

ဖိစီးမှု ကင်းရန်အတွက် အကြံကောင်း (၁၀)ချက်

၁။ လူ့အများနှင့် လိုက်လျောညီထွေနေပါ။

ဖိစီးမှုနည်းသောအလုပ်သမားများသည် လုပ်ငန်းခွင်ထဲ၌ ထိတွေ့ရသော လူတိုင်းနှင့်ဆက်ဆံရာတွင် အစဉ်တစိုက် အဆင်ပြေ ချောမွေ့တတ်ကြပါသည်။ မာစာကပြောပါသည်။ ဤသို့ဖြစ်နိုင်ရန်အတွက် အခြားသူများနှင့် အမြင်တူသည့်အရာများကို ရှာဖွေခါ လူတိုင်းနှင့် ခင်မင်ရင်နှီးစွာ ဆက်ဆံတတ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဥက္ကဋ္ဌမှစ၍ ရုံးသန့်ရှင်းရေးလုပ်သည့် အောက်ခြေဝန်ထမ်းအထိပင်ဖြစ်ပါသည်။

၂။ လိမ္မာပါးနပ်ပြီး ပရိယာယ်ကြွယ်ဝမှု ရှိပါစေ။

သင့်အား စိတ်အနှောင့်အယှက်ပြုခံရလျှင်ပင် ဒေါသတကြီး တုန့်ပြန်ခြင်းမျိုး သို့တည်းမဟုတ် စိတ်မရှည်စွာဖြင့် တုန့်ပြန်ခြင်းမျိုးမပြုမိအောင် ရှောင်ကြဉ်ပါ။ မာစာက ဤသို့ပြောပါသည်။ လုပ်ငန်းခွင်ထဲမှာ ဒေါသပြုခြင်းအားဖြင့် တိုက်ရိုက် (သို့) သွယ်ဝိုက်သော လက်တုံ့ပြန်မှုကိုဖြစ်စေရာ ၎င်းက စိတ်ဖိစီးမှုကို တိုးစေသည်။

၃။ သင့်ထံမှ မျှော်လင့်ထားသည့်များကို သိအောင်လုပ်ပါ။

သင့်အထက်အရာရှိ၏ သင့်အပေါ်ထားရှိသည့် မျှော်လင့်ချက်များနှင့် သင့်အရာရှိအပေါ် သူ့အထက်မှဆရာထားရှိသည့် မျှော်လင့်ချက်များကို သိအောင်ဖော်ထုတ်ပါ။ မာစာက ပြောပါသည်။ 'ဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ သင့်ရဲ့ ဘဝရှေ့ရေးကို တည်ဆောက်ပေးနိုင်သလို ရိုက်ချိုးပစ်နိုင်ပါတယ်။ ပြီးတော့ သင့်ရဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုခံရမှု အတိမ်အနက်အပေါ်မှာလည်း သက်ရောက်မှုကြီးစွာ ဖြစ်စေပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ လိုလားချက်များကို သိထားခြင်းအားဖြင့် သင့်အနေနဲ့ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရင်း တပြိုင်နက် ဖိစီးမှု ဖြစ်စေမဲ့အရာတွေကိုလည်း လျော့နည်းသွားစေနိုင်ပါတယ်။'

၄။ သင့်အရာရှိ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့် စူးပေါင်းဆောင်ရွက်သည့် စိတ် ဇာတ်ရှိသူဖြစ်စေပါ။ မာစာကပြောပါသည်။ 'အားကစားအသင်းဝင်များဟာ မှန်ကန်စွာ သဘောပေါက်နားလည်တတ်ပြီး ပုန်ကန်ထကြွတတ်တဲ့အလုပ်သမားများ သို့မဟုတ် တစ်ကိုယ်တော် ပြုမူတတ်သောသူများထက် သောကဖိစီးခံရမှု ပိုမို လျော့နည်းတတ်ပါတယ်။'

၅။ လုပ်ငန်းခွင်ထဲတွင် တစ်နေ့ ချီးမွမ်းစကား သုံးခွန်းပြောပါ။

မာစာက ပြောပါသည်။ "လူတွေဟာ ချီးမွမ်းခံရတာကို နှစ်သက်တတ်ကြပြီး သင့်ရဲ့ ချီးမွမ်းစကားလေးတစ်ခွန်းက သူတို့ကို နှစ်သိမ့်မှုပေးလို့ သင့်ရဲ့ဘဝကို ပိုမို လွယ်ကူ သွားစေပါလိမ့်မယ်။ သင်သူတို့ထံမှ အကူအညီ တောင်းခံသောအခါ ထိုချီးမွမ်းမှုကို သူတို့ သတိရကြမယ်။"

၆။ သင့်ကိုယ်ရေးကိုယ်တာနှင့် လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ရည်မှန်းချက်များကို ချမှတ်ပါ။ ဖိစီးမှုများသောသူများသည် မိမိတို့ ရည်မှန်းချက်များ အောင်မြင်ရန် အလုပ်များကိုလုပ်ခဲလှပါသည်။အခြားတဘက်တွင် ဖိစီးမှုနည်းသောသူများသည် ၎င်းတို့၏ အချိန်တစ်ဝက်ကျော်ကို ၎င်းတို့၏ ရေတိုရေရှည် ရည်မှန်းချက်များ ပြည့်ဝအောင်မြင်ရေးအတွက် အထောက်အကူဖြစ်မည့် အလုပ်များကို လုပ်ရန် အသုံးပြုကြပါသည်။

စက်မှုလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ စိတ်ပညာရှင်မိုက်ကယ်မာစာ၏အဆိုအရ သင့်ရည်မှန်းချက်များ အောင်မြင်နိုင်ရန် အချိန်မည်မျှ မြုပ်နှံရမည်ကို ဆုံးဖြတ်နိုင်ရန်အတွက် လွန်ခဲ့သည့် (၇)ရက်က သင်လုပ်ခဲ့သည့်အလုပ်အားလုံးကို ချရေးကြည့်လိုက်ပါ။ သီးခြားစာရွက်တစ်ရွက်တွင် လာမည့် (၃)လအတွင်း မျှော်မှန်းသည့် ရေတိုရည်မှန်းချက် (၃)ခုကို သုံးနှစ်အတွင်းရယူရန်၊ ရေရှည်ရည်မှန်းချက် သုံးခုကို စာရင်းပြုစုပါ။ ထို့နောက် (၇)ရက်စာ စာရင်းတွင် ပြန်ကြည့်ပြီး (၃)လ သို့မဟုတ် (၃)နှစ် ရည်မှန်းချက်များ အကောင်အထည်ဖော်ရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်မည့် အချက်မှန်သမျှကို မှတ်သားပါ။ မာစာက ဤသို့ပြောပါသည်။

သာမန်လူတွေဟာ သူတို့ရဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေကို ရယူပေးမဲ့အလုပ်တွေကို လုပ်တဲ့အချိန်က မိမိတို့အချိန်ရဲ့ ၅%ထက် လျော့နည်းနေတယ်။အဲဒီလိုနဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေ မအောင်မြင်တဲ့အခါ လူတွေဟာ ပိုပြီးတော့ စိတ်ပျက်အားလျော့တတ်ကြပါတယ်။

၇။ နေ့စဉ် လှုပ်ရှားမှု အလုပ်များကို စာရင်းပြုစုပါ။

နေ့စဉ် အလုပ်မသိမ်းမီ နောက်တစ်နေ့ လုပ်ရမည့်အလုပ်များကို စာရင်းချရေးပါဟု မာစာက ပြောပါသည်။ ထိုကဲ့သို့သော အနည်းငယ်သော စုစည်းမှုလေးက သင့်ကို မလုပ်မဖြစ် လုပ်ရမည့်အလုပ်များ၏ ဖိစီးခံရမှုမှ ကာကွယ်ရန်အတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

၈။ အလုပ်စားပွဲ သို့မဟုတ် အလုပ်နေရာကို သပ်သပ်ရပ်ရပ်ထားပါ။

ဤနေရာတွင် အမြင်အားဖြင့် သပ်ရပ်ခြင်းမျိုးကို မဆိုလိုပါ။ မာစာက သူ့အလုပ်စားပွဲသည် အလျား ၉ပေ၊ အနံ ၄ပေ ကျယ်ဝန်းပြီး သူ့ရှေ့တည့်တည့်ရှိ ၂ပေ ပတ်လည်မှလွဲ၍ စာရွက်စာတမ်းများနှင့် ဖုံးလွှမ်းနေသည်ဟု ပြောပါသည်။ ထိုနေရာလေးကို သူလတ်တလော အလုပ်လုပ်ရန်အတွက် နေရာလပ်အဖြစ် ချန်လှပ်ထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

၉။ နေ့စဉ် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းအခန်းငယ်လှုပ်ဖြစ်အောင် လုပ်ပါ။

ဆယ်မိနစ်ခန့်လမ်းလျှောက်ခြင်းသည်ပင် အထောက်အကူဖြစ်ပါလိမ့်မည်ဟု မာစာက ပြောပါသည်။ 'လူတွေဟာ သူတို့ရဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှု၊ စိတ်တင်းမာမှု၊ ဒါမှမဟုတ် စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို သူတို့ရဲ့ ကြွက်သားတွေထဲမှာ သိပ်ထည့်ထားတတ်ကြတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်း အနည်းငယ် လုပ်လိုက်ခြင်းဖြင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုများနှင့် ခန္ဓာပင်ပန်းမှုများကို လျော့ပေါ့သွားစေနိုင်ပါသည်။ ထို့ပြင် ဖိစီးမှုဖြစ်စေသည့် အခြေအနေတစ်ခုကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းဆုံးဖြတ်ချက်ချရာတွင် ပို၍ခေါင်းရင်းကြည်လင်နေပါလိမ့်မည်။

၁၀။ အလုပ်ပြောင်းဖို့ စဉ်းစားပါ။ မာစာက အကယ်၍ အထက်ဖော်ပြပါ ကိုးချက်စလုံး သင့်အတွက် အဆင်မပြေဖြစ်ခဲ့လျှင် အလုပ်သစ်တစ်ခုရှာရန် အချိန်တန်နေပြီ ဖြစ်ပါလိမ့်မည်ဟု ပြောပါသည်။ ဤအချက်များအားလုံး မဖြစ်နိုင်ခဲ့လျှင်မူ မာစာကပြောလေ့ပြောထရှိသည့် ဆိုရိုးစကားတစ်ခုကို ကိုးကားဖော်ပြပါသည်။

"အပူဒဏ်မခံနိုင်ရင် မီးဖိုထဲက ထွက်သွားပါ"

လုပ်ငန်းခွင်ထဲတွင် မည်မျှပင် ဖိစီးမှုကို ခံရပါလေစေ၊ တစ်နာရီပြည့်တိုင်း အနည်းဆုံး ငါးမိနစ်ခန့် စိတ်လျော့ချနိုင်မည့်နည်းလမ်းများ ရှာနိုင်ခဲ့မည်ဆိုလျှင် သင်ပို၍ အလုပ်လုပ်နိုင်လာမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဖိစီးမှုအများဆုံးကို ကျွန်ုပ်တို့၏ အကျင့်ဆိုးများနှင့်သဘောထားဆိုးများအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင် ဖန်တီးယူတတ်ကြပါသည်။ ခဲတံတစ်ချောင်းနှင့် စာရွက်ယူပြီး သင်တစ်နေ့တာအတွင်း ဖိစီးမှု ဖြစ်စေမည့်အရာအားလုံးကို ချရေးလိုက်ပါ။ အကြီးမားဆုံး ဖိစီးမှုကို ဖန်တီးမည့် အနှောင့်အယှက်များကို စီစစ်ပါ။ ဤအနေအထားများကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲပေးနိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာကြည့်ပါ။ အကယ်၍ လုပ်ဖော်ဆောင်ဖက်တစ်ဦးနှင့် စကားပြောလိုက်ခြင်းဖြင့် ဖိစီးခံရမှု သက်သာသွားမည်လား။ နာရီဝက်စော၍ အိပ်ယာထခဲ့လျှင် အပြေးအလွှားသွားနေရာမှ အေးအေးဆေးဆေး ဖြေးဖြေးသာသာ လျှောက်နိုင်မည်လား။ တစ်ရက်မှာ မိနစ်(၂၀)ခန့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ဖြစ်ရဲ့လား။ မလုပ်ဖြစ်ခဲ့သေးပါက ယခုလုပ်သင့်ပါသည်။ သို့မှသာ သင်ခံနေရသော ဖိစီးမှုများမှ သက်သာရာရပြီး အလုပ်ကောင်းကောင်းလုပ်နိုင်ကာ အိပ်၍လည်း ပျော်လာမည်ဖြစ်သည်။ -ဒေါက်တာဂျွန်(စ)ဘရားသားစ်

လူတို့ ထိခိုက်ခံစားလွယ်ခြင်း၊စော်ကားမှုကိုခံစားရလွယ်ခြင်းနှင့်ပူဆွေးသောကဖြစ်လွယ်ခြင်းများ၏ အကြောင်းရင်းတစ်ရပ်မှာ ၎င်းတို့၏ဘဝကို မေးကြောတင်းတင်း၊မျက်နှာကြောတင်းတင်းနှင့်ကြွက်သားတင်းတင်းဖြင့် လျှောက်လှမ်းကြသောကြောင့်ဖြစ်ကြောင်း၊ ဇီဝကမ္မဗေဒပညာရှင်များကဖော်ပြခဲ့ပါသည်။ဤအကြောင်းအရင်းက ၎င်းတို့အား မပြောပလောက်သော အသံလေးကြောင့် စော်ကားမှုလေးကြောင့် အလန့်တကြား ဆတ်ဆတ်ထိမခံဖြစ်စေတတ်ပါသည်။၎င်းတို့၏ အာရုံကြောများသည် မငြိမ်မသက် ဖြစ်လျက်ရှိပြီး အဓိကအားဖြင့် ၎င်းတို့၏ မျက်ခွံမှစ၍ ခြေဖျားများအထိ ရှိနေသောကြွက်သားများက တဆတ်ဆတ်ခုန်နေခြင်းဖြစ်ပါသည်။ သင်၏ ကြွက်သားများပျော့ပြီး သက်တောင့်သက်သာအနေအထားတွင်ရှိလျှင် အာရုံကြောများနှင့် အတ္တစိတ်များလည်း အနားရကြပါသည်။ - အဲလ်ဘတ်အက်ဒဝစ်ဂ်စ်