Dale Carnegie's Golden Book

ကာလရှည်တိုးတက်မှုကို ဦးတည်သည့် ကြာရှည်တည်တံ့ပြီး အကျိုးအမြတ်ရှိသော ရလဒ်များအား ဖော်ဆောင်နိုင်သည့် အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုတွင် အဖွဲ့သားတိုင်း ကျွမ်းကျင်မှု ပြည့်ဝနေရန်၊ စိတ်အားထက်သန်နေရန်နှင့် လုပ်ငန်းအပေါ် စိတ်ရောကိုယ်ပါ နှစ်မြှုပ်လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဒေးကာနေဂီ၌ ဝန်ထမ်းများအား ၎င်းတို့ လုပ်ဆောင်ရမည့်တာဝန်များ ထမ်းဆောင်ရန်နှင့် မမျှော်မှန်းနိုင်သော ရလဒ်ကောင်းများ ရရှိအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်အတွက် မိမိတို့၏ကိုယ်ပိုင်ရှိရင်းစွဲစွမ်းရည်များကိုဖော်ထုတ်ပေးခြင်း၊ စိတ်စွမ်းအင်နှင့် မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုပိုမို အားကောင်းလာစေရန် တည်ဆောက်ပေးခြင်းဖြင့် အားသစ်လောင်းပေးပါသည်။

ကျွန်တော်တို့သည် လှုပ်ရှားသက်ဝင်နေသောအဖွဲ့အဖြစ် ဖွဲ့စည်းပေးပါသည်။ ထို့အပြင် အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုလုံးအား ပိုမိုမြင့်မားသော၊ အရည်အချင်းပြည့်ဝသောဝန်ထမ်းများဖြင့် အားဖြည့်ထားသည့်အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ ဖြစ်လာစေရန်လည်း ကူညီဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။

နှစ်ပေါင်းတစ်ရာကျော်အတွင်း ကျွန်တော်တို့သည် အရွယ်အစားအမျိုးမျိုး ရှိသည့် ကုမ္ပဏီများတွင် ထူးချွန်ထက်မြက်၍ အရည်အချင်းရှိသော လုပ်သားများဖြစ်လာစေခြင်းဖြင့် ကုမ္ပဏီ၏ဝင်ငွေ ပိုမိုတိုးတက်လာရန်၊ ထုတ်လုပ်မှုစွမ်းအား မြင့်မားလာစေရန်နှင့် ကုန်ကျစရိတ်လျော့ကျလာစေရန် ကူညီဆောင်ရွက်ပေးခဲ့ပါသည်။ ယနေ့ခေတ်တွင် ကျွန်တော်တို့သည် ကောင်းမွန်သော အပြောင်းအလဲတစ်ရပ်ပေါ်ပေါက်ရန် မိမိ၏ အကောင်းဆုံး အရည်အချင်းအား မိမိကိုယ်တိုင် မည်သို့ဖော်ထုတ်ရမည်ကို နယ်နိမိတ်များအကြား၊ မျိုးဆက်အမျိုးမျိုးကြားတွင် ဆက်လက်ဖော်ဆောင်ပေးလျက်ရှိသည်။

ဒေးကာနေဂီ
၁၈၈၈ - ၁၉၅၅
တည်ထောင်သူ

လူတစ်ယောက်၏ မိမိကိုယ်မိမိ ပြောင်းလဲနိုင်မှု စွမ်းအားအပေါ် ယုံကြည်မှုသည် နှစ်တစ်ရာကျော်အတွင်း အောင်မြင်မှုသန်းပေါင်းများစွာ ဖြစ်လာစေသည့် တွန်းအားတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ကြိုတင်မမြင်နိုင်သည့် မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုအကြောင်းများ၊ မမျှော်လင့်ထားသော အဖွဲ့၏ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်မှုများနှင့် မမျှော်မှန်းနိုင်လောက်သည့် စီးပွားရေး ရလဒ်များဖြင့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး တိုးတက်အောင်ဆောင်ရွက်ရန် ကတိကဝတ်ထားရှိခြင်း၏ စွမ်းအားကြီးမှုကို ဖော်ပြနေပါသည်။

ဒေးကာနေဂီ၏ အကြောင်းသည်ပင်လျှင် အံ့သြစရာဖြစ်၏။ မစ်ဆိုရီ ပြည်နယ်၊ မေရီဗီးလ်မြို့ငယ်လေးတွင် ဆင်းဆင်းရဲရဲ မွေးဖွားလာပြီး၊ မိသားစု၏ လယ်ယာလုပ်ငန်းတွင် လုပ်ကိုင်ခဲ့ရသူသည် ကမ္ဘာပေါ်တွင် ဆွဲဆောင်သိမ်းသွင်းနိုင်သော ဟောပြောသူတစ်ယောက်၊ ဂုဏ်သရေရှိ စီးပွားရေးဦးဆောင်သူတစ်ယောက်၊ ရောင်းအားအကောင်းဆုံးစာရင်းဝင် စာရေးသူ တစ်ယောက် ဖြစ်လာခဲ့သည်။ How to Win Friends and Indlu-ence People (မိတ္တဗလင္ဒီကာ), How to Stop Worrying and Start Living (သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး) အပါအဝင် သူ၏စာအုပ်များသည် ဘာသာစကားပေါင်း (၃၈) ဘာသာဖြင့် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခဲ့ပြီး အုပ်ရေ သန်း(၅၀)ကျော် ရောင်းချခဲ့ရသည်။ အကျိုးရလဒ်အနေဖြင့် သူ၏ကာလကန့်သတ်ချက်ကို ကျော်လွန်သည့်တန်ဖိုးနှင့် ကျင့်စဉ်တို့က လူ (၈) သန်းကျော်ကို လှုံ့ဆော်နိုင်ခဲ့သည်။

“How to Win Friends and Influence People” မှ ဥပဒေသများ

ပိုမိုဖော်ရွေသောသူတစ်ယောက် ဖြစ်စေရန်

၁။ ဝေဖန်ခြင်း၊ အပြစ်တင်ရှုံ့ချခြင်းများ မလုပ်ပါနှင့်။

၂။ ရိုးသားလေးစားစွာ အသိအမှတ်ပြုပေးပါ။

၃။ သူတစ်ပါး အမှန်တကယ် လိုချင်သောအရာကို နှိုးဆွပေးပါ။

၄။ စိတ်ဝင်တစားရှိပါစေ။

၅။ ပြုံးပါ။

၆။ လူတစ်ယောက်အတွက် သူ့နာမည်ကို ကြားရခြင်းသည် မည်သည့်ဘာသာစကားတွင်မဆို အချိုသာဆုံးနဲ့ အရေးပါဆုံး ဖြစ်ကြောင်း သတိရပါ။

၇။ နားထောင်သူကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်ပါစေ။ အခြားသူများအား သူတို့၏အကြောင်းကို သူတို့ပြောပြရန် အားပေးပါ။

၈။ သူတစ်ပါး စိတ်ဝင်စားသည့် အကြောင်းအရာကို ပြောဆိုပါ။

၉။ သူတစ်ပါးအား ကိုယ့်ကိုကိုယ်အရေးပါသူတစ်ယောက်အဖြစ် ခံစားရစေရန် လေးလေးနက်နက် ပြုလုပ်ပေးပါ။

သင့်အတွေးအခေါ်လမ်းကြောင်းပေါ်သို့ လူတွေကို ဆွဲခေါ်ပါ

၁။ အငြင်းအခုံများကို ရှောင်ရှားခြင်းသည် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း တစ်ရပ် ဖြစ်သည်။

၂။ သူတစ်ပါး၏ အမြင်ကိုလေးစားပါ။ မင်းမှားတယ်လို့ ဘယ်တော့မှ မပြောပါနှင့်။

၃။ သင်မှားနေတယ်ဆိုရင် အမြန်ဆုံး အခိုင်အမာဝန်ခံလိုက်ပါ။

၄။ ဖော်ရွေသောနည်းလမ်းဖြင့်သာ စတင်ပါ။

၅။ သူတစ်ပါး၏ ချက်ချင်းသဘောတူထောက်ခံမှုကို ရယူပါ။

၆။ သူတစ်ပါးကို စကားပိုင်းတွင် နေရာပေးပါ၊ ပါဝင်ဆွေးနွေးခွင့်ပြုပါ။

၇။ သူတစ်ပါး၏ စိတ်ကူးအကြံဉာဏ်အား ၎င်း၏ကိုယ်ပိုင် ဖြစ်ကြောင်း ခံစားသိရှိပါစေ။

၈။ သူတစ်ပါးဘက်မှအမြင်ဖြင့် မြင်နိုင်ရန် ရိုးသားစွာ ကြိုးစားယူပါ။

၉။ သူတစ်ပါး၏ စိတ်ကူးအကြံဉာဏ်နှင့် အလိုဆန္ဒများအပေါ်တွင် ကိုယ်ချင်းစာတတ်ပါစေ။

၁၀။ မိမိစိတ်၏ စေ့ဆော်မှုကိုသာ ရအောင် တောင်းဆိုပါ။

၁၁။ သင်၏ စိတ်ကူးများကို ရည်ညွှန်းဖော်ပြပါ။

၁၂။ စိန်ခေါ်ပါ။ မခံချင်စိတ်ကို ဆွပေးပါ။

ခေါင်းဆောင်တစ်ယောက် ဖြစ်နေပါစေ

၁။ ချီးမွမ်းခြင်း၊ ရိုးသားစွာ အသိအမှတ်ပြုခြင်းတို့ဖြင့် အစပြုပါ။

၂။ သူတစ်ပါးတို့အား ၎င်းတို့၏အမှားများကို သွယ်ဝိုက်သောနည်းလမ်းဖြင့်သာ ဂရုပြုမိပါစေ။

၃။ သူတစ်ပါးကို မဝေဖန်မီ မိမိ၏အမှားကို ဝန်ခံပြောဆိုပါ။

၄။ တိုက်ရိုက်အမိန့်ပေးမည့်အစား မေးခွန်းများဖြင့်မေးပါ။

၅။ သူတစ်ပါးအား ၎င်း၏သိက္ခာကို ပြန်ဆယ်ခွင့်ပေးပါ။

၆။ သေးငယ်သောတိုးတက်မှုပင် ဖြစ်လင့်ကစား တိုးတက်မှုတိုင်းကို ချီးကျူးပါ။ ချီးမွမ်းစကား ပြောဆိုရာတွင် ရက်ရက်ရောရော နှလုံးသွင်း၍ ပြောဆိုပါ။

၇။ သူတစ်ပါးအား ကောင်းမွန်စွာ ရှင်သန်နိုင်ရန်အတွက် ၎င်းတို့၏ အကျင့်သိက္ခာအပေါ်တွင် မှတ်ချက်ကောင်းပေးပါ။

၈။ အားပေးပါ။ အမှားကို ပြင်ဆင်ရန် လွယ်ကူကြောင်း အားပေးပါ။

၉။ မိမိအကြံဉာဏ်ပြုတဲ့အတိုင်း သူတစ်ပါးမှ ဝမ်းသာအားရ လုပ်ကိုင်ရန် ကြိုးစားပါ။

"How to Stop Worrying and Start Living" မှ ဥပဒေသများ

စိုးရိမ်သောကများကို ဖြတ်ကျော်နိုင်ရန် အခြေခံသဘောတရားများ

၁။ တစ်ရက်စာအတွက်ပဲ စဉ်းစားရှင်သန်ပါ။

၂။ အဆင်မပြေမှုတွေကို ဘယ်လိုရင်ဆိုင်ကြမလဲ

(က) ဖြစ်လာနိုင်ချေရှိသော အဆိုးဆုံးအရာတွေက ဘာတွေလဲဆိုတာ မင်းကိုမင်း မေးကြည့်ပါ။

(ခ) အဆိုးဆုံးကို လက်ခံနိုင်ဖို့ ပြင်ဆင်ထားပါ။

(ဂ) အဆိုးဆုံးအခြေအနေပေါ်မှာ တိုးတက်အောင် ကြိုးစားပါ။

၃။ ပူပင်သောကကြောင့် ပေးရမည့် မတန်တဆသော တန်ဖိုးကို မိမိကျန်းမာရေးအတွက် သတိပေးပါ။

စိုးရိမ်သောကများကိုခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာရာတွင်အခြေခံသောတရားများ

၁။ အကြောင်းအရာများကို နားလည်အောင်လုပ်ပါ။

၂။ အခြေအနေကို သုံးသပ်ပါ၊ ထို့နောက် ဆုံးဖြတ်ချက်ချပါ။

၃။ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီးပါက ဖြစ်အောင်လုပ်ဆောင်ပါ။

၄။ အောက်ပါမေးခွန်းများအတွက် အဖြေကိုရေးချကြည့်ပါ။

(က) ပြဿနာက ဘာလဲ။

(ခ) ပြဿနာရဲ့ အရင်းအမြစ်က ဘာလဲ။

(ဂ) ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော ဖြေရှင်းဖို့ နည်းလမ်းတွေက ဘာတွေ ဖြစ်မလဲ။

(ဃ) ဖြစ်နိုင်ချေတွေထဲက အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းက ဘာလဲ။

စိုးရိမ်ပူပင်တတ်တဲ့ အလေ့အထက သင့်ကို မဖျက်စီးမီ သင်က ဖြတ်တောက်ပစ်လိုက်ပါ။

၁။ အချိန်ပြည့် အလုပ်လုပ်ပါ။

၂။ အရေးမပါတဲ့အရာတွေအတွက် စိတ်မပူပါနှင့်။

၃။ ပူပင်သောကအား တိုက်ဖျက်ရန် ဖြစ်နိုင်ချေကို သုံးသပ်သောနည်းကို သုံးပါ။

၄။ မရှောင်လင့်ထားတာတွေကို စဉ်းစားပါ။

၅။ သောကရောက်ဖို့ ဘယ်လောက် ထိုက်တန်သလဲ ဆုံးဖြတ်ပါ။ ထိုက်တန်သလောက်ထက် ပိုမပေးမိပါစေနှင့်။

၆။ အတိတ်မှာ ဖြစ်ပြီးခဲ့တာတွေကို မစိုးရိမ်ပါနှင့်။

သင့်ကို ငြိမ်းချမ်းမှုနဲ့ပျော်ရွှင်မှုတွေဖြစ်စေမည့် စိတ်သဘောထားကို ပြုစုပျိုးထောင်ပါ

၁။ သင့်အတွေးတွေထဲမှာ ငြိမ်းချမ်းမှု၊ သတ္တိ၊ ကျန်းမာခြင်း၊ မျှော်လင့်ချက် အစရှိသည်တို့ဖြင့် ပြည့်နက်နေပါစေ။

၂။ ရန်သူတွေနဲ့ကြုံလာလျှင်ပင် ရရှိထားတဲ့ငြိမ်းချမ်းမှုတွေကို မဆုံးရှုံးပါစေနဲ့။

၃။ ကျေးဇူးကန်းတတ်သည်ကို မျှော်လင့်ထားပါ။ (ကျေးဇူးပြန်ဆပ်ခံရဖို့ မမျှော်လင့်ထားပါနှင့်။)

၄။ ဒုက္ခတွေအစား သုခတွေကိုသာ မှတ်သားထားပါ။

၅။ သူတစ်ပါးကို အတုမခိုးပါနှင့်။

၆။ အရှုံးထဲမှ အမြတ်ရအောင် ကြိုးစားပါ။

၇။ အခြားသူတွေအတွက် ပျော်ရွှင်မှုကို ဖန်တီးပေးပါ။

စိုးရိမ်သောကများကို ဖယ်ရှားရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းများ

၁။ ဆုတောင်းပါ။

ဝေဖန်မှုတွေကို မစိုးရိမ်ပါနဲ့

၁။ မမျှတတဲ့ ဝေဖန်မှုတွေဟာ တခါတရံမှာ ဖုံးကွယ်ထားတဲ့ ချီးမွမ်းမှုလည်း ဖြစ်နိုင်တာကိုသတိရပါ။

၂။ မင်းတတ်နိုင်သလောက် အကောင်းဆုံးကို လုပ်ဆောင်ပါ

၃။ မိမိ၏အမှားများကိုခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြီးကိုယ့်ကိုကိုယ်ဝေဖန်သုံးသပ်ပါ။

ပင်ပန်းနွမ်းလျမှုနှင့် စိုးရိမ်သောက ရောက်ခြင်းကို ကာကွယ်ပြီး သင့်စိတ်၊ စွမ်းအင်တွေကို မြှင့်တင်လိုက်ပါ

၁။ မမောပန်းခင် အနားယူပါ။

၂။ အလုပ်ခွင်မှာ စိတ်ကို တင်းကြပ်မှုမရှိဘဲ သက်တောင့်သက်သာ နေတတ်အောင် လေ့ကျင့်ပါ။

၃။ အိမ်မှာအနားယူခြင်းဖြင့် မိမိ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် အသွင်အပြင်ကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပါ။

၄။ ကောင်းမွန်သောအောက်ပါလုပ်ငန်းခွင်အလေ့အထ(၄)ခုကို အသုံးချ လုပ်ဆောင်ပါ။

(က) လက်ငင်းဖြေရှင်းရမည့် ပြဿနာနှင့်ပတ်သက်သော စာရွက်စာတမ်းမှလွဲပြီး မိမိစားပွဲပေါ်မှာ ဘာမှမထားပါနှင့်။

(ခ) ကိစ္စများကိုအရေးကြီးသောအစီအစဉ်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါ။

(ဂ) သင်ပြဿနာတစ်ခု ကြုံလာသည့်အခါ ဆုံးဖြတ်ချက်ချဖို့ လိုအပ်သော အချက်အလက်များကိုရပြီးမှ ဖြေရှင်းပါ။

(ဃ) စနစ်တကျစီစဉ်ခြင်း၊ ကိုယ်စားဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ကြီးကြပ်အုပ်ချုပ်ခြင်းများ ပြုလုပ်ရန် လေ့လာသင်ယူပါ။

၅။ အလုပ်ကို စိတ်နှစ်ပြီး တက်တက်ကြွကြွ လုပ်ဆောင်ပါ။

၆။ အိပ်မပျော်သည့်ရောဂါအတွက် မစိုးရိမ်ပါနှင့်။

© 2018 Dale Carnegie & Associates, Inc. All rights reserved. Goldenbook_010518_myanmar

Dale Carnegie's

Golden Book

English

To capture lasting, profitable results that drive long-term growth for organizations, everyone on a team must be competent, passionate and committed. At Dale Carnegie, we invigorate employees by drawing out their natural strengths, building the courage and confidence they need to take command of their role and achieve the unexpected. And as we help individuals excel, they gain the trust and respect of the people around them, creating a culture that works at all levels of an organization.

We set teams in motion and help entire organizations reach new heights, powered by the unique talents of the individuals who work there.

For more than 100 years, we've helped companies of all sizes generate revenue, increase productivity and reduce costs by revealing their bright and resourceful workforce. Today, we continue to cross borders and generations, showing people how to tap into the best parts of themselves to create positive change.

Dale Carnegie
1888-1955
Founder

One man's belief in the power of self-transformation became a springboard to millions of success stories for more than a century. Stories of unforeseen confidence, unexpected team cooperation and unprecedented business results show just how powerful a commitment to personal growth can be.

Dale Carnegie's own story is equally surprising. Born into poverty in the small town of Maryville, Missouri, where he worked on the family farm, he grew up to be one of the most compelling speakers, revered business leaders and best-selling authors in the world. More than 50 million copies of Mr. Carnegie's books such as *How to Win Friends and Influence People* and *How to Stop Worrying and Start Living* have been printed in 38 languages. As a result, more than 8 million lives have been inspired by his timeless values and practices.

Principles from How to Win Friends and Influence People

Become a Friendlier Person

1. Don't criticize, condemn or complain.
2. Give honest, sincere appreciation.
3. Arouse in the other person an eager want.
4. Become genuinely interested in other people.
5. Smile.
6. Remember that a person's name is to that person the sweetest and most important sound in any language.
7. Be a good listener. Encourage others to talk about themselves.
8. Talk in terms of the other person's interests.
9. Make the other person feel important – and do it sincerely.

Win People to Your Way of Thinking

10. The only way to get the best of an argument is to avoid it.
11. Show respect for the other person's opinion. Never say, "you're wrong."
12. If you are wrong, admit it quickly and emphatically.
13. Begin in a friendly way.
14. Get the other person saying, "yes, yes" immediately.
15. Let the other person do a great deal of the talking.
16. Let the other person feel that the idea is his or hers.
17. Try honestly to see things from the other person's point of view.
18. Be sympathetic with the other person's ideas and desires.
19. Appeal to the nobler motives.
20. Dramatize your ideas.
21. Throw down a challenge.

Be a Leader

22. Begin with praise and honest appreciation.
23. Call attention to people's mistakes indirectly.
24. Talk about your own mistakes before criticizing the other person.
25. Ask questions instead of giving direct orders.
26. Let the other person save face.
27. Praise the slightest improvement and praise every improvement. Be "hearty in your approbation and lavish in your praise."
28. Give the other person a fine reputation to live up to.
29. Use encouragement. Make the fault seem easy to correct.
30. Make the other person happy about doing the thing you suggest.

Principles from How to Stop Worrying and Start Living

Fundamental Principles for Overcoming Worry

1. Live in "day-tight compartments."
2. How to face trouble:
    a. Ask yourself, "What is the worst that can possibly happen?"
    b. Prepare to accept the worst.
    c. Try to improve on the worst.
3. Remind yourself of the exorbitant price you can pay for worry in terms of your health.

Basic Techniques in Analyzing Worry

1. Get all the facts.
2. Weigh all the facts – then come to a decision.
3. Once a decision is reached, act!
4. Write out and answer the following questions:
    a. What is the problem?
    b. What are the causes of the problem?
    c. What are the possible solutions?
    d. What is the best possible solution?

Break the Worry Habit Before It Breaks You

1. Keep busy.
2. Don’t fuss about trifles.
3. Use the law of averages to outlaw your worries.
4. Cooperate with the inevitable.
5. Decide just how much anxiety a thing may be worth and refuse to give it more.
6. Don’t worry about the past.

Cultivate a Mental Attitude That Will Bring You Peace and Happiness

1. Fill your mind with thoughts of peace, courage, health and hope.
2. Never try to get even with your enemies.
3. Expect ingratitude.
4. Count your blessings – not your troubles.
5. Do not imitate others.
6. Try to profit from your losses.
7. Create happiness for others.

The Perfect Way to Conquer Worry

1. Pray.

Don't Worry About Criticism

1. Remember that unjust criticism is often a disguised compliment.
2. Do the very best you can.
3. Analyze your own mistakes and criticize yourself.

Prevent Fatigue and Worry, and Keep Your Energy and Spirits High

1. Rest before you get tired.
2. Learn to relax at your work.
3. Protect your health and appearance by relaxing at home.
4. Apply these four good working habits:
    a. Clear your desk of all papers except those relating to the immediate problem at hand.
    b. Do things in the order of their importance.
    c. When you face a problem, solve it then and there if you have the facts necessary to make a decision.
    d. Learn to organize, deputize and supervise.
5. Put enthusiasm into your work.
6. Don't worry about insomnia.

dalecarnegie.com

Dale Carnegie®