



□ ‘အောင်မြင်ချမ်းသာ နည်းပေါင်း ၁၀၀’ ဆိုတဲ့ စာအုပ်ဟာ လူအမျိုးမျိုး ဘဝအစုံစုံကနေ ရရှိလာကြတဲ့ အောင်မြင်မှုတွေအပေါ် သိပ္ပံပညာရှင်များက ကောက်ယူ သုံးသပ်ထားတာတွေကို ဖော်ပြထားတာပါ။ နည်းလမ်းတိုင်း နည်းလမ်းတိုင်းမှာ အဓိကကျတဲ့ သိပ္ပံပညာဆိုင်ရာ တွေ့ရှိချက်၊ ဒီမူသဘောနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ လက်တွေ့ဘဝက နမူနာနဲ့ သင့်ဘဝမှာ အောင်မြင်မှုရဖို့ အခွင့်အလမ်းတွေ ပေါ်လာစေချင်ရင် လိုက်နာသင့်တဲ့ အကြံပြုချက်တွေကို စီကာစဉ်ကာ တင်ပြထားပါတယ်။

နိဒါန်း မှ

□ ပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းဖော်ထုတ်ပေးနိုင်ဖို့ ငွေကြေးနဲ့ အလဲအလှယ်လုပ်ပြီး ကမ်းလှမ်းတာမျိုးဟာ လူတွေမှာရှိတဲ့ ပင်ကိုစိတ်ကူးညက် ထွက်လာတာမျိုးနဲ့ အဆက်အစပ် မရှိကြောင်း တွေ့ရပါတယ်။ ဖန်တီးနိုင်စွမ်း ဆိုတာဟာ ပြဿနာအပေါ်မှာ နှစ်နှစ်ကာကာ စိတ်ဝင်စားစွမ်းရှိမှုနဲ့ အဲဒီလို ဖန်တီးနိုင်စွမ်း ရှိမှုအပေါ်မှာ အထက်လူကြီးတွေ ကိုယ်တိုင်က တန်ဖိုးထား အားပေးမှု တို့ကနေ အများဆုံး ထွက်ပေါ်လာတတ်ကြောင်း တွေ့ရှိရပါတယ်။

နည်း ၃

ဖန်တီးစိတ်ဟာ အတွင်းဘက်က ထွက်လာတာပါ မှ

□ ကိုယ့် အကြံအစည်၊ ကိုယ့် ရည်မှန်းချက်တွေနဲ့ ကိုယ့် စိတ်ကူးစိတ်သန်းတွေ ချရေးဖြစ်မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်အတွက် ပိုပြီး လက်တွေ့ကျမှာ အမှန်ပါ။ ကိုယ် ဘာကို လိုချင်တာလဲ၊ ကိုယ် လိုချင်တာကို ရဖို့ ဘာလုပ်ဖို့လိုသလဲ ဆိုတာတွေကို တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ပုံဖော်ချမှတ်လိုက်တာဟာ ကိုယ့် ရည်မှန်းချက်တွေကို တကယ် အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ ဆောင်ရွက်တာ ပဲဖြစ်ပြီး တစ်နေ့ကျရင် အဲသည်လို ရည်မှန်းထားတဲ့အတိုင်း အောင်မြင်မှာ ဧကန်အမှန်ပါပဲ။

နည်း ၁၂

လယ်ညွန့်ချက်များ ချရေးပါ မှ

□ ကိုယ် ရလိုက်တဲ့ အလုပ်က ကိုယ် လိုချင်တဲ့အလုပ် မဟုတ်စေဦးတော့၊ အဲဒီအလုပ်ကနေ ကိုယ့်အတွက် စိတ်ကူးသစ်တွေ ဖွင့်လှစ်ပေးပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီကနေ ကိုယ် သိပ်လုပ်ချင်တဲ့ အလုပ်အတွက် လမ်းပွင့်သွားပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုမှ မဟုတ်ရင်လည်း ဒီအလုပ်ဟာ ကိုယ်နဲ့ သင့်တော်တဲ့အလုပ် မဟုတ်ဘူး ဆိုတာကို သိလိုက်ရတာမို့ ကိုယ့်အနာဂတ် စီမံကိန်းတွေအတွက် ပြုပြင်ပြောင်းလဲပစ်နိုင်ပါတယ်။

နည်း ၁၇

ဘယ်နေရာကရရ အတွေ့အကြုံ ယူပါ မှ

□ ကိုယ့်မှာ ဂုဏ်သိက္ခာ ရှိတယ်၊ ကိုယ်ချင်းစာ တရားရှိတယ်လို့ ယုံကြည်ထားတဲ့ သူမျိုးဟာ ရုံးခန်းမှ တစ်ခုကိုပဲ ကြိုကြို၊ တစ်ခုထက်မက ဆက်တိုက်ပဲ ကြိုကြို ရှင်သန် ကျန်ရစ်နေပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ်က ကိုယ့် တန်ဖိုးကို ပြန်တည်ဆောက်တဲ့အခါ အဲဒီ ယုံကြည်မှုတွေကလည်း ပံ့ပိုး ဖြည့်ဆည်းပေးပါလိမ့်မယ်။

နည်း ၃၇

လူစွမ်းလူစေအပြင် အခြားတန်ဖိုးထားရမယ့်

အရာတွေ ရှိသေးတယ် မှ

ဘာသာပြန်သူ၏ အမှာ

ဒီစာအုပ်ဟာ မနှစ်က စာရေးသူ ဘာသာပြန်ဆိုခဲ့တဲ့ ‘ပျော်ရွှင်ချမ်းသာ နည်းပေါင်း ၁၀၀’ စာအုပ်ရဲ့ မူရင်းစာရေးသူ ဒေးဗစ် နီဗင် (Ph.D) ရေးသားခဲ့တဲ့ စာအုပ်ကို ပြန်ဆိုထားတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒေးဗစ် နီဗင်ဟာ လူမှုရေးသိပ္ပံပညာနှင့် စိတ်ပညာပါရဂူဘွဲ့ရ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး ဖြစ်ပြီး ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်တုန်းက ‘ပျော်ရွှင်ချမ်းသာ’ စာအုပ်ကို ရေးသား ထုတ်ဝေခဲ့ပြီး အခုစာအုပ်ကိုတော့ ၂၀၀၂ ခုနှစ်တုန်းက ထုတ်ဝေခဲ့ပါတယ်။ မူရင်း စာအုပ်အမည်ကတော့ *The 100 Simple Secrets of Successful People : What Scientists Have Learned and How You Can Use It* ဖြစ်ပါတယ်။ ‘အောင်မြင်သူများ၏ ရိုးရှင်းလွယ်ကူသော လျှို့ဝှက်နည်းပေါင်း ၁၀၀’ သိပ္ပံပညာရှင်များ၏ လေ့လာ တွေ့ရှိချက်အပေါ် သင် အသုံးချနိုင်ပုံ’ လို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။

သိပ္ပံပညာရှင်တွေက ဘဝအလွှာအသီးသီးမှာ ရှိကြတဲ့ အောင်မြင်သူတွေ ကျင့်သုံးလေ့ရှိတဲ့ အလေ့အထတွေ၊ ယုံကြည်မှုတွေနဲ့ နည်းလမ်းတွေကို ပညာရပ်ဆိုင်ရာ ဂျာနယ်အသီးသီးမှာ အခြားပညာရှင်တွေ ဖတ်ဖို့လောက်ပဲ ရေးနေကြတယ်။ အဲဒီပညာရပ်ဆိုင်ရာ ဂျာနယ်တွေကို သာမန်လူတွေအနေနဲ့ ဖတ်ခွင့် မကြုံလို့ မဖတ်ကြရတော့ အများ မသိဘဲ ဖြစ်နေတတ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ သူက စာတစ်စောင် ပေတစ်ဖွဲ့အနေနဲ့ အများ နားလည်လောက်အောင် ပြန်ရေးတာပါလို့ မူရင်းစာရေးသူက ဆိုပါတယ်။ သူ့အနေနဲ့ ဒီကနေ့ ထက်ထိ ပျော်ရွှင်ရေး၊ အောင်မြင်ရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ မိသားစုအရေးနဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ဆိုပြီး ဒီလိုမျိုး စာအုပ် ငါးအုပ်လောက် ရေးသားခဲ့ ပြီးလဲ ဖြစ်ပါတယ်။

သူက နည်းလမ်း ၁၀၀ အဖြစ် ခေါင်းစဉ်တစ်ခုစီတပ်ပြီး အကြံပြုချက်၊ လက်ကေ့နယ်ပယ်မှာ ဖြစ်နေတတ်ပုံ ဥပမာ၊ ဒီအချက်နဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့

သိပ္ပံပညာရှင်တွေရဲ့ တွေ့ရှိချက် ဆိုပြီး အပိုင်းသုံးပိုင်း ခွဲခြားတင်ပြထား ပါတယ်။ စာရေးသူ ပြန်ဆိုတဲ့ နေရာမှာ သူ့မူရင်း အဓိပ္ပာယ်ကို မပျက်စေဘဲ ပထမစာအုပ်တုန်းကလို ချဲ့တန်ချဲ့၊ ရှင်းတန်ရှင်းထားပါတယ်။ မူရင်းစာရေး သူကတော့ တတိယပိုင်း ဖြစ်တဲ့ သိပ္ပံပညာရှင်တွေရဲ့ တွေ့ရှိချက်အပိုင်းမှာ သူ ကိုးကားထားတဲ့ စာအုပ်စာတမ်းတွေရဲ့ အတိုကောက်ကို ဖော်ပြလေ့ ရှိပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် နည်းလမ်း (၂) ‘သင် ဘယ်လောက် ပြင်းပြင်း ထန်ထန် ကြိုးစားသလဲအပေါ် မူမတည်’ (*It's Not How Hard You Try*) မှာ Scherneck 1998 လို့ ရည်ညွှန်းထားပါတယ်။ ဒါဟာ ၁၉၉၈ ခုနှစ် တုန်းက နယူးယော့တက္ကသိုလ်မှာ ပါရဂူဘွဲ့ ရဖို့ M. Scherneck တင်သွင်း တဲ့ ‘မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးထားရှိမှုနှင့် ပညာရေး ထူးချွန်မှုတို့ ဆက်စပ်ပုံ’ စာတမ်းက ကိုးကားတင်ပြထားတာကို ဆိုလိုပါတယ်။ မူရင်းစာအုပ်မှာကို ဒီလိုမျိုး ကျမ်းကိုး ဖော်ပြထားတာက ၁၆၉ အုပ် ရှိပါတယ်။ သူ တင်ပြတဲ့ အချက်အလက်တစ်ခုကို အခိုင်အမာ ဖြစ်ရအောင် မူရင်းစာရေးသူရဲ့ အား ထုတ်မှုတွေလို့ ဆိုရမှာပါ။ စာရေးသူ ပြန်ဆိုရာမှာ အဲဒီကျမ်းကိုးတွေလဲ မထည့်နိုင်တော့ အညွှန်းတွေလဲ ချန်လှပ်ခဲ့ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ထဲမှာ ပါတဲ့ ‘အောင်မြင်သူအဖြစ်ကို မွေးဖွားလာရုံနဲ့မရ၊ ဖန်တီး ယူမှ ရတယ်’ လို့ ဆိုတဲ့အတိုင်း အောင်မြင်မှုကို ဖန်တီးယူမဲ့သူတွေအတွက် အသုံးဝင်မယ်လို့ ယုံကြည်ရာက ပြန်ဆိုခဲ့ဖြစ်တာပါ။

ဒီစာအုပ်ကို ပြန်ဆိုရင်းနဲ့ စာရေးသူ မရှင်းမလင်းဖြစ်တာကလေးတွေကို ရှင်းလင်းပြောပြပေးတဲ့ ဆရာကြည်မင်းနဲ့ ဆရာဦးတင်ဦး (ကျူရှင်) တို့ကို ကျေးဇူးပါ။ ဒါပေမဲ့ အများအယွင်းနဲ့ အပြစ်မကင်းတာတွေ တွေ့ရင်တော့ ဘာသာပြန်သူမှာပဲ လုံးဝ တာဝန်ရှိပါတယ်။ စာမူကနေ စာအုပ်အထိ ဖြစ်လာ အောင် စာမူကြမ်းကို အဆင့်ဆင့် ပြင်ဆင်တည်းဖြတ်ပေးတဲ့ ကိုအေးကျော် မင်းနဲ့ မခင်အေးကြူ၊ စာရေးသူ စိတ်တိုင်းမကျမချင်း အထပ်ထပ်အဖန်ဖန် ပြင်ဆင်သမျှကို မငြီးမငြူတမ်း ကူညီပေးတဲ့ ကိုမျိုးလင်းနိုင်၊ ကာတွန်းတွေနဲ့ အားဖြည့်ပေးတဲ့ ဆရာဖေသစ်တည်နဲ့ ဒီဇိုင်းထွတ်ထွတ်တို့ကို အထူးပဲ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

ကြည်ရွှန်း

၂၀၀၇ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ ၂၁ ရက်။