

# သောင်းဆောင်ဆိုသည် ဦးရဲဦးမြန်ဟုမြန်

သူတစ်ပါးကို သင်ကြားပေးရာမှာ  
 တိုင်းတော်တို့ ယောင်ပေးပါ  
 သိတာတွေထက်တစ်ခု  
 တကယ်သိတာတွေပဲ သင်ပေးတာ  
 ပိုကောင်းပါတယ်။  
 ကျွန်တော်တို့ကွယ်တိုင်း လေထဲပျံသန်းနိုင်ခဲ့  
 တဲ့ကူးသူတွေကို လေထဲပျံသန်းနိုင်အောင်  
 သင်ပေးဆွေးနွေးပါ။  
 သင်ကိုယ်တိုင် သေတယ်ပင်တတ်ခဲ့  
 တဲ့ကူးသူကို သေတယ်ပင်တတ်အောင်  
 ဘယ်လိုသင်ပေးလဲ။  
 ကိုယ်တိုင်အောင်မြင်မှ မတူနိုင်သေးဘဲ  
 တဲ့ကူးသူကို ဘယ်လိုလုပ်ပို့  
 အောင်မြင်မှုရအောင် သင်ကြားပေးလဲ။



ထုတ်ဝေသူ	• ဦးစန်းဦး(၀၀၅၃၈)၊ • စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၈၅၊ ၁၆၄ လမ်း၊ တာမွေ။
ပုံနှိပ်သူ	• ဒေါ်ဝင်းမာ(၀၀၄၁၂)၊ စိတ်ကူးချိုချို • ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း။ ရန်ကင်း။
စာအုပ်ချုပ်	• ဦးမြင့်၊ ညီဝင်းမြင့်
မထေးမဆဲကြံ့ခိုင်၊ အုတ်ခဲရ ၅၅၀၊ ၂၅၀၅၊ လူချိုငါ့လမ်း	

ဦးရဲဦး  
ခေါင်းဆောင်ဆိုသည်/- ရန်ကုန်။  
စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၂၀၁၉။  
စာမျက်နှာ ၉၇ မျက်နှာ၊



“

ဘဝဆိုတာ  
ကျွန်တော်တို့ရဲ့ရွေးချယ်မှုအရ  
ဖြစ်တည်ရပါတယ်။

အသက် ၂၀ အရွယ်မှာ  
စာပေကြိုးစားမယ်။

အသက် ၃၀ မှာ  
အလုပ်ကြိုးစားမယ်။

အသက် ၄၀ မှာ  
ငွေကြေးစုဆောင်းမယ်။

အသက် ၅၀ မှာ  
ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်မယ်။

အသက် ၆၀ မှာ  
စိတ်ပျော်စရာတွေ လုပ်ဆောင်မယ်။

အသက် ၇၀ မှာ  
အေးအေးချမ်းချမ်း ဘဝ ဖြတ်သန်းမယ်။

”

“

တကယ်လို့များ ...

ရွေးချယ်မှုက ....

အသက် ၂၀ မှာ ပေတေနေမယ်။

အသက် ၃၀ မှာ မူးယစ်သောက်စားမယ်။

အသက် ၄၀ မှာ လောင်းကစားလုပ်မယ်။

အသက် ၅၀ မှာ အချိန်တွေ ဖြုန်းမယ်။

အသက် ၆၀ မှာ တွေ့ကရာ စားမယ်။

အသက် ၇၀ မှာ ထစ်ခနဲဆို ဒေါသကြီးမယ်။

”

“

ဒါကြောင့် ဘဝဆိုတာ  
ကိုယ်ရွေးချယ်တဲ့  
လမ်းကြောင်းအတိုင်း  
စံစား ခံစားကြရတာ  
ဖြစ်ပါတယ်။

”



ကိစ္စတစ်ခုကို သင်မလုပ်ဆောင်နိုင်ဘူးလို့  
 ဘယ်သူကမှ မပြောပါစေနဲ့။  
 အများအမြင်မှာ သင်ဟာ ဘာမဆို  
 လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းရှိသူအဖြစ် မြင်နေပါစေ။

ဒီစာအုပ်ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က လူတိုင်းဟာ  
 ဘယ်အရာမဆို လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းရှိကြောင်း၊  
 သူတို့ လိုချင်တဲ့အရာကို ရယူနိုင်စွမ်း  
 ရှိတဲ့အကြောင်း တင်ပြထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။



သို့ပေမဲ့ အစွမ်းအစဆိုတာ  
အားထုတ်ကြိုးပမ်းမှုအပေါ် အခြေခံပါတယ်။

ဝေရတ်တောင်ကိုတက်ချင်ရင်  
ပင်လယ်ကမ်းခြေကို သွားတာထက်  
ပိုပြီး အားစိုက်ရပါလိမ့်မယ်။

ဘာမှမလုပ်ဘဲ  
ဘယ်သူမှ ချမ်းသာမလာပါဘူး။  
ဘဝမှာ လိုချင်တာတွေ  
အလုပ်လုပ်မှ ရရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။  
ဒါကြောင့် အနာဂတ်အတွက်  
ကျွန်တော်တို့ ပြင်ဆင်ထားကြပါစို့။

“

.....

အကြီးအကျယ်အောင်မြင်သူတိုင်းဟာ  
 ဘာမှမရှိတဲ့အခြေအနေတွေက  
 စတင်ခဲ့ကြပါတယ်။  
 ငွေကြေး မရှိ၊  
 ကူညီမယ့်သူ မရှိ၊  
 အပေါင်းအဖော် မရှိ။  
 သူတို့မှာရှိတဲ့  
 တစ်ခုတည်းသောအရာကတော့  
 နှစ်ဆတိုးပြီး အလုပ်ကြိုးစားတာပဲ  
 ဖြစ်ပါတယ်။

”

.....

“

.....

ကျွန်တော်တို့  
 တစ်ကြိမ် ရှုံးနိုင်ရင်  
 နောက်တစ်ကြိမ် မရှုံးချင်တာကြောင့်  
 ပိုပြီးကြိုးစားကြရပါမယ်။  
 ပိုပြီး လေ့လာအားထုတ်ကြရပါမယ်။  
 အရင်က ရှုံးနိုင်မှုမျိုး  
 ထပ်မတွေ့ချင်ရင် အရင်ကထက်  
 ပိုပြီး နှစ်ဆကြိုးစားရပါမယ်။

စိတ်ကူးတွေကို  
 ဘယ်တော့မှ လက်မလွှတ်ပါနဲ့။

”



သူတစ်ပါးကို သင်ကြားပေးရာမှာ  
 ကျွန်တော်တို့ ယောင်ဝါးဝါး  
 သိတာတွေထက်စာရင်  
 တကယ်သိတာတွေပဲ သင်ပေးတာ  
 ပိုကောင်းပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ကိုယ်တိုင် လေထဲမပျံသန်းနိုင်ဘဲ  
 တခြားသူတွေကို လေထဲပျံသန်းနိုင်အောင်  
 သင်ပေးမနေပါနဲ့။

သင်ကိုယ်တိုင် သေနတ်မပစ်တတ်ဘဲ  
 တခြားသူကို သေနတ်ပစ်တတ်အောင်  
 ဘယ်လိုသင်ပေးမလဲ။



သင်ကိုယ်တိုင် မချက်ပြုတ်တတ်ဘဲ  
တခြားသူကို ချက်ပြုတ်တတ်အောင်  
ဘယ်လိုသင်ပေးမလဲ။

လေယာဉ်ပျံတောင် တစ်ခါမှ မစီးဖူးဘဲ  
ဘယ်လိုလုပ်ပြီး လေယာဉ်မောင်းတတ်အောင်  
သင်ပေးမလဲ။

ကိုယ်တိုင်အောင်မြင်မှု မရနိုင်သေးဘဲ  
တခြားသူကို ဘယ်လိုလုပ်ပြီး  
အောင်မြင်မှုရအောင် သင်ကြားပေးမလဲ။



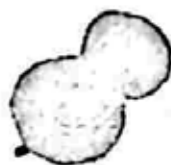
တစ်ယောက်တည်းနေခြင်းဟာ  
ပြဿနာတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

အများနဲ့နေထိုင်ခြင်းဟာလည်း ပြဿနာတစ်ခု  
ဖြစ်ပါတယ်။

သင်ဟာ ကြောင်တစ်ကောင်နဲ့အတူ  
နေတယ်ဆိုရင်လည်း ကြောင်နဲ့ပတ်သက်တဲ့  
ပြဿနာရှိနိုင်ပါတယ်။

သူဌေးကြီးတစ်ယောက်နဲ့  
နေတယ်ဆိုရင်လည်း သူဌေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့  
ပြဿနာ သင် ကြုံရမှာပါပဲ။

လူဆင်းရဲတစ်ယောက်နဲ့နေမိရင်လည်း  
ပြဿနာရှိနိုင်တာပါပဲ။



ဘဝလက်တွဲဖော်နဲ့ အတူနေရင်လည်း  
ပြဿနာရှိလာမှာပါပဲ။

သင့်မှာ ကားတစ်စီးပိုင်ဆိုင်ထားရင်  
ကားနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ပြဿနာရှိနေမှာပါ။

သင် ရထားစီးရင်လည်း  
ရထားနဲ့ပတ်သက်တဲ့ပြဿနာကြုံရနိုင်  
ပါတယ်။

ဒီတော့ ပြဿနာဆိုတာ နေရာတိုင်းမှာ  
ရှိနိုင်တဲ့အရာဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် အဲဒီပြဿနာဆိုတာကို  
ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။



သင့်ဘဝအောင်မြင်တိုးတက်ဖို့အတွက်  
 ပြောင်းလဲမှုတွေ လိုချင်ပါသလား။  
 ဒီမေးခွန်းတွေ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်မေးကြည့်ပါ။



လက်ရှိအခြေအနေကို ဘယ်လောက်ထိ  
 စိတ်ပျက်နေပြီလဲ။

ပြောရရင် သင့်ရဲ့လက်ရှိအခြေအနေ၊ သင့်  
 မှာ ဖြစ်ပျက်နေတာတွေကို ဘယ်လောက်အတိုင်း  
 အတာအထိ စိတ်ကုန်နေသလဲဆိုတာပါ။ လက်ရှိ  
 အခြေအနေမှာ ထိခိုက်နာကျင်မှုတွေက တစ်စုံ  
 တစ်ခု ပြောင်းလဲလိုက်တဲ့အခါမှာ ကြုံတွေ့ရမယ့်  
 ထိခိုက်နာကျင်မှုတွေထက် ပိုဆိုးနေမယ်ဆိုရင် သင်  
 အပြောင်းအလဲတစ်ခုခုလုပ်ဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်နေ  
 ပြီလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။



ဘာတွေကို စွန့်လွှတ်လိုက်ချင်လဲ။  
 ပြောင်းလဲမှုတိုင်းမှာ ပေးဆပ်မှုရှိပါတယ်။

ခေါင်းဆောင်ဆိုသည်

ကောင်းကျိုးအတွက် ပြောင်းလဲချင်ရင် သင့်ရဲ့ ရည်မှန်းချက်ပျောက်မသွားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ အောင်မြင်မှုရရှိဖို့အတွက် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိတဲ့အရာတစ်ခုခု ဒါမှမဟုတ် သင့်ရဲ့ အမူအကျင့် တချို့ကို စွန့်လွှတ်နိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီလို စွန့်လွှတ်ဖို့ကတော့ အစပိုင်းမှာ ခက်ခဲပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အချိန်ကြာလာရင် အဆင်ပြေသွားမှာပါ။



အနာဂတ်အစီအစဉ်က ဘာလဲ။

ဘဝအတွက် သိသာထင်ရှားတဲ့ အပြောင်းအလဲတွေလုပ်တော့မယ်ဆိုရင် ဒီအချက်ကို ထည့်မတွေးလို့ မရပါဘူး။ သင့်အနေနဲ့ အာရုံထွေပြားမှုမရှိစေဖို့အတွက် ရှင်းလင်းတိကျတဲ့ အစီအစဉ်နဲ့ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းတွေကို သတ်မှတ်ထားဖို့ လိုပါတယ်။ သင့်ရည်မှန်းချက် အောင်မြင်ဖို့ ဘာတွေလုပ်မယ်ဆိုတာကို ရိုးရိုးပဲစီစဉ်သတ်မှတ်လိုက်ပါ။



နေ့စဉ်တာဝန်ခံမှုက ဘာလဲ

ဘယ်သူမှ ကြည့်မနေရင် လမ်းလွဲဖို့လွယ်သ

လို လမ်းကြောင်းပေါ်မှာရှိနေတယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်  
 ကိုယ် လှည့်စားမိနိုင်ပါတယ်။ တစ်နေ့တာအတွက်  
 ဘယ်လိုစိတ်ခံစားမှုတွေ လွှမ်းမိုးနေသလဲဆိုတာ  
 ပြန်ဆန်းစစ်ကြည့်ပါ။ အေးဆေးပဲလား၊ သောက  
 များနေလား၊ ဒါမှမဟုတ် ပျော်နေလား၊ ဒေါသ  
 ဖြစ်နေလား စသဖြင့်ပေါ့။ သင်ချမှတ်ထားတဲ့ အစီ  
 အစဉ်အတိုင်း တစ်ဆင့်ချင်း လုပ်ဆောင်သွားမယ်  
 ဆိုရင်တော့ အကျိုးရလဒ်တွေကို တွေ့ရမှာပါ။ ဒီ  
 တိုးတက်မှုတွေကို မျက်ခြည်အပြတ်မခံဘဲ ဆက်  
 လက်တိုးတက်အောင် လုပ်ဆောင်ပါ။ ဒါက သင့်ရဲ့  
 နေ့စဉ်တာဝန်ခံမှုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

\*

စိတ်ရှည်သည်းခံမှုကို ဘယ်လိုမွေးမြူပြီး  
 အောင်မြင်မှုကို ဘယ်လိုခံစားသလဲ။

ဘယ်လောက်ကြိုးစားနေပါစေ၊ သောကများတဲ့  
 အခြေအနေကနေ ချက်ချင်းအားလုံး အဆင်ပြေ  
 သွားဖို့က မလွယ်ပါဘူး။ ပြီးပြည့်စုံဖို့အတွက် အချိန်  
 ယူရပါတယ်။ စိတ်ရှည်သည်းခံတတ်ပါစေ။ စိတ်  
 ဓာတ်တက်ကြွနေစေဖို့အတွက် အောင်မြင်မှုတိုင်းကို  
 အသိအမှတ်ပြုခံစားပါ။

# စာဖတ်ပါ

\* ဘဝမှာ အောင်မြင်တိုးတက်ချင်ရင် စာဖတ်ပါ။ စာဖတ်တဲ့သူဟာ ခေါင်းဆောင်ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်လိုစာအုပ်မျိုးတွေကို ဖတ်သလဲဆိုတာလဲ အရေးကြီးပါတယ်။ စာဖတ်တာနဲ့ ခေါင်းဆောင်ဖြစ်တာ ဘယ်လိုပတ်သက်သလဲ။

\* စာဖတ်နေတဲ့အချိန်မှာ ဦးနှောက်က ဇာတ်ကောင်တွေနဲ့ စကားပြောကြကြောင်း တွေ့ရတယ်။ စာအုပ်ကို ရက်အတော်ကြာကြာ ပြန်မကြည့်မိတာတောင်မှ၊ ဦးနှောက်က ဇာတ်ကောင်တွေရဲ့ လုပ်ပုံကိုင်ပုံတွေ၊ အတွေ့အကြုံတွေကို ပြန်ပြောင်းသတိရနေတတ်ပါတယ်။ စာအုပ်တွေ (ဝတ္ထုတွေ)ထဲက ဇာတ်ကောင်တွေ အများကြီးနဲ့ ဆက်ဆံနေရတော့

ခံစားမှုအရည်အသွေး (emotional intelligence) ထက်မြက်လာပြီး လူတွေနဲ့ ဆက်ဆံနိုင်စွမ်း ပိုရှိလာတယ်။ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာ၊ ဒီလို လူမှုဆက်ဆံရေး အရည်အသွေးကောင်းမွန်ဖို့ဟာ အရေးကြီးပါတယ်။

\* စာဖတ်တဲ့သူဟာ ခံစားချက်တွေကိုလည်း ပီပီပြင်ပြင်ရရှိပြီး သုံးနှုန်းတတ်လာတယ်။ စာဖတ်လေ၊ ဝေါဟာရတွေကြွယ်လေ။ သူ့ရဲ့ ဆန္ဒတွေ၊ အတွေးတွေကို ပိုပြီး ဖော်ပြနိုင်စွမ်းရှိလေလေ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာတွေ ပီပီပြင်ပြင် ပြောနိုင်တယ်။ ကိုယ်သွားချင်တဲ့ပန်းတိုင်ကို ဆွဲခေါ်သွားနိုင်တယ်။

\* စာဖတ်ခြင်းအားဖြင့် လောကကြီးကို ကိုယ်ကြည့်ချင်တဲ့ တစ်ထောင့်တစ်နေရာကနေ မကြည့်ဘဲ ဘက်ပေါင်းစုံက ကြည့်တတ်လာတယ်။ စာအုပ်တွေထဲက နေရာမျိုးစုံကို ရောက်ရတယ်။ လူပေါင်းစုံနဲ့ စကားပြောရတယ်။ ဇာတ်လမ်း၊ ဇာတ်ကွက်အမျိုးမျိုး

ထဲမှာ ဝင်ပါရတယ်။ ဘက်စုံထောင့်စုံက မြင်တွေ့နေရတော့ အမြင်မကျဉ်းတော့ပါဘူး။ လောကကြီးဟာ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိတာတွေ၊ စိန်ခေါ်မှုတွေ အများကြီးပဲဆိုတာ သဘောပေါက်လာတယ်။

\* ဝေါဟာရတွေအမျိုးမျိုး ရွေးချယ်ပြီး သုံးနှုန်းနိုင်စွမ်းရှိတဲ့သူတွေနဲ့ ဆက်သွယ်ရ၊ ဆက်ဆံရတာကို လူတွေက သဘောကျကြတယ်။ စကားပြောကြည့်တဲ့အခါ လူတွေကို ပိုပြီး ဂရုစိုက်တတ်ကြောင်း၊ ဗဟုသုတကြွယ်ဝကြောင်း တွေ့လာရတယ်။ လူတွေကသူတို့နဲ့ သဘောချင်းတိုက်ဆိုင်တဲ့သူတွေနဲ့ ပြောဆိုရဆက်ဆံရတာကို သဘောကျကြတော့ ဒီကနေတစ်ဆင့် ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာ၊ ပြောချင်တာတွေဆီကို ဆွဲခေါ်သွားနိုင်ပါတယ်။

\* စာဖတ်တာဟာ သောကတွေ၊ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို လျော့ကျစေပါတယ်။ လမ်းလျှောက်တာ၊ သီချင်းနားထောင်တာ၊ လက်ဖက်ရည်တစ်ခွက်သောက်တာမျိုးတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်

ရင် မိနစ်အနည်းငယ်အတွင်းမှာ နှလုံးခုန်နှုန်း  
နှေးသွားပြီး စိတ်ဖိစီးမှုတွေ လျော့သွားစေ  
နိုင်တယ်။ သောကနည်းတော့ ဘယ်အရာမဆို  
အကောင်းမြင်တတ်လာတယ်။ အာရုံစိုက်နိုင်  
တယ်။

\* စာဖတ်တဲ့သူတွေဟာ၊ အတွေးအခေါ် ပို  
ကောင်းတဲ့သူတွေ ဖြစ်တယ်။ စာဖတ်တော့  
ဆင်ခြင်တုံတရား ပိုမြင့်လာတယ်။ ပြဿနာ  
တွေကို ပိုပြီးဖြေရှင်းနိုင်တယ်။ ကိုယ်နဲ့  
သဘောချင်းမတိုက်ဆိုင်တဲ့ စာတစ်ခုခုကို  
ဖတ်မိတဲ့အခါ၊ ကိုယ့်ရဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်  
မှုနဲ့ ဖန်တီးနိုင်စွမ်းကို ကောင်းကောင်းကြီး  
အထောက်အကူ ပြုပါတယ်။

\* စာဖတ်တာဟာ မှန်ကြည့်ရသလိုပါပဲ။ ကိုယ်  
ဘယ်လိုလူစားလဲဆိုတာ ပေါ်လွင်စေတယ်။  
တချို့စာအုပ်တွေကို ဖတ်လိုက်တော့ ဟို  
တုန်းက ကိုယ်သိထားတာတွေကို ပြန်ပြောင်း  
သတိရစေတယ်။ ကိုယ့်အတွေးတွေကို ပြန်  
ပြီးစစ်ထုတ်လိုက်သလို ဖြစ်သွားတယ်။ အာရုံ

တွေ ပိုကောင်းလာတယ်။ အရေးကြီးတဲ့ သဘောတရားတွေကို ပြန်နွေးပေးသလို ဖြစ်စေတယ်။

\* အမြဲတမ်း စာဖတ်နေတဲ့သူဟာ အာရုံကောင်းကောင်းစိုက်နိုင်ပါတယ်။ ရေရှည်လုပ်ရမယ့် လုပ်ငန်းတွေကို အာရုံစိုက်နိုင်တယ်။

\* စာဖတ်ဝါသနာပါသူတစ်ယောက်အတွက်၊ ဘယ်အချိန်၊ ဘယ်နေရာမဆို စာဖတ်လို့ရပါတယ်။ ပျင်းရိနေဖို့၊ စောင့်ဆိုင်းနေဖို့ မလိုဘဲ စာဖတ်နိုင်ပါတယ်။ အချိန်ကို တန်ဖိုးရှိရှိ အသုံးချပြီး အလုပ်တွင်အောင် လုပ်နိုင်တယ်။ တစ်မိနစ်မျှ အချိန်မဖြုန်းဘဲ စာဖတ်ရင်းနဲ့ အချိန်ကို တန်ဖိုးရှိရှိ အသုံးချနိုင်တယ်။



ခေါင်းဆောင်ဆိုတာ မွေးရာပါ မဟုတ်ပါဘူး။  
ခေါင်းဆောင်ဆိုတာ လေ့ကျင့်သင်ယူမှုပါ။



ဘယ်အရာတွေက သင့်ကို ခေါင်းဆောင်  
ဖြစ်စေသလဲ။

ခေါင်းဆောင်တစ်ယောက်ရဲ့ စရိုက်လက္ခဏာ  
က တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတူပါဘူး။ ဒါပေ  
မဲ့ သူတို့အားလုံးမှာ အခြေခံအားဖြင့်တော့ ဒီလို  
အချက်လေးတွေ ရှိတတ်ကြပါတယ်။

\*

ယုံကြည်မှု ရှိတယ်။

ထက်သန်တဲ့ယုံကြည်စိတ်ဟာ သင်ဘယ်လို  
လူစားမျိုးလဲဆိုတာ ပြသပါလိမ့်မယ်။ သင့်ကိုယ်  
သင် ယုံကြည်စိတ်ဟာလည်း သင့်ရဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်  
တိုင်း၊ အတွေးတိုင်းနဲ့ နောက်ဆုံး၊ သင့်ရဲ့ ကိုယ်

ဟန်အမူအရာတွေအထိ သက်ရောက်မှု ရှိနေပါလိမ့်မယ်။

\*

တာဝန်တွေ ခွဲဝေပေးတတ်တယ်။

အောင်မြင်တဲ့ ခေါင်းဆောင်တွေတိုင်းမှာ ထက်မြက်တဲ့ နောက်လိုက်ကောင်းတွေ ရှိပါတယ်။ ခေါင်းဆောင်ကောင်းတွေက တာဝန်တွေ၊ ရပိုင်ခွင့်တွေကို တစ်ယောက်တည်း လက်ဝါးကြီး အုပ်မထားပါဘူး။ သူ့နောက်လိုက်တွေကို ခွဲဝေပေးရင်းနဲ့ သူ့နောက်လိုက်တွေရဲ့ အရည်အချင်းကိုလည်း တိုးတက်လာစေပါတယ်။ ကမ္ဘာ့သမိုင်းမှာလည်း ကြီးမြတ်တဲ့ စစ်ဘုရင်တိုင်းမှာ အားကိုးရတဲ့ လက်ရုံးစစ်သူကြီးတွေ ရှိတာကို တွေ့ရပါမယ်။

နောက်လိုက်ကောင်းမရှိဘဲ ခေါင်းဆောင်ကောင်းမဖြစ်ပါဘူး။ နောက်လိုက်ကောင်းရှိဖို့အတွက် တာဝန်တွေကို ဘယ်နေရာမှာ ဘယ်လိုခွဲဝေရမလဲဆိုတာ သဘောပေါက်ရပါမယ်။

\*

ပြောဆိုဆက်ဆံရေး။

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး၊ ပြောဆိုဆက်ဆံ  
ရေးဟာ ဒီနေ့ခေတ် အောင်မြင်မှုရဲ့ အသက်ပါပဲ။  
သင့်မှာ အရည်အချင်းကောင်းတွေ ရှိတယ်ဆိုရင်  
တောင် အဆက်အသွယ်တွေ၊ အဲဒီ အရည်အချင်း  
ကို ထုတ်ဖော်ခွင့်မရတာတွေဆိုရင် အဆင်မပြေပါ  
ဘူး။



ပြဿနာဖြေရှင်းနည်း။

သင်ဟာ ခေါင်းဆောင်တစ်ယောက် ဖြစ်  
ချင်တယ်ဆိုရင် Problem solving skill ဟာ  
သင်မဖြစ်မနေကိုင်တွယ်နိုင်ရမယ့်အရာ ဖြစ်လာပါပြီ။  
ခေါင်းဆောင်ဆိုတာ သူ့ပြဿနာတင်မကပါဘူး။  
သူ့အသိုင်းအဝိုင်း၊ သူ့အဖွဲ့အစည်း၊ သူနဲ့ ဆက်နွှယ်  
နေတဲ့ အရာတိုင်းအတွက် သူ့မှာ တာဝန်ရှိပါတယ်။  
အရာတိုင်းကို နိုင်နင်းစွာကိုယ်တွယ်ဖြေရှင်း  
နိုင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။



စာနာနားလည်မှု

စာနာနားလည်မှု အားနည်းရင် တစ်ကိုယ်  
ကောင်းဆန်တဲ့ဘက်ကို ရောက်သွားနိုင်ပါတယ်။  
တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တယ်ဆိုကတည်းက သင်  
ဟာ ခေါင်းဆောင်တစ်ယောက် မဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူး။  
မိမိအဖွဲ့သားတွေရဲ့ အခြေအနေ၊ ခံစားမှုနဲ့ အရာတိုင်း  
အပေါ် စာနာနားလည်နိုင်မှု ရှိရပါမယ်။

\*

ဖြောင့်မတ်တည်ကြည်ခြင်း။

မရိုးသားတဲ့သူတစ်ယောက်ဟာ အဖွဲ့အစည်း  
တစ်ခုကို ရေရှည်ဦးမဆောင်နိုင်ပါဘူး။ ခေါင်း  
ဆောင်ကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့အတွက် သင်ဟာ  
ဖြောင့်မတ်တည်ကြည်ရပါမယ်။ အနည်းဆုံး သင့်  
အဖွဲ့သားတွေအပေါ်မှာ ရိုးသားရပါမယ်။

ခေါင်းဆောင်ဆိုတာ ရာထူးရှိမှရယ်  
 မဟုတ်ပါဘူး။  
 လူတွေကို ဦးဆောင်နိုင်တဲ့သူတိုင်းဟာ  
 ခေါင်းဆောင်တွေပါပဲ။

လူရယ်လို့ ဖြစ်လာပြီဆိုရင် ဘဝမှာ ပျော်ရွှင်  
 ကျေနပ်မှုရှိမှသာ လူဖြစ်ရကျိုးနပ်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။  
 ပျော်ရွှင်ကျေနပ်တဲ့ လူတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့အတွက်  
 ဆိုရင်လည်း စိတ်ဓာတ်ကျနေလို့တော့ မရပါဘူး။  
 ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုအပြည့်နဲ့ ရှင်သန်နေထိုင်  
 ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

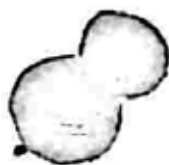
များသောအားဖြင့် ကိုယ်တွေ့သမျှတွေကို သိပ်မယုံကြည်တတ်ကြတာ များပါတယ်။ ဆုံးဖြတ်ချက် တစ်ခုခုတော့မယ်ဆိုရင်လည်း သူများတွေရဲ့ ဝေဖန် အကြံပေးချက်ကိုပဲ အတည်ယူပစ်လိုက်တတ်ကြပါတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ အတွေ့အမြင်တွေကို ဆန်းစစ်ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်ပါ။ အမှားလုပ်မိခဲ့ရင် တောင် နောက်တစ်ခါ မမှားအောင် ဂရုစိုက်ပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ တွေးမြင်ချက်အတိုင်း ဆောင်ရွက်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။



အလုပ်တစ်ခုလုပ်တော့မယ်ဆိုရင်  
 အသေးဆုံး ခြေလှမ်းက စလှမ်းပါ။  
 ရည်မှန်းချက်တွေဆီရောက်ဖို့  
 သေးသေးလေးလေးက စတာဟာ အဆုံးအရှုံး  
 အနည်းဆုံးပါပဲ။ အတွေ့အကြုံရလာတာနဲ့  
 အမျှ ကိုယ့်ရဲ့ခြေလှမ်းတွေကို ကျဲကျဲလှမ်းလို့  
 ရပါပြီ။

ရှေးရိုးစွဲအမြင်တွေ၊ ငယ်ငယ်က  
 အမြစ်တွယ်လာခဲ့တဲ့ အကျင့်ဆိုး  
 အသိဆိုးတွေကို မြောင်းထဲပစ်လိုက်ပါ။  
 တိုးတက်လာတဲ့ ခေတ်စနစ်ကြီးထဲမှာ  
 အရာအားလုံးနောက်ကို အလျင်မီအောင်  
 ပြေးလိုက်ပါ။ အတွေးအမြင်သစ်တွေအတွက်  
 ဦးနှောက်ကို နေရာပေးပါ။  
 အကောင်းမြင်စိတ်နဲ့  
 အရာအားလုံးကိုကြည့်ပါ။



အချိန်မဆွဲနေပါနဲ့။ ဒါလုပ်မယ်လို့  
 ဆုံးဖြတ်ပြီးပြီဆိုရင် ဘာကို  
 စောင့်ဆိုင်းနေမှန်းမသိဘဲ အချိန်တွေကို  
 လေးဖင့်အောင် မလုပ်လိုက်ပါနဲ့။  
 အချိန်ဆွဲလိုက်တာဟာ သင့်ကိုယ်သင်  
 ငါ မလုပ်နိုင်ဘူးဆိုတဲ့အထင်ကို  
 ရောက်သွားစေနိုင်ပါတယ်။ ဒီတော့  
 လုပ်စရာရှိရင် အမြန်ထလုပ်လိုက်ပါ။

ဖြစ်နိုင်ရင် စကားနည်းနည်းပြောပြီး  
 အလုပ်များများလုပ်ပါ။ အပြောတွေထက်  
 အလုပ်မှာ သက်သေပြပါ။ ဘယ်သူ့ကို  
 သက်သေပြရမှာလဲဆိုရင်တော့ သင်  
 ဘယ်လောက်တော်သလဲ၊ တတ်သလဲ ၊  
 လုပ်နိုင်သလဲဆိုတာ သင့်ကိုယ်သင်  
 သက်သေပြပါ။  
 ဒါမှ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်တဲ့  
 လူသားတစ်ယောက် ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

“

ဘဝအဆင့်မြင့်တိုးတက်ဖို့အတွက်  
 တက်လမ်းတွေလိုပါတယ်။  
 ဒီတက်လမ်းတွေကို  
 ဘယ်သူ့ဆီကမှမမျှော်လင့်ဘဲ  
 ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ရှာဖွေလိုက်ပါ။  
 အင်အားစိုက်ထုတ်မှုတွေတော့  
 လိုပါလိမ့်မယ်။

စိတ်ဓာတ်အဆင့်အတန်း မြင့်မားတဲ့သူ  
 ဖြစ်ပါစေ။ သူတစ်ပါးနဲ့မတူတဲ့  
 စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်မှုတွေနဲ့  
 ကိုယ့်ရဲ့တက်လမ်းကို ရှာဖွေလိုက်ပါ။  
 လွယ်လွယ်နဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျတတ်တဲ့သူ  
 မဖြစ်ပါစေနဲ့။

”



ဘယ်အရေးကိစ္စကိုမဆို  
 ပြီးစလွယ်မတွေးခေါ်ပါနဲ့။  
 အတွေးအခေါ်တွေကို  
 အမြဲအဆင့်အတန်းမြင့်နေအောင်  
 ကြိုးစားပါ။  
 အများနဲ့မတူတဲ့အတွေးအခေါ်တွေနဲ့  
 တက်လမ်းကို ရှာဖွေလိုက်ပါ။

အခုရောက်နေတဲ့နေရာမှာ  
 ဘယ်တော့မှ ရပ်တန့်မနေပါနဲ့။  
 အဆင့်အတန်းမြင့်တဲ့နေရာကို  
 အမြဲရှာဖွေနေပါ။ အစဉ်ကြိုးစား  
 အားထုတ်နေတဲ့အတွက် တစ်နေ့မှာတော့  
 အဆင့်အတန်းမြင့်တဲ့ ဘဝတစ်ခုကို  
 မလွဲမသွေ ပိုင်ဆိုင်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

