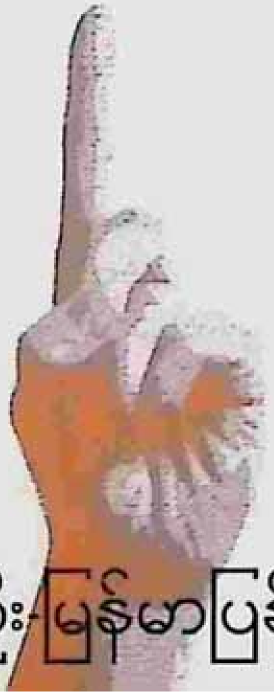
စိတ်ကူးချိုချိုအနုပညာ

mgyoe.com

အောင်မြင်ဖို့ဆို လိုအပ်တာ ၁ ခုတည်း



mgyoe.com

ရဲဦး-မြန်မာပြန်

mgyoe.com

ဘဝရဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်ဆိုတာ ဘာလဲ မင်းသိလား

မသိဘူး၊ ဘာလဲ

ဒါပဲ

(ထိုသူက ထက်တစ်ချောင်းထောင်ပြလိုက်ပါတယ်)

မင်းရဲ့ လက်ချောင်းလား

မဟုတ်ဘူး၊ တစ်ခုတည်းလို့ ပြောတာ၊ တကယ့်ကိုမှ တစ်ခုတည်းပါပဲ

တယ်ဟုတ်ပါလားကွ၊ အဲဒီ တစ်ခုတည်းဆိုတာ ဘာလဲ

အဲဒီ တစ်ခုတည်းဆိုတာ မင်းရဲ့အပေါ်မှာ မူတည်တာလေ

THE ONE THING

Gary Keller with Jay Papasan

YST0024

1,200.00 KS

mgyoe.com

အောင်မြင်ဖို့ဆို လိုအပ်တာ တစ်ခုတည်း၊ ရဲဦး
စာမျက်နှာ ၆၆ မျက်နှာ၊ ၁၃ စင်တီ× ၂၀.၅ စင်တီ

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ(၀၀၅၃၈)၊ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကုန်။
ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၄၁၂)၊ ၁၁၇၉၊ မိုးရိပ်လမ်း၊ ရန်ကင်း။
၂၀၁၈၊ ဧပြီလ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀၊

ရောင်းဈေး ၁၂၀၀ ကျပ်

email: skccph@gmail.com ; P.O.Box: 705
www.facebook.com/SKCCmyanmarbook
www.skccmyanmarbook.com

mgyoe.com

mgyoe.com

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်

အောင်မြင်ဖို့ဆို လိုအပ်တာ တစ်ခုတည်း

THE ONE THING

Gary Keller with Jay Papasan

ရဲဦး

မြန်မာပြန်

ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၁၇

mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com

မာတိကာ

၁။ တစ်ခုတည်းပါပဲ ၁

၂။ အရင်ဆုံး သိထားရမယ့်အချက် ၃

၄။ အခွင့်အလမ်းဟာ မိမိအတွက် သေချာသလား ၅

၅။ တစ်ခုတည်းကို ဇောက်ချလုပ်ကိုင်ပါ ၇

၆။ တွန်းကန်အား ၈

၇။ လေးစားမှုရှိပါ ၉

၈။ အဝေဖန် ခံပါ ၁၀

၉။ ရှေ့ကို ပိုရောက်ချင်ရင် တစ်မိုင်ပိုသွားပါ ၁၂

၁၀။ မှန်မှန် လျှောက်လှမ်းပါ ၁၅

၁၁။ ဘာလုပ်ရမှန်းမသိဘူး ဖြစ်နေသလား ၁၇

၁၂။ ကိုယ့်ရဲ့ အားသာချက်ကို ရှာဖွေပါ ၁၉

၁၃။ ကိုယ် ဘယ်လိုလူစားလဲ ၂၁

၁၄။ အကယ်၍များ ၂၄

၁၅။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး တိုးတက်ချင်ရင်
ဘာတွေ လေ့လာရမလဲ ၂၇

၁၆။ ပန်းတိုင်ကို စိတ်ညွှတ်ထားပါ ၃၀

mgyoe.com

mgyoe.com

၁၇။	အရေးကြီးတဲ့ သော့ချက်တွေ	၃၂
၁၈။	နားလည် စာနာပေးခြင်း	၃၅
၁၉။	ဉာဏ်ကောင်းစေရန် နည်းလမ်း ၁၀ ချက်	၃၈
၂၀။	ကိုယ်ပိုင် အမှတ်တံဆိပ်	၄၂
၂၁။	မိမိကိုယ်ကိုယ် အကောင်းဆုံးအမှတ်တံဆိပ် ဖြစ်လာအောင် ဘယ်လိုဘယ်လိုတည်ဆောက်မလဲ	၄၄
၂၂။	ဝါသနာကို အလေးပေးပါ	၄၆
၂၃။	မှတ်သားစရာ အိုင်ဒီယာ တစ်ခု	၄၈
၂၄။	လူငယ်များအတွက် အရေးကြီးသော Career ရွေးချယ်မှု	၄၉
၂၅။	လူဆင်းရဲနဲ့ လူချမ်းသာတို့အကြား ကွာခြားချက်	၅၁
၂၆။	တန်ဖိုးရှိသူ	၅၅
၂၇။	အသိသုတတွေ မျှဝေပါ	၅၇
၂၈။	ကောင်းခြင်းတွေ ဝေဆာနေဖို့	၅၉
၂၉။	မိတ်ဆွေကောင်း	၆၁
၃၀။	လူများစုနဲ့ ဆက်ဆံရေး	၆၃
၃၁။	ဘဝအတွက် လိုအပ်ချက်များ	၆၅

mgyoe.com

mgyoe.com

တစ်ခုတည်းပါပဲ

၁၉၉၁ ခုနှစ် ဇွန်လ ၇ရက်နေ့တုန်းက ပြဇာတ်ရုံမှာ ကျွန်တော် နာမည်ကြီး ကဇာတ်တစ်ခုကို သွားကြည့်မိပါတယ်။ လူရှင်တော်တွေရဲ့ ပြက်လုံးအပေါ် ပရိသတ်တွေ တဝါးဝါးနဲ့ပွဲကျနေကြတာ၊ အဲဒီအချိန်မှာ ကျွန်တော့်အတွက် အသိဉာဏ်တစ်ခု လက်ခံနဲ့ဖြစ်စေတဲ့ အချင်းအရာ ကြား သိလိုက်ရပါတယ်။ ကျွန်တော့်အဖို့ တစ်သက်မမေ့နိုင်စရာ အခိုက်အတန့် ပါပဲ။

ဇာတ်ဝင်ခန်းအရ ထွက်လာတဲ့ဇာတ်ဆောင်နှစ်ယောက် ပြောစကား တွေပါ။

"ဘဝရဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်ဆိုတာ ဘာလဲ မင်းသိလား"

"မသိဘူး။ ဘာလဲ"

"ဒါပဲ" (ထိုသူက လက်တစ်ချောင်းထောင်ပြလိုက်ပါတယ်)

"မင်းရဲ့ လက်ချောင်းလား"

"မဟုတ်ဘူး။ တစ်ခုတည်းလို့ ပြောတာ၊ တကယ့်ကိုမှ တစ်ခုတည်းပါပဲ"

"တယ်ဟုတ်ပါလားကွ၊ အဲဒီတစ်ခုထဲဆိုတာ ဘာလဲ"

"အဲဒီတစ်ခုဆိုတာ မင်းရဲ့အပေါ်မှာ မူတည်တာလေ"

အဲဒီစကားလုံးကြားလိုက်ရချိန် ကျွန်တော်ဟာ ဘဝအောင်မြင်မှုရဲ့

mgyoe.com

mgyoe.com

လျှို့ဝှက်ချက်ကို နားလည်သဘောပေါက် သွားပါတော့တယ်။

အရင်က ကျွန်တော် အောင်မြင်မှုကို ရခဲ့ဖူးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ရေရှည်တည်တံ့မှုတော့ မရှိခဲ့ပါဘူး။ အောင်မြင်မှုတစ်ခု ရဖို့ ဆယ်စုနှစ်နဲ့ချီပြီး တည်ဆောက်ခဲ့ရပေမယ့် အချိန်တိုအတွင်း ပျက်သုဉ်းခဲ့ရပါတယ်။ဒါနဲ့ ကျွန်တော့်လုပ်ငန်းရဲ့ အားနည်းချက်ကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်ပြီးနောက် ဒါရိုက်တာအဖွဲ့ဝင် ၁၄ ယောက်နဲ့ လက်တွဲလုပ်ဆောင်နေရတာတွေကို ပြင်ဆင်ခဲ့ပါတယ်။

ဒီတစ်ပတ်အတွင်း ဘာကို အပြီးသတ်အောင် လုပ်နိုင်သလဲ၊ အဲဒါကို အပြီးသတ်အောင် လုပ်နိုင်လိုက်တာနဲ့ ကျန်တာတွေအားလုံး လွယ်ကူ ချောမွေ့စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်တာမျိုးတော့ ဖြစ်နေရမယ်။ အဲသလိုလုပ်နိုင်တာကို တစ်ခုချင်း တစ်ဆင့်ချင်း လုပ်ဆောင်ခဲ့တာ အောင်မြင်မှုဟာ မထင်မှတ်လောက်အောင် ထိပ်ဆုံးပြန်ရောက်လာပါတော့တယ်။

တစ်နာရီအတွင်းပြီးနိုင်တာကို တစ်နာရီအတွင်းပြီးအောင်၊ တစ်ရက်အတွင်းပြီးနိုင်တာကို တစ်ရက်အတွင်းပြီးအောင်၊ တစ်ပတ်အတွင်း ပြီးနိုင်တာကို တစ်ပတ်အတွင်းပြီးအောင် စသဖြင့် အပိုင်းလိုက် အပိုင်းလိုက် တစ်ဆင့်ချင်းလုပ်ဆောင်ခြင်းဟာ နောက်ဆုံးမှာတော့ တစ်ခုတည်းသော အောင်မြင်မှုဆီ အရောက်ပို့ဆောင်ပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတော့ လုပ်နိုင်တာတစ်ခုက စတင်လုပ်ဆောင်လိုက်ပါ။ အောင်မြင်မှုရဲ့ သော့ချက်ဆိုတာ အဲဒီတစ်ခုက စတင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

❒

mgyoe.com

mgyoe.com

အရင်ဆုံး သိထားရမယ့်အချက်

သင် ဘာလိုချင်တာလဲ၊ ဘာကြောင့်လဲ၊ ဘယ်လောက်အထိလဲ ဆိုတဲ့ အချက်ဟာ အဓိကအကျဆုံးပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအချက်တွေ မသိဘဲနဲ့ ဘယ်သူမှ အောင်မြင်မှု မရနိုင်ပါဘူး။ တကယ်အောင်မြင်နေသူတိုင်းမှာ တိကျတဲ့ ပန်းတိုင်တွေရှိပါတယ်။

သင်ဟာ မိမိဘဝကို စိတ်တိုင်းကျထူထောင်လိုသူဖြစ်လို့ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ ဘဝမျိုးကို စိတ်တိုင်းကျ တည်ဆောက်ရပါလိမ့်မယ်။ အင်ဂျင်နီယာတစ်ယောက် ဟာ တည်ဆောက်မယ့် အဆောက်အဦပုံစံကို အရင်ပုံဖော်ရပါတယ်။ သူ့စိတ်ကြိုက် ပုံစံကို ရပြီဆိုမှ အဲဒီပုံစံအတိုင်း တည်ဆောက်တာဖြစ်ပါတယ်။ အုတ်မြစ်ချတာ၊ မွမ်းမံတာတွေက ဒုတိယကိစ္စဖြစ်ပါတယ်။ ပထမဦးဆုံးက သူလိုချင်တဲ့ပုံစံကို ရေးဆွဲအတည်ပြုတာဖြစ်ပါတယ်။ ပုံစံမရှိရင် ဘယ်အင်ဂျင်နီယာမှ အဆောက်အဦ ဆောက်လို့မရပါဘူး။

သင်လည်း ကိုယ့်ဘဝကို အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင်တည်ဆောက်မယ်ဆိုရင် မိမိစိတ်တိုင်းကျစေမယ့်ပန်းတိုင်းတစ်ခုကို အရင်ဆုံးချမှတ်ရပါမယ်။ ကိုယ်ဘာဖြစ်ချင်မှန်းမသိဘဲ ပန်းတိုင်ကို သွားနေတာဆိုရင် စမ်းတဝါးဝါးနဲ့ အချိန်ကုန်နေတာပဲ အဖတ်တင်ပါလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ်ဘာဖြစ်ချင်သလဲ၊ ဘာကြောင့် ဖြစ်ချင်တာလဲ။ အရင်

mgyoe.com

mgyoe.com

ဆုံး စိတ်ကူးပါ။ ပြီးတော့ တခြားဟာတစ်ခုကိုကော မဖြစ်ချင်ဘူးလားလို့ မိမိကိုယ်ကို မေးခွန်းထုတ် ဆန်းစစ်ပါ။ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်စိတ်ချရလာတဲ့အထိ တစ်ခုတည်းသော ရည်ရွယ်ချက်ကိုရရှိအောင် အရင်လုပ်ဆောင်ပါ။ ကိုယ်လိုချင်တာမရမချင်း ဘယ်လိုလုပ်ဆောင်မယ်၊ ဘာတွေ စွန့်လွှတ်မယ်၊ ဘာတွေပြင်ဆင်မယ် အရင်တွက်ချက်ပါ။ ပြီးတော့ လုံလောက်တဲ့ အချိန်ကာလတစ်ခု သတ်မှတ်ပါ။

တိကျတဲ့ရည်ရွယ်ချက်ကို ခိုင်မာတဲ့အကြောင်းပြချက်တွေနဲ့ မဆုတ်မနစ်တည်ဆောက်ရပါမယ်။ ရည်ရွယ်ချက်ပန်းတိုင် ရောက်ဖို့အတွက် ဘဝနဲ့ချီပြီး ပေးဆပ်ရမှာဖြစ်လို့ ကိုယ်လုပ်ကိုင်စဉ်းစားသမျှတွေဟာ အချည်းနှီးမဖြစ်စေသင့်ပါဘူး။ အားလုံးရဲ့ ဦးတည်ရာဟာ ပန်းတိုင်အတွက်သာ ဖြစ်နေရပါမယ်။

လူတိုင်းဟာ မြင့်မားတဲ့ရာထူး၊ အလုပ်အကိုင်ကျော်စောကိတ္တိ၊ များပြားတဲ့ငွေကြေးတို့ကို လိုချင်ကြပါတယ်။ အဲဒါတွေဟာ "လိုချင်မှု" သာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့ထက်ပိုတဲ့ မြင့်မြင့်မားမားရည်ရွယ်ချက် မရှိကြပါဘူး။ ဘယ်လောက်အထိ ရောက်အောင် သွားမယ်၊ ဘယ်လောက်အထိ ရအောင်ယူမယ်လို့ စိတ်ပိုင်းဖြတ်ထားသူမှ တိကျတဲ့ပန်းတိုင်ကို တကယ်အရောက်လှမ်းသူ ဖြစ်ပါတယ်။

❐

mgyoe.com

mgyoe.com

အခွင့်အလမ်းဟာ မိမိအတွက်သေချာသလား

အခွင့်အလမ်းတစ်ခုကို တွေ့လိုက်တာနဲ့ ဘယ်သူမဆိုရင်ဆိုင်ရမယ့် အကြီးမားဆုံးအခက်အခဲကတော့ အဲဒီအခွင့်အလမ်းဟာ ကိုယ်နဲ့ တကယ် သင့်တော်ပါရဲ့လားဆိုတာပါပဲ။ ပြီးတော့ တကယ်သင့်တော်တဲ့ အခွင့် အလမ်းမှန်း သေချာပြီဆိုရင်လည်း ဖမ်းဆုပ်ယူထားနိုင်ဖို့ အသင့်ရှိရဲ့လား ဆိုတာ ထည့်သွင်းစဉ်းစားရပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ့်ရှေ့မှာ ရောက်နေတဲ့ အခွင့်အလမ်းဟာ ကိုယ့်ဘဝအတွက် ရွှေရောင်လွှမ်းစေမယ့်အရာလား၊ သို့တည်းမဟုတ် တခြားသူတစ်ယောက် အတွက် ချန်ထားရစ်ခဲ့ရမယ့် အရာလား။ ဘယ်လိုဆုံးဖြတ်မလဲ။

ဒီအချက်ဟာ အရေးမပါဘူးထင်ရပေမယ့် လက်တွေ့ဘဝမှာတော့ ကာလရှည်ခရီးတစ်ခုချီတက်ရမယ့် ဘဝလမ်းမှာ အဲဒီဆုံးဖြတ်ချက်ဟာ တကယ်ကို အရေးပါနေပါတယ်။ ဆုံးဖြတ်ချက်မှန်ရင် အောင်မြင်မှုပန်းတိုင် ကို အမြန်ဆုံးရောက်မယ်။ ဆုံးဖြတ်ချက်မှားခဲ့ရင်တော့ ပန်းတိုင်ရောက်ဖို့ စမ်းတဝါးဝါးဖြစ်နေရပါလိမ့်မယ်။

ကဲ ဒီတော့ အခွင့်အလမ်းတစ်ရပ်ဟာ ကိုယ်နဲ့ တကယ်သင့်တော်ပါရဲ့ လားဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်ရအောင်ပါ။

ကိုယ့်ရဲ့ ယုံကြည်ရာပန်းတိုင်နဲ့ သွေဖည်စေမယ်ထင်ရင် အဲဒီအခွင့်

mgyoe.com

mgyoe.com

အလမ်းကို တပ်မက်မနေပါနဲ့။ ထားရစ်ခဲ့လိုက်ပါ။ဘယ်လောက်ကောင်းမွန်တဲ့ အခွင့်အလမ်းဖြစ်နေပါစေ။ ကိုယ့်အတွက် ပျော်ရွှင်စရာမကောင်းဘူးထင်ရင်လည်း ချန်ထားရစ်လိုက်ပါ။ စိတ်မပျော်ဘဲ လုပ်နေရတာမျိုးဟာ ရေရှည်မှာ ဘဝကိုထိခိုက်စေလောက်အောင် ဒုက္ခပေးမှာ သေချာပါတယ်။

အမေရိကန်နိုင်ငံရေးသမား James F.Byrnes စကားဟစ်ခွန်းရှိပါတယ်။

"လူအတော်များများဟာ အခွင့်အလမ်းထက် သေချာမှုဆိုတာကိုပဲ တွေးနေတတ်ကြတယ်။ သူတို့အတွက် ရှင်သန်ခြင်းဟာ သေဆုံးခြင်းထက်တောင် ကြောက်စရာ ကောင်းနေပုံပါပဲ"

တချို့အခွင့်အလမ်းတွေဟာ ရှေ့ကို တစ်လှမ်းကြိုရောက်စေတယ်လို့ ထင်မှတ်ရပါတယ်။ ဒီနေ့ မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ ထင်မှတ်ထားတဲ့ အိပ်မက်စိတ်ကူးတွေဟာ အနာဂတ်အတွက် စံပြအခွင့်အလမ်းတွေ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

❒

mgyoe.com

mgyoe.com

တစ်ခုတည်းကို ဇောက်ချလုပ်ကိုင်ပါ

လုပ်ငန်းတစ်ခုခုကို ဇောက်ချလုပ်ကိုင်ခြင်းဖြင့် မိမိရဲ့ ဘဝတိုးတက်လမ်းကို ရှာသင့်ပါတယ်။ ကိုယ်က ဘယ်လိုနေရာမှာ ကျွမ်းကျင်တယ်ဆိုတာ ပြောဆိုနိုင်ရင် သူလိုကိုယ်လို သာမန်လူတွေထက် အခွင့်အရေးပိုရမယ်ဆိုတာ အထူးပြောဖို့မလိုပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဘဝတိုးတက်စေဖို့ ပထမအဆင့်တစ်ခုဖြစ်တဲ့ skillful person ဖြစ်လာစေရေးဟာ အရေးကြီးတာကြောင့် တစ်နေရာတည်း စွဲမြဲစွာလုပ်ကိုင်ရင်း လုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်မှုကို တည်ဆောက်ယူရပါမယ်။

ပြီးတော့ အောင်မြင်လိုသူတစ်ယောက်ဟာ အချိန်အခါကို သိရပါမယ်။ ဘယ်အချိန်ဘယ်နေ့ရာမှာ ကိုယ့်ခွန်အားကို မည်မျှစိုက်ထုတ်ရမယ်ဆိုတာ သိနေရပါမယ်။

❐

mgyoe.com

mgyoe.com

တွန်းကန်အား

ဘဝမှာ တွန်းကန်အားဆိုတာဟာလည်း အောင်မြင်မှုအတွက် အရေးပါတဲ့သော့ချက်တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ တွန်းကန်အားဆိုတာ ဒီအလုပ်ကို ဘယ်အတွက်ကြောင့်လုပ်ရတယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းပြချက်ဖြစ်ပါတယ်။ အကြောင်းပြချက်(ဝါ) တွန်းကန်အား မှန်ကန်နေမယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုလုပ်ဆောင်ရမယ်ဆိုတာဟာ အရမ်းကိုလွယ်ကူတဲ့ အချက်တစ်ချက် ဖြစ်လာစေပါတယ်။

ဥပမာ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ဆိုပါစို့။ အတန်းပညာ များများစားစားမရှိဘဲ လင်ယောကျ်ားဖြစ်သူရဲ့ လုပ်ခလစာအပေါ်မှာသာ မှီခိုစားသောက်နေရတယ်။ ယောကျ်ားဖြစ်သူ ရုတ်တရက်သေဆုံးသွားတဲ့အခါ မလုပ်တတ်မကိုင်တတ်နဲ့ ကျန်ရစ်ခဲ့ရတယ်။ သူမမှာ အခြားသော ဆွေမျိုးသားချင်းတွေလည်းမရှိ။ နောက်ဆုံး သူမကိုယ်တိုင် အားထုတ်မှုမရှိလျှင် ငတ်ရတော့မယ်။ ဒီတော့ ဈေးရောင်းဈေးဝယ်နဲ့ အသက်မွေးရင်း စတိုးဆိုင်ပိုင်ရှင်ဖြစ်လာရတော့တယ်။ အဲဒီ ဥပမာအရ ဘယ်လိုလုပ်ရမယ်ဆိုတာထက် ဘာကြောင့်လုပ်ရတယ်ဆိုတာက ပိုပြီးအရေးကြီးကြောင်း သိသာပါလိမ့်မယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com

လေးစားမှုရှိပါ

အကယ်၍ သင်ဟာ အောင်မြင်သူတစ်ယောက်ဖြစ်လာခဲ့ရင် သတိထားရမယ့်အချက်တစ်ခုကတော့ မိမိအလုပ်အပေါ် လေးစားမှု လျော့ကျလာခြင်းကို ဆင်ခြင်ရပါမယ်။ လူ့သဘောအရ မလုပ်တတ်သေးခင်သာ အားသွန်ခွန်စိုက်ရှိပြီး လုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်လာတဲ့အခါ ပေါ့လျော့လာတတ်ပါတယ်။ အဲဒီအခါ မလိုလားအပ်တဲ့ဆုံးရှုံးမှုတွေဖြစ်ပေါ်လာပြီး ဆက်လက်တိုးတက်ဖို့အတွက် အနှောင့်အယှက်ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် မည်သည့်လုပ်ငန်းကိုမဆို ကျွမ်းကျင်ပြီးသားဆိုပြီး မပေါ့ဆပါနဲ့။ သတိရှိခြင်းနဲ့ ပိုက်ဆံမှာ ပိုတယ်လို့ မရှိပါဘူး။

"လုပ်သလို မဖြစ်သေးတဲ့အချိန်မှာ
ဖြစ်သလို မလုပ်ပါနဲ့'
'လုပ်ချင်တာ မလုပ်ရသေးခင်
လုပ်နေတာကို လုပ်ချင်နေပါစေ'
(ဘာနေ)

❒

mgyoe.com

mgyoe.com

အဝေဖန် ခံပါ

ကိုယ့်အရည်အချင်းကို ကိုယ်တိုင်သဘောပေါက်ထားရင် ဘယ်လို ဝေဖန်မှုမျိုးကိုမဆို တုန်လှုပ်နေစရာမလိုပါဘူး။ ကိုယ်ပိုင်အရည်အချင်း အပေါ် မယုံမရဲဖြစ်နေသူဆိုရင်တော့ သူတစ်ပါးရဲ့ ချီးမွမ်းမှုကြောင့် သွေးနား ထင်ရောက်သွားတတ်သလို တစ်စုံတစ်ယောက်ရဲ့ ပြစ်တင်မှုကြောင့်လည်း စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းသွားတတ်ပါတယ်။

အောင်မြင်လိုသူမှန်ရင် ဝေဖန်မှုကို လက်ခံရပါမယ်။ နားလည်ထား ရမှာက လောကမှာ အလွယ်ကူဆုံးအလုပ်ဟာ သူတစ်ပါးကို လက်ညှိုးထိုး ကဲ့ရဲ့တာပါပဲ။ ဒီတော့ ကိုယ်တကယ်ကြိုးစားနေချိန်မှာ သူတို့က အလွယ်ဆုံး အလုပ်ကို လာလုပ်နေတာပဲလို့ ခံယူထားလိုက်ရင် ဝေဖန်ကဲ့ရဲ့ ပြစ်တင်တာ တွေကို ခံနိုင်ရည်ရှိလာပါလိမ့်မယ်။

တစ်စုံတစ်ခုသောအပြစ်ဖြစ်ခဲ့လို့ ဝေဖန်ပြစ်တင်တဲ့အခါ အဲဒီအပြစ် ဟာ ပြောပလောက်အောင် ထိခိုက်စရာမရှိရင် ကိုယ်လည်း သူတစ်ပါးကို အပြစ်မတင်ပါနဲ့၊ ကိုယ့်ကို အပြစ်တင်ရင်လည်း လျစ်လျူရှုလိုက်ပါ။ စိတ် ဓာတ်ရင့်ကျက်သူအဖို့ ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်တတ်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို အားကိုး ခြင်း၊ ကိုယ်ချင်းစာတရားရှိခြင်း မိမိစိတ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်း ပြည့်စုံရပါ တယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com

လူဆိုတာ ထီးတည်းရပ်တည်လို့မရတာကြောင့် အများသူငါနဲ့ ထိတွေ့ဆက်ဆံနေရမှာပါပဲ။ တစ်ယောက်အခက်တွေ့ရင် လာရောက် ကူညီပေးသူရှိသလို အပြစ်ထိုင်ပြောနေသူတွေလည်း ရှိနေမှာပါ။ ဒါကြောင့် ဝေဖန်တာ ကဲ့ရဲ့တာ ချီးမွမ်းတာတွေအပေါ် မတုန်မလှုပ်ခံနိုင်ရည်ရှိသူဖြစ်ပါမှ ဘဝပန်းတိုင်ကို ဖြောင့်ဖြောင့်တန်းတန်း အရောက်လှမ်းနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

❒

mgyoe.com

mgyoe.com

ရှေ့ကို ပိုရောက်ချင်ရင် တစ်မိုင်ပိုသွားပါ

If you want to get ahead in life, go an extra mile. ဆိုတဲ့ ဆိုရိုးစကားရှိပါတယ်။ ဆိုလိုတာက သူများထက် သာချင်လျှင် သူများထက်ပိုပြီး အလုပ်လုပ်ပါ။ ကောင်းကွက်က အဲဒီမိုင်ပိုထဲမှာ ပြိုင်စရာလူ မရှိတတ်ဘူး။ လူအများစုဟာ ပေးထားတဲ့လခနဲ့တန်ရုံပဲ အလုပ်လုပ်မယ် ဆိုတဲ့စိတ် ထားရှိကြတယ်။ တချို့ကျတော့ လခနဲ့တန်အောင်တောင် မလုပ်တော့ဘဲ အချိန်ရရ ဘာရရ ခိုးကြ၊ ခိုကြတယ်။ အလုပ်ကိုမပြတ်ရုံလေး ထိန်းလုပ်နေတဲ့သူတွေလည်း တွေ့ဖူးပါလိမ့်မယ်။ မိုင်ပိုသွားတဲ့လူ ရှားပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း မိုင်ပိုသွားတဲ့လူတွေဟာ ပြိုင်ဘက်နည်းလာပြီး ရှေ့ဆုံးကို ရောက်သွားကြတာပါ။ ကိုယ်ရတာထက် ပိုပြီး ပြန်ပေးလေ့ရှိသူတွေအတွက် အကျိုးထူးတွေရှိပါတယ်။

(က) သင်ဘယ်မှာပဲလုပ်လုပ်၊ ဘာကိုပဲလုပ်လုပ် အလုပ်ခွင်တိုင်းက သင်လိုလူကို တန်ဖိုးထားကြတယ်။

(ခ) လုပ်နေရတဲ့အလုပ်ကို ပိုကျွမ်းကျင်လာပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုကို တိုးတက်စေတယ်။

(ဂ) လူတွေက အလိုလို ခေါင်းဆောင်တင်ချင်လာမယ်။

(ဃ) လူတွေရဲ့ ယုံကြည်မှုကို ရလာမယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com

(င) အထက်လူကြီးတွေရဲ့ အထင်ကြီးလေးစားခြင်းကို ရလာမယ်။

(စ) ထာဝစဉ် လက်တွဲလိုတဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေ များလာမယ်။

(ဆ) ကူညီလိုသူတွေ ပေါလာမယ်။

ကိုယ့်အသိနဲ့ကိုယ် မိုင်ပိုလျှောက်နေသူ၊ ကြီးကြပ်သူမရှိလည်း အားသွန်ခွန်စိုက် ကြိုးစားပမ်းစားအလုပ်လုပ်နေသူ၊ အချိန်မှန် အလုပ်လာတတ်သူ၊ သူတစ်ပါးကို ထောက်ထားညှာတာသူ၊ ပြောတာကို သေသေချာချာ နားထောင်ပြီး အတိအကျ အကောင်အထည်ဖော်ပေးသူ၊ မုသားမပြောတတ်သူ၊ အရေးကြီးလျှင် လက်မရှောင်ဘဲ အချိန်မရွေး အလုပ်လုပ်ပေးသူ၊ ပင်ပန်းတာကိုမမှုဘဲ ရလဒ်ကိုပဲကြည့်သူ၊ ပင်ပန်းတဲ့ကြားက စကားချိုသာပြုံးရွှင်စွာ ပြောတတ်သူ၊ ဒီလိုလူတွေကို နေရာတိုင်းက လိုချင်ပါတယ်။ အတွေ့အကြုံတွေ၊ ဘွဲ့ဒီဂရီတွေဟာ အထက်ပါအရည်အချင်းတွေလောက် အရေးမကြီးပါဘူး။

Value-added (တန်ဖိုးပေါင်းထည့်ထားသော) ဆိုတဲ့စကားလုံးတစ်ခု ဒီနေ့ခေတ်မှာ ခေတ်စားပါတယ်။ (စေတနာ အပိုဆောင်းထားသော) လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ မိဘအတွက်၊ သားသမီးအတွက်၊ ဇနီးအတွက်၊ ခင်ပွန်းအတွက်၊ မိတ်ဆွေအတွက်၊ ဆရာအတွက်၊ တပည့်အတွက်၊ ဖောက်သည်တွေအတွက် စသဖြင့် ဘယ်သူ့အတွက် ဘာကိုပဲလုပ်ပေးရ လုပ်ပေးရ စေတနာ အပိုဆောင်းပြီး ကောင်းကောင်းလုပ်ပေးတဲ့အကျင့်ကို မွေးမြူထားရပါမယ်။ ဘယ်တော့မဆို ဘာကိုလုပ်လုပ် စေတနာ အပိုဆောင်းပြီး အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ပေးရမလဲဆိုတဲ့ မေးခွန်းကို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အရင်မေးပါ။

ထို့နောက် ထို့ထက်ပို၍ (And then some mores) ဆိုတဲ့ စကားစုလေးဟာ အောင်မြင်မှုတံခါးကိုဖွင့်နိုင်တဲ့ သော့တစ်ချောင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အောင်မြင်သူတွေအားလုံးဟာ လုပ်သင့်တာကို အကုန်လုပ်ခဲ့တယ်။ ထို့နောက် ထို့ထက်ပို၍ လုပ်ပေးခဲ့တယ်။

အောင်မြင်သူအားလုံးဟာ ပေးအပ်တဲ့တာဝန်ကို ကျေပွန်အောင် ထမ်းဆောင်တယ်။ ထို့နောက် ထို့ထက်ပို၍ တာဝန်ထမ်းခဲ့တယ်။

အောင်မြင်သူများဟာ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့ပြီး ရက်ရောပြသည်။ ထို့

mgyoe.com

mgyoe.com

နောက် ထို့ထက်ပို၍ အောင်မြင်သူတွေဟာ ယုံကြည်စိတ်ချရတယ်။ ထို့နောက် ထို့ထက်ပို၍ .....။

အောင်မြင်သူတွေဟာ ရာနှုန်းပြည့်အားသွန်ခွန်စိုက် အလုပ်လုပ်ကြတယ်။ ထို့နောက် ထို့ထက်ပို၍....။ ထို့နောက် ထို့ထက်ပို၍....။

အင်မတန်ဉာဏ်ကောင်းပြီး အထင်ကြီးလောက်တဲ့ ဘွဲ့ဒီဂရီတွေနဲ့ လူတချို့ ဘာကြောင့် အလယ်အလတ်ဘဝမှာ လမ်းဆုံးနေရပါသလဲ။ အဆိုးမြင်စိတ်ရှိပြီး ခွန်အားကိုလျှော့သုံးရင်း အားလုံးကို စိတ်ပျက်အောင် ပြောတတ်လုပ်တတ် နမူနာ ပြတတ်တဲ့ ပညာရှင်ကြီးတွေ ဖြစ်သွားလို့ပါပဲ။ လခနဲ့ တန်ရုံပဲလုပ်မယ်။ ငါ့ပညာနဲ့တန်အောင်ပေးမထားလို့ ပညာကုန်သုံးမလုပ်နိုင်ဘူး၊ သင့်ရုံလုပ် တော်ရောပေါ့လို့ စိတ်ထားတတ်ကြတယ်။ သူတို့ဘဝလည်း သင့်ရုံပဲတိုးတက်တာ ဘာမှမဆန်းပါဘူး။ ကိုယ်ရတာထက်ပိုလုပ်ပေးလေ့ရှိသူတွေဟာ အဲဒီမိုင်ပို၊ အချိန်ပိုတွေမှာ ယှဉ်ပြိုင်စရာလူတွေကို နောက်မှာထားခဲ့တော့တာပါပဲ။ သူများကသာ သူတို့ကိုလိုက်ပြိုင်ရတော့မယ်၊ သူတို့က သူများကို ပြိုင်စရာမလိုတော့ပါဘူး။ ဒါ့ကြောင့် သူများထက် မိုင်ပိုလျှောက်မယ်ဆိုတဲ့ ခံယူချက်သဘောထားဟာ ဘဝအောင်မြင်ရေးမှာ ဉာဏ်ကောင်းတာတွေ ဘွဲ့ဒီဂရီတွေထက် အများကြီးပိုပြီး အရေးကြီးပါတယ်။

ဘွဲ့ဒီဂရီတွေပိုင်ဆိုင်ထားသူဆိုရင်လည်း ကောင်းမွန်တဲ့ခံယူချက်နဲ့ သူများထက် မိုင်ပိုလျှောက်သူတိုင်း အောင်မြင်တဲ့ ဘဝတစ်ခုကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်မှာ သေချာပါတယ်။

❒

mgyoe.com

mgyoe.com

မှန်မှန် လျှောက်လှမ်းပါ

လူအဖြစ် အသက်ရှင်ခွင့် ရတုန်းရခိုက် ဘယ်သူမဆို ဒုက္ခဆိုးကျိုးနဲ့ မကြုံတွေ့လိုဘဲ သုခချမ်းသာကိုသာ ခံစား၊ စံစားလိုကြတာ ဓမ္မတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကြီးပွားချမ်းသာချင်တယ်။ အောင်မြင်ကျော်ကြားချင်တယ်။ ဂုဏ်အရှိန်အဝါ မြင့်သည်ထက်မြင့်မားလိုတယ်စသဖြင့် လိုအင်ဆန္ဒတွေဟာ လူမျိုးမရွေး၊ ဘာသာမရွေး၊ လူသားအားလုံးရဲ့စိတ်ထဲ တညီတညွတ်တည်း ရှိနေကြတာပါ။

ဒါပေမဲ့ လူတစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ဘဝပေးအခြေအနေ၊ ကြီးပြင်းရာ ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်း၊ ပညာအရည်အချင်း၊ အတွေးအခေါ် စိတ်ကူးစိတ်သန်းတွေ မတူညီကြတဲ့အတွက် ဆင်းရဲချမ်းသာ၊ ဂုဏ်ရှိန်နိမ့်မြင့်၊ အောင်မြင် ကျရှုံးမှုတွေ ကွဲပြားခြားနားနေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အခြေအနေအမျိုးမျိုး ကွဲပြားခြားနားနေကြပေမယ့် လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ မိမိတို့ရဲ့ဘဝ တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ တိုးတက်မြင့်မားအောင် ကြိုးစည်ဖန်တီးနေကြပါတယ်။ ဘဝအကျိုးပေး ကောင်းကြသူ အနည်းစုကတော့ ပညာရေးနဲ့ စီးပွားရေးတို့ ရေကန်အသင့် ကြာအသင့် ရှိနေလေတော့ ခက်ခက်ခဲခဲ မကြိုးစားရဘဲ တိုးတက်အောင်မြင်မှုကို သက်သောင့်သက်သာ ခံစားရပါတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com

တချို့လူတွေဟာ တစ်ဆင့်ချင်း ကြိုးစားရတာကို စိတ်မရှည်ဘဲ ဖြတ်လမ်းနည်းနဲ့ကြီးပွားချမ်းသာမှု၊ အောင်မြင်ကျော်ကြားမှုကို ရှာဖွေတတ်ကြပါတယ်။

တချို့ကျတော့ ကြီးပွားချမ်းသာအောင်မြင်စေတဲ့ နည်းစနစ်တွေ သိချင်လို့ အောင်မြင်သူတွေရဲ့အမူအကျင့်တွေ နည်းနာတွေ အတုယူကြပါတယ်။ ကွန်ပျူတာဆော့ဖ်ဝဲ ထုတ်လုပ်သူ ဘီလျံနာသူဌေးကြီး ဘီလ်ဂိတ်အကြောင်းကို ဖတ်ရှုကြတယ်။ ဒေပူးကုမ္ပဏီဥက္ကဋ္ဌ ကင်ဝူချွန်းရဲ့ ဘဝကို လေ့လာကြတယ်။ ချမ်းသာကြွယ်ဝမှု ဘုံဖျားကိုရောက်ခဲ့ကြသူတွေရဲ့ အခြေအနေကို စူးစမ်းကြတယ်။

တချို့ကလည်း သူဌေးအမြန်ဖြစ်နည်း၊ အချိန်တိုဖြင့် အောင်မြင်နည်းစတဲ့ တက်ကျမ်းစာအုပ်ပေါင်းစုံကို အာရုံဆောင်ကြတယ်။

အမှန်တကယ် လုပ်ဆောင်ကျင့်သုံးကြရမှာက ကိုယ့်ပညာအရည်အချင်းကို ပြည့်သည်ထက်ပြည့်အောင် ဖြည့်ဆည်းပြီး ကိုယ်ဘဝအခြေအနေနဲ့ လိုက်လျောညီထွေရှိမယ့်အလုပ်ကို တစ်ဆင့်ချင်း မှန်မှန်လုပ်ဆောင်ဖို့ပါပဲ။ ဘီလျံနာသူဌေးကြီး ဘီလ်ဂိတ်၊ ဒေပူးကုမ္ပဏီဥက္ကဋ္ဌ ကင်ဝူချွန်းနဲ့ အခြားသော အောင်မြင်ကြီးပွားသူတိုင်းဟာ သူတို့ဘဝ၊ သူတို့အခြေအနေ၊ သူတို့အရည်အချင်းနဲ့ ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ရာက တစ်ဆင့်ချင်းအောင်မြင်ကြီးပွားမှုတွေကို ပိုင်ဆိုင်ခဲ့ကြလို့ပါပဲ။

❒

mgyoe.com

mgyoe.com

ဘာလုပ်ရမှန်းမသိဘူး ဖြစ်နေသလား

ကိုယ်တကယ်လုပ်ချင်တာ ဖြစ်ချင်တာ ဘာလဲဆိုတာ အရင်သိအောင်လုပ်ပါ။ ကိုယ် ဘာကိုစိတ်ဝင်စားသလဲ ဆိုတာ ကိုယ့်ဘာသာသေချာ ပြန်စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ကိုယ်လုပ်ချင်တာ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာ ဘာလဲဆိုတာကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင်သိခဲ့ရင် အဲဒီအရာကို စတင်ရွေးချယ် လုပ်ကိုင်ရပါမယ်။

အခြေအနေ အကြောင်းကြောင်းကြောင့် အဲဒီဟာကို ချက်ချင်းရွေးချယ်မလုပ်နိုင်ခဲ့ရင် ပိုပြီး ဖြစ်သင့်မယ်ထင်တာတစ်ခုကို ရွေးချယ်လုပ်ကိုင်ပါ။ ဒါပေမဲ့ တစ်ချိန်မှာ ကိုယ်လုပ်ချင်တာ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာတွေကို ဖြစ်ခွင့်ရတော့မယ်လို့ ယုံကြည်မှုထားပြီးတော့ လေ့လာစရာရှိတာတွေကိုတော့ လေ့လာနေရပါမယ်။

တစ်ခုစဉ်းစားစရာရှိတာက လုပ်ချင်ဖြစ်ချင်နေတဲ့အရာက လက်ရှိအခြေအနေမှာ ကိုယ်နဲ့ အလှမ်းဝေးလွန်းနေသလား။ အဲဒါကို မလုပ်ချင်တော့ဘူး၊ မဖြစ်ချင်တော့ဘူးလို့ ကိုယ့်စိတ်ကို လှည့်စားလိုက်မိခဲ့သလား။

တစ်ခါတလေမှာ ဖြစ်တတ်တာက အရာတစ်ခုကို လိုချင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ မရနိုင်လောက်ဘူးလို့ ထင်မိတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ရနိုင်အောင် လုပ်ရမယ့် ဟာတွေ၊ ပေးဆပ်ရမယ့်ဟာတွေကို ရှောင်ရှားချင်တယ်။ ဒါနဲ့ပဲ ဒီအရာ

mgyoe.com