

ပိတ်ကူးချိချိအနုပညာ
The Noble Press

ကိုယ့်အဝအတွက် ကိုယ်သာ ယုံကြည်အားထားရာ CONFIDENCE POCKETBOOK

အလင်းပွင့်-မြန်မာပြန်

မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်ချက်ရယူနည်းများပါဝင်သည်။



de.com

mgyoe.com

သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်အားကိုးခြင်းနဲ့
သင့်ကိုယ်သင် တန်ဖိုးထားခြင်းတွေကြောင့်
သင်ဟာ ထူးခြားတဲ့ လူတစ်ယောက်ဖြစ်လာမှာ
မဟုတ်သော်လည်း
သင့်ဘဝကို ထိုက်တန်သော
မြင့်မားတိုးတက်မှုတွေ ကိုယ်တိုင်လုပ်ပေးနိုင်တဲ့
သူတစ်ယောက် ဖြစ်လာစေမယ်လို့
အာမခံပြောဆိုလိုပါတယ်။

ကိုယ်ဘဝအတွက် ကိုယ်သာ ယုံကြည်အားထားရာ

အလင်းပွင့်-မြန်မာပြန်



ALP0004

2,000.00 KS

mgyoe.com

ကိုယ့်ဘဝအတွက်ကိုယ်သာယုံကြည်အားထားရာ၊ အလင်းပွင့်
စာမျက်နှာ ၁၇၀+ မျက်နှာ၊ ၁၆ စင်တီ x ၁၈.၅ စင်တီ

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ(၀၀၅၃၈)၊ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကင်း၊
ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၄၁၂)၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း၊
၂၀၁၈၊ ဇွန်လ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်စု ၅၀၀

ရောင်းစွဲ ၂၀၀၀ ကျပ်

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

mgyoe.com



ကိုယ့်ဘဝအတွက် ကိုယ်သာ
ယုံကြည်အားထားရာ
CONFIDENCE
POCKETBOOK
Gil Hasson
အလင်းပွင့်
မြန်မာပြန်

ပထမနှစ်ကြိမ် ၂၀၁၁

mgyc.com

mgyc.com

မာတိကာ

- မိတ်ဆက်စကား: (က)

အပိုင်း (၁)

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်အားကိုးခြင်းဆိုသည့်
အခြေခံအုတ်မြစ်တည်ဆောက်ခြင်း

- ၁။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်အားကိုးခြင်းသဘောကို နားလည်ခြင်း ၂
- ၂။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားခြင်းသဘောကို နားလည်ခြင်း ၈
- ၃။ နှိုင်းယှဉ်ပြောဆိုခြင်းများကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း ၁၂
- ၄။ အပြုသဘောဆောင်သော
အကောင်းမြင်တတ်သူတွေနဲ့အတူ ရှင်သန်ရပ်တည်ပါ ၁၇
- ၅။ သင် စိတ်ပျော်ရွှင်မှုရှိစေမည့် ကိစ္စများကို ပြုလုပ်ပါ ၂၁
- ၆။ ခိုင်မာသော ရည်မှန်းချက် ထားရှိနိုင်ခြင်း ၂၅
- ၇။ လက်တွေ့ကျသော မျှော်လင့်ချက်များကိုသာ ထားရှိပါ ၂၉
- ၈။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်အားကိုးတဲ့စိတ်
တည်ဆောက်နိုင်ဖို့ အဆင့်ဆင့်ဆောင်ရွက်ခြင်း ၃၃

- ၉။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိစေဖို့ သတ္တိမွေးခြင်း ၃၈
- ၁၀။ သင်၏တန်ဖိုးများကို သိရှိနားလည်ခြင်း ၄၂
- ၁၁။ သင့်စွမ်းရည်ကို သေချာစွာနားလည်ပြီး
အသိအမှတ်ပြုပေးပါ ၄၆
- ၁၂။ စွမ်းဆောင်ရည် လျော့နည်းခြင်းနှင့်
ကျရှုံးခြင်းတွေကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း ၄၉
- ၁၃။ အပြုသဘောဆောင်စွာ စဉ်းစားတွေးခေါ်ပြီးမှ
မျှော်လင့်ချက်ထားရှိပေးပါ ၅၂
- ၁၄။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိစွာနဲ့ ပြောဆိုပေးပါ ၅၆
- ၁၅။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်အားကိုးတဲ့စိတ်ရှိခြင်းကို
ဖော်ပြတဲ့ မျက်နှာရိပ် မျက်နှာကဲနဲ့
ကိုယ်ဟန်အနေအထား ထားရှိပေးပါ ၅၉

အပိုင်း (၂)

ကိုယ်ပိုင်ယုံကြည်မှု တည်ဆောက်ခြင်း

- ၁၆။ သက်သောင့်သက်သာဖြစ်သော အခြေအနေထဲမှ
ရုန်းထွက်ပါ ၆၄
- ၁၇။ ဆောင်ရွက်စရာရှိသော ကိစ္စရပ်များအား
ရှေ့ဆက်ဆောင်ရွက်ပါ ၆၇
- ၁၈။ လိုအပ်သော စွန့်စားမှုများပြုလုပ်ပါ ၇၀
- ၁၉။ သင်၏ထိုးထွင်းသိမြင်စိတ်ကို အသုံးပြုခြင်း ၇၄
- ၂၀။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုထားရှိခြင်းက
ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ပုံရိပ်ကောင်းတစ်ခုဖြစ်စေပါတယ် ၇၇

- ၂၁။ သင့်အလုပ်အကိုင်/ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအား
အပြောင်းအလဲလုပ်ခြင်း ၈၃
- ၂၂။ တည်ငြိမ်သော ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုထားရှိခြင်း ၈၇
- ၂၃။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိစွာဖြင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း ၉၁
- ၂၄။ သင့်စိတ်ကို အပြောင်းအလဲလုပ်ပေးပါ ၉၃
- ၂၅။ လေ့လာသင်ယူခြင်းကို တန်ဖိုးထားပါ ၉၆
- ၂၆။ အမှားများစွာလုပ်မိခြင်း ၁၀၀
- ၂၇။ အပြောင်းအလဲများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း ၁၀၅
- ၂၈။ သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်အားကိုးလိုစိတ်အား
စိတ်ပျက်စရာဖြစ်စေမည့် အခြေအနေများကို
ထိန်းချုပ်ခြင်း ၁၀၉
- ၂၉။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်အားကိုးစိတ်ဖြင့်
ဘဝခရီးကို လျှောက်လှမ်းခြင်း ၁၁၃
- ၃၀။ အလုပ်ခွင်အတွင်း ပြန်လည်ရောက်ရှိခြင်း ၁၁၆

အပိုင်း (၃)

လူမှုရေးဆိုင်ရာအရ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်
ယုံကြည်အားကိုးမှုရှိခြင်း

- ၃၁။ စကားအနည်းငယ်သာ ပြောဆိုခြင်း ၁၂၀
- ၃၂။ ချီးမွမ်းစကားများ အပြန်အလှန်ပြောဆိုခြင်း ၁၂၃
- ၃၃။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုဟူသော ကွန်ရက်တစ်ခု
တည်ဆောက်နိုင်အောင် ကြိုးစားပေးပါ ၁၂၆
- ၃၄။ သင် ပြောဆိုတင်ပြလိုသည်မှာ အကြောင်းကိစ္စတိုင်းအား
ကျယ်လောင်လွတ်လပ်စွာ ပြောဆိုပေးပါ ၁၃၀

၃၅။ သင့်ထင်မြင်ချက်အား ရဲဝံ့စွာ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုပေးပါ	၁၃၄
၃၆။ သင်လိုချင်သောအရာကို တောင်းဆိုပေးပါ	၁၃၇
၃၇။ No ဆိုသော အငြင်းစကားပြောဆိုခြင်း	၁၄၀
၃၈။ တစ်ယောက်ယောက်အား စိတ်ပျက်အောင် လုပ်မိတတ်ခြင်း	၁၄၄
၃၉။ ပြစ်တင်ဝေဖန်ပြောဆိုမှုများကို ရင်ဆိုင်ခြင်း	၁၄၇
၄၀။ အပြုသဘောဆောင် အကောင်းမြင်သော ပြစ်တင်ဝေဖန်ခြင်းမျိုးကိုသာ ပြုလုပ်ပါ	၁၅၁
၄၁။ အလုပ်အင်တာဗျူးတစ်ခုအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း	၁၅၃
၄၂။ လူအများကြား စကားပြောဆိုခြင်း	၁၅၇
၄၃။ အခြားလူများကို ကူညီခြင်း	၁၆၂
၄၄။ လိုအပ်သောအကူအညီ တောင်းခံပေးပါ	၁၆၅
၄၅။ အနိုင်ကျင့် ဗိုလ်ကျမှုများနှင့် ရင်ဆိုင်ခြင်း	၁၆၉
၄၆။ လူတကာ၏ လေးစားမှုကို ခံယူခြင်း	၁၇၂
၄၇။ မိတ်ဆွေသစ်များ ရရှိအောင် ကြိုးစားပါ	၁၇၆



မိတ်ဆက်စကား

သင် ဖြစ်ချင်၊ ဖြစ်နိုင်သော အရာတွေအတွက်
ဘယ်တော့မှ နောက်ကျတယ်ရယ်လို့ မရှိပါ။

- ဂျော့အီးလီးရော့တ် -

အကယ်၍များ သင့်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်
အားကိုးတဲ့စိတ်နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားတဲ့စိတ်ရှိမယ်
ဆိုရင် သင့်အတွက် ဘဝတိုးတက်မှုရှိမယ်လို့ ခံစားနားလည်
မိပါသလား။

သင်က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်အားကိုးစိတ်နဲ့
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားတဲ့စိတ်တွေ ရှိနေမယ်ဆိုရင်
အဲဒီစိတ်နှစ်ခုကြောင့် သင့်ရဲ့ ပြုမူဆောင်ရွက်မှုတွေ၊ ဆုံးဖြတ်
ချက်တွေ၊ သင့်ကိုယ်ပိုင်အရည်အသွေးနဲ့ စွမ်းဆောင်မှုတွေ
အပေါ် သင်ကိုယ်တိုင် ယုံကြည်အားကိုးနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်အားကိုးတတ်တဲ့ စိတ်က
ဘဝအခြေအနေအရပ်ရပ်အပေါ် အကောင်းမြင်နိုင်စွမ်းရှိပြီး
စိန်ခေါ်မှုတွေ၊ အခက်အခဲအကျပ်အတည်းတွေကိုလည်း

အကောင်းဆုံး ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်အားကိုးတဲ့စိတ်က သင့်ကိုယ်
သင် တန်ဖိုးထားနိုင်စွမ်းကိုဖြစ်စေပြီး သင်ကိုယ်တိုင်နဲ့ ပတ်
သက်သမျှ အရာရာကို ကောင်းမွန်စွာ ခံစားနိုင်စွမ်း ရှိနေပါ
လိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်အားကိုးတဲ့စိတ်က စိတ်
ခံစားမှုတွေကို ကောင်းမွန်စေတာကြောင့် သင့် အနီးဝန်းကျင်
မှာ ရှိတဲ့သူတွေအားလုံးကို သက်သောင့်သက်သာပုံစံနဲ့
အကောင်းမြင်စွာ ဆက်ဆံပြောဆိုနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ထိုအခါ
လူ့အသိုင်းအဝိုင်းမှာလည်း ဆက်ဆံရေးကောင်းတဲ့ ရည်မွန်
သူတစ်ယောက်အဖြစ် ဝင်ဆံ့နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

သင့်အနေနဲ့ အခြေအနေတစ်ခုစီတိုင်းကို ကိုယ့်ကိုယ်
ကိုယ် ယုံကြည်အားကိုးတဲ့စိတ်နဲ့ ရင်ဆိုင်ကျော်ဖြတ်နိုင်တယ်
ဆိုရင် သင်ဟာ အခြေအနေ၊ အချိန်အခါ၊ နေရာဒေသအမျိုး
မျိုးမှာ သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်အားကိုးတဲ့စိတ်နဲ့ သင့်ကိုယ်
သင် တန်ဖိုးထားတဲ့စိတ်တွေကို ဆက်လက်တိုးတက်အောင်
မြှင့်တင်ပေးနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်အားကိုးတဲ့စိတ်နဲ့ သင့်ကိုယ်
သင် တန်ဖိုးထားတဲ့စိတ် မြင့်မားလာပြီဆိုရင် သင်ဟာ
အလုပ်ခွင်အတွင်းမှာဖြစ်စေ၊ လူအများကြားမှာဖြစ်စေ၊
မိသားစုအတွင်းနဲ့ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်း တွေကြားမှာ
ဖြစ်စေ အစစအရာရာ အဆင်ပြေချောမွေ့နေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်အားကိုးတဲ့စိတ်က ဘဝ
တိုးတက်အောင် မြှင့်တင်ပေးနိုင်တယ်ဆိုရင် သင့်ကိုယ်သင်
ယုံကြည်လေ ဘဝက ပိုမိုတိုးတက်မြင့်မားလေ ဖြစ်လာ

ပါလိမ္မိမယ်။

ယခုရေးသားတင်ပြတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်အားကိုးပါဆိုတဲ့ အိတ်ဆောင်စာအုပ်ငယ်ထဲမှာ အောက်ပါအတိုင်း အပိုင်းကဏ္ဍသုံးရပ်ခွဲပြီး ရေးသားတင်ပြထားတာတွေ့ရပါလိမ္မိမယ်။

အပိုင်း ၁ - ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်အားကိုးနိုင်စေဖို့ အခြေခံအုတ်မြစ်တည်ဆောက်ခြင်း၊

အပိုင်း ၂ - ကိုယ်ပိုင် ယုံကြည်အားကိုးနိုင် စိတ်ရှိခြင်း၊

အပိုင်း ၃ - လူမှုရေးဆိုင်ရာအရ (လူ့အသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း) ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်အားကိုးခြင်း။

အပိုင်း ၁ အရ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်အားကိုးခြင်းအတွက် အခြေခံအုတ်မြစ်ကို ဘယ်လိုစတင်တည်ဆောက်မယ်၊ အခြေခံအုတ်မြစ် ဆိုသည့်အတိုင်း ဘယ်လိုစည်းမျဉ်းစည်းကမ်းတွေ၊ အခြေခံကျတဲ့ အမှန်တရားတွေ ဘယ်လိုပါဝင်ဖို့လိုတယ်ဆိုတာကို သေချာစွာ ရှင်းလင်းဖော်ပြပေးထားပါတယ်။ အခြေခံကျတဲ့အမှန်တရားတွေကို အခြေအနေတိုင်းမှာ ကျယ်ပြန့်စွာ အသုံးပြုပေးနိုင်ပါတယ်။

အပိုင်း ၂ အရ ကိုယ်ပိုင်ယုံကြည်မှုနဲ့ပတ်သက်ပြီး သေချာစွာ ရှင်းပြထားပါတယ်။ သင့်ဘဝနဲ့ပတ်သက်သော ရှုမြင်သုံးသပ်ချက်များအား တိကျသေချာစွာ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခြင်း၊ သင့်ကိုယ်ပိုင်စွမ်းရည်နဲ့ သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်မှု

ပိုမိုခိုင်မာစေလိုသော ရည်ရွယ်ချက်ရှိခြင်း၊ သင့်ဘက်က မှားယွင်းမှာကို စိုးရိမ်သံသယဖြစ်မှုကင်းစွာဖြင့် စွန့်စားလိုခြင်းတွေအတွက် သင်က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိစေဖို့ အဓိကရည်ညွှန်းနေပါတယ်။ အပိုင်း ၂ အရ သင်ဟာ စိတ်ကူးကောင်းများကို ရွေးချယ်နိုင်ခြင်း၊ အကြံဉာဏ်ကောင်းများဖြင့် မိမိပတ်ဝန်းကျင်ကို အကူအညီပေးနိုင်ခြင်း၊ နည်းပညာများကို အသုံးချနိုင်အောင် ကြိုးစားခြင်းတွေ ပါဝင်နေတတ်ပါတယ်။

အပိုင်း ၃ အရ လူမှုရေးဆိုင်ရာကိစ္စများ၌ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိနေခြင်း၊ အခြားလူတွေနဲ့ပတ်သက်သော တွေ့ကြုံပေါ်ပေါက်လာတဲ့ ပြဿနာများကို ကူညီဖြေရှင်းပေးခြင်း၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၊ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းများ၊ မိသားစုများနှင့်ပတ်သက်သော ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းနိုင်ခြင်းတွေ ပါဝင်လျက်ရှိပါတယ်။ နောက်ပြီး မိတ်ဆွေသစ်များရယူခြင်း၊ စိတ်ကူးကောင်းများ ထုတ်ဖော်အသုံးချနိုင်ခြင်း၊ အကြံဉာဏ်ကောင်းများ၊ နည်းပညာသစ်များကို လက်တွေ့အသုံးချနိုင်ခြင်း၊ အခြားလူတွေအတွက် လက်တွေ့ကြိုးစားချင်တဲ့စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာအောင် စေ့ဆော်တိုက်တွန်းခြင်းတွေ ပါဝင်လျက်ရှိပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိခြင်းနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားခြင်းတွေကို ဘယ်တော့မှ ပြုပြင်ပြောင်းလဲပေးလို့ မရပါဘူး။ အဆိုပါအခြေအနေနှစ်ရပ် မြင့်မားတိုးတက်လာခြင်းနဲ့ ဆုတ်ယုတ်လျော့ပါးခြင်းတွေဟာ ဘဝမှာ သင် ကြုံတွေ့ရတဲ့အဖြစ်အပျက်၊ ပြဿနာ၊ စိန်ခေါ်မှုတွေ၊ သင့်စွမ်း

ဆောင်ရည်အနိမ့်အမြင့်တွေအပေါ် မူတည်ပြီး မြင့်မားခြင်း၊ ဆုတ်ယုတ်ခြင်းတွေ ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။

အခြားလူတစ်ယောက်ယောက်က သင့်အပေါ် ပြောဆိုဆက်ဆံတဲ့ အနေအထားတွေ၊ သင့်အပေါ် ပြုမူဆောင်ရွက်မှုတွေက သင့်ရဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုတွေအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိစေမှာဖြစ်ပြီး အခြားလူတွေက သင့်ရဲ့ ယုံကြည်မှု၊ သင့်ကိုယ်သင် တန်ဖိုးထားမှုတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သင့်အတွက် ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် တိုက်တွန်းပြောဆိုမှုတွေ ရှိခဲ့ပါက အဲဒီပြောဆို အကြံပြုချက်တွေအားလုံး သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်မှုနဲ့ သင့်ကိုယ်သင် တန်ဖိုးထားမှုတွေအပေါ် တစ်စုံတစ်ရာ အကျိုးသက်ရောက်မှု မရှိနိုင်တာကို သတိပြုရပါလိမ့်မယ်။

တကယ်တော့ သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်မှုနဲ့ သင့်ကိုယ်သင် တန်ဖိုးထားမှုတွေကို သင်ကိုယ်တိုင် တာဝန်ယူနိုင်စွမ်းရှိပြီး ဆက်လက်ကောင်းမွန်အောင် ထိန်းသိမ်းပေးနိုင်ဖို့ အစွမ်းအစကောင်းတွေ ရှိထားရမှာဖြစ်ပါတယ်။

သင်က ဘယ်အလုပ်ကိုလုပ်လုပ်၊ ဘယ်နေရာကိုသွားသွား သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်မှုနဲ့ သင့်ကိုယ်သင် တန်ဖိုးထားမှုတွေ အစဉ်သဖြင့် ရှိနေစေဖို့ ဤစာအုပ်က ထိရောက်တဲ့ အကြံပြုလမ်းညွှန်ချက်တွေ ပေးစွမ်းနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဤစာအုပ်ထဲမှာပါတဲ့ အကြံပြုချက်များ၊ နည်းလမ်းကောင်းများ၊ စိတ်ကူးအကြံအစည်ကောင်းများကို လေ့လာခြင်းဖြင့် သင့်ကိုယ်သင်ယုံကြည်မှုနဲ့ သင့်ကိုယ်သင် တန်ဖိုးထားခြင်းတွေကို အကောင်းဆုံး တည်ဆောက်ပေးပါ။

(၈)

သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်အားကိုးခြင်းနဲ့ သင့်ကိုယ်သင်
တန်ဖိုးထားခြင်းတွေကြောင့် သင်ဟာ ထူးခြားတဲ့လူတစ်
ယောက် ဖြစ်လာမှာ မဟုတ်သော်လည်း သင့်ဘဝကို ထိုက်
တန်သော မြင့်မားတိုးတက်မှုတွေ ကိုယ်တိုင်လုပ်ပေးနိုင်တဲ့သူ
တစ်ယောက် ဖြစ်လာစေမယ်လို့ အာမခံ ပြောဆိုလိုပါတယ်။



အပိုင်း - ၁
ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်အားကိုးခြင်းဆိုသည်
အခြေခံအုတ်မြစ်တည်ဆောက်ခြင်း

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်အားကိုးခြင်းသဘောကို နားလည်ခြင်း

အောင်မြင်မှုတွေအားလုံးက လုပ်နိုင်၊ ကိုင်နိုင်၊ စွမ်းဆောင်
နိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အစွမ်းအစတွေကနေ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး မလုပ်နိုင်၊
မကိုင်နိုင်၊ မစွမ်းဆောင်နိုင်ဘူးဆိုတဲ့ အစွမ်းအစမဲ့တဲ့ အပြေအနေ
တွေကနေ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း မဟုတ်ပါ။

- စာရေးဆရာတစ်ဦး

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်အားကိုးခြင်းဆိုတာဟာ တစ်စုံတစ်ရာ
သောကိစ္စတစ်ခုကို အမှန်တကယ် လက်တွေ့လုပ်နိုင်၊ ဖြစ်နိုင်တယ်လို့
ယုံကြည်ထားခြင်းကို ဆိုလိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် သင့်ကိုယ်သင် ယုံ
ကြည်အားကိုးတယ်ဆိုတာဟာ သင့်ကိုယ်ပိုင်အစွမ်းအစ အရည်အချင်း
တွေကို သင်ကိုယ်တိုင်က နားလည်အသိအမှတ်ပြုစွာနဲ့ လက်ခံယုံကြည်
ထားခြင်းကို ဆိုလိုပါတယ်။

သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်မှုရှိလာပြီဆိုရင် သင်ကိုယ်တိုင်အတွက်
သာမကတော့ဘဲ သင့်အသင်းအဖွဲ့အတွက်ပါ ယုံကြည်မှုထားရှိနိုင်လာပါ
လိမ့်မယ်။

သင်က ဘူတာရုံကို ရောက်ရှိပြီး ရထားက သတ်မှတ်ထားတဲ့

အချိန်အတိအကျအတိုင်း ဝင်ကိုဝင်လာရမယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုထားရှိနိုင်သလို သင် ဦးဆောင်သော အသင်းအဖွဲ့က ပြိုင်ပွဲမှာ နိုင်ကိုနိုင်ရမယ်လို့ ယုံကြည်မှုထားရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒီအခြေအနေနှစ်ရပ် စလုံးဟာ သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်မှု ခိုင်ခိုင်မာမာရှိနေခြင်းကို အဓိက ရည်ညွှန်းနေပြီး ဘူတာရုံကို ရထားက အချိန်တိကျစွာဝင်တာ၊ မဝင်တာ နဲ့ သင့်အသင်းအဖွဲ့က ယှဉ်ပြိုင်မှုမှာ အနိုင်ရတာ မရတာဆိုတဲ့ကိစ္စက ဒုတိယကိစ္စဖြစ်သွားတဲ့သဘော ဖော်ပြနေပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်အားကိုးခြင်းဆိုတာဟာ သင်က ဘယ်အရာကိုမဆို လုပ်နိုင်၊ ကိုင်နိုင်၊ စွမ်းဆောင်နိုင်တယ်လို့ အခိုင်အမာယုံကြည်ထားခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။

အမှန်တကယ်တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်အားကိုးခြင်းဟာ သင် ဘာလုပ်နိုင်တယ်၊ မလုပ်နိုင်ဘူးဆိုတာကို တိုက်ရိုက်ရည်ညွှန်းပြောဆိုခြင်း မရှိပါဘူး။ သင် ဘာတွေ တွေးခေါ်စဉ်းစားတယ်၊ သင် ဘာကို ယုံကြည်နိုင်တယ်/ မယုံနိုင်ဘူး၊ သင် ဘာကိုလုပ်နိုင်တယ်/ မလုပ်နိုင်ဘူးဆိုတာကို သင် အမှန်တကယ်နားလည်သိရှိထားတဲ့ သဘော၊ သင် စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေအရ သင်ကိုယ်တိုင် လက်ခံယုံကြည်ထားတဲ့ သဘောကိုသာ တိုက်ရိုက်ရည်ညွှန်းနေပါတယ်။

သင်က အမြင့်ခုန်အားကစားပြိုင်ပွဲမှာ အနိုင်ရအောင် ယှဉ်ပြိုင်နိုင်တယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်ထားတာ၊ သင်ဖြေဆိုပြီးတဲ့ စာမေးပွဲ အောင်ကိုအောင်ရမယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်ထားတာဟာ သင်အမှန်တကယ် အမြင့်ခုန်အားကစားမှာ အောင်နိုင်ချင်မှ အောင်နိုင်မယ်ဆိုတဲ့ မသေချာတဲ့ရလဒ်နဲ့ စာမေးပွဲအောင်ချင်မှအောင်မယ်ဆိုတဲ့ မသေချာ မရေရာတဲ့အခြေအနေ၊ ရလဒ်တွေကို လျစ်လျူရှုပြီး လက်တွေ့ကျကျလုပ်စရာရှိတာကို သေချာစွာ လုပ်ရဲတဲ့စိတ် ရှိထားတာကို အဓိက

ရည်ညွှန်းနေခြင်းသာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်အားကိုးတဲ့စိတ် ခိုင်မြဲစွာရှိစေလိုတယ်ဆိုရင် အောင်မြင်တာ/ ကျရှုံးတာတွေကို ဒုတိယအဆင့်မှာသာထားရှိပြီး အောင်မြင်ရမယ်၊ လုပ်နိုင်ရမယ်ဆိုတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်အားကိုးတဲ့စိတ်ကိုသာ ရှေ့တန်းတင်ထားပေးပါ။

သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်အားကိုးတဲ့စိတ် ရှိနေတယ်လို့ သင်ကိုယ်တိုင် ခံစားသိရှိနေပြီဆိုရင် သင့်ဆီမှာ အပြုသဘောဆောင် အကောင်းမြင်တတ်တဲ့စိတ်တွေ မြင့်မားလာပြီး သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်စွမ်းဆောင်ရည်တွေနဲ့ သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်အားကိုးတဲ့စိတ်တို့ ပေါင်းစပ်မိသောအခါ သင် ကြံစည်ဆောင်ရွက်သမျှ ကိစ္စတွေအားလုံး အဆင်ပြေ ချောမွေ့နေမှာဖြစ်ပါတယ်။

အကယ်၍ သင့်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်အားကိုးတဲ့စိတ် မရှိခဲ့ရင် သင် ကြံစည်ဆောင်ရွက်ရမယ့်ကိစ္စတွေအပေါ် လက်တွေ့ လုပ်မကြည့်ရသေးဘဲ အဆင်ပြေပါ့မလား၊ အောင်မြင်ပါ့မလား၊ လုပ်နိုင်စွမ်းရှိပါ့မလားဆိုပြီး ရောက်မလာသေးတဲ့ အနာဂတ်အတွက် ကြိုတင်တွေးတော စိုးရိမ်ပူပန်နေတတ်ပါလိမ့်မယ်။

သင်မလုပ်နိုင်တဲ့အခြေအနေတွေ၊ ကျရှုံးခဲ့ရတဲ့အခြေအနေတွေ အားလုံးဟာ သင်ကိုယ်တိုင်က လုပ်နိုင်ရမယ်၊ အောင်မြင်ရမယ်ဆိုတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်အားကိုးလိုတဲ့စိတ်ဓာတ် လုံးဝမရှိခြင်းကနေ စတင်မြစ်ဖျားခံလာတာဖြစ်ပါတယ်။

အကယ်၍ သင်က ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်ဖြေဆိုရာမှာ အောင်မြင်ရမယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုမရှိဘူးဆိုရင် သင့်စိတ်အာရုံတွေက သင့်ရဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုမရှိသေးတဲ့အခြေအနေတွေ၊ ယာဉ်မောင်းခြင်းအတတ်ပညာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အားနည်းချက်တွေကိုသာ အာရုံစိုက်မိနေ

တာကြောင့် သင် လိုင်စင်ဖြေတာနဲ့ သင် အာရုံစိုက်မိတဲ့ မကောင်းတဲ့ အခြေအနေတွေအတိုင်း အမှန်တကယ် ကျရှုံးတော့မှာဖြစ်ပါတယ်။ သင့် အနေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်အားကိုးတဲ့စိတ် မြင့်မားနေတဲ့အခါ အောင်ကိုအောင်မြင်ရမယ်ဆိုတဲ့စိတ်တွေ လွှမ်းမိုးနေတာကြောင့် သင့် စွမ်းဆောင်ရည်က မပြည့်ဝသေးတဲ့တိုင် အောင်မြင်မှုကို ရယူနိုင်တာ တွေ့ရပါမယ်။

သင်က တစ်စုံတစ်ရာကို လုပ်ဖို့ ကြံစည်ရာမှာ အခက်အခဲ၊ အကျပ်အတည်းတွေ၊ စိန်ခေါ်မှုတွေနဲ့ ကြုံတွေ့ရတဲ့အခါ သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်အားကိုးတဲ့စိတ် ရှိမနေခဲ့ရင် သတ္တိတွေလျော့ပါးပြီး အလွယ် တကူ လက်လျှော့ချင်တဲ့စိတ် ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

အကယ်၍ သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်တဲ့စိတ် မြင့်မားနေခဲ့ရင်တော့ ဘယ်လောက်ပဲ ခက်ခဲတဲ့ အတားအဆီး၊ အကျပ်အတည်းတွေနဲ့ ကြုံရ သည်ဖြစ်စေ၊ စိန်ခေါ်မှုတွေ ဘယ်လောက်ပဲများနေသည်ဖြစ်စေ အလွယ် တကူ ကျော်လွှားသွားနိုင်တာကို အံ့သြဖွယ်တွေ့ရှိရမှာဖြစ်ပါတယ်။

လက်တွေ့ကျင့်ကြံအားထုတ်ပါ

သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်မှုရှိပါ။ သင့်ပင်ကိုအရည်အချင်း၊ စွမ်းဆောင်ရည်တွေအပေါ် ယုံကြည်ပေးပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိစေဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နှိမ့်ချ ဦးညွှတ်ခြင်းတွေ ရှိစရာမလိုပေမဲ့ သင် အောင်မြင်နိုင်တဲ့အခြေ အနေမရှိဘူး၊ သင် စိတ်ပျော်ရွှင်နိုင်တဲ့အခြေအနေ မရှိဘူးဆိုတဲ့ တစ်ဖက်သတ် တွေးထင်ယူဆချက်တွေကို အပြီးသတ် ဖယ်ရှား ပေးနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။

- နော်မန်ဗင်းဆင့်ပီယာလီ -

သင် ဘယ်လိုစဉ်းစားတွေးခေါ်မယ်၊ သင် ဘာလုပ်မယ်ဆိုတဲ့အချက်အပေါ် သတိပူပါ

အရေးကြီးသောအခြေအနေတစ်ရပ်နဲ့ ကြုံတွေ့ရတဲ့အချိန် သင့်ဆီမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်အားကိုးတဲ့စိတ်တွေ နည်းပါးနေမယ်ဆိုရင် အဲဒီအခြေအနေကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းဖို့ သင် ဘယ်လိုစဉ်းစားနိုင်မလဲ။ သင်က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်အားကိုးတဲ့စိတ် မရှိသလောက် နည်းပါးနေခြင်းကြောင့် သင်က “ငါ ဒါကို မလုပ်နိုင်ပါဘူး”၊ “ငါ့မှာ လုပ်နိုင်စွမ်းမရှိဘူး၊ ဒီအတိုင်းသာဆို ဘယ်လိုမှ အဆင်မပြေနိုင်တော့ဘူး၊ ဒါကို ဒီလိုလုပ်မိရင် မှားသွားတော့မှာပဲ၊ မဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူး” ဆိုတဲ့ မသေချာမရေရာတဲ့အဖြေတွေကိုသာ အလွယ်တကူ ထုတ်မိမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ခက်ခဲတဲ့အခြေအနေတွေ၊ စိန်ခေါ်မှုတွေမှာ အောင်မြင်စွာကျော်လွှားနိုင်စေဖို့ သင် ဘယ်လိုတွေးခေါ်စဉ်းစားပြီး ဘာလုပ်မယ်ဆိုတဲ့အချက်ကို သတိမူဖို့က အရေးကြီးတယ်လို့ ပြောလိုတာပါ။

အကယ်၍ သင်က ဘယ်အခြေအနေကို ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားဖို့ ဘာလုပ်ရမယ်ဆိုတာကို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိစွာနဲ့ ဆုံးဖြတ်နိုင်တယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်တဲ့စိတ်ကြောင့် လက်တွေ့မှာလည်း အမှန်တကယ် အောင်မြင်အောင် လုပ်နိုင်တာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်အားကိုးလိုတဲ့စိတ် ရှိထားတဲ့အခါ ဘယ်လိုအခြေအနေ အဖြစ်အပျက်တွေနဲ့ပဲကြုံကြုံ “ငါ ဒါကိုလုပ်နိုင်တယ်”၊ “အဆင်ပြေသွားမှာပါ”၊ “အောင်မြင်အောင် လုပ်ပြမယ်” ဆိုတဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်ကြံစည်မှုတွေနဲ့ ဘာလုပ်ရမယ်ဆိုတာကို ချက်ချင်းသိတဲ့လူတစ်ယောက် ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။

အကယ်၍ သင်က တစ်စုံတစ်ရာသောကိစ္စကို အောင်မြင်အောင် လုပ်ချင်တဲ့စိတ် သင် အမှန်တကယ်မလုပ်နိုင်တဲ့အခြေအနေတွေကို တွေ့

ရတဲ့အခါ ဘာကြောင့် သင် အောင်မြင်အောင် မလုပ်နိုင်တဲ့အချက်တွေ က ဘာတွေဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ သက်သေအထောက်အထားတွေ ပြနိုင် အောင် ချက်ချင်းချရေးထားပါ။

အလားတူ သင်က အောင်မြင်အောင်လုပ်နိုင်တဲ့ အပိုင်းကဏ္ဍ တွေ ရှိနေရင်လည်း ဘာကြောင့် အောင်မြင်အောင် လုပ်နိုင်သလဲဆိုတဲ့ အဖြေရှာနိုင်အောင် သက်သေအထောက်အထားတွေ ချရေးထားပေးပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်အားကိုးခြင်းဆိုတာဟာ သင် ဘာလုပ် နိုင်တယ်၊ ဘာမလုပ်နိုင်ဘူးဆိုတဲ့အချက်တွေအပေါ် မူတည်ခြင်းမရှိဘဲ သင် လုပ်နိုင်တာက ဘာဖြစ်ပြီး သင်မလုပ်နိုင်တာက ဘာတွေဖြစ်တယ် ဆိုတာကို သင်ကိုယ်တိုင် စဉ်းစားတွေးခေါ်ပြီး လက်တွေ့ဘာလုပ်ရမယ် လို့ ခိုင်မာစွာ ဆုံးဖြတ်ချက် ချနိုင်ခြင်းသာဖြစ်ပါတယ်။



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားခြင်းသဘောကို နားလည်ခြင်း

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားမှု လျော့ကျနေခြင်းဟာ ဘဝ
တစ်သက်တာ ခရီးတစ်ခုကို ဟန်းဘရိတ်မပါဘဲ မောင်းနှင်သွားတဲ့
ကားနဲ့ ဆင်တူနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

- မက်င်ဝဲမော့ခ် -

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်တဲ့စိတ်က သင့်ကိုယ်သင် ဘယ်
လောက်ထိ ယုံကြည်တဲ့စိတ် ရှိတယ်ဆိုတာကို တိုက်ရိုက်အကျိုးသက်
ရောက်နေသလို သင့်ကိုယ်သင် တန်ဖိုးထားတဲ့စိတ်ကလည်း အလားတူ
စွာ အကျိုးသက်ရောက်နေတာ တွေ့ရပါတယ်။

သင့်ကိုယ်သင် တန်ဖိုးထားတဲ့စိတ်က သင့်ရဲ့ ထိုက်တန်မှုနဲ့ သင့်
ရဲ့တန်ဖိုးတွေအပေါ် သင် ဘယ်လောက်ထိ ယုံကြည်တယ်ဆိုတဲ့အချက်
ကို ထင်ဟပ်စေပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်ခြင်းနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်
ကိုယ် တန်ဖိုးထားခြင်းတို့က တစ်ခုနဲ့တစ်ခု အပြန်အလှန် ဩဇာသက်
ရောက်နေတာ တွေ့ရပါတယ်။

အခြေအနေအမျိုးမျိုးကို ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါ သင့်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်
ကိုယ် ယုံကြည်အားကိုးတဲ့စိတ်မရှိခဲ့ရင် သင့်ကိုယ်သင် တန်ဖိုးထားမှုက

လည်း လျော့ကျသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာ တစ်စုံတစ်ရာကို သင်လုပ် နိုင်မယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုမရှိခြင်းကြောင့် သင့်ကိုယ်သင် မကောင်းတဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေရဲ့ ဖိစီးမှုခံရပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုး ထားလိုတဲ့စိတ်တွေလည်း တစ်ချိန်တည်းမှာ လျော့ကျသွားစေတဲ့သဘော ရည်ညွှန်းနေပါတယ်။

သင်ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားတတ်တဲ့စိတ်နဲ့အတူ မွေး ဖွားလာပါသလား။ သင့်ဘဝမှာ ဖြစ်ပေါ်ကြုံတွေ့ရတဲ့ အခြေအနေတွေ၊ သင့်ဘဝအတွေ့အကြုံတွေ၊ သင်ဘာလုပ်တယ်၊ မလုပ်ဘူးဆိုတဲ့အချက် တွေ၊ အခြားလူတွေက သင့်အပေါ် ဘယ်လိုပြုမူပြီး ဘယ်လိုဆက်ဆံ ပြောဆိုတယ်ဆိုတဲ့အချက်တွေက သင့်ကိုယ်သင် တန်ဖိုးထားတဲ့စိတ် မြင့်တက်ခြင်း၊ လျော့ကျခြင်းတွေကို ဖြစ်လာစေပါတယ်။

လက်တွေ့ကျင့်ကြံအားထုတ်ပါ

သင်ဟာ သင် ဘယ်သူဖြစ်တယ်၊ သင်က ဘယ်လိုမျိုးဆို တာကို စဉ်းစားတွေးခေါ်နိုင်စွမ်းရှိတဲ့သူတစ်ယောက် ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ပြီး သင့်ရဲ့စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေအရ သင်ဟာ ဘယ်သူ ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ကိုယ်တိုင် နားလည်သိရှိသူဖြစ်ပါတယ်။

- စာရေးဆရာတစ်ဦး -

သင့်ဆီမှာ သင့်ကိုယ်သင်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ထင်မြင်ခန့်မှန်းချက်တွေ ရှိနေပါလိမ့်မယ်။ သင့်ကိုယ်သင် ထင်မြင်ခန့်မှန်းချက်တွေ ပေးနိုင်ခြင်း အပေါ် မူတည်ပြီး သင့်ကိုယ်သင် တန်ဖိုးထားတဲ့စိတ်အပေါ် အကျိုး

သက်ရောက်စေမှာဖြစ်ပါတယ်။

အောက်ဖော်ပြပါအချက်များကိုလေ့လာပြီး အကြောင်းအရာတစ်ခုစီအလိုက် သင် ဘယ်လိုတွေးခေါ်စဉ်းစားတယ်ဆိုတာကို (✓) အဖြစ် အမှတ်အသားလုပ်ပေးပါ။

- ကျွန်တော်ဟာ လူကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်ပြီး အခြားလူတွေနဲ့ တူတယ်လို့ ကျွန်တော် စဉ်းစားတွေးခေါ်မိပါတယ်။
- ကျွန်တော်က တစ်စုံတစ်ရာသောကိစ္စကို ကောင်းမွန်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်တယ်ဆိုရင် ကျွန်တော့်ကိုယ်ကျွန်တော် ကျေနပ်သလို ခံစားရမှာဖြစ်ပါတယ်။
- ကျွန်တော့်ကို တစ်စုံတစ်ယောက်က ပြစ်တင်ဝေဖန်တယ်ဆိုရင် ကျွန်တော့်ကို အလွန်အကျွံထိခိုက်မှု မရှိရအောင် ရပ်တန့်ပစ်ရမယ်။
- အခြားလူတွေရဲ့ လိုအပ်ချက်တွေနဲ့ တောင်းဆိုချက်တွေကို ကျွန်တော့်ဘက်က အငြင်းစကား 'နိုး' လို့ ပြောပိုင်ခွင့် ရှိပါတယ်။ အထူးသဖြင့် သူတို့က ကြောင်းကျိုးဆီလျော်မှု မရှိတဲ့ တောင်းဆိုမှုတွေ လုပ်လာခဲ့ရင်ပေါ့။
- ကျွန်တော်သိတဲ့လူအများစုက ကျွန်တော့်ကို နှစ်သက်တယ်၊ ပြီးတော့ ကျွန်တော်က လူကောင်းတစ်ယောက်လို့လည်း ထင်ကြတယ်လို့ ကျွန်တော် တွေးမိတယ်။
- တခြားလူတွေက ကျွန်တော့်ကို မမျှမတဆက်ဆံပြောဆိုတာကို ခွင့်မပြုပါဘူး။
- ကျွန်တော့်ရဲ့ ထင်မြင်ယူဆချက်တွေနဲ့ လိုအပ်ချက်တွေဟာ အခြားလူတွေရဲ့ ထင်မြင်ယူဆချက်တွေနဲ့ လိုအပ်ချက်တွေလောက်ကို များလှပါတယ်။

- ကျွန်တော် အမှားတစ်ခုလုပ်လိုက်မိတယ်ဆိုရင် ကျွန်တော့် အတွက် လုံးဝဥသည့် မျှော်လင့်ချက်မဲ့သွားမယ်လို့ မထင်မိပါဘူး။
- ကိစ္စရပ်တွေထဲ ပါဝင်ပတ်သက်ရမယ့်အရေးကို ကျွန်တော် မရှောင်ရှားပါဘူး။ အကြောင်းကတော့ ကျွန်တော်ကလည်း သိပ်ပြီး ကောင်းမွန်ပြည့်စုံတဲ့သူတစ်ယောက် မဟုတ်လို့ပါပဲ။
- ကျွန်တော့်ဆီမှာ ကောင်းတဲ့အရည်အချင်းတွေ အတော်များများရှိတယ်လို့ ကျွန်တော် ထင်ပါတယ်။
- ကျွန်တော်ဟာ တခြားလူတွေလိုမျိုး လေးစားခံရဖို့၊ စိတ်ပျော်ရွှင်မှုရရှိဖို့ ထိုက်တန်တယ်လို့ ကျွန်တော် ထင်ပါတယ်။
- ကျွန်တော့်ကိုယ်ကျွန်တော် ဂုဏ်ယူနိုင်လောက်တဲ့အထိ ကျွန်တော်ဟာ အရာရာမှာ အောင်မြင်မှုရရှိခဲ့ပါတယ်။
- ကျွန်တော့်အတွက် အခြားလူတွေရဲ့ ထောက်ခံမှုကို ချက်ချင်းရရှိဖို့ မလိုအပ်ပါဘူး။

သင်က ဖော်ပြချက်တွေထဲမှာ (✓) ပေးထားတဲ့ အရေအတွက် နည်းပါးနေတယ်ဆိုရင် သင်ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားနိုင်စွမ်း လျော့ကျနေတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ သင့်အနေနဲ့ အပြုသဘောဆောင် အကောင်းမြင်စွာနဲ့ သင့်လိုအပ်ချက်တွေကို အကောင်းဆုံးဖြည့်ဆည်း ဆောင်ရွက်နိုင်မယ်ဆိုရင် သင့်ကိုယ်သင် တန်ဖိုးထားနိုင်စွမ်းတွေလည်း မြင့်တက်လာမှာဖြစ်ပါတယ်။



နှိုင်းယှဉ်ပြောဆိုခြင်းများကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း

နှိုင်းယှဉ်ပြောဆိုတတ်ခြင်းဟာ ပျော်ရွှင်ခြင်းကို ခိုးယူ
တတ်ခြင်း သဘောဆောင်တယ်။

- သီအိုဒေါ ရုစဘဲစ် -

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်အားကိုးခြင်းနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုး
ထားတတ်ခြင်းဟာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ပင်ကိုစွမ်းရည်၊ ကျွန်ုပ်တို့နဲ့ ထိုက်တန်
တဲ့ တန်ဖိုးတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ယုံကြည်ထားတယ်
ဆိုတာနဲ့ပတ်သက်လျက်ရှိပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့နဲ့ ထိုက်တန်တဲ့တန်ဖိုး၊ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ပင်ကိုအရည်အသွေး
တွေကို ဘယ်လိုဆုံးဖြတ်ရွေးချယ်နိုင်ပါသလဲ။

ဘယ်လိုအတိုင်းအတာ၊ တွက်ချက်မှုတွေနဲ့ အကောင်းဆုံးအဖြေ
ထုတ်နိုင်ပါသလဲ။

တကယ်တော့ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အရည်အသွေး၊ အရည်
အချင်းတွေနဲ့ ထိုက်တန်သော တန်ဖိုးတွေကို အခြားလူတွေရဲ့ ကိုယ်ပိုင်
အရည်အသွေး၊ အရည်အချင်းတွေ၊ ထိုက်တန်သော တန်ဖိုးတွေနဲ့ နှိုင်း
ယှဉ်ပြီး တွက်ချက်အဖြေထုတ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

သင်က မဂ္ဂဇင်း၊ သတင်းစာတွေနဲ့ Facebook တွေကြည့်ရင်း အဲဒီထဲက သင်တွေ့မြင်၊ သိကျွမ်းဖူးတဲ့သူ တစ်ယောက်ယောက်ရှိတယ် ဆိုပါစို့။ သင်က အဲဒီလူကို အခြားလူတွေထက် ပိုပြီးအောင်မြင်တဲ့သူ၊ ပိုပြီးကြည့်ကောင်းတဲ့သူ၊ စွမ်းဆောင်ရည်နဲ့ အရည်အသွေးကောင်းတွေ ရှိတဲ့သူ၊ သင့်ထက် အဆပေါင်းများစွာ သာလွန်သောအချက်တွေ ရှိနေ တဲ့သူလို့ အထင်ကြီးလေးစား မှတ်ယူပါလိမ့်မယ်။

တကယ်တော့ သင့်ကိုယ်ပိုင်အရည်အသွေးတွေ၊ စွမ်းဆောင်မှုတွေ က သင်နဲ့ထိုက်တန်တဲ့ တန်ဖိုးအဖြစ် တည်ရှိနေပြီး သင် ရသင့်ရထိုက် တဲ့ အခွင့်အရေးနဲ့ အောင်မြင်မှုတွေကိုလည်း ရရှိစေမှာဖြစ်ပါတယ်။

သင့်အရည်အသွေး၊ အရည်အချင်းနဲ့ စွမ်းဆောင်ရည်တွေ၊ ဉာဏ် ရည်ဉာဏ်သွေးနဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်ဆုံးဖြတ်နိုင်မှုတွေကို အခြားလူတွေ နဲ့ နှိုင်းယှဉ်လိုက်တဲ့အခါ သင့်ထက် သာလွန်နေသူတွေနဲ့၊ သင့်ထက် နိမ့်ကျနေသူတွေရယ်လို့ နှစ်မျိုးနှစ်စား တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

သင့်ထက် နိမ့်ကျသူတွေကို တွေ့ဖန်များလာခြင်း၊ သို့မဟုတ် သင့်ကိုယ်သင် သင့်ထက်နိမ့်ကျသောသူတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ခြင်းဟာ သင့် ဘဝတိုးတက်မှုနဲ့ အရည်အသွေး တောက်ပြောင်ခြင်းတွေကို ဖြစ်မလာ စေတတ်တာကြောင့် သင့်ထက် နိမ့်ကျသူတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ခြင်းကို ရှောင် ကြဉ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

အလားတူ သင့်အရည်အသွေးတွေကို သင့်ထက် အဆပေါင်း များစွာ သာလွန်နေသောသူတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပါများလာတဲ့အခါမှာလည်း သင့်ကိုယ်ပိုင်အရည်အသွေးတွေအပေါ် အားမလို အားမရဖြစ်တာ၊ ယုံမှားသံသယဖြစ်တာတွေ ရှိလာပြီး နောက်ဆုံးမှာ စိတ်ဓာတ်ကျ လက် လျှော့ချင်တဲ့စိတ်ထဲ ရောက်လာတတ်ပါတယ်။

သင်က သင့်ထက် သာလွန်သောသူတွေနဲ့ သင့်ကိုယ်သင် နှိုင်း

ယှဉ်နေခြင်းကြောင့် စိတ်ပျက်ရတာ၊ အရှက်ရတာမျိုးတွေ၊ သိမ်ငယ်စိတ်
ဝင်တာမျိုးတွေ မရှိရအောင် အခြားလူတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြောဆိုခြင်းတွေကို
လုံးဝဥသံ့ ရှောင်ကြဉ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

သင့်အရည်အသွေးတွေကို အခြားလူတွေရဲ့ အရည်အသွေးတွေ
နဲ့ နှိုင်းယှဉ်မယ့်အစား အခြားလူတွေရဲ့ အားသာချက်တွေကို အတုခိုး
ပါ။ သူတို့ရဲ့ စွမ်းဆောင်ရည်တွေက ဘယ်အတိုင်းအတာထိ ခရီးရောက်
ပြီး ဘယ်လိုအနေအထားတွေကြောင့် ကျရှုံးရတတ်တယ်ဆိုတာကို သင်
ခန်းစာယူပေးပါ။

အခြားလူတွေရဲ့ ပင်ကိုအရည်အသွေး စွမ်းဆောင်ချက်တွေကို
အတုခိုးခြင်းနဲ့ သင်ခန်းစာရယူခြင်းပြုလုပ်ဖို့ နှိုင်းယှဉ်ခြင်းဟာ သင့်
အတွက် ကောင်းသောနှိုင်းယှဉ်ခြင်း ဖြစ်လာစေပါတယ်။

လက်တွေ့ကျင့်ကြံအားထုတ်ပါ

မကောင်းသောပုံစံ အနေအထားဖြင့် အခြားလူတွေရဲ့ အရည်
အချင်းတွေကို မိမိအရည်အချင်းတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြောဆိုတတ်သော
အကျင့်ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ “ငါက အခြားလူတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်တဲ့
အခါ ငါ့အတွက် ဘယ်လိုခံစားမှုတွေ ဖြစ်စေပါသလဲ” လို့ သင့်ကိုယ်
သင် မေးမြန်းကြည့်ပါ။

သင်က အခြားလူတွေရဲ့ အားသာချက်၊ အားနည်းချက်တွေကို
အာရုံစိုက် လေ့လာနေမယ့်အစား သင့်ကိုယ်သင်သာ အာရုံစိုက်ထား
ပေးပါ။

သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အရည်အသွေး၊ အရည်အချင်းတွေက သင့်

အတွက် အထူးခြားဆုံးရှိနေတယ်လို့ တန်ဖိုးထားသတ်မှတ်ပေးပါ။

သင့်ကိုယ်ပိုင်အရည်အသွေးတွေကို အခြားလူတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်မယ့်အစား သင့်ကိုယ်သင် အကောင်းမြင်ပြီး သင့်ကိုယ်သင်ကို သင်နှင့်သာ နှိုင်းယှဉ်ပေးပါ။

သင် လက်ရှိ ဘာလုပ်နေတယ်ဆိုသောအချက်ကို သေချာစွာ သတိထားပေးပါ။ အခြားလူတွေ လုပ်ခြင်း၊ မလုပ်ခြင်းတွေကို ဂရုမစိုက်ပါနှင့်။

သင့်ကိုယ်သင် အာရုံစိုက်နိုင်ခြင်းဖြင့် သင့်ရဲ့ ပင်ကိုအရည်အသွေးကောင်းတွေအပေါ် သင်ကိုယ်တိုင် တန်ဖိုးထားတတ်လာမှာဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ကိုယ်သင် အခြားလူတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်မယ့်အစား အခြားလူတွေက သင့်ကို တက်ကြွအောင် လှုံ့ဆော်တိုက်တွန်းပြောဆိုခြင်းတွေကို ခံယူပေးပါ။

သင့်ထက်သာလွန်သော အခြားလူတွေကို သင် လေ့လာအတုယူရမယ့် စံပြုပုဂ္ဂိုလ်တွေအဖြစ် သဘောထားပြီး သူတို့ ပြောဆိုအကြံပြုချက်တွေကို လိုက်နာပေးပါ။ သင့်အား တိုက်တွန်းပြောဆိုသောစကားများကို တန်ဖိုးထားပါ။ သင်မသိသေးသော အကြောင်းအရာ၊ ဗဟုသုတတွေကို လေ့လာသင်ယူပေးပါ။

သင် လေ့လာသင်ယူပြီးသော အသိအပညာ၊ အတတ်ပညာအားလုံးအား သင့်ကိုယ်ပိုင်အရည်အသွေးတွေနဲ့ ပေါင်းစပ်ပြီး အကောင်းဆုံးဖြစ်နေအောင် သင့်ကိုယ်သင် ပြင်ဆင်ထားပေးပါ။

အခြားလူတွေနဲ့ သင့်ကိုယ်သင် နှိုင်းယှဉ်တိုင်းတာခြင်းထက် အခြားလူတွေရဲ့ အရည်အသွေး၊ အရည်အချင်းနဲ့ စွမ်းဆောင်ရည်တွေကို လေးစားတန်ဖိုးထားပေးပါ။

အခြားလူတွေရဲ့ အရည်အသွေး၊ အရည်အချင်းတွေကို လေးစား

တန်ဖိုးထားနိုင်တဲ့အခါ အရာရာကို အပြုသဘောဆောင် အကောင်းမြင်
 တတ်လာပြီး သင့်မှာရှိတဲ့ ကိုယ်ပိုင်အရည်အသွေးတွေကိုရော အခြား
 လူတွေရဲ့ အရည်အသွေးတွေကိုပါ လေးစားတန်ဖိုးထားနိုင်စွမ်း ရှိလာ
 ပြီး သင့်ဘဝအောင်မြင်ရေးဆိုင်ရာ အခြေခံအုတ်မြစ်ကောင်းတွေကိုလည်း
 တည်ဆောက်ပေးနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။



အပြုသဘောဆောင်သော အကောင်းမြင်တတ်သူတွေနဲ့အတူ ရှင်သန်ရပ်တည်ပါ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်အားကိုးခြင်းနှင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားတတ်ခြင်းဟာ သင့်ကိုယ်သင်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ အခြေအနေ အရပ်ရပ်အပေါ် သင် ဘယ်လောက်ယုံကြည်မှုရှိပြီး သင့်ကိုယ်ပိုင် အရည် အချင်းတွေ၊ အခြားလူတွေရဲ့ အရည်အချင်းတွေ၊ မိသားစု-မိတ်ဆွေ အပေါင်းအသင်း-လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေရဲ့ အရည်အသွေးနဲ့ စွမ်းဆောင် ရည်တွေအပေါ် ဘယ်လောက်ထိ လက်ခံအသိအမှတ်ပြုနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အခြေအနေကနေ ရရှိလာတာဖြစ်ပါတယ်။

ဘစ်နည်းအားဖြင့် အခြားလူတွေက သင့်အပေါ် ဘယ်လိုပြုမူပြီး သင်က ဘယ်လို နှံ့ပြန်တယ်ဆိုတဲ့ အချက်တွေအတွက် သင့်ရဲ့စဉ်းစား တွေးခေါ်မှုနဲ့ ယုံကြည်မှုတွေက သင့်ကိုယ်သင် ဘယ်လောက်ထိ တန်ဖိုး ထားနိုင်တယ်ဆိုတာကို ထင်ရှားစေခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ကိုယ်သင်နဲ့ပတ်သက်ပြီး တစ်စုံတစ်ရာကို သင်က ယုံကြည် မှုရှိတယ်ဆိုရင် အဲဒီယုံကြည်မှုက ကောင်းတာလည်းဖြစ်နိုင်သလို ဆိုး တာလည်း ဖြစ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ အခြေအနေတစ်ရပ်အပေါ် သင့်ရဲ့ ရှုမြင်ယုံကြည်မှုတွေက အခြားလူတွေရဲ့ ရှုမြင်မှုတွေနဲ့ သွေဖည်

နေတတ်တာမျိုးလည်း ရှိနေတတ်ပါတယ်။ အရေးကြီးတာကတော့ သင့်
တွေ့မြင် ယုံကြည်ရတဲ့အရာတွေကသာ အမှန်ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ တစ်ဖက်
သတ်ဆန်တဲ့ အမြင်ရှိမထားဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ကိုယ်သင် အပြုသဘောဆောင် အကောင်းမြင်တတ်တဲ့ စိတ်
ထားရှိလာဆိုရင် သင့်အပေါ် ကောင်းတာပြောပြော၊ ဆိုးတာပြောပြော
အကောင်းဆုံး ကျေနပ်စွာ လက်ခံခြင်းတွေနဲ့သာ တုံ့ပြန်ပေးပါ။

အခြားလူတွေရဲ့ အားပေးတိုက်တွန်းစကားတွေကို နားထောင်ရ
ခြင်း၊ အခြားလူတွေရဲ့ ချီးမွမ်းခြင်းကို ခံရခြင်းကြောင့် သင့်ကိုယ်သင်
အပြုသဘောဆောင် အကောင်းမြင်နိုင်စွမ်းတွေကို လျင်မြန်စွာ တည်
ဆောက်မှု လုပ်ပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ အကယ်၍ အခြားလူတွေထံက
မကောင်းသောစကားတွေကိုပဲ လက်ခံနားထောင်နေရတယ်ဆိုရင် အချိန်
ကြာလာတာနဲ့အမျှ သင်ဟာ သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်အားကိုးနိုင်မှုနဲ့
သင့်ကိုယ်သင် တန်ဖိုးထားမှုတွေ လျော့ကျသွားပါလိမ့်မယ်။

သင့်ဘဝတစ်သက်တာလုံးမှာ လူအမျိုးမျိုးနဲ့ တွေ့ကြုံပေါင်းသင်း
ခဲ့ရပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအမျိုးမျိုးသောလူတွေက သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်
အားကိုးတဲ့စိတ်ရှိခြင်းနဲ့ သင့်ကိုယ်သင် တန်ဖိုးထားခြင်းတွေကို အနိမ့်
အမြင့်၊ အနည်းအများ ဖြစ်စေပါလိမ့်မယ်။

သင့်ဘဝတစ်သက်တာအတွင်း ကြုံတွေ့ရတဲ့သူအမျိုးမျိုးထဲက
တချို့လူတွေမက သင့်ကိုယ်သင် တန်ဖိုးထားတတ်စေဖို့နဲ့ သင့်ကိုယ်သင်
ယုံကြည်အားကိုးတဲ့စိတ်ရှိအောင် လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်တဲ့သူတွေဖြစ်နေပြီး
တချို့ကတော့ သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်အားကိုးစိတ်နဲ့ သင့်ကိုယ်သင်
တန်ဖိုးထားတဲ့စိတ်တွေ လျော့ကျအောင် လုပ်ဆောင်ပေးတဲ့သူတွေ ဖြစ်
နေတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

လက်တွေ့ကျင့်ကြံအားထုတ်ပါ

သင့်ဝန်းကျင်ထဲ သင့်ကို စိတ်ပျော်ရွှင်အောင် လုပ်ပေးနိုင်တဲ့သူ တွေအားလုံး သင့်ကို အမြဲဝန်းရံနေရအောင် ကြိုးစားနေထိုင်ပါ။

သင့်အား ရယ်မောပျော်ရွှင်အောင် လုပ်ပေးနိုင်တဲ့သူ၊ သင်လိုအပ် တဲ့အချိန်တွေမှာ သင့်ကိုသာ အကူအညီပေးနိုင်တဲ့သူ၊ သင့်အား စေတနာ အမှန်နဲ့ ဂရုတစိုက် စောင့်ရှောက်ကာကွယ်ပေးသူတွေအပေါ် ကောင်းမွန် စွာ ဆက်ဆံပါ။ သင့်ဘဝတစ်သက်တာလုံးအတွက် ယုံကြည်စိတ်ချ ရသည့် မိတ်ဆွေရင်းချာများကို သေချာစွာ ရွေးချယ်ပေါင်းသင်းပါ။

သင့်ဘဝတစ်သက်တာအတွင်း အပြုသဘောဆောင် အကောင်း မြင်တတ်သူတွေနဲ့ ဘယ်လောက်များများအထိ တွေ့ဆုံရသည်ကို သတိ ပြုမှတ်သားပါ။

သင် အခက်အခဲပြဿနာတွေ တွေ့ကြုံရချိန်အတွင်း သင့်အပေါ် အပြုသဘောဆောင် အကောင်းမြင်နိုင်စွမ်းရှိတဲ့သူတွေက အောက်ပါ ဥပမာအတိုင်း သင့်အတွက် အကောင်းဆုံး ရပ်တည်ပေးကြပါလိမ့်မယ်။

- ကျွန်တော်/ ကျွန်မ စိုးရိမ်သောက ရောက်နေချိန်မှာ ရင်ဖွင့် စကားပြောဆိုတာကို စိတ်ရှည်သည်းခံ နားလည်စွာနဲ့ နား ထောင်ပေးနိုင်မယ့်သူတစ်ယောက်အဖြစ် ရပ်တည်ပေးခြင်း၊
- ကျွန်တော်/ ကျွန်မ ရင်ထဲရှိသမျှ ပြောဆိုချင်သောအကြောင်း အရာတိုင်းအား မျှဝေခံစား နားလည်ပေးနိုင်တဲ့စိတ်နဲ့ နား ထောင်ပေးနိုင်သော ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ခြင်း၊
- ကျွန်တော်/ ကျွန်မ စိတ်ဓာတ်ကျနေချိန်အတွင်း သတ္တိတွေ၊ အားမာန်တွေ ပြန်လည်တက်ကြွလာအောင် တိုက်တွန်း ပြောဆိုပေးနိုင်မယ့်သူဖြစ်ခြင်း။

- ကျွန်တော်/ကျွန်မအား စိတ်ပျော်ရွှင်အောင် အမြဲလုပ်ဆောင် နိုင်စွမ်းရှိတဲ့သူ၊
- ကျွန်ုပ် စိတ်ဝင်စားဝါသနာပါရာကိစ္စတွေကို အမြဲတမ်း မျှဝေ ပေးနိုင်တဲ့သူဖြစ်ခြင်း၊
- ကျွန်တော်/ကျွန်မအား စိတ်ကူးသစ်တွေ၊ အတွေးအခေါ် သစ်တွေ၊ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတဲ့ အခြေအနေအသစ် တွေနဲ့ မိတ်ဆက်ပေးနိုင်သူတစ်ယောက်ဖြစ်ခြင်း၊
- သနားကြင်နာစိတ်၊ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်တွေနဲ့ ပြောဆိုပြုမူ ဆက်ဆံပေးတတ်တဲ့သူတစ်ယောက် ဖြစ်ခြင်း။

အထက်ဖော်ပြပါ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ သင့်ရဲ့ မိတ်ဆွေအပေါင်း အသင်း၊ ကျောင်းနေဖက်၊ အခန်းဖော်၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်၊ အိမ်နီးချင်း တွေထဲက ဖြစ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

သင့်ဘဝတစ်သက်တာအတွင်း အထူးသတိပြု လိုက်နာရမယ့် အချက်တွေထဲမှာ အရေးအကြီးဆုံးသော အချက်ကတော့ အရာရာကို အကောင်းမြင်တတ်ဘဲ အဆိုးသာမြင်တတ်တဲ့သူတွေနဲ့ ဝေးဝေးရှောင် ကာ ခန့်တတ်ခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။



သင် စိတ်ပျော်ရွှင်မှုရှိစေမည့် ကိစ္စများကို ပြုလုပ်ပါ

လူအများစုဟာ ဘဝရှင်သန်ခြင်းရဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကို ရှာဖွေနေသလိုမျိုး ဘဝရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို ရှာဖွေနေတယ်ဆိုတာကို ကျွန်ုပ် အယုံအကြည်မရှိပါဘူး။

- ဂျိုးဇက်ကမ့်ဘဲလ် -

ဘယ်အရာက သင် အသက်ရှင်ရပ်တည်နေတယ်ဆိုတာကို ခံစား သိရှိစေပါသလဲ။

သင်က ဘာတွေ လုပ်ရတာကို စိတ်ပျော်ရွှင်ကျေနပ်ပါသလဲ။

ရေကူးခြင်း၊ ဆောလုံးကစားခြင်း၊ ဂေါက်ရိုက်ခြင်း၊ ပန်းချီဆွဲခြင်း၊ ယောဂကျင့်ခြင်း၊ သီချင်းဆိုခြင်း၊ ချက်ပြုတ်ခြင်း၊ ခြေလျင်တောင်တက်ခြင်း၊ ဂစ်တာတီးခြင်း၊ ပြေးခြင်း၊ အလေးမခြင်း၊ ဘောလုံးပွဲကြည့်ခြင်း တွေထဲက ဘယ်အရာကို လုပ်ချင်ပါသလဲ... သင် စိတ်ပျော်ရွှင် ကျေနပ်မှုရှိစေဖို့ သင် ဝါသနာပါ၊ စိတ်ဝင်စားရာနှင့် သင် ကျွမ်းကျင်လိမ္မာရာ တစ်ခုခုကို လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

သင်က ကျွမ်းကျင်လိမ္မာရာ ရှိတဲ့အလုပ်ဖြစ်စေ၊ သင်ဝါသနာပါ၊ စိတ်ဝင်စားရာ အလုပ်တစ်ခုခုဖြစ်စေ လက်တွေ့လုပ်ကိုင်ခွင့်ရတယ်ဆို

ရင် သင် စိတ်ပျော်ရွှင်မှုတွေ မြင့်တက်လာရုံမက သင်လုပ်ကိုင်တဲ့ အလုပ် တွေကလည်း တိုးတက်အောင်မြင်မှုတွေ ဆင့်ကဲမြင့်တက်လာမှာဖြစ်ပါတယ်။

သင် စိတ်ကျေနပ်ပျော်ရွှင်မှုရှိတဲ့အလုပ်၊ ဝါသနာပါ စိတ်ဝင်စား တဲ့အလုပ်ကို လုပ်ရတဲ့အခါ စိန်ခေါ်မှုနဲ့ ပြဿနာအခက်အခဲတွေ ဘယ် လောက်ပဲ ကြုံတွေ့ရသည်ဖြစ်စေ သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်အားကိုးတဲ့ စိတ်နဲ့ သင့်ကိုယ်သင် တန်ဖိုးထားတဲ့စိတ်တွေကြောင့် အခက်အခဲမရှိဘဲ အောင်မြင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

သင် စိတ်ဆန္ဒအားသန်တဲ့ အလုပ်ကို လုပ်ကိုင်ခွင့်ရရှိခြင်းကြောင့် သင်လုပ်ကိုင်နေတဲ့အလုပ်အပေါ် အမြဲတစေ အာရုံစူးစိုက်မှုရှိနေပြီး အကောင်းဆုံးပြီးမြောက်အောင်လည်း လက်စသတ်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

သင်က ဖန်တီးနိုင်စွမ်းတွေပါရှိတဲ့ အလုပ်အမျိုးအစားဖြစ်သော ပန်းချီရေးဆွဲခြင်း၊ ဂီတတူရိယာများကို တီးခတ်ခြင်း၊ ချက်ပြုတ်ခြင်း၊ အပ်ချုပ်ခြင်း၊ စာရေးခြင်း၊ အနုလက်ရာမြောက် ပန်းပုထုခြင်းတွေကို လုပ်တဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်အားကိုးခြင်းနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် တန်ဖိုးထားခြင်းတွေ ရှိနေမှသာ သင် တီထွင်ဖန်တီးနိုင်သမျှ ကိစ္စတွေအားလုံး သင့်စိတ်ကြိုက် အကောင်အထည်ဖော်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်ကာယပိုင်းဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုတွေပါဝင်သော သစ်ပင် ပန်းပင် စိုက်ပျိုးခြင်း၊ ခြေလျင်တောင်တက်ခြင်း၊ မြင်းစီးခြင်း၊ ယောဂ ကျင့်ခြင်း၊ တင်းနစ်ရိုက်ခြင်း၊ အသင်းအဖွဲ့အလိုက် အားကစားတစ်ခုခု မှာ ပါဝင်ကစားခြင်းတွေမှာလည်း သင့်ဝါသနာနဲ့ စိတ်ဝင်စားမှုတွေ ကြောင့် တိုးတက်အောင်မြင်မှုတွေ ရရှိလာမှာဖြစ်ပါတယ်။

လက်တွေ့ကျင့်ကြံအားထုတ်ပါ

ကျွန်ုပ်တို့မှာ ဘာတွေ ဘယ်လောက်ရှိတယ်ဆိုတာက အရေးမကြီးဘဲ ကျွန်ုပ်တို့ကို စိတ်ပျော်ရွှင်အောင် လုပ်ပေးနိုင် တဲ့အရာ ဘယ်လောက်များများ ရှိတယ်ဆိုတာကသာ အဓိက အရေးပါနေမှာဖြစ်ပါတယ်။ - ချားစ်ဆပါဂျီယွန် -

သင် ပျော်ရွှင်ကျေနပ်သောအရာကို ပိုပြီးလုပ်ကိုင်ပေးပါ

သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်အားကိုးတဲ့စိတ် မြှင့်တင်ဖို့ လိုအပ်လာပြီ ဆိုရင် ခြေတစ်လှမ်းနောက်ပြန်ဆုတ်ပြီး သင် ဘယ်အရာတွေကို ကျွမ်းကျင် ပိုင်နိုင် နားလည်စွာနဲ့ လုပ်ကိုင်နိုင်ခြင်းရှိပြီး ဘယ်အလုပ်တွေ လုပ်ရမှာ ကို စိတ်ပျော်ရွှင်ကျေနပ်တယ်ဆိုတာကို သင်ကိုယ်တိုင်သိအောင်လုပ်ပါ။

သင့်ကိုယ်သင်နဲ့ သင့်အရည်အသွေးတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး သင်ကိုယ် တိုင် အသေးစိတ် နားလည်ထားနိုင်မှသာ သင့်ဘဝတစ်သက်တာအတွင်း သင်နဲ့ထိုက်တန်တဲ့ အောင်မြင်မှုတွေ ရရှိလာမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဘယ်အလုပ်ကိစ္စ၊ ဘယ်အကြောင်းအရာနဲ့ ဘယ်အပိုင်း ကဏ္ဍတွေက သင့်စိတ်ကို ပျော်ရွှင်ကျေနပ်မှု ရှိစေမယ်ဆိုတာကို သေချာ စွာ စဉ်းစားရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ပေးပါ။ သင်က ကာလတိုတစ်ခုအတွင်း သင် စိတ်ပျော်ရွှင်ကျေနပ်မှုရစေဖို့ ဘယ်အလုပ်တွေကို လုပ်ဆောင်နိုင် တယ်၊ ဘယ်လိုဝါသနာပါ စိတ်ဝင်စားရာအလုပ်တွေကို နာရီပေါင်းများ စွာ မညည်းမညူလုပ်နိုင်တယ်ဆိုတာကို ခွဲခြားဆုံးဖြတ်ထားပေးပါ။

သင့်ဘဝမှာ စိတ်ပျော်ရွှင်စရာကောင်းတဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေ အများ ကြီးလိုအပ်ပါသလား။ လိုအပ်တယ်ဆိုရင် အောက်ပါ ထိရောက်တဲ့ အကြံပြုချက်တွေအတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ပေးပါ။

- ကျန်းမာရေးအထောက်အကူပြု အားကစားလှုပ်ရှားမှုများ

ဖြစ်သော တင်းနစ်ကစားခြင်း၊ စားပွဲတင် တင်းနစ်ကစား
 ခြင်း၊ ဘောလုံးကစားခြင်း၊ ဘောလီဘောကစားခြင်း၊
 ဟော်ကီကစားခြင်း၊ ပြေးခြင်း၊ ယောဂလေ့ကျင့်ခြင်း၊ ရေကူး
 ခြင်း၊ ခြေကျင်လျှောက်ခြင်း၊ တောင်တက်ခြင်းတွေထဲက
 နှစ်သက်ရာ လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုကို ရွေးချယ်လုပ်ကိုင်ပါ။
 ကျောက်တောင်တက်ခြင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး သင် စိတ်ဝင်စား
 ဝါသနာပါပါသလား။

- ဂီတသင်တန်းကျောင်း တက်ရောက်ပြီး သီချင်းဆိုခြင်း၊
 ကခုန်ခြင်း၊ တူရိယာတီးမှုတ်ခြင်းတွေကို ပြုလုပ်ပေးပါ။
 ကျူးဘားဂီတနှင့် အကကိုသင်ယူခြင်း၊ တန်ဂိုအကသင်ယူ
 ခြင်း၊ ရော့ခ်ဂီတကို လေ့လာသင်ယူခြင်းတွေ လုပ်ပေးနိုင်
 ပါတယ်။ အခြားသော တူရိယာများဖြစ်သည့် ဂစ်တာ၊
 စန္ဒရား၊ လက်ဆွဲဘာဂျာတို့အား တီးခတ်တတ်အောင် ရွေး
 ချယ်သင်ယူပေးနိုင်ပါတယ်။ ဖန်တီးနိုင်စွမ်းသဘောတွေ
 ပါရှိသော သစ်ပင် ပန်းပင်စိုက်ပျိုးခြင်း၊ ပန်းအလှဆင်ခြင်း၊
 ပန်းချီရေးဆွဲခြင်း၊ ဓာတ်ပုံရိုက်ခြင်း၊ ပန်းထိုးခြင်း၊ သိုးမွေး
 ထိုးခြင်း၊ ငှက်များကို စောင့်ကြည့်လေ့လာခြင်း၊ ငါးမျှားခြင်း၊
 တံဆိပ်ခေါင်း စုဆောင်းခြင်း... တွေထဲကလည်း သင် စိတ်
 ဝင်စားရာအလုပ်တွေ၊ စိတ်ပျော်ရွှင်စရာအလုပ်တွေကို စိတ်
 ကြိုက်ရွေးချယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။
- ဖဲကစားခြင်း၊ ကွန်ပျူတာဂိမ်းကစားခြင်း၊ ဉာဏ်စမ်းဖြေဆို
 ခြင်းတွေကိုလည်း သင်နှစ်သက်သလို ရွေးချယ်ပေးနိုင်ပါ
 တယ်။



ခိုင်မာသော ရည်မှန်းချက် ထားရှိနိုင်ခြင်း

သင် လက်ရှိလုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နေတဲ့ ကိစ္စတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်အားကိုးတဲ့စိတ် မြင့်တက်လိုတယ်ဆိုရင် သင့်ဘဝအတွက် အရေးပါတဲ့ ရည်မှန်းချက်တစ်ခုကို ချမှတ်ပေးလိုက်ပါ။

သင့်ဘဝရည်မှန်းချက်က ကာလတိုအတွက်ဖြစ်နိုင်သလို၊ ကာလရှည်အတွက်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

သင့်အနေနဲ့ ကာလတိုအတွက် ချမှတ်သော ရည်မှန်းချက်တွေကို အောင်မြင်စွာ အကောင်အထည်ဖော်ပြီးပြီဆိုရင် ကာလရှည်အတွက် ရည်မှန်းချက်တွေ ချမှတ်နိုင်လာပါလိမ့်မယ်။

သင့်အတွက် တစ်စုံတစ်ရာသော ကိစ္စကို လုပ်နိုင်ဖို့ တစ်ယောက်ယောက်ကို မေးမြန်းစုံစမ်း တောင်းဆိုမှုတွေ လုပ်ရာမှာလည်း သင့်အတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှုနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားနိုင်စွမ်းတွေ လိုအပ်နေမှာဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ဆရာဝန်က အတိုင်ပင်ခံဆရာဝန်တစ်ယောက်ယောက်ထံ ပြသဖို့ သင့်ကို အကြံဉာဏ်ပေးတယ်ဆိုရင်လည်း သင်က အတိုင်ပင်ခံ (အထူးကုဆရာဝန်) နဲ့ တွေ့ဆုံမေးမြန်း အကြံဉာဏ်တောင်းဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု လိုအပ်ပါလိမ့်မယ်။

ထို့အတူ သင့်လုပ်ခလစာ တိုးတောင်းရမယ့်ကိစ္စ၊ ရာထူးတိုးမြှင့် ပေးရေးကိစ္စတွေ တောင်းဆိုနိုင်ဖို့ သင့်အထက်အရာရှိ(မန်နေဂျာ) နဲ့ တွေ့ဆုံရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါမှာလည်း သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်မှုက အခရာ ကျနေပါလိမ့်မယ်။

သင်က ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းတစ်ခုလုပ်ဖို့ စတင်စီစဉ်တဲ့အခါဖြစ်စေ၊ ပြည်ပသို့ သွားရောက်ပြီး အလုပ်လုပ်ချင်တဲ့အခါဖြစ်စေ၊ ကျောင်းပညာ တိုးတက်အောင်မြင်စေဖို့ဖြစ်စေ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုက မရှိ မဖြစ် အရေးပါနေမှာဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်အားကိုးခြင်းနဲ့ သင့်ကိုယ်သင် တန်ဖိုး ထားတတ်ခြင်းတွေ အစဉ်အမြဲမြင့်တက်နေစေဖို့ သင့်ဘဝရည်မှန်းချက် ချမှတ်နိုင်ခြင်းကို ဦးစားပေးအဖြစ် ပထမဆုံး သတ်မှတ်လုပ်ဆောင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် သင် ဘယ်အလုပ်တွေကိုပဲလုပ်လုပ် အလုပ်တစ်ခုချင်း စီကို ရည်မှန်းချက်တစ်ခုစီ ချမှတ်ပြီး လုပ်ကိုင်ပေးပါ။ ရည်မှန်းချက် ချမှတ်တဲ့အတိုင်း အလုပ်တစ်ခု အောင်မြင်စွာ လက်စသတ်နိုင်ပြီဆိုရင် အဲဒီအောင်မြင်မှုက သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်တဲ့စိတ်ကို မြင့်တက်လာ စေပြီး သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်တဲ့စိတ်က သင့်ကိုယ်သင် တန်ဖိုးထား တဲ့စိတ်ကိုပါ ဆင့်ပွားဖြစ်တည်လာစေမှာဖြစ်ပါတယ်။

လက်တွေ့ကျင့်ကြံအားထုတ်ပါ

သင့်ရည်မှန်းချက် ဖြစ်မြောက်အောင်မြင်မှုကြောင့် သင်
ဘာရရှိတယ်ဆိုတာက သင့်ရည်မှန်းချက် ဖြစ်မြောက် အောင်

မြင်မှုကြောင့် သင် ဘာဖြစ်လာတယ်ဆိုတာလောက် သိပ်ပြီး
အရေးမပါလှပါဘူး။

- ဇစ် ဇစ်ဂလာ -

သင့်ကိုယ်သင် အာမခံပါ

သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်တဲ့စိတ် အပြည့်နဲ့ လုပ်ဆောင်ရမယ့်ကိစ္စ
တွေကို ပြန်လည်စဉ်းစားပေးပါ။

သင်လုပ်ဆောင်ချင်သော အလုပ်တာဝန်အမျိုးမျိုးကို ချရေးထား
ပေးပါ။ သင် အစီအစဉ်ရေးဆွဲထားပြီးသော ကိစ္စအားလုံးအား အကောင်း
ဆုံးလုပ်ဆောင်နိုင်စေဖို့ သင့်ကိုယ်သင် အာမခံပါ။

သင့်ကိုယ်သင် အာမခံနိုင်စွမ်းရှိခြင်းဟာ သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်
အားကိုးတဲ့စိတ် အပြည့်အဝရှိနေခြင်းကို တိုက်ရိုက်ရည်ညွှန်းနေပါလိမ့်
မယ်။

သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်အားကိုးတဲ့စိတ်ကြောင့် သင်လုပ်ကိုင်မယ့်
ကိစ္စအဝဝအပေါ် အာမခံချက်ပေးနိုင်ပြီး တိကျမှန်ကန်တဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်
တွေ ချမှတ်နိုင်ခြင်းကြောင့် သင့်ရည်မှန်းချက်ကို အောင်မြင်စေမှာဖြစ်
ပါတယ်။ ဥပမာအနေနဲ့ “ကျွန်တော်သွားရမယ့်ခရီးလမ်းတစ်ခုကို ကျွန်
တော့်ဘာသာ တစ်ယောက်တည်း သွားနိုင်တယ်”၊ “ကျွန်တော့်ကို
လစာတိုးပေးဖို့ အထက်အရာရှိကို ကျွန်တော် ပြောတော့မယ်”... ဆိုတဲ့
စကားတွေဟာ သင့်ကိုယ်သင် အာမခံနိုင်စွမ်းရှိခြင်းကြောင့် သင့်ကိုယ်
သင် ယုံကြည်အားကိုးမှုတွေ မြင့်တက်လာတဲ့သဘောကို ထင်ရှားစေ
ပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိသူ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အာမခံနိုင်
စွမ်းရှိသူတွေဟာ ဘယ်တော့မှ ကြောက်ရွံ့နောက်တွန့်တတ်ခြင်းမရှိတတ်

ဘဲ ပြောရဲ့ ဆိုရဲ့၊ လုပ်ရဲ့ ကိုင်ရဲ့သူတွေ ဖြစ်လာတတ်ကြပါတယ်။

သင့်ရည်မှန်းချက်အား အပြုသဘောဆောင်သော
ကြေညာချက်တစ်ရပ်အဖြစ် သတ်မှတ်ထားပေးပါ

သင့်ရည်မှန်းချက် တိုးတက်အောင်မြင်ရေးအတွက် အခွင့်အရေး
ကောင်းတွေကို တိုးမြှင့်လိုတယ်ဆိုရင် သင့်ရည်မှန်းချက်အစီအစဉ်တွေ
ကို အပြုသဘောဆောင်တဲ့ ကြေညာချက်တစ်ရပ်အဖြစ် သတ်မှတ်ပေး
ထားပါ။ မကောင်းသော စဉ်းစားတွေခေါ်မှုတွေကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

ဥပမာအနေနဲ့ “အခုလို ကြောက်စရာကောင်းပြီး အန္တရာယ်များတဲ့
အလုပ်တွေကို ကျွန်တော် မလုပ်ချင်တော့ဘူး” ဆိုတဲ့စကားတွေကို ပြော
မယ့်အစား “ကျွန်တော်က သာမန်ထက် စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတဲ့
အလုပ်တွေကို ပိုပြီးသဘောကျတယ်။ ကျွန်တော်နဲ့ ထိုက်တန်မယ့်
အလုပ်မှန်သမျှကို ပိုပြီးကောင်းမွန်အောင် လုပ်နိုင်တယ်” လို့ ပြောဆို
ပေးပါ။

အလားတူ... “ငါ့ကို အလုပ်ရှင်က လစာတိုးပေးဖို့၊ ငါ တစ်
ယောက်ယောက်ကို တောင်းပန်ဖို့ကိစ္စကို စိုးရိမ်ပူပန်မှုကင်းကင်းနဲ့ ပြော
ဆိုလုပ်ကိုင်ချင်လိုက်တာ” လို့ မတွေးတောဘဲ “ငါ့လစာတိုးတောင်းမယ့်
ကိစ္စ၊ ငါသူများကို တောင်းပန်မယ့်ကိစ္စတွေအတွက် စိတ်တည်ငြိမ်အောင်
လုပ်ဖို့လိုအပ်တယ်” လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိအောင် တွေးတော
ပေးပါ။



လက်တွေ့ကျသော မျှော်လင့်ချက်များကိုသာ ထားရှိပါ

ပျော်ရွှင်ခြင်းဟာ လက်တွေ့ဘဝထဲက မျှော်လင့်ခြင်းတွေ
ကို နုတ်ထားတဲ့ ရလဒ်နဲ့ ညီမျှပါတယ်။

- တွမ်မော့ဂလီယိုဇီ -

ပျော်ရွှင်ခြင်း = လက်တွေ့ဘဝ - မျှော်လင့်ခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့ ဘယ်သူဖြစ်တယ်ဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့
တစ်ဦးချင်းစီမှာ ယုံကြည်မှုနဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေ အသီးသီးရှိနေကြပါ
တယ်။

ထို့အတူ ကျွန်ုပ်တို့ ဘာလုပ်နိုင်လိမ့်မယ်၊ ဘာတွေလုပ်သင့်တယ်၊
ဘာတွေစွမ်းဆောင်နိုင်တယ်ဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း ယုံကြည်
မှုနဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေ ရှိနေကြပါတယ်။

သင့်ကိုယ်သင်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး သင့်ရဲ့ ယုံကြည်ချက်နဲ့ မျှော်လင့်
ချက်တွေ၊ သင့်ရဲ့ အရည်အသွေးတွေ၊ သင့်ရဲ့ ထိုက်တန်တဲ့တန်ဖိုးတွေက
တစ်ခါတစ်ရံမှာ အဆုံးစွန်ရောက်နေတတ်ပါတယ်။

အကယ်၍ သင်က အရာရာကို မျှော်လင့်ချက်ကြီးမားစွာနဲ့ လုပ်

ဆောင်တတ်တယ်ဆိုရင် သင် မျှော်လင့်ထားတဲ့အတိုင်း အမှန်တကယ် ဖြစ်လာတယ်ဆိုတာနဲ့ သင့်အရည်အသွေးတွေ ဘယ်လောက်ကောင်း တယ်ဆိုတာကို သင်ကိုယ်တိုင် သိရှိခံစားရမှာဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ကိုယ်သင် မျှော်လင့်ချက်ကြီးကြီးမားမားထားခြင်းဟာ သင် ကိုယ်တိုင် တစ်စုံတစ်ရာကိုလုပ်ဆောင်ပြီး အောင်မြင်မှုရယူနိုင်ဖို့ သင့် ကိုယ်သင် ဖိအားများစွာပေးခြင်း သဘောဆောင်ပါတယ်။

သင့်ကိုယ်သင် အကောင်းဆုံးစွမ်းဆောင်မှုတွေ ဖြစ်လာစေဖို့ သင့် ကိုယ်သင် ဖိအားများစွာပေးခြင်းဟာ သင်လုပ်ဆောင်တဲ့ကိစ္စမှန်သမျှကို အောင်မြင်အောင်လုပ်နိုင်ဖို့ သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်အားကိုးတဲ့စိတ်နဲ့ သင့်ကိုယ်သင် တန်ဖိုးထားတတ်တဲ့စိတ်တွေ ရင့်သန်လာအောင် ထိ ရောက်တဲ့တွန်းအားတွေ ဖြစ်လာစေပါတယ်။

အကယ်၍ သင်က သင်လုပ်ဆောင် အောင်မြင်လိုတဲ့ကိစ္စနဲ့ပတ် သက်ပြီး မျှော်လင့်ချက်တွေ လျော့ကျနေတယ်ဆိုရင် သင့်ကိုယ်ပိုင်အရည် အသွေးနဲ့ စွမ်းဆောင်မှုတွေကို သင်ကိုယ်တိုင်က စိတ်ပျက်နေတဲ့သဘော၊ သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်အားကိုးမှုနဲ့ သင့်ကိုယ်သင် တန်ဖိုးထားမှုတွေ ကို လျော့ချလိုက်တဲ့သဘော၊ သင်ကိုယ်တိုင် အောင်မြင်လိုစိတ်မရှိတော့ဘဲ စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့သဘောတွေကို ရည်ညွှန်းနေပါလိမ့်မယ်။

တကယ်တော့ မြင့်မားသော မျှော်လင့်ချက်နဲ့ နိမ့်ပါးသော မျှော် လင့်ချက်တွေအကြားမှာ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်နဲ့ပတ်သက်ပြီး စစ်မှန်တဲ့ ယုံကြည်ချက်နဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေ ရှိနေတတ်ပါတယ်။

လက်တွေ့ကျင့်ကြံအားထုတ်ပါ

သင် တာထွက်ရမည့်အခြေခံများ/ သင် အစပြုရမယ့်နေရာကို ရှာဖွေပါ

အခြေအနေတစ်ရပ်နှင့်ပတ်သက်ပြီး သင့်အတွက် စစ်မှန်သော မျှော်လင့်ချက်တစ်ရပ်ထားရှိခြင်းဟာ အခြားသော တစ်စုံတစ်ယောက် အတွက် ရှိနေတဲ့ စစ်မှန်သော မျှော်လင့်ချက်နဲ့ သိသာစွာ ကွာခြားနေ တာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။

သင့်ဘဝတစ်သက်တာအတွင်း စစ်မှန်သော မျှော်လင့်ချက်တွေ အတိုင်း အမှန်တကယ် ဖြစ်လာပြီဆိုရင် သင့်စိတ်ပျော်ရွှင်မှုတွေ ရရှိမှာ ဖြစ်တာကြောင့် လက်တွေ့ဘဝမှာ ကြုံတွေ့ရတဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေထဲ ကနေ သင် မျှော်လင့်ထားတာတွေကို နုတ်ယူနိုင်အောင် ကြိုးစားရမှာဖြစ် ပါတယ်။

သင် မျှော်လင့်ချက်တွေဟာ အမြဲတစေ ပြည့်ဝတတ်ခြင်းမရှိဘဲ အခြေအနေ အချိန်အခါအရ လက်လျှော့ရတတ်တာတွေ ရှိနေတတ်ပါ တယ်။

သင့်ရဲ့ လက်တွေ့ဘဝ အတွေ့အကြုံတွေကို အကောင်းဆုံးရရှိ နိုင်ဖို့ လူအများနဲ့ ထိတွေ့ဆက်ဆံပြောဆိုပေးပါ။ လူ့အသိုင်းအဝိုင်း အတွင်း ဖြစ်ပေါ်ကြုံတွေ့နေကျ အခြေအနေအမျိုးမျိုးကို ရင်ဆိုင်ရာမှာ သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်အားကိုးမှုနဲ့ တန်ဖိုးထားတတ်ခြင်းတွေကြောင့် အကောင်းဆုံး ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားနိုင်ပြီး လက်တွေ့ဘဝထဲက စစ်မှန် သော မျှော်လင့်ခြင်းနဲ့ စစ်မှန်သော ပျော်ရွှင်ခြင်းတွေကို ခွဲခြားနားလည် လာမှာဖြစ်ပါတယ်။

သင်က လက်တွေ့ကျသော မျှော်လင့်ချက်တွေထားရှိပြီး စစ်မှန် သော ပျော်ရွှင်ခြင်းကိုသာ ရယူလိုတယ်ဆိုရင် သင် ရင်ဆိုင်ရမယ့်

mgyc.com

အခြေအနေအရပ်ရပ်အတွက် တာထွက်ကောင်းအောင် ကြိုးစားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်အရာကိုမျှ မျှော်လင့်ချက် မထားရှိခြင်း

သင်က ကျန်းမာရေးလိုအပ်ချက်အရ အားကစားစင်တာကို သွား လိုတယ်ဆိုရင် သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်အားကိုးမှု ရှိနေမှသာ လက်တွေ့ လေ့ကျင့်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

သင်က စစ်မှန်သော ပျော်ရွှင်မှုတွေ ရရှိလိုတယ်ဆိုရင် သင် ဘာကို ပဲလုပ်လုပ် အကောင်းဆုံးလုပ်ဆောင်ပြီး တစ်စုံတစ်ရာ မျှော်လင့်ချက် မထားမှသာ ဖြစ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

သိပ္ပံပညာရှင်တစ်ယောက်အနေနဲ့ လက်တွေ့စမ်းသပ်မှုတွေ လုပ် ရခြင်းရဲ့ အဓိကရည်ရွယ်ချက်ဟာ လူသားတွေမသိသေးတဲ့ လျှို့ဝှက် ချက်တွေကို အကောင်းဆုံးထိရောက်စွာ ထုတ်ဖော်နိုင်ဖို့ဖြစ်ပြီး လက်တွေ့ စမ်းသပ်မှုတွေ လုပ်ခြင်းအတွက် ရလဒ်ကောင်းတွေ ထွက်လာဖို့က သူ့ ကိုယ်သူ ယုံကြည်မှုရှိနေမှသာ ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။

သင်က အရာရာကို အကောင်းဆုံးလုပ်ဆောင်ပြီး ဘာကိုမျှ မျှော် လင့်ချက်မထားတတ်ခြင်းကြောင့် စစ်မှန်သော ပျော်ရွှင်မှုခံစားရခြင်းဆို တဲ့ ရလဒ်ကို ချက်ချင်းရရှိပြီး အရာရာကို အပြုသဘောဆောင် အကောင်း မြင်နိုင်သူ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်အားကိုးတဲ့စိတ် တည်ဆောက်နိုင်ဖို့ အဆင့်ဆင့်ဆောင်ရွက်ခြင်း

သင်က ဆင်တစ်ကောင်လုံး ကုန်အောင် ဘယ်လိုစားမှာ
လဲ။ တစ်ကြိမ်မှာ တစ်ကိုက်နှုန်း ကုန်အောင် စားပေးပါ။

- အမည်မသိ စာရေးဆရာ -

လူအများစုက တောင်တစ်လုံးကိုကြည့်ပြီး အခုလို စဉ်းစားမိပါ
လိမ့်မယ်။

“ငါတို့ ဘယ်နည်းနဲ့မှ ဒီတောင်ကို မတက်နိုင်ပါဘူး”

“ဒီတောင်ကို တက်နိုင်ဖို့က အရမ်းမြင့်လွန်းတယ်”

“ဒီတောင်တက်နိုင်ဖို့ စိန်ခေါ်မှုတွေ များလွန်းတယ်”

သို့သော်လည်း တောင်ပေါ်ကို ရောက်ခဲ့ပြီးတဲ့/တောင်ထိပ်ရောက်
အောင် တက်ခဲ့ပြီးတဲ့သူတွေကတော့ သူတို့ တောင်ထိပ်ရောက်အောင်
ဘယ်လိုတက်ခဲ့တယ်၊ တောင်ပေါ်တက်နိုင်ဖို့အတွက် တစ်ကြိမ်မှာ ခြေ
တစ်လှမ်းချင်းစီတက်ရတယ်။ (အောင်မြင်မှု ရယူနိုင်ဖို့ တစ်ကြိမ်မှာ
တစ်ဆင့်ချင်းစီ လုပ်ဆောင်ရတယ်) ဆိုတာကို ပြောပြပါလိမ့်မယ်။

အလားတူ ဘယ်သူမဆို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု တည်
ဆောက်လိုတယ်ဆိုရင် တစ်ကြိမ်မှာ အဆင့်တစ်ဆင့်စီသာ လုပ်ဆောင်

ပေးဖို့လိုပါတယ်။ သင်က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုတည်ဆောက် နိုင်ပြီဆိုတာနဲ့ တစ်ဆက်တည်းမှာပဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားမှုကို ပါ တည်ဆောက်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

အကယ်၍ သင်က တစ်ကြိမ်မှာ တစ်ဆင့်ချင်းစီ လုပ်ဆောင် ရမယ့်အစား တစ်ဆင့်ထက်ပိုပြီး လုပ်ဆောင်မိတယ်ဆိုရင် သင်က မနိုင်ဝန်ထမ်းမိခြင်းကြောင့် ကျရှုံးမှုနဲ့ ရင်ဆိုင်ရမှာဖြစ်ပြီး နောက်တစ် ကြိမ် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု ပြန်လည်တည်ဆောက်နိုင်ရေးအတွက် အချိန်ယူရပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိခြင်းဟာ သင့်နှင့်ပတ်သက်သော အရာရာတိုင်းကို သင်ကိုယ်တိုင်က ယုံကြည်အားကိုးစိတ်ရှိနေတဲ့ သဘောရည်ညွှန်းနေမှာဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ခြင်းအတွက် တစ်ကြိမ် မှာ တစ်ခါသာ ကြိုးစားလုပ်ဆောင်တတ်ခြင်းဟာ သင်က လုပ်ဆောင် သော သေချာတိကျတဲ့ လုပ်ရပ်တစ်ခုစီအလိုက် သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည် မှုအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုစီကို ကောင်းမွန်စွာ တည်ဆောက်နိုင်ခြင်း သဘော ဆောင်ပါတယ်။

လက်တွေ့ကျင့်ကြံအားထုတ်ပါ

သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်မှုနဲ့ သင့်ကိုယ်သင် တန်ဖိုးထားမှု ကို တည်ဆောက်နိုင်ဖို့ တစ်ကြိမ်မှာ တစ်ခါစီသာ ကြိုးစား ဆောင်ရွက်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

သင်က တစ်ကြိမ်တစ်ခါချင်းအလိုက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံ ကြည်မှုတွေ တစ်ဆင့်စီတည်ဆောက်နိုင်တယ်ဆိုရင် အဲဒီယုံကြည်

မူတွေက တဖြည်းဖြည်း ရင့်သန်ခိုင်မာလာပြီး ကျွမ်းကျင်မှုတွေ
ကလည်း တဖြည်းဖြည်း မြင့်တက်လာတာကြောင့် ဘဝရဲ့အောင်
မြင် တိုးတက်မှုတွေကိုလည်း ဆင့်ကဲရရှိလာမှာဖြစ်ပါတယ်။

- မာ့ခ် ဗစ်တာဟန်ဆန် -

သင် ဘာတွေ တိုးတက်အောင်မြင်ပြီးပြီဆိုတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး
သင့်ကိုယ်သင် အစဉ်အမြဲ သတိရပေးပါ

သင် ထိတွေ့လုပ်ကိုင်ခွင့်ရခဲ့တဲ့ ယာဉ်မောင်းခြင်း၊ နေရာဒေသ
အသစ်များဆီသို့ ခရီးသွားခြင်း၊ အားကစားတစ်ရပ်ရပ်ကို လေ့လာ
လိုက်စားခြင်း၊ ဂီတတူရိယာတစ်ခုခုတီးမှုတ်ခြင်း၊ ချက်ပြုတ်ခြင်း၊ အိမ်
ခန်းအတွင်းအပြင် အလှဆင်ခြင်းဆိုတဲ့ အလုပ်တွေမှာ သင်က ဘယ်
အတတ်ပညာ၊ အတွေ့အကြုံ ကျွမ်းကျင်မှုတွေနဲ့ အောင်မြင်မှုရရှိခဲ့တယ်၊
သင်က ဘယ်အလုပ်အပေါ် စိတ်ပါဝင်စား ကျွမ်းကျင်ပြီး အောင်မြင်
အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်တယ်ဆိုတာကို သေချာစွာ ခွဲခြားနားလည်ပေးနိုင်
ဖို့ လိုပါတယ်။

သင်ကိုယ်တိုင် ကျွမ်းကျင်လိမ္မာသလောက် သင့်အတွက် တိုး
တက်အောင်မြင်မှုတွေ ဖြစ်စေခဲ့တဲ့အရာတွေကို သင်က အစဉ်အမြဲ သတိ
ရနေတယ်ဆိုရင် သင်တစ်ကြိမ်တစ်ခါ မကြုံဖူးသေးတဲ့ အတွေ့အကြုံ
တွေ၊ တစ်ခါမှ မလုပ်ကိုင်ဖူးသော အလုပ်တွေကို အခက်အခဲမရှိစေဘဲ
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိစွာနဲ့ အောင်မြင်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်
မှာဖြစ်ပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့် သင် အောင်မြင်ခဲ့ဖူးသောအရာ၊ အလုပ်အကိုင်၊ စိန်
ခေါ်မှုတွေကို အမြဲတမ်း အမှတ်ရနေသမျှ စိန်ခေါ်မှုပါတဲ့ တစ်ကြိမ်
တစ်ခါမှ မလုပ်ကိုင်ဖူးသေးတဲ့အလုပ်တွေကိုလည်း အောင်မြင်အောင်

လုပ်ဆောင်နိုင်တော့မှာဖြစ်ပါတယ်။

အဆုံးသတ်မှ စတင်ပေးပါ

အကယ်၍ သင်က အလုပ်တစ်ခုကိုလုပ်ကိုင်ဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်အားကိုးတဲ့စိတ် လျော့နည်းနေသေးတယ်ဆိုရင်၊ သို့မဟုတ် သင်လုပ်မယ့်အလုပ်က ဆိုးရွားတဲ့အခြေအနေတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရဖွယ်ရှိပြီး အောင်မြင်နိုင်ခြေ နည်းတယ်လို့ ခံစားရတယ်ဆိုရင် သင့်ကိုယ်သင် အစွမ်းအစ မရှိသူတစ်ယောက်အဖြစ် မရှုမြင်ဘဲ သင် လုပ်နိုင်စွမ်း သလောက် ကြိုးစားပေးလိုက်ပါ။ သင်က ကျရှုံးမှုနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့တိုင် သင် လုပ်ကိုင်ပြီးတဲ့ အဆုံးသတ်နေရာကနေ ပြန်လည်စတင်ပေးပါ။

သင့်အနေနဲ့ ရှေ့ကို ခြေတစ်လှမ်းတိုး လုပ်ဆောင်ဖို့ အခွင့်အရေး မသာသေးခင် နောက်ကို ခြေတစ်လှမ်းပြန်ဆုတ်ပြီး အကောင်းဆုံး ပြင်ဆင်ပေးပါ။

သင်လိုအပ်သောအရာတွေကို ပြန်လည်ဖြည့်ဆည်းခြင်း၊ ပြုပြင်ပြောင်းလဲစရာများကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်းတွေ လုပ်ပေးပါ။ သင်က တစ်ကြိမ်တစ်ခါ ကျရှုံးမှုအပေါ် ထပ်မံစိုးရိမ်စရာ မလိုအပ်ဘဲ ကျရှုံးခြင်းကြောင့် ရခဲ့သော သင်ခန်းစာများကို အောင်မြင်မှုအတွက် အသုံးပြုပေးပါ။

သင့်အောင်မြင်မှုအတွက် သေချာရေရာသော အနေအထားကို ခြေကုပ်ယူပြီးမှ ရှေ့သို့ အဆင့်ဆင့်တက်လှမ်းနိုင်အောင် ကြိုးစားပေးပါ

သင့်အတွက် ပထမဆုံးသော ခြေလှမ်းက အောင်မြင်မှုရရှိဖို့ အခြေအနေအတွက် သေချာရေရာမှု ရှိမရှိ ဦးစွာဆုံးဖြတ်ပေးပါ။

ဥပမာအနေနဲ့ သင်က အခြားလူတွေရဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေ၊

တွေ့ဆုံ စည်းဝေးပွဲများမှ ဆုံးဖြတ်မှုတွေကို သင့်အတွက် စိန်ခေါ်မှု တစ်ရပ်လို့ ရှုမြင်ပြီး ထိရောက်စွာ တုံ့ပြန်ပြောဆိုလိုတယ်ဆိုရင် သင့်ဘက်မှာ လုံလောက်သောအရည်အသွေးတွေနဲ့ တိကျသေချာသော အချက်အလက်တွေ ရှိထားဖို့ လိုအပ်ပါလိမ့်မယ်။ ဘယ်သူမဆို မိမိ ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်ရာ နယ်ပယ်မှာ အပြည့်အဝနေရာယူထားနိုင်ပြီး အဲဒီ ကျွမ်းကျင်ရာ နယ်ပယ်ကို ခြေကုပ်ယူပြီးမှသာ အခြားနယ်ပယ်တွေကို ဝင်ဆံ့နိုင်ဖို့ ကြိုးစားပေးပါ။

တစ်ကြိမ်မှာ တစ်ဆင့်စီသာ အာရုံစိုက်လုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့ သင့်စိတ်ကို လေ့ကျင့်ထားပေးပါ

သင်က အရေးပါတဲ့အလုပ်တစ်ခုကို တစ်ဆင့်ချင်းစီ လုပ်ကိုင် မယ်ဆိုရင် အဆင့်အလိုက် အောင်မြင်မှုတွေကို ရယူနိုင်ပြီး သင့်အတွက် အခက်အခဲရှိနေတဲ့ အဆင့်ကိုရောက်တာနဲ့ အဲဒီအဆင့်ကို သေးငယ်သော အစိတ်အပိုင်း (အဆင့်ကလေးတွေ) အဖြစ် ခွဲခြားပြီးမြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးပါ။

ထိုအခါ ဘယ်လောက်ပဲ ခက်ခဲသောအဆင့်ကိုဖြစ်စေ အချိန်ယူပြီး အဆင့်ဆင့်ဖြေရှင်းနိုင်ခြင်းကြောင့် နောက်ဆုံးမှာ အောင်မြင်မှု ရလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် သင်က တစ်ကြိမ်မှာ စွမ်းဆောင်မှု တစ်ဆင့်ကိုသာ အောင်မြင်အောင် အာရုံစိုက်နိုင်ဖို့ သင့်စိတ်ကို စောစီးစွာ လေ့ကျင့်ပေး ထားရမှာဖြစ်ပါတယ်။



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိစေဖို့ သတ္တိမွေးခြင်း

အကြောက်တရားနဲ့ ရင်ဆိုင်ရမယ့် အတွေ့အကြုံတွေကို သင်က ရပ်တန့်၊ အဆုံးသတ်လိုစိတ် ရှိလာတဲ့အခါ အဲဒီကတစ်ဆင့် ခွန်အား တွေ၊ ရဲရင့်မှု၊ သတ္တိရှိမှုတွေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်အားကိုးတဲ့ စိတ်တွေ ပေါ်ပေါက်လာမှာဖြစ်ပါတယ်။

သင်က တစ်စုံတစ်ရာသော အမှုကိစ္စကို အောင်မြင်အောင် လုပ် နိုင်မယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုမရှိခဲ့ရင်၊ သို့မဟုတ် သင် လက် တွေ့လုပ်နိုင်မယ်လို့ သင့်ကိုယ်သင် မယုံကြည်ခဲ့ရင် အဲဒီသေချာရေရာ မှုမရှိသော စိတ်အခြေအနေတွေကြောင့် လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ရာမှာ လည်း မသေချာ မရေရာတဲ့ရလဒ်ကိုသာ ရရှိမှာဖြစ်ပါတယ်။

သင်က အရေးကြီးတဲ့ ပြောစကားတစ်ခု နှုတ်ကနေ ဖွင့်ဟဖို့ အခက်အခဲရှိနေတယ်ဆိုပါစို့။ သင် ပြောဆိုလိုတဲ့အကြောင်းအရာက တစ်ပတ်မှာ လေးရက်သာ အလုပ်ဆင်းလိုတဲ့အကြောင်း သင့်မန်နေဂျာ ကို ပြောရမယ့်ကိစ္စဖြစ်နေရင် သင့်ကိုယ်သင် သတ္တိမွေးပြီး မဖြစ်ဖြစ်တဲ့ နည်းနဲ့ ပြောချလိုက်ပါ။ သင် ပြောလိုက်ရတဲ့ စကားအပေါ် တစ်ဖက်လူ က ဘယ်လိုပဲ တုံ့ပြန်သည်ဖြစ်စေ သင့်ဘက်က ပြောစရာရှိတာကို ပြောရမှာဖြစ်ပါတယ်။

သင်က တစ်ဖက်က ပြောဆိုတဲ့ပြန်မယ့်အခြေအနေတွေကို ကြိုတင်တွေးပြီး ကြောက်ရွံ့နေခဲ့မယ်ဆိုရင် သင် ဘယ်တော့မှ ပြောချင်တဲ့ စကားကို ပြောခွင့်ရတော့မှာမဟုတ်တာကို သတိပြုပါ။

အကယ်၍ သင့်မှာ ပြောရဲဆိုရဲတဲ့သတ္တိ လုံးဝမရှိခဲ့ရင် သင် ပြောချင်၊ ဖြစ်ချင်ရာတွေအတွက် မျှော်လင့်ချက် နည်းပါးနေမှာဖြစ်ပြီး သင့်မှာ သတ္တိရှိမယ်ဆိုရင်တော့ အမှန်တကယ် ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ အခြေအနေတွေနဲ့ တွေ့ကြုံရသည့်တိုင် အောင်မြင်စွာ ဖြတ်ကျော်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်မှာ လုပ်ရဲကိုင်ရဲ ပြောဆိုရဲတဲ့ သတ္တိရှိခြင်းဟာ သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်အားကိုးတတ်တဲ့စိတ်ကို မြင့်မားလာစေပြီး အခက်အခဲရှိတဲ့ အခြေအနေတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့တိုင် သင့်ရဲ့ သတ္တိနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုကြောင့် မျှော်လင့်ထားတာထက် ပိုမိုလွယ်ကူစွာ ဖြေရှင်းနိုင်တာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

လက်တွေ့ကျင့်ကြံအားထုတ်ပါ

အကြောက်တရားနဲ့ ယုံမှားသံသယရှိခြင်းကို တိုက်ထုတ်မယ့်အစား ကျေနပ်စွာလက်ခံပေးပါ
တစ်စုံတစ်ရာကို လုပ်ကိုင်ဖို့နဲ့ တစ်စုံတစ်ရာကို ပြောဆိုဖို့အတွက် သင့်မှာ သတ္တိတွေ ရှိလိုတယ်ဆိုရင် အကြောက်တရားကိုသာ အသိအမှတ်ပြုပေးပါ။

အကယ်၍ သင့်မှာ ကြောက်စိတ်ရှိနေတယ်ဆိုရင် သင် ကြောက်ရတဲ့အကြောင်းအရင်း အခြေအနေမှန်ကို သင့်ကိုယ်သင် ပြောပါ။ သင်က အကြောက်တရားကို ခံစားပြီးတာနဲ့ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ဖို့ သတ္တိ

မွေးပေးပါ။

ဘယ်အရာကိုမှ အလွန်အကျွံစဉ်းစားတွေးတောခြင်း မပြုပါနှင့်

သင် ဘာလုပ်သင့်တယ်၊ မလုပ်သင့်ဘူး၊ ဘာပြောသင့်တယ်၊ မပြောသင့်ဘူးဆိုတာတွေကို လိုအပ်တာထက်ပိုပြီး စဉ်းစားမိတဲ့အခါ သင် လက်တွေ့လုပ်ကိုင်ရဲတဲ့သတ္တိကို လျော့ပါးသွားစေတတ်ပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့် သင်က တစ်စုံတစ်ရာကိုလုပ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ပြီးပြီဆိုတာနဲ့ အချိန်အကြာကြီး စောင့်ဆိုင်းနေစရာမလိုဘဲ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်အကောင်အထည်ဖော်ရဲဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

နောက်ပြီး သင်က တစ်စုံတစ်ရာကိုမလုပ်ခင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိလာဖို့အရေး စောင့်ဆိုင်းနေစရာမလိုအပ်ဘဲ လက်တွေ့ကျကျ သတ္တိရှိရှိ လုပ်ဆောင်ခြင်းအားဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်အားကိုး တဲ့စိတ်က နောက်ကနေ တစ်ပါတည်း ကပ်လိုက်လာမှာဖြစ်ပါတယ်။

သင် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရမယ့်ကိစ္စများစွာထဲက ဘယ်ကိစ္စကို

ပထမဆုံး အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ရမည်ကို ဦးစားပေးဆုံးဖြတ်ပေးပါ

သင် ဆောင်ရွက်ရမယ့်ကိစ္စတွေထဲက တစ်ခုခုကို အရင်ဆုံးရွေးချယ်ပြီး အလျင်အမြန်ပြီးမြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ပါ။

မလိုလားအပ်ဘဲ အချိန်ယူစဉ်းစားခြင်းတွေကိုရှောင်ပြီး တစ်ခုပြီး တစ်ခု ပြီးပြတ်အောင် လုပ်ဆောင်သွားပါ။

သင်က အလုပ်တစ်ခုကို စတင်လိုက်တာနဲ့ ကျန်တဲ့အလုပ်တွေကိုပါ အလွယ်တကူ အဆင်ပြေအောင် ဆက်လက်လုပ်ဆောင်သွားနိုင်မယ်လို့ ယုံကြည်ထားပေးပါ။

သင်က သတ္တိရှိရှိနဲ့ စတင်ခြေလှမ်းပြီးဆိုတာနဲ့ သင့်ကိုယ်သင့်

ယုံကြည်မှုကပါ မြင့်တက်လာပြီး အရာရာ အောင်မြင်စွာ ပြောဆိုလုပ်
ကိုင်ရဲတဲ့သူတစ်ယောက် ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

သင့်ကိုယ်သင် အမှန်တကယ် သတ္တိရှိနေသူ၊

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်နိုင်စွမ်းရှိသူတစ်ယောက်အဖြစ် ပြုမူဆောင်ရွက်ပေးပါ

သင်က တစ်စုံတစ်ရာ ပြုမူဆောင်ရွက်ဖို့ သတ္တိမရှိ၊ ကိုယ့်ကိုယ်
ကိုယ် ယုံကြည်မှုမရှိသည့်တိုင် အမှန်တကယ် သတ္တိရှိ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်
ယုံကြည်မှုရှိတဲ့ပုံစံနဲ့ ပြောဆိုပြုမူလုပ်ကိုင်ပေးပါ။ သင်က ဟန်ဆောင်
ပြုမူနေရင်းကနေ အမှန်တကယ် သတ္တိရှိသလို အမှန်တကယ် ကိုယ့်
ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိသလိုမျိုး ခံစားလာရပြီး တစ်ချိန်မှာ အမှန်
တကယ် ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။



သင်၏တန်ဖိုးများကို သိရှိနားလည်ခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးမှာ တန်ဖိုးတွေ ကိုယ်စီရှိနေကြပြီး ကျွန်ုပ်တို့ တစ်ဦးချင်းစီရဲ့ တန်ဖိုးတွေကလည်း အမျိုးမျိုးကွဲပြားနေတာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။

သင့်ရဲ့ တန်ဖိုးတွေဟာ သင့်ရဲ့ အရေးပါမှု၊ ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်မှုတွေ၊ သင်နဲ့ထိုက်တန်တဲ့တန်ဖိုးတွေ၊ သင့်ရဲ့ ပြုမူပြောဆို ဆက်ဆံရေးပုံစံတွေကို ထုတ်ဖော်ပြသနိုင်တာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်တန်ဖိုးတွေက သင် ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရတဲ့ အခြေအနေအရပ်ရပ်အပေါ် အကောင်းဆုံးနဲ့ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်ပေးပါလိမ့်မယ်။

တန်ဖိုးအမျိုးအစားတွေထဲမှာ ပါဝင်တဲ့ အရာရာ အပြုသဘောဆောင် အကောင်းမြင်တတ်ခြင်း၊ ငြိမ်းချမ်းစွာ နေထိုင်တတ်ခြင်း၊ လွတ်လပ်မှုနဲ့ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုကို တည်ဆောက်နိုင်ခြင်း... ဆိုတဲ့ တန်ဖိုးတွေထဲမှာ သင့်တန်ဖိုးက ဘယ်အရာဖြစ်ကယ်ဆိုတာကို ခွဲခြားနားလည်ပေးပါ။

ထို့နောက် လူမှုဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ တန်ဖိုးတွေဖြစ်တဲ့ ကိုယ်ချင်းစာတတ်ခြင်း၊ မျှဝေခံစားနိုင်စွမ်းရှိခြင်း၊ မျှတခြင်း၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်

နိုင်စွမ်းရှိခြင်း၊ အမှန်တရားကိုမြတ်နိုးခြင်းနှင့် ရိုးသားခြင်း... တွေမှာ သင့်တန်ဖိုးက ဘာတွေဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ခွဲခြားနားလည်ပေးပါ။

သင့်တန်ဖိုးတွေက သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်မှုကို ဘယ်လို အကျိုး သက်ရောက်စေပါသလဲ။

သင်က ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုကို ချလိုက်ချိန်မှာ သင် လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်မယ့်ကိစ္စ၊ သင် ပြုမူဆောင်ရွက်ပုံတွေနဲ့ သင့်ရဲ့တန်ဖိုးတွေက ဘယ်လောက်ထိ လိုက်ဖက်မှုရှိမယ်၊ သင့်တန်ဖိုးအမှန်တွေကို သင့်ကိုယ် သင် ယုံကြည်မှုနဲ့ပေါင်းစပ်ပြီး အကောင်းဆုံးအောင်မြင်အောင် လုပ် ဆောင်နိုင်မယ်လို့ ယုံကြည်ထားပေးပါ။

သင့်ရဲ့တန်ဖိုးတွေဟာ သင် ဘယ်သူဖြစ်တယ်ဆိုတာကို အဓိက ဖော်ပြနေပြီး သင်က ဘာလုပ်ချင်တဲ့သူဖြစ်တယ်ဆိုတာကိုပါ ရည်ညွှန်း နေပါလိမ့်မယ်။

သင့်ကိုယ်ပိုင်တန်ဖိုးတွေက သင်ကိုယ်တိုင်အတွက်ရော သင်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့သူတွေအတွက်ပါ လိုက်ဖက်သင့်တင့်မှု ရှိ မရှိ စိစစ်ခွဲခြား နားလည်ပေးပါ။

ဥပမာအနေနဲ့ သင်က အလုပ်ခွင်အတွင်းမှာရှိတဲ့ အခြားလူတွေနဲ့ တန်းတူ ရပိုင်ခွင့်တွေ လိုချင်တယ်ဆိုရင် သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်တန်ဖိုးတွေ ဖြစ်တဲ့ အရည်အသွေး၊ အရည်အချင်းနဲ့ လုပ်ငန်းစွမ်းဆောင်မှုတွေက သင်လိုချင်သော ရပိုင်ခွင့်/ခံစားခွင့်တွေနဲ့ ထိုက်တန်မှု ရှိ မရှိ ဦးစွာ စစ်ဆေးရမှာကို ဆိုလိုပါတယ်။

သင်က ရပိုင်ခွင့်တွေကို တောင်းဆိုချင်သော်လည်း သင့်ဘက်က တရားမျှတမှု ရှိ မရှိ စိစစ်နိုင်မှသာ သင့်တောင်းဆိုမှုတွေကို သင့်ကိုယ် သင် ယုံကြည်အားကိုးတဲ့စိတ်နဲ့ အောင်မြင်စွာ ရယူနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

သင်ဟာ တရားမျှတမှုမရှိတဲ့ အခြေအနေအကြားမှာ နှိပ်ခေါ်မှု

တွေ ခံရတယ်ဆိုရင် သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်တဲ့စိတ်နဲ့ သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် တန်ဖိုးတွေက သင်နဲ့ထိုက်တန်သော အောင်မြင်မှုတွေကို ရယူပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ရဲ့တန်ဖိုးတွေဟာ သင် ဘယ်သူဖြစ်တယ်ဆိုတာကို တိုက်ရိုက်ရည်ညွှန်းပြီး သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်စိတ်ရှိစွာနဲ့ မှန်ကန်သော ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ချနိုင်စေပါတယ်။ ထို့အတူ သင့်ကိုယ်ပိုင်တန်ဖိုးတွေ ကို နေရာဒေသအလိုက် လိုက်လျောညီထွေစွာ အသုံးချနိုင်တယ်ဆိုရင် သင့်ရဲ့ဂုဏ်သိက္ခာကိုလည်း မြင့်တက်လာစေပါလိမ့်မယ်။

လက်တွေ့ကျင့်ကြံအားထုတ်ပါ

သင့်ကိုယ်ပိုင်တန်ဖိုးတွေက ရှင်းလင်းထင်ရှားလေ သင့်ရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကိုလည်း ပိုမိုလွယ်ကူစွာ ချမှတ်နိုင်လေ ဖြစ်ပါ လိမ့်မယ်။

- ချိုင့်အီး ဒစ္စနေ -

ဘယ်အရာက သင့်အတွက် အရေးကြီးတယ်ဆိုသည်ကို သိရှိခြင်း

သင့်တန်ဖိုးတွေက ဘာလဲ၊ သင်က ဘယ်အရာတွေအပေါ် တန်ဖိုး ထားမှာလဲ။ သင့်တန်ဖိုးကို ခွဲခြားနိုင်ဖို့နဲ့ သင် တန်ဖိုးထားလိုတဲ့ အရာ တွေကို ခွဲခြားနားလည်နိုင်ဖို့ အမျိုးမျိုးသော တန်ဖိုးတွေဖြစ်တဲ့ ကိုယ် ချင်းစာစိတ်ရှိခြင်း၊ တန်ဖိုးထား လေးစားခြင်း၊ မျှတစွာ ပြောဆိုဆက်ဆံ တတ်ခြင်း၊ ရိုးသားဖြူစင်ခြင်း၊ ယုံကြည်စိတ်ချစွာ အားကိုးလောက်သော အုရည်အချင်းရှိခြင်း၊ ဂုဏ်သိက္ခာကြီးမြတ်ခြင်း၊ လွတ်လပ်စွာနေတတ်

ခြင်း၊ ပျော်ပျော်နေတတ်ခြင်း၊ ဆားကင်းလုံခြုံမှုကိုလိုလားခြင်း၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တတ်ခြင်း၊ ပိုင်ဆိုင်ခြင်း...တွေထဲက တစ်ခုချင်းစီကို ခွဲခြားနားလည်ဖို့လိုပါတယ်။

ဖော်ပြပါ တန်ဖိုးတစ်ခုချင်းစီဟာ သင့်အတွက် အရေးပါတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ မှန်ကန်စွာ ချမှတ်နိုင်အောင် ထောက်ပံ့ပေးတာကြောင့် သင်က ခွဲခြားနားလည်ပေးဖို့သာ အဓိကလိုအပ်ပါတယ်။

သင် ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရမယ့် ပြဿနာတစ်ရပ်ရဲ့ အခြေအနေမှန်ကို ကောင်းစွာနားလည်ဖို့လိုသလို ပြဿနာဖြေရှင်းလိုသူ သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်တန်ဖိုးတွေက ပြဿနာကို အမှန်တကယ် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ၊ သင့်တန်ဖိုးတွေက သင် ဖြေရှင်းမယ့်ပြဿနာနဲ့ လိုက်ဖက်မှု ရှိ မရှိ ဦးစွာစိစစ်ပေးပါ။

သင်ကိုယ်တိုင်က သင့်မှာရှိတဲ့ တန်ဖိုးအမှန်ကို သိရှိနားလည်နိုင်ခြင်း မရှိခဲ့ရင် ဘယ်အရာကိုမှ အံဝင်ခွင်ကျ အောင်မြင်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်တော့မှာမဟုတ်သလို သင့်ကိုယ်ပိုင်တန်ဖိုးကိုလည်း ထိခိုက်မှု ရှိလာစေတတ်ပါတယ်။

အကယ်၍ သင့်ကိုယ်ပိုင်တန်ဖိုးတွေက သင် ဖြေရှင်းလိုတဲ့ ပြဿနာအမျိုးအစားနဲ့ သင့်တင့်လိုက်ဖက်မှုရှိတယ်ဆိုရင် သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်တဲ့စိတ်ပါ မြင့်တက်လာပြီး ဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်သမျှ အားလုံး အောင်မြင်မှာဖြစ်ပါတယ်။



သင့်စွမ်းရည်ကို သေချာစွာနားလည်ပြီး အသိအမှတ်ပြုပေးပါ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်တဲ့စိတ်တွေ ကျွန်ုပ်တို့မှာ လျော့ကျနေတယ်ဆိုရင် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာအလုပ်ပဲလုပ်လုပ် ကျွန်ုပ်တို့ ကောင်းစွာ မလုပ်နိုင်သေးဘူးဆိုတဲ့ အားနည်းချက်တွေကို ရှာဖွေမိပါလိမ့်မယ်။

သို့သော်လည်း ကိစ္စရပ်အတော်များများမှာ ကျွန်ုပ်တို့ မစွမ်းဆောင်နိုင်တဲ့ကိစ္စတွေ အတော်များများ ရှိနေတတ်တာကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ မစွမ်းဆောင်နိုင်တဲ့အရာတွေနဲ့ တွေ့ကြုံတိုင်း စိတ်ဓာတ်ကျစရာ မလိုအပ်ပါဘူး။ လောကမှာ ကျွန်ုပ်တို့ မစွမ်းဆောင်နိုင်တဲ့ကိစ္စတွေ များစွာရှိနေသလို ကျွန်ုပ်တို့ အောင်မြင်အောင် စွမ်းဆောင်နိုင်တဲ့အရာတွေ များစွာ ရှိနေတယ်ဆိုတာကိုလည်း လက်ခံထားဖို့လိုပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကိစ္စတစ်ခုကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းချင်တယ်ဆိုရင် အပြုသဘောဆောင် အကောင်းမြင်တဲ့စိတ်နဲ့ ချဉ်းကပ်ဖြေရှင်းပေးပါ။ သင်စွမ်းဆောင်နိုင်သော အပိုင်းကဏ္ဍကိုသာ အကောင်းဆုံးဖြေရှင်းနိုင်အောင် အာရုံစိုက်ပါ။ ဒါဆိုရင် ကိုယ်ပိုင်တန်ဖိုးတွေ၊ ကိုယ်ပိုင်စွမ်းဆောင်ရည်တွေကို ကိုယ်တိုင်အသိအမှတ်ပြုနိုင်ပြီး စွမ်းဆောင်ရည်ကောင်းတွေနဲ့ တိုးတက်အောင်မြင်စွာ ရပ်တည်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိသူတွေဟာ သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်စွမ်း

ရည်တွေကို တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးအောင် အာရုံစိုက် ဆောင်ရွက်နိုင်ပြီး အားနည်းချက်တွေကိုလည်း အကောင်းဆုံးစွမ်းဆောင်မှုတွေနဲ့ အားသာချက်တွေ ဖြစ်လာအောင် လုပ်နိုင်သူတွေဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်စွမ်းရည်တွေဟာ ကိုယ်ပိုင်အရည်အသွေး၊ စွမ်းဆောင်ရည်၊ အသိပညာဗဟုသုတ၊ ကျွမ်းကျင်မှုတွေကို တိုက်ရိုက်ရည်ညွှန်းနေပြီး သင် ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်တဲ့ ပညာရပ်နယ်ပယ်အတွင်း သင့်ရဲ့ အကောင်းဆုံးစွမ်းဆောင်မှုတွေကို ဖြစ်စေပါလိမ့်မယ်။

သင့်ကိုယ်ပိုင်စွမ်းအင်တွေကို သူ့နေရာနဲ့သူ အသုံးပြုနိုင်တဲ့အခါ သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်အားကိုးတဲ့စိတ်တွေ မြင့်တက်လာပြီး တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ သင့်ကိုယ်သင် တန်ဖိုးထားနိုင်စွမ်းတွေကိုပါ မြင့်တက်လာစေပါလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့် သင့်စွမ်းရည်ကောင်းတွေကို ထိုက်တန်စွာ အသုံးပြုပေးနိုင်ဖို့ သင် ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်မှုမရှိသော ကိစ္စတွေထက် သင် အမှန်တကယ် ပိုင်နိုင်သောကိစ္စတွေကိုသာ အာရုံစိုက်ပေးခြင်းက အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါတယ်။

လက်တွေ့ကျင့်ကြံအားထုတ်ပါ

သင့်ကိုယ်ပိုင်အရည်အသွေးများကို ခွဲခြားနားလည်ပေးပါ

အပြုသဘောဆောင်ခြင်း၊ ကိုယ်စားပြုသော အရည်အသွေးတွေ ဖြစ်တဲ့ စိတ်ရှည်သည်းခံခြင်း၊ အားကိုးခြင်း၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း၊ စည်းရုံးခြင်း၊ စွန့်စားခြင်း၊ မဆုတ်မနစ်ကြိုးစားခြင်း၊ သစ္စာစောင့်သိခြင်း... တွေကို ခွဲခြားနားလည်ပေးပါ။

သင့်ကျွမ်းကျင်မှုတွေကို ခွဲခြားနားလည်ပေးပါ

သင့်မှာရှိသော ကျွမ်းကျင်မှုတွေကို သေချာစွာ စဉ်းစားပေးပါ။ သင့်ကျွမ်းကျင်မှုတွေက သင့်အလုပ်အကိုင်၊ သင့်ရဲ့ လေ့လာသင်ကြားမှု၊ သင့်ရဲ့ဝါသနာ၊ သင့်ရဲ့စိတ်ဝင်စားမှုတွေကို အကောင်းဆုံး ထောက်ပံ့ပေးနိုင်ပါတယ်။

သင့်ကိုယ်ပိုင်အရည်အသွေးနဲ့ သင့်ကျွမ်းကျင်မှုတွေကို နေ့စဉ် လူနေမှုဘဝတစ်လျှောက် အဆင်ပြေချောမွေ့စွာ အသုံးချနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။

သင့်စွမ်းအင်တွေကို တည်ဆောက်ခြင်း

သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်ချက်ရှိစွာနဲ့ လုပ်ဆောင်နိုင်မယ့် အလုပ်တစ်ခုကို စဉ်းစားပေးပါ။ ကျွမ်းကျင်မှုနဲ့ ကိုယ်ပိုင်အရည်အသွေးတွေကို သင့်ရဲ့ စွမ်းရည်ကောင်းတွေဖြစ်အောင် ပေါင်းစပ်ပေးပါ။

မျှဝေခံစားနိုင်စွမ်းတွေနဲ့ ရိုးသားပွင့်လင်းသော သဘောထားထားရှိနိုင်အောင် ကြိုးစားပေးပါ။

သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ကျွမ်းကျင်မှုတွေကို အများအတွက် လိုအပ်သော နေရာတွေမှာ အသုံးချနိုင်အောင် ကြိုးစားပေးပါ။



စွမ်းဆောင်ရည် လျော့နည်းခြင်းနှင့် ကျရှုံးခြင်းတွေကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ စွမ်းအင်များ၊ ကိုယ်ပိုင်အရည်အသွေးများ၊ ကျွမ်းကျင်မှုနဲ့ စွမ်းဆောင်ရည်များဟာ ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားမှုတွေကို ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းပေးနိုင်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ တစ်ဦးချင်းစီဟာ လူသားတွေဖြစ်တာကြောင့် အားနည်းချက်ကိုယ်စီ ရှိနေတတ်ပါတယ်။ သို့သော်လည်း အဲဒီအားနည်းချက်နဲ့ အပြစ်အနာအဆာတွေကို လျစ်လျူရှုပြီး ကြိုးစားနိုင်မယ်ဆိုရင်တော့ တစ်ကြိမ်တစ်ခါ ကျရှုံးရတဲ့တိုင် ကျရှုံးခြင်းကနေ သင်ခန်းစာယူပြီး အောင်မြင်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

အကယ်၍ သင်က ကိုယ်ပိုင်အားနည်းချက်တွေကိုပဲ အာရုံစိုက်နေမယ်ဆိုရင် သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်မှုနဲ့ သင့်ကိုယ်သင် တန်ဖိုးထားနိုင်စွမ်းတွေကို လျော့ကျသွားစေပြီး ဘယ်အလုပ်ကိုမှ ရဲဝံ့စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်း မရှိတော့ပါဘူး။

သင်က အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်ရာမှာ အားနည်းချက်ရှိနေတယ်ဆိုရင် အဲဒီအားနည်းချက်ကို အားသာချက်အဖြစ် ပြောင်းလဲသွားအောင်