

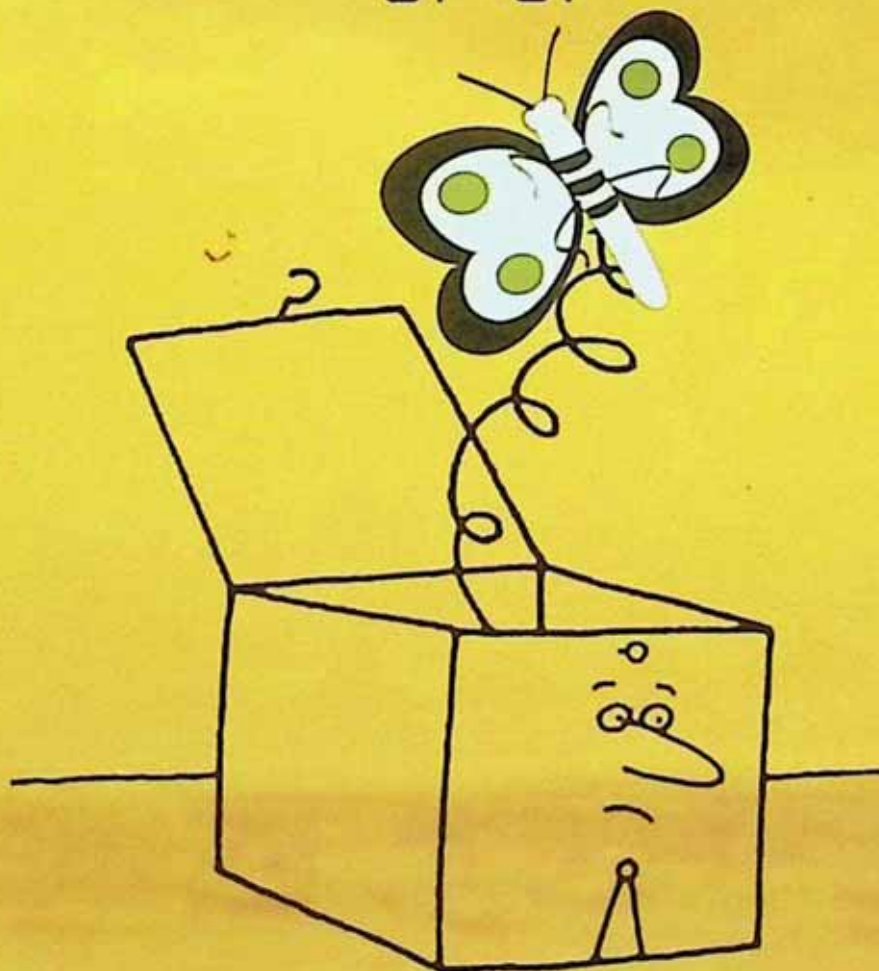
ဆင်ခြေမပေးနဲ့

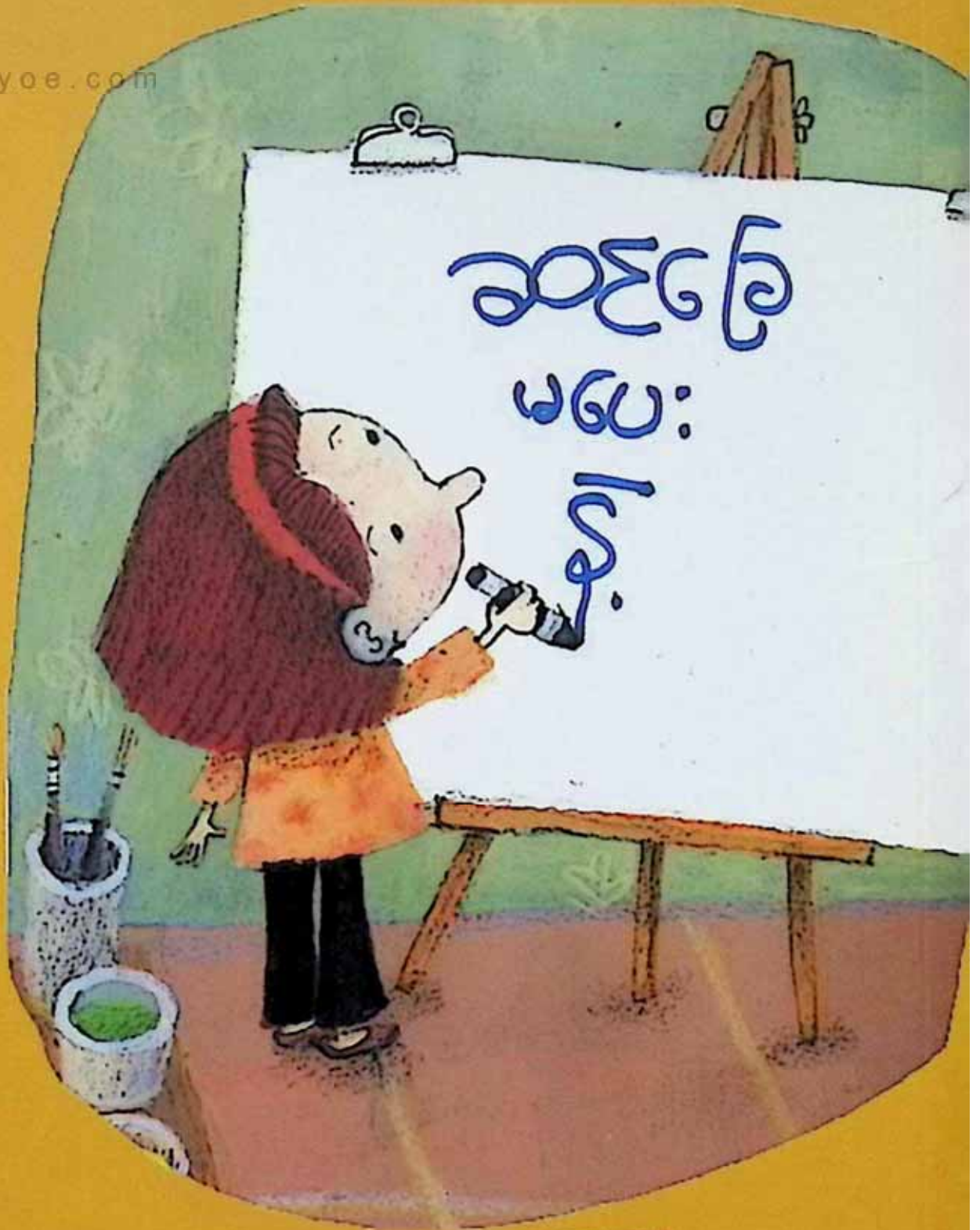
NO EXCUSES!

The Power of
SELF-DISCIPLINE

Brian Tracy

ချန်
မြန်မာပြန်





NO EXCUSES!

The Power of
SELF-DISCIPLINE

Brian Tracy



AH0041

2,200.00 KS

ဆင်ခြေပေးနဲ့ ဂျန်

အပြင်အဆင် - အမ်အက်စ်အို၊ စာမျက်နှာ ၁၈၁ မျက်နှာ၊ ၁၃ ဇင်တီ x ၂၀.၅ ဇင်တီ

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ(၀၀၅၃၈)၊ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကင်း

ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၄၁၂)၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း
၂၀၁၅၊ စက်တင်ဘာလ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀

ရောင်းစျေး ၂၂၀၀ ကျပ်

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်



ဆင်ခြေမပေးနဲ့

NO EXCUSES!

The Power of
SELF-DISCIPLINE

Brian Tracy

ရွန်

မြန်မာပြန်

ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၁၅

mgyc.com

mgyc.com

မာတိကာ

- မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်းကြောင့်
အံ့ဩဖွယ် အောင်မြင်ခြင်း ၁
- ၁။ အခန်း [၁]
မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်းနှင့် အောင်မြင်မှု ၉
- ၂။ အခန်း [၂]
မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်းနှင့်
ပင်ကိုစရိုက်လက္ခဏာ ၁၉
- ၃။ အခန်း [၃]
မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်းနဲ့ တာဝန်ယူနိုင်ခြင်း ၂၉
- ၄။ အခန်း [၄]
မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်းနှင့် ရည်မှန်းချက်များ ၃၉
- ၅။ အခန်း [၅]
မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်းနှင့်
ပုဂ္ဂိုလ်ရေးရာကောင်းမွန်ခြင်း ၄၈
- ၆။ အခန်း [၆]
မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်းနှင့် ရဲရင့်မှု ၆၈
- ၇။ အခန်း [၇]
မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းထားခြင်းနှင့် မဆုတ်မနစ်ကြိုးစားခြင်း ၇၈
- ၈။ အခန်း [၈]
မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်းနှင့် အလုပ် ၈၂
- ၉။ အခန်း [၉]
မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်းနှင့် ခေါင်းဆောင်နိုင်မှု ၉၃

၁၀။ အခန်း [၁၀] မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်းနှင့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်း	၁၀၃
၁၁။ အခန်း [၁၁] မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းထားခြင်းနှင့် ရောင်းချခြင်း	၁၀၉
၁၂။ အခန်း [၁၂] မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်းနှင့် ငွေကြေး	၁၁၆
၁၃။ အခန်း [၁၃] မိမိကိုယ်မိမိစည်းကမ်းထားခြင်းနှင့် အချိန်အား စီမံခန့်ခွဲခြင်း	၁၂၃
၁၄။ အခန်း [၁၄] မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်းနှင့် ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း	၁၃၁
၁၅။ အခန်း [၁၅] မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်းနှင့် ပျော်ရွှင်ခြင်း	၁၃၈
၁၆။ အခန်း [၁၆] မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်းနှင့် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးကောင်းမွန်မှု	၁၄၃
၁၇။ အခန်း [၁၇] မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်းနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာခြင်း	၁၅၂
၁၈။ အခန်း [၁၈] မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်းနှင့် အိမ်ထောင်ရေး	၁၅၇
၁၉။ အခန်း [၁၉] မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်းနှင့် သားသမီးများ	၁၆၅
၂၀။ အခန်း [၂၀] မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းထားခြင်းနှင့် မိတ်ဆွေအဖြစ် ခင်မင်ရင်းနှီးမှု	၁၇၃



မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်းကြောင့် အံ့ဩဖွယ် အောင်မြင်ခြင်း

အချို့သော သူတွေဟာ အခြားသူတွေထက် ဘာကြောင့်ပိုပြီး အောင်မြင်ရပါသလဲ ? ဘာကြောင့် အချို့သူတွေ ပိုက်ဆံပိုရှာနိုင်ပါသလဲ ? ဘာကြောင့် ပျော်ရွှင်သော ဘဝကို ရယူပိုင်ဆိုင် ခံစားနိုင်ပါသလဲ ? အောင်မြင်မှုတို့ရဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်အစစ်အမှန်က ဘာလဲ ?

ဒီမေးခွန်းတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျွန်တော် မကြာခဏ ဆွေးနွေးပွဲလုပ်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်က ပရိသတ်ကို မေးတယ်။ 'ဒီမှာရှိတဲ့ လူဘယ်နှစ်ယောက်ကများ ဝင်ငွေ နှစ်ဆတိုးလိုတဲ့ ဆန္ဒရှိကြပါသလဲ ? ဒီလိုမေးလိုက်တော့ လူတိုင်းလိုလို ပြုံးရယ်ပြီး လက်တွေ့ထောင်ပြကြတယ်... ဒီတော့ ကျွန်တော် ဆက်မေးတယ်။ 'ဒီမှာရှိတဲ့လူဘယ်လောက်များများက ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ချင်ပါသလဲ ?' 'ဒါမှမဟုတ် ကြွေးမြီလွတ်ချင်ပါသလဲ ?' 'ငွေကြေးလွတ်လပ်မှု တိုးတက်လိုပါသလား ?' ဒီတစ်ခါမှာလည်း အားလုံးက ရယ်ကြပြန်တယ်။ အချို့ဆို တော်တော်လေး နှစ်ထောင်းအားရဖြစ်ပြီး သူတို့ရဲ့ လက်တွေ့ကို ထောင်ပြပြန်တယ်။ တကယ်တော့ လူတိုင်းကိုယ်စီမှာ ငွေကြေးနဲ့ ပတ်သက်လို့ရယ်... အောင်မြင်မှုနဲ့ ပတ်သက်လို့ရယ် ရည်မှန်းချက်တွေ အသီးသီး ရှိကြပါတယ်... တကယ်တော့ ကျွန်တော်အပါအဝင် လူတိုင်းလိုလို ငွေကိုပိုမို ရှာနိုင်ချင်ကြတာချည်းပါပဲ... ငွေကိုရှာပြီး

ရင်လည်း မိသားစုနဲ့အတူ အချိန်ပေးပြီး သုံးစွဲချင်ကြတာပါ။

ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ ငွေကို ပိုရှာနိုင်ရုံနဲ့ မပြီးသေးဘဲ ငွေကြေးဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းစဉ်တွေကိုလည်း စနစ်တကျ တိုးတက်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီတော့ ငွေကြေးဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းစဉ်တွေကို အစပြုပြီဆိုတာနဲ့ မိမိရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အရည်အသွေးနဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုတွေကို မူလထက် ပိုမို တောက်ပြောင်လာအောင် လေ့ကျင့်ရပါမယ်။ ဒီအခါ မိမိရရှိလာတဲ့ ငွေကြေးတွေ အပေါ် ထိန်းချုပ်လာနိုင်ပြီး ကြွေးမြီရှိပါကလည်း ကင်းလွတ်သွားပါလိမ့် မယ်။

နေ့စဉ်လူနေမှုဘဝမှာ အများဆုံး ကြားနေရတဲ့ ကိစ္စတွေက ငွေကြေး အပေါ် အများကြီး အခြေခံနေပါတယ်... အဲဒါတွေကတော့ ခုလိုစကား တွေပါပဲ။

‘ကျွန်တော်ကလေးဘဝမှာ မပျော်ရွှင်ဘူး။ ကျွန်တော်/ ကျွန်မ ပညာကောင်းကောင်း မသင်ခဲ့ဘူး’ ‘ကျွန်တော်/ ကျွန်မမှာ ပိုက်ဆံတစ်ပြား မှ မရှိဘူး’ ‘ကျွန်မသူဌေးက ကပ်စေးနဲတယ်...’

‘အိမ်ထောင်ရေး အဆင်မပြေဘူး’ ‘ဘယ်သူကမှ အရေး မလုပ်ကြ ဘူး’ စီးပွားရေး အဆင်မပြေဘူး။

တကယ်တော့ ဒီလူတွေဆီမှာ ရည်မှန်းချက်ကောင်းတွေ ရှိနေပေမဲ့ လက်တွေ့မှာ အကောင်အထည် မဖော်နိုင်လို့ ခုလို အဆင်မပြေမှုတွေ ဆင့်ကဲ ခံစားနေရတာပါ။

ဘယ်သူမဆို ရည်မှန်းချက်တွေကို အကောင်အထည်ဖော်ချင်ပြီဆိုရင် မဖြစ်နိုင်။ လက်တွေ့ မလုပ်နိုင်သေးတဲ့ဟာကို စိတ်ကူးမယဉ်ဘဲ မိမိလက် လှမ်းမီတဲ့နေရာကနေ ကြိုးစားအားထုတ်ပေးဖို့လိုပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ အကြောင်းပြချက်ပေးတာတွေ ဆင်ခြေဆင်လက်ပေးတာတွေ ရှိမနေသင့်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် မိမိလုပ်နိုင်တာကို အကောင်းဆုံးလုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့ ပထမ ကြိုးစား ရမှာပါ။

ဆုံးရှုံးသွားတဲ့သူတွေ အများစုက ဆင်ခြေပေးတတ်ပြီး အောင်မြင်တဲ့ သူတွေကတော့ တိုးတက်မှု အဆင့်ဆင့်အတွက် ရှေ့ကို တက်လှမ်း နေကြမှာ မလွဲပါဘူး။

အောက်ခြေမှ ကျိုးနွံစွာဖြင့် စတင်ခြင်း

များစွာသော အားသာချက်တွေနဲ့ အောင်မြင်မှုရအောင် အစပြုတဲ့သူတွေ အရမ်းကို နည်းပါးလှပါတယ်။

ကျွန်တော့်ရဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ ဖွင့်ဟချက်တွေကို တင်ပြရရင် ကျွန်တော်ဟာ အထက်တန်းကျောင်းပြီးဆုံးအောင် ပညာမသင်ခဲ့ရပါဘူး။

ကျွန်တော် နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာတဲ့အထိ ခက်ခဲပင်ပန်းတဲ့အလုပ်တွေပဲ လုပ်ခဲ့ရတယ်။

ကျွန်တော့်ဘဝမှာ ပညာရေးက အကန့်အသတ်၊ ကျွမ်းကျင်မှုတွေကလည်း အကန့်အသတ်၊ အနာဂတ်ကာလတွေ ဆိုတာလည်း အကန့်အသတ်နဲ့ နေခဲ့ရတဲ့သူပါ။ ဒီတော့ ကျွန်တော်ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေးခွန်းထုတ်မိတယ်။ “ဘာကြောင့် အခြားသူတွေက အခြားသူတွေထက် အောင်မြင်မှုတွေ ပိုရနေရတာလဲ ? ... လို့”

ဒီမေးခွန်းကြောင့်ပဲ ကျွန်တော့်ဘဝ အပြောင်းအလဲတွေ ဖြစ်ခဲ့ရတယ်။ နှစ်တွေအတော်ကြာတော့ ဘဝအောင်မြင်မှုနဲ့ တိုးတက်မှုတွေ အကြောင်း ရေးထားတဲ့ စာအုပ်ပေါင်း တစ်ထောင်ကျော်လောက်ကို ကျွန်တော် ဖတ်ပြီးသား ဖြစ်နေပါပြီ။

စာအုပ်တွေက ပေးတဲ့ အသိဉာဏ်ဗဟုသုတဖြစ်ဖွယ် အဓိက အကြောင်းအရာကတော့ ‘မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းသတ်မှတ်’ ဖို့ဆိုတဲ့ အဓိက အချက်ပါ။ မိမိကိုယ် မိမိစည်းကမ်းသတ်မှတ်ပြီး ကြိုးစားမယ်ဆိုရင်တော့ အရာရာ အောင်မြင်မှုရဖို့ရာ မလွဲနိုင်တော့ပါဘူး။ ကျွန်တော်လည်း ဒီနည်းလမ်းကောင်းအတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ခဲ့လို့ ကျွန်တော့်ဘဝအပြောင်းအလဲ ဖြစ်ခဲ့ရတာပါ။

မကြာခင်ကာလမှာ ကျွန်တော့်အရောင်းအဝယ်တွေ အောင်မြင်ခဲ့တယ်။ စီမံခန့်ခွဲမှုတွေလည်း တိုးတက်ခဲ့တယ်။ နောက်တော့ ကျွန်တော် စီးပွားအသင့်အတင့် ပြေလည်တာနဲ့ ကျောင်းပြန်တက်ပြီး အမ်ဘီအေဘွဲ့ ရအောင် ကြိုးစားနိုင်ခဲ့တယ်။

ကျွန်တော် အမ်ဘီအေဘွဲ့ရတဲ့ အချိန်မှာ အသက် ၃၀ ရှိပါပြီ... ကျွန်တော် ဘွဲ့ရပြီးတာနဲ့ ကနေဒါမှာရှိတဲ့ ဆူဇူကီ ကုမ္ပဏီမှာ အလုပ်ဝင်ခဲ့

တယ်။

အစပိုင်းမှာ လုပ်ငန်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘာမှ မသိနားမလည်သေးပေမဲ့ နောက်ပိုင်းမှာ ကုမ္ပဏီရဲ့ အားကိုးယုံကြည်ရတဲ့သူ ဖြစ်တဲ့အထိ ကြိုးစားနိုင်ခဲ့တယ်။

နောက်ပိုင်းမှာ ကျွန်တော် အိမ်ခြံမြေ အကျိုးဆောင် လုပ်ငန်းကို ဘာ ဗဟုသုတ ကျွမ်းကျင်မှု မရှိဘဲနဲ့ လုပ်ခဲ့ပြန်တယ်။ တကယ်တော့ မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်ပြီး လုပ်ခဲ့လို့ အတွေ့အကြုံ မရှိပေမဲ့ အောင်မြင်ခဲ့တယ်။

ကျွန်တော် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း လုပ်ငန်းအမျိုးမျိုးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး လေ့လာမှုတွေ လုပ်တယ်။ နောက်တော့ ရှေ့ပင်းစင်တာ ထောင်တယ်။ ရုံးအဆောက်အအုံ ဆောက်လုပ်ပြီး လုပ်ငန်းအမျိုးမျိုးကို လုပ်ကိုင်တယ်။ နောက်တော့ ကျွန်တော် အောင်မြင်တဲ့ စီးပွားရေး လုပ်ငန်းရှင်တစ်ဦး ဖြစ်လာအောင် သင်တန်းတက်ပြီး လေ့ကျင့်တယ်။ အတိုင်ပင်ခံတွေဆီက နည်းနာ အကြံပေးချက်တွေကို နားထောင်တယ်။ ပြောဆိုတယ်၊ ရေးသားတယ်၊ မှတ်တမ်းတင်တယ်၊ ဖြန့်ဝေတယ် ဒီလိုနဲ့ ကျွန်တော် လေ့လာသင်ယူ တတ်မြောက်သမျှကို အတွေ့အကြုံနဲ့ ပေါင်းစပ်ပြီး စာအုပ်တွေထုတ်တယ်။ ဆွေးနွေးပွဲတွေ လုပ်တယ်။ ကျွန်တော်ထုတ်ဝေလိုက်တဲ့ လေ့ကျင့်ရေး အစီအစဉ်ကို ဘာသာစကား ၃၆ မျိုးနဲ့ ထုတ်ဝေပြီး နိုင်ငံပေါင်း ၅၄ နိုင်ငံကို ဖြန့်ဝေနိုင်ခဲ့တယ်။ လေ့ကျင့်ရေးအစီစဉ်အတွက် ဒေါ်လာ သန်း ၅၀၀ ကျော်ဖိုးလောက် ရောင်းချနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော်ဟာ နှစ်ပေါင်းအတော်ကြာအထိ ကုမ္ပဏီ ၁၀၀၀ ကျော်အတွက် အတိုင်ပင်ခံ လုပ်ပေးခဲ့ရတယ်။ နောက်ပြီး လူပေါင်း ၅ သန်းအတွက် ဆွေးနွေးပွဲတွေ လုပ်ပေးခဲ့ရတယ်။

တကယ်တော့ ကျွန်တော် အောင်မြင်နေတာဟာ မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းသတ်မှတ် နိုင်လို့ပါ။

လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်အနည်းငယ်တုန်းက ကျွန်တော်ဟာ ဝါရှင်တန်ဒီစီမှာ ကျင်းပပြုလုပ်တဲ့ ကွန်ဖရင့်တစ်ခုကို တက်ရောက်ခဲ့ပါတယ်။ နေ့လယ်စာစားချိန်အတွက် အနားပေးနေချိန်အတွင်းမှာ ကျွန်တော်က အနီးနားမှာရှိတဲ့

စားသောက်ဆိုင်မှာပဲ နေ့လယ်စာ စားခဲ့တယ်။ အဲဒီနေရာက လူကျပ်လှပါတယ်။ ဒီတော့ ၄ ယောက်ထိုင် စားပွဲတွေက ကျပ်လို့ ကျွန်တော့်ဘာသာ နေရာလွတ်တစ်ခုမှာ သွားထိုင်စားလိုက်တယ်။

ခဏကြာတော့ အသက်နည်းနည်းကြီးတဲ့ လူကြီးတစ်ယောက်နဲ့ အမျိုးသမီးငယ်တစ်ယောက် ကျွန်တော် စားနေတဲ့ ဆိုင်ထဲဝင်လာတယ်။ အမျိုးသမီးငယ်က အဲဒီလူကြီးရဲ့ အတွင်းရေးမှူး ထင်ပါရဲ့။ ဒီအမျိုးသမီးက လက်ထဲမှာ စားစရာတွေကိုင်ပြီး ထိုင်ဖို့နေရာ ရှာနေတာပေါ့။ ကျွန်တော် ထိုင်တဲ့နေရာမှာ နေရာလွတ်ရှိနေလို့ ကျွန်တော်က ထိုင်ခုံရှာနေတဲ့ လူကြီးနဲ့ အမျိုးသမီးငယ်ကို ကျွန်တော့်နားမှာ ပေါင်းထိုင်ဖို့ ဖိတ်ခေါ်လိုက်ပါတယ်။

ပထမတော့ လူကြီးက တုံ့ဆိုင်းနေတယ်။ နောက်ဆုံးတော့ ကျွန်တော့်နားမှာပဲ ထိုင်ချလိုက်တော့တယ်။ နောက်တော့ သူက ကျွန်တော့်ကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ပေါ့။

ဒီလိုနဲ့ ကျွန်တော်တို့ နေ့လယ်စာ အတူစားရင်း စကားပြောဖြစ်ခဲ့ကြတယ်။ ကျွန်တော်နဲ့ စကားပြောတဲ့လူကြီး နာမည်က “ကော့ပဲကော့ပဲမိယာ” တဲ့။ ဒီနာမည်ကြားတော့ သူဘယ်သူဆိုတာ ကျွန်တော်ချက်ချင်း သိလိုက်ပါတယ်။ ဒီလူကြီးက စီးပွားရေးလောကမှာ အောင်မြင်တိုးတက်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးပါ။ ‘ကော့ပဲကော့ပဲမိယာဆိုတဲ့ လူကြီးမင်းက နာမည်ကျော်ပြီး ရောင်းအားကောင်းတဲ့ စာအုပ် ၄ အုပ်ကို ရေးခဲ့သူ ဖြစ်တယ်။ သူရေးတဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ်စီမှာ အောင်မြင်မှုရရေးအတွက် လိုက်နာရမဲ့ စည်းကမ်း၊ စည်းမျဉ်းပေါင်း ၂၅၀ အထိ ထည့်သွင်းရေးသားထားတယ်။ ဒီစည်းကမ်းချက်တွေက တကယ်တော့ သူကိုယ်တိုင် နှစ်ပေါင်း ၅၀ ကျော် လေ့လာပြီး သုတေသနပြုထားတဲ့ အရေးပါတဲ့ စည်းမျဉ်းတွေပါ။

ကျွန်တော်က သူရေးတဲ့ စာအုပ် ၄ အုပ်စလုံးကို ဖတ်ပြီးပါပြီ။ တစ်အုပ်စီကို တစ်ကြိမ်မက ဖတ်ဖူးတာပါ။

ကျွန်တော်တို့ နေ့လယ်စာစားရင်း စကားပြောပြီးတဲ့နောက်မှာ ကျွန်တော်က အဲဒီဆရာကြီးကို မေးခွန်းနည်းနည်း မေးဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအခါ သူပြန်ပြောတဲ့ မှတ်သားစရာ စကားတစ်ခွန်းကတော့... “အောင်မြင်ရေးနည်း လမ်း ၁၀၀၀ ရှိတဲ့အနက်မှာ မင်း စဉ်းစားတာအရေးပါဆုံး ဖြစ်သလား။

မဖြစ်သလားဆိုတာ အဓိကပဲ” တဲ့လေ။ ဆရာကြီးက ပြုံးပြီး ကျွန်တော့်ကို ကြည့်တယ်။ ကြည့်ရတာ သူ့ကို လူအတော်များများက မေးခွန်းတွေ မေးနေကြထင်ပါတယ်။ ဆရာကြီးဆက်ပြောတဲ့ စကားတွေထဲမှာ မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းမသတ်မှတ်နိုင်ရင် ဘယ်အလုပ်မှ မအောင်မြင်နိုင်တဲ့ အကြောင်းတွေ ပါပါတယ်။

မိမိကိုယ်မိမိ ဓာဒက တစ်စုံတစ်ရာ မတက်ဘဲ စည်းကမ်း သတ်မှတ်နိုင်တာဟာ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ ကြီးမြတ်မှုနဲ့ အောင်မြင်ရေးဆိုင်ရာ အဓိက သော့ချက်ဆိုတာ ကျွန်တော် ကောင်းကောင်း နားလည်ထားပါတယ်။

အဆိုးဆုံးသော ရန်သူ ၂ ပါး

မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းသတ်မှတ်နိုင်ခြင်းဟာ အောင်မြင်မှု ရရှိရေးအတွက် အဓိကသော့ချက်ဖြစ်သလို ဆန့်ကျင်ဘက် အနေနဲ့ အဲဒီစည်းကမ်း သတ်မှတ်ချက် မရှိခဲ့ရင် ကျရှုံးတာ၊ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စရာ၊ တိုးတက်မှု နှေးကွေးတာ၊ ဘဝရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုတွေ ဆုံးရှုံးတာတွေကို ဖြစ်လာစေနိုင်ပါတယ်။

အောင်မြင်မှု၊ ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ မိမိလိုဘပြည့်ရေး ကိစ္စတွေကို အဓိကနှောင့်ယှက်နေတဲ့ အကြီးဆုံးရန်သူ ၂ ပါးကတော့ ခံနိုင်ရည်နည်းပါးတာရယ်၊ အသုံးတဲ့သလို အလွယ်လမ်းလိုက်တာတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ခံနိုင်ရည် နည်းပါးတဲ့သူတွေကတော့ ဘယ်အချိန်၊ အခြေအနေမျိုးကိုမဆို လွယ်တဲ့လမ်းကို လိုက်တတ်ကြတယ်။ ဒီတော့ ဖြတ်လမ်းနည်းမျိုးစုံနဲ့ အောင်မြင်မှုကို ရယူတတ်ကြတယ်လေ။

ဒီလိုလူမျိုးတွေဟာ အလုပ်ကို နောက်ကျမှ ရောက်တတ်ကြပြီး ပထမအခွင့်အရေးအနေနဲ့ အရင်စောစီးစွာ ပြန်တတ်ကြတယ်။ ဘယ်အရာမှာမဆို ငွေကြေးရှာဖွေတာကအစ အလျင်အမြန်ငွေပေါ်မဲ့ လုပ်ငန်းမျိုးကိုသာ စိတ်ဝင်စားတတ်ကြတယ်။

ဒီတော့ အလွယ်ဆုံး၊ အမြန်ဆုံးနည်းကို သုံးတတ်သူတွေဖြစ်တော့ စစ်မှန်တဲ့ အောင်မြင်မှုကို လက်တွေ့မရရှိကြပါဘူး။

အသုံးတည့်တဲ့ အလွယ်လမ်းလိုက်သူတွေကတော့ ကျရှုံးတာတွေ

အောင်မြင်မှုမရတာတွေနဲ့ အများဆုံးကြုံတွေ့ရမှာပါ။

ဒါကြောင့် စစ်မှန်တဲ့ အောင်မြင်မှုကို ကြိုးစားမှု စစ်စစ်နဲ့သာ ရယူသင့်ပါတယ်။

သင့်ကိုယ်သင် ထိန်းသိမ်းပါ

မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်းဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ဟာ မိမိကိုယ် မိမိ ပိုင်ဆိုင်တဲ့သဘော၊ မိမိသာ အရှင်သခင်ဖြစ်တဲ့သဘောကိုပါ ရည်ညွှန်းပါတယ်။ အထူးသဖြင့် မိမိရဲ့ စိတ်ခံစားမှု၊ နှစ်သက်မှုတို့ကို မိမိက အစိုးရတဲ့ သဘောကို ဆိုလိုတာပါ။

မိမိရဲ့ တောင့်တမှုတွေကို တကယ်လို့ မထိန်းချုပ်နိုင်ခဲ့ရင် စိတ်ဓာတ် ခွန်အားတွေ လျော့နည်းလာပြီး အသောက်အစားဘက်မှာ ပျော်မွေ့သွားတတ်ပါတယ်။ ဒီအခါမှာ ဘယ်လိုမှ အောင်မြင်မှုလမ်းစကို ရှာတွေ့နိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်းဆိုတာ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းရှိတဲ့ သဘောကိုလည်း ရည်ညွှန်းပါတယ်။

ထိုအခါမှာ မိမိရဲ့ အပြောအဆို အပြုအမူကအစ ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်း ရှိတဲ့သဘော ရေရှည်လုပ်ငန်းများ တိုးတက်မှု ရှိမည့်သဘောကိုပါ ထင်ဟပ်စေပါတယ်။

နောက်ထပ် အဓိပ္ပါယ်တစ်ခုအနေနဲ့ စည်းကမ်းဆိုတာ ခြိုးခြံခြင်း သဘော၊ စိတ်အလိုမလိုက်သည့်သဘော၊ သာယာမှုများကို ငြင်းပယ်နိုင်စွမ်း ရှိသည့်သဘောကိုပါ ဖော်ပြနေပါတယ်။

ရေရှည်အတွက် စဉ်းစားခြင်း

အောင်မြင်နေသူအများစုဟာ ရေရှည်အတွက် ကြိုတင်စဉ်းစားတတ်တဲ့သူတွေဆိုရင် မမှားပါဘူး။ သူတို့က အနာဂတ်ကာလမှာ ဖြစ်ပေါ်ရင် ဆိုင်ရနိုင်တဲ့ အနေအထားတွေကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားတတ်ပါတယ်။ ရေရှည်ကာလ အနာဂတ်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရာမှာ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အလုပ်အကိုင်၊ ပြောဆိုဆက်ဆံရေး၊ ငွေကြေးနဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးတွေကို

ပါ အကောင်းဆုံး ပြင်ဆင်ထားရမှာပါ။ ရေရှည်ကာလမှာ အောင်မြင်မှု ရယူလိုသူ အများစုက ရေတိုလုပ်ငန်းတွေမှာ လိုအပ်သလို စွန့်လွှတ် အနစ် နာခံမှုတွေ လုပ်တတ်ကြပါတယ်။

ရေတိုလုပ်ငန်းတွေမှာ စွန့်လွှတ်အနစ်နာခံတယ်ဆိုတာက လောလော လတ်လတ် ငွေကြေးရရှိရေးကို ဦးမတည်ပဲ ကြိုတင်ပြင်ဆင်စရာရှိတာတွေ ပြင်ဆင်၊ လေ့လာစရာရှိတာတွေ လေ့လာပြီး ရေရှည်ကာလစီမံကိန်းတွေ အတွက် ကျွမ်းကျင်မှုတွေ မြင့်တက်လာအောင် ကြိုးစားခြင်းကို ခေါ်တာပါ။ အဲဒီလို ကြိုးစားပြင်ဆင်ရာမှာ ပျော်စရာရွှင်စရာ ကိစ္စတွေအတွက် အချိန် မပေးဘဲ အတတ်နိုင်ဆုံး လုပ်ငန်းစဉ်တွေအတွက်သာ အချိန်ကုန်ခံရပါမယ်။

မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းသတ်မှတ်သည့် အလေ့အထရှိခြင်း

မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းသတ်မှတ်နိုင်သည့် အလေ့အထ အစဉ်အမြဲ ရှိစေခြင်းဖြင့် မည်သို့သော စောဒကများကိုမဆို သင်ကိုယ်တိုင် ငြင်းပယ်လာ နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ထိုအခါ အောက်ပါအခြေအနေများကို ဖြစ်လာစေပါ ဘယ်။

- မိမိကိုယ်မိမိ အစိုးရခြင်းနဲ့ မိမိကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းပိုများလေလေ မိမိအပေါ် တန်ဖိုးထားတတ်မှုပိုလာပြီး အမှန်တကယ် တန်ဖိုးရှိလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်နိုင်လေလေ၊ မိမိဂုဏ်သိက္ခာ ပိုမို မြင့်မားလာလေလေ ဖြစ်ပါတယ်။
- မိမိက စည်းကမ်းသတ်မှတ်မှု လုပ်နိုင်လေလေ မိမိဘဝရဲ့ ပုံရိပ်များ ကလည်း ပိုမိုကောင်းမွန်လေလေ ဖြစ်မှာပါ။
- မိမိက အရာရာ အကောင်းဘက်က စဉ်းစားနိုင်လေလေ၊ ဘဝရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ စွမ်းရည်ကောင်းများ ပိုမိုရရှိလေလေ ဖြစ်မှာပါ။ မိမိကိုယ် မိမိစည်းကမ်း သတ်မှတ်ခြင်းနှင့် ကောင်းသော အလေ့အထများ မပျောက် ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်းဟာ ဘဝတစ်သက်တာအတွက် မဖြစ်မနေ လုပ်ရမဲ့ တာဝန်တစ်ခုပါ။



အခန်း [၁]

မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်းနှင့် အောင်မြင်မှု

အချို့လူတွေဟာ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရရော အတတ်ပညာပိုင်းမှာပါ အခြားသူတွေထက် ဘာကြောင့် အရေးပါအရာရောက် အောင်မြင်ရပါသလဲ? ဒါဟာ လူသားတို့ သမိုင်းမှာ အရေးပါလှတဲ့ မေးခွန်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတော့ ဒီမေးခွန်းအတွက် ခုလို ထပ်ဆင့်မေးခွန်းထုတ်စရာ ရှိလာခဲ့ပါတယ်။ 'ကျွန်တော်တို့ ပျော်ရွှင်မှုရအောင် ဘယ်လိုနေမလဲ?' လူတစ်ဦးချင်းစီရဲ့ အောင်မြင်မှုအတွက် အောင်မြင်မှုကို ဘယ်လို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်သလဲ ဆိုတာကလည်း အရေးပါတဲ့ မေးခွန်းတစ်ခုပါ။ ဒါကြောင့် မိမိရဲ့ဘဝအခြေအနေ အဆင့်အတန်းပေါ် မူတည်ပြီး အောက်ခြေကနေ ရိုးသားစွာနဲ့ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် တက်လှမ်းနိုင်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

မိမိဘဝမှန်ကို ပွင့်လင်းစွာ ဖော်ပြပါ

မိမိဘဝမှန်အား ပွင့်လင်းမှန်ကန်စွာ ဖော်ပြရန်အတွက် အောက်ပါ မေးခွန်းတွေကို ဖြေဆိုဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

- မိမိရဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အလုပ်အကိုင်/ မိမိရဲ့ စီးပွားရေး လုပ်ငန်းတွေကဘာလဲ ?
- သင်ဘယ်ကုမ္ပဏီ၊ ဘယ်လုပ်ငန်းပိုင်းမှာ လုပ်ပါသလဲ ?
- သင့်ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံက ဘာလဲ ?
- ယနေ့ သင့်မိသားစုဘဝကို ဘယ်လိုပြောင်းလဲ စေချင်ပါသလဲ ?
- သင့်ဘဝအတွက် ဘာတွေကို ကန့်သတ် ထိန်းချုပ်ထားသလဲ ?
- တကယ်လို့များ သင်က ကျန်းမာရေး ကောင်းသူဖြစ်ခဲ့မယ်ဆိုရင်- သင်ကိုယ်အလေးချိန် ဘယ်လောက် ရှိပါသလဲ ?
- အကယ်၍ သင်က ငွေကြေးကိစ္စမှာ အဆင်ပြေခဲ့မယ်ဆိုရင် ဘဏ်မှာ ငွေဘယ်လောက် ရှိပါသလဲ ? သင့်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု လုပ်ငန်းကနေ တစ်နှစ်ကို (သို့) တစ်လကို ဝင်ငွေ ဘယ်လောက် ရပါသလဲ ?
- ငွေကြေးကိစ္စအတွက် ကြောင့်ကြမှု မရှိရအောင် လုံလောက်သော ဝင်ငွေရရှိပါသလား ? ဘယ်ပမာဏလောက် ရပါသလဲ ?

ကိုယ့်နည်းကိုယ်ဟန်ဖြင့် အောင်မြင်မှုရရှိခြင်း

မိမိဘဝပျော်ရွှင်မှု မိမိဘဝအတွက် အောင်မြင်မှုကို ကိုယ့်နည်းကိုယ့်ဟန်နဲ့ ရယူနိုင်စွမ်း ရှိခြင်း၊ မိမိအလိုရှိသော အခြေအနေတစ်ရပ်နှင့် ကြုံတွေ့ချိန်၌ ရွေးချယ်မှု ပိုင်နိုင်ခြင်းတို့သည် အောင်မြင်မှုရယူလိုသူတိုင်းတွင် ကိန်းအောင်းနေသည့် အရည်အချင်းများပင် ဖြစ်သည်။

ထိပ်တန်း ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း

ကျွန်ုပ်တို့ လူမှုဝန်းကျင်ထဲမှာ စီးပွားရေးအောင်မြင်တဲ့ ထိပ်တန်း ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက်က ဝင်ငွေရဲ့ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းကို ရရှိခံစားနေတာ တွေ ရပါတယ်။ ၂၁ ရာစုရဲ့ ကာလအပိုင်းအခြားတွေမှာတော့ လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ပညာဗဟုသုတနဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုတွေက အဓိက ကျလာပါတယ်။ သင့်ဆီမှာ

ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်မှုတွေ ပိုရှိလေ၊ လုပ်ငန်းဆိုင်ရာမှာ အောင်မြင်မှု ပိုရရှိလေပါပဲ။

ဒါပေမဲ့ အောင်မြင်မှု မရရှိသေးတဲ့ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက်သော လူတွေက သူတို့ရဲ့ အတတ်ပညာနဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုတွေကို လိုအပ်ချက်ရှိနေသေးလို့ အောင်မြင်မှု မရသေးတာကို တွေ့ရပါတယ်။

ယနေ့ကာလ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရဲ့ ၁ ရာခိုင်နှုန်းသော လူတွေက ဘဏ္ဍာရေးဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု ၃၃ ရာခိုင်နှုန်းလောက်ကို ရရှိထားပြီဖြစ်ပါတယ်။

ဘာမှမပါရှိပဲ စတင်ခြင်း

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရှိ အောင်မြင်နေသော သူများအား လေ့လာပါက အများအားဖြင့် ရင်းနှီးငွေများစွာ မပါရှိဘဲ အစပြုခြင်းဖြင့် ကမ္ဘာကျော်သူဌေးများ ဖြစ်လာတာကို တွေ့ရပါတယ်။

ဥပမာ ဆော့ဝဲလ်သူဌေးကြီး ဘီးဂိတ်၊ ဝါရမ်ဘူဖက်၊ လယ်ရီအယ်လီဆန်၊ မိုက်ကယ်ဒဲလ်၊ ပေါအယ်လန်တို့လို သူဌေးကြီးတွေက ရင်းနှီးငွေ မြောက်မြားစွာနဲ့ လုပ်ငန်းတွေ စတင်ခဲ့တာ မဟုတ်ပါဘူး။ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းသော အမေရိကန်သူဌေးကြီးတွေက ငွေကြေး အနည်းငယ်နဲ့ပဲ လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့် အောင်မြင်အောင် လုပ်ခဲ့ပြီး ယနေ့သန်းကြွယ်သူဌေးကြီးတွေ ဖြစ်လာရတာပါ။

သူတို့တွေ ခုလို သူဌေးကြီးတွေ ဖြစ်လာခင်မှာ တစ်ခါတစ်လေ လက်ထဲမှာ ငွေတစ်ပြားတစ်ချပ်မှ မရှိအောင် ပြတ်လပ်ခဲ့တယ်။ တစ်ခါတစ်လေလည်း အကြွေးတွေတင်တယ်။ “ဆမ်ဝေါ်တမ်” လို သူဌေးဆိုရင် မသေခင် ဘီလီယံ ၁၀၀ လောက်ထိ ရှာသွားနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ ထိုက်တန်တဲ့ အားထုတ်မှုကြောင့် ထိုက်တန်တဲ့ အကျိုးရလဒ်ကို ရလာကြတာပါ။

ခက်ခဲတဲ့အလုပ်က အောင်မြင်မှုရဲ့ ရှေ့ပြေးပါ

ခက်ခဲတဲ့ အလုပ်အောင်မြင်မှုအတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်တဲ့ အရာဟာ မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်းပါပဲ။

မိမိက ကြုံတွေ့လာမြဲဖြစ်တဲ့ အခက်အခဲ ပြဿနာဟူသမျှကို ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားနိုင်မယ်ဆိုရင် အောင်မြင်မှုဆိုတာ မိမိလက်ထဲ ရောက်လာကြမှာပါ။ နောက်ပြီး မိမိကြိုးစားနေသရွေ့ အောင်မြင်မှုတွေက ဆက်လက်တည်တံ့နေမှာပါ။

စာရေးသူ - ကျွန်တော့်အနေနဲ့ ဘာငွေကြေး၊ အားသာချက်မှ မရှိဘဲ ဘဝကို စတင်ခဲ့ရတယ်။ ကျွန်တော် နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာတဲ့အထိ ခက်ခဲပင်ပန်းတဲ့အလုပ်တွေပဲ လုပ်ခဲ့ရပါတယ်။ ကျွန်တော် ပိုကောင်းတဲ့ အလုပ်မရမချင်း အရောင်းဈေးသည် လုပ်ခဲ့ရတယ်။

တစ်နေ့မှာတော့ အရောင်းဈေးသည်တစ်ယောက်က ကျွန်တော့်ကို ပြောတယ်။ ထိပ်တန်း အရောင်းဈေးသည် ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းက ဝင်ငွေ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းရတယ်လို့ ပြောပြတယ်။ ဒီတော့ ကျွန်တော့် ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းအုပ်စုထဲ ပါဝင်အောင် ကြိုးစားခဲ့ရတာပေါ့။

ဒီလိုကြိုးစားမယ်ဆိုတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်က ကျွန်တော့်ဘဝကို အများကြီး ပြောင်းလဲစေခဲ့ပါတယ်။

မည်သည့်လုပ်ငန်းကဏ္ဍမှာမဆို အောင်မြင်တိုးတက်မှု ရစေချင်တယ်ဆိုရင် လက်တွေ့ကျကျ လုပ်ကိုင်မှုနဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုတွေ လိုအပ်ပါတယ်။ အကယ်၍ သင်က အောင်မြင်သူတွေရဲ့ နည်းနာအတိုင်း စံထားပြီး လိုက်လုပ်မယ်ဆိုရင် (မအောင်မြင်မချင်း ဆိုက်ဆိုက်မတ်မတ် လုပ်မယ်ဆိုရင်) အောင်မြင်မှုရရှိမှာပါ။ တကယ်လို့ အောင်မြင်သူတွေရဲ့ နည်းနာအတိုင်း မလုပ်ပဲ ကိုယ့်နည်းကိုယ်ဟန်နဲ့ လုပ်မယ်ဆိုရင်တော့ အောင်မြင်မှုရဖို့ မသေချာနိုင်ပါဘူး။

အောင်မြင်မှုအားကြိုတင်တွက်ဆနိုင်ခြင်း

အောင်မြင်မှုဆိုတာ ဘယ်တော့မှ မတော်တဆ ရရှိတတ်တဲ့ အရာမဟုတ်ပါဘူး။ ထို့အတူပဲ ကျရှုံးခြင်းဟာလည်း မတော်တဆ ဖြစ်လာတဲ့ အရာ မဟုတ်ပါဘူး။

အခြားသော အောင်မြင်နေတဲ့သူတွေရဲ့ နည်းနာအတိုင်း အကြိမ်ကြိမ် ကြိုးစားလုပ်ကိုင်မယ်ဆိုရင် မတော်တဆ မဟုတ်တဲ့ ထိုက်တန်တဲ့ အောင်

မြင်မှုကို ရရှိကြမှာပါ။

အောင်မြင်နေသူတွေရဲ့ အပြောအဆို၊ အပြုအမူ၊ အလုပ်အကိုင်တွေကို လေ့ကျင့်ရာကနေ အလေ့အထ ဖြစ်လာပြီဆိုရင်တော့ အောင်မြင်မှုအတွက် လုံလောက်တဲ့ အရည်အသွေးတွေ ရရှိပြီလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

အောင်မြင်မှုရဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်

“ H.L ဟန့် ” ဆိုတဲ့ ရေနံသူဌေးကြီးဟာ ကမ္ဘာ့ဘီလီယံနာတစ်ဦး ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ကို ရုပ်/သံ ဂျာနယ်လစ်တစ်ယောက်က အင်တာဗျူး မေးမြန်းခဲ့ဖူးတယ်။ သူ့ရဲ့ အောင်မြင်မှုအတွက် လျှို့ဝှက်ချက်က ဘာလဲလို့ မေးမြန်းခဲ့တာပါ။

ရေနံသူဌေးကြီးက ခုလို ပြန်ဖြေတယ်။

‘အောင်မြင်မှုရရှိဖို့အတွက် လိုအပ်ချက် ၃ ခု ရှိတယ်။ ပထမဆုံးကတော့ ဘဝမှာ သင်လိုချင်တဲ့ဟာအတွက် တိတိကျကျ ဆုံးဖြတ်ပြီးကြိုးစားဖို့၊ ဒုတိယမြောက် လိုအပ်ချက်ကတော့ သင်လိုချင်၊ ရချင်တဲ့ အရာအတွက် ပေးရမဲ့ တန်ရာတန်ကြေးကို အတိအကျ သတ်မှတ်ဖို့.... နဲ့ တတိယလိုအပ်ချက်ကတော့ ပေးဆပ်ရမဲ့ တန်ဖိုးအတွက် ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်းရှိဖို့ လိုတယ်ဆိုတာပါပဲ။ အောင်မြင်မှုရဖို့အတွက် အရေးကြီးတဲ့ လိုအပ်ချက်တွေထဲက တစ်ခုကတော့ သင်လိုချင်တဲ့ အရာအတွက် တိတိကျကျ ဆုံးဖြတ်ဖို့ဆိုတဲ့ အချက် ဖြစ်ပါတယ်။ ဆုံးဖြတ်တယ်ဆိုတဲ့ နေရာမှာ လိုလိုလားလား စိတ်ပါလက်ပါ ရှိဖို့ကလည်း အရေးကြီးပါတယ်။

အောင်မြင်မှုရနေတဲ့ သူတွေအားလုံး တန်ရာတန်ကြေးကို စိတ်ပါလက်ပါ လိုလိုလားလား ပေးတတ်ကြတယ်။ မိမိလိုချင် ရချင်တဲ့ အခြေအနေမရောက်မချင်းပေါ့။

လူတိုင်းလိုလိုကတော့ သူ့အတိုင်းအတာနဲ့သူ အောင်မြင်လိုကြတာ ချည်းပါပဲ။ ဒါတင်မက ကျန်းမာရေးလည်းကောင်းချင်၊ ပျော်ရွှင်ချင်၊ ကိုယ်ခန္ဓာ ပိန်သွယ်ချင်၊ ချမ်းသာကြွယ်ဝချင်တဲ့ ဆန္ဒတွေလည်း အပြည့်ရှိနေကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း လူတိုင်းလိုလိုက ပေးဆပ်မှု တစ်စုံတစ်ရာမပါဘဲနဲ့ ရယူချင် သက်သက်ကိုသာ လိုချင်နေကြပါတယ်။ ဒါဟာ အောင်မြင်မှုရရေး

အတွက် ပိတ်ဆို့တားဆီးနေတဲ့ အရာတွေပါ။

ထိုက်တန်သော တန်ဖိုးပေးဆပ်ခြင်း

အောင်မြင်မှုအတွက် ထိုက်တန်တဲ့ တန်ဖိုးပေးဆပ်ရာမှာ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းတဲ့ အချက်တွေ အများကြီး ပါဝင်နေပါတယ်။

အဲဒါကတော့ မိမိလိုချင်ရချင်တဲ့ အရာအတွက် တန်ဖိုးထားမှုအပေါ် မူတည်ပြီး ထိုက်ထိုက်တန်တန် ပေးဆောင်ရတဲ့ အချက်ပါ။

ကျွမ်းကျင်သူများထံမှ သင်ယူခြင်း

အောင်မြင်မှုရရှိဖို့အတွက် ကြိုးစားရာမှ ထိုက်ထိုက်တန်တန် ပေးဆောင်ရခြင်းအပြင် ကျွမ်းကျင်သူတွေဆီကလည်း နည်းနာတွေ မဖြစ်မနေ သင်ယူဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ကျွမ်းကျင်သူတွေဆိုတာကတော့ သက်ဆိုင်ရာ နယ်ပယ်အလိုက် အသီးသီး ရှိနေကြပြီးသားပါ။ မိမိလိုချင်တာအတွက် သက်ဆိုင်ရာ နယ်ပယ်တစ်ခုကို ရွေးချယ်ပြီးပြီဆိုတာနဲ့ အဲဒီနယ်ပယ်အတွက် ကျွမ်းကျင်သူဆီကနေ သင်ယူရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အဲဒီကျွမ်းကျင်သူတွေ ရေးသားထားတဲ့စာအုပ်တွေကိုလည်း ဖတ်ရပါမယ်။ သူတို့ရဲ့ အော်ဒီယို ပရိုဂရမ်တွေကို နားထောင်ပြီး သူတို့ကျင်းပပြုလုပ်ပေးတဲ့ နှီးနှောဖလှယ်ပွဲတွေ ပညာပေးဟောပြောပွဲတွေကိုလည်း တက်ရောက် နားထောင်ရပါမယ်။

နောက်ပြီး သူတို့ကို သွယ်ဝိုက်ပြီး ချဉ်းကပ်တာဖြစ်ဖြစ် တိုက်ရိုက် သွားရောက်တွေ့ဆုံပြီး အကြံပေးချက်တွေ တောင်းခံဖို့လည်း လိုအပ်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်လေ အကြံကောင်းတစ်ချက်ရဲ့ ကျေးဇူးကြောင့် သင့်ဘဝစာမျက်နှာတွေ အပြောင်းအလဲ ဖြစ်သွားနိုင်ပါသေးတယ်။

စာရေးသူ - ကျွန်တော့်ရဲ့ အကြံပေးနိုင်တဲ့ ဥပမာလေးကို တင်ပြလိုပါတယ်။

လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်အနည်းငယ်တုန်းက ကျွန်တော်ဟာ အောင်မြင်တဲ့ သွားဆရာဝန်တစ်ဦးနဲ့ တွေ့ဆုံရင်းနှီးခဲ့တယ်။ ကျွန်တော်နောက်မှ သူ့အကြောင်း သိလိုက်ရတယ်။ သူက တော်တော်နာမည်ကြီးပြီး ထင်ပေါ်ကျော်ကြားတဲ့

ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ... သူက ကျွန်တော့်ကို သူ့အကြောင်းပြောပြတယ်။ သူ အချိန်ရရင် ရသလောက် သူ့လုပ်ငန်းအတွက် အထောက်အကူပြုမဲ့ ဟောပြောပွဲတွေကို တက်ရောက်ခဲ့တဲ့အကြောင်း၊ နိုင်ငံပေါင်းစုံက သွားဆရာဝန်တွေ လာတိုင်း သူတို့ အတွေ့အကြုံ ပညာဗဟုသုတတွေကို နားထောင်ခဲ့တဲ့ အကြောင်း၊ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆေးပညာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဆွေးနွေးပွဲတွေမှာ ပါဝင်ဆွေးနွေးခဲ့တဲ့ အကြောင်းတွေပေါ့။

ရက်သတ္တတစ်ပတ်လောက်ကြာတော့ အဲဒီသွားဆရာဝန်က ဟောင်ကောင်မှာ ကျင်းပတဲ့ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးပွဲကို တက်ရောက်ခဲ့တယ်။

အဲဒီဆွေးနွေးပွဲမှာ ဂျပန်သွားဆရာဝန်က နည်းပညာသစ်တွေ ရှိထားတဲ့အကြောင်း ဆွေးနွေးပွဲမှာ နားထောင်ခဲ့တယ်။

ရလဒ်အနေဖြင့် သွားအသွင်အပြင် လှပ၊ ကျန်းမာ၊ ကြံ့ခိုင်အောင်လုပ်သည့်နည်းများကို သင်ယူလိုက်ရပါတယ်။

ကျွန်တော်နှင့် ရင်းနှီးသော သွားဆရာဝန်က “ဆန်ဒေးဂိုး” ကို ပြန်သွားပြီး သူ့လေ့လာ သင်ယူခဲ့သော နည်းပညာသစ်အား အလျင်အမြန် အကောင်အထည် ဖော်ပါတော့တယ်။

ဒီလိုနဲ့ အဲဒီဆရာဝန်က သူ့ဆေးပညာလောကမှာ အောင်မြင်လာပြီး လူသိများလာပါတယ်။

ဒီလိုနဲ့ ၂ နှစ်ကာလ အတွင်းမှာပဲ... အဲဒီ ဆရာဝန်ကို အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု အနောက်တောင်ပိုင်း တစ်ခုလုံးက အားပေးကြတယ်။

တကယ်တော့ ဆရာဝန်က အသက် ၅၅ နှစ် အရွယ်မှာ အနားယူနိုင်ဖို့ ဒီလောက်ငွေ အမြောက်အမြား ရှာထားခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီဥပမာကိုကြည့်ရင် မိမိကျွမ်းကျင်လိမ္မာရာ နယ်ပယ်အတွင်းမှာပဲ မိမိထက် ပိုမို ကျွမ်းကျင်တတ်မြောက်သော သူတွေဆီမှ အကြံဉာဏ်ရယူရန် လိုအပ်ကြောင်း၊ နည်းပညာသစ်များ ရှိပါကလည်း လိုလိုလားလား သင်ယူလိုစိတ်ဖြင့် သင်ကြားရန်လိုကြောင်း၊ ထိုနည်းတွေနဲ့ အောင်မြင်မှုကို ရယူသွားနိုင်ကြောင်း သိနိုင်ပါတယ်။

စိတ်ပိုင်းနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ခြင်း

တိုးတက်အောင်မြင်မှု အရပ်ရပ်ဟာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုနဲ့ အများကြီး သက်ဆိုင်နေပါတယ်။

ဥပမာအနေနဲ့ ရေချိုးတာ၊ သွားတိုက်တာ၊ မျက်နှာသစ်တာ၊ အစားစားတာဆိုတဲ့ နေ့စဉ်လုပ်ရမဲ့ မဖြစ်မနေ တာဝန်တွေကို နေ့စဉ်နေ့တိုင်း မှန်မှန်လုပ်ပေးခြင်းကြောင့် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှု အစဉ်တည်မြဲခြင်းကို ဆိုလိုပါတယ်။ ထိုနည်းအတိုင်း အောင်မြင်တိုးတက်မှုတွေကို အစဉ်တည်မြဲနေအောင် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ကြိုးစားနေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်သူမဆို မိမိနဲ့ တိုက်ရိုက်သက်ဆိုင်နေတဲ့ နယ်ပယ်မှာ ကျွမ်းကျင်မှုရှိလာရင် တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အောင်မြင်မှု ရလာနိုင်မှာပါ။

တကယ်လို့များ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ကြွက်သားတွေက ပျော့ပြောင်းပြီး အားနည်းလာခဲ့ရင် အောင်မြင်မှုဆီသွားမည့် ခွန်အားတွေ လျော့နည်းပြီး၊ ဇွဲ၊ ခံနိုင်ရည်တွေလည်း လျော့ကျသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အစဉ် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုက ရုပ်ပိုင်းရော၊ စိတ်ပိုင်းအတွက်ပါ အရေးကြီးပါတယ်။

မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းသတ်မှတ်နိုင်ခြင်းဟာ အောင်မြင်တိုးတက်မှုဆိုတဲ့ အထက်တန်းကျတဲ့ နေရာဆီ သင့်ကို အတတ်နိုင်ဆုံး ခေါ်ဆောင်သွားပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိကိုယ် မိမိ စည်းကမ်း သတ်မှတ်နိုင်ခြင်းဟာ လူတစ်ဦးရဲ့ ပင်ကိုစရိုက်လက္ခဏာတွေကိုလည်း သိသိသာသာ ပြောင်းလဲစေပြီး စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာပြီးကောင်းမွန်တဲ့ အရည်အသွေးရှိသူတစ်ယောက်အဖြစ် အသွင်ပြောင်းသွားစေပါတယ်။

သင့်ရဲ့ ပင်ကိုစရိုက်လက္ခဏာဟာ နူးညံ့ပြီး ဖွဲ့စည်းပုံမရှိတဲ့ အရည်နဲ့ ဆင်တူပါတယ်။ အဲဒီအရည်ကို သင့်ရဲ့ မိမိကိုယ် မိမိစည်းကမ်းထားခြင်းဆိုတဲ့ အပူဓာတ်နဲ့ ထိတွေ့စေလိုက်တဲ့အခါမှာ ပင်ကိုစရိုက်ဆိုတဲ့ မာ ကျောတဲ့ ပုံဆောင်ခဲလေး ဖြစ်လာမယ်။ အဲဒီပုံဆောင်ခဲက သင့်ရဲ့ အောင်မြင်မှုလမ်းစတွေကို ဖော်ဆောင်ပေးမှာပါ။

လူအမျိုးမျိုးအလိုက် ရည်မှန်းချက် အမျိုးမျိုး ရှိကြပါတယ်။ ရည်မှန်းချက်ထားတဲ့ သူချင်းအတူတူ မိမိရဲ့ ပင်ကိုစရိုက်လက္ခဏာကို လိုအပ်သ

လို ထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့သူဆိုရင် ပိုပြီးအောင်မြင်မှု ရနိုင်ပါတယ်။

အောင်မြင်မှုရရှိဖို့အတွက် သင်ဟာ တစ်ခါမှ မလုပ်ဘူး မဖြစ်ဘူးတဲ့ အရာတစ်ခုကို လုပ်ရပါလိမ့်မယ်။ အထူးသဖြင့် သာမန်လူတွေ မလုပ်နိုင်တဲ့ အလုပ်ကို ထူးထူးခြားခြား လုပ်ကိုင်ရပါမယ်။

အောင်မြင်မှုရဖို့အတွက် သင်ဟာ တစ်ခါမှ မကျွမ်းကျင်ဘူးတဲ့ အလုပ် တွေ၊ မတတ်ထားခဲ့တဲ့ ပညာတွေကို သင်ယူရပါမယ်။ မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်း သတ်မှတ်လိုက်တဲ့အခါမှာတော့ ထူးချွန်တဲ့ အခြားလူသစ်တစ်ယောက် လိုဖြစ်သွားပြီး မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးထားတတ်သူ၊ ကိုယ့်သိက္ခာကိုယ် လေးစားသူ ဖြစ်သွားမှာပါ။ ဒီအခါ ယခင်ထက်ပိုပြီး တန်ဖိုးရှိတဲ့ ဘဝအဆင့်အတန်းကို ရရှိခံစားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အရေးယူဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ အောက်ပါမေးခွန်းတစ်ခုစီအလိုက် အဖြေများကို ရေးချပါ။

- ၁။ သင့်ဘဝနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ပုံစံ ကောင်းမွန်သည်ဆိုပါက ၎င်းအား တိုးတက်မှုရှိအောင် မည်သို့သော စည်းကမ်းချမှတ် ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသနည်း?
- ၂။ သင့်မိသားစုဘဝက စံနမူနာထားလောက်သည်ဆိုပါက ထိုစံနမူနာထားလောက်သည့် မည်သည့်စည်းကမ်းက ဘယ်လိုအကူအညီပေးပါသလဲ?
- ၃။ အကယ်၍ သင့်ကျန်းမာရေးက အလွန်ကောင်းသည်ဆိုပါက ထိုသို့ကောင်းမွန်အောင် မည်သို့သော စည်းကမ်းက အဖြစ်နိုင်ဆုံး အကူအညီပေးပါသလဲ?
- ၄။ သင့်စီးပွားရေး အခြေအနေက ယနေ့ကာလမှာ စံထားလောက်တယ်ဆိုရင် မည်သည့်စည်းကမ်းက အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် အကူအညီပေးပါသလဲ?
- ၅။ သင်ဖြစ်လိုတဲ့အတိုင်း အောင်မြင်မှု မရသေးဘူးဆိုရင် ဘယ်စည်းကမ်းက အကောင်းဆုံး ကူညီပေးနိုင်ပါသလဲ?
- ၆။ သင့်ရဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုတွေက တိုးတက်အောင် အကူအညီပေးနိုင်တယ်

ဆိုရင် အဲဒီကျမ်းကျင်မှုတွေက ရည်မှန်းချက်ရောက်အောင် အကူအညီပေးနိုင်ပါသလား?

၇။ စည်းကမ်းချက်တွေ ပြီးပြည့်စုံအောင် သင်က မှော်ကျိုင်းတံနဲ့ ဝေ့ယမ်းမယ်ဆိုရင် သင့်ဘဝမှာ ဘယ်စည်းကမ်းက ပြဿနာ ဖြစ်လာနိုင်ပါသလဲ?



အခန်း [၂]

မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်းနှင့် ပင်ကိုစရိုက်လက္ခဏာ

ပင်ကိုစရိုက်လက္ခဏာ တိုးတက်ကောင်းမွန်ခြင်းဟာ ဘဝအတွက် လွန်စွာ အရေးပါလှတဲ့ လုပ်ငန်းကြီးတစ်ရပ်ဆိုရင် မမှားပါဘူး။

သင့်ကိုယ်ပိုင် အရည်အသွေးနဲ့ ထင်ပေါ်ကျော်ကြားမှုတွေဟာ လူမှု ရေးပိုင်းမှာရော၊ စီးပွားရေးနယ်ပယ်မှာပါ တိုးတက်မှုကို ရစေပါတယ်။

အဘက်ဘက်က တိုးတက်မှု ရချင်ပြီဆိုရင် ရွေးချယ်မှုတွေ၊ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ၊ ဖြေရှင်းမှုတွေကအစ တိကျဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ရွေးချယ်မှုအပိုင်းမှာ မှန်ကန်မှုရှိစေဖို့ရယ် အခြေအနေအချိန်အခါအလိုက် ဆုံးဖြတ်ချက် ချနိုင်စွမ်းရှိဖို့ကလည်း အရေးကြီးလှပါတယ်။ လုပ်ငန်းပိုင်းနဲ့ ပတ်သက်ရင် အပြန်အလှန်ကတိပေးမှုတွေ၊ မိမိရဲ့ ပင်ကိုစရိုက်လက္ခဏာကို အတိအကျ ဖွင့်ပြရတဲ့ အခြေအနေမျိုးတွေနဲ့လည်း ရင်ဆိုင်ရတတ်ပါတယ်။

စင်ကြယ်သော အကျင့်သီလရှိခြင်း

စင်ကြယ်တဲ့ အကျင့်သီလ (သို့) လူတစ်ယောက်ရဲ့ တန်ဖိုးဟာ အဲဒီ လူရဲ့ ပင်ကိုစရိုက်လက္ခဏာနဲ့ အကျင့်သီလကို ဖော်ပြနေပါတယ်။ သူရ သတ္တိနဲ့ ပြည့်စုံတာ... သနားကြင်နာပြီး ကိုယ်ချင်းစာတတ်တာ ရက်ရော တာ၊ ခြိုးခြံတာ၊ ဇွဲခံနိုင်ရည်အားကောင်းတာ ဖော်ရွေတာတွေကလည်း လူတစ်ယောက်ရဲ့ စင်ကြယ်တဲ့ သီလကို ကိုယ်စားပြုနေပါတယ်။

ဂုဏ်သိက္ခာရှိခြင်း

ဂုဏ်သိက္ခာရှိခြင်းဆိုတာ မိမိကိုယ်တိုင်အတွက်ရော တစ်ပါးသူ အတွက်ပါ ပကတိမှန်ကန်စွာ ပြောဆိုလုပ်ကိုင်တတ်ခြင်းကို ရည်ညွှန်းပါ တယ်။

ဂုဏ်သိက္ခာကို ထပ်ဆင့်အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ရရင် အာမခံချက်ပေးနိုင်ခြင်း၊ တာဝန်ယူနိုင်ခြင်းဆိုတဲ့ သဘောကို တွေ့ရမှာပါ။ မိမိဘက်က ဂုဏ်သိက္ခာ ကြီးမြတ်လေ မိမိအပေါ် လေးစားယုံကြည်သူ များလာပြီး လုပ်ငန်းအောင် မြင်အောင် စွမ်းဆောင်ပေးမဲ့သူတွေလည်း ဝန်းရံလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဂုဏ်သိက္ခာကြီးမြတ်သူတွေကို လေ့လာရင် သူတို့အားလုံးက မိမိ ကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းထားပြီး အလိုဆန္ဒကို ထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့ သူတွေဖြစ်ကြောင်း သိလာနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဂုဏ်သိက္ခာ ကြီးမြတ်သူတိုင်း ဆူလွယ်၊ နပ်လွယ်ဆိုတဲ့ အလွယ်လမ်းကို မလိုက်ကြပါဘူး။ သူတို့က အမြဲတစေ ရေတိုကာလ အဆင်ပြေမှုလောက်ကို မကြည့်ပဲ ရေရှည်စီမံကိန်း အောင်မြင် အောင်သာ ဦးစားပေးတတ်ကြပါတယ်။

စရိုက်လက္ခဏာအား စမ်းသပ်ခြင်း

စရိုက်လက္ခဏာအား စမ်းသပ်ရာ၌ လုပ်ငန်းကိစ္စတစ်ခုခုအတွက် အပြန်အလှန် ကတိပေးထားသည့်အတိုင်း တစိုက်မတ်မတ် လုပ်ဆောင် နိုင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိကို စမ်းသပ်ရန် လိုအပ်ပါတယ်။

စွန့်စားမှုကြီးတစ်ရပ် အောင်မြင်ခြင်း

လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ စွန့်စားမှုကြီးတစ်ရပ် အောင်မြင်ရန်အတွက် မိမိကိုယ် မိမိ စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်း၊ တစိုက်မတ်မတ် ဆောင်ရွက်တတ်ခြင်း၊ ရွေးချယ်မှုနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက် မှန်ကန်ခြင်းတို့ ရှိရပါမယ်။ ဒီအခါ မိမိကိုယ် မိမိ တန်ဖိုးထားတတ်လာပြီး မည်သည့်လုပ်ငန်းကိုမဆို ယုံကြည်ချက်ရှိရှိ လုပ်ကိုင်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုအခြေအနေကို ရောက်ပြီဆိုတာနဲ့ သင့်ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်က သင့်ကို လေးစားမှုပိုလာပြီး သင့်လိုအောင်မြင်ချင်တဲ့ အားကျ စိတ်တွေ ဝင်လာကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ ဘယ်နေရာကမဆို သင့် အတွက် တံခါးဖွင့်ပေးထားကြမှာပါ။

နောက်ပြီး သင့်ရဲ့ ကြိုးစားမှုနဲ့ ဦးဆောင်နိုင်မှုတွေ၊ တာဝန်ယူရဲတဲ့ အစွမ်းရှိမှုတွေကြောင့် သင့်ကို ကူညီ အကြံကောင်းပေးမဲ့သူတွေ များလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါ့အပြင် သင့်ရဲ့ ထက်မြက်သော ဉာဏ်ရည်၊ အထုံပါရမီကောင်းတွေ ကြောင့်လည်း ယုံကြည်ကိုးစားသူများလာပြီး အရာရာ ရှေ့ကနေဖို့၊ ခေါင်း ဆောင်တင်လိုသူတွေများလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆန့်ကျင်ဘက်အနေနဲ့၊ သင် က အရာရာ ဦးဆောင်ဦးရွက် မလုပ်နိုင်ရင်တော့ ဘယ်သူကမှလည်း သင့်ကို အရေးလုပ်ကြမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီအခါ နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးအနေနဲ့ သင့်ကို မယုံကြည်ကြလို့ ငွေကြေးကိစ္စအပါအဝင် ဘာအကူအညီမှလည်း ပေးတော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

အရည်အသွေးကောင်းများ တိုးတက်ခြင်း

အောင်မြင်လိုသူ သင့်အနေနဲ့ အရည်အသွေးကောင်းတွေ တိုးတက် လာဖို့ အောက်ပါတန်ဖိုးတွေ ရှိရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါကတော့ (၁) ညွှန် ကြားခြင်း (၂) လေ့လာခြင်း (၃) လက်တွေ့လုပ်ကိုင်ခြင်းဆိုတဲ့ တန်ဖိုးတွေ ကို ရည်ညွှန်းတာပါ။

သင့်ကလေးငယ်များ၏ တန်ဖိုးမြင့်တက်လာစေရန် သင်ကြားခြင်း

သားသမီးတွေရဲ့ မူလတန်ဖိုးတွေ မြင့်တက်လာအောင် မိဘများက

mgysc.com

အခြေခံကျကျ သင်ကြားပေးခြင်းဟာ အဓိကကျတဲ့ အခန်းကဏ္ဍကနေ ပါ
ဝင်နေပါတယ်။ ဒီလို အခြေခံကျကျ သင်ကြားရာမှာ မိမိကလေးအပေါ်
စိတ်ရှည်သည်းခံစွာနဲ့ အရွယ်ရောက်တဲ့အထိ လိုအပ်တာမှန်သမျှ သင်ကြား
ပေးရပါမယ်။

ကလေးတွေကို သင်ကြားရာမှာ တစ်ကြိမ်တစ်ခါလောက်နဲ့ လုံ
လောက်မှု မရှိပါဘူး။ မိဘတွေအနေနဲ့ ကလေးကိုယ်တိုင် တန်ဖိုးတွေ
နားလည်လာတဲ့အထိ ဆန့်ကျင်ဘက် သဘောတရားတွေကို နှိုင်းယှဉ်ခဲ့ခြား
ပေးရပါမယ်။ အထူးသဖြင့် လိမ်လည်ပြောဆိုတာတွေ မှားတစ်ဝက်၊ မှန်
တစ်ဝက် ပြောဆိုတာတွေ မရှိရအောင် သတိထား သွန်သင်ရမှာပါ။

ကလေးငယ်တွေရဲ့ သဘာဝအရ ခံစားထိခိုက်လွယ်တာကြောင့် သူတို့
ကို ဆုံးမရာမှာ အလွန်အကျွံမဖြစ်အောင်လည်း သတိထားရပါမယ်။ ကလေး
ငယ်တွေကို သင်ကြားပြသတဲ့ မိဘတွေကိုယ်တိုင်က အပြောအဆို၊ အပြုအမူ
အနေအထိုင်ကို အထူးသတိပြုဖို့ လိုပါတယ်။ ကလေးတွေက လူကြီးတွေရဲ့
အခြေအနေ အရပ်ရပ်ကို စောင့်ကြည့် အတုခိုးတတ်တယ်ဆိုတာ သတိပြု
ပါ။

ရှေးခဲလား မိသားစုထဲက ကလေးတွေအားလုံး အသက်ငယ်ရွယ်
စဉ်ကတည်းကပဲ ငွေကြေးတန်ဖိုးကို အားလုံးနားလည်ပြီးသား ဖြစ်ခဲ့ပါ
တယ်။

ကလေးတွေရဲ့ အဖေက အမေရိကန်ရဲ့ အချမ်းသာဆုံး သူဌေးစာရင်း
ထဲမှာ ပါပေမဲ့ ကလေးတွေက သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် အရည်အချင်းနဲ့ အလုပ်
လုပ်ပြီး ဝင်ငွေရှာခဲ့ကြတယ်။

သင် လေးစားအားကျတဲ့သူတွေရဲ့ တန်ဖိုးကို အတုယူခြင်း

သင်၏ ပင်ကိုစရိုက်လက္ခဏာ အတော်များများအား သင်လေး စား
အားကျရသူတို့ကသာ အဆုံးအဖြတ်ပေးနိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။ သင်
လေးစား အားကျရသူသည် လောက၌ မရှိတော့သည် ဖြစ်စေ၊ ရှိနေသေး
သည် ဖြစ်စေ သူတို့ ဘယ်လိုလူမျိုး ဖြစ်သည်။ မည်သို့သော အတုယူစ
ရာများ သူတို့၌ ရှိနေသည်ကို သတိပြု ဆင်ခြင်၍ လိုအပ်သလို အတုယူရပါ

မယ်။

ဒါကြောင့် သင် အလေးထား အားကျရသူတို့၏ အမည်စာရင်းကို ပြုစုပါ။ သင့်ဘဝမှန်နှင့် နောက်ခံသမိုင်းကြောင်းအား ချရေး၍ လိုအပ်သည် များကို ခွဲခြား စိစစ်ပေးပါ။

လေးစားရသူတို့၏ စာရင်းတွင် ပါဝင်သော တစ်ဦးချင်းစီ၏ အမည် ဘေး၌ ၎င်းတို့၏ စွမ်းဆောင်ရည်တန်ဖိုးများကို ချရေးပေးပါ။ ထိုသို့ ချရေး ပြီးတဲ့အခါ မိမိနှစ်သက်ရာ တစ်ဦးကို ရွေးချယ်၍ ၎င်း၏ စွမ်းဆောင်ရည် များအတိုင်း ကြိုးစားရန် ပြင်ဆင်ပေးပါ။

မိမိလေးစားအတုယူသင့်သော သူများ၏ ကိုယ်ရေးရာဇဝင် အကျဉ်း တို့အား ဖတ်ရှုပေးပါ။

ဥပမာအနေနဲ့ စစ်ရေးလေ့ကျင့်ပေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ခဲ့ရင် စစ်သည်တွေ ကို ရဲစွမ်းသတ္တိ ရှိစေဖို့၊ ရဲရင့်ဖို့၊ အမိန့်နာခံတတ်ဖို့၊ စည်းကမ်းသေဝပ်နိုင် ဖို့အတွက် ဘယ်လောက်ထိ လေ့ကျင့်ပေးနိုင်စွမ်းရှိတယ်ဆိုတာကို သိရ မှာပါ။

မိမိလေးစားရသူတွေရဲ့ အကြောင်းကို အကြိမ်ကြိမ် ဖတ်ရှုပေးရင် ကြာလာတာနဲ့အမျှ နှလုံးသားထဲအထိ စွဲနစ်ဝင်ပြီး သူတို့လို အောင်မြင်ချင် တဲ့ စိတ်တွေ တဖွားဖွား ပေါ်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် မိမိလိုမျိုး ဖြစ်ချင်၊ အောင်မြင်ချင်တဲ့ စိတ်ရှိသူနဲ့တွေ့ခဲ့ ရင် မိမိလေးစားရသူတွေအကြောင်း ဖတ်ရှုထားသမျှ ပြန်လည်ဆွေးနွေးပေး ပါ။ အထက်ပါဖော်ပြချက်အတိုင်း စစ်ရေးလေ့ကျင့်မှုတွေ အစဉ်ကောင်းနေ မယ်ဆိုရင် တကယ့်တိုက်ပွဲမှာ အခက်အခဲမရှိ တိုက်ခိုက် အောင်မြင်နိုင်တော့ မှာပါ။

**မိမိအလေးထား အားကျသူတို့၏ တန်ဖိုးများအတိုင်း
လက်တွေ့ လုပ်ကိုင်ခြင်း**

မိမိအလေးထား အားကျသူတို့၏ ဆောင်ရွက်ချက်များအတိုင်း လက်တွေ့ လုပ်ကိုင်ပါ။ အကယ်၍ ပြဿနာ တစ်စုံတစ်ရာ ဖြစ်လာပါက လည်း အမြင့်ဆုံး တန်ဖိုးများကို လက်တွေ့ အခြေခံကျကျ အသုံးပြုခြင်းနဲ့

အောင်မြင်အောင် လုပ်ဆောင်ရပါမယ်။

အတုယူဖွယ်ကောင်းသော တန်ဖိုးများအား ကြိမ်ဖန်များစွာ လေ့ကျင့် လုပ်ကိုင်ပေးခြင်းဖြင့်လည်း အလေ့အကျင့်ကနေ အလေ့အထ ဖြစ်လာမှာ ပါ။

ပင်ကိုအရည်အသွေးများ တည်ဆောက်ပုံ

စိတ်ပညာအရ စရိုက်လက္ခဏာဆိုတာ လူတစ်ဦးရဲ့ ပင်ကိုအရည် အသွေး “အစိတ်အပိုင်း ၃ ပိုင်း” ပါဝင်နေတယ်လို့ ဖော်ပြပါတယ်။

- အဲဒါတွေကတော့ (၁) မိမိကိုယ်ကို စံပြုခြင်း
- (၂) မိမိအတွက်ပုံရိပ်ကောင်းများ ရှိစေခြင်း
- (၃) မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးထားခြင်း... တို့ပဲ

ဖြစ်ပါတယ်။

၁။ မိမိကိုယ်ကို စံပြုခြင်း

ဒီအပိုင်းမှာ သင့်ရဲ့ တန်ဖိုးတွေ ကောင်းမွန်တဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားတွေ၊ စံပြုလောက်တဲ့ အချက်တွေ ရည်မှန်းချက်တွေ၊ ပြင်းပျံ့တဲ့ စိတ်ဆန္ဒတွေ ပါဝင်ဖွဲ့စည်းထားပါတယ်။

မိမိကိုယ်မိမိ စံပြုလောက်တဲ့ အခြေအနေရောက်အောင် မည်သူမဆို အဘက်ဘက်က (သံသယကင်းအောင်) ကင်းကင်းရှင်းရှင်းနေတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ပြီးတော့ ခေါင်းရှုပ်တတ်တာတွေ ဆုံးဖြတ်ချက်မချနိုင်တာတွေ မရှိရလေအောင် အမြဲတမ်း အရည်အချင်းရှိရှိ ဆောင်ရွက်ရပါမယ်။

ပင်ကိုအရည်အချင်း အားနည်းတာတွေ ပြဿနာ မဖြေရှင်းနိုင်သူ တွေကတော့ အမြဲတမ်း ခေါင်းရှုပ်နေရမှာပါပဲ။

စရိုက်လက္ခဏာ၏ ဆင့်ကဲဖြစ်စဉ်

သတ္တဗေဒပညာရပ်အရ သက်ရှိတွေဟာ ဆင့်ကဲပြောင်းလဲမှုဖြစ်စဉ် အရ အနည်းဆုံးနှင့် အရှင်းလင်းဆုံး ပုံစံကနေ အရှုပ်ထွေးဆုံးနှင့် အဖွံ့ဖြိုးဆုံး အခြေအနေထိ တစ်ဖြည်းဖြည်း ရင့်သန်လာရပါတယ်။

လူသားအနေနဲ့လည်း အနိမ့်ဆုံး အခြေအနေမှာ ရှိနေရင် တန်ဖိုး

စင်ကြယ်သော သီလနဲ့ စရိုက်လက္ခဏာတွေ ဘာမှ ရှိနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီလိုအနေအထားရှိတဲ့ လူတွေဟာ အရာရာ အလျဉ်းသင့်သလို လွယ်ကူ သလို လုပ်ကိုင်တတ်ကြတယ်။ နောက်ပြီး ခံနိုင်ရည်နည်းပါးသူပီပီ သူတို့ အလိုပြည့်ရေးကလွဲပြီး အခြားဘာကိုမှ အာရုံမစိုက်တတ်ကြပါဘူး။

အဘက်ဘက်က ဖွံ့ဖြိုးမှုမြင့်တက်နေတဲ့ လူသား မျိုးနွယ်စုတွေမှာ ဆိုရင်တော့ အမျိုးသားဖြစ်စေ၊ အမျိုးသမီးဖြစ်စေ ပြီးပြည့်စုံတဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာ တွေ ရှိနေကြပါတယ်။

ဖွံ့ဖြိုးမှုမြင့်မားတဲ့ လူသားတွေဟာ သူတို့ရဲ့ ရိုးသားဖြောင့်မတ်မှုတွေ အပေါ် ထိခိုက်မခံတတ်သလို ငွေကြေးဆုံးရှုံးမှု၊ အသက်ဆုံးရှုံးမှု၊ ထိခိုက် နှာကျင်မှုတွေ မဖြစ်အောင်လည်း ကာကွယ်တတ်ကြပါတယ်။

ယုံကြည်မှု တည်ဆောက်ခြင်း

ယုံကြည်မှု တည်ဆောက်ခြင်းဆိုတာ လူသားတို့အချင်းချင်း ဆက်ဆံ ရေးမှာ အရေးပါတဲ့ အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်လျက် ရှိပါတယ်။ ဒီလိုယုံကြည်မှု ခိုင်မြဲလာရင် စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးကအစ အဘက်ဘက်မှာ အခွင့်အလမ်းတွေ ရရှိလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆန့်ကျင်ဘက်အနေနဲ့ ယုံကြည်မှု မှန်ကန်တာ မရှိဘဲ ဆက်ဆံနေရင် မသမာမှုလုပ်တာတွေ၊ အဂတိလိုက်စားတာတွေ တစ်ဘက်ဘက်မှာ ရှိလာ နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မှန်ကန်၊ သင့်မြတ်တဲ့ ယုံကြည်မှုသာ တည်ဆောက် သင့်ပါတယ်။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရဲ့ ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံဥပဒေအရ နိုင်ငံသား တစ်ဦးချင်းစီမှာ အခွင့်ရေးတွေ ရှိနေပါတယ်။

မိမိတို့ နှစ်သက်သဘောကျတဲ့ ရိုးသားဖြောင့်မတ်ပြီး အရည်အချင်း ရှိတဲ့ သူတွေကို ရွေးကောက် တင်မြှောက်ပိုင်ခွင့်ရှိသလို မနှစ်သက်ဖွယ်၊ မ သမာသူတွေကိုလည်း ဖြုတ်ချပိုင်ခွင့် ရှိပါတယ်။ ဒီတော့ စီးပွားရေး၊ လူမှု ရေး၊ နိုင်ငံရေးကအစ အဆင့်မြင့်မြင့်ဖြစ်အောင် ဖန်တီးနိုင်ခွင့် ရှိကြပါတယ်။

၂။ မိမိအတွက် ပုံရိပ်ကောင်းများ ရှိစေခြင်း

သင့်ရဲ့ ပင်ကိုစရိုက်လက္ခဏာကောင်းတွေကို ရစေချင်ရင် ပုံရိပ်ကောင်းတွေ ရှိဖို့ကလည်း အရေးကြီးပါတယ်။

ပုံရိပ်ကောင်းတွေ ရှိစေဖို့အတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ရှုမြင်သုံးသပ်မှု ပထမဆုံး လုပ်ရပါမယ်။

အကယ်၍ သင့်ကိုယ်သင် တည်ငြိမ်အေးဆေးသူ၊ အကောင်းမြင်တတ်သူ၊ အမှန်တရားမြတ်နိုးသူ၊ စရိုက်လက္ခဏာကောင်းသူအဖြစ် မြင်ရတယ်ဆိုရင် အကောင်းဘက်ကို ဦးတည်တဲ့စိတ်ဓာတ်ခွန်အားနဲ့ ကိုယ်ပိုင်အရည်အသွေးတွေ ရှိနေဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ထို့အတူ ဘယ်အခြေအနေမျိုးမှာမဆို မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းရှိဖို့လည်း လိုအပ်တယ်။ ဒါမှလည်း သင့်ကို စောင့်ကြည့်နေသူတွေရဲ့ ယုံကြည်လေးစားမှုကို ရရှိမှာပါ။ မိမိဘက်က အစစအရာရာ သတိထားပြီး ကြိုးစားမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုမြင့်တက်လာပြီး အရာရာ အောင်မြင်မှုရလာမှာပါ။

၃။ မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးထားခြင်း

သင့်ပင်ကိုစရိုက်လက္ခဏာ ကောင်းမွန်လာစေဖို့အတွက် မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးထားတတ်ခြင်းကလည်း အရေးပါလျက် ရှိပါတယ်။ မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားတတ်ဖို့ရာ သင့်ကိုယ်သင် ဘယ်လောက်သဘောကျသလဲ? စိတ်ခံစားမှုက ဘယ်လိုလဲ? ... ဆိုတာကလည်း အရေးကြီးပါတယ်။

သင့်ကိုယ်သင် တန်ဖိုးရှိပြီး အရေးပါတဲ့လူအဖြစ် ပိုပြီး မြင်လာလေ သင့်ဘက်က အရာရာ ယထာဘူတကျကျရှုမြင်တတ်ပြီး အကောင်းမြင်တတ်တဲ့ စိတ်ရှိလာဖို့ ပိုမိုလိုအပ်ပါတယ်။ မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးထားတတ်အောင် လိုက်ဖက်ပြီး လုံလောက်တဲ့ အရည်အသွေးတွေ ရှိနေပြီဆိုရင် မိမိဘဝတစ်သက်တာအတွက် ပုံရိပ်ကောင်းတွေက ဆက်လက်တည်မြဲနေမှာပါ။

ဒီအခါ မိမိကိုယ်မိမိ ပိုနှစ်သက်လေ အများအပေါ် ပိုမိုနှစ်သက်လေ ဖြစ်လာပြီး မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားတတ်တာနဲ့အမျှ အများအပေါ်လည်း တန်ဖိုးထားတတ်လာမှာပါ။

အပြောအဆိုအပြုအမူများတစ်သမတ်တည်း ထားရှိပါ

ဆက်ဆံရေး၌ အပြောအဆိုအပြုအမူများ တစ်သမတ်တည်း ထားနိုင်ရင် မိမိရဲ့ တန်ဖိုးလည်း အစဉ်တစ်သမတ်တည်း တည်မြဲနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အကယ်၍ အပြောအဆို အပြုအမူ တစ်သမတ်တည်း မထားရှိဘဲ အမျိုးမျိုး ပြောင်းလဲခဲ့ပါက မိမိရဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားမှုတွေ လျော့ကျလာပြီး အဆင်မပြေမှုအမျိုးမျိုးနဲ့ ရင်ဆိုင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မှန်တာကို လုပ်ပါ

မိမိပင်ကိုစရိုက်လက္ခဏာများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာစေရန်အတွက် ဆန္ဒပြင်းပြစွာ လုပ်ကိုင်လိုခြင်း၊ မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးထားခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်း၊ ရေရှည် (အနာဂတ်ကာလ) အတွက် ကြိုတင်စဉ်းစားဆင်ခြင်ခြင်းတို့အပေါ် များစွာ မူတည်နေပါတယ်။ သင်က ရေရှည်ကာလအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုတွေ ကောင်းကောင်းလုပ်ထားမယ်ဆိုရင် ရေတိုစီမံကိန်းတွေမှာ အလွယ်တကူ အောင်မြင်နိုင်ပါမယ်။

အကယ်၍ သင်ဟာကောင်းမွန်တဲ့ စိတ်ထားနဲ့ တန်ဖိုးတွေအကြောင်း လေးစားမှုနဲ့ အားကျမှုတွေအကြောင်း အစဉ်အမြဲ လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားမယ်ဆိုရင် အဲဒီတန်ဖိုးတွေက သင့်ရဲ့ မသိစိတ်ထဲမှာ နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း ကိန်းအောင်းပြီး ဘယ်အခြေအနေမျိုးမှာမဆို အလိုအလျောက် အလုပ်လုပ်ပေးနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အရေးယူဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ
အောက်ပါမေးခွန်းတစ်ခုစီအလိုက် အဖြေများရေးချပါ။

- ၁။ အသက်ရှင်နေသေးသူ (သို့) သေဆုံးသွားသူ ၃ ဦး၏ အမည်ကို ရေးချပါ။ အဲဒီ ၃ ဦးက သင်လေးစားအားကျသူများ ဖြစ်ရန်လိုသည်။ သင်လေးစားရသူ ၃ ဦး၏ တစ်ဦးချင်းစီအလိုက် အမည်နှင့် အရည်အသွေးများကို ဖော်ပြပေးပါ။
- ၂။ မိမိဘဝအတွက် အရေးပါဆုံးသော စိတ်ထားနှင့် အရည်အသွေးများ

- ကို ဖော်ပြပါ။
- ၃။ အခြေအနေတစ်ခုအတွက် မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်ချက်ရှိသူအား ရွေးချယ်ပါ။ အကောင်းဆုံးသော သူဟု ခံစားရသည့်သူအား ရွေးချယ်ပါ။
- ၄။ ဘယ်အခြေအနေက သင့်အတွက် အခံစားရဆုံးဖြစ်ပြီး မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးထားရသည့် အခြေအနေ ဖြစ်ပါသလဲ ?
- ၅။ အကယ်၍ သင်ဟာ အဘက်ဘက်ကတော်သူဖြစ်နေပါက ကွဲပြားခြားနားချက်ရှိသော အခြေအနေတစ်ရပ်အား ဘယ်လိုဖြေရှင်းနိုင်ပါသလဲ ?
- ၆။ သင့်အမည်ဖော်ပြပေးတဲ့ သူတွေအပေါ် သင့်အရည်အသွေး တစ်ခုကို ခိုင်မာစွာ သက်သေပြနိုင်ပါသလား ?
- ၇။ ယနေ့ကာလမှာ ရှိနေတဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာမြင့်မားမှုထက် နေရာတစ်ခုမှာ ယုံကြည်မှုရအောင် ပိုမိုလိုအပ်ပါသလား ?



အခန်း [၃]

မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်းနဲ့ တာဝန်ယူနိုင်ခြင်း

သင့်ကိုယ်ပိုင်အရည်အသွေးနဲ့ လိုအင်ဆန္ဒပြင်းပြမှုတွေအပေါ် စည်းကမ်းသတ်မှတ်နိုင်ရင် စိတ်ရောကိုယ်ပါ ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ ကျန်းမာခြင်း၊ အောင်မြင်ခြင်း၊ တိုးတက်ခြင်း၊ ဦးဆောင်နိုင်ခြင်းတို့ကိုပါ တာဝန်ယူနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

စည်းကမ်းမျိုးစုံရှိတဲ့အနက် တာဝန်ယူနိုင်ခြင်းဟာ အခက်ခဲဆုံးသော စည်းကမ်းတစ်ရပ် ဖြစ်ပါတယ်။

တကယ်လို့ တာဝန်ယူနိုင်ခြင်းဆိုတဲ့ စည်းကမ်းမရှိရင်လည်း အောင်မြင်မှုဆိုတာ လုံးဝဖြစ်လာစရာအကြောင်း မရှိပါဘူး။ တကယ်လို့ တာဝန်ယူနိုင်မှုမှာ ကျရှုံးခဲ့ရင် ဘဝတစ်သက်တာ အရာရာကို တာဝန်ခံရမှာ မဝံ့မရဲဖြစ်လာပြီး အခြားသူတွေကိုပါ စိတ်မပျော်စေတဲ့အထိ ဒုက္ခပေးတတ်ပါတယ်။

တာဝန်ခံခြင်း၊ တာဝန်ယူခြင်းဆိုတာတွေက အဖွဲ့အစည်းတွေ အခြေအနေအမျိုးမျိုးတွေမှာ အများဆုံး ရှိနေတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဘယ်အခြေအနေမှာ တာဝန်ယူရတဲ့ အပိုင်းဖြစ်စေ အမှားဖြစ်ခဲ့ရင်လည်း စိတ်ဓာတ်

ကျဆင်းစရာမလိုဘဲ သင်ခန်းစာယူပြီး ရှေ့ဆက်လုပ်ဆောင်ရဲဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်းနဲ့ တာဝန်ယူရခြင်းဆိုတာတွေက လူ့အဖွဲ့အစည်းရှိနေသမျှ ကာလပတ်လုံး မဖြစ်မနေ လုပ်ဆောင်ရမဲ့ တာဝန်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော့်ရဲ့ ကြီးမားတဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်

စာရေးသူ ကျွန်တော် အသက် ၂၁ နှစ်မှာ အထပ်မြင့်တိုက်ခန်းရဲ့ အခန်းကျဉ်းလေး တစ်ခုမှာနေပြီး ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်က အလုပ်ကြမ်းသမားအဖြစ် ခက်ခက်ခဲခဲ ရပ်တည်ခဲ့ရပါတယ်။

ကျွန်တော် အလုပ်လုပ်စဉ်ကာလမှာ နံနက် ၅:၀၀ နာရီ အိပ်ရာက ထရတယ်။ အလုပ်ခွင်ကို ရောက်ဖို့အတွက်က ဘတ်စ်ကား ၃ ဆင့် စီးရတယ်။ အလုပ်ခွင်ကို အလုပ်စဝင်ရမဲ့ ၈:၀၀ နာရီတိတိ အရောက်သွားရတာပဲ။ အလုပ်သိမ်းလို့ ညဘက် အိမ်ပြန်ချိန်မှာတော့ ည ၇:၀၀ နာရီ ထိုးတဲ့ အထိတောင် အိမ်ပြန်မရောက်သေးပါဘူး။

ကျွန်တော် နေ့စဉ် ဆောက်လုပ်ရေးနဲ့ဆိုင်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကို တစ်နေ့ကုန် သယ်ယူရွှေ့ပေးရတယ်။

ကျွန်တော့်မှာ ကားမရှိပါဘူး။ ကားဝယ်ဖို့အထိ ပိုက်ဆံလည်း မစုနိုင်ပါဘူး။ ကျွန်တော် လိုအပ်တဲ့ အဝတ်အစားနဲ့ အသုံးအဆောင်တွေလောက်ပဲ ဝယ်နိုင်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်မှာ ရေဒီယိုရော တယ်လီဖုန်းရင်းရော မရှိပါဘူး။

ဆောင်းကာလရဲ့ အအေးဆုံးအချိန်မှာ အပူချိန်က ၃၅ ဒီဂရီဇာရင်ဟိုက် လောက်ပဲ ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော် ညနေနဲ့ ညဘက်တွေမှာ အပြင်ထွက်ခဲ့တယ်။

တစ်ခုသော ညပိုင်းမှာတော့ ကျွန်တော် စားပွဲမှာ ထိုင်နေတုန်း စိတ်ထဲကနေ ခုလို ထင်မြင်လာတယ်။ “ဒါဟာ ... ငါ့ဘဝပဲ ... ငါ့ဘဝက အခုအစမ်းလေ့ကျင့်နေတာမဟုတ်ဘူး။ လက်တွေ့ခံစားကြုံတွေ့နေရတာ ... ဘဝရဲ့ တိုက်ပွဲကတော့ စပြီ ... ငါက အဓိက ဇာတ်ကောင်ပဲ ... ဒီတိုက်ပွဲမှာ ငါမဖြစ်မနေပါကို ပါရတော့မယ် ...”

အဲဒီနောက် ကျွန်တော့်ကိုယ်ကျွန်တော် ဓာတ်မီးထိုးပြီး မှန်ထဲမှာ ကြည့်လိုက်တယ် ...။ ကျွန်တော့်ကိုယ်ကျွန်တော် ပြန်ပြီး သုံးသပ်တယ်။ တကယ်တော့ ကျွန်တော် အထက်တန်းကျောင်းပြီးဆုံးအောင်မတက်ခဲ့ရပါဘူး။ ဒီတော့ ကျွန်တော် လက်နဲ့ ခွန်အားနဲ့လုပ်ရတဲ့ အလုပ်တွေမှာ ထူးချွန်အောင် ကြိုးစားခဲ့ရတယ်။

ကျွန်တော့်ရဲ့ အခြေခံကုန်ကျစရိတ်တွေကို ကျွန်တော့် လုပ်အားနဲ့ ဖြေရှင်းနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော် ရုတ်တရက် နားလည်လိုက်တာက ကျွန်တော် အပြောင်းအလဲ မလုပ်ခဲ့ရင် ဘာအရာကမှ သူ့အလိုလို ပြောင်းလဲသွားမှာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာပါပဲ။ ဘယ်သူကမှလည်း ကျွန်တော့်ကို ပြောင်းလဲအောင် လုပ်ပေးနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူးလေ။

ကျွန်တော့် ဘဝတိုးတက်ပြောင်းလဲရေးအတွက် အဓိက တာဝန်ရှိသူက ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်ဖြစ်နေလို့ ကျွန်တော်ပဲ တာဝန်ယူဖြေရှင်းရမှာပါ...။ ဒီတော့ ကျွန်တော့်အမှားတွေ အခက်အခဲတွေပေါ် တာရှည်အပြစ်မတင်လိုတော့ဘဲ ပြောင်းလဲရေးအတွက်သာ အာရုံစိုက်ခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော့်ဘဝကို တာဝန်ယူဖြေရှင်းတယ်ဆိုရာမှာ ကျွန်တော့်ရဲ့ ငွေကြေးကိစ္စ၊ ကျန်းမာရေးနဲ့ အနာဂတ်အစီအစဉ်တွေအတွက်ပါ ကြိုတင်ပြင်ဆင် ဖြေရှင်းရမှာပါ။

ဒီလိုနဲ့ နောက်တစ်နေ့မှာ နေ့လယ်စာ စားချိန်ရောက်တိုင်း နီးစပ်ရာ စာအုပ်ဆိုင်ကို အပြေးသွားပြီး လက်လှမ်းမီရာ စာအုပ်တွေကို စဝယ်ဖတ်လိုက်ပါတယ် ...။ စာအုပ်တွေ ဖတ်လိုက်တော့ ကိုယ်မသိတဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေ၊ စိတ်ကူးကောင်းတွေ၊ အကြံဉာဏ်သစ်တွေနဲ့ သင်ခန်းစာတွေကိုပါ သိရှိနားလည်လာပါတယ်။

ဒီတော့ ကျွန်တော့်ကိုယ် ကျွန်တော် တိုးတက်ဖို့အတွက် နေ့စဉ်အချိန်ရရင်ရသလို စာအုပ်တွေ ဖတ်ဖြစ်ပါတော့တယ်။

ကလေးဘဝမှ အရွယ်ရောက်ရင့်ကျက်ခြင်း
သင်သည် ကလေးဘဝမှ ရင့်ကျက်သောအရွယ် ရောက်သည်ထိ



ကာလအတွင်း မိမိဘဝနှင့် ပတ်သက်သမျှ ဘာမှ တာဝန်ယူစရာမလိုဘူးလို့ ထင်မြင်တတ်ပါတယ်။ တကယ်တော့ ဒါဟာ သာမန်ရှုမြင်တတ်ကြတဲ့ သူသူကိုယ်ကိုယ် မှားတတ်တဲ့ အခြေအနေဆိုတာ နောက်ပိုင်းမှာ သိလာ ကြမှာပါ။

သင် ကလေးဘဝမှာတုန်းက သင့်ကို မိဘများက တာဝန်ယူ စောင့်ရှောက်ပေးခဲ့သလို အကြောင်းကိစ္စအားလုံးကိုပါ တာဝန်ယူဆုံးဖြတ်ပေးခဲ့တာပါ။

မိဘဖြစ်သူတွေက သင်ဘာကို စားရမယ်၊ ဘယ်ဟာကို ဝတ်ဆင်ရမယ်၊ ဘယ်အရပ်နဲ့ ကစားရမယ်၊ ဘယ်အိမ်မှာ နေရမယ်၊ ဘယ်ကျောင်းမှာ တက်ရမယ်၊ အားလပ်ချိန်တွေမှာ ဘာလုပ်ရမယ် ဆိုတာကအစ အဘက်ဘက်ကနေ စီမံဆုံးဖြတ်ပေးကြတယ် မဟုတ်ပါလား။

အရွယ်မရောက်သေးတဲ့ ကလေးဘဝဆိုတော့ ရွေးချယ်စရာ နည်းပါးပြီး ထိန်းချုပ်ခံဘဝနဲ့ပဲ နေရပါတယ်။ တကယ်လို့ ထိန်းချုပ်မှုမရှိခဲ့ရင်လည်း ကျွန်တော်တို့ဘဝတွေ ကောင်းသော တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးမှုတွေ ရရှိလာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

အရွယ်ရောက် ရင့်ကျက်လာချိန်မှာတော့ နေရာကဏ္ဍတိုင်းမှာ ကိုယ်တိုင်စီမံဆုံးဖြတ်ခွင့်တွေ၊ စိတ်ကြိုက်ရွေးချယ်မှုတွေ ရရှိလာမှာ မလွဲပါဘူး။

ဒီတော့ ကျွန်တော်တို့ အရွယ်မရောက် လူးလားမမြောက်ခင် အချိန်မှာ မိဘအစရှိတဲ့ တစ်ဦးတစ်ယောက်ရဲ့ တာဝန်ယူ စီမံမှုကိုခံရပြီး အရွယ်ရောက်ရင့်ကျက်လာချိန်မှာတော့ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် မိမိတို့ဘဝအတွက် တာဝန်ယူ စီမံပိုင်ခွင့်တွေ အလိုလို ရရှိလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အရွယ်ရောက်လာသူ လူအများစုအနေနဲ့ တစ်စုံတစ်ရာ အမှားအယွင်းတစ်ခုဖြစ်ခဲ့ရင် အဲဒီအမှားအယွင်းက တစ်ဦးတစ်ယောက်ရဲ့ တာဝန်ဖြစ်တယ်လို့ ယုံကြည်ကြတယ် ...။ ဒီတော့ တစ်စုံတစ်ခုသော ပြဿနာ အမှားအယွင်းအတွက် တစ်ယောက်ယောက်က အပြစ်တင်ခံရပြီး ၎င်းရဲ့ အမှားအတွက် တာဝန်ယူရပါတယ်။ နောက်ပြီး အရွယ်ရောက် ရင့်ကျက်တဲ့ သူတွေကပဲ ဆင်ခြေဆင်လက် အကြောင်းပြချက်တွေနဲ့ မိမိရဲ့ အပြစ်ကို သူတစ်ပါးအပြစ်အဖြစ် လွှဲချတတ်ကြပါတယ်။

မိဘများပြုခဲ့သည့် အမှားအပေါ် ဖြေသိမ့်ခြင်း

သင်၏ အမှားတစ်ခုအတွက် မိဘတို့၏ သဘာဝအရ ဆူပူကြိမ်းမောင်းခြင်း၊ မိမိအပေါ် ပြစ်တင်ဝေဖန်ရှုတ်ချခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း ရှိတတ်ပါတယ်။ ငယ်ရွယ်စဉ်ကလေးဘဝမှာ မိဘတို့ရဲ့ ထိန်းကွပ်မှုကြောင့် အမှားအယွင်းတစ်စုံတစ်ရာ ဖြစ်ခဲ့ပေမဲ့ အရွယ်ရောက် လူလားမြောက်ပြီး မိဘတို့ရဲ့ ထိန်းကွပ်မှုအောက်မှ အနည်းငယ် လွတ်လပ်လာချိန်၌ အလွယ်တကူ ကျူးလွန်မိနိုင်သည့် အမှားများက တန်းစီစောင့်နေလျက် ရှိကြမှာပါ။

မိမိအမှားအတွက် မိဘများက ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အပြစ်ပေးမှု (သို့) စိတ်ခံစားမှု ပြောင်းလဲစေအောင် အပြစ်ပေးမှု တစ်ခုခု လုပ်နိုင်ပါတယ်။

မိမိကို အပြစ်ပေးရာမှာ မိမိအတွက် စိတ်မနှစ်မြို့စရာတွေ ဖြစ်ခဲ့ရင် မိဘတွေရဲ့ အမှားအပေါ် စိတ်ကွက်လို့ မဖြစ်ဘူးဆိုတာကို သတိပြုရပါမည်။

ဆိုးရွားသော အတွေးမှား အမြင်မှား

အကယ်၍ ကျွန်တော်တို့က သူတကာထက် အဆိုးဆုံးလို့ ထင်မှတ်လာရင် အခြားသူတွေက ကျွန်တော်တို့ထက် ပိုပြီး ကောင်းတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ် ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။

တကယ်တော့ 'ကိုယ်က သူတကာထက် ဆိုးတယ်၊ သူများက ကိုယ့်ထက်သာတယ်' ဆိုတဲ့ အတွေးတွေဟာ၊ နိုင်ငံရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး ပြဿနာတွေကို ဖြစ်လာစေတတ်ပါတယ်။

ဘာသာတရားအတော်များများဟာ မကောင်းမှု၊ အမှားအယွင်း ပြစ်တင်ခြင်း၊ အပြစ်ပေးခြင်းဆိုတဲ့ သဘောတရားတွေကို ခွဲခြားပြထားပါတယ်။ ဆိုးရွားတဲ့ အတွေးမှား၊ အမြင်မှားတွေကြောင့် ဒေါသထွက်ခြင်း၊ နောင်တရခြင်း၊ တာဝန်မယူခြင်းဆိုတဲ့ မကောင်းတဲ့ အခြေအနေတွေ ဆက်လက် တည်ရှိနေမယ်ဆိုတာ သတိပြုပါ။

တာဝန်မယူတတ်သည့် အပြုအမူ
ယနေ့ခေတ်တရားရုံးတွေမှာ ထောင်နဲ့ချီတဲ့လူတွေနဲ့ ပြည့်နှက်နေတာ

တွေ့ရတယ်။ အမှုသည်တွေရဲ့ နောက်မှာတော့ သက်ဆိုင်ရာ တရားလို ရှေ့နေ တွေက ရပ်တည်ပေးကြတာပေါ့။ လူတွေတရားရုံးကို ရောက်လာရခြင်းဟာ တောင်းဆိုခြင်း၊ လျော်ကြေးပေးခြင်း အစရှိတဲ့ ရပိုင်ခွင့်တွေကြောင့်ပါ။ လူအများစုဟာ တာဝန်ယူခြင်း သဘောကို လက်မခံလိုကြပါဘူး။

မကောင်းသော စိတ်ခံစားမှုများအား ရှင်းလင်းဖယ်ရှားခြင်း

လူသားတိုင်းလိုလို ပျော်ရွှင်လိုစိတ်ရှိကြပါတယ်။

ပျော်ရွှင်ခြင်းဟူသည် မကောင်းသော စိတ်ခံစားမှုများမှ ကင်းလွတ် သည့် အခြေအနေဟု အများကယုံကြည်ကြပါတယ်။ မကောင်းတဲ့ စိတ်ခံစား မှု များစွာရှိပါတယ်။ အဲဒါတွေကတော့ အပြစ်ရှိခြင်း၊ နောင်တရခြင်း၊ မနာလို ဝန်တိုခြင်း၊ စိတ်ထားမကောင်းခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ နိုင်လိုမင်းထက် ပြုလို စိတ် ရှိခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း ... တို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ဖိစီးမှုအရင်းခံသည့် နာမကျန်းမှုများ

မကောင်းတဲ့စိတ်ခံစားမှုတွေဟာ စိတ်ဖိစီးမှုအရင်းခံတဲ့ နာမကျန်းမှု တွေကို ဖြစ်စေတဲ့ အခြေခံအကြောင်းတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်သည် ခန္ဓာ ကိုယ်အား ထိခိုက်မှု ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ဒေါသထွက်ချိန်၊ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ရောဂါတိုက်ဖျက်သောစနစ် အားနည်းနေချိန်၊ အအေးမိချိန်၊ တုပ်ကွေးဖြစ်ချိန်နှင့် အခြားသောရောဂါများဖြစ်နေချိန် ... တွေမှာ စိတ်ဖိစီး မှုကို ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။

အကယ်၍ ဒေါသထွက်သည်ဆိုပါက နှလုံးကို တိုက်ရိုက်ထိခိုက်စေ ပြီး အာရုံကြောစနစ်ကိုလည်း ထိခိုက်ပျက်စီးစေတတ်ပါတယ်။

စိတ်ဖိစီးမှု အရင်းခံစေသည့် အခြေခံအချက်များ

မကောင်းသော စိတ်ခံစားမှုအမျိုးမျိုး (အထူးသဖြင့်) ဒေါသထွက် ခြင်း မိမိစိတ်ပျော်ရွှင်မှုမရသည့်အတွက် အခြားသူအပေါ် အပြစ်တင်ခြင်း တို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

မကောင်းသော စိတ်ခံစားမှုများအား ဖြေဖျောက်ခြင်း

မကောင်းသော စိတ်ခံစားမှုများအား ဖြေဖျောက်ရန်မကောင်းသော စိတ်ကူးအတွေးအခေါ်များ နေရာ၌ ကောင်းသော စိတ်ကူးများ အစားထိုးပါ။ ထို့နောက် မိမိက တာဝန်ယူရဲသူ ဖြစ်ကြောင်း ခံယူပါ။

- တာဝန်ယူနိုင်ခြင်းသဘောကို လက်ခံချိန်နှင့် ဒေါသဖြစ်နေချိန်တို့ တစ်ချိန်တည်း တစ်ပြိုင်တည်း ကျရောက်၍ မရပါ။
- စိတ်တည်ငြိမ်မှု၊ စိတ်ရှင်းလင်းမှု၊ အကောင်းမြင်နိုင်မှုတို့ မပါရှိဘဲ တာဝန်ယူနိုင်ခြင်းသဘောကို လက်ခံနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။
- အရက်မူးပြီး ပြဿနာရှိနေသူဟာ အခြား အရက်မူးနေသူနှင့် တွေ့ဆုံပါက တစ်ဦးချင်းစီ၏ ပြဿနာအား ကိုယ်တိုင် တာဝန်ယူဖြေရှင်းနိုင်ကြမည် မဟုတ်ပါ။

ငွေကြေးနှင့် စိတ်ခံစားမှုများ

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကြီးမားတဲ့ ပြဿနာတွေဟာ ငွေရေးကြေးရေးနဲ့ များစွာ ဆက်နွှယ်နေပါတယ်။ ဝင်ငွေရရှိဖို့၊ သုံးစွဲနိုင်ဖို့၊ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံဖို့၊ စုဆောင်းထားဖို့ ဆိုတဲ့ ငွေကြေးနဲ့ဆိုင်တဲ့ ပြဿနာတွေပေါ့။ ငွေကြေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မကောင်းတဲ့ စိတ်ခံစားမှုအများစုဟာလည်း ငွေကြေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကိုယ်တိုင် တာဝန်ယူဖြေရှင်းနိုင်မှု မရှိတာတွေကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတာပါ။

ငွေကြေးကိစ္စအတွက် မကောင်းတဲ့ စိတ်ခံစားချက်မဖြစ်စေဖို့ သင် ကိုယ်တိုင် ရွေးချယ်ရမယ်။ ဆုံးဖြတ်ရမယ်။ ကြီးကြပ်ရမယ်။ ဒီတော့ လိုချင်တဲ့အတိုင်း ဖြစ်မလာနိုင်တဲ့ ဘဏ္ဍာရေးအခြေအနေတွေ ပြဿနာ တွေကို အပြစ်မတင်သင့်ပါဘူး။ ဒီတော့ ငွေကြေးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ စိတ်ခံစား မှုတွေကို လျှော့ချဖို့ ကိုယ်တိုင်တာဝန်ယူပြီး ခေါင်းအေးအေးနဲ့ ဖြေရှင်းရပါ မယ်။

တာဝန်ယူမှုနဲ့ ထိန်းချုပ်နိုင်မှု

တာဝန်ယူခြင်းသဘောကို လက်ခံနိုင်မှုနဲ့ ထိန်းချုပ်နိုင်မှုတို့ကြားမှာ

mgysa.com

တိုက်ရိုက်ဆက်သွယ်မှုတွေ ရှိနေပါတယ်။

ဆိုလိုတာကတော့ တာဝန်ယူနိုင်ခြင်းသဘောကို လက်ခံနိုင်လေ ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းလည်း မြင့်တက်လေ ဖြစ်တဲ့ သဘောကို ဖော်ပြပါတယ်။

ဒါတင်မက ထိန်းချုပ်နိုင်မှုပမာဏနဲ့ အပြုသဘောဆောင်ခံစားနိုင်မှု တို့ကြားမှာလည်း တိုက်ရိုက်ဆက်သွယ်မှုတွေ ရှိနေပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ တာဝန်ယူနိုင်စွမ်း မြင့်တက်လေ ရည်မှန်းချက်ကြီးပြီး စွမ်းအင်ကောင်း များ မြင့်တက်လာလေ ဖြစ်တော့မှာပါ။ တာဝန်ယူနိုင်စွမ်း မြင့်တက်လာတာနဲ့ အမျှ မကောင်းတဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေ ပျက်ပြယ်သွားမှာပါ။ ဒါဆိုရင် ပျော်ရွှင် မှု အစစ်အမှန်တွေကိုလည်း ရရှိလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အခြေအနေတိုင်းအတွက် မကောင်းတဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေကို ဖြေဖျောက် ပေးနိုင်တဲ့ အရာကတော့ 'ကျွန်တော် တာဝန်ယူတယ် တာဝန်ရှိတယ်' ဆိုတဲ့ ခံယူချက်ပါပဲ ...။

အခြေအနေတိုင်းအတွက် တာဝန်ယူရဲနိုင်တယ်ဆိုတာ အခြေအနေ တစ်ခုစီရဲ့ အကျိုးအကြောင်းတွေကို သိအောင်လုပ်ပြီး ကြိုးစားဖြေရှင်းတာကို ဆိုလိုတာပါ။

သင့် ဉာဏ်ရည်ဟာ အသွား ၂ ဘက်ရှိတဲ့ ဓားလို ဖြစ်နေတာကြောင့် မကောင်းတဲ့ အခြေအနေဟူသမျှကို အချိန်နဲ့အမျှ ခုတ်ဖြတ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ သင့်ဉာဏ်ရည်ကို အကျိုးအကြောင်း ခိုင်ခိုင်လုံလုံအပြီး အဖြေထုတ်နိုင်ရေး ဘက်မှာ အကျိုးရှိရှိ အသုံးချနိုင်ပါတယ်။ သင့်ဘက်က ဆင်ခြေဆင်လက် တွေ မပေးဘဲ အကျိုးအကြောင်း လျော်ညီစွာ ကြိုးစားမယ်ဆိုရင် သင် ရွေးချယ်တဲ့ဘက်မှာ အမြဲတမ်း တိုးတက်အောင်မြင်နေမှာ မလွဲပါဘူး။

အကယ်၍ မတော်တဆ ထိခိုက်မှုဖြစ်ခဲ့သည်ဆိုပါကလည်း သူ တစ်ပါးအပေါ် အပြစ်တင်တာချည်းသက်သက် မလုပ်ဘဲ မိမိအမှားအတွက် မိမိကပဲ တာဝန်ယူနိုင်ရမှာပါ။

မကျေမနပ်တိုင်တန်းခြင်း ရှင်းပြခြင်း ဘယ်တော့မှမလုပ်ရ
ခေါင်းဆောင်တစ်ယောက်ဖြစ်လာဖို့ အရည်အချင်းထဲမှာ အခြေအနေ
အမျိုးမျိုးအတွက် တာဝန်ယူဖြေရှင်းနိုင်မှုက အဓိကအကြောင်းအဖြစ် ပါဝင်

နေပါတယ်။

တကယ်လို့များ ခေါင်းဆောင်လုပ်တဲ့သူဟာ အခက်အခဲ တစ်စုံတစ်ရာနဲ့ တွေ့တာနဲ့ ညည်းတွားတာ စိတ်မရှည်ဘဲ တာဝန်ယူနိုင်တာတွေ ရှိနေရင် တကယ့်ခေါင်းဆောင် မဖြစ်ထိုက်ပါဘူး။

ခေါင်းဆောင်မဖြစ်ထိုက်တဲ့ သူတွေရဲ့ အားနည်းချက်ကတော့ ရာသီဥတုအပေါ် မကျေမနပ်ဖြစ်တာ၊ အခြေအနေတစ်ခုခုအပေါ် ဒေါသထွက်တာ၊ မိမိကိုယ်ထိန်းချုပ်နိုင်မှုမရှိတာအတွက် ဒေါသထွက်တာ ... တွေပါပဲ ...။

ယနေ့ကာလ စိတ်မပျော်ရွှင်တဲ့ သူတွေကို လေ့လာရင် အတိတ်ကာလက မကောင်းတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေအပေါ် ပြန်ပြောင်းစဉ်းစားတတ်တယ်ဆိုတာကို တွေ့ရပါမယ်။ ဒီလိုလူမျိုးတွေဟာ စိတ်ဓာတ်ခွန်အားလျော့နည်းပြီး အကြိမ်ကြိမ်စိတ်ဓာတ်ကျမှုနဲ့ ကြုံတွေ့ခံစားကြရပါတယ်။

ဒီတော့ ဒေါသထွက်လိုက်၊ စိတ်ဓာတ်ကျလိုက်နဲ့ သံသရာလည်နေကြတာပေါ့။

ဘယ်သူမဆို အတိတ်ကာလက ကောင်းခြင်း၊ ဆိုးခြင်းတွေအပေါ် ပြန်ပြောင်းမခံစားဘဲ လက်ရှိကာလ ရည်မှန်းချက်ထားတဲ့အတိုင်း ပြည့်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ဖို့ပဲလိုပါတယ်။

မိမိကိုယ်ကို အစိုးရခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်း

မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းရှိခြင်းတို့သာ မိမိမှာဖြစ်ပေါ်လာမည့် စိတ်ခံစားမှုတွေအတွက် တာဝန်ယူနိုင်တဲ့ အခြေအနေကို ဖော်ပြပါတယ်။

ဒါတွေအပြင် မိမိကိုယ်ကို အစိုးရခြင်းနဲ့ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်နိုင်သူတွေဟာ ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်းတာဝန်ယူလိုစိတ်ရှိကြပြီး ဆင်ခြေဆင်လက်တွေကို ငြင်းပယ်တတ်ကြပါတယ်။

နောက်ပြီး သူတစ်ပါးအပေါ် အပြစ်တင်ဝေဖန်တာတွေ၊ မကျေမနပ်နဲ့ တိုင်တန်းတာတွေလည်း လုံးဝမရှိတတ်ကြပါဘူး။ ဒီလိုလူမျိုးတွေကသာ မိမိ ကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းရှိကြပါတယ်။

သင်၏ ရည်မှန်းချက်ပြည့်ဝရန်အတွက် ဒေါသထွက်တာ၊ စိုးရိမ်
သောက ပူပင်တာတွေကို အတတ်နိုင်ဆုံး လျော့ချရပါမယ်။

အရေးယူ ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ

- ၁။ သင်ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရသည့် အခြေအနေအရပ်ရပ်အပေါ် ၁၀၀
ရာခိုင်နှုန်း တာဝန်ယူနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ မကျေမနပ်ဖြင့်
တိုင်တန်းခြင်း၊ ရှင်းပြခြင်းတွေ လုံးဝမလုပ်ပါနဲ့။
- ၂။ သင်၏ အတိတ်ကာလကို ပြန်ကြည့်ပြီး သင့်အား ယနေ့ကာလထိ
မပျော်မရွှင် ဖြစ်စေသော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးကို ရွေးထုတ်ပါ။ သင့်ထံ၌
မကောင်းသော စိတ်ခံစားမှုတွေ ရှိနေမဲ့အစား ဖြစ်ပျက်လာတဲ့ အခြေ
အနေအပေါ် အကျိုးအကြောင်းခွဲခြား၍ စိစစ်ပေးပါ။
- ၃။ အတိတ်ကာလ၌ သင့်အား မပျော်မရွှင်ဖြစ်စေသည့် ဆွေမျိုးတစ်ဦး
အား ရွေးထုတ်ပါ။ သင်က အဖြစ်အပျက်နှင့် ပတ်သက်ပြီး တာဝန်
ရှိပုံကို အကျိုးအကြောင်း ၃ မျိုးဖြင့် ရှင်းပြပေးပါ။
- ၄။ အတိတ်ကာလမှ ယနေ့ထိ သင့်အား ဒေါသထွက်စေသော သူတစ်
ယောက်ကို ရွေးထုတ်ပါ။ အဖြစ်အပျက်နှင့် ပတ်သက်ပြီး ထိုပုဂ္ဂိုလ်
အား ခွင့်လွှတ်နိုင်ရန် ကြိုးစားပါ။ ဒီလိုပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် သင်၏ စိတ်
ခံစားမှု အမျိုးမျိုးမှ ကင်းလွတ်စေမည် ဖြစ်သည်။
- ၅။ သင်၏ ဘဏ္ဍာရေး အခြေအနေအတွက် သင်က တာဝန်ရှိခြင်း
သဘောကို ကျေနပ်စွာ လက်ခံပြီး ဘဏ္ဍာရေးအခြေအနေနဲ့
ပတ်သက်တဲ့ ပြဿနာတွေအတွက် သူတစ်ပါးအား အပြစ်တင်ရန်
ကိစ္စကို ငြင်းဆိုပေးပါ။ ဒီအခြေအနေအတွက် ဘယ်ခြေလှမ်းက
ဖြေရှင်းပေးနိုင်ပါသလဲ ?။
- ၆။ မိမိ မိသားစု အခြေအနေအရပ်ရပ်အတွက် မိမိက လုံးဝဥသံ့တာဝန်
ရှိသည်ကို လက်ခံပါ။
- ၇။ သင့် ကျန်းမာရေးအတွက် သင့်၌ ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်း တာဝန်ရှိသည်ကို
လက်ခံပါ။



အခန်း [၄]

မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်းနှင့် ရည်မှန်းချက်များ

မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်း၊ ရည်မှန်းချက် ချမှတ်ဆောင်ရွက်ခြင်းတို့ဟာ နေ့စဉ်အလိုက် အောင်မြင်မှုရစေတဲ့ အရင်းအမြစ်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အားသာချက် ဖြစ်စေသော ၃ ရာခိုင်နှုန်း

လေ့လာတွေ့ရှိချက်တွေအရ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ၃ ရာခိုင်နှုန်းဟာ ရည်မှန်းချက်အစီအစဉ်ကောင်းတွေကြောင့် ကျန်တဲ့ ၉၇ ရာခိုင်နှုန်းသော အရွယ်ရောက်သူတွေထက် ဝင်ငွေပိုမိုရရှိတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဒါဟာ ဘာကြောင့် ဖြစ်ရပါသလဲ ?

အောင်မြင်သူ ၃ ရာခိုင်နှုန်းဟာ မိမိတို့ ထားရှိတဲ့ ရည်မှန်းချက်အတိုင်း တစိုက်မတ်မတ် ဖြောင့်ဖြောင့်တန်းတန်း လုပ်တတ်ကြတယ်။ အချိန်ကို အကျိုးရှိရှိ အသုံးချတတ်ကြတယ်။ အချိန်ဖြုန်းပြီး လေလွင့်နေတာမျိုးတွေ

မရှိဘူး၊ မျှော်လင့်ချက်ကောင်းတွေ အလိုဆန္ဒတွေ ရှိကြတယ်။ တစ်နည်း ပြောရရင် စွမ်းအင်ကောင်းတွေနဲ့ တည်ဆောက်ထားတဲ့ ရည်မှန်းချက်ကို ပိုင်ဆိုင်သူတွေပါပဲ။

အောင်မြင်မှုနှင့် ကျရှုံးမှုဖြစ်စဉ်များ

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဦးနှောက်ကို လေ့လာစစ်ဆေးရင် အောင်မြင်မှု ဖြစ်စေတဲ့ အစိတ်အပိုင်းရော ကျရှုံးခြင်း ဖြစ်စေတဲ့ အစိတ်အပိုင်းပါ ၂ မျိုးစလုံးပါဝင် နေတာတွေ့ရပါတယ်။

ဦးနှောက်ရဲ့ ကျရှုံးခြင်းဖြစ်စေတဲ့ အစိတ်အပိုင်းဟာ စိတ်ဓာတ်ခွန်အား လျော့ကျစေဖို့ရယ် စည်းကမ်းဘောင်မရှိတဲ့ လမ်းကြောင်းကို လျှောက်လှမ်းဖို့ စေ့ဆော်တာရယ်၊ လွယ်ကူတဲ့အလုပ်တွေကိုသာ လုပ်စေတာရယ်ကြောင့် ကျရှုံးမှု အမျိုးမျိုးကို ဖြစ်စေပါတယ် ...။ ဦးနှောက်ရဲ့ ကျရှုံးခြင်း အစိတ် အပိုင်းဟာ ရည်မှန်းချက်ထားရှိလိုသူကိုတောင် ဘဝလမ်းကြောင်း ပြောင်းစေ တတ်ပါတယ် ...။ ဥပမာအနေနဲ့ တက်မပါတဲ့ လှေကို ရေစုန်မျောစေတဲ့ သဘောပေါ့။ တကယ်လို့ ဦးနှောက်ရဲ့ အောင်မြင်မှုဖြစ်စေတဲ့ အစိတ်အပိုင်း ကောင်းကောင်းအလုပ်လုပ်မယ်ဆိုရင်တော့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို ရောက် ဖို့အတွက် လှေရယ်၊ တက်ရယ်၊ ကွန်းပျံရယ် သွားမယ့်လမ်းကြောင်း အမှန်ရယ် အပြည့်အစုံပါရှိစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ရည်မှန်းချက်၏ စွမ်းအင်

စာရေးသူ ကျွန်တော်၏ မိတ်ဆွေတစ်ဦးက စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်း သော ဇာတ်လမ်းတစ်ခုကို ပြောပြခဲ့ဖူးပါတယ်။

သူက ၁၉၉၄ ခုနှစ်မှာ ကျင်းပတဲ့ နီးနှောဖလှယ်ပွဲတစ်ခုကို တက် ရောက်ခဲ့တယ်။ ကျွန်တော်ရဲ့ မိတ်ဆွေက အဲဒီအချိန်မှာ အသက် ၃၅ နှစ် ရှိပါပြီ။ သူက “နက်ရှိုင်းလီ” မှာ ကားအရောင်းအဝယ် လုပ်တယ်။ သူ့ ဝင်ငွေက တစ်နှစ်ကို ဒေါ်လာ ၅၀,၀၀၀ အထိရှိတယ်။ သူက သူ့ဘဝ ပြောင်းလဲခဲ့ပြီလို့ ကျွန်တော့်ကို ပြောတယ်။ သူက သူ့ရဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေ နဲ့ အစီအစဉ်တွေကို နေ့စဉ် ချရေးပြီး အလုပ်လုပ်ခဲ့တယ်။ ၁၂ နှစ်လောက်

ကြာပြီးတော့ သူ ဝင်ငွေက တစ်နှစ်ကို ဒေါ်လာ တစ်သန်းကျော်ထိ ရခဲ့တယ်။
တကယ်တော့ ရည်မှန်းချက်မှာ စွမ်းအင်တွေရှိလာအောင်၊ ရည်မှန်း
ချက် ရောက်အောင် စွမ်းအင်ကောင်းတွေနဲ့ ကြိုးစားနိုင်အောင် အားထုတ်ခဲ့
လို့ပါ။

နောက်ပြီး ကျွန်တော့် မိတ်ဆွေက ပြောပါသေးတယ်။ သူသာ နှစ်
အနည်းငယ်စောပြီး ရည်မှန်းချက်နဲ့ အစီအစဉ်တွေကို စာရွက်မှာ ချရေးနိုင်ခဲ့
ရင် အောင်မြင်မှုပိုပြီး စောစောရမှာလို့။

သင့်ဘဝအား ထိန်းချုပ်ခြင်း

လူသားဟူသည် မျှော်လင့်ချက် ရည်မှန်းချက်တို့ ပြည့်မီအောင်
ကြိုးစားရင်း အသက်ရှင်နေကြသူများ ဖြစ်ပါတယ်။

မည်သူမဆို ခိုင်မာတဲ့ ရည်မှန်းချက်အသီးသီး ရှိနေမယ်ဆိုရင်
တစ်နေ့ချင်း တစ်ရက်ချင်းအလိုက် ကြိုးစားလုပ်ကိုင်နေကြမှာ မလွဲပါဘူး။
ဒီနေရာမှာ ကြိုးစားလုပ်ကိုင်လိုတဲ့ သူတွေကိုသာ အဓိကရည်ညွှန်းပါတယ်။

ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို ရောက်ဖို့ ဘယ်လိုအခြေအနေ အခက်အခဲနဲ့
ပဲ တွေ့တွေ့ မရောက်ရောက်အောင် ကြိုးစားပြီး သွားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
ဥပမာအနေနဲ့ ခိုရဲ့ စွမ်းရည်ကို ခိုင်းနှိုင်းဖော်ပြလိုပါတယ်။

အိမ်ပြန်တတ်တဲ့ ခိုတွေဟာ အံ့ဩဖွယ်ကောင်းတဲ့ ငှက်တွေဖြစ်ပါ
တယ်။ သူတို့ရဲ့ မယုံနိုင်စရာ တစ်မူထူးတဲ့အသိဉာဏ်က သူတို့ခရီး
ဘယ်လောက်ဝေးဝေးကို ရောက်သွားတဲ့တိုင် အိပ်တန်းကို ပြန်ရောက်အောင်
ပျံလာနိုင်ဖို့ စွမ်းဆောင်ပေးပါတယ် ...။

သင်က အိမ်ပြန်တတ်တဲ့ ခိုတစ်ကောင်ကို သူ့ အိပ်တန်းကနေ ခေါ်
ယူပြီး လှောင်အိမ်ထဲကို ထည့်၊ အဲဒီလှောင်အိမ်ကို သေတ္တာတစ်ခုထဲမှာ
ထပ်ထည့်၊ သေတ္တာကို အပေါ်ကနေ စောင်တစ်ထည်အုပ်၊ ပြီးမှ စောင်အုပ်
ထားတဲ့ သေတ္တာကို ယူသွားပြီး မိုင် ၁၀၀၀ လောက်ဝေးတဲ့ နေရာမှာ ပြန်ချ။
စောင်ကိုဖယ်၊ သေတ္တာကိုဖွင့်ပြီး အထဲက လှောင်အိမ်ကို ထုတ် ပြီးရင်
လှောင်အိမ်တံခါးကို ဖွင့်ပြီး ခိုကို အပြင်ထွက်ခိုင်း၊ ဒါဆို ခိုက လေထဲမှာ
လွတ်လွတ်လပ်လပ်နဲ့ ပျံသန်းနေပါလိမ့်မယ်။

ဒီအခါခိုက လေထဲမှာ ၃ ကြိမ်ဝဲပျံပြီး ဘယ်လောက်ဝေးတဲ့ မိုင် အကွာအဝေးဖြစ်စေ သူ့အိမ်ရဲ့ အိပ်တန်းကို ရောက်အောင် ပျံသန်းတာတွေ ရပါလိမ့်မယ်။

ခိုဟာ ဒီလို အရည်အသွေးရှိတဲ့ လူကလွဲလို့ ထူးခြားတဲ့ စွမ်းရည်ရှိတဲ့ သတ္တဝါတစ်မျိုးပါ။

ဒီလိုခိုရဲ့ စွမ်းရည်ကို အတုယူပြီး ဘယ်သူမဆို ရည်မှန်းချက် ရောက် အောင် (အခက်အခဲတွေ ကြားက) ကြိုးစားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို ကြိုးစား အားထုတ်ရာမှာလည်း မိမိရည်မှန်းချက်နဲ့ အစီအစဉ်တွေကို နေ့စဉ်ချရေးနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။

ရည်မှန်းချက်တိုးတက်အောင်မြင်စေသည့် အဆင့် ၇ ဆင့်

သင့်ရည်မှန်းချက် အလျင်အမြန် တိုးတက်အောင်မြင်စေမယ့် ရိုးရှင်း တဲ့ အဆင့် “၇ ဆင့်” ရှိပါတယ်။

အဆင့် ၁ - သင်ဘာလိုချင်သည်ကို တိတိကျကျ ဆုံးဖြတ်ပါ။

အကယ်၍ သင် ဝင်ငွေတိုးတက်လိုသည်ဆိုပါက အသေးစိတ် တိတိ ကျကျ ဆုံးဖြတ်ပါ။ ငွေပိုမိုရှာခြင်းထက် တိကျတဲ့ ငွေပမာဏကို စိစစ်ပါ။

အဆင့် ၂ - သင့် အစီအစဉ်များအား စာရွက်တွင် ချရေးပါ။

ရည်မှန်းချက်အား စာရွက်တွင် ရေးချပေးရုံမျှဖြင့် ဘာတွန်းအား၊ ဘာ အကျိုးသက်ရောက်မှု၊ ဘာစွမ်းအင်မှ ရှိလာမည်မဟုတ်ပါ။ သို့သော် လည်း မိမိနေ့စဉ်အလိုက် ကြိုးစားဆောင်ရွက်သမျှတို့က အချိန်ကာလကြာ သည်နှင့် မိမိချရေးထားသော အစီအစဉ်များအား ကိုယ်တိုင်တွေ့နိုင် မြင်လာ နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဆင့် ၃ - သင့် ရည်မှန်းချက်အတွက် သတ်မှတ်ကာလ ထားရှိခြင်း

သင့်ရည်မှန်းချက်အကောင်အထည်ဖော်နိုင်မည့် အချိန်အတွက် အကျိုးအကြောင်း ဆီလျော်သော ကာလတစ်ခုကို သတ်မှတ်ပါ။ သင့်

ရည်မှန်းချက်အရ လုပ်ငန်းသဘာဝကြီးမားပါက သတ်မှတ်ကာလ အဆင့်ဆင့်ကို စာရွက်တွင် ချရေးထားပါ။

ရည်မှန်းချက်ထားရှိသူအနေဖြင့် မသိစိတ်၌ စွမ်းဆောင်ရည် ပိုမိုသွက်လက်လာသည်အထိ ကြိုးစားရပါမည်။

အဆင့် ၄ - သင့် ရည်မှန်းချက်အတွက် တိုးတက်နိုင်ခြေရှိသည်များအား စာရင်းပြုလုပ်ပါ။

- ရည်မှန်းချက်အောင်မြင်ရေးအတွက် ကြိုးစား အကောင်အထည် ဖော်ရာမှာ ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားရမဲ့ အခက်အခဲ အတားအဆီးတွေကို စာရင်းပြုလုပ်ပေးပါ။
- အပိုရှာမှီးထားသည့် ပညာဗဟုသုတများနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများအား ရည်မှန်းချက် တိုးတက်ရေးအတွက် လိုသလို အသုံးပြုနိုင်ရန် စာရင်းပြုစုထားပါ။
- ရည်မှန်းချက် အကောင်အထည်ဖော်ရာမှာ အထောက်အကူဖြစ်စေမယ့် မိမိနဲ့အတူ တွဲဖက်လုပ်ကိုင်မဲ့ သူတွေကို စာရင်းပြုလုပ်ထားပေးပါ။
- သင် စဉ်းစားထားသမျှ လက်တွေ့လုပ်ကိုင်မယ့် အစီအစဉ်တွေကို စာရင်းပြုစုထားပါ။ လုပ်ငန်းသစ် လုပ်တာ၊ တာဝန်ယူဆောင်ရွက်တာတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ ပြီးပြည့်စုံအောင် စာရင်းပြုစုထားပါ။

အဆင့် ၅ - ဆင့်ကဲလုပ်ရမယ့် အစီအစဉ်တွေ ဦးစားပေးလုပ်ရမယ့် အစီအစဉ်တွေကို မျှတအောင် စိစစ်ပါ

ဆင့်ကဲ ဆောင်ရွက်ရမယ့် ကိစ္စတွေအတွက် သင်အလိုအပ်ဆုံးဟာကို ဦးစားပေး စဉ်းစားရမှာ ဖြစ်တယ်။ ဆင့်ကဲအစီအစဉ်တွေအတွက် ပထမဦးစားပေး၊ ဒုတိယ ဦးစားပေးအစရှိတဲ့ အဆင့်အလိုက် ဆောင်ရွက်ရမှာ တွေကို စာရင်းပြုစုထားပေးပါ။

ဦးစားပေး ဆောင်ရွက်ရမယ့် အစီအစဉ်အတွက် အရေးအကြီးဆုံးနဲ့ အရေးပါမှု အနည်းဆုံးကို ခွဲခြားပြီး စာရင်းပြုစုရပါမယ်။ တစ်ခါတစ်လေမှာ

ဆင့်ကဲလုပ်ရတဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်နဲ့ ဦးစားပေးလုပ်ရတဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်တို့ အတူတူ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်လေ ကျတော့လည်း အဲဒီလုပ်ငန်း ၂ ခု မတူကြပါဘူး။

အဆင့် ၆ - သင့် အစီအစဉ်များအား အလျင်အမြန်အရေးယူ ဆောင်ရွက်ပါ။
ဘဝရဲ့ အောင်မြင်မှုနဲ့ ကျရှုံးမှုတွေကြားမှာ ကွာခြားချက်ကတော့ အောင်မြင်တဲ့သူဆိုရင် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုကို အလေးပေးကြလို့ပါ။ ဒါကြောင့် ရည်မှန်းချက်အောင်မြင်လိုသူဆိုရင် ပထမ ခြေလှမ်းစတာနဲ့ အလျင်အမြန် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုတွေကို အလေးပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဆင့် ၇ - နေ့စဉ်တစ်စုံတစ်ခုကို ပြုလုပ်ပါ။ ယင်းက သင်၏ အဓိက ရည်မှန်းချက်ဆီ ပို့ဆောင်ပေးမှာ ဖြစ်တယ်။
သင့်ရည်မှန်းချက် အောင်မြင်မှုအတွက် အာမခံချက်ရှိစေရန် ရက်သတ္တတစ်ပတ် ၇ ရက်အတွင်း၊ သို့မဟုတ် နေ့စဉ် (သို့) တစ်နှစ်အတွက် ၃၆၅ ရက်စာ တစ်ခုခုလုပ်နေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
ရည်မှန်းချက်အတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်စေမည့် အလုပ်တစ်ခုခုကို မည်သူမဆို နေ့စဉ်ပြုလုပ်ပေးရပါမယ်။
အထက်ပါ အဆင့် ၇ ဆင့်နဲ့ လုပ်သွားမယ်ဆိုရင် ရည်မှန်းချက်ကို အလွယ်တကူ ရောက်အောင် စွမ်းဆောင်နိုင်မှာပါ။

ရည်မှန်းချက်အတွက် အလေ့အကျင့်ကောင်းများ

ရည်မှန်းချက်အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ဖို့အတွက် နေ့စဉ်လိုလို အလေ့အကျင့်ကောင်းတွေ လုပ်ပေးရပါမယ်။
ပထမဦးစွာ သန့်ရှင်းတဲ့ အဖြူရောင်စက္ကူတစ်ရွက်ကို ယူပါ။ စာမျက်နှာရဲ့ ထိပ်ဆုံးနေရာမှာ ယနေ့ နေ့စွဲတပ်ပြီး “ရည်မှန်းချက်” ဟူသော စကားလုံးကို ရေးပါ။
နောက်လာမည့် ၁၂ လအတွင်း ဖြစ်လာနိုင်မည့် ရည်မှန်းချက် ၁၀ မျိုးကို ချရေးပေးပါ။

ထို့နောက် ဘဏ္ဍာရေးဆိုင်ရာ ရည်မှန်းချက်၊ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ရည်မှန်းချက်၊ အိမ်-ကားပိုင်ဆိုင်မှု ရည်မှန်းချက်တွေကို ချရေးပါ။ ချရေးပြီး သော ရည်မှန်းချက်များနဲ့ ပတ်သက်ပြီး စိုးရိမ်ပူပန်စရာ မလိုပါဘူး။

ရည်မှန်းချက်တစ်ခုခုအား ရွေးချယ်ခြင်း

သင်စာရင်းပြုစုထားသော ရည်မှန်းချက်များအနက်မှ တစ်ခုခုသော ရည်မှန်းချက်အား ၂၄ နာရီအတွင်း ရွေးချယ်ပါ။

မိမိရွေးချယ်လိုက်သည့် ရည်မှန်းချက်က မိမိဘဝအားကောင်းသော ပြောင်းလဲခြင်း ဖြစ်စေ၊ မဖြစ်စေကို စိစစ်ပါ။

မိမိရွေးချယ်လိုက်သည့် ရည်မှန်းချက်ကို နောက်ထပ်ပြောင်းလဲရန် မရှိပါက စာရွက်၏ ထိပ်ဆုံးနေရာ၌ ချရေးပေးပါ။

ထိုအခါ သင့်ရဲ့ အဓိက ရည်မှန်းချက်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ရပါမယ်။

အစီအစဉ် ရေးဆွဲခြင်း

မိမိရွေးချယ်ပြီးသည့် ရည်မှန်းချက် အောင်မြင်စေရန် နေ့စဉ်အလိုက် တိကျသော ဆောင်ရွက်မှုများ ပြုလုပ်ပေးပါ။ နေ့စဉ်အလိုက် ဆောင်ရွက် မှုများ ပြုလုပ်ရင်း ရည်မှန်းချက်အတွက် ကန့်သတ်နောက်ဆုံးရက်ကို သတ်မှတ်ပေးပါ။

ရည်မှန်းချက်သို့ ရောက်ရှိစေမည့် တိုးတက်မှု အရပ်ရပ်အား စာရင်း ပြုစုပေးပါ။

စာရင်းဇယားပြုစုရာ၌ ဆင့်ကဲဆောင်ရွက်ရမည့် ကိစ္စနှင့် ဦးစားပေး ဆောင်ရွက်ရမည့် ကိစ္စတို့အား ခွဲခြားစိစစ်ပြီး ဆောင်ရွက်ပါ။

ရည်မှန်းချက်အကောင်အထည်ဖော်ရာမှာ ဖန်တီးနိုင်စွမ်းမြင့်မားခြင်း နဲ့ စဉ်းစားပုံ စဉ်းစားနည်းကောင်းမွန်ခြင်းတို့ကလည်း တစ်ဖက်တစ်လမ်း ကနေ အထောက်အကူ ပြုနေပါတယ်။

ချမ်းသာကြွယ်ဝသူ အများစုဟာ ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိရုံမက စဉ်းစားပုံ စဉ်းစားနည်းတွေ ကောင်းတာကို လေ့လာတွေ့ရှိရပါတယ်။

အောင်မြင်လိုသူတို့အနေနဲ့ ရည်မှန်းချက်အတိုင်း ဝင်ငွေရရှိဖို့