

စိတ်ကူးချိုချိုအနုပညာ



အမြဲအစည် ပျော်ရွှင်စေဖို့

အလင်းပွင့်-မြန်မာပြန်

HOW TO DO EVERYTHING
and BE HAPPY
by Peter Jones



mgyc.com

သင့်ဘဝမှာ ပျော်ရွှင်မှုများ ဖန်တီးဖို့ တစ်ဆင့်ချင်းလုပ်ဆောင်ရန်များ

သင့်ကိုယ်သင် ချစ်ပါ။ သင့်ကိုယ်သင် စောင့်ရှောက်ပါ။
သင့်ဘဝကို ထိန်းကျောင်းတည့်မတ်ယူပါ။



ALP0001

1,500.00 KS

အပြုအစဉ်ပျော်ရွှင်စေဖို့ အလင်းပွင့်
စာမျက်နှာ ၁၁၆ မျက်နှာ၊ ၁၆ စင်တီ x ၁၈.၅ စင်တီ

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

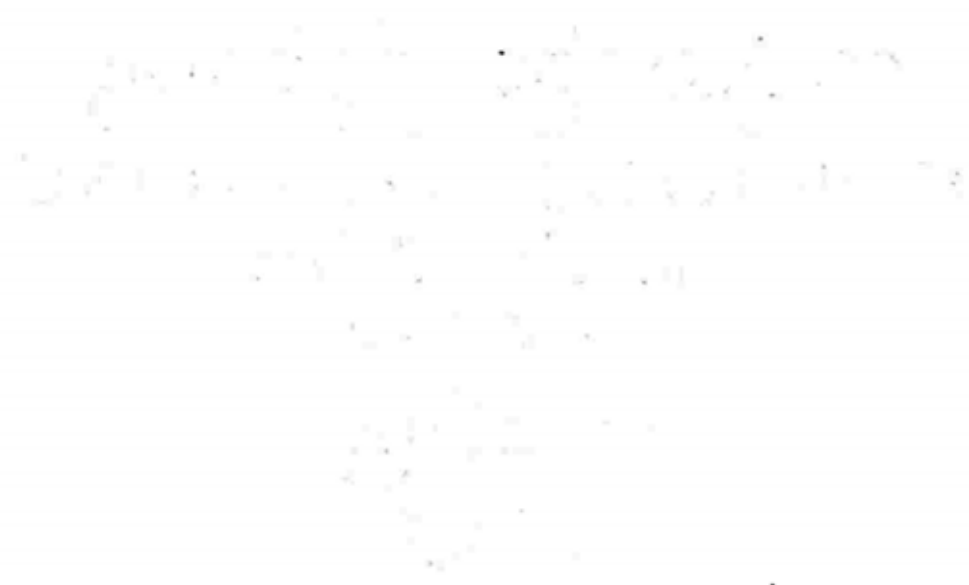
ရောင်းစျေး ၁ ၅ ၀ ၀ ကျပ်

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

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ် | ၁၁
■■■■■■■■■■

အမြဲအစဉ်ပျော်ရွှင်စေဖို့
HOW TO DO EVERYTHING
and BE HAPPY
Peter Jones
အလင်းပွင့်
မြန်မာပြန်

ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၀၈



မာတိကာ

၁။	ဘဝတစ်သက်တာ ပျော်ရွှင်မှုများ ဖန်တီးနိုင်စေဖို့	၁
၂။	သာမန်ပုံစံအရ စိတ်မပျော်ရွှင်မှုများ	၃
-	စိတ်ပျော်ရွှင်မှု မရှိစေသော အခြေခံ အကြောင်းတရား ၁ (ဆိုးရွားသောအလုပ်၊ ဘဝ၏ ညီညွတ်မျှတမှု မရှိခြင်း)	၅
-	စိတ်ပျော်ရွှင်မှု မရှိစေသော အခြေခံ အကြောင်းတရား ၂ (ထိန်းချုပ်မှု ကင်းမဲ့နေခြင်း)	၁၃
-	စိတ်ပျော်ရွှင်မှု မရှိစေသော အခြေခံ အကြောင်းတရား ၃ (ပြင်ပမှ ဝင်ရောက်လာသည့် သြဇာသက်ရောက်မှုများ) (သို့) (စိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြစ်စေသည့် ပြင်ပ ပယောဂများ)	၁၅
-	စိတ်မပျော်ရွှင်မှုကို ဖြစ်စေသော အခြေခံ အကြောင်းတရား ၃ ရပ်	၁၉

၃။	ပျော်ရွှင်မှုရစေမည့် အချိန်များကို ကိုယ်တိုင် ဖန်တီးပေးပါ	၂၁
-	ဘောက်ဆင်ဒေး	၂၁
-	ဘောက်ဆင်ဒေးနှင့် ပတ်သက်သော အခြေခံ သဘောတရားများ	၂၃
-	သင့်အချိန်အား စီမံခန့်ခွဲခြင်း	၂၈
-	သင့်အတွက် ဒိုင်ယာရီ လိုအပ်သည်	၂၉
-	သင့်ဒိုင်ယာရီကို ဘယ်လို အသုံးပြုမလဲ	၃၀
-	ဘောက်ဆင်ဒေးနှင့် ပတ်သက်ပြီး ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော ပြဿနာများ	၃၄
-	အဆင့်အတန်းမြင့်သော ဘောက်ဆင်ဒေး ကျင်းပခြင်းအတွက် အကြံပြုချက်များ	၄၀
၄။	သင် အစဉ်အမြဲ လုပ်ချင်ခဲ့သော အလုပ်တွေကို ပြုလုပ်ပါ	၄၃
-	Bucket List သင် မသေခင် လုပ်ချင်သော ကိစ္စရပ်များအား ချရေးထားသော စာရင်း	၄၄
-	လက်ရှိ ရှင်သန်နေတဲ့ ဘဝနဲ့ ပတ်သက်ပြီး စာရင်းတစ်ခုကို ဖန်တီးခြင်း	၄၆
-	စာရင်းထဲမှာ ပါဝင်ရမည့် အချက်များအတွက် တိကျစွာ ဆုံးဖြတ်ခြင်း	၄၆
-	အနာဂတ်ကာလ အစီစဉ်များအတွက် လက်ရှိမှ စတင် စာရင်း ရေးဆွဲခြင်း	၄၉
-	အောင်ပွဲရ အထိမ်းအမှတ် ကတ်ပြားများ ကပ်သော ဘုတ်ပြား	၅၀
-	သင် ပိုပြီး ပျော်ရွှင်သလို ခံစားရပါသလား	၅၃

၅။ သင့်ဘဝအား ပိုမိုကောင်းမွန်သော
ဦးတည်ရာသို့ ရောက်ရှိအောင် ညွှန်ပြခြင်း ၅၄

- သင် ဘာအလိုရှိသလဲ ၅၄
- အာရုံစူးစိုက်နိုင်သော စွမ်းရည် ၅၆
- မှားယွင်းသောကိစ္စများအပေါ်၌ အာရုံစိုက်မိခြင်း ၅၈
- ဘယ်အရာကိုမှ အာရုံစိုက်မှုမရှိခြင်း ၅၉
- သင် ဘာလိုချင်သလဲ ၆၀
- အာရုံစူးစိုက်နိုင်သော စွမ်းရည်ကို အသုံးပြုခြင်း ၆၆
- သင့် အလိုဆန္ဒများ ရေးသွင်းထားသည့်
စာရင်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော
ပြဿနာများ ၆၉

၆။ သင့်ဘဝအား သင် လိုချင်သော ပုံစံဝင်အောင်
ဖန်တီးပေးပါ ၇၁

- သင့် အလိုဆန္ဒများအား ရည်မှန်းချက်များအဖြစ်
ပြောင်းလဲပေးပါ ၇၂
- အဆင့် - ၁ ကိုယ်တိုင် ပါဝင် ဆောင်ရွက်ခြင်း ၇၃
- အဆင့် - ၂ တဒဂ်အချိန်အတွင်း၌ ရှိနေခြင်း ၇၄
- အဆင့် - ၃ သင့် ရည်မှန်းချက်များကို
တိုင်းတာပေးပါ ၇၄
- အဆင့် - ၄ နောက်ဆုံးအချိန် သတ်မှတ်ခြင်း ၇၅
- အဆင့် - ၅ ပြစ်ဒဏ်များ ၇၆
- အဆင့် - ၆ ဆုလာဘ်များ ၇၇
- ရည်မှန်းချက်နှင့် ဆိုင်သော နေ့ရက်များ ၇၉
- သင်၏ နောက်ထပ် အရေးယူ
ဆောင်ရွက်ချက်များအတွက် စိတ်ပိုင်းဖြတ်ခြင်း ၈၀

- ရည်မှန်းချက်ဆိုင်ရာ မိနစ်များ ၈၃
- သင့် ရည်မှန်းချက်ကို တွဲဖက် အကောင်အထည် ဖော်ပေးနိုင်မဲ့ သူတစ်ယောက်ကို ရှာဖွေပေးပါ ၉၂
- သင့် ရည်မှန်းချက် အစီစဉ်များအား တွက်ချက် သတ်မှတ်ခြင်း ၉၃
- သင့် ရည်မှန်းချက်များကို ပြန်လည်သတ်မှတ်ခြင်း ၉၈
- ရည်မှန်းချက်နှင့် ပတ်သက်ပြီး ဖြစ်လာနိုင်ခြေရှိသော ပြဿနာများ ၁၀၁
- သင့် အလိုဆန္ဒများ ရေးသွင်းထားသော စာရင်းနှင့် သင့်ရည်မှန်းချက်အား ပြန်လည်သုံးသပ် အကောင်အထည် ဖော်နိုင်အောင် ကြိုးစားခြင်း ၁၀၃
- သင်က ဘာကို အမှန်တကယ် အလိုရှိသည်ကို သေချာအောင် ခွဲခြားနားလည်ခြင်း ၁၀၃
- သင့် ဒိုင်ယာရီထဲ၌ ရေးမှတ်ထားရမည့် အချက်အလက်များ ၁၀၆
- သင့် ဒိုင်ယာရီအား အစီစဉ်ကျနစွာ စီစဉ်ရေးသားခြင်း ၁၀၇
- ဒိုင်ယာရီနှင့်အတူ နေထိုင်ခြင်း ၁၀၇
- အဆင့်မြင့် ဒိုင်ယာရီဖြစ်စေဖို့အတွက် ထိရောက်သော အကြံပြုချက်များ ၁၀၉
- ၇။ သင်က အရာရာမှာ အားလုံးထက် သာလွန်သူ ဖြစ်ခဲ့လျှင် ၁၁၄



ဘဝတစ်သက်တာ ပျော်ရွှင်မှုများ ဖန်တီးနိုင်စေဖို့

ဟိုးတစ်ချိန်က ကျွန်တော့်မှာ စိတ်ကူးအိပ်မက် တစ်ခု ရှိခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီစိတ်ကူးကတော့ ကျွန်တော်ဟာ သန်မာထွားကျိုင်းစွာနဲ့ ရှင်သန်ကြီးပြင်းလာပြီး ရွှေအိုရောင် ဆံပင်ပိုင်ရှင် မိန်းကလေးကို လက်ထပ်ပါမယ်။ ပြီးရင် သားသမီးတွေများစွာ မွေးပြီး အိမ်ကြီးအိမ်ကောင်း တစ်လုံးမှာ ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်ပါမယ်။ ကျွန်တော်က မိသားတစ်စုလုံးကို အာကာသယာဉ်မှူး တစ်ယောက်အဖြစ်နဲ့ ဦးဆောင်ပါမယ်။ ကျွန်တော်က ရထားစက်ခေါင်းမောင်းသူ (သို့) မီးသတ်သမား တစ်ယောက်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသေးတယ်။

ကျွန်တော်က ဘယ်လိုပဲ ရည်မှန်းချက်တွေ ထားရှိခဲ့ပေမဲ့ တကယ်တော့ ကျွန်တော်တို့ ဘဝမှာ ဖြစ်လာမဲ့ အရာတွေကို ဘုရားသခင်ကသာ အမှန်တကယ် ပေးစွမ်းနိုင်တယ် ဆိုတာကို နောက်မှ သိရှိခဲ့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော် လုပ်ရမဲ့ အလုပ်ကတော့ အချိန်မတိုင်သေးခင် စောင့်ဆိုင်းရမယ် ဆိုတဲ့ အချက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အကယ်၍ သင့်ဘဝကို သင်ကိုယ်တိုင် စိတ်တိုင်းမကျခဲ့ရင် သင့်ဘဝ တစ်သက်တာ ပျော်ရွှင်မှုကို ရရှိလာစေဖို့အတွက် ဤစာအုပ်မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ အချက်တွေကို လေ့လာ၊ လိုက်နာ၊ ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းဖြင့် သင် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်သမျှ ကိစ္စရပ်တိုင်းမှာ ပျော်ရွှင်မှုတွေ ရရှိနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။





သာမန်ပုံစံအရ စိတ်မပျော်ရွှင်မှုများ

တစ်ခုသော တနင်္လာနေ့ နံနက်ခင်း ၉ နာရီလောက်မှာ ကောင်းကင်ယံ တစ်ခုလုံးက မီးခိုးရောင် သမ်းနေပြီး လေကလည်း အိမ်ထဲက ပြတင်းပေါက်တံခါးတွေ၊ အခန်းတံခါးတွေကို ဝုန်းခိုင်းမြည်သံဖြစ်စေတဲ့ အထိ တိုက်ခတ်နေခဲ့တယ် ဆိုပါစို့။ ဒါတင်မကသေးဘဲ အမှိုက်ပုံးကို အဖုံးပွင့်ပြီး လဲကျအောင် တိုက်ခတ်ခဲ့တာကြောင့် လမ်းတစ်လျှောက်လုံး မှာ အမှိုက်တွေက မြင်မကောင်း ရှုမကောင်းအောင် ပွသွားခဲ့ပါတယ်။ နောက်ပြီး ပြင်းထန်စွာ တိုက်ခတ်လိုက်တဲ့ လေကြောင့် သစ်ပင်တွေ အားလုံးက မြေပြင်ပေါ် ခေါင်းငိုက်စိုက်ကျိုးကျတဲ့အထိ အခြေအနေ ဆိုးခဲ့တာ တွေ့ရပါတယ်။

သည်ကြားထဲ ပိုဆိုးတာက မိုးစက်မိုးပေါက်တွေကပါ ပြတင်းပေါက် မှန်တံခါးကို တဖြောင်းဖြောင်း မြည်အောင်အထိ ရွာချလိုက်ပြန်ပါတယ်။

ဒီလို အခြေအနေ အနေအထားမှာ သင်က ခေါင်းကိုက်သလို ဝေဒနာ ခံစားရနိုင်ပါတယ်။ အကြောင်းကတော့ ဘယ်သူမဆို မနှစ်သက် တဲ့ အရာတွေနဲ့ တွေ့ကြုံရတဲ့အခါတိုင်း စိတ်ရှုပ်ပြီး ခေါင်းကိုက်ရတတ် ပါတယ်။

သင်က စိတ်ရှုပ်ပြီး ခေါင်းကိုက်ရတဲ့ ဝေဒနာကနေ သက်သာ ပြေလျော့စေဖို့အတွက် သင့် မျက်စိနှစ်လုံးကို လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ပွတ်သပ် ပါလိမ့်မယ်။

ပြီးရင် နောက်ထပ် သင် လုပ်နိုင်တဲ့ ကိစ္စတစ်ခုကတော့ ကားထဲ ကိုဝင် တံခါးကို ပြန်ပိတ်ပြီး အထဲမှာ ၁၅ မိနစ်ကြာခန့် ခေါင်းငိုက် စိုက်ချနေဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

သင် နောက်ပိုင်းမှာ သိလိုက်ရတဲ့ အရာတွေကတော့ သင်ဟာ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ နေ့လယ်ခင်းအချိန်မှာ ရောက်ရှိနေပြီး သင် ခံစားနေရတဲ့ အရာတွေဟာ လွန်ခဲ့တဲ့ တနင်္လာနေ့က ဖြစ်တယ် ဆိုတာကို နားလည် လိုက်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

သင် အမှန်တကယ် ရောက်ရှိနေတဲ့ နေ့ရက်ဟာ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ဖြစ်ပြီး အဲဒီနေ့ဟာ မွေးကြိုင်သင်းပျံ့တဲ့ ရနံ့တွေ လှိုင်နေတဲ့ နွေဦးရာသီ နေ့ တစ်နေ့ ဖြစ်ပါတယ်။

နွေဦးရာသီ ဖြစ်တာကြောင့် အဲဒီနေ့မှာ လေပြည်လေညင်းလေး တွေ တိုက်ခိုက်ပြီး အရှေ့တည့်တည့် စာသင်ကျောင်းက ကလေးတွေရဲ့ စာအံသံတွေကိုလည်း လေပြေညင်းကလေးနဲ့အတူ ကြားနေရပါလိမ့် မယ်။ သင် ခံစားနေရတဲ့ ဝေဒနာတွေ၊ စိတ်ရှုပ်စရာတွေအားလုံးဟာ သင် အမှန်တကယ် ကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့ တနင်္လာနေ့က အဖြစ်အပျက်တွေကို ပြန်လည်ခံစား ကြားယောင်မိလို့သာ ဖြစ်တယ် ဆိုတာကို အမှန်အတိုင်း လက်ခံရပါလိမ့်မယ်။

မကောင်းတဲ့ အခြေအနေ အဖြစ်အပျက်တွေကို စွဲလမ်းမိတဲ့အခါ (သို့) စိတ်အာရုံထဲကနေ မပျောက်ဖျက်နိုင်တဲ့အခါ အဲဒီမကောင်းတဲ့ ပုံရိပ်တွေက သင့်ကို တောက်လျှောက် ဒုက္ခပေးနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်နည်းအားဖြင့် ဘဝတစ်သက်တာ ပျော်ရွှင်မှုတွေကို ကိုယ်တိုင် ဖန်တီးနိုင်စွမ်း မရှိသေးသမျှ ကာလပတ်လုံး စိတ်ပျော်ရွှင်မှုကနေ ကင်းဝေးတဲ့ အခြေအနေထဲက လွတ်မြောက်အောင် ဘယ်လိုမှ ရုန်းထွက် နိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

တကယ်တော့ စိတ်ပျော်ရွှင်မှု ရရှိခြင်း၊ မရရှိခြင်း ဆိုတာဟာ ချမ်းသာခြင်း၊ ဆင်းရဲခြင်း၊ အောင်မြင်ကျော်ကြားမှု ရှိခြင်း၊ မရှိခြင်းတွေ အပေါ် အဓိက မူတည်နေခြင်း မရှိဘဲ သင့်စိတ်ရဲ့ လိုလားတောင့်တချက် တွေအတိုင်း အမှန်တကယ် ဖြစ်လာခြင်း၊ မလာခြင်း အပေါ်မှာသာ အဓိက မူတည်နေတာ တွေ့ရပါတယ်။

စာရေးသူ ကျွန်တော် ကိုယ်တိုင်ကလည်း ကိုယ့်ဘဝရဲ့ ၉၂ ရာခိုင်နှုန်းလောက်ကို စိတ်မပျော်ရွှင်ခြင်းတွေနဲ့ ကုန်ဆုံးခဲ့ရပါတယ်။

သာမန်အားဖြင့် စိတ်မပျော်ရွှင်ရတဲ့ အခြေခံ အကြောင်းတရား တွေကို သေချာစွာ လေ့လာစစ်ဆေးပေးနိုင်ပါတယ်။

စိတ်ပျော်ရွှင်မှု မရှိစေသော အခြေခံ အကြောင်းတရား - ၁
(ဆိုးရွားသော အလုပ်၊ ဘဝ၏ ညီညွတ်မှုတမူ မရှိခြင်း)

ထင်ပေါ်ကျော်ကြားတဲ့ ပညာရှိတစ်ဦးရဲ့ အဆိုအရ သေအံ့မှုးမှူး ဖြစ်နေတဲ့ ဘယ်သူကမှ နောက်ဆုံးအချိန် အသက်ငင်နေစဉ်အတွင်း “ငါ အလုပ်ထဲမှာ အချိန်တွေ အများကြီး ပေးခဲ့ချင်လိုက်တာ” (သို့) “ငါ အချိန်အတော်ကြာကြာအထိ အလုပ်ထဲမှာနေပြီး လုပ်ကိုင်ပေးချင် လိုက်တာ” ဆိုတဲ့ အတွေးမျိုး မဝင်နိုင်တဲ့ သဘောကို လက်ခံရပါလိမ့်

မယ်။ တကယ်တော့ စဉ်ဆက်မပြတ် လုပ်ကိုင်ရခြင်းအပေါ် အများစု အနေနဲ့ စိတ်ပျော်ရွှင်မှု လုံးဝ မရရှိနိုင်ပါဘူး။

သေခါနီးဆဲဆဲ အချိန်အထိ အလုပ်ခွင်ထဲမှာ အချိန်များစွာပေးပြီး လုပ်ချင်ခဲ့တဲ့သူ ရှိတယ်ဆိုရင် အဲဒီလူက ဘယ်သူဖြစ်နိုင်မလဲ။

ဖြစ်နိုင်ခြေအရှိဆုံးသောသူကိုသာ ကျွန်ုပ်တို့ ထည့်သွင်းစဉ်းစား ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ပျော်ရွှင်မှု မရှိစေသော အလုပ်အား ဘက်ပြိုင်

လုပ်ကိုင်လိုသူ အမှတ် - ၁

- တွမ်ဟန့်ခ် -

A အဆင့် စာရင်းဝင် ဟောလီးဝုဒ် ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင်

A အဆင့် စာရင်းဝင်တဲ့ ဟောလီးဝုဒ် သရုပ်ဆောင် တစ်ယောက် ဖြစ်တဲ့ “တွမ်ဟန့်ခ်” ဟာ A အဆင့် ထိပ်တန်း သရုပ်ဆောင် ဖြစ်နေရ ခြင်းအပေါ် ငြီးငွေ့လာလိမ့်မယ်လို့ ကျွန်တော် ထင်မြင်ယူဆခဲ့ပါတယ်။ အကြောင်းကတော့ ထိပ်တန်းရောက်တဲ့ ဘဝမှာလည်း အစဉ်အမြဲ အရာရာက လင်းလက်တောက်ပနိုင်တာမျိုး မဟုတ်ဘဲ စိတ်ညစ်ညူးစရာ တွေ အများကြီး ရှိနေတာ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။

စိတ်ညစ်ညူးစရာတွေထဲက ထင်ရှားတဲ့ တစ်ခုကတော့ နာမည် ကြီးတဲ့သူတွေနောက် တကောက်ကောက် လိုက်တတ်တဲ့ ပါပါရာဇီ ဓာတ်ပုံသမားတွေရဲ့ရန်၊ စာနယ်ဇင်းသမားတွေရဲ့ မဆင်မခြင် ပြောဆို မေးမြန်းတဲ့ ဒဏ်ကို ရှောင်ရခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

တွမ်ဟန့်ခ်အနေနဲ့ သူ့ဘဝအတွက် သိသာတဲ့ ထူးခြားမှုတွေ၊ ဆုလာဘ်ကောင်းတွေ ရနိုင်မယ်လို့ ယူဆခဲ့ရင်တော့ သူ လုပ်ကိုင်တဲ့ အလုပ်ထဲမှာ ပိုပြီး အချိန်ပေး ဆောင်ရွက်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

**စိတ်ပျော်ရွှင်မှု မရှိစေသော အလုပ်အား ဘက်ပြိုင်
လုပ်ကိုင်လိုသူ အမှတ် - ၂
- ဘီလ်ဂိတ်စ် -**

မိုက်ခရိုဆော့ကို ဖန်တီးသူ

တစ်ဦးချင်းစီအနေနဲ့ သက်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု နယ်ပယ်အလိုက် အောင်မြင်မှုတွေ အသီးသီး ရရှိကြသော်လည်း ၎င်းအောင်မြင်မှုတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘဝတစ်သက်တာ စိတ်ပျော်ရွှင်မှုတွေ ထင်သလောက် မရရှိကြတာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။

ဘီလ်ဂိတ်စ်ဟာ ကမ္ဘာပေါ်မှာ ဒုတိယမြောက် အချမ်းသာဆုံး သော ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်သော်လည်း သူ့ အောင်မြင်မှုနဲ့ ထိုက်တန်တဲ့ စိတ်ပျော်ရွှင်မှုကို လွတ်လပ်စွာ ခံစားပိုင်ခွင့်ရှိသူ တစ်ယောက် မဟုတ်ပါဘူး။ သူဟာ ချမ်းသာကြွယ်ဝသူတွေကြားထဲမှာ ရှင်သန်လှုပ်ရှားနေရသူ တစ်ယောက် ဖြစ်သော်လည်း ကျန်ရှိတဲ့ သူ့ဘဝ သက်တမ်းကို စိတ်ပျော်ရွှင်မှုတွေနဲ့ ဖြတ်သန်းလိုသူ ဖြစ်ပါတယ်။

လက်ရှိအနေအထားအရ သူဟာ ကိုယ်တိုင် ဖန်တီးပုံဖော်ခဲ့တဲ့ windows 95, windows vista နဲ့ office 2007 တို့နဲ့ ပတ်သက်ပြီး စိတ်ထိခိုက် နောင်တရတာတွေ၊ သူ့ဘက်က အကောင်းဆုံး လုပ်သင့်တာတွေကို မလုပ်ဖြစ်ခဲ့တာတွေအတွက် စိတ်ထိခိုက်နေရတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ဘီလ်ဂိတ်စ်က လောကလူသားတွေရဲ့ လိုအပ်ချက်ကို သူ့ဘက်က အကောင်းဆုံး ဖြည့်စွမ်းပေးခဲ့တာ မှန်သော်လည်း သူ့ဘက်က အမှားအယွင်းတွေအတွက် အပြစ်မှ ပြေရာပြေကြောင်း တစ်ခုခု ထိုက်တန်စွာ ပြန်လုပ်ပေးချင်တဲ့စိတ် ရှိခဲ့တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ထိုအခြေအနေမှာ ဒေါက်တာ “ဝက်ဆန်” က ဘီလ်ဂိတ်စ်ရှိရာ အခန်းဆီကို ရောက်လာပြီး သူ့ဘဝမှာ မမျှော်လင့်တဲ့ အမှားတစ်ခုကို

လုပ်မိခဲ့တဲ့အကြောင်း၊ အဲဒီအမှားတွေကို ပြည်ဖုံးကားချ မေ့ပျောက်ဖို့ လိုအပ်ကြောင်း၊ သူ့အနေနဲ့ စိတ်ပျော်ရွှင်မှု ရရှိလာစေဖို့ ရုံးခန်းထဲမှာ အချိန်ကြာကြာ ပိုနေချင်တဲ့စိတ် ဖြစ်ခဲ့တဲ့ အကြောင်း ပြောပြသွားခဲ့ပါတယ်။ တကယ်တော့ ဒေါက်တာ “ဝက်ဆန်” က သူ့ရုံးခန်းထဲမှာ အချိန်ကြာကြာ ပိုနေချင်တဲ့စိတ် ဖြစ်ပေါ်ရခြင်းဟာ သင် လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်သမျှ ကိစ္စရပ်တွေ စိတ်တိုင်းကျပြီး စိတ်ပျော်ရွှင်မှု ရရှိလာစေ မယ် ဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက်ကြောင့်သာ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ပျော်ရွှင်မှု မရှိစေသော အလုပ်အား ဘက်ပြိုင်လုပ်ကိုင်

လိုသူ အမှတ် - ၃

- ဂျူလီယို ကာစီ အမိုရီယို -

Male Escort နှင့် ပီတာဂျူန်း၏ စိတ်ကူးများကို

အကောင်ထည်ဖော်ပေးသူ

ဂျူလီယိုဟာ အိတလီ တောင်ပိုင်းမှာရှိတဲ့ သူ့ရဲ့ ဗီလာ (စံအိမ် တော်) ထဲမှာ သေလုမြောပါးဖြစ်နေချိန် သူ့အိပ်ရာ ခုဝင်ဘေးမှာ ပတ်ပတ်လည် ဝိုင်းနေတဲ့ သူ့ကို ချစ်ခင်တဲ့ လူတွေအားလုံးကို တစ်ချက် ငဲ့စောင်း ကြည့်လိုက်တယ်။ သူ့ကို ဝိုင်းကြည့်နေတဲ့သူတွေ အားလုံးက သူ့အတွက် စိတ်မကောင်းစွာနဲ့ ဝမ်းနည်းငိုကြွေးမိခြင်း မရှိရအောင် ထိန်းချုပ်နေတယ် ဆိုတာကို သတိထားလိုက်မိပါတယ်။

ထိုအချိန် ပြတင်းပေါက်ကနေ ဝင်လာတဲ့ လေပြည်နုလေးက သူ့ ဆံပင်လေးတွေ လှုပ်ခတ်သွားရုံ တစ်ချက် တိုက်ခတ်လိုက်တယ်။ ဂျူလီယိုက သူ နေ့စဉ် ထမ်းဆောင်ခဲ့တဲ့ တာဝန်တွေကို လက်လွှတ်ရတော့ မယ် ဆိုတာ နားလည်လိုက်တယ်။ သူက မစ္စတာဂျူန်း ဆိုတဲ့ ကျွန်တော့် ဆီမှာ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း ၂၀ ကတည်းက တစိုက်မတ်မတ် လုပ်ကိုင်

လာခဲ့သူ ဖြစ်ပြီး အားကိုးအားထားပြုနိုင်လောက်တဲ့သူ တစ်ယောက် လည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဂျူလီယိုရဲ့ပုံက နောက်ထပ် သူ ကျန်းမာရင် ကျန်းမာသလောက် အလုပ်တာဝန်တွေများစွာကို ဆက်လက် ထမ်းဆောင်ချင်တဲ့ပုံ ရပါတယ်။ အဲဒီလိုလုပ်ခွင့် အမှန်တကယ်ရခဲ့ရင် သူ ပျော်ရွှင်မှာ ကျိန်းသေ ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း ဒါက မဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူး။ အဓိကအားဖြင့် ပျော်ရွှင်မှုရရှိနိုင်တဲ့ အခြေအနေများစွာထဲက အလုပ်လုပ်နေတဲ့သူ အများ စုဟာ အလုပ်တွေ ဆက်တိုက် လုပ်ခွင့်ရနေသမျှ ကာလပတ်လုံး စိတ် ပျော်ရွှင်မှုရနေမယ် ဆိုတာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ စိတ်ပျော်ရွှင်မှုတွေရရှိအောင် အလုပ်က ပေးစွမ်းနိုင် တယ်ဆိုရင် အလုပ်ရဲ့ အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုချက်၊ ဆိုလိုရင်း အဓိပ္ပာယ် အမှန်ကို သိအောင် လုပ်ထားဖို့က အရေးတကြီး လိုအပ်နေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အလုပ်ဆိုတာ ဘာလဲ။

ရည်ရွယ်ချက်တစ်ရပ် ထမြောက်အောင်မြင်စေဖို့ ကာယ၊ ဉာဏ စိုက်ထုတ်ပြီး ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ရတဲ့ အရာမှန်သမျှကို အလုပ် (work) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ "work" ရဲ့ အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုချက်တွေကိုတော့ အောက်ပါ အတိုင်း တွေ့ရှိရပါတယ်။

အလုပ် (work) ဆိုသည်မှာ-

- သင်မဖြစ်မနေ လုပ်ကိုလုပ်ရမဲ့ အလုပ်မှန်သမျှကို (work) ဟု ခေါ်ပါတယ်။

ဥပမာအားဖြင့် ငွေရှာခြင်း၊ (စီးပွားရှာခြင်း၊ အသက်မွေးဝမ်း ကျောင်း၊ စီးပွားဥစ္စာရှာခြင်း၊ အလုပ်တစ်ခုခု လုပ်ကိုင်ခြင်း၊ သားသမီး များအား ကျောင်းကြိုခြင်း၊ ကြွေးစာရင်းများ ကျေလည်အောင် ပေးချေ ခြင်း၊ ငွေကြေးလုံခြုံစိတ်ချမှု ရရှိအောင် ကြိုးစားခြင်း)

- လူအများစုအနေနဲ့ အလုပ်တစ်ခုမဟုတ် တစ်ခု လုပ်ရမယ် ဆိုတာကို ယုံကြည်ထားကြပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ အစားအသောက်တွေ စားနိုင်ဖို့၊ အဝတ်အစားတွေ ဝတ်ဆင်နိုင်ဖို့အတွက် ကျွန်ုပ်တို့ ငွေရှာရမယ် ဆိုတာကို လက်ခံထားပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့က ပျင်းရိသူတွေ ဖြစ်နေတဲ့အခါ ငွေရှာခြင်းကို အလေးထားကြမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

- လူအများစုအနေနဲ့ အလုပ်တွေ လုပ်ရမယ် ဆိုတာကို သိထားပြီး ရက်သတ္တ တစ်ပတ် (၇ ရက်) မှာ အလုပ်လုပ်ရမဲ့ ရက် ၅ ရက်သာ ရှိသင့်ပြီး ၂ ရက်ကို အနားယူနိုင်ဖို့ အသုံးပြုသင့်တဲ့ သဘောကို နားလည်ထားကြပါတယ်။

သင် နိုးကြားရှင်သန်နေစဉ်အတွင်း သင် လုပ်သင့်တဲ့ အလုပ်တွေ၊ သင် လုပ်ပြီးတဲ့ အလုပ်တွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပြန်လည် စဉ်းစားဆင်ခြင်ခြင်း လုပ်ပေးပါ။ အောက်ပါ ရိုးရှင်းသော လေ့ကျင့်ခန်းကို လုပ်ပေးပါ။

သင် လုပ်ပြီးခဲ့တဲ့ အလုပ်တွေကို ပြန်လည် စဉ်းစားသုံးသပ်ရာမှာ အောက်ပါ ကိစ္စရပ် ၃ ရပ်ကို မဖြစ်မနေ လုပ်ပြီးခြင်း ရှိ၊ မရှိ စိစစ်ပေးပါ။

- ၁။ စားသောက်ခြင်း (ကျန်းမာရေးအရ အစာအာဟာရ ပြည့်ဝအောင် စားသောက်ခြင်း)
- ၂။ ရုပ်သံကြည့်ရှုခြင်း (စိတ်အပန်းဖြေနိုင်ရေးအတွက် ရုပ်သံကြည့်ခြင်း)
- ၃။ အိပ်စက်ခြင်း (ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှု ပြေပျောက်ပြီး အားအင်သစ်တွေ ပြန်လည်ရရှိဖို့ အိပ်စက်ခြင်း)

သင့်ဘက်က မဖြစ်မနေ ဆောင်ရွက်ရသော ကိစ္စရပ်များနှင့် ပတ်သက်ပြီး ပြီးခဲ့သော ၂၄ နာရီအတွင်းက သင် လုပ်ခဲ့သော ကိစ္စရပ် ၃ ရပ်ကို ပြန်လည် စဉ်းစားပေးပါ။

သင့်အတွက် ကျန်းမာရေးအရ အနားယူချိန်နဲ့ ဘဝတိုးတက်
အောင်မြင်ရေးအတွက် အလုပ်တွေ ကြိုစားလုပ်ကိုင်ချိန်တို့ ညီညွတ်မျှတ
နေမယ်ဆိုရင် သင့်စိတ်ပျော်ရွှင်မှုကို ရစေပါလိမ့်မယ်။

စာဖတ်ပရိသတ် တစ်ယောက် ဖြစ်တဲ့ 'အေနွန်' က ကျွန်တော့်ဆီ
အီးမေးလ် တစ်စောင် ရေးသားပေးပို့ခဲ့ပါတယ်။ သူ ပေးပို့ခဲ့တဲ့ အီးမေးလ်
ထဲမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြရေးသားထားတာ တွေ့ရပါတယ်။

“ကျွန်ုပ်တို့ အများစုအနေနဲ့ အလုပ်ခွင်ထဲမှာ ရှိနေချိန်အတွင်း
စိတ်မပျော်ရွှင်စရာ ကိစ္စရပ် တစ်ခု (သို့) နှစ်ခုက အမြဲတမ်း ရှိနေတတ်
တာ တွေ့ရပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့အတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုပေးနိုင်တဲ့
အလုပ်တွေ ဖြစ်နေတဲ့အခါ ဘယ်လောက်ပဲ စိတ်ရှုပ်စရာတွေ ကောင်းနေ
တဲ့အလုပ်ဖြစ်ပေမဲ့ အလွယ်တကူ နုတ်ထွက်ဖို့ရာ တော်ရုံ စိတ်မကူးတတ်
တာ တွေ့ရမှာပါ။ လောကမှာ ကျွန်ုပ်တို့အတွက် စိတ်မပျော်ရွှင်စရာ
ကိစ္စတွေ ဖြစ်နေသော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့ ရှောင်လွှဲလို့မရဘဲ လုပ်ကိုင်လုပ်ရမဲ့
အလုပ်တွေ ရှိနေတတ်ပါတယ်။ ဒီလို မလွဲမရှောင်သာတဲ့ အနေအထား
အရ ကျွန်ုပ်တို့ မဖြစ်မနေ လုပ်ရမဲ့ အလုပ်တွေကို လုပ်ရင်း စိတ်ပျော်ရွှင်မှု
ရစေမဲ့ နည်းလမ်းတွေကို ရှာဖွေရပါလိမ့်မယ်။ အလုပ်ခွင်အတွင်း လုပ်ဖော်
ကိုင်ဖက် ရဲဘော်ရဲဘက်အချင်းချင်း မညှာမတာ ဆက်ဆံပြောဆိုတာ
တွေ၊ ရိုင်းပျတာတွေဟာ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ယုံကြည် လေးစား
မှုတွေ ပျက်ပြားပြီး စိတ်မပျော်ရွှင်ခြင်းတွေ သက်သက်ကိုသာ မွေးဖွားပေး
တယ် ဆိုတာကို တွေ့လာရပါတယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် မလုပ်မဖြစ်တဲ့ ကိစ္စ
ရပ်တွေကို စိတ်မပျော်ရွှင်စွာနဲ့ လုပ်ရင်း တစ်ဖက်ကလည်း စိတ်ပျော်ရွှင်
စရာကောင်းတဲ့ နည်းလမ်းတွေကို ကြိုးစားရှာဖွေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်
အနေနဲ့ စိတ်ပျော်ရွှင်မှုရစေမဲ့ ကိစ္စတွေကို ဘယ်လိုလုပ်ရမယ် ဆိုတာကို
အခုတော့ သေချာစွာ နားလည်ခဲ့ပါပြီ။

'ကျေးဇူးတင်ပါတယ်၊ ပီတာ'

နောက်ထပ် ပေးပို့တဲ့ အီးမေးလ် တစ်စောင်ကတော့ အခုလို ပါရှိပါတယ်။

‘ခင်မင်ရပါသော အေ့နွန်’

‘သိပ်မကြာသေးခင် ကာလတုန်းက ကျွန်တော်ဟာ ဘဏ်လုပ်ငန်း တစ်ခုမှာ ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်က ဘဏ်လုပ်ငန်းရဲ့ တာဝန်ရှိသူ တစ်ယောက်ပီပီ ငွေကြေးစုဆောင်း အပ်နှံတဲ့ ချမ်းသာကြွယ်ဝ တဲ့ သူဌေးတွေကို လက်ရှိထက် ပိုပြီး ချမ်းသာကြွယ်ဝလာအောင် ဘယ်လို လုပ်ရမယ်၊ ဆင်းရဲသားတွေကိုလည်း ပိုပြီးတော့ ဆင်းရဲနွမ်းပါးမလာ အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမယ် ဆိုတာကို ပြောပြပေး အကြံပြုပေးခဲ့ရသူ တစ်ယောက် ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော့်ကိုယ် ကျွန်တော် ဘယ်လို ထောက်ပံ့သင့်တယ်၊ သူ တစ်ပါးတွေအတွက် စိတ်ပျော်ရွှင်အောင် လုပ်ပေးသလို ကျွန်တော် ကိုယ်တိုင်အတွက်လည်း စိတ်ပျော်ရွှင်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမယ် ဆိုတာ ကို သိချင်ပါတယ်။ ပီတာ...’

ကျွန်တော်က အီးမေးလ်တွေကို ဖတ်ရှုပြီး လုပ်ကိုင်ရတဲ့ အလုပ် တွေနဲ့ ဘဝနေထိုင်မှု အခြေအနေ ဘယ်လောက် မျှတရမယ် ဆိုတာကို အောက်ပါ အချက် ၃ ချက်နဲ့အညီ အကြံပြုပေးလိုပါတယ်။

- ၁။ စိတ်မပျော်ရွှင်မှု ဖြစ်စေသော အလုပ်များကို လျှော့ပေါ့ လုပ်ပေးပါ။
- ၂။ အလုပ်အကိုင်နှင့် မပတ်သက်သော၊ သင့်စိတ် ပျော်ရွှင်မှု ရှိစေသော ကိစ္စရပ်များကို တိုးတက်အောင် ကြိုးစားပေးပါ။
- ၃။ သင် လုပ်ကိုင်နေသော အလုပ်ကို ပျော်ရွှင်စရာ ရယ်စရာ ကောင်းသော ကိစ္စရပ်တွေ ရှိနေတဲ့ နယ်ပယ်အဖြစ် ပြုပြင် ပြောင်းလဲပေးပါ။

စိတ်ပျော်ရွှင်မှု မရှိစေသော အခြေခံ အကြောင်းတရား - ၂
(ထိန်းချုပ်မှု ကင်းမဲ့နေခြင်း)

အောက်ပါ အချက်များအနက် သင့်ကိုယ်သင် ထိန်းချုပ်မှု ကင်းမဲ့ စေသော အချက်တွေက ဘယ်အချက်တွေ ဖြစ်တယ် ဆိုတာကို စိစစ် ပေးပါ။

- ၁။ သင့်ဘဝ အခြေအနေအရပ်ရပ်က ဘယ်လောက်ထိ ကောင်းမွန် အဆင်ပြေတယ် ဆိုတာကို အခြားလူတွေက ပြောဆိုကြပါ သည်။
- ၂။ လူအများစုက သင့်ဘဝ ဘယ်လောက်ထိ အဆင်ပြေတယ် ဆိုတာကို အခါအခွင့်သင့်တိုင်း ပြောဆိုကြပါမည်။
- ၃။ သင်က အချိန် အတော်ကြာကြာအထိ အစွမ်းအစမရှိသလိုမျိုး ခံစားနေရပါသည်။
- ၄။ သင့်အတွက် အရာရာတိုင်း လူတိုင်းက ပထမဆုံးအဖြစ် သင့် ထံသို့ ရောက်ရှိလာပါမည်။
- ၅။ သင့်အနေနဲ့ သင် လုပ်ချင်တဲ့ အရာတွေကို မလုပ်နိုင်ဘူး၊ လုပ်ခွင့်မရဘူးလို့ ပြောဆိုမိပါလိမ့်မည်။
- ၆။ သင် လက်တွေ့လုပ်ဆောင်၊ လုပ်ချင်နေတဲ့ အရာတွေက သင် လုပ်ဆောင်ရမဲ့ အလုပ်စဉ် စာရင်းဇယားထဲမှာ မှန်ကန်စွာ ထည့်သွင်းရေးဆွဲထားပြီး ဖြစ်ပါမည်။
- ၇။ သင် လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်ရမဲ့ စာရင်းဇယားတွေကို တစ်ယောက် ယောက်က ပေးထားပြီး ဖြစ်ပါမည်။
- ၈။ ----- တဲ့ အချိန်မှာ ကိစ္စရပ် အတော်များများက ပိုမိုလွယ်ကူ အဆင်ပြေချောမွေ့ခြင်း ရှိစေပါမည်။
- ၉။ သင် လက်ရှိ တွေ့ကြုံရင်ဆိုင်နေရသော ဘဝက သင်ကိုယ်တိုင်

စိတ်ကြိုက်ရွေးချယ်ထားသော ဘဝ မဟုတ်တာကို နားလည်
ပါသည်။

၁၀။ တစ်ရက်ချင်းစီအလိုက် နာရီဝက် အချိန်ပေးပြီး သင့်ကိုယ်သင်
ပြန်လည် သုံးသပ်မှုတွေ လုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။

၁၁။ ရက်သတ္တတစ်ပတ်လျှင် တစ်ညတာခန့် အချိန်ပေးပြီး စိတ်
အပန်းပြေ ပျော်ရွှင်မှုရရှိအောင် ကလပ်သို့သွားခြင်း၊ ညနေပိုင်း
သင်တန်း တစ်ခုခုသို့ သွားရောက်ခြင်း လုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။

၁၂။ သင့်မှာ လျှို့ဝှက်ထားတဲ့ သူငယ်ချင်း မိတ်ဆွေတွေ၊ ဝါသနာ
တွေ၊ ချစ်သူတွေ၊ ပိုင်ဆိုင်မှုတွေ ရှိကောင်း ရှိနေနိုင်ပါတယ်။

လွန်ခဲ့သော တစ်နှစ်တာ ကာလကို နောက်ကြောင်းပြန်ပြီး အလား
တူ အခြေခံ အကြောင်းတရားတွေအပေါ် ပြန်လည် စိစစ်ခြင်း လုပ်ပေးပါ။

ကျွန်တော့်အတွက် စိတ်ဆင်းရဲစရာကောင်းတဲ့ အခြေအနေတွေ
ကို တွေ့ကြုံရတဲ့ အနေအထားအတိုင်း ပြောပြလိုပါတယ်။

ကျွန်တော် နံနက်ပိုင်း အိပ်ရာက စောစောထပြီး အလုပ်ကို နာရီ
ဝက် စောစီးစွာရောက်ဖို့ ကြိုးစားခဲ့ရပါတယ်။

ကျွန်တော်က အလုပ်ကို ရောက်တယ် ဆိုတာနဲ့ နေ့လယ်စာစား
ချိန် မရောက်ခင် နံနက်ပိုင်း ပြီးပြတ်သင့်တဲ့ အလုပ်တွေကို ပြီးပြတ်အောင်
ဆောင်ရွက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ညနေပိုင်းအချိန် အလုပ်ပြီးပြတ်၊ လက်စ
သတ်ပြီးပြီ ဆိုတာနဲ့ ကျွန်တော် အိမ်ကို တောက်လျှောက် ကားမောင်းပြီး
ပြန်လာခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော် ကိုယ့်အိမ်ကို ရောက်တာနဲ့ ကျွန်တော် လုပ်ဆောင်ရမဲ့
အလုပ်တွေက ကျွန်တော့်ကို တန်းစီစောင့်ကြိုနေတာ တွေ့ရပါတယ်။

ကျွန်တော် အိမ်ထဲမှာ ပြုပြင်စရာ ရှိတာတွေ ပြုပြင်တယ်။ ဖုန်း
ခေါ်၊ ဖုန်းဖြေရမဲ့ အလုပ်တွေ လုပ်လိုက်တယ်။ ညနေစာအတွက် အဆင်
သင့် မဖြစ်သေးတာတွေ့ရင် အချိန်မီ ချက်ပြုတ်စီမံရတယ်။

ကျွန်တော် အလုပ်ကနေ အိမ်ကိုရောက်ပြီး အလုပ်တွေ တစ်ခုပြီး တစ်ခု လုပ်ဆောင်ရင်း အချိန်ကုန်တတ်တာကြောင့် ရုပ်သံဇာတ်လမ်းတွဲ တွေကိုလည်း ဘယ်လောက် ကောင်းတဲ့ ဇာတ်ကားဖြစ်ဖြစ် အပန်းဖြေ ကြည့်ရှုနိုင်တဲ့အချိန် မရှိတတ်ပါဘူး။ တစ်ခါတလေ ကျွန်တော်ဟာ ဝိုင်တစ်ခွက်ကိုတောင် မသောက်ဖြစ်တတ်ပါဘူး။ အလုပ်တွေအားလုံး ပြီးသွားချိန်မှာ ကျွန်တော့်အတွက် အနားယူချိန်မရတော့ဘဲ အိပ်ချိန်ကို ရောက်လာခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော်ဟာ နေ့စဉ်ဆက်တိုက် အလုပ်တွေကို ဆက်တိုက် လုပ်ခဲ့ရတာကြောင့် ရက်သတ္တ အပတ်စဉ်တိုင်းရဲ့ အားလပ်ရက်ကျ ရောက်မဲ့ နေ့ရက်ကို စောင့်ဆိုင်းခဲ့ရပါတယ်။

ကျွန်တော်ဟာ ဘယ်လောက်ပဲ မအားလပ်တဲ့ကြားက ကျွန်တော့် ရဲ့ စိတ်ပျော်ရွှင်မှုကိုဖြစ်စေမဲ့ အစီအစဉ်တွေကို စိတ်ထဲမှာ ရေးဆွဲထားခဲ့ မိပါတယ်။

ကျွန်တော် ဖြစ်ချင်လုပ်ချင်တဲ့ ဆန္ဒတွေကို ရင်ထဲမှာ လျှို့ဝှက်ချက် အဖြစ် သိမ်းဆည်းထားပြီး တစ်နေ့နေ့ တစ်ချိန်ချိန်မှာ အကောင်အထည် ဖော်ဖြစ်လိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ချက် ထားရှိဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ အလိုဆန္ဒတွေ ပြည့်ဝလာပြီ ဆိုရင်တော့ စိတ်ပျော်ရွှင်မှုရစေမဲ့ အစီအစဉ် တွေကို အကောင်အထည် ဖော်နိုင်လိမ့်မယ်လို့ ယုံကြည်ယူဆမိပါတယ်။

စိတ်ပျော်ရွှင်မှု မရှိစေသော အခြေခံ အကြောင်းတရား - ၃
 (ပြင်ပမှ ဝင်ရောက်လာသည့် ဩဇာသက်ရောက်မှုများ) (သို့) (စိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြစ်စေသည့် ပြင်ပ ပယောဂများ)

တစ်ခါတစ်ရံ သင့်အား လူတစ်ယောက်က စူးစိုက်ကြည့်ခြင်းဖြင့် သင့်ကို စိတ်မပျော်မရွှင် ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။

လူအများစုက သင့် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးစလုံး ပြောပျောက်အောင် လုပ်သင့်တယ်လို့ ပြောကြပါလိမ့်မယ်။

ဥပမာအနေနဲ့ သင့်ကို တစ်ယောက်ယောက်က သံပရာသီး ပေးတယ်ဆိုရင် သင်က အဆင်ပြေ ချောမွေ့စွာနဲ့ သံပရာရည်ဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ပြင်ပမှ ဝင်ရောက်လာတတ်တဲ့ အခြေအနေ အကြောင်းတရား အမျိုးမျိုးဟာ သင့်ကို စိတ်မပျော်ရွှင်အောင် လုပ်နိုင်တဲ့ အခြေအနေရှိတဲ့တိုင် သင်က အကောင်းဆုံး အနေအထား ဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်တယ်။ ပြုပြင်ပြောင်းလဲပေးနိုင်စွမ်း ရှိတယ် ဆိုရင်တော့ ဘယ်လို ပြင်ပ ပယောဂတွေ ဖြစ်စေ၊ သင့်အတွက် စိတ်ပျော်ရွှင်မှုအဖြစ် ပြောင်းလဲ သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင်က စိတ်မပျော်မရွှင် ဖြစ်နေတဲ့အခါ အဖက်ဖက်က အဆင်ပြေ ချောမွေ့ပြီး အစစအရာရာ ပြီးပြည့်စုံနေတဲ့သူတွေကို အားကျမိပါလိမ့် မယ်။ အမှန်စင်စစ် သင် အားကျနေတဲ့သူတွေရဲ့ ဘဝတွေဟာ အမြဲတစေ ပြီးပြည့်စုံချောမွေ့ခြင်း မရှိတတ်ဘဲ အချို့သော ကိစ္စတွေမှာ သင့်ထက် ပိုပြီး စိတ်မပျော်ရွှင်စရာတွေ ဖြစ်နေတာ တွေ့ရပါတယ်။

ကျွန်တော့်ဘဝရဲ့ ကိုယ်ပိုင် အတွေ့အကြုံတွေအရ ကျွန်တော့်ကို စိတ်မပျော်ရွှင်အောင်လုပ်တဲ့သူတွေဟာ ကျွန်တော်က အလေးထား ဂရုစိုက်တဲ့သူတွေ ဖြစ်နေတာ တွေ့ရပါတယ်။ ကျွန်တော်က အလေးထား တဲ့ သူတွေဟာ တစ်ခါတစ်ရံ ကျွန်တော့်ဘဝအတွက် အရေးပါတဲ့သူတွေ ဖြစ်နေတတ်ပြီး တစ်ခါတစ်ရံမှာလည်း ကျွန်တော့်ကို ဘက်ပြိုင်တိုက်ခိုက် ဖို့ အရန်သင့် စောင့်ကြိုနေတဲ့သူတွေအဖြစ် တွေ့ရတတ်ပါတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံ ကျွန်တော့်လုပ်ငန်းနဲ့ တိုက်ရိုက်ပတ်သက်နေတဲ့ ဖောက်သည်တွေ ဖြန့်ဝေသူ၊ တင်သွင်းသူတွေဟာ ကျွန်တော် ခေါ်ဆို ပြီးတဲ့ ဖုန်းတွေကို ပြန်လည် အကြောင်းပြန်တာ၊ ကျွန်တော် ပေးပို့ထားတဲ့

အီးမေးလ်တွေကို အကြောင်းပြန်တာမျိုး၊ လေးစားမှု သဘောပါတဲ့ ဆက်ဆံမှုမျိုးတွေ လုံးဝ မရှိတာ တွေ့ရပါတယ်။ ထိုအနေအထားတွေနဲ့ တွေ့ကြုံရတဲ့အခါ အနည်းနဲ့အများ စိတ်မပျော်ရွှင်မှု၊ ဒေါသဖြစ်မှုတွေ ပိုလာပြီး မကောင်းသော ပုံစံ အမျိုးမျိုးနဲ့ တုံ့ပြန်မိတတ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ် အတွေ့အကြုံအရ ပြင်ပမှ ဝင်ရောက်လာသော ဩဇာ သက်ရောက်မှုတွေက ကျွန်ုပ်အား စိတ်မပျော်ရွှင်အောင် လုပ်တတ်တာ ကို တွေ့ရှိရပြီး ၎င်းဩဇာသက်ရောက်မှုတွေအနက် ပိုမိုထင်ရှားမှုအရှိဆုံး ဖြစ်သော အဓိက လက်သည်၊ တရားခံတွေကို အောက်ပါအတိုင်း စာရင်း ပြုစု ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်၏အလုပ် (စိတ်မပျော်ရွှင်မှု ဖြစ်စေသော အထွေထွေ အကြောင်းတရားများ)

- ကောစင်တာ (call centres) နှင့် ပတ်သက်သည့် အဆင်မပြေမှုများ
- ကားပါကင် မလုံလောက်သော ကိစ္စများ
- အခွန်ပေးဆောင်ခြင်းဆိုင်ရာ ကိစ္စများ
- အပတ်စဉ် ရုံးပြန်ဖွင့်ရက် “တနင်္လာ” နေ့တိုင်း ဖြစ်ပေါ်ကြုံတွေ့ရတတ်သည့် ကိစ္စရပ်များ
- ကျွန်ုပ်၏ ဇနီးဟောင်း၊ မိတ်ဆွေဟောင်း၊ ဆရာဟောင်းတို့ နှင့် ပတ်သက်သော ပြဿနာ အရှုပ်အထွေးများ
- ကျွန်ုပ်၏ ဟော်မုန်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ
- ကျွန်ုပ်၏ ရှေ့တည့်တည့်မှ တုံ့နှေးတုံ့နှေးဖြင့် လမ်းလျှောက်နေသူများ
- အရာရာ နောက်ကျတတ်ခြင်းများ (ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင် အပါအဝင် အခြားလူတွေရဲ့ နောက်ကျခြင်းအပေါ် ဘဝင်မကျခြင်း)

- အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်စက်ထားမှုမရှိခြင်း
- ကောစင်တာမှ တစ်ဆင့် ဝင်ရောက်လာသော မက်ဆေ့ချ်များ
- ကျွန်ုပ်ဘက်မှ တစ်စုံတစ်ရာ ဖြည့်စွက်ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်စွမ်းမရှိတဲ့အခါ ဖောက်သည်ဘက်က ကျွန်ုပ်အား ပြစ်တင်ပြောဆို အော်ဟစ်သွားခြင်း
- မိသားစုဝင်၊ မိတ်ဆွေတို့ကြောင့် စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်ရခြင်း
- အရေးမကြီးသော ကိစ္စရပ်များအတွက် ဖုန်းဖြေကြားရခြင်း
- ညနေ ၄:၀၀ နာရီ နောက်ပိုင်း U.K ရဲ့ ရာသီဥတုဒဏ်ကိုခံစားရခြင်း
- ငွေကြေးပြတ်လပ်ခြင်း (ငွေကြေးနှင့် ပတ်သက်ပြီး စိုးရိမ်သောကရောက်ခြင်း)
- ကိုယ်ပိုင်ဘဝ နောင်ရေးအတွက် စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်စေခြင်း
- မိသားစုဝင်၊ မိတ်ဆွေများ အပြင်းအထန် နာမကျန်းဖြစ်ခြင်းကြောင့် သူတို့အတွက် စိုးရိမ်သောကရောက်ရခြင်း
- မိသားစုအတွက် ပြည့်စုံလုံလောက်စွာ အချိန်ပေး ထိတွေ့နိုင်မှု မရှိခြင်း
- ကိုယ်ပိုင် အပန်းဖြေ အနားယူဖို့အတွက် အချိန်မရှိခြင်း (ကိုယ်ပိုင် အားလပ်ရက် သီးသန့် မထားရှိနိုင်ခြင်း)
- အိမ်ထဲမှာ တစ်ခုခုသော အလုပ်ဖြင့် အချိန်ကုန်ရတတ်ခြင်း
- ဘဏ်သို့ ပေးသွင်းရမဲ့ ကိစ္စရပ်များ - ဒဏ်ကြေး ဆောင်ရန်ကိစ္စများ၊ ကားပါကင် လက်မှတ် ဝယ်ယူခြင်း ကိစ္စများ
- ဆရာဝန်ထံ မကြာခဏ သွားရောက်ရခြင်း

- သတင်းဆိုး ကြားသိရခြင်း
- ရာသီဥတု အပြောင်းအလဲနှင့် ပတ်သက်ပြီး စဉ်းစား တွေးတော မိခြင်း
- အမှိုက်သိမ်းရန် ကိစ္စများအတွက် စိတ်ရှုပ်ရခြင်း
- အခြားသော ကလေးများ၏ ဆော့ကစားမှုများကြောင့် စိတ် ရှုပ်ရခြင်း
- အိမ်ယာမဲ့လူတွေ ရှိနေသော နေရာအား ဖြတ်လျှောက်မိခြင်း
- ပျင်းရိငြီးငွေ့ခြင်း
- မဖြစ်မနေ ကိုယ်တိုင် ရှင်းလင်းရမည့် အရှုပ်အထွေးများ ရှိနေခြင်း
- မိမိကိုယ်မိမိ အခြေအနေ တစ်ရပ်ကြောင့် အပြစ်ရှိသလို တာဝန်မကင်းသလို ခံစားနေရခြင်း

အထက်ဖော်ပြပါ စိတ်မပျော်ရွှင်မှု ဖြစ်စေသည့် တရားခံ လက်သည် တွေကို သင့်ဘက်က အကောင်းဆုံး အနိုင်ယူ ကျော်လွှားဖို့ ကြိုးစားရပါ လိမ့်မယ်။

စိတ်မပျော်ရွှင်မှုကို ဖြစ်စေသော အခြေခံ အကြောင်းတရား ၃ ရပ်
၁။ စိတ်မပါသော အလုပ်၊ ဆိုးရွားသော အလုပ်ကို လုပ်ရခြင်း
ဘဝ၏ ညီညွတ်မျှတမှု မရှိခြင်း

သင်က စိတ်ပါသည်ဖြစ်စေ၊ မပါသည်ဖြစ်စေ ဘဝပေး အခြေ အနေအရ သင် မဖြစ်မနေ လုပ်ရသော အလုပ်ကို စိတ်မပျော်ရွှင်စွာဖြင့် လုပ်ရမည့် သဘောကို ဆိုလိုပါတယ်။

၂။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်မှု ကင်းမဲ့နေခြင်း

ကြုံတွေ့ရင်ဆိုင်ရသော ပြဿနာ အခက်အခဲ အတားအဆီးတွေကို ရင်ဆိုင်ခုခံ ကျော်လွှားနိုင်စွမ်း မရှိတာကြောင့် မကောင်းသော အခြေအနေတွေရဲ့ ဆွဲယူရာကို ယိမ်းနွဲ့စွာလိုက်ပါနေရတဲ့ အခြေအနေ သူများစိတ်နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ် ဖြစ်နေရတဲ့ အခြေအနေ ကိုယ်ပိုင် ထိန်းချုပ် နိုင်စွမ်းမရှိတဲ့ အခြေအနေကို ရည်ညွှန်းပါတယ်။

၃။ ပြင်ပမှ ဝင်ရောက်လာသည့် သြဇာသက်ရောက်မှု၊ ပယောဂများ

ပြင်ပမှ ဝင်ရောက်လာသည့် သြဇာသက်ရောက်မှု အမျိုးမျိုးအား သင့်အတွက် စိတ်ပျော်ရွှင် ကျေနပ်စရာ အခြေအနေတွေအဖြစ် ပြုပြင် ပြောင်းလဲပေးနိုင်ခြင်း မရှိပါက အဲဒီသြဇာသက်ရောက်မှုတွေရဲ့ ဖိစီး နှိပ်စက်ခြင်းကို အစဉ်အမြဲ ခံစားနေရမယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။





ပျော်ရွှင်မှုရစေမည့် အချိန်များကို ကိုယ်တိုင် ဖန်တီးပေးပါ

ဘာသာရေးဆိုင်ရာ

အင်္ဂလန်နိုင်ငံမှာ ကျွန်ုပ်တို့အတွက် စိတ်ပျော်ရွှင်မှုဖြစ်စေမဲ့ အထိမ်းအမှတ်နေ့ရက် (အားလပ်ရက်) တွေ များစွာ ရှိနေပါတယ်။ နှစ်စဉ် ဒီဇင်ဘာလ ၂၅ ရက်မှာ ကျရောက်လေ့ရှိတဲ့ ခရစ္စမတ်နေ့ဟာ အင်္ဂလန်နိုင်ငံ အပါအဝင် ကမ္ဘာအရပ်ရပ်က ခရစ်ယာန် မိသားစုဝင်တွေ အတွက် စိတ်ပျော်ရွှင် ကြည်နူးစရာကောင်းတဲ့ နေ့ရက် ဖြစ်ပါတယ်။

ခရစ္စမတ်မတိုင်ခင် အကြံပြုချက်ကို ခရစ္စမတ်အိမ်လို့ ခေါ်ဆို သတ်မှတ်ပြီး ခရစ္စမတ်နေ့ ပြီးဆုံးပြီး နောက်တစ်နေ့ကိုတော့ ဘာသာရေးဆိုင်ရာ

အဖြစ် သတ်မှတ်ပေးထားပါတယ်။ ခရစ္စမတ်အိမ်နဲ့ ဘောက်ဆင်ဒေးဟာ ခရစ္စမတ်နေ့ကို ဗဟိုပြုပြီး ပေါ်ပေါက်လာတဲ့ နေ့ရက်တွေသာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော် နားလည်ထားသမျှ ရှင်းပြလိုတာက ခရစ္စမတ်နေ့ရက် အပြီးနောက် တစ်နေ့မှာ လူချမ်းသာတွေက သူတို့ရဲ့ လက်အောက် ငယ်သား တပည့်တွေကို လက်ဆောင်ပစ္စည်းတွေ ပေးကမ်းတဲ့ နေ့ရက် အဖြစ် စတင်ပေါ်ပေါက်ခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော့် မိသားစုတွေထဲမှာ နှစ်စဉ် ခရစ္စမတ်ရက် အကြိုညနေ ကနေ ဘောက်ဆင်ဒေး နေ့ရက်အထိ သုံးရက်စလုံး စားပွဲသောက်ပွဲတွေ စီမံပြီး ပြင်ပ ဧည့်သည်တွေကို ဖိတ်ကျွေးခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့က ကြက်ဆင်ကင်တွေကို အဓိက စီမံပြီး စားသောက် ကြတယ်။ ကျွန်တော့် သားသမီးတွေကလည်း ခရစ္စမတ်ကိတ်တွေ စီစဉ်ကြတယ်။

ကျွန်တော့်ဇနီးသည် “ကိတ်” က ကျွန်တော်နဲ့အတူ ခရစ္စမတ် ပွဲတော် ကာလတစ်လျှောက် လိုက်ပါပြီး ဝိုင်းဝန်းကူညီပေးတယ်။ ကျွန်တော်တို့အားလုံး ရှန်ပိန်ပုလင်းတွေ ဖွင့်ဖောက်ကြတယ်။ မုန့်တွေ ဖုတ်ကြတယ်။ ခရစ္စမတ် ရုပ်ရှင်ကားကို ကြည့်ကြတယ်။

ခရစ္စမတ်နေ့နဲ့ ဘောက်ဆင်ဒေးက ကျွန်တော့်ဘဝမှာ တစ်နှစ် တစ်ကြိမ် ဆိုသလို ပျော်ရွှင်စရာတွေ ယူဆောင်လာပေးပါတယ်။

တကယ်တော့ ပျော်ရွှင်စရာကောင်းတဲ့ နေ့ရက်တွေကို ပြန်လည် ဆန်းစစ်ကြည့်တဲ့အခါ အဲဒီနေ့ရက်တွေက သူ့အလိုအလျောက် ပျော်ရွှင် စရာ ကောင်းတာ မဟုတ်ဘဲ ကာယကံရှင်တွေ ကိုယ်တိုင်က စိတ်ပျော်ရွှင် အောင် ဖန်တီးအသက်သွင်းနိုင်ခဲ့လို့သာ ဖြစ်တာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

ဘောက်ဆင်ဒေးနှင့် ပတ်သက်သော အခြေခံ သဘောတရားများ

သင်က နှစ်စဉ် ဒီဇင်ဘာလ ၂၆ ရက်နေ့မှာ ကျရောက်တဲ့ ဘောက်ဆင်ဒေးကို ပျော်ရွှင်စွာ ဖြတ်သန်းတတ်တယ်ဆိုရင် ဘောက်ဆင်ဒေးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အခြေခံ သဘောတရားတွေကို လေ့လာ သိရှိထားသင့်တယ်လို့ အကြံပြုလိုပါတယ်။

ဘောက်ဆင်ဒေး (Boxing Day) ကို လူတိုင်းအတွက် စိတ်ပျော်ရွှင်တက်ကြွအောင် စေ့ဆော်ပေးနိုင်သော နေ့ရက် (spontaneous Day) အဖြစ် လည်းကောင်း၊ ဝေလနယ်မှ ကျွန်တော့်ရဲ့ စာဖတ်ပရိသတ် Gaynor ကတော့ "waHay Day" ဟု လည်းကောင်း၊ တက္ကဆက်ပြည်နယ်ကတော့ "yolo Day" ဟု လည်းကောင်း၊ စပိန်နိုင်ငံဘက်က အမာရီယာကတော့ Boxing Day အဖြစ်သာ ခေါ်ဆိုကြောင်း တွေ့ရှိရပါတယ်။

လူငယ်တွေ၊ ကလေးတွေအနေနဲ့ကတော့ ဘောက်ဆင်ဒေးဟာ လက်ဆောင်ပစ္စည်းတွေ လက်ခံရရှိမဲ့ နေ့ရက် ဖြစ်တာကြောင့် သူတို့အတွက် မျှော်လင့်ချက်ကောင်းတွေရှိနေတဲ့ နေ့ရက်အဖြစ် သတ်မှတ်လေ့ရှိတဲ့အကြောင်း လေ့လာနိုင်ပါတယ်။

တကယ်တော့ ဘောက်ဆင်ဒေးဟာ တစ်နေ့တာအတွက် လေးနှစ်အရွယ် ကလေးတစ်ယောက် ဖြစ်သွားရတဲ့ နေ့ရက်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဘောက်ဆင်ဒေး ကျရောက်နေတဲ့ တစ်နေ့တာလုံး ပျော်ရွှင်စရာတွေကို အပြည့်အဝ ခံစားနိုင်ဖို့ သင်ဟာ အတိတ်ကာလက မကောင်းတဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေကို မေ့ပျောက်ပြီး အနာဂတ်ကာလအတွက်လည်း ကြိုတင် စိုးရိမ်ပူပန်စရာ မလိုဘဲ လက်ရှိပစ္စုပ္ပန်တည်တည်မှာ ကျရောက်နေတဲ့ အဲဒီနေ့ရက်မှာ အပြည့်အဝ ပျော်ရွှင်နိုင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဘောက်ဆင်ဒေး ကျရောက်နေတဲ့ တစ်နေ့တာလုံးမှာ

အစကနေအဆုံး (နံနက်မိုးလင်းမှ မိုးချုပ်ချိန်) အထိ ပျော်စရာကောင်းတဲ့ အရာတွေနဲ့အတူ အပန်းဖြေ အနားယူရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘောက်ဆင်ဒေး ကျရောက်တဲ့ ဒီဇင်ဘာလ ၂၆ ရက်ဟာ သင့်ဘဝ တစ်သက်တာအတွက် ပျော်ရွှင်မှုအသစ်၊ မျှော်လင့်ချက် အသစ်တွေကို တစ်နှစ်တစ်ခါ ပုံမှန်ရရှိမှာ ဖြစ်တာကြောင့် နောက်ပိုင်းကာလ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရမဲ့ ကာလအပိုင်းအခြားတွေအတွက် အားအင်သစ်တွေ ရရှိမယ်လို့ ယုံကြည်ထားပေးပါ။

ဘောက်ဆင်ဒေးဟာ နှလုံးသားရေးရာ ကိစ္စရပ်တွေနဲ့ တစ်သက်တာ အခွင့်အရေးကောင်းတွေဆီ ရောက်ရှိအောင် မောင်းနှင်ပို့ဆောင်ပေးမဲ့ တစ်နှစ်တာရဲ့ အချိန်အခိုက်အတန့်ကလေး တစ်ခုသာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘောက်ဆင်ဒေးဟာ သင့်ဘဝ ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ အောင်မြင်မှုတွေ ရရှိလာစေဖို့ အခွင့်အရေးကောင်းတွေ ပေးစွမ်းနိုင်တယ်ဆိုရင် ဘောက်ဆင်ဒေးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အခြေခံ စည်းမျဉ်းတွေကို လေးစားစွာ လိုက်နာနိုင်ဖို့ အရေးတကြီး လိုအပ်ပါတယ်။

အခြေခံစည်းမျဉ်း - ၁

ကြိုတင်အစီစဉ် ရေးဆွဲထားခြင်း မပြုရ။ ဘောက်ဆင်ဒေးမှာ သင် လုပ်ဆောင်မဲ့ ကိစ္စရပ်တိုင်းကို ဘောက်ဆင်ဒေး ကျရောက်တဲ့ ဒီဇင်ဘာ ၂၆ ရက်နေ့ရောက်မှသာ စဉ်းစားဆုံးဖြတ်သင့်ပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် သင် ဘာလုပ်ချင်တယ် ဆိုတဲ့ စိတ်ဆန္ဒတွေ၊ ဘယ်အရာတွေ လုပ်ဖို့ ဖြစ်နိုင်တယ် ဆိုတဲ့ အခြေအနေတွေ၊ ဘယ်လို အခွင့်အရေးကောင်းတွေ ရှိနိုင်တယ် ဆိုတဲ့ အချက်တွေကို ဘယ်သောအခါမှ

ဘောက်ဆင်ဒေး မတိုင်ခင် ကြိုတင်စီစဉ် ရေးဆွဲထားခြင်း မလုပ်ရလို့ ဆိုလိုပါတယ်။

အကယ်၍ သင်က ကျွန်ုပ်ကို “ကျုပ် အခန်းလွတ် တစ်ခုမှာ အလှဆင်နေတဲ့ ကိစ္စက အမှန်တကယ် လက်စသတ်ဖို့ လိုနေပြီ” လို့ ပြောမယ်ဆိုရင် ကျွန်တော့်ဘက်က “ခင်ဗျားလုပ်ချင်တဲ့ အခန်းအလှဆင် ခြင်း ကိစ္စတွေကို ဘောက်ဆင်ဒေး ရောက်မှပဲ လုပ်ပေးတော့” လို့ ပြန်ဖြေ ရပါလိမ့်မယ်။

ကျွန်တော့်ရဲ့ ဆန္ဒအမှန်အတိုင်း ထုတ်ပြောရမယ်ဆိုရင် ဘယ်သူ မဆို လုပ်စရာရှိတဲ့ကိစ္စတွေ၊ လုပ်ချင်တာတွေကို ဘောက်ဆင်ဒေးမှာ လုပ်မယ်လို့ ကြိုတင်စီစဉ်ထားတာကိုလည်း မနှစ်သက်ဘူး။ ပြီးတော့ ဘောက်ဆင်ဒေးရောက်မှ လုပ်ပါလို့ ပြောရမှာကိုလည်း မနှစ်သက်သေး ပြန်ပါဘူး။ ရှင်းရှင်းပြောရရင် လုပ်ချင်တဲ့ ကိစ္စရပ်အားလုံးကို ဘောက် ဆင်ဒေး နောက်ပိုင်းမှသာ လုပ်စေချင်ပြီး ဘယ်လောက်ပဲ အရေးပါတဲ့ ကိစ္စဖြစ်ဖြစ် ခေတ္တဘေးဖယ်ထားစေချင်ပါတယ်။

ကျွန်တော့်အနေနဲ့ ဘယ်လောက်ပဲ အရေးပါတဲ့ ကိစ္စတွေကို လုပ် ချင်သည် ဖြစ်စေ၊ ဘောက်ဆင်ဒေး ပြီးဆုံးပြီး နောက်ပိုင်း ရက်တွေကို ရောက်မှသာ လုပ်ကိုင်ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

သင်က ဘောက်ဆင်ဒေးလို နေ့ရက်မျိုးမှာ ဘာဆိုဘာမှမလုပ်ဘဲ တစ်နေ့ကုန်လုံးကို ဒီအတိုင်း ကုန်ဆုံးစေမယ်ဆိုရင် သင့်ဇနီး၊ ခင်ပွန်းနှင့် အခြားလူတွေက သင့်ရဲ့ အစီအစဉ်ကို ကန့်ကွက်ကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်က ဘောက်ဆင်ဒေးလို နေ့ရက်မျိုးမှာ ဘယ်လောက်ပဲ လုပ်စရာတွေရှိရှိ၊ ကြိုတင်ရေးဆွဲထားတဲ့ အစီအစဉ်တွေရှိရှိ သင် ရွေးချယ် ထားပြီးတဲ့ အရာတွေကို အခြား ဘယ်သူတွေကပဲ ဆုံးဖြတ်ပေးတယ် ဆိုဆို၊ သင့်ဘဝ တစ်သက်တာ ပျော်ရွှင်မှုတွေရစေမဲ့ နေ့ရက်တွေထဲမှာ

အပါအဝင်ဖြစ်တဲ့ ဘောက်ဆင်ဒေးလို နေ့ရက်မျိုးမှာ ပျော်ရွှင်မှုတွေ အပြည့်အဝရစေဖို့ ဘာအလုပ်မှ မလုပ်ဖို့ တားမြစ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဘောက်ဆင်ဒေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အောက်ပါ မေးခွန်းတွေကို မေးနိုင်ပါတယ်။

- ဘောင်ဆင်ဒေးကို ဘယ်လို ကောင်းမြတ်သော နေ့ရက် အဖြစ် သတ်မှတ်နိုင်ပါသလဲ။
- ဘောက်ဆင်ဒေး ကျရောက်သောနေ့ရက်မှာ ကျွန်တော်က ကလေးတွေကို ပြုစုစောင့်ရှောက် ပေးချင်ပါသလား။
- ဘောက်ဆင်ဒေးမှာ ကျွန်တော့် မိသားစုတွေအတွက် မိုက်ခရိုဝေ့နဲ့ ချက်ပြုတ်သော အစားအစာတွေ ပြင်ဆင် ထားသင့်ပါသလား။
- ကျွန်တော်က ဘောက်ဆင်ဒေးမှာ တစ်နေ့ကုန် အပြင်သွား မယ်လို့ တစ်ယောက်ယောက်ကို သတိပေးထားဖို့ လိုပါ သလား။

အခြေခံစည်းမျဉ်း - ၂

ဘောက်ဆင်ဒေးအတွက် ကြိုတင်ဘွတ်ကင်လုပ်ခြင်း အခြေခံ စည်းမျဉ်း ၁ နှင့် ဆန့်ကျင်သော အစီအစဉ် ဖြစ်ပါတယ်။

ဘောက်ဆင်ဒေးဟာ တစ်နှစ်မှ တစ်ကြိမ်အဖြစ် ဒီဇင်ဘာ ၂၆ ရက်မှာသာ ကျရောက်တာကြောင့် ထိုသို့ တန်ဖိုးရှိသော နေ့ရက်မှာ ပြုလုပ်မဲ့ အစီအစဉ်တွေကိုလည်း ကြိုတင် ရေးဆွဲထားဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။

တကယ်တော့ သင့်ဘဝအတွက် ပျော်ရွှင်စရာတွေထဲမှာ တစ်ခု အပါအဝင်ဖြစ်တဲ့ ဘောက်ဆင်ဒေးဟာ နှစ်စဉ် ဘယ်လမှာပဲ ကျရောက် သည် ဖြစ်စေ၊ အရေးမကြီးတော့ဘဲ သင့်စိတ်ပျော်ရွှင်မှုရရှိရေးကသာ

အဓိက အရေးပါနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ပျော်ရွှင်မှုဖြစ်စေတဲ့ ဘောက်ဆင်ဒေး နီးကပ်လာပြီဆိုရင် ပြဿနာ နှစ်ရပ်နဲ့ ရင်ဆိုင်ရနိုင်ပါတယ်။

အဲဒီပြဿနာ ၂ ရပ်ကတော့ သင်က အလုပ် အရမ်းကြိုးစားသူ၊ အလုပ်များသူ တစ်ယောက် ဖြစ်တယ်ဆိုရင် သင်ဟာ တစ်ပတ်မှာ ၅ ရက်ခန့် အလုပ်များနေတတ်ပြီး တစ်ခါတစ်ရံ အပတ်စဉ် ရုံးပိတ်ရက် တွေမှာတောင် အလုပ်ဆင်းတတ်သူ ဖြစ်တာကြောင့် ဘောက်ဆင်ဒေး ကျရောက်တဲ့နေ့မှာ ပြုလုပ်မဲ့ အစီအစဉ်တွေ ရေးဆွဲထားပြီးတဲ့တိုင် ပယ်ဖျက်ရမဲ့ကိန်းနဲ့ ကြုံတွေ့ရတတ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

သင်က ဘောက်ဆင်ဒေး ကျရောက်တဲ့နေ့မှာ အလုပ်များနေခြင်း ကြောင့် ဘောက်ဆင်ဒေးရက်လွန်ပြီး နောက်တစ်နေ့ရောက်မှသာ သင့်အတွက် ပျော်စရာကောင်းတဲ့ ဘောက်ဆင်ဒေးကို ကျင်းပနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒုတိယပြဿနာကတော့ သင်ဟာ ဘောက်ဆင်ဒေးကို တရားဝင် သတ်မှတ်ပြဋ္ဌာန်းထားတဲ့ နေ့ရက်မှာ မကျင်းပဘဲ သင့်သဘော သင်ဆောင်ပြီး အပတ်စဉ်အလိုက် (သို့) တစ်နှစ်လျှင် နှစ်ကြိမ် ကျင်းပလိုခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီအခါ နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှုအဖြစ် အောက်ပါ အခြေအနေတွေကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။

၁။ သင့်ဘဝရဲ့ ကျန်ရှိသက်တမ်းက သင့်အတွက် အဆင်ပြေချောမွေ့မှုတွေ မဖြစ်စေဘူးဆိုရင် စိတ်ပျော်ရွှင်မှု အစဉ်အမြဲ ရရှိစေမဲ့ ဘောက်ဆင်ဒေးတွေကို ဖန်တီးပြီး သင့်ကိုယ်သင် စိတ်ပျော်ရွှင်ရအောင် လုပ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၂။ ဘောက်ဆင်ဒေးရဲ့ ပြင်းထန်တဲ့ စွမ်းရည်တွေ ဆုံးရှုံးလျော့ကျသွားပြီဆိုရင် သင်က အဲဒီနေ့ရက်ကို ပျော်စရာ

နေ့ရက်အဖြစ် တခမ်းတနား ဘယ်လောက်ပဲ ကျင်းပသည်
ဖြစ်စေ၊ သင့်စိတ်ပျော်ရွှင်မှု လုံးဝ မရရှိနိုင်တာကို တွေ့ရပါ
လိမ့်မယ်။

အခြေခံစည်းမျဉ်း - ၃

သင်က ဘောက်ဆင်ဒေးကို ရက်ရွှေ့ပေးနိုင်သော်လည်း
ပယ်ဖျက်ခြင်းတော့ လုပ်လို့ မရပါ။

သင့်ဘက်က ဘယ်လောက်ပဲ ကြိုးစားကြိုးစား၊ သင့်အချိန်တွေကို
ဘယ်လိုပဲ အစီစဉ်ကျအောင် ရေးဆွဲထားသည် ဖြစ်စေ၊ သင်ဟာ ဘောက်
ဆင်ဒေး ကျရောက်တဲ့ နေ့ရက်ကိုတော့ ရှောင်သွဲ့လို့ မရပါဘူး။ ဘောက်
ဆင်ဒေးကျရောက်တဲ့ နေ့ရက်မှာ သင်က လုပ်စရာတွေ များနေမယ်ဆိုရင်
သင့်အတွက် စိတ်ပျော်ရွှင်မှုဖြစ်စေမဲ့ ဘောက်ဆင်ဒေးကို ရက်ရွှေ့ပြီး
ကျင်းပပေးနိုင်ပါတယ်။ သို့သော်လည်း ဘောက်ဆင်ဒေးကို သင် မအား
လပ်ခြင်းအတွက် အကြောင်းပြပြီး ပယ်ဖျက်ခြင်းတော့ မပြုနိုင်ပါဘူး။

သင့်အချိန်အား စီမံခန့်ခွဲခြင်း

သင့်မှာ တန်ဖိုးရှိတဲ့ ကုန်ပစ္စည်းတွေ ဘယ်လောက်ပဲ ပိုင်ဆိုင်နေ
သည် ဖြစ်စေ၊ သင် အသုံးချမဲ့ အချိန်ကိုတော့ တန်ဖိုးရှိတဲ့ ပစ္စည်းတွေနဲ့
လဲလှယ်ဝယ်ယူလို့ မရပါဘူး။ သင့်အနေနဲ့ အချိန်ကို စီမံခန့်ခွဲနိုင်တာက
လွဲပြီး ဝယ်ယူလို့ မရနိုင်တာကြောင့် အချိန်ကို စီမံခန့်ခွဲတတ်အောင်
ဆောင်ရွက်ခြင်းကသာ အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

အရာရာတိုင်းကို ငွေကြေးနဲ့ ဝယ်ယူလို့ ရပါတယ်။ ငွေကြေး
တစ်ခုတည်းသက်သက်က ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိနေသလို တည်ထောင်ခြင်း၊
ပေးကမ်းခြင်း၊ ခိုးယူခံရခြင်းတွေကို ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။ သို့သော်လည်း

အချိန်ကိုတော့ ငွေကြေးနဲ့ တိုင်းတာလို့မရနိုင်တဲ့ စီမံခန့်ခွဲခြင်းတွေသာ လုပ်ပေးနိုင်တဲ့ အရာအဖြစ် သတ်မှတ်ရပါလိမ့်မယ်။

အချိန်နဲ့ ငွေကြေးဟာ ပင်ကိုအရည်အသွေး၊ သဘာဝတွေ မတူညီကြပေမဲ့ အချိန်ကို အကျိုးရှိရှိ အသုံးချနိုင်မယ် ဆိုရင်တော့ (အချိန်ကို အကောင်းဆုံး စီမံခန့်ခွဲနိုင်မယ် ဆိုရင်တော့) Time is Money အချိန်ဟာ ငွေကြေး ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ဘဝရဲ့ နာရီမိနစ်ပေါင်းများစွာကို ဂရင်းဝှစ်ချီ စံချိန်က ထိန်းချုပ်ပေးထားပါတယ်။ သင့်ဘဝရဲ့ နေ့ရက်တစ်ရက်ချင်းအလိုက် အချိန်နာရီတိုင်းကို အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ ကုန်ဆုံးစေနိုင်ရင်တော့ သင့်တစ်သက် တာအတွင်း ရည်မှန်းချက် အောင်မြင်ခြင်းနဲ့အတူ စိတ်ပျော်ရွှင်စရာတွေကို ဆက်တိုက် ရယူနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်အတွက် ဒိုင်ယာရီ လိုအပ်သည်

သင် ထားရှိတဲ့ ဒိုင်ယာရီက ဘာတွေ လုပ်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါသလဲ။

သင့်အကြောင်း ရေးသားမှတ်တမ်းတင်ရမည့် စာအုပ် ဖြစ်တာကြောင့် သင့်ဒိုင်ယာရီက သင်နဲ့အတူရှိနေဖို့ လိုအပ်ပြီး သင့်ဘဝ လက်တွဲဖော်ရဲ့ လက်ထဲမှာ ရှိနေစရာ မလိုအပ်ပါဘူး။

(ဖြစ်နိုင်ရင် သင့် ဒိုင်ယာရီကို သင့်လက်တစ်ကမ်းအကွာမှာပဲ ထားရှိသင့်ပါတယ်)

- သင့်အနေနဲ့ သင်နဲ့ ပတ်သက်သမျှ ထူးခြားသော အချက်အလက်တွေအားလုံးကို ဒိုင်ယာရီထဲမှာ ထည့်သွင်း ရေးသားထားပေးပါ။
- သင့်အကြောင်း ရေးသားမှတ်တမ်းတင်ထားသည့် ဒိုင်ယာရီ စာအုပ်အား တစ်ပတ်လျှင် တစ်ကြိမ်ခန့် ဖွင့်ပြီး ဖတ်ပေးပါ။

ဒိုင်ယာရီက အောက်ပါ အချက်တွေနဲ့ သင့်ကို ကောင်းကျိုးပြုပါ လိမ့်မယ်။

- နောင် ဖြစ်လာနိုင်သော အဖြစ်အပျက်တွေအတွက် သင့်အား ကြိုတင်သတိပေးနိုင်ခြင်း ရှိပါလိမ့်မယ်။
- အများပြည်သူ ရုံးပိတ်ရက်များ၊ မွေးနေ့များအတွက် ကြိုတင်သတိပေးနိုင်ခြင်း ရှိပါလိမ့်မယ်။

သင်က အပေါင်းအသင်း တစ်ယောက်ယောက်ရဲ့ မွေးနေ့ကို မေ့နေပါသလား။ သင့်ဘဝအတွက် အရေးအပါဆုံးသောသူက ဘယ်သူလဲ။

သင့်ကို တစ်သက်တာအတွင်း စိတ်ဆင်းရဲအောင် အနှောင့်အယှက်ပေးနေသူတွေက ဘယ်သူလဲ။ သင့်ဘဝ တိုးတက် အောင်မြင်ဖို့ ဘယ်လို အခွင့်အရေးတွေ ဆုံးရှုံးသွားပါသလဲ စတဲ့ မေးခွန်းတွေအတွက် သင့်ရဲ့ ဒိုင်ယာရီက သင့်ကို အကောင်းဆုံး အကူအညီ ပေးပါလိမ့်မယ်။

သင့်ဒိုင်ယာရီကို ဘယ်လို အသုံးပြုမလဲ

အောက်ပါ ညွှန်ကြားချက်များနှင့်အညီ သင့်ဒိုင်ယာရီကို ထိရောက်စွာ အသုံးပြုသင့်ပါတယ်။

- ၁။ သင့်အား ချိန်းဆိုချက်များရှိပါက ချိန်းဆိုသူ (သင် တွေ့ဆုံရမဲ့သူ) တို့၏ အမည်၊ ချိန်းဆိုမည့်နေရာ၊ ချိန်းဆိုသော နေ့ရက်တို့ကို တိကျစွာ ရေးသွင်းထားပေးပါ။
- ၂။ သင့်ဘဝ၌ အရေးပါသူတို့၏ မွေးနေ့များ၊ နှစ်ပတ်လည် ဖြစ်သော နေ့ရက်များကို ထည့်သွင်းရေးသားထားပေးပါ။
- ၃။ သင့်မွေးနေ့ကိုပါ ရေးသွင်းပေးထားပါ။
- ၄။ အများပြည်သူ ရုံးပိတ်ရက်များ (အီစတာပွဲတော်၊ အမေများနေ့၊ အဖေများနေ့၊ ခရစ္စမတ်၊ ဘောက်ဆင်ဒေး၊ ချစ်သူများနေ့) တို့ကို ရေးသွင်းထားပါ။

- ၅။ ဒိုင်ယာရီရေးသွင်းသူ သင်သည် အမျိုးသမီးဖြစ်ပါက လစဉ် ဓမ္မတာစရက်၊ ဆုံးရက်ကိုပါ တိကျစွာ ရေးသွင်းထားပေးပါ။
- ၆။ သင့်အား သတိပေးနိုင်မည့် အဖြစ်အပျက်များကို ထည့်သွင်း ရေးသားထားခြင်းအားဖြင့် သင်က ဒိုင်ယာရီကို ဖွင့်ဖတ်တိုင်း သင်အတွက် သတိပြုစရာတွေကို ဖတ်ရှုမိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- ၇။ သင့်ဒိုင်ယာရီကို ပုံမှန်စစ်ဆေးခြင်းအားဖြင့် သင် ရေးမှတ် ထားတဲ့ အချက်တွေက သင့်ဘဝရဲ့ တန်ဖိုးရှိတဲ့ အချက် အလက်တွေ အဖြစ် အချိန်ကာလ ကြာရင်ကြာသလို ပိုပြီး တန်ဖိုးရှိလာတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။
- ၈။ ရက်စွဲအတိအကျ တပ်စရာ မလိုအပ်သော ကိစ္စရပ်များအား မှတ်တမ်းတစ်ခုလို သဘောထားပြီး ရေးမှတ်ထားပေးပါ။
- ၉။ ဒိုင်ယာရီပါ အကြောင်းအရာအားလုံးအား သင့်သဘော အတိုင်း တစ်စုံတစ်ရာ ပြင်ဆင်ခြင်းမရှိဘဲ အဖြစ်အပျက် အမှန်အတိုင်းကိုသာ ထည့်သွင်းရေးသားဖို့ လိုပါတယ်။
- ၁၀။ သင် ဒိုင်ယာရီရေးခြင်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး သင့်ကို အနှောင့် အယှက်ပေးနိုင်တဲ့သူများကို သတိပြုပေးပါ။
- ၁၁။ ဒိုင်ယာရီ ရေးသားခြင်း အကျိုးကြောင့် သင်ဟာ အရာရာကို စီစဉ်တကျ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်တတ်သူ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ ဥပမာအနေနဲ့ သင်က ရေလက်ကြောင်း တစ်ခုကို ရေကူး ဖြတ်သန်းပြီး နောက်တစ်နေ့မှာ တောင်တစ်တောင်ကို ဆက် ပြီး မတက်ဘူးလို့ သင့်လျော်စွာ ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။
- ၁၂။ သင့်ကို ပါတီပွဲတစ်ခုက ဖိတ်ကြားထားပြီး သင်က ပါတီပွဲကို သွားဖို့ သန့်ရှင်းသပ်ရပ်တဲ့ ဝတ်စုံ အရန်သင့် ရှိထားပြီးပြီ လား။