

mgyoe.com

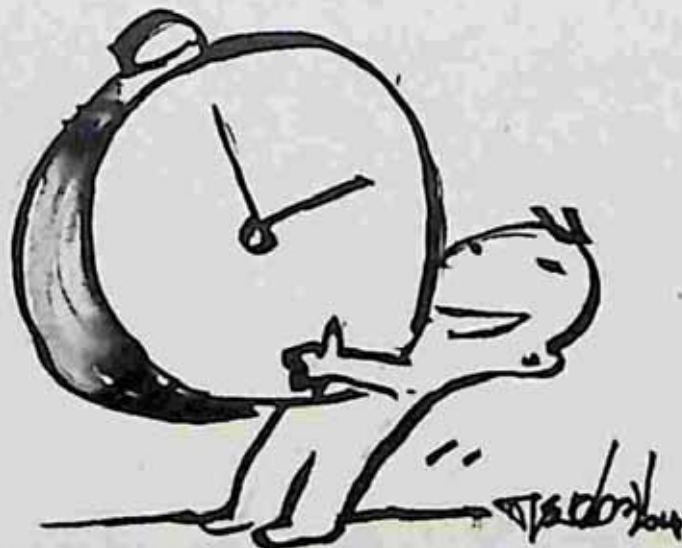


# ဘဝစီမံကိန်း

အောင်စည်သာ-မြန်မာပြန်

The Life Plan

Robert Ashton



mgyoe.com

ဘဝစိမ့်ကိန်းကို ဖန်တီးရတာ ပြီးတော့ လိုက်ပါလုပ်ဆောင်ရတာ အတော်ကို ခက်ခဲပါတယ်။ တကယ်တော့ ဘဝစိမ့်ကိန်းဆိုတာ ကိုယ်မြင်ချင်တာတွေ၊ ကိုယ်လုပ်ရမှာတွေနဲ့ ကိုယ်မြင်သင့်တာတွေ စုပေါင်းရေးသားထားတဲ့ စာတစ်အုပ်ပါ။ ဘဝစိမ့်ကိန်းမှာ ကျွန်တော်တို့ ဘဝအတွက် ယေဘုယျကျပြီး အရေးပါတဲ့အရာတွေကို ခေါင်းစဉ် တစ်ခုချင်းစီ ခွဲခြားသတ်မှတ်ထားဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။ ထို့အပြင် ဘယ်လိုအရာတွေကို ဘယ်လိုအချိန်မှာ ရအောင်ယူပယ်ဆိုတဲ့ အချိန်အတိုင်းအတာ ကန့်သတ်ချက်တွေ ပါရှိရပါမယ်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ ကိုယ်မြင်ချင်တာနဲ့ ကိုယ်အကောင်အထည် ဖော်နေတာတွေ မှန်မမှန်ကိုလည်း အချိန်တိုင်း စဉ်ဆက်မပြတ် ကိုယ်ဆွဲထားတဲ့ ဘဝစိမ့်ကိန်းနဲ့ တိုက်ဆိုင်စစ်ဆေးနေရပါမယ်။

ဘဝစိမ့်ကိန်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး အရေးကြီးတဲ့ နောက်ထပ်သတိပြုစရာ တစ်ခုကတော့ မိမိဘာလိုချင်လဲဆိုတာကို မိမိကိုယ်တိုင် သိဖို့ပါပဲ။ ဘဝစိမ့်ကိန်းဟာ စိတ်ကူးနဲ့ဦးစွာ ချမှတ်ရေးဆွဲရတာ မြင်တဲ့အတွက် လိုချင်တာတွေ ဖောင်းပွနေရင် လုပ်စရာတွေလည်း ပျားပြားလာမှာပါပဲ။ လုပ်စရာတွေ ပျားပြားသလောက် စွမ်းဆောင်ရည် မပြည့်ဝတဲ့အခါ ဘဝစိမ့်ကိန်းရဲ့ လိုအပ်ချက်တွေနဲ့ လွဲချော်လာပြီး အောင်မြင်ရေးအတွက် အရေးပါတဲ့ စိတ်အားတက်ကြွမှုလေးတွေ ပျောက်ဆုံးသွားနိုင်ပါတယ်။

ဘဝစိမ့်ကိန်းကို ရေးဆွဲတာဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ပန်းတိုင်ကို ပိုမိုပြတ်သားစေပြီး ကျွန်တော်တို့ရဲ့ လမ်းခရီးတွေကို ကိုယ်တိုင် သတ်မှတ်နိုင်ဖို့ပါ။ လမ်းခရီးဆိုတာဟာ သတ်မှတ်ပြီးတဲ့အခါ ကိုယ်တိုင်လျှောက်လှမ်းနိုင်ဖို့ လိုအပ်သလို ဘဝစိမ့်ကိန်းကိုလည်း ရေးဆွဲပြီးတဲ့အခါ အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ လိုအပ်လှပါတယ်။ သင်တို့ရဲ့ ဘဝတွေမှာ မွေးဖွားချိန်မှ သေဆုံးချိန်ထိ အောင်မြင်မှုတွေနဲ့ ပြည့်နှက်နေတဲ့လမ်းတွေ ဖန်တီးနိုင်ဖို့အတွက် ယခု ဘဝစိမ့်ကိန်းဆိုတဲ့ စာအုပ်က တစ်ထောင့်တစ်နေရာက ကူညီပေးနိုင်မယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။

ISBN 9789997112101



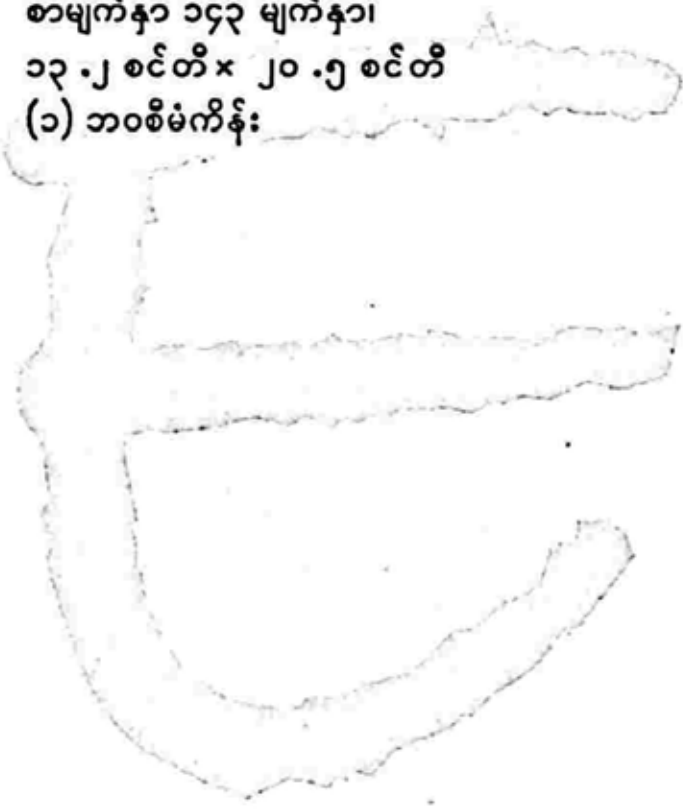
9 789997 112101 1,500.00KS

မျက်နှာဖုံးပုံ	- ဖေသစ်တည်
ထုတ်ဝေသူ	- ဦးစန်းဦး(မြ·၀၃၈၂၃)၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ ၈၅ ၁၆၄ လမ်း၊တာမွေ။
ပုံနှိပ်သူ	- ဒေါ်ဝင်းမာ(မြ·၀၉၇၃၃)၊ စိတ်ကူးချိုချို ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း။
စာအုပ်ချုပ်	- ဦးမြင့်၊ ညီဝင်းမြင့်

မဝေဝေကြမ်း၊ ဒုပိလဂ ၅၀၀၊ ၂၀၀၄၊ ဩဂုတ်လ

၈ ၀ ၈ • ၈ ၄

ဘဝစီမံကိန်း  
 ဘဝစီမံကိန်း - အောင်စည်သာ၊ ရန်ကုန်။  
 စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၂၀၁၄။  
 စာမျက်နှာ ၁၄၃ မျက်နှာ၊  
 ၁၃ .၂ စင်တီ x ၂၀ .၅ စင်တီ  
 (၁) ဘဝစီမံကိန်း





၁။	ဘဝစိမ့်ကိန်း	၁
၂။	ဦးစားပေးရမည့် အရာတွေ	၂၅
၃။	အချိန်	၃၇
၄။	အပြောင်းအလဲ	၄၇
၅။	ကျန်းမာရေး	၆၇
၆။	စိတ်ဖိစီးမှုများ	၈၅
၇။	အလုပ်ခွင်	၉၉
၈။	ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး	၁၁၅
၉။	ငွေကြေး	၁၂၉
၁၀။	ဘဝစိမ့်ကိန်းရဲ့ နိဂုံး(သို့) သင့် လက်တွေ့ဘဝရဲ့ အစ	၁၄၁



mgyc.com

mgyc.com

NO  
DUNK



### ဘဝစီမံကိန်း

စာအုပ်ဆိုင်မှာ စာအုပ်တွေမွေ့ရင်းနဲ့ ထူးထူးခြားခြား စာအုပ်တစ်အုပ် တွေ့တယ်။ Life Plan တဲ့။ ဘဝစီမံကိန်းဆိုတော့ နည်းနည်းစိတ်ဝင်စား သွားတယ်။ စာအုပ်ကို နည်းနည်း စာမြည်းလိုက်တော့ စာရေးဆရာက လူတွေရဲ့ဘဝမှာ ပိုကောင်းတာတွေကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်ဖို့ ဘဝနဲ့ဆိုင်တဲ့ ကဏ္ဍ အလိုက် နည်းလမ်းတွေ ၇၀၀ ကို ခေါင်းစဉ်လေးတွေခွဲပြီး ဆွေးနွေးထား တာပါ။ အဲဒီစာအုပ်က တိုးတက်ရေး မိမိဘဝနဲ့ အသုံးဝင်မယ့်အတွက် လိုတိုရှင်းနည်းလမ်းလေးတွေ သုံးထားတာမို့ ဖတ်ရတာလည်း အရမ်း မလေးပင်တဲ့အတွက် ဘာသာပြန်ပြီး ဝေမျှလိုက်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်မှာ ပါဝင်တဲ့ ခေါင်းစဉ်ခွဲအချို့ကတော့ ဘဝမှာ အရေးပါတဲ့ အရာတွေဖြစ်တဲ့ ကျန်းမာရေး၊ အောင်မြင်မှု၊ မိသားစုဘဝ၊ ငွေကြေးစသည် ဖြင့် သက်ဆိုင်ရာ ခေါင်းစဉ်လေးတွေအောက်မှာ ဘဝစီမံကိန်း ဘယ်လို ဆွဲမလဲဆိုတာကို အချက်ကလေးတွေနဲ့ ဆွေးနွေးထားတာပါ။ ဒီလတော့ အောင်မြင်မှုဆိုတာနဲ့ စတင် မိတ်ဆက်ရအောင်။

[၁]

အောင်မြင်မှု

ကျွန်တော်တို့အတွက် အောင်မြင်မှုဆိုတာ ဘာလဲ။

အောင်မြင်မှုဆိုတာကို သတ်မှတ်တဲ့ အဓိပ္ပာယ်တွေဟာ လူတစ်ယောက်ချင်းအပေါ် မူတည်ပြီး ကွဲပြားပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ အောင်မြင်မှုကို အဓိပ္ပာယ်အမျိုးမျိုး သတ်မှတ်ကြတယ်။ အဲဒီသတ်မှတ်တဲ့ အောင်မြင်မှုကိုရဖို့ ကျွန်တော်တို့ ကြိုးစားကြတယ်။ ဘာလို့ ကွာခြားရတာလဲ။ ကျွန်တော်တို့အတွက် အောင်မြင်မှုဆိုတာ ဘာလို့ တစ်သမတ်တည်း မရှိရတာလဲ။ အဖြေကတော့ ကျွန်တော်တို့ တစ်ယောက်ချင်းစီအပေါ်မှာ သက်ရောက်တဲ့ တွန်းအားတွေ၊ ယုံကြည်မှုတွေ၊ ဓလေ့တွေ၊ ထုံးစံတွေ၊ ကျင်လည်ရတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်၊ ရှင်သန်ခဲ့ရတဲ့ ခရီးစတာတွေ ကွဲပြားလို့ပါပဲ။ အဲဒါတွေ ကွဲပြားလာခဲ့တော့ လိုအင်ဆန္ဒတွေလည်း ကွဲပြားမယ်။ နောက်ဆုံး အောင်မြင်မှုဆိုတာပါ ကွဲပြားသွားမယ်ပေါ့ဗျာ။

လူသားတွေ အောင်မြင်မှုကို အရမ်းလိုချင်ကြတယ်။ လူတိုင်းရဲ့ ဘဝစီမံကိန်းမှာ အောင်မြင်မှုဆိုတာ ထိပ်ဆုံးက နေရာယူလေ့ရှိတယ်။ လူတိုင်း အောင်မြင်လိုကြတယ်ပေါ့ဗျာ။ အဲဒီတော့ လူ့အကြောင်းကို စိတ်ဝင်စားတဲ့ ပညာရှင်တွေကလည်း စစ်တမ်းတွေကောက်၊ ကောက်ချက်တွေဆွဲ၊ အချက်အလက်တွေကို လေ့လာဆန်းစစ်ကြတာပေါ့။ သူတို့က အောင်မြင်မှုကို ဘယ်လို သတ်မှတ်လဲ၊ ဘယ်အရာက လူတွေအတွက် တွန်းအားလဲ၊ လူတွေက ဘယ်အရာကိုရရင် အောင်မြင်တယ်လို့ သတ်မှတ်ကြလဲ စသည်ဖြင့်ပေါ့ဗျာ၊ လေ့လာကြတာပေါ့။

အောင်မြင်မှုကို အနှစ်ချုပ်လိုက်တော့ သုံးချက် သွားတွေ့တယ်။ လူတွေ အောင်မြင်တယ်လို့ ယူဆတာက ...

- [၁] ဘယ်လောက်ပိုင်ဆိုင်လဲ၊ ဘာတွေ ပိုင်ဆိုင်လဲ စတဲ့ ပိုင်ဆိုင်မှု
- [၂] ဘယ်လောက် လူသိလဲ၊ ဘာကြောင့် လူသိလဲ စတဲ့ အသိအမှတ် ပြုခံရမှု

၉၃] ကိုယ့်လုပ်ရပ် ဘယ်လောက်အကျိုးရှိ သလဲ၊ ဘယ်သူတွေအတွက်လဲ စတဲ့ လုပ်ရည်ကိုင်ရည် စတဲ့ အဲဒီသုံးချက်အပေါ် မူတည်ပြီး စဉ်းစားတယ် ဆိုပါတယ်။

ကွဲပြားတဲ့ အောင်မြင်မှုတွေ

ယေဘုယျအားဖြင့် အောင်မြင်မှု ၁၀ မျိုး ရှိပါတယ်။ အဲဒါတွေကတော့...

[၁] Material Success လို့ခေါ်တဲ့ ရုပ်ဝတ္ထု ဆိုင်ရာအောင်မြင်မှု ဥပမာ - ပိုက်ဆံတွေ၊ ကားတွေ၊ ရွှေငွေ ရတနာတွေ ရတာပေါ့ဗျာ။

[၂] Emotional Success လို့ခေါ်တဲ့ ခံစားမှုနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အောင်မြင်မှု။ ဥပမာ - ကိုယ့်ဟာကိုယ် ယုံကြည်တာတွေ၊ စိတ်ထားတတ်တာတွေ စသည်ဖြင့်ပေါ့။

[၃] Intellectual Success လို့ ခေါ်တဲ့ ဉာဏပစ္စည်းတွေနဲ့ဆိုင်တဲ့ အောင်မြင်မှု။ ဥပမာ - သူတစ်ပါးထက်ပိုပြီး စာတွေ၊ ဖြစ်ရပ်တွေကို သင်ယူနိုင်၊ နားလည်နိုင်တာပေါ့။

[၄] Spiritual Success လို့ခေါ်တဲ့ စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ အောင်မြင်မှု။ ဥပမာ - အပေါ်က နံပါတ် ၃ အချက်၊ လုပ်ရည်ကိုင်ရည်နဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ပတ်သက်တာ။

[၅] Physical Success လို့ခေါ်တဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အောင်မြင်မှု။ ဥပမာ - ကျန်းမာရေး၊ အလှအပ စသည်ဖြင့်ပေါ့။

[၆] Commercial Success လို့ခေါ်တဲ့ စီးပွားရေးဆိုင်ရာ အောင်မြင်မှု။ ဥပမာ-ကုမ္ပဏီအမြတ်ငွေ၊ ဂုဏ်သိက္ခာ၊ လုပ်ငန်းချဲ့ထွင်တာတွေပေါ့။

[၇] Evangelical Success လို့ခေါ်တဲ့ သြဇာသက်ရောက်မှုနဲ့ အောင်မြင်မှု။ ဥပမာ - သူတစ်ပါးကို လွှမ်းမိုးနိုင်တာ၊ စံပြုဖြစ်တာပေါ့။

[၈] Environmental Success လို့ခေါ်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အောင်မြင်မှု

မှု။

ဥပမာ - အိမ်၊ ကျောင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ထင်ပေါ်တာမျိုးပေါ့။

[၉] Time Success လို့ခေါ်တဲ့ အချိန်တွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အောင်မြင်မှု။

ဥပမာ - အချိန်နဲ့ပတ်သက်လို့ သူတစ်ပါးထက် အချိန်ပိုထွက်အောင် လုပ်နိုင်တာပေါ့။

[၁၀] Collective Success လို့ခေါ်တဲ့ အုပ်စုလိုက် အောင်မြင်မှု။

ဥပမာ - အုပ်စုလိုက်ရလာတဲ့ ရလဒ်တွေက သူတစ်ပါးထက်သာပြီး ဆုတွေ၊ ဒိုင်တွေ ရတာ မျိုးပေါ့။





ကိုယ့်အတွက် အောင်မြင်မှုဆိုတာကို ဘယ်လိုသတ်မှတ်မလဲ

အောင်မြင်မှုကို လူတွေက အမျိုးမျိုး မြင်ကြတယ်။ ခံယူချက် အမျိုးမျိုး ရှိကြတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အောင်မြင်မှုချင်း မတူဘူးလေ။ အဲဒီတော့ ကိုယ်ဟာ ဘယ်လိုဖြစ်မှ အောင်မြင်မယ်ဆိုတဲ့ ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်ကို မိမိဘာသာ ချမှတ်ရမှာပါ။ အဆောက်အအုံဆောက်မယ်ဆို... တကယ် မဆောက်ခင် ပုံကြမ်းလေးတော့ ဆွဲထားမှ ကိုယ်လိုသလို နှိုင်းယှဉ် ကြည့်လို့ ရမှာပေါ့။ ကိုယ့်ရဲ့ တစ်ကိုယ်ရေအောင်မြင်မှု အဆောက်အအုံကို (ဘယ်လို) ပုံစံလေး ထွက်မလဲလို့ ပုံဖော်နိုင်တဲ့အရာ ၁၀ ခုက ...

### ငွေကြေး

လူတွေက ပထမတော့ အောင်မြင်မှုဆိုတာ ငွေကြေးနဲ့ ပုံဖော်လေ့ ရှိကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ရေရှည်မှာ လုံလောက်တယ်ဆိုတဲ့ အတိုင်းအတာထက် ပိုရလာတဲ့ ငွေကြေးတွေက သင့်ကို ပျော်ရွှင်မှု မပေးနိုင်တာ တွေ့ရတယ်။ သင့်ရည်မှန်းချက်ဟာ ငွေကြေးပမာဏပဲ။ ပျော်ရွှင်မှုမဟုတ်ဘူး ဆိုရင်တော့ ငွေများများရလေ သင် အောင်မြင်လေပေါ့။

### ကျန်းမာရေး

အနာရောဂါကင်းဝေးဖို့ကလည်း အရေးကြီးပါတယ်။ ကျန်းမာရေး အပေါ်မူတည်ပြီး အောင်မြင်မှုဆိုတဲ့ သတ်မှတ်ချက်ကလည်း ပြောင်းသွားနိုင် ပါတယ်။ ကျန်းမာရေး မကောင်းတဲ့သူအတွက် အောင်မြင်မှုဟာ နေပြန် ကောင်းလာဖို့ ကြိုးစားမှုပဲပေါ့။ ကျန်းမာရေးကောင်းနေရင်တော့ အောင်မြင် မှုဟာ တစ်မျိုးတစ်ဖုံ ဖြစ်မှာပေါ့။

### ချစ်ခြင်းဗေဒ

အချစ်ဟာ အောင်မြင်မှုမှာ အရေးအပါဆုံးပဲ။ သင်ချစ်တဲ့သူရဲ့ တွန်း အားကြောင့် ဖြစ်ဖြစ်၊ သင့်ကို ချစ်တဲ့သူအတွက်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ချစ်ခြင်း တရား ကိုလည်း အောင်မြင်မှုကို ပုံဖော်ရာမှာ သုံးလေ့ရှိတယ်။ ဘာပြုလို့လဲဆိုတော့ အချစ်မရှိရင် ဘဝဟာ ဗလာကြီးလေ။

### သက်သောင့် သက်သာရှိမှု

လူ့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ကောင်းကောင်းနား၊ ကောင်းကောင်းစားပြီး နွေးနွေး ထွေးထွေးနေမယ်ဆိုရင် အလုပ်များများ လုပ်လို့ရပါတယ်။ အောင် မြင်မှုရဖို့ ကြိုးစားပုံဖော်တဲ့နေရာမှာ သက်သောင့်သက်သာရှိမှုကိုလည်း ထည့် သွင်းစဉ်းစားဖို့ လိုမယ်နော်။

### သင်ယူမှု

တက္ကသိုလ်၊ ကောလိပ်တွေက သင့်ကို ဘယ်လို သင်ယူရမလဲဆိုတာ လောက်ပဲ ပြပေးလိုက်မှာပါ။ တကယ် သင်ယူရမယ့် ပတ်ဝန်းကျင်က အပြင် လောကမှာပါ။ အောင်မြင်တဲ့သူတွေ ပြောလေ့ရှိတဲ့စကားက သူတို့ဟာ ဘဝ တစ် လျှောက်လုံး သင်ယူနေရတယ်တဲ့။ ဘဝသင်ခန်းစာဆိုတာ ဘယ်တော့မှ အဆုံးသတ်မသွားပါဘူးတဲ့။ ဒါကြောင့် သင်ယူတတ်မှုကလည်း အောင်မြင်မှု ဆိုတာနဲ့ တိုက်ရိုက်ပတ်သက်နေ ပြန်ပါရော။

### အပျော်အပါး

အောင်မြင်သူတိုင်းဟာ အမြဲတမ်း အလုပ်ချည်း လုပ်နေတာ မဟုတ် ပါဘူး။ သူတို့ဟာ များသောအားဖြင့် ဟာသဉာဏ်ရွှင်တတ်တယ်။ သူတို့ရဲ့ ဖျော်ဖြေရေးအတွက် အချိန်ပေးထားလေ့ ရှိပါတယ်။ အဲဒီတော့ ဘဝစိမ့်ကိန်း ရေးဆွဲရာမှာ အပျော်အပါးကို မမေ့စေနဲ့ပေါ့။

### ပေးကမ်းခြင်း

အောင်မြင်မှုဆိုတာ ပေးကမ်းခြင်းနဲ့လည်း သက်ဆိုင်ပါတယ်။ သူ တစ်ပါးကို ကူညီတာကြောင့်လည်း အောင်မြင်နိုင်ပါတယ်။ အောင်မြင်မှု အပေါ် အဓိပ္ပာယ် သတ်မှတ်ချက်ကွာပေမယ့် အောင်မြင်သူတိုင်းဟာ လှူဒါန်း ပေးကမ်း၊ သူတစ်ပါးကို ကူညီတတ်တဲ့ စိတ်ထားရှိလေ့ ရှိပါတယ်။

### ဆုတံဆိပ်ပျား

သင် ရရှိခဲ့တဲ့ဆုတွေ၊ တံဆိပ်တွေ၊ ဂုဏ်ထူး ဆောင်ဘွဲ့တွေ စတာတွေ ဟာလည်း အောင်မြင်မှုကို ပုံဖော်ရာမှာ အရေးပါပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆို တော့ အထက်ပါ အရာတွေဟာ သင့်လုပ် ရပ်တွေအတွက် ချီးမြှင့်မှုတွေလေ။ အဲဒီဆုတွေ၊ တံဆိပ်တွေ များလာတာဟာ သင့်လုပ်ရပ်တွေ အောင်မြင်လာ လို့ပေါ့။

### အပြောင်အလဲ

ဘယ်အရာမှ ပုံသေသတ်မှတ်လို့ မရပါဘူး။ အရာအားလုံးဟာ ပြောင်းလဲနေပါတယ်။ အောင် မြင်မှုတွေအတွက် တစ်သမတ်တည်း ပုံသေကား ချစိတ်ဟာ အသုံးမဝင်ပါဘူး။ ပြောင်းလဲနေတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို လက်ခံပြီး ကောင်းကောင်းတုံ့ပြန်နိုင်မှသာ သင်လိုချင်တဲ့ပန်းတိုင် ရောက်မှာပါ။ ဒါကြောင့် အောင်မြင်မှုကို ပုံဖော်ရာမှာ အပြောင်းအလဲဆိုတာကို မေ့မထားပါနဲ့။

### ဖွဲ့စည်းပုံစံ

ဈေးကြီးတဲ့ပစ္စည်း၊ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ပစ္စည်း ဝယ်သုံးတာ ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သင် ဘယ်လောက် တတ်နိုင်သလဲဆိုတာကတော့ အောင်မြင်မှု အစစ်အမှန်ကို တိုင်းတာနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ တစ်ခါတစ်ရံ ဘာမှမဟုတ်တဲ့ ကျပ် ၁၀၀၀ တန် ကဒ်ကလေးကလည်း သင့် အောင်မြင်မှုအတွက် အရေးပါလာနိုင်တာပဲလေ။

အဲဒီတော့ အထက်ပါအရာတွေကို သိပြီးတဲ့နောက်မှာ သင့်ရဲ့ တစ်ကိုယ်ရေ အောင်မြင်မှု (Personal Success) ကို သတ်မှတ်ဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်မေးဖို့ မေးခွန်း ၁၀ ခု ရှိပါတယ်။

### မေးခွန်းတွေကတော့ ...

- ၁။ အထက်ပါအရာတွေထဲမှာ အလိုချင်ဆုံး သုံးခုက ဘာလဲ။
- ၂။ ဘာလို့ အဲဒါတွေက ငါ့အတွက် အရေးကြီးဆုံး၊ အလိုချင်ဆုံး ဖြစ်ရတာလဲ။
- ၃။ ဘာကို ပထမ ဦးစားပေးထားရမလဲ။ ဘာလို့လဲ။
- ၄။ အဲဒီအရာတွေကို တကယ်ရအောင် လုပ်နိုင်စွမ်းကော ရှိရဲ့လား။
- ၅။ ငါ့ရဲ့ လုပ်ရပ်တွေကို ဘယ်လိုစံတွေနဲ့ တိုင်းတာသွားမလဲ။
- ၆။ ငါ ဘယ်နေရာက စရမလဲ။ ပထမ ခြေလှမ်းက ဘာလဲ။

- ၇။ ငါနဲ့အတူ အောင်မြင်မှုအတွက် ဘယ်သူတွေကို ပါဝင်စေရမလဲ။
- ၈။ သူတို့တွေကော ငါ့ကို ကူညီလို့ ဘာရနိုင်မလဲ။
- ၉။ သူတို့တွေရဲ့ ပူးပေါင်းပါဝင်မှု ရပြီဆိုတာ ဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ။ သူတို့ကို ပါဝင်လာအောင် ဘယ်လို ဆွဲဆောင်ရမလဲ။
- ၁၀။ ငါ အဲဒီသုံးခုကို ရပြီဆိုတာနဲ့ နောက်ရည်မှန်းထားတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က ဘာလဲ။

အဲဒီ မေးခွန်းတွေကို ဖြေပြီးတဲ့နောက်မှာ အထက်က ပြောသလို သင့်ရဲ့ အဆောက်အအုံပုံကြီး ပေါ်လာပြီပေါ့။ ပြီးရင်တော့ အဲဒီပုံကြမ်းကို အခြေခံပြီး တိုက်စဆောက်ပေါ့။ Foundation လို့ခေါ်တဲ့ အခြေတော့ ခိုင်ဖို့ လိုတယ်နော်။



### အောင်မြင်မှုနဲ့ သံသယအတွေးတွေ

အောင်မြင်မှုကို ဘယ်လိုသတ်မှတ်မလဲ။ ကိုယ့်အတွက် အောင်မြင်မှုဆိုတာ ဘယ်လိုဟာမျိုးကိုမှ ခေါ်တာလဲနဲ့ပတ်သက်ပြီး စံထားတိုင်းတာနိုင်တဲ့ အချက်တွေနဲ့ အောင်မြင်မှု တည်ဆောက်ဖို့ မိမိကိုယ်ကိုမေးရမယ့် အရေးကြီး မေးခွန်းတွေကို ဖော်ပြခဲ့ပါတယ်။

ရှေ့က မေးခွန်းတွေ ဖြေပြီးတဲ့အခါ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ အောင်မြင်မှုက ဘာလဲဆိုတာ သတ်မှတ်ဖို့ပုံစံအကြမ်း (Draft) တော့ ရပါပြီ။ ကိုယ် ဘာလိုချင်တာလဲဆိုတာကို သိပြီးတဲ့အခါ ဒီလိုချင်တာကို ရအောင် ယူဖို့ သင့်ရဲ့ဘဝစီမံကိန်းကို ဆွဲရပါတော့မယ်။ ဘဝစီမံကိန်းရဲ့အောင်မြင်မှု Plan ပေါ့။ ပထမအရေးကြီးဆုံးအချက်က သင့်ရဲ့ စီမံကိန်းဟာ ရနိုင်ခြေ ရှိရပါ မယ်။ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိရပါမယ်။ ပြီးတော့ လိုချင်တဲ့ ရည်မှန်းချက်ကို ရယူနိုင် အောင် အထောက်အကူပြုတဲ့ စီမံကိန်း ဖြစ်ရပါမယ်။ လိုချင်တဲ့ အောင်မြင်မှု ကို ရနိုင်ခြေရှိတဲ့ စီမံကိန်းဖြစ်ပြီဆိုပါတော့၊ အဲဒီစီမံကိန်းကို အကောင် အထည်ဖော်နိုင်မှ ဖြစ်မှာပါ။

လိုက်နာရမယ့် အချက် ၁၀ ချက်ကတော့ ....

**[၁] အဆင့်တိုလေး သတ်မှတ်ပါ။**

အမြင့်ကြီးကို တက်ချင်ရင် တစ်လှမ်းတည်း နဲ့တော့ မရောက်ပါဘူး။ သင် လှေကားထစ်တွေ တက်သလိုပေါ့။ တစ်ထစ်ချင်း တက်ရမှာပါ။ ရည်မှန်းချက်တွေကို ခွဲခြားပစ်လိုက်ပြီး ခြေလှမ်းတိုလေးတွေ သတ်မှတ်ထားပါ။

**[၂] စာရွက်မှာ ချရေးပါ။**

သင့်ရဲ့ ဘဝစီမံကိန်းကို အကောင်အထည် ဖော်နိုင်ဖို့ အလွယ်ကူဆုံး အချက်ကတော့ ချရေးပါ။ စာရွက်ပေါ် ချရေးခြင်းအားဖြင့် သင် အသေးစိတ် မှတ်မိနေမှာဖြစ်ပြီး အဲဒီလို ရေးထားတာကို ကြည့်ပြီး တိုးတက်အောင်လုပ်ဖို့ နောက်ထပ် အတွေးသစ်တွေ ထပ်ရနိုင်ပါတယ်။

**[၃] သူရဲကောင်းတွေ ရှိပါစေ။**

အောင်မြင်တဲ့ လူတွေရဲ့ဘဝကို လေ့လာပါ။ သင်နဲ့ ရည်မှန်းချက်၊ အတွေးအခေါ်နဲ့ကိုက်ညီတဲ့သူတွေရဲ့ စကားတွေကို နားထောင်ပါ။ ဆင်ခြင်ပြီးတော့ သင့်အတွက် စံပြုအဖြစ်ထားနိုင်မယ့် သူရဲကောင်းတွေ သတ်မှတ်ပါ။ သူတို့ရဲ့ ဘဝတွေကိုကြည့်ပြီး အောင်မြင်မှုနဲ့ ထင်ပေါ်ကျော်ကြားမှုရဲ့ နောက်ကွယ်က ခက်ခဲကြမ်းတမ်းမှုတွေကို သူတို့ ဘယ်လိုကျော်ဖြတ်ခဲ့လဲလို့ သင် သတိပြုမိရင်း ခွန်အားတွေ ရှိလာပါလိမ့်မယ်။

**[၄] မှန်မှန်သာ သွားပါ။**

သင် အမြင့်ကြီးကို မှန်းဖို့လိုတာ မှန်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဖြည်းဖြည်း မှန်မှန်သာ သွားပါ။ အနားယူချိန်တွေ ထားပါ။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ပါ။ ကြိုးစားတာကောင်းပေမယ့် အလွန်အမင်း ကြိုးစားခဲ့ရင် အောင်မြင်လာတဲ့ တစ်နေ့ မောပန်းနေတဲ့ သင့်ခန္ဓာကိုယ်က အောင်မြင်မှုရဲ့ အသီးအပွင့်ကို

ခံစားနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။

[၅] ယုတ္တိတန်ပါစေ။

သင် လကမ္ဘာကို သွားလည်ဖို့ စိတ်ကူး ယဉ်မိလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ နက္ခတ္တဗေဒပြတိုက်ကို သွားကြည့်တာ ပိုလွယ်မယ်လို့ တွေးမိလိမ့်မယ်။ လကမ္ဘာကိုသွားဖို့ မဖြစ်နိုင်ဘူးဆိုတာ မရှိပါဘူး။ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ အရည်အချင်းကို ပြန်ကြည့်ပါ။ အရာရာတိုင်းဟာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ကိုယ့်စွမ်းအားနဲ့ ယုတ္တိတန် မတန်သာ စဉ်းစားရမှာပါ။

[၆] ကြီးကြပ်သူတစ်ယောက် ထားပါ။

မိသားစုထဲမှာဆို မိဘ၊ အလုပ်ခွင်မှာဆို ကိုယ်လေးစားရသူ၊ တကယ်အရည်အချင်းရှိတဲ့သူပေါ့။ သင့်ရဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေကို စိတ်ရှည်လက်ရှည် နားထောင်ပေးပြီး အားနည်းချက်ကို ထောက်ပြ ပြင်ဆင်ပေး၊ အားသာချက်ကို ရှာဖွေပေးနိုင်တဲ့ ကြီးကြပ်သူတစ်ယောက်တော့ ရှိပါစေ။

[၇] မိုင်တိုင်တွေကို သတ်မှတ်ပါ။

ကိုယ့်အောင်မြင်မှုဆီ သွားမယ့် ခြေလှမ်းကို ခပ်စိပ်စိပ်လှမ်းဖို့ အပေါ်မှာ ပြောခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီတော့ အောင်မြင်မှုဆီမရောက်ခင် ပန်းတိုင်တိုလေးတွေလည်း လိုပါတယ်။ အရှည်ကြီး ခရီးသွားရတာ ပင်ပန်းတာပေါ့။ ပန်းတိုင်တိုတို မိုင်တိုင်လေးတွေ ရှိတော့ ကိုယ်ဘယ်နေရာ ရောက်နေတာလည်း သိ၊ နီးပြီဆိုပြီး ခွန်အားလည်း ရှိစေတာပေါ့။

[၈] နောက်ပြန်လှည့်ကြည့်ပါဦး။

ကိုယ် ဘယ်ဆီ ဦးတည်နေလဲဆိုတာသိဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ပန်းတိုင်ပျောက်လို့ မရပါဘူး။ အလားတူပဲ ကိုယ်ဘယ်ကလာလဲဆိုတာနဲ့ ဘယ်လောက် ရောက်နေပြီလဲဆိုတာ အရေးကြီးပါတယ်။ ခဏတစ်ဖြုတ်

ရပ်ပြီး ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကြည့်၊ ကိုယ် ဘယ်လောက် လုပ်ခဲ့လဲ၊ ဘယ်လောက် ကျန်သေးလဲ ဆင်ခြင်ပါ။

[၉] စံထားပါ။

မိမိနဲ့တူတဲ့ လူတစ်ယောက်ရှာပြီး သူ့ရဲ့ အရည်အချင်းနဲ့ မိမိအရည် အချင်းကို နှိုင်းယှဉ်စံထားပါ။ လှေကားထစ် နိမ့်တုန်းတော့ ဘယ်သူ့ကို စံ ထားရမလဲ ရှုပ်ထွေးနေဦးမှာပါ။ မြင့်လာလေ လူနည်းလာလေ၊ ပြိုင်ဘက်ကို အကဲခတ်နိုင်လေ၊ ကိုယ့်အရည်အချင်းနဲ့ အကောင်းဆုံးလူနဲ့ အမြဲ နှိုင်းယှဉ်နိုင် လေပေါ့။

[၁၀] အကောင်းမြင်ပါ။

သင့်ကိုယ်သင် အားပေးပါ။ အရာတိုင်းကို အကောင်းမြင်ပါ။ မဖြစ်နိုင် ဘူးလို့ မတွေးပါနဲ့။ ကြိုးစားကြည့်ပါ။ မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ အဆိုးမြင်တဲ့အရာ တော်တော်များများက တကယ်လုပ်ကြည့်ရင် ဖြစ်နိုင်တာကို တွေ့နိုင်ပါ တယ်။

အထက်ပါ အချက်အတိုင်း လိုက်နာနိုင်မယ်ဆိုရင်တော့ သင်ကိုယ် တိုင် သတ်မှတ်တဲ့ အောင်မြင်မှုကို သင်ကိုယ်တိုင်ဆွဲတဲ့ စီမံကိန်းနဲ့ ရယူဖို့ တော်တော်လေး နီးစပ်သွားပါပြီ။ ဒါပေမဲ့ စီမံကိန်းကို အကောင်အထည် ဖော်ပြဆိုရင် သတိထားရမယ့် အချက်ရှိပါတယ်။ အဲဒါကတော့ သံသယပါ။ မလုံမလဲ ဖြစ်တာပေါ့။ ဆံပင်ညှပ်ပြီးခါစ ဆံပင်ပုံစံပြောင်းထားတဲ့ လူတစ် ယောက် မလုံမလဲဖြစ်သလိုပေါ့။ သူကတော့ ဒီပုံစံရဖို့ စီမံကိန်းချပြီး ဆံပင် ညှပ်ဆရာကို ပြောလို့ အဲဒီပုံစံညှပ်ပေးလိုက်တာပါပဲ။ သူလည်း သူ့စီမံကိန်း အတိုင်း သူလိုချင်တဲ့ ဆံပင်ပုံစံ ရလာတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ့ကိုယ်သူ မလုံမလဲ ဖြစ်နေတယ်။ ဆံပင်ပုံစံက အသစ်ဆိုတော့ သူ့ရဲ့ လုပ်ရပ်အပေါ် သံသယ ဖြစ်လာတာပေါ့။ အဲဒီ သံသယစိတ်ဟာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် လှုံ့

ဆော်စေတဲ့ နည်းလမ်း၊ ခံယူချက်၊ အတွေးအမြင်တွေ မတူလို့ ဖြစ်တာပါ။ ကိုယ်က ကိုယ့်ဟာကိုယ် မှန်နေပေမယ့် သူများတွေကို ကြည့်ရင်း သံသယ တွေ ဝင်လာတတ်ပါတယ်။ အောင်မြင်မှုတည်ဆောက်ဖို့၊ ဘဝစီမံကိန်းကို အကောင်အထည် ဖော်ရာမှာလည်း ဒီလိုပဲပေါ့။ သံသယလေးတွေ ဖြစ်လာ နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သံသယဖြစ်ခြင်းဟာ ဘဝစီမံကိန်း အတွက် ကြီးစွာသော အနှောင့်အယှက်ပါပဲ။ ဘဝစီမံကိန်းမှာ သံသယတွေ ဝင်လာတဲ့အခါ လုပ်ရမယ့် အချက် ၁၀ ချက်ကတော့ ...

[၁] နောက်ကို ခဏ လှည့်ကြည့်ပါ။

သင်လာခဲ့တဲ့ လမ်းကို ပြန်လှည့်ကြည့်ပါ။ ကျေနပ်ရဲ့လား၊ ကျေနပ် ရင် ဆက်လျှောက်တာဟာ ပြန်လှည့်တာထက်သာတယ်လို့ သင့် ကိုယ်သင် နှလုံးသွင်းပြီး သံသယကို ချေဖျက်ပါ။

[၂] သူငယ်ချင်းကို ပေးပါ။

သင့်မှာ ဝေဖန်ချက်ကို ယုံကြည်ပြီး သင့် အပေါ် ရိုးသားတဲ့ သူငယ် ချင်းတစ်ယောက်၊ ဒါမှမဟုတ် မိသားစုဝင်တစ်ယောက်ကို သင့်ရဲ့ သံသယ အပေါ် ကောင်း/ ဆိုး ဝေဖန်ခိုင်းကြည့်ပါ။

[၃] စာရင်းနှစ်ခုထားပါ။

သင်လုပ်တဲ့ အလုပ်တိုင်းကို ကောင်းကျိုး ဆိုးကျိုး နှစ်ခု ခွဲကြည့်ပါ။ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပါ။ ကောင်းကျိုးက ဆိုးကျိုးထက်များနေရင် ရှေ့ဆက် လျှောက်ပါ။ မဟုတ်ရင်တော့ ပြန် ဆန်းစစ် ပါ။ ဆိုးကျိုး/ သံသယကိုလည်း ဖြစ်နိုင်ခြေ ရှိ မရှိ စဉ်းစားပါ။

[၄] အဆိုးဆုံးကို ကြိုတွေးပါ။

သင့်ရဲ့ ရည်မှန်းချက်ကို ဖြည့်ဆည်းဖို့အတွက် သင့်ရဲ့ လုပ်ရပ်တိုင်းရဲ့

ရလဒ်မှာ အဆိုးဆုံးကို ကြံတွေးထားပါ။ မတွန့်ဆုတ်ပါနဲ့။ အောင်မြင်မှာပါ။ ဒါပေမဲ့ သတိကြီးစွာ ထားပါ။

[၅] သူရဲကောင်းတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်။

ကိုယ့်ရဲ့ သံသယ၊ မသေချာမှုတွေကို ကိုယ် စံထားရတဲ့ သူရဲကောင်းတွေရဲ့ အခက်အခဲနဲ့ တိုက်ဆိုင်စစ်ဆေးပြီး သူတို့ ဘယ်လို ကျော်လွှားခဲ့ကြသလဲဆိုတာကို လေ့လာပါ။

[၆] သံသယကို အသိအမှတ်ပြု။

သံသယကို အသိအမှတ်ပြုပါ။ အပင်မြင့် လာလေ လေတိုက်လာလေပါပဲ။ ထိပ်ရောက်လာလေ သံသယ ပွားလာလေပါ။ သံသယကို အပင်မြင့်ကြောင်းပြနိုင်တဲ့ စံအဖြစ်ပဲ သတ်မှတ်ပါ။ လေတိုက်ခံရတဲ့ အကြောင်းအရင်းအဖြစ် အဆိုးမမြင်ပါနဲ့။

[၇] ယုတ္တိတန်တဲ့ ဆန်းစစ်မှုကို လုပ်ပါ။

သံသယဆိုတာ တကယ်တော့ ကျွန်တော်တို့ ဘယ်လိုခံစားရလဲဆိုတာပါ။ အဲဒီတော့ အဲဒီ စိတ်ခံစားမှုသက်သက် သံသယတွေကို ဖြစ်နိုင်ခြေ ရှိ မရှိ၊ ယုတ္တိ တန် မတန် စစ်ဆေးပါ။

[၈] ဇွဲ မလျှော့နဲ့။

သင်တစ်ယောက်တည်း သံသယတွေ၊ တွန့်ဆုတ်မှုတွေနဲ့ ကြုံရတာ မဟုတ်ပါ။ ဇွဲ မလျှော့ပါနဲ့။ သံသယတွေ မြန်မြန်ကျော်လွှားနိုင်တဲ့သူက ပြိုင်ဘက်ထက် ခြေတစ်လှမ်းသာ မှာပါ။

[၉] ခြေလှမ်းတိုလေးတွေ လှမ်း။

သံသယတွေ ဖြစ်ပေါ်လာပြီဆိုရင် ခြေလှမ်းတွေကို ပိုစိပ်လိုက်ပါ။

အကွာအဝေးကို ချုံ့ပြီး သတိကြီးစွာ ထားလှမ်းပါ။ အရှိန်တော့ မလျော့  
ပါစေနဲ့။

[၁၀] အမြဲအမှတ်ရနေအောင် လုပ်။

သံသယကြောင့် သင့်ရဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေ မှေးမှိန်မသွားရအောင်  
နေ့တိုင်း အသံထွက် ရွတ်ဖတ်၊ စာကြည့်စားပွဲမှာ စာရွက်ကပ် စတာတွေနဲ့  
ရည်မှန်းချက်ကို အမြဲ အမှတ်ရနေအောင် ပြုလုပ်ပါ။



### ကျွန်တော်တို့ မမေ့သင့်တဲ့အရာ

ကျွန်တော်တို့ အောင်မြင်ဖို့အတွက် ဘဝစီမံကိန်းကို ဆွဲတဲ့အခါ မမေ့သင့်တဲ့ အရေးကြီးဆုံးအရာတစ်ခု ရှိပါတယ်။ အဲဒါကတော့ လူတိုင်း လူတိုင်းဟာ အခွင့်အရေးတစ်ခု၊ အောင်မြင်မှုတစ်ခုဆီကို စ သွားတဲ့အခါ နေရာတစ်ခုကနေ တူညီစွာ စ ထွက်ရတယ်ဆိုတာပါပဲ။ အောင်မြင် နေတဲ့လူတွေလည်း သင့်လိုပဲ မျှော်လင့်ချက်တွေ၊ ကြောက်ရွံ့စိုးရိမ်မှုတွေနဲ့ပဲ စီမံကိန်းတွေ ဆွဲ၊ အောင်မြင်မှုတွေ ရခဲ့တာပါ။ အဲဒီတော့ လူတိုင်း သင်နဲ့တန်းတူပဲ ကြိုးစားရတယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ဟာ သင့်ရဲ့ ဘဝစီမံကိန်းမှာ မမေ့သင့်တဲ့ အရာပါပဲ။

### ပျော်ရွှင်မှု (Happiness)

ကျွန်တော်တို့ အစမှာ အောင်မြင်မှုအကြောင်း အတော်အသင့် ပြောလို ပြီးပါပြီ။ နောက်တစ်ခုကတော့ ပျော်ရွှင်မှုပါ။ လူတိုင်းဘဝမှာ အောင်မြင်လို ကြသလို လောကမှာ မပျော်ချင်ဘူးဆိုတဲ့ လူလည်း ရှိမယ် မထင်ပါဘူး။ အောင်မြင်မှုနဲ့ ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာလည်း အဆက်အစပ်ရှိပါတယ်။ လူတွေဟာ များသောအားဖြင့် သူတို့ဖြစ်စေချင်သလို ဖြစ်လာရင် ပျော်ရွှင်ကြတာပါပဲ။ သင်လည်း ဒီလိုပဲ သင့်အိပ်မက်တွေ တကယ်ဖြစ်လာရင် ပျော်ရွှင်ရမှာပါ။



ဥပမာ - သင်ဟာ ရေးကူးချင်တယ် ဆိုပါစို့။ ရေးကူးသင်လို့ တတ်သွားရင် သင် ပျော်မှာပါ။ သင်ဟာ ရေးကူးခြင်းကို အောင်မြင်ပြီးသားလည်း ဖြစ် သွားပါပြီ။ သင့်ဘဝရဲ့ အိပ်မက်ဆီကို နီးကပ်လာဖို့ ကြားမိုင်တိုင်တွေကို တစ်ဆင့်ရောက်လေ သင် တစ်ခါပျော်ရလေပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ သင် သတိထား ရမယ့်အချက်က ပျော်ရွှင်မှုကို အကြာကြီး ထိန်းမထားချင်ပါနဲ့။ ဆိုလိုတဲ့ သဘောက ရောက်နေတဲ့နေရာက ပျော်ဖို့ကောင်းပေမယ့် ပြောင်းလဲပြီး နောက် ခရီးရှေ့ဆက်ဖို့ မတွန့်ဆုတ်ပါနဲ့။ သင် သိထားရမယ့် အချက်က အပြောင်းအလဲ ကြီးကြီးလုပ်ပြီး သင်ရောက်သွားမယ့် နောက် မှတ်တိုင် တစ်ခုဟာ သင် ယခုပျော်ပါတယ်ဆိုတဲ့ နေရာထက် ပိုပြီး ပျော်စရာကောင်း လို့ပါပဲ။ ခရီးဆုံးဖြစ်တဲ့ သင့်တဲ့ပန်းတိုင်နဲ့လည်း ပိုပြီး နီးသွားလေ ပိုပြီး အောင်မြင်လာလေပေါ့။

ပျော်ရွှင်တဲ့လူတိုင်း မအောင်မြင်နိုင်ပေမယ့် အောင်မြင်ဖို့ဆိုရင် သင် လုပ်တဲ့ အလုပ်အပေါ် ပျော်တဲ့စိတ်ကလေးဖြစ်ဖို့တော့ လိုလိမ့်မယ်နော်။ ဘာ

လို့လဲဆိုတော့ အလုပ်မှာ ပျော်တိုင်း မအောင်မြင်နိုင်ပေမယ့် အောင်မြင်ဖို့ဆိုရင် သင် လုပ်နေတဲ့ အလုပ်မှာ ပျော်ဖို့ဆိုတဲ့အချက်က ပါဝင်နေလို့ပဲပေါ့။ နောက် တစ်ချက်က သင်ပျော်နေတယ်ဆိုရင် သင်လုပ်ချင်တဲ့အလုပ်ကို ရှော့ရှော့ ရှူရှူ။ လွယ်လွယ်ကူကူ ပြီးမြောက်အောင် လုပ်နိုင်မှာပါ။ သင်ဟာ တကယ် လို့ အလုပ်အပေါ် မပျော်ရွှင်ဘူးဆိုရင်တော့ လုပ်ချင်ကိုင်ချင်စိတ် ရှိဖို့တောင် မနည်းတွန်းအားပေးနေရပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် သင့်ကို ယေဘုယျအားဖြင့် ပျော်အောင်လုပ်နိုင်တဲ့အချက်တွေကို သင် သိထားရပါမယ်။ ကျွန်တော် အကြံပြုလိုတဲ့ အကြောင်းရပ် ၁၀ ချက်ကတော့ ...

[၁] လန်းဆန်းစွာ နိုးထပါ

နံနက်ခင်းဟာ လူတိုင်းအတွက် အရေးပါဆုံး အချိန်တွေပါ။ နေ့တစ် နေ့ရဲ့ အစမှာ လန်းဆန်းစွာ နိုးထခြင်းဟာ စိတ်ကြည်လင်စေပါတယ်။ စိတ်ကြည်လင်နေမှတော့ သင့်တစ်နေ့တာကို ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ဖြတ်သန်းနိုင် ပြီပေါ့။ အဲဒီတော့ အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်စက်ပါ။ အိပ်ချိန်ပြည့်အောင် ဂရု စိုက်ပါ။ လန်းဆန်းစွာ နိုးထပေါ့။

[၂] အချစ်ကို ရှာဖွေပါ

တချို့လူတွေက တစ်ယောက်တည်း အထီးကျန်စွာ နေတတ်ကြ တယ်။ ပျော်ရွှင်ခြင်းကို ဖျက်ဆီးတဲ့အထဲ အထီးကျန်ခြင်းဟာလည်း တစ်ခု အပါအဝင်ပါ။ တချို့ကတော့ အလုပ်တွေထဲ နှစ်ထားပြီး အထီးကျန်မှုကို ဖြေဖျောက်ကြတယ်။ အဲဒါက အဖြေအစစ် မဟုတ်ပါဘူး။ သင့်ဘဝမှာ အချစ် ဆိုတာလည်း လိုအပ်ပါတယ်။ သင့်ကိုချစ်တဲ့ မိသားစု၊ ချစ်သူ၊ သင်က ချစ်ရတဲ့လူတွေက သင့်ကို ပျော်ရွှင်မှုတွေ ပေးနိုင်ပါတယ်။

[၃] ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းပါ

လူတွေရဲ့ခန္ဓာကိုယ်၊ အထူးသဖြင့် လူတွေရဲ့ ဦးနှောက်က သင့်ရဲ့

ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် ပုံမှန်ဖြစ်နေတဲ့အချိန်မှာ အကောင်းဆုံး အလုပ် လုပ်လေ့ ရှိပါတယ်။ အဝလွန်တာ၊ ပိန်လွန်းတာတွေက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု ကို လျော့နည်းစေပြီး နေ့စဉ်ဘဝရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုတွေကို အနှောင့်အယှက် ပေးပါ တယ်။

[၄] ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် ထားပါ။

လူတိုင်းမှာ ရည်မှန်းချက်ဆိုတာ ရှိရပါမယ်။ အဲဒါမှလည်း လုပ်နေတဲ့ အရာတွေ အားလုံးက အဓိပ္ပာယ်ရှိမှာပါ။ ဦးတည်ချက်မဲ့ လုပ်ဆောင်နေတဲ့ အရာမှန်သမျှက သင့်ကို ပျော်ရွှင်မှု မပေးစွမ်းနိုင်ပါဘူး။ အဲဒါကြောင့် သင့် အလုပ်ကို သင် ကျေနပ်ပျော်ရွှင်ဖို့ ဘာကြောင့်ဆိုတဲ့ ရည်မှန်းချက်တော့ ထားပါ။

[၅] အသိုက်အမြုံလေး တည်ဆောက်ပါ။  
(နားခိုရာလေး ဖန်တီးပါ)

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိတ်ကို လွတ်လပ်ပေါ့ပါးမှုတွေ ပေးစွမ်းနိုင်မယ့် နေရာလေးတစ်ခုကို ဖန်တီးသင့်ပါတယ်။ အဲဒီနေရာက သင့်ကို လုံခြုံမှု၊ နွေးထွေးမှုနဲ့ လွတ်လပ်မှုတွေကို ပေးစွမ်းနိုင်ရမယ်ပေါ့။ တစ်ခါတစ်ရံ အလုပ် မှာ ပျော်ပေမယ့် အလုပ်ဝန်တွေက စိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြစ်စေပါတယ်။ သင့် နားခိုရာလေးက သင့်ကို လန်းဆန်းခြင်းကို ပြန်လည် ဖြည့်စွမ်းစေမှာပါ။

[၆] သင့်ကိုယ်သင်အတွက်လည်း အချိန်ပေးပါ။

အလုပ်တွေ စွတ်လုပ်တိုင်း မအောင်မြင်ဘူး၊ သင် အနားယူဖို့လည်း လိုအပ်ပါတယ်။ နားပြီး အားအပြည့်နဲ့လှမ်းတဲ့ ခြေလှမ်းတွေဟာ မနားဘဲ လှမ်းတဲ့ လေးကန်တဲ့ခြေလှမ်းတွေထက် တော့ ခရီးရောက်မှာပါ။ ပျင်းရိဖို့ အကြံပေးတာတော့ မဟုတ်ပါ။ အပျင်းထူတာနဲ့ အနားယူတာ ကွဲဖို့တော့

လိုပါတယ်။

[၇] ကိုယ့်ဟာကိုယ် အားပေးပါ။ ဆုချပါ။

သင့်ကိုယ်သင် အားပေးတာ၊ ဆုချတာဟာလည်း ပျော်ရွှင်စေတာ ပါပဲ။ လူတိုင်းဟာ ကိုယ် လုပ်တဲ့အလုပ်အပေါ် အသိအမှတ်ပြုတာတော့ ခံချင်ကြတာပါပဲ။ အဲဒီလို အသိအမှတ်ပြုပေးခြင်းဟာ သင့်ကို အလုပ်မှာ ပျော်အောင် စွမ်းဆောင်ပေးပါလိမ့်မယ်။

[၈] သူတစ်ပါးကို ပျော်အောင် လုပ်ပါ။

သူတစ်ပါးကို ပျော်အောင် လုပ်ပေးတာလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပျော် အောင်လုပ်တဲ့ နည်းလမ်းတွေထဲမှာ တစ်ခုအပါအဝင်ပါပဲ။ ကိုယ်လုပ်လိုက် တဲ့ အလုပ်ကြောင့် သူတစ်ပါးပျော်သွားတာ၊ ကိုယ်ပေးလိုက်တဲ့ လက်ဆောင် ကြောင့် သူတစ်ပါး ပျော်ရွှင်သွားရင် ဘာနဲ့မှလဲမရတဲ့ ကြည်နူးပီတိ ဖြစ်တတ် တာ လူ့ သဘာဝပါ။

[၉] နားလည်မှု ပေးပါ။

တစ်ခါတစ်ရံ သင်ဟာ သင်နဲ့ ခင်မင်ရင်းနှီး ရသူတွေအတွက် ဟစ်တိုင် ဖြစ်မှန်းမသိဖြစ်ပြီး သူတို့ရဲ့ခံစားချက်တွေကို နားထောင်ပေးနေရတတ် တယ်။ သင်ဟာ သူတို့ကို တကယ်ခင်ရင်တော့ သင့်ရဲ့ စာနာမှုနဲ့ ကိုယ်ချင်း စာမှုကို ပြသလိုက်ပါ။ နားလည်မှုပေးပြီး အကောင်းဆုံး ကူညီပေးပါ။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ရဲ့ ပြဿနာကြောင့် သင့်ရဲ့ ကြည်စင်နေတဲ့စိတ်ကို မထိခိုက်ပါစေနဲ့။

[၁၀] ကစားပါ။

ကျွန်တော်တို့ဟာ ကလေးဘဝ လွန် ကတည်းက ကစားဖို့ မေ့နေ လိုက်တာ အငြိမ်းစားယူလို့ လုပ်စရာမရှိ သူငယ်ပြန်တဲ့အချိန်ထိပဲ။ လူကြီးမှာ လည်း လူကြီး ကစားလို့ရတဲ့ နည်းလမ်းတွေ ရှိပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ

လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေနဲ့ ဘောလုံးကန်တာ၊ ဂေါ်ဖ်ရိုက်တာတွေဟာလည်း အောင်မြင်မှုနဲ့ ပျော်ရွှင်မှုအတွက် အထောက်အကူပြုတဲ့အရာတွေပါပဲ။

ပျော်ရွှင်ခြင်းနဲ့ အောင်မြင်မှုဟာ အဆက်အစပ် ရှိပေမယ့် မတူညီဘူး။ တစ်ထပ်တည်း မဟုတ်ဘူးဆိုတာတော့ သင့်ကို သတိပေးချင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သင့်ကိုယ်သင် ပျော်ရွှင်အောင်လုပ်ဖို့ အောင်မြင်မှုလိုသလို၊ အောင်မြင် တဲ့သူအဖို့လည်း ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ ရှေ့မှာပြောခဲ့သလို မရှိမဖြစ်ပါ။ ပြီးခဲ့တဲ့ လတွေမှာတော့ အောင်မြင်မှုကို ဘယ်လို သတ်မှတ်မလဲဆိုတဲ့အချက်ရယ်၊ ဘယ်လို ဆောင်ကြဉ်းရမလဲဆိုတာတွေရယ်ကို ဆွေးနွေးခဲ့ပါတယ်။ နောက် ပြီး သင့်ဘဝကို လွှမ်းမိုးနေတဲ့အချက်တွေ၊ သင့်ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ဆက်နွယ်နေ တဲ့ အရာတွေရောပေါ့။ နောက်ဆုံး ကျွန်တော်တို့ အောင်မြင်မှုဆိုတာနဲ့ ခွဲလို့ မရတဲ့ ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာပါ ဆွေးနွေးပြီးတဲ့နောက်မှာတော့ သင့်ရဲ့တစ်ကိုယ် ရည်အောင်မြင်မှုကို အနည်းနဲ့အများ အထောက်အကူပြုမယ်လို့ ယုံကြည်ပါ တယ်။ အောင်မြင်မှုဆိုတဲ့ အခန်းကိုတော့ နိဂုံးချုပ်ပါရစေ။

နောက်မှာတော့ ကျွန်တော်တို့ဘဝမှာ ရှားပါးသောအချိန်တွေ ကို ကျွန်တော်တို့ လုပ်ချင်တာတွေ လုပ်နိုင်ဖို့ ဘဝစိမ့်ကိန်းရဲ့ ဒုတိယအပိုင်း ဖြစ်တဲ့ 'ဦးစားပေးအစီအစဉ် ချမှတ်ခြင်း' ဆိုတဲ့ အခန်းကို ဆက်လက်ဆွေး နွေးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



mgyc.com

mgyc.com



(၂)

ဦးစားပေးရမည့် အရာတွေ

ကျွန်တော်တို့ ဘဝတွေ တိုးတက်ဖို့ အောင်မြင်မှုတွေရနိုင်ဖို့ ဘဝစီမံကိန်းမှာ ပထမဆုံးလိုအပ်တာ အချိန်ပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့ ဘဝကို တည်ဆောက်ဖို့ အချိန်ဆိုတာ လိုအပ်တယ်။ နောက် အဲဒါနဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့ လူတိုင်းသိတဲ့ အမှန်တရားတစ်ရပ်ကလည်း လူတိုင်းဟာ လုပ်ငန်း ဘယ်လောက်များများ၊ နည်းနည်း၊ ကြီးငယ်မရွေး ဘယ်လုပ်ငန်း၊ ဘယ်အလုပ်ကိုပဲလုပ်လုပ် အချိန် မရှိဘူး၊ အချိန်မလောက်ဘူး ဆိုတာပါပဲ။

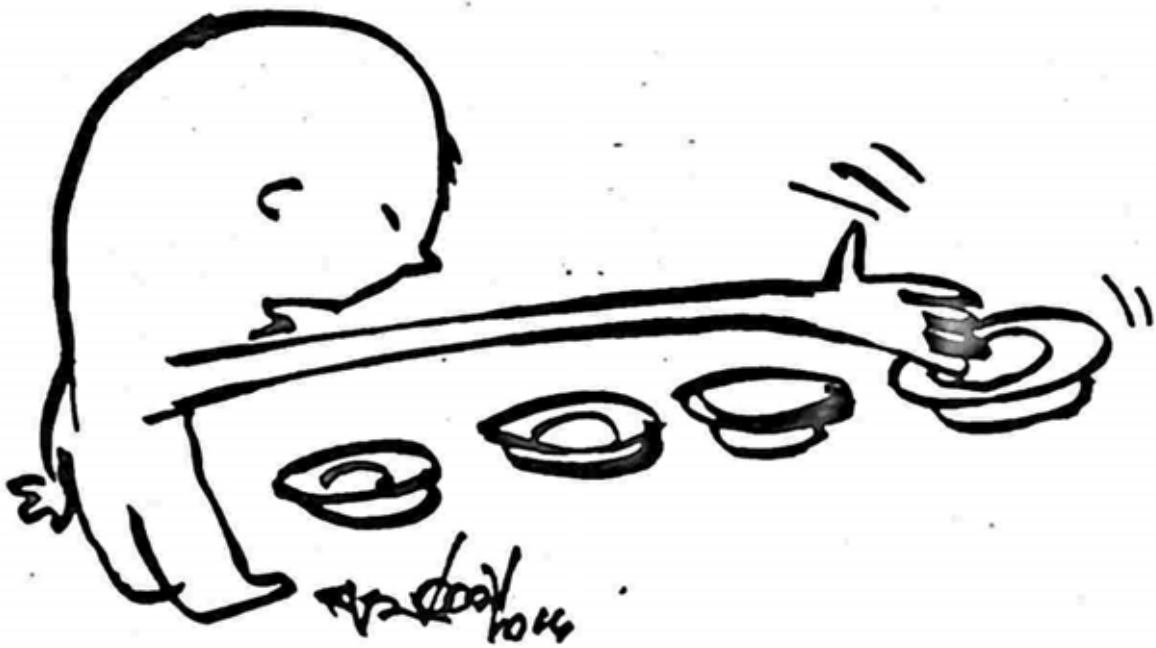
.သင့်အတွက် ဘယ်တော့မှ အချိန်ဆိုတာလောက်တယ်လို့ ရှိလာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ သင်ဟာ သင့်မှာ အချိန်ရှိအောင် စောင့်နေမယ်ဆိုရင်တော့ သင် ဘယ်တော့မှ အလုပ်တွေ စဖြစ်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘဝဆိုတာ တကယ် တော့ တောင်ပေါ်က ကျောက်တုံးပစ်ချလိုမို့ချရသလိုပါပဲ။

ပထမတစ်ချက်ပဲ အရေးကြီးတာပါ။ နောက်တော့ သူ့ဟာသူ အရှိန် လေးရလာပြီး ဟုတ်သွားတာပါပဲ။ အလုပ်ဆိုတာလည်း အစတစ်ချက်ပါပဲ။ နောက်တော့လည်း ကျွန်တော်တို့အတွက် အရှိန်ဆိုတာ ဖြစ်လာတာပါပဲ။

အဲဒီတော့ ဘဝမှာ အထူးသဖြင့် အချိန်တွေ ရှားပါးလှတဲ့ ကျွန်တော်

တို့ရဲ့ ဘဝကို စိမ့်ကိန်းချဖို့ သိပ်ကြီးကြီးမားမား ရည်မှန်းပြီး အသည်းအသန် အချိန်ဇယား အကြီးကြီးတွေ ဆွဲနေစရာ မလိုပါဘူး။ သင်လုပ်ရမှာက အရေးကြီးတဲ့ အလုပ်တွေ၊ ဦးစားပေးရမယ့်အလုပ်တွေ အရင်လုပ်၊ ပြီးတော့ အဲဒီ အလုပ်တွေကြား ပိုနေတဲ့ ၁၀ မိနစ်၊ ၁၅ မိနစ် အချိန်တွေကို ဖြုန်းဖို့ နည်းလမ်းတွေ သူ့အလိုလိုပဲ ပေါ်လာမှာပါ။

ခြုံငြိမ်းရရင်တော့ ဘဝစိမ့်ကိန်းမှာ အရေးကြီးတာက ဦးစားပေး အစီအစဉ် သတ်မှတ်တတ်ဖို့ပါ။ ဦးစားပေး အစီအစဉ်တွေကို ဘယ်လို စဉ်းစားရမလဲ ဆိုတာရယ်၊ ဘာတွေအပေါ် မူတည်ပြီး ဦးစားပေး သတ်မှတ်မလဲ ဆိုတာတွေကို ဆွေးနွေးသွားပါမယ်။



သင် အချိန်များများ လိုအပ်လေ အလုပ်များလေလေ၊ စဉ်းစားချိန် ယူရလေပါပဲ။ ဦးစားပေး သတ်မှတ်ဖို့ သေချာစဉ်းစားချင့်ချိန်ခြင်းဟာ အလိုအပ်ဆုံး အရည်အချင်းပါပဲ။ သင့်ဘဝအတွက် အရေးကြီးသော စိမ့်ကိန်းတွေ အတွက် ဦးစားပေးအစီအစဉ်တွေ ချမှတ်ဖို့၊ စဉ်းစားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

မှန်ကန်သော 'ဦးစားပေး' ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ချမှတ်နိုင်ဖို့ အကောင်းဆုံး နေရာ ၁၀ ခုကတော့ ...

[၁] ကမ်းခြေ

ကမ်းခြေလို အပန်းဖြေလိုကောင်းတဲ့ လေနုအေး တိုက်ခတ်နေတဲ့ သဲသောင်ပြင်ပေါ်မှာ ကျယ်ပြောတဲ့ ပင်လယ်ပြာပြာဟာ သင့်ကို စိတ် စုစည်းမှု အပြည့်အဝ ရစေတယ်။

[၂] သရီးလမ်းမှာ

လမ်းသွားရင်း ကားပေါ်မှာ၊ ရထားပေါ်မှာ လေယာဉ်ပေါ်မှာ စသည် ဖြင့် စဉ်းစားဖို့၊ တွေးတောဖို့၊ ဦးစားပေးအစီအစဉ်တွေ ချမှတ်ဖို့ အကောင်းဆုံး နေရာတွေပါပဲ။

[၃] ကွန်ပရင့်တွေမှာ

သင်လေးစားတဲ့ Hero တွေရဲ့ ပို့ချချက်ကို နားထောင်ရင်းနဲ့ပဲ သင့်ရဲ့ ဦးစားပေးအစီအစဉ်တွေ ပိုပို ပီပြင်လာတတ်ပါတယ်။

[၄] ဥယျာဉ်

တစ်ခါတစ်ရံ စိတ်အေးလက်အေး အပင်တွေ၊ ပန်းတွေနဲ့ အချိန်ကုန် ခံပြီး စဉ်းစားတွေးတောခြင်းဟာလည်း အသုံးဝင်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ချမှတ် နိုင်တဲ့ နေရာပါ။

[၅] ခေါင်မိုး

တင်စားတာပါ။ တစ်ခါတစ်ရံ အပေါ်စီးက ရှုစားရတဲ့ ရှုမျှော်ခင်း တွေက သင့်ရဲ့ တွေးခေါ်မြော်မြင်မှုအစဉ်တကျဖြစ်ဖို့ အကောင်းဆုံး အ ထောက်အကူ ပြုပါတယ်။

[၆] ရေချိုးသန်း

ရေချိုးရင်း၊ ရေစိမ့်ရင်း ချမှတ်တဲ့ ဦးစားပေး အစီအစဉ်တွေဟာ လန်းဆန်း တဲ့ဦးနှောက်ကို အသုံးပြုတဲ့အတွက် အများအားဖြင့် မှန်ကန်တတ်ပါတယ်။

[၇] ကော်ဖီဆိုင်

အေးအေးလူလူ ကော်ဖီတစ်ခွက်နဲ့ဆွဲတဲ့ ဦးစားပေးအစီအစဉ်တွေ ပါဝင်တဲ့ ဘဝစိမ့်ကိန်းဟာလည်း သင့်ဘဝအတွက် အထောက်အကူပြုမှာပါ။

[၈] မီးပူတိုက်

သင့်ဦးနှောက်ကို သုံးစရာမလိုတဲ့ မီးပူတိုက်တာလို အိမ်မှုကိစ္စလေး တွေ လုပ်ရင်းနဲ့လည်း ဦးစားပေးအစီအစဉ်တွေ ချမှတ်နိုင်ပါတယ်။ မီးမကျွမ်း သွားဖို့တော့ သတိပြုပေါ့။

[၉] လေဆိပ်

လေဆိပ်မှာ စောင့်ရတဲ့ အချိန်တွေဟာ ဘဝမှာ အေးအေးလူလူ အရှိဆုံး အချိန်တွေပါပဲ။ အဲဒီအချိန်တွေမှာ ဘာပြီး ဘာလုပ်ရမယ်ဆိုတဲ့ ဦးစားပေး အစီအစဉ်တွေ စဉ်းစားဖို့၊ ဆုံးဖြတ်ဖို့ အချိန်ကောင်းပါပဲ။

[၁၀] ပြည်သူပိုင်နေရာ

စာရေးသူကတော့ ပန်းခြံတွေ၊ ပြတိုက်တွေ၊ အေးအေးလူလူရှိတဲ့ နေရာတွေကို ညွှန်းထားပါတယ်။ အဲဒီနေရာတွေမှာ အထူးသဖြင့် နာမည် ကြီးတွေရဲ့ အိမ်ကို ပြတိုက်လုပ်ထားတဲ့ နေရာတွေမှာ သင့်အတွက် ဦးစားပေး အစီအစဉ်တွေကို ပိုရတတ်ပါတယ်တဲ့။ သူတို့တွေအကြောင်းကို အားကျမိ ရင်းပေါ့။ ဥပမာ-ဗိုလ်ချုပ်ပြတိုက်မှာ လေ့လာရင်းနဲ့ ဘဝအတွက် စိမ့်ကိန်း တွေကို ချမှတ်တာပေါ့။

ဦးစားပေးအစီအစဉ် ချမှတ်ခြင်း

သင် ဘယ်အရာကိုမှ တစ်ပြိုင်နက် မလုပ်နိုင်ဘူး။ သင့်ဘဝ စီမံကိန်း အတွက် ဦးစားပေးသတ်မှတ်ချက်ကို သတ်မှတ်ရမှာပါ။ သင့်ဦး စားပေး အစီအစဉ်တွေကို လွှမ်းမိုးနိုင်တဲ့အချက် ၁၀ ချက်လောက် ရှိပါတယ်။ အဲဒါ တွေအပေါ် မူတည်ပြီး သင် ဆုံးဖြတ်ချက် ချရမှာပါ။ အဲဒီ အချက် ၁၀ ချက်ကတော့ ...

[၁] အသက်အရွယ်

အသက်အရွယ်ဟာ သင့်အတွက် ဦးစားပေး အစီအစဉ်တွေ သတ်မှတ်ဖို့ အရေးကြီးဆုံးပါပဲ။

[၂] ကလေးတွေ

သင့်ရဲ့ မိသားစုစီမံကိန်းနဲ့ ရှိတဲ့ရင်သွေး အရေအတွက်ဟာလည်း သင့် ဘဝစီမံကိန်းကို သက်ရောက်မှု ရှိပါတယ်။

[၃] အကြွေး

နိုင်ငံခြားမှာတော့ အကြွေးဝယ်ကတ် ပမာဏတွေ၊ အိမ်ဝယ်ဖို့၊ ကားဝယ်ဖို့ ချေးငွေတွေဟာ ဘဝစီမံကိန်းအတွက် လွှမ်းမိုးသော အရာတွေ ပါပဲ။

[၄] အလုပ်အကိုင်

သင့်ရဲ့ လက်ရှိအလုပ်အကိုင်၊ မျှော်မှန်း အလုပ်အကိုင် ဘာတွေလဲ၊ သင့်ရဲ့ ဦးစားပေး အစီအစဉ်တွေကို သက်ရောက်မှု ရှိနိုင်ပါတယ်။

[၅] အိမ်ယာ

အိမ်ဝယ်ဖို့၊ မြေဝယ်ဖို့ စတာတွေဟာလည်း ဘဝစီမံကိန်းရဲ့ အရေးပါသော အစိတ်အပိုင်း တွေပါပဲ။

နောက်ဆုံး ၅ ချက်ကတော့ ...

- [၆] သူငယ်ချင်းတွေရဲ့ အကြံပြုချက်တွေ၊ ထင်မြင်ချက်၊ လုပ်ဆောင်ချက်တွေ
- [၇] ဆွေမျိုးတွေ၊ ကိုယ့်ကို မှီခိုနေသူတွေ
- [၈] ပညာရေးစီမံကိန်း
- [၉] ခရီးသွား အနားယူရေးနဲ့
- [၁၀] ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ရဲ့ စိတ်ခံစားမှု တို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အထက်ပါအချက်တွေဟာ သင့်ရဲ့ဘဝစီမံ ကိန်းဆွဲရာမှာ ဦးစားပေး အစဉ်မှာ အများစု ရှိနေပေမယ့် သင့်ဆုံးဖြတ်ချက်ကို လွှမ်းမိုးမယ့် အရာတွေ ပါပဲ။



ဘောင်ပြင်ထွက်ပါ။

သင့်ဘဝစီမံကိန်းအတွက် ဦးစားပေးအစီအစဉ် စဉ်းစားဖို့၊ ချမှတ်ဖို့အချက် အနည်းငယ် ဆွေးနွေးခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအချက်တွေ ထက် ပိုအရေး ကြီးတဲ့ တစ်ချက်ကျန်ပါသေးတယ်။ ဘဝစီမံကိန်းရဲ့ ဦးစားပေး အစီအစဉ် တွေကို ချမှတ်တဲ့အခါ ဘောင်ပြင်ထွက်ဖို့ပါ။ များသောအားဖြင့် ကျွန်တော်တို့ တွေဟာ ဘာဖြစ်ချင်တာလဲဆိုတာထက် ဘာဖြစ်လာနိုင်လဲ ဆိုတဲ့အတွေး တွေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ အကြံအစည်တွေကို ဘောင်ခတ်ထားမိကြတယ်။ အတွေး အခေါ်ဆိုတာ များများဆန့်ထုတ် တွေးနိုင်လေ အကြံကောင်းရနိုင်လေပါပဲ။ သင့်ဘဝရဲ့ ဘဝစီမံကိန်းလည်း ပိုပြီး ပီပြင်လာနိုင်တာပေါ့။ ဒါကြောင့် သင့် ဘဝကို တကယ်ပြောင်းလဲစေတဲ့ ဘဝစီမံကိန်းတစ်ခု ဆွဲချင်တယ်ဆိုရင် တော့ဖြင့် သင့်အတွေးတွေကို ဘာဖြစ်လာမှာလဲဆိုတဲ့ ဘောင်ထဲကနေ ဆန့် ထုတ်ပစ်ဖို့တော့ လိုပြီနော်။

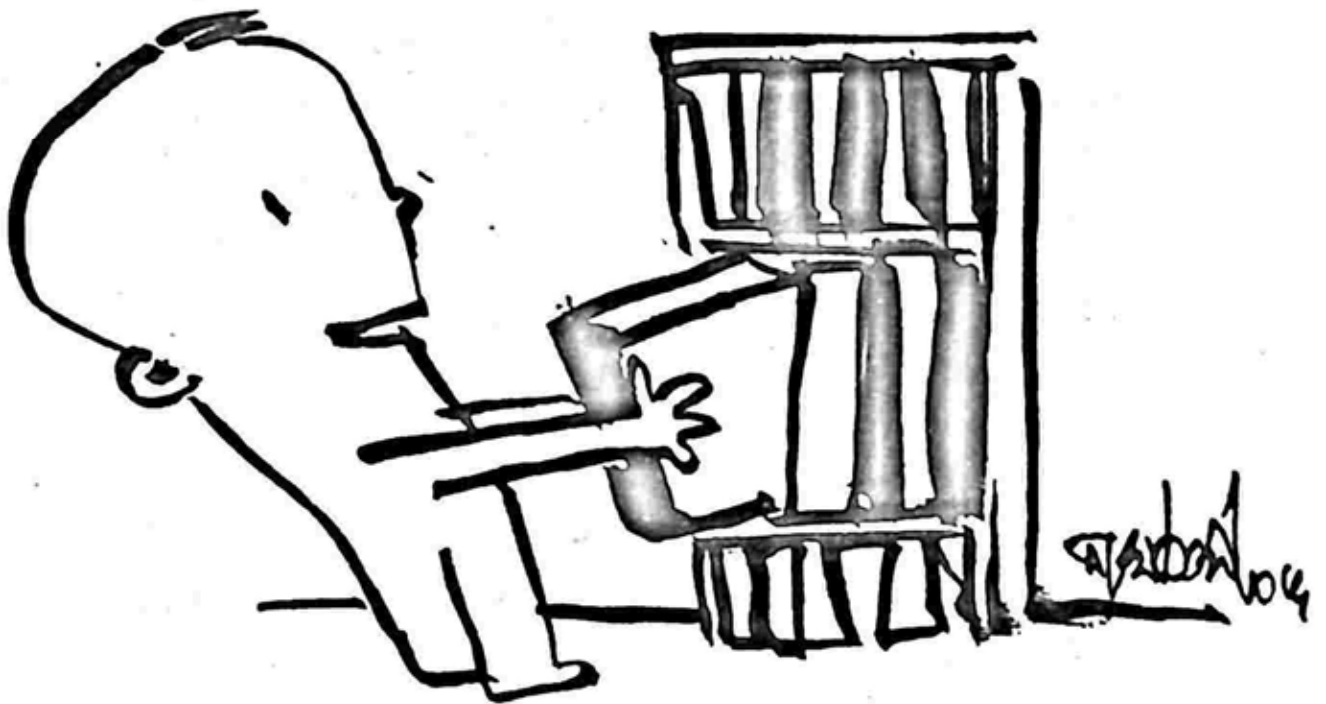
[၁] သင့်ရဲ့ နာရေးသတင်းကို သင်ကိုယ်တိုင် ချရေးပါ။

ဒီအကြံဟာ နည်းနည်းတော့ ရူးတယ် ထင်ရတယ်။ သင့်ရဲ့နာရေး ဆိုတာ သင့်ရဲ့ဂုဏ်ပုဒ်တွေ နောက်ဆုံးထည့်ရတဲ့နေရာပါ။ သင့် နာရေး

သတင်းထက် နောက်ကျတဲ့အချိန် မရှိတော့ပါဘူး။ သင့်နာရေးသတင်း ပါလာချိန်မှာ သင် ဘာတွေ ဖြစ်သွားချင်ခဲ့လဲ။ ဘာတွေဖြစ်ဖို့ လိုသေးလဲ၊ ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း ပေါ်လာတာပေါ့။

[၂] သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေနဲ့ တိုင်ပင်ပါ။

သင့်လိုပဲ နာရေးကြော်ငြာ ကြိုရေးထားတဲ့ လူတွေရဲ့ ရည်မှန်းချက် တွေနဲ့ တူ မတူ တိုက်ကြည့်ပါ။ မတူညီမှုတွေကို ဆွေးနွေးပါ။ တူညီသော ရည်မှန်းချက်တွေအတွက် အကောင်းဆုံး အဖြေရှာပါ။



[၃] ကိုယ်ရေးအတ္ထုပ္ပတ္တိတွေ ဖတ်ပါ။

သင် အားကျရတဲ့ လူတွေရဲ့ ကိုယ်ရေး အတ္ထုပ္ပတ္တိကို ဖတ်ပါ။ သူတို့ တွေ ဘယ်လို လောကကို ကျော်ဖြတ်ကြသလဲ။ ဘယ်လို အတွေးတွေနဲ့ ရှင်သန်ကြသလဲ စသည်ဖြင့်ပေါ့။ တချို့သောသူတွေဟာ အရမ်းကြီး နာမည်

ကြီးချင်မှ ကြီးလိမ့်မည်။ ဒါပေမယ့် တစ်ခါတစ်ရံ တိမ်မြုပ်နေတဲ့ ထူးဆန်းသော ဘဝတွေဟာ သင့် ဘဝစီမံကိန်းအတွက် အထောက်အပံ့တွေပါပဲ။

[၄] နံရံကို အလှူဒါနပါ။

ရူးနှမ်းနှမ်းအလုပ်လို့ မထင်ပါနဲ့။ သင့်ရဲ့ အခန်းနံရံမှာ မမေ့မလျော့သင့်တဲ့ သင်ခန်းစာ စာသားတွေ၊ အနာဂတ် အစီအမံတွေ၊ တန်ဖိုး ထားရမယ့် စကားတွေ၊ ဖြတ်သန်းခဲ့တဲ့ အတိတ်တွေ၊ ရောက်ရှိလာမယ့် အနာဂတ်တွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ စာသားတွေနဲ့ အလှူဆင်ခိုင်းတာပါ။

[၅] မျက်စိတွေ ပိုတ်ထားပါ။

တစ်ခါတစ်ရံ လူရှုပ်တဲ့ပန်းခြံတွေ၊ ကော်ဖီ ဆိုင်တွေမှာ မျက်လုံးလေးတွေမှိတ်ထားပြီး အသံတွေ နားထောင်ကြည့်ပါ။ အသံတွေက တစ်ဆင့် လှုပ်ရှားသွားလာမှုတွေကို ခန့်မှန်းကြည့်ပါ။ ပြီးရင် မျက်စိပြန်ဖွင့်ကြည့်၊ အမြင်နဲ့ အထင်နဲ့ အချိန် တော်တော်များများ မှားနေတတ်တဲ့ လောကကြီးကို သင် အံ့ဩစွာ တွေ့ရလိမ့်မယ်။

[၆] မနက်ဖြန်ကို ဒီနေ့ လုပ်ပစ်လိုက်ပါ။

သင့်အိပ်မက်တွေကို ချရေးပါ။ ဒါပေမဲ့ အရေးအသားကိုတော့ ဖြစ်ပြီးသလိုသာ ရေးသားပါ။ အဲဒါက သင့်ရဲ့စိတ်မှာ မနက်ဖြန်တွေကို ဒီနေ့လို့ ထင်မြင်လာပြီး ခွန်အားတွေ ရှိလာစေပါလိမ့်မယ်။

[၇] အသက်အစပ်တွေကို ဖြတ်တောက်ပစ်ပါ။

များသောအားဖြင့် ကျွန်တော်တို့လက်ရှိမှာ လုပ်တာဟာ မကြာသေးမီက ဖြစ်ပျက်ခဲ့တာကို တုံ့ပြန်ခြင်းပါ။ သင်ဟာ ရှေ့ကြိုရောက်နေပါစေ။ ကွင်းဆက်ဆိုတာတွေရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေအဖြစ် ဖြစ်ပြီးသားအရာတွေကို မတုံ့ပြန်ပါနဲ့။ ကွင်းဆက်ဆိုတာတွေရဲ့ အစအဖြစ်ပဲ သင်လုပ်သမျှကို

သူများတွေက တုံ့ပြန်ပါစေ။

[၈] ကြိုတင်မှန်းဆချက်တွေကို တော်လှန်ပစ်ပါ။

စာရေးသူအဖေက စာရေးသူကို အမြဲပြောလေ့ ရှိတယ်။ ဖို့ဒ်ကား တွေက မကောင်းပါဘူး။ မဝယ်နဲ့တဲ့။ ဒါပေမဲ့ ဖို့ဒ်ကားတွေဟာ မဝယ်မဖြစ် ကောင်းလာခဲ့တယ်။ စာရေးသူအတွက်တော့ သူ့အဖေရဲ့ ကြိုတင်မှန်းဆမှုကို ကျော်လွှားဖို့ နှစ်များစွာ အချိန်ယူခဲ့ရတယ်။ အဲဒီလို ဘောင်ပြင်ထွက်တတ် ပါစေ။ စွန့်စားရဲပါစေ။ ကြိုတင်အမှားမြင်တွေနဲ့ ဘဝကို လှောင်မထားပါနဲ့။

[၉] အဆုံးစွန်တွေကို ရှာဖွေပါ။

တစ်ခါတစ်ရံ သင် အကြောင်းမရှိ မကြိုက်မနှစ်သက်တာတွေ ရှိနေ မယ်။ ဥပမာ သင် ပြဇာတ်မကြိုက်ဘူးဆိုရင် သွားဖြစ်အောင် သွားလိုက်ပါ။ သင် ဘာကြောင့် မကြိုက်ဘူးလဲဆိုတာကို ရှာဖွေပါ။ တစ်ခါတစ်ရံ သင် အကြောင်းပြချက်မရှိ သင့်ဘဝကို ဘောင်ခတ်ထားတာက သင့်အတွေး အခေါ်ကို ကျဉ်းမြောင်းစေပါတယ်။

[၁၀] စည်းမျဉ်းတွေ ချမှတ်ပါ။

ဒီစာအုပ်မှာ ချရေးမယ့် ၁၀ ချက် ၁၀ ချက် ဆိုတဲ့ ဘဝစီမံကိန်း တွေဟာ တကယ်တမ်း စဉ်းစားရတာ စာရေးသူအတွက် မလွယ်လှပါဘူး။ အတွေ့အကြုံတွေကတစ်ဆင့် ရလာတာပါ။ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေက တစ်ဆင့် ရလာတာပါ။ သင့်အတွက် ကျွန်ုပ်ရဲ့ ဖြန့်ကျက်တွေးခေါ်မှု ဆိုင်ရာ နောက်ဆုံးအကြံပေးချက်ကတော့ သင် ကိုယ်တိုင် ကျွန်ုပ်လို သင့်ရဲ့ ဘဝ စီမံကိန်း (၁၀) ချက်ဆိုတဲ့ အချက်တွေ ထုတ်နိုင်ဖို့ပါ။

သင် တကယ်တမ်း အဆုံးသတ်လိုက်တဲ့ နေရာဟာ သင် စခဲ့တဲ့ နေရာနဲ့ သိပ်မဝေးပါဘူး။ ဘာလို့ဆို သင်သိထားတဲ့အစပြီးရင် အဆုံးပါ

အဆုံးပြီး အစဆိုတဲ့ နှစ်ဖက်စွန်းသဘောတရားကြောင့်ပါ။ တကယ်လို့ သင်  
 အစအဆုံးကို သေချာသဘောပေါက်မယ်ဆိုရင် သင် ချမှတ်ထားတဲ့ ရည်မှန်း  
 ချက်တွေ၊ မျှော်လင့်ချက်တွေဟာ သင် အခု ရောက်ရှိနေတဲ့ နေရာနဲ့ သိပ်မဝေး  
 ဘူးဆိုတာ သိသွားလိမ့်မယ်။ သင့်မှာ ရည်မှန်းချက်တွေ၊ မျှော်လင့်ချက်တွေ  
 ရှိတာ ကောင်းပါတယ်။ သူတို့ရှိနေတော့ သင့်ကြိုးစားမှုဟာ သင့်ဘဝ စိမ့်  
 ကိန်းအတွက် အဓိပ္ပာယ်ရှိစေတာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ဓာတ်မကျဖို့တော့ လိုမယ်  
 နော်။ သင် အခု ရပ်နေတဲ့နေရာနဲ့ သင် သွားလိုတဲ့နေရာဟာ တကယ်တော့  
 နီးနီးလေးပါ။



31/1/14



(၃)  
အချိန်

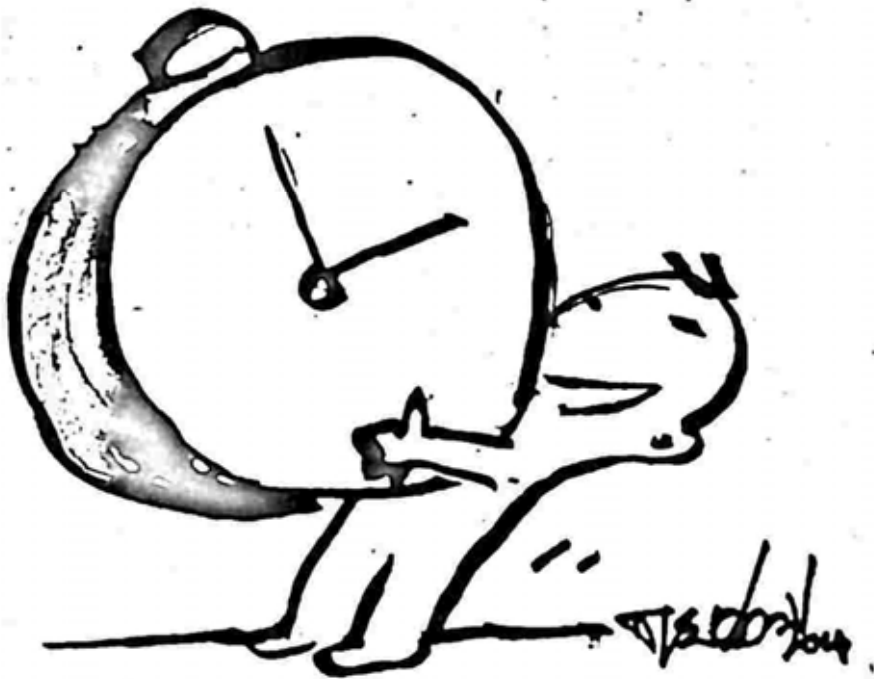
ကျွန်တော်တို့ ရှေ့အပိုင်းတွေ ဘဝမှာအရေးကြီးတဲ့ အောင်မြင်ခြင်းကို ဘယ်လို တည်ဆောက်ကြမလဲဆိုတာရယ်၊ ဦးစားပေး အစီအစဉ်တွေ သတ်မှတ်နိုင်ဖို့ရယ် ဆွေးနွေးခဲ့ကြတယ်။ ဘာလို့ ဘဝမှာ ဦးစားပေးအစီအစဉ်တွေ သတ်မှတ်ဖို့ လိုတာပါလဲ။ ရှင်းပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ လိုချင်တာတွေ အကုန် မလုပ်နိုင်လို့ပေါ့ဗျာ။ ဘာလို့လုပ်ချင်တာတွေ အကုန်မလုပ်နိုင်တာလဲ။ အဲဒီလို လုပ်ချင်တာတွေလုပ်ဖို့ လိုတဲ့အချိန်ဟာ အကန့်အသတ်ရှိလို့ပါ။ ဘဝစီမံကိန်း မှာ အချိန်ဆိုတာဟာလည်း အရေးကြီးတဲ့ အခန်းကဏ္ဍတစ်ခုကနေ ပါဝင်ပါတယ်။

တစ်ရက်မှာ ၂၄ နာရီပဲ ရှိပါတယ်။ အဲဒီ ၂၄ နာရီမှာမှ တချို့အချိန် တွေက အိပ်ဖို့၊ စားဖို့၊ သွားလာဖို့နဲ့ ကုန်သွားပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ အရင် လတွေက နိစ္စရူဝကိစ္စလေးတွေ လုပ်နေရင်းနဲ့ ဘဝအတွက် တိုးတက်ရာ၊ တိုးတက်ကြောင်းလေးတွေကို စဉ်းစားထားဖို့ ပြောခဲ့ပြီးပါပြီ။ ဒါပေမဲ့ လူတွေဟာ အချိန်ကို အမြဲတမ်း ပိုပြီး လိုချင်ကြပါတယ်။ ဘယ်တော့မှ အချိန် ဟာ လူတွေအတွက်လောက်တယ်လို့ကို မရှိပါဘူး။ အဲဒီတော့ အချိန်ကို စီမံခန့်ခွဲဖို့ကလည်း ဘဝစီမံကိန်းချရာမှာ အရေးပါတဲ့ အချက်ပါပဲ။ ကျွန်

တော်တို့အတွက် ၂၄ နာရီဆိုတဲ့ အချိန်ကို ပိုမိုရှည်လျားတဲ့ နေ့တစ်နေ့အဖြစ် မြင်နိုင်တဲ့ နည်းလေးတွေကတော့ ...

[၁] နှိုးစက်ပေးပါ

လုပ်နေကျ အလုပ်လေးတစ်ခုပါ။ သင် မနက်ပိုင်းမှာ ၁၀ မိနစ်၊ ၁၅ မိနစ်လောက် စောပြီး နိုးထခြင်းကလည်း သင့်ရဲ့ တစ်နေ့ကုန် အလျင်စလို လုပ်နေရမယ့် အလုပ်တွေကို တော်တော်များများ လျှော့ချပေးပါလိမ့်မယ်။ အလျင်လိုစရာမရှိရင် အချိန်ဆိုတာ ပိုပြီး ရှည်တယ်ထင်ရတာ ကိုယ်တွေ့ပါ။



[၂] သပ်သပ်ရပ်ရပ် စနစ်တကျ နေထိုင်ပါ

ပစ္စည်းတွေကို ရှာနေရတာ၊ ပျောက်နေတဲ့ စာရွက်စာတမ်းတွေကို ရှာရတာ စတာတွေနဲ့ သင့်ရဲ့ တန်ဖိုးရှိတဲ့အချိန်တွေကို မဖြုန်းတီးပစ်ပါနဲ့။ ပစ္စည်းတွေကို သူ့နေရာနဲ့သူ သပ်သပ်ရပ်ရပ်ထားတတ်တာက အပိုအလုပ် တွေ လုပ်ရမယ့် သင့်အချိန် တော်တော်များများကို သက်သာစေမှာပါ။