

အခြေခံစိတ်ပညာ - အဓိပ္ပါယ်၊ ရည်မှန်းချက်နှင့်၎င်းကိုလွှမ်းမိုးစေသောသိ အိုရီများ

စိတ်ပညာကိုနားလည်ရန်mentalရာမစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမြေပုံကိုကျွန်ုပ်တို့စိတ်ကူးရမည်၊
ကျယ်ပြန့်စွာပြောရမည်ဆိုလျှင်ဗဟိုသဘောတရားနှစ်ခုသို့မဟုတ်ကျောရိုးဝင်ရိုးများ -
လျှောက်ထားသောစိတ်ပညာ (လက်တွေ့စိတ်ပညာ၏အစိတ်အပ

အကြောင်းအရာ:

- [အခြေခံစိတ်ပညာနှင့်အသုံးချစိတ်ပညာ](#)
- [အထွေထွေစိတ်ပညာ](#)
- [အခြေခံစိတ်ပညာ။](#)
- [သုတေသနareasရိယာ](#)
- [စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရေစီးကြောင်း](#)
- [၁။ ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံ](#)
- ၂
- ၃
- [4. ရှေး reflexology](#)
- ၅
- ၆
- ၇
- ၈
- ၉

စိတ်ပညာကိုနားလည်ရန် mental ရာမစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမြေပုံကိုကျွန်ုပ်တို့စိတ်ကူးရမည်၊
ကျယ်ပြန့်စွာပြောရမည်ဆိုလျှင်ဗဟိုသဘောတရားနှစ်ခုသို့မဟုတ်ကျောရိုးဝင်ရိုးများ -
လျှောက်ထားသောစိတ်ပညာ (လက်တွေ့စိတ်ပညာ၏အစိတ်အပိုင်း) နှင့်အခြေခံစိတ်ပညာ (သိအိုရီအပိုင်း) ။

အခြေခံစိတ်ပညာသည်လူသား၏စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖြစ်စဉ်များနှင့်အပြုအမူများကိုလေ့လာသည်ထိုကဲ့သို့သောဖြစ်
စဉ်များနှင့်အပြုအမူများကိုအုပ်ချုပ်သောဥပဒေများ။
အပြန်အလှန်အားဖြင့်ဤဆောင်းပါးတွင်ကျွန်ုပ်တို့လေ့လာသင်ယူမည့်သမိုင်းကြောင်းနောက်ခံအမျိုးမျိုးကိုအသုံး
ပြုထားသည်။

အသုံးချစိတ်ပညာသည်၎င်းကိုလက်တွေ့ကျင့်သုံးရန်နှင့်လူတို့၏ပြဿနာများကိုဖြေရှင်းရန်အခြေခံစိတ်ပညာ၏ပံ့ပိုး
မှုများကိုစုဆောင်းသည်။

- ဆက်စပ်ဆောင်းပါး - "စိတ်ပညာ၏ဌာနခွဲ ၁၂ ခု (သို့မဟုတ်နယ်ပယ်များ)"

အခြေခံစိတ်ပညာနှင့်အသုံးချစိတ်ပညာ

အခြေခံစိတ်ပညာသည်တစ်နည်းအားဖြင့်စိတ်ပညာ၏အခြေခံအကျဆုံးအစိတ်အပိုင်းဖြစ်သည်။

ဒါက **အသုံးချစိတ်ပညာသည်အခြေခံစိတ်ပညာအခြေခံပညာအပေါ်အခြေခံသည်။**

သို့သော်အသုံးချစိတ်ပညာဆိုသည်မှာအဘယ်နည်း။

EASTERN HONEYS **Sexy Asian Women In Sydney Looking For Men**
Over 35

TEXT HER →

ကျယ်ပြန့်စွာပြောရလျှင်၊

လျှောက်ထားသောစိတ်ပညာသည်စိတ်ပညာ၏လက်တွေ့ကျသောရှုထောင့်ကိုရည်ညွှန်းသည်။

ရရှိသောဗဟုသုတနှင့်အခြေခံစိတ်ပညာမှထုတ်လုပ်သည့်နည်းစနစ်များကိုအသုံးပြုသည်။

ဆိုလိုသည်မှာ၎င်းသည်လက်တွေ့တွင်အခြေခံစိတ်ပညာမှရရှိသောအသိပညာသာမကစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကွဲပြား

သောအပင်များ (ဥပမာ၊ လူမှုရေး၊ စမ်းသပ်မှု၊ ဆင့်ကဲဖြစ်စဉ်၊ ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာစိတ်ပညာ)

ကိုလက်တွေ့ကျင့်သုံးသည်။

စိတ်ပညာ၏ရည်ရွယ်ချက်မှာနေ့စဉ်ဘဝပြုdailyနာများကိုဖြေရှင်းရန်ဖြစ်သည်လူများ၏ဘဝ

အရည်အသွေးကိုမြှင့်တင်ပေးခြင်းနှင့် ၄

င်းတို့၏လုပ်ငန်းဆောင်တာများကိုပိုမိုကောင်းမွန်သောနှင့်လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေခြင်း။

ထို့အပြင်ခုနှစ်၊ အသုံးချစိတ်ပညာ၏ကွဲပြားခြားနားသောအကိုင်အခက်တစ် ဦး

ချင်းစီ၏ကွဲပြားခြားနားသောပတ်ဝန်းကျင်မှာ၊ အဖျော့ပွန်ဖြစ်စဉ်များ၏လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းနှင့်အတူကိုင်တွယ်။

- သင်စိတ် ၀ င်စားနိုင်သည် - "အဆင့်မြင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖြစ်စဉ် ၈ ခု"

အထွေထွေစိတ်ပညာ

ဒါပေမယ့်အခြေခံစိတ်ပညာအကြောင်းပြောဖို့ဆိုရင်ယေဘုယျစိတ်ပညာဆိုတာကိုလည်းငါတို့နားလည်ရမယ်။

ဒီလေ့လာမှုကိုအခြေခံစိတ်ပညာ၏အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်ပါတယ် **တစ် ဦး**

ချင်းစီအတွက်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖြစ်စဉ်များနှင့်အပြုအမူသာမန်နှင့်ရင့်ကျက်ထည့်သွင်းစဉ်းစား.

EASTERN HONEYS **Sexy Asian Women In Sydney Looking For Men**
Over 35

TEXT HER→

ထို့ကြောင့်ယေဘုယျစိတ်ပညာ၏ပါ ၀

င်မှုသည်အခြေခံစိတ်ပညာဆိုင်ရာဗဟုသုတအားလုံးနှင့်လုံးဝမကိုက်ညီသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

အခြေခံစိတ်ပညာ။

၎င်း၏စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရအခြေခံစိတ်ပညာသည်လူသားစိတ်၏ဖြစ်စဉ်များနှင့်အပြုအမူများကိုလေ့လာခြင်း၊ ထို

ကဲ့သို့သောဖြစ်စဉ်များနှင့်အပြုအမူတွေကိုအုပ်ချုပ်သောဥပဒေများ။

၎င်းသည်သက်ရှိဖြစ်ပေါ်မှုသို့မဟုတ်လုပ်ဆောင်မှု၏အခြေခံဖြစ်စဉ်များကိုရှင်းပြရန်ကြိုးစားသည်။

ဆိုလိုသည်မှာအခြေခံစိတ်ပညာသည်စိတ်နှင့်အသိပညာကိုအသုံးမ ၀

င်သောအသိပညာအားလုံးဖြင့်လွှမ်းခြုံထားသည်။

အခြေခံစိတ်ပညာသည်ဗဟုသုတနှင့်သုတေသနနယ်ပယ်များစွာကိုအာရုံစိုက်သည်။

သုတေသနareasရိယာ

အခြေခံစိတ်ပညာကိုအဓိကလေ့လာသောနေရာများမှာ ၆ ။

- မှတ်ဉာဏ်။
- သင်ယူခြင်း။
- အာရုံခံစားမှု။
- ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်မှု။
- အမြင်
- လုံ့လဆောင်ရွက်မှု။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရေစီးကြောင်း

အခြေခံစိတ်ပညာ ၎င်းသည်၎င်း၏ရှင်းလင်းချက်များနှင့်သိရှိမှုများကိုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရန်အတွက်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

ရေစီးကြောင်းအမျိုးမျိုးမှထောက်ပံ့ပေးသည်။

သမိုင်းကြောင်းအရအခြေခံစိတ်ပညာအားဖြည့်ပေးသောအဓိကရေစီးကြောင်းများသည်

(ကာလစဉ်အစဉ်အလာအတိုင်း) စုစုပေါင်း ၉ ခုဖြစ်သည်။

EASTERN HONEYS Sexy Asian Women In Sydney Looking For Men Over 35

TEXT HER→

၁။ ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံ

၁၉ ရာစုအစတွင် Wundt မှစတင်ခဲ့ပြီးသူသည်သိစိတ်ကိုသိပ္ပံနည်းကျလေ့လာရန်ကြိုးပမ်းခဲ့သည်။

J

ဝီလျံဂျိမ်းစ်ကတီထွင်ခဲ့သည် အနည်းငယ်အကြာတွင်လည်း 19 ရာစု၌တည်၏။

၎င်းသည်သတိရှိခြင်း၏အလုပ်လုပ်ခြင်းနှင့်လက်တွေ့ကျသောချဉ်းကပ်မှုနှင့်သက်ဆိုင်သည်။

- သင်စိတ် ၀ င်စားလိမ့်မည် - "ဝီလျံဂျိမ်းစ် - အမေရိကန်စိတ်ပညာဖခင်၏ဘဝနှင့်အလုပ်"

၃

၁၉ ရာစုနှောင်းပိုင်းတွင် Sigmund Freud မှမောင်းနှင်သည်။

ထုံးတမ်းစဉ်လာအရခန္ဓာဗေဒဆိုင်ရာသို့မဟုတ်ဇီဝကမ္မပုံစံနှင့်ဆန့်ကျင်။ Freud

သည်သူ၏အာရုံကြောဆိုင်ရာလေ့လာမှုများအား psychoanalysis မှတဆင့်စတင်ခဲ့သည်။

4. ရုရှား reflexology

အိုင်ဗင် Pavlov ကတီထွင်ခဲ့သည်။ Pavlov

ကသူခေါ်သောစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလှုပ်ရှားမှု၏ဒိုင်းနမစ်ကိုလေ့လာရန်လုပ်ထုံးလုပ်နည်း (အခြေအနေပြန်ကြားချက်) ကိုရှာဖွေတွေ့ရှိသည်။

၅

အမေရိကန်၌ ၂၀ ရာစုအစတွင် John Watson

မှစတင်ခဲ့သည်။ **စူးစမ်းလေ့လာခြင်းမအောင်မြင်ခြင်းနှင့်ရင်ဆိုင်ရသည့် Watson**

သည်ရလဒ်များကိုလုံးဝရည်မှန်းချက်ထားသည့်နည်းလမ်းတစ်ခုကိုရှာဖွေသည်။

အပြုအမူနှင့်ယင်း၏မျိုးရိုးဗီဇကိုလေ့လာပါ။ ၎င်းကိုထိန်းချုပ်။ ပြောင်းလဲနိုင်သောနည်းစနစ်များကိုအသုံးပြုပါ။

၆

ဂျာမနီ၌ Wertheimer ၏လက်ဖြင့် ၂၀ ရာစုအစတွင်ပေါ်လာသည်။ သူက

"တစ်ခုလုံးသည်အစိတ်အပိုင်းများ၏ပေါင်းလဒ်ထက်ပိုသည်"

ဟုသူကယူဆသောကြောင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖြစ်စဉ်ကိုအစိတ်အပိုင်းများအဖြစ်သို့ပြိုကွဲရန်မရည်ရွယ်ပါ။

၇

၎င်းသည် ၁၉၃၀ ပြည့်နှစ်များတွင်အဓိကစာရေးဆရာသုံး ဦး ဖြစ်သော Hull, Tolman နှင့် Skinner

တို့မှအစပြုခဲ့သည်။ **ဒါဟာအပြုအမူ၏စမ်းသပ်ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာအပေါ်အခြေခံသည်**နှင့်၎င်း၏အယူဝါဒ operant

အေးစက် (လုံ့ဆော်မှု - တုံ့ပြန်မှု - အားဖြည့်) အပေါ်အခြေခံသည်။

၈

Piaget နှင့် Neisser မှရာထူးတိုးမြှင့်မှုကြောင့်၎င်းအပြုအမူကိုမေးခွန်းထုတ်ရန်စတင်ခဲ့ပြီး 50 နှင့် 60

နှစ်များအတွင်းတွင်ပေါ်ထွက်လာခဲ့ပြီးလူလှုပ်ရှားမှုလေ့လာမှုတွင်သိမြင်မှုပြောင်းလဲမှုများကိုထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် စတင်ခဲ့သည်။

၉

၎င်းသည် (၁၉၅၀) နှင့် (၁၉၆၀) ပြည့်လွန်နှစ်များတွင်ဖြစ်ပေါ်လာသည့် **ရော်ဂျာ, Allport နှင့် Maslow တူသောစာရေးဆရာများ**။ ၎င်းသည်ပိုမိုရိုးရာအတွေးအခေါ်ရေစီးကြောင်းများနှင့်နီးကပ်သောလူတစ်ဦး၏ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းကိုကိုယ်စားပြုသည်။

ကျွန်တော့်မှာ Psychology မေဂျာ နဲ့ ကျောင်းတက်နေတဲ့ သူငယ်ချင်း တစ်ယောက်ရှိတယ်။ မှတ်မှတ်ရရ ပထမနှစ်တက်ခါစက သူက Psychology မေဂျာ တက်မယ်ဆိုတော့ ကျွန်တော်တောင်မှ သူငယ်ချင်းကို “နင်တော့ psycho မေဂျာယူပြီး နင်လည်း ဆိုက်ကိုမဖောက်သွားနဲ့ နော်” ဆိုပြီး စခဲဖူးသေးတယ်။

အဲတုန်းက စိတ်ပညာ (Psychology) ရဲ့အရေးပါပုံတွေ ကို နားမလည်ဘဲ အဲလို စနောက်မိခဲ့တာကို ခုချိန်မှာ နောင်တရတယ်။ တစ်ကယ်တမ်းတော့ စိတ်ပညာ ဆိုတာ ကျွန်တော်တို့ ငယ်ရာကနေ ကြီးလာတဲ့အချိန်ထိ ရင်ဆိုင်ရပြီး အသက်အရွယ်မရွေး လူတိုင်းနဲ့ သက်ဆိုင်နေတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ပညာ ဘာသာရပ်ရဲ့ အရေးပါပုံကို သိချင်ရင်တော့ ဒီတစ်ပတ်ရဲ့ Useful subject မှာ လေ့လာကြည့်လိုက်ပါနော်။

၁။ Psychology ဆိုတာ

လောကမှာ သပ္ပာယ်အူထက် ရှုပ်ထွေးတာ လူ့စိတ်ပါပဲ။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ စွမ်းအား အကြီးမားဆုံးကလည်း ထိတွေ့ ကိုင်တွယ်လို့ မရတဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့စိတ် ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့စိတ်က ကျွန်တော်တို့ရဲ့လှုပ်ရှားမှုတိုင်းကို ထိန်းချုပ် ထားတာပါ။ လူဆိုတာ ဘာပဲလုပ်လုပ် စိတ်သွားတိုင်း ကိုယ်ပါမှသာ နေသာထိုင်သာ ရှိကြပါတယ်။ ဒါကြောင့်ပဲ စိတ်က ဦးဆောင်ခေါ်သွားရာနောက်ကို ကျွန်တော်တို့ခန္ဓာကိုယ်က နောက်ကနေ လိုက်ပြီး လုပ်ဆောင်လေ့ရှိတာ ဖြစ်ပါတယ်။ မမြင်ရတဲ့ စိတ်ဆိုတဲ့ နာမ်ဟာ အလုပ်ပေါင်းများစွာ ကို လုပ်ဆောင်နိုင်ပါတယ်။ စိတ်ပညာ ဘာသာရပ်ဟာ လူတွေရဲ့သိစိတ် မသိစိတ် အတွင်းက ဖြစ်ပေါ်တဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေ အတွေးတွေ အပြုအမူတွေကို သိပ္ပံနည်းကျကျ လေ့လာတဲ့ ဘာသာရပ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်တွေက ဘယ်လိုအခြေအနေ ဘယ်လိုအချိန်အခါမျိုးမှာ ဘယ်လို အလုပ်လုပ်ကြတယ် အဲလို အလုပ်လုပ်ပုံ ကြောင့် ဘယ်လို သက်ရောက်မှုတွေ ရှိတယ် စသဖြင့် အချက်အလက်တွေကို အဖြေထုတ် လေ့လာ တတ်ကြတယ်။ စိတ်ပညာကို နားလည် လေ့လာတဲ့ သူတွေဟာ လူတွေရဲ့စိတ်ကို ချက်ချင်းဖတ် တတ်သွားတဲ့ စူပါ ပါဝါ တွေရသွားတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သို့သော် လူတစ်ယောက် ရဲ့စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အနေအထား၊ ကိုယ်ရည် ကိုယ်သွေး စရိုက် လက္ခဏာ တွေကို နားလည် တတ်ကြပါတယ်။ ဒီလို နားလည် ထားခြင်းက ကိုယ့်အတွက် လုပ်ငန်း လုပ်ဆောင်ရာပဲ ဖြစ်ဖြစ် လူမှု ပတ်ဝန်းကျင်မှာပဲ ဖြစ်ဖြစ် အားသာချက် ရှိပါတယ်။

၂။ Psychology ဘာကြောင့်အရေးကြီးတာလဲ

တက္ကသိုလ်မှာ စိတ်ပညာဘာသာရပ်ကိုဆိုရင် ကျောင်းသားတစ်ချို့တစ်လေ အထင်အမြင် သေးတာမျိုးတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။ “ဘာ major လဲ” မေးလိုက်လို့ “Psycho” ကဆိုရင် လူကိုပဲ ဆိုက်ကိုဝင်နေသလိုလို ဂေါက်ကြောင်လိုလိုနဲ့ တစ်ချို့တွေ ကြည့်တတ်ကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်တမ်းက စိတ်ပညာဘာသာရပ်ဆိုတာ လူသားတွေ ဖြစ်တဲ့ ကျွန်တော်တို့အတွက် အရမ်းကို အရေးကြီးတဲ့ ဘာသာရပ်တစ်ခုပါ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ စိတ်ပညာ ဘာသာရပ်ဟာ လူတွေရဲ့ပင်ကိုယ်စရိုက်၊ အမူအကျင့်၊ ဗီဇ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကဏ္ဍတွေကို လေ့လာရတာ ဖြစ်လို့ပါပဲ။ လောကမှာ နားလည်ရအခက်ဆုံးက ကျွန်တော်တို့ လူသားတွေရဲ့စိတ်ဖြစ်သလို

ကျွန်တော်တို့ ကိုယ်တိုင်တောင်မှ ကိုယ့်စိတ်ကို နားလည်ဖို့ ခက်ခဲပါတယ်။ စိတ်ပညာဘာသာရပ်ကတော့ လူတွေရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကို အဓိက ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ လေ့လာ ရတာဖြစ်လို့ မိမိကိုယ်ကိုယ် နားလည်နိုင်ခြင်းအပြင် တခြားသူတွေကိုပါ ပိုမိုနက်နဲစွာ နားလည်လာနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ပညာဘာသာရပ်ဟာ လူသားတွေနဲ့ ပက်သက်တဲ့ အရာအားလုံး အပေါ်မှာ သက်ရောက်မှု ရှိပါတယ် ဥပမာ မိသားစုရေးရာ၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုဆက်ဆံရေး၊ အားကစား၊ ကျန်းမာရေး၊ ပတ်ဝန်းကျင်၊ မီဒီယာ အစရှိတာတွေနဲ့ အကုန် ပက်သက်မှု ရှိပါတယ်။ ဒီအရာတွေကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့ သက်ရောက်မှုတွေ၊ ပြောင်းလဲမှုတွေ၊ လွှမ်းမိုးမှုတွေကို အသေးစိတ် လေ့လာရသလို သိပ္ပံနည်းကျ နည်းလမ်းတွေ၊ ဆုံးဖြတ်ချက် ချနိုင်စွမ်း၊ ပြဿနာ ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်း၊ Critical Thinking အစရှိတဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အရည်အသွေးတွေပါ တိုးတက်လာနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့ ကိုယ်တိုင်အပြင် ကျွန်တော်တို့နဲ့ ပက်သက်တဲ့ အရာတွေ၊ တခြားသူတွေကို နားလည်ပြီး ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာနိုင်ဖို့ကတော့ စိတ်ပညာဟာ အဓိကအကျဆုံးသော ဘာသာရပ်တစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

၃။ စိတ်ပညာနဲ့ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်

စိတ်ပညာဘာသာရပ်ဟာ လူသားတွေရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကို အထူးပြု လေ့လာရတဲ့ ဘာသာရပ်တစ်ခု ဖြစ်တဲ့ အလျောက် လူသားတွေနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ Public relation, Developmental psychology, Educational psychology, Community psychology, Psychological theories, Physiological psychology, Cultural psychology, Environmental psychology, Organizational behavior, Stress management, Psychotherapy and behavior modification theories အစရှိတဲ့ အမျိုးမျိုးသော ဘာသာရပ်တွေကို တက္ကသိုလ်ပညာရေးမှာ သင်ကြားနေရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုဘာသာရပ်တွေ ကနေတစ်ဆင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ ပြဿနာများ၊ မိသားစုရေးရာ ပြဿနာများ၊ အာရုံကြောဆိုင်ရာ လေ့လာမှု၊ Ecology and population စတဲ့ သဘာဝ ပတ်ဝန်းကျင် ဆိုင်ရာ သက်ရောက်မှုများ၊ လူမှုရေးဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများ၊ စိတ်ခံစားချက် ဉာဏ်ပညာ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး စတဲ့ လူသား အပြုအမူဆိုင်ရာ လေ့လာမှုများ၊ ပင်ကိုယ်စရိုက် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာမှုများ စသော စသော လူသားနဲ့ လူမှုပတ်ဝန်းကျင် ဆိုင်ရာ ဆက်စပ်မှုတွေကို လေ့လာရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါ့အပြင် စိတ်ပညာ ကျွမ်းကျင်သူ တစ်ယောက် အနေနဲ့ လူတွေရဲ့ အတွေး၊ စရိုက်၊ စိတ်ခံစားချက်တွေကို သိရှိနားလည်ထားပြီး ဖြစ်တဲ့အတွက်ကြောင့် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သက်ရောက်မှုအပေါ်မူတည်ပြီး အမျိုးမျိုးသော လွှမ်းမိုးမှုတွေ ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ် ဥပမာ ပြောရရင် Social influence လိုမျိုးပေါ့။ စီးပွားရေးမှာဆိုရင်လည်း Customer တွေနဲ့ အဓိက ဦးတည်ဆက်ဆံရတာဖြစ်လို့ လူတွေရဲ့ စိတ်အခြေအနေ ပြောင်းလဲမှုအလိုက် စီးပွားရေး နည်းဗျူဟာတွေကို သတ်မှတ်ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကဲ... ဒီလောက် ဥပမာနဲ့ ဆိုရင်တော့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝ၊ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်မှာ စိတ်ပညာနဲ့ ပက်သက်ဆက်စပ်မှု ဘယ်လောက်ကြီးမားလဲ ဆိုတာ သိလောက်ပြီ ထင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် Psychology ဆိုတဲ့ စိတ်ပညာ ဘာသာရပ်ကို တန်ဖိုးထားကြပါနော်။

၄။ စိတ်ပညာ နဲ့ အနာဂတ်

ကိစ္စများမြှောင်လှတဲ့ ဒီလောကကြီးမှာ လူတွေဟာ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ စိတ်ကျဉ်းကျပ်မှုတွေ မွန်းကြပ်မှုတွေ ဆိုတာ လူတိုင်းမှာ အနည်း နဲ့ အများ ရှိတတ်ကြပါတယ်။ စိတ်ကျန်းမာရေး ထိခိုက်မှု အများဆုံးကလည်း အင်တာနက် social media ကနေပဲ စတင်ကြတာ များပြီး တစ်ကမ္ဘာလုံး အတိုင်းအတာ မှာ social media ကနေတစ်ဆင့် စိတ်ကျန်းမာရေး ကို အပြင်းအထန် ခံစားနေရတဲ့ သူတွေလည်း အရေအတွက် များပြားလာပါတယ်။ နိုင်ငံခြားတွေမှာတော့ ပုံမှန် စိတ်ကျန်းမာရေး ဆရာဝန်တွေနဲ့ ပြသပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာတွေကို ဆွေးနွေးတိုင်ပင် ကြလေ့ ရှိပါတယ်။ လူတွေဟာ စိတ်ရဲ့ စေရာ နောက်မှာ ပဲ ရှင်သန်နေကြတာမို့ စိတ်ကျန်းမာရေး အခြေအနေ ဆိုးရွားလာရင် ကိုယ့်ကိုကိုယ် အဆုံးစီရင်မှု တွေနဲ့ ဇာတ်သိမ်းမလှတာမျိုးတွေလည်း ရှိခဲ့ပါတယ်။ အခု နောက်မျိုးဆက်သစ်တွေဟာဆိုရင်လည်း လူမှုနဲ့ သိတတ်စအရွယ်ထဲက နည်းပညာ တွေနဲ့ ကြီးပြင်းလာကြပြီး social media ကနေ စိတ်ကျခြင်းတွေ စိတ်ဝေဒနာ တွေ ခံစားလာရတာမျိုး မဖြစ်စေရန် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အသိပညာပေးမှုတွေ ကို တက်တက်ကြွကြွ လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်မဲ့ နယ်ပယ်တွင်းက ပညာရှင်တွေလည်း လိုအပ်နေပါတယ်။ လူတွေရဲ့ စိတ်ကို နားလည်လာရင် ကျွန်တော်တို့ ကိုယ့်ကိုကိုယ်လည်း သတိထား ဆင်ခြင် နေနိုင်သလို ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေကိုလည်း အချင်းချင်းဖေးမကူညီ ပေးနိုင်မှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ပညာ နဲ့ ကျောင်းပြီးတဲ့ လူငယ်တွေအတွက် အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းတွေကလည်း များပြားလှပါတယ်။ ဆေးရုံ ဆေးခန်းတွေမှာ စိတ်ကျန်းမာရေးဆရာဝန် အနေနဲ့ ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်နိုင်သလို NGO လုပ်ငန်းတွေမှာလည်း Psychology ကျောင်းဆင်းတွေအတွက် အခွင့်အလမ်းတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ ပညာရေး နယ်ပယ်မှာလည်း Child Psychology တတ်မြောက်တဲ့ သူတွေကို အလုပ်ရှင် တွေကို လိုလားကြပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ကိုယ်က Business လောက ကို စိတ်ဝင်စားတဲ့ သူဆိုရင်တော့ Advertising လုပ်ငန်းတွေ HR လုပ်ငန်း တွေက သင့်တော်ပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံမှာလည်း စိတ်ကျန်းမာရေး နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပိုနားလည် လာကြပြီဖြစ်တဲ့ အတွက် စိတ်ပညာရဲ့ အရေးပါပုံကို ပိုပြီး နားလည် လာကြပါပြီ။ လူတစ်ကိုယ်လုံးကို ဦးဆောင်ဦးရွက် ပြုနိုင်တဲ့ စိတ် ကို ကျန်းမာအောင်ထားနိုင်ဖို့ စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ကျန်းမာတဲ့ အနာဂတ်မျိုးဆက် သစ်ဖြစ်လာဖို့ စိတ်ပညာ ဘာသာရပ်နဲ့ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း ကို အကျိုးပြု နိုင်ကြပါစေနော်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အသက်သာကြီးနေပေမယ့် ယဉ်ကျေးမှု နားမလည်တဲ့သူတွေ၊ လူကသာ ဟိတ်ကြီး ဟန်ကြီးနဲ့ သိတတ်နားလည်မှု နည်းနည်းလေးမှ မရှိတဲ့သူတွေကို တွေ့ဖူး ကြုံဖူးကြမှာပါ။ ဒီလိုမျိုး ကြုံရရင် ဘေးလူတွေ အနေနဲ့ အရမ်းကို စိတ်ညစ်ရသလို ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း အရမ်း အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေပါတယ်။

ဒါဟာ တစ်နည်း ပြောရရင် အသိပညာ ဗဟုသုတ နည်းပါးတဲ့အခါ၊ ရင့်ကျက်မှု မရှိတဲ့အခါ ဒီလိုမျိုးတွေ ပြုမိမိ၊ ဒီလိုစိတ်မျိုး ထားမိမိ အရမ်းကို လွယ်ကူပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့တွေ တဖြည်းဖြည်း အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ အသိတွေ ရင့်ကျက်မှုတွေလည်း တိုးလာဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒီလိုမှပဲ ကိုယ့်အသက်အရွယ်အလိုက် ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ သဟဇာတ ဖြစ်အောင် ပါးပါးနပ်နပ် နေထိုင်တတ်မှာပါ။ ဆိုတော့ ဒီလိုမျိုး စမတ်ကျကျ နေထိုင်နိုင်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ အဓိက အချက်တစ်ချို့ကို ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်ခင်ဗျာ။

၁. ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ထိန်းချုပ်ဖို့လိုတယ်

လောကမှာ ထိန်းချုပ်ဖို့ အခက်ခဲဆုံး အရာက မိမိကိုယ်တိုင်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်နိုင်မှု မရှိတဲ့သူက စိတ်အလိုလိုက်ပြီး ပြောဆိုတတ်တယ်၊ ပြုမူတတ်တယ်၊ စည်းကမ်းဖောက်တတ်တယ် ဥပမာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မထိန်းချုပ်နိုင်လို့ လုပ်ရမယ့်အလုပ်တွေ အချိန်ဆွဲပြီး ကမောက်ကမ ဖြစ်ရတာမျိုးတွေပေါ့။ အဲ့တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်နိုင်မှု နည်းပါးလေလေ ပျက်စီးဖို့ လွယ်ကူလေလေပါပဲ။ အများသူငါနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့ နေရာမှာရော စိတ်အလို အလိုက် တုံ့ပြန်ပြောဆိုတာမျိုး မဟုတ်ဘဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်ပြီး သတိလေးနဲ့ အခြေအနေအလိုက် ပြုမူမှုသာ သင့်တော်ရာကျမှာပါ။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ကိုယ်တိုင် အတွက်ရော၊ ပတ်ဝန်းကျင်အတွက်ပါ မိမိကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်နိုင်မှုက မရှိမဖြစ် လိုအပ်တဲ့အရာ ဖြစ်ပါတယ်နော်။

၂. နှိမ်ချစွာသင်ယူပါ

ကျွန်တော်တို့တွေမှာ “ငါ” ဆိုတဲ့မာနက အတော် ဖျောက်ရခက်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် မြူတစ်မှုန်စာလောက် အသိကို တစ်ကမ္ဘာထင်တတ်တဲ့ သူတွေဆိုရင် မြောက်ကြွ မြောက်ကြွနဲ့ ဘယ်သူပြောတာမှ နားမထောင် ငါပြောတာပဲ အမှန်ရယ်လို့ မှတ်ယူတတ်ကြပါတယ်။ ခေတ်တွေ ကွာခြား လာတဲ့အခါ အသိတွေလည်း ကွဲပြားလာတယ် ဒါပေမယ့် လူငယ်တွေပြောတာကို နားမထောင်ဘဲ ဒါမှဒါ ဆိုပြီး ခေါင်းမာတတ်ကြတဲ့ တစ်ချို့လူကြီးတွေလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့တွေဟာ အမြဲတမ်း မမှန်ကန်နိုင်ပါဘူး။ ဘယ်လောက်ပဲ တော်နေတယ် ဆိုဦးတော့ တစ်ချို့သော နေရာတွေမှာ မှားယွင်းသွားနိုင်တာတွေ၊ မတော်တဆ ဖြစ်သွားနိုင်တာတွေ ရှိပါတယ်။ ဒါဟာ လူသဘာဝပါပဲ။ ဒါကြောင့် နှိမ်ချစွာ သင်ယူတတ်တဲ့စိတ် ရှိဖို့ လိုပါတယ်။ ကိုယ့်ထက် ကြီးသည် ငယ်သည် တွေးမနေဘဲ သင်ယူသင့်ရင်၊ အတုယူသင့်ရင် ငယ်သူ့ဆီကပဲဖြစ်ဖြစ် လက်ခံသင်ယူတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီလိုမှသာ ကိုယ်ဟာ ပိုပြီး ပညာရှိတဲ့သူ တစ်ယောက် ဖြစ်လာနိုင်မှာပါ။

၃. ယဉ်ကျေးမှုကိုနားလည်ပါ

ယဉ်ကျေးမှုဆိုသော အရာက အပြောလွယ်သလောက် အတော်နားလည်ရခက်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်လေ ကျတော့လည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တောင် မသိလိုက်ဘဲ ယဉ်ကျေးမှု မဲ့စေတဲ့ အပြုအမူမျိုး ပြုမူလိုက်မိတဲ့ အချိန်တွေ ရှိတတ်ပါတယ်။ မသိလို့ လုပ်မိတာက ဆင်ခြင်နိုင်တာမို့ အပြစ်မတင်ပေမယ့် သိသိရက်နဲ့ ကျူးလွန်တာကတော့ အတော်လေးကို ယဉ်ကျေးမှုမရှိရာ ကျပါတယ်။ ဥပမာ ကွမ်းတံထွေး မထွေးရဆိုတဲ့ နေရာမှာ ကွမ်းတံထွေးတွေနဲ့ ပြည့်နေတာမျိုး၊ အမှိုက်မပစ်ရ ဆိုတဲ့နေရာမှာ အမှိုက်တွေ ပုံနေတာမျိုး၊ Bus ကားပေါ်လို Public နေရာမျိုးမှာ အသံအကျယ်ကြီး စကားပြောတာတွေ သီချင်းဖွင့်တာမျိုးတွေဟာ ကျွန်တော်တို့တွေ အမှုမဲ့ အမှတ်မဲ့နဲ့ ကျူးလွန်နေမိ ကြတဲ့ အရာလေးတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီလိုအသေးအမွှားလေးတွေကအစ ယဉ်ကျေးမှု ဆိုသော အရာကို ကျွန်တော်တို့နားလည်ပြီး လိုက်နာကြပါမှ ကျွန်တော်တို့ ကိုယ်တိုင်အပြင် ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ တိုင်းပြည်လည်း တစ်စ တစ်စ တိုးတက်လာနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၄. အမှားကိုဝန်ခံရဲဖို့လိုတယ်

အမှားကိုဝန်ခံဖို့ဆိုတာ တကယ့်ကို မလွယ်ကူပါဘူး။ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်လည်း အရင်တုန်းက အမှားဆို လုံးဝ ဝန်ခံချင်ဘူး။ မှားတာသိနေလည်း နောက်တစ်ခါ မမှားအောင်လုပ်မယ် မှားတာတော့ ဝန်ခံဘူး၊ မတောင်းပန်ဘူး ဒါကျွန်တော့်စိတ်ပါ။ ဒါပေမယ့် ဒါဟာ မှားယွင်းပါတယ်။ တကယ် စမတ်ကျတဲ့သူ၊ ပညာရှိတဲ့သူက သူမှားကြောင်း သိရင် သူ့အမှားကို ဝန်ခံဖို့၊ အမှားကနေ သင်ယူဖို့ ဘယ်တော့မှ ဝန်ခံလေးတတ်ပါဘူး။ ကိုယ်ဟာ လူကြီးပဲ ဖြစ်နေဖြစ်နေ၊ လူငယ်ပဲ ဖြစ်နေဖြစ်နေ မှားမှန်းသိရင် အမှားကို ဝန်ခံနိုင်ခြင်းက တကယ့်ပညာရှိ အပြုအမူဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ဒီအမှားကနေ သင်ယူရင် ကိုယ်တိုင်လည်း အသိတိုးသလို နောက်တစ်ခါ ထပ်တူအမှားမျိုးလည်း မရှိနိုင်တော့ပါဘူး။ ဒါကြောင့် မှားတယ်ဆိုတာ ရှက်စရာတစ်ခု မဟုတ်တာမို့ ကိုယ်ဘယ်သူပဲ ဖြစ်နေနေ မှားမှန်းသိရင် အမှားကို ဝန်ခံရဲဖို့နဲ့ အမှားကနေ သင်ယူတတ်တဲ့ အကျင့်လေး ရှိထားဖို့ ကြိုးစားပါနော်။

၅. ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်မြှင့်တင်ရမယ်

တိုးတက်မှုမရှိတဲ့သူဟာ ရှင်လျက်နဲ့ သေနေသူသာ ဖြစ်ပါတယ်။ လူတိုင်းမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မြှင့်တင်ရမယ့် တာဝန် ကိုယ်စီ ရှိကြပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ပညာဆိုတာ ဘယ်တော့မှ သင်မကုန်ဘူးရယ်လို့ ဆိုခဲ့ကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အခုချိန် ပညာအရာမှာ ထူးချွန်ထက်မြက်တဲ့သူတွေ၊ တကယ်ပညာရှိသူတွေ၊ အောင်မြင်နေသူတွေကို ကြည့်လိုက်ရင် သူတို့ကိုယ်သူတို့ မြှင့်တင်တဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်ကို ဘယ်တော့မှ မရပ်တန့်ကြပါဘူး။ စာအုပ်တွေ၊ နည်းပညာတွေ၊ လူတွေ၊ ပတ်ဝန်းကျင်တွေ စတဲ့ အမျိုးမျိုးသော အရင်းအမြစ်ကနေ သင်ယူရင်း လေ့လာရင်း သူတို့ကိုယ်သူတို့ တစ်စ တစ်စ မြှင့်တင်ပြီး တိုးတက်စေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲ့တော့ ဒီလောက်ရောက်ရင် တော်ပြီပေါ့ ဆိုတဲ့ စကားမျိုးကို ဘယ်တော့မှ မပြောပါနဲ့။ သင်ယူမှုဆိုတာ အဆုံးမရှိတာမို့ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်နေစိတ်ထား၊ အမူအကျင့်၊ အပြောအဆို၊ အသိပညာ၊ ဗဟုသုတ၊ အတွေ့အကြုံ အရာအားလုံးကို အမြဲတမ်း မြှင့်တင်နေဖို့ သတိရပါနော်။

၆. အရှိကိုအရှိအတိုင်းလက်ခံဖို့လိုတယ်

ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ အရှိကို အရှိတိုင်း လက်ခံဖို့ဆိုတာ ခက်ခဲတဲ့ အရာတစ်ခုပါ။ ဥပမာပြောရရင် ကိုယ့်ရဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တစ်ခုခုကို လက်မခံနိုင်တာမျိုး၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့ ပက်သက်ပြီး အလိုမကျတာမျိုး၊ တခြားသူနဲ့ ပက်သက်ပြီး ပြုပြင်ပြောင်းလဲချင်တာမျိုးတွေပေါ့။ လူတိုင်းမှာ မတူသော အလှတရား၊ ကွဲပြားသော အရည်အချင်း ကိုယ်စီနဲ့ ကိုယ်ဆိုတာ လောကမှာ တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်း အဖြစ် မွေးဖွားလာတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကိုမှ ဘယ်နေရာ ဘာဖြစ်နေတယ် ဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လက်မခံနိုင်လို့ စိတ်ဓာတ်ကျတာမျိုးတွေဟာ သဘာဝမကျတဲ့ ကိစ္စ တစ်ခုပါပဲ။ ဒါ့အပြင် ကျွန်တော်တို့ ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေအားလုံးကို ကျွန်တော်တို့ စိတ်တိုင်းကျ မပြောင်းလဲနိုင်ပါဘူး။ သူတို့ မှာလည်း သူတို့အမူအကျင့်၊ သူတို့ခံယူချက်၊ သူတို့ပင်ကိုယ်ပုံစံနဲ့ သူတို့ရှိကြပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ အနေနဲ့ စိတ်တိုင်း မကျဘူးဆိုတိုင်း အကုန်လိုက်ပြောင်းလဲချင်နေလို့ မရပါဘူး။ လောကရဲ့ မတူညီတဲ့ သဘောတရားကို နားလည် တတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ရော၊ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ကိုရော အရှိကို အရှိတိုင်း နားလည် လက်ခံတတ်ဖို့ ကြိုးစားပါနော်။

၇. လက်လွတ်စပယ်မပြောပါနဲ့

ယဉ်ကျေးမှုဆိုသော ဘာသာရပ်ထဲမှာ စကားအရာက အရမ်းကို အရေးကြီးပါတယ်။ ကိုယ့်စကားကြောင့် တစ်ပါးသူကို ဒုက္ခဖြစ်စေနိုင်သလို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် အပြောမတော် တစ်ခွန်း ဖြစ်သွားသူတွေလည်း ရှိတာမို့ စကားကို လက်လွတ်စပယ် ပြောခြင်းက တကယ့်ကို ကြောက်စရာပါပဲ။ တစ်ချို့ဇာတ်လမ်းအပြင် လက်တွေ့ဘဝမှာလည်း ကြုံဖူးမှာပါ ဝေဖန်စကားတွေကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်သေရတဲ့ အဖြစ်မျိုးတွေ၊ လှောင်ပြောင်မှုတွေကြောင့် အဖြူထည်လေးက အရောင်စွန်းရတာမျိုးတွေပေါ့။ ဒါကြောင့် စကားကို ဘယ်တော့မှ လက်လွတ်စပယ် မပြောသင့်ပါဘူး သတိထားပြောနေတာတောင်မှ အဓိပ္ပါယ် နှစ်ခွဲနဲ့ ကိုယ်မရည်ရွယ်တဲ့ သဘော သက်ရောက်တာမျိုး တွေတောင် ဖြစ်နိုင်သေးတာမို့ စကားအရာမှာတော့ မပြောခင် သေချာစဉ်းစားပြီး ဆင်ခြင်သင့်ပါတယ်။ ဥပမာ တစ်ချို့မိဘတွေဆိုရင် ကိုယ့်ကလေး အမှတ်နည်းလို့ သူများနဲ့ အရမ်း နှိုင်းယှဉ်တာမျိုးတွေ၊ အရမ်းဆူတာမျိုးတွေက ကလေးကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှုတွေ အများကြီး ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ အဲ့တော့ စကားကို ခပ်လွယ်လွယ် ခပ်ပေါ့ပေါ့ သဘောထားပြီး ဘယ်တော့မှ မပြောပါနဲ့ ဒါစမတ်ကျသူတို့ရဲ့ အပြုအမူ မဟုတ်ပါဘူးနော်။ စာများများဖတ်ပြီး များများနားထောင်ပေးရင် စကားအရာမှာ လိမ္မာပါးနပ်လာမှာပါ။

ပုံမှန်အားဖြင့် လူတစ်ယောက်ရဲ့ အသက် ၁၅နှစ်ကနေ ၃၀အစောပိုင်း နှစ်တွေကို လူငယ်ဘဝလို့ သတ်မှတ်ကြပါတယ်။ ဒီအရွယ် ကာလအပိုင်းအခြားဟာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဘဝ သက်တမ်း တစ်လျှောက်လုံးမှာ အင်အားတွေ အပြည့်ဆုံး နဲ့ လန်းဆန်းတက်ကြွမှု အရှိဆုံး ကာလတွေပါ။ ကိုယ်ပိုင် စဉ်းစားဉာဏ်တွေ ဖွံ့ဖြိုးလာပြီး အရွယ်ရောက်တဲ့ လူတစ်ယောက် အဖြစ် သတ်မှတ်နိုင်တဲ့ ကာလတွေပဲ ပေါ့။ ကြိုးစားအားထုတ်မှု တွေကို မိုင်ကုန် မောင်းတင်ထားရမဲ့ အချိန်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အသက်ကြီးပြီး လူငယ်ကာလကို ကျော်လွန်လာတဲ့ အခါ ကျရင် လူဆိုတာ ဘာဖြစ်မလဲ ကြိုတင်မသိနိုင်ပါဘူး။ အသက်ကြီးသွားတဲ့အခါ လူတိုင်းက အေးအေးဆေးဆေးနဲ့ သက်တောင့် သက်သာ ဘဝ ကို လိုချင်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူငယ်ဘဝ ကျော်သွားတဲ့ အခါမှာ လူများအလယ်မှာ ရှိသင့် ရှိထိုက်တဲ့ အထိုက်အလျောက် လူနေမှု ပုံစံ ကို နေထိုင်နိုင်ဖို့ ခွန်အားပြည့်နေတဲ့ လူငယ်ဘဝမှာ ကြိုတင်စုဆောင်း ရှာဖွေထားသင့်တဲ့ အရာတွေလည်း ရှိနေပြန်ပါတယ်။ လူငယ်ပီပီ လူငယ်ဆန်တဲ့ လူငယ်ဘဝကို ဖြတ်သန်းရင်း နောင်အနာဂတ်မှာလည်း ကိုယ့်အတွက် အကျိုး ရှိစေမဲ့ အရာတချို့ကို လူငယ်ဘဝမှာ စုဆောင်းရှာဖွေနိုင်ကြပါစေ နော်။

၁. သူငယ်ချင်းကောင်း

ဘဝမှာ ရှင်သန်နေထိုင်ရင်း ကျွန်တော်တို့ တွေဟာ ကိစ္စမျိုးစုံ နဲ့ ရင်ဆိုင်ရမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အသက်ကြီးလာတာနဲ့ အမျှ အခက်အခဲ ပြဿနာတွေဆိုတာ ပိုတိုးလို့ ရင်ဆိုင်ရအုန်းမှာပါ။ အခက်အခဲ တွေ ကြုံရတိုင်းလည်း အချစ်ဆုံး သူငယ်ချင်းတွေကို အားကိုး တတ်ကြတာ လူ့သဘာဝပါပဲ။ ကိုင်းကျွန်းမှီ ကျွန်းကိုင်းမှီ လို့ ဆိုတဲ့ အတိုင်း လူဆိုတာ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် မှီခို နေထိုင်ကြရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အတူ အယောင်တွေ များတဲ့ ခေတ်မှာ သင့်မှာ ချစ်ခင်ရတဲ့ မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်းကောင်းတွေ ရှိထားတယ်ဆိုရင် ဒါဟာလည်း ရတနာ တစ်ပါးပါပဲ။

၂. အတွေ့အကြုံ

ကျွန်တော်တို့အားလုံး တက်ရောက်နေကြတဲ့ ၁၀ တက္ကသိုလ်မှာ ကိုယ်တိုင် ကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့ ၁၀အတွေ့အကြုံတွေက ကျွန်တော်တို့အတွက် အကောင်းဆုံး ဆရာတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ လူငယ်ဘဝမှာ လူငယ် ဆန်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှုတွေ လူငယ်ဆန်တဲ့ လုပ်ရပ်တွေ လူငယ်ဆန်တဲ့ လွတ်လပ်မှုတွေကို မတွေ့ကြုံခဲ့ရဘဲ အသက်ကြီးလာမှ နောင်တတွေနဲ့ ကျန်နေခဲ့ရတာမျိုး မဖြစ်သင့်ပါဘူး။ လူငယ်ပီပီ ကောင်းတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေလည်း ရှိမယ်၊ ဆိုးတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေလည်း ရှိနိုင်သလို အမှားတွေလည်း လုပ်ခဲ့ဖူးမယ်၊ သို့သော် ဒီအတွေ့အကြုံတွေကပဲ ကိုယ့်ကိုယ်ရည်ကျက်လာဖို့ ဆုံးမစာတွေပဲ ဖြစ်လာပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း လူငယ်ဆိုတာ အမှားအမှန် ခွဲခြားသိမြင်တတ်တဲ့ အရွယ် ဖြစ်တာမို့ မိမိကိုယ်ကို လမ်းဆုံးထိ ရောက်စေနိုင်မဲ့ အတွေ့အကြုံတွေတော့ ရှောင်ရှား ဆင်ခြင် တတ်ဖို့ ကတော့ အရေးကြီးပါတယ်။

၃. အမှတ်တရ

ကျွန်တော်တို့ ငယ်ငယ်တုန်းက အိမ်မှာ မိသားစု စုံချိန်ဆိုရင် အဖေက သူငယ်ငယ်က ပျော်ပါးခဲ့ဖူးတဲ့ အမှတ်တရတွေ အခက်အခဲတွေကို ကျွန်တော်တို့မောင်နှမတွေကို ပြန်ပြောပြတတ်တယ်။ ကျွန်တော်ကတော့ အဖေ အမေတို့ အမှတ်တရတွေ နားထောင်ရတာကို သဘောကျတယ်။ လူတစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် မှာ မတူညီတဲ့ ၁၀ဇာတ်လမ်းတွေ အသီးသီး ရှိကြပါတယ်။ အမှတ်တရတွေဆိုတာလည်း တန်ဖိုးဖြတ်လို့ မရတဲ့ ရွှေပါပဲ။ ဒါကြောင့် ငယ်တုန်း ရွယ်တုန်း လူငယ်ကာလ က အမှတ်တရတွေ ဖန်တီးလို့ အကောင်းဆုံး ကာလတွေပါပဲ။ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ပျော်ပါးခဲ့တာတွေ ကျောင်းလစ်ပြီး မုန့်သွားခိုးစားတာတွေ ခရီးထွက်ခဲ့ ကြတာတွေ ရည်းစားတွေထား ပြီး ကြည်နူးခဲ့တဲ့ အချိန်တွေ အသည်းတွေ ကွဲ ပြီး ငိုယို ခဲ့တဲ့ အချိန်တွေ ဒါတွေဟာ အသက်ကြီးသွားရင် ပြုံးပြုံးလေးနဲ့ တစ်မိမိမိမိ တွေးပြီး အမှတ်ရနေရမဲ့ အမှတ်တရတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကောင်းသည်ဖြစ်စေ ဆိုးသည်ဖြစ်စေ လူငယ်ဘဝ ကို လူငယ်ဆန်ဆန် ဖြတ်သန်းခဲ့တဲ့ အတွက် နောင်တ ဆိုတာ ရှိမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

၄. ပိုက်ဆံ

ပိုက်ဆံ ဆိုတာ ဒုတိယဘုရားသခင် လို့ဆိုကြတဲ့ အပေါ်လက်ခံ တဲ့သူလည်း ရှိသလို လက်မခံတဲ့ သူတွေလည်း ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ငွေကြေး အကူအညီအားဖြင့် ပြဿနာ တော်တော်များများ ကို ဖြေရှင်းလို့ ရနိုင်တယ်လို့ ကျွန်တော် ကတော့ ယုံကြည်ပါတယ်။ မြန်မာလူမျိုးတွေမှာလည်း အဆို ရှိပါတယ်။ ပထမအရွယ်မှာ ပညာရှာ ဒုတိယအရွယ်မှာ ဥစ္စာ ရှာ ဆိုသလိုပါပဲ။ ဒုတိယအရွယ်ဖြစ်တဲ့ လူငယ်ကာလ က လူတစ်ယောက်ရဲ့ လန်းဆန်းတက်ကြွ ဆုံး အချိန်ဖြစ်လို့ ကြိုးစားအားထုတ်မှုတွေကို အရှိန်ကုန်တင်ပြီး ငွေကြေး စုဆောင်းထားသင့်တဲ့ အချိန်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ပိုက်ဆံ စောစော စုထားလေ အနာဂတ် ၁၀ အာမခံချက်က ပိုခိုင်မာလေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သို့သော် ငွေနောက်ကို လိုက်ရင်း ငွေကြေး ရဲ့ကျေးကျွန် မဖြစ်သွားဖို့ ကလည်း အရေးကြီးပါသေးတယ်။ ငွေက အရေးကြီးတာ မှန်ပေမဲ့လည်း ၁၀၀ရာခိုင်နှုန်းသော ပြဿနာ တိုင်းကိုလည်း ဖြေရှင်းနိုင်တာ မဟုတ်ပြန်ပါဘူး။ လူငယ်ဘဝမှာ ကိုယ်တတ်နိုင်တဲ့ ပမာဏ တစ်ခုကို သတ်မှတ်ထားပြီး

အထိုက်အလျောက် ငွေကြေး စုဆောင်းမှု ကတော့ လိုအပ်ပါတယ်။ ငွေဟာ ဒုတိယဘုရားသခင် ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သေချာတာတော့ ပထမ ဘုရားသခင်တော့ မဟုတ်ပါဘူး။

၅. ပညာ

ပညာ ရွှေအိုး လူမခိုး လို့ ငယ်ငယ်က သင်ခဲ့ဖူးသလိုပါပဲ။ ပညာဆိုတာ ကိုယ့်ဆီကနေ ဘယ်သူမှ ခိုးယူလို့ မရနိုင်တဲ့ ပိုင်ဆိုင်မှု တစ်ခုပါ။ ပညာရပ်တစ်ခုခုအပေါ် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံထားခြင်းဟာလည်း အကောင်းဆုံး ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု ပါပဲ။ ဘွဲ့ရသွားပြီဆိုရင်လည်း ကျွန်တော်တို့ဟာ လေ့လာမှုတွေကို ရပ်တန့်လိုက်လို့ မရပါဘူး။ Continuous learning လို့ ခေါ်တဲ့ စဉ်ဆက်မပြတ် လေ့လာတတ်သူ နဲ့ မလေ့လာတတ်သူ ဟာ နားလည်တတ်ကျွမ်းမှု ပညာရပ်ဆိုင်ရာ ဗဟုသုတ တွေမှာ သိသာကွာခြားတာမို့ အလုပ်ခွင်မှာလည်း တိုးတက်မှုနှုန်း ဟာ ထင်ရှားနေမှာပါ။ ငယ်စဉ်အခွင့်အရေး ရတုန်း ပညာရပ်တွေ မလေ့လာမိခဲ့ရင် နောင်အနာဂတ် ကိုယ့်ရဲ့ career လမ်းကြောင်းမှာ ထိခိုက်မှု ရှိလာနိုင်ပါတယ်။ အပြိုင်အဆိုင်တွေ များလာပြီး လူတော်တွေ များလာတဲ့ ခေတ်ကြီးထဲမှာ ကိုယ်က မကျန်ခဲ့ချင်ရင် ပညာ ဝမ်းစာ ပြည့်အောင် ဖြည့်ထားဖို့တော့ လိုအပ်ပါတယ်။ နောက်ဆုံး အနေနဲ့ အနာဂတ်ဆိုတာ ဘာမှန်း မသိရသေးခင် လက်ရှိဖြတ်သန်းနေရတဲ့ လူငယ်ဘဝ ကို လူငယ်ပီသစွာ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ဖြတ်သန်းရင်း တစ်ဖက်မှာလည်း လှပတဲ့ အနာဂတ်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင် ထားဖို့ မမေ့ပါနဲ့ လို့ ပြောပြချင်ပါတယ်။

အနာဂတ်ရဲ့ ရှေ့နေ အလောင်းအလျာ တရားသူကြီး အလောင်းအလျာ လေးတွေ ဖြစ်တဲ့ Law ကျောင်းသူ ကျောင်းသား လေးတွေ ရှိလား???

ဘယ်မေဂျာကလဲ ဆို law မေဂျာကလို့ ပြောလိုက်ရင် ကို လူတွေက အလိုလို ရှိန်သွားကြတယ်။ Law ဘာသာရပ်ဆိုတာ စိတ်ဝင်စားဖို့လည်း ကောင်းပြီး လူမှုအဖွဲ့အစည်းမှာလည်း အထူး လိုအပ်တဲ့ ဘာသာရပ်တစ်ခုပါ။ Law ဘာသာရပ်က ဘာကြောင့် အရေးကြီးတာလဲ လူတွေဘယ်လိုအကျိုးပြုလဲ ဆိုတာတွေကိုတော့ ဒီတစ်ပတ်ရဲ့ Useful Subject အနေနဲ့ တင်ပြပေးလိုက်ပါတယ်နော်။

၁။ ဥပဒေ ပညာ ဆိုတာ

ဥပဒေဆိုတာ လူမှုအဖွဲ့အစည်း တစ်ခု သို့မဟုတ် လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ရဲ့ အပြုအမူတွေကို ထိန်းညှိပေးဖို့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ တရားဥပဒေ စိုးမိုးစေရန် ဖန်တီးထားသော စည်းမျဉ်းစနစ်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပဒေကို တရားစီရင်ခြင်း အနုပညာ လို့လည်း ခေါ်ဆိုကြပါတယ်။ ဥပဒေမှာ အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုပုံအမျိုးမျိုး ရှိသလို လုပ်ဆောင်ပုံတွေလည်း အမျိုးမျိုး ရှိပါတယ်။ အတွေးအခေါ်ပညာရှင် တွေဟာ ဥပဒေနဲ့ တရားမျှတရေး ကိစ္စရပ်များစွာကို ကွဲပြားခြားနားတဲ့ ချဉ်းကပ်နည်းပေါင်းများစွာနဲ့ ရာစုနှစ်ပေါင်းများစွာ ချဉ်းကပ်လာကြပြီးနောက်ပိုင်း ဥပဒေ ပညာရပ်ကို သင်ကြားပေးတဲ့ ကျောင်းတွေလည်း အများအပြား ထွက်ပေါ်လာပါတယ်။ ဥပဒေဟာ နိုင်ငံရေး၊ စီးပွားရေး၊ သမိုင်းနဲ့ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်ကို နည်းလမ်းအမျိုးမျိုး ဝန်းရံ ပုံစံသွင်းနိုင်ပြီး လူတွေရဲ့ ကြားမှာ ဖျန်ဖြေပေးတဲ့ အရာတစ်ခု အဖြစ်လည်း သတ်မှတ်နိုင်ပါတယ်။ ဥပဒေပညာရပ်ကို နားလည်နိုင်ဖို့ တရားဥပဒေ ဆိုင်ရာ သမိုင်းကြောင်း (legal history) ၊ ဒဿနိကဗေဒ (philosophy) ၊ စီးပွားရေးဆိုင်ရာ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာမှု (economic analysis) နဲ့ လူမှုဗေဒ (sociology) ဘာသာရပ်တွေကိုလည်း လေ့လာ ထားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပဒေပညာရပ်မှာ သင်ယူရတဲ့ ဘာသာရပ်တွေကတော့

International Law, Constitutional and administrative Law, Criminal Law, Contract Law, Tort Law, Property Law, Human Rights Law, Business Law, Equity and trust etc.... စတဲ့

ဘာသာရပ်တွေအပြင် အခြား minor ဘာသာရပ်များကိုလည်း လေ့လာရပါတယ်။ ဥပဒေဟာ တန်းတူညီမျှတွေ တရားမျှတမှုတွေနဲ့ တရားစီရင်ရေး ဆိုင်ရာ လိုအရေးကြီးပြီး ရှုပ်ထွေးတဲ့ ကိစ္စရပ်တွေကိုလည်း ဖြေရှင်းပေးပါတယ်။ ဥပဒေဟာ လူသားအားလုံး သိရှိနားလည် ထားသင့်တဲ့ ဘာသာရပ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

၂။ ဥပဒေဘာကြောင့်အရေးကြီးသလဲ

တကယ်လို့များ ဥပဒေသာ မရှိခဲ့ဘူးဆိုရင်... ကျွန်တော်တို့ လူသားတွေ ဘယ်လိုများ ဖြစ်နေကြလိမ့်မလဲ။ အခုခေတ်လို ဥပဒေတွေ ပြဌာန်းထားတာမျိုး မရှိခဲ့သေးတဲ့ ကျောက်ခေတ်အခါတုန်းကတောင်မှ မျိုးနွယ်စု စည်းကမ်းပုံစံမျိုးတွေ ချမှတ်ထားခဲ့ကြပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဒီလိုမျိုး စည်းကမ်းတွေ စည်းဘောင်တွေ သတ်မှတ်ထားမှသာ သူတို့ရဲ့ စားဝတ်နေရေး အရာအားလုံးကို မျှမျှတတ စီမံနိုင်မှာ ဖြစ်လို့ပါပဲ။ အခုခေတ်ဆိုရင် တစ်ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ လူဦးရေလည်း တစ်နှစ်ထက် တစ်နှစ် တိုးများလာတယ်၊ လူသားတွေအနေနဲ့ တာဝန်ယူစရာတွေ လုပ်ကိုင်စရာတွေ ပိုပိုပြီး များလာတယ်၊ ထိန်းချုပ်ဖို့လည်း ပိုခက်လာတယ်။ ဒီတော့ လူတွေအားလုံးအတွက် တန်းတူညီမျှဖြစ်ဖို့၊ တရား မျှတဖို့၊ လုံခြုံဖို့၊ ရာဇဝတ်မှုတွေ မကျူးလွန်ကြဖို့၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကို စည်းကမ်းရှိရှိ ထိန်းသိမ်းနိုင်ဖို့၊ စီးပွားရေး လည်ပတ်နိုင်ဖို့၊ ပညာရေး တိုးတက်နိုင်ဖို့ ဒါတွေအားလုံးအတွက် ဥပဒေ ဆိုတာ ပေါ်ပေါက်လာရတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါမှပဲ ရာဇဝတ်မှုတွေ လျော့ချနိုင်မယ်၊ အပြစ်ကျူးလွန်သူတွေကို တရားဥပဒေနဲ့အညီ ပြစ်ဒဏ်ပေးနိုင်မယ်၊ ပြည်သူတွေ လုံခြုံအောင် ကာကွယ်နိုင်မယ်၊ မတရားမှုကို အရေးယူနိုင်မယ်၊ လူသားအချင်းချင်းအပေါ် နိုင်ထက်စီးနှင်း မပြုရအောင် ဥပဒေနဲ့ ထိန်းချုပ်ထားနိုင်တယ်၊ အားလုံးအတွက် တရားမျှတမှုရှိအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်မယ်၊ သဘာဝ ပတ်ဝန်းကျင် ကိုလည်း ဥပဒေတွေ ချမှတ်ပြီး ထိန်းသိမ်းနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့တွေ ဥပဒေ ဆိုတာကို လိုအပ် နေရတာပါ။ ဒီလိုပြောကြေးဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ဘေးမှာ မတရားခံနေရတဲ့သူတွေ၊ ဒုက္ခရောက်နေသူတွေ အများကြီး ရှိတာပဲ သူတို့တွေကျတော့ ဥပဒေက ဘာမှမလုပ်ပေးဘူးလား... ဆိုရင်တော့ ဟုတ်ကဲ့ ဒီလိုလူတွေ အများကြီး ရှိနေသေးလို့၊ ကူညီရမယ့်သူတွေ ရှိနေတာမို့ အခုလက်ရှိ ဥပဒေပညာ သင်ယူနေကြတဲ့ လူငယ်တွေအနေနဲ့ ပိုပြီး ကြိုးကြိုးစားစား သင်ယူသင့်တာပါ။ ဥပဒေက လူတွေအားလုံးရဲ့ တရားမျှတမှုအတွက် တစ်ခုတည်းသော သော့ချက် ဖြစ်တာမို့ သေချာသင်ယူကြပါ၊ ပြီးရင် အားလုံးကို ကူညီနိုင်အောင် ကြိုးစားကြပါနော်။

၃။ ဥပဒေပညာနဲ့ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်

ဥပဒေမဲ့တဲ့ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်ကြီးဟာ အကွပ်မရှိတဲ့ တောင်းလို ဗရမ်းဗတာ ဖြစ်နေမှာပါ။ ခိုးမှု၊ လုယက်မှု၊ လူသတ်မှု၊ မုဒိမ်းမှု၊ ပိုင်နက်ကျူးကျော်မှု၊ နှောင့်ယှက်မှု၊ လာဘ်ပေး လာဘ်ယူမှု၊ မူးယစ်ဆေးဝါးမှု၊ အကြမ်းဖက်မှု၊ အလွဲသုံးစားလုပ်မှု၊ လိမ်လည်မှု၊ လူကုန်ကူးမှု၊ အသရေဖျက်မှု၊ ဝတ္တရားနှောင့်ယှက်မှု စတဲ့ အသေးငယ်ဆုံးသော အမှုကနေ အကြီးမားဆုံး ပြစ်မှုတွေအထိ ကျွန်တော်တို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကြုံကြုံရနေကြရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို အမှုတွေကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းဖို့နဲ့ ပြည်သူတွေကို ကာကွယ်ဖို့၊ တရားမျှတမှုပေးဖို့ ဆိုတာ ဥပဒေတစ်ခုတည်းနဲ့သာ တတ်နိုင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် တခြား

အလုပ်သမားဥပဒေ၊ Copy right ဥပဒေ၊ လူ့အခွင့်အရေး ဥပဒေ၊ စီးပွားရေး ဥပဒေ၊ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုဆိုင်ရာ ဥပဒေ၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ ဥပဒေ၊ ကူးသန်းရောင်းဝယ်မှု ဥပဒေ စတဲ့ ဥပဒေတွေ ကနေတစ်ဆင့်လည်း ကျွန်တော်တို့ပြည်သူတွေ ရသင့်ရထိုက်တဲ့ အခွင့်အရေးတွေ၊ လိုက်နာရမယ့် စည်းမျဉ်းတွေကို သတ်မှတ်ထားပြီး မျှမျှတတဖြစ်အောင် ထိန်းညှိထားရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါဆိုရင် အလုပ်သမားတွေကို မတရား ခိုင်းစေလို့မရတော့ဘူး၊ ကိုယ့်ရဲ့အခွင့်အရေးကို ထိပါးတာမျိုး မလုပ်နိုင်တော့ဘူး၊ စီးပွားရေးပိုင်းမှာ မသမာမှုတွေ လုပ်လို့မရတော့ဘူး၊ ပတ်ဝန်းကျင် ဖျက်စီးတာ ညစ်ညမ်းစေတာမျိုး လုပ်လို့မရတော့ဘူး၊ တရားမဝင် ရောင်းဝယ် ဖောက်ကားခွင့် မရှိတော့ဘူး ဒီလိုမှ ပြည်သူတွေ လုံခြုံနိုင်မယ်၊ သက်သက်သာသာ နေနိုင်မယ်၊ စည်းကမ်းတကျနဲ့ တရားမျှတစွာ ရှင်သန်နိုင်မှာပါ။ ပြီးရင်တော့ ကျွန်တော်တို့တိုင်းပြည်ဟာလည်း တစ်စ တစ်စ တိုးတက် ဖွံ့ဖြိုးလာနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် ပြည်သူတွေတင်မက ကျွန်တော်တို့ရဲ့လူမှုပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ နိုင်ငံတိုးတက်ဖို့ဆိုတာ တရားဥပဒေ စိုးမိုးရေးအပေါ် အဓိက မှီတည်နေတာဖြစ်လို့ မျှတတဲ့ ဥပဒေဘက်တော်သား မျိုးဆက်သစ်များစွာကို နိုင်ငံတော်ရော၊ ပြည်သူတွေကပါ လိုအပ်လျက် ရှိနေပါတယ်နော်။

၄။ဥပဒေပညာ နဲ့ အနာဂတ်

နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံမှာ ပြည်သူလူထု ကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးနိုင်ဖို့ မျှတတဲ့ တရားဥပဒေဆိုတာ အထူးစိုးမိုး ဖို့ လိုအပ်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ငယ်ငယ်က ကလေးနှစ်ယောက် အတန်းထဲမှာ ရန်ဖြစ်ရင် ဆရာမက ပြန်ထိန်းပေးရ သလိုပါပဲ။ လူတွေရဲ့မှားယွင်းတဲ့ လုပ်ရပ်တွေ ပြစ်မှုတွေအတွက် ထိုက်တန်တဲ့ အပြစ်ပေးမှု ဆိုတာ ရှိမှသာ လောကကြီးမှာ တရားမျှတမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ အလုပ်သမားရေး၊ နိုင်ငံရေးရာ အသီးသီးမှာလည်း တရားမျှတ စွာနဲ့ အေးချမ်းစွာ လုပ်ငန်း လည်ပတ်နိုင်ရန်အတွက် ဥပဒေ ပညာရပ်ဟာ နောင်အနာဂတ်မှာလည်း လိုအပ်နေအုန်းမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဥပဒေ ပညာကျောင်းသားတွေ အတွက် အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းအနေနဲ့ Law firm တွေမှာ ရှေ့နေအဖြစ်လုပ်ကိုင်နိုင်သလို စုံထောက်၊ ဥပဒေ အကြံပေး အရာရှိ၊ NGO လုပ်ငန်းတွေ အပြင် တရားခွင့်မှာ တရားစီရင်တဲ့ တရားသူကြီး အဖြစ် လုပ်ကိုင်နိုင်ပါတယ်။ အမှုအခင်း တွေကို ရင်ဆိုင်ရမှာလည်း တရားလို တရားခံ ဖက်ကနေ အမှုလိုက်ပေးမဲ့ အလွတ်တန်းရှေ့နေ အဖြစ်လည်း လုပ်ကိုင်နိုင်ပါသေးတယ်။ ဥပဒေ ပညာဟာ တတ်မြောက်ထားမယ်ဆိုရင် မိမိကိုယ်ကိုလည်း ကာကွယ်နိုင်သလို ကိုယ့်ရဲ့အသိုင်းအဝိုင်းက မတရားမှု များ ကိုလည်း ဖြေရှင်းနိုင်မှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့လူသားတွေ စုပေါင်းနေထိုင်ကြတဲ့ လောကကြီး မှာ မတရားမှုတွေ ကင်းဝေးပြီး နေပျော်စရာ ကောင်းတဲ့ နေရာလေး တစ်ခု ဖြစ်အောင် ဖန်တီးပေးနိုင်မဲ့ ဥပဒေ ပညာရှင်တွေ အများအပြားပေါ်ပေါက်လာပါစေ လို့ ဆုမွန်ကောင်းတောင်းလိုက်ပါတယ်။

Manager ရာထူးတစ်ခု ရရှိထားရုံနဲ့ Manager ကောင်းတစ်ယောက်ပါလို့ မပြောနိုင်ပါဘူး။ လူတွေအားလုံးလည်း မကောင်းကြသလိုပေါ့။ စီးပွားရေးလောကထဲမှာဆိုရင် လုပ်ငန်းတိုင်းအတွက် Manager ကောင်းတစ်ယောက် ရရှိဖို့ ဆိုတာ အရမ်းကို အရေးကြီးတဲ့ အရာတစ်ခုပါ။ Manager ကောင်းတစ်ယောက် ဆိုတာက အကျင့်စာရိတ္တ တစ်ခုတည်းတင် မဟုတ်ပါဘူး၊ စာရိတ္တကော အရည်အချင်းကော လိုအပ်ချက်တွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ တစ်ချို့ Company မှာ အထက်လူကြီးမကောင်းလို့၊ မန်နေဂျာမကောင်းလို့ ဆိုတဲ့ စကားတွေ ကြားဖူးသလို အမှန်တကယ် ကြုံဖူးသူတွေလည်း ရှိပါလိမ့်မယ်။ မန်နေဂျာဆိုတစ်ယောက်နဲ့

ကြုံခဲ့ရင်တော့ အဖွဲ့သားတွေ ဘယ်လောက် ဒုက္ခရောက်ရလဲ၊ ဘယ်လောက်စိတ်ညစ်ရလဲဆိုတာ သူတို့ကိုယ်တိုင်ပဲ သိပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် Manager ကောင်းတစ်ယောက် အနေနဲ့ ရပ်တည်ချင်သူတွေအတွက် မန်နေဂျာကောင်းတစ်ယောက်ရဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတွေကို ပြောပြပေးပါမယ်နော်။

၁. ဦးဆောင်နိုင်စွမ်း

Manager တစ်ယောက် ဖြစ်မှတော့ ဦးဆောင်နိုင်စွမ်း မရှိလို့ မဖြစ်ပါဘူး။ ကိုယ်ဟာ ကိုယ့်အဖွဲ့ဝင်တွေကို စုစည်းရမယ်၊ စီမံခန့်ခွဲရမယ်၊ ဦးဆောင်ရမှာ ဖြစ်တဲ့အတွက်ကြောင့် ကြွက်တစ်ကောင်လို ကုပ်နေလို့ မရသလို အကြောက်တရားတွေ ပိုနေလို့လည်း မဖြစ်ပါဘူး။ ရဲရင့်ရင့် ဦးဆောင်နိုင်ပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်လည်း ပြတ်သားတဲ့သူ၊ အဖွဲ့သားတွေကို လွှမ်းမိုး စုစည်းနိုင်တဲ့သူ ဖြစ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီလိုမှပဲ ကိုယ့်ဦးဆောင်မှုအတိုင်း အဆင်ပြေပြေ ရှေ့ဆက်လျှောက်နိုင်မှာပါ။

၂. ပြောဆိုဆက်ဆံရေး

Manager တစ်ယောက်အတွက် ပြောဆိုဆက်ဆံရေးက အရမ်းကို အရေးကြီးပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ကိုယ်ဟာ မန်နေဂျာတစ်ယောက် ဖြစ်တဲ့အတွက် အထက်နဲ့ ကိုယ့်အဖွဲ့ဝင်တွေကို ချိတ်ဆက်ပေးရမယ့် တစ်ဦးသောသူပါ။ တစ်ခါတစ်လေ လုပ်ငန်းထဲမှာ အထက်က တစ်မျိုး၊ အဖွဲ့သားတွေက အဆင်မပြေနဲ့ ဒုက္ခအမျိုးမျိုး ကြုံရတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ အထက်ဘက်ကနေလည်း လက်အောက်အခြေအနေကို နားလည်အောင်၊ အဖွဲ့သားတွေကလည်း ချမှတ်တဲ့ တာဝန်တွေကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ဆောင်ရွက်နိုင်အောင် ဆက်ဆံတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အဖွဲ့သားတွေနဲ့လည်း လိုအပ်ရင် သူငယ်ချင်းလို၊ ရဲဘော်ရဲဘက်လို၊ စီနီယာတစ်ယောက်လို ပုံစံအမျိုးမျိုးနဲ့ ပြောဆို ဆက်ဆံပေးမှ သူတို့ခံစားချက်တွေ၊ လိုအပ်ချက်တွေကို သေချာသိနိုင်မှာပါ။

၃. ပြဿနာဖြေရှင်းနိုင်စွမ်း

အဖွဲ့တစ်ခု ရှိလာပြီဆိုရင်တော့ ပြဿနာဆိုတာ မပေါ်မဖြစ် ပေါ်လာမှာပါ ဒါကို အဖွဲ့နဲ့ လုပ်ဖူးသူတိုင်း သိကြပါတယ်။ အထင်အမြင် လွဲတာတွေ၊ မညီညွတ်တာတွေ၊ မတည့်တာတွေ၊ ရန်ဖြစ်တာတွေက ကြုံနေကျ ကိစ္စတွေလို ဖြစ်နေပါပြီ။ ဒီအတွက် မန်နေဂျာတစ်ယောက် အနေနဲ့ သေချာပေါက် ပြင်ဆင်ထားရပါမယ်။ အဖွဲ့ထဲမှာ ဘယ်လို ပြဿနာမျိုး ပေါ်လာရင် ဘယ်လိုဖြေရှင်းမလဲ၊ လုပ်ငန်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပြဿနာတစ်ခုခု ရှိလာခဲ့ရင် မန်နေဂျာတစ်ယောက်က ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်း ရှိဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်မှာ ပြဿနာဖြေရှင်းနိုင်စွမ်း ဘယ်လောက်ရှိသလဲ ဆိုတဲ့အချက်ကိုလည်း မေ့ထားလို့ မရပါဘူးနော်။

၄. ညှိနှိုင်းနိုင်စွမ်း

အပြောကောင်းရုံနဲ့ ညှိနှိုင်းတတ်တယ် မဆိုနိုင်ပါဘူး။ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် ကျေနပ်မှုရှိအောင်၊ အကျိုးအမြတ် ရအောင် Manager တစ်ယောက်က စီစဉ်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။ လုပ်ငန်းနဲ့ customer တွေကြားမှာရော၊ လုပ်ငန်းတွင်း အချင်းချင်း ကြားမှာရော၊ အထက်နဲ့ ဝန်ထမ်းတွေကြားထဲမှာရော အဆင်ပြေနိုင်ဆုံးဖြစ်အောင် ညှိနှိုင်းပေးဖို့က

Manager တစ်ယောက်ရဲ့တာဝန်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုမလုပ်နိုင်ရင်တော့ ဟိုဘက်က မကျေနပ်တာ၊ ဒီဘက်က မပျော်တာတွေနဲ့ ပြောင်းဆန်ကုန်ပါလိမ့်မယ်။

၅. တာဝန်စီမံခန့်ခွဲနိုင်စွမ်း

လုပ်ငန်းတိုင်းမှာ လစဉ် အပတ်စဉ် သတ်မှတ်ထားတဲ့ တာဝန်တွေ၊ ပန်းတိုင်တွေ ရှိကြပါတယ်။ ဒါကို ပြည့်မှီအောင်၊ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် အဖွဲ့သားအားလုံးက ဆောင်ရွက်ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲလို တာဝန်တွေကို ခွဲဝေစီမံရတာက သက်ဆိုင်ရာ မန်နေဂျာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ကနေ သတ်မှတ်ထားတဲ့ တာဝန်တွေ ပြီးမြောက်အောင် အဖွဲ့သားတွေကို တာဝန်ခွဲဝေပေးရပြီး စီမံခန့်ခွဲပေးရပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ တာဝန်တွေကို သင့်တော်သလို စီမံ ခန့်ခွဲနိုင်စွမ်း၊ ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်း ရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒီလိုမှပဲ တာဝန်တွေကို အလွဲအချော်မရှိ သေချာ ပြီးမြောက်နိုင်မှာပါ။

၆. Review လုပ်ခြင်း

ချမှတ်ထားတဲ့ အစီအစဉ်တွေကို အောင်မြင်အောင် ဆိုပြီးတော့ ကြိုးစားနေပါရဲ့ ကိုယ်သွားနေတာ လမ်းမှန်ရဲ့လား၊ ဟုတ်ရဲ့လား၊ ဘယ်ရောက်နေပြီလဲ၊ ဘာတွေပြုပြင်ဖို့ လိုသလဲ ဆိုတာ ပြန်ပြီး မဆန်းစစ်ဘူး၊ Review မလုပ်ဘူး ဆိုရင် တိုးတက်မှုရှိဖို့ ခက်ပါတယ်။ လုပ်ငန်းတွင်းမှာလည်း မန်နေဂျာတစ်ယောက် အနေနဲ့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်အပြင် ကိုယ့် အဖွဲ့သားတွေကို Review လုပ်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အလုပ်လုပ်တာတွေ ဘယ်လိုနေလဲ၊ တကယ် ထိရောက်ရဲ့လား၊ တိုးတက်ကြရဲ့လား ဆိုတာတွေကို Review လုပ်မှ ကိုယ့်အဖွဲ့နည်းမှန်မှန် သွားမသွား သိနိုင်မှာပါ။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်နဲ့ ကိုယ့်အဖွဲ့ကို Review လုပ်ဖို့ မမေ့ပါနဲ့။

၇. တိုးတက်နိုင်စွမ်း

အလုပ်တစ်ခုထဲ ဝင်ပြီး စက်ရုပ်ကြီးတစ်ရုပ်လို ပေးတာပဲလုပ်ဘဝနဲ့ တိုးတက်မှုမရှိ ဖြတ်သန်းနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒါက မန်နေဂျာကောင်း တစ်ယောက်ရဲ့လမ်းစဉ်တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့ကတော့ သူတို့ဝင်တဲ့ လုပ်ငန်းမှာ လုပ်ငန်းလည်း တိုးတက်ရမယ်၊ အဖွဲ့သားတွေလည်း တိုးတက်ရမယ်၊ ကိုယ်တိုင်လည်း တိုးတက်ရမယ် ဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ် ရှိကြပါတယ်။ ဒါကြောင့်ပဲ သူတို့ရောက်တဲ့နေရာမှာ အစွမ်းကုန် ကြိုးစားတတ်ကြတာပါ။ ကိုယ်လည်း မန်နေဂျာကောင်း တစ်ယောက် ဖြစ်ချင်ရင် အဲလိုစိတ် ရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါမှ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ရော၊ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်၊ ကိုယ့်အဖွဲ့သား၊ ကိုယ့်လုပ်ငန်း အရာအားလုံး တိုးတက်နိုင်မှာပါ။

၈. ယုံကြည်မှု

အဖွဲ့တစ်ခုကို ဦးဆောင်နေတဲ့ မန်နေဂျာတစ်ယောက်အနေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု ဆိုတာကို လက်လွှတ်လို့ မရပါဘူး။ ကိုယ့်အဖွဲ့တစ်ခုလုံးရဲ့လုပ်ဆောင်မှုတွေ၊ ရလဒ်တွေဟာ ကိုယ့်စီမံခန့်ခွဲမှုအပေါ်မှာ မူတည်နေတာပါ။ ကိုယ်ယုံကြည်မှုနည်းလို့၊ မဦးဆောင်နိုင်လို့၊ မပြတ်သားလို့ စတဲ့ အကြောင်းပြချက်တွေကြောင့် အဖွဲ့တွင်းတင်မက လုပ်ငန်းထဲမှာပါ ပြဿနာတွေ အများကြီးပေါ်လာနိုင်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ကိုယ့်ရဲ့ယုံကြည်မှုက အဖွဲ့အတွက် အားအင် တစ်ခုပါ။ ဒါကြောင့် ဦးဆောင်သူတစ်ယောက် အနေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိအောင် ကြိုးစားပါနော်။

၉. နားလည်မှုရှိရမယ်

မန်နေဂျာတစ်ယောက်က တစ်ကိုယ်ကောင်း ဆန်နေလို့ မရပါဘူး။ အလုပ်ပြီးအောင် လုပ်တာပဲ မြင်ချင်တယ်။ ကျန်တာ ဘာမှမကြားချင်ဘူး။ အဲလိုမျိုးဆိုရင်တော့ အဖွဲ့ထဲမှာ ပြဿနာတွေ ပေါ်လာမှာပါ။ ဒါကြောင့် မန်နေဂျာတစ်ယောက် ဖြစ်တဲ့ ကိုယ်ကနေ ကိုယ့်အဖွဲ့သားတွေကို နားလည်ဖို့ လိုပါတယ်။ တစ်ယောက်ချင်းစီက ဘယ်လို အကျင့်စရိုက် ရှိကြတာလဲ၊ ဘယ်လိုပြဿနာတွေ ရင်ဆိုင်နေရလဲ၊ ဘယ်လို အခက်အခဲတွေ ရှိလဲ ဆိုတာ ကိုယ်ကနားလည်မှ တာဝန်တွေ ခွဲဝေတဲ့ နေရာမှာပဲဖြစ်ဖြစ် တခြား စီမံခန့်ခွဲမှုပဲဖြစ်ဖြစ် သေချာဆောင်ရွက်လို့ ရမှာပါ။ ပြီးတော့ အဖွဲ့သားတွေအပေါ် ဒီလိုနားလည်မှုမျိုးရှိရင် အဖွဲ့သားတွေအနေနဲ့ ကိုယ့်အပေါ် ယုံကြည်မှု မြင့်တက်စေပြီး စည်းလုံးမှုကို ပိုတိုးစေပါတယ်။

၁၀. စိတ်ရှည်ရမယ်

ဒီအချက်ကတော့ မရှိမဖြစ်ပါ။ ကိုယ့်အဖွဲ့ထဲမှာ လူအမျိုးမျိုး စိတ်အထွေထွေတွေ ပါလာပါလိမ့်မယ် တစ်ခါတစ်လေ လုံးဝ ပြောမရ ဆိုမရတွေ ရှိမယ်။ လုံးဝ အဆိုးမြင်သမားတွေ ရှိမယ်။ ရေသာခိုချင်တဲ့သူတွေ ရှိမယ်။ အဲလို အမျိုးမျိုး ကြုံရမှာပါ။ တကယ်လို့များသာ စိတ်မရှည်ဘူး၊ စိတ်မထိန်းနိုင်ဘူးဆိုရင် ပြဿနာပေါင်း သောင်းခြောက်ထောင် တက်သွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဘာပဲလုပ်လုပ် အလုပ်လုပ်တဲ့အခါပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ အဖွဲ့သားတွေအပေါ် ပဲဖြစ်ဖြစ် စိတ်ရှည် သည်းခံနိုင်မှ ဖြစ်ပါမယ်။ ဒီလိုမှပဲ စိတ်လိုက်မာန်ပါ မလုပ်မိဘဲ အခြေအနေအလိုက် ကိစ္စတွေကို အကောင်းဆုံး ဆုံးဖြတ် နိုင်မှာပါ။

၁၁. ဥပမာကောင်းဖြစ်အောင်လုပ်ပါ

သားသမီးတွေတောင် မိဘတွေကို လိုက်တုကြတာ လုပ်ငန်းခွင်မှာလည်း ဒီသဘောတရားပါပဲ။ အထက်လူကြီးက စည်းကမ်းမလေးစားရင် အဖွဲ့သားတွေကလည်း စည်းကမ်းကို အမှိုက်သာသာပဲ သဘောထားကြမှာပါ။ ဒါကြောင့် စည်းကမ်းလိုက်နာမှု အပိုင်းပဲဖြစ်ဖြစ်၊ တာဝန်နဲ့ ပက်သက်ရင်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အကျင့်စာရိတ္တအပိုင်းပဲ ဖြစ်ဖြစ် အဖွဲ့သားတွေက ကိုယ့်လှုပ်ရှားမှု၊ တုံ့ပြန်မှုတွေကို စောင့်ကြည့်နေကြမှာမို့ မန်နေဂျာတစ်ယောက်ဖြစ်တဲ့ ကိုယ်က အဖွဲ့သားတွေ အတွက် ဥပမာကောင်းဖြစ်အောင် ကြိုးစားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

၁၂. ခေါင်းဆောင်ကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်အောင်လုပ်ပါ

မန်နေဂျာတိုင်း ခေါင်းဆောင်ကောင်းမဖြစ်ပါဘူး။ တစ်ချို့မန်နေဂျာတွေက ရာထူး၊ အာဏာကို အသုံးပြုပြီး မာန်တက်တာတွေ၊ အမိန့်ပေးတာတွေ၊ ခိုင်းတာတွေ၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တာတွေ၊ အချောင်ခိုတာတွေ လုပ်တတ်ကြပါတယ်။ ဒီလို ဆိုရင်တော့ အဖွဲ့သားတွေရဲ့ ယုံကြည်လက်ခံမှုကို ရရှိနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်က ခေါင်းဆောင် တစ်ယောက် ဖြစ်အောင် ကြိုးစားမှ အဆင်ပြေနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ခေါင်းဆောင်တစ်ယောက်က အဖွဲ့သားတွေနဲ့ တစ်သားတည်းဖြစ်တယ်၊ အတူကြိုးစားတယ်၊ လက်တွဲတယ်၊ ဦးဆောင်တယ်၊ နားလည်ပေးတယ်၊ ကိုယ်ချင်းစာတရားရှိတယ် ဒါတွေကြောင့် ခေါင်းဆောင်တစ်ယောက်နောက်မှာ ခိုင်မြဲတဲ့ ယုံကြည်မှုတွေ၊ သစ္စာရှိမှုတွေ ရှိနေရတာပါ။ ဒါကြောင့် Boss

တစ်ယောက်ထက် အာဏာရှင်တစ်ယောက်ထက် ခေါင်းဆောင်ဆန်တဲ့ မန်နေဂျာတစ်ယောက်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားပါနော်။

အကောင်းမြင်စိတ် ထားတတ်ဖို့ဆိုတာ ခက်ခဲပါတယ်။ လောက ရဲ့သဘာဝ ကိုက အဆိုးနဲ့ အကောင်းမှာ ဆိုးတဲ့အရာတွေက ပိုပြီးလွယ်ကူတတ်ပါတယ်။ လူသားတွေရဲ့ဘဝမှာ ဆိုးရွားတဲ့ အခက်အခဲ ပြဿနာတွေဆိုတာ ရှိနေစမြဲပါ။ ဒါတွေကို ကျော်လွှားနိုင်ဖို့ အခဲခဲ လိုအပ်တဲ့ အကောင်းမြင်တတ်တဲ့ စိတ်ကို လူတိုင်းမွေးမြူထားသင့်ပါတယ်။ အကောင်းမြင်တတ်တဲ့စိတ်ကို ကျွန်တော်တို့ ဘယ်လိုမွေးမြူကြမလဲ ကြည့်လိုက်ရအောင်ပါ။

၁. အနုတ်တွေကို ရှောင်ပါ

အိမ်တစ်အိမ်မှာ ပစ္စည်းသစ်တွေ ထားချင်ရင် ရှိပြီးသား ပရိဘောဂ အဟောင်းတွေကို လဲလိုက်ရသလိုပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့ ရဲ့စိတ် မှာ အကောင်းမြင်စိတ် ကိုနေရာပေးချင်ရင် ရှိနေပြီးသား အဆိုးဝါဒ တွေကို ဖယ်ထုတ်ပစ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုကိုယ် မယုံကြည်မှုတွေ အားငယ်မှုတွေ သူများနဲ့ ခဏ ခဏ ယှဉ်နေတာတွေကို ရုပ်လိုက်ပါ။ ဒါတွေက အကောင်းမြင်စိတ်ကို ဟန့်တားနေတဲ့ အကြီးမားဆုံး တံတိုင်းတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင် မှာ အဆိုးဝါဒီ သမားတွေ ရှိနေရင်လည်း သူတို့ကို ရှောင်လိုက်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် ပတ်ဝန်းကျင် သစ်တစ်ခု ဖန်တီးလိုက်ပါ။ ကိုယ်ကပဲ စပြောင်းလဲ လိုက်ပါ။

၂. အမှားထဲက သင်ခန်းစာ

လူတိုင်း နောင်တရဖူးကြပါတယ်။ ကျွန်တော်ကတော့ နောင်တ (၂)မျိုး ရှိတယ်လို့ မြင်ပမိတယ်။ ကိယ်လုပ်ခဲ့ဖူးတဲ့ အမှားတွေ မှားယွင်းသွားတဲ့ ရွေးချယ်မှု တွေအတွက် ရတဲ့ နောင်တ နဲ့ ကိုယ် မလုပ်ခဲ့မိတဲ့ အရာ မရွေးချယ်မိခဲ့တဲ့ အမှန်တွေ အတွက် ရတဲ့ နောင်တ ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ နောင်တ လို့ ဆိုကတည်းက နောင်မှ ရတဲ့ နောင်တဖြစ်လို့ အချိန်တွေ လွန်ခဲ့ ပြီးတဲ့ အမှားတွေကို ပြန်သတိရနေခြင်းဟာ အချိန်ဖြုန်းနေတာနဲ့ တူပါတယ်။ နောင်တ ကို သင်ခန်းစာ အဖြစ် အသွင်ပြောင်းလိုက်ပါ။ လွန်လေပြီးသော အတိတ်က ကိုယ့်ရဲ့အမှားတွေကို တသသ နဲ့ ပြန်တွေးနေမဲ့ အစား နောက်ထပ်အမှားရအောင် သင်ခန်းစာ ယူပါ။

၃. ပစ္စုပ္ပန်သာ အဓိက

အတိတ်ကို အရမ်းစွဲထားတာ မကောင်းသလိုပဲ မမြင်ရသေးတဲ့ အနာဂတ်ကို တွေးပူတာဟာလည်း အကောင်းမြင်စိတ်တွေကို ပိတ်ပင်စေပါတယ်။ ဥပမာ သင်တို့မိသားစု ကိုယ်ပိုင်ကားလေးနဲ့ road trip ထွက်တယ်ပေါ့။ လမ်းတစ်ဝက်မှာ ကားဘီးပေါက်သွားတယ်ဆိုရင် ခရီးရောက်တာ နောက်ကျမှာတွေ အချိန်လွဲသွားမှာတွေကို တွေးပူပြီး ထိုင်ပြောနေတာနဲ့ ကားဘီးထဲ လိုက်တာ နဲ့ က ဘယ်ဟာ ပိုအဆင်ပြေလဲ သိကြပါတယ်။ အစိုးရိမ်လွန် ပူပင်လွန်ခြင်းက ကျွန်တော်တို့ရဲ့အကောင်းမြင်စိတ်ကို ဖုံးလွှမ်းနိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် အတိတ်ကိုလည်း ပြန်မသွား အနာဂတ်ကိုလည်း တွေးပူမနေဘဲ လက်ရှိပစ္စုပ္ပန်မှာ အကောင်းဆုံး ကြိုးစားပါ။ ပစ္စုပ္ပန်ကို တန်ဖိုးထားတဲ့ သူတွေအတွက် အနာဂတ်ဟာလည်း လှပ နေမှာပါ။

၄. ကောင်းတဲ့ဖက်က မြင်ပါစေ

ကျွန်တော်တို့ရဲ့နေ့စဉ်ဘဝမှာပဲ လေ့ကျင့်လို့ ရပါတယ်။ ဖြစ်ရပ်တစ်ခုခုမှာ ကောင်းတဲ့ဖက်ကို အရင်စဉ်းစားကြည့်လိုက်ပါ။ အိမ်မှာ ဖုန်းကျန်ခဲ့တာကို ရုံးသွားရင်း ရောက်ခါနီးမှ သိတယ်ဆိုပါစို့။ ပုံမှန်ဆို ကိုယ့်ကိုကိုယ်အပြစ်တင်မိကောင်း မိမယ်၊ ဒီတခါတော့ ရုံးက ကွန်ပျူတာ နဲ့ သုံးလို့ ရတာပဲ လို့ တွေးကြည့်လိုက်ပါ။

ပြဿနာတိုင်းမှာ အဖြေရှိပါတယ်။ အဆင်မပြေမှုတွေ အခက်အခဲတွေ ကြုံလာတဲ့အခါ ဒေါသတွေထွက် စိုးရိမ်ပူပန်တာတွေ မလုပ်မိခင် အကောင်းဖက်ကိုပဲ တွေ့အောင်အရင်ရှာပါ။ အဆိုးမြင်စိတ်ဟာ ပြဿနာတွေကို မဖြေရှင်းပေးတဲ့အပြင် ဦးနှောက်ကို ပိုပြီး ရှုပ်ထွေး သွားစေတာမို့ ပိုဆိုးတဲ့ ရလဒ်တွေ ဖြစ်လာစေနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် လောကမှာ ကြုံလာသမျှ အရာတိုင်းကို ကြံကြံခံ ရင်ဆိုင် နိုင်ဖို့ အခြေခံ လိုအပ်ချက်ဖြစ်တဲ့ အကောင်းမြင်စိတ်ကို ဒီနေ့ပဲ စပြီး မွေးမြူလိုက်ရအောင်နော်။

တက္ကသိုလ်ကျောင်းသားမှန်ရင် တစ်နှစ်မဟုတ် တစ်နှစ်တော့ one night, one subject အပြီဆွဲဖူးမှာပါ။ မဆွဲဖူးဘူးဆိုရင်တော့ သင်ဟာ လုံးဝကို hyper ဆန်လွန်းတဲ့ စာလျပိုးလေးပါ။ ဗိုင်းကောင်းကျောက်ဖိလေးပါ။ မေမေ့ရဲ့သားလိမ္မာလေးပါ။ One night, one subject ဆိုတာ ကျောင်းပြီးသွားရင် သတိတရအရှိဆုံးကိစ္စထဲမှာ တစ်ခုဖြစ်ပြီး အရမ်းကို ရင်ခုန်ခံစားလို့ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အန္တရာယ်လည်းများပါတယ်။ စွန့်စွန့်စားစား လူသားငယ်တွေသာ one night, one subject ကို စိန်ခေါ်သတ်ပုတ်ခွင့်ရတာပါ။ မေမေ့သားလိမ္မာ ၊

သမီးလိမ္မာလေးတွေနဲ့ ဘာဆိုဘာမှ မဆိုင်ပါ။ သူတို့လေးတွေ စောစောအိပ်ပြီး ဘာမှရင်ခုန်စရာမရှိတဲ့အချိန်မှာ သူရဲကောင်းလေးတွေကတော့ ရင်ခုန်သံစဉ်တွေကို နားထောင်ရင်း ဘာမှန်းမသိတဲ့စာကို ဘာမှန်းသိလာအောင် ကြိုးစားရုန်းကန်နေကျတာဟာ တကယ့် လူငယ်အားမာန်အစစ်အမှန်ကို ပြတ်ပြတ်ထင်ထင်တွေ့ရတာပါ။

ယပ်တောင်တစ်ချောင်း ရေတစ်ဗူးနဲ့ ဖြတ်သန်းခဲ့ရတဲ့နေ့ရက်တွေဟာ အောင်မြင်ပြီးချိန်မှာတော့ တကယ်ပြောစရာဖြစ်လာပါတယ်။ ကျောင်းပြီးတဲ့အချိန် ဘဝပြဿနာတွေ တွေ့လာခဲ့ရင်လည်း ကြိုးဝါးစရာတစ်ခုတိုးလာပါတယ် ‘ဒီပြဿနာလောက်ကတော့ မမှုပါဘူးကွာ သူများတွေခက်ပါတယ်ဆိုတာကို တစ်ညတည်းကြည့်ပြီး ဂုဏ်ထူးပါရအောင်လုပ်လာတာ’ စသည်ဖြင့် အပြီအပြင်ဟဲရတာ မဟားတရားကို အရသာရှိလှပါတယ်။ အဲ့လိုမဟုတ်ဘဲနှင့် one night, one subject ပြိုင်ပွဲကြီးမှာ အသေအကြေတိုက်ခိုက်ရင်း ရှုံးနိမ့်သွားသူတွေလည်း ဒုန့်ဒေးပါဘဲ။ တချို့ဆို အခွင့်မသာလို့ ပြိုင်ပွဲကနေထွက်ပြီး external ထိကို ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အခုပြောနေရင်းတောင် တစ်ချို့သူရဲကောင်းတွေဟာ

ပြိုင်ပွဲဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်နေကြပြီထင်ပါတယ်။ အဲ့တော့ အချိန်မနှောင်းခင် one night, one subject ပြိုင်ပွဲမှာ အနိုင်ရစေမယ့် နည်းလမ်းကောင်းလေးတွေ မျှဝေလိုပါတယ်။ သူရဲကောင်းတွေဟာ တော်ပြီးသားပါ ဒါပေမယ့် မြင်ကောင်းခွာလိပ် မဖြစ်ရအောင် ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံအချို့နဲ့ အောင်မြင်မှုသရဖူဆောင်းထားတဲ့ senior အချို့ရဲ့လူသူသိပ်မသိတဲ့ သိုင်းကျမ်းအချို့ကို LTD media ကနေ သိုသိုသိပ်သိပ်တင်ပြလိုက်ပါတယ်။ သိုင်းလောကသားအချင်းချင်း Mention ခေါ် ပြီး သိုင်းကျမ်းတွေ အတူတူကျင့်နိုင်ကြပါစေ...

၁။ မိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်တာတော့ မလျော့စေပါနှင့်

ကျင်းဘယ်လောက်ပဲပြေးထားထား စာဘယ်လောက်ပဲမရမရ မိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်တာတော့
မလျော့စေပါနှင့်။ ငါဟာ ဒီတစ်ညကျက်လည်းအောင်မှာပဲ.. ငါဟာ
သူများတွေလိုလနှင့်ချီကျက်စရာမလိုဘူး.. ငါဟာ စွန်းညှစ်ကောင်းနေတယ်.. စသည်ဖြင့်
မိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်မှုမြင့်တက်စေမည့် အတွေးမျိုးမွေးပါ။
(ပါးစပ်ကနေတော့ထုတ်မပြောပါနှင့်... အရူးလို့အထင်ခံရနိုင်တယ်)
ဟန်ပန်အမှုအရာမပျက်အေးအေးဆေးဆေးနှင့် ခပ်တည်တည်သာ ယုံကြည်နေလိုက်ပါ။ အောင်တော့မယ်လို့
တွေးလိုက်တာနှင့်တပြိုင်နက် စွမ်းအင်တွေရလာသလို လူဟာ စိတ်လက်ပေါ့ပါးပြီး စာကျက်ချင်စိတ်တွေ
တဖွားဖွားပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။ (မကျက်ချင်လို့လည်းမရပါဘူး... အောင့်အီးပြီး တစ်ညတော့ လုပ်လိုက်ပါ။)
ယုံကြည်မှုမွေးပြီးပြီဆိုတာနှင့် အောင်ဖို့တစ်ဝက်သေချာပါပြီ။

၂။ ဘာကြောင့် ကျကြ တာလဲ ...?

One night, one subject မှာ ကျရှုံးတဲ့သူတော်တော်များများက ဒီအဆင့်မှာ ကျရှုံးကျတာပါ။
တော်တော်များများက one night, one subject challenge ကို ပေါ့ပေါ့လေးလုပ်ပြီး နိုင်မယ်လို့ထင်ကျတယ်။
တကယ့်အကြီးဆုံးအမှားပါပဲ။ ကိုယ်က အတန်းလည်းမှန်တာမဟုတ် ဘာတွေသင်လို့သင်ထားမှန်တောင်
မသိတာကို လွယ်လွယ်လေးအောင်မယ်လို့ထင်ကျတာ သူရဲကောင်းမပီသပါဘူး။ အဲ့တစ်ညကိုတော့
အဲ့ဘာသာအတွက်ပဲ အချိန်ပေးသင့်ပါတယ်။
အဲ့ညမှာ ရည်းစားနဲ့ အီစီကလီ လုပ်နေတာမျိုး ၊ ဘောလုံးပွဲလေး အပြေးသွားကြည့်တာမျိုး ၊ စာတစ်ပုဒ်
ဂိမ်းတစ်ပွဲလုပ်နေတာမျိုး ၊ ကန်တင်းမှာ စာကျက်ရင်း စကားပြောနေတာမျိုး... အမျိုးမျိုးသော
သိုင်းလောကရန်သူတွေရဲ့ ဖျားယောင်းသွေးဆောင်မှုကို ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်ရပါမယ်။ ကျက်တာမှ တစ်ည (
နာရီနဲ့တွက်ရင် ၁၂ နာရီ ဝန်းကျင်လောက်ပဲရှိတာကို) ရည်းစားက စာရှင်းပြမယ်ဆိုပြီး ဖုန်းဘောင်အကုန်ခံပြီး
အီနေတာ မြင်မကောင်းဘူး (RS တွေ အဲ့လိုလုပ်နေ ကျမှာပဲ)... သတိလေးကပ်ပြီး စာကိုသာလုပ်စမ်းပါ
ဖျားယောင်းသွေးဆောင်တိုင်းပါမသွားစေပါနှင့်..... နောင်လာနောင်သားတွေကို ကိုယ့်နာမည်ကြီးတပ်ပြီး ဆုံးမတာ
ခံချင်လို့လား (ကဲ.. ကလေးတွေ မောင်ဘယ်သူလိုတော့ မလုပ်ကျနဲ့နော်.. ဖင်မနိုင်ဘဲနှင့်ပဲကြီးပွန်းစားပြီး
.. ကျတာဘယ်နှခါမှန်းမသိတော့ဘူး စာမေးပွဲနီးမှ အမေကယ်ပါ အဖေကယ်ပါ ဖြစ်နေမှ နှစ်စကစပြီး တစ်နေ့စာ
တစ်နေ့နိုင်အောင်လုပ် ... ဘာလာဘလာ.. စသည်ဖြင့် ဆုံးမနေမယ်နော်)

၃။ စာမေးပါ

ကိုယ့်ကိုယ်ကို လည်း ယုံကြည်သွားပြီ ဖျားယောင်းမှုတွေကို ကျော်လွှားနိုင်ပြီဆိုရင်တော့ နောက်တစ်ဆင့်ကတော့
လူလိမ္မာသူတော်ကောင်လေးတွေကို သနားစရာမျက်နှာထားလေးနဲ့ spot တောင်းရမှာပါ (
ဘဝတူချင်းသွားမမေးပါနဲ့... ကျောင်းအမှန်ဆုံး သဘောအကောင်းဆုံး တစ်ယောက်ကိုမေးပါ) တတ်နိုင်ရင်
မေးခွန်းပုံစံလည်း မေးကြည့်ပါ။ ကိုယ်တိုက်ခိုက်ရမယ့် တိုက်ပွဲရဲ့ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းမှမသိရင်
ဘယ်လိုနိုင်အောင်တိုက်မလည်း။ ဘယ်အခန်းက ဘယ်လောက်ဖိုးပါမှာလည်း ၊ ဘယ်အခန်းကို ဖိကျိရမှာလည်း ၊

ဘယ်ဟာကိုတော့ ပေါ့ပေါ့လေးလေးကြည့်လို့ရတယ်စသည်ဖြင့် သေချာသိအောင်လုပ်ပါ။
မေးတာလည်း မေးပါ သူတို့ရဲ့အချိန်တွေအများကြီးကိုလည်း အားမနာလျာမကျိုးမယူမိပါစေနှင့်...။တချို့က
ကျောင်းလည်းမတက် စာလည်းမမေးဘဲနှင့် ဆရာကြီးအထာနှင့် နေကျတယ်။ ပြီးမှ မသာကြီး
တွေဖြစ်သွားတာများတယ်။ သတင်းအချက်အလက်ကအရေးကြီးပါတယ် မုန့်ကျွေးတန်ရင်မုန့်ကျွေးပြီးမေးပါ (
ဘာလို့လည်းဆိုတော့ သူတို့ လေးလလောက်တက်ခဲ့တာကို ကိုယ်က တစ်ညတည်း
သူတို့ဦးနှောက်ဖောက်စားမှာဆိုတော့ သူတို့ကို လေးလေးစားစား ဆက်ဆံသင့်ပါတယ်)
သူတို့ကူညီချင်အောင်နေပါ...သူတို့အချိန်ကိုလေးစားပါ..သူတို့အားစိုက်ထုတ်မှုကိုတန်ဖိုးထားပါ..အဓိကတော့
တတ်နိုင်သမျှအောက်ကျိုးခံဖို့ပါ...။

၄။ နည်းလမ်းတစ်ကျ စာကျက်မယ်

ကျက်ရမယ့်စာလည်း သိပြီဆိုတော့ အရင်ဆုံး မကျက်ခင် ဘယ်လိုကြည့်ရမယ် ဘယ်ဟာကို
အရင်ဆုံးကျက်ရမယ်ဆိုတာ သေချာရှင်းရှင်းလင်းလင်းသတ်မှတ်သင့်ပါတယ်။ အရေးကြီးဆုံးကတော့
အောင်မှတ်ပါ။ (တချို့ရှိတယ် တစ်ညတည်းကျက်ပြီး ဂုဏ်ထူးမရရင် သတ်သေမယ့်အထာတွေနဲ့) ဘယ်ဟာက
အောင်မှတ်လည်း ဘယ်ဟာက ရွေးရမှာလည်း စသည်ဖြင့် အရေးကြီးဆုံးတွေကို ကြယ်ပွင့်ပြုပြီး သေချာကျက်ပါ
အဲ့ဒါတွေရမှ နောက်တစ်ဆင့် ဂုဏ်ထူးအတွက်လုပ်ပါ။ ဂုဏ်ထူးနဲ့တန်းမစပါနှင့်။ ဂုဏ်ထူးဆိုတာက
သဘောတရားအရကို အများကြီးကျက်ဖို့လည်းလိုတယ်ဆိုတော့ ကိုယ်ရတဲ့အချိန်နှင့် ကိုယ့်ဦးနှောက်
စွမ်းဆောင်ရည်ကို ချင့်ချိန်ပြီးမှလုပ်ပါ။ သေချာတာကတော့ အောင်ဖို့အရင်လုပ်ပါ။

၅။ အီး စကေး

ဒီအဆင့်ကတော့ သိပ်မလိုဘူး။ ဒါပေမယ့် အခုပြောမယ့်အရာရှိရင်တော့ စာမေးပွဲအောင်ဖို့ဆိုတာ
ပူစရာကိုမလိုပါဘူး။ E skills ရှိရင် အသာလေးပါ။ မိမိသာ အင်္ဂလိပ်စာအတော်အတန်ရတယ်ဆိုရင်တော့
တော်တော်တန်တန် စာက ကျက်ရတာလွယ်ပါတယ်။ မေ့သွားရင်တောင်မှ အကြောင်းအရာကို
ကိုယ်နားသလည်လို ရေးလို့ရပါတယ်။ ဘာမှမဖြေဘဲ ဗလာကြီးထားခဲ့တာထက်စားရင် ကိုယ့်ရဲ့အမြင်တွေကို
ဖွီးဖြန်းချရေးတာက အမှတ်ပိုရစေပါတယ်။ အောင်ဖို့ပိုသေချာပါတယ်။ စာတွေကိုလည်း ကြက်တူရွေးလို
တသွေမတိမ်းကျက်နေစရာမလိုပါဘူး (ကိုယ်သာ e skills ကောင်းမယ်ဆိုရင်ပေါ့) ။ e skills ကလည်းမကောင်း
စာကလည်း မကျက်ချင်..စာမေးပွဲကျမှ ပေါက်ကရတွေ လျှောက်ရေးမယ်ဆိုရင်တော့ အာမခံနိုင်ပါဘူး။

၆။ အပေါင်းအဖော်များနှင့်

တချို့ဘာသာတွေကို တစ်ယောက်တည်းလေ့လာတာထက် ဘဝတူသိုင်းလောကသားတွေနဲ့ကျင့်ပါ။ (လူစုသွားရင်
စာမလုပ်ဖြစ်ဘဲ ဂိမ်းဆော့တာမျိုး စကားပြောတာမျိုး တွေဖြစ်ပြီး အချိန်တွေကုန်သွားတတ်ပါတယ်
သတိထားပါ) စာတွေကိုလည်း အတည်ကြီးကျက်နေတာထက် ပေါက်ကရလုပ်ပြီး
ရယ်စရာတွေဖြစ်အောင်လုပ်ကျပါ။ အော်ကျက်နေတာထက် အနှစ်ချုပ်ထုတ်ပြီးကျက်ပါ။
စိတ်အေးအေးထားပါ။ စာမေးပွဲခန်းထဲရောက်သွားရင် ကိုယ်ပေါက်ကရလုပ်ကျက်ထားတာတွေက ဘယ်တော့မှ
မေ့မသွားပါဘူး။ ကျွန်တော်ဆို အခုချိန်ထိ တွေးပြီး ရယ်နေရတုန်း။ ကဲ ဒါတွေသာသေချာလိုက်လုပ်ကြည့် One

night, one subject ဆိုတာ အတော်ရင်ခန့်ရပြီး ပျော်စရာကောင်းမယ်ဆိုတာ အာမခံတယ်။ ခြေချော်လက်ချော် ကျသွားခဲ့ရင်လည်း နောက်နှစ်ပေါ့..။

(အကောင်းဆုံးကတော့ တစ်လလောက်ကတည်းကပြင်ဆင်ထားသင့်ပါတယ်..အခုပြောပြထားတာက မပြင်ခဲ့ရသူတွေ စိတ်ပူပြီး ခြေချော်လက်ချော်ကျမှာစိုးလို့ပါ။ ကျောင်းသားတွေစိတ်ပူမှာဆိုးလို့ ပေါ့ပေါ့ပါးပါးရေးထားခြင်းပါ။ နောက်နှစ်တွေမှာ အတန်းမှန်မှန်တက်ပြီး စာသေချာလုပ်ကျဖို့တိုက်တွန်းလိုက်ပါတယ်။ နောက်နှစ်လည်း ဒီအတိုင်းပဲ သွားမယ်ဆိုတာ သိပါတယ်) “ဆယ်တန်းပြီးရင် ကြိုက်တာလုပ်လို့ရပြီ၊ စာတွေလည်း အများကြီး ကျက်စရာမလိုတော့ဘူး” ဆိုတဲ့ စကားတွေက ဂျင်းအကြီးကြီးတွေ ဖြစ်နေမှန်း တက္ကသိုလ်တက်မှ သဘောပေါက်ရတာပါ။ သူတို့ပြောသလို ကြိုက်တာ လုပ်လို့တော့ မရပေမယ့် အထက်တန်းဘဝနဲ့ ယှဉ်ရင်တော့ အများကြီး ပိုလွတ်လပ်သွားတာ မှန်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် စာတွေ ပိုများ လာတဲ့အပြင် ခက်လည်း ပိုခက်လာတယ်။ Presentation/ Project/ Practical/ Assignment တွေပါ လုပ်ရသေးတယ်။ စာမေးပွဲနီးလာရင်လည်း အရင်ကထက်တောင်မှ ပျာပျာယာယာနဲ့ ရှုံးမတတ်စာကျက်ရတာ တက္ကသိုလ် ကျောင်းသားတိုင်း အသိပါပဲ။ အဲတော့ စာမေးပွဲ နီးလာရင်လည်း အဲလိုတွေ မဖြစ်ရအောင် တက္ကသိုလ် ကျောင်းသားတွေအတွက် ပေါ့ပေါ့ပါးပါးနဲ့ စာကြည့်နိုင်မယ့် Study Tips လေးတွေကို ပြောပြပေးပါမယ်နော်။

၁. Note မှတ်ထားပါ

Note မှတ်ထားခြင်းရဲ့အကျိုးကျေးဇူးကတော့ အံ့မခန်းပါပဲ။ ဒီနေရာမှာ အရေးကြီးတာက ဆရာပြောသမျှ လိုက်မှတ်ဖို့ မဟုတ်ပါဘူး အရေးကြီးတဲ့ Main point လေးတွေကိုသာ သေချာမှတ်ထားရမှာပါ။ တကယ်လို့ လွတ်သွားတာမျိုး ရှိတယ်ဆိုရင် ဆရာကို သေချာပြန်မေးပြီး မှတ်ထားပါ။ စာမေးပွဲနီးတဲ့အခါ Note မှတ်ထားတာတွေက အားလုံးထက် အသုံးဝင်နေပါလိမ့်မယ်။

၂. နည်းပညာအတွက် ကန့်သတ်ထားပါ

နည်းပညာနဲ့ လူငယ်ဆိုတာ ခုခေတ်မှာ ခွဲမရတဲ့ အရာတွေပါပဲ အထူးသဖြင့် Facebook/ Instagram/ Game အဲလိုတွေပေါ့။ ဒါပေမယ့် သူ့အချိန်နဲ့သူ ကန့်သတ်ချက်လေး ထားပေးဖို့ လိုပါတယ်။ ဥပမာ စာကြည့်နေတဲ့ တစ်နာရီအတွင်း ဖုန်းလုံးဝ မကိုင်ဘူး အဲလိုမျိုးပေါ့။ Dictionary လေးပဲ ကြည့်မှာပါ ဆိုပြီးတော့လည်း မကိုင်မိပါစေနဲ့ အဲ့ဒါ မဟာအမှားကြီးပါနော်။

၃. တစ်ခါတည်း အများကြီး မကြည့်ပါနဲ့

တစ်ခါတည်းနဲ့ အချိန်အကြာကြီး စာတွေ ဆက်တိုက်ကြည့်တာ မကောင်းပါဘူး။ တစ်ချို့ဆို စာမေးပွဲ နီးလာရင် တစ်ညလုံး မအိပ်ဘဲ စာကျက်တာမျိုး လုပ်တတ်ကြပါတယ်။ အဲလိုမျိုးမှာ စာပိုရတယ် ထင်ရပေမယ့် တကယ်တမ်း တစ်ခါတည်း အများကြီး ကြည့်တာက ကျန်းမာရေးကို ထိတဲ့အပြင် စာလည်း ပိုမေ့စေပါတယ်။

၄. နေ့တိုင်းပြန်ဖတ်ပါ

စာကျက်တာ မဟုတ်ရင်တောင် ဒီနေ့သင်တဲ့ စာတွေကို ၁၅မိနစ် ဒါမှမဟုတ် အများဆုံး နာရီဝက်လောက် အချိန်ပေးပြီး ပြန်ဖတ်ကြည့်ပါ။ နေ့လည်က ကိုယ်သေချာနားထောင်ခဲ့တဲ့ စာတွေကို ညဘက် ဒီလိုလေး ပြန်ဖတ်ကြည့်လိုက်ရင် ခေါင်းထဲကို ပိုစွဲမြဲစေပါတယ်။ ဒါဆို နီးမှ ပင်ပန်းပန်းပန်း ကျက်နေဖို့ မလိုတော့ပါဘူး။

၅. ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စစ်ဆေးပါ

စစ်ဆေးမှု မရှိဘဲ ရလဒ်ကို မသိနိုင်သလို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မစစ်ဆေးရင်လည်း ဘာတွေရနေပြီလဲ၊ ဘာတွေ နားလည်လဲ၊ ဘယ်လောက်မှတ်မိလဲ မသိနိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဖြစ်နိုင်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စာမေးပွဲ စစ်ပေးတာမျိုး၊ မေးခွန်းမေးကြည့်တာမျိုးလေးတွေ လုပ်ပေးပါ။ စာလည်း ပိုမှတ်မိစေပါတယ်။

၆. အနားယူပေးပါ

စာကြည့်တာ တစ်နာရီဆိုရင် အနည်းဆုံး ၁၀မိနစ်လောက် အနားယူပေးဖို့ မမေ့ပါနဲ့။ ဦးနှောက်က ၄၅မိနစ်လောက် ကျော်လာရင် သိပ်မမှတ်နိုင်တော့ပါဘူး။ ဒါကြောင့် မကြာမကြာ အနားယူပေးဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီလို အနားယူပေးရင် ဦးနှောက်က ပြန်လန်းဆန်းလာပြီး ကျက်တဲ့စာတွေ ခေါင်းထဲ ပိုဝင်မှာပါ။

၇. အိပ်ရေးဝအောင်အိပ်ပါ

အိပ်ရေးဝဖို့ကတော့ အမြဲတမ်း အရေးကြီးနေတာပါပဲ။ ညဘက်တွေ ဂိမ်းဆော့၊ FB ကြည့်တာများပြီး ဇီးကွက်တွေ ဖြစ်နေလို့တော့ မရပါဘူးနော်။ အိပ်ရေးမဝရင် ကျက်သမျှစာ မေ့ပြီး သဲထဲရေသွန်ဖြစ်ဖို့ ရာနှုန်းများပါတယ်။ အိပ်ရေးဝမှ ဦးနှောက်လည်း ကျန်းမာ၊ စာလည်းရ၊ လူလည်းပျော် ဖြစ်မှာပါ။

၈. ပျော်ပျော်ပါးပါးကြည့်ပါ

စာကြည့်တဲ့အခါ မရရင်ဘဲ သေတော့မလို့နဲ့ အရမ်းကြီး serious ဖြစ်နေစရာ မလိုပါဘူး။ ပျော်ပျော်ပါးပါးနဲ့ စိတ်ကို လွတ်လွတ်လပ်လပ်ထားပြီး ကြည့်ပါ။ ဒီလိုဆို စိတ်ငြိမ်ပြီး စာရဖို့လည်း ပိုလွယ်ကူပါတယ်နော်။ အရမ်း serious ဖြစ်လွန်းရင် စိတ်ပူပြီး ဂနာမငြိမ်နဲ့ စာပိုမရ ဖြစ်စေပါတယ်။

ပညာတွေရှာလို့ အကောင်းဆုံးအချိန်၊ သင်ယူမှုအား အကောင်းဆုံးအချိန်က နုနယ်ပျိုမြစ်တဲ့ ငယ်ရွယ်တက်ကြွ လူငယ်ဘဝအချိန်ပါပဲ။ လူငယ်တွေက တက်ကြွတယ်၊ လေ့လာလိုစိတ်ရှိတယ်၊ သိချင်စိတ်များတယ်၊ သွက်လက်တယ်၊ လိုက်လျောညီထွေမှုရှိတယ် ဒီလိုအရွယ်မျိုးတွေဆိုတာ ဆန်းသစ်တဲ့ အရာတွေကို စူးစမ်းလေ့လာဖို့ စမ်းသပ်ဖို့ အကောင်းဆုံးပါ။ စူးစမ်းလေ့လာမှု၊ စမ်းသပ်မှုတွေကပဲ သူမတူတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေ၊ ရင့်ကျက်မှုတွေ၊ ဘယ်သူမှ သင်မပေးနိုင်တဲ့ ပညာတွေကို ရရှိစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ ကွာသွားတာက မြန်မာနိုင်ငံက လူငယ်တွေနဲ့ နိုင်ငံခြားက လူငယ်လေးတွေ။ စိတ်ဓာတ် တက်ကြွမှု ရှိတာချင်းကတော့ လူငယ်တိုင်း အတူတူပါပဲ။ ဒါပေမယ့် လုပ်နိုင်စွမ်းအားတွေ၊ အသိပညာတွေ၊ စဉ်းစားတွေးခေါ် နိုင်စွမ်း တွေမှာ ကွာသွားတယ် ဘာကြောင့်လဲ။ အဓိက အကြောင်းအရင်းက နှစ်ချက် ရှိပါတယ်။ ပထမ တစ်ချက်က မိဘတွေကြောင့်။ နိုင်ငံခြားမှာဆို မိဘတွေက တော်ရုံနဲ့ လူငယ်တွေ ကိစ္စထဲ

ဝင်မပါတတ်ကြပါဘူး။ သူတို့ ဘာသာဖြေရှင်းခိုင်းတယ်။ သူတို့ ကြိုက်သလောက်လေ့လာ ကြိုက်သလိုသာနေ လွတ်ထားလိုက်တယ် အသေးစိတ်ကို လိုက်ပြောမနေဘူး။ ငယ်ငယ်တုန်းက သင်ပေးသင့်တာ အကုန်လုံး သင်ပေးထားပြီးသားဖြစ်လို့ ယုံကြည်စိတ်ချတယ် ဒီတိုင်း စောင့်ကြည့်နေရုံလောက်ပဲ။ ဒါကြောင့် သူတို့တွေက စမ်းသပ်ခွင့်ရတယ်၊ လေ့လာခွင့်ရတယ် အဲလိုနဲ့ သူတို့ရဲ့အမြင်တွေ၊ အတွေးအခေါ်တွေဟာ ကျယ်ပြန့်လာတယ်၊ ကြီးမားလာတယ်၊ ရင့်ကျက်လာတယ် အချိန်တန်တဲ့အခါ ကိုယ်လျှောက်မယ့်လမ်းကို အတည်တကျ ရွေးချယ်နိုင်တယ်။

မြန်မာနိုင်ငံမှာကျ အားလုံးကိုတော့ မဆိုလိုပေမယ့် အများစု မိဘတွေက သားသမီးတွေကို အရမ်း အချစ်ပိုလွန်းတယ် နေရာတကာ စိတ်ပူတယ်၊ စိတ်မချဘူး၊ မယ့်ဘူး အဲ့တော့ ကိုယ့်မျက်စိအောက်မှာပဲ ထားတယ်၊ ကိုယ့်အလိုကျပဲ လုပ်စေတယ်၊ ကိစ္စတိုင်းမှာ ဝင်ပါပြီး သူတို့က ဆုံးဖြတ်ပေးတယ်။ ဘာဖြစ်လာလဲဆိုတော့ လူငယ်တွေက ကြိုက်သလို စူးစမ်းလေ့လာလို့ မရဘူး၊ ဘယ်မှ ထွက်လို့လည်း မရဘူး၊ ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက် မချနိုင်ဘူး၊ ရင့်ကျက်မှု မရှိဘူး၊ မတွေးတတ်တော့ဘူး၊ ဘာမှ မသိတော့ဘူး၊ အချိန်တန်ရင်တောင် ကိုယ့်ဝါသနာက ဘာလဲ ရည်မှန်းချက်ဆိုတာ ဘာကြီးလဲ နားမလည်နိုင်ကြဘူး။ ဒီတော့ ရမယ့်အခွင့်အရေးတွေ ပညာတွေ အများကြီး ဆုံးရှုံးလိုက်ရတယ်လေ။

နောက်ဒုတိယအချက်က မှားမှားကို ကြောက်တာ။ ဘယ်လောက်တော်နေတဲ့သူဖြစ်ဖြစ် သူလည်း တစ်ခါတစ်လေ မှားတာပါပဲ။ ဘယ်သောအခါမှ မမှားဖူးသူဆိုတာ လုံးဝ လုံးဝ မရှိပါဘူး။ အဓိက က မှားသွားရင် အမှားကနေ သင်ခန်းစာ ယူတတ်ဖို့ရယ်၊ နောက်တစ်ခါ မမှားအောင် သတိပြု ဆင်ခြင်ဖို့ရယ်ပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ဒီမှာကျတော့ မှားမှားကိုပဲ အသေအလဲ ကြောက်နေတော့ အသစ်အဆန်းလည်း မစမ်းသပ်ရဲ၊ လူတောလည်း မတိုးရဲနဲ့ ကြောက်စိတ်က ဖုံးလွှမ်းနေတော့တာပါ။ ဒီအချက်ကြောင့် နားလည်သင့်တာတွေ နားမလည်နိုင်၊ ရင့်ကျက်သင့်တာ မရင့်ကျက်နိုင်ဘဲ နောက်ကျကျန်နေခဲ့ရတာပါပဲ။

ကိုယ်ဝါသနာပါတဲ့ အရာ၊ စိတ်ဝင်စားတဲ့ အရာတွေကို ငယ်ရွယ်ချိန်လေးပဲ စမ်းသပ်ခွင့်ရတာပါ။ အသက် ၃၀ ကျော်တဲ့ အချိန်ကျမှ အမလေး ငါ့ရည်မှန်းချက်က ဘာမှန်းမသိသေးဘူး၊ ဟိုဟာလေး စမ်းကြည့်မယ်၊ ဒီဟာလေး လုပ်ကြည့်မယ် ဆိုပြီး တွေ့ကရာ လျှောက်စမ်းနေလို့ မရပါဘူး။ အဲလိုအချိန်ဆို ခိုင်မာတဲ့ ပန်းတိုင်တစ်ခုနဲ့ တိကျတဲ့ လမ်းကြောင်း တစ်ခုအပေါ်တစ်စိုက်မတ်မတ် လျှောက်လှမ်းနေသူ ဖြစ်ရမှာပါ။ ဒီလိုဖြစ်ဖို့အတွက် ငယ်ရွယ်တုန်း အဲဒီ ကိုယ့်ဝါသနာ ဆိုတာတွေကို စမ်းသပ်ပြီး ရည်မှန်းချက် ဆိုတာကြီးကို ရှာဖွေမှ တော်ကာကျပါလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့် ငယ်ရွယ်တုန်း အချိန်ရတုန်းလေး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကန့်သတ်ချက်တွေ၊ ဘောင်တွေကြားမှာ ပိတ်မထားပါနဲ့။ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ခံစားပြီး ပေါ့ပေါ့ပါးပါးနဲ့ ဘဝရဲ့အရသာကို ခံစားကြည့်ပါ။ အမှားတွေကို ကြောက်မနေပါနဲ့။ လူတိုင်း မှားကြပါတယ်။ အမှားဆိုတာ မသေခင်အချိန်ထိ ကြုံနေရဦးမယ့် အရာတွေပါ အနည်းနဲ့ အများပဲ ကွာခြားသွားမှာ။ အသက်ကြီးမှ အမှားတွေ ဗလပွန့် ဆိုတာထက် ငယ်ရွယ်တုန်းမှာ အမှားတွေကနေ သင်ခန်းစာယူပြီး ကြီးလာတဲ့အခါ အမှားနည်းတဲ့သူ ပိုမဖြစ်ချင်ဘူးလား။ ငယ်ရွယ်မှုရဲ့ အမှားတွေက တစ်ချိန်ကျရင် ကိုယ့်အတွက် အမြတ်အစွန်း ဖြစ်လာမယ့်အရာတွေပါပဲ။ ဒါကြောင့် ရဲရဲသာ ရင်ဆိုင်ပြီး ကိုယ်စမ်းကြည့်ချင်တဲ့ အရာတွေ အကုန်လုံးကို စမ်းကြည့်လိုက်ပါ လေ့လာလိုက်ပါ။ ကိုယ့်အတွက် အတွေ့အကြုံကောင်း၊ သင်ခန်းစာကောင်းတွေ ဖြစ်လာမှာပါ။

တစ်ချို့သော လူငယ်လေးတွေအတွက် ငယ်ရွယ်ပေမယ့် တာဝန်ဝတ္တရားက ကြီးမားတယ်၊ တာဝန်တွေကို ပုခုံးထမ်းထားရတာမို့ အဲလိုစိတ်ကြိုက် နေဖို့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူးဆိုရင်တော့ ဟုတ်ပါတယ် ခက်ခဲကောင်း ခက်ခဲနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် လူငယ်တိုင်းက ကြီးမားတဲ့ တာဝန်တွေကို ပုခုံးထမ်းထားသူတွေပါပဲ။ ကိုယ်လည်း လူငယ်တစ်ယောက်ပဲ ဘာလို့ မလုပ်နိုင်ရမှာလဲ။ ဘာလို့ မဖြစ်နိုင်ရမှာလဲ။ ကြီးမားတဲ့ တာဝန်တွေကြားကနေ လူငယ်တစ်ယောက် အနေနဲ့ လွတ်လပ်မှုတွေကို ခံစားပြီး စူးစမ်းနေသူတွေ အများကြီးရှိကြပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်နေတာ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်း မဟုတ်တာမို့ ဘာမှ စိတ်ဓာတ်ကျ အားငယ်နေဖို့ မလိုသလို မဖြစ်နိုင်ပါဘူး ဆိုပြီး လက်လျှော့ဖို့လည်း မလိုအပ်ပါဘူး။ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ အခွင့်အရေးကို ကိုယ်တိုင် ဖန်တီးယူမှ အကောင်အထည် ပေါ်လာမှာပါ။ ကိုယ်တိုင်လုပ်မှ ရမှာနော်။ ဘယ်အရာမှ ကောင်းကင်ပေါ်ကနေ ကျလာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဆိုတော့ အကျဉ်းချုပ်ပြောရရင် ငယ်ရွယ်နေတုန်း၊ အချိန်ရှိနေတုန်း လေ့လာပါ၊ စူးစမ်းပါ၊ စမ်းသပ်ပါ။ ပညာတွေ အတွေ့အကြုံတွေ တတ်နိုင်သလောက်သာ ယူထားပါ။ ငယ်ရွယ်တုန်းမှာ သင်ယူသူကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်ပါစေ။ ဒီလိုဆို ဘဝအတွေ့အကြုံကောင်းတွေ၊ လိုအပ်တဲ့ ရင့်ကျက်မှုတွေ၊ အတွေးအခေါ်တွေ ပိုင်ဆိုင်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အားလုံးပဲ ငယ်ရွယ်ချိန်မှာ တန်ဖိုးရှိတဲ့အရာတွေ လေ့လာစမ်းသပ်နိုင်ကြပါစေ။

ကဲ...စာဖတ်တဲ့သူနှင့် မဖတ်တဲ့သူ ဘာတွေကွာလဲဆိုတာအထူးတလည်ပြောစရာမလိုသလိုဘဲ စာဖတ်တဲ့သူအချင်းချင်းကြားမှာလည်း ဖတ်တဲ့စာအုပ်နှင့် ဖတ်ပုံဖတ်နည်းပေါ်မူတည်ပြီးလည်း ထပ်ပြီးကွာသွားပါတယ် ...အဲ့တော့ချုပ်လိုက်မယ်ဆိုရင် စာအမြဲတမ်းကြီးဖတ်နေဖို့ဆိုတာထက် ဖတ်သင့်ဖတ်ထိုက်တဲ့စာအုပ်တွေဖတ်ထားမိဖို့က ပိုအရေးကြီးပါတယ်

အဲ့ဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့ Live The Dream Media ကနေ ဖတ်ထိုက်တဲ့စာအုပ်အချို့ကို တင်ပြလိုက်ပါတယ်။ ကိုယ်ပေးရတဲ့အချိန်နှင့် တန်အောင် ရမယ့် အသိပညာဗဟုသုတကလည်း များပြားပြီး လက်တွေ့အသုံးချလို့ရပါတယ်။ အလုပ်ရှာနေတဲ့လူငယ်တွေ ရာထူးတိုးချင်တဲ့လူငယ်တွေအတွက် တကယ်ကိုအသုံးဝင်အားရှိစေမယ့် စာအုပ်တွေဖြစ်မယ်ဆိုတာ အာမခံရဲပါတယ်။ ကဲ..ကဲ..အချိန်ရှိတုန်းလေး စာဖတ်လိုက်ကြရအောင်..

၁။ *The 100\$ startup: Reinvent the way you make a living, do what you love, and create a new future*

ဒီစာအုပ်လေးကတော့ လူငယ် စာရေးဆရာ Chris Guillebeau ရဲ့အောင်မြင်ကျော်ကြားပြီး ကမ္ဘာ့စာဖတ်ပရိတ်သတ်တွေကြား အလွန်ကို review တွေကောင်းခဲ့ပြီး အခုချိန်ထိ ဖတ်ရမယ့်စာအုပ်တွေထဲမှာ ပါဝင်နေပါတယ်။ ဒီစာအုပ်မှာဆိုရင် chris က စာဖတ်သူတွေကို တကယ်အဓိပ္ပာယ်ရှိပြီး စွန့်စားရင်ခွန်ရတဲ့ ဘဝတစ်ခုကို အလုပ်အကိုင်တစ်ခုကနေ ဘယ်လိုတည်ဆောက်သွားရမလည်းဆိုတာကို ပြောပြထားပါတယ်။ chris ဟာ အသက်သုံးဆယ်ကျော်စမှာပဲ နိုင်ငံပေါင်း ၁၇၅ နိုင်ငံကျော်ကို ခရီးတွေသွားခဲ့ပြီးပါပြီ။ ဒါပေမယ့် သူ့မှာ ကျွန်တော်တို့လို အတည်တကျ အလုပ်တစ်ခုတောင် မရှိပါဘူး။ သူက သူ့ရဲ့ကိုယ်ပိုင်အတွေးတွေကို ဝင်ငွေရတဲ့အလုပ်တစ်ခုဖြစ်အောင် ပြောင်းလဲတတ်ပါတယ်။ စာဖတ်ပရိတ်သတ်တွေမှာလည်း ကိုယ်ပိုင်အမြင်တွေ ကိုယ်လုပ်ချင်တဲ့အလုပ်တွေ ရှိကြပေမယ့် ကျွန်တော်တို့ဟာ စွန့်စားပြီး မလုပ်ရဲကြပါဘူး။ သူများကုမ္ပဏီတွေမှာပဲ ဝန်ထမ်းဘဝနဲ့ပဲ ကျေနပ်ကြပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ရေးဖို့အတွက် chris ကိုယ်ပိုင်စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင် ၁၅၀၀ ကျော်ကို မေးမြန်းလေ့လာခဲ့ပါတယ်။ သူတို့တွေဟာ သူတို့ကိုယ်ပိုင် စီးပွားရေးကို ဒေါ်လာ ၁၀၀ ထက်နည်းတဲ့ ပမာဏလောက်နဲ့စတင်ခဲ့ကြပါတယ်။ မြန်မာငွေ တစ်သိန်းခွဲလောက်နဲ့စခဲ့တဲ့ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွေဟာ အခုဆိုရင်ဒေါ်လာသောင်းသိန်းချီတဲ့

အကြီးစားကိုယ်ပိုင်စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွေပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ထဲမှာဆိုရင် အရင်းအနှီးမရှိလို့ဆိုတဲ့ အကြောင်းပြချက်ဟာ ယုတ္တိမရှိဘူးဆိုတာပြပါလိမ့်မယ်။ စီးပွားရေးအမြင်ရှိပြီး တကယ်လုပ်ဆောင်ရဲတဲ့ သတ္တိရှိဖို့ပဲလိုတာပါ။ ပြီးတော့ ကိုယ်ပိုင်စီးပွားရေးတစ်ခုစလုပ်ဖို့ အဲ့လူဟာသာမန်ထက်တော်တော်နေစရာမလိုပါဘူးတဲ့။ MBA , accountant စသည်ဖြင့် ဘွဲ့တွေ ဘာတွေညာတွေ ရှိမနေကျပါဘူးတဲ့။ ကိုယ်ပိုင်စီးပွားရေးလုပ်ချင်တဲ့လူငယ်တွေ အထူးပဲ ဖတ်ရှုလေ့လာသင့်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ ကျွန်တော်တို့အိပ်မက်တွေ တကယ်ဖြစ်လာဖို့ ကျွန်တော်တို့ကိုယ်တိုင်လုပ်ရမှာပါ။ ကိုယ်ယုံကြည်ရာကို ရဲရဲဝင့်ဝင့်လုပ်ကြပါစို့....။

၂။ အင်တာဗျူးလို့လူ့ဝှက်ချက်များ

ဒီစာအုပ်လေးက Heather Salter ရဲ့ Interview Secrets ကို ဆရာ ဇော်ဝင်းကြူ (ပျဉ်းမနား) က ဘာသာပြန်တင်ဆက်ထားတာဖြစ်ပါတယ်။ ရေးသားပုံရှင်းလင်းပြီး အင်တာဗျူး မဖြေခင် အလုပ်ဘယ်လိုရွေးတာကအစ CV ဘယ်လိုရေးရမယ် အင်တာဗျူးမေးခွန်းတွေကို ဘယ်လိုဖြေရမယ် ကိုယ်အမူအရာဘယ်လိုရှိရမယ် စသည်ဖြင့် အသေးစိတ်ရှင်းလင်းပြေပြစ်စွာ ဖော်ပြထားပါတယ်။ ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံတွေဖြစ်သည့်အတွက် လက်တွေ့အရမ်းဆန်ပါတယ်။ အင်တာဗျူးဖြေရမယ့်သူတွေအတွက်တင်မကဘဲ မေးရမယ့် အလုပ်ရှင်တွေအတွက်လည်း အသုံးတည့်ပါလိမ့်မယ်။ Interview ဆိုတာ ဒီခေတ်ကြီးထဲမှာ ရှောင်ရှားလို့မရပါဘူး။

ကုမ္ပဏီသေးသေးလေးကအစ အကြီးကြီးတွေအထိ လူတွေစစ်ဆေးအကဲဖြတ်နေကျပါပြီ။ သင်ဟာ ကိုယ်ပိုင်စီးပွားရေးပဲလုပ်လုပ် ၊ ကုမ္ပဏီမှာပဲလုပ်လုပ် တစ်နေ့နေ့တစ်ချိန်မှာတော့ အင်တာဗျူးဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်တွေနှင့် မလွဲမသွေ တွေ့ရမှာဖြစ်တဲ့အတွက် အမြန်သာ ဖတ်ရှုပြင်ဆင်သင့်ပါပြီ။

ဒီစာအုပ်လေးရဲ့ထူးခြားချက်က အစကနေ အဆုံးဖတ်မှ နားလည်တာမျိုးမဟုတ်ဘဲ ကိုယ်လိုတဲ့အပိုင်းကို မာတိကာကနေ အဆင်သင့်ဖတ်လိုရပါတယ်။

အင်တာဗျူးမဖြေခင်ဘာတွေပြင်ဆင်ထားရမလည်း ၊ ဖြေမဲ့နေကျ ဘယ်လိုပြင်ဆင်သွားပြီး ဘယ်လိုနေထိုင်ပြောဆိုသင့်လည်း ၊ အင်တာဗျူးဖြေပြီးသွားရင်လည်း ဘယ်လိုဆက်ပြီး ညှိနှိုင်းသွားရမလည်း စသည်ဖြင့် လိုတဲ့အပိုင်းကို လိုသလို ဖတ်လိုရပါတယ်။ လွယ်လွယ်ကူကူဝယ်ယူလိုရသလို ဈေးနှုန်းလည်းသင့်ပါတယ်။ စာအုပ်အရွယ်အစားကလည်း ကျစ်ကျစ်လစ်လစ်ရှိတဲ့အတွက် အိတ်ဆောင်အနေနဲ့ထားလိုလည်းရပါတယ်။ အင်တာဗျူးမေးသူ ဖြေရမယ့်သူ နှစ်ဖက်စလုံးဘက်ကနေ ရေးသားတင်ပြထားတဲ့အတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလှည့်ကွက်တွေကိုလည်း သိရှိသွားပါလိမ့်မယ်။ နောက်ဆို အင်တာဗျူးတွေကို ကြောက်တော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

၃။ စီမံကိန်း စီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ အခြေခံအချက်များ (Fundamentals of Project Management)

ဒီစာအုပ်လေးကတော့ ထွက်ထားတာ မကြာသေးပါဘူး။ project management အကြောင်းကို မိမိဘာသာ လေ့လာသိကျွမ်းလိုသူတွေအတွက် ဆရာ အောင်ခင်ထွန်းက ရေးသားပြုစုထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနယ်ပယ်ထဲကို ပထမဆုံးစဝင်မယ့်သူတွေ စီမံကိန်းတစ်ခုခုမှာ တာဝန်ကျနေသူတွေ လုပ်ငန်းခွင်လည်ပတ်ပုံတွေ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းတွေကို နားလည်သိကျွမ်းဖို့အတွက် အကောင်းဆုံး ဥပမာပြပုံတွေ ရှင်းလင်းချက်တွေနဲ့ တစ်အုပ်လုံးမှာ ဗဟုသုတအပြည့်ပါဝင်နေတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ Project ဆိုင်ရာ ဗဟုသုတတွေအပြင် နိုင်ငံတကာအခေါ်အဝေါ်တွေကိုလည်း သိရှိနားလည်သွားပါလိမ့်မယ်။ စာရေးသားမှုပုံစံကလည်း academic ဆန်ပြီး ဖတ်ရတာ လေးလေးပင်ပင်ရှိပါတယ်။ အခန်းခွဲထားပုံကလည်း project မစခင် ကနေ project ပြီးတဲ့အထိ သူ့အဆင့်လေးတိုင်း သွားထားတာဖြစ်တဲ့အတွက် အဆင်ပြေချောမွေ့ပါတယ်။ အဓိကကတော့ ကိုယ်သိချင်ရင် သိချင်တဲ့အပိုင်းကို အလွယ်တကူ ရှာရလွယ်အောင် ခေါင်းစဉ်သေးသေးလေးတွေ အများကြီးနဲ့ အသေးစိတ်ရှင်းလင်းထားတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ တစ်အုပ်လုံးမဖတ်နိုင်ရင်တောင် ကိုယ်သိချင်တဲ့အကြောင်းအရာခေါင်းစဉ်တစ်ခုကို အလွယ်တကူ တွေ့နိုင်ပါတယ်။

- ကဲ...စာဖတ်တဲ့သူနှင့် မဖတ်တဲ့သူ ဘာတွေကွာလဲဆိုတာအထူးတလည်ပြောစရာမလိုသလိုဘဲ စာဖတ်တဲ့သူအချင်းချင်းကြားမှာလည်း ဖတ်တဲ့စာအုပ်နှင့် ဖတ်ပုံဖတ်နည်းပေါ်မူတည်ပြီးလည်း ထပ်ပြီးကွာသွားပါတယ် ...အဲ့တော့ချုပ်လိုက်မယ်ဆိုရင် စာအမြဲတမ်းကြီးဖတ်နေဖို့ဆိုတာထက် ဖတ်သင့်ဖတ်ထိုက်တဲ့စာအုပ်တွေဖတ်ထားမိဖို့က ပိုအရေးကြီးပါတယ် အဲ့ဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့ Live The Dream Media ကနေ ဖတ်ထိုက်တဲ့စာအုပ်အချို့ကို တင်ပြလိုက်ပါတယ်။
- ဒီတစ်ခါမှာတော့ မနေ့တနေ့ကမှ စာမေးပွဲဖြေပြီးထားကြတဲ့ တနိုင်ငံလုံးက တက္ကသိုလ်ကျောင်းသားတွေအတွက်ရော ဆယ်တန်းပြီးထားတဲ့ ညီလေး ညီမလေးတွေအတွက်ရော နွေရာသီ အားလပ်ရက်မှာ ဖတ်လိုက် ဖတ်နိုင်ဖို့အတွက် ဖတ်ချင်စရာလည်းကောင်းပြီး အသိပညာလည်းကြွယ်ဝစေနိုင်မည့် စာအုပ်သုံးအုပ်ကို ရွေးချယ်ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။
- ၁။ ငပျင်းဂူရှု၏ ပျင်းရိခြင်းအနုပညာ
- ဒါကတော့ စာရေးဆရာ Laurence Shorter ရဲ့ (The Lazy Guru's Guide to Life: A mindful approach to Achieving more by Doing Less) ဆိုတဲ့စာအုပ်ကို ဆရာနိုင်သစ်က ဘာသာပြန်ဆိုထားတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကတော့ တခြားစာအုပ်တွေလို ဘယ်လိုကြိုးစားရမယ် ဘယ်လိုအသည်းအသန်လုပ်ရမယ်ဆိုပြီး ပြောပြတာထက်ဘယ်လိုနည်းနည်းလုပ်ပြီး များများအောင်မြင်နိုင်မလည်းဆိုတာ ဖောက်ထွက်ပြီးစဉ်းစားတတ်ကျတဲ့ ပျင်းတတ်တဲ့သူတွေရဲ့ နည်းလမ်းပျူဟာတွေကို စာဖတ်သူမပျင်းရအောင် ပုံလေးတွေ စာလေးတွေနဲ့ထိထိမိမိ ပြောပြထားတဲ့ စာအုပ်တွေပဲဖြစ်ပါတယ်။ နိုင်ငံတကာ စာဖတ်ပရိတ်သတ်တွေရဲ့ recommendations လည်း

အများအပြားရထားပါတယ်။ စနစ်တကျ နဲ့ အကျိုးရှိရှိပျင်းတတ်ဖို့ ရှင်းပြထားတာဖြစ်ပါတယ်။
 အလုပ်တွေအရမ်းများပြီး နားချိန်မရှိအောင် ပင်ပန်းပန်းလှုပ်နေရတာမျိုး ၊
 လုပ်ငန်းခွင်ပြဿနာမျိုးစုံကြောင့် သတ်သေချင်လောက်အောင် စိတ်ညစ်နေကြရတာမျိုးကို
 ငပျင်းတစ်ယောက်အနေနဲ့နေကြည့်ရင်း ဘယ်လို ထိုးဖောက်တွေးခေါ် ပြီး
 လွယ်လွယ်ကူကူဖြေရှင်းလိုရမလည်းဆိုတာကို လက်တွေ့ကျတဲ့နည်းလမ်းတွေနဲ့
 ဖော်ပြထားတာဖြစ်တဲ့အတွက် ဖတ်ကြည့်သင့်ပါတယ်။ ဖတ်ရတာလည်း ပျော်စရာကောင်းပါတယ်။

• ၂။ Change Management Leadership (ပြောင်းလဲတိုးတက်သော စီမံခန့်ခွဲလုပ်ဆောင်မှု)

- ဆရာ ဇင်ဖြိုးပိုင်(MESI) က ဒီစာအုပ်လေးထဲမှာ leadership and Management ကို အပိုင်း ၇ ပိုင်းခွဲပြီး ရှင်းပြထားပါတယ်။ နေရာ ရာထူး မတူတာနှင့်အမျှ ကိုယ်တာဝန်ယူရတဲ့အပိုင်း ကိုယ်စီမံခန့်ခွဲရတဲ့အပိုင်းတွေက ကွဲပြားလာမှာပါ။ ကိုယ်က အခုမှ အလုပ်တစ်ခုစရာမှာလား ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်ဟာ နိုင်ငံတော်အဆင့်စီမံခန့်ခွဲနေရတာလား ...စသည်ဖြင့် ခေါင်းဆောင်မှုအဆင့် တွေကို အချက်အလက်ကျကျ ပြောပြထားပါတယ်။ အဆင့်တိုင်းကို အောင်အောင်မြင်မြင် ဘယ်လိုစီမံခန့်ခွဲရမယ်ဆိုတာလည်း အသေးစိတ် အင်တာဗျူးများ အချက်အလက်များနှင့်ဖော်ပြထားပါတယ်။
 သင်ဟာ ဘယ်အဆင့်အတွက် ပြင်ဆင်နေတာလည်းဆိုတာ ရှာကြည့်ပြီး အမြန်ဆုံး တက်လှမ်းနိုင်ချင်ရင်တော့ ဒီစာအုပ်လေးကို ဖတ်ရှုလေ့လာဖို့ အကြံပြုပါရစေ...။ Self-Leadership Level, Job Leadership Level, Staff Leadership Level, Business Leadership Level, Country Leadership level..စသည်ဖြင့် ခေါင်းဆောင်မှု အဆင့် ၅ ခုကို အသေးစိတ်ဖော်ပြထားပါတယ်။

• ၃။ သင်သေသွားသော် ဘယ်သူငိုမလဲ

- တကယ်တော့ ဒီစာအုပ်လေးက ကနေဒီယန်စာရေးဆရာ Robin Sharma ရေးသားထားတဲ့ Who Will Cry When You Die ဆိုတဲ့ကမ္ဘာကျော်စာအုပ်လေးကို ဆရာ အောင်မြတ်က မြန်မာပြန်ဆို ရေးသားထားတာပါ။ ဒီစာအုပ်လေးကို နိုင်ငံတကာမှာတော့ စာဖတ်သူတွေက ကိုယ့်ရဲ့ personal life coach လို့ကို သဘောထားပြီး ဖတ်ရှုကြပါတယ်။ စာအုပ်လေးက ဝတ္ထုဇာတ်လမ်းပုံစံမျိုးရေးထားတာမဟုတ်ဘဲ ဘဝကြုံတွေ့ရမယ့် ပြဿနာ ၁၀၁ ခုကို ဖြေရှင်းနည်း ၁၀၁ နည်း အနေနဲ့ အခန်း ၁၀၁ ခန်းဖွဲ့ပြီး ရေးသားထားတာပါ။ စာအုပ်က အထူးကြီးမဟုတ်ပါဘူး။ တကယ်ကို ကျစ်ကျစ်ပါးပါးလေးပါ။ ဒီစာအုပ်လေးက ပြဿနာတွေကြားမှာ နေပျော်ဖို့ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ ကိုယ့်ရဲ့ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကောင်းလာအောင် နေထိုင်တတ်ဖို့ ဘဝနေထိုင်နည်း မှန်ကန်အဓိပ္ပာပြည့်ဝစေဖို့ နည်းလမ်း ၁၀၁ မျိုးကို ဖော်ပြထားတာပါ။ စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့ အခါမျိုးတွေမှာ ဖတ်ရင် တကယ်ကို ဘဝကို အကောင်းမြင်လာတတ်ပြီး ပြန်ပြီး နာလန်ထူလာအောင် ပျော်ရွှင်လာအောင် ပြုပြင်ပေးနိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။

- လူကြီးလူငယ်မရွေး ဖတ်ကိုဖတ်ရမယ့် စာအုပ်ထဲမှာ ပါပါတယ်။ အမြန်သာ ရှာပြီး ဝယ်ဖတ်ကျပေတော့...။
- တစ်ချို့သူတွေ ဖူးပါတယ်.. ကျောင်းတွေတက် ဘွဲ့တွေရပြီး အလုပ်အကိုင်တွေနဲ့ဖြစ်နေလည်း အတွေးအခေါ်တွေ၊ အယူအဆတွေက ကလေးသာသာပဲရှိနေတုန်းပါ။ ကလေးဆန်တဲ့ လူတွေနဲ့ နေရတာ အဆင်မပြေလှဘူး..ဆိုတဲ့စကားကိုလည်း ကိုယ်ကိုတိုင်မပြောရင်တောင် ပတ်ဝန်းကျင်မှာတော့ ကြားဖူးကြမယ်ထင်ပါတယ်။ ဒီတော့ ကလေး ဆန်ခြင်းဆိုတာဘာလဲ..? ဘယ်လို အပြောအဆို၊ အပြုအမူ၊ စိတ်နေစိတ်ထားတွေက ကလေးဆန်စေတာလဲ?
- ကိုယ့်အတွက်လည်းအဆင်မပြေ၊ ကိုယ်နဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရတဲ့သူတွေအတွက်လည်း အဆင်မပြေ ဖြစ်တဲ့ ကလေးဆန်ခြင်း ကို ပြောင်းလဲရအောင်ပါ။ ရင့်ကျက်တည်ငြိမ်တဲ့သူတစ်ယောက်လို ပြုမူကျင့်ကြံဖို့ အောက်က အကြံပြုချက်လေးတွေကို ဖတ်ကြည့်ပြီး ပြန်လည်အသုံးပြုလိုက်ပါနော်.....

• ၁။ အေးချမ်းစေမယ့် ရောင့်ရဲမှု

- သူ့အိုးနဲ့သူ့ဆန် ဆိုတဲ့စကားကို ကြားဖူးကြပေမယ့် ကောင်းကောင်းအသုံးမချတတ်တဲ့အရေအတွက်က နည်းတယ်လို့ထင်မိပါတယ်.. ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ လိုချင်တာမရလို့စိတ်ကောက်တဲ့လူတွေများလို့ပါ။ စိတ်ကောက်တယ်ဆိုတာကတော့ လက်ရှိဘဝနဲ့လက်ရှိအခြေအနေ ကျေနပ်မှုမရှိတာကို ရည်ညွှန်းလိုပါတယ်။ ကိုယ့်ဘဝနဲ့ထိုက်တန်တဲ့လောဘတရားထားတာက အပြစ်မဟုတ်ပေမယ့် ကိုယ်နဲ့ မကိုက်တဲ့ Level ကို ရည်မှန်းပြီး မရလို့ ပူလောင်နေတာကတော့ ပူချင်လို့ လက်ကိုမီးရှို့တာနဲ့အတူတူပါပဲ.. သူ့အိုးနဲ့သူ့ဆန် ကိုက်ဖို့လိုပါတယ်။ လောဘရှိဖို့လိုအပ်ပေမယ့် နည်းဖို့လိုပါတယ်။ ကိုယ့်ဘဝကို ကျေနပ်နေတတ်ခြင်းက ပျော်စရာတစ်မျိုးပါပဲ..ရောင့်ရဲတတ်ခြင်းကလည်း ရင့်ကျက်တည်ငြိမ်မှုတစ်မျိုးပါပဲ။ ကဲပျော်စရာရှိနေရဲ့သားနဲ့ လက်လှမ်းမမှီတဲ့အရာတွေကိုမရလို့ ပူလောင်မနေနဲ့နော်...

• ၂။ ဝေဝါးမှုကို လျှော့

- လိုချင်တာတွေများတဲ့လောကမှာ ဆုံးဖြတ်ရတာခက်ပါတယ်။ အခွင့်အရေးသာရှိရင် ဟင်းနှစ်မျိုးသုံးမျိုးလောက်ကို စားချင်တဲ့ သူတွေဆိုတော့ တစ်ခုခု လိုချင်တဲ့အခါ လုပ်ချင်လာတဲ့အခါ လုပ်ချင်တာ ဖြစ်ချင်တာများပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို ဝေဝါးသွားရတာပေါ့.. မရင့်ကျက်သေးတဲ့ အရွယ်မှာတော့ လိုချင်တာဖြစ်ချင်တာများလို့ ဝေးဝါးနေဦးမှာပါ။ ဒါကြောင့် ဘာမျှဖြစ်မလာတဲ့ ဝေဝါးမှုတွေကို ကျော်လွန်နိုင်ဖို့ လိုချင်စိတ်ကိုလျှော့ချရပါမယ်.. လိုချင်တာထက် လိုအပ်တာကိုပါ ထည့်တွက်ရပါမယ်.. ဖြစ်ချင်တာထက်ဖြစ်သင့်တာကိုပါ ထည့်စဉ်းစားရပါမယ်.. ကဲ တည်ငြိမ်ရင့်ကျက်တဲ့သူတွေလို ပြတ်သားတဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ခိုင်ခိုင်ချလိုက်ကြစို့နော်.

• ၃။ Effort ပိုပါစေ..

- သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်က ပြောဖူးတယ် Idea ကပိုခက်လား Effort ကပိုခက်လားတဲ့... ဟုတ်ပါတယ် Idea တွေ၊ လုပ်ချင်တဲ့အိပ်မက်တွေက တွေးနိုင်ရင်တွေးနိုင်သလောက် ဆက်ဆံရတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်

ကျယ်ပြန့်ရင် ကျယ်ပြန့်သလောက် အများကြီးပေါ်ထွက်လာပါတယ်။ ထဲထဲဝင်ဝင်မရှိလှတဲ့ Ideas တွေ dreams တွေကို effort ထည့်ဖို့ကျတော့ ထဲထဲဝင်ဝင်လိုအပ်လာပါတယ်။ ဆိုလိုချင်တာက အောင်မြင်နိုင်မယ့် လမ်းကြောင်းတစ်ခုခု အလုပ်တစ်ခုခုကို မြင်နိုင်ပေမဲ့ တကယ်လျှောက်ကြည့်တဲ့အခါ၊ တကယ်လုပ်ကြည့်တဲ့အခါ တွေးမထားတဲ့အခက်အခဲတွေဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လိုလည်း တစ်ခုထဲကို တစ်စိုက်မတ်မတ်လုပ်ဆိုပြီး အောင်မြင်သူတွေက တိုက်တွန်းကြပါတယ်။ အိမ်မက်တွေအများကြီးမက်၊ တကယ်ကြိုးကြိုးစားစားမလုပ်ဆောင်ပဲ အခက်အခဲတွေတော့အရှုံးပေးပြီး လက်မြှောက်အလျော့ပေးလွယ်တာကြောင့် တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်မရှိပဲ ဟိုခုန်ဒီခုန် နဲ့လမ်းပျောက်ရတာပေါ့..ဖြစ်ချင်တဲ့ရည်မှန်းချက်တွေအတွက် အမှန်တကယ်အားစိုက်လုပ်ဆောင်ပါနော်.

• ၄။ သုံးသင့်တဲ့ အချိန်ဟူသည်

- ခုခေတ်လူငယ်တွေ အချိန်ကိုအကျိုးရှိရှိအသုံးမချတတ်ဘူး ဆိုတဲ့ဝေဖန်စကားတွေ အပ်ကြောင်းထပ်နေအောင် ကြားရမှပေါ့.. တစ်ခုခုလုပ်ဖို့ အချိန်က ကိုယ့်ကို မစောင့်ပေမယ့် ကိုယ်က တစ်ခုခု လုပ်ဖို့ အချိန်ကိုစောင့်နေတတ်တာကြောင့် အမြဲတမ်းအချိန်ပိုနေတတ်တာက ကိုယ်တွေရဲ့ Super Power ပေါ့။ အခုလို ဖျော်ဖြေရေးလုပ်ငန်းတွေ များလွန်းတဲ့ခေတ်မှာ ဖျော်ဖြေပေးမယ့်ပစ္စည်းတွေက ကိုယ့်ရဲ့လက်တစ်ကမ်းမှာပဲ ဆိုတော့ ဒါတွေနဲ့ပဲ ကျွန်တော်တို့ အချိန်ကုန်တတ်ပါတယ်. နောက်မှသိလိုက်ရတာက ကိုယ့်အတွက်အရေးကြီးတဲ့အရာတွေ၊ ကိုယ့်အတွက်အရေးကြီးတဲ့သူတွေအတွက် အချိန်ပေးဖို့မေ့နေတတ်တာပါပဲ.. ပျော်စရာပျက်စရာတွေနဲ့ပဲအချိန်ကုန်ပြီး ခုအသက်အရွယ်အထိ အချိန်ဆိုတဲ့ တန်ဖိုးအရှိဆုံးအရာကို သုံးဖြုန်းနေရင်တော့ ရင့်ကျက်တဲ့သူတစ်ယောက် မဟုတ်သေးပါဘူး.. မကောင်းမှန်သိရင် သည်အကျင့်ကိုစွန့်ပစ်လိုက်ပါ..

• ၅။ မှန်ကန်စွာ တုံ့ပြန်ကြပါ

- ကျွန်တော်ရဲ့နေ့စဉ် လှုပ်ရှားသွားလာနေရတဲ့နေရာမှာ တစ်ခုထက်မကတဲ့ အဆင်မပြေမှုတွေ စိတ်ရှုပ်စရာတွေကို ကြုံရတတ်ပါတယ်.. အဲ့လိုဖြစ်ရင် ထွက်ပြေးချင်စိတ်တွေ၊ ဒေါသစိတ်တွေ၊ မခံချင်စိတ်တွေကို ဘယ်လိုထိန်းချုပ်ရမှန်းမသိတာကြောင့် အပြောအဆို လုပ်ရပ် အတွေးအခေါ်တွေက မှားယွင်းသွားတတ်ကြတတ်ပါတယ်... မှားပြီးတော့မှပဲ ဪ...ငါတော့မှားသွားပြီဆိုတဲ့အတွေးဝင်လာပြီး အချိန်တွေနောက်ပြန်လှည့်ချင်ကြတယ်။ စိတ်ရှုပ်စရာတွေရှိရင် ထွက်ပေါက်ရှာတဲ့နည်းလမ်းအမှားတွေက Communication Skill, Personal Development, Interpersonal Skill ကို ထိခိုက်နိုင်တာကြောင့် စိတ်ရှုပ်စရာကြုံတဲ့အခါ အကောင်းဆုံးတုံ့ပြန်နိုင်ဖို့က အရေးကြီးလှပါတယ်. တစ်ခုခုအဆင်မပြေတဲ့အခါ စိတ်ရှုပ်လာရတဲ့အခါ ဘာကြောင့်ဖြစ်လာရလဲဆိုတာကို ပြန်တွေးပြီး ငြိမ်ငြိမ်သက်သက်လေးအဖြေရှာရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဖြစ်ရတဲ့အကြောင်းအရင်းသိရင်တော့ ကိုယ့်ကိုကိုလည်းမထိခိုက်၊
သူများကိုလည်းမထိခိုက်စေတဲ့နည်းလမ်းတွေနဲ့ တုံ့ပြန်နိုင်ရင်တော့ အကောင်းဆုံးပေါ့ဗျာ..

• ၆။ လက်ခံမှုအတိုင်းအတာ

- ငါမှငါဟေ့ ဆိုတာတွေကို ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်တွေမှာတွေ့နေရမယ့် အချိန်ဖြစ်တဲ့အလျှောက် လက်ခံတတ်ခြင်းအနုပညာကို လူတိုင်းမလုပ်နိုင်ဘူးဆိုတာ သိကြမယ်ထင်ပါတယ်။ ငါ့အတွေးပဲ မှန်တယ်။ ငါနေထိုင်တဲ့ပုံစံက အကောင်းဆုံးဆိုပြီး လူတကာကို judge လုပ်တာ၊ ကိုယ့်ပေတံနဲ့ကိုယ်တိုင်းတတ်နေသေးသ၍ဆိုရင်တော့ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်မှာ အဆင်ပြေဖို့ အင်အားသုံးပြီး ကြိုးစားနေရပါလိမ့်မယ်။ ပညာရှိတွေကတော့ လူပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဖြစ်ပျက်အားလုံးကို လက်ခံတတ်ခြင်းက ကိုယ်တိုင်းတာတဲ့စံနှုန်းနဲ့ပဲတိုက်ရိုက်အချိုးကျတယ်ဆိုပါတယ်။ တစ်ဖက်သားကို ဘယ်လောက်အထိလက်ခံနိုင်လဲဆိုတဲ့အပေါ်မူတည်ပြီး Relationship တွေခိုင်မာကြပါတယ်..ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေနဲ့ အဆင်ပြေကြပါတယ်။ အားလုံးကို လက်မခံတတ်ရင်တောင်မှ လက်ခံသင့်တဲ့အရာတွေကိုတော့ နည်းလမ်းကျကျ အတွေးအခေါ် မြင့်မြင့်ထားပြီးလက်ခံနိုင်မယ်ဆိုရင်တော့ လူတွေနဲ့ အဆင်ပြေပြီး မလိုအပ်တဲ့ စိတ်အနှောင့်အယှက်မဖြစ်တော့ဘူးပေါ့.. ရင်ကျက်တည်ငြိမ်တဲ့ လူတစ်ယောက်ပီပီ လက်ခံနိုင်ခြင်းတွေ တိုးပွားနိုင်ပါစေနော်.

• ၇။ Ethics နားလည်ပါ

- လူရယ်လို့ ဖြစ်လာရင် လူ့ကျင့်ဝတ်တွေအတိုင်းအသက်ရှင်နိုင်ဖို့ဆိုတာ အရေးကြီးလှတဲ့အရာဖြစ်ပါတယ်။ နေထိုင်တဲ့ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကျင့်ကြံရမယ့်ကျင့်ဝတ်၊ အလုပ်ခွင်တွေမှာ မှာ ကျင့်ကြံရမယ့်ကျင့်ဝတ်၊ မိမိရဲ့ရာထူးရာခံ ဂုဏ်အလိုက်ကျင့်ကြံရမယ့်အရာတွေက များစွာရှိပါတယ်။ ဒါတွေကိုအမှုမဲ့အမှတ်မဲ့နေပြီး အကျင့်ပျက်ခြစားသူတွေက ကိုယ်ကိုယ်တိုင်တောင်ပါဝင်နေပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ စည်းကမ်းချိုးဖောက်မှုတွေက ကိုယ့်ရဲ့အသက်အရွယ်မှာရှိသင့်တဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ဂုဏ်ကို ထိခိုက်စေပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့မရင့်ကျက်မှု၊ လူကြီးလူကောင်းမဆန်မှုတွေကို ဖော်ပြနေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ဖြစ်တည်နေတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းရဲ့ကျင့်ဝတ်အားလုံးကို နားလည်လိုက်နာနိုင်မှ ရင့်ကျက်တည်ငြိမ်သူတစ်ယောက်လို့ခေါ်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

• ၈။ ချိုမြိန်သော ဝေမျှမှု

- Sharing is Caring ဆိုတာကို သိကြမယ်ထင်ပါတယ်. တစ်ဖက်သူအတွက်အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေဖို့ ဝေမျှတတ်ခြင်းက လူတွေဆီကနေ ပီတိတွေ ကျေးဇူးတင်မှုတွေရရှိတဲ့အတွက် ကိုယ့်အတွက် တိုင်းတာလို့မရတဲ့ အမြတ်တွေဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ဖက်နှစ်နာမှုတွေကို ဂရုမစိုက်ပဲ ကိုယ့်အမြတ်ပဲ ကြည့်တတ်တဲ့ သူတွေ သို့မဟုတ် တွန့်တိုဖက်တွယ်တတ်တဲ့သူတွေ ချုံပြောရရင် ဒီလိုဝေမျှမှုကို လူတိုင်းမလုပ်နိုင်တာတော့သေချာပါတယ်...ဒါပေမဲ့ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်

အကျိုးအမြတ်ကြည့်တတ်တဲ့လူတွေဝေမျှခြင်းကို လုပ်ပါတယ်... ကလေးမဆန်တဲ့ လူကြီးလူကောင်းတွေက ဝေမျှခြင်းကို ချုံမြိန်တဲ့အရသာတစ်ခုလို ခံခံမင်မင်လုပ်ဆောင်ပါတယ်။ ကဲ ကိုယ်မှာရှိတဲ့ ပညာတွေ၊ အတွေ့အကြုံတွေ၊ ပိုင်ဆိုင်မှုတွေကို ပတ်ဝန်းကျင်အတွက် ဝေမျှသင့်သလောက် ဝေမျှနိုင်ကြပါစေနော်.. ကဲ အခုချက်ချင်းပဲ သည်စာကိုဖတ်ရတာ ဘဝင်ကျတယ်ဆိုရင် လိုအပ်တဲ့သူတွေဆီ Share ပေးနိုင်ပါတယ်

- အိမ်မှာ မိဘတွေနဲ့ ကတောက်ကဆ ဖြစ်ဖူးသူတွေ ရှိကြပါသလားခင်ဗျာ။ မိဘပြောတာကတစ်မျိုး၊ ကိုယ်လိုချင်တာတစ်မျိုး၊ ကိုယ်ပြောတာ မိဘက နားမလည်နိုင်၊ မိဘပြောတာ ကိုယ်လက်မခံနိုင်နဲ့ လူငယ် လူကြီးအကြား ပြဿနာတွေကတော့ မပြီးနိုင် မစီးနိုင်ပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့ လူငယ်တွေ အနေနဲ့လည်း Generation gap ကွာဟမှုတွေ ရှိနေတဲ့အခါ ခုခေတ်ကို နားမလည်ဘူး၊ ခေတ်မမီဘူး ဆိုပြီး လူကြီးတွေကို တွေးထင်တတ်ကြတာတွေ ရှိပါတယ်။ တစ်ခါတစ်လေ မှန်ကောင်း မှန်နိုင်ပေမယ့် ကျွန်တော်တို့ လူငယ်တွေ မှားကြတဲ့အချိန်ကလည်း အများကြီးပါပဲ။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ လူကြီးတွေကလည်း လူကြီး ဖြစ်တဲ့အလျောက် လူငယ်တွေမှာ မရှိတဲ့ အတွေးအခေါ်၊ ဗဟုသုတ၊ အတွေ့အကြုံတွေ ရှိကြသလို လူငယ်တွေမှာလည်း ခေတ်သစ်နည်းပညာ ဗဟုသုတတွေ၊ ပွင့်လင်းတဲ့ အတွေးအခေါ်တွေ ပိုင်ဆိုင်ထားကြလို့ပါပဲ။ ဒါဆိုရင် လူကြီးနဲ့ လူငယ်အကြား ဘယ်လိုနေရာတွေမှာ ဘယ်လို ကွာခြားချက်တွေ ရှိကြတယ်ဆိုတာ ကြည့်ကြည့် လိုက်ရအောင်။ ဒီနေရာမှာ ဘယ်သူက ပိုတော်တယ် ဆိုတာထက် လူကြီးတွေနဲ့ လူငယ်တွေရဲ့ ကိုယ်ပိုင် အားသာချက် အလိုက် အတူတူပေါင်းစည်းလက်တွဲနိုင်ဖို့ကို ရည်ရွယ်ပါတယ်နော်။

၁. စဉ်းစားတွေးခေါ်မှု

- လူကြီးတွေက ကိစ္စတစ်ခုခုဆို သေချာ အလေးအနက်ထား စဉ်းစားသလို ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ အကျိုးဆက်၊ ရလာမယ့် အကျိုးအမြတ်တွေ၊ ဆုံးရှုံးနိုင်ခြေ ဘယ်လောက်ရှိလဲ ဆိုတာတွေအထိ ချင့်ချိန်တတ်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် သူတို့တွေက ပိုပြီး စေ့စပ်တိကျတတ်ကြသလို အမှားလည်း ပိုနည်းကြတာပါ။ ဒါပေမယ့် တစ်ခါတစ်လေ စဉ်းစားလွန်းတာကြောင့် မကုန်သင့်ဘဲ အချိန်ကုန်လွန်းတာတွေ၊ အခွင့်အရေး လက်လွှတ်သွားတာတွေလည်း ဖြစ်တတ်ပြန်ပါတယ်။ လူငယ်တွေကတော့ စိတ်မြန်လက်မြန် ရှိကြတဲ့အလျောက် များသောအားဖြင့် သိပ်ရှည်ရှည်ဝေးဝေး စဉ်းစား မနေဘဲ မြန်မြန်ဆုံးဖြတ်လိုက်ကြတာ များပါတယ်။ အဲ့တော့ တစ်ခါတစ်လေ မီးပုံတိုးမိတဲ့ အချိန်တွေ ရှိသလို အံဝင်ခွင်ကျ ဖြစ်သွားတာတွေလည်း ရှိပြန်ပါတယ်။ ပြောရရင်တော့ တွက်ချက်တာတွေ သိပ်မများတာမို့ အမှားတွေ ပိုများများ လုပ်မိ တတ်ကြတာပေါ့။ ဒါပေမယ့်လည်း ဒီအမှားတွေကနေ သင်ယူရင်း လူငယ်တွေဆိုတာ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုပိုင်းမှာ ရင့်ကျက်လာသလို တဖြည်းဖြည်း လူကြီးတစ်ယောက်အဖြစ် အသွင်ပြောင်းလာကြရတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

၂. ဘဝအတွေ့အကြုံ

- ဒီတစ်ချက်မှာတော့ လူကြီးတွေ အားသာသွားတယ် ဆိုရမှာပါ။ တစ်ချို့လူငယ်လေးနဲ့ အများကြီး တွေ့ကြုံပြီး အရမ်း ရင့်ကျက်သူတွေ ရှိပေမယ့် များသောအားဖြင့် လူကြီးတွေက မှားခဲ့ဖူးတဲ့အချိန်တွေ၊

ကြုံတွေ့ခဲ့ရတာတွေ၊ ဖြတ်သန်း ခဲ့ရတာတွေ ပိုများတတ်တာမို့ သူတို့အနေနဲ့ လူတွေအကြောင်း ကောင်းကောင်းသိလာတယ်။ ဘဝဆိုတာကို ပိုနားလည် လာတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ လူငယ်တွေ တစ်ချိန်က သူတို့လို မမှားအောင် ဟိုဟာမလုပ်နဲ့ ဘာဖြစ်တတ်တယ်၊ ဒီဟာ မလုပ်နဲ့ ဘာဖြစ်လိမ့်မယ် ဆိုပြီး သတိပေးတတ်ကြတာပေါ့။ ကိစ္စတိုင်းက အမြဲတမ်း တူညီနေတာ မဟုတ်တဲ့အတွက် တစ်ခါတစ်လေ မှားတဲ့အချိန်တွေ၊ ပိုမိုသွားတာတွေ ရှိတတ်ပေမယ့်လည်း လူကြီးတွေရဲ့သတိပေးစကား၊ ဘဝ အတွေ့အကြုံတွေကို လေးစားဖို့ လိုပါတယ်။ သူတို့ရဲ့အတွေ့အကြုံကနေ သတိပေးတာတွေ၊ အကြံပေးတာတွေကိုသာ ဂရုပြုပြီး စဉ်းစားချင့်ချိန်ကြည့်မယ်ဆိုရင် လူငယ်တွေအတွက် အထောက်အကူ အများကြီး ဖြစ်စေနိုင်မှာပါ။

• ၃. စိန်ခေါ်မှုအသစ်

- အပြောင်းအလဲတွေနဲ့ ပက်သက်လာရင်တော့ ယေဘုယျအားဖြင့် လူကြီးတွေထက် လူငယ်တွေက လက်ခံနိုင်စွမ်း ပိုမြင့်ပါတယ်။ လူကြီးတွေကတော့ ပြောင်းလဲမှုအသစ်တွေထက်စာရင် သမားရိုးကျနည်းလမ်းတွေကိုပဲ လက်ကိုင် ထားတတ်ကြတာမို့ အိမ်မှာ လူကြီးတွေဆူရင် ဓာတ်ပြားဟောင်းကြီး ဖွင့်နေပြန်ပြီလို့ လူငယ်တွေ ညည်းကြရတဲ့ အကြောင်းအရင်းပါပဲ။ လူကြီးတွေအတွက် စိန်ခေါ်မှု အသစ်တွေရင်ဆိုင်တာမျိုး၊ ပြောင်းလဲမှု အသစ်တွေ လက်ခံတာမျိုး၊ စွန့်စားတာမျိုးတွေထက် ရှေးရိုး ရှေးနည်းကိုသာ ပိုမိုခိုင်မာတတ်ကြတာမို့ တီထွင်ဆန်းသစ်မှုပိုင်းနဲ့ ဆိုရင် လူငယ်တွေက အများကြီး သာလွန်နေရတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အပြောင်းအလဲတွေ စိန်ခေါ်မှုတွေမှာဆိုရင် လူကြီးတွေနဲ့က အမြင်တွေ ကွဲပြားနေမှာမို့ လူငယ်တွေအနေနဲ့ နားလည်မှုထားတတ်ဖို့ လိုပါတယ်နော်။

• ၄. စိတ်ခံစားချက်

- ကျွန်တော်တို့ လူငယ်တွေဟာ စိတ်ခံစားချက် အင်မတန် နုနယ်လွန်းကြသူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ချို့ ရင့်ကျက်သူတွေက လွဲရင် တစ်ခုခုဆို စိတ်ထိခိုက်ဖို့ အရမ်းကို လွယ်ကူတယ်၊ လွယ်လွယ် စိတ်ဓာတ်ကျတတ်တယ်၊ စိတ်အားငယ်တယ်၊ ဝမ်းနည်းတတ်တယ်၊ ကြိတ်ငိုတတ်တယ်၊ ဒေါသထွက်လွယ်တယ် ဒီလိုနဲ့ ထိခိုက်လွယ်ပြီး အပြောင်းအလဲများတဲ့ စိတ်ခံစားချက် ပိုင်ရှင်လေးတွေဟာ ကျွန်တော်တို့ လူငယ်တွေပါပဲ။ ဒါပေမယ့် လူကြီးတွေကတော့ ဘဝအတွေ့အကြုံများပြီး ရင့်ကျက်သူတွေ ဖြစ်ကြတဲ့အလျောက် စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာကြသလို ခံစားချက် ထိန်းချုပ်မှုဆိုင်ရာမှာလည်း ကျွန်တော်တို့ထက် အများကြီး သာပါတယ်။ စိတ်ရှိတိုင်း ပြုမူတုံ့ပြန်ဖို့ထက် အခြေအနေအလိုက် ပညာသဘောနဲ့ ဆင်ခြင်တတ်ကြတာမို့ စိတ်ခံစားချက်ပိုင်းနဲ့ ပက်သက်လာရင်တော့ စိတ်လိုက်မာန်ပါ မလုပ်မိဖို့အတွက် လူကြီးတွေဆီကနေ ကျွန်တော်တို့တွေ တော်တော်လေး သင်ယူရဦးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

• ၅. အမှန်တကယ်အရေးကြီးတဲ့အရာ

- ကျွန်တော်တို့လူငယ်ဘဝမှာ အရေးပါတဲ့ အရာတွေ အများကြီး ရှိနေတတ်ပါတယ် လွတ်လပ်မှု၊ ပျော်ရွှင်မှု၊ ပိုက်ဆံ၊ သူငယ်ချင်း၊ ဝါသနာ အဲလိုမျိုးတွေပေါ့။ တစ်ခါတစ်လေ ကျွန်တော်တို့ ဖြစ်တတ်ကြတာတစ်ခုက လူငယ်ပီပီ စိတ်အလို ပိုလိုက်မိတတ်ကြတာမို့ တကယ့်တကယ် အရေးကြီးတဲ့အရာ၊ လုပ်သင့်တဲ့ အရာတွေကို ကျွန်တော်တို့ မေ့သွားတတ် ပါတယ်။ ဥပမာ ပြောရရင် သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ လွတ်လွတ်လပ်လပ် လျှောက်သွားရတာ၊ အချိန်ဖြုန်းရတာကို ခုံမင် နှစ်သက်တာမို့လို့ မိသားစုကို အချိန်ပေးဖို့ ဂရုစိုက်ဖို့ မေ့သွားမိတာမျိုးတွေပေါ့။ ပြီးမှ တစ်ချို့တွေ ပြောတတ်ကြတာ ရှိပါတယ် ငယ်တုန်းက သိပ်အလေးမထားခဲ့တဲ့ အရာတွေကို အသက်ကြီးလာမှ တန်ဖိုးထားရကောင်းမှန်း နားလည်လာတယ် ဆိုတာမျိုးတွေပေါ့။ လူကြီးဖြစ်လာတော့ ဘဝမှာ ဘယ်အရာက အမှန်တကယ် အရေးကြီးတာလဲ၊ ဘယ်အရာကို တကယ်လုပ်သင့်တာလဲ ဆိုတာ သေချာနားလည်လာကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် တစ်ခါတစ်လေ လူကြီးတွေ ဆုံးမတဲ့အခါ အရေးမပါဘူးချည်း တွေးမနေဘဲ သူတို့ပြောတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို သေချာနားလည်အောင် စဉ်းစားကြည့် သင့်ပါတယ်နော်။

• ၆. လိုက်လျောညီထွေဖြစ်မှု

- ကိုယ်နေနေကျ နေရာမှာတော့ လူတိုင်းက နေသားတကျနဲ့ အဆင်ပြေကြပေမယ့် နေရာအသစ်တစ်ခုခု ဒါမှမဟုတ် လူသစ်တွေနဲ့ ကြုံရတဲ့ အချိန်မျိုးတွေဆိုရင် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အကျင့်စရိုက်အလိုက် လိုက်လျောညီထွေ ဖြစ်နိုင်တဲ့ အတိုင်းအတာချင်း ကွာခြားကြတယ် ဆိုပေမယ့် ယေဘုယျအားဖြင့် ပြောရရင်တော့ လူကြီးတွေနဲ့ ယှဉ်လိုက်ရင် လူငယ်တွေက လိုက်လျောညီထွေ ပိုဖြစ်တတ်ကြပါတယ်။ ပြောင်းလဲမှုတွေကို ကြိုဆိုပြီး အသစ်အဆန်းတွေကို စိတ်ဝင်စားတဲ့အပြင် ပေါ့ပေါ့ပါးပါးနဲ့ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေတတ်ကြတာမို့ နေရာအသစ်တွေမှာ နေသားတကျ ဖြစ်ဖို့ လွယ်ကူတဲ့အပြင် လူသစ်တွေနဲ့လည်း ခင်မင်ရင်းနှီးဖို့ ပိုလွယ်ကူပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း လူငယ်တွေက ခဏလေးနဲ့ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းတွေ အများကြီး ဖွဲ့နိုင်တဲ့အချက်ပါ။ တစ်ချို့အချိန်တွေဆိုရင် နေရာဒေသအလိုက် တတ်နိုင်သလောက် လိုက်လျောညီထွေ ဖြစ်အောင် ကြိုးစားနိုင်ကြတာမို့ ဒီတစ်ချက်မှာတော့ လူငယ်တွေက လိုက်လျောညီထွေ ပိုဖြစ်တယ်လို့ ဆိုရမှာပါပဲ။

စိတ်ပညာရှင် ၁၁ မျိုးနှင့် ၄
င်းတို့၏လုပ်ဆောင်ချက်

The စိတ်ပညာရှင်အမျိုးအစားများ အဓိကကျသောအရာများမှာစမ်းသပ်ခြင်း၊ လက်တွေ့၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကုသသူများ၊ ဖွံ့ဖြိုးမှု၊ ပညာရေး၊ အာရုံကြောဆိုင်ရာစိတ်ပညာရှင်များ၊ အလုပ်သမား၊ လူမှုရေး၊ မူခင်းဆိုင်ရာ၊ အားကစားန

အကြောင်းအရာ:

- စိတ်ပညာရှင်အတန်းများနှင့် ၄ င်းတို့၏လုပ်ငန်းဆောင်တာများ
- 1- စမ်းသပ်စိတ်ပညာရှင်
- 2- လက်တွေ့စိတ်ပညာရှင်
- ၃
- 4- ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာစိတ်ပညာရှင်
- 5- ပညာရေးစိတ်ပညာရှင်
- 6- အာရုံကြောအထူးကုဆရာဝန်ကြီး
- 7- အဖွဲ့အစည်းနှင့်အလုပ်စိတ်ပညာရှင်
- 8- လူမှုစိတ်ပညာ
- 9- မူခင်းစိတ်ပညာရှင်
- 10- အားကစားစိတ်ပညာရှင်
- လိင်ပညာရှင်များ

The စိတ်ပညာရှင်အမျိုးအစားများ အဓိကကျသောအရာများမှာစမ်းသပ်ခြင်း၊ လက်တွေ့၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကုသသူများ၊ ဖွံ့ဖြိုးမှု၊ ပညာရေး၊ အာရုံကြောဆိုင်ရာစိတ်ပညာရှင်များ၊ အလုပ်သမား၊ လူမှုရေး၊ မူခင်းဆိုင်ရာ၊ အားကစားနှင့်လိင်ပညာရှင်များဖြစ်သည်။

စိတ်ပညာသည်စိတ်ပညာအဆင့်တွင်ဖြစ်ပေါ်သောဖြစ်စဉ်များနှင့်လူ့အပြုအမူများကိုလေ့လာရန်ရည်ရွယ်သောသိပ္ပံပညာတစ်ခုဖြစ်သည်။
ထို့ကြောင့်လူတို့၏စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖြစ်စဉ်များကိုဘဝနယ်ပယ်တွင်အသုံးပြုရုံတင်မကဘဲကျွန်ုပ်တို့ ဦးနှောက်ကိုမည်သည့်အလုပ်နှင့်မည်သည့်နေရာတွင်မဆိုလုပ်ကိုင်နေသည်။

ထို့ကြောင့်စိတ်ပညာရှင်သည်လက်တွေ့နယ်ပယ်ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်မရရှိနိုင်သဖြင့်စိတ်ပညာရှင်၏ဗဟုသုတသည်အလွန်အထောက်အကူပြုနိုင်သည့်အခြားနယ်ပယ်များနှင့်အခြေအနေများရှိနေသည်။

တက္ကသိုလ်လေ့ကျင့်ရေးကိုဖြတ်သန်းစဉ်စိတ်ပညာရှင်များသည်ခြေတွင်အခြေခံပညာပြီးဆုံးသည်နှင့်မည်သည့်အထူးအမျိုးအစားများကိုတီထွင်နိုင်မည်ကိုအသိပေးသည်။

တစ်ခါတစ်ရံတွင်စိတ်ပညာရှင်များသည်စိတ်ပညာအမျိုးအစားတစ်ခုတည်းကိုသာရည်ညွှန်းသည်မဟုတ်ဘဲကွဲပြားခြားနားသောအခြေအနေများနှင့်ကွဲပြားခြားနားသောလုပ်ဆောင်မှုများနှင့်သူတို့၏ဗဟုသုတကိုပေါင်းစပ်နိုင်သည်။

EASTERN HONEYS **Sexy Asian Women In Sydney Looking For Men Over 35**

TEXT HER→

သင်၌စိတ်ပညာ၌လူတို့၏နေ့စဉ်ဘဝများကိုကူညီရန်နည်းလမ်းများစွာရှိသည်။

အခြေအနေများအလွန်ကွဲပြားခြားနားခြင်းနှင့်ပရော်ဖက်ရှင်နယ်များကလုပ်ဆောင်သောဝင်ရောက်စွက်ဖက်မှုလုပ်ဆောင်ချက်တ ဦး တည်းကနေအခြားကွဲပြားခြားနားသည်။

အထက်ဖော်ပြပါအလုပ်အကိုင်သည်မည်မျှအထိပါ ဝ င်သည်ကိုသင့်အားပေးအပ်ရန်တည်ရှိနေသောစိတ်ပညာရှင် ၁၁ မျိုးစာရင်းကိုနောက်တစ်ခေါက်၌ကျွန်ုပ်ပြပါမည်။

စိတ်ပညာရှင်အတန်းများနှင့် ၎င်းတို့၏လုပ်ငန်းဆောင်တာများ

1- စမ်းသပ်စိတ်ပညာရှင်

စုံစမ်းစစ်ဆေးမှုအတွက်ရည်စူးထားသည့်စိတ်ပညာရှင်များသည်စိတ်ပညာသိပ္ပံကိုပိုမိုအသိပညာများထပ်မံဖြည့်စွက်ရန်အခွင့်အလမ်းစမ်းသပ်ချက်များပြုလုပ်ရန်အဓိကလုပ်ဆောင်ချက်ရှိသည်။

ဤစိတ်ပညာရှင်များကိုသုတေသနနှင့်သူတို့အလုပ်လုပ်သောအကြောင်းအရာများသည်လေ့ကျင့်သင်ကြားခြင်းခံရနိုင်သည်။

သို့ရာတွင်၎င်းသည်နယ်ပယ်တစ်ခုတွင်အထူးပြုပြီးနောက်၎င်းတို့ပိုမိုထူထောင်ထားသည့်ဗဟုသုတနှင့်အညီကိုက်ညီသည့်သုတေသနလုပ်ငန်းကိုလုပ်ဆောင်သောစိတ်ပညာရှင်တို့၏အမှုလည်းဖြစ်သည်။

EASTERN HONEYS **Sexy Asian Women In Sydney Looking For Men Over 35**

TEXT HER →

ယခင်စာပိုဒ်တွင်ပြောခဲ့သည့်အချက်သည်အရေးကြီးသည်။

အကြောင်းမှာစိတ်ပညာရှင်များစွာသည်သူတို့၏အချိန်အားလုံးကိုသုတေသနပြုရန်မရည်ရွယ်ဘဲအထူးပြုနယ်ပယ်တွင်လုပ်ငန်းများကိုလုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့်သုတေသနနှင့်လုံးဝမသက်ဆိုင်သောအခြားလုပ်ဆောင်မှုများပြုလုပ်ခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်သည်။

ဤကဲ့သို့သောပညာရှင်များသည်များသောအားဖြင့် R&D

သို့မဟုတ်တက္ကသိုလ်များတွင်သုတေသနပြုရန်ရည်ရွယ်သည့်စင်တာများတွင်အလုပ်လုပ်ကြသည်။

ထို့အပြင်ကုမ္ပဏီ၏ကိုယ်တိုင်နှင့်သက်ဆိုင်စေရန်အတွက်ရရှိသောအချက်အလက်နှင့်ရလဒ်များကိုအသုံးပြုရန်အတွက်ဤသုတေသနကိုငွေကြေးထောက်ပံ့နိုင်သောကုမ္ပဏီများရှိသည်။

2- လက်တွေ့စိတ်ပညာရှင်

Ads by **optAd360**

လက်တွေ့ဌာနခွဲကိုအပ်နှံထားသည့်ပညာရှင်များသည်လူနာတစ် ဦး
ခံစားနေရသည့်မတူကွဲပြားသည့်ရောဂါများကိုအကဲဖြတ်ခြင်းနှင့် ဝ
င်ရောက်စွက်ဖက်ခြင်း၏လုပ်ငန်းတာဝန်ရှိသည်။

EASTERN HONEYS **Sexy Asian Women In Sydney Looking For Men**
Over 35

TEXT HER →

ထိုသူအားရောဂါစစ်ဆေးရန်စစ်ဆေးမှုများနှင့်စမ်းသပ်မှုများကိုအသုံးပြုသည်။ ထို့အပြင် ၎င်းတို့သည်အစီရင်ခံစာများပြင်ဆင်ရန်နှင့်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရန်သူနှင့်ကုသမှုပြုလုပ်ရန်စွမ်းအားရှိသည်။

အလုပ်လုပ်သောရောဂါဗေဒများသောအားဖြင့် DSM

လက်စွဲတွင်ရောဂါလက္ခဏာများတိုးတက်စေရန်စိတ်ပညာတွင်အသုံးပြုသောလမ်းညွှန်တွင်ပါ ဝ င်သည်။

လက်တွေ့စိတ်ပညာအတွင်းတွင်စွဲခြင်း၊ အမူအကျင့်ဆိုင်ရာရောဂါများ၊

အစာစားခြင်းရောဂါများစသည့်အထူးပြုချက်များရှိနိုင်သည်။

မည်သည့်လက်တွေ့စိတ်ပညာရှင်မဆိုစိတ်ရောဂါကုသမှုအမျိုးမျိုးရှိသောလူနာများစွာကိုကုသနိုင်သည်မှာမှန်သော်လည်း၊

သတ်သတ်မှတ်မှတ်နယ်ပယ်တွင်အတွေ့အကြုံရှိသောကျွမ်းကျင်သူကိုအသုံးပြုပါကကုသမှုသည်ပိုမိုကောင်းမွန်လိမ့်မည်။

လက်တွေ့စိတ်ပညာရှင်တစ်ယောက်ဖြစ်ရန်စိတ်ပညာ၌ဘွဲ့ရပြီးသည့်နောက်တွင်ဤနယ်ပယ်နှင့်သက်ဆိုင်သည့်တရားဝင်မာစတာဘွဲ့သို့မဟုတ် PIR (နေထိုင်သောအတွင်းပိုင်းစိတ်ပညာရှင်) ၏အတိုက်အခံကိုပြီးမြောက်ရန်လိုအပ်သည်။

၃

ဤစိတ်ပညာရှင်အမျိုးအစားများသည်လက်တွေ့အခြေအနေမှလည်းအလုပ်လုပ်ကြသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်သူတို့၏အလုပ်၏ရည်ရွယ်ချက်မှာပြုtheyနာများနှင့်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရန်လာရောက်သူများကိုကူညီရန်ဖြစ်သည်။ လူနာများ၏ဘဝအရည်အသွေးတိုးတက်စေရန်အလို့ငှာအမျိုးမျိုးသောရေစီးကြောင်းအမျိုးမျိုးကို Psychotherapy ကုသပေးသည်။

လက်တွေ့စိတ်ပညာနှင့်မတူဘဲ၊ psychotherapists လက်တွေ့ရောဂါကနေဆင်းသက်လာလေးနက်စိတ်နှင့်အတူအလုပ်မလုပ်ပါဘူးကတည်းကဒါဟာနားလည်နိုင်ပါတယ်။ ဒါတောင်မှစိတ်ရောဂါကုဆရာဝန်တွေရဲ့လုပ်ဆောင်မှုဟာလူ့ဆက်ဆံရေးပြrelationshipsနာတွေဒါမှမဟုတ်စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာပြproblemsနာတွေကိုဖြေရှင်းဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

တကယ်တော့လက်တွေ့စိတ်ပညာရှင်၏အလုပ်သည်စိတ်ပညာရှင်တစ်ဦး ၏လုပ်ရပ်နှင့်မကိုက်ညီပါ။ သို့သော်ဆန့်ကျင်ဘက်အားဖြင့်၎င်းတို့သည်လူနာအားအထီးကျန်ခြင်းထက်များစွာပိုမိုကူညီနိုင်သည်။

စိတ်ရောဂါကုဆရာဝန်များသည်တစ်ပြိုင်နက်တည်းလူသားချင်းစာနာမှု၊ စိတ်ရောဂါကုမှုနှင့်သိမြင်မှုဆိုင်ရာအမှုအကျင့်ဆိုင်ရာကုထုံးကဲ့သို့သောကွဲပြားသောချဉ်းကပ်မှုများမှအလုပ်လုပ်နိုင်သည်။

4- ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာစိတ်ပညာရှင်

ဤပညာရှင်များသည်သူတို့၏လုပ်ဆောင်မှုကိုတစ်ဦးချင်းပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆင့်ကဲဖြစ်စဉ်နှင့်ဆက်စပ်သောအချက်များပေါ်တွင်အခြေခံသည်။

လူတစ်ဦး၏ဆင့်ကဲပြောင်းလဲမှုနှင့်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဆိုင်ရာအသက်အရွယ်များတွင်မွေးရာပါပြောင်းလဲမှုများသည် ၄

င်းတို့အတွက်တာဝန်ရှိခြင်းကြောင့်မဟုတ်ဘဲပုံမှန်အားဖြင့်ပုံမှန်ဖြစ်ပျက်မှုရှိကြောင်းသေချာစေရန်၊ သူတို့၏ဘဝသံသရာအတွင်းလူသား၏ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့်ဆက်သွယ်သောပြproblemsနာများကိုလျော့ပါးစေရန် ဖြစ်သည်။

ထို့အပြင်သူတို့သည်လူသားကြီးထွားမှုနှင့်ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်ဆင့်ကိုလေ့လာကြသည်။

ဆင့်ကဲဖြစ်စဉ် (သို့) ဖွံ့ဖြိုးမှုစိတ်ပညာရှင်ကလူတွေဟာသူတို့နေထိုင်ရာကမ္ဘာမှာဘယ်လိုအလုပ်လုပ်တယ်၊ နှစ်တွေကုန်လွန်လာတာနဲ့အမျှဘယ်လိုပြောင်းလဲသွားတယ်ဆိုတာကိုနားလည်ဖို့ကြိုးစားတယ်။

ထို့ကြောင့်ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာစိတ်ပညာရှင်များသည်ကလေးဘဝ၊ မြီးကောင်ပေါက်အရွယ်နှင့်အိုမင်းခြင်းစသည့်အသက်အရွယ်အလိုက်လူတန်းစားအသီးသီးနှင့်အလုပ်လုပ်ကြသည့်။

ထို့အပြင်၎င်းတို့သည်ကျောင်းသို့မဟုတ်သူနာပြုအိမ်များကဲ့သို့သောအသက်အရွယ်အလိုက်အတူတကွရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်သည့်အခြေအနေများတွင်အလုပ်လုပ်နိုင်သည်။

5- ပညာရေးစိတ်ပညာရှင်

၎င်း၏စိတ်ပညာအရပညာရေးစိတ်ပညာသည်ပညာရေးနယ်ပယ်တွင်ဆောင်ရွက်သည်။ ထိုကဲ့သို့သောပညာရှင်အမျိုးအစားများသည်များသောအားဖြင့်ကျောင်းသို့မဟုတ်အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုကဲ့သို့သောဗဟုသုတများရရှိသည့်နေရာများတွင်သူတို့၏အလုပ်ကိုဖွံ့ဖြိုးစေသည်။

ဤစိတ်ပညာရှင်သည်လေ့လာသင်ယူမှုနှင့်သတင်းအချက်အလက်ရယူမှုဖြစ်စဉ်များကိုအဓိကထားသည်။ ထို့အပြင်၎င်းတို့သည်ဤလေ့လာမှုပြုလုပ်သောပတ်ဝန်းကျင်သည်စွမ်းဆောင်ရည်မြင့်မားရန်အကောင်းဆုံးဖြစ်ကြောင်းသေချာစေသည်။

ဤနယ်ပယ်အတွင်းရှိအတိုင်ပင်ခံ၏လုပ်ဆောင်ချက်များကိုလုပ်ဆောင်သောစိတ်ပညာရှင်များကိုလည်းကျွန်ုပ်တို့ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်သည်။ ၎င်းသည်လူတစ်ဦးအားမည်သည့်လမ်းကြောင်းကိုရွေးချယ်ရန်ဆုံးဖြတ်သနည်းသို့မဟုတ်ပြproblemနာတစ်ခုနှင့်ရင်ဆိုင်ရသောအခါမည်သည့်ရွေးချယ်မှုသည်ရွေးချယ်ရန်ဖြစ်သည်။

၎င်းတို့သည်တစ်ဦးချင်းအနေဖြင့်သို့မဟုတ်သင်ကြားရေးကိုအပ်နှံထားသည့်အခြားပညာရှင်များနှင့်တွဲဖက်လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။

6- အာရုံကြောအထူးကုဆရာဝန်ကြီး

Neuropsychologists စိတ်ပညာဆိုင်ရာအဆင့်ကနေအာရုံကြောအတွက်ထိတွေ့ဆက်ဆံ။
သူတို့ကပုံမှန်အားဖြင့်အော်ဂဲနစ် neurocerebral ကမောက်ကမဖြစ်မှုဆက်စပ်တဲ့ psychopathologies
နှင့်အတူအလုပ်လုပ်ကြသည်။

အော်ဂဲနစ်ကမောက်ကမဖြစ်မှုအကြောင်းကျွန်ုပ်တို့ပြောသောအခါထိုသူသည်ရှုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပျက်စီးမှုကိုပြသည်။
ဆိုလိုသည်မှာဤကိစ္စတွင်ပါ ဝ င်သူတွင်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါလက္ခဏာအချို့ရှိပါက၎င်းသည် ဦး
နှောက်ကိုအမှန်တကယ်ပျက်စီးခြင်းကြောင့်ဖြစ်စေနိုင်သည်။

လက်တွေ့စိတ်ပညာ၌ရှိသကဲ့သို့၊ neuropsychologists သူတို့ရဲ့အခြေခံဒီဂရီပြီးဆုံးပြီးနောက်အထူးပြုရပေမည်။
သူတို့သည်သိပ္ပံအဆင့်တွင်ပြန်လည်ထူထောင်ရေးလုပ်ရန်လိုအပ်သူများသို့မဟုတ် ဦး
နှောက်ပျက်စီးမှုကိုပြသရန်လိုအပ်သူများနှင့်တိုက်ရိုက်သက်ဆိုင်သည့်နယ်ပယ်မှလုပ်ရုံသာမကသုတေသနပြုလုပ်
ရန်သူတို့၏အချိန်ကိုလည်းရည်ညွှန်းနိုင်သည်။

အာရုံကြောအထူးကုဆရာဝန်ကြီးဖြစ်ရန်ဆေးပညာ၏အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုမှလည်းဝင်ရောက်နိုင်သည်။

7- အဖွဲ့အစည်းနှင့်အလုပ်စိတ်ပညာရှင်

ဤဌာနခွဲတွင်အထူးပြုစိတ်ပညာရှင်များသည်လောကအလုပ်နှင့်ဆက်နွှယ်နေသောအချက်များအားလုံးအတွက်ရ
ည်ရွယ်သည်။

သာမန်အားဖြင့်ပုံမှန်အားဖြင့်အလုပ်အကိုင်အများစုကို စုပေါင်း၍ လုပ်လေ့ရှိသည်။
ထို့ကြောင့်လူများရှိပါက၎င်းတို့အကြားဆက်နွှယ်မှုများလည်းရှိလာနိုင်သည့်အတွက်စိတ်ပညာရှင်တစ်ယောက်အ
နေဖြင့်ထိုဆက်ဆံရေးမှဆင်းသက်လာသောပြproblemsနာများပျောက်ကွယ်သွားစေရန်ရည်ရွယ်သည်။

အလုပ်သမားအဖွဲ့အစည်းတစ်ခုတွင်စိတ်ပညာရှင်များကိုရွေးချယ်ခြင်း၊ ဝ
န်ထမ်းသင်တန်းပေးခြင်းနှင့်ကျန်းမာရေးအဆင့်အတန်းမြင့်မားစွာအလုပ်လုပ်ခြင်းတို့တွင်အလုပ်လုပ်သည်။
၎င်းတို့ကိုပုံမှန်အားဖြင့် RRHH
အတိုကောက်သတ်မှတ်ထားသောလူစွမ်းအားအရင်းအမြစ်ဌာနအတွင်း၌စုဆောင်းသည်။

ကုမ္ပဏီများအတွက်၊ ဒီနယ်ပယ်တွင်စိတ်ပညာရှင်တစ်ယောက်ထားရှိခြင်းသည်အရေးကြီးသည်။
အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်အဖွဲ့အစည်း၏စွမ်းဆောင်ရည်နှင့်အမြတ်အစွန်းများကိုသွယ်ဝိုက်။
ပင်တိုးတက်စေနိုင်သည်။

8- လူမှုစိတ်ပညာ

ဤပညာရှင်များသည်သူတို့၏အလုပ်ကိုတစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်နေထိုင်သည့်အခါလူသားများ၏အပြုအမူနှင့်ဆက်နွှယ်သောလုပ်ငန်းစဉ်များသို့အပ်နှံကြသည်။

သူတို့ကစိတ်ပညာကိုလူများစု (အစုအဝေး) ၏အထွေထွေအပြုအမူအဖြစ်နားလည်သည်။
ထို့အပြင်သူတို့သည်လူများကိုကြည့်ရှုတင်မကဘဲလူတစ်ဦးချင်းနေထိုင်သောပတ်ဝန်းကျင်သည်လည်းအရေးကြီးသည်။

ဤပညာရှင်များအတွက်သော့ချက်မှာလူတစ်ဦး နှင့်တစ်ဦး၊
အုပ်စုတစ်ခုလုံးအကြားလူတို့အကြားဆက်နွှယ်မှုပေါ်ပေါက်လာသောသူတို့၏ကိုယ်ပိုင်အယူအဆများဖြစ်သည်။

သူတို့ကလူပုဂ္ဂိုလ်ဆိုင်ရာဆက်သွယ်မှုများ၊
အချို့အုပ်စုများသည်အခြားသူများနှင့်ဆက်ဆံရေးသို့မဟုတ်အုပ်စုတစ်ခုတည်းအတွင်းတွင်ဖြစ်ပေါ်နိုင်သောဆက်ဆံရေးများကိုလေ့လာကြသည်။

ယဉ်ကျေးမှုသည်သူတို့အတွက်အလွန်အရေးကြီးသောဝေါဟာရတစ်ခုဖြစ်သည်။
၎င်းတို့သည်၎င်းတို့၏အသိပညာကိုလူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများနှင့် စုပေါင်း၍ အသုံးပြုနိုင်သည်။

အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်းစိတ်ပညာရှင်အားလုံးသည်သူတို့၏နယ်ပယ်အတွင်းသုတေသနလုပ်ငန်းကိုလုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ သို့သော်ဤအမျိုးအစားများသည်သူတို့၏အထူးပြုမှုကြောင့်လူမှုရေး၊
ယဉ်ကျေးမှုနှင့်နိုင်ငံရေးနယ်ပယ်နှင့်သက်ဆိုင်သည့်အရာအားလုံးနှင့် ပတ်သက်၍
သတင်းအချက်အလက်များစွာပေးနိုင်သောအရာများဖြစ်သည်။

9- မူခင်းစိတ်ပညာရှင်

ဥပဒေရေးရာစိတ်ပညာရှင်ဥပဒေရေးရာနယ်ပယ်တွင်ပါဝင်ပတ်သက်နေကြသည်။
တရားသူကြီးများသည်ပုံမှန်အားဖြင့်တရားရုံးတွင်အမှုဆောင်ကြသည်။
အကြောင်းမှာသူတို့ပေးသောသတင်းအချက်အလက်များသည်တရားသူကြီးများကိုဆုံးဖြတ်ချက်များကိုအထိရောက်ဆုံးနည်းဖြင့်ဆုံးဖြတ်နိုင်အောင်ကူညီနိုင်သည်။

ဟုတ်ပါတယ်၊ မူခင်းစိတ်ပညာရှင်တရားခွင်ရှိလူများ၏အကဲဖြတ် (ရည်မှန်းချက်ကိုလည်း)،
သူတို့ကစွပ်စွဲနေကြသည်သို့မဟုတ်ကလေးတစ် ဦး
၏ချုပ်နှောင်ထားမှုအတွက်တိုက်ပွဲဝင်နေသောမိဘများပင်အပေါ်အခြေခံပြီးသတင်းအချက်အလက်ပေး။

စိတ်ပညာရှင်အမျိုးအစား၏အသုံးအများဆုံးကိရိယာမှာအစီရင်ခံစာများကိုပြင်ဆင်ရန်ဖြစ်သည်။
အကြောင်းမှာ၎င်းသည်စိတ်ပညာရှင်ပြောခဲ့သည့်အကဲဖြတ်ချက်အားလုံးကိုဆုံးဖြတ်ရန်ဖြစ်သည်။

10- အားကစားစိတ်ပညာရှင်

အားကစားစိတ်ပညာရှင်များသည်သူတို့နှင့်အလုပ်လုပ်သောအားကစားသမားများ၏စွမ်းဆောင်ရည်ကိုတိုးတက်
စေရန်လုပ်ဆောင်သည်။

အားကစားအားကစားတွင်အားကစားသမားသည်အမြင့်ဆုံးစွမ်းဆောင်နိုင်မှုကိုရရှိစေရန်စိတ်ကျန်းမာရေးအဆင့်
ကိုမြှင့်တင်ရန်ဖြစ်သည်။

အားကစားစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကူအညီကိုတောင်းခံသောအားကစားသမားများသည်ဘောလုံး၊
တင်းနစ်သို့မဟုတ်အားကစားသမားများစသည့်အမျိုးစုံဖြစ်နိုင်သည်။

အားကစားသမားကိုပိုင်းရံနေသောပတ်ဝန်းကျင်နှင့်အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုလုံးသည်သူတို့၏စွမ်းဆောင်ရည်အတွက်အ
ရေးကြီးသည်ဟူသောအယူအဆဖြစ်သောကြောင့်သူတို့အလုပ်လုပ်သောအခါပါဝင်သူများအားလုံးနှင့်အတူတူဖြစ်
သည်။

ထို့အပြင်ဘောလုံးကစားသမားတစ် ဦး

၏စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြင်ဆင်မှုသည်ပရော်ဖက်ရှင်နယ်ဂေါက်သီးကစားသမားနှင့်ကွဲပြားခြားနားသောကြောင့်သူတို့
လုပ်ဆောင်သည့်အကြောင်းအရာများသည်များသောအားဖြင့်ပြုလုပ်သောအားကစားအမျိုးအစားနှင့်ဆက်စပ်သ
ည်။

လူသိများပြီးအထက်တန်းလွှာအားကစားသမားတွေအတွက်သူတို့အတွက်အားကစားစိတ်ပညာရှင်ဘယ်လောက်
လိုအပ်တယ်ဆိုတာကိုသိရတဲ့အခါသင်အံ့ဩသွားပါလိမ့်မယ်။

လိင်ပညာရှင်များ

သူတို့၏အမည်ကဖော်ပြသည်အတိုင်းဤစိတ်ပညာရှင်များသည်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရန်လာကြသောလူနာများ၏လိင်
ပိုင်းဆိုင်ရာနယ်ပယ်ကိုအလေးထားကြသည်။

သူတို့ကယောက်ျားရောမိန်းမပါလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါများနဲ့အလုပ်လုပ်နိုင်ပါတယ်။
ထို့အပြင်သူတို့သည်များသောအားဖြင့်စုံတွဲတစ်တွဲနှင့်လည်းဆွေးနွေးတိုင်ပင်နိုင်သည်။

ဤစိတ်ပညာရှင်သည်လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါများကိုရှာဖွေဖော်ထုတ်ရန်နှင့်ကုသရန်ရည်ရွယ်ထားရုံသာမကလိင်နှင့်
ပတ်သက်သောပညာရေးဆိုင်ရာအခန်းကဏ္ဍhaveတွင်ပါ ဝ င်နိုင်သည်။
ထို့ကြောင့်သူတို့သည်သင့်လျော်သောလိင်ဆိုင်ရာကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်၍
ဆွေးနွေးမှုများပြုလုပ်ရန်မိမိတို့ကိုယ်ကိုပင်အပ်နှံနိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။

လိင်ပညာရှင်တစ် ဦး ဖြစ်ရန်သင်စိတ်ပညာသို့မဟုတ်ဆေးပညာဘွဲ့တစ်ခုကိုရယူရန်လိုအပ်သည်။

ဘယ်လိုစိတ်ပညာရှင်ပျောက်နေတယ်လို့သင်ထင်သလဲ