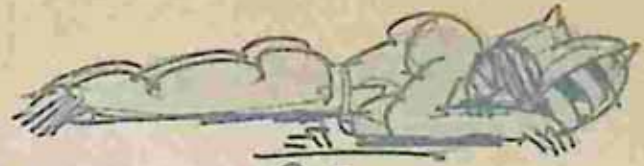


လျှပ်ပျာလျှပ်ပျာ  
နဖော်နမ့်အလွဲများမှ  
စနစ်ကျ၍  
အလုပ်ပြီးသောဘဝသို့  
အောင်စည်သာ မြန်မာမြန်



mgyom



၁၆  
ကုန်အိမ်  
ပျော်ရွှင်စရာ  
အိပ်စရာ  
ပရိယာယ်

အိပ်  
အား ရှိအောင်  
အိပ်  
အားပြန်အောင်  
အိပ်

HOW TO GET THINGS DONE without trying too hard. Richard Templar



အိပ်စား  
အား  
ပြန်အောင်

အိပ်စား  
အားပြန်အောင်  
အိပ်စား  
အားပြန်အောင်

အိပ်စား  
အားပြန်အောင်  
အိပ်စား  
အားပြန်အောင်

ISBN 9789997111814  
AST21  
9 789997 111814  
1,800.00KS

မျက်နှာပုံးနှင့်အတွင်း - ဖေသစ်တည်

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး(မြ-၀၃၇၂၃)၊

စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၈၅ ဘိလ် လမ်းအမှတ်

ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ(မြ-၀၉၇၃၃)၊ စိတ်ကူးချိုချို

၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း။ ရန်ကင်း။

စာအုပ်ချုပ် - ဦးမြင့်၊ ညိုဝင်းမြင့်

စတုရန်းပုံနှိပ်ရေး၊ ၅၅၀၁၈၊ ၂၅၀၁၈၊ ၂၅၀၁၈

# မိုးရမ္မာမောင် မှန်လိမ္မော်

အောင်စည်သာ

လျှပ်ပျာလျှပ်ပျာနမောန်မဲ့အလွဲများမှစနစ်ကျ၍အလုပ်ပြီးသောဘဝသို့ / ရန်ကုန်။

စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၅၅၀၁၈။

စာမျက်နှာ ၁၅၉ (မျက်နှာ) **မြေကမီနီ** **မြေကမီနီ** **မြေကမီနီ**

၁၃ စင်တီ x ၁၈.၅၂ စင်တီ

(၁) လျှပ်ပျာလျှပ်ပျာနမောန်မဲ့အလွဲများမှစနစ်ကျ၍အလုပ်ပြီးသောဘဝသို့။

...



### နိဒါန်း

သင် ဒီစာအုပ်ကိုဝယ်လိုက်တာ သင် ပြီးသင့်သလောက် အလုပ်တွေ မပြီးနိုင် ဖြစ်နေလို့ဆိုတာ ကျွန်တော် မှန်းဆလို့ရပါတယ်။ သင့်ရဲ့ အလုပ်တွေဟာ အစွန်းရောက်နေတာလည်း ဖြစ်နိုင်သလို သင် လုပ်သင့်တဲ့ နည်းလမ်းအချို့ကို မလုပ်ဖြစ်လို့လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ဘယ်တော့မှ အချိန်မီ မပြီးနိုင်မယ့် သံသရာကြီးထဲမှာ တဝဲဝဲလည်နေတာလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒါဆိုရင် သင် ဘယ်လောက် ကြိုးစားကြိုးစား ဘယ်တော့မှ အလုပ်ပြီးမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ သင် အခြားလူတွေကို မြင်မှာပေါ့။ သာယာအေးချမ်းတဲ့ နိစ္စဝလုပ်ငန်းစဉ်တွေနဲ့ သိပ်အားမစိုက်လိုက်ရဘဲ ပြီးမြောက်မှုတွေကိုလေ။ သူတို့ ဘာလို့အဲဒီလို လုပ်နိုင်တာပါလိမ့်။ သူတို့လည်း သူလိုကိုယ်လို လူသားတွေပဲလေ။ ဒါမှမဟုတ် သူတို့က ဘာတွေထူးခြားနေလို့လဲ။

အဖြေကို ပြောပြပါမယ်။ သူတို့က ဘာမှ ထူးခြားပါဘူး။ အလုပ်တွေအများကြီးကို ပေါ့ပေါ့ပါးပါးနဲ့ ပြီးစီး

နေတဲ့လူတွေမှာ သဘာဝလွန်စွမ်းအင်တွေ ဘာတစ်ခုမှ ရှိ  
မနေပါဘူး။ သူတို့က သင်မသိတဲ့ မဟာဗျူဟာနည်းစနစ်  
အချို့ပဲ သင့်ထက်ပိုသိတာပါ။ အချို့အရမ်းစနစ်ကျတဲ့  
လူတွေ၊ သင့်မွေးနေ့သာမက လူတိုင်းမွေးနေ့ကို မှတ်မိနိုင်တဲ့  
လူတွေကိုလေ။ သူတို့ဘာလို့ ဒီလိုဖြစ်လာသလဲဆိုရင်  
သဘာဝလွန်စွမ်းအင်လို့ ပြောရမှာထက် လေ့ကျင့်ယူလို့ ဖြစ်  
လာတာပါ ... စီမံခန့်ခွဲတတ်လို့ ဖြစ်လာကြတာပါလို့ ဆိုရ  
မှာပါပဲ။

သူတို့လိုဖြစ်ဖို့ သင်လိုတဲ့ အရည်အချင်းတွေကတော့  
လက်တွေ့ကျကျတွေပါ။ ဒီစာအုပ်ထဲမှာ အရေးကြီးတဲ့  
အချက်အချို့ ပါဝင်ပါတယ်။ သူတို့အကူအညီမပါဘဲ သင်  
အလုပ်တွေ မြန်မြန်နဲ့ များများ ပြီးနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။  
အလုပ်တွေ တော်တော်များများကို သင့်ရဲ့ခေါင်းထဲမှာပဲ ရှင်း  
ပစ်လိုက်ဖို့၊ ငြီးငွေ့ဖွယ်ကောင်းတဲ့ အလုပ်တွေအပေါ် သင့်ရဲ့  
သဘောထား၊ နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်ဖွယ်စာရင်းတွေနဲ့ စိတ်ထဲမှာ  
အမှိုက်တွေဖောင်းပွနေသလား စတာတွေဟာ အရေးကြီးတဲ့  
အချက်တွေပါ။

ကျွန်တော့်ဘဝမှာ ပြီးမြောက်အောင်မြင်ခဲ့တယ် ဆိုတဲ့  
လူတွေတော်တော်များများကို နှစ်အတော်ကြာ လေ့လာခဲ့  
တယ်။ အချိန်ပြည့် အလုပ်လုပ်၊ မိသားစုကိုလည်း အချိန်ပေး  
နိုင်တဲ့အပြင် ဒီကြားထဲ သက်ကြီးရွယ်အို တစ်ယောက် နှစ်  
ယောက်ကိုတောင် ဖောင့်ရှောက်ပြီး ပရဟိတအလုပ်တွေလည်း  
လုပ်နိုင်တဲ့လူတွေကိုပေါ့။ အချို့ဆို ချွေးတောင် မထွက်ပါ  
ဘူး။ သူတို့ကြည့်ရတာ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့

ချောချောမွေ့မွေ့ပါပဲ။

သူတို့မှာ ကျွန်တော်တို့ မသိသေးတဲ့ လျှို့ဝှက်ချက် အချို့ ရှိပါတယ်။ အဲဒါကတော့ အလုပ်တွေအများကြီးကို မပင်ပန်းဘဲ ဘယ်လို ချဉ်းကပ်ရသလဲ ဆိုတာကို သိရှိခြင်း ပါ။ အလုပ်ကို ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့ ပြီးမြောက်စေတယ်။ ပြီး တော့ နေ့စဉ် မနက်တိုင်း မနေ့ကကိစ္စတွေအတွက် စိတ် အနှောင့်အယှက်မရှိ နိုးထနိုင်ပြီး စိတ်တို၊ စိုးရိမ်ခြင်းမရှိတဲ့ အချက်တွေဟာ သူတို့ရဲ့ ထူးခြားတဲ့အချက်တွေပါ။ အဲဒါ တွေကပဲ သူတို့ကို သိပ်ကြိုးစားစရာမလိုဘဲ အလုပ်တွေ များများပြီးစေခဲ့တာ ဖြစ်မှာပါ။

သေချာတာပေါ့။ သူတို့မှာရှိတဲ့ အလေ့အကျင့်တွေကို မပြောခင် သင့်မှာ မှန်ကန်တဲ့ခံယူချက်ရှိဖို့က အရေးကြီးတယ် ဆိုတာ။ ဒီစာအုပ်ဟာ အဲဒီအကြောင်းပါပဲ။ သင့်ဘဝမှာ ပင်ပန်းလွန်းတဲ့ ကြိုးစားခြင်းတွေနဲ့ အချိန်ကုန်နေရတယ် ဆိုရင် ဒီထဲက အလွယ်ဆုံးအချက်တွေနဲ့ သင့်နေ့သစ်တွေကို စတင်လိုက်ပါ။ သင့်ရဲ့အလုပ်စားပွဲဟာ မယုံနိုင်လောက် အောင် ရှင်းလင်းသွားပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ သင် ဒီစာအုပ် ကို ဖတ်ရုံနဲ့တော့ မရပါဘူး။ တကယ်လိုက်လုပ်ဖို့တော့ ကျွန်တော့်ကို ကတိပေးမှ ရပါလိမ့်မယ်။



mgyc.com

mgyc.com



THE  
MUSEUM  
OF  
THE  
UNION

## သင်လုပ်နိုင်တာနဲ့ သင်မလုပ်နိုင်တာ

ဟင်နရီဖိုးဒ်က ပြောတယ် “သင်လုပ်နိုင်မယ်လို့ ထင်တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သင်မလုပ်နိုင်ဘူးလို့ ထင်တာပဲဖြစ်ဖြစ် အဲဒီအထင်က အမြဲမှန်ပါတယ်” တဲ့။ ပြောရရင်တော့ ဒီအလုပ်တွေကို ငါဘယ်တော့မှ ပြီးမှာမဟုတ်ဘူးလို့ ထင်ရင် ဘယ်တော့မှ ပြီးမှာမဟုတ်သလို၊ ဒါကခဏပါ ပြီးသွားမှာလို့ ယုံကြည်ရင်တော့ သေချာပေါက် အားလုံးပြီးသွားမယ်လို့ ဆိုလိုခြင်းပါ။

သင်လည်း အခြားသူတွေလို လူသားပါပဲ။ အခြားလူတွေနဲ့ ဘာမှ မထူးခြားပါဘူး။ သင်သိတဲ့ အလုပ်အရမ်းရှုပ်နေပြီး အဲဒီအလုပ်တွေကို ကောင်းကောင်းစီမံခန့်ခွဲနိုင်သူ တစ်ယောက်ကို ရှာတွေ့ကြည့်လိုက်ပါ။ သင့်ဆီလာတိုင်း သူတို့ဥယျာဉ်ကထွက်တဲ့ ပန်းတစ်စည်း မမေ့မလျော့ ယူလာပေးနိုင်သူကို သတိရလိုက်ပါ။

သူတို့တောင်လုပ်နိုင်သေးရင် သင်လည်း ဘာလို့မလုပ်နိုင်ရမှာ လဲ။ သင် ဖြစ်ကိုဖြစ်ရမယ်လို့ ယုံကြည်ဖို့ပဲ လိုပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ဖြစ်နိုင်ချေတွေကို လမ်းဖွင့်ပေးထားလိုက်ပါ။ သင် တစ်ခုခုကို မဖြစ်နိုင် ဘူး။ မမှတ်မိနိုင်ဘူးလို့တွေးတိုင်း သူတို့ကို သတိရလိုက်ပါ။ အလုပ်တွေ

ကို တကယ်ပြီးမြောက်ဖို့ အရေးကြီးတဲ့အရာက သင့်ကိုယ်ထဲမှာပဲ ရှိတာ ပါ။ သင့်ရဲ့ခံယူချက်နဲ့ လုပ်ကိုလုပ်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့ ယုံကြည်မှုပါပဲ။ အား မစိုက်ရဘဲ အလုပ်များများပြီးနေတဲ့လူတွေကို လေ့လာပါ။ သူတို့လည်း ခေါင်းတစ်လုံးနဲ့ ခြေနှစ်ဖက်၊ လက်နှစ်ဖက်ပဲပါတာပါ။ သင့်ထက် ဘာမှ ထူးခြားမနေပါဘူး။ သူတို့လုပ်နိုင်ရင် သင်ဘာလို့ မလုပ်နိုင်ရမှာပါလဲ။ ပြောကြကြေးဆို ခြေအချို့ လက်အချို့မရှိဘဲ အောင်မြင်တဲ့လူတွေတောင် သင်ရှာရင် တွေ့နိုင်ပါသေးတယ်။ အဲဒီတော့ လုပ်နိုင်ခြင်း မလုပ်နိုင်ခြင်း ဆိုတာ သင့်စိတ်ပဲဆိုတာ ယုံလိုက်ပါ။



## စနစ်ကျချင်တဲ့စိတ် ရှိကိုရှိမှဖြစ်မယ်

ကျွန်တော်တို့ဟာ ဘဝကို တစ်နည်းနည်းနဲ့တော့ စနစ်တကျလေး ဖြစ်ချင်ကြပါတယ်။ ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ရေးမှာ သန့်သန့်ရှင်းရှင်း သပ်သပ် ရပ်ရပ်ပဲ အမြဲဖြစ်ချင်ပြီး ကားသော့တို့ အိမ်သော့တို့ကိုလည်း ဘယ်တော့မှ ခေါင်းမီးတောက်အောင် မရှာရတဲ့လူတွေ ဖြစ်ချင်ကြမှာ အသေချာပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့ဟာ အားလပ်ရက်တွေမှာ အံ့ဩစရာတွေ ပြည့်နှက်နေတာ ရုတ်တရက် တအံ့တဩဖြစ်ရတာတွေကို သဘောကျနိုင်ကြပေမဲ့ အစည်း အဝေးတွေကိုတော့ စနစ်တကျပဲ ပြုလုပ်ချင်ကြတာပါ။

သင်ပို့ပြီး စနစ်ကျချင်တယ်ဆိုရင် ခွန်အားစိုက်ဖို့ မလိုပါဘူး။ တစိုက်မတ်မတ်နဲ့ ပြောရင်ပြောတဲ့အတိုင်း လုပ်ဖို့ပဲလိုပါတယ်။ အပေါ်ယံ သဘောနဲ့ ဒီတိုင်းပဲ အလွယ်တကူထင်ရင် ဘယ်တော့မှ အလုပ်ဖြစ်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ သင့်ရဲ့ရင်ထဲ အသည်းထဲကကို စနစ်ကျတဲ့လူတစ်ယောက် အဖြစ် တောင့်တဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ သင့်ဘဝအတွက် အပြောင်းအလဲအစစ် တွေကို ဖန်တီးချင်ရင်ပေါ့။

အဲဒါဟာ သင့်ရဲ့ သေချာပေါက် လိုချင်မှုတော့ဖြစ်မယ်။ ကြိုးစား

ပမ်းစားရယူမှု မဟုတ်လောက်ပါဘူး။ သင် အဲဒီအဆင့်ကို မရောက်သေးရင် သင့်ဘဝကို အရိုးသားဆုံးသုံးသပ်ပြီး သင့်ရဲ့စနစ်မကျ၊ နမော်နမဲ့ ပျာယာခတ်မှုတွေကြောင့် မလိုအပ်ဘဲ ပိုပြီး စိုးရိမ်သောကရောက်ခဲ့တဲ့ အချိန်တွေကို တစ်ပတ်နှစ်ပတ်လောက် အချိန်ယူ စဉ်းစားကြည့်လိုက်ပါ။ သင့်ရဲ့ ခရီးသွားလက်မှတ်ပျောက်လို့ စိုးရိမ်ဖူးပါသလား။ တစ်ခုခုကို အပြီးမသတ်နိုင်လို့ ချိန်းဆိုမှုတွေရှိရာ ကမန်းကတန်း သွားဖူးပါသလား။ စာရွက်အထပ်လိုက်ကြီးကို လှန်လှောပြီး တစ်ခုခုကို စိတ်တိုစွာ၊ ကြောက်လန့်စွာ ရှာဖွေဖူးပါသလား။ ပြီးတော့ သင့်ရဲ့ဘဝမှာ အရေးပါတဲ့ လူတစ်ယောက်ရဲ့မွေးနေ့ကို မေ့ပြန်ပြီလား။ အဲဒါတွေဟာ ဘဝရဲ့စိန်ခေါ်မှုတွေ မဟုတ်ပါဘူး။ သင့်ရဲ့စရိုက်တွေအဖြစ် သင်ကိုယ်တိုင် လပေါင်းများစွာ မွေးမြူလာခဲ့တဲ့ကိစ္စတွေပါ။ စနစ်မကျတဲ့စိတ်ကို ရင်ဆိုင် မဖြေရှင်းခဲ့ဘဲနဲ့ပေါ့။

စနစ်ကျခြင်းဖြင့် သင့်ရဲ့ စိတ်ဖိစီးမှု တော်တော်များများ လျော့ပါးသွားနိုင်တယ်ဆိုတာကို သိတဲ့အချိန်မှာ အဲဒီကိစ္စနဲ့ပတ်သက်လို့ တစ်ခုခု လုပ်ဖို့၊ ပြောင်းလဲဖို့ သင့်ကိုယ်သင် ကတိပေးပြီး ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။



## သင့်ရဲ့ပင်ကိုစရိုက်ကို ပြောင်းဖို့မလိုပါဘူး

သင့်ကိုယ်သင် စနစ်ကျတဲ့လူတစ်ယောက်အဖြစ် ခံယူထားရင် အဲဒါကိုစွန့်လွှတ်ဖို့ ခက်ခဲပါလိမ့်မယ်။ သေချာတာပေါ့။ ဘယ်သူမှတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စနစ်ကျဘူးလို့ မပြောဘူးဆိုတာ။ သင့်ကိုယ်သင် လွတ်လပ်တဲ့လူ၊ စာအုပ်ကြီးသမား မဟုတ်တဲ့လူ၊ သဘာဝကျတဲ့လူ၊ မေ့လွယ်ပျောက်လွယ်တဲ့လူ၊ ဘဝကို ပေါ့ပါးစွာဖြတ်သန်းနေတဲ့လူ လို့ပဲ ထင်မှာပါ။ စနစ်ကျတဲ့လူတွေကိုတော့ သင်က ပျင်းစရာကြီး၊ ဘာမှ မထူးခြား၊ ဘဝကို ရိုးရိုးပဲဖြတ်သန်းနေပြီး အနာဂတ်အတွက် ဘာဖြစ်ချင် စိတ်မှမရှိတဲ့ စာအုပ်ကြီးသမားတွေလို့ သင်ထင်ချင်ထင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ သင့်မှာ မိသားစုဝင်အချို့နဲ့ သူငယ်ချင်းအချို့ ရှိကိုရှိရပါမယ်။ အဲဒီလို ဆိုးကျိုးတွေမရှိဘဲ ပျာယီးပျာယာမဟုတ်ဘဲ အေးဆေး ကားမီ၊ ရထားမီတဲ့ လူတွေပေါ့။

ကဲ ဘယ်လိုခံစားရပါသလဲ။ ကျွန်တော်လည်း စာအုပ်ကြီးသမား တစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့၊ စနစ်ကျတဲ့ လူတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ဆိုတဲ့ အတွေးကို သဘောမကျပါဘူး။ အဲဒါဟာ ကျွန်တော်ဖြစ်ချင်တဲ့ပုံစံ မဟုတ်ပါဘူး။

ဒါပေမဲ့ အမှန်အတိုင်းဝန်ခံရရင် ကျွန်တော် သိပ်ကိုစနစ်ကျပါတယ်။ အဲဒါဟာ ကျွန်တော့်ရဲ့ပင်ကိုစရိုက်လို့ ကျွန်တော်တော့ မထင်ဘူး။ နှစ်တွေအများကြီး အသုံးချပြီး အလုပ်တွေပြီးမယ့် နည်းစနစ်ကို သင်ယူ ခဲ့တဲ့ကာလအလျောက် ကျွန်တော့်ရဲ့ အမူအကျင့်တွေကို တော်တော်ကြီး ပြင်ဆင်ခဲ့ရတယ်။ မျက်နှာဖုံးရဲ့နောက်ကွယ်မှာတော့ ကျွန်တော်ဟာ စနစ်ကျတဲ့ လူတစ်ယောက် မဟုတ်ပါဘူး။ ထုံးစံအတိုင်း စိတ်လှုပ်ရှား ပျာယီးပျာယာနိုင် ကြည့်ကျက်လုပ်ဆိုတဲ့ စနစ်တွေကို ကျင့်သုံးနေတုန်း။ နေ့စဉ် လုပ်ဆောင်ဖွယ်စာရင်းရေးဖို့ မျက်မှန်ပျောက် ရှာနေရတုန်းပါပဲ။

အဲဒီတော့ မစိုးရိမ်ပါနဲ့။ သပ်ရပ်၊ စနစ်ကျတဲ့ လူတစ်ယောက် အဖြစ် သင့်ကိုယ်သင် ပြောင်းလဲနိုင်ပါတယ်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ သင် ဟာ ပျော်ရွှင်ပြီး ပေါ့ပါးလွတ်လပ်တဲ့လူအဖြစ် နေနိုင်ပါတယ်။ သင်ဟာ စနစ်ကျချင်ဟန်ဆောင်နေရင်တောင်မှ တကယ် စနစ်ကျပြီး အလုပ်တွင် မယ်ဆိုတာ သိလာပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီတော့ သင့်ရဲ့ပင်ကိုစရိုက်ကို ဒီတိုင်း ထားပါ။ အချို့ အရေးကြီးတဲ့အပြုအမူလေးတွေကိုပဲ သတိထားပြီး ပြောင်းလဲပါ။ အလုပ်ခွင်မှာတော့ မျက်နှာဖုံးတပ်ထားပါ။ အများအတွက် တင်မဟုတ်ပါဘူး။ သင့်အတွက်လည်း ပါပါတယ်။ ကျန်တဲ့ ကိုယ်ပိုင် အချိန်မှာတော့ ကိုယ်နေချင်သလို နေပေါ့။



## သင့်ကိုယ်သင်သိပါ

ဘဝက အမြဲတမ်းအလုပ်ရှုပ်နေပြီး မပြီးနိုင်တဲ့ နေ့စဉ် လုပ်ဆောင် ဖွယ်စာရင်းတွေ၊ အလုပ်ကြွေးတွေ အများကြီးပါပဲ။ အဲဒါကိုသာ ပြောင်း လဲနိုင်ခဲ့ရင် အားလုံးရှင်းလင်းသွားမယ်ဆိုတာ သိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒါ ဟာ ဘယ်တော့မှ ဖြစ်မလာခဲ့ပါဘူး။

ရယ်စရာကောင်းပါတယ်။ ကျွန်တော် အဲဒီပြဿနာကို အခြားလူ တွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြီး စဉ်းစားလိုက်တော့ အဲဒါဟာ သူတို့အတွက် ပြဿနာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာ သွားတွေ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ အချိန်တိုင်း အလုပ် တွေရှုပ်နေရတာကို ကြိုက်နှစ်သက်တာပါ။ အချိန်အားရတိုင်း ဘာလုပ် မယ်ထင်လဲ။ ဂေါက်ရိုက်ဖို့၊ စာဖတ်ဖို့၊ ကော်ဖီဆိုင်ထိုင်ဖို့ စဉ်းစားမယ် ထင်ပါသလား။ ဘယ်တော့မှ မလုပ်ပါဘူး။ အဲဒီအားတဲ့အချိန်ကိုဖြည့်ဖို့ အလုပ်တစ်ခုခုကို ရှာပြီးလုပ်လိုက်တာပါပဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် ကျွန်တော် နှစ်ခြိုက်လို့ပါလို့ပဲ ပြောရမလို့ပါပဲ။

သင်လည်း ဘဝကို အဲဒီလိုပဲ ပျာယာခတ်ရှုပ်ယှက်ခတ်နေရတာကို ကြိုက်တဲ့လူလား စဉ်းစားကြည့်ပါ။ အဲဒါဟာ တကယ် သင်ကြိုက်နှစ်

သက်တာဆိုရင် စိုးရိမ်တာကို ရပ်လိုက်ပါ။ သင်စဉ်းစားဖို့က ဘဝရဲ့ အရည်အသွေးပါပဲ။ ကျွန်တော့်မှာ သွားတိုက်ဖို့၊ ဈေးဝယ်ဖို့တောင် အချိန် မရှိတဲ့အဖြစ်တွေ ကြုံခဲ့ဖူးပါတယ်။ အဲဒါဟာ သိပ်ဆိုးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်ဟာ အလုပ်တွေလုပ်နေရတယ်ဆိုရင်ကို ပျော်နေတာပါပဲ။ အဲဒီတော့ ကျွန်တော့်မှာ ဘာစိုးရိမ်စရာ ရှိပါသလဲ။ ကျွန်တော် ဒါကို ပြောင်းလဲလို့မရဘူးလို့ သဘောပေါက်လာတယ်။ ဒီတော့ ပျော်ပျော်ပဲ နေလိုက်တော့တယ်။ အဲဒီပုံစံမျိုးပဲ။

သင်ဟာ အဲဒီလို လူမျိုးဆိုရင် ဒီစာအုပ်ထဲမှာ သင့်အတွက် အလုပ် မြန်မြန်ပြီးနိုင်မယ့် နည်းစနစ်တွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ ပြီးတော့ သင် ရှုပ်ချင်တဲ့အလုပ်တွေ ထပ်ဖြည့်လို့ရမယ့်အချိန်အားတွေလည်း ထွက်လာ ပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ သိပ်အများကြီး အားဖို့တော့ မမျှော်လင့်ပါနဲ့။ ဘာလို့ဆို အဲဒါဟာ သင့်ကြိုက်တဲ့ပုံစံ မဟုတ်လို့ပါ။ သင်အားတိုင်း သင့်ရဲ့ အားလပ်ချိန်ကို တစ်ခုခုနဲ့ ဖြည့်ဖို့ ကြိုးစားနေပါလိမ့်မယ်။ ဘာလို့ ဆို အဲဒါဟာ သင့်ကို အမြဲပျော်ရွှင်စေတာကိုး။ ဒါပေမဲ့ မပြီးတဲ့ အလုပ် တွေထက်စာရင်တော့ အလုပ်အများကြီး ပုံနေရင်တောင် တစ်ခုပြီးတစ်ခု ပြီးမြောက်သွားရတဲ့ ခံစားချက်ကို သင်ပိုနှစ်သက်မှာပါ။ ပြီးရင် ထုံးစံ အတိုင်းသင့်ရဲ့အပုံမှာ အသစ်တွေထပ်ထပ် တင်မိလိမ့်မယ်။ ပြဿနာ မရှိပါဘူး။ သင်ပျော်တာပဲ။ အဟောင်းတွေ တပုံပုံ ဖြစ်မနေရင် ရပါပြီ။ အလုပ်ရှုပ်ရတာပဲ ကြိုက်ပါ။ အလုပ်မပြီးရတာ မကြိုက်ပါနဲ့။



## အချိန်ကို ဖန်တီးပါ

ထိရောက်မှုရဲ့ အကြီးမားဆုံးအတားအဆီးက အချိန်မရှိတာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့ သိထားသင့်တာက အရာတိုင်းအတွက် အချိန် လုံလောက်တယ်ဆိုတာပါပဲ။ ကုန်ကုန်ပြောရရင် ချင်ပန်ဇီတစ်ကောင် ဟာ ရှိတ်စပီးယားရဲ့ စာတွေအားလုံးကို စာစီပြီးနိုင်လောက်တဲ့အထိကို အချိန်ပေးထားပါတယ်။ ဒါဆိုရင် ဘဝမှာ အချိန်ရဖို့ မလိုအပ်တဲ့အလုပ် တွေကို ဖယ်ထုတ်ပစ်ဖို့လိုပြီဆိုတာ သင် သဘောပေါက်လောက်ပါပြီ။

အချိန်ဆိုတာ သင့်ရဲ့လုပ်ရပ်တွေအပေါ် အများကြီး မူတည်နေပါတယ်။ အဲဒီတော့ ပထမဆုံး သင်သိရမယ့်အရာက အချိန်ကို ဘယ်လို ဖန်တီးမလဲဆိုတာပါပဲ။ တစ်နေ့ တစ်နာရီခွဲလောက် အချိန်ပိုရှာပြီး လုပ်မလား၊ တစ်ရက်၊ နှစ်ရက် အချိန်ပြည့်ယူပြီး အဲဒီအလုပ်ကို လုပ်မလား ဆိုတာ သင်ရွေးချယ်ရမှာပါ။

ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ မြန်မြန်ပြီးနိုင်တဲ့ အရာတွေကို ရှာဖွေခြင်းနဲ့ စတင်ရမှာပါ။ အရသာရှိပေမဲ့ အချိန်အကြာကြီးပေးပြီး ချက်ရမယ့် ညလယ်စာထက် မြန်မြန်ပြီးပြီး မြန်မြန်ပါးစပ်ထဲသွင်းနိုင်တဲ့ ညလယ်စာကို

အစားထိုးလိုက်ရင် သင်အနည်းဆုံး နာရီဝက်လောက်တော့ အချိန်ပိုထွက်  
လာမှာပါ။ ဒါမှမဟုတ် အလုပ်မှာဆို တစ်ယောက်ယောက်ကို ကိုယ့်အလုပ်  
အချို့ လွှဲအပ်စေခိုင်းတာမျိုးပေါ့။ သို့မဟုတ် ဖုန်းနဲ့တိုက်စစ်ရမယ့် အရာ  
တွေကို အီးမေးလ်ပို့ ခိုင်းတာမျိုးပေါ့။ ဒါမှမဟုတ် တစ်ခုခုပေါ့။ ခပ်မြန်  
မြန်လုပ်နိုင်မယ့် နည်းလမ်းတွေကို ရှာဖွေရပါမယ်။ ဒီစာအုပ်ရဲ့နည်းလမ်း  
တော်တော်များများဟာလည်း သင့်ရဲ့ အချိန်ကုန်သက်သာစေလိုမှု  
အတွက် ကူညီပေးမှာပါ။

သင် မြန်မြန်လုပ်နေတဲ့အချိန်မှာ မထင်မှတ်တာတစ်ခုခု ဖြစ်လာ  
ရင်ရော၊ သင်ဟာ စိတ်ဓာတ်ကျပြီး ဘာလုပ်လို့ ဘာကိုင်ရမှန်းမသိ  
မဖြစ်သင့်ပါဘူး။ ဥပမာ မီးပြတ်သွားလို့ ကွန်ပျူတာ သုံးမရရင် ကွန်ပျူတာ  
မသုံးရတဲ့အလုပ်တွေ လုပ်ပေါ့။ သင့်အဖေ ကားယူသွားလို့ ကားမရှိရင်  
သင့်အမေနဲ့အတူသွားပေါ့။ အဲဒီတော့ သင်သာ တကယ်အချိန်ကို လိုချင်  
ရင်၊ ဘယ်လိုနည်းနဲ့မဆို သင်မြန်မြန်ဖြတ်လို့ရမယ့်ကိစ္စတွေ ပေါ်လာပါ  
လိမ့်မယ်။ ပြီးတော့ တစ်ခုခု အဆင်မပြေလို့ ရပ်တန့်မနေပါနဲ့။ အဲဒီ  
အချိန်အတွင်းမှာပဲ မြန်မြန်ပြီးနိုင်မယ့် တစ်ခုခုကို အစားထိုး လုပ်ဆောင်  
လိုက်ပါ။ အဲဒါဆို သင်အချိန်ပေါင်းများစွာ ဖန်တီးနိုင်မှာပါ။



### နိစ္စဓူဝကိစ္စတွေ ရှိပါ

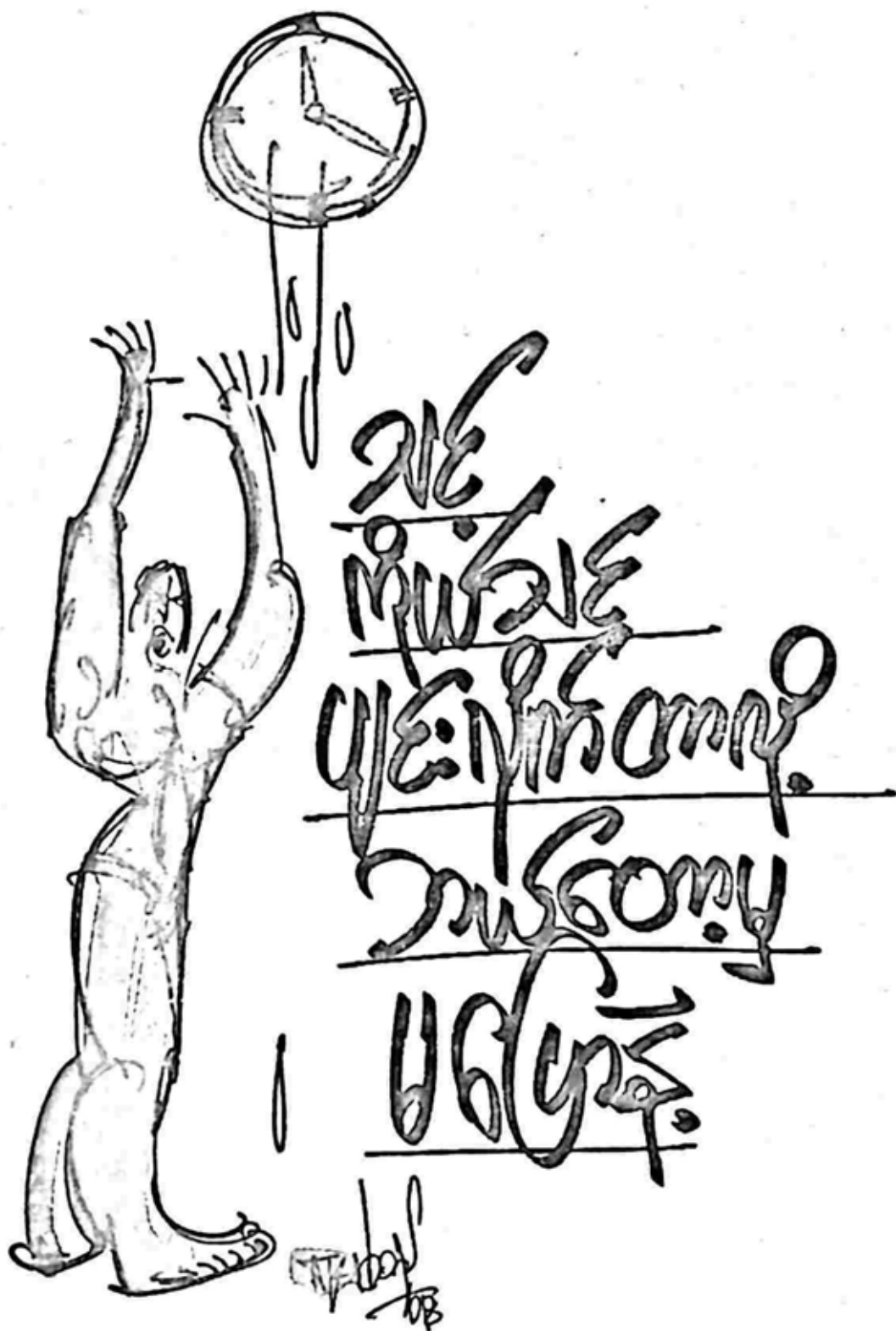
ပြောရရင်တော့ ကျွန်တော်ဟာ နိစ္စဓူဝ ဒါပဲလုပ်နေရတဲ့ ကိစ္စတွေကို မုန်းပါတယ်။ ပြီးတော့ ကျွန်တော့်မှာ အလွန်ချောင်ချိတဲ့ နိစ္စဓူဝလုပ်ငန်းစဉ်တွေ ရှိပါတယ်။ ညတိုင်းစောစောအိပ်တယ်။ တစ်နေ့ အစာသုံးနပ်စားတယ်။ အချိန်မှန်ပေါ့။ အဲဒီတော့ ကျွန်တော့်ဘဝဟာ အခြားလူတွေနဲ့ ယှဉ်ရင်တော့ ဇိမ်ကျနေမှာပါပဲ။ ဘာလို့ဆို အရာရာ အားလုံးက ဘယ်နေ့ပြီးရမယ်၊ ဘယ်နေ့ အလုပ်လုပ်မယ်ဆိုတာက ကျွန်တော့် သဘောအတိုင်းပဲလေ။

ကျွန်တော့်ရဲ့ ပထမဆုံး သားအကြီးဆုံးမွေးတော့ တော်တော်ကသိပါတယ်။ အရာရာတိုင်းပြီးဖို့ ဘယ်လိုမှ မဖြစ်နိုင်ခဲ့ဘူး။ အစားအစာ ပြင်ဆင်ဖို့အချိန် တော်တော်ခက်ခက်ခဲခဲ ရှာခဲ့ရပါတယ်။ အလုပ်တစ်ဖက်၊ မအိပ်တဲ့ကလေး တစ်ဖက်နဲ့လေ။ ကျွန်တော့်ဇနီးလည်း ထိုနည်းလည်းကောင်းပါပဲ။ ကျွန်တော့် နေ့စဉ်တိုင်းကို နိစ္စဓူဝကိစ္စလေး အချို့ ပေါင်းထည့်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့တယ်။ မနက်တိုင်း နေ့စဉ် နာရီလိုက် အလှည့်ကျစောင့်ကြည့်ဖို့ သတ်မှတ်လိုက်တာပါ။

အဲဒီနည်းလမ်းဟာ တော်တော်ကို အဆင်ပြေပါတယ်။ ဘယ်သူက ဘယ်အချိန် ကလေးကိုကြည့်ရမယ်ဆိုပြီး နေ့စဉ် နိစ္စရူဝကိစ္စတစ်ခု သတ်မှတ်ပြီးတဲ့နောက် အခြားအရာတွေကို လုပ်ရတာ တော်တော် အဆင်ပြေလာပါတယ်။ ပြီးတော့ ကျွန်တော်တို့ ပုံမှန်အချိန်နဲ့ သတ်မှတ်ထားတဲ့ ကိစ္စအချို့ ထပ်ပေါင်းထည့်ကြည့်တယ်။ အလုပ်တွေက ဆက်လက်ပြီး ရှင်းလင်းနေသေးတာကို တွေ့ရမှာပါ။ ကျွန်တော်တို့ တွေ့ရှိခဲ့တာက သင့်မှာ အလုပ်တွေများတယ်၊ နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်ရမယ့် နိစ္စရူဝကိစ္စလေးတွေကို အချိန်အလိုက် ဘယ်အချိန် ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတာ သတ်မှတ်သွားရင် သင့်ဘဝက ပိုပြီး လွယ်ကူနိုင်တယ်ဆိုတာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ သင် ကျောင်းတက်နေတဲ့အချိန်၊ အသက်ကြီးလို့ အနားယူတဲ့ အချိန်တွေမှာ နိစ္စရူဝ ဆိုပြီး ဘယ်အချိန် ဘာလုပ်လို့ မသတ်မှတ်ထားတာ ကောင်းပါတယ်။ သို့သော် အလုပ်သိပ်ရှုပ်တဲ့ ဘဝမှာတော့ အဲဒါဟာ သင် ဖိမ်ခံနိုင်ဖို့ တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်းပါပဲ။

အဲဒီတော့ နေ့စဉ် အချိန်မှန် အလုပ်စပါ။ အချိန်နဲ့သတ်မှတ် အလုပ်လုပ်ပါ။ ဘယ်နေ့မှာ ဧည့်သည်တွေ့မယ်။ ဘယ်အချိန်မှာ အီးဗေး(လ်) စစ်မယ်။ ပြီးရင် ဘယ်အချိန်မှာ အမေ့ကိုဖုန်းဆက်မယ်။ ဘယ်အချိန်မှာ ထမင်းစားမယ် စတာတွေဟာ သင့်ရဲ့ အလုပ်များတဲ့ဘဝကို ပိုမိုရှင်းလင်းစေလိမ့်မယ်။ အဲဒါဟာ သင့်ကို ပျင်းစေမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ တကယ်လို့ ပျင်းတယ်ထင်ရင်လည်း နောက်တစ်မျက်နှာကို လှန်ကြည့်လိုက်ပါ။





## သင့်ကိုယ်သင် ပျင်းလိုက်တာလို့ ဘယ်တော့မှ မပြောပါနဲ့

စနစ်တကျရှိဖို့ အလုပ်တွေ ထိထိရောက်ရောက်ရှိဖို့ လုပ်ရတာကို ပျင်းတဲ့အထဲ သင်ရောပါပါသလား။ စာရင်းလုပ်ဖို့ ပျင်းတာလား၊ ဒိုင် ယာရီရေးဖို့ ပျင်းတာလား၊ သင့်ကလေးရဲ့မွေးနေ့ကိုမှတ်ဖို့ ပျင်းတာပါ လား။ အဲဒါဆိုရင် အဲဒီစိတ်ဓာတ်က ဘယ်တော့မှ ပြင်ဆင်လို့ရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်မကောင်းပါဘူး။ သင်ဟာ စာအုပ်ကြီးသမားလုပ်ဖို့ ပျင်းတာထက်၊ ဘဝကို စနစ်တကျ လည်ပတ်နိုင်ဖို့ ပိုပျင်းနေတာပါ။ ပြောပြစမ်းပါ။ အောက်ကအရာတွေထဲက ဘယ်ဟာကများ ပျင်းစရာ မကောင်းဘူးလဲလို့ -

- ရထားနောက်ကျသွားလို့ တစ်နာရီလောက် ထိုင်စောင့်ရတာ
- သင် မိတာဆောင်ဖို့မေ့သွားလို့ မီးမှောင်ကြီးထဲ ထိုင်နေရတာ
- စတင်သင့်တဲ့အချိန် မစခဲ့လို့ ညနက်သန်းခေါင်ကြီး ထပြီး မနက်အမိ အစီရင်ခံစာတင်ဖို့ ပင်ပန်းခံကြိုးစားနေရတာ
- မနက်ဖြန်သွားတော့မယ့် ခရီးအတွက် ဒီနေ့ပတ်စပို့ လာလုပ် လို့ ရင်မောရတာ

- ခရစ်စမတ်မတိုင်ခင် ဈေးဝယ်ထွက်လို့ရရက်နဲ့ ခရစ်စမတ်  
ကာလမှာ လူတိုးနေရတာ

အဲဒါတွေကရော၊ စနစ်ကျလို့ ဖြစ်တာလား၊ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း  
ဒါချည်းလုပ်နေလို့ ဖြစ်တာလား။ သို့မဟုတ် သင်စနစ်မကျ၊ ကြိုတင်  
မစီစဉ်လို့ ဖြစ်တာလားဆိုတာ စဉ်းစားပါ။ ဘယ်ဟာက ပိုပျင်းဖို့ ကောင်း  
သလဲဆိုတာ စဉ်းစားပါ။ စည်းစနစ်ကျရတာ ပျင်းစရာကောင်းတယ်  
ဆိုတဲ့အကြောင်း ထပ်မပြောကြေး။



### စိတ် မပျံ့လွင့်ပါစေနဲ့

သင့်အတွက်တော့ မသိဘူး။ ကျွန်တော့်အတွက်တော့ အင်တာနက် က တကယ့်ပြဿနာကောင်ပဲ။ ကျွန်တော်အွန်လိုင်းကြည့်ရင် အကြောင်း အရာ မည်မည်ရရ မရှိဘဲ မျောသွားတာများတယ်။

အဲဒါကိုဖြေရှင်းဖို့ တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်းက သင့်ကိုယ်သင် ရင်ဆိုင်ဖို့ပါ။ သင့်ကိုယ်သင်ပြောပါ။ “ငါ့ခု စိတ်ပျံ့လွင့်နေပြီ၊ ငါ့မှာလည်း ဒီလိုလုပ်ဖို့ အချိန်မရှိဘူး” ဆိုပြီးတော့ပေါ့။ ပြီးတော့ သင်အားရင် ပြန် ကြည့်ဖို့ အဲဒီနေရာကို မှတ်ထားလိုက်ပါ။ သင် အဲဒီအချိန်မှာ ကြည့်နေတဲ့ အရာက အင်တာနက်သာဆိုရင် သေချာတယ်။ အဲဒီ သင် မှတ်ထားတာ ကို နောင်တစ်ချိန်ပြန်ကြည့်ရင် အသုံးမဝင်ဖို့ကများတယ်ဆိုတာ။

ဒါပေါ့ တစ်ခါတစ်ရံ သင်သေချာပေါက် လုပ်ရမယ့်အရာထဲ အင် တာနက်မှာ လေ့လာတာလည်း ပါတယ်ဆိုတာ။ ဒါပေမဲ့ ခုမဟုတ်သေး ပါဘူး။ အဝတ်အရင်လျှော်ဖို့လိုတယ်၊ ပြီးတော့ ဈေးဝယ်စာရင်းရေးနေ ရင်း တစ်ဝက်တစ်ပျက်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ သင်အဲဒါကို ပြီးအောင်မစောင့် ရင် ပြန်လာပြီး အဲဒီစာရင်းကိုရေးတဲ့အခါ ဘယ်နားရောက်ပြီလဲလို့ ပြန်

စဉ်းစားရတာနဲ့ ငါးမိနစ်ပိုကုန်ပါတယ်။ သင့်အီးမေးလ်က အရေးပါတာ မှန်တယ် ဒါပေမဲ့ အဲဒါတွေကြောင့်တော့ သင့်ရဲ့နေ့လယ်ခင်း အရေးကြီး အစည်းအဝေးတစ်ခု လွတ်သွားတာမျိုး မဖြစ်သင့်ဘူး။

အဓိကကတော့ သင့်ကိုယ်သင် ပြန်ဖမ်းမိဖို့ပါ။ သင်ဘာလုပ်နေခဲ့ သလဲဆိုတဲ့အပေါ် ပြန်ပြီး သင့်စိတ်ကို ဝင်စားခိုင်းပါ။ သင့်စိတ်ကို ပြန်ထိန်းချုပ်ဖို့ ရင်ဆိုင်လိုက်ပါ။ အဲဒါက ပိုထိန်းရလွယ်ကူစေပါတယ်။



## သင် ဘာမတွေးချင်လဲ တွေးပါ

ကျွန်တော် အချိန်ဆွဲရတာကိုကြိုက်တယ်။ အဲဒီနေရာမှာ သိပ်  
 တော်ပါတယ်။ တစ်မနက်လုံး လုပ်စရာစာရင်းလုပ်ပြီး ကော်ဖီဖျော်ရင်းနဲ့  
 ကုန်အောင်လုပ်နိုင်တယ်။ ထိုင်ပြီး အလုပ်မလုပ်ဘဲနဲ့ပေါ့။ ဆယ်ကျော်  
 သက်တစ်ယောက်အနေနဲ့ အခြားသော ဆယ်ကျော်သက်တွေလိုပဲ ဘယ်  
 လောက်အချိန်ကြာကြာ စာမေးပွဲအတွက် စာပြန်ကြည့်ဖို့ အချိန်စာရင်း  
 ဆွဲထားပေမဲ့ ဘယ်တော့မှ သတ်မှတ်ထားသလောက် မကြည့်ဖြစ်ပါဘူး။

ဒါပေါ့။ ကျွန်တော်မလုပ်ချင်တာကို လုပ်ရမယ့်အချိန်ကို မရောက်  
 ဖို့ ကျွန်တော် အချိန်သိပ်ဆွဲချင်တာ။ ကျွန်တော် မတွေးချင်တဲ့အရာတွေ  
 ပေါ့။ တစ်ခါတစ်ရံ စာရေးဖို့၊ စာလုပ်ဖို့ မပြီးရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲဆိုတဲ့  
 အတွေးကြီးကတစ်ဖက်၊ မလုပ်ချင်တာက တစ်ဖက်နဲ့ ဟိုလှည့်ဒီလှည့်  
 အချိန်တွေ ကုန်ကုန်သွားတတ်တယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ ကျွန်တော် စကား  
 မပြောချင်တဲ့ကိစ္စတွေ၊ ကားရေဆေးဖို့၊ မီးဖိုချောင်သန့်ရှင်းရေး အစုံပါပဲ။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် သင့်ရဲ့အချိန်ဆွဲနေပြီဆိုတဲ့ အချက်ပြသကော်တကို  
 သင်လေ့လာသိရှိထားရပါမယ်။ သင့်ကိုယ်သင် အဲဒါတွေလုပ်နေတယ်

ဆိုတာ သတိထားမိတာနဲ့ သင့်ကိုယ်သင် ရင်ဆိုင်ပြီး ဘာလို့လဲလို့ ပြန်မေးပါ။ ဘာလို့ဒါကိုမလုပ်ချင်တာလဲ။ များသောအားဖြင့် ဒီမေးခွန်း အတွက်အဖြေက သင့်ရဲ့ အရိုးစွဲနေတဲ့အကျင့်ကို ချိုးဖောက်ပစ်ဖို့ပါ။ အဲဒါမှမရရင်တော့ သင့်ကိုယ်သင် ဒီမလုပ်ချင်တာတွေကို အရင်လုပ်ပြီးမှ အခြားအရာတွေလုပ်ဖို့ ကြိုးစားပါတော့။ သင်လုပ်ချင်တဲ့အရာတွေ မလုပ် ခင်လေ။ အချိန်ဇယားတွေရဲ့ ထိပ်ဆုံးမှာပေါ့။ နောက်ကြာတဲ့အခါ သင့် ကိုယ်သင် အဲဒီလိုလုပ်မိလို့ ကျေနပ်နေမှာပါ။



### သိပ်မကြောက်ပါနဲ့

တစ်ခါတစ်ရံ သင့်ရဲ့အလုပ်တာဝန်ပမာဏက သင့်ကို ချောက်ချားစေပါလိမ့်မယ်။ သင်ဘယ်ကစရမှန်း မသိဘဲ အဲဒီအလုပ်တွေရဲ့ ပမာဏက သင့်ကို ပျာယာခတ်စေပါလိမ့်မယ်။ ဟုတ်ပြီ။ ရုပ်ပုံကားချပ်အကြီးကြီးကို ကြည့်ရတာကြောက်တယ်ဆိုရင် မကြည့်ပါနဲ့။

သင်ဘယ်လိုပဲ ကိုင်တွယ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ဆုံးဖြတ်၊ သင်တစ်ကြိမ်မှာ တစ်ခုပဲ လုပ်နိုင်မှာပါ။ အဲဒီတစ်ခုကိုပဲ ထိထိရောက်ရောက် မြန်မြန်ဆန်ဆန် အာရုံစိုက်ပြီးလုပ်ပါ။ သင်သတိရလို့ ကြည့်မိတဲ့အခါ သင့်စာရင်းထဲက အရာတော်တော်များများ ပြီးသွားတာကို တွေ့ရမှာပါ။ ဘယ်လောက်များများ တစ်ခါလုပ်ရင် တစ်ခုပဲလုပ်လို့ရမှာကို သတိရပါ။

အဲဒီတော့ သင့်ရဲ့မျက်လုံးကို ရှိသမျှအလုပ် အကုန်မကြည့်ဘဲ၊ သင်လုပ်လို့ရမယ့် တစ်ခုတည်းသော အလုပ်ပေါ်မှာပဲ အာရုံစိုက်ထားပါ။ အိမ်သန့်ရှင်းလုပ်စရာရှိရင် ရှိသမျှ သုံးထပ်လုံး မကြည့်ပါနဲ့။ အခန်းတစ်ခန်းထဲက ကြမ်းပြင်တစ်ခုကိုပဲ ကြည့်ပါ။ ထို့အတူပဲ စားပွဲပေါ်က အရာအားလုံး မဟုတ်ဘူး။ စာရွက်တစ်ရွက် (သို့) ကိစ္စတစ်ခုကိုပဲ ကြည့်

ပါ။ အရေးကြီးတဲ့ဟာတွေကို အရင်စလုပ်ပြီး ဆက်တိုက်လုပ်သွားပါ။  
 အုတ်နံရံကြီးတစ်ခုကို အုတ်ခဲတစ်ခုစီ၊ တစ်ခုစီ ဖြည့်သွားပါ။ ပမာဏကို  
 မစဉ်းစားပါနဲ့။ နည်းနည်းချင်းစီပဲ လုပ်သွားပါ။ သင်သတိရလို့ ပြန်  
 ကြည့်ရင် သင့်ရဲ့ခရီးရောက်မှုကို သင်အံ့ဩသွားလိမ့်မယ်။

အလုပ်တစ်ခုကို ထိထိရောက်ရောက်လုပ်ပြီး တစ်ခုပြီးတစ်ခု မြန်  
 မြန်ဆန်ဆန်လုပ် တတ်နိုင်သမျှလုပ်သွားပါ။ ကြောက်လန့်မှုနဲ့ ပမာဏ  
 ဆိုတဲ့အရာကို ခဏဖယ်ထားလိုက်ရင် အလုပ်ပြီးတာနဲ့ ထိရောက်မှုမှာ  
 မယုံနိုင်လောက်အောင်ကွာတယ်ဆိုတာကို သင်မြင်လာပါလိမ့်မယ်။



## နည်းနည်းနဲ့ ခဏခဏလုပ်ပါ

တစ်စုံတစ်ခုကို စုပြုပြီးမှလုပ်တာနဲ့၊ ကန့်ခွဲခြားပြီးမှလုပ်တာ ဘယ်ဟာ ပိုလွယ်သလဲ သင်သိသွားပါပြီ။ အဲဒီနည်းလမ်းက သပ်ရပ်ရမယ်။ ဖိုင်တွေ တွဲရနိုင်တယ်။ သင့်ဒိုင်ယာရီကို နေ့စဉ်ဖြည့်စွက်နိုင်ရမယ် ဆိုတာတွေကိုလေ။ ကျွန်တော့်အတွက်တော့ အဲဒါတွေကိုသင်ယူဖို့ အချိန်တော်တော်ကြာကြာနဲ့ ခက်ခက်ခဲခဲကို သင်ယူခဲ့ရပါတယ်။ အဲဒီသုံးခုကို အဆင်ပြေအောင်လုပ်နိုင်ရင် သင့်လုပ်ငန်းဟာ တော်တော်စနစ်ကျသွားနိုင်ပါတယ်။

ဥပမာ စာရွက်တစ်ရွက်ကို သင်ဖတ်ပြီးတာနဲ့ ချက်ချင်းထည့်လိုက်တာ မပြောပလောက်ပါဘူး။ သင်လုပ်လိုက်မှန်းတောင် သတိထားမိမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ တူတူပါပဲ သင့်ဒိုင်ယာရီကို မနက်တိုင်းရေးမယ်ဆိုရင် စက္ကန့်အနည်းငယ် (သို့) မိနစ်အနည်းငယ်ပဲ ကြာမှာပါ။ ပြန်ကျနေတဲ့ ပစ္စည်းအချို့ကိုလည်း တွေ့တာနဲ့ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ကောက်ထည့်လိုက်တာ မခက်ခဲပါဘူး။ (တစ်အိမ်လုံး ဖွထားတဲ့ ကိစ္စတော့ မဟုတ်ဘူးပေါ့)

အဲဒီအကျင့်တွေက အစမှာတော့ လုပ်ရခက်ခဲနေမှာပါ။ ရက်

အနည်းငယ်အတွင်းမှာပဲ သင်ထူးခြားမှုတွေကို သင် သတိထားမိမှာပါ။  
အဲဒီတော့ ဘာတွေက သင့်အတွက် အလုပ်တွေ တစ်ပုံတစ်ပင် ဖြစ်စေမှာ  
လဲ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ အချို့အလုပ်ကလေးတွေက နည်းနည်းစီလုပ်သွား  
ရင် မသိသာပေမဲ့၊ မပင်ပန်းပေမဲ့၊ အဲဒီအလုပ်တွေပုံလာရင် သင့်အချိန်ကို  
အများကြီးယူပြီး လုပ်ရမယ့်၊ သင့်စိတ်ကို ဖိစီးစေမယ့် အလုပ်ပုံကြီး  
ဖြစ်လာမှာပါ။ ဒါကြောင့် တစ်ခါတည်း ပြီးအောင်လုပ်နိုင်တာကို ချက်  
ချင်းလုပ်ပါ။ နောက်မှလုပ်မယ် နည်းနည်းလေးပဲဆိုပြီး ပုံမထားပါနဲ့။  
မပင်ပန်းတဲ့ နည်းနည်းကို ခဏခဏလုပ်တဲ့အကျင့် လုပ်ထားပါ။ အချိန်  
လည်းသက်သာ၊ လူလည်းသက်သာပါတယ်။



## အကောင်းဘက်က စဉ်းစားပါ

သင့်မှာ အလုပ်တွေတောင်လိုပုံနေရင်၊ သင့်မှာ အကောင်းမြင်စိတ် ရှိမယ်ဆိုရင် ပိုပြီးမြန်မြန်ဆန်ဆန် ပြီးနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သင်ပြီးသွား တဲ့ အလုပ်တွေအပေါ် အာရုံစိုက်ပါ။ သင့်စာရင်းထဲမှာရှိနေတဲ့ အလုပ် တွေကို သိပ်မကြောက်ပါနဲ့။

အလုပ်ဆိုတာ တစ်ချိန်ချိန်မှာ ပြီးသွားမှာပါ။ မပြီးရင်လည်း အဲဒီ အလုပ်မပါဘဲ ကမ္ဘာကြီးက ရှေ့ဆက်သွားနိုင်ပါတယ်။ အဲဒါဟာ ဘယ် တော့မှ မပြီးနိုင်ရင်၊ အဲဒါဟာ မလိုအပ်လို့လို့ အကြမ်းဖျင်းသတ်မှတ်နိုင် ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ဆို အဲဒီအလုပ်သာ တကယ်လိုအပ်ရင် လုပ်ပြီးသား ဖြစ်သွားမှာ မို့လို့ပါ။

အချို့ အရမ်းအလုပ်ရှုပ်တဲ့လူတွေ ဘေးဒုက္ခတွေနဲ့ ကြုံနေရတာ ကြုံဖူးပါတယ်။ အဆောက်အဦတစ်ခု မီးလောင်သွားတာ၊ ဒါမှမဟုတ် တစ်ယောက်ယောက်သေသွားတာ၊ ဒါမှမဟုတ် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းက အခြေအနေမကောင်းတာ စသည်ဖြင့်ပေါ့။ ကမ္ဘာကြီးကတော့ သူတို့ အလုပ်တွေ၊ အရှုပ်တွေ မပြီးသေးလည်း ဆက်ပြီး လည်ပတ်နေနိုင်ဆဲပါ



သေ  
 သေ  
 သေ

ပဲ။ အရာရာတိုင်းကို သတိတော့ထားပါ။ ဒါပေမဲ့ အသေးအဖွဲ့ကိစ္စလေးတွေအတွက် ချွေးမပြန်ပါစေနဲ့။ သင်ဒီနေ့ ဈေးမသွားနိုင်ဘူးလား။ ကြောင်အိမ်ထဲမှာ တစ်ခုခုတော့ရှိနေမှာပါ။ ပြီးတော့ ကလေးတွေလည်း ငတ်ပြီး သေမသွားနိုင်ပါဘူး။ သင့်အီးမေးလ်တွေ မစစ်ဖြစ်ဘူးလား။ မနက်ဖြန်စစ်ပေါ့။ အရေးကြီးတဲ့ အီးမေးလ်က သူ့ဟာသူလုပ်ပြီးသား ဖြစ်သွားမှာပါ။ ဒီအကျင့်က ကောင်းတော့ မကောင်းဘူး။ ဒါပေမဲ့ သင် မပြောင်းလဲနိုင်ရင် ဘာလို့ စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်နေဦးမှာလဲ။

အဲဒီတော့ ကောင်းတဲ့ဘက်ကတွေးပြီး သင်ဘယ်လောက်အလုပ် ပြီးခဲ့ပြီလဲစဉ်းစားပါ။ အဲဒါက သင်ဘယ်လောက်များများ ထပ်လုပ်နိုင် သလဲဆိုတဲ့ ကိစ္စကို သိနိုင်စေပြီ။ အလုပ်ပုံကို ဖြေရှင်းဖို့ အားအင်တွေ ပြည့်လာစေပါလိမ့်မယ်။ ခုခက်ခဲနေပြီဆိုရင်၊ အရေးမကြီးဘူးဆိုတာ သတိရပါ။ အရင်တုန်းက ဖြတ်သန်းခဲ့ပုံကို မြင်ယောင်ပါ။ တစ်ခုပြီး တစ်ခု ဖြည်းဖြည်းချင်းစီ လုပ်သွားပါ။



## သင့်အချိန်ကို တတိတိဖွဲ့စားနေတဲ့ အရာတွေကို ရှင်းထုတ်ပါ

တစ်ခါတစ်ရံ အချိန်အစားဆုံးအရာက အင်တာနက်လို့ ကျွန်တော် ပြောခဲ့ပါတယ်။ အချို့အရာတွေက အချိန်ကုန်ရုံသက်သက်ပါပဲ။ အဲဒီ အင်တာနက်ကို မကောင်းပြောတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒါဟာ သိပ်ကို ကြီးမြတ်တဲ့ တီထွင်မှုတစ်ခုပါ။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝတွေကို ပိုမို လွယ်ကူလာနိုင်စေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ခုဆိုတာက သူ့ကြောင့် သက် သာသွားတဲ့ အချိန်တွေဟာ သူ့ကြောင့်ပဲ ပြန်ကုန်နေရတာပါပဲ။

ကျွန်တော်တို့ လူသားတိုင်းမှာ အချိန်ကုန်လို့ ကုန်မှန်းမသိစေတဲ့ အချိန်တွေရှိပါတယ်။ ကျွန်တော့်အတွက်တော့ အံ့စားတုံးနဲ့ဆော့ရတဲ့ မြေလိုကစားနည်းပါ။ အဲဒါဆော့နေရရင် ကျွန်တော် အချိန်ကုန်လို့ ကုန်သွားမှန်း မသိပါဘူး။ အချို့က ဗီဒီယိုဂိမ်းတွေ၊ Wiiဂိမ်းတွေ ဆော့ ကြတယ်။ အချို့ကတော့ လုံးဝမဆော့ကြဘူး။ လူအချို့က မီးဖိုချောင်ထဲ ဝင်ပြီး ချက်ပြုတ်ရတာကြိုက်တယ်။ ပြီးတော့ အချိန်အကြာကြီးယူပြီး သန့်ရှင်းရေးလုပ်နေတဲ့လူတွေကိုလည်း တွေ့နိုင်ပါတယ်။ ဖုန်စုပ်စက် တစ်ချက်ငှေ့စာပဲရှိတဲ့ အခန်းလေးကိုလေ။ အဲဒါဟာ လူတွေရဲ့ အချိန်

တွေကို တတိတိဖွဲ့စားနေတဲ့ ကိစ္စတွေပါပဲ။ သင့်မှာ အချိန် နှစ်နာရီပိုရင် အဲဒါတွေနဲ့ပဲ အဲဒီနှစ်နာရီမက ကုန်သွားနိုင်မယ်ဆိုတာ သေချာပါတယ်။

သင့်မှာ အချိန်မပိုရင်တော့ အရာရာက အဆင်ပြေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သင်အလုပ်တွေ ပိုပြီးချင်တယ်ဆိုရင်တော့ သင့်ရဲ့ အချိန်တွေ ဘယ်လို ကုန်သွားသလဲဆိုတာ သတိထားသင့်ပါတယ်။ အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းကတော့ အဲဒီ အချိန်ကုန်လို့ ကုန်မှန်းမသိတဲ့ အလုပ်တွေကို နာရီသတ်မှတ်ခြင်းလုပ်ပါ။ Alarm ပေးပြီးလုပ်ပါ။ ထပ်လုပ်ချင်သေးရင် သင့်မှာအချိန်အကန့်မသတ်မရှိတဲ့ အချိန်ကျမှလုပ်ပါ။ သင့်မှာ အလုပ်ရှုပ် နေချိန်တော့ သူတို့ကို အနားပေးထားလိုက်ပါ။



## ဘယ်အချိန်က အချိန်ကောင်းတွေလဲဆိုတာကို သိထားပါ

လူတိုင်းမှာ အတက်ကြွဆုံး၊ အလုပ်ဖြစ်ဆုံး အချိန်ဆိုတာရှိပါတယ်။ ကျွန်တော်သိသလောက်တော့ လူတစ်ယောက်အတွက် အဲဒီအချိန်ဟာ မွေးကတည်းက ခုထိတူတူပါပဲ ဆိုတာပါပဲ။ ကျွန်တော့်အတွက်တော့ သိပ်မမှန်ပါဘူး။ ပြီးတော့ သူတို့ ဘယ်အချိန်မှာမွေးပြီး ဘာတွေလုပ်ခဲ့လဲ မသိတဲ့လူတွေကိုလည်း ဘာမှ ကူညီနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော့်အတွက်တော့ ကျွန်တော် အလုပ်လုပ်ချင်စိတ်ရှိပြီး၊ အလုပ်ကလယ်ဖြစ်တဲ့ အချိန်တွေဟာ ကျွန်တော့်ဘဝတစ်လျှောက် အမြဲပြောင်းလဲနေတယ်ဆိုတာပါပဲ။

ကျွန်တော် မနက် ၂ နာရီမှာ အလုပ်လုပ်လို့ အကောင်းဆုံး ဖြစ်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ တိတ်ဆိတ်ပြီး ငြိမ်သက်အေးဆေးတဲ့ အချိန်ပေါ့။ အခုတစ်လောတော့ မနက်စောစောပိုင်းတွေ ပိုလို့ အလုပ်ဖြစ်နေပါတယ်။ သင်ဟာ နေ့လုပ်မှ အလုပ်လုပ်လို့ ကောင်းတဲ့လူ၊ ညနေမှ လုပ်ချင်စိတ်ရှိပြီး၊ အလုပ်ပြီးတဲ့လူ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် မနက် ၅ နာရီမတိုင်ခင်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

အဲဒီတော့ သင်ဘယ်အချိန်မှာ အလုပ်လုပ်လို့ အကောင်းဆုံးလဲ ဆိုတာသိရင် သင့်ရဲ့ အားသာချက်ကို အသုံးပြုနိုင်ပြီပေါ့။ အဲဒီအချိန်ကို မဖြုန်းမိဖို့ သတိထားပါ။ အဲဒီအစား သင်လုပ်ဖို့ အလိုအပ်ဆုံးကိစ္စတွေကို အဲဒီအချိန်မှာ ပြီးအောင်လုပ်လိုက်ပါ။ ဘယ်လိုကိစ္စတွေလဲဆိုရင် သင် အာရုံစိုက်ရမယ့်အရာ၊ ဒါမှမဟုတ် သင့်ရဲ့ လုပ်စရာ စာရင်းထဲက အဓိက အနှောင့်အယှက်တစ်ခုလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒီသင့်ရဲ့ အချိန်ကောင်းကို ဘယ်လိုသုံးမလဲဆိုတာ စဉ်းစားပါ။ သင်အလုပ်တွေကို ပြီးချင်တယ်ဆိုရင်ပေါ့။



## ကြောက်စရာကောင်းနေတဲ့အလုပ်တွေကို အရင် စလုပ်လိုက်ပါ

သင့်အတွက် ကြောက်ဖို့ကောင်းတဲ့၊ သင်စိတ်မပါတဲ့ အလုပ်တွေကို မလုပ်ဘဲ နောက်ဆုံးမိနစ် အချိန်ထိ အချိန်ဆွဲမယ်ဆိုရင် သင်အဲဒီအလုပ်ကို အရင်ကထက် နှစ်ဆမြန်မြန်လုပ်နိုင်တယ် ဆိုတာပါပဲ။ နောက်ဆုံးမိနစ်လောက် သင့်ကို တိုက်တွန်းထိရောက်စေတဲ့အရာက အနည်းငယ်ပဲရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီနည်းလမ်းမှာ ဆိုးကျိုးတွေတော့ ရှိပါတယ်။

- အကယ်၍ အဲဒီနောက်ဆုံးမိနစ်ဟာ အလုပ်လုပ်ဖို့ အကောင်းဆုံး နောက်ဆုံးမိနစ်မဟုတ်ဘူး၊ နှစ်ဆမြန်တာတောင် ပြီးဖို့ မလုံလောက်ရင် နောက်ဆုံးမိနစ်ကို မိတော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။
- သင့်အလုပ်ကို စောစောလုပ် စောစောပြီးနိုင်ရက်နဲ့ ဒီနည်းလမ်းကြီးကြောင့် သင့်ရဲ့စိတ်က နောက်မှလုပ်လို့ရပါတယ်လေ ဆိုပြီး ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။
- နာရီတွေကို လှန်ဆန်ပြီး မလုပ်နိုင်သရွေ့ ဒီနည်းလမ်းကို မရွေးပါနဲ့။ ဒီနည်းလမ်းဟာ သင့်ရဲ့ စားချိန်နဲ့ အိပ်ချိန်တွေကို အနှောင့်အယှက် ပေးနိုင်ပါတယ်။

သင့်အချို့အလုပ်တွေကို မလုပ်ချင်ဘူးဆိုတာ ကျွန်တော်သိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သင် အနှေးနဲ့အမြန်ဆိုသလို လုပ်ရမှာပါပဲ။ သင်လုပ်ကြည့်ပါ။ လုပ်နိုင်သွားမယ်ဆိုတာ ယုံကြည်ပါတယ်။ အဲဒီတော့ မနက်ဖြန် ဒီအချိန်မှာ သင်အဲဒီအလုပ်ကို လုပ်ပြီးပြီလား၊ မလုပ်ရသေးဘူးလား စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် သင့်မှာ ရွေးချယ်စရာတစ်ခု ရှိပါတယ်။ လုပ်ကိုလုပ်လိုက်ပါ။ သင်ထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့ အချိန်က ခုအချိန်ပဲရှိလို့ပါ။

အဲဒီကိစ္စတွေကိုလုပ်ပြီးတာနဲ့ သင့်စိတ်ဟာ ပေါ့ပါးပြီး ပျော်ရွှင်သွားပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ မလုပ်ခင်သာကြောက်နေတာပါ။ လုပ်ကြည့်တော့လည်း ထင်သလောက် မခက်ခဲပါဘူး။ အဲဒီတော့ ချသာချာ လုပ်သာလုပ်၊ အခုပဲပေါ့။



## ကိုယ့်အတိုင်းအတာကို ကိုယ်သိပါ

သင့်ဘဝအတွက် ဘယ်လို အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပဲ လုပ်နေပါစေ။ သင့်အချိန်ကိုသုံးရမယ့် အခြားကိစ္စတွေလည်း ရှိပါတယ်။ စာရေးဆရာတစ်ယောက်အနေနဲ့ နေ့တိုင်း ဒါပဲလုပ်နေတယ် ထင်ပါသလား။ အမြဲတမ်းထိုင်ပြီး စာပဲရေးနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော် ပရောဂျက်အသစ်တွေ စီစဉ်တယ်၊ ရေးလက်စတွေ ဆက်ရေးတယ်၊ အီးမေး(လ်)တွေပြန်တယ်၊ အိမ်ကိစ္စ၊ မိတာခ၊ ဖုန်းဆောင် စတာတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်တယ်။ အဲဒါတွေဟာ သင်မစီစဉ်ထားဘဲ ရုတ်တရက်ပေါ်လာပြီး လုပ်မိတတ်တဲ့ကိစ္စတွေပါ။

သင် အလုပ်လုပ်သည်ဖြစ်စေ၊ အလုပ်မလုပ်သည်ဖြစ်စေ၊ အဲဒီကိစ္စက အရေးကြီးပါတယ်။ အလုပ်တွေကိုပြီးဖို့ ပြဿနာတစ်ခုက ကိစ္စတော်တော်များများက လွဲချော်နိုင်တယ် ဆိုတာပါပဲ။ သင်ဈေးဝယ်တာ ဘာကြောင့်မှန်းမသိ ကြာသွားတယ်။ သုံးနာရီခွဲထိ အီးမေးလ်တွေ မစစ်ရသေးဘူး။ တစ်နေ့ကုန် ဖုန်းတွေဖြေနေရတာနဲ့ပဲ စာမရေးဖြစ်ဘူး။ စတာတွေလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

အဖြေကတော့ သင့်ကိုယ်သင် ရပ်တန့်ပြီး အချိန်သတ်မှတ်လိုက်ဖို့ ပါပဲ။ အဲဒီဟာ လက်တွေ့လုပ်ဖို့လိုပါတယ်။ သင်အဲဒါကို လက်တွေ့မလုပ်ရင် အလုပ်ဖြစ်မှာ မဟုတ်ဘူး။ မမျှော်လင့်ဘဲ ပေါ်လာတဲ့ လွဲချော်စရာတွေနဲ့ပဲ အချိန်ကုန်နေရပါမယ်။ ဥပမာ ကျွန်တော်စာရေးတော့မယ်ဆိုရင် အခြားအိမ်ကိစ္စတွေလုပ်ဖို့ မနက် ၉ နာရီထိ အချိန်ပေးထားလိုက်တယ်။ အဝတ်လျှော်၊ သန့်ရှင်းရေး စသည်ဖြင့်ပေါ့။ ပြီးတော့ အလုပ်သွားတယ်။ ၉ နာရီကနေ ၁၀ နာရီထိ အရေးကြီးတဲ့အလုပ်တွေကို ပြီးအောင်လုပ်လိုက်တယ်။ ပြီးတော့ ၁၀ နာရီမှာ စာစရေးပါတယ်။

ဘယ်လိုအချိန်ဇယားက သင့်အတွက် အလုပ်ဖြစ်သလဲဆိုတာ သင်ပဲသိနိုင်မှာပါ။ သင်အချိန်တွေကို စတင်ဖို့နဲ့ ရပ်တန့်ဖို့ မသတ်မှတ်ဘူး။ မကြိုးစားဘူးဆိုရင် တစ်နေ့တစ်နေ့ဘာအလုပ်မှ ပြီးမှာမဟုတ်ပါဘူး။



လျှပ်ပျာ လျှပ်ပျာ၊ နမော်နမဲ့ အလွဲများ



ဒုက္ခိန္ဒြိယ  
 စူးစူးပြုတ်ပြုတ်ပါ

ဘေးကင်းမှု

ဝိဆေးကင်းပါ

## ခုချိန်မှာ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံပါ နောက်မှစုဆောင်းပါ

ဒီစာအုပ်က သိပ်အားမစိုက်ရဘဲ အလုပ်ပြီးဖို့ဆိုတာ သိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ခါတစ်ရံတော့ နောင်တစ်ချိန်မှာ အေးအေးဆေးဆေးနေနိုင်ဖို့ အတွက် ခုအချိန်မှာ အလုပ်တွေကို များများ လုပ်ရပါမယ်။

‘ဒါတွေ ဒါတွေကို လုပ်လိုက်ရင် ဘယ်လောက်မြန်မြန် ပြီးသွားနိုင်သလဲ’ လို့ သင့်ကိုယ်သင် ဘယ်တုန်းက စဉ်းစားတွေးခေါ်ဖူးပါသလဲ။ နောက်တစ်ကြိမ် သင်စဉ်းစားမိရင် အဲဒီအတိုင်းသာလုပ်ပါ။ သင့်ရဲ့စာရွက် စာတမ်းတွေကို ဖိုင်တွဲရတာ တစ်နာရီ၊ နှစ်နာရီကြာကောင်း ကြာနိုင်ပေမဲ့ နောင်တစ်ချိန် တကယ်အရေးကြီးလို့ ပြန်ကျနေတဲ့စာရွက်တွေထဲ လိုက်ရှာနေရတဲ့အချိန်တွေကို သတိရပါ။ အချို့အချိန်တွေက ကုန်ရတာ တန်ပါတယ်။

ကျောင်းကားရှိရင်၊ မိဘတွေအလှည့်ကျကြိုတဲ့ စနစ်ရှိရင် သင်ဘယ်လောက်အချိန်ကုန်သက်သာသွားမလဲ စဉ်းစားပါ။ သေချာတာပေါ့။ အနည်းဆုံး အဲဒီသက်သာသွားတဲ့အချိန်မှာ သင့်မိဘနဲ့ ဖုန်းပြောတာဖြစ်ဖြစ် လုပ်နိုင်တယ်လေ။ ဒါပေမဲ့ တစ်ပတ်မှာတစ်ကြိမ်တော့ သွားကြိုပေး

ပါ။ မိဘဖြစ်လို့ အဲဒါလည်း သုံးရတာတန်ပါတယ်လေ။

သင့်ကိုယ်သင် ငါသာ ဒါလုပ်ခဲ့မိရင်ဆိုပြီး ဘယ်တော့မှ မတွေး  
ပါနဲ့။ နောက် အဲဒီလို မဖြစ်အောင် ခုဘာလုပ်ရမလဲပဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်  
စဉ်းစားပါ။ သင်ခုချိန်မှာ ဘာလုပ်မလဲဆိုတာ သင့်ရဲ့စိန်ခေါ်မှုပါ။ သင့်ရဲ့  
ခုသုံးလိုက်တဲ့ တစ်နာရီဟာ နောင်တစ်ချိန်မှာ ၁၀ မိနစ် ၁၀ ခါစာ  
လောက် သက်သာသွားနိုင်တယ်ဆိုရင် လုပ်သာလုပ်လိုက်ပါ။ တန်ပါ  
တယ်။ အနာဂတ်မှာ သက်သာဖို့အတွက် ဒီကနေ့ရဲ့အချိန်တွေကို ရင်းနှီး  
မြှုပ်နှံလိုက်ပါ။ သင်မျှော်မှန်းထားတာထက် ပိုရမှာပါ။



### အလုပ်အများကြီး မလုပ်ပါနဲ့

သင့်ဘဝဟာ အမြဲပြည့်ကျပ်နေတယ်ဆိုရင် သေချာပါပြီ။ သင် အများကြီး လုပ်မိနေပါပြီ။ သင်အဲဒါကို ပျော်တယ်ဆိုရင်တော့ ကိစ္စမရှိ ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သေချာရဲ့လား။ (ဒီစာအုပ်ကိုဖတ်နေကတည်းက သင် ဟာ အဲဒီလိုလူ မဟုတ်ဖို့ သေချာနေပြီလေ။)

အဖြေက ချုံ့ပစ်ပါဆိုတာပါပဲ။ အယ်ဒီတာတစ်ယောက်က စာ အုပ် သို့မဟုတ် စာတစ်ပုဒ်ကို တည်းဖြတ်ရင် သိပ်များနေတယ်ထင်ရင် စာတစ်ကြောင်းလုံးဖျက်ပြီး၊ စာကြောင်းတစ်ဝက်ပဲ အစားထိုးပေးလေ့ ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့က ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက်ဖြတ်ပါလို့ ပြောလိုက် ရင် သင်လုပ်ရမှာက အဲဒီအလုပ်ကို ဖျက်ပစ်ဖို့ပါပဲ။ စာလုံးလေးတွေကို ဟိုနားရွှေ၊ သည်နားရွှေရုံလောက်နဲ့တော့ ဘာမှ မဆုံးရှုံးပါဘူး။ အဲဒါကို အဓိကဖြစ်စေတာက ကြီးမားတဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေပါ။

သင့်ဘဝမှာလည်း ဒီလိုပါပဲ။ သင်အရာအားလုံးကို နေရာကျ အောင် ကြိုးစားပေမဲ့ အချို့ကိစ္စတွေက အလျင်စလို လုပ်နေရတဲ့အခါ သင့်ကို ဘယ်လို အချိန်ကုန်စေနိုင်မလဲဆိုတဲ့အကြောင်း ဒီစာအုပ်ရဲ့နည်း

လမ်းတွေက ပြောပြပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ အလျင်စလိုလုပ်နေရုံ မဟုတ်  
တော့ဘူး။ စိတ်ဖိစီးမှုများပြီး ပျာယာခတ်နေရပြီဆိုရင်တော့ သင့်ကိစ္စတွေ  
ထဲက အချို့ကို ဖြတ်ထုတ်ပစ်ဖို့ လိုနေပါပြီ။

သင့်ရဲ့ကတိကဝတ်တွေ ကြီးထွားလာပြီ၊ သင့်ရဲ့ ဘဝပြောင်းလဲ  
ချိန်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီအခါ သင်ဘာမှ လွတ်ချစ်မှာ မဟုတ်  
ပါဘူး။ ဥပမာ သင်အလုပ်သစ်စတဲ့အချိန်၊ သင်တို့ရင်သွေးလေး ရတဲ့  
အချိန်တွေမှာ သေချာပေါက် သင်အလုပ်ရှုပ်မှာပါ။ အဲဒီအခါမှာဆိုရင်  
တောင် အနည်းဆုံးတော့ ခဏဖယ်ထားလို့ရမယ့် ကိစ္စလေးတွေကို သင်  
လိုက်ရှာသင့်ပါတယ်။

အဲဒီအချိန်မှာ အလုပ်ထွက်တဲ့လူတွေ၊ အချိန်နည်းတဲ့အလုပ်ကို  
ပြောင်းတဲ့လူတွေကို ကျွန်တော်တွေ့ဖူးပါတယ်။ သင့်ရဲ့ လက်ရှိ ဘာကို  
တန်ဖိုးထားသလဲဆိုတဲ့ ကိစ္စကို ခိုင်မာဖို့ဆိုရင်၊ အချို့ကိစ္စတွေကိုတော့  
လက်လွှတ်ရမှာပါ။ မဟုတ်ရင် ဟိုဟာမရ၊ ဟိုဟာမပြီး၊ ဒီဟာမပြီး၊  
ဟိုဟာလည်းမကောင်း၊ ဒီဟာလည်းမကောင်း မြင်သွားပါလိမ့်မယ်။  
တစ်ခုသတိထားရမှာက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ညှာပြီး မတွေးဖို့ပါပဲ။ အဲဒီလို  
တွေးပြီး မလိုအပ်ဘဲ အလုပ်တွေကို လျှော့ချရှင်းထုတ်ပစ်ဖို့ ကြိုးစားနေ  
တယ်ဆိုရင်တော့ သင်များသွားပါလိမ့်မယ်။



## သင့်ရဲ့စိတ်ဓာတ်ကျချိန်တွေကို မဖြုန်းပစ်ပါနဲ့

သင် အလုပ်ရှုပ်တာ သေချာရဲ့လား။ မနောက်ပါဘူး၊ တကယ် ပြောတာပါ။ ကျွန်တော်တို့မှာ အချိန်အားတွေရှိပါတယ်။ အဲဒါတွေကို မသိရုံပါပဲ။ သင် gym ကိုသွားဖို့ ဆုံးဖြတ်ထားလား။ တီဗွီကြည့်ဖို့၊ သတင်းစာဖတ်ဖို့၊ စကားပြောဖို့၊ ခွေးလေးနဲ့လမ်းလျှောက်ဖို့၊ ညနေပိုင်း အတန်းတစ်ခုတက်ဖို့၊ ရေချိုးဖို့၊ စတာတွေအားလုံးဟာ သင့်အတွက် အပန်းဖြေတဲ့ အချိန်ပိုတွေပါပဲ။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ နေ့တွေကို သိပ်ပြည့်ကျပ်နေတယ်လို့ ထင်နေသူ တွေဟာ သူတို့လို လုပ်ကိုလုပ်ရမယ်လို့ ပြောတဲ့ကိစ္စတွေကလည်း သူတို့ ကလုပ်ချင်နေတဲ့ ကိစ္စတွေနဲ့ ပြည့်ကျပ်နေတာ များပါတယ်။ အဲဒါတွေ ဟာ သင်မလုပ်လည်း ရတဲ့ကိစ္စတွေဖြစ်လို့၊ အဲဒီကိစ္စတွေလုပ်နေတာ သင်အနားယူနေတာနဲ့ တူတူပါပဲ။ အဲဒီတော့ ပြောရမယ်ဆိုရင် သင့်ဘဝ က သင်ထင်သလောက် အလုပ်မရှုပ်ပါဘူး။

ပြဿနာက ကျွန်တော်တို့ အချိန်လေးနည်းနည်းမရလိုက်နဲ့ ဖြည့် ပစ်လိုက်မယ်ဆိုတဲ့ ကိစ္စပါပဲ။ အဲဒါဟာ အဆင်ပြေပါတယ်၊ ပြဿနာ