

စာကြည့်တတ်ဖို့ ..

၁) တကြိမ်ထဲမှာ စာကိုအများကြီးဖတ်တာမျိုး မလုပ်ပါနဲ့။

(သဘောကျသွားကြပြီ မဟုတ်လား :)) တကြိမ်ထဲမှာ စာကိုအများကြီး(ဆက်တိုက်) ဖတ်တာမျိုး လုပ်ရင် ပင်ပန်းပြီး စာကျက်တာလည်း ထိရောက်တော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်လုပ်ရမယ့်စာတွေကို အချိန်တိုလေးတွေခွဲခွဲပြီး လုပ်ပါ။ အားလပ်ချိန်တိုလေးတွေ ယူပေးတာဟာ စိတ်စွမ်းရည်ကို ပြန်ပြီးပြည့်ဝစေပါတယ်။ (အားလပ်ချိန်က ၁နာရီ စာကြည့်ချိန်က ၁၅ မိနစ်တော့ မလုပ်ကြနဲ့ပေါ့နော် :))

၂) စာဖတ်ဖို့ တိကျတဲ့အချိန် သတ်မှတ်ထားပါ။

စာဖတ်ချိန်ဆိုတာ ကျောင်းစာနဲ့ပတ်သက်တာ တစ်ခုခုလုပ်နေတဲ့ အချိန်တိုင်းကို ခေါ်ပါတယ်။ ဖတ်ရမယ့်စာတွေ ဖတ်ပြီးတာမျိုး ဒါမှမဟုတ် Project (သို့) စာတမ်းတစ်ခုခုလုပ်နေတာမျိုး ဒါမှမဟုတ် စာမေးပွဲအတွက် စာကျက်တာမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ တပတ်လုံးမှာ ကိုယ်စာဖတ်ရမယ့်အချိန်ကို တိတိကျကျ အချိန်ဇယားဆွဲထားပါ။

၃) နေ့စဉ်နေ့တိုင်း အချိန်တစ်ချိန်ထဲမှာပဲ စာကြည့်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားပါ။

နေ့တိုင်း အချိန်တစ်ချိန်ထဲမှာပဲ စာကြည့်တာဟာ ကိုယ့်အတွက် ထုံးစံတစ်ခုဖြစ်သွားစေပြီး အိပ်တာတို့ စားတာတို့လို နေ့စဉ်ဘဝရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုလို ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ အဲဒါကြောင့် စာကြည့်တဲ့အချိန်ရောက်လာရင် ကိုယ့်စိတ်က စာကြည့်ဖို့ အသင့်အနေအထား ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။

၄) စာကြည့်ချိန်တိုင်းအတွက် တိကျတဲ့ ရည်မှန်းချက်တစ်ခုထားပါ။

ရည်မှန်းချက်ထားခြင်းဖြင့် ကိုယ့်ကိုအာရုံစိုက်စေပြီး ကိုယ့်ရဲ့တိုးတက်မှုကို စောင့်ကြည့်နိုင်ဖို့အတွက်လည်း အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါတယ်။ စာဖတ်ဖို့ ဒီအတိုင်းထိုင်တာက အကျိုးနည်းနည်းပဲ ရှိပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ရဲ့စာကျက်ချိန်မှာ ဘာတွေပြီးစီးချင်လည်း ဆိုတာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

၅) အစီအစဉ်ချထားတဲ့အချိန်မှာ စာဖတ်ပါ။

ကိုယ်လုပ်ရမယ့် Assignment ကို စိတ်မဝင်စားလို့ပဲဖြစ်ဖြစ် သိပ်ခက်တယ်ထင်နေလို့ပဲဖြစ်ဖြစ် စလုပ်ဖို့ နှောင့်နှေးနေတတ်ပါတယ်။ A` ဒါကို A ချိန်ဆွဲခြင်း (Procrastination) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ A ကြောင်းတစ်ခုတစ်ရာကြောင့် A ချိန်ဆွဲခဲ့ရင် တကယ်တမ်း A ဘေးလုံးပြီးရမယ့် A ချိန်ကျတော့ ပြီးရင် A ဘင်လုပ်နိုင်ဖို့ သိပ်ခက်သွားတာ ကြုံရပါလိမ့်မယ်။ စလုပ်ဖို့ A ချိန်ဆွဲတွန်းက ဖြုန်းတီးမိခဲ့တဲ့ A ချိန်တွေကို ကာမိရင် A ဘင် ကျာကျာယာယာလုပ်ရတာမို့ ဂရုမစိုက်နိုင်ဘဲ လုပ်မိတာတွေ A မှားတွေ လုပ်မိခြင်းနဲ့ A ဆုံးသတ်ရပါလိမ့်မယ်။ (ကျွန်မလည်း A င်မတန် A ချိန်ဆွဲတတ်သူမို့ A ခုချိန်ထိ A`ဒီ A ကျင့်ကြီးကို ကြိုးစားဖျောက်ရတုန်းပါ။ မောင်လေး ညီမလေးတို့လည်း A`ဒီ A ကျင့် ကိုယ့်ဆီကို လုံးဝ A ရောက်မခံဖို့ ရှိနေခဲ့ရင်လည်း တသက်လုံးစာမကောင်းတဲ့ A`ဒီ A ကျင့်ကြီးကို A မြန်ဆုံး ဖျောက်ပစ်ဖို့ တိုက်တွန်းချင်ပါတယ်။ တကယ်တော့ A ရာရာဟာ A လေ့ A ကျင့်ပါပဲ။)

၆) ကိုယ့် A တွက် A ခက်ဆုံးဖြစ်တဲ့ Assignment ကို စလုပ်ပါ။

ကိုယ့်ရဲ့ A ခက်ဆုံး Assignment A တွက် A ဘေးစိုက်ထုတ်မှု A များဆုံး လို A ပ်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့ စိတ် A င် A ဘေး ပြည့်ဆုံး A ချိန်မှာ A ခက်ဆုံး Assignment ကို စလုပ်ပါ။

၇) Assignment ကိုမစခင် သက်ဆိုင်ရာ မှတ်စုတွေကို A ရင်ပြန်ကြည့်ပါ။

မှတ်စုတွေပြန်ကြည့်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်ဟာ Assignment ကို မှန်မှန်ကန်ကန် လုပ်နေရဲ့လားဆိုတာ ပြန်စစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ကိုယ့် Assignment ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ပြီးစီးနိုင်ဖို့အတွက် A ထောက်အကူပြုမယ့် A ချက်အလက်တွေလည်း မှတ်စုတွေက ရနိုင်ပါသေးတယ်။

၈) သူငယ်ချင်းတွေကို စာကြည့်ချိန်မှာ ကိုယ့်ဆီကို ဖုန်းမဆက်ကြဖို့ ပြောထားပါ။

(ဒွဲတိုးကြီးပြောရင်တော့ သူငယ်ချင်းတွေ နားလည်မှုလွဲပြီး စိတ်ဆိုးကြမယ် ထင်တယ်နော်...) စာကြည့်နေချိန်မှာ သူငယ်ချင်းက ဖုန်းဆက်တာကြောင့် ပြဿနာနှစ်မျိုးပေါ်နိုင်ပါတယ်။ ပထမဆုံး ကိုယ်ဖတ်နေတဲ့စာကနေ A ဆက်ပြတ်သွားပါတယ်။ A`ဒီအခါ လုပ်လက်စအလုပ် (ဖတ်လက်စစာ)ကို ပြန်ပြီးဆက်လုပ်ဖို့ သိပ်မလွယ်တော့ပါဘူး။ ဒုတိယအနေနဲ့ သူငယ်ချင်းတွေက ကိုယ်လုပ်ရမယ့်စာကနေ A ချက်ပြောင်းစေတာတွေ ပြောနိုင်ပါတယ်။ ရိုးရှင်းတဲ့အကြံလေးကတော့ ကိုယ့်ရဲ့ Mobile Phone ကို စာကြည့်ချိန်မှာ ပိတ်ထားပါ (Mobile Phone မသုံးတဲ့မောင်ငယ် ညီမငယ်လေးတွေလည်း ဖုန်းနဲ့ဝေးဝေးနေလိုက်ပေါ့နော်။ ဖုန်းတင်မကပါဘူး ကိုယ့်ကို A ချက်ပြောင်းစေမယ့် TV တို့ ကက်ဆက်တို့ MP3 Player တို့ iPod တို့ဆီကနေပါ ဝေးဝေးနေနိုင်ရင်တော့ ပိုကောင်းတာပေါ့နော် ။)

၉) Assignment နဲ့ပတ်သက်ပြီး A ခက်အခဲတစ်ခုခုရှိရင် တခြားကျောင်းသားတွေကို ဖုန်းဆက်မေးပါ။

ခေါင်းနှစ်လုံးက တစ်လုံးထက်ပိုကောင်းတယ်ဆိုတာ အခုလိုနေရာမျိုးကို ပြောတာပေါ့။

၁၀) စနေတနင်္ဂနွေ ကျောင်းပိတ်ရက်တွေမှာ ကျောင်းစာတွေကို ပြန်ဖတ်ပါ။

ဟုတ်တာပေါ့။ စနေတနင်္ဂနွေ ဆိုတာ A ပန်းဖြေဖို့ပျော်စရာအချိန်တွေ ဖြစ်သင့်တာပေါ့။ ဒါပေမယ့် စာနည်းနည်းပြန်ဖတ်ဖို့ အချိန်လေးတွေလည်း နည်းနည်းရှိဦးမှာပါ။ ဒီလိုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် နောက်လာမယ့် A ပတ်မှာကျောင်းတက်ဖို့ တနင်္လာနေ့မနက်အတွက် ကိုယ့်ကို ပိုပြီး အဆင်သင့်ဖြစ်စေပါတယ်။ (A`ဒီအလေ့အကျင့်ကို ကျွန်မငယ်ငယ်လေးတုန်းက ကျွန်မအမေနဲ့အဒေါ်လုပ်ပေးခဲ့ပါတယ်။ တပတ်စာကို ပြန်ဖတ်ရတာမို့ အချိန်သိပ်မယူပေမယ့် စာတွေမှတ်မိနိုင်ဖို့ သိပ်ကို အထောက်အကူပြုပါတယ်။ သိပ်ဉာဏ်မကောင်းတဲ့ ကျွန်မအတွက်လည်း အထပ်ထပ်မှတ်မိအောင်လုပ်ဖို့ နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခု ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။)