

မဂ်

mgyoe.com

SAMPLE BOOK

ဆယ်ကျော်သက် ခွင်ယာရီ

DIARY *Of* Teenager

အ တွ ရာ (HARUKI)

mgyoe.com

PERSONAL DEVELOPMENT

ကိုယ်ပိုင်ဘဝကို ပုံဖော်ခြင်း

SOCIAL & RELATIONSHIP

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ကမ္ဘာ

LOVE & ROMANCE

အချစ်ရေး ကမ္ဘာ

FUTURE & CAREER

အနာဂတ်ရဲ့ ပန်းချီကား

KHIT Publishing House



9 789370 322103

mgjoe.com

မင်းတင်

SAMPLE BOOK

စိစဉ်ထုတ်ဝေသည်
ခေတ်စာစဉ် (၁၁၁)

DIARY OF TEENAGER

အက္ခရာ (Haruki)

ခေတ်

စာအုပ်တိုက်

Facebook Page-KHIT Publishing House

Email-khitpublishinghouse@gmail.com

Ph- 09401667545

mgjoe.com

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

ထုတ်ဝေသည့်ခုနှစ်၊လ ❖ ၂၀၂၅ခုနှစ်၊အောက်တိုဘာလ
(ပထမအကြိမ်)

မျက်နှာခုံးဒီဇိုင်း ❖ Moe Thein Kho

ကွန်ပျူတာစာပိ/အတွင်းဒီဇိုင်း ❖ Nyein

ထုတ်ဝေသူ ❖ ဦးမျိုးသူစိုး (၀၂၀၉၉)
ခေတ်စာအုပ်တိုက်
ရန်ကုန်မြို့။

ပုံနှိပ် ❖ ဦးဇေယျာဦး (၀၁၅၇၉)
Silver Sky Press ပုံနှိပ်တိုက်၊
ဧရာဝတီ၊ အမှတ်(၃၁)၊
မင်္ဂလာတောင်ညွန့်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
၀၉-၄၅၀၀၅၇၅၆၇

အုပ်စု ❖ ၅၀၀

စာန်ဖိုး ❖ ၈၀၀၀

ထုတ်ဝေသည့်စာအုပ်ကော်သလောက်အညွှန်း(CIP)

Diary Of Teenager
အတွဲရာ (Haruki)
ခေတ်စာအုပ်တိုက်၊ ၂၀၂၅၊
စာ - ၁၀၂၂ စောင်တီး



Success Life

အောင်မြင်သော PDF Book creator
If you want to make PDF book, contact me.
Telegram - @Akayar_2007
https://t.me/black_white_Library

မာတိကာ

- စာရေးသူနှင့် ခဏတာ 7
- စာရေးသူ၏ အမှာစာ 8

အပိုင်း (၁) - ကိုယ်ပိုင်ဘဝကို ပုံဖော်ခြင်း (Personal Development)

- ၁။ နေ့သစ်တိုင်းက မနက်ခင်းလေးတွေကနေ စတယ် 11
- ၂။ နေထွက်ချိန်ကို အမိလိုက်ကြစို့ 14
- ၃။ ကိုယ့်ရဲ့ အားအင်အဖြစ်ဆုံးသူငယ်ချင်း 17
- ၄။ အိမ်မက်တွေကို ပုံဖော်မယ့် မှော်သင်ပုန်း 21
- ၅။ လမ်းပျောက်နေတဲ့အခါ ကိုယ့်ရဲ့ 'Ikigai' ကို ရှာဖွေခြင်း 26
- ၆။ ဘဝခရီးအတွက် လက်စွဲလမ်းညွှန် 31
- ၇။ ပျော်ရွှင်ခြင်းရဲ့ သော့ချက် 35
- ၈။ အတွေးလွန်ခြင်းဆိုတဲ့ မဖိတ်ခေါ်တဲ့ ဧည့်သည် 39
- ၉။ တစ်ယောက်တည်း ရုန်းကန်နေရတဲ့အခါ 42
- ၁၀။ ကျေးဇူးတင်ခြင်းဆိုတဲ့ မှော်စွမ်းအင် 46

အပိုင်း (၂) - ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ကမ္ဘာ (Social & Relationship)

- ၁။ သူငယ်ချင်းဆိုတာ... 51
- ၂။ "ငါ" ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို ခဏမေ့ထားကြည့်ရအောင် 54
- ၃။ သူငယ်ချင်းစိတ်မကွက်အောင် ချိန်းဆိုမှုကို ဘယ်လိုဖျက်မလဲ 57
- ၄။ စကားလုံးတွေမလိုတဲ့ ဘာသာစကား 61
- ၅။ ကိုယ့်ဘဝထဲက အဆိပ်အတောက်တွေကို ဖယ်ရှားခြင်း 64
- ၆။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဇာတ်လိုက်လုပ်ခြင်း 68
- ၇။ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ရဲ့ ပုခုံး 71
- ၈။ စကားများရန်ဖြစ်ခြင်းဆိုတဲ့ အနုပညာ 74
- ၉။ ရွယ်တူတွေရဲ့ ဖိအား 77
- ၁၀။ ခင်မင်မှုကို နှုတ်ဆက်ခြင်း 80

mgl.com



မာတိကာ

အပိုင်း (၃) - အချစ်ရေး ကမ္ဘာ (Love & Romance)

၁။ "Crush" ဆိုတဲ့ ရင်ခုန်သံ	85
၂။ စကားတစ်ခွန်းက စတဲ့ ဇာတ်လမ်း	88
၃။ အသည်းကွဲခြင်းကို ကုစားခြင်း	91
၄။ Green Flags - ကျန်းမာတဲ့အချစ်ရေးရဲ့ လက္ခဏာများ	95
၅။ Red Flags - ရှောင်ရှားသင့်တဲ့ အချစ်ရေးရဲ့ သတိပေးနိတိသံ	99
၆။ Friend Zone ဆိုတဲ့ နယ်နိမိတ်	102
၇။ တစ်ယောက်တည်းလည်း ပျော်ပါတယ်	105
၈။ ဘယ်တော့မှ မေ့မရတဲ့ ပထမဆုံးအချစ်	108
၉။ အချစ်နဲ့ ပညာရေး ဘယ်လိုမျှတမလဲ	113
၁၀။ အချစ်စစ်ဆိုတာ...	116

အပိုင်း (၄) - အနာဂတ်ရဲ့ပန်းချီကား (Future & Career)

၁။ မိဘအိမ်မက်နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ရွေးချယ်မှု	120
၂။ အနာဂတ်အတွက် အကောင်းဆုံး ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု	125
၃။ အချိန်ကို စီမံခန့်ခွဲခြင်းဆိုတဲ့ စူပါပါဝါ	128
၄။ ငွေကြေးကို နားလည်ခြင်း	131
၅။ ဘယ်တော့မှ မရပ်တန့်သင့်တဲ့ သင်ယူခြင်း	135
၆။ ကျွန်းခြင်းကို မကြောက်ပါနဲ့	138
၇။ သူများတွေ သတ်မှတ်တဲ့လမ်း	141
၈။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်ခြင်းဆိုတဲ့ အစွမ်း	145
၉။ ကိုယ့်ရဲ့နာမည်တစ်ခုကို တည်ဆောက်ခြင်း	148
၁၀။ အနာဂတ်ဆိုတာ အခုပါပဲ	151

• နိဂုံး (နောက်ဆုံးစာမျက်နှာမှ ပေးစာ)

mgjyoe.com



"စာရေးသူနှင့် ခဏတာ"

- Telegram : @Akayar_2007
- Viber : 09266814346
- https://t.me/black_white_Library

စာရေးသူ အက္ခရာ (Haruki) ၏ အမည်ရင်းမှာ မောင်ဥက္ကာ ကျော်ဖြစ်ပြီး၊ ၂၀၀၈ ခုနှစ် (မှတ်ပုံတင်အရ) တွင် ပဲခူးမြို့၌ မွေးဖွားခဲ့သည်။ ငယ်စဉ်ကတည်းက စာပေနှင့် ဂီတအနုပညာတို့ကို ဝါသနာထုံ ထူးချွန်ခဲ့သူဖြစ်ပြီး၊ ကျောင်းတွင်းပြိုင်ပွဲများတွင် ဆုတံဆိပ်များ အကြိမ်ကြိမ် ဆွတ်ခူးနိုင်ခဲ့သည်။ အသက် ၁၄ နှစ်အရွယ်တွင် ပိုမိုကျယ်ပြန့်သည့် စာပေအသိုင်းအဝိုင်းထဲသို့ စတင်ဝင်ရောက်ခဲ့ပြီး၊ Haruki၊ ရောင်နီ၊ နွေဦးအက္ခရာ၊ အက္ခရာ စသည့် ကလောင်ခွဲများဖြင့် ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်တို့အတွက် စိတ်ခွန်အားဖြစ်စေမည့်အကြောင်းအရာများကို ရေးသားလျက်ရှိသည်။

စာရေးသူ၏ အဓိက Work Place စာပေကမ္ဘာမှာ Telegram ဖြစ်သည်။ ထိုနေရာတွင် လူငယ်များအတွက် အကျိုးပြုစာပေ Channel များစွာကို တည်ထောင်လုပ်ဆောင်နေပြီး၊ Haruki ဟူသော အမည်ဖြင့် လူသိများသည်။ ထို့အပြင် မြန်မာလူငယ်များ စာဖတ်သည့်အလေ့အထ ပိုမိုတိုးပွားလာစေရန် ရည်ရွယ်၍ "Black White Online Library" ကိုလည်း တည်ထောင်ထားသူတစ်ဦးဖြစ်သည်။ စာပေရေးသားခြင်းသာမက၊ ပညာရေးတစ်ဖက်ဖြင့် လူငယ်များအတွက် စိတ်ခွန်အားမြှင့်တင်ရေး ဟောပြောပွဲများနှင့် Webinar များကိုလည်း ကိုယ်တိုင်ဦးစီးကျင်းပကာ သူ၏ အသိပညာနှင့် အတွေ့အကြုံများကို ပြန်လည်မျှဝေပေးနေသူဖြစ်သည်။

၂၀၂၄ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလတွင် သူ၏ ပထမဆုံးစာအုပ်ဖြစ်သော "အဓိက,က စိတ်ပါပဲ" ကို ထုတ်ဝေနိုင်ခဲ့သည်။ ယခုစာဖတ်သူလေးတို့၏ လက်ထဲတွင်ရှိသော "ဆယ်ကျော်သက်ဒိုင်ယာရီ" စာအုပ်သည် စာရေးသူ အက္ခရာ၏ တတိယမြောက် နှလုံးသားမှတ်တမ်းတစ်ခုပင် ဖြစ်ပါသည်။

mgyo.com

“စာရေးသူ၏အမှာစာ”

မင်္ဂလာပါ စာဖတ်သူလေး...

အခုလိုမျိုး စာမျက်နှာလေးတွေဆီကို အရောက်လာပြီး ကျွန်တော် နဲ့ ခဏတာ အချိန်ကုန်ဆုံးပေးတဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ကိုရေး နေတဲ့ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်ကလည်း စာဖတ်သူလေးတို့လိုပဲ အိပ်မက်တွေ၊ စိတ်ကူးတွေ၊ စိန်ခေါ်မှုတွေနဲ့ ပြည့်နှက်နေတဲ့ ဆယ်ကျော်သက်တစ်ယောက်ပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့အရွယ်မှာ ကြုံရတာတွေက တကယ်တော့ မနည်းဘူးနော်။ အချစ် ရေးကြောင့် ရင်ခုန်ရတာတွေ၊ မိသားစုနဲ့ အဆင်မပြေလို့ စိတ်ညစ်ရတာတွေ၊ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ပြဿနာတက်ရတာတွေ၊ ပညာရေးအတွက် ဖိအားတွေများပြီး လမ်းပျောက်သလို ခံစားရတာတွေ... တစ်ခါတစ်လေမှာ ဒီအခက်အခဲတွေက ကိုယ့်တစ်ယောက်တည်းပဲ ကြုံနေရသလိုမျိုး ထင်မိတတ်ကြတယ်။

ဆရာတစ်ယောက်ပြောဖူးသလိုပေါ့... "ငါတို့တွေက ဖုန်းတစ်လုံး ပြုတ်ကျရင် အလန့်တကြားပြန်ကောက်ကြတယ်။ ပိုက်ဆံအိတ်ကျကျန်ခဲ့ရင် ရင်တမမနဲ့ ပြန်ရှာကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်စိတ်ဓာတ်လေးတွေ ပြုတ်ကျသွားတဲ့ အခါကျရင်တော့ ဘာလို့ ဒီအတိုင်းပဲ ပစ်ထားလိုက်ကြတာလဲ" တဲ့။ ဟုတ်တယ် နော်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့စိတ်ကလေးက ဖုန်းတွေ၊ ပိုက်ဆံအိတ်တွေထက် အများ ကြီးပိုပြီး တန်ဖိုးရှိပါတယ်။ ဒီစိတ်ကလေး သန်မာနေမှ၊ ပျော်ရွှင်နေမှ ကျွန်တော် တို့ရဲ့ အနာဂတ်ကို လှလှပပ ပုံဖော်နိုင်မှာပါ။

ဒါကြောင့် ဒီစာအုပ်လေးကို စာဖတ်သူလေးရဲ့ အခင်ဆုံးသူငယ်ချင်း တစ်ယောက်၊ ဒါမှမဟုတ် လျှို့ဝှက်ချက်တွေအားလုံးကို ရင်ဖွင့်လို့ရတဲ့ ခိုင်ယာရီ စာအုပ်တစ်အုပ်လို့ သဘောထားပေးပါ။ ဒီစာအုပ်ထဲမှာ ကျွန်တော်တို့တွေ စိတ်ဓာတ်ကျတဲ့အခါ ဘယ်လိုပြန်ထမလဲ၊ မကောင်းတဲ့အကျင့်လေးတွေကို ဘယ်

www.dhammadownload.com



လိုပြင်ကြမလဲ၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွေ ပိုကောင်းလာအောင် ဘယ်လို ကြိုးစားမလဲဆိုတာတွေကို အတူတူရှာဖွေသွားကြမှာပါ။

ဒီစာအုပ်က စာဖတ်သူလေးကို အဆုံးအဖြတ်တွေ လာချပေးမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ လမ်းပျောက်နေတဲ့အချိန်တိုင်းမှာ မီးအိမ်လေးတစ်ခုလို အလင်းရောင်ပေးပြီး၊ အားငယ်နေအချိန်တိုင်းမှာ လက်တွဲပေးမယ့် သူငယ်ချင်း ကောင်းတစ်ယောက်အဖြစ် အမြဲရှိနေပေးမှာပါ။

ကဲ... ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဒိုင်ယာရီစာမျက်နှာသစ်တွေကို အတူတူ လှန်လိုက်ကြရအောင်။

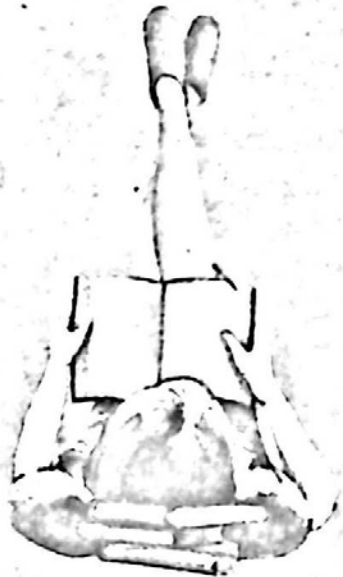
စာဖတ်သူလေးရဲ့ သူငယ်ချင်းအဖြစ်
အကွရာ (Haruki)



အပိုင်း - ၁

ကိုယ်ပိုင်ဘဝကို ပိုဖော်ခြင်း (Personal Development)

ကိုယ့်ဘဝရဲ့ ပဲ့ကိုင်ရှင်က ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပဲလေ။
စာမျက်နှာတိုင်းကို အကောင်းဆုံးတွေနဲ့
ဖြည့်ဆည်းလိုက်ကြရအောင်။



- ၁ -

နေ့သစ်တိုင်းက မနက်ခင်းလေးတွေကနေ စတယ်

တစ်နေ့တာလုံးရဲ့ ခံစားချက်ကို အဆုံးအဖြတ်ပေးနိုင်ဆုံးအချိန်က ဘယ်အချိန်လဲလို့မေးရင် ကျွန်တော်ကတော့ "မနက်ခင်း" လို့ပဲ ဖြေမိမှာပဲ။ မနက်ခင်းမှာ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ခံစားချက်က လန်းဆန်းတက်ကြွနေရင် အဲဒီနေ့ တစ်နေ့လုံး အဆင်ပြေနေသလိုပဲနော်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့နေ့ရက်တိုင်းကို အကောင်းဆုံးဖြစ်စေမယ့် မနက်ခင်းအလေ့အထကောင်းလေးတွေကို အတူတူ ဖန်တီးကြည့်ရအောင်။

၁။ အိပ်ရာသိမ်းခြင်း - သေးငယ်တဲ့ အောင်မြင်မှုလေးနဲ့ စတင်ပါ

မနက်အိပ်ရာထတာနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့စောင်ကို သေသေချာချာခေါက်ပြီး အိပ်ရာကို နေရာတကျဖြစ်အောင် သိမ်းလိုက်ပါ။ ဒါက အရမ်းရိုးရှင်းပြီး သေးငယ် တဲ့အလုပ်လေးပါ။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ပညာအရ ဒီအပြုအမူလေးက တစ်နေ့တာရဲ့ "ပထမဆုံးအောင်မြင်မှု" ကို ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ပေးလိုက်တာပါပဲ။ ဒီအောင်မြင် မှုသေးသေးလေးကနေ "ငါလုပ်နိုင်တယ်" ဆိုတဲ့ စိတ်ကလေးကို တစ်နေ့တာလုံး အတွက် မွှေးမြူပေးသွားမှာပါ။

၂။ ရေသောက်ခြင်း - ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို အရင်နိုးထစေပါ

တစ်ညလုံး ရေမသောက်ထားတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် မနက်ခင်းမှာ ရေတစ်ခွက်သောက်ပေးလိုက်တာက အကောင်းဆုံးလက်ဆောင်ပါပဲ။ ဒါက ကိုယ့်ရဲ့အတွင်းပိုင်းကလီစာတွေကို နိုးထလာစေပြီး တစ်နေ့တာလုံး လန်းဆန်း နေအောင် ကူညီပေးပါလိမ့်မယ်။

၃။ ဖုန်းကို ခဏမှေ့ထားပါ (The Digital Detox)

ကျွန်တော်တို့အများစုလုပ်မိနေတဲ့ အမှားတစ်ခုက အိပ်ရာနီးနီး ချင်း ဖုန်းကိုအရင်ဆုံး စစ်တာပါပဲ။ Social Media က သတင်းတွေ၊ message တွေက ကိုယ့်ရဲ့မနက်ခင်း စိတ်အစဉ်ကို ချက်ချင်းပြောင်းလဲပစ်နိုင်ပါတယ်။ သူများရဲ့ဘဝတွေ၊ သတင်းတွေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့တစ်နေ့တာကို မစတင်ပါနဲ့။ အနည်းဆုံးတော့ အိပ်ရာထပြီး ပထမဆုံး ၁၅ မိနစ်လောက်ကို ဖုန်းနဲ့ဝေးဝေးမှာ နေပြီး ကိုယ့်အတွက်ကိုယ် အချိန်ပေးကြည့်ပါ။

၄။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားပေးစကားပြောပါ (Positive Affirmations)

မှန်ရှေ့မှာရပ်ပြီးဖြစ်ဖြစ်၊ စိတ်ထဲကနေဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားပေးစကားလေးတွေ ပြောကြည့်ပါ။

- "ဒီနေ့က နေ့ကောင်းတစ်နေ့ ဖြစ်လာမှာပါ"
- "ငါက ကြိုးစားရင် ဘာမဆိုလုပ်နိုင်တယ်"
- "ငါ့မှာ အကောင်းဆုံးအရည်အချင်းတွေ ရှိတယ်"

ဒီလိုစကားလုံးလေးတွေက ရိုးရှင်းပေမဲ့ ကိုယ့်ရဲ့မသိစိတ် (subco - nscious mind) ကို အကောင်းမြင်စိတ်တွေနဲ့ အားဖြည့်ပေးပါတယ်။

၅။ စိတ်ကြိုက်သီချင်းလေးတစ်ပုဒ် ဖွင့်ပါ

ကိုယ်အရမ်းကြိုက်တဲ့ သီချင်းလေးတစ်ပုဒ်ကိုဖွင့်ပြီး မနက်ခင်း အလုပ်လေးတွေ (မျက်နှာသစ်၊ အဝတ်အစားလဲ) ကို လုပ်ကြည့်ပါ။ သီချင်းသံစဉ် တွေက စိတ်ကို တကယ်ပဲ လန်းဆန်းတက်ကြွစေနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့တစ်နေ့ တာအတွက် Soundtrack ကို ကိုယ်တိုင်ရွေးချယ်လိုက်တာပေါ့။



ဒီနေ့အတွက် Challenge လေးတစ်ခု

ဒီအခန်းကအချက်တွေအားလုံးကို တစ်ခါတည်းလုပ်ဖို့ မလိုပါဘူး။ မနက်ဖြန်မနက်မှာ ဒီထဲက အချက်တစ်ချက်ကိုပဲ ရွေးပြီး စလုပ်ကြည့်ဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိန်ခေါ်ကြည့်ရအောင်။ ဥပမာ - "မနက်ဖြန်မနက် အိပ်ရာနိုးတာနဲ့ ဖုန်းကိုမသုံးဘဲ ရေသောက်ပြီး အိပ်ရာအရင်သိမ်းမယ်" ဆိုတာမျိုးပေါ့။

ဒီသေးငယ်တဲ့အပြောင်းအလဲလေးက စာဖတ်သူလေးရဲ့ တစ်နေ့တာကို ဘယ်လောက်တောင် ပြောင်းလဲသွားစေနိုင်လဲဆိုတာ အံ့ဩသွားရလိမ့်မယ်နော်။

Today Challenge

စာဖတ်သူလေး ဒီ challenge ကို အောင်မြင်သွားရင် Done ကိုခြစ်လိုက်ပါ။

Done

- ၂ -

နေထွက်ချိန်ကို အမိလိုက်ကြစို့ (မနက်စောစောထခြင်း)

အခန်း (၁) မှာပြောခဲ့တဲ့ မနက်ခင်းအလေ့အထကောင်းလေးတွေကို လုပ်ဖို့ဆိုရင် အရေးကြီးဆုံးက ဘာဖြစ်မလဲ။ ဟုတ်ပါတယ်... "အချိန်" ပါပဲ။ အဲ့ဒီအချိန်ကိုရဖို့ဆိုရင်တော့ ကျွန်တော်တို့တွေ မနက်စောစောထဖို့ လိုလာပါပြီ။

ဒါပေမဲ့ "မနက်စောစောထ" ဆိုတဲ့စကားက ကျွန်တော်တို့ ဆယ်ကျော်သက်တွေအတွက်တော့ တော်တော်လေး ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ စကားလုံးကြီးတစ်ခုနော်။ ညဘက်ဆို ဖုန်းလေးသုံးလိုက်၊ စာလေးကျက်လိုက်၊ ရုပ်ရှင်လေးကြည့်လိုက်နဲ့ အိပ်ချိန်နောက်ကျပြီး မနက်ကျတော့ နှိုးစက်ကို အခါတစ်ရာလောက် ပိတ်ပစ်လိုက်ရမှ ကျေနပ်ကြတာလေ။ ဒါပေမဲ့ မနက်စောစောထခြင်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေကို သိသွားရင်တော့ စာဖတ်သူလေးလည်း အခုချက်ချင်း ပြောင်းလဲချင်စိတ်ပေါက်သွားမှာပါ။ ကဲပါ... လွယ်ကူတဲ့ နည်းလမ်းလေးတွေနဲ့ အတူတူကြိုးစားကြည့်ရအောင်။

၁။ ဘာကြောင့် စောစောထချင်တာလဲ (Find Your "Why")

လူတစ်ယောက်က အကြောင်းပြချက်ခိုင်ခိုင်မာမာမရှိဘဲ ဘယ်အရာကိုမှ ကြာရှည်မလုပ်နိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် "ငါ ဘာလို့ စောစောထသင့်တာလဲ" ဆိုတဲ့ မေးခွန်းကို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အရင်မေးကြည့်ပါ။

- စာကျက်ဖို့ အချိန်ပိုလိုချင်လို့လား?
- Gym သွားပြီး လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ချင်လို့လား?
- ကိုယ့်ရဲ့ဝါသနာအတွက် အချိန်ပေးချင်လို့လား?

mgjoe.com

ကိုယ့်ရဲ့ "ဘာကြောင့်" ဆိုတဲ့အကြောင်းပြချက်ကို စာရွက်တစ်ရွက်မှာ ချရေးပြီး အိပ်ရာဘေးမှာ ကပ်ထားလိုက်ပါ။ ဒါက မနက်တိုင်း နှိုးစက်မြည်တဲ့ အခါ ပြန်အိပ်ချင်စိတ်ကို တိုက်ထုတ်ပေးမယ့် အားဆေးတစ်ခုပဲ။

၂။ ညအိပ်ချိန်ကို ပြန်ညှိပါ (Adjust Your Bedtime)

စောစောထချင်ရင်တော့ စောစောအိပ်မှ ဖြစ်မှာပေါ့နော်။ ည ၁၂ နာရီမှအိပ်ပြီး မနက် ၅ နာရီထိ ကြိုးစားနေရင်တော့ တစ်နေ့လုံး ခေါင်းမကြည်ဘဲဖြစ်နေမှာပါ။ ကိုယ်ထချင်တဲ့အချိန်ထက် အနည်းဆုံး ၇ နာရီ သို့မဟုတ် ၈ နာရီစောပြီး အိပ်ရာဝင်ဖို့ ကြိုးစားပါ။ အိပ်ရာမဝင်ခင် အနည်းဆုံး နာရီဝက်အလိုမှာ ဖုန်း၊ ကွန်ပျူတာတွေနဲ့ ဝေးဝေးနေတာက ကောင်းကောင်းအိပ်ပျော်စေဖို့ အများကြီးကူညီပေးပါတယ်။

၃။ နှိုးစက်ကို လက်တစ်ကမ်းမှာ မထားပါနဲ့

ဒါကတော့ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်သုံးနေတဲ့ နည်းလမ်းပါ။ နှိုးစက်ကို အိပ်ရာဘေးမှာထားရင် ပိတ်ပြီးပြန်အိပ်ဖို့ အရမ်းလွယ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် နှိုးစက်ကို အိပ်ရာကနေ ထပြီး လမ်းလေးနည်းနည်းလျှောက်သွားမှ ပိတ်လို့ရမယ့်နေရာမှာ ထားကြည့်ပါ။ အိပ်ရာကနေ ထပြီးသွားပြီဆိုရင် ပြန်အိပ်ချင်စိတ်က အလိုလို လျော့သွားပါလိမ့်မယ်။

၄။ နိုးနိုးချင်း လုပ်ရမယ့်အလုပ်ကို အဆင်သင့်ပြင်ထားပါ

အိပ်ရာကနိုးလာပြီး "ငါ အခု ဘာလုပ်ရမှာလဲ" လို့ တွေးနေရရင် အိပ်ရာထဲပြန်ဝင်ဖို့ အခွင့်အရေးပိုများပါတယ်။ ဒါကြောင့် မနေ့ညကတည်းက မနက်ဖြန်မနက်ထရင် ဘာလုပ်မယ်ဆိုတာကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။

- စာကျက်မယ့်သူဆို စာအုပ်ကို စားပွဲပေါ်မှာ ဖွင့်လျက်သားတင်ထားပါ။
- လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်မယ့်သူဆို အားကစားဝတ်စုံကို အဆင်သင့်ထုတ်ထားပါ။

ဒီလိုပြင်ဆင်ထားတာက ကိုယ့်ကို အရှိန်မပျက်ဘဲ ရှေ့ဆက်သွားနိုင်အောင် တွန်းအားပေးပါလိမ့်မယ်။



ဒီအပတ်အတွက် Challenge လေးတစ်ခု

ဒီတစ်ပတ်လုံးမှာ ကိုယ်ပုံမှန်ထနေကျအချိန်ထက် ၁၅ မိနစ် ပဲ စောပြီးထကြည့်ရအောင်။ ဥပမာ - ပုံမှန် မနက် ၇ နာရီထတတ်ရင် ၆:၄၅ မှာ ထကြည့်ပါ။ အဲ့ဒီ ၁၅ မိနစ်အတွင်းမှာ အခန်း (၁) ထဲက အလေ့အထလေးတစ်ခုခုကို လုပ်ကြည့်ပါ။ တစ်ပတ်လောက် အဆင်ပြေသွားပြီဆိုရင် နောက်တစ်ပတ်မှာ နောက်ထပ် ၁၅ မိနစ် ထပ်စောပြီးထကြည့်ပါ။

ဒီလိုနည်းနဲ့ဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဖိအားမပေးရဘဲ မနက်စောစော ထတဲ့အကျင့်ကို တဖြည်းဖြည်းနဲ့ မွေးမြူသွားနိုင်မှာပါခင်ဗျာ။

Week Challenge

စာဖတ်သူလေး ဒီ challenge ကို
အောင်မြင်သွားရင် Done ကိုခြစ်လိုက်ပါ။

Done

- ၃ -

ကိုယ့်ရဲ့ အားအင်အဖြစ်ဆုံး သူငယ်ချင်း (Positive Self-Talk)

စာဖတ်သူလေးမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားအင်ဆုံးလို့ ခံစားရ တဲ့အချိန်တွေ ရှိလား။ စာမေးပွဲတစ်ခုကျသွားလို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သူငယ်ချင်းတစ် ယောက်နဲ့ စကားများလို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ Social Media ပေါ်မှာ ကိုယ့်ထက်တော်တဲ့၊ တော်တဲ့သူတွေကို တွေ့လိုက်ရလို့ပဲဖြစ်ဖြစ်... "ငါက ဘာမှမဟုတ်ပါလား" ဆိုတဲ့ အတွေးမျိုး ဝင်လာတတ်တယ်နော်။

အဲဒီလိုအချိန်တွေမှာ ကိုယ့်ကို အားပေးမယ့်သူတွေရှိသလို၊ တစ်ခါတစ်လေမှာတော့ ကိုယ့်ဘေးမှာ ဘယ်သူမှမရှိဘဲ တစ်ယောက်တည်း ရင်ဆိုင်ရတာမျိုးလည်း ရှိနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလိုအချိန်မှာ ကိုယ့်အတွက် အားအင် အဖြစ်ဆုံး၊ အားကိုးရဆုံး သူငယ်ချင်းက ဘယ်သူဖြစ်မလဲ သိလား။

အဲဒါကတော့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ပါပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန် ပြီးအားပေးစကားပြောတာ (Positive Self-Talk) က စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့အချိန် တွေမှာ ကိုယ့်ကိုပြန်ဆွဲတင်ပေးနိုင်တဲ့ အစွမ်းအထက်ဆုံး လက်နက်တစ်ခုပါပဲ။

ဘာကြောင့် Positive Self-Talk က အရေးကြီးတာလဲ?

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ဦးနှောက်က ကျွန်တော်တို့ပြောသမျှကို ယုံလွယ် ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် "ငါက ညံ့တယ်" လို့ ထပ်ခါထပ်ခါပြောနေရင် ဦး နှောက်က အဲဒါကို အမှန်လို့လက်ခံသွားပြီး တကယ်ပဲ ညံ့ဖျင်းတဲ့သူတစ်ယောက် လို့ ပြုမူလာပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုပဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အကောင်းမြင်စကားတွေ ပြော ပေးရင်လည်း ဦးနှောက်က အဲဒီအတိုင်းပဲ ယုံကြည်ပြီး ကိုယ့်ကိုပိုပြီး ယုံကြည်မှုရှိ တဲ့သူတစ်ယောက်ဖြစ်အောင် တွန်းပို့ပေးမှာပါ။

mgyc.com

ကဲ... ကိုယ့်ရဲ့အကောင်းဆုံးသူငယ်ချင်းဖြစ်တဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားပေးစကားလေးတွေ ပြောကြည့်ကြရအောင်။

- "ငါက ကြိုးစားရင် တိုးတက်လာနိုင်တယ်"

"ငါက ညံ့တယ်" လို့တွေးမယ့်အစား "ငါ ဒီတစ်ခါမလုပ်နိုင်သေးပေမဲ့ ကြိုးစားသင်ယူရင် နောက်တစ်ခါ သေချာပေါက်လုပ်နိုင်မှာပါ" ဆိုတဲ့ Growth Mindset နဲ့ တွေးကြည့်ပါ။ ဘယ်သူမှ မွေးကတည်းက အကုန်မတတ်ပါဘူး။ ကြိုးစားမှုကသာ အဓိကပါ။

- "ငါ့မှာ ဘာမဆိုလုပ်နိုင်တဲ့ စွမ်းအားရှိတယ်"

အခက်အခဲတစ်ခုနဲ့တွေ့တဲ့အခါ "ငါမလုပ်နိုင်ပါဘူး" လို့ အရင်ဆုံးမတွေးပါနဲ့။ "ငါ ဘယ်လိုလုပ်ရင်ရမလဲ" ဆိုတာကို အရင်စဉ်းစားပါ။ ကိုယ့်ရဲ့စွမ်းရည်ကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် အရင်ဆုံးယုံကြည်ပေးလိုက်ပါ။

- "ဒီနေ့ဟာ နေ့တောင်းတစ်နေ့ ဖြစ်ကိုဖြစ်ရမယ်"

မနက်ခင်းတိုင်းမှာ ဒီစကားလေးကို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပြောကြည့်ပါ။ တစ်နေ့တာလုံးမှာ ကြုံလာသမျှကို အကောင်းမြင်စိတ်နဲ့ ရင်ဆိုင်နိုင်ဖို့ အားအင်တွေပေးပါလိမ့်မယ်။

- "ငါ့ရဲ့အတိတ်ကအမှားတွေက ငါ့ကို သတ်မှတ်မထားဘူး"

လူတိုင်းအမှားလုပ်ဖူးကြတာပါပဲ။ အတိတ်ကအမှားတစ်ခုကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်တင်မနေပါနဲ့တော့။ အဲဒီအမှားတွေဆီက သင်ခန်းစာယူပြီး ရှေ့ဆက်လျှောက်လှမ်းပါ။ အတိတ်က ကိုယ်ဟာ အခုလက်ရှိကိုယ်မဟုတ်တော့ပါဘူး။

- "ငါ့ရဲ့ကြိုးစားမှုကို ငါကိုယ်တိုင် အသိအမှတ်ပြုတယ်"

တစ်ခါတစ်လေ ကိုယ်ကြိုးစားသလောက် သူများတွေက အသိအမှတ်မပြုတာမျိုး ကြုံရတတ်ပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ဝမ်းမနည်းပါနဲ့။ ကိုယ်ဘယ်လောက်ကြိုးစားခဲ့လဲဆိုတာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်အသိဆုံးပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ကြိုးစားမှုကို ကိုယ်တိုင်ဂုဏ်ယူပေးလိုက်ပါ။



migojo.com

ဒီအပတ်အတွက် ဒိုင်ယာရီ Challenge

ဒီတစ်ပတ်လုံးအတွက် ကိုယ့်ရဲ့ဒိုင်ယာရီစာအုပ်ထဲမှာ နေ့တိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပြောချင်တဲ့ အားပေးစကားတစ်ခွန်းကို ချရေးကြည့်ရအောင်။

ဥပမာ -

- တနင်္လာ: "ဒီအပတ်ကို ငါအကောင်းဆုံးစွမ်းဆောင်ရည်နဲ့ ဖြတ်သန်းမယ်။"
- အင်္ဂါ: "ငါကြုံနေရတဲ့အခက်အခဲက ငါ့ကိုပိုသန်မာစေတယ်။"

တစ်ပတ်ပြည့်တဲ့အခါ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ခံစားချက် ဘယ်လောက် တောင် ပြောင်းလဲသွားလဲဆိုတာ ပြန်သုံးသပ်ကြည့်ပါ။ ကိုယ့်ရဲ့အကောင်းဆုံး သူငယ်ချင်းဖြစ်တဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားပေးစကားပြောတဲ့အကျင့်ကို အတူတူ မွေးမြူလိုက်ကြရအောင်နော်။

Diary Challenge

စာဖတ်သူလေး ဒီ challenge ကို အောင်မြင်သွားရင် Done ကိုခြစ်လိုက်ပါ။

Done

- ၄ -

အိမ်မက်တွေကို ပုံဖော်မယ့် မှော်သင်ပုန်း (Vision Board)

စာဖတ်သူလေးမှာ "ဖြစ်ချင်တယ်" လို့ အမြဲတမ်းတွေးနေမိတဲ့ အိမ်မက်တွေ၊ ဆန္ဒတွေရှိလား။ ဥပမာ - "စာမေးပွဲကို ဂုဏ်ထူးနဲ့အောင်ချင်တယ်"၊ "ကိုယ်အရမ်းလေးစားရတဲ့ Idol တစ်ယောက်လို ဖြစ်ချင်တယ်"၊ "ကိုယ်ပိုင် စီးပွားရေးတစ်ခု ထူထောင်ချင်တယ်" ဆိုတာမျိုးပေါ့။

ဒီလိုစိတ်ကူးအိမ်မက်တွေရှိတာ သိပ်ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ခါတစ်လေမှာ ဒီအိမ်မက်တွေက စိတ်ကူးထဲမှာပဲရှိနေပြီး လက်တွေ့နဲ့ အလှမ်းဝေးနေသလို ခံစားရတတ်တယ်နော်။ အဲ့ဒီလိုအချိန်တွေမှာ ကိုယ့်ရဲ့ အိမ်မက်တွေကို မျက်စိရှေ့မှာ အမြဲမြင်နေရအောင် ကူညီပေးနိုင်တဲ့ "မှော်သင်ပုန်း" တစ်ခုရှိတယ်။ အဲ့ဒါကတော့ Vision Board ပါပဲ။

Vision Board ဆိုတာ ဘာကြီးလဲ?

Vision Board ဆိုတာကတော့ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တဲ့အရာတွေ၊ ကိုယ်လိုချင်တဲ့အရာတွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဓာတ်ပုံတွေ၊ စာသားတွေကို ဘုတ်ပြားတစ်ခုပေါ်မှာ စုစည်းပြီး ကပ်ထားတာပါပဲ။ ဒါက ကိုယ့်ရဲ့ရည်မှန်းချက်တွေကို အမြဲတမ်းမြင်သာနေအောင်၊ သတိရနေအောင် လုပ်ပေးတဲ့ ကိုယ်ပိုင် Motivation Board တစ်ခုပေါ့။ နေ့တိုင်းမြင်နေရတဲ့အခါ ကိုယ့်ရဲ့ဦးနှောက်က ဒီအရာတွေကို တကယ်ဖြစ်လာတော့မယ့်အရာတွေအဖြစ် လက်ခံလာပြီး အဲ့ဒီပန်းတိုင်တွေဆီ ရောက်အောင် အလိုလိုကြိုးစားလာစေပါတယ်။

ကဲ... ကိုယ့်ရဲ့အနာဂတ်ကို ပုံဖော်မယ့် မှော်သင်ပုန်းလေးကို အတူတူဖန်တီးလိုက်ကြရအောင်။

အဆင့် (၁) - ကိုယ့်ရဲ့အိမ်မက်တွေကို စာရင်းချရေးပါ

အရင်ဆုံး စာရွက်တစ်ရွက်ယူပြီး ကိုယ်တကယ်ဖြစ်ချင်တဲ့အရာတွေကို ကဏ္ဍအလိုက် ခွဲပြီးချရေးကြည့်ပါ။

- ပညာရေး: "နိုင်ငံခြားမှာ ပညာတော်သင်သွားချင်တယ်"
- ကျန်းမာရေး: "Six pack ထွက်အောင် Gym ကစားမယ်"
- ကိုယ်ပိုင်အရည်အသွေး: "စကားပြောကောင်းတဲ့သူတစ်ယောက် ဖြစ်ချင်တယ်"
- ဝါသနာ: "ဂစ်တာကို ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင်တီးနိုင်ချင်တယ်"

အဆင့် (၂) - ပုံတွေနဲ့ စာသားတွေ စုဆောင်းပါ

အခု ချရေးထားတဲ့ အိမ်မက်တွေနဲ့သက်ဆိုင်တဲ့ ပုံတွေကို အင်တာနက် (Pinterest, Google Images) ကနေရှာပြီး print ထုတ်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် မဂ္ဂဇင်းအဟောင်းတွေထဲကနေ ညှပ်ယူပါ။

- နိုင်ငံခြားမှာကျောင်းတက်ချင်ရင် ကိုယ်သွားချင်တဲ့ တက္ကသိုလ်ပုံ။
- Six pack လိုချင်ရင် ကိုယ်ဖြစ်ချင်တဲ့ Body မျိုးရှိတဲ့ မော်ဒယ်ပုံ။
- အားပေးစကားလုံးတွေ (Quotes) ကိုလည်း print ထုတ်ပြီး ထည့်နိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ - "Never Give Up", "Dream Big"

အဆင့် (၃) - ကိုယ့်ရဲ့မှော်သင်ပုန်းကို ဖန်တီးပါ

ဖော့ပြား (cork board)၊ ဒါမှမဟုတ် ကတ်ထူစက္ကူပြားကြီးကြီး တစ်ချပ်ပေါ်မှာ စုထားတဲ့ပုံတွေ၊ စာသားတွေကို ကိုယ်အကြိုက်ဆုံးဖြစ်မယ့် ဒီဇိုင်းပုံစံအတိုင်း ကော်နဲ့ကပ်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် pin နဲ့ထိုးပါ။ ကိုယ်အဖြစ်ချင်ဆုံး အရာတွေကို အလယ်မှာ၊ အပေါ်ဆုံးမှာ ထားတာမျိုးက ပိုပြီးထိရောက်ပါတယ်။

အဆင့် (၄) - အမြဲမြင်နေရမယ့်နေရာမှာ ထားပါ

ဒါက အရေးကြီးဆုံးအဆင့်ပါပဲ။ ကိုယ်ဖန်တီးထားတဲ့ Vision Board ကို ကိုယ့်ရဲ့စာကြည့်စားပွဲရှေ့က နံရံ၊ ဒါမှမဟုတ် အိပ်ရာဘေးက အမြဲမြင်နေရမယ့်နေရာမှာ ချိတ်ထားလိုက်ပါ။ မနက်အိပ်ရာထတိုင်း၊ ညအိပ်ရာဝင်တိုင်း ဒီသင်ပုန်းလေးကို ကြည့်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့အိမ်မက်တွေကို အားအင်အသစ်တွေ ပြန်ဖြည့်တင်းပေးပါ။

mybook.com

ကျွန်တော့်ရဲ့ Vision Board - နမူနာ (နောက်စာမျက်နှာ)

စာဖတ်သူလေးတို့ကို အားကျစေဖို့ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်ရဲ့ Vision Board မှာ ဘာတွေပါလဲဆိုတာ မျှဝေပေးမယ်နော်။

ကျွန်တော့်ရဲ့ Vision Board အလယ်ဗဟိုမှာတော့ စာအုပ်စင်အပြည့်နဲ့ စာအုပ်ဆိုင်တစ်ဆိုင်မှာ "ကလောင်ရှင် - အက္ခရာ (Haruki)" ဆိုတဲ့နာမည်နဲ့ ထွက်ရှိထားတဲ့ စာအုပ်အသစ်မိတ်ဆက်ပွဲလုပ်နေတဲ့ ပုံတစ်ပုံကို ကပ်ထားတယ်။ (စိတ်ကူးဖြင့် ပြောင်းလဲမြင်ခြင်း)။ ဒါက ကျွန်တော့်ရဲ့ အဓိကအိမ်မက်ပေါ့။ ဘေးပတ်လည်မှာတော့...

- ကော်ဖီခွက်လေးဘေးမှာ ဒိုင်ယာရီစာအုပ်တစ်အုပ်နဲ့ ကလောင်တံတစ်ချောင်းပုံ (စာရေးခြင်းကို နေ့စဉ်အလေ့အကျင့်လုပ်ဖို့)
- ကီးဘုတ်တီးနေတဲ့ လူတစ်ယောက်ပုံ (ဂီတအပေါ်ထားတဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ ချစ်ခြင်း)
- လူငယ်တွေကို စကားပြောဟောပြောပွဲမှာ စိတ်အားထက်သန်စွာ စကားပြောနေတဲ့ ပုံတစ်ပုံ (ကျွန်တော့်ရဲ့အသိပညာနဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကို ပြန်မျှဝေချင်တဲ့ဆန္ဒ)
- ပြီးတော့ စာလုံးအကြီးကြီးနဲ့ ရေးထားတဲ့ "စာလုံးတွေနဲ့ ကမ္ဘာတစ်ခုကို ဖန်တီးမယ်" ဆိုတဲ့ Quote တစ်ခုကို အပေါ်ဆုံးမှာ ကပ်ထားပါတယ်။

ဒါကတော့ ကျွန်တော့်ရဲ့အိမ်မက်တွေကို နေ့တိုင်းမြင်ယောင်ပြီး အားအင်တွေရစေတဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ "မှော်သင်ပုန်း" ပါပဲ။ စာဖတ်သူလေးတို့လည်း ကိုယ်ပိုင် Vision Board ကို ဖန်တီးကြည့်ဖို့ တိုက်တွန်းပါတယ်နော်။





Sharing



Simple Life



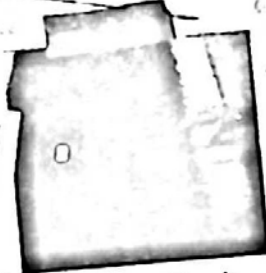
Career



book launch



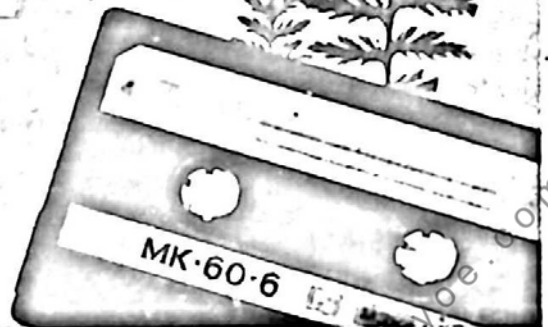
Peace



Open Mind



Vision 2025 Board



ဒီအပတ်အတွက် ဖန်တီးမှု Challenge

ဒီအပတ်ကုန်မှာ ကိုယ့်ရဲ့ Vision Board အသေးစားလေးတစ်ခုကို စပြီးဖန်တီးကြည့်ရအောင်။ ဘုတ်ပြားအကြီးကြီးနဲ့ မလုပ်ချင်သေးရင်တောင်၊ ဒိုင်ယာရီစာအုပ်ရဲ့ စာမျက်နှာတစ်မျက်နှာပေါ်မှာ ကိုယ်အဖြစ်ချင်ဆုံးအိမ်မက်တစ်ခု နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ပုံလေးတွေကပ်ပြီး စတင်လိုရပါတယ်။

ကိုယ်ဖန်တီးထားတဲ့ Vision Board လေးကို ဓာတ်ပုံရိုက်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့အခင်ဆုံးသူငယ်ချင်းကို ပြကြည့်ပါ။ ကိုယ့်ရဲ့အိမ်မက်တွေကို သူများကို မျှဝေလိုက်တာကလည်း အဲဒီအိမ်မက်တွေ တကယ်ဖြစ်လာဖို့ တွန်းအားတစ်ခုပါပဲ နော်။ ကျွန်တော့်ကိုလာပို့ချင်ရင်လည်း အမြဲတံခါးဖွင့်ထားပါတယ်ခင်ဗျာ။

(Telegram - @Akayar_2007 & Viber - 09266814346)

Creative Challenge

စာဖတ်သူလေး ဒီ challenge ကို အောင်မြင်သွားရင် Done ကိုခြစ်လိုက်ပါ။

Done

- ၅ -

လမ်းပျောက်နေတဲ့အခါ ကိုယ့်ရဲ့ 'Ikigai' ကို ရှာဖွေခြင်း

- "ငါကြီးလာရင် ဘာလုပ်ရမလဲ"
- "ငါ ဘယ်လမ်းကြောင်းကို ရွေးသင့်လဲ"
- "ငါ တကယ်ဘာဝါသနာပါတာလဲ"

ဒီလိုမေးခွန်းတွေက ကျွန်တော်တို့ ဆယ်ကျော်သက်တွေရဲ့ ခေါင်းထဲမှာ အမြဲတမ်းလိုလို ပေါ်လာတတ်တယ်နော်။ တစ်ခါတစ်လေမှာ အဖြေကိုရှာမတွေ့ဘဲ လမ်းပျောက်နေသလို၊ ဘဝရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို ရှာမတွေ့တော့သလို ခံစားရတတ်ပါတယ်။ အဲ့ဒီလိုခံစားနေရရင် စိတ်မပူပါနဲ့။ စာဖတ်သူလေးတစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ပါဘူး။

ဂျပန်လူမျိုးတွေမှာ ဒီလိုလမ်းပျောက်နေတဲ့အချိန်တွေအတွက် သိပ်ကောင်းတဲ့ အတွေးအခေါ်လေးတစ်ခုရှိတယ်။ အဲ့ဒါကတော့ "Ikigai" (အိခိဂိုင်) လို့ခေါ်ပါတယ်။ Ikigai ဆိုတာရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကတော့ "မနက်တိုင်း အိပ်ရာကနိုးထလာစေတဲ့ အကြောင်းပြချက်" ဒါမှမဟုတ် "ဘဝမှာ ရှင်သန်နေရခြင်းရဲ့ အနှစ်သာရ" ပါပဲ။

ကိုယ့်ရဲ့ Ikigai ကိုရှာတွေ့သွားပြီဆိုရင် ကိုယ်လုပ်နေတဲ့အလုပ်တိုင်းက အဓိပ္ပာယ်ရှိလာပြီး နေ့ရက်တိုင်းက ပျော်ရွှင်စရာတွေနဲ့ ပြည့်နှက်နေမှာပါ။ ကဲ... ကိုယ့်ရဲ့ Ikigai ကိုရှာဖွေမယ့် ခရီးကို အတူတူထွက်လိုက်ကြရအောင်။

• Ikigai ကိုရှာဖွေအတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေးခွန်း (၄) ခု မေးရပါမယ်။

၁။ ကိုယ် ဘာကို နှစ်သက်သလဲ? (What you LOVE)

ဘယ်အရာကိုလုပ်ရရင် အချိန်တွေကုန်သွားမှန်းတောင် မသိတော့တာမျိုးလဲ။ ဘယ်သူမှမခိုင်းဘဲ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ပျော်ပျော်ကြီးလုပ်နေမိတဲ့ အရာပေါ့။ စာရေးတာလား၊ ဂစ်တာတီးတာလား၊ ပုံဆွဲတာလား၊ ဒါမှမဟုတ် သူငယ်ချင်းတွေကို ကူညီပေးတာလား။

၂။ ကိုယ် ဘာကို ကျွမ်းကျင်သလဲ? (What you are GOOD AT)

ကိုယ်က ဘယ်အရာမှာ သူများထက်ပိုတော်လဲ။ ကိုယ့်ကို သူငယ်ချင်းတွေက "မင်းကတော့ ဒီအရာမှာ ဆရာကြီးပဲ" လို့ အမြဲပြောရတဲ့အရာမျိုးပေါ့။ သင်္ချာတွက်တာလား၊ စကားပြောတာလား၊ အားကစားတစ်ခုခုမှာ ထူးချွန်တာလား။

၃။ ကိုယ့်ရဲ့လုပ်ဆောင်မှုအတွက် လောကကြီးက ဘာပြန်ပေးနိုင်မလဲ? (What you can be PAID FOR)

ကိုယ်နှစ်သက်ပြီး ကျွမ်းကျင်တဲ့အရာနဲ့ အသက်မွေး ဝမ်းကျောင်း ပြုလို့ရနိုင်လား။ ဥပမာ - ပုံဆွဲတာဝါသနာပါပြီး ကျွမ်းကျင်ရင် ဂရပ်ဖစ်ဒီဇိုင်းနာ တစ်ယောက်ဖြစ်လာနိုင်တယ်။

၄။ လောကကြီးအတွက် ဘာလိုအပ်နေလဲ? (What the WORLD NEEDS)

ကိုယ်လုပ်လိုက်တဲ့အရာက ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်၊ ကိုယ့်အသိုင်းအဝိုင်းအတွက် အကျိုးရှိရဲ့လား။ လူတွေရဲ့ပြဿနာတစ်ခုခုကို ဖြေရှင်းပေးနိုင်လား။ ဥပမာ - ပညာရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဗဟုသုတတွေမျှဝေပေးတာမျိုးပေါ့။

ဒီမေးခွန်း (၄) ခုရဲ့ အဖြေတွေအားလုံး ဆုံစည်းတဲ့နေရာကပဲ ကိုယ့်ရဲ့ Ikigai ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာအနေနဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ Ikigai ကို ရှာကြည့်ရအောင်။

- ကျွန်တော်နှစ်သက်တာ: စာရေးတာနဲ့ လူငယ်တွေကို အသိပညာမျှဝေပေးတာ။
- ကျွန်တော်ကျွမ်းကျင်တာ: စာလုံးတွေနဲ့ ခံစားချက်ကိုဖော်ပြတာ၊ အကြောင်းအရာတစ်ခုကို ရှင်းလင်းအောင်ရေးပြတာ။

www.moee.com

- ကျွန်တော်အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပြုနိုင်တာ: စာရေးဆရာတစ်ယောက် အဖြစ် စာအုပ်တွေထုတ်ဝေတာ။
- လောကကြီးလိုအပ်နေတာ: စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့၊ လမ်းပျောက်နေတဲ့ လူငယ် တွေအတွက် အားပေးမှုနဲ့ လမ်းညွှန်မှုတွေ။

ဒီအချက်တွေအားလုံးပေါင်းစပ်လိုက်တော့ ကျွန်တော့်ရဲ့ Ikigai က "လူငယ်တွေအတွက် အားအင်ဖြစ်စေမယ့် စာတွေရေးသားတဲ့ စာရေးဆရာတစ်ယောက်ဖြစ်လာဖို့" ဆိုတာ ထွက်လာတာပေါ့။



ဒီအပတ်အတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ရှာဖွေခြင်း Challenge

ဒိုင်ယာရီစာအုပ်တစ်အုပ်ယူပြီး အပေါ်ကမေးခွန်း (၄) ခုကို ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ရိုးရိုးသားသားဖြေကြည့်ပါ။ အဖြေတွေချက်ချင်းထွက်လာဖို့ မလိုပါဘူး။ တစ်ပတ်လောက် အချိန်ယူပြီး ဖြည်းဖြည်းချင်းစဉ်းစားပါ။

တစ်ပတ်ပြည့်တဲ့အခါ ကိုယ်ရေးထားတဲ့အဖြေတွေကို ပြန်ဖတ်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့ Ikigai က ဘာဖြစ်နိုင်မလဲဆိုတာကို စပြီးပုံဖော်ကြည့်ရအောင်။ ဒီ Challenge က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပိုနားလည်လာစေဖို့ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းတစ်ခုပါပဲနော်။

Ikigai Challenge

စာဖတ်သူလေး ဒီ challenge ကို အောင်မြင်သွားရင် Done ကိုခြစ်လိုက်ပါ။

Done

NAME: _____

DATE: _____

Finding My Ikigai

To start off this school year, you will write a letter to your future self. You will be reading this again in the future when the school year is coming to an end!



အဖြေများရေးရန်

၁။ ကိုယ် ဘာကို နှစ်သက်သလဲ : _____

၂။ ကိုယ် ဘာကို ကျွမ်းကျင်သလဲ : _____

၃။ လောကကြီးက ဘာပြန်ပေးနိုင်မလဲ : _____

၄။ လောကကြီးအတွက် ဘာလိုအပ်နေလဲ : _____

My Ikigai : _____

- ၆ -

ဘဝခရီးအတွက် လက်စွဲလမ်းညွှန်

တစ်ခါတစ်လေမှာ ဘဝကြီးက ဘာမှန်းမသိသလို ခံစားရတယ် နော်။ ကြီးကြီးမားမား အခက်အခဲတွေကြောင့် မဟုတ်ဘဲ နေ့စဉ်ကြုံနေရတဲ့ အသေးအဖွဲကိစ္စလေးတွေကပဲ ကိုယ့်ကို စိတ်ရှုပ်စေ၊ စိတ်ညစ်စေတာမျိုးပေါ့။ ဒီလိုအချိန်တွေမှာ ကိုယ့်ကိုလမ်းပြပေးမယ့်၊ မှန်မှန်ကန်ကန် တွေးခေါ်နိုင်အောင် ကူညီပေးမယ့် လက်စွဲလမ်းညွှန်လေးတစ်ခုရှိရင် သိပ်ကောင်းမှာပဲလို့ တွေးမိဖူးလား။

ဒီအခန်းလေးကတော့ စာဖတ်သူလေးအတွက် အဲ့ဒီလို လက်စွဲလမ်းညွှန်လေးတစ်ခု ဖြစ်လာမှာပါ။ ဘဝမှာ ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးနဲ့ပဲကြုံကြုံ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မပျောက်ပျက်သွားအောင် ထိန်းကျောင်းပေးနိုင်မယ့် အချက်လေးတွေကို အတူတူလေ့လာကြည့်ရအောင်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြံ့ခိုင်ဖို့

- အခက်အခဲတိုင်းက သင်ခန်းစာပဲ။ ဘဝမှာကြုံရတဲ့ အခက်အခဲတိုင်းကို ကျရှုံးမှုတစ်ခုလို့ မမြင်ပါနဲ့။ ကိုယ့်ကို ပိုပြီးသန်မာလာအောင်၊ ပိုပြီးရင့်ကျက်လာအောင် သင်ပေးလိုက်တဲ့ သင်ခန်းစာတစ်ခုလို့ သဘောထားလိုက်ပါ။ ဥပမာ၊ ကျွန်တော်တို့ စာမေးပွဲတစ်ခုကျသွားတယ်ဆိုပါစို့။ အဲ့ဒီအချိန်မှာ "ငါက ညံ့လိုက်တာ" လို့တွေးမယ့်အစား "ငါ ဘယ်ဘာသာမှာ အားနည်းသွားတာလဲ၊ အချိန်ဘယ်လိုခွဲသုံးလိုက်မိလို့လဲ" ဆိုတာကို ပြန်သုံးသပ်ကြည့်လိုက်ပါ။ ဒါ

mgyo.com