

The Art Of Psychological Warfare
ဆိုးဝါးထည့်ခြင်းအတတ်ပညာ

မာတိကာ

အခန်း (၁)	1
ဆိုက်ဝါးထည့်ခြင်းကို သင် ဘာကြောင့် သိသင့်တာလဲ	1
အပြင်ပန်း ဟန်ဆောင်ပုံရိပ် ဖန်တီးခြင်း	1
လှည့်စားခြင်း	1
ငြင်းဆိုခြင်း	2
ယုံကြည်ချက်	2
အခန်း (၂)	4
ဆိုက်ငါးသီအိုရီဆိုတာ ဘာလဲ	4
ဆိုက်ဝါးနည်းစနစ်များ	4
ဆိုက်ဝါးနည်းစနစ်၏ အခြားနည်းစနစ်များ	6
အခန်း (၃)	8
ဆိုက်ဝါးထည့်ခြင်းအတွက် အကောင်းဆုံး ထောက်ခံအားပေးသူ	8
မိတ်ဆွေ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်နှင့် ချစ်သူတို့ကို လေ့လာပိုင်းခြားခြင်း	8
ယုံကြည်ချက်နှင့် ဩဇာတိက္ကမ	9
အတွင်းဘက်ကို ပြန်ကြည့်ခြင်း	9
စကားပြောမဟုတ်တဲ့ဆက်သွယ်ရေး	9
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း	10
ဆက်သွယ်ခြင်း	10
သင့်ပုံစံက သင်၏တွေးတောနိုင်မှုပင် ဖြစ်သည်	10
အခန်း (၄)	11
ဆွန်ဇူးနဲ့ မက်ဒီယာဗယ်လီဆီကနေ ဘာတွေသင်ယူနိုင်မလဲ	11
ဆွန်ဇူး၏ လှည့်စားခြင်း - ခေတ်သစ်အမြင်နှင့် အသုံးချခြင်း	11
ပုဂ္ဂိုလ်ရေးတိုက်ခိုက်ခြင်း	11
အကြီးစားတိုက်ခိုက်မှုများ	12
ခိုးကြောင်ခိုးဝှက် ပြုမူခြင်း	12
အကွာအဝေး၏ အမြင်မှားမှု	13
မက်ဒီယာဗယ်လီပုံစံ တွေးခေါ်ခြင်း၏ စွမ်းပကား	14
လှည့်စားခြင်းနှင့် အာရုံသိခြင်း - ဆွန်ဇူးနှင့် မက်ဒီယာဗယ်လီပေါင်းစပ်ခြင်း	15
အခန်း (၅)	16
အန္တရာယ်ရှိတဲ့ အကျင့်ဆိုး	16

အတ္တပမဝါဒ (နာဝင်ဆီဆင်မ် - Narcissism)	16
တရားသည်ဖြစ်စေ၊ မတရားသည်ဖြစ်စေ မိမိရည်ရွယ်ချက် အောင်မြင်ရေးကို ဦးတည်သောဝါဒ (မက်ဒီယာဗယ်လီယမ်နစ်ဆင်မ်)	18
စိတ်ခံစားမှုကင်းမဲ့ခြင်း စိတ္တဇ	19
အကျင့်ဆိုးတွေရဲ့ သက်ရောက်မှု	20
အခန်း (၆)	21
လှည့်စားခြင်း၊ ချုပ်ကိုင်ခြယ်လှယ်ခြင်းနှင့် ဩဇာလွှမ်းမိုးခြင်းဆိုင်ရာ စိတ်ပညာ	21
လှည့်စားခြင်းကို သိနားလည်ခြင်း	21
လှည့်စားခြင်း နည်းစနစ်များ	21
သိမ်မွေ့စွာ ဩဇာလွှမ်းမိုးခြင်းနှင့် ချုပ်ကိုင်ခြယ်လှယ်ခြင်း အနုပညာ	23
ဆုပေးခြင်း	23
အကျိုးအမြတ်	24
အပြန်အလှန်ကျေးဇူးတုံ့ပြန်ခြင်း	24
သဘောကျနှစ်ခြိုက်ခြင်း	24
စိတ်ချမ်းသာအောင်ပြုလုပ်ခြင်း	24
ခြိမ်းခြောက်ခြင်း	25
ရှားရှားပါးပါး အခွင့်အရေး	25
အကြီးအကျယ် ဆုံးရှုံးခြင်း	25
အယောင်ပြမေးခွန်းမေးခြင်း	25
သဘောတူညီမှုရအောင် အကွက်ချခြင်း	25
အယူအဆ မွေးမြူပျိုးထောင်ခြင်း	26
ဦးဆောင်ခြင်း (ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ)	26
သင့်လိုအပ်ဆန္ဒကို ဖုံးကွယ်ထားခြင်း	26
အခန်း (၇)	27
အကျပ်ကိုင်ခြင်း၊ ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်ခြင်းနှင့် ဦးနှောက်ထဲ ရိုက်သွင်းခြင်း အတတ်ပညာ	27
အကျပ်ကိုင်ခြင်း	27
ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်ခြင်းရဲ့ နက်နဲတဲ့ နည်းစနစ်များ	27
လွှဲချခြင်း၊ အပြစ်ပုံချခြင်း	27
ငြင်းဆိုခြင်း	27
ခြောက်လှန့်ခြင်း	28
ပုံသွင်းခြင်း	28
နောက်ယောင်ခံခြင်းနှင့် အတင်းအဖျင်းထုတ်လွှင့်ခြင်း	28

ဖြားယောင်းသွေးဆောင်ခြင်း.....	29
ဦးနှောက်ဆေးခြင်း.....	29
အခန်း (၈)	32
နိုင်ငံရေးဝါဒဖြန့်မှုများနှင့် မီဒီယာနည်းစနစ်များ.....	32
ဆိုဗီယက်ယူနီယံ၏ ဝါဒဖြန့်ချိမှုနည်းလမ်းများ.....	32
နာဇီဂျာမနီတို့၏ ဝါဒဖြန့်မှုများ.....	33
အမေရိကန်၏ နိုင်ငံရေးဝါဒဖြန့်ချိမှု.....	34
အခန်း (၉)	37
ဆိုက်အော့ပ် (Psyop)ဆိုတာ ဘာလဲ	37
နေ့စဉ်ဘဝထဲက ဆိုက်အော့ပ်	37
ဆိုက်အော့ပ်ပြုလုပ်သူ.....	38
ဆိုက်အော့ပ်ပြုလုပ်သူတစ်ဦး သင့်အနားမှာရှိနေခြင်း၏ အကျိုးဆက်များ.....	38
ဆိုက်အော့ပ်ပြုလုပ်သူကို ကျော်လွှားခြင်း နည်းလမ်းများ.....	39
အခန်း (၁၀)	40
ယုံကြည်မှုအစွဲအလမ်းများနှင့် အလုပ်လုပ်ပုံ.....	40
ယုံကြည်မှုအစွဲအလမ်းဆိုတာ ဘာလဲ.....	40
ယုံကြည်မှု အစွဲအလမ်း အလုပ်လုပ်ပုံ	40
ယုံကြည်စွဲလမ်းမှုနှင့် အမှတ်တံဆိပ်၏ ဆက်သွယ်ချက်.....	41
ကုန်အမှတ်တံဆိပ်နှင့် မိမိကိုယ်တိုင် လက်ခံလာသည့် အယူအဆ.....	42
အခန်း (၁၁)	45
အလုပ်ခွင်နှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များအပေါ် မဟာဗျူဟာမြောက် တွေးခေါ်ခြင်းနှင့် ဆိုက်ဝါး.....	45
တူညီမှုတွေရှိခြင်းသည် အဓိက.....	45
အကြောင်းပြချက်ပေးပါ.....	45
ဘာသာစကားပုံစံ	46
ခြေလှမ်းဖြည်းဖြည်းလှမ်းပါ.....	46
စိတ်ခံစားမှုကို အသုံးပြုပါ	47
သင့်မိတ်ဆွေက သင့်အစီအစဉ်ကို စွန့်ခွာတော့မယ်ဆိုရင်	47
သင်သာ ချုပ်ကိုင်သူဖြစ်ပါစေ	48
အခန်း (၁၂)	49
ဆိုက်ဝါး၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမှာ မဟာဗျူဟာမြောက် တွေးတောခြင်းနှင့် စကားလုံးများ၏ စွမ်းပကား.....	49
အခန်း (၁၃)	52

ဆိုက်ဝါးနှင့် စွန့်ဦးတီထွင်လုပ်ငန်းများ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများတွင်	မဟာဗျူဟာမြောက် တွေးခေါ်မှု.....	52
စည်းမျဉ်းဥပဒေ ၁ ချက်စီ ကစားနည်းကို အသုံးပြုပါ.....		52
စည်းမျဉ်းဥပဒေ ၂ မဟာဗျူဟာမြောက် အစီအစဉ်တွေကို အသုံးပြုပါ.....		52
စည်းမျဉ်းဥပဒေ ၃ ပြိုင်ဘက်ရဲ့ စွမ်းရည်နဲ့ ကစားပွဲ အကြံ အစည်တွေကို သုံးသပ်ဖို့အတွက် တိုက်ပွဲငယ်လေးတွေကို စမ်းသပ် အသုံးပြုပါ.....		53
စည်းမျဉ်းဥပဒေ ၄ - ငြိမ်းချမ်းမှုကို အယောင်ဆောင် ရယူပါ။ တိုက်စစ်အတွက် မျှော်လင့်ထားပါ.....		53
စည်းမျဉ်းဥပဒေ ၅ - တိုက်စစ်ကို အကြောက်တရားကင်းမဲ့စွာနဲ့ စတင်ပါ။ ဒါပေမဲ့ သားကောင်အဖြစ် ဟန်ဆောင်ပါ.....		54
စည်းမျဉ်းဥပဒေ ၆ - သင့်ရဲ့ ပြိုင်ဘက်ကို အရှက်ခွဲဖို့အတွက် ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာကို ပြောင်ပြောင်တင်းတင်း အသုံးပြုပါ.....		54
စည်းမျဉ်းဥပဒေ ၇ - ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်အောင်နဲ့ အမြဲ သတိရှိနေအောင် နေထိုင်ပါ။ လွတ်မြောက်ရာလမ်းကြောင်းကို ရှာဖွေထားပါ.....		55
စည်းမျဉ်းဥပဒေ ၈ - ခွာစစ်.....		55
စည်းမျဉ်းဥပဒေ ၉ - မသိကိန်းတွေနဲ့ ပြိုင်ဘက်ကို ခြောက်လှန့်ပါ.....		56
အခန်း (၁၄)		57
ဆိုက်ဝါးထဲမှ ခံစစ်မဟာဗျူဟာများ.....		57
ဆိုက်ဝါးကို ကာကွယ်ခြင်း.....		57
သင့်ရဲ့စိတ်နဲ့ နှလုံးသားကို ကာကွယ်ပါ.....		59
သင် ချစ်ခင်ရသူများကို ကာကွယ်ခြင်း.....		61
အခန်း (၁၅)		62
အခြေအနေတိုင်းမှာ သင့်ရဲ့စိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင် လေ့ကျင့်ပါ.....		62
မိမိကိုယ်ကို အိပ်မွေ့ချခြင်း.....		62
အခန်း (၁၆)		64
ဖျောင်းဖျော့ဆိုခြင်းနှင့် ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်ခြင်း.....		64
လွှမ်းမိုးခြင်းနဲ့ ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်ခြင်းတို့၏ ခြားနားချက်များ.....		64
ဒါကမှ ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်ခြင်းပါ.....		65
ဒါက လွှမ်းမိုးချုပ်ကိုင်ခြင်းပါ။ ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်ခြင်း မဟုတ်ပါဘူး.....		65
ဘာကြောင့် ဖျောင်းဖျော့ဆိုခြင်းက ကောင်းတာလဲ.....		65
သင့်လွှမ်းမိုးမှုစွမ်းရည် တိုးတက်စေဖို့ အထိရောက်ဆုံးနည်းလမ်း.....		68
တိုက်တွန်းပြောဆိုခြင်းအတွက် လိုအပ်သည့် ကိုယ်ချင်းစာတရား.....		68
အခန်း (၁၇)		69
လေးစားမှုကို ရယူပါ.....		69
နည်းလမ်း ၁.....		69

ဩဇာတိက္ကမ ပိုပြီးရှိလာခြင်း.....	69
နည်းလမ်း ၂.....	70
ယုံကြည်မှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သင်သိရမယ့်အရာအားလုံး	70
နည်းလမ်း - ၃	71
သင့်ရဲ့ အပြင်ပန်းပုံရိပ်က အတွင်းအဇ္ဈတ္တကို ရောင်ပြန်ဟပ်ပါတယ်	71
နည်းလမ်း - ၄	72
အရာအားလုံးက ယုံကြည်မှုပါ.....	72

အခန်း (၁)

ဆိုက်ဝါးထည့်ခြင်းကို သင် ဘာကြောင့် သိသင့်တာလဲ

လူတိုင်းမှာ အမှောင်ဘက်ခြမ်းဆိုတာ ရှိကြပါတယ်။ တချို့လူတွေကတော့ ဒီအခြမ်းကို ဖိနှိပ်ထားပြီး သူက ပေးနိုင်တဲ့စွမ်းအားတွေ အားလုံးကို လေ့လာခြင်း မလုပ်ကြပါဘူး။ အခြားတစ်ဖက်မှာတော့ သင်က လေ့လာကြည့်ဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပြီဆိုရင် သင့်ရဲ့ အမှောင်ဘက်ခြမ်းကို ကြီးမား ကျယ်ပြန့်အောင်တောင် လုပ်နိုင်ပါတယ်။ သင့်အတွက် အကျိုးကျေးဇူးတွေ အများကြီး စောင့်ကြိုနေပါတယ်။ လူသားတွေဟာ သဘာဝအရကို ရက်စက် ကြမ်းကြုတ်ပြီး အပြိုင် အဆိုင်များတဲ့ သတ္တဝါတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ အောင်မြင်နေတဲ့လူတွေဟာ ထိပ်ဆုံးကိုရောက်ဖို့အတွက် လူ့ကျင့်ဝတ်တွေ၊ ကိုယ်ကျင့်တရားတွေ ဖောက်ဖျက်ကျူးလွန်ကြသူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ သင်လည်း အခုလို လုပ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တဲ့အတွက် ထိပ်ဆုံးကို ရောက်လာတော့မှာပါ။ သင်လိုချင်တဲ့အရာတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အရှက်တရားကင်းမဲ့စွာနဲ့ ရက်ရက် စက်စက် ခေါင်းပုံဖြတ်မှုတွေ မပြုလုပ်ဘူးဆိုရင် သင်ဟာ နောက်ကျကျန်နေပြီး ဘဝမှာ အရှုံးသမားပဲ ဖြစ်မှာပါ။

ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့ လူ့အဖွဲ့အစည်းမှာ အနည်းဆုံးတော့ လက်ရှိ လူမှုကျင့်ဝတ်တွေနဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရား တွေကို လိုက်နာကြောင်း ဟန်ဆောင်ပြုမူရပါမယ်။ ဒီလိုမှမဟုတ်ရင် လူတွေက ကျွန်တော်တို့ကို ကြမ်းတမ်းခက်ထန် သူလို အကဲဖြတ်လိုက်ကြပြီး ရှောင်ကြဉ်သွားကြမှာပါ။ သူတို့က သင့်ကို သဘောကျဖို့နဲ့ ကူညီဖို့ဆန္ဒရှိကြမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ လူတွေက သင့်ကို စတင်ပြီး သဘောမကျဖြစ်မယ်၊ ရှောင်ကြဉ်ကြပြီဆိုရင် သင့်ရဲ့ ဆိုက်ဝါးအစီအစဉ်တွေက အလုပ် ဖြစ်တော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် သင့်ရဲ့ အမှောင်ဘက်ခြမ်းကို ဖုံးကွယ်ဖို့အတွက် အပြင်ပန်း အပေါ်ယံပုံရိပ် ဖန်တီးရ ပါမယ်။ လူတွေ သင့်ကို ယုံကြည်လာအောင် သဘောကျလာအောင် အရူးလုပ်နိုင်မယ့် ပြီးပြည့်စုံပြီး လှပတဲ့ အပြင်ပန်း ပုံရိပ်ရဲ့ နောက်ကွယ်မှာ သင် ပုန်းအောင်းပြီး နေထိုင်ရပါမယ်။ ဒါက ဆိုက်ဝါးထည့်ဖို့အတွက် တစ်ခုတည်းသောနည်းလမ်း ဖြစ်ပါတယ်။

အပြင်ပန်း ဟန်ဆောင်ပုံရိပ် ဖန်တီးခြင်း

ဒါဆို ဒီလို နွေးထွေးချစ်စရာကောင်းပြီး ကမ္ဘာကြီးကို အရူးလုပ်နိုင်မယ့် အပြင်ပန်းပုံရိပ်ကို သင် ဘယ်လိုဖန် တီးမလဲ၊ သင် အခြားသူတွေကို ဘယ်လိုကြည့်ရှုသင့်သလဲ၊ သင့်ရဲ့ မူလအသွင်သဏ္ဌာန်ကနေ သင် ဘယ်လို ပုန်းအောင်း နေထိုင်မလဲ၊ သင်က လူတွေရဲ့ အကောင်းဆုံးကိုပဲ အလိုရှိတဲ့သူ၊ သင်ဟာ ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်ပြီး ကိုယ့်အတွက်ကိုယ်ပဲ ကြည့်တတ်တဲ့သူ မဟုတ်ဘူးလို့ လူတွေယုံကြည်လာအောင် သင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။

ကောင်းပြီ။ လှည့်စားခြင်းက အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ငြင်းဆိုခြင်း ပြုလုပ်ရပါမယ်။ ပြီးတော့ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိရပါမယ်။ သင့်ရဲ့ အပြင်ပန်းပုံရိပ်ပုံပေါ်မှာ ဒီအစိတ်အပိုင်း ၃ ခုကို ရောမွှေပြီး သုံးနိုင်ရင် အရမ်း ယုတ္တိရှိတဲ့ အပြင်ပန်းပုံရိပ်တစ်ခု သင် ဖန်တီးနိုင်ပါပြီ။ သင့်ရဲ့ အပြင်ပန်းပုံရိပ်က ယုတ္တိတန်လွန်းတဲ့အတွက် လူတိုင်းကို အရူးလုပ်နိုင်ပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

လှည့်စားခြင်း

သင့်ရဲ့ပုံရိပ်ကို တည်ဆောက်နေတယ်ဆိုရင် သင့်အကြောင်းကို လိမ်လည်ပြောဆိုပြီး လှည့်စားတင်ပြလို့ ရပါတယ်။ အများအပြားမှာ လူကောင်းတစ်ယောက်လိုဖြစ်လာအောင် လှည့်စားခြင်းကို အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့ အလိမ်အညာတွေကိုသာ ပိပိရိရိဖြစ်ဖို့ သတိထားပါ။ သင့်ကိုယ်သင် လူကောင်းတစ်ယောက်လိုနေပြီး အခြားသူတွေကို

သင် လှည့်စားချင်မှာပါ။ ဒါပေမဲ့ သင့်အကြောင်း လူမိသွားချိန်မှာတော့ သနားစရာပုံစံနဲ့ လိမ်ညာပြောချင်နေမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ သင့်အကြောင်းကို သင်ပြောတဲ့အချိန်မှာ အမြဲတမ်း အမှန်အတိုင်းသာ များများပြောပါ။

သင်က ချိန်းဆိုမှုတစ်ခုမှာ ရောက်နေတယ် ဆိုကြပါစို့။ သင့်ကို အထင်ကြီးအောင် ပြောချင်ပေမဲ့ သင့်မှာ အလုပ်ကောင်းကောင်း မရှိဘူး ဆိုပါစို့။ သင့်ကို လူမိသွားနိုင်တဲ့အတွက် သင့်ရဲ့ အလုပ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး တဲ့တိုးကြီး လိမ်ပြောချင်မှာမဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒီအစား သင့်အလုပ်အကြောင်းကို စိတ်ဝင်စားစရာဖြစ်အောင်ပြောပြီး သင့်ရာထူးက ဘယ်လောက် အရေးကြီးကြောင်း ပုံကြီးချဲ့တဲ့ စကားလုံးတွေသုံးပြီး ပြောပါ။

သင့်အကြောင်း သင်ပြောနေချိန်မှာ သင့်ရဲ့အားသာမှုတွေကို အာရုံစိုက်ထားပါ။ သင့်ရဲ့အားသာမှုတွေကို ဖော်ထုတ်ပြသဖို့ ကြိုးစားပါ။ သင့်ရဲ့ အားနည်းချက်တွေကို ထုတ်ဖော်မပြမိပါစေနဲ့။ သင့်ရဲ့ အားနည်းချက်တွေကို ဖော့ပြောပြီး သင့်ကိုယ်သင် ပိုကောင်းမွန်တဲ့ လူကောင်းတစ်ယောက် အဖြစ် ပြောပါ။ သင့်ရဲ့ အပေါ်ယံပုံရိပ်က ပိုကောင်းလာပြီး သင့်မှာ အပြု သဘောဆောင်တဲ့ပုံရိပ် ရှိလာလေလေ လူတွေက သင့်ကို ပိုပြီး သဘောကျလေလေ ဖြစ်မှာပါ။ ဒါဆိုရင် သင် လူတွေနဲ့ ဆက်ဆံရာမှာ ကံကောင်းမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်လာပါပြီ။

ငြင်းဆိုခြင်း

ငြင်းဆိုခြင်းက သင့်ကို အပြစ်ကင်းစင်တဲ့ပုံစံ ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ ငြင်းဆိုခြင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး နည်းလမ်း အမျိုးမျိုး ရှိပါတယ်။ သင်ဟာ အမှား ကျူးလွန်နိုင်တဲ့လူ မဟုတ်ဘူးဆိုတဲ့အတွေး ဖြစ်ပေါ်လာစေပြီး လူတွေကို အရူးလုပ်ဖို့ အတွက် လှည့်စားခြင်းနဲ့ ငြင်းဆိုခြင်းကို ပူးပေါင်းအသုံးပြုသင့် ပါတယ်။

သားကောင်အဖြစ် ဟန်ဆောင်ခြင်းက တော်တော်အသုံးတည့်ပါတယ်။ သင် ဘယ်တုန်းကမှ အမှားမလုပ်ခဲ့ ပါဘူးလို့ ငြင်းဆိုပြီး သင့်ရဲ့ လုပ်ရပ်ကို ပိုပြီး ယုတ္တိရှိဖို့အတွက် သင်က အပြစ်ကင်းတဲ့ သားကောင်အဖြစ် ဟန်ဆောင်ပါ။

သင်လုပ်ခဲ့တဲ့အရာက မှားတယ်ဆိုတာကို မသိခဲ့ပါဘူးလို့လည်း ဟန်ဆောင်လို့ ရပါတယ်။ သင်က ရိုးသားတဲ့ အမှား ကျူးလွန်မိတာပါ။ အခု သင်က နောင်တအကြီးအကျယ်ရနေပြီး အပြစ်ရှိတယ်လို့ ခံစားနေရပါပြီ။ သင်ဟာ ကျင့်ဝတ်ဖောက်ဖျက်သူ မဟုတ်ဘူးလို့ ငြင်းဆိုပါ။ ပြီးတော့ အရမ်းဝမ်းနည်းပက်လက်ဖြစ်နေတဲ့ အပြစ်ကျူးလွန်သူအဖြစ် ဟန်ဆောင်ပါ။ လူတွေက သင်ဟာ အတိတ်တုန်းက မကောင်းမှုတွေ လုပ်ခဲ့ဖူးတာတောင် စိတ်ကောင်းရှိသူအဖြစ် ခံစား လာကြပါလိမ့်မယ်။ သူတို့က သင့်ကိုခွင့်လွှတ်ပြီး သင့်ရဲ့ အပြစ်ဝန်ခံရတဲ့သတ္တိကို လေးစားလာကြပါလိမ့်မယ်။

တခြားသူတွေက သင်လုပ်ခဲ့တာတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပြောဆိုမှုတွေကိုလည်း သင် ဘူးခံငြင်းဆိုနိုင်ပါတယ်။ သင်နဲ့ပတ်သက်တဲ့အကြောင်းတွေ ကြားရတဲ့အခါမှာ အရမ်းအံ့ဩထိတ်လန့်သွားတဲ့ အမူအရာလုပ်ပါ။ ပြီးတာနဲ့ သင့် မကောင်းကြောင်းပြောတဲ့လူတွေကို အပုပ်ချဖို့ လူတွေကို သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဇာတ်လမ်းတွေ ပြောပြပါ။ အတိတ်ကာလ တုန်းက သင် ပါဝင် ပတ်သက်ခဲ့သမျှ မကောင်းမှုတွေအားလုံးကို ငြင်းဆိုပါ။

ယုံကြည်ချက်

အပြစ်ကင်းစင်ပြီး လူတိုင်း ယုံကြည်နိုင်လောက်မယ့် အပြင်ပန်း ပုံရိပ်ကိုဖန်တီးရာမှာ ယုံကြည်မှုက အဓိက အချက်ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်တော့ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုဆိုတာ အခြားသူတွေ သင့်ကို သဘောကျ နှစ်သက်လာဖို့ အတွက် အဓိကသော့ချက်ပါ။ ကျန်းမာသန်စွမ်းတဲ့ ယုံကြည်မှုနဲ့ အတ္တရှိသူတွေက လူတွေကို ဆွဲဆောင်နိုင်တတ်ကြပါတယ်။

သင့်ဘက်ကသာ ယုံကြည်မှုရှိနေတယ်ဆိုရင် လူတွေကို သင့်အနားကိုရောက်လာအောင် ဆွဲဆောင်နိုင်မှာပါ။ ဒါဆိုရင် သင့်ရဲ့ အပြင်ပန်းပုံရိပ်က သေချာပေါက် အလုပ်ဖြစ်ပါပြီ။

မာနထောင်လွှားပြီး ကိုယ့်အတွက်ကိုယ်ပဲ ကြည့်တတ်သူတွေဟာ လူကြိုက်အများဆုံးနဲ့ အထင်ပေါ်ဆုံး လူတွေ ဖြစ်နေတာကို သင် သတိထား မိပါသလား။ ဒီလိုဖြစ်တာဟာ သူတို့က ယုံကြည်မှုအပြည့်ရှိပြီး တခြား သူတွေ သူတို့အပေါ် ဒေါသထွက်အောင်နဲ့ စိတ်ပျက်အောင် လုပ်ခွင့်မပေးလို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အခြေခံအားဖြင့်တော့ သူတို့ရဲ့ မလုံခြုံမှုတွေကို ဘယ်အရာကမှ မွှေနှောက်လို့မရအောင် အရေထူနေကြလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့က ဘယ်သူ ဆိုတာနဲ့ ဘာလိုချင်တယ်ဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပြတ်ပြတ်သားသား ရှိတတ်ကြပါတယ်။ သင်လည်း ဒီလိုဖြစ်လာဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ယုံကြည်မှုဆိုတာ သင့်မှာပိုင်ဆိုင်နေရမယ့်အရာတစ်ခု မဟုတ်ပါဘူး။ သင် ဟန်ဆောင်အတုပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။ ဟန်ဆောင်ရင်းနဲ့ အချိန် ကြာလာတဲ့အခါမှာ တကယ်ပဲ ယုံကြည်မှုရလာမှာပါ။ ဒါဆိုရင် သင့်မှာ ယုံကြည်မှုရှိမနေရင်တောင် တခြားသူတွေကို သင့်မှာ ယုံကြည်မှုတွေ အများကြီးပိုင်ဆိုင်နေပြီလို့ ပြောလို့ရသွားပါပြီ။ ဒါတွေအားလုံးက သင့်ရဲ့ ခန္ဓာ ကိုယ်အနေအထားနဲ့ စကားပြောပုံမှာ မူတည်နေပါတယ်။ သင့်ရဲ့ ကျောရိုးကို ဖြောင့်ဖြောင့်ထားပြီး လမ်းလျှောက်မယ်၊ လူတွေနဲ့ စကားပြောတဲ့အခါ သူတို့ရဲ့မျက်လုံးကို တည့်တည့်ကြည့်ပြီး ကိုယ့်ဘက်ကစကားကို စတင်ပြောမယ်ဆိုရင် သင့်ပုံစံက ယုံကြည်မှု အပြည့်ရှိတဲ့ပုံစံ ဖြစ်နေမှာပါ။ သင် စကားပြောတဲ့အခါမှာ တိုက်ရိုက်ပြောဆိုသင့်ပြီး စကား ထစ် နေတာ၊ မပြတ်မသား ဖြစ်နေတာတွေကို ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါတယ်။ ဒီလိုလုပ်ခြင်း အားဖြင့် သင့်မှာ ဖုံးကွယ်ထားစရာ ဘာမှမရှိတဲ့ပုံစံနဲ့ ဘာကိုမှ ရှက်ရွံ့နေစရာ မရှိတဲ့ပုံစံ ပေါက်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒါက သင့်ကို အခြားသူတွေရဲ့ လေးစား အားကျခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ ဒါက ဘာကြောင့် ယုံကြည်မှုက ဆွဲဆောင်မှုရှိရတာလဲဆိုတဲ့အကြောင်းရင်းရဲ့ တစ်စိတ်တစ်ဒေသပဲ ရှိပါသေးတယ်။ ယုံကြည်မှုရှိပြခြင်းကြောင့် အခြားသူတွေအပေါ်မှာ လွှမ်းမိုးမှု ရှိလာပြီး လူတွေကို ဖျောင်းဖျာပြောဆိုရာမှာ အကျိုးရှိစေတဲ့ ဩဇာအာဏာကိုပါ ရရှိလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ယုံကြည်မှုရှိခြင်းကို အခုထက်ပိုပြီး ခပ်ဝေးဝေးသွားလို့ ရပါသေးတယ်။ မိမိကိုယ်ကို သွေးနားထင်ရောက်ခြင်း ဟာ သင့်ရဲ့ ရှက်ကြောက် တွန့်ဆုတ်ခြင်းဆိုတဲ့ သဘာဝနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒါက လူတွေကို တိမ်းညွတ်လာအောင် ဆွဲဆောင်ဖို့အတွက် အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ဟုတ်ပါတယ်။ လူတွေကတော့ မိမိကိုယ်ကို အထင်ကြီးနေတဲ့သူကို သဘောမကျတတ်ကြဘူးလို့ ပြောကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်သူတွေရဲ့ဘေးမှာ ယောက်ျား၊ မိန်းမတွေရှိနေလဲ ကြည့်လိုက်ပါ။ သွေးနားထင်ရောက်ခြင်းဟာ ယုံကြည်မှုရှိခြင်းနဲ့ မတူပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သင့် အတွက် အလုပ်ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ နှစ်လိုဖွယ်ရှိတဲ့ သွေးနားထင်ရောက်မှု အပြင်ပန်းပုံရိပ်က လူတွေကို ဆွဲဆောင်ဖို့အတွက် အကောင်းဆုံးနည်း ဖြစ်ပါတယ်။ လူတွေက ဘာကြောင့်မှန်းတောင်မသိလိုက်ဘဲ သင့်ရဲ့ နှစ်လိုဖွယ် ကောင်းမှုနဲ့ သွေးကြီးမှု တို့အပေါ် သဘောကျသွားတတ်ပါတယ်။ အခြားသူတွေကို ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး မြှောက်ပင့်ပြောဆိုရင်းနဲ့ သင့်အကြောင်း ကို မြှောက်ပင့်ပြောဆိုဖို့ မမေ့ပါနဲ့။ လူတွေကို ရဲရဲတင်းတင်းနဲ့ စကားပြောဆိုပြီး၊ သင့်ရဲ့ဘာသာဝန် သူတို့အပေါ် ကျရောက် ပါစေ။ ဘယ်တော့မှ “မရနိုင်”၊ “မဖြစ်နိုင်” ဆိုတဲ့စကားကို မပြောပါနဲ့။ မိမိကိုယ်ကို သံသယနဲ့ စကားပြော မိတာ၊ အရေးမပါ သလို ပြုမူမိတာမျိုး မဖြစ်ပါစေနဲ့။

ယုံကြည်မှုက သင့်ကိုယ်သင် ပြုလုပ်နေတဲ့အရာတွေအပေါ်လည်း အကူအညီပေးပါတယ်။ သင်ဟာ အကောင်းဆုံးတွေနဲ့သာ ထိုက်တန်ပြီး အခြားသူတွေအပေါ်မှာ ဘာအမှားမှ ပြုလုပ်နေတာ မဟုတ်ဘူးလို့ ယုံကြည်တယ် ဆိုရင် သင့်ရဲ့ အမှောင်ဘက်ခြမ်းက အရာတွေဖြစ်တဲ့ တွန့်ဆုတ်မှု၊ အပြစ်ရှိတယ်လို့ ခံစားရမှုနဲ့ သံသယတွေကို ဖော်ပြမိမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ သင့်ရဲ့ လိုအပ်ဆန္ဒတွေကိုပဲ ရဲရဲတင်းတင်း၊ ခိုင်ခိုင်မာမာနဲ့ ဆက်လုပ်ဆောင်သွားမှာပါ။ အံ့ဩစရာကောင်း တာက လူတွေက သင်ဟန်ဆောင်ပြုမူနေတဲ့ အချိန်တုန်းကထက်တောင်မှ သင့်ကို ပိုပြီး ယုံကြည်လာကြမှာပါ။

အခန်း (၂)

ဆိုက်ဝါးသီအိုရီဆိုတာ ဘာလဲ

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိုက်ခိုက်ခြင်း၊ ဆိုက်ဝါးပြုလုပ်ခြင်းဆိုတဲ့ စကားလုံးရဲ့ အဓိပ္ပာယ်က တခြားလူတွေရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုကို လွှမ်းမိုးဖို့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ပြုလုပ်တဲ့ လုပ်ဆောင်မှုတွေကို ဆိုလိုပါတယ်။

ဆိုက်ဝါးပြုလုပ်သူရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ကိုက်ညီမယ့် ပင်ကိုစရိုက်တွေ၊ အလေ့အထတွေကို ခိုင်မာလာအောင် ဒါမှမဟုတ် ဒီအလေ့အထတွေကို ခွင့်ပြုလာစေဖို့အတွက် ဆိုက်ဝါးကို အသုံးပြုပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ မကောင်းမှု လုပ်ရပ်တွေနဲ့ အတုအယောင်ဗျူဟာတွေ ပါဝင်တတ်ပါတယ်။ ဆိုက်ဝါးပညာရပ်ကို ရန်သူရဲ့ ယုံကြည်မှုတွေ ပျက်ပြားဖို့ အတွက်လည်း အသုံးပြုကြပါတယ်။

သမိုင်းမှတ်တမ်းတစ်လျှောက်လုံးမှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိုက်ခိုက်မှုတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သက်သေအပြည့်အစုံ ရှိပါတယ်။ ဖြစ်ရပ်တော်တော် များများမှာ ရည်ရွယ်ချက် ပြည့်မြောက်စေဖို့အတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိုက်ခိုက်မှုကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် အသုံးပြုကြပါတယ်။ ဒီနေ့ခေတ်မှာတော့ အင်တာနက်ကနေ သတင်းတုတွေ၊ သတင်းမှား စစ်ပွဲတွေ အမြောက် အမြားကို ဖန်တီးနေပြီး ကမ္ဘာကြီးရဲ့ နေရာအနှံ့အပြားမှာ ကြိုးကိုင် ခြယ်လှယ်နေကြပါပြီ။

ဆိုက်ဝါးနည်းစနစ်များ

ဆိုက်ဝါးပြုလုပ်သူတွေဟာ ရှိနေတဲ့နည်းစနစ်တွေထဲက တစ်ခုတည်းကိုပဲ အသုံးပြုလေ့ မရှိပါဘူး။ တစ်ချိန် တည်းမှာ နည်းစနစ် အများအပြားကို အသုံးပြုပြီး တစ်ခုနဲ့တစ်ခု အားဖြည့်ပေးတဲ့ ကမ်ပိန်းတစ်ခုအဖြစ် စီစဉ်ဆောင်ရွက် လေ့ရှိပါတယ်။

ဒါက သင်မှတ်သားထားဖို့အတွက် အရေးကြီးတဲ့ အချက်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဆိုက်ဝါး အစစ် ဆင်နွှဲနိုင်ဖို့အတွက် လူတစ်ဦးတစ်ယောက်တည်းထက် အများကြီးပါဝင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒီကနေတစ်ဆင့် တရား မဝင် လျှို့ဝှက်ကြံစည်ခြင်း (Conspiracy) ဆိုတဲ့ စကားလုံး ဖြစ်ပေါ်လာတာပါ။

Conspiracy ဆိုတာ တရားမဝင် မကောင်းမှုတွေ ဒါမှမဟုတ် ဖျက်လိုဖျက်ဆီးလုပ်ရပ်တွေကို အတူတကွ ပြုလုပ်ဖို့ သဘောတူညီချက် တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်မှာပါတဲ့ ဖျက်လိုဖျက်ဆီးလုပ်ရပ်ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်က သင့်ရဲ့ ဆန္ဒကို ဆန့်ကျင်ပြီး သင့်ရဲ့ လုပ်ဆောင်မှုတွေကို သူတို့ဖြစ်စေချင်တဲ့ အတိုင်း လုပ်ဆောင်ဖို့၊ သင့်ရဲ့ အမြင်တွေကို သူတို့ဖြစ်စေချင် တဲ့အတိုင်း ဖြစ်ဖို့နဲ့ သင့်ရဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို သူတို့အလိုကျအတိုင်း ဆုံးဖြတ်လာစေဖို့ အတွက် သင့်အပေါ် ဖိအားပေး လုပ်ဆောင်မှုတွေကို ဆိုလိုပါတယ်။

စကားလုံးရဲ့မူလအဓိပ္ပာယ်မှာ စစ်တပ်ရဲ့အသုံးအနှုန်းဖြစ်ပြီး စစ်မြေပြင်က နည်းစနစ်တစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆိုက်ဝါးပရိုဂရမ်တွေဟာ အလုပ်ဖြစ်ဖို့အတွက် ကမ်ပိန်းတွေ လိုအပ်တာကြောင့် သင့်ရဲ့ ပြန်လည်တိုက်ခိုက်လိုတဲ့ ဆန္ဒကို လက်မြောက် အရုံးပေးသွားအောင် လုပ်တဲ့အခါမှာ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ထက် ပိုမိုပါဝင်နေတာကို မကြာခဏဆိုသလို တွေ့ရမှာပါ။ အဲဒီအချိန်မှာတော့ သင့်အပေါ် လျှို့ဝှက်အကြံအစည်တစ်ခု ဖြစ်ပေါ်နေပါပြီ။

ဒါကြောင့် ဆိုက်ဝါးအပေါ် ထောက်ခံသူတွေဟာ သူတို့ကိုယ်တိုင် ဖြစ်ဖြစ်၊ သူတို့အလုပ်လုပ်ပေးတဲ့ လူတစ် ယောက်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ တရားမဝင် အလုပ်တွေ၊ ကျင့်ဝတ်မရှိတဲ့ အလုပ်တွေနဲ့ မလုပ်သင့်တဲ့အလုပ်တွေကို လုပ်တယ်ဆိုပြီး

လူသိရှင်ကြားဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ သူတို့ ပထမဆုံး ထပ်ခါ ထပ်ခါ ပြောဆိုကြတဲ့ စကားလုံးက သူတို့ဟာ လျှို့ဝှက်ကြံစည်သူတွေ (Conspiracy Theorist) ဖြစ်ပါတယ်ဆိုတဲ့စကားပါ။

တကယ်တော့ ကိစ္စတော်တော်များများမှာ လျှို့ဝှက်ကြံစည်မှုကို ပြုလုပ်သူဆိုတဲ့ စကားလုံးကို ထပ်ခါ ထပ်ခါ ပြောနေသူတွေဟာ သင် အမှန်အတိုင်းပြောနေတယ်ဆိုတဲ့အချက်ကို သိကြပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် အနည်းဆုံးတော့ သင်က အမှန်တရားကိုဖော်ထုတ်ဖို့ တော်တော်နီးစပ်နေပါပြီ။ သူတို့ရဲ့ ပထမဦးစားပေးက အခြားသူတွေ အမှန်အတိုင်း နားလည်သဘောပေါက်သွားမှာကို ကာကွယ်ဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ သင့်ကို အပုပ်ချပြောဆိုပြီး လက်ခံဖို့ခက်ခဲတဲ့ အမှန်တရားနဲ့ ဝေးကွာသွားစေဖို့ပါ။ သူတို့ရဲ့ ဒုတိယဦးစားပေးကတော့ သင် ရပ်တန့်သွားတဲ့အထိသင့်ကို တိုက်ခိုက်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သင် မြင်တွေ့ခဲ့ရသလိုပဲ သူတို့ရဲ့နည်းလမ်းက အမြဲလိုလို နှစ်ဖက်သွားဖြစ်နေပြီး ဆိုက်ဝါးပရိုဂရမ်အတွက် သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်လမ်းညွှန်ချက်တွေအတိုင်း တိတိကျကျ ဖြစ်ပေါ်နေပါတယ်။

ပြည့်စုံပြီး တိကျတဲ့ အာရုံသိမှုက လူတိုင်းမှာ အချိန်တိုင်းမှာ တည်ရှိနေပါတယ်။ ပြီးတော့ အဖြစ်အပျက်တွေက လျင်လျင်မြန်မြန်ပဲ ပြောင်းလဲနိုင်ပါတယ်။ သင်ကိုယ်တိုင် အပါအဝင်ပေါ့။ သင်က ဗလာနတ္ထိဖြစ်တဲ့နယ်ပယ်မှာ နေထိုင်နေရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အခြားသူတွေက တစ်ခု မဟုတ်တစ်ခုကို အမြဲလုပ်နေကြတာပါ။ တစ်ခုခုကို အမှားလုပ်မိပြီဆိုတဲ့ ခံစားချက်ကို တွေးကြည့်ပါ။ သင့်မှာ အမှားလုပ်မိပြီဆိုတဲ့ ခံစားချက်ရော၊ အဲဒီလိုလုပ်တာက မှားတယ်ဆိုတဲ့ ခံစားချက်ရော နှစ်ခုလုံး ဖြစ်ပေါ်နေပါပြီ။ ဒီခံစားချက် ၂ ခုလုံးက တကယ်ပဲတည်ရှိနေတဲ့အတွက် မှန်ကန်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ နှစ်ခုလုံးက တိကျမှုအရာမှာတော့ မမှန်ကန်နိုင်ပါဘူး။ နှစ်ခုလုံးက တည်ရှိနေပြီး လက်ရှိကာလရဲ့ အစိတ်အပိုင်း ဖြစ်နေသရွေ့ သင့်ဘက်ကနေ ဘယ်လိုအရာတွေလဲဆိုတာ မြင်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သင့်ဘက်က နှစ်ခုလုံးကို လက်ခံလာမှာပါ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ နှစ်ခုလုံးက ဖြစ်တည်နေလို့ပါ။

စဉ်းစားဖို့အတွက်ပါ။

ဒါက ဆိုက်ဝါးနည်းစနစ်သုံးသူတွေရဲ့ ပစ်မှတ်ထားချင်သူတွေ အပေါ်မှာ ရရှိစေချင်တဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှု အမျိုးအစား အတိအကျ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်မှာ ပြဿနာရှိနေတယ်။

သင် မဆုံးဖြတ်နိုင်ဘူး။

ဘယ်အရာက မှန်တယ်ဆိုတာ သင် မပြောနိုင်ဘူး။

ဒါမှမဟုတ် ဒီလိုဆိုရင်ရော ဘယ်လိုဖြစ်မလဲ။

အရာအားလုံးကို မေးခွန်းထုတ်ပါ။

ဒါက ကောင်းတဲ့ ပေါ်လစီတစ်ခုလို့ သင် ထင်ပါသလား။

မဟုတ်ပါဘူး။ ပေါ်လစီတစ်ခုအနေနဲ့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါက သေချာပါတယ်။ ဒါက တကယ်တော့ အမြစ်ကနေ လှန်တဲ့ အဖျက်လုပ်ရပ်တစ်ခုပါ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သင်က အမှန်ကို မပြောနိုင်လောက်အောင် တုံးအတယ်လို့ ကြိုတင်ယူဆထားတယ်။ ဒါမှမဟုတ် သင့်လမ်းကြောင်းပေါ် ဖြတ်သွားသမျှ အရာမှန်သမျှကို အမှန်တရားလို့ လက်ခံထားတဲ့အထိ တုံးအသူလို့ ယူဆထားလို့ပါ။ တစ်ခုချင်းစီ ဒါမှမဟုတ် နှစ်ခုလုံးက မေးခွန်း အားလုံးအတွက် လိုအပ်ချက်တွေရဲ့ ပေးထားချက်တွေအဖြစ် ယူဆထားလို့ပါ။

ကောင်းပြီ၊ ဒီမှာ အခုလို အမြစ်ကနေ တွန်းလှန်ဖျက်ဆီးတဲ့ ပေါ်လစီကို ချမှတ်တဲ့သူအတွက် ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်နိုင်တဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့အဖြေကို ပြောပါမယ်။ လူတစ်ယောက်က အစပထမမှာ မေးခွန်း တစ်ခုမှမရှိဘဲနဲ့ ဘာကြောင့် အရာအားလုံးကို မေးခွန်းထုတ်သင့်တာလဲ။

ကျွန်တော် ခင်ဗျားကို မေးခွန်းမဟုတ်တဲ့ မေးခွန်းတစ်ခုပေးပါမယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ခင်ဗျားမှာရော ကျွန်တော့်မှာပါ ကျွန်တော် ဘာမေး မယ်ဆိုတာအတွက် မေးခွန်းမရှိလို့ပါ။ တချို့တွေကတော့ ဒီလိုအဖြေကို ထိရောက် ဖို့အတွက် မေးတဲ့မေးခွန်းကို တကယ့်မေးခွန်းအစစ်လို့ ခေါ်ချင်ကြပါတယ်။

မေးခွန်း ။ ။ ခင်ဗျားက ကျွန်တော်တို့အားလုံးကို အမြင်မရှိသူ၊ မှားယွင်းနေသူ၊ အသိဉာဏ်မရှိသူ၊ ပြုပြင်ဖို့ လိုအပ်သူတွေလို့ ဘာကြောင့် ပြောရတာလဲ။

လူတိုင်းရဲ့စကားလုံးတွေကို သူတို့ရဲ့ အမှန်တရားနဲ့ပတ်သက်ပြီး မေးခွန်းထုတ်ဖို့ မလိုအပ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သင့်ရဲ့စကားလုံးတွေကိုတော့ မေးခွန်းထုတ်ရမှာပါ။

ဆိုက်ဝါးနည်းစနစ်၏ အခြားနည်းစနစ်များ

အခြေခံအားဖြင့်တော့ ဆိုက်ဝါးနည်းစနစ်အားလုံးမှာ ရန်သူရဲ့ စိတ်အခြေအနေကို ကစားတဲ့နည်းလမ်းတွေ ပါဝင်ပါတယ်။ အခုဖော်ပြမယ့် အရာတွေက အရမ်းကိုအန္တရာယ်ရှိပြီး အထိအခိုက် အပျက်အစီးများတဲ့ နည်းလမ်းတွေပါ။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်လိုအခြေအနေမှာမဆို အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

၁။ နှလုံးသားကို ရိတ်သိမ်းခြင်း

ဒီနည်းစနစ်က ရန်သူကို သူ့ရည်ရွယ်ချက်ကနေ သွေဖည်သွားအောင် သူ့ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ တိုက်ရိုက်သက် ဆိုင်တဲ့ အရိပ်အမြွက် စကားကို ကြားရစေတဲ့နည်းလမ်းဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ဦးနှောက်က ဒီခံစားချက်ကိုပဲ အာရုံစိုက်နေပြီး သူ့ရဲ့ နာဗ်ကြောတွေအားလုံး အလုပ်လုပ်နေရလို့ သူ့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ စိတ်က အနှောင့်အယှက် ဖြစ်သွားပါတယ်။

၂။ အဝေးမှနေ၍ အရိပ်အမြွက်စကားပြောကြားခြင်း

ရည်ရွယ်ချက်က ဖြစ်နိုင်တယ်၊ အချိန်က သူတို့ဘက်မှာရှိနေတယ် ဆိုတဲ့ ယုံကြည်မှုကို တည်ဆောက်ပေးပြီး ရန်သူကို မျှော်လင့်ချက်ပေးတဲ့ နည်းစနစ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနည်းစနစ်က တည်ငြိမ်တဲ့ သူရသတ္တိကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။

၃။ လူကုန်ကူးခြင်း

ရန်သူကို သူ့ရဲ့တည်နေရာကနေ ချုံခိုတိုက်ခိုက်ခြင်းနည်းစနစ် ဖြစ်လာစေဖို့အတွက် တရားမဝင် လူစုဆောင်း ခြင်းနဲ့ ရန်သူရဲ့စိတ်ကို ပြောင်းလဲပစ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

၄။ နီးကြားတဲ့နောက်လိုက်

ရန်သူကို မျှော်လင့်ချက်ကင်းခဲ့ပြီး သူ့ရဲ့ရည်ရွယ်ချက်ကို စွန့်ခွာအောင် လုပ်တဲ့နည်းစနစ် ဖြစ်ပါတယ်။

၅။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထောက်လှမ်းခြင်း

ဒါက ရန်သူကို သူ့ရဲ့စိတ်နေသဘောထားကို ဆန့်ကျင်လာအောင် လုပ်တဲ့နည်းစနစ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါက တခြားဆိုက်ဝါးနည်းစနစ်တွေလိုပဲ အံ့အားသင့်မှုတွေကို အသုံးပြုပြီး ရန်သူကို အာရုံလွှဲဖို့နဲ့ သူတို့ရဲ့ မူလအစီအစဉ်ကို ပစ်ပယ်အောင်လုပ်တဲ့နည်းစနစ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီနည်းစနစ်က ရန်သူကို အနိုင်ရဖို့အတွက်လည်း အသုံးပြုနိုင်ပါ

တယ်။ ဒါက ရန်သူကို မမျှော်လင့်ထားတဲ့ အခြေအနေတွေမှာပဲ ရန်သူရဲ့စိတ်က အာရုံစိုက်နေအောင် ချဲ့ထွင်အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် သူတို့ရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကို ရှုပ်ထွေးအောင်ပြုလုပ်ပြီး သူတို့ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကို သံသယရှိလာအောင် ပြုလုပ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

၆။ စိတ်ကိုဖတ်ခြင်း

နောက်နည်းစနစ်တစ်ခုကတော့ စိတ်ဖတ်ခြင်းလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီနည်းစနစ်မှာ ရန်သူကို အကြောင်းအရာတစ်ခု စဉ်းစားနေဖို့ ပြောလိုက်ပြီး စိတ်ဖတ်သူက ရန်သူ ဘာစဉ်းစားနေလဲဆိုတာကို သွယ်ဝိုက်တဲ့နည်းစနစ်နဲ့ ဖတ်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနည်းစနစ်က ခေတ်မီနည်းပညာတွေ ပိုင်ဆိုင်ထားတဲ့ ရန်သူနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါ အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါက ခေတ်မီနည်းစနစ်တွေ ပိုင်ဆိုင်ထားတဲ့ ဂြိုဟ်သားတွေ ဒါမှမဟုတ် သိပ္ပံပညာရဲ့ တိုးတက်မှုတွေကနေလာတာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ရန်သူရဲ့စိတ်က သူ့စိတ်ကိုဖတ်ဖို့ အခြေအနေပေးနေတဲ့အချိန်မှာ ဒီနည်းစနစ်က ပိုပြီးထိရောက်ပါတယ်။ ရိုးအလွန်းတဲ့ ရန်သူတွေအပေါ်မှာ ဒီနည်းစနစ်က အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။

၇။ ကိုယ်ရေးရာဇဝင်စောင့်ကြည့်ခြင်း

ဒီနည်းစနစ်က ရန်သူရဲ့ရွေ့လျားမှုကို ခန့်မှန်းဖို့အတွက် ရန်သူ အားလုံးရဲ့ ကိုယ်ရေးရာဇဝင်ကို ဖြစ်နိုင်သမျှ နည်းလမ်းအားလုံးနဲ့ စောင့်ကြည့်တဲ့နည်းစနစ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကို ကင်မရာ ဒါမှမဟုတ် အခြား ကြည့်ရှုလို့ရတဲ့ ကိရိယာတွေနဲ့ ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီနည်းစနစ်က ရန်သူကို သူ့ရဲ့ မူလရည်ရွယ်ချက်ကနေသွေဖည်ပြီး စိတ်လှုပ်ရှားလာစေဖို့ အတွက် သတင်းအချက်အလက်တွေကို ချုပ်ကိုင် ခြယ်လှယ်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနည်းစနစ်မှာ ဝါဒဖြန့်မှုတွေ၊ ယုံကြည်မှုပိုင်း၊ ဆိုင်ရာ အယူအဆတွေကို အသုံးပြုပါတယ်။

လူသားတွေတိုးတက်ပြောင်းလဲနေသလိုပဲ ဆိုက်ဝါးနည်းစနစ်တွေကလည်း တိုးတက်ပြောင်းလဲနေပါတယ်။ နည်းပညာနဲ့ သိပ္ပံပညာရပ်ဟာ ဆိုက်ဝါးနည်းစနစ်တွေရဲ့ ပုံစံတစ်မျိုးအဖြစ် ဖြစ်ပေါ်လာနေပါပြီ။ အဓိက ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ ရန်သူအားလုံး ချုပ်ငြိမ်းသွားတဲ့အထိ သူတို့ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက် အထမမြောက်အောင် သူတို့ရဲ့စိတ်ကို အနှောင့်အယှက် ပေးနေနိုင်ဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

//=====

အခန်း (၃)

ဆိုက်ဝါးထည့်ခြင်းအတွက် အကောင်းဆုံး ထောက်ခံအားပေးသူ

မိတ်ဆွေ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်နှင့် ချစ်သူတို့ကို လေ့လာပိုင်းခြားခြင်း

မိတ်ဆွေ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်နှင့် ချစ်သူတို့အပေါ်မှာ စိတ်ပညာရပ် အသုံးပြုခြင်းက အဓိကအားဖြင့်တော့ ဘောင်အကန့်အသတ်ရှိတတ်ပါတယ်။ လူတစ်ဦးချင်းစီမှာ သူတို့ကို လွှမ်းမိုးချုပ်ကိုင်နိုင်တဲ့ ရှုထောင့်က ကြည့်မယ် ဆိုရင် မတူညီတဲ့ စိတ်ဝင်စားမှုတွေ ရှိကြပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ တစ်ဦးချင်းစီဟာ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ရဲ့ဘဝမှာ မတူညီတဲ့ အခန်းကဏ္ဍတွေကနေ ပါဝင်နေကြပါတယ်။ အခန်းကဏ္ဍတစ်ခုမှာတော့ ကျွန်တော်တို့ကို မိသားစု ဝင်တွေလို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ မိသားစုလို့ပြောတာဟာ သင့်ရဲ့ မွေးရာပါ မိသားစု ဖြစ်နိုင်သလို သင် ရွေးချယ်လိုက်တဲ့ မိသားစုလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ရွေးချယ်လိုက်တဲ့ မိသားစုဆိုတာကတော့ သင့်ဘဝမှာ နီးစပ်မှု အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ရှိပြီး သင့်ဘဝမှာ ပါဝင်နေသူတွေကို ရည်ညွှန်းတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီထဲမှာ သင်နဲ့အရင်းနှီးဆုံးအဖြစ် ရွေးချယ်လိုက်တဲ့ မိတ်ဆွေတွေနဲ့ အခြားသူတွေ ပါဝင်နိုင်ပါတယ်။

လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေမှာတော့ ကျွန်တော်တို့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ မကြာခဏရှိဖို့ လိုအပ်နေသူတွေ ပါဝင်ပါတယ်။ ကံကောင်းတဲ့ တချို့သူတွေ ကတော့ ဘယ်သူနဲ့ အလုပ်လုပ်ချင်သလဲဆိုတာ ရွေးချယ်ခွင့်ရကြပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့လို အများစုကတော့ ကြုံရာကျပန်းလူတွေနဲ့ပဲ အလုပ် အတူတူလုပ်ကြရပါတယ်။ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းဆိုတာကတော့ ကျွန်တော်တို့နဲ့ အတူတူ ပျော်ရွှင်စရာအလုပ်တွေ အတူတူလုပ်ဖို့ အချိန်အတူတူ ကုန်ဆုံးကြတဲ့ လူအုပ်စုတွေပါ။ နောက်ဆုံးအနေနဲ့တော့ ချစ်သူဆိုတာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာဖလှယ်ဖို့ ရွေးချယ်လိုက်သူတွေပဲဖြစ်ပါတယ်။

မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာ ကျွန်တော်တို့ ရှိစေချင်တဲ့ စည်းမျဉ်းအကန့်အသတ်ကို ချမှတ်ရပါတယ်။ မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်းဆိုတာ ကျန်းမာရေးရော အရာခပ်သိမ်းကိုပါ ကောင်းမွန်လာစေဖို့ အားပေးရာ ရောက်သင့်ပါတယ်။

လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်ဆိုတာကတော့ နည်းနည်းရှုပ်ထွေးပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ သူတို့ကို ကျွန်တော်တို့ အနားမှာရှိနေဖို့ ရွေးချယ်လိုက်ရတာ မဟုတ်လို့ပါ။ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေနဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့ဆက်ဆံရေး ရှိနေတယ်ဆိုတာ သင်က သူတို့ဘဝတွေရဲ့ အတွင်းရေးတွေကိုသာ မမေးဘူးဆိုရင် လုပ်ငန်းခွင်မှာ ကြည်နူးသာယာပြီး ထိထိရောက်ရောက် အလုပ်လုပ်နိုင်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိနေတယ်လို့ ဆိုလိုရာရောက်ပါတယ်။

မိသားစုဆိုတာကတော့ သူတို့နဲ့ ဆက်ဆံရေးကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ရမယ့် အုပ်စုတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ တချို့အခြေအနေတွေမှာ မိသားစုဝင်တွေနဲ့ ဆက်ဆံရေးက မလိုအပ်သလို မဖြစ်နိုင်တဲ့ အခြေအနေတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။ အနိုင်ကျင့်တဲ့မိဘတွေနဲ့ ကြုံခဲ့ရသူအဖို့ သမားရိုးကျမိသားစု ဆက်ဆံရေးကို ဖြတ်တောက်ပြီး မိသားစုအသစ် ရှာဖွေတာက ပိုပြီးကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လူတော်တော်များများမှာ မိသားစုဆက်ဆံရေးက နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်းနဲ့ အရေးကြီးတဲ့ အနေအထားမှာ ရှိနေတတ်ပါတယ်။

သင့်ရဲ့ဘဝမှာရှိနေတဲ့ လူတွေရဲ့ မတူညီတဲ့အခန်းကဏ္ဍကို သတ်မှတ်ပြီးရင် သူတို့နဲ့ဆက်ဆံရေးက မျှမျှတတ ရှိရဲ့လားဆိုတာကို သင် စတင်ပြီး လေ့လာဆုံးဖြတ်နိုင်ပါတယ်။ တချို့လူတွေက သင်နဲ့ ဆက်ဆံရေးကို သူတို့အတွက်

ပိုအကျိုးရှိအောင် တည်ဆောက်ထားတာကို သင် တွေးမိကောင်း တွေးမိမှာပါ။ သင်က အခြားသူတစ်ယောက်ယောက်ကို လွှမ်းမိုးချုပ်ကိုင်မိနေတာကိုလည်း တွေ့ရနိုင်ပါတယ်။

ယုံကြည်ချက်နှင့် ဩဇာတိက္ကမ

ယုံကြည်မှုရှိခြင်းနဲ့ ဩဇာတိက္ကမရှိခြင်းဟာ အခြားသူတွေအပေါ် ဆိုက်ဝါးနည်းစနစ်တွေ အသုံးပြုအပြင် အခြားသူတွေက သင့်အပေါ် လွှမ်းမိုးချုပ်ကိုင်တာကို ကာကွယ်ဖို့အတွက် နည်းလမ်းတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ယုံကြည်မှုဆိုတဲ့ စကားလုံးကို သင် တွေးကြည့်တဲ့အခါမှာ ဘာကို တွေးမိပါသလဲ။

ခေတ်သစ်အယူအဆဖြစ်တဲ့ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ယုံကြည်ချက်အစား သမိုင်းကို နည်းနည်းလောက် ပြန်အလည် သွားပြီး မက်ဒီယာဗယ်လီရဲ့ ယုံကြည်ချက်အကြောင်း စဉ်းစားကြည့်ရအောင်။ မက်ဒီယာ ဗယ်လီဝါဒဆိုတာ မိမိရည်ရွယ်ချက် အထမြောက်ဖို့ အတွက် ကိုယ့်အတွက်ကိုယ်ပဲ အလုပ်လုပ်နိုင်တဲ့ အရည်အချင်းကို တွက်ချက်ပေးတဲ့ အေးစက်မာကျောတဲ့ဝါဒ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဝါဒက ကိုယ်ချင်းစာတရားတွေ၊ လူ့ကျင့်ဝတ်တွေကို အဓိက မထားပါဘူး။ ဒီဝါဒမှာ မရှိမဖြစ် လိုအပ်တာကတော့ ကိုယ့်အတွက်ကိုယ်ပဲ စဉ်းစားတတ်တဲ့ စိတ်နေစိတ်ထား ဖြစ်ပါတယ်။

လူကောင်းတွေဟာ နောက်ဆုံးမှ ပန်းဝင်တယ်။ ဒါက မက်ဒီယာ ဗယ်လီဝါဒရဲ့ စိတ်နေသဘောထား ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဝါဒရဲ့ အလုံးစုံ သဘောထားက ခွန်အားပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ဝါဒက ကမ္ဘာကြီးရဲ့ အစစ်အမှန် ပုံရိပ်ကို ပုံဖော်ပေးနေပါတယ်။ လူတွေက သင့်ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေ အထမြောက်အောင်နဲ့ သင့်ကိုရပ်တန့်သွားအောင် လုပ်နေကြတာပါ။ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ကမ္ဘာကြီးမှာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် နေထိုင်နေတဲ့လူဆိုတာ အများကြီးမရှိပါဘူး။ တရားမျှ တမှုရှိခြင်းဆိုတာ တည်ငြိမ်မှုမရှိတဲ့ အယူအဆတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ တရားမျှတမှုဆိုတာ လူမှန်တွေ အပေါ်မှာ ကျရောက်တာ အရမ်းရှားပါတယ်။ ကမ္ဘာကြီးက အခြားသူတွေ အပေါ်က အခွင့်အရေးယူမယ့် သားရဲလို လူတွေနဲ့ပဲ ပြည့်နေတာပါ။ ကမ္ဘာကြီးမှာ အယောင်ဆောင်တွေ၊ လူလိမ်လူညာတွေ၊ စိတ်ဓာတ်ထိန်းချုပ်သူတွေ၊ ဦးနှောက်မှိုင်းတိုက် သူတွေ အစရှိတဲ့ အမှောင်ထုကြီးနဲ့ ပြည့်နှက်လို့ နေပါတယ်။

အတွင်းဘက်ကို ပြန်ကြည့်ခြင်း

ဒီလို ယုံကြည်မှုအခြေအနေမျိုးကိုရောက်ဖို့အတွက် လူတော်တော် များများလုပ်ဖို့ လိုအပ်နေတာကတော့ သူတို့ရဲ့ မပြီးဆုံးသေးတဲ့ အလုပ်တွေကို အဆုံးသတ်ဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ အလုပ်ဆိုတာ ပုံမှန် လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် အဓိပ္ပာယ်နဲ့ ပြောတဲ့အလုပ် မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီလို အလုပ်ဆိုတာ အသွင်သဏ္ဌာန်အမျိုးမျိုးနဲ့ ရှိပါတယ်။ သင့်ရဲ့အတိတ်က ဆက်ဆံရေးက လာတာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဖြစ်ပြီးသွားပေမဲ့ သင် ခဏမေ့ထားတဲ့ အရာမျိုးဖြစ်ဖြစ် ဒါမှမဟုတ် အရာတော်တော် များများကို ဆိုလိုပါတယ်။ မပြီးဆုံးသေးတဲ့ အလုပ်တွေကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပေးနိုင်တဲ့နေရာတွေ အများကြီးရှိနိုင်ပါတယ်။

စကားပြောမဟုတ်တဲ့ဆက်သွယ်ရေး

သင် သတိထားမိသည်ဖြစ်စေ၊ သတိမထားမိသည်ဖြစ်စေ စကားပြောမဟုတ်တဲ့ဆက်သွယ်ရေးက သင့်ဘဝရဲ့ အရေးကြီးတဲ့ အစိတ်အပိုင်းမှာ ပါဝင်နေပါတယ်။ သင် လူတစ်ယောက်ကို စကားပြောတဲ့ အကြိမ်တိုင်းမှာ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ မသိမသာ ရွေ့လျားမှုတွေကတစ်ဆင့် စကားတွေ အများကြီး ပြောပြနေပါတယ်။ သင်က တစ်စုံတစ်ယောက်ကို စကားပြောနေတဲ့အချိန် ဒါမှမဟုတ် သင်က သူများပြောတာ နားထောင်နေတဲ့အချိန်တွေမှာ သင်က သူတို့နဲ့ ဆက်သွယ်

နိုင်ဖို့အတွက် သင့်ရဲ့စိတ်ကို အသုံးပြုနေတာပါ။ ဒါပေမဲ့ သင့်ရဲ့အမြင်၊ အနံ့၊ အကြားနဲ့ အခြားအာရုံခံ အစိတ်အပိုင်းတွေ ကနေ သတင်းအချက်အလက် အများကြီးကို အလိုအလျောက် အာရုံသိစိတ်ဖြစ်ပေါ်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းဆိုတာ လူသားတွေရဲ့ စိတ်ပညာဘာသာရပ်ကလာတဲ့ အသုံး အနှုန်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ လူတစ်ယောက်ချင်းစီတိုင်းဟာ မိမိရဲ့အဇ္ဈတ္တကို သိမြင်သဘောပေါက်လာပြီး မိမိရဲ့ ပုံသဏ္ဌာန် အစစ်အမှန် ဖြစ်ပေါ်လာအောင် နားလည်နိုင်တဲ့ အယူအဆကို ရည်ညွှန်းပါတယ်။

ဆက်သွယ်ခြင်း

ခေါင်းဆောင်ကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်ပေါ်လာဖို့အတွက် ဆက်သွယ်ရေးက အရေးကြီးတဲ့ အခန်းကဏ္ဍက နေ ပါဝင်နေပါတယ်။ သင်က ယုံကြည်မှုနဲ့ ဩဇာတိက္ကမရှိမှုကို လိုချင်နေသူဆိုရင် ဆက်သွယ်ရေးက အရမ်းအရေးကြီး ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ အရာဝတ္ထုတွေ၊ လူတွေ၊ ခံစားချက်တွေ၊ စိတ်နေစိတ်ထားတွေ၊ သီအိုရီတွေနဲ့ ဒဿန သဘော တရားတွေကို ဖော်ပြဖို့ စကားလုံးတွေကို အသုံးပြုကြပါတယ်။ တူညီတဲ့ အရာဝတ္ထုတစ်ခုတည်းကိုပဲ ဖော်ပြဖို့ ကွဲပြားတဲ့ စကားလုံးတွေ အများကြီး အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ ဒါကပဲ ပြဿနာတွေ စတင်တဲ့နေရာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

သင့်ပုံစံက သင်၏တွေးတောနိုင်မှုပင် ဖြစ်သည်

သင့်ခန္ဓာကိုယ်က သင် စားသောက်တဲ့အတိုင်း ဖြစ်လာတာပဲဆိုတဲ့ စကားကို ကြားဖူးကြမှာပါ။ ဒီစာသားကိုပဲ ပြောင်းပြီး သင်တွေးတောတဲ့ ပုံစံအတိုင်း သင့်ပုံစံဖြစ်လာတာပါဆိုတဲ့စကားကို ကျွန်တော်သဘောကျပါတယ်။ သင့်ကိုယ် သင် အပျက်သဘောဆောင်တဲ့ အတွေးတွေ တွေးနေရင် သင်က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မုန်းတီးစက်ဆုပ်ခြင်းဆိုတဲ့ အလုပ်ကို ပါဝင်လုပ်ကိုင်နေတာဖြစ်ပြီး မကြာခင်မှာပဲ ကိုယ်ထင်ထားသလို ဖြစ်ပေါ်လာမှာပါ။ သင့်ကိုယ်သင် ပျင်းရိသူ၊ တန်ဖိုးမရှိသူ လို့ အမြဲလိုလို ပြောနေမယ်ဆိုရင် သင်က ပျင်းရိပြီး တန်ဖိုးမဲ့တဲ့လုပ်ရပ်တွေလုပ်ဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားပေးနေတာပါပဲ။ သင့်ရဲ့ အဆိုးဝါးဆုံးပုံစံကို သင် စတင် တွေးမိလာပါပြီ။ ဒါက သင် ဆန့်ကျင်ရမယ့်အရာတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ အပြုသဘော ဆောင် တွေးတောခြင်းဟာ သင့်ရဲ့ ကိုယ်စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် ပိုပြီး ကောင်းမွန်ပါတယ်။ အပြုသဘောဆောင် အတွေး က သင့်ရဲ့စိတ်နေစိတ်ထားကို တိုးတက်ကောင်းမွန်လာတဲ့အပြင် အာရုံစူးစိုက်နိုင်တဲ့အချိန်ကိုလည်း ကြာမြင့် လာစေပါ တယ်။ ဒါ့အပြင် သင့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာရေးကိုပါ ကောင်းမွန် လာစေပါတယ်။

//=====#####=====//

အခန်း (၄)

ဆွန်ဇူးနဲ့ မက်ဒီယာဗယ်လီဆီကနေ ဘာတွေသင်ယူနိုင်မလဲ

ဆွန်ဇူးရော မက်ဒီယာဗယ်လီရောက အဆုံးမှာတော့ ပါဝါ အကြောင်းကိုပဲ ပြောကြတာပါ။ သူတို့ဟာ မတူကွဲပြားတဲ့နည်းလမ်းတွေနဲ့ ကွဲပြားတဲ့ နေရာတွေမှာ အာရုံစူးစိုက်ကြပေမဲ့ သူတို့နှစ်ယောက်လုံးရဲ့ အယူအဆတွေက ပါဝါရရှိခြင်း၊ ထိန်းသိမ်းခြင်းနဲ့ အသုံးချခြင်းပေါ်မှာ အခြေခံပါတယ်။ ခေါင်းဆောင်တစ်ယောက်အနေနဲ့ ပါဝါဆိုတာ အလုပ် ဖြစ်မယ့် အယူအဆအဖြစ် ပြောင်းဖို့ ဖမ်းယူရတာခက်ခဲတဲ့ စိတ်ကူးယဉ် အယူအဆသက်သက်လို ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ စစ်တိုက်ခြင်း အနုပညာနဲ့ မင်းသားရဲ့ အတွေးအမြင်နဲ့ လှည့်စားခြင်းစာအုပ် နှစ်အုပ်လုံးမှာ အလုပ် ဖြစ်မယ့် အယူအဆ နှစ်ခုက အဓိကအကြောင်းအရာအဖြစ် ပါဝင်နေပါတယ်။ ဒီအခန်းမှာ ခေါင်းဆောင်တွေအတွက် အခြေအနေအမျိုးမျိုးမှာ သိသာ ပေါ်လွင်တဲ့ အခွင့်အရေး ဖန်တီးယူဖို့အတွက် လှည့်စားခြင်းကို မဟာဗျူဟာ ကျကျ ဘယ်လိုအသုံးချနိုင်တယ် ဆိုတာ ဖော်ပြသွားပါမယ်။ ဒီအခန်းမှာ ဩဇာကြီးမားတဲ့ ခေါင်းဆောင်မှုမှာ အဓိကကျတဲ့ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်တဲ့ သိမြင် နားလည်မှုကို ဘယ်လိုထိန်းချုပ်နိုင်တယ်၊ ဘယ်လိုလွှမ်းမိုးခြယ်လှယ်မှု ပြုလုပ်နိုင်တယ်ဆိုတာကို ပြသသွားပါမယ်။

ဆွန်ဇူး၏ လှည့်စားခြင်း - ခေတ်သစ်အမြင်နှင့် အသုံးချခြင်း

ဆွန်ဇူးရဲ့ စစ်တိုက်ခြင်းအနုပညာမှာ လှည့်စားခြင်းဆိုတာကို ယနေ့ခေတ်သစ်မှာ ဘယ်လိုအဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆို နိုင်တယ်၊ ဘယ်လိုနားလည် နိုင်တယ်ဆိုတာကို ကြည့်ရအောင်...

“ထိုးစစ်ဆင်နိုင်တဲ့အခါမှာ ထိုးစစ်မဆင်နိုင်သလိုနေပါ” ဆိုတာ ဆွန်ဇူးရဲ့ စစ်တိုက်ခြင်းအနုပညာမှာ အကျော် ကြားဆုံး စကားစုတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

ထိုးစစ်ဆင်ခြင်းဆိုတဲ့ အယူအဆကို ကျွန်တော်တို့က ကျူးကျော် တိုက်ခိုက်ခြင်းလုပ်ရပ်ဆိုတဲ့ သဘောတရား နဲ့ အသုံးချလို့ ရပါတယ်။ ထိုးစစ်ဆင်ခြင်း အစီအစဉ်ဆိုတဲ့ စကားရပ်ကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ဒီစကားစုရဲ့ အဓိပ္ပာယ်က အကြမ်းဖက်ဖို့ လိုအပ်တယ်လို့ မဆိုလိုပါဘူး။ ဒီတိုက်ခိုက်ခြင်းရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်အသစ်ကို စိတ်ထဲမှတ်သားထားပြီး ဆွန်ဇူးရဲ့ အကျော်ကြားဆုံးစကားရပ်အတွက် ဘယ်လိုနည်းလမ်းတွေ ရှိနိုင်တယ်ဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်ပါ။

ပုဂ္ဂိုလ်ရေးတိုက်ခိုက်ခြင်း

တိုက်ခိုက်ဖို့ အစွမ်းမရှိသလိုနေပါဆိုတဲ့စကားစုကို အဓိကအသုံးပြုရမယ့်နေရာတွေက ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းခွင်နဲ့ စီးပွားရေး အသိုင်း အဝိုင်းထဲမှာ ရှိပါတယ်။ ကော်ပိုရေးရှင်းကြီး တော်တော်များများမှာ လူတိုင်း လိုချင်ကြပြီး လူတိုင်း အသည်းအသန်ကြိုးစားကြတဲ့ ရာထူးတိုးမြှင့်ခြင်း အစီအစဉ်တွေ ရှိပါတယ်။ ဒါကပဲ ရုံးတွင်းအပြိုင်အဆိုင်တွေ စတင်တဲ့နေရာ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ဝင်စားစရာလုံးဝမရှိတဲ့ လုပ်ငန်းခွင်မှာတောင်မှ အပြိုင်အဆိုင် ဇာတ်လမ်းအမျိုးမျိုး ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒီနေ့ခေတ်သစ်လုပ်ငန်းခွင်မှာ အလုပ်လုပ်ဖူးသူတိုင်း တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အပြိုင်အဆိုင်ခြေထိုး တာ၊ နေရာလုတာ၊ ကိုယ့်ပြိုင်ဘက်တွေထက် သာတယ်ဆိုတာကို နည်းမျိုးစုံနဲ့ ပြသတာတွေကို ကြုံကြရပါတယ်။

တွေးကြည့်ပါ။ အထိရောက်ဆုံးနည်းလမ်းကတော့ သင် တိုက်စစ်ဆင်နေတာကို ဘယ်သူ့ကိုမှ မသိစေတဲ့ နည်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သင်က ရာထူးတိုးဖို့ အတွက် ကြိုးစားနေတယ်ဆိုရင် အတတ်နိုင်ဆုံးလျှို့ဝှက်ထားပါ။ သင့်ကို စိန်ခေါ်သူ ဒါမှမဟုတ် ခြိမ်းခြောက်မှုတစ်ခုလို့မမြင်ရင် သင့်ကို အပြိုင်အဆိုင် မြင်ကွင်းထဲကနေ ဖယ်ထုတ်ထားကြပါ လိမ့်မယ်။ သင်က တစ်စုံတစ်ယောက်ရဲ့ ရာထူးနေရာကို ပစ်မှတ်ထားနေရင် လျှို့ဝှက်ထားပါ။ သူတို့က သင့်ရဲ့ တိုက်စစ်ကို

မမြင်နိုင်ကြတဲ့အတွက် တကယ်လို့ အချိန်ကျလာပြီဆိုရင် သင့်ရဲ့ရည်ရွယ်ချက်တွေကို တားဆီးဖို့အတွက် သူတို့ကိုယ် သူတို့ ကာကွယ် နိုင်တော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

အကြီးစားတိုက်ခိုက်မှုများ

သင့်ရဲ့ပစ်မှတ်ကို တိုက်ခိုက်ဖို့အတွက် သင့်ရဲ့ရည်ရွယ်ချက်ကို ဖုံးကွယ်ထားခြင်းဟာ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ ကိစ္စတွေလို ကိစ္စအသေးအဖွဲ့လေး တွေမှာတင် အသုံးပြုလို့ရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုလုံးရဲ့ မဟာဗျူဟာ အစီအစဉ်တွေနဲ့ လုပ်ဆောင်မှုတွေလို အကြီးစားကိစ္စတွေ မှာလည်း အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအယူအဆကို အက်ပဲလ်ရဲ့ ထုတ်ကုန်အသစ် ကြော်ငြာတဲ့ ဥပမာနဲ့ ပုံဖော်ကြည့်လို့ ရပါတယ်။

အက်ပဲလ်ပစ္စည်းအသစ်ထုတ်တိုင်းမှာ ဖြစ်ပေါ်တဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေ၊ အဖြစ်အပျက်တွေကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ လူတွေက အသစ်ချပြမယ့် ပစ္စည်းက ဘာပစ္စည်းဖြစ်မလဲလို့ အရူးအမူး ထင်ကြေးပေးကြပါတယ်။ အက်ပဲလ်က အချိန် မရောက်ခင်အထိ တတ်နိုင်သလောက် လျှို့ဝှက်ထားပါတယ်။ ပြီးတာနဲ့ ကြော်ငြာမယ့်နေ့မှာ ကုန်ပစ္စည်းကို ထုတ်ဖော် ပြသပြီး အမြဲလိုလို အချိန်တိုအတွင်းမှာပဲ ရောင်းချမှုပြုလုပ်ပါတယ်။ ရလဒ်အနေနဲ့ကတော့ သူနဲ့ပြိုင်ဘက်တွေ နောက် ကောက်ကျကုန်တာပါပဲ။ သူတို့တွေက ဘယ်လိုပစ္စည်းထွက်လာမယ်ဆိုတာကို မသိကြသလို ရလဒ် အရလည်း ဘာလုပ် ရမှန်း မသိကြတော့ပါဘူး။ အိုင်ဖုန်းထုတ်လုပ်လိုက်တာက ကစားပွဲကြီးတစ်ခုလုံးကို ပြောင်းလဲပစ်လိုက်တာပါပဲ။ အက် ပဲလ်က သူတို့ရွေးချယ်လိုက်တဲ့ ဈေးကွက်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုကို တိုက်ခိုက်စရာတောင် မလိုတော့ပါဘူး။ ရလဒ်အရက တော့ ပြိုင်ဘက်တွေက ပြင်ဆင်ဖို့ အချိန်မရကြတော့ပါဘူး။ သင်က ဒီအယူအဆအပေါ် သံသယ ဖြစ်တယ်ဆိုရင်တော့ ဘလက်ဘယ်ရီနဲ့ မော်တော်ရီလာကုမ္ပဏီတွေရဲ့ ကံကြမ္မာကိုသာ ကြည့်လိုက်ပါတော့။

ခိုးကြောင်ခိုးဝှက် ပြုမူခြင်း

စစ်တိုက်ခြင်းအနုပညာထဲက လှည့်စားမှုတွေထဲမှာ နောက်ထပ် ကျော်ကြားတဲ့ စကားစုတစ်ခုကတော့ “အင်အားသုံးမယ်ဆိုရင် အင်အား မရှိသလို ပြုမူပါ”ဆိုတဲ့ စကားစု ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအယူအဆက ဒီနေ့ ခေတ်မှာ ပိုလို့တောင် မှန်ကန်နေပါတယ်။ လူတွေ သူတို့ရဲ့ အတွေးအားလုံး၊ အစီအစဉ်တွေအားလုံးနဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေအားလုံးကို လူမှုကွန် ရက်ပေါ်မှာ ထုတ်လွှင့်တဲ့ခေတ်မှာ နေထိုင်နေကြပါတယ်။ လူတွေဟာ အယောင်ဆောင် လိမ်လည်တာ၊ လိင်ကိစ္စအရှုပ် တော်ပုံတွေနဲ့ လုပ်ငန်းခွင်စည်းမျဉ်း ချိုးဖောက်တာမျိုးလို မရေမတွက်နိုင်တဲ့ အရှုပ်တော်ပုံတွေနဲ့ ကြုံတွေ့နေရပါတယ်။ ဒါဟာ လူတွေဘက်က သတိကောင်းကောင်းမထားကြလို့ပါ။ သင့်ဘက်ကသာ လူမြင်ကွင်းနောက်ကွယ်က တိတ်တိတ် ဆိတ်ဆိတ် အလုပ်လုပ်နေမယ်ဆိုရင် အဲဒီလိုမလုပ်သူတွေထက် အခွင့်အရေးအများကြီး ပိုရနေမှာပါ။

လူမြင်ကွင်းနောက်ကွယ်က တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ် အလုပ်လုပ်နိုင်တဲ့ အဓိက အလုပ်တစ်ခုက နိုင်ငံရေး လုပ်ငန်း ဖြစ်ပါတယ်။ ရွေးကောက်ပွဲရော၊ အထွေထွေနိုင်ငံရေးကိုပါ ဆိုလိုပါတယ်။ မကြာခဏဆိုသလိုပဲ နိုင်ငံရေးသမား တွေက သူတို့ရဲ့အမြင်တွေ၊ ထင်ပေါ်မှုတွေနဲ့ တတ်သိနားလည်မှုတွေကို သူတို့ ပြိုင်ဘက်ထက် အခွင့်အရေး ပိုများသလို ပုံစံတွေနဲ့ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ထုတ်ဖော် ပြသတတ်ကြပါတယ်။ မကြာခင်မှာပဲ လူသိနည်းတဲ့ စိန်ခေါ်သူတစ်ယောက် ပေါ်ထွက်လာပြီး သိမ်းကျုံးအနိုင်ယူသွားတာမျိုး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ နောက်မှပေါ်တဲ့ ရွှေကြာပင်လို လူတွေဟာ နေ့ချင်း ညချင်းဆိုသလို စတင်အလုပ်လုပ်လာကြတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အချိန် တော်တော်ကြာကြာကတည်းက ဇွဲကောင်းကောင်းနဲ့ တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ် အလုပ်လုပ်နေခဲ့ကြတာပါ။ သူတို့မှာ သူတို့ရဲ့ပြိုင်ဘက်က ပြင်ဆင်ခွင့်ရသွားပြီး တန်ပြန်ထိုးစစ် ဆင်မှုတွေ ရသွားလောက်တဲ့ ကိစ္စမျိုးတွေကို လူသိရှင်ကြား မလုပ်ရဘူးဆိုတဲ့ အသိရှိကြပါတယ်။

တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ် အလုပ်လုပ်နေရုံနဲ့တင် မလုံလောက်သေးပါဘူး။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ရှိနေတယ်လို့တောင် မထင်ရဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်ဖို့ကို လှည့်စားမှုအတတ်ပညာနဲ့ လုပ်လို့ရပါတယ်။ ဥပမာ - ကျွမ်းကျင်မှုကို တန်ဖိုးထားတဲ့ လုပ်ငန်းခွင်တစ်ခုမှာပဲ ဆိုကြပါစို့။ လူတော်တော်များများက ဒီကျွမ်းကျင်မှုကိုရရှိအောင် ကြိုးစားနေကြပြီး သူတို့ရဲ့ အလုပ်ရာထူးတိုးတက်ဖို့ မျှော်လင့်နေကြပါတယ်။ တစ်စုံတစ်ယောက်ကလည်း ဒီကျွမ်းကျင်မှုရဖို့ ကြိုးစားနေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူက လျှို့ဝှက်ထားပါတယ်။ သူက ဒီလိုလုပ်တာကို လျှို့ဝှက်ထားရုံမက ဒီကျွမ်းကျင်မှု အသစ်အကြောင်း ပြောကြတိုင်း သူနဲ့မသက်ဆိုင်သလို စိတ်မဝင်စားသလို ပြုမူပါတယ်။ ဒါက မဟာဗျူဟာ မြောက်တဲ့ အခွင့်သာမှုကို ရစေဖို့အတွက် လူတစ်ယောက်ရဲ့ ကြိုးစား အားထုတ်မှုကို ဖုံးကွယ်ဖို့ ကြိုးစားတဲ့ ဥပမာတစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အကွာအဝေး၏ အမြင်မှားမှု

စစ်တိုက်ခြင်းအနုပညာမှာ “နီးကပ်လာပြီဆိုရင် အဝေးကြီးမှာ ရှိနေသေးတယ်လို့ ရန်သူကို ယုံကြည်လာအောင် ပြုလုပ်ပါ” လို့ ဖော်ပြထားပါတယ်။ ဒါက အားကောင်းတဲ့အယူအဆဖြစ်ပြီး နယ်ပယ် တော်တော်များများမှာ အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

လူသားတွေဟာ သူတို့ရဲ့ လုံခြုံမှုနဲ့ ပိုင်ဆိုင်မှုတို့အပေါ် ကျရောက်လာတဲ့ ရုတ်တရက်နဲ့ သိသာမြင်သာတဲ့ အန္တရာယ်တွေကို သတိပြုမိလာဖို့ တိုးတက်ပြောင်းလဲလာကြတာပါ။ တစ်စုံတစ်ခုက မြင်သာထင်သာစွာနဲ့ အန္တရာယ်ရှိနေပြီး အနီးအနားကိုရောက်လာရင် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ခုခံ ကာကွယ်မှုက တိုးမြှင့်လာပါတယ်။ တကယ်လို့ တစ်စုံတစ်ခုက အဝေးကြီးမှာပဲ ရှိနေတယ်လို့ ထင်ရရင်တော့ အဲဒီအချိန်မှာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိုးရိမ်ပူပန်မှုက လျော့နည်းနေပါတယ်။ ဒါဘယ်လိုအလုပ်လုပ်သလဲ သိဖို့အတွက် ခေတ်သစ်စစ်ပွဲတစ်ခုကို လေ့လာကြည့်ရအောင်...

ခေတ်ပေါ်အခြေအနေနှစ်ခုဖြစ်တဲ့ မြောက်နဲ့တောင် ကိုရီးယား ပဋိပက္ခရယ်၊ ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်ဆဲဖြစ်တဲ့ အကြမ်းဖက်တိုက်ခိုက်မှုရယ်ကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ကိုရီးယားမှာဆိုရင် ခြိမ်းခြောက်မှုက သိသာမြင်သာပြီး နီးကပ်တဲ့အနေအထားမှာ ရှိပါတယ်။ စစ်တပ်တွေကို နယ်စပ်စည်းမျဉ်းမှာ နှစ်ဖက်လုံးက အင်အားအပြည့်နဲ့ချထားပြီး ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပဋိပက္ခကို သတိရှိနေကြပါတယ်။ နှစ်ဖက်လုံးက ပြင်ဆင်ထားကြပြီး အသင့် အနေအထားမှာပါ။ ဒါကြောင့် မတိုးသာ မဆုတ်သာ အနေအထားမှာ ရှိနေပါတယ်။ အခြားတစ်ဖက်မှာတော့ အကြမ်းဖက်တိုက်ခိုက်မှုက စောင့်ကြည့်မှု အောက်မှာပဲ ရှိနေပါတယ်။ တရားဝင် အဖွဲ့အစည်းပုံသဏ္ဌာန်ရယ်လို့ မရှိပါဘူး။ လူတွေက အန္တရာယ်ကင်းတယ်လို့ ယူဆနေတုန်းမှာပဲ ရုတ်တရက် ဆိုသလို ဗုံးထပေါက်တာမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ခြိမ်းခြောက်မှုရဲ့ အကွာအဝေးက ဘယ်အချိန်မှာမဆို မသိနိုင်တဲ့အတွက် လုံလုံလောက်လောက် တွက်ချက် မျှော်လင့်ထားလို့ မရပါဘူး။

ဒါဆို အကွာအဝေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး သွေးထွက်သံယိုမှုမပါဘဲ အသုံးပြုလို့ရတဲ့ မဟာဗျူဟာမြောက် လှည့်စားမှုတွေက ဘာတွေလဲ။

ဈေးကွက်ထဲကို စတင်ဝင်ရောက်ခြင်းဟာ စီးပွားရေးနယ်ပယ်မှာတော့ အကွာအဝေးအပေါ်မှာ အခွင့်ကောင်းယူလို့ရတဲ့နေရာတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ သင်က ဈေးကွက်တစ်ခုထဲကို ဝင်ရောက်မယ် ဒါမှမဟုတ် နယ်မြေတစ်ခုထဲကို ဝင်ရောက်တော့မယ်ဆိုရင် သိုသိုသိပ်သိပ်၊ တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ် ပြင်ဆင်မှု ပြုလုပ်တာဟာ အသုံးဝင်ပါလိမ့်မယ်။ သင်က ဈေးကွက်ကိုဝင်ရောက်ဖို့ နီးစပ်နေပြီဆိုတာ သင့်ရဲ့ပြိုင်ဘက်တွေက မသိဘူး ဆိုရင် သူတို့က သင့်အပေါ် အာရုံစိုက်မှုရှိမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့က သင့်ရဲ့ စိတ်ဝင်စားမှုရလဒ်အရ ဒီဈေးကွက်က စဉ်းစားဖို့ သင့်တော်တဲ့ ဈေးကွက်လို့ ယူဆကြမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

မက်ဒီယာဗယ်လီပုံစံ တွေးခေါ်ခြင်း၏ စွမ်းပကား

မက်ဒီယာဗယ်လီရဲ့ မင်းသားစာအုပ်မှာ ထပ်တလဲလဲပါနေတဲ့ အကြောင်းအရာတစ်ခုက ခေါင်းဆောင် တစ်ယောက်ဟာ လူထုရဲ့အမြင်မှာ ပုံသဏ္ဌာန်တစ်မျိုးဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် အရာအားလုံးနီးပါးကနေ လွတ်မြောက် နိုင်တယ် ဆိုတဲ့ အကြောင်းအရာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မူလသဘာဝ အားလုံးနီးပါးကို ဂရုတစိုက် စီမံခန့်ခွဲပြီး ဖုံးကွယ်ထားလို့ ရပါတယ်။ ဒီနေ့ခေတ် ဥပမာတော်တော်များများက မက်ဒီယာဗယ်လီရဲ့ ခေတ်တုန်းကလိုပဲ ဒီအယူအဆ မှန်ကန်နေသေး တယ်ဆိုတာကို ပြသနေပါတယ်။

မရေမတွက်နိုင်တဲ့ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွေဟာ ဈေးကွက်ရှာဖွေတဲ့ နေရာမှာ သူတို့ရဲ့ရည်ရွယ်ချက်ကို လျှို့ဝှက်စွာ အကောင်အထည် ဖော်နေရင်းနဲ့ ကျင့်ဝတ်ရှိတယ်။ အချိုးကျူးခံထိုက်တယ်ဆိုတဲ့ပုံစံကို ကျွမ်းကျင်စွာနဲ့ ပြုလုပ် နေကြပါတယ်။ နိုင်ငံရေးသမားတွေဟာ ဒီအယူအဆရဲ့ အဓိကကျတဲ့ နောက်ထပ် ဥပမာတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ရွေးကောက် ပွဲ ဝင်ပြိုင်နေသူတွေ ဒါမှမဟုတ် နာမည်ကျော်ကြားတဲ့ နိုင်ငံရေးသမားတွေထဲက အကျင့်စာရိတ္တ ကောင်းတယ်၊ လူတိုင်း ကို မိသားစုလို နွေးနွေးထွေးထွေး ဆက်ဆံပါမယ်လို့ ပြောပြီးမှ အရွယ်မရောက်သူနဲ့ လိင်မှုအရှုပ်တော်ပုံတွေ၊ တခြား စာရိတ္တ ပျက်ပြားတဲ့ အပြုအမူရှိသူတွေအဖြစ် ပေါ်ထွက်လာတာတောင် ဘယ်နှယောက်တောင် ရှိနေပြီလဲ။

စိတ်ဝင်စားဖို့ကောင်းတာက လူတစ်ယောက်ရဲ့ သရုပ်မှန် ပေါ်ပေါက်လာပြီးတာတောင်မှ တစ်ခါတလေမှာ လူတော်တော်များများက သူ့ဘက်ကနေ အသည်းအသန် ခုခံကာကွယ်ပေးနေကြတာပါ။ ဘာကြောင့်လဲ၊ မေးခွန်းထုတ် ခံရတဲ့ လူပုဂ္ဂိုလ် ဒါမှမဟုတ် အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုက သူ့ကို အခြားတစ်ယောက်လို ထင်မြင်လာစေဖို့ လူတွေရဲ့ ထင်မြင်ယူဆ ချက်ကို အသုံးပြုတဲ့နေရာမှာ အရမ်းကျွမ်းကျင်နေပြီး လူတွေရဲ့စိတ်ထဲကို မှားယွင်းတဲ့ ထင်မြင်ချက်တွေကို နက်နက် ရှိုင်းရှိုင်း ထည့်သွင်းပေးထားနိုင်လို့ပါ။ လူတွေဟာ လှည့်စားခံလိုက်ရပြီဆိုတဲ့ ခံစားချက်ကို မုန်းတီးကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် သူတို့မှာရှိနေတဲ့ ပုံရိပ်အမှားကြီးကိုပဲ တတ်နိုင်သလောက် ဖက်တွယ်နေကြမှာပါ။ ဂုဏ်သိက္ခာကျဆင်းတဲ့လုပ်ရပ်တွေကို ကျူးလွန်မိတဲ့ အကြောင်းတွေ လူသိရှင်ကြားဖြစ်ခဲ့တဲ့ မရေမတွက်နိုင်တဲ့ လူသိများ ကျော်ကြားသူတွေအကြောင်း စဉ်းစား ကြည့်ပါ။ ဒီလိုတွေဖြစ်တာတောင်မှ သူတို့ဟာ သူတို့ရဲ့ ပရိသတ်တွေကို စွပ်စွဲသူက နားလည်မှုလွဲမှားတာပါ ဆိုတဲ့ စကားလုံးလေးနဲ့ သိမ်းသွင်းနေနိုင်တုန်းပါပဲ။ သင့်အပေါ် ထင်မြင် ယူဆချက်က စွမ်းပကားကြီးပါတယ်။ သင့်အတွက် အခွင့်အလမ်းအဖြစ် အသုံးပြုပါ။

ကိုယ့်ရဲ့သရုပ်မှန်ကို ဖုံးကွယ်ထားရတာဟာ လက်ရှိခေတ်မှာတော့ အရင်တုန်းကထက်ပိုပြီး ခက်ခဲလာပါပြီ။ ဓာတ်ပုံအဟောင်းတွေ၊ အီးမေးလ် အဟောင်းတွေ ပေါ်ထွက်လာပြီး အရှုပ်ထုပ်တွေ ပေါ်ထွက်လာတဲ့ မရေ မတွက်နိုင်တဲ့ ဥပမာတွေကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ အချက်အလက်အဟောင်း တွေကိုတောင်မှ ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်ယူပြီး လူထုကို ချပြတာ ဟာ ဆိုးဝါးလှတဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ သင် ဖုံးကွယ်ထားဖို့ ဆန္ဒရှိတဲ့ အရာ မှန်သမျှကို အဆုံးစွန်သောလျှို့ဝှက်မှုနဲ့ ထိန်းသိမ်းနိုင်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ သင့်ကို ပြန်ခြောက်လှန့်လာနိုင်တဲ့ အီးမေးလ်၊ စာတို၊ လူမှုကွန်ရက်တွေနဲ့ ဝေးဝေးနေပါ။ သင့်ရဲ့ အစီအစဉ် အစစ်အမှန်ကို လျှို့ဝှက်အကောင်အထည်ဖော်ပြီး လူသိရှင် ကြား ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အခွင့်အလမ်းမှန်သမျှနဲ့ ဝေးဝေးနေပါ။

ကိစ္စတစ်ခုကို လျှို့ဝှက်လုပ်ကိုင်နေဆဲမှာ လူထုရဲ့အမြင်မှာ လက်ခံနိုင်တဲ့ တခြားအရာတစ်ခုလုပ်နေကြောင်း သဲလွန်စချန်ထားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ဥပမာအနေနဲ့ပြောရမယ်ဆိုရင် သင်က သင့်ရဲ့ အလုပ်သမားထဲက တစ်ယောက်ကို ဖယ်ရှားပစ်ရမယ့် မန်နေဂျာတစ်ယောက်ဆိုပါစို့။ သူတို့ရဲ့ ကျဆုံးခန်းကို လျှို့ဝှက်စွာနဲ့ အကွက်ချရမယ်ဆိုတာ သင် သိပါတယ်။ တံခါးနောက်ကွယ်ကနေပြီး အကွက်ချနေရုံနဲ့တင် မလုံလောက်ပါဘူး။ သင်က ကံဆိုးလှတဲ့ အလုပ်သမားတွေ

ဘက်မှာ ရပ်တည်ပေးတယ်။ တရားမျှတမှု ရှိတယ်ဆိုတဲ့ပုံစံကို လူမြင်ကွင်းမှာပုံဖော်ဖို့ လိုပါတယ်။ သင်သာ လုံလောက်တဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုနဲ့ လုပ်နိုင်မယ်ဆိုရင်တော့ သင် အလုပ်သမား တွေကို အလုပ်ဖြုတ်လိုက်တဲ့အချိန်မှာ သူတို့က သင့်အတွက် တောင် စိတ်မကောင်းဖြစ်ကြဦးမှာပါ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သင်က သူတို့ဘက်က အမြဲရပ်တည်ပေးတဲ့ မိတ်ဆွေစစ် တစ်ယောက်လို့ ထင်မြင်နေကြလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်တော့ တစ်ချိန်လုံးမှာ သူတို့တွေရဲ့ အလုပ်ပြုတ်မှုက ရှောင် ကြဉ်လို့ မရနိုင်ပါဘူး။

လှည့်စားခြင်းနှင့် အာရုံသိခြင်း -ဆွန်ဇူးနှင့် မက်ဒီယာဗယ်လီပေါင်းစပ်ခြင်း

အခြားစွမ်းပကားကြီးမားတဲ့ အယူအဆတွေလိုပဲ လှည့်စားခြင်းနဲ့ အာရုံသိခြင်းတို့က တစ်ခုနဲ့တစ်ခု သီးခြား ဖြစ်နေတာထက် အတူတကွ ဖြစ်တည်နေခြင်းက ပိုပြီး စွမ်းအားကြီးပါတယ်။ ဒီအခန်းက အဓိကကျတဲ့ အယူအဆ တစ်ခုကို သင်ရယူမယ်ဆိုရင်တော့ ကိစ္စတစ်ခုကို လျှို့ဝှက်လုပ်နေတာကတင် မလုံလောက်ဘဲ လူတွေရဲ့အမြင်မှာ မတူ ခြားနားတဲ့အလုပ် တစ်ခု လုပ်နေတဲ့ပုံစံဖြစ်အောင် သင်က အချက်အလက်အမှားတစ်ခုကိုပါ ပြုလုပ်ရမယ်ဆိုတဲ့ အယူ အဆပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီအခန်းမှာပါတဲ့ အယူအဆတွေကို လက်တွေ့အသုံးပြုတော့မယ်ဆိုရင် ဒီအယူအဆနှစ်ခုကို စိတ်ထဲအမြဲပဲ မှတ်သားထားပါ။

၁။ ငါ လက်ရှိလုပ်နေတဲ့အလုပ်တွေထဲက ဘယ်အပိုင်းကို လျှို့ဝှက်ပြီး လုပ်ရမှာလဲ။

၂။ အခြားသူတွေအမြင်မှာ ငါက တခြား မတူခြားနားတဲ့အရာတစ်ခု လုပ်နေတယ်လို့ မြင်လာအောင် ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ။ အခြေအနေတိုင်းမှာရှိနေတဲ့ ကိန်းရှင်တွေကိုလည်း အမြဲပဲ သတိမူဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ တစ်ကြိမ်တစ်ခါက အလုပ်ဖြစ်ခဲ့တဲ့ လှည့်စားခြင်း ပုံစံက နောက်တစ်ကြိမ်မှာ အလုပ်မဖြစ်တတ်ပါဘူး။

//=====

အခန်း (၅) အန္တရာယ်ရှိတဲ့ အကျင့်ဆိုး

သုံးပွင့်ဆိုင် အကျင့်ဆိုးဆိုတာ လူတိုင်းမှာရှိနေတဲ့ ကိုယ်ကျင့်စရိုက် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီအကျင့်စရိုက်က တချို့လူတွေမှာတော့ အခြားလူတွေထက် ပိုပြီးပေါ်လွင်တတ်ပါတယ်။ ဒီအကျင့်စရိုက်ဆိုးတွေဟာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားမှာ အဓိက ထိန်းချုပ်သူတွေဖြစ်လာရင်တော့ မသင့်လျော်တဲ့ အပြုအမူတွေအဖြစ် ဦးတည်သွားပြီး တချို့ ကိစ္စတွေမှာ ပြစ်မှုကျူးလွန်တဲ့အထိ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒီအကျင့်စရိုက်တွေဟာ ကြိုးကိုင်ချယ်လှယ်တတ်သူတွေရဲ့ သိသာ ထင်ရှားတဲ့ အမှတ်တံဆိပ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုအကျင့်စရိုက်တွေ ဘယ်လိုစတင်ဖြစ်ပေါ်လာသလဲဆိုတာကို အလုံးစုံ သိနိုင်ပေမယ့် သူတို့ကို ဘယ်လိုအသုံးပြုရမယ်ဆိုတာတော့ ကျွန်တော်တို့ ကောင်းကောင်းသိပါတယ်။

ဒီအကျင့်ဆိုးတွေထဲကတစ်ခုက လူတစ်ယောက်မှာ သိသာ ထင်ရှားနေပြီဆိုရင် သူတို့ဟာ နည်းလမ်းမျိုးစုံနဲ့ ဒုက္ခပေးတတ်တာကို သင် တွေ့ရမှာပါ။ ဒါပေမဲ့ တချို့လူတွေကတော့ ဖန်တီးနိုင်စွမ်းမြင့်မားပြီး အားအင်အပြည့်ရှိနေတတ် ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ရာထူးနေရာမြင့်မားတဲ့ နေရာမှာရှိပြီး ဒီလို အကျင့်စရိုက်ဆိုးရှိသူတွေဟာ သူတို့ပတ်ဝန်းကျင်က ကမ္ဘာကြီးအကြောင်းကို ကောင်းကောင်းသိတဲ့ စွမ်းရည်ပြည့်ဝပြီး ဉာဏ်ပညာ ပြည့်စုံတဲ့သူတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် သူတို့ဟာ သူတို့ရဲ့ဆန္ဒတွေနဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေကို အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ကြပါတယ်။

တချို့ကိစ္စတွေမှာတော့ သူတို့လိုချင်တာရဖို့အတွက် ဘယ်လို အရာမျိုးကမှ ရပ်တန့်ပစ်လို့မရတဲ့ လူတွေ ရှိပါတယ်။ တခြားအချိန်တွေမှာတော့ သူတို့ကို အခြားလူတွေရဲ့ ခံစားချက်တွေကို ဂရုမစိုက်တတ်သူတွေ အဖြစ် မြင်ကြပါ တယ်။ အထူးသဖြင့် သူတို့ရယူဖို့ ကြိုးစားနေတဲ့အရာ တစ်ခုကို တားဆီးရပ်တန့်တဲ့ အချိန်မျိုးတွေမှာပါ။

ဒါကြောင့် ဒီလိုအကျင့်ဆိုးတစ်ခုခုကို ပြသနေသူဖြစ်ဖြစ်၊ သုံးခုလုံး ရှိနေတဲ့သူဖြစ်ဖြစ် သင် တွေ့ကြုံနေရပြီ ဆိုရင် သင် ဘယ်နေရာမှာ ရပ်တည် နေလဲဆိုတာကို စောင့်ကြည့်ဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေမှာ အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းက သူတို့နဲ့ ဝေးဝေးနေလိုက်တာပါ။ အကျင့်စရိုက်ဆိုး သုံးမျိုးရှိသူတွေနဲ့ သင် ရင်ဆိုင်တိုက်ခိုက်ဖို့ ကြိုးစားနေရင် တော့ သူတို့ထက် ခြေလှမ်း ပေါင်းများစွာ ကြိုရောက်နေဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီလိုလူစားမျိုးတွေကို အနိုင်ရရှိတာဟာ စွမ်းရည်နဲ့ နည်းစနစ်တွေကို အခြေခံပြီး အနိုင်ရတာမျိုးထက် တစ်စတစ်စ အားအင်ဆုတ်ယုတ်အောင် ပြုလုပ်ရတဲ့ တိုက်ပွဲကို အနိုင်ရတာသာ ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို သတိပြုပါ။

ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်လိုသူတွေဟာ ကျွန်တော်တို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာတင် ရှိပါတယ်။ တချို့တွေကိုတော့ သတိ ပြုဖို့ ခဲယဉ်းပေမဲ့ တချို့ကိုတော့ ဖော်ထုတ်ရတာ လွယ်ကူပါတယ်။ တချို့ ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်သူတွေဟာ ရုတ်တရက် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အခြေအနေတွေကို တုံ့ပြန်တတ်ကြပေမဲ့ တချို့ကတော့ သူတို့လုပ်နေတဲ့အလုပ်ကို ကောင်းကောင်း သတိ ရှိကြပါတယ်။ ဒီလိုအစီအစဉ်တကျ ပြုလုပ်တတ်တဲ့ ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်သူတွေဟာ သူတို့ လိုချင်တာရဖို့အတွက် ဘယ် အရာကိုမှ သက်ညှာလေ့မရှိပါဘူး။ တချို့တွေကတော့ ကျင့်ဝတ်သိက္ခာကို စောင့်ထိန်းလေ့ရှိပါတယ်။ ဒီလိုလူတွေကိုတော့ သူတို့ ဘာလုပ်သင့်တယ်၊ မလုပ်သင့်ဘူးဆိုတာတွေအတွက် စည်းမျဉ်း အကန့်အသတ် သတ်မှတ်ပေးလို့ရပါတယ်။

အတ္တပမဝါဒ (နာဝင်ဆီဆင်မ် - Narcissism)

အတ္တပမဝါဒကို မိမိကိုယ်ကို နှစ်သက်မြတ်နိုးခြင်းလို့ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုကြပါတယ်။ ဒီနာမည်ဟာ မိမိကိုယ်ကိုပဲ ချစ်ခင် မြတ်နိုးတဲ့ ဒဏ္ဍာရီထဲက နာစစ်စပ် (Narcissus) ဆိုတဲ့ လူနာမည်ကနေ လာပါတယ်။

ဒီဒဏ္ဍာရီအရဆိုရင် အတ္တပေမဝါဒဆိုတာက တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်လွန်းအားကြီးတဲ့ သူတွေကို ခေါ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ အသုံးပြုပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့အားလုံးဟာ အတိုင်းအတာတစ်ခုအရ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ကြပေမဲ့ အတ္တပေမဝါဒတွေကတော့ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ချစ်မြတ်နိုးလွန်းတဲ့အတွက်၊ နေရာရဖို့အတွက် ဘယ်လိုနည်းလမ်းမျိုးနဲ့မဆို ကိုယ့်အတွက် ကိုယ်ပဲဦးစားပေးတတ်ကြပါတယ်။

အတ္တပေမဝါဒဟာ များသောအားဖြင့် ခံစားပိုင်ခွင့်ရှိခြင်းနဲ့ မိမိကိုယ်ကို အထင်ကြီးခြင်းဆိုတဲ့ ခံစားချက်တွေနဲ့ တွဲဖက်နေပါတယ်။ ဒီလို လူစားမျိုးတွေဟာ လူတွေရဲ့ အာရုံစိုက်ခံရမှု ဗဟိုချက်ကို အမြဲပဲ ရှာဖွေနေပြီး အခြားသူတွေကိုတော့ သူတို့ရဲ့အမိန့်အာဏာအတိုင်း ဆောင်ရွက်စေတတ်ပါတယ်။ အတ္တပေမဝါဒတွေရဲ့ မူလအခြေခံကတော့ အခြားသူတွေနဲ့ သူတို့နဲ့ ဆက်ဆံရေးပြေပြစ်မှုကို လုံးဝ ဂရုမစိုက်တာပါ။ သူတို့လိုချင်တာက အခြားသူတွေက သူတို့လိုအပ်အတိုင်း ဆောင်ရွက်ပေးရမယ်။ ဒါဆို သူတို့အတွက် ပြည့်စုံပါပြီ။

ပိုပြီးကျွမ်းကျင်တဲ့ အတ္တပေမဝါဒတွေကတော့ အခြားသူတွေ သူတို့လိုအပ်ဆန္ဒအတိုင်း လိုက်လုပ်နိုင်အောင် နည်းစနစ်မျိုးစုံ အသုံးပြုကြပါတယ်။ ဒီလို အတ္တပေမဝါဒ အမျိုးအစားတွေဟာ တစ်ခါတစ်ရံမှာတော့ ဆွဲဆောင်မှုအရမ်းရှိပြီး နှစ်လိုဖွယ်ပုံသဏ္ဌာန် ရှိကြပါတယ်။ ဟုတ်ပါတယ်။ ဒါတွေအားလုံးက သူတို့ရဲ့ပရိယာယ်တွေပါ။ သူတို့ရဲ့ အဓိကရည်ရွယ်ချက်က အခြားသူတွေ သူတို့အပေါ် ယုံကြည်လေးစားလာဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ကိုလေးစားနေပြီး သူတို့ဘက်က မေတ္တာတရားကို တောက်လျှောက် ပြသနေနိုင်သရွေ့ သူတို့က လူတွေနဲ့ အဆင်ပြေနေပါတယ်။ သူတို့လိုချင်နေတဲ့ တုံ့ပြန်မှုမရတဲ့ အချိန်မှာတော့ ပြဿနာ စဖြစ်လာပါပြီ။ တစ်ခါတစ်ရံမှာတော့ သူတို့ရဲ့ အတ္တကြီးမှု ပေါက်ကွဲလာတာမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

ဥပမာအနေနဲ့ အတ္တပေမဝါဒတွေဟာ သူတို့လုပ်တဲ့အလုပ် အသိအမှတ်ပြုမခံရတဲ့အခါမှာ ဒေါသပူန်ထတတ်ပါတယ်။ ဒီဒေါသက သူတို့ အကောင်းဆုံး အားထုတ်ခဲ့တယ်ဆိုတဲ့ အခြေအနေမှာဆိုရင် နှစ်ဆတိုးပြီး ဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။ အသိအမှတ်ပြုမခံရခြင်းဟာ သူတို့ကို အကြီးအကျယ် စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေပါတယ်။ အပြန်အလှန်အနေနဲ့ သူတို့ကို ချီးကျူးဂုဏ်ပြုမှုတွေ လုပ်ရင်တော့ အစစအရာရာက အဆင်ပြေနေမှာပါ။ သူတို့က ထင်ပေါ်ကျော်ကြားမှုကို တပ်မက်ကြပြီး သူတို့အပေါ် အသိအမှတ်ပြုခံရဖို့နဲ့ မေတ္တာတရားရရှိဖို့ နောက်တစ်ဆင့်ကို တက်လှမ်းတတ်ကြပါတယ်။

အတ္တပေမဝါဒတွေရဲ့ အကြီးမားဆုံး ပြဿနာကတော့ သူတို့က သူတို့ရဲ့ မူမမှန်မှုကို မျိုသိပ်ထားကြတဲ့အချက် ဖြစ်ပါတယ်။ လူတိုင်းက သူတို့လိုအပ်အတိုင်း လိုက်လုပ်ပေးရမယ်ဆိုတဲ့ ခံစားချက် ရှိကြတဲ့အတွက် သူတို့ဟာ သူတို့အနားက လူတိုင်း၊ အရာဝတ္ထုတိုင်းကို ထိန်းချုပ်ဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ အကျိုးဆက်အနေနဲ့ အတ္တပေမဝါဒတစ်ယောက်ဟာ သူတို့ပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်း ဆုံးရှုံးသွားပြီဆိုရင်တော့ ထိန်းချုပ်မှု အပြည့်အဝရဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့နည်းလမ်းမှန်သမျှ ပြုလုပ်ပါတော့တယ်။ သူတို့သွားရာလမ်းတစ်လျှောက်မှာ ရှိနေတဲ့လူတွေကို ဖျက်ဆီးဖယ်ရှားဖို့ လိုအပ်တယ်ဆိုရင်လည်း သူတို့လုပ်ရပ်ကြောင့် အခြားသူတွေအပေါ် ကျရောက်လာမယ့် အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေကို စဉ်းစားမနေပါဘူး။

အတ္တပေမဝါဒတစ်ယောက်ဟာ ကလေးဘဝထဲက စတင်ဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။ များသောအားဖြင့်ကတော့ လျစ်လျူရှုခံရမှုနဲ့ အနိုင်ကျင့်ခံရမှုတွေကြောင့်ပါ။ ယေဘုယျအနေနဲ့ပြောရမယ်ဆိုရင် ဖယ်ကြည့်ခံရ၊ လျစ်လျူရှုခံရတဲ့ ကလေးဘဝကို ဖြတ်သန်းလာခဲ့ရမယ်ဆိုရင် သူတို့မှာ မေတ္တာတရား ကင်းမဲ့မှုနဲ့ ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းအားနဲ့ ပတ်သက်တာတွေ ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ ဒါတွေကို ဂရုတစိုက်ကုသမှုမလုပ်ရင်တော့ ဒီကလေးက အတ္တပေမဝါဒ အစစ်တစ်ယောက်ရဲ့ ကိုယ်ကျင့်စရိုက်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လူကြီးဘဝမှာတော့ အတ္တပေမဝါဒတစ်ယောက်ဟာ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းနဲ့

ရောယှက်နေထိုင်ခြင်းမှာ ပြဿနာဖြစ်လာပြီး အထီးကျန်ဆန်ခြင်းကို ဦးတည်သွားစေပါတယ်။ လူမှုဆက်ဆံရေး ကောင်းမွန်တဲ့ အတ္တပေမဝါဒီ တစ်ယောက်ဟာ အစောပိုင်းကာလမှာ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းတွေ အများကြီးရှိပေမဲ့ သူတို့ဟာ စစ်မှန်တဲ့မိတ်ဆွေဆက်ဆံရေးကိုတည်ဆောက်ဖို့ ရုန်းကန်နေရတဲ့အတွက် အဆုံးမှာတော့ အထီးကျန်သမား တစ်ယောက်ပဲ ဖြစ်သွားမှာပါ။

သင်ဟာ အတ္တပေမဝါဒီတစ်ယောက်နဲ့ ဆက်ဆံနေရတယ်လို့ သံသယရှိရင်တော့ အာရုံစိုက်မှုနဲ့ မေတ္တာတရား ကို အသည်းအသန် လိုအပ်နေသူတစ်စုံတစ်ယောက်အတွက် ပြင်ဆင်ထားဖို့လိုပါပြီ။ ဒါ့အပြင် သူတို့ဟာ သင့်ဘဝရဲ့ အစိတ်အပိုင်းအားလုံးကို ထိန်းချုပ်ဖို့ ကြိုးစားပါလိမ့်မယ်။ အဆုံးမှာတော့ သင်က သူတို့နဲ့ အဝေးကိုထွက်သွားတာ ဒါမှ မဟုတ်ရင် သူတို့ရဲ့ကစားပွဲမှာ အကောင်းဆုံး ကစားတာမျိုး ပြုလုပ်ရတော့မှာပါ။

တရားသည်ဖြစ်စေ၊ မတရားသည်ဖြစ်စေ မိမိရည်ရွယ်ချက် အောင်မြင်ရေးကို ဦးတည်သောဝါဒ (မက်ဒီယာဗယ်လီယမ်နစ်ဆင်မ်)

မက်ဒီယာဗယ်လီယမ်နစ်ဆင်မ်ဆိုတာ ရီနေဆင့်ခေတ်က နိုင်ငံရေး အတွေးအခေါ်ပညာရှင်နဲ့ မဟာဗျူဟာ ချမှတ်သူ မက်ဒီယာဗယ်လီရဲ့ သင်ကြားပြသမှုတွေကို ရည်ညွှန်းခေါ်ဆိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ အကျော်ကြားဆုံးဖြစ်တဲ့ “The Prince” စာအုပ်ဟာ နိုင်ငံရေးသိပ္ပံကျောင်းသားတွေရဲ့ လက်စွဲစာအုပ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်မှာ မင်းသားတစ်ယောက်၊ ဒါမှမဟုတ် ဘယ်လိုခေါင်းဆောင်မျိုးပဲဖြစ်ဖြစ် ဩဇာအာဏာနဲ့ လွှမ်းမိုးနိုင်မှု ရရှိအောင် ဘယ်လိုပြုလုပ်ရမလဲ ဆိုတာကို ရေးသားထားပါတယ်။ “သွေးခွဲခြင်းဖြင့် အနိုင်ယူပါ”၊ “အချစ်ခံရတာထက် ကြောက်ရွံ့ခြင်းခံရတာက ပိုကောင်းတယ်” ဆိုတဲ့ စကားတွေဟာ ဒီစာအုပ်ထဲက ထုတ်နုတ်ထားတဲ့ နာမည်ကျော်စကားစုတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီအယူအဆတွေအပေါ်ကနေပြီး စိတ်ပညာရှင်တွေက ကလိမ်ကကျစ်ကျပြီး အပိုင်ကြံစည်တတ်တဲ့ ကိုယ်ကျင့်စရိုက်ရှိသူတွေကို မက်ဒီယာဗယ်လီဝါဒီဆိုပြီး စကားလုံး တီထွင်သုံးစွဲခဲ့ပါတယ်။ ဉာဏ်ရည် အလွန် ထက်မြက်သူတွေရဲ့ လုပ်နည်းလုပ်ဟန်တွေက မက်ဒီယာဗယ်လီရဲ့ နည်းလမ်းတွေ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ နည်းလမ်းတွေက အရမ်း စနစ်တကျ ရှိတတ်ပါတယ်။ အဆိုးဝါးဆုံးကိစ္စတွေမှာ သူတို့လိုချင်တာ မရမချင်း ဘယ်အရာကမှ သူတို့ကို မရပ်တန့်နိုင်ဘဲ ရက်စက်စွာ ပြုမူတတ်ကြပါတယ်။

ဒီလိုပြုလုပ်ရာမှာ လူတွေကို ရည်ရွယ်ချက်ပြည့်မြောက်ဖို့အတွက် အသုံးချတာမျိုးတွေ ပါဝင်ပါတယ်။ မက်ဒီယာဗယ်လီဝါဒီတွေက လူတွေကို တန်ဖိုးမရှိသူတွေ၊ သူတို့အသုံးချခံတွေအဖြစ်ပဲ မြင်တတ်ကြပါတယ်။ ဒီလိုပုံစံနဲ့ လူတွေကို အသုံးချကြပါလိမ့်မယ်။ သူတို့ရည်ရွယ်ချက်အတွက် အသုံးမဝင်တော့ဘူးဆိုရင်တော့ လူတွေရဲ့ခံစားချက်ကို ဂရုမစိုက်ဘဲ ဖယ်ရှား ပစ်တတ်ကြပါတယ်။ စွမ်းရည်ပြည့်ဝတဲ့ ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်သူတွေရဲ့ အကျင့်စရိုက်မှာ မက်ဒီယာဗယ်လီဝါဒီတွေ လွှမ်းမိုးနေတတ်ပါတယ်။ သင်က ဒီလိုလူမျိုးနဲ့ ဆက်ဆံနေရပြီလို့ သံသယရှိနေရင်တော့ သင်ဟာ တစ်စတစ်စ အားအင်ဆုတ်ယုတ်လာတဲ့တိုက်ပွဲမှာ ပါဝင်နေရပါပြီ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဒီလိုလူစားတွေဟာ လွယ်လွယ်နဲ့ နောက်ဆုတ်မှာ မဟုတ်လို့ပါ။

မက်ဒီယာဗယ်လီဝါဒီတွေ ဘယ်လောက်အထိ ဝေးဝေးသွားနိုင်မလဲဆိုတဲ့ အကန့်အသတ်က သူတို့ကို အထောက်အကူပေးနေတဲ့ ကွန်ရက် ဒါမှမဟုတ် သူ့ရဲ့ ဉာဏ်ရည်အပေါ် မူတည်နေပါတယ်။ ပြစ်မှုကျူးလွန်ရာမှာ တော်တဲ့သူတွေဟာ သူတို့ကိုယ်တိုင် အစီအစဉ်မရေးဆွဲနိုင်ပေမဲ့ ရေးဆွဲနိုင်သူတွေကို ခေါ်ယူအသုံးချခဲ့တဲ့ အဖြစ်အပျက်

တွေ ရှိခဲ့ပါတယ်။ ဒါဟာ တချို့လူတွေမှာ ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ သိက္ခာစောင့်ထိန်းမှုတွေ လျော့နည်းလာတာရဲ့ အကောင်းဆုံး ဥပမာတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

သင်ဟာ မက်ဒီယာဗယ်လီဝါဒီတစ်ယောက်နဲ့ တွေ့ကြုံနေရပြီ ဆိုရင်တော့ သင်ဟာ ဒီအခြေအနေမှာ ဆက်နေမလား၊ ဝေးရာကိုထွက်သွားမလား ဆိုတာ ရွေးချယ်ရတော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ယေဘုယျအနေနဲ့ ပြောရမယ် ဆိုရင်တော့ မက်ဒီယာဗယ်လီဝါဒီတစ်ယောက်ကို အနိုင်ရရှိတာဟာ သူတို့ကို အလုံးစုံဖျက်ဆီးပစ်နိုင်တဲ့ အကြွင်းမဲ့အနိုင်ရမှုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာဆိုရင် သင်ဟာ အခြားသူတွေကို လိမ်ညာလှည့်ဖျားနေသူနဲ့ တွေ့ကြုံနေရတယ် ဆိုရင် သူတို့ကို တရားဥပဒေဘောင်အတွင်း ပို့ပေးတာမျိုးတွေ ပါဝင်ပါတယ်။ ဒါတောင်မှ သင်ဟာ သင့်ဆန္ဒမပါဝင်ဘဲနဲ့ ရှုပ်ထွေးတဲ့ တရားတပေါင် ရင်ဆိုင်နေရဦးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ခံစားမှုကင်းမဲ့ခြင်း စိတ္တဇ

အကျင့်စရိုက်ဆိုးရဲ့ တတိယအမျိုးအစားက စိတ်ခံစားမှုကင်းမဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီစကားလုံးရဲ့ ယေဘုယျအဓိပ္ပာယ်ကတော့ စိတ်ခံစားလှုပ်ရှားမှု ကင်းမဲ့ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ များသောအားဖြင့်ကတော့ စိတ်ခံစားမှုကင်းမဲ့သူတွေဟာ ကိုယ်ချင်းစာတရားကို မခံစားနိုင်ကြပါဘူး။ အခြားသူတွေ ဘယ်လို ခံစားနေရသလဲဆိုတာကို သူတို့က မတိုင်းတာနိုင်ကြပါဘူး။ ဒါကြောင့်မို့လို့ သူတို့လုပ်လိုက်တဲ့ အပြုအမူတွေဟာ တခြားသူတွေကို နာကျင်စေတယ် ဆိုတာကို နားမလည်နိုင်ကြပါဘူး။ စိတ္တဇလူသတ်သမားတွေနဲ့ အခြား ပြစ်မှုကျူးလွန်သူတွေကို လေ့လာကြည့်ရင် သူတို့ကြောင့် အခြားသူတွေမှာ ခံစားရတဲ့ နာကျင်ဒေါသထွက်မှုတွေကို နားလည်နိုင်စွမ်းမရှိတဲ့အတွက် သူတို့ ဘာအမှားမှ မကျူးလွန်မိဘူးလို့ စစ်မှန်စွာနဲ့ ယုံကြည်နေကြတာကို တွေ့ရမှာပါ။ ပင်စင်စားတွေရဲ့ စုဆောင်းငွေတွေကို အလွဲသုံးစားလုပ်ပစ်တဲ့ ကော်လာဖြူ ပြစ်မှုကျူးလွန်သူတွေအကြောင်း စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သူတို့ကြောင့် ထိခိုက်သွားသူတွေကို ဂရုမစိုက်တဲ့အတွက် သူတို့လုပ်ရပ်အပေါ်မှာ နောင်တ ဆိုတာ မရကြပါဘူး။

တချို့နေရာတွေမှာတော့ စိတ်ခံစားမှုကင်းမဲ့သူတွေဟာ သူတို့ရဲ့ ဦးနှောက်က စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာတွေနဲ့ ဒွန်တွဲနေပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်လာရင်တော့ ဦးနှောက်ထဲက ဓာတုဖြစ်စဉ်တွေ မဖြစ်ပေါ်တော့ပါဘူး။ ရလဒ် အနေနဲ့ ဒီလိုလူတွေဟာ သူတို့ရဲ့ စိတ်ခံစားချက်ကို ကိုင်တွယ်ပြုပြင်နိုင်ခြင်း မရှိတော့ဘဲ စိတ်ခံစားမှုတိုင်းအပေါ် ဗလာဖြစ်နေတဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေဆီကို ဦးတည်သွားစေပါတယ်။

တချို့အခြေအနေတွေမှာတော့ စိတ်ခံစားမှုကင်းမဲ့ခြင်းဟာ စိတ်ဝေဒနာ သီးသန့်ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ စိတ်ခံစားမှု ကင်းမဲ့သူတွေဟာ စိတ်နဲ့ခန္ဓာကိုယ် ကင်းကွာခြင်းဆိုတဲ့ စိတ်ရောဂါကို ခံစားနေရလို့ပါ။ စိတ်နဲ့ ကိုယ်နဲ့မကပ်ခြင်းဆိုတဲ့ရောဂါဟာ ကလေးဘဝမှာ ကတည်းက အချိန်ကြာမြင့်စွာ ခံစားခဲ့ရတဲ့ အနိုင်ကျင့်မှုတွေ၊ စိတ်ဒဏ်ရာတွေကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဘယ်လို စိတ်ဒဏ်ရာမျိုးပဲဖြစ်ပါစေ ကလေး တစ်ယောက်ဟာ သူ့ရဲ့ခံစားချက်နဲ့ သူ့ပတ်ဝန်းကျင်က အခြေအနေတွေကို ဆက်စပ်လို့မရတဲ့လက္ခဏာ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒီအခြေအနေကနေမှ တစ်ဆင့် သူတို့ရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်မှုကနေ သူတို့ရဲ့ ခံစားချက်တွေကို ဖယ်ထုတ်လိုက်တဲ့ အခြေအနေမျိုးကို ဦးတည်သွားစေပါတယ်။ အကျိုးဆက်အနေနဲ့ လုံးဝညသံ ပုံမှန်ဖြစ်နေတဲ့ လူတစ်ယောက်ကနေ သူ့အပေါ် မတရားအနိုင်ကျင့်မှုတွေနဲ့ လျစ်လျူရှုတတ်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကြောင့် စိတ်ခံစားမှုကင်းမဲ့ခြင်းဆိုတဲ့ အခြေအနေ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါတယ်။

သင်ဟာ စိတ်ခံစားမှုကင်းမဲ့သူတစ်ယောက်နဲ့ နီးနီးကပ်ကပ် နေထိုင်သူဖြစ်နေရင်တော့ သူတို့ ဘာတွေ စွမ်းဆောင်နိုင်တယ်ဆိုတာကို သိလာဖို့ ကြိုးစားသင့်ပါတယ်။ ဒီလိုလူစားမျိုးတွေဟာ ဘယ်လိုအရာမျိုးကိုမဆို စွမ်းဆောင်နိုင်တတ်ပါတယ်။ သူတို့မှာ ကောက်ကျစ်ယုတ်မာတဲ့ စိတ်သဘောထား ရှိမနေရင်တောင် သူတို့လုပ်သမျှ အရာတိုင်းဟာ သူတို့ရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုအတွက်ကလွဲပြီး တခြား ဘယ်လိုအရာမျိုးမှ မဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့ လုပ်လိုက်တဲ့အလုပ်တွေဟာ အခြားသူတွေအပေါ် ဆိုးဆိုးဝါးဝါး အကျိုး သက်ရောက်မှုဖြစ်ခဲ့ရင်တောင် သူတို့အတွက်ပဲ သူတို့ လုပ်ဆောင်ကြမှာပါ။

အကျင့်ဆိုးတွေရဲ့ သက်ရောက်မှု

ဒီအကျင့်ဆိုးတွေထဲက တစ်ခုလောက် အပြည့်အဝရှိနေရုံနဲ့ အဲဒီ လူဟာ မကောင်းမှုကျူးလွန်မယ့်သူလို သတ်မှတ်ဖို့ လုံလောက်ပါတယ်။ သုံးမျိုးလုံးရှိနေပြီး ပါဝင်မှုနှုန်းက နည်းတယ်ဆိုရင်တောင်မှ ဒီလိုလူမျိုးမှာ ကိုယ်ကျင့်တရား၊ လူ့ကျင့်ဝတ်နဲ့ သိက္ခာစောင့်ထိန်းမှုဆိုတာ မရှိနိုင်တော့ပါဘူး။ သူတို့ဟာ စိတ္တဇလူသတ်သမားတွေ ဖြစ်လာရင်တောင်မှ သူတို့ရဲ့ တစ်ကိုယ်ရေသာယာမှုနဲ့ အကျိုးရှိမှုအတွက် လူတွေကို ဒုက္ခပေးတဲ့ အပြုအမူတွေ ပြုလုပ်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒါတွေကတစ်ဆင့် စကားလုံးနဲ့ ဖော်ပြဖို့ ခက်ခဲလောက်အောင် ကြောက်စရာလုပ်ရပ်တွေ၊ ယုတ်မာကောက်ကျစ်တဲ့ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွေနဲ့ လူတွေကို လမ်းဆုံးရောက်စေတဲ့ သြဇာအာဏာကို သနားညှာတာမှုကင်းမဲ့စွာ အသုံးပြုမှုတွေကို ဦးတည်သွားစေပါတယ်။

ဒီလိုလူစားမျိုးတွေနဲ့ ဆက်ဆံဖို့နည်းလမ်းဆိုတာ မရှိပါဘူး။ သူတို့ကို ဆန့်ကျင်တွန်းလှန်ဖို့ စွမ်းအားနဲ့သတ္တိအများကြီးလိုအပ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဖြစ်သင့်ဆုံးလုပ်ရပ်ကတော့ သူတို့နဲ့ ဝေးဝေးနေတာပါပဲ။ ဥပမာအားဖြင့် အတ္တပေမဝါဒီ မိဘတွေနဲ့ ကြီးပြင်းလာရသူတွေဟာ သူတို့ မိဘတွေရဲ့ အပြုအမူတွေကို သည်းမခံနိုင်တဲ့အတွက် အသက်အရွယ် ငယ်စဉ်မှာပဲ အိမ်ကနေ ထွက်ခွာလာလေ့ရှိပါတယ်။

တချို့အခြေအနေတွေမှာတော့ မက်ဒီယာဗယ်လီဝါဒီ မိဘတွေရဲ့ ကလေးတွေဟာ သူတို့ကြီးပြင်း အရွယ်ရောက်တဲ့အချိန်အထိ သူတို့မိဘတွေရဲ့ လိမ္မာပါးနပ်စွာနဲ့ ပျိုးထောင်မှုတွေကို ရရှိတတ်ကြပါတယ်။ တစ်စုံတစ်ယောက်က စိတ်ခံစားမှုကင်းမဲ့တဲ့ မိဘတွေနဲ့အတူ ကြီးပြင်းလာရပြီ ဆိုရင်တော့ သူတို့ရဲ့ ကလေးဘဝတစ်လျှောက်လုံးမှာ မိဘရဲ့ အနိုင်ကျင့်မှုတွေကို ခံစားရတတ်ပါတယ်။ အဆုံးတစ်နေ့မှာတော့ ဒီအကျင့်စရိုက်ဆိုးတွေဟာ ကျွန်တော်တို့အားလုံးမှာ ရှိနေကြပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ထဲက အများစုက အခြားသူတွေကို အန္တရာယ်ပေးရလောက်တဲ့အထိ ဒီလိုအကျင့်ဆိုးတွေ မပေါ်ပေါက်လာပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့အားလုံးမှာ ဒီအကျင့်ဆိုးတွေရဲ့ သရုပ်သကန်အမျိုးအစား တစ်မျိုးမျိုး ရှိတတ်ကြပါတယ်။ သင့်ဘဝမှာ ဒီအကျင့်ဆိုးတစ်ခုခုရဲ့ ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်မှုကို သတိထားမိတယ်ဆိုရင် သင့်ရဲ့ ခံစားချက်တွေနဲ့ အတွေးတွေကို သင် ကောင်းကောင်း ကိုင်တွယ်နိုင်ရဲ့လား ဆိုတာ သိဖို့အတွက် စိတ်အခြေအနေ စစ်ဆေးခြင်းကို ပြုလုပ်သင့်ပါတယ်။ ဒီအကျင့်ဆိုးထဲ တစ်ခုခုကို သူ့အတိုင်း လွှတ်ပေးထားလိုက်မယ်ဆိုရင်တော့ နောက်ဆုံးမှာ သင့်ရဲ့ စိတ်ခံစားမှုနဲ့ စိတ်အခြေအနေတွေ ကုန်ခန်းခြင်းဆိုတဲ့ အခြေအနေမှာ အဆုံးသတ်သွားနိုင်ပါတယ်။

//=====#####=====//

အခန်း (၆)

လှည့်စားခြင်း၊ ချုပ်ကိုင်ခြယ်လှယ်ခြင်းနှင့် သြဇာလွှမ်းမိုးခြင်းဆိုင်ရာ စိတ်ပညာ

လှည့်စားခြင်းကို သိနားလည်ခြင်း

လှည့်စားခြင်းဆိုတာ မမှန်ကန်တဲ့ အကြောင်းအရာတစ်ခုကို တစ်စုံတစ်ယောက်က ယုံကြည်လာအောင် စကားလုံးနဲ့ဖြစ်ဖြစ်၊ အပြုအမူနဲ့ဖြစ်ဖြစ် ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ မှားယွင်းနေတဲ့ အကြောင်းအရာတစ်ခုကို သက်သေအတု ပြုလုပ်ခြင်း၊ မုသားစကားပြောဆိုခြင်း၊ အမှန်တရားကို ထိန်ချန်ပြီး လိမ်လည်ပြောဆိုခြင်းတွေဟာ လှည့်စားခြင်းရဲ့ ဥပမာ တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

လှည့်စားမှုအမျိုးအစားအားလုံးကို လိုရာပုံသွင်းချုပ်ကိုင်မှု စိတ်ပညာရပ် (Dark Psychology) အဖြစ် ထည့်သွင်းမတွက်ချက်ပါဘူး။ လူတိုင်းရဲ့ဘဝမှာ တစ်ချိန်ချိန်မှာတော့ တခြားတစ်ယောက်ယောက်ကို လိမ်လည်လှည့်စားဖူးကြပါတယ်။ ဒီလိုပြုလုပ်ရခြင်းဟာ သူတို့မှာ မလုံလောက်ဘူးလို့ ခံစားနေရတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဒါမှမဟုတ် ရှက်ရွံ့နေတာကြောင့် ဖြစ်ဖြစ်၊ တစ်ခါတစ်ရံမှာတောင် အခြားလူတစ်ယောက်ကို ငဲ့ညှာတဲ့အနေနဲ့ပါ လှည့်စားခြင်းကို ကျူးလွန်တတ်ကြပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် လေ့လာမှုတစ်ခု အရဆိုရင် အမျိုးသား တော်တော်များများဟာ သူတို့ရဲ့အရပ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး လိမ်လည်ပြောဆိုတတ်ကြပါတယ်။ ဒါက သူတို့ လိုရာပုံသွင်းချုပ်ကိုင်မှု စိတ်ပညာရပ်ကို အသုံးပြုနေတယ်လို့ ယူဆလို့မရပါဘူး။ ဒါ့အပြင် လူတွေဟာ သူတို့ရဲ့ ပျော်ရွှင်မှု၊ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ကျန်းမာရေးတို့အတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လှည့်စားတတ်ကြတာဟာ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အကျူးလွန်ခံရသူအပေါ် သနားငဲ့ညှာမှုကင်းမဲ့တာ၊ ဒါမှမဟုတ် အပျက်သဘောဆောင် ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ပြုလုပ်လာရင်တော့ ဒီလိုလှည့်စားမှုက မကောင်းမှုအနေနဲ့ ဖြစ်ပေါ်လာပါပြီ။ အပျက်သဘောဆောင်တဲ့ လှည့်စားမှုဆိုတာ လှည့်စားသူရဲ့ လှည့်စားတတ်တဲ့ ရည်ရွယ်ချက်မှာ အမှန်တရား မရှိတော့ဘူးဆိုတာကို သိနားလည်ခြင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ လှည့်စားသူဟာ အမှန်တရားကို လျစ်လျူရှုတာဖြစ်ဖြစ်၊ ဖုံးကွယ်ထားတာဖြစ်ဖြစ်၊ ဒါမှမဟုတ်ရင် သူတို့ရည်ရွယ်ချက်အတွက် ပိုကောင်းလာအောင် မတူညီတဲ့ ပုံစံနဲ့ ပြောင်းလဲပစ်တာမျိုးဖြစ်ဖြစ် လုပ်တတ်ပါတယ်။ အပျက်သဘောဆောင်တဲ့ လှည့်စားမှုကို ပြုလုပ်သူတွေဟာ အခြားသူတွေကို အကူအညီပေးဖို့ထက် ထိခိုက်နာကျင်စေတဲ့ နည်းလမ်းတွေကို ပြုလုပ်ကြပါတယ်။ သူတို့ဟာ သူတို့အကျိုးအတွက်ပဲ အာရုံစိုက်ပြီး လှည့်စားမှုမှာ ဘယ်သူပဲ ထိခိုက်ထိခိုက် ဂရုမစိုက်တတ်ကြပါဘူး။

လှည့်စားခြင်း နည်းစနစ်များ

ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်သူတွေအသုံးပြုတဲ့ လှည့်စားခြင်းနည်းစနစ်တွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ လှည့်စားခြင်းဆိုတာ လှည့်စားသူရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေ ပြည့်မြောက်ဖို့အတွက် လှည့်စားခံရသူကို သတင်းအချက်အလက်တွေ ဖုံးကွယ်ထားတဲ့ ဖြစ်စဉ်ဆိုတာကို သတိရပါ။ လှည့်စားခြင်းဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ် အောက်မှာ နည်းစနစ် ၄ မျိုး ရှိပါတယ်။ လှည့်စားမှုတိုင်းမှာ ဒီ ၄ မျိုး ရောထွေးပြီး ပါဝင်နေတတ်တဲ့အတွက် လှည့်စားခံရသူမှာ ဘာတွေဖြစ်နေသလဲဆိုတာကို အဖြေရှာတာဟာ ခက်ခဲတတ်ပါတယ်။

ပထမဆုံး လှည့်စားခြင်းနည်းစနစ်ကတော့ လိမ်ညာပြောဆိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနည်းစနစ်ဟာ ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်သူတွေအတွက် သူတို့ လှည့်စားရမယ့်သူဟာ လိမ်ညာလို့ ရနိုင်မယ့်သူနဲ့ အမှန်တရားကို ရှာဖွေနိုင်မယ့်သူ မဟုတ်ဘူးဆိုတာ သိသိချင်း ပထမဆုံးအနေနဲ့သုံးတဲ့ နည်းစနစ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်ရတာဟာ တစ်ခါတစ်ရံမှာ လှည့်စား

ခံရသူဟာ လူတွေကို အယုံလွယ်တတ်သူတစ်ဦး ဖြစ်နေလို့ပါ။ ဒါမှမဟုတ် လှည့်စားသူက လှည့်စားခံရမယ့်သူအပေါ် အချိန်တစ်ခုကြာအောင် သိမ်းသွင်းပြီးဖြစ်လို့ လှည့်စားခံရသူက သူတို့ရဲ့ သံသယတွေကို လျှော့ချလိုက်လို့လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ လှည့်စားသူဟာ အလိမ်အညာတွေကို ဖုံးကွယ်နိုင်မယ့် နည်းလမ်းကိုရှာဖွေထားပြီး လှည့်စားခံရသူက သတိထား မိတာနဲ့ ကွဲလွဲချက်တွေကို ရှင်းပြတတ်ပါတယ်။

သွယ်ဝိုက်ပြီး အရိပ်အမြွက်ပြခြင်းဟာလည်း လှည့်စားခြင်းရဲ့ ပုံစံ တစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ အရိပ်အမြွက်ပြခြင်း ဆိုတာ လှည့်စားသူက အကြောင်း အရာတစ်ခုခုကို တဲ့တိုးပြောတာထက် မှားယွင်းနေတဲ့ အကြောင်းအရာ တစ်ခုကို မှန်ပါတယ်လို့ အကြံပြုပြောကြားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ လှည့်စားသူဟာ လှည့်စားခံရမယ့်သူကို သူတို့မှာ ပိုက်ဆံဘယ်လောက် ရှိကြောင်း လှည့်စားချင်ရင် သူတို့ဟာ လိမ်ပြောတာဖြစ်ဖြစ်၊ အရိပ်အမြွက်ပြပြီးဖြစ်ဖြစ် ပြောတတ်ကြပါတယ်။ လှည့်စားသူကိုယ်တိုင် သူတို့ပြောတာဟာ မှားမှန်း သိရင်တောင်မှ လိမ်ညာပြောဆိုတဲ့ပုံစံက “ကျွန်တော်က အောင်မြင်နေတဲ့ လူတစ်ယောက်ပဲ။ ကျွန်တော် ပိုက်ဆံအများကြီး ရှာပြီးပြီ”ဆိုတာမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ချမ်းသာကြောင်း အရိပ်အမြွက် ပြောချင်ရင်တော့ “ကျွန်တော့်စာရင်းကိုင်နဲ့ ငွေစာရင်းတွေ တွက်ချက်ရတာ စိတ်ဖိစီးလိုက်တာဗျာ။ အခွန်ဆောင်ဖို့ တွက်ရတာကို အချိန်တော်တော်ပေးရတယ်” ဆိုတာမျိုး ပြောနိုင်ပါတယ်။ လှည့်စားသူက သူ ချမ်းသာကြွယ်ဝကြောင်း အခြားသူတွေ ယုံကြည်လာအောင် ပြုမူပြတယ်၊ ပြောဆိုပြတယ်ဆိုပေမဲ့ သူ ချမ်းသာပါတယ်ဆိုတဲ့ အချက်ကိုတော့ အတိအလင်းထုတ်မပြောပါဘူး။

ချန်လုပ်ထားခြင်းဟာ လှည့်စားသူတွေအတွက် နောက်ထပ် ရွေးချယ်စရာတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ မှန်ကန်တဲ့ အကြောင်းအရာ၊ အရေးကြီးတဲ့ အကြောင်းအရာတစ်ခုခုကို တမင်မဖော်ပြဘဲ ချန်လုပ်ထားတာမျိုးပါ။ ချန်လုပ်ထားခြင်းဟာ အခြားနည်းလမ်းနှစ်ခုလို အမှန်တရားကို ဖုံးကွယ်ဖို့အတွက် အမှားပြုမူပြောဆိုတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီနည်းစနစ်က အမှန်တရားကို လျစ်လျူရှုလိုက်တာ ဒါမှမဟုတ် ဒီအတိုင်း အရေးတယူမလုပ်ဘဲ ပစ်ထားလိုက်တာမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ဒီလိုချန်လုပ်ထားတဲ့ သတင်းအချက်အလက်က လှည့်စားခံရသူအတွက် အရေးကြီးတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်လုပ်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ သတင်းအချက်အလက် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ လှည့်စားသူက လှည့်စားခံရမယ့်သူ သတင်းအချက်အလက် အကုန်အစင် မရအောင်နဲ့ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ကာကွယ်ဖို့အတွက် သတင်းအမှန်ကို ချန်လုပ်ထားလိုက်ကြတာပါ။

လှည့်စားခြင်းရဲ့ နောက်ဆုံးပုံစံတစ်ခုက ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် အသုံးပြုနေကြပြီး များသောအားဖြင့် ရာဇဝတ်မှုတွေမှာတွေ့ရတဲ့ပုံစံ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနည်းလမ်းကို အယောင်ဆောင်လိမ်လည်မှုလို့ သိကြပါတယ်။ လှည့်စားသူက အတိတ်ကအကြောင်းအရာတစ်ခုခုကို ရိုးရိုးရှင်းရှင်း လိမ်လည်ပြောမဲ့ အစား သူတို့ရဲ့ အလိမ်အညာကို ကျောထောက် နောက်ခံလုပ်ပေးမယ့် စာရွက်စာတမ်းအတုလုပ်တာ၊ မှားယွင်းတဲ့ ဇာတ်လမ်းဇာတ်ကွက် ပြုလုပ်တာနဲ့ သက်သေအတု အယောင်တွေ ပြုလုပ်တာမျိုးတွေပါ။ လှည့်စားသူက ဒီအရာတွေအားလုံးကို သိမ်မွေ့ပြီး မသိသာတဲ့နည်းနဲ့ အသုံးပြုမှာပါ။ သူတို့က “ကျွန်တော်က ဆရာဝန်တစ်ယောက်ပါ။ ဒီမှာ စာရွက်စာတမ်းတွေကိုကြည့်ပါ” ဆိုတာမျိုး ဘယ်တော့မှ ပြောမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

အဲဒီလိုလုပ်မဲ့အစား သူတို့က လှည့်စားခံရသူ အထင်ကြီးလာစေဖို့ သိမ်မွေ့တဲ့ အပြုအမူတွေ ပြုလုပ်ပြသပါလိမ့်မယ်။ သူတို့ရဲ့ အတုအယောင် အရာတွေကို ဖိအားပေးတဲ့အဖြစ်မျိုးကို သူတို့က ရှောင်ကြဉ်တတ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ လှည့်စားခံရသူက တစ်ခုခုမှားနေပြီလို့ သတိပြုမိသွားတတ်လို့ပါ။

အတုအယောင်ပြုလုပ်ခြင်းဟာ အင်တာနက်ကြောင့် ပိုမိုပြီး သာမန်ကိစ္စရပ်လို ဖြစ်လာနေပါတယ်။ လှည့်စားသူတွေဟာ ကွန်ပျူတာ ဆော့ဝဲလ်တွေကို ကောင်းကောင်းအသုံးပြုပြီး စာရွက်စာတမ်းအတုတွေကို အစစ်နဲ့ တစ်ပုံစံတည်း

တူအောင် ပြုလုပ်နေကြပါပြီ။ ဒီလိုအရာတွေကြောင့် သင့်ကို တစ်ယောက်ယောက်က လှည့်စားနေတာလား။ အမှန်အတိုင်း ပြောနေတာလားဆိုတာကို ခွဲခြားဖို့ ပိုပြီးခက်ခဲလာပါတယ်။

ဒီလိုအပျက်သဘောဆောင် လှည့်စားမှုတွေ အတုအယောင် လောကထဲကို ဝင်ရောက်လာတာဟာ မကောင်း တဲ့လက္ခဏာတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါက လှည့်စားသူတွေဟာ အန္တရာယ်ကြီးမားပြီး လိုရာပုံသွင်း ချုပ်ကိုင်မှု စိတ်ပညာ (Dark Psychology) ကို အသုံးပြု ကျူးလွန်တော့မယ်ဆိုတာကို ပြသနေပါတယ်။ သူတို့ဟာ ဒီလိုလှည့်စားမှုတွေပြုလုပ်ပြီး ဆိုးရွားတဲ့ရာဇဝတ်မှုတွေကို ကျူးလွန်နေကြပါတယ်။ ပြီးတော့ သူတို့ ကျူးလွန်တာတွေကို ဘယ်သူမှ သတိမထားမိနိုင်ဘူး ဆိုတဲ့ ယုံကြည်ချက်လည်း ရှိနေကြပါတယ်။

သိမ်မွေ့စွာ ဩဇာလွှမ်းမိုးခြင်းနှင့် ချုပ်ကိုင်ခြယ်လှယ်ခြင်း အနုပညာ

သင် အောင်မြင်ဖို့အတွက် ဩဇာအာဏာ အရမ်းကြီးမားတဲ့လူ ဖြစ်ဖို့ မလိုဘူးဆိုတာ သင် သိပါသလား။ သင်က လူတစ်ယောက်ကို သင် လိုချင်တဲ့အရာတွေလုပ်ဖို့ အပျော့နည်းနဲ့ လွှမ်းမိုးနိုင်တယ်ဆိုရင် သင့်ရဲ့ ဩဇာအာဏာက လွှမ်းမိုးနေနိုင်မှာပါ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သင်က အဲဒီလူကို သူတို့ကိုယ်တိုင်ဆို မလုပ်မယ့်ကိစ္စတွေကို သင်က လုပ်ခိုင်း နေနိုင်လို့ပါ။ သင်က ထိန်းချုပ်ဖို့ အားထုတ်နေတာကို ထိန်းချုပ်ခံရမယ့်သူက မသိတဲ့အတွက် သင့်အပေါ် တွန်းလှန်မှုတွေ မလုပ်နိုင်တော့ပါဘူး။

တစ်ခါတစ်ရံမှာ ပိုပြီး အမြော်အမြင်ရှိရှိနဲ့ သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ ဩဇာ လွှမ်းမိုးတာက အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ သင်က ဩဇာအာဏာကို ထုတ်သုံးပြီး တာဝန်ယူရတဲ့သူ မဖြစ်ချင်ပါဘူး။ သင့်ကို ခြိမ်းခြောက်နေတဲ့သူကိုပဲ သင်က အနိုင်ရချင် တာပါ။ ဒါကြောင့် ဒီလိုအခြေအနေမျိုးမှာ အပျော့နည်းနဲ့ လွှမ်းမိုး ချုပ်ကိုင်ခြင်းနဲ့ ဖျောင်းဖျပြောဆိုခြင်းနည်းကို သင့်အခွင့် အရေးအတွက် အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ အခြားသူတွေ သိတောင်မသိလိုက်ဘဲနဲ့ သင်က ဩဇာလွှမ်းမိုးသူတစ်ယောက် ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုဩဇာလွှမ်းမိုးမှုက သင့်အပေါ် တာဝန်ယူရသူတွေဖြစ်တဲ့ မိသားစုဝင်တွေ၊ အကြီးအကဲတွေနဲ့ လုပ်ငန်းခွင်က အထက်အရာရှိတွေအပေါ်မှာ ပိုပြီး အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနည်းနဲ့ သင်လိုချင်တဲ့အရာကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် ရုန်းကန်ရတာနဲ့ စိတ်ဖိစီးစရာ ခုခံမှုတွေမရှိဘဲနဲ့ အလွယ်တကူ ရရှိနိုင်ပါတယ်။

လွှမ်းမိုးခြယ်လှယ်ခြင်း အမျိုးအစား ၃ မျိုးလုံးကို သင် လေ့လာရပါတော့မယ်။ ဒါကြောင့် သင့်မှာ ဩဇာအာ ဏာတွေ အများကြီးရရှိလာဖို့ ပြင်ဆင်ထားပါ။ ဒီစာအုပ်က သင့်ကို သင်ကြားပေးနေတဲ့ ဩဇာလွှမ်းမိုးသူ ခေါင်းဆောင် တစ်ယောက် မဟုတ်ဘူးဆိုရင်တောင် ကမ္ဘာကြီးက သင့်လက်ထဲမှာရှိနေပါပြီ။ သင် ကြိုးပမ်းကြံစည်နေတာကို ဘယ်သူက မှ မသိတဲ့အပြင် ကြိုးစားစရာတောင် မလိုဘဲနဲ့ ဩဇာလွှမ်းမိုးသူတစ်ယောက် ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

ဆုပေးခြင်း

လူတော်တော်များများဟာ ဆုပေးခြင်းဆိုတဲ့ စည်းမျဉ်းပေါ်မှာ အလုပ်လုပ်တတ်ကြပါတယ်။ ဒီအယူအဆကို သင့်အခွင့်အရေးအတွက် အသုံးပြုနိုင်ပြီး သင်လိုချင်တဲ့အရာရဖို့အတွက် တစ်စုံတစ်ယောက်ကို သူတို့ အတွက် ဆုလာဘ် တစ်ခုခု ရှိနေတယ်လို့ ထင်မြင်လာအောင် လုပ်လို့ ရပါတယ်။

အကျိုးအမြတ်

တစ်စုံတစ်ယောက်အတွက် အကျိုးအမြတ်ကို အမြဲပဲ ညွှန်ကြားပေးပါ။ အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်လိုက်ရင် သူ့အတွက် ဘာအကျိုးအမြတ် ရနိုင်တယ်ဆိုတာကို ပြသပါ။ တစ်ခုခုကို မက်မောစရာကောင်းလောက်အောင် သင်က ပြောဆိုပြသ ပေးနိုင်ရင် အဲဒီလူက သူ့အခွင့်အရေးအတွက် အလုပ် လုပ်ဖို့ အခွင့်အလမ်း ပိုများလေလေ ဖြစ်ပါတယ်။

အပြန်အလှန်ကျေးဇူးတုံ့ပြန်ခြင်း

တစ်စုံတစ်ယောက်အတွက် ကျေးဇူးတင်စရာ အရာတစ်ခု ပြုလုပ်ပေးပြီးရင် သင့်ကို တစ်ချိန်ချိန်မှာ ကျေးဇူး ပြန်ဆပ်ဖို့အတွက် သတိပေးပါ။

သဘောကျနှစ်ခြိုက်ခြင်း

လူတွေဟာ သူတို့သဘောကျနှစ်ခြိုက်တဲ့အရာတွေကိုပဲ လုပ်တတ်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် သင့်အပေါ် ဩဇာ ရှိသူတွေရဲ့ သဘောကျနှစ်ခြိုက်မှုနဲ့ အကူအညီပေးမှုတွေကို ရရှိခြင်းဟာ သင့်အတွက် လူမှုရေး အကျိုးအမြတ် အများကြီး ကို ရရှိစေပါတယ်။

စိတ်ချမ်းသာအောင်ပြုလုပ်ခြင်း

လူတစ်ယောက် စိတ်ချမ်းသာစေဖို့ လုပ်လို့ရတဲ့နည်းလမ်းတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ သင်က တစ်စုံတစ်ယောက် ကို စိတ်ချမ်းသာအောင် ပြုလုပ်ပေးတယ်ဆိုတာ အဲဒီလူက သူ့ရဲ့ပျော်ရွှင်မှုအတွက် သင့်အတွက် အလုပ်လုပ်ပေးအောင် ပြုလုပ်လိုက်တာပါပဲ။ လူအချင်းချင်း ထိတွေ့ဆက်ဆံခြင်းဟာ လူတွေရဲ့စိတ်ထဲမှာ ဒိုပါမင်ဇာတ်တွေ ထွက်ပေါ်လာစေပြီး လူနှစ်ဦး ကြားထဲက ဆက်ဆံရေးကို ပိုပြီးခိုင်မြဲစေပါတယ်။

မျက်လုံးချင်းဆုံပြီး စကားပြောတာဟာလည်း ဒီလိုသက်ရောက်မှုမျိုး ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ လူတစ်ယောက်ကို စိုက်ကြည့်နေတာထက်စာရင် နွေးထွေးတဲ့အကြည့်နဲ့ ကြည့်တာ၊ ပြုံးပြခြင်းနဲ့ အဝေးတစ်နေရာကို ကြည့်လိုက်ပြီး ရိုကျိုး နာခံတဲ့ပုံစံ ဟန်ဆောင်လိုက်တာဟာ သင့်အပေါ် လွှမ်းမိုးနေသူတွေကို စိတ်ကြည်နူးချမ်းသာစေပါတယ်။

စကားလုံးတွေရဲ့ စွမ်းပကားကိုလည်း လျှော့တွက်လို့မရပါဘူး။ ရိုးရိုးရှင်းရှင်းနဲ့ ကျေးဇူးတင်စကားပြောတာ၊ ချီးကျူးစကားပြောလိုက်တာက သင့်ကို အောင်မြင်မှုတွေ ရရှိစေပါတယ်။ လူတွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားရကျေနပ် နေတဲ့ ခံစားချက်ကို သဘောကျကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် သင်ပြောသမျှ စကားလုံးတိုင်းက သူတို့ကိုယ်သူတို့ ကျေနပ်အားရ တဲ့ ခံစားချက်ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ပြောဆိုပေးပါ။ လူတစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်မလုံခြုံမှု အချက်ကိုရှာဖွေပြီး ဒီအချက်က မမှန် ကန်ကြောင်း ထပ်ခါထပ်ခါပြောပေးပါ။ သူဟာ အရမ်းထူးချွန်ကြောင်း၊ ခေါင်းဆောင်ကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်ကြောင်း မြှောက်ပင့်ပြောဆိုပါ။

လူတစ်ယောက်ကို ကော်ဖီပူပူတစ်ခွက် ဒါမှမဟုတ် အခြား နွေးထွေးတဲ့အရည်တစ်ခုခုနဲ့ ဧည့်ခံတာဟာလည်း သင့်အပေါ်ထားတဲ့ သဘောထားတွေကို ပြောင်းလဲသွားစေပါတယ်။ ဒါက သင့်အပေါ် သူတို့ ထားရှိတဲ့ ထင်မြင်ချက်တွေ ပြောင်းလဲလာဖို့ သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့နဲ့ လွှမ်းမိုးနိုင်စွမ်းရှိပြီး သင့်ကို ခင်မင်ဖို့ကောင်းတဲ့ လူအဖြစ် မြင်လာစေပါတယ်။

ခြိမ်းခြောက်ခြင်း

လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဆုံးရှုံးနိုင်မယ့်အရာတွေကို ညွှန်ပြပြီး သူ့ရဲ့ လိုအပ်ချက် ဒါမှမဟုတ် သူ့ရဲ့လုံခြုံမှုကို ခြိမ်းခြောက်တာဟာ တချို့လူတွေ အတွက် အရမ်းထိရောက်တဲ့တွန်းအား ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သြဇာအာဏာ ပြိုင်ဆိုင်တာမျိုးကို ရှောင်ကြဉ်ဖို့အတွက် လွန်လွန်ကြူးကြူး ခြိမ်းခြောက်တာမျိုးတော့ မလုပ်ရပါဘူး။

အဲဒီလိုလုပ်မဲ့အစား သူ့ရဲ့အကျိုးအမြတ်ကို ကာကွယ်ပေးချင်တဲ့ အကြံပေးတစ်ယောက်လို ပြုမူရပါမယ်။ သူ့ဘာသာ ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုခု မလုပ်ခဲ့ဘူးဆိုရင် ဆုံးရှုံးနိုင်မယ့်အချက်တွေကို ထောက်ပြပြောဆိုပါ။ သင်က သူ့အပေါ် ဂရုစိုက်ကြောင်းနဲ့ အခွင့်အရေးကောင်းတစ်ခု လွတ်သွားတာမျိုး မဖြစ်စေချင်ကြောင်း ပြုမူပြောဆိုပါ။

ရှားရှားပါးပါး အခွင့်အရေး

အခွင့်အရေးက ရှားရှားပါးပါးရတာဖြစ်ကြောင်း တစ်ခုခုလုပ်မှ ဖြစ်မယ်လို့ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ခံစားလာရအောင် ပြုလုပ်ပြီးတော့ ဒီအယူအဆကို သင့်ကိုယ်ကျိုးအတွက် အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့ သားကောင်ကို ဒီအခွင့်အရေးက ခဏပဲရမှာဖြစ်ကြောင်း ထောက်ပြပြီး သူ့ကို အလျင်စလို ပြုမူလာအောင် ပြောဆိုစည်းရုံးပါ။

အကြီးအကျယ် ဆုံးရှုံးခြင်း

သင့်သားကောင်က ဘာတွေကို ဂရုစိုက်တယ်ဆိုတာ လေ့လာပါ။ ဒီနည်းလမ်းနဲ့ သူ အဆုံးရှုံးမခံနိုင်တဲ့ အရာတွေကို သင် သိလာပါလိမ့်မယ်။ ပြီးတာနဲ့ သင့်ရဲ့ ဖျောင်းဖျာပြောဆိုမှုအကွက်ထဲ ဝင်လာဖို့ နည်းလမ်းရှာပါ။ လူတော်တော်များများဟာ သူတို့ ချစ်မြတ်နိုးရသူတွေ၊ သူတို့ရဲ့အလုပ်၊ လူမှုရေး ဂုဏ်သိက္ခာတို့ကို တန်ဖိုးထားတတ်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် သင်က ဒီလိုအရာတွေကို ခြိမ်းခြောက်မှုအဖြစ် ကောင်းကောင်းအသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့သားကောင်ကို သူ့သာ တစ်ခုခု မပြုမူဘူးဆိုရင် သူ တန်ဖိုးထားတဲ့ အရာတစ်ခုခု ဘယ်လိုဆုံးရှုံးသွားနိုင်တယ်ဆိုတာ ပြောပြပါ။

အယောင်ပြမေးခွန်းမေးခြင်း

အယောင်ပြမေးခွန်းတစ်ခုဟာ လူတစ်ယောက်ကို တစ်ခုခု ပြောလာဖို့ ဒါမှမဟုတ် သူကိုယ်တိုင် ကောက်ချက်ချနိုင်ဖို့အတွက် သူ့စိတ်ထဲမှာ ပျိုးထောင်ပေးလိုက်တဲ့ အယူအဆတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ အယောင်ပြ မေးခွန်းတွေဟာ သင်လိုချင်တဲ့အရာရဖို့အတွက် စွမ်းပကားကြီးတဲ့နည်းလမ်း ဖြစ်ပါတယ်။

သဘောတူညီမှုရအောင် အကွက်ချခြင်း

သဘောတူညီမှုရအောင် အကွက်ချခြင်းဆိုတာဟာ သင့်ရဲ့ အထက်အရာရှိက “အေး ကောင်းပြီ” လို့ ပြောလာဖို့အတွက် သူ့ရဲ့စိတ်ကို ဘောင်ခတ်ပေးပြီး သင့်ကို ခွင့်ပြုချက်ပေးလာအောင် ပြုလုပ်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သင်က သူ့စိတ်ထဲမှာ “အင်း ကောင်းပြီ” ဆိုတဲ့အတွေး ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့မေးခွန်းတွေ တစ်ခုပြီးတစ်ခု စပြီး မေးရပါမယ်။ သူက “အင်း ကောင်းပြီ”လို့ ပြောလိုက်တာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် သင်လိုချင်တာကိုတောင်းဆိုပြီး သူ ဘယ်လိုပြန်ဖြေမလဲဆိုတာကို သတိထားကြည့်ပါ။

အယူအဆ မွေးမြူပျိုးထောင်ခြင်း

ခေါင်းစဉ်တစ်ခု၊ အယူအဆတစ်ခုကို သင် စပြောလိုက်တဲ့ အချိန်မှာပဲ သင်က တစ်စုံတစ်ယောက်ရဲ့ ဦးနှောက်ထဲကို အလိုအလျောက် ထည့်သွင်းလိုက်ပါပြီ။ ဒီအယူအဆကို ဆက်တိုက်ပြောနေတာ၊ အထူးသဖြင့် အာလာပသလ္လာပပြောတဲ့အချိန်မျိုးတွေမှာ ထည့်သွင်းပြောဆိုတာဟာ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ဒီအကြောင်း အများကြီး စဉ်းစားနေဖို့ ပျိုးထောင်ပေးလိုက်တာပါပဲ။ ဒီနောက် သူက ဆုံးဖြတ်ဖို့ ဖိအားပေးခံရတဲ့အချိန်မှာ သူ တစ်နေကုန်တွေးနေမိတဲ့ အယူအဆက သူ့ဦးနှောက်ရဲ့ရှေ့ပိုင်းမှာ နေရာယူ နေမှာဖြစ်တဲ့အတွက် ဒီအယူအဆကိုပဲ သူ့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အယူအဆလိုပုံစံနဲ့ အဆိုပြုမိမှာပါ။ သူက သင့်ရဲ့ အယူအဆတွေကို လက်ခံလာပါလိမ့်မယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဒီအယူအဆက သူ့ကိုယ်ပိုင်ဖြစ်တယ်လို့ ထင်နေတာကြောင့်ပါ။

ဦးဆောင်ခြင်း (ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ)

တစ်ခါတစ်ရံမှာ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို သူ့ရဲ့ရှေ့ကနေ ဦးဆောင် ခရီးသွားတာဟာ သူ့အပေါ် သြဇာလွှမ်းမိုးမှု ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။

သင့်လိုအပ်ဆန္ဒကို ဖုံးကွယ်ထားခြင်း

သင်က သင့်ကို သဘောမကျသူ၊ ခေါင်းမာသူတစ်ယောက်နဲ့အတူ အလုပ်လုပ်နေရတယ်ဆိုပါစို့။ သင်လိုချင်တာ ရဖို့အတွက် တစ်စုံတစ်ခုကို သင် အမှန်တကယ်လိုချင်နေတဲ့အချိန်မှာ မလိုချင်တဲ့ပုံစံ ပြုလုပ်ချင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီအရာကို သင် မလိုချင်ကြောင်းနဲ့ သူ ရွေးချယ်သင့်ကြောင်း ထင်မြင်လာအောင် ပြုလုပ်ပါ။

//=====#####=====//

အခန်း (၇)

အကျပ်ကိုင်ခြင်း၊ ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်ခြင်းနှင့် ဦးနှောက်ထဲ ရိုက်သွင်းခြင်း အတတ်ပညာ

အကျပ်ကိုင်ခြင်း

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချုပ်ကိုင်ခြယ်လှယ်ခြင်း နောက်ထပ်ဗျူဟာ တစ်ခုက အကျပ်ကိုင်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်သူတွေက သူတို့သားကောင်ကို ထိန်းချုပ်ဖို့အသုံးပြုတဲ့ အရာဝတ္ထု၊ ဒါမှမဟုတ် သတင်း အချက်အလက် တစ်ခုကို ပြောပြပါမယ်။ အကျပ်ကိုင်ထိန်းချုပ်နည်းဗျူဟာမှာ ထိန်းချုပ်ခံရမယ့်သူကို အရက်တကွဲအကျိုးနည်း၊ ဆုံးရှုံးမှု တွေနဲ့ ထိခိုက် နာကျင်စေနိုင်တဲ့ ခေါင်းစဉ်တွေအပေါ် ကြောက်ရွံ့တဲ့ အကြောက်တရားကို အသုံးပြုတာပါ။ ဒါမှမဟုတ် သားကောင်ရဲ့ ချစ်မြတ်နိုးရတဲ့ လူပုဂ္ဂိုလ်တွေ အပေါ် ပစ်မှတ်ထားတာနဲ့ အကူအညီမဲ့ဆိုတဲ့ ခံစားချက်ကို ထည့်သွင်းပေး တာတွေ ပါဝင်ပါတယ်။

အကျပ်ကိုင်ခံရသူက သူတို့ အကျပ်ကိုင်ခံနေရတာကို ဖွင့်ပြောချင်ကြပေမဲ့ များသောအားဖြင့်ကတော့ ပြောလေ့မရှိပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ ဖွင့်ပြောလိုက်ရင် ဖြစ်လာမယ့် အကျိုးဆက်က သူတို့ရမယ့် အကျိုးကျေးဇူးနဲ့ ယှဉ်လိုက်ရင် မတန်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အတွေ့အကြုံရှိ အကျပ်ကိုင်သူတွေဟာ သားကောင်ရဲ့ ထိခိုက်မှု အများဆုံးဖြစ်နိုင်တဲ့ နေရာတွေကို သိကြပါတယ်။ လုပ်နေကျ အကျပ်ကိုင်စကားပုံစံက “မင်းသာ ဖွင့်ပြောလိုက်ရင် ဒါတွေအားလုံး မင်းလုပ်တာ လို့ ငါလည်း ဖွင့်ပြော လိုက်မယ်”ဆိုတဲ့ စကား ဖြစ်ပါတယ်။

ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်ခြင်းရဲ့ နက်နဲတဲ့ နည်းစနစ်များ

လွဲချခြင်း၊ အပြစ်ပုံချခြင်း

အခြားသူတစ်ဦးကို အပြစ်ပုံချ ထောက်ပြရတာ လွယ်ကူပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဒီဖြစ်စဉ်မှာ ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်သူတစ်ယောက်က သူ့ရဲ့ အမှားကျူးလွန်မှုတွေကို မမြင်နိုင်ဘဲ သူတို့ အတိတ်ကာလက လုပ်ခဲ့တဲ့ အမှားတွေကို တာဝန်ယူဖို့ ရှောင်ကြဉ်တဲ့ဖြစ်စဉ် ပါဝင်နေတတ်လို့ပါ။ တခြားစကားလုံးနဲ့ ပြောရမယ်ဆိုရင် ကြိုးကိုင်ခြယ် လှယ်သူက သူ့ရဲ့လုပ်ရပ်တွေနဲ့ အပြစ်ပုံချခံရမယ့်သူရဲ့ လုပ်ရပ်တွေထဲက ကျိုးကြောင်း မဆီလျော်တဲ့ ဆက်သွယ်ချက်တွေ ကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်ရှာဖွေပြီး သူတို့ရဲ့ မကောင်းမှု အပြုအမူတွေ ဒါမှမဟုတ် လုပ်ရပ်တွေကို အခြားသူတစ်ဦးအပေါ် ပုံချတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုပုံစံထိန်းချုပ်ခြင်းဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကာကွယ်ဖို့ နည်းစနစ်အဖြစ် မကြာခဏ အသုံးပြုတတ် ကြပြီး လူတော်တော်များများမှာ အလိုအလျောက် တုံ့ပြန်မှုဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ငြင်းဆိုခြင်း

ငြင်းဆိုခြင်းဟာ ချုပ်ကိုင်တဲ့နည်းစနစ်တွေမှာ လိုသလို အသုံးပြုလို့ရတဲ့ နည်းစနစ်တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ကြိုး ကိုင်ခြယ်လှယ်သူတစ်ယောက်ဟာ သူ့ရဲ့လုပ်ရပ် ဒါမှမဟုတ် အခြားသူတွေရဲ့လုပ်ရပ်ကို ညင်ညင်သာသာနဲ့ ငြင်းဆိုလာရ တဲ့နည်းလမ်းတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ သူတို့ဟာ အာရုံလွှဲခြင်းလို့ သိကြတဲ့နည်းလမ်းကို အသုံးပြုတတ်ကြပါတယ်။ အာရုံလွှဲခြင်းကို သုံးပြီး မေးခွန်းတွေရဲ့အဖြေကို တိုက်ရိုက်မဖြေဆိုဘဲနဲ့ မေးခွန်းတွေကို ရှောင်ရှားနိုင်အောင် စကားဝိုင်းကို တစ်ခါပြီးတစ်ခါ ခေါင်းစဉ်ပြောင်းလဲသွားအောင် လုပ်တတ်ကြပါတယ်။ ဒါဟာ အဖြေကိုပေးစရာမလိုဘဲနဲ့တောင် ငြင်းဆို နိုင်တဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနည်းစနစ်နဲ့ ခပ်ဆင်ဆင်တူတဲ့နောက် နည်းစနစ်တစ်ခုကတော့ ဝေလည်ကြောင်ပတ်လုပ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနည်းစနစ်နှစ်ခုကို မကြာခဏ ရောထွေးတတ်ကြပါတယ်။ ခြားနားချက်ကတော့ အာရုံလွှဲခြင်းဆိုတာ

ပြောနေတဲ့ခေါင်းစဉ်ကို အခြားစိတ်ဝင်စားစရာ ခေါင်းစဉ် တစ်ခုအဖြစ် ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ ရွှေ့ပြောင်းသွားခြင်းဖြစ်ပြီး ဝေ့လည်ကြောင်ပတ် လုပ်ခြင်းကတော့ လက်ရှိအခြေအနေနဲ့ ပတ်သက်မှုမရှိတာ ဒါမှမဟုတ် အဓိပ္ပာယ်မရှိတဲ့အဖြေတွေ ရောထွေးနေပြီး မတိကျ မရေရာတဲ့ အဖြေမျိုးတွေပေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ခြောက်လှန့်ခြင်း

ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်သူတစ်ယောက်မှာ သူ့ရဲ့သားကောင်ကို ထိန်းချုပ်ဖို့အတွက် ခြောက်လှန့်နည်းပုံစံတွေ အများအပြား ရှိပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ပထမဆုံးဆွေးနွေးမယ့် အကြောင်းအရာကတော့ ခိုးကြောင် ခိုးဝှက် ခြောက်လှန့် ခြင်းလို့ သိကြပါတယ်။ ဒါက ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်သူ တစ်ဦးရဲ့ သူ့သားကောင်အပေါ် ခုခံကာကွယ်တဲ့ စိတ်အခြေအနေ ဖြစ်ပေါ်လာအောင်ပြုလုပ်တဲ့ အပျော့ဆွဲခြိမ်းခြောက်ခြင်းနဲ့ သွယ်ဝိုက်ခြိမ်းခြောက်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီခြိမ်းခြောက်မှုတွေ ဟာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အနာတရဖြစ်စေဖို့ ခြိမ်းခြောက်ခြင်းမျိုးမဟုတ်ဘဲ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး အသိုင်းအဝိုင်းနဲ့ လုပ်ငန်းခွင် တွေကို ပစ်မှတ်ထားခြိမ်းခြောက်တာမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီခြိမ်းခြောက်မှု အမျိုးအစားတွေဟာ နူးညံ့သိမ်မွေ့လွန်းတဲ့အတွက် ခြိမ်းခြောက်ခံရသူရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေတောင် သတိမပြုမိတတ်ကြပါဘူး။

ပုံသွင်းခြင်း

တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ပုံသွင်းခြင်းဆိုတာ သူ ဆန္ဒရှိသည်ဖြစ်စေ ဆန္ဒမရှိသည်ဖြစ်စေ သူ့ရဲ့ တုံ့ပြန်ချက်တွေ က ဆုပေး ဒဏ်ပေးစနစ် ရှိနေတယ်လို့ သင်ယူစေတဲ့ ဖြစ်စဉ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကို ကိုယ့်အကျိုးဆက်ကို ကိုယ်ယူရတဲ့ ပုံသွင်းခြင်းလို့လည်း ခေါ်ဆိုကြပါတယ်။ ဒီလိုပုံစံ ပုံသွင်းခြင်းမှ လုပ်လိုက်တဲ့အပြုအမူနဲ့ ဒီအပြုအမူရဲ့ အကျိုးဆက်ကို တွဲဖက်မှု ပြုလုပ်ပေးရပါတယ်။ ဒါကို သမားရိုးကျပုံသွင်းပြုခြင်းနှင့် မရောထွေးစေလိုပါ။ ဒီနည်းစနစ်နှစ်ခုဟာ ဆင်တူပေ မယ့် အတိအကျအားဖြင့် မတူညီကြပါဘူး။ ပုံသွင်းပြုပြင်ခြင်း နည်းစနစ်နှစ်ခုလုံးရဲ့ နောက်ဆုံးရလဒ်ကိုရရှိဖို့ ပြုလုပ်ရတဲ့ အဆင့်တွေကတော့ တူညီပါတယ်။ နောက်ဆုံးအဆင့်မှာ ကွဲပြားသွားပါတယ်။ ကိုယ့်အကျိုးဆက် ကိုယ်ခံယူရတဲ့ ပုံသွင်း ခြင်းမှာ လေ့ကျင့်ပေးခံရသူက သူ့သဘောဆန္ဒနဲ့ သူပြုလုပ်တဲ့ အပြုအမူအပေါ် အခြေခံပေမယ့် သမားရိုးကျပုံသွင်းပြုခြင်း မှာတော့ လေ့ကျင့်ပေးခံရသူရဲ့ စိတ်ဆန္ဒမပါဝင်တဲ့ အပြုအမူတွေအပေါ် အခြေခံပါတယ်။ ဒီပုံသွင်းပြုပြင်ခြင်း ပုံစံနှစ်မျိုးစ လုံးနဲ့ ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်ခြင်းရဲ့ ဆက်သွယ်ချက်ကို ကျွန်တော်တို့ ကြည့်ပါမယ်။ ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်သူက ဒီပုံသွင်းပြုပြင် ခြင်း နည်းစနစ်နှစ်မျိုးလုံးရဲ့ အခြေခံကိုသိရင်တောင် သူတို့ရဲ့သားကောင်ကို သူတို့ရဲ့ရုတ်တရက်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စိတ်ကူး အတိုင်းကို ပုံဖော်လာနိုင်အောင် သူတို့ကိုယ်တိုင်တောင် မသိလိုက်ရစေဘဲ လေ့ကျင့်ပေးဖို့ လွယ်ကူစေပါတယ်။

နောက်ယောင်ခံခြင်းနှင့် အတင်းအဖျင်းထုတ်လွှင့်ခြင်း

နောက်ယောင်ခံခြင်းနှင့် အတင်းအဖျင်းထုတ်လွှင့်ခြင်းဟာ အရမ်းစိတ်ဝင်စားဖို့ကောင်းပြီး အရမ်းအန္တရာယ် ကြီးတဲ့ ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်ခြင်းပုံစံ ဖြစ်ပါတယ်။ ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်သူတစ်ဦးက သူ့ရဲ့သားကောင်ကို နောက်ယောင်ခံ ချောင်းမြောင်းတဲ့အခါမှာ သူတို့ရဲ့ရည်ရွယ်ချက်က ပုံမှန် ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်တဲ့လုပ်ရပ်တွေနဲ့ ခြားနားနေပါတယ်။ ဒီလို ပုံစံနဲ့ ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်ခြင်းဟာ သားကောင်ရဲ့အကြောင်းကို သုတေသနပြုလုပ်တဲ့ နည်းလမ်း ပိုဆန်ပါတယ်။ ဒါက သားကောင်ရဲ့ အားနည်းချက်တွေ၊ ပျော့ကွက်တွေကို သိရှိနိုင်တဲ့အတွက် ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်သူအတွက် အကျိုးကျေးဇူး များပါတယ်။ ဒီလိုပုံစံနဲ့ ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်ခြင်းဟာ သိသိသာသာ နောက်ယောင်ခံစုံစမ်းတာနဲ့ မတူပါဘူး။ ဒါက နောက်ယောင်ခံလိုက်သူက နောက်ယောင်ခံရသူကို နောက်ယောင်ခံနေကြောင်း သိစေလိုတဲ့ အမျိုးအစား ဖြစ်ပါတယ်။ သားကောင်ကို အကြောက်တရား ထည့်သွင်းပေးတဲ့ နည်းလမ်း ပိုဆန်ပါတယ်။

အတင်းအဖျင်း ထုတ်လွှင့်ခြင်းဟာ စိတ်ပညာရပ်ရဲ့ ဘာသာရပ် တစ်ခုမဟုတ်ဘဲ များသောအားဖြင့် ထိရောက်မှုမရှိတတ်ပေမဲ့ ဒါကိုလည်း ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်ခြင်းပုံစံတစ်မျိုးအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ အတင်းအဖျင်း အမှားတွေကို တိတိကျကျ ထုတ်လွှင့်တာကို ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်ခြင်း ပုံစံတစ်မျိုးအဖြစ် အသုံးပြုကြပါတယ်။

ဖြားယောင်းသွေးဆောင်ခြင်း

ဖြားယောင်းသွေးဆောင်ခြင်းဟာ သမိုင်းတစ်လျှောက်မှာ လူသိများတဲ့ ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်ခြင်းပုံစံတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ များသောအားဖြင့် ဆွဲဆောင်မှုရှိတဲ့အမျိုးသမီးတစ်ယောက်က လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စိတ်မပျော်မရွှင် ဖြစ်နေတဲ့ အမျိုးသားတစ်ယောက်ကို ဖြားယောင်းသွေးဆောင်တာမျိုး ဖြစ်ပေမဲ့ ဒီလို ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်မှုပုံစံကို နှစ်ဖက်လုံးက အပြန်အလှန် အသုံးပြုလို့ရပါတယ်။ ဒီနည်းလမ်းမှာ စကားပြောဆိုခြင်းအပြင် လိင်စိတ်တက်ကြွစေမယ့် စကားလုံး အသုံးပြုခြင်းတွေ ပါဝင်ပါတယ်။ သူတို့ဟာ စကားပြောစရာမလိုအပ်တဲ့ ဆက်သွယ်မှုပုံစံတွေကိုလည်း အသုံးပြုတတ်ကြ ပါတယ်။

ဦးနှောက်ဆေးခြင်း

ဦးနှောက်ဆေးခြင်းဟာ စိတ္တဗေဒနဲ့သူတွေ အသုံးပြုတဲ့ထဲက အကြီးမားဆုံးနဲ့ ရှုပ်ထွေးမှုအများဆုံး ကြိုးကိုင် ခြယ်လှယ်တဲ့နည်းဖြစ်ပါတယ်။ အခြားနည်းလမ်းတွေက ဆိုးဝါးတယ်ဆိုရင်တောင် ဒီနည်းလမ်းနဲ့ယှဉ်ရင် တစ်ဝက် လောက်ပဲ ဆိုးရွားပါတယ်။ သင် တွေးကြည့်ဖို့တောင် ခဲယဉ်းတဲ့ ဆိုးရွားနည်းမျိုးပါ။

ဘယ်လို အလုပ်လုပ်သလဲ

အရိုးရှင်းဆုံးပြောရမယ်ဆိုရင် ဦးနှောက်ဆေးခြင်းဆိုတာ အယူအဆ သဘောတရားတွေ၊ စွဲလမ်းကိုးကွယ် မှုတွေ အသုံးပြုပြီး သားကောင်ရဲ့ ယုံကြည်မှုတွေ၊ အယူအဆတွေကို ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်သူ လိုချင်တဲ့ ယုံကြည်မှုတွေ ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန်နဲ့ အစားထိုးလဲလှယ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ယုံကြည်မှုအသစ်တွေဟာ ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်သူရဲ့ အစီအစဉ်တွေနဲ့ တစ်သားတည်း ဖြစ်နေပါတယ်။ ဦးနှောက်ဆေးခြင်း ဆိုတာ အကြောင်းအရာ တစ်ခုနဲ့ပတ်သက်ပြီး သားကောင်က နောက်ထပ် မေးခွန်း ထုတ်မလာတဲ့အထိ ဖျောင်းဖျာပြောဆိုခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ နေထွက်တာ အရှေ့ဘက်ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ ထာဝရ အမှန်တရားမျိုးကို လက်ခံလာတဲ့အထိ ပြုလုပ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဦးနှောက်ဆေးခြင်းလုပ်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေအများကြီး ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အသုံးများပြီး အထိရောက်ဆုံး နည်းစနစ်တွေကို ဒီအောက်မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

အထီးကျန်ဆန်အောင် ပြုလုပ်ခြင်း

လူတွေကို လွှမ်းမိုးချုပ်ကိုင်ရာမှာ အုပ်စုလိုက် ထိန်းချုပ်တာ ထက်စာရင် တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းကို ထိန်းချုပ် ရတာ ပိုလွယ်ကူတဲ့ အတွက် ဦးနှောက်ဆေးခြင်းမှာ အသုံးများတဲ့ ပထမဆုံးနည်းလမ်းကတော့ သားကောင်ကို အထီးကျန် ဆန်လာအောင် ခွဲခြားလိုက်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ စစ်ချင်းမှာ သားကောင်ကို သူ့ရဲ့ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်း၊ မိသားစုဝင်နဲ့ ချစ်ရတဲ့လူတွေရဲ့ အဝေးမှာရှိနေအောင်ထားပါတယ်။ ဒီလို လုပ်တာဟာ သူတို့ရဲ့ အပြုအမူ၊ အတွေးတွေကို ထိန်းချုပ်ဖို့ လွယ်ကူရုံတင်မဟုတ်ဘဲ သားကောင်မှာ မလိုချင်ပေမဲ့လည်း လုပ်ကိုလုပ်ရတဲ့ မှီခိုမှုတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာ စေဖို့အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီလိုအခြေအနေမျိုးမှာ သားကောင်ဟာ ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်နေသူကို သူ့အတွက် မှီခိုအားထား စရာ တစ်ဦးတည်းသော လူပဲလို့ ခံစားလာရပါတယ်။

ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်သူဟာ သူ့ကိုယ်သူ သားကောင်ရဲ့ တစ်ခုတည်းသော သတင်းအချက်အလက် အရင်းအမြစ်၊ တစ်ဦးတည်းသော သူ့ကို ထောက်ပံ့ပေးမယ့်သူဆိုတဲ့ အခြေအနေကို ဖန်တီးလိုက်တာဟာ သားကောင်အတွက် သူ့အသက်ရှင်ရုန်းကန်ဖို့ လိုအပ်ပြီဆိုတဲ့ အတုအယောင် ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုကို ဖန်တီးလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီခံစားချက်ကြောင့် ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်သူကို သားကောင်က သူရဲကောင်း တစ်ယောက်လို့ ခံစားလာရတဲ့အပြင် သူသိနေတဲ့ အမှန်တရားကို အခြားသူတွေ မေးခွန်းထုတ်တာ၊ လွှမ်းမိုးဖို့ကြိုးစားတာတွေကိုပါ ခွင့်မပြုနိုင်တော့တဲ့ အခြေအနေ ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ အထီးကျန်ဆန်ဆောင် ပြုလုပ်ခြင်းဟာ သားကောင်ကို လိုသလိုပုံသွင်းလို့ရလာတဲ့ ဩဇာခံအဖြစ် ပြုလုပ်ပေးပြီး ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်သူက သူတို့အပေါ် တဖြည်းဖြည်းနဲ့ သတ်မှတ်လာတဲ့ ကန့်သတ်ချက်တွေကို ဆန့်ကျင်တာ၊ တန်ပြန်တာ မလုပ်နိုင်တော့တဲ့ အတွက် ဦးနှောက်ဆေးခြင်းမှာ အရေးကြီးတဲ့ ပထမအဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။

အဆိုးဆုံးအခြေအနေအဖြင့် သားကောင်ဟာ ကျွမ်းကျင်လွန်းတဲ့ ကြိုးကိုင်ချယ်လှယ်သူနဲ့ တွေ့ကြုံနေရတယ်ဆိုရင် သူတို့ကို အထီးကျန်ဆန်ဆောင် ပြုလုပ်ထားတယ်ဆိုတာတောင် မသိတော့ဘဲ အခုလိုဖြစ်ရတဲ့အတွက် မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်း မိသားစုဝင်တွေကိုတောင် အပြစ်ဖို့တတ်ကြပါတယ်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာညှင်းဆဲခြင်း

နောက်ထပ်ပြုလုပ်လေ့ရှိတဲ့ နည်းလမ်းတစ်ခုက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပျက်စီးအောင် ပြုလုပ်တဲ့ နည်းစနစ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကြိုးကိုင်ချယ်လှယ်တဲ့သူတွေ သုံးလေ့ရှိတဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ညှင်းဆဲခြင်းပုံစံတွေကတော့ နိုင်လိုမင်းထက်ပြုမှုခြင်း၊ လူရှေ့သူရှေ့မှာ အရှက်ခွဲခြင်း၊ အရှက်ခွဲအကျိုးနည်းအောင် လှောင်ပြောင်ခြင်း၊ စော်ကားမော်ကား ပြောဆိုခြင်းနှင့် သားကောင်ရဲ့ စိတ်အခြေအနေအားပျော့လာအောင် မတည်မငြိမ်ဖြစ်လာအောင် နပူနဆာပြုလုပ်တဲ့နည်းတို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သားကောင်က ရွေးချယ်စရာမရှိတော့တဲ့အတွက် အရှုံးပေးရတော့မယ်လို့ ခံစားရပြီဆိုတာနဲ့ ကြိုးကိုင်ချယ်လှယ်သူက သားကောင်ကို အခုလိုရောက်ရှိနေတဲ့ ဒုက္ခဆင်းရဲကနေ လွတ်မြောက်ဖို့အတွက် ဘယ်လိုပြုမူရမယ် ဘယ်လိုတွေးရမယ် ဆိုတာကို စတင်သင်ကြားပါတော့တယ်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာညှင်းဆဲခြင်းက ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာညှင်းဆဲခြင်းနဲ့ တွဲဖက်နေတတ်ပါတယ်။ ဒီနည်းစနစ်အားလုံးဟာ စစ်ပွဲအတွင်း၌ ရဲသားတွေက ပြစ်မှုကျူးလွန်တဲ့သူကို သူတို့သဘော ဆန္ဒအတိုင်း ပြုမူစေတဲ့အချိန်မှာ အသုံးပြုတဲ့ နည်းစနစ်တွေဖြစ်ပါတယ်။ အသုံးပြုလေ့ရှိတဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ညှင်းဆဲခြင်း နည်းစနစ်တွေကတော့ ရှေ့တိုက်ခြင်း၊ အဝတ်ဖုံးလွှမ်းထားတဲ့ မျက်နှာပေါ် ရေလောင်းချခြင်း၊ အစာရေစာ ဖြတ်တောက်ခြင်းနဲ့ အိပ်မရအောင်ပြုလုပ်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါတယ်။ သားကောင်ကို အိပ်ခန်းနေတဲ့နေရာ ပတ်ဝန်းကျင်အသံကြောင့် စိတ်ဓာတ်ပျက်စီးစေနိုင်တဲ့ လုံးဝ တိတ်ဆိတ်တဲ့နေရာ ဒါမှမဟုတ် ဆူညံကျယ်လောင်တဲ့နေရာမှာထားပြီး နှိပ်စက်တာမျိုးတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ဒီလို ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆင်ရဲဒုက္ခတွေကို အဆက်မပြတ်ပြုလုပ်ပြီး သားကောင်ကို ကြိုးကိုင်ချယ်လှယ်သူအလိုကျ လွှမ်းမိုးလာနိုင်အောင် ပြုလုပ်တာတွေဟာ အထူးသဖြင့် စစ်တပ်တွေမှာ အဓိက အသုံးပြုတဲ့ ဦးနှောက်ဆေးခြင်း နည်းစနစ်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။

တေးဂီတတစ်ခုကို ထပ်တလဲလဲနားထောင်စေခြင်း

နောက်ထပ် လူကြိုက်များပြီးပျော်စရာကောင်းတဲ့ ဦးနှောက်ဆေးခြင်း နည်းစနစ်ကတော့ တေးဂီတ တစ်ခုကို ထပ်တလဲလဲ နားထောင်စေခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သိပ္ပံပညာလေ့လာတွေ့ရှိချက်တွေအရ လူတစ်ယောက်ဟာ ထပ်တလဲလဲ ဖြစ်နေတဲ့ သံစဉ်တစ်ပုဒ်ကို နားထောင်နေရာက အဲဒီဂီတရဲ့စည်းချက်က သူ့နှလုံးသားရဲ့ခုန်နှုန်းနဲ့ စည်းချက်ကျနေတဲ့ အခါမှာ အဲဒီလူဟာ အယ်ဖာ အခြေအနေလို့ခေါ်တဲ့ ဂီတမှာလွင့်မျောနေခြင်း သာယာပျော်မြူးခြင်းဆိုတဲ့ အခြေအနေကို ရောက်လာပါတယ်။ သင်ပုံမှန်အခြေအနေမှာရှိနေတဲ့ စိတ်အခြေအနေကိုတော့ ဘီတာ အခြေအနေလို့ခေါ်ပါတယ်။ အယ်ဖာ

အခြေအနေမှာရောက်နေတဲ့လူတွေက သူတို့ကိုပေးတဲ့ အကြံဉာဏ်မှန်သမျှကို လက်ခံနိုင်ခြေက သာမန်အခြေအနေမှာ ထက် ၂၅ ဆ ပိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီနည်းစနစ်ကိုလည်း ဦးနှောက်ဆေးခြင်း နည်းစနစ်တစ်ခုအဖြစ် အသုံးများပါတယ်။

အဆက်အသွယ်များကို ရွေးချယ်ကန့်သတ်ပေးခြင်း

အဆက်အသွယ်တွေကို ရွေးချယ်သတ်မှတ်ပေးခြင်းဟာ လူမှုရေးနယ်ပယ်ကို ထိန်းချုပ်ခြင်းဖြစ်ပြီး အစွဲအလမ်း ယုံကြည်မှုကို ပြုလုပ်ပေးတဲ့ ဦးနှောက်ဆေးခြင်းနည်းစနစ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနည်းမှာ သားကောင်ကို တစ်ဦးတည်း အထီးကျန် ခွဲခြားတာမျိုးမလုပ်ဘဲ ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်သူက သားကောင်ကို သူနဲ့ စိတ်သဘောထားချင်း ဆင်တူသူတွေနဲ့ပဲ အဆက် အသွယ်လုပ်ဖို့ ခွင့်ပြုပါတယ်။ ဒီလိုပြုလုပ်တာဟာ မှားယွင်းတဲ့လိုက်နာမှုလိုမျိုး ခံစားချက်ကို ဖန်တီးပေးပါတယ်။ ဦး နှောက်ဆေးခံရသူမှာ ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်သူပြောတဲ့ စကားလုံးတွေကို ရေရွတ်နေသူ၊ ပြောဆိုသူတွေပဲ ဝန်းရံနေပါတယ်။ ဒီအခြေအနေမှာ ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်သူရဲ့ စကားလုံးတွေကို စတင်ပြီး အလေးထား လိုက်နာလာပါတယ်။ သူတို့အားလုံး တစ်ပုံတည်းပြောနေကြတဲ့အတွက် သူတို့မှန်မှာပဲဆိုတဲ့ခံစားချက် ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ ဒါဟာ လူမှုရေးဖိအား၊ ပတ်ဝန်း ကျင်ဖိအားပုံစံမျိုးပါပဲ။ ဒီနည်းစနစ်ရဲ့ အယူအဆကတော့ လူတော်တော်များများက ပြောနေကြမှတော့ ဒါဟာ မှန်လို့ဖြစ် မှာပါဆိုတဲ့အတွေး ဖြစ်ပေါ်လာဖို့ပါပဲ။

ငါတို့နဲ့ သူတို့က တစ်ဖက်စီဆိုတဲ့ စိတ်ထား ဖန်တီးခြင်း

ငါတို့နဲ့သူတို့က တစ်ဖက်စီဆိုတဲ့ စိတ်နေစိတ်ထား ဖန်တီးခြင်းဟာ ဦးနှောက်ဆေးခြင်းပုံစံတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွေမှာ တွေ့ရများပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အထက်တန်းကျောင်း၊ ကောလိပ်နဲ့ သွေးသောက် အသင်းအဖွဲ့တွေမှာ ဒီလိုစိတ်ထားမျိုး တွေ့ရလေ့ရှိပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ သားကောင်ကို ရွေးချယ်ခွင့်တစ်ခု ပေးထားသလို ထင်ရစေပါတယ်။ “မင်း ငါတို့ဘက်ကလား၊ ဒါမှမဟုတ် သူတို့ဘက်ကလား”ဆိုတဲ့ ရွေးချယ်မှုပါ။ ဒီရွေးချယ်မှုက သစ္စာ ရှိမှုနဲ့ အမိန့်နာခံမှုတွေကို ဖန်တီးဖို့ ရည်ရွယ်ပါတယ်။ ဒီလိုအခြေအနေမှာ ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်သူက သားကောင်ကို ဘယ်လို အရာပဲဖြစ်ဖြစ် လုပ်ခိုင်းလို့ရပါပြီ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သားကောင်က သူဟာ အုပ်စုထဲမှာရှိနေဖို့အတွက် လုပ်ဖို့လိုအပ်တယ်လို့ တွေးလို့ပါ။ သူဟာ ပိုပြီး ရိုက်ချိုးသေဝပ်လာပါလိမ့်မယ်။

မရပ်မနားတွန်းခြင်းနှင့် ဆွဲယူခြင်း

နောက်ထပ်သိကြတဲ့ နည်းစနစ်တစ်ခုကတော့ တွန်းလိုက်၊ ဆွဲယူလိုက် လုပ်တဲ့အခြေအနေ ဖန်တီးခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအခြေအနေမှာ ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်သူက အချိန်မှန် လူဆိုးဖြစ်လိုက်၊ လူကောင်းဖြစ်လိုက်နဲ့ သားကောင်ရဲ့ ပုံမှန်စိတ်အခြေအနေကို ပျက်စီးအောင်ပြုလုပ်ပါတယ်။ တစ်ဖက်မှာတော့ သားကောင်ဟာ ချစ်မြတ်နိုးခံရပြီး ကြင်ကြင် နာနာ ဆက်ဆံခံရပေမဲ့ နောက်တစ်ဖက်မှာတော့ အနိုင်ကျင့်ရက်စက်မှုတွေကို ခံစားရပါတယ်။ ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်သူက သားကောင်ကို သူလိုချင်တဲ့ပုံစံအတိုင်း လုပ်ပေးရင် ဆုပေးတဲ့စနစ်ကို အသုံးပြုပါတယ်။ သားကောင်က စည်းကမ်းတစ် ခုခုကို ချိုးဖောက်လိုက်တဲ့အချိန်မှာတော့ ဒဏ်ပေး၊ အပြစ်ပေးစနစ်ကိုသုံးပြီး သားကောင်ကို သူ့ရဲ့အပြုအမူနဲ့ သူရရှိမယ့် အကျိုးဆက်ကို တွဲဖက်မှတ်မိလာအောင် လုပ်ပါတယ်။

//=====

အခန်း (၈)

နိုင်ငံရေးဝါဒဖြန့်မှုများနှင့် မီဒီယာနည်းစနစ်များ

သမိုင်းက ကျွန်တော်တို့ကို အံ့ဩစရာကောင်းလောက်အောင် ပြောင်မြောက်တဲ့ဝါဒဖြန့်မှုတွေ ပြသခဲ့ပြီးပါပြီ။ အပြောင်မြောက်ဆုံး ဝါဒဖြန့်မှု ပုံစံနှစ်ခုက ဆိုဗီယက်ယူနီယံနဲ့ နာဇီဂျာမနီတို့ဆီက စတင်ခဲ့တဲ့ ဝါဒဖြန့်မှုတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနိုင်ငံနှစ်ခုလုံးဟာ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိတဲ့ ဝါဒဖြန့်မှုတွေကိုအသုံးပြုခဲ့ပြီး သူတို့ရဲ့နိုင်ငံသားတွေကို သူတို့လုပ်တာတွေ မှန်တယ်လို့ အထင်ရောက်အောင် ပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။ သူတို့ဟာ နိုင်ငံသားတွေကို အာဏာပိုင်တွေအပေါ် ထောက်ခံမှုရှိလာအောင် ဖန်တီးထားတဲ့ ဝါဒဖြန့်ချိမှု ပုံစံ အမျိုးစုံသုံးပြီး နိုင်ငံရဲ့ လူဦးရေတစ်ခုလုံးကို မှိုင်းတိုက်ခဲ့ပါတယ်။

ဆိုဗီယက်ယူနီယံ၏ ဝါဒဖြန့်ချိမှုနည်းလမ်းများ

၁။ စာသင်ကျောင်းများနှင့် လူငယ်အဖွဲ့အစည်းများ

အသက် ၁၀ နှစ်ကနေ ၁၅ နှစ်အတွင်း ကလေးငယ်တွေအတွက် လူငယ်စွန့်စားသူ အစီအစဉ်တွေ ပြုလုပ်ပေးပြီး အဖွဲ့ဝင်တွေကို ဆိုရှယ်လစ် စနစ်ရဲ့ ရန်သူတွေကို ဆန့်ကျင်ဖို့ သင်ကြားပေးပါတယ်။

၂။ သတင်းမီဒီယာ

ရုရှားနိုင်ငံရဲ့ ဆင်းရဲသူလူတန်းစားမှာ ဖျော်ဖြေရေးအစီအစဉ် ဘာမှမရှိပါဘူး။ အစိုးရရဲ့ ဝါဒဖြန့်မှု ယန္တရားက ဒီအချက်ကိုအသုံးပြုပြီး ပညာပေးအစီအစဉ်တွေ၊ သတင်းအစီအစဉ်တွေ ထုတ်လွှင့်ပါတယ်။

၃။ ဝါဒဖြန့်ချိရေးရထား

ရထားပေါ်မှာ ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေရေးစာစောင်တွေ၊ ရုပ်ရှင်ပြသရေး ကိရိယာတွေ၊ ရေဒီယိုနဲ့ လူထုကိုဟောပြောပေးနိုင်မယ့် စကားပြောကောင်း သူတွေပါဝင်တဲ့ ဝါဒဖြန့်ချိရေးရထား အသုံးပြုမှုကို အစိုးရက ခွင့်ပြုခဲ့ပါတယ်။

၄။ ပိုစတာ

အလုပ်ကြိုးကြိုးစားစားလုပ်ပြီး စည်းကမ်းအတိုင်း နေထိုင်ခြင်းဟာ လူသားရဲ့ အခြေခံလိုအပ်ချက်တွေကို ကျော်ဖြတ်နိုင်တဲ့ အကောင်းဆုံး နည်းလမ်း ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ယုံကြည်တဲ့ ခေတ်သစ်လူသားဆိုတဲ့ပုံရိပ်ကို ပိုစတာအသုံးပြုပြီး ဝါဒဖြန့်ပါတယ်။

၅။ ပုံနှိပ်စာလုံးများ

ရုရှားလူထုကို ကွန်မြူနစ်အတွေးအခေါ်ကို အသားပေးရေးသားတဲ့ သတင်းစာတွေကိုပဲ ဖတ်ခွင့်ပြုပါတယ်။

ဒီနည်းလမ်းတွေအားလုံးဟာ ရုရှားပြည်သူတွေကို စည်းလုံးညီညွတ်မှုရှိပြီး ဆန့်ကျင်သူမှန်သမျှကို တိုက်ဖျက်ဖို့ တိုက်တွန်းတဲ့အနေနဲ့ ဖန်တီးအသုံးပြုခဲ့ကြတာပါ။ လူတွေဟာ ဝါဒဖြန့်မှုတွေကို အတူတူ နားထောင်၊ အတူတူ ကြည့်ရှုရတဲ့အခါ စိတ်သဘောထားတူညီတဲ့ အုပ်စုတွေ အဖြစ် ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ မလိုက်နာသူတွေအပေါ် ချမှတ်တဲ့ အပြစ်ဒဏ်က မြန်ဆန်ပြီး ရက်စက်ပါတယ်။ ဝါဒဖြန့်မှုတွေဟာ နေရာတိုင်းမှာရှိနေတဲ့အတွက် ဝါဒဖြန့်ချိရေးအသံတွေကို ရှောင်ကြဉ်ဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်သလောက်ပါပဲ။

နာဇီဂျာမနီတို့၏ ဝါဒဖြန့်မှုများ

နာဇီဂျာမနီ ပေါ်ထွက်လာခြင်းဟာ နိုင်ငံရေးဝါဒဖြန့်မှုတွေကို နောက်တစ်ဆင့်အထိ ရောက်ရှိလာစေပါတယ်။ ဟစ်တလာက ဝါဒဖြန့်ချိရေးရဲ့ ခေါင်းကိုင်ဖခင်ကြီးဖြစ်ပြီး နာဇီပါတီကို အကောင်းမြင်လာစေဖို့ ဂျူးဇက် ဂိုဘဲလ်ကို တာဝန်ပေးခဲ့ပါတယ်။ ဂျာမန်ပြည်သူတွေကို နာဇီလှုပ်ရှားမှုကို ထိခိုက်စေတဲ့ သတင်းအချက်အလက်မှန်သမျှကို ထိတွေ့ခွင့် မရစေဖို့ ဂိုဘဲလ်က ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါတယ်။

ဝါဒဖြန့်မှု ရုပ်ရှင်တွေကို ထုတ်လုပ်ပြသတာက ဒီအမြင်ကို တိုးမြှင့်ပေးရာ ရောက်ခဲ့ပါတယ်။ ရုပ်ရှင်ထဲမှာ အရေးကြီးတဲ့ပြဿနာတွေကို ညွှန်ပြပြီး တစ်နိုင်ငံလုံးက အာရုံစိုက်လာအောင် စီစဉ်ရိုက်ကူးခဲ့ကြပါတယ်။

* ကြီးမြတ်သော ဟစ်တလာနှင့် သူ၏ အနာဂတ်မျှော်မှန်းချက်။

* ဂျူးလူမျိုးများ - နာဇီတွေဟာ ဂျူးလူမျိုးတွေနဲ့ အခြား မလိုက်နာသူတွေကို မုန်းတီးဖို့နဲ့ ကြောက်ရွံ့ ထိတ်လန့်စေဖို့ လုပ်ပြီး အနုပညာမြောက်တဲ့ ပိုစတာတွေကို အသုံးပြုခဲ့ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ အမုန်းတရားတွေ၊ ရုပ်ဆိုးအကျည်းတန်မှုတွေ ပါနေတဲ့ သတင်း စကားကို ဖုံးကွယ်ဖို့အတွက် လှပတဲ့ အနုပညာလက်ရာတွေကို အသုံးပြုခဲ့ပါတယ်။

* အနာဂတ်သို့ချီတက်ရာ - သူတို့ဟာ ပြီးပြည့်စုံတဲ့ ကလေးငယ်တွေနဲ့ စတင်တဲ့ လူမျိုးကြီးဆိုတဲ့ အသုံးအနှုန်းကို စတင်မိတ်ဆက်ပါတယ်။ မပြည့်မစုံဖြစ်မှု၊ မသန်စွမ်းဖြစ်မှုတိုင်းဟာ နာဇီတွေရဲ့ မျှော်မှန်းချက်ဖြစ်တဲ့ ပြီးပြည့်စုံမှုကို စော်ကားတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

* ဥရောပရှိ ဂျာမန်များကို အကြမ်းဖက်ဆက်ဆံမှု ဒုတိယ ကမ္ဘာစစ် ဖြစ်လာတော့မယ့်အချိန်မှာ နာဇီတွေဟာ ဥရောပ တစ်ခုလုံးကို မှိုင်းတိုက်ဖို့ လိုအပ်ပြီဆိုတာ သဘောပေါက်လာပါတယ်။ ဒီအချက်ကို အရှေ့ ဥရောပမှာ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်တဲ့ ဂျာမန်တွေ ဆိုးဆိုးဝါးဝါး အဆက်ဆံခံနေရကြောင်း ပြသခြင်းနဲ့ ပြုလုပ်ခဲ့ကြပါတယ်။

၁၉၃၅ မှာပြသခဲ့တဲ့ စိတ်ဆန္ဒ၏အောင်ပွဲရုပ်ရှင်မှာ အဓိက အရေးကြီးတဲ့ အခြေအနေတွေကို ပြသနိုင်ခဲ့တဲ့ အတွက် ဂိုဘဲလ်က ဝါဒဖြန့်ချိမှုမှာ ဖျော်ဖြေရေးရဲ့ အရေးပါမှုကို သဘောပေါက်ခဲ့ပါတယ်။

သူက ပြင်ပလွှမ်းမိုးမှုတွေကို တုံ့ပြန်ခြင်းမပြုနိုင်တော့တဲ့ အခြေအနေရဲ့ စွမ်းပကားကိုလည်း သဘောပေါက်ခဲ့ပါတယ်။

သူတို့ဟာ သင်္ကေတဝါဒကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် အသုံးပြုခဲ့ကြပါတယ်။ စကြာပုံအမှတ်တံဆိပ်၊ နာဇီအလေးပြုခြင်းနဲ့ ယူနီဖောင်းတို့ကို အသုံးပြုပြီး လမ်းပေါ်ကလူတိုင်းကို နာဇီရဲ့ ဩဇာအာဏာ သက်ရောက်နေကြောင်း ပြသခဲ့ပါတယ်။ ဟစ်တလာက သူ့နောက်လိုက်တွေအတွက် ခမ်းနားကြီးကျယ်တဲ့ ရာထူးနာမည်တွေ အရေးကြီးတယ်ဆိုတာကို နားလည်ခဲ့ပေမဲ့ သူ့ရဲ့ကိုယ်ပိုင်ရာထူးနာမည်ကိုတော့ ပါးပါးနပ်နပ် သုံးစွဲခဲ့ပါတယ်။ သူ့ကို သမ္မတလို့ခေါ်ဆိုတာဟာ ကြီးကျယ်ခမ်းနားလွန်းတယ်ဆိုပြီး ငြင်းပယ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီလိုဆုံးဖြတ်တာဟာ သူ့ကို သာမန်လူဆိုတဲ့ပုံရိပ်ကို ရရှိစေပြီး ဒီရွှေ့ကွက်ကြောင့် လူထုထောက်ခံမှု တစ်ဟုန်ထိုး ရရှိလာပါတယ်။

နာဇီဂျာမနီတွေဟာ အစုလိုက်အပြုံလိုက် ဦးနှောက်ဆေးခြင်းရဲ့ အဓိကသာကေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ နာဇီတွေဟာ သတင်းအချက်အလက်တွေ၊ ပုံရိပ်တွေ၊ အခမ်းအနားတွေကို အစုလိုက်အပြုံလိုက်ပြုလုပ်ပြီး အကြောက်တရားနဲ့ ရိုသေကျိုးနွှံခြင်း ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးခဲ့ကြပါတယ်။

အမေရိကန်၏ နိုင်ငံရေးဝါဒဖြန့်ချိမှု

ရွေးကောက်ပွဲတစ်ခုပြီးတာနဲ့ နောက်လာမယ့် ရွေးကောက်ပွဲအတွက် ပြင်ဆင်မှုတွေ စတင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ကို သမ္မတလောင်း တစ်ယောက် ဒါမှမဟုတ် အခြားတစ်ယောက်ကို မတူညီတဲ့ အကြောင်းပြချက်တွေနဲ့ မဲပေးဖို့ စဉ်ဆက်မပြတ် ပြောဆိုနေပါတယ်။ ဒါဟာ ဘယ်သူမှ မလွတ်မြောက်နိုင်တဲ့အချက် ဖြစ်နေတာကြောင့် ကျွန်တော်တို့ဟာ ဝါဒဖြန့်ချိမှုတွေကို ယုံကြည်ဖို့ ပုံသွင်းခံနေရတာလား၊ ဒါမှမဟုတ် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အသိဉာဏ်နဲ့ မဲပေးနိုင်တဲ့ စွမ်းပကား ရှိနေပြီလား။

နည်းစနစ်တွေကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းဟာ စဉ်းစားဉာဏ်ရှိတဲ့ မဲပေးသူဖြစ်လာဖို့အတွက် ပထမခြေလှမ်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ မဲတွေကို ချူယူဖို့အတွက် နိုင်ငံရေးသမားတွေရဲ့ ဝါဒဖြန့်ချိမှုနည်းလမ်းတွေကို သုံးသပ်ကြည့်ရအောင်...

သမ္မတရွေးကောက်ပွဲကြော်ငြာ

သမ္မတလောင်းတစ်ယောက်ရဲ့ အစောဆုံးကြော်ငြာကမ်ပိန်းကို ကိုယ်တိုင်တွေ့မြင်နိုင်ဖို့အတွက် ၁၉၅၂ ကာလကို ပြန်သွားဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ "Ike For President" ဆိုတာ ဒွိုက်အိုင်ဆင်ဟောင်ဝါရဲ့ မဲဆွယ်ကမ်ပိန်းမှာ အသုံးပြုခဲ့တဲ့ နားရည်ဝလွယ်တဲ့သီချင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ၁၉၆၀ မှာ ဂျွန်အက်ကနေဒီကလည်း သူ့ရဲ့ကမ်ပိန်းမှာသုံးဖို့ နားရည်ဝလွယ်တဲ့ သီချင်းကို အသုံးပြုခဲ့ပါတယ်။

ပေါ်ပင်လိုက်အသုံးပြုနည်းစနစ်

ဒီနည်းစနစ်က လူတော်တော်များများ သဘောတွေစေပြီး လှုပ်ရှားမှုမှာ ပါဝင်လာတယ်လို့ ခံစားရစေတဲ့ နည်းစနစ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုကြော်ငြာအမျိုးအစားတွေဟာ လူထုရဲ့ စိတ်မလုံခြုံမှုနဲ့ ပါဝင်လိုတဲ့ ဆန္ဒအပေါ်မှာ ပစ်မှတ်ထားကစားပါတယ်။

ရည်ညွှန်းထောက်ခံခြင်းနည်းစနစ်

ဒီနည်းစနစ်ကို ထောက်ခံအားပေးခြင်း နည်းစနစ်လို့လည်း ရည်ညွှန်းကြပါတယ်။ ဒီလိုရွေးကောက်ပွဲဝင်သူတစ်ယောက်ကို ထောက်ခံ ပြောဆိုရာမှာ နိုင်ငံရေးဝေဖန်သူတွေ၊ သတင်းဌာနတွေ၊ အားကစားသမား အမျိုးသား အမျိုးသမီးတွေနဲ့ နာမည်ကြီးအနုပညာရှင်တွေ ပါဝင်တတ်ပါတယ်။

သင်္ကေတဝါဒနည်းစနစ်

ရွေးကောက်ပွဲဝင်သူတစ်ဦးဟာ သူရဲကောင်းဝါဒရဲ့ ခံစားချက်မျိုးကို ရယူလိုတဲ့အခါမှာ လူတွေရဲ့စိတ်ခံစားချက်ကို ရောမွှေပစ်ဖို့အတွက် အမေရိကန်နဲ့ ပတ်သက်သမျှ သင်္ကေတတွေကို အသုံးပြုကြပါတယ်။

ယေဘုယျဆန်သော အဆိုအမိန့်၊ ဆောင်ပုဒ်

ဒီနည်းစနစ်က လူထုကိုလွှမ်းမိုးဖို့အတွက် တိကျပြတ်သားမှုမရှိတဲ့ စကားလုံးတွေ၊ စကားစုတွေကို အသုံးပြုပြီး အဆိုအမိန့်တစ်ခု ပြုလုပ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအဆိုအမိန့်၊ ဆောင်ပုဒ်တွေမှာ အဓိပ္ပာယ်အတိအကျ မရှိပေမဲ့ လူထုရဲ့စိတ်

နှလုံးကို သိမ်းကျုံးယူနိုင်အောင်နဲ့ လူထုတစ်ရပ်လုံး အပေါ် အပြုသဘော အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေရှိအောင် ပြုလုပ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

သာမန်ပြည်သူလို နေပြခြင်း နည်းစနစ်

ဒီနည်းစနစ်က နိုင်ငံရေးသမားတွေက လမ်းပေါ်ကလူတွေကို မဲဆွယ်ရာမှာ အသုံးပြုပါတယ်။ ပညာအရည် အချင်းမြင့်မားတဲ့လူတွေဟာ ချန်လှပ်ထားခံရခြင်းဆိုတဲ့ ခံစားချက်ကို မသိကြပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ နိုင်ငံရေးသမားတစ်ယောက် ကတော့ သာမန်ပြည်သူတစ်ယောက်ကို ဘယ်လို ဆက်ဆံရမယ်ဆိုတာ သိပါတယ်။

အောင်မြင်မှုများကို ပြသခြင်း

ဒီလို ဝါဒဖြန့်ချိမှုက အန္တရာယ်မရှိသလို ထင်ရပေမဲ့ အပျက်အစီး အဆုံးအရှုံးကြီးမားတဲ့ နည်းစနစ်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ မဲဆွယ်သူက သူ့ရဲ့ ရှုံးနိမ့်မှုကို လုံးဝမဖော်ပြဘဲ သူ့ရဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရေး အောင်မြင်မှုတွေ၊ ဂုဏ်ဒြပ်တွေကိုပဲ ဖော်ပြ ပါတယ်။ ပြီးတာနဲ့ သူတို့ရဲ့ပြိုင်ဘက်ကို ဖျက်ဆီးလိုက်ကြပြီး သူတို့ရဲ့နာမည်ကိုတော့ အပေါ်ကိုဆွဲတင်လေ့ရှိကြပါတယ်။

မီဒီယာ၏ ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်မှုများနှင့် မသိမသာ လွှမ်းမိုးမှု

မီဒီယာဆိုတာ လွှမ်းမိုးမှုပြုလုပ်ဖို့အတွက်ပါ။ သင် မီဒီယာမှာ တွေ့မြင်နေသမျှဟာ သင့်ကို လွှမ်းမိုးဖို့အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မီဒီယာက သင့်ကို ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်နေတယ်လို့ တွေးဖူးပါသလား။ မီဒီယာဆိုတာ လွှမ်းမိုးဖို့ အတွက်၊ ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်ဖို့အတွက်လို့ တချို့လူတွေက ယုံကြည်ကြပါတယ်။ လူမှုကွန်ရက်တွေမှာ လူတွေပြောနေ သမျှဟာ တစ်ခုခုကို ရည်ရွယ်ကြံစည်နေတယ်ဆိုရင် သင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။ ဝီကီပီးဒီးယားရဲ့ အဆိုအရ မီဒီယာတွေရဲ့ ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်ခြင်းဆိုတာ ဘက်လိုက်သူတစ်ဦးက သူတို့ရဲ့ အကျိုးစီးပွားကို ဦးစားပေးတဲ့ပုံရိပ်တွေ၊ သဘောထား ကွဲလွဲမှုတွေ ဖန်တီးပြသခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အခြေခံအားဖြင့်တော့ မီဒီယာတွေဟာ လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်၊ ပြဿနာ တစ်ခု၊ အုပ်စုတစ်ခု ဒါမှမဟုတ် လူထုနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့အရာအားလုံးကို ပြသနေပါတယ်။ မီဒီယာ ဆိုတာ သတင်းအချက် အလက် အားလုံးရဲ့ နောက်ဆုံးရင်းမြစ်ဖြစ်တဲ့အတွက် မီဒီယာက ပြဿနာကို လူတွေက ယုံကြည်ကြပါတယ်။ မီဒီယာ တွေဘက်ကလည်း ဒါကိုအသုံးပြုပြီး သူတို့ပေးချင်တဲ့သတင်းစကားကို မသိမသာ ပုံဖော်ပြသပေးပါတယ်။

မီဒီယာမှာပါတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို ဖတ်ရှုနေသူမှန်သမျှဟာ မီဒီယာတွေရဲ့ ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်ခြင်းနဲ့ မသိမသာ ဝါဒဖြန့်ခြင်းကို တွေ့ကြုံနေရပါတယ်။ မသိမသာ ဝါဒဖြန့်ခြင်းကို နှစ်ပေါင်းများစွာကတည်းက ဖျောင်းဖျ ပြောဆိုခြင်းနဲ့ ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်ခြင်းမှာ အသုံးပြုခဲ့တဲ့ မကောင်းမှု အနုပညာလို့ သတ်မှတ်ကြပါတယ်။ ကြော်ငြာပြုလုပ် သူတွေ၊ ဈေးကွက် ချဲ့ထွင်သူတွေ၊ နိုင်ငံရေးသမားတွေနဲ့ မီဒီယာတွေဟာ လူတွေရဲ့ အပြုအမူကို ပြောင်းလဲရဖို့နဲ့ ကြိုးကိုင် ဖို့အတွက် မသိမသာ ဝါဒဖြန့်ခြင်းကို အသုံးပြုခဲ့ကြတယ်လို့ ယုံကြည်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မီဒီယာရဲ့ ကြိုးကိုင် ခြယ်လှယ် ခြင်းနဲ့ မသိမသာဝါဒဖြန့်ခြင်းက ဘယ်လောက်အထိ အကျိုး သက်ရောက်မှုရှိလဲ၊ မသိမသာဝါဒဖြန့်ခြင်းက တကယ်ပဲ အလုပ်ဖြစ်သလား။

မီဒီယာတွေဟာ အသုံးပြုသူရဲ့ အာရုံသိမှုကို ပြောင်းလဲလာဖို့ အတွက် တိကျတဲ့ တုံ့ပြန်မှုတစ်ခုပြုလုပ်ဖို့ ဖန်တီးထားတဲ့ ဆက်သွယ်ရေး နည်းစနစ်တွေကို အသုံးပြုပြီး မသိမသာနဲ့ လွှမ်းမိုးကြတယ်လို့ ယုံကြည်ကြပါတယ်။ ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ သာမန်အချိန်တွေမှာ လူတွေ မလုပ်ဖြစ်နိုင်တဲ့အလုပ်တွေကို ပြုလုပ်စေဖို့ပါ။ အတိုချုပ် ပြောရရင် တော့ အာရုံ သိမှုနဲ့ မသိမသာဝါဒဖြန့်ခြင်းအပေါ် တုံ့ပြန်မှုနှစ်ခုလုံးက လူတွေရဲ့ မသိစိတ်မှာ ဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။

မိမိယာတွေက ပြသတဲ့ မသိမသာ သတင်းစကားပေးမှုတွေဟာ မြှုပ်နှံထားတာမျိုး၊ မသိမသာပဲ မြင်ရစေတာမျိုး ပြုလုပ်ထားပါတယ်။ မိမိယာတွေမှာပါဝင်တဲ့ မသိမသာပြသတဲ့ပုံရိပ်တွေဟာ လျှပ်တစ်ပြက် အတွင်းမှာ ပြသတဲ့အတွက် သင့်ဘက်က အပြည့်အစုံ စဉ်းစားချိန်မရလိုက်ပါဘူး။ မြှုပ်နှံထားတဲ့သတင်းစကားတွေကို ပြောင်းလဲမှုမရှိတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အတည်တကျ မြင်နေရအောင် ပြသထားပါတယ်။ ဒါတွေကို ကြော်ငြာတွေမှာ မကြာခဏ အသုံးပြုပါတယ်။ ဥပမာ အနေနဲ့ ပြောရမယ်ဆိုရင် KFC ဘာဂါကြော်ငြာမှာပါဝင်တဲ့ တစ်ဒေါ်လာတန် ငွေစက္ကူ ဖြစ်ပါတယ်။ အသံနဲ့ကြားရတဲ့ မသိမသာ သတင်းစကားတွေဟာလည်း ဖုံးကွယ်ထားတာမျိုး၊ မကြားတကြား အခြေအနေမျိုးနဲ့ ဖန်တီးထားပါတယ်။ မသိမသာ ကြားစေလိုတဲ့ သတင်းစကားတွေကို ကျယ်လောင်တဲ့ ဂီတထဲမှာ အသံ တိုးတိုးနဲ့ ထည့်သွင်းထားတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သင်က အတိအကျ မကြားရတော့ပါဘူး။ ပြောင်းပြန်အသံသွင်းယူခြင်းဆိုတာကတော့ အသံတွေကို အသံသွင်းရာမှာ ပေးချင်တဲ့သတင်းစကားကို မြှုပ်နှံထားပြီး ပြောင်းပြန်နားထောင်တဲ့အချိန်ကျမှ ဖုံးကွယ်ထားတဲ့ သတင်းစကားကို ကြားရတဲ့ နည်းစနစ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပုံမှန်အတိုင်း ဖွင့်ကြည့်တဲ့အခါမှာ မြှုပ်နှံထားတဲ့ အသံအစစ်က ဖုံးကွယ်ပြီးနေပါတယ်။

အခု ဒီလိုနည်းစနစ်တွေက သွင်ရဲ့အပြုအမူကို ဘယ်လိုလွှမ်းမိုးနိုင်ကြောင်း ပြောပါမယ်။ သီအိုရီတစ်ခုအရ ဆိုရင် အခုလို မသိမသာ ထည့်သွင်းပြသလိုက်ခြင်းဟာ သွင်ရဲ့ဝေါဟာရတွေကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားတဲ့ ဦးနှောက်ရဲ့ကွန်ရက်မှာ လှုံ့ဆော်မှုတွေ ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ လူသားတွေမှာ ဝေါဟာရအရ ဆက်သွယ်နေတဲ့ အယူအဆတွေ ဦးနှောက်မှာ ရှိပါတယ်။ ပြီးတော့ ဒီအယူအဆတစ်ခုချင်းစီဟာ ပိုပြီးကြီးမားပြီး တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဆက်သွယ်နေတဲ့ အယူအဆပိုင်းဆိုင်ရာ ကွန်ရက်ထဲမှာ ပါဝင်နေပါတယ်။ မိုက်ခရိုဆော့ဖ်ကို ဥပမာအနေနဲ့ ကြည့်ပါ။ ဒီနာမည်ကို ကြားလိုက်တာနဲ့ ဘီလ်ဂိတ်၊ ကွန်ပျူတာ၊ ဝင်းဒိုး အစရှိတာတွေကို သင် တွေးမိမှာပါ။ မိုက်ခရိုဆော့ဖ်က တီထွင်ဆန်းသစ်ခြင်းနဲ့လည်း မကြာခဏ ဆိုသလို တွဲဖက် နေတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သင်က မိုက်ခရိုဆော့ဖ်လိုဂိုကို လူတစ်ယောက်ကို လျှပ်တစ်ပြက်ပြလိုက်ပြီး အလုပ်ပြီးအောင်လုပ်ခိုင်းရင် အဲဒီလူက သူ့ရဲ့ နည်းလမ်းတွေမှာ တီထွင်ဆန်းသစ်အား ပိုကောင်းလာတတ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သူ့ရဲ့မသိစိတ်က မိုက်ခရိုဆော့ဖ်နဲ့ တီထွင် ဆန်းသစ်ခြင်း တွဲဖက်နေတယ်လို့ အသိအမှတ်ပြုလိုက်လို့ပါ။

မသိမသာ ထည့်သွင်းတဲ့ သတင်းစကားတွေဟာ သွင်ရဲ့ မသိစိတ်ကို ပစ်မှတ်ထားတဲ့အတွက် နိုင်ငံရေးသမားတွေ၊ ကြော်ငြာဖန်တီးသူတွေဟာ သင် သာမန်အချိန်မှာ မလုပ်ဖြစ်မယ့်အရာတွေလုပ်ဖို့ လွှမ်းမိုးသွားနိုင်တာပါ။ ဒါကို ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်ခြင်းလို့ ယူဆကြပါတယ်။ မိမိယာက စွမ်းပကားကြီးတယ်လို့ လူတွေ ထင်မြင်ယူဆနေတဲ့အချက်ကို ဒီအချက်က ရှင်းလင်းပြဆိုနေပါတယ်။ သူတို့ဟာ မိမိယာမှာရှိတဲ့ စွမ်းပကားတွေကို သိနားလည်ကြပြီး ဘယ်လိုအသုံးပြုရမယ်ဆိုတာကို သိကြပါတယ်။ မိမိယာရဲ့ ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်ခြင်းနဲ့ မသိမသာ ဝါဒဖြန့်ချိခြင်းကို ကျင့်ဝတ်မဲ့တဲ့ လုပ်ရပ်လို့ သဘောထားသင့်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဒီနည်းလမ်းတွေက လူတွေရဲ့ သတိမမူမိမှုကို အကောင်းဆုံး အသုံးပြုသွားတဲ့ အနုပညာတွေ ဖြစ်လို့ပါ။

//=====#####=====//

အခန်း (၉) ဆိုက်အော့ပ် (Psyop)ဆိုတာ ဘာလဲ

ဆိုက်ဝါးဆိုတဲ့စကားလုံးကို ဆိုက်အော့ပ် ဒါမှမဟုတ် နိုင်ငံရေးစစ်ပွဲ ဆိုတဲ့ စကားလုံးတွေနဲ့ ဖလှယ်ပြီး အသုံးပြုလေ့ရှိပါတယ်။ နည်းစနစ်တွေက ဆင်တူပေမဲ့ စကားလုံးတစ်လုံးချင်းစီမှာ တိကျတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်တွေ ရှိပါတယ်။

အမေရိကန်နိုင်ငံရဲ့ စစ်ဆင်ရေးကွပ်ကဲရေးမှူးရဲ့ ပြောစကားအရ ဆိုရင် ဆိုက်အော့ပ်ဆိုတာ ရန်သူတွေကို တိုက်ခိုက်ဖို့အတွက် စစ်ဖက် ခေါင်းဆောင်တွေပူးပေါင်းပြီး အချိန်ကိုက်လုပ်ဆောင်တဲ့ လုပ်ဆောင်မှု ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ ပစ်မှတ်ထားတဲ့ လူအုပ်စုမှာ စစ်ဆင်ရေး ဒါမှမဟုတ် ပိုပြီးကြီးမားတဲ့ မဟာဗျူဟာကို ထောက်ခံလာဖို့အတွက် သူတို့လိုချင်တဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေရရှိအောင် ပြုလုပ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆိုက်အော့ပ်ဆိုတာ ဆိုက်ဝါးတစ်ခုရဲ့ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်ပြီး သူတို့ရဲ့ အစီအစဉ်အပေါ် ထောက်ခံလာအောင်နဲ့ အမြင်ပြောင်းလဲလာအောင် အတွက် လူတွေရဲ့စိတ်ကို လွှမ်းမိုးမှုပြုလုပ်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆိုက်အော့ပ်ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က ပြုလုပ်သူရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေကို အထမြောက်အောင် ပြင်ပကယုံကြည်မှုတွေ၊ စိတ်နေစိတ်ထားတွေကို ထည့်သွင်းပေးခြင်းနဲ့ ခိုင်မာအောင်ပြုလုပ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအသုံးအနှုန်းကို စစ်တပ်အဖွဲ့အစည်းက မကြာခဏ အသုံးပြုလေ့ရှိပြီး စာရွက်စာတမ်း ကြံချတာ၊ ရေဒီယိုထုတ်လွှင့်တာနဲ့ အသံချဲ့စက်က ထုတ်လွှတ်တဲ့ ဝါဒဖြန့်ချိရေး လုပ်ဆောင်မှုတွေကို ရည်ညွှန်းပါတယ်။

နေ့စဉ်ဘဝထဲက ဆိုက်အော့ပ်

သာမန်ရိုးရှင်းတဲ့ နေ့စဉ်ဘဝမှာ အသုံးပြုနေတဲ့ နည်းစနစ်တွေရဲ့ ဥပမာတွေကို ဖော်ပြပါမယ်။ ယာဉ်ထိန်းရဲတစ်ယောက်က ယာဉ်ကြောတွေကို ဘယ်လိုညွှန်ကြားနေတယ်ဆိုတာ တွေးကြည့်ပါ။ သူတို့ဟာ လမ်းထောင့်မှာရပ်နေပြီး သင့်ကို ဘယ်ဘက်သွားရမလဲဆိုတာကို ညွှန်ပြနေတာပါ။

ယာဉ်ထိန်းရဲတစ်ယောက် လမ်းပေါ်မှာ ဘယ်လိုရပ်နေသလဲဆိုတာ တွေးကြည့်ပါ။ သူ တစ်ခုခုလုပ်နေတယ်လို့ ထင်ရတဲ့ပုံစံနဲ့ သူ့ကို မကြာခဏ မြင်တွေ့ရမှာပါ။ သူ့ကိုကြည့်ရတာ အလုပ်များနေပါတယ်။ သူဟာ လမ်းပေါ်က မဟုတ်တဲ့ ယာဉ်လမ်းကြောင်းတွေနဲ့ ကားရပ်နားရာနေရာတွေ မှာလည်း ယာဉ်ကြောတွေကို ညွှန်ပြနေတတ်ပါတယ်။ သူက သမ္မတ ဒါမှမဟုတ် နာမည်ကျော်ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးအတွက် သီးသန့်သတ်မှတ်ထားတဲ့ အထူးကားရပ်နားရာ နေရာမှာလည်း ယာဉ်ကြောတွေကို ညွှန်ပြနေတတ်ပါတယ်။

ဒီယာဉ်ကြောတွေကို ညွှန်ကြားနေတဲ့ ဥပမာဟာ ဆိုက်အော့ပ် အတွက် လေ့ကျင့်ပေးထားသူတွေ အသုံးပြုခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်းများစွာကတည်းက ရှိခဲ့တဲ့ နည်းစနစ်ကို လေ့ကျင့်နေကြတဲ့ သဘောပါပဲ။

လေဆိပ်ကားရပ်နားရာ ဒါမှမဟုတ် အခမ်းအနားကြီးတစ်ခုမှာ သင့်ကားကို ဘယ်လိုညွှန်ပြနေသလဲဆိုတာ တွေးကြည့်ပါ။ သူတို့က သင့်ကို ညွှန်ပြလိုက်ပြီး သင့်ရဲ့တွေးခေါ်ပုံကို ပြောင်းလဲပစ်နေတာပါ။ သူတို့ သွားစေချင်တဲ့ နေရာကိုပဲ ညွှန်ပြတာကို သင် ခံရမှာပါ။

ဆိုက်အော့ပ်ပြုလုပ်သူ

ဆိုက်အော့ပ်ပြုလုပ်သူတွေဟာ သင်သိတဲ့သူ ဒါမှမဟုတ် နေ့စဉ်တွေ့နေကျ သာမန်လူတွေလိုပါပဲ။ အဲဒီလူဟာ သင့်ရဲ့ အလုပ်ခွင်ထဲက ဒါမှမဟုတ် သင့်မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် တစ်ယောက်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သူတို့ဟာ သင့်ရဲ့ ခေါင်းဆောင်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုလူတွေဟာ အခြားသူတစ်ယောက်ရဲ့ အထောက်အထား အောက်မှာ အလုပ်လုပ်လေ့ရှိပြီး သူတို့ရဲ့အပြင်ပန်းပုံရိပ်ကိုလည်း မုတ်ဆိတ်မွေးထားတာ၊ ဆံပင်ပုံစံ ပြောင်းတာမျိုးနဲ့ ပုံစံအသစ်ဖြစ်အောင် ပြုမူနေထိုင်တတ်ပါတယ်။

သူတို့ဟာ သင့်ရဲ့ ဘာသာရေးနဲ့ ယုံကြည်မှုပိုင်းဆိုင်ရာမှာ ဩဇာရှိသူတွေလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသေးတယ်။ သူတို့ဟာ သင့်ရဲ့ နိုင်ငံရေးစနစ်နဲ့ တရားဥပဒေစနစ်မှာ နေရာယူထားသူတွေလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သူတို့ကို သင့်ရဲ့ လက်နက်ကိုင် အင်အားစုနဲ့ စစ်တပ်မှာ ထည့်သွင်းထားတာမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

သူတို့ဟာ အစိုးရအဖွဲ့ဝင် ဝန်ကြီးတွေ၊ တရားဟောဆရာ၊ ရဲအရာရှိ၊ အခွန်ကောက်ခံသူ၊ ဆရာဝန် ဒါမှမဟုတ် သူနာပြု၊ ရှေ့နေ၊ တရားသူကြီး၊ ကျောင်းဆရာ၊ လူမှုဝန်ထမ်းနဲ့ တခြားအရေးပါတဲ့နေရာ တွေမှာ တာဝန်ယူထားသူတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ဆိုက်အော့ပ် ပြုလုပ်သူဆိုတာ သာမန်ပြည်သူတစ်ယောက်လို အသွင်ယူထားသူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ဟာ ပြည်သူအစစ်မဟုတ်ကြဘဲ ပြည်သူတစ်ယောက်လို သရုပ်ဆောင်နေသူတွေသာ ဖြစ်ပါတယ်။

သူတို့ဟာ သင် အချိန်အကြာကြီးကတည်းက သိကျွမ်းခဲ့သူတွေလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့ သူငယ်ချင်း မိတ်ဆွေ ဒါမှမဟုတ် မျက်မှန်းတန်းမိသူတွေလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သင်က သူတို့ကို ယုံကြည်ကောင်း ယုံကြည်နိုင်ပါတယ်။ သူတို့ကလည်း သင့်ကို သူတို့ကိုယုံကြည်ဖို့ တောင်းဆိုတတ်ပါတယ်။

သူတို့ဟာ သင်နဲ့ဆက်ဆံရေးကို အချိန်အကြာကြီး တည်ဆောက်နေသူတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သူတို့ဟာ သင်က အကြံဉာဏ်တောင်းခံရသူ၊ လုပ်ငန်းပါတနာ၊ သင် ယုံကြည်ရသူတွေ ဒါမှမဟုတ် အရမ်းရင်းနှီး မိတ်ဆွေတောင် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

သူတို့ဟာ သင်နဲ့ အလုပ်တူလုပ်ပြီး လူကောင်းတစ်ယောက်လို သင် သိထားသူတွေလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ဟာ သင် ယုံကြည်တာနဲ့ မတူညီတဲ့အရာတွေကို ယုံကြည်ပြီး ပြောင်းလဲသွားသူတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆိုက်အော့ပ်ပြုလုပ်သူတစ်ဦး သင့်အနားမှာရှိနေခြင်း၏ အကျိုးဆက်များ

သင် ယုံကြည်နေသူတစ်ဦးက သင့်ကို ထိခိုက်နာကျင်အောင် ပြုလုပ်တော့မယ်ဆိုရင် သင်က ဒါကို မမြင်နိုင် တဲ့အတွက် ရှောင်ရှားနိုင်မှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။ ဘာကြောင့် သင့်ကို ထိခိုက်နာကျင်အောင် ပြုလုပ်ရတယ်ဆိုတာကို သူတို့ရဲ့ရည်ရွယ်ချက် ရှေ့ဆက်လုပ်ဖို့အတွက် ရှင်းပြတတ်ပါတယ်။ သူတို့က သူတို့မှာ ရွေးချယ်စရာမရှိတဲ့အတွက် အခုလို လုပ်ရတာ ဖြစ်ကြောင်းနဲ့ အကြောင်းပြချက်တွေကို သူတို့ရှင်းပြတဲ့အခါ သင် နားလည်လာမှာပါဆိုတဲ့အကြောင်း ရှင်းပြ တတ်ပါတယ်။

သင် ချစ်ခင်ရသူတစ်ဦးက သင့်ကို နာကျင်အောင်လုပ်လာပြီဆိုရင် သင် ဘယ်လိုတုံ့ပြန်မလဲ။ သင် အဖြေကို လိုချင်မှာပါ။ ဘာတွေဖြစ်ခဲ့တယ် ဆိုတာ သင် သိနားလည်ချင်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့အသံကို လူတွေ ကြားစေချင်ပါတယ်။

ဘာဖြစ်ခဲ့သလဲဆိုတာကို သင့်ကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောပြစေချင်ပါတယ်။ သင်က အမှန်တရားကိုလိုချင်ပြီး ဒီအမှန်တရားကို လူတွေ သိစေချင်ပါတယ်။ သင့်ကို လှည့်စားတာမျိုး၊ လိမ်လည်ပြောဆိုတာမျိုး မဖြစ်ချင်ပါဘူး။ သင့်ကို အသိအမှတ်ပြုစေချင်ပါတယ်။

သင်က ဆိုက်အော့ပ်ပြုလုပ်သူတစ်ဦးနဲ့ ရင်းနှီးနှီးစပ်တယ်ဆိုရင် သူတို့က သင့်ကို သူတို့နဲ့ ဆက်ပြီးရင်းနှီးစေချင်ပါတယ်။ သင့်ကို ပုံမှန်အတိုင်း ဆက်နေထိုင်သွားစေလိုပါတယ်။

ဆိုက်အော့ပ်ပြုလုပ်သူကို ကျော်လွှားခြင်း နည်းလမ်းများ

ရင်ဆိုင်ပြီး အမှန်တရားကို ပြောခြင်း

ဆိုက်အော့ပ်ပြုလုပ်သူတစ်ဦးက သင်နဲ့ စကားပြောတဲ့အခါမှာ သင့်ကို လိမ်ညာပြောဆိုဖို့ ကြိုးစားပါလိမ့်မယ်။ သူတို့က သင့်ကို လိမ်ညာ ပြောနေတဲ့အခါမှာ စိတ်လှုပ်ရှားနေမှာပါ။ သူတို့ စိတ်လှုပ်ရှားနေတာကို သင်သိတယ်ဆိုတာ သူတို့ရိပ်မိတဲ့အခါမှာ ပိုပြီး စိတ်လှုပ်ရှားလာပြီး သူတို့ရဲ့ စိတ်မတည်မငြိမ်ဖြစ်မှုကို ဖုံးကွယ်ဖို့ကြိုးစားမှာပါ။ ဒါဟာ သူတို့ တစ်ခုခု ဖုံးကွယ်ထားတယ်ဆိုတာကို အလွယ်တကူ သိနိုင်တဲ့နည်းလမ်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဆိုက်အော့ပ်ပြုလုပ်သူက သင့်ကို ထိခိုက်နာကျင်အောင် ပြုလုပ်တော့မယ်ဆိုရင် သူတို့ရဲ့စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို ဖုံးကွယ်ထားရတဲ့အချိန်မှာ ပိုပြီး ရန်လိုလာမှာပါ။ ဒါက သူတို့ရဲ့သရုပ်မှန်ကို ချပြသလို ဖြစ်စေမှာပါ။

နောက်တစ်ခုကတော့ ဆိုက်အော့ပ်ပြုလုပ်သူက သင်ပြောနေတဲ့ အကြောင်းအရာနဲ့ မသက်ဆိုင်တဲ့စကားလုံးတွေကို ပြောတဲ့အခါမှာဖြစ်ပါတယ်။ သင် သူတို့နဲ့ စကားပြောတဲ့အခါမှာ သူတို့ရဲ့တုံ့ပြန်မှုက စကားပိုင်းက အကြောင်းအရာနဲ့ တခြားစီဖြစ်နေတဲ့အခါ သူတို့ရဲ့သရုပ်မှန်ကို သင် မြင်တွေ့လာမှာပါ။

//=====#####=====//

အခန်း (၁၀)

ယုံကြည်မှုအစွဲအလမ်းများနှင့် အလုပ်လုပ်ပုံ

ယုံကြည်မှုအစွဲအလမ်းဆိုတာ ဘာလဲ

ဒီမေးခွန်းကို သင် လူဆယ်ယောက်ကိုမေးရင် မတူညီတဲ့အဖြေ ၁၀ မျိုး ရမှာပါ။ တချို့အတွက်တော့ ရော့ခ် ဂီတသမား ဒါမှမဟုတ် အားကစား သမားတစ်ယောက်ယောက်ရဲ့ ပြောသမျှစကားလုံးတိုင်းကို အလေးအနက်ထားတဲ့ အရူးအမူးပရိသတ်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။

တချို့အတွက်တော့ ဒါက သမားရိုးကျမဟုတ်တဲ့အချိန်မှာ သမားရိုးကျမဟုတ်တဲ့အပြုအမူနဲ့ အရိုအသေ ပေးဖို့ ရွေးချယ်လိုက်တဲ့ ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ယုံကြည်မှုအစွဲအလမ်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

အခြားလူတွေအတွက်တော့ ဒီစကားလုံးဟာ ယုံကြည်မှုစနစ် တစ်ခုအောက်က နောက်လိုက်တွေအားလုံးကို ထိခိုက်စေနိုင်ပြီး အန္တရာယ်ရှိတဲ့ သမားရိုးကျမဟုတ်တဲ့ ယုံကြည်မှု၊ အယူအဆအမျိုးမျိုးတို့ကို ခြုံငုံပြီး ခေါ်ဝေါ်သုံးစွဲတဲ့ အသုံးအနှုန်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော့်အနေနဲ့ဆိုရင်တော့ ယုံကြည်မှု အစွဲအလမ်းဆိုတာ လူတစ်ယောက်က အမှန်တရားပါလို့ ထင်ရတဲ့ အရာတစ်ခုကို ရှာဖွေတွေ့ရှိသွားပြီး နောက်ထပ် စူးစမ်းလေ့လာတာ၊ ဝေဖန်ပြောဆိုတာတွေကို မပြုလုပ်တော့ဘဲ ဒီ အကြောင်းအရာကို ဖြန့်ဖြူးတဲ့အပြင် အခြားသူတွေကိုပါ ဒီယုံကြည်မှုစနစ်ထဲကို သွတ်သွင်းခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ယုံကြည်မှုအစွဲအလမ်းတွေဟာ ဖမ်းရလွယ်တဲ့ သားကောင်တွေ မွေးဖွားရာနယ်မြေ ဖြစ်ပါတယ်။ ယုံကြည်မှု အစွဲအလမ်းအဖွဲ့အစည်းကို တည်ထောင်သူတွေဟာ သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဘဝကနေ လွတ်မြောက်ချင်နေကြပြီး သူတို့ထက် ပိုပြီး ကြီးမြတ်တဲ့အရာတွေမှာ တစ်စိတ်တစ်ဒေသ ပါဝင်ချင်နေတဲ့ လူတွေကို အဓိကပစ်မှတ်ထားပါတယ်။

သူတို့ကိုဦးဆောင်မယ်။ ပြီးရင် ဝါဒသဘောတရားတွေ သွတ်သွင်းပေးပါတယ်။ သွတ်သွင်းပေးလိုက်တဲ့ အယူဝါဒကိုသုံးပြီး သူတို့ကိုဦးဆောင်မယ်။ ဒီပုံစံနဲ့ သံသရာလည်နေပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ ယုံကြည်မှု အစွဲအလမ်းအတွက် သူတို့ရဲ့ဘဝတွေကိုတောင် ပေးထားကြပါတယ်။ သူတို့ ဒီအသိုင်းအဝိုင်းထဲက ဘယ်တော့မှ မထွက်ခွာတော့ဘူးဆိုရင် သူတို့အတွက် သူတို့ ဘယ်တော့မှ စဉ်းစားစရာ မလိုတော့ဘူးလို့ ယုံကြည်တတ်ကြပါတယ်။

လူတွေဟာ ခေါင်းဆောင်မှုကို တောင့်တကြပါတယ်။ ညွှန်ကြားမှုတွေကို မက်မောကြပါတယ်။

ယုံကြည်မှု အစွဲအလမ်း အလုပ်လုပ်ပုံ

လူတွေကို ကိုယ့်အတွက်ကိုယ် စဉ်းစားဖို့တောင်းဆိုတာမျိုး ပြုလုပ်ရမဲ့အစား သူတို့က ခေါင်းဆောင်မှုရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်ကို ပြောင်းလဲပစ်လိုက်ပြီး လူတွေကို ကျန်းမာဖို့၊ ပျော်ရွှင်ဖို့နဲ့ သူတို့ရဲ့ ယုံကြည်မှု အဖွဲ့အစည်း ခေါင်းဆောင်လိုပဲ ဖြစ်ရမယ်လို့ သင်ကြားပေးပါတယ်။

ခေါင်းဆောင်က လူတွေကို သူ့ရဲ့ နောက်လိုက်ဖြစ်ဖို့ ညွှန်ကြားသလို နောက်လာမယ့်မျိုးဆက်တွေအတွက် သင်ကြားပေးနိုင်သူ ဖြစ်ရမယ်လို့ ညွှန်ကြားပါတယ်။ နောက်မျိုးဆက်တွေကို သူတို့ရဲ့ခေါင်းဆောင်ဟာ အမြဲမှန်ပါတယ်လို့

ပြောဖို့အတွက်ပါ။ သင်က ခေါင်းဆောင်အပေါ် သံသယ ဝင်လို့၊ မေးခွန်းထုတ်လို့ မရပါဘူး။ မဟုတ်ဘူး မရဘူးဆိုတာ တောင် ပြောလို့မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

ယုံကြည်မှု အစွဲအလမ်းတစ်ခုရဲ့ မျိုးဆက်အဆက်ဆက်ကို သင်ကြားပြသမှုက စိစစ်ပြီးရောက်ရှိလာချိန်မှာ တော့ နောက်ဆုံးမျိုးဆက် အနည်းငယ်က ဘာမှနားမလည်တဲ့လူတွေလို တွေးတောဖို့ ဖြားယောင်းခံရပြီး သူတို့ ကောင်းကောင်းတောင်မသိတဲ့ ခေါင်းဆောင်အပေါ်မှာ သူတို့ရဲ့ အသက်နဲ့ရင်းပြီး အာမခံရပါတယ်။ ဒီဖြစ်စဉ်သံသရာက ဒီလိုပုံစံနဲ့ ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်နေပါတယ်။

ဒါက ယုံကြည်စွဲလမ်းမှု အဖွဲ့အစည်းတွေရဲ့ သဘာဝဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ဆရာရဲ့သင်ကြားမှုအတိုင်း သင်ကြားခံထားရတဲ့ မျိုးဆက်သစ်တွေနဲ့ သူတို့ရဲ့အဖွဲ့ဝင်အရေအတွက်ကို တဖြည်းဖြည်းတိုးပွားအောင် ပြုလုပ်ပါတယ်။ အဖွဲ့ဝင်တိုးပွားလာတာနဲ့ ခေါင်းဆောင်က အဖွဲ့အစည်းရဲ့ ဖွဲ့စည်းပုံမှာ ထိပ်ဆုံးနေရာကို ရောက်လေလေ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ယုံကြည်မှု အစွဲအလမ်းဆိုတာ ဩဇာအာဏာရှိသူ တစ်ဦးက သူတို့ယုံကြည်သမျှအရာတွေကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်ဖြန့်ချိပြီး လူ့အဖွဲ့အစည်းက အမှန်လိုယုံကြည်လာတဲ့အထိ အဖွဲ့အစည်းကို တဖြည်းဖြည်း ကြီးထွားလာအောင်လုပ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

လူတွေက ဘာကြောင့် ယုံကြည်မှု အစွဲအလမ်း အဖွဲ့အစည်းတွေကို ဝင်ရောက်ကြတာလဲ။ အပြင်က လူတစ်ယောက်အနေနဲ့ကြည့်ရင် အဓိကအကြောင်း အရင်း ၄ မျိုး ရှိပါတယ်။

၁။ ပိုပြီးကောင်းမွန်တဲ့ဘဝကို မျှော်လင့်ခြင်း

၂။ ဩဇာအာဏာ

၃။ ငွေကြေး

၄။ ရာထူးရှိသူနဲ့ ရင်းနှီးခြင်း

လူသားတွေအဖို့ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ကြုံတွေ့နေရတဲ့ ဒုက္ခအခက်အခဲတွေကို ဖြတ်ကျော်ဖို့အတွက် အကောင်းမြင်ဝါဒ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူသားတွေဟာ အတူတကွဖြစ်ခြင်း၊ လုံခြုံခြင်း၊ အဖွဲ့အစည်းရှိခြင်းနဲ့ ဘေးကင်းခြင်းတို့ ရှိတဲ့အရာတွေအပေါ် တပ်မက်တတ်ကြပါတယ်။

လူတွေဟာ ထူးခြားမှုတစ်ခုခုရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်ရတာကို သဘောကျကြပါတယ်။ ဒီထူးခြားတဲ့အရာအတွက် သူတို့ဘဝ တစ်ခုလုံးကိုတောင် ပုံအပ်ထားတတ်ကြပါတယ်။ အဲဒီအရာဟာ အားကစား အဖွဲ့ တစ်ဖွဲ့၊ ဘာသာရေးအသင်းအဖွဲ့ ဒါမှမဟုတ် ယုံကြည်စွဲလမ်းမှု အဖွဲ့အစည်း တစ်ခု ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ယုံကြည်စွဲလမ်းမှုနှင့် အမှတ်တံဆိပ်၏ ဆက်သွယ်ချက်

စီးပွားရေးနယ်ပယ်ကနေ ပေါ်ထွက်လာတဲ့ ယုံကြည်စွဲလမ်းမှုတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ ဥပမာ - ကုန်အမှတ်တံဆိပ်တစ်ခုဟာ ရုတ်တရက် ကြည့်လိုက်ရင် လှပပြီး ဆွဲဆောင်မှုရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သင် အသေးစိတ်ကို သိရှိလိုက်တာနဲ့ ဒါဟာ ကုမ္ပဏီစီအီးအိုရဲ့ လျှို့ဝှက်စွာနဲ့ အောင်မြင်စေလိုတဲ့ ပစ္စည်းအုပ်စုရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်။

ခေါင်းဆောင်လုပ်သူမှာ မျှော်မှန်းချက်ရှိပြီး ဒီမျှော်မှန်းချက်တွေကို ဖြစ်တဲ့နည်းနဲ့ အကောင်အထည်ဖော်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ကုမ္ပဏီဟာ အမှီအခိုကင်းတဲ့ ကုမ္ပဏီအသေးလေးဖြစ်နေရင် သင့်ရဲ့ပြိုင်ဘက်တွေလုပ်တာကို စောင့်ကြည့်ပြီး သင့်ရဲ့ဖောက်သည် အရေအတွက် တိုးပွားလာဖို့အတွက် သူတို့နည်းကို ပုံတူကူးလို့ ရပါတယ်။ ဒီလိုလုပ်တာ ပြဿနာ မရှိပါဘူး။

ဒါပေမဲ့ သင်က ကော်ပိုရေးရှင်းအကြီးကြီးဖြစ်နေရင်တော့ သင့်မှာ သူများလုပ်တာကို ပုံတူကူးဖို့ အခွင့်အရေး မရှိပါဘူး။ သင့်ကုမ္ပဏီကြီးထွားလာသလို သင့်ရဲ့ဈေးကွက်လည်း ကြီးထွားလာရပါမယ်။ သင့်ရဲ့ စီမံခန့်ခွဲမှုပုံစံက ယုံကြည်စွဲလမ်းမှု အဖွဲ့အစည်းတွေရဲ့ပုံစံ ဖြစ်နေရင်တော့ သင်ဟာ ဒီလိုစီမံခန့်ခွဲမှုမော်ဒယ်မှာပဲ ပိတ်မိနေပြီး ဘယ်တော့မှ ပြောင်းလဲနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဒါကြောင့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွေက ပြုလုပ်တဲ့ ယုံကြည်စွဲလမ်းမှုဟာ အန္တရာယ်ကြီးပါတယ်။ ဒီလိုပုံစံနဲ့ အုပ်ချုပ်မှုဟာ ကိုယ့်ဝန်ထမ်းတွေကို အနိုင်ပိုင်းတဲ့ စိတ်နေသဘောထားကို ဦးတည်စေပါတယ်။ ကုန်အမှတ်တံဆိပ်ဆိုတာ အယူအဆရေးရာ စနစ်တစ်ခုနဲ့ ပိုတူပြီး ဘာသာရေးဆိုတာကတော့ ထုတ်ကုန် တစ်ခုထက် ပိုပါတယ်။ သင်ဟာ ကြုံတွေ့နေရတဲ့ ယုံကြည်မှုစနစ်တွေကို လွှတ်မချနိုင်ဘူးဆိုရင် သင်ဟာ အဲဒီအဖွဲ့အစည်းထဲမှာပဲ ပိတ်မိနေမှာပါ။

ကုန်အမှတ်တံဆိပ်နှင့် မိမိကိုယ်တိုင် လက်ခံလာသည့် အယူအဆ

၂၀၀၄ ခုနှစ်မှာ အလှကုန်ကုမ္ပဏီတစ်ခုဖြစ်တဲ့ Dove က လက်တွေ့ဘဝမှာ လှပခြင်းဆိုတာ သဘာဝအလျောက် ပုံစံမျိုးစုံရှိနိုင်တယ် ဆိုတဲ့ အယူအဆကို အခြေခံပြီး လှပခြင်းဆိုတဲ့ အယူအဆကို အဓိပ္ပာယ် ပြန်လည်ဖွင့်ဆိုနိုင်ဖို့အတွက် “စစ်မှန်သောလှပခြင်း” ဆိုတဲ့ ကမ်ပိန်းကို ပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။ Dove ရဲ့ အမှတ်တံဆိပ်ကို ဒီကမ်ပိန်းရဲ့ သင်္ကေတ အဓိပ္ပာယ်အဖြစ် ဖော်ပြခဲ့ပါတယ်။ အတိအကျပြောရမယ်ဆိုရင် Dove အမှတ်တံဆိပ်ကိုအသုံးပြုတဲ့ အမျိုးသမီးတွေဟာ Dove ရဲ့ အဆိုဖြစ်တဲ့ လက်ရှိ လူမှုအဖွဲ့အစည်းရဲ့ လှပခြင်းတန်ဖိုးကို ပြန်လည်စဉ်းစားပြီး ပြန်လည် တွက်ချက်ရမယ်ဆိုတဲ့ အယူအဆကို သူတို့ရဲ့ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်မှာပြောဆိုဖို့ အခွင့်အရေးရသွားကြပါတယ်။ ဒီဥပမာက ပြသနေတာက ကုန်အမှတ်တံဆိပ်ဆိုတာ လူတွေရဲ့ အာရုံစိုက်မှုနဲ့ သတင်းအချက်အလက်ရယူဖို့ စီမံချက်တစ်ခု၊ အမျိုးအစားခွဲခြားမှုတင် မဟုတ်ပါဘူး။ ကုန်အမှတ်တံဆိပ်ဟာ သုံးစွဲသူရဲ့ ကြန်အင်လက္ခဏာ၊ တန်ဖိုးထားမှုနဲ့ စိတ်နေ သဘောထားတို့ကို သူတို့ရဲ့ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်ကို ဆက်သွယ်ပြောဆိုနိုင်တဲ့ တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းစီရဲ့ စိတ်သဘောထားကိုပါ တုံ့ပြန်မှုပေးနိုင်ပါတယ်။

ဥပမာ - စားသုံးသူတစ်ယောက်က ကျန်းမာပြီး ရေရှည်ခိုင်မြဲတဲ့ လူမှုဘဝပုံစံဟာ အရေးကြီးတယ်ဆိုတဲ့ သဘောထားကို ဖော်ပြဖို့အတွက် ကုန်အမှတ်တံဆိပ်တစ်ခုကို အသုံးပြုပါတယ်။ အကျိုးဆက်အားဖြင့် စားသုံးသူတစ်ယောက်ဟာ ကျန်းမာတဲ့လူနေမှုပုံစံလိုမျိုး တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းစီရဲ့ စိတ်သဘောထားကို ဖော်ပြနိုင်တဲ့ အမှတ်တံဆိပ်ကို အခြားသူတစ်ဦး အသုံးပြုနေတာကို တွေ့ရှိသွားတဲ့အချိန်မှာ သူကလည်း ကုန်အမှတ်တံဆိပ် အသုံးပြုသူရဲ့စိတ်ထား၊ တန်ဖိုးထားမှုနဲ့ ထူးခြားတဲ့လက္ခဏာတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး တူညီတဲ့ကောက်ချက်ချမှုမျိုး ပြုလုပ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ ကုန်အမှတ်တံဆိပ်က စားသုံးသူတွေကို တစ်ဦးချင်းသဘောထားနဲ့ လူမှုရေးအရ အုပ်စုခွဲခြားနည်းလမ်းတွေကို ပေးနိုင်လို့ပါ။ စားသုံးသူ တစ်ယောက်ဟာ သူတို့ရဲ့ကိုယ်ပိုင်အယူအဆတွေနဲ့ ကိုက်ညီတဲ့ အမှတ်တံဆိပ်တစ်ခုကို သဘောကျတာ သဘာဝကျပါတယ်။

လူတွေအတွက် သူတို့ရဲ့တန်ဖိုးထားမှု၊ စိတ်နေသဘောထားနဲ့ အပြုအမူတွေနဲ့ သဟဇာတဖြစ်တဲ့ အရာတွေက သူတို့ကိုယ်သူတို့ သဘောပေါက် နားလည်လာဖို့ လှုံ့ဆော်ပေးတယ်ဆိုတဲ့အချက်ဟာ သဟဇာတ သီအိုရီ၊ မညီညွတ်

ခြင်းသီအိုရီတို့လိုပဲ ဆက်ဆံရေးစိတ်ပညာ (Social Psychology) ရဲ့ အစောပိုင်းသီအိုရီတွေထဲမှာ ဗဟိုချက်ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီသီအိုရီတွေနဲ့ နောက်ပိုင်းတွေ့ရှိချက်တွေရဲ့ ဆက်သွယ်မှုတွေအရ လူတစ်ယောက်ဟာ သူနဲ့သဟဇာတဖြစ်စေတဲ့ အရာတွေအပေါ်မှာ အချိန်၊ ငွေကြေးနဲ့ အားထုတ်မှုတွေ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံတတ်ကြပြီး သူတို့ရဲ့ မိမိကိုယ်ကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းကို အတည်ပြုတတ်ကြတယ်လို့ လေ့လာမှုတော်တော်များများက ပြဆိုနေပါတယ်။

သူတို့ရဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကို စုစည်းပြီး အုပ်စုခွဲဖို့နဲ့ သူတို့ရဲ့ အပြုအမူတွေကို လမ်းညွှန်မှုပေးနိုင်ဖို့အတွက် လူတစ်ယောက်ကို သူနဲ့ သဟဇာတဖြစ်နေတဲ့ မိမိကိုယ်ကိုနားလည်သဘောပေါက်ခြင်းက ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ လူမှုဆက်ဆံရေးအတွက် ယုတ္တိကျတဲ့ပတ်ဝန်းကျင် ဖြစ်ပေါ်လာစေတဲ့ သဟဇာတဖြစ်မှု အပြုအမူက သူတို့အပေါ် အခြားသူတွေရဲ့ ခန့်မှန်း တွက်ဆနိုင်မှုကိုလည်း မြှင့်တင်ပေးပါတယ်။ ဥပမာ - သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် တည်မြဲခိုင်ခံ့ရေး တန်ဖိုးထားမှုကို ကိုင်စွဲထားတဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ လောင်စာဆီအသုံးပြုမှုများတဲ့ ကားအမှတ်တံဆိပ်ကို ရှောင်ကြဉ်မှာဖြစ်ပြီး လောင်စာဆီသက်သာတယ်လို့ လူသိများတဲ့ အမှတ်တံဆိပ်ကို ရွေးချယ်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုပြုလုပ်ခြင်းက စားသုံးသူတစ်ယောက်အနေနဲ့ သူ့ရဲ့ အနာဂတ်အပြုအမူကို ခန့်မှန်းနိုင်ဖို့အတွက် အခြားသူတွေက သူ့ရဲ့ ကိုယ်ကျင့်စရိုက်ကို ချောင်းမြောင်းကြည့်ရှုနိုင်မယ့် ပြတင်းပေါက် အသေးလေးတစ်ခုကို ဖွင့်ပေးလိုက်သလိုပါပဲ။ ဒီလိုကြိုတင်ခန့်မှန်းနိုင်မှုက စားသုံးသူတွေအပေါ် ကုမ္ပဏီတွေရဲ့ တုံ့ပြန်မှုလွှမ်းမိုးစေပြီး စားသုံးသူတွေအတွက် ပိုပြီးခန့်မှန်းရလွယ်ကူစေတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးပေးလိုက်သလို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။

စားသုံးသူတွေရဲ့ အပြုအမူကိုဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ မိမိကိုယ်ကို နားလည် သဘောပေါက်ခြင်းမှာ ကိုယ်တိုင်ဖြစ်ခြင်းဆိုတဲ့ ရှုထောင့်က ပေးထားချက်တွေအတွင်းမှာပဲ ဖြစ်ပေါ်လို့ အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိတော့ ပျော့ပျောင်းတယ်လို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။ မိမိကိုယ်ကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေကို အတိတ်ကာလတုန်းက ထပ်တလဲလဲ အသုံးပြုခဲ့တယ်။ သိပ်မကြာသေးခင်ကာလမှာ ထင်ထင်ရှားရှား ဖြစ်ပေါ်လာနေတယ်ဆိုရင် သူတို့ကို အသုံးပြုနိုင်စွမ်းမြင့်မားပါတယ်။ စားသုံးသူရဲ့ အပြုအမူကို လွှမ်းမိုးနိုင်တာကြောင့် မိမိကိုယ်ကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းကို သတိရှိနေဖို့ မလိုအပ်ပါဘူး။

မိမိကိုယ်ကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းဟာ စားသုံးသူရဲ့အပြင် (စားသုံးသူက သူ့ကိုယ်သူမြင်တဲ့အမြင်) ဒါမှမဟုတ် အခြားလူတစ်ယောက်က မြင်တဲ့အမြင် (စားသုံးသူက အခြားသူတစ်ယောက် သူ့အပေါ် ဘယ်လိုမြင်သလဲဆိုတဲ့အမြင်) ကို ကိုယ်စားပြုနိုင်ပါတယ်။ ဒီအမြင်နှစ်ခု ကွဲပြားတဲ့ အကျိုးဆက်ကတော့ စားသုံးသူက သူ့ကိုယ်သူမြင်တဲ့အမြင်နဲ့ အခြားသူတွေ သူ့အပေါ်မြင်တဲ့အမြင်ရဲ့ ခြားနားမှုတွေကို စဉ်းစားလာပါတယ်။ အပေါ်မှာဖော်ပြခဲ့တဲ့ သဟဇာတဖြစ်မှု သီအိုရီနဲ့ ဆက်သွယ်ချက်အရဆိုရင် စားသုံးသူတွေဟာ အမြဲလိုလို ဒီလို ကွဲပြားမှုတွေကို လျော့ချချင်တဲ့စိတ် ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါတယ်။ မိမိကိုယ်ကိုမြင်တဲ့အမြင်နဲ့ ကိုက်ညီမှုရှိတဲ့ ကုန်အမှတ် တံဆိပ်တွေကို သုံးစွဲခြင်းက ဒီပဋိပက္ခကို ဖြေရှင်းပေးပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ ဒီကုန်အမှတ်တံဆိပ်တွေဟာ စားသုံးသူကို လူသိရှင်ကြား သူ ဘယ်သူဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ချပြခွင့်ပေးပြီး အခြားသူတွေရဲ့ ကိုယ်စားပြုမှုနဲ့ စားသုံးသူရဲ့ မိမိကိုယ်ကို ကိုယ်စားပြုခြင်းကို နီးစပ်လာအောင် ပြုလုပ်ပေးနိုင်လို့ဖြစ်ပါတယ်။ စားသုံးသူတစ်ယောက်ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တီထွင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိတယ်လို့ မြင်နေပေမဲ့ အခြားသူတွေကတော့ သူ့အပေါ် ဒီလိုအမြင်မရှိဘူးဆိုရင် သူ့ရဲ့သိစိတ်ကဖြစ်ဖြစ်၊ မသိစိတ်ကဖြစ်ဖြစ် တီထွင်ဆန်းသစ်မှုနဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့ ကုန်အမှတ်တံဆိပ်ကို သုံးစွဲပြီး သူ့ရဲ့ တီထွင်ဆန်းသစ်နိုင်စွမ်းကို တခြားသူတွေကို ပြသတတ်ပါတယ်။

လူတစ်ယောက်အပေါ် အခြားသူတွေရဲ့အမြင်ကို လွှမ်းမိုးဖို့အတွက် အသုံးပြုတဲ့ ကုန်အမှတ်တံဆိပ်ရဲ့ အကောင်းဆုံး ဥပမာကတော့ အမှတ်တံဆိပ်တစ်ခုကို လူတစ်ယောက်ရဲ့ အခြေအနေကိုပြဆိုတဲ့ သင်္ကေတ အဖြစ်

အသုံးပြုခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ သင် ဒီအကြောင်းကို စဉ်းစားတဲ့အခါမှာ ကုန်ပစ္စည်းတစ်ခုက အားလုံးအတူတူဖြစ်နေပေမဲ့ လူတွေက ဈေးပေါတဲ့ တံဆိပ်ကိုမဝယ်ဘဲ ဈေးကြီးတဲ့အမှတ်တံဆိပ်ကိုပဲဝယ်တာ အဓိပ္ပာယ်မရှိသလို ထင်ရမှာပါ။ ဒါပေမဲ့ ဒါဟာ မသိစိတ်ရဲ့ တွေးတောမှုဖြစ်ပြီး စားသုံးသူ တစ်ယောက်က ဈေးကြီးတဲ့တံဆိပ်ကို ဝယ်ယူခြင်းဟာ သူ့ရဲ့ငွေကြေး၊ ဩဇာပိုင်ဆိုင်မှုကို ပြဆိုနိုင်မှုရဲ့ သင်္ကေတဖြစ်နေလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် တိုးတက်ပြောင်းလဲလာတဲ့ စိတ်ပညာအရ အခြေအနေပြ သင်္ကေတကို အသုံးပြုခြင်းဟာ အမျိုးသားတစ်ယောက်အတွက် အမျိုးသမီးတွေကို ဆွဲဆောင်ရာမှာ တန်ဖိုးကြီးမားတဲ့ အချက်ပြမှုပုံစံပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အမှန်တကယ်တော့ အမျိုးသားတွေအဖို့ အမျိုးသမီးတွေကို ဆွဲဆောင်ဖို့ ရည်ရွယ်ချက်က အဓိကကျနေတဲ့ အချိန်မှာ ဒီလိုရည်ရွယ်ချက် အဓိကမကျတဲ့အချိန်နဲ့ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ရင် တန်ဖိုးကြီးပြီး သိသာမြင်သာတဲ့ ပစ္စည်းတွေကို ဝယ်ယူဖို့ ပိုပြီး စိတ်ဝင်စားတတ်ကြတယ်လို့ လေ့လာမှုတွေက တွေ့ရှိထားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တချို့သုတေသနတွေကတော့ ဒီအယူအဆကိုဆန့်ကျင်ပြီး ဒီလိုပြုလုပ်ခြင်းဟာ ရေတိုဆွဲဆောင်ခြင်းမျှဟာသာဖြစ်ပြီး အမျိုးသမီးတွေလည်း ပြုလုပ်လေ့ရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ စိတ်ဝင်စားဖို့ကောင်းတဲ့ တွေ့ရှိချက်က ကုန်အမှတ်တံဆိပ်တွေကို လူမှုရေး အခြေအနေပြ သင်္ကေတအဖြစ် အသုံးပြုတာဟာ တန်ဖိုးကြီးပစ္စည်းတွေတင် မဟုတ်ပါဘူး။ ဥပမာ - သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ကာကွယ်နိုင်တဲ့ ကားအမှတ်တံဆိပ်ကို အခြေအနေပြသင်္ကေတအဖြစ် သတ်မှတ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီပစ္စည်းက သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ကာကွယ်မှုမပေးတဲ့ကားနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ရင် တန်ဖိုး ပိုကြီးနေတယ်လို့ သိသာတဲ့အချိန်မှာပါ။

အရေးအကြီးဆုံးကတော့ အခြေအနေပြ သင်္ကေတကုန်အမှတ်တံဆိပ်တွေဟာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ မိမိကိုယ်ကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းကို အကျိုးကျေးဇူးပြုရုံတင်မဟုတ်ဘဲ စားသုံးသူတစ်ယောက်ကို သူတို့ ဖြစ်ချင်တဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို ဖော်ပြခြင်းနဲ့ သူတို့ရဲ့ အရှိတရားပုံရိပ်နဲ့ စံသတ်မှတ်ချက်ပုံရိပ်တို့ရဲ့ ပဋိပက္ခကိုလည်း လျော့ချပေးခြင်းတို့ကိုလည်း ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒီအယူအဆက မိမိကိုယ်ကို ကျေနပ်အားရမှု မရှိခြင်း သီအိုရီကနေ ဆင်းသက်လာတာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီသီအိုရီအရ စားသုံးသူ တစ်ယောက်ဟာ မိမိကိုယ်ကို ကျေနပ်ပြည့်စုံခြင်းနဲ့ မိမိကိုယ်ကို တိုးမြှင့်ခြင်းတို့အတွက် ကုန်အမှတ်တံဆိပ်တစ်ခုကို အသုံးပြုနိုင်ပြီး ဒီအမှတ်တံဆိပ်က သူ့ရဲ့ အတ္တအစိတ်အပိုင်း ဖြစ်လာပါတယ်။ စိတ်ဝင်စားဖို့ကောင်းတဲ့အတွေးက မိမိကိုယ်ကို ကျေနပ်အားရမှုမရှိခြင်းကို လျော့ချတာဟာ စားသုံးသူ တစ်ယောက်ရဲ့ သူ့ကိုယ်သူ စံသတ်မှတ်ထားချက်နဲ့တင် ဆက်သွယ်နေတာ မဟုတ်ဘဲ သူပိုင်ဆိုင်သင့်တယ်လို့ထင်နေတဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးနဲ့လည်း ဆက်စပ်နေပါတယ်။

ဥပမာအနေနဲ့ စားသုံးသူတစ်ယောက်ဟာ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ဖို့ သူ့မှာတာဝန်ရှိတယ်လို့ ထင်နေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ခါတလေမှာ တာဝန်ယူမှုအပြည့်အဝမရှိတဲ့ဘဝမှာ နေထိုင်နေရတယ်လို့ တွေးမိပါတယ်။ ဒါက သူ့ရဲ့ စံသတ်မှတ်ချက်အခြေအနေနဲ့ သူ့လက်ရှိအခြေအနေရဲ့ ကွဲပြားမှုဖြစ်ပါတယ်။ ဒီကွဲပြားမှုကို လျော့ချဖို့အတွက် စားသုံးသူကို ကုန်အမှတ်တံဆိပ်တစ်ခု အသုံးပြုဖို့ စေ့ဆော်ပေးပါတယ်။ ဒီလို အခြေအနေမှာ သူတို့ဟာ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေးနဲ့ တွဲဖက်နေတဲ့ စူပါမားကတ်က ကုန်ပစ္စည်းတွေကို ဝယ်ယူနိုင်ခြေ ပိုများပါတယ်။

အလားတူပဲ မိမိကိုယ်ကို သဘောပေါက်ခြင်းအပေါ် မသေမချာ ဖြစ်နေမှုက ကုန်အမှတ်တံဆိပ် အသုံးပြုခြင်းကို တွန်းအားပေးပါတယ်။ မိမိကိုယ်ကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းအပေါ် မသေမချာဖြစ်နေတဲ့ ခံစားမှုက မိမိရဲ့အတ္တကို ပြန်အတည်ပြုလိုတဲ့စိတ်ကို ထုတ်လုပ်ပေးပါတယ်။ လေ့လာမှုတစ်ခုမှာ ပါဝင်သူတွေဟာ မိမိကိုယ်ကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းမှာ မသေမချာခံစားမှုကို ခံစားနေရတဲ့အချိန်မှာ သူတို့ရဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မြင်တဲ့အမြင်ကို လှုံ့ဆော်ပေးနိုင်တဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှု၊ လုပ်ရည်ကိုင်ရည်တို့နဲ့ သဟဇာတဖြစ်တဲ့ကုန်ပစ္စည်းကို ပိုပြီး ရွေးချယ်လေ့ရှိတယ်ဆိုတာ တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။

အခန်း (၁၁)

အလုပ်ခွင်နှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များအပေါ် မဟာဗျူဟာမြောက် တွေးခေါ်ခြင်းနှင့် ဆိုက်ဝါး

ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်မှုအားလုံးက မကောင်းတာတွေ မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို သင်နဲ့ သဘောထားတူညီစေချင်တဲ့ အချိန်တွေလည်း ရှိမှာပါ။ သင်က အစွန်းရောက်တဲ့အထိ ပြုမူပြီး သင်ဖြစ်စေချင်တာမှန်သမျှကို သင့်သားကောင်က လိုက်လုပ်ရပြီး သူတို့ရဲ့ဘဝကို လွှမ်းမိုးတဲ့အထိ သင် ဖြစ်ချင်မှာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို အကြောင်းအရာတစ်ခုခုနဲ့ပတ်သက်ပြီး သင်နဲ့ သဘောတူစေလိုတဲ့ အခိုက်အတန့်တွေ ရှိပါတယ်။ မဲပေးဆုံးဖြတ်ဖို့လိုအပ်တဲ့ အခါမျိုးတွေ၊ သင့်ပရောဂျက်မှာ အကူအညီလိုတဲ့ အချိန်မျိုးနဲ့ အလားတူကိစ္စရပ်တွေမှာပါ။

ဒီအခန်းမှာ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိနေသူတွေကို သင်ဖြစ်စေချင်တဲ့ အရာတွေ ပြုလုပ်စေပြီး ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်လို့ရတဲ့ နည်းလမ်းတွေကို ဖော်ပြထားပါတယ်။

တူညီမှုတွေရှိခြင်းသည် အဓိက

ပထမဆုံး သင် အာရုံစိုက်သင့်တာက သင် ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်မယ့်သူနဲ့ သင့်ရဲ့ကြားထဲမှာ တူညီတဲ့အချက်တွေ ရှာဖွေဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ သင် ကြိုးကိုင်မယ့်သူတွေမှာ သင်နဲ့ ဘုံတူညီနေတာတစ်ခုမှ မရှိရင် သင် ဖြစ်စေချင်တာတွေကို လုပ်ပေးမှာမဟုတ်သလို သင့်အနားမှာတောင် ရှိနေမှာမဟုတ်ပါဘူး။ သင်နဲ့ သူတို့နဲ့ ရောထွေးနေနိုင်မယ့်နေရာ၊ မိတ်ဆွေဖြစ် ပေါင်းသင်းနိုင်မယ့်နေရာတွေကို ရှာဖွေဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

သင်နဲ့ သင့်ဘက်မှာရှိနေစေချင်သူကြားထဲက တူညီမှုတွေရှာဖွေဖို့ နည်းလမ်းတွေအများကြီး ရှိပါတယ်။ ပထမဆုံး သူတို့လိုအပ်နေတဲ့ အရာ တစ်ခုခုကို သင် ကူညီနိုင်လား စဉ်းစားကြည့်ပါ။

သင်က သူတို့နဲ့အလုပ်အတူတူလုပ်နေသူဆိုရင်တော့ နေ့လယ်စာ အတူ ထွက်စားတာမျိုး စလုပ်ကြည့်ပါ။

လုပ်ငန်းခွင်ဟာ တစ်စုံတစ်ယောက်နဲ့ ရင်းနှီးဖို့ အခွင့်အရေးရှိတဲ့ တစ်ခုတည်းသောနေရာ မဟုတ်ပါဘူး။ အလုပ်ချိန်ပြီးတဲ့အချိန်မျိုးမှာ အလုပ်ကပေးတဲ့ဖိအားတွေ အကုန်လွှတ်ချပြီး ရင်းနှီးအောင် လုပ်ယူနိုင်ပါတယ်။

အခြားသူတစ်ဦးလုပ်ချင်တဲ့အလုပ်ကို လုပ်နေဖို့တော့ သတိပြုပါ။ သင်လုပ်ချင်တဲ့အရာတွေကိုပဲလုပ်ဖို့ သူတို့ကို ဖိတ်ကြားပြီး သင်က သူတို့ အတွက် စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စရာ လူတစ်ယောက် ဖြစ်ချင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ရင်းနှီးမှုကို တည်ဆောက်နိုင်ပြီဆိုတာနဲ့ သင်တို့နှစ်ယောက်ရဲ့ ဆက်ဆံရေးပြေလည်လာပြီး နောက်ပိုင်းမှာ သင်ဖြစ်စေချင်တဲ့အရာတွေ ပြုလုပ်ခိုင်းဖို့ လွယ်ကူသွားပါပြီ။

အကြောင်းပြချက်ပေးပါ

ဘယ်သူကမှ သူတို့အတွက် တစ်စုံတစ်ရာ အကျိုးအမြတ်မရှိဘူး ဆိုရင် သင့်ကို ကူညီမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ဆိုလိုတာက သင်က အခြေအနေကို စုံလင်အောင်ကြည့်ရှုပြီး နှစ်ယောက်လုံးအတွက် အကျိုးရှိမယ့်အရာတွေကို ပြုလုပ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလိုလုပ်ဖို့ နည်းလမ်း ၂ မျိုး ရှိပါတယ်။ များသောအားဖြင့်ကတော့ သင်က ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်ခံရသူ ဖြစ်နေတဲ့အချိန်မှာ သင်တို့ နှစ်ယောက်လုံးက တစ်စုံတစ်ခုကိုရယူဖို့ ကြိုးစားနေကြမှာပါ။ တစ်ယောက်က ကောင်းမွန်တဲ့အရာကို ရပေမဲ့ သင်လည်း သင့်ရဲ့ အလုပ်ကြိုးစားမှုအတွက် ဆုလာဘ်တစ်ခုခုတော့ ရမှာပါ။

တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ပိုပြီးဆိုးရွားတဲ့နည်းနဲ့ ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်တဲ့ နည်းတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်သူက သူတို့ကို ကူညီဖို့အတွက် သင့်ကို မက်လုံးတစ်ခုခုပေးပါလိမ့်မယ်။ ပြဿနာက တကယ်တော့ ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်သူက သင့်ကို တုံ့ပြန်တဲ့အနေနဲ့ ဘယ်အရာကိုမှ ပေးဖို့ စိစဉ်မထားတာပါ။

ဒါပေမဲ့ ကိစ္စတော်တော်များများမှာတော့ သင်က တစ်စုံ တစ်ယောက်ကို ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်တော့မယ်ဆိုရင် ပထမနည်းလမ်းကို အသုံးပြုသင့်ပါတယ်။ ဒါမှသာ သင့်အနေနဲ့ ရေရှည်မှာ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်း အဖြစ် ဆက်ရှိနေနိုင်မှာပါ။ ဆိုလိုတာက သူတို့က သင့်ကိုကူညီဖို့အတွက် သင့်မှာ အကြောင်းပြချက်ကောင်းကောင်းပေးဖို့ လိုပါတယ်။

ဘာသာစကားပုံစံ

သင့်ပြောစကားနဲ့ ဆက်သွယ်ရေးမှာ အသုံးပြုတဲ့စကားလုံးတွေက သင့်ကို တစ်စုံတစ်ယောက်က နားထောင်မလား၊ သင်လိုချင်တာကို လုပ်ပေးမလားဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်ပေးပါတယ်။ စကားလုံးတွေဖလှယ်ပြီး အပြုသဘောဆောင်တဲ့ လေသံပေါက်အောင် ပြုလုပ်တာလို ရိုးရှင်းတဲ့နည်းလမ်းတွေက သင့်အနီးတစ်ဝိုက်မှာရှိနေသူတွေနဲ့ ဆက်ဆံရေးမှာ ကြီးမားတဲ့ ခြားနားမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။

ခြေလှမ်းဖြည်းဖြည်းလှမ်းပါ

ဆိုလိုတာက သင် လုပ်စရာတွေကို ဖြည်းဖြည်းပဲလုပ်ရပါမယ်။ ပထမဆုံးအဆင့်ကနေ နောက်ဆုံးအဆင့်အထိရောက်အောင် ဘယ်အဆင့်ကိုမှ ကျော်လွှားမသွားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သင့်ရဲ့ နောက်ဆုံး ရည်ရွယ်ချက်အထမြောက်အောင် ပြုလုပ်ရမယ့်အဆင့်တွေက ဘာတွေလဲ၊ သင့်ရဲ့ဘက်ခြမ်းကို ချက်ချင်းရောက်လာစေမယ့် နည်းလမ်းတွေကို ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

၁။ အကြောင်းသိအောင်လုပ်ပါ

ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်မှုရဲ့ အကောင်းဆုံးပုံစံက အဲဒီလူအကြောင်းကို အနည်းဆုံးအနေနဲ့ နည်းနည်းလောက် သိထားမှသာ ဖြစ်ပါတယ်။

၂။ သူတို့ သင့်ရည်ရွယ်ချက်ကို အထမြောက်အောင် လုပ်ပေးနိုင်မလား ဆုံးဖြတ်ပါ

သင် အားထုတ်မှုတွေ မပြုလုပ်ခင်မှာ သူတို့က သင့်ရည်ရွယ်ချက်အတိုင်း လိုက်ပါလုပ်ဆောင်နိုင်မယ့် သူတွေလားဆိုတာ ဆုံးဖြတ်ပါ။

၃။ စတင်အုတ်မြစ်ချပါ

အခုဆိုရင် သင့်ဘက်မှာရှိနေမယ့်သူ ရှိနေပါပြီ။ သင့်ကိုကူညီဖို့အတွက် စတင်အုတ်မြစ်ချရတော့မယ့် အချိန်ပါ။ သူတို့ကို အစီအစဉ်အကြောင်း နည်းနည်းပြောပြပြီး သူတို့ စိတ်ဝင်စားသလားလို့ လေ့လာပါ။

၄။ သူတို့အတွက် ဘာရနိုင်သလဲပြောပါ

သူတို့က အလုပ်ကို သူတို့ချည်းပဲလုပ်ရပြီး အကျိုးကျေးဇူးခံစားရမယ့်သူက သင်တစ်ဦးတည်းဖြစ်တယ်လို့ ခံစားနေရရင် သင့်ဆီကနေ ထွက်ပြေးပြီး တခြားအရာတွေကို ပြုလုပ်ကြမှာပါ။ သူတို့ရရှိမယ့် အကျိုးကျေးဇူးတွေနဲ့ စတင် ပါ။ သင်ရရှိတဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေကိုတော့ ကန့်သတ်ထားနိုင်ပြီး သူတို့ကို သင့်ဘက်မှာရှိနေအောင် ပြုလုပ်ပါ။

၅။ ရည်ရွယ်ချက်ကို ပြည့်မြောက်အောင် အတူတူအလုပ်လုပ်ပါ

ဒီအချိန်မှာတော့ သင်တို့နှစ်ယောက်လုံး အလုပ်လုပ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဆိုးဝါးတဲ့ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်သူတွေ ကတော့ သားကောင်ကိုပဲ အလုပ်အားလုံး လုပ်ခိုင်းတတ်ပါတယ်။ ဒါက အခြေအနေ တော်တော်များများမှာ အလုပ်မဖြစ် ပါဘူး။ သင်ရော အလုပ်အတူတူလုပ်ပြမှသာ ရည်ရွယ်ချက် အထမြောက်နိုင်ပါတယ်။

၆။ ဆုလာဘ်ကို အတူတကွ ခံစားပါ

အစီအစဉ်အတိုင်း အဆင်ချောမွေ့တယ်ဆိုရင် သင်ရော သင့်ပါတနာရောက ရရှိလာမယ့် ဆုလာဘ်တွေ အားလုံးကို မြင်တွေ့ရမှာပါ။ ဒါက သင်တို့ရဲ့ ရင်းနှီးမှုကို ပိုမိုခိုင်မြဲစေပြီး နောက်ပိုင်းမှာ သူ့ကိုလွှမ်းမိုးဖို့ ပိုလွယ်ကူ စေပါတယ်။

သင်ကသာ အဆင့်တိုင်းကို ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန် ပြုလုပ်မယ်ဆိုရင် သင့်ရဲ့ရည်ရွယ်ချက်ကို အသည်းအသန် အားထုတ်ဖို့မလိုဘဲ အလွယ်တကူ ရရှိနိုင်ပါတယ်။

စိတ်ခံစားမှုကို အသုံးပြုပါ

သင့်အတွက် တစ်ယောက်ယောက်က အလုပ်လုပ်ပေးဖို့ သင် အမြဲလိုလို ကြိုးစားသင့်တဲ့အရာက သူတို့ရဲ့ စိတ်ခံစားချက်ကို အသုံးပြုခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ လူတွေဟာ စိတ်ခံစားမှုမြင့်တက်နေတဲ့အချိန်မှာ နောက်က လိုက်ပါလေ့ရှိပြီး တစ်ခုခုကို ပြုလုပ်တတ်ကြပါတယ်။

သင် အသုံးပြုလို့ရတဲ့ စိတ်ခံစားမှုအမျိုးမျိုး ရှိပါတယ်။ ကိစ္စ တော်တော်များများမှာ လူတွေ တုံ့ပြန်လေ့ရှိတဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေက ဒေါသ၊ ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ ဝမ်းနည်းခြင်းတို့ ဖြစ်တယ်ဆိုတာ နားလည်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ အခြေအနေ တော်တော်များများမှာတော့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဒေါသစိတ်ကို အသုံးပြုပြီး သူ့ကို ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်လို့ ရပါတယ်။

သင့်မိတ်ဆွေက သင့်အစီအစဉ်ကို စွန့်ခွာတော့မယ်ဆိုရင်

ဒီအခြေအနေမှာ သင့်ရဲ့ရည်ရွယ်ချက်က သူတို့အတွက် အကောင်းဆုံး ဖြစ်တယ်လို့ သင် ဖျောင်းဖျာပြောဆိုဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါက “လူတိုင်းလုပ်နေကြတာပဲ”ဆိုတဲ့ တွေးခေါ်နည်းကို သင် အသုံးပြုရပါမယ်။ သင်က သင့်အစီအစဉ်ကို လူတိုင်းလုပ်နေကျ အစီအစဉ်အဖြစ် ပြသတာမျိုး ဒါမှမဟုတ် အနည်းဆုံးတော့ သင်ဖြစ်စေချင်သလို သူတို့သာလုပ်ရင် လူတိုင်းက သူတို့ကို လေးစားလာမှာပဲလို့ ဖျောင်းဖျာပြောဆိုရပါမယ်။

သင်သာ ချုပ်ကိုင်သူဖြစ်ပါစေ

ဘယ်နည်းလမ်းကိုပဲသုံးသုံး အမြဲတမ်း ထိန်းချုပ်သူနေရာမှာရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ သင်က တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ထိန်းချုပ်ခွင့်ပေးလိုက်မယ် ဆိုရင် သင်က ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်သူမဟုတ်တော့ဘဲ သင့်ရဲ့ ဩဇာအာဏာတွေကို အခြားသူတစ်ယောက်ယောက်ကို ပေးလိုက်တာပါပဲ။ အခြားသူတွေက သင့်အပေါ် မှီခိုနေရတာ၊ သူတို့သိလိုတာတွေအတွက် သင့်ကို မေးရတာ ဒါမှမဟုတ် ကုမ္ပဏီအတွက် သင့်ကို အားကိုးနေရတာမျိုး သင် လိုချင်မှာပါ။ ဒီနည်းနဲ့ သင်က သူတို့ရဲ့ ဘဝမှာ အရမ်းအရေးကြီးတဲ့သူ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

သင်က ဦးဆောင်ထိန်းချုပ်သူ ဖြစ်စေနိုင်တဲ့နည်းလမ်းတွေ အများကြီးကို ဒီစာအုပ်ထဲမှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။ ဒီလိုထိန်းချုပ်ခြင်းကို စောစော ပြုလုပ်ထားခြင်းက ရေရှည်မှာ ကိစ္စတော်တော်များများကို လွယ်ကူစေပါတယ်။

//=====#####=====//

အခန်း (၁၂)

ဆိုက်ဝါး၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမှာ မဟာဗျူဟာမြောက်
တွေးတောခြင်းနှင့် စကားလုံးများ၏ စွမ်းပကား

ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်သူ တော်တော်များများမှာ မူမမှန်တဲ့ စိတ်နေစိတ်ထား ရှိကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အားလုံးဟာ စိတ်ဖောက်ပြန်သူတွေ၊ စိတ္တဇဝေဒနာရှင်တွေ မဟုတ်ကြပါဘူး။ တချို့လူတွေဟာ သူတို့မှာ ကြိုးကိုင် ခြယ်လှယ်လိုတဲ့ဆန္ဒ ရှိနေတာတောင် သူတို့ရဲ့ လိုအပ်ဆန္ဒတွေကို အခြားသူရဲ့ ဆန္ဒမပါဘဲ ပြုလုပ်မိတတ်ကြတယ်ဆိုတာကို နားမလည်နိုင်ကြ ပါဘူး။ မမှန်တဲ့ စိတ်ထားရှိသူတွေဟာ သူတို့ ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်နိုင်မယ့် သားကောင်ကို ရှာဖွေလေ့ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်သူတိုင်းမှာ စိတ်ဇဝေဒနာရှိနေတာ မဟုတ်သလို ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်သူတိုင်းကလည်း သူတို့ရဲ့လုပ်ရပ် တွေကို နားလည်အသိအမှတ်ပြုတာမျိုး မလုပ်တတ်ကြပါဘူး။

တစ်စုံတစ်ယောက်က သင့်ကို ယိမ်းယိုင်အောင် လုပ်နေပြီလား ဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်နိုင်ခြင်းက နူးညံ့သိမ်မွေ့ တဲ့ အနုပညာရပ်ဖြစ်ပါတယ်။ ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်ခြင်းရဲ့ အဓိကနည်းလမ်းတွေဖြစ်တဲ့ လွှမ်းမိုးချုပ်ကိုင်ခြင်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင် ရာထိန်းချုပ်ခြင်းနဲ့ ဘာသာစကား လေ့လာသုံးသပ်ခြင်းတွေကို လေ့လာသိရှိထားရင်တော့ သင်က ဒီနည်းစနစ်တွေကို ရှာဖွေတွေ့ရှိတဲ့ နေရာမှာ ကျွမ်းကျင်သူဖြစ်လာပြီး သင့်အပေါ် လွှမ်းမိုးထိန်းချုပ်ခြင်းတွေကို ကာကွယ်နိုင်မှာပါ။

ဒီစာအုပ်မှာပါတဲ့ နည်းစနစ်တွေက လူစိမ်းတစ်ယောက်ကနေ သင်နဲ့ မျက်မှန်းတန်းမိသူ၊ သင်နဲ့ ခင်မင်ရင်းနှီး သူတွေအထိ ဖြစ်ပေါ်တတ်တဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေကို ခြုံငုံဖော်ပြထားပါတယ်။ ဒီနည်းလမ်းတွေကို ကြေကြေညက်ညက် စဉ်းစားလက်ခံနိုင်ဖို့ ခက်ခဲတဲ့အချိန်က သင်နဲ့ ချစ်ကြိုက်နေသူ တစ်ဦးက ဒီနည်းစနစ်တွေကို အသုံးပြုတဲ့အချိန် ဖြစ်ပါ တယ်။ ကြိုးကိုင် ခြယ်လှယ်သူတစ်ဦးရဲ့ ပစ်မှတ်ထားမှုကြောင့် ဇနီး၊ ခင်ပွန်း ဒါမှမဟုတ် အခြားရင်းနှီးသူတစ်ယောက် အပေါ်မှာ ဒီနည်းစနစ်တွေကြောင့်ဖြစ်ပေါ်တဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှုတွေက နှစ်နဲ့ချီကြာမြင့်တတ်ပါတယ်။ ဒီလိုမျိုး ချစ်ခင်ရင်းနှီးတဲ့ ဆက်ဆံရေးမှာ ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်ခံရသူ တော်တော်များများဟာ ဒီလိုမျိုး စိတ်ခံစားမှုနဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အနိုင်ကျင့်မှုတွေကို ကျော်လွှားနိုင်အောင် စိတ်ရောဂါကုဆရာဝန်လို ကျွမ်းကျင်သူတွေရဲ့ အကူအညီ ယူသင့်ပါတယ်။ ချစ်ခင်မြတ်နိုးသူတစ်ဦးအပေါ် ကျင့်သုံးတဲ့ ဒီနည်းစနစ်တွေကို အနိုင်ကျင့်မှုလို့ သတ်မှတ်လို့ရပါတယ်။

ဒါဆို သင့်ရဲ့ဆက်ဆံရေးခိုင်မြဲသွားခင်မှာ ကျွမ်းကျင်တဲ့ ကြိုးကိုင် ခြယ်လှယ်သူတစ်ယောက်နဲ့ မပတ်သက် မိအောင် ဘယ်လိုကာကွယ်မလဲ။ အဲဒါကတော့ သင့်အပေါ် ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်လိုစိတ်ရှိပေမဲ့ မနာကျင် မထိခိုက်စေချင် သူနဲ့ တွေ့ကြုံနေရတာလား။ ဒါမှမဟုတ် သင့်ကို ထိန်းချုပ်လိုသူ၊ ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်လိုသူတစ်ဦးနဲ့ ပတ်သက်မိနေတာ လားဆိုတဲ့အပေါ်မှာ မူတည်နေပါတယ်။

ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်သူတွေမှာ ဘုံတူညီတဲ့ ကိုယ်ကျင့်စရိုက်နဲ့ အပြုအမူတွေ ရှိတတ်ကြပါ တယ်။ ကိုယ်ချင်းစာတရား ကင်းမဲ့ခြင်းဟာ ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်သူတစ်ဦးရဲ့ အမှတ်တံဆိပ်ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ဟာ အတ္တ ကိုယ်ကျိုးကြည့်သမားတွေ၊ မိမိကိုယ်ကို ဦးစားပေးသူတွေ ဖြစ်ပြီး အခြားသူတစ်ဦးရဲ့ ဒုက္ခသောကတွေကို စာနာနားလည် မှု မပေးတတ်ပါဘူး။ သူတို့ရဲ့ စာနာစိတ်ကင်းမဲ့ခြင်းဟာ လူတိုင်းအပေါ်မှာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီအချက်ကပဲ ဘယ်သူ့ကိုမဆို ထူးခြားတယ်ဆိုတဲ့ခံစားမှု ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ထူးခြားသည်ဖြစ်စေ၊ မထူးခြားသည်ဖြစ်စေ သူတို့အတွက်တော့ စာနာစိတ်ရှိစရာမလိုဘဲ လျစ်လျူရှုထားမယ့်သူ နောက်တစ်ယောက်က သင်ဖြစ်လာမှာပါ။ သင့်မှာ သင့်ချစ်သူ၊ ဇနီး၊ ခင်ပွန်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဆုံးရှုံးမှု၊ နေထိုင်မကောင်းဖြစ်မှုတို့လို စိတ်အနှောင့်အယှက်တစ်ခုခု ဖြစ်ပေါ်တယ်ဆိုရင် သင့်ပါတ နာရဲ့ အပြုအမူတွေကို စောင့်ကြည့်မှတ်သားပါ။ သူတို့က သင့်အပေါ်ဂရုစိုက်ပါတယ်လို့ ပါးစပ်ကပြောပေမဲ့ သင့်အပေါ်

သူတို့ ကိုယ်တိုင် ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်တာမျိုး၊ သင် ဒုက္ခရောက်နေချိန်မှာ သင့်ကို ရှောင်ဖယ်နေတာမျိုး ပြုလုပ်နေသလား ဆိုတာကို လေ့လာပါ။ သူတို့ပြောနေသလောက် သင့်အပေါ်ကို ဂရုစိုက်တာ မတွေ့ရဘူးဆိုရင်တော့ အခြား လက္ခဏာတွေ ကိုပဲ လေ့လာစောင့်ကြည့်ပါ။

ကျွန်တော်တို့က ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်သူတွေရဲ့ စကားလုံးနဲ့ အပြုအမူတွေကိုပဲ ဦးတည်စဉ်းစားနေချိန်မှာ ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်သူတွေကို နောက်ထပ် အလွယ်တကူ ခွဲခြားနိုင်တဲ့နည်းကတော့ သူတို့ပြောစကားကို လေ့လာတာ မဟုတ်ဘဲ သူတို့လုပ်ရပ်ကို လေ့လာတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွမ်းကျင်တဲ့ ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်သူတွေဟာ ဖော်ရွေပြီး နှစ်လိုဖွယ် ရှိတတ်ကြပါတယ်။ သူတို့က ဘယ်အချိန်မှာ ဘယ်လိုစကားလုံး အသုံးပြုရမယ် ဆိုတာကို သိကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ရဲ့ ပြောစကားနဲ့ လုပ်ရပ် ကိုက်ညီတာတော့ ရှားပါတယ်။ သင့်အပေါ်ထားခဲ့တဲ့ ကတိတွေထဲက အပြောတစ်မျိုး၊ အလုပ် တစ်မျိုးဖြစ်ပြီး အကောင်အထည်မပေါ်ခဲ့တဲ့ ကတိတွေ၊ သူတို့စကားသံကို ဘယ်ကြားမလဲဆိုတဲ့အချက်ကို အဓိကထားပြီး ပြောခဲ့တဲ့ ဗလောင်းဗလဲမှတ်ချက်တွေကို မှတ်သားပါ။ ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်သူတွေက အများအမြင်မှာတော့ သူတို့ရဲ့ပါတ နာကို အစစအရာရာ ဂရုစိုက်နေတယ်လို့ ထင်ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လူရှေ့မှာတော့ သူတို့က သူတို့နဲ့ပတ်သက်နေသူတွေနဲ့ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်ဖို့ သူတို့ရဲ့စိတ်နေစိတ်ထား၊ အယူအဆ၊ အထင်အမြင်တွေ ပြောင်းလဲမှုလုပ်ဖို့ ဒါမှမဟုတ် အခြား သူတွေကို လေ့လာ စောင့်ကြည့်တာမျိုးပြုလုပ်ဖို့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ နောက်ကွယ်မှာပဲ နေလေ့ရှိပါတယ်။ သူ့ရဲ့ ရှေ့နောက် မညီညွတ်မှုတွေကို စောင့်ကြည့်ပါ။

သင့်ကို ထိခိုက်နာကျင်အောင်ပြုလုပ်မယ့် ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်သူက သင့်ကို ချစ်မြတ်နိုးကြောင်း ပြောလာ နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သင့်ရဲ့ ခံစားချက်ကို နာကျင်စေမယ့်ကိစ္စ အသေးအဖွဲ့လေးတွေကအစ ရှာဖွေနေမှာပါ။ သူ့ရဲ့အချိန် တိုင်းမှာ သင်နဲ့အတူတူ ရှိနေချင်တယ်လို့ပြောပြီး သင်က သူနဲ့အတူတူရှိချင်တဲ့အခါမှာတော့ သင့်ကို နားပူနားဆာလုပ်သူ၊ သူများ အပေါ် မှီခိုသူအဖြစ် ပြောဆိုတတ်ပါတယ်။ ဒီလိုလူစားမျိုးနဲ့ ပတ်သက်မိနေရင်တော့ ဒါဟာ သင့်ကို ရောထွေးတဲ့ အချက်ပြမှုတွေ ပေးနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင်တို့နှစ်ယောက် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း အတူတူရှိမနေနိုင်တာ အတွက် အကြောင်း ပြချက်မျိုးစုံ ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သင်က ပြဿနာ ရှိနေသူလို့ ညွှန်ပြတာမျိုးအတွက်တော့ အကြောင်းပြချက်ကောင်း ဆိုတာ လုံးဝ မရှိပါဘူး။ အထူးသဖြင့် သင့်ရဲ့တုံ့ပြန်မှုကို အစဆွဲထုတ်သူက သူတို့ ဖြစ်နေချိန်မှာပါ။

နောက်ထပ် စဉ်းစားရမယ့်နေရာတစ်ခုက သဘောထားကွဲလွဲမှုမှာ ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်သူရဲ့ ပြောတာတစ်မျိုး၊ လုပ်တာတစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ အမှန်နဲ့ အမှား ရပ်တည်ချက်ဖြစ်ပါတယ်။ ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်သူတွေဟာ သင့်ကို တိုက်ခိုက်ဖို့ အတွက် သင်ပေးထားတဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေကိုပဲသုံးပြီး သင့်ကို စော်ကားတာ၊ ညစ်ပတ်စွာတိုက်ခိုက်မှုတွေ ပြုလုပ်တတ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ သူတို့မှားကြောင်း ဘယ်တော့မှ ဝန်ခံမှာမဟုတ်ပါဘူး။ အချိန်တိုင်းမှာ ကျွမ်းကျင်တဲ့ ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်သူတွေဟာ သူတို့ပြောခဲ့တဲ့ စကားလုံးတွေ၊ ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့လုပ်ရပ်တွေကို ငြင်းဆိုတတ်ကြပြီး ဒီရုပ်ထွေးမှု က သင် ကြုံတွေ့ခဲ့တဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေအပေါ် သင့်ရဲ့ ယုံကြည်မှု၊ ဒါမှမဟုတ် သင့်ရဲ့အမြင်တွေကို ပြောင်းလဲသွားမလား ဆိုပြီး မျှော်လင့်နေတတ်ကြပါတယ်။ သူတို့ပြောဖူးပြီးသား စကားတွေကိုပဲ ဆက်ပြောနေတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သင် ဘယ်လောက်ပဲ စိတ်မသက်မသာဖြစ်နေပါစေ၊ သင့်ကို နှုတ်သက်သာစေဖို့ ဆွေးနွေးတာ၊ ဖျောင်းဖျာတာမျိုး မလုပ်ချင်ကြ တော့ပါဘူး။

ကျွမ်းကျင်တဲ့ ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်သူဟာ သင်က သူတို့အပေါ် ဖော်ပြတဲ့ စိတ်ခံစားမှုကိုလည်း ဂရုစိုက်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ သင် ခံစားနေရတာကို အသိအမှတ်မပြုဘဲ သင်ခံစားနေရတာက မမှန်ကန်ဘူး၊ မတိကျဘူး ဆိုပြီး ပြောတတ်ပါတယ်။ တချို့ ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်သူတွေကတော့ ချစ်သူ၊ အိမ်ထောင်သက်တမ်း ကြာမြင့်လာတာနဲ့အမျှ အခြားတစ်ယောက်ရဲ့ ခံစားချက်ကို လုံးဝပစ်ပယ်တာမျိုး လုပ်တတ်ပါတယ်။

ဒီလိုမျိုး ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်သူရဲ့ မကောင်းတဲ့အမှုအကျင့်တွေ ရှိနေတဲ့ကြားထဲက လူတော်တော်များများ အတွက် ဒီလိုဆက်ဆံရေးက အဆင်မပြေနေတာကိုသိပေမဲ့ ဒီဆက်ဆံရေးကို ဆက်ထိန်းထားတာမျိုး ဒါမှမဟုတ် ကြိုး ကိုင်ခြယ်လှယ်သူနဲ့ အဆက်အသွယ်ဖြတ်လိုက်ဖို့ အရမ်း ခဲယဉ်းနေတာမျိုး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဆက်ဆံရေးရဲ့အစကာလ အတွင်း ဖြစ်ပေါ်ခဲ့တဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေကြောင့် ဒီလိုပြင်းထန်တဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေကို ဆုံးရှုံးသွားမှာ ကြောက်တဲ့စိတ်မျိုး ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ ဒီကြောက်ရွံ့ စိတ်ကတစ်ဆင့် သင့်အပေါ်ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်သူကိုပါ ဆုံးရှုံးမှာကြောက်ရွံ့တဲ့ ခံစားမှုဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ ဒီဆက်ဆံရေးမှာ သင်ဟာ ပိုပိုပြီး အလွန်အမင်း စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်လာမှာပါ။ သင့်ကို ချစ်ခင် သူတွေကတော့ သင့်ရဲ့ စိတ်နေသဘောထား ပြောင်းလဲလာတာကို သတိထားမိနိုင်ပါတယ်။

ဒီလို မပျော်မရွှင် ဖြစ်နေပေမဲ့ သင့်ကို ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်သူမရှိတဲ့ ဘဝကို သင် ကြောက်ရွံ့နေမိတာကို သင့်ကိုယ်သင်တွေ့ရမှာပါ။ သင့်ရဲ့ကိုယ်ပိုင်စိတ်က ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်သူရဲ့စိတ်နဲ့ ဆက်သွယ်နေပြီး သင်က ဘာအမှားမှ မလုပ်ထားတာတောင် သင့်အပေါ် ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်သူရဲ့ မျက်နှာသာပေးမှုကို ရှာဖွေနေတတ်ပါတယ်။ ဒီလို စိတ်ရှုပ် စရာကောင်းပြီး ပဋိပက္ခတွေရှိနေတဲ့ဆက်ဆံရေးကြောင့် သင်ဟာ အလွန်အကျွံ ဝေဖန် သုံးသပ်မိနေတာမျိုး ဖြစ်တတ် ပါတယ်။ ဘာတွေဖြစ်နေတယ်၊ ဒါမှမဟုတ် သင်က ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်သူရဲ့ ဘယ်နေရာမှာ ရပ်တည်နေရတယ် ဆိုတာကို သင် သေသေချာချာ မသိတဲ့အတွက် သင့်ရဲ့စိတ်ပူပန်မှု အခြေအနေ တိုးလာတာကို သင့်ကိုယ်သင် သတိထားမိလာတတ် ပါတယ်။ လိုလို မလိုလို အမြဲလိုလို သင့်ဘက်က အလျှော့ပေးတာ၊ တောင်းပန်နေရတာ၊ သင့်ကိုယ်သင် စိတ်မလုံမခြံ ဖြစ်လာတာ ဒါမှမဟုတ် အပြစ်ရှိတယ်၊ မလုံ မလောက်ဖြစ်တယ်လို့ ခံစားနေရတာဟာ သင်ဟာ ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရောက်ရှိနေပြီဆိုတာ ပြဆိုတဲ့ ညွှန်ပြချက်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်တဲ့ ဆက်ဆံရေးနဲ့မပတ်သက်မိဖို့ သင့်ကိုယ်သင် ကာကွယ်နိုင်တဲ့ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း ကတော့ သင့်ပါတနာရဲ့ နူးညံ့ သိမ်မွေ့တဲ့ ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်ခြင်း နည်းစနစ်တွေကို သတိထားနေတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

//=====#####=====//

အခန်း (၁၃)

ဆိုက်ဝါးနှင့် စွန့်ဦးတီထွင်လုပ်ငန်းများ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများတွင်
မဟာဗျူဟာမြောက် တွေးခေါ်မှု

စည်းမျဉ်းဥပဒေ ၁ ချက်စီ ကစားနည်းကို အသုံးပြုပါ

စစ်ပွဲတစ်ခုရဲ့ ဗျူဟာတွေကို ချက်စီကစားနည်းနဲ့ တင်စားခေါ်ဝေါ်ကြပါတယ်။ ကျားကစားနည်း မဟုတ်ပါဘူး။

ကျားကစားနည်းဆိုတာက ရွှေ့ကွက်တစ်ခုချင်းစီမှာ အကျိုး သက်ရောက်မှုနဲ့ ဖြစ်နိုင်ခြေနည်းနည်းပဲရှိတဲ့ ရိုးရှင်းတဲ့ကစားနည်းဖြစ်ပါတယ်။ ရွှေ့ကွက်တွေက ခြားနားတယ်ဆိုပေမဲ့ အများကြီးမရှိပါဘူး။ ပြီးတော့ ကျားကစားနည်း မှာ အနိုင်ရရှိမှုဆိုတာကလည်း ရှုံးနိမ့်သွားသူရဲ့ အမှား တစ်ကွက်နဲ့တင် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ချက်စီကစားနည်းကတော့ ပိုပြီးရှုပ်ထွေးပါတယ်။ ချက်စီကစားနည်းရဲ့ အကောင်တိုင်းမှာ မတူတဲ့စွမ်းအား တွေ ရှိပါတယ်။ ချက်စီအရုပ်တွေဟာ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု မတူညီတဲ့ ရွှေ့ကွက်တွေပြုလုပ်နိုင်ပြီး သင် အနိုင်ရဖို့ဖြစ်ဖြစ်၊ သင့်ကို အနိုင်ရဖို့ဖြစ်ဖြစ် အတူတကွပူးပေါင်းပြီး ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့ ဘုရင်အရုပ်ကတော့ အားအနည်းဆုံးအရုပ် ဖြစ်ပါ တယ်။ သင် ချက်စီကစားနည်းမှာ ရှုံးသွားတယ်ဆိုရင် ရွှေ့ကွက်အမှားတစ်ခုတည်းကို အပြစ်ပုံချဖို့ဆိုတာ မလွယ်ကူပါဘူး။ ချက်စီကစားနည်းနဲ့တူတဲ့ စစ်ပွဲတွေဟာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာရော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပါ အားအင်ကုန်ခန်းစေပါတယ်။

အနည်းဆုံးအနေနဲ့ သင့်အပေါ်ကျရောက်လာမယ့် စစ်ပွဲရဲ့ဗျူဟာတွေကို နားလည်လာစေဖို့ သင့်ကို တိုက် တွန်းချင်ပါတယ်။ မဟုတ်ရင်တော့ သင်ဟာ အပြည့်အဝ အသုံးပြုခံရသူ ဖြစ်လာမှာပါ။ သင့်အနေနဲ့ သင့်အပေါ် အသုံးပြုတဲ့ ဗျူဟာတွေရဲ့ပုံစံကို နားလည်ခြင်းနဲ့ အပြည့်အဝ အသုံးပြုသူတစ်ယောက် ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုဆိုရင် သင့်ရဲ့ စိတ်နှလုံး အေးချမ်းရာကို ရှာဖွေလာနိုင်ပြီး သင့်ကိုယ်သင် ကာကွယ်နိုင်တဲ့ အခွင့်အရေး ရှိလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ချက်စီကစားနည်းနဲ့ တူတဲ့ တိုက်ပွဲတွေကို မကြောက်လန့်ပါနဲ့။ သင် ထင်နေသလောက် ကြောက်စရာမကောင်းပါဘူး။ ဒီလို ကစားပွဲတွေမှာ ကျွမ်းကျင်သူတစ်ယောက်ဖြစ်လာဖို့ အရည်အချင်းတွေ သင့်မှာ ရှိနေပြီးသားဖြစ်ပါတယ်။

စည်းမျဉ်းဥပဒေ ၂ မဟာဗျူဟာမြောက် အစီအစဉ်တွေကို အသုံးပြုပါ

ဒီနေ့ခေတ် လူတော်တော်များများမှာ အာရုံမစူးစိုက်နိုင်တဲ့ရောဂါ ရှိတတ်ကြပါတယ်။ အင်တာနက်ကို မကြာ ခဏ အသုံးပြုခြင်းဟာ သင့်မှာ အာရုံမစူးစိုက်နိုင်တဲ့ဝေဒနာ ရှိနေတာကို ဆိုလိုရာရောက်ပါတယ်။ သင့်မှာ စမတ်ဖုန်း တစ်လုံး ရှိနေတာဟာလည်း အာရုံမစူးစိုက်နိုင်တဲ့ ဝေဒနာ ရှိနေတာပါပဲ။ ဒီနေ့ခေတ်မှာ ကျွန်တော်တို့အားလုံးဟာ အာရုံ တွေ့ပြားစရာကိစ္စ အများအပြားနဲ့ ကြုံတွေ့နေရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဘယ်သူမဆို ရှေ့ကို ကြုံတွေ့ဖို့ အချိန်မရတာကြောင့် လူတစ်ယောက်အတွက် အကျိုးဆက်တွေကို တွေးနိုင်ဖို့ဆိုတာ ရှားပါးတဲ့အခွင့်အရေး ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒီအချက်ကို သင့်ရဲ့ အခွင့်အလမ်းအဖြစ် အသုံးပြုပါ။

သင် စဉ်းစားမိတဲ့အရာတွေကို စာရွက်ပေါ် ချရေးထားတာက သင့်ကို အကူအညီ ဖြစ်စေပါတယ်။ စာရွက် ပေါ်မှာ ချရေးထားနိုင်သလို ကွန်ပျူတာ၊ တက်ဘလက်၊ စမတ်ဖုန်းတို့မှာလည်း ရေးသားထားနိုင်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့ ဦးနှောက် မှန်တိုင်းဆင်ထားတဲ့ အတွေးတွေ၊ အစီအစဉ်တွေကို သင့်ပြိုင်ဘက်မတွေ့နိုင်တဲ့နေရာမှာ သိမ်းထားပါ။ ချရေးရင်းနဲ့ အစီ အစဉ်တွေကို စဉ်းစားတာက ခေါင်းထဲမှာပဲ တွေးနေတာထက် ပိုပြီး ခရီးရောက်စေပါတယ်။

မဟာဗျူဟာက ရှုပ်ထွေးပြီး အသေးစိတ်ဖြစ်မနေရပါဘူး။ သင့်ရဲ့ ကြီးမားတဲ့ရည်ရွယ်ချက်ကိုရောက်ရှိဖို့ လိုအပ်တဲ့ရည်ရွယ်ချက်အခွဲတွေ ဒါမှမဟုတ် လုပ်ရမယ့်အရာတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို မဟာဗျူဟာကျကျ အစီအစဉ်ဆွဲခြင်းကို ကျင့်သုံးပါ။ သင်ဟာ တိုက်ပွဲတိုင်းမှာ ထူးချွန်သူ တစ်ယောက် ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

စစ်မြေပြင်က အမြဲတစေပြောင်းလဲရွေ့လျားနေတာကြောင့် သင့်ရဲ့ အစီအစဉ်တွေဟာ ပျော့ပျောင်းဖို့ လိုအပ်ပြီး မကြာခဏ ပြန်လည်သုံးသပ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ပြီးတော့ သင်က ပစ္စုပ္ပန်အခြေအနေပေါ်မှာ ပြောင်းလဲ နိုင်စွမ်းရှိရပါမယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် မဟာဗျူဟာကျကျ အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းက သင့်ကို ကစားပွဲမှာ တစ်ပန်းသာစေပါတယ်။

စည်းမျဉ်းဥပဒေသ ၃ ပြိုင်ဘက်ရဲ့ စွမ်းရည်နဲ့ ကစားပွဲ အကြံ အစည်တွေကို သုံးသပ်ဖို့အတွက် တိုက်ပွဲငယ်လေးတွေကို စမ်းသပ် အသုံးပြုပါ

သင်က တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ပြိုင်ဘက်လို့ သတိထားမိပြီဆိုရင် သူတို့ရဲ့အကြောင်းကိုသိဖို့အတွက် စမ်းသပ်မှုတွေ ပြုလုပ်သင့်ပါတယ်။ လူသစ်တစ်ယောက် သင့်ရဲ့ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းထဲကို ဝင်ရောက်လာတယ် ဆိုပါစို့။ သင်က စမ်းသပ်တိုက်ခိုက်ကြည့်ချင်တယ်ဆိုရင် သူ့ကို သွယ်ဝိုက်ပြီး ချီးကျူးစကား ပြောကြည့်တာမျိုး၊ မသိမသာ စော်ကားတိုက်ခိုက်တာမျိုး ပြုလုပ်ပြီး သူ ဘယ်လိုတုံ့ပြန်လဲဆိုတာ စမ်းသပ်နိုင်ပါတယ်။ သင့်ကို ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်စွာနဲ့ ပြန်တိုက်ခိုက်တယ်ဆိုရင်တော့ သူက သင့်ကို ရုတ်တရက် အံ့ဩသွားအောင် မလုပ်နိုင်ခင်မှာပဲ သူ့ရဲ့ ဗီလိန်ဆန်တဲ့ အပြုအမူကို သင်က ဖော်ထုတ်လိုက်နိုင်တဲ့အတွက် သင့်စမ်းသပ်မှု အောင်မြင်တယ် ပြောရမှာပါ။ သူတို့က ရိုရိုကျိုးကျိုးနဲ့ တုံ့ပြန်တယ်၊ တောင်းတောင်းပန်ပန် ပြောတယ်ဆိုရင်တော့ သူတို့က သင့်ကို ခြိမ်းခြောက်နိုင်သူတွေ မဟုတ်ပါဘူး။

အပေါ်ကလို လုပ်ရတာ အမြင်ကျဉ်းမြောင်းရာကျပြီး စက်ဆုပ်စရာတောင် ကောင်းတယ်ဆိုတာ ကျွန်တော် သိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒါကို နည်းမျိုးစုံသုံးပြီး လုပ်လို့ရပါတယ်။ စောင့်ကြည့်ပါ။ တစ်ခါတလေမှာ ပြိုင်ဘက်ကနေ သင့်ကို စတင်စမ်းသပ်မှုလုပ်ပြီး သင့်ကို အသုံးချလို့ လွယ်ကူမလားဆိုတာကို လေ့လာတတ်ပါတယ်။

တစ်ယောက်ယောက်က သင့်ကို စမ်းသပ်တဲ့အနေနဲ့ တိုက်ခိုက်မှု လုပ်လာတယ်ဆိုရင် သူတို့ကိုယ်သူတို့ သုံးတဲ့နည်းနဲ့ပဲ တန်ပြန်တိုက်စစ် ပြုလုပ်ပါ။ သူတို့ပုံစံအတိုင်း ပြန်ပြုမူတာက တကယ်လို့ သူတို့မှာသာ တခြား မာစတာ ပလန် မရှိဘူးဆိုရင် ရိုးရိုးလေးနဲ့ အလုပ်ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

စည်းမျဉ်းဥပဒေသ ၄ - ငြိမ်းချမ်းမှုကို အယောင်ဆောင် ရယူပါ။ တိုက်စစ်အတွက် မျှော်လင့်ထားပါ

ငြိမ်းချမ်းရေးကို လိုလားသူ လူတစ်ယောက်အနေနဲ့ ပြုမူနေထိုင်ပါ။ ပြိုင်ဘက်က သင့်ကို ခြိမ်းခြောက်မှု တစ်ခုလို့ မမြင်တော့တဲ့အတွက် တိုက်ခိုက်မှုအကြီးတွေ မလာနိုင်တော့ဘဲ သူတို့လုပ်ချင်တဲ့အချိန်မှာတောင် တိုက်ခိုက်မှု အသေးတွေပဲ ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သင်က ငြိမ်းချမ်းသူ တစ်ယောက်လို ဟန်ဆောင်နေထိုင်တဲ့အချိန်မှာ ကြိုတင် ခန့်မှန်းလို့ရတဲ့ တိုက်ခိုက်မှုအသေးစားတွေနဲ့ပဲ သင့်ကို တိုက်ခိုက်တော့မှာပါ။ ချက်စ် ကစားနည်းအရပြောရမယ်ဆိုရင် ဘုရင်က သူ့မှာ စွမ်းအားရှိတာကိုပြဖို့ သင့်ကို နည်းနည်းလောက် တိုက်ခိုက်ပြသလိုပါပဲ။

ဒါပေမဲ့ သင့်ကို တိုက်ခိုက်လာမှာကို တိုးတိုးတိတ်တိတ် ပြင်ဆင်ရပါမယ်။ ဒါမှသာ သင့်မှာ အကာအကွယ်ပဲ့ အခြေအနေမျိုး မဖြစ်မှာပါ။ ဒီနေရာမှာ ညင်သာသိမ်မွေ့တဲ့လိုင်းစည်းတစ်ခု ရှိနေပါတယ်။ သင့်ဘက်က စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အရ ခိုင်မာနေရပါမယ်။ တိုက်ခိုက်ခံရတဲ့အခါမှာ စိတ်ပူပင်မှု မရှိဘဲ ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်ခြင်းကို ဆိုလိုပါတယ်။ သင့်ဘက်က စိတ်ပူပန်သောက ရောက်နေတဲ့အချိန်မှာ ပြိုင်ဘက်က သင့်ကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတိုက်ပွဲမှာ အနိုင်ရနေပါပြီ။ သင့်ဘက်က

ပြိုင်ဘက်ကို စိတ်ပူပန်သောကမရှိဘဲ လက်ခံနိုင်တာဟာ သင့်ကို အကာအကွယ်မဲ့မဖြစ်စေရုံမက သင့်အပေါ်ကျရောက်မယ့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကျိုးသက်ရောက်မှုကလည်း မရှိသလောက် နည်းပါးပါလိမ့်မယ်။

သင်က ငြိမ်းချမ်းစွာနေပြီတော့ဆိုတော့မှာ တိုက်ခိုက်ခံရရင်တော့ အကောင်းဆုံးခုခံမှုက ပြိုင်ဘက်ကို ပုံတူကူးခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါက သူတို့ကို နောက်ဆုတ်သွားစေပါတယ်။ သင့်အပေါ် တိုက်ခိုက်မှုက အရမ်း မပြင်းထန်ဘူးဆိုရင်တော့ သင့်ဘက်က တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ လျစ်လျူရှု နိုင်ပါတယ်။

စည်းမျဉ်းဥပဒေသ ၅ - တိုက်စစ်ကို အကြောက်တရားကင်းမဲ့စွာနဲ့ စတင်ပါ။ ဒါပေမဲ့ သားကောင်အဖြစ် ဟန်ဆောင်ပါ

ဒါက ဆိုက်ဝါးနည်းစနစ်တွေရဲ့ အသုံးပြုနေကျနည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်ပြီး ရေရှည်မှာ ပြိုင်ဘက်ကို အားအင်ယုတ်လျော့သွားစေပါတယ်။

သင့်ကို ပြိုင်ဘက်ရဲ့သားကောင်အဖြစ်ထင်ရစေဖို့ အကြောင်းပြချက်တွေ ဖော်ထုတ်ပါ။ အကောင်းဆုံးကတော့ ပြိုင်ဘက်ကို လျှို့ဝှက်ပြီး လူသိရှင်ကြား မဖြစ်စေရဘဲ တိုက်စစ်ဆင်တာပါ။ ဒါမှသာ ပြိုင်ဘက်က သင့်ကို ပြန်လည်တိုက်ခိုက်တဲ့အခါမှာ အခြားသူတွေက သင့်ကို သားကောင် အဖြစ် မြင်ကြမှာပါ။

တစ်ခါတလေမှာ ပြိုင်ဘက်က ဒေါသတကြီးနဲ့ သင့်ကို အကြောင်းအရာ တော်တော်များများနဲ့ ခြိမ်းခြောက်တတ်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ သင့်ဘက်က သင်ဟာ ပြိုင်ဘက်ရဲ့ဒေါသတွေကြောင့် သားကောင်ဖြစ်နေပြီး သူတို့ခြိမ်းခြောက်တဲ့အရာမှန်သမျှဟာ သင့်ကို သားကောင်အဖြစ် ပိုပြီး ထင်မြင်စေမှာဖြစ်ကြောင်း ပြိုင်ဘက်သိအောင် လူသိရှင်ကြား ပြောနိုင်ပါတယ်။ ဒါက ပြိုင်ဘက်ရဲ့ စိတ်ဓာတ်ပျက်ပြားသွားစေနိုင်တဲ့ စွမ်းအားကြီးတဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှု ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။

သားကောင်အဖြစ် ဟန်ဆောင်ပြုမူပြီး ပြိုင်ဘက်ကို ရက်ရက်စက်စက် တိုက်ခိုက်ခြင်းဟာ ဆိုက်ဝါးနည်းစနစ်တွေမှာ အဆင့်မြင့်တဲ့ အနုပညာ ဖြစ်ပါတယ်။

စည်းမျဉ်းဥပဒေသ ၆ - သင့်ရဲ့ ပြိုင်ဘက်ကို အရှက်ခွဲဖို့အတွက် ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာကို ပြောင်ပြောင်တင်းတင်း အသုံးပြုပါ

သင့်ကိုတိုက်ခိုက်သူအများစုမှာ အရှက်တရားဆိုတာ မရှိသလောက် နည်းပါးကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ကို မျက်နှာချင်းဆိုင်ပြီး အရှက်ရအောင် ပြုလုပ်တာဟာ ပြင်းထန်တဲ့ သက်ရောက်မှု ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ ချို့ယွင်းချက်တွေကို ခန့်မှန်းပြီး ဖိအားဒဏ်မခံနိုင်အောင်အထိ အရှက်ရအောင် ပြုလုပ်ပါ။ သင်သာ ရဲရင့်မယ်ဆိုရင် သူတို့ရဲ့ သူတော်ကောင်းယောင်ဆောင်မှုနဲ့ အခြားသူတွေအပေါ် အသုံးပြုခြင်းကို သင့်ဘက်က ချပြနိုင်တဲ့အတွက် သူတို့အပေါ် အရှက်ခွဲမှုကို လူသိရှင်ကြားလုပ်မယ်လို့ ခြိမ်းခြောက် နိုင်ပါတယ်။

သင့်ကို တန်ပြန်သက်ရောက်မှု ရှိနိုင်တဲ့နေရာမှာဆိုရင်တော့ သတိထားပါ။ အခြားပြိုင်ဘက်တွေကလည်း သင့်အပေါ် ပြန်ပြီး အရှက်တကွဲ ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်နိုင်လို့ပါ။ သင့်ပြိုင်ဘက်ကို သင်က စွပ်စွဲပြစ်တင်တဲ့ အရာနဲ့ နီးစပ်တဲ့ ဘယ်လိုအကြောင်းအရာကိုမှ သင်က ပြုလုပ်မထားဘူး ဆိုရင်တော့ အဆင်ပြေပါတယ်။ ဒီလိုလုပ်တာ ရှုပ်ထွေးမှုတွေ ရှိပါတယ်။ အထူးဂရုစိုက်ပါ။

အရှက်ရအောင်ပြုလုပ်ခြင်းဟာ ပြိုင်ဘက်ကို လူတောမတိုးအောင် ခြိမ်းခြောက်မှုဆိုရင် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ - ကုန်ပစ္စည်းရောင်းချသူ တစ်ဦးက သူတို့ပေးထားတဲ့ကတိတွေ ဖောက်ဖျက်ပြီး သင့်ကို ငွေပြန်အမ်း မပေးဘူးဆိုရင် အခြားသုံးစွဲသူတွေသိအောင် လူသိရှင်ကြားလုပ်မယ်လို့ ခြိမ်းခြောက်နိုင်ပါတယ်။

စည်းမျဉ်းဥပဒေသ ၇ - ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်အောင်နဲ့ အမြဲ သတိရှိနေအောင် နေထိုင်ပါ။ လွတ်မြောက်ရာလမ်းကြောင်းကို ရှာဖွေထားပါ

အောင်ပွဲဟာ မကြာခဏဆိုသလို အခြေအနေတစ်ရပ်ကို မြန်မြန် တုံ့ပြန်နိုင်သူနဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုရှိသူတွေ အတွက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ စွမ်းအားကြီးပြီး သန်မာကြံ့ခိုင်သူတွေအတွက် မဖြစ်တတ်ပါဘူး။ အပြောင်းအလဲတွေဟာ အရေးကြီးတဲ့အတွက် ပြောင်းလဲမှုတိုင်းမှာ မိမိကိုယ်ကို အလိုက်သင့် ပြောင်းလဲနိုင်အောင် ပြုမူနေထိုင်ပါ။ ဒီကမ္ဘာကြီးက စဉ်ဆက်မပြတ် ရွေ့လျား ပြောင်းလဲနေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်စွမ်းနဲ့ သတိရှိမှုက အရေးကြီးပါတယ်။

ဒီအချက်က ဖန်တီးမှုရှိတဲ့ ဦးနှောက်မှန်တိုင်းဆင် စဉ်းစားခြင်းက ဘာကြောင့်အရေးကြီးတယ်ဆိုတဲ့ နောက်ထပ် အကြောင်းရင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့ ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်နိုင်တဲ့စိတ်နဲ့ ဝေဖန်သုံးသပ်နိုင်တဲ့စိတ်က သင့်ရဲ့ စွမ်းအားအကြီးဆုံးလက်နက် ဖြစ်ပါတယ်။ လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားမှုပြုလုပ်ခြင်းဟာ သင့်ရဲ့အစီအစဉ်တွေနဲ့ လက်နက်တွေကို ကြံ့ခိုင်လာအောင် ပြုလုပ်ပေးခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဖန်တီးမှုရှိတဲ့ လေးလေးနက်နက်စဉ်းစားခြင်းမှာ ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ စိတ်ကူးယဉ်ဆန်ခြင်းကို အသုံးပြုပြီး နည်းစနစ်တွေနဲ့ အရေးပေါ်အစီအစဉ်တွေကို များနိုင်သလောက်များများချမှတ်ပါ။

မဟာဗျူဟာမြောက် အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းဟာ သင်ထင်ထားသလို မရှုပ်ထွေးပါဘူး။ ဒါကြောင့် မကြောက်ပါနဲ့။ သင်က ဒီလိုစာအုပ်မျိုးကို ရှာဖွေဖတ်ရှုနိုင်ပြီဆိုကတည်းက သင်ဟာ ထူးချွန်ထက်မြက်ပြီး သတိကောင်းကောင်း ရှိနေသူပါ။

သင် တိုက်စစ်စတင်တဲ့အခါ ဆုတ်ခွာရာလမ်းကြောင်း ရှိနေသင့် ပါတယ်။ ဒါမှသာ ခုခံမှုပြင်းထန်တဲ့အခါ သင် လျင်လျင်မြန်မြန် ခွာစစ်ဆင်နိုင်မှာပါ။ ယေဘုယျအားဖြင့်တော့ လိုအပ်လာတဲ့အခါမှာ သင့်ရဲ့လွတ်မြောက်ရာ လမ်းကြောင်းတစ်ခု သင် ရှိနေစေချင်မှာပါ။

စည်းမျဉ်းဥပဒေသ ၈ - ခွာစစ်

အပြင်းအထန် ရင်ဆိုင်ရတဲ့တိုက်ပွဲမှာ ခွာစစ်ဆင်တာက အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိတဲ့ နည်းစနစ် ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ဘက်က ပြန်လည် သုံးသပ်နိုင်၊ လူပြန်စုဖွဲ့နိုင်တဲ့ အခွင့်အရေးရပြီး ပြိုင်ဘက်ကိုလည်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ စိတ်ဓာတ်အားပျော့သွားစေလို့ပါ။ အဲဒီအခိုက်အတန့်မှာ ပြိုင်ဘက်က သူတို့ရဲ့အောင်ပွဲဟာ မဝေးတော့ဘူးလို့ အထင်ရောက်နေပါတယ်။ သင့်ဘက်က ခွာစစ်ဆင်ပြီး ဒီအခွင့်အရေးကို ပြိုင်ဘက်ဆီကနေ ရယူရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

စစ်ပွဲအတွင်း ဘယ်အချိန်က အကောင်းဆုံးခွာစစ်ဆင်ရမယ့်အချိန် ဆိုတာတော့ ကျွန်တော် မပြောနိုင်ပါဘူး။ ဒါက အတွေ့အကြုံနဲ့ ဆုံးဖြတ်ရတဲ့ အရာမျိုးပါ။ ဒါက တိုက်ပွဲပြင်းထန်နေချိန်အတွင်းမှာ အသုံးပြုရမယ့် နည်းစနစ်ဆိုတာ သတိရပါ။ ဒါကြောင့် သင့်ရဲ့ ခွာစစ်ဆင်ရာလမ်းကြောင်း ပြင်ဆင်ထားတာ အကောင်းဆုံးပါ။ ဒါမှသာ သင် အလွယ်တကူ ဆုတ်ခွာနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် အကောင်းဆုံး လိမ်ညာမှုက အမှန်တရားနဲ့ တတ်နိုင်သလောက်နီးနီးမှာ ရှိနေဖို့ လိုအပ်တာပါ။ သင့်ရဲ့ လိမ်ညာမှုက သင့်ကို ဒုက္ခရောက်စေပြီဆိုတာနဲ့ သင်က အမှန်တရားဘက်ကို ပြောင်းရပ်လိုက်လို့ ရပါတယ်။ ယေဘုယျအားဖြင့်တော့ လိမ်ညာတာကို ကျွန်တော် အားမပေးပေမဲ့ ဒါက ပြိုင်ဘက်ကို အနိုင်ရစေဖို့ ကြိုးစားနေတဲ့အချိန်မှာ နည်းစနစ် တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

စည်းမျဉ်းဥပဒေသ ၉ - မသိကိန်းတွေနဲ့ ပြိုင်ဘက်ကို ခြောက်လှန့်ပါ

သင့်ဆီမှာရှိနေတဲ့ မဟာမိတ်တွေ၊ လူအင်အား လက်နက် အားလုံးကို မတိကျ မသေချာတဲ့ စကားလုံးတွေနဲ့ ပြိုင်ဘက်ကို ပြောဆိုပါ။ သင်က ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းတယ်၊ စွမ်းအားရှိတယ်၊ သင့်နောက်မှာ ရပ်တည်ပေးနေသူတွေ ရှိတဲ့ပုံစံနဲ့ နေပါ။ သြဇာကြီးမားသူတွေနဲ့ သိကျွမ်းသလို ဟန်ဆောင်ပါ။ ဒါဆိုရင် သင့်ရဲ့ပြိုင်ဘက်က သင့်ကို သြဇာကြီးမားသူတွေက ကျောထောက် နောက်ခံပေးနေတယ်လို့ ထင်လာမှာပါ။

အချိန်တော်တော်များများမှာတော့ သင့်ရဲ့ပြိုင်ဘက်ကို ဘာမှ မသိပါစေနဲ့။ အမှောင်ထဲမှာပဲထားပါ။ သင့်ဆီမှာရှိတဲ့ မဟာမိတ်တွေနဲ့ အရင်းအမြစ်တွေထက် ပိုပြီးရှိနေတယ်လို့ထင်ရတဲ့ တိုက်ခိုက်မှုမျိုး ပြုလုပ်ပါ။ သင်က သူတို့စိတ် ဇေဝဇဝါ ဖြစ်နေစေချင်မှာပါ။ သင်ကိုယ်တိုင်တောင် မစဉ်းစားဖူးတဲ့ တိုက်ခိုက်မှုမျိုးကို သင့်ပြိုင်ဘက်က တွေးတောပြီး ကြောက်ရွံ့နေမှာပါ။

//=====#####=====//

အခန်း (၁၄)

ဆိုက်ဝါးထဲမှ ခံစစ်မဟာဗျူဟာများ

ဆိုက်ဝါးဆိုတာဟာ တကယ်ပဲ တည်ရှိနေပါတယ်။ သင့်ဘဝမှာ တစ်ကြိမ်တစ်ခါ သားကောင်ဖြစ်ခဲ့ဖူးမှာပါ။ ဒါမှမဟုတ် သင်တောင် မသိလိုက်ဘဲ သားကောင်ဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ကို ဖတ်ပြီးချိန်မှာ သင့်အပေါ်ပြုလုပ်ဖို့ ကြိုးစားတဲ့ ဆိုက်ဝါးတွေကို သင် သတိပြုမိလာမှာပါ။ သင်က အကူအညီမဲ့ မဟုတ်ပါဘူး။ သတိရှိခြင်းဟာ အောင်ပွဲရဲ့ ပထမ အဆင့်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်သူတွေက သင့်ကို အနိုင်ကျင့်ပြုမူလိုသူတွေလဲ။ သင့်ရဲ့ အိမ်နီးချင်း၊ ချစ်သူဟောင်းနဲ့ မိသားစုဝင်တွေ တောင် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သင့်ကို ဒုက္ခပေးဖို့ ရည်ရွယ်ချက်ရှိနေသူ ဘယ်သူမဆို သင့်ဘဝကို စီမံပြီး သင့်ရဲ့အပြုအမူတွေကို လွှမ်းမိုးထိန်းချုပ်မှာပါ။ သင်က သားကောင်အနေနဲ့ ခံစားနေရပြီဆိုရင်တော့ သင်ကိုယ်တိုင် သားကောင်ဖြစ်နေနိုင်ပါပြီ။

ဆိုက်ဝါးကို ကာကွယ်ခြင်း

သင့်ဘဝမှာ ခွင့်ပြုမယ့်အရာတွေကို ရွေးချယ်ပါ။ သင့်ရဲ့အချိန်တွေကို လူတစ်ဦးဦး ဒါမှမဟုတ် အခြေအနေ တစ်ခုခုကိုပေးဖို့ မလိုအပ်ပါဘူး။ သင့်ရဲ့အချိန်တွေက တန်ဖိုးရှိပါတယ်။ သင့်ရဲ့စွမ်းအင်၊ အရင်းအမြစ်တွေနဲ့ အသိဉာဏ် ပညာတွေကို ကာကွယ်ပြီး အပြုသဘောဆောင်တဲ့ အရာတွေနဲ့ ပတ်သက်လာဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ သင်နဲ့ပတ်သက်လာမယ့် လူတွေကို ရွေးချယ်ခြင်းက သင့်ရဲ့ပုံရိပ်ကို ကောင်းမွန်စေအောင် အကူအညီ ပေးပါတယ်။ ဒါမှသာ သင့်ကို ရန်သူက တိုက်ခိုက်လာတဲ့အခါ ဒီပုံရိပ်ကို ထိန်းသိမ်းထားပြီး အသုံးပြုနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင် ရယူနေတဲ့ သတင်းအချက်အလက်နဲ့ မီဒီယာတွေကိုလည်း ရွေးချယ်သင့်ပါတယ်။ ဆိုက်ဝါးက အမြဲလိုလို လျှို့ဝှက်သိမ်မွေ့တတ်ပါတယ်။ သင်က သတင်းအချက်အလက်အများကြီးကို ရယူနေတာဟာ သင့်အပေါ် ကျရောက်လာ နိုင်တဲ့ ဆိုးကျိုးကို တိုးမြှင့်ပေးလိုက်သလိုပါပဲ။ သေချာခိုင်မာတဲ့ သတင်းရင်းမြစ်အနည်းငယ်ကိုပဲ ရွေးချယ်ပြီး မယုံကြည် ထိုက်သူ ပြောတာကို နားမထောင်ပါနဲ့။ သင် ဖတ်ရှုမိသမျှကိုလည်း မယုံကြည်ပါနဲ့။ သင့်ရဲ့ အခိုင်မာဆုံးသတင်းရင်းမြစ်က လာတဲ့ အချက်အလက်တွေကိုတောင် သုတေသနပြုလုပ်ပြီး အရာအားလုံးကို မေးခွန်းထုတ်ပါ။

သင့်ရဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကို ဉာဏ်ပညာရှိရှိ ရွေးချယ်ပါ။ သင် ဘယ်သူ့ကိုမှ ယုံကြည်လို့မရပါဘူး။ လူတွေအပေါ် အယုံလွယ်တာမျိုးတွေကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ သင့်ကို တိုက်ခိုက်ဖို့အတွက် သင်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဘယ်လို သတင်း အချက်အလက် ရထားတယ်ဆိုတာကို သင် မသိနိုင်ပါဘူး။ ဆိုက်ဝါးနည်းစနစ်တွေကို သင် လေ့လာထားတဲ့အတွက် ကြိုး ကိုင်ခြယ်လှယ် လိုသူတွေ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အနိုင်ကျင့်ပြုမူလိုသူတွေဟာ သင့်ပြောစကားတွေထဲက သင့်ကိုတိုက်ခိုက်ဖို့ အသေးငယ်ဆုံး သတင်းအချက်အလက်တွေကိုတောင် ရယူတတ်တယ်ဆိုတာ သင် သဘောပေါက်မှာပါ။ ပြီးတာနဲ့ ဒီ သတင်းအချက်အလက်ကို သုံးပြီး သင့်ကို နာကျင်အောင် ပြုလုပ်ကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ကို ဖြားယောင်းဖို့ ကြိုးစားသူ၊ သင့်ကို အာရုံလွှဲဖို့ ကြိုးစားသူတွေ အားလုံးကို အမြဲတစေ သတိရှိပါ။ သူတို့ရဲ့ အပြုအမူဟာ အမြဲလိုလို မရိုးသားတတ်ပါဘူး။ သူတို့ ဘာကြောင့် သင့်ရဲ့ အာရုံစိုက်မှုကို လိုချင်တာလဲ။ သင့် အာရုံကို လွှဲလိုက်ခြင်းအားဖြင့် သူတို့က သင့်ရဲ့မသိစိတ်ကို အချက်ပြမှု ပြုလုပ်လိုက်တာ ဒါမှမဟုတ် အရိပ်အမြွက်ပြ နည်းလမ်းနဲ့ သင့်ကိုချုပ်ကိုင်ဖို့ ကြိုးစားတာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဘယ်နည်းလမ်းပဲဖြစ်ဖြစ် သူတို့က သင့်ကို လွှမ်းမိုးချုပ်ကိုင်

ဖို့နဲ့ သင့်ရဲ့အချိန်တွေကို အပိုင်စီးထားဖို့ ကြိုးစားနေတာပါ။ သင့်ရဲ့အာရုံစိုက်မှုကို တောင်းဆိုချိန်မှာ သင်က လျစ်လျူရှုလိုက်တာဖြစ်ဖြစ်၊ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေးနဲ့ မလုပ်နိုင်ဘူးလို့ ခိုင်ခိုင်မာမာ ပြောတာမျိုးဖြစ်ဖြစ် ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။

လူတွေက သင့်အပေါ် ဩဇာလွှမ်းမိုးချင်တဲ့အခါမှာ သင့်ရဲ့ သိသာ မြင်သာတဲ့ ပြစ်ချက်တွေကို စတင်ဖော်ပြပြောဆိုတတ်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့ မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားမှုကို လျော့ကျသွားဖို့နဲ့ ဆတ်ဆတ်ထိမခံ ဖြစ်လာဖို့ ပြုလုပ်ကြတာပါ။ သူတို့ရဲ့လှည့်ကွက်ထဲ သင် ကျရောက်သွားဖို့ မလိုအပ်ပါဘူး။ စကားဦးတည်ရာကို ပြောင်းလိုက်တာမျိုး၊ သူတို့မှာလည်း အလားတူ အားနည်းချက်ရှိတယ်ဆိုတာမျိုး ပြန်လည်ပြောဆိုပါ။ တစ်စုံတစ်ယောက်က သင့်မှာ ဒေါသထွက်လွယ်တဲ့စိတ်ရှိတယ်လို့ ပြောတဲ့အခါမှာ “ကျွန်တော် သိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်က ခင်ဗျားလို အရာအားလုံးကို မျှီသိပ်မထားတတ်ဘူး။ တကယ်တော့ ကျွန်တော့်လို ဒေါသစိတ်ရှိပြီး ထိန်းချုပ်နိုင်တာက ပိုကောင်းပါတယ်။ ဒါနဲ့ စကားမစပ် ခင်ဗျားရဲ့ ပရောဂျက်အခြေအနေ ဘယ်လိုလဲ” လို့ပြုံးပြီး ပြန်ပြောနိုင်ပါတယ်။ ဒါက စကားလမ်းလွှဲတာဖြစ်ပြီး အံ့ဩစရာကောင်းလောက်အောင် အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။

ပဋိပက္ခအခြေအနေတွေ၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှု ပြင်းထန်တဲ့ ကိစ္စရပ်တွေကို ရှောင်ရှားပါ။ လူတွေရဲ့ တောင်းဆိုချက်တွေကို ပိတ်ပင်တားဆီးလိုက်တာဟာ သူတို့နဲ့ အငြင်းပွားနေရတာထက် ပိုကောင်းပါတယ်။ သင် လူတွေနဲ့ ငြင်းခုံတာဟာ သူတို့ရဲ့ ဒေါသစိတ်နဲ့ မလိုမုန်းထားမှုတွေကို မီးမြှိုက်ပေးလိုက်တာပါပဲ။ သင့်ရဲ့ဩဇာကို တိုက်ခိုက်မှုမှာ အသုံးပြုပါ။ သင်က ကျောက်နံရံတစ်ခုလို ပြုမူမယ်ဆိုရင် သင့်ကို ဘယ်သူမှ လက်လှမ်းမီတော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်ခြင်းက တစ်ဆင့် သင် အနိုင်ရပါပြီ။ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ သင့်အပေါ် ပိတ်ပင်တားဆီးခြင်း ဆိုက်ဝါးကို နောင်တစ်ချိန်မှာ အသုံးပြုလာနိုင်တဲ့ ရန်သူတွေကို ရှောင်လွှဲလိုက်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အခြားသူတွေရဲ့ ထင်မြင်ယူဆချက်တွေ၊ လုပ်ဆောင်ချက်တွေက သင့်ကို ပြောင်းလဲမှုမဖြစ်ပါစေနဲ့။ လူမှုဆက်ဆံရေးမှာ သဘောတူညီမှု ရစေဖို့အတွက် အခြားသူတစ်ဦးဦးကို ပုံတူကူးတတ်တာဟာ လူတွေရဲ့ သဘာဝစေ့ဆော်မှုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လူမှုရေးထောက်ခံမှုကို မြင့်မြင့်မားမားကြီး သတ်မှတ်ထားကြပါတယ်။ သင့်ပုံစံအတိုင်း ဆက်နေပြီး သင်လုပ်စရာရှိတာကို လုပ်နေတာက သင့်အတွက် ပိုပြီး ငြိမ်းချမ်းပါတယ်။ သင် ပြုမူချင်သလိုပုံစံနဲ့ ပြုမူပါ။ သင် ဖြစ်ချင်တဲ့ပုံစံအတိုင်းနေပါ။ လူမှုရေးအရ ထောက်ခံခြင်းရအောင် လိုက်လုပ်မနေတာက သူများယောင်လို့ လိုက်ယောင်ရခြင်းဘေးကနေ ကင်းဝေးစေနိုင်ပါတယ်။ လူတွေကို လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းရဲ့ သတ်မှတ်ချက်တွေ၊ အများသူငါလုပ်တဲ့အရာတွေနဲ့ ထိန်းချုပ်လို့ရပါတယ်။ သင်ဟာ လူအုပ်ကြီးထဲကတစ်ယောက် မဟုတ်ဘူး ဆိုရင် အစိုးရ ဒါမှမဟုတ် ယုံကြည်ဖို့မထိုက်တန်တဲ့ အဖွဲ့အစည်း တစ်ခုခုက လူအများကို ထိန်းချုပ်ဖို့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ပြုလုပ်နေတဲ့ ပေါ်ပင်အရာတွေထဲကို ကျရောက်သွားမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ သင်က ပိုပြီး နားလည် သဘောပေါက်လာရင် အခြားသူတွေ ဦးဆောင်ရာကို မျက်စိမှိတ် နောက်က လိုက်လုပ်တာထက်စာရင် ဘယ်အရာက အန္တရာယ်ကင်းတယ်ဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်နိုင်မှာပါ။

ရန်သူအားလုံးနဲ့ ထိတွေ့ဆက်ဆံခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ သင့်ရဲ့ ရန်သူတွေက သင့်ဆီက အသုံးပြုလို့ရတဲ့ သတင်းအချက်အလက်တစ်ခုခုကို ယူဖို့ ကြိုးစားနေတာဖြစ်လို့ ဒီအချက်က အရေးကြီးပါတယ်။ သင့်ရဲ့ ရန်သူတွေက သင့်ကို အပျက်သဘောဆောင်တဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေနဲ့ အဆိပ်ခတ်ဖို့ ကြိုးစားနေတာဖြစ်လို့လည်း အရေးကြီးတာ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့က သင့်အပေါ် ဆိုက်ဝါးဆင်နွှဲနိုင်ပါတယ်။ ထိခိုက်နိုင်တာ မှန်သမျှကို ရှောင်ရှားနိုင်ဖို့ သင့်ရဲ့ အဆက်အဆံတွေကို ကန့်သတ်ပါ။ သင့်ကို ဂရုမစိုက်သူတွေအတွက် သင့်ရဲ့အချိန်တွေ ဖြုန်းတီးစရာ မလိုပါဘူး။

ပုံရိပ်ကောင်းကို တည်ဆောက်ပါ။ ဒါဆို သင့်ရဲ့ရန်သူတွေက သင့်ကို နာမည်ဖျက်ဖို့ ခက်ခဲလာပါလိမ့်မယ်။ သင့်မှာသာ ပုံရိပ်ကောင်းရှိရင် လူတွေက သင်ပြောသမျှကို ယုံကြည်ပြီး သင့်နောက်ကနေ ထောက်ခံ အားပေးကြမှာပါ။

အခြားသူတွေအပေါ် ကြင်နာပြီး သဘောကောင်းခြင်းနဲ့ သင့်ရဲ့ ပုံရိပ်ကောင်းကို တည်ဆောက်လို့ ရပါတယ်။ အမြဲတစေ ရိုးသားပါ။ ဒါဆိုရင် သင်က ကိုယ်ကျင့်တရားမြဲမြံတဲ့ လူကောင်းတစ်ယောက်၊ အခြားသူတွေ သဘောကျတဲ့ လူတစ်ယောက် သင် ဖြစ်လာမှာပါ။

သင့်ရဲ့စိတ်နဲ့ နှလုံးသားကို ကာကွယ်ပါ

သင့်ရဲ့စိတ်နဲ့ နှလုံးသားကို ကာကွယ်ပါ။ သူတို့ဟာ သင့်ရဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာထက် ဆိုက်ဝါးရဲ့ ပစ်မှတ် ပိုဖြစ်နိုင်လို့ပါ။ သင့်ကို ဆိုက်ဝါးပြုလုပ်သူက သင့်အပေါ် ပြုလုပ်တဲ့ အကြောက်တရားနဲ့ ထိခိုက်နာကျင်မှုတွေကို ပြောင်းပြန် မှောက်ခုံ ပြုလုပ်နိုင်ရင် သင် စစ်ပွဲမှာ အနိုင်ရပါပြီ။ အကြောက်တရားနဲ့ နာကျင်မှုက ဆိုက်ဝါးရဲ့ အဓိကလက်နက်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့ နှလုံးသားနဲ့ စိတ်ကို အဓိကပစ်မှတ်အဖြစ် ချိန်ရွယ်လေ့ ရှိပါတယ်။ ဆိုက်ဝါးကို အနိုင်ရနိုင်တဲ့ တစ်ခုတည်းသောနည်းလမ်းက အကြောက်တရားနဲ့ နာကျင်မှုကို ပိတ်ဆို့ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်အပေါ် ကျရောက်တဲ့ အကြောက်တရားနဲ့ နာကျင်မှုကို သင့်ကို တိုက်ခိုက်သူအပေါ် ပြောင်းပြန် ပြန်ကျင့်သုံးနိုင်ရင် ဆိုက်ဝါးမှာ သင်က အနိုင်ရသူ ဖြစ်ပါပြီ။

အရိပ်အမြက်ပြောဆိုခြင်းစွမ်းအားရဲ့ သားကောင် အဖြစ်မခံပါနဲ့။ တစ်စုံတစ်ယောက်က သင့်မှာ အားနည်းချက်တွေရှိနေလို့ သင် တစ်စုံတစ်ခု လုပ်သင့်တယ်လို့ပြောတာဟာ သင့်အပေါ် အရိပ်အမြက်ပြုခြင်းရဲ့စွမ်းအားကို အသုံးပြုပြီး သင့်ကိုယ်သင် မပြည့်စုံဘူးလို့ ယုံကြည်လာအောင် ပြုလုပ်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်စုံတစ်ယောက်က သင့်ဦးခေါင်းထဲမှာ မကောင်းတဲ့ အတွေးတွေ မျိုးစေ့ချဖို့ ကြိုးစားနေတာပါ။ သူတို့ပြောတာကို ယုံကြည်လိုက်တာနဲ့ သင် သားကောင် ဖြစ်လာပါပြီ။ သင့်ရဲ့စိတ်ထဲကို အခြားသူတွေ မျိုးစေ့ချစိုက်ပျိုးတဲ့ မိမိကိုယ်ကို မပြည့်စုံခြင်းအတွေးတွေကို အခြား အမှန်တရားတစ်ခုကို ပြောပြခြင်းနဲ့ တိုက်ဖျက်ပစ်ပါ။

သင့်ကိုယ်သင်အပေါ် အပြုသဘောဆောင်တဲ့ ယုံကြည်မှုတွေကို ဆက်လက်ကိုင်စွဲထားပါ။ သင်ဟာ လူကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်တယ်။ သင်ဟာ ချစ်မြတ်နိုးခံရသူဖြစ်တယ်ဆိုတာ သဘောပေါက်ပါ။ သင်ဟာ ထူးချွန်ထက်မြက်ပြီး စွမ်းဆောင်နိုင်စွမ်းရှိတာကို သဘောပေါက်ပါ။ သင့်ကို ဖြိုချဖျက်ဆီးမယ့်အတွေးတွေထက် တည်ဆောက်ပေးမယ့် အပြုသဘောဆောင် အတွေးတွေကို မွေးမြူပါ။ သင် အခုလိုပြုလုပ်တာဟာ သင့်ကိုယ်သင် စွမ်းအားတွေ ပေးလိုက်တာ ဖြစ်ပြီး သင့်ရဲ့ မိမိကိုယ်ကို မယုံမကြည်ဖြစ်နေတဲ့ စိတ်အပေါ် ထိန်းချုပ်ဖို့ ကြိုးစားတဲ့အရာတွေကို ငြင်းပယ်လိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့စိတ်ကို မကောင်းတဲ့အတွေးတွေ ပြောဆိုခြင်းနဲ့ ဒီပြောဆိုမှုတွေကို ယုံကြည်ရင် ဖြစ်လာမယ့် သင့်ရဲ့ နှလုံးသားက နာကျင်မှုတွေကို ခုခံကာကွယ်ပါ။

သင့်ရန်သူရဲ့ အားနည်းချက်ကို ရှာဖွေပါ။ သင့်ရဲ့ရန်သူက သင့်ကို တိုက်ခိုက်ဖို့ အရမ်းအားနည်းနေတဲ့အချိန်မှာ ဆိုက်ဝါးက အရမ်း အောင်မြင်ပြီး ထိရောက်ပါတယ်။ သင့်ရန်သူက လျှို့ဝှက်တဲ့နည်းစနစ်တွေနဲ့ သင့်ကို တိုက်ခိုက်နိုင်ပါတော့တယ်။

သင့်ကို တိုက်ခိုက်သူက ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်စေခြင်းရဲ့ စွမ်းအားကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ ဒီစွမ်းအားက ကြီးမားပြီး သင့်ကို ကြောက်ရွံ့မှုအောက်မှာ ကိုယ်ကိုကျွံသွားစေနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့် စေခြင်းဟာ ကြောက်ရွံ့နေတဲ့ အနိုင်ကျင့်သူတစ်ယောက် သူ့ကိုယ်သူ ကာကွယ်ဖို့အတွက်ပြုလုပ်ခြင်းဆိုတာ သဘောပေါက်ပါ။ သင့်ကို ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်စေသူဟာ သင့်ကိုရော သင်သိတဲ့လူတစ်ယောက်ယောက်ကိုရော တိုက်ခိုက်ဖူးပြီလား၊ ဒါမှမဟုတ်

ဒါတွေအားလုံးက အယောင်ပြ ပြုလုပ်ချက်တွေလား။ သူ့ရဲ့ ခြောက်လှန့်မှုကို ရင်ဆိုင်ခြင်းဖြင့် သူ့ရဲ့ အယောင်ဆောင် ခြောက်လှန့်မှုတွေဟာ ပြိုကျပျက်စီးသွားသလားဆိုတာကို ကြည့်ပါ။

သက်သောင့်သက်သာနေပြီး သင့်ရဲ့ဖိအားတွေကို လျော့ချပါ။ သင့်ကိုတိုက်ခိုက်သူက သင့်ကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖိအား ဘယ်လိုပေးရမယ်ဆိုတာ သိကောင်းသိနေနိုင်ပါတယ်။ သင့်ကို တိုက်ခိုက်သူက သင့်ရဲ့စိတ်နဲ့ နှလုံးသားကို ပစ်မှတ် ထားဖို့ သေသေချာချာ ပြင်ဆင်ထားလို့ပါ။ ဒီလို တိုက်ခိုက်မှုတွေကို သေသေချာချာ ဂရုစိုက်ပါ။ သူတို့က သင့်ကို နာကျင် စေပြီး ဒုက္ခပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သင် စဉ်းစားကြည့်ရင် ဒီတိုက်ခိုက်မှုတွေဟာ ဘာမှ မပြောပလောက်ဘဲ စိုးရိမ်ဖို့ မလိုအပ်ဘူးဆိုတာ သင် တွေ့လာမှာပါ။ ဒီတိုက်ခိုက်မှုတွေဟာ အလိမ်အညာတွေအပေါ် အခြေခံထားပြီး ဘာမှ ဂရုစိုက် စရာမလိုတဲ့ တိုက်ခိုက်မှုတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သင့်ကို ဆိုက်ဝါးပြုလုပ်နေသူနဲ့ ဝေးရာတစ်နေရာမှာ တစ်နေ့လောက် အချိန် ယူပြီး အပန်းဖြေပါ။ ဒီတိုက်ခိုက်မှုတွေကို စဉ်းစားပြီး ဒါတွေဟာ သင့်ရဲ့စိတ်ကို လွှမ်းမိုးနေသလားဆိုတာကို တွေးကြည့်ပါ။ သင် အပန်းဖြေပြီး ဖိအားတွေ လျော့ကျသွားတဲ့အချိန်ဟာ သင့်ကို တိုက်ခိုက်သူဆီက စွမ်းအားတွေ ပြန်လည်ရယူနိုင်တဲ့ အချိန် ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ကို စိတ်အနှောင့်အယှက်ပေးနေတဲ့အရာတွေ ရပ်တန့်သွားပြီး သင့်ရဲ့ နှလုံးသားက ပိုမိုကောင်းမွန် လာပါလိမ့်မယ်။

သင့်ရဲ့စိတ်နဲ့ နှလုံးသားဟာ ဆိုက်ဝါးရဲ့ အမြဲလိုလို သားကောင် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်က သားကောင်မဟုတ်ပါဘူး။ သင့်ကို ဆိုက်ဝါးပြုလုပ်သူက သင့်ကိုသာ တကယ်သေစေချင်ရင် သင် သေနေလောက်ပြီးပါပြီ။ သင် ဒီနေ့ထိ အသက်ရှင်နေသေးတာဟာ သင့်ကို တိုက်ခိုက်သူက သင့်ကို တကယ်မသတ်ချင်လို့ ဒါမှမဟုတ် သင့်ကို သတ်ဖို့ နည်းလမ်းမရှိလို့ဆိုတဲ့ အချက်တွေကို ပြဆိုနေပါတယ်။ တိုက်ခိုက်သူက လူသတ်မှုဖြစ်မှာ၊ ဥပဒေရဲ့ အဆုံးအဖြတ် ခံရမှာကို ကြောက်နေနိုင်ပါတယ်။ အနည်းဆုံးတော့ သင့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်က နာကျင်မှုဝေဒနာတွေကနေ ယာယီ အန္တရာယ် ကင်းနေပါပြီ။ သင့်ကို တိုက်ခိုက်သူက သင့်ရဲ့ စိတ်ကိုထည့်ဖို့ ကြိုးစားတဲ့ သေခြင်းတရားအပေါ် ကြောက်လန့်ခြင်းကို ခွင့်မပြုပါနဲ့။

ဒါပေမဲ့ အချိန်က အရေးကြီးပါတယ်။ သင် ယာယီအန္တရာယ် ကင်းနေတာကို အမြဲတစေ အန္တရာယ်ကင်းပြီလို့ မှားယွင်းယူဆလို့ မရပါဘူး။ သင့်ကို တိုက်ခိုက်သူရဲ့ အစီအစဉ်တွေ စတင်တာနဲ့ အရာအားလုံးက မြန်မြန်ဆန်ဆန်နဲ့ ပြောင်းလဲသွားနိုင်ပါတယ်။ နောင်တစ်ချိန်မှာ သင့်ရဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နာကျင်မှုကို ပြင်ဆင်တဲ့အနေနဲ့ သင့်ကိုယ်သင် ချက်ချင်း အကာအကွယ်လုပ်ဖို့ ပြုမူရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်စုံတစ်ယောက်က သင့်ကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ညှဉ်းပန်းနိုင် လောက်တဲ့အထိ မုန်းနေပြီဆိုရင် ဒီလူက လူသတ်မှုကျူးလွန်နိုင်တဲ့အထိ ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။

သင့်ကို ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနာကျင်မှု လုံးဝမဖြစ်ခဲ့ရင်တောင်မှ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပျက်စီးခြင်းက ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပျက်စီးခြင်းလိုပဲ သင့်ဘဝတစ်ခုလုံးကို ဒုက္ခပေးနိုင်ပါတယ်။ သင့်အပေါ် ကျရောက်ခဲ့တဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာတွေကြောင့် စိတ် ဝေဒနာခံစားရတာမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သင်ဟာ အရင်ကလို ပြန်မဖြစ်တော့ပါဘူး။ သင့်ကိုယ်သင် မှားယွင်းထင်မြင်ခြင်း၊ အမြင်အကြားအာရုံ မှားခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းနဲ့ တခြားဝေဒနာတွေကို သင့်ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ရင်ဆိုင်ရနိုင်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့စိတ်ကို သင်မပိုင်တော့ဘဲ အခြားလူတစ်ယောက် ဒါမှမဟုတ် သင် လုံးဝမသိခဲ့သူတစ်ယောက်ရဲ့ ကစားစရာအရုပ် တစ်ခုလို ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ သင် ဒီစာအုပ်မှာတွေ့ခဲ့ရသလို ဆိုက်ဝါးက သင့်ကို အခြားသူတစ်ယောက်အဖြစ် ပြောင်းလဲ ပစ်နိုင်ပါတယ်။ ဆိုက်ဝါးက သင့်ကို ပုန်းလျှိုးကွယ်လျှိုး အန္တရာယ်ပေးနိုင်ပြီး အကျိုးသက်ရောက်မှု ကြီးမားပါတယ်။

သူတို့က သင့်ရဲ့ဘဝကို တဖြည်းဖြည်းနဲ့ လုံးပါးပါးအောင် လုပ်နိုင်ပါတယ်။ သူတို့ဟာ သင့်ရဲ့ ဖြစ်လိုစိတ်၊ သင့်ရဲ့ လွတ်လပ်တဲ့ဆန္ဒ၊ သင့်ရဲ့ အသက်ရှင်လိုတဲ့ဆန္ဒတို့ကို ခိုးယူနိုင်လို့ သင် အသက်သေဆုံးသည်အထိ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

သူတို့ အဆုံးထိမရောက်ခင်နဲ့ သင့်ဘဝကို မဖျက်ဆီးခင်မှာ သင် ရပ်တန့်ပစ်နိုင်ရပါမယ်။ သင့်ရဲ့စွမ်းအားတွေ အခိုးမခံရခင် မှာပဲ စွမ်းအား အားလုံးကို ပြန်လည်ရယူပါ။

သင် ချစ်ခင်ရသူများကို ကာကွယ်ခြင်း

သင် ချစ်ခင်ရသူတွေကို ကာကွယ်ခြင်းဟာ လူမှုကွန်ရက်နဲ့ အခြားမီဒီယာတွေ အသုံးပြုခြင်းကို ကန့်သတ် တာနဲ့ စတင်ပါတယ်။ သူတို့ မီဒီယာတွေကို အသုံးပြုတာနည်းလေလေ သူတို့အပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိနိုင်တဲ့ ဝါဒဖြန့် မှုတွေကို ထိတွေ့မှုနည်းလေလေ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ရဲ့ကလေးတွေကို ကိုယ့်အတွက်ကိုယ်တွေးဖို့နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လေးစားဖို့ သင်ကြားပေးနိုင်ပါတယ်။ ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်ခြင်းဆိုတာ ဘယ်လိုပုံစံရှိတယ်၊ ဒါဟာ လုံးဝ လက်ခံလို့ မရနိုင်တဲ့အရာ ဖြစ်တယ်ဆိုတာ သင်ကြားပေး ပါ။ သူတို့ ကြားသမျှအရာတွေကို သုတေသနပြု ရှာဖွေဖို့နဲ့ ကျောင်းမှာတောင်မှ အရာအားလုံးအပေါ် သံသယထားတတ်ဖို့ ပြောပါ။

ဆိုက်ဝါးရဲ့ အမှန်တရားအကြောင်းကို သင် ချစ်ရသူတွေကို ရိုးရိုးသားသားနဲ့ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောပြပါ။ လက်တွေ့ဘဝ ဥပမာတွေကို ပြောပြပါ။ ဒီနည်းလမ်းနဲ့ သင့်ရဲ့မိသားစုဝင်တွေက အန္တရာယ်ကို သတိရှိလာနိုင်ပါတယ်။ သတိရှိခြင်းက ပြဿနာတွေကို ပြန်လည်တုံ့ပြန်ဖို့ ခြေလှမ်းတွေကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။

//=====#####=====//

အခန်း (၁၅)

အခြေအနေတိုင်းမှာ သင့်ရဲ့စိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင် လေ့ကျင့်ပါ

မိမိကိုယ်ကို အိပ်မွေ့ချခြင်း

သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်စိတ်ထဲကို ဝင်ရောက်ပြီး ပြောင်းလဲမှုတွေ ပြုလုပ်ရာမှာ အဓိကနည်းလမ်းတစ်ခုက မိမိကိုယ်ကို အိပ်မွေ့ချခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိကိုယ်ကို အိပ်မွေ့ချခြင်းက သင့်ရဲ့မသိစိတ်ကို သက်သောင့် သက်သာနဲ့ ထိတွေ့နိုင်တဲ့ အခြေအနေကို ခေါ်ဆောင်သွားနိုင်ပါတယ်။ အိပ်မွေ့ချထားတဲ့ အခြေအနေမှာ သင့်ရဲ့မသိစိတ်ကကြားနိုင်ပြီး လက်ခံနိုင်တဲ့ အကြံပြုချက်တွေ ပြုလုပ်လို့ ရပါတယ်။ သင့်ရဲ့သိစိတ်က အတွေးတွေကို လျှော့ချခြင်း၊ သင့်ရဲ့စိတ်ကို ဗလာနတ္ထိအခြေအနေမှာ ထားရှိခြင်းဖြင့် သင့်ရဲ့ မသိစိတ်ထဲကို အရေးကြီးတဲ့ သတင်းစကားတွေကို လက်ခံခြင်းဖြင့် မိမိကိုယ်ကို အိပ်မွေ့ချခြင်းကို ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။ အိပ်မွေ့ချခြင်းက သင့်ရဲ့ သဘာဝကပြုလုပ်ပေးတဲ့ တားဆီးပိတ်ပင်ခြင်းတွေကို လျှော့ချပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သင့်ရဲ့စိတ်က သတင်းအချက်အလက်တွေကို ပိုမို လက်ခံနိုင်ပြီး ငြင်းဆိုခြင်း မပြုလုပ်တာမျိုး၊ ဒါမှမဟုတ် အတွေးတွေနဲ့ သတင်းစကားတွေကို တားဆီးပိတ်ပင်တာမျိုး မဖြစ်တော့ပါဘူး။

မိမိကိုယ်ကို အိပ်မွေ့ချနိုင်ဖို့ ရိုးရှင်းတဲ့အချက်တွေကို ဒီမှာဖော်ပြထားပါတယ်။

* သက်သောင့်သက်သာဖြစ်တဲ့ အနေအထားမှာ ထိုင်နေပါ ဒါမှမဟုတ် လဲလျောင်းလိုက်ပါ။ မျက်နှာကြက်ပေါ် ဒါမှမဟုတ် နံရံပေါ်က အစက်အပြောက်တစ်ခုကို စိုက်ကြည့်ပါ။ အာရုံစူးစိုက်မှု ရရှိဖို့အတွက် သင့်မျက်လုံးကို အနည်းငယ် ပင်ပန်းလာအောင် ပြုလုပ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် အစက်အပြောက်တစ်ခုမှာ သင့်မျက်လုံးကို စိုက်ကြည့်ထားပါ။

* သင့်ရဲ့ အသက်ရှူနှုန်းကို ပြင်းပြင်းရှူရှိုက်ပြီး ဖြည်းဖြည်းနဲ့ တည်ငြိမ်လာအောင် အသက်ရှူပါ။ သင့်ရဲ့ နှာခေါင်းပေါက်က ဝင်လေရှူပြီး ထွက်လေကို သင့်ပါးစပ်က ပြုလုပ်ပါ။ သင့်ရဲ့ အဆုတ်မှာ လေတွေပြည့်လာတာကို ခံစားဖို့ အတွက် သင့်ရဲ့ ရင်ဘတ်ကို အာရုံပြုပါ။ လေရှူထုတ်လိုက်တဲ့အချိန်မှာ လေက သင့်ရဲ့ လေပြွန်တွေကိုဖြတ်ပြီး သွားတွေရဲ့ အပေါ်နဲ့ နှုတ်ခမ်းပေါ်က ဖြတ်သွားတာကို ခံစားပါ။

* လေရှူသွင်းနေချိန်မှာ “အိပ်ပျော်တော့မယ်”ဆိုတဲ့ စကားလုံးနဲ့ လေရှူထုတ်လိုက်ချိန်မှာ “နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ပျော်တော့မယ်” ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို သင့်စိတ်ထဲက ကျယ်ကျယ်လောင်လောင် ရွတ်ဆိုပါ။ သင် အိပ်ပျော်လာတဲ့အထိ ဆက်လုပ်ပါ။ သင့်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး လေးလံပြီး အိပ်ပျော်လာပါလိမ့်မယ်။

* အခု သင့်မျက်လုံးတွေကို ပိတ်လိုက်ဖို့ သင့်ကိုယ်သင်ပြောဖို့ အချိန်ကောင်းရောက်လာပါပြီ။ သင် အားစိုက်ရခြင်းမရှိဘဲနဲ့ သင့်မျက်လုံးတွေ ပိတ်သွားပါလိမ့်မယ်။

* ဒီအချိန်မှာ အိပ်မွေ့ချတဲ့ အခြေအနေကို သင် ရောက်နေပါပြီ။ ဒီအခြေအနေကို ပိုပြီး နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်မွေ့ချစေဖို့ ကိန်းဂဏန်းတွေကို ရေတွက်ပါ။ “ငါ အခု ၁ ကနေ ၃ အထိရေတွက်မယ်၊ ၃ ကို ရောက်တာနဲ့ ငါ အိပ်မွေ့ချခြင်းရဲ့ နက်နဲတဲ့ အခြေအနေကို ရောက်သွားမယ်၊ ငါ့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ပိုပြီး ဖြေလျော့သွားမယ်”လို့ သင့်ကိုယ်သင် ပြောပါ။ သင့်စိတ်ကြိုက် ပြောစကားကို သင် ပြောနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီလို အလားတူ စကားကိုပဲ ပြောပါ။ သင့်ရဲ့ ပြောစကားကို သင့်စိတ်ထဲက ဖြစ်ဖြစ်၊ အသံထွက်ပြီး ဖြစ်ဖြစ် အကြိမ်ရေအနည်းငယ် ပြောပါ။

* တစ်ကနေ သုံးအထိ ရေတွက်ပါ။ အကြိမ်တိုင်းမှာ “၁။ အခု ငါ့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်က ဖြေလျော့လာပြီ၊ ၂။ အခု ပိုပြီးတော့ ဖြေလျော့လာပြီ၊ ၃။ အခု လုံးဝ ဖြေလျော့နေပြီ၊ အိပ်မွေ့ချတဲ့အခြေအနေကို လုံးဝ ရောက်နေပြီ”လို့ စိတ်ထဲက နေ ရေရွတ်ပါ။

* ၃ ထက်ပိုပြီး ရေတွက်ခြင်းက သင့်ကို ပိုပြီးနက်နဲတဲ့ အိပ်မွေ့ချ အခြေအနေကို ရောက်ရှိစေပါတယ်။ သင့်ရဲ့ စိတ်က ပျံ့လွင့်နေပြီး အာရုံမစိုက်နိုင်ဘူးဆိုရင် ပိုပြီး ရှည်ကြာတဲ့ ရေတွက်နည်းကို သုံးနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လွယ်လွယ်နဲ့ ခပ်တိုတိုရေတွက်တာကလည်း အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။

* သင် အိပ်မွေ့ချတဲ့ အခြေအနေကို ရောက်ပြီဆိုတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် သင့်ရဲ့ နှိုးထနေတဲ့ ဘဝမှာ သင် ဖြစ်စေ ချင်တဲ့ သိသာထင်ရှားတဲ့ အရာတွေကို သင့်ကိုယ်သင် ပြောပါ။ ဥပမာ-

- “၁ ကနေ ၁၀ အထိ ရေတွက်ပြီးတာနဲ့ ငါ့ရင်ထဲက အာဃာတ တရား ပျောက်သွားစေရမယ်”
- “၁ ကနေ ၁၀ အထိ ရေတွက်ပြီးတာနဲ့ ငါ့ရဲ့နာကျင်မှုတွေ ပျောက်ဆုံးသွားစေရမယ်”
- “၁ ကနေ ၁၀ အထိ ရေတွက်ပြီးတာနဲ့ ငါ နစ်ကိုတင်းဓာတ် လိုလာချိန်မှာ ပီကေဝါးမယ်၊ ငါ နေကောင်းစေဖို့ ဆေးလိပ် ဖြတ်မယ်”

- “၁ ကနေ ၁၀ အထိ ရေတွက်ပြီးတာနဲ့ ငါ့ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန် လျှော့ဖို့ ကျန်းမာတဲ့အစားအစာတွေ စားမယ်”

သင် အိပ်မွေ့ချတာကို မကြာခဏလုပ်လေလေ၊ သင် အိပ်မွေ့ချဖို့ မြန်လေ ဖြစ်ပါတယ်။ သင် လေ့ကျင့်မှု များလေလေ သင့်ရဲ့ အတွင်းစိတ်ထဲကို ဝင်ရောက်နိုင်လေလေနဲ့ ပြောင်းလဲမှု ပြုလုပ်နိုင်လေလေ ဖြစ်ပါတယ်။ အပေါ်မှာ ပြထားတဲ့ ဥပမာတွေအတိုင်း လိုက်လုပ်စရာ မလိုပါဘူး။ သင် ဒီနည်းစနစ်တွေကိုသုံးပြီး ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်လျှော့တာ၊ ဆေးလိပ် ဖြတ်တာ၊ အာဃာတမလိုမုန်းထားမှုကို ဖြေဖျောက်တာ ဒါမှမဟုတ် အခြား အကျင့်ဆိုးတွေကို ရပ်တန့်တာ ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။

သင့်ရဲ့ မကောင်းတဲ့အပြုအမူဆိုးတွေကို ကောင်းတဲ့အပြုအမူတွေနဲ့ အစားထိုးဖို့ မမေ့ပါနဲ့။ ဒါကြောင့် “၁ ကနေ ၁၀ အထိ ရေပြီးရင် ငါ ဆေးလိပ်ဖြတ်မယ်”လို့ ပြောမဲ့အစား “ငါ ဆေးလိပ်အစား ပီကေဝါးမယ်”လို့ပြောပါ။ သင့်ရဲ့ အကျင့်ဟောင်းတွေအတွက် အစားထိုးတွေကို ရှာဖွေပါ။ သင်က သင့်ရဲ့ ကိုယ်ကျင့်စရိုက်ပြောင်းဖို့ အလုပ်လုပ်နေရင်တော့ “၁ ကနေ ၁၀ အထိ ရေတွက်ပြီးရင် သင် ဖြစ်ချင်တဲ့လူထက်သာတဲ့လူ ဖြစ်လာလိမ့်မယ်”လို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။

အပျက်သဘော စကားလုံးတွေဖြစ်တဲ့ “ရပ်တန့်မယ်၊ ဖြတ်မယ်၊ မလုပ်ဘူး” အစရှိတာတွေ မသုံးပါနဲ့။ သင့်ရဲ့ စိတ်က အပျက်သဘောဆောင် စကားလုံးတွေကို ကောင်းကောင်း မတုံ့ပြန်နိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် အပျက်သဘောတွေ ပြောမဲ့အစား အပြုသဘောဆောင် စကားလုံး ပြောပါ။ “ငါလုပ်မယ်၊ ငါ စလုပ်တော့မယ်” ဆိုတဲ့ စကားမျိုးတွေ ပြောပါ။ ကြံ့ခိုင်တဲ့ လုပ်ရပ်ပြစကားလုံးတွေ အသုံးပြုပါ။

//=====#####=====//

အခန်း (၁၆)

ဖျောင်းဖျာပြောဆိုခြင်းနှင့် ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်ခြင်း

လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံ၊ သူ့ရဲ့သဘောထား မတူညီမှုတွေ၊ သူ့ရဲ့အပြင်ပန်းပြယုဂ်နဲ့ အရှိတရားတို့ကို စိတ်ပညာရဲ့ နည်းစနစ်တွေထဲကို ထည့်သွင်းအသုံးပြုနိုင်ခြင်းဟာ အဲဒီလူကို အတွေးတစ်ခုနဲ့ ချည်နှောင်ဖို့နဲ့ အဲဒီအတွေးကို အကောင်အထည်ဖော်လာစေဖို့အတွက် သင့်ရဲ့ ဖျောင်းဖျာပြောဆိုနိုင်ခြင်းမှာ အဓိကကျတဲ့အချက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါတွေက လွှမ်းမိုးချုပ်ကိုင်ခြင်းရဲ့ သိသာမြင်သာတဲ့ အရည်အသွေးတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

လွှမ်းမိုးခြင်းနဲ့ ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်ခြင်းတို့၏ ခြားနားချက်များ

လွှမ်းမိုးခြင်းနဲ့ ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်ခြင်းတို့ရဲ့ ခြားနားချက်တွေက ဒီအောက်ကအချက်တွေအပေါ်မှာ မူတည်နေပါတယ်။

- ၁။ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ဖျောင်းဖျာရာမှာ သင့်ရဲ့ စိတ်ဆန္ဒ ပြင်းပြခြင်း နောက်ကွယ်က မျှော်လင့်ချက်။
- ၂။ လုပ်ငန်းစဉ်ရဲ့ ရိုးသားခြင်းနဲ့ ဖြောင့်မတ်ခြင်း။
- ၃။ တစ်စုံတစ်ယောက်ပေါ်ကရမယ့် အသားတင် အကျိုးသက်ရောက်မှုနဲ့ အခွင့်အရေး။

ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်ခြင်းက အကြောင်းအရာကိစ္စရပ်တွေကို သင့်ရဲ့ ရှုမြင်ပုံအတိုင်းဖြစ်လာအောင် တစ်စုံတစ်ယောက်ကို သင်က ပြောင်းလဲပစ်ချင်တဲ့ စိတ်ဆန္ဒကို ပုံဖော်ထားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ - သင့်အတွက် အကျိုးရှိမယ့် အရာတွေကိုပါ။ တကယ်လို့ အကျိုးအမြတ်က ပေါ်ပေါက်သွားရင် ဒီလိုပေါ်ပေါက်သွားမှုကြောင့် သင့်ရဲ့စကားတွေက သင်ကြိုးကိုင် ခြယ်လှယ်လိုသူအပေါ် အရာရောက်တော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဒီလိုဖြစ်ရခြင်းက -

- * အပေးအယူမှာ သူတို့အတွက် အကျိုးအမြတ်မရှိမှုက ထင်ထင်ရှားရှား ပေါ်လွင်နေရင်
 - * သင့်ဘက်က အထက်စီးရယူထားတာ ပေါ်လွင်နေရင်
 - * အပေါ်ကအချက်နှစ်ခုလုံး ရောယှက်နေရင်
- သင့်ရဲ့အကျိုးအမြတ်ရယူလိုမှုတွေ ပေါ်ပေါက်သွားတတ်ပါတယ်။

ဥပမာ-တစ်စုံတစ်ယောက်ကို သင်က ကားတစ်စီးရောင်းမယ် ဆိုပါစို့။ အဲဒီလူက သင့်လုပ်ငန်းရှိရာကို ကလေး ၆ ယောက်နဲ့အတူ လာတယ်ဆိုရင် သူရှာဖွေနေတာက မိသားစုစီးကားဖြစ်တယ်လို့ ကောက်ချက် ချနိုင်ပါတယ်။

အဲဒီအခြေအနေမှာ သင်က သင့်ရဲ့ ဖျောင်းဖျာပြောဆိုနိုင်တဲ့စွမ်းအား အားလုံးကိုသုံးပြီး ဗင်အမျိုးအစား မိသားစုကား မဝယ်သင့်ကြောင်းနဲ့ ဝယ်သူရဲ့ လူငယ်ဘဝကို ပြန်လည်အမှတ်ရစေဖို့ ဈေးကြီးတဲ့ နှစ်ယောက်စီး ဇိမ်ခံကားကို ဝယ်သင့်ကြောင်း ပြောဆိုတယ်ဆိုပါစို့။ ဝယ်သူက နှစ်ယောက်စီး ကားကို ရောင်းရရင် သင့်အတွက်ရမယ့် ကော်မရှင်က နှစ်ဆဖြစ်နေကြောင်း သိသွားတဲ့အခါမှာ မကျေမနပ်ဖြစ်သွားမယ့်အပြင် သင့်စကားကိုလည်း ယုံကြည်တော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဒါကမှ ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်ခြင်းပါ

ကလေး ၆ ယောက်ရှိတဲ့လူပဲ သင့်လုပ်ငန်းခွင်ကို ထပ်ရောက်လာ တယ်ဆိုပါစို့။ သူက သင့်ကို “ကျွန်တော် ပိုက်ဆံပိုသုံးချင်တယ်၊ ကျွန်တော် ၈ ယောက်စီးကားကို ဝယ်သင့်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်လုပ်တာ အဓိပ္ပာယ် မရှိတာကို သိတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော် ဈေးကြီးတဲ့ ၂ ယောက်စီး ဇိမ်ခံကားကိုပဲ ဝယ်ချင်နေတယ်” လို့ပြောတယ် ဆိုပါစို့။

ဒီနေရာမှာ သင့်ဘက်က ဖျောင်းဖျာပြောဆိုနိုင်တဲ့စွမ်းရည်ကို အသုံးပြုပြီး ဝယ်သူအတွက် သင့်တော်မယ့် မိသားစုစီးကားကိုဝယ်ဖို့ ဖြည်းဖြည်းချင်း သိမ်းသွင်းနိုင်မယ့် အခြေအနေကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။

ဒါက လွှမ်းမိုးချုပ်ကိုင်ခြင်းပါ။ ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်ခြင်း မဟုတ်ပါဘူး

ကျွန်တော် တစ်စုံတစ်ယောက်ကို သူ့အတွက် အကျိုးကျေးဇူး မဖြစ်ထွန်းစေတဲ့အရာအပေါ် ဖျောင်းဖျာပြောဆို ခြင်းလုပ်တာထက်စာရင် သူ့အတွက် အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေတယ်လို့ ကျွန်တော် တကယ်ပဲ လက်ခံထားတဲ့အရာတစ်ခုခုကို လုပ်ဖို့ ဖျောင်းဖျာပြောဆိုနိုင်ဖို့အတွက် အလားတူ စွမ်းရည်ကိုပဲ အသုံးပြုပါတယ်။

ဒါက လွှမ်းမိုးချုပ်ကိုင်ခြင်းနဲ့ ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်ခြင်းတို့ရဲ့ ခြားနားချက်ကို ပြုလုပ်ပေးတဲ့ သင့်ရဲ့ ဖုံးကွယ်နေ တဲ့ မျှော်လင့်ချက်၊ အသားတင်အကျိုးအမြတ်နဲ့ ရိုးသားမှုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီအကြောင်းအရာကို ဆွေးနွေးနေကြတာ နှစ်ပေါင်းတော်တော် ကြာနေပါပြီ။ ဘီစီ ၄ ရာစုနှစ်တုန်းက ဂရိ နိုင်ငံမှာ လွှမ်းမိုးခြင်းရဲ့ဖခင်လို့ ပြောလို့ရတဲ့ အရစ္စတိုတယ်က ဒဿနဆရာ၊ ဆိုဖစ်တွေလို့သိကြတဲ့ ဆရာတွေကို စုစည်း ပြီး တွေ့ဆုံခဲ့ပါတယ်။ အရစ္စတိုတယ်နဲ့ ဆိုဖစ်တွေဟာ အမှန်တရားကို သူတို့ ဂရုစိုက်မနေနိုင်ဘူး။ အဲဒီလို ဂရုစိုက်လိုက်ရင် ဆုံးရှုံးစရာတွေ ရှိလာနိုင်မယ်ဆိုတဲ့ အချက်အပေါ်မှာ သဘောထားကွဲလွဲခဲ့ကြပါတယ်။ အရစ္စတိုတယ်က ဆိုဖစ်တွေဟာ လူတွေကို လမ်းမှားရောက်အောင် ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်နေပြီး ထိခိုက်နာကျင်အောင် လုပ်နေကြတယ်လို့ ပြောခဲ့ပါတယ်။

ဘာကြောင့် ဖျောင်းဖျာပြောဆိုခြင်းက ကောင်းတာလဲ

လွှမ်းမိုးခြင်းနဲ့ ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်ခြင်းရဲ့ ကွဲပြားမှုကို တိတိကျကျ ခွဲခြားမယ်ဆိုရင် လွှမ်းမိုးမှုပြုလုပ်ရာမှာ နောက်ကွယ်ကရှိနေတဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုမှုက အခြေခံဖြစ်ပါတယ်။ တချို့ပညာရှင်တွေကတော့ လွှမ်း မိုးခြင်းက ကျင့်ဝတ်သိက္ခာအရ သမာသမတ်ရှိတယ်လို့ သတ်မှတ်ကြပါတယ်။ တခြားစကားလုံးနဲ့ပြောရရင် လွှမ်းမိုးခြင်း က လက်ခံလို့မရသလို မကောင်းတာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ရိုးရှင်းတဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အလုပ်တစ်ခုတော့ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော် ဒီပြောဆိုချက်ကို လက်မခံပါဘူး။ အရစ္စတိုတယ်ရဲ့ အမြင်ဖြစ်တဲ့ လွှမ်းမိုးခြင်းက ဘက်လိုက်မှု ရှိတယ်ဆိုတာကို ကျွန်တော် ငြင်းချက်ထုတ်ပေမဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာရှိတယ်ဆိုတဲ့ အချက်ကိုတော့ သဘောတူပါတယ်။

လွှမ်းမိုးခြင်းက အမှန်တရားကို ပေါ်ပေါက်စေဖို့ မရှိမဖြစ် နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်တယ်ဆိုတာကိုတော့ သူ့ရဲ့ သဘောသဘာဝအဖြစ် လက်ခံကြပါတယ်။ လွှမ်းမိုးခြင်းမဟာဗျူဟာမှာ အတွေးတစ်ခုကို သက်သေတစ်ခုနဲ့ ဖြည့်စွက် လိုက်ပြီး ဒီအကြောင်းအရာအပေါ် လူတစ်ယောက်ရဲ့ လက်ခံခွင့်နဲ့ ငြင်းပယ်ခွင့်ကို လွတ်လပ်စွာ ခွင့်ပြုပေးထားပါတယ်။ လွှမ်းမိုးခြင်းဆိုတာ လူတစ်ယောက်ကို သူ လက်ရှိ ရှိမနေတဲ့ နေရာတစ်ခုကို တွန်းပို့လိုက်တာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ သူ့ကို မေးမြန်း ခြင်း၊ ဖျောင်းဖျာပြောဆိုခြင်း မရှိပါဘူး။ လွှမ်းမိုးခြင်းဖြစ်စဉ်မှာ သတိကြီးကြီးထားပြီး အစီအစဉ်ရေးဆွဲတာ၊ သဘောမတူညီ

မူတွေ ဖြစ်ပေါ်တာ၊ သိသာတဲ့ သက်သေပြသတာနဲ့ လွှမ်းမိုးခံရသူ စိတ်ဝင်စားမယ့်အရာတစ်ခုကို ဖိအားပေးတာတွေ ပါဝင်နေပါတယ်။

လွှမ်းမိုးခြင်းက အမှန်တရားပေါ်ပေါက်ဖို့အတွက် မျှတပြီး စွမ်းအားကြီးတယ်ဆိုတဲ့ ပြောဆိုချက်ကို ဒီနေ့ခေတ် ဘဏ္ဍာရေးအမြင်၊ အလေ့အကျင့်တွေကို ညွှန်ကြားခြင်းနဲ့ ဥပဒေအကာအကွယ်တို့ကိုမြင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေနဲ့ မြင်ကြပါတယ်။ ဒါ့အပြင် လွှမ်းမိုးခြင်းက အများထောက်ခံမှုနဲ့ ဆုံးဖြတ်တဲ့ အစိုးရတစ်ရပ် ဖွဲ့စည်းပေါ်ပေါက်စေပါတယ်။ အများထောက်ခံမှုနဲ့ ဆုံးဖြတ်တဲ့စနစ်မှာ ဥပဒေပြုတာ၊ ဦးဆောင်သူကို ရွေးချယ်တာနဲ့ ပြည်သူတွေကို ကတိကဝတ်ပြုရာတွေမှာ လူတိုင်းအလေးထားတဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာ လွှမ်းမိုးမှုကို အသုံးပြုပါတယ်။ တကယ်တော့ လွှမ်းမိုးခြင်းကို သတ်ရှိနေသူတောင်မှ ဒီလိုကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာ လွှမ်းမိုးမှုကနေ ရုန်းမထွက်နိုင်ပါဘူး။

လွှမ်းမိုးခြင်းက လူသားတွေရဲ့ ဖြစ်တည်မှုမှာ တည်ရှိနေပြီးသားပါ။ လူတွေက သူတို့ရဲ့ ဆန္ဒတွေကို အသိပေးတဲ့အခါမှာ သူတို့ရဲ့ ခံယူချက်နဲ့ အလေ့အထတွေကို ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိရော၊ ရုတ်တရက်ရော နှစ်ခုလုံးနဲ့ ချဲ့ထွင်ပြုလုပ်တတ်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် လွှမ်းမိုးခြင်းမှာ ဆုံးဖြတ်ခြင်း မပါဝင်ပါဘူး။ လွှမ်းမိုးခြင်းက လူမှုဆက်ဆံရေးမှာ သဘာဝအလျောက် ဖြစ်ပေါ်နေတာပါ။ တကယ်တော့ လူတွေနဲ့ ဆက်ဆံရေးကို ဘယ်လိုမှ ထွက်ပြေးလွတ်မြောက်ဖို့ မဖြစ်နိုင်လို့ လွှမ်းမိုးခြင်းက လက်တွေ့မှာတော့ စုံစမ်းထောက်လှမ်းလို့ မရပါဘူး။ တစ်စုံတစ်ယောက်ရဲ့ တောင်းဆိုမှုတွေ ဖြစ်တဲ့ တရားရေးဆိုင်ရာ၊ ဥပဒေရေးရာ၊ လူမှုရေးလုပ်ငန်း၊ အကြံပေးခြင်း၊ စီးပွားရေးဘုတ်အဖွဲ့ဝင် အစည်းအဝေး၊ ဈေးကွက်မြှင့်တင်ခြင်း၊ အပေးအယူ၊ ကြော်ငြာခြင်းနဲ့ ဝန်ဆောင်မှုတွေအားလုံးကို လွှမ်းမိုးခြင်းဆိုင်ရာ တောင်းဆိုမှုတွေအဖြစ် သတ်မှတ်လို့ ရပါတယ်။

လွှမ်းမိုးခြင်းရဲ့ ဗဟိုချက်ကတော့ အမှန်တရားကို ရှာဖွေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အပြုသဘော ပြောင်းလဲမှုတွေက လွှမ်းမိုးခြင်းကတစ်ဆင့် ဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။ ဥပမာ - လွှမ်းမိုးခြင်းရှိတဲ့ သတင်းစကားတစ်ခုက ကျောင်းသားတွေ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်အောင်နဲ့ လမ်းသူရဲ အုပ်စုတွေနဲ့ မပူးပေါင်းအောင် အားပေးညွှန်ပြနိုင်ပါတယ်။ လွှမ်းမိုးခြင်းကပဲ နိုင်ငံတွေကြားထဲ သဟဇာတဖြစ်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။

လွှမ်းမိုးခြင်းက ကားမောင်းသူတွေကို အရက်သောက်ပြီး ကားမမောင်းဖို့၊ အမူးလွန်နေရင် ကားမမောင်းဖို့ ဖျောင်းဖျပေးပါတယ်။ အရက်မူးနေသူတွေအတွက် သူတို့အားကိုးလို့ရမယ့် အကူအညီ ရှာဖွေဖို့ လွှမ်းမိုးခြင်းကို အသုံးပြုပါတယ်။ လူဆိုးဂိုဏ်းခေါင်းဆောင်က သူ့အဖွဲ့ဝင်တွေ သူ့အတွက် အသက်ကိုတောင် ပေးဖို့ လွှမ်းမိုးခြင်းကို အသုံးပြုပါတယ်။ ကလေးတွေကို လူစိမ်းခေါ်ရာမလိုက်ဖို့နဲ့ သူတို့ကို ဆက်သွယ်ပြောဆိုလာတာကို လက်မခံဖို့အတွက် အုပ်ထိန်းသူတွေက လွှမ်းမိုးခြင်းကို လက်နက်တစ်ခုအဖြစ် အသုံးပြုပါတယ်။ ဒါကြောင့် လွှမ်းမိုးခြင်းက အပြုသဘောဆောင်တဲ့ လူမှုရေးလုပ်ဆောင်ချက်တွေရဲ့ အခြေခံအုတ်မြစ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့နေထိုင်ရာ ကမ္ဘာကြီးမှာ လွှမ်းမိုးခြင်းမပါဘဲ လုပ်လို့ရမယ့်အရာ ရှာမတွေ့နိုင်ပါဘူး။

ဒါပေမဲ့ လွှမ်းမိုးခြင်းရဲ့ ဖြောင့်မတ်ခြင်းနဲ့ လူသားတွေရဲ့ အလိုအလျောက် သိမှုထဲကို ထည့်သွင်းပေးတဲ့ နည်းလမ်းက လူတွေ စိုးရိမ်နေတဲ့ အချက် မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်ပူပင်စရာကောင်းနေတာက လွှမ်းမိုးခြင်း မစစ် မမှန် ဖြစ်ခြင်းပါ။ လွှမ်းမိုးခြင်းကို ပုံဖျက်ပြုမူရင် သံသယဖြစ်နေစရာတောင် မလိုဘဲ ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်ခြင်း ဖြစ်လာပါတယ်။ ဒါက အန္တရာယ် အလွန် ကြီးပါတယ်။ ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်ခြင်းကတစ်ဆင့် လူလိမ်လူညာတွေ၊ ဘာသာရေးအမည်ခံတွေနဲ့ မင်းဆိုးမင်းညစ်တွေက လူသန်းပေါင်းများစွာကို ဖိနှိပ်ချုပ်ချယ်တာ၊ ဆိုးဆိုးဝါးဝါး ဆက်ဆံတာတွေနဲ့ သတ်ဖြတ်မှုတွေကို

တောင် ပြုလုပ်ခဲ့ပြီးပါပြီ။ ဘယ်လိုကိစ္စမျိုးမှာဖြစ်ဖြစ် ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်ခြင်းက လက်ခံလို့မရတဲ့အတွက် လွှမ်းမိုးခြင်းနဲ့ မှားယွင်းလက်မခံမိပါစေနဲ့။

ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်ခြင်းဆိုတာ လွှမ်းမိုးခြင်းရဲ့ မရိုးသားမှုဖြစ်စဉ်ပါပဲ။ ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်ခြင်းက အမှန်တရားကို ဂရုမစိုက်တဲ့အပြင် နှစ်ဖက်လုံးနဲ့ အပေးအယူလုပ်ပါတယ်။ အရစ္စတိုတယ်က သူ့ရဲ့ စာပေတွေမှာ ဖျောင်းဖျာပြောဆိုခြင်း အနုပညာကို အခုလိုရေးသားထားပါတယ်။ “ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်ခြင်းလုပ်ရပ်တွေက လူဆိုးတွေရဲ့အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလုပ်ရပ်တွေမှာ အကျိုးဖြစ်ထွန်းမယ့်ကိစ္စမှန်သမျှ သူတို့အတွက်ဖြစ်ပြီး အခြားအရာ မှန်သမျှကို ဆန့်ကျင်ပါတယ်။ ဥပမာ - အရည်အသွေး၊ ကျန်းမာမှု၊ ငွေကြေး ကြွယ်ဝမှုနဲ့ စစ်တိုက်ရည်ခိုက်ရည်တို့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ အသုံးပြုရင် အကောင်းဆုံးလက်ဆောင်ဖြစ်ပေမဲ့ မှားယွင်းစွာ အသုံးချရင်တော့ ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှု အများဆုံးဖြစ်နိုင်ပါတယ်”။

ဒါကြောင့် မေးသင့်တဲ့မေးခွန်းက လွှမ်းမိုးခြင်းနဲ့ ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်ခြင်းကို “သင် ဘယ်လိုသဘောပေါက်နားလည်လဲ” ဆိုတဲ့မေးခွန်း ဖြစ်ပါတယ်။ အခု ဆက်လက်ဖော်ပြမယ့်အပိုင်းက သင် ရရှိတဲ့ သတင်းစကားက ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်ခြင်းလားဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်နိုင်မယ့်နည်းလမ်းတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

၁။ ရည်ရွယ်ချက်

သင့်အပေါ် ပြုလုပ်နေတဲ့အရာက ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်ခြင်း ဖြစ်နေသလားဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်ဖို့အတွက် ရည်ရွယ်ချက်က အရေးကြီးတဲ့အချက် တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ အခြားသူတစ်ဦးအတွက် အကျိုးကျေးဇူးမရှိတဲ့အရာ တစ်ခုခုကိုပြုလုပ်တာ၊ အတွေးတစ်ခုခုကို ဖြစ်ပေါ်စေတာက ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်မကောင်းစရာကောင်းတာက ဒီလို အဖြစ်အပျက်တွေက ဖြစ်နေကျတွေပါ။ လူတွေဟာ အခြားသူတစ်ဦးရဲ့ သူတို့အကျိုးကျေးဇူးအတွက် ပြုလုပ်တဲ့ ထောင်ချောက်တွေထဲကို လူသဘောသဘာဝအရကို ကျရောက်တတ်ကြပါတယ်။ ဒီလို မက်ဒီယာဗယ်လီရဲ့ ရှုထောင့်ကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ အဓိကတွန်းအားက အခြားသူတွေ အပေါ် မျှမျှတတ မမြင်နိုင်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ပညာရှင် အီမန်နူရယ် ကန်က ဒီစိတ်နေစိတ်ထားကို ဖော်ပြတဲ့အခါမှာ လူသားတစ်ယောက်အတွက် ကိုယ်ကျင့်တရား အရည်အသွေးရဲ့ ဗဟိုချက်ဥပဒေသကို အခြားသူတွေကို လူလိုမြင်ခြင်းဖြစ်ပြီး အရာဝတ္ထုအနေနဲ့ မမြင်ခြင်းဖြစ်တယ်လို့ ရေးသားခဲ့ပါတယ်။

၂။ အမှန်တရားကို ထိန်ချန်ခြင်း

ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်ခြင်းမှာ အမှန်တရားကို ပုံသဏ္ဌာန်ပြောင်းလဲ ပစ်တာနဲ့ ထိန်ချန်ထားတာ ပါဝင်ပါတယ်။ အမြဲလိုလိုပဲ ဒီလိုအဖြစ်အပျက်ကို လုပ်ဆောင်ချက်တွေ၊ အတွေးတွေနဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို ချဲ့ထွင် ပုံကြီးချဲ့ ပြောဆိုတာတွေမှာ တွေ့ရပါတယ်။ ဒါက လက်တင်ဘာသာအရ “ဝယ်သူ သတိရှိပါ” ဆိုတဲ့ ဆိုရိုးစကားအတိုင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအသုံးအနှုန်းကို ရောင်းချသူတွေဘက်က တာဝန်ယူမှု နည်းနည်းပဲရှိတဲ့ အချိန်ကာလတွေမှာ အဓိကစကားရပ်အဖြစ် အသုံးပြုခဲ့ကြပါတယ်။ ဒီဆိုရိုးစကားက ဈေးဝယ်သူတွေအတွက် မဝယ်ခင်မှာ ရောင်းချသူပြောစကားနဲ့ ပစ္စည်းနဲ့ကိုက်ညီမှု ရှိရဲ့လားဆိုတာကို စစ်ဆေးဖို့နဲ့ သံသယထားဖို့ သတိပေးတဲ့စကားဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်တော့ ဒီနေ့ခေတ်မှာလည်း လူတော်တော် များများဟာ ပစ္စည်းတစ်ခုရဲ့ ကောင်းကွက်တွေ၊ အကျိုးကျေးဇူးတွေကို ကြားရလို့ ဝယ်လိုက်ပြီး လက်ထဲရောက်မှ တခြားစီဖြစ်နေတဲ့ အဖြစ်မျိုး ကြုံတွေ့နေရပါတယ်။ ဒီလိုမျိုးလုပ်တာ မမှန်ကန်ပါဘူး။ ရိုးရိုးသားသား ပုံဖော်ပြောကြားခြင်းထက် ပိုလွန်နေတဲ့ အကြောင်းအရာမှန်သမျှက သိသာ မြင်သာတဲ့ ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်ခြင်းတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

၃။ အကျပ်ကိုင်ဖိအားပေးခြင်း

ဖိအားပေးတာဟာ ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်ခြင်းရဲ့ တတိယမြောက်နဲ့ အသိသာဆုံးအချက်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါက လွတ်လပ်စွာ ဆုံးဖြတ်ချက်နဲ့ နောက်ဆုံးအဆိုပြုချက်ကို ဖယ်ရှားလိုက်တာမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ လုပ်ရင်လုပ်၊ မလုပ်ရင် တစ်ခုခု ဆိုးဆိုးဝါးဝါး ဖြစ်မယ်လို့ ပြောဆိုလိုက်တာနဲ့ အတူတူပါပဲ။ စိတ်ဝင်စားဖို့ကောင်းတာက လွှမ်းမိုးမှုမှာလည်း အကျိုးသက်ရောက်မှု ပါဝင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သြဇာပေးခြင်းမျိုး မပါပါဘူး။ လွှမ်းမိုးခြင်းရဲ့ ထူးခြားတဲ့လက္ခဏာတစ်ခုက လွတ်လပ်စွာ ဆုံးဖြတ်နိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အဆင့်တစ်ခုခုမှာ လူတစ်ယောက်က သူ့ကို လွှမ်းမိုးမယ့်သူ ပြုလုပ်လိုက်တဲ့ အနေအထားတစ်ခုကို သည်းခံနိုင်အောင် ဒါမှမဟုတ် ငြင်းပယ်နိုင်ဖို့အတွက် အရည်အချင်း ရှိနေရပါမယ်။

စိတ်ဝင်စားဖို့ကောင်းတာက ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်လိုတဲ့စိတ်ကို ဘယ်အချိန်မှာပဲဖြစ်ဖြစ် လက်ခံလိုက်မယ်ဆိုရင် အခြားသူတွေကိုပါ ဆိုးဆိုးဝါးဝါး အကျိုးသက်ရောက်သွားနိုင်ပါတယ်။ ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်ခြင်းမှာ လူ့ကျင့်ဝတ်ဆိုတာ မရှိဘဲ အလုပ်မတွင်အောင် ပြုလုပ်မယ့်အရာအားလုံး ပါဝင်ပါတယ်။ ထိခိုက်မှုရှိနိုင်တဲ့ ဗျူဟာတွေကို ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိနဲ့ အသုံးပြုတာဟာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရော၊ ငွေကြေးအရပါ မိမိကိုယ်ကို ထိခိုက်အောင် ပြုလုပ်တဲ့ ဖြစ်စဉ်အဖြစ် ပြောင်းလဲသွား နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် လွှမ်းမိုးမှုကို ကျင့်ဝတ်ရှိရှိ အသုံးပြုခြင်းနဲ့ ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်ခြင်းနည်းလမ်း ၃ ခုလုံးကို တိတိကျကျ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုနိုင်မယ်ဆိုရင် သင်က အခြားသူတွေကို ကျင့်ဝတ်ရှိတဲ့ ဖျောင်းဖျပြောဆိုမှု ပြုလုပ်နိုင်မှာဖြစ်ပြီး သင့်ဘက်က အခြား သူတွေအပေါ် ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်မှု ပြုလုပ်ခြင်းတွေကို ရှောင်ရှားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်လွှမ်းမိုးမှုစွမ်းရည် တိုးတက်စေဖို့ အထိရောက်ဆုံးနည်းလမ်း

ကျွန်တော်တို့ ပြောရေးဆိုခွင့်မရှိသူတွေအပေါ် ဖျောင်းဖျပြောဆိုခြင်းနဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိအောင် ပြုလုပ်ရခြင်းကို မကြာခဏဆိုသလို ပြုလုပ်ရတတ်ပါတယ်။ အဓိကအချက်က ဒီလိုပြုလုပ်တဲ့အခါမှာ ဟန်ဆောင်မှုကင်းတဲ့ အပြုအမူနဲ့ အလုပ်ဖြစ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲဆိုတဲ့မေးခွန်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

တိုက်တွန်းပြောဆိုခြင်းအတွက် လိုအပ်သည့် ကိုယ်ချင်းစာတရား

တစ်စုံတစ်ယောက်ကို တိုက်တွန်းပြောဆိုရတဲ့အခါမှာ သူတို့ အကြောင်းကို သင်က အတိုင်းအတာတစ်ခု အထိ သိတယ် ဒါမှမဟုတ် ပြည့်ပြည့်စုံစုံ သိထားတယ်ဆိုတဲ့ ခံစားချက်ကို ပေးရပါမယ်။

မေတ္တာတရားကိုအသုံးပြုပြီး သိသာထင်ရှားမှုမရှိစေတဲ့ နည်းလမ်းကို တွဲတိုးပြောဆိုပြီး သြဇာပေးတဲ့ နည်းလမ်းထက်စာရင် ပိုပြီး အသုံးပြုသင့်ပါတယ်။

//=====#####=====//

အခန်း (၁၇) လေးစားမှုကို ရယူပါ

သင့်ဘဝက သင်ဖြစ်ချင်တာ ဖြစ်နေရလို့ သာသာယာယာ ဖြစ်နေပေမဲ့ သင် လက်ဖျောက်တစ်ချက် တီးလိုက်တာနဲ့ သင်က ဆွဲဆောင်မှုရှိပြီး ဩဇာအပြည့်ရှိတဲ့ လူတစ်ယောက်ပုံစံမျိုးတော့ ဖြစ်လာနိုင်ပါဘူး။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရဲ့ စိတ်ပညာ အယူအဆအရတော့ ဆွဲဆောင်နိုင်ပြီး ဩဇာရှိတဲ့သူ သင် ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ယုံကြည်မှုအပြည့်ရှိတဲ့ ပုံစံ ပြုမူနေထိုင်ခြင်းက ဘဝရဲ့ တခြားအရာတွေလိုပဲ အချိန်နဲ့လေ့ကျင့်မှု လိုအပ်ပါတယ်။

ကျွန်တော် အကြံပေးချင်တာက ဒီစာအုပ်ကို ဖတ်အပြီးမှာ သင် ရလိုက်တဲ့ အချက်အလက်တွေကို တည်ငြိမ်အောင်ပြုလုပ်ပါ။ ပြီးတာနဲ့ တစ်ကြိမ်မှာ နည်းနည်းစီ စတင်လေ့ကျင့်ပါ။ တချို့အကြောင်းအရာတွေက သင့်အပေါ် အခြားသူတွေထက်ပိုပြီး ကိုက်ညီမှုရှိနေနိုင်ပါတယ်။ တချို့အရာတွေကို သင် ပြုလုပ်ပြီးသားဖြစ်နိုင်ပေမဲ့ တချို့အကြောင်းအရာတွေကိုတော့ သင် တစ်ခါမှမတွေ့ဖူးတာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သင်လိုချင်တဲ့ အစိတ်အပိုင်းအပေါ်မှာ စတင်လေ့ကျင့်ပါ။ သင့်မှာ စွန့်စားလိုစိတ်ရှိရင်တော့ သင် တစ်ကြိမ်တစ်ခါမှ မစမ်းသပ်ဖူးတဲ့အရာတွေကို နည်းနည်းချင်းစီ ကြိုးစားလေ့ကျင့်ပါ။

ကျွန်တော်ပြောချင်တာက အရာအားလုံးကို စမ်းသပ်ပြုလုပ်ပြီး သင့်အတွက် အလုပ်ဖြစ်မယ့်အရာကို ရှာဖွေပါ။ ဒီနည်းလမ်းနဲ့ သင့်ကိုယ်သင် ရှာဖွေတွေ့ရှိပြီး ဘဝတစ်လျှောက်လုံး သင် ကျင့်သုံးမယ့် သင့်ရဲ့ဩဇာတိက္ကမနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ ပုံစံကို တွေ့လာပါလိမ့်မယ်။

နည်းလမ်း ၁ ဩဇာတိက္ကမ ပိုပြီးရှိလာခြင်း

ဩဇာတိက္ကမရှိခြင်းဆိုတာ သင့်မှာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရရော၊ ဉာဏ်ပညာအရပါ ဆွဲဆောင်နိုင်မှုနဲ့ နှစ်လိုဖွယ်ရှိမှု အရည်အသွေးတွေ ရရှိလာတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအရည်အချင်းတွေက လူတွေကို သင့်အနားမှာ ရှိနေချင်အောင်နဲ့ သင့်အကြောင်းကို ပိုသိချင်လာအောင် ပြုလုပ်ပေးပါတယ်။ သင့်မှာ ဩဇာတိက္ကမရှိနေပြီဆိုရင် သင့်ရဲ့စကားပြောဆိုပုံ၊ ပြုမူနေထိုင်ပုံတွေနဲ့ လူတွေကို ဆွဲဆောင်လာနိုင်ပြီး သင့်ရဲ့စကားလုံးတိုင်းကို နားဝင်လာအောင် ပြုလုပ်နိုင်မှာပါ။ ဒါမှမဟုတ် လူတွေမှာရှိနေတဲ့ အကြောင်းအရာ တစ်ခုခုကို သင်က လှုံ့ဆော်ပေးနိုင်ပြီး သူတို့ရဲ့ လက်ရှိအခြေအနေထက် ပိုမိုကောင်းမွန်လာအောင် ပြုလုပ်ပေးလာနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ဘဝမှာ ဩဇာတိက္ကမရှိသူတွေနဲ့ တွေ့ခဲ့ဖူးမှာပါ။ သင်ကိုယ်တိုင်က သူတို့လိုဖြစ်ချင်လာတဲ့ ခံစားမှုမျိုးကို ပြုလုပ်ပေးနိုင်တဲ့လူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့လိုဖြစ်ချင်ရာမှာလည်း အတ္တကြီးတဲ့နည်းလမ်းမျိုးနဲ့ မဟုတ်ဘဲ သူတို့အနားမှာရှိနေရင် သင် ခံစားရတဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှုမျိုးကို အခြားသူတွေကို သင်က ပေးချင်တဲ့ ခံစားချက်မျိုး ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ သဘာဝအတိုင်း ဖြစ်ပေါ်တဲ့ နည်းလမ်းမျိုးနဲ့ပါ။ တကယ်တမ်းတော့ လူတိုင်း ဒီလိုဩဇာရှိတဲ့လူစားမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ တချို့လူတွေအတွက် သဘာဝအလျောက် ဖြစ်ပေါ်ကြပေမဲ့ သင့်အနေနဲ့ လေ့လာသင်ယူပြီး လေ့ကျင့်ယူလို့ ရပါတယ်။ အခုဖော်ပြမယ့် နည်းလမ်းတွေက သင့်ကို လူအများလေးစားမှုရှိပြီး ဩဇာရှိလာစေမယ့် နည်းလမ်းတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်တန်ဖိုးကို သင် သိခြင်း

ဆိုလိုတာက သင့်ရဲ့တန်ဖိုးနဲ့ သင့်ရဲ့ လုပ်ရည်ကိုင်ရည်ကို သင်ကိုယ်တိုင် သိရပါမယ်။ သင့်ရဲ့ရပ်တည်ချက်၊ သင့်ရဲ့ယုံကြည်ချက်နဲ့ သင့်ဘဝမှာ အဆန်းတကြယ်တွေ ပြုလုပ်နိုင်ဖို့အတွက် သင် ပြုလုပ်နိုင်တဲ့ အရာတွေကို သိနေရပါမယ်။

ဖြောင့်မတ်တည်ကြည်ခြင်း

ဖြောင့်မတ်တည်ကြည်ခြင်းဆိုတာ သင့်ရဲ့ တန်ဖိုးထားမှုတွေကို ကိုင်စွဲထားပြီး သင် လုပ်မယ်လို့ ပြောမယ့် အရာတွေကို လုပ်ပြနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအချက်က သင့်ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေကို ယုံကြည်ဖို့နဲ့ သင့်ကိုယ် သင် ယုံကြည်ချက်ရှိနေဖို့ မရှိမဖြစ် အရည်အသွေး ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်အတွက် သင် စဉ်းစားပါ

ဩဇာတိက္ကမနဲ့ ပြည့်စုံသူတွေဟာ လက်ရှိအခြေအနေတွေ ဘယ်လိုပဲဖြစ်နေဖြစ်နေ သူတို့အတွက်ပဲ သူတို့ စဉ်းစားတတ်ပါတယ်။ ဒီအချက်က သူတို့ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေကို လှုံ့ဆော်လွှမ်းမိုးမှု ပေးနိုင်ပါတယ်။

သင့်ခန္ဓာကိုယ်တွင်းက မီးတောက်

ကမ္ဘာကြီးထဲမှာ သင်လိုချင်တာ ရယူဖို့အတွက် အပြင်လောကနဲ့ ရင်ဆိုင်ဖို့ သင့်ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းထဲမှာ မီးတောက် မီးပွားနဲ့ တူညီတဲ့ ပြင်းပြတဲ့ဆန္ဒကို မွေးမြူထားတာထက် ပိုပြီးနှစ်သိမ့်စရာကောင်းတဲ့အရာ မရှိပါဘူး။

သင့်ရဲ့ သက်သောင့်သက်သာဖြစ်နေတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကနေရုန်းထွက်ပါ

ဩဇာတိက္ကမရှိသူတွေဟာ ရုန်းကန်ကြိုးစားနေရတာကို သဘောကျကြပါတယ်။

သင့်စိတ်ခံစားမှုတွေကို ထိန်းချုပ်ပါ

စိတ်ခံစားမှုများနေခြင်းဟာ ကောင်းမွန်တဲ့ အခြေအနေ မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်ခံစားမှုတွေဟာ မကောင်းဘူးလို့ မဆိုလိုပါဘူး။ စိတ်ခံစားမှုတွေဟာ ကျွန်တော်တို့ကို ဘယ်လိုလူစားဖြစ်တယ်ဆိုတာနဲ့ ကျွန်တော်တို့ ဂရုစိုက်တဲ့အရာတွေ ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ညွှန်ပြပေးနိုင်လို့ အသုံးဝင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သင့်ရဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေက သင့်အပေါ်ကို လွှမ်းမိုးသွား ရင်တော့ ပြဿနာတွေ စဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါပြီ။

နည်းလမ်း ၂

ယုံကြည်မှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သင်သိရမယ့်အရာအားလုံး

ယုံကြည်မှုရှိခြင်းရဲ့ တရားဝင်အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်က ဘဝရဲ့ စိန်ခေါ်မှုတွေ ကြုံတွေ့ရတဲ့အချိန်နဲ့ အောင်မြင် မှုရှိဖို့ သင် ကြိုးစားနေရချိန်တွေမှာ အလိုက်သင့် ပြုမူနိုင်တဲ့ စိတ်ဆန္ဒပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ယုံကြည်မှုရှိခြင်းက သင့်ရဲ့ သက် သောင့်သက်သာဖြစ်နေတဲ့ အခြေအနေက ရုန်းထွက်ခြင်း၊ ရုန်းကန်ရတဲ့အခြေအနေမှာ အခြေတကျဖြစ်ခြင်း၊ သင့်ကိုယ် သင် ယုံကြည်ပြီး ဩဇာတိက္ကမရှိတဲ့ လမ်းကြောင်းကို လျှောက်လှမ်းခြင်းတို့နဲ့ ခွန်တွဲနေပါတယ်။

သင့်မှာ ယုံကြည်ချက်မရှိဘူးဆိုရင် သင့်ရဲ့အကောင်းဆုံး အခြေအနေကို သင် မရနိုင်ပါဘူး။ သင့်ရဲ့ပုံသဏ္ဌာန် အစစ်အမှန်နဲ့ သင့်ရဲ့ အရည်အချင်း အစစ်အမှန်ကိုတွေ့ဖို့အတွက် သင့်မှာ စိတ်ဆန္ဒနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လှုံ့ဆော်နိုင်မှု လိုအပ်ပါတယ်။ သင့်ကိုယ်သင် ဆက်ဆံခြင်းမှာ ဒီအချက် လိုအပ်ပြီး ယုံကြည်မှုရှိခြင်းက သင့်ဘဝအတွက် တခြား ဆက်ဆံရေးတွေကိုလည်း ရိုက်ခတ်နိုင်ပါတယ်။

သင့်ရဲ့ အကန့်အသတ်ဖြစ်နေတဲ့ ယုံကြည်မှုတွေကို ရှာဖွေပါ

သင်က သဘာဝအတိုင်း ယုံကြည်ချက်ရှိနေပြီးသား ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သင့်ရဲ့ ယုံကြည်ချက်နယ်ပယ်ကို ချဲ့ထွင်ဖို့အတွက် စတင်ဖို့ အကောင်းဆုံးနေရာက သင် ယုံကြည်မှုမရှိတဲ့နေရာတွေကို ရှာဖွေခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ရဲ့ယုံကြည်မှုပုံစံကို သတ်မှတ်ပါ

အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းကတော့ သင့်ဘဝမှာ ယုံကြည်မှုအရှိဆုံးလို့ ခံစားရတဲ့အချိန်တွေကို တွေးကြည့်ပါ။

အခြားသူများနှင့် နှိုင်းယှဉ်ခြင်းကိုလျှော့ပါ

သင့်ကိုယ်သင် အခြားသူတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ခြင်းဟာ သင့်ကိုယ်သင် ခံစားချက်အပေါ် မကောင်းတဲ့ခံစားမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး သင့်ရဲ့အောင်မြင်မှုတွေကို ဖျက်ဆီးပစ်နိုင်ပါတယ်။ သင် နှိုင်းယှဉ်သင့်တဲ့ တစ်ဦးတည်းသော ပုဂ္ဂိုလ်က သင့်ကိုယ်သင် ဖြစ်ပါတယ်။

လေ့လာမှုဆက်လုပ်ပါ

ကမ္ဘာကြီးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အချက်အလက်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ စွမ်းရည် အသစ်တစ်ခုကို ဖြစ်ဖြစ် သင့်ကိုယ်သင် အချိန်ပေးပြီး လေ့လာမှုတစ်ခုခု ပြုလုပ်တာဟာ ယုံကြည်မှုတိုးမြှင့်ပေးရာ ရောက်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သင်က စွမ်းဆောင်ရည်ရှိနေသေးတယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သက်သေပြနေလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆိုတော့ သင်က စွမ်းဆောင်ရည်ရှိနေသေးတယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သက်သေပြနေလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ကိုယ်သင် ရိုးသားပါ

သင်ဟာ အယောင်ဆောင်ပြီး အခြားသူတွေရဲ့ အကျိုးအတွက် သင်က အခြားသူတစ်ယောက်အဖြစ် ဟန်ဆောင်နေရတဲ့အဖြစ်ကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ဒီလိုအခြေအနေမှာ သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်မှုရှိနေမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သင့်ကိုယ်သင် ဖုံးကွယ်ဖို့ တစ်ချိန်လုံး ကြိုးစားနေရလို့ပါ။ သင့်ကိုယ်သင် လွတ်လွတ်လပ်လပ် ဖော်ပြပြီး သင့်ရဲ့ ပုံရိပ်အမှန်အတိုင်းကို ရင်ဆိုင်နိုင်တယ်ဆိုရင် သင့်ကိုယ်သင် ဖုံးကွယ်ဖို့အတွက် သင့်ရဲ့စွမ်းအားတွေ အသုံးပြုနေစရာ မလိုအပ်တော့ပါဘူး။

နည်းလမ်း - ၃

သင့်ရဲ့ အပြင်ပန်းပုံရိပ်က အတွင်းအဇ္ဈတ္တကို ရောင်ပြန်ဟပ်ပါတယ်

သင်ဟာ ရိုးသားဖြောင့်မတ်သူတစ်ယောက်၊ ကောင်းမွန်စွာ ပြုမူနေထိုင်သူတစ်ယောက်ဖြစ်နေတာ အဆင်ပြေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သင့်ကိုယ်သင် ဂရုတစိုက် ပြုမူနေထိုင်ခြင်း မရှိဘူးဆိုရင်တော့ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေကို ဝေးရာရောက်အောင် တွန်းပို့နေတာပါပဲ။ ပိုပြီး လက်တွေ့ဆန်တာကတော့ သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်မှုရှိမလာတော့ဘဲ သင် အရင်အခြေအနေထက် ပိုပြီး လူမှုရေးအရ စိတ်ပူပန်မှု ပိုဖြစ်လာမှာပါ။ သင့်ရဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွေက ပိုခက်ခဲလာပြီး တည်မြဲအောင်ထိန်းဖို့ ခက်ခဲသွားမှာပါ။

သင့်ကိုယ်သင် ဂရုတစိုက် နေထိုင်ခြင်းနဲ့ သင့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကို လေးစားမှုနဲ့ ဆက်ဆံခြင်းဟာ အခြားသူတွေကို ဆွဲဆောင်ဖို့အတွက်ရော သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်မှုတိုးမြှင့်ပေးရာပါ ရောက်ပါတယ်။ သင်ဖြစ်ချင်တဲ့ သူတစ်ယောက်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းအဖြစ် သင်ခံစားမယ်၊ ကြည့်ရှုမယ်ဆိုရင် အရာအားလုံးက သူ့အလိုလို ဖြစ်ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။

သင့်ရဲ့ပုံစံကို ရှာဖွေပါ

လူတိုင်းမှာ ကိုယ်စီပုံစံတွေ ရှိကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် သင့်ရဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုနဲ့ အဇ္ဈတ္တကို ရှာဖွေ တာက အရေးကြီးပါတယ်။

နေ့စဉ်လုပ်နေကျအလုပ် တည်ဆောက်ပါ

သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်မှုရှိဖို့နဲ့ အခြားသူတွေကို ဆွဲဆောင်နိုင်ဖို့အတွက် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးက အရေးကြီးပါတယ်။ ဆိုလိုတာက သင့်ကိုယ်သင် အချိန်ပေးပြီး ဂရုစိုက်တာ၊ သင့်ကိုယ်သင် ချစ်မြတ်နိုးတာနဲ့ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေကို သင် ဆွဲဆောင်မှုရှိဖို့ ပြုလုပ်တာတွေကို ဆိုလိုပါတယ်။

လေ့ကျင့်ခန်းပုံမှန်လုပ်ပါ

လေ့လာမှုတွေအရ ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းဟာ စိတ်ကျန်းမာရေး၊ စိတ်ဖိအားလျော့ချရေးနဲ့ ယုံကြည်ချက် တည်ဆောက်ရေးတို့မှာ အရေးကြီးတယ်ဆိုတာ ပြဆိုထားပါတယ်။ သင်က မိတ်ဆွေ၊ အပေါင်းအသင်းတွေ နဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်တာ၊ အသင်းအဖွဲ့တစ်ခုခုမှာ ဝင်ရောက်ခြင်းတွေဟာ သင့်ရဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကို တိုးတက်လာစေပြီး သင့်အတွက် အကျိုးရှိပြီး စွမ်းရည်ပြည့်ဝတဲ့ အလေ့အကျင့်ပြုလုပ်ခြင်းကို တိုးတက်စေပါတယ်။

ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်စွာစားသောက်ခြင်း

ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်စွာစားသောက်ခြင်းဟာ လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်းနဲ့ ဒွန်တွဲနေပြီး သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ကျန်းမာသန်စွမ်းစေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဖြစ်နိုင်သမျှ အပြုသဘော အကျိုးကျေးဇူးအားလုံးကို သင့်ဘဝထဲကို ခွင့်ပြုပေးပါ။

နည်းလမ်း - ၄

အရာအားလုံးက ယုံကြည်မှုပါ

သင့်ကို တစ်စုံတစ်ယောက်က သစ္စာဖောက်ဖူးရင်၊ လိမ်လည်ဖူးရင် ပျက်စီးသွားတဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမှာ ယုံကြည်မှုချိုးဖောက်ခံရတာ ဘယ်လောက်နာကျင်စေတယ်ဆိုတာ သင်သိမှာပါ။ ယုံကြည်မှု ရှိခြင်းဟာ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတိုင်းအတွက် အခြေခံဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်ဖို့ ထိုက်တန်သူတစ်ဦးအဖြစ် မြင်နေရင်တောင်မှ ယုံကြည်ဖို့ထိုက်တန်သူတစ်ဦး ဘယ်လိုဖြစ်လာသလဲဆိုတဲ့ သင့်ရဲ့ တွေးခေါ်ပုံနဲ့ ဒီယုံကြည်မှုရှိခြင်းကို သင့်ပတ်ဝန်းကျင်က သူတွေကို သဘာဝအတိုင်း စဉ်ဆက်မပြတ် သက်သေပြနိုင်ဖို့က အရေးကြီးပါတယ်။

သင် အကြိမ်ရေ ဘယ်လောက်များများ အဖြူရောင်လိမ်ညာမှု အသေးလေးတွေ ပြုလုပ်ဖူးသလဲလို့ တွေးကြည့်ပါ။ ဒီလိုအလိမ်အညာတွေက ဘယ်သူ့ကိုမှ မထိခိုက်ပေမဲ့ သင်ပြောမိတာမျိုးတွေပါ။ ကျွန်တော် ဆိုရင် ကျွန်တော် လုပ်နေတဲ့ ပရောဂျက်က ပြီးနေပြီ။ ဒါပေမဲ့ အင်တာနက်က မကောင်းသေးလို့ တနင်္လာနေ့မှ ပို့ပေးတော့မယ်လို့ ပြောလေ့ရှိပါတယ်။ တကယ်တော့ အလုပ်က မပြီးသေးပါဘူး။ ကျွန်တော့်ကိုယ်ကျွန်တော် အိမ်မှာ နောင်တရနေပြီး အချိန်နည်းနည်း

ပိုရိုဖို့အတွက် လိမ်ပြောမိလိုက်တာပါ။ ဒီလိုလိမ်ညာမှုမျိုးတွေက ထိခိုက်ပျက်စီးမှုမရှိဘူးလို့ သင် ထင်ကောင်းထင်နေနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လူတွေက သိသွားတဲ့အခါမှာတော့ သင့်အပေါ်မှာ ကောက်ချက်ချမှုတစ်ခု ပြုလုပ်လိုက်နိုင်ပြီး သင်နဲ့ ဆက်ဆံရေး ပျက်စီးသွားနိုင်ပါတယ်။

အခြားသူတွေရဲ့အမြင်မှာတော့ သင်က ခက်ခဲတဲ့အချိန်တွေကို ကျော်ဖြတ်နေရတာကို မြင်နေရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သင့်ကို အကူအညီမပေးချင်ကြပါဘူး။ သင်က ဒီအကြောင်းကို မပြောချင်တဲ့အတွက် လိမ်ပြောနေတယ်ဆိုတာ သိသာနေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သင်က သူတို့ကိုလိမ်ညာလိုက်တဲ့အတွက် သင့်အပေါ် အပျက်သဘောရှုထောင့်နဲ့ မြင်လာကြမှာပါ။ အလိမ်အညာက သေးငယ်တယ်ဆိုပေမဲ့ ပိုအရေးပါပြီး ပိုပြီးကြီးမားတဲ့ကိစ္စတွေမှာပါ သင့်ကို ယုံကြည်တော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ကမ္ဘာ့ထိပ်တန်းစီအီးအိုတချို့အပေါ် ပြုလုပ်တဲ့ ၂၀၁၆ လေ့လာမှုမှာ ကမ္ဘာ့ကုမ္ပဏီကြီးတွေရဲ့ စီအီးအို ၅၅% က ကုမ္ပဏီရဲ့ တည်ငြိမ်မှုနဲ့ အောင်မြင်မှုကို ခြိမ်းခြောက်နေတာက “ယုံကြည်မှုကင်းမဲ့ခြင်း” ဖြစ်တယ်လို့ ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော် အပေါ်မှာပြောခဲ့တဲ့ ဥပမာလိုပဲ သင်နဲ့ အလုပ်တူတူလုပ်နေတဲ့လူတွေကို ယုံကြည်လို့မရရင် လုပ်ငန်းခွင်မှာ ဘယ်သူက အမှန်ပြောနေလဲဆိုတာကို မသိနိုင်တော့တဲ့အတွက် သင့် အလုပ်ခွင်ရဲ့ တည်ငြိမ်မှုက ပျက်ပြားသွားမှာပါ။ ဒီလိုအခြေအနေမှာ သေချာပေါက် ပြဿနာတွေ ပေါ်ထွက်လာမှာပါ။

သင့်ရဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမှာလည်း အတူတူပါပဲ။ သင့်ရဲ့ ချစ်သူ၊ အိမ်ထောင်ဖက်နဲ့ ဆက်ဆံရေးမှာရော၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်း ဆက်ဆံရေးမှာပါ သင် ယုံကြည်မှုကို ချိုးဖောက်လိုက်ရင် ဒီဆက်ဆံရေးမှာ ပါဝင်သူက သင့်အပေါ် ထပ်ပြီးမယုံကြည်နိုင်တော့တဲ့အတွက် ဆက်ဆံရေးက တည်ငြိမ်မှုမရှိနိုင်တော့ပါဘူး။ သူတို့ကို သင် ဘယ်လို စကားပဲပြောပြော သူတို့က “ငါ မင်းကို မယုံတော့ဘူးလို့” ပြောလိုက်တာနဲ့ ဆက်ဆံရေး ကောင်းမွန်လာအောင် သင် လုပ်နိုင်တာ မရှိတော့ပါဘူး။

ယေဘုယျစည်းမျဉ်းအနေနဲ့ မှတ်သားထားသင့်တာကတော့ လူတွေကို သင် စတွေ့တဲ့အချိန်ကတည်းက ရိုးသားပါ။ သင်ဟာ ယုံကြည်ဖို့ ထိုက်တန်သူ မဟုတ်ဘူးဆိုတဲ့ အကြောင်းပြချက် လုံးဝမပေးပါနဲ့။ လူတွေက သင့်ကို သူတို့ဘဝတစ်ခုလုံးနဲ့ ယုံကြည်တယ်ဆိုရင် သင့်ရဲ့ဆက်ဆံရေးက သင် ထင်မထားတာထက် ပိုပြီးခိုင်မာလာမှာပါ။ သင် ဘယ်လိုရရှိအောင် လုပ်မလဲ။

သင့်ရဲ့ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမှာ ယုံကြည်ထိုက်သူတစ်ဦးဖြစ်လာအောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ

လူတွေမှာ မတူညီတဲ့ ဘဝအတွေ့အကြုံတွေ ရှိကြပါတယ်။ လူတစ်ယောက် သူ့ဘဝမှာ တစ်ခါလောက် အလိမ်ခံရဖူးတယ်ဆိုရင် သင်က ယုံကြည်ထိုက်သူတစ်ဦး ဖြစ်နေတာတောင် သင့်ကို ယုံကြည်မှုရှိမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ သင်ဟာ ယုံကြည်ထိုက်သူတစ်ဦးဖြစ်တယ်ဆိုတာကို သက်သေပြဖို့အတွက် ဖြောင့်မတ်တည်ကြည်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ သင် ဘယ်လိုသက်သေ ပြနိုင်တယ်ဆိုတာကို အောက်မှာဖော်ပြထားတဲ့အချက်တွေကနေ လေ့လာနိုင်ပါတယ်။

ဖြည်းဖြည်းချင်း ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ပါ

သင် လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကို စတွေ့ဆုံပြီဆိုရင် သင်နဲ့ ရင်းနှီးလာတာနဲ့အမျှ ခင်မင်ရင်းနှီးမှု နက်ရှိုင်းလာအောင်နဲ့ အားနည်းချက် အသေးစိတ်တွေကို သိလာတဲ့အထိ ဖြည်းဖြည်းချင်း ဆက်ဆံရေးကို တည်ဆောက်ပါ။ အခြားသူ

တစ်ယောက်က သင့်ကို ယုံကြည်စေချင်တယ်ဆိုရင် သင့်ဘက်ကလည်း သူ့ကို ယုံကြည်ဖို့လိုတယ်ဆိုတာ သတိရပါ။ ဒါကြောင့် ပေးဆပ်ခြင်းနဲ့ ရယူခြင်းတို့ကြားထဲက သင့်လျော်တဲ့ဟန်ချက်ကို ရှာဖွေပါ။

အချိန်ပေးပါ

သင် တစ်စုံတစ်ယောက်ရဲ့ ယုံကြည်မှုကို ရယူလိုတယ်ဆိုရင် သင့်အချိန်တွေကို သူ့အတွက် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံပြီး အတွေ့အကြုံတွေ အတူတူ ရယူဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမှာ အပြုသဘောဆောင် အချိန်တွေ ပိုများလာလေလေ သင့်ကို ပိုပြီး ယုံကြည်လာလေလေ ဖြစ်မှာပါ။

တစ်စုံတစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်ခံစားမှု နာကျင်စေခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ

တစ်စုံတစ်ယောက်က သင့်ကို အကြောင်းအရာတစ်ခုခုပြောပြပြီး သင့်ကို ယုံကြည်နေတယ်ဆိုရင် သူ့အပေါ် လေးစားမှုပေးပါ။ သင့်ဘက်က မရည်ရွယ်ဘဲနဲ့တောင်မှ သူ့ကို ထိခိုက်ပျက်စီးအောင်၊ နာကျင်အောင် မလုပ်မိပါစေနဲ့။ ဒါက သင့်နဲ့ တစ်စုံတစ်ဦးကြားထဲက ယုံကြည်မှုကို သေချာပေါက် ပျက်စီးသွားစေတဲ့အရာပါ။

သင့်ရဲ့စကားလုံးတွေက မျက်လှည့်ဆန်ဆန် ဖန်တီးနိုင်တဲ့ စွမ်းရည် ရှိတယ်ဆိုတာ သတိရပါ။ သင့်ဘက်က ဘယ်လိုစကားလုံး အသုံးပြုမယ် ဆိုတာကတော့ သင့်အပေါ်ပဲ မူတည်ပါတယ်။

သင့်ခံစားချက်တွေအပေါ် ရိုးသားပါ

အကောင်းဆုံးနဲ့ အပြန်အလှန်အကျိုးပြုတဲ့ ဆက်ဆံရေးပုံစံက ပွင့်လင်းရိုးသားသူတွေကြားမှာပဲ ဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။ နှစ်ဦးလုံး ရိုးသားပွင့်လင်းဖို့ဆိုတာလည်း ခက်ခဲပါတယ်။ သင့်ဘက်က ရိုးသားပွင့်လင်းတယ်ဆိုရင် သင့်ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေးနယ်ပယ်က လူအားလုံးက သင့်အပေါ် လေးစားမှုရှိလာကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ယုံကြည်မှုကတော့ ဒီဆက်ဆံရေးကို ပိုပြီး ခိုင်မြဲစေမှာပါ။

//=====