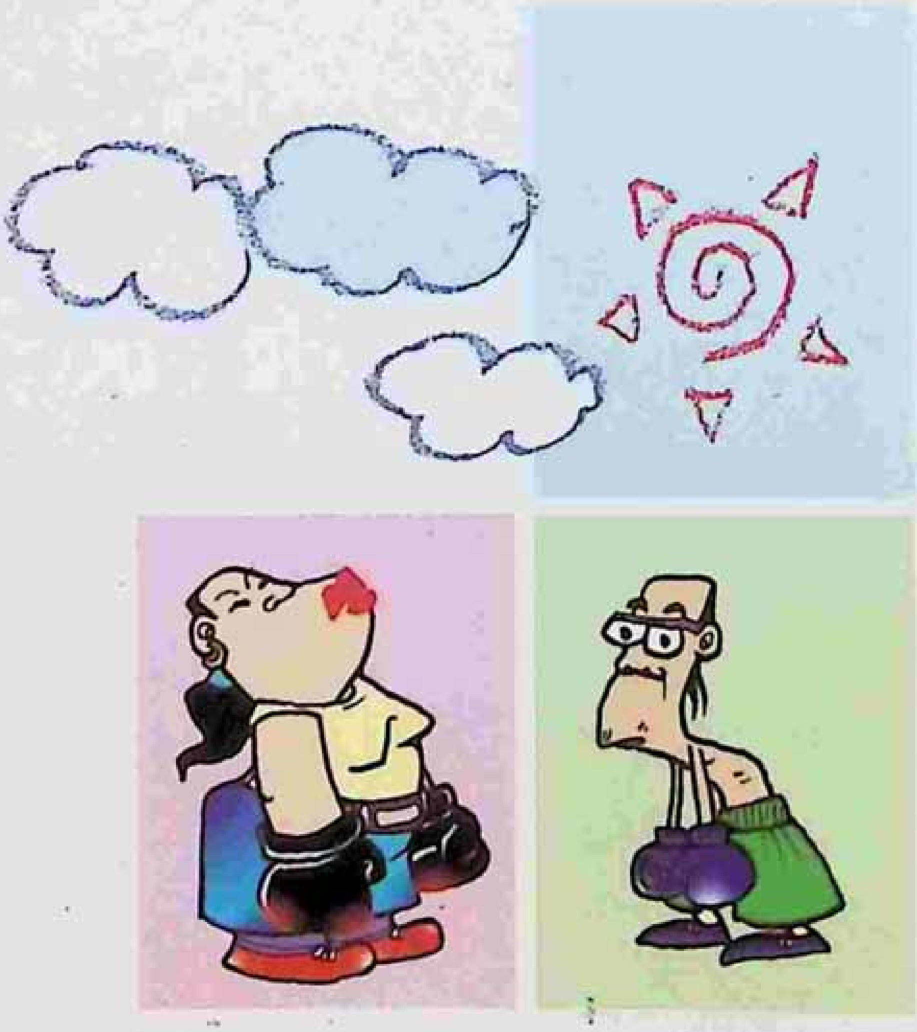
စိတ်ကူးချိုချိုအနုပညာ

အောင်မြင်သော လုပ်ငန်းရှင် နှင့် အိမ်ထောင်ရှင်

ခင်မောင်ညို (ဘောဂဗေဒ)



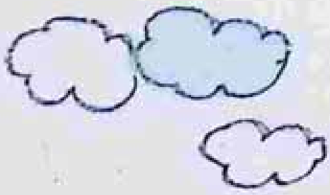
mgyoe.com

mgyoe.com

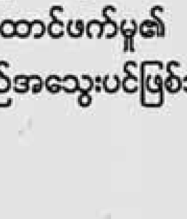
အောင်မြင်သော
လုပ်ငန်းရှင်
နှင့်
အိမ်ထောင်ရှင်

ခင်မောင်ညို (ဘောဂဗေဒ)

ဘဝ၌
အောင်မြင်ခြင်းဆိုသည်မှာ
သတ္တိရှိခြင်း
အဇ္ဈတ္တအေးချမ်း
ပျော်ရွှင်ခြင်း
စိတ်တင်းကျပ်မှု
မရှိခြင်းတို့ပင်။



ဘဝ၏
အရည်အသွေးဆိုသည်မှာ
အိမ်ထောင်မှုသုခ၏
အရည်အသွေး
အိမ်ထောင်ဖက်မှု၏
အရည်အသွေးပင်ဖြစ်သည်။



kmn0009
1200.00 Ks

mgyoe.com

mgyoe.com

စာမူခွင့်ပြုချက်	၅၁၁/၂၀၀၃(၅)
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်	၉၂၅/၂၀၀၃ (၁၁)

မျက်နှာဖုံး	သီဟမောင်မောင်
စာအုပ်ချုပ်	ကိုမြင့်

ပုံနှိပ်သူ
ဦးထွန်းထွန်းဦး
အင်ကြင်းဦးပုံနှိပ်တိုက်
ကျွန်းတောလမ်း၊ ရန်ကုန်။

ထုတ်ဝေသူ
ဦးထွန်းထွန်းဦး
နင်းဦးလွင်စာပေ
ပြည်လမ်း၊ ကမာရွတ်
ရန်ကုန်။

ပုံနှိပ်ခြင်း	ဒုတိယအကြိမ်
	ပထမအကြိမ်(ဒီပါဝိုးစာပေ)
အုပ်ရေ	၅၀၀
ထုတ်ဝေသည့်ကာလ	ဧပြီလ၊ ၂၀၀၄
တန်ဖိုး	၁၂၀၀ ကျပ်

၁၃၈

mgyoe.com

mgyoe.com

အမှာ

ဈေးကွက်စီးပွားရေးစနစ်ဆိုတာ များများလုပ်ရင် များများလုပ်သလောက် အကျိုးခံစားခွင့်ရှိတဲ့ စနစ် ဖြစ်ပါတယ်။

များများလုပ်လာကြတဲ့အခါကျတော့ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး တင်းကျပ်မှုတွေ၊ ဖိစီးမှုတွေ ဖြစ်လာကြတယ်။ စီးပွားရေးအရ၊ ငွေရေးကြေးရေးအရ အောင်မြင်မှုတွေရဲ့နောက်မှာ လူမှုရေး ဆုံးရှုံးမှုတွေ၊ အိမ်ထောင်ရေး အဆင်မပြေမှုတွေ ကပ်ပါလာတတ်တယ်။

အလုပ်ခွင်မှာ အောင်မြင်ရုံနဲ့ မပြီးသေးဘူး။ မိသားစုအတွင်းမှာ၊ ကိုယ့်နေအိမ်မှာလည်း အောင်မြင်မှုရှိမှ ကိုယ်ချမ်းသာရှိကြမှာ မဟုတ်လား။

တစ်နေ့က ကုမ္ပဏီဒါရိုက်တာတွေအတွက် ထုတ်ဝေတဲ့ စာအုပ်ကို ဖတ်ရပါတယ်။ Guenter F.Grass (Win at work and at home) တဲ့။

ဒါကြောင့် ဒီစာအုပ်မှာ လုပ်ငန်းခွင်နဲ့ အိမ်ထောင်ရှင်နှစ်ခုစလုံးမှာ အောင်မြင်ပျော်ရွှင်မှု ရစေနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေကို ညွှန်ပြထားပါတယ်။

စာရေးသူက 'လုပ်ငန်းခွင်မှာ အောင်မြင်မှုနဲ့

mgyoe.com

mgyoe.com

ပုဂ္ဂလိက ဘဝပျော်ရွှင်မှုတွေကို ပေါင်းစပ်လို့ ရတယ်’ လို့ ယုံကြည်ပါသတဲ့။

ဒီစာအုပ် ဖတ်ရတော့ (၂၄–၂–၁၉၉၆) နေ့က မင်္ဂလာဆောင်ခဲ့တဲ့ ညီငယ် ညီမငယ်တွေ ဖတ်စေချင်လို့ သူတို့ကို လက်ဖွဲ့ဖို့အတွက် လိုရင်းအချက်ကလေးတွေ ကောက်နုတ်ပြီး အချိန်မီ ရေးပေးလိုက်ပါတယ်။

အခြားသော စီးပွားရေး လုပ်ငန်းရှင်တွေ၊ အိမ်ထောင်ရှင်တွေလည်း ဖတ်စေချင်လို့ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ဖြစ်အောင် စီစဉ်လိုက်ပါတယ်။ အချိန်တိုအတွင်း အချိန်မီ ပြီးစီးအောင်လို့ အနှစ်သာရလေးကိုပဲ ထုတ်နုတ်ပြီး ပေးလိုက်ပါတယ်။ အလျဉ်းသင့်ရင် အပြည့်အစုံ တဝကြီး ဖတ်ကြရဖို့ ကြိုးစားပါဦးမယ်။

အောင်မြင်တဲ့ လုပ်ငန်းရှင်တွေ၊ အောင်မြင်တဲ့ အိမ်ထောင်ရှင်တွေ ဖြစ်နိုင်ကြပါစေ။

ခင်မောင်ညို (ဘောဂဗေဒ)

mgyoe.com

mgyoe.com

အခန်း (၁)

သာယာသော
အိမ်ထောင်ရှင်ဖြစ်ရန် အလားအလာ

mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com

(၁)

ထိပ်တန်းက လူဆိုသည်မှာ

ပါရမီ ရှိခြင်း
အားထုတ်ခြင်း ကြိုးစားခြင်း
အရည်အသွေး ရှိခြင်း
ဟု
အခိပ္ပာယ် ရသည်။

ထိပ်တန်းက လူများသည်
ဆင်းရဲကြသည်။

အချိန် ဆင်းရဲခြင်း
တုံ့ပြန်မှု နည်းခြင်း
အေးဆေးစွာ မနေနိုင်ခြင်း
အသိအမှတ် ပြုမှုနည်းခြင်း
အကြင်နာ နည်းခြင်း
လူမှုရေး နယ်ကျဉ်းခြင်း။

mgyoe.com

mgyoe.com

(၂)

ဘဝ၌ အောင်မြင်ခြင်း ဆိုသည်မှာ

သင့်စိတ်၏ နယ်နိမိတ်အပေါ်
မူတည်သည်။

သင် ဘာတွေးသလဲ ဆိုသည့်အပေါ်
မူတည်သည်။

ဘဝ၌
အောင်မြင်ခြင်း ဆိုသည်မှာ
သတ္တိ ရှိခြင်း
အဇ္ဈတ္တ အေးချမ်း
ပျော်ရွှင်ခြင်း
စိတ်တင်းကျပ်မှု မရှိခြင်းတို့ပင်။

ဘဝ၏
အရည်အသွေး ဆိုသည်မှာ
အိမ်ထောင်မှု သုခ၏
အရည်အသွေး
အိမ်ထောင်ဖက်မှု၏
အရည်အသွေးပင် ဖြစ်သည်။

(၃)

လက်ထပ် ထိမ်းမြားခြင်း ဆိုသည်မှာ

အခြား လုပ်ငန်းများ၏ အောက်က
လုပ်ငန်းခွဲ၊ ဌာနခွဲ
တစ်ခု မဟုတ်
သီးခြား လုပ်ငန်းတစ်ခု
ဖြစ်သည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

(၄)

ရှင်သန် ကျန်ရစ်ခြင်း

အလုပ်ခွင်၌
ရှင်သန်ကျန်ရစ်ခြင်း ဆိုသည်မှာ
ဘဏ္ဍာရေး အကျိုးအမြတ်ကြောင့်
စီးပွားရေး
ရှင်သန်နိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်။

နေအိမ်၌
ရှင်သန် ကျန်ရစ်ခြင်း ဆိုသည်မှာ
ကြင်နာမှုကြောင့်
ဖြစ်ပေါ်သော
စိတ်ဓာတ် ရေးရာ
ရှင်သန်မှု ဖြစ်သည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

(၅)
သင့် အိမ်ထောင်ဖက် ဆိုသည်မှာ

သင်နှင့် တစ်သက်တာလုံး
ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံမှု ရှိသည့်
တစ်ဦးတည်းသော
ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်သည်။
သူ့ထက် အရေးပါသူ မရှိ။

သင်၏
အရေးအပါဆုံး
ဖောက်သည် ဖြစ်သည်။

သင်နှင့် ညဘက်မှာလည်း
အတူရှိနေသူ ဖြစ်သည်။

သင်၏
ဂရုစိုက်မှု၊ မြတ်နိုးမှုတို့ကို
လိုလားသူလည်း ဖြစ်သည်။

(၆)
အိမ်ထောင်ပြုခြင်း ဆိုသည်မှာ

တစ်သက်တာအတွက်
တစ်ခုတည်းသော
စာချုပ် ချုပ်ဆို
ဖွဲ့နှောင်မှုပင် ဖြစ်သည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

(၇)

အိမ်ထောင်ပြုခြင်း ဆိုသည်မှာ

သေနေသော
အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုကို
တည်ထောင်ခြင်း မဟုတ်။

ရောမ
လုပ်ငန်း စီမံကိန်းကြီး
တစ်ခုဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့်
အခြေအနေတွေကို
ခွဲခြမ်း စိတ်ဖြာရသည်။

တီထွင် ဖန်တီးမှု ရှိရသည်။

လုပ်ငန်းတွေကို
အစီအစဉ် ဆွဲထားရသည်။

တိုးတက်မှုတွေကို
အစီရင်ခံရသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

(၈)

မိသားစု ညီလာခံ အစီအစဉ်

အခြေအနေများ
ပြဿနာများ
အခက်အခဲနှင့် အန္တရာယ်များ
အခွင့်အလမ်းများ
ယခုနှစ် ရည်မှန်းချက်
ရေရှည် ရည်မှန်းချက်
အချိန် အကန့်အသတ်
ငွေကြေး အကန့်အသတ်
ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်ရမည့်
လုပ်ငန်းများ
တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက်
ဆက်ဆံရေး စည်းမျဉ်းများ။

mgyoe.com

mgyoe.com

(၉)

အောင်မြင်မှု

အလုပ်ခွင်၌
စွမ်းဆောင်မှုများကြောင့်
အလုပ်ခွင်၌
အောင်မြင်မှု ဖြစ်ရသည်။

ရာထူးရခြင်း လိုလားခံရမှု
သြဇာရှိခြင်း ဝင်ငွေရရှိမှု
ရပ်တည်မှု ဥစ္စာဓနေ ကြွယ်ဝမှု
အသိအမှတ်ပြုခံရမှု

နေအိမ်၌
စွမ်းဆောင်မှုများကြောင့်
နေအိမ်၌ အောင်မြင်မှု ဖြစ်ရသည်။

စိတ်ကူးချိုချို

mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com

(၁၀)

ထိမ်းမြားမှု ဈေးကွက်

သင်၏
အိမ်ထောင်ဖက်သည်
သင်၏
အရေးအပါဆုံး
ဖောက်သည် ဖြစ်သည်။
ထို့ကြောင့်
ကြော်ငြာ စီမံကိန်း
တစ်လှမ်းပြီး တစ်လှမ်း
အစီအစဉ်များ
အထူးကြိုးစား အားထုတ်မှုများ
အကျိုးအမြတ် စီမံကိန်း
ပျော်ရွှင်မှု ရရှိရေး
လုံခြုံမှု ရရှိရေး
အရှုတ္တ ငြိမ်းချမ်းမှု ရရှိရေး
ထို့နောက်
လက်တွေ့ဆောင်ရွက်မှု။

mgyoe.com

mgyoe.com

(၁၁)
အလုပ်ခွင်၌ အောင်မြင်သူများ

ကျွမ်းကျင်သူများ
တီထွင် ဖန်တီး တတ်သူများ
ခွန်အား ရှိသူများ
ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်သူများ
တက်ကြွ ရဲရင့်သူများ
ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေတတ်သူများ
ချစ်ခင်နှစ်သက်ဖွယ် ကောင်းသူများ

တစ်နည်းအားဖြင့်
နေအိမ်တစ်ခုတွင် အောင်မြင်သူဖြစ်ရန်
လိုအပ်သော
အရည်အချင်း ရှိသူများ
ဖြစ်သည်။

ထို့ပြင်
အချိန် – ခွန်အား
စိတ်ပါ ဝင်စားမှု
ဆုံးဖြတ်ချက် ခိုင်မာမှု
လိုအပ်သည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

(၁၂)

လက်ထပ် ထိမ်းမြားမှု ဆိုသည်မှာ

သင်၏
ဝစီကံရော၊ ကာယကံကပါ
တစ်ချိန်လုံး
ဂရုစိုက်မည်၊ သတိထားမည်
ဆိုလျှင်
လေဒဏ် မိုးဒဏ်မှ
ကြံ့ကြံ့ ခံနိုင်စေသော
လေထဲ မိုးထဲတွင်
လွတ်လပ်စွာ
သွားလာလှုပ်ရှား စေနိုင်သော
တစ်ခုတည်းသော
ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံမှု
ဖြစ်သည်။

စိတ်ကူးချိုချို

mgyoe.com

mgyoe.com

(၁၃)
ရထိုက်သူ

လူစိမ်းတွေဟာ
သတိထားမှု တွေးဆမှု
အနစ်နာခံမှုတွေရဲ့
ဂရုစိုက်မှု
စဉ်းစားဆင်ခြင်မှု
ခင်မင်ရင်းနှီးမှု
ခွန်အားပြည့်မှုတွေရဲ့
အကောင်းဆုံးကို ရထိုက်သလား။

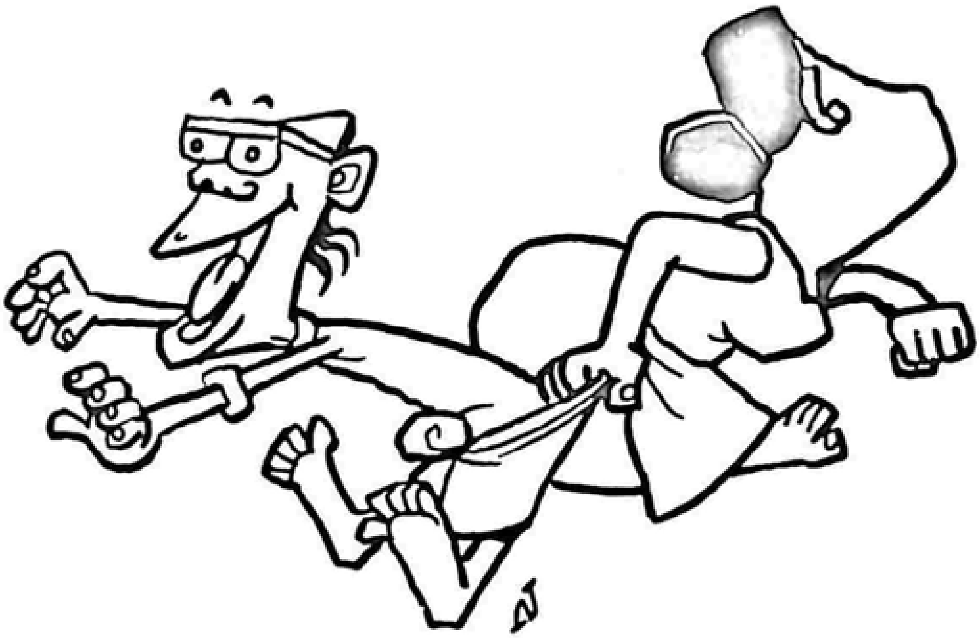
mgyoe.com

mgyoe.com

ဘယ်လောက်
အဓိပ္ပာယ် မရှိလိုက်သလဲ။
တကယ်တော့ အိမ်သားတွေက
ပို့ရထိုက်ပါတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com



mgyoe.com

mgyoe.com

(၁၄)

ဘယ်သူက ခေါ်နေသလဲ

ဖောက်သည် တစ်ယောက်က ခေါ်ရင်
'ဘယ်အချိန် ဖြစ်ဖြစ်
ဘယ်လောက် ကြာကြာ
ခင်ဗျားအတွက်
အမြဲတမ်း
အချိန်ပေးနိုင်ပါတယ်'

ရင်းရင်းနှီးနှီး
သက်သောင့်သက်သာ
ပျော်ပျော် ရွှင်ရွှင်ပါပဲ။

မိသားစုဝင် တစ်ယောက်က
ခေါ်ရင်
'ဒီတစ်ခါလည်း မင်းပဲလား
ဒီတစ်ခါရော
ဘာဖြစ်ပြန်တာလဲ'

သည်းမခံနိုင်ဘူး
အလျင်စလို ရှိနေတယ်။
ရင်းနှီးမှုလည်း မရှိဘူး။

mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com

(၁၅)

ခင်ဗျား ယောက်ျား/ဇနီး
အိမ်ပြန် မရောက်သေးဘူးလား

'ဟုတ်ကဲ့
ကိုယ်တစ်ဝက်တော့
ရောက်နေပါပြီ၊
ခန္ဓာကိုယ်ကတော့
အခုလေးမှပဲ
ရောက်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့
သူ့စိတ်က
ရုံးမှာပဲ ရှိသေးတယ်။

နောက်
နာရီဝက်လောက်ဆိုရင်
စိတ်လည်း
လိုက်လာကောင်းပါရဲ့'

mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com

(၁၆)

ညှွတ်ပြောင်းခြင်း

ဖိအားပေး ခံရပြီးနောက်
ချက်ချင်းပဲ
ပုံမှန် အနေအထား
ပြန်ရောက်တာကို
ခေါ်ပါတယ်။

အလျင်စလို
အိမ်ကို
မပြန်ပါနဲ့ဦး။

အေးအေး ဆေးဆေး
ဖြစ်သွားဖို့
အချိန်
နည်းနည်း ယူလိုက်ပါဦး။

လူမသိ သူမသိ
ရောဂါဆိုး တစ်ခုကြောင့်
အရက်ဆိုင်တွေ
အများကြီး
ပေါ်ပေါက်နေတာပေါ့။

အဲဒီနေရာတွေမှာ
ကိုယ်စိတ်
တင်းကျပ် မွန်းသိပ်မှုတွေကို
ဖွင့်ထုတ်နေကြလေရဲ့။

mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com

(၁၇)

မေးရိုး၏ အရည်အသွေး

'ဒီနေ့ည
ဘာဟင်း စားချင်သလဲ'

'ဘာလို့ မေးနေတာလဲ
တို့ ဒါတွေပဲ
စားနေကြတာ မဟုတ်လား'

စိတ်မပါတဲ့
အလိုအလျောက် မေးရိုးများရဲ့
ပိုင်ရှင်လား။

စိတ်ကူးချိုချို

mgyoe.com

mgyoe.com

(၁၈)

ကျွန်တော်တို့အိမ်

တစ်ကိုယ်တော် ပြပွဲလား
အဝတ်ဟောင်း ဖက်ရှင်ပြပွဲလား
စာဖတ်ခန်းလား
တိုင်စာပစ်စာတွေ
မကျေနပ်ချက်တွေရဲ့
စုဝေးရာလား။

(၁၉)

အိမ်တောင်ရေး ရည်မှန်းချက်များ

သင့်အိမ်ထောင်ဖက်ကို
စိုးရိမ်သောကများမှ
ကင်းဝေရေး။

သင့်အိမ်ထောင်ဖက်၏
ပျော်ရွှင်ချမ်းသာမှုကို
ဖန်တီးရေး။
စိတ်ချမ်းသာခြင်း
သက်သောင့်သက်သာ ရှိခြင်း
အန္တရာယ် မရှိခြင်း
လုံခြုံ စိတ်ချရခြင်း။

mgyoe.com

mgyoe.com

(၂၀)

အဆုံးစွန် ရည်မှန်းချက်များ

သတ္တိဆိုသည်မှာ
အရည်အသွေး ပြည့်သော
ဘဝ၏
အခြေခံပင် ဖြစ်သည်။

အနှောင့်အယှက်တွေ
အကြောက်အလန့်တွေ
စိုးရိမ်သောကတွေ
အဖျက်သဘော အတွေးတွေ
သယ်ဆောင်လာခဲ့သလား။

တစ်ယောက်မှာ
စိုးရိမ် သောက ဝင်လာရင်
နောက်တစ်ယောက်မှာလည်း
စိတ်ဓာတ်
ကျဆင်းစေတတ်ပါတယ်။

အိမ်ထောင်ဆိုတာ
ကြောက်လန့်စရာတွေ
စုပြုံစွန့်ပစ်ဖို့ရာ
အမှိုက်ပုံ မဟုတ်ဘူး။

mgyoe.com

mgyoe.com

(၂၁)

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု

ပျိုးထောင်ပေးပါ
ခိုင်မာအောင် လုပ်ပေးပါ
ဘယ်တော့မှ
ပါရမီနှင့် အစွမ်းအစတွေကို
မချိုးနှိမ်
မဖျက်ဆီးပါနှင့်။

ဖွံ့ဖြိုးအောင် လုပ်ပါ
အသုံးချပါ။

(၂၂)

ပညာပါတဲ့ မြှောက်ပင့်မှု

နှုတ်ဖြင့် မဟုတ်
သွယ်ဝိုက် ပေါ်နေ၏
မထင်မှတ်ဘဲ ဖော်ထုတ်ပြု
မြတ်နိုးမှုနှင့် ချီးကျူးမှုတို့
ပါဝင်စေ။

mgyoe.com

mgyoe.com

(၂၃)

စိန်ခေါ်တဲ့အလုပ်
အောင်မြင်သူဖြစ်ရန် နည်းလမ်း

'ကျွန်တော်လည်း
အောင်မြင်သူ
တစ်ယောက် ဖြစ်ချင်တယ်'

'တကယ်လား'

'ပန်းခြံထဲ ဆင်းပြီး
မြက်တွေ
ရိတ်လိုက်ပါ'

mgyoe.com

mgyoe.com

(၂၄)
အိမ်ထောင်ဖက်အပေါ် ယုံကြည်ခြင်း

'ကျွန်မကို
တစ်နေ့လုံး ဒီအလုပ်တွေနဲ့
ပစ်ထားခဲ့ပြီး
ရှင်က
အပြင်ထွက်
ပျောက်ကွယ်နေတာ
တရားတယ်လို့
ရှင် ထင်သလား'

'ဟုတ်တယ်
ငါ မင်းကို
လုံးဝဥဿုံ ယုံကြည်တယ်
ငါ စောင့်ကြည့်မနေဘဲ
ဒီအလုပ်တွေကို
ကြိုးစား ပမ်းစား လုပ်မယ်ဆိုတာ
ငါ သိပါတယ်'

mgyoe.com

mgyoe.com

(၂၅)

ကြွက်လား အိမ်ရှင်မလား

ဘာလုပ်
ဘာဆောင်ရွက်
ဘာယူခဲ့၊ ဘာသယ်ခဲ့
သင်ကိုယ်တိုင်လည်း
တစ်ခါလောက် လုပ်ကြည့်ပါ။

သင် ဘယ် ရောက်နေသလဲ
သင် ဘာ လုပ်နေသလဲ
သင် ဘယ်က လာသလဲ
သူ/သူမကိုလည်း
တစ်ယောက်တည်း
အေးအေး ဆေးဆေး နေပါစေ။

mgyoe.com

mgyoe.com

(၂၆)

ရင်းနှီးချစ်ခင်ဖွယ်ကောင်းတဲ့အိမ်ထောင်ဖက်လား အပြင်းအထန်မောင်းနေတဲ့ နည်းပြဆရာလား

ခဏလေး ထိုင်ပါဦး
နာရီဝက်လောက်
စကားပြောကြည့်ရအောင်
တို့ စကားပြောတာ
အကျိုးရှိပါတယ်။

ပြီးတော့
သင်ခန်းစာ ယူစရာတွေလဲ
ရတာပေါ့’
ရလဒ်
ဘေးထိုင်သူမှ
လက်ဖြောင့် သေနတ်သမား
အဖြစ်သို့။

(၂၇)

ငါ မှန်လား

သင့်အနေဖြင့်
ရွေးရမည်
မှန်တာကိုလား
ပျော်စရာ
ကောင်းတာကိုလား။

mgyoe.com

mgyoe.com

(၂၈)

အိမ်ထောင်၏ ဓွမ်းပကားများ

အသေးအဖွဲ့များကြောင့်
စိတ်မပျက်ခြင်း
သည်းမခံနိုင်သော
အခြေအနေများကို
မြန်မြန် ဆန်ဆန်
ထိထိ ရောက်ရောက်
ပြောင်းလဲနိုင်ခြင်း။

(၂၉)

ရေအေးဖြင့် ပက်ခြင်း

'အဲဒါ မင်းအပြစ်ပေါ့'
'မင်းကို နည်းနည်းမှ မသနားဘူး'
'အဲသလို
ဖြစ်ကို ဖြစ်ရမယ်လေ
'ဘာကြောင့်
အဲသလို ဖြစ်ရတယ်ဆိုတာ
ငါ မင်းကို ပြောပြနိုင်တယ်'
ပူပူနွေးနွေး မိုးကလေး
ဦးစွာ ဖြေရှင်းခြင်း
ကိုယ့်ကိုယ်ကို
သက်သောင့်သက်သာ
ဖြစ်အောင်
အရင်ဆုံး ဆောင်ရွက်ခြင်း
အတူ ပူးတွဲ ဖြေရှင်းခြင်း

mgyoe.com