

**မာတိကာ**

ဘာသာပြန်သူအမှာ  
မိတ်ဆက်

**အခန်း - ၁**

ပုံသေအတွေးများ

၁၁

**အခန်း - ၂**

ပုံသေအတွေးတွေရဲ့ အတွင်းပိုင်း

၃၁

**အခန်း - ၃**

အရည်အချင်းနဲ့ အောင်မြင်မှုတို့ရဲ့ အမှန်တရား

၉၁

**အခန်း - ၄**

အားကစားနည်းများ

၁၃၁

**အခန်း - ၅**

စီးပွားရေးလုပ်ငန်း

၁၇၃

**အခန်း - ၆**

ဆက်ဆံရေးများ

၂၃၅

**အခန်း - ၇**

မိဘတွေ၊ ဆရာတွေ၊ သင်တန်းနည်းပြတွေ  
ပုံသေအတွေးတွေ ဘယ်ကရောက်လာသလဲ

၂၈၃

**အခန်း - ၈**

ပြောင်းလဲနေသော ပုံသေအတွေးများ

၃၅၇

**ဘာသာပြန်သူအမှာ**

အမေရိကန် စိတ်ပညာရှင် ဒေါက်တာကယ်ရယ်ဒွဲဒ် ရေးသားထားတဲ့ Mindset - The New Psychology Of Success ကို သူ့အဘော်အတိုင်း ဘာသာပြန်ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ၂၀၁၆ မှာ ထုတ်ဝေခဲ့တဲ့ ကမ္ဘာကျော်စာအုပ်တစ်အုပ်ပါ။ တရားဝင်ထုတ်ပြန်ထားတဲ့စာအုပ်ထဲမှာ ပြန်ဆိုထားတဲ့အတိုင်း ပုံသေအတွေးဆိုပြီး ခေါင်းစဉ်တပ်ထားပါတယ်။

တချို့စာအုပ်တွေမှာလည်း မြန်မာလို မိုင်းဆက်ဆိုပြီး အသံထွက်အတိုင်း ရေးထားတာလည်း ရှိပါတယ်။ အများစုကလည်း ပြောဆိုတဲ့အခါ Mindset ဆိုပြီး တော့သာပြောကြတဲ့အတွက် ပထမပိုင်းတွေမှာ ပုံသေအတွေးလို့ရေးပေမဲ့ နောက်ပိုင်းမှာ အင်္ဂလိပ်လိုပဲ ရေးသားထားလိုက်ပါတယ်။

ပုံသေအတွေး ၂ မျိုးဖြစ်တဲ့ Growth Mindset ကို ကြီးပွားတိုးတက်ပုံသေအတွေးနဲ့ Fixed Mindset ကို တရားသေစွဲ ပုံသေအတွေးဆိုပြီး မြန်မာလို ရှေ့ပိုင်းမှာဖော်ပြထားပြီး နောက်ပိုင်း ဖတ်ရှုသူများအဆင်ပြေစေဖို့ရည်ရွယ်ပြီး အင်္ဂလိပ်လိုသာ ဖော်ပြပေးလိုက်ရပါတယ်။

လူတွေမှာ ပုံသေအတွေး ၂ မျိုးလုံး ရောနေလေ့ရှိပေမဲ့ ပထမ ပုံသေအတွေးဖြစ်တဲ့ Growth Mindset ကပဲ ဘဝတိုးတက်ရာ တိုးတက်ကြောင်း အကျိုးပြုတဲ့အတွက် ဘယ်လိုကြိုးစားပြီး ရယူဖို့၊ စိုးမိုးဖို့ လုပ်ရမယ်ဆိုတာ ညွှန်ပြထားပါတယ်။

ပညာရေးနယ်ပယ်၊ မိသားစုနယ်ပယ်၊ အားကစားနယ်ပယ် စတဲ့ နယ်ပယ်အသီးသီးမှာ လူတွေရဲ့ Growth Mindset ဘယ်လောက်အရေးပါတယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း အသေးစိတ် ဖော်ပြထားပါတယ်။

Growth Mindset မှာ ဉာဏ်ရည်၊ အရည်အချင်းကို တိုးတက်အောင် ကြိုးစားယူလို့ရတယ်၊ သင်ယူလေ့လာလို့စိတ်ရှိတယ်။ ဒါကြောင့် ဖြစ်တတ်တာတွေနဲ့ စိန်ခေါ်မှုတွေကို လက်သင့်ခံမယ်၊ ပွေဖက်ထားမယ်၊ ရင်ဆိုင်မယ်၊ အနှောင့်အယှက်တွေကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းမယ်။ တစ်ခုခု ကျွမ်းကျင်တတ်မြောက်ဖို့အတွက် ကြိုးစားမှုကို လမ်းကြောင်းလိုသဘောထားမယ်၊ သူတစ်ပါး ဝေဖန်မှုတွေကနေ သင်ခန်းစာယူမယ်၊ တခြားလူတွေရဲ့ အောင်မြင်မှုတွေကို အတုယူမယ်၊ အားကျမယ်။

Fixed Mindset မှာကတော့ ဆန့်ကျင်ဘက်တွေပါပဲ။ လူအများရှေ့မှာ တော်တယ်ဆိုတဲ့ပုံစံ ပေါက်စေချင်တယ်၊ စိန်ခေါ်မှုဆို ရှောင်မယ်၊ အတားအဆီးတွေဆိုရင် ခုခံကာကွယ်မယ်၊ လွယ်လွယ်နဲ့ လက်မြောက်အနံ့ပေးလိုက်မယ်၊ ကြိုးစားအားထုတ်မှုကို အကျိုးမရှိတဲ့အလုပ်လို့ ယူဆမယ်၊ ဝေဖန်မှုတွေကိုကရှမစိုက်။ တခြားလူတွေရဲ့ အောင်မြင်မှုတွေဟာ ကိုယ့်ကိုလာခြိမ်းခြောက်နေပြီလို့ ခံစားရမယ်။

မူရင်းစာရေးသူဟာ အမေရိကန်နိုင်ငံ၊ စတန်းဖို့ဒ်တက္ကသိုလ်က စိတ်ပညာပါမောက္ခတစ်ဦးလည်းဖြစ်ပါတယ်။ သုတေသနအများအပြား နှစ်ရှည်လများလုပ်ပြီး ရေးထားတဲ့အတွက် မိဘတိုင်း၊ ဆရာတိုင်း၊ ကျောင်းသားတိုင်း၊ အားကစားသမားတိုင်း၊ ကုမ္ပဏီဝန်ထမ်းတိုင်း၊ စီအီးအိုတိုင်း စတဲ့ လူတိုင်းဖတ်သင့်တဲ့အကြောင်း အလေးအနက် ပြောလိုပါတယ်။

ကျေးဇူးအထူးတင်ရှိပါတယ်။

**ဘာသာပြန်သူ  
မျိုးလွင် (MBA)**