ အခန်းကဏ္ဍရှေးရှုသော ဝိသေသ (ကျောင်းသား၊ ဆိုင်ရှင်၊ ခင်ပွန်း၊ သမီး၊ လူချမ်းသာ၊ ရွာသူကြီး စသည်ဖြင့်)  
သို့မဟုတ်
- ၂။ တန်ဖိုးရှေးရှုသော ဝိသေသ (ကြင်နာတတ်သော၊ တော်သော၊ လွတ်လပ်သော၊ ရက်ရောသော၊ တက်ကြွသော၊ စသည်ဖြင့်)

အထက်ပါ ၂ မျိုးမှ တစ်ခုခုက ပိုကောင်းသော ဝိသေသဟု သတ်မှတ်၍တော့ မရပါ။ သို့သော် မိမိဝိသေသလက္ခဏာများမှာ အခန်းကဏ္ဍကို သို့မဟုတ် တန်ဖိုးများကို ရှေးရှုခြင်းဟု ကောင်းစွာ နားလည်သဘောပေါက်ပါက မိမိ၏ ဘဝတစ်လျှောက် ဦးစားပေးမှုများနှင့် ရွေးချယ်ချက်များကို ပိုမို နားလည်လာကာ မိမိကိုယ်ကို ရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်း၊ သဘောပေါက်နားလည်ခြင်းတို့အတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါလိမ့်မည်။

## စိန်ခေါ်မှု ၇

(က) ၀-၁ နှစ်နှင့် ၁၂ နှစ်သား အရွယ်အတွက် အောက်ပါ ဇယားကွက်ကို ဖြည့်ပြီးဖြစ်သည်။  
ထိုလေ့ကျင့်ခန်းကိုပင် လက်ရှိ အသက်အရွယ်အတွက် ထပ်မံဆောင်ရွက်ကြည့်ပါဦး။

ငလိငှာဖိ (က)	ပေးဖွဲ့ (ခ)
ငှာဖိနွဲ့ထ (ပ)	ငှာဖွဲ့ထ (င)
၁၂၅၅၅၅	

ဝိသေသလက္ခဏာ	အသေးစိတ်	ကိုယ်တိုင်ရွေး၊ အခြားသူ ရွေးပေး၊ မွေးရာပါ	ပြောင်းလဲပြီး၊ ပြောင်းလဲဆဲ၊ မပြောင်းမလဲ ရှိပါသလား
အသက်			
လိင်			
အမည်			
အတန်း			
ကျွမ်းကျင်မှု			
ဗဟုသုတ			
နိုင်ငံသားဖြစ်မှု			
နေရပ်			
ကိုးကွယ်ရာဘာသာ			
တိုင်းရင်းသားဖြစ်မှု			
ကျား၊ မ ဖြစ်တည်မှု (ဂျန်ဒါ)			
လိင်စိတ်တိမ်းညွတ်မှု			
သက်မွေးဝမ်းကျောင်း			
စိတ်ဝင်စားမှုများ			
ကျင့်သုံးသော တန်ဖိုးများ			
ကိုယ်ကျင့်စရိုက်			
ကျောင်း			
မိဘ			
မိတ်ဆွေများ			

လူငယ်အောင်မြင်ရေး

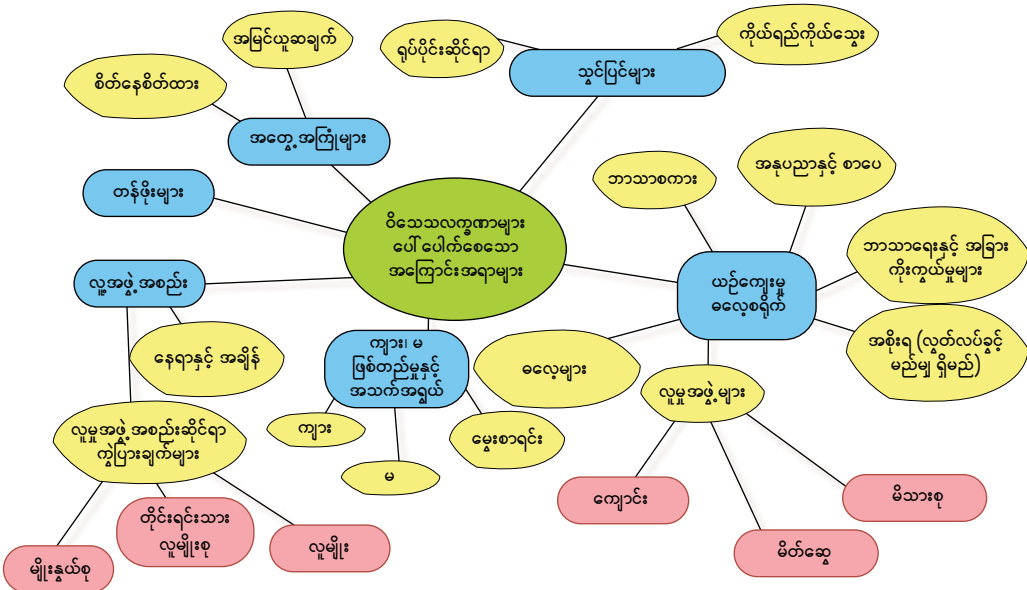
(ခ) အထက်ပါ အပိုင်းများကို ထပ်မံကြည့်ရှုပြီး ထိုအချက်များမှာ အခန်းကဏ္ဍ သို့မဟုတ် တန်ဖိုးများအပေါ် အခြေခံထားကြောင်း ကြည့်ပါ။ ၎င်းတို့ကို အောက်ပါ ဇယားကွက်တွင် ဖြည့်ပါ။

အခန်းကဏ္ဍ	တန်ဖိုး
ဥပမာ - အသက်	

ဤဇယားကို အခြေခံပြီးကြည့်ပါက စာဖတ်သူက ဘယ်လိုလူမျိုး ဖြစ်သနည်း။ အခန်းကဏ္ဍရေးရှုသူလား။ တန်ဖိုးရေးရှုသူလား။ ရလဒ်ကိုကြည့်ပြီး အံ့ဩမိပါသလား။ ထိုအချက်များက မိမိ၏ လက်ရှိ ဝိသေသလက္ခဏာကို မည်သို့ ဖော်ပြနေသနည်း။ ဘဝတစ်လျှောက်တွင် မိမိ၏ ဦးစားပေးချက်များ ပြောင်းလဲလာခဲ့ခြင်း ရှိပါသလား။

အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ဆန္ဒအလျောက် ဖွင့်ဆိုသတ်မှတ်ဖော်ပြခြင်း ပိုမို ပြုလာနိုင်ပြီး အခြားသူများက မိမိကို တံဆိပ်ကပ်ခြင်း မခံတော့ချေ။

ကောင်းပါပြီ။ ယခုထိဆိုလျှင် စာဖတ်သူ၏ ဝိသေသလက္ခဏာကို ဖွဲ့စည်းပုံဖော်ထားသော အစိတ်အပိုင်းများကို လေ့လာပြီးဖြစ်သည်။ ထိုအစိတ်အပိုင်းများအနက် အချို့အစိတ်အပိုင်းများမှာ မိမိပြောင်းလဲနိုင်သည့် အရာများ မဟုတ်။ သို့သော် အစိတ်အပိုင်းတော်တော်များများမှာ မိမိပြောင်းလဲနိုင်သည်။ ပြောင်းလည်း ပြောင်းမည် သေချာသည့် အပိုင်းများဖြစ်သည်။ အောက်ပါ ရုပ်ပုံကို ကြည့်ပါ။ စာဖတ်သူ၏ လက်ရှိ အသက်ပိုင်းမှ အခြေအနေများသည် ဤပုံနှင့် သက်ဆိုင်ခြင်း ရှိပါသလား။



Bonner Curriculum. Identity Circles. A Personal Exploration of Diversity

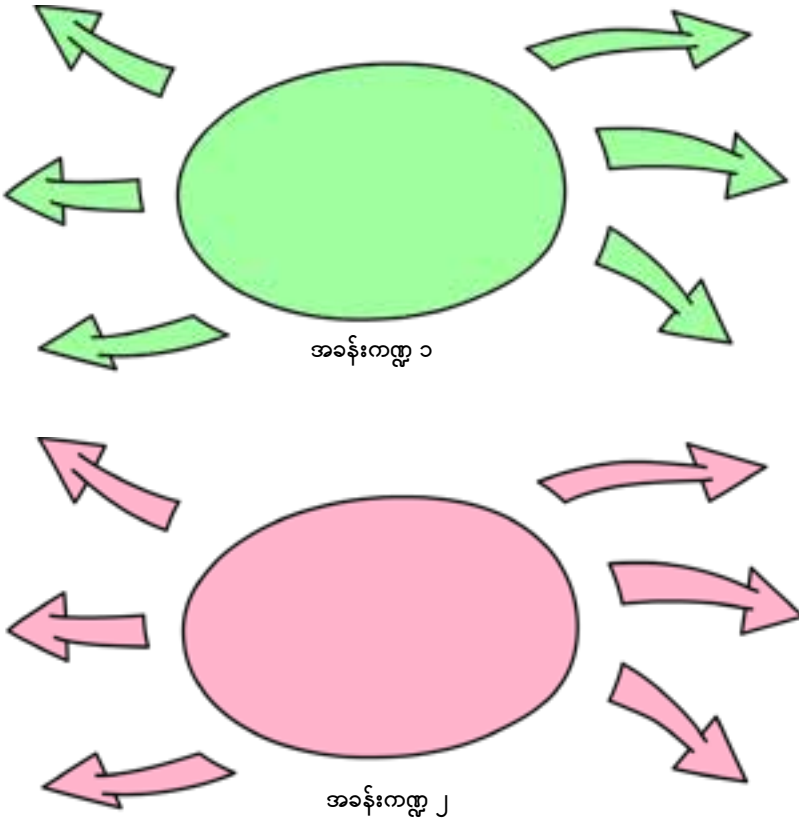
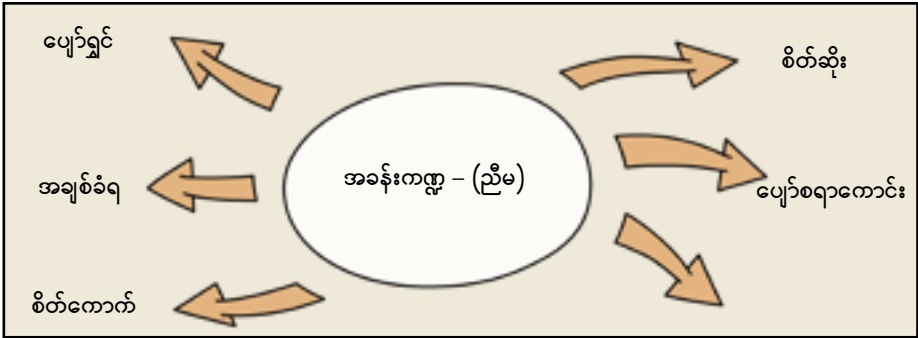


## စိန်ခေါ်မှု ၈

အထက်ပါ နမူနာကို အခြေခံပြီး ဝိသေသလက္ခဏာပြု သရုပ်ဖော်ပုံတစ်ပုံ ရေးဆွဲပါ။ မိမိနာမည်ကို အလယ်တွင် ရေးပါ။ အထက်ပါ နမူနာမှ အချို့သော အမျိုးအစားခေါင်းစဉ်များကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ မိမိဘာသာလည်း ခေါင်းစဉ်အသစ်များ ရေးနိုင်သည်။ မိမိဝိသေသလက္ခဏာ ပေါ်လာစေသော အကြောင်းအရာအားလုံး ပါဝင်အောင် ထည့်ရေးနိုင်ပါသည်။

### စိန်ခေါ်မှု ၉

ဝိသေသလက္ခဏာပြ သရုပ်ဖော်ပုံကို စဉ်းစားလေ့လာပြီး ဘဝတွင် မိမိပါဝင်နေသည့် အခန်းကဏ္ဍ အမျိုးမျိုးအကြောင်းကို စဉ်းစားပါ။ ထိုအခန်းကဏ္ဍများကြောင့် မိမိမည်သည့် ခံစားချက်များ ရရှိ ခံစားရပါသနည်း။ အောက်ပါ သရုပ်ဖော်ပုံကိုသုံးပြီး အခန်းကဏ္ဍအမျိုးမျိုးတွင် မိမိခံစားရသည့် အကောင်းသဘောနှင့် အဆိုးသဘော ခံစားချက်များကို မှတ်တမ်းတင်ပါ။ ဥပမာတစ်ခု ပြထားပါသည်။



ဤအခန်းခေါင်းစဉ်ကို မှတ်မိပါသလား။ အောက်ပါကဗျာကို ဖတ်ပြီး မိမိဝိသေသအကြောင်း မိမိ တဖြည်းဖြည်း သဘောပေါက်လာသည့်အရာများနှင့် အောက်ပါကဗျာတို့ ဆက်စပ်ကိုက်ညီမှုရှိ၊ မရှိ စဉ်းစားပါ။

လူသားမိသားစုထဲမှာ  
ထင်ထင်ရှားရှား ကွဲလွဲကြတာ  
အချို့ကတော့ တင်းတင်းမာမာ  
အချို့က ပေါ့ပေါ့ပါးပါးနဲ့ ရယ်စရာ။

ရုပ်သွင်ပြင်သာ ခပ်ဆင်ဆင်ရှိမယ်  
အမွှာတွေလည်း ကွဲပြားဆဲပဲ။  
တစ်အိပ်ရာထဲလဲ ချစ်သူတွေလည်း  
စိတ်မှာ အတွေးတွေ ကွဲလွဲ။

အချို့က ဘဝကို အနက်နဲ့ဆုံး နားလည်မှုနဲ့  
နေထိုင်တယ်တဲ့  
အချို့ကတော့ အရှိအတိုင်း အမှန်တရားကို  
သိမြင်ခဲ့သတဲ့။

တရုတ်ပြည်မှာလည်း ချစ်တတ်၊ မုန်းတတ်တယ်  
အင်္ဂလန်မြက်ခင်းပြင်တွေမှာလည်း  
မျက်ရည်ကျသူရှိတယ်။

အသားအရောင် အမျိုးမျိုးကိုကြည့်  
စိတ်ရှုပ်စရာ၊ နားမလည်စရာ၊ ရယ်စရာ  
အညို၊ ပန်းဆီ၊ ညိုဖျော့ဖျော့နဲ့ ခရမ်း  
ခပ်ညစ်ညစ်၊ အပြာနဲ့ အဖြူ။

ဂီနီယာမှာလည်း ရယ်ကြ၊ ငြီးငြူကြတယ်  
စပိန်ကမ်းခြေမှာလည်း ကြိုးစားကြတာ  
အများနည်းတူပဲ။  
ဗင်လန်နိုင်ငံမှာလည်း အောင်မြင်မှု ရှာကြမှာ  
မွေးပြီးရင်သေတာက မိန်းမမှာလည်း အတူပါ  
အသေးအဖွဲ့တွေ ကွဲပြားခြားနားစေ  
အရေးပါတာတွေကတော့ တူညီနေ။

ငါသမ္မုဒ္ဒရာ ခုနှစ်စင်းကို ဖြတ်ပြီး  
ပြည်ထောင်တိုင်းမှာ သွားလာခဲ့တယ်။  
တစ်လောကလုံးရဲ့ အံ့ဖွယ်တွေကို မြင်ဖူးလည်း  
လူနှစ်ယောက်ထပ်တူညီတာတွေ မတွေ့ဘူး။

လူအမျိုးမျိုးကြားက  
ထင်ထင်ရှားရှား ကွဲပြားချက်တွေ ငါတွေ့တယ်။  
ဒါပေမယ့် ကွဲပြားတာထက်စာရင်  
တူတာပိုများပါတယ်။

ဂျိန်းနဲ့ မေရီဂျိန်း နာမည်တူတွေနဲ့  
မိန်းကလေးပေါင်း တစ်သောင်းကို ငါတွေ့ဖူးတယ်။  
တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် တကယ်တမ်း  
ချွတ်စွပ်ထပ်တူ မရှိဘူး။

တူတာပိုများပါတယ် မိတ်ဆွေ  
မတူတာက နည်းနည်းပါ။  
တူတာပိုများပါတယ် မိတ်ဆွေ  
မတူတာက နည်းနည်းပါ။

လူသားမိသားစု (မာယာအိန်ဂျလို့) ကို ပြန်ဆိုထားပါသည်။

# လူငယ်အောင်မြင်ရေး

ဤနေရာအရောက်တွင် စာဖတ်သူ၏ ဝိသေသလက္ခဏာရပ်အစုံကို လေ့လာခဲ့ပြီဖြစ်သည်။ ဝိသေသလက္ခဏာရပ်ဆိုသည်မှာ တစ်ခုတည်းအဖြစ် စဉ်းစားမှတ်ယူနိုင်သောအရာ ဖြစ်ပါသလား။ စာဖတ်သူမှာရော ဝိသေသလက္ခဏာရပ် တစ်ခုတည်း ရှိပါသလား။ သို့မဟုတ် ဝိသေသလက္ခဏာရပ်များစွာ ရှိနေပါသလား။ စာဖတ်သူသည် သင်က မည်သူနည်း။ သင်ဘယ်လိုလူ ဆိုသည်က သင့်ကိုယ်သင် ထင်သည့်အတိုင်း ဖြစ်ပါသလား။ သင်ဘယ်လိုလူ ဆိုသည်ကို အခြားသူများက ပိုသိပါသလား။ နှစ်ခုလုံးအတူတူပါလား။ သင်ဘယ်လိုလူ ဆိုသည်ကို ဘယ်သူမှ မသိဘူးလား။ စာဖတ်သူက လွန်ခဲ့သည့် ၁၅ နှစ်က ကိုယ်နှင့် လက်ရှိကိုယ် အတူတူပဲ ဖြစ်ပါသလား။ လွန်ခဲ့သည့် ၅ နှစ်နှင့် နှိုင်းယှဉ်လျှင်ရော။ ယမန်နှစ်ဆိုလျှင်ရော။ ပြီးခဲ့သည့်တစ်ပတ်ကရော။ မနေ့က သင်နဲ့ ယနေ့သင် နှိုင်းယှဉ်လျှင်ရော အတူတူပါလား။ သူငယ်ချင်းများနှင့် စကားပြောနေသည့် သင်နဲ့ မိဘများနှင့် စကားပြောနေသည့် သင် အတူတူဖြစ်ပါသလား။ ကိုယ့်ကျောင်းသားများနှင့် စကားပြောနေချိန်နှင့် ကိုယ့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့် စကားပြောနေချိန် အတူတူပင် ဖြစ်ပါသလား။ လူစိမ်းများနှင့် ဆက်ဆံနေသော သင်နှင့် ရင်းနှီးသူများနှင့် ဆက်ဆံနေသော သင်တို့အတူတူ ဖြစ်ပါလား။ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်နေသော သင်နှင့် အားလပ်ရက် အပျော်ခရီး ထွက်နေသော သင်တို့ အတူတူပင် ဖြစ်ပါသလား။

လုံးဝတူမည် မဟုတ်ပေ။ စာဖတ်သူ ကိုယ်တိုင်လည်း မိမိလိုအပ်သည် ထင်သလို ပြောင်းလဲတတ်သည်။ မိမိနှင့် ရှိနေသူများ၊ ရှိနေသည့် အခြေအနေများပေါ် မူတည်ပြီး အမျိုးမျိုးပြောင်းလဲရန် လိုအပ်သည်ထင်သည့် အတိုင်း ပြောင်းလဲတတ်သည်။ သို့သော် မိမိ၏ ဝိသေသလက္ခဏာများကို လူသားဖြစ်မှု အဆက်အစပ် ရှုထောင့်မှ စုစည်းကြည့်ရှုနိုင်လျှင် စာဖတ်သူသည် သစ်ပင်ကြီး၏ အပိုင်းတစ်ပိုင်းအဖြစ် ပါဝင်လာမည် ဖြစ်ပြီး သစ်ရွက်တစ်ရွက်တည်းအနေနှင့် သီးသန့်ကွဲထွက်ပြီး တည်ရှိနေမည် မဟုတ်တော့ပေ။

စာဖတ်သူ၏ ဝိသေသလက္ခဏာသည် ပြောင်းလဲနိုင်သည်။ ပြောင်းလဲမှုလည်း ဖြစ်ကို ဖြစ်သည်။ မိမိ၏ အစိတ်အပိုင်းအားလုံးကို ပုံဖော်ထားသည့် အခြေခံအကြောင်းအရာများစွာရှိသည်။ ထိုအကြောင်းအရာ တို့မှာလည်း ပြောင်းလဲတတ်လေသည်။ စိတ်ခံစားချက်များမှာလည်း အသေမဟုတ်၊ မိမိ၏ သိမှုစွမ်းရည် သင်ယူမှုစွမ်းရည်တို့မှာလည်း အသေဖြစ်နေမည်မဟုတ် ပြောင်းလဲတတ်သည်။ ဝိသေသလက္ခဏာတွင် ပါဝင်သော အကြောင်းအရာအတော်များများမှာ ပြောင်းလဲနိုင်သည်။ စာဖတ်သူ လုပ်သင့်သည်မှာ မိမိဘဝတစ်လျှောက်လုံးတွင် ဝိသေသလက္ခဏာများကို ပြန်စုစည်းပုံဖော်ခြင်းကို အကြိမ်ကြိမ်အဖန်ဖန် လုပ်ဆောင်ရန်ဖြစ်သည်။ စာဖတ်သူ အသက် ၁၂ နှစ်ခန့်က ကိုယ်နှင့် လက်ရှိကိုယ်၊ အသက် ၅၀ လောက် ရှိလျှင် ဖြစ်လာမည့်ကိုယ်တို့ တူနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ ယနေ့ကမ္ဘာတွင် မိမိနှင့် ပတ်သက်ပြီး မိမိပြောင်းလဲချင် ပါက ပြောင်းမရသည့်အရာ ရှားပါလိမ့်မည်။

ကျွန်တော်တို့အားလုံး ကွဲပြားခြားနားကြသည်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် သိပ်တော့လည်း မကွာကြပါ။ စာဖတ်သူက ၂ ယောက်မရှိသူ လူသားတစ်ဦးဖြစ်သည်။ ကိုယ်ပိုင်သီးသန့် ဝိသေသလက္ခဏာများလည်း ရှိသည်။ သို့သော် အခြားလူပေါင်းများစွာနှင့် စာဖတ်သူတို့ တူညီချက်များစွာ ရှိထားကြပါသည်။ သို့ဆိုလျှင် မတူခြင်းများအတွက် တိုက်ခိုက်နေသည်နှင့် တူညီချက်များအပေါ် အာရုံစိုက်ခြင်းတို့တွင် ဘာက ပိုကောင်းပါသလဲ။

### မှတ်သားရန်

- ✓ မိမိရွေးချယ်ခွင့် လုံးဝမရှိသော မွေးရာပါ ဝိသေသလက္ခဏာများ ရှိသည်။
- ✓ အခြားဝိသေသလက္ခဏာ အစိတ်အပိုင်းများကို မိမိရွေးချယ်နိုင်စွမ်း ရှိသည်။
- ✓ ဝိသေသလက္ခဏာများမှာ အသေသတ်မှတ်ထားခြင်းမဟုတ်။ မိမိ အမှန်တစ်ကယ် ပြောင်းလိုက ပြောင်းလဲနိုင်သည်။
- ✓ ဝိသေသလက္ခဏာဟု ပြောလျှင် အစိတ်အပိုင်းပေါင်းများစွာ ရှိသည်။
- ✓ ထိုကွဲပြားသော အစိတ်အပိုင်းများကို စုစည်းနားလည်ခြင်းသည် မိမိကိုယ်ကို နားလည်ခြင်း အတွက် မဖြစ်မနေ လိုအပ်သောသော့ချက် ဖြစ်သည်။
- ✓ သင်သည် ထပ်တူမရှိသော လူသားတစ်ဦးဖြစ်သည်။ သို့သော် အခြေခံအားဖြင့် လူသား တစ်ဦးပင် ဖြစ်သည်။
- ✓ ကျွန်တော်တို့အားလုံး မတူသည်ထက် တူသည်က များပါသည်။

### အကြံပြုချက်

စာအုပ်ပိတ်လိုက်ပါ။ အပြင်ထွက်ပါ။ အခြားတစ်ခုခုပြောင်းလုပ်ပါ။ ဤအခန်းမှ ရရှိနားလည်ထား သည်တို့နှင့် ဤစာအုပ်တစ်အုပ်လုံးမှ နားလည်ချက်များကို ပေါင်းစပ်စဉ်းစားပါ။ ယခုထိ ဖတ်ခဲ့သမျှ အကြံပြုချက်အကွက်များ အားလုံးကို တစ်ချက်ပြန်ဖတ်ကြည့်ပါ။ ဝိသေသလက္ခဏာ များ အကြောင်းကို မိမိ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၊ သားသမီးများ၊ မိဘများ၊ မောင်နှမများနှင့် ဆွေးနွေးပြောဆိုပါ။ မည်သည့် ဝိသေသအချက်များက ၎င်းတို့အတွက် ဘာကြောင့် အရေး အကြီးဆုံးဖြစ်ကြောင်း ဆွေးနွေးပြောဆိုကြပါ။ စာဖတ်သူအတွက်ရော မည်သည့် ဝိသေသက အရေးအကြီးဆုံး ဖြစ်ပါသနည်း။ ဘာကြောင့်နည်း။ လူသားဖြစ်ခြင်းထက် ထိုအချက်များက ပိုအရေးကြီးပါသလား။ အခြားသူများနှင့် မိမိတို့ မည်သည့်အချက်များ တူကြသည်ကို ပိုရှာဖွေပါ။ ကွာခြားချက်များပေါ်တွင်သာ အာရုံမထားပါနှင့်။ စာအုပ်ပိတ်ထားလိုက်ပြီး တစ်ရက်နှစ်ရက်နေမှ ပြန်လာဖတ်ပါတော့။

၄

သင်၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု



စာဖတ်သူက ဤစာအုပ်တစ်လျှောက်တွင် အောင်မြင်မှုဆိုသည်မှာ မည်သည့်အရာ ဖြစ်နိုင်ကြောင်းနှင့် စိတ္တလူမှု ကျွမ်းကျင်မှုများအကြောင်း (တစ်ကိုယ်ရည်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ၊ မိမိပတ်ဝန်းကျင်မှ လူအများနှင့်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် ပြဿနာအခက်အခဲများကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းတတ်ခြင်း ကျွမ်းကျင်မှုများ) လေ့လာပြီး ဖြစ်သည်။ အခန်း ၁ တွင်လည်း ဘဝအချိန်ပိုင်း အသီးသီးတွင် အောင်မြင်မှု၏ ဖွင့်ဆိုချက် မတူနိုင်သည်ကိုလည်း လေ့လာစဉ်းစားခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ ဖွံ့ဖြိုးရှင်သန်မှုကို ဦးတည်သော စိတ်ထားအကြောင်း စာဖတ်သူ နားလည်နေပါက စာဖတ်သူ၏ အောင်မြင်မှုကို နားလည်သတ်မှတ်မှုသည် တစ်ချိန်ထက် တစ်ချိန် ပြောင်းလဲနေမည် ဖြစ်သည်။

စာဖတ်သူက မိမိမည်သို့လူဖြစ်ကြောင်းနှင့် မိမိ၏ ဝိသေသလက္ခဏာ အစုအဝေးတွင် ပါဝင်သော အစိတ်အပိုင်းအသီးသီးအကြောင်းနှင့် ၎င်းတို့ အချိန်နှင့်အမျှ ပြောင်းလဲနိုင်ကြောင်း စဉ်းစားလေ့လာခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။ အဆိုပါ ပြောင်းလဲမှုအချို့နှင့် ဘဝဖြစ်စဉ်အဆင့်ဆင့်တို့ မည်သို့ ချိတ်ဆက်မှု ရှိနေကြောင်း၊ စာဖတ်သူ၏ ဦးနှောက်သည် မည်သည့်အချိန်များတွင် မည်သို့ ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားကြောင်းတို့ကို ဤအခန်းတွင် လေ့လာကြပါမည်။

လူဟူ၍ ဖြစ်လာကတည်းက ကျွန်တော်တို့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ပြောင်းလဲကြသည်။ မွေးမွေးချင်းအချိန်က စတင်ပြီး ဖွံ့ဖြိုးပြောင်းလဲမှု စတင်သည်။ မွေးကင်းစကလေးအချိန်မှ စတင်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်နှင့် အာရုံအမျိုးမျိုးတို့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ကြီးထွားခြင်း စတင်သည်။ အသက် ၂ နှစ် အရွယ်တွင် ကျန်းမာရေး ပုံမှန်ဆိုပါက အာရုံခံစားမှုဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကောင်းစွာ ဖြစ်ပေါ်နေမည်ဖြစ်သည်။ ထို့နောက် အာရုံသိမှု ပိုမို ထက်မြက်လာခြင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုလည်း (လှုပ်ရှားတုံ့ပြန်နိုင်ခြင်းနှင့် ဟန်ချက်ညီ ထိန်းနိုင်ခြင်း) တို့ စတင်ဖြစ်ပေါ်နေပြီလည်း ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့် ခံစားချက်ပိုင်း ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုလည်း ရှိနေမည် ဖြစ်သည်။ ဘဝအစောပိုင်းကတည်းက ခံစားချက်များကို စမ်းသပ်ဖော်ပြခြင်း၊ လူမှုဝန်းကျင်ထဲသို့ တိုးဝင်အခြေကျခြင်းကို စောစီးစွာ ပြုလုပ်နေပြီဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် သိမှုဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုလည်းရှိသည်။ သိမှုဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဆိုသည်မှာ ကြောင်းကျိုးဆက်စပ် စဉ်းစားတတ်ခြင်း၊ အကြောင်းအရာများကို သိရှိမှတ်မိခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ စဉ်းစားသိရှိမှု ဖွံ့ဖြိုးလာခြင်းဟု ခေါ်ပါစို့။

### စိန်ခေါ်မှု ၁

အောက်ပါ ဇယားကွက်အတွင်း ၁ မှ ၆ အထိ စကားစုများ ဝေါဟာရများကို က မှ စ အထိ ဖွင့်ဆိုချက်များနှင့် တွဲဆက်ပါ။ (အဖြေများကို စာမျက်နှာ ၇၂ ၏ အောက်ခြေတွေ ဖော်ပြထားသည်။)

၁။	တစ်ကိုယ်ရည် ရုပ်ပိုင်းဖြစ်တည်မှု	က။	ပိုမို နက်ရှိုင်းစွာမြင်ခြင်း
၂။	အာရုံခံစားမှုများ	ခ။	မိသားစု၊ မိတ်ဆွေများ၊ ကျောင်း
၃။	ပိုအားကောင်းသော အာရုံသိရှိမှု	ဂ။	သင့်ခန္ဓာကိုယ်
၄။	လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု	ဃ။	စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်း
၅။	လူမှုကမ္ဘာ	င။	အမြင်၊ အကြား၊ အရသာ၊ အထိအတွေ့နှင့် အနံ့
၆။	သိမှုဆိုင်ရာ	စ။	ရုတ်တရက် လှုပ်ရှားတုံ့ပြန်မှုနှင့် ဟန်ချက်ညီ လှုပ်ရှားခြင်း

လူငယ်အောင်မြင်ရေး



ကလေးဘဝမှသည် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ဘဝအထိ တိုးတက်ကြီးပြင်းလာသည်နှင့်အမျှ ဖော်ပြပါ ဖွံ့ဖြိုးမှုအပိုင်းများမှာလည်း တဖြည်းဖြည်း ဆက်လက် တိုးတက်လာကြသည်။ သို့သော် ခန္ဓာကိုယ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ကြီးထွားမှုမှာ အရွယ်ရောက်လာပါက အရှိန်လျော့နှေးကွေးသွားတတ်သည်။ သို့သော် ကျွန်တော်တို့ ဦးနှောက်ရော ထိုသို့ အရွယ်ရောက်လာလျှင် ဖွံ့ဖြိုးမှုနှေးကွေးသွားသည် ထင်ပါသလား။

**စိန်ခေါ်မှု ၂**

ပြီးခဲ့သည့် စာပိုဒ်တွင် ကျွန်တော် ရှင်းပြခဲ့သော ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်များ ထည့်ရေးထားသည်။ အဆင့် တစ်ဆင့်ချင်းတွင် အသက်အရွယ်မည်မျှ ရှိပါသနည်း။ (အဖြေများကို စာမျက်နှာ ၇၅ တွင် ဖော်ပြထား သည်။)

အဆင့်	အသက်အရွယ်
မွေးကင်းစ	
ကလေးဘဝ အစောပိုင်း	
ကလေးဘဝ	
ဆယ်ကျော်သက်	
လူငယ်	
လူလတ်ပိုင်း	
လူကြီးပိုင်း	
သက်ကြီးရွယ်အို	

၈၈ ။၅	၈ ။၄	၁ ။၇
၉ ။၆	၂၀ ။၉	၂ ။၈

၁၉၆၅



## စိန်ခေါ်မှု ၃

ပြီးခဲ့သည့်အခန်းကို လေ့လာနေစဉ် ကျွန်တော်တို့ စိတ်ပညာဖွင့်ဆိုချက်များကို လေ့လာခဲ့သည်ကို မှတ်မိမည် ထင်ပါသည်။ ပြန်လှန်မကြည့်ဘဲ စိတ်ပညာ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို မှတ်မိပါသလား။

အရိုးဆုံးရှင်းပြရလျှင် စိတ်၊ အတွေး၊ ခံစားချက်နှင့် အမူအကျင့်များကို လေ့လာခြင်းဟု အနက်ဖွင့်နိုင်သည်။

သို့ဆိုလျှင် စိတ်ပညာဆိုသည်မှာ စိတ် (ဦးနှောက်)၊ အတွေး (စဉ်းစားခြင်း)၊ ခံစားချက် (စိတ်ခံစားမှု)၊ အမူအကျင့် (လုပ်ရပ်များ အပြုအမူများ) ကို လေ့လာသော ပညာရပ်ပင်ဖြစ်သည်။

စိတ်ပညာရှင်များသည် လူသားဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် ပတ်သက်ပြီး အကြီးအကျယ် သဘောမတူခြင်း မရှိပေ။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုက မလွဲမသွေ ရှိပါသည်။ ဘဝအဆင့်ဆင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဖြစ်ပေါ်ပုံနှင့် အသက်အရွယ် အပိုင်းအခြားတို့အပေါ်လည်း ကွဲလွဲမှုများများစားစား မရှိကြပါ။ စိန်ခေါ်မှု ၂ တွင် ဖြည့်ထားသော စာဖတ်သူ၏ အဖြေအသက်အရွယ်များက စာမျက်နှာ ၇၅ အောက်ခြေမှ အဖြေများနှင့် တူညီပါက ချီးကျူးရမည်။

သို့သော် စိတ်ပညာရှင်များစွာ ငြင်းခုံနေကြသေးသော အရာများစွာရှိသည်။ အထူးသဖြင့် အရွယ်ရောက်ပြီး လူသားများအကြောင်းနှင့် ၎င်းတို့၏ သိစိတ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို လေ့လာသောအခါတွင်ဖြစ်သည်။ ပညာရှင်ပေါင်းများစွာ၏ အဆင့်ခွဲခြားဖော်ပြချက် အယူအဆပေါင်းများစွာ သီအိုရီပေါင်းများစွာ ရှိနေပါသည်။

ကျွန်တော်တို့က ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်များကို အသက်အရွယ်အရ ပိုင်းခြားကြည့်လျှင် တစ်ခုခုက ပုံမှန် မဟုတ်သည်ကို သတိထားမိသည် မဟုတ်လား။ သေချာသည်ကတော့ အားလုံးအတွက် မှန်ကန်သော အသက်အရွယ် အဆင့်သတ်မှတ်ခွဲခြားမှု မရှိနိုင်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ပြောရလျှင် နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံနှင့် တစ်နိုင်ငံ ပျမ်းမျှသက်တမ်းများပင် တူသည်မဟုတ်။

## စိန်ခေါ်မှု ၄

အောက်ပါမေးခွန်းများကို မှန်းဆဖြေဆိုကြည့်ပါ။

- (က) ၂၀၁၆ တွင် ကမ္ဘာ့လူထု၏ ပျမ်းမျှသက်တမ်း မည်မျှ ဖြစ်ခဲ့ပါသလဲ။
- (ခ) အမျိုးသမီးများ၏ ပျမ်းမျှသက်တမ်း မည်မျှ ဖြစ်ခဲ့ပါသလဲ။
- (ဂ) အမျိုးသားများ၏ ပျမ်းမျှသက်တမ်း မည်မျှ ဖြစ်ခဲ့ပါသလဲ။
- (ဃ) မြန်မာနိုင်ငံသားများအတွက် ပျမ်းမျှသက်တမ်း မည်မျှ ဖြစ်ခဲ့ပါသလဲ။
- (င) မြန်မာအမျိုးသမီးများ၏ ပျမ်းမျှသက်တမ်း မည်မျှ ဖြစ်ခဲ့ပါသလဲ။
- (စ) မြန်မာအမျိုးသားများ၏ ပျမ်းမျှသက်တမ်း မည်မျှ ဖြစ်ခဲ့ပါသလဲ။
- (ဆ) ကမ္ဘာတွင် မည်သည့်နိုင်ငံက ပျမ်းမျှလူ့သက်တမ်း အရှည်ကြာဆုံး ဖြစ်ပါသလဲ။
- (ဇ) မည်သည့်နိုင်ငံက ပျမ်းမျှလူ့သက်တမ်း အတိုဆုံး ဖြစ်ပါသလဲ။

လူငယ်အောင်မြင်ရေး

၂၀၁၆ ခုနှစ်အတွင်း ပျမ်းမျှလူ့သက်တမ်း

	ကမ္ဘာအဆင့် သတ်မှတ်ချက်	ပျမ်းမျှ လူ့သက်တမ်း	အမျိုးသမီးများ ပျမ်းမျှ လူ့သက်တမ်း	အမျိုးသားများ ပျမ်းမျှ လူ့သက်တမ်း
ကမ္ဘာ	-	၆၉	၇၁. ၁	၆၇
မြန်မာ	၁၇၁	၆၆. ၆	၆၉. ၂	၆၄. ၂
ဂျပန်	၃	၈၅	၈၈. ၅	၈၁. ၇
လာအို	၁၈၂	၆၄. ၃	၆၆. ၄	၆၂. ၂
ကမ္ဘောဒီးယား	၁၈၁	၆၄. ၅	၆၇. ၁	၆၂
ထိုင်းနိုင်ငံ	၁၁၆	၇၄. ၇	၇၈	၇၁. ၅
မိုနာကို	၁	၈၉. ၅	၉၃. ၅	၈၅. ၆
တောင် အာဖရိကနိုင်ငံ	၁၉၀	၆၃. ၁	၆၄. ၆	၆၁. ၆
ချက်ဒ်	၂၂၄	၅၀. ၂	၅၁. ၅	၄၉
အမေရိကန် ပြည်ထောင်စု	၄၂	၇၉. ၈	၈၂. ၁	၇၇. ၅
ဒိန်းမတ်	၄၇	၇၉. ၄	၈၂	၇၇
ယူကေ	၃၃	၈၀. ၇	၈၃	၇၈. ၅

The World Factbook - [www.cia.gov](http://www.cia.gov) မှ ပြန်ဆိုထားသည်။



## ဦးနှောက် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု

ဤအခန်းခေါင်းစဉ်မှာ သင်၏ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဖြစ်သည်။ သင့်ဦးနှောက် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ဆွေးနွေးကြည့်ပါစို့။

သိမှုစိတ်ပညာဘာသာရပ်နယ်ပယ်တွင် အဦးဆုံးဖော်ထုတ်သူ သုတေသီများအနက် တစ်ဦးဖြစ်သူ ဂျိုးနီပီးရက် (၁၈၉၆ - ၁၉၈၀) မှာ ကလေးသူငယ်များ၏ စဉ်းစားတွေးခေါ်ပုံကို နှစ် ၆၀ ကျော် သုတေသန ပြုခဲ့သူဖြစ်သည်။ ထိုပညာရှင်က ကလေးအရွယ်ရောက်ကာစကာလ (ဆယ်ကျော်သက်ကာလ) အကုန်တွင် စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုများ တည်ငြိမ်အသားသေသွားသည်ဟု အခိုင်အမာ ယုံကြည်ခဲ့သည်။ သို့သော် ပီးရက်ကာလအလွန်တွင် ထိုတွေ့ရှိချက်ကို ပယ်ဖျက်နိုင်သော တွေ့ရှိချက်အသစ်များစွာ ပေါ်ထွက်ထားပြီဖြစ်သည်။ စာဖတ်သူ၏ တွေးခေါ်စဉ်းစားနိုင်မှုသည် အရွယ်ရောက်ပြီးကာလများတွင်လည်း စဉ်ဆက်မပြတ် တိုးတက်ဖြစ်ထွန်းနိုင်ပါသေးသည်။

စာဖတ်သူ အသက်အရွယ်ကို ကျွန်တော်မသိပါ။ သို့သော် ဤစာအုပ်ကို ဖတ်နေသည်ဆိုကတည်းက ၁၆ နှစ်အထက်လောက်ရှိလိမ့်မည်။ သို့မဟုတ် ၂၀ ကျော်လောက်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ပိုကြီးချင်ကြီးမည်။ မိမိအသက် ၆ နှစ်မှ ၁၂ နှစ်အထိအချိန် ကလေးဘဝအလယ်ကာလခန့်ကို ပြန်စဉ်းစားပါဦး။ စာဖတ်သူလည်း ကျွန်တော့်ကဲ့သို့ အသက် ၄၀ ကျော်ဆိုလျှင် တော်တော်စဉ်းစားယူရမည် ဖြစ်သည်။

### စိန်ခေါ်မှု ၆

- (က) မိမိအသက် ၆ နှစ်ခန့်က မိမိလောကအမြင်ကို မှတ်မိပါသလား။ မည်သို့ စဉ်းစားတွေးခေါ်ခဲ့ပါသနည်း။
- (ခ) အသက် ၁၂ နှစ် အရွယ်ဆိုလျှင်ရော။
- (ဂ) မိမိ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ခန့်အကြောင်းကို ပြန်စဉ်းစားပါ။ ကလေးဘဝက စဉ်းစားတွေးခေါ်ပုံနှင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် စဉ်းစားတွေးခေါ်ပုံတို့ တူပါသလား။ မည်သို့ပြောင်းလဲခဲ့ပါသလဲ။ အဘယ့်ကြောင့် ထိုသို့ ပြောင်းလဲခဲ့ပါသလဲ။
- (ဃ) ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် စဉ်းစားပုံနှင့် အရွယ်ရောက်ကာစ လူငယ်ဘဝတွင် စဉ်းစားပုံများရော။ စဉ်းစားသည့် နည်းလမ်းပြောင်းလဲသွားသလား သို့မဟုတ် စဉ်းစားသည့် အကြောင်းအရာများ ပြောင်းလဲသွားသလား သို့မဟုတ် နှစ်မျိုးလုံး ပြောင်းလဲသွားပါသလား။

အဖြေမှန်သည် မှားသည်ဟူ၍ မရှိပါ။

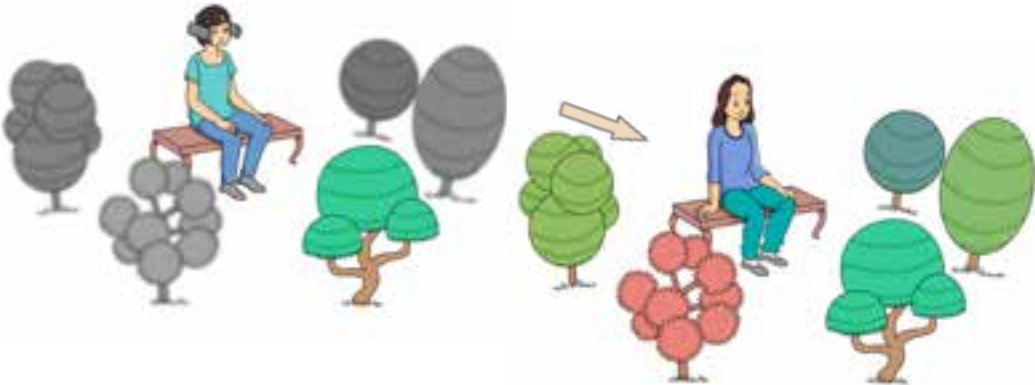
၂၀၀၅ ခုနှစ်တွင် မက်ဆက်ချူးဆက် နည်းပညာတက္ကသိုလ်က အရွယ်ရောက်ပြီး လူငယ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု စီမံကိန်းတစ်ရပ် ဖန်တီးခဲ့သည်။ အရွယ်ရောက်ကာစ လူငယ်ဆိုသည့် အသက်အပိုင်းအခြားကို မီချီဂန် နည်းပညာတက္ကသိုလ်က အသက် ၁၈ မှ ၂၅ အထိဟု သတ်မှတ်ခဲ့သည်။ ထိုစီမံကိန်းတွင် ဘဝမျက်နှာစာ အားလုံးကို ထည့်သွင်းဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။ ပညာရေး၊ ရုပ်ရွာအကျိုးဆောင်ခြင်း၊ မိဘများနှင့် ဆက်ဆံရေး၊ အလုပ်အကိုင် ရွေးချယ်မှုများနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအစရှိသော ခေါင်းစဉ်အကြောင်းအရာများ ဖြစ်သည်။ ထိုစီမံကိန်းအတွက် သုတေသန နယ်ပယ် အဓိကသုံးခု ခွဲခြားပြီး လေ့လာခဲ့ကြသည်။

- သိမှု ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခြင်း - အပြုအမူများအပေါ် လွှမ်းမိုးသက်ရောက်မှုရှိသော စဉ်းစားတွေးခေါ်မှု ပုံစံများ။
- ဦးနှောက် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခြင်း - ဦးနှောက်တည်ဆောက်ပုံနှင့် လုပ်ဆောင်ပုံ အပြောင်းအလဲများနှင့် ထိုအပြောင်းအလဲများက အတွေးနှင့် အပြုအမူများကို မည်သို့ သက်ရောက်မှုရှိကြောင်း။
- ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအပေါ် သက်ရောက်မှုများ - ကောလိပ်များ၊ တက္ကသိုလ်များ၊ မိဘများ၊ မိတ်ဆွေများ၏ အခန်းကဏ္ဍနှင့် အခြားအချက်အလက်များက ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုကို ပုံဖော်ပေးနိုင်ပုံ။

ထိုစီမံကိန်း၏ တွေ့ရှိချက်တစ်ခုမှာ အရွယ်ရောက်ပြီးစ လူငယ်ဘဝကာလတွင် ဦးနှောက်၏ ရုပ်ပိုင်း ကိုယ်ပိုင်းအရ ပြောင်းလဲမှုရော စဉ်းစားတွေးခေါ်ပုံအရ ပြောင်းလဲမှုပါ ကြီးမားစွာ ဖြစ်ပွားသည်ဟူ၍ ဖြစ်သည်။ ၁၈ နှစ်အရွယ် လူတစ်ဦးသည် ၂၅ နှစ်ရောက်လျှင် နဂိုလူ မဟုတ်တော့ ပြောင်းလဲသွားမည် ဖြစ်သည်။ ၁၁ နှစ် ကလေးသည်လည်း ၁၈ နှစ်အထိ တစ်ညီတည်း ရှိနိုင်မည်မဟုတ်။

ဒါကတော့ ခင်ဗျားပြောမှလားဟု စာဖတ်သူ စောဒကတက်ချင်မည်ဖြစ်သည်။ သို့သော် စာဖတ်သူသည် ထိုအချိန်ကာလအမျိုးမျိုးကို အမြင်တစ်မျိုးတည်းဖြင့် မြင်ပါသလား။ ဆယ်ကျော်သက်ကလေးတစ်ဦးကို လူကြီးတစ်ဦးကဲ့သို့ စဉ်းစားပုံ ဖွံ့ဖြိုးခိုင်မာနေမည်ဟု ယူဆပါသလား။ အကယ်၍ စာဖတ်သူကိုယ်တိုင်က ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ဆိုလျှင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လူကြီးတစ်ဦးကဲ့သို့ စဉ်းစားနိုင်သင့်သည်ဟု ထင်ပါသလား။ စဉ်းစားနိုင်သည်ဟု ထင်ပါသလား။

အထက်ပါ တက္ကသိုလ်၏ အဆိုအရဆိုလျှင် ကျွန်တော်တို့အားလုံး၏ ဦးနှောက်တွင် ဖန်သားပြင် ကဲ့သို့သော အတွေးမှန်သားပြင်တစ်ခု ရှိသည်ဟုဆိုသည်။ စဉ်းစားတွေးတောလျှင် အတွေးအကြံများနှင့် အဖြစ်အပျက်များကို ပုံဖော်မြင်ယောင်သောနေရာလည်း ဖြစ်သည်။ ပိုမို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာသည်နှင့်အမျှ ထိုအတွေးဖန်သားပြင် ပိုမို ကျယ်ပြန့်လာပြီး ပိုများသော အကြောင်းအရာများကို မြင်နိုင်တွေးနိုင်လာ လေသည်။ ပိုမို ရှုပ်ထွေးသော အကောင်အထည်မဲ့သော ပတ်သက်ဆက်နွယ်ခြင်းများနှင့် မှား/မှန် ကြောင်းကျိုးဝေဖန်ခြင်းများကို ပိုမို စဉ်းစားလာနိုင်သည်ဟုဆိုသည်။



## လူငယ်အောင်မြင်ရေး

ထိုနည်းပညာတက္ကသိုလ်က ၎င်းတို့၏ သုတေသနလုပ်ငန်းများ အားလုံးအပြီးတွင် အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြသည်။

“... ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များမှ လူငယ်လူရွယ်အဖြစ် အရွယ်ရောက်ကာစ ကာလ တွင် ကွဲပြားခြားနားမှု များပြားသော၊ ကမ္ဘာအနှံ့လွှမ်းခြုံသော၊ နည်းပညာမြင့်သော၊ လျင်မြန်စွာ ပြောင်းလဲနေသော ကမ္ဘာ၏ စိန်ခေါ်မှုများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်ခြင်း ရှိလောက်အောင် လူငယ်လူရွယ်တို့ တွေးခေါ်စဉ်းစားမှု စွမ်းရည်များ၊ ဆက်ဆံရေး ကျွမ်းကျင်မှုများ၊ စိတ်ခံစားမှုများကို ထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်း စွမ်းရည်များမှာ လုံလောက်စွာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခြင်း မရှိသေးပါ။”

ထိုသို့ဆိုလျှင် ကျွန်တော်တို့ ဝန်းကျင်များမှ လူငယ်လူရွယ်များမှာ လောကတောင်းဆိုချက်များကို ကိုင်တွယ်နိုင်လောက်သည့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအဆင့်ကို မရောက်သေးပုံများပါက၊ ကျွန်တော်တို့မှာ လူငယ်လူရွယ်များအပေါ် မထားသင့်သော မျှော်လင့်တောင်းဆိုချက်များ ထားနေမိပါသလား။ အခြားအရွယ်များအပေါ်ရော ကျွန်တော်တို့ မည်သို့ မျှော်လင့်ချက်ထားကြပါသနည်း။ အောက်ပါ ပုဂ္ဂိုလ်တို့ဘဝများ မည်သို့နေမည်ထင်သနည်း။

- ၂၂ နှစ်အရွယ် လင်မယား၊ ကလေးတစ်ယောက်ရှိထားပြီး နောက်တစ်ယောက် မွေးကာနီး။
- မမာမကျန်း မိခင်နှင့် မောင်နှမငယ်များကို စောင့်ရှောက်ရမည့် ၁၆ နှစ်အရွယ် ကလေးတစ်ဦး။
- ၁၅ နှစ်အရွယ် တစ်ကောင်ကြွက်၊ ကျောင်းထွက်ပြီး အလုပ်ရှာရသူ။
- မိဘနှင့် အတူနေသော တက္ကသိုလ် တက်ကာစ မိန်းကလေးငယ်တစ်ဦး။
- စစ်ထဲဝင်သော ၁၉ နှစ်အရွယ် ကလေးတစ်ဦး။

## စိန်ခေါ်မှု ၇

အထက်ပါ အတွေးတို့ကို စာဖတ်သူ မည်သို့ ခံစားရပါသလဲ။ အချိန်မတန်သေးဘဲ အောင်မြင်မှု ရရှိ စေချင်လွန်းသော ပတ်ဝန်းကျင်မှ ဖိအားကို မိမိခံစားနေရပါသလား။ သက်လတ်ပိုင်း၊ သက်ကြီးပိုင်း ဆိုပါက မိမိဆယ်ကျော်သက်နှောင်းပိုင်းကာလ အချိန်များတွင် လောက၏ စိန်ခေါ်မှုများ တောင်းဆိုမှုများကို ဖြည့်ဆည်းရန် အဆင်သင့်ဖြစ်ခဲ့ပါသလား။ အသက် ၁၆ - ၁၈ အချိန်များတွင် မိမိခံစားခဲ့ရသော ဖိအားအချို့အကြောင်းကို ချရေးကြည့်ပါ။

မိချိန် နည်းပညာတက္ကသိုလ် သုတေသီများက ဆက်ပြောသည်။ 'အခါအခွင့်သင့်နေပါက အရွယ်ရောက်ပြီး ဘဝတွင်လည်း ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်း (ဇီဝဗေဒ) နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်တို့ကြောင့် ကလေးဘဝနှင့် ဆယ်ကျော်သက် ဘဝတွင် ရှိခဲ့သော ဖွံ့ဖြိုးမှုအဟုန်မျိုးကို ထပ်ရနိုင်သေးသည်။' ဟု ထပ်လောင်းပြောဆိုသည်။

ဒီအတိုင်းဆိုလျှင် လူဆိုသည်မှာ ကလေးဘဝနှင့် ဆယ်ကျော်သက်ဘဝတွင် ရှိခဲ့သော ဖွံ့ဖြိုးမှု အဟုန်အတိုင်း လူကြီးဘဝတွင်လည်း ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်နိုင်သေးသည်။ သို့သော် အားလုံးအဆင်ပြေနေလျှင် အခါအခွင့် သင့်နေလျှင်ဟု ဆိုသောကြောင့် ကံကို ပုံထားသကဲ့သို့တော့ ဖြစ်နေသည်။ သို့သော် ဖွံ့ဖြိုးရှင်သန်ခြင်းကို ဦးတည်သော စိတ်နေစိတ်ထားရှိပြီး မိမိပတ်ဝန်းကျင်မှ အခက်အခဲများကို ကောင်းစွာနားလည်ခြင်းနှင့် ထိုအခက်အခဲတို့ ရှိနေကြောင်း လက်ခံခြင်းတို့ ပြုနိုင်သေးသည်။

ဤလူငယ်လူရွယ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု စီမံကိန်းကို အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုတွင် လုပ်ဆောင်ခဲ့သောကြောင့် လူငယ်လူရွယ်များအပေါ်ထားသော သတ်မှတ်ချက်၊ မျှော်လင့်ချက်များမှာ အမေရိကစလေ့စရိုက်များ ဖြစ်နေသေးကြောင်း အသိအမှတ်ပြုထားရသည်။ ဥပမာ - ငွေကြေးအရ မိသားစုပေါ် အမှီအခိုကင်းခြင်း၊ မိသားစုနှင့် ခွဲနေနိုင်ခြင်း စသည်တို့မှာ အခြားစလေ့များ အခြားနိုင်ငံများနှင့် အကြီးအကျယ် ကွာခြားနိုင်ပေမည်။ လူငယ်လူရွယ်များ၏ အခန်းကဏ္ဍများမှာ အတူတူပင်ဖြစ်သည်ဟု ထင်ပါသလား။

### စိန်ခေါ်မှု ၈

အောက်ပါဇယားကွက်တွင် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ၏ အခန်းကဏ္ဍများနှင့် အဆိုပါ ကိစ္စများ ပြုနိုင်ခွင့် ရှိသည့် ဥပဒေအရ အရွယ်သတ်မှတ်ချက်များကို ပြထားပါသည်။ (အဖြေများကို စာမျက်နှာ ၈၄ တွင် ပြထားသည်။)

- (က) ဥပဒေအရ ခွင့်ပြုထားသည့် အသက်အရွယ်ကို မှန်းဆပါ။
- (ခ) ထိုကိစ္စ၊ အခန်းကဏ္ဍကို ပြုမူရန် မိမိအနေနှင့် အဆင်သင့်ဖြစ်ခဲ့သည့် အသက်အရွယ်ကို ရေးပါ။

လူငယ်အောင်မြင်ရေး

	အမေရိကန် ပြည်ထောင်စု	ယူကေ	အိန္ဒိယ	တရုတ်	မြန်မာ	ထိုအသက်တွင် မိမိအဆင်သင့် ဖြစ်ခဲ့လား
ဆေးလိပ် ဝယ်ခြင်း	၁၈	၁၈	၁၈	၁၈	က။ _____	
အရက် ဝယ်ခြင်း	၂၁	၁၈	၁၈ - ၂၅	၁၈	ခ။ _____	
အိမ်ထောင် ပြုခြင်း	၁၈ (မိဘ သဘော တူလျှင် ၁၆)	၁၈ (မိဘ သဘော တူလျှင် ၁၆)	မ ၁၈ ကျား ၂၁	မ ၁၆ ကျား ၁၈	ဂ။ _____	
လိင် ဆက်ဆံခြင်း	၁၆ - ၁၈	၁၆ (ကျား အချင်းချင်း ဆိုပါက ၁၇)	၁၆	၁၄	ဃ။ _____	
ဆိုင်ကယ် လိုင်းစင်	၁၄ - ၁၆	၁၇	၁၈	၁၈	င။ _____	
ယာဉ်မောင်း လိုင်းစင်	၁၆	၁၇	၁၈	၁၈	စ။ _____	
ဘဏ်စာရင်း ဖွင့်ခြင်း	၁၈	၁၁	၁၀	ဘဏ် မူဝါဒ	ဆ။ _____	
မြေဝယ်ခြင်း	၁၈	၁၈	၁၈	၁၈	ဇ။ _____	
မဲပေးခြင်း	၁၈	၁၈	၁၈	၁၈	ဈ။ _____	

စိန်ခေါ်မှု ၇ ကို ပြန်ကြည့်ပြီး မိမိခံစားရသည့် ဖိအားများအကြောင်း စဉ်းစားပါ။ အထက်ပါ ဇယားတွင် ထိုအရာများထဲမှ အချို့ပါဝင်ပါသလား။ ထိုဖိအားများသည် ဘေးလူများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နေခြင်းလား။ ကိုယ့်ဘာသာပြန်သက်ရောက် ဖိအားများလား။ မိမိကိုယ်တိုင်ရော မည်သည့် အသက်အရွယ်ရောက်မှ ထိုကိစ္စများအတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်ခဲ့သနည်း။

(ပြီးခဲ့သော အခန်းမှ) မိမိပိသေသလက္ခဏာ၏ အစိတ်အပိုင်းများအကြောင်း ပြန်စဉ်းစားပါ။ အထူးသဖြင့် ဖြစ်တည်မှုအခန်းကဏ္ဍနှင့် တန်ဖိုးများအကြောင်း စဉ်းစားပါ။



## စိန်ခေါ်မှု

(က) မိမိနေထိုင်ဖြတ်သန်းခဲ့သော ဘဝအစိတ်အပိုင်း တစ်ခုချင်းစီတွင် မိမိသည် အခန်းကဏ္ဍ ရှေးရှုမှု ပိုများခဲ့သလား၊ တန်ဖိုးရှေးရှုမှု ပိုများခဲ့သလား၊ စဉ်းစားပါ။ သက်ဆိုင်ရာ အကွက်တွင် အမှတ်ခြစ်ပါ။

အသက်အရွယ်	အခန်းကဏ္ဍရှေးရှု	တန်ဖိုးရှေးရှု
မွေးကင်းစ ၀-၁ နှင့် အထက်		
ကလေးဘဝ အစောပိုင်း ၂-၅		
ကလေးဘဝ ၆-၁၁		
ဆယ်ကျော်သက် ၁၂-၁၉		
လူငယ် ၂၀-၂၅		
လူလတ်ပိုင်း ၂၆-၄၀		
လူကြီးပိုင်း ၄၁-၆၅		
သက်ကြီးရွယ်အို ၆၆+		

(ခ) ပြီးခဲ့သည့် စိန်ခေါ်မှုမှ ဆယ်ကျော်သက် အချိန်ပိုင်းနှင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ၏ လုပ်ဆောင်ဖွယ်များကို ကြည့်ပါ။ ထိုအခန်းကဏ္ဍများမှာ မိမိ၏ ဖြစ်တည်မှု အဆင့်အတန်း (အခန်းကဏ္ဍ) နှင့် ဆက်စပ်သလား၊ တန်ဖိုးများနှင့် ဆက်စပ်သလား၊ စဉ်းစားပါ။

(ဂ) အခန်း ၁ မှ စိန်ခေါ်မှု ၃ ကို ပြန်စဉ်းစားပါ။ ကိုယ်ဘယ်သူ့ကို အောင်မြင်သူတစ်ဦးအဖြစ် ရှုမြင် ခဲ့ကြောင်း ပြန်တွေးပါ။ ထိုသူ၏ အောင်မြင်မှုနှင့် ပတ်သက်ပြီး မည်သည့်အချက်ကို မိမိက သဘောပေါက်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသနည်း။ သူတို့၏ အခန်းကဏ္ဍဖြစ်တည်မှုကို လေးစားခဲ့ခြင်းလား၊ တန်ဖိုးများကို လေးစားခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသလား။ ဘာကြောင့်ပါလဲ။

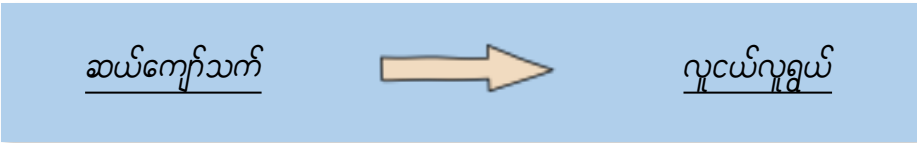
အချို့အရာများအတွက် အဆင်သင့်မဖြစ်သေးသော်လည်း အချို့ကိစ္စများအတွက် မိမိက အဆင်သင့် ဖြစ်ခဲ့အောင် စာဖတ်သူကို အားပေးသည့်အရာများက ဘာတွေဖြစ်ပါသလဲ။ ဘဝဖြတ်သန်းမှု အဆင့် တစ်ဆင့်ဆင့်တွင် တန်ဖိုးရှေးရှုသည်ထက် အခန်းကဏ္ဍဖြစ်တည်မှု ရှေးရှုခြင်း ဖြစ်စေသည့်အရာများမှာ ဘာတွေဖြစ်ပါသလဲ။

# ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် ပြောင်းလဲချက်များ

လူငယ်လူရွယ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု သုတေသနအပြီးတွင် မီချီဂန် နည်းပညာတက္ကသိုလ်က ထပ်ပြောပြန်သည်။

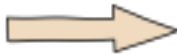
“အသက် ၁၈ မှ ၂၅ အထိ နှစ်ပိုင်းများမှာ အံ့ဩဖွယ် အောင်မြင်မှုများနှင့် သည်းထိတ်ရင်ဖို စွန့်စားမှုများ ပြည့်နေသော နှစ်များ ဖြစ်သည်။ များစွာသော စိတ်ပိုင်း ရုပ်ပိုင်း ပြောင်းလဲမှုများ၊ ဦးနှောက်ပြောင်းလဲ ဖွံ့ဖြိုးမှုများကြောင့် လူများကို စကောစက ဆယ်ကျော်သက်ဘဝမှ ရင့်ကျက်မှု ပြည့်ဝသော လူကြီးဘဝအထိ အကြီးအကျယ် တွန်းပို့နိုင်သော နှစ်ပိုင်းများ ဖြစ်သည်။”

ဆယ်ကျော်သက်များမှ လူငယ်လူရွယ်များ ဖြစ်လာစဉ်တွင် ဖြစ်ပေါ်သော စိတ္တလူမှု အပြောင်းအလဲများကို အောက်ပါအတိုင်း အကျဉ်းချုပ် ဖော်ပြလိုက်ရပါသည်။



## စဉ်းစားထွေးခေါ်ခြင်း

အထွေးအကြံများ စဉ်းစား ထွေးခေါ်ခြင်း



ပိုမို ရှုပ်ထွေးသောအရာများ စဉ်းစားနိုင်ခြင်း

ကျွန်တော်တို့သည် များသောအားဖြင့် ကလေးဘဝတွင် ရှင်းလင်းတိကျသော လက်ဆုပ်လက်ကိုင် ပြနိုင်သော အရာများကိုသာ စဉ်းစားတတ်ကြသည်။ လက်ရှိ ပစ္စုပ္ပန်တည်တံ့တွင် မြင်နေရသော အရာများကိုသာ စဉ်းစားတတ်ကြသည်။ ဥပမာ - ကလေးကို နွားနက်တစ်ကောင်ပြပြီး နွားဟုခေါ်ကြောင်း မှတ်ခိုင်းမည်။ ထို့နောက် နွားဖြူတစ်ကောင်ပြသောအခါ ကလေးသည် ‘အဲ့ဒါ နွားမဟုတ်ဘူး နွားတွေက အနက်ရောင်’ ဟု ပြောချင် ပြောနိုင်သည်။ လှေခါးထစ် စဉ်းစားပုံမျိုးရှိသည်။ ဦးနှောက်သေးသေးလေးများ သိပ်မထွေးနိုင်သေးခြင်းနှင့် ဖွင့်ဆိုချက် အသေများကိုသာ စဉ်းစားနားလည်နိုင်သေးခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။

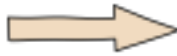
တဖြည်းဖြည်းနှင့် ကြီးပြင်းလာပြီး ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ရောက်သည့်အခါ အထွေးများသည် ပိုမို အဆင့်မြင့်လာသည်။ ခြပ်မဲ့သော လက်ဆုပ်လက်ကိုင် မပြနိုင်သော အထွေးအကြံများကို စဉ်းစားထွေးခေါ် လာနိုင်သည်။ ဖြစ်စဉ်များ မြင်တတ်လာပြီး ကောက်ချက်ချမှုများ လုပ်လာနိုင်သည်။ နွားဖြူ၊ နွားညို၊ နွားရောင်စုံများကို ပြလျှင်လည်း အနက်မဟုတ်လည်း နွားဖြစ်နိုင်ကြောင်း သိလာပြီ။

ကလေးဘဝတွင် အခြေခံအတွက်အချက်များ လုပ်တတ်သည်။ ဥပမာ - အပေါင်းနှင့် အနှုတ်၊ သို့သော် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ရောက်လျှင် ၎င်းတို့ နှစ်ခုမှာ ဆန့်ကျင်ဘက်များဟူသည့် သဘောတရားကို နားလည်လာမည်။

လူငယ်လူရွယ်အဖြစ် ရောက်ရှိကြီးပြင်းသည့်အခါ အတွေးအကြံများကို ကိုင်တွယ်စဉ်းစားနိုင်ခြင်း ပိုမို အားကောင်းလာပြီး ပိုမို ရှုပ်ထွေးသည့် အကြောင်းခြင်းရာများကို စဉ်းစားလာနိုင်သည်။ အတွေးအကြံများ ကို စုစည်းပြီး ရှုထောင့်အပုံ၊ တန်ဖိုးအသီးသီးနှင့် အယူအဆအမျိုးမျိုးဖြင့် ချိတ်ဆက်စဉ်းစားတတ်လာ ပေမည်။

### ရှုထောင့်များ

အမှားအမှန် နှစ်မျိုးသာ  
မြင်ခြင်း



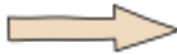
ကွဲပြားသော အမြင်  
အမျိုးမျိုး လက်ခံ စဉ်းစား  
နိုင်ခြင်း

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် အယူအဆများသည် မမှန်လျှင် မှားသောအရာများ ဖြစ်တတ်သည်။ ဆယ်ကျော်သက်ကလေး အများစုသည် ပြဿနာတစ်ခုခုတွင် အဖြေတစ်ခုကိုသာ မြင်တတ်သည်။ ဒါကလည်း ကျောင်းသားကလေးဘဝ ဆရာ/မ လိုချင်သော အဖြေမှန်တစ်ခုခုကို ကျက်မှတ်ဖြေဆိုရသည့် အလေ့ကြောင့်လည်း ပါသည်။

လူငယ်လူရွယ်အဖြစ်သို့ ကြီးပြင်းတိုးတက်လာပါက (ဖွံ့ဖြိုးမှုဖြစ်စဉ်များ အနှောင့်အယှက်မရှိ ပုံမှန် တိုးတက်မှု ရှိခဲ့ပါက) အမြင်ရှုထောင့်အမျိုးမျိုးကို မြင်တတ်လာပေမည်။ ပြဿနာတစ်ခုတွင် 'မှန်ကန် သော ဖြေရှင်းနည်း' များစွာ ရှိနိုင်ကြောင်း သဘောပေါက်လာမည်။ အခြားသူများတွင်ရှိသည့် အတွေး အကြံများ၊ ရှုထောင့်များ၊ ကွဲပြားခြားနားမှုများကိုပါ လေးစားနားလည်တတ်လာလိမ့်မည်။

### ဆက်ဆံရေးများ

အသုံးချလိုမှု ဦးတည်သော  
ဆက်ဆံရေး



အပြန်အလှန်  
အကျိုးပြုသော ဆက်ဆံရေး

ဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦးအနေနှင့် အခြားသူများ၏ ရှုထောင့်များကို စဉ်းစားနားလည်တတ်ခြင်း ရှိချင်ရှိနိုင်သည်။ သို့သော် စာဖတ်သူက ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ဆိုလျှင် ကိုယ့်လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းရာ၌ အခြားသူများ၏ အမြင်ကို များသောအားဖြင့် လျစ်လျူရှုတတ်မည် ဖြစ်သည်။ များသော အားဖြင့် မိမိတွေးခေါ်ပုံမှာ အပေးအယူဆန်မည်။ မိမိအတွက် တစ်ဖက်လူက ဘာလုပ်ပေးမလဲနှင့် မိမိက ဘာပြန်လုပ်ပေးရမည်ကို စဉ်းစားသည်။ အသုံးချလိုမှု ဦးစားပေးပြီး စဉ်းစားခြင်းမျိုးဖြစ်သည်။

လူငယ်လူရွယ်တစ်ဦးအဖြစ် ကြီးပြင်းလာသည့်အခါ အမြင်အမျိုးမျိုးကို မြင်နိုင်လာမည်။ ထို့ကြောင့် မိမိ၏ ဆက်ဆံရေးများသည် နှစ်ဦးနှစ်ဖက် အကျိုးရှိမှုနှင့် ဘုံလိုက်နာဖွယ်တန်ဖိုးများအပေါ် အခြေခံလာ ပေလိမ့်မည်။ လိုသုံးနှင့် အပေးအယူ အခြေခံသော ဆက်ဆံရေးမှ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကိုယ်ချင်းစာ စာနာစိတ်နှင့် ဆက်ဆံသော ဆက်ဆံရေးအဖြစ် ပြောင်းလဲတိုးတက်လာပေမည်။

### စိတ်ခံစားချက်များ

စိတ်ခံစားချက်များ  
ပြင်းထန်မှု



စိတ်ခံစားချက်များကို  
ချုပ်ထိန်းကိုင်တွယ်နိုင်မှု

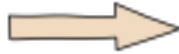
## လူငယ်အောင်မြင်ရေး

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် ဟော်မုန်းများဒဏ်ကို စခံရပြီဖြစ်သည်။ စိတ်ခံစားမှုအမျိုးမျိုး ပိုစုံလင်လာသည်။ စိတ်ခံစားချက်များ ပွင့်ထွက်ပေါက်ကွဲလွယ်လွန်းလာသည်။ ဖျော်ရွှင်ခြင်းမှ စိတ်ဆိုးဒေါသဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားတက်ကြွမှုမှ ပျင်းရိငြီးငွေ့မှု အားလုံး ပိုဖြစ်ပွားလွယ်လာသည်။ ကလေးဘဝတွင်လည်း အဆိုပါ ခံစားမှုများစုံလင်စွာ ခံစားခဲ့ရနိုင်သည်။ သို့သော် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် ခံစားမှု ပိုမိုပြင်းထန်ပေမည်။

လူငယ်လူရွယ်အဖြစ် ကြီးပြင်းလာလျှင် ဟော်မုန်းများ အရှိန်လျော့သွားမည်။ မိမိစိတ်ခံစားမှုနှင့် အတွေးများကို ပေါင်းစပ်ထိန်းကျောင်းနိုင်စွမ်း ရှိလာသည်။ လက်ရှိရော အနာဂတ်အတွက်ပါ တစ်ပြိုင်တည်း လှမ်းမျှော်စဉ်းစားနိုင်စွမ်းရှိလာမည်။ ထိုအခါ မိမိခံစားချက်များကို ဇက်ကြိုးသတ်နိုင်စွမ်း ပိုရှိလာမည်။ ချက်ချင်းကျေနပ်မှုများ စိတ်ထွက်ပေါက်များနှင့် နောက်ဆက်တွဲများကို ချိန်ထိုးစဉ်းစားခြင်း အားဖြင့် လက်ရှိ စိတ်ကျေနပ်မှုရအောင် မလုပ်ဘဲ ခေတ္တဆိုင်းငံ့ထားခြင်း လုပ်တတ်လာမည်။

## ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ခြင်း

အာရုံခံစားမှုများ  
ရှာဖွေခြင်း



ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ခြင်းနှင့်  
စွန့်စားမှုပြုခြင်း

ဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦးတွင် စိတ်ခံစားချက်များ အလွယ်တကူ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ သို့သော် တစ်ခါတစ်ရံမှာ ၎င်းကိုယ်တိုင်က အဆိုပါ ပေါက်ကွဲမှု မဖြစ်ဖြစ်အောင် တမင်လုပ်ယူနိုင်သည်။ ဘဝ၏ ဤအပိုင်းတွင် ကိုယ့်ခံစားချက်ကိုယ် ပြန်လည်ထိန်းကျောင်းခြင်း သိပ်မပြုနိုင်သေးသည့်အချိန်ဖြစ်ပြီး စိတ်လှုပ်ရှားမှု လိုချင်သောကြောင့်သာ စွန့်စားနေခြင်းလည်း ဖြစ်သည်။ ဥပမာ - ဘရိတ်ကောင်းရော ကောင်းရဲ့လား ကြိုလည်းမစစ်ဆေးဘဲ စက်ဘီးတစ်စီးကို တက်စီးပြီး တောင်ကုန်းအဆင်းမှ အရှိန်ဖြင့် ထိုးဆင်းခြင်းမျိုးပင်။

လူငယ်လူရွယ် အသက်အရွယ်ကို ရောက်လာသည့်အခါတွင်မူ နောက်ဆက်တွဲများအကြောင်း ပိုပြီး စဉ်းစားတတ်လာသည်။ စွန့်စားခြင်းနောက်တွင် ရှိလာမည့် တာဝန်ယူမှုများအကြောင်းကို တွေးတောပြီး ထိရောက်သော ရွေးချယ်မှုများ လုပ်တတ်လာသည်။ စိတ်ခံစားချက်များကို ထိန်းသိမ်းပြီး စွန့်စားမှု နောက်မှ နောက်ဆက်တွဲများကို ကြိုတွေးတတ်ခြင်းကြောင့် လက်ရှိအလုပ် နောင်အတွက်အလုပ်များ၊ ဆက်ဆံရေးများနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်ရာတွင် ပိုမို အမြော်အမြင် ရှိလာနိုင်ပေမည်။ ဘရိတ်ကောင်း မကောင်း အရင်စစ်တတ်လာပေမည်။

၅၀ (၆)	
၅၀ (၈)	(၄၀ ဒွါလ်ဂျွံဒီဇီ) ၅၀ (၈)
၅၀ (၁၀)	၅၀ (၁)
၅၀ (၁၂)	၅၀ (၃)
၅၀ (၁၄)	၅၀ (၅)
၅၀ (၁၆)	၅၀ (၇)
၅၀ (၁၈)	၅၀ (၉)
၅၀ (၂၀)	၅၀ (၁၁)
၅၀ (၂၂)	၅၀ (၁၃)
၅၀ (၂၄)	၅၀ (၁၅)
၅၀ (၂၆)	၅၀ (၁၇)
၅၀ (၂၈)	၅၀ (၁၉)
၅၀ (၃၀)	၅၀ (၂၁)
၅၀ (၃၂)	၅၀ (၂၃)
၅၀ (၃၄)	၅၀ (၂၅)
၅၀ (၃၆)	၅၀ (၂၇)
၅၀ (၃၈)	၅၀ (၂၉)
၅၀ (၄၀)	၅၀ (၃၁)
၅၀ (၄၂)	၅၀ (၃၃)
၅၀ (၄၄)	၅၀ (၃၅)
၅၀ (၄၆)	၅၀ (၃၇)
၅၀ (၄၈)	၅၀ (၃၉)
၅၀ (၅၀)	၅၀ (၄၁)
၂၀၂၀	

## စိန်ခေါ်မှု ၁၀

အထက်ပါ ပြောင်းလဲချက်များကို မိမိလည်း သတိထား တွေ့ကြုံမိပါသလား။ အောက်ပါ ဇယားကွက်တွင် စိန်ခေါ်မှု ၇ မှ မိမိစဉ်းစားချက်များနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ပြောင်းလဲချက်များတို့ တွဲစပ်ပေးပါ။

ရင်သပ်ရှုမော့ဖွယ် အောင်မြင်မှုများ	ဖိအားများ
စဉ်းစားပုံ	
အမြင်ရှုထောင့်	
ဆက်ဆံရေးများ	
စိတ်ခံစားချက်များ	
ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ခြင်း	

ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဖြစ်စဉ်များ အဆင့်များကို သဘာဝဖြစ်စဉ်များဟု ရှုမြင်နားလည်လျှင် ထိုနားလည်သဘောပေါက်မှုကို ဘဝအခြားမျက်နှာစာများတွင်လည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုမှာ မည်သည့်အရာဖြစ်ကြောင်း အတန်ငယ် လေ့လာပြီးပြီဖြစ်သည်။ စာဖတ်သူလည်း အတော်အတန်သိပြီး၊ နားလည်ပြီး၊ မိမိဘဝအတွေ့အကြုံများနှင့် ချိတ်ဆက်စဉ်းစားမှုပြုပြီးဖြစ်သည်။ မိမိပြုမှု၊ ပြောဆို၊ ခံစားချက်များကို သည်အတိုင်း သိရှိခြင်းအပြင် အဘယ့်ကြောင့် ထိုသို့ ခံစားပြုမှုပြောဆိုကြောင်း နောက်ခံအကြောင်းရင်းများကိုပါ သိရှိလာလျှင် မိမိကိုယ်ကို သတိထားနားလည်ခြင်း လမ်းစပေါ် ရောက်ပြီဟု ပြောနိုင်ပါသည်။ သို့သော် စာဖတ်သူမမေ့ရန် ကျွန်တော်ထပ်သတိပေးလိုပါသည်။ မိမိကိုယ်ကို နားလည်သိရှိခြင်းမှာ စိတ္တလူမှုစွမ်းရည်တစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဘဝတစ်လျှောက်လုံး အဆက်မပြတ်လေ့ကျင့်ရန် လိုအပ်ပေလိမ့်မည်။ စာဖတ်သူ၏ ဖြစ်တည်မှုသည် ဘဝတစ်လျှောက်တွင် ပြောင်းလဲလိမ့်မည်။ ၎င်းကို အသိမပြတ်စေဘဲ အတိတ်ကာလမှ ကိုယ်နှင့် လက်ရှိကိုယ် နှိုင်းယှဉ်တတ်ရမည်။ ထိုအသိသည် ဖွံ့ဖြိုးရှင်သန်မှု ဦးစားပေးသော စိတ်ထားနှင့် အောင်မြင်မှုအတွက် အရေးပါပေမည်။

## စိန်ခေါ်မှု သာ

အထက်ပါ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအကြောင်း နားလည်မှုကို အခြားသူတစ်ဦးဦး၏ ဘဝနှင့် ချိတ်ဆက်စဉ်းစားကြည့်ကြပါမည်။ ဤအသက်အရွယ် အပိုင်းအခြားတွင် ရောက်ရှိနေသောသူတစ်ဦးဦးအကြောင်း စဉ်းစားရမည် ဖြစ်သည်။

- စာဖတ်သူကိုယ်တိုင် လူငယ် လူရွယ်တစ်ဦးဆိုပါက ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် မောင်နှမ မိတ်ဆွေတစ်ဦးအကြောင်း စဉ်းစားကြည့်ပါ။
- စာဖတ်သူက ဆရာ/မ တစ်ဦးဦး၊ လူငယ်များကို သင်ကြားလေ့ကျင့် စောင့်ရှောက်ပေးသူ တစ်ဦးဆိုပါက မိမိတို့ ကျောင်းသူ/သား အတန်းသူ/သားများ တွေ့ကြုံနေရသည့်အရာများကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။
- စာဖတ်သူက မိဘတစ်ဦးဆိုပါက မိမိ ဆယ်ကျော်သက် သားသမီးများအကြောင်းနှင့် ၎င်းတို့၏ ဘဝအကြောင်းကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။

ပြောင်းလဲပုံ အမျိုးမျိုး	ဖိအားများ
စဉ်းစားပုံ	
အမြင်ရှုထောင့်	
ဆက်ဆံရေးများ	
စိတ်ခံစားချက်များ	
ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ခြင်း	

ပြီးခဲ့သည့် ၅ နှစ်အတွင်း ကမ္ဘာကြီး မည်မျှ ပြောင်းလဲသွားပါသလဲ။ လွန်ခဲ့သည့် ၁၀ နှစ်နှင့်ရော တူပါသလား။ မိလိုက်သေးလျှင် လွန်ခဲ့သည့် နှစ် ၂၀ မှ ယခုထိ မည်မျှ ပြောင်းလဲပါသလဲ။ မိမိဆယ်ကျော်သက် ဘဝက ကြုံတွေ့ခဲ့ရသော အခက်အခဲအမျိုးအစားနှင့် ယနေ့ခေတ် ဆယ်ကျော်သက်ကလေးများ ကြုံတွေ့နေရသော အခက်အခဲများ၊ ဖိအားများ တူညီကြပါသလား။

ဤစဉ်းစားမှု လေ့ကျင့်ခန်းကို ဆောင်ရွက်လျှင် စာဖတ်သူက မိမိကိုယ်ပိုင် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ပြောင်းလဲချက်များကို မိမိနားလည်သည့်အပြင် အဆိုပါ နားလည်မှုကို အခြားသူများနှင့် ချိတ်ဆက်စဉ်းစားခြင်းကိုပါ ပြုနေသောကြောင့် အခြားသူများကို နားလည်နိုင်ခြင်း ကျွမ်းကျင်မှုကိုပါ စတင်လေ့ကျင့်တည်ဆောက်ရာ

ကျနေသည်။ သို့သော် လက်ရှိထိ မိမိအမြင်၊ မိမိရှုထောင့်၊ မိမိအတွေ့အကြုံများ အပေါ်သာ မူတည်ပြီး လုပ်ဆောင်နေခြင်းဖြစ်သည်။ အခြားသူများကို မေးခွန်းများမေးပြီး ၎င်းတို့ အဖြေများကို ကောင်းစွာ နားထောင်နိုင်ရန် လိုအပ်သည်။ သို့မှသာ ကိုယ်က သူတို့ကို ပိုမို နားလည်မည်။ သူတို့ အမြင်ရှုထောင့်မှ သူတို့ကို ပြန်ကြည့်နိုင်မည်။ အခြားသူများကို နားလည်နိုင်ခြင်းမှာလည်း စိတ္တလူမှုကျွမ်းကျင်မှုတစ်ရပ် ဖြစ်ကာ တစ်ဘဝလုံး အဆက်မပြတ် လေ့ကျင့်လုပ်ဆောင်နေရန် လိုအပ်ပေသည်။

ရိုလာကိုစတာပုံကို ဤအခန်းအစတွင် ပြထားသည်ကို မြင်ခဲ့ရမည်။ ထိုရိုလာကိုစတာနှင့် မိမိ၏ လက်ရှိ အချိန် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အခြေအနေများ မည်သို့ ဆက်စပ်သည်ဟု ထင်ပါသလဲ။ စာဖတ်သူ ဖြတ်သန်းခဲ့ ရသော အတက်အကျများ၊ တွေ့ကြုံခဲ့ရသော အပြောင်းအလဲ အချိုးအကွေ့များကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သိမ့်ကနဲ ဟိုက်ကနဲ ခံစားခဲ့ရသော အချိန်များ၊ ရှိသမျှ သွေးများ ခေါင်းပေါ်သို့ ပြန်ဆောင်တက်သွားသလို ခံစားခဲ့ရသော အချိန်များ၊ တစ်ခါမျှ မခံစားဖူးသော ဖိအားများကို ခံစားခဲ့ရသော ကာလများကို ပြန်တွေးကြည့်ပါ။ မိမိရရှိခဲ့သော ချီးကျူးဖွယ်အောင်မြင်မှုများနှင့် သည်းထိတ်ရင်ဖို (မိုက်မိုက်မဲမဲ) စွန့်စားမှုများကို ပြန်တွေးကြည့်ပါဦး။

## စိန်ခေါ်မှု ၁၂

(က) စာဖတ်သူ တွေ့ကြုံခဲ့ရသော အောင်မြင်မှုများရေးပါ။ ထိုအောင်မြင်မှုများ ရရှိအောင် မိမိကို အကူအညီ အထောက်အပံ့ပေးခဲ့သည့် အရာများကို စဉ်းစားပါ။ ကြိုက်သည့် ဘာသာစကားကို အသုံးပြုပါ။ စကားလုံးပြတ်တောင်းတောင်း ရေးလည်းရသည်။ စာပိုဒ်လိုက်ဖြစ်စေ၊ ဝါကျ အပိုင်းအစများဖြစ်စေ ရေးနိုင်ပါသည်။

ရင်သပ်ရှုမောဖွယ် အောင်မြင်မှုများ	မိမိအောင်မြင်အောင် ထောက်ပံ့ခဲ့သည့်အရာများ

## လူငယ်အောင်မြင်ရေး

(ခ) စာဖတ်သူ ပြုလုပ်ခဲ့သော စွန့်စားမှုများကို ရေးပါ။ ၎င်းတို့ကို ပြန်စဉ်းစားပါ။ ထိုစွန့်စားမှုများကို ကျော်ဖြတ်နိုင်အောင် မိမိကို ထောက်ပံ့ခဲ့သည့်အရာများကိုရေးပါ။ ကြိုက်သည့် ဘာသာစကားကို အသုံးပြုပါ။ စကားလုံးပြတ်တောင်းတောင်း ရေးလည်းရသည်။ စာပိုဒ်လိုက်ဖြစ်စေ၊ ဝါကျအပိုင်းအစများဖြစ်စေ ရေးနိုင်ပါသည်။

သည်းထိတ်ရင်ဖို (မိုက်မိုက်မဲမဲ) စွန့်စားမှုများ	၎င်းတို့ကို ကျော်ဖြတ်နိုင်အောင် မိမိကို ထောက်ပံ့ခဲ့သည့် အရာများ

မိမိအောင်မြင်မှုများနှင့် မလိုအပ်ဘဲပြုခဲ့မိသော (အန္တရာယ်ပါရှိသော) စွန့်စားမှုများအကြောင်းကို စဉ်းစားခြင်းကြောင့် မိမိမည်သို့ တဖြည်းဖြည်း ဖွံ့ဖြိုးလာနေကြောင်း စဉ်းစားမိနိုင်သည်။ စိတ္တလူမှု ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှု ရှိလာသည်နှင့်အမျှ မိုက်မဲသော စွန့်စားမှုများကို မလုပ်တော့ပေ။ စွန့်စားလျှင်ပင် ပိုမို သတိထားတတ်လာ၊ တာဝန်သိမှု၊ တာဝန်ယူမှု ပိုရှိလာပေမည်။ ၎င်းမှာ သင်ယူတိုးတက်နေခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

စာဖတ်သူသည် အထက်ပါ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် ဘဝအချိန်ကာလအသီးသီးတွင် မိမိစဉ်းစားပုံ၊ ဆက်ဆံရေးတည်ဆောက်ပုံ၊ စိတ်ခံစားချက်များနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ပုံများ တဖြည်းဖြည်း ပြောင်းလဲလာကြောင်း လေ့လာပြီးဖြစ်သည်။ ထိုအချက်များကို နောက်တစ်ခန်းတွင် ပိုမို နက်နက်နဲနဲ လေ့လာရမည်ဖြစ်သည်။



### မှတ်သားရန်

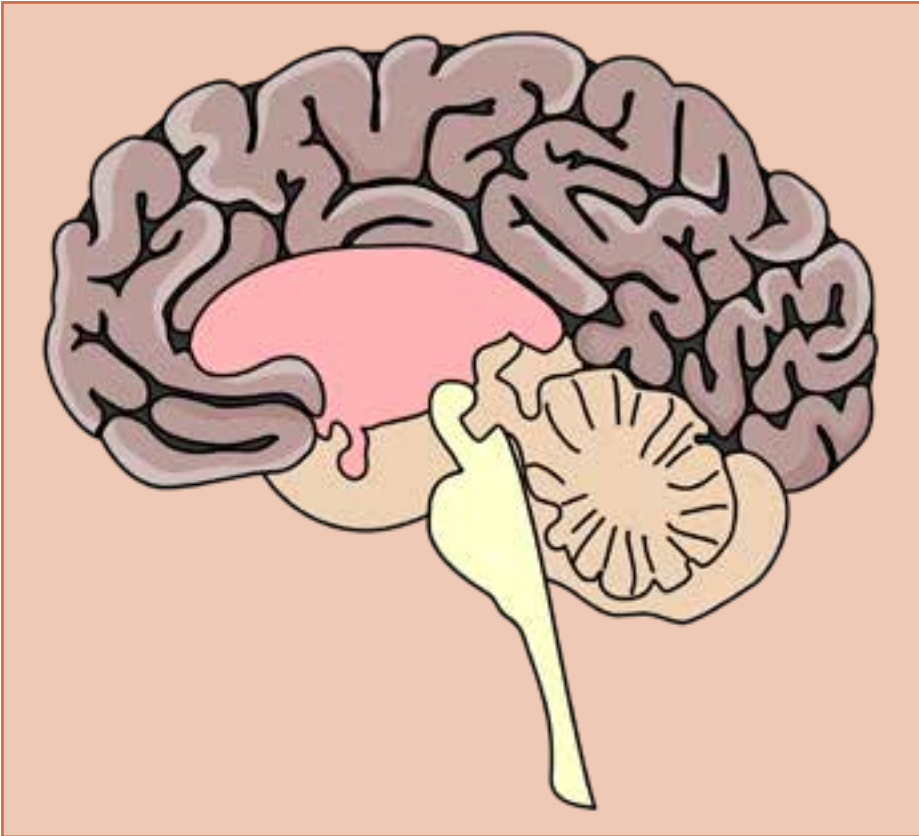
- ✓ ၁၈ နှစ်အရွယ်က ကိုယ်သည် ၁၂ နှစ်အရွယ်က ကိုယ်မဟုတ်ပါ။ အလားတူပင် ၂၅ အရွယ်ရှိ မိမိသည် ၁၈ အရွယ်က မိမိနှင့် အလွန်ကွာခြားနိုင်သည်။
- ✓ ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခြင်းသည် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်နှောင်းပိုင်းမှနေပြီး တဖြည်းဖြည်း နှေးကွေးရပ်တန့်သွားမည် ဖြစ်သော်လည်း အဆက်မပြတ် ပြောင်းလဲ တိုးတက်နိုင်သေးသည့် အရာများမှာ
  - စဉ်းစားတွေးခေါ်ပုံ
  - ရှုထောင့်အမြင်များ
  - ဆက်ဆံရေးများ
  - ခံစားချက်များ
  - ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ခြင်းများ
- ✓ မိမိမည်မျှ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်နိုင်ခြင်းမှာ မိမိပတ်ဝန်းကျင်အပေါ် များစွာ မူတည်နေသည်။
- ✓ အခန်းကဏ္ဍ အမျိုးမျိုးအတွက် အဆင်သင့်ဖြစ် တာဝန်ယူနိုင်သည့် အသက်အရွယ်များမှာ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး မတူနိုင်ပေ။

### အကြံပြုချက်

စာအုပ်တစ်ချက်ပိတ်ပြီး အပြင်ထွက်ပါ။ အခြားကိစ္စတစ်ခုခု ပြောင်းလုပ်ပါ။ လက်ရှိအချိန်ထိ မည်သည့်တို့ ဆောင်ရွက်ပြီးကြောင်း စဉ်းစားပါ။ မိတ်ဆွေများ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၊ မိမိသားသမီးများ၊ မောင်နှမများကို သွားဆွေးနွေးမေးမြန်းပါ။ အခန်းကဏ္ဍအမျိုးမျိုးအတွက် အဆင်သင့်ဖြစ် တာဝန်ယူလုပ်ဆောင်နိုင်ဖြစ်ခဲ့သော အသက်အရွယ်များကိုမေးပါ။ မိမိအောင်မြင်မှုနှင့် မိမိဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုတို့ မည်သို့ ချိတ်ဆက်နေနိုင်ကြောင်းတွေးပါ။ မိမိအောင်မြင်မှုနှင့် မိမိ စိတ္တလူမှု ကျွမ်းကျင်မှုများ မည်သို့ ချိတ်ဆက်နေကြောင်းတွေးပါ။ ဤစာအုပ်တစ်လျှောက် လက်ရှိအချိန်အထိ မိမိစဉ်းစားနေခဲ့သည်များကို အားလုံးစုစည်း ချိတ်ဆက် တွေးတောခြင်း ပြုလုပ်ကြည့်ပါဦး။ စာအုပ်ကို ပိတ်ပြီး ၁ ရက် ၂ ရက်နေမှ ပြန်လာဖတ်ပါတော့။

၅

သင်၏ စိတ္တလူမှု ဦးနှောက်



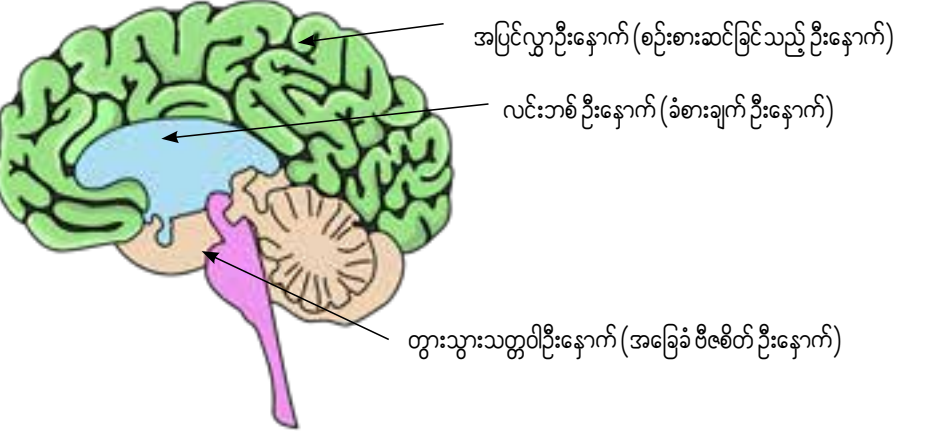
စာဖတ်သူနှင့် ကျွန်တော်တို့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအကြောင်းကို ဆွေးနွေးလေ့လာနေကြရာ လူငယ်လူရွယ် အဆင့် အသက်အပိုင်းအခြားတွင် ဖြစ်ပေါ်သော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအကြောင်း လေ့လာထားသော အကြီးစား သုတေသနစီမံကိန်း အသစ်တစ်ခု (၂၀၀၅-၂၀၁၅) အကြောင်းလဲ ပြောပြခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်ပြောင်းလဲချက်များသည် သိမှုပိုင်းဆိုင်ရာ (စဉ်းစားတွေးခေါ်မှု) နှင့် စိတ်ခံစားချက်များဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများဖြစ်ပြီး နှစ်ပိုင်းလုံးသည် ဦးနှောက်၊ ဦးနှောက်အစိတ်အပိုင်းအမျိုးမျိုးတို့နှင့် တိုက်ရိုက် ချိတ်ဆက် ပတ်သက်မှုများ ရှိနေကြသည်။

### စိန်ခေါ်မှု ၁

အခန်း ၁ မှ ၄ အထိ မည်မျှ မှတ်မိပါသလဲ။ အောက်ပါအချက်များကို မှား/မှန် ရွေးပေးပါ။ မှားပါက ဘာကြောင့် မှားရသည်ကို ရှင်းပြပါ။ (အဖြေများကို စာမျက်နှာ ၉၂ တွင် ပြထားသည်။)

- (က) စိတ္တလူမှုဟူသည့် စကားရပ်သည် ကျပ်မပြည့်ခြင်းနှင့် လူမှုဆက်ဆံရေး မပြုနိုင်အောင် ရူးသွပ်ခြင်းဟူသည့် စကားလုံးများကို ပေါင်းထားခြင်းဖြစ်သည်။
- (ခ) အမာစား ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် အနုစား ကျွမ်းကျင်မှုများမှာ ကွာခြားခြင်း မရှိပါ။
- (ဂ) စိတ္တလူမှုကျွမ်းကျင်မှုများကို အလွယ်တကူ သင်ကြားသင်ယူ၍ ရပါသည်။
- (ဃ) မိမိဝိသေသလက္ခဏာ အစိတ်အပိုင်းအမျိုးမျိုးကို ပေါင်းစပ်စဉ်းစားဖို့ အရေးမကြီးပါ။
- (င) ဝိသေသလက္ခဏာများသည် မိမိဘဝတစ်လျှောက်လုံးတွင် မပြောင်းမလဲ တည်ရှိသည်။
- (စ) အသက် ၁၆ နှစ်ပိုင်းတွင် သင်၏ သိမှုစဉ်းစားတွေးခေါ်မှု အပိုင်းများ အပြည့်အဝ အပြီးအစီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ပြီး ဖြစ်ပါသည်။
- (ဆ) ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် အချိန်နှင့် အသက် ၂၀ အစောပိုင်းအချိန်တို့တွင် ကွာခြားမှု ကြီးကြီးမားမား မရှိပါ။
- (ဇ) အရွယ်ရောက်သူ လူကြီးတစ်ဦး၏ အခန်းကဏ္ဍနှင့် တာဝန်များကို လူတိုင်း တစ်ချိန်တည်းတွင် ရယူဆောင်ရွက်ကြရသည် ဖြစ်သည်။

ကဲ... စာဖတ်သူလည်း ဖတ်မိသည့်အတိုင်းပင် ဤအခန်း၏ခေါင်းစဉ်မှာ စိတ္တလူမှုဦးနှောက်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဦးနှောက်ကိုတစ်ချက် ကြည့်ကြည့်ရပါမည်။ ခေါင်းကို ဖွင့်ကြည့်သည်ထက်စာလျှင် အောက်ပါ သရုပ်ဖော်ပုံကို ကြည့်ရခြင်းက ပိုလွယ်လိမ့်မည်။





“ဉာဏ်ရည် ဉာဏ်သွေး ဆိုသည်ကို ဖွင့်ဆိုချက်အမျိုးမျိုး ပေးကြပါသည်။ ယုတ္တိ၊ နားလည်တတ်မှု၊ မိမိကိုယ်ကို မိမိသိနားလည်မှု၊ သင်ယူနိုင်ခြင်း၊ စိတ်ခံစားချက်များကို သိခြင်း၊ စီမံပြင်ဆင်တတ်ခြင်း၊ တီထွင်ဖန်တီးခြင်း၊ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်နိုင်သည့် စွမ်းရည်ကိုလည်းခေါ်သည်။ ပိုမို ခြုံငုံမှုရှိသော ဖွင့်ဆိုချက်ဆိုလျှင် အချက်အလက်များကို သိရှိနားလည်ပြီး မှတ်သားနှလုံးသွင်းကာ အခြေအနေအမျိုးမျိုး တွင် လိုက်လျောညီထွေရှိသည့် အပြုအမူများအဖြစ် ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်သော စွမ်းရည် တစ်ရပ်ဟု ခေါ်ရပါမည်။”

Wikipedia

အများသဘောတူသော အားလုံးအတွက် မှန်ကန်သော ဖွင့်ဆိုချက်တစ်ရပ်ရပ် ရှိပါသလား။

‘ဉာဏ်ရည် ဉာဏ်သွေးကို ဖွင့်ဆိုချက်များ အားလုံးမှာ အငြင်းပွားဖွယ်ရာ ရှိပါသည်။’

Wikipedia

ဉာဏ်ရည် ဉာဏ်သွေးအကြောင်း အောက်ပါ ဖော်ပြချက်များကို ဖတ်ပါ။

‘ရည်ရွယ်ချက် ပြည့်စွာပြုမူခြင်း၊ ကြောင်းကျိုး ဆက်စပ်မှုရှိစွာ တွေးခြင်း၊ မိမိတို့ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ထိရောက်စွာ ထိတွေ့ဆက်ဆံခြင်းတို့ကို ပြုနိုင်သော စွမ်းရည်’

ဒေးဗစ် ဝက်စလာ

“လူသား ဉာဏ်ရည် ဉာဏ်သွေး ကောင်းမွန်မှုတွင် ပြဿနာဖြေရှင်းနိုင်မှု ကျွမ်းကျင်မှုတစ်စုံ ပါရှိရမည်။ သို့မှသာ မိမိလက်တွေ့ဘဝတွင် တွေ့ကြုံရသော ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းနိုင်မည်ဖြစ်ပြီး ထိရောက်ကောင်းမွန်သော ဖန်တီးမှုများပြုလုပ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် ဉာဏ်ရည် ဉာဏ်သွေး ကောင်းမွန်မှုတွင် ပြဿနာများ ရှာဖွေဖော်ထုတ်ခြင်းနှင့် ဖန်တီးခြင်းပင် ပါဝင်ရမည်။ သို့မှသာ စိန်ခေါ်မှုအသစ်များမှတစ်ဆင့် သိရှိမှုအသစ်များ ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။”

ဟောင်းဝပ်ဒ် ဂျိတ်နာ

“ပန်းတိုင်ဦးတည်သော လိုက်လျောညီထွေ အပြုအမူ”

စတန်းဘာနှင့် ဆယ့်လ်တာ

## လူငယ်အောင်မြင်ရေး

ဤဖွင့်ဆိုချက်များကို မြင်ဖူးကြားဖူးသလိုလို ရှိပါသလား။ အခန်း ၂ မှ ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်မှု၊ စွမ်းဆောင်ရည်များအကြောင်း ပြန်စဉ်းစားပါ။ တစ်ကမ္ဘာလုံး သဘောတူသော ဖွင့်ဆိုချက် ရှိပါသလား။ အများသဘောတူသော ဖွင့်ဆိုချက်တစ်ခု ရှိခဲ့သလား သို့မဟုတ် ပညာရှင်များလည်း အချင်းချင်း ငြင်းခုံပြီး ဖွင့်ဆိုချက်အသီးသီး ရှိခဲ့ပါသလား။

## စိန်ခေါ်မှု ၃

**စိန်ခေါ်မှု ၂ တွင် ရေးသားခဲ့သော ဉာဏ်ရည် ဉာဏ်သွေး ဖွင့်ဆိုချက်ကို ပြန်ကြည့်ပါ။ ထို့နောက် အထက်ပါ ပညာရှင်များ ရေးပြထားသော ဖွင့်ဆိုချက်များနှင့် တိုက်ဆိုင်ကြည့်ပါ။ မိမိဖွင့်ဆိုချက်နှင့် အနီးစပ်ဆုံး မည်သူ ဖြစ်သနည်း။**

ကမ္ဘာ့ကလေးများ ရန်ပုံငွေ (ယူနီဆက်မ်) ၏ ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်မှု ဖွင့်ဆိုချက်နှင့် ဉာဏ်ရည် ဉာဏ်သွေး ဖွင့်ဆိုချက်တို့၏ တူညီချက်များကို သတိပြုမိပါသလား။ စိတ္တလူမှု၏ အဓိပ္ပာယ်ကို စဉ်းစားပါ။ ဤအခန်းတွင် လေ့လာမည့် ဦးနှောက်၏ အဓိက အပိုင်း ၃ ပိုင်း အကြောင်းကို စဉ်းစားပါ။

**“နေ့စဉ်ဘဝနေထိုင်မှုမှ စိန်ခေါ်မှုများ အခက်အခဲများ လိုအပ်ချက်များကို နိုင်နင်းစွာ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်အောင် အခြေခံထောက်ပံ့ပေးသည့် အပြုသဘောဆောင်သော လိုက်လျောညီထွေ ပြုတတ်သော အမှုအကျင့်များ ထွက်ပေါ်လာစေသော စွမ်းရည်များကို ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်မှုများဟု ခေါ်သည်။” (UNICEF)**

စိတ္တလူမှုဦးနှောက်ဆိုသည်မှာ အမှန်တော့ မိမိ၏ စိတ်ခံစားချက် အခြေခံသော အတွေးများနှင့် ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်တွေးတောမှု အခြေခံသော အတွေးများပင်ဖြစ်သည်။ စွမ်းရည်ဟုပြောခြင်းမှာ ထိုစိတ္တလူမှု ကျွမ်းကျင်မှုများကို အသုံးပြုနိုင်ခြင်းပင် ဖြစ်မည်။ သို့ဆိုလျှင် အဓိပ္ပာယ်ရှိပါသလား။ နေ့စဉ်ဘဝများမှ အခက်အခဲများ စိန်ခေါ်မှုများဟုလည်း ရေးထားသေးသည်။ ဘာများပါလိမ့်။ ကျွန်တော်တို့က ထိုအရာများကို ပြဿနာများဟု ခေါ်ပါသလား သို့မဟုတ် ကိစ္စဝိစ္စများဟု ခေါ်ပါသလား။

ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်မှုဆိုသည်မှာ မိမိကြုံတွေ့ရသော ပြဿနာများကို ထိရောက်စွာ ကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းနိုင်အောင် စိတ်ကို အသုံးချနိုင်ခြင်းပင် ဖြစ်လိမ့်မည်။

## စိတ်၏ အမှုအကျင့်များ

ခေါင်းစဉ်က စာဖတ်သူအတွက် မည်သည့် အဓိပ္ပာယ်ဆောင်ပါသနည်း။ စိတ်၏အမှုအကျင့်များ ဆိုသည်မှာ မည်သည်တို့နည်း။ ကိုယ်ပိုင်စိတ်ခံစားချက်များ၊ သိမှုနှင့် အတွေးအကြံများ၊ အခြေအနေများ၊ အခြားသူများနှင့် မိမိကိုယ်တိုင်အကြောင်းကို စဉ်းစားပါ။

## စိန်ခေါ်မှု ၄

စိတ်၏အမူအကျင့်များဆိုသည် စကားရပ်ကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုပါ။

'စိတ်၏ အမူအကျင့်များ' ဆိုသည်မှာ မိမိအနေနှင့် အဖြေမသိသောအခါ၌ပင် ဉာဏ်နှင့်ယှဉ်ပြီး ပြုမူဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ပြဿနာများ ဖြစ်ပွားနေပြီး မည်သည့် နည်းလမ်းနှင့်မျှ အလွယ်တကူ ဖြေရှင်းနိုင်ခြင်း မရှိသေးလျှင်ပင် ပညာရှိစွာ ပါးနပ်စွာ ပြုမူနိုင်ခြင်းပင်။ ထိုအခက်အခဲ အခြေအနေမျိုးကို ယေဘုယျအားဖြင့် လေးမျိုးခွဲခြားနိုင်သည်။

## စိန်ခေါ်မှု ၅

အောက်ပါ အခြေအနေများမှာ အဖြေရုတ်တရက် မရှိသေး မသိသေးသည့် အခြေအနေများဖြစ်သည်။ ဖွင့်ဆိုချက် ၄ ခုလည်း ပေးထားသည်။ အခြေအနေများနှင့် ဖွင့်ဆိုချက်များကို မှန်ကန်စွာ တွဲစပ်ပေးပါ။ (အဖြေများကို စာမျက်နှာ ၉၆ တွင် ပြထားသည်။)

အခြေအနေ	ဖွင့်ဆိုချက်
၁။ မရေရာခြင်း	(က) ရှင်းရခက်သော အကြောင်းအရာများနှင့် လူများ
၂။ ဝိရောဓိ ဖြစ်ခြင်းများ	(ခ) ခက်ခဲသော ရွေးချယ်မှုပြုရသည့်အခါမျိုး
၃။ ပဟေဠိဆန်ခြင်း	(ဂ) မိမိ သေချာခြင်း မရှိသောအခါ
၄။ ဒွိဟ	(ဃ) ဆန့်ကျင်ဘက်အရာ နှစ်ခုကြားမှ ကွဲပြားချက်များ

# လူငယ်အောင်မြင်ရေး

စိတ်၏အမူအကျင့်များဆိုသည့် စကားလုံးကို အာသာ အယ်လ် ကော့စတာဟူသည့် ပုဂ္ဂိုလ်က စတင် ဖော်ထုတ်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ စိတ်၏အမူအကျင့်များကို ပြည့်စုံအောင် စာရင်းပြုနိုင်ရန် မဖြစ်နိုင်ဟုလည်း ဆိုခဲ့သည်။ ယူနီဆက်ဖ်က စိတ္တလူမှု စွမ်းရည်များကို ပြည့်စုံအောင် စာရင်းပြုစုရန် မဖြစ်နိုင်ဟု ဆိုခဲ့သည်နှင့် အလားတူပင်ဖြစ်သည်။ သို့သော် အာသာက အဓိကဟု သတ်မှတ်၍ရသည့် အမူအကျင့် ၁၆ မျိုးကိုမူ ဖော်ထုတ်ခဲ့သည်။ စာဖတ်သူ၏ တွေးခေါ်စဉ်းစားခြင်းနှင့် ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း စွမ်းရည်များကို တည်ဆောက်လေ့ကျင့်ရန်အတွက် လမ်းစာအနေနှင့် ကောင်းစွာ အသုံးဝင်လောက်မည်လည်း ဖြစ်ပါသည်။

‘စိတ်၏ အမူအကျင့်များကို အမြဲမပြတ် အားကောင်းအောင် လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ပေးနေမှသာ လျှင် ကျွန်ုပ်တို့ ရှင်းလင်းစွာ စဉ်းစားနိုင်စွမ်း၊ ပြဿနာများကို ဉာဏ်ပညာပြည့်ဝစွာ ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်းနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်များကို ပညာရှိစွာ ချမှတ်နိုင်စွမ်းတို့ ရှိနေမည်ဖြစ်သည်။’

အာသာ အယ်လ် ကော့စတာက အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု ကယ်လီဖိုးနီးယား ပြည်နယ် တက္ကသိုလ်ရှိ ဉာဏ်ရည်မြင့်အပြုအမူဌာနကို တွဲဖက်တည်ထောင်သူ၊ သိပ္ပံဆိုင်ရာ ကြီးကြပ် လေ့ကျင့်မှု စင်တာကို တွဲဖက်တည်ထောင်သူနှင့် စိတ်အမူအကျင့်များ ဌာနကို တွဲဖက် တည်ထောင်သူလည်းဖြစ်သည်။

ဇ ၂၆	ဇ ၂၆
ဇ ၂၆	ဇ ၂၆
ဇ ၂၆	



### စိတ်၏အမှုအကျင့် ၁၆ ခု



အခြားသူများကို နားလည်မှုရှိစွာ နားထောင်ခြင်း



အသိနှင့် ယှဉ်သော စွန့်စားမှုပြုခြင်း



စဉ်းစားခြင်းအကြောင်း စဉ်းစားခြင်း



ရှင်းလင်းတိကျစွာ စဉ်းစားခြင်းနှင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း



ခွဲရှိခြင်း



ပြင်လွယ် ပြောင်းလွယ်စွာ စဉ်းစားခြင်း



ရှိပြီး ဗဟုသုတကို နေရာသစ်တွင်သုံးခြင်း



မေးခွန်းထုတ်ခြင်းနှင့် ပုစ္ဆာတည်ဆောက်ခြင်း



တီထွင်ဆန်းသစ် စဉ်းစားခြင်း



ရုတ်ခြည်းဆန္ဒများကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း



ဟာသမြင်တတ်ခြင်း



အပြန်အလှန် ဆက်စပ်မှီခိုမှုရှိစွာ စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်း



အာရုံအမျိုးမျိုး အသုံးပြုပြီး အချက်အလက် စုဆောင်းတတ်ခြင်း



မှန်ကန်တိကျမှု ရှိအောင် ကြိုးစားခြင်း



အံ့ဩရင်သပ် ရှုမောဖွယ်များကို မြင်တတ်ခြင်း



အဆက်မပြတ် သင်ယူလေ့လာခြင်း

သင့်ဦးနှောက်သည် စဉ်းစားတွေးတောရန်နှင့် ဉာဏ်ရည် ဉာဏ်သွေး သက်သက်အတွက်သာ ရှိနေသည်ဟု ထင်ပါသလား။ မှန်တော့ မှန်ပါသည်။ စဉ်းစားတွေးတောသည့်အခါ ဦးနှောက်သုံးသည်။ သို့သော် ဦးနှောက်မှာ စဉ်းစားသည် သက်သက်ထက် ပိုပြီးများစွာ လုပ်ဆောင်နိုင်သေးသည်။ ဦးနှောက်သုံးပိုင်း ရှိကြောင်း ဤအခန်းအစပိုင်းတွင် ပြောခဲ့သည်ကို မှတ်မိပါသလား။ အဆိုပါ သုံးပိုင်းမှာ အခြေခံအကျဆုံး အပိုင်းဖြစ်သော၊ ကျွန်တော်တို့ လူသားအနေနှင့် ဆင့်ကဲမပြောင်းခင်ကတည်းက ရှိနေခဲ့သော အပိုင်းကို လေ့လာပါမည်။ ထိုအပိုင်းကို တွားသွားသတ္တဝါ ဦးနှောက် သို့မဟုတ် ဒိုင်နိုဆော ဦးနှောက်ဟု ခေါ်ပါသည်။

## တွားသွားသတ္တဝါ ဦးနှောက် သို့မဟုတ် အခြေခံ ဗီဇဓိတ်

### စိန်ခေါ်မှု ၆

(က) အောက်ပါ မေးခွန်းများအတွက် အဖြေများ ခန့်မှန်းကြည့်ပါ။

- ၁။ တွားသွားခေတ်ကျန် ဦးနှောက်ဟု ဘာကြောင့်ခေါ်သည် ထင်ပါသလဲ။
- ၂။ ထိုဦးနှောက်၏ ဆောင်ရွက်ချက်များ မည်သို့ ရှိသည် ထင်ပါသလဲ။
- ၃။ ထိုဦးနှောက် တက်ကြွလှုပ်ရှားနေခြင်းသည် တွေးတောစဉ်းစားနေခြင်း ဖြစ်သည်ဟု ထင်ပါသလား။

(ခ) အောက်ပါ စာပိုဒ်ကို ဖတ်ပြီး မိမိခန့်မှန်းချက်များ မှန်/မမှန် ကြည့်ပါ။



ဦးနှောက် အူတိုင်သည် ဦးနှောက် အပိုင်း ၃ ပိုင်း အနက် အဟောင်းဆုံး အသေးကျေးဆုံးအပိုင်းဖြစ်သည်။ ဦးခေါင်းခွံအောက်ခြေနားတွင်ရှိပြီး ကျောရိုးမကြီးနှင့် ဦးခေါင်းခွံဆက်သည့် နားတွင်ရှိသည်။ လွန်ခဲ့သည့် နှစ်သန်းပေါင်း ၂၀၀ ခန့်တွင် ဆင့်ကဲဖြစ်ထွန်းပြောင်းလဲလာခဲ့ခြင်းဖြစ်ပြီး ယနေ့ခေတ် တွားသွားသတ္တဝါများ၏ ဦးနှောက်ပမာဏခန့် ရှိနေသည်။ ထို့ကြောင့် တွားသွားသတ္တဝါဦးနှောက်၊ ဒိုင်နိုဆော ဦးနှောက်ဟု ခေါ်ခြင်းဖြစ်သည်။

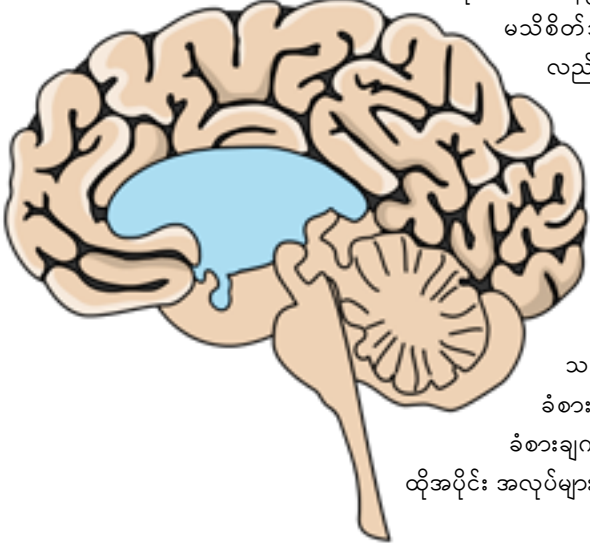
ဤအပိုင်းက လူ့ခန္ဓာ၏ အသက်ရှူခြင်း၊ နှလုံးခုန်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် အပူချိန်နှင့် ဟန်ချက်တိုကို ထိန်းပေးသော အပိုင်းဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် အတိုက်နှင့် အပြေး တုံ့ပြန်မှုကိုလည်း ထွက်ပေါ်စေသည်။ ဗီဇအရ လှုပ်ရှားတက်ကြွခြင်းဖြစ်ပြီး အသက်ရှင်သန်မှု၊ လွှမ်းမိုးလိုမှု၊ ရှောင်ပြေးလိုမှု၊ မိတ်လိုက်မှုတို့နှင့် သက်ဆိုင်သော ဦးနှောက်အပိုင်းဖြစ်သည်။ အဓိက အခြေခံ ခံစားချက် တွန်းအားများဖြစ်သော အချစ်၊ အမုန်း၊ ကြောက်စိတ်၊ စွဲမက်ခြင်း၊ တင်းတိမ်ခြင်းတို့မှာ ဦးနှောက်၏ ဤအပိုင်းမှလာခြင်း ဖြစ်သည်။ နှစ်သန်းပေါင်းများစွာ ဆင့်ကဲတိုးတက်ပြောင်းလဲလာသည့် နောက်တွင်မူ ဦးနှောက်အပေါ်တွင် အလွှာများ ထပ်မံဖွံ့ဖြိုးလာပြီး ဆင်ခြင်စဉ်းစားတွေးတောခြင်း အဆင့်ဆင့်ကိုလည်း လုပ်ဆောင်နိုင်လာသည်။ ထိုအသစ်ဆင့်ကဲဖွံ့ဖြိုးလာသော အလွှာများမှာ အခြား ဦးနှောက် ၂ ပိုင်း ဖြစ်လေသည်။

ရှုပ်ထွေးခက်ခဲသော ကြောင်းကျိုးဆင်ခြင်သုံးသပ်မှုများ ပြုလုပ်နိုင်သောကြောင့် လူသားသည် အခြား တိရစ္ဆာန်များထက် ပိုမို ဉာဏ်ကောင်းလာသည်။ သို့သော် ဒေါသလွှမ်းမိုးပြီး အသိလွတ်သည့်အခါတွင်မူ မိမိဦးနှောက်ရှိ တွားသွားသတ္တဝါဦးနှောက်ကသာ မိမိကို မောင်းနှင်နေတော့သည်။ အခြား ဦးနှောက် ၂ ပိုင်းက အလုပ်လုပ်နေခြင်းမရှိတော့။ ထိုအခြေအနေရောက်ရှိသည့်အခါ စဉ်းစားနိုင်ခြင်းလည်း အလျင်းပျောက်နေပြီဖြစ်သည်။ သို့ဆိုလျှင် စာဖတ်သူနှင့် ကျွန်တော်တို့ကို ကျွန်တော်တို့၏ တွားသွား သတ္တဝါဦးနှောက်ကသာ ထိန်းချုပ်နေခြင်း ဖြစ်ပါသလား။ ကျွန်တော်တို့က ကိုယ့်ခံစားချက်များ စေရာသွားရတော့မည်လား။ ထိုသို့လည်း မဟုတ်ရပါ။ မည်သို့ မဟုတ်ကြောင်း ထပ်မံအသေးစိတ် လေ့လာပါမည်။

### လင်းဘစ် ဦးနှောက် <sup>၆</sup>ခံစားချက် ဦးနှောက်<sup>၇</sup>

တွားသွားသတ္တဝါအဖြစ်မှ နို့တိုက်သတ္တဝါများအဖြစ် ဆင့်ကဲပြောင်းလဲခဲ့ချိန်တွင် လင်းဘစ်စနစ်ခေါ် စိတ်ခံစားချက်ဆိုင်ရာ ဦးနှောက်အတွင်းပိုင်း လင်းဘစ်စနစ် ပေါ်ပေါက်လာသည်။ ထိုဦးနှောက်အပိုင်းက အတွေ့အကြုံကောင်းကိုဖြစ်စေ အတွေ့အကြုံဆိုးကိုဖြစ်စေ ပေါ်ပေါက်စေခဲ့သော အပြုအမူများကို မှတ်တမ်းတင်ထားပေသည်။ မိမိက ကောင်းဆိုး၊ နှစ်သက် မနှစ်သက် ဝေဖန်မှုများကို ထိုဦးနှောက်အပိုင်းမှ

လုပ်ဆောင်နေပြီး မိမိပြုမူနေထိုင်ပုံများကိုလည်း မသိစိတ်သဘောဖြင့် လွှမ်းမိုးသော အပိုင်း လည်း ဖြစ်သည်။



စိတ်ခံစားချက်များကို နားလည်ခြင်း နှင့် စိတ်ခံစားချက်များကို ထိန်းချုပ် နိုင်ခြင်းတို့အကြောင်း ပြောဆိုလျှင် ဤအပိုင်းမှာ အလွန်အရေးကြီး သော အပိုင်းတစ်ပိုင်း ဖြစ်လေ သည်။ လူတိုင်းခံစားချက်များ ရှိကြ သည်။ အချိန်အမျိုးမျိုးတွင် သက်ဆိုင်ရာ ခံစားချက်များ ပေါ်ပေါက်သည်။ ထို ခံစားချက်များ ပေါ်လာပါက ဦးနှောက်၏ ထိုအပိုင်း အလုပ်များနေပြီဖြစ်ကြောင်း သိရမည်။

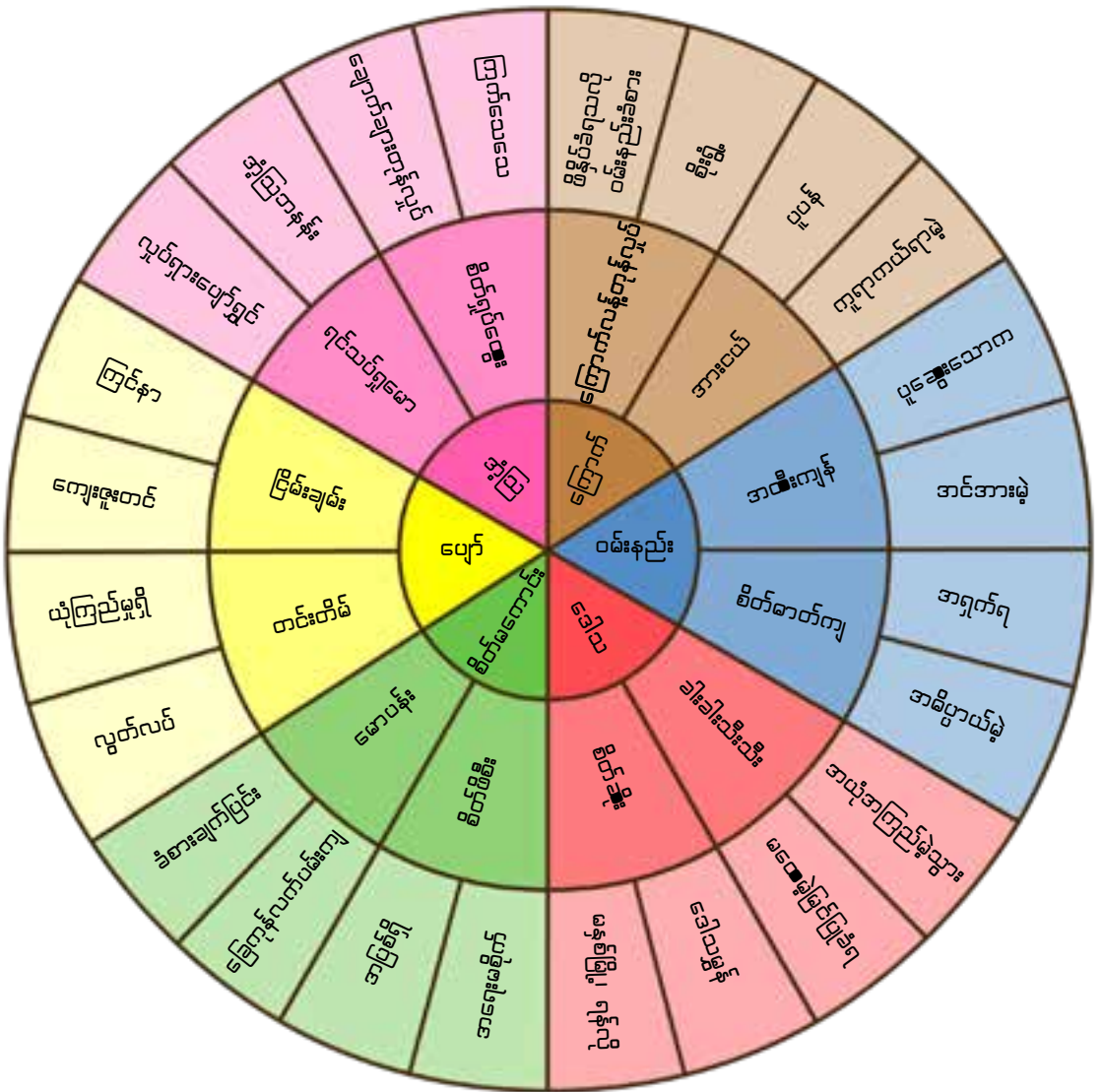
## စိန်ခေါ်မှု

အောက်ပါ ဇယားကွက်အတွင်းမှ ခံစားချက်များကို နောက်ဆုံး မည်သည့်အချိန် ခံစားခဲ့ရသလဲ။ ထိုခံစားချက်ပေါ်လာစဉ် ဘာတွေဖြစ်ပျက်နေခဲ့ပါသလဲ။

ခံစားချက်	ဖြစ်စဉ်
ပျော်ရွှင်	
ဝမ်းနည်း	
အံ့ဩ	
ဒေါသထွက်	
စိတ်မကောင်း	
ကြောက်	

ထိုခံစားချက်များ ခံစားခဲ့ရခြင်းရော ဟုတ်ပါရဲ့လား။ အသေးစိတ် ထပ်ပြောနိုင်သေးပါသလား။ မိမိကိုယ်ကို သိနားလည်ခြင်း ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် အခြားသူများကို နားလည်ခြင်း ကျွမ်းကျင်မှုကိုပါ လေ့ကျင့်လိုပါက မိမိခံစားချက်များကို မိမိ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာကြည့်ပြီး အခြားသူများ၏ ခံစားချက်များကိုပါ ပိုမို နက်နက်နဲနဲ စဉ်းစားသုံးသပ်ရန် လိုအပ်ပေမည်။

# စိတ်ခံစားမှုဝေါဟာရ စက်ဝိုင်း



## စိန်ခေါ်မှု ၈

စိန်ခေါ်မှု ၇ တွင် ရေးသားခဲ့သော စိတ်ခံစားချက်များကို အထက်ပါ စက်ဝိုင်းမှ စကားလုံးများ အသုံးပြုပြီး ပိုမို တိတိကျကျ နာမည်တပ်ကြည့်ပါ။

မူရင်းခံစားချက်စကားလုံး	ပိုမို တိကျသော ဝေါဟာရများ
ပျော်	
ဝမ်းနည်း	
အံ့ဩ	
ဒေါသထွက်	
စိတ်မကောင်း	
ကြောက်	

ကောင်းပါပြီ။ စိတ်ခံစားချက်များကို ပိုထိရောက်စွာ နာမည်တပ်ခြင်းကို ဆွေးနွေးပြီးပြီဖြစ်သည်။ သို့သော် မိမိဘာကြောင့် ထိုသို့ ခံစားရကြောင်းသိပါသလား။ ထိုခံစားချက်များ ပေါ်လာအောင် မည်သည်က ခလုတ်ဖြုတ်လိုက်ပါသလဲ။ (သေနတ်မှ ကျည်ဆံတိုးထွက်လာအောင် လက်ညှိုးကွေးနှိပ်သော ခလုတ်ကဲ့သို့) ခံစားချက် ဖြစ်လာစေသည့် ခလုတ်ဖြုတ်လိုက်လျှင် ပျော်ခြင်း၊ ဒေါသ၊ အထီးကျန်ခြင်းနှင့် စိတ်ပျက်ခြင်း စသည်တို့ ခံစားလာရမည်ဖြစ်သည်။ များသောအားဖြင့် ကိုယ်ဘာခံစားရသည်ကို ကိုယ်သေချာသိသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ကိုယ်ဘာခံစားရသည်က ရာနှုန်းပြည့်မသေချာ၊ ခံစားချက်များ ရောနှောနေတတ်သည်။ သို့သော် ထိုခံစားချက်များကို များသောအားဖြင့် ထုတ်ဖော်သတ်မှတ် နာမည်တပ်တတ်သည်။

သို့သော် ထိုသို့ ဘာကြောင့် ခံစားရကြောင်း သိပါသလား။ ထိုခံစားချက်များ ပေါ်လာခြင်းက ကိုယ့်ကြောင့်သာ ဖြစ်သလား။ ဒါမှမဟုတ် မကောင်းသော ခံစားချက်များပေါ်လျှင် အခြားသူများ အခြေအနေများကို အပြစ်တင်ခြင်း၊ ကောင်းသောခံစားချက်များပေါ်လျှင် အခြားသူများကို ကျေးဇူးတင်ခြင်း အသိအမှတ်ပြုခြင်း ရှိပါသလား။

စိတ်ခံစားချက်များကို နားလည်နိုင်စွမ်းရှိစေရန် ရှေးဦးစွာ မိမိခံစားချက်များကို သိရှိသတိပြုနိုင်၊ နာမည်တပ်နိုင်ရပါမည်။ ထို့နောက် ထိုခံစားချက်များကို မိမိဘာကြောင့် ခံစားရကြောင်း၊ ထိုခံစားချက် ပေါ်လာအောင် မည်သည့်အရာက အစဆွဲလိုက်ကြောင်းနှင့် ထိုအရာက မိမိမှတ်ဉာဏ်များနှင့် မည်သို့ ချိတ်ဆက်မှုရှိကြောင်း နားလည်ရပေမည်။ စိတ်ခံစားချက်များကို ထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်း ဆိုသည်မှာ မိမိ ခံစားချက်ကို နားလည်ခြင်းနှင့် ထိုခံစားချက်ကို အပြင်သို့ မည်သည့် အတိုင်းအတာဖြင့် ထုတ်ပြဖော်ပြမည် ကို ထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ ပြုလုပ်ရခြင်းမှာ အများစုအတွက် မလွယ်ကူပေ။ ထို့ကြောင့်ပင် စိတ္တလူမှု ကျွမ်းကျင်မှုများကို ပိုင်နိုင်ရန် ဘဝတစ်လျှောက်လုံး လေ့ကျင့်ကြိုးစားရန် လိုအပ်သည်ဟု ပြောဆိုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

## စိန်ခေါ်မှု ၉

(က) အောက်ပါ စိတ်ခံစားမှုများ နားလည်ခြင်း မေးခွန်းလွှာကို ဖြေဆိုပါ။ မိမိနှင့် အကိုက်ညီဆုံး ဖြစ်သော အဖြေကို စက်ဝိုင်းဝိုင်းပါ။ မေးခွန်းအားလုံးကို မပျက်မကွက် ဖြေဆိုပါ။

၁ = ဘယ်တော့မှမဖြစ်၊ ၂ = တစ်ခါတစ်လေ၊ ၃ = ဖြစ်တစ်ဝက်၊ မဖြစ်တစ်ဝက်						
၄ = အချိန်တော်တော်များများဖြစ်၊ ၅ = အမြဲတမ်းဖြစ်						
၁	ကိုယ်စိတ်ဆိုးလာပြီဆိုတာနဲ့ တန်းသိတယ်။	၁	၂	၃	၄	၅
၂	အခြေအနေဆိုးတွေ ဖြစ်လာပြီဆိုတာနဲ့ ကိုယ့်အမြင်ကို ပြောင်းပြီး ရှုမြင်နိုင်တယ်။	၁	၂	၃	၄	၅
၃	ခက်ခဲတဲ့ ကိစ္စရပ်တွေကို ဆောင်ရွက်ဖို့အတွက် အမြဲပဲကိုယ့်ဘာသာ တွန်းအားပေးနိုင်တယ်။	၁	၂	၃	၄	၅
၄	ကိစ္စရပ်တွေကို အခြားသူတွေရဲ့ အမြင်ရှုထောင့်ကနေ မြင်ပေးနိုင်တယ်။	၁	၂	၃	၄	၅
၅	ကျွန်တော်/မ က အလွန်တော်တဲ့ နားထောင်သူတစ်ဦးဖြစ်တယ်။	၁	၂	၃	၄	၅
၆	ကိုယ်ပျော်နေပြီဆို ကိုယ်သိတယ်။	၁	၂	၃	၄	၅
၇	ကိုယ်ခံစားချက်ကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း မဖော်ပြဖြစ်ဘူး။	၁	၂	၃	၄	၅
၈	အရေးကြီးတဲ့ အလုပ်တွေက ဘာတွေလဲလို့ များသောအားဖြင့် ဦးစားပေးအစီအစဉ် သတ်မှတ်နိုင်ပြီး အဲ့ဒီအလုပ်တွေကိုပဲ အာရုံစိုက် ပြီး လုပ်နိုင်တယ်။	၁	၂	၃	၄	၅
၉	တခြားသူတွေရဲ့ ပြဿနာတွေကို ကောင်းကောင်းနားလည်နိုင်တယ်။	၁	၂	၃	၄	၅
၁၀	သူများ စကားပြောတာကို ဘယ်တော့မှ ဖြတ်မပြောပါဘူး။	၁	၂	၃	၄	၅
၁၁	စိတ်ဖိစီးမှု ခံစားရပြီဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သိတယ်။	၁	၂	၃	၄	၅
၁၂	ကိုယ့်စိတ်ခံစားမှု အခြေအနေကို သူများတွေ တော်ရုံတန်ရုံ မသိ မပြောနိုင်ဘူး။	၁	၂	၃	၄	၅
၁၃	အလုပ်တွေကို သတ်မှတ်ရက်အတွင်းပြီးအောင် အမြဲလုပ်နိုင်တယ်။	၁	၂	၃	၄	၅
၁၄	တစ်ယောက်ယောက်က ကိုယ့်ကို မကျေမနပ်ဖြစ်နေရင် သိတယ်။	၁	၂	၃	၄	၅
၁၅	လူအမျိုးမျိုးနဲ့ ရောတာ လိုက်လျောညီထွေနေပေးတာ တော်တယ်။	၁	၂	၃	၄	၅
၁၆	ကိုယ့်စိတ်ခံစားချက်တွေ ပြင်းထန်နေရင် ကိုယ်သိတယ်။	၁	၂	၃	၄	၅
၁၇	သူများကို အကြီးအကျယ် စိတ်ဆိုးတယ်ဆိုတာ ရှားပါတယ်။	၁	၂	၃	၄	၅
၁၈	ကျွန်တော်/မ က ဘယ်တော့မှ အချိန်မဖြုန်းတတ်ဘူး။	၁	၂	၃	၄	၅

လူငယ်အောင်မြင်ရေး

<p>၁ = ဘယ်တော့မှမဖြစ်၊ ၂ = တစ်ခါတစ်လေ၊ ၃ = ဖြစ်တစ်ဝက်၊ မဖြစ်တစ်ဝက်          ၄ = အချိန်တော်တော်များများဖြစ်၊ ၅ = အမြဲတမ်းဖြစ်</p>						
၁၉	လူတစ်စုက အတွင်းမှာ တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး မတည့်ဘူးဖြစ်နေရင် ကျွန်တော်/မ ရိပ်မိတယ်။	၁	၂	၃	၄	၅
၂၀	ကျွန်တော်/မ အတွက်တော့ လောကမှာ စိတ်ဝင်စားဖို့ အကောင်းဆုံးက လူတွေပဲ။	၁	၂	၃	၄	၅
၂၁	ကျွန်တော်/မ စိတ်ပူနေရင် စိတ်ဖိစီးမှု ခံစားနေရရင် ဘာကြောင့် ဖြစ်တယ်ဆိုတာ များသောအားဖြင့် သိပါတယ်။	၁	၂	၃	၄	၅
၂၂	ဆက်ဆံရခက်တဲ့ လူတွေကြောင့်တော့ စိတ်အနှောင့်အယှက် မဖြစ်ပါဘူး။	၁	၂	၃	၄	၅
၂၃	ကိုယ့်ခံစားချက်ကို ဖုံးကွယ်ဖို့ တစ်ခုခုပြောတာ လုပ်ဆောင်တာမျိုး မလုပ်ပါဘူး။	၁	၂	၃	၄	၅
၂၄	ကျွန်တော်/မ ကို တချို့လူတွေ ဘာကြောင့် ပြောပြလည်လည် မဆက်ဆံလဲဆိုတာ များသောအားဖြင့် နားလည်ရိပ်မိပါတယ်။	၁	၂	၃	၄	၅
၂၅	လူစိမ်းတွေနဲ့ တွေ့ဆုံပြီး အဲ့ဒီ လူတွေအကြောင်း သိရ၊ ရင်းနှီးရတာကို သဘောကျပါတယ်။	၁	၂	၃	၄	၅
၂၆	ကျွန်တော်/မကိုယ်တိုင် ဘုကန့်လန့် ဖြစ်နေရင် ဆက်ဆံရခက်တဲ့ လူဖြစ်နေရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတိထားမိတယ်။	၁	၂	၃	၄	၅
၂၇	ကိုယ့်စိတ်ခံစားချက် အခြေအနေ၊ စိတ်နေစိတ်ထားတွေကို ကိုယ့်ဘာသာ ပြောင်းလဲအောင် လုပ်နိုင်တယ်။	၁	၂	၃	၄	၅
၂၈	ခက်တဲ့ကိစ္စကို အရင်ရှင်းတာ မှန်တယ်။	၁	၂	၃	၄	၅
၂၉	တခြားသူတွေက အချိုးမပြေတာ မဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ်နဲ့ မတူတာသာ ဖြစ်ပါတယ်။	၁	၂	၃	၄	၅
၃၀	စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတဲ့ ဘဝတစ်ခုဖြစ်နေစေဖို့ ကိုယ့်ဘေးမှာ လူအမျိုးမျိုး စိတ်အထွေထွေ ရှိနေစေချင်ပါတယ်။	၁	၂	၃	၄	၅
၃၁	ကိုယ့်စိတ်ခံစားချက်တွေကို ကိုယ်သိနေစေဖို့ဆိုတာ ကိုယ့်အတွက် အမြဲအရေးကြီးပါတယ်။	၁	၂	၃	၄	၅
၃၂	စိတ်ဖိစီးစေတဲ့ လူတွေ အခြေအနေတွေကို မျက်နှာလွှဲပစ်ပယ်ခဲ့ပြီ ဆိုတာနဲ့ ကိုယ့်ကို ထပ်စိတ်ညစ်အောင် လုပ်ခွင့်မပေးတော့ဘူး။	၁	၂	၃	၄	၅
၃၃	သဘောကျနှစ်သက်သည့်အရာကို ချက်ချင်းရယူခြင်းမပြုဘဲ စောင့်ဆိုင်းခြင်းဟာ အကျိုးရှိသည်ဟု ထင်ပါတယ်။	၁	၂	၃	၄	၅



၁ = ဘယ်တော့မှမဖြစ်၊ ၂ = တစ်ခါတစ်လေ၊ ၃ = ဖြစ်တစ်ဝက်၊ မဖြစ်တစ်ဝက်  
 ၄ = အချိန်တော်တော်များများဖြစ်၊ ၅ = အမြဲတမ်းဖြစ်

၃၄	ကိုယ်က အချိုးမပြေ ထော်လော်ကန့်လန့် ဖြစ်နေရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နားလည်ပါတယ်။	၁	၂	၃	၄	၅
၃၅	လူတွေကို သူတို့အတွက် အရေးကြီးတဲ့အရာတွေ ဘာတွေလဲလို့ မေးရတာ သဘောကျတယ်။	၁	၂	၃	၄	၅
၃၆	ကျွန်တော်/မကြောင့် တစ်ယောက်ယောက် စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်သွားရင် ခိုပိမိတယ်။	၁	၂	၃	၄	၅
၃၇	အလုပ်၊ ပညာရေးပဲဖြစ်ဖြစ် ဘဝမှာ ဘာအတွက်မှ ပူပန်ဖိစီးတယ်ရယ် လို့ မရှိဘူး။	၁	၂	၃	၄	၅
၃၈	လုပ်စရာရှိတယ်လို့ သိသိချင်း လုပ်လိုက်တာ ကိုယ့်အကျင့်ပဲ။	၁	၂	၃	၄	၅
၃၉	ကိုယ့်အပြော၊ အလုပ်ကို တချို့လူတွေ ဘာကြောင့် စိတ်ကွက်သွားမယ် ဆိုတာ နားလည်ပါတယ်။	၁	၂	၃	၄	၅
၄၀	ဆက်ဆံရခက်တဲ့ လူတွေနဲ့ အလုပ်လုပ်ရတယ်ဆိုတဲ့ အဖြစ်က သူတို့ ကိုယ့်ကို ခင်မင်ရင်းနှီးသွားပြီး ကိုယ့်လူဖြစ်အောင် ကြိုးစားရခြင်း ဆိုတဲ့ အခွင့်အရေးကောင်းလို့ မြင်ပါတယ်။	၁	၂	၃	၄	၅
၄၁	ဒေါသရဲ့ လွှမ်းမိုးမှု ကိုယ်ပေါ်မှာ မကျရောက်အောင်လို့ မြန်မြန် ဆန်ဆန်ပဲ ဒေါသကို ရပ်တန့်နိုင်တယ်။	၁	၂	၃	၄	၅
၄၂	လိုအပ်ရင် ကိုယ့်စိတ်ခံစားမှုတွေကိုကိုယ် ထိန်းချုပ်နိုင်ပါတယ်။	၁	၂	၃	၄	၅
၄၃	စိတ်ဓာတ်ကျနေရင်တောင်မှ စိတ်တွန်းအား ပိုကောင်းလာအောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားပေးနိုင်ပါတယ်။	၁	၂	၃	၄	၅
၄၄	တခြားသူတွေရဲ့ ရှုထောင့်ကနေပြီး ကိစ္စရပ်တွေကို တစ်ခါတလေ ကြည့်ပေးနိုင်တယ်။	၁	၂	၃	၄	၅
၄၅	သူများတွေ သဘောမတူ ကွဲပြားမှုတွေများနေရင် ပြန်ပြီးရင်ကြားစေ ပေးတဲ့ နေရာမှာ ကိုယ်က တော်ပါတယ်။	၁	၂	၃	၄	၅
၄၆	ဘယ်အရာက ကိုယ့်ကို ပျော်ရွှင်စေလဲဆိုတာ သိပါတယ်။	၁	၂	၃	၄	၅
၄၇	ကျွန်တော်/မ က အကြောင်းအရာတွေအပေါ်မှာ ဘယ်လို ခံစားချက် ရှိလဲဆိုတာကို သူများတွေ သိပ်မသိကြဘူး။	၁	၂	၃	၄	၅
၄၈	ကျွန်တော်/မ ရဲ့ အောင်မြင်မှုတိုင်းမှာ စိတ်တွန်းအား စေ့ဆော်မှု အားကောင်းမှုက အဓိက အမြဲအရေးပါခဲ့ပါတယ်။	၁	၂	၃	၄	၅
၄၉	သူများတွေနဲ့ သဘောကွဲလွဲမှုဖြစ်တိုင်း ဘာကြောင့်ဖြစ်လဲဆိုတာ ကျွန်တော်/မ ရှင်းကနဲသိတယ်။	၁	၂	၃	၄	၅
၅၀	ကိုယ်အလုပ်တွဲလုပ်တဲ့ သူတွေနဲ့ ခိုင်မာအားကောင်းတဲ့ ခင်မင်မှု ဆက်ဆံရေးရအောင် တည်ဆောက်တယ်။	၁	၂	၃	၄	၅

လူငယ်အောင်မြင်ရေး

(ခ) မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ပေးခဲ့သော အမှတ်များကို အောက်ပါ ဇယားကွက်ထဲတွင် ထည့်သွင်းပါ။  
စိတ်ခံစားမှု ထိန်းချုပ်ခြင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများကို အောက်ပါ ဇယားကွက်တွင် အမျိုးအစား ခွဲခြားကြည့်နိုင်ပါသည်။

မိမိကိုယ်ကို သတိထား သိရှိခြင်း		စိတ်ခံစားချက်များ ကိုစီမံခန့်ခွဲခြင်း		မိမိကိုယ်ကို စေ့ဆော် အားပေးခြင်း		အခြားသူများကို နားလည်ခြင်း		လူမှု ဆက်ဆံရေး	
၀		၂		၃		၄		၅	
၆		၇		၈		၉		၁၀	
၁၁		၁၂		၁၃		၁၄		၁၅	
၁၆		၁၇		၁၈		၁၉		၂၀	
၂၁		၂၂		၂၃		၂၄		၂၅	
၂၆		၂၇		၂၈		၂၉		၃၀	
၃၁		၃၂		၃၃		၃၄		၃၅	
၃၆		၃၇		၃၈		၃၉		၄၀	
၄၁		၄၂		၄၃		၄၄		၄၅	
၄၆		၄၇		၄၈		၄၉		၅၀	

(ဂ) အထက်ပါ တိုင်တစ်တိုင်တွင် ရထားသော အမှတ်အားလုံးပေါင်းခြင်းဖြင့် ကျွမ်းကျင်မှု နယ်ပယ်များတွက် စုစုပေါင်း အမှတ်များကို ရှာပါ။

စုစုပေါင်း = မိမိ ကိုယ်ကို သတိထား သိရှိခြင်း	စုစုပေါင်း = စိတ် ခံစားချက် များကို စီမံ ခန့်ခွဲခြင်း	စုစုပေါင်း = မိမိ ကိုယ်ကို စေ့ဆော် အားပေး ခြင်း	စုစုပေါင်း = အခြား သူများကို နားလည် ခြင်း	စုစုပေါင်း = လူမှု ဆက်ဆံ ရေး
--	---	--	---	---------------------------------------

(ဃ) မိမိအမှတ်များကို အောက်ပါ လမ်းညွှန်အတိုင်း အဓိပ္ပာယ်ဖော်ပါ။

၁၀ - ၁၇	ဤအပိုင်းကို ဦးစားပေးပြီး လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ရန် လိုအပ်သည်။
၁၈ - ၃၄	ဤအပိုင်းကို အနည်းငယ် သတိထား အာရုံစိုက်သင့်သည်။
၃၅ - ၅၀	မိမိအားကောင်းသော အပိုင်းဖြစ်သည်။

[www.londonleadershipacademy.nhs.uk/sites/default/files/emotional\\_intelligence\\_questionnaire\\_LAL1.pdf](http://www.londonleadershipacademy.nhs.uk/sites/default/files/emotional_intelligence_questionnaire_LAL1.pdf) မှ ပြန်ဆိုထားပါသည်။

(င) အထက်ပါ စိတ်ခံစားချက်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု အကဲဖြတ်ချက်ရလဒ်များကို အောက်ပါ ဇယားကွက်တွင် မှတ်သားပါ။

	ဦးစားပေး လေ့ကျင့်ရန်လို	သတိထားရန် လိုအပ်	အားကောင်းသော အပိုင်း
မိမိကိုယ်ကို သတိထား သိရှိခြင်း			
စိတ်ခံစားချက်များကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း			
မိမိကိုယ်ကို စေ့ဆော် အားပေးခြင်း			
အခြားသူများကို နားလည်ခြင်း			
လူမှုဆက်ဆံရေး			

လူငယ်အောင်မြင်ရေး

(စ) အောက်ပါ ဇယားကွက်တွင် အဆိုပါ ကျွမ်းကျင်မှုများကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များ ပေးထားသည်။ ဖွင့်ဆိုချက်များတွင် အချို့စကားလုံးများကို ကွက်လပ်ချန်ထားသည်။ ကွက်လပ်တွင် ဖြည့်ရမည့် စကားလုံးများကို ဇယားအောက်ခြေတွင် ပြထားပါသည်။ ပေးထားသော စကားလုံးများကို သုံးပြီး ကွက်လပ်ဖြည့်ပေးပါ။ (အဖြေများကို စာမျက်နှာ ၁၀၉ တွင် ပြထားသည်)

<p>မိမိကိုယ်ကို သတိထား သိရှိခြင်း</p>	<p>မိမိခံစားချက်များ၊ မိမိစိတ်ခံစားချက်အလိုက် တုံ့ပြန်မှုပြုတတ်သော အလေ့စရိုက်များ၊ မိမိခံစားချက်များက မိမိ၏ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများ နှင့် _____ ၊ အပေါ် သက်ရောက်မှုများကို နားလည်နိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်ကို သတိပြုမိနေသော အချိန်များတွင် အခြားသူများက မိမိကိုမြင်သည့် အမြင်အတိုင်း ပြန်မြင်နိုင်ခြင်းရှိသည်။ မိမိတော်သည့်အပိုင်း ညံ့သည်အပိုင်းကို အရှိအတိုင်း ကောင်းစွာ နားလည်ခြင်းဖြစ်သည်။</p>
<p>စိတ်ခံစားချက်များကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း</p>	<p>ပြင်းထန်သော စိတ်ခံစားချက်များ၏ ထိုးနှက်မှု ရှိနေချိန်တွင်ပင် စုစည်းမှုရှိပြီး ကောင်းစွာ ရှင်းလင်းစွာ စဉ်းစားနိုင်စွမ်းကို ဆိုလိုသည်။ မိမိစိတ်ခံစားချက်များကို ထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်းသည် မိမိလုပ်ရပ်အတွက် မိမိ _____ ၊ နိုင်ရန် မဖြစ်မနေ လိုအပ်သည်။ အလောတကြီး ချလိုက်သော ဆုံးဖြတ်ချက်များကြောင့် နောင်တရခြင်းမျိုး မရှိစေရန် ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။</p>
<p>မိမိကိုယ်ကို စေ့ဆော် အားပေးခြင်း</p>	<p>မိမိပန်းတိုင်များကို ရောက်ရှိရန်အတွက် မိမိအနက်ရှိုင်းဆုံး စိတ်ခံစားချက်များကို အသုံးပြုနိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုစွမ်းရည်ရှိပါက အခက်အခဲ၊ အတားအဆီးများရှိလျှင်ပင် ဖောက်ထွက်လှုပ်ရှားနိုင်ရန်နှင့် _____ ၊ နိုင်ရန် အထောက်အကူပြုပေမည်။</p>
<p>အခြားသူများကို နားလည်ခြင်း</p>	<p>အခြားသူများ၏ ခံစားချက်များကို ခံစားရိပ်မိခြင်း၊ နားလည်ခြင်းနှင့် တုံ့ပြန်နိုင်သော စွမ်းရည်ဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်ကို နားလည်ခြင်း ဦးစွာ ရှိထားမှသာ အခြားသူများကို ထိုသို့ နားလည်ခြင်း ရှိပေမည်။ မိမိကိုယ်ပိုင် _____ ၊ များကို သတိထား သိရှိခြင်း မရှိပါက အခြားသူများ၏ ခံစားချက်များကို မှန်းဆသိရှိခြင်း ရှိနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။</p>
<p>လူမှုဆက်ဆံရေး</p>	<p>အခြားသူများ၏ ခံစားချက်များကို စီမံခန့်ခွဲ၊ လွှမ်းမိုးနိုင်ခြင်း၊ ခံစားချက် များ ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ဖန်တီးနိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။ စိတ်ခံစားချက်များနှင့် ဆက်ဆံပြောဆိုခြင်းတို့ကို ထိန်းချုပ်ကိုင်တွယ်ခြင်း၊ လွှမ်းမိုးခြင်းနှင့် ဆွဲဆောင်နိုင်ခြင်းတို့မှာ အောင်မြင်သော အဖွဲ့လိုက် လုပ်ဆောင်မှုနှင့် _____ ၊ တို့အတွက် မရှိမဖြစ် ကျွမ်းကျင်မှုများပင် ဖြစ်သည်။</p>

ခေါင်းဆောင်မှု စွဲစွဲမြဲမြဲလုပ်ဆောင် စိတ်ခံစားချက်များ အပြုအမူ တာဝန်ယူမှု

စိတ်၏ အမူအကျင့်များဟု မိတ်ဆက်ပေးခဲ့သည်ကို မှတ်မိပါသလား။ ပထမဆုံး အမူအကျင့်တစ်ခုကို တင်ပြပါမည်။



### စိတ်၏အမူအကျင့် - အခြားသူများကို နားလည်မှုရှိစွာ နားထောင်ခြင်း

ထိရောက်သော ပြဿနာဖြေရှင်းသူတို့သည် အခြားသူများကို နားထောင်ပြီး နားလည်အောင် ကြိုးစားခြင်းအတွက် အချိန်များစွာ သုံးကြသည်။ စိတ်ပညာရှင်များ အလိုအရ အခြားသူများ၏ အမြင်ကို နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း နားထောင်တတ်ပြီး မတူသော ရှုထောင့်အမြင်များကို နားလည်သဘောပေါက်တတ်ခြင်းသည် ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး အမြင့်မားဆုံး အပြုအမူများတွင် ပါဝင်သည်။ ဤစိတ်အမူအကျင့်၏ အဓိကလက္ခဏာရပ်များမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ကြသည်။

- အခြားသူစကား၏ အဓိပ္ပာယ်ကို မှန်ကန်စွာ ပြန်ပြောတတ်၊ စကားပြေပြန်တတ်သည်။
- ပြောစကားအပြင် ပြောပုံကို ကြည့်ပြီးတော့ပါ အခြားသူများ၏ စိတ်ခံစားချက်များ၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို သဘောပေါက်တတ်သည်။
- အခြားသူများ၏ အတွေးအယူအဆများ၊ စိတ်ခံစားချက်များ၊ အခက်အခဲများကို အဓိပ္ပာယ်ဖော်တတ်၊ ကိုယ့်စကားနှင့်ကိုယ် ပြန်ပြောပြတတ်သည်။
- အခြားသူများသည်လည်း မိမိနှင့် မတူသော အမြင်များ၊ ကွဲလွဲသော အယူအဆများ ရှိနိုင်ကြောင်း လက်ခံလေးစားတတ်သည်။
- မိမိနားလည်ကြောင်း သက်သေပြရန် အခြားသူများ၏ စိတ်ကူးအယူအဆများကို ကိုယ့်စကားနှင့်ကိုယ် စကားပြေပြန်တတ်၊ ပိုရှင်းလင်းအောင် ခွဲခြမ်းပြတတ်၊ နမူနာများ ပြတတ်ပြောတတ်၊ ဆင့်ပွားအတွေးများ ခင်းကျင်းပြတတ်သည်။
- ပြောစကားများတွင် တိုက်ရိုက်ထည့်ပြောခြင်း မရှိသည့်အရာများကိုလည်း နားလည်သဘောပေါက်တတ်သည်။ ပြောသည့်စကားကို ပြောသည့်အတိုင်း သဘောပေါက်ရုံတင် မကဘဲ နောက်ကွယ်က ဆိုလိုရင်းများ၊ တိုက်ရိုက်ဖွင့်မပြောသည့် အဓိပ္ပာယ်များကိုပါ နားထောင်သိရှိတတ်သည်။

။နိဒ္ဒါအစားအစာ - ၆ ၊ ငါးငါးငါးငါး - ၄  
 ၊ ဒုတိယအပိုင်း - ၁ ၊ ငါးငါးငါးငါး - ၁ ၊ ငါးငါးငါးငါး - ၁ ၊ ငါးငါးငါးငါး - ၁ ၊ ငါးငါးငါးငါး - ၁

**းငါးငါးငါး**

## စိန်ခေါ်မှု ၁၀

မိမိနှင့် အမြင်အယူအဆ တစ်ခုခု ကွဲလွဲသော အခြားသူတစ်ဦးကို စကားပြောခဲ့သည့် အချိန်ကို ပြန်စဉ်းစားပါ။ ထိုစကားစမြည်ပြောခဲ့ခြင်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး မေးထားသော အောက်ပါ မေးခွန်းများကို ဖြေပါ။

စွမ်းရည်ပိုင်း	မိမိအပြုအမူပိုင်း
တစ်ဖက်လူ၏ အခက်အခဲများ စိတ်ခံစားချက်များကို နားလည်ခဲ့ပါသလား။	
နားလည်ကြောင်း ပြနိုင်ရန် တစ်ဖက်လူ အမြင်ကို စကားပြော ပြန်ပြခြင်း အနှစ်ချုပ်ပြခြင်း လုပ်ခဲ့ပါသလား။	
တစ်ဖက်လူက ၎င်း၏ ခံစားချက်ကို မိမိသိနားလည်သည်ဟု ထင်ကြောင်း ပြပါသလား။	
တစ်ဖက်လူ၏ အမြင်ကို စစ်မှန်သော နားလည်မှုရှိအောင် ကြိုးစားခဲ့ပါသလား။	
တစ်ဖက်လူ၏ အမြင်များကို ကောင်းစွာ နားလည်ကြောင်း မည်သို့ ဖော်ပြခဲ့ပါသလဲ။	
တစ်ဖက်လူ၏ စကားလုံးများကို သာ ကြားခဲ့ခြင်းလား ထို စကားများ၏ ဆိုလိုရင်းများကိုပါ မှန်းဆနိုင်ခဲ့ပါသလား။	
ဆိုလိုရင်းများကို မှန်းဆသိမြင်ခဲ့လျှင် မည်သို့ အသိပေးခဲ့ပါသနည်း။	

အခြားသူများကို နားလည်တတ်စွာ နားထောင်ခြင်းသည် များသောအားဖြင့် ကျောင်းတွင် သင်ယူရလေ့ မရှိသော ကျွမ်းကျင်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ (ဤစာအုပ်ပါ အခြားကျွမ်းကျင်မှုများမှာလည်း အလားတူ ဖြစ်သည်။) ဆရာ/မက အမြင်များ ထုတ်ပြောရန် အားပေးလျှင်ပင် ပြောသူကို များသောအားဖြင့် ကြားဖြတ်ပြောခြင်း လှောင်ပြောင်ခြင်းများ ရှိနေနိုင်သေးသည်။ များသောအားဖြင့်လည်း အခြားသူများက ပြောသော အမြင်ကို မိမိအနေနှင့် စစ်မှန်စွာ စိတ်ဝင်စားခြင်း ရှိချင်မှ ရှိမည်။ ကိုယ့်အလှည့်ရောက်လျှင် ပြောရမည့်အရာကို စဉ်းစားရင်း အတွေးများနေဦးမည် ဖြစ်သည်။

ဤကျွမ်းကျင်မှုမှာ ရရှိကျွမ်းကျင်ရန် ခက်ခဲသည်။ တစ်သမတ်တည်းဖြစ်အောင် အသုံးချခြင်းမှာ ပိုမိုပင် ခက်ခဲဦးမည်။ စိတ်ခံစားချက်များနှင့် ရုတ်တရက် စိတ်အကျင့်ပါနေမှုများကြောင့် နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း နားထောင်ရန် အခက်တွေ့နိုင်သည်။ ကျွန်တော်သည်လည်း ဤအပိုင်းတွင် အလွန်ချာတူးလန်သည်။ အထူးသဖြင့် ကျွန်တော် ပြင်းပြင်းထန်ထန် ယုံကြည်သော အကြောင်းများ ကျွန်တော် မြတ်မြတ်နိုးနိုး လေ့လာသိရှိထားသော အကြောင်းများ ပြောလျှင် ပိုဆိုးသည်။ ဤကျွမ်းကျင်မှုကို စဉ်ဆက်မပြတ် လေ့ကျင့်ရန်နှင့် ရရှိကျွမ်းကျင်လာစေရန် မိမိစိတ်ကို ချွန်းအုပ်ရန်၊ မိမိ၏စိတ်လိုက်မာန်ပါ ပြောဆို တွေးခေါ်မှုကို ထိန်းချုပ်ရန်နှင့် တစ်ချိန်တည်းတွင် အခြားသူများ ပြောဆိုနေသည့်အကြောင်းအရာ ကောင်းစွာ အာရုံစိုက်ရန် လိုအပ်သည်။ အခြားသူများ ပြောသမျှ နားထောင်ပြီး သဘောတူ အလျှော့ပေး ရမည်ဟု ဆိုလိုရင်း မဟုတ်ပေ။ သူတို့ အမြင်များ ရှုထောင့်များကို နားလည်အောင် ကြိုးစားရမည်ဟု ဆိုလိုရင်းသာ ဖြစ်သည်။

စာဖတ်သူ ဤစာအုပ်တစ်လျှောက်တွင် မိမိ လင်းဘစ်စနစ် (ခံစားချက်များဆိုင်ရာ ဦးနှောက်) အကြောင်းကို လည်း လေ့လာပြီးပြီ။ မိမိစိတ်ခံစားချက်များကို စာရင်းသွင်းခြင်းလည်း လုပ်ဆောင်ပြီးဖြစ်သည်။ မိမိ အားနည်းသော လေ့ကျင့်သင့်သော အပိုင်းများကိုလည်း အနည်းငယ်ဖြစ်ဖြစ် သတိပြုမိသွားပေပြီ။ သို့သော် မိမိအမှတ်များများရခဲ့သည့် အားကောင်းသော အပိုင်းဖြစ်နေလျှင်ပင် ထိုအပိုင်းများကိုလည်း အဆက်မပြတ် လေ့ကျင့်နေသင့်ပေသည်။ ထိုအပိုင်းများအားလုံးသည် ဘဝတစ်လျှောက်တွင် ပြောင်းလဲ တတ်ပေသည်။

### စိန်ခေါ်မှု သာ

နှောက်သို့ ပြန်လှန်ဖတ်မကြည့်ဘဲ အောက်ပါ အကြောင်းအရာများကို မိမိမည်သို့ နားလည်ကြောင်း ရေးသားပါ။ (ရေးပြီးလျှင် ပြန်လှန်ကြည့်ပြီး တိုက်စစ်ပါ။)

ဉာဏ်ရည် ဉာဏ်သွေး	
တွားသွားသတ္တဝါ ဦးနှောက်	
လင်းဘစ် ဦးနှောက်	

စိတ္တလူမှုဦးနှောက်အကြောင်း လေ့လာမည်ဖြစ်သော ဤအခန်းတွင် လက်ရှိနေရာအထိ ဉာဏ်ရည် ဉာဏ်သွေးအကြောင်း၊ တွားသွားဦးနှောက်အကြောင်းနှင့် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ လင်းဘစ် ဦးနှောက် အကြောင်း ဆွေးနွေးပြီးဖြစ်သည်။ သို့သော် ဦးနှောက်တွင် တတိယအပိုင်းတစ်ပိုင်း ဆွေးနွေးရန် ကျန်သေးသည်။ ဦးနှောက်ဟုပြောလျှင် လူအများက ဤတတိယအပိုင်းသာ ရှိသည်ဟု ထင်တတ်ကြ သည်။

# အပြင်လွှာဦးနှောက် - ။ တွေးတော ဆင်ခြင်သည့် ဦးနှောက်<sup>၇၇</sup>



အပြင်လွှာဦးနှောက်က ပရိုင်းမိတ်များခေတ်တွင် စတင်အရေးပါလာပြီး လူသားများအဖြစ် တိုးတက် ဖွံ့ဖြိုးလာချိန်တွင် ပိုမို၍ပင် အရေးပါလာသည်။ လူသားဘာသာစကား၊ ခြပ်မဲ့အကြောင်းအရာများကို တွေးတောနိုင်ခြင်း၊ စိတ်ကူးယဉ်တွေးတောဖန်တီးတတ်ခြင်းနှင့် အသိသတိနှင့် ပတ်သက်သည့်အပိုင်း ဖြစ်သည်။ လူသားမျိုးနွယ် ယဉ်ကျေးမှုတစ်ရပ်လုံးပေါ်လာအောင် တွန်းပို့လိုက်သောအရာလည်းဖြစ်သည်။ အပြင်လွှာဦးနှောက်သည် ပြောင်းလဲလွယ်သောအနေအထားဖြစ်ပြီး သင်ယူနိုင်စွမ်းလည်း အဆုံးမဲ့ ပိုင်ဆိုင်သည်။ သို့သော် မျိုးဗီဇဆိုင်ရာအချက်များ၊ မိမိနေထိုင်ရသော ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် မိမိ၏လုပ်ရပ် အပြုအမူများမှာ သင်ယူမှုကို ဟန့်တားနိုင်သော အခြေအနေလည်း ရှိပေသည်။

လူဦးနှောက်သည် ၎င်း၏ ဦးနှောက်ဆဲလ်များကြား ချိတ်ဆက်မှုအသစ်များ ဖော်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်လည်ဖန်တီးစုစည်းနိုင်သည့် အံ့မခန်းစွမ်းရည်ရှိသည်။ ဆဲလ်များကို လိုသလို ပုံဖော်နိုင်မှုဟုခေါ်သည်။ ထိုပုံဖော်နိုင်မှုသည်

- ၁။ ဘဝအစောပိုင်းတွင် ဖြစ်ပွားသည်။ နုနယ်သေးသော ဦးနှောက်ကို တဖြည်းဖြည်းပုံဖော် တည်ဆောက်ယူနေရသည့်အချိန် ဖြစ်သည်။
- ၂။ ဦးနှောက် ထိခိုက်ပျက်စီးမှု ဖြစ်ပွားလျှင်လည်း ထိုပုံဖော်မှု ပေါ်လာနိုင်သည်။ ပျောက်ဆုံး ပျက်စီးသော လုပ်ဆောင်မှုများကို ပြန်လည်ရရှိလာရန် ဦးနှောက်အစိတ်အပိုင်းများကို ပြန်လည်ပုံဖော်ယူရသောအခါမျိုး ဖြစ်သည်။
- ၃။ အရွယ်ရောက်ပြီး ဘဝတစ်လျှောက်လုံးတွင်လည်း ဖြစ်ပေါ်သည်။ အသစ်အသစ်သော အရာများကို သင်ယူရရှိသည့်အခါနှင့် မှတ်ဉာဏ်အတွင်း မှတ်သားယူထားသည့် အခါမျိုးတွင် အဆိုပါ ပုံဖော်နိုင်မှု ဖြစ်ပေါ်သည်။

ဦးနှောက်က သင်ယူမှု ရှိနေပါက၊ ဦးနှောက်သည် အပြောင်းအလဲရပ်တန့် အသားသေသွားသည်ဟု မရှိပေ။ ထို့ကြောင့် မိမိက နယ်ပယ်တစ်ရပ်ရပ်တွင် ကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦးဖြစ်သွားပါက အဆိုပါ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် ပတ်သက်သည့် ဦးနှောက်အပိုင်းများမှာ ပိုမို ကြီးထွားပေလိမ့်မည်။



## စိန်ခေါ်မှု ၁၂

သင်၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဟု အမည်တပ်ထားသော ပြီးခဲ့သည့် အခန်းကို ပြန်စဉ်းစားပါ။ မက်ဆက်ချူးဆက် နည်းပညာတက္ကသိုလ်၏ ဆယ်ကျော်သက်မှ အရွယ်ရောက်သည်အထိ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအကြောင်း လေ့လာချက်တွင် သိမှုသင်ယူမှု ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် ပတ်သက်ပြီး မည်သည့် တွေ့ရှိချက်များ ရှိခဲ့ကြောင်း မှတ်မိပါလား။ ထိုတွေ့ရှိချက်ကို မိမိနားလည်သလို ပြန်ချရေးပါ။ (အဖြေရေးပြီးပါက စာမျက်နှာ ၈၂ ပါ အဖြေများနှင့် တိုက်စစ်ပါ။)

## ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ခြင်းနှင့် စွန့်စားခြင်း

လူဦးနောက်သည် မည်သည့် အသက်အရွယ်တွင် ပြည့်ဝစွာ ရင့်ကျက်လာသည်ဟု မည်သည့် သုတေသနကမှ တိတိကျကျ ဖော်ထုတ်နိုင်ခြင်း မရှိသေးပါ။ အချို့ သိပ္ပံပညာရှင်များက လူ့အသက် ၂၀ ကျော် ၂၅ ခန့် မတိုင်မီအထိ ဦးနောက်မှာ ရင့်ကျက်သည့် အနေအထားသို့ မရောက်နိုင်သေးဟု ယူဆကြသည်။ အချို့က အသက် ၃၀ ပိုင်း အစောပိုင်းများအထိ ဆက်လက် ဖွံ့ဖြိုးနေဆဲ ဖြစ်သည်ဟု ထင်မြင်ကြသည်။

အပြင်လွှာဦးနောက်၏ အရှေ့အလယ်ပိုင်းမှာ စိတ်နှိုးဆွမှုများကို ထိန်းချုပ်ခြင်းနှင့် စုစည်းစဉ်းစားခြင်း တို့ပြုသော အပိုင်းဖြစ်သည်။ ထိုအပိုင်းသည် အသက် ၂၀ တန်း အတော်ဝင်သည့်အချိန်မှ ရင့်ကျက် ဖွံ့ဖြိုးလာခြင်း ဖြစ်သည်။ ဆယ်ကျော်သက်နှင့် အရွယ်ရောက်ကာစ အချိန်များတွင် ထိုအပိုင်း ပြည့်စုံစွာ ဖွံ့ဖြိုးခြင်း မရှိသောကြောင့် စွန့်စားခြင်း အမှုအကျင့်ကို ပိုမို ပြုမူကြသည်။ ဝါရှင်တန်ပို့စ်၏ တင်ပြချက်တစ်ခုတွင် ဆယ်ကျော်သက်များသည် ကားမတော်တဆမှုများတွင် ပါဝင်နိုင်ခြေ လေးဆခန့် မြင့်မားကြောင်း ဖော်ပြထားသည်။

ဦးနောက်၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုမှာ အသက် ၂၅ နှောင်းပိုင်းတွင် ရပ်တန့်အသားသေသွား သော်လည်း ဦးနောက်တွင် ဆဲလ်များနှင့် အာရုံကြောပြောင်းလဲတိုးတက်မှုများမှာ ထိုအသက်နောက်ပိုင်း တွင်ပါ ဆက်လက် ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။

စာဖတ်သူ ဤသို့ ရုတ်တရက် ရေရွတ်မိပါသလား။ ‘ဘယ်လိုဗျ၊ ကျွန်တော် အသက် ၂၅ လောက်အထိ ဦးနောက်က တဖြည်းဖြည်းကြီးနေတုန်း ဟုတ်လား... ဒါဆို ဆုံးဖြတ်ချက် မှန်မှန်ကန်ကန် ချတတ်တာတွေ၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေ ထိန်းချုပ်တာတွေ၊ ဒုက္ခဖြစ်နိုင်ခြေရှိ၊ မရှိ အကဲဖြတ်တာတွေ၊ အချက်အလက်တွေ ကို နားလည်တတ်တာတွေ၊ ကျွန်တော်လုပ်တောင် မလုပ်တတ်သေးဘူး... ဒါမှမဟုတ် လုပ်တတ်ဖို့ ကြိုးစားနေတုန်း ရှိသေးတယ် ဒါမှမဟုတ် အခုလေးမှ လုပ်တတ်ခါစလို့ ပြောချင်တာပေါ့ ဟုတ်လား။’

အထက်ပါအတိုင်း စာဖတ်သူ ရေရွတ်မိလျှင် သို့မဟုတ် တွေးမိလျှင် ကောင်းပါသည်။ ထိုသို့ တွေးမိခြင်း သည် မိမိကိုယ်ကို နားလည်သတိထားသိရှိခြင်း၏ အရေးပါသော အပိုင်းတစ်ပိုင်းဖြစ်ပြီး အခြားသူများကို နားလည်သိရှိရန် ပိုမို၍ပင် အရေးပါမည်ဖြစ်သည်။ စာဖတ်သူက ဆရာ/မ စောင့်ရှောက်သင်ကြားပေးသူ၊ မိဘ စသဖြင့် ဖြစ်နေပါက အခြားသူများကို နားလည်တတ်ခြင်းသည် အထူးသဖြင့် ပိုမို အရေးကြီးမည် ဖြစ်ပေသည်။





### စိတ်၏အမူအကျင့် - အသိနှင့် ယှဉ်သော စွန့်စားမှု ပြုခြင်း

‘အစားနှင့်မှာ စိုးရိမ်တာနဲ့ပဲ မစားဘဲနေလို့ မရပါ။’ - တရုတ်စကားပုံ

ဤစိတ်၏အမူအကျင့်တွင် အဓိကစကားလုံးမှာ အသိနှင့်ယှဉ်သော (တာဝန်ယူတတ်သော) ဟူသည့် စကားလုံးဖြစ်သည်။ စွန့်စားမှုပြုခြင်းဟူသည်နှင့် မျက်စိစုံမှိတ်ပြီး မတွက်မချက်ဘဲ စွန့်စားခြင်းမျိုး မဟုတ်ပေ။ စိတ်လိုက်မာန်ပါနှင့် စိတ်နှိုးဆွမှုတစ်ခုခုပေါ်လာတိုင်း တုံ့ပြန် ဆောင်ရွက်ခြင်းမျိုးလည်းမဟုတ်။ မိမိပတ်ပတ်လည်မှ ကန့်သတ်ချက်များနှင့် အတားအဆီးများကို ကျော်ဖြတ်ရန်လိုသည်။ ထိုသို့ ကျော်လွှားဖောက်ထွက်ရာတွင် ဖြစ်ပေါ်လာမည့် နောက်ဆက်တွဲများကို ကြိုတင်စဉ်းစားပြီး လိုလားအပ်သော ပန်းတိုင်နှင့် အကျိုးရလဒ်ရှိနိုင်ခြေတို့အကြောင်းကို ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်သည်။

ယခု စာဖတ်သူအနေနှင့် စိတ်၏အမူအကျင့်များအကြောင်းကို သဘောပေါက်လာပြီဖြစ်သောကြောင့် ဤအမူအကျင့်သည်လည်း အခြားအမူအကျင့်များ အလားတူပင် သူ့ချည်းသက်သက် သုံး၍မရကြောင်း သဘောပေါက်လောက်မည် ဖြစ်သည်။ စိတ်၏အမူအကျင့်များသည် စုစည်းပေါင်းစပ်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။ အသိနှင့် ယှဉ်သော စွန့်စားခြင်းတွင် အခြားအမူအကျင့်များကို ပေါင်းစပ်အသုံးချခြင်းများလည်း ပါဝင်နေသည်။ အခြားအမူအကျင့်များကဲ့သို့ပင် အသိနှင့် ယှဉ်သော စွန့်စားမှုကို ၄၅ မိနစ်စာ သင်ခန်းစာတစ်ခုတွင် သင်ယူရရှိနိုင်ခြင်း မရှိပါ။ ဤစာအုပ် ဖတ်လိုက်ရုံနှင့်လည်း ရရှိသွားမည် မဟုတ်ပါ။ လေ့ကျင့်ရမည်။ ကြိုးစားပြီး မိမိအတွေ့အကြုံများမှ သင်ယူခြင်းကို ထပ်ကာ ထပ်ကာ ပြုရမည်။ အသိနှင့် ယှဉ်သော စွန့်စားနိုင်သူတစ်ဦးဖြစ်အောင် စာဖတ်သူ လုပ်ရမည့်အရာများမှာ -

- ကိုယ့်ရည်ရွယ်ချက် ကိုယ်သိရန်။
- လိုက်လျောညီထွေ တွေးတော စဉ်းစားနိုင်သူဖြစ်ရန်။
- စိတ်အလိုလိုက်ချင်ခြင်းကို ထိန်းချုပ်ရန်။
- နားမလည်ခြင်း၊ မရေရာခြင်းများကို လက်ခံရန်။
- ကျရှုံးမှားယွင်းခြင်းများကို လက်ခံနိုင်သည့် အမြင်ရှိရန်။
- အဟန့်အတားများမှာ မိမိတိုးတက်မှုဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးသော စိန်ခေါ်မှုများဟုမြင်ရန်။
- ဒုက္ခရောက်နိုင်ခြေများကို ကောင်းစွာ လေ့လာသဘောပေါက်ရန်။
- မိမိကိုယ်ကိုနှင့် အခြားသူများကို ထိခိုက်မှု မရှိအောင်ထားရန်။

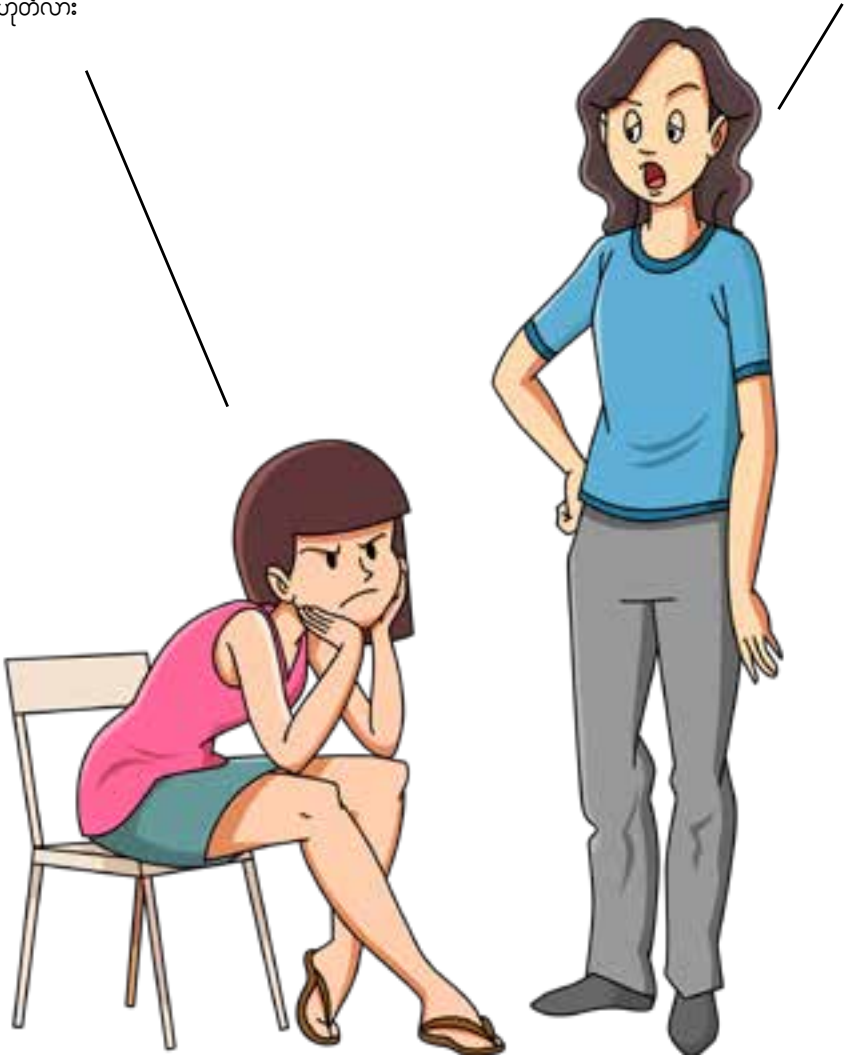
မစွန့်စားပါက အခွင့်အရေးများ လက်လွှတ်ကုန်မည်ဖြစ်သည်။ လုံးဝမှန်ကန်သော အဖြေသေချာ ရရှိသည့် အထိသာ စောင့်ပြီး မေးခွန်း၏ မျက်နှာစာပေါင်းစုံကို မှန်းဆရှာဖွေခြင်း မပြုပါက စာဖတ်သူ စွန့်စားခြင်း မပြုသေးဟု ပြောနိုင်သည်။

### စိန်ခေါ်မှု ၁၃

ပြီးခဲ့သည့် အခန်း၏ စိန်ခေါ်မှု ၁၂ တွင် ရေးမှတ်ခဲ့သော သည်းထိတ်ရင်ဖို စွန့်စားချက်များကို ပြန်ကြည့်ပါ။ ထိုစွန့်စားခန်းများတွင် အခြားသူများကိုဖြစ်စေ မိမိကိုယ်တိုင်ကိုဖြစ်စေ အန္တရာယ်ဖြစ်စေ နိုင်သော ဖြစ်ရပ်မည်မျှပါခဲ့သနည်း။ ထိုစွန့်စားခန်းတို့တွင် မိမိစိတ်လိုက်မာန်ပါ လုပ်ခဲ့မိခြင်း၊ ရုတ်တရက် စိတ်ပါရာနောက် လိုက်သွားခြင်း မည်မျှ ရှိခဲ့ပါသနည်း။ ထိုစွန့်စားခန်းများကို အသိနှင့်ယှဉ်ပြီး ပိုမို စဉ်းစားခဲ့သင့်ပါသလား။ သို့မဟုတ် ၎င်းတို့အနက် လုပ်စရာကို မလိုဘဲ အလဟဿ လုပ်ခဲ့မိသော စွန့်စားမှုများ ရှိပါသလား။

အမေက အကုန်သိတယ်ပေါ့  
ဟုတ်လား

ငါ့ကိုယ်ငါ အကုန်လုံး သိနေတတ်နေတယ်  
ထင်ရအောင် ငါကကလေးမှ မဟုတ်တော့တာ



ဆယ်ကျော်သက်များ လူငယ်လူရွယ်များ ဖြစ်လာကာစတွင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အကြီးအကျယ် ယုံကြည်မှု ရှိတတ်ကြပြီး၊ ကိုယ်အတွေးအမှန်ဟု တစ်ထစ်ချ ယုံကြည်မှု ရှိတတ်ကြသည်။ မိမိဝန်းကျင်မှ လူကြီးများကိုလည်း ဂရုစိုက်စရာ မလိုဟု ထင်တတ်ကြသည်။ (ပြီးခဲ့သည့် အခန်းတွင် ဆွေးနွေးခဲ့သော အသက်ပိုင်းအရ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဖွံ့ဖြိုးမှုအချို့ကြောင့်) မိမိတို့မှာ လူကြီးများ ဖြစ်လာပြီဟု ထင်ကာ လူကြီးဖြစ်ခြင်းဆိုသည်မှာ ကလေးမှ လူကြီးအဖြစ်သို့ ရက်ပိုင်းအတွင်း ဖြတ်ကနဲ ပြောင်းသွားသည်ဟု ထင်တတ်ကြသည်။ လူကြီးဖြစ်သွားသောကြောင့် အမြင်အယူအဆများရှိလာပြီး ထိုအမြင်အယူအဆများ မှာ လူကြီးသူမများ၏ အတွေ့အကြုံ၊ သိပ္ပံ၊ အချက်အလက်များ၊ ပညာရပ်များနှင့် ကွာဟနေလျှင်ပင် မိမိမှန်သေးသည်ဟု ထင်မြင်ခြင်းလည်း ရှိတတ်လေသည်။

အသိနှင့်ယှဉ်သော (တာဝန်ယူတတ်သော စွန့်စားမှုပြုခြင်းနှင့် မိမိဦးနှောက်နှင့် မည်သို့ ချိတ်ဆက်ပါ သနည်း။) ဆယ်ကျော်သက်ဘဝမှ လူငယ်လူရွယ်ဘဝသို့ ပြောင်းလဲသည့်အခါတွင် ဖြစ်ပေါ်သော ဖွံ့ဖြိုးရေးပြောင်းလဲမှုများကို ပြန်စဉ်းစားပါ။ စွန့်စားမှုသည် စိတ်ခံစားချက်ဦးနှောက်က လုပ်သည့် အရာလား။ စဉ်းစားတွေးတောသည့် ဦးနှောက်က လုပ်သည့်အရာလား။

အဖြေက နှစ်ခုလုံးနည်းနည်းစီပါသည်။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို လိုချင်သောကြောင့် ဆယ်ကျော်သက်များ စွန့်စားခန်းဖွင့်ခြင်းသည် စိတ်ခံစားချက် ဦးနှောက်နှင့်သာ ဆက်စပ်သည်။ သို့သော် အသက်အနည်းငယ် ပိုကြီးလာလေလေ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော ပြဿနာများကို ပိုပြီး စဉ်းစားတတ်လာလေလေပင်ဖြစ်သည်။ တာဝန်ယူတတ်သော ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်တတ်လာလေလေဖြစ်သည်။ စဉ်းစားခြင်းဦးနှောက် (အပြင်လွှာဦးနှောက်ကို ပိုသုံးလာသောကြောင့်ပင်။) အပြင်လွှာဦးနှောက်ဆိုသော ထိုအပိုင်းသည် တွေးခေါ်စဉ်းစားရန် (ခံစားတွေးတောရန်မဟုတ်) အသုံးပြုသော ဦးနှောက်အပိုင်းဖြစ်သည်။ ဒါဖြင့် နေပါဦး။ စဉ်းစားတွေးတောသည် ဆိုသည်က မည်သို့နည်း။ စဉ်းစားတွေးတောရတာ ခက်သလား။

“ဆရာ/မ များက ကျောင်းသူ/သားများကို မကြာခဏ ပြောလေ့ရှိသည်။ ‘ကဲ၊ အခု စဉ်းစားကြည့်ပါဦး’ သို့မဟုတ် ‘ကြိုးစားပြီး စဉ်းစားကြည့်’။ သို့သော် ကျောင်းသူ/သားများ ခေါင်းထဲတွင် မည်သို့ ဖြစ်နေသင့်သနည်းဟုမေးလျှင် ဆရာ/မများ အဖြေအမျိုးမျိုး ထွက်လာကြမည် ဖြစ်သည်။ ကျောင်းသား/သူ အများစုက စဉ်းစားတွေးတောသည် ဆိုသည်မှာ ဘာကို ဆိုလိုမှန်းသိပ်တော့ မရှင်းပေ။ အတန်းကျောင်း တစ်တန်းပြီးတစ်တန်း တက်လာတိုင်းတွေ့သော ဆရာ/မ များကလည်း စဉ်းစားတွေးတောသည်ဆိုသည့် စကားကို အဓိပ္ပာယ်အမျိုးမျိုးတွေးပြီး ကလေးများကို ခိုင်းကြောင်း ကျောင်းသူ/သားများ သိလာရလေသည်။”

(အာသာ အယ်လ် ကော့စတာ)

# စိန်ခေါ်မှု ၁၄

ထပ်မံ စဉ်းစားရန်။ အထက်ပါ ပြောဆိုချက်ကို မိမိမည်သို့ တွေ့ကြုံဖူးပါသလဲ။

စိတ်၏အမူအကျင့် နောက်တစ်ခုကို လေ့လာရန် အချိန်ရောက်ပါပြီ။



## စိတ်၏အမူအကျင့် - စဉ်းစားခြင်းအကြောင်း စဉ်းစားခြင်း

စဉ်းစားခြင်းအကြောင်း စဉ်းစားခြင်းဆိုသည်မှာ ဖြစ်စဉ်တစ်ခုဖြစ်သည်။  
ထိုဖြစ်စဉ်တွင် (၁) ကိုယ်ဘာသိလဲ သိခြင်း (၂) ကိုယ်ဘာမသိသည်ကို  
သိခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။ အောက်ပါတို့ကို ပြုလုပ်နိုင်သော စွမ်းရည်ဟုလည်း ခေါ်နိုင်သည်။

- မိမိသိရှိပြီးသည့်အရာများကို သတိထားသိရှိခြင်း။
- မိမိ မသိသေးသည့်အရာများကိုလည်း မသိကြောင်း နားလည်ခြင်း။
- မိမိတွင် မရှိသေးသည့် အချက်အလက်များကို ရရှိရန် အစီအစဉ်လုပ်နိုင်ခြင်း။
- အချက်အလက်များကို ရရှိနိုင်ရန် နည်းလမ်းများ အဆင့်များကို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်နိုင်ခြင်း။
- ကိုယ့်စဉ်းစားချက် မည်မျှ ကောင်းမွန်ခဲ့ခြင်းရှိ/မရှိ အကဲဖြတ်နိုင်ခြင်း။
- ကိုယ့်စဉ်းစားချက်တွင် ဟာကွက်ရှာနိုင်ပြီး နောင်ပိုကောင်းအောင် စဉ်းစားနိုင်သည်ဟု  
သဘောပေါက်တတ်ခြင်း။

ဘဝဆိုသည်မှာလည်း အခြားမဟုတ်။ ပြဿနာ အစဉ်အတန်းကြီးကို စဉ်ဆက်မပြတ် ဖြေရှင်းနေရခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ ဘာလုပ်ရမည်၊ ဘာယုံကြည်ရမည်၊ ဘာကို တန်ဖိုးထားရမည်စသည့် သံသယများကို ဖြေရှင်းရသည်။ ထိုသို့ ဖြေရှင်းခြင်း၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းမှာ ဖြစ်နိုင်ခြေများကို လေ့လာခြင်းနှင့် စပ်စုရှာဖွေခြင်းလည်းပါသည်။ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းမှာ သက်သေအထောက်အထားများရှာခြင်း ဖြစ်သည်။ အဓိကအချက်မှာမူ အခြေအနေတစ်ရပ်၏ မျက်နှာစာအားလုံးကို လက်ခံရှုမြင်နိုင်သော အမြင်ကျယ်မှု သဘောထားကြီးမှု ဖြစ်ပေသည်။ ဖွံ့ဖြိုးရှင်သန်မှုကို ဦးတည်သော စိတ်ထားရှိပြီး ဖြစ်နိုင်ခြေအသစ်များကို မြင်နိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။ ကိုယ့်လက်ရှိ အမြင်ယုံကြည်ချက်ကို စွဲစွဲမြဲမြဲကိုင်ပြီး လက်ရှိအမြင်နှင့် အလားတူ အမြင်များကိုသာ ထပ်ရှာနေသည့်အစား မေးခွန်းအသစ်များမေးကာ သိလိုစိတ်ပြင်းပြင်းပြုပြင်မှုရှိပြီး အမြင်ရိုးများကို ကျော်လွှားတွေးတောနိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။

အပြင်လွှာဦးနှောက်ကိုသုံးပြီးအရာများကို အဓိပ္ပာယ်ဖော်မှတ်မိသိရှိသည်။ နာမည်တပ်သည်။ တစ်စုံတစ်ရာကို ဖွင့်ဆိုရှင်းပြခြင်း၊ သရုပ်ဖော်ခြင်း၊ အကျဉ်းချုပ်ပြခြင်း နည်းလမ်းတို့ဖြင့် နားလည်အောင် ကြိုးစားလျှင်လည်း အပြင်လွှာဦးနှောက်ကို သုံးရသည်။ ရှိပြီးမဟုတ်မှုများ၊ နားလည်မှုများကို အသုံးပြုပြီး ရလဒ်များ ခန့်မှန်းခြင်း၊ စမ်းသပ်အသုံးပြုခြင်းတို့ ပြုလုပ်ရာတွင်လည်း အပြင်လွှာဦးနှောက်ကို သုံးရသည်။ ဆက်စပ်မှုများ၊ နှိုင်းယှဉ်မှုများ၊ မျိုးတူအုပ်စုဖွဲ့ခြင်းများကိုသုံးပြီး အကြောင်းအရာများကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်းနှင့် စစ်ဆေးဆန်းစစ်ခြင်းတို့တွင်လည်း ဤအပြင်လွှာဦးနှောက်ကိုပင် အသုံးပြုရလေ သည်။ ကောင်းဆိုးကြောင်းကျိုးဝေဖန်တတ်ခြင်းနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်နိုင်ခြင်းတို့အတွက်လည်း ဦးနှောက်၏ ဤအပိုင်းကိုပင် အသုံးပြုရသည်။ အဓိပ္ပာယ်အသစ်များ ဖန်တီးဖော်ဆောင်ခြင်းနှင့် အကြံသစ်များ စဉ်းစားခြင်း၊ အစီအစဉ်ဆွဲခြင်း၊ ဒီဇိုင်းပုံများဖော်ခြင်းတို့ ပြုလုပ်နိုင်အောင်လည်း ဦးနှောက်၏အပိုင်းမှ တာဝန်ယူပေးလေသည်။

### မှတ်သားရန်

- ✓ ဉာဏ်ရည် ဉာဏ်သွေးကို အများသဘောတူ သတ်မှတ်ချက်တစ်ခု မရှိသေးပါ။
- ✓ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်နေသော အဓိက အစိတ်အပိုင်း ၃ ပိုင်းဖြင့် ဦးနှောက်ကို ဖွဲ့စည်းထားသည်။
- ✓ မိမိစိတ်ခံစားချက်များအကြောင်း စဉ်းစားခြင်းနှင့် နားလည်ခြင်းသည် အောက်ပါတို့အတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သည်။
  - မိမိကိုယ်ကို သတိထားနားလည်ခြင်း
  - စိတ်ခံစားချက်များကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း
  - မိမိကိုယ်ကို စိတ်တွန်းအားပေးခြင်း
  - အခြားသူများကို နားလည်ခြင်း
- ✓ ဘာစိတ်ခံစားချက်ကို ခံစားရသည်ဆိုသည်ထက် ဘာကြောင့် ထိုစိတ်ခံစားချက်ပေါ်လာသည်ဆိုသည်က ပိုအရေးပါသည်။
- ✓ ဦးနှောက်၏ ဗီဇအရ လှုပ်ရှားတက်ကြွမှုများကို ထိန်းချုပ်စီမံခန့်ခွဲလိုရသည်။ မိမိကြိုးစားမှုတော့လိုသည်။
- ✓ စွန့်စားပါ။ လက်ရှိ အနေအထားများကို စိန်ခေါ်ပါ။ သို့သော် အသိနှင့်ယှဉ်သော တာဝန်ယူမှုရှိသော အပြုအမူ ဖြစ်ပါစေ။
- ✓ မိမိကြိုးစားပါက ဦးနှောက်၏ စဉ်းစားတတ်သော ဆဲလ်အရေအတွက်များ အရွယ်ရောက်ပြီး အချိန်တွင်ပင် ဆက်လက်ပွားများလာနိုင်သေးသည်။

### အကြံပြုချက်

အပြင်ထွက်ချင်ထွက်ပါ။ အခြားကိစ္စတစ်ခုခု သွားလုပ်ပါ။ မိမိလက်ရှိအထိ ဤစာအုပ်တွင် စဉ်းစားသင်ယူလာခဲ့သည်တို့ကို ပြန်စဉ်းစားပါ။ စာဖတ်သူ၏ မောင်နှမများ၊ မိဘများ၊ သားသမီးများ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များကို ၎င်းတို့၏ ဦးနှောက် ၃ ပိုင်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး အမြင်မည်သို့ ရှိကြောင်း လိုက်မေး စကားပြောပါ။ ကိုယ့်ခံစားချက်အကြောင်း ပြောပြရာတွင် စကားလုံးပိုမို တိတိကျကျသုံးတတ်အောင်လုပ်ပါ။ စိတ်ခံစားမှုများနှင့် ပတ်သက်လျှင် မိမိဘာကြောင့် ထိုသို့ ခံစားရကြောင်း ပိုမို လေ့လာခြင်း ပြုလုပ်ပါ။ စိတ်၏အမှုအကျင့်များကို လေ့ကျင့်ဖွံ့ဖြိုးထောင်ပါ။ ကိုယ်ဘာမသိကြောင်း သိပါသလား။ စာအုပ်ကို ပိတ်လိုက်ပြီး ၁ ရက် ၂ ရက်နေမှ ပြန်လာဖတ်ပါတော့။

၆

စဉ်းစားခြင်းအကြောင်း  
စဉ်းစားခြင်း





ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ရယူလေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ခြင်း ပြုနေရမည်ဖြစ်သော ကျွမ်းကျင်မှုများဖြစ်သည့် စိတ္တလူမှုစွမ်းဆောင်ရည်များကို ဤစာအုပ်တစ်လျှောက် လေ့ကျင့်နေခဲ့ကြပြီဖြစ်သည်။ ဦးနှောက်တွင် အပိုင်း ၃ ပိုင်းပါကြောင်း စာဖတ်သူ သိရှိပြီဖြစ်သည်။ စိတ္တလူမှုဦးနှောက်ကို ကြည့်ပြီး မိမိခံစားချက်များ မည်သို့ ပေါ်လာကြောင်း ပိုမို နားလည်လာပြီလည်းဖြစ်သည်။ စိတ်ခံစားချက်နှင့်ဆိုင်သော ဦးနှောက်ကို ပိုမို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာအောင်လုပ်ပြီး မိမိကိုယ်ကို သတိထားသိရှိနားလည်ခြင်းနှင့် အခြားသူများကို နားလည်ခြင်းတို့ကိုလည်း မည်သို့ လေ့ကျင့်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပိုမို ရှင်းလင်းစွာ နားလည်ပြီဖြစ်သည်။

ယခင်ကမူ ခံစားချက်များသည် အသည်းနှလုံးမှလာခြင်းဖြစ်ပြီး ဦးနှောက်မှာ စဉ်းစားခြင်းကို သီးသန့် လုပ်ဆောင်သည်ဟု ထင်ခဲ့လိမ့်မည်။ ထို့ပြင် မိမိသာ မိမိကိုယ်ကို ကန့်သတ်ထားပါက စဉ်းစားတတ် သော ဦးနှောက်ပိုင်းနှင့် သိမှု သင်ယူမှု ကျွမ်းကျင်မှုများက အရွယ်ရောက်ပြီး အချိန်တွင်လည်း ဆက်လက် တိုးတက်လာလိမ့်မည်ဖြစ်ကြောင်း နားလည်လာပြီဖြစ်သည်။

ပြီးခဲ့သည့် အခန်းတွင် စိတ်၏ အမူအကျင့်များအကြောင်းကို မိတ်ဆက်တင်ပြပြီးဖြစ်သည်။ စိတ်၏ အမူအကျင့်များအနက် တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်သော စဉ်းစားခြင်းအကြောင်း စဉ်းစားခြင်းသည် ဤအခန်း၏ ခေါင်းစဉ်ဖြစ်သည်။ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုပြုသော ဦးနှောက်အပိုင်းအကြောင်းကို ဆက်လက်စဉ်းစားကြပြီး ပြဿနာများ ညှိနှိုင်းဖြေရှင်းခြင်းအကြောင်းကိုပါ လေ့လာကြမည်ဖြစ်သည်။

### စိန်ခေါ်မှု ၁

စာအုပ်ကို ပြန်မဖတ်ဘဲ စဉ်းစားခြင်းအကြောင်း စဉ်းစားခြင်းကို အကျဉ်းချုပ် ဖွင့်ဆိုကြည့်ပါ။ ထိုအကျဉ်းချုပ်ကို ရေးသားပြီးလျှင် စာမျက်နှာ ၁၁၈ သို့ ပြန်သွားပြီး မိမိ အကျဉ်းချုပ်နှင့် ပြီးခဲ့သည့် အခန်းမှ ဖွင့်ဆိုချက်နှင့် မည်မျှ နီးစပ်ကြောင်း လေ့လာကြည့်ပါ။

# မရှိမဖြစ် စဉ်းစားခြင်း ကျွမ်းကျင်မှုများ

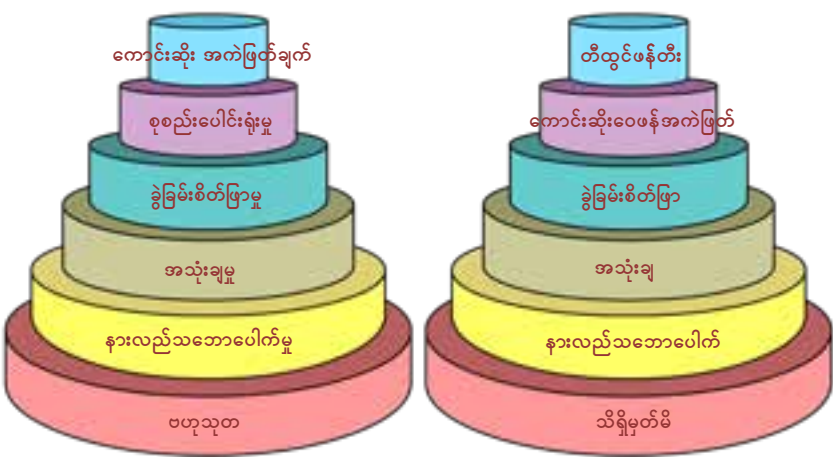
ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးအကြောင်းကို ဖွင့်ဆိုချက်များစွာ စာရင်းများစွာ ရှိနေသည်။ စဉ်းစားခြင်းကျွမ်းကျင်မှုနှင့် ပတ်သက်လာလျှင်လည်း အလားတူပင်ဖြစ်သည်။ ထိုစာရင်းများ၊ အမျိုးအစားခွဲခြားမှုများနှင့် ဖွင့်ဆိုချက်များကို မကြာခင် လေ့လာရမည်ဖြစ်သည်။ စာဖတ်သူ၏ စဉ်းစားခြင်းအကြောင်းကို စဉ်းစားတော့မည်ဖြစ်သောကြောင့် စာဖတ်သူဘက် တက်ကြွစွာ လိုက်ပါရန်တော့ လိုအပ်ပါသည်။ ဦးနှောက်က ရှုပ်ထွေးနေသော အတွေးအကြံအစအနများကို ရောထွေးပြီး ထုတ်လုပ်ပေးတတ်သည်။ ထိုအတွေးများကို လက်ခံစဉ်းစားခြင်း၊ စုစည်းပေးခြင်းနှင့် ကြေညက်အောင် စဉ်းစားခြင်းတို့ မပြုလုပ်ပါက အမှန်တကယ် စဉ်းစားနေခြင်း မဟုတ်သေးဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။

သိမှုအတွေးစွမ်းရည် စာရင်းများအကြောင်းပြောလျှင် အများဆုံး လက်ခံအသိအမှတ်ပြုထားသော စာရင်းမှာ အမေရိကန် ပညာရေး စိတ်ပညာ သုတေသီ ဘင်ဂျမင်ဘလူးမိဆီမှလာသော စာရင်းဖြစ်သည်။ ထိုစာရင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ အသိဗဟုသုတကို စဉ်းစားရာတွင် မည်သို့ သုံးကြောင်းနှင့် စဉ်းစားခြင်း တွင် တက်ကြွသော လှုပ်ရှားအားစိုက်မှု လိုအပ်ကြောင်း သရုပ်ဖော်ပြရန် ဖြစ်သည်။

ထိုစာရင်းမျိုးကို တက်ဆိုနိုမီများဟု ခေါ်ကြသည်။ တက်ဆိုနိုမီဆိုသည်မှာ ခေါင်းစဉ်တစ်ခုအောက်က အကြောင်းအရာကွဲများ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု မည်သို့အဆင့်ဆင့် ချိတ်ဆက်မှုရှိကြောင်းပြသော အမျိုးအစား ခွဲခြားပုံများ ဖြစ်ကြသည်။ အောက်ပါစာရင်းနှစ်ခုမှာ ဘင်ဂျမင်ဘလူးမိ ဖော်ထုတ်ခဲ့သော တက်ဆိုနိုမီ ပုံစံနှစ်မျိုး ဖြစ်သည်။

ဘလူးမိ၏ မူရင်း တက်ဆိုနိုမီ (၁၉၅၆)

ဘလူးမိ တက်ဆိုနိုမီပြင်ဆင်ချက် (၂၀၀၀)



## စိန်ခေါ်မှု ၂

အထက်ပါ ပုံနှစ်ပုံကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပါ။ စကားလုံးများ ပြောင်းလဲသည့်အပြင် အခြားသော အဓိက ကွာခြားချက် မည်သည်တို့ ရှိသေးပါသနည်း။ (အဖြေများကို စာမျက်နှာ ၁၂၄ တွင် ပြထားသည်။)

ဤနေရာမှ ရှေ့လျှောက် ၂၀၀၀ တက်ဆိုနီမီ ပြင်ဆင်ချက်ကိုသာ ရည်ညွှန်းကိုးကားသွားပါမည်။

## စိန်ခေါ်မှု ၃

အောက်ပါ ဖွင့်ဆိုချက်များနှင့် ဘလူးမိ၏ သင်ယူမှုအဆင့်များ (မူသစ်) နှင့် မှန်ကန်အောင် တွဲစပ်ပါ။ (အဖြေများကို စာမျက်နှာ ၁၂၄ တွင် ပြထားသည်။)

- |                           |   |
|---------------------------|---|
| ၁။ သိရှိ မှတ်မိ           | (က) အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ခြင်း  |
| ၂။ နားလည်သဘောပေါက်        | (ခ) အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းနှင့် ထုတ်လုပ်ခြင်း                               |
| ၃။ အသုံးချ                | (ဂ) အမျိုးအစားခွဲခြား၊ အကျဉ်းချုပ်ခြင်း၊ နှိုင်းယှဉ်ခြင်း၊ ရှင်းပြခြင်း |
| ၄။ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ        | (ဃ) စစ်ဆေးခြင်း   |
| ၅။ ကောင်းဆိုးဝေဖန်အကဲဖြတ် | (င) ခွဲခြားခြင်းနှင့် စုစည်းခြင်း                                       |
| ၆။ တီထွင်ဖန်တီး           | (စ) ပြန်လည်မှတ်မိခြင်း  |

တစ်စုံတစ်ရာကို အစီအစဉ် ရေးဆွဲသည့်အခါ၊ ပြုလုပ်သည့်အခါ၊ အတွေးအကြံများ ဖော်ထုတ်သည့်အခါ တီထွင်ဖန်တီးနေသည်ဟု ဆိုရမည်ဖြစ်သည်။ အကြောင်းအရာများကို နှိုင်းယှဉ်နိုင်ခြင်း၊ ရှင်းပြနိုင်ခြင်း၊ အမျိုးအစားခွဲခြားခြင်းနှင့် အကျဉ်းချုပ်နိုင်သည်ဆိုပါက နားလည်ကြောင်းပြနေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ အလားတူပင် အကြောင်းအရာ၊ အချက်အလက်များကို ပြန်ရွတ်ပြနိုင်လျှင်ဖြစ်စေ၊ မှတ်ဉာဏ်မှ ပြန်လည်ထုတ်ယူနိုင်လျှင်ဖြစ်စေ မိမိမှတ်မိသိရှိကြောင်း ပြနေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

အဆိုပါ တက်ဆိုနီမီအတွင်းမှ ဖြစ်စဉ်များသည် ဗဟုသုတအသိကို ကိုင်တွယ်လုပ်ဆောင်ပုံများပင် ဖြစ်သည်။ သုတ သို့မဟုတ် သိခြင်းသည် သင်ယူမှုများအားလုံး၏ အစပင်ဖြစ်သည်။ မှတ်မိရန် နားလည်ရန် ပြန်လည်အသုံးချရန် ရှေးဦးစွာ သိရှိရန်လိုသည်။ ဘလူးမိ၏ တက်ဆိုနီမီကို ပြင်ဆင်ကြစဉ် တွင် အသိဗဟုသုတကို ပယ်ထုတ်လိုက်သည်။ စဉ်းစားခြင်းဖြစ်စဉ်များအားလုံး၏ အစတွင်ပင် ဗဟုသုတ လိုအပ်သောကြောင့် ထည့်သွင်းဖော်ပြခြင်း မပြုတော့။ သို့သော် ဗဟုသုတကို သီးသန့်တက်ဆိုနီမီအသစ် တစ်ခုအဖြစ် ပြန်လည်ဖော်ပြလိုက်ကြသည်။ စဉ်းစားခြင်းတွင် ထည့်သွင်းအသုံးချရသော ဗဟုသုတ အမျိုးအစားများ၏ တက်ဆိုနီမီပင်ဖြစ်သည်။

# အသိဗဟုသုတ

## အသိအဆင့်ဆင့်

- ၁။ အချက်အလက်ဆိုင်ရာ အသိ ဆိုသည်မှာ စကားလုံးများ၊ ပညာရပ်ဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို သိရှိခြင်းဖြစ်သည်။
- ၂။ အယူအဆဆိုင်ရာ အသိ ဆိုသည်မှာ အမျိုးအစားခွဲခြားချက်များ၊ မူသဘောများ၊ သီအိုရီများကို သိရှိခြင်းဖြစ်သည်။
- ၃။ လုပ်နည်းလုပ်ဟန်ဆိုင်ရာ အသိ ဆိုသည်မှာ ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ၊ နည်းလမ်းများကိုသိရှိပြီး ထိုနည်းလမ်းများကို ဆီလျော် ကောင်းမွန်စွာ အသုံးပြုမှုများကိုလည်း သိရှိခြင်းဖြစ်သည်။
- ၄။ အသိအကြောင်း အသိအမြင်များ (စဉ်းစားခြင်းအကြောင်း စဉ်းစားခြင်း) ဗျူဟာနည်းလမ်းများ၊ အခြေအနေအခင်းအကျင်းများနှင့် (ပိုအရေးပါသော) မိမိကိုယ်ကို သိရှိခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

Anderson et al., 2001

အခြေခံစဉ်းစားခြင်း နည်းလမ်းများကို စဉ်းစားရန် အစမပြုနိုင်မီမှာပင် ပိုင်ဆိုင်ထားနိုင်သော အသိဗဟုသုတ အမျိုးအစား ၄ မျိုး ရှိပါသည်။ ရှုပ်ထွေးသည်ဆိုပြီး စိတ်မပူပါနှင့်ဦး။ စာဖတ်သူတို့ အားလုံးပင် ဗဟုသုတ တစ်မျိုးမဟုတ် တစ်မျိုးတော့ ရှိကြသည်ချည်းသာဖြစ်သည်။ စိတ်၏အမှုအကျင့် အချို့ကိုလည်း ပိုင်ဆိုင်ထားမည်ဆိုလျှင် ကိုယ်ဘာကို မသိသေးမှန်း ကိုယ်သဘောပေါက်ပါလိမ့်မည်။

၁။၁	၂။၂	၃။၃	၄။၄	၅။၅	၆။၆	၇။၇	၈။၈	၉။၉	၁၀။၁၀	၁၁။၁၁	၁၂။၁၂	၁၃။၁၃	၁၄။၁၄	၁၅။၁၅	၁၆။၁၆	၁၇။၁၇	၁၈။၁၈	၁၉။၁၉	၂၀။၂၀
၂၁။၂၁	၂၂။၂၂	၂၃။၂၃	၂၄။၂၄	၂၅။၂၅	၂၆။၂၆	၂၇။၂၇	၂၈။၂၈	၂၉။၂၉	၃၀။၃၀	၃၁။၃၁	၃၂။၃၂	၃၃။၃၃	၃၄။၃၄	၃၅။၃၅	၃၆။၃၆	၃၇။၃၇	၃၈။၃၈	၃၉။၃၉	၄၀။၄၀



### စိတ်၏အမူအကျင့် - ရှင်းလင်းတိကျစွာ စဉ်းစားခြင်း နှင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း

ဉာဏ်ရည် ဉာဏ်သွေး ကောင်းမွန်သော လူအများ၏ လက္ခဏာတစ်ရပ်မှာ တိကျမှန်ကန်စွာ ပြောဆိုဆက်သွယ်လိုစိတ် ရှိခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ ဆက်သွယ်နိုင်ခြင်းတွင် အခြားသူများကို မှန်ကန်တိကျစွာ နားလည်၊ မလည် သေချာအောင် နားထောင်တတ်ပုံ အပိုင်း၊ မိမိစာရေးပုံ စကားပြောပုံ အပိုင်းတို့ ပါဝင်သည်။

ဤစာအုပ် အစပိုင်းတုန်းက အမည်သညာ အရေးပါ၊ မပါပြောစဉ် ရှိတ်စပီးယား၏ စကားကို မှတ်မိပါသေးလား။ ဤစိတ်၏အမူအကျင့်နှင့် ထိုစကားနှင့် ဆက်စပ်မှု ရှိလေသည်။ သေချာစွာ ဖွင့်ဆိုရှင်းလင်းခြင်း မပြုလုပ်လျှင် ငြင်းဆိုဆွေးနွေးချက်များတွင် စကားလုံးများ သေချာ မှန်ကန် ရှေ့နောက်ညီစွာ မသုံးလျှင် နားထောင်သူများ စိတ်ရှုပ်ထွေးကြမည် ဖြစ်သည်။

ဤကျွမ်းကျင်မှုကို မြှင့်တင်ရန်အတွက် ဘာသာစကား ပိုမို အားကောင်းအောင် ကြိုးစားနိုင်သည်။ ဝေါဟာရကြွယ်ဝစွာ စကားပြောနိုင်ခြင်းလည်း တစ်ပိုင်းပါမည်။ စကားကို ပိုမို တိကျစွာ အဓိပ္ပာယ် ပီပြင် ဝေဆာစွာ ပြောနိုင်လေလေ စဉ်းစားသည့်နေရာတွင်လည်း ပိုမို ထိရောက်လေလေဖြစ်သည်။ ဘာသာ စကားစွမ်းရည် မြင့်တက်လေလေ စဉ်းစားခြင်းစွမ်းရည် ပိုမို မြင့်တက်လေလေဖြစ်သည်။ အကြောင်းအရာ အယူအဆများကိုလည်း ပိုမို ရှင်းလင်းစွာ ပြောဆိုနိုင်ရန် ထောက်ကူလာနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

### စိန်ခေါ်မှု ၄

စိန်ခေါ်မှု ၃ မှ စာရင်းကို ပြန်ကြည့်ပါ။ ပေးထားသည့် ဖွင့်ဆိုချက်ကို စကားများထပ်ထည့်ရန် ကြိုးစား ကြည့်ပါ။ စိတ်ခံစားချက်များအတွက် စကားလုံးများ ချဲ့ထွင်အသုံးချသလို မိမိစဉ်းစားတွေးတောခြင်း ပိုမို တိကျထက်မြတ်စေရန် ဝေါဟာရများသုံးပြီး မြှင့်တင်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ကြောင်းတူသံကွဲ ဝေါဟာရများကို အဘိဓာန်ဖြင့်ဖြစ်စေ အဓိပ္ပာယ်တူ ဝေါဟာရများ ရှာခြင်းဖြင့်ဖြစ်စေ အဖြေများကို စစ်ဆေးကြည့်နိုင်သည်။

ပိုမို ရှုပ်ထွေးအဆင့်မြင့်သော ကျွမ်းကျင်မှုများကို အသုံးမပြုနိုင်ခင် အခြေခံလိုအပ်သော အောက်ခြေ ကျွမ်းကျင်မှုများဖြစ်သော အခြေခံစဉ်းစားနည်းများကို စာရင်းတစ်ခုအဖြစ် သတ်သတ်မှတ်မှတ် ဖော်ထုတ်ထားခြင်း ရှိပါသလား။ လုံးဝမရှိပါ။ စဉ်းစားတွေးတောခြင်း ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် ပတ်သက်ပြီး သီအိုရီများ၊ အယူအဆများ၊ အဆင့်ခွဲသတ်မှတ်ခြင်းများ များပြားစွာ ရှိကြသည်။ စာသင်ကြားသူများ၊ စီမံအုပ်ချုပ်သူများ၊ သုတေသီများ၊ စိတ်ပညာရှင်များမှာလည်း ကွဲပြားသော ချဉ်းကပ်ပုံများ နည်းလမ်းများ ရှိကြသည်။ သို့သော် အများစုမှာမူ အဓိကကျွမ်းကျင်မှု ၅ ခုကိုတော့ သဘောတူကြပုံရသည်။ သိမှု သင်ကြားသင်ယူမှု၊ စိတ်ခံစားမှုနှင့် လူမှုဖွံ့ဖြိုးမှုတို့အတွက် ထိုကျွမ်းကျင်မှုများကို အသုံးပြုရန် မဖြစ်မနေ အရေးပါပေလိမ့်မည်။

### မရှိမဖြစ် အခြေခံ စဉ်းစားတွေးတောခြင်း ကျွမ်းကျင်မှု ၅ ခု

ဤစုစည်းမှုတွင် လေ့ကျင့်တည်ဆောက်ရလွယ်ကူသော ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် အစပြုပြီး တဖြည်းဖြည်း ပိုမို ရှုပ်ထွေးခက်ခဲလာသော ကျွမ်းကျင်မှုများ ပိုမို ပါဝင်လာမည်ဖြစ်သည်။

## စိန်ခေါ်မှု ၅

အောက်ပါ စွမ်းဆောင်ရည် တစ်ခုချင်းစီကို ဖတ်ရှုပြီး မိမိအနေနှင့် ဘယ်နှစ်ကြိမ်မျှ သုံးမိတတ်သည်ကို စဉ်းစားပါ။ မိမိအသုံးချမှုနှင့်ဆိုင်သော အကွက်တွင် အမှတ်ခြစ်ပါ။ ထပ်သတိပေးပါဦးမည်။ မိမိကိုယ်ကို ရိုးရိုးသားသား အမှတ်ပေးပါ။

ကျွမ်းကျင်မှု	စွမ်းဆောင်ရည်	ခဏခဏ	ရံဖန်ရံခါ	သိပ်မသုံးဖြစ်
၁။ အရည်အသွေး သတ်မှတ်ခြင်း (တစ်မူထူးသော လက္ခဏာရပ်များ ရှာဖွေခြင်း)	အရည်အသွေးလက္ခဏာ သတ်မှတ်ချက် အသေးစိတ်များ သိရှိခြင်း			
	ဖွင့်ဆိုခြင်း			
	အချက်အလက် စုဆောင်းခြင်း			
	လုပ်ငန်းဆောင်တာများ၊ ပြဿနာများကို သတိထား ကြည့်မြင်ခြင်း			
၂။ အမျိုးအစားခွဲခြင်း (ဘုံလက္ခဏာရပ်များ သတ်မှတ်ခြင်း)	တူညီချက်များ ကွဲပြားချက်များကို သတိထား ဖွေရှာသိရှိခြင်း			
	အုပ်စုခွဲခြင်း၊ မျိုးတူခွဲခြင်း၊ ရှေ့နောက်စီခြင်း			
	နှိုင်းယှဉ်ခြင်း			
၃။ ဆက်စပ်မှုရှာခြင်း (ပုံမှန်လည်ပတ် လှုပ်ရှား ဆက်စပ်မှုများကို ရှာဖွေ သိရှိခြင်း)	တစ်ခုလုံးနှင့် အစိတ်အပိုင်းများကို ဆက်စပ်ခြင်း၊ ခွဲထုတ်ခြင်း			
	အဆင်အကွက်များ ဖြစ်ပေါ်ပုံ အစဉ်လိုက်များကို မြင်တတ်ခြင်း			
	ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ စဉ်းစားခြင်း			
	စုစည်းပေါင်းစပ် စဉ်းစားခြင်း			
	ဖြစ်စဉ်ရှေ့နောက်များနှင့် အစီအစဉ်ကို သတိထား ကြည့်မြင်ခြင်း			
	ထုတ်ယူဆင်ခြင်မှုပြုခြင်း			

ကျွမ်းကျင်မှု	စွမ်းဆောင်ရည်	ခဏခဏ	ရံဖန်ရံခါ	သိပ်မသုံးဖြစ်
၄။ အသွင်ပြောင်းလဲခြင်း (သိခြင်းနှင့် မသိခြင်းတို့ကို ဆက်စပ်ခြင်း)	အဓိပ္ပာယ်တူ နမူနာများ၊ ဥပမာ အလင်္ကာများဖြင့် စဉ်းစားခြင်း			
	ဥပစာဖန်တီးခြင်း တင်စားချက်များ စဉ်းစားခြင်း			
	ခြုံငုံဆင်ခြင်မှုဖြင့်			
၅။ ကောက်ချက်ချခြင်း (အကဲဖြတ်ခြင်း)	ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်မှုများကို ဖော်ထုတ်ခြင်း			
	ခွဲခြားချက်များကို ဖော်ထုတ် စဉ်းစားခြင်း			
	ကောက်ချက်ချခြင်း			
	ကောင်းဆိုးဝေဖန် အကဲဖြတ်ခြင်း			

*Adapted from fig 9.1, page 49, Developing Minds, 3<sup>rd</sup> Edition မှ ဆီလျော်အောင် ပြန်ဆိုထားသည်။*

ဖတ်ပြီးပါပြီလား။ ကောင်းပါပြီ။ အထက်ပါ ဇယားကွက်က စာဖတ်သူအတွက် စဉ်းစားခြင်းကျွမ်းကျင်မှု စာရင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ အကယ်၍ အထက်ပါ ကျွမ်းကျင်မှုအတော်များများကို မိမိအနေနှင့် သိပ်မသုံး ဖြစ်ခြင်း၊ ရံဖန်ရံခါသာ သုံးဖြစ်ခြင်း ရှိနေလျှင်လည်း မပူပါနှင့်ဦး။ လေ့ကျင့်ခြင်း၊ ဤစာအုပ်ပါ အကြောင်းအရာများကို လက်တွေ့အသုံးချခြင်းတို့ဖြင့် အထက်ပါ ကျွမ်းကျင်မှုများကို ခဏခဏ အသုံးချဖြစ်နေကြောင်း တွေ့လာလိမ့်မည်။ အထက်ပါကျွမ်းကျင်မှုများ ရှိနေလျှင် ပိုမို ရှုပ်ထွေးခက်ခဲ အဆင့်မြင့်သော ကျွမ်းကျင်မှုများ ဆောင်ရွက်ရသည့်အခါ အထောက်အကူပြုပါလိမ့်မည်။ သို့ဆိုလျှင် ထိုကျွမ်းကျင်မှုများမှာ အဘယ်တို့နည်း။

## အဆင့်မြင့် စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်း ဖြစ်စဉ်များ

### စိန်ခေါ်မှု ၆

အဆင့်မြင့် စဉ်းစားတွေးတောခြင်း ဖြစ်စဉ်များအတွက် မည်သည့် စကားလုံးများနှင့် စကားရပ်များကို စာဖတ်သူ သိရှိပြီး ဖြစ်ပါသလဲ။ ပြီးခဲ့သည့် အခြေခံစဉ်းစားခြင်းကို ရည်ရွယ်ချက်တစ်ခုခုအတွက် အသုံးချသည့် ဖြစ်စဉ်ကို အဆင့်မြင့်စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်း ဖြစ်စဉ်များဟု ခေါ်ပါသည်။

## လူငယ်အောင်မြင်ရေး

ပြီးခဲ့သည့် စိန်ခေါ်မှုတွင် အဓိကကျသော စကားရပ်မှာ ‘ရည်ရွယ်ချက်တစ်ခု’ ဟူသည့် စကားရပ် ဖြစ်သည်။ စာဖတ်သူ ချရေးလိုက်သော အဖြေများတွင် အောက်ပါ စကားလုံးများ ပါဝင်သည်ဆိုပါက လမ်းကြောင်းမှန်ပေါ် ရှိနေသည်ဟု ပြောချင်ပါသည်။

- ပြဿနာ ဖြေရှင်းခြင်း
- ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ခြင်း
- ဝေဖန်စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်း
- တီထွင်ဆန်းသစ် တွေးခေါ်ခြင်း

ထိုကျွမ်းကျင်မှု ၄ ရပ်မှာ ယနေ့ကမ္ဘာတွင် အလွန်အရေးပါသည်ဟု ယူဆကြသော ကျွမ်းကျင်မှုများ ဖြစ်ကြသည်။ ပထမဆုံးအခန်းမှ ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်မှုများအတွက် ဖွင့်ဆိုချက်အမျိုးမျိုးကို ကြည့်ပါက အထက်ပါ ကျွမ်းကျင်မှု ၄ ရပ်ကို နေရာတိုင်း စာရင်းတိုင်းတွင် တွေ့ရလိမ့်မည်ဖြစ်သည်။ အခြေခံစဉ်းစားခြင်း ကျွမ်းကျင်မှုများကိုမူ မည်သည့် စာရင်းတွင်မှ ဖော်ပြထားသည်ကို မတွေ့ခဲ့ရပါ။ သို့သော် စာရင်းတိုင်းဝင်သည့် အဆင့်မြင့် စဉ်းစားခြင်း ကျွမ်းကျင်မှုဗျူဟာများကို အသုံးပြုနိုင်ရန်အတွက် အခြေခံစဉ်းစားခြင်း ကျွမ်းကျင်မှုများက ဦးစွာအခြေခိုင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

ပြဿနာ ဖြေရှင်းခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ခြင်း၊ ဝေဖန်စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်း၊ တီထွင်ဆန်းသစ် တွေးခေါ်ခြင်းဟူသည့် အဆင့်မြင့်တွေးခေါ်စဉ်းစားခြင်း အဆင့်ရောက်လာရန် အခြေခံစဉ်းစားနည်းများကို ရည်ရွယ်ချက်တစ်ခုအတွက် ဦးတည်စုစည်းအသုံးချရသည်။

ထိုကျွမ်းကျင်မှုအမျိုးမျိုးကို အသုံးပြုရသည့် အခြေအနေအရပ်ရပ်ကွဲပြားစွာ ရှိနိုင်ကြသည်။ ထိုကျွမ်းကျင်မှုများမှာ မည်သည်တို့ဖြစ်ကြောင်း ဖွင့်ဆိုသတ်မှတ်ခြင်းနှင့် ၎င်းတို့ကို အသုံးပြုပုံ ချဉ်းကပ်နည်းများ ဖော်ပြခြင်းတို့ ဆက်လက် ပြုလုပ်ပါမည်။

## ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း

### စိန်ခေါ်မှု ၇

ပြဿနာဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။ မိမိကိုယ်ပိုင် ဖွင့်ဆိုချက်တစ်ခု စဉ်းစားချရေးပါ။



ကိုယ်ပိုင်ဖွင့်ဆိုချက်နှင့် အောက်ပါဖွင့်ဆိုချက်များကို နှိုင်းယှဉ်ပါ။

၁။ (က) စုံစမ်းပေးရန်၊ စဉ်းစားပေးရန်၊ ဖြေရှင်းပေးရန် မေးသော မေးခွန်း  
 ၂။ (က) ရှုပ်ထွေးခက်ခဲသော မရှင်းရသေးသော မေးခွန်းတစ်ရပ်  
 (ခ) ရှုပ်ထွေးခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးခြင်း၊ မကျေမနပ်ဖြစ်ခြင်းတို့ ပေါ်လာစေသောအရာ  
 (ဂ) နားလည်ရ လက်ခံရ ခက်ခဲနေခြင်း

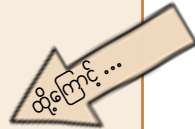
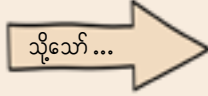
မီဂျီယမ် ဝက်ဘ်စတား အဘိဓာန်

ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် လိုအပ်သော သို့မဟုတ် အာရုံစိုက်ရန် လိုအပ်သော အခြေအနေ  
 တစ်ရပ် သို့မဟုတ် လူ တစ်ဦးဦး သို့မဟုတ် အခြား တစ်စုံတစ်ရာ  
 ကိန်းဘရစ်ချ် အဘိဓာန်

အခြေခံယူဆပုံမှာ တစ်နည်းနည်းဖြင့် အခက်အခဲဖြစ်စေသော၊ မေးမြန်းခြင်း စဉ်းစားခြင်းဖြင့် ဖြေရှင်းရန် လိုအပ်နေသောအရာတစ်ခုခုကို ပြဿနာဟုခေါ်သည်။ မိမိအနေနှင့် ထိရောက်သော ပြဿနာ ဖြေရှင်းသူတစ်ဦးဟုတ်၊ မဟုတ် ဆိုသည်မှာကား မိမိအသုံးချသော နည်းလမ်းများအပေါ်တွင် မူတည်ပေလိမ့်မည်။

ပြဿနာအားလုံးနီးပါးတွင် မကျေနပ်ခြင်းတစ်ခုခုတော့ပါသည်။ ကျေနပ်ခြင်းဆိုသည်မှာ ပုဂ္ဂလိကခံ ဣပေသော ကိစ္စတစ်ခုလည်း ဖြစ်ရကား ပြဿနာသည်လည်း ပုဂ္ဂလိကခံကျပေမည်။

ဥပမာ -



အပူချိန်မှာ အတူတူပင်ဖြစ်သည်။ သို့သော် စိုင်းထူးကတော့ ပူတာ ပြဿနာဟု မြင်ပြီး  
သီတာကတော့ ထိုသို့ မမြင်။

အလားတူပင် ပြဿနာဟု ဆိုရာတွင်လည်း တစ်ဦးဖို့ အသေးအဖွဲ့ ပြဿနာက အခြားတစ်ဦးအဖို့  
အကြီးအကျယ် ဖြစ်နိုင်သည်။



ကျော်ကျော်က နှလုံးရောဂါရှိသည်။ ပူလာလျှင်  
သူ့ရောဂါဖောက်နိုင်သည်။ ပြဿနာကြီးပင်  
ဖြစ်သည်။ စိုင်းထူးကမူ ပူသည်ကို သဘောမကျခြင်း  
လောက်သာရှိပြီး ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်သည့်  
အသက်အန္တရာယ် ခြိမ်းခြောက်မှုဟု မမြင်တော့ပေ။

ပြဿနာများတွင် ဖြေရှင်းနည်းများရှိသည်။ အချို့ဖြေရှင်းနည်းများကို အလွန်လွယ်ကူလျင်မြန်စွာ တွေ့နိုင်သော်လည်း အချို့ဖြေရှင်းနည်းများမှာ အချိန်နှင့် အားထုတ်မှုများစွာ လိုအပ်ပေမည်။

သက္ကရာဇ် ၂၀၀၀ တွင် ကလေး သင်္ချာတက္ကသိုလ်က သန်းကြွယ်ဆု ပြဿနာ ၇ ခုကို ကြေညာခဲ့သည်။ သင်္ချာပုစ္ဆာ ၇ ပုဒ်ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့မှ မည်သည့် သင်္ချာ ပြဿနာ တစ်ပုဒ်ကိုမဆို အဖြေတွေ့သူတစ်ဦးစီကို အမေရိကန်ဒေါ်လာ တစ်သန်းချီးမြှင့်မည် ဖြစ်သည်။ ကျွန်တော် ဤစာအုပ်ရေးနေစဉ်အချိန်အထိ ထိုသန်းကြွယ်ဆု ပြဿနာ ၇ ခု အနက် တစ်ခုကိုသာ ဖြေရသေးသည်။

ဝီကီပီးဒီးယားမှ ထုတ်နုတ်သည်။

၁၆ နှစ်ကြာမှ ပြဿနာတစ်ခုကို ဖြေရှင်းပြီးသည့် သဘောပင်။ သည်တစ်ခုပင် ရှင်းရတာ ၃ နှစ်ကြာ သွားသည်ဆိုသည်။ ရုံးသွားရင်း စက်ဘီးလေလျော့သွားလျှင် နောက်မကျအောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ ဟူသည့် ပြဿနာမျိုးနှင့် လားလားမျှ မဆိုင်ပေ။ တဖြည်းဖြည်းနှင့်တော့ အခြားသန်းကြွယ်ဆု ပြဿနာများလည်း ဖြေရှင်းမည့်သူ ပေါ်လာမည်ဟု မှန်းကြသည်။ သို့သော် ဖြေရှင်းမည့်သူသည် နောက်လာမည့် စိတ်၏အမူအကျင့်ကို မဖြစ်မနေ အသုံးပြုရမည်ဖြစ်သည်။



### စိတ်၏အမူအကျင့် - ဇွဲရှိခြင်း

ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းတွင် ဤအပိုင်းမှာ အထူးသဖြင့် အရေးအပါဆုံး ဖြစ်နိုင်သည်။ ဤအပိုင်းသည် ဖွံ့ဖြိုးရှင်သန်မှုကို ဦးတည်သော စိတ်နေစိတ်ထားနှင့် လည်း များစွာသက်ဆိုင်သည်။ အလွယ်တကူ အရှုံးမပေးတတ်ခြင်း အဆက်မပြတ် ကြိုးစားခြင်းတို့နှင့်ဆိုင်သည်။ ပြဿနာဖြေရှင်းသူကောင်းတစ်ဦး ဖြစ်ရန်အတွက် အောက်ပါတို့ကို လုပ်ဆောင်ရမည်။

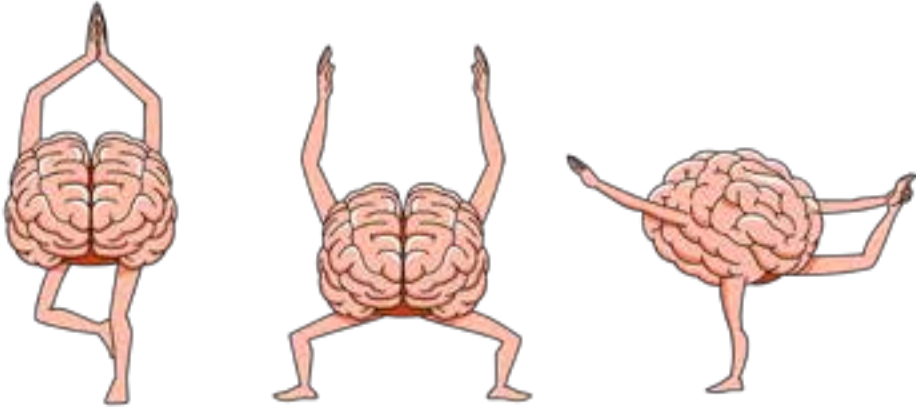
- မိမိလုပ်ငန်းများကို မပြီးမခြင်း စွဲမြဲလုပ်ဆောင်ခြင်း။
- ပြဿနာကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြီး ထိုပြဿနာကို ဖြေရှင်းရန် နည်းလမ်းများ စဉ်းစားချမှတ်ခြင်း။
- နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးကိုလည်း စဉ်းစားထားသလို စဉ်းစားထားသမျှကိုလည်း သုံးတတ်ခြင်း။
- နည်းလမ်းက ထိရောက်မှုရှိ၊ မရှိ ဖော်ထုတ်ရန် အချက်အလက်များ စုဆောင်းသုံးသပ်ခြင်း။
- အရှိန်လျှော့နိုင်ခြင်း၊ ခေတ္တရပ်တန့်ပြီး၊ နောက်တစ်လှမ်းပြန်ဆုတ်ကာ အခြားနည်းလမ်း တစ်ခုခုကို စမ်းသပ်လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်း။
- ပြဿနာဖြေရှင်းသည့်အခါ စနစ်ကျနသော ချဉ်းကပ်နည်းများ ရှိခြင်း။
  - မည်သည်က စလုပ်ကိုင်ရန်။
  - မည်သည့်အဆင့်များ ဖြည့်ဆည်းဆောင်ရွက်ရန်။
  - မည်သည့် အချက်အလက်များ စုဆောင်းထားသုံးတတ်ရန်။
- မရှင်းလင်းသော၊ မသေချာသောအရာများနှင့်လည်း အဆင်ပြေအောင် သက်တောင့်သက်သာ ရှိလာခြင်း။

## စိန်ခေါ်မှု ၈

ပြဿနာကြုံတွေ့ခဲ့သော အချိန်တစ်ခုကို ပြန်စဉ်းစားပါ။ မိမိကိုယ်ကို မိမိ အောက်ပါ မေးခွန်းများ မေးပါ။

မေးခွန်း	မိမိလုပ်ဆောင်ချက်
လုပ်စရာကို စွဲစွဲမြဲမြဲ လုပ်ခဲ့သလား။	
ပြဿနာကို မည်သို့ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခဲ့သလဲ။	
မည်သို့ စတင်ခဲ့သလဲ။	
မည်သည့် အဆင့်များကို ဖြတ်သန်းခဲ့သလဲ။	
မည်သည့် အချက်အလက်များ ရယူခဲ့သလဲ။	
မည်သည့် နည်းလမ်းများ အသုံးပြုခဲ့သလဲ။	
မိမိနည်းလမ်းများ အဆင်ပြေ၊ မပြေ မည်သည့် အထောက်အထားများ ရှာခဲ့သလဲ။	
နည်းလမ်းပြောင်းလဲ အသုံးပြုမှု ရှိခဲ့ပါသလား။ မည်သည့် နည်းလမ်းများ ပြောင်းလဲ အသုံးပြုခဲ့သလဲ။	
မည်သည့် ဝေဝါးမှုများ ရှိခဲ့ပါသလဲ။	
အဆိုပါ ဝေဝါးမှု မသေချာမှုနှင့် ပတ်သက်ပြီး မိမိသက်တောင့်သက်သာ ရှိခဲ့ပါသလား။	
ပြဿနာ ပြေလည်သွားပါသလား။	

ဤတွင် အဓိကမေးရမည့် မေးခွန်းက ဖွဲ့ရှိခဲ့ပါသလား။ စွဲမြဲစွာဆုပ်ကိုင်ပြီး အလွယ်တကူ အလျှော့မပေးဘဲ နေခဲ့သလားတို့ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ စွဲမြဲစွာ မလွတ်တမ်း လုပ်ဆောင်ခြင်း မရှိပါက ဘာကြောင့် မရှိခဲ့ကြောင်း မေးရမည် ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ မေးသော မေးခွန်းများသည် မိမိ၏ ဖွဲ့နပုံကို ပိုမို အားကောင်းအောင် အထောက်အကူပြုမည် ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် ကြံ့ကြံ့ခိုင်ခိုင်မှု၊ မိမိကိုယ်ကို နားလည်သိရှိမှု၊ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းနှင့် အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း စွမ်းဆောင်မှုများကိုကောင်းစွာ ထောက်ကူနိုင်ပေ လိမ့်မည်။ ဖွံ့ဖြိုးရှင်သန်မှုကို ဦးတည်သော စိတ်ထားနှင့် များစွာ ချိတ်ဆက်ပတ်သက်ပါသည်။



### စိတ်၏အမူအကျင့် - ပြင်လွယ်ပြောင်းလွယ်စွာ စဉ်းစားခြင်း

စိတ္တလူမှု ဦးနှောက်အကြောင်း ပြန်စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ဦးနှောက်ကို စဉ်းစားရုံ သက်သက်သာ အသုံးပြုသည် မဟုတ်မှန်း စာဖတ်သူ သိလောက်ပြီဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ဆက်လက် လည်ပတ်နေနိုင်အောင် လုပ်ဆောင်သော အခြားအရာများလည်း များစွာ ကျန်သေးသည်။ ဉာဏ်ရည် ပိုမို ထက်မြက်လာစေရန် ဦးနှောက်က ၎င်းဘာသာ၎င်း ပြုပြင်ခြင်း၊ တဖြည်းဖြည်း ပိုမို ကြီးထွားလာခြင်းများ ရှိပါသည်။ ပြင်လွယ်ပြောင်းလွယ်ခြင်း ဆိုသည်မှာ လိုက်လျောညီထွေရှိခြင်း၊ ကွေးညွတ်ခြင်း၊ ရွှေ့ပြောင်းခြင်းများကို လိုအပ်လျှင် လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်းဟု ဆိုလိုပါသည်။ ကွေးညွတ်လွယ်သော ပျော့ပျောင်းသော ခန္ဓာကိုယ်ကဲ့သို့ပင် ကွေးညွတ်လွယ်သော ပျော့ပျောင်းသော စိတ်ကိုလည်း ပိုင်ဆိုင်နိုင်ပါသည်။ ပြင်လွယ် ပြောင်းလွယ်စွာ တွေးတတ်သူတစ်ဦးဖြစ်စေရန် (စွဲရှိခြင်းကဲ့သို့ပင်) ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းကို ချဉ်းကပ်ရန် နည်းလမ်းအမျိုးမျိုး လိုအပ်ပါသည်။ မည်သည့် အချိန်များတွင် ယေဘုယျသဘော ခြုံငုံစဉ်းစားခြင်းကို လိုအပ်ပြီး မည်သည့် အချိန်များတွင် အသေးစိတ်များကို တိတိကျကျ စဉ်းစားရမည်ကို သိရမည်။ ပြင်လွယ်ပြောင်းလွယ်စွာ စဉ်းစားသူဖြစ်လာရန် အောက်ပါတို့ကို လိုအပ်မည် ဖြစ်သည်။

- ပြဿနာကို သစ်လွင်သော ဆန်းသစ်သော အမြင်များဖြင့် ကြည့်ရန်။
- ရှုထောင့်အမျိုးမျိုးကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန်။
- သတင်းအချက်အလက် ရင်းမြစ်အမျိုးမျိုးမှ အချက်အလက်များကို တစ်ပြိုင်နက် ကိုင်တွယ်ရလျှင်လည်း နေသာရန်။
- ကိုယ်ပိုင်ယုံကြည်ချက်များနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သော အချက်အလက်များနှင့် အဆိုများကိုလည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန်။
- ဝေဝါးမှု မသေချာမှုများကို ခံနိုင်ရည်ရှိရန်။
- မည်သည့်အချိန်တွင် ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းကို ခေတ္တရပ်နားပြီးမှ နောက်တစ်ခါ ပြန်လုပ်သင့်ကြောင်း သဘောပေါက်ရန်။

## စိန်ခေါ်မှု ၉

အလွန်ခက်ခဲသော အခက်အခဲတစ်ရပ် သို့မဟုတ် အတွင်းစိတ်ဒွိဟတစ်ခုခု ကြုံခဲ့ရသည့် နောက်ဆုံး တစ်ကြိမ်ကို ပြန်စဉ်းစားပါ။ အောက်ပါ မေးခွန်းများက ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း နည်းလမ်းများကို လေ့ကျင့် ပျိုးထောင်ရန် ဖြစ်သည်။ ရှိခဲ့သည့် ပြဿနာတစ်ခုအကြောင်း ပြန်စဉ်းစားပါ။ ထိုပြဿနာပေါ် မူတည်ပြီး အောက်ပါ မေးခွန်းများကို ဖြေပါ။

မေးခွန်း	မိမိ၏လုပ်ဆောင်ချက်
ပြဿနာကို ဆန်းသစ်သော နည်းလမ်းများနှင့် မည်သို့ ရှုမြင်ခဲ့ သနည်း။	
ထိုပြဿနာကို မည်သည့် ရှုထောင့်များမှ ကြည့်ခဲ့သနည်း။	
သတင်းအချက်အလက် ရင်းမြစ် တတ်နိုင်သမျှ များများ လေ့လာခဲ့ပါ သလား။	
ရှုထောင့်မျိုးစုံ အချက်အလက်ပေါင်းစုံ ကို စုစည်းကိုင်တွယ်ခဲ့ခြင်း အဆင်ပြေ ပါသလား။	
မိမိကိုယ်မိမိ စိတ်ပြောင်းခွင့် ပေးခဲ့ပါ သလား။	
မိမိယုံကြည်ချက်များကို မိမိ ပြန်ဝေဖန်ရန် အဆင်သင့် ဖြစ်ခဲ့ပါ သလား။	
မိမိအာရုံသိများကို စိတ်ချယုံကြည်မှု ရှိခဲ့ပါသလား။	
ရှုပ်ထွေးမှုများ မသေချာမှုများကို ကြံကြံခံနိုင်ခဲ့ပါသလား။	

ဤမေးခွန်းများကို ဖြေရှင်းလျှင်လည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်မတင်ပါနှင့်ဦး။ စာဖတ်သူအနေနှင့်လည်း မည်သည့်အရွယ်ဖြစ်ဖြစ် အထက်ပါ အတွေးမျိုးကို ပထမဆုံးတွေးဖူးခြင်း ဤအယူအဆများကို ပထမဆုံး မြင်ဖူးခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ‘ငါမှားနေခဲ့တာပါလား၊ ငါလိုသေးပါလား’ ဟု လူတိုင်းတစ်ချိန်မဟုတ် တစ်ချိန် သဘောပေါက်မိခြင်းမျိုး ရှိမည်ဖြစ်သည်။ လူတိုင်း လူတိုင်းပင်ဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်လည်း မြေကြီးလက်ခတ်မလွဲ အကျိုးဝင်သည်။ လူငယ်လူရွယ် အောင်မြင်မှုအတွက် မဖြစ်မနေ လိုအပ်သောအရာ များ၊ စာဖတ်သူ သင်ကိုယ်တိုင်၏ အောင်မြင်မှုအတွက် လိုအပ်သော ကျွမ်းကျင်မှုများကို မွေးကတည်းက ပိုင်ဆိုင်လာသူ လောကတွင် တစ်ဦးမျှမရှိ။ လူတိုင်းပင် ဖြစ်နိုင်ခြေများ အလားအလာများ ပိုင်ဆိုင်ကြ ပါသည်။ ၎င်းတို့ကို မြင်တွေ့ရန်၊ ပျိုးထောင်ရန်နှင့် ခိုင်မာအားကောင်းအောင် အတတ်နိုင်ဆုံး လေ့ကျင့်ရန်ကတော့ စာဖတ်သူ သင်ကိုယ်တိုင်၏ ဆန္ဒသာဖြစ်ပါသည်။

ပြင်လွယ်ပြောင်းလွယ်စွာ စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်း၏ ဆန့်ကျင်ဘက်မှာ မိမိကိုယ်ကို ဗဟိုပြုပြီး မိမိအပေါ် သက်ရောက်သည့် သက်ရောက်မှုများအတွက်သာ ပြဿနာရပ်များကို ရှုမြင်စဉ်းစားခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုအတွေးသမားမျိုးက ပြဿနာဖြေရှင်းရာတွင် နည်းလမ်းတစ်မျိုးသာသုံးသည် - သူ့စိတ်ကြိုက် နည်းလမ်းဖြစ်သည်။ ထိုလူမျိုး မြင်ဖူးလိမ့်မည်။ မိမိရော ထိုကဲ့သို့ လူမျိုးဖြစ်ချင်ပါသလား။ မိမိ သားသမီး၊ တပည့် ကျောင်းသူ/သားများကို ထိုသို့ ဖြစ်စေချင်ပါသလား။

ဤကျွမ်းကျင်မှုများကို စာအုပ်တစ်လျှောက်လုံး အထပ်ထပ် ပြောလာခဲ့သည့်အတိုင်းပင် ချက်ချင်းကြီး ရရှိကျွမ်းကျင်သွားခြင်း မရှိနိုင်။ အထပ်ထပ် စိတ်ရှည်ရှည်ထားပြီး လေ့ကျင့်ရမည်ဖြစ်သည်။ ဇွဲရှိရှိနှင့် စိတ်ထိန်းကာ ကိုယ့်အမြင်ကို တင်ပြရန် တိုက်ခိုက်နေရာယူဖို့ထက် အခြားသူများကို စိတ်ရှည်ရှည် ထားကာ နားလည်အောင် ကြိုးစားနားထောင်သင့်ပေသည်။

### ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ခြင်း

စာဖတ်သူသည် အတော်ငယ်ငယ်ကပင် ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ခြင်းကို စတင်လုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်သည်။ ယနေ့ တစ်နေ့တည်းပင် ဆုံးဖြတ်ချက်ပေါင်း ရာကျော်ချမှတ်ခဲ့လောက်သည်။ ဆုံးဖြတ်ချက်ချခါနီးတွင် နောက်ဆက်တွဲ ဖြစ်နိုင်ခြေများကို စဉ်းစားခဲ့သလား သို့မဟုတ် သည်အတိုင်းပင် ရုတ်တရက် အတွေးနှင့် အာရုံသိဖြင့် ချမှတ်ခဲ့သလား။ ဥပမာ - ကျွန်တော်ဆိုလျှင် ယနေ့မနက် အိပ်ရာနိုးနိုးချင်းပင် ဆက်မလှဲနေဘဲ ထမည်၊ လက်ဖက်ရည် ထွက်ဝယ်မည့်အစား ကော်ဖီသောက်မည်၊ ဗိုက်မဆာသဖြင့် မနက်စာ မစားသေး၊ မုတ်ဆိတ် မရိတ်သေး ခေါင်းတော့ လျှော်လိုက်ဦးမည်၊ ကော်ဖီသောက်ပြီးမှ သွားတိုက်တော့မည် စသည် စသည်တို့ ဖြစ်သည်။ ဤမျှ မကသေး၊ အခြားသော ဆုံးဖြတ်ချက်ပေါင်းများစွာ များစွာကို အဆိုပါ ငါးမိနစ်မျှအချိန်တိုအတွင်း ချမှတ်ခဲ့သည်။ ၎င်းတို့မှာ အလွယ်တကူချရသော ဆုံးဖြတ်ချက်များလည်း ဖြစ်သည်။

### စိန်ခေါ်မှု ၁၀

ကျွန်တော့် မနက်ပိုင်း ဆုံးဖြတ်ချက်များကို ပြန်ဖတ်ကြည့်ပြီး အဘယ့်ကြောင့် ၎င်းတို့က လွယ်ကူသော ဆုံးဖြတ်ချက်များဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြကြည့်ပါ။ မိမိတစ်နေ့တာ၏ ပထမ ၅ မိနစ်ခန့်ကို စဉ်းစားကြည့်ပါဦး။ မည်သည့် ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်ခဲ့ပါသလဲ။

## လူငယ်အောင်မြင်ရေး

ကျွန်တော့် ဆုံးဖြတ်ချက်များ လွယ်ကူနေခြင်းမှာ ဖြစ်နေကျ ပုံမှန်အချိန်ဇယားများအကြောင်း ဖြစ်နေသည့်အတွက်ရယ်၊ နှစ်ခုထက် တစ်ခုရွေး ရွေးချယ်စရာများ ဖြစ်နေသည့်အတွက်ရယ်ကြောင့် ဖြစ်သည်ဟု စဉ်းစားခဲ့လိမ့်မည်ဟု ထင်မိပါသည်။ တစ်စုံတစ်ခု လုပ်ဆောင်စရာရှိတိုင်း ရွေးချယ်စရာ ရှိလားဟု စဉ်းစားသည်။ ရွေးချယ်စရာများကို ယှဉ်ပြီး တစ်ခုရွေးဖို့ ဆုံးဖြတ်သည်။ အိပ်မနေသည့် အချိန်တိုင်းတွင် ဤဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ခြင်း ပုံစံကို အဆက်မပြတ် လုပ်ဆောင်နေရသည်။ သို့သော် မိမိ ချမှတ်ရန် လိုအပ်သော ဆုံးဖြတ်ချက်များအနက် မည်မျှက အမှန်တကယ် လွယ်ကူပါသနည်း။

## စိန်ခေါ်မှု သ

- (က) မိမိတစ်နေ့တာ၏ ပထမဆုံးငါးမိနစ်အတွင်း ချမှတ်သော ဆုံးဖြတ်ချက်များကို ရေးပါ။
- (ခ) အဆိုပါ ဆုံးဖြတ်ချက်များ၏ နောက်ဆက်တွဲများကို စဉ်းစားပါ။ ဥပမာ - ကော်ဖီအစား လက်ဖက်ရည်သောက်ခြင်း မသောက်ခြင်းက ဤမျှ အရေးကြီးရဲ့လား။ အခြားသူများကိုရော ထိုဆုံးဖြတ်ချက်ကြောင့် ထိခိုက်သက်ရောက်နိုင်ခြင်းရှိလား။ မိမိချမှတ်ခဲ့သော ဆုံးဖြတ်ချက်များ ကို ရေးပြီး မေးခွန်းများကို ဖြေပါ။

ချခဲ့သော ဆုံးဖြတ်ချက်	စဉ်းစားမိသည့် ရွေးစရာများ	မိမိအပေါ် သက်ရောက်မည့် နောက်ဆက်တွဲ ရလဒ်များ	အခြားသူများ အပေါ် သက်ရောက်မည့် နောက်ဆက်တွဲ ရလဒ်များ	သက်ရောက်မှုက ရှေ့ညှဉ်လား ရေတိုလား။



အထက်ပါ ဆုံးဖြတ်ချက်အတော်များများက နှစ်ခုထဲကတစ်ခု ရွေးသည့် ဆုံးဖြတ်ချက်အများစု ဖြစ်ကြပြီး နောက်ဆက်တွဲရလဒ်လည်း မိမိအပေါ်တွင်ဖြစ်စေ အခြားသူများအပေါ်တွင်ဖြစ်စေ နည်းပါးပေလိမ့်မည်။ ရလဒ်များမှာလည်း ရေတိုရလဒ်များသာ ဖြစ်ခဲ့လိမ့်မည်။ ချက်ချင်းဖြစ်ပွားသော ရလဒ်များလည်း ဖြစ်ချင် ဖြစ်မည်။ သို့သော် မိမိနေ့စဉ်ချမှတ်ရသော ဆုံးဖြတ်ချက်များသည် ဤမျှလွယ်ကူခြင်း ရှိပါသလား။ ရေရှည်ကျန်ရှိမည့် နောက်ဆက်တွဲများ ဖြစ်ပေါ်စေသော မိမိပတ်ဝန်းကျင်မှ အခြားသူများအပေါ် သက်ရောက်မှု ရှိစေနိုင်သော ကြီးမားသည့် ဆုံးဖြတ်ချက်များရော ပြုလုပ်ရပါသလား။

## စိန်ခေါ်မှု ၁၂

မိမိဖြစ်စေချင်သည့်အတိုင်း၊ ထင်သည့်အတိုင်း၊ စီစဉ်ထားသည့်အတိုင်း ဖြစ်မလာခဲ့သော ခက်ခက်ခဲခဲ စဉ်းစားချမှတ်ခဲ့ရသည့် ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုအကြောင်း စဉ်းစားပါ။

မေးခွန်း	မိမိ၏ လုပ်ဆောင်ချက်
ဆုံးဖြတ်ချက် မချခဲ့မီ စဉ်းစားသင့်သမျှ စုံစုံလင်လင် စဉ်းစားခဲ့ပါသလား။	
ဆုံးဖြတ်ချက်ချရန် လိုအပ်သော အချက်အလက် အားလုံးကို ရယူခဲ့ပါ သလား။	
ပထမဆုံး စိတ်ထဲပေါ်လာသည့်အတိုင်း ဆုံးဖြတ်ချက် တန်းချခဲ့ခြင်းလား။	
တစ်ခုမဟုတ်တစ်ခု ဖြစ်ရမည် တွေးနေ ခဲ့ခြင်းကြောင့် အခြားဖြစ်နိုင်ခြေများကို မျက်စိလျှမ်းသွားခြင်း ရှိခဲ့ပါသလား။	
ရေရှည်ရလဒ်များ၏ နောက်ဆက်တွဲများကို ဂရုတစိုက် စေ့ငုခဲ့ပါသလား။	
အခြားသူများအပေါ် မိမိအပေါ် ကျရောက်နိုင်ခြေရှိသော နောက်ဆက်တွဲများကို ထည့်သွင်း စဉ်းစားခဲ့ပါသလား။	
ကောင်းကျိုး ဆိုးကျိုး နှစ်ဖက်လုံး မြင်အောင် စဉ်းစားခဲ့ပါသလား။ သို့မဟုတ် တစ်ဖက်တည်းကိုသာ မြင်ခဲ့ခြင်းလား။	

# လူငယ်အောင်မြင်ရေး

အကြောင်းအရာများကို ဂရုတစိုက်စဉ်းစားခြင်း၊ ရွေးစရာအားလုံးကို ခြုံငုံစဉ်းစားခြင်း၊ အခြားသူများ၏ အမြင်များကိုလည်း ဖိတ်ခေါ်ဆွေးနွေးခြင်း၊ လတ်တလောရလဒ်အစား ရေရှည်ကို ကြည့်ခြင်းများ အားလုံးကို ဆောင်ရွက်ပြီး ဖြစ်ချင်ဖြစ်လိမ့်မည်။ သို့သော် ရံဖန်ရံခါတွင် မိမိထိန်းချုပ်လွှမ်းမိုးနိုင်စွမ်း မရှိသော အခြေအနေများကြောင့် မိမိရည်ရွယ်ဆုံးဖြတ်သည့်အတိုင်း မဖြစ်လာခြင်းမျိုးလည်း ရှိနိုင်သည်။ တစ်ခုတော့ရှိသည်။ မိမိထိန်းချုပ်မှု အပြင်ဘက်မှ အရာများကို မကြာခဏ လွှဲချနေခြင်း ရှိနေပါကလည်း မိမိဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ရန် တွေးတောသည့်ဖြစ်စဉ် ချို့ယွင်းနေခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ထိုအဖြစ်မျိုးကို လျှော့ချရန် မိမိကိုယ်ကို ပြန်မေးနိုင်သည့် မေးခွန်းများရှိသည်။

- ၁။ ငါ ဒီဆုံးဖြတ်ချက်ချတာ စိတ်လောနေသလား။
- ၂။ ဒီအကြောင်းအရာကို စဉ်းစားတာ အမြင်ကျဉ်းနေသလား။
- ၃။ ငါစဉ်းစားတာ စူးစိုက်မှုရှိလား၊ ဒါမှမဟုတ် တစ်ခုပြီးတစ်ခု လိုက်စဉ်းစားရင်း အာရုံများနေ သလား။
- ၄။ ဒီအကြံအယူအဆကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံထဲထဲဝင်ဝင် လေ့လာထားပြီးရဲ့လား။
- ၅။ တစ်ခုမဟုတ် တစ်ခုလို့ စဉ်းစားနေမိလား။ အခြားဖြစ်နိုင်ခြေတွေအတွက်ရော မျက်စိဖွင့်ထားမိ ရဲ့လား။

အထက်ပါ မေးခွန်းများကို မိမိကိုယ်ကို မေးမြန်းဆွေးနွေးလျှင် ဆုံးဖြတ်ချက်များ၏ ပြဿနာများ လျော့ကျသွားနိုင်သလို ပြဿနာများအကြောင်း မိမိစဉ်းစားချက်များမှာလည်း ပိုမို ထိရောက်လာနိုင် ပါသည်။

မည်သည်တို့က ဆုံးဖြတ်ချက်ကောင်း ချမှတ်သူတစ်ဦးဖြစ်အောင် ပုံဖော်ပေးသနည်း။ ပြဿနာ ထိရောက်စွာ ဖြေရှင်းနိုင်သူတစ်ဦးအဖြစ်ကဲ့သို့ပင် မိမိစဉ်းစားခြင်းအကြောင်းကို စဉ်းစားနိုင်ခြင်းနှင့် သက်ဆိုင်လေသည်။ အတွေးဖြစ်စဉ်များတွင် အသိနှင့် ယှဉ်၍ လိုက်ပါဝင်ခြင်း၊ ရှင်သန်ဖွံ့ဖြိုးမှု ဦးတည်သော စိတ်နေစိတ်ထားနှင့် အထက်ပါ စိတ်၏အမူအကျင့်များကို ပျိုးထောင်ခြင်းတို့နှင့်လည်း သက်ဆိုင်သည်။ ဆုံးဖြတ်ချက်ကောင်း ချမှတ်သူတစ်ဦးဖြစ်လာအောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အောက်ပါ အဆင့်များအတိုင်း မေးခွန်းထုတ် ဆွေးနွေးကြည့်နိုင်ပါသည်။

ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း အဆင့်စာရင်း

ပထမ မေးခွန်း	ဒုတိယ မေးခွန်း	ဖြေပြီးလျှင် အမှတ်ခြစ်ပါ
သည်ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ဘာကြောင့် မဖြစ်မနေ ချမှတ်မလဲ။	ဘာကြောင့် သည်ဆုံးဖြတ်ချက် လိုအပ်တာလဲ။	
ရွေးစရာတွေက ဘာတွေလဲ။	ထူးခြားတဲ့ ရွေးစရာ တစ်ခုခုရှိ၊ မရှိ စဉ်းစားသင့် သလား။	
ရွေးစရာ တစ်ခုချင်းစီရဲ့ နောက်ဆက်တွဲတွေက ဘာတွေလဲ။	ရေရှည် နောက်ဆက်တွဲ ရလဒ်တွေက ဘာတွေလဲ။	
	အခြားသူတွေပေါ် သက်ရောက်မယ့် နောက်ဆက်တွဲ ရလဒ်တွေက ဘာတွေလဲ။	
	မစဉ်းစားမိလောက်သေးတဲ့ ရလဒ်တွေ နောက်ဆက်တွဲတွေ ရှိနိုင်သလား။	
	ဒီရလဒ်တွေ ဖြစ်လာနိုင်တယ်လို့ စဉ်းစားရလောက်တဲ့ အထောက်အထား ဘာရှိလဲ။	
ဒီရလဒ်တွေက ရွေးစရာတွေ အပေါ်မှာ ဘယ်လို သက်ရောက်မှု ရှိသလဲ။	ဒီအချက်အလက်တွေက ယုံကြည်ရလောက်တဲ့ အချက်တွေလား။	
	ရွေးချယ်ချက်တွေမှာ ကောင်းတဲ့ သက်ရောက်မှု ဘာတွေရှိသလဲ။	
ဒီရလဒ်တွေက ဘယ်လောက် အရေးပါသလဲ။	ရွေးချယ်ချက်တွေမှာ မကောင်းတဲ့ သက်ရောက်မှု ဘာတွေရှိသလဲ။	
	ကိုယ့်အတွက်။	
	ဒီရလဒ်တွေရဲ့ သက်ရောက်မှုကို ခံရမယ့် အခြားသူတွေအတွက်။	
ရလဒ်တွေအားလုံးအပေါ်မှာ အခြေခံပြီး ရွေးစရာအချက်တွေကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ထားသေးသလား။	တချို့ရလဒ်တွေ နောက်ဆက်တွဲတွေကို ပိုပြီး အလေးထား စဉ်းစားသင့်တာမျိုး ရှိသလား။	
	ဘယ်ရွေးချယ်ချက်က အကောင်းဆုံးဖြစ်မှာလဲ။	
ဒီဆုံးဖြတ်ချက်ကို ဘယ်လို အကောင်အထည် ဖော်ရမလဲ။	ဘာစလုပ်ရမလဲ။	

**စိန်ခေါ်မှု ၁၃**

မိမိချမှတ်ရမည့် ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုအကြောင်း စဉ်းစားပါ။ အထက်ပါ ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း အဆင့်များ အလိုက် တစ်ဆင့်ချင်း စဉ်းစားကြည့်ပါ။

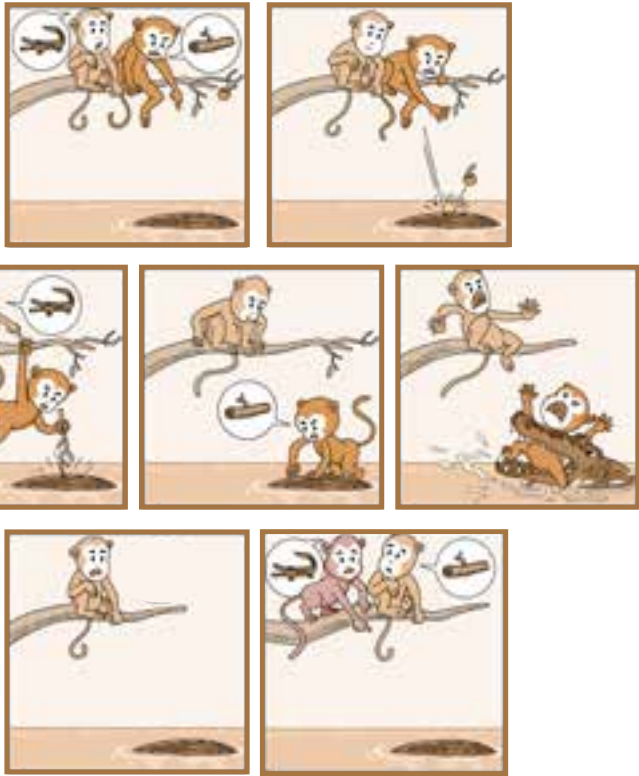
ဤဆုံးဖြတ်ချက်ချရန် စဉ်းစားနည်း ကျွမ်းကျင်မှုကို မည်သို့ လေ့ကျင့်သင်ယူရမည်ဟူ၍ သတ်မှတ်ထားသော စည်းမျဉ်းများ မရှိပေ။ အခြေခံစဉ်းစားခြင်း ကျွမ်းကျင်မှုများကို ပိုမို နက်နဲစွာ အသုံးပြုတတ်ရန်သာ လိုအပ်သည်။ ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ခြင်းသည် အခြားသော ဆွေးနွေးခဲ့ပြီး အကြောင်းများကဲ့သို့ပင် ဖြတ်ကနဲ ရရှိလာနိုင်သည့်အရာမျိုး မဟုတ်ပေ။ ဘဝတစ်လျှောက်လုံး အထပ်ထပ် လေ့ကျင့်သင်ယူ စဉ်းစားပြီး တဖြည်းဖြည်း ပိုကောင်းလာအောင် ပျိုးထောင်ရမည့်အရာမျိုးဖြစ်သည်။



**စိတ်၏အမူအကျင့် - ရှိပြီး ဗဟုသုတကို နေရာသစ်တွင် သုံးခြင်း**

အတွေ့အကြုံဆိုသည်မှာ ကိစ္စတစ်ရပ်တွင် ကိုယ်ဘာဖြစ်ဖူးသည်၊ ဘာလုပ်ဖူးသည်ကို ပြောသည်မဟုတ်။ ဖြစ်လာသည့်ကိစ္စများကို မည်သို့ ကိုင်တွယ်သည်ကို ပြောခြင်းဖြစ်သည်။ မိမိတွင် ဗဟုသုတလည်း ရှိသည်။ တွေ့ကြုံဖူးခြင်းလည်းရှိသည်။ အခြေအနေအမျိုးမျိုးတွင် ပြောင်းလဲအသုံးချနိုင်စွမ်းလည်းရှိသည်။ သို့ဆိုလျှင် အဘယ့်ကြောင့် လူအတော်များများက အခြေအနေအသစ်တစ်ခုခုနှင့် ကြုံသည့်အခါ 'မသိဘူး'၊ 'ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ'ဟု ပြောကြသနည်း။

ပိုဆိုးတတ်သည်မှာက ရှိပြီးဗဟုသုတများကို လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ပြောင်းလဲလိုစိတ် မရှိသောကြောင့် ပြန်အသုံးချသည့်အခါ လွဲမှားကြခြင်းပင်။



ရှိပြီးဗဟုသုတကို အခြေအနေသစ်တွင် သင့်လျော်စွာ အသုံးပြုတတ်ခြင်း၏ သဘောကျဖွယ် နမူနာကောင်း တစ်ခုကို တင်ပြကြည့်ပါမည်။ နိုင်ငံခြားတွင် ကုန်စုံဆိုင်သွားပြီး ဈေးဝယ်သူတစ်ဦးဖြစ်သည်။ ထိုလူက ဒေသဘာသာစကား၏ ဝေါဟာရများလည်း စုံစုံလင်လင် မတတ်သေး။ ကြက်သားဝယ်ချင်သော်လည်း ရှာမတွေ့ ဖြစ်နေသည်။ သူကြက်ဥတော့ သွားတွေ့သည်။ သို့နှင့် ကြက်ဥများယူပြီး ကောင်တာကို သွားပြသည်။ ကြက်ဥကို လက်ညှိုးထိုးရင်း မေးလိုက်သည်မှာ ‘သူ့အမ ဘယ်မှာလဲ’။

## ဝေဖန်ဆင်ခြင် စဉ်းစားခြင်း

အခြေအနေအမျိုးမျိုးတွင် လူအမျိုးမျိုးက ဝေဖန်ဆင်ခြင်စဉ်းစားခြင်း (critical thinking) ဆိုသည့် စကားလုံးကို အထပ်ထပ်သုံးကြခြင်းကို စာဖတ်သူ ကြားဖူးမိလိမ့်မည်။ သို့သော် ပြဿနာက ဤစကားလုံးကို လွဲမှားစွာသုံးခြင်း၊ ရှုပ်ထွေးစွာ ဖွင့်ဆိုခြင်း၊ ဝေဖန်ဆင်ခြင်သုံးသပ်တတ်သည်ဟုပြောပြီး တစ်ကယ်တမ်းတွင် ကျင့်သုံးခြင်း မရှိခြင်းကို များပြားစွာ တွေ့ရခြင်းဖြစ်သည်။ ဝေဖန်ဆင်ခြင်စဉ်းစားခြင်း ဆိုသည်မှာ ခက်ခဲအဆင့်မြင့်သော စဉ်းစားခြင်း ကျွမ်းကျင်မှုတစ်ရပ်ဖြစ်ပြီး ဦးတည်ချက် တစ်စုံတစ်ရာ အတွက် အသုံးပြုရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

## စိန်ခေါ်မှု ၁၄

ဝေဖန်ဆင်ခြင် စဉ်းစားခြင်း (critical thinking) ကို မည်သို့ အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုလိုပါသနည်း။

ဤစာအုပ်ပါ အခြားအကြောင်းအရာများကဲ့သို့ပင် အများတူညီစွာ သဘောတူသော ဖွင့်ဆိုချက်တစ်ခု မရှိပါ။ ဝီကီပီးဒီးယားတွင် အောက်ပါ ဖွင့်ဆိုချက် နမူနာများကို ပေးထားပါသည်။

‘ရှင်းလင်းသော၊ ယုတ္တိအားကောင်းသော၊ အမြင်ကျယ်သော၊ အထောက်အထား အခြေပြုသော ပညာရပ်ဆန်သည့် စဉ်းစားတွေးခေါ်မှု ဖြစ်သည်။’

‘မည်သည်ကို ယုံကြည်ရမည် လုပ်ဆောင်ရမည်ကို စူးစိုက်စဉ်းစားသော ကြောင်းကျိုးဆက်စပ် သုံးသပ်စဉ်းစားမှု ဖြစ်သည်။’

‘မည်သည့်အရာကို ယုံကြည်မည်ဟု ဆုံးဖြတ်ရာတွင် ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်မှုကို အသုံးပြုရန် အထူးကြိုးစားမှုတစ်ရပ်ပါသည်။’

# လူငယ်အောင်မြင်ရေး


‘မိမိတွေ့ခေါ်မှုအကြောင်းကို မိမိပြန်စဉ်းစားသည့်အခါ စုစည်းမှု ရှင်းလင်းမှု ရှိစေရန်၊ ထိရောက်မြန်ဆန်စေရန်၊ အမှားများ၊ ဘက်လိုက်မှုများကို သတိထားမိစေရန် ပြင်ဆင် စဉ်းစားခြင်းဖြစ်သည်။ ဝေဖန်ဆင်ခြင်စဉ်းစားခြင်း ဆိုသည်မှာ ပြဿနာများ တိုက်ရိုက် ဖြေရှင်းသော စဉ်းစားခြင်းမဟုတ်၊ အပြင်းအထန် စဉ်းစားမှုမျိုးလည်း မဟုတ်၊ မိမိအတွေး စဉ်းစားမှုကို မိမိ ဖွံ့ဖြိုးအောင် လုပ်ဆောင်ခြင်းမျိုးသာ ဖြစ်သည်။ စဉ်းစားသူ၏ အတွင်း အဇ္ဈတမူ ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်မှုနှင့် ယုတ္တိရှိမှုကို တိုးတက်စေသော နည်းလမ်းဖြစ်သည်။ ပြဿနာဖြေရှင်းရန်အတွက် ဤစဉ်းစားနည်းလမ်းကို အသုံးပြုခြင်းမဟုတ်၊ မိမိစဉ်းစားပုံ တိုးတက်စေရန်အတွက် ဤနည်းလမ်းကို အသုံးပြုခြင်းဖြစ်သည်။’

ဝေဖန်ဆင်ခြင်စဉ်းစားခြင်းအတွက် မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်ဖွင့်ဆိုချက်ကို ပြန်ကြည့်ပါ။ အထက်ပါ ဖွင့်ဆိုချက် တစ်ခုခုနှင့် မည်မျှ နီးစပ်မှု ရှိပါသလဲ။

အခြားသူများကို နားလည်မှုတည်ဆောက်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို သတိထားနားလည်တတ်ခြင်း၊ မိမိ ဗဟုသုတ၊ မိမိအတွေးများနှင့် စဉ်းစားအဆိုပြုချက်များကို ပိုမို ထိရောက်အောင် ကြိုးစားခြင်းတို့တွင် ဤကျွမ်းကျင်မှုက အထူးအရေးပါသည်။ ထိုကျွမ်းကျင်မှုတွင် ပါဝင်သော အစိတ်အပိုင်းများကို အသုံးပြုရန်၊ လေ့ကျင့်ရန်၊ ပိုမို သေသပ်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်အောင် မြှင့်တင်ရန် အရေးကြီးသည်။

‘ဝေဖန်ဆင်ခြင်စဉ်းစားခြင်း၏ အနှစ်သာရမှာ မေးခွန်းထုတ်ခြင်းဖြစ်ပြီး ထိုမေးခွန်းများ အတွက် ကျေနပ်ဖွယ်အဖြေကို မရမချင်း အထပ်ထပ် ပြန်မေးနေခြင်းလည်း ဖြစ်သည်။’

ဟူလော့ဆန်၊ ပြည်သူ့ရေးရာမူဝါဒလေ့လာမှုစင်တာ ဒါရိုက်တာ၊ လင်းငန်းတက္ကသိုလ်၊ ဟောင်ကောင်



**စိတ်၏အမူအကျင့် - မေးခွန်းထုတ်ခြင်းနှင့် ပုစ္ဆာ တည်ဆောက်ခြင်း**

ခိုပေါက်လေးရယ်လို့ ဘာကြောင့် မမြင်ဖူးရတာလဲ။ အလုပ်မရှိဘဲ မိသားစုကို ဘယ်လိုကျွေးမွေးစောင့်ရှောက်မလဲ။ ကျောင်းမှာ ဆရာ/မတွေက အလွတ် ကျက်ဖို့ပဲ သင်နေတဲ့အချိန် ငါ့ဘဝအတွက် ကျွမ်းကျင်မှုတွေကို ဘယ်လို သင်ယူမလဲ။ မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ ပျမ်းမျှလူသက်တမ်းက ဘာကြောင့် ၆၆ သာရှိပြီး ဂျပန်နိုင်ငံကျတော့ ဘာကြောင့် ၈၅ ဖြစ်နေရ တာလဲ။ ဘာကြောင့် ယောက်ျားကောင်း မောင်းမတစ်ထောင်ဖြစ်ပြီး မိန်းမကောင်းပန်းပန်တော့ တစ်ပွင့်တန်ပဲ ဖြစ်နေရတာလဲ။

စာဖတ်သူထိရောက်သော စဉ်းစားတွေးခေါ်သူတစ်ဦး ဖြစ်ရန်အတွက် မေးခွန်းများ မေးရမည် ဖြစ်သည်။ မိမိဝန်းကျင်မှ ဆန့်ကျင်ဘက်များ၊ ဒွိဟများကို တွေ့မြင်ရလျှင် စုံစမ်းသိရှိလိုစိတ် ပေါ်လာရမည်ဖြစ်သည်။ မိမိ မသိမှုနှင့် သိမှုအကြား ကွက်လပ် ကွာဟချက်များကို တွေးတော ဖြည့်ဆည်းလိုစိတ် ပေါ်လာမည်ဖြစ်သည်။ ရှင်းလင်းချက်များ လိုချင်လာမည်ဖြစ်သည်။ အထောက်အထားများ လိုချင်လာမည်။ မိမိလိုချင်သည့် အချက်အလက်များကို ရရှိနိုင်မည့် မေးခွန်းကောင်း မေးခွန်းမှန်များကို မေးရန် လိုအပ်ပေလိမ့်မည်။

ကျွန်တော် မကြာခဏ စိတ်ရှုပ်ရသည့် မေးခွန်းတစ်ခုမှာ 'ခင်ဗျားက ဘယ်ကလဲ' ဟူသည့် မေးခွန်းဖြစ်သည်။ အတော်ဝေဝါးသော မတိကျသော မေးခွန်းဖြစ်သည်။ မေးသူက ဘာသိချင်၍ မေးမှန်း ကျွန်တော့်ဘာသာ မှန်းဖြေရမည့် မေးခွန်းလည်းဖြစ်သည်။ ထိုသို့ မှန်းဆခြင်းမပြုဘဲ ထိုမေးခွန်းကို အမှန်ဆုံးဖြေနိုင်မည့်အဖြေမှာ 'ကျုပ်အမေ ဗိုက်ထဲက' ဟူ၍သာ ဖြစ်လိမ့်မည်။ ဤစာအုပ် ရှေ့လျှောက်တွင်လည်း ဝိသေသလက္ခဏာများ အကြောင်း ဆွေးနွေးသည့်အခါတွင် 'ဘယ်က' ဟူသည့် အယူအဆအကြောင်းကို ထပ်မံဆွေးနွေးပါဦးမည်။

## စိန်ခေါ်မှု ၁၅

'ခင်ဗျား ဘယ်ကလဲ' ဟူသည့် မေးခွန်းထက် ပိုမို အဆင်ပြေသော မေးခွန်းက မည်သို့ ဖြစ်မည်နည်း။ မိမိ အမှန်တကယ် လိုချင်သော အချက်အလက်များကို ရနိုင်မည့် အခြားမေးခွန်းများလည်း ထပ်မံ ရေးသားပါ။ (အဖြေများကို စာမျက်နှာ ၁၄၆ တွင် ကြည့်ပါ။)

စာဖတ်သူ ချရေးလိုက်သည့် အဖြေများသည် စာမျက်နှာ ၁၄၆ တွင် ရေးထားသော မေးခွန်းများနှင့် ဆင်တူမည်ဆိုလျှင် ပိုမိုအားကောင်းသော မေးခွန်းများ မေးတတ်နေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ထိုမေးခွန်းများနှင့် ဆိုလျှင် ရလာသော အဖြေများမှာ အခြားမေးခွန်းများ ထပ်မံ ဖိတ်ခေါ်နေသော အဖြေများ ဖြစ်ခြင်းကြောင့် မေးခွန်းပိုမေးနိုင် အဖြေပိုများနိုင်ခြင်း ရှိပေမည်။ ထို့ကြောင့် မိမိလိုချင်သော အချက်အလက်များကို ရရှိလာနိုင်မည်။ မေးခွန်းမေးခြင်းမှာ ရည်ရွယ်ချက်တစ်ခုရှိခြင်းလည်းဖြစ်ပြီး ထိုရည်ရွယ်ချက်ကို မိမိဘာသာ သိရှိခြင်းလည်းဖြစ်သည်။ ထိုရည်ရွယ်ချက်ကိုရောက်အောင် မေးခွန်းများ မည်သို့ တည်ဆောက်ရမည်ကို သိခြင်းလည်းဖြစ်သည်။

တီထွင်ဖန်တီးမှု အားကောင်းခြင်းကရော အဘယ်နည်း။ ဝေဖန်ဆင်ခြင်ခြင်းက ယုတ္တိစည်းမျဉ်းများကို လိုက်နာစေသည်။ ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်စဉ်းစားသော ဦးနှောက်ကို အလုပ်ပေးသည်။ ထိုအချက်က တီထွင်ဖန်တီးမှု အားကောင်းခြင်းနှင့်ရော သဟဇာတ ဖြစ်ပါရဲ့လား။ တီထွင်ဆန်းသစ်ဖန်တီးရာတွင် အဆိုပါ စည်းမျဉ်းများကို ကျော်လွန်စဉ်းစားရခြင်း မကြာခဏပါတတ်ခြင်းလည်းရှိသည်လေ။ အမှန် တစ်ကယ်တော့ သဟဇာတဖြစ်သည်။ ဝေဖန်ဆင်ခြင်ခြင်းသည် တီထွင်ဆန်းသစ်ဖန်တီးခြင်းထဲတွင်လည်း ပါဝင်နေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ မိမိဆန်းသစ်တီထွင်သော အကြံဉာဏ်များကို ခွဲခြမ်းနိုင်စွမ်း၊ အကဲဖြတ်ပြီး ပြင်ဆင်ပြုပြင်နိုင်စွမ်းကို အသုံးချရန် လိုအပ်သည်။ သို့သော် တီထွင်ဖန်တီးမှု အားကောင်းခြင်းသည် တီထွင်ဆန်းသစ် စဉ်းစားခြင်းနှင့် အတူတူပင် ဖြစ်ပါသလား။

## တီထွင်ဆန်းသစ် စဉ်းစားခြင်း

တီထွင်ဆန်းသစ် စဉ်းစားခြင်းသည် များသောအားဖြင့် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုနှင့် စိတ်နေစိတ်ထား ထားတတ်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ တီထွင်ဆန်းသစ်မှု အားကောင်းခြင်းဆိုသည်က ဝေဖန်ဆင်ခြင်ခြင်းနှင့် ယှဉ်လျှင် များသောအားဖြင့် အစီအစဉ်တကျမဟုတ်၊ ကြိုတင်မှန်းဆမရ၊ တည်ဆောက်ပုံဟူ၍ အတိအကျ မရရှိတတ်ပေ။ တီထွင်ဆန်းသစ် စဉ်းစားခြင်းကိုလည်း ဝေဖန်ဆင်ခြင်ခြင်းအလားတူ နားလည်မှု လွဲတတ်ကြသည်။ ရှုပ်ထွေးစွာ စဉ်းစားမိတတ်ကြသည်။ ပုံမှန်အတိုင်းပင် ဖွင့်ဆိုချက်ပေါင်းများစွာလည်း ရှိထားပေသည်။

တီထွင်ဆန်းသစ် စဉ်းစားခြင်းဆိုသည်မှာ ပြဿနာများ၊ အခြေအနေများကို ရှုထောင့်သစ်များမှ ကြည့်မြင်ပြီး ထူးခြားသော ပုံမှန်မှ လွန်မြောက်သော ဖြေရှင်းနည်းများ ရစေသည့် စဉ်းစားပုံနည်းလမ်း ဖြစ်သည်။  
(စီးပွားရေး အဘိဓာန်မှ ဆီလျော်အောင် ပြန်ဆိုသည်)

လိုလားအပ်သောအရာနှင့် ရည်မှန်းထားသော အရာများကြားတွင် ပေါင်းကူးပေးသည်မှာ တီထွင်ဆန်းသစ် စဉ်းစားခြင်းဖြစ်သည်။ အတားအဆီး၊ ဘောင်များကို လွန်မြောက်ပြီး စဉ်းစားခြင်း ဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်နိုင်ခြေမရှိသည့်အရာများကို လျှော့စဉ်းစားသည်ဟု မရှိပေ။  
<http://www.transformnursing.eu> မှ ပြန်ဆိုသည်။

တီထွင်ဆန်းသစ် စဉ်းစားခြင်းဆိုသည်မှာ အဖြေအမျိုးမျိုး ရှိနိုင်သော ပြဿနာများ အတွက် အသုံးဝင်သော အဖြေများ အတွေးများ ရရှိအောင် အထောက်အကူ ပြုနိုင်သော ကြောင်းကျိုးဆက်စပ် စဉ်းစားခြင်း ဖြစ်စဉ်တစ်ခုပင်။ တီထွင်ဆန်းသစ် စဉ်းစားခြင်းတွင် သိမှု၊ သိမှုဖြစ်စဉ်ကို အသိ သတိရှိခြင်း၊ စိတ်ခံစားချက်များကို သိမှုစသည့် ကျွမ်းကျင်မှုများ ပါဝင်သည်။ တီထွင်ဆန်းသစ် စဉ်းစားခြင်းသည် သီးသန့်ဖြစ်စဉ်တစ်ခုအဖြစ် ဆောင်ရွက်နိုင် သော်လည်း ဤဖြစ်စဉ်ကို ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေများနှင့် လုပ်ဆောင်ဖွယ်များက လွှမ်းမိုးနိုင်မှုလည်း ရှိသည်။ နောက်ဆုံးဆိုရလျှင် တီထွင်ဆန်းသစ် စဉ်းစားခြင်းသည် ရှားပါးသော အတွေးဖြစ်စဉ် မဟုတ်ပါ။ သာမန် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်းရှိသူ လူအားလုံးသည် တီထွင်ဆန်းသစ် စဉ်းစားနိုင်စွမ်း ရှိကြပါသည်။  
*Developing Minds p.70-71* မှ ဆီလျော်အောင် ပြန်ဆိုသည်။

တီထွင်ဆန်းသစ် စဉ်းစားခြင်းနှင့်ဆိုင်သော စွမ်းရည်များတွင် ချဉ်းကပ်ပုံနည်းလမ်းများစွာ ရှိကြသည်။ ဝေဖန်ဆင်ခြင်ခြင်းနှင့်ယှဉ်လျှင် ပိုမို စိတ်ကူးကွန်မြူးမှုရှိပြီး ပိုမို ပွင့်လင်းလွတ်လပ်သည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။



တီထွင်ဆန်းသစ် စဉ်းစားခြင်းသည် ပြဿနာတစ်ရပ်မှ တီထွင်ဆန်းသစ်သော ဖြေရှင်းနည်းတစ်ရပ်သို့ ရောက်ရှိအောင် တွန်းပို့ပေးသော အတွေးအဆင့်ဆင့်ပင်ဖြစ်သည်။ လုပ်ဆောင်ဖွယ်များကို ရှင်းလင်းစွာ သတ်မှတ်ပေးထားသော အဆင့်ဆင့်အဖြစ်လည်း အောက်ပါအတိုင်း ကြည့်နိုင်ပါသည်။

- ၁။ ပြဿနာကို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ခြင်း။
- ၂။ ထိုပြဿနာအတွက် ဖြေရှင်းနည်းရှာခြင်း၊ မှန်းဆမှုနှင့် သီအိုရီများထုတ်ခြင်း။
- ၃။ စမ်းသပ်လုပ်ဆောင်ပြီး မှန်းဆချက်များကို ပြင်ဆင်စဉ်းစားခြင်း။
- ၄။ လိုအပ်ပါက မှန်းဆချက်များကို ထပ်မံပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် ထပ်မံစမ်းသပ်ခြင်း။
- ၅။ ရလဒ်များကို ဆက်သွယ်ပြောပြခြင်း။



### စိတ်၏အမူအကျင့် - တီထွင်ဆန်းသစ် စဉ်းစားခြင်း

ပိုနေမြဲကျားနေမြဲဟူသည့် စကားရှိသည်။ နဂိုအတိုင်း ဖြစ်နေကျအတိုင်းဟုလည်း အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်နိုင်သည်။ 'ဒါကဒီအတိုင်းပဲလေ' ဖြစ်နေကျပဲလေ' ဟု ပြောကြသည်ကို ဘယ်နှစ်ကြိမ် ကြားဖူးပါသလဲ။ ထိုသို့ ကြားရသည့်အတွက် စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်ရခြင်း ဘယ်နှစ်ကြိမ် ရှိခဲ့ပါသလဲ။ လောကတွင် နဂိုအတိုင်း ဖြစ်နေကျအတိုင်းသာ ထားသည့်အတွက် ပြေလည်သွားသော ပြဿနာဟူ၍ အတော်ကလေး ရှားပါးလိမ့်မည်။ နဂိုအတိုင်း၊ ဖြစ်နေကျအတိုင်းကို စိန်ခေါ်ပြောင်းလဲရန် မကြိုးစားပါက တီထွင်မှု ဆန်းသစ်မှု ရှိမည် မဟုတ်ပေ။ တီထွင်မှု ဆန်းသစ်ဖန်တီးမှုတို့တွင် စိတ်ကူးခြင်းက အဓိကကျပါသည်။

အခြားသော စွမ်းဆောင်ရည်များကဲ့သို့ပင် ထိုစွမ်းဆောင်ရည်များကို ရယူလေ့ကျင့်ခြင်း အသုံးပြုခြင်း လူတိုင်းက ပြုလုပ်နိုင်သည်။ မူပိုင်ဖြစ်သည့် ဆန်းသစ်သည့်၊ ဖန်တီးမှုမြင့်မားသည့်၊ ပိုမိုထိရောက်ကောင်းမွန်သည့်အရာများ ဖန်တီးနိုင်စွမ်းက သင့်တွင်ရှိသည်။ ဆန်းသစ်တီထွင်စဉ်းစားသူတစ်ဦး ဖြစ်လာစေရန် ထိုစဉ်းစားခြင်း ကျွမ်းကျင်မှုကို စတင်အသုံးပြုပြီး ပိုမို ကျွမ်းကျင်အားကောင်းလာအောင် လေ့ကျင့်ရန်သာရှိသည်။ ထိုသို့ လေ့ကျင့်ရန် လုပ်နိုင်သည့် အောက်ပါ အချက်များမှာ အခြားအမူအကျင့်များနှင့် ဆင်တူမည်။ အကျင့်ဖြစ်အောင် ထပ်ကာထပ်ကာ လေ့ကျင့်ရန်သာ လိုအပ်ပေသည်။

- ပြဿနာတစ်ရပ်အတွက် ဖြေရှင်းနည်းများစွာရှာရန် ကြိုးစားခြင်း။
- ရွေးချယ်စရာများကို တတ်နိုင်သလောက် ရှုထောင့်များများမှ ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်ခြင်း။
- စွန့်စားမှုပြုခြင်း။
- မိမိအကန့်အသတ်များကို ချဲ့ထွင်ခြင်း၊ ကျော်လွန်နိုင်အောင် ကြိုးစားခြင်း။
- မှတ်ချက် အကြံပြုချက်များကို ကြိုဆိုလက်ခံခြင်း။
- နဂိုအတိုင်း၊ ဖြစ်နေကျအတိုင်း အခြေအနေများကို စိန်ခေါ်ခြင်း။

တီထွင်ဆန်းသစ် စဉ်းစားခြင်းသည် စာဖတ်သူသင့်အတွက်၊ အဖွဲ့အစည်းများအတွက်နှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ရပ်လုံးအတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သည်။ သမိုင်းပညာရှင်များကလည်း လူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ရပ်အနေနှင့် အရေးပါသည့်အပိုင်းများကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရန်နှင့် တိုးတက်ကြီးထွားလာရန် တီထွင်ဆန်းသစ် စဉ်းစားခြင်းမှာ မရှိမဖြစ်ဟု ယူဆကြသည်။

# လူငယ်အောင်မြင်ရေး

‘စဉ်းစားခြင်း’နှင့် ‘စဉ်းစားခြင်းအကြောင်း စဉ်းစားခြင်း’၏ အဓိကအချက်မှာ စာဖတ်သူသည် စဉ်းစားသူ အနေနှင့် တက်ကြွစွာ အားစိုက်မှုတစ်ခု ရှိမည်ဟူသည့်အချက်ပင်ဖြစ်သည်။ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှု အခြေခံ ကျွမ်းကျင်မှုများကို အသုံးပြုရမည်ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့တွင် အခြေခံခိုင်မှသာ ပိုမို ရှုပ်ထွေးခက်ခဲသော ကျွမ်းကျင်မှုများကို အသုံးပြုနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ဝေဖန်ဆင်ခြင်ခြင်းကြောင့် ပြဿနာများကို ထက်မြက်စွာ နားလည်လာပြီး တီထွင်ဆန်းသစ် စဉ်းစားခြင်းကြောင့် ဖြေရှင်းနည်းများကို ထိရောက်စွာ ရှာနိုင်လာ လိမ့်မည်။ ပြုလွယ် ပြင်လွယ်ပြောင်းလွယ်စွာ စဉ်းစားတတ်ခြင်းရှိသူသည် မေးခွန်းဆက်မေးနေလိမ့်မည်၊ သိလိုစိတ်ပြင်းပြမှု ရှိနေလိမ့်မည်၊ ထို့ပြင် အကြောင်းအရာများကို တတ်နိုင်သမျှ ရှုထောင့်များများမှ စဉ်းစားနိုင်ခြင်း ရှိပေလိမ့်မည်။



။လှပြပွားလေ့ရှိသော  
ဇာတိပုဂ္ဂိုလ် ။လေးထောင့်ပုံ ပုံစံပုံစံ ။လေးထောင့်ပုံ ပုံစံပုံစံ  
။လှပြပွားလေ့ရှိသော ပုံစံပုံစံ ။လှပြပွားလေ့ရှိသော ယဉ်ကျေးမှု  
။လှပြပွားလေ့ရှိသော ပုံစံပုံစံ ။လှပြပွားလေ့ရှိသော ပုံစံပုံစံ

။လှပြပွားလေ့ရှိသော

### မှတ်သားရန်

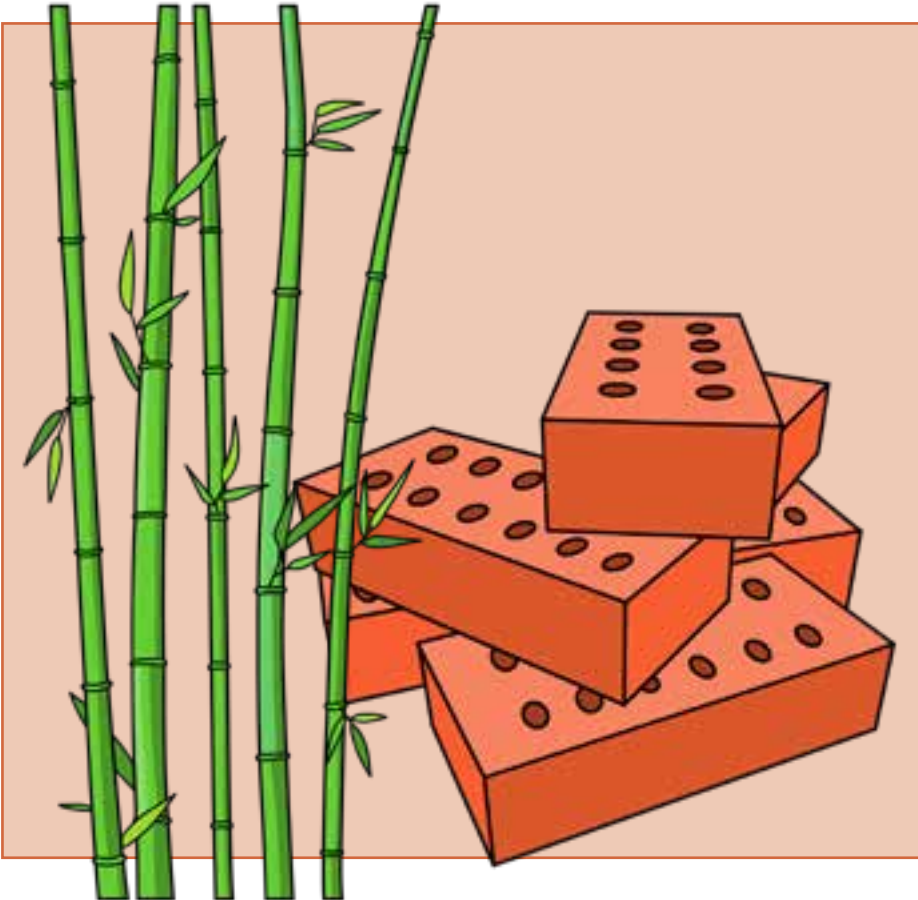
- ✓ အသိဗဟုသုတ အမျိုးအစား အမျိုးမျိုးရှိသည်။
- ✓ အခြေခံစဉ်းစားခြင်း ကျွမ်းကျင်မှုများအားလုံး၏ အစသည် သုတ/သိရှိခြင်း ဖြစ်သည်။
- ✓ အဆင့်မြင့် ခက်ခဲသော စဉ်းစားခြင်း ကျွမ်းကျင်မှုများဆီ မရောက်ခင် အခြေခံများကို အဦးဆုံး ပိုင်နိုင်ရန် လိုအပ်သည်။
- ✓ စဉ်းစားခြင်း ကျွမ်းကျင်မှုများကို ပျိုးထောင်ရန်အတွက် အောက်ပါတို့ကို လုပ်ဆောင်ရမည်။
  - မေးခွန်းမေးခြင်း
  - ဇွဲရှိခြင်း
  - သိလိုစိတ်ပြင်းပြခြင်း
  - ဖွံ့ဖြိုးရှင်သန်မှုကို ဦးတည်သော စိတ်ထားရှိခြင်း
- ✓ ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် စဉ်းစားခြင်း ကျွမ်းကျင်မှုများဆိုသည်မှာ မိမိရင်ဆိုင် ကြုံတွေ့ရသော ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းနိုင်ခြင်းဟု ဆိုလိုသည်။
- ✓ မိမိသာ ကြိုးစားပါက စဉ်းစားခြင်း ကျွမ်းကျင်မှုများသည် ဘဝတစ်လျှောက် အဆက်မပြတ် တိုးတက်နေလိမ့်မည်။
- ✓ မိမိစဉ်းစားတွေးခေါ်မှု တိုးတက်အောင် အမြဲကြိုးစား၍ ရပါသည်။

### အကြံပြုချက်

စာအုပ်ပိတ်လိုက်ပါဦး။ အပြင်ထွက်ပါ။ အခြားတစ်ခုခုလုပ်ပါ။ ဤနေရာအထိ စဉ်းစားခဲ့လာ သမျှကို စာအုပ်အခြားအခန်းများမှ စဉ်းစားထားသမျှနှင့် ပေါင်းစပ်စဉ်းစားပါ။ မိတ်ဆွေများ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၊ မိမိသားသမီးများ၊ မိဘများ၊ မောင်နှမများနှင့် စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုကို ၎င်းတို့ မည်သို့ နားလည်ကြောင်း ဆွေးနွေးပါ။ ပြဿနာများအတွက် ရွေးချယ်စရာနှင့် ဖြေရှင်းနည်းများကို တတ်နိုင်သမျှများများ ရှာဖွေအသိအမှတ်ပြုပါ။ ထိုရွေးချယ်စရာအားလုံးကို အပြန်ပြန်အလှန်လှန် စဉ်းစားပြီးမှသာ ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ပါ။ အချိန်ယူပါ။ စိတ်ထဲပေါ်လာသည့် ပထမဆုံးတစ်ခုကို ချက်ချင်း ရွေးချယ်ခြင်း မပြုပါနှင့်။ ပဟေဠိများဖြေပါ။ မိမိကိုယ်ကို တွန်းအားပေးပါ။ ဆန်းသစ်စဉ်းစားမှု ဉာဏ်ကွန်မြူးမှုများ အဆက်မပြတ်ရှိအောင် စိတ်ကို ဖွင့်ထားပါ။ စာအုပ်ပိတ်လိုက်ပြီးနောက် ၁ ရက် ၂ ရက်မှ ပြန်လာဖတ်ပါတော့။

၃

ဝါး သို့မဟုတ် အုတ် -  
ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်မှု



စာဖတ်သူသည် ဤစာအုပ်တွင် အတော်များများကို ဖတ်ရှုပြီးဖြစ်သည်။ ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်မှုများ မှာ ဘယ်အရာဖြစ်ပြီး ဘယ်အရာမဟုတ်သည်ကို လေ့လာပြီးဖြစ်သည်။ စိတ္တလူမှု စွမ်းရည်များ ဖြစ်ကြောင်းပြောပြီး ထိုစွမ်းရည်အချို့ကို မည်သို့ လေ့ကျင့်ရယူမည်ဖြစ်ကြောင်း လေ့လာပြီးပြီလည်း ဖြစ်သည်။ မိမိဖွံ့ဖြိုးမှုအကြောင်းကို စဉ်းစားပြီး တစ်သက်တာ အဆက်မပြတ် ဖြစ်ပွားပျိုးထောင်ရမည် ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း တွေ့ပြီးဖြစ်သည်။ စိတ်၏အမှုအကျင့်အချို့ကိုလည်း ကြည့်ပြီးဖြစ်သည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် ပိုမို ထိရောက်သော ပြဿနာဖြေရှင်းသူတစ်ဦး ဖြစ်လာအောင် ထိုစိတ်၏ အမှုအကျင့်များကို လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ထားသင့်ကြောင်းလည်း တွေ့ရှိပြီးဖြစ်သည်။ ၎င်းအမှုအကျင့်များ အနက် ဇွဲရှိခြင်း - နောက်မဆုတ်တမ်း ဆောင်ရွက်နိုင်သောစွမ်းရည် - အကြောင်းကို ဤအခန်းတွင် အဓိက ကိုးကားသွားပါမည်။

ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်မှုဆိုသည်က ဘယ်အရာနည်း။ စာအုပ်တွင် ထိုအကြောင်းကို ဟိုနားသည်နားတွင် တွေ့ခဲ့ရပြီး ဖြစ်သည်။ သို့သော် အခြားနေရာတွင် ဤစကားလုံး ကြားဖူးပါသလား။ သိပ္ပံဘာသာရပ်သင်စဉ်ကရော။ သိပ္ပံပညာရှင်များ အလိုအရ ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်ခြင်းဆိုသည်မှာ တစ်စုံတစ်ရာက ကျိုးပျက်သွားခြင်းမရှိဘဲ အား၊ ဖိအား၊ တင်းအား မည်မျှကို ခံနိုင်ခြင်းရှိကြောင်း အတိုင်းအတာဖြစ်သည်။ လူသားများအတွက်လည်း ဤဖွင့်ဆိုချက်ကိုပင် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ စာဖတ်သူ ပြုလဲမသွားမီအထိ ဖိအားမည်မျှကို ခံနိုင်သနည်း။ သို့သော် ဤအယူအဆက ပြုလဲသွားခြင်းမရှိအောင် စဉ်းစားခြင်းဖြစ်သည်။ စိတ်ပညာနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေး ဘာသာရပ်တွင် လူကပြုလဲသွားခြင်း မရှိအောင် တောင့်ခံနိုင်သော စွမ်းရည်နှင့် ဖိအား များ ခံရပြီးနောက်တွင် နဂိုကြံ့ခိုင်မှုနှင့် ဟန်ချက်ကို ပြန်လည်ရရှိနိုင်ခြင်း စွမ်းရည်ကို ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်ခြင်းဟု ခေါ်ထားသည်။

### စိန်ခေါ်မှု ၁

ဤအခန်းအစ စာမျက်နှာမှ ဝါး နှင့် အုတ် သရုပ်ဖော်ပုံကို ပြန်ကြည့်ပါ။ မည်သည့်အရာက ပိုမို ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်ခြင်း ရှိသနည်း အဘယ်ကြောင့်နည်း။



## လူငယ်အောင်မြင်ရေး

အုတ်ကို ကြည့်ရသည်မှာ ကြံ့ခိုင်မှုရှိသည် ထင်ရသည်ဟုတ်။ မာသည်၊ ခိုင်သည်၊ လေးသည်။ သို့သော် ဖိအားသာ အတိုင်းအတာတစ်ခု ပေးလိုက်လျှင် ကွဲသွားမည်။ ပြန်ပြင်၍ မရတော့။ အစပိုင်းကတော့ ကြံ့ခိုင်မှုရှိသော်လည်း ကိုယ့်ဘာသာ ပြန်မပြင်နိုင်။ သို့ဆိုလျှင် ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်မှု မရှိဟု ခေါ်ရမည်။ ကွဲပျက်သွားလျှင် သွားပြီ၊ ပြန်ပြင်နိုင်စွမ်းမရှိ။

ဝါးမှာမူ ကြံ့ခိုင်လွန်းလှသည်ဟု ထင်စရာသိပ်မရှိ။ အထူးသဖြင့် နုသေးချိန်၊ စထွက်ချိန်တွင်ဖြစ်သည်။ သို့သော် နင်းချေလိုက်၊ ခုတ်ဖြတ်လိုက်၊ အရွက်များ ဖဲ့ချွေလိုက်လုပ်လျှင်ပင် ပြန်ကောင်းပြီး ပြန်ကြီးထွားလာသေးသည်။ ဒါသည်ပင်လျှင် ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်စွမ်းဖြစ်သည်။ အပျက်အစီး အထိအခိုက် နောက်ပိုင်း မိမိဘာသာ ပြန်ကုသပြင်ဆင်ပြီး ဆက်လက် ကြီးထွားနိုင်စွမ်းကို ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်စွမ်းဟုခေါ်သည်။

ပစ္စည်းသစ်များသည် ခိုင်မာသော်လည်း ဖိအားပေးလျှင် ကွေးလွယ်ညွတ်လွယ်ပြီး မကျိုးမပျက်စေသော အရည်အသွေးရှိအောင် သိပ္ပံပညာရှင်များက ကြိုးစားဖန်တီးကြသည်။ ထို့ကြောင့် ဆွဲဆန်နိုင် ကွေးညွတ်နိုင် ပြန်ကန်နိုင်သော အရည်အသွေးများကို ပစ္စည်းများတွင် ထည့်သွင်းတီထွင်ကြသည်။ သို့သော် ထိုအရည်အသွေးများကို လူတို့တွင် ထည့်သွင်းနိုင်ပါသလား။ စာဖတ်သူတွင် ထိုအရည်အသွေး များ ထည့်သွင်းနိုင်ပါသလား။ ဤအခန်းတွင် စာဖတ်သူက ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်ခြင်း အရည်အသွေးအကြောင်းကို ပိုမို လေ့လာမည်ဖြစ်သည်။ ထိုအရည်အသွေးအဘယ်ကြောင့် ရှိသင့်ကြောင်းနှင့် ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်မှု တည်ဆောက်ပုံ နည်းလမ်းအချို့ကို လေ့လာကြည့်မည်ဖြစ်သည်။

## မိအား၊ စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း

လူတိုင်း၏ ဘဝတစ်လျှောက်တွင် စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် ဖိအားများကို ပမာဏအမျိုးမျိုးဖြင့် ကြုံရသည်သာ ဖြစ်သည်။ ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်မှု တည်ဆောက်ခြင်းတွင် အရေးပါသော အပိုင်းတစ်ပိုင်းမှာ မိမိစိတ်ဖိစီးမှု ဖိအားများ ခံနေရချိန်ကို သတိထားသိရှိခြင်း ဖြစ်သည်။

### စိန်ငေါ်မှု ၂

စာဖတ်သူ စိတ်ဖိစီးမှု ခံစားခဲ့ရသော အဓိက ဘဝဖြစ်ရပ်များအကြောင်း စဉ်းစားပါ။ နေ့စဉ်ဖြစ်ပျက်မှုများ မဟုတ်၊ ဖြစ်ရပ်ကြီးများကို ပြောခြင်းဖြစ်သည်။ အောက်ပါတို့မှာ ကျွန်တော့် ဥပမာများ ဖြစ်ကြပါသည်။

ဖြေခဲ့ရသမျှ စာမေးပွဲများ၊ ပထမဆုံးအလုပ် လူတွေ့မေးမြန်းခြင်း၊  
အိမ်ကဆင်းလာခြင်း၊ နိုင်ငံခြားတွင် နေထိုင်ရန် ပြောင်းရွှေ့ခြင်း။

စာဖတ်သူ၏ စာရင်းသည် ကျွန်တော့်စာရင်းနှင့် ဆင်တူပါသလား။ ထိုဖြစ်ရပ်များကို ကျော်လွှား လွန်မြောက်ခဲ့ပါသလား။ ထိုဖြစ်ရပ်ထဲတွေ နစ်နေဆဲလား။ အသက်ရော ရှိသေးရဲ့လား။ စာဖတ်သူက ဤစာအုပ်ဖတ်နေနိုင်သည်ကို ထောက်လျှင် ထိုဖြစ်ရပ်တို့ကို လွန်မြောက်ခဲ့သည်၊ ရှင်သန်ခဲ့သည်၊ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခဲ့သည်ဟု ဆိုရမည်။ သို့ဆိုလျှင် ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်မှုအချို့တော့ ရှိပြီးဖြစ်သည်။ အခြား စွမ်းရည်များကဲ့သို့ပင် စာဖတ်သူတွင် ဤစွမ်းရည်လည်း ရှိနှင့်ပြီးဖြစ်သည်။ ထိုစွမ်းရည်ကို မည်သို့ ဆက်လက်တည်ဆောက်ရမည့်အကြောင်းကို ဆက်လက်လေ့လာရမည်ဖြစ်သည်။ ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်မှု ဆိုသည်မှာ ရှင်သန်မှုနှင့် ဖြေရှင်းမှုတင်မဟုတ်၊ အခက်အခဲများကြားတွင်ပင် ကြီးထွားတိုးတက်နေနိုင်ခြင်း လည်း ဖြစ်သည်။

သို့ဆိုလျှင် ပြဿနာရပ်များကို မည်သို့ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းပါသနည်း။ ပြီးခဲ့သည့် အခန်းအချို့တွင် ပြဿနာဖြေရှင်းနည်းများကို လေ့လာခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ ပြဿနာကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းနိုင်ခြင်းဆိုသည်မှာ မိမိပြဿနာများကို မိမိဖြေရှင်းရန် အသိနှင့်ယှဉ်ပြီး ကြိုးပမ်းအားထုတ်ခြင်းကို ခေါ်ပါသည်။ ဖိအားနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုများကို လျှော့ချရန် ထိုသို့ ဖြေရှင်းရခြင်းဖြစ်သည်။ မည်မျှ ကောင်းစွာ ဖြေရှင်းနိုင်သည်ဆိုခြင်းမှာ မိမိရင်ဆိုင်နေရသည့် ဖိစီးမှု အမျိုးအစား၊ အခြေအနေများနှင့် မိမိကိုယ်တိုင်အပေါ် မူတည်မည်ဖြစ်သည်။ လက်တွေ့တွင် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းမှု အမျိုးအစား ၂ မျိုးရှိသည် မြော်မြင်ဖြေရှင်းခြင်းနှင့် တုံ့ပြန်ဖြေရှင်းခြင်း တို့ဖြစ်သည်။ အောက်ပါသရုပ်ဖော်ပုံတွင် အနည်းငယ်ရှင်းပြထားပါသည်။



**မြော်မြင်ဖြေရှင်းခြင်း**

ပြဿနာရပ်များကို ကြိုတင်မှန်းဆ  
မြော်မြင်ပြီး မဖြစ်မိကပင် မည်သို့  
ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရမည်ဟူသည့်  
နည်းလမ်းဗျူဟာများဖြင့်  
ကြိုတင်ဖြေရှင်းခြင်း ဖြစ်သည်။

**တုံ့ပြန်ဖြေရှင်းခြင်း**

ပြဿနာကို ဖြစ်သွားပြီးမှသာ ရင်ဆိုင်  
ဖြေရှင်းခြင်း ဖြစ်သည်။ မြန်ဆန်  
သွက်လက်သော ကြိုတင်ပြင်မထား  
သော နည်းလမ်းဗျူဟာများကို  
အသုံးပြုနိုင်ခြင်း ရှိရသည်။



## စိန်ခေါ်မှု ၃

(က) ဘဝတွင် ကြုံတွေ့ရသော စိန်ခေါ်မှုများနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုများကို တုံ့ပြန်ပုံများ အမျိုးမျိုးရှိကြသည်။ အောက်ပါစာရင်းကို ဖတ်ပြီး မိမိအသုံးပြုမိသော အချက်များကို အမှတ်ခြစ်ပြီး မှတ်သားပါ။ မပါသေးသော အချက်များရှိလျှင်လည်း ထည့်ရေးပါ။

မိတ်ဆွေများကို စကားပြောခြင်း	အဆင်ပြေသွားမှာပါဟု စိတ်ထားလိုက်ခြင်း
အားကစား၊ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း	စိတ်ပြေအောင် အစားစားခြင်း
ပြဿနာကို ဖြေရှင်းရန် နည်းလမ်းရှာခြင်း	လက်မြောက်လိုက်ခြင်း
ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော ဘဝနေမှု ကျင့်သုံးခြင်း	ပြဿနာ မရှိသလို ဟန်ဆောင်နေလိုက်ခြင်း
စိတ်၏အမူအကျင့်များကို အသုံးချခြင်း	ဆေးသုံးခြင်း
သီချင်းနားထောင်ခြင်း	ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်တင်ခြင်း
တစ်စုံတစ်ဦးထံမှ လမ်းညွှန်မှုတောင်းခြင်း	သူများ မသိအောင် ဖုံးထားခြင်း
ဖြေလျှော့ အနားယူမှုပြုခြင်း	အခြားသူများ လုပ်သည့်အရာများသာ လိုက်လုပ်ခြင်း
လူအများနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံခြင်း	ကိုယ်အကောင်းဆုံး ကြိုးစားပြီးပြီပဲလေဟု ကိုယ့်ဘာသာ အားပေးခြင်း
အပြုသဘောဆောင်ပြီး တွေးခြင်း	စိတ်ပူပင်ခြင်း
ပညာရှင်ထံမှ အကူအညီ ယူခြင်း	တိဗ္ဗိရုပ်ရှင်ကြည့်ခြင်း၊ ဗွီဒီယို ဂိမ်းကစားခြင်း
အစီအစဉ် ရေးဆွဲပြင်ဆင်ခြင်း	လူမှုမီဒီယာ အသုံးပြုခြင်း
ကောင်းကျိုးဆိုးပြစ်များ စာရင်းပြု စဉ်းစားခြင်း	အဖြစ်ကို ရယ်စရာ ဟာသလုပ်ပစ်ခြင်း
စုစည်းပြင်ဆင်မှုပြုခြင်း	အချိန်ဆွဲခြင်း၊ အခြားကိစ္စတစ်ခုခု လုပ်လိုက်ခြင်း
သုတစာများဖတ်ခြင်း	နေမကောင်းဖြစ်သွားခြင်း
ပိုကြိုးစားခြင်း	ဆေးဝါးဖြင့် ကိုယ်တိုင်ကုခြင်း
တရားထိုင်ခြင်း၊ ဆုတောင်းခြင်း	တစ်ဦးတည်းနေခြင်း
အခြား -	အခြား -
အခြား -	အခြား -

*Emotional Intelligence Activities for Teens Age 13-18, 28 Jan 2003, page 29 မှ ဆီလျော်အောင် ပြန်ဆိုထားသည်။*

# လူငယ်အောင်မြင်ရေး

- (ခ) အထက်ပါ တုံ့ပြန်ချက်တစ်ခုစီကို မြော်မြင်ဖြေရှင်းနည်း (မဖ) နှင့် တုံ့ပြန်ဖြေရှင်းနည်း (တဖ) ဟု အမျိုးအစားခွဲ မှတ်သားပေးပါ။
- (ဂ) ထို့နောက် မိမိအနေနှင့် မြော်မြင်ဖြေရှင်းနည်း ဘယ်နှစ်ခုနှင့် တုံ့ပြန်ဖြေရှင်းနည်း ဘယ်နှစ်ခု ပြုလုပ်ကြောင်း ရေတွက်ပါ။ ‘အခြား’ အပိုင်းတွင် ထည့်ရေးထားသည်များရှိလျှင်လည်း ထည့်သွင်းရေတွက်ပါ။ ထိုအရေအတွက်များကို အောက်ပါဇယားတွင် ထည့်လိုက်လျှင် မိမိက မည်သည့် နည်းလမ်းကို အများဆုံး သုံးမိသည့် အလေ့အကျင့်ရှိကြောင်း မြင်ရမည်ဖြစ်သည်။

မြော်မြင် ဖြေရှင်းနည်း	တုံ့ပြန်ဖြေရှင်းနည်း

ဘာသိလိုက်ရပါသနည်း။ စာဖတ်သူက မြော်မြင်ဖြေရှင်းတတ်သူ တစ်ဦးလား၊ တုံ့ပြန်ဖြေရှင်းတတ်သူ တစ်ဦးလား။ ၂ မျိုးလုံးရောနေသူလား။ မည်သည့်နည်းလမ်းက ပိုမို ထိရောက်သည်ဟု ထင်ပါသနည်း။ ဤအချက်ကို နားလည်ခြင်းက မိမိကိုယ်ကို သတိထားသိရှိမှု ပိုမို မြင့်မားစေပြီး ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်စွမ်းလည်း ပိုရှိလာစေလိမ့်မည်။

## စိန်ခေါ်မှု ၄

**မိမိ၏ ပြဿနာဖြေရှင်းနည်းအကြောင်း စဉ်းစားသည့်အခါ မည်သည့် ဦးနှောက်အပိုင်းကို အများဆုံး အသုံးပြုနေပါသနည်း။**

စိတ်ခံစားမှုဦးနှောက်၊ လင်းဘစ်စနစ်ဟု ဖြေဆိုပါက မှန်သည့်အပိုင်း ပိုများမည်ဖြစ်သည်။ မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်ခံစားချက်များကို မည်သို့ နားလည်နိုင်ပါသနည်း။

## စိတ်ခံစားချက်များ နားလည်ခြင်းနှင့် သတိထားရှိခြင်း

အခန်း ၅ တွင် တွေ့ခဲ့ရသည့်အတိုင်းပင် လူ့စဉ်းစားပုံစနစ်မှာ အတော်ပင် ရှုပ်ထွေးစွာ ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက် ထားခြင်း ဖြစ်သည်။ တွားသွားဦးနှောက်၊ စိတ်ခံစားမှု ဦးနှောက်နှင့် အပြင်လွှာတို့ ချိတ်ဆက်ပြီး လှုပ်ရှား ဆောင်ရွက်ခြင်းလည်း ဖြစ်သည်။ မိမိရင်ဆိုင်ရသည့် အခက်အခဲများကို ရင်ဆိုင်တုံ့ပြန်ရာတွင် မိမိ ခံစားချက်များကို သတိထားသဘောပေါက်ခြင်း၊ သတိချပ်နေခြင်းတို့မှာ လုပ်ဆောင်သင့်သော အရေးပါ သည့် အချက်များဖြစ်သည်။

## စိန်ခေါ်မှု ၅

- (က) စိတ်ခံစားချက်များကို စဉ်းစားနိုင်သမျှ ချရေးပါ။ မကြာသေးမီက မိမိခံစားခဲ့ရသော အခြားသူများ ခံစားနေကြောင်း တွေ့မြင်ခဲ့သော ခံစားချက်များပါအောင် ရေးပါ။

- (ခ) အခန်း ၅ မှ စိတ်ခံစားချက် စက်ဝိုင်းကို ပြန်ကြည့်ပါ။ မိမိခံစားဖူးခဲ့သည့် ခံစားချက် အနည်းငယ်ကို အောက်ပါတရားတွင် ထပ်ပေါင်းထည့်ပါ။
- (ဂ) ကောင်းပါပြီ။ ထိုခံစားချက်များ ဖြစ်ပေါ်နေစဉ် မိမိအနေနှင့် အကောင်းသဘောဖြစ်စေ အဆိုးသဘောဖြစ်စေ မည်သို့ ခံစားရကြောင်း ဖော်ထုတ်ပါ။ အဆိုးသဘော ခံစားမိစေသည့် စိတ်ခံစားချက်များကို မျှဉ်းသားပြီး အကောင်းသဘော ခံစားမိစေသည့် စိတ်ခံစားချက်များကို စက်ဝိုင်းဝိုင်းပါ။

မိမိကိုယ်ပိုင် စိတ်ခံစားချက်များကို အသိသတိရှိခြင်းနှင့် အခြေအနေများကို မိမိတုံ့ပြန်ပုံကို ပိုမို ကောင်းမွန်လာစေရန် ပထမဆုံးခြေလှမ်းမှာ ထိုခံစားချက်များ ရှိနေကြောင်း အသိအမှတ်ပြုခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

## စိန်ခေါ်မှု ၆

အောက်ပါ ဇယားကွက်တွင် ပြီးခဲ့သည့် တစ်ပတ်အတွင်း တစ်ရက်ချင်းစီတွင် စာဖတ်သူ တွေ့ကြုံခံစားခဲ့ ရသော စိတ်ခံစားချက်များကို မှတ်တမ်းတင်ပါ။

	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး	ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ	တနင်္ဂနွေ
ဘာခံစားခဲ့ရပါ သလဲ။							
ခံစားချက်က အကောင်းလား၊ အဆိုးလား။							
ဘာဖြစ်ရပ် ဖြစ်ခဲ့တာလဲ။							
ကိုယ်ဘယ်လို တုံ့ပြန်ခဲ့လဲ။							
ကိုယ်ထိ လက်ရောက် တုံ့ပြန်မှု တစ်ခုခု ရှိပါသလား။							
နောက်တစ်ကြိမ်ဆို ဘာလုပ်မလဲ။							

*Karen Reivich & Andrew Shatte, Building Resilience in Young People, Reach Out! Teachers' Network ၂၀၀၂ မှ ဆီလျော်အောင် ပြန်ဆိုထားပါသည်။*

## လူငယ်အောင်မြင်ရေး

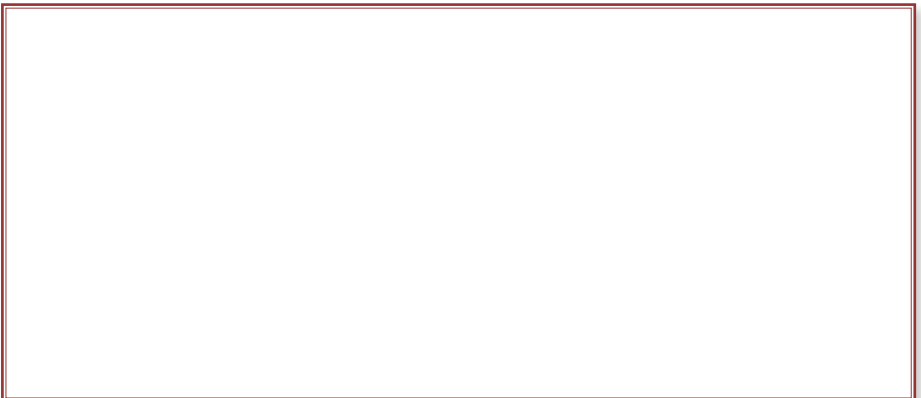
အကောင်းသဘောဆောင်သော အတွေးများ၏ စွမ်းအင်အကြောင်းကို တော်တော်များများ ပြောကြသည်ကို ကြားဖူးပါလိမ့်မည်။ အကောင်းသဘောဆောင်သော အတွေးများနှင့် ထုံမွန်းထားခြင်းမှာလည်း ဆိုးသည်တော့ မဟုတ်ပါ။ သို့သော် အဆိုးသဘောဆောင်သည့် အတွေးများအကြောင်းနှင့် အဆိုးသဘောစိတ်ခံစားချက်များကိုလည်း နားလည်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ ဝမ်းနည်းခြင်း ဒေါသထွက်ခြင်း ဖြစ်လျှင်လည်း ဘာကြောင့် ထိုသို့ ခံစားရသည်ကို ဆင်ခြင်အဖြေရှာနိုင်လျှင် ဆိုးသည် မဆိုနိုင်ပါ။ ပျော်ရွှင်မှုများကို ရင်ဝယ်ပိုက်ခံစားကြည်နူးတတ်ရန် အရေးပါသလို နာကျင်ခံစားရမှုများကိုလည်း အသိအမှတ်ပြုရန် အရေးကြီးပါသည်။ ဝမ်းနည်းခြင်း ဒေါသထွက်ခြင်းများ၏ အကြောင်းအရင်းများကို နားလည်ခြင်းသည် စိတ်ခံစားချက်များကို နားလည်ခြင်း၏ အရေးပါသောအပိုင်းလည်းဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ မိမိကိုယ်ကို အသိ သတိရှိ နားလည်ထားလျှင် ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်မှု တည်ဆောက်ရာတွင် အထောက်အကူကောင်းစွာ ဖြစ်နိုင်ပေမည်။

## စိတ်နောက်ကိုယ်ပါမှုကို ဝမ်းနည်းခြင်းနှင့် မိမိ၏ ပျော့ကွက်များကို မိမိသဘောပေါက်ခြင်း

ယခင်တုန်းက ကျွန်တော် အရောင်း (မားကတ်တင်း) တွင် အလုပ်လုပ်ဖူးသည်။ ကျွန်တော်တို့ သေချာလေ့လာခဲ့သည့် အကြောင်းအရာတစ်ခုမှာ လူများ ဈေးဝယ်သည့်ပုံစံ ဖြစ်သည်။

### စိန်ခေါ်မှု ၇

(က) နောက်ဆုံး ဈေးဝယ်ထွက်ခဲ့သည့် အချိန်တစ်ချိန်ချိန်ကို ပြန်စဉ်းစားကြည့်ပါ။ မိမိဝယ်ယူခဲ့သော အရာအားလုံးကို စာရင်းလုပ်ကြည့်ပါ။




(ခ) ထိုစာရင်းကို ပြန်ကြည့်ပြီး ဝယ်ယူရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသည့်အရာများဘေးတွင် “ပြင်” ဟု ရေးပါ။ ဥပမာ - စာရွက်ပိုင်းပေါ်တွင် ရေးထားခြင်းမျိုး၊ သို့မဟုတ် ထိုအရာကို ဝယ်မည်ဟု ရည်ရွယ်ပြီး သွားခြင်းမျိုး ဖြစ်နိုင်သည်။

(ဂ) စာရင်းကို တစ်ချက်ပြန်ကြည့်ပါ။ ကြိုမပြင်ဘဲ ဝယ်မိထားသည့်အရာများ ရှိပါသလား။ ၎င်းတို့ကို စိတ်လိုက်မာန်ပါ ဝယ်ယူမှုများဟုခေါ်သည်။ ပစ္စည်းများကို ရုတ်တရက် မြင်သည်နှင့် ဝယ်ချင်သွားပြီး ဝယ်မည်ဟု ဆုံးဖြတ်လိုက်ခြင်းမျိုး ဖြစ်သည်။

ဈေးဆိုင်များတွင် ငွေရှင်းသည့်နေရာနား၌ ချောကလက်များ သကြားလုံးများနှင့် အခြား အရောင်းမြှင့်နေသော ကုန်စည်များ ထားသည်ကို မြင်ဖူးပါသလား။ ထိုအရာများကို ထိုနေရာတွင် ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ ထားကြခြင်း ဖြစ်သည်။ ရုတ်တရက် စိတ်နှောက်ကိုယ်ပါ ဝယ်မိအောင် ထားထားခြင်းဖြစ်သည်။ လိုအပ်၍ ဝယ်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ တွေ့လိုက်သောကြောင့်သာ ဝယ်ချင်စိတ်ပေါက်ပြီး ဝယ်မိအောင် ထားထားခြင်းဖြစ်သည်။

စိတ်နှောက်ကိုယ်ပါ ဝယ်မိခြင်းမျိုးကဲ့သို့ပင် အခြားသော စိတ်နှောက်ကိုယ်ပါ ပြုမိခြင်းမျိုး လူတိုင်းတွင် ရှိကြသည်။ တစ်စုံတစ်ခု ပြုလိုစိတ် ရုတ်တရက် ပြင်းထန်စွာ ပေါ်ပေါက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုတွန်းအားမျိုးသည် လူ့အတွေးဖြစ်စဉ်၏ ပုံမှန်ပါဝင်သော အပိုင်းပင်ဖြစ်သည်။ သို့သော် ပြဿနာ အမျိုးမျိုးတက်အောင်လည်း ထိုတွန်းအားကပင် ဖန်တီးနိုင်သည်။ ထိုရုတ်ခြည်း စိတ်ဆန္ဒများကို ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်း၊ အထူးသဖြင့် ထိုဆန္ဒတွန်းရာကို စိတ်နှောက်ကိုယ်ပါ မပြုအောင် ထိန်းနိုင်စွမ်းသည် မိမိကိုယ်ကို သတိထားနားလည်ခြင်း၊ မိမိစိတ်ခံစားချက်များကို နားလည်ခြင်းနှင့် မိမိ ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်စွမ်းကို တည်ဆောက်ခြင်းတို့တွင် မဖြစ်မနေရှိရန် အရေးပါသော စွမ်းရည်တစ်ရပ်ဖြစ်သည်။



**စိတ်၏အမူအကျင့် - ရုတ်ခြည်းဆန္ဒများကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း**

ပြဿနာများကို ထိရောက်စွာ စီမံခန့်ခွဲတတ်ဖို့တွက် ရည်ရွယ်ချက် ရှိရမည်ဖြစ်သည်။ ဆောင်ရွက်ခြင်းမပြုမီ အစအဆုံး ကြိုစဉ်းစားပြီး ဖြစ်သင့်သည်။ ထင်ရာစွတ်လုပ်ခြင်း မဟုတ်ဘဲ အစီအစဉ်ဆွဲခြင်း ဦးတည်ချက် သတ်မှတ်ခြင်းများ ပြုလုပ်ရမည်။ ပြဿနာကို ဖြေရှင်းရန် နည်းလမ်းများ မသတ်မှတ်မီ ပြဿနာကို ကောင်းစွာ နားလည်မှုရှိ၊ မရှိ ရှင်းလင်းနေရမည်။ ဖြစ်ရပ်များကို ကောင်းစွာနားလည်ခြင်း မရှိသေးမီ မိမိယုံကြည်မှုသီးသန့်တွင်သာ တစ်ဖက်သတ် အခြေခံသော ကောက်ချက်ချခြင်း အစွဲထားခြင်း မပြုလုပ်ရ။ ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ခြင်း မပြုလုပ်မီ နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးနှင့် ထိုနည်းလမ်းတို့၏ နောက်ဆက်တွဲများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရသည်။ အချက်အလက်များကို ဘက်ပေါင်းစုံမှ စုံလင်စွာ ရရှိအောင် စုယူရသည်။ ညွှန်ကြားချက်များကို စစ်ဆေးခြင်းနှင့် အပြန်ပြန်အလှန်လှန် သုံးသပ်ခြင်း ပြုပြီးမှသာ အဖြေတစ်ရပ်ကို ထုတ်ပေးရမည်ဖြစ်သည်။

### စိန်ခေါ်မှု ၈

အခန်း ၆ တုန်းက ဇွဲရှိခြင်းဟူသည့် စိတ်၏ အမူအကျင့်ကို လေ့လာနေစဉ် စာဖတ်သူက မကြာသေးမီက ပြဿနာအခက်အခဲတစ်ရပ်ကို စဉ်းစားခဲ့သည်။ အဆိုပါ ပြဿနာကို ပြန်သုံးချင်သုံးပါ။ သို့မဟုတ် အသစ်တစ်ခု စဉ်းစားပါ။ တစ်ဖက်ပါ မေးခွန်းများဖြင့် ထိုအခြေအနေကို ပြန်သုံးသပ်စဉ်းစားကာ အဖြေများ ချရေးကြည့်ပါ။

လူငယ်အောင်မြင်ရေး

မေးခွန်းများ	မိမိ၏ လုပ်ဆောင်ချက်
အဆုံးထိ သေချာစဉ်းစားပြီးမှ စလုပ်သလား။	
အစီအစဉ် ကြိုဆွဲလား။	
နည်းလမ်းတွေ ဘယ်လို စဉ်းစားသတ်မှတ်ခဲ့လဲ။	
ကိုယ့်တန်ဖိုး၊ ယုံကြည်ချက်တွေ အပေါ် အခြေခံပြီး ဝေဖန် ပိုင်းခြားချက်တွေ လုပ်ခဲ့လား။	
ဖြစ်ရပ်ကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ နားလည်ခဲ့လား။	
အခြား ရွေးချယ်စရာအမျိုးမျိုး ကို ဘယ်လို လေ့လာ သုံးသပ်လဲ။	
နောက်ဆက်တွဲ ဖြစ်နိုင်ခြေတွေ ကို ဘယ်လို စဉ်းစားခဲ့လဲ။	
ဘက်ပေါင်းစုံက အချက်အလက်တွေကို ရယူစုဆောင်းခဲ့သလား။	
အချက်အလက်တွေကို ဘယ်လို ပြန်စစ်ခဲ့လဲ။	
ဘယ်လို ပြန်လှန်စဉ်းစားခြင်း လုပ်ခဲ့လဲ။	
ပြဿနာ ပြေလည်ခဲ့လား။	

ဤနေရာတွင် မေးရမည့် အဓိက မေးခွန်းမှာ၊ ‘စဉ်းစားပြီး ဖြေရှင်းခဲ့ခြင်းလား၊ ရုတ်ခြည်းဆန္ဒများနောက် စိတ်နှောက်ကိုယ်ပါ လုပ်ခဲ့ခြင်းလား’ ဟူသည့် မေးခွန်းပင်။ အထက်ပါ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုလျှင် မိမိရုတ်ခြည်းဆန္ဒများကို ထိန်းချုပ်နိုင်ရန် ထောက်ပံ့ပေးလိမ့်မည်။ အလောတကြီး မလုပ်မိအောင် ထိန်းလိမ့်မည်။ မိမိကိုယ်ကို သိရှိခြင်း၊ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း၊ အခြားသူများကို နားလည်ခြင်းနှင့် ကြိုတင် စီစဉ်တတ်ခြင်း စွမ်းရည်များကိုလည်း တိုးတက်စေလိမ့်မည်။ ၎င်းတို့မှာ ဖွံ့ဖြိုးရှင်သန်မှု ဦးတည်သော စိတ်ထား၏ လက္ခဏာများပင် ဖြစ်ပေသည်။ အခြားလူများနှင့် အခြေအနေများအပေါ် မိမိတုံ့ပြန်ပုံကို ထိန်းချုပ်ရာတွင် သုံးစွဲရမည့် ဖြစ်စဉ်ကို အောက်ပါပုံတွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

**အတွေးနှင့် ရုတ်တရက် ဆန္ဒအကြား ထိန်းချုပ်ခြင်းနည်းလမ်း**

၁။ ခဏနား - စဉ်းစား  
(ချက်ချင်း မလုပ်နဲ့ဦး)

၂။ အသက်ဝဝရှု  
(ချက်ချင်းမလုပ်မိအောင် ဆွဲထားနိုင်ခြင်း)

၃။ တုံ့ပြန်နည်းလမ်း ၃ ခုရအောင် စဉ်းစား  
(၃ မျိုး မရရအောင် စဉ်းစားရမည်)

၄။ ထပ်စဉ်းစား  
(ဘယ်တုံ့ပြန်မှုက အကောင်းဆုံးဖြစ်မလဲ)

၅။ တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်နိုင်ပြီ

### စိန်ခေါ်မှု ၉

- (က) အောက်ပါတို့အနက် ကိုယ်နားလည်သော၊ ဖြစ်ဖူးသော ဖြစ်ရပ်သုံးခုကို ရွေးပါ။
- i ဘဏ်မှာ တန်းစီနေသည်မှာ ဝ နာရီလောက်ရှိတော့မည်။ မိမိအလှည့်ရောက်ကာနီးမှ လူတစ်ယောက် မိမိရှေ့မှ ကြားဖြတ်ဝင်လိုက်သည်။
  - ii လက်ဖက်ရည်ဆိုင်ထိုင်နေစဉ် စားပွဲထိုးတစ်ဦးက သောက်စရာပါသောခွက် မိမိအပေါ် မတော်တဆ မှောက်ကျသည်။
  - iii ကိုယ်နှင့် စကားပြောနေသောသူက နိုင်ငံရေးအယူအဆ ကိုယ်နှင့်ဆန့်ကျင်ဘက်။ ပြီးတော့ ကိုယ့်အမြင်ကို နှိမ့်ချပြောဆိုနေသည်။
  - iv ဖုန်ဘုတ်ပေါ်တွင် သူငယ်ချင်းတစ်ဦးက မိမိကို (unfriend) သူငယ်ချင်းအဖြစ်က ရပ်စဲထားသည်ကို သတိပြုမိသည်။

လူငယ်အောင်မြင်ရေး

v ကိုယ်က ဖုန်းအသစ်ဝယ်ရန် ပိုက်ဆံစုနေစဉ် သူငယ်ချင်းက ဈေးကြီးသော တိုတယ်တစ်ခု တွင် ညစာသွားစားရန် လာခေါ်သည်။

vi မိတ်ဆွေတစ်ဦးက ကိုယ်သိပ်မပေးချင်သော အကူအညီတစ်ခု လာတောင်းသည်။

(ခ) အောက်ပါ ဇယားကွက်တွင် အထက်ပါ အခြေအနေတစ်ခုစီတွင် လုပ်နိုင်သော တုံ့ပြန်မှု ၃ ခု စီခန့် ရေးချပါ။

(ဂ) အထက်ပါအတိုင်း ရေးထားသော ၃ ခုအနက် မိမိသာဆိုလျှင် မည်သည့် တုံ့ပြန်မှုကို ပြုလုပ်မည်ဖြစ်ကြောင်း ရွေးချယ်ပါ။ ဘာကြောင့် ၎င်းကို ရွေးချယ်ခြင်းပါလဲ။

	ဖြစ်ရပ် ၁	ဖြစ်ရပ် ၂	ဖြစ်ရပ် ၃
တုံ့ပြန်ချက် ၁			
တုံ့ပြန်ချက် ၂			
တုံ့ပြန်ချက် ၃			
ရွေးလိုက်သော တုံ့ပြန်ချက်			
တုံ့ပြန်ချက်ကို ရွေးရခြင်း အကြောင်း ပြချက်			

Karen Reivich & Andrew Shatte, *Building Resilience in Young People. The Reach Out Teachers Network* ၂၀၀၂ မှ ဆီလျော်အောင် ပြန်ဆိုသည်။



မိမိရွေးထားပြီးသော တုံ့ပြန်ချက်များနှင့် ရွေးခြင်းအကြောင်းအရင်းများကို တစ်ချက်ကြည့်ပါ။ ဤအခန်းမှ စိန်ခေါ်မှု ၃ အကြောင်းကို ပြန်စဉ်းစားပါ။ မိမိ၏ တုံ့ပြန်ချက်များမှာ အပြုသဘောဆောင်ပါသလား၊ အဆိုးသဘောဆောင်ပါသလား။ နားလည်ခြင်းဆောင်ကြဉ်းမည့် တုံ့ပြန်ချက်များလား ပဋိပက္ခပိုဖြစ်စေမည့် တုံ့ပြန်ချက်များလား။ ထိုတုံ့ပြန်ချက်ကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နားလည်ခြင်း၊ ယုံကြည်မှု၊ ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်စွမ်းနှင့် အခြားသူများကို နားလည်ခြင်း ပိုမို မြင့်တက်လာမည် ထင်ပါသလား။

### စိန်ခေါ်မှု ၁၀

- (က) မိမိဘဝတွင် ခက်ခဲခဲ့သော အချိန်တစ်ခုကို ပြန်စဉ်းစားပါ။ မိမိအခက်အခဲများကို သိနေသော ဘေးလူများက မိမိကို မည်သို့ တုံ့ပြန်ခဲ့သည်ကို စဉ်းစားပါ။ ၎င်းတို့ ပြောခဲ့သည့် စကားများ လုပ်ခဲ့သည့် လုပ်ရပ်များအနက် မိမိကို နားလည်မှုအပြည့်နှင့် မိမိအတွက် သက်သာရာရစေသော အရာများကို ပြန်စဉ်းစားချရေးပါ။

ပြောခဲ့သည့် စကားများ	လုပ်ခဲ့သည့် အပြုအမူများ

- (ခ) ယခုမူ မိမိအသိအကျွမ်းထဲမှ အခက်အခဲများ ဖြတ်သန်းနေရသူ တစ်ဦးဦးနှင့် ဆုံခဲ့သည့် အချိန်ကို ပြန်စဉ်းစားပါ။ ၎င်းတို့၏ အခက်အခဲကို မိမိမည်သို့ တုံ့ပြန်ခဲ့ကြောင်း စဉ်းစားပါ။ မိမိက ၎င်းကို နားလည်ကြောင်းနှင့် အားပေးကြောင်း ပြသရန် ပြုလုပ်ခဲ့သည့် လုပ်ရပ်များနှင့် ပြောခဲ့သည့် စကားများကို စဉ်းစားပါ။

- (ဂ) ထိုအချိန်က ပြောခဲ့လုပ်ခဲ့သည့် အရာများအနက် မိမိသိပ်အားမရခဲ့သည်များ ရှိပါသလား။ ပိုကောင်းအောင် လုပ်ခဲ့ပြောခဲ့သင့်သည်ဟု ထင်သောအရာများကို ချရေးပါ။ ဤစာအုပ် တစ်လျှောက် မိမိ သိလာ စဉ်းစားမိလာသည်များကို ထုတ်သုံးပါ။

ပြောခဲ့သည့် စကားများ	လုပ်ခဲ့သည့် အပြုအမူများ	ပိုကောင်းအောင် ပြောခဲ့လုပ်ခဲ့သင့်သည်များ

*Adapted from: Karen Reivich & Andrew Shatte, Building Resilience in Young People. The Reach Out Teachers Network ၂၀၀၂ မှ ဆီလျော်အောင် ပြန်ဆိုသည်။*

## လူငယ်အောင်မြင်ရေး

ကိစ္စရပ်များကို ဤရှုထောင့်မှ ကြည့်ခြင်းကြောင့် မိမိကိုယ်ကိုနှင့် အခြားသူများကို ပိုကောင်းစွာ နားလည်လာစေသည်။ ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်စွမ်းကို ထည့်ဆောက်ပေးနိုင်သော အပြုသဘောဆောင်သည့် အပြောများ၊ အလုပ်များကို ပြန်စဉ်းစားလျှင် ပိုကောင်းအောင် ပြုနိုင်သည့်အချက်များကို အာရုံစိုက်မိစေသည်။ ၎င်းသည်ပင်လျှင် ရှင်သန်ဖွံ့ဖြိုးမှု ဦးတည်သော စိတ်ထား၏ ဝိသေသပင်ဖြစ်သည်။

## ရုတ်ခြည်း စိတ်ခံစားချက်များပေါ်စေသည့် ခလုတ်များကို နားလည်ခြင်း

တစ်ချိန်မဟုတ် တစ်ချိန်တွင် ကျွန်တော်တို့ကို စိတ်ဖိအားပေးသောအရာများ ရှိကြသည်။ မည်သည့် အရာများက ဖိစီးကြောင်းသိလျှင် မကောင်းသော တုံ့ပြန်မှုများနှင့် နောက်ဆက်တွဲဆိုးများ ပေါ်မလာအောင် ကာကွယ်သည့်နေရာတွင် ပိုမို ကျွမ်းကျင်လာနိုင်ပေသည်။

### စိန်ခေါ်မှု ၁၁

အောက်ပါတို့မှာ စိတ်ခံစားချက်များ ပေါ်လာပြီး ဆိုးရွားသော တုံ့ပြန်မှုများ လုပ်မိစေတတ်သည့် ခလုတ်များပင်ဖြစ်သည်။ မိမိကို ဖိစီးတတ်သောအကြောင်းများကို ကြက်ခြေခတ်ပြီး မှတ်သားပါ။ မိမိဘာသာလည်း အကြောင်းအရာသစ်များ ထည့်ရေးပါ။

(X)	ဖိစီးသည့် အရာများ	(X)	ဖိစီးသည့် အရာများ
	အခြားသူများ နောက်ကျခြင်း		တန်ဖိုးကြီးတစ်ခုခု ပျောက်ရှုခြင်း
	အများရှေ့တွင် စကားပြောရခြင်း		မိဘများ ရန်ဖြစ်ခြင်း
	သူငယ်ချင်းများနှင့် စကားများခြင်း		အလုပ်ပိခြင်း
	အိမ်မှ ချုပ်ချယ်မှုများ		ကျောင်းတွင် ကျောင်းစာပိခြင်း
	အိပ်ရေးမဝခြင်း		အခြားသူများကြောင့် အနှောင့်အယှက် ဖြစ်ခြင်း
	အခြားသူများ မိုက်ရိုင်းသည်ကို မြင်ရခြင်း		မိဘများနှင့် စကားများခြင်း
	ပိုက်ဆံ မရှိခြင်း		ချစ်သူရည်းစားနှင့် စကားများခြင်း
	သွားလာစရာ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး မရှိခြင်း		အလုပ်ပိတ် တစ်နေရာရာ ရောက်နေခြင်း
	ခွဲခြားနှိမ့်ချဆက်ဆံခြင်း		အကြမ်းဖက် အမြတ်ထုတ်ခံရခြင်း

*Emotional Intelligence activities for teens age 13-18, 28 Jan 2003, page 29 မှ ဆီလျော်အောင် ပြန်ဆိုသည်။*

ဤအခန်းမှ စိန်ခေါ်မှု ၂ တွင် မည်သည့်ဘဝဖြစ်ရပ်ကြီးများက မိမိကို စိတ်ဖိစီးစေကြောင်း စဉ်းစားခဲ့သည်။ သို့သော် အရင်းအမြစ်ကို လိုက်မစဉ်းစားခဲ့။ ဘာကြောင့် ထိုသို့ စိတ်ဖိစီးစေကြောင်း မစဉ်းစားဘဲ ဘယ်အရာတွေက စိတ်ဖိစီးကြောင်းသာ စဉ်းစားခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

## စိန်ခေါ်မှု ၁၂

ကောက်ချက်ချစောပြီး ပြုမိပြောမိသည့် တစ်စုံတစ်ရာကြောင့် နောင်တရခဲ့ရသော အဖြစ်အပျက် တစ်ခုကို ပြန်စဉ်းစားပါ။

စိတ်ခံစားမှု အစပြုပေါ်ပေါက်အောင် ခလုတ်ဖြုတ်လိုက်သော ဖြစ်ရပ် (ဘာဖြစ်ခဲ့သလဲ) (T)	
ရည်ညွှန်းနားလည်မှု (ဘာဖြစ်နေပြီဟု မိမိစဉ်းစားလိုက်မိသလဲ) (R)	
မကောင်းသော တုံ့ပြန်မှု (နောင်တရမိသော အပြော အလုပ်) (U)	
အမှန်တရား (တကယ်တမ်း ဖြစ်ပျက်ပုံ) (T)	
ကောင်းသော တုံ့ပြန်မှု (နောင်အခါ ပိုကောင်းအောင် လုပ်နိုင်မည့် အပြော အလုပ်) (H)	

*Emotional Intelligence activities for teens age 13-18, 28 Jan 2003, page 29 မှ ဆီလျော်အောင် ပြန်ဆိုသည်။*

ကျွန်တော်တို့ တောက်လျှောက်လုပ်ခဲ့သော လေ့ကျင့်ခန်းများအတိုင်းပင်ဖြစ်သည်။ စိတ်ခံစားမှုကို ခလုတ်ဖြုတ်သောအရာများကို စာရွက်ပေါ်တွင်သာ လိုက်စဉ်းစားနေခြင်းက မိမိအောင်မြင်မှုအတွက် လုံလောက်မည်မဟုတ်။ မိမိဘဝတစ်လျှောက်တွင် စဉ်ဆက်မပြတ် လေ့ကျင့်အသုံးပြုနေရမည့်အရာ ဖြစ်ပေသည်။ အထက်ပါ ဇယားကွက်တွင်ပါသော (TRUTH) မေးခွန်းများအတိုင်း စဉ်းစားခြင်းကြောင့် စဉ်းစဉ်းစားစား လုပ်တတ်ရန် အထောက်အကူပြုပေလိမ့်မည်။ ၎င်းကို သိရှိနားလည်လျှင် မိမိကိုယ်ကို သိခြင်း၊ စိတ်ခံစားချက်များကို နားလည်ခြင်း၊ အခြားသူများကို နားလည်တတ်ခြင်းတို့ ပြည့်ဝလာပြီး မိမိ၏ ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်စွမ်းလည်း ပိုမို အားကောင်းလာပေလိမ့်မည်။

# လူငယ်အောင်မြင်ရေး

အပြုသဘောဆောင်သော လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ငန်းစဉ်များစွာကို စာဖတ်သူ လေ့လာဆောင်ရွက်ခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့တော်တော်များများသည် အခြားသူများနှင့် ဆက်စပ်နေသည်လည်းဖြစ်သည်။ စာဖတ်သူ တောက်လျှောက်လုပ်ဆောင်ခဲ့သော ကျွမ်းကျင်မှုများကိုလည်း အဆက်မပြတ် ဆက်လုပ် ဆောင်ပါ။ သို့သော် ရံဖန်ရံခါတွင် တကယ့်ပြဿနာမှာ အပြင်လူများမဟုတ်။ မိမိစိတ်အတွင်းမှ လာနေခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

## ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စကားပြောခြင်း

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စကားအများကြီးပြောဖြစ်ပါသလား။ ဘာတွေပြောပါသလဲ။ ယခုရော စာဖတ်သူ ခေါင်းထဲတွင် တစ်ယောက်တည်း စကားဝိုင်းဖွဲ့နေပါသလား။ ဘာတွေ ပြောနေပါသလဲ။

ကျွန်တော်တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အမြဲတမ်းစကားပြောဖြစ်သည်။ ထိုသို့ စကားပြောလျှင် ပြဿနာများကို ကျွန်တော်နားလည်လာသည်။ ရှုထောင့်အမျိုးမျိုးကို ကြည့်တတ်လာသည်။ ရွေးစရာအမျိုးမျိုးကို ချိန်စက်ကြည့်ပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း ပိုမို လွယ်ကူလာသည်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စကားပြောခြင်းဆိုသည်က ခေါင်းထဲတွင် တစ်ယောက်တည်း စကားပြောနေခြင်းပင်။ ကောင်းသည်လည်းရှိ ဆိုးသည်လည်းရှိမည်။ ကိုယ်ကြုံတွေ့နေရသော ပြဿနာအခက်အခဲ စိန်ခေါ်မှုများကို ကိုယ်ဘယ်လို ဖြေရှင်းသည်ဆိုရာတွင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မည်သို့ စကားပြောသည်ဆိုသည့် အပေါ်တွင်လည်း မူတည်သည်။ ဖိအားများခံစားနေရချိန်တွင် တစ်ယောက်တည်း စကားပြောပုံနှင့် စွမ်းဆောင်ရည်တို့ ချိတ်ဆက်မှုများစွာ ရှိပေသည်။ တစ်ယောက်တည်းပြောသည့် စကားများကို အမျိုးအစား ၃ မျိုး ခွဲခြားနိုင်သည်။

- **အဆိုးမြင် စကားများ** - ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မကောင်းချည်း ပြန်ပြောသော တစ်ယောက်တည်း စကားပြောခြင်း။
- **အကောင်းမြင် စကားများ** - ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အကောင်းသဘောဆောင်သော အရာများသာ ပြန်ပြောသော တစ်ယောက်တည်း စကားပြောခြင်း။
- **ပညာရပ်ဆိုင်ရာ စကားများ** - တစ်စုံတစ်ခု ဆောင်ရွက်ရာတွင် မည်သို့ ဆောင်ရွက်ရမည် ဖြစ်ကြောင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ညွှန်ကြားချက် ပြန်ပေးသော စကားများ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အကောင်းမြင်စကားများပြောခြင်းသည် ရှင်သန်ဖွံ့ဖြိုးမှု ဦးတည်သော စိတ်ထားအတွက် မဖြစ်မနေလိုအပ်သော ပါဝင်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ လူတိုင်းပင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အကောင်းထင်ခြင်း၊ အဆိုးထင်ခြင်းများ ရှိတတ်သည်။ မိမိကိုယ်ကို အမြင်များသည် တစ်ယောက်တည်းစကားပြောချိန်တွင် ထွက်ပေါ်လာလေသည်။

## စိန်ခေါ်မှု ၁၃

- (က) အောက်ပါ ဇယားကွက်တွင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြောလေ့ရှိသည့် အဆိုမြင်တစ်ယောက်တည်း ပြောစကား နမူနာ ၅ ခုကို ချရေးပါ။
- (ခ) ထိုသို့ ရေးပြီးပါက ၎င်းတို့အားလုံးကို အကောင်းမြင် တစ်ယောက်တည်းပြောစကားအဖြစ် ပြန်ပြောင်းရေးပါ။

အဆိုမြင် တစ်ယောက်တည်းပြောစကား		အကောင်းမြင် တစ်ယောက်တည်း ပြောစကား
ဥပမာ - ငါ့တစ်ဘဝလုံးက ဆိုးရွားလိုက်တာ။ ဘယ်တော့မှ ပြန်အဆင်ပြေမှာလည်း မဟုတ်ဘူး။	>>	လောလောဆယ်တော့ ကောင်းလှတယ် မဟုတ်ဘူး။ ဒါပေမယ့် ဆက်ကြိုးစားဦးမယ်။ ဒီထက်တောင် ဆိုးချင် ဆိုးနိုင်သေးတယ်။
	>>	
	>>	
	>>	
	>>	
	>>	

ပညာရပ်ဆိုင်ရာ တစ်ယောက်တည်းပြောစကားများနှင့် အကောင်းမြင်တစ်ယောက်တည်း ပြောစကားများ မှာ စွမ်းဆောင်ရည်နှင့် ပတ်သက်သော ဖိအားများ ခံစားရချိန်တွင် အားကိုးရသော နည်းလမ်းများပင် ဖြစ်သည်။ ဥပမာ - အလုပ်ဝင်ခွင့် လူတွေ့မေးမြန်းခြင်း ဖြေဆိုချိန်၊ ညီလာခံတစ်ခုတွင် စာတမ်းဖတ်ချိန်၊ မသိသည့် လူစိမ်းများနှင့် ပထမဆုံး တွေ့ဆုံရချိန် စသည်တို့ဖြစ်သည်။

## စိန်ခေါ်မှု ၁၄

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိစွာ လုပ်ရမည့်အရာတစ်ခုခု မကြာခင်တွင် ရင်ဆိုင်ရတော့မည်ကို စဉ်းစားပါ။ ထိုအလုပ်မလုပ်ခင် အချိန်ပိုင်း ၃ ခုတွင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ပြောမည့် အကောင်းမြင် တစ်ယောက်တည်း ပြောစကား ဇာတ်ညွှန်းတစ်ခု ရေးသားရပါမည်။

အောင်မြင်မှုအတွက် ဇာတ်ညွှန်း- ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စကားပြောခြင်း လေ့ကျင့်ခန်း			
လုပ်ရမည့်အရာ - _____			
ပြောရမည့် စကားဆင်	ရက်ပိုင်းအလို	နာရီပိုင်းအလို	မိနစ်ပိုင်းအလို
အားသာချက်အချို့ကို ထည့်ပြောရမည်။ ငါက ----- တဲ့သူ ဖြစ်တယ်။	ငါက ----- တဲ့သူ ဖြစ်တယ် လို့ ကိုယ့်ဘာသာ ပြန်ပြောမယ်။	ငါက ----- တဲ့သူ ဖြစ်တယ် လို့ ကိုယ့်ဘာသာ ပြန်ပြောမယ်။	ငါက ----- တဲ့သူ ဖြစ်တယ် လို့ ကိုယ့်ဘာသာ ပြန်ပြောမယ်။
အလားတူ ဖိအားမျိုး ကို တွန်းလှန်ဖူးသည့် နည်းလမ်းအချို့ကို ပြောရမည်။ ငါက ----- တွေ လုပ်နိုင်တယ်။	ငါက ----- တွေ လုပ်နိုင်တယ် လို့ ကိုယ့်ဘာသာ ပြန်ပြောမယ်။	ငါက ----- တွေ လုပ်နိုင်တယ် လို့ ကိုယ့်ဘာသာ ပြန်ပြောမယ်။	ငါက ----- တွေ လုပ်နိုင်တယ် လို့ ကိုယ့်ဘာသာ ပြန်ပြောမယ်။
ကိုယ်လုပ်ဆောင်မည့် အရာ ကိုယ်ပြောရမည်။ (ပညာရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တစ်ယောက်တည်း ပြောစကား ဖြစ်သည်။) ငါ ----- တွေ လုပ်မယ်။	ငါဘာတွေ ဘယ်လို လုပ်မလဲဆိုတော့	ငါဘာတွေ ဘယ်လို လုပ်မလဲဆိုတော့	ငါဘာတွေ ဘယ်လို လုပ်မလဲဆိုတော့

*Building Resilience: Social & Emotional Learning Materials. Year 11-12 VCE/VCAL. Department of Education and Early Childhood Development (DEECD) by the Youth Research Centre, Melbourne Graduate School of Education, University of Melbourne: Page 47 မှ ပြန်ဆိုသည်။*

ပြီးခဲ့သည့် စိန်ခေါ်မှုအနည်းငယ်တွင် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုအတွက်သာ များသောအားဖြင့် လေ့ကျင့်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ တစ်စုံတစ်ရာကို အောင်မြင်စွာ လုပ်နိုင်သည်ဟု မိမိကိုယ်ကို ပြောနိုင်ခြင်းနှင့် အပြုသဘောဆောင်စွာ ပြုမူနေထိုင်ခြင်းသည် အစကောင်းတစ်ခုပင်ဖြစ်သည်။ သို့သော် အောင်မြင်မှု ရရှိရန်အတွက်ဆိုလျှင် အစကောင်း ရှိနေရုံနှင့် လုံလောက်ပါသလား။ အခြားအရာများ ထပ်လုပ်ဖို့ လိုသေးပါသလား။

## ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်ရှိခြင်း

ဤအခန်းအစပိုင်းတွင် ဖတ်ခဲ့သည့်အတိုင်းပင် သိပ္ပံပညာရှင်များသည် ၎င်းတို့ တည်ဆောက်သော ပစ္စည်းများတွင် ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်မှု ရှိစေရန်အတွက် ကွေးနိုင်ဆန့်နိုင်မှု ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်ရှိမှုတို့ကို ထည့်သွင်းနိုင်ရန် ကြိုးစားကြရသည်။ အလားတူပင် စာဖတ်သူလည်း ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်စွမ်း လိုချင်ပါက ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ် ရှိနိုင်ရန်လိုသည်။ ပြီးခဲ့သည့် အခန်းတစ်ခုတွင်ပါခဲ့သော ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ် ရှိသော စဉ်းစားတတ်ခြင်းဆိုသည်မှာ အမြင်အမျိုးမျိုးကို လက်ခံစဉ်းစားနိုင်ခြင်းလည်းဖြစ်သည်။ ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်စွမ်းရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးသည် အောင်မြင်မှု၏ နောက်ကွယ်တွင် အကြောင်းအမျိုးမျိုး ရှိနေနိုင်ကြောင်း နားလည်သည်။ ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်ရှိသော စဉ်းစားခြင်း၊ စိတ်ခံစားချက်နှင့် ဆင်ခြင်တွေးတောခြင်းများ ပေါင်းစပ်လိုက်ပါက ပြဿနာတစ်ရပ်ကို ဖြေရှင်းနိုင်သည့် နည်းလမ်း အမျိုးမျိုး ထွက်လာနိုင်ပေသည်။ ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်ရှိသော စဉ်းစားခြင်းကို ကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦး ဖြစ်စေရန်အတွက် ပြဿနာတစ်ရပ်ကို ဖြေရှင်းရန် ချဉ်းကပ်ရာတွင် နည်းလမ်းပေါင်းစုံ လိုအပ်ပေသည်။ ပြဿနာဖြေရှင်းရာတွင် မည်သည့်အချိန်တွင် ယေဘုယျဆန်ဆန် ခြုံငုံစဉ်းစားဖို့ လိုအပ်ပြီး မည်သည့် အချိန်တွင် အသေးစိတ်အတိအကျစဉ်းစားရန် လိုအပ်ကြောင်း သဘောပေါက်ဖို့ လိုအပ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ အစီအစဉ်တစ်ခု ချမှတ်ပြီးလျှင်လည်း ၎င်းနောက်တွင် ဒုတိယ၊ တတိယ အစီအစဉ်များ ရှိနေရမည်ဟုဖြစ်သည်။ မိမိအောင်မြင်မှုနှင့် ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်မှုအတွက် အဆိုပါအချက်က အလွန်အရေးပါ ပေမည်။

**‘ကြံ့ပြင်ဆင်ဖို့ ပျက်ကွက်တာဟာ ပျက်စီးဖို့  
ကြံ့ပြင်ဆင်နေတာပဲ။’**

အထက်ပါ စကားရပ်က ဘာကိုဆိုလိုပါသနည်း။ တစ်ခုခု လုပ်ဆောင်ဖို့ ကြိုးစားစဉ် အားလုံး မှားယွင်း ပျက်စီးသွားခြင်း ကြုံဖူးပါသလား။ ထိုပြဿနာများကြားက ရုန်းထွက်နိုင်ခဲ့ပါသလား။ ထိုပြဿနာများ ဖြစ်လာနိုင်သည်ဟု ကြံစဉ်းစားခဲ့ပါသလား။ လုပ်ဆောင်ဖွယ်များအကြား ရွေးချယ်စရာများကို စဉ်းစားခဲ့ပါသလား။ အမှားအယွင်းဖြစ်လျှင် လုပ်စရာအရေးပေါ်အစီအစဉ် ထားရှိခဲ့ပါသလား။ အရံ အစီအစဉ်များ ပြင်ဆင်စဉ်းစားခဲ့ပါသလား။ အရံအစီအစဉ် ဘယ်နှစ်ခု ရှိခဲ့ပါသလဲ။

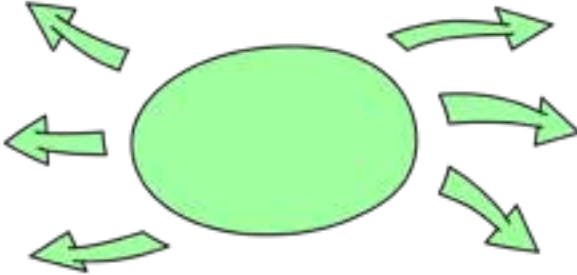
### စိန်ခေါ်မှု ၁၅

အောက်ပါ ဖြစ်ရပ်များကို ဖတ်ကြည့်ပြီး အဖြေများ ရေးသားပါ။

ဖြစ်ရပ် ၁ -

အိမ်စာအဖြစ် ရရှိထားသည့် ပရောဂျက်တစ်ခုကို စာဖတ်သူက တင်ဆက်ပြသရန် ပြင်ဆင်ထားလိုက်သည်။ ထို့နောက် အခြားတစ်ယောက်ကို မိမိ၏ မိမိမိရိုစတစ်ပေးပြီး ထိုစာရွက်များ ပရင့်ထုတ်ထားရန် ပြောထားသည်။ တင်ဆက်ကားနီး ၁၅ မိနစ်အလိုတွင် ထုတ်ထားသော စာရွက်စာတမ်းများမှာ မှားယွင်းနေကြောင်း သွားတွေ့မိသည်။

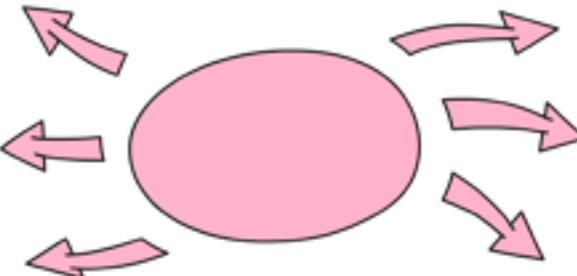
- (က) ထိုအခြေအနေမျိုးတွင် အရံအနေနှင့် မည်သည့် အစီအစဉ်များ စဉ်းစားထားခဲ့ပါသနည်း။ ၎င်းအကြံဉာဏ်များကို လက်ယာဖက်မှ မြားခေါင်းများအနားတွင် ရေးသားပါ။
- (ခ) ထိုသို့ အမှားအယွင်း မဖြစ်အောင်၊ အရံအစီအစဉ်များ နဂိုကတည်းက ထုတ်သုံးရန် မလိုအောင် မည်သို့ ပြင်ဆင်စီစဉ်ခဲ့သင့်ပါသနည်း။ မိမိတွေ့ချက်များကို လက်ဝဲဘက်မြားခေါင်းဘက်တွင် ရေးပါ။



ဖြစ်ရပ် ၂ -

မနက်ဖြန် အရေးကြီးအစည်းအဝေးတစ်ခုအတွက် အခြားမြို့ကြီးတစ်ခုကို သွားရမည်။ ထိုနေ့ည နောက်ဆုံးထွက်မည့်ကားကို မိမိ လွတ်သွားသည်။

- (က) ထိုအခြေအနေမျိုးတွင် အရံအနေနှင့် မည်သည့် အစီအစဉ်များ စဉ်းစားထားပါသနည်း။ ၎င်းအကြံဉာဏ်များကို လက်ယာဖက်မှ မြားခေါင်းများ အနားတွင် ရေးသားပါ။
- (ခ) ထိုသို့ အမှားအယွင်း မဖြစ်အောင်၊ အရံအစီအစဉ်များ နဂိုကတည်းက ထုတ်သုံးရန် မလိုအောင် မည်သို့ ပြင်ဆင်စီစဉ်ခဲ့သင့်ပါသနည်း။ မိမိတွေ့ချက်များကို လက်ဝဲဘက်မြားခေါင်းဘက်တွင် ရေးပါ။



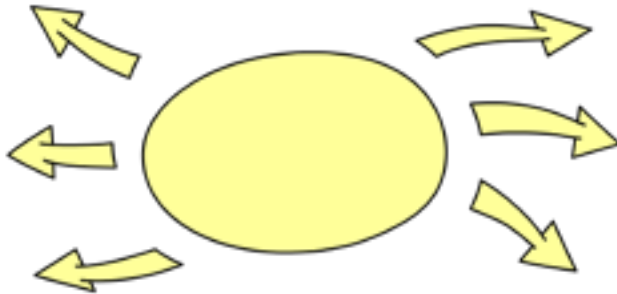


ဖြစ်ရပ် ၃ -

မိမိသေချာ ကြိုတွေးခြင်းမရှိဘဲ ပြင်ဆင်မှု အားနည်းသွားသည့် အဖြစ်အပျက်တစ်ခုကို ရေးပါ။

ဖြစ်ပုံမှာ . . . . (မိမိကိုယ်တွေ့ အဖြစ်အပျက်ကို ရေးပါ။)

- (က) ထိုအခြေအနေမျိုးတွင် အရံအနေနှင့် မည်သည့် အစီအစဉ်များ စဉ်းစားထားခဲ့ပါသနည်း။ ၎င်းအကြံဉာဏ်များကို လက်ယာဖက်မှ မြားခေါင်းများ အနားတွင် ရေးသားပါ။
- (ခ) ထိုသို့ အမှားအယွင်းမဖြစ်အောင်၊ အရံအစီအစဉ်များ နဂိုကတည်းက ထုတ်သုံးရန် မလိုအောင် မည်သို့ ပြင်ဆင်စီစဉ်ခဲ့သင့်ပါသနည်း။ မိမိတွေးချက်များကို လက်ဝဲဘက်မြားခေါင်းဘက်တွင် ရေးပါ။

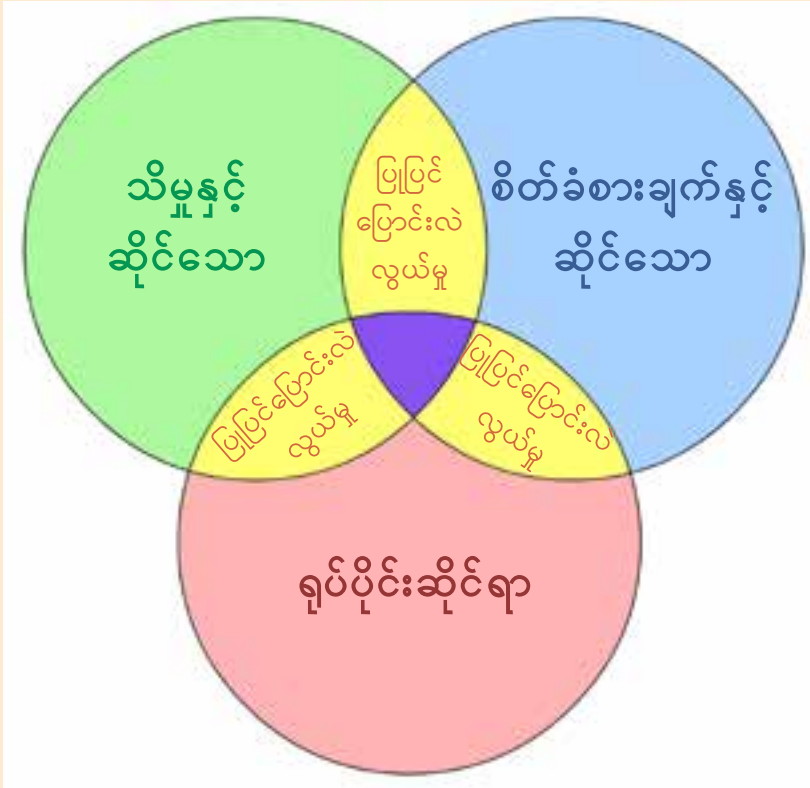


ကောင်းမွန်စွာ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် ရွေးချယ်စရာအမျိုးမျိုးရှိနေခြင်းကြောင့် မိမိသည် ပြုပြင်ပြောင်းလဲလွယ်သူတစ်ဦး ဖြစ်လာလိမ့်မည်။ တွန်းအားများ၊ ဖိစီးမှုများနှင့် စိန်ခေါ်မှုများကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ကိုင်တွယ်နိုင်လာလိမ့်မည်။

စာဖတ်သူ၏ ခံစားချက်ဦးနှောက်နှင့် ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်စဉ်းစားသည့် ဦးနှောက်များ သက်သက်သာပြုပြင်လွယ် ကွေးညွတ်လွယ်ရန် လိုအပ်သည် မဟုတ်ပါ။ အခန်း ၂ တွင် စာဖတ်သူလည်း ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီးနှင့် ၎င်း၏မူများကို ဖတ်ရှုခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။ ထိုမူများတွင် ပထမဆုံးအနေနှင့် ပါသော မူတစ်ခုမှာ ကျန်းမာရေးဆိုသည်မှာ ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်းနှင့် လူမှုရေးရာပိုင်းတွင် အပြည့်အဝ ကျန်းမာမှုလုံမှု ရှိနေခြင်းကို ခေါ်ကြောင်းဖြစ်သည်။ ဤစာအုပ်မှာ စိတ္တလူမှုကျွမ်းကျင်မှုများအကြောင်းဖြစ်ရာ စိတ်ပိုင်းနှင့် လူမှုပိုင်း ပြည့်ဝကျန်းမာမှုကိုသာ တင်ပြနေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အောက်ပါပုံသည် မိမိအနေနှင့် ကြံကြံခံနိုင်စွမ်း မြင့်တက်စေရန် လိုအပ်မည့် အစိတ်အပိုင်းများအားလုံးကို အကျဉ်းချုပ် တင်ပြထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

လူငယ်အောင်မြင်ရေး

- \* ရှင်သန်ဖွံ့ဖြိုးမှုဦးတည်သောစိတ်ထား
- \* မိမိကိုယ်ကို နားလည်သဘောပေါက် သိရှိခြင်း
- \* စိတ်၏အမူအကျင့်များ
- \* ဇွဲရှိခြင်း
- \* ရုတ်ခြည်း ဆန္ဒများကို ထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်း
- \* စိတ်ခံစားချက်များကို ထိန်းကျောင်းနိုင်ခြင်း
- \* အခြားသူများကို နားလည်တတ်ခြင်း
- \* အကောင်းသဘောဆောင်သော အမြင်ရှိခြင်း



- \* ဖျတ်လတ်ကျန်းမာမှု
- \* ကောင်းမွန်သော အစားအသောက်ပုံစံ
- \* လုံလောက်စွာ အနားယူမှု
- \* ကောင်းမွန်သော ဆက်ဆံရေးများ

■ ကြံကြံခံနိုင်စွမ်း

### မှတ်သားရန်

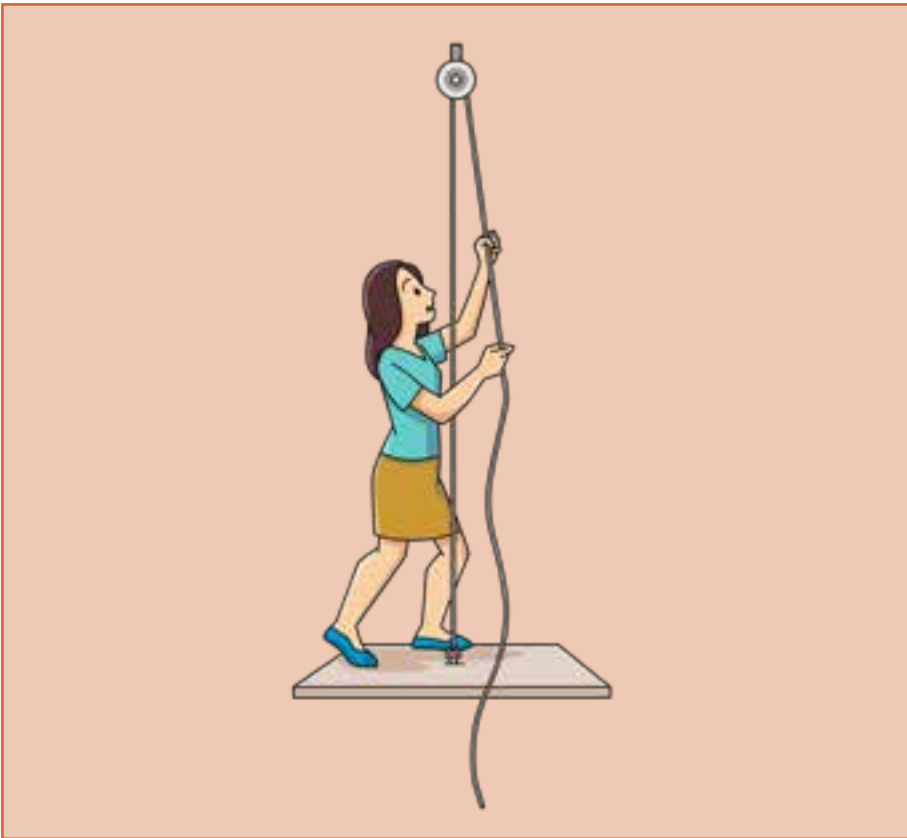
- ✓ ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်စွမ်းဆိုသည်မှာ ကွေးညွတ်ပြောင်းလဲလွယ်မှုနှင့် အဓိက သက်ဆိုင်သည်။
- ✓ ထိုသို့ ကွေးညွတ်နိုင်စွမ်း အားကောင်းလာအောင်လည်း လေ့ကျင့်တည်ဆောက်ရမည်။
- ✓ ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်စွမ်းတွင် အောက်ပါ 'စိတ်၏အမူအကျင့်များ' ၏ ဝိသေသများလည်း ပါဝင်သည်။
  - ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည့်အရာများကို စဉ်းစားတတ်ခြင်း။
  - ဇွဲရှိခြင်း။
  - ရုတ်ခြည်းဆန္ဒများကို ထိန်းချုပ်စီမံနိုင်ခြင်း။
  - စွန့်စားမှုများကို တာဝန်သိမှုရှိစွာပြုခြင်း။
  - အခြေအနေအဟောင်းများကို သက်တောင့်သက်သာဖြစ်စွာ စိန်ခေါ်တတ်ခြင်း။
  - အခါခါ ဇွဲမလျှော့ခြင်း။
- ✓ ကြိုတင်အစီအစဉ် ရေးဆွဲပြင်ဆင်ပါ။ အရံ အစီအစဉ်များပါ စဉ်းစားပါ။
- ✓ ကိုယ်မည်သို့ ပိုကောင်းအောင် လုပ်နိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း စဉ်းစားပါ။

### အကြံပြုချက်

စာအုပ်ပိတ်လိုက်ပါဦး။ အပြင်ထွက်ပါ။ အခြားတစ်ခုခုလုပ်ပါ။ ဤနေရာအထိ စဉ်းစားခဲ့လာသမျှ ကို စာအုပ်အခြား အခန်းများမှ စဉ်းစားထားသမျှနှင့် ပေါင်းစပ်စဉ်းစားပါ။ မိတ်ဆွေများ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၊ မိမိသားသမီးများ၊ မိဘများ၊ မောင်နှမများနှင့် သန်မာခြင်း၊ ပြန်ရုန်းထနိုင်ခြင်းနှင့် ဇွဲရှိခြင်းအကြောင်းကို ၎င်းတို့ မည်သို့ နားလည်ကြောင်း ဆွေးနွေးပါ။ ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်ခြင်းရှိအောင် ချက်ချင်းလေ့ကျင့်ပါ။ အစီအစဉ်များ ကြိုတင်ဆွဲခြင်းနှင့် အရံအစီအစဉ်များ သတ်မှတ်ခြင်းကို လေ့ကျင့်ပါ။ မကောင်းသည့်သဘောနှင့် တစ်ကိုယ်တည်း ပြောစကားကို အကောင်းသဘော တစ်ကိုယ်တည်းစကားအဖြစ် ပြန်လည်ပြောင်းလဲပါ။ အခြားအရာများ နည်းတူ ဤအခန်းတွင်လည်း မိမိ၏ ဖွံ့ဖြိုးရှင်သန်မှု ဦးတည်သော စိတ်ထားကို မြှင့်တင်ပါ။ ငွေရှင်းရန်တန်းစီနေရင်း ဘေးတွင်မြင်သည့်အရာများကို မဝယ်မိပါစေနှင့်။ ရုတ်ခြည်းဆန္ဒများကို ထိန်းချုပ်ပါ။ မိမိပတ်ဝန်းကျင်မှ လူများကို လေ့လာပါ။ ၎င်းတို့ အဘယ့်ကြောင့် ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်စွမ်းအားကောင်းကြောင်း လေ့လာမှတ်သားပါ။ ထိုတွေ့ရှိချက်များကို မိမိကိုယ်တိုင် ရော ကျင့်သုံးရယူနိုင်ခြင်း ရှိပါသလား။ စာအုပ်ပိတ်လိုက်ပြီး နောက် ၁ ရက် ၂ ရက်မှ ပြန်လာဖတ်ပါတော့။

၈

မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ကူညီခြင်း



စာဖတ်သူသည် ဤနေရာအထိ အယူအဆပေါင်းများစွာကို လေ့လာကြည့်ရှုခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ အချို့ကို ကျွန်တော် တင်ပြခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ အချို့ကို မိမိဘာသာ မေးခွန်းများ မေးလျက် ဖြေလျက် စဉ်းစားခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ ဘာ၊ ဘယ်သူ၊ ဘယ်နေရာဟူသည့် မေးခွန်းများမှာ မေးခွန်း ခပ်လွယ်လွယ်များဖြစ်သည်။ ဘယ်အချိန်ဆိုသည့် မေးခွန်းကိုလည်း ကျွန်တော်တို့ လေ့လာခဲ့သည်။ မည်သည့်အချိန်တွင် မည်သည့် ကိစ္စများ ဖြစ်ပျက်ကြောင်း၊ မည်သည့်အချိန်တွင် မိမိ၏ စိတ္တလူမှု စွမ်းရည်များကို အသုံးပြုရန် လိုကြောင်းတို့ ဖြစ်သည်။ အကြံပြုချက်များတွင်လည်း မည်သည့်အချိန်တွင် ဤစာအုပ်ကို ခဏချထားပြီး စာဖတ်နားဖို့လိုကြောင်း၊ မည်သည့်အချိန်တွင် တွေးခေါ်စဉ်းစားပြီး မည်သည့်အချိန်တွင် လေ့ကျင့်ရန် လိုကြောင်း မြင်ခဲ့ရပြီးဖြစ်သည်။ စာဖတ်သူသည် ပိုမို ခက်ခဲသော၊ ပိုနက်ရှိုင်းစွာ စဉ်းစားစေသော၊ အဓိပ္ပာယ်သစ်များ၊ အသိသစ်များ နားလည်မှုများကို အသုံးပြုစေသော၊ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခိုင်းသော၊ ဖန်တီးခိုင်းသော မေးခွန်းများကိုလည်း မေးကြည့်ဖြေကြည့်ပြီးဖြစ်သည်။ ထိုမေးခွန်းများမှာ 'ဘာကြောင့်' နှင့် 'ဘယ်လို' မေးခွန်းများ ဖြစ်ကြသည်။ သို့သော် စာဖတ်သူ ရှေ့ဆက်မရအောင် အခက်အခဲဖြစ်သွား 'သည့်အချိန်' တွင် 'ဘာ' ဖြစ်မည်နည်း။

### စိန်ခေါ်မှု ၁


တစ်စုံတစ်ခု သင်ယူရန် သို့မဟုတ် ပြုလုပ်ရန်ကြိုးစားဆဲတွင် အတားအဆီးတစ်စုံတစ်ရာကို မကျော်နိုင်ဘဲ တန့်သွားခြင်းမျိုး ရှိပါသလား။ ထိုအတားအဆီးကို မည်သို့ ကျော်လွှားခဲ့သနည်း။ ထိုအကြောင်းအရာအချို့ကို ချရေးကြည့်ပါဦး။

အဟန့်အတား	မည်သို့ကျော်လွှားခဲ့ပုံ
<p>ဥပမာ - ကျွန်တော် ဤစာအုပ်ကို ရေးနေခဲ့ စဉ်က အချို့ အယူအဆများကို မည်သို့ ရှင်းလင်းစွာ ရေးရမည်ကို စဉ်းစားမရဘဲ တန့်နေခဲ့သည်။</p>	<p>ဥပမာ - ထိုအယူအဆများကို ကျွမ်းကျင် ပိုင်နိုင်သူတို့နှင့် စကားပြောကြည့်သည့်အခါ မည်သို့ ရှင်းလင်းစွာ တင်ပြဖွင့်ဆိုရမည်ကို သူတို့က အကြံပေးလိုက်သည်။</p>

အခက်အခဲများသော အချိန်များလည်း ရှိတတ်သည်။ ရှေ့ဆက်မသွားနိုင်အောင် တန့်နေသော အချိန်များပင်။ မှန်ပါသည်။ စာဖတ်သူက ကြံကြံခံနိုင်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး အတော်များများ စဉ်းစား လေ့ကျင့်ပြီးဖြစ်သည်။ ကြံကြံခံနိုင်မှုကို လေ့ကျင့်ပြီး ဘဝတစ်လျှောက်လုံးလည်း အဆက်မပြတ် လေ့ကျင့်သွားရမည်ဖြစ်သည်။ လောကကြီးကလည်း မျှော်လင့်မထားသော အခြေအနေများဖြင့် ကျွန်တော်တို့ကို အမြဲဆီးကြိုတတ်သည်ဖြစ်သည်။ အခန်း ၄ မှ ရိုလာကိုစတာက စာဖတ်သူ၏ လူငယ်လူရွယ်ဘဝကို ဝင်ကာစ အချိန်အတွက်သာ မဟုတ်ဘဲ၊ ဤစာအုပ်ပါ အခြားအကြောင်းအရာများ ကဲ့သို့ပင် စာဖတ်သူ၏ ဘဝတစ်လျှောက်လုံးတွင် ရှောင်မရဘဲ ဖြစ်ပျက်နေပေမည်။

# လူငယ်အောင်မြင်ရေး

အချို့အချိန်များကို ခဏခဏ ကြိုရမည်မလွဲပင်။ ဘဝတာဝန်များ၊ အခြားသူများ၊ ဖြစ်ရပ်များနှင့် အခြေအနေများ၏ ရှုပ်ထွေးခက်ခဲမှုများက မိမိရှေ့တွင် တံတိုင်းသဖွယ် ကြီးမားသော အဟန့်အတားကြီး ဖြစ်လာပြီး မိမိရှေ့ဆက်မရ တန့်သွားခြင်းမျိုး ကြိုရလိမ့်မည်။ မပူပါနှင့်ဦး။ ဖြစ်ကိုဖြစ်မည်ကတော့ အသေအချာပင်။ သို့သော် ကြိုတွေးပူမနေပါနှင့်ဦး။ စာဖတ်သူသည် စိတ္တလူမှု ကျွမ်းကျင်မှုများလည်း သုံးနိုင်သည်။ စိတ်၏အမူအကျင့်များကိုလည်း ယူသုံးနိုင်သည်။ အသုံးဝင်သောအရာများပင်။ နောက်ထပ်အသုံးဝင်တာ ရှိသေးသည်။ တစ်ချိန်လုံး တင်းကျပ်မှုများနှင့် ရုပ်တည်ကြီး မနေခြင်းပင်။



**စိတ်၏အမူအကျင့် - ဟာသမြင်တတ်ခြင်း**

ရယ်မောရသည်ကို သဘောကျသည်မဟုတ်လား။ အဘယ့်ကြောင့်နည်း။ အချိန်အနည်းငယ်ယူပြီး ရယ်မောခြင်းကို ဘာကြောင့်သဘောကျလဲ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ရယ်စရာပြောခြင်းမဟုတ်။ အတည်စဉ်းစားပါ။

ကမ္ဘာအနှံ့တွင် ရယ်မောခြင်းကို ဆေးတစ်ဖုံအဖြစ် ယူဆကြသည်။ ရုပ်ပိုင်းစိတ်ပိုင်း ကျန်းမာရေးအတွက် ရယ်မောခြင်းက သက်ရောက်မှုကောင်းများရှိသည်။ သွေးခုန်နှုန်းကို နှေးစေသည်။ ဦးနှောက်ထဲသို့ ဓာတုပစ္စည်းများ ရောက်ရှိစီးဆင်းစေပြီး သွေးထဲတွင် အောက်ဆီဂျင်ပါဝင်မှုနှုန်း မြင့်စေသည်။ ထိုအချက်များက စာဖတ်သူ၏ တွားသွားသတ္တဝါ ဦးနှောက်ကို ဖြတ်သန်းဖြစ်ပေါ်ခြင်းဖြစ်သည်။ စိတ်ခံစားချက် ဦးနှောက်နှင့် ရယ်မောခြင်းက မည်သို့ ဆက်စပ်ကြောင်း ပြောစရာမလို။ မြင်သာသည်။ သို့သော် ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်တွေးခေါ်သော ဦးနှောက်ကိုပါ ရယ်မောခြင်းက သက်ရောက်မှု ရှိပါသည်။ ဟာသက တီထွင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်းကို မြင့်တက်စေပြီး အခြားသူများဆီမှ ဟာသကိုပါ နှစ်သက်လက်ခံမှု မြင့်တက်စေသည်။

## စိန်ငါ့မို့ ။

အဘယ့်ကြောင့် ရယ်မောခြင်းကို နှစ်သက်ပါသနည်း။ မိမိအတွေးများကို ချရေးပါ။

ခံစားချက်များကို ယခု စဉ်းစားနေခြင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့မှာ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ အတွေးများဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် စာဖတ်သူသည် အတွေးအကြောင်းကို တွေးနေခြင်းဖြစ်သည်။

‘ကျွန်တော် ပျော်ရွှင်လာလို့ပါ’ ‘ရယ်လိုက်ရင် နေလို့ကောင်းသွားတယ်’ ဟူသည့် စကားမျိုးများ ရေးမိပါ သလား။ စကားပုံတစ်ခုရှိသည်။ ‘မည်သည့် ပြဿနာအတွက်မဆို အကောင်းဆုံး ဖြေရှင်းနည်းက လက်ဖက်ရည်ကြမ်းတစ်ခွက်နှင့် ဟက်ဟက်ပက်ပက်ရယ်မောခြင်းတို့ဖြစ်သည်’ ဟူ၏။ ၎င်းက အကောင်းဆုံး ဖြေရှင်းနည်းလို့တော့ ကျွန်တော်သဘောမတူနိုင်ပါ။ သို့သော် ထိုစကားပုံက သိပ္ပံနည်းကျမှု ရှိသည်။ အနည်းဆုံး ရယ်မောခြင်းအပိုင်းလေးကတော့ သိပ္ပံနည်းကျသည်။

သို့သော် လူမျိုးစုနှင့် ပတ်သက်ပြီး၊ လိင်စိတ်တိမ်းညွတ်မှုနှင့် ပတ်သက်ပြီး၊ အခြားသူများ၏ အဖြစ်ဆိုးများနှင့် နေထိုင်ရပုံများနှင့် ပတ်သက်ပြီး၊ မသန်စွမ်းမှုကိုဖြစ်စေ၊ ရုပ်သွင်ပြင်ကိုဖြစ်စေ ရယ်မောပစ်ခြင်းကတော့ ဟာသကို လက်နက်ဆိုးအဖြစ် အသုံးချခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ဟာသကို လက်နက်အဖြစ် အသုံးမချပါနှင့်။ ရန်လိုခြင်းကို ဖျန်ဖြေရန်၊ တီထွင်ဆန်းသစ်စွာ စဉ်းစားရန်၊ အဖွဲ့လိုက် ညီညွတ်မှုကို မြှင့်တင်ရန်၊ အကောင်းသဘော ဆက်ဆံရေးများကို တည်ဆောက်ရန်သာ ဟာသကို အသုံးချပါ။ သို့ဆိုလျှင် ဟာသသည် ကိရိယာတစ်ခု ဖြစ်လာလိမ့်မည်။ လက်နက်မဟုတ်တော့။ မှန်ကန်စွာ အသုံးချတတ်လျှင် ဟာသသည် အသုံးချသူကို ပိုမို ထိရောက်သော စဉ်းစားမှု ပြုနိုင်ရန်နှင့် ပြဿနာများ ပိုမို ထိရောက်စွာ ဖြေရှင်းနိုင်အောင် ကူညီပေးလိမ့်မည်။ သို့သော် နှစ်ခြိုက်စွာ ရယ်မောခြင်း သက်သက်နှင့်တော့ အခက်အခဲများကို လွန်မြောက်နိုင်မည်တော့ မဟုတ်ချေ။

### အခက်အခဲများ



ဤသရုပ်ဖော်ပုံကို ကြည့်ပါ။ စာဖတ်သူ၏ ဖွံ့ဖြိုးအောင်မြင်မှု ခရီးစဉ်သည်လည်း ထိုကြိုးတန်း လမ်းလျှောက်ပုံနှင့် အလားတူပါသည်။ စိတ်လှုပ်ရှားပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းသလို တစ်ချိန်တည်းတွင် ကြောက်မက်ဖွယ်ဖြစ်သည်။ စိန်ခေါ်မှုတစ်ရပ်လည်းဖြစ်သည်။ စိတ်အနှောင့်အယှက် တစ်ရပ်လည်း ဖြစ်သည်။ လွယ်သည်ထင်ရသော အချိန်များရှိသည်။ အမှန်တစ်ကယ်ကို ခက်ခဲလွန်းသော အချိန်များ လည်း ရှိပါသည်။

### စိန်ခေါ်မှု ၃

- (က) ကျောင်းတွင်၊ အလုပ်တွင်၊ အိမ်တွင်၊ ကစားခုန်စားခြင်းတွင် ခက်ခဲမှုလွန်လွန်းသွားပါက ဘာဖြစ်မည် ထင်ပါသနည်း။
- (ခ) ကျောင်းတွင်၊ အလုပ်တွင်၊ အိမ်တွင်၊ ကစားခုန်စားခြင်းတွင် အထောက်အပံ့ရရှိမှု များလွန်းက သို့မဟုတ် ရသင့်သလောက် မရပါက ဘာဖြစ်မည် ထင်ပါသနည်း။ (အဖြေများကို စာမျက်နှာ ၁၇၈ တွင် ကြည့်ပါ။)

အချိန်တော်တော်များများတွင် ပြဿနာတစ်ခုတိုင်းအတွက် ဖြေရှင်းနည်းများစွာ ရှိကြသည်။ မှန်ပါသည်။ တီထွင်ဆန်းသစ် စဉ်းစားခြင်း ဖြစ်စဉ်တိုင်းတွင် မှန်ကန်သော နည်းလမ်းတစ်ခုရယူလို့ မရှိသည်မှာ အသေအချာပင်။ စာဖတ်သူ၏ ဘဝတစ်လျှောက်တွင်လည်း အဟန့်အတားများ ရှေ့မှောက်တွင် ရပ်တန့်သွားခြင်းကို ကျော်လွှားရန် သုံးရမည့်နည်းလမ်းတစ်ခု ဟူ၍လည်း သတ်သတ်မှတ်မှတ် မရှိနိုင်ပေ။ စာဖတ်သူ အကူအညီသွားတောင်းသည့် သူများကလည်း တစ်ခုတည်းသော နည်းမှန်ဟူ၍ မရှိကြောင်း သဘောပေါက်ကြပါစေဟု မျှော်လင့်မိသည်။ အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ဦးက ‘ငါပြောတဲ့အတိုင်းမလုပ်ရင် မှားမှာပဲ’ ဟု ပြောပါက ထိုသူကို သိပ်အားမကိုးသင့်တော့ဟု ဆိုနိုင်သည်။

အချို့အရာများက မိမိအတွက် အထောက်အကူဖြစ်နိုင်သည်။ မိမိ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို အထောက်အပံ့ ပြုနိုင်သော ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခု၊ မိမိကိုယ်ကို တွန်းအားပေးပြီး စိတ္တလူမှု ကျွမ်းကျင်မှုများကို လေ့ကျင့်ခွင့် ရသော ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုရှိလျှင် မိမိအတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါလိမ့်မည်။ အခြားသူများနှင့် မိမိကိုယ်ကို သတိပေးပါ။ ထိုစွမ်းရည်များကို လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ခြင်းမှာ တစ်ဘဝလုံး စဉ်ဆက်မပြတ် လုပ်ဆောင်နေရမည့် အကြောင်းပင်။ ပန်းဝင်ရန်ပြိုင်ပြေးစရာမလို။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုစွမ်းရည်များနှင့် ပတ်သက်လျှင် ပန်းဝင်ခြင်းလည်း မရှိ၍ပင်။ ကျွန်တော်မကြာခဏ ပြောပြခဲ့သလိုပင် ကျွန်တော်လည်း လေ့ကျင့်ဆဲ၊ ပျိုးထောင်ဆဲ၊ စဉ်းစားဆဲ၊ သင်ယူဆဲ၊ တည်ဆောက်ဆဲသာဖြစ်သည်။ ရှေ့ဆက်ပြီးလည်း ထိုသို့ အဆက်မပြတ် လုပ်ဆောင်သွားနိုင်ရန် မျှော်လင့်သည်။ စာဖတ်သူလည်း ထိုသို့ ပြုနိုင်ပါစေဟု မျှော်လင့်သည်။

မိမိကိုယ်ကိုရော အခြားသူများအပေါ်ပါ သဘောထားပြင်းပြင်းထန်ထန် တင်းတင်းကျပ်ကျပ် မထားပါနှင့်။ ဘယ်သူမှ တစ်ချိန်လုံး အကောင်းဆုံး ပြုမှုစွမ်းဆောင်နိုင်နေမည်မဟုတ်။ ဘဝ၏ အမှန်တရားတစ်ရပ်ပင် ဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်တို့၏ စဉ်းစားခြင်းများ၊ ခံစားချက်များ၊ ပြုမှုလုပ်ဆောင်ချက်များသည် စာမေးပွဲ ရမှတ်များ လုပ်ငန်းခွင်စွမ်းဆောင်မှုများ ဆက်ဆံရေးများကဲ့သို့ပင် အမြဲအချိန်ပြည့် အကောင်းဆုံး ဖြစ်နေနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။

ကျွန်တော်တို့ခံစားချက်များ ပေါ်လာစေသည့် နှိုးဆွချက်များကို ပြောထားတုန်း ဆက်စပ်ပြောရဦးမည်မှာ ကျွန်တော်တို့ စိတ္တလူမှုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ဆိုးရွားစွာ သက်ရောက်စေသော အခြေအနေများ အကြောင်းပင်။



## စိန်ခေါ်မှု ၄

အောက်ပါ ဖြစ်ရပ်များကို ကြည့်ပါ။ ထိုဖြစ်ရပ်မျိုးကို နားလည်ရင်းနှီးပါသလား။ ကိုယ်တိုင်ရော ကြုံဖူးပါသလား။ မိမိသာ ဤအခြေအနေတွင်းမှာဆိုလျှင် မည်သို့ ခံစားရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရေးသားပါ။

- (က) မိသားစုနှင့် ကျောင်းက သင်ပေးထားသည်။ အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံခြင်း မပြုရတဲ့။ မလိုလားအပ်သော ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှုနှင့် လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်သော ရောဂါများကို ကာကွယ်နိုင်အောင် အကာအကွယ် သုံးစွဲရမည်ကိုလည်း ကိုယ် 'သိရှိ' ထားသည်။ သို့သော် လက်တွေ့ဖြစ်ရပ်တွင် ထူပူနေခဲ့ပြီး နှိုးဆွဆွဲဆောင်မှုများအောက်တွင် ထိုဗဟုသုတကို 'မေ့' သွားသည်။
- (ခ) အရေးကြီးစာမေးပွဲ တစ်ခုလည်း ရှိနေချိန်မှ ကိုယ်က ၄ ည ဆက်တိုက် တစ်ရက် ၅ နာရီမျှသာ အိပ်ထားသောကြောင့် အိပ်ရေးပျက်ထားသည်။ စာမေးပွဲ ဖြေနေချိန်တွင် စိတ်ရှုပ်ထွေးနေပြီး ကောင်းကောင်းတွေ့၍ မရနိုင်အောင် ဖြစ်သွားသည်။

အထက်ပါဖြစ်ရပ် ၂ခု စလုံးသည် စာဖတ်သူအပေါ် ဆိုးရွားသော သက်ရောက်မှု ရှိသွားနိုင်သည်။ ဖြစ်ရပ် ၁ တွင် စာဖတ်သူသည် မသိမဟုတ်၊ သိသော်လည်း လုပ်လိုက်မိသည်။ ကြောင်းကျိုးဆင်ခြင်ခြင်းထက် နှိုးဆွချက်များနောက်ကို လိုက်လျှင် ဒုက္ခရောက်တတ်ပေသည်။ ဖြစ်ရပ် ၂ တွင်မူ အိပ်ရေးပျက်ခြင်း အကြောင်းပါသည်။ အိပ်ရေးပျက်ခြင်းသည် အရက်အနည်းငယ်မူးခြင်းနှင့် တူညီသော သက်ရောက်မှု ရှိသည်။ မိမိစဉ်းစားချက်များကို ဆိုးရွားသော အနှောင့်အယှက်ပေးလိမ့်မည်။ အထူးသဖြင့် မှတ်ဉာဏ်နှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ခြင်း စွမ်းရည်တို့ကို ထိခိုက်စေသည်။

ကောင်းပါပြီ။ အဆိုးသဘော သက်ရောက်မှုများတော်ပြီ။ စိတ္တလူမှုဖွံ့ဖြိုးရေးကို အကောင်းသဘော သက်ရောက်မှု ဖြစ်စေသော အကြောင်းအရာ ၂ ခုလောက် ကျွန်တော်တို့ ကြည့်ပြီးဖြစ်သည်။

## စိန်ခေါ်မှု ၅

အောက်ပါ ဖြစ်ရပ်များကို ကြည့်ပါ။ ထိုဖြစ်ရပ်မျိုးကို နားလည်ရင်းနှီးပါသလား။ ကိုယ်တိုင်ရော ကြုံဖူးပါသလား။ ထိုခိုက်သက်ရောက်မှု မိမိခံခဲ့ရသော အချိန်တစ်ခုခုအကြောင်း ချရေးပါ။ မည်သည့် နောက်ဆက်တွဲများ၊ သက်ရောက်မှုများကို မိမိခံစားခဲ့ရပါသနည်း။

- ၁။ လေ့ကျင့်မှု - စာဖတ်သူက ဂစ်တာတီးသင်ချင်သည်။ သူငယ်ချင်းတစ်ဦးက ကော့ဒ် အနည်းငယ် သင်ပြပေးသည်။ ကိုယ်က လိုက်လေ့ကျင့်သည်။ ထို့နောက် နေရာပြ အမှတ်အသားများ သင်ပြီး ပိုခက်ခဲရှုပ်ထွေးသော သံစဉ်များကို တီးတတ်လာသည်။ အနည်းငယ် ထပ်လေ့ကျင့်သည်။ တစ်နေရာရာတွင် မှားနေပါက တန်းသိသည်အထိ နားယဉ်လာသည်။ ကြိုးလည်း ညှိတတ်လာသည်။ ပိုလေ့ကျင့်လေလေ ကျွမ်းကျင် ပိုင်နိုင်မှုနှင့် ပိုနီးစပ်လာလေလေဖြစ်သည်။
- ၂။ အထောက်အပံ့ - အရေးကြီး စာသင်ခန်းတစ်ခုအတွက် အိမ်စာတစ်ခု ရေးနေချိန် ဖြစ်သည်။ စာပြီးသွားပြီး ဆရာမကို သွားအပ်သည်။ ဆရာမက ဖတ်ကြည့်ပြီး မည်သည့် အပိုင်းများကို ပိုကောင်းအောင် ပြင်ရေးသင့်ကြောင်း အကြံပေးပြီး စာအုပ် ကို ပြန်ပေးလိုက်သည်။ ဆရာမ ပြင်ရေးခိုင်းသည့် အပိုင်းများကို ပြင်ဆင်ရေးသားပြီး ဆရာမထံ ပြန်သွားအပ်သည်။

။ဣဇကုဇာရိယ ငွေငွေစွေစွေ ငွေငွေစွေစွေ ငွေငွေစွေစွေ

ပွားပွားပွားပွား ပွားပွားပွားပွား ပွားပွားပွားပွား ပွားပွားပွားပွား ပွားပွားပွားပွား ပွားပွားပွားပွား ပွားပွားပွားပွား ပွားပွားပွားပွား

။ဣဇကုဇာရိယ ငွေငွေစွေစွေ ငွေငွေစွေစွေ ငွေငွေစွေစွေ ငွေငွေစွေစွေ ငွေငွေစွေစွေ ငွေငွေစွေစွေ ငွေငွေစွေစွေ ငွေငွေစွေစွေ

။ဣဇကုဇာရိယ

## မိမိ မဟာမိတ်များကို သိနားလည်ပါ

စိန်ခေါ်မှုပေါင်းများစွာကို ဤစာအုပ်အတွင်းတွင် တွေ့ခဲ့ရပြီးဖြစ်သည်။ ဘဝတစ်လျှောက်တွင်လည်း စိန်ခေါ်မှုများ နေ့စဉ်ရင်ဆိုင်တွေ့ရလိမ့်မည်ပင်။ ဤစာအုပ်ဖတ်ပြီးပါက ထိုစိန်ခေါ်မှုများကို မျက်စိရှင်ရှင်ထား စောင့်ကြည့်ပါ။ စိတ်ခံစားချက်ဆိုင်ရာ၊ ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်မှုဆိုင်ရာ အတွေးများကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်အောင် မိမိ၏ ရှင်သန်ဖွံ့ဖြိုးမှု ဦးတည်သော စိတ်နေစိတ်ထားနှင့် စိတ်၏အမှုအကျင့်များကို တွန်းအားပေး မြှင့်တင်နိုင်ခြင်းမှာ စာဖတ်သူလုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အကောင်းဆုံး အလုပ်များထဲမှတစ်ခု ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ သို့သော် ထိုသို့ တိုက်တွန်းကြိုးစားခြင်းကို တစ်ဦးတည်း အကူအညီမပါ လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်ပါသလား။

### စိန်ခေါ်မှု

ဤစာရင်းကို ဖတ်ကြည့်ပါ။ ထိုစာရင်းပါ လူများ နေရာများက မိမိ၏ ရှင်သန်ဖွံ့ဖြိုးမှု ဦးတည်သော စိတ်ဓာတ်ကို ကူညီထောက်ပံ့ပေးနိုင်ပုံကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ မိမိ၏ ရှင်သန်ဖွံ့ဖြိုးမှု ဦးတည်သော စိတ်ဓာတ်ကို မည်သို့ ဟန့်တားနှောင့်ယှက်နိုင်ပုံကိုလည်း စဉ်းစားကြည့်ပါ။

စာဖတ်သူသည် စာသင်ကြားသူတစ်ဦး၊ မိဘတစ်ဦး သို့မဟုတ် ကူညီစောင့်ရှောက်သူတစ်ဦးဆိုပါက မိမိအနေနှင့် အခြားသူတစ်ဦးကို မည်သို့ ကူညီနိုင်ကြောင်း မည်သို့ ပြဿနာ ဖန်တီးမိနိုင်ကြောင်း ရှုထောင့်ပြောင်းပြီး စဉ်းစားပါ။

	အကူအညီ	ပြဿနာ
ဆရာ		
မိဘ		
အခြား လူကြီးများ		
မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများ		
မေးထူးခေါ်ပြောလောက်သာ ခင်သူများ		
ကျောင်း		
အခြားသော ဘဝ အတွေ့အကြုံများ		

## ဆရာ/မများနှင့် အခြားလူကြီးများကို အသုံးပြုပါ

မိမိသင်ယူမှုနှင့် ရှာဖွေတွေ့ရှိမှုများအတွက် အကူအညီပေးနိုင်သည့် အကောင်းဆုံး မဟာမိတ်အဖွဲ့များမှာ ဆရာ/မများ၊ မိဘများနှင့် အခြား ဩဇာရှိသည့် လူကြီးများဖြစ်သည်။ ထိုသူများက ဤစာအုပ်ပါ စွမ်းဆောင်ရည်များကို လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ပြီးသားဆိုပါက ထိုသူတို့က စာဖတ်သူကို ဤစွမ်းဆောင်ရည်များ အကြောင်းကို ပိုမို နားလည်စွာ ပိုမိုအဓိပ္ပာယ်ပေါက်စွာ ပြောပြနိုင်ပေလိမ့်မည်။ မိမိကို စိန်ခေါ်ခွင့် ၎င်းတို့ကို မိမိက ပေးထားလျှင် သူတို့က မိမိ၏ သိမှု သင်ယူမှုနှင့် စိတ်ခံစားချက်ဆိုင်ရာ ဦးနှောက်များ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် ကူညီပေးနိုင်ပေဦးမည်။ အပြန်အလှန်တော့ ရှိရမည်ဖြစ်သည်။ စာဖတ်သူ၏ ဆရာ/မများ၊ မိဘများ၊ လူကြီးသူမများက ၎င်းတို့ကို မိမိက ပြန်မေးခွန်းထုတ်ခွင့်၊ စိန်ခေါ်ခွင့်၊ ၎င်းတို့ အတွေးများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် ကူညီခွင့်ပြုထားပေးသင့်ပါသည်။

### စိန်ခေါ်မှု

မိမိထက် အတွေးနှင့် ခံစားချက်များ ပိုမို ဖွံ့ဖြိုးအားကောင်းသူဖြစ်သည့်အပြင် မိမိကိုလည်း ပိုမို ဖွံ့ဖြိုးလာအောင် စိန်ခေါ်ကူညီနိုင်မည်ဟု မိမိယုံကြည်သူများ၏ အမည်စာရင်းတစ်ခု ချရေးရမည်ဖြစ်သည်။

ကောင်းပါပြီ။ ယခု စာဖတ်သူထက် အတွေးအကြံရှိသော လူစာရင်းတစ်ခုရှိပြီ။ ထိုသူများကို အသုံးပြုပါ။

### ကွဲပြားစုံလင်သော မိတ်ဆွေအစုအစည်းရှိခြင်း

မိမိနှင့် ပုံစံတူသော လူများနှင့်သာ ဆက်ဆံပြောဆိုပါက မိမိလွှမ်းမိုးမှုသည် လူများများပေါ် သက်ရောက်မှု ရှိမည်မဟုတ်။ အများက မိမိကို လက်ခံခြင်း သဘောကျခြင်း စိန်ခေါ်ခြင်းတော့ ရှိသည်ပေ။ သို့သော် ထိုအချက်ကပင် မိမိကိုယ်ကို ကန့်သတ်နေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ နောက်ခံမတူသော ကွဲပြားသော မိတ်ဆွေများ အပေါင်းအသင်းများ ပိုရှိရန်လိုသည်။ အမြင်မတူသော လူများနှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံပါ။ သို့ဆိုလျှင် မိမိအနေနှင့် ပိုမို အမျိုးအစားစုံလင်သော အတွေးအမြင်၊ ခံစားချက်များ ရှိလာအောင် စိန်ခေါ်မှုများလည်း ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ ချဲ့ထွင်စဉ်းစားခြင်း စိန်ခေါ်မှုများ ရယူခံစားခြင်းသည် မိမိအဝန်းအဝိုင်းထဲတွင်သာ ကွက်ကွက်ကလေး ပျော်နေခြင်းထက် ပိုအသုံးဝင်သည်။ အမျိုးအစား အမြင်အယူအဆ စုံလင်ခြင်းသည် လူကို ပိုအမြင်ကျယ်စေသည်။

## စိန်ခေါ်မှု ၈

မိမိသိသော်လည်း သိပ်မခင်သော၊ ကွဲပြားသော နောက်ခံများမှ လူအချို့၏ အမည်စာရင်းကို ချရေးပါ။  
မိမိ၏ အယူအဆများ၊ ဖြစ်ရပ်များကို ဖွဲ့စည်းပြောဆိုလိုသော လူများ၏ အမည်များကို ချရေးကြည့်ပါ။

မတူကွဲပြားမှုရှိသော လူအချို့ကို စာရင်းပြုစုပြီးဖြစ်သည်။ ထိုသူများကို အသုံးပြုပါ။ ပိုကောင်းသည်မှာ  
အချင်းချင်း အပြန်အလှန် အသုံးပြုပါ။

## ပညာရပ်အမျိုးမျိုးသုံးပြီး မိမိပညာရေးကို ပုံဖော်ပါ

ပညာရေးဆိုသည်မှာ ကျောင်းတက်ခြင်းဖြစ်သည်ဟု လူအများက ထင်သည်။ အလွတ်မှတ်ပြီး  
ပြန်ရွတ်တတ်၊ ပြန်ရေးတတ်လျှင် ကျောင်းသားကောင်း ဖြစ်သည်ဟု ယူဆသည်။ မှားသည်။ ပညာရေး  
လိုလားပါက ရအောင်ယူရမည်မှာ ကိုယ့်တာဝန်သာဖြစ်သည်။ ပညာရေးအတွက် ကျောင်းတစ်ခုတည်း  
ကိုသာ အားကိုး၍ မရပေ။ အခြားမတူကွဲပြားသော လူများအကြောင်း စဉ်းစားသကဲ့သို့ပင် အကောင်းဆုံး  
ပညာရေးဆိုသည်မှာ အမြင်အယူအဆအမျိုးစုံ အတွေ့အကြုံအမျိုးစုံကို ပေးနိုင်သောအရာ ဖြစ်သင့်  
ပါသည်။ လုံးဝအမှန်မဟုတ်လျှင် လုံးဝအမှား၊ အဖြူမဟုတ်လျှင် အမည်း၊ ငါတို့ မဟုတ်လျှင် သူတို့  
ဟူသည့် ကျဉ်းမြောင်းတရားသေဖြစ်သောအမြင်ကို အကောင်းဆုံးပညာရေးတစ်ရပ်က ပယ်ဖျက်  
ပြောင်းလဲပေးနိုင်သည်။

## စိန်ခေါ်မှု ၉

(ကျောင်းတက်နေပါက) ကျောင်းတွင်ဖြစ်စေ၊ ကျောင်းပြင်ပမှ ပညာရေးတွင်ဖြစ်စေ၊ မိမိစဉ်းစား  
တွေးခေါ်ခြင်းနှင့် စိတ်၏အမူအကျင့်များကို ပိုမို အားကောင်းအောင် မြှင့်တင်နိုင်မည့် နည်းလမ်း  
အချို့ကို စဉ်းစားချရေးပါ။

အထက်ပါစာရင်းက မိမိအတွက် စဉ်းစားတွေးခေါ်မှု မြှင့်တင်နိုင်မည့် ပညာရေး ဝန်းကျင်များကို  
စာရင်းပြုထားပြီးဖြစ်သည်။ စာရင်းအတိုင်း လိုက်လုပ်ပါ။

## စာသင်ကျောင်း အတွေ့အကြုံများ၏ အလွန်

သင်ယူမှု ထပ်မံချဲ့ထွင်နိုင်အောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိန်ခေါ်ပါ။ တစ်ခါမှ မသွားဖူးသော တစ်နေရာရာကို  
သွားခြင်းသည် မိမိ၏ စိတ္တလူမှု စွမ်းရည်များကို မြှင့်တင်စေလိမ့်မည်။ နောက်ခံကွဲပြားသော  
လူများနှင့် တွေ့ဆုံခြင်းလည်း အလားတူပင်။ နေရာအသစ်ကို သွားလာခြင်းတင်မဟုတ်။ နေနေကျ  
နေရာအတွင်းမှာပင် ပတ်ဝန်းကျင်အသစ်များရှိနေသည်။ စာဖတ်သူက ကျေးလက်နေသူဆိုပါက  
မြို့ပြရောက်ဖူးပါသလား။ မြို့နေသူဆိုပါက ကျေးလက်ဘဝကို ကြုံတွေ့ဖူးသလား သို့မဟုတ် မြို့၏  
အခြားတစ်ဖက်ကို သွားလာဖူးပါသလား။ တိုင်း/ပြည်နယ်အပြင်သို့ သွားဖူးပါသလား။ နိုင်ငံပြင်ပ  
သွားဖူးပါသလား။

## စိန်ခေါ်မှု ၁၀

သွားရောက်လည်ပတ်လျှင် မိမိလောကအမြင်ကို ပြောင်းလဲသွားစေနိုင်သည့် နေရာများကို  
စာရင်းပြုစုပါ။

## စိတ္တလူမှု စွမ်းရည်များအတွက် သင်ကြားမှု ရယူပါ

ဤစာအုပ်ကို လာဖတ်သည်ဆိုကတည်းက စာဖတ်သူက စိန်ခေါ်မှု ရရှိလိုကြောင်း ရှင်းလင်းသည်။ သို့သော် ဤစာအုပ်က အကြောင်းအရာပေါင်းများစွာကို ခြုံငုံထားသည့် စာအုပ်တစ်အုပ်တည်းသာဖြစ်သည်။ ဤအကြောင်းအရာများကို သင်ပြပေးထားသည့် စာအုပ်များ၊ အင်တာနက်မှ သင်တန်းများ၊ စာရွက်စာတမ်းများ စသည်ဖြင့် များစွာရှိပါသည်။ ထိုအကြောင်းအရာများကို စာဖတ်သူ ဆက်လက် လေ့လာချင်အောင် ဤစာအုပ်က ကူညီပေးနိုင်မည်ဟု ထင်ပါသည်။ သို့သော် တကယ်တမ်း သင်ယူ လေ့လာမှုကိုတော့ စာဖတ်သူ ကိုယ်တိုင်ကသာ လုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်သည်။

### စိန်ခေါ်မှု ၁၁

လေ့ကျင့်ခဲ့ပြီးသော ခေါင်းစဉ်များကို စဉ်းစားပါ။ လေ့ကျင့်ခဲ့ကြသော စွမ်းဆောင်ရည်များနှင့် စိတ်၏ အမှုအကျင့်အများကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ပိုပြီးတော့ လေးလေးနက်နက် ထပ်လေ့ကျင့်ချင်သည့် စွမ်းဆောင်ရည်များနှင့် စိတ်၏ အမှုအကျင့်များကို စာရင်းပြုစုပါ။ မိမိအတွက် အခက်ခဲဆုံး အရှုပ်ထွေးဆုံးဖြစ်မည့် ကျွမ်းကျင်မှုများအကြောင်းကို စဉ်းစားပါ။

အခု 'ဘယ်သူ၊ ဘာ၊ ဘယ်နေရာ၊ ဘယ်အချိန်' စသည်ဖြင့် မေးခွန်းများပါသော စာရင်းတစ်ခု မိမိ လက်ထဲမှာရှိပြီ။ ၎င်းတို့ကို 'ဘယ်လို' လေ့ကျင့်ပါမည်နည်း။ ထိုမေးခွန်းများ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို လေ့လာ မလား သို့မဟုတ် ၎င်းတို့ကိုသုံးပြီး မေးခွန်းမေးတာကို ပိုလေ့ကျင့်မလား။ အတွေ့အကြုံရှိပြီးသူများ၊ အခြားသူငယ်ချင်းများ၊ ကျောင်းတက်သင်ယူခြင်းများ ပေါင်းစပ်ခြင်းကြောင့် ပေါ်လာနိုင်သည့် စိန်ခေါ်မှုများဖြစ်ဖို့ မျှော်လင့်ပါသည်။ ထပ်ပြောရလျှင် သုတေသနပြုလုပ်ခြင်းနှင့် စာဖတ်ခြင်းမှတစ်ဆင့် ရှာဖွေသင်ယူမှုများ ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်ပြီး မိမိ၏ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှု စွမ်းရည်ကို ပျိုးထောင်ရပါမည်။

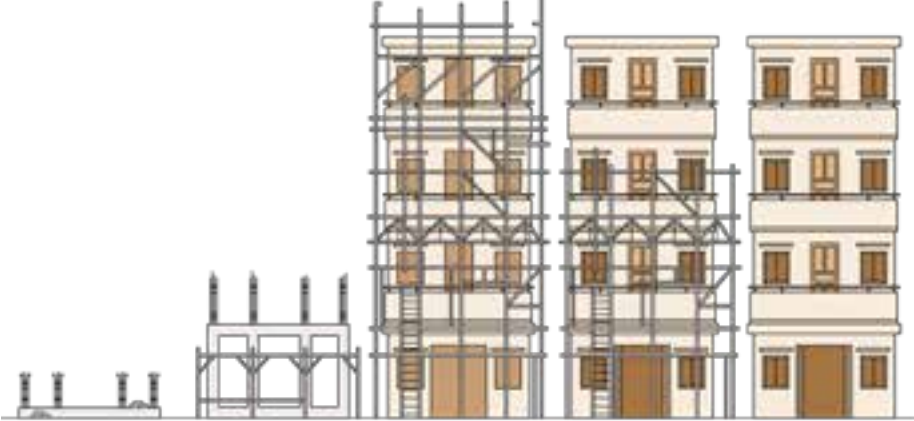
## အထောက်အပံ့ ရယူပါ

စာအုပ်အရှေ့ပိုင်းတွင် တွေ့ခဲ့ရသည့် ကြိုးတန်းလမ်းလျှောက်သူရုပ်ပုံကို မှတ်မိပါသလား။ ကျွမ်းကျင်မှု အတတ်များကို လေ့ကျင့်တတ်ရန်နှင့် လုပ်တတ်သွားရန် လိုအပ်သည့် ဟန်ချက်ထိန်းညှိ လုပ်ဆောင်ချက်များကို ရော မှတ်မိပါသလား။ ထိုကျွမ်းကျင်မှုအတတ်များကို ရရှိလိုလျှင် မိမိကိုယ်တိုင်ရော အခြားသူများဆီက ရော ပေါ်ပေါက်လာသည့် စိန်ခေါ်မှုများအားလုံးကို တွေ့ကြုံဖြတ်ကျော်ရန် လိုအပ်သည်မှာ မှန်ပါသည်။ သို့သော် ထိုသို့ ကျော်ဖြတ်နိုင်ရန် အထောက်အပံ့လည်း လိုအပ်သည်။ အထောက်အပံ့ မရှိလျှင် အခက်အခဲ မှန်သမျှကို ကိုယ့်ဘာသာတစ်ယောက်တည်း ရုန်းကန်ဖြေရှင်းနေရလိမ့်မည်။

## အထောက်အပံ့ ရရှိမည့်နေရာကို သိပါ

### စိန်ခေါ်မှု ၁၂

ရုပ်ပုံများကို ကြည့်ပါ။ မည်သည့် ဖြစ်စဉ်များ ဖြစ်ပေါ်နေသနည်း။ မည်သည့်တို့ ပြောင်းလဲနေသနည်း။ မည်သည့်တို့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်နေပြီး မည်သည့်တို့ကို ဖယ်ရှားလိုက်သနည်း။




ကျွမ်းကျင်မှုများ လုပ်တတ်သွားရန် လေ့ကျင့်ခဲ့ကြသည် အဆင့်များသည် အိမ်တစ်လုံးဆောက်ခြင်းနှင့် သဏ္ဍာန်တူသည်။ အထောက်အပံ့ကို ဘောင်ခတ်ဖွဲ့ စည်းပေးသည့် ငြမ်းဆင်ခြင်းပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သည်။ အဆောက်အအုံတစ်လုံး ပိုမြင့်လာ၊ ပိုခိုင်ခံ့လာအောင် တစ်ဆင့်ပြီး တစ်ဆင့် နည်းနည်းချင်းစီ ထောက်ပံ့ တည်ဆောက်ပေးသည်။ ထို့နောက် အဆောက်အအုံ ခိုင်သင့်သလောက် ခိုင်လာချိန်တွင် တစ်ပိုင်းစီ ဖယ်ရှားလိုက်ရသည်။ ငြမ်းဆင်ခြင်း (သို့မဟုတ် အထောက်အပံ့) သည် စိန်ခေါ်မှုလောက်ပင် အရေးကြီးသည်။ အထောက်အပံ့မရှိလျှင် အဆောက်အအုံသည် ခိုင်ခံ့လိမ့်မည် မဟုတ်ပါ။ ငြမ်းဆင်ခြင်း အထောက်အပံ့မရှိဘဲ အောက်ခြေအထိုင်ချသည့် အဆင့်ကပင် တက်လာနိုင်မည်မဟုတ်။ ထိုမျှ အရေးကြီးသော အထောက်အပံ့ကို ရယူရန် နည်းလမ်းများကို ဆက်လက် ဖော်ပြထားပါသည်။

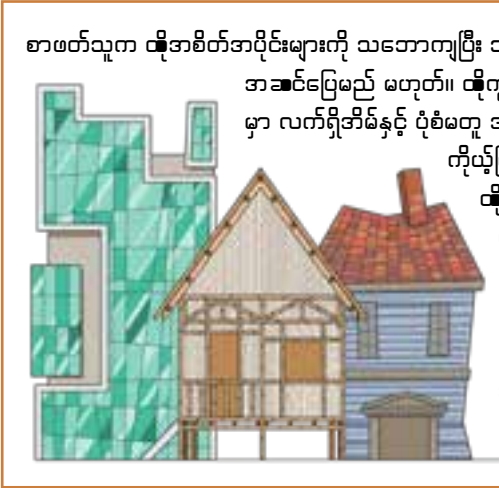


## ၁။ လမ်းမလျှောက်တတ်ခင် အပြေးမသင်ပါနှင့်


မိမိကိုယ်ကို တွန်းအားပေးခြင်းများလွန်းလျှင် ဘာဖြစ်မည် ထင်ပါသနည်း။ မိမိလက်ရှိ အခြေအနေများနှင့် စာလျှင် စိန်ခေါ်မှုများ ကြီးမားလွန်းနေလျှင် ဘာဖြစ်နိုင်ပါသနည်း။ တိုးတက်မှု ရပ်သွားခြင်းလည်း ဖြစ်သွားနိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် အယူအဆအသစ်များကို မိမိနဂို ခံစားချက်ဟောင်းများ အတွေးဟောင်းများ နှင့် အတင်းပေါင်းပစ်လိုက်လိမ့်မည်။ ထိုသို့ မလုပ်ပါနှင့်။ အောက်ပါ သရုပ်ဖော်ပုံများကို ကြည့်ပါ။ ကျွန်တော် ဆိုလိုချင်သည်နှင့် ထိုပုံများ ကိုက်ညီမှုရှိပါသည်။



စာဖတ်သူက ဤအိမ်တစ်လုံးဖြစ်သည် ခိုပါစို့။ မိမိဟူသည့်အိမ် ပိုမို ကြီးမား ခိုင်ခံ့လာအောင် အစိတ်အပိုင်းအသစ်များ ဝပ်တင်ခင်ချင်သည် ခိုပါစို့။ ဤစာအုပ်ပါ စိတ္တလူမှု ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် စိတ်၏အမှုအကျင့်များမှာ စာဖတ်သူ မိမိကိုယ်ကို ဝပ်တင် ပေါင်းစည်းချင်သည့် အစိတ်အပိုင်းများ ဖြစ်သည်။



စာဖတ်သူက ဇီဝအစိတ်အပိုင်းများကို သဘောကျပြီး သည်အတိုင်း တပ်လိုက်ချင်သည်။ အဆင်ပြေမည် မဟုတ်။ ဇီဝကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် စိတ်၏အမှုအကျင့်များ မှာ လက်ရှိအိမ်နှင့် ပုံစံမတူ အသားမတူ ဖြစ်နေသည်။ လက်ရှိ ကိုယ့်ဖြစ်တည်မှုနှင့် ပုံစံကွဲနေသည်။ ဇီဝအပိုင်းသစ်များကို အလောတကြီး တပ်ဆင်ခြင်းက လက်ရှိအိမ်၏ တည်ငြိမ်မှု ခိုင်ခံ့မှုကိုပင် ဇီဝအပိုင်းစေလိမ့်မည်။ လေးလံသော မှန်သားကို အုတ်တောင်နှင့် သံမဏိခွေစားသည့် အပိုင်းကို ဝါးလုံးတွင် သိမ့်နှင့် သွားကပ်စားပါက မည်သို့မျှ ခိုင်ခံ့မည် မဟုတ်ချေ။



သင့်အနေဖြင့် ဘာကိုကြိုးစား လုပ်ဖို့လိုသည် ခိုသည်မှာ ဤဖြည့်စွက် အတွဲအဖက်များကို သင်၏ နဂိုမူလအိမ်အတွက် ပြုလုပ်ရန်ဖြစ်သည်။ ဇီဝအရာများကို ဖြည့်စွက်ရန်အတွက် သင့်အနေဖြင့် နည်းလမ်းရှာဖွေဖို့လိုသည်။ သို့အတွက် သင်၏ အိမ်သည် ပိုမိုကြီးမား၊ ကြံ့ခိုင်ကာ အတူတကွရောနှောပြီးသား ဖြစ်စေမည်။ ဇီဝအရာကို လုပ်ဆောင်ရန် သင့်ဝန်းကျင်တွင် မှန်ကန်သော အထောက်အပံ့ လိုအပ်ပေမည်။ အဆင့်တူတွင် ချဲ့ထွင်မှုများအတွက် ခိုင်မာသော အခြေခံရှိပါစေ။

## ၂။ ပြုပြင်ပြောင်းလဲလွယ်မှု ရှိစွာဖြင့် မျှခြေတစ်ခု ဇာားရှိပါ

လူငယ်များဆိုသည်က အန္တရာယ်ကင်းစွာ စမ်းသပ်လုပ်ဆောင်နိုင်သော၊ ဂါရဝအပြည့်နှင့် ငြင်းခုံနိုင်သော၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ရော အမှားများပါလုပ်နိုင်သော ပတ်ဝန်းကျင်ကောင်းများ လိုအပ်ပါသည်။ ဆရာ/မများ၊ မိဘများနှင့် ရပ်ရွာခေါင်းဆောင်များက ထိုပတ်ဝန်းကျင်ကောင်းများနှင့် အခွင့်အလမ်းများ လူငယ်များအတွက် ဖန်တီးပေးနိုင်ရန်လိုသည်။ လူငယ်များက စည်းဘောင်အကွပ်လည်း လိုအပ်သည်။ သို့မှသာ မည်သည့်နေရာနှင့် မည်သည့်အချိန်တွင် အန္တရာယ်မကင်းနိုင်ကြောင်း သိမည်ဖြစ်သည်။

ထိုကိစ္စက အမြဲဖြစ်နိုင်သည်တော့မဟုတ်။ ရံဖန်ရံခါတွင် ပြောခဲ့သည့် ကျွမ်းကျင်မှုအားလုံး၏ နောက်ကွယ်က ဖြစ်စဉ်များကို ဆောင်ရွက်ခြင်းအားဖြင့် မိမိဘာသာတစ်ယောက်တည်း စည်းဘောင်သတ်မှတ် လုပ်ဆောင်ရခြင်းလည်း ရှိချင်ရှိနိုင်သည်။ စည်းဘောင်များ လိုအပ်ခြင်းကို လျှော့တွက်၍ မရပါ။ စည်းမျဉ်းအကန့်အသတ်များကို စိန်ခေါ်တွန်းရွှေ့ကြည့်ခြင်း လုပ်သင့်သည့် အချိန်များရှိသလို မလုပ်သင့်သည့် အချိန်များလည်း ရှိနိုင်သည်။ မိမိကိုယ်ကို သဘောပေါက်နားလည်ခြင်းနှင့် အခြားသူများကို နားလည်ခြင်းတို့က ဤနေရာတွင် အရေးကြီးလာလိမ့်မည်။

## ၃။ မိမိဖွံ့ဖြိုးမှုကို မည်သူက စောင့်ကြည့်အကဲဖြတ်ပေးမည်ကို သိပါ

အမှားပြုလုပ်ခြင်းမှာ မရှိမဖြစ် အရေးကြီးသောအရာဖြစ်သည်။ သို့သော် အချို့အမှားများမှာ မိမိ၏ ကြံကြံခံနိုင်မှုကို အဆုံးထိရောက်အောင် ဆွဲဆန့်ဖျက်ဆီးနိုင်သည်။ ထိုအချိန်မျိုးတွင် ကိုယ်အထီးကျန်မဟုတ်ဟု သတိရပါ။ အကူအညီရနိုင်သော အခြေအနေများနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်များကို ရှာဖွေပါ။ အစောပိုင်းက မိမိကို စိန်ခေါ်စမ်းသပ်သလို ၎င်းတို့ကိုလည်း စိန်ခေါ်စမ်းသပ်ခွင့်ပေးထားသည့် မိမိ၏ ဆရာ၊ မိဘ၊ လူကြီးသူမ မဟာမိတ်များကို စဉ်းစားခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ ထိုသူများရော စာဖတ်သူကို ဤအပိုင်းတွင် ကူညီနိုင်မည်လား။

ဤနေရာတွင် အဓိကပြောချင်သည့် အကြောင်းမှာ စာဖတ်သူသည် ရံဖန်ရံခါ တစ်ဦးတည်းဖြစ်နေလိမ့်မည်။ အထူးသဖြင့် ဤကျွမ်းကျင်မှုများကို လေ့ကျင့်ချိန်တွင်ဖြစ်သည်။ ထိုအချိန်မျိုးတွင် မိမိဘေး၌ မိမိနှင့်အတူ အတွေးများ မျှဝေနိုင်သော၊ မေးခွန်း မေးဖြေနိုင်သော၊ အတူတူ ဖွံ့ဖြိုးနိုင်သော မိတ်ဆွေများ ဝန်းရံနေခြင်းသည် မိမိ၏ စိတ္တလူမှုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် မဖြစ်မနေ အရေးပါပေလိမ့်မည်။ အခြားသူများနှင့် ဆက်ဆံရာတွင်သုံးသော ဦးနှောက်အပိုင်း၊ ထိုလူမှုရေးရာ ဦးနှောက်ပိုင်းမှာ အရေးကြီးသည်ဆိုရုံ သက်သက်ထက်ကို ပိုပြီး အရေးပါလွန်းလှသည်။



**စိတ်၏အမူအကျင့် - အပြန်အလှန် ဆက်စပ်မှုမရှိစွာ စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်း**

‘မည်သူမျှ သူ့ချည်းသက်သက် ကျွန်းတစ်ကျွန်းကဲ့သို့ ရပ်တည် နိုင်မှုမရှိ။ လူတိုင်းသည် တိုက်ကြီးတစ်တိုက်၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ကဲ့သို့ပင် ပြည့်ဝသော တစ်စုံတစ်ခု၏ အပိုင်းတစ်ပိုင်းပင်ဖြစ်သည်။’

ရွန်ဒွန်းမှ ဆီလျော်အောင် ပြန်ဆိုသည်။

စာဖတ်သူ၏ ဦးနှောက်ကို နားလည်အောင်ကြိုးစားခြင်း၊ အောင်မြင်မှုအကြောင်း မိမိကိုယ်ပိုင် ဖွင့်ဆိုချက်ကို စဉ်းစားခြင်း၊ မိမိစိတ်ခံစားချက်များကို နားလည်ခြင်း၊ စွမ်းဆောင်ရည်များကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာလေ့လာခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ပြီးဖြစ်သည်။ ထိုအရာအားလုံးက စိတ်အတွင်းတွင် ဖြစ်ကြသော အတွင်းဖြစ်စဉ်များဖြစ်သည်။ သို့သော် ကျွန်တော်တို့မှာ လူမှုသတ္တဝါများ ဖြစ်ကြသည်။ ကျွန်တော်တို့ အများစုက အုပ်စုတစ်စုစုတွင် ပါဝင်လိုကြသည်။ ထိုသို့ ပါဝင် လိုခြင်းမှာ အကြောင်းရင်းများစွာရှိသည်။ ခင်မင်မှုနှင့် စည်းလုံးမှုတို့ကြောင့်လည်းဖြစ်ပြီး လုပ်ငန်း တစ်စုံတစ်ရာ လုပ်ဆောင်ရာတွင် အချိန်ကုန် သက်သာစေရန်ဖြစ်သည်။ ယခုလည်း စာဖတ်သူက အဖွဲ့ပေါင်းများစွာ၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ အနာဂတ်တွင်လည်း အခြားအဖွဲ့များတွင် ပါဝင်ဦးမည်ဖြစ်သည်။ လူအများစုအတွက် အုပ်စုတစ်စုံတစ်ရာမှ ချန်ထားခံရခြင်း သို့မဟုတ် ခွဲခွာရခြင်းတို့ဆိုပါက အကြီးအကျယ် ဝမ်းနည်းကြရမည်ဖြစ်သည်။

**စိန်ခေါ်မှု ၁၃**

အထက်ပါ စိတ်၏အမူအကျင့် စာပိုဒ်မှ ကိုးကားချက် စာသားကို ကြည့်ပါ။ မိမိ မည်သို့ အဓိပ္ပာယ် နားလည်ပါသနည်း။ ထိုစာသားကို စကားပြေပြန်ဆိုပါ။

ဤအချက်ကို ဖြေဆိုရန်အတွက် ကောက်ချက်ချခြင်းစွမ်းရည်နှင့် သွယ်ဝိုက်အဓိပ္ပာယ်များကို နားလည်ခြင်း ကျွမ်းကျင်မှုတို့ကို အသုံးပြုရမည်ဖြစ်သည်။ စာသားက လူသားသည် မြေသားကျွန်းမြေ မဟုတ်ပါဟု ရိုးရိုးလေး ဆိုလိုခြင်းမဟုတ်။ လူပါဆိုမှ ကျွန်းမြေ မဟုတ်သည်က ပြောစရာပင် မလိုလေ။ တကယ်တမ်း ဆိုလိုရင်းက မည်သူမျှတစ်ဦးတည်း ထီးထီးကြီး အခြားသူများနှင့်ခွဲပြီး ရှိမနေနိုင်။ လူတိုင်းက ပိုမိုကြီးမားသော အကြောင်းအရာ တစ်စုံတစ်ရာ၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုသာ အမြဲဖြစ်နေပါ သည်။ အုပ်စုတစ်စုချင်းစီကလည်း ပိုမို ကြီးမားကျယ်ပြန့်သော အရာတစ်ခု၏ အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုစီသာ။ စာဖတ်သူသည်လည်း ခွဲထွက်ပြီး သီးသန့်မတည်ရှိ။ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုသာ။

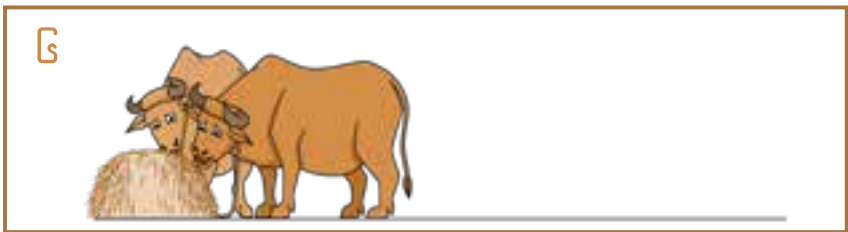
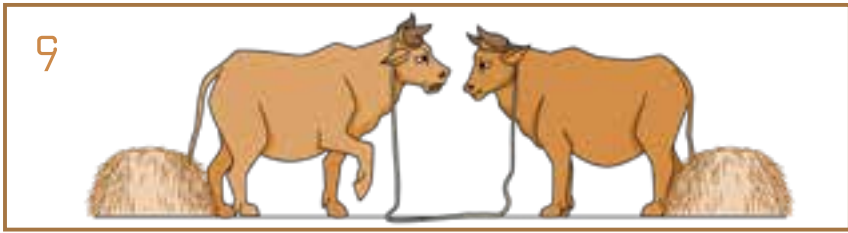
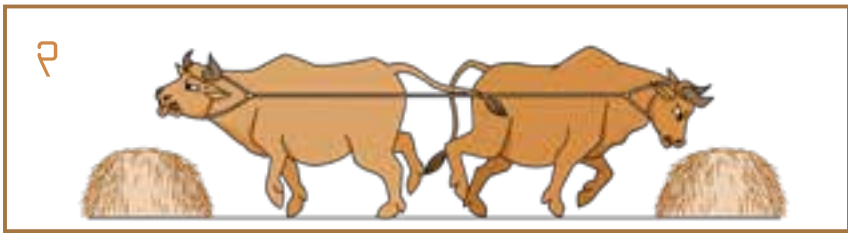
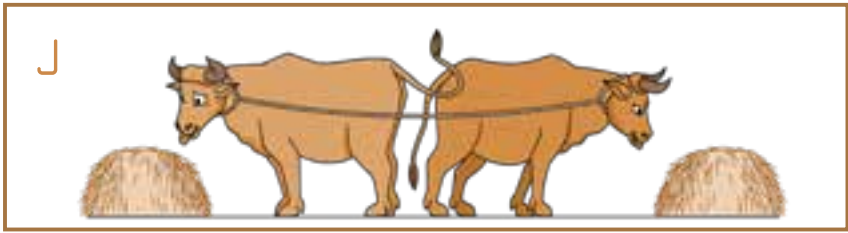
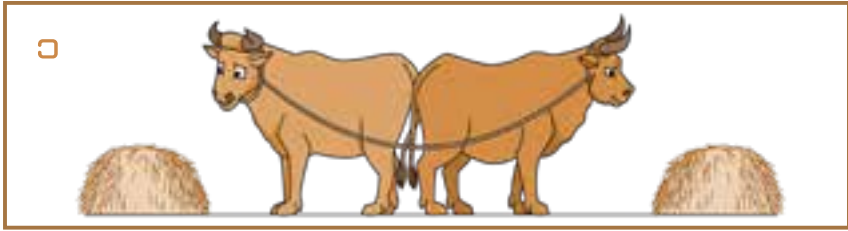


**စိတ်၏အမူအကျင့် - အပြန်အလှန် ဆက်စပ်မီခိုမှုရှိစွာ စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်း (အဆက်)**

ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး များသောအားဖြင့် ဦးနှောက်များ ပိုင်းစဉ်းစားခြင်းက တစ်ခုတည်းစဉ်းစားခြင်းထက် ကောင်းသည်။ စာဖတ်သူ တစ်ဦးတည်း စဉ်းစားစဉ် ရရှိလာမည့် အကြံဉာဏ်ထက် လူအများစုစည်း အလုပ်လုပ်ခြင်းက အကြံဉာဏ်များစွာ ပိုရရှိမည်ဖြစ်သည်။ အပြန်အလှန် ချိတ်ဆက် တည်မီခိုမှုရှိစွာ စဉ်းစား တွေးခေါ်ခြင်း ဆိုသည်မှာ အုပ်စုတစ်စု၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအဖြစ် ကူညီပါဝင်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ထိုကိစ္စကို အောင်မြင်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ရန်

- မိမိအယူအဆမှန်ကြောင်း အခြားသူများကို တင်ပြခြင်း။
- မိမိနည်းလမ်းများကို အခြားသူများ စစ်ဆေးခိုင်းခြင်း။
- မိမိဖြေရှင်းနည်းများကို အခြားသူများနှင့် စမ်းသပ်ကြည့်ခြင်း။
- ဝေဖန်ချက်များကို လက်ခံနိုင်ခြင်း။
- အခြားသူများကို နားလည်မှုရှိစွာ နားထောင်ခြင်း။
- အခြားသူများအားလုံးထံမှ သဘောတူညီမှု ရယူခြင်း။
- ဦးဆောင်သည့်အပြင် နောက်လိုက်ခြင်း။
- အဖွဲ့လိုက် လုပ်ငန်းများကို ထောက်ပံ့ကူညီခြင်း။
- အဖွဲ့အကျိုးကျေးဇူးအတွက် ဦးတည်လုပ်ဆောင်ခြင်း။
- အခြားသူများ၏ အကြံဉာဏ်ကို လိုက်နာရန် မိမိအယူအဆကို စွန့်လွှတ်ရခြင်း။

အထက်ပါ အပြုအမူများအားလုံးသည် ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်သော ပြဿနာဖြေရှင်းသူတို့နှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုရှိသော လူသားတို့၏ အပြုအမူများပင်ဖြစ်သည်။ အထက်ပါလုပ်ငန်းတို့ကို လုပ်ဆောင်ခြင်းအားဖြင့် စာဖတ်သူ၏ အစုအဖွဲ့အပြင် စာဖတ်သူကိုယ်တိုင်ပါ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် လာပါလိမ့်မည်။



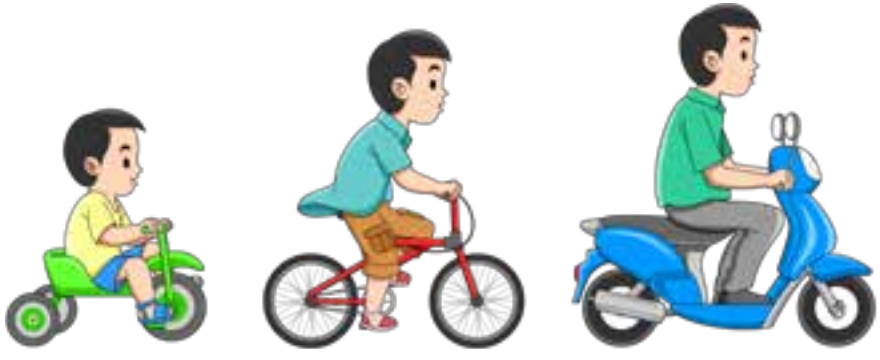


### စိန်ခေါ်မှု ၁၄

ဤရုပ်ပုံကို အနီးကပ် ကြည့်ကြည့်ပါ။ စာမျက်နှာ ၁၇၅ မှ ပုံကို ပြန်လှန်မကြည့်ဘဲ ဖြေကြည့်ပါဦး။ ထိုပုံနှင့် ယခုပုံ မည်သို့ ကွာခြားကြပါသနည်း။ အဓိက ကွာခြားချက်များမှာ အဘယ်တို့နည်း။

ကောင်းပါပြီ။ ပြန်လှန်ကြည့်လိုရပါပြီ။ အဓိက ခြားနားချက် ၂ ခုရှိသည်။ ဟန်ချက်ထိန်းရန်သုံးသည့် ပိုက်လုံးရှည်ကြီးနှင့် အောက်က ခံထားသော ပိုက်ကွန်ကြီးဖြစ်သည်။ ကျွမ်းကျင်မှုများကို လေ့ကျင့်ပုံကတော့ အတူတူပင်ဖြစ်သည်။ သို့သော် ဟန်ချက်ထိန်းရန်တစ်ခုခုနှင့် ပြတ်ကျလျှင် ဖမ်းထားရန် တစ်ခုခုတော့ လိုအပ်သည်။

ကျွန်တော် ပထမဆုံး စက်ဘီးစီးစဉ်က သုံးဘီးစက်ဘီးလေးသာဖြစ်သည်။ ကျွန်တော် ဟန်ချက်ထိန်းနိုင်သည့်အခါတွင် စက်ဘီးပေါ်တက်နိုင်လာပြီဖြစ်သည်။ အထက်ပါ ကျွမ်းကျင်မှုများကို လေ့ကျင့်ခြင်းမှာ (အထူးသဖြင့် သိမှု သင်ယူမှု ကျွမ်းကျင်မှုများကို) စက်ဘီးစီးသင်ခြင်းနှင့် အတော်တူသည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။ အောက်ပါ ရုပ်ပုံများကို ကြည့်ပါဦး။ ဘယ်ဘက်စွန်းဆုံးပုံမှ နောက်ဆုံးပုံသို့ အလယ်ပုံအဆင့်မပါဘဲ သွားဖို့ဆိုလျှင် အတော်ခက်ခဲမည်ဖြစ်သည်။



စာဖတ်သူလည်း သုံးဘီးစက်ဘီးလေးမှ ၂ ဘီးတပ်ယာဉ်ပေါ်သွားချင်လည်း ရပါသည်။ သို့သော် ဦးထုပ်နှင့် အကာအကွယ် အဝတ်အစားများ ဝတ်ဆင်သင့်ပါသေးသည်။ အထူးသဖြင့် မော်တော်ဆိုင်ကယ်ကဲ့သို့ အားပြင်းသော အရှိန်များသော ယာဉ်ပေါ်တွင် အကာအကွယ်များ ဝတ်ဆင်သင့်သည်။ ထိုအရာများမှာ အရေးပေါ်ပိုက်ကွန်များကဲ့သို့ပင်ဖြစ်သည်။ အခြားလူများမှာလည်း မိမိအတွက် အန္တရာယ် ကာကွယ်ရေး ပိုက်ကွန်များ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

## စိန်ခေါ်မှု ၁၅

(က) မိမိကို ကူညီနိုင်မည်ထင်သော လူအားလုံး၏ အမည်စာရင်းတစ်ခု ချရေးပါ။

- (ခ) စိန်ခေါ်မှု ၈ နှင့် ၉ မှ ဆရာ/မများနှင့် အခြားလူကြီးများ၏ အမည်စာရင်းကို မှန်ကန်စွာ ရေးခဲ့ပါက ထိုအမည်များ တူညီမှု ရှိသင့်ပါသည်။ ထိုအမည်များပါ/မပါ ပြန်တိုက်စစ်ပါ။
- (ဂ) ကိုက်ညီမှု မရှိပါက ထိုလူများသည် မိမိ၏ ဘဝခရီးစဉ်တွင် မိမိကို အမှန်တစ်ကယ် ကူညီနိုင် သူများမှ ဟုတ်ရဲ့လားဟု အချိန်အနည်းငယ်ယူပြီး ပြန်စဉ်းစားသင့်ပါသည်။
- (ဃ) ယခု ထိုလူများအကြောင်းကို ပေါင်းစပ်ပြီး စဉ်းစားစေချင်ပါသည်။ ထိုသူများကို စာဖတ်သူက တစ်ဦးချင်းစီအနေနှင့် အသုံးပြုပါသလား သို့မဟုတ် ထိုလူများက တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း ရှိပါသလား။ စာဖတ်သူ၏ ဆရာ/မ များ မိဘများနှင့် ရပ်ရွာ ဦးဆောင်သူများက မိမိအတွက် စုစည်းပေါင်းစပ် ထောက်ပံ့ခြင်း ရှိပါသလား။

အန္တရာယ်ကင်း ပိုက်ကွန်အကြောင်း ပြန်စဉ်းစားပါဦး။ ထိုပိုက်ကွန်ရှိသည်။ စာဖတ်သူ ပြုတ်ကျလျှင် ဖမ်းထားရန် အသင့်ဖြစ်နေပြီး ပိုက်ကွန်၏ ပတ်လည်မှ နေရာအနှံ့တွင် ချိတ်ထားသည်။ ပတ်ပတ်လည်အပြည့် ချိတ်ထားခြင်းမရှိလျှင် အားနည်းလိမ့်မည်။ ချိတ်တစ်ခု နှစ်ခု ပြုတ်နေလျှင်ပင် ပိုက်ကွန်က အဆင်ပြေချင် ပြေနေဦးမည်။ သို့သော် နေရာအတော်များများ ပြုတ်နေသော ပိုက်ကွန်ဆိုလျှင် ဘာဖြစ်မည်နည်း။ သုံးဘီးစက်ဘီးလည်း အလားတူပင်။ မူလီများ ပြုတ်နေ ချောင်နေပါက ဘီးကျွတ် ထွက်သွားနိုင်သည်။ ဟန်ချက်မထိန်းတတ်သေးချိန်တွင် ဘီးကျွတ်က မိမိလည်း လဲကျလိမ့်မည်။

အကောင်းဆုံး အခြေအနေတစ်ရပ်ဆိုပါက စာဖတ်သူအတွက် ဟန်ချက်ညီသော ချိတ်ဆက်မှုကောင်းသော အထောက်အပံ့ ရှိလိမ့်မည်။ မည်သည့် ထောက်ပံ့မှုကူညီမှုက အကောင်းဆုံးဖြစ်မည်ကို ဆရာ၊ မိဘနှင့် လူငယ်များတို့ အတူတူ ဆွေးနွေးပြောဆိုခြင်း ရှိလိမ့်မည်။ အန္တရာယ်ကင်း ပိုက်ကွန်တစ်ခုအတွက် အားလုံးက ဝိုင်းဝန်းတာဝန်ယူခြင်း ရှိရပေလိမ့်မည်။ ထိုပိုက်ကွန်ကလည်း အားလုံးအတွက် ဖြစ်လိမ့်မည်။ သို့သော် လောကကြီးက အကောင်းဆုံး အခြေအနေတစ်ရပ်ဖြင့် ကြိုနေမည်မဟုတ်။ ရံဖန်ရံခါ ဘီးက မူလီများ ဝက်အူများ ချောင်မနေအောင်၊ သံချေးတက်မနေအောင် မိမိဘာသာ စစ်ဆေးရသည်တို့ ရှိနိုင်သည်။ မိမိ အတွက် အကူအညီပေးမည့် မဟာမိတ်များကို သိရှိပြီး မိမိအတွက် အန္တရာယ်ကင်းပိုက်ကွန်ကို မိမိဘာသာ ချိတ်ဆက်ပြင်ဆင်ထားခြင်းပြုရန် လိုအပ်မည်ဖြစ်သည်။ ခက်သည့်အပိုင်းက မိမိတွင် မည်သည့်အချိန် ထိုပိုက်ကွန်နှင့် မဟာမိတ်များ မလိုတော့ကြောင်း သိတတ်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ဘဝတစ်လျှောက် စဉ်ဆက် မပြတ် လေ့ကျင့်တည်ဆောက်ရမည့် အရာပင်ဖြစ်သည်။

# အရှိန်လျှော့ပြီး ခေတ္တနားပါ

အစပိုင်းက ဘဝဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ပုံအဆင့်ဆင့်ကို မှတ်မိပါသလား။ မွေးကင်းစကလေးက လှုပ်ရှားကိုင်တွယ် တတ်ခြင်း ကျွမ်းကျင်မှုများရလာသည်အထိ အချိန်ဘယ်လောက်ကြာကြောင်း မှတ်မိပါသလား။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်မှာ လူငယ်လူရွယ်ဘဝသို့ ပြောင်းလဲစဉ်ရော။ ရိုလာကိုစတာ ဥပမာနှင့် ပြခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုအရာအားလုံး အချိန်လိုအပ်သည်။ မိမိတက်သည့် ကျောင်း၊ ကောလိပ်၊ တက္ကသိုလ်တို့က မိမိဘဝတစ်သက်တာ သင်ယူခြင်းနှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုစရီးစဉ်အတွက် အချိန်လိုအပ်ချက်ကို သဘောပေါက် နားလည်ပြီး အချိန်ယူခွင့်ပြုသည်ထင်လျှင်တော့ မှားပါလိမ့်မည်။

ကျွန်တော် အသက် ၂၀ အစောပိုင်းတုန်းက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လူကြီးဖြစ်ပြီထင်ခဲ့သည်။ လူကြီးအသစ်ကျပ်ချွတ်ဟု ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်မှတ်လိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ကလေးစိတ်နှင့်လူကြီး။ ကျွန်တော် အသက် ၄၀ အရောက်တွင် ၄၀ ပြည့်ခြင်းကို ဆယ်ကျော်သက် လူငယ်ဘဝကုန်ကာစဟု တွေးထင်ခဲ့သည်။ ကျွန်တော့်အသက် ၃၀ ကာလများကတော့ အကြီးအကျယ်အပြောင်းအလဲဖြစ်သော ကာလပင်။ ကျွန်တော့် လောကအမြင်အားလုံးနီးပါး ပြောင်းလဲခဲ့သည်။ ကျွန်တော့် အသိအမြင်နှင့် ခံစားချက်ဆိုင်ရာ စွမ်းရည်များ တိုးတက်လာလေလေ သုတသစ်များ နားလည်မှုသစ်များ ရရှိလာလေ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ကျွန်တော်နဂိုသိရှိပြီးသည်နှင့် အသစ်သိသည်တို့ကို ပေါင်းစပ်အသုံးချသည်။ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ သည်။ အကဲဖြတ်သည်။ သို့နှင့် အသစ်များကို ထပ်သိရှိနားလည်သည်။ ထိုဖြစ်စဉ်က လက်ရှိလည်း ဖြစ်ဆဲပင်။ ရှေ့လျှောက်လည်း ဖြစ်မည်ဟု ကျွန်တော်လုံးဝယုံသည်။

သို့သော် အချို့အချိန်များတွင် အားလုံးကို ခေတ္တရပ်တန့်ငြိမ်သက်စေပြီး ဖြစ်ခဲ့သမျှကို အချိန်ယူကာ အေးအေးဆေးဆေး စဉ်းစားချိန်လည်း လိုအပ်ပေသည်။



**စိတ်၏အမူအကျင့် - အာရုံအမျိုးမျိုးအသုံးပြုပြီး အချက်အလက် စုဆောင်းတတ်ခြင်း**

စာဖတ်သူ၏ ဦးနှောက်သည် အတွေးများနှင့် ခံစားချက်များ သက်သက် အတွက်သာ မဟုတ်။ အချိန်တိုင်းတွင် အရသာများ၊ အသံများ၊ အမြင်များ၊ အနံ့များနှင့် အထိအတွေ့များကိုလည်း ကြုံတွေ့နေရသည်။ သိရှိခြင်းအတော်များများကလည်း မိမိက ရှာဖွေမည်ဟု တမင်အားစိုက်ရှာဖွေသောကြောင့် ရရှိလာခြင်းမဟုတ်။ အာရုံများမှတစ်ဆင့် အလိုလို စုပ်ယူသိရှိခြင်းမျိုးလည်းရှိသည်။ အထူးသဖြင့် စာဖတ်သူမွေးကာစ ဖွံ့ဖြိုးမှုအစောပိုင်း နှစ်များတွင် ဤသို့ဖြစ်လိမ့်မည်။ သို့သော် ထိုစွမ်းရည်က မိမိအားပေးကြိုးစားလျှင် ဘဝတစ်လျှောက်လုံးထိ ဆက်လက်ပါလာနိုင်ပါသည်။

စာဖတ်သူ၏ ဘာသာစကား၊ အက၊ ဂီတ၊ အားကစားနှင့် အစားအစာတို့အကြောင်းကို တွေးကြည့် ပါ။ ထိုအရာတို့ကို တွေးတောရုံသက်သက်နှင့် သိရှိလာနိုင်သည်မဟုတ်။ လေ့ကျင့်ရသည်။ လုပ်ဆောင်ရသည်။ အရသာခံရသည်။ အနံ့ရည်ကို ကြိုက်၊ မကြိုက်သိအောင် စဉ်းစားကြည့်၍မရ။ သောက်ကြည့်မှ သိလိမ့်မည်။ ပန်းတစ်ပွင့်၏ အနံ့ မည်သို့ရှိသည် သိလိုလျှင် နမ်းကြည့်မှရမည်။ ကတတ်ချင်လျှင် ကမုဖြစ်မည်။ မိမိ၏ အာရုံခံစားမှုများ တက်ကြွထက်မြက်နေလျှင် ပိုမို ရှုမြင်သိရှိတတ်ပြီး နိုးနိုးကြားကြား ရှိလာပါလိမ့်မည်။



စိတ်၏ အမှုအကျင့်များကို အဆက်မပြတ် လေ့ကျင့်ခြင်းလည်းရှိမည်။ မိမိကိုယ်ကို စိန်ခေါ်တိုက်တွန်းခြင်း နှင့် မိမိမဟာမိတ်များကို သိခြင်းလည်းရှိမည်ဆိုလျှင် ခက်နေသည့်အရာများ လွယ်လာပြီး၊ မဖြစ်နိုင်ဟု ထင်ထားသည့်အရာများက ကျော်လွှားနိုင်သည့် အခက်အခဲတစ်ခုသာ ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။

### မှတ်သားရန်

- ✓ ရှေ့မဆက်နိုင်ဘဲ တန့်သွားတတ်သည်။ ကိစ္စမရှိ။
- ✓ အခြားသူများဆီမှ စိန်ခေါ်မှု၊ မိမိကိုယ်ကို စိန်ခေါ်မှု မျှတစွာ ရှိရမည်။
- ✓ အထောက်အပံ့မျှမျှတတ ရှိရမည်။
- ✓ မိမိအတွက် ပိုက်ကွန်တစ်ခု ဆင်ထားပြီးရှိရမည်။
- ✓ မဟာမိတ်များကို သိရမည်။ မည်သူကိုယ့်ကို ကူမည်နည်း။
- ✓ အသွားမြန်လွန်းခြင်း မရှိရ။
- ✓ ရယ်စရာ ရှာပါ။
- ✓ အဖွဲ့များအတွင်း အလုပ်လုပ်ပါ။
- ✓ အနားယူပါ။

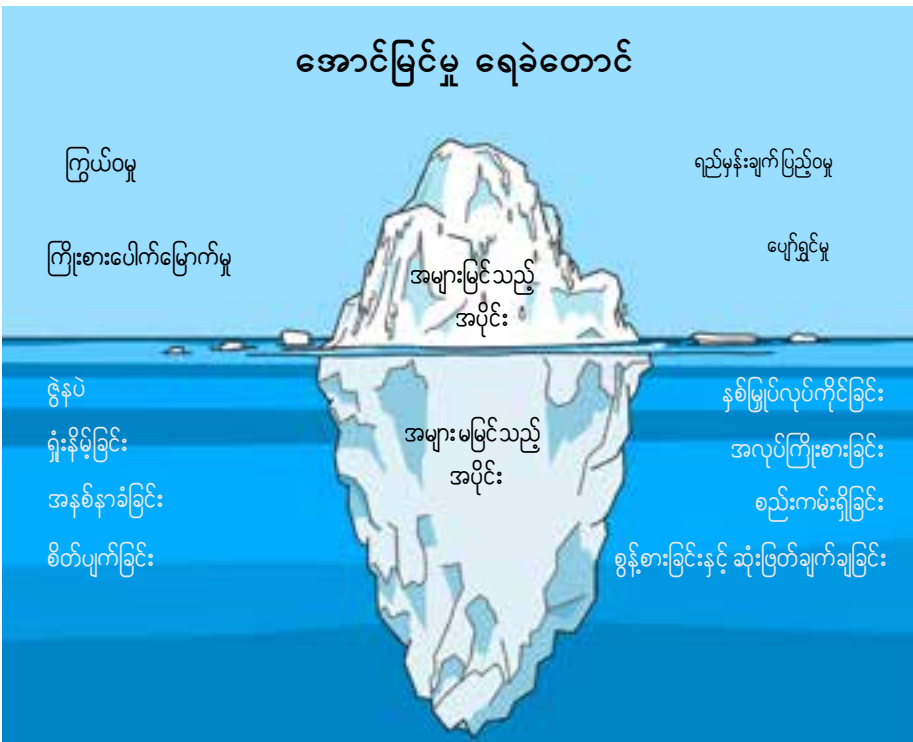
### အကြံပြုချက်

စာအုပ်ကို ပိတ်လိုက်ပါ။ ကျွန်တော်တို့ ယခုပင်ဆွေးနွေးနေသော အနားယူခြင်း၊ ခေတ္တ ရပ်တန့်ခြင်း ပြုပါ။ နားပါ။ နားစရာမလိုဟု ထင်လည်း နားပါ။ မနားချင်လည်း နားပါ။ အပြင် ထွက်ပါ။ ကစားခုန်စားပါ။ အခြားအရာ တစ်ခုခုလုပ်ပါ။ မစား မသောက်ဖူးသေးသည့် တစ်ခုခု စားသောက်ပါ။ နားမထောင်ဖူးသေးသည့် ဂီတတစ်ခုခု နားထောင်ပါ။ သစ်ပင် တစ်ပင်ကို လက်ဖြင့်သပ်ပါ။ မိမိအာရုံများကို လှုံ့ဆော်ပါ။ ရယ်မောပါ။ မိမိမိတ်ဆွေ၊ မိဘ၊ ဆရာစသည့် မိမိကို ကူညီနိုင်မည်ဟု သတ်မှတ်ထားသောသူများနှင့် အထက်ပါကိစ္စများ ဆောင်ရွက်ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်လိုကူနိုင်သည်ကို လေ့လာပါ။ အခြားသူများက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မည်သို့ ကူညီကြသည်ကို လေ့လာပါ။ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး အပြန်အလှန် မည်သို့ ကူညီနိုင်သည်ကို အတူတူ ရှာဖွေကြပါ။



# လူငယ်အောင်မြင်ရေး - ကိုယ့်အတွက် စိန်ခေါ်မှု

## အောင်မြင်မှု ရေခဲတောင်



ပြန်လည်ကြိုဆိုပါသည်။ စာဖတ်သူသည် ဤစာအုပ်၏ အဆုံးပိုင်းသို့ ရောက်ရှိလာပါပြီ။ မိမိဘဝ တစ်လျှောက်တွင် လိုအပ်လာမည့် ကျွမ်းကျင်မှုများကို လေ့လာခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် စိတ္တလူမှု စွမ်းရည်များကိုဖြစ်သည်။ မိမိဝိသေသလက္ခဏာအစုအဝေးနှင့် ၎င်းအစုအဝေးတွင်ပါသော အစိတ်အပိုင်းများ ကိုလည်း လေ့လာနားလည်ခဲ့ပြီ။ သိမှုအပိုင်းနှင့် ခံစားချက်အပိုင်း နှစ်ပိုင်းလုံးတွင် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု မည်သို့ ရှိမည်ကို လေ့လာခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ မိမိအတွေးများအကြောင်းကိုလည်း တွေးခေါ်စဉ်းစားခဲ့ပြီး စိတ်၏ အမူအကျင့်များကိုလည်း လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ပြီး ခိုင်မာအားကောင်းသော အကျင့်စရိုက်များ ဖြစ်လာအောင် ကြိုးစားနေပြီ ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

စာအုပ်စတင်ချင်းတုန်းက စာဖတ်သူသည် အောင်မြင်မှုဆိုသည်မှာ မိမိအတွက် မည်သို့သောအရာဖြစ်ကြောင်း စဉ်းစားခဲ့သည်။ ဤအခန်းတွင် ထိုအမြင်များကို ထပ်မံစဉ်းစားပြီး အောင်မြင်မှုဖွင့်ဆိုချက်ကို အရောင်တင် အားဖြည့်ကြမည်။

### မိမိကိုယ်ကို အုပ်စိုးပိုင်ခိုင်ခြင်း (အေဂျင်စီ)

အောင်မြင်မှုသည် မိမိဘဝ၏ လမ်းကြောင်းနှင့် ဦးတည်ရာကို ထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်းပေါ်တွင် မူတည်ပါသည်။ ၎င်းကို အေဂျင်စီဟုခေါ်သည်။ စိတ္တလူမှု ဝေါဟာရတစ်ခုဖြစ်ပြီး မိမိကိုယ်ကို ဦးဆောင်ခြင်းဟူသည့် အဓိပ္ပာယ်နှင့် နီးစပ်သည်။ ၎င်းကို အပိုင်း ၄ ပိုင်းအဖြစ် ခွဲခြားကြည့်နိုင်သည်။

- ၁။ ရည်ရွယ်ချက်ရှိခြင်း - အစီအစဉ်တစ်ခုနှင့် ၎င်းအစီအစဉ်ကို အကောင်အထည်ဖော်စရာ နည်းလမ်းများရှိခြင်း။
- ၂။ အစီအစဉ်ဆွဲခြင်း - ရည်ရွယ်ချက်များ ချမှတ်ခြင်းနှင့် ထိုရည်ရွယ်ချက်များ မည်သို့ အကောင်အထည်ပေါ်လာနိုင်ကြောင်း ကြိုတင်စဉ်းစားခြင်း။
- ၃။ လိုက်လျောညီထွေ ပြောင်းလဲနိုင်ခြင်း - မိမိဆောင်ရွက်ရမည့် အလုပ်များကို လမ်းမှန်မှန်ဖြင့် အကောင်အထည်ဖော်ရန် လိုအပ်သော စွမ်းရည်များ၊ ဗျူဟာများ၊ ပြုပြင်လွယ်မှုများနှင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းသော စည်းကမ်းရှိခြင်း။
- ၄။ မိမိကိုယ်ကို သုံးသပ်ခြင်း - မိမိကိုယ်တိုင်၏ ထိရောက်မှု၊ မိမိလုပ်ရပ်များ၏ ရည်ရွယ်ချက်များကို ပြန်မေးခွန်းထုတ်ခြင်းနှင့် မိမိအပြုအမူများ အစီအစဉ်များကို လိုအပ်သလို ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်ခြင်း။

မိမိကိုယ်ကို ဦးဆောင်ခြင်းဆိုသည့် အေဂျင်စီ၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ ကိုယ့်ဘဝအတွက် ဆုံးဖြတ် ရွေးချယ်ချက်များကို ကိုယ်တိုင်ပုံဖော်ရွေးချယ်ပြီး စီမံထိန်းကျောင်းနိုင်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်ကို ဦးဆောင်နိုင်ခြင်းဟူသည့် အမြင်သည် မိမိသည် အခြားသူများနှင့် အခြေအနေများ၏ ပုံသွင်းမှု အောက်တွင် နေရပါသည်ဟူသည့် အမြင်၏ ဆန့်ကျင်ဘက်လည်း ဖြစ်ပါသည်။

## စိန်ခေါ်မှု ၁

အောက်ပါတို့ကို မည်သူ ဆုံးဖြတ်သနည်း။ မေးခွန်းများကို ပွင့်လင်းရိုးသားစွာ ဖြေဆိုပါ။ စာဖတ်သူ ဆုံးဖြတ်ခြင်းလား သို့မဟုတ် အခြားသူတစ်ဦး၏ လွှမ်းမိုးမှုများစွာ ရှိပါသလား။

မည်သူ ဆုံးဖြတ်သနည်း။	အဖြေ
ဉာဏ်ရေးရာမည့် အချိန် . . .	
အားလပ်ရက် နား၍ရ မရ . . .	
ပါတီတစ်ခု သွားတက်၍ရ မရ . . .	
ပါတီမှ ပြန်နိုင်မည့် အချိန် . . .	
တက္ကသိုလ်တွင် မည်သည့် ဘာသာရပ်ကို လေ့လာရန် . . .	
ရည်းစားထား၍ရ မရ (မည်သူ့ကို ရည်းစား တော်ရမည်) . . .	
ကိုယ်ရှာသည့် ငွေကို ဘာလုပ်မည် . . .	
မိသားစုကို ထောက်ပံ့ရန် ဘာပေးရမည် . . .	

မိမိကိုယ်ကို ဦးဆောင်နိုင်ခြင်းဆိုသည့် အေဂျင်စီက မိမိဘဝအတွက် ကိုယ်ပိုင်ရွေးချယ်ချက်များကို ဆုံးဖြတ်ချိန်တွင် စတင်ဖြစ်ပေါ်သည်။ ရွေးချယ်ချက်အများစုကို မိမိကိုယ်ကို နားလည်မှုအမြင်၊ အခြားသူများကို နားလည်မှုအမြင်၊ မိမိပတ်ဝန်းကျင်အပေါ် နားလည်မှုနှင့် လောကအမြင်တို့အပေါ် အများအားဖြင့် မူတည်ခြင်း ရှိပါလိမ့်မည်။

မိမိ၏ ဝိသေသလက္ခဏာအမျိုးမျိုးအကြောင်းကို ပြန်စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ထိုဝိသေသများ ပေါ်လာအောင် ဖွဲ့စည်းထားသော အစိတ်အပိုင်းအမျိုးမျိုးကိုလည်း လေ့လာခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ ထိုအစိတ်အပိုင်းအမျိုးမျိုးကို ဝိသေသလက္ခဏာတစ်ရပ်အဖြစ် ပေါင်းစည်း၍လည်း ကြည့်ခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ ထိုဝိသေသအကြောင်းကို နားလည်ခြင်း၊ ဤစာအုပ်ပါ အခြားကျွမ်းကျင်မှုများကိုလည်း လေ့ကျင့်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ပိုင် ရွေးချယ်ချက်နှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်များကို ဉာဏ်နှင့်ယှဉ်ပြီး တာဝန်ယူမှုရှိစွာ ပြုလုပ်နေပါက မိမိကိုယ်ကို ဦးဆောင်ခြင်း အေဂျင်စီနှင့် တဖြည်းဖြည်း နီးစပ်လာမည်ဖြစ်သည်။

အေဂျင်စီတွင် ပါဝင်သော အစိတ်အပိုင်း ၄ ခု အကြောင်းကို ပြီးခဲ့သည့် စာမျက်နှာများတွင် ပြန်ကြည့်ပါဦး။ မိမိဘဝလမ်းကြောင်းကို မိမိပုံထိန်းနိုင်အောင် ၎င်းတို့ကို မည်သို့ အသုံးပြုနိုင်ပါမည်နည်း။ မိမိကိုယ်ကို အုပ်စိုးစီမံနိုင်မှုရှိခြင်း အေဂျင်စီဆိုသည်ကို ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်ခြင်းဟု ရှင်းလင်းတိကျစွာ သတ်မှတ်နိုင်ပါသလား။

## စိန်ခေါ်မှု ၂

- (က) ဇယားကွက်ပါ မေးခွန်းဖြစ်စဉ်ကို ကြည့်ပါ။ အောက်ပါ အဆင့်တစ်ဆင့်ချင်းစီကို စာမျက်နှာ ၁၉၅ ရှိ အေလျင်စီ၏ အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုစီ (သို့မဟုတ် တစ်ခုထက်လည်း ပိုနိုင်သည်) နှင့် တွဲစပ်ပေးပါ။ (အဖြေများကို စာမျက်နှာ ၁၉၈ တွင် ဖော်ပြထားသည်။)
- (ခ) မေးခွန်းများကို မိမိအကြောင်း ထည့်သွင်းဖြေဆိုပါ။

မေးခွန်းများ	အဖြေ
(က) ကိုယ် မည်သူ ဖြစ်ကြောင်းနှင့် မည်သည့် တန်ဖိုးများကို လိုက်နာကျင့်သုံးရန် . . .	
(ခ) ကိုယ့်ဘဝ အဓိပ္ပာယ် . . .	
(ဂ) ကိုယ့်ဘဝ ရည်ရွယ်ချက်များ . . .	
(ဃ) ထိုရည်ရွယ်ချက်များကို အောင်မြင်အောင် ဘာလုပ်ရမည်ဟု မိမိသိပါသလား။	
(င) ထိုရည်ရွယ်ချက်များကို မိမိအောင်မြင်နိုင်သည် ဟု ထင်ပါသလား။	
(စ) လက်တွေ့တွင် ထိုအောင်မြင်မှုများကို ရရှိနိုင်ရန် စွမ်းဆောင်ရည် ရှိသည်ဟု မိမိကိုယ်ကို ထင်ပါသလား။	
(ဆ) ကိုယ့်မဟာမိတ်တို့ မည်သူတွေနည်း။ ၎င်းတို့က မိမိကို မည်သို့ ကူနိုင်မည်နည်း။	

# လူငယ်အောင်မြင်ရေး

ဤစာအုပ်တစ်လျှောက်တွင် အစီအစဉ် ရေးဆွဲခြင်းအကြောင်းကို နေရာအချို့တွင် စာဖတ်သူ လေ့လာခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ အထက်ပါ ဖြစ်စဉ်မှာ အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း နည်းလမ်းများအနက် တစ်ခုသာ ဖြစ်သည်။ သို့သော် ဤအစီအစဉ်ရေးဆွဲမှုက စာဖတ်သူ၏ တစ်ကိုယ်ရည်ဖြစ်တည်မှုနှင့် ဘဝအပေါ် ပိုမို စူးစိုက်စဉ်းစားခြင်းရှိသည်။ မည်သည့်ကိစ္စရပ်ကိုမဆို လုပ်ဆောင်ရန် ပြင်ဆင်နေချိန်တွင် ထိုမေးခွန်းများ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်မေးပါက မိမိတွင် ထိုအကြောင်းအရာကို အမှန်တကယ် လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းရှိ၊ မရှိ မြင်နိုင်ပေမည်။

အခြားသူများကို မိမိ ဦးဆောင်လိုပါက ပထမဦးစွာ ထိရောက်သော မိမိကိုယ်ကို ဦးဆောင်မှု ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်ပေမည်။ ထိုသို့ ဦးဆောင်နိုင်ခြင်းရှိရန် မိမိကိုယ်ကို သတိထားနားလည်ခြင်းနှင့် ရှင်သန်ဖွံ့ဖြိုးမှု ဦးတည်သော စိတ်ထားလည်းလိုသည်။ စာဖတ်သူ စာအုပ်တစ်လျှောက် ဖတ်ရှုလေ့ကျင့်လာသော စိတ်၏အမူအကျင့်များကို လေ့ကျင့်ခြင်းနှင့် ပိုအားကောင်းလာအောင် ပျိုးထောင်ခြင်းတို့လည်း ပါဝင် ပတ်သက်သည်။ မိမိကျင့်သုံးလိုက်နာသော တန်ဖိုးများ၊ မိမိစိတ်ဆန္ဒပြင်းပြမှုများ၊ မိမိရွေးချယ်ချက်များ နှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်များကို ပြန်စဉ်းစားခြင်းတို့နှင့်လည်း ပတ်သက်ပါသည်။

	၄ ၊ ၂ ၊ ၁၂ ၊ ၁၀	၂ ၊ ၁၂ ၊ ၁၀	၄ ၊ ၁၂ ၊ ၁၀
၂ ၊ ၁၀ ၊ ၁၀	၄ ၊ ၂ ၊ ၁၀	၂ ၊ ၁၀ ၊ ၁၀	၄ ၊ ၁၀
• ခြေစာ •			

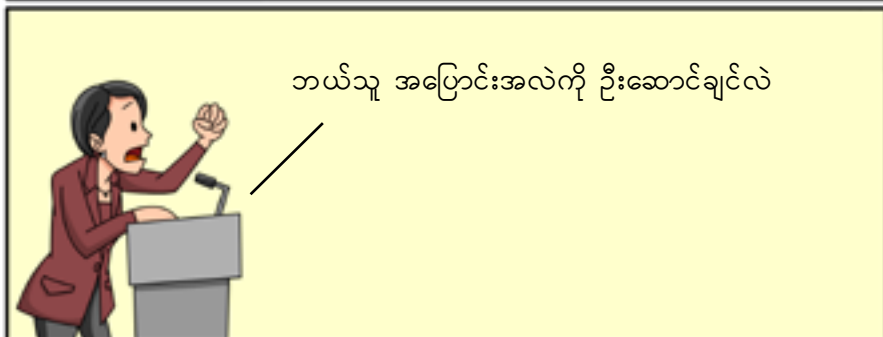
## စိန်ခေါ်မှု ၃

စိန်ခေါ်မှု ၂ က မေးခွန်းများအတွက် အဖြေများ ရှိနေခြင်းနှင့် ၎င်းအဖြေများကို ဘဝတစ်လျှောက် ကျင့်သုံးနေခြင်းသည် မိမိကိုယ်ကို ဦးဆောင်နိုင်ခြင်း၏ လမ်းစပင်ဖြစ်သည်။ အောက်ပါ မေးခွန်းများက ၎င်းကို ထပ်မံအားဖြည့်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ယခုပင် ဖြေဆိုပေးပါ။

မေးခွန်း	အဖြေ
မိမိလိုက်နာကျင့်သုံးသော ပင်မတန်ဖိုးများမှာ အဘယ်နည်း။	
ဘဝအတွက် ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်မှာ အဘယ်နည်း။	
မိမိ၏ အားကောင်းသော အချက်များမှာ အဘယ်နည်း။	
မိမိအားနည်းသော အချက်များမှာ အဘယ်နည်း။	
မိမိက မည်သည်တို့ကို ပါရမီအရ ကျွမ်းကျင်လိမ္မာမှု ရှိသနည်း။	

မိမိ၏ ဝိသေသလက္ခဏာများကို အသက်အရွယ်အလိုက် ပိုင်းခြားကြည့်ရှုခဲ့ခြင်းကို မှတ်မိပါသလား။ ထိုဝိသေသများ အသက်အလိုက် ပြောင်းလဲခဲ့ကြခြင်းကိုရော မှတ်မိပါသလား။ အထက်ပါဇယားမှ အကြောင်းအရာများလည်း ပြောင်းလဲတတ်သည်။ ဤစာအုပ်ပါ ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် အမူအကျင့်များကို လေ့ကျင့်နေပါက၊ မိမိကိုယ်ကို မေးခွန်းမေးခြင်း၊ ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းများ ပြုလုပ်နေပါက၊ ရှင်သန် ဖွံ့ဖြိုးမှု ဦးတည်သော စိတ်ထားရှိထားပါက စာဖတ်သူ၏ လိုက်နာဖွယ်တန်ဖိုးများ၊ အားသာချက်များ၊ အားနည်းချက်များ၊ ကျွမ်းကျင်လိမ္မာမှုများနှင့် ဘဝပန်းတိုင်များပါ ပြောင်းလဲတတ်သည်ကို တွေ့ရပါ လိမ့်မည်။ ကိုယ်ဘာကို လိုလားသည်နှင့် ဘာကြောင့် ထိုသို့ လိုလားသည်ကိုပါ သိရမည်။ ဘာကို မလိုချင်သည်နှင့် ဘာကြောင့် ထိုသို့ မလိုချင်ကြောင်းကို သိရှိနားလည်ခြင်းတို့သည် အစကောင်းများပင် ဖြစ်သည်။ နောက်တစ်မျိုးပြောရလျှင် မည်သည့် အပြောင်းအလဲများကို မိမိမြင်လိုကြောင်း မိမိကိုယ်ကို သိခြင်းဖြစ်ပေသည်။

# အပြောင်းအလဲကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း



ထိုသရုပ်ဖော်ပုံမှ အဖြစ်များကို ရင်းနှီးပါသလား။ လူတိုင်းကတော့ အပြောင်းအလဲ လိုချင်ကြပုံပင်။ သို့သော် မည်သူ့တွင် ထိုအပြောင်းအလဲဖော်ဆောင်ခြင်း တာဝန်ကို ရှိပါသလဲ။ စာဖတ်သူသင်ကိုယ်တိုင်နှင့် အစပြုရမည်ဖြစ်သည်။ အခြားသူများကစ၍ တစ်စုံတစ်ခုဆုံးဖြတ်ပြီး စတင်လုပ်ဆောင်ကြမည်ဟု မျှော်လင့်နေ၍ မရပါ။ အစပြုရန်အတွက် မိမိလုပ်နိုင်တာကို စတင်လုပ်ဆောင်လျှင် အပြောင်းအလဲ စတင်ပါလိမ့်မည်။ သို့ဆိုလျှင် အခြားသူများကိုလည်း အပြောင်းအလဲကောင်းများ ဖော်ဆောင်ရန် အားပေးရာကျပါလိမ့်မည်။

အပြောင်းအလဲကို အောင်မြင်စွာ စီမံခန့်ခွဲနိုင်အောင်နှင့် မိမိအလားအလာရှိသလောက် အကောင်းဆုံး ဖြစ်လာအောင် ဤစာအုပ်အတွင်း လေ့ကျင့်ခဲ့သော ကျွမ်းကျင်မှုများကို လေ့ကျင့်ခြင်းအပါအဝင် အခြားကြိုးပမ်းမှုများစွာ ရှိမည်ဖြစ်သည်။ ထိရောက်သော တွေးခေါ်သူများ၊ ပြဿနာဖြေရှင်းသူများနှင့် အပြောင်းအလဲ စီမံခန့်ခွဲသူများသည် မှန်ကန်တိကျခြင်းရှိရန် လိုအပ်ပေသည်။





### စိတ်၏အမူအကျင့် - မှန်ကန်တိကျမှုရှိအောင် ကြိုးစားခြင်း

ဤအချက်က မိမိလုပ်ဆောင်သည့်အရာများနှင့် ပတ်သက်ပြီး မပျင်းခြင်း၊ ဂရုစိုက် လုပ်ဆောင်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ မိမိလုပ်ဆောင်နေသည့်အရာများ အတွက် စံနှုန်းမြင့်မြင့်မားမားထားရှိပြီး အပြစ်ကင်းသထက်ကင်းအောင် ကောင်းသထက် ကောင်းအောင် ကြိုးစားခြင်းဖြစ်သည်။ ဤအမူအကျင့်သည် စဉ်ဆက်မပြတ် လေ့လာသင်ယူခြင်း နှင့် မိမိလုပ်ဆောင်ချက်များထဲသို့ သင်ယူမှုနှင့် အတွေ့အကြုံသစ်များကို စဉ်ဆက်မပြတ် ထည့်သွင်းနေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ မိမိပြုလုပ်ဆောင်ရွက်နေသည့်အရာကို အထပ်ထပ် စစ်ဆေး ပြင်ဆင်ခြင်းဟုလည်း ဆိုလိုသည်။

စာဖတ်သူသည် ဤအမူအကျင့်ကို ကျင့်သုံးနေခြင်းမရှိက စာဖတ်သူ လုပ်ဆောင်သော လုပ်ငန်းတွင် စူးစိုက်မှု မဲ့နေမည်။ မိမိလုပ်ငန်းမှာလည်း ပြည့်စုံပြီးစီးခြင်းမရှိ၊ အဆင့်မီခြင်းမရှိ ဖြစ်နေလိမ့် မည်။ အလုပ်တစ်ခုကို ပြီးလျှင်ပြီးရောသာလုပ်ပြီး အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ကြိုးစားခြင်းမရှိလျှင် ဤအမူအကျင့်၏ ဆန်ကျင့်ဘက်ကို လုပ်နေခြင်း ဖြစ်သည်ဟု ဆိုရမည်။ ဤအမူအကျင့်မှာ စိတ်ပါလျှင် ကျင့်သုံးရအလွယ်ကူဆုံးပင် ဖြစ်သည်။

အပြောင်းအလဲ စီမံခန့်ခွဲခြင်းနှင့် ပတ်သက်သော အခြားဝိသေသများလည်း ရှိနေပါသေးသည်။ အများစုကို ဤစာအုပ်တစ်လျှောက် အတိုင်းအတာတစ်ခုထိ နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း လေ့လာခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်တွင် ဖြစ်ပေါ်သော ပြောင်းလဲမှုများကို စီမံခန့်ခွဲခြင်းကိုလည်း ကြည့်ခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ သို့သော် ဤအချက်အားလုံးသည် မိမိအတွက် ဆက်စပ်အကျိုးရှိသည့် ပမာဏအတိုင်း အခြားသူများနှင့်လည်း ဆက်စပ်အကျိုးရှိနိုင်ပါသည်။ ထိုအခါ စဉ်းစားသင့်သည်မှာ မိမိအတွက် အပြောင်းအလဲများကို စီမံခန့်ခွဲသည်သာမက အခြားသူများနှင့် လူ့အသိုင်းအဝိုင်းအပေါ် သက်ရောက်မှု ရှိအောင်ပါ မည်သည်တို့ လုပ်နိုင်ပါမည်နည်း။

### စိန်ခေါ်မှု ၄

မိမိဝန်းကျင်မှ လူအားလုံးအတွက် အကျိုးဖြစ်ထွန်းနိုင်မည်ထင်သည့် လူမှုအပြောင်းအလဲအချို့ကို စာရင်းချရေးပါ။

## လူငယ်အောင်မြင်ရေး

စာဖတ်သူက လူမှုတရားမျှတခြင်းနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းအဆင့် အပြောင်းအလဲများကို စိတ်ဝင်စားပါက စာဖတ်သူသည် လူ့အမူအကျင့်များ၏ အကြောင်းအရင်းခံများကို လေ့လာလိုစိတ်ရှိရမည်ဖြစ်သည်။ မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်အမူအကျင့်များကို နားလည်သဘောပေါက်ပါက လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း အခြားသူများ၏ အပြုအမူများကို သဘောပေါက်ရခြင်းမှာ ပိုမို လွယ်ကူလာပါလိမ့်မည်။ အလားတူပင် မိမိစိတ်အတွင်းမှ ဒွိဟများကို သဘောပေါက်နားလည်ပါက မိမိဝန်းကျင်မှ ဒွိဟများ ပြဿနာများကို ပိုမို နားလည်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ အချို့က ဓလေ့စရိုက်နှင့်ဆိုင်မည်။ အချို့က စီးပွားရေးနှင့်၊ အချို့က ကျင့်သုံးသည့် တန်ဖိုးများ၊ အချို့ကတော့ တစ်ဦးချင်းနှင့် ပထဝီဝင်အနေအထား နယ်နိမိတ်များနှင့် ဆိုင်သော ကွဲပြားမှုများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ လူမှုရေးရာပြဿနာကိစ္စရပ်များကြောင့် မိမိသည် ပိုမို ကျယ်ပြန့်သော အခင်းအကျင်းကို နားလည်လာပြီး မည်သည့်နေရာတွင် အပြောင်းအလဲ ဖြစ်နိုင်ကြောင်း ပိုသဘောပေါက်ပါလိမ့်မည်။

- စိတ်၏ အမူအကျင့်များထဲမှ ပြင်လွယ်ပြောင်းလွယ်သော စဉ်းစားခြင်းနှင့် အပြန်အလှန် ချိတ်ဆက်တည်မှီသော စဉ်းစားခြင်းတို့ကိုသုံးပြီး ကွဲပြားစုံလင်မှုများကို လက်ခံကြိုဆိုခြင်းနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းတို့ ပြုနိုင်သည်။
- လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း၏ အဆင့်အမျိုးမျိုးတွင် ဆက်ဆံရေးများနှင့် ကွန်ရက်များ တည်ဆောက် ထားလျှင် စာဖတ်သူသည် မမျှတမှုများကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြီး ဖြေရှင်းနိုင်မည်ဖြစ်သည်။
- အပြောင်းအလဲကို ထိရောက်စွာ ဖော်ဆောင်နိုင်သောသူများတွင် သည်းခံစိတ်ရှည်မှု၊ ဆွဲဆောင်မှု၊ တည်ကြည်သိက္ခာရှိမှုနှင့် ရဲစွမ်းသတ္တိတို့ကို ကောင်းစွာ မြင်ရသည်။

စာဖတ်သူလည်း ဤကိစ္စများကို ဆောင်ရွက်လိုပါက ကျင့်ဝတ်ညီစွာ၊ စစ်မှန်စွာဖြင့် ကွဲလွဲမှုများကို ကူညီ ဖြေရှင်းရန်လိုသည်။ သို့မှသာ မိမိမြင်လိုသော အနာဂတ်ကောင်းအတွက် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုပြုရာကျပေ လိမ့်မည်။

## ရှုထောင့် - ကိစ္စရပ်များကို မည်သို့ ရှုမြင်ပုံ

အခန်း ၂ အဆုံးပိုင်းမှ နံပါတ်တစ်ခုကို ဘက်အမျိုးမျိုးမှကြည့်ပြီး မည်သည့် နံပါတ်ဖြစ်ကြောင်း ငြင်းခုံနေသော ပုံကို မှတ်မိပါသလား။ ၎င်းပုံသည်လည်း ရှုထောင့်အကြောင်းပင်ဖြစ်သည်။ ကိစ္စရပ်များကို စာဖတ်သူ မည်သို့ ရှုမြင်ကြောင်းပင်ဖြစ်သည်။

### စိန်ခေါ်မှု ၅

အောက်ပါပုံပြင်ကို ဖတ်ပြီး မေးခွန်းများကို ဖြေပါ။

အဖေတစ်ဦး သားနှစ်ဦးရှိသည်။ အဖေက အလွန်သွေးဆိုးသည်။ ကလေးများအပေါ်လည်း ရက်စက်သည်။ ရိုက်သည်။ အရက်တစ်ချိန်လုံး မူးနေပြီး အမြဲဒေါသထွက်နေလေ့ရှိသည်။ အလုပ်အကိုင်လည်းမရှိ မိသားစုအတွက်လည်း ရှာဖွေပေးနိုင်ခြင်းမရှိ။

နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာသောအခါ သားနှစ်ယောက်ထဲမှ တစ်ယောက်က အဖေအတိုင်းပင် ဖြစ်လာသည်။ အရက်အလွန်အကျွံသောက်သည်။ မိန်းမနှင့် ကလေးများကိုလည်း ရိုက်သည်။ မိသားစု လိုအပ်ချက်များ အတွက်လည်း ရှာဖွေပေးနိုင်ခြင်းမရှိ။

သားနောက်တစ်ယောက်ကမူ လုံးဝဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သည်။ အများကို ကြင်နာစွာ ဆက်ဆံသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စွာ စားသောက်နေထိုင်သည်။ ဝင်ငွေလည်း ကောင်းကောင်းရှိပြီး မိမိကိုယ်ကို နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်အတွက် တာဝန်များစွာယူနိုင်သောသူ တစ်ဦးလည်း ဖြစ်နေသည်။

အခြားလူများက သားနှစ်ဦးစလုံးကို မေးခွန်းတစ်ခုမေးကြရာ ၂ဦးစလုံးက တစ်ခွန်းတည်းသာဖြေသည်။ ‘ကျွန်တော် အခုလိုဖြစ်နေတာ ကျွန်တော့်အဖေကြောင့်’ ပါ။

(က) သားနှစ်ဦးကြားမှ ကွာခြားချက်များက အဘယ်တို့နည်း။

(ခ) အဘယ့်ကြောင့် သားတစ်ဦးက ဒေါသကြီး၊ ကျန်းမာမှုမရှိ၊ ရိုင်းစိုင်းပြီး၊ အခြားတစ်ဦးက ကြင်နာတတ်ခြင်းရှိ၊ ကျန်းမာအောင်မြင်နေရသနည်း။

ကလေးဘဝတွင် မိမိဘဝအခြေအနေ မည်သို့ ရှိရမည်ကို မိမိဘာသာ ရွေးချယ်နိုင်မှု မရှိကြောင်းကို ဝိသေသလက္ခဏာများအကြောင်း လေ့လာစဉ်က သိရှိပြီးဖြစ်သည်။ သို့သော် အသက်ကြီးလာသည့်အခါ ရွေးချယ်မှုများ ပြုနိုင်လာသည်။ မိမိခံစားခဲ့ရသည့် အဖြစ်ဆိုးများ၏ တွန်းအားကြောင့် မိမိလူကောင်း တစ်ဦးဖြစ်ချင်စိတ် ပေါ်လာသလား။ သို့မဟုတ် မိမိအပေါ် ကျူးလွန်သူများကဲ့သို့ပင် ပြန်ကျူးလွန်လိုစိတ် ပေါ်လာသလား။ ဖြစ်ခဲ့သည့် နာကျင်မှုများက မိမိကို ထိခိုက်စေမည့် ဖျက်အားများလား သို့မဟုတ် သင်ယူ၊ ဖွံ့ဖြိုး၊ ရှေ့ဆက်ကျော်လွှားအောင် တွန်းမည့် တွန်းအားတစ်ခု ဖြစ်ပါသလား။

ကောင်းခြင်းဆိုးခြင်းကရော။

လယ်သမားတစ်ဦးတွင် အလွန်ကြွရွှလှပလွန်းသော အမျိုးကောင်း မြင်းတစ်ကောင်ရှိသည်။ တစ်နေ့တွင် ထိုမြင်း ထွက်ပြေးသွားသည်။ လယ်သမား၏ အိမ်နီးချင်းရောက်လာပြီး ‘ခင်ဗျားမြင်းအကြောင်း ကြားတာ စိတ်မကောင်းဘူးဗျာ၊ ကံဆိုးတာပဲ’ ဟု ပြောသည်။ လယ်သမားက ‘ကောင်းတာ ဆိုးတာ ဘယ်သူမှ မသိပါဘူး’ ဟု ပြောသည်။ အိမ်နီးချင်းက နားမလည်ဖြစ်သွားသည်။ သည်လောက်လှသည့်မြင်း ထွက်ပြေးသွားခြင်း အလွန်ကံဆိုးခြင်းပင်။ ထိုမြင်းက လယ်သမား၏ တန်ဖိုးအကြီးဆုံးသော ပိုင်ဆိုင်မှု တစ်ရပ် ဖြစ်သည်ကိုး။

သို့သော် နောက်တစ်နေ့တွင် မြင်းပြန်ရောက်လာသည်။ သူနှင့်အတူ တောတွင်းမှ မြင်းရိုင်း ၁၂ ကောင်တောင် ပါလာသေးသည်။ အိမ်နီးချင်းက ‘ဂုဏ်ပြုပါတယ်ဗျို့။ ခင်ဗျားတော့ ကံကောင်းတာပဲ’ ဟု ပြောသည်။ လယ်သမားက ပြန်ပြောပြန်သည်။ ‘ကောင်းတာ ဆိုးတာ ဘယ်သူမှ မသိပါဘူး’။

နောက်တစ်နေ့တွင် လယ်သမား၏ သားက မြင်းရိုင်းကို လေ့ကျင့်နေရင်း မြင်းပေါ်မှ ခါချခံရသောကြောင့် ခြေကျိုး၏။ အိမ်နီးချင်းက ရောက်လာပြန်ပြီး ‘ခင်ဗျားသားအတွက် စိတ်မကောင်းပါဘူးဗျာ၊ ကံဆိုးတာပဲ’ ဟု ပြောပြန်သည်။ လယ်သမားက ပြောသည်။ ‘ကောင်းတာ ဆိုးတာ ဘယ်သူမှ မသိပါဘူး’။

နောက်တစ်နေ့တွင် စစ်တပ်က ရွာသို့ ရောက်လာပြီး ကျန်းမာသန်စွမ်းသော လူငယ်များကို စစ်တိုက်ရန် လာခေါ် သွားသည်။ သို့သော် လယ်သမား၏ သားက ခြေကျိုးနေသောကြောင့် အလွတ်ပေးချန်ထားခဲ့ ကြသည်။ အိမ်နီးချင်းက ရောက်လာပြီး ‘ခင်ဗျားတော့ ကံကောင်းတာပဲ၊ သူများအိမ်က သားတွေ အကုန်ခေါ် သွားခံရတယ်’ ဟုပြောသည်။ လယ်သမားက ပြန်ပြောသည်မှာ ...

... ဤပုံပြင်က သည်အတိုင်း ထပ်ကာ ထပ်ကာ ဆက်နိုင်သည်။ ကောင်းခြင်းဆိုးခြင်း။ မည်သူသိသနည်း။

### စိန်ခေါ်မှု ၆

အောက်ပါ မေးခွန်းများအကြောင်းနှင့် ရှုထောင့်အကြောင်း စဉ်းစားပါ။ မိုးရွာခြင်းက ကောင်းသလား ဆိုးသလား။ အမြဲအကောင်း သို့မဟုတ် အဆိုးတစ်ခုခု ဖြစ်နေသည်လား။ မည်သို့ ထင်ပါသနည်း။ ဆန်ဈေးတက်လျှင် ကောင်းပါသလား ဆိုးပါသလား။ ပုံပြင်ကို ဖတ်ကြည့်ပါဦး။

မြို့သူတစ်ယောက်နှင့် နယ်မှ လယ်သမားတစ်ဦးတို့က ကျေးလက်နှင့် မြို့ပြဘဝတို့၏ အားသာချက် အားနည်းချက်များအကြောင်းကို ပြောလာကြသည်။ လေအရည်အသွေး၊ ကားလမ်းကြပ်ခြင်း၊ ဆူညံသံ၊ လမ်းများ စသည်ဖြင့် အကြောင်းပေါင်းစုံပြောနေကြသည်။ စကားပြောရင်း မိုးရွာလာရာ မြို့သူက မိုးရွာတာမကောင်းကြောင်း၊ မိုးရွာလျှင် ကားလမ်းပိတ်ခြင်း ပိုဆိုးပြီး အိမ်ပြန်ရန် ကားအကြာကြီး စီးရကြောင်းပြောသည်။ လယ်သမားက ပြောသည်။ စိုက်ခင်းများ ရေရပြီး ထွက်နှုန်းကောင်းလာစေမည် ဖြစ်သောကြောင့် မိုးရွာသည်မှာ ကောင်းကြောင်း ပြောသည်။

သို့သော်လည်း မိုးမရွာလျှင် (မိုးမရွာခြင်းကို လယ်သမားက မကောင်းဟုပြောပြီး၊ မြို့သူက ကောင်းသည် ဟုပြော) ထွက်နှုန်းနည်းသွားသောကြောင့် လယ်သမားအတွက် ရောင်းရငွေ သိပ်ရမည်မဟုတ်။ သို့သော် နေရာတိုင်းတွင် ထွက်နှုန်းနည်းသွားပါက ဆန်ဈေးတက်သွားလိမ့်မည်။ ထိုအခါ လယ်သမားက ဈေးပိုရလိမ့်မည်။ သို့သော် ဆန်ဈေးတက်လျှင် မြို့နေသူက ဈေးကြီးပေးဝယ်ရသောကြောင့် ကြိုက်မည် မဟုတ်ပြန်ချေ။

အဖြေမှန်၊ အဖြေမှားဟူ၍ မရှိနိုင်ပါ။ ရှုထောင့်ပြောင်းသည်နှင့် ကောင်းခြင်းဆိုးခြင်းများ ပြောင်းသွား သည်။ ကျွန်တော်တို့အားလုံးက ကိစ္စရပ်များကို ကျွန်တော်တို့ကိုယ်ပိုင် အခြေအနေအသီးသီးပေါ် မူတည်ပြီး ကွဲပြားခြားနားစွာ လေ့လာကြည့်ရှုကြသည်။ သို့သော် ကျွန်တော်တို့၏ ရပ်တည်ပုံကို တမင်ပြောင်းလဲလို့ရသည်။ နေရာပြောင်းသွားလာပြီး လူပြောင်းကာ စကားပြောလျှင် ကျွန်တော်တို့ ရှုထောင့်များလည်း ပြောင်းလဲသွားနိုင်ပါသည်။



## အောင်မြင်မှု - လူငယ်လူရွယ်နှင့် အခြားအရွယ်များ

အခန်း ၁ တွင် ကျွန်တော်က စာဖတ်သူကို အောင်မြင်မှုရှိနေသည်ဟု စာဖတ်သူထင်သော လူအချို့အကြောင်း ရေးသားရန် ပြောခဲ့သည်။ မိမိ၏ အောင်မြင်မှုအပေါ် တစ်ကိုယ်ရည်ဖွင့်ဆိုချက်၊ မျှော်မှန်းချက်များအကြောင်းကိုလည်း စဉ်းစားခိုင်းခဲ့သည်။

### စိန်ခေါ်မှု ၇

(က) မိမိဘဝတွင်းမှ ခေါင်းဆောင်ကောင်းအချို့နှင့် ထိုသူတို့ ခေါင်းဆောင်ကောင်းဖြစ်အောင် တည်ဆောက်ထားသည်ဟု မိမိထင်သော အရည်အသွေးတို့ကို ချရေးပါ။

ခေါင်းဆောင်ကောင်းများ	အရည်အသွေးများ

(ခ) အထက်ပါအတိုင်း နောက်တစ်ကြိမ်ထပ်ရေးပါ။ သည်တစ်ခေါက်တွင်မူ ခေါင်းဆောင်ဆိုးများ အကြောင်းနှင့် ဆိုးရွားစေသည့်အချက်များကို ရေးပါ။

ခေါင်းဆောင်ဆိုးများ	ချို့ယွင်းချက်များ

(ဂ) ခေါင်းဆောင်ကောင်းများနှင့် ခေါင်းဆောင်ဆိုးတို့အကြားမှ စရိုက်လက္ခဏာ တွာခြားချက်များကို ရေးပါ။

လူငယ်အောင်မြင်ရေး

(ဃ) မိမိကိုယ်ကို မိမိ မည်သို့ ဦးဆောင်ကြောင်း ပြန်စဉ်းစားပါ။ မိမိကိုယ်ကို ကောင်းစွာ ဦးဆောင်နိုင်သည်ဟု ထင်ပါသလား။ မိမိကိုယ်ကို ဦးဆောင်ခြင်းဆိုသည့် တစ်ကိုယ်ရည် ဦးဆောင်မှု လက္ခဏာများအနက် မည်သည်တို့ကို မိမိပိုင်ဆိုင်ပါသနည်း။ မိမိဘဝနေထိုင်မှုနှင့် ပတ်သက်ပြီး မိမိပြောင်းလဲလိုသည့် စရိုက်လက္ခဏာများ ရှိပါသလား။ မည်သည်တို့နည်း။

<p>မိမိ၏တစ်ကိုယ်ရည်ဦးဆောင်မှု စရိုက်လက္ခဏာများ</p>	<p>မိမိပြောင်းလဲလိုသည့် စရိုက်လက္ခဏာများ</p>

မိမိ၏ ဘဝနှင့် လောကအမြင်တို့ ပိုမို ကောင်းမွန်တိုးတက်လာအောင် လုပ်နိုင်စွမ်း စာဖတ်သူတွင် ရှိပါသည်။ ထိုစွမ်းဆောင်ရည်ကို သတိမထားမိလျှင် ပြောင်းလဲတိုးတက်နိုင်ခြင်းလည်း ရှိမည်မဟုတ်။ ကောင်းမှုကောင်းကျိုးများ မိမိကိုယ်တွင်ရှိကြောင်း သိရှိမြင်တတ်ဖို့လိုသလို အခြားသူများဆီတွင်လည်း မြင်နိုင်ရန် လိုအပ်သည်။ သို့မှသာ မိမိကိုယ်ကိုနှင့် အခြားသူများကို ကောင်းစွာ ဦးဆောင်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။

သို့သော် မိမိကိုယ်ကို သဘောကျ နှစ်သက်ခြင်းနှင့် မိမိအတွေးများ ဖြစ်စဉ်များကို ဝေဖန်သုံးသပ်ခြင်းတို့ မျှမျှတတတော့ ရှိရမည်ဖြစ်သည်။ အကောင်းသဘောဆောင်စွာ တွေးတောခြင်းအကြောင်းကို စူးစိုက် ပြောဆိုမှု ရှိထားပြီးဖြစ်သည်။ သို့သော် ထိုအချက်တွင် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတစ်ခုလည်း ရှိသေးသည်။ လူအတော်များများက အကောင်းသဘောဆောင်စွာ တွေးနေလိုက်လျှင် အကောင်းသဘော အဖြစ်များ အလိုလို ဖြစ်လာလိမ့်မည်ဟု အထင်လွဲနေကြသည်။ ရံဖန်ရံခါတွင် လူများသည် လုပ်ငန်းတာဝန်တစ်ခုကို ကြိုးစားသင့်သလောက် မကြိုးစားတော့။ သို့မဟုတ် မိမိစွမ်းဆောင်ရည်၊ တန်ဖိုးနှင့် အရေးပါမှုများကို အထင်ကြီး လွန်သွားသည်။ ပြီးတော့မှ ဘာကြောင့်များ ထင်သည့်အတိုင်း ဖြစ်မလာရသည်လဲဟု စဉ်းစားကြသည်။ ထိုသို့ ဖြစ်ရခြင်းမှာ အခက်အခဲများ၊ ပြဿနာများ၊ အတားအဆီးများကို ကြိုတွေး သင့်သလောက် မတွေးခဲ့ကြသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ကိုယ်လိုချင်ဖြစ်ချင်သည်ကိုသာ စဉ်းစားနေခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အခက်အခဲများကို ကြိုတွေးဆခြင်းကလည်း မိမိပန်းတိုင်ရောက်အောင် ကူညီနိုင်လိမ့်မည်ဖြစ်သည်။ ၎င်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး အောက်ပါနည်းလမ်းက ကူညီနိုင်ပါလိမ့်မည်။

ဆန္ဒ	ဦးစွာ ဆန္ဒတစ်ခု သတ်မှတ်ပါ ။
ရလဒ်	လိုလားသည့် ရလဒ်အကောင်းဆုံးကို ဖော်ထုတ်ရေးသားပြီး ထိုရလဒ် ရရှိလာကြောင်း စိတ်ကူးကြည့်ပါ။
ဟန့်တား	ထို့နောက် အဓိက အဟန့်အတားတစ်ခုကို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ပြီး ထိုအဟန့်အတားကို စိတ်ကူးမြင်ယောင်ကြည့်ပါ။
စီစဉ်	နောက်ဆုံးတွင် အစီအစဉ်တစ်ရပ် ရေးရမည်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ဒါဖြစ်လျှင် ဒါလုပ်မည်ဆိုပြီး ဆိုခဲ့သည့် အဟန့်အတားကို ကျော်လွှားနိုင်အောင် စီစဉ်ပြင်ဆင်ရမည်။

## စိန်ခေါ်မှု ၈

မိမိရည်ရွယ်ချက်များ ပြည့်မြောက်အောင် ကြိုးစားလိုစိတ် မြင့်တက်စေရန်အတွက် အောက်ပါနည်းလမ်း အဆင့်ဆင့်တွင် ကွက်လပ်များ ဖြည့်ပေးပါ။

(က) ဆန္ဒဖော်ထုတ် သတ်မှတ်ပါ။

လာမည့်တစ်လတာ ကာလအကြောင်း စဉ်းစားပါ။ အရေးအကြီးဆုံး ဆန္ဒတစ်ခုက အဘယ်နည်း။ ခက်ခဲသင့်သလောက် ခက်ခဲသော်လည်း ၄ ပတ်အတွင်း ဆောင်ရွက်နိုင်သော ဆန္ဒမျိုးဖြစ်ရမည်။

မိမိဆန္ဒကို ဝါကျတစ်ကြောင်းတည်းဖြင့်သာ ရေးပါ။

(ခ) ရလဒ်

မိမိရည်ရွယ်ချက်ဆန္ဒ ပြည့်ဝလျှင် ဖြစ်လာမည့် အကောင်းဆုံး ကိစ္စက အဘယ်နည်း။ ထိုသို့ ပြည့်ဝလျှင် မိမိမည်သို့ ခံစားရမည်နည်း။

ဖြစ်လာမည့် အကောင်းဆုံး ရလဒ်ကို ဝါကျတစ်ကြောင်းတည်းသုံးပြီး ရေးပါ။

ထိုရလဒ်အကြောင်းကို တတ်နိုင်သမျှ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ စိတ်ကူးမြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ မိမိအတွေးများ ကို ချရေးပါ။

(ဂ) အခက်အခဲ

အဆိုပါ ရည်ရွယ်ချက်ဆန္ဒကို ဖြည့်ဆည်းခြင်းမပြုနိုင်အောင် မိမိစိတ်တွင်းမှ ဆွဲထားမည့် အရာက အဘယ်နည်း။ စိတ်ခံစားချက်တစ်ခုလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ကြောင်းကျိုးမခိုင်မာသည့် အမြင်စွဲတစ်ခု၊ သို့မဟုတ် အကျင့်ဆိုးတစ်ခု ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ပိုမို နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း စဉ်းစားကြည့်ပါ။ အမှန်တစ်ကယ် မည်သည့်အရာ ဖြစ်သနည်း။ အဓိက စိတ်တွင်းအဟန့်အတား (မိမိစိတ္တလူမှု ဖြစ်တည်ခြင်းတွင်ပါနေသည့် အကြီးဆုံးအတားအဆီးတစ်ခု) ကို ဖော်ထုတ်ပါ။

အခက်အခဲကို ဝါကျတစ်ကြောင်းတည်းဖြင့် ရေးကြည့်ပါ။

အချိန်အနည်းငယ်ယူပြီး မိမိ၏ အဓိကစိတ်တွင်း အတားအဆီးအကြောင်း စဉ်းစားကြည့်ပါ။ တတ်နိုင်သလောက် ပြည့်ပြည့်စုံစုံ စိတ်ကူးမြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ ထို့နောက် ထိုအတွေးများကို ချရေးကြည့်ပါ။

# လူငယ်အောင်မြင်ရေး

## (ဃ) အစီအစဉ် ဆွဲပါ

ထိုအခက်အခဲကို ကျော်လွှားတွန်းလှန်နိုင်အောင် ဘာလုပ်နိုင်ပါသနည်း။ ထိုအခက်အခဲကို ကျော်လွှားနိုင်ရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် ထိရောက်သောအရာတစ်ခုကို ဖော်ထုတ်စဉ်းစားပါ။

လုပ်ဆောင်ဖွယ် သို့မဟုတ် အတွေးကို ဝါကျတစ်ကြောင်းတည်းဖြင့် ရေးပါ။

အောက်ပါ အစီအစဉ်ကို ဖြည့်စွက်ပါ။

အကယ်၍ . . . (အခက်အခဲကို ရေးပါ) \_\_\_\_\_ ဖြစ်ခဲ့ပါက၊

ကျွန်တော်/မက (လုပ်ဆောင်ဖွယ်ကို ရေးပါ) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ လိမ့်မည်။

အထက်ပါ နည်းလမ်းကို ရေတို ရေးရှည်၊ ရည်မှန်းချက် အကြီးအသေး အားလုံးတို့အတွက် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ဤနည်းလမ်းများသည် မိမိ၏ အတွင်းစိတ်မှ အတားအဆီးများကို တွန်းလှန်နိုင်အောင် အထောက်အပံ့ ပြုမည် ဖြစ်သောကြောင့် မိမိလေ့ကျင့်လိုစိတ်ရှိသမျှ ထပ်ကာထပ်ကာ လေ့ကျင့်ရမည်ဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်ကို အောင်နိုင်ခြင်းအတွက်လည်း အချိန်ယူပြီး မိမိကိုယ်ကို ချီးကျူးဂုဏ်ပြုပါ။ မိမိ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုများအတွက် မိမိကျေနပ်နိုင်ပါသည်။ အတားအဆီးများကို ကျော်လွှားပြီး အောင်မြင်မှု ရရှိလာခြင်းအတွက်လည်း ကျေနပ်နှစ်သက်နိုင်ပါသည်။ ကျေနပ်ပျော်ရွှင်ခြင်းသည် အောင်မြင်မှု၏ အရေးပါသော အစိတ်အပိုင်း တစ်ပိုင်းလည်း ဖြစ်ပါသည်။ မိမိအောင်မြင်မှုများအတွက် မိမိကျေနပ်မှု မရှိပါက အောင်မြင်မှုများ အဓိပ္ပာယ်လည်း ဆိတ်သုဉ်းမည်ဖြစ်သည်။ အခန်း ၁ မှ အောင်မြင်မှု ဖွင့်ဆိုချက်များကို ပြန်ကြည့်ပါက မိမိကိုယ်ကို ကျေနပ်နှစ်သက်ခြင်း၊ ပျော်ရွှင်ခြင်းနှင့် အံ့ဩနှစ်သက်မှုတို့ တိုးပွားလာခြင်းကို များစွာတွေ့ရှိရမည် ဖြစ်သည်။ အံ့ဩနှစ်သက်မှုလည်း များစွာရှိရမည်ဖြစ်သည်။ မိမိတို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှအရာများ၏ ထည်ဝါထူးဆန်းမှုတို့ကို သတိပြုမိရန် လိုအပ်သည်။ ထိုအဖြစ်အပျက်လေးများနှင့် အမှတ်တရများကို တစ်ဘဝလုံးအတွက် စုပ်ယူစွဲမြဲ ထိန်းသိမ်းထားရန် လိုအပ်ပါသည်။





### စိတ်၏အမူအကျင့် - အံ့ဩရင်သပ်ရှုမောဖွယ်များကို မြင်တတ်ခြင်း

စာဖတ်သူ ဖတ်ရှုလေ့ကျင့်ခဲ့သော စိတ်၏အမူအကျင့်အများစုတွင် ထိုအမူအကျင့်ကို ရရှိပိုင်နိုင်လာအောင် လုပ်ဆောင်ရမည့်အဆင့်များ နည်းလမ်းများ အမြဲပါဝင်ခဲ့သည်။ သဘောကျနှစ်သက်မှုကျတော့ မည်သို့ ဖြစ်မည်နည်း။ သဘောကျနှစ်သက်တတ်ရန် အဆင့်ဆင့်နည်းလမ်းများ လိုအပ်ပါသလား။ သဘောကျ အံ့ဩဖွယ် ကောင်းသည်အရာတစ်ခုခုကို မြင်ခဲ့ရသည့် အချိန်တစ်ခုခုကို ပြန်စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ထိုအရာက ဘာကြောင့် စာဖတ်သူစိတ်တွင် သဘောကျနှစ်သက်မှု ပေါ်စေရသနည်း။ စာဖတ်သူက အာရုံအမျိုးမျိုးကို အသုံးပြုပြီး မိမိပတ်ဝန်းကျင်ကို စေ့ငုလျှင် ထိုခံစားချက် မကြာခဏ ပေါ်ပေါက်လာနိုင်ပေသည်။ သက်တံနှစ်ထပ်၊ ဘောက်ဖတ်မှ လိပ်ပြာအဖြစ် ကူးပြောင်းနေစဉ် ကာလ၊ အလွန်အံ့ဩချီးကျူးဖွယ်ကောင်းသည့် အနုပညာတင်ဆက်ချက်တစ်ခု၊ မယုံနိုင်ဖွယ် အားကစားအောင်မြင်မှုတစ်ခုခု - အားလုံးသည် ရင်သပ်ရှုမောဖွယ် ကာလများပင်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့သော ဝမ်းသာကြည်နူးဖွယ်ကာလများက မိမိစဉ်းစားခြင်း ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းများ ပြုနေချိန်တွင်လည်း ပေါ်ပေါက်လာနိုင်သည်။

လူတော်တော်များများ ကျွန်တော့်ကို ပြောဖူးသည်။ ၎င်းတို့ ကျောင်းဘာသာရပ်တစ်ခုခုအပေါ် ထားရှိသည့် မြတ်နိုးကျွမ်းကျင်မှုက ဆရာ/မများကြောင့် ထိုဘာသာရပ်နှင့် ပတ်သက်သော ရင်သပ်ရှုမောဖွယ်ကာလများကြောင့် ဖြစ်သည်ဟုဆိုသည်။ ဥပမာ - ရူပဗေဒက အလွန်သဘောကျ နှစ်သက်ဖွယ်ကောင်းကြောင်းကို ကျောင်းသားဦးနှောက်ရော၊ အာရုံအသီးသီးက တစ်ဆင့်ပါ မြင်တွေ့ခံစားအောင် ဆရာ/မများက ဖန်တီးနိုင်ကြခြင်းမျိုးရှိသည်။ ကျွန်တော့် ရူပဗေဒ ဆရာကတော့ ပြောင်းပြန်။ ပျင်းစရာကောင်းသည်။ သူသင်နေရသည့်ဘာသာကို သူမြတ်နိုးပုံလည်း မပေါ်။ ကျောင်းသားများကိုလည်း အလွတ်ကျက်ခိုင်းရန်သာ အားသန်သည်။ ဥပမာ - ဘွိုင်းလ် ဥပဒေ။ အဆိုပါ ဥပဒေကို ကျောင်းတွင် လက်တွေ့ မြင်တွေ့ခံစားရခြင်း လုံးဝမရှိခဲ့ပေ။ နောက်ပိုင်းမှသာ ရူပဗေဒ နှစ်သက်သော အခြားသူများကြောင့် ကျွန်တော် ထိုဥပဒေကို (အနည်းငယ်) နားလည်လာပြီး အတော် အတွေးကောင်းကြောင်း ချီးကျူးမိလာခြင်းဖြစ်သည်။

မိမိလုပ်သော အလုပ်ကို သဘောကျ မြတ်နိုးခြင်းသည်လည်း အရေးကြီးပါသည်။ ထိရောက်သူ တစ်ဦး ဖြစ်စေရန် မိမိရင်ဆိုင်ရသော အခြေအနေများကို အကောင်းသဘော ရှုမြင်သဘောထားဖို့ လိုသလို အခက်အခဲများကို ဖြေရှင်းရခြင်းကိုလည်း ပျော်မွေ့ဖို့ လိုအပ်သည်။ အခက်အခဲများကို စဉ်းစားဖြေရှင်းရခြင်း သက်သက်ကိုလည်း သဘောကျသလို မိမိကို စိန်ခေါ်သည့် အခက်အခဲ ပုစ္ဆာများကို ရှာဖွေရခြင်းကိုလည်း နှစ်သက်ဖို့လိုသည်။ ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ထိုသို့ လုပ်နေရမည် ဖြစ်သည်။ သိလိုစိတ်ပြင်းပြစွာရှိပါ။ စိတ်အားထက်သန်မှုရှိပါ။ ပါဝင်လုပ်ဆောင်ပါ။ ရင်သန် ဖွံ့ဖြိုးမှု ဦးတည်သော စိတ်ထားကို အသုံးပြုပါ။


# ဘဝရည်မှန်းချက်ဘာလဲ

စာဖတ်သူ အခန်း ၁ တွင် စဉ်းစားခဲ့သော အောင်မြင်မှုအကြောင်း ဖွင့်ဆိုချက်ကို ပြန်ကြည့်ပါ။ ထို့ပြင် ဤအခန်းအစဉ်က ရေးသားခဲ့သော စိန်ခေါ်မှု ၂ မှ ရည်ရွယ်ချက်ပန်းတိုင်များနှင့် ရည်မှန်းချက်ကိုလည်း ပြန်ကြည့်ပါ။

စာဖတ်သူ ရှင်သန်နေထိုင်ရသော ဘဝရည်ရွယ်ချက်က အဘယ်နည်း။

ဂျပန်ဘာသာစကားတွင် ထိုရည်ရွယ်ချက်အတွက် စကားလုံးတစ်လုံးရှိသည်။ အီကီဂိုင်ဟုခေါ်သည်။ ဂျပန်ရိုးရာအဆိုအရ လူတိုင်းတွင် အီကီဂိုင်ရှိသည်။ သို့သော် ရုတ်တရက် မတော်တဆ တွေ့နိုင်သည့် အရာတော့မဟုတ်။ အီကီဂိုင်ကို ရှာတွေ့ရန်အတွက် ကြိုးစားရှာဖွေရန်လိုသည်။ မိမိကိုယ်ကိုလည်း မေးခွန်းနက်နက်နဲနဲမေးခြင်း လုပ်ဆောင်ရမည်။ ဤစာအုပ်တစ်လျှောက်တွင်လည်း စာဖတ်သူ ထိုအကြောင်းအရာကိုသာ လုပ်ဆောင်နေခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ မိမိကိုယ်ကို ပြန်လည်ဝေဖန်သုံးသပ် ကြည့်ရှုပြီး မေးခွန်းများစွာ မေးမြန်းနေခဲ့ပါသည်။



 - အီကီဂိုင်

အီကီဂိုင်ဆိုသည့် စကားရပ်တွင် စကားလုံး ၂ လုံး ပါဝင်သည်။ အီကီဆိုသည့်စကားလုံးက ဘဝကို ရည်ညွှန်းခြင်းဖြစ်ပြီး၊ ဂိုင်ဟူသည့် စကားအဓိပ္ပာယ်က ‘လူတစ်ဦး၏ မျှော်လင့်ရည်မှန်းချက်များကို သိရှိသွားခြင်း’ ဟုဖြစ်သည်။ အီကီဂိုင်ကို အစိတ်အပိုင်းလေးခုနှင့် ပြည့်စုံသွားသည့်နေရာတွင် တွေ့နိုင်သည်။

- ၁။ မိမိနှစ်သက်မှု (မြတ်နိုးမှုဝါသနာ)
- ၂။ အများလိုအပ်ချက် (အဓိကတာဝန်)
- ၃။ မိမိ၏ ကျွမ်းကျင်လိမ္မာမှု (အလုပ်)
- ၄။ မိမိအတွက် အကြေးငွေရမှု (သက်မွေးဝမ်းကျောင်း)

### စိန်ခေါ်မှု ၉

(က) မိမိမြတ်နိုးနှစ်သက်သောအရာများ အားလုံးကို ချရေးကြည့်ပါ။ ‘ငါဘာကို သဘောကျသလဲ’ ဟု မိမိကိုယ်ကို ပြန်မေးပါ။

(ခ) အများလိုအပ်ချက်များဟု ထင်သည့်အရာအားလုံးကို ချရေးပါ။ ‘ကမ္ဘာက ဘာတွေကို လိုအပ်သလဲ။’

(ဂ) မိမိကျွမ်းကျင်လိမ္မာသည့်အရာများ အားလုံးကို စဉ်းစားချရေးပါ။ ‘ငါဘာတွေ ကျွမ်းကျင်သလဲ။’

(ဃ) မိမိအနေနှင့် ဝင်ငွေရရှိနိုင်မည့် အရာအားလုံးကို စဉ်းစားချရေးပေးပါ။ ‘ငါဘာတွေလုပ်ရင် ဝင်ငွေရနိုင်မလဲ။’

လူငယ်အောင်မြင်ရေး

(င) မိမိစာရင်းများကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပါ။ စာရင်းများတွင် ၂ ခါ ထပ်သော အကြောင်းအရာတစ်ခုခု ရှိပါသလား။ စာရင်း ၃ ခုတွင် ပါသောအကြောင်း ရှိပါသလား။ ၄ ခုစလုံးတွင်ပါသောအရာ ရှိပါသလား။

၂ ခါ	၃ ခါ	၄ ခါ

၄ ကြိမ်ဆက်တိုက်ပါသော အကြောင်းအရာတစ်ခုခုရှိနေလျှင် ထိုအရာက စာဖတ်သူ ရှင်သန်နေထိုင်ခြင်း ရည်ရွယ်ချက်ပင်ဖြစ်သည်။ ဘဝရည်မှန်းချက်ပင်ဖြစ်သည်။ မနက်တိုင်း အိပ်ရာမှ ထလာအောင် တိုက်တွန်းသော တွန်းအားဖြစ်သည်။ ရာထူးနေရာများ ငွေများကသာ နေ့စဉ်လှုပ်ရှားသွားလာစေသည် မဟုတ်။ ၎င်းအရာများ ရှိနေခြင်းသည် စိတ်ခံစားချက်နှင့်ဆိုင်သော ဦးနှောက်နှင့် ကြောင်းကျိုးဆက်စပ် စဉ်းစားသော ဦးနှောက်တို့က စာဖတ်သူ၏ ဘဝနေရာကျိုးနပ်စေရန် မည်သို့ နေရမည်ဟု ညွှန်ကြား ခိုင်းစေနေခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ၎င်းက အခြေအနေဖြစ်ရပ်များအပေါ်တွင်လည်း မူတည်သေးသည်။ အခက်အခဲများ၊ စိန်ခေါ်မှုများ၊ စိတ်နှလုံးကြေကွဲခြင်းများ၊ စိတ်ပျက်အားငယ်ခြင်းများကို ဖြတ်သန်း ကျော်လွှားနိုင်ရန်အတွက် ဤရည်ရွယ်ချက် လိုအပ်သည်။ အီကီရိုင်သည် မိမိစိတ်သန္တာန်အတွင်းမှ၊ မိမိက လောကကို ချိတ်ဆက်ရှုမြင်မှုမှ ပေါ်ပေါက်လာခြင်းဖြစ်သည်။ အခြားသူများက မိမိကို လုပ်စေသည့် အရာများလောက်နှင့်တော့ ပေါ်လာခြင်းမရှိ။ ထိုရည်ရွယ်ချက်က စာဖတ်သူ၏ အတွင်းအဇ္ဈတ္တမှ ပေါ်လာခြင်းဖြစ်သည်။ ကိုယ်ပိုင်ရည်ရွယ်ချက် ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ပိုင်ဘဝ အဓိပ္ပာယ်ပင်ဖြစ်သည်။

**စိန်ခေါ်မှု ၁၀**

ဤအခန်းအစပိုင်း စိန်ခေါ်မှု ၂ ကို ပြန်ကြည့်ပါ။ မိမိ၏ ရည်ရွယ်ချက်အဖြစ် မည်သည့် အကြောင်းအရာ ကို ရေးသားခဲ့ပါသနည်း။ ထိုရည်ရွယ်ချက်က ဤနေရာမှ မိမိရေးသားချက်များနှင့် ကိုက်ညီမှု ရှိပါသလား။ ရှိလျှင် အလွန်ကောင်းသည်။ ကွဲလွဲနေလျှင် လက်ရှိရလိုက်သော ရည်ရွယ်ချက်ကို အသုံးပြုပြီး ပန်းတိုင်သတ်မှတ်ခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြန်ဆောင်ရွက်ပါ။

စာဖတ်သူ သင်၏ မိမိကိုယ်ကို အုပ်စိုးပိုင်ဆိုင်ခြင်း၊ သင့်ဝိသေသလက္ခဏာ အစုအစည်း၊ သင့်ပန်းတိုင်များ၊ သင်၏ ဖွံ့ဖြိုးရှင်သန်မှု ဦးတည်သောစိတ်ထားဟူသည့် ခေါင်းစဉ်များ - ကျွန်တော် အဘယ့်ကြောင့် ဤစာအုပ်ကို ဤခေါင်းစဉ်များနှင့် ဖွဲ့စည်းထားကြောင်း သိပါပြီလား။ စာဖတ်သူအကြောင်းပင်ဖြစ်သည်။ စာဖတ်သူ သင့်ဝိသေသအစုအဝေးကို သင်ကိုယ်တိုင်သိလာစေရန်၊ မိမိကိုယ်ကို အုပ်စိုးပိုင်ဆိုင်ခြင်း ရှိစေရန်နှင့် စိတ်၏အမူအကျင့်များ လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ဖြစ်ရန် စီစဉ်ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ စာဖတ်သူ ကိုယ်တိုင်၏ မြတ်နိုးမှုများ၊ ပါရမီများနှင့် လောကလိုအပ်ချက်များအပေါ် မူတည်ပြီး စာဖတ်သူ၏ ဘဝရည်ရွယ်ချက်ကို ဖော်ထုတ်နားလည်ရန် စီစဉ်ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

## အချိန်ယူရမည့်အရာ များစွာရှိသည် -

စာဖတ်သူ၏ ဘဝရည်ရွယ်ချက်မှာ ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ ရှိမနေသေးလျှင် မည်သို့ ပြုမည်နည်း။ လူတိုင်းတွင် ဘဝရည်ရွယ်ချက်တစ်ခု ရှိနေရန် လိုအပ်ပါသလား။ အချို့သော လူများမှာ မိမိတို့ ဘဝရည်ရွယ်ချက်ကို စောစောစီးစီး ရှာဖွေတွေ့ရှိတတ်ကြပြီး ၎င်းသည် ၎င်းတို့၏ ဘဝနှစ်မြုပ်ဖွယ်ရာတစ်ခု ဖြစ်လာသည်။ အချို့သူများမှာကား ဘဝသက်တမ်းရင့်လာမှသာ ရှာတွေ့ခြင်းလည်း ရှိတတ်သည်။ အောင်မြင်ကြသူများ၏ ကျွန်တော်တို့ မြင်ကြသော လူအများစုမှာ ထိုအောင်မြင်မှုကို ၎င်းတို့ အသက် ၄၀ ဖြစ်စေ ၄၀ ကျော်မှဖြစ်စေ ရရှိကြခြင်းဖြစ်သည်။ များစွာသော အချို့အတွက်မူ အသက်အရွယ် ပြောင်းလဲသည်နှင့်အမျှ ဘဝရည်ရွယ်ချက်များလည်း ပြောင်းလဲလာခြင်းရှိတတ်သည်။ ဘဝရည်ရွယ်ချက် ဆိုသည်မှာ မပြောင်းမလဲ တစ်ခုတည်းသာဖြစ်ရမည် ဟူ၍လည်း မဟုတ်ပြန်ပါ။ တစ်ခါတစ်ရံ ပြခဲ့သည့် ပုံအတိုင်း စက်ဝိုင်း ၄ ဝိုင်းဆုံရာ အီကီဂိုင်လည်း ဟုတ်ချင်မှ ဟုတ်ပါမည်။ အရေးကြီးသည့်အရာမှာ မိမိအလုပ်တွင် မိမိ ပျော်ရွှင်မြတ်နိုးရန်ပင်ဖြစ်သည်။ လူများစွာ မှားတတ်သည့်အမှားမှာ မိမိပျော်ရွှင်ရမည် အထင်နှင့် စိတ်မှန်းထားသော အောင်မြင်မှု တစ်စုံတစ်ရာနောက်သို့ ကောက်ကောက်ပါအောင် လိုက်ရင်းနှင့် ခရီးတစ်လျှောက် ပျော်ရွှင်စိတ်ချမ်းသာအောင် နေထိုင်ရေးကို မေ့လျော့သွားကြခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ အခန်း ၄ ပါ အရွယ်ရောက်သူများ၏ အခန်းကဏ္ဍ တာဝန်များနှင့် မိမိကိုယ်ပိုင် ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်မှုများကို လေ့လာစဉ်က လူတိုင်းသည် အချို့အခန်းကဏ္ဍများကို ဆောင်ရွက်ရန် အဆင်သင့် ဖြစ်ချိန် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူနိုင်ကြောင်း လေ့လာခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။



### စိတ်၏အမူအကျင့် - အခက်မပြတ် သင်ယူလေ့လာခြင်း

ဤစာအုပ်တစ်အုပ်လုံး၏ အဓိကအချက်မှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါမည်။ အပြောင်းအလဲများသည် မည်သည့်အခါမျှ ရပ်တန့်မည်မဟုတ်။ မိမိလည်း လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် လိုက်ပြောင်းလဲရမည်ဖြစ်သည်။ ဤစာအုပ်ပါ ကျွမ်းကျင်မှုများကို ပိုင်နိုင်ခြင်းသည် ၎င်းတို့ အကြောင်းကို သိဖူးကြားဖူးရုံနှင့် ဖြစ်လာမည် မဟုတ်။ စဉ်ဆက်မပြတ် လေ့ကျင့်နေမှသာ ပိုင်နိုင်ခြင်း ရှိလာပေမည်။

သိပြီးသားနှင့် သင်ယူစရာတို့ ယှဉ်လာသည့်အခါ သိပြီးသားကို စဉ်းစားရခြင်းသာ အဘယ့်ကြောင့် သက်တောင့်သက်သာ ပိုဖြစ်ပါသနည်း။ အဘယ့်ကြောင့် များသောအားဖြင့် ကိုယ်ပိုင်အတွေး ရှုထောင့်များ၊ ယုံကြည်ချက်များနှင့် ဗဟုသုတများကို စွဲကိုင်ကာကွယ်လွန်းသည့်အတွက် မသိသေးသည်ကို ရင်ဖွင့်ကြိုဆိုရန်၊ ဖြစ်နိုင်ခြေများကို ပွင့်လင်းသောအမြင်ဖြင့် ဖိတ်ခေါ် စဉ်းစားရန်၊ နဂိုရှိနေကျ အခြေအနေများကို စိန်ခေါ်ရန် နောက်တွန့်တတ်ကြပါသနည်း။ ဒါကတော့ ဒီလိုပဲ ဖြစ်နေကျပဲဟု ပြောချင်ပါသလား။

ဖြစ်နိုင်သည်က ကျွန်တော်တို့ ငယ်ငယ်ကတည်းပင် သင်ယူမှုရရှိလိုက လူကြီးသူမများထံမှ၊ မိဘများ ထံမှ၊ မောင်နှမများထံမှ၊ ဆရာ/မများထံမှ၊ နိုင်ငံရေးနှင့် ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်များထံမှသာ နာခံ ယူရမည်ဟု သင်ကြားရိုက်သွင်းခံခဲ့ရခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ သင်ယူမှုဆိုသည်မှာ ပညာတတ်ဖြစ်ခြင်းနှင့် အတူတူ၊ ဗဟုသုတများ သိုမှီးမှတ်သားထားနိုင်သူဟု သင်ကြားခြင်းကို ခံခဲ့ရခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ မေးခွန်းများ မေးတတ်ခြင်းထက် အဖြေများ မှတ်ထားခြင်းက ပိုမို အရေးကြီးသည်ဟု သင်ပေးခြင်းကို ခံခဲ့ရခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ထိုအဖြေများ မှန်ကန်ခြင်းရှိဖို့က အဓိကအရေးကြီးသည်ဟု သင်ပေးခြင်းခံခဲ့ရသည်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ သို့သော် ထိုသို့ သိခြင်းက မိမိဘဝကို ရင်ဆိုင်ဖို့ အဆင်သင့် ဖြစ်နိုင်အောင် ကူညီပေးပါသလား။ ဘွဲ့လက်မှတ်ရသည်နှင့် သင်ယူမှု အောင်မြင်ပြီးဆုံးပါသလား။

စဉ်ဆက်မပြတ် သင်ယူခြင်းဆိုသည်မှာ စာဖတ်သူသည် ဘဝတစ်လျှောက်လုံး အောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်လိမ့်မည်ဟု ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။

- မိမိကိုယ်တိုင်ရော အခြားသူများပါ လက်ရှိထက် ပိုမို ကောင်းမွန်တိုးတက်သော အခြေအနေ ရောက်အောင် ကြိုးစားခြင်း။
- သိလိုစိတ်ပြင်းပြခြင်းနှင့် သိရှိအောင် ကြိုးစားရန် ယုံကြည်ချက်ရှိခြင်း။
- ပိုမို တိုးတက်အောင် တက်တက်ကြွကြွ လုပ်ဆောင်ကြိုးစားခြင်း။
- အခွင့်အရေးရတိုင်း ပြဿနာများ ဖြေရှင်းခြင်း။
- အခက်အခဲဆိုသည်မှာ သင်ယူမှုပြုရန် အခွင့်အရေးဟု ယူဆခြင်း။
- စိန်ခေါ်မှု အခက်အခဲများကို စိတ်အားထက်သန်စွာ ရင်ဆိုင်ခြင်း။
- နဂိုမူလအခြေအနေများကို စိန်ခေါ်ရန် မကြောက်လန့်ခြင်း။
- မိမိတွင် အဖြေအားလုံးမရှိကြောင်း သဘောပေါက်နားလည်ခြင်း။
- မေးခွန်းများ မရပ်မနားမေးခြင်း။

မိမိ မသိကြောင်း သိခြင်းသည် ဗဟုသုတတစ်ရရှိရန် ပထမဆုံး လမ်းစဖြစ်ပြီး ထိုလမ်းစမှသည် ပန်းတိုင်အားလုံးသို့ ရောက်ရှိနိုင်လေသည်။

စာဖတ်သူသည် ဤစာအုပ်၏ နောက်ဆုံးပိုင်းသို့ ရောက်ရှိလာပါပြီ။ မိမိ၏ အောင်မြင်မှုမှာ မည်သည့်အရာဖြစ်ကြောင်း စဉ်းစားသည့်နေရာမှစပြီး အကြောင်းအရာများစွာကို ဆင်ခြင်တွေးတောခဲ့ရာ ယခု မိမိဘဝဦးတည်ရာကို မိမိပိုင်စိုးခြင်းတည်းဟူသော အခန်းဖြင့် အဆုံးသတ်ပြီ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ ပိုင်စိုးရန် ကြိုးစားသည့်နေရာတွင် အချိန်မတိုင်သေးခြင်း၊ အချိန်လွန်သွားခြင်းဟူ၍ မရှိနိုင်ပေ။

အနာဂတ်အတွက် အကြံပေးချက်တစ်ခုတည်းသာ ပေးရမည်ဆိုလျှင် ‘သနပ်ခါး’ လိမ်းပါဟု ပြောလိုသည်။ သနပ်ခါး၏ ရေရှည်အကျိုးကျေးဇူးများကို သိပုံပညာရှင်များက သေချာစမ်းသပ် အာမခံထားပြီးသားဖြစ်သည်။ သို့သော် ကျွန်တော်ဆက်ပြောမည့် အကြံပြုချက်များကား ထိုသို့ သိပုံနည်းမကျ။ မကျသော်လည်း ဆက်ပြောပါတော့မည်။

ကိုယ့်ငယ်ရွယ်နုပျိုမှု၏ စွမ်းအားနှင့် အလှကိုခံစားပါ။ အဲ၊ တစ်ဆိတ်လောက်။ ထားလိုက်ပါ။ စာဖတ်သူက နုပျိုမှု၏ စွမ်းအားနှင့် အလှကို မကုန်မချင်း ခံစားနားလည် တတ်မည် မဟုတ်ပေ။ သို့သော် ကျွန်တော် အာမခံသည်။ နောင်လာမည့် နှစ် ၂၀ တွင် ယခု ပုံများကို ပြန်ကြည့်မိပြီး ယခု ငယ်ရွယ်နုပျိုချိန်တွင် ကြည့်ကောင်းခဲ့ကြောင်း ပြန်သိလာလိမ့်မည်။ ယခု စာဖတ်သူ မည်သို့မျှ ခန့်မှန်းနားလည်နိုင်မည် မဟုတ်သော်လည်း နောင်အခါမှ ကိုယ့်ရှေ့တွင် ဖြစ်နိုင်ခြေ အလားအလာများစွာ ရှိခဲ့ကြောင်း စားမြုံ့ပြန်ပေလိမ့်မည်။

အနာဂတ်ကို တွေးမပူပါနှင့်။ ပူချင်လည်း ပူပါ။ တစ်ခုတော့ သတိရပါ။ ကွမ်းစားလိုက်ရုံ မျှဖြင့် မိမိ သချာဘာသာရပ် အိမ်စာများ ပြီးသွားမည်ဟု စဉ်းစားမရသလို ပူပန်ရုံဖြင့် ပြဿနာပြေလည်မည် မဟုတ်ကြောင်းပင်။

နေ့တိုင်း ကိုယ်ကြောက်သည့်အရာတစ်ခုခု လုပ်ပါ။

သိချင်းဆိုပါ။

သူများအသည်းနှလုံးကို ပစ်စလက်ခတ် မကစားနှင့်။ မိမိအသည်းနှလုံးကို ထိုသို့ လာလုပ်သူတွေကိုလည်း သည်းမခံနှင့်။

သွားကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။

သူများကို မနာလိုဖြစ်ပြီး အချိန်မကုန်ပါနှင့်။ ဘဝခရီးရှည်သည်။ တစ်ချိန်တွင် ကိုယ်က ရှေ့တွင်ရှိမည်။ နောက်ရောက်သည့် အခါလည်းရှိမည်။ ပြိုင်ပွဲရှည်သည်။ အဆုံးတွင်မတော့ ကိုယ်နှင့် ကိုယ်သာ အပြိုင်အဆိုင်ပြုရခြင်းသာ ဖြစ်သည်။

ချီးမွမ်းစကားများကို မှတ်ထားပြီး စော်ကားနိမ့်ချမှုများကို မေ့ပစ်ပါ။ (ထိုသို့ လုပ်တတ်က ကျွန်တော့်ကိုလည်း နည်းလမ်း လှမ်းပြောပါဦး။)

ရည်းစားစာ အဟောင်းများကို သိမ်းပါ။ ဘဏ်စာရင်းဟောင်းများကို လွှင့်ပစ်ပါ။

လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။

ကိုယ့်ဘဝတွင် လမ်းပျောက်သလို ဘာလုပ်ရမှန်း မသိသလို ဖြစ်နေပါကလည်း အပြစ်ရှိ သလို မခံစားပါနှင့်။ အချို့ စိတ်ဝင်စားဖွယ်လူတော်များက ၎င်းတို့ ၂၂ နှစ် အရွယ်တွင်

ဘာလုပ်ရမှန်း မသိခဲ့သည့်သူများပါသည်။ စိတ်ဝင်စားဖွယ် အကောင်းဆုံးများတွင်ပါသည့် ကျွန်တော့်အသိအကျွမ်း ၄၀ ကျော် အချို့လည်း ယခုထိ မသိသေးကြ။

စာဖတ်သူက အိမ်ထောင်ပြုချင်ပြုမည်။ မပြုဘဲနေလည်းနေမည်။ ကလေးရချင်ရမည်။ မရသည်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ အသက် ၄၀ တွင် အိမ်ထောင်ကွဲချင် ကွဲမည်။ မိမိအိမ်ထောင်သက် ၇၅ နှစ်မြောက် ဒုတိယ စိန်ရတုတွင် နှစ်ပါးသွား ကချင်လည်း ကမည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိပ်အထင်ကြီးမသွားဖို့ လိုသည်။ အားမလိုအားမရဖြင့် စိတ်ပျက်ခြင်းကိုလည်း ရှောင်ရမည်။ ကိုယ့်ဆုံးဖြတ်ချက်များအားလုံးမှာ တစ်ဝက်က တံတရားဖြစ်ကြောင်း သတိချပ်ရမည်။ သူများလည်း ထိုနည်းလည်းကောင်းပင်။

ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ကိုယ်ကောင်းကောင်း အသုံးချခံစားပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ကို မကြောက်ပါနှင့်။ သူများက တစ်မျိုးမြင်မှာကိုလည်း မပူပါနှင့်။ မိမိဘဝတွင် ပိုင်ဆိုင်သမျှ ပစ္စည်း တိရိယာများတွင် ခန္ဓာကိုယ်သည် အကြီးကျယ်ဆုံးပင်ဖြစ်သည်။

အိမ်ရှေ့ဧည့်ခန်းမှလွဲပြီး မည်သည့်နေရာမျှ မရှိလျှင်ပင် ကခုန်ပါ။

မလိုက်နာလျှင်လည်းနေ၊ လမ်းညွှန်ချက်များကို ဖတ်ပါ။

အလှအပရေးရာ မဂ္ဂဇင်းများ မဖတ်ပါနှင့်။ ဖတ်လေ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ရုပ်ဆိုးသည်ဟု ထင်လေလေပင်ဖြစ်မည်။

ကိုယ့်မိဘနှင့်ကိုယ် ခင်အောင်နေပါ။ မည်သည့်အချိန်တွင် အပြီးသတ်ခွဲခွာရမည်ကို မည်သို့မျှ ကြိုတင်မသိနိုင်ဘူး မဟုတ်ပါလား။ မွေးချင်းများကို ကြင်ကြင်နာနာ ဆက်ဆံပါ။ ကိုယ့်အတိတ်ချင်း အတူဆုံးလူများဖြစ်ပြီး အနာဂတ်တွင်လည်း ကိုယ့်အနားတွင် အတူဆက်ရှိပေးမည့်သူများ ဖြစ်နိုင်သည်။

မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းများ ခင်မင်လိုက်၊ ဝေးကွာသွားလိုက် ဖြစ်မည်ကို သဘောပေါက်ပါ။ သို့သော် အနည်းငယ်သော မိတ်ဆွေစစ်များကို လက်မလွှတ်ရပါ။

ခရီးသွားပါ။

အချို့သော အမှန်တရားများကို လက်ခံပါ။ ကုန်ဈေးနှုန်းက တက်သည့်အမျိုး၊ နိုင်ငံရေးသမားများက လိမ်ကြ ညာကြမည်။ စာဖတ်သူသင်သည်လည်း အိုမင်းလာရမည်။ အသက်ရလာလျှင် 'ငါတို့ငယ်ငယ်က ဈေးနှုန်းတွေ သက်သာခဲ့တယ်၊ နိုင်ငံရေးသမားတွေ ခုလောက်မဆိုး၊ ကလေးတွေက လူကြီးတွေကို ရိုသေတတ်တယ်' ဟု စားမြုံ့ပြန် စိတ်ကူးယဉ်ပြန်ဦးမည်။

လူကြီးများကို ရိုသေလေးစားပါ။

အခြားမည်သူကမျှ ကိုယ့်ကို ထောက်ပံ့ကူညီမည်ဟု မမျှော်လင့်ပါနှင့်။ ကိုယ်က ရန်ပုံငွေ ထောင်ထားခြင်း ရှိချင်ရှိမည်။ အိမ်ထောင်ဖက်က ချမ်းသာခြင်းလည်း ရှိချင်ရှိမည်။ သို့သော် နှစ်ခုလုံး တစ်ချိန်ချိန်မှာ ကုန်ဆုံးပျောက်ပျက်သွားနိုင်သည်။



ဆံပင်ပျက်စီးအောင် အမျိုးမျိုးပြင်လွန်းခြင်း မလုပ်နှင့်။ မဟုတ်လျှင် အသက် ၄၀ အရောက်တွင် ဆံပင်က ၈၅ နှစ် အရွယ်ရုပ်ပေါက်သွားနိုင်သည်။

အကြံပြုချက်များပေးသူကို ကြည့်ပြီး စဉ်းစဉ်းစားစားယုံပါ။ သို့သော် အကြံပေးသူကိုတော့ စိတ်ရှည်ရှည်ထားပေးပါ။ သနပ်ခါးနှင့် ပတ်သက်လျှင်တော့ ကျွန်တော်ပြောတာကို အကြွင်းမဲ့စိတ်ချပါလေ။

မေရီရူမစ်ချ်၏ "Wear Sunscreen" ကို ဆီလျော်အောင် ပြုပြင်တင်ပြပါသည်။

### မှတ်သားရန်

- ✓ မိမိဘဝလမ်းကြောင်းနှင့် ရည်ရွယ်ချက်များကို မိမိဘာသာ ရွေးချယ်သတ်မှတ်နိုင်ခြင်းအပေါ် မူတည်ပြီး အောင်မြင်မှု ဖြစ်ပေါ်သည်။
- ✓ အခြားသူများနှင့် အခြေအနေများကို ချယ်လှယ်မှုကို ခံစရာမလိုကြောင်း ယုံကြည်ပါ။
- ✓ အပြောင်းအလဲများသည် ရပ်တန့်သွားသည်မရှိ။
- ✓ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းအဆင့်ဆင့်နှင့် နေရာစုံတွင် ဆက်ဆံရေးနှင့် ကွန်ရက်များ တည်ဆောက်ပါ။
- ✓ ကျင့်ဝတ်ညီစွာ စစ်မှန်ရိုးသားစွာနေပါ။
- ✓ မိမိရှုထောင့်ကို မိမိအချိန်မရွေး ပြောင်းလဲကြည့်ရှုနိုင်သည်။
- ✓ အကောင်းသဘောအတွေးများနှင့် ထုံထားခြင်းသက်သက်နှင့် မလုံလောက် - အခက်အခဲ အတားအဆီးများ အကြောင်းလည်း ကြိုတွေးရန် လိုအပ်သည်။
- ✓ မိမိ၏ အီကီဂိုက်ကို ရှာဖွေပါ။ ဘဝရည်ရွယ်ချက်၊ ဘဝအဓိပ္ပာယ်ကိုရှာပါ။
- ✓ စဉ်ဆက်မပြတ် လေ့လာသင်ယူနေပါ။

### အကြံပြုချက်

လူငယ်လူရွယ်တစ်ဦးအနေနှင့် အောင်မြင်မှုကို ရောက်စေရမည်ဟူသော စိန်ခေါ်မှုကို လက်ခံပါ။ အခြားသူများလည်း အောင်မြင်အောင် ကူညီပေးပါ။ မိမိ၏ ဝိသေသလက္ခဏာအစုအဝေးနှင့် မိမိကိုယ်ကို ဦးဆောင်နိုင်မှုကို မြှင့်တင်ပါ။ ၎င်းတို့ကို ဤစာအုပ်ပါ ကျွမ်းကျင်မှုများအားလုံးကို ပေါင်းစပ်အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ဆောင်ရွက်ပါ။ စဉ်ဆက်မပြတ် လေ့ကျင့်နေပါ။ မိမိအနေနှင့် ပိုမို လေ့ကျင့်ရန် မြှင့်တင်ရန် လိုအပ်သည်ဟု မိမိသိထားသောအရာများကို ဖော်ထုတ်ပြီး စူးစိုက်လေ့ကျင့်ပါ။ အသစ်များ စဉ်ဆက်မပြတ်သင်ယူပါ လေ့ကျင့်ပါ။ လုပ်ဆောင်သမျှ အလုပ်များတွင် တိကျမှန်ကန်အောင် ဆောင်ရွက်ပါ။ အကောင်းသဘောဆောင်သော စဉ်းစားမှု လုပ်ဆောင်မှုများ ရှိပါစေ သို့သော် အခက်အခဲအတားအဆီးများကိုလည်း ကြိုမှန်းဆပြီး ပြင်ဆင်ရန် မမေ့ပါနှင့်။ အပြောင်းအလဲများမှာ အမြဲဖြစ်နေမည်ဆိုသည်ကို လက်ခံပြီး လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် လိုက်ပြောင်းလဲပါ။ မိမိ၏ ဘဝအဓိပ္ပာယ်ကို ရှာဖွေပြီး မိမိဖြစ်စေချင်သော အပြောင်းအလဲကို မိမိထံတွင် ဦးစွာဖော်ဆောင်ပါ။

# ကျေးဇူးတင်ထိုက်သူအားလုံးသို့ ကျေးဇူးတင်လွှာ

မြန်မာနိုင်ငံဖြစ်စေ၊ အခြားအရှေ့တောင်အာရှနိုင်ငံတစ်နိုင်ငံဖြစ်စေ လူငယ်များအတွက် ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်မှုများကို သုတေသနပြုတင်ဆက်ထားခြင်း အလွန်နည်းပါးပါသည်။ လူငယ်အောင်မြင်ရေး ဟူသည့် ဤစာအုပ်ကို ရေးသားစဉ်က ရှိသည့်ရင်းမြစ်များကို ရယူအသုံးပြုရန် မဖြစ်မနေ လိုအပ်ခဲ့သည်။ သို့သော် အခြားနိုင်ငံများတွင် အဆင်ပြေခဲ့သော အစီအစဉ်များသည် မြန်မာနိုင်ငံအခြေအနေနှင့်လည်း အဆင်ပြေလိမ့်မည်ဟု တစ်ဖက်သတ်ယူဆခြင်းကား မရှိခဲ့ပါ။ ဤစာအုပ်ကို ရေးသားစဉ်တွင် သုတေသန၊ စမ်းသပ်မှုနှင့် သက်သေဖွဲ့ရာမှုများ ထပ်ကာထပ်ကာ ပြုလုပ်ခဲ့ရသည်။ ဤစာအုပ်တွင် အမေရိကနှင့် အနောက်တိုင်းဒေသများတွင် မြစ်ဖျားခံသည့် သုတေသနကြီး ၃ ခုကို အဓိကကိုးကားခဲ့ပါသည် (ဒေသတွင်း နမူနာများ မရှိ၍တော့ မဟုတ်ပါ)။ ထိုသုတေသနများတွင်ပါသော အစိတ်အပိုင်းများသည် အခြားယဉ်ကျေးမှုစလေ့များအတွက် ကိုက်ညီမှုရှိ၊ မရှိ ထည့်သွင်းစဉ်းစားပြထားသည်။ ထို့ပြင် ပိုအရေးကြီးသည့်အချက်က ထိုသုတေသနများတွင်ပါသော အကြောင်းအရာများကို မည်သည့်ဒေသက လူငယ်လူရွယ်များဖြစ်စေ မိမိတို့ အခြေအနေနှင့် ကိုက်ညီအောင် ညှိယူ၊ ဖလှယ်၊ အသုံးချလျှင်လည်း တာဝန်မတတ်တည်း မှန်ကန်မှု ရှိနေမည် ဖြစ်သောကြောင့် ရွေးချယ်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

၁။ **ချီကာဂိုကျောင်းများ သုတေသနဆိုင်ရာ ချီကာဂို တက္ကသိုလ် အစည်းအရုံးက သုတေသနနှင့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းဖော်ထုတ်ရန် ဇွန်လ ၂၀၁၅ တွင် ထုတ်ဝေခဲ့သော ‘လူငယ်လူရွယ် အောင်မြင်မှု အတွက် အခြေခံများ - ဖွံ့ဖြိုးရေးဆိုင်ရာ မူဘောင်များ’ ဟူသည့် သုတေသနစာတမ်း (Foundations for Young Adult Success: A Developmental Framework (UCCCRS))**

ဤစာတမ်းတွင် လူငယ်လူရွယ်အောင်မြင်မှုဆိုသည်မှာ ‘ယဉ်ကျေးမှုစရိုက်မျိုးစုံနှင့် သတ်မှတ်ချက်မျိုးစုံတို့ အလယ် အောင်မြင်စွာ စီးမျောနေထိုင်ပြီး ပြောင်းလဲလာသည့် သတ်မှတ်ချက်များ အခက်အခဲများကို စီမံနိုင်၊ လိုက်လျောညီထွေနေနိုင်’ စေမည့် စွမ်းရည်များ ရှိခြင်းဟု ဖွင့်ဆိုထားသည်။ ၎င်းစွမ်းရည်တို့မှာ

- (က) မိမိကိုယ်ကိုမိမိ အုပ်စိုးပိုင်ဆိုင်ခြင်း - အောင်မြင်ရန် အဆင်သင့်ဖြစ်နေသော လူငယ်လူရွယ်များ မိမိတို့ ပတ်ဝန်းကျင်ကမ္ဘာနှင့် မည်သို့ ထိစပ် ပတ်သက်ကြပုံ။
- (ခ) ဝိသေသလက္ခဏာ အစုအဝေးဖြစ်မှု - လူငယ်လူရွယ်၏ ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ပုံသည် ၎င်း၏ တန်ဖိုးများ၊ ယုံကြည်ချက်များ၊ ပန်းတိုင်များနှင့် ဆီလျော်နေခြင်း။
- (ဂ) စွမ်းရည်များ - လူငယ်လူရွယ်တို့ ရှိထားသင့်သည့် ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် ၎င်းတို့ကို လက်တွေ့ ဘဝတွင် မည်သို့ ထိရောက်စွာ သုံးစွဲနိုင်ကြောင်း။

၂။ **မက်ဆက်ချူးဆက် နည်းပညာတက္ကသိုလ်၏ လူငယ်လူရွယ် ဖွံ့ဖြိုးမှုစီမံကိန်း (၂၀၀၈)**

ဤသုတေသနစီမံကိန်းမှ သုတေသီများသည် ရာပေါင်းများစွာသော စာအုပ်များ၊ ဆောင်းပါးများ၊ အခြားစာရွက်စာတမ်းများကို စုစည်းလေ့လာခဲ့ခြင်းစိတ်ဖြာသည်။ ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောဆိုင်ရာ သိပ္ပံပညာရှင်များကို မေးမြန်းစုံစမ်းသည်။ လူငယ်လူရွယ်ဆိုင်ရာ ညီလာခံများ၊ တက္ကသိုလ်အဆင့် ကျောင်းသူ/ သားများ၏ မိဘများ ညီလာခံများ၊ ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောဆိုင်ရာ ညီလာခံဟောပြောပွဲများ ကို မလွတ်တမ်း တက်ရောက်လေ့လာခဲ့သည်။ ထိုသုတေသီများသည် အထူးသဖြင့် စူးစိုက်လေ့လာခဲ့ကြ သည့်မှာ -

- (က) သိမှုဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု - အမှုအကျင့်များကို လွှမ်းမိုးနိုင်မှုရှိသော အတွေးအခေါ်ပုံစံ ပြောင်းလဲလာခြင်းများ။
- (ခ) ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှု - ဦးနှောက်၏ တည်ဆောက်ပုံနှင့် ဦးနှောက်လှုပ်ရှားမှုများ ပြောင်းလဲခြင်းကြောင့် အတွေးနှင့် အမှုအကျင့်များ ပြောင်းလဲလာခြင်းနှင့်
- (ဂ) လူငယ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအပေါ် ကျရောက်နေသည့် လွှမ်းမိုးမှုများ - ကောလိပ်များ၊ တက္ကသိုလ်များ၊ မိဘအုပ်ချုပ်ပုံ၊ မိတ်ဆွေများ၊ အခြားအကြောင်းအရာများကြောင့် ဖွံ့ဖြိုးမှု မည်သို့ ဖြစ်ပေါ်ကြောင်းနှင့် မည်သို့ ပုံပေါ်လာကြောင်းတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။

**၃။ အာသာ အယ်လ် ကော့စတာရေးသော 'စိတ်၏အမှုအကျင့်များ'၊ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး စာအုပ်တွဲများ၊ ၂၀၀၀ ခုနှစ်။**

စိတ်၏အမှုအကျင့်များဆိုသည်မှာ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းဆိုင်ရာ၊ ဘဝနေထိုင်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ ဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့ရှိမှသာ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်းတွင် ထိရောက်အောင်မြင်စွာ နေထိုင်နိုင်မည်ဟု ရေးသားသူများက ဆိုကြပါသည်။ ထိုအမှုအကျင့်များသည် ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်ခြင်း၊ တွေးခေါ်မြော်မြင်ခြင်း၊ ဇွဲရှိခြင်းနှင့် တီထွင်ဖန်တီးနိုင်ခြင်းတို့ကို အားပေးပါသည်။ ဘဝတစ်လျှောက်လုံး လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ရမည့် ဤကျွမ်းကျင်မှုများကို နားလည်အသုံးပြုလျှင် နေ့စဉ်ဘဝများရှိ ပြဿနာအခင်းအကျင်းကို ရင်ဆိုင်သည့်အခါများတွင် အသိနှင့်ယှဉ်သော၊ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှု ပြည့်ဝသော ကြိုတင်ပြင်ဆင်နိုင်မှု နည်းလမ်းများကြောင့် ရလဒ်ကောင်းများ ရရှိမည်ဖြစ်သည်။

အထက်ပါ သုတေသနကြီး ၃ ခုကို ကျွန်တော်အသိအမှတ်ပြု ကျေးဇူးတင်ရသည့်အပြင် အောက်ပါ ပုဂ္ဂိုလ်များကိုလည်း (အမည်များ အစီအစဉ်တကျဖော်ပြခြင်း မဟုတ်ဘဲ) ၎င်းတို့၏ ထောက်ပံ့မှု၊ အကြံပြုမှု၊ ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် ခြံပြောရလျှင် လူတော်များဖြစ်ကြခြင်းအတွက် ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ဖော်ပြအပ်ပါသည်။ ဤစာအုပ်အတွက် ငွေကြေးထောက်ပံ့သော Child's Dream Foundation ပထမဆုံး စစ်တမ်းကောက်ရာတွင် ဖြေဆိုခဲ့ကြသော လူပေါင်းတစ်ထောင်ကျော်၊ ထိုစစ်တမ်းကောက်ယူပြီး အချက်အလက်များ စုစည်းပေးသော မအက်စတာဇီနော့၊ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အခက်အခဲများ (အထူးသဖြင့် စိတ်ခံစားချက်၊ ဝိသေသလက္ခဏာနှင့် ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်ခြင်း အခန်းများနှင့် ပတ်သက်ပြီး) ကို ကူညီဖော်ထုတ်ပေးသော မော်လီဖာရာနှင့် ဂျီအန်းကယ်လီ၊ စာအုပ်စမ်းသပ်သုံးစွဲခြင်းနှင့် အကြံပြုချက်ရယူခြင်း ဖြစ်စဉ်တစ်လျှောက် ကူညီသော မခန့်၊ စာအုပ်မူကြမ်းကို ဖတ်ရှုအကြံပြုပေးကြသော ဆယ်ကျော်သက်များ၊ လူငယ်လူရွယ်များ၊ ဆရာ/မများနှင့် အခြားကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များ၊ အင်္ဂလိပ်ဘာသာအတွက် ကေတီဂျူလီယန်၏ ပြောင်မြောက်သော တည်းဖြတ်စွမ်းရည်နှင့် ကျွန်တော်ရေးလိုသည့် ရင်းနှီးစွာ ပြောဆိုတင်ပြခြင်းပုံစံအတိုင်း ထားရှိခွင့်ပေးခြင်း၊ စာအုပ်ဒီဇိုင်းပညာရှင် မနီလာဝင်း၊ သရုပ်ဖော်ပုံများ စိတ်ရှည်သည်းခံပြီး ဇွဲနပ်ကြီးစွာ ဖန်တီးပေးသော ကိုရဲဝင်း၊ ခက်ခက်ခဲခဲ ဘာသာပြန်ပေးသော ကိုကောင်းလှဇံ၊ တည်းဖြတ်အကြံပေးကြသော ကိုအောင်မြတ်စိုး၊ ကိုလင်းကျော်မျိုးနှင့် နောက်ဆုံးတွင်မတော့ ကျွန်တော်ဘဝစဉ်ဆက်မပြတ် သင်ယူလေ့လာမှုခရီးလမ်းတစ်လျှောက် အားပေးထောက်ပံ့မှု မပြတ်ခဲ့သော အားအကောင်းဆုံးသော မဟာမိတ်များဖြစ်သည့် မိဘများနှင့် မိတ်ဆွေများကို ကျေးဇူးတင်လှကြောင်း မှတ်တမ်းပြုအပ်ပါသည်။

# ထပ်သိလိုပါသလား | ဆက်သွယ်လိုက်ပါ

- မုခ်ဦးပညာရေးအကြောင်း အထွေထွေမေးခွန်းများအတွက် [info@moteoo.org](mailto:info@moteoo.org) သို့ ဆက်သွယ်ပါ။
- ဆရာဖြစ်သင်တန်းများ၊ သင်တန်းဆရာဖြစ်သင်တန်းများ၊ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများအတွက် [moteootraining@gmail.com](mailto:moteootraining@gmail.com) သို့ ဆက်သွယ်ပါ။
- ဤစာအုပ်နှင့် ပတ်သက်သော စစ်တမ်းများ၊ အချက်အလက်များ၊ တွေ့ရှိချက်များကို ထပ်မံ သိရှိလိုပါက [moteoo.chris@gmail.com](mailto:moteoo.chris@gmail.com) သို့ ဆက်သွယ်ပါ။