The Essence

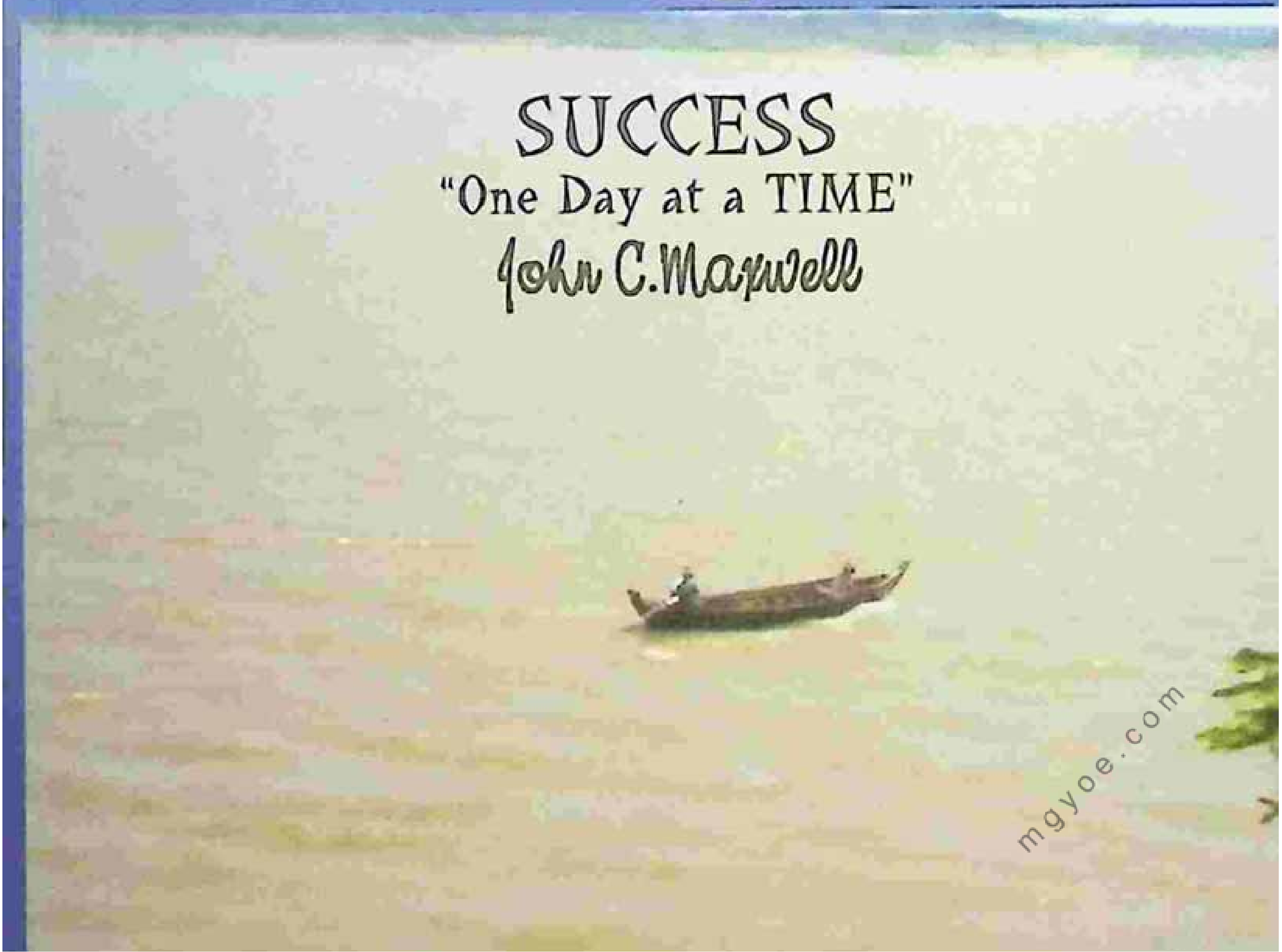
mgyoe.com

တစ်နေ့တစ်ခေါက် အရောက်သွား အောင်မြင်ခြင်း လမ်းမများ

အောင်စည်သာ

SUCCESS
"One Day at a TIME"

John C.Maxwell



mgyoe.com

mgyoe.com

သင်အောင်မြင်ဖို့ဆိုရင် သင် ချမ်းသာနေဖို့ မလိုအပ်သလို ကံကောင်းနေဖို့လည်း မလိုအပ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့

၁။ သင့် နေ့စဉ် လုပ်ငန်းဆောင်တာတိုင်းက သင့်ဘဝအောင်မြင်မှုကို သက်ရောက်မှု ရှိပါတယ်။

၂။ အလေ့အကျင့်တစ်ခုကို သင်က ပထမဆုံး လုပ်ယူတယ်။ နောက်တော့ အဲဒီ အလေ့အကျင့်က သင်ဆိုတာကို ဖန်တီးယူပါတယ်။

၃။ အောင်မြင်ဖို့အလေ့အကျင့်ဖန်တီးယူဖို့ လွယ်သလို၊ ကျရှုံးဖို့ အလေ့အကျင့်တွေလည်း ဖန်တီးယူဖို့ လွယ်တယ်ဆိုတာ မမေ့သင့်ပါဘူး။

သင့်ရဲ့ နေ့သစ်တိုင်းဟာ အောင်မြင်ခြင်းတွေ ဖန်တီးယူရာ အချိန်ကောင်းတွေပါပဲ။ သင် အောင်မြင်လား၊ ကျရှုံးလားဆိုတာ သင် နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေ၊ လုပ်ပုံကိုင်ပုံတွေနဲ့ ပတ်သက်နေပါတယ်။

AST00004
1,300.00 KS

mgyoe.com

မျက်နှာဖုံးဓာတ်ပုံ	- a.s.t
ထုတ်ဝေသူ	- ဦးစန်းဦး(မြ-၀၃၈၂၃)၊
	- စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၈၅၊ ၁၆၄ လမ်း၊ တာမွေ။
ပုံနှိပ်သူ	- ဒေါ်ဝင်းမာ(မြ-၀၉၇၃၃)၊ စိတ်ကူးချိုချို
	- ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း။
စာအုပ်ချုပ်	- ဦးမြင့်၊ ညီဝင်းမြင့်

ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀၊ ၂၀၁၄၊ ဇူလိုင်လ

၈၀၈ . ၈၄

တစ်နေ့တစ်ခေါက်အရောက်သွား
အောင်မြင်ခြင်းလမ်းမများ – အောင်စည်သာ၊ ရန်ကုန်။
စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၂၀၁၄။
စာမျက်နှာ ၁၀၉ မျက်နှာ၊
၁၃ .၂ စင်တီ× ၂၀ .၅ စင်တီ
(၁) တစ်နေ့တစ်ခေါက်အရောက်သွား
အောင်မြင်ခြင်းလမ်းမများ

mgyoe.com

mgyoe.com

မာတိကာ

–	နိဒါန်း	၁
၁။	အောင်မြင်မှုဆိုတာရဲ့ အမှန်တရားတွေ	၃
၂။	အောင်မြင်မှုရဲ့ သော့ချက်	၆
၃။	အခန်း [၁]	
	အိပ်မက် မက်ပါ (နေ့စဉ်ပေါ့)	၉
၄။	အခန်း [၂]	
	မဆုတ်မနစ် အပတ်တကုတ် ကြိုးစားပါ (နေ့စဉ်ပေါ့)	၃၅
၅။	အခန်း [၃]	
	တိုးတက်ပြောင်းလဲပါ (နေ့တိုင်းပေါ့)	၆၅

❑

mgyoe.com

mgyoe.com

"သင့်ရဲ့နေ့စဉ် လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေကို မပြောင်းလဲနိုင်သရွေ့
သင့်ဘဝလည်း ကြီးကြီးမားမား ပြောင်းလဲမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

အောင်မြင်မှုရဲ့လျှို့ဝှက်ချက်ဟာ ကြီးကြီးမားမား မဟုတ်ပါဘူး။
နိစ္စဓူဝလုပ်ငန်းတွေထဲမှာပဲ အလွယ်တကူ ရှာဖွေလို့ ရပါတယ်။"

ဂျွန်.စီ. မက်(စ်) ဝဲလ်

mgyoe.com

mgyoe.com

နိဒါန်း

မအောင်မြင်ချင်တဲ့လူ ဘယ်သူရှိမလဲ။ ဒါပေမဲ့ လူတော်တော်များများအတွက် အောင်မြင်မှုဆိုတာ အိပ်မက်မျှသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရှက်စရာကောင်းတာတစ်ခုက သူတို့ အောင်မြင်ဖို့ လေကြီးလေကျယ်တွေ ပြောဆိုကြပြီး အောင်မြင်မှုဆိုတာကို တကယ်လက်ဝယ် မပိုင်ဆိုင်နိုင်ခြင်း ပါပဲ။

အဲဒါ ဘာဖြစ်လို့ပါလဲ။ ဘာလို့ဆို အဖြေတစ်ခုက လူတော်တော်များများဟာ အောင်မြင်မှုဆိုတာကို နားမလည်ကြလို့ပါ။ အောင်မြင်ခြင်းဆိုတာ ထိထိုးသလို မဟုတ်ပါဘူး။ ကြုံရာ ထီဆိုင်လေးတစ်ခုမှာ ထီလက်မှတ်ဝင်ဝယ်ပြီး အိမ်မှာ ထိုင်စောင့်နေရုံနဲ့ အောင်မြင်မှုဆိုတာ ရောက်မလာပါဘူး။ ထို့အတူ အောင်မြင်မှုဆိုတာ ဘဝရဲ့ ထူးဆန်းတဲ့ အချိန်တစ်ခုမှာ သင် အလိုအလျောက် ရောက်ရှိသွားမည့်နေရာ မဟုတ်ပါဘူး။ အောင်မြင်မှုဆိုတာ ခရီးဆုံးနေရာတစ်ခုလို့ သတ်မှတ်ရမယ့် အရာ မဟုတ်ပါဘူး။ နေ့စဉ် လုပ်ဆောင်ရမည့် အရာတစ်ခုပါ။ စစ်မှန်တဲ့ အောင်မြင်မှုတွေရဖို့ဆိုတာ နေ့စဉ်ကြိုးစားနေရမည့် အရာတစ်ခုပါပဲ။

mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com

အောင်မြင်မှုဆိုတာရဲ့ အမှန်တရားတွေ

သင်အောင်မြင်ဖို့ဆိုရင် သင် ချမ်းသာနေဖို့ မလိုအပ်သလို ကံကောင်းနေဖို့လည်း မလိုအပ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အောက်ပါ အချက်ကလေးတွေတော့ သင် သိထားရပါမယ်။

၁။ သင် နေ့စဉ် လုပ်ငန်းဆောင်တာတိုင်းက သင့်ဘဝအောင်မြင်မှုကို သက်ရောက်မှု ရှိပါတယ်။

၂။ အလေ့အကျင့်တစ်ခုကို သင်က ပထမဆုံး လုပ်ယူတယ်။ နောက်တော့ အဲဒီ အလေ့အကျင့်က သင်ဆိုတာကို ဖန်တီးယူပါတယ်။

၃။ အောင်မြင်ဖို့အလေ့အကျင့် ဖန်တီးယူဖို့ လွယ်သလို၊ ကျရှုံးဖို့ အလေ့အကျင့်တွေလည်း ဖန်တီးယူဖို့ လွယ်တယ်ဆိုတာ မမေ့သင့်ပါဘူး။

သင့်ရဲ့ နေ့သစ်တိုင်းဟာ အောင်မြင်ခြင်းတွေ ဖန်တီးယူရာ အချိန်ကောင်းတွေပါပဲ။ သင် အောင်မြင်လား၊ ကျရှုံးလားဆိုတာ သင် နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေ၊ လုပ်ပုံကိုင်ပုံတွေနဲ့ ပတ်သက်နေပါတယ်။ သင့်အတွက် အောင်မြင်မှုတွေဆီကို သွားဖို့ အဆင့် ၇ ဆင့် ကတော့ ...

mgyoe.com

mgyoe.com

၁။ နေ့စဉ် တိုးတတ်ဖို့ အာရုံစိုက်ပါ။

အောင်မြင်မှုဆိုတာ ဝယ်လိုက်လို့၊ လုယူလိုက်လို့၊ ရုတ်တရက် အဆင့်မြင့်တင်လိုက်လို့ ရကောင်းတဲ့ အရာမဟုတ်ပါဘူး။ အောင်မြင်မှုဆိုတာ တဖြည်းဖြည်းဖန်တီးယူရတဲ့ အရာတစ်ခုပါ။ သင့်ရဲ့ ဦးတည်ချက်တွေ၊ ရည်မှန်းချက်တွေကိုသာ နေ့စဉ် ရှင်သန်ကြီးထွားအောင် ကြိုးစားပါ။ ဘဝရဲ့ အောင်မြင်မှုဆိုတာကို သင် မဝေးတဲ့အနာဂတ်မှာ ရနိုင်မှာပါ။ အဓိက အချက်က အောင်မြင်ခြင်းဆိုတာ ဝုန်းခနဲ၊ ဒိုင်းခနဲ ရယူလိုက်တဲ့ ပန်းတိုင် မဟုတ်ပါဘူး။ တဖြည်းဖြည်း ရှင်သန်ကြီးထွားအောင် နေ့စဉ်ကြိုးစား စိုက်ထူရတဲ့ အပင်တစ်ပင်မျှသာ ဖြစ်ပါတယ်။

၂။ ဖြစ်ရပ်ထက် ဖြစ်စဉ်ကို တန်ဖိုးထားပါ။

ဘဝအတွက် အရေးကြီးတဲ့ ဖြစ်ရပ်အခြေအနေတွေဟာ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေချမှတ်ဖို့လိုအပ်တဲ့ အခြေအနေပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီဖြစ်ရပ်တွေကို ဖန်တီးဖို့ ဖြစ်စဉ်တွေ လိုအပ်တယ်ဆိုတာ မမေ့သင့်ပါဘူး။ ဖြစ်စဉ်ဆိုတာဟာ သင့်နေ့စဉ် နိစ္စဓူဝတွေ ပေါင်းစည်းထားတဲ့ ဖန်တီးခြင်းတစ်ခုပါ။

၃။ စိတ်အားတတ်ကြွဖို့ စောင့်မနေပါနဲ့။

ဘက်စကက်ဘော အကျော်အမော် ဂျယ်ရီဝက်စ်က ပြောဖူးတယ်။ သင် လုပ်ချင်ကိုင်ချင်စိတ်ရှိတဲ့ (သို့) စိတ်အားတက်ကြွနေတဲ့ နေ့တွေကျမှသာ အလုပ်လုပ်မယ်ဆိုရင် အလုပ်အများကြီး ပြီးမှာ မဟုတ်ဘူးတဲ့။ ဘယ်လိုပဲ ခံစားနေရပါစေ တစ်ရွေ့ရွေ့ ဆက်ပြီး အားယူနေတဲ့သူတွေကမှသာ ဝေးဝေးရောက်နိုင်မှာပါ။ အောင်မြင်ဖို့ဆိုရင် ပေးဆပ်ရပါလိမ့်မယ်။

၄။ အခွင့်အရေးအတွက် သာယာမှုကို စွန့်လွှတ်ဖို့ မနှောင့်နှေးပါနဲ့။

ကျွန်တော့်ဘဝအတွက် အရေးကြီးဆုံး သင်ခန်းစာတစ်ခုက အခု ပေးဆပ်ပါ။ နောက်မှ သာယာပါတဲ့။ ဘဝအတွက် အရာရာတိုင်းကို

mgyoe.com

mgyoe.com

ဝယ်ယူရတယ်။ ငွေကြေးနဲ့ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ကြိုးစားမှုနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ်ပေါ့။ သင် အရင် ပေးဆပ်ရင် အောင်မြင်မှုရမှာ ဖြစ်ပြီး အခွင့်အရေး လွတ်သွားပြီးမှ ဝယ်ယူနေရမယ့် အရာကတော့ နောင်တတွေပါပဲ။

၅။ အိပ်မက်ကြီးကြီး မက်ပါ။

ကျွန်တော်တို့ ဘဝရဲ့ ကြိုးစားနိုင်ဖို့အတွက် အကန့်အသတ်ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ အကန့်အသတ်ကို သင် တွေးခြင်းဟာ သင့် ကြိုးစားမှုအတွက် အကန့်အသတ်ဆိုတာတွေကို သင် ဖန်တီးယူတာပါပဲ။

၆။ ဘယ်ဟာကို ဦးစားပေးရမလဲ သိပါ

အောင်မြင်သူတိုင်းရဲ့ တူညီတဲ့အမူအကျင့်က သူတို့ရဲ့ အချိန်တွေကို ကောင်းစွာ စီမံခန့်ခွဲတတ်တာပါပဲ။ ဆုံးရှုံးသွားတဲ့အချိန်တွေကို ဘယ်တော့မှ ပြန်မရနိုင်ပါဘူး။ ဒါ့ကြောင့် ရတဲ့အချိန်တိုင်းမှာ လုပ်ရတာ အထိုက်တန်ဆုံး ပထမဦးစားပေး အလုပ်တွေကိုပဲ လုပ်မိပါစေ။

၇။ ပိုကောင်းမွန်တဲ့ နေရာတစ်ခုအတွက် လက်ရှိနေရာကို မခင်တွယ်ပါနဲ့။

အောင်မြင်မှုဆိုတာ တရွေ့ရွေ့ ရှေ့ဆက်ရတာပါ။ လှေကားဟာ မြင့်လာလေ ရှေ့တက်ဖို့ ကြောက်ရွံ့ကြလေပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ သင် အောက်တစ်ထစ်ကို လက်မလွှတ်ဘူးဆိုရင် အပေါ်အဆင့်ကို မရောက်နိုင်ပါဘူး။

သင် အပေါ်က အချက် ၇ ချက်ကိုသာ သင့် နေ့စဉ်ဘဝမှာ အလေ့အကျင့်အဖြစ် မွေးမြူယူမယ်ဆိုရင် သင် အောင်မြင်မှာ မလွဲပါဘူး။ သင့်ရဲ့ တိုးတက်မှုဟာ သူများတွေ ထင်သလို ရုတ်ချည်းဆိုတာထက် တရွေ့ရွေ့ပဲ ဖြစ်ပေါ်လာမှာပါ။ ဒါပေမဲ့ အောင်မြင်ဖို့ဖြစ်စဉ်တွေ မြန်ဆန်လာပါလိမ့်မယ်။ သင့်အတွက် ပတ်ဝန်းကျင်က အသိအမှတ်ပြုမှုဟာ အစပိုင်းမှာ နည်းရင် နည်းနေလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ သင့် အောင်မြင်မှုဟာ တရွေ့ရွေ့ ဖန်တီးယူထားတဲ့ အခြေခိုင်တဲ့ အောင်မြင်မှု ဖြစ်တယ်ဆိုတာ မမေ့သင့်ပါဘူး။

❑

mgyoe.com

mgyoe.com

အောင်မြင်မှုရဲ့ သော့ချက်

သင့်အရင် အောင်မြင်မှုကို ရှာဖွေသူတွေဟာ ဘယ်တော့မှ သူတို့ ရှာနေတဲ့ အရာကို တွေ့မသွားကြဘူး။ ဘာလို့ဆို ...

* သူတို့ဟာ အောင်မြင်မှုကို အချိန်ယူပြီး လေ့လာမှ သိမယ့်အရာလို့ ထင်ကြတယ်။
* သူတို့က အောင်မြင်မှုကို အနိုင်ယူခြင်းနဲ့ ဆက်စပ်တယ်လို့ ထင်ကြတယ်။
* သူတို့က အောင်မြင်မှုကို ရယူရမယ့်အရာတစ်ခု (သို့မဟုတ်) နေရာတစ်ခုလို့ ထင်ကြတယ်။

သူတို့ထင်တာ အားလုံးမှားပါတယ်။ အောင်မြင်မှုဆိုတာ ရယူရမယ့် ပန်းတိုင် မဟုတ်ပါဘူး။ ရောက်အောင်သွားရမယ့် ခရီးဆုံးတစ်ခု မဟုတ်ပါဘူး။ နေ့စဉ် သွားရမယ့် ခရီးစဉ်တစ်ခုပါပဲ။ သင်သာ ဆန္ဒရှိမယ်ဆိုရင် လောကကြီးမှာ သင် နေ့စဉ် သင်ယူရမယ့် အရာတွေ၊ သင်ခန်းစာတွေ အများကြီးပါ။ ဒါ့အပြင် နည်းသည်ဖြစ်စေ၊ များသည်ဖြစ်စေ တတ်နိုင်သလောက် လုပ်ရမယ့် လုပ်စရာတွေလည်း အများကြီးပါ။ အောင်မြင်မှုဆိုတာ သင့်ဘဝရဲ့

mgyoe.com

mgyoe.com

ရပ်တည်ရာ ရည်ရွယ်ချက်ကို သိထား၊ ပြီးသူတစ်ပါးကို အကျိုးပြုတာ၊ ပုံမှန်တိုးတက်တဲ့ ဖြစ်စဉ်တစ်ခုကို တည်ဆောက်နေတာပါပဲ။

သင့်အနာဂတ် အောင်မြင်မှုအတွက် တံခါးပေါက်က သင့်ကို စောင့်မျှော်နေပါတယ်။ သော့ကတော့ သင့် ခရီးစဉ်ပါပဲ။ သင် ယနေ့ အောင်မြင်တယ်ဆိုရင် သေချာပါတယ်။ သင့် မနက်ဖြန်ဟာလည်း အောင်မြင်မှုတွေ အပြည့်ပါပဲ။

❑

mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com

အခန်း [၁]

အိပ်မက် မက်ပါ

(နေ့စဉ်ပေါ့)

"ကျွန်ုပ်ရဲ့နောက်မှာ အနန္တ စွမ်းအင်ရှိတယ်။
ကျွန်ုပ်ရဲ့ရှေ့မှာ အဆုံးမဲ့ ဖြစ်နိုင်ခြေတွေ ရှိတယ်။
ကျွန်ုပ်ရဲ့ပတ်လည်မှာ အတိုင်းအဆမဲ့ အခွင့်အရေးတွေ ရှိတယ်။
ကျွန်ုပ် ဘာကိုကြောက်ရမှာလဲ"

စတယ်လာ စတူးဘတ်

mgyoe.com

mgyoe.com

အိပ်မက်တွေကို သင့်ကလေးတွေလို ပြုစုပျိုးထောင်ပါ

သင့်ကလေးတွေကို သင် ဂရုစိုက်ရဲ့လား။ သင့်ဘဝအတွက် အောင်မြင်မှု အိပ်မက်တွေကို သင့် ကလေးတွေလို့ သင် ဘယ်တော့မှ စဉ်းစားမိမယ် မထင်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အဲဒါ အမှန်တကယ်ပါပဲ။ သူတို့ဟာ သင့်ရဲ့ ပစ္စုပ္ပန် ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ သင့်ရဲ့ အနာဂတ်မျှော်လင့်ချက်တွေပါပဲ။ သင့် အိပ်မက်တွေကို ကာကွယ်ပါ။ ကျွေးမွေးစောင့်ရှောက်ပါ။ ပြုစုပျိုးထောင်ပါ။ ရှင်သန်ကြီးထွားဖို့ အားပေးပါ။ ဂရုစိုက်ပါ။ တစ်ချိန်ချိန်မှာ သင့် အိပ်မက်တွေဆီက အပြန်အလှန် မေတ္တာဆိုတာ သင် ပြန်ရနိုင်ပါတယ်။

"သင့် အနာဂတ် မျှော်မှန်းချက်တွေ သင့်အိပ်မက်တွေကို
သင့်စိတ်ရဲ့ ရင်သွေးတွေလို့ သဘောထားစောင့်ရှောက်ခြင်းဟာ
အနန္တအောင်မြင်မှုတွေအတွက် အကြီးမားဆုံး အခြေခံပါပဲ"

နပိုလီယံ ဟေးလ်

mgyoe.com

mgyoe.com

အောင်မြင်ဖို့ ဘာလိုအပ်လဲ။ လူတွေပေါ့

ဘယ်အရာကိုမှ တစ်ဦးတည်း အောင်အောင်မြင်မြင် မစွမ်းဆောင်နိုင်ပါဘူး။ သင် ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ အကူအညီ လိုပါလိမ့်မယ်။ ထို့အတူသင့်ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း သင် ကူညီရပါလိမ့်မယ်။ သင် အောင်မြင်ချင်တယ်ဆိုရင်ပေါ့။ ဒါ့အပြင် သင် လူတွေနဲ့ ဆက်ဆံဖို့လည်း လိုအပ်လိမ့်မယ်။ ဒီအချက်တွေနဲ့ ပေါ့၊ သင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး အောင်မြင်မှုအတွက်…

- လူတွေအပေါ် အာရုံစိုက်ပါ
- လူချစ်လူခင် များအောင် နေပါ
- သူတစ်ပါးအပေါ် သင့် ဂရုစိုက်မှု၊ အလေးထားမှုကို ပြပါ။
- နာမည်တွေကို မှတ်မိပါစေ။
- လူကြားမှာ ဖြည်းညင်းစွာ လမ်းလျှောက်ပါ
- ကြင်နာ သနားပါ
- ဦးစားပေးပါ။

mgyoe.com

mgyoe.com

အောင်မြင်မှုရဲ့ လျှို့ဝှက်ချက် ၇ ချက်

၁။ အောင်မြင်ခြင်းမှာ လျှို့ဝှက်ချက် မရှိပါဘူး

၂။ အောင်မြင်မှုဟာ လူတိုင်းအတွက်ပါ။

၃။ သင်ကိုယ်တိုင် ကောင်းလာမှ သင့်ဘဝလည်း ကောင်းလာမှာပါ။

၄။ စွန့်လွှတ်ခြင်း မရှိဘဲ မအောင်မြင်နိုင်ဘူး။

၅။ အောင်မြင်မှုဆိုတာ လက်မတွေနဲ့ပဲ တိုင်းတာရတာ။ မိုင်တွေနဲ့ တိုင်းမတာရဘူး

၆။ မနက်ဖြန်အောင်မြင်မှုအတွက် ကြောက်စရာအကောင်းဆုံးရန်သူက ဒီကနေ့ အောင်မြင်မှုပဲ။

၇။ သင်လိုက်မလုပ်ပါပဲနဲ့တော့ အောင်မြင်ခြင်းအတွက် ဘယ်အကြံပေးချက်ကမှ မထိရောက်ဘူး။

mgyoe.com

mgyoe.com

လယ်သမားတစ်ယောက်ဆီက သင်ခန်းစာ

မြို့ပေါ်က သတင်းအတတ်ပညာနဲ့ဘွဲ့ရတဲ့ လူငယ်လေးတစ်ယောက်ဟာ အလုပ်ဝင်တဲ့အခါ သတင်းစာတစ်စောင်မှာ ဂျာနယ်လစ်အနေနဲ့ တာဝန်ကျပါတယ်။ တစ်နေ့တော့ သူ့ရဲ့ ပထမဆုံး အလုပ်တာဝန်အနေနဲ့ သူတို့မြို့ရဲ့ မိုင် ၂၀ လောက် ကွာဝေးတဲ့ လယ်ကွင်းမှာနေတဲ့ လယ်သမားကြီးတစ်ဦးကို အင်တာဗျူးဖို့ ဖြစ်လာပါတယ်။

လယ်သမားကြီးရဲ့ အိမ်ရှေ့ ကွပ်ပျစ်မှာ ထိုင်ကြရင်း လူငယ်လေးက လယ်သမားကြီးကို စမေးလိုက်တဲ့ မေးခွန်းကတော့ ...

"ဦးလေး ဘယ်အချိန် အလုပ်သွားပါသလဲ"တဲ့။

အဲဒီအခါ လယ်သမားကြီးက "လူကလေး အဘ ဘယ်တော့မှ အလုပ်ထဲကို မသွားဘူးကွဲ့။ အလုပ်တွေကြားထဲမှာပဲ အဘ နေထိုင်တာ" လို့ ပြန်ပြောပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ သူ့အဖြေကနေ သင်ခန်းစာတွေ အများကြီး ရနိုင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့အတွက် အခွင့်အလမ်းတွေဟာ လယ်သမားကြီးရဲ့ လုပ်ငန်းခွင်လိုပါပဲ။ နေရာတိုင်းမှာ အချိန်တိုင်းအတွက် အခွင့်အရေးတွေ အသင့်ရှိနေပါတယ်။ ပြဿနာတစ်ခုက အခွင့်အရေးဆိုတာ ကိုယ်က သွားရမယ့် အရာတစ်ခုလို့ပဲ ကျွန်တော်တို့ ထင်ကြတယ်။ အေးမှာ ဝန်းရံနေတာကိုတော့ ဘယ်သူမှ သတိမပြုမိကြပါဘူး။

mgyoe.com

mgyoe.com

သင့်ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝကို ဖြတ်သန်းတဲ့အခါမှာ ပတ်ဝန်းကျင်ကို မျက်စိလျှင်လျှင် ထားကြည့်ပါ။ သင့်ဘဝ အောင်မြင်မှုအတွက် အခွင့်အရေးတွေကို မမြင်ဘူးဆိုရင် သူတို့ရှိမနေလို့ မဟုတ်ဘူးဆိုတာ သတိရပါ။ လူတိုင်းဟာ အခွင့်အရေးတွေ ဝန်းရံတာ ခံနေရပါတယ်။ အလွယ်ဆုံး လုပ်ရမှာက သင့်မျက်စိနဲ့ ခံစားသိကို အာရုံစိုက်ပြီး မြင်အောင် ကြည့်ရုံပါ။ ပြီးတော့ အမိအရဖမ်းဆုပ်ယူပြီး အဲဒီအခွင့်အရေးကို အကောင်အထည်ဖော်ရုံပေါ့။

❑

mgyoe.com

mgyoe.com

အလိုရှိသည်

- တိုးတက်ဖို့ များများ ဆန္ဒကျင်ဖို့ နည်းနိုင်သမျှ နည်းနည်း
- အလုပ်လုပ်သူများများ စကားများသူ နည်းနိုင်သမျှ နည်းနည်း
- ဖြစ်နိုင်ပါတယ် များများ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး နည်းနိုင်သမျှ နည်းနည်း
- လှုံ့ဆော်ပေးမှု များများ စိတ်ဓာတ်ချမှု နည်းနိုင်သမျှ နည်းနည်း
- ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်သူများများ၊ ဘေးထိုင်ဘုပြော နည်းနိုင်သမျှ နည်းနည်း
- အမှန်ကိုပြမည့်သူများများ အမှားရှာမည့်သူ နည်းနိုင်သမျှ နည်းနည်း
- ဖယောင်းတိုင် ထွန်းမည့်သူများများ၊ မီးပိတ်မည့်သူ နည်းနိုင်သမျှ နည်းနည်း

အမည်မသိ

mgyoe.com

mgyoe.com

"သင်ရောင့်ရဲသလောက်သေးသိမ်နေလိမ့်မယ်။
ဖြစ်ချင်စိတ်ရှိသလောက်လည်းမြင့်မြတ်နေလိမ့်မယ်"

ဂျိမ်း(စ်)အလမ်

mgyoe.com

mgyoe.com

တစ်လှမ်းရှေ့သို့

တည်ရှိခြင်းဆိုတာထက်ပိုအောင် ရှင်သန်ပါ။
ထိသိခြင်းဆိုတာထက်ပိုအောင် ခံစားပါ။
ကြည့်ရှုခြင်းဆိုတာထက်ပိုအောင် ရှာဖွေပါ။
ဖတ်သားခြင်းဆိုတာထက်ပိုအောင် မှတ်သားပါ။
နားထောင်ခြင်းဆိုတာထက်ပိုအောင် နာယူပါ။
နာယူခြင်းဆိုတာထက်ပိုအောင် ခံယူပါ။
တွေးတောခြင်းဆိုတာထက်ပိုအောင် နားလည်သဘောပေါက်ပါ။
စကားလုံးတွေထက်ပိုအောင် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ပါ။

အမည်မသိ

mgyoe.com

mgyoe.com

မစ်(စ်) ပီးလ်(စ်)ရဲ့ အောင်မြင်ခြင်း နည်းလမ်း

"လုပ်နေတာကို နှစ်သက်ပါ
ရလဒ်ကို ယုံကြည်ပါ
ပြီးတော့ လူကောင်းတွေကို ရွေးချယ်ပါ။"

ဒက်ဘီဗီး(လ်)(စ်)

"အရှုံးပေးတယ်ဆိုတဲ့လူတွေဟာ သူတို့ရဲ့မှောင်မိုက်တဲ့အမှားတွေ၊ ဆိုးဝါးတဲ့ အလွဲတွေ၊ ပြင်းပြတဲ့ နောင်တတွေနဲ့ ဖိစီးခံရတတ်တယ်။

သင် အောင်မြင်ချင်တယ်ဆိုရင်တော့ သင်ဟာ ဆန်းသစ်တဲ့အတွေးအခေါ်တွေ၊ ပြင်းပြတဲ့ စိတ်ဆန္ဒတွေ၊ ထက်သန်တဲ့အကောင်းမြင်မှုတွေ၊ သင်ယူခဲ့သမျှ သင်ခန်းစာတွေ အောက် ခိုလှုံမှ ရလိမ့်မယ်။"

ဂျွန် စီမက်(စ်)ဝဲလ်

mgyoe.com

mgyoe.com

၁ ။ မိုလွယ်တယ်

- အောင်မြင်မှုကိုတိုက်ယူတာထက်စာရင်
  အညတရဘဝကိုခံယူရတာ ပိုလွယ်တယ်။

- ကြင်နာသနား၊ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်ရှိဖို့ထက်
  ကိုယ့်အလိုကိုဖြည့်ဆည်းရတာ ပိုလွယ်တယ်။

- အောင်မြင်စွာ အဆိုပြုရတာထက်စာရင်
  တစ်ခုခုကိုငြင်းဆန်ရတာ ပိုလွယ်တယ်။

- မေးခွန်းထုတ်ရတာထက်စာရင်
  ငြင်းခုံရတာ ပိုလွယ်တယ်။

- အိပ်မက်တွေကို အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ထက်စာရင်
  အခက်အခဲတွေအတွက် အကြောင်းပြချက်ပေးရတာ
  ပိုလွယ်တယ်။

- အိမ်အတွက်တစ်ခုခုပါအောင် ယူလာဖို့ထက်စာရင်
  ပေါက်ကရလေးဆယ်တွေပြောရတာ ပိုလွယ်တယ်။

"ဒါဆိုလွယ်တာတွေ ဘာလို့လုပ်နေမှာလဲ"

အမည်မသိ

mgyoe.com

mgyoe.com

အခွင့်အလမ်းဆီတွေရှိရာသို့ တံခါးပေါက်များ

– အခွင့်အလမ်းနဲ့ လုပ်ချင်ကိုင်ချင်စိတ်ဟာ ဆက်စပ်မှု ရှိတယ်။

လုပ်ချင်ကိုင်ချင်စိတ်ရှိတဲ့ သူမှသာ အခွင့်အလမ်းကို မြင်တယ်။ အခွင့်အလမ်းတွေဆိုတာလည်း လုပ်ချင်ကိုင်ချင်စိတ် ဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းတရားပဲ။

– ကြီးကျယ်တဲ့ ခံယူချက်က ကြီးမားတဲ့ အခွင့်အရေးကို ရစေတယ်။

သင်ဟာ ဘာလဲဆိုတာက သင်ဟာ ဘာကို မြင်နေလဲဆိုတာပါပဲ။

– အခွင့်အလမ်းတွေအတွက် အကောင်းဆုံးအချိန်က ဒီနေ့ အကောင်းဆုံး အဖြေက "ခု"ပဲ။

– အခွင့်အလမ်းဆိုတာ စံအခြေအနေတွေ မဟုတ်ဘူး။

အားလုံးလိုချင်တဲ့ အချိန်ဖြစ်ပေမယ့် မီးပွိုင့်တွေမှာ မီးတွေ အားလုံး စိမ်းနေ ရင် အခွင့်အလမ်း မဟုတ်တော့ဘူး။

– စွန့်ပစ်ထားတဲ့ အခွင့်အလမ်းဆိုတာ ဘယ်တော့မှ ပျောက်ကွယ်မသွားဘူး။

လိုချင်တဲ့သူတွေက ပြိုင်ဆိုင်ရင်း ရယူသွားလိမ့်မယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com

- အခွင့်အလမ်းဆိုတာ ပြဿနာတွေရဲ့ရင်သွေးပဲ။

သင် အခွင့်အလမ်းကြီးကြီး လိုချင်တယ်ဆိုရင် ပြဿနာတွေ များများကို ရှာဖွေပါ။

- အခွင့်အလမ်းဆိုတာ အချိန်ကြာတာနဲ့အမျှ တိုးလည်းတိုးလာနိုင်သလို၊ ကွယ်လည်းကွယ်ပျောက်သွားနိုင်တယ်။

- ရှင်သန်ဖို့ရုန်းကန်ရမှုတွေဟာလည်း အောင်မြင်ဖို့ အခွင့်အရေးတွေပါပဲ။

mgyoe.com

mgyoe.com

"နိစ္စဂူဝတွေနဲ့ သမားရိုးကျအလုပ်တွေက
အောင်မြင်မှုရဲ့အစပဲ"

ဟင်နရီ ဂျွန် ဟိန်း (၄)

mgyoe.com

mgyoe.com

"အမြဲတမ်းနဲ့ များများရယ်မောနိုင်ဖို့
လူကြီးတွေရဲ့အသိအမှတ်ပြုမှုနဲ့ လူငယ်တွေရဲ့ချစ်ခင်မှုရနိုင်ဖို့
သစ္စာရှိသူတွေရဲ့ပူးပေါင်းပါဝင်မှုနဲ့ အပေါင်းအသင်းဆိုးတွေရဲ့
သစ္စာဖောက်မှုကို ခံရနိုင်ဖို့
လှပမှုတွေကိုတိုးပွားစေဖို့
အခြားလူတွေဆီမှာ အကောင်းဆုံးတွေ ရှာဖွေဖို့
ကမ္ဘာကြီးဆီကနေ ဒီထက်ပိုကောင်းကောင်း
အခြေအနေနဲ့ ထွက်ခွာသွားနိုင်ဖို့

ကျန်းမာတဲ့ကလေးတစ်ယောက်၊ ယာတစ်ကွက်နဲ့ဖြစ်စေ၊
ပြန်လည်တည်ဆောက်ထားတဲ့ လူမှုရေးအခြေအနေတွေနဲ့ဖြစ်စေ
သင့်ရဲ့တည်ရှိနေမှုက သူတစ်ပါးအတွက် လေတစ်တိုက်ပဲဖြစ်စေ
အသက်ရှူချောင်စေတယ်ဆိုရင်
သင် အောင်မြင်တာပါပဲ။"

ရာ့ဖ် ဝါလ်ဒို အီမာဆန်

mgyoe.com

mgyoe.com

"ကျွန်တော်ဟာလက်မှာ အရည်ကြည်ဖုတွေ သွေးထွက်တဲ့အထိ
လေ့ကျင့်ခဲ့သူပေါ့။ သွေးထွက်တဲ့အခါ ပြီးနောက်လည်း
နည်းနည်းဆက်လေ့ကျင့်ခဲ့ပါတယ်။"

တက်ဒ် စွလျမ်(စ်)
အကောင်းဆုံးဘော့စ်ဘောလ်ရိုက်သမား

mgyoe.com

mgyoe.com

ဒစ္စနေးရဲ့ အောင်မြင်ရေး နည်းလမ်းများ

"မနက်ဖြန်အတွက် စဉ်းစားပါ"
(မနက်ဖြန်အတွက် တန်အောင် ဒီနေ့အလုပ်လုပ်ပါ)

"စိတ်ကူးစိတ်သန်းကို လွှတ်ပေးလိုက်ပါ"
(သင့်စိတ်ကူးထက်ပိုတဲ့ ဖန်တီးနိုင်စွမ်း သင့်မှာ ရှိပါတယ်။ အဲဒီတော့ သင့်
စိတ်ကူးစိတ်သန်းကို ကန့်သတ်မထားပါနဲ့)

"အကောင်းဆုံး အရည်အသွေးအတွက် အမြဲကြိုးစားပါ"
(လုံလောက်ပြီဆိုတာ မရှိပါဘူး ဘယ်တော့မှ)

"ဘယ်တော့မှ ဘယ်တော့မှ ဘယ်တော့မှ လက်မလျှော့နဲ့"

"ဟာသဉာဏ်ရှိပါ"
(အောင်မြင်ဖို့ ပျော်တတ်ရပါမယ်)

mgyoe.com

mgyoe.com

လွှမ်းမိုးမှုနဲ့ အောင်မြင်ရာ

ဂလိယာလို့ ခေါ်တဲ့ ငယ်ရွယ်သူ စွန့်ဦးတီထွင်သူတစ်ယောက်ဟာ တစ်နေ့မှာ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်နဲ့ပေါင်းပြီး တက်စက်(စ်)မြို့လေးမှာ အစားအသောက်ရောင်းတဲ့ ဆိုင်တစ်ဆိုင် ဖွင့်လှစ်ရောင်းချပါတယ်။ တစ်နေ့တော့ ဆိုင်မှာ လာစားတဲ့ အသက်အရွယ်ကြီးကြီး မိန်းမကြီးနှစ်ယောက် သူ့ဆိုင်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ မကျေနပ်မှုတွေအကြောင်း ပြောဆိုနေသံကို သူ ကြားနေရပါတယ်။

အမျိုးသမီးကြီးတစ်ယောက်က Dr. Pepper လို့ခေါ်တဲ့ ဆီးချို သမားတွေအတွက် သင့်တော်တဲ့ အချိုရည်တစ်မျိုး သူတို့ဆိုင်မှာ ရှိမနေလို့ စိတ်မသက်မသာဖြစ်တဲ့အကြောင်း ကြားတဲ့အခါ ဂလိမာဟာ ချက်ချင်းပဲ ကားရှိရာကိုပြေး အနီးဆုံးစတိုးဆိုင်ကနေ Dr. Pepper ခြောက်ဖာ ဝယ်လာ ပါတယ်။ ဆိုင်ကိုရောက်တဲ့အခါ ခုန အမျိုးသမီးကြီးရှိရာကို သွားပြီး "အမေကြီးခင်ဗျား၊ အမေကြီးအတွက် Dr. Pepper အအေးဗူးတွေဟာ ဟိုးနောက်က ရေခဲသေတ္တာတွေထဲမှာ ရှိနေပါလိမ့်မယ်။ နောက်တစ်ခါဆိုင်ကိုလာတဲ့ အခါ သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်"လို့ ပြောလိုက်ပါတယ်။

ခဏအတွင်းမှာပဲ အမျိုးသမီးကြီးဟာ အံ့အားသင့် ဝမ်းသာသွားပြီး စကားမပြောနိုင် ဖြစ်သွားပါတယ်။ ပြီးတော့မှ အားရကျေနပ်စွာနဲ့ "အို သား

mgyoe.com

mgyoe.com

လေးရယ် ငါ ဒီမြို့မှာ နေတာ ကြာပါပြီ။ မင်းရဲ့ ကြင်နာမှုကို ငါ့မှာရှိတဲ့ အပေါင်းအသင်းမိတ်ဆွေတိုင်းကို အသိပေးမှာပါ။ ငါတို့နှစ်ယောက်ကလည်း ဒီနေ့ကစပြီး မင်းဆိုင်ရဲ့ ထာဝရဖောက်သည်တွေ ဖြစ်သွားပါပြီ"တဲ့။

*

"ဘဝမှာအောင်မြင်ဖို့ဆိုတာ ကိုယ့်ဆန္ဒပြည့်ဝမှုဆိုတာထက်
သူ့ဆန္ဒကိုဖြည့်ဆည်းပေးရုံနဲ့တင် လွှမ်းမိုးပြီး
အောင်မြင်မှုရနိုင်တယ်လို့ ထင်ပါတယ်"

❑

mgyoe.com

mgyoe.com

အကြီးကျယ် အမြင့်မြတ်ဆုံး စစ်ဗိုလ်ချုပ်

တစ်ခါက လူတစ်ယောက် သေလွန်ပြီး ကောင်းကင်ဘုံရောက်သွားတဲ့အခါ စိန့်ပီတာနဲ့ တွေ့ပါတယ်။ စိန့်ပီတာရဲ့ ဉာဏ်ရည်နဲ့ ဗဟုသုတကို စမ်းသပ်ချင်တဲ့ အဲဒီလူဟာ စိန့်ပီတာကို မေးခွန်းတစ်ခု မေးပါတယ်။

"စိန့်ပီတာ ခင်ဗျား ... ကျွန်တော်က သမိုင်းနဲ့ ပတ်သက်တာတွေကို စိတ်ဝင်စားပါတယ်။ သမိုင်းတစ်လျှောက် ယခုအချိန်ထိ ကမ္ဘာပေါ်မှာ အကြီးကျယ်၊ အမြင့်မြတ်ဆုံး စစ်ဗိုလ်ချုပ်ကို ပြောပြနိုင်မလား ခင်ဗျာ" တဲ့။

အဲဒီအခါ စိန့်ပီတာက ဟောဟိုမှာဆိုပြီး အနားမှာရှိတဲ့ လူတစ်ယောက်ကို လက်ညှိုးထိုးပြလိုက်တယ်။ အဲဒီအခါ မေးခွန်းရှင်က "ဟာ... စိန့်ပီတာ အဲဒီလူကို ကျွန်တော် သိပါတယ်။ သူက သာမန် အလုပ်သမား တစ်ယောက်ပဲ"ဆိုတော့ စိန့်ပီတာက "ဟုတ်ပါတယ် သူလည်း စစ်ဗိုလ်ချုပ် တစ်ယောက်ဖြစ်ခဲ့ရင် အကြီးကျယ် အမြင့်မြတ်ဆုံး ဖြစ်နိုင်တာပါပဲ"တဲ့။

*

"လူတိုင်းမှာ အလားအလာ ရှိတယ်။
ဩော်... သူတို့ဖြစ်ချင်ခဲ့ရင်ပေါ့"

mgyoe.com

mgyoe.com

သင် တတ်နိုင်သလောက်

တတ်နိုင်သမျှကောင်းတာတွေလုပ်ပါ။
ဖြစ်နိုင်သမျှနည်းလမ်းတွေသုံးပြီး
ဖြတ်သန်းရသမျှလမ်းကြောင်းတွေပေါ်မှာ
တွေ့ရသမျှနေရာတိုင်းမှာ
ရှင်သန်နေရသမျှအချိန်တိုင်းမှာ
ကြုံရသမျှလူတိုင်းအတွက်
သင် တတ်နိုင်သမျှ ဆိုတာထက်တတ်နိုင်သမျှ
ကောင်းတာတွေလုပ်ပါ။

ဂျွန် ဝက်(စ်) စလီ

သင့်ကိုယ်သင် ရှာဖွေဖို့ဆိုတာ သင်ကိုယ်တိုင်ရဲ့တာဝန်ပါ။

ဂျွန်စီ မက်(စ်) ဝဲလ်

mgyoe.com

mgyoe.com

"ဖြစ်ချင်စိတ်ရှိသူတွေအတွက် ဘယ်တော့မှနောက်မကျဘူး"

ရောဘတ်လေ့ပ်တိန်း တစ်ယောက် သိပ်ကို နောက်ကျသွားပြီလို့ ထင်နေတယ်။ သူ ငယ်ငယ်တုန်းက ဆရာဝန်ဖြစ်ဖို့ စိတ်ကူးယဉ်ခဲ့ဖူးတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ ကောလိပ်ရောက်တဲ့အခါ သူ အဲ့ဒီအတွေးကို စွန့်လွှတ်ခဲ့တယ်။ အဲဒီ အစား မိန်းကလေးအင်္ကျီတွေ ချုပ်တဲ့ သူ့မိသားစုအလုပ်ကို ဝင်လုပ်ခဲ့တယ်။ သူ အဲဒီမှာ ၂၇ နှစ်ကြာ အလုပ်လုပ်ပြီးတဲ့အခါ သူနဲ့ သူ့အဖေရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်နဲ့ အဲဒီ စီးပွားရေး လုပ်ငန်းကို ရောင်းချခဲ့တယ်။ ရောဘတ် အနားယူမယ်ဆို ယူလို့ ရနေပါပြီ။ ဒါပေမဲ့ သိပ်မကြာခင် သူ့သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ရဲ့ မင်္ဂလာဆောင်မှာ ခုမှ ဆေးကျောင်းဆင်းကာစ ကောင်လေး တစ်ယောက်နဲ့ အတူယှဉ်တွဲထိုင်ရတယ်။ အဲဒီဆရာဝန်အသစ်လေးနဲ့ စကားတွေပြောဆိုပြီးတဲ့အခါ ရောဘတ်ရဲ့ ဆရာဝန်အိပ်မက်တွေ ပြန်လည် အသက်ဝင်လာခဲ့တယ်။ အဲဒီအချိန် သူ့အသက် ငါးဆယ့်တစ်နှစ် ရှိနေပါပြီ။ ခုချိန် အသက် ငါးဆယ့်ငါးနှစ်မှာတော့ ရောဘတ်တစ်ယောက် ဒေသခံတွေကို ဆေးကုပေးနေတဲ့ အိုင်းစတိုင်းဆေးကောလိပ်က ဘွဲ့ရဆရာဝန်တစ်ယောက် ဖြစ်နေပါပြီ။ သူ့အလုပ်ချိန်ဟာ တစ်ပတ်ကို နာရီတစ်ရာ ရှိနေပေမယ့် စိတ်မပျက်ပါဘူး။

mgyoe.com

mgyoe.com

"ကျွန်တော် သေဆုံးသွားပြီး ဘဝအသစ် ပြန်လည်ရှင်သန်လာသလို ပါပဲ"လို့ တောင် ဒေါက်တာရောဘတ်က ပြောနေပါသေးတယ်"

သင့်မှာ အချိန်နှောင်းသွားပြီလို့ ထင်ထားတဲ့ မျှော်လင့်ချက်အိပ်မက်တွေ ရှိနေပါသေးတယ်။ ဒါမှမဟုတ် သင့် သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေတွေက သင့် ရည်မှန်းချက်တွေ အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ သိပ်နောက်ကျနေပြီလို့ ပြောဖူးလား။ အဲဒါတွေဟာ တကယ်စစ်မှန်ခြင်းတွေ မဟုတ်ပါဘူး။

"ဂျိုးဇက်ကောနက် ဆိုတဲ့ ထင်ရှားတဲ့စာရေးဆရာတစ်ယောက်က
သူ့အသက် ၄၀ မှ ပထမဆုံး ဝတ္ထုကို ထုတ်ဝေခဲ့တယ်"

"ဒေါက်တာ ရောဘတ် ဆေးကောလိပ်စတက်တော့
သူ့အသက် ၅၀ ကျော်နေပါပြီ"

"ပန်းချီဆရာမ မော့ဆက်(စ်)က
သူမ အသက် ခုနစ်ဆယ့်ငါးနှစ်မှ ပန်းချီစဆွဲတာပါ"

အဲဒီတော့ သင့် အိပ်မက်ကို သင် လိုချင်သမျှ သင့်မျှော်လင့်ချက်ကို သင် ရယူချင်သမျှ ကာလပတ်လုံး နောက်ကျတယ်။ အသက်ကြီးသွားပြီ ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ စိတ်သာ အဓိကပါ။

❑

mgyoe.com