

# မာတိကာ

- ❖ စာအုပ်အညွှန်း
- ❖ မိတ်ဆက်
  - တောင် နဲ့ မြောက်ပမာ ဆန့်ကျင်နေမည့် စရိုက်များ
- အပိုင်း (၁) လူပေါ်လူစော်စံ**
- ❖ အခန်း- တစ်
  - လူရှိသေ ရှင်ရှိသေ အတွေးအခေါ်ရဲ့ ဇစ်မြစ်
- ❖ အခန်း- နှစ်
  - ပွဲစားကျင့် ပွဲစားကြံ စရိုက်ရဲ့ နောက်ကွယ်
- ❖ အခန်း- သုံး
  - အဖွဲ့လိုက် အလုပ်လုပ်ခြင်းဟာ ဖန်တီးနိုင်မှု စွမ်းရည်ကို ကျဆင်းစေသည့်အခါ
- အပိုင်း (၂) ဝီနော့ စရိုက်ဖြစ်တည်မှု**
- ❖ အခန်း- လေး
  - စိတ်နေသဘောသဘာဝနဲ့ ဘဝဖြစ်တည်မှု
- ❖ အခန်း- ငါး
  - စိတ်နေသဘောသဘာဝမှ အလွန်သို့ ဆန်းစစ်ခြင်း

- ❖ အခန်း- ခြောက်
  - ဖရန်ကလင်က နိုင်ငံရေးသမား ပီသခဲ့သလောက် အယ်လနော်ကသာ နောက်ကွယ်က အသိရှင်ဖြစ်တယ်
- ❖ အခန်း- ခုနှစ်
  - ဝေါစထရိုမှာ စီးပွားပျက်ကပ် ဆိုက်ခဲ့တာတောင်မှ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ဝါရင်းဘာဖက် ချမ်းသာနိုင်ခဲ့တာလဲ
- အပိုင်း (၃) - ယဉ်ကျေးမှုစလေ့တိုင်းမှာ လူပေါ်လူစော် စံဆိုပြီး ရှိကြလား**
- ❖ အခန်း- ရှစ်
  - စိတ်စွမ်းရည်
- အပိုင်း (၄) - နှလုံးသားရေးရာနဲ့ လုပ်ငန်းရေးရာ**
- ❖ အခန်း- ကိုး
  - အခြေအနေနဲ့ အချိန်အခါအလိုက် အထာကျကျနေနည်း
- ❖ အခန်း- တစ်ဆယ်
  - ဆက်ဆံရေးနည်းနမူနာ
- ❖ အခန်း- တစ်ဆယ့်တစ်
  - အကောင်းနဲ့အဆိုးတို့ရဲ့ အကြားမှာ
- ❖ နိဂုံး

# စာအုပ်အညွှန်း

\*

လူပေါ် လူစော် အပြင်စွဲပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ငြိမ်သက်သူ အတွင်းစွဲပဲဖြစ်ဖြစ် အားလုံးရဲ့ လူနေမှု ဘဝဆိုတာဟာ နားမလည်မှုများစွာနဲ့ တည်ဆောက်ထားကြတာပါ။ အားမလို အားမရဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းတရားနဲ့ အကျိုးဆက်ရလာဒ်တွေ၊ မှားယွင်းခဲ့တဲ့ ရွေးချယ်မှု အဟောင်းတွေ၊ လွဲချော်ခဲ့သမျှ အခွင့်အရေးတွေ အပါအဝင် မသိနားမလည်တဲ့ အသိ တရား အခြေခံတွေနဲ့ ဘဝဆိုတာ ဖြစ်လာတာပါ။

အရာအားလုံးထက် ဘဝကို ဖြစ်စေတတ်တဲ့ ပင်ကိုယ်စရိုက်ဆိုတာက ပိုပြီး နား လည်ရခက်ပါတယ်။

အရှက်အကြောက်ကြီးတာတွေ၊ အနေရုံပြီး လူကင်းသူကင်း နေတတ်တာတွေ၊ ကိုယ့်စိတ်နှုတ်ကိုယ် သီးသန့်နေပြီး လူအများရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်နေတတ်တာတွေကို ရှုံ့ချ အပြစ်ပြောတဲ့ ဒီနေ့ခေတ် လောကကြီးမှာ ပင်ကိုယ်စရိုက်များစွာရှိတဲ့အနက် သုံးပုံတစ်ပုံ သော လူတွေက အတွင်းစွဲ ငြိမ်သက်သူတွေ (Introverts) ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

ဒါ့အပြင် တချို့သော ကမ္ဘာကျော်ကြား အသိပညာရှင်၊ အတတ်ပညာရှင်များက လည်း အတွင်းစွဲ ငြိမ်သက်သူတွေ ဖြစ်နေတာကြောင့်လည်း သူတို့သာ မရှိခဲ့ဘူးဆိုရင် APPLE Computer ဆိုတာ ရှိလာမှာ မဟုတ်သလို၊ Theory of Relativity နဲ့ ဗင်းဆန်ဗန်ဂိုးရဲ့ နေကြာပန်းတွေလည်း ရှိလာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ယခု 'ငြိမ်သက်ခြင်း' လို့ခေါ်တဲ့ ဆူဆန်ကိန်းရဲ့ စာအုပ်လေးမှာ အတွင်းစွဲ ငြိမ်သက် သူတွေအပေါ် လူမှုအသိုက်အဝန်းရဲ့ ထင်မြင်ယူဆပုံနဲ့အတူ၊ အတွင်းစွဲတွေရဲ့ စွမ်းရည်

သတ္တိတွေကို တလွဲအသုံးချသလို ဖြစ်နေတာတွေကိုပါ ထောက်ပြထားသလို အတွင်းစွဲ ငြိမ်သက်သူတွေအနေနဲ့လည်း ကိုယ့်စရိုက်နဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေကို နားလည်ပြီး အကျိုး ရှိအောင် အသုံးချနိုင်ဖို့ လမ်းညွှန်ထားချက်တွေ ပါရှိပါတယ်။

စိတ်ရင်းစေတနာပါပါ သုံးသပ်ဝေဖန်ထားချက်တွေပါရှိသလို စနစ်တကျ သုတေ သနပြုထားပြီး ရေးသားပြုစုထားတဲ့ စာအုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဖြစ်ရပ်မှန် ဇာတ်လမ်းတွေကို စုံစုံလင်လင်တင်ပြထားသလို အတွင်းစွဲပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အပြင်စွဲပဲဖြစ်စေ ဖတ်ရှုသူတိုင်းကို ပင်ကိုယ်စရိုက်ပိုင်းဆိုင်ရာ အသိပညာ တိုးပွားစေနိုင်မှာဖြစ်ပြီး လူနေမှုဘဝအတွင်း ပေါင်းသင်းဆက်ဆံတဲ့နေရာမှာ စရိုက်အလိုက် ပြုမူကျင့်ကြံလာနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

SUNDAY TIMES နဲ့ NEW YORK TIMES မှာ ဖော်ပြခြင်းခံရတဲ့  
အထူးအရေးကြီး စာအုပ်စာရင်းဝင်

အတွင်းစွဲ ဝရိုက်ရှိသူတွေအပေါ် ယူဆပီနေတဲ့  
အထင်အမြင်တွေအပြင် ကိုယ်မှာရှိနေတဲ့ ဝရိုက်ကိုပါ  
သုံးသပ်ဆင်ခြင်နိုင်စေမယ့် စာအုပ်...

“ငြိမ်သက်ခြင်းကို ဖတ်ပြီး ခေါင်းထဲက ထုတ်လို့မရတော့ဘူး။ တကယ်ကို အသုံးကျတဲ့ စာအုပ်လို့ကို ယူဆမိတယ်။ အတော်လေးလည်း ဆွဲဆောင်မှု ရှိသလို၊ အချိန်ကိုက်ထွက်လာတဲ့ စာအုပ်လို့ ပြောချင်တယ်။ ကျောင်းတွေမှာ ရော၊ ရုံးလုပ်ငန်းခွင်တွေမှာပါ စာအုပ်ထဲမှာပါတဲ့ အယူအဆတွေ ပြန်နဲ့ သွားရင် သိပ်ကောင်းမယ်”

ဂျွန် ဂျွန်ဆန် - ဂါးဒီးယန်းသတင်းစာ

“ဆူဆန်ကိန်း ရဲ့ ငြိမ်သက်ခြင်းက တကယ်ကို ငြိမ်သက်မှုနဲ့ တော်လှန်ရေးကြီးတစ်ခုကို နီးထစေ တဲ့ မီးပွားလေးလို့ပါ။ လူတွေကို ငြိမ်ထိုင်နိုင်စေပြီး၊ အငြိမ်မနေနိုင်အောင် လှုံ့ဆော်နိုင်တယ်။ မန်နေဂျာတွေ၊ ကုမ္ပဏီခေါင်းဆောင်တွေကိုတောင် စိတ်ဝင်စားလာအောင် လုပ်နိုင်ပြီး၊ မဖြစ် မနေနားထောင်အောင် ဆွဲဆောင်နိုင်တယ်။”

မေဂန် ဝဲလ်ရှ် - တိုင်းမ်း မဂ္ဂဇင်း

“ကြည့်ရတာ လူပေါ်လူစော် အပြင်စွဲဝရိုက်ကြီးက ထင်သလို အသုံးမကျတော့ဘူး ထင်ပါရဲ့။ ငြိမ်သက်သူတွေရဲ့ အစွမ်းသတ္တိတွေအတွက် အချိန်ကျလာသလိုပါ။ အားလုံး အချိန်ပေးသင့် တယ်”

ဒေစီ ဂွတ်ဝင်း - ဆန်းဒေး တိုင်းမ်း