

mg yoe . com

SAMPLE BOOK

ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ အလေ့အကျင့်ပါ

ပျော်ရွှင်တဲ့
အလေ့အကျင့်များ
မြတ်နေခြည်

Happy Habits

Karen Salmansohn

mg yoe . com

အကျင့်အသစ်တွေကို တည်ဆောက်ခြင်းက
 သင့်ရဲ့ ခံစားချက်နဲ့ နေ့စဉ်ဘဝနဲ့တွေ့ကို လန်းဆန်းစေပါတယ်။
 ဒါပေမဲ့ ဘယ်အကျင့်တွေကို လိုက်လုပ်၊ ဖြတ်ထုတ်ရမလဲဆိုတာတော့
 ရှာဖွေရမှာပါ။ သင့်ရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေကို
 ပြည့်စုံစေဖို့ ဘယ်လိုအကျင့်အသစ်တွေကို
 အောင်မြင်အောင် တည်ဆောက်ရမလဲ။
 ဒီစာအုပ်က သင့်ကို လမ်းပြပေးပါလိမ့်မယ်။

ဒီစာအုပ်က ခန္ဓာ၊ စိတ်၊ ဆက်ဆံရေး၊ အလုပ်၊ အိမ်နဲ့ အကျင့်စရိုက်တွေကို
 တိုးတက်လာစေမဲ့ အလေ့အကျင့် အခု ၅၀ အကြောင်းကို
 ဖော်ပြထားပါတယ်။ သင့်ရဲ့ ရှိနေတဲ့အကျင့်တွေကို ပိုကောင်းလာအောင်
 ဘယ်လိုအသုံးပြုမလဲ၊ ပျော်ရွှင်မှုကို ပိုတိုးလာစေမဲ့ အံ့ဩစရာကောင်းတဲ့
 နည်းလမ်းတွေနဲ့ သင့်ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝထဲကို အကျင့်ကောင်းလေးတွေ
 ဘယ်လိုရောက်လာအောင် လုပ်ရမလဲဆိုတာတွေ ပါဝင်ပါတယ်။

အရမ်းကောင်းတဲ့ လေ့လာချက်တွေနဲ့ ရိုးရှင်းတဲ့ နည်းလမ်းတွေ
 အများကြီးပါဝင်ပြီး သင့်ဘဝကို ပျော်ရွှင်မှုတွေ နည်းလမ်းပေါင်းစုံသုံးပြီး
 ဖိတ်ခေါ်ပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ISBN 978-99971-83-29-3



9 789997 183293 >

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

- စာမျက်နှာ ■ ၈၀
- စာအုပ်ဆိုဒ် ■ အလျား ၁၃ x အနံ ၁၉ စင်တီမီတာ။
- စာအုပ်အမျိုးအစား ■ ဘာသာပြန်
- မျက်နှာဖုံးသရုပ်ဖော် ■ ဇာလင်းထက်
- အတွင်းအပြင်အဆင် ■ စောမာလာ
- ISBN ■ 978 - 99971 - 83 - 29 - 3
- ထုတ်ဝေခြင်း ■ ပထမအကြိမ်၊ ဧပြီလ - ၂၀၂၅ ခုနှစ်
- အုပ်ရေ ■ ၁၀၀၀
- ဘာသာပြန်စာမူမူပိုင် ■ စာရေးသူ
- ပုံနှိပ်မူပိုင် ■ သားငယ်စာပေ

တန်ဖိုး ■ ၅၀၀၀ ကျပ်

ဤစာအုပ်ကို ဦးဖြိုးဝေ၊ သားငယ်စာပေ (၀၂၀၀၆)၊ အမှတ် ၂၃/၄ (က)၊ တရုတ်ကျောင်းလမ်း၊ စမ်းချောင်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီးကထုတ်ဝေ၍ ဦးနိုင်ဦး၊ ငွေပြည်တော်ပုံနှိပ်တိုက် (၀၀၁၀၂) ၊ အမှတ် (၁၄ /အ-၁) ၊ နေကြာလမ်း ၊ ၂-ရပ်ကွက်၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၌ ပုံနှိပ်သည်။

သတိပေးခြင်း

ဤစာအုပ်ထုတ်လုပ်ဖွဲ့စည်းမှုပုံစံသည် သားငယ်စာပေတိုက်၏ မူပိုင်ဖြစ်သည်။ စာအုပ်အညွှန်း၊ စာအုပ်ဝေဖန်ချက်ရေးခြင်းမှလွဲ၍ ယခုပုံစံအတိုင်း စာတစ်အုပ်လုံးကိုဖြစ်စေ၊ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကိုဖြစ်စေ၊ အခြားသော မည်သည့်ပုံစံသို့မျှ ပြုပြင်ပြောင်းလဲ သုံးစွဲခွင့်မပြု။

မာတိကာ

နိဒါန်း

အလေ့အကျင့်တည်ဆောက်ခြင်းရဲ့စိတ်ပညာ	၅
အခြေခံကျကျပျော်ရွှင်စေတဲ့ အလေ့အကျင့်များ	၁၅
စိတ်ပျော်ရွှင်စေတဲ့ အလေ့အကျင့်များ	၁၉
ဆက်ဆံရေးတွေကောင်းမွန်စေတဲ့ အလေ့အကျင့်များ	၂၉
ခန္ဓာကိုယ်ကိုပျော်ရွှင်စေတဲ့ အလေ့အကျင့်များ	၃၉
အိမ်မှာပျော်ရွှင်စေတဲ့ အလေ့အကျင့်များ	၄၉
အလုပ်ခွင်မှာပျော်ရွှင်စေတဲ့ အလေ့အကျင့်များ	၅၉
ပျော်ရွှင်စေတဲ့အလေ့အကျင့်တွေကို ဘယ်လိုကျင့်သုံးကြမလဲ	၆၉

နိဒါန်း

အလေ့အကျင့်တည်ဆောက်ခြင်းရဲ့စိတ်ပညာ

တစ်နေ့တာမှာ သင် သတ်မှတ်ထားတဲ့အလုပ်တွေကို သင်ကိုယ်တိုင် ရွေးချယ်ပြီး လုပ်နေတာလို့ ထင်ကောင်းထင်ပေလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ သေချာ ပြန်စဉ်းစားကြည့်ပါဦး။

သင့်နေ့စဉ်အလုပ်တွေရဲ့ ၄၀-၄၅ ရာခိုင်နှုန်းဝန်းကျင်က တကယ်တော့ ကြိုတင်စီစဉ်ထားတဲ့ အလေ့အကျင့်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဆိုရင် သင့်ရဲ့ဦးနှောက်ကို တကယ်ကောင်းတဲ့အလေ့အကျင့်တွေနဲ့ တည်ဆောက်ထားဖို့ မကောင်းဘူးလား။ ဒီကြိုတင်တည်ဆောက်ထားတဲ့ ၄၀-၄၅ ရာခိုင်နှုန်းသော အလေ့အကျင့်တွေကသာ အခုထက်ပိုပြီးကောင်းနေ ခဲ့ရင် သင့်ဘဝတစ်ခုလုံးက အခုထက်ပိုပြီးကောင်းနေမှာပါ။

ဒါဆိုရင် . . . သင့်ကိုယ်သင်ဖျက်ဆီးမဲ့ အလေ့အကျင့်၊ မကျန်းမာ စေတဲ့အလေ့အကျင့်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မချစ်တတ်၊ အနုတ်သဘောဆောင်တဲ့ အလေ့အကျင့်တွေကို အများကြီး မတည်ဆောက်ထားမိဖို့ သေချာပေါက် လိုအပ်ပါတယ်။ ကျန်းမာစေတဲ့အလေ့အကျင့်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ချစ်တတ်စေတဲ့ အလေ့အကျင့်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တိုးတက်စေပြီး အပြုသဘောဆောင်တဲ့ အလေ့အကျင့်တွေကို နေ့ရက်တိုင်းမှာ တည်ဆောက်ထားဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် သင့်ရဲ့အလေ့အကျင့်တွေအားလုံးက သင့်ရဲ့ဘဝအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှုဖြစ်စေပြီး သင့်ရဲ့ပျော်ရွှင်မှုတွေ တိုးပွားလာစေဖို့ သင်လုပ်နေကျအလုပ်တွေကို ကိုက်ညီပေးတော့မှာပါ။

မပူပါနဲ့၊ ကျွန်မက သင့်ကို ကူညီပေးဖို့ ရှိနေမှာပါ။

ဒီစာအုပ်မှာပါဝင်တဲ့ အလေ့အကျင့် အခု ၅၀ က ရိုးရှင်းပြီး သင့်ရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုတွေ တိုးပွားလာစေဖို့အတွက် လိုက်လုပ်၊ ဖြတ်ထုတ်လို့လွယ်ကူတဲ့ အလေ့အကျင့်တွေချည်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပထမဆုံးအနေနဲ့ အလေ့အကျင့်တွေ တည်ဆောက်တဲ့အခါမှာ အကူအညီဖြစ်စေမဲ့ အချက်လေးတွေကို ပြောပြချင်ပါတယ်။

အောက်မှာပါဝင်တဲ့အချက် ၁၂ ချက်က သင့်ကို ပျော်ရွှင်တဲ့ အကျင့်တွေ တည်ဆောက်ဖြစ်အောင် သေချာပညာပေးနိုင်ပါတယ်။

ဟုတ်ပါတယ်။ ကျွန်မက တကူးတက ကာရံညီအောင် ပြောလိုက်တာပါ။ ကာရံညီအောင်ပြောရတာက ကျွန်မကို ပျော်ရွှင်စေတယ်လေ။ ဒါတောင် အပေါ်ကပြောပြထားခဲ့တဲ့အချက်တွေထဲမှာ မပါဘူးနော်။

အချက် - ၁

အခြေခံကျကျ ပျော်ရွှင်စေတဲ့ အလေ့အကျင့်တွေနဲ့ စတင်ပါ

သင့်ဘဝမှာ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ ပြောင်းလဲခြင်း ကြီးကြီးမားမားကို လိုချင်တယ်ဆိုရင် စာရေးသူ ချားလ်ဒါဟစ်ရဲ့ ‘အလေ့အကျင့်ရဲ့ စွမ်းအား’ စာအုပ်ထဲက ‘အခြေခံကျကျပျော်ရွှင်စေတဲ့ အလေ့အကျင့်’တွေနဲ့ စတင်ဖို့ ကောင်းပါတယ်။

အခြေခံကျကျ ပျော်ရွှင်စေတဲ့ အလေ့အကျင့်တွေက သင့်ဘဝမှာ ကြီးမားတဲ့ပြောင်းလဲမှုတွေကို ဖန်တီးပေးပြီး သင့်ရဲ့စရိုက်တွေကိုတောင် အပြောင်းအလဲတွေ ဖြစ်စေပါတယ်။ ရလဒ်အနေနဲ့ သင့်ရဲ့ခံစားချက်တွေကို ကောင်းမွန်စေပြီး သင့်ကိုယ်သင် တန်ဖိုးထားမှုကြောင့် သင့်ဘဝရဲ့နယ်ပယ်

အစုံမှာ အပြောင်းအလဲတွေ သက်ရောက်လာမှာပါ။ မကြာခင်မှာ ဒီလို အကျင့်တွေကို ပိုပြီးတော့တောင် တိုးတက်ချင်လာဦးမှာပါ။

ဥပမာအနေနဲ့ လူတစ်ယောက်က စိတ်ဖိစီးမှုကို လျော့ကျစေတဲ့ အကျင့်တွေကို စတင်ပြုလုပ်နေပြီဆိုရင် မကြာခင်မှာ အဲဒီလူက ပိုကောင်းပြီး ကြာရှည်တဲ့ အာရုံစိုက်မှုကို တွေ့လာပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် အလုပ်ခွင်မှာ ပြုလုပ်နေတဲ့ သူ့ရဲ့အကျင့်က တိုးတက်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

လူတစ်ယောက်က အကောင်းမြင်တတ်တဲ့အကျင့်တွေကို စတင် ပြုလုပ်နေတယ်ဆိုရင် မကြာခင်မှာ အဲဒီလူဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည် မှုတွေ၊ တန်ဖိုးထားမှုတွေ တိုးတက်လာပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် သူ့ကိုယ်သူ အခုထက် ပိုဂရုစိုက်နိုင်ပြီး သူ့ရဲ့ စားသောက်နေထိုင်မှုပုံစံတွေမှာ ကောင်းတဲ့ ပြောင်းလဲခြင်းတွေ ဖြစ်လာတာနဲ့အမျှ ပိုပြီးတော့ အိပ်ချိန်မှန်လာတာ၊ ပိုပြီး စိတ်ရှည်လာတာတွေ ဖြစ်လာမှာပါ။

သင့်ရဲ့ တစ်နေ့တာကို စတင်တဲ့အခါမှာ အခြေခံကျကျ ပျော်ရွှင် စေတဲ့ အလေ့အကျင့်ဖြစ်တဲ့ မနက်ပိုင်းမှာ စိတ်ဖိစီးမှုလျော့ကျစေတဲ့ အကျင့် တွေကို ပြုလုပ်ကြည့်ပြီး ညနေပိုင်းမှာ အကောင်းမြင်တတ်တဲ့အကျင့်တွေကို စတင်ပြုလုပ်ဖို့ အကြံပေးချင်ပါတယ်။ (ဒီစာမျက်နှာမှာ ‘အခြေခံကျကျ ပျော်ရွှင်စေတဲ့ အလေ့အကျင့်’ ကိုကြည့်ပါ)။

အချက် - ၂

မနက်ပိုင်းနဲ့ ညနေပိုင်းတွေမှာ ကောင်းတဲ့အကျင့်လေးတွေ ဖန်တီး ကြည့်ပါ

လာမဲ့ ၂၄ နာရီမှာ ကောင်းတဲ့ပြောင်းလဲမှုတွေကို မြင်တွေ့ဖို့အတွက် သင့်ရဲ့တစ်နေ့တာကို ကောင်းတဲ့အကျင့်လေးတွေနဲ့ စတင်ပြီး အဆုံးသတ်ပါ။

ဥပမာ - ‘ဘရစ်ဟမ်ယန်းတက္ကသိုလ်’ရဲ့ သုတေသနတွေ့ရှိချက်အရ သင်က မနက်ပိုင်းမှာ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တယ်ဆိုရင် တစ်နေ့လုံးမှာ မုန့်တွေ မကြာခဏ စားချင်စိတ်နည်းပြီး နဂိုထက်ပိုတက်ကြွလာမှာပါ။

‘စိတ်ရောဂါသုတေသန’ ဂျာနယ်ရဲ့ လေ့လာတွေ့ရှိချက်အရ သင်က မအိပ်ခင်မှာ ကျေးဇူးတင်တတ်တဲ့အလေ့အကျင့်ရှိထားမယ်ဆိုရင် ပိုအိပ်ပျော်မှာ ဖြစ်ပြီး နောက်နေ့မနက်မှာလန်းဆန်းတက်ကြွနေသလို အရာရာကို အကောင်း ဘက်က တွေးမိမှာပါ။

အချက် - ၃

သေချာခြင်းဟာ ကောင်းမွန်တဲ့ပြောင်းလဲမှုတွေကို ဖြစ်စေပါတယ်

သင်ပြုလုပ်ဖို့ရွေးချယ်ထားတဲ့ ဘယ်အကျင့်ပဲဖြစ်ဖြစ် သေချာမှုနဲ့ လွယ်ကူမှု ရှိနေပါစေ။ ဥပမာ-

“ငါ အာဟာရဖြစ်တာပဲစားတော့မယ်” လို့ မပြောပါနဲ့။

ဒါဟာ “ငါ ဘာကိုမှမသေချာသေးဘူး” ဆိုတဲ့ သဘောပါပဲ။

အဲဒီအစား “သရေစာအနေနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေနဲ့ အသီးတွေကို စားတော့မယ်” လို့ပြောပါ။

ယေဘုယျအားဖြင့် သင့်ရဲ့အမှုအကျင့်အသစ်တစ်ခုကို ပြောင်းလဲဖို့ လုံးဝဆုံးဖြတ်ပြီးပြီဆိုတာနဲ့ အဲဒါတွေကို သင်လိုက်လုပ်၊ ဖြတ်ထုတ်ဖို့ သေချာ နေပါပြီ။

အချက် - ၄

အဆင်သင့်ဖြစ်နေဖို့ ဘာကိုမှမစောင့်ပါနဲ့

တစ်ခါတလေမှာ သင့်ရဲ့အမှုအကျင့်တွေကို စတင်ပြောင်းလဲလိုက်တော့မှ ပြောင်းလဲမှုအတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်မယ်လို့ သင်ခံစားရပါလိမ့်မယ်။ အဲဒါကြောင့် သင့်ရဲ့အမှုအကျင့်ကို ပြောင်းလဲဖို့အတွက် သင့်ရဲ့စိတ်ကို မပြောင်းလိုက်ပါနဲ့။ သင့်ရဲ့စိတ်ကို ပြောင်းလဲဖို့ သင့်ရဲ့အမှုအကျင့်ကို ပြောင်းလဲပါ။

မာတင်လူသာကင်းဂျူနီယာရဲ့ နာမည်ကြီးအဆိုကိုပြောရရင် “ပထမခြေလှမ်းကိုစတင်ဖို့အတွက် လှေကားအဆုံးထိကို မြင်စရာမလိုပါဘူး”။ ခြေလှမ်းသေးသေးလေးတွေကို စတင်လှမ်းပါ။ မကြာခင်မှာ ပျော်စရာကောင်းတဲ့ လှေကားထိပ်ကို သင့်အရှေ့မှာ တွေ့ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

အချက် - ၅

အကျင့်တွေကို ထပ်ပေါင်းကြည့်ပါ

အကျင့်တွေနဲ့ပတ်သက်တဲ့ သုတေသနမှတ်တမ်းတွေအရ သင်ဖန်တီးချင်တဲ့အကျင့်ကို သင် နဂိုပြုလုပ်နေကျအကျင့်တွေနဲ့ ထပ်ပေါင်းသင့်ပါတယ်။ ဥပမာ-

သင်က ကော်ဖီကြိုက်တတ်ပြီး မနက်ပိုင်းမှာ ယောဂကစားချင်တဲ့ လူတစ်ယောက် ဆိုပါတော့။ သင်မအိပ်ခင်မှာ သင့်ရဲ့ယောဂဝတ်စုံကို မီးဖိုချောင်ထဲက ကော်ဖီအိုးနားမှာထားကြည့်ပါ။ သင်နိုးလာတဲ့အခါ ကော်ဖီသောက်ရင်း သင့်ရဲ့ယောဂပစ္စည်းတွေကို သင့်ရှေ့တည့်တည့်မှာ တွေ့နေရမှာဖြစ်ပါတယ်။ သင် ထပ်ပေါင်းချင်တဲ့အကျင့်တွေနဲ့ ရင်းနှီးအောင်လုပ်ပါ။ ဒါဆိုရင် သင့်ကို အဲဒီအကျင့်က ဆွဲဆောင်ပြီးသားဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။ သင်လုပ်နေကျအလုပ်တစ်ခုကိုရွေးပြီး ဘယ်လိုထပ်ပေါင်းလို့ရမလဲ စဉ်းစားလို့ရပါတယ်။

အချက် - ၆

လွယ်ကူတဲ့နည်းလမ်းကို စဉ်းစားပါ။ သင်မလုပ်ရမနေနိုင်ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်

အကျင့်အသစ်တစ်ခုကိုပြုလုပ်ဖို့ သင့်ကိုယ်သင်ဆွဲဆောင်တဲ့အခါမှာ အရမ်းမြင့်တဲ့ပန်းတိုင်တွေကို စဉ်းစားပြီးမလုပ်ဖြစ်သွားတာထက် သေးငယ်တဲ့ ခြေလှမ်းနဲ့ စတင်တာက ပိုကောင်းပါတယ်။ ဥပမာ-

မနက်ပိုင်းမှာ ဒိုက် ၃ ခေါက်လောက် ထိုးကြည့်ပါ။ ဒါဆိုရပြီ။ အချိန်ကြာလာတာနဲ့ သေးငယ်တဲ့တိုးတက်မှုလေးတွေကို တိုးလုပ်နိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ-နေ့တိုင်း ဒိုက်အရေအတွက်တစ်ခေါက်လောက် တိုးပြီးထိုးကြည့်တာ မျိုးပေါ့။ လတွေကြာလာတာနဲ့အမျှ မနက်ပိုင်းမှာ ဒိုက်အကြိမ် ၁၀၀ လောက် ထိုးလာနိုင်တာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

‘စတန်းဖို့ဒ်အမူအကျင့်’ လက်တွေ့စမ်းသပ်ချက်ရဲ့ခေါင်းဆောင် ဘီဂျေဖို့ဒ်ရဲ့ အဆိုအရ သင်က အမူအကျင့်အသစ်တစ်ခုကို ကျင့်သုံးချင်ရင် အဲဒီအမူအကျင့်က ပြုလုပ်ဖို့မြန်ဆန်ပြီး လွယ်ကူနေဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ အကျင့်က အရမ်းခက်ခဲနေရင် စိတ်ဓာတ်ကျပြီး မလုပ်မိဘဲနေပါလိမ့်မယ်။ အဓိကကတော့ အဲဒီအမူအကျင့်ကိုလုပ်ဖို့ စိတ်ပါပြီး လုပ်ကိုလုပ်ဖြစ်ရမယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ရှိဖို့ပါပဲ။ ဒါဆိုရင် အမြဲတမ်းလုပ်ဖြစ်မှာပါ။

အချက် - ၇

နည်းပညာ အက်ပလီကေးရှင်းတွေအသုံးပြုပြီး သင့်ရဲ့စိတ်ကိုနှိုးဆွပါ

နည်းပညာ အက်ပလီကေးရှင်းတွေကိုအသုံးပြုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတိပေးပါ။ ဒါဆိုရင် အမူအကျင့်အသစ်တစ်ခုကိုလုပ်ဖို့ သတိရနေပြီးသား ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။

ဥပမာ - သင်ရေပိုသောက်ချင်ရင် နာရီအနည်းငယ်ကြာတိုင်း ရေတစ်ခါသောက်ဖို့ Alarm တွေထားထားပါ။ သင်လမ်းပိုလျှောက်ချင်ရင် တစ်ရက်မှာ ခြေလှမ်းဘယ်နှလှမ်းလှမ်းဖြစ်လဲ မှတ်ထားပါ။ သင့်ရဲ့တိုးတက်မှုကို သင်ကိုယ်တိုင်နဲ့ယှဉ်ပါ။ Alarm တွေက တကယ်အလုပ်ဖြစ်ကြောင်း သုတေသနတွေက ဖော်ပြထားပါတယ်။

ဘိုလီဗီးယား၊ ပီရူးနဲ့ ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံမှာရှိတဲ့ ဘဏ်စီးပွားရေးပါရဂူ အဖွဲ့တစ်ခုဟာ ‘စီမံခန့်ခွဲမှုသိပ္ပံ’ ဂျာနယ်ရဲ့လေ့လာတွေ့ရှိချက်မှာ ဒီအကြောင်းကို ဖော်ပြထားပါတယ်။ သူတို့က အဖွဲ့နှစ်ခုဖွဲ့ပြီး ပထမအဖွဲ့ရဲ့ ငွေအပ်နှံသူတွေကို ပိုက်ဆံပိုစုဖို့ စာပိုဒ်ရှည်ကြီးတွေနဲ့ စာတွေပို့ပြီး တွန်းအားပေးထားပါတယ်။ ဒုတိယအဖွဲ့ကိုတော့ ဘာစာမှမပို့ပါဘူး။ လတိုင်း စာပိုဒ်ရှည်ကြီးတွေရတဲ့ အဖွဲ့ကတော့ ပိုက်ဆံပိုစုဖြစ်ပြီး မရတဲ့အဖွဲ့ကတော့ မစုဖြစ်ပါဘူး။

အချက် - ၈

ပမာဏနဲ့ အကြိမ်အရေအတွက်ကလဲ အရေးကြီးပါတယ်

‘ပိုပြီး’ဆိုတဲ့စကားတော့ အမြဲတမ်းမကောင်းပါဘူး။ သင် အကျင့် အသစ်တစ်ခု ဖန်တီးတိုင်း သတ်မှတ်ထားရမှာကတော့ လိုအပ်တဲ့ပမာဏနဲ့ အကြိမ်အရေအတွက်ကိုသာ ကျင့်သုံးဖို့ပါပဲ။ ဥပမာ-

သင့်ရဲ့အကျင့်အသစ်တစ်ခုက ရေပိုသောက်ဖို့ဆိုရင် ၁ နာရီ ပြည့်တိုင်း ရေစည်တစ်စည်သောက်ဖို့ မလိုပါဘူး။ ၈ အောင်စလောက်ရှိတဲ့ ဖန်ခွက်နဲ့ သောက်ပေးရင်ရပါပြီ။ သင့်ကိုယ်သင် အလုပ်အသစ်တွေအများကြီး ခိုင်းတဲ့အခါ သင်လုပ်ချင်မှာမဟုတ်သလို မလုပ်မိလိုက်တဲ့အတွက် စိတ်ကောင်းမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ပြီးတော့ သင်ပိုလုပ်မိသွားခဲ့ရင် အဲဒီအကျင့်ကြောင့်ပဲ သင့်ကိုယ်သင် ပိုပင်ပန်းမိအောင် လုပ်မိသွားပါလိမ့်မယ်။ ရေစည်တစ်စည်

လုံးက သင့်ဗိုက်ထဲပြည့်နေရင် သင်နေကောင်းတော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ အကျင့် အသစ်တစ်ခုကိုသင်ပြုလုပ်ချင်ရင် သင်ပြောင်းလဲချင်တဲ့ပမာဏနဲ့ သင်လုပ်လေ့ ရှိတဲ့ အကြိမ်အရေအတွက်ကို သိထားခြင်းက သင့်ကိုယ်သင်မထိခိုက်အောင် ကူညီပေးပါလိမ့်မယ်။

အချက် - ၉

သင့်ရဲ့အမှုအကျင့်နဲ့ ကိုက်ညီတဲ့အကျင့်ကို ရွေးချယ်ပါ

‘ကယ်လီဖိုးနီးယား၊ ရေဗားဆိုက်’တက္ကသိုလ်က သုတေသန စာတမ်းတွေအရ သင့်ရဲ့လုပ်နေကျအမှုအကျင့်နဲ့ စိတ်အားထက်သန်မှုနဲ့ဆိုင်တဲ့ အကျင့်အသစ်တွေကို သေချာရွေးတတ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ဥပမာ-

လူအများနဲ့နေရတာကြိုက်တဲ့လူတွေ (Extrovert) အတွက် လူတွေ အများကြီးပါဝင်တဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်တွေမှာပါဝင်ရတာ အကျိုးရှိပေမဲ့ လူအများနဲ့နေရတာ မကြိုက်တဲ့လူတွေ (Introvert) အတွက်တော့ အဆင်မပြေလောက်ပါဘူး။ ဘာသာရေးလုပ်တတ်တဲ့သူတွေအနေနဲ့ ဘာသာရေးနဲ့ ဆိုင်တဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်တွေကို လုပ်ဖြစ်ဖို့ စိတ်ဝင်စားပါလိမ့်မယ်။

အချက် - ၁၀

အတွေးမှ လက်တွေ့သို့ပြောင်းလဲကြည့်ပါ

သင့်ကိုယ်သင် ဝမ်းနည်းစေမဲ့ မကောင်းတဲ့အကျင့်ကို ဖယ်ရှားချင်ရင် အဲဒီအကျင့်တွေကို ရပ်တန့်ပြီး ပြောင်းလဲဖို့လိုပါတယ်။ ရပ်တန့်လိုက်ဖို့ပဲ အဆင်မပြေပါဘူး။ တွေးမိသွားတဲ့ မကောင်းတဲ့အကျင့်ဟောင်းတစ်ခုကို လက်တွေ့ဆန်တဲ့ အကျင့်အသစ်တစ်ခုနဲ့ အစားထိုးရပါမယ်။ ဥပမာ-

ကျွန်မရဲ့ခွေး ဖလက်ဖီကို ကျွန်မရဲ့ဖိနပ်တွေ ဆက်မကိုက် စေချင်တုန်းက ကျွန်မရဲ့ခွေးလေးကို သူ့ကိုက်ဖို့ အရိုးအရုပ်လေးတစ်ခု ပေးထားလိုက်ပါတယ်။ အလားတူပဲ သင့်ကိုယ်သင် သကြားအများကြီး မစားစေချင်ရင် တခြားအာရုံလွှဲစေလောက်မဲ့ သိုးမွေးထိုးတာမျိုးကို ပြောင်းလုပ် ကြည့်ပါ။ သင့်ကိုယ်သင် မကောင်းတဲ့အတွေးတွေ မတွေးမိစေချင်ရင် ကောင်းတဲ့ကိစ္စရပ်တွေကို တွေးမိလောက်မဲ့အကျင့်တွေကို စတင်ဖန်တီး ကြည့်ပါ။

အချက် - ၁၁

ဆိုးလာမဲ့ အခြေအနေတွေအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ပါ

ပျော်စရာကောင်းတဲ့အကျင့်အသစ်တစ်ခုကို မလုပ်ဖြစ်အောင် အကြောင်းပြချက်တွေပေးတာက လွယ်ပါတယ်။ ဥပမာ-

မိုးရွာနေရင် သင် အားကစားလုပ်ဖို့သွားတော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် သွားဖြစ်အောင် ကြိုတင်စီစဉ်ထားဖို့ လိုပါတယ်။ အောက်မှာပါတဲ့ ကွက်လပ်တွေကို ဖြည့်ပါ။ ဒါဆိုရင် အဆိုးဆုံး အခြေအနေတွေအတွက် ပြင်ဆင်ပြီးသား ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

တကယ်လို့ ကိုယ့်ကိုပျော်ရွှင်စေမဲ့ ----- အကျင့်ကနေ ရပ်တန့်ဖို့ ဖြစ်လာရင် ----- ကိုလုပ်ပါမယ်။ ဒါဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပျော်ရွှင်စေမဲ့ အကျင့်ကို ဆက်လုပ်ဖြစ်သွားမှာပါ။

ဥပမာ-အပြင်မှာမိုးရွာလို့ အားကစားရုံကိုသွားဖို့ အခက်အခဲရှိရင် အိမ်မှာ ယူကျူဗီဒီယိုတွေကြည့်ပြီး လေ့ကျင့်ခန်းတွေလုပ်မှာပါ။ လေ့လာ တွေ့ရှိချက်တွေအရ ကြိုတင်စီစဉ်တတ်တဲ့လူတွေက မစီစဉ်တတ်တဲ့လူ တွေထက် ပိုပြီးတိုးတက်ပါတယ်။ ‘နယူးယောက်တက္ကသိုလ်’ရဲ့ စိတ်ပညာရှင် ပီတာဂေါ်ဂွန်ဇာက ဘာဖြစ်ခဲ့ရင် / ဘာလုပ်မယ်ဆိုတဲ့ နည်းစနစ်ကို လေ့လာ

တွေ့ရှိချက် ၉၄ ခုနဲ့ စမ်းသပ်ခဲ့ပြီး ဒီနည်းလမ်းကို တကယ်သုံးခဲ့တဲ့သူတွေက အောင်မြင်မှုရာခိုင်နှုန်း ပိုမြင့်ကြောင်း တွေ့ခဲ့ရပါတယ်။ တွေ့ရှိချက်တစ်ခုအရ ဘာဖြစ်ခဲ့ရင် / ဘာလုပ်မယ်ဆိုတဲ့ အစီအစဉ်ရှိတဲ့သူတွေက မရှိတဲ့သူတွေထက် အောင်မြင်နိုင်ခြေ ၃၉ ရာခိုင်နှုန်း ပိုများကြောင်း တွေ့ခဲ့ရပါတယ်။

ဒါဆို ဘာဖြစ်ခဲ့ရင် / ဘာလုပ်မယ်ဆိုတဲ့ အစီအစဉ်ကို အောင်မြင်ဖို့ ကျင့်သုံးလိုက်ပါတော့။

အချက် - ၁၂

သင့်ကိုယ်သင် အကြောင်းပြချက်ပေးနေတာကို ရပ်တန့်လိုက်ပါ

အလေ့အကျင့်တစ်ခုကိုဖျက်ဖို့ ကြိုးစားတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အကြောင်းပြချက်ပေးတတ်နေတာကို သတိပြုမိဖို့ လိုပါတယ်။ ကျွန်မဘဝနဲ့ ယှဉ်ပြီး ဥပမာပေးရရင် ကျွန်မရဲ့သားလေးမွေးပြီး နှစ်နှစ်လောက်အကြာမှာ ကျွန်မခန္ဓာကိုယ်က နဂိုအလေးချိန်ထက် ၃၃ ပေါင်လောက်များနေပြီး အဲဒါက ကျွန်မကိုယ်ကျွန်မ 'ကိုယ်ဝန်ဆောင်ထားလို့'ဆိုတဲ့ အကြောင်းပြချက်တွေ ပေးခဲ့ပါတယ်။

တစ်နေ့မှာ ကျွန်မဆရာဝန်က ကျွန်မရဲ့ဝိတ်တက်လာမှုကြောင့် ခန္ဓာ ကိုယ်မှာ ကိုလက်စထရော့ ပမာဏများနေကြောင်း သတိပေးခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မကိုယ်ကျွန်မ 'ကိုယ်ဝန်ဆောင်ထားလို့'ဆိုတဲ့ ပေးနေတဲ့ အကြောင်း ပြချက်ကို ရပ်တန့်လိုက်တာနဲ့ ဝိတ်လျော့ဖို့ စိတ်အားထက်သန်မှုတွေ ဖြစ်လာ ပါတယ်။ ယေဘုယျအားဖြင့် သင့်ကိုယ်သင်အကြောင်းပြချက်ပေးနေတာကို သင်ကိုယ်တိုင် သတိမရမချင်း ပြောင်းလဲနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ သင့်ရဲ့ မကောင်းတဲ့အကျင့်တွေကို ပြင်လိုက်ဖို့ လက်တွေ့ရင်ဆိုင်လိုက်ပါ။



သားငယ်စာပေ

အခြေခံကျကျ ပျော်ရွှင်စေတဲ့အလေ့အကျင့်များ

