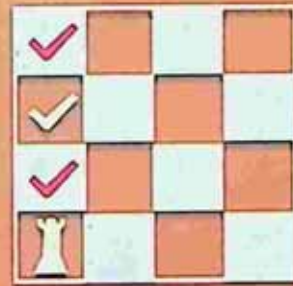




mg.yoe.com

SAMPLE BOOK



THIBAUT MEURISSE

လုပ်ငန်းစွမ်းဆောင်ရည်မြှင့်လမ်းညွှန်

လင်းသစ်

မြန်မာပြန်သည်။



ဒိုပါမင်း ဒီဏက်စ်

(အာရုံထွေပြားခြင်းကို ကျော်လွှားပြီး အခက်အခဲများကို ဖြေရှင်းခြင်း)



ချက်ချင်းလုပ်

(၇ ရက်အတွင်း အချိန်ခွဲခြင်းကို ကျော်လွှားပြီး စိတ်အားထက်သန်မှုကို ပြန်လည်ဖော်ဆောင်နည်း)



အစွမ်းထက်တဲ့ အာရုံ

(၇ ရက်အတွင်း ရှင်းလင်းမှုနှင့် ထက်မြက်သော အာရုံစူးစိုက်မှုကို ဖော်ဆောင်ခြင်း)



ဗျူဟာမြောက် စိတ်ထား

(၇ ရက်အတွင်း အရေးကြီးတဲ့ အရာကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြီး အလုပ်ဖြစ်မယ့် ဗျူဟာကို ဖန်တီးနိုင်စေရေး)



THIBAUT MEURISSE

စာရိပ်မြိုင်အမှတ်စဉ် (၈၄)
ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

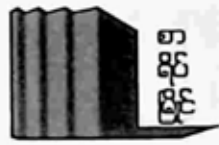


လင်းသစ်

လုပ်ငန်းစွမ်းဆောင်ရည်မြှင့်လမ်းညွှန်

- ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ် ♦ ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၂၄ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ
- မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း ♦ ပိုင်နိုင်အောင်
- အတွင်းဒီဇိုင်း ♦ ပိုင်နိုင်အောင်
- ထုတ်ဝေသည့်အုပ်ရေ ♦ ၅၀၀
- စာအုပ်တန်ဖိုး ♦ ၁၇၀၀၀ ကျပ်
- ထုတ်ဝေသူ ♦ ဦးပြည့်အာကာ(၀၃၀၉၄-စာရိပ်မြိုင်စာပေ)
အမှတ် (၂၅၃/၂၅၅)၊ ပထမထပ်၊ ပန်းဆိုးတန်းလမ်းမကြီး၊
ဗိုလ်ချုပ်လမ်းနဲ့ အနော်ရထာကြား၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်။
- ပုံနှိပ်သူ ♦ ဒေါ်မျိုးမျိုးသန်း(မျိုးမျိုး ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း) (၀၁၅၃၃)
အမှတ် ၁၁၊ ၅၆ လမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ဖြန့်ချိရေး ♦ စာရိပ်မြိုင်စာပေ၊ အမှတ် (၂၅၃/၂၅၅)၊ ပထမထပ်၊
ပန်းဆိုးတန်းလမ်းမကြီး၊ ဗိုလ်ချုပ်လမ်းနဲ့ အနော်ရထာကြား၊
ကျောက်တံတားမြို့နယ်။ ဖုန်း ၀၉ ၇၆၂၂၂၆၀၂၀

လင်းသစ်
လုပ်ငန်းစွမ်းဆောင်ရည်မြှင့်လမ်းညွှန် / လင်းသစ်။ ရန်ကုန်။
စာရိပ်မြိုင်စာပေ။ ၂၀၂၄။
စာမျက်နှာ - ၂၁၆၊ ၁၈.၄ စင်တီ x ၂၆ စင်တီ
(၈၄) လုပ်ငန်းစွမ်းဆောင်ရည်မြှင့်လမ်းညွှန်



စာရိပ်မြိုင်စာပေမှ ထွက်ရှိပြီးသော
စာရေးဆရာ လင်းသစ်၏ စာအုပ်များ

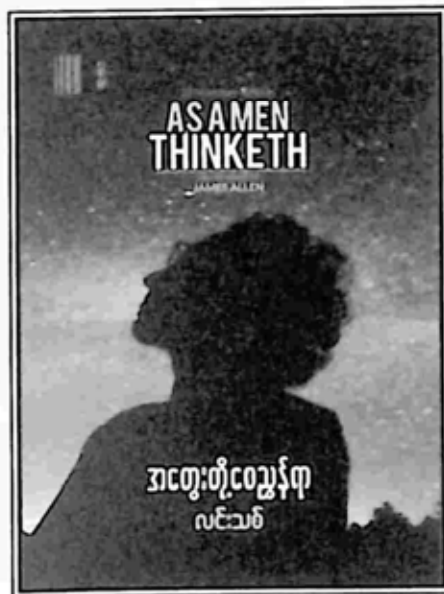
၄၅

လင်းသစ်
နက္ခတ်မှားတဲ့ ချစ်ခြင်း



၆၆

လင်းသစ်
အတွေးတို့စေညွှန်ရာ





စာရိပ်မြိုင်စာပေမှ ထွက်ရှိပြီးသော စာရေးဆရာ လင်းသစ်၏ စာအုပ်များ

၈၃

လင်းသစ်
တွေ့ထင်ထားတဲ့အတိုင်း
ဖြစ်မလာတဲ့အခါ



၈၄

လင်းသစ်
လုပ်ငန်း
စွမ်းဆောင်ရည်မြှင့်
လမ်းညွှန်

မာတိကာ

ဘာသာပြန်သူ၏ အမှာ	◆	၆
ဒိုပါမင်း ဒီတောက်စ် (အာရုံထွေပြားခြင်းကို ကျော်လွှားပြီး အခက်အခဲများကို ဖြေရှင်းခြင်း)	◆	၉
ချက်ချင်းလုပ် (၇ ရက်အတွင်း အချိန်ဆွဲခြင်းကို ကျော်လွှားပြီး စိတ်အားထက်သန်မှုကို ပြန်လည်ဖော်ဆောင်နည်း)	◆	၅၇
အစွမ်းထက်တဲ့ အာရုံ (၇ ရက်အတွင်း ရှင်းလင်းမှုနှင့် ထက်မြက်သော အာရုံစိုက်မှုကို ဖော်ဆောင်ခြင်း)	◆	၉၅
ဗျူဟာမြောက် စိတ်ထား (၇ ရက်အတွင်း အရေးကြီးတဲ့ အရာကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြီး အလုပ်ဖြစ်မယ့် ဗျူဟာကို ဖန်တီးနိုင်စေရေး)	◆	၁၄၅

ဘာသာပြန်သူ၏ အမှာ

စာရှုသူလက်ထဲ အခုရောက်နေတဲ့ ဒီစာအုပ်က တကယ်တော့ ၄ အုပ်ပေါင်းထားတဲ့ ပေါင်းချုပ် စာအုပ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒို့ပါမင်း ဒီတောက်စ်၊ ချက်ချင်းလုပ်၊ အစွမ်းထက်တဲ့အာရုံ နဲ့ ဗျူဟာမြောက်စိတ်ထား ဆိုတဲ့ စာအုပ်လေးအုပ်ကို ပေါင်းထားတာပါ။ အင်တာနက်တွေ ပေါ်လာပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း အွန်လိုင်းပေါ်က အပြိုင်အဆိုင်ကိစ္စတွေများ၊ စိတ်ဖိစီးစရာကိစ္စတွေ များလှတဲ့ ဒီနေ့ခေတ်အချိန်မှာ လူတိုင်းက တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် နှာတစ်ဖျားသာအောင် မနည်းအချိန်လူ ကြိုးစားနေကြရတဲ့ သူတွေအတွက် ဒီစာအုပ်ကို ဖတ်ကြည့်စေချင်လွန်းလို့ ဘာသာပြန်ပြီး စာဖတ်သူတွေလက်ထဲ အရောက် ပို့ပေးလိုက်ရပါတယ်။

ထုတ်ဝေသူက ကျွန်တော့်ကို ဒီစာအုပ်စီးရီးစ်ရဲ့ ပထမဆုံးစာအုပ်ဖြစ်တဲ့ ဒို့ပါမင်း ဒီတောက်စ် လာပြတုန်းက ဆေးပညာစာအုပ်ဖြစ်မယ်ထင်လို့ စိတ်ပူမိပါသေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဖတ်ကြည့်လိုက်ပြီးတဲ့နောက် ဒီနေ့ခေတ်ရဲ့ပြဿနာတွေဖြစ်တဲ့ အင်တာနက်စွဲလန်းမှု၊ စိတ်အာရုံပျံ့လွင့်မှု စတာတွေကို ထိရောက်တဲ့ ဖြေရှင်းနည်းတွေနဲ့ လိုတိုရှင်းတင်ပြထားတာမို့ ချက်ချင်းသဘောကျသွားမိပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ သူ့နောက်ဆက်တွဲစာအုပ်တွေကို ဆက်ဖတ်ဖြစ်သွားရာက ချက်ချင်း ချရေးမိသွားခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

မူရင်းစာရေးသူက သူ့ကိုယ်တိုင် စိတ်အားထက်သန်မှု ပျောက်ဆုံးနေချိန်တုန်းက self-help လို့ခေါ်တဲ့ စာအုပ်တွေ အတော်များများ ဖတ်ကြည့်ပြီး တစ်အုပ်မှ စိတ်တိုင်းမကျတာကြောင့် သူ့ကိုယ်တိုင် ကြိုးစားလေ့ကျင့်ခဲ့ရတဲ့ နည်းနာတွေကို လိုတိုရှင်း စာအုပ်ရေး၊ ကိုယ်တိုင်ထုတ်ဝေရင်း နာမည်ရလာခဲ့သူ ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့အဓိက ရည်မှန်းချက်က သူထုတ်တဲ့စာအုပ်ကို အာရုံစိုက်ပြီး အကောင်းဆုံးရေးမယ်။ ဒါပါပဲ။ သူများတွေလို နာမည်ကျော်လာချိန် သင်တန်းပေးတာ၊ လမ်းညွှန်မှုပေးတာမျိုးတွေ လုံးဝ

အင်တာနက်တွေ ပေါ်လာပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း
 အွန်လိုင်းပေါ်က အပြိုင်အဆိုင်ကိစ္စတွေများ၊ စိတ်ဖိစီးစရာကိစ္စတွေ များလှတဲ့
 ဒီနေ့ခေတ်အချိန်မှာ လူတိုင်းက တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် နာတစ်ဖျားသာအောင်
 မနည်းအချိန်လု ကြိုးစားနေကြရတဲ့သူတွေအတွက်...

မလုပ်ပါဘူး။ နောက်ပြီး စာအုပ်အသစ်ထွက်လို့ လက်မှတ်ထိုးပွဲတွေလည်း မလုပ်ပါဘူးတဲ့။ စာရေးတဲ့ အချိန် လျော့နည်းသွားမှာ၊ အာရုံစူးစိုက်မှု ပျံ့လွင့်သွားမှာ စိုးရိမ်လို့ပါတဲ့လေ။

တကယ်တော့ ဒီစာအုပ်တွေကို အစက သူ့မူရင်းပုံစံအတိုင်း တစ်အုပ်ချင်းစီထုတ်ဖို့ တိုင်ပင်ရင်း၊ ငြင်းခုံရင်း၊ စီစဉ်ရင်း အချိန်အတော်လေး ကြန့်ကြာခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အကြောင်းမတိုက်ဆိုင်တာ က တစ်ကြောင်း၊ လက်ရှိခေတ်ကာလ အခြေအနေအရ တစ်တွဲစီခွဲပြီး စီစဉ်ခဲ့ရင် တစ်ပေါင်းတည်း ဖတ်ရှုသိမ်းဆည်းလို့သူတွေအတွက် အဆင်မပြေမှာ စိုးရိမ်မိသလို၊ တစ်အုပ်ချင်းစီ ခွဲထုတ်ခဲ့ရင် ထုတ်ဝေမှုကုန်ကျစရိတ် ပိုတိုးသွားမှာ စိုးရိမ်မိတာကြောင့် ပေါင်းချုပ်လုပ်ဖို့သာ သဘောတူလိုက်မိပါတော့ တယ်။

စာအုပ်ပါ အကြောင်းအရာတွေက တကယ်လိုက်လုပ်ရင် အဟုတ်အကျိုးရှိမယ့် အရာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ပထမဆုံးစာအုပ် ဒီပါမင်း ဒီတောက်စ် ထဲ အမှန်တကယ် လိုက်ပါကျင့်ကြံကြည့်ရင် အဟုတ် အကျိုးရှိနိုင်မယ့်နည်းနာတွေကို တင်ပြထားပါတယ်။ နောက် ကျွန်တော်တို့ အမြဲကြုံနေကျဖြစ်တဲ့ အချိန်ဆွဲချင်စိတ်ကို ဘယ်လိုကျော်လွှားရမလဲဆိုတဲ့နည်းတွေကို ဒုတိယစာအုပ်ဖြစ်တဲ့ ချက်ချင်းလုပ်ထဲမှာ အသေးစိတ်ရေးသားထားပါတယ်။ အာရုံလွဲစရာတွေများပြီး ရည်မှန်းချက်ဆီ သွားတဲ့လမ်း ပျောက်နေပြီဆိုရင် ဘယ်လိုလုပ်ရပါမလဲဆိုတဲ့ လမ်းညွှန်ချက်တွေကို တတိယစာအုပ် အစွမ်းထက်တဲ့အာရုံထဲမှာ ဖော်ပြထားပြီး စွမ်းဆောင်ရည်ရှိပေမယ့် ထိရောက်တဲ့ ဗျူဟာမရှိရင်လည်း အလကားပါပဲ။ အဲဒီလို ဗျူဟာကျကျ တွေးခေါ်တတ်စေဖို့၊ အကွက်ကြိုမြင်တတ်စေဖို့ စတုတ္ထအုပ် ဗျူဟာကျတဲ့ စိတ်ထား စာအုပ်ထဲမှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

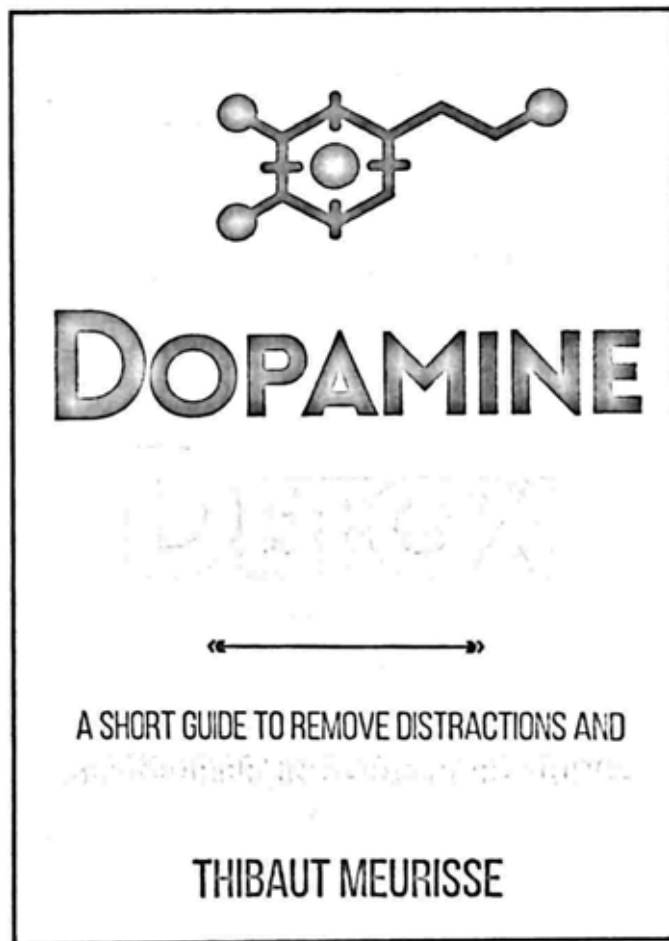
ဒီစာအုပ်ဟာ လုပ်ငန်းခွင်ထဲမှာ စွမ်းဆောင်ရည် (လုပ်နိုင်ကိုင်နိုင်စွမ်း)
 တိုးတက်စေရုံသာမကဘဲ နေ့စဉ်လူနေမှုဘဝမှာပါ အာရုံစူးစိုက်မှု ထက်မြက်ပြီး
 ဘဝပန်းတိုင်ကို အောင်မြင်စွာ လှမ်းကိုင်နိုင်စေလိမ့်မယ်...

စာအုပ်တစ်အုပ်ချင်းစီထဲမှာ တစ်ရက်ချင်းစီ လေ့ကျင့်သွားရမယ့် အကြောင်းအရာတွေကို တဆင့်ချင်းစီ လိုက်လုပ်နိုင်စေဖို့ လွယ်လွယ်ကူကူ ရိုးရှင်းစွာ ဖော်ပြထားပါတယ်။ ပထမနေ့ကနေ သတ္တမနေ့အထိ တစ်ဆင့်ချင်းစီ လိုက်လုပ်သွားရမယ့် လေ့ကျင့်ခန်းရိုးရိုးလေးတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ လေးအုပ်လုံး အစကနေအဆုံးအထိ ဖတ်ကြည့်ပြီး လိုက်လုပ်ကြည့်ရင်တောင် လေးပတ်ပဲ ကြာပါလိမ့်မယ်။

ဒီလိုပြောလို့ အစကနေ အဆုံးအထိ တစ်အုပ်ပြီးမှ တစ်အုပ်၊ တစ်ဆင့်ချင်းစီ ဖတ်ပြီး အစဉ်လိုက် လိုက်လုပ်ရမယ်လို့ မဟုတ်ပါဘူး။ နောက်ပြီး တစ်ခေါက်တည်းလုပ်လို့ လုံးဝပြီးဆုံး၊ အောင်မြင်သွား မယ်ရယ်လို့လည်း မဆိုလိုပါဘူး။ လိုအပ်ရင် လိုအပ်သလို၊ ကြားကဖောက်ပြီး လိုအပ်တဲ့အပိုင်းလေးကိုပဲ လေ့ကျင့်တာ၊ အပြန်ပြန် အထပ်ထပ် လေ့ကျင့်ယူတာမျိုးလည်း လုပ်လို့ရပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ဟာ လုပ်ငန်းခွင်ထဲမှာ စွမ်းဆောင်ရည် (လုပ်နိုင်ကိုင်နိုင်စွမ်း) တိုးတက်စေရုံသာမကဘဲ နေ့စဉ်လူနေမှုဘဝမှာပါ အာရုံစူးစိုက်မှု ထက်မြက်ပြီး ဘဝပန်းတိုင်ကို အောင်မြင်စွာ လှမ်းကိုင် နိုင်စေလိမ့်မယ်လို့လည်း ဘာသာပြန်သူ ကျွန်တော်ကတော့ ယုံကြည်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း တစ်ခါ ဖတ်ပြီး ချောင်ထိုးထားတာမျိုး မလုပ်ဘဲ လိုအပ်ချိန်တိုင်း၊ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်လာချိန်တိုင်း အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် ပြန်ကြည့်ပြီး လေ့ကျင့်ကြည့်မယ်ဆိုရင် အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ အမှန်တကယ် အကျိုး ရှိနိုင်မယ်ဆိုတာ တင်ပြရင်း...။





ဒိုပါမင်း ဒီတောက်စ်

(အာရုံထွေပြားခြင်းကို ကျော်လွှားပြီး အခက်အခဲများကို ဖြေရှင်းခြင်း)

ဒိုပါမင်းက
ကျွန်တော်တို့ လူသားတွေကို
စောင့်ကြိုနေတဲ့
စိတ်လှုပ်ရှားစရာဆုလာဘ်တွေ
ရယူလိုတဲ့ဆန္ဒ
ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။

ဒါဟာ
ကျွန်တော်တို့ကို
အမှန်တကယ်
လုပ်ဆောင်ဖြစ်အောင်
တွန်းအားပေးနေတဲ့
အားတစ်ခု
ဖြစ်ပါတယ်။

ဒိုပါမင်း ဒီတောက်စ်

(အာရုံထွေပြားခြင်းကို ကျော်လွှားပြီး အခက်အခဲများကို ဖြေရှင်းခြင်း)

ဒီစာအုပ်က ဘယ်သူတွေအတွက်လဲ...

ချစ်လှစွာသော စာရှုသူမိတ်ဆွေ . . .

အရေးကြီးတဲ့ အလုပ်တွေအတွက် အချိန်ဆွဲနေမိသလား။ စိတ်တွေ ကယောက်ကယက်နဲ့ လက်ထဲမှာ ရှိနေတဲ့ အလုပ်ကို အာရုံမစိုက်နိုင် ဖြစ်နေပြီလား။ ကိုယ့်ဘဝကို တိုးတက်ပြောင်းလဲစေမယ့် အရေးကြီးတဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေကို စိတ်လှုပ်ရှားမှု မရှိဘဲ ဖြစ်နေပြီလား။

ဟုတ်တယ်ဆိုရင်တော့ သင် ဒိုပါမင်း ဒီတောက်စ် လုပ်ဖို့ လိုနေပါပြီ။

ဒီနေ့ခေတ်မှာ အာရုံလွဲစရာကိစ္စတွေဟာ နေရာတိုင်းမှာ ရှိလာနေပြီး ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အာရုံ စူးစိုက်နိုင်မှုကတော့ ရှားပါးကုန်စည်တစ်ခု ဖြစ်လို့လာပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ အကြောင်းရင်းမရှိဘဲ အဆက်မပြတ် လှုံ့ဆော်နှိုးဆွပေးခြင်း ခံနေရပြီး အမြဲတမ်း အာရုံထွေပြားလို့ နေပါတယ်။ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို နီးစပ်စေဖို့ အရေးကြီးတဲ့ကိစ္စကို အာရုံစိုက်ရမယ့်အချိန် ရောက်လာခဲ့ရင်လည်း တခြားလုပ်စရာကိစ္စတွေမျိုးစုံနဲ့ အာရုံတွေ ထွေပြားပြီး ဝေဝါးနေတတ်ပါတယ်။ ရည်မှန်းချက်ကို ဦးတည်လျှောက်လှမ်းရမယ့်အစား လမ်းထွက်လျှောက်လိုက်ဦးမယ်၊ ကော်ဖီလေး သွားဝယ်လိုက်ဦးမယ်၊ အိမ်မေးလ်တွေ စစ်မယ်၊ ဖိုင်တွေစိမယ် စသဖြင့် လုပ်နေမိတတ်ပါတယ်။ ကိုယ်တကယ်လုပ်ရမယ့် ကိစ္စကလွဲရင် အားလုံးက စိတ်ဝင်စားစရာ အလွန်ကောင်းနေတော့တာပါပဲ။

ဒီလိုပုံစံအတိုင်း နေ့စဉ် အခါခါ လုပ်နေမိရင် ကျွန်တော်တို့အတွက် အကြီးမားဆုံးပန်းတိုင်တွေ၊ အပြောင်မြောက်ဆုံးအိပ်မက်တွေဟာ လက်ချောင်းတွေကြားထဲကနေ ယိုစိမ့်ထွက်ကျကုန်ပါလိမ့်မယ်။

mgyoe.com

ကိုယ် လုပ်နိုင်တာထက် အများကြီးပြတ်ကျန်ခဲ့ပြီး ခရီးတွင်မှာမဟုတ်တော့ပါဘူး။ ဒီလိုကိစ္စတွေဟာ ဟိုးအတွင်းထဲက ကိုယ့်ယုံကြည်ချက်တွေကို ဖျက်ဆီးပြီး စိတ်ပျက်စရာတွေ၊ စိတ်ရှုပ်စရာ၊ သဝန်တိုစရာ၊ နောက်ဆုံး ဒေါသထွက်စရာတွေအထိ ဖြစ်လာတတ်တယ်ဆိုတာကို ကျွန်တော်တို့ကိုယ်တိုင်လည်း သိနေပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ တကယ်တမ်းတော့ ဒီလို ဖြစ်နေဖို့ မသင့်ပါဘူး။

အာရုံထွေပြားစရာတွေကို ဖယ်ရှားပြီး စဉ်ဆက်မပြတ် လှုံ့ဆော်စိန်ခေါ်မှုနဲ့ ဂနာမငြိမ်ဖြစ်မှုတွေ ရဲ့ ဝေးရာကိုသွားပြီး ကိုယ့်ကို စိန်ခေါ်နေတဲ့ တာဝန်တွေကို ပြီးမြောက်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလို ပုံမှန်လုပ်သွားပါမှ အလုပ်လည်းတွင်မယ်၊ ရလဒ်ကောင်းတွေလည်းရပြီး ပျော်ရွှင်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မလိုလားအပ်တဲ့ လှုံ့ဆော်မှုတွေကို လွှတ်ချပြီး ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို လှမ်းကိုင်နိုင်ဖို့အတွက် အာရုံစူးစိုက်နိုင်ဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီလား။

အတိအကျပြောရရင် ဒီ ၄၈ နာရီစာ ဒွိပါမင်း ဒီတောက်စ် လေ့ကျင့်ခန်းမှာ-

- ၁ အလုပ်လုပ်နေစဉ်အတွင်း အာရုံလွဲစရာ လှုံ့ဆော်မှုတွေကို ဖယ်ရှားပြီး တည်ငြိမ်အေးချမ်းစွာ အာရုံစူးစိုက်နိုင်စေမယ်။
- ၂ သင့်ရဲ့ အကြီးမားဆုံး ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို ရောက်အောင်လုပ်ရမယ့် အရေးကြီးတာဝန်တွေကို ပြီးမြောက်အောင် လုပ်ကိုင်နိုင်ဖို့ (အချိန်ဆွဲနေမယ့်အစား) သဘာဝအတိုင်း စိတ်အားထက်သန်နေတာကို ခံစားရမယ်။
- ၃ အလုပ်မတွင်တဲ့ အပြုအမူတွေနဲ့ စိတ်အာရုံထွေပြားစရာတွေကို ရှင်းထုတ်ပြီး သင့်ရဲ့ အာရုံစူးစိုက်နိုင်စွမ်းနဲ့ တခြားသော အရည်အချင်းတွေကို မိုးထိုးသွားစေမယ် စတဲ့ အရာတွေကို သင်ယူလေ့လာမိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

တကယ်လို့ အထက်ပါ လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို စိတ်ဝင်စားပါတယ် ဆိုရင်တော့ ဆက်ဖတ်ကြည့်ပါ မိတ်ဆွေ။



မိတ်ဆက်နိဒါန်း

အောက်ဖော်ပြပါပုံစံတွေထဲက တစ်ခုခုက သင်နဲ့ ကိုက်ညီနေမလား ဖတ်ကြည့်ပါဦး။
ဒီလုပ်ငန်းတာဝန်တစ်ခုကို ဖြေရှင်းလုပ်ကိုင်နိုင်လိုက်တာနဲ့ သင့်ရဲ့ စွမ်းဆောင်ရည်အပေါ် ကြီးမားတဲ့ သက်ရောက်မှု ရှိလိမ့်မယ်ဆိုတာကို သိနေတယ်။ ရာထူးတိုးမယ့် အခွင့်အရေးတောင် ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။ သို့တည်းမဟုတ် သင့်ရဲ့ စိတ်ပိုင်းနဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြံ့ခိုင်မှုကို တိုးပွားစေမယ်။
ဒါပေမဲ့ ဘယ်တော့မှ မစဖြစ်ဘူး။

မနက်ခင်းမှာ ကိုယ့်ရည်မှန်းချက်ကို ပထမဆုံး လုပ်ရမယ့်အစား အီးမေးလ်တွေ စစ်မယ်၊ စတော့ဈေးကွက် သတင်းတွေ ဖတ်မယ်၊ ဖုန်းဘုတ် ပွတ်နေမယ်။

မကြာခင်မှာပဲ အဲဒီအရေးကြီးကိစ္စ ဆိုတာဟာ သင့်စိတ်အာရုံထဲမှာ မှိန်ဖျော့လာပါလိမ့်မယ်။ နောက်ထပ် ကော်ဖီလေးတစ်ခွက်လောက် သောက်လိုက်ပါဦးမယ်လို့ ကိုယ့်ဘာသာ ပြောမိနေမယ်။ သို့မဟုတ် ယူကျုတ်ဗီဒီယို တစ်ပုဒ်လောက် ဆက်နှိပ်မိနေမယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်လုပ်ရမယ့် တာဝန်ကို အချိန်ဆွဲထားမိလေလေ စဖို့ ခက်လေလေပါပဲ။ ဘာနဲ့တူသလဲဆိုတော့ သင်နဲ့ သင့်အလုပ်တာဝန်ကြား မမြင်နိုင်တဲ့ စိတ်တံတိုင်းကြီး ခြားထားလိုက်သလို ဖြစ်လာပြီး ကျော်လွှားလို့ မရနိုင်ဘူးလို့ ထင်လာ တတ်ပါတယ်။

စာဖတ်သူရော . . . အဲဒီလို ခံစားရဖူးပါသလား။

ခံစားဖူးတယ်ဆိုရင်တော့ ဒီစာအုပ်ကနေ အကျိုးအမြတ်တွေ အများကြီး ရလိမ့်မယ်လို့ ပြော ပါရစေ။ ဒီစာအုပ်ထဲမှာ အလွန်အကျွံလှုံ့ဆော်မှုတွေကို ရှောင်ကျဉ်နိုင်ပြီး ကိုယ့်တာဝန်ကို ပြီးမြောက် အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်မယ့် လွယ်ကူရိုးရှင်းတဲ့ နည်းလမ်းလေးတွေကို ကျွန်တော်က မိတ်ဆက်ပေးသွား မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါဖြင့် အဲဒီစိန်ခေါ်မှုကို စာဖတ်သူ လက်ခံနိုင်ပြီလား။

ပထမပိုင်း - ဒိုပါမင်းနဲ့ သူ့အခန်းကဏ္ဍ ဆိုတဲ့အထဲမှာ ဒိုပါမင်းဆိုတာ ဘာလဲနဲ့ ဘယ်လိုအလုပ်လုပ်သလဲဆိုတာ ရှင်းပြပါမယ်။ ဒီအပိုင်းကို ဖတ်ပြီးသွားရင် ဖုန်းကို ဘာလို့ တချိန်လုံး စစ်ကြည့်နေမိသလဲ၊ ဆိုရှယ်မီဒီယာလို့ ခေါ်တဲ့ လူမှုကွန်ရက် တွေကနေ ဝေးဝေးကိုရှောင်နိုင်ဖို့ ကြိုးစားရုန်းကန်နေရသလဲ သို့မဟုတ် ဗီဒီယိုတွေ ကို မထတမ်း ကြည့်နေမိသလဲဆိုတာ နားလည်လာပါလိမ့်မယ်။

ဒုတိယပိုင်း - ပြဿနာ ဆိုတဲ့အခန်းမှာ ဘာကြောင့် ဒိုပါမင်းဟာ ပြဿနာတစ်ခု ဖြစ်နေရသလဲဆိုတာ မြင်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒီအပိုင်းမှာ သင့်ရဲ့ ဒိုပါမင်းလွှတ်ထုတ်တဲ့ ဆဲလ်တွေက အုပ်စီးထားပုံနဲ့ ဘာကြောင့် ဒီကိစ္စဟာ အဓိက စိန်ခေါ်မှုဖြစ်နေရသလဲ ဆိုတာကို သိလာပါလိမ့်မယ်။

တတိယပိုင်း - ဒီတောက်စ်လုပ်ခြင်း အကျိုးကျေးဇူး ဆိုတဲ့အခန်းမှာတော့ ဒိုပါမင်း ဒီတောက်စ် လုပ်တာ ဘာကြောင့် အသုံးဝင်သလဲဆိုတာကို သုံးသပ်ပြသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒိုပါမင်း ဒီတောက်စ်လုပ်တဲ့ နည်းလမ်းတွေကို မိတ်ဆက်ပေးမှာဖြစ်ပြီး ဒိုပါမင်းနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အယူအဆလွဲမှု အများအပြားအကြောင်း ဆွေးနွေးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

စတုတ္ထပိုင်း - အောင်မြင်တဲ့ ဒီတောက်စ် လုပ်နည်းသုံးဆင့် ဆိုတဲ့အခန်းမှာတော့ လွယ်ကူရိုးရှင်းတဲ့ အဆင့်သုံးဆင့်နဲ့ ဒီပါမင်း ဒီတောက်စ် ဘယ်လိုထိထိရောက်ရောက် လုပ်ဆောင်ရမလဲဆိုတာ အသေးစိတ်ရှင်းပြပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပဉ္စမပိုင်း - အလုပ်လုပ်ခြင်း (နဲ့ အချိန်ဆွဲခြင်းကို ကျော်လွှားခြင်း) ဆိုတဲ့အခန်းမှာတော့ အလုပ်ကို ပြန်အာရုံစိုက်နိုင်ဖို့ ပြောပြပေးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအပိုင်းမှာ သင့်ရဲ့ တစ်နေ့တာကို ဘယ်လိုအကျိုးရှိရှိ အစီအစဉ်ဆွဲမလဲနဲ့ အာရုံစူးစိုက်နိုင်စေဖို့အတွက် အာရုံလွှဲစရာတွေကို ရှင်းလင်းပစ်နိုင်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ သင်ယူရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဆုံးသတ်အနေနဲ့ ဆဋ္ဌမပိုင်း - ဒီပါမင်း ပြန်ကြွမှုကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း ဆိုတဲ့အခန်းမှာ ရေရှည်အတွက် လှုံ့ဆော်မှုတွေကို ရှောင်ကျဉ်ပြီး အဓိက လုပ်ငန်းတာဝန်တွေ အပေါ် အာရုံစိုက်နိုင်စေမယ့် ရိုးရှင်းလွယ်ကူတဲ့ နည်းလမ်းလေးတွေနဲ့ နည်းစနစ်လေးတွေကို လေ့ကျင့်နည်းလေးတွေ တင်ပြပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကဲ- စလိုက်ကြစို့...။



အပိုင်း - ၁

ဒိုပါမင်းနဲ့ သူ့အခန်းကဏ္ဍ

အရင်ကတည်းက ဒိုပါမင်းအကြောင်း သင် ကြားဖူးချင် ကြားဖူးပါလိမ့်မယ်။ ပြီးတော့ အဲဒါဘာလဲဆိုတာလည်း အကြမ်းဖျဉ်းလောက်တော့ သိထားပြီး ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ဒီအပိုင်းမှာ ဒိုပါမင်း ဆိုတာဘာလဲ၊ အကြမ်းဖျဉ်းအားဖြင့် အဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်မယ်။ ပြီးတော့ သူ ပါဝင်ကပြရတဲ့ အခန်းကဏ္ဍ ကို ဖော်ပြပေးပါမယ်။

ဒိုပါမင်းဆိုတာ အာရုံကြော လှုံ့ဆော်မှုဓာတုပစ္စည်းတစ်မျိုး ဖြစ်ပြီး ဆုရတယ်၊ ချီးကျူးခံရတယ် စတဲ့ သဘောကျစရာကောင်းတဲ့ခံစားချက် (ဥပမာ - လိင်ဆက်ဆံမှု သို့မဟုတ် အာဟာရပြည့်ဝတဲ့ အစားအသောက်ကို စားသုံးရမှု) ကို ခံစားရစေပါတယ်။ ဒိုပါမင်းက ကျွန်တော်တို့ လူသားတွေကို စောင့်ကြိုနေတဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားစရာဆုလာဘ်တွေ ရယူလိုတဲ့ဆန္ဒ ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ ဒါဟာ ကျွန်တော် တို့ကို အမှန်တကယ် လုပ်ဆောင်ဖြစ်အောင် တွန်းအားပေးနေတဲ့ အားတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနည်းအားဖြင့် ဒိုပါမင်းဟာ ကျွန်တော်တို့ လူသားတွေ ရှင်သန်အောင်၊ မျိုးပွားနိုင်အောင် ထောက်ပံ့ကူညီပေးပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ကျွန်တော်တို့ လူသားတွေဟာ ဒီနေ့အထိ ရှင်သန်နေထိုင်နေလို့ ရတာပေါ့။

လူအတော်များများ ယုံထားတာနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ကတော့ ဒိုပါမင်းဆိုတာ သာယာမှု ဓာတု ပစ္စည်းတစ်မျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ ရှင်းရှင်းပြောရရင် ဒါဟာ အဖြစ်အပျက်တွေကို ဖြစ်ပေါ်အောင် လှုံ့ဆော်တဲ့ အဖြစ်မျိုးဖြစ်တာကြောင့် ဒိုပါမင်း ထွက်လာခြင်းက ကျွန်တော်တို့ ကြိုက်နှစ်သက်တဲ့ သို့မဟုတ် ကျေနပ်မှုရစေတဲ့ အရာမဟုတ်ပါဘူး။ တကယ်တမ်း သေချာအာရုံစိုက်ပြီး သတိထားကြည့်မယ်ဆိုရင် ကိုယ် မျှော်မှန်းထားတဲ့ ဆုလာဘ်ကိုရတဲ့အခါ တခါတရံ ဟာတာတာနဲ့ ဘာမှ မရှိတော့သလို ခံစားရမှန်း သတိထားမိပါလိမ့်မယ်။

mg y o e . c o m

အမှန်က ဘယ်လို လှုံ့ဆော်မှုပမာဏကမှ သင်လိုက်ရှာနေတဲ့ ပြည့်ဝနေတယ်ဆိုတဲ့ ခံစားချက်မျိုး ပေးမှာ မဟုတ်လို့ပါပဲ။ အခုထိ ကျွန်တော်တို့ လူတွေအတော်များများက အဆက်မပြတ် လှုံ့ဆော်ခြင်း ခံနေရတာကြောင့် နောက်ထပ် လှုံ့ဆော်မှုအသစ်တစ်ခုကို လိုက်ရှာကြရင်း ဒို့ပါမင်း ဆက်ထွက်အောင် လှုံ့ဆော်ပေးနေသလို ဖြစ်နေတာပါ။ ဒီလိုနဲ့ပဲ ကျွန်တော်တို့လူသားတွေဟာ အမြဲမပြတ် ထပ်ထပ် လိုချင်နေတတ်ပြီး ဘယ်တော့မှ စိတ်ကျေနပ်မှုကို မရကြပါဘူး။ ပြီးတော့ လှုံ့ဆော်မှုကို ထပ်ရှာလေ လေ ပိုဆိုးလေလေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ကဲ... ကိုယ့်ဘဝကို ကြည့်ကြည့်စို့ရဲ့။ သင် ဘာကို စွဲလမ်းနေသလဲ။ ဘာကို တောင့်တနေသ လဲ။ ဘယ်အရာက သင့်အတွက် အဓိကလှုံ့ဆော်မှုရင်းမြစ် ဖြစ်နေစေသလဲ။ ဒီအရာတွေကို လုပ် ဆောင်ခြင်းက သင့်ကို အမှန်တကယ် ပျော်ရွှင်စေသလား။

ဒီမေးခွန်းတွေကို စဉ်းစားကြည့်ရင်း သင်ဟာ အလွန်အကျွံလှုံ့ဆော်မှု ဖြစ်စေတဲ့ အပြုအမူတွေ ကို စွဲလမ်းနေကြောင်း သတိထားမိလာနိုင်ပါတယ်။ (ဥပမာ ဗီဒီယိုဂိမ်းဆော့တာ၊ ဆိုရှယ်မီဒီယာတွေ၊ အီးမေးလ်ဖတ်တာတွေထဲ နစ်မြုပ်နေလွန်းတာ) အဲဒီအပြုအမူတွေကို လုပ်ဆောင်နေရင်းက ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် ထိန်းချုပ်နိုင်မှု ကင်းလွတ်လာပြီး ဒီထက်ပိုပိုပြီး လိုချင်လာတတ်ပါတယ်။ နောက်ပြီး အဲဒီအရာ တွေက သင့်ကို စစ်မှန်တဲ့ သာယာမှု၊ စွဲမှတ်ထင်ကျန်တဲ့ ပြည့်ဝမှုတွေကို မပေးနိုင်တော့ပေမယ့် ဆက် လုပ်မိနေတတ်ပါတယ်။ အဆုံးသတ်မှာတော့ နောက်ထပ် ဒို့ပါမင်းပမာဏတစ်ကြိမ်လောက် တက်လာ တာကို တောင့်တမိပြန်ရော မဟုတ်လား။

အဲဒီလို လှုံ့ဆော်မှုအောက်မှာ အာရုံစူးစိုက်ရတဲ့ ဘယ်လိုကိစ္စမျိုးမဆိုဟာ လုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့ ပိုမိုခက်ခဲလာတတ်ပါတယ်။ ရလဒ်အားဖြင့် သင်ဟာ အချိန်ဆွဲတတ်လာပါတယ်။ အမြဲစဉ်းစား တွေးတော ထားတဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ်ကိုရေးဖို့ နှောင့်နှေးလာမယ်။ ခရီးထွက်ဖို့ အချိန်ဆွဲမယ်။ ကိုယ်တာဝန်ယူထားတဲ့ ပရောဂျက်တွေကို နောက်ရွှေ့တတ်လာမယ်။

ဆင့်ကဲပြောင်းလဲမှုရှုထောင့်ကနေ စာရင်းချုပ်ရရင် ဒို့ပါမင်းရဲ့ကဏ္ဍဟာ ကိုယ့်ရဲ့ ရှင်သန်မှု သို့မဟုတ် မျိုးပွားမှုအတွက် အကျိုးရလဒ်ကို ရအောင် တွန်းအားပေးနေတာပါ။ ဒါဟာ ဒို့ပါမင်းရဲ့ အဓိက အခန်းကဏ္ဍဖြစ်ပါတယ်။ ကံဆိုးတာက ဒီနေ့ခေတ်မှာ ဒီအဆင့်တွေက အုပ်စီးခံလိုက်ရပြီး မလိုလားအပ်တဲ့ အကျိုးဆက်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ ဒီအကြောင်းကို နောက်ထပ်တစ်ခန်းမှာ ဆက်ပြီး ဆွေးနွေးပါမယ်။



လုပ်ဆောင်ရန်

- အောက်ပါမေးခွန်းတွေကို ဖြေကြည့်ပါ။
- ၁ ဘယ်လိုအရာတွေကို သင် အစွဲလမ်း လွန်နေပါသလဲ။
 - ၂ ဘယ်အရာတွေက သင့်ကို လှုံ့ဆော်ပေးနေတဲ့ အဓိကရင်းမြစ် ဖြစ်နေပါသလဲ။
 - ၃ အဲဒီအရာတွေက သင့်ကို အမှန်တကယ် ပျော်ရွှင်စေပါသလား။

အပိုင်း - ၂

ပြဿနာ

ပြီးခဲ့တဲ့အခန်းမှာ ဆင့်ကဲပြောင်းလဲခြင်းရှုထောင့်ကနေ ဒိုပါမင်းရဲ့ အရေးကြီးတဲ့အခန်းကဏ္ဍကို မြင်တွေ့ခဲ့ရပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအပိုင်းမှာတော့ ဘာကြောင့် ဒီအာရုံကြောဓာတုပစ္စည်းက အုပ်စိုးပြီး ဒီနေ့ခေတ် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းမှာ ရင်ဆိုင်နေရတဲ့ ဒိုပါမင်းထောင်ချောက်ကနေ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်လိုကာကွယ်မလဲ ဆိုတာကို မြင်တွေ့ဖတ်ရှုရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



ပိုလိုချင်မိစေတဲ့ အာရုံကြောဓာတုပစ္စည်း

ဒိုပါမင်းဆိုတာကို ပိုလိုချင်စေတဲ့မော်လီကျူးလို သတ်မှတ်လို့ ရပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင် သို့မဟုတ် လုပ်ဆောင်မှုတွေက ပိုပြီး လှုံ့ဆော်ပေးလေ ဒိုပါမင်း ပိုထွက်စေလေ ဖြစ်လို့ပါပဲ။ ဒီနည်းအားဖြင့် ကျွန်တော်တို့ဟာ ဒိုပါမင်း နောက်တစ်ခေါက် ထပ်ကြွတက်လာတာကို တောင့်တမိပြန်ရော။ တကယ်က ဒီလို ကိုယ့်ဘာသာပေးနေတဲ့ ဖြစ်စဉ်ဟာ စွဲလမ်းမှုတွေ အတော်များများမှာ ဖြစ်လေ့ရှိတတ်ပါတယ်။

မတူညီတဲ့နည်းလမ်းတွေနဲ့ ဒိုပါမင်းထွက်အောင် စဉ်ဆက်မပြတ် လှုံ့ဆော်ပေးနေခြင်း(ဥပမာ မူးယစ်ဆေး သို့မဟုတ် အရက် သုံးစွဲခြင်း) က စွဲလမ်းနေသူဟာ အဲဒီလှုံ့ဆော်မှုကို တောင့်ခံနိုင်မယ့်အစွမ်းအားကောင်းလာအောင် လုပ်ဆောင်ပေးနေတာပါပဲ။ ရလဒ်အားဖြင့် သူတို့အတွက် တူညီတဲ့ သာယာမှု

အရသာကို ခံစားရဖို့အတွက် ပိုအားကောင်းတဲ့၊ အင်အားကြီးတဲ့ လှုံ့ဆော်မှုတွေကို လိုအပ်လာတာပါ။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် စွဲလမ်းမှုဆိုတာကို မူးယစ်ဆေး သို့မဟုတ် အရက်သောက်သုံးတာကိုချည်း သတ်မှတ် လို့ မရပါဘူး။ အမှန်ဆိုရင် စွဲလမ်းစေတတ်တဲ့ လုပ်ဆောင်ချက် အပြုအမူတွေလည်း အမြောက်အမြား ရှိပါတယ်။ ဥပမာ -

- ၁ လောင်းကစား
- ၁ လိင်မှုကိစ္စ
- ၁ ရှေ့ပင်ထွက်တာ
- ၁ အတွေး၊ အတွေးစားမြို့ပြန်တာ
- ၁ ဗီဒီယိုဂိမ်းတွေ၊ အားကစားလုပ်တာတွေ (အလွန်အကျွံကစားတာ)
- ၁ အလုပ်လုပ်တာ

စာဖတ်သူ - သင့်အတွက်ကရော။ သင်ကိုယ်တိုင်ရော လတ်တလောမှာ တစ်ခုခုကိုများ အစွဲလမ်းလွန်နေသလား။ တကယ်လို့ သင်ဟာ အပြုအမူတစ်ခုခုကို တစ်ရက်လောက်မှ မလုပ်ရ မနေနိုင်အောင် ဖြစ်နေပြီဆိုရင် အဲဒီအရာကို သင် စွဲလမ်းနေပြီလို့ သတ်မှတ်နိုင်ပါတယ်။ ကံကောင်းတာ က (နောက်ပိုင်းမှာ ဆက်ပြောပါမယ်) ကျွန်တော်တို့ဟာ နေ့စဉ်ကြုံတွေ့နေရတဲ့ လှုံ့ဆော်မှုပမာဏကို ကန့်သတ်နိုင်တဲ့နည်းလမ်းတွေ ရှိနေတယ် ဆိုတာပါပဲ။ နောက်ပြီး လှုံ့ဆော်တဲ့အပြုအမူတွေကို ထိတွေ့ မိခြင်းကနေ ကန့်သတ်လျှော့ချလိုက်နိုင်မယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အာရုံစိုက်နိုင်စွမ်းကို သဘာဝအတိုင်း တိုးတက်လာစေပြီး စွမ်းဆောင်ရည်ကို တိုးမြှင့်ပေးရာလည်း ရောက်စေပါတယ်။

ကဲ - သင့်ရဲ့ ဒီပါမင်း (အာရုံကြောဓာတုပစ္စည်း) က ဒီနေ့ခေတ်ကမ္ဘာမှာ ဘယ်လိုအုပ်စီးထား သလဲ ဆက်ကြည့်ကြရအောင်။ ပိုအရေးကြီးတဲ့ကိစ္စဖြစ်တဲ့ သင်ကိုယ်တိုင် ပြန်လည်ထိန်းချုပ်နိုင်စေဖို့ လုပ်ရမယ့် အရာတွေကိုလည်း ကြည့်ကြပါစို့။



လုပ်ဆောင်ရန်

ဟိုးအရင်က သင် ရပ်မရအောင် လုပ်နေမိတဲ့ အခြေအနေ တစ်ခု၊ လုပ်ဆောင်မှု တစ်စုံတစ်ရာ အကြောင်း ချရေးကြည့်ပါ။ တစ်နေ့ကုန် မရှောင်နိုင်တဲ့ အပြုအမူတွေများ ရှိသလား။ အဲဒါတွေပါ ချရေးကြည့်လိုက်ပါ။

သင့်ရဲ့ ဒိုပါမင်း အာရုံကြောစာတု
ချိတ်ဆက်ပစ္စည်းတွေဟာ အုပ်စီးခံရ

သင့်ရဲ့ အာရုံစိုက်နိုင်မှုဆိုတာ ရှားပါးတဲ့ ပိုင်ဆိုင်မှုပါ။ ဒါကြောင့်လည်း မားကတ်တင်းသမားတွေက သင့်ရဲ့အာရုံစိုက်မှုကို ရဖို့အတွက် ဘီလီယံနဲ့ချီတဲ့ ဒေါ်လာတွေ သုံးပြီး ကြိုးစားနေကြတာပေါ့။ အပလီကေးရှင်းတွေ အတော်များများက သင့်ကို သူတို့ရဲ့ ချိတ်မှာ ချိတ်မိအောင် ကြိုးစားကြတယ်။ ယူကျုတ်တို့၊ ဖေ့စ်ဘုတ်တို့၊ အင်စတာဂရမ်တို့လို ဆိုရှယ်မီဒီယာတွေက သူတို့ပလက်ဖောင်း (အပလီကေးရှင်း)မှာ သင် ကြာကြာနေလေ ကြော်ငြာခကနေ သူတို့အတွက် ငွေများများ ဝင်လေပါပဲ။ လတ်တလော သူတို့ရဲ့ အကြီးမားဆုံးတွေ့ရှိချက်က အချက်ပေးအကြောင်းကြားချက် (နိုတီဖိကေးရှင်း)တွေ အသုံးပြုခြင်းဆိုတဲ့ အရာပါ။ စကရင်ပေါ်မှာ နိုတီလေး တက်နေလို့ဆိုပြီး အပလီကေးရှင်းတစ်ခုကို သင် တစ်နေ့ ဘယ်နှကြိမ်လောက် ဖွင့်ကြည့်ဖြစ်ပါသလဲ။ ပြီးတော့ အဲဒီကနေ အချိန်တွေ ဘယ်လောက်အထိ ကုန်သွားခဲ့ပြီးပြီလဲ။ တစ်နှစ်ဆိုရင် နာရီပေါင်း ရာချီရှိနေမယ်ဆိုရင်တောင်မှ အံ့ဩစရာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။

ပြီးတော့ ပိုမိုရှုပ်ထွေးတဲ့ လုပ်ဆောင်မှုစနစ်တွေရဲ့ ကျေးဇူးတော်ကြောင့် ကုမ္ပဏီတွေ အတော်များများက ကျွန်တော်တို့ကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ချိတ်မိထားပါတယ်။ အမေဇန်ရဲ့ စာအုပ်အညွှန်းဆိုတဲ့ စနစ်က အပြင်က စာအုပ်ဆိုင်တွေရဲ့စနစ်ထက် ပိုတိကျသလို၊ ပိုပြီးလည်း ကျယ်ပြန့်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါတယ်။ ထို့နည်းတူစွာပဲ ယူကျုတ်အကြံပေးချက်တွေကလည်း သင့်လိုအပ်ချက်ကို အတိအကျ ညွှန်းဆိုထားတာမျိုး ဖြစ်တတ်သလို ဖေ့စ်ဘုတ်က ကပ်စတန်မာရဲ့ရှာဖွေမှုပုံစံ ဆိုတဲ့စနစ်ဟာ အံ့ဩစရာ ကောင်းလွန်းလှပါတယ်။ စံနမူနာ ပြရမယ်ဆိုရင် အောက်ပါကိစ္စတစ်ခုကို စမ်းသပ်ကြည့်ပါ။

သင့်ရဲ့ Newfeeds ကို သွားပါ။ အကြောင်းအရာတစ်ခုတည်းပေါ်မှာ အကြံပြုထားတဲ့ ဗီဒီယို သုံးလေးခု ကြည့်ပြီးရင် နောက်ပိုင်း ဘာတွေဆက်ဖြစ်လာသလဲ စောင့်ကြည့်ကြည့်ပါ။ တစ်နေ့ ဘတ်စကက်ဘောဗီဒီယိုတစ်ခုကို ကြည့်ပြီးသွားရင် ချက်ချင်း ဆိုသလို နောက်ထပ်တစ်ပုဒ် ဆက်ကြည့်ဖို့ အကြံပေးချက် ရောက်လာတော့တာပဲ မဟုတ်လား။ ဒီနည်းနဲ့ပဲ လူတွေဟာ တစ်ခုပြီး တစ်ခု ဆက်ကြည့် ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။

အခုလို ရှုပ်ထွေးပွေလီလှတဲ့ ရှာဖွေမှုစနစ်တွေ ပေါ်ပေါက်

ဆိုရှယ်မီဒီယာက
နိုတီတွေဟာ
သင့်ဦးနှောက်
အုပ်စီးခံရတယ်
ဆိုတာရဲ့
အကောင်းဆုံး
ဥပမာဖြစ်ပါတယ်။
နိုတီတွေကို
မြင်လိုက်တာနဲ့
အဲဒီခလုတ်ကို
နှိပ်လိုက်ရင်
ရလာမယ့်
ဆုလာဘ်ကို
မျှော်ကိုးထားတာကြောင့်
ဖြစ်ပါတယ်။

လာတာမှာ အကျိုးနဲ့အပြစ်ကိုယ်စီ ရှိပါတယ်။ ကောင်းတဲ့ဘက်ကဆိုရရင် သင် အမှန်တကယ် ကြည့်ချင်မယ့် အကြောင်းအရာကို ရှာဖွေရာမှာ အချိန်ကုန်သက်သာပြီး ပိုမိုလွယ်ကူလာပါတယ်။ မကောင်းတဲ့ဘက်ကပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ ဗီဒီယိုတွေ တစ်ပုဒ်ပြီးတစ်ပုဒ် ဆက်တိုက်ကြည့်မိပြီး ဘယ်တော့မှ မပြီးဆုံးနိုင်တဲ့ သံသရာထဲ မြောပါသွားတော့မှာပါ။ ပြောရကြေးဆို သတင်းအချက် အလက်တွေ ရှာဖွေဖို့၊ ချစ်ခင်ရသူတွေနဲ့ ဆက်သွယ်ဖို့ အင်တာနက် အသုံးပြုရာက အင်တာနက်က သင့်ကိုပြန်ပြီး အသုံးပြုသွားတာမျိုးပါ။ ဒါဟာ သင့်ရဲ့ အာရုံစူးစိုက်မှုကို ခိုးယူသွားပြီး အလုပ်မတွင် ဖြစ်စေတဲ့အပြင် ရလဒ်အားဖြင့် ဝနာမငြိမ် ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။

ဆိုရှယ်မီဒီယာက နို့တီတွေဟာ သင့်ဦးနှောက် အုပ်စီးခံရတယ်ဆိုတာရဲ့ အကောင်းဆုံး ဥပမာဖြစ်ပါတယ်။ နို့တီတွေကို မြင်လိုက်တာနဲ့ အဲဒီခလုတ်ကို နှိပ်လိုက်ရင် ရလာမယ့် ဆုလာဘ်ကို မျှော်ကိုးထားတာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအရာက သင့်ဦးနှောက်ကနေ ဒိုပါမင်းထွက်အောင် လှုံ့ဆော် ပေးပါတယ်။ မည်သို့ဆိုစေ ဒါဟာ သင့်ကို ပျော်ရွှင်အောင် သို့မဟုတ် ပြည့်ဝသွားအောင် လုပ်မပေး နိုင်ပါဘူး။ အနည်းဆုံးတော့ ကြာရှည်မလုပ်ပေးနိုင်ဘူး ဆိုပါတော့။ ဒိုပါမင်းဆိုတာ ကျေနပ်စေတဲ့ ဓာတုပစ္စည်းမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါဟာ အနာဂတ်သာယာမှုကို ရရှိအောင် လှုံ့ဆော်ပေးတဲ့ အာရုံကြော ဓာတုပစ္စည်း ဖြစ်တယ်ဆိုတာကိုတော့ မမေ့ပါနဲ့။ နောက်ပြီး အဲဒီသာယာမှုဆိုတာကလည်း ယာယီပါပဲ။ အောက်ဖော်ပြပါနည်းလမ်းတွေဟာ ဒိုပါမင်းက အုပ်စီးသွားခြင်း ခံရစေနိုင်တဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။

- ၁ အီးမေးလ်စစ်လိုက်တိုင်း သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ဆီက သတင်းများ ဖြစ်နေမလား သို့မဟုတ် စိတ်လှုပ်ရှားစရာ သတင်းများလားဆိုတဲ့ ဆုလာဘ်ကို မျှော်လင့်ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။
- ၂ စာရင်းဇယားတွေကို စစ်ဆေးလိုက်တိုင်း (ဥပမာ - ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု သို့မဟုတ် ဝက်ဘ်ဆိုက်ကို ဝင်ကြည့်သူဦးရေစာရင်း) တိုးတက်လာတဲ့ နံပါတ်စဉ်ကို မြင်ရမလားဆိုတဲ့ ဆုလာဘ်ကို မျှော်လင့်ထားတာပါ။ ပြီးတော့ မျှော်မှန်းတွက်ဆလို့ မရခြင်းဟာ ပိုပြီးစိတ်လှုပ်ရှားဖို့ ကောင်းပါတယ်။
- ၃ ယူကျွတ်ကို ဝင်ကြည့်တဲ့ အချိန်တိုင်း သင်ဟာ စိတ်ဝင်စားစရာ၊ သို့မဟုတ် စိတ်လှုပ်ရှားစရာ ဗီဒီယိုတွေ ကြည့်ရမလားလို့ မျှော်လင့်နေတာပါ။
- ၄ ဖုန်ဘုတ်၊ တွစ်တာ၊ အင်စတာဂရမ်တို့လို ဆိုရှယ်မီဒီယာတွေကို ဝင်ကြည့်လိုက်တိုင်း သင့်စိတ်ထဲမှာ သင်တင်လိုက်တဲ့ ပို့စ်တွေ၊ မက်ဆေ့ချ်တွေအောက်မှာ လိုက်ခံတွေ၊ ကောမင့်တွေ ရနေမလားဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက် သို့မဟုတ် စိတ်ဝင်စားစရာ အကြောင်း အရာတွေ တွေ့မလားဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက်နဲ့ ဖြစ်ပါတယ်။

အထက်ပါ အပြုအမူတွေ လုပ်ဆောင်နေမိပြီဆိုရင် သင်ကိုယ်တိုင်က အလွန်အကျွံ လှုံ့ဆော် ခံနေရတာ ဖြစ်ရုံမက အာရုံတွေ ပျံ့လွင့်ပြီး ရလဒ်အားဖြင့် အာရုံစူးစိုက်နိုင်စွမ်း ကျဆင်းနေပြီဆိုတာ သိနိုင်ပါတယ်။ အင်တာနက် သို့မဟုတ် လူမှုကွန်ရက်ကနေ ရက်အနည်းငယ်လောက် ဝေးဝေးနေတာ

ဟာ အလဟဿ အချိန်ကုန်ရခြင်းနဲ့ အဲဒီအပြုအမူတွေကို အာရုံစိုက်နေမိခြင်းကို အောင်နိုင်သွားတဲ့ ဘယ်သူမဆို နားလည်လာပါလိမ့်မယ်။

စာဖတ်သူ သင်ကိုယ်တိုင်ကရော။ သင့်ရဲ့ ဒိုပါမင်း အာရုံကြောလှုံ့ဆော်ပစ္စည်းတွေက အုပ်စီးခြင်းကို ဘယ်လိုအဖြစ်မျိုးမှာ ခံရလေ့ရှိပါသလဲ။



အစားအသောက် တောင့်တမှု

အစားအသောက်ရှာဖွေခြင်းက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ချက်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာအောင် တွန်းပို့တဲ့ အဓိကတွန်းအားတွေထဲက တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ဆာလောင်မှုနဲ့အတူ ပါလာတဲ့ “အစာ” ဆိုတဲ့ဆုလာဘ်ကို ရရှိလိုက်ခြင်းက အမှန်တကယ်လုပ်ဆောင်မှုဆီ ဦးဆောင်ခေါ်ငင်သွားပါတယ်။ ပြီးတော့ ကျွန်တော်တို့ကို ကျေနပ်မှုပေးတဲ့ အစားအစာဟာ အာဟာရပြည့်ဝမယ်၊ အရသာရှိမယ်ဆိုရင် အများအားဖြင့် သကြားပါတာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ဂျာမန်နိုင်ငံ ပေါ့စ်ဒမ်က လူသားအာဟာရဗေဒ သက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုတက္ကသိုလ်မှ ဇီဝဗေဒပညာရှင်တစ်ဦးဖြစ်တဲ့ ပါမောက္ခ ဆူဆန်ကလော့စ်ရဲ့အဆိုအရ ချို့တဲ့အစာကို တောင့်တခြင်းဟာ မွေးရာပါဖြစ်ပါသတဲ့။ သကြားဓာတ်ဟာ ဒိုပါမင်းထွက်အောင် လှုံ့ဆော်ပေးပြီး ကျွန်တော်တို့ကို ကျေနပ်ပျော်ရွှင်စေပါတယ်။ “လေ့လာမှုတွေအရ သကြားဓာတ်နဲ့ အဆီဓာတ်ပေါင်းစပ်သွားခြင်းဟာ ဦးနှောက်ရဲ့ ဆုလာဘ်စနစ်ကို လှုံ့ဆော်ရာမှာ အလွန်ထိရောက်မှုရှိတယ်လို့ တွေ့ရပါတယ်” လို့ သူမက ရေးသားထားပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့ လူသားတွေဟာ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ သကြားနဲ့အဆီပမာဏကို တောင့်တစိတ်ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာ မထူးဆန်းတော့ပါဘူးနော်။

ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ဒီနေ့ခေတ်မှာ ကျွန်တော်တို့ အတော်များများဟာ မတူညီတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ နေထိုင်ကြရပါတယ်။ အစာစားဖို့ လိုအပ်ပေမယ့် ကျွန်တော်တို့ဘိုးဘေးတွေကို မောင်းနှင်လေ့ရှိတဲ့ အစာရှာရမယ်ဆိုတဲ့ “ဗီဇစိတ်” က ဒီခေတ်မှာ အံ့မဝင်တော့ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ဟာ အနီးအနားက စူပါမားကက်တစ်ခုဆီသွားပြီး လိုချင်တာကို အလွယ်တကူ ဝယ်ယူလိုက်ရုံပါပဲ။ အကြီးအကျယ် အားထုတ်ကြိုးစားနေစရာ မလိုတော့ပါဘူး။ နောက်ပြီး ကျွန်တော်တို့ အတော်များများအတွက် အစားအသောက်ဆိုတာ အလျှံအပယ်ပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဇီဝဗေဒကတော့ ဟိုးယခင်ကနဲ့ အတူတူပါပဲ။ အစားအစာတွေ ပေါကြွယ်ဝသည့်တိုင် ပါဝင်လှုပ်ရှားလိုမှုကို ခံစားနေရဆဲပါပဲ။

ဒီနေရာမှာ အစားအသောက် ထုတ်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းတွေက ပါဝင်ပတ်သက်လာပါတော့တယ်။ ဒီလုပ်ငန်းတွေထဲ မားကက်တာလို့ခေါ်တဲ့ ဈေးကွက်ဖော်ဆောင်ရေးသမားတွေက ငွေတွေ သန်းနဲ့ချီ အသုံးပြုပြီး သူတို့ထုတ်လုပ်ထားတဲ့ပစ္စည်းတွေကို ဝယ်ယူစေဖို့ ကျွန်တော်တို့ကို တိုက်တွန်းလေ့ရှိတတ်ပါတယ်။ တခြားအရာတွေထက် သကြားထည့်လိုက်ခြင်းက အစားအသောက်ကို ပိုပြီး အရသာတိုး

စေရုံသာမက အဲဒီအစားအစာအပေါ် တောင့်တမှု ပိုဖြစ်စေမှန်း ရှာဖွေတွေ့ရှိထားပါတယ်။ ဒီအကြောင်း တွေကြောင့် ပြုပြင်ဖန်တီးထားတဲ့ အစားအသောက်တွေရဲ့ ပါဝင်ပစ္စည်းစာရင်းကို ကြည့်လိုက်ရင် အားလုံးထဲမှာ သကြားကို အများဆုံး တွေ့ရနိုင်ပါတယ်။

ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် သကြားရဲ့ စွဲလမ်းစေတတ်တဲ့အစွမ်းက ကုတ်ကင်းလောက် ဟုတ်မဟုတ် ဆိုတဲ့ အငြင်းအခုံကိုတော့ တချို့အွန်လိုင်းဆောင်းပါးတွေထဲမှာ ဖတ်ဖူးနိုင်လောက်တဲ့အကြောင်းကို ကျွန်တော် သတိပေးရပါလိမ့်မယ်။

ဆန်ဖရန်စစ္စကို၊ ကယ်လီဖိုးနီးယား တက္ကသိုလ်က ကလေးကျန်းမာပညာဌာန ပါမောက္ခ ရောဘတ် လတ်စ်တစ်ဂ်က “သကြားဟာ ဆေးလိပ်ထဲမှာပါဝင်တဲ့ နီကိုတင်းနဲ့ အလားတူ စွဲလမ်းစေတတ် တဲ့ သဘောတရားရှိတတ်တယ်ဆိုပေမယ့် ဟီးရိုအင်း(ဘိန်းဖြူ)လို မူးယစ်ဆေးဝါးတွေနဲ့တော့ မတူပါဘူး” လို့ ဆိုထားပါတယ်။

ကိန်းဘရစ်တက္ကသိုလ်က စိတ်ရောဂါအထူးကု ဒေါက်တာ ဇီအူဒီနိုးက “လူဦးနှောက်ထဲက ဆူပေးခြင်းစနစ်နဲ့ လျှပ်စစ်စီးဆင်းမှုစနစ်တွေမှာ အစားအသောက်အလေ့အကျင့်က အလွဲသုံးစား လုပ်လေ့ရှိတတ်တဲ့ မူးယစ်ဆေးဝါးတွေက လွှမ်းမိုးနိုင်စွမ်းနဲ့ အလားတူ လွှမ်းမိုးထားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သကြားနဲ့ မတူတာက တလွဲသုံးတဲ့မူးယစ်ဆေးတွေက အဲဒီစနစ်တွေကို ခုန်ပျံ့ကျော်လွှားပြီး သူတို့ရဲ့ ပုံမှန်ထိန်းချုပ်မှုကို ပိတ်ပစ်လိုက်တတ်ပါတယ်” လို့ မှတ်ချက်ပြုပါတယ်။

နောက်ပြီး လန်ဒန်မြို့ ဘုရင့်တက္ကသိုလ်က အာဟာရဗေဒနဲ့ ဆီးချိုပညာရှင် ဂုဏ်ထူးဆောင် ပါမောက္ခဖြစ်သူ တွန် ဆန်ဒါးစ်ကလည်း “သကြားဆိုတာ အပြင်းစား (မူးယစ်)ဆေးတွေလို စွဲလမ်း တတ်စေတယ်ဆိုတဲ့ အချက်က အဓိပ္ပာယ်မရှိပါဘူး” လို့ ရေးသားခဲ့ဖူးပါတယ်။ ဒါ့အပြင် “ချိုတဲ့ စားစရာ တွေကို သဘောကျ နှစ်ခြိုက်တယ်ဆိုတာ အကျင့်တစ်ခုလို စွဲတတ်တာ မှန်ပါတယ်။ ဒါဟာ ဘိန်းတို့၊ ကုတ်ကင်းတို့ကို စွဲသလိုမျိုးတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ သကြားစားသုံးမှုကို ဖြတ်တောက်ချိန်မှာ ယင်းထသလို ရောဂါလက္ခဏာတွေ မရှိဘူးဗျ” လို့လည်း ပြောထားပါသေးတယ်။

နိဂုံးချုပ်ရမယ်ဆိုရင် လူသားတွေက သကြားဓာတ်နဲ့ အဆီဓာတ်ကို သဘာဝအတိုင်း တောင့်တ တတ်ပုံ ရပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ အဲဒီအရာတွေကို စွဲလမ်းခြင်း မရှိစေကာမူ စားသုံးတာကို နည်း နည်းလျှော့စားခြင်းနဲ့ အဲဒီအရာတွေအပေါ် မှီခိုခြင်းကို လျော့ချခြင်း (အထူးသဖြင့် သကြား)ဟာ အကြံကောင်းတစ်ခုပါပဲ။



ဒိုပါမင်းနဲ့ အဆက်မပြတ် လှုံ့ဆော်ခြင်းတို့က ရေရှည်မှာ သင့်ရဲ့ တွေးခေါ်နိုင်စွမ်းကို ထိပါးနိုင်

လေ့လာတွေ့ရှိချက်တွေအရ အောင်မြင်မှုအတွက် အကောင်းဆုံးအရာက ရေရှည်အတွက် တွေးတောဆင်ခြင်နိုင်စွမ်း ဖြစ်တယ်လို့ ပြသထားပါတယ်။ အနာဂတ်မှာ သူတို့ဘယ်အခြေအနေကို ရောက်ချင်သလဲဆိုတာကို အဆက်မပြတ် အာရုံစူးစိုက်ထားနိုင်တဲ့သူတွေက လတ်တလော ပစ္စုပ္ပန်မှာ

ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ချနိုင်လေ့ ရှိပါတယ်။ ကျန်းမာရေးအတွက် ပိုကောင်းတဲ့ အစားအသောက်ကို စားတယ်။ အလုပ်မှာ ပိုပြီး အလုပ်တွေ ပြီးမြောက်တယ်။ တခြားသူတွေထက် ပိုက်ဆံတွေ ပိုစုထား၊ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံထားတတ်ကြပါတယ်။

အောင်မြင်မှုဆိုတာကို အသေးစိတ် လေ့လာပြီးတဲ့အခါမှာတော့ ဟားဗတ်တက္ကသိုလ်က ဒေါက်တာ အက်ဒ်ဝပ် ဘန်းဖီးလ်က ရေရှည်ရှုထောင့်ဆိုတဲ့အရာကို ဒီလိုကောက်ချက်ချပါတယ်။ “ဒါဟာ ငွေကြေးနဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ ဘဝမှာ အောင်မြင်တာ အရေးအကြီးဆုံး အစိတ်အပိုင်းတွေ ဖြစ်ပါတယ်” တဲ့။ သူက “ရေရှည်” ဆိုတဲ့စကားလုံးကို “ပစ္စုပ္ပန်မှာ ဆုံးဖြတ်ချက်ချချိန် အနာဂတ်ကို နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြိုတင်တွေးတောနိုင်စွမ်း” လို့ အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ပါတယ်။

ကံဆိုးစွာပဲ ဒီနေ့ခေတ်မှာ ရေရှည်ရည်မှန်းချက်ကို အာရုံစူးစိုက်ရတယ်ဆိုတဲ့အဖြစ်က တကယ်တော့ မလွယ်လှပါဘူး။ များပြားလှတဲ့ ပြင်ပသက်ရောက်အားတွေက ကျွန်တော်တို့ကို ရေတိုတွေးတောမှုထဲမှာ ပိတ်မိနေစေတတ်ပြီး ပစ္စုပ္ပန်မှာ ကျေနပ်မှု ရှိဖို့အတွက် တိုက်တွန်းနေတတ်ပါတယ်။ ဘာလုပ်သင့်သလဲဆိုတာကို သိနေပါလျက်နဲ့ လုပ်ဖို့ ပျက်ကွက်သွားတတ်ကြပါတယ်။ ဥပမာ -

- ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့ အစားအစာကို စားသောက်ရမယ်မှန်း သိပေမယ့် အချို့တွေ၊ အချို့ရည်တွေကို စားသုံးသင့်တာထက်ကို လွန်လွန်ကဲကဲ စားသောက်နေမိတတ်တာ။
- စာကြည့်သင့်တယ်ဆိုတာ သိပေမယ့် အချိန်ဆွဲရင်း နောက်ထပ်ရုပ်ရှင်စီးရီးတစ်ခုကို ဆက်ကြည့်နေမိတာ။
- အားကစားလုပ်ခြင်းရဲ့ ကောင်းကျိုးတွေကို မြင်နေပေမယ့် လူမှုကွန်ရက်မှာ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ထိုင်ပြီး လေကန်နေမိတာ။

လူမှုကွန်ရက်၊ တစ်နည်းအားဖြင့် ခြုံပြောရမယ်ဆိုရင် အင်တာနက်ဆိုတာဟာ ကျွန်တော်တို့အရှေ့မှာ ရှိနေတဲ့ အလုပ်တာဝန်တွေကို စူးစူးနစ်နစ် အာရုံစိုက်ဖို့နဲ့ ရေရှည်အတွက် တွေးတောနိုင်စွမ်းအပေါ် အနှုတ်သဘော သက်ရောက်မှု ရှိပါတယ်။ ဒါဟာလည်း အံ့ဩစရာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့်လည်း အက်ပဲလ်ရဲ့ အမှုဆောင်အရာရှိချုပ် စတီဗ်ဂျော့ဘ်က သူ့ဖောက်သည်တွေကို ဖုန်းတွေ တက်ဘလက်တွေ သန်းနဲ့ချီပြီး ရောင်းချဖို့ အာရုံထားပေမယ့် သူ့ကလေးတွေကိုတော့ ဖုန်းနဲ့ တက်ဘလက် အသုံးပြုတာကို တားမြစ်ထားပါသတဲ့။

ဒေါ်လာသန်းချီရင်းနှီးမြှုပ်နှံသူ တစ်ဖြစ်လဲ ဖေ့စ်ဘုတ်ရဲ့ အရာရှိဟောင်းဖြစ်သူ ချာမက် ပါလီဟတ်ပီတီယာကတော့ ကျွန်တော်တို့ဟာ ကျွန်တော်တို့ဦးနှောက်ကို ရေရှည်မျှော်ကြည့်နိုင်အောင် ပြန်လည်လေ့ကျင့်ပေးဖို့လိုကြောင်း၊ အဲဒီလိုလုပ်ဖို့ဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ဖုန်းတွေထဲက လူမှုကွန်ရက် အပလီကေးရှင်းတွေကို ဖယ်ထုတ်ပစ်ရမှာ ဖြစ်ကြောင်း ငြင်းချက်ထုတ်ပါတယ်။ သူ့စကားလုံးအတိုင်း ဆိုရရင် အဲဒီအပလီကေးရှင်းတွေက “ဦးနှောက်ကို လျှပ်စီးလက်သလို မြန်ဆန်တဲ့တုံ့ပြန်ချက်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာစေပါတယ်” တဲ့။

လိုက်ခံတွေ၊ ကောမင့်တွေ၊ သို့တည်းမဟုတ် ကိုယ်မေးလိုက်တဲ့ မက်ဆေ့ချ်ကို ချက်ချင်းပြန်ဖြေလာတဲ့ အဖြေတွေလို အဆက်မပြတ်တဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေ လက်ခံရရှိနေခြင်းကြောင့် ကျွန်တော်တို့ဟာ

လုပ်သမျှအရာရာပေါ်မှာ အဲဒီလို မြန်ဆန်တဲ့ရလဒ်မျိုးကို မျှော်လင့်နေတတ်တဲ့ အဖြစ်မျိုးဆီ ကိုယ့် ဘာသာ တွန်းပို့နေမိတတ်ပါတယ်။ နောက်ပြီး အဲဒီလိုခံစားချက်ကို မြန်မြန်ချမ်းသာအောင် ကူညီပေး မယ်ဆိုတဲ့ ကြော်ငြာတွေက အားပေးအားမြှောက် ပြုနေတတ်ပြီး သိစိတ်ဘက်လိုက်မှုကတစ်ဆင့် ဖြတ်ပြီး လာနေတတ်ပါတယ်။ (ဆိုလိုတာက ကျွန်တော်တို့ဟာ အချမ်းသာဆုံးနဲ့ အအောင်မြင်ဆုံး ယူကျုတ်ဘာတွေ အကြောင်းကိုသာ ကြားနေရပါတယ်။ ကျရှုံးသွားတဲ့ လူတွေအကြောင်းတော့ မကြားရပါဘူး။)

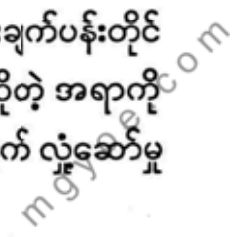
ဒီလိုနဲ့ အဲဒီလို လှုံ့ဆော်မှုမျိုးကို ပိုလိုလားတောင့်တလာတဲ့အခါ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အာရုံဟာ ရေတိုဆီကိုပဲ ပိုမိုဦးတည်သွားပြီး အမှန်တရားအပေါ် ကျွန်တော်တို့ရဲ့အမြင်ဟာလည်း ပိုပြီး ပျက်ယွင်း လာပါတယ်။ ဒါကပဲ ကျွန်တော်တို့ကို ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစံနှုန်းတွေကို အောက်ပါအတိုင်း မွေးယူမိစေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

- ၁ အောင်မြင်မှုဆိုတာ လွယ်ကူမြန်ဆန်စွာ ဖြစ်လာရမယ် သို့မဟုတ်
- ၂ ငွေရဖို့ ကိုယ်အလေးချိန်ကျဖို့ ပင်ပင်ပန်းပန်း အလုပ်လုပ်နေစရာ မလိုပါဘူး။

ဒီနည်းအားဖြင့် ဒီလိုမှားယွင်းနေတဲ့ အယူအဆတွေက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အမှန်တရားအပေါ် မြင်တဲ့အမြင်နဲ့ အချိန်အပေါ် လက်ခံနိုင်ခြင်းတို့ လွှမ်းမိုးလာပါတယ်။ ညတွင်းချင်း အောင်မြင်မှုတွေ ရသွားတဲ့ လူတွေအပေါ် မနာလိုဖြစ်လာတယ်။ ပေါ်ပြူလာဖြစ်နေတဲ့ ယူကျုတ်ဘာတွေကိုတောင် ကြည့်မရဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ ပိုဆိုးတာက ကျွန်တော်တို့ကိုယ်တိုင်ဟာ အရည်အချင်းမမီဘူးလို့ ခံစားလာရတတ်ပါတယ်။ ဒါကပဲ ကျွန်တော်တို့ကို လုံလောက်အောင် မတော်ဘူး၊ မကောင်းဘူး၊ စည်းကမ်းမရှိဘူး စသဖြင့် တွေးမိအောင် တွန်းပို့ပေးတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဒါတွေကို ဖြည့်ဆည်းပေး ဖို့ အပူတပြင်း လုပ်ရမယ်လို့ ခံစားရစေပါတယ်။ အခွင့်အရေးတွေ လက်လွတ်မဆုံးရှုံးရစေဖို့ ခပ်သွက် သွက်လုပ်ရမယ်။ အောင်မြင်အောင် ကူညီပေးနိုင်မယ့် လျှို့ဝှက်ချက်ကို ရှာရမယ်။ နောက်ပြီး ဒီလိုသွေးရှု သွေးတန်းပြိုင်ပွဲတွေမှာ ကျွန်တော်တို့ဟာ အားလုံးထဲကမှ အရေးအကြီးဆုံးတန်ဖိုးဖြစ်တဲ့ “စိတ်ရှည်မှု” ဆိုတာကို မေ့လျော့နေတတ်ကြပါတယ်။

တကယ်တော့ မမှန်ပါဘူး။ စိတ်အားတက်ကြွစေမယ့် ဝိဒီယိုတွေကို တစ်နေကုန် ထိုင်ကြည့် နေခြင်းက သင့်ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို ရောက်အောင် မကူညီပေးနိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ နေ့စဉ် ခိုင်ခိုင် မာမာ ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ခြင်းနဲ့ အချိန်ကြာရှည်စွာ စွဲမြဲခြင်း (ငွေရှိခြင်း) တို့ကသာ ကူညီပေးနိုင်ပါလိမ့် မယ်။ စိတ်ကို ငြိမ်ငြိမ်ထားပြီး ရှေ့တည်တည်မှာရှိနေတဲ့ကိစ္စကို အာရုံစူးစိုက်စွာ နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်ခြင်း က ကူညီပါလိမ့်မယ်။

ဆိုလိုတာက ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဘဝမှာဖြစ်ဖြစ်၊ လုပ်ငန်းခွင်မှာပဲဖြစ်ဖြစ် ရေရှည်ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် ကို ရောက်နိုင်စေဖို့ဆိုရင် စိတ်အာရုံစူးစိုက်မှုကို ထိန်းချုပ်ခွင့် ပြန်ရဖို့လိုသလို၊ ရေရှည်ဆိုတဲ့ အရာကို အာရုံစိုက်နိုင်စေဖို့ ဦးနှောက်ကို ပြန်လည်ပြုပြင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို လုပ်နိုင်ဖို့အတွက် လှုံ့ဆော်မှု မြင့်မားတဲ့ အပြုအမူတွေကို ဝေးဝေးရှောင်ခြင်းကနေ စသင့်ပါတယ်။



အောက်ဖော်ပြပါ ဥပမာတွေက “ရေရှည်တွေးခေါ်မှု” အကြောင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ကမ္ဘာ့တတိယအကြီးဆုံး ကုမ္ပဏီဖြစ်တဲ့ အမေဇန်ဟာ ၁၉၉၄ ခုနှစ်မှာ တည်ထောင်ခဲ့ပေမယ့် ပထမဆုံး အမြတ်အစွန်းရဖို့ ၂၀၀၃ ခုနှစ်အထိ စောင့်ဆိုင်းခဲ့ရပါတယ်။ အဲဒီနှစ်မှာပဲ ကုမ္ပဏီက အသားတင်အမြတ်ငွေ ၃၅ မီလီယံ ဒေါ်လာကို ရရှိခဲ့ပြီး ပြီးခဲ့တဲ့ နှစ်တွေတုန်းက ဒေါ်လာ ၁၄၉ မီလီယံ အသားတင် အရှုံးပေါ်ခဲ့ပါတယ်။

အခုအချိန်မှာ ကုမ္ပဏီကို စတင်တည်ထောင်ခဲ့တဲ့ ဂျက်ဖ်ဘီ ဇော့ဟာ ခပ်စောစောကတည်းက အကျိုးအမြတ်ရအောင် လုပ်လို့ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီလို အမြတ်ထွက်အောင် လုပ်မယ့်အစား သူက အခြေခိုင်အောင် တည်ဆောက်နိုင်စေဖို့အတွက် ရသမျှကို ပြန်လည်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံဖို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီလိုမှသာ ဆယ်စုနှစ်တွေကို ဖြတ်သန်းပြီး အမေဇန်က အသက်ဆက်နိုင်မှာပါ။ ကျွန်တော်ကလည်း စာဖတ်သူရဲ့ ပုဂ္ဂလရေးရာဘဝမှာရော၊ ပရော်ဖက်ရှင်နယ်ဘဝမှာပါ အဲဒီလိုလုပ်ဖို့ တိုက်တွန်းအားပေးချင်ပါတယ်။ အောင်မြင်မှုအတွက် အခြေခိုင်ဖို့ အချိန်ယူပြီး အုတ်တစ်ချပ်ချင်းစီ စီပါ။ ဒါမှသာ ပထမဆုံး အရံအတား၊ အခက်အခဲကို ကြိုလိုက်တာနဲ့ မပြုလဲသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ရေရှည်ကို မျှော်တွေးခြင်းဟာ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို လှမ်းကိုင်နိုင်စေမယ့် လျှို့ဝှက်ချက် ဖြစ်မှန်း သတိရပါ။ ဒါပေမဲ့ အဲဒါဟာ ဒီနေ့ သို့မဟုတ် မနက်ဖြန်လောက်မှာ ဖြစ်လာဦးမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်ရှည်ခြင်းနဲ့ ဇွဲရှိခြင်းအနုပညာကို ဖော်ဆောင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို လုပ်ဖို့ဆိုရင် သင့်ကို ဂနာမငြိမ် ဖြစ်စေတဲ့ အာရုံထွေပြားစရာကိစ္စတွေကို ရှင်းထုတ်ပစ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ရေရှည်ပုံရိပ်အပေါ် အာရုံစိုက်ခြင်းကို အနှောင့်အယှက် ပြုနေတဲ့ ပြင်ပလှုံ့ဆော်မှုတွေကို ဖယ်ထုတ်ပစ်ပါ။ ဒါမှသာ နောင်အနာဂတ်မှာ ဖြစ်ချင်တဲ့ အရာ၊ ဖြစ်ချင်တဲ့ကိစ္စဆီကို သွားရာလမ်းပေါ် ရောက်ဖို့ အခွင့်အလမ်းက ပိုလာပါလိမ့်မယ်။

အနှစ်ချုပ် ပြောရရင် - ဒီနေ့ခေတ်ရဲ့ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းက ကဏ္ဍပေါင်းစုံမှာ သင့်ရဲ့ ဒိုပါမင်း အာရုံကြောဟော်မုန်းကို ခိုးယူဖို့ တီထွင် ဒီဇိုင်းထုတ်ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ကံဆိုးစွာပဲ ဒါဟာ သင့်ရဲ့ ကောင်းကျိုးအတွက် ရည်မျှော်ပြီး လုပ်ထားတာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ သင့်ပိုက်ဆံအိတ်ကို ဗလာဖြစ်သွားအောင် အတတ်

ရေရှည်ကို
မျှော်တွေးခြင်းဟာ
ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို
လှမ်းကိုင်နိုင်စေမယ့်
လျှို့ဝှက်ချက် ဖြစ်မှန်း
သတိရပါ။
ဒါပေမဲ့
အဲဒါဟာ
ဒီနေ့ သို့မဟုတ်
မနက်ဖြန်လောက်မှာ
ဖြစ်လာဦးမှာ
မဟုတ်ပါဘူး။

နိုင်ဆုံး အကွက်ကျကျ သေချာစီမံအားထုတ်ထားတာပါ။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ဒီထက်ပိုအရေးကြီးတာက အဲဒီအရာတွေဟာ သင့်ရဲ့အာရုံစူးစိုက်နိုင်မှုကို တဖြည်းဖြည်း တိုက်စားသွားပြီး ဂနာမငြိမ် ဖြစ်လာစေမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အဆိုးမြင်လာစေတတ်ပါတယ်။ လှုံ့ဆော်ခံရမှု လွန်သွားတဲ့အခါ သင့်ဘဝမှာ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ ရိုက်ခတ်ချက်တွေ အကောင်းဆုံးပေးနိုင်မယ့်၊ သင့်ဘေးက လူတွေရဲ့ဘဝကို ကောင်းကျိုးဆောင်နိုင်မယ့် ခက်ခဲတယ်ဆိုတဲ့ အရာတွေကို လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်းမရှိတော့တာ တွေ့လာရပါလိမ့်မယ်။



လုပ်ဆောင်ရန်

အောက်ပါ အချက်အလက်တွေကို အတတ်နိုင်ဆုံး တိတိကျကျ လိုက်ပါလုပ်ဆောင်ခြင်းအားဖြင့် ကိစ္စတွေကို ပြီးမြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ပါ။

အလွန်အကျူး လှုံ့ဆော်ခံရတဲ့အခါ

အချိန်ဆွဲမိတဲ့ အကြောင်းအရင်းမြောက်မြားစွာထဲ အရေးအကြီးဆုံးနဲ့ အဖြစ်အများဆုံးတစ်ခုက လှုံ့ဆော်မှု အလွန်အကျူးခံရတာပါ။

စိတ်တည်ငြိမ်ပြီး အာရုံစူးစိုက်နိုင်တဲ့အခါ ကိုယ့်ရဲ့ အဓိကအလုပ်တာဝန်ကို လုပ်ဆောင်ရတာ အံ့ဩစရာကောင်းလောက်အောင် လွယ်ကူပါတယ်။ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ကိုယ့်ရဲ့အကြီးမားဆုံးသော ရည်မှန်းချက်ဆီကို တိုးတက်အောင်မြင်မှုတွေရအောင် လုပ်ဆောင်ပြီး ရှေ့ဆက်လျှောက်ဖို့တောင်မှ စိတ်လှုပ်ရှားနေပါလိမ့်ဦးမယ်။ ဒါပေမဲ့ ပြဿနာက အဲဒီလို စိတ်တည်ငြိမ် အေးဆေးပြီး အာရုံစူးစိုက်နိုင်မှုကလွဲ တခြားအရာတွေ မကြာခဏ ဖြစ်နေတာပါ။ တစ်နေ့ကုန် အလောတကြီး ဖြစ်နေမယ်။ အလုပ်တာဝန် တစ်ခုမပြီးသေးခင် နောက်တစ်ခုဆီ ခုန်ကူးနေမိမယ်။ ဘာနဲ့တူနေမလဲဆိုတော့ ဘီးလုံးလေးထဲ ပြေးနေတဲ့ ဟမ်းစတားလေးလိုဖြစ်နေပြီး ဘယ်အလုပ်တာဝန်ကိုမှ ပြီးမြောက်အောင် မလုပ်ဆောင်နိုင်တော့ပါဘူး။ ဒါဟာ အဖျက်အမှောင့်တွေ သင့်အာရုံစူးစိုက်မှုကို သေဆုံးအောင် ပြုလုပ်ခွင့်ပေးလိုက်တာနဲ့တူပြီး နာရီပေါင်းများစွာ အီးမေးလ်အဝင်စစ်တာ၊ ဆိုရှယ်မီဒီယာ ဝက်ဘ်ဆိုဒ်တွေကို ဝင်ကြည့်နေမိတာ၊ သို့တည်းမဟုတ် “ပညာပေး” ဆိုတဲ့ဗီဒီယိုတွေ တစ်ခုပြီးတစ်ခု အဆက်မပြတ် ကြည့်နေမိတာတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ဒါဟာ မနက်ခင်း သင် နိုးလာတဲ့အချိန် ဖုန်းကို ကောက်ကိုင်လိုက်တဲ့ အခိုက်အတန့်ကလေးက အစပြုပါတယ်။ နောက်တော့ အီးမေးလ်စစ်တာကို ဆက်သွားမယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီနေရာမှာတင် မရပ်သေးပါဘူး။ ဆိုရှယ်မီဒီယာဝက်ဘ်ဆိုက်တွေထဲ ခဏတစ်ဖြုတ်လောက်ပဲဆိုပြီး သွားကြည့်ဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တတ်ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာပဲ အီးမေးလ်တွေ၊ နှိတ်တွေ၊ လိုက်ခွင့်တွေက သင့်ရဲ့ အာရုံကြောစနစ်ထဲ

ကို ဒို့ပါမင်းဟော်မုန်းတွေ လွှတ်ထုတ်ဖို့ လှုံ့ဆော်ပေးလိုက်ပါတယ်။
တိုတိုပြောရရင်တော့ အလွန်အကျွံ လှုံ့ဆော်ခံလိုက်ရတယ် ဆိုပါ
တော့။

အခုဆိုရင် တက်ကြွမှုဖြစ်စေမယ့် ပမာဏကို ရလိုက်တဲ့
အခါ အလုပ်လုပ်လို့ ဖြစ်ပြီမဟုတ်လား။ ဒါပေမဲ့ သင်က စားပွဲမှာ
ထိုင်ပြီး အရေးကြီးတဲ့ ပရောဂျက်ကိစ္စတစ်ခုကို လုပ်တော့မယ်ဆိုတဲ့
အချိန်မှာ ဘာတွေဖြစ်လာပါသလဲတဲ့။ ဒါဟာ အလွယ်တကူ ဖြစ်
လာသလား။ သို့တည်းမဟုတ် အလုပ်ကလွဲရင် တခြားအရာတွေ
အားလုံးကို လုပ်ချင်တဲ့စိတ် ဖြစ်နေပါသလား။ အဲဒီအလုပ်ကို
နောက်မှ လုပ်လည်း ရနိုင်တယ်လို့ ကိုယ့်ဘာသာ ပြောနေမိတတ်
သလို၊ နောက်ထပ် ကော်ဖီတစ်ခွက်ကို သောက်ချင်တဲ့စိတ်၊ သို့
တည်းမဟုတ် စာပြန်ဖို့လိုတဲ့ အီးမေးလ်တစ်စောင်ကို ရုတ်ချည်း
သတိရလာတာလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

အလုပ်က စောင့်လို့ရတယ် သို့မဟုတ် အဲဒီလို ထင်နေ
တတ်ပါတယ်။

ရလဒ်အားဖြင့် သင်ဟာ ဟမ်းစတားလေးတွေ ပြေးတဲ့
ဘီးပေါ် ပြန်ရောက်သွားပါပြီ။ လှုံ့ဆော်ချက်တွေ အများကြီး ဆက်
တိုက်ရလာပါတော့တယ်။ ဒါဟာ နာရီနဲ့ချီ တစ်ခါတလေ ရက်တွေ
အထိပါ ကြာတတ်ပါတယ်။

အဲဒီလို အဖြစ်မျိုး သင့်မှာဖြစ်ဖူးတယ်လို့ ထင်နေပြီလား။



အလွန်အကျွံလှုံ့ဆော်မှု ခံရတဲ့ ပြဿနာ

အလွန်အကျွံ လှုံ့ဆော်ခံရတဲ့ ကိစ္စရပ်တွေမှာ ပါဝင်
ပတ်သက်နေမိပြီဆိုရင် သင့်ဦးနှောက်က အဲဒီလှုံ့ဆော်ချက်ကို
ပိုပိုပြီး တောင့်တလာတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို လှုံ့ဆော်မှုပမာဏက
တိုးလာလေလေ၊ ပုံမှန်တာဝန်တွေက ထုံထုံထိုင်းထိုင်းပုံ ပေါက်
လာလေဖြစ်ပြီး ဆွဲဆောင်မှု ကင်းမဲ့သလို ခံစားလာရတတ်ပါတယ်။
ဒီထက်ပိုပြီး အများကြီးစိတ်လှုပ်ရှားစရာကောင်းတဲ့ကိစ္စကို လုပ်နိုင်
နေသားနဲ့ ဘာလို့ စာအုပ်တွေပေါ်မှာ အလုပ်လုပ်နေရတာလဲ၊
ဘာလို့ ရီပို့တ်တွေ ရေးနေရသလဲ၊ မားကက်တင်းပလန်တွေ ဆွဲနေ
ရတာလဲလို့ ကိုယ့်ဘာသာ မေးလာနိုင်ပါတယ်။

စိတ်တည်ငြိမ်ပြီး
အာရုံစူးစိုက်နိုင်တဲ့အခါ
ကိုယ့်ရဲ့ အဓိက
အလုပ်တာဝန်ကို
လုပ်ဆောင်ရတာ
အံ့ဩစရာ
ကောင်းလောက်အောင်
လွယ်ကူပါတယ်။

လတ်တလော အခိုက်အတန့်မှာ လှုံ့ဆော်မှုမြင့်မားနေခြင်းနဲ့ ခက်ခဲတဲ့အလုပ်တာဝန်ကို စွဲမြဲအောင် လုပ်ဆောင်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ လှုံ့ဆော်မှုပမာဏ ခပ်နိမ့်နိမ့်တို့ရဲ့အကြား ကွာဟချက်က သင့်ကို အချိန်ဆွဲခြင်း၊ လေးဖင့်ခြင်းကို ဖြစ်စေပါတယ်။ ဒီလိုလေး ပုံဖော်ကြည့်ရအောင် - သင်ဟာ မတူညီတဲ့ လှုံ့ဆော်မှုလှိုင်း အလျားပေါ် ရှိနေပြီး အဲဒီလှိုင်းအလျားက သင့်ရဲ့ အဓိက အလုပ်တာဝန်တွေကို စွဲမြဲအောင် လုပ်ဆောင် နိုင်စေဖို့ လိုအပ်တဲ့ လှိုင်းအလျားနဲ့ မထပ်မိပါဘူး။

ဥပမာ - စာရေးဆရာတစ်ယောက်ဖြစ်တဲ့ ကျွန်တော့်အတွက် စာရေးဖို့ဆိုတာ အရေးအကြီးဆုံး အလုပ်ဖြစ်မှန်း ပြောနေဖို့တောင် မလိုပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဆိုရှယ်မီဒီယာကိုစပြီး ကြည့်လိုက်တာနဲ့၊ ယူကျုတ် ထဲကို ဝင်ကြည့်လိုက်မိတာနဲ့၊ သို့တည်းမဟုတ် အရောင်းကိန်းဂဏန်းတွေကို ကြည့်မိလိုက်တာနဲ့ ရုန်းထွက်မရတဲ့ အာရုံလွှဲမှု ဝဲဩဇာထဲ နစ်ဝင်မြောပါသွားတော့တာပါပဲ။ အဲဒီလို လှုံ့ဆော်မှုတွေက မြင့်တက်လာတာနဲ့အမျှ စာရေးခြင်းဆိုတာ အလွန်မနှစ်မြို့စရာကောင်းပြီး တွေးမိသမျှတွေထဲ စိန်ခေါ်မှု အမြင့်ဆုံးအလုပ်တစ်ခု ဖြစ်လာပါတော့တယ်။

ကဲ - အဓိက မေးခွန်းလာပါပြီ။ အဲဒီကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘာလုပ်သင့်သလဲ။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အဓိက အလုပ်တာဝန်ကို ပိုမိုဆွဲဆောင်မှုရှိရှိ၊ စိတ်လှုပ်ရှားစရာ ကောင်းတယ်လို့ မြင်လာအောင် လှုံ့ဆော်မှုတွေကို ဘယ်လို လျော့ချမလဲ။

ဒီအကြောင်းကို နောက်တစ်ပိုင်းမှာ ဆက်လက်ဆွေးနွေးပေးပါမယ်။



လုပ်ဆောင်ရန်

သင့်ကို အလွန်အကျွံ လှုံ့ဆော်ခံရမှုအဆင့်ထဲ ကျရောက်သွားစေတတ်တဲ့ အာရုံလွှဲစရာ ကိစ္စ တစ်ခုကို ချရေးကြည့်ပါ။ ဥပမာ - ဖုန်ဘုတ် ကြည့်တာလည်း ဖြစ်နိုင်သလို အဲဒီနောက်မှာ နယူးဖိဒ်စ်မှာ အသစ်တက်လာတဲ့ ဗီဒီယိုတွေကို ကြည့်နေရင်းက အီးမေးလ်တွေစစ်၊ သတင်းတွေ ဖတ်တာမျိုးဆီ ဆက်ရောက်သွားတာလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

လှုံ့ဆော်မှု ထောင်ချောက်

အလွန်အကျွံ လှုံ့ဆော်မှုအဆင့်ကို ရောက်သွားတာနဲ့ အဲဒီထောင်ချောက်ထဲကနေ ထွက် စရာ မလိုဘူးဆိုတဲ့အကြောင်း လက်ခံလာအောင် သင့်စိတ်က လှည့်စားပါတော့တယ်။ အဲဒီထဲက ရုန်းထွက်ရမယ့်အစား ဒါကို တန်ဖိုးထားဖို့၊ နောက်ထပ် လှုံ့ဆော်မှုတွေကို လိုက်ရှာဖို့အတွက် အားပေး လိုက်ပါသေးတယ်။ အဆုံးမှာတော့ ဘဝဆိုတာကြီးကို ပျော်ရွှင်ခံစားရမယ် မဟုတ်လား။

ဒီအပိုင်းမှာတော့ အလွန်အကျွံလှုံ့ဆော်မှုကို လက်ခံလိုက်ဖို့ သင့်စိတ်က လှည့်စားတတ်တဲ့ လှည့်စားမှု လေးမျိုးအကြောင်း ပြောပြပေးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

mgyc.com

mgvooe.com SAMPLE BOOK
လှည့်စားမှု (၁) - အလုပ်ပြန်လုပ်ဖို့က လွယ်ပါတယ်။

သင့်စိတ်ရဲ့ ပထမဆုံး လှည့်စားမှုကတော့ အလုပ်ပြန်လုပ်ရတာ လွယ်တယ်လို့ ဟန်ဆောင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်အချိန်ပဲဖြစ်ဖြစ် စလုပ်လိုက်လို့ရတယ်။ သင့်ရဲ့ အပြုအမူကို သေချာထိန်းချုပ်နိုင်တယ်လို့ လက်ခံလာအောင် လုပ်တာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒါဟာ အမှန်တရားနဲ့ အတော်လေး ဝေးကွာတယ်လို့ ပြောလို့ရပါတယ်။ အကြိမ်ရေ အတော်များများမှာ သင်ဟာ အလုပ်ကို နာရီနဲ့ချီပြီး ပြန်မလုပ်နိုင်တော့ပါဘူး။ တစ်ခါတရံမှာ အဓိက တာဝန်တွေကို နောက်နေ့အထိ ရွှေ့ဆိုင်းပစ်လိုက်တာမျိုးတောင် ကြုံရတတ်ပါတယ်။

အနှစ်ချုပ်ပြောရရင် တစ်ခါလောက် အလွန်အကျွံလှုံ့ဆော်ခံလိုက်ရတာနဲ့ အလုပ်ပြန်လုပ်နိုင်ဖို့ ခက်ခဲတတ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်ဆိုရင် နောက်မှပဲ စာရေးတော့မယ်လို့ ဘယ်နှကြိမ်မှန်းမသိပြောမိခဲ့ဖူးပါတယ်။

ဘယ်တော့မှလည်း ဖြစ်မလာပါဘူး။

ဒါကြောင့် တကယ်လို့ သင့်ကိုယ်သင် ထိန်းချုပ်နိုင်တယ်။ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့အချိန် အလုပ်ပြန်လုပ်နိုင်တယ်လို့များ ယူဆမိတယ်ဆိုရင် သတိသာ ထားပါတော့။

လှည့်စားမှု (၂) - နောက်မှလုပ်လည်း ရပါတယ်။

သင့်စိတ်က သင့်ကို နောက်ထပ်လှည့်စားတတ်တဲ့ အချက်တစ်ချက်က အလုပ်တာဝန်တွေကို နောက်မှ လုပ်လည်းရပါတယ်ဆိုတဲ့အချက်ပါ။ နေ့လယ်ကျရင် အချိန်ရှိပါသေးတယ်။ သို့တည်းမဟုတ် မနက်ဖြန်ကျမှ လုပ်လည်း ရတာပဲ။ နောက်တစ်ပတ်၊ သို့မဟုတ် နောက်လမှ လုပ်လည်း ဖြစ်တယ် ဆိုပြီး လက်ခံလာအောင် ဖျောင်းဖျတ်တတ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ သင်က ဒါကို ပြန်ပြီးရင်ဆိုင်ခြင်းမရှိရင် အချိန်ဆွဲတာဟာ အကျင့်တစ်ခုလို့ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုသာဆို နောင်ငါးနှစ်ကြာပြီးချိန်မှာတော့ သင်ကိုယ်တိုင် ပြီးမြောက်အောင်မြင်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့တဲ့ကိစ္စတွေဟာ အင်မတန် နည်းပါးလို့ ကိုယ့်ဘာသာ ဒေါသထွက်နေမိပါလိမ့်မယ်။

လှည့်စားမှု (၃) - စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုတာ ကျေနပ်အားရမှုနဲ့ မတူဘူး။

လှုံ့ဆော်မှုတွေများတဲ့ ကိစ္စရပ်တွေထဲ သင် နစ်မြုပ်သွားခဲ့ရင် သင့်စိတ်က သင် ဘယ်လောက်ပျော်ရွှင်နေသလဲ ဆိုတဲ့အချက်ကို

စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုတာ
ကျေနပ်အားရမှု
မဟုတ်မှန်း
သတိရပါ။
စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုတာ
ပျော်စရာ
ကောင်းတယ်။
ဒါပေမဲ့ အတွင်းစိတ်မှာ
ခံစားရတဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှုနဲ့
အာရုံစူးစိုက်မှုကို
မြင့်မားစေဖို့
သေချာပေါက်
ကြိုးစားရပါလိမ့်မယ်။

l m g y o e . c o m SAMPLE BOOK
လက်ခံလာအောင် သင့်ကို ရောင်းချပါတော့မယ်။ နောက်ထပ် ထပ်လုပ်သင့်ပါတယ်ပေါ့။ လတ်တလောမှာ ဘယ်လိုအရာကိုမှ စိတ်ပူနေဖို့ မလိုဘဲ ပျော်ပျော်သာနေပါပေါ့။

ဒါပေမဲ့ သင့်ရဲ့စိတ်က ပြောလိုက်တိုင်း စိတ်လှုပ်ရှားမှုနဲ့ ကျေနပ်အားရမှုနဲ့ မတူပါဘူး။ သင့်ရဲ့ လှုံ့ဆော်မှုအဆင့်က ပုံမှန်ပြန်ရောက်သွားရင် ကိုယ့်ဘာသာ အောက်ပါမေးခွန်းတွေကို မေးကြည့်လိုက်ပါ။ ယူကျုတ်ဗီဒီယိုတွေ ကြည့်နေမိလို့၊ ဖေ့စ်ဘုတ် ပွတ်နေမိလို့၊ အီးမေးလ်ကို တစ်ချိန်လုံး စစ်နေမိလို့ အမှန်တကယ် အကျိုးအမြတ် ဘယ်လောက်များ ရှိသွားသလဲ။ အဲဒီအဖြစ်ရဲ့ နောက်ကွယ်မှာ ကုန်ဆုံး သွားတဲ့ အချိန်တွေဟာ အဓိပ္ပာယ်ရောရှိရဲ့လား။ ဒါက သင့်ဘဝရဲ့ အရည်အသွေးကို တိုးတက်သွား စေသလား။

စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုတာ ကျေနပ်အားရမှု မဟုတ်မှန်း သတိရပါ။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုတာ ပျော်စရာ ကောင်းတယ်။ ဒါပေမဲ့ အတွင်းစိတ်မှာ ခံစားရတဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှုနဲ့ အာရုံစူးစိုက်မှုကို မြင့်မားစေဖို့ သေချာပေါက် ကြိုးစားရပါလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ ရေရှည်မှာ သင့်ရဲ့ကျေနပ်အားရမှုဆီကို ပို့ဆောင်ပေးနိုင်ဖို့ ပိုများပါတယ်။

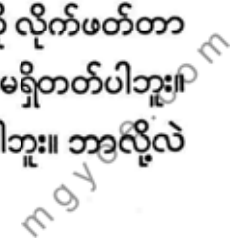
လှည့်စားမှု (၄) - လွတ်ကုန်တော့မယ်။

အီးမေးလ်တွေ၊ သတင်းတွေကို နာရီဝက်ကြာတိုင်း တစ်ခါစစ်ကြည့်တာဟာ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင် ကို တစ်နည်းနည်းနဲ့ ထိန်းချုပ်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့ ထင်ယောင်မှားမှု (စိတ်ကျေနပ်မှု)ကို ပေးပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ အရေးကြီးတဲ့ အီးမေးလ်၊ အရေးကြီး သတင်းတွေကို မလွတ်ချင်ဘူး မဟုတ်လား။

ဒါပေမဲ့ အီးမေးလ်တွေကို လက်ငင်းချက်ချင်း အကြောင်းပြန်ဖို့ အမြဲတမ်း လိုအပ်နေရဲ့လား။ နောက်ဆုံးရသတင်းတွေကို အမြဲမပြတ် စစ်ဆေးကြည့်နေဖို့ အမှန်တကယ် လိုလို့လား။

ဒီအတွေးက ကိစ္စတွေ ကိုယ် မသိလိုက်ရဘဲ လွတ်သွားလိမ့်မယ်ဆိုတဲ့ ကြောက်စိတ်ကနေ မြစ်ဖျားခံပါတယ်။ နောက်ပြီး အဲဒီကြောက်စိတ်က ရှားပါးမှုအခြေခံစိတ်ထားကနေ ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ ဘယ်အပေါ် အခြေခံလဲဆိုတော့ သင့်အတွက် အခွင့်အရေးက အကန့်အသတ်နဲ့ပဲ ရှိတယ်ဆိုတဲ့ အတွေးကနေ စတင်ပါတယ်။ ဒီလိုသာဆို သင်က အခွင့်အရေးတိုင်းကို ရနိုင်သမျှ လက်ရောက် ယူထားသင့်တာပေါ့။ မဟုတ်ဘူးလား။ ဒါပေမဲ့ အခွင့်အရေးဆိုတာ နေရာတိုင်းမှာ ရှိပါတယ်။ အနာဂတ်မှာ ပိုလို့တောင်မှ ပေါများပါသေးတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ တကယ်လို့များ သင်က သတင်းတစ်ပုဒ်ကို လွတ်သွားတာ၊ အဖြစ်အပျက်တစ်ခုကို မသိလိုက်တာ၊ မဆင်နွှဲလိုက်ရတာ သို့တည်းမဟုတ် သင်အကြိုက် ဆုံး ယူကျုတ်ဆယ်လီတွေရဲ့ ဗီဒီယိုအသစ် တင်တာကို မကြည့်လိုက်ရတာ စတာတွေက ဘာမှမဖြစ်ပါ ဘူး။ သေချာတာကတော့ ကျွန်တော်က သင့်ကို သင့်ကလေး မွေးတဲ့အချိန်ကို လွတ်သွားအောင်၊ သင့်ရဲ့ ညီအစ်ကို မောင်နှမတွေ မင်္ဂလာဆောင် လွတ်သွားအောင်တော့ မတိုက်တွန်းဘူးဆိုတာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီအဖြစ်အပျက်တွေကလွဲရင် အဖြစ်အပျက် အတော်များများက အရေးသိပ်မကြီးပါဘူး။

ကျွန်တော့်တစ်ယောက်တည်း အမြင်အရတော့ ကျွန်တော်ဟာ သတင်းတွေကို လိုက်ဖတ်တာ ရှားတယ်။ ဖုန်းခေါ် တဲ့တစ်ဖက်လူက ဘယ်သူလဲဆိုတာ မသိရင် ဖုန်းတွေကို ပြန်ဖြေလေ့ မရှိတတ်ပါဘူး။ နောက်ပြီး အဖြစ်အပျက် (ပွဲ)တစ်ခုကို လွတ်သွားမှာလည်း ဘယ်တော့မှ မစိုးရိမ်တတ်ပါဘူး။ ဘာလို့လဲ ဆိုတော့ အနာဂတ်မှာ ဆင်နွှဲစရာ ပွဲတွေအများကြီး အမြဲတမ်း ရှိနေမှာ မို့လို့ပါပဲ။



စာဖတ်သူ - သင်ကရော။ လွတ်သွားမှာ ကြောက်တတ်သူလား။

တစ်နေ့တာ ဖြတ်သန်းချိန်၊ အဲဒီထောင်ချောက်တွေထဲ ကျရောက်သွားချိန်တိုင်း မှတ်စုလေး ရေးထားကြည့်ပါ။ အဲဒီလို သတိထားမိခြင်းက လှုံ့ဆော်မှုကို နည်းပါးသွားပြီး ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်အပေါ် အာရုံစိုက်နိုင်ဖို့ စတင်လုပ်ဆောင်ရာမှာ အကူအညီ ပေးပါလိမ့်မယ်။



လုပ်ဆောင်ရန်

အောက်ပါ လှည့်စားမှုတွေထဲက တစ်ချက်ချင်းစီတိုင်းကို အမှတ် ၁ - ၁၀ အထိ အမှတ်ပေးကြည့်ပါ။ (၁ ဆိုရင် အဲဒီထောင်ချောက်ထဲ မကျရောက်ဘူး၊ ၁၀ ဆိုရင်တော့ သင့်အခြေအနေကို အကောင်းဆုံး ထင်ဟပ်ပြနေပြီ ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပေါ့။)

လှည့်စားမှု (၁) - ငါ့စိတ်က အလုပ်ကို အလွယ်တကူ ပြန်လုပ်နိုင်မယ်လို့ ဖျောင်းဖျနေတယ်။

လှည့်စားမှု (၂) - ငါ့စိတ်က အလုပ်တွေကို နောက်မှ လုပ်နိုင်တယ်လို့ ပြောနေတယ်။

လှည့်စားမှု (၃) - စိတ်လှုပ်ရှားမှု ကျေနပ်အားရမှုနဲ့ အတူတူပဲလို့ ငါ့စိတ်က ယုံကြည်အောင် လုပ်နေတယ်။

လှည့်စားမှု (၄) - အခွင့်အရေးတွေက အကန့်အသတ်နဲ့ပဲ ရှိတာလို့ ငါ့စိတ်က ပြောနေတယ်။

အပိုင်း - ၃

ဒီတောက်စ်လုပ်ခြင်း အကျိုးကျေးဇူး

ဒိုပါမင်း ဒီတောက်စ် လုပ်ပုံလုပ်နည်း အထွေထွေနှင့် အကျိုးရလဒ်များ

ကဲ... အခုလောက်ဆိုရင်တော့ သင့်ရဲ့အလုပ်ကြိုးစားမှုကို ဟန့်တားနေတဲ့ ပြဿနာတွေထဲက အဓိက တစ်ခုဟာ အလွန်အကျွံ လှုံ့ဆော်ခံရခြင်းဆိုတာကို စာဖတ်သူ မြင်လောက်ပြီ ထင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သင့်ရဲ့ အဓိက တာဝန်တွေကို လုပ်ဆောင်ဖို့အတွက်ဆိုရင် လှုံ့ဆော်မှုပမာဏကို လျော့ချဖို့ ဆိုတဲ့အဖြေကို လုပ်ဆောင်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါကိုပဲ ဒိုပါမင်း ဒီတောက်စ်လုပ်တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။



ဒိုပါမင်း ဒီတောက်စ် ဆိုတာ ဘာလဲ

ဒိုပါမင်း ဒီတောက်စ်ကို အောက်ပါ အဆင့်များအတိုင်း ဖော်ပြပါတယ်။
လှုံ့ဆော်မှုတွေ အလွန်အကျွံ မခံရအောင် ကာကွယ်နိုင်ဖို့အတွက် လှုံ့ဆော်မှုတွေကို ဖယ်ရှား လျော့ချပစ်ခြင်းနဲ့ အဓိက အလုပ်တာဝန်တွေကို စွဲမြဲစွာ လုပ်ဆောင်နိုင်မယ့် အခြေအနေရောက်အောင် လုပ်ပေးခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။



ငြင်းချက်ထုတ်ခြင်း

သိပ္ပံနည်းကျ ပြောရရင်တော့ ဒိုပါမင်း ဒီတောက်စ် ဆိုတဲ့အသုံးအနှုန်းက မမှန်ပါဘူး။ အဓိပ္ပာယ်က သင်ဟာ သင့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ် (သွေးကြောစနစ်)ထဲကို ဒိုပါမင်းတွေ အမြောက်အမြား လွှတ်ထုတ်ဖို့ လုပ်နေတယ်လို့ ထင်ရပါတယ်။ အမှန်ကတော့ သင်ဟာ အလွန်အကျွံ လှုံ့ဆော်ခံရချိန်မှာ တူညီတဲ့ ဒိုပါမင်းပမာဏ လွှတ်ထုတ်ဖို့အတွက် ပိုမိုများပြားတဲ့ ပြင်ပလှုံ့ဆော်မှုကို လိုလားတောင့်တ တယ် ဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်ပါ။

ဒိုပါမင်း ဒီတောက်စ်လုပ်ခြင်းက လှုံ့ဆော်ခံရမှုတွေ လျော့ပါးသွားအောင် ကူညီပေးတာမို့ သင့်ကို ပုံမှန်အနေအထားမျိုး ပြန်ရောက်အောင် လုပ်ပေးပါလိမ့်မယ်။ လှုံ့ဆော်မှုတွေ သိပ်မလိုအပ် တော့ရင် စိန်ခေါ်မှုများတယ်၊ ပျင်းစရာကောင်းတယ်၊ ခက်ခဲတယ်ဆိုတဲ့ အလုပ်တာဝန်တွေက ပိုပျော် စရာကောင်းလာပြီး အလွယ်တကူ စွဲမြဲစွာ လုပ်ဆောင်လာစေနိုင်မှာပါ။

ကဲ... လိုက်ပါလုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့ မတူညီတဲ့ ဒိုပါမင်း ဒီတောက်စ်လုပ်ပုံလေးတွေကို တစ်ချက် လောက် ကြည့်လိုက်ကြရအောင်။ ဒီစာအုပ်ထဲမှာ ကွဲပြားတဲ့ ပုံစံသုံးမျိုးကို အောက်ပါအတိုင်း မိတ်ဆက် ပေးထားပါတယ်။

- ၁ ၄၈ နာရီ အပြည့်အဝ ဒိုပါမင်း ဒီတောက်စ်လုပ်ခြင်း။
- ၂ ၂၄ နာရီ ဒိုပါမင်း ဒီတောက်စ်လုပ်ခြင်း။
- ၃ တစ်ပိုင်းတစ်စ ဒိုပါမင်း ဒီတောက်စ်လုပ်ခြင်း။

တစ်ခုချင်းစီအကြောင်း အသေးစိတ်နဲ့ အလုပ်လုပ်ပုံကို အောက်မှာ ဆက်သက်ဖော်ပြပေး ထားပါတယ်။

၄၈ နာရီ အပြည့်အဝ ဒိုပါမင်း ဒီတောက်စ် လုပ်ခြင်း

ဒါဟာ လိုက်နာလုပ်ဆောင်ရ အခက်ခဲဆုံးနဲ့ တောင်းဆိုမှုအမြင့်မားဆုံး ဒိုပါမင်း ဒီတောက်စ် လုပ်ပုံ ဖြစ်ပါတယ်။ လုပ်ပုံနည်းက လွယ်ကူပါတယ်။

ပြင်ပက လှုံ့ဆော်မှု အများစု သို့မဟုတ် အားလုံးကို ၄၈ နာရီကြာအောင် ဖြတ်တောက်ပစ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် သင့်အပေါ် ကျရောက်နေတဲ့ လှုံ့ဆော်မှုတွေ လျော့ပါးသွားအောင် ကူညီပေးပြီး ပုံမှန်အခြေအနေကို ပြန်ရောက်သွားစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ကို ပိုပြီး စိတ်တည်ငြိမ်စေမယ်။ အရေးကြီးတဲ့ ဘယ်တာဝန်မဆိုအပေါ် အာရုံစူးစိုက်မှု လွယ်ကူစေပါလိမ့်မယ်။

ပြင်ပ လှုံ့ဆော်မှုအားလုံးကို ဖြတ်တောက်ပစ်တယ် ဆိုတဲ့အထဲမှာ အောက်ပါကိစ္စရပ်တွေကို သင့်ဘဝထဲကနေ ၄၈ နာရီကြာအောင် ဖယ်ထုတ်ဖို့ လိုအပ်တယ်လို့ ဆိုလိုတာပါ။

- ၁ အရက်၊ မူးယစ်ဆေး သုံးစွဲခြင်း
- ၂ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း
- ၃ အင်တာနက်

- ခ ၊ ရုပ်ရှင်
- ခ ၊ ဂီတ (အနားရစေသော နူးညံ့ပျော့ပျောင်းသည့် ဂီတသံမှ လွဲ)
- ခ ၊ တယ်လီဖုန်း
- ခ ၊ လူမှုကွန်ရက်
- ခ ၊ သကြား/ပြုပြင်ထားသော အစားသောက်တွေနဲ့
- ခ ၊ ဗီဒီယိုဂိမ်းတွေ

အထက်ဖော်ပြပါ လှုပ်ရှားမှုတွေက သင့်ကို လှုံ့ဆော်ပေးပြီး တချို့က အတော်လေးဆိုးစေပါတယ်။ အခုဆိုရင် သင်က “တကယ်လို့ ငါက ဒီအာရုံလွှဲစရာတွေကို ဖယ်ထုတ်ပစ်လိုက်ရင် အဲဒီအစား ငါ ဘာတွေ လုပ်သင့်သလဲ” လို့ တွေးနေလောက်ပါပြီ။

အောက်မှာ လုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့ အကြံပေးချက်တချို့ကို ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

- ခ ၊ စိတ်အေးလက်အေး လမ်းလျှောက်ထွက်တာ
- ခ ၊ နေ့စဉ်မှတ်တမ်းရေးတာ
- ခ ၊ တရားထိုင်တာ၊ အနားယူတာ
- ခ ၊ အသိ-သတိ ကပ်ပြီး ရှုမှတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်ကို ကျင့်တာ
- ခ ၊ စာဖတ်တာ (လှုံ့ဆော်မှုများတဲ့ စာကလွဲ)နဲ့
- ခ ၊ အကြောဆန့်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်တာ

တွေ့ရတဲ့အတိုင်းဆိုရင် ၄၈ နာရီ ဒို့ပါမင်း ဒီတောက်စ်လုပ်ခြင်းက ပြင်းထန်သလို ရက်စက်ရာလည်း ရောက်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီနည်းက ဒီထက်ပိုပြီး ပြင်းပြင်းထန်ထန်ကျင့်လို့ ရပါသေးတယ်။ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေထဲက တစ်ယောက်ဖြစ်တဲ့ နီးလ်စ်ဆိုရင် ဝိပဿနာရှုမှတ်နည်း ဆယ်ရက်တရားစခန်း ဝင်လိုက်ပါတယ်။ အဲဒီဆယ်ရက်အတွင်းမှာ လာရောက်ကျင့်ကြံသူတွေဟာ -

- ခ ၊ လုံးဝ တိတ်ဆိတ်နေရမယ်။ (အမူအရာနဲ့သော်လည်းကောင်း၊ မျက်လုံးချင်း ဆုံပြီးသော်လည်းကောင်း ဘယ်သူနဲ့မှ အဆက်အဆံ မလုပ်ရဘူး)
- ခ ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အထိအတွေ့ မရှိရဘူး။
- ခ ၊ လေ့ကျင့်ခန်း မလုပ်ရဘူး။
- ခ ၊ ဆေးလိပ်၊ အရက် မသောက်ရဘူး။ မူးယစ်ဆေးဝါးလို့ ဆေးဝါးမျိုး ဘာမှ မသုံးစွဲရဘူး။
- ခ ၊ ဖုန်းတွေ၊ အင်တာနက်တွေ ဖြတ်တာ၊ ပြင်ပနဲ့ အဆက်အသွယ်ဖြစ်တာ လုပ်ရမယ်။
- ခ ၊ ဂီတ၊ စာဖတ်တာ၊ စာရေးတာ ရှောင်ကျဉ်ရတယ်။
- ခ ၊ ပြီးတော့- ရုပ်ရှင်ရိုက်တာ၊ ဓာတ်ပုံရိုက်တာ ရှောင်ရတယ်။

ယှဉ်ကြည့်လိုက်ရင် ၄၈ နာရီ ဒိုပါမင်း ဒီတောက်စ်လုပ်တာက ဒီထက်ပိုလွယ်တယ်လို့ ထင်ရတယ် မဟုတ်လား။

၂၄ နာရီ ဒိုပါမင်း ဒီတောက်စ်လုပ်ခြင်း

ဒီတစ်နည်းက ၄၈ နာရီ ဒိုပါမင်း ဒီတောက်စ်လုပ်နည်းနဲ့ ဆင်တယ်ဆိုပေမဲ့ အချိန်ပိုတိုပါတယ်။ ဒီနည်းက ပိုလွယ်ကူပေမဲ့ ထိရောက်မှုလည်း နည်းပါတယ်။ တစ်ခုသတိထားရမှာက သင့်ရဲ့ လှုံ့ဆော်မှုပမာဏတွေ ပုံမှန်အနေအထား ပြန်ရောက်ဖို့ ရက်ပေါင်းများစွာ အချိန်လိုတတ်တယ်ဆိုတာကိုပါပဲ။

တစ်ပိုင်းတစ်စ ဒိုပါမင်း ဒီတောက်စ်လုပ်ခြင်း

ဒီနည်းကတော့ လူကြိုက်အနည်းဆုံးဆိုပေမယ့် အချိန်ကြာကြာ လေ့ကျင့်နိုင်လေ ပိုပြီးထိရောက်လာလေ ဆိုတဲ့နည်းပါပဲ။ ဒီနည်းက သင့်အပေါ် လှုံ့ဆော်မှုအကြီးမားဆုံးရင်းမြစ်ကို ဖယ်ရှားပစ်တဲ့နည်းပါ။ ပုံမှန်အားဖြင့်တော့ သင့်အပေါ် အကြီးမားဆုံး အာရုံလွှဲစရာကိစ္စရပ်တစ်ခုကို ရှင်းလင်းပစ်တဲ့သဘောပေါ့။ ကျွန်တော့်အနေနဲ့ ဥပမာပေးရရင်တော့ ယူကျူတ်ပေါ့။

စာဖတ်သူအတွက်ကရော။ ဘယ်အရာက အကြီးဆုံး လှုံ့ဆော်မှုရင်းမြစ် ဖြစ်နေမလဲ။

နောက်တစ်ပိုင်းကျရင် အဲဒါကို ဘယ်လိုရှာဖွေဖော်ထုတ်ပြီး ထိထိရောက်ရောက် ရှင်းလင်းပစ်မလဲ ဆက်ဆွေးနွေးပေးသွားပါ့မယ်။



လုပ်ဆောင်ရန်

လတ်တလောမှာ သင်ရော ဘယ်လိုနည်းနဲ့ ဒိုပါမင်း ဒီတောက်စ် လုပ်ချင်သလဲ ချရေးလိုက်ပါ။

အပိုင်း - ၄

အောင်မြင်တဲ့ ဒီတောက်စ် လုပ်နည်းသုံးဆင့်

ဒီအပိုင်းမှာ ကျွန်တော်က စာဖတ်သူကို အောင်အောင်မြင်မြင် ဒီပါမင်းဒီတောက်စ် လုပ်နိုင်စေမယ့် လွယ်ကူတဲ့ နည်းလမ်းသုံးဆင့်ကို ပြောပြပေးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



အဆင့် (၁)

သင့်အတွက် အကြီးမားဆုံး အာရုံလွှဲစရာကိစ္စကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပါ

ထိရောက်တဲ့ ဒီပါမင်း ဒီတောက်စ်ကို အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ဖို့ ပထမဆုံးအဆင့်ကတော့ သင့်အတွက် အကြီးမားဆုံး အာရုံလွှဲစရာ၊ အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စရာကိစ္စကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ဖို့ပါပဲ။ အဲဒီလိုလုပ်ဖို့ဆိုရင် ဘောပင်တစ်ချောင်းနဲ့ စာရွက်တစ်ရွက် ယူပါ။ ပြီးရင် ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန် တို့ကို ချရေးဖို့အတွက် နှစ်ကော်လံ မျဉ်းဆွဲပါ။

ပထမဆုံး ကော်လံမှာ သင့်ကိုယ်သင် ပါဝင်ခွင့်ပြုမယ့် လှုပ်ရှားလုပ်ဆောင်မှုတွေကို စာရင်းချ ရေးထားပါ။ ဥပမာ - လမ်းလျှောက်ထွက်တာ၊ နေ့စဉ်မှတ်တမ်းရေးတာ၊ ပရောဂျက်တစ်ခုခုကို လုပ်ဆောင် တာ၊ သို့မဟုတ် စာအုပ်ဖတ်တာ စသဖြင့်။ ဒုတိယကော်လံမှာတော့ ဒီပါမင်း ဒီတောက်စ် လုပ်နေချိန် အတွင်း ရှောင်ကျဉ်ရမယ့် ကိစ္စတွေကို ချရေးထားပါ။ ဥပမာ - ယူကျုတ် ကြည့်တာ၊ အီးမေးလ်စစ်တာ၊ လူမှုကွန်ရက် သုံးတာ စသဖြင့်။

mgyoe.com

ဒီလို ချရေးနိုင်ဖို့အတွက် ကိုယ့်ဘာသာ အောက်ပါမေးခွန်းတွေကို မေးကြည့်ပါ။

- ⊖ တကယ်လို့ အဲဒီထဲက တစ်ခုတည်းသော ကိစ္စကို ရပ်တန့်ပစ်လိုက်နိုင်ရင် ဘယ်အရာက ငါ့ရဲ့အာရုံစူးစိုက်မှုကို တိုးတက်စေပြီး စွမ်းဆောင်ရည်ကို သိသိသာသာ တိုးလာစေမလဲ။
- ⊖ အာရုံစူးစိုက်မှု ထင်ထင်ရှားရှား တိုးလာအောင် တခြားဘယ်လိုကိစ္စမျိုးကို ရှောင်ဖို့ လိုအပ်နေသလဲ။

စိတ်ကျေနပ်စရာ အဖြေမရမချင်း အဲဒီမေးခွန်းတွေ ကိုယ့်ဘာသာ ထပ်ခါထပ်ခါ မေးကြည့်နေပါ။ စာရင်းတွေ စိတ်ကြိုက်ရေးပြီးပြီဆိုရင် အဲဒီစာရွက်ကို သင့်စားပွဲပေါ် သို့မဟုတ် သင် မြင်နိုင်မယ့် နေရာမှာ ကပ်ထားလိုက်ပါ။ ဒါဟာ သင် ရှောင်ကျဉ်ရမယ့်ကိစ္စတွေကို စဉ်ဆက်မပြတ် သတိပေးနေတဲ့ သတိပေးချက် ဖြစ်နေမှာပါ။



အဆင့် (၂) ပွတ်တိုက်မှုကို ထည့်သွင်းပါ

ယေဘုယျအားဖြင့် တစ်စုံတစ်ခုဟာ ဆန်းစစ်ဖို့ ခက်ခဲလေ အလုပ်ဖြစ်အောင်လုပ်ဖို့ အခွင့်အလမ်း ပိုနည်းလေပါပဲ။ ဒါကြောင့်လည်း ကိုယ်မလိုချင်တဲ့ အမှုအကျင့်တွေကို လုပ်ဖို့ခက်ခဲပြီး လိုလားတဲ့အမှုအကျင့်တွေ အလွယ်တကူ စွဲကပ်စေဖို့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပုံစံပြောင်းပစ်ဖို့ လိုတယ်လို့ ဆိုကြတာပေါ့။ သင် ပယ်သတ်ချင်တဲ့ အကျင့် သို့မဟုတ် အပြုအမူတွေကို ပြန်ကြည့်ပြီး ပွတ်တိုက်မှု ဘယ်လိုထည့်မလဲ ဆိုတာကို ကိုယ့်ဘာသာ မေးကြည့်ပါ။ ပိုများလေ ကောင်းလေပါပဲ။ ဥပမာ -

- ⊖ တကယ်လို့ ဖုန်းက သင့်အတွက် အကြီးမားဆုံး အာရုံလွှဲစရာဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် နှိတ်တွေ အားလုံး ဖျက်ပစ်လိုက်တာမျိုး၊ သို့မဟုတ် Airplane Mode လုပ်ထားတာမျိုး လုပ်ပါ။ ပိုကောင်းတာကတော့ ပါဝါ ပိတ်ပစ်လိုက်တာ၊ တခြားအခန်းတစ်ခုမှာ သွားထားတာမျိုး လုပ်ပါ။
- ⊖ တကယ်လို့ ဖေ့စ်ဘုတ်က သင့်အတွက် အကြီးမားဆုံး အာရုံလွှဲစရာဖြစ်တယ်ဆိုရင် အတတ်နိုင်ဆုံး နှိတ်များများကို ဖျက်ပစ်တာ၊ သို့တည်းမဟုတ် Newsfeed Eradicator လို့ခေါ်တဲ့ အချက်အလက် အသစ်တက်တာကို တားဆီးတဲ့ အပလီကေးရှင်းတစ်ခု (Google Chrome extension တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်) ထည့်သွင်းထားတာမျိုး လုပ်ပါ။
- ⊖ တကယ်လို့ သင်က နာရီပေါင်းများစွာ ယူကျွတ်ဗီဒီယိုတွေ ကြည့်တတ်တဲ့သူဆိုရင် သင့်ရဲ့ Google Chrome မှာ DF Tube ကို သွင်းထားလိုက်ပါ။ သို့မဟုတ် internet browser မှာ အလားတူ အပလီကေးရှင်းမျိုး ထည့်ထားလိုက်ပါ။ အဲဒါက အလိုအလျောက်

အကြံပေးချက်တွေ၊ နို့တိုတွေအားလုံး ဖျက်ပစ်ပေးပါလိမ့်မယ်။ ပြီးရင်တော့ တစ်စုံ တစ်ခုသော ရည်ရွယ်ချက်ကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်မယ့် ဗီဒီယိုလောက်ပဲ ကြည့်တော့ပေါ့။

ပွတ်တိုက်မှု ထည့်သွင်းတာဟာ ကြားရတာ လွယ်ကူသယောင်ရှိပေမဲ့ တကယ်အလုပ်ဖြစ် ပါတယ်။ အဲဒါဟာ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ လူသားဖြစ်တဲ့ ကျွန်တော်တို့ဟာ အခြေခံအားဖြင့် အပျင်းထူ တတ်ကြလို့ပါ။ အတင်းအကြပ် မတိုက်တွန်းမချင်း စွမ်းအင်ကို ဖြုန်းတီးရမှာ ကျွန်တော်တို့ မကြိုက် ကြပါဘူး။ တကယ်လို့ သင်က ဖုန်းကို ပြန်သွားယူဖို့ တဖက်အခန်းကို သွားရမယ် (ပွတ်တိုက်မှု - ၁) နောက်ပြီး ဖုန်းကို ပါဝါ ပြန်ဖွင့်ရမယ် (ပွတ်တိုက်မှု - ၂) ဆိုရင် ခဏတဖြုတ်တော့ အဲဒီလိုလုပ်ဖို့ မဖြစ်နိုင်လောက်ပါဘူး။

ကျွန်တော်တုန်းကဆိုရင် internet modem ကို စတိုခန်းထဲ သွားထားလိုက်ပြီး ပြန်သွားယူဖို့ ဆိုရင် ကျွန်တော်က -

- ၁ အိမ်ခန်းထဲက ထွက်ရမယ် (ပွတ်တိုက်မှု - ၁)
- ၂ လေးထပ်ကနေ ဆင်းဖို့ ဓာတ်လှေကား စီးရမယ် (ပွတ်တိုက်မှု - ၂)
- ၃ Modem ဆီ ရောက်ဖို့အတွက် တံခါး ၄ချပ် ဖွင့်ရမယ်။ (ပွတ်တိုက်မှု - ၃၊ ၄၊ ၅ နဲ့ ၆)
- ၄ ပြီးတော့ ကျွန်တော့်အခန်းဆီ ပြန်ရောက်ဖို့ အဲဒီအတိုင်း ပြောင်းပြန်ပြန်လုပ်ရဦးမယ်။ (ပွတ်တိုက်မှု ၇ မှ ၁၂)

ဒါဟာ အတော်လေး များပြားကြီးမားတဲ့ ပွတ်တိုက်မှုပါ။ အဲဒီ Modem ကို စတိုခန်းထဲ သွားထားဖို့ ကျွန်တော့်မှာရှိတဲ့ အားအင်ကို အသုံးချလိုက်ပြီဆိုရင် ချက်ချင်းကြီး ပြန်သွားယူဖို့ ကျွန်တော့် စိတ်က ငြင်းဆန်နေမှာပဲလေ။ ဒါဟာ စွမ်းအင် အလဟဿ ဖြုန်းတီးရာရောက်ပြီး ကျွန်တော့်စိတ်ထဲက လည်း သဘောမကျပါဘူး။

အနှစ်ချုပ်ရရင် မလိုလားအပ်တဲ့ အပြုအမူတစ်ခုကို တားဆီးဖို့ဆိုရင် လုပ်မိဖို့ ပိုခက်ခဲလေ ပိုကောင်းလေပါပဲ။

ပြောင်းပြန်အားဖြင့် လိုလားတဲ့ အမူအကျင့်ကိုရဖို့ ပွတ်တိုက်မှု အတတ်နိုင်ဆုံး ကင်းစင်ရပါ မယ်။ ဥပမာ - မနက်ခင်းမှာ စာရေးဖို့ လိုလားတယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်က ဖုန်း သို့မဟုတ် အီးမေးလ် စစ်တာကို ရှောင်ကြဉ်ပြီး စကားလုံးတွေ ထွက်လာဖို့စိတ်ကို ဖွင့်ထားရပါမယ်။ ပြီးမှ စိတ်လက်ပေါ့ပေါ့စေမယ့် ဂီတသံကို ဖွင့်ပြီး အချိန်မှတ်စက်ကို သုံးပါတယ်။ (ကျွန်တော်က ၄၅ မိနစ် - တစ်ဆက်ရှင်အဖြစ် သတ်မှတ်လေ့ ရှိပါတယ်။) ဒီလိုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် ကျွန်တော်က ပွတ်တိုက်မှုတွေ ဖယ်ရှားလိုက်ပြီး ကျွန်တော့်စိတ်ဆီကနေ အားအင်တွေ အလိုအလျောက် စီးဝင်လာမှုကို ခံစားရပါတယ်။ တကယ်လို့ ဂီတကို ရုတ်တရက် ရပ်ပစ်လိုက်တာ၊ အချိန်မှတ်စက်ကို ခဏရပ်တာ၊ တခြားလုပ်ဆောင်မှုတစ်ခုဆီ ကူးသွားတာတွေက အဓိပ္ပာယ် မရှိပါဘူး။ ဒါကို စွမ်းအင်အလဟဿ ဖြုန်းတီးတယ်လို့ ကျွန်တော့်စိတ်က မှတ်ပါတယ်။ သေချာတာက ကျွန်တော်ဟာ အချိန်ဆွဲချင်ဆွဲနေဦးမယ်။ ဒါပေမဲ့ ပွတ်တိုက်မှုတွေကို ဖယ်ပစ်လိုက်ခြင်းနဲ့ လွယ်ကူတဲ့အကျင့်ကို ဖန်တီးထားခြင်းက အဲဒီလို လုပ်ဖြစ်ဖို့ အခွင့်အလမ်းကို

mg y o e . c o m SAMPLE BOOK
လျှော့ပါးသွားစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကဲ... သင့်အလှည့်ရောက်ပြီ။ မလိုလားတဲ့ အမူအကျင့်တွေကို ပယ်သတ်ဖို့ ဘယ်လို ပွတ်တိုက်မှုတွေ ထည့်မှာလဲ။

- ⊖ သင့်စာရင်းထဲက “ရှောင်ရန်” နေရာကို ကြည့်ပါ။ တစ်ခုချင်းစီရဲ့ဘေးမှာ ပွတ်တိုက်မှုကို ထည့်ဖို့ လုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့ အရာတစ်ခုချင်းစီကို ရေးချထားလိုက်ပါ။
- ⊖ ပြီးရင် “ဆောင်ရန်” စာရင်းထဲကို ကြည့်ပြီး ပွတ်တိုက်မှုတွေ ဖယ်ရှားဖို့ လုပ်နိုင်မယ့် အရာတွေကို ချရေးထားလိုက်ပါ။

သင့်စိတ်က အပျင်းကြီးတယ်ဆိုတာ သတိရပါ။ ဒါကို အခွင့်ကောင်းအဖြစ် အသုံးချပါ။



အဆင့် (၃) မနက်ခင်းမှာ ပထမဆုံးကိစ္စကို စလုပ်ပါ

တတိယတစ်ဖြစ်လဲ နောက်ဆုံးတစ်ချက်က စလုပ်ဖြစ်ဖို့ပါပဲ။ မနက်ခင်းစောစော လှုံ့ဆော်မှု တွေ သိပ်ပြီး မများသေးခင် ပထမဆုံးအဖြစ် လုပ်စရာရှိတာကို စတင်လုပ်ဆောင်ပစ်လိုက်ဖို့ သင့်ကို ကျွန်တော် အကြံပေးလိုက်ပါရစေ။ အိပ်ရာနိုးလာတာနဲ့ ဖုန်းကို စစ်ကြည့်လိုက်တာ၊ အင်တာနက်ပေါ် တက်လိုက်တာတို့ဟာ အာရုံထွေပြားစရာတွေ ဖြစ်ကြောင်း အခုလောက်ဆိုရင် သိပြီးလောက်ရောပေါ့ နော်။

တစ်နေ့တာကို အပြုသဘောဆောင်တဲ့ မှတ်ချက်၊ သန်မာတဲ့ အာရုံစူးစိုက်မှုတွေနဲ့ အစပြုနိုင်ဖို့ မနက်ခင်းပြုဖွယ် အလေ့အထလေးတစ်ခု ဖန်တီးမွေးမြူထားဖို့လည်း အကြံပေးပါရစေ။ ရေရှည်မှာ ရိုးရှင်းတဲ့ မနက်ခင်း အလေ့အထလေးတစ်ခုက ဘဝမှာ သိသာထင်ရှားတဲ့ ကွဲပြားမှုကို လုပ်နိုင်စေပါ လိမ့်မယ်။

သင့်အနေနဲ့ရော၊ မနက်ခင်း အိပ်ရာနိုးတာနဲ့ ပထမဆုံး လုပ်ဖြစ်တဲ့ကိစ္စက ဘာများဖြစ်မလဲ။ အဲဒီအရာက သင့်စိတ်ကို တည်ငြိမ်အေးဆေးစေပြီး အာရုံစူးစိုက်မှုကောင်းအောင် ကူညီပေးသလား။ လှုံ့ဆော်မှုတွေ များပြီး အချိန်ဆွဲခြင်းဆီ တွန်းပို့နေသလား။

မနက်ခင်း အလေ့အထ တည်ဆောက်ဖို့ဆိုရင် မနက်တိုင်း လုပ်နိုင်မယ့် လွယ်ကူတဲ့ကိစ္စရပ် နှစ်ခု သုံးခုလောက်ကို ချရေးထားကြည့်ပါ။ ဒီအပြုအမူတွေကို လိုက်ပါလုပ်ဆောင်ခြင်းအားဖြင့် သင့်ရဲ့ ဒိုပါမင်း ဒီတောက်စ်ကို အစပြုနှိုးဆွကြည့်ပါ။ ပြီးတော့ ဒီအလေ့အထကို ရေရှည်စွဲမြဲအောင် မွေးမြူ နိုင်ဖို့လည်း မျှော်လင့်ပါတယ်။ မမေ့ဖို့က ဒီအလေ့အကျင့်ဟာ သင့်ကို လှုံ့ဆော်စေမယ့်အစား အာရုံ စူးစိုက်မှုကို ပိုနက်ရှိုင်းစေမယ့် အရာဖြစ်ရပါမယ်။ ဥပမာ -

- ၁ တရားထိုင်တာ
- ၂ အကြောဆန့်တာ
- ၃ သာယာငြင်းပျောင်းတဲ့ ဂီတသံကို နားဆင်တာ
- ၄ တစ်နေ့တာအတွက် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို ချရေးတာ
- ၅ ကျေးဇူးတင်ရတဲ့ ကိစ္စရပ် ၃ ခုကို ချရေးတာ သို့မဟုတ်
- ၆ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ တိကျသေချာမှုကို ထပ်လုပ်တာမျိုးတွေပေါ့။



လုပ်ဆောင်ရန်

ဒိုပါမင်း ဒီတောက်စ် လုပ်နေစဉ်အတွင်းနဲ့ နောက်ပိုင်းမှာ လိုက်နာနိုင်စေမယ့် တစ်နေ့တာ လုပ်ဆောင်ရန် လွယ်ကူတဲ့ အလေ့အကျင့်တစ်ခုကို ဖန်တီးယူပါ။

အနှစ်ချုပ်ရရင် အောင်မြင်တဲ့ ဒိုပါမင်း ဒီတောက်စ် လုပ်ခြင်းကို အကောင်အထည် ဖော်နိုင်စေဖို့ သင်က -

- ၁။ သင့်ကို အဓိက သွေးဆောင်ဖြားယောင်းနေတဲ့၊ သို့တည်းမဟုတ် အာရုံလွင့်ပျံ့ စေတဲ့ကိစ္စတွေကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပြီး စာရွက်တစ်ရွက်ပေါ်မှာ ချရေးထားပါ။ ပြီးရင် မြင်သာတဲ့နေရာမှာ အဲဒီစာရွက်ကို ကပ်ထားပါ။
- ၂။ မလိုလားအပ်တဲ့ အမှုအကျင့်တွေကို အလွယ်တကူ မလုပ်နိုင်စေဖို့ ပွတ်တိုက်မှု တွေ ထည့်ပါ။
- ၃။ လိုလားတောင့်တတဲ့ အမှုအကျင့်တွေ စွဲကပ်လွယ်စေဖို့ ပွတ်တိုက်မှုတွေ နည်းအောင် လုပ်ပါ။
- ၄။ သင့်ရဲ့ စိတ်အာရုံ တည်ငြိမ်အေးချမ်းပြီး တစ်နေ့တာကို လှုံ့ဆော်မှု နည်းနည်းနဲ့ စတင်နိုင်စေမယ့် ရိုးရှင်းတဲ့ မနက်ခင်းပြုဖွယ် အလေ့အထတစ်ခုကို ဖန်တီးတည်ဆောက်ပါ။

အခုဆိုရင် သင့်အနေနဲ့ ၄၈ နာရီလား၊ ၂၄ နာရီလား၊ သို့တည်းမဟုတ် တစ်ပိုင်းတစ်စ ဒီတောက်စ် လုပ်မလား ဆုံးဖြတ်ဖို့ပါပဲ။ ပြီးရင် ဒီတောက်စ်လုပ်နေတုန်း အချိန်အတွင်း သင် ပယ်သတ်ချင်တဲ့ လှုံ့ဆော်မှုရင်းမြစ်ကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပါ။

၄၈ နာရီနဲ့ ၂၄ နာရီ ဒီတောက်စ်သမားတွေအတွက်တော့ လှုံ့ဆော်မှုရင်းမြစ်အားလုံး မဟုတ်ရင်တောင် အများစုကို ဖယ်ရှားပစ်ဖို့ လိုပါတယ်။ အင်တာနက်နဲ့ ဝေးဝေးနေပါ။ လောင်းကစား ရှောင်ပါ။ တီဗီကြည့်တာ ရှောင်ပါ။ ဗီဒီယိုဂိမ်းတွေ ကစားတာ ရှောင်ပါ။ သကြားကင်းစင်၊ ပြုပြင်ထားတာ မဟုတ်တဲ့ အစားအသောက်တွေ ပေါ့ပေါ့ပါးပါးပဲ စားသောက်ပါ။ ဖုန်းကို ပိတ်ထားပါ စသဖြင့်ပေါ့။ တစ်ပိုင်းတစ်စ ဒီတောက်စ်သမားအတွက်တော့ အကြီးမားဆုံးလှုံ့ဆော်မှုကိုပဲ ပယ်သတ်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။

mgyoe.com

သင့်ရဲ့ ဒိုပါမင်းဒီတောက်စ် အောင်မြင်စေကြောင်း အကြံပေးချက်တချို့

အောက်ဖော်ပြပါ အကြံပေးချက်တွေက သင့်ရဲ့ ဒိုပါမင်း ဒီတောက်စ် ခရီးစဉ်တစ်လျှောက်မှာ အကျိုးများအောင် ကူညီပေးမယ့် အရာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

မှတ်စုရေးပါ

ဒိုပါမင်း ဒီတောက်စ် လုပ်နေစဉ်အတွင်း မှတ်စုထုတ်ရေးဖို့ အားပေးလိုပါတယ်။ တကယ်လို့ ဂနာမငြိမ် ဖြစ်လာသလား၊ အဲဒီအကြောင်း ချရေးထားပါ။ တကယ်လို့ ဖုန်းသုံးချင်တယ်၊ ဗီဒီယိုတွေ ကြည့်ချင်တဲ့စိတ် ဖြစ်နေတယ်ဆိုရင်လည်း ချရေးထားလိုက်ပါ။ ဒီနည်းအားဖြင့် သင့်ကို အဓိက လှုံ့ဆော်ပေးနေတဲ့ အကြီးမားဆုံး ရင်းမြစ်ကို သိလာနိုင်ပြီး သင့်ဦးနှောက်ရဲ့ အလုပ်လုပ်ပုံကို ပိုမိုသိရှိ လာပါလိမ့်မယ်။

သင့်ဘဝကို ရောင်ပြန်ဟပ်ပါ

တစ်ချိန်လုံး အလုပ်ရှုပ်နေပြီး အလွန်အကျွံ လှုံ့ဆော်ခံနေရတယ်ဆိုရင် တစ်ခါတစ်ရံမှာ နောက်ဆုတ်ဖို့ ခက်တတ်ပါတယ်။ သစ်တောဆိုတာ သစ်ပင်တွေ စုဖွဲ့ထားတယ်လို့ မြင်ယောင်ဖို့ ခက်ခဲနေတတ်ပါတယ်။ ဒိုပါမင်း ဒီတောက်စ်နည်းကို အသုံးပြုပြီး အဝေးဆုံးကို ချုံ့ကြည့်ပါ။ အဲဒီလို လုပ်ဖို့ဆိုရင် -

- သင့်ရဲ့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို ပြန်စဉ်းစားပါ။ ဘယ်ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်ကို သင် လှမ်းနေသလဲ။ အဲဒီပန်းတိုင်တွေက သင့်အတွက် သင့်တော်မှန်ကန်ရဲ့လား။ နေ့စဉ်တိုင်း အဲဒီပန်းတိုင်နဲ့ နီးစပ်သထက် နီးစပ်လာအောင် တိုးတက်မှု ရှိနေရဲ့လား။ သင် လုပ်လက်စ အလုပ်တွေကို ဆက်လုပ်နေခြင်းက ပန်းတိုင်ဆီကို ရောက်သွားစေမှာလား။
- အချိန်တွေ ဘယ်လိုအသုံးပြုမိနေသလဲ ဆန်းစစ်ပါ။ နေ့စဉ်တိုင်းမှာ အမှန်တကယ် အလုပ်ဖြစ်ရဲ့လား။ အရေးကြီးတဲ့ကိစ္စရပ်တွေမှာ အချိန်ပေးဖြစ်ရဲ့လား။ ဘယ်လိုလုပ် ဆောင်ချက်တွေ၊ ပရောဂျက်တွေမှာ အမှန်တကယ် အာရုံစူးစိုက်ဖို့ လိုနေသလဲ။ ဘယ် အရာကို မလုပ်ဘဲ ရပ်ပစ်ချင်နေသလဲ။
- မိမိကိုယ်ကို ဆန်းစစ်ပါ။ ဘဝမှာ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ နေရာကို ရောက်နေပြီလား။ မိမိကိုယ် ကို တိုးတက်လာအောင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ ဘာတွေ ပြင်ဆင်သင့်သလဲ။

ပြဿနာတွေ ရှင်းမယ်

တကယ်လို့ သင့်မှာ ပြဿနာတွေ၊ ပူပန်သောကတွေ ရှိနေမယ်ဆိုရင် ဖြစ်နိုင်ချေရှိတဲ့ အဖြေ တွေနဲ့အတူ တွဲပြီး ချရေးကြည့်ပါ။ အတွေးတွေကို စာရွက်ပေါ် ချရေးခြင်းက သင့်ရဲ့စိတ်ကို ပြေလျော့ စေပြီး မှန်ကန်ကြည်လင်မှုကို ရစေပါတယ်။ အကြောင်းက သင့်စိတ်ထဲမှာ ကိန်းအောင်းနေတဲ့ အတွေး တွေကို ဒီအတိုင်းထားရင် ရည်ညွှန်းရ ခက်ခဲတတ်လို့ပါ။ ပြန်လည်ဆင်ခြင်တွေးတောကြည့်ဖို့ လိုအပ်

mgv.o.e.com SAMPLE BOOK

ပါတယ်။ တစ်ဖက်ကလည်း ချရေးလိုက်ခြင်းအားဖြင့် အဲဒီကိစ္စအပေါ်မှာ ရှိနေတဲ့အမြင်ကို ပိုမိုခိုင်မာ သွားစေပါတယ်။ သင့်အတွေးတွေကို ပိုမိုကြည်လင်အောင် ကူညီပေးလိုက်ရာလည်း ရောက်ပါတယ်။ အတွေးတွေ (ပုန်မူတွေ)ကို စကားလုံးတွေအဖြစ် ပြောင်းလဲပစ်လိုက်ခြင်းက ပိုပြီး လွယ်ကူစွာ ရည်ညွှန်း နိုင်သွားစေပါတယ်။

စာရွက်တစ်ရွက်နဲ့ ဘောပင်တစ်ချောင်းယူပြီး အထက်က မေးခွန်းတွေကို ဖြေကြည့်ပါလို့ ကျွန်တော် တိုက်တွန်းလိုက်ပါရစေ။ အလွန်အကျွံ လှုံ့ဆော်နေတဲ့ လုပ်ဆောင်မှုတွေ ရှိမနေချိန်၊ သင့် စိတ်က ပိုမိုအေးချမ်းပြီး လွတ်လပ်ပေါ့ပါးနေချိန်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပိုကောင်းတဲ့အမြင်တစ်ခုကို ဖန်တီးဖော်ဆောင်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ယေဘုယျအားဖြင့် ပြောရရင်တော့ တစ်ပတ်စာတိုင်းကို ပြန်တွေးတောဖို့ အချိန်ပေးခြင်းက သင့်ဘဝမှာ ကွဲပြားခြားနားမှု အကြီးစားတွေ ဖြစ်ပေါ်လာစေပါလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ အမှားအကြီးကြီးတွေ ကျူးလွန်မိတာကို ကာကွယ်ပေးမှာဖြစ်သလို သင့်အတွက် အချိန်တွေ၊ စွမ်းအင်တွေ အများကြီးကိုလည်း ချွေတာပေးရာ ရောက်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် သင့်ဘဝကို ရောင်ပြန်ဟပ်ရမယ့်အစား အလုပ်ရှုပ်နေ တယ်လို့ အကြောင်းမပြပါနဲ့။

အကြောက်တရားကို ဆန်းစစ်ပါ

နောက်ဆုံးအနေနဲ့ ကျွန်တော်တို့ဟာ လှုံ့ဆော်မှုကို အတောမသတ်တမ်း လိုက်ရှာတတ် တယ်ဆိုတာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အကြောက်တရားကို ဖုံးကွယ်ထားဖို့ လုပ်ဆောင်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အလုပ်ရှုပ်နေတာဟာ ပျော်ရွှင်စရာမကောင်းတဲ့ ခံစားချက်တွေ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အကြောင်း ကြောက် စရာကောင်းတဲ့ အမှန်တရားတွေနဲ့ မျက်နှာချင်းမဆိုင်ဖြစ်အောင် ရှောင်ကြဉ်နိုင်ဖို့ အလုပ်တွေရှုပ်နေ အောင် လုပ်တတ်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ တကယ်လို့များ သင်က မနှစ်မြို့စရာကောင်းတဲ့ အတွေးတွေ၊ ပုန်းအောင်းနေတဲ့ အကြောက်တရားတွေကို သေချာသတိထားမိတယ်ဆိုရင် အဲဒါတွေကိုလည်း ချရေး ထားလိုက်ပါ။



အပိုင်း - ၅

အလုပ်လုပ်ခြင်း (နဲ့ အချိန်ဆွဲခြင်းကို ကျော်လွှားခြင်း)

ဒိုပါမင်း ဒီတောက်စ်လုပ်ခြင်းရဲ့ အဓိက ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တစ်ခုက သင့်အပေါ် ကျရောက်လာမယ့် လှုံ့ဆော်မှုတွေ လျော့နည်းပြီး အဓိကကျတဲ့ အလုပ်တာဝန်တွေအပေါ် ပိုပြီး အာရုံစူးစိုက်နိုင်၊ စိတ်အားတက်ကြွလာစေဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအပိုင်းမှာ အဲဒီအချိန်ကို ထိန်းထားပြီး အချိန်ဆွဲချင်တဲ့ အကျင့်ကို ကျော်လွှားနိုင်စေဖို့ ဘယ်လိုလုပ်ရမယ်ဆိုတာကို မြင်ရစေမှာပါ။



တစ်နေ့တာကို ကြိုတင်စီစဉ်ပါ

သင့်ရဲ့တစ်နေ့တာကို ကျကျနန စီစဉ်ထားခြင်းက သင့်ရဲ့ စွမ်းဆောင်ရည်ကို မြင့်တက်စေမယ့် ထိရောက်တဲ့ နည်းလမ်းတစ်ခုပါပဲ။ နေ့စဉ်တိုင်းမှာ ဘယ်လိုအရာကို ပြီးမြောက်အောင်မြင်စေချင်သလဲ။ အချိန်ယူပြီး ဆုံးဖြတ်လိုက်တဲ့အခါ အာရုံထွေပြားစေမယ့် ကိစ္စတွေကို ကန့်သတ်ပြီးသား ဖြစ်သွားပါတယ်။ အကျိုးရလဒ်အားဖြင့် အစီအစဉ် ပိုပြီးကျလေလေ ပိုကောင်းလေလေပါပဲ။

သင့်ရဲ့တစ်နေ့တာကို ကြိုတင်စီစဉ်ထားခြင်းဟာ အောက်ပါအကြောင်းအချက်တွေကြောင့် အရေးကြီးတယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

- ၁ ဒါဟာ သင့်ကို ဘယ်တာဝန်ကတော့ အရေးကြီးတယ်၊ ဘယ်အရာကတော့ အရေး

mgyoe.com

မကြီးဘူးဆိုတာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ခွဲခြားနိုင်စေမယ့် အခွင့်အရေး ရစေမယ်။

- ၁ တစ်နေ့တာလုံး သင့်စိတ်အာရုံကို ထွေပြားစေမယ့် ကိစ္စရပ်တွေ၊ အခွင့်အလမ်းတွေကို လျော့ပါးစေပါတယ်။ အကြောင်းက သင် ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတာကို သေချာသိသလို၊ တာဝန်တစ်ရပ်ကနေ နောက်တစ်ခုဆီ အာရုံထွေပြားမှုမရှိဘဲ ချောမွေ့စွာ ကူးပြောင်း သွားနိုင်ပါလိမ့်မယ်။
- ၂ စိတ်ဖိစီးမှု နည်းပါးမယ်။ ပိုပြီး ထိန်းချုပ်နိုင်လာမယ်။ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို တုံ့ပြန်မိပြီး သင့်ကို အာရုံလွှဲစေမယ့်အစား သင့်ရဲ့ ဦးတည်ရာပန်းတိုင်ဆီကို တက်ကြွစွာ ရှေ့ဆက် နိုင်စေပါလိမ့်မယ်။



တစ်နေ့တာကို ဘယ်လိုကြိုတင်စီစဉ်မလဲ

သင့်တစ်နေ့တာကို ကြိုတင်စီစဉ်ဖို့အတွက် ထူးထွေဆန်းပြားလှတဲ့ ကိရိယာတွေ မလိုအပ်ပါဘူး။ အဲဒီအစား လူတွေအတော်များများ မေ့လျော့နေကြတဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်ဖြစ်တဲ့ စာရွက်နဲ့ ဘောပင်ကိုသုံးပြီး ဖန်တီးနိုင်ပါတယ်။ ဒီနေ့မှာ ပြီးမြောက်အောင်မြင်ရမယ့် အရေးကြီးတဲ့ တာဝန်တချို့ကို လွယ်ကူရိုးရှင်းစွာ ချရေးထားလိုက်ပါ။ အလုပ်တာဝန် သုံးခုကနေ ငါးခုဆိုတာ ပုံမှန်ပါပဲ။ အရေးကြီးဆုံးကစပြီး အစီအစဉ် အလိုက် စီထားလိုက်ပါ။ ပြီးရင် ပထမဆုံးတာဝန်ကနေ စပြီးလုပ်ပါ။ ပြီးသွားမှ နောက်တစ်ခုကို ဆက် သွားပါ။ အဲဒီအတိုင်း စာရင်းပေါ်က တာဝန်တွေကို ပြီးဆုံးအောင် လုပ်နိုင်ပါတယ်။

ကဲ... အောက်မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ အရာတွေထဲက အနည်းအကျဉ်းကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားဖို့ လိုပါတယ်။

အဲဒီအလုပ်တွေက ကိုယ့်ကို တိုးတက်စေမယ့် အဓိကကိစ္စရပ်တွေ ဖြစ်စေဖို့တော့ လိုအပ်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့ အဓိကတာဝန်ကို သေချာသိဖို့ဆိုရင် အောက်ပါမေးခွန်းတွေကို ကိုယ့်ဘာသာမေးနေဖို့ လိုပါတယ်။ တကယ်လို့ ဒီနေ့အတွက် တာဝန်တစ်ခုပဲ ပြီးဆုံးအောင် လုပ်နိုင်မယ်ဆိုရင် ဘယ်အရာက သင့်အပေါ် အကြီးမားဆုံး သက်ရောက်မှု ဖြစ်စေမလဲ။

တကယ်လို့ မသေချာသေးဘူးဆိုရင် အောက်ပါအတိုင်း မေးကြည့်ပါဦး။

တစ်လတာ ခွင့်မယူခင်အချိန် ဒီနေ့မှာ ကိစ္စတစ်ခုပဲ ပြီးမြောက်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်မယ်ဆိုရင် ဘယ်အလုပ်တာဝန် ဖြစ်လေမလဲ။

သင့်အတွက် အရေးအကြီးဆုံးတာဝန်တွေဟာ သင်လုပ်ချင်စိတ် မရှိဆုံးကိစ္စတွေ ဖြစ်နေမှန်း တွေ့လာရပါလိမ့်မယ်။ ဒါတွေဟာ စိန်ခေါ်မှု ရှိနေတာကြောင့် ဖြစ်နိုင်သလို ဘယ်ကနေစပြီး လုပ်ရမှန်း မသိတာ၊ ပျင်းစရာကောင်းနေတာကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီပါမင်း ဒီတောက်စ် လုပ် လိုက်ရင်တော့ ဒီတာဝန်တွေကို လွယ်ကူစွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

အလားတူနည်းလမ်းကို အသုံးပြုပြီး အပတ်စဉ်၊ လစဉ်၊ နှစ်စဉ် ပန်းတိုင်ကို သတ်မှတ်ဖို့ အသုံးပြုနိုင်ကြောင်း သတိပြုပါ။ နောက်ပြီး ရေရှည်အမြင်ကို ဖန်တီးဖို့လည်း တိုက်တွန်းလိုက်ပါရစေ။

ဒါသည် ငါးနှစ်မှ ဆယ်နှစ်အထိ အစီအစဉ်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သေချာတာက ဒါဟာ ပြီးပြည့်စုံတာမျိုး ဟုတ်ချင်မှဟုတ်မယ်။ ဒါပေမဲ့ သိသာထင်ရှားတဲ့ ကွဲပြားမှုဆီသွားတဲ့ လမ်းကြောင်းတစ်ခုကို လိုက်ပါဖို့ လိုအပ်ကြောင်း အသိတရားတစ်ခုတော့ အနည်းဆုံး ရသွားပါလိမ့်မယ်။

ရေတိုပန်းတိုင်ကို သတ်မှတ်ဖို့အတွက် ရေရှည်ရည်မှန်းချက်ဆီ ရောက်စေဖို့ လုပ်ဆောင်ရမယ့် အရာတွေကို ပြောင်းပြန်သတ်မှတ်လိုက်ပါ။ ဥပမာ - တကယ်လို့ နောက်ထပ် ရက်ကိုးဆယ်အတွင်း စာအုပ်တစ်အုပ် ရေးဖို့လိုတယ်ဆိုရင် ပန်းတိုင်တစ်ခုက ရေးသားချက် အစီအစဉ်အကြမ်း (ကျောရိုး) ရဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်တစ်ဆင့်က ပထမဆုံး စာမူကြမ်းကို လက်စသတ်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးရင် ရည်မှန်းချက် ပြီးမြောက်ဖို့ ကျွန်တော်က နေ့စဉ် စာလုံးရေ သတ်မှတ်ချက်ကို ပြည့်မီဖို့ ကြိုးစားရပါတယ်။



လုပ်ဆောင်ရန်

စက္ကူတစ်ရွက်ယူပြီး နေ့စဉ် သို့မဟုတ် အပတ်စဉ် ရည်မှန်းချက်တွေ ချရေးထားပါ။

မနက်တိုင်း လုပ်ဆောင်ရမယ့် အရေးကြီးတဲ့ တာဝန်တစ်ခုကို အစီအစဉ် ဆွဲထားပါ

အလုပ်ဖြစ်အောင် လုပ်နည်းနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ စာအုပ်စာတမ်းပေါင်း ထောင်ချီရှိပေမဲ့ စည်းစနစ်ကျဖို့ကတော့ အနည်းအကျဉ်းလောက်ပဲ လိုတာပါ။ အရေးအကြီးဆုံးတစ်ခုက ကိုယ့်ရဲ့အဓိက အလုပ်တာဝန်ကို သေချာသိပြီး မနက်ခင်းမှာတင် အဲဒီအလုပ်တာဝန်ကို စလုပ်ဆောင်ဖို့နဲ့ အဲဒီအလေ့အထ စွဲမြဲဖို့ပဲလိုတယ်လို့ ကျွန်တော်ကတော့ ယုံကြည်ပါတယ်။

သင့်ဆီမှာ မဆုံးတမ်း လုပ်ဆောင်စရာတွေ ရှိကောင်းရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီထဲကမှ အရေးကြီးတဲ့ တာဝန်တစ်ခုကို ဆောင်ရွက်ပြီးမြောက်သွားခဲ့ရင် သင့်ရဲ့စွမ်းဆောင်ရည်ကို မိုးထိုးသွားစေမယ့်အရာဆိုလို့ နည်းနည်းပဲ ရှိပါတယ်။ အဲဒီကိစ္စတွေ ပြီးမြောက်စေဖို့ကလွဲပြီး တခြားဘယ်အရာကမှ အရေးမကြီးပါဘူး။

စွမ်းဆောင်ရည်ဆိုတာကို အနှစ်ချုပ်ရရင် စကားလုံး သုံးလုံးပဲ ရှိပါတယ်။

- အာရုံစူးစိုက်မှု
- မဆုတ်မနစ်တမ်း စွဲမြဲမှု သို့မဟုတ် ဇွဲရှိမှု
- သက်ရောက်မှုတို့ ဖြစ်ပါတယ်။

အာရုံစူးစိုက်မှု ဆိုတာ သင့်ရဲ့ အလုပ်တာဝန်ကို လုပ်ဆောင်နေချိန်မှာ အာရုံပျံ့လွင့်စရာတွေ၊ အချိန်ဆွဲချင်တဲ့စိတ်တွေကို ရှောင်ရှားနိုင်ပြီး စိတ်အာရုံကို အလုပ်ပေါ်မှာပဲ

ngyoe.com

သက်ရောက်နေစေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

မဆုတ်မနစ်သော စိတ် သို့မဟုတ် ဇွဲ ဆိုတာက နေ့စဉ်ရက်ဆက်၊ တစ်ပတ်ပြီး တစ်ပတ်၊ လတွေ၊ နှစ်တွေနဲ့ ချိပြီး အဓိက တာဝန်တွေကို အာရုံစူးနစ် လုပ်ဆောင်နိုင် တဲ့ အလေ့အထ ဖြစ်ထွန်းလာတာကို ခေါ်တာပါ။

သက်ရောက်မှု ဆိုတာကတော့ ကိုယ့်ရဲ့ အဓိက အလုပ်တာဝန်ကို သေချာသိပြီး (သင့်ရဲ့ ရေရှည်အောင်မြင်မှုမှာ အကြီးမားဆုံး သက်ရောက်မှု ရှိတဲ့အရာတွေကို ဆိုလိုပါတယ်။) အတတ်နိုင်ဆုံး အဲဒီအရာတွေကို ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ခြင်းကို ခေါ် ပါတယ်။

ဒီတော့ စွမ်းဆောင်ရည်ဆိုတာကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ရရင် သင့်အတွက် သက်ရောက်မှု အကြီးဆုံး အလုပ်တာဝန်တွေအပေါ်မှာ မဆုတ်မနစ်သော အာရုံစူးစိုက်မှု လို့ ဖွင့်လို့ရပါတယ်။

ကဲ... နေ့စဉ်တိုင်းမှာ သင့်အတွက် အရေးအကြီးဆုံး အလုပ်တာဝန်အပေါ် အာရုံစူးစိုက် နိုင်ဖို့အတွက် ဘာတွေလုပ်ရမလဲဆိုတာ ဆက်ကြည့်လိုက်ကြဦးစို့ရဲ့။



တိကျပြတ်သားတဲ့ အာရုံ

တိကျပြတ်သားတဲ့အာရုံကို ဖော်ဆောင်နိုင်စွမ်းဟာ သင့်ရဲ့စွမ်းဆောင်ရည်ကို တိုးတက်စေဖို့ လုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့ အရေးအကြီးဆုံးကိစ္စတွေထဲက တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့ အဓိက အရေးအကြီးဆုံး တာဝန်တွေကို တစ်နေ့မှာ လေးဆယ့်ငါးမိနစ်ခန့်ပဲ အာရုံစူးစိုက်နိုင်တယ်ဆိုရင်တောင် အဲဒီအစား လတ်တလောမှာ လုပ်မိနေတဲ့ ဘယ်လိုအရာမဆိုထက် ပိုပြီး တိုးတက်မှု ရစေမှာ အသေအချာပါပဲ။

ဒီအပိုင်းမှာ စိတ်အာရုံစူးစိုက်မှုကို တည်ဆောက်ဖို့နဲ့ နေ့စဉ်တိုင်းအတွက် အရေးကြီးတဲ့ လုပ်ငန်းတာဝန်တွေ ပြီးမြောက်စေဖို့ လုပ်သင့်၊ လုပ်ထိုက်တဲ့ ကိစ္စရပ်တွေကို တင်ပြဆွေးနွေးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၁။ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း တူညီတဲ့အချိန်၊ တူညီတဲ့နေရာမှာ ရှိနေပါ

အရှေ့မှာ ပြောခဲ့သလိုပါပဲ။ လွယ်ကူရိုးရှင်းတဲ့ နေ့စဉ်လုပ်နေကျ အလေ့အထလေးတွေက သင့်ရဲ့စိတ်ကို ပုံသွင်းပေးမှာဖြစ်ပြီး ပိုပြီးထိန်းချုပ်ရလွယ်တယ်လို့ ခံစားမိစေမှာဖြစ်သလို လှုံ့ဆော်မှု ကိုလည်း လျော့ကျစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရလဒ်အားဖြင့်တော့ အလုပ်စဖို့ အများကြီး ပိုလွယ်သွားစေမှာပါ။

အဲဒီအလေ့အထတွေကို အားကောင်းလာစေတဲ့ တစ်ချက်ကတော့ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း တူညီတဲ့ အချိန်၊ တူညီတဲ့နေရာမှာ ရှိနေဖို့ပါပဲ။ နာမည်ကြီး စာရေးဆရာဖြစ်တဲ့ စတီဖင်ကင်းဟာ နေ့စဉ်တိုင်း တူညီတဲ့အချိန်မှာ စာရေးစားပွဲထိုင်ပြီး စာရေးလေ့ရှိပါတယ်။ သူက စိတ်ပါလာအောင်၊ ဈာန်ဝင်အောင် မစောင့်ပါဘူး။ အဲဒီအစား သူက စရေးပါတယ်။ အလုပ်ထဲမှာ နစ်မြုပ်သွားရင် သူ့အလိုလို ဈာန်ဝင် လာမယ်ဆိုတာ သူ သိပါတယ်။ တူညီတဲ့အလုပ်ကို လုပ်ပါ။ နေ့စဉ်တိုင်းမှာ အရေးကြီးတာဝန်တွေကို

mgvooe.com SAMPLE BOOK
စိတ်နှစ်ပြီး လုပ်ဖို့အတွက် အချိန်နဲ့ နေရာကို ရွေးချယ်ပါ။ ပြီးရင် ဒါကို တစ်နေ့မှာ တစ်ကြိမ်လောက် လေ့ကျင့်ပြီး လုပ်ကြည့်ပါ။ နောက်ပိုင်းမှာတော့ သင့်ရဲ့ အာရုံစူးစိုက်မှုနဲ့ ဇွဲရှိမှုတို့ကို တဖြည်းဖြည်းချင်း တည်ဆောက်ယူနိုင်လာပါလိမ့်မယ်။

စွမ်းဆောင်ရည်ဆိုတာ ကိုယ့်အပေါ် သက်ရောက်မှုအကြီးဆုံး ကိစ္စရပ်တွေကို အာရုံစူးစိုက်ပြီး စူးစူးနစ်နစ် ပြုလုပ်တတ်ခြင်းဖြစ်တယ်ဆိုတာ မမေ့ပါနဲ့။

ဒါဖြင့် သင်ကရော။ သင့်အတွက် အရေးအကြီးဆုံး အလုပ်ကို လုပ်ဖို့ရည်မှန်းထားတဲ့ အချိန်မှာ သင် ဘယ်ကို ရောက်နေသလဲ။ ဘယ်အချိန် စလုပ်မှာလဲ။

၂။ နှိုးဆွပေးတဲ့ အချက်

အလေ့အကျင့်ကို ဖန်တီးတဲ့အခါ နှိုးဆွပေးတဲ့ အချက်တစ်ခုကို ရှာပါ။ ဒါဟာ လက်ဖက်ရည် ဖျော်နေတဲ့အချိန် ဖြစ်နိုင်သလို စားပွဲခုံမှာ ထိုင်နေတဲ့အချိန် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် တရားထိုင်ပြီးစ အချိန်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့စိတ်အာရုံကို ငြိမ်းချမ်းတည်ငြိမ်စေမယ့်အချက်ကို ရှာပါ။ စိတ် လက်ပေါ့ပါးနေရင် အလုပ်စလုပ်ဖို့ ပိုပြီး လွယ်ကူမှန်း သင် သိလာပါလိမ့်မယ်။

စာဖတ်သူ - သင်ကရော။ ဘယ်လို အမှုအကျင့်က သင့်ရဲ့ နေ့စဉ်ကိစ္စကို စတင်ဖို့ တိုက်တွန်း ဖြစ်ပါသလဲ။

၃။ စလုပ်ပါ

လုပ်ဆောင်ဖို့ အလေ့အကျင့်လည်း ဖန်တီးထားပြီးပြီ ကိုယ့်ကို စတင်ဖြစ်စေမယ့် (နှိုးဆွပေးမယ့်) အရာကိုလည်း သိထားပြီးပြီဆိုရင် စတင်လုပ်ဆောင်ဖို့ပဲ လိုပါတယ်။ တကယ်လို့ သင်ဟာ သင့်အလုပ်ကို မိနစ်ပိုင်းအတွင်း စတင်နိုင်တယ်ဆိုရင် ဆက်တိုက်လုပ်ဆောင်ဖို့အတွက် “အရှိန်” တစ်ခုကို တည်ဆောက် ယူနိုင်ပါတယ်။ အရွေ့တစ်ခုကိုတောင် ခံစားမိတတ်ပါတယ်။ (“အရွေ့” ဆိုတာ အာရုံစူးစိုက်ပြီး ကိုယ် လုပ်နေတဲ့ ကိစ္စရပ်ထဲမှာ လုံးဝနစ်မြုပ်သွားရာက တိမ်မြုပ်နေတဲ့ပျော်ရွှင်မှုကို ခံစားမိတဲ့ ခံစားချက်ကို ခေါ်ပါတယ်။ ဒီလို “အရွေ့” ဆိုပြီး စိတ်ပညာရှင် မိဟာလီ ဆစ်ဇန်မိဟာလာရီက နာမည်ပေးခဲ့တာပါ။) ထပ်ပြောရရင် စိတ်လက်ပေါ့ပါးလေ အာရုံစူးစိုက်မှု ပိုလေပါပဲ။ ဒါကြောင့်မို့ စသာလုပ်ပါ။ ကိုယ့်တာဝန် ကို ပြီးပြည့်စုံစွာ ပြီးမြောက်သွားပါ့မလားရယ်လို့ စိတ်မပူပါနဲ့။ တကယ်လို့ သင့်ဘက်က စိတ်မပါတာ၊ တီထွင်ဖန်တီးမှု မရှိဘူးလို့ ခံစားနေရလဲ ပြဿနာ မရှိပါဘူး။ လုပ်ကြည့်မှသာ စိတ်အားထက်သန်မှုကို ဖန်တီးနိုင်မှာဖြစ်ပြီး သင့်ရဲ့ ဖန်တီးနိုင်စွမ်းကို လှုံ့ဆော်ပေးပါလိမ့်မယ်။

၄။ အာရုံလွင့်ပါးစရာတွေကို ရှင်းလင်းပစ်ပါ

အလုပ်လုပ်ပြီဆိုရင် အာရုံလွင့်ပါးစရာတွေ အားလုံးကို ဖယ်ပါ။ ဖုန်းက နီတီတွေ ပိတ်ထား တာ၊ လူမှုကွန်ရက်တွေ အသုံးမပြုဘဲ ဖြတ်ထားတာ၊ ရှာဖွေစရာ ထွေထွေထူးထူး မရှိရင် အင်တာနက်ကို ပိတ်ထားတာ စတာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ထပ်ပြောရရင် ဘေးလူတွေကိုလည်း ကိုယ့်ကို မနှောင့်ယှက်ဖို့ ပြောထားပါ။ အာရုံလွင့်ပါးစရာ ကင်းကင်းရှင်းရှင်းနဲ့ အလုပ်လုပ်ခြင်း အလေ့အထကို လေ့ကျင့်လာလေ သင့်ရဲ့ အာရုံစူးစိုက်နိုင်စွမ်းက ပိုမိုသန်မာလာလေပါပဲ။

၅။ အဆက်မပြတ် အလုပ်လုပ်ခြင်း

အခု အာရုံလွင့်ပါးစရာတွေကိုလည်း ဖယ်ထုတ်ပြီးပြီဆိုရင် အလုပ်ကို အပြတ်အတောက်မရှိဘဲ ဆက်တိုက်လုပ်ပါ။ အများဆုံး ၄၅ မိနစ်လောက်ပဲ ပြင်းပြင်းထန်ထန် လုပ်ဖို့ အကြံပေးချင်ပါတယ်။ တကယ်လို့ အလုပ်ကို ဆက်ရှင်ပေါင်းများစွာ လုပ်ချင်တယ်ဆိုရင် တစ်ခေါက်နဲ့တစ်ခေါက်ကြားမှာ ငါးမိနစ်မှ ဆယ်မိနစ်လောက် အနားပေးပါ။

အထက်ပါ ငါးချက်ကို လိုက်နာခြင်းအားဖြင့် သင့်ရဲ့ အာရုံစူးစိုက်နိုင်မှုနဲ့ စွမ်းဆောင်ရည်ကို တိုးမြှင့်လာစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ အချိန်ဆွဲတာ နည်းလာလေလေ သင် ပိုပြီးစိတ်ကျေနပ်လာမယ်၊ နေလို့ကောင်းလာမယ်။ အဲဒီကမှတဆင့် သင့်ဘဝရဲ့ တချို့နေရာတွေမှာ ကောင်းမွန်ပြီး အပြုသဘောဆောင်စေတဲ့ သက်ရောက်မှုမျိုး ရှိလာပါလိမ့်မယ်။



လုပ်ဆောင်ရန်

တိကျပြတ်သားတဲ့ အာရုံစူးစိုက်မှုမျိုး ရဖို့ အောက်ပါအချက်များကို လိုက်နာကျင့်ကြံကြည့်ပါ။

- ၁။ ဘယ်အချိန်မှာ သင့်ရဲ့အဓိက အလုပ်တာဝန်ကို အာရုံစူးစိုက်မလဲ ဆုံးဖြတ်ပါ။ ပြီးရင် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း တူညီတဲ့အချိန်၊ တူညီတဲ့နေရာမှာ ရှိဖို့ သေချာပါစေ။
- ၂။ မနက်ခင်း အလေ့အထတွေ စတင်ဖို့ ဘယ်လိုအရာက သင့်ကို နှိုးဆွပေးသလဲ ရွေးချယ်ပါ။
- ၃။ စသာလုပ်ပါ။ အလုပ်ကို စလုပ်ပြီး မိနစ်အနည်းငယ်အတွင်းမှာပဲ သင်ကိုယ်တိုင်က အဲဒီအရွေ့ထဲမှာ မျောပါသွားပြီး အလုပ်ကို ရှည်ရှည်ကြာကြာ ဆက်လုပ်နိုင်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- ၄။ အာရုံထွေပြားစရာ ကိစ္စတွေကို ရှင်းလင်းထားပါ။ (ဖုန်းထဲက အသိပေးချက်တွေ၊ အင်တာနက် စသဖြင့်)
- ၅။ နောက်ဆုံးအနေနဲ့ အဆက်မပြတ် လုပ်ပါ။ လေးဆယ့်ငါးမိနစ်စာ အဆက်မပြတ် အလုပ်လုပ်နိုင်ဖို့ ရည်ရွယ်ချက်ထားပါ။

ဟင်းလင်းပြင်စနစ်ကို သတိထားပါ

စိတ်အာရုံလွင့်ပျံ့စရာ ကိစ္စမျိုးစုံအများကြီး ရှိလာနိုင်တဲ့ အပြုအမူတွေဟာ ဟင်းလင်းပြင်စနစ်ရဲ့ တစ်စိတ်တစ်ဒေသ ဖြစ်ပါတယ်။

ဟင်းလင်းပြင်စနစ်ဆိုတာ ဘာလဲ

ဟင်းလင်းပြင်စနစ်ဆိုတာ သင့်ဆီကို ပြင်ပလှုံ့ဆော်မှုတွေ အဆက်မပြတ်၊ မဆုံးတမ်းပေးနေမယ့်

mgyoe.com

အပလီကေးရှင်းတစ်ခု သို့မဟုတ် အခြေအနေတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ - အီးမေးလ်တွေ၊ ဖေ့စ်ဘုတ်၊ ယူကျုတ်နဲ့ ခြုံပြောရရင် အင်တာနက်တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဟင်းလင်းပြင်စနစ်ထဲ ဝင်ရောက်လိုက်တာနဲ့ အလွန်အကျွံ လှုံ့ဆော်မှုတွေ ခံရဖို့ များလာပါပြီ။ ဥပမာ တကယ်လို့ သင်က မနက်နိုးလာတာနဲ့ ပထမဆုံးလုပ်တဲ့အလုပ်ဟာ ဖေ့စ်ဘုတ်ကို ကြည့်တတ်သူဆိုရင်တော့ သင့်ကိုယ်သင် -

- Newfeeds မှာ ဘာတွေအသစ်တက်နေသလဲဆိုတာ အကြောင်းမရှိဘဲ ပွတ်ဆွဲပြီး ကြည့်နေမိတာ
- ဝီဒီယိုတွေ တစ်ခုပြီးတစ်ခု အဆက်မပြတ် ကြည့်နေမိတာ သို့မဟုတ်
- သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ယောက်ဆီ မက်ဆေ့ချ်ပို့ပြီး မနားတမ်း စကားတွေပြောနေမိတာ စတာတွေ လုပ်မိနေမှန်း တွေ့လာရပါလိမ့်မယ်။

နောက်ဆုံး ဖေ့စ်ဘုတ်ကို ပိတ်လိုက်ချိန်မှာ သင့်ရဲ့စိတ်ဟာ အရမ်းကို လှုံ့ဆော်ခံထားရတာကြောင့် အလုပ်စဖို့ အတော်လေး ရုန်းကန်ရတော့မှာပါ။

ဒါကြောင့် အဲဒီလို ဟင်းလင်းပြင်စနစ်ထဲ ရောက်မသွားဖို့နဲ့ မဖြစ်မနေ ရောက်သွားခဲ့ရင်လည်း ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ အန္တရာယ်တွေကို နားလည်သဘောပေါက်ပြီး ကိုယ့်ဘာသာ ကာကွယ်ထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဟင်းလင်းပြင်စနစ်ဆိုတာ အဆုံးသတ်ရယ်လို့ မရှိသလို ဘယ်တော့မှ လက်စသတ်နိုင်မယ်ဆိုတာလည်း မသိပါဘူး။ နောက်ပြီး အာရုံလွင့်ပျံ့စရာနည်းတွေ အနန္တ ရှိနေပါတယ်။ ရလဒ်အားဖြင့် နေ့စဉ်နဲ့အမျှ သင့်ရဲ့အချိန်တွေ နာရီနဲ့ချီပြီး အလဟဿ ကုန်ဆုံးနေပါလိမ့်မယ်။ တိုတိုပြောရရင် ဟင်းလင်းပြင်စနစ်တွေက အာရုံလွင့်ပျံ့မှုကို ဖန်တီးထားပါတယ်။ အဲဒီအစား သင်က အလုံပိတ်စနစ်တစ်ခုကို တီထွင်သင့်ပါတယ်။

အလုံပိတ်စနစ်ဆိုတာ ဘာလဲ

ဒါဟာ အာရုံလွင့်ပျံ့မှုအတွက် နေရာလုံးဝမပေးတဲ့ စနစ်တွေပါ။ ရလဒ်အားဖြင့် ဒီစနစ်တွေဟာ သင့်ကို သင့်အလုပ်တာဝန် အပေါ်မှာသာ အာရုံစိုက်လုပ်ဆောင်အောင် တွန်းပို့ပေးတာပါ။

အချိန်ဆွဲခြင်းကို
ကျော်လွန်ပြီး
စွမ်းဆောင်ရည်
ပိုကောင်းလာစေဖို့ဆိုရင်
အကြီးမားဆုံး
လျှို့ဝှက်ချက်ကပ်ခွာ
သင့်ရဲ့တစ်နေ့တာကို
အလုံပိတ်စနစ်နဲ့
စတင်လိုက်ဖို့ပါပဲ။

ဥပမာ - Word documents, Excel Spreadsheets, Powerpoint Presentations စတာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီနေ့တွေမှာ ကျွန်တော်က ကွန်ပျူတာနဲ့ ဘာဆိုဘာမှ မလုပ်သေးခင်မှာ ရေးလက်စစာအုပ်ဖိုင်ကိုပဲ ဖွင့်ဖို့ ကြိုးစားပါတယ်။ ဖုန်းကို မစစ်ပါဘူး။ တစ်နည်းပြောရရင် ကျွန်တော့်ရဲ့ တစ်နေ့တာကို အလုံပိတ်စနစ်နဲ့ စတင်ပါတယ်။ စာဖတ်သူကိုလည်း ဒီအတိုင်း လိုက်လုပ်ကြည့်ဖို့ တိုက်တွန်းချင်ပါတယ်။

သင့်ရဲ့ တစ်နေ့တာကို အလုံပိတ်စနစ်ထဲမှာ စတင်မယ်ဆိုရင် သင်ဟာ အလွန်အကျွံ လှုံ့ဆော်ခြင်းခံရတာကို ရှောင်ကြဉ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီလိုသာဆို စိန်ခေါ်မှုများတဲ့တာဝန်တွေဟာ သင့်အတွက် ပိုမိုလွယ်ကူလာပါလိမ့်မယ်။ နောက်ပြီး နေ့တိုင်းသာ အဲဒီလို အလုပ်လုပ်မယ်ဆိုရင် နေလို့ထိုင်လို့ ပိုကောင်းလာမှာဖြစ်သလို ဒီထက်ပိုများတဲ့ တာဝန်တွေကိုလည်း လုပ်ကိုင်နိုင်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အချိန်ဆွဲခြင်းကို ကျော်လွန်ပြီး စွမ်းဆောင်ရည် ပိုကောင်းလာစေဖို့ဆိုရင် အကြီးမားဆုံး လျှို့ဝှက်ချက်တစ်ခုက သင့်ရဲ့တစ်နေ့တာကို အလုံပိတ်စနစ်နဲ့ စတင်လိုက်ဖို့ပါပဲ။ ဒီနည်းအားဖြင့် မရေမတွက်နိုင်တဲ့ အာရုံလွင့်ယုံ့မှုတွေကို ရှောင်ကျဉ်လာနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မနက်ခင်းအစမှာ ပထမဆုံး သင်လုပ်တတ်တဲ့ ကိစ္စရပ်တွေဟာ ထင်ထားတာထက် ပိုပြီး အရေးကြီးတယ်ဆိုတာ မမေ့ပါနဲ့။ ဆုံးဖြတ်ချက် သေးသေးလေးပင် ဖြစ်လင့်ကစား တစ်နေ့တာရဲ့ စွမ်းဆောင်ရည်ကို သိသာထင်ရှားတဲ့ သက်ရောက်မှု ရှိတတ်ပါတယ်။



လုပ်ဆောင်ရန်

သင့်ကို စိတ်အာရုံ ယုံ့လွင့်စေတဲ့ ဟင်းလင်းပြင်စနစ်တချို့ကို စာရင်းရေးကြည့်ပါ။ ပြီးရင် သင့်ရဲ့စွမ်းဆောင်ရည်ကို တိုးတက်အောင် ကူညီပေးမယ့် အလုံပိတ်စနစ်တစ်ခုကို ချရေးကြည့်ပါ။

အပိုင်း - ၆

ဒိုပါမင်း ပြန်ကြွမှုကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း

ဂုဏ်ယူပါတယ် မိတ်ဆွေ။ အခုဆို သင်ဟာ ဒိုပါမင်း ဒီတောက်စ်ကို ပြီးမြောက်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ပြီဖြစ်ပြီး သင့်ရဲ့နေ့ရက်တွေကို စိတ်လက်ပေါ့ပါးစွာနဲ့ ထိန်းချုပ်လို့ ရနေပြီလို့ ကျွန်တော် က ဆိုချင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘာတွေ ဆက်ရှိနေသေးသလဲ။

တကယ်လို့ သင် သတိမမူမိရင် ဒီပြဿနာဟာ ပြန်ကြွနိုင်ပါတယ်။ အကျင့်ဆိုတာ ဖျောက်ရ ခက်တတ်တယ် မဟုတ်လား။ ဒါကြောင့်မို့ ဒီအပိုင်းမှာတော့ မဆုံးတမ်း လှုံ့ဆော်ခံရမှု စက်ဝန်းထဲ ပြန်မကျရောက်သွားအောင် ရှောင်ကြဉ်နိုင်စေမယ့် ကိစ္စရပ်လေးတွေအကြောင်း ပြောပြချင်ပါတယ်။ စလိုက်ကြရအောင်။



ပြန်ကြွနေချိန်ကို သတိရှိပါ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိနားလည်ခြင်းက အပြောင်းအလဲကို ကြာရှည်ခံစေမယ့် အဓိက အချက် ဖြစ်ပါတယ်။ ပြန်ကြွခြင်းကို ထိန်းချုပ်ဖို့ ရှောင်ကြဉ်ဖို့အတွက် ပထမဆုံး ခြေလှမ်းကတော့ အလွန်အကျွံ လှုံ့ဆော်ခံနေရသလား ကိုယ့်ဘာသာ သတိရှိဖို့ပါပဲ။ အရေးကြီးတဲ့ တာဝန်တစ်ခုကို လုပ်ဆောင်ဖို့ အတွက် ရုန်းကန်နေရပြီဆိုရင် ခဏလောက် ရပ်လိုက်ပါ။ ပြီးရင် သင့်ရဲ့နေ့စဉ်အလေ့အထတွေကို ပြန်ဆန်းစစ်ကြည့်ပါ။