

SAY YES TO YOURSELF  
MOLLY BURFORD

# ငါ့ဘဝအတွက် ငါ လုပ်နိုင်တယ်

နေထွန်းလင်း  
(မြန်မာမြန်မာ)

(ဝိတ်လွန်အားနှင့်တန်ဖိုး၊ စိတ်ဓါတ်ကြည်မှုတည်ဆောက်ခြင်းဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်းများ)

(အရွယ်မရွက်)

# ငါ့ဘဝအတွက် ငါ လုပ်နိုင်တယ်

နေထွန်းလင်း

မြန်မာပြန်သည်

တက်ကျမ်းလို့ပဲ ခေါ်ခေါ်။  
 ခွန်အားပေးစာစုတွေလို့ပဲ ခေါ်ခေါ်  
 စိတ်ခွန်အားပေးနိုင်တဲ့ စာအုပ်တွေဟာ  
 ကျွန်တော်တို့လူသားမျိုးနွယ်အတွက်  
 တကယ်ပဲ အထူးလိုအပ်ပါတယ်။  
 ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ လူသားတွေဟာ  
 ကိုယ့်ဖြစ်တည်မှုနဲ့ ခံစားမှုအပေါ်မှာ  
 တိတ်တိတ်လေး ဘယ်သူမှ မသိအောင်  
 ကြိတ်ပြီး ကြေကွဲခံစားစိတ်ဓာတ်ကျနေတတ်သူတွေ  
 ဖြစ်နေတတ်လို့ပါပဲ...။

ငါ့ဘဝအတွက် ငါလုပ်နိုင်တယ် (နေထွန်းလင်း)



### ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း



### ငါ့ဘဝအတွက် ငါ လုပ်နိုင်တယ် နေထွန်းလင်း၊ မြန်မာပြန်သည်။

- ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ် - ဆဌမအကြိမ်၊ ၂၀၂၄ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ
- မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း - ပိုင်နိုင်အောင်
- အတွင်းဒီဇိုင်း - ပိုင်နိုင်အောင်
- ထုတ်ဝေသည့်အုပ်ရေ - ၅၀၀
- စာအုပ်တန်ဖိုး - ၅၅၀၀ ကျပ်
- ထုတ်ဝေသူ - ဦးပြည့်အာကာ(ဝဥပဒေ-စာရိပ်ဖြိုင်စာပေ)  
အမှတ် ၃၀၈၊ သင်္ဘောကျင်း ၂ လမ်း၊  
သင်္ဘောကျင်းရပ်ကွက်၊ ဒေါပုံမြို့နယ်။
- ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်မျိုးမျိုးသန်း(မျိုးမျိုး ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း) (၀၁၅၃၃)  
အမှတ် ၁၁၊ ၅၆ လမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ဖြန့်ချိရေး - ကိုလတ်စာပေ  
အမှတ် ၂၀၀၊ ၃၁ လမ်းအထက်၊ ရန်ကုန်မြို့။  
ဖုန်း ၀၉ ၅၀၂၀၆၈ ၀၉ ၈၈၅၀၂၀၆၈ ၀၉ ၂၆၅၀၂၀၆၈

နေထွန်းလင်း  
ငါ့ဘဝအတွက် ငါ လုပ်နိုင်တယ် / နေထွန်းလင်း။ ရန်ကုန်  
စာရိပ်ဖြိုင်စာပေ။ ၂၀၂၂။  
စာမျက်နှာ - ၁၂၈၊ ၁၃.၉၇ စင်တီ x ၂၀.၃၂ စင်တီ  
(၁၃) နေထွန်းလင်း

**THIS BOOK IS DEDICATED  
TO MY BELOVED DAUGHTER SINT AND SON THAR NYAR NA**

### ဘာသာပြန်သူ၏ အမှာ

စာအုပ်ပြီးစီးသွားအောင် ရေးသားဖို့ အခွင့်အလမ်းနဲ့ ခွန်အားပေးတဲ့ ဘုရားသခင်ရဲ့ ကျေးဇူးတော်ကို အထူးပဲ ချီးမွမ်းပါတယ်။ စိတ်ဓာတ်ကျတတ် သူတိုင်း ပြီးတော့ ဘဝမှာ ခဏ ခဏ လဲပြိုကျတတ်သူတိုင်းအတွက် အရမ်း အဖိုးတန်တဲ့ စာအုပ်ကောင်းတစ်အုပ်ကို ဘာသာပြန်ခွင့်ပေးခဲ့ပြီး စာအုပ်ဖြစ် လာအောင် စီစဉ်ပေးတဲ့ စာရိပ်မြိုင်ရဲ့ ပဲ့ကိုင်ရှင် ကိုပြည့်အာကာကို ကျေးဇူး တင်ပါတယ်။ အတိုင်းမသိလည်း ဝမ်းသာပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ကို အမေရိကန် စာရေးဆရာမ Molly Burford က ရေး သားခဲ့ပါတယ်။ သူမက ဒီဘက်ခေတ် စာရေးဆရာမတစ်ယောက်ဖြစ်ပြီး အယ်ဒီတာ၊ ဆိုရှယ်မီဒီယာ ကျွမ်းကျင်သူတစ်ယောက်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ခွန်အားပေးစာအုပ်တစ်အုပ်ဖြစ်တဲ့ **No Worries Workbook** ကို ရေးသား သူဖြစ်ပြီး သူမရဲ့ အရေးအသားအချို့ကို Allure , Teen Vogue, Glamour, Thought Catalog နဲ့ အခြားနေရာတွေမှာ တွေ့နိုင်ပါတယ်။ စိတ်ခွန်အား ပေး အကြောင်းအရာအများစုကို ရေးသားတတ်ပြီး MollyBurford.com မှာ ဆက်လက်ကြည့်ရှုနိုင်ပါတယ်။

ဟက်ကြမ်းလို့ပဲ ခေါ်ခေါ်၊ ခွန်အားပေးစာစုတွေလို့ပဲခေါ်ခေါ် စိတ် ခွန်အားပေးနိုင်တဲ့ စာအုပ်တွေဟာ ကျွန်တော်တို့လူသား ချိုးနွယ်အတွက်

mgyoe.com

တကယ်ပဲ အထူးလိုအပ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ပူသားတွေဟာ ကိုယ့်ဖြစ်တည်မှုနဲ့ ခံစားမှုအပေါ်မှာ ဝိတ်တိုက်လေး ဘယ်သူမှ မသိအောင် ကျိတ်ပြီး ကြေကွဲခံစား စိတ်ဓာတ်ကျနေတတ်သူတွေ ဖြစ်နေတတ်လို့ပါပဲ။ . . ။ ဒါကြောင့် သင့်အနေနဲ့ ဘဝမှာ လဲပြိုကြတယ်၊ မတ်တတ်ပြန်ရပ်ဖို့ အင်အား တွေ လိုနေတယ်ဆိုရင် အခုစာအုပ်နဲ့အတူ ဘဝကို အကောင်းဆုံး ပြန်လည် တည်ဆောက်နိုင်မယ်ဆိုတာကတော့ အာမခံပါတယ်။

စာအုပ်ထဲမှာ ပါရှိတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေက တကယ်လက်တွေ့ဘဝ မှာ ကောင်းကောင်းအသုံးချနိုင်တဲ့ အရာတွေ ဖြစ်နေတာမို့ တကယ်ပဲ သင်တို့အတွက် အသုံးဝင်မယ်လို့ ကျွန်တော် ယုံကြည်မျှော်လင့်မိပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ကို ဖတ်ရှုတဲ့ လူသားအားလုံး စိတ်ဓာတ်ခွန်အားများစွာနဲ့အတူ မိမိတို့ သွားလိုတဲ့ လိုရာပန်းတိုင်ကို အရောက်လှမ်းနိုင်ပါစေလို့လည်း ဆုတောင်းပေးလိုက်ပါတယ်။

နေထွန်းလင်း  
 ၂၀၂၂  
 ည ၉ နာရီ ၂၃ မိနစ်

### || ရှိတဲ့အရာနဲ့ စလုပ်ပါ

သင့်မှာ ပြည့်ဝနေတဲ့ စွမ်းအားတွေ များစွာရှိနေပါတယ်။ အဓိကကတော့ မှန်ကန်တဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေမှာ သေသေချာချာလေး နေရာချနိုင်ဖို့ အရေးကြီးနေတာပါ။ အရင်ဆုံး ဆုံးဖြတ်ဖို့က သင်ဟာ အစောကြီး အလုပ်လုပ်တတ်တဲ့သူတစ်ယောက်လား၊ နေ့ခင်းပိုင်းမှ အားထုတ်ပြီး အလုပ်လုပ်တတ်တဲ့သူလား ဒါတွေလည်း သေချာသိထားဖို့ လိုပါတယ်။

မနက်ပိုင်းမှာ စွမ်းအင်များများ မထွက်နိုင်ဘူးဆိုရင်တော့ သင့်ရဲ့ အစည်းအဝေးချိန်တွေကို နေ့လယ်ပိုင်းကို သေချာပေါက်ရွှေ့ပြီး အကောင်းဆုံးလုပ်ဆောင်ဖို့ အကြံပေးချင်ပါတယ်။

ပြေးရတဲ့ အလုပ်ကို မုန်းပြီး တောင်တက်ရဲတာကို ချစ်မြတ်နိုးတဲ့သူ တစ်ယောက်များ ဖြစ်နေလားဆိုတာကိုလည်း သေချာဆန်းစစ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ကိုယ့်ချစ်မြတ်နိုးတဲ့ အရာပေါ်မှာ ကိုယ့်ရဲ့ စွမ်းအင်ကို အပြည့်အဝ အသုံးချတာဟာ သင့်အတွက် အကောင်းဆုံး ဖြစ်စေမှာပါ။

သင့်အတွက် အပြည့်စုံဆုံး လမ်းတစ်ခုကိုတော့ သင် သေချာရွေးချယ်ပြီး လမ်းကြောင်းချထားဖို့တော့ လိုပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ အရေးကြီးဆုံးအချက်ကတော့ သင့်ရဲ့ အားသာချက်ကို သေချာဂရုပြုပြီး ထုတ်ဖော်၊ အဲဒီအရာအပေါ်မှာ အမှီပြုပြီး အကောင်းဆုံးလုပ်ဆောင်ဖို့ လိုပါတယ်။ သင့်ရဲ့ အားနည်းချက်တွေအပေါ်မှာ သိပ်ပြီး အာရုံမစိုက်စေဘူးဆိုတဲ့ သဘောပါပဲ...။



••

မိမိရဲ့ အားသာချက်ပေါ်မှာ အာရုံစိုက်ပါ။

~~အားနည်းချက်အပေါ်မှာ အလုပ်မလုပ်ပါနဲ့။~~

မိမိရဲ့ သွင်ပြင်လက္ခဏာက ဘာလဲ ပိုင်းခြားပါ။

~~သူများတွေ ဘေးက မြောတဲ့ မိမိနဲ့ မတ်သက်တဲ့ သတင်းတွေကို  
အာရုံစိုက်မနေပါနဲ့။~~

မိမိဘဝမှာ ပိုင်ဆိုင်ရရှိခဲ့တဲ့ မင်္ဂလာရှိတဲ့ အရာတွေကိုပဲ  
အာရုံထားပါ။

ကြုံတွေ့ ဖြတ်သန်းခဲ့ရတဲ့ ကံဆိုးမိုးမှောင်ကျမှုတွေကို  
အာရုံထဲ မထားပါနဲ့။

ROY T BENNETT  
စာရေးဆရာ

# ။ ခွန်အားဖြစ်စေမယ့် အရာတွေကို စာရင်းပြုစုကြည့်ပါ

တေးဂီတဟာ လူ့ရဲ့စိတ်ကို နက်နက်နဲနဲ သက်ရောက်မှု ရှိတဲ့အရာ တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ဖိစီးနေတဲ့အခါ မိမိကိုယ်ကို အားမလိုအားမရဖြစ်နေတဲ့အချိန် တွေမှာ သီချင်းဖွင့်ပြီး အနားယူတာ အကောင်းဆုံးဖြစ်စေတဲ့ အရာတစ်ခု လည်း ဖြစ်ပါတယ်။

အတွင်းထဲက မိမိကိုယ် မိမိ ယုံကြည်မှု ပြန်ပြီး ဖြစ်စေလာနိုင်တဲ့ အရာတွေကို ထွက်ပေါ်လာစေမယ့် သီချင်းတွေကို စာရင်းလေး ပြုစုထား စေချင်ပါတယ်။

ဒီလိုဖြစ်လာတဲ့အချိန်မှာ ဒီ Playlist လေးကို မိမိရဲ့ ကွန်ပျူတာမှာ ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဖုန်းမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဖွင့်ပြီး နားထောင်လိုက်တဲ့အချိန်ဟာ လတ်တလော ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ သံသယတွေ ကြုံတွေ့ဖြတ်သန်းနေရတဲ့ အခက်အခဲတွေကို တန်ပြန်တိုက်ခိုက်နိုင်မယ့်သဘောလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်တိုင်လည်း အဲ့ဒီသီချင်းတွေ လိုက်ဆိုနိုင်ဖို့ သီချင်းစာသားတွေ လည်း ရာနှုန်းပြည့် ရထားဖို့တော့ လိုတာပေါ့. . . ။



စိတ်ခွန်အားဖြစ်စေနိုင်တဲ့ သီချင်း Playlist လေးကို ဖော်ပြထားပါတယ်။ လူတော်  
တော်များများရဲ့ အကြံပြုထားတဲ့ စာရင်းလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ ဒီသီချင်းတွေ  
နားထောင်ရင်းနဲ့လည်း စတင်နိုင်ပါတယ်။

*Feeling My Self*

By Nicki Minaj and Beyonce

*Everything I Am*

By Kanye West

*Born This Way*

By Lady Ga Ga

*Roar*

By Katy Perry

*This Way I Am*

By Ingrid Michaelson

### ခွန်အားဖြစ်စေမယ့် ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခု ဖန်တီးပါ။

သင့်အနေနဲ့ တစ်ယောက်တည်း နေတာလည်း ဖြစ်နိုင်သလို၊ အခန်းဖော်နဲ့ နေတာလည်း ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သေချာရမယ့် အရာတစ်ခုကတော့ သင် နေထိုင်တဲ့အိမ်ဟာ သိသိသာသာ သပ်သပ်ရပ်ရပ်လေး ဖြစ်နေဖို့တော့ လိုပါတယ်။

တစ်ကိုယ်ရေ နေထိုင်တဲ့ နေရာလေးမှာတော့ ဘဝကို တိုးတက်ဖြစ်ထွန်းမှု ဖြစ်နေစေဖို့အတွက် သေချာပြင်ဆင်ထားဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။

အမှိုက်တွေ ပွမနေဖို့ အမှိုက်ပုံး လိုသလို၊ ပွရှုပ်နေတဲ့ ပစ္စည်းတွေအတွက် အံ့ဆွဲတွေနဲ့ စနစ်တကျလေး စုစည်းထားရှိဖို့လည်း လိုပါတယ်။

စိတ်ခွန်အားဖြစ်စေမယ့် စကားစုတွေကို ဘောင်သွင်းပြီး မြင်နိုင်တဲ့ နေရာမှာ ကပ်ထားတာမျိုး လုပ်ဆောင်ဖို့ လိုပါတယ်။ အခန်းလေးကို သေသေသပ်သပ်လေးဖြစ်နိုင်ဖို့ Youtube ကနေ ရှာဖွေပြီး စဉ်းစားတာမျိုးတွေ လုပ်ဆောင်လို့လည်း ရပါတယ်။

အဓိကကတော့ ကိုယ့်ရဲ့ အခန်းနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ဟာ တိုးတက်ဖြစ်ထွန်းမှုတွေအတွက် အထောက်အကူပြုနိုင်တဲ့ နေရာလေးတစ်ခု ဖြစ်နေစေဖို့ပါပဲ။



●●

ခင်ဗျားရဲ့ ဘဝကို  
ခင်ဗျားကိုယ်တိုင်  
အကောင်းဆုံး ပုံသွင်း ဖန်တီးရမှာ...

BOBBY BERK

အိမ်တွင်းအလှဆင်ဖန်တီးသူ ဒီဇိုင်းဆရာ

# ကိုယ် မပိုင်နိုင်တဲ့ အရာတွေကို များများလေ့ကျင့်ယူပါ

မကျွမ်းကျင်တဲ့ အရာတွေကို ထိတွေ့ရတဲ့အခါမှာ ချက်ချင်းကြီး အဆင်ပြေချောမွေ့မှု မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ သင်ကြားမှုနဲ့ အစပြုရတဲ့ အရာတိုင်း အတွက် ဖြည်းဖြည်းချင်း အချိန်ပေးလေ့ကျင့်ယူရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလိုလုပ်ဆောင်နေရတဲ့အချိန်အတွင်းမှာ အခက်အခဲတွေ အများကြီး ကြုံတွေ့ရမှာပဲ။

အက သင်တဲ့ အရာမျိုးတွေ၊ လူထုရှေ့ထွက်ပြီး စကားပြောဆိုရတဲ့ အရာမျိုးတွေဟာ ပုံမှန်လုပ်ဆောင်နေကြ အရာတွေ မဟုတ်လို့ အခက်အခဲတွေ အများကြီး ရှိနိုင်ပါတယ်။

ဒီလိုမျိုး ကိုယ် မလုပ်ဆောင်ဖူးတဲ့၊ မကျွမ်းကျင်တဲ့အရာတွေကို ထိတွေ့ရတော့မယ်ဆိုရင် ဘာမှမသိတဲ့ သင်တန်းသားတစ်ယောက်လိုမျိုး “အောက်ခြေက ငါ စတင်မယ်” ဆိုတဲ့ စိတ်ထားမျိုး ထားရှိရမှာ ဖြစ်တယ်။

မဖြစ်မနေ လုပ်ဆောင်ရမှာ ဖြစ်ပြီးတော့ ကိုယ် မကျွမ်းကျင်ဖြစ်နေတဲ့ အရာတွေကို စာရင်းပြုစုကြည့်ပါ။

အဲဒီထဲက တစ်ခုကို အခုပဲ ရွေးချယ်ပြီး ဒီနေ့ပဲ ငါ စတင်ကြည့်မယ် ဆိုတဲ့ စိတ်လေးနဲ့ စကြည့်ကြရအောင်လား...။





# || No လို့ ပြောနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ပါ

မသွားချင်တဲ့ ပွဲတစ်ခု၊ လုံးလုံးကို စိတ်ဝင်စားခြင်းမရှိတဲ့ အရာတစ်ခုကို လုပ်ဆောင်ဖို့ သူငယ်ချင်းတွေက ခေါ်နေတဲ့အခါမှာ ငါ မသွားဘူး၊ မလုပ်ဘူးဆိုတဲ့ အရာကို အကောင်းဆုံး ပြောနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ပြင်ဆင်ထားဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါမှလည်း သင့်ရဲ့တန်ဖိုးရှိတဲ့ အချိန်တွေနဲ့ စွမ်းအင်တွေ မဆုံးရှုံးစေမှာ ဖြစ်တယ်။

ဥပမာအနေနဲ့ ပြောရမယ်ဆိုရင် . . .

အခုလို ဖိတ်လို့ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီနေ့တော့ လုံးဝအချိန်မရလို့ပါဗျာ/ရှင့်။ အခုပွဲလေး သွားရင်းနဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့အချိန်လေးတွေ ပိုင်ဆိုင်နိုင်ပါစေ . . . စသဖြင့်ပေါ့ . . . ။

အခုလို ငြင်းလိုက်ရတာ အစပိုင်းမှာတော့ တော်တော်လေး ကသိကအောက်နိုင်မှာပါ။ နောက်ပိုင်းမှာတော့ အကျင့်ဖြစ်သွားပြီး လွယ်ကူလာပါလိမ့်မယ်။

အခုလို လုပ်ဆောင်လိုက်ခြင်းကို ကိုယ့်ရဲ့ လိုအပ်တဲ့အရာတွေကို အကောင်းဆုံး လုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့ မိမိ အချိန်ကို မိမိ ပြန်လည်အလေးထားလိုက်ခြင်းလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

“ No လို့ ပြောနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ဖို့ အကြံပေးချင်ပါတယ်”



### No လို့ ပြောနိုင်မယ့် အခြားနည်းလမ်းတွေ...

ကျေးဇူးအများကြီး တင်ပါတယ်ဗျာ...  
 ဒီနေ့ တော်တော်လေး အချိန်မရဘူး ဖြစ်နေတာလေ။  
 နောက်တစ်ခေါက်ကြရင် ခေါ်ပါဦးဗျာ။  
 အခု ဖိတ်တဲ့ဟာက တော်တော်လေး ပျော်ဖို့ ကောင်းမှာပဲ...

အရမ်းတော့ မိုက်တယ်။  
 ဒါပေမဲ့ အခုဟာက ကျွန်တော်၊ ကျွန်မ  
 စိတ်ဝင်စားတဲ့အရာတော့ မဟုတ်ဘူးထင်တယ်။  
 ဒါပေမဲ့ အခုလို ကျွန်တော်၊ ကျွန်မအတွက် ဖိတ်ပေးလို့  
 အရမ်းပဲ ကျေးဇူးတင်မိပါတယ်။

ဖိတ်ပေးလို့ ကျေးဇူးပါဗျာ။  
 ဒီနေ့တော့ ကျွန်တော်၊ ကျွန်မ အခြား ဦးစားပေးလုပ်စရာလေးတွေ  
 နည်းနည်းရှိနေသေးလို့ပါ။

### ❑ လုပ်အားပေး - စေတနာ့ဝန်ထမ်းအဖြစ် အချိန်ပေးကြည့်ပါ

လုပ်အားပေး-စေတနာ့ဝန်ထမ်းအဖြစ် လုပ်ဆောင်ကြည့်တာဟာ လက်ရှိ ဖြစ်တည်မှုဘဝကို ခဏတာ အနားပေးလိုက်တာနဲ့ တူပါတယ်။ (အထူးသဖြင့် - စိုးရိမ်လောကတွေနဲ့ ကင်းဝေးရာဆီသို့ . . .)

ကိုယ့်ဘဝကိုယ် ဖြစ်တည်မှုအခြေအနေဟောကို ဂရုစိုက်နေတာ ထက် အခြားသူတွေရဲ့ အခြေအနေဘက်ကို ခေတ္တမဏ အလှည့်ပေးလိုက်တဲ့ သဘောလည်း သက်ရောက်ပါတယ်။

မတူညီတဲ့ အခြားသူတွေရဲ့ဘဝကို သင့်ရဲ့ဖြစ်တည်မှုထက် ပိုပြီး စာနာအလေးပေးတယ်ဆိုတဲ့ ပုံစံမျိုးလည်း သက်ရောက်ပါတယ်။ ဒါဟာ ပိုပြီးတော့ ခွန်အားကြီးတဲ့ အားဖြည့်မှုအသွင်လည်း ပုံဆောင်ပါတယ်။

သင့်အနေနဲ့ တိရစ္ဆာန်ထိန်းသိမ်းရေး ဂေဟာတစ်ခုမှာ ဖြစ်ဖြစ်၊ ပရဟိတကျေးဇူးတဲ့ ဂေဟာတစ်ခုမှာ ဖြစ်ဖြစ်၊ သက်ကြီးဂေဟာတစ်ခုမှာ ဖြစ်ဖြစ် အချိန်ပေးတာမျိုးတွေကို ဆောင်ရွက်သင့်ပါတယ်။

လက်ရှိ ကိုယ် ကြုံတွေ့ရင်ဆိုင်နေရတဲ့ စိတ်ပျက်ငြီးငွေ့ဖွယ်ရာ အဖြစ်တွေနဲ့ ဝေးရာကို ဖယ်ခွာပြီး အခြား အကူအညီ လိုအပ်နေတဲ့သူတွေရဲ့ ဘဝတွေ တိုးတက်ရေးအတွက် အချိန်ပေးလိုက်တဲ့ ပုံစံမျိုးလည်း သက်ရောက် တာကြောင့် လုပ်အားပေး-စေတနာ့ဝန်ထမ်းအဖြစ် အချိန်ပေးကြည့်ပါ။

“လုပ်အားပေး-စေတနာ့ဝန်ထမ်းအဖြစ် အချိန်ပေးကြည့်ပါလို့ တိုက် တွန်းလိုပါတယ်”



ee

သင့်အနေနဲ့  
ဘဝတစ်ခု ပြောင်းလဲဖို့ စွမ်းဆောင်နိုင်တယ်ဆိုရင်  
ကမ္ဘာကြီးကို ပြောင်းလဲဖို့အထိပါ  
လုပ်ဆောင်ပေးတာနဲ့ အတူတူပါပဲ။

MIKE SATTERFIELD  
(သင်းအုပ်ဆရာ၊ ကျေးဇူးတော် အသင်းတော်တည်ထောင်သူ)

# အပေါင်းလက္ခဏာဆောင်တဲ့ ထုတ်ပြောခြင်းတွေ လုပ်ဆောင်ပါ

ယုံကြည်ချက်ကို မြင့်တင်ပေးနိုင်မယ့် အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းတစ်ခုကတော့ အပေါင်းလက္ခဏာဆောင်တဲ့ ဝန်ခံထုတ်ပြောခြင်းတွေကို လုပ်ဆောင်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ယုံကြည်လက်ခံရမယ့် အရာတစ်ခုကို ထပ်ခါထပ်ခါ ဝန်ခံပြောဆိုတာတွေ လုပ်ဆောင်သင့်ပါတယ်။

မနက်ခင်းတစ်ခု အစပြုချိန်မှာ မှန်ရှေ့သွားပြီး မိမိ လိုချင်တဲ့ အရာတွေ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခြင်းနဲ့ အစပြုနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

နေ့စဉ်ပြောဆိုရမယ့်အရာတွေကို မှတ်စုလေးတစ်ခုနဲ့ ရေးသားထားပြီး မြင်သာတဲ့ နေရာကပ်ပြီး နေ့ရက်တိုင်း လုပ်ဆောင်မယ်ဆိုရင် အံ့ဩဖွယ်ရာ ထူးထူးခြားခြား ပြောင်းလဲတဲ့ လူတစ်ဦး ဖြစ်လာမှာပါ။



- ငါဟာ ထိုက်တန်သောသူ ဖြစ်တယ်။
- ငါဟာ ငါ့ဘဝကို  
ကောင်းကောင်း ထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့ သူတစ်ယောက် ဖြစ်တယ်။
- ငါ နေထိုင်တဲ့ စင်္ကြံဝဠာက  
ငါ့အတွက် အကောင်းဆုံး ပြင်ဆင်ပေးထားတယ်။
- ငါ့ကိုယ်ငါ ယုံကြည်မှု ရှိတယ်။
- ငါဟာ ချစ်ခြင်းမေတ္တာနဲ့ ပြည့်ဝနေတဲ့ သူတစ်ယောက် ဖြစ်တယ်။

# မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်းနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အရာတွေကို အစဉ်မပြတ် လုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့ စီစဉ်ဖန်တီးပါ

ကောင်းမွန်တဲ့ အရာတွေ အားလုံးကို စုဖွဲ့ပြီး လုပ်ဆောင်ခြင်းဟာ မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့ ခန္ဓာစိတ်ဝိညာဉ် (၃) ခုလုံးကို ပြန်လည်ပြီး ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း သဘောလည်း ဆောင်ပါတယ်။ ဘာမှန်းမသိတဲ့ နေရာတစ်ခုရှိရာကို အစီအစဉ် မရှိဘဲ ပြေးနေရတာမျိုး မဟုတ်ဘဲ ကျန်းမာခြင်း၊ ပျော်ရွှင်ခြင်းဆိုတဲ့ ပန်းတိုင်တစ်ခုဆီ ဆိုက်ဆိုက် မြိုက်မြိုက် ရောက်ဖို့အတွက် ဘက်ထရီတစ်ခုကို အားအဖြည့်ထည့်ပြီး ပြေးတာမျိုးပါပဲ။ ဒီလိုဖြစ်ဖို့အတွက် သင့်ရဲ့ နေ့စဉ်ဖြတ်သန်းနေတဲ့ လူနေမှုပုံစံကို လက်ရှိအခြေအနေထက် တိုးတက်အောင်လုပ်ဆောင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အချစ်ဆုံး သူငယ်ချင်းက သူ့ရဲ့တိုးတက်ရာ လမ်းကြောင်းတွေ အတွက် ဘာတွေ လုပ်နေလဲပေါ့။ သင်ကရော ကိုယ့်အတွက် ကိုယ် ဘာတွေ လုပ်ဆောင်နေလဲ။ ဥပမာပေးရမယ်ဆိုရင်တော့ . . . သင့်ရဲ့ သူငယ်ချင်းက တစ်နေကုန် လုပ်ငန်းခွင်မှာ အလုပ်တွေ လုပ်တယ်။ ပြန်လာတဲ့အချိန်ဆိုရင် သူ့မိသားစုနဲ့ တဝဝကြီး အချိန်ပေးပြီး ကုန်ဆုံးတာမျိုး လုပ်နေတယ် ဆိုပါတော့ . . . ဒါဆိုရင် သင့်အနေနဲ့လည်း “ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အချိန်” ကို သတ်မှတ်ပြီး အလုပ်ချိန်ပြီးတာနဲ့ အနားယူတာမျိုးတွေ လုပ်ဆောင်သင့်ပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ သေချာဆန်းစစ်ပါ။ သင့်ရဲ့ ဘဝပုံးထဲမှာ ဘာတွေ ဖြည့်တင်းဖို့ လိုအပ်နေလဲ ဆိုတာကို ခံစားပါ။ ပြီးရင်တော့ သင့်ရဲ့ ဗားရှင်းကို မြင့်ဖို့ လုပ်ဆောင်ပါ။





### || အကောင်းဆုံး မိတ်ဆွေဟာ ကိုယ်တိုင်ပါပဲ

သင့်အတွက် အချိန်အများဆုံး ပေးပြီး အတူရှိနေသူက သင် ကိုယ်တိုင်ပါပဲ။ နေ့ရက်တိုင်း၊ မိနစ်တိုင်းမှာ ကိုယ်နဲ့ အတူရှိနေတာ ကိုယ်ပါပဲ။

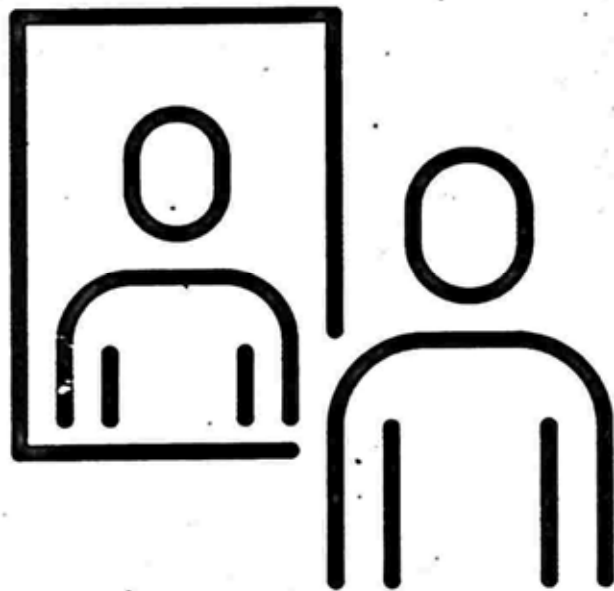
ဒါကြောင့် ကိုယ်ဟာ ဘာတွေခံစားနေရလဲဆိုတာ သိဖို့ လိုအပ် ပါတယ်။ ကိုယ့်အတွက် အကောင်းဆုံးမိတ်ဆွေဟာ ဘာကြောင့်များ ကိုယ် တိုင် ပြန်မဖြစ်နိုင်ရမှာလဲ။

ညနေစာ စားဖို့ တစ်ယောက်တည်း အချိန်ပေးကြည့်ပါ။ မြို့ထဲကို ပတ်ပြီး တစ်ယောက်တည်း လမ်းလျှောက်ကြည့်ပါ။ ဒီအချိန်မှာ ကိုယ်ဟာ ကိုယ့်အတွက် အကောင်းဆုံးမိတ်ဆွေ ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို နားလည်သဘော ပေါက်လာပါလိမ့်မယ်။

မိတ်ဆွေကောင်းတစ်ယောက်အနေနဲ့ ကိုယ်နဲ့ကိုယ့်အကြား စကား တွေ ပြောကြည့်ပါ။

အပေါင်းလက္ခဏာ ဆောင်တဲ့ စကားလုံးတွေ ပြောကြည့်ကြည့်ပါ။ အကောင်းဆုံးသောအချိန်တွေကို ကိုယ့်အတွက် ကိုယ် ပေးကြည့်ပါ။ ကိုယ် နဲ့ကိုယ့်အကြားက ဆက်ဆံရေးကို အကောင်းဆုံး စိုက်ပျိုးပြီး၊ အကောင်း ဆုံးသော ကိုယ်ဖြစ်လာတဲ့အချိန်မှာ ပြန်လည် ရိတ်သိမ်းနိုင်တဲ့သူ ဖြစ်အောင် ဖန်တီးပါ။





# တောင်းပန်ပါတယ် ဆိုတာထက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ် ဆိုတာနဲ့ အစားထိုးကြည့်ပါ

ကိစ္စတစ်ခုအတွက် နောက်ကျနေပြီ ဆိုပါတော့ . . .

အဲဒီကိစ္စက သူငယ်ချင်းနဲ့ နေ့လယ်စာ စားဖို့လည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ် နိုင်တယ်။ အလုပ်ကိစ္စတစ်ခုအတွက်နဲ့ တွေ့ဆုံရတဲ့ အစည်းအဝေးလည်း ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ဒီအချိန်မှာ တောင်းပန်ပါတယ်လို့ သင် ပြောမယ်မလား။ အဲဒီလို ပြောမယ့်အစား ကျေးဇူးတင်ကြောင်း အစားထိုးပြောကြည့်ပါ။ ဒီလိုပြောဆို လိုက်ခြင်းဟာ မိမိကိုယ်ကို ဗဟိုပြုပြီး ပြောဆိုတဲ့ အသွင်မဆောင်ဘဲ ကိုယ့် ဘက်က တစ်ဆင့်နှိမ့်ပြီး ပြောဆိုလိုက်တဲ့သဘောမျိုးလည်း သက်ရောက်သွား တာကြောင့်ပါ။

ကျွန်တော်ကို စောင့်နေပေးလို့ တကယ်ပဲ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ -

ဒီအလုပ်အတွက် ကျွန်တော့်ကို စိတ်ရှည်ရှည်နဲ့ စောင့်နေပေးလို့ အထူးပဲ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

ဒီလို လုပ်ဆောင်ခြင်းဟာ တစ်ဖက်သားအတွက်လည်း အများကြီး စိတ်သက်သာရာရနိုင်တဲ့ စကားလုံး ဖြစ်လာနိုင်ပြီး မိမိကိုယ်ကိုလည်း သေး ငယ်အောင် လုပ်ပြီး နှိမ်ချပြောဆိုလိုက်တာဖြစ်လို့ ကျေနပ်မှုဆိုတဲ့ အနေ အထားတစ်ရပ်ကိုလည်း ရောက်ရှိသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

တောင်းပန်ပါတယ်ဆိုတဲ့ စကားလုံးထက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်နဲ့ အစပြုတဲ့စကားရပ်နဲ့ အစားထိုး ပြောနိုင်ဖို့ လေ့ကျင့်ကြည့်ပါ။



ဒီလို ပြောပယ်အစား

ဒီလို ပြောကြည့်ပါ

- တောင်းပန်ပါတယ်  
နောက်ကျသွားတဲ့အတွက်။ → ■ စိတ်ရှည်ရှည် စောင့်နေပေးတဲ့  
အတွက် ကျေးဇူးပါ။
- တောင်းပန်ပါတယ်ဗျာ  
အခုကိစ္စမှာ → ■ အခုလို  
ဝင်ကူပေးရတဲ့အတွက် ကူညီပေးတဲ့အတွက်  
ကျေးဇူးပါ။
- အခြားအစီအစဉ်တွေ  
ဖျက်လိုက်ရတဲ့အတွက် → ■ အခြားဟာတွေ ဖျက်ပြီး  
တောင်းပန်ပါတယ်။ ကူညီပေးခဲ့လို့  
ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။
- အခုကိစ္စကို  
ဘယ်လိုလုပ်ဆောင်ရမှန်း → ■ အခုကိစ္စကို  
မသိလို့ ဘယ်လိုဖြေရှင်းရမလဲဆိုတာ  
တောင်းပန်ပါတယ်။ ပြသပေးလို့  
ကျေးဇူးပါ။

**မိမိ စိတ်အတွင်းထဲက ထွက်ပေါ်လာတဲ့  
အနုတ်လက္ခဏာအသံတွေကို နားထောင်ပါ။**

ဖြစ်တည်မှုအပေါ်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားမလိုအားမရ ဖြစ်ပြီး  
စိတ်ရဲ့ အတွင်းထဲက ထွက်ပေါ်လာတဲ့ အသံတွေကို နားထောင်ကြည့်ပါ။  
သင့်အနေနဲ့ ကျဆုံးနေပြီ . . . ။

သင် ဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီး တော်တော်လေး ရူးရူးနှမ်းနှမ်းဖြစ်နေတာ  
ပဲ . . . ။

ဒါတွေဟာ သင့်အနေနဲ့ မြေပုံမပါဘဲ သွားနေတဲ့ ခရီးတစ်ခုမှာ  
ဘောင်ကျော်နေပြီဆိုတာကို နိမိတ်ပြနေတဲ့ အခြေအနေတစ်ရပ်ပါပဲ။

စိတ်လှုပ်ရှားဖို့ ကောင်းသလို ထိတ်လန့်ဖို့လည်း ကောင်းပါတယ်။



••

သင် ချစ်တဲ့ လူတစ်ယောက်ကို  
ပြောဆိုဆက်ဆံတဲ့ ပုံစံမျိုးနဲ့  
သင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ပြီး  
ဆက်ဆံကြည့်ပါ။

| BRENE BROWN  
| (စာရေးသူနှင့် လူမှုလုပ်သား)

## || စည်းတွေ ခြားထားပါ

စည်းမျဉ်းတွေ ချမှတ်ထားတာက ကောင်းမွန်မျှတစွာ နေထိုင်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ အရာတွေပါ။ ဒါတွေက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးစားမှုရဲ့ အခြေခံ အုတ်မြစ်တွေ ဖြစ်ပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာသာမက ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာမှာ လွန်ကျူးစွာ မဖြစ်ဖို့ ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ ကောင်းမွန်တဲ့ စည်းမျဉ်းတွေဆိုတဲ့ နေရာမှာ ဥပမာအနေနဲ့ပြောရရင်တော့ အနားယူ အားဖြည့်ချိန်တွေမှာ ပေါ်လာတဲ့ ဖိတ်ခေါ်မှုတွေကို ငြင်းဆိုဖို့ပါပဲ။ ကိုယ်ပိုင်နေရာကို အခြားသူတွေ မလာစေ ဖို့နဲ့ သင့်အချိန်ဇယားထဲက ဖုန်းတွေ အီးမေးလ်တွေကို မဖြေမိဖို့ပါပဲ။ သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်စည်းတွေကို ဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ။

တစ်စုံတစ်ယောက်ရဲ့ အပြုအမူတွေက သင့်ကို စိတ်အနှောင့်အယှက် တစ်ခုဖြစ်လာရင်ပေါ့။ သူတို့ဘာလုပ်လို့ သင့်ကို လာရောက်ထိခိုက်တာလဲ။ ဒါက လက်ခံနိုင်တဲ့ အပြုအမူလား ဒါမှမဟုတ် နှစ်ယောက်ကြား ဆက်ဆံရေး ကို မကောင်းတဲ့ဘက် ရောက်သွားစေလား ဆုံးဖြတ်ကြည့်ပါ။

No လို့ ပြောရတာ ခက်ခဲလှပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ လိုအပ်ချက်အရ သူတစ်ပါးကို No လို့ ပြောရတာက သင့် အတွက်တော့ Yes ဆိုတဲ့ အဖြေကို ထွက်စေပါတယ်။





# ၂ သတိရှိတဲ့ ဆိုရှယ်မီဒီယာ အသုံးပြုသူ ဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်ပါ

ဆိုရှယ်မီဒီယာဆိုတာ သင့်ရဲ့ဘဝမှာ နေ့တိုင်း ထိတွေ့ဆက်ဆံနေရမယ့် အရာတစ်ခုပါ။ တကယ်ပြောတာ။

အလုပ်မှာ ရာထူးတိုးမလား၊ ဒါကို Facebook မှာ ဝေမျှလိုက်ပါဦး။ ဆံပင်ညှပ်တာ ကြည့်ကောင်းနေသလား၊ Snapchat မှာ ဆယ်ဖီဆွဲလိုက်ပါဦး။ ထူးခြားတဲ့ ရေချိုးခန်းလား၊ Tweet လုပ်လိုက်ပါဦး။ သိသာနေတာပဲ မဟုတ်လား။

သင်ဟာ သင့်အွန်လိုင်းဘဝရဲ့ ပြတိုက်မှူးဖြစ်သလို အားပေးသူလည်း ဖြစ်တယ်ဆိုတာ သတိပြုပါ။ သင် အွန်လိုင်းမှာ ဘာကို တင်လဲနဲ့ သင် ဘာကို ဖတ်နေသလဲဆိုတာ သင့်ရွေးချယ်မှုနဲ့ပါ။ ဒါကြောင့် သင် ဘယ်သူ့ကို Follow ထားလဲ သတိပြုသင့်တယ်။ ပြီးတော့ သင့်ရဲ့အကောင့်မှာ လေးစားရသူတွေနဲ့ ပျော်ရွှင်စေမယ့်သူတွေသာ ရှိသင့်ပါတယ် (ကိုယ်တိုင်လည်း သိပြီး ချစ်ရသူတွေလည်း ပါတာပေါ့)။ အထူးအရေးကြီးဆုံးကတော့ ယှဉ်ပြိုင်မှုထောင်ချောက်ကို သတိပြုဖို့ပါပဲ။ ဥပမာအားဖြင့် Instagram ကို ပွတ်နေရင်း ကိုယ့်ရဲ့အိမ်၊ ခန္ဓာကိုယ်၊ လူမှုဘဝ စတာတွေကို အခြားတစ်ယောက်နဲ့ နှိုင်းယှဉ်မိလာချိန်ပေါ့။ ပြီးရင်တော့ အတွေးတွေကို ဖယ်ပြီး ဘဝတိုးတက်အောင် လုပ်တဲ့ဆီကိုပဲ အာရုံလွှဲလိုက်ပါ။



●●

မိမိရဲ့ ဘဝဖြစ်တည်မှုကို  
သူများဘဝ ဖြစ်တည်မှုတွေနဲ့  
ဘယ်တော့မှ မနှိုင်းယှဉ်ပါနဲ့။  
သူတို့ရဲ့ ဘဝဖြစ်တည်မှုပုံစံ  
ခရီးလမ်းကို သင်မှ မသိနိုင်တာ...။

| REGINA BRETT  
| (စာရေးဆရာ)