

အလေးအနက်စဉ်းစားတွေးခေါ်ပါ

“အရာရာကို သံသယရှိခြင်းနှင့် အရာရာကိုယုံကြည်ခြင်းတို့သည် ညီတူညီမျှ အလွယ် ဖြေရှင်း နည်းများဖြစ်ကြသည်။ နှစ်မျိုးလုံးသည် အလေးအနက်စဉ်းစားရန် လိုအပ်ချက်ကိုဘေးချိတ်ထားကြသည်” ဟု Paris တက္ကသိုလ် ပါမောက္ခတစ်ဦးဖြစ်ခဲ့သော Jules Henri Poincare' က ပြောကြားခဲ့ပါသည်။

မိမိတို့ လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ ကသုတ်ကရက်နိုင်မှုသည် အလေးအနက်စဉ်းစားရန် အားမပေးပါ။ လူအများစုတို့သည် စဉ်းစားရန်ထက် လုပ်စရာရှိသည်ကို ထလုပ်လိုကြသည်။ စာရေးသူ Maxwell ကိုယ်တိုင်လည်း တက်ကြွစွာလုပ်ကိုင်တတ်သူဖြစ်ပါသည်။ စွမ်းအားအလွန်မြင့်မားပြီး အရာရာကိုပြီးပြည့် စုံစွာ အောင်မြင်သည်ကို မြင်လိုပါသည်။ တစ်ချိန်တည်းတွင် သူသည် အလေးအနက် စဉ်းစားတွေးခေါ် သူလည်းဖြစ်၏။ အလေးအနက်စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းသည် စိတ်ထဲတွင် မြေအိုးတစ်လုံးဖြင့် ချက်ပြုတ်နေ ရသည်နှင့်တူသည်။ သင်၏အတွေးများကို မီးအေးအေးနှင့် နူးနပ်သည်အထိ နှပ်ထားရန်ဖြစ်၏။ ဤသို့ တွေးခေါ်ခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်ကို ဆောင်ရွက်နေချိန်တွင် ရည်မှန်းချက်သည် သူ၏အောင်မြင်မှုများ နှင့်ဆုံးရှုံး မှုများမှ သင်ခန်းစာရယူပြီး မည်သည့်အရာကို ထပ်လုပ်ရမည်၊ မည်သည့်အရာကို ပြောင်းလဲရမည်ကို ဆုံးဖြတ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် အလွန်အဖိုးတန်သော လေ့ကျင့်မှုဖြစ်ပါသည်။ အတိတ် ကာလက အခြေအနေများသို့ စိတ်ကူးဖြင့် ပြန်သွားခြင်းသည် ပိုမိုကြီးကျယ်သော နားလည်ခြင်းဖြင့် စဉ်းစားနိုင်စေပါသည်။

(၁) အလေးအနက် စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းသည် မှန်ကန်သောအမြင်ကိုဖြစ်စေသည်။ စာရေး သူ၏ကလေးများ ငယ်စဉ်က သူတို့ကိုနှစ်စဉ် ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာ အားလပ်ရက်ခရီး ခေါ်သွားလေ့ရှိပါသည်။ ခရီးစဉ်မှပြန်လာပြီး အိမ်ရောက်ပြီဆိုလျှင် စာရေးသူက မေးခွန်းနှစ်ခုမေးလေ့ရှိသည်ကို သူတို့ သိပြီးသား ဖြစ်ပါသည်။ “မင်းတို့အကြိုက်ဆုံးကဘာလဲ” နှင့် “မင်းတို့ဘာတွေသင်ယူနိုင်ခဲ့သလဲ” ဟူ၍ ဖြစ်သည်။ Walt Disney World ပျော်ရွှင်စရာ ကလေးကစားကွင်း သွားသည်ဖြစ်စေ၊ အစိုးရရုံးစိုက်ရာ Washington D.C. သို့သွားသည်ဖြစ်စေ မေးခွန်းများမှာ ဤအတိုင်းပဲဖြစ်ပါသည်။

ဤမေးခွန်းများကို ဘာကြောင့်မေးရသလဲဆိုလျှင် စာရေးသူက ကလေးများအား သူတို့၏အတွေ့ အကြုံများအပေါ် အလေးအနက် စဉ်းစားတွေးခေါ်စေလိုသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ သဘာဝအားဖြင့် ကလေးများသည် စေ့ဆော်တိုက်တွန်းမှုမရှိလျှင် အတွေ့အကြုံတစ်ခု၏တန်ဖိုးကို ဆုပ်ကိုင်ရယူနိုင်ခြင်း မရှိကြပါ။ သူတို့က အရာရာကိုအမှန်တကယ်တည်ရှိကြောင်းသိရှိရန်အတွက်သာ အသုံးပြုကြသည်။ ခရီး စဉ်များနှင့် ပတ်သက်၍ စာရေးသူက ကလေးများအား နားလည်စေလိုပါသည်။ သင်ယူစေလိုပါသည်။

အလေးအနက်စဉ်းစားတွေးခေါ်မှသာ အတွေ့အကြုံတစ်ခုအား အမြင်တစ်ခုဖြစ်လာအောင် ပြုလုပ် နိုင်ပါမည်။ ခရီးစဉ် အချိန်ဇယားအပေါ် အကဲဖြတ်နိုင်ပါမည်။ ယခင်က သတိမထားမိသောအရာများ အပေါ် ဝေဖန်သုံးသပ်ချက်အသစ်များ ပြုလုပ်နိုင်ပါမည်။ လူများစွာတို့သည် သူတို့၏မိဘအုပ်ထိန်းသူ များ၏ စွန့်လွှတ်အနစ်နာခံမှုကို ကိုယ်တိုင်မိဘများဖြစ်လာကြသောအခါမှသာ နားလည်အသိအမှတ်ပြု တတ်ကြပါသည်။ ထိုကဲ့သို့သော ရှုထောင့်အမြင်သည် အလေးအနက်စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းမှ ထွက်ပေါ် လာခြင်းဖြစ်ပါသည်။

(၂) **အလေးအနက် စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းသည် စိတ်ခံစားချက်နှင့်ဆိုင်သော တည်ကြည်မှုကို ဖြစ်စေသည်။** စိတ်ခံစားမှုပြင်းထန်သော တစ်ခဏတွင် လူအနည်းငယ်ကသာ ကောင်းမွန်သော ရှုထောင့်အမြင်ကို ထားရှိနိုင်ကြသည်။ ရင်ဖိုစရာစိတ်လှုပ်ရှားစရာ အတွေ့အကြုံကို ပျော်ရွှင်စွာခံစားခဲ့ ကြသော လူအများစုသည် ရရှိသောအတွေ့အကြုံကို ဦးစွာပထမ အကဲဖြတ်မှုမပြုဘဲ နောက်ထပ်အတွေ့ အကြုံများကို ခံစားနိုင်ရန် ကြိုးစားအားထုတ်တတ်ကြသည်။ ထို့အတူပင် ပရိဒေဝမီးတောက်လောင်ခဲ့ရ သောအတွေ့အကြုံမှ လွတ်မြောက်လာခဲ့သူများသည်လည်း ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် အလားအလာတူအခြေအနေ သို့ ပြန်မရောက်ရန် ရှောင်ရှားတတ်ကြ၏။

အလေးအနက်စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းသည် သင့်အား ထူးထူးခြားခြားကောင်းမွန်သော သို့မဟုတ် ဆိုးဝါးသော အတွေ့အကြုံများ၏ အလွန်ပြင်းထန်သော စိတ်ခံစားမှုများမှ ကင်းဝေးစေပြီး အမြင်သစ် ဖြင့် ရှုမြင်စေပါသည်။ အတိတ်ကာလက ရင်ဖိုစရာ ပျော်ရွှင်မှုများကို ခံစားချက်မပါရှိဘဲ တည်ငြိမ်ရင့် ကျက်မှုဖြင့် မြင်နိုင်သကဲ့သို့ ဝမ်းနည်းကြေကွဲဖွယ်အဖြစ်အပျက်များကိုလည်း အမှန်တရားနှင့် ယုတ္တိဗေဒ နည်းတို့ဖြင့် ဆန်းစစ်နိုင်ပါသည်။ ထိုလုပ်ငန်းစဉ်ဖြင့် လူတစ်ယောက်၏ မကောင်းသောစိတ်ခံစားချက် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးဖိစီးမှု တစ်ပြုတ်တစ်ခေါင်းကြီးကို ဖြုတ်ချရန် အကူအညီပေးနိုင်ပါသည်။

အမေရိကန်သမ္မတဟောင်း George Washington ကရှုမြင်ခဲ့သည်မှာ “အတိတ်ကာလက အမှား များထံမှ အသုံးဝင်သော သင်ခန်းစာများကိုဖော်ထုတ်ရန်နှင့် ခက်ခက်ခဲခဲဝယ်ယူရရှိခဲ့သော အတွေ့အကြုံ များမှ အမြတ်ထွက်စေရန် ရည်ရွယ်ချက်တို့မှတစ်ပါး ကျွန်တော်တို့သည် နောက်ကြောင်းသို့ ပြန်လှည့် ကြည့်ရန် အကြောင်းမရှိပါ” ဟူ၍ဖြစ်သည်။ အမှန်တရားရှေ့မှောက်တွင် ရပ်တည်နိုင်ပြီး အချိန်ကာလ ရှည်ကြာစွာ တည်တံ့နိုင်သော မည်သည့်ခံစားမှုမဆိုသည် စိတ်ခံစားချက်နှင့်ဆိုင်သော တည်ကြည်မှုကို ဖြစ်စေပါသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း အလေးအနက် စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းကို စိတ်ရောကိုယ်ပါ ပြုလုပ်ရန် ထိုက်တန်ပါသည်။

(၃) **အလေးအနက်စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းသည် ဆုံးဖြတ်ချက်ပြုလုပ်ရာ၌ ယုံကြည်မှုကို တိုးပွား စေသည်။** သင်သည် ချိန်ဆမှုတစ်ခုကိုယုတ်တရက်ရှောင်တခင်ပြုလုပ်ခဲ့ပြီး အတန်ငယ်ကြာမှ “ငါအမှန် လုပ်ခဲ့ရဲ့လား” ဟု စဉ်းစားတွေးခေါ်ခဲ့ဖူးပါသလား၊ လူတိုင်းထိုသို့ဖြစ်ခဲ့ဖူးပါသည်။ အလေးအနက် စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းသည် ထိုသံသယကို ပျံ့နှံ့စေပါသည်။ သို့ရာတွင် နောက်ထပ်ပြုလုပ်မည့် ဆုံးဖြတ် ချက်အတွက် ယုံကြည်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ အကြောင်းကိစ္စတစ်ခုကို အလေးအနက်စဉ်းစားပြီးပြီ ဆိုလျှင် နောက်ထပ်ထိုကိစ္စနှင့် ထပ်မံရင်ဆိုင်ရသောအခါ သင်၏စဉ်းစားတွေးခေါ်မှု လုပ်ငန်းစဉ်အဆင့် တိုင်းကို ထပ်မံပြုလုပ်ရန် မလိုတော့ပါ။ ယခင်တစ်ကြိမ်ကတည်းက သင်၏စိတ်ထဲတွင် လမ်းကြောင်း အမှတ်အသားရရှိထားပြီး ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သင်၏စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုအချိန်ကို ချဲ့လိုက်နိုင်ပြီး ပို၍ လျှင်မြန်စွာ စဉ်းစားနိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင် ဤသို့ပြုခြင်းဖြင့် ယုံကြည်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ သင်၏အလိုလို ထိုးထွင်းသိမြင်မှုကို အားကောင်းစေပါသည်။

(၄) **အလေးအနက် စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းသည် ပိုမိုကြီးမားသောလုပ်ငန်းစနစ်ကို ရှင်းလင်းစွာ မြင်စေသည်။** သင်သည် အလေးအနက်စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်း အလုပ်ကို လုပ်နေပြီဆိုပါက သင်၏ အတွေးများနှင့် အတွေ့အကြုံများကို ပိုမိုတိကျသော အစီအစဉ်တစ်ခုအတွင်းသို့ ထည့်သွင်းနိုင်ပြီဖြစ်

သည်။ အလေးအနက်စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းသည် မိမိတို့အား နောက်ကြောင်းပြန်သွားရန်၊ လုပ်ခဲ့ကိုင်ခဲ့သည်များ မြင်ခဲ့တွေ့ခဲ့သည်များကို တစ်မိမိမိပြန်လည်စဉ်းစား ချင့်ချိန်နေရန်တို့အတွက် အချိန်ကိုသုံးစွဲရန် အားပေးပါသည်။ အကယ်၍ အလုပ်အကိုင်ဆုံးရှုံးခဲ့သော လူတစ်ယောက်သည် သူ ဘာဖြစ်ခဲ့သလဲဆိုသည်ကို အလေးအနက်စဉ်းစားပါက အလုပ်ပြုတ်ခဲ့ရသည့် ဖြစ်စဉ်အစုံအလင်ကို မြင်တွေ့ရပါလိမ့်မည်။ ဘာဖြစ်ခဲ့သလဲဆိုသည်ကို ပို၍ကောင်းစွာ နားလည်လာမည်၊ ဘာကြောင့်ဖြစ်ခဲ့ရသလဲ၊ သူ့မှာ တာဝန်ဘယ်လောက် ရှိခဲ့သလဲတို့ကို သိရှိလာပါမည်။ နောက်ပိုင်းတွင် ထပ်မံဖြစ်ပေါ်လာသော အဖြစ်အပျက်များကိုကြည့်၍ ပိုမိုကြီးမားသော လုပ်ငန်းစံနစ်အကြောင်း နားလည်နိုင်သည့်အပြင် နေရာသစ်တွင် သူ၏ ကျွမ်းကျင်မှု နှင့် လိုအင်ဆန္ဒတို့ ပိုမိုကိုင်ညီလာသဖြင့် ပို၍ အဆင်ပြေလာမည် ဖြစ်ပါသည်။ အလေးအနက်စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းမရှိဘဲ ပိုမိုကြီးမားသောလုပ်ငန်းစံနစ်ကို မြင်တွေ့နိုင်ရန် အလွန်ခက်ခဲပါသည်။

(၅) အလေးအနက်စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းသည် ကောင်းသောအတွေ့အကြုံကို ရရှိစေပြီး တန်ဖိုးရှိသော အတွေ့အကြုံ ဖြစ်စေသည်။

သင်၏ဘဝလမ်းကြောင်းအလုပ်ကို စတင်ခဲ့စဉ်ကာလက လူအနည်းငယ်ကသာ အတွေ့အကြုံမရှိသောလူကို အလုပ်အကိုင်အခွင့်အရေးပေးလိုကြသည်ဟု ထင်ခဲ့ရသည် မဟုတ်ပါလား။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင်လျှင် လုပ်သက် အနှစ်နှစ်ဆယ်ခန့်ရှိပြီး အလုပ်ကို ကောင်းကောင်းမလုပ်နိုင်ကြသူများကိုလည်း တွေ့ခဲ့ရသည်မဟုတ်ပါလား။ ထိုအတိုင်းသာဆိုလျှင် သင့်အတွက် စိတ်ပျက်စရာ ဖြစ်ခဲ့ရမှာပါ။ ပြဇာတ်ရေးဆရာကြီး William Shakespeare က ယခုကဲ့သို့ ရေးသားခဲ့ပါသည်။ “အတွေ့အကြုံသည်ရတနာတစ်ပါးဖြစ်သည်။ လိုအပ်လာပြီဆိုလျှင် မကြာခဏဆိုသလို မတန်တဆဈေးပေး၍ဝယ်ရသည်”။ သို့ရာတွင် အတွေ့အကြုံတစ်ခုတည်းက ဘဝတစ်ခုကို တန်ဖိုးမြင့်တင်ပေးနိုင်ပါ။ ထို့အပြင် တကယ်အဖိုးတန်သည်က အတွေ့အကြုံမဟုတ်ပါ။ အတွေ့အကြုံကြောင့် ရရှိလာ သော ထိုးထွင်းအမြင်သာ အဖိုးတန်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အလေးအနက်စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းသည် အတွေ့ အကြုံကို ထိုးထွင်းအမြင်ဖြစ်လာရအောင် အသွင်ပြောင်းပေးပါသည်။

စာရေးဆရာ Mark Twain က “ကျွန်တော်တို့သည် အတွေ့အကြုံအတွင်းမှ ဉာဏ်ပညာအားလုံးကို ထုတ်ယူရာတွင် ဂရုစိုက်ကြရမည်။ ပူနေသော မီးဖိုအဖုံးအပေါ်တွင် ထိုင်မိသော ကြောင်တစ်ကောင်သည် အေးနေသော မီးဖိုအဖုံးပေါ်တွင်လည်း ဘယ်တော့မျှ မထိုင်တော့သည့်အဖြစ် မဖြစ်စေရပါ” ဟု ပြောခဲ့ပါသည်။ အတွေ့အကြုံတစ်ခုသည် နောက်ထပ်အတွေ့အကြုံအသစ်များကို လက်လှမ်းမီစေရန် မိမိတို့အား သတင်းအချက်အလက်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် တန်ဆာဆင်ပေးခြင်း ပြုနိုင်မှသာ တန်ဖိုးရှိပါမည်။ အလေးအနက် စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းသည် ထိုသို့ပြုလုပ်နိုင်ရန် အကူအညီပေးပါသည်။

အလေးအနက် စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်း သင်ခန်းစာများကို ဘယ်လိုသိမ်းဆည်းထားမလဲ

သင်သည် ယနေ့ခေတ်လူအများစုကဲ့သို့ပဲဆိုလျှင် အလေးအနက်စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းကို အလွန်နည်းပါးစွာလုပ်ကောင်းလုပ်နိုင်ပါလိမ့်မည်။ ထိုအတိုင်းသာဆိုလျှင် သင်သည်ထင်ထားသည်ထက်များစွာ နောက်ပြန်ဆွဲနေနိုင်ပါသည်။ အောက်ပါအကြံပြုချက်များသည် အလေးအနက် စဉ်းစားတွေးခေါ်ရန် သင်၏စွမ်းဆောင်ရည်ကို မြှင့်တင်ပေးပါလိမ့်မည် -

(၁) **အလေးအနက်စဉ်းစားတွေးခေါ်ရန် အချိန်ဖယ်ထားပါ။** ဂရိတွေးခေါ်ရှင် Socrates က “ဆန်းစစ်ခြင်းမပြုထားသောဘဝသည် အသက်ရှင်ရကျိုးမနပ်ပါ” ဟုဆိုခဲ့ပါသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ လူအများစုအတွက် အလေးအနက်စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်မိမိဆန်းစစ်ခြင်းတို့သည် သဘာဝအတိုင်းဖြစ်ပေါ်လာလေ့မရှိပါ။ ထိုသို့ပြုလုပ်ရန် အတော်အတန်မသက်မသာ ဖြစ်ကြရသည့် အကြောင်းတရားများရှိပါသည် - စူးစိုက်ပြီးနေရခြင်းအတွက် အခက်အခဲရှိခြင်း၊ စဉ်းစားရန်နှင့်ဆန်းစစ်ရန်လုပ်ငန်းစဉ်ကို ငြီးငွေ့ခြင်း၊ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ခက်ခဲသောကိစ္စများကို စဉ်းစားရန် အချိန်အမြောက်အမြား အသုံးမပြုလိုခြင်း စသည်တို့ကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် သင်၏အချိန် တချို့တစ်ဝက် ဖွဲ့ထုတ်ပေးရန် မလိုလားပါက သင်သည် အလေးအနက် စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းကို လုပ်လာနိုင်ဖွယ်မရှိတော့ပါ။

(၂) **အာရုံအနှောက်အယှက်များကို ဖယ်ရှားပါ။** အခြားသော စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်း အမျိုးအစားများကဲ့သို့ အလေးအနက်စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းသည်လည်း ထီးတည်းနေရန် လိုအပ်ပါသည်။ အာရုံအနှောက်အယှက်နှင့် အလေးအနက်စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းတို့သည် လုံးဝပေါင်းစပ်၍ မရပါ။ တီဗွီအနီးတွင်ဖြစ်စေ၊ တယ်လီဖုန်းရှိသော အခန်းငယ်တွင်ဖြစ်စေ၊ ကလေးငယ်များနှင့်အတူ ရှိနေသောအခါတွင်ဖြစ်စေ မဖြစ်နိုင်ပါ။ စာရေးသူအနေဖြင့် အလေးအနက်စဉ်းစားရန် အချိန်ခွဲဝေထားရုံမျှမက ထိုအချိန်တွင် အနှောက်အယှက်ကင်းဝေးသော နေရာ၌ မိမိကိုယ်ကို ခွဲထုတ်ထားပါသည်။ ရေပူစမ်းတွင် မိနစ်သုံးဆယ်၊ အိမ်နောက်ဖေးခြံမှ ကျောက်တုံးကြီးပေါ်တွင် တစ်နာရီ သို့မဟုတ် ရုံးခန်းအတွင်းမှ ပက်လက်ကုလားထိုင်ပေါ်တွင် နာရီအနည်းငယ် အစရှိသဖြင့် ခွဲထားပါသည်။ သင့်ကိုယ်သင် အနှောက်အယှက်များမှ ကင်းဝေးစေရန် ခွဲထုတ်ထားနိုင်လျှင် နေရာဌာနက အရေးမကြီးပါ။

(၃) **သင်၏ပြက္ခဒိန် သို့မဟုတ်နေ့စဉ်မှတ်တမ်းကို မှန်မှန်ပြန်ကြည့်ပါ။** လူအများစုက သူတို့၏ပြက္ခဒိန်များကို စီမံချက်ပြုလုပ်ရန် ကိရိယာတစ်ခုအဖြစ် အသုံးပြုကြသော်လည်း လူအနည်းငယ်ကသာ ၎င်းကို အလေးအနက်စဉ်းစားတွေးခေါ်ရန် ကိရိယာအဖြစ် သုံးစွဲကြပါသည်။ သင်၏ နေ့စဉ်မှတ်တမ်းမှ အပ သင့်ကိုဘယ်နေရာရောက်နေခဲ့သည်၊ ဘာလုပ်နေခဲ့သည်ကို ပြန်လည်စစ်ဆေးကြည့်ရှုရန် အကူအညီပေးနိုင်သည်မှာ ပြက္ခဒိန်ထက်ပိုကောင်းသည်မှာ ဘာရှိပါဦးမလဲ။ စာရေးသူသည် နေ့စဉ်မှတ်တမ်းကို ပုံမှန် အပြည့်အဝ ရေးသားသူမဟုတ်ပါ။ မိမိသည် မည်သည့်အကြောင်းအရာများ စဉ်းစားနေသည်၊ မည်ကဲ့သို့ခံစားနေသည်ဟု ရေးမည့်အစား သိသာထင်ရှားသည့် အတွေးများနှင့် လုပ်ဆောင်ရန် အချက်များကိုသာ ချရေးတတ်ပါသည်။

ပြက္ခဒိန်များ နေ့စဉ်မှတ်တမ်းများသည် သင်၏အချိန်ကို ဘယ်လိုသုံးစွဲခဲ့သည်ကိုလည်းကောင်း၊ သင်၏ ဦးစားပေးမှုများနှင့် လုပ်ဆောင်ချက်များ ကိုက်မကိုက်ကိုလည်းကောင်း၊ သင်သည် ရှေ့သို့ တိုးတက်မှုရှိ မရှိကိုလည်းကောင်း သတိပေးနိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင် ယခင်က အလေးအနက်စဉ်းစားတွေးခေါ်မှု မလုပ်ခဲ့ရသော လုပ်ဆောင်မှုကို ပြန်လည်သတိရလာရန် အခွင့်အရေးပေးပါသည်။ သင့်မှာ ရှိခဲ့သော အဖိုးအတန်ဆုံးသော အတွေးအခေါ်တချို့သည် လိုအပ်သော အလေးအနက်စဉ်းစားတွေးခေါ်ရန် အချိန်မပေးနိုင်ခဲ့လျှင် ဆုံးရှုံးသွားနိုင်ပါသည်။

(၄) **မှန်ကန်သောမေးခွန်းကိုမေးပါ။** အလေးအနက် စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းထံမှ ရရှိနိုင်သည့် တန်ဖိုးသည် သင့်ကိုယ်သင်မေးမည့် မေးခွန်းအမျိုးအစားအပေါ်တည်ပါသည်။ မေးခွန်းများက ပို၍

ကောင်းလေ သင်၏စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုမိုင်းတွင်းမှ ရွှေပိုထွက်လေဖြစ်၏။ စာရေးသူက အလေးအနက် စဉ်းစားတွေးခေါ်ရာတွင် သူ၏တန်ဖိုးထားမှုများ၊ ဆက်ဆံမှုများနှင့် အတွေ့အကြုံများအရသာ စဉ်းစားပါသည်။ နမူနာမေးခွန်းတချို့မှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည် -

- **ပုဂ္ဂိုလ်ရေးကြီးထွားတိုးတက်မှု။** ယနေ့ ငါ့ကို ကြီးထွားတိုးတက်စေရန်အတွက် အကူအညီပေးနိုင်သည့် မည်သည့်အချက်များကို သင်ယူရရှိလိုက်သလဲ။ ၎င်းတို့ကို ငါ့ဘဝ မှာ ဘယ်လိုအသုံးချနိုင်မလဲ၊ ဘယ်တော့အသုံးချရမလဲ။
- **တန်ဖိုးတိုးမြှင့်ပေးခြင်း။** ယနေ့ငါသည် မည်သူ့ကို တန်ဖိုးတိုးမြှင့်ပေးနိုင်ခဲ့သလဲ။ ထိုလူကို တန်ဖိုးတိုးမြှင့်ပေးလိုက်မှန်း ငါမည်ကဲ့သို့ သိနိုင်မလဲ။ သူရရှိနိုင်မည့် အပြုသဘောအကျိုးကျေးဇူးကို ထပ်ဆောင်းပေးရန် နောက်ထပ်ငါက ဘာဆက်လုပ်ပေးနိုင်မလဲ။
- **ခေါင်းဆောင်မှု။** ယနေ့ငါသည် စံနမူနာပြုခေါင်းဆောင်နိုင်ခဲ့သလား။ ငါ့လူများနှင့် အဖွဲ့အစည်းကို တစ်ဆင့်မြှင့်မားစေရန် ငါဆွဲတင်နိုင်ခဲ့သလား။ မည်သည့်အလုပ်ကို ငါလုပ်ခဲ့သလဲ၊ မည်ကဲ့သို့ လုပ်ခဲ့သလဲ။
- **ပုဂ္ဂိုလ်ရေးယုံကြည်သက်ဝင်မှု။** ယနေ့ငါသည် ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုခဲ့သလား။ ဘုရားသခင်၏စည်းမျဉ်းကို လိုက်နာကျင့်သုံးခဲ့သလား။
- **မိသားစု။** ယနေ့ငါသည် မိသားစုအတွက် မေတ္တာတရားပြသနိုင်ခဲ့သလား၊ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို မည်ကဲ့သို့ ပြသခဲ့သလဲ၊ သူတို့က ခံစားရရှိသလား၊ တုံ့ပြန်မှုရှိသလား။
- **အတွင်းစည်း။** ယနေ့ငါသည် လုပ်ငန်းအတွင်း၌မှ အခရာကျသောပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် လုံလုံလောက်လောက် အချိန်ပေးခဲ့သလား။ သူတို့ကို ပိုမိုအောင်မြင်စေရန် မည်သည့်အကူအညီပေးနိုင်ခဲ့သလဲ။ မည်သည့်နယ်ပယ်မှာ သူတို့ကိုငါ နည်းလမ်းပြသပေးရမလဲ။
- **ဖော်ထုတ်တွေ့ရှိချက်များ။** ယနေ့ငါသည် စဉ်းစားတွေးခေါ်ချိန် ပိုပေးရမည့် မည်သည့်အကြောင်းကိစ္စနှင့် နဖူးတွေ ခူးတွေ့ဖြစ်ခဲ့သလဲ။ သင်ခန်းစာများ သင်ယူရန် ရှိနေသလား။ လုပ်စရာအလုပ်များ ကျန်နေသေးသလား။

သင်၏အလေးအနက် စဉ်းစားတွေးခေါ်ရန်အချိန်ကို စီစဉ်ဖွဲ့စည်းရန်ကိစ္စသည် သင့်သဘောအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။ စာရေးသူ၏ပုံစံကို သင်၏ကိုယ်ပိုင်တန်ဖိုးထားမှုများအဖြစ် ကူးပြောင်းရယူလိုပါက လည်း ယူနိုင်ပါသည်။ စာရေးသူ၏မိတ်ဆွေ ကြီးပွားတိုးတက်ရေး စာရေးဆရာနှင့် ဟောပြောသူ Dick Biggs သုံးစွဲသည့်စံနစ်ကိုလည်း စမ်းသပ်ကြည့်နိုင်ပါသည်။ သူက စာရွက်တစ်ရွက်ကို ကော်လံတိုင်သုံးခုပိုင်း ခြားရေးဆွဲပြီးနောက် အောက်ပါအတိုင်း ခေါင်းစဉ်တပ်လိုက်ပါသည်



ဤစနစ်သည် ပိုမိုကြီးမားကျယ်ပြန့်သော လုပ်ငန်းများအတွက် အလေးအနက်စဉ်းစားရန် ကောင်းပါသည်။ Dick က ဤစနစ်ကို သူ၏ဘဝတွင်ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သော ပုံစံအပိုင်းအခြားများကို မြင်တွေ့ နိုင်ရန် အသုံးပြုခဲ့သည်။ ဥပမာ သူ Atlanta သို့ ပြောင်းရွှေ့လာခြင်း၊ သူ့ကိုစာရေးရန် ဆရာအသစ် တစ်ဦးက အားပေးခြင်း စသည်တို့ဖြစ်သည်။ သင့်အနေဖြင့် အလွယ်တကူရေးသားနိုင်ရန် “ဖြစ်စဉ်” “အရေးပါသောအချက်” “လုပ်ဆောင်သောအချက်” ဟူ၍ စာတစ်မျက်နှာပေါ်တွင် ရေးချလိုက်လျှင် သင်၏အလေးအနက်စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းမှ အကျိုးကျေးဇူးများကို ရရှိနိုင်ပါမည်။ အရေးကြီးသည်မှာ သင့် အတွက် အလုပ်ဖြစ်သည့် မေးခွန်းများကိုမေးရန်နှင့် အလေးအနက်စဉ်းစားနေသော အချိန်အတွင်း၌ ပေါ် ပေါက်လာသော မည်သည့်အရေးပါသောအချက်များကိုမဆို ရေးချနိုင်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

(၅) သင်ယူမှုကို လုပ်ဆောင်မှုဖြင့် ခိုင်မာအောင်ပြုလုပ်ပါ။ သင်၏ အလေးအနက် စဉ်းစားတွေး ခေါ်ခြင်းမှ ထွက်ပေါ်လာသော ကောင်းမွန်သည့်အတွေးများကို ရေးချခြင်းဖြင့် တန်ဖိုးရှိစေပါသည်။ သို့သော် သင်၏အတွေးများကို လုပ်ဆောင်မှုများဖြစ်လာစေရန် မပြုလုပ်ခဲ့လျှင် ဘာမျှထွက်ပေါ်လာမည် မဟုတ်ပါ။ ထိုသို့ဖြစ်လာစေရန် သင်က လိုလိုလားလားလုပ်ဆောင်ရပါမည်။ ဥပမာ သင်က ကောင်းမွန် သော စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ဖတ်ရှုပြီးသောအခါ သင့်ထံတွင် သင့်ဘာသာသင်အသုံးပြုနိုင်သော ကောင်းမွန် သောအတွေးများ၊ အကိုးအကားများ သို့မဟုတ် သင်ခန်းစာများကို ရလိုက်ပါသည်။ စာရေးသူ ကိုယ်တိုင် လည်း စာအုပ်တစ်အုပ်ဖတ်ရှုလျှင် မိမိနှင့်အတူ သယ်ယူသွားနိုင်စရာများကို အခြားစာအုပ်တစ်အုပ်တွင် အမြဲကူးယူ မှတ်သားထားပါသည်။ ဖတ်ရှုသောစာအုပ်ပြီးဆုံးသွားသောအခါ မှတ်စုချည်းသက်သက်ကို တစ်ခေါက်ပြန်ဖတ်ပါသည်။ သတင်းစကားတစ်ခုကို နားထောင်ရာတွင်လည်း စာရေးသူက သယ်ယူသွား နိုင်စရာများကို အသံသွင်းထားလိုက်၏။ ထို့နောက် အနာဂတ်တွင် အသုံးပြုနိုင်ရန်အတွက် သူ၏ဖိုင်တွဲ စနစ်အတွင်း ထည့်သွင်းလိုက်ပါသည်။ ဆွေးနွေးပွဲများ တက်ရောက်သည့်အခါ စာရေးသူသည် မှတ်စု ကောင်းကောင်းလိုက်ရေးသည်။ ထိုသို့မှတ်စုလိုက်ရေးရာတွင် လွယ်ကူအဆင်ပြေစေရန် အချို့ကိစ္စများ အတွက် အရိပ်ပြသော သင်္ကေတစံနစ်တစ်ခုကို အသုံးပြုပါသည် -

- အလျားလိုက် မြှားတစ်ချောင်း သင်္ကေတသည် ဤအချက်အလက်ကို နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်ကြည့်ရန် ဆိုလိုသည်။
- * ခရေပွင့်သင်္ကေတသည် မှတ်သားထားသော ဘာသာရပ်အလိုက် ဖိုင်တွဲရန်ဆိုလိုပါသည်။
- [ကွင်းဖြင့် သင်္ကေတပြထားသောစာစုကို ပို့ချချက် သို့မဟုတ် စာအုပ်တစ်အုပ်တွင် ထည့်သွင်း အသုံးပြုရန်ဖြစ်သည်။
- ↑ ထောင်လိုက် မြှားသင်္ကေတသည် ဖယ်ရှားပစ်ရမည့် အကြံဉာဏ်ဖြစ်သည်။

လူအများစုတို့သည် နီးနှောဖလှယ်ပွဲ သို့မဟုတ် ဆွေးနွေးပွဲများသို့ တက်ရောက်ကြသည့်အခါ ၎င်းအတွေ့အကြုံကို သဘောကျကြ၏။ ဟောပြောမှုများကို နားထောင်ကြ၏။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် မှတ်စုများပင် လိုက်ရေးကြ၏။ သို့သော် အိမ်ပြန်ရောက်ပြီးနောက် ဘာမျှဖြစ်မလာပါ။ သူတို့ကြားခဲ့ ရသော အယူအဆများစွာကို ကြိုက်နှစ်သက်ကြပါသည်။ သို့သော် သူတို့၏မှတ်စုစာအုပ်များကို ပိတ်

လိုက်ကြပြီးနောက် ထိုအယူအဆများအကြောင်းကို ထပ်မံ မစဉ်းစားမိကြပါ။ ဤအတိုင်းသာဆိုလျှင် သူတို့သည် ယာယီစိတ်ပါဝင်စားမှု တစ်ရံရှိန်ထိုး တက်ခဲ့ခြင်းထက်ပို၍ ဘာမျှမရရှိနိုင်ပါ။ သင်သည် နှီးနှောဖလှယ်ပွဲတစ်ခုသို့ တက်ရောက်ပြီဆိုလျှင် ကြားခဲ့ရသမျှကို ပြန်နားထောင်ပါ။ အလေးအနက် စဉ်းစားတွေးခေါ်ပါ။ ထို့နောက် လုပ်ဆောင်မှုပြုပါ။ ဤသို့ပြုလုပ်လျှင် သင်၏ဘဝကို ပြောင်းလဲစေနိုင် ပါသည်။

နောက်ဆုံးပိတ်အနေဖြင့် ဆိုရသော် အလေးအနက်စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်း၌ အဓိကတန်ဖိုးသုံးခု ရှိပါသည်။ ဆက်စပ်စဉ်းစားရမည့် အကြောင်းအရာနှင့်ပတ်သက်သော ရှုထောင့်အမြင်ကို ဖြစ်ပေါ်စေ သည်။ သင်သွားနေသည့် ခရီးလမ်းကို လိုက်ပါ ဆက်စပ်ပေးသည်။ သင်၏အနာဂတ်နှင့်သက်ဆိုင်သော လားရာနှင့် အကြံဉာဏ်ကို ပေးပါသည်။ စာရေးဆရာ John C. Maxwell က အလေးအနက်စဉ်းစား တွေးခေါ်ခြင်း သည် သူ၏ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးတိုးတက်မှုအတွက် တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်သော လက်သုံးကိရိယာတစ်ခု ဖြစ်ကြောင်း၊ သူ့ဘဝတွင် အလေးအနက်စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းကဲ့သို့ သင်ယူမှုနှင့် တိုးတက်မှုဖြစ်စေရန် ကူညီနိုင်သော အရာ အနည်းငယ်သာရှိပါကြောင်း ဝန်ခံထားပါသည်။