



NEW YORK TIMES BEST SELLER

- သင်လက်ရှိရောက်နေတဲ့နေရာကနေ သင်ရောက်လိုတဲ့နေရာကို ရောက်အောင်သွားနိုင်စေဖို့။
- “အကယ်၍ သင်က ဒီတစ်နှစ်တာအတွင်း စာအုပ်တစ်အုပ်သာ ဖတ်နိုင် မယ်ဆိုရင် သင့်လက်ထဲ ဒီစာအုပ်ရှိနေဖို့လိုပါတယ်။”

(ဟာဗေးမက်ဘေး)

အောင်မြင်ရေးဆိုင်ရာမူဝါဒများ



ကိုယ်ပိုင်မှုဖြင့်

အောင်မြင်မှုကို ရယူခြင်း

The Success Principles

ဒုတိယအကြိမ်

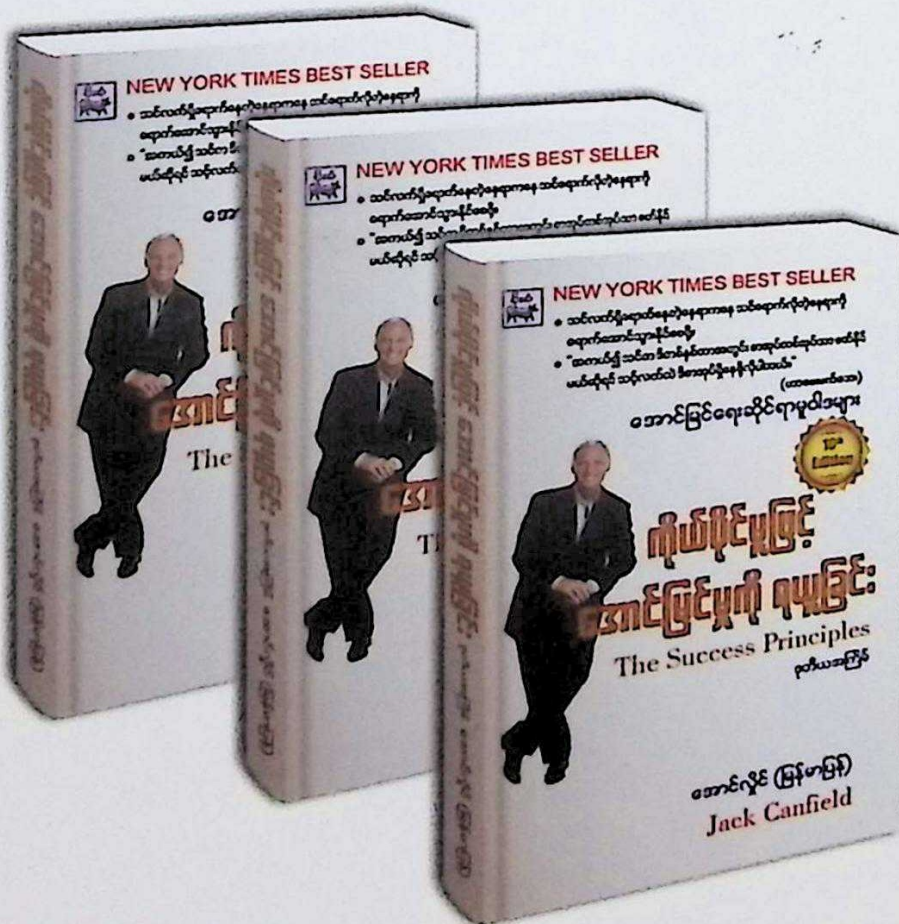
အောင်လှိုင် (မြန်မာပြန်)

Jack Canfield

● စာရေးသူ Jack Canfield ဟာ ဘဝမှာအောင်မြင်လိုသူတိုင်းကို လေ့ကျင့်ပေးခဲ့ရာ နှစ် (၄၀) ကျော် အတွေ့အကြုံရှိသူဖြစ်ပါသည်။

● ဤစာအုပ်ပါ မူဝါဒတွေကို နေ့စဉ်ပုံမှန် လေ့လာသင်ယူခြင်းအားဖြင့် သင့်စိတ်ကူးအိပ်မက်တွေပိုပြီး ခမ်းနားတဲ့အောင်မြင်မှု၊ တိုးတက်မှုတွေ ရမယ်လို့ အာမခံပြောလိုပါတယ်။

● စာအုပ်ထဲမှာ - ကမ္ဘာကျော်ပုဂ္ဂိုလ်များစွာရဲ့အောင်မြင်မှု လျှို့ဝှက်ချက် တွေကို စုစည်းဖော်ပြထားပြီး၊ ဘဝမှာ အောင်မြင်မှု ရရှိစေနိုင်မည့် မူဝါဒ (၆၆) ခုပေးထားပြီး သင့်ဘဝမှာ ချက်ချင်းလက်တွေ့အသုံးချ နိုင်မည့် နည်းလမ်းတွေကို လမ်းညွှန်ပေးထားပါတယ်။



ကိုယ်ပိုင်မှုဖြင့်

အောင်မြင်မှုကို ရယူခြင်း

အောင်လှိုင် (မြန်မာပြန်)



အမှတ် - ၂၃၊ ဒုတိယထပ်၊ ဇင်္ဂလလမ်း၊ ကျောက်မြောင်း၊
 တာမွေမြို့နယ်၊ ရန်ကင်း။ ဖုန်း - ၀၉ ၅၀၁၈၆၉၈

ပုံနှိပ်ပတ်တန်း

- ပုံနှိပ်သူ ➤ ဦးစိန်သန်းအောင်၊ ရွှေပြည်သာပုံနှိပ်တိုက် (၀၀၂၀၂)
အမှတ်(၁၁၄) (၄၆)လမ်း၊ မိုလ်တထောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
 - ထုတ်ဝေသူ ➤ ဦးမြင့်စိုး စိုးစံစာပေ (၀၁၂၂၄)
၂၃၊ ဇင်္ဂလလမ်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကုန်။
 - ပုံနှိပ်ခြင်း ➤ စုတိယအကြိမ် (အုပ် ၅၀၀)
စက်တင်ဘာလ ၊ ၂၀၂၅ ခုနှစ်
 - မျက်နှာပိုးဒီဇိုင်း ➤ Design House
 - တန်ဖိုး ➤ ၁၉၀၀၀ ကျပ်
 - ဖြန့်ချိရေး ➤ စိုးစံစာပေ
- ဖုန်း- ၀၉ ၅၀၁၈၆၉၈၊ ၀၉ ၄၄၃၀၅၄၂၇၅

ကိုယ်ပိုင်မှုဖြင့် အောင်မြင်မှုကိုရယူခြင်းစာအုပ် မိတ်ဆက်စကား

ဤစာအုပ်ဟာ အောင်မြင်မှုရရှိရေးအတွက် စိတ်ကူးအတွေးအခေါ် ကောင်းတွေ့သက်သက်ကို ရွေးချယ်တင်ပြထားခြင်းမဟုတ်ဘဲ သမိုင်းတစ် လျှောက် အောင်မြင်မှုရယူခဲ့တဲ့ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးတွေ ကိုယ်တိုင် လက်တွေ့ကျင့်ကြံလိုက်နာခဲ့တဲ့ ကိုယ်ပိုင်မှုတွေကို တင်ပြထားတဲ့ စာအုပ် ကောင်းတစ်အုပ်ဖြစ်ပါတယ်။

ဤစာအုပ်ပါ ကိုယ်ပိုင်မှုတွေကို အချိန်အခါမရွေးလက်တွေ့ကျင့် ကြံလိုက်နာပေးခြင်းအားဖြင့် သင်သည်လည်း အောင်မြင်သူ တစ်ယောက် ဖြစ်လာမယ်လို့ ယုံကြည်မိပါတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ အောင်မြင်မှုရရှိမဲ့ ကိုယ် ပိုင်မှုတွေကို နှစ်ပေါင်း (၃၀)ကြာလေ့လာရင်း ကျွန်တော့်ဘဝတစ်လျှောက် လုံးမှာ အဲဒီကိုယ်ပိုင်မှုတွေကို လက်တွေ့အသုံးချနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော့် လက်တွေ့ကျင့်ကြံလိုက်နာပြီး အသုံးချနေတဲ့ ကိုယ်ပိုင်မှုတွေကို ၁၉၆၈ ခုနှစ် ကနေစတင်ပြီး လေ့လာဖြစ်ခဲ့ပါသည်။

ကျွန်တော်ဟာ စာရေးဆရာအဖြစ်နဲ့ရော အယ်ဒီတာအဖြစ်နဲ့ပါ စာအုပ်ပေါင်း (၂၀၀)ကျော်ကို အောင်မြင်စွာ ထုတ်ဝေ-ဖြန့်ချိနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်ရေးသားခဲ့တဲ့ စာအုပ်တွေထဲက စာအုပ်ပေါင်း (၆၀)ကို နယူးယော့ခ် တိုင်းမ်ရဲ့ ရောင်းအားအကောင်းဆုံး စာအုပ်တွေအဖြစ် ဖော်ပြခံခဲ့ရပြီး အဲဒီ စာအုပ်တွေအတွက် ကော်ပီစာအုပ်ပေါင်း သန်း(၅၀၀)အထိ ရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေ ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ နောက်ပြီး ကျွန်တော့်စာအုပ်တွေကို ဘာသာစကားပေါင်း (၅၀)နဲ့ ရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေနိုင်ခဲ့တာကြောင့် ၁၉၉၈ခုနှစ် မေလ (၂၄)ရက်နေ့ မှာ နယူးယော့ခ်တိုင်းမ်ရဲ့ ရောင်းအားအကောင်းဆုံးသော စာအုပ်(၇)အုပ် အတွက် ဂင်းနစ်ကမ္ဘာ့စံချိန်ဝင်ခဲ့ပါတယ်။

စိုးစံစာပေ

အောင်မြင်မှုတွေ ဆင့်ကဲရရှိပြီးနောက်ပိုင်းမှာ ကျွန်တော်က ဖိတ်ကြားခံတစ်ယောက်ဖြစ်လာပြီး ကုမ္ပဏီကြီးတွေမှာ ပြုလုပ်လေ့ရှိတဲ့ ဟောပြောပွဲတွေမှာ ပြောဆိုဆွေးနွေးအကြံပြုပေးရသူတစ်ယောက် ဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ခံစားခွင့်အနေနဲ့ ဟောပြောပို့ချချက်တစ်ကြိမ်ပြုလုပ်တိုင်း (တစ်ပွဲကို) အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၂၅၀၀၀ ကနေ ၆၀၀၀၀ အထိ ရရှိတတ်ပါတယ်။

ဒီလိုနဲ့နောက်ပိုင်းမှာ ကျွန်တော်ဟာ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်ကြီးတွေ၊ ကုမ္ပဏီကြီးတွေ၊ ရုပ်ရှင်နဲ့ ဂီတလောကမှာ အောင်မြင်ကျော်ကြားနေသူတွေ၊ စာရေးဆရာ၊ အားကစားအကျော်အမော်တွေ၊ ဆရာ ဆရာမတွေနဲ့ ကုမ္ပဏီတွေရဲ့ထိပ်တန်းခေါင်းဆောင်တွေ၊ ကြေးစားကစားသမားတွေ၊ မန်နေဂျာတွေနဲ့ အရောင်းဝန်ထမ်းတွေ၊ အထက်လွှတ်တော်၊ အောက်လွှတ်တော် အမတ်တွေကိုပါ အကြံပြုပြောဆိုခွင့်ရတဲ့သူ တစ်ယောက်ဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။

တကယ်တော့ ကျွန်တော့်ဘဝဟာ အများလေးစားအားကျစရာ ကောင်းလောက်အောင် လှပတဲ့ သမိုင်းနောက်ခံတွေနဲ့ ဖြစ်တည်ခဲ့တာမဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်က အနောက်ဗဟိုဂျီနီဗားရဲ့ ဝိုးလင်မ်းမှာ ကြီးပြင်းခဲ့သူ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော့်မိသားစု အဲဒီဒေသမှာနေတုန်း ကျွန်တော့်အဖေက ပန်းအလှပြင်ဆိုင်မှာ အလုပ်လုပ်တယ်။ အဲဒီအလုပ်အတွက် အဖေ့ရဲ့ဝင်ငွေက တစ်နှစ်ကို အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၈၀၀၀ ရခဲ့ပါတယ်။

အဲဒီကာလတွေ တစ်လျှောက် ကျွန်တော့်အဖေဟာ အလုပ်ကြီးစားသူတစ်ယောက်ဖြစ်ခဲ့ပြီး ကျွန်တော့်အဖေကတော့ အချိန်ပြည့် မူးနေတတ်တဲ့ အရက်စွဲသူတစ်ယောက်ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်က ကျောင်းနားတဲ့ နွေရာသီကျောင်းပိတ်ရက်ကိုရောက်တိုင်း ကျွန်တော့်အဖေအလုပ်လုပ်တဲ့ ပန်းအလှပြင်ဆိုင်က ဖွင့်ထားတဲ့ ရေကူးကန်မှာ အစောင့်တစ်ယောက်အဖြစ်

အလုပ်ဝင်လုပ်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်က ကျောင်းပိတ်တုန်း မိသားစုဝင်ငွေ ပိုရအောင် အခုလို အလုပ်ဝင်လုပ်ခဲ့တာပါ။

နောက်ပိုင်းမှာ ကျွန်တော်ဟာ ပညာသင်ဆုရရှိပြီး ကောလိပ်တက် ရောက်ခွင့်ရရှိခဲ့ပါတယ်။ ကောလိပ်တက်ရောက်ခွင့်ရရှိပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း ကောလိပ်အဆောင်နေ ကျောင်းသားတွေအတွက် နံနက်စာပြင်ပေးရတဲ့ အလုပ်ကိုလုပ်ပြီး စာအုပ်ဘိုး၊ အင်္ကျီအဝတ်အစားဘိုးတွေရရှိအောင် ရှာဖွေ နိုင်ခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော်ကောလိပ်ပြီးအောင် နောက်ဆုံးနှစ်တက်နေစဉ်အတွင်း အချိန်ပိုင်းစာသင်ဆရာအလုပ်လုပ်ခဲ့တာကြောင့် ရက်သတ္တပတ်ကြာတိုင်း ဒေါ်လာ ၁၂၀ ထိရရှိခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော် ကောလိပ်ကျောင်းပြီးသွားတဲ့ နောက် သမိုင်းသင်ဆရာအဖြစ် အလုပ်ဝင်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်စာသင်တဲ့ ကျောင်းက ချီကာဂိုတောင်ပိုင်းမှာရှိနေပြီး တစ်နေ့မှာ ကျွန်တော့်ကို အကြံ ဉာဏ်ကောင်းပေးတဲ့ ဆရာတစ်ယောက်နဲ့ တွေ့ဆုံဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်ကို အကြံဉာဏ်ကောင်းပေးတဲ့ ဆရာကတော့ “ဒဗလျူကလိမန်စတုန်း” ဆိုသူ ဖြစ်ပါတယ်။ စတုန်းဟာ သန်းပေါင်းများစွာ ချမ်းသာအောင် ကိုယ်တိုင်လုပ် နိုင်ခဲ့သူတစ်ယောက်ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်နဲ့ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်ပြီးနောက်ပိုင်း စတုန်းက သူ့ရဲ့ဖောင် ဒေးရှင်းမှာ ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်ဖို့ ကျွန်တော့်ကို ငှားရမ်းခဲ့ပါတယ်။ သူက ကျွန်တော့်ကို အောင်မြင်ရေးအတွက် အခြေခံစည်းမျဉ်းစည်းကမ်းတွေနဲ့ ကိုယ်ပိုင်မူတွေကို ချပြပြီး သင်ကြားလေ့ကျင့်ပေးတယ်။ သူ့ကျေးဇူးကြောင့် ကျွန်တော်ဟာ ယနေ့ကာလအောင်မြင်သူတစ်ယောက်အဖြစ် ရပ်တည်နေခွင့် ရရှိတာဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်အနေနဲ့ ကလိမန်စတုန်းရဲ့ ကိုယ်ပိုင်မူတွေ အတိုင်း လက်တွေ့အောင်မြင်ခဲ့ပြီးသူဖြစ်တာကြောင့် အောင်မြင်လိုတဲ့သူတိုင်း ကို လက်ဆင့်ကမ်းပေးဖို့ တာဝန်ရှိလာပြီလို့ အပြည့်အဝခံယူထားပါတယ်။

မစ္စတာစတုန်းနဲ့အတူ ရှိနေစဉ်ကာလတွေအတွင်း ကျွန်တော်တို့ နှစ်ယောက်စလုံး အောင်မြင်မှုရနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ အင်တာဗျူးတွေ လုပ်ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ထို့ပြင်မက အိုလံပစ်နဲ့ ကြေးစားအားကစားသမားတွေ နိုင်ငံကျော် ကမ္ဘာကျော်အဆိုတော်နဲ့ ဂီတပညာရှင်တွေ၊ ကမ္ဘာကျော်စာရေးဆရာတွေ၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းကုမ္ပဏီကြီးတွေရဲ့ ထိပ်တန်းခေါင်းဆောင် စီအီးအိုတွေ နိုင်ငံရေးလောကရဲ့ အထင်ကရပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ကိုယ်ပိုင်မှုတွေ ကျင့်ဝတ်တွေအကြောင်းရေးသားတဲ့စာအုပ်စာတမ်းပေါင်းများစွာကိုလည်း ဖတ်ရှုလေ့လာဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

နောက်ပြီး အောင်မြင်မှုနဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကို ဖန်တီးပေးနိုင်တဲ့ ကိုယ်ပိုင်မှုတွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ နီးနှောဖလှယ်ပွဲတွေကိုလည်း အကြိမ်ကြိမ်တက်ရောက် ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

ယနေ့ကာလမှာ အောင်မြင်မှုရရှိနိုင်တဲ့ အဖြစ်နိုင်ဆုံးသော နည်းလမ်းတွေအတွက် ကိုယ်ပိုင်မှုတွေက အဓိကအရေးပါနေမှာဖြစ်ပါတယ်။

သင်က ကိုယ်ပိုင်မှုတွေကို အစဉ်အမြဲအသုံးပြုမယ်ဆိုရင် ကိုယ်ပိုင်မှုတွေက သင့်ကိုအစဉ်အမြဲ အလုပ်လုပ်ပေးပါလိမ့်မယ်...။

ကျွန်တော် ဒီစာအုပ်ကို မရေးခင်နှစ်အနည်းငယ်တုန်းက တက္ကသိုလ် ပြည်နယ် 'ဒဲလပ်စ်'မှာ ရုပ်သံအင်တာဗျူးတစ်ခုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။

အောင်မြင်ရေးအတွက် ကိုယ်ပိုင်မှုတွေကို လက်တွေ့အသုံးပြုနိုင်ခဲ့ရင် ဘယ်သူမဆို (၂)နှစ်တာကာလအတွင်း ဝင်ငွေ နှစ်ဆတိုးတက်ရရှိလာလိမ့်မယ်လို့ ကျွန်တော်က အင်တာဗျူးတွေဆုံမေးမြန်းခန်းမှာ အတိအလင်း ဖွင့်ဟပြောဆိုခဲ့ပါတယ်။

ဒီအခါ အင်တာဗျူးမေးမြန်းတဲ့ အမျိုးသမီးက ကျွန်တော်ပြောတဲ့ စကားကို မယုံကြည်တဲ့ပုံပြပြီး မေးခွန်းထုတ်နေတာကြောင့် ကျွန်တော့်ရဲ့ အော်ဒီယိုပရိုဂရမ်ကော်ပီခွေတစ်ခွေကို သူမအတွက်ပေးခဲ့လိုက်ပါတယ်။

နောက်ပြီး ကျွန်တော်က အင်တာဗျူးမေးတဲ့ အမျိုးသမီးကို သူမလက်တွေ့ လိုက်နာကျင့်ကြံရဲ့သားနဲ့ (၂)နှစ်တာအတွင်း တိုးတက်အောင်မြင်မှုမရှိခဲ့ရင် (၂)နှစ်အတွင်း ဝင်ငွေ နှစ်ဆတိုးလာခြင်းမရှိခဲ့ရင် ကျွန်တော်က သူမဆီ နောက်တစ်ခေါက်ပြန်လာပြီး ဒေါ်လာ ၁၀၀၀ အတွက် ချက်လက်မှတ်တစ် စောင်ရေးပေးမှာဖြစ်တဲ့အကြောင်း။ တကယ်လို့ ကျွန်တော်ပြောတဲ့အတိုင်း သူမ (၂)နှစ်အတွင်း ဝင်ငွေတိုးခဲ့ရင် သူမက ကျွန်တော့်ကို အမှန်အတိုင်း အကြောင်းပြန်ပြီး သူမရဲ့အင်တာဗျူးဖြေသူတွေကိုလည်း ကိုယ်ပိုင်မှုတွေ အကြောင်း လက်ဆင့်ကမ်းပြောဆိုပေးရမယ်လို့ ကတိစကားတောင်းခံလိုက်ပါ တယ်။

(၉)လလောက်ကြာပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း ဖလော်ရီဒါပြည်နယ် အော်လန်ဒိုမှာ ကျင်းပတဲ့ “နေရှင်နယ်စပ်ကာ အဆိုဆရေးရှင်းန့် ကွန်ဗင်း ရှင်းန့်” မှာ ကျွန်တော့်ကို အင်တာဗျူးမေးတဲ့အမျိုးသမီးနဲ့ ထပ်မံတွေ့ဆုံ ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ သူမက ဝင်ငွေ(၂)ဆတိုးတက်ရရှိပြီးဖြစ်တဲ့အကြောင်း၊ သို့ သော်လည်း မူလဌာနကနေ ဌာနကြီးတစ်ခုကို ပြောင်းရွှေ့တာဝန်ထမ်းဆောင် ရတဲ့အကြောင်း၊ သူမက ကျွန်တော်နဲ့တွေ့ဆုံပြီး (၉)လအတွင်းမှာ လူထုရှေ့မှောက် စကားပြောရတဲ့ အလုပ်ကိုသာမက စာအုပ်တစ်အုပ်ကိုပါ ရေးသားထုတ်ဝေ နိုင်ခွင့်ရရှိခဲ့တဲ့အကြောင်း ကျွန်တော့်ကို ပြောပြပါတယ်။

ဒီတော့ သင်လုပ်ချင်တဲ့ အလုပ်တွေကိုလုပ်နိုင်ဖို့ ခိုင်မာတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပေးပါ။ သင်ဆုံးဖြတ်ပြီးသောအလုပ်အားလုံးက သင်နဲ့ ထိုက်တန်တယ်ဆိုတာကို ယုံကြည်ထားပေးပါ။ အောင်မြင်မှုရရှိစေတဲ့ ကိုယ်ပိုင်မှုတွေကို လက်တွေ့လေ့ကျင့်ပေးပါ။

မေတ္တာဖြင့် ...
အောင်လှိုင်

အပိုင်း(၁)

အောင်မြင်မှုအတွက် အခြေခံကျသောအချက်များ

အောင်မြင်မှုအတွက် အခြေခံကျသော အချက်တွေကို မူဝါဒအမှတ် စဉ်များနှင့်တကွ တွဲဖက်လေ့လာပေးနိုင်ပါတယ်။

မူဝါဒအမှတ်စဉ် - ၁

သင့်ဘဝအား ရာနှုန်းပြည့်တာဝန်ယူနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။

သင့်ဘဝတစ်သက်တာ အောင်မြင်မှုတွေရရှိဖို့အတွက် သင်ကိုယ် တိုင်တာဝန်ယူနိုင်စွမ်းရှိရပါမယ်။ သင်က အခြေအနေနဲ့ အချိန်အခါ ရာသီ ဥတု၊ နေရာဌာနတွေကို ပြောင်းလဲနိုင်ခွင့်မရှိပါဘူး။ သင့်ကိုယ်သင်သာ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ပြောင်းလဲပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ယနေ့ကာလမှာ လူ့ယဉ်ကျေးမှုတိုးတက်လာသလောက် နည်းပညာ တိုးတက်မှုတွေကလည်း အရှိန်အဟုန်မြင့်မားစွာနဲ့ တစ်ပါတည်းကပ်လိုက် လာလျက်ရှိပါတယ်။ နောက်ပြီး လူတစ်ဦးချင်းစီရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အရည်အသွေး

စိုးစံစာပေ

အောင်လှိုင်

တွေ့အလိုက် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်အကိုင်တွေမှာလည်း ရွေးချယ် စရာတွေများလာခဲ့ပါတယ်။ ဒီအခါ မိမိတို့ရွေးချယ်လိုက်တဲ့ အလုပ်အကိုင် တွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး တိုးတက်အောင်မြင်မှုရယူလိုသူတွေက နည်းမျိုးစုံနဲ့ ကြိုး စားလေ့ရှိကြပြီး အောင်မြင်သူတွေကတော့ ကြိုးစားသူတို့ အရေအတွက်ထက် နည်းပါးနေတာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။

တကယ်တော့ ဘယ်သူမဆို ဘယ်လောက်ပဲ အောင်မြင်ချင်တယ် လို့ဆိုဆို ကြိုးစားအားထုတ်မှုတွေက နည်းလမ်းကျနမူမရှိခဲ့ရင် အောင်မြင် မှုနဲ့ဝေးကွာနေမှာဖြစ်သလို ကျန်းမူဒဏ်ကို မခံနိုင်ခဲ့ရင်လည်း အောင်မြင်အောင် ဆက်လက်အားထုတ်လိုစိတ် မရှိတော့ပါဘူး။ ဒါကြောင့် သင်က အောင်မြင် တဲ့သူဖြစ်ချင်တယ်ဆိုရင် သင့်ဘဝကို ရာနှုန်းပြည့်တာဝန်ယူနိုင်အောင် ကြိုး စားပေးပါ။

အောင်မြင်မှုရစေဖို့အတွက် ကိုယ်ပိုင်မှုတွေ အစဉ်လိုက်ချမှတ်ပြီး တစ်ဆင့်စီ ဆောင်ရွက်ပေးပါ။

သင့်ကိုယ်သင် ရာနှုန်းပြည့်တာဝန်ယူနိုင်တယ်ဆိုရာမှာ ကာလအပိုင်း အခြားအလိုက် သင့်ရဲ့တိုးတက်မှု သင်ရရှိသော အကျိုးရလဒ်၊ သင့်မှားယွင်း ချွတ်ချော်မှုများ၊ သင့်ပြောဆိုဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ အရည်အသွေးများ၊ သင့် ကျန်းမာရေး အခြေအနေ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအခြေအနေနဲ့ စိတ်ခံစားမှုများ၊ သင့်ဝင်ငွေ၊ သင်ပေးဆောင်ရမဲ့ ကြွေးမြီ၊ သင့်ဘဝအတွေ့အကြုံ . . . စသည်တို့အားလုံးအပေါ် တာဝန်ယူနိုင်ခြင်းကို ဆိုလိုပါတယ်။

တစ်ခါတရံ ကျွန်တော်တို့ဘဝမှာ ကြုံတွေ့ရတဲ့ပြဿနာတွေကို ကျွန်တော်တို့ကိုယ်တိုင် မဖြေရှင်းလိုတဲ့အခါ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ မိဘ၊ ဆရာသမား မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်း၊ ဇနီး/ခင်ပွန်း၊ တွဲဖက်လုပ်ကိုင်သူ၊ သူဌေး၊ အလုပ် ရှင်၊ အထက်အရာရှိ၊ ရာသီဥတုအခြေအနေ၊ စီးပွားရေးအခြေအနေ၊ ဇာတာ ခွင်မကောင်းခြင်း၊ ငွေကြေးပြတ်လပ်ခြင်းတွေအပေါ် ရိုးမယ်ဖွဲ့ပြီး အပြစ်ဆို

တတ်ကြပါတယ်။ အမှန်တကယ်တော့ ပြဿနာတွေဖြစ်လာစေတဲ့ တကယ့် အရင်းအမြစ်ဟာ ကျွန်တော်တို့ကိုယ်တိုင်ပဲဆိုတာကို ပြန်လည်လေ့လာဆန်းစစ်ခြင်းမရှိခဲ့တာကြောင့် မဆိုင်တဲ့အရာတွေအပေါ် စွဲချက်တင် လက်ညှိုးထိုးတတ်တဲ့ မကောင်းတဲ့အလေ့အကျင့်တွေဖြစ်လာစေတတ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ကိုယ်တိုင် ဘဝကို အပြည့်အဝတာဝန်ယူနိုင်တယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်တဲ့ ကျရှုံးမှုအတွက် ကျွန်တော်တို့ကိုယ်တိုင် ပြန်လည်ရန်းကန်ကြိုးစားရမှာဖြစ်ပြီး အောင်မြင်မှုဆိုတဲ့အသီးအပွင့်တွေကိုလည်း ကျွန်တော်တို့ကိုယ်တိုင်ကလွဲပြီး ဘယ်သူကမှ ရယူပိုင်ဆိုင်ခွင့်မရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အောင်မြင်မှုအတွက် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်မှုတွေကို ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်ချမှတ်ရေးဆွဲပြီး လိုက်နာကျင့်ကြံရမှာဖြစ်ပါတယ်။



ကျွန်တော်ကျောင်းပြီးခါနီး တစ်နှစ်အလိုမှာ မိလျံနာသူဌေးကြီးကလိမန့်စတုန်းက သူ့ဆီမှာ အလုပ်ဝင်လုပ်ဖို့ ကမ်းလှမ်းခဲ့တာကြောင့် ကျွန်တော့်ဘဝအတွက် တက်လမ်းကိုစတင်တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။

စတုန်းဟာ သူ့ကိုယ်ပိုင်အစွမ်းအစတွေနဲ့ တစ်ချိန်တည်းမှာ ဒေါ်လာသန်းပေါင်း ၆၀၀ လောက်ရရှိအောင် စွမ်းဆောင်နိုင်ခဲ့သူဖြစ်ပါတယ်။

စတုန်းရဲ့ ထက်မြက်တဲ့ အရည်အသွေးတွေက အမေရိကန်စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်များ လောကမှာ အောင်မြင်မှုရရှိနေတဲ့ ဂုရုကြီးတစ်ယောက်ဖြစ်တဲ့အထိ တွန်းပို့နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ စတုန်းဟာ “အောင်မြင်ရေးမဂ္ဂဇင်း” ရဲ့ ထုတ်ဝေသူတစ်ယောက်ဖြစ်သလို “ဘယ်တော့မှမကျရှုံးတဲ့ အောင်မြင်မှုစနစ်” ဆိုတဲ့ စာအုပ်ကို ရေးသားတဲ့စာရေးဆရာတစ်ယောက်အဖြစ်ပါ ထင်ပေါ်ကျော်ကြားသူဖြစ်ပါတယ်။

“အကောင်းမြင်သောစိတ်နေစိတ်ထားမှတစ်ဆင့် အောင်မြင်ခြင်း”
ဆိုတဲ့ စာအုပ်ကိုလည်း နာမည်ကျော်စာရေးဆရာနပိုလီယန်ဟေးလ်နဲ့ အတူ
တွဲဖက်ရေးသားခဲ့သူဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်က ကျွန်တော့်ဘဝကို ရာနှုန်းပြည့်တာဝန်ယူနိုင်မလား?
လို့ စတုန်းက ကျွန်တော့်ကိုမေးခဲ့ဖူးပါတယ်။

ဒီတော့ ကျွန်တော်က “ဖြစ်နိုင်ပါတယ်... ကျွန်တော်တာဝန်ယူ
နိုင်ပါလိမ့်မယ်” လို့ တုန့်ပြန်ဖြေကြားခဲ့ပါတယ်။ နောက်တော့ ကျွန်တော်နဲ့
စတုန်းအပြန်အလှန်ပြောဆိုဖြစ်ကြတယ်။

“ကောင်လေး၊ ငါမင်းကိုမေးတာ Yes ဆိုလည်း Yes, No ဆိုလည်း
No လို့ ပြတ်ပြတ်သားသားဖြေစမ်းပါ။ မင်းဘဝကို မင်းကိုယ်တိုင် ရာနှုန်း
ပြည့် တာဝန်ယူနိုင်လား? မယူနိုင်ဘူးလား?”

“အင်းမ် . . . ဒါကိုတော့ ကျွန်တော်စဉ်းစားရမယ်ထင်တယ်။
ကျွန်တော့်ဘက်က အဲဒီလောက်ကြီးတိတိကျကျ မဖြေနိုင်သေးတာကို
ခွင့်လွှတ်ပါခင်ဗျာ”

“အေး! ဒါဆိုငါမေးမယ်။ မင်းဘဝမှာ ကြုံတွေ့ရတဲ့ ပြဿနာတွေ
နဲ့ ပတ်သက်ပြီး အခြားလူတွေကို အပြစ်တင်လွှဲချဖူးသလား?”

“တစ်စုံတစ်ရာသောကိစ္စတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မကျေမနပ်တိုင်
တန်းပြောဆို ချေပတာတွေကော ရှိခဲ့ဖူးသလား?”

“အင်းမ်... ရှိခဲ့တယ်ထင်တယ်။ ကျွန်တော်စဉ်းစားမိပြီ။ ဟုတ်တယ်။
ရှိခဲ့တယ်”

“အေး... အဲဒါကို စဉ်းစားမနေနဲ့တော့၊ မင်းလုပ်ရမှာက တွေးခေါ်
နိုင်ဖို့ပဲ”

“ဟုတ်ကဲ့ပါ ခင်ဗျာ”

အတန်ကြာအဲဒီလို အပြန်အလှန်ပြောဆိုပြီးချိန် နောက်ဆုံးမှာတော့

စတုန်းက ကျွန်တော့်ကို အခုလို မှတ်သားဖွယ်ကောင်းတဲ့စကားတွေ ကရား
ရေလွတ်ပြောလိုက်ပါတော့တယ်။

“ကောင်းပြီ ကောင်လေး၊ မင်းပြောဆိုတုန်းပြန်တဲ့ပုံစံတွေကို ကြည့်
ရတာ မင်းက မင်းဘဝကို ရာနှုန်းပြည့်တာဝန်ယူနိုင်သေးဘူးဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်
ပဲ။ ရာနှုန်းပြည့်တာဝန်ယူတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်က မင်းကိုယ်တိုင်ဖန်တီးသမျှ
မင်းဆီမှာဖြစ်ပျက်တွေ့ကြုံရတာတွေကို မင်းကအသိအမှတ်ပြုပေးနိုင်ဖို့ပဲ။
ဆိုလိုတာကတော့ မင်းအတွက် အတွေ့အကြုံတွေကိုဖြစ်စေတဲ့ သူဟာ
မင်းပဲဆိုတာကို မင်းကိုယ်တိုင်နားလည်သွားတယ်ဆိုတဲ့သဘောပါပဲ။ မင်းဘက်
က အမှန်တကယ်အောင်မြင်ချင်တယ်ဆိုရင် မင်းရဲ့လိုအပ်ချက်။ အားနည်း
ချက်တွေကို ဖုံးကွယ်ပြီး သူတစ်ပါးကို ဖြစ်တင်လွှဲချတာတွေ၊ မကျေမနပ်ပြော
ဆိုပြုမှုတာတွေမလုပ်ပါနဲ့။ ဒါတွေကို မင်းဘဝတစ်သက်တာလုံးအတွက် စိတ်ချ
ရတဲ့အထိ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တာဝန်ယူရမှာနော်... တာဝန်ယူတယ်ဆိုတာ
ကလည်း မင်းရဲ့ ကျန်းမာမှုကိုရော အောင်မြင်မှုကိုပါ တာဝန်ယူရမှာကိုပြောတာ။
ဒီလိုတာဝန်ယူနိုင်စွမ်းတွေရှိလာတဲ့တစ်နေ့ မင်းဟာ ဘဝအောင်မြင်မှုကို
လုံးလုံးလျားလျားဖန်တီးအကောင်အထည်ဖော်နိုင်တဲ့သူ တစ်ယောက်ဖြစ်လာ
မှာပါ။ မင်းဘက်က လက်ရှိကာလတိုင်းကို အောင်မြင်အောင်ဖန်တီးနိုင်ပြီ
ဆိုရင် အနာဂတ်ကိုလည်း မင်းရဲ့စိတ်ကြိုက်အကောင်အထည်ဖော်နိုင်မှာ
ကြိမ်းသေတယ်။ ဒီမှာ ဂျက်! မင်းအခုလောလောဆယ် အခြေအနေတွေ
အတော်များများကို ဖန်တီးပြီးသွားပြီဆိုတာ သိလားဂျက်။ မင်းအခြေအနေ
တစ်ရပ်ကို ဖန်တီးပြီးပြီဆိုရင် နောက်ထပ် ဖန်တီးချင်စိတ်ဝင်လာမယ်။
နောက်မကြာခင်မှာပဲ ပြန်လည်ဖန်တီးခြင်းတွေကိုလုပ်ဖြစ်လိမ့်မယ်။ မင်းစိတ်
ရှိသလို မင်းစိတ်ကြိုက် ဖန်တီးနိုင်တာတွေကိုပေါ့။ မင်းဒါကိုနားလည်တယ်
မဟုတ်လား”

“ဟုတ်ကဲ့၊ နားလည်ပါတယ်”

“ကောင်းပြီ၊ ငါထပ်မေးမယ်၊ မင်းရဲ့ဘဝကို ရာနှုန်းပြည့်တာဝန်ယူ ချင်တဲ့စိတ် မင်းမှာရှိသလား? မင်းတစ်သက်တာလုံးအတွက် ပြောနေတာ နော်”

“ဟုတ်ကဲ့၊ တာဝန်ယူပါ့မယ် ခင်ဗျာ”

ကျွန်တော်က မစွတာစတုန်းပြောဆိုတာတွေကို နားထောင်ပြီး သူမေးတဲ့မေးခွန်းကိုလည်း တက်ကြွစွာနဲ့ ပြန်ဖြေခဲ့လိုက်ပါတယ်။

သင် ဆင်ခြေဆင်လက် အကြောင်းပြချက်တွေကို စွန့်လွှတ်ပေးပါ

ကျွန်းမှုအားလုံးရဲ့ ၉၉% ဟာ ဆင်ခြေဆင်လက်ပေးတတ်တဲ့ ဓလေ့ စရိုက်ရှိသူတွေထဲကနေ ပေါ်ပေါက်လာခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

သင့်စိတ်ကူးအိပ်မက်ရှိတဲ့အတိုင်း ဘဝကို ဖန်တီးပုံဖော်ချင်တယ် ဆိုရင် သင့်ဘဝနဲ့ပတ်သက်သမျှ အရာရာတိုင်းကို ရာနှုန်းပြည့်တာဝန်ယူနိုင် ဘို့ လိုပါတယ်။ သင်ဘဝနဲ့ပတ်သက်ပြီး ၁၀၀% တာဝန်ယူတယ်ဆိုတာ သင် ကျွန်းမှုအပေါ် ထားရှိတဲ့ ဆင်ခြေဆင်လက် အကြောင်းပြချက်အမျိုးမျိုးကို တစ်ခါတည်း လက်လျှော့ပစ်လိုက်တဲ့ သဘောကို ရည်ညွှန်းနေပါတယ်။

သင့်အနေနဲ့ ယနေ့ကာလအထိ ကျွန်းခဲ့ရတဲ့ အကြောင်းတွေရယ်။ ပြင်ပ ပရောဂအမျိုးမျိုးကြောင့် သင့်အတွက် အနှောင့်အယှက်အတားအဆီး ဖြစ်ခဲ့တာတွေကို ပြန်လည်စဉ်းစားပြီး မချီတင်ကဲဖြစ်နေမဲ့အစား လက်ရှိ အချိန်ကနေ အကောင်းဆုံးစတင်နိုင်အောင် ကြိုးစားပေးပါ။ သင်ကြိုတွေ့ ရင်ဆိုင်ရမဲ့ အရာအားလုံးအတွက် တာဝန်ယူနိုင်ဖို့ ပြင်ဆင်ထားပေးပါ။

အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ရာသောလုပ်ငန်းကိစ္စက သင်စိစဉ်ထားတဲ့ အတိုင်း ဖြစ်မလာခဲ့ဘူးဆိုရင် သင့်ကိုယ်သင် အခုလိုမေးပါ။

“ငါ ဒါကို ဘယ်လိုများဖန်တီးခဲ့မိပါလိမ့်?”

“ငါ ဘာတွေစဉ်းစားမိခဲ့ပါသလဲ?”

- “ငါ့ရဲ့ယုံကြည်ချက်တွေက ဘာလဲ?”
- “ငါ ဘာတွေကိုပြောခဲ့ပြီး ဘာတွေကို မပြောဖြစ်ခဲ့သလဲ?”
- “ငါက ဒီရလဒ်ရအောင် ဘာတွေလုပ်ခဲ့သလဲ?”
- “ဒီရလဒ်ဖြစ်လာအောင် ဘာတွေကိုမလုပ်ဖြစ်ခဲ့သလဲ?”
- “ငါလိုချင်တဲ့ရလဒ်ရရှိအောင် နောက်တစ်ကြိမ် ထူးထူးခြားခြား ဘာတွေလုပ်ဖို့လိုသလဲ?”

ကျွန်တော်ဟာ မစ္စတာတုန်း၊ လော့စ်အိန်ဂျလိစ်ရဲ့ စိတ်ပညာရှင် ဒေါက်တာရောဘတ်ရက်စ်နစ်တို့နဲ့ တွေ့ဆုံပြီးနောက်ပိုင်း သူတို့က ကျွန်တော့်ကို ရိုးရှင်းသလောက်အရမ်းကို အရေးပါတဲ့ဖော်မြူလာတစ်ခု သင်ပြပေးခဲ့ကြပါတယ်။

အဲဒီဖော်မြူလာက ကျွန်တော့်ဘဝနဲ့ ပတ်သက်တဲ့အရာရာတိုင်းကို ရာနှုန်းပြည့်တာဝန်ယူရမယ်ဆိုတဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုစနစ်အတွက် ပိုပြီး အဓိပ္ပါယ်ထင်ရှားစေခဲ့ပါတယ်။

ဖော်မြူလာကတော့ -

$$E + R = O \dots \dots \dots \text{ပဲဖြစ်ပါတယ်။}$$

$$\text{Event} + \text{Response} = \text{Outcome}$$

Event = ကြုံတွေ့ရမည့်အဖြစ်အပျက်များ

Response = တုန့်ပြန်ဆောင်ရွက်မှု

Outcome = အကျိုးရလဒ်

အဲဒီဖော်မြူလာရဲ့ အခြေခံသဘောတရားကတော့ ဘဝမှာ ကြုံတွေ့ရတဲ့ အကျိုးရလဒ် ရှင်သန်ရပ်တည်နိုင်မှုနဲ့ နာမကျန်းမှု၊ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှုနဲ့ သူစိမ်းဆန်မှု၊ ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ စိတ်ရှုပ်ထွေးမှုဆိုတဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်သဘောတွေ အပေါ် သင်က ဘယ်လိုတုန့်ပြန်ခဲ့တယ်။ ဘယ်လိုအကျိုးရလဒ်တွေရရှိခဲ့

တယ်ဆိုတာကို ရိုးရှင်းစွာဖော်ပြခြင်းသာဖြစ်ပါတယ်။

သင်က လက်ရှိရနေတဲ့ အကျိုးရလဒ်တွေအပေါ် မနှစ်သက်ဘူးဆိုရင် သင့်ဘက်က အခြေခံကျတဲ့ရွေးချယ်မှု (၂)ခုကို လုပ်နိုင်ပါတယ်။

ရွေးချယ်မှု - ၁

ကောင်းမွန်တဲ့အကျိုးရလဒ်မဖြစ်စေခဲ့တဲ့ အဖြစ်အပျက် (E)အပေါ် သင်ကပြစ်တင်လွှဲချပေးနိုင်ပါတယ်။

သင့်အနေနဲ့ စီးပွားရေးအခြေအနေ၊ ရာသီဥတုအခြေအနေ၊ ငွေကြေးပြည့်စုံမှုမရှိခြင်း၊ ပညာမပြည့်စုံခြင်း၊ မိသားစုအခြေအနေ၊ ဇနီးခင်ပွန်းအခြေအနေ၊ ဘော့စ်ဖြစ်သူ၏ စိတ်နေသဘောထား၊ သင့်ဝန်ထမ်းများ အခြေအနေတို့နှင့် ပတ်သက်ပြီး ကောင်းမွန်မှုမရှိတဲ့ အခြေအနေတွေအပေါ် ပြစ်တင်လွှဲချပေးနိုင်ပါတယ်။

အကယ်၍ သင်က ဂေါက်သီးကစားသမားတစ်ဦးဖြစ်တယ်ဆိုလျှင် သင့်ဂေါက်သီးရိုက်ကစားသမား အသင်းအပေါ် ပြစ်တင်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

သင့်အတွက် အကျိုးရလဒ်တစ်စုံတစ်ရာမဖြစ်စေတဲ့ အဖြစ်အပျက်အခြေအနေတွေအပေါ် ပြစ်တင်လွှဲချခြင်းဟာ သင့်ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေကို အလျှော့မပေးပဲ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းရှိစေတဲ့ စွမ်းအင်တွေကို ရရှိစေတတ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ဘဝမှာ ကျရှုံးမှုတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထိခိုက်ပျက်စီးစေတဲ့ အပြောအဆို၊ အပြုအမူ၊ လုပ်ရပ်တွေကို စိတ်ရှိသလို လုပ်မိတတ်ပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုဖြစ်လာပြီဆိုတာနဲ့ အောင်မြင်မှုရရှိဖို့ အခွင့်အရေးတွေကို ကိုယ်တိုင်ဖျက်ဆီးပစ်လိုက်သလို ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ အားသွန်ခွန်စိုက်ကြိုးစားသလောက် အောင်မြင်မှုမရလာ

တဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုတွေ လျော့ကျလာပြီး ဆက်လက်အားထုတ် လိုစိတ်တွေပါ ကျဆင်းလာတတ်ပါတယ်။ ဒီအခါ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုး ဖြစ်စေတဲ့ စိတ်ထွက်ပေါက်ရှာတဲ့နည်းလမ်းတွေဖြစ်တဲ့ အရက်သေစာသောက် သုံးမှုလွန်ကဲခြင်း၊ ဆေးလိပ်အလွန်အကျွံသောက်ခြင်း၊ ညအိပ်မပျော်ခြင်း၊ စိတ်ခံစားတုန့်ပြန်မှုလွယ်ကူခြင်း၊ ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းတွေ ပျက်ကွက်ခြင်း၊ မသန့်ရှင်းမလတ်ဆတ်သော အစားအစာများ စားသုံးမိခြင်း၊ ငွေကြေးရှာနိုင်စွမ်းထက် သုံးစွဲမှုက ပိုများနေခြင်း၊ ခိုက်ရန်ဒေါသဖြစ်ခြင်းတွေ နဲ့ ဘဝကို ရေစုန်မြောမိတတ်ပါလိမ့်မယ်။

သင့်ရရှိနေတဲ့ အကျိုးရလဒ်တွေကို သင်ကမနှစ်သက်လို့ ပြစ်တင် လွှဲချနိုင်ပေမဲ့ သင့်ဘဝတိုးတက်အောင်မြင်ရေး အစီအစဉ်တွေကိုတော့ ဘယ်တော့မှလက်လျှော့စရာမလိုပဲ ဆက်လက်အကောင်အထည်ပေါ်အောင် ကြိုးစားပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ရွေးချယ်မှု - ၂

ကြုံတွေ့ရတဲ့ အတွေ့အကြုံအဖြစ်အပျက် (E)အပေါ် သင့်ရဲ့တုန့်ပြန်ချက် (R)ကို ပြောင်းလဲပေးမဲ့အစား သင်လိုချင်တဲ့ အကျိုးရလဒ်(O)ရရှိလာတဲ့အထိ အပြီးသတ် အားထုတ်ကြိုးစားပေးပါ။

သင့်အနေနဲ့ သင့်ရဲ့စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေ ပြောဆိုဆက်ဆံမှုတွေ သင့်ဦးနှောက်မှတ်ဉာဏ်ထဲမှာ စွဲထင်ကျန်ရစ်နေတဲ့ ပုံရိပ်တွေနဲ့ သင့်အပြု အမူအနေအထိုင်တွေကို ပြောင်းလဲပြီး သင့်ကိုယ်သင် အကောင်းဆုံးထိမ်း ချုပ်မှုတွေ လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလို ထိမ်းချုပ်မှုတွေကို နိုင်နင်းစွာပြုလုပ် တဲ့အခါ သင့်ဘဝရည်မှန်းချက်၊ သင့်တန်ဖိုးတွေကို စိတ်ကူးအိပ်မက်ရှိထားတဲ့ အတိုင်း အကောင်းဆုံးဟန်ချက်ညီစွာ ရရှိစေပါလိမ့်မယ်။

စိုးစံစာပေ

ဒါကြောင့် သင့်ကြုံတွေ့ရတဲ့ ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးဖြစ်စေ သင့် စိတ်ခံစားချက်ရှိတဲ့အတိုင်း တုန့်ပြန်ခြင်းမပြုဘဲ သင့်ဘဝရည်မှန်းချက်တွေ အတွက် အမှန်တကယ်အကျိုးရှိမဲ့ရလဒ် ရရေးအတွက်သာ ကြိုးစားသင့်ပါတယ်။

အကယ်၍ သင်ရရှိလာတဲ့အကျိုးရလဒ်ကို မနှစ်သက်ဘူးဆိုရင် သင့်တုန့်ပြန်ချက် တွေကို ပြောင်းလဲပေးပါ။

အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော ထိရောက်မှုရှိစေသည့် နမူနာများကို လေ့လာပေးပါ။ ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းတဲ့ ငလျင်ကြီးလှုပ်ခတ်ချိန် ကျွန်တော်က လော့အိန်ဂျလိစ်မြို့မှာ နေထိုင်နေစဉ်အတွင်း ကာလကိုပြန်လည် သတိရမိပါတယ်။ ငလျင်လှုပ်ပြီး (၂)ရက်ခန့်ကြာပြီးချိန် စီအင်န်အင်န် သတင်း ထောက်က အများပြည်သူတွေနဲ့ အင်တာဗျူးလုပ်တဲ့အစီအစဉ်ကို ကျွန်တော် ကြည့်ခဲ့ရပါတယ်။

ငလျင်ကမြို့ထဲ အဓိကလမ်းမကြီးတစ်ခုကို ဆိုးဆိုးရွားရွားပျက်စီး စေခဲ့ပါတယ်။ ဒီအခါ မြို့ထဲကိုသွားမဲ့ကားတွေအားလုံး တန်းစီသွားပြီး ခါတိုင်း (၁)နာရီကြာသာမောင်းနှင်ရတဲ့ ခရီးက (၂-၃)နာရီထိ ကြာခဲ့ရပါတယ်။

စီအင်န်အင်န်သတင်းထောက်က ကားတစ်စီးရဲ့တံခါးပေါက်ဆီကို ပြေးသွားပြီး ဒီလိုအခြေအနေမှာ ယာဉ်မောင်းက ဘယ်လိုစွမ်းဆောင်နိုင်မယ် ဆိုတာကို အင်တာဗျူးလုပ်ခဲ့ပါတယ်။

ဒီအခါ ကားဒရိုင်ဘာက ဒေါသထွက်သွားပြီး သတင်းထောက်ကို အခုလိုပြန်ပြောပါတယ်။ “ကျုပ်ကယ်လီဖိုးနီးယားကို အရမ်းမုန်းတယ်။ ပထမ ဆုံးက မီးအကြီးအကျယ်လောင်တယ်။ နောက်တော့ ရေကြီးတယ်။ အခု တစ်ခါ ငလျင်ကလှုပ်ပြန်ပြီ။ နံနက်ပိုင်းဆို ကျွန်တော်အိမ်ကနေ ဘယ်လောက် ပဲစောပြီးထွက်ထွက် အလုပ်ခွင်ထဲကို အမြဲတမ်းနောက်ကျပြီးမှပဲ ရောက်တတ်

လေ့ရှိပါတယ်။ ဒီတော့ စိတ်အနှောင့်အယှက် အမြဲဖြစ်ရတာပေါ့ဗျာ”

စီအင်န်အင်န်သတင်းထောက်က အဲဒီကားကို မေးမြန်းပြီးတော့ နောက်မှာကပ်လျက်ရှိနေတဲ့ကားဆီ လျှောက်သွားပြီး စောစောကအတိုင်း အင်တာဗျူးမေးမြန်းခြင်းတွေ လုပ်လိုက်ပါတယ်။ ဒုတိယကားဒရိုင်ဘာကတော့ ပထမကားဒရိုင်ဘာလိုမျိုး ဒေါသထွက်တာမရှိဘဲ အားပါးတရပြုံးပြန့်တတ် ဆက်တာတွေ့ရပါတယ်။

အင်တာဗျူး အမေးခံပြီဆိုတာနဲ့ အဲဒီကားဒရိုင်ဘာက အခုလို ပြောပြပါတယ်။ “ကျွန်ုပ်ကတော့ ပြဿနာသိပ်မရှိဘူးဗျ။ ဘာကြောင့်ဆိုတော့ ကျွန်တော်က အိမ်ကနေ နံနက်စောစော (၅)နာရီလောက်ကနေ စထွက်တယ်။ ဘာလို့စောစောထွက်ရသလဲဆိုတော့ ကျွန်တော့် ဆရာ/သူဌေးက ရုတ်တရက် ကြားဖြတ်အလုပ်ကိစ္စတွေ မကြာခဏခေါ်ခိုင်းတတ်တာကြောင့် ကျွန်တော်က သူများတွေထက် ပိုပြီးစောစောရောက်အောင်သွားတတ်တာဖြစ်ပါတယ်။

အခုလို ငလျင်လှုပ်တဲ့အခြေအနေအပေါ် လူတိုင်းက ဒေါသထွက် သင့်တာမှန်ပေမဲ့ ဒေါသထွက်စရာမလိုတဲ့ ဒေါသမထွက်သင့်တဲ့ အခြေအနေ တစ်ရပ်သာဖြစ်တယ်လို့ လက်ခံထားသင့်ပါတယ်။ တကယ်တော့ သဘာဝ ဘေးအန္တရာယ်တွေဆိုတာဟာ ကျွန်တော်တို့အတွက် ဒေါသထွက်စရာဖြစ် စေတဲ့ အခြေအနေတွေမဟုတ်ဘဲ သတိပြုဆင်ခြင်စရာအခြေအနေတွေသာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့က သဘာဝတရားကြီးကို ပြစ်တင် ဒေါသထွက်နေမဲ့ အစား သဘာဝတရားကြီးရဲ့ အပြောင်းအလဲအစဉ်အလာတွေဖြစ်တဲ့ သဘာဝ ဘေးအန္တရာယ်တွေကို ဘယ်လိုရင်ဆိုင်ကျော်လွှားမယ်ဆိုတဲ့ အစီအစဉ် ကောင်းတွေကိုသာထားရှိ ပြင်ဆင်ပေးထားရမှာဖြစ်ပါတယ်”

အရှေ့အလယ်ပိုင်းဒေသမှာ စစ်ပွဲတွေဖြစ်စဉ်က ကယ်လီဖိုးနီးယား ပြည်နယ်တောင်ပိုင်းဒေသမှာ ကျွန်တော့်ရဲ့ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်က Lexus

ကားအရောင်းပြခန်းဖွင့်ခဲ့ပါတယ်။

စစ်ပွဲဖြစ်နေစဉ်ကာလတစ်လျှောက် ကားဝယ်ယူသူဖောက်သည်တွေ ဘက်က ဝယ်လိုအားတွေ တစ်နေ့တခြား လျော့ကျလာခဲ့ပါတယ်။

လက်ရှိကြုံတွေ့နေရတဲ့ အခြေအနေအဖြစ်အပျက်အပေါ် သူတို့ တုန့်ပြန်မှုတွေမပြောင်းလဲပေးနိုင်ရင် သူတို့ရဲ့ကားအရောင်းပြခန်းဆီကို ဘယ်သူ မှရောက်မလာတော့ဘူးဆိုတာကို ကောင်းကောင်းနားလည်ခဲ့ကြပါတယ်။ ဒီတော့ သူတို့က ထိရောက်တဲ့နည်းလမ်းတစ်ခုအသုံးပြုတဲ့အနေနဲ့ ရေဒီယို ရုပ်သံ၊ သတင်းစာတွေထဲကနေ ကြော်ငြာထည့်ပြီး ကားရောင်းအားပြန်မြှင့် တက်လာအောင် ကြိုးစားခဲ့ကြပါတယ်။

အကျိုးရလဒ်အနေနဲ့ကတော့ သူတို့မျှော်မှန်းထားသလို ဖြစ်မလာပဲ မူလထက်အခြေအနေပိုဆိုးရွားလာခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်း ဖြစ်သူက စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းလုံးဝမရှိပဲ ကြုံတွေ့ရရှိလာတဲ့ ရလဒ်အပေါ် တုန့်ပြန်ချက်တွေကို ကောင်းစွာပြောင်းလဲပေးနိုင်ခဲ့တာကြောင့် စစ်ပွဲတွေ မဖြစ်ပွားခင်အချိန်ကထက် ရက်သတ္တတစ်ပတ်ချင်းစီအလိုက် ကားရောင်းအား တွေ မြင့်တက်အောင်ရောင်းချနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

အထက်ပါအခြေအနေတွေကို လေ့လာတဲ့အခါ ကားအရောင်း အဝယ်လုပ်ငန်းက သူတို့ရဲ့ မမျှော်လင့်ထားတဲ့ အတွေ့အကြုံအဖြစ်အပျက် (Event) အပေါ် တုန့်ပြန်ချက် (Response) တွေပြောင်းလဲလိုက်ပြီး နောက်ဆုံး မှာရောင်းအားမြင့်တက်ခြင်းဆိုတဲ့ အကျိုးရလဒ် (outcome) ကို လိုချင်တဲ့ အခြေအနေထိ ရောက်ရှိအောင် လုပ်နိုင်ခဲ့တာကို တွေ့ရပါတယ်။

ယနေ့ကာလသင်ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေရတဲ့ အရာရာတိုင်းဟာ အတိတ်ကာလအတွင်း သင်ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ ရွေးချယ်မှုတွေရဲ့ အကျိုးရလဒ်သာဖြစ်ပါတယ်။

ဘဝမှာ သင်ကြုံတွေ့ရတဲ့ စိတ်ပိုင်း ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေတိုင်း

ဟာ ပြီးခဲ့တဲ့ အဖြစ်အပျက် အတွေ့အကြုံတွေအပေါ် သင်က ဘယ်လိုတုန့် ပြန်ခဲ့တယ်ဆိုတဲ့ အခြေအနေနဲ့ အကျိုးရလဒ်သာဖြစ်ပါတယ်။

ကြုံတွေ့ခဲ့ရသောအဖြစ်အပျက် —————> သင်ကဘောနပ်စ် (ဆုကြေး) ဒေါ်လာ ၄၀၀ ရရှိတယ်

သင်၏တုန့်ပြန်မှု —————> သင်ကသူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အတူ မြို့ထဲမှာ အဲဒီငွေကို တစ်ည တည်းအကုန်သုံးပစ်လိုက်တယ်။

အကျိုးရလဒ် —————> သင်သုံးစရာငွေကြေးပြတ်လပ် သွားမယ်။

ကြုံတွေ့ရသောအဖြစ်အပျက် —————> သင်ကဘောနပ်စ်ငွေ အမေရိကန် ဒေါ်လာ ၄၀၀ ရရှိတယ်။

သင်၏တုန့်ပြန်မှု —————> သင့်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုတွေက ကုမ္ပဏီ ရဲ့အစုရှယ်ယာငွေထဲမှာ ရှိနေ တယ်။

အကျိုးရလဒ် —————> သင့်ထံ၌ဝင်ငွေတိုးတက်လာပါ လိမ့်မယ်။

တကယ်တော့ သင့်ဘဝမှာ သင်ကောင်းမွန်စွာ ထိန်းချုပ်နိုင်ခဲ့တဲ့

စိုးစံစာပေ

အောင်လှိုင်

အရာ(၃)ခုရှိပါတယ်။ အဲဒါတွေကတော့ သင့်စဉ်းစားတွေးတောမှုတွေကနေ ရရှိလာသော စိတ်ကူး/ယူဆချက်များ၊ သင်၏တွေးထင်မြင်ယောင်မှုတွေ အရပေါ်ပေါက်လာသော ပုံရိပ်များနဲ့ သင့်ပြုမှုဆောင်ရွက်မှု (အမှုအကျင့် ဓလေ့စရိုက်များ)ပဲဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ဘဝမှာ ထိန်းချုပ်နိုင်ခဲ့တဲ့ အဲဒီအရာ (၃)ခုကို သင်ကြိုခဲ့ရ တဲ့အရာရာတိုင်းအတွက် အထိရောက်ဆုံး အသုံးချနိုင်အောင်နဲ့ အမှားအမှန် ဆုံးဖြတ်နိုင်အောင် ကြိုးစားပေးဖို့လိုပါတယ်။

တကယ်လို့ သင်ရရှိတဲ့အကျိုးရလဒ်တွေနဲ့ အတွေ့အကြုံအဖြစ်အ ပျက်တွေအပေါ် သင်ကမနှစ်သက် မလိုလားခဲ့ရင် သင့်ရဲ့တုန့်ပြန်ဆောင်ရွက် မှုတွေကို ပြောင်းလဲပေးရပါလိမ့်မယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် သင့်ရဲ့မကောင်း တဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေ ယူဆချက်တွေကို လက်တွေ့အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေ တဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်ယူဆချက်တွေအဖြစ် ပြောင်းလဲပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အလားတူ သင့်ရဲ့စိတ်ကူးအိပ်မက်တွေ၊ သင့်ရဲ့ဓလေ့စရိုက်တွေ၊ သင့်မိတ် ဆွေအပေါင်းအသင်းတွေကအစ လိုအပ်သလိုပြောင်းလဲပစ်ရပါလိမ့်မယ်။ နောက်ထပ်အရေးတကြီးပြောင်းလဲပစ်ရမဲ့အရာတစ်ခုကတော့ သင့်ကိုယ်သင် နဲ့ အခြားလူတွေအပေါ် ပြောဆိုမှုတွေပဲဖြစ်ပါတယ်။

သင်အစဉ်အမြဲပြီးမြောက်အောင်လုပ်နိုင်တဲ့အရာတွေအပေါ် သင်က ဆက်လက်လုပ်ကိုင်နိုင်မယ်ဆိုရင် သင်အစဉ်အမြဲရလာတဲ့ အရာတွေအပေါ် ဆက်လက်လုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်းရှိပါလိမ့်မယ်။

အကယ်၍ သင်ဟာအရက်စွဲနေသူတစ်ဦးဖြစ်ပြီး အရက်ကိုဆက် လက်သောက်သုံးနေမယ်ဆိုရင် သင့်ဘဝဟာ ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ ကောင်းမွန် လာစရာအကြောင်းမရှိပါဘူး။ အလားတူ သင်ကမကောင်းတဲ့ အမှုအကျင့်၊ မကောင်းတဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေကို ပြောင်းလဲနိုင်စွမ်းမရှိခဲ့ရင်လည်း သင့်ဘဝ အောင်မြင်ရေးအတွက် မျှော်လင့်ချက်အတော်လေး နည်းပါးနေမှာ

ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် သင့်ရဲ့လက်ရှိအခြေအနေအရ မကောင်းတဲ့ အရာမှန် သမျှကို အကုန်အစင်ပြောင်းလဲနိုင်ဖို့ ကြိုးစားပေးပါ။

သင့်မှာရှိတဲ့ မကောင်းတဲ့တုန့်ပြန်ဆောင်ရွက်မှုတွေကို ပြောင်းလဲ လိုက်တဲ့နေ့ဟာ သင့်ဘဝကို ပိုမိုတိုးတက်စေတဲ့ အလားလားကောင်းတွေ စတင်ရရှိမဲ့နေ့သာဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

သင်ကတစ်စုံတစ်ရာကို ထူးထူးခြားခြားလေး အလိုရှိတဲ့အခါ သူတကာထက် ထူးခြားတဲ့တစ်စုံတစ်ရာသောဆောင်ရွက်မှုတွေ လုပ်ရပါလိမ့် မယ်။

သူတစ်ပါးအပေါ် အပြစ်တင်ခြင်းကို စွန့်လွှတ်ပါ။

သူတစ်ပါးအပေါ် ပြစ်တင်လွှဲချခြင်းအမျိုးမျိုးဟာ အချိန်ကိုဖြုန်းတီး ရာရောက်ခြင်းကလွဲပြီး တစ်စုံတစ်ရာ အကျိုးမရှိနိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် အရေး တကြီးလိုက်နာရမဲ့ အချက်ကတော့ သင်က သူတစ်ပါးရဲ့ ပြစ်ချက်၊ ချို့ယွင်း ချက်တွေ၊ အားနည်းချက်တွေ၊ အမှားအယွင်းတွေကို ဘယ်လောက်များ မြင်အောင်ရှာနိုင်တယ်ဆိုတာထက် သင်က သူတစ်ပါးရဲ့ အားနည်းချက် ချို့ယွင်းချက်တွေအပေါ် ဘယ်လောက်ထိ မျက်ကွယ်ပြုနိုင်တယ်၊ နားလည် မှုပေးနိုင်တယ်ဆိုတာကသာ အဓိကအရေးပါတယ်ဆိုတာကို လက်ခံခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်အောင်မြင်မှုမရရှိခဲ့ခြင်းအတွက် သင်ကအခြားကိစ္စတစ်ခုခုကို (သို့) တစ်ယောက်ယောက်ကို ပြစ်တင်လွှဲချနေသမျှကာလပတ်လုံး နောက် တစ်ကြိမ်အောင်မြင်မှုရနိုင်တဲ့ အခွင့်အရေးတွေ အစဉ်အမြဲဆုံးရှုံးနေမှာဖြစ်ပါ တယ်။ သင်ကအမှန်တကယ် အောင်မြင်ချင်တဲ့သူဖြစ်ရင် အမှန်တရားကို မြတ်နိုးပြီး အရာရာတိုင်းကို တရားနည်းလမ်းကျစွာနဲ့ ဆောင်ရွက်ပေးပါ။

စိုးဝံဇာပေ

သင်ဟာ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုအသစ်တွေ၊ အရေးယူဆောင်ရွက်မှု အသစ်တွေ၊ စိတ်ခံစားမှုအသစ်တွေကို ရရှိအောင် အရာရာကိုပြောင်းလဲနိုင် စွမ်းရှိသူဖြစ်ပြီး၊ တစ်ခါတစ်ရံမှာလည်း လမ်းကြောင်းမှန်မှ သွေဖီသွားခြင်း ကြောင့် မကောင်းတဲ့ အခြေအနေတွေရဲ့ လွှမ်းမိုးချယ်လှယ်ခြင်းကို ခံရတတ် သူဖြစ်နေပြန်ပါတယ်။

သင်က အောက်ပါအခြေအနေတွေထဲမှာ ရှိနေတတ်ပါမယ်။

- ✓ သင်က အာဟာရဓာတ်မပြည့်ဝတဲ့ အစားစာတွေကို စားသုံးတဲ့သူ တစ်ယောက်ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။
- ✓ သင်ဟာ ဘယ်တော့မှ “နိုး” ဆုံးရှုံးမှုကားကို မပြောတဲ့သူတစ်ဦး ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။
- ✓ သင်ဟာ အလုပ်ထဲမှာ နေသူတစ်ယောက်ဖြစ်ပါမယ်။
- ✓ သင်ဟာ ကိုယ်ပိုင်ထိုးထွင်းသိမြင်နိုင်စွမ်းတွေကို မျက်ကွယ်ပြုထား သူတစ်ယောက်ဖြစ်ပါမယ်။
- ✓ သင်ဟာ စိတ်ကူးအိပ်မက်တွေကို လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးခံသူတစ်ယောက် ဖြစ်ပါတယ်။
- ✓ သင်က ထိုဟာကိုဝယ်ခဲ့သူတစ်ယောက်ဖြစ်ပါတယ်။
- ✓ သင်ဟာ တစ်ဦးတည်းအထီးကျန်စွာနေဖို့ ဆုံးဖြတ်သူတစ်ယောက် ဖြစ်ပါတယ်။
- ✓ သင်ဟာ သူ့ကိုယ့်ကြည်တဲ့သူတစ်ယောက်ဖြစ်ပါတယ်။
- ✓ သင်ဟာ စဉ်းစားတွေးခေါ်စရာတွေကို စဉ်းစားတွေးခေါ်ပြီး ခံစား မှုတွေကိုလည်း ကိုယ်တိုင်ဖန်တီးတတ်သူဖြစ်ပါတယ်။

ထို့အတူ သင်ဟာဘဝတစ်သက်တာအတွင်း ရွေးချယ်မှုတွေကို လည်း အကြိမ်ကြိမ်လုပ်မှာဖြစ်ပါတယ်။

မကျေမနပ်တိုင်တန်းပြောဆိုခြင်းများကို စွန့်လွှတ်ပေးပါ။

မကျေမနပ် တိုင်တန်းပြောဆိုခြင်းတွေကို လေ့လာကြည့်တဲ့အခါ သင့်အနေနဲ့ တစ်စုံတစ်ရာကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေလိုတဲ့ ယုံကြည်ချက်တစ်ခုရှိနေ တတ်ပြီး အဲဒီယုံကြည်ချက်အတိုင်း လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်ချင်တဲ့ ဆန္ဒရှိနေတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

အကယ်၍ သင့်အနေနဲ့ ငွေကြေးပိုမိုရရှိဖို့ လက်ရှိထက်ပိုပြီး ကျယ်ဝန်းတဲ့ အိမ်၊ ခြံ တစ်ခုခုကိုပိုင်ဆိုင်ဘို့ လုပ်ငန်းတွေပိုပြီး အဆင်ပြေစေဘို့ ချစ်သူလက်တွဲဖော်တစ်ယောက်နှင့်အတူ ပျော်ရွှင်သောဘဝကို တည်ထောင် ဘို့အတွက် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိတဲ့တစ်စုံတစ်ရာအပေါ် အယုံအကြည် မရှိခဲ့ဘူးဆိုလျှင် သင့်ဘက်က လိုချင်ဖြစ်ချင်တာတွေ အမှန်တကယ် ရရမရရ မကျေမနပ်တိုင် တန်းပြောဆိုခြင်းတွေရှိမလာနိုင်ပါဘူး။ သင်က မကျေမနပ်တိုင်တန်းမှုတိုင်း မှာ ယုံကြည်မှုထားရှိနိုင်မှသာ ဖြစ်နိုင်ခြေတိုင်းအတွက် မျှော်လင့်ချက်ကောင်း တွေ ထားရှိနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ သို့သော်လည်း ဘဝတစ်သက်တာအတွင်း မကျေမနပ်တိုင်တန်းပြောဆိုမှုတွေများနေခဲ့ရင် အကျိုးမရှိနိုင်ပဲပြဿနာအပို တွေကို ဖြေရှင်းရတတ်ပါလိမ့်မယ်။

အကောင်းဆုံးကတော့ မကျေမနပ်တိုင်တန်းပြောဆိုမှုတိုင်းကို စွန့်လွှတ်ပြီး အောက်ပါအမူအကျင့်တွေနဲ့ အတူအချိန်ယူစီစဉ်ခြင်းတွေ လုပ်ပေး နိုင်ပါတယ်။

- ✓ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သောအစားအသောက်များ ချက်ပြုတ် နိုင်ဖို့အတွက် စနစ်တကျလေ့လာသင်ယူမှုများပြုလုပ်ခြင်း။
- ✓ လက်ရှိလုပ်ကိုင်နေသော အလုပ်ခွင်အတွင်း အဆင်မပြေမှုများ ရှိလာပါက နှုတ်ထွက်ပြီး အခြားအလုပ်သစ်တစ်ခုရှာပေးပါ။
- ✓ ထကြွလုံ့လစိုက်တတ်အောင် အချိန်ယူလေ့ကျင့်ပေးပါ။
- ✓ သင့်ကိုယ်ပိုင်ခံစားချက်များအပေါ်သာ ယုံကြည်ပေးပါ။

အောင်လှိုင်

- ✓ သင့်စိတ်ကူးအိပ်မက်အမှန်က ဘာဖြစ်သည်ကို သေချာသိအောင် ကြိုးစားပါ။
- ✓ သင့်ပိုင်ဆိုင်မှုများအား ကောင်းမွန်စွာထိမ်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပေးပါ။
- ✓ တစ်ဖက်သားအကူအညီ လိုအပ်နေချိန်၌ လက်ကမ်းပေးပါ။ သင့်ဘက်က အတတ်နိုင်ဆုံး ကူညီနိုင်အောင် စောင့်ရှောက်ပေးပါ။
- ✓ သင်ကိုယ်တိုင် အကူအညီလိုအပ်နေပါကလည်း အခြားသူများထံမှ ရဲဝံ့စွာ အကူအညီတောင်းပါ။
- ✓ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အစဉ်အမြဲ တိုးတက်နေစေဖို့ ကြိုးစားဆောင်ရွက်ပါ။
- ✓ အချိန်ကုန်၊ ငွေကုန်၊ လူပမ်းဖြစ်စေသော အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များအား တစ်ယောက်ယောက်သို့ ပေးကမ်းခြင်း (သို့) ရောင်းချခြင်းလုပ်ပေးပါ။

သင်က ဘဝတစ်သက်တာတိုးတက်အောင်မြင်ချင်တယ်ဆိုရင် ရိုးရှင်းတဲ့အမှုအကျင့်တွေကို ဦးစွာလိုက်နာနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ အကယ်၍ သင်က အလုပ်အကိုင်မဲ့နေသူ၊ တစ်ဦးတည်းအထီးကျန်နေသူ၊ အခြားသောမသမာသူတွေရဲ့ သွားပုပ်လေလွင့် အပြောခံရခြင်းကြောင့် အရှက်သိက္ခာထိခိုက်နေရသူ၊ အတိုက်အခံများပြီး ကျရှုံးမှုတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်နေရသူ၊ လက်တွဲဖော်အိမ်ထောင်ဘက်၏ မနှစ်မြို့ခြင်းကို ခံရသူတစ်ယောက် ဖြစ်တယ်ဆိုရင် အဲဒီမကောင်းတဲ့ အခြေအနေတိုင်းကို ပြောင်းလဲပစ်ဖို့အတွက် သင်ဘက်က ကြိုးစားအားထုတ်မှု၊ ငွေကြေး၊ အချိန်တွေကို အကျိုးရှိရှိအသုံးချရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ဘက်က မကျေမနပ်ပြောဆိုမှုတွေ အကြောင်းပြချက် အမျိုးမျိုးနဲ့ စိတ်ဆင်းရဲနေရတာတွေဟာ ဘယ်အရာကိုမှပြောင်းလဲပေးနိုင်စွမ်းမရှိကြပါဘူး။ သင် ကျွန်ုပ်တို့ ကြုံတွေ့ရင်ဆိုင်နေရတဲ့ အခြေအနေတိုင်းဟာ ကျွန်ုပ်တို့ပြောင်းလဲပေးနိုင်တဲ့ အခြေအနေတွေသာဖြစ်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ရွေးချယ်မှုတွေအရ အပိုင်းကဏ္ဍအလိုက် လက်တွေ့ပြောင်းလဲနိုင်ပါတယ်။

သင်က အားကစားသမားတစ်ယောက်ဘဝနဲ့ ရပ်တည်လိုတယ်ဆိုရင် သင်ဝါသနာပါရာ စိတ်ဝင်စားရာ အားကစားက ဘာဖြစ်တယ်ဆိုတာနဲ့ သင်ဘက်က အမှန်တကယ်စိတ်ဝင်စားမှုရှိမရှိကသာ အဓိကအရေးပါနေပါလိမ့်မယ်။ ဥပမာအနေနဲ့ စကိတ်စီးအားကစား၊ အမြင့်ခုန်၊ ဂျမ်းဘား၊ သံလုံးပစ်၊ လှံတံပစ်၊ အပြေး၊ ဘောလုံး၊ ဂေါက်သီး၊ ရေကူး၊ ဘေ့စ်ဘော၊ ဘတ်စကတ်ဘော စတဲ့ အားကစားတွေထဲက ကြိုက်နှစ်သက်ရာကို ရွေးချယ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်လောကမှာလည်း သင်နှစ်သက်စိတ်ဝင်စားရာ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတစ်ခုကို ရွေးချယ်လုပ်ကိုင်ပြီး အောင်မြင်မှုရတဲ့အထိ ကြိုးစားခွင့်ရှိပြီး ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်အနေနဲ့ ဘဝတစ်သက်တာအတွင်း ကြိုးစားသလောက် ထိုက်တန်တဲ့အောင်မြင်မှုကို ရယူချင်တယ်ဆိုရင် ကျရှုံးမဲ့အရေးကို တွေးမျှော်ကြည့်မနေပဲ ချက်ခြင်းအကောင်အထည်ဖော်ပေးပါ။ စွန့်စားလုပ်ကိုင်ရဲတဲ့ စိတ်ထားရှိပြီး သတိကပ်စောင့်ကြည့်ပေးပါ။ ထိုက်တန်သောအောင်မြင်မှုတိုင်းမှာ ၎င်းရဲ့တန်ဖိုးနဲ့ညီမျှတဲ့ ပေးဆပ်ခြင်းတွေက ရှိနေတာကို သတိရပါ။

ကျရှုံးမှုကို ကြောက်ရွံ့နောက်တွန့်နေခဲ့ရင် အောင်မြင်မှုကို ဘယ်တော့မှရနိုင်ခြေမရှိတော့ပါဘူး။ ဒါကြောင့် မကျေမနပ်ဖြစ်စရာရှိတဲ့ ကိစ္စတွေကို စိတ်အာရုံထဲကနေ ဖျောက်ဖျက်ပြီး သင့်စိတ်ကူးအိပ်မက်တွေကို အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ရေးကိုသာ အာရုံစိုက်ထားပေးပါ။

“ဆီယက်တယ်ဆီးယော့” ဘောလုံးအသင်းရဲ့ နည်းပြဖြစ်တဲ့ “ပက်တီကာရိုလ်” ဟာ ၂၀၁၄ ခုနှစ် Super Bowl (ဆုဖလား) ရရှိအောင် ဆွတ်ခူးပေးနိုင်ခဲ့သူတစ်ဦးဖြစ်ပါတယ်။

“ပက်တီကာရိုလ်” က သူ့အသင်းအတွက် အရေးပါတဲ့ဥပဒေစည်းကမ်း(၃)ရပ်ကို ထားရှိခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီဥပဒေစည်းကမ်းတွေကတော့-

အောင်လှိုင်

- ၁။ မိမိအသင်းအဖွဲ့ကို အစဉ်အမြဲကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း
- ၂။ တစ်စုံတစ်ရာငြီးတွားခြင်း၊ မကျေမနပ်တိုင်တန်းပြောဆိုခြင်း၊ ဆင်ခြေဆင်လက်ပေးပြီး စောဒကတက်ပြောဆိုခြင်းများကို လုံးဝခွင့်မပြုခြင်း။
- ၃။ အိပ်ရာစောစောထပြီး စောစောလေ့ကျင့်ပေးခြင်း တို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။
ကာရိုးချမှတ်လိုက်တဲ့ အဲဒီဥပဒေစည်းကမ်း (၃)ရပ်က သူတာဝန်ခံလေ့ကျင့်ပေးတဲ့ ဆီးဟော့ဘောလုံးအသင်းအတွက် “စူပါဘိုးလ်” ဆုဖလားကြီးကို ဆွတ်ခူးရယူပေးနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

အသင်းအဖွဲ့အလိုက် အောင်မြင်လိုသူတွေမှာ ကိုယ်ပိုင်စည်းကမ်း ဥပဒေတွေ ချမှတ်ပြီး ဆောင်ရွက်ကြသလို တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းအလိုက် အောင်မြင်လိုသူတွေမှာလည်း ကိုယ်ပိုင်စည်းမျဉ်းစည်းကမ်း၊ ဥပဒေတွေ ချမှတ်ထားဖို့လိုပါတယ်။

မှားတဲ့သူအပေါ် မကျေမနပ်တိုင်တန်းပြောဆိုတတ်ကြတယ်။

လူအများစုအနေနဲ့ မိမိအမှားကို ဝန်ခံဖို့အတွက် ဝန်လေးတတ်ကြသော်လည်း မှားယွင်းတဲ့အခြားလူတွေအပေါ်မှာတော့ ပစ်ပစ်ခါခါဝေဖန်တိုက်ခိုက်တာ၊ မကျေမနပ်တိုင်တန်းပြောဆိုတာတွေရှိတတ်ကြပါတယ်။

အချို့လူတွေက အလုပ်ခွင်ကိုရောက်တဲ့အခါ သူတို့ရဲ့ဇနီး၊ ခင်ပွန်းတွေရဲ့မကောင်းကြောင်းကို လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေနဲ့ ဖွင့်ပြောတတ်ကြပါတယ်။ လူတစ်ယောက်ကအိမ်မှာဖြစ်စေ၊ ရုံးမှာဖြစ်စေ ရှိနေစဉ်အချိန်အတွင်း အိမ်ထောင်ဘက်နှင့်ဖြစ်စေ၊ အထက်အရာရှိနှင့်ဖြစ်စေ ပြောဆိုမှုတွေ အဆင်မပြေဖန်များလာတဲ့အခါ သတ္တိမွှေးပြီး ချက်ကျကျခွန်းတုန်ပြန်ရဲခြင်းဆိုတဲ့ ပြောင်းလဲမှုကို လုပ်ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

သင့်အနေနဲ့ တိုးတက်အောင်မြင်တဲ့ဘဝကို ပိုင်ဆိုင်ချင်တယ်ဆိုရင် မကျေမနပ်တိုင်တန်းပြောဆိုခြင်းတွေ အားလုံးကို တောင်းဆိုမှုတွေအဖြစ်

ပြောင်းလဲပစ်ရပါမယ်။ တောင်းဆိုမှုတွေလုပ်လာနိုင်တဲ့အခါ သင်နဲ့ထိုက်တန် တဲ့ အခွင့်အရေးတွေကို ရရှိလာမှာဖြစ်ပြီး သင်ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီးတဲ့ကိစ္စ မှန်သမျှအတွက် လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်နိုင်တော့မှာဖြစ်ပါတယ်။

အောင်မြင်မှုရနေတဲ့လူတွေအားလုံး မကျေမနပ်တိုင်တန်းပြောဆို ခြင်းတွေ၊ ဘဝင်မကျပဲ ညီးညူခြင်းတွေလုပ်မနေဘဲ သူတို့ချမှတ်ထားတဲ့ ရည်မှန်းချက်ပြည့်မြောက်နိုင်ဖို့ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာတွေကို အချိန်နဲ့တစ်ပြေး ညီ လုပ်တတ်ကြပါတယ်။

သင်မနှစ်သက် မလိုလားတဲ့အခြေအနေတစ်ခုနဲ့ တွေ့ကြုံရတယ်ဆို ရင် သင့်အနေနဲ့ အဲဒီအခြေအနေတစ်ရပ်ကို ပိုကောင်းအောင်လုပ်မလား? ဒါမှမဟုတ် လက်လွှတ်လိုက်မလား?... ဆိုပြီး နှစ်သက်ရာတစ်ခုရွေးချယ် ရပါလိမ့်မယ်။

သင့်အနေနဲ့ အစအဆုံး အပြောင်းအလဲလုပ်ချင်လုပ်နိုင်သလို ဆက်ဆံရေးနယ်ပယ်မှာလည်း ဆက်လက်ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမလား? (သို့) လမ်းခွဲမလား? ဆိုတဲ့ ရွေးချယ်မှုကို လုပ်နိုင်ပါတယ်။

သင်လက်ရှိလုပ်ကိုင်နေတဲ့ အလုပ်ကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် တိုးချဲ့မြှင့်တင်နိုင်ခြင်း မရှိခဲ့ရင် သင့်အတွက် လိုက်ဖက်မှုရှိတဲ့ အလုပ်သစ် တစ်ခုကို ရှာရပါလိမ့်မယ်။ ဒီအခြေအနေ (၂)ရပ်စလုံးဟာ သင့်ဘဝအတွက် အပြောင်းအလဲကိုဖြစ်စေပြီး အခွင့်အရေးကောင်းတွေကိုပါ တစ်ခါတည်း ရရှိစေတတ်ပါတယ်။

သင့်ဘက်ကဖန်တီးခြင်း(သို့) သင့်အတွက်အရာရာအကောင်း/အဆိုးအားလုံးကို ဖြစ်ချင်ရာဖြစ်ခွင့်ပေးခြင်း။

သင်က ဩဇာရှိန်ဝါကြီးမားသူတစ်ယောက်ဖြစ်လာဖို့အတွက် သင်ကိုယ်တိုင် ဖန်တီးနိုင်ငွမ်းရှိရပါလိမ့်မယ်။ သင်ကိုယ်တိုင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်း မရှိခဲ့ရင် အရာရာတိုင်းက သင့်အပေါ် ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုးအမျိုးမျိုးပေး

အောင်လှိုင်

ပြီး သင့်ဘဝကို စိတ်ကြိုက်ပုံသွင်းသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

ပြောချင်တာကတော့ သင့်ဘဝကို သင့်စိတ်ကြိုက်ဖန်တီးနိုင်စွမ်းတွေ နဲ့ ပုံသွင်းပေးပါ။ သင်ကိုယ်တိုင်ဖန်တီးပုံသွင်းလိုစိတ် မရှိခဲ့ရင်တော့ အခြေအနေအကောင်းအဆိုးတွေက သူတို့စိတ်ကြိုက်ဝင်ရောက်ချယ်လှယ်သွားမဲ့ သဘောကို ရည်ညွှန်းပါတယ်။

သင်ဟာ အရက်ဘားတစ်ခုမှာ ထိုင်သောက်နေတဲ့ လူတစ်ယောက် ဆီ တန်းတန်းမတ်မတ်လျှောက်သွားပြီး အဲဒီလူက သင့်ထက်လူကောင်ကြီးမယ်၊ သင်ကအဲဒီလူနားကိုကပ်ပြီး “မင်းက အကျည်းတန်တဲ့ သောက်ရူးပဲ” လို့ပြောလိုက်မယ်ဆိုရင် အဲဒီလူက ထိုင်ရာကနေချက်ခြင်းထပြီး သင့်မေးရိုးတွေအပေါ် သူ့ရဲ့ကြီးမားတဲ့လက်သီးတွေနဲ့ ဆင့်ထိုးပါလိမ့်မယ်။ ဒီတော့ သင်ကဆေးရုံအရေးပေါ်ဌာနကို ရောက်သွားမယ်ပေါ့။ ဒါဟာ သင်ကိုယ်တိုင် ဖန်တီးတဲ့အခြေအနေတစ်ရပ်ကို ရည်ညွှန်းပါတယ်။

သင်ဟာ အလုပ်တွေပိပြီး ညတိုင်းအိမ်ပြန်တာ နောက်ကျတယ် ဆိုရင် အိမ်ထဲကိုရောက်တာနဲ့ ပင်ပန်းပြီး ခြေကုန်လက်ပမ်းကျသွားပါလိမ့်မယ်။ သင်က ပင်ပန်းနေတဲ့ အရှိန်ကြောင့် ညနေစာကိုလည်း တက်ကြွလန်းဆန်းစွာနဲ့ မစားနိုင်တော့ပါဘူး။ စားသောက်ပြီးတာနဲ့ သင်ဟာ ရုပ်သံကလာတဲ့ဘတ်စ်ကတ်ဘော အစီအစဉ်ကို စိတ်ဝင်းတစားနဲ့ ခေတ္တခဏတော့ ထိုင်ကြည့်ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ သို့သော်လည်း ပင်ပန်းတဲ့ အရှိန်ကြောင့် ဗိုက်ထဲ အစာဝင်ပြီးတာနဲ့ မျက်လုံးစင်းလာပါလိမ့်မယ်။

ဒီအခါ သင်နှင့်အတူ ပျော်ရွှင်စွာဆော့ကစားဖို့ စောင့်မျှော်နေတဲ့ သားသမီးလေးတွေရဲ့ ဆန္ဒကို မဖြည့်ပေးနိုင်သလို ဇနီးသည်က ပြောစရာရှိလို့ အနားကိုလာထိုင်ပါဦးပြောတာကိုလည်း ဂရုမစိုက်နိုင်တော့ပါဘူး။ ဒီတော့ သင်က “ပြောစရာရှိတာနောက်မှပြော၊ ငါအခုဘတ်စ်ကတ်ဘောပွဲကြည့်နေသေးတယ်” လို့ ပြောမိပါလိမ့်မယ်။

နောက် (၂-၃)နှစ်ကြာချိန်မှာတော့ သင်အလုပ်ကနေ အိမ်ပြန်

ရောက်တဲ့အချိန် သင့်ဇနီးသည်နဲ့ကလေးတွေကိုပါ တွေ့ရတော့မှာမဟုတ်ပါဘူး။ မိခင်အများစုက ခင်ပွန်းသည်နဲ့ လမ်းခွဲပြီဆိုရင် သားသမီးတွေကိုပါ သူတို့နဲ့အတူ တစ်ခါတည်းခေါ်သွားတတ်ကြပါတယ်။ ဒီဥပမာကိုကြည့်ရင် ဒီအဖြစ်အပျက်ကိုလည်း သင်ကိုယ်တိုင်ကပဲ ဖန်တီးခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့အတွက် အမှန်တကယ်လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တဲ့ကိစ္စတွေကို လုပ်ဖို့ စိတ်မပါခဲ့ရင် (သို့) လေးနက်စွာဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်ခြင်းတွေ မရှိခဲ့ရင် ကျွန်ုပ်တို့က အခြေအနေအမျိုးမျိုးကို ဖြစ်ချင်ရာဖြစ်ခွင့်ပေးလိုက်သလို ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ (အောက်ပါအခြေအနေများကို လေ့လာပေးပါ။)

✓ သင်က သားသမီးတွေကို သေချာတဲ့စည်းကမ်းတွေ သတ်မှတ်ပေးနိုင်ခြင်းမရှိခဲ့ရင် သားသမီးတွေက အခန်းတစ်ခုလုံးကို စစ်မြေပြင်နဲ့တူတဲ့ အထိရှုပ်ပွါ ပျက်စီးအောင်လုပ်ထားပါလိမ့်မယ်။

✓ သင်မွေးထားတဲ့ ခွေးကို အမိန့်နာခံတတ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးထားခြင်းမရှိခဲ့ရင် အဲဒီခွေးကို သင်ဘယ်တော့မှ ထိန်းချုပ်နိုင်မှာမဟုတ်ပါဘူး။

✓ သင့်ကား ကြိုခိုင်မှုအခြေအနေကို အချိန်ပေးပြီး စစ်ဆေးနိုင်ခြင်းမရှိခဲ့ရင် သင့်ကား တစ်နေရာမှာပျက်ပြီး သင်ကလမ်းဘေးမှာ ထိုင်နေရပါလိမ့်မယ်။

နိုးကြားသတိထားရှိခြင်း။

နိုးကြားသတိထားရှိခြင်းဟာ ကျရောက်အံ့ဆဲဆဲ အန္တရာယ်မှန်သမျှကို ကြိုတင်ရှောင်ရှား ကာကွယ်နိုင်ခြင်းဖြစ်စေပါတယ်။

နိုးကြားသတိဟာ သင့်တုန့်ပြန်မှု (R - response) ကို အပြောင်းအလဲလုပ်ဖို့အတွက် အချိန်ပေးစေတတ်ပါတယ်။



မူဝါဒ အမှတ်စဉ် - ၂

သင်ဘာကြောင့် ဒီကိုရောက်လာရသည်ကို ရှင်းလင်းစွာနားလည်ပေးထားပါ။

သင့်ဘဝရဲ့အဓိကကျတဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေကို သေချာစွာဆုံးဖြတ်ပြီး သင့်စွမ်းဆောင်မှုအားလုံးအား အစီအစဉ်ကျနစွာဖြင့် အကောင်အထည်ဖော်ပါ။

ကျွန်ုပ်တို့ လူသားတစ်ဦးချင်းစီဟာ ဘဝရည်မှန်းချက်တစ်ခုစီနဲ့ မွေးဖွားလာကြတယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဘဝရည်မှန်းချက်တွေကို အသိအမှတ်ပြုခြင်း၊ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာရွေးထုတ်ခြင်းနဲ့ အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ခြင်းတွေ လုပ်ပေးရပါလိမ့်မယ်။ ဒါမှသာ ကျွန်ုပ်တို့လောကမှာ ရှင်သန်မွေးဖွားလာခြင်းရဲ့ အခြေခံကျတဲ့ အနက်အဓိပ္ပါယ်ကို လေးနက်စေမှာဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော့်ဘဝရဲ့ ရည်မှန်းချက်အစစ်အမှန်ကို ဆုံးဖြတ်ရာမှာ ကျွန်တော်တာဝန်ယူဆောင်ရွက်ရတဲ့ လုပ်ငန်းတွေ အဆင်ပြေချောမွေ့စေဖို့ ဘယ်လိုအကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ရမယ်ဆိုတာကို လေ့လာသင်ယူခဲ့ရပါတယ်။

ကျွန်တော့်အနေနဲ့ အောင်မြင်မှုရစေခဲ့တဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်တွေကို သင့်အတွက် ထုတ်ဖော်ပြသခြင်းတွေနဲ့ အကူအညီပေးဖို့ ဆုံးဖြတ်ထားပါတယ်။ ဘဝမှာ ခိုင်မာတဲ့ရည်မှန်းချက်မရှိခဲ့ရင် ဘဝတစ်သက်တာခရီးမှာ အလိုလိုဘေးချော်ထွက်နေမှာဖြစ်ပြီး ဘယ်အရာကိုမှ မယ်မယ်ရရပိုင်ဆိုင်ထားခြင်းမရှိတတ်သလို ပိုင်ဆိုင်ထားပြီးတဲ့အရာတွေလည်း အလိုအလျောက် ပျောက်ပျက်သွားရပါလိမ့်မယ်။

သင်က ဘဝရည်မှန်းချက်အိုင်အမာရှိထားပြီးပြီဆိုရင် သင်လုပ်ချင်ရာဖြစ်ချင်ရာတွေအားလုံးကို ပြီးမြောက်အောင်မြင်စေပြီး သင့်အတွက်

စိုးစံစာပေ

အရေးပါတဲ့ အခွင့်အလမ်းသစ်တွေကိုလည်း ရရှိလာစေပါလိမ့်မယ်။

မိမိဘဝတိုးတက်အောင်မြင်ရေးအတွက် ရည်မှန်းချက်ကို အကောင်အထည်ဖော်ရာမှာ မိမိတစ်ဦးတည်းတိုးတက်အဆင်ပြေစေရေးကို နံပါတ်(၁) ဦးစားပေးနေရာမှာထားရဖို့လိုအပ်သလို မိမိနဲ့ပတ်သက်တဲ့ လူတွေ၊ လက်အောက်ဝန်ထမ်းတွေနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကိုပါ တိုးတက်ကောင်းမွန်စေရေးအတွက် နံပါတ်(၂)ဦးစားပေးနေရာထားရဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေတစ်ဦးရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဘဝတိုးတက်ရေးအစီအစဉ် တွေကို ဒီနေရာမှာ အခါအခွင့်သင့်တုန်း အနည်းငယ်တင်ပြပေးလိုပါတယ်။

✓ လူအများရဲ့ ဘဝကံကြမ္မာတွေ တိုးတက်စေဖို့အတွက် စိတ်ဓာတ် တက်ကြွအောင် လှုံ့ဆော်ပေးနိုင်ဖို့နဲ့ လုပ်ရဲကိုင်ရဲတဲ့ စိတ်ဖြစ်ပေါ်လာအောင် လမ်းညွှန်ပြသပေးပါမယ်။

✓ လူတစ်ဦးချင်းစီရဲ့ ပင်ကိုယ်အသိဉာဏ်၊ ချင့်ချိန်ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်း တွေ မြင့်တက်လာစေဖို့ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများ လုပ်ကိုင်ရင်းဖြင့်မြှင့်တင်ပေး ရပါမယ်။

✓ လောကအား လက်ရှိအနေအထားထက်ပိုပြီး ငြိမ်းချမ်းသာယာ ဝပြောတဲ့ နေရာတစ်ခုဖြစ်အောင် ဖန်တီးပုံဖော်ပေးရပါမယ်။

သင့်ဘဝရည်မှန်းချက်အမှန်ကို တစ်ကြိမ်နားလည်သဘောပေါက်ပြီး တိုင်း သင့်ရဲ့လက်တွေ့ဆောင်ရွက်မှုတွေကို အစဉ်အမြဲ စနစ်တကျဖြစ်အောင် စီစဉ်လုပ်ကိုင်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

အကယ်၍ သင့်ရဲ့လက်တွေ့လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်မှုတွေက သင့်ဘဝ ရည်မှန်းချက်တွေနဲ့ လိုက်ဖက်၊ ကိုက်ညီမှုမရှိခဲ့ရင် အဲဒီဆောင်ရွက်မှုတွေ ကို ချက်ခြင်းရပ်တန့်ပြီး လိုက်ဖက်မဲ့ဆောင်ရွက်မှုကိုသာ စဉ်းစားရွေးချယ် ရပါမယ်။ သင်လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်တဲ့ကိစ္စတိုင်းရဲ့ နောက်ကွယ်မှာ ဘာကြောင့် လုပ်ရတယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းပြချက်က အစဉ်အမြဲရှိနေဖို့လိုအပ်ပြီး အကြောင်း

အကျိုးဆီလျော်မှုလည်း ရှိနေဖို့လိုပါတယ်။

သင့်ရည်မှန်းချက်ဟာ သင်လျှောက်လှမ်းနေတဲ့ ဘဝခရီးလမ်း တလျှောက် အရပ်ထောင့်နဲ့ လားရာကိုညွှန်ပြပေးနေတဲ့ သံလိုက်အိမ်မြောင် နဲ့ ဆင်တူတာကြောင့် သင့်မှာရည်မှန်းချက်တစ်စုံတစ်ရာမပါရှိဘဲ ဘဝခရီး လမ်းကို လျှောက်လှမ်းဖို့ လုံးဝမဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ သင့်ဘဝရည်မှန်းချက်ကို အကောင်အထည်ဖော်ရာမှာလည်း သင်ဆောင်ရွက်မဲ့လုပ်ငန်း အစီအစဉ်တွေ က သင့်အတွက်ပြီးပြည့်စုံတဲ့အထိ ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ခြင်းမရှိပါဘူး။ အစီ အစဉ်တွေ ဘယ်လောက်ပဲကောင်းပြီး ဦးတည်နေတဲ့လားရာက ဘယ်လောက် ပဲ ထင်ရှားနေပေမဲ့ လမ်းခရီးတစ်လျှောက်ဖြောင့်ဖြောင့်တန်းတန်း သွားနိုင် ဖို့အတွက် သင့်မှာ စွမ်းရည်ကောင်းတွေ ရှိနေဖို့လိုပါတယ်။

“ဂျူလီမာရီကာရီယာ”ဟာ ကလေးဘဝကတည်းက တိရစ္ဆာန်လေး တွေရဲ့ အချစ်တော်တစ်ယောက်ဖြစ်ခဲ့တာကြောင့် သူမအရွယ်ရောက်ကြီးပြင်း လာချိန်မှာ “နင်က တိရစ္ဆာန်ဆေးကုဆရာဝန်တစ်ယောက်ဖြစ်သင့်တယ်” ဆိုတဲ့ အကြံပေး စကားတွေကို မကြာခဏကြားရပါတော့တယ်။

အချို့လူတွေက အကြောင်းအကျိုး ခိုင်လုံစွာ ထောက်ပြကြတယ်။ “မင်းက တိရစ္ဆာန်တွေကိုချစ်တတ်တဲ့သူဆိုတော့ မင်း ဘာလုပ်သင့်၊ ဘာဖြစ် သင့်တယ်ဆိုတာကို စဉ်းစားကြည့်လိုက်ပါ။ မင်းကတစ်ချိန်မှာ အောင်မြင် ကျော်ကြားလူသိများတဲ့ တိရစ္ဆာန်ဆေးကုဆရာဝန်ကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်ကို ဖြစ်လာနိုင်တယ်”

“ဂျီလီ”က အိုဟိုင်းအိုးပြည်နယ် တက္ကသိုလ်တက်ရောက်ခွင့်ရတဲ့ အခါ ဇီဝဗေဒခန္ဓာဗေဒနဲ့ ဓာတုဗေဒ ဘာသာရပ်တွေကို အထူးပြုယူပြီး တိရစ္ဆာန် ကုဆရာဝန်တစ်ယောက်ဖြစ်လာဖို့ ဘဝကိုစတင်ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

နောက်ပိုင်းမှာ တက္ကသိုလ်ကနေ ပညာသင်ဆုရရှိပြီး အင်္ဂလန်နိုင်ငံ မန်ချက်စတာမှာ ဆက်လက်ပညာသင်ကြားခွင့်ရရှိခဲ့ပါတယ်။ သို့သော်လည်း

နောက်ပိုင်းမှာ မိသားစုနဲ့ မဟာဌာနရဲ့ဆရာတွေက ဖိအားပေးတာကြောင့် ဂျီလီဟာ ဘာမှမတတ်နိုင်တဲ့အဆုံး သူမရဲ့ စာအုပ်တွေကြားထဲမှာပဲ အချိန် ကုန်ခံငေးဝိုင်းနေခဲ့ရပါတယ်။

“ကျွန်မတော်တော်စိတ်ဆင်းရဲသွားပြီ။ ကျွန်မအခုလုပ်နေတဲ့ အလုပ် သင်ကြားနေတဲ့ ပညာရပ်ကို ဆက်ပြီးသင်ယူလေ့လာချင်တဲ့စိတ်မရှိတော့ဘူး” လို့ “ဂျူလီ”က ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခဲ့ပါတယ်။

ယနေ့ကာလမှာတော့ ဂျူလီဟာ သန်းချဲ့ချီသော ကျောင်းသား ကွန်ဖရင့်အတွက် ပြောရေးဆိုခွင့်ရှိသူ လူငယ်ခေါင်းဆောင်တစ်ယောက်ဖြစ် နေပြီး ကမ္ဘာအနှံ့အပြား လူငယ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး ပရိုဂရမ်အတွက် တာဝန် ယူဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါတယ်။

ဂျူလီဟာ ငယ်စဉ်ကျောင်းသားဘဝမှာ ရည်မှန်းချက်အတွက် လမ်း ကြောင်းရွေးချယ်မှုမှာ အခက်အခဲရှိခဲ့သော်လည်း နောက်ပိုင်းမှာ သူမရဲ့ ကျန်ရှိတဲ့ဘဝအချိန်ကာလတွေကို ဆက်သွယ်ရေးနဲ့ သတင်းမီဒီယာလုပ်ငန်း တွေအတွက် အသုံးပြုဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

ဂျူလီ အိုဟိုင်းအိုပြည်နယ်ကို ပြန်ရောက်လာတဲ့အချိန်မှာ စီမံခန့် ခွဲမှုနဲ့ ခေါင်းဆောင်မှုပညာရပ်ကို လေ့လာဆည်းပူးဖြစ်ခဲ့ပြီး ဘွဲ့ရရှိခဲ့ရပါတယ်။ နောက်ပိုင်းမှာ သူမဟာ “ပင်တဂွန်” စစ်ဌာနချုပ်အတွက် ထိပ်တန်းအတိုင် ပင်ခံတစ်ဦးဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။

သင့်ရည်မှန်းချက်နှင့် သင့်ဘဝဟန်ချက်ညီတဲ့အခါ ပျော်ရွှင်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်ပါတယ်။ သင်လုပ်ကိုင်လိုက်တဲ့ အလုပ်တစ်ခု၊ ကြုံတွေ့ရတဲ့ အဖြစ်အပျက်တစ်ခုဟာ သင့်အတွက် စိတ်ပျော်ရွှင်မှုတွေကို ဖြစ်စေခဲ့တယ်ဆို ပါက အဲဒီပျော်ရွှင်မှုတွေဖြစ်စေတဲ့ အလုပ်ကို သင့်ဘဝရည်မှန်းချက်တစ်ခု အဖြစ်ထားရှိပြီး တောက်လျှောက်လုပ်သင့်တယ်လို့ သင့်အတွေးစိတ်က အသိ ပေးနေပါလိမ့်မယ်။

တစ်နည်းအားဖြင့် သင့်ဘဝရည်မှန်းချက်နဲ့ သင့်လက်ရှိဘဝတို့ ဟန်ချက်ညီနေတဲ့အခါ သင့်စိတ်ပျော်ရွှင်မှုကို ဖြစ်စေတယ်လို့ သတ်မှတ်ယူဆ နိုင်ပါတယ်။

“ပက်ဝီလျံ”ဟာ အော်လန်းဒိုမက်ဂျစ် ဘတ်စ်ကက်ဘောအသင်းရဲ့ ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌတစ်ဦးဖြစ်ပြီး စာအုပ်ပေါင်း (၇၀)ကျော်ကို ရေးသားခဲ့သူဖြစ်ပါ တယ်။ ကျွန်တော်က အောင်မြင်မှုရရှိမဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်ကို ဘယ်လိုနားလည် သလဲ? ... လို့ “ပက်တ်”ကိုမေးလိုက်တဲ့အခါ “ပက်တ်”က အခုလို ပြန် ဖြေခဲ့ပါတယ်။

“ငယ်ရွယ်စဉ်အချိန်တွေမှာ သင်လုပ်ချင်တဲ့အရာတွေကဘာလဲဆို တာကို သေချာစွာ စဉ်းစားပြီး လုပ်ခွင့်ရရှိဖို့အတွက် အမြဲစဉ်းစားပေးပါ။ အရွယ်ရောက်လာချိန်မှာတော့ ငယ်စဉ်ကတည်းက လုပ်ချင်ခဲ့တဲ့ ကိစ္စတွေ ကို အမှန်တကယ်ရုပ်လုံးပေါ်နိုင်အောင် ကြိုးစားအကောင်အထည်ဖော်ပေး ပါ”

“ပက်တ်”ဟာ ငယ်စဉ်ကတည်းက ဘက်စကက်ဘောကစားခြင်း အပေါ် ရူးသွပ်ခဲ့သူဖြစ်ပြီး တစ်ဖက်ကလည်း ဘော့စ်ဘောကစားခွင့်ကိုရရှိခဲ့ ပြန်ပါတယ်။ တစ်နေ့မှာ “ပက်တ်”ကို သူ့ဖခင်က ဘော့စ်ဘောကစားကွင်း ဆီခေါ်သွားခဲ့တယ်။ နောက်ပိုင်းမှာ ဘော့စ်ဘောနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အကြောင်း အရာတွေကို နယူးယော့ခ်တိုင်းမ်သတင်းစာပါ အားကစားကဏ္ဍထဲမှာ ဖတ်ရှု လေ့လာရင်း အားကစားနည်းအမျိုးမျိုးကို နှစ်သက်တတ်တဲ့သူ တစ်ယောက် အဖြစ် ကြီးပြင်းလာခဲ့ပါတယ်။

နောက်ပိုင်းမှာ ဖီလာဒဲလ်ဖီးယားရဲ့ ဘော့စ်ဘောအသင်းနဲ့ ဘတ်စ်ကက်ဘောအသင်းတွေမှာ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအဖြစ် တာဝန် ထမ်းဆောင်ခဲ့ပါတယ်။

ဘဝရည်မှန်းချက်ကို အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့ အလေ့အကျင့်ကောင်းများ။

၁။ စိတ်အားထက်သန်တက်ကြွခြင်းနှင့် ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိခြင်းတို့ ကဲ့သို့သော သင့်ရဲ့ကိုယ်ပိုင်အရည်အသွေး ထူးခြားမှု (၂)မျိုးအား စာရင်းရေးသွင်းထားပါ။

၂။ လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ထိတွေ့ဆက်သွယ်ရာ၌ ထောက်ပံ့ကူညီခြင်းနှင့် စေ့ဆော်တိုက်တွန်းခြင်းတွေလုပ်နိုင်ဖို့ လိုအပ်သောအရည်အသွေးများအား စာရင်းရေးသွင်းထားပါ။

၃။ လောလောဆယ်အချိန်၌ လောကကြီးက အပြစ်အနာအဆာကင်းမဲ့နေသည်ဟု ယူဆပေးပါ။ လူအချင်းချင်းက ဘယ်လိုပုံစံတွေနဲ့ ထိတွေ့ဆက်သွယ်ဆက်ဆံကြပါသလဲ?

ဘယ်လိုခံစားမှုတွေရှိတတ်ပါသလဲ?

သင့်အဖြေများအား တင်ပြချက်ပုံစံတစ်ခုအဖြစ် ရေးသားပေးပါ။ သင်ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရပုံများ၊ သင့်စိတ်ခံစားမှုများနှင့် ပတ်သက်ပြီးအဆုံးစွန်သော အခြေအနေများကို ဖော်ပြပေးပါ။ အပြစ်အနာအဆာမရှိဟု ယူဆထားသော လောကကြီးက ပျော်စရာကောင်းတဲ့နေရာတစ်ခု ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

ဥပမာအနေနဲ့ -

လူတိုင်းဟာ သူတို့ရဲ့ထူးခြားတဲ့အရည်အသွေး ၊ အထုံပါရမီတွေကို လွတ်လပ်ပွင့်လင်းစွာနဲ့ ထုတ်ဖော်နိုင်ကြတယ်။ လူတိုင်းက ဟန်ချက်ညီစွာနဲ့ အလုပ်တွေလုပ်ကြတယ်။ လူတိုင်းက သူတို့ရဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေကို ပွင့်လင်းစွာ ထုတ်ဖော်ပြသကြတယ်ဆိုရင် ဒါဟာ ပျော်ရွှင်စရာကောင်းတဲ့ လောကကြီးကို ရည်ညွှန်းနေတာပဲဖြစ်ပါတယ်။

၄။ သင်ရေးထားသောအကြောင်းအရာထဲမှ သင်ဦးစားပေးဖော်ပြလိုသော စာပိုဒ်(၃)ပိုဒ်အား ပေါင်းပြီးတစ်ခုတည်းသောအကြောင်းအရာအဖြစ်

အောင်လှိုင်

တင်ပြပေးပါ။

ဥပမာအနေနဲ့ -

လူအများရဲ့ အထုံပါရမီတွေကို ဟန်ချက်ညီစွာထုတ်ဖော်ပြသနိုင်ရေးအတွက် ကျွန်ုပ်ဘက်မှ စိတ်အားထက်သန်မှုတွေ ဖန်တီးနိုင်စွမ်းတွေကို အသုံးပြုပြီး ကူညီနိုင်ဖို့က ကျွန်ုပ်ရဲ့အဓိကရည်ရွယ်ချက်ဖြစ်ပါတယ်။

ဘဝရည်မှန်းချက်နှင့်ပတ်သက်သော ထုတ်ဖော်ပြောဆိုချက်များအား လေ့လာခြင်း။

✓ ကျွန်တော့်အနေနဲ့ ဟာသဉာဏ်ရှိခြင်း၊ ချောမြူတတ်ခြင်း၊ ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိခြင်း၊ တစ်ဖက်လူရဲ့ အရည်အသွေး၊ အထုံပါရမီတို့ကို လေးစားအားကျပြီး အတုယူတတ်ခြင်း၊ တတ်သိနားလည်လိုစိတ်ရှိသူ၊ ပညာကိုတန်ဖိုးထားသူတွေအပေါ် လေ့ကျင့်သင်ကြားညွှန်ပြပေးခြင်း ဆိုတဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အရင်းအမြစ်ကောင်းတွေကို အကျိုးရှိအောင် အသုံးပြုမှာဖြစ်ပါတယ်။

✓ အသေးစားစီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွေကို တိုးတက်အောင် မြေတောင်မြှောက်ပေးဖို့ ဆန္ဒအမှန်ရှိနေပါတယ်။

✓ လူတိုင်းက သူတို့ကိုယ်သူတို့ ယုံကြည်မှုထားရှိပြီး သူတို့ရဲ့ ပင်ကိုယ်ဗီဇကောင်းတွေ၊ အရည်အချင်းနဲ့ အရည်အသွေးကောင်းတွေအပေါ် ယုံကြည်ဖို့ ကျွန်ုပ်အစဉ်အမြဲ တိုက်တွန်းနေမှာဖြစ်ပါတယ်။

✓ နောက်လာမဲ့ မျိုးဆက်သစ်ဖြစ်သော ကလေးများအား အစဉ်သဖြင့် ကျန်းမာစေပြီး လောကကောင်းကျိုးပြုသူများ ဖြစ်လာစေဖို့ လေ့ကျင့်ပေးရပါမယ်။

✓ ဂေဟဗေဒကို နားလည်စွာဖြင့် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်သောသူများ နေထိုင်သည့် လောကကမ္ဘာဖြစ်အောင် ဖန်တီးပြုပြင်ပေးရပါမယ်။ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး လုပ်ငန်းစဉ်များအား လူ့အဖွဲ့အစည်းရဲ့ အရေးပါတဲ့ ဆောင်ရွက်မှုတွေအဖြစ် ရှုမြင်ပေးပါ။

✓ များပြားစွာ သိုမှီးတတ်မြောက်ထားပြီးသော အသိပညာ၊ အတတ်

ပညာ၊ ဗဟုသုတများအား အများသိရှိတတ်မြောက်ပြီး လက်တွေ့အသုံးချ နိုင်စေရန် တိုက်တွန်းဆောင်ရွက်ပေးရပါမယ်။

✓ တစ်နေ့ချင်း၊ တစ်ရက်ချင်းစီအလိုက် ပြည့်စုံကြွယ်ဝမှုတွေနဲ့ ရှင်သန် နေထိုင်နိုင်ဖို့ အတတ်နိုင်ဆုံးကြိုးစားပေးပါ။

ရည်မှန်းချက်အား ဆက်လက်ရှင်သန်ပါစေ။

သင့်ဘဝရည်မှန်းချက် အစီအစဉ်တွေကို ဆုံးဖြတ်ရေးသားပြီးတဲ့အခါ အဲဒီဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို နေ့စဉ်တိုင်း ဖတ်ကြားပေးပါ။

သင့်ရည်မှန်းချက်အား အကောင်အထည်မဖော်နိုင်သေးခင် ကာလ အတွင်း အဲဒီရည်မှန်းချက်တွေ မှေးမှိန်ကွယ်ပျောက်သွားခြင်း မရှိစေဖို့ သင် အများဆုံးရှိနေတတ်တဲ့ နေရာတွေမှာ သင့်ရည်မှန်းချက် အစီအစဉ်တွေများ အား ရေးသားပြီး ချိတ်ဆွဲထားပေးပါ။

လူတစ်ဦးချင်းစီအလိုက် ဘဝရည်မှန်းချက် တိုးတက်အောင်မြင်ရေး အစီအစဉ်တွေ ကိုယ်စီရှိတတ်ကြပြီး ဘဝတိုးတက်အောင်မြင်ရေးအတွက် အဓိကကျတဲ့ သော့ချက်က မိမိနှစ်သက်ရာတစ်စုံတစ်ရာကို လုပ်ခွင့်ရရှိခြင်း ပဲ ဖြစ်တာကိုတော့ လူတိုင်းမသိရှိတတ်ပါဘူး။



မူဝါဒ အမှတ်စဉ် -၃

သင်ဘာလုပ်ချင်သည်ကို တိကျစွာဆုံးဖြတ်ပါ။

သင်ဘာကြောင့် ဒီကိုရောက်နေတယ်ဆိုတာကို သေချာတိကျစွာ ဆုံးဖြတ်နားလည်ပြီးပြီဆိုရင် သင်ဘာလုပ်ချင်တယ်ဆိုတာကို တိကျစွာဆုံးဖြတ် ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ သင်ဘာလုပ်ချင်တယ်ဆိုတာဟာ သင်ဘယ်အရာ/ ဘယ်အလုပ်ကို အပြီးသတ်အောင်မြင်အောင် လုပ်ချင်သလဲ? ဆိုတဲ့ မေးခွန်းကို ရည်ညွှန်းပါတယ်။ သင်အပြီးသတ်အောင်မြင်အောင် လုပ်ချင်တဲ့ အလုပ်ကို စဉ်းစားရွေးချယ်တဲ့အခါမှာလည်း သင်က ဘယ်လိုအတွေ့အကြုံမျိုးတွေကို ရချင်တယ်။ သင့်မှာ ဘယ်လိုအရည်အချင်းမျိုးတွေ ရှိဖို့လိုအပ်သလဲ? ဘယ်နေရာကနေ ဘယ်နေရာကို သင်သွားလိုတယ်။ ဘယ်လိုအောင်မြင်မှု မျိုးကို သင်က ရယူချင်တယ်ဆိုတဲ့ အချက်တွေကိုပါ တစ်ခါတည်းထည့်သွင်း စဉ်းစားရတတ်ပါတယ်။ လူအများစုက သူတို့လိုချင်ရချင်ဖြစ်ချင်တာတွေ လက်တွေ့မှာ အမှန်တကယ်ဖြစ်မလာခြင်းဟာ သူတို့အမှန်တကယ်လိုချင် ရချင်တဲ့ အရာတွေကဘာလဲဆိုတာကို သေချာစွာ မဆုံးဖြတ်နိုင်ခြင်းကြောင့် သာ ဖြစ်တာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် သူတို့ရဲ့အလိုဆန္ဒ တွေကို ရှင်းလင်းထင်ရှားအောင် ပိုင်းခြားဝေဖန်ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်းမရှိခြင်းကြောင့် သာဖြစ်ပါတယ်။

အကောင်းအဆိုး၊ အမှားအမှန်ပိုင်းခြားဝေဖန် ခွဲခြားနားလည်နိုင်စွမ်း အားနည်းသေးတဲ့ ကလေးဘဝမှာ တစ်စုံတစ်ဦး၊ မိဘ၊ အရွယ်ရောက်သူတွေ ရဲ့ ပြောစကားကို နှစ်သက်သည်ဖြစ်စေ၊ မနှစ်သက်သည်ဖြစ်စေ နာခံရ လေ့ရှိတတ်ပါတယ်။ ဥပမာအနေနဲ့ -

- “အဲဒါကို သွားမထိနဲ့”
- “ဒီကနေ ဝေးဝေးနေ”
- “ဒီဟာကို လက်ကနေ မြဲအောင်ကိုင်နော်!”

စိုးစံစာပေ

“လက်တွေ့ကို သတိထား၊ သွားမကိုင်မိစေနဲ့”

“ပန်းကန်ထဲရောက်နေတာမှန်သမျှ ကြိုက်ကြိုက် မကြိုက်ကြိုက် အကုန်စားလိုက်ပေတော့”

“မင်းအမှန်တကယ် ဒီလောက်ထိ မခံစားရလောက်ပါဘူး”

“မင်းဒါကို အမှန်တကယ်လိုချင်တာမှ မဟုတ်ဘဲ”

“မင်းကိုယ်မင်း ရှက်သင့်တယ်”

“မငိုနဲ့ တိတ်တော့၊ ဒီလောက်ကလေးမဆန်ပါနဲ့”

သင်အရွယ်ရောက်လာချိန်မှာလည်း အခုလိုပြောဆိုမှုတွေကို ဆက်လက်ကြားနေရတတ်ပါလိမ့်မယ်။

“မင်းအရာရာတိုင်းကို လိုချင်သလောက် အလွယ်တကူ မရနိုင်ဘူး”

“ပိုက်ဆံဆိုတာ အပင်ကနေ သီးပွင့်လာတာမဟုတ်ဘူး”

“မင်း ဘယ်သူ့အကြောင်းမှ စဉ်းစားလို့မဖြစ်ဘူး။ မင်းအကြောင်းပဲ မင်းစဉ်းစားပါ!”

“တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန် ကိုယ်ကျိုးရှာနေတာကို ရပ်တန်းကရပ်ပါတော့”

“လက်ရှိလုပ်နေတာတွေကို ရပ်လိုက်တော့။ ငါလုပ်စေချင်တဲ့ အလုပ်ကို တစ်လှည့်လုပ်ပါဦး”

အခြားလူတွေရဲ့ စိတ်ကူးအိပ်မက်တွေနဲ့ မရှင်သန်ပါနဲ့။

တစ်ခါတရံမှာ မိမိလုပ်ချင်ရာကို လုပ်ခွင့်မရဘဲ အခြားသူတစ်ဦး တစ်ယောက်ကျေနပ်အောင် မိမိမလုပ်ချင်တဲ့ အလုပ်တွေကို လုပ်ပေးရတတ်ပါတယ်။ ထိုအနေအထားဟာ မိမိရဲ့စိတ်ဆန္ဒတစ်စုံတစ်ရာ မပါရှိဘဲ မိဘ၊ ဆရာသမားတွေရဲ့ စိတ်ဆန္ဒတွေကို ဖြည့်ဆည်းပေးရတဲ့ သဘောရှိတာကြောင့် အခြားသူတွေရဲ့ စိတ်ကူးအိပ်မက်တွေနဲ့ ရှင်သန်ရတဲ့သဘောဆောင်နေပါ

လိမ့်မယ်။ ထိုအခြေအနေဟာ သင် ကျွန်ုပ်တို့ဘဝတစ်သက်တာအတွက် ရေရှည်အဆင်ပြေချောမွေ့ခြင်းမရှိစေနိုင်တာကြောင့် ရုန်းထွက်နိုင်ဖို့ ကြိုးစား ရပါလိမ့်မယ်။

အခြားသူတို့၏ စိတ်ကူးအိပ်မက်များအား ဖြည့်ဆည်းပေးရသောအခြေအနေများ။

- ✓ ကျွန်တော်တို့ ဆေးဝါးအတတ်သင်ကောလိပ်ကို တက်ခဲ့ရတယ်။ အကြောင်းကတော့ အဖေက ကျွန်တော်တို့ကို အဲဒီလိုဖြစ်စေချင်တယ်လေ။
- ✓ ကျွန်တော့်မိခင်ကြီး စိတ်ချမ်းသာစေဖို့ ကျွန်တော်အိမ်ထောင်ပြု ခဲ့ရတယ်။
- ✓ ကျွန်တော်က စိတ်ကူးအိပ်မက်ထဲက အနုပညာအလုပ်တွေ မလုပ်ဖြစ်ပဲ လက်တွေ့အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပြုရတဲ့ အလုပ်တစ်ခုရခဲ့ပါ တယ်။

သင်က အခြားလူတွေရဲ့ စိတ်ကူးအိပ်မက်တွေနဲ့ ရှင်သန်ခြင်းကနေ ရုန်းမထွက်နိုင်သေးချိန်အတွင်း သင်လုပ်ချင်တာတွေကို ဘေးပုံထားပြီး အခြေအနေအရ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာကို လုပ်ရတာကြောင့် သင့်ရည်မှန်း ချက်တွေနဲ့ ဝေးကွာနေရတတ်ပါတယ်။

သင်လုပ်ချင်သောအရာများအတွက် စာရင်းရေးသွင်းခြင်း။

သင်အမှန်တကယ်အကောင်အထည်ဖော်လုပ်ကိုင်ချင်သော အကြောင်းကိစ္စရပ် အရေတွက် (၃၀)ခန့်အား စာရင်းရေးသွင်းပါ။

ဥပမာအနေနဲ့ -

“ကျွန်တော် မာစီဒီးကား တစ်စီးလိုချင်တယ်”

“ကျွန်တော် ပစ္စိဖိတ်သမုဒ္ဒရာနားမှာ အိမ်ကြီးအိမ်ကောင်းတစ်လုံး နဲ့နေချင်တယ်”

“ကျွန်တော့်ကိုချစ်ခင် နှစ်သက်လိုလားသူတွေ ပေါများစေချင်တယ်”

“ကျွန်တော် သြဇာရှိန်ဝါကြီးချင်တယ်”

သင် လက်တွေ့ဘဝအပေါ် ရှင်းလင်းထင်ရှားသောအမြင်သာ ရှိပေးပါ။

သင်လက်ရှိရောက်နေတဲ့ နေရာကနေ သင်ရောက်ရှိလိုတဲ့နေရာကို သွားရာမှာ သင်လက်ရှိလုပ်ကိုင်နေတဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်၊ သင့်ဘဏ္ဍာရေးအခြေအနေ၊ ဖန်တီးနိုင်စွမ်း၊ လွတ်လပ်သောအချိန်၊ ကျန်းမာရေးအခြေအနေ၊ ပြောဆိုဆက်ဆံရေး၊ ကိုယ်ပိုင်ရည်မှန်းချက်တွေကို သေချာစွာ စိစစ်နိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ သင်က သေချာစွာစိစစ်နိုင်ပြီဆိုရင် သင်ဘာလုပ်ချင်တယ်ဆိုတာကို တိကျသေချာစွာ ဆုံးဖြတ်နိုင်ပြီး သင့်ဘဝတစ်သက်တာ ခရီးအတွက် လိုအပ်တဲ့ပြင်ဆင်မှုတွေကို လုပ်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ဘဝအတွက် တိကျစွာဆုံးဖြတ်နိုင်ခြင်းဟာ သင့်အောင်မြင်မှုတွေအတွက် တိကျစွာ ဆုံးဖြတ်ခြင်းကို ဖြစ်စေပါတယ်။

မြင့်မားစွာတိုးတက်တဲ့သူတွေမှာ သူတကာထက်ကြီးမားတဲ့ အမြင်သစ်တွေ ရှိနေတတ်ပါတယ်။

သင့်ဘဝတစ်သက်တာအတွင်း အောင်မြင်မှုတွေကို အကန့်အသတ်မဲ့စွာ ရယူချင်တယ်ဆိုရင် သင့်အမြင်တွေကို တစ်နည်းနည်းနဲ့ ကန့်သတ်ထိန်းချုပ်လို့မရနိုင်ပါဘူး။ သင့်အမြင်တွေကို အကန့်အသတ်တစ်စုံတစ်ရာ မထားရှိဘဲ ကြီးမားရင်ကြီးမားသလောက် လွတ်လပ်စွာထားရှိပေးပါ။

ကျွန်တော်တစ်ခါက အာအီး-မက်ဇ် ကုမ္ပဏီရဲ့ ဥက္ကဋ္ဌဖြစ်တဲ့ “ဒေဗ်လင်နီဂါ” ဆိုသူနဲ့ အင်တာဗျူးလုပ်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ သူဟာ နိုင်ငံရဲ့အိမ်ခြံမြေအကျိုးဆောင်လုပ်ငန်းကုမ္ပဏီကြီးကို ဦးဆောင်နေသူတစ်ဦးဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ကို အင်တာဗျူးမေးမြန်းစဉ်မှာ “ဒေဗ်”က အခုလိုဖြေခဲ့ပါတယ်။

“စိတ်ကူးအိပ်မက်တစ်ခုထားရှိပြီဆိုရင် အဲဒီစိတ်ကူးအိပ်မက်ကို အကန့်အသတ် အထိန်းအချုပ်တွေ မထားရှိဘဲ လွတ်လွတ်လပ်လပ်ပုံကြီး ချဲ့ပြီး စိတ်ကူးပေးပါ။ ကြီးမားတဲ့စိတ်ကူးအိပ်မက်တိုင်းက လူအများကို စွဲ ဆောင်နိုင်တယ်လေ”

နေတိုးမဟာမိတ်တပ်ဖွဲ့များရဲ့ ကော်မန်ဒါဖြစ်တဲ့ ဗိုလ်ချုပ်ကြီး “ဝက်စ်လေကလာ့စ်” က ကျွန်တော့်ကို တစ်ခါက အခုလိုပြောပြဖူးပါတယ်။

“စိတ်ကူးအိပ်မက်တွေကို စိတ်ရှိတဲ့အတိုင်းချဲ့ထွင်နိုင်ဖို့ တစ်စုံတစ် ရာခွန်အားစိုက်ထုတ်စရာမလိုဘူး။ ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရချင်တဲ့ စိတ်ကလေး နည်းနည်းရှိရုံနဲ့တောင် လုံလောက်ပါတယ်”

တစ်ချိန်က အမေရိကန်သမ္မတဟောင်း ဂျွန်အက်ဖ်ကနေဒီဟာလည်း လဂြိုဟ်ပေါ်ကို လူဆင်းသက်နိုင်ဖို့ အိပ်မက်စိတ်ကူးကြီးကြီးမားမားထားရှိ ခဲ့သူဖြစ်ပါတယ်။

မာတင်လူသာကင်းဂျူနီယာဟာလည်း သူတိုင်းပြည်မှာ မတရားမှု တွေကင်းလွတ်စေဖို့ နိုင်ငံသားတွေအားလုံး ဂုဏ်သိက္ခာကြီးမားစေဖို့အတွက် ကြီးမားတဲ့စိတ်ကူးအိပ်မက်တွေ ထားရှိခဲ့ပါတယ်။

ဘီးလ်ဂိတ်ဟာလည်း အင်တာနက်ကို အဆင်ပြေချောမွေ့စွာ အသုံး ပြုနိုင်ဖို့အတွက် ကွန်ပျူတာဆော့ဝဲတွေကို နည်းပညာသစ်တွေနဲ့ ထုတ်လုပ် နိုင်ဖို့ အိပ်မက်စိတ်ကူးတွေ ရှိနေခဲ့သူဖြစ်ပါတယ်။

ဘတ်စ်မင်စတာဖူလာဟာလည်း လူတိုင်းလိုလို လျှပ်စစ်စွမ်းအင် တွင်ကျယ်စွာ ရရှိအသုံးပြုနိုင်ဖို့အတွက် ကြီးမားတဲ့စိတ်ကူးအိပ်မက်တွေ ထားရှိ ခဲ့သူဖြစ်ပါတယ်။

မြင့်မားစွာ တိုးတက်သူတွေဟာ လောကကို အမျိုးမျိုးသော ရှုထောင့်တွေနဲ့ ရှုမြင်တတ်သူတွေဖြစ်ပြီး သူတို့ရဲ့ စိတ်ကူးရှိတဲ့ အတိုင်းကို လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်နိုင်တဲ့ သူတွေဖြစ်ပါတယ်။

အောင်မြင်မှုကို မြင့်မားစွာရယူနိုင်သူတွေဖြစ်တာကြောင့် သူတို့မှာ ကွဲပြားစွာ ရှိနေတဲ့အမြင်တွေက သူတို့ရှိနေတဲ့နေရာတွေမှာ အံ့ဩစရာကောင်း တာတွေကို ဖြစ်စေပြီး နည်းပညာအပြောင်းအလဲတွေကြောင့် ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ အရင်းအမြစ်တွေအားလုံးရဲ့ ဩဇာသက်ရောက်နိုင်မှု စွမ်းရည်ကိုလည်း ဆက်လက်မြှင့်တက်လာစေတတ်ပါတယ်။ နောက်ပြီး အောင်မြင်မှုမြင့်မား စွာ ရယူသူတွေဟာ ဘယ်အရာမဆို ဖြစ်နိုင်တယ်လို့ ယူဆထားသူတွေဖြစ်ပြီး သူတို့ကိုယ်သူတို့လည်း ဖန်တီးမှုတွေအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သူတွေဖြစ်တယ် လို့ ခံယူထားသူတွေဖြစ်ပါတယ်။

သင်ဟာကိုယ်ပိုင်အမြင်တွေကနေ လွဲချော်နေသူတစ်ယောက်ဖြစ် တယ်လို့ ဘယ်သူကမှ မပြောရအောင်သတိမူပေးပါ။

အချို့လူတွေဟာ သင်က ကိုယ်ပိုင်အမြင်တွေကို ဆွဲယူလွှင့်ပစ် ချင်စိတ်ဖြစ်စေလောက်တဲ့အထိ၊ သင့်ကိုယ်ပိုင်အမြင်အပေါ် သင်ကိုယ်တိုင်က မယုံကြည်တော့တဲ့အထိဖြစ်အောင် သင့်ကိုလွှမ်းမိုးနိုင်ဖို့ ကြိုးစားကြပါလိမ့် မယ်။

သူတို့က သင်လက်ရှိလုပ်နေတဲ့ အခြေအနေအရပ်ရပ်နဲ့ ပတ်သက် ပြီး မဖြစ်နိုင်တဲ့အကြောင်း၊ သင်လုပ်ကိုင်သမျှတွေက အဓိပ္ပါယ်မဲ့ ရူးမိုက်ဖွယ် ဖြစ်နေကြောင်း သင်စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းသွားအောင် ပြောလာနိုင်ပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ အခြားလူတွေ ဘာပဲပြောပြော သင့်ကိုယ်ပိုင်အစီအစဉ်တွေ အတိုင်း တစ်ဆင့်ချင်းစီယုံကြည်မှုရှိစွာနဲ့ အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက် ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

သင့်အနေနဲ့ ကိုယ်ပိုင်အစီအစဉ်တွေရှိပြီးပြီဆိုရင်တော့ သင့်အပေါင်း အသင်းမိတ်ဆွေ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေရဲ့ အကြံပြုစကားတွေကလွဲပြီး အခြား လူတွေရဲ့ပြစ်တင်ဝေဖန် တိုက်ခိုက်မှုပါတဲ့စကားတွေကို နားထောင်စရာမလို ဘူးလို့ အကြံပြုလိုပါတယ်။

အောင်လှိုင်

အတိတ်ကာလ အခြေအနေအရပ်ရပ်ကို သင်ခန်းစာယူပြီး သင့်အနာဂတ်ကို အကောင်းဆုံးဖန်တီးပုံဖော်ပါ။

သင့်အနာဂတ်ကို အကောင်းဆုံးပုံဖော်နိုင်ဖို့အတွက် သင့်ကိုယ်ပိုင် စိတ်ကူးအမြင်တွေ အားကောင်းနေဖို့လိုပါတယ်။ သင့်ကိုယ်ပိုင်စိတ်ကူး အမြင်တွေအားကောင်းစေဖို့အတွက် အတိတ်ကာလရဲ့ မကောင်းတဲ့နိမိတ်ပုံ တွေကို မေ့ပျောက်နိုင်အောင် ကြိုးစားပြီး အနာဂတ်အတွက်သာ အာရုံစိုက် ထားဖို့လိုပါတယ်။

သင့်ကိုယ်ပိုင်စိတ်ကူးအမြင်တွေကို အားကောင်းမြှင့်တက်လာစေ မဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို ထိရောက်တဲ့ နည်းလမ်းတွေအဖြစ် အကျိုးရှိရှိ အသုံး ချနိုင်ရင်တော့ သင့်ဘဝတစ်သက်တာအတွင်း သင်နဲ့ထိုက်တန်တဲ့ အောင်မြင် မှုတွေကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဆင့်ကဲရယူနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

သင့်ကိုယ်ပိုင်စိတ်ကူးအမြင်များကို မြှင့်တက်လာစေသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ

အောက်တွင်ဖော်ပြပေးမဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေအားလုံးဟာ သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်စိတ်ကူးအမြင်တွေကို သိသာစွာတိုးတက်လာစေပြီး ဘဝတစ်သက် တာတိုးတက်အောင်မြင်ရေးအစီအစဉ်တွေကို မှန်ကန်စွာ အကောင်အထည် ဖော်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

သင့်အနေနဲ့ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးပြေလျော့စေမဲ့ ဂီတသံစဉ် တေးသီချင်း တွေကို နားထောင်ခြင်း၊ သင့်အတွက် စိတ်အနှောင့်အယှက်ကင်းပြီး တိတ် ဆိတ်ငြိမ်သက်နေတဲ့ ဝန်းကျင်မှာ ထိုင်ခြင်းတွေက သင့်ရဲ့စိတ်ကို တည်ငြိမ် အေးချမ်းစေပြီး ကိုယ်ပိုင်စိတ်ကူးအမြင်တွေကို ပိုပြီးလေးနက်ထင်ရှားလာ စေတတ်ပါသည်။

ထို့နောက် သင့်ရဲ့မျက်လုံးအစုံကို မှိတ်ပြီး သင့်ရဲ့မသိစိတ်က သင့်ရဲ့

ဘဝအမှန်နှင့် ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လိုပုံရိပ်တွေဖော်ပြနေတယ်ဆိုတာကို မြင်တွေ့အောင်ကြည့်ပေးပါ။ သင့်ရဲ့စိတ်ကူးအမြင်တွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သင်ကတစ်ခုချင်းစီကို အောက်ပါအတိုင်း မေးခွန်းထုတ်နိုင်ပါတယ်။ မေးခွန်းတစ်ခုစီရဲ့ အဖြေတိုင်းက သင့်ရဲ့စိတ်ကူးအမြင်တွေကို တဖြည်းဖြည်းမြင့်တက်အောင် အားဖြည့်ပေးပါလိမ့်မယ်။

၁။ သင့်ဘဝတစ်သက်တာအတွင်း ဘဏ္ဍာရေးအခြေအနေအရပ်ရပ်ကို အာရုံစိုက်ပေးပါ။ သင့်ရဲ့နှစ်စဉ်ဝင်ငွေနှင့် လစဉ်လည်ပတ်နေသော ငွေကြေးအခြေအနေတို့က မည်သို့ရှိသနည်း? သင်က ငွေကြေးပမာဏ ဘယ်လောက်များများကို စုဆောင်းထားပါသလဲ? (သို့) လစဉ် နှစ်စဉ်စုဆောင်းငွေက ဘယ်လောက်ထိရှိပါသလဲ? သင့်အတွက် အသားတင်ရရှိတဲ့ အမြတ်ငွေက ဘယ်လောက်ထိရှိပါသလဲ?

သင့်အိမ်တည်နေရာနဲ့ တည်ဆောက်ပုံအနေအထားက ဘယ်လိုရှိပါသလဲ? သင့်အိမ်နဲ့ အနီးဝန်းကျင်မှာ သဘာဝရှုခင်းတွေရှိပါသလား? သင့်အိမ်ဝင်းအတွင်း၌ ရေကူးကန် (သို့) အပျော်စီးမြင်းတွေရှိပါသလား? သင့်အိမ်အတွင်း ပရိဘောဂပစ္စည်းများထားရှိမှုအခြေအနေက ဘယ်လိုရှိပါသလဲ?

သင့်အိမ်ခန်းထဲမှာ ပန်းချီကားတွေ ချိတ်ဆွဲထားတာရှိပါသလား? သင်လက်ရှိအသုံးပြုနေတဲ့ ကားအမျိုးအစားနဲ့ သင့်ရဲ့အခြားပိုင်ဆိုင်မှုတွေက ဘာတွေလဲ?

၂။ သင်လက်ရှိလုပ်ကိုင်နေသော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်အကိုင်က ဘာအလုပ်လဲ? သင့်အလုပ်က ဘယ်ဒေသမှာရှိတာလဲ? သင်က ဘယ်သူနှင့်အတူ အလုပ်လုပ်တာလဲ? သင်ကကိုယ်ပိုင်အလုပ်ကိုလုပ်တာလား?

၃။ သင့်ကိုယ်ပိုင်လွတ်လပ်သောအချိန်များအား အာရုံစိုက်ပါ။ ကိုယ်ပိုင်အားလပ်ချိန်အတွင်း သင့်စိတ်ကူးအမြင်များအား ပိုမိုထင်ရှားစေလော့ ဆောင်ရွက်မှုတွေကို အားစိုက်လုပ်ကိုင်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

သင့်ကိုယ်ပိုင်အားလပ်ချိန်အတွင်း သင့်မိသားစု၊ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းတွေနဲ့ ဘာတွေလုပ်ဖြစ်ပါသလဲ?

သင့်အားလပ်ရပ်များအတွင်း အပျော်ခရီးထွက်တာမျိုးတွေ ရှိတတ်ပါသလား? သင်ဝါသနာပါတဲ့အလုပ်တွေကို ဘယ်အချိန်တွေမှာ လုပ်ဖြစ်ပါသလဲ?

၄။ သင့်ကိုယ်စိတ် (၂)ပါးကျန်းမာရေးအတွက် ထူးခြားတဲ့အမြင်တွေ ရှိပါသလား? သင်ဟာ ရောဂါဘယကင်းဝေးပြီး အစဉ်အမြဲကျန်းမာနေသူ ဖြစ်ပါသလား? စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှုတွေနဲ့ ကင်းဝေးနေသူတစ်ယောက် ဖြစ်ပါသလား? သင်ဟာ ကိုယ်စိတ်(၂)ပါးကို ဖြေလျော့ပြီး ပွင့်လင်းလွတ်လပ်စွာ နေတတ်သူတစ်ယောက်ဖြစ်ပါသလား? သင်ဟာ ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ် သဘောထားရှိပြီး လူတကာနဲ့ သဟဇာတဖြစ်စွာ ဆက်ဆံနေထိုင်တတ်သူ တစ်ယောက်ဖြစ်ပါသလား? သင်ဟာ ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းပုံမှန်လုပ်ပြီး အစားအသောက်ကို သင့်တင့်မျှတစွာ စားသုံးတတ်သူဖြစ်ပါသလား? အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝသော အစားစာများကိုသာ ရွေးချယ်စားသုံးပြီး ရေကို လုံလောက် များပြားစွာသောက်သုံးတတ်သူဖြစ်ပါသလား? သင့်မှာကိုယ် အလေးချိန်ဘယ်လောက်ထိရှိပါသလဲ?

၅။ သင့်မိသားစု၊ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းတို့နှင့် ဆက်ဆံရေးအခြေအနေကောင်းတွေ ရေရှည်တည်ဆောက်နိုင်အောင် ကြိုးစားပေးပါ။

၆။ သင့်ဘဝမှာ အောင်မြင်မှုရရှိစေမဲ့ ကိုယ်ပိုင်နယ်ပယ်ဒေသတွေက ဘယ်နေရာလဲ?

သင်ကျောင်းတက်ခဲ့တုန်းက လေ့ကျင့်သင်ကြားခဲ့တာတွေ၊ အလုပ်ရုံအတွင်း လက်တွေ့လုပ်ကိုင်ခဲ့တာတွေကို ပြန်လည်မှတ်မိပါသလား? အတိတ်တစ်ချိန်က နာကျင်စွာခံစားခဲ့ရတာတွေကို ပြန်လည်ကုစားလိုစိတ်ရှိပါသလား? အခြားသောတိုင်းပြည်များသို့ ခရီးသွားရောက်လိုပါသလား? စသည့်မေးခွန်း

များ သင့်ကိုယ်သင် မေးမြန်းပါ။

၇။ သင်ရွေးချယ်ပြီးသော ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံ၌ ဘောင်ဝင်အောင်ကြိုးစား ပြီးနေထိုင်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။

သင့်အနေနဲ့ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပြီး ၎င်းအဖြေများအား နေ့စဉ် ပြန်လည်ကြည့်ရှုပေးပါ။

အဖြေများကို ပြန်လှန်သုံးသပ်ခြင်းအားဖြင့် သင့်သိစိတ်နှင့် မသိစိတ် တို့က သင့်အမြင်များကို အာရုံစူးစိုက်မှုဖြစ်လာစေပြီး လက်တွေ့ဘဝမှာ ထိရောက်တဲ့အခြေအနေအမျိုးမျိုးကို ဖန်တီးပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။

သင့်အမြင်များကို မျှဝေပါ။

သင်ယုံကြည်ရမဲ့ သူငယ်ချင်းအရင်းခြာ၊ သင့်အပေါ် အပြုသဘော ဆောင် အကောင်းမြင်ပြီး ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်သော မိတ်ဆွေရင်းခြာထံ၌ သင့် အမြင်၊ ရှုထောင့်၊ တွေးခေါ်မှုတွေကို မျှဝေပေးပါ။

သင့်အနေနဲ့ သင်မျှဝေတဲ့အမြင်တွေက တစ်ဖက်လူအတွက် ရယ်စရာကောင်းနေ၊ အဓိပ္ပါယ်မဲ့နေမလားလို့ တစ်ဖက်သတ်တွေးတောပြီး မဝံ့မရဲဖြစ်တတ်ပါလိမ့်မယ်။ သို့သော်လည်း အဲဒီစိတ်ကို ဖြေဖျောက်ပြီး ရဲဝံ့ စွာဖြင့် မျှဝေပြောဆိုပါ။ လူတိုင်းအနေနဲ့ ငွေကြေးပြီးပြည့်စုံမှု သက်တောင့် သက်သာနေထိုင်ရပ်တည်နိုင်မှု၊ ကျန်းမာရေးကောင်းပြီး စိတ်ပျော်ရွှင်မှု၊ မိသားစု မိတ်ဆွေများနှင့် ဆက်ဆံရေးအဆင်ပြေချောမွေ့မှုဆိုတဲ့ အဘက် ဘက်က အဆင်ပြေချောမွေ့မှုတွေကို လိုလားတတ်ကြပါတယ်။

သင့်အနေနဲ့ လိုလားတာတွေ ဘယ်လောက်ပဲများများ တစ်ခါတရံ ကြိုးစားသလောက်မဖြစ်နိုင်တဲ့ အခြေအနေရှိတာကြောင့် သင့်မှာရှိတဲ့ လိုအပ် ချက်တွေကို နီးစပ်ရာလူတွေနဲ့ ရင်ဖွင့်နိုင်မှသာ အားသစ်အင်သစ်တွေ ရရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၂၀၁၀ ခုနှစ် ဇူလိုင်လအတွင်း လိုဂန်ဒေါက်တီဟာ အရက်သေစာ သောက်စားခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်းတွေကြောင့် အိုးအိမ်မဲ့တဲ့အထိ ဘဝ ပျက်ခဲ့ရသူဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ ဆိုးရွားမိုက်မဲတဲ့လုပ်ရပ်တွေကြောင့် သူ့မိဘ နဲ့မောင်နှမတွေအားလုံးက သူ့ကိုလက်မခံဘဲ နောင်ကြည့်အောင်ပစ်ထားခဲ့ကြ တယ်။ လိုဂန်က သူ့စိတ်ကိုကောင်းအောင် မပြုပြင်နိုင်တာကြောင့် စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာအကြီးအကျယ်ထိခိုက်ရုံမက စိတ်ဖိစီးမှုဝေဒနာကိုပါ ရရှိခံစားခဲ့ရပါ တယ်။ ဒီလိုနဲ့ သူ့ကိုကယ်ဆယ်ရေးစခန်းတစ်ခုက လူကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်လာတဲ့အထိ လန့်ချိကြာအောင် ပြုပြင်ပေးလိုက်တယ်။ သူ့ပြန်လည် ကောင်းမွန်လာပြီး အရက်နဲ့မူးယစ်ဆေးပါ ပြတ်သွားတာကြောင့် သူ့မိသားစု က သူ့ကို ပြန်လည်ကြိုဆိုခဲ့ပါတယ်။ နောက်မကြာခင်မှာပဲ သူ့အစ်မဖြစ်သူ က သူ့ကို ကိုယ်ပိုင်မှုတွေနဲ့ အောင်မြင်တဲ့သူတွေရဲ့ အကြောင်းကို ရေးထား တဲ့စာအုပ်ပေးဖတ်တယ်။ ဒါဟာ လိုဂန်အတွက် အောင်မြင်ရေးခြေလှမ်းတွေ အစပြုနိုင်ဖို့ အခွင့်အရေးတစ်ခုဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။

ကိုယ်ပိုင်မှုနဲ့ အောင်မြင်တဲ့သူတွေရဲ့ အကြောင်းရေးထားတဲ့စာကို ဖတ်ပြီး လိုဂန်က ပြောင်းလဲလာတဲ့သူ့ဘဝကို အခုလိုကိုယ်တိုင်ချရေးခဲ့ပါ တယ်။ “ကျွန်တော့်အစ်မကို ကျွန်တော်လေးစားတယ်။ ကျွန်တော်က ဒီစာအုပ်ကိုဖတ်ပြီး ကောင်းသောပြောင်းလဲခြင်းတွေဖြစ်လာလိမ့်မယ်လို့ သူ ဘယ်လိုသိနေသလဲ? ကျွန်တော်က စာအုပ်ထဲကဇာတ်ကောင် “ဂျက်” ကို ကျေးဇူးတင်မိတယ်။ တကယ်တော့ “ဂျက်”ဟာ မွေးကတည်းက ချမ်းသာ ကြွယ်ဝသူတစ်ယောက်မဟုတ်ပါဘူး။ ဘဝကိုမှန်ကန်တဲ့ကြိုးစားအားထုတ်မှု တွေနဲ့ အောင်မြင်အောင်လုပ်နိုင်ခဲ့သူဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်က စာအုပ်ကို နေ့စဉ်ဖတ်တယ်။ ပြီးတော့ စာအုပ်ရဲ့ဇာတ်ကောင် “ဂျက်” အကြံပြုထားတဲ့ အတိုင်း လေ့ကျင့်မှုတွေ ပုံမှန်ပြုလုပ်တယ်။ နောက်တော့ ၂၀၁၁ ခုနှစ် မတ်လ ၂၆ ရက် ညနေ ၉း၁၁ နာရီမှာ ကျွန်တော့်အတွက် ထူးခြားတဲ့

အဖြစ်အပျက်တစ်ခု စတင်ခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော်က စာအုပ်ထဲက “သင်လိုချင်တဲ့ အရာအတွက် ဆုံးဖြတ်ပါ”ဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်နဲ့အောက်မှာရေးထားတဲ့စာတွေကို ဖတ်လိုက်တဲ့အခါ ကျွန်တော့်ဘဝမှာ အမှန်တကယ်ဖြစ်လိုတဲ့အရာတွေအတွက် လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ ဆန္ဒရှိလာခဲ့ပါတယ်။

ဒီတော့ ကျွန်တော်ဟာ စိတ်လှုပ်ရှားစွာနဲ့ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် အာရုံစိုက် ဆောင်ရွက်ရမဲ့ ကိစ္စတွေကို အခုလို စာရင်းချရေးလိုက်ပါတယ်။

- ၁။ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ဖို့
- ၂။ ကွန်ပျူတာစားဖို့
- ၃။ စက်ဘီးစီးလေ့ကျင့်ဖို့
- ၄။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ခုခံကာကွယ်ဖို့
- ၅။ -
- ၆။ -
- ၇။ -
- ၈။ -
- ၉။ -
- ၁၀။ လူအများကို အားပေးတိုက်တွန်းနိုင်ဖို့ ဆိုတဲ့ စာရင်းတွေပဲဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်လုပ်ရမဲ့အစီအစဉ်တွေကို ချရေးပြီးတဲ့နောက် ပထမဆုံး နားလည်လိုက်တာကတော့ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ခုခံကာကွယ်နိုင်စွမ်းရှိမှသာ လူအများအတွက် တိုက်တွန်းအားပေးမှုတွေ ကာကွယ်ပေးမှုတွေလုပ်နိုင်မယ်ဆိုတဲ့ အချက်ပဲဖြစ်ပါတယ်။



စိုးစံစာပေ

မူဝါဒအမှတ်စဉ် - ၄

မိမိအကောင်အထည်ဖော်လုပ်ကိုင်မည့် အစီအစဉ်များက ဖြစ်နိုင်သည်ဟူသော ယုံကြည်မှုထားရှိပေးပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုလျော့နည်းခြင်းဟာ အောင်မြင်နိုင်တဲ့ အခြေအနေအရပ်ရပ်ကို ထိမ်းချုပ်ဟန့်တားခြင်း သဘောဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။

(အာသာအယ်လ်ဝီလျံ)

ဝီလျံအာမခံကုမ္ပဏီတည်ထောင်သူ

"Think and Grow Rich" စာအုပ်ကို ရေးသားတဲ့ "နပိုလီယမ် ဟေး"က တစ်ခါက အခုလိုပြောခဲ့ဖူးပါတယ်။ "စိတ်ဆိုတာ လူတစ်ဦးချင်းစီ အတွက် အစွမ်းထက်တဲ့ ကိရိယာတစ်ခုဖြစ်ပြီး စိတ်ထဲမှာ တွေးထင်ကြံစည် ယုံကြည်ထားတာတွေက လက်တွေ့မှာ အမှန်တကယ်အကောင်အထည်ပေါ် တဲ့အထိ ဖြစ်စေတတ်တယ်။ စိတ်က သင်လိုချင်ရာ သင်ဖြစ်ချင်ရာဖြစ် အောင် တွန်းအားပေးတာကြောင့် သင်လိုချင်ဖြစ်ချင်တာတွေက ဖြစ်နိုင်ချေ ရှိတယ်ဆိုတဲ့ ယုံကြည်တဲ့စိတ် ပထမဆုံးရှိဖို့လိုပါတယ်။ နောက်ပြီး ယုံကြည် မှုဆိုတာ ရွေးချယ်မှုတစ်ခုဖြစ်ပြီး သင်ရွေးချယ်လိုက်တဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှု တစ်ခုကို အဖန်တလဲလဲပြန်လည်စဉ်းစားသုံးသပ်မိတဲ့အခါ သင့်အလိုဆန္ဒ ကွေ့အတိုင်း အလိုအလျောက်ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

သင့်မျှော်လင့်တာကို သင်ရမယ်။

လူသားတွေဟာ ပြင်ပကနေ ဦးနှောက်ထဲကို ဝင်ရောက်လာတဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေကို တုန့်ပြန်နိုင်တယ်လို့ သိပ္ပံပညာရှင်တွေက ယုံကြည်ထားခဲ့ကြပါတယ်။ သို့သော်လည်း ယနေ့ကာလမှာတော့ ဦးနှောက် ဟာ ပြီးခဲ့တဲ့အတွေ့အကြုံအဖြစ်အပျက်တွေအပေါ် အခြေခံပြီး နောင်အနာ

ဂတ်မှာ ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ အရာတွေအတွက် ကြိုတင်မှန်းဆခြင်းနဲ့ တုန့်ပြန်တယ် ဆိုတာကို သိလာကြပါတယ်။

“ဘေလာ”ဆေးကောလိပ်ရဲ့ သုတေသနပညာရှင်တွေဟာ မကြာ သေးခင်က သုတေသနတစ်ခုပြုလုပ်ခဲ့ပြီး ဒူးခေါင်းရိုးနာနေသူအတွက် ခွဲစိတ် မှုပုံစံ (၂)ခုထဲက တစ်ခုကို ရွေးချယ်စမ်းသပ်မှုပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။

ဒူးခေါင်းခွဲစိတ်တဲ့ပုံစံ (၂)ခုကတော့ ဒူးခေါင်းအရိုးဆစ်နေရာကို အမှန် တကယ်ခွဲစိတ်၊ ခြစ်ထုတ်ပြီး သန့်စင်စေတဲ့နည်းလမ်းနဲ့ ဒူးခေါင်းရိုးနေရာ အား ဟန်ဆောင်ခွဲစိတ်တဲ့နည်းလမ်းပဲဖြစ်ပါတယ်။

ပညာရှင်တွေက စိတ်စွဲလမ်းမှုအရ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဒူးခေါင်းရိုး နာကျင်နေတယ်လို့ ခံစားရသူကို ဟန်ဆောင်ခွဲစိတ်တဲ့နည်းလမ်းသုံးဖို့ ရွေး ချယ်ခဲ့ကြပါတယ်။ ကာယကံရှင် လူနာကတော့ အဲဒီအစီအစဉ်ကို မသိခဲ့ ပါဘူး။ ဒီလိုနဲ့ စိတ်စွဲလမ်းပြီး နာကျင်နေတဲ့လူနာကို ဟန်ဆောင်ခွဲစိတ်ကြ တယ်။ ဒူးခေါင်းကို ခွဲပြီး ခွဲစိတ်မှုဆိုင်ရာပစ္စည်းတစ်ခုခုထည့်လိုက်သလို ခံစား ရအောင် ဖန်တီးလိုက်ကြတယ်။ နောက်(၂)နှစ်လောက်ပြီးတော့ အဲဒီလူနာဆီ က အကြောင်းကြားစာတစ်စောင်ရခဲ့တယ်။ လူနာကခြေထောက် (ဒူးခေါင်း) တစ်ခုလုံး သက်သာပျောက်ကင်းသွားပြီလို့ ရေးထားတယ်။ အဲဒီလူနာက သူ့ကို ဟန်ဆောင်ခွဲခဲ့တယ်ဆိုတာ မသိဘဲ အမှန်တကယ်ခွဲစိတ်တယ်လို့ပဲ သိထားခဲ့တာပါ။ ဒါကိုကြည့်ရင် ဦးနှောက်အသိက အမှန်တကယ်ခွဲစိတ် ခဲ့တာလို့ အသိအမှတ်ပြု၊ မျှော်လင့်ခဲ့တာကြောင့် သက်သာပျောက်ကင်းဖို့ မျှော်လင့်ခဲ့တဲ့အတိုင်း အမှန်တကယ်ရရှိတဲ့ သဘောဖော်ပြနေပါတယ်။

ဦးနှောက်က ဘာကြောင့် ဒီနည်းလမ်းနဲ့ အလုပ်လုပ်ပါသလဲ?

ဦးနှောက်က ကျွန်ုပ်တို့ ဘဝတစ်သက်တာအတွင်း အဖြစ်အပျက် အတွေ့အကြုံတွေကို ဘယ်လောက်ပဲမှတ်သား မှတ်သား နောက်ထပ်ဘာမှတ် သားစရာတွေ ရှိသေးသလဲ? လို့အမြဲတမ်းမျှော်လင့်နေတတ်တဲ့ သဘာဝရှိ ပါတယ်။ ဦးနှောက်ဟာ ကျွန်ုပ်တို့ ဖြစ်ချင်တဲ့ကိစ္စတွေကို ကြိုတင်မှန်းဆကြစည်

အောင်လှိုင်

ထားတဲ့အတိုင်း အတိအကျဖြစ်စေတတ်တာကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့မျှော်လင့်တဲ့ အတိုင်း ရရှိအောင် အရာရာကို ရွက်ဆောင်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့စိတ်ထဲမှာရှိတဲ့ အပြုသဘောဆောင်/ကောင်းမွန်တဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေကို ရေရှည်ထိန်းသိမ်းပြီး လက်တွေ့မှန်ကန်စွာနဲ့ အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ဖို့က အရေးကြီးပါတယ်။ အကယ်၍ သင်က စိတ်ထဲမှာ ရှိနေတဲ့ မကောင်းတဲ့မျှော်လင့်ချက်တွေအစား ကောင်းတဲ့မျှော်လင့်ချက်တွေကို အစားထိုးပေးနိုင်တယ်ဆိုရင်တော့ သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်ချက်ခိုင်မာလာပြီး သင်လိုချင်တဲ့အရာတွေကလည်း ရနိုင်ချေ၊ ဖြစ်နိုင်ချေများနေပါလိမ့်မယ်။

သင့်ဦးနှောက်ဟာ သင့်ရဲ့ဖြစ်နိုင်ခြေရှိတဲ့ အောင်မြင်မှုတွေ သေချာတဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်မှုတွေကို ပြီးပြည့်စုံအောင် လုပ်ပေးတဲ့အရာဖြစ်ပါတယ်။ ပိုပြီးထူးခြားတဲ့အချက်ကတော့ သင့်ဦးနှောက်ဟာ သင်အောင်မြင်မှုတစ်ခုရပြီးသွားတဲ့တိုင် နောက်ထပ်အောင်မြင်မှုတွေရချင်တဲ့ သင့်အလိုဆန္ဒကို ထပ်မံဖြည့်ဆည်းပေးဖို့ အစဉ်အမြဲမျှော်လင့်နေတယ်ဆိုတဲ့ အချက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

သင်က သင်ဖြစ်ချင်တဲ့အရာ ဘယ်ဟာမဆို ဖြစ်နိုင်ပြီး သင့်ဘက်က လုံလောက်တဲ့ယုံကြည်မှုတွေ လက်တွေ့ရဲ့ဝံ့စွာဖြင့် အကောင်အထည်ဖော်နိုင်စွမ်းတွေ ကြိုးစားအားထုတ်မှုတွေသာ လိုအပ်ပါတယ်။

သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်ပါ။ ပြီးရင် လုပ်စရာရှိတာဆက်လုပ်ပါ။

သူတို့ကိုယ်သူတို့ လုပ်နိုင်မယ်လို့ ထင်နေတဲ့သူတွေကသာ အနှေးနဲ့ အမြန် အောင်မြင်တဲ့သူတွေဖြစ်ပါတယ်။

စာရေးဆရာ “တင်ဖဲရစ်”ဟာ သူ့ကိုယ်သူ ယုံကြည်မှုမြင့်မားသူ တစ်ယောက်ဖြစ်ပြီး သူ့ရဲ့စွမ်းဆောင်ရည်အား ကောင်းခြင်းကြောင့်လည်း အောင်မြင်တဲ့သူတစ်ယောက်အဖြစ် ရပ်တည်နိုင်ခဲ့သူဖြစ်ပါတယ်။

‘တင်မ်’ဟာ “ဆမ်ရှူးကစ်ဘောက်ဆင်” ကစားခြင်းကို အားကစား

၄၈

ကိုယ်ပိုင်မှုဖြင့် အောင်မြင်မှုကိုရယူခြင်း

လောကနဲ့ မိတ်ဆက်ပြီး သိတင်း (၆)ပတ်အကြာ အောင်မြင်ကျော်ကြားလူသိ များလာခဲ့ပါတယ်။

အမေရိကန်ဂျူဒိုအသင်းရဲ့ အဖွဲ့ခေါင်းဆောင် “ပရင့်စ်တန်”က သူ့ရဲ့ပြိုင်ဘက်ဖြစ်တဲ့ “တင်မ်”နဲ့ ပတ်သက်ပြီး အခုလိုပြောပြခဲ့ပါတယ်။

“တင်မ်က အမြဲတစေ အမျိုးသားအဆင့်နဲ့ အနိုင်ရချင်နေတယ်။ လက်တွေ့မှာ သူက အမှန်တကယ်ကြိုးစားတယ်။ သူ့ဝါသနာပါရာ အားကစား ကို ပိုင်နိုင်အောင်လေ့ကျင့်နိုင်တယ်။ သူက အကြိမ်ကြိမ်ဒဏ်ရာရခဲ့တာကြောင့် သူ့ရဲ့စိတ်ကူးအိပ်မက်တွေ ပြုလဲရတော့မလိုဖြစ်ခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ သူက ဖွဲ့ကြီး တယ် စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာတယ်”

တင်မ်က သူ့ရဲ့ကစ်ဘောက်ဆင်ကို ဆက်လက်တိုးတက်အောင် လေ့ကျင့်ဖို့ နည်းပြဆရာတစ်ယောက်ကို အမေရိကန်ထဲမှာ ရှာဖွေခဲ့ပါတယ်။ နောက်မကြာခင်မှာ သူက နယူးဂျာဆီကို သွားပြီး နည်းပြထံမှာ ပညာဆက် လက်သင်ယူခဲ့တယ်။ သူ့နည်းပြက သူ့ကိုရွှေတံဆိပ်ဆု ဆွတ်ခူးနိုင်တဲ့အထိ ကောင်းကောင်းလေ့ကျင့်ပေးခဲ့ပါတယ်။

အဲဒီနောက်ပိုင်း လက်ငှေ့ကြိုးဝိုင်းထဲမှာ သူ့ရဲ့ပြိုင်ဘက်ကို ပထမ အချိန်မှာကတည်းက ပွဲသိမ်းနိုင်ဖို့ အခွင့်အလမ်းကောင်းတွေကို စဉ်းစားနေခဲ့ တယ်။ “တင်မ်”က သူ့ကြိုတင်မျှော်မှန်းစိတ်ကူးထားတဲ့အတိုင်း မဖြစ်ဖြစ် အောင် လုပ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ နောက်တော့ “တင်မ်”က ကျွန်တော့်ကို ပြောပြ တယ်။ လူတွေရည်မှန်းချက်မအောင်မြင်ပဲ ကျရှုံးရတာဟာ သူတို့ရဲ့ ပင်ကိုယ် စွမ်းရည်တွေ ကျွမ်းကျင်မှုတွေကို အပြည့်အဝထုတ်ယူအသုံးချနိုင်စွမ်း မရှိ လို့ ကျရှုံးရတာမျိုးမဟုတ်ဘဲ သူတို့ရဲ့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို သူတို့ကိုယ် တိုင် ရောက်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ့်ကြည်မှုတွေ လျော့ကျနေလို့ သာဖြစ်ပါတယ်... တဲ့ တင်မ်က သူ့ကိုယ်သူယုံကြည်မှုအပြည့်ထားတဲ့သူ ဖြစ်တာကြောင့် နောက်ဆုံးမှာ အနိုင်ရမိလ်စွဲသူတစ်ယောက်ဖြစ်ခဲ့ရပါတယ်။



မူဝါဒအမှတ်စဉ် - ၅

သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်ပါ။

သင့်ဘဝမှာ စိတ်ကူးအိပ်မက်တွေကို အောင်မြင်စွာအကောင်အထည်ဖော်လိုတယ်ဆိုရင် သင်လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်သမျှ ကိစ္စတွေအပေါ်မှာ ယုံကြည်မှုရှိနေဖို့လိုပါတယ်။

သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်မှုရှိလာတဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တန်ဖိုးထား တတ်စွာနေထိုင်လာမှာဖြစ်ပြီး သင့်မှာရှိနေတဲ့ အထုံပါရမီကောင်းတွေကိုလည်း လက်တွေ့ကအသုံးပြုနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်ခြင်းက ကောင်းသောစိတ်နေစိတ်ထားကို ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။

သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်ခြင်းဟာ ကောင်းသောစိတ်နေစိတ်ထားကို ဖြစ်စေရုံမကဘဲ သင့်ဘဝအတွက် စိတ်ကြိုက်ရွေးချယ်ထားပြီးတဲ့ အစီအစဉ်မှန်သမျှအပေါ် အကောင်းဆုံးအကောင်အထည်ဖော်ပေးနိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။

ဘယ်အရာကိုယုံကြည်ရမယ်ဟူသော ရွေးချယ်မှုက သင့်အပေါ်မှာပဲ မူတည်နေပါတယ်။

လန်ဒန်မြို့ ဆင်းရဲသားရပ်ကွက်တစ်ခုမှာ ကြီးပြင်းလာတဲ့ “ဗစ်တာ ဆီရီဗရီရာကော့ဖ်” အကြောင်းကို အနည်းငယ်တင်ပြလိုပါတယ်။

“ဆီရီဗရီရာ ကော့ဖ်”ဟာ ရုရှားနိုင်ငံရေးသမားတစ်ဦးရဲ့သားဖြစ်ပြီး အင်္ဂလန်နိုင်ငံအတွင်း နိုင်ငံရေးခိုလှုံခွင့်ရရှိတဲ့ ဖခင်နဲ့အတူ လန်ဒန်မြို့ဆင်းရဲသားရပ်ကွက်မှာ ကြီးပြင်းခဲ့ပါတယ်။

“ကော့ဖ်”ဟာ ဆင်းရဲတဲ့ဘဝအခြေအနေကြောင့် ကျောင်းပြီးအောင်လည်း မတက်ခဲ့ရ။ အလုပ်အကိုင်လည်း မရှာနိုင်ခဲ့ရတဲ့အခြေအနေဖြစ်ခဲ့ပါ

စိုးဝံစာပေ

တယ်။ “ဗစ်တာ”ကို သူ့ရဲ့ဆရာသမားတစ်ယောက်က ကျောင်းထွက်သင့်တဲ့ အကြောင်း၊ ကျောင်းထွက်ပြီး အလုပ်လုပ်သင့်တဲ့အကြောင်း အကြံပေးခဲ့ တယ်။ ဒီတော့ “ဗစ်တာကော့ဖ်”က အသက်(၁၅)နှစ်မှာကျောင်းထွက်ပြီး တစ်နေရာကနေ တစ်နေရာ ခရီးသွားရင်း အလုပ်ရှာရပါတော့တယ်။

ဗစ်တာ အသက်(၃၂)နှစ်အရွယ်ကို ရောက်လာချိန်မှာ ဗြိတိသျှ စစ်တပ်ထဲဝင်ပြီး တာဝန်ထမ်းဆောင်လိုက်တယ်။ စစ်တပ်က သူ့ရဲ့ဉာဏ် ရည်ကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးတယ်။ ထူးခြားတာက “ဗစ်တာကော့ဖ်”ဟာ “အိုင်ကျူ ၁၆၁”ရှိတယ်ဆိုတဲ့ ရလဒ်ထွက်ပေါ်လာပါတယ်။

ဒီတော့ ဗစ်တာကော့ဖ်က စစ်တိုက်စရာမလိုဘဲ တပ်သားသစ်တွေ ကို လေ့ကျင့်ပေးရတဲ့ ဆရာအဖြစ် ခန့်အပ်ခံရတယ်။

ဗစ်တာကော့ဖ် စစ်တပ်ကထွက်တဲ့အချိန်မှာ သစ်ကုမ္ပဏီတစ်ခုရဲ့ မန်နေဂျာအဖြစ် အလုပ်လုပ်ခွင့်ရပြီး သစ်အချောထည်ထုတ်လုပ်ရေးစက်ရုံ ရဲ့ အရေးပါတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။

နောက်ပိုင်းမှာ ဗစ်တာကော့ဖ်ရဲ့ ပင်ကိုယ်ဉာဏ်စွမ်းအားထက်မြက် မှုစွမ်းဆောင်ရည်အားကောင်းမှု ကြိုးစားအားထုတ်မှုတွေကြောင့် သစ်အရည် အသွေးစစ်ဆေးရေးအဖွဲ့အစည်းရဲ့ ဥက္ကဋ္ဌတစ်ဦးဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။

တစ်နေ့မှာ သူ့ဇနီးသည် “မာရီ”က ကြော်ငြာလုပ်ငန်းအတွက် ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးထက်မြက်တဲ့သူတွေကို အလိုရှိတဲ့အကြောင်းပြောပြ တော့ -

ဗစ်တာက ဝင်ခွင့်စာမေးပွဲအောင်မြင်တဲ့သူတွေကိုသာ အလုပ်ခန့် အပ်ဖို့ စီစဉ်တယ်။ ဖြေဆိုသူတွေရဲ့ အိုင်ကျူကို ၁၄၀ ထိရှိရမယ်လို့ သတ်မှတ် တယ်။ ဗစ်တာအနေနဲ့ သူ့လိုမျိုး ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်တဲ့သူတွေရှိမယ်ဆို တာကို ယုံကြည်ထားပြီး ကိုယ်ပိုင်ယုံကြည်ချက်ရှိသူတိုင်း ရည်ရွယ်ချက်ကို အောင်မြင်အောင် အကောင်အထည်ဖော်နိုင်မယ်လို့ မျှော်လင့်ထားပါတယ်။

သင်မလုပ်နိုင်ဘူးလို့ ယုံကြည်မိသောအရာတစ်ခုကြောင့် နှစ်ပေါင်းများစွာ အချိန် ဖြုန်းတီးမိခြင်းမရှိစေရ။

မိမိကိုယ်တိုင်ယုံကြည်မှုမရှိသလောက် နည်းပါးနေတဲ့ကိစ္စတစ်ခု ကို လုပ်မိရင်း အမှတ်မထင်အချိန်ကာလနှစ်ပေါင်းများစွာကို ဖြုန်းတီးမိတတ်ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ “ကတ်သရင်း လာနီဂမ်” ရဲ့ ဇာတ်လမ်းကို အကြောင်း သင့်စွာနဲ့ ဖော်ပြပေးလိုပါတယ်။ ကတ်သရင်းရဲ့ ငယ်စဉ်ဘဝနဲ့ ဆယ်ကျော် သက်အရွယ်ကာလတစ်လျှောက် သူမဟာ အထုံပါရမီကောင်းတွေပိုင်ဆိုင် ထားတဲ့ စာရေးဆရာတစ်ယောက်ဖြစ်မယ်လို့ သူမရဲ့မိသားစုနဲ့ ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝိုင်းတွေက အလေးအနက်ထား ဆုံးဖြတ်ပေးခဲ့ကြပါတယ်။

ကောလိပ်တက်နေစဉ်ကာလမှာ သူမက သတင်းစာပညာကို လေ့ လာသင်ယူတတ်မြောက်ခဲ့ပြီး ဒုတိယနှစ်ဝက်စာသင်နှစ်မှာ “ဖန်တီးပုံဖော် ရေးသားခြင်းအတတ်ပညာပိုင်းဆိုင်ရာ” နှီးနှောဖလှယ်ပွဲကို တက်ရောက်ဖို့ အသိအမှတ်ပြုထောက်ခံပေးခြင်းခံခဲ့ရပါတယ်။ နောက်ပိုင်းမှာ ကတ်သရင်းက ဟားဗတ်တက္ကသိုလ်မှာ ဆက်လက်ပညာသင်ခွင့်ရရှိခဲ့ပါတယ်။

ကတ်သရင်းက ပထမဆုံးသော ဝတ္ထုတိုတစ်ပုဒ်ကို ရေးတဲ့အချိန် မှာ ပရော်ဖက်ဆာက သူမကိုခေါ်တွေ့ပြီး သူမရဲ့ဇာတ်လမ်းပုံပြင်တွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဆွေးနွေးခဲ့ပါတယ်။

“မစ္စလာနီဂမ် ... လာပါ... ထိုင်ပါဦး” လို့ ရုံးခန်းထဲကိုဝင် လာတဲ့ ကတ်သရင်းကို ပရော်ဖက်ဆာက ကြိုဆိုတဲ့စကားပြောရင်း သူမရှေ့ စားပွဲပေါ် စာရွက်တစ်ရွက် လှမ်းတင်ပေးလိုက်တယ်။ ပြီးမှ ပရော်ဖက်ဆာက အခုလို ပြောလိုက်တယ်။

“ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောရရင် ခင်ဗျားရဲ့ဝတ္ထုတို အရေးအသားကို

ပိုးဝံစာပေ

ကျုပ်မနှစ်မြို့ဘူးဘူး။ ခင်ဗျားရဲ့အရေးအသား ညံ့ဖျင်းတယ်လို့ပဲဆိုကြရအောင်”
 ပါမောက္ခဆီက မမျှော်လင့်တဲ့စကားတွေကြားလိုက်ရတော့ ဝမ်းနည်းမှု အံ့ဩ
 ထိတ်လန့်မှုတွေက သူမကိုယ်ထဲကို စီးဝင်သွားသလို ခံစားလိုက်ရပြီး
 တစ်ကိုယ်လုံးတုန်ရင်သွားခဲ့ရပါတယ်။ လာနီဂမ်ဘယ်လိုပဲဖြစ်နေပေမဲ့
 ပါမောက္ခကတော့ အာရုံမထားပဲ သူပြောစရာရှိတာကို ဆက်ပြောလိုက်တယ်။

“ခင်ဗျားက ကျုပ်သင်နေတဲ့ အတန်းကို ဘယ်လိုတက်လာနိုင်သလဲ
 ဆိုတာ စဉ်းစားလို့မရဘူးဖြစ်နေတယ်။ ကျုပ်သင်တန်းသားတွေက ခင်ဗျား
 လို မညံ့ဘူးလေ။ ဒီလိုပုံစံနဲ့ ခင်ဗျားဘယ်လိုလုပ်အောင်မြင်တဲ့ စာရေးဆရာ
 ဖြစ်လာမှာလဲ? ဒါပေမဲ့ ကံကောင်းတာက ခင်ဗျားအသက်ငယ်သေးတယ်။
 ဒီတော့ သင်ယူဖို့အချိန်ရှိသေးတယ်ပေါ့ဗျာ။ အခုခင်ဗျားဘဝက လမ်းဆုံ
 လမ်းခွဲပေါ်ရောက်နေပြီ။ ခင်ဗျားကြိုက်တဲ့လမ်းကို ရွေးချယ်လို့ရတယ်။ (အဆင်
 မပြေနိုင်တဲ့အရာ ကိုယ်မစွမ်းဆောင်နိုင်တဲ့အရာတစ်ခုအတွက်နဲ့ အချိန်တွေ
 အကုန်မခံနဲ့လို့ ကျုပ်အကြံပေးလိုတယ်။)

ခင်ဗျားမိဘတွေက ခင်ဗျားအတွက် ငွေကုန်ကြေးကျများစွာခံထား
 ပြီးပြီ။ ခင်ဗျားရဲ့ ပညာရေးအခြေအနေလက်တွေ့အောင်မြင်ခဲ့ရင် မိဘတွေ
 အတွက်ရော ခင်ဗျားအတွက်ပါ မျှော်လင့်ချက်မဲ့သွားလိမ့်မယ်။ ဒါကို စဉ်းစား
 ပေးပါ။ ကျုပ်ပြောချင်တာကတော့ ခင်ဗျား မေဂျာပြောင်းသင့်တယ်ဆိုတာပဲ”
 ကက်သရင်းက သူမလုပ်နိုင်သော ကိစ္စအတွက် လက်လျှော့ပစ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်
 ချက်ချလိုက်တယ်။ ကက်သရင်းအတွက် မေဂျာပြောင်းဖို့ကိစ္စက ဒုတိယနှစ်
 ဝက် စာသင်နှစ်ကို ရောက်နေပြီဆိုတော့ အရမ်းကိုနောက်ကျနေခဲ့ရပါပြီ။

သူမအတွက် အခြားရွေးချယ်စရာတွေလည်း မရှိတော့တာကြောင့်
 နောက်ဆုံးမှာ ပါမောက္ခပြောသလိုလိုက်နာရုံပဲရှိတော့တယ်လို့ စိတ်ကိုဒုန်း
 ဒုန်းချလိုက်တယ်။

အဲဒီနေ့ညမှာ ကက်သရင်းက သူရေးထားတဲ့ဝတ္ထုတိုကို အမှိုက်ပုံး

အောင်လှိုင်

ထဲထည့်လိုက်တယ်။ ပြီးတော့ ပါမောက္ခမှတ်ချက်တွေရေးထားတဲ့ စာရွက်ကိုပါထုတ်ပြီး မီးရှို့ပစ်လိုက်တယ်။

ပြီးတော့ သူမကိုယ်သူမ အခုလိုပြောဆိုရေရွတ်လိုက်တယ်။

“ငါ အိပ်မက်နဲ့ရှင်သန်နေတာမဟုတ်ဘူး။ ငါလုပ်ချင်တာတွေကို လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်ပြမယ်...ကြည့်နေ”

နောက်တော့ ကက်သရင်းလည်း မေဂျာပြောင်းယူပြီး သူမရဲ့ပညာရေးပြီးဆုံးအောင် ကြိုးစားလိုက်ပါတယ်။

ဒီလိုနဲ့ နောက်(၁၄)နှစ်ကြာတဲ့အထိ ကက်သရင်းက စာလုံးဝ မရေးဖြစ်ခဲ့ပါဘူး။ သို့သော်လည်း သူမ ဆန်တိုနီယိုကို ရောက်နေတုန်း တစ်ခုသော နွေရာသီမှာ သူမရောက်နေတဲ့ ဟိုတယ်ရဲ့ရေကူးကန်ဘေးစားပွဲမှာ ဝိုင်းထိုင်နေတဲ့သူတွေက စာရေးဆရာတွေနဲ့ သတင်းစာဆရာတွေဖြစ်နေတာကို သတိထားလိုက်မိတယ်။ ဒီတော့ စာရေးဆရာမဆိုတဲ့ ဗီဇဓိတ်ကလေးက ပြန်လည်နိုးကြွလာခဲ့ပြီး အဲဒီလူတွေထိုင်နေတဲ့ စားပွဲဆီအရဲစွန်ပြီး သွားလိုက်တယ်။ အနားရောက်တော့ ကက်သရင်းက အခုလိုပြောလိုက်တယ်။

“ကျွန်မက ဒီကသတင်းစာဆရာတွေနဲ့ စာရေးဆရာတွေရဲ့လုပ်ငန်းအတွေ့အကြုံလေးတွေကို လေ့လာမေးမြန်းကြည့်ချင်လို့ပါ။ ခွင့်ပြုမှာလားရှင့်။ ကျွန်မဟာ တစ်ချိန်က စာရေးဆရာတစ်ယောက်ဖြစ်လာရမယ်လို့ ရည်မှန်းချက်ကြီးကြီးထားခဲ့ဖူးပါတယ်။ တကယ်တော့ လက်တွေ့မှာ ကျွန်မထင်ထားသလို အောင်မြင်အောင်မလုပ်နိုင်သေးဘူးပေါ့ရှင်။ ကျွန်မလေ ဒီမှာရှိတဲ့ စာရေးဆရာတွေကို အရမ်းအားကျပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ လျှို့ဝှက်အိပ်မက် စိတ်ကူးကတော့ စာရေးဆရာတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ပါ။ ကျွန်မတတ်နိုင်သလောက် ဝတ္ထုတိုလေးတွေကို အသစ်ဖန်တီးနိုင်အောင် ကြိုးစားမယ်။ လောလောဆယ်အတွက် ဘာမှမလုပ်နိုင်သေးပါဘူး။ ဒီကစာရေးဆရာတွေကို ရင်ဖွင့်ပြရုံသက်သက်ပါ”

ကက်သရင်းရဲ့စကားကြောင့် စားပွဲမှာရှိနေတဲ့တစ်ယောက်က



အခုလို တုန်ပြန်လိုက်တယ်။ “ဒီကညီမပြောတာ အမှန်ပဲလား။ တကယ်တော့ အဖြေကရှင်းနေတာပဲ ညီမရဲ့။ ညီမက စာရေးဆရာဖြစ်ချင်ဟယ်ဆိုရင် စာရေးဆရာလုပ်လိုက်ရုံပဲလေ။ ကျန်တာတွေ ရှည်ရှည်ဝေးဝေးစဉ်းစားမနေပါနဲ့”

ဒီတော့ ကက်သရင်းကလည်း ပြန်ပြောတယ်။ “ကျွန်မကို တာဝန်ရှိပုဂ္ဂိုလ် ပါမောက္ခတစ်ယောက်က အထုံပါရမီမရှိတဲ့သူ၊ အရေးအသားညံ့ဖျင်းတဲ့သူလို့ ဆုံးဖြတ်ပေးခဲ့တယ်။ ကျွန်မ အဲဒီအချိန်ကစပြီး မျှော်လင့်ချက်တွေ ပြုလဲခဲ့ရတာပေါ့ရှင်” ကက်သရင်းက သူမရဲ့အတွေ့အကြုံတွေ၊ ကျန်းပယ်ချခံခဲ့ရပုံတွေ အကုန်လုံးဖောက်သည်ချလိုက်တယ်။ နောက်တော့ ကက်သရင်းကို ပြောဆိုအကြံပေးတဲ့ စာရေးဆရာက သူ့ရဲ့အလုပ်ကတ်ပြားတစ်ခုကို ကက်သရင်းဆီလှမ်းပေးပြီး သူမဘယ်စာကိုပဲရေးရေး အကြောင်းကိစ္စတစ်စုံတစ်ရာရှိရင် သူ့ဆီဖုန်းလှမ်းဆက်ဖို့ ပြောလိုက်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ကက်သရင်းက သူမဘယ်စာကိုမှရေးတော့မှာမဟုတ်တဲ့အကြောင်း ပြန်ပြောလိုက်တယ်။

ကက်သရင်းက သူမစာရေးမဲ့ကိစ္စကို ပြန်လည်တွေးတောရင်း အိမ်ပြန်လာခဲ့တယ်။ နောက်တော့ စာအုပ်တစ်အုပ်ဖြစ်အောင် ချရေးလိုက်ပြီး စောစောက ပြောတဲ့သူဆီပို့ပေးလိုက်တယ်။

(၃)လလောက်ကြာပြီးတော့ အဲဒီလူက ကက်သရင်းကို ခေါ်တွေ့ပြီး သူ့အနေနဲ့ စာအုပ်ကို သဘောကျတဲ့အကြောင်း၊ ဒါကြောင့် သူ့ရဲ့အေးဂျင့်တစ်ယောက်ဆီ ပို့ထားလိုက်ပြီဖြစ်တဲ့အကြောင်း၊ အခုကနေ နောက်နာရီဝက်အကြာမှာ အဲဒီအေးဂျင့်က စာရေးသူကို ကိုယ်တိုင်တွေ့ဆုံပြီး တိကျတဲ့အဖြေပြန်ပေးမှာဖြစ်တဲ့အကြောင်း ရှင်းပြတယ်။ ဒီလိုနဲ့ နာရီဝက်အကြာမှာ အေးဂျင့်က ကက်သရင်းကို ခေါ်တွေ့ပြီး အခုလိုပြောလိုက်တယ်။

“မစ္စကက်သရင်း ခင်ဗျားက အထုံပါရမီရှိသားပဲ။ ကျုပ်တို့ စာချုပ်

ချုပ်ကြံရအောင် သဘောတူသလား”

ကက်သရင်းက ပျော်ရွှင်စွာနဲ့ အဖြေပေးလိုက်ပြီး စာချုပ်မှာလက်မှတ်ထိုးလိုက်တယ်။ စာချုပ်ပါ အချက်တွေအရ လာမဲ့ရက်သတ္တ (၃)ပတ်အတွင်း စာအုပ်ထုတ်ဝေရေးကုမ္ပဏီနဲ့ ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ရမှာပါ။

ဒီလိုနဲ့ ကက်သရင်းစာအုပ် ၃၃အုပ်ထုတ်ဝေနိုင်ခဲ့တယ်။ တကယ်တော့ ကက်သရင်းဟာ လွန်ခဲ့တဲ့ (၁၄)နှစ်ကတည်းက စာရေးခြင်းအတတ်ပညာနဲ့ပတ်သက်ပြီး အရည်အချင်းရှိခဲ့သူဖြစ်ပါတယ်။ သို့သော်လည်း သူမက ပါမောက္ခရဲ့ထင်မြင်ယူဆချက်တွေ အကြံပြုချက်တွေကို နားယောင်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုကင်းလာတာကြောင့် အထုံပါရမီရှိပြီးသား အလုပ်ကိုတောင် နှစ်ပေါင်းများစွာ လက်လျော့ခဲ့သူဖြစ်ပါတယ်။

ကက်သရင်းလိုမျိုး အထုံပါရမီကောင်းရှိပြီး သူတစ်ယောက်ကို တစ်ဦးတစ်ယောက်ရဲ့ ထင်မြင်ယူဆဆုံးဖြတ်ချက်တွေကြောင့် တိုးတက်မှု နှောင့်နှေးစေတာမျိုးက လွန်စွာနှစ်နာမှုရှိစေပါတယ်။

ဒီဇာတ်လမ်းအရ ဘယ်သူမဆို အထုံပါရမီရှိပြီးပြီဆိုရင် ဘယ်သူတွေ ဘာပြောပြော ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်တဲ့စိတ်ကို မလျော့ကျစေဘဲ ဆက်တိုက်ကြိုးစားဆောင်ရွက်ဖို့လိုပါတယ်။

တကယ်လို့ သင်မျှော်လင့်ထားတဲ့အရာတစ်ခုကို သင်ဘယ်လောက်လုပ်လုပ် မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ တစ်ယောက်ယောက်က မှတ်ချက်ပေးခဲ့မယ်ဆိုရင် အဲဒီလူရဲ့စကားကို သင်ယုံကြည်လိုက်တာနဲ့ သင်ဘက်ကစတင်ကျရှုံးပြီလို့ မှတ်ယူနိုင်ပါတယ်။ လောကမှာ သင်မလုပ်နိုင်ဘူးလို့ ယုံကြည်ပြီး လက်လျော့ထားတဲ့အရာတွေက နှစ်ပေါင်းများစွာ ဖြုန်းတီးမိတဲ့တိုင် အောင်မြင်တဲ့အလား အလာတွေ ဆက်လက်ရှိနေဆဲဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်တော့မှ နောက်ကျတယ်ဆိုတာမရှိပါ။

- အစပြုဖို့ နောက်ကျတယ်ဆိုတာ ဘယ်တော့မှမရှိ။
- ပျော်ရွှင်ဖို့ နောက်ကျတယ်ဆိုတာ ဘယ်တော့မှမရှိ။
- ဘယ်အရာမှ နောက်ကျတယ်ဆိုတာမရှိပါ။

(ဂျိမ်းဖွန်ဒါ)

လူအများစုအနေနဲ့ ကြိုးစားပြီး အောင်မြင်မှုတွေရယူနိုင်သော်လည်း အချိန်ကာလနဲ့ အသက်အရွယ်ကိုအကြောင်းပြုပြီး “ကျွန်တော်/ကျွန်မက တော့ အသက်အရွယ်ကြီးသွားပြီ။ ဖြစ်ချင်တာတွေအတွက် ကြိုးစားဖို့အချိန် မရှိတော့ဘူး”

“ကျွန်တော်/ကျွန်မ အစောပိုင်းကတည်းက အဲဒီလမ်းကြောင်းကို အစပြုခဲ့ရမှာ။ အခုတော့ အရမ်းကိုနောက်ကျသွားပါပြီ ”ဆိုတဲ့ ဆင်ခြေ ဆင်လက် အကြောင်းပြချက်တွေ ပေးတတ်ကြပါတယ်။

တကယ်တော့ သင်ဘယ်အရာကိုပဲလုပ်ချင်တယ်ဖြစ်စေ အစပြုဖို့ နောက်မကျသေးဘူးဆိုတာကို ဦးစွာယုံကြည်လက်ခံထားဖို့လိုပါတယ်။

“ဂျူလီယာချိုင်းဒ်”ဟာ သူမရဲ့ခေတ်အခါက ထင်ပေါ်ကျော်ကြားတဲ့ စားဖိုမှူးတစ်ယောက်ဖြစ်ပြီး သူမအသက် ၄၀ အရွယ်အထိ ချက်ပြုတ်နည်း ပညာတွေကို လုံးဝသင်ယူတတ်မြောက်ထားခြင်းမရှိသေးသူဖြစ်ပါတယ်။ သို့သော်လည်း “ပြင်သစ်ချက်ပြုတ်နည်းပညာ”ဆိုတဲ့ ရုပ်သံအစီအစဉ်က သူမကို အသက် ၅၁ နှစ်အရွယ်မှာ ချက်ပြုတ်နည်းပညာ ကျွမ်းကျင်သူပညာ ရှင်တစ်ယောက်အဖြစ်ထင်ပေါ်ကျော်ကြားအောင်မြင်စေခဲ့ပါတယ်။

“ဆူဆန်ဘွိုင်လီ”ဟာလည်း အသက် ၄၈ နှစ်အရွယ်အထိ အပျော် တမ်းအဆိုတော်တစ်ယောက်ဖြစ်ခဲ့ပြီး ၂၀၀၉ ခုနှစ် နွေဦးရာသီကနေစတင်ပြီး တေးအယ်လ်ဘမ်ပေါင်းများစွာထုတ်နိုင်ခဲ့တဲ့ အဆိုတော်တစ်ယောက်ဖြစ်ပါတယ်။

“ရေးခရော့” အသက် ၅၂ ကတော့ ၁၇ နှစ်ကြာအထိ အရောင်း

စိုးစံစာပေ

အောင်လှိုင်

ဈေးသည်ဘဝနဲ့နေခဲ့ရပြီးမက်ဒေါ်နယ်ညီအစ်ကိုတွေနဲ့တွေ့ပြီးနောက်ပိုင်းမှာ တော့ ကယ်လီဖိုးနီးယားမှာ ဟမ်ဘာဂါဆိုင်ကြီးတစ်ဆိုင်ကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်ခဲ့သူ ဖြစ်ပါတယ်။

“အဲလစ်ဘောက်ဂျီလီ”ဟာ သူမရဲ့ ပထမဆုံးရေးသားတဲ့ ဝတ္ထုကို အသက် ၅၆ နှစ်အရွယ်မှာ စတင်ရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေနိုင်ခဲ့သူဖြစ်ပါတယ်။ ဂျီလီဟာ ဝတ္ထုရှည် ၁၅ အုပ်နဲ့ ဝတ္ထုတို ၄ အုပ်ရေးသားခဲ့ပါတယ်။

“ဒေါ်ရစ်ဟက်ဒေါ်”ဟာ ၁၉၉၉ ခုနှစ်အတွင်းက အသက် ၈၉ နှစ် ရှိသူဖြစ်ပြီး မိုင်ပေါင်း ၃၂၀၀ ရှိတဲ့ခရီးကို လမ်းလျှောက်ခဲ့သူဖြစ်ပါတယ်။

အလားတူ “ဂရမ်နီဒီ”ဆိုတဲ့ အမျိုးသမီးကြီးတစ်ဦးကလည်း နေ့စဉ် မိုင် ၁၀၀ခန့်အထိ လမ်းလျှောက်သူဖြစ်ပြီး ၂၀၀၄ ခုနှစ် သူမအသက် ၉၄ နှစ်အထိ လမ်းလျှောက်နေခဲ့တုန်းဖြစ်တယ်လို့ဆိုပါတယ်။

“အန်နာ မာရီရော်ဘတ်ဆန်”ဆိုတဲ့ အမျိုးသမီးဟာ အမေရိကန် ပန်းချီအနုပညာလောကရဲ့ ကြယ်တစ်ပွင့်ဖြစ်ပြီး အသက် ၇၆ နှစ်အရွယ်အထိ ပန်းချီဆွဲနေခဲ့သူဖြစ်ပါတယ်။

အန်နာရဲ့ပန်းချီတွေကို ယနေ့ကာလမှာ ဒေါ်လာတစ်သိန်းကျော်ဖိုး ထိ ရရှိအောင်လေလံတင်ရောင်းချနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

“ဟယ်လင်ကလိန်း”ဆိုတဲ့ အမျိုးသမီး အသက် ၅၅ နှစ်အရွယ် ရောက်တဲ့အခါ သူမရဲ့ခင်ပွန်းသည် “နောမ်း”က သူမကို တစ်နေ့ ၁၀ မိုင် အထိအပြေးလေ့ကျင့်ဖို့ သူနဲ့အတူ လိုက်ကျင့်ပါလို့ပြောခဲ့ပါတယ်။

ဟယ်လင်က နှစ်ပေါင်း ၂၅ နှစ်တိုင်တိုင် ဆေးလိပ်သောက်ခဲ့သူ တစ်ယောက်ဖြစ်ပြီး ၁၀မိုင်ဆိုတဲ့ခရီးအထိ တစ်ကြိမ်တစ်ခါမှ ပြေးခဲ့ဖူးခြင်း မရှိပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သူမရဲ့ခင်ပွန်းသည် အကြံပြုချက်ကို သဘောတူလက်ခံ လိုက်တယ်။

ဟယ်လင်က စတင်ပြေးခါစမှာ အမောမခံနိုင်တာကြောင့် အမြဲတမ်း

နောက်ကောက်ကျနေခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူမက အားမလျော့ပါဘူး။ ဆက်လက်ပြေးနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ထားပါသတဲ့။ ဒီလိုနဲ့ တဖြည်းဖြည်း ဟယ်လင်တစ်ယောက် အရင်ကထက်ပိုပိုပြီး ဝေးဝေးရောက်တဲ့အထိ ပြေးနိုင်ခဲ့တယ်။

အပြေးလေ့ကျင့်မှု ရက်သတ္တ ၁၀ပတ်ကြာပြီးတဲ့အချိန်မှာတော့ ဟယ်လင်ဟာ သူမခင်ပွန်းသည်ပြောတဲ့အတိုင်း ၁၀ မိုင်အထိ ရောက်ရှိအောင် ပြေးနိုင်ခဲ့ပါတော့တယ်။

ဟယ်လင်က သူမရဲ့အောင်မြင်မှုကို ၁၀ မိုင်ထိပြေးနိုင်တဲ့အဆင့်မှာပဲ ရပ်မထားပဲ အခါအားလျော်စွာ ကျင်းပတဲ့ မာရသွန်ပြေးပွဲတွေမှာ ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့ပါတယ်။ သူမက မာရသွန်ပြိုင်ပွဲပေါင်း ၆၀ ကျော်နဲ့ အခြားသော အပြေးပြိုင်ပွဲပေါင်း ၁၄၀ တို့အထိ ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့ပါတယ်။

ဟယ်လင်ဟာ အသက် ၆၆နှစ်ရွယ်မှာ မိုင် ၁၀၀ ပြေးပွဲ ၅ ပွဲအထိ ဝင်ရောက်ခဲ့ပြီး ၁၉၉၁ ခုနှစ်မှာတော့ ကော်လိုရာဒိုပြည်နယ်ကို ၅ ရက်နဲ့ ၁၀ နာရီအတွင်း အပြီးသတ်ဖြတ်သန်းရတဲ့ပြိုင်ပွဲမှာ ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ၁၉၉၅ ခုနှစ် အသက် ၇၂ နှစ်အရွယ်မှာတော့ ၁၄၅ မိုင်အကွာအဝေးရှိတဲ့ ဆာဟာရသဲကန္တာရကို ဖြတ်ပြေးရတဲ့ပြိုင်ပွဲမှာဝင်ပြိုင်ပြီး မြင်းနဲ့ ၃၆ မိုင်အထိ ခြေလျင်လျှောက်မိုင် ၉၀အထိ ပြိုင်ပွဲတွေမှာ ဝင်ပြိုင်ခဲ့ပါသေးတယ်။

ဟယ်လင်ဟာ အသက် ၅၅ နှစ်အရွယ်အစောပိုင်းကာလတွေ တစ်လျှောက် တစ်ခါတစ်ခါမှ ပြေးခဲ့ဖူးခြင်းမရှိပါဘူး။ သို့သော်လည်း သူမရဲ့ ထက်သန်တဲ့စိတ်ဓာတ်ခွန်အား တွေက သူမကိုအောင်မြင်တဲ့သူတစ်ယောက် ဖြစ်စေတဲ့အထိ တွန်းပို့ပေးခဲ့တာတွေ့ရပါတယ်။

အကယ်၍ ဟယ်လင်က သူမရဲ့အသက်အရွယ်ကို ရိုးမယ်ဖွဲ့ပြီး အကြောင်းပြခဲ့ရင် အောင်မြင်နိုင်ခြေရှိတာတွေ လုပ်ဆောင်ဖို့ နောက်ကျနေပြီလို့ ယူဆခဲ့ရင်တော့ အခုလိုအောင်မြင်သူတစ်ယောက်ဖြစ်မလာနိုင်

အောင်လှိုင်

ပါဘူး။ ဒါကြောင့် အောင်မြင်မှုရယူလိုသူတွေအတွက် ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်းဟာ ဘယ်တော့မှ နောက်ကျတယ်ဆိုတာမရှိဘူးလို့ ပြတ်သားစွာကောက်ချက်ချနိုင်ပါတယ်။ ဟယ်လင်အပါအဝင် သူမလို လူမျိုးအသီးသီးက ရှေ့မှာဖော်ပြခဲ့သလို ဘဝရဲ့ ကျန်ရှိခိုန်တွေကို အောင်မြင်မှုနဲ့ အတူ ဖြတ်ကျော်သင့်တယ်လို့ သာဓကတွေပြခဲ့ပြီးဖြစ်ပါတယ်။

ကြီးလွန်းတယ် - ငယ်လွန်းတယ် ဆိုသည့်အကြောင်းပြချက်မပေးသင့်။

ဘဝတိုးတက်မှုအတွက် ကြိုးစားအားထုတ်မှုအမျိုးမျိုးလုပ်ဆောင်ရာမှာ အချို့က အသက်ရွယ်ငယ်သေးတယ်၊ အတွေ့အကြုံနုနယ်သေးတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ကူးအိပ်မက်တွေကို အကောင်အထည်ဖော်တဲ့အခါ အမှားအယွင်းနဲ့ လွဲချော်မှုတွေဖြစ်တတ်တယ်ဆိုတဲ့ အယူအဆကို လက်ကိုင်ပြုထားတတ်ကြပါတယ်။

တကယ်တော့ ဘဝတိုးတက်မှုအတွက် ကြိုးစားအားထုတ်ရာမှာ ဘယ်လိုအကြောင်းပြချက်တွေမှ မလိုအပ်ပါဘူး။ ငယ်ရွယ်စဉ်ကတည်းက ကြိုးစားလေ ရည်မှန်းချက်အောင်မြင်ဖို့ ကြိုးစားရင်း အမှားတွေရင်တောင် အမှန်ပြင်ဖို့ အချိန်ပိုရလေဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

ဘယ်သူမဆို ပြင်ချိန်လည်းရှိ၊ သင်ချိန်လည်းရှိတဲ့ အသက်အပိုင်းအခြားမှာ အကောင်းဆုံးအားထုတ်နိုင်ခဲ့ရင် အားသာချက်တွေများစွာရလာပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်တော်က ကယ်လီဖိုးနီးယားပြည်နယ် အမျိုးသမီးများညီလာခံမှာ စကားပြောခဲ့ရင်း အသက် ၁၂ နှစ်အရွယ်သာရှိသေးတဲ့ “ရီရမ်ရော့စ်” ဆိုတဲ့ ကောင်လေးတစ်ယောက်နဲ့ တွေ့ဆုံခဲ့ပါတယ်။

မိဒီယာတွေက အဲဒီ “ရီရမ်ရော့စ်” ဆိုတဲ့ ကောင်လေးကို “တရမ်ပေါက်စလေး” လို့ နောက်ပြောင်ခေါ်ခေါ်ကြတာတွေ့ရပါတယ်။

“ရီရမ်ရော့စ်” က အသက် ၃ နှစ်အရွယ်ကတည်းက ကြက်သား

နဲ့ကြက်ဥရောင်းချခြင်းလုပ်ငန်းကို သူ့အိမ်နောက်ဖေး ဥယျာဉ်ခြံကွက်လေး ထဲမှာ စတင်လုပ်ကိုင်ခဲ့ပါတယ်။

ဒီတော့ သူက မွေးမြူထားတဲ့ ကြက်အကောင် ၆၀ ထဲကရတဲ့ ကြက်ဥတွေကို (၁)ဒါဇင် ၃ ဒေါ်လာနှုန်းနဲ့ ရောင်းချခဲ့ပြီး တစ်နေ့ကို ဝင်ငွေ ၁၅ ဒေါ်လာအထိ ရရှိအောင်စီးပွားရှာနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

ကြက်ဥရောင်းစားရခြင်းကို ငြီးငွေ့လာတဲ့အချိန်မှာတော့ သူက နောက်ထပ်စွန့်စားမှုပါတဲ့ စီးပွားရေးတစ်ခုကို လုပ်ခဲ့ပြန်ပါတယ်။ အဲဒါကတော့ မြက်ရိတ်ပေးရတဲ့အလုပ်ပါပဲ။

သူက မြက်ရိတ်တဲ့အလုပ်ကို (၁)နာရီ ဒေါ်လာ (၂၀)နှုန်းရယူပြီး လုပ်ကိုင်ခဲ့တယ်။ သူက ငယ်ရွယ်လွန်းတဲ့ကလေးတစ်ယောက်ဖြစ်နေတာ ကြောင့် မြက်ရိတ်တဲ့အလုပ်ကို ကိုယ်တိုင်မလုပ်ဘဲ သူ့ဇာတိအသက်ကော အရွယ်ပါကြီးထွားတဲ့ အခြားကလေးတွေကို တစ်နာရီ ၂၅ ဒေါ်လာနှုန်းနဲ့ မြက်ရိတ်ပေးဖို့ တာဝန်လွှဲပြောင်းပေးလိုက်တယ်။ သူကတော့ တစ်နာရီ ကြာတိုင်း ကိုယ်တိုင်မြက်ရိတ်စရာမလိုဘဲ ၅ ဒေါ်လာရတာပေါ့။ နောက်တော့ သူက အလုပ်သစ်တစ်ခုရခဲ့ပြန်တယ်။ အဲဒီအလုပ်ကတော့ တစ်နာရီကို ဒေါ်လာ ၂၀၀ ရရှိမဲ့အဝတ်လျှော်လုပ်ငန်းဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီအဝတ်လျှော်လုပ်ငန်းမှာလည်း ရီရမ်ရော့စ်က သူ့ကိုယ်တိုင် မလုပ်ပဲ လျှော်ပေးတဲ့သူတစ်ယောက်ကို တစ်နာရီ ဒေါ်လာ ၁၀၀ ပေးလိုက် တယ်။ သူကတော့ အမြတ်ငွေဒေါ်လာ ၁၀၀ စားလိုက်တာပေါ့။ သူက အလုပ်တွေတစ်ခုပြီးတစ်ခုရရှိအောင် သူ့ကိုယ်ပိုင်အစွမ်းအစနဲ့ ကြိုးစားတယ်။ ပြီးရင် အလုပ်အမှန်တကယ်လုပ်နိုင်မဲ့သူကို ထပ်ဆင့်တာဝန်ပေးခိုင်းစေလိုက် တယ်။ အချို့သော ခွန်အားသုံးရမဲ့အလုပ်တွေမှာ သူက အမြတ်နည်းနည်း သာရယူပြီး အမှန်တကယ်အားစိုက်လုပ်ရသူတွေကို ပိုပေးလေ့ရှိတယ်။ တကယ်တော့ ရီရမ်ရော့စ်က ငယ်စဉ်ကတည်းက စီးပွားရေးအကြောင်းကို

အောင်လှိုင်

အသက်အရွယ်နဲ့မမျှအောင် နားလည်တတ်သိနေသူဖြစ်ပါတယ်။

အသက် ၅ နှစ်အရွယ်မှာ ရီရမ်က သူ့အမြတ်ငွေတွေကို စုပေါင်းပြီး အွန်တာရီယို၊ တိုရွန်တို မြို့တွေမှာ အိမ်ခြံမြေတွေ ဝယ်နိုင်ဖို့စဉ်လိုက်တယ်။

အသက် ၈ နှစ်သားအရွယ်မှာ အဆောက်အအုံ ၆ လုံးကို ပိုင်ဆိုင်ပြီးသားဖြစ်နေခဲ့ပြီး ကာလပေါက်ဈေးအရပိုင်ဆိုင်မှုအနေနဲ့ ဒေါ်လာတစ်သန်းဖိုးအထိရှိခဲ့ပါတယ်။

ချမ်းသာကြွယ်ဝလာခဲ့တဲ့ ရီရမ်ရော့စ်ဟာ ပရဟိတလုပ်ငန်းတွေမှာလည်း လိုအပ်ချက်ရှိနေတဲ့အရာတွေအတွက် အတတ်နိုင်ဆုံး ပြည့်စုံအောင်ဖြည့်ဆည်းပေးခဲ့သူဖြစ်ပါတယ်။

သူကဆင်းရဲသားကလေးလူငယ်၊ လူကြီး၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမ မရွေးအားလုံးကို ကူညီချင်သူဖြစ်တာကြောင့် ကမ္ဘာတဝှမ်းယိုင်ငံတွေအတွက် အဓိကထားပြီး လူမှုရေးဆောင်ရွက်မှုတွေပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။

ရီရမ်ရော့စ်က အစားအသောက်၊ ဆေးဝါး၊ အဝတ်အထည်တွေကို မကြာခဏ ရက်ရော့စွာလှူဒါန်းတဲ့သူဖြစ်ပါတယ်။

ဘဝတိုးတက်မှုအတွက် ကြိုးစားအားထုတ်မှုတွေလုပ်ရာမှာ ကြီးလွန်း၊ ငယ်လွန်းတယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းပြချက်တွေက ခိုင်မာမှုမရှိဘဲ လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်နိုင်စွမ်းရှိခြင်းကသာ အဓိကကျတယ်ဆိုတာကို “ရီရမ်ရော့စ်”က သက်သေခိုင်မာစွာပြသသွားခဲ့ပါတယ်။

ရီရမ်ရော့စ်လိုမျိုး စွမ်းဆောင်ရည်ထက်မြက်တဲ့နောက်ထပ်ကလေးတစ်ယောက်ကတော့ “အဲလက်စ်ဂရီဗန်”ဆိုတဲ့ အသက် ၉-နှစ်အရွယ်ကလေးပဲဖြစ်ပါတယ်။

ဟာပါကောလင်းစာအုပ်တိုက်က “မိန်းကလေးတွေကို ဘယ်လိုစကားပြောမလဲ?” ဆိုတဲ့ အဲလက်စ်ဂရီဗန်ရဲ့ ပထမဆုံးသောစာအုပ်ကို ပုံနှိပ်

ထုတ်ဝေပေးခဲ့ပါတယ်။

ဂရိဗန်က အသက် ၁၁-နှစ်သားအရွယ်မှာ စာအုပ်ပေါင်းများစွာကို ရေးသားနိုင်တဲ့သူတစ်ယောက်ဖြစ်နေပါပြီ။ သူရေးသားထုတ်ဝေခဲ့တဲ့ စာအုပ်တွေကို နိုင်ငံပေါင်း ၁၇ နိုင်ငံမှာ ဝယ်ယူရရှိနိုင်တယ်လို့ဆိုပါတယ်။

နောက်ထပ်တင်ပြပေးလိုတဲ့ စွမ်းဆောင်ရည်ထက်မြက်တဲ့ကလေးတစ်ယောက်ကတော့ “ရီရမ်ဟီဂျက်စ်” ဆိုတဲ့ ၆-နှစ်အရွယ်ကလေးပဲဖြစ်ပါတယ်။ “ရီရမ်” က အာဖရိကမှာနေထိုင်တဲ့ကလေးတွေအားလုံး နေ့စဉ် ရေခဲမုန့် နိုင်ဖို့ မိုင်ပေါင်းများစွာ လမ်းလျှောက်သွားရတဲ့အကြောင်းကို သိရတော့ စိတ်ထိခိုက်ခဲ့ရတယ်လို့ဆိုပါတယ်။

ဒီတော့ “ရီရမ်” က အာဖရိကတိုက်ရဲ့ ရွာတစ်ရွာမှာ ရေတွင်းတစ်တွင်းတော့ မဖြစ်မနေလိုအပ်ပြီလို့ စဉ်းစားမိပြီး ရေတွင်းတူးဖို့ အစီအစဉ်ဆွဲလိုက်တယ်။ ပြီးတော့ ဘုရားရှိခိုးကျောင်းနဲ့ ကျောင်းတွေမှာ သောက်ရေရရှိအောင်နဲ့ သောက်သုံးမဲ့ရေ သန့်ရှင်းစေဖို့ စီမံချက်တွေကို အကောင်အထည်ဖော်လိုက်တယ်။

အသက် ၈-နှစ်အရွယ်ရောက်ချိန်မှာ ရီရမ်က ယူဂမ်ဒါမြောက်ပိုင်းမှာ ပထမဆုံးသော ရေတွင်းတစ်တွင်းကို စတူးလိုက်တယ်။

ရီရမ်က လက်ထဲမှာ ငွေကြေးအလုံအလောက်ရှိနေချိန်ဖြစ်တာကြောင့် ရေနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ပရောဂျက်ပေါင်း ၈၇၈ ခု၊ ရေအိမ်သန့်စင်ခန်းပေါင်း ၁၁၂၀ လုံးကို နိုင်ငံပေါင်း ၁၆ နိုင်ငံမှာ တည်ဆောက် အကောင်အထည်ဖော်ပေးနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

ရီရမ်ရဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့စိတ်စေတနာတွေကြောင့် လူပေါင်း ၈၂၃၀၀၀ သောက်သုံးဖို့ သန့်စင်ပြီးရောဂါပိုးမွှားကင်းစင်တဲ့ ရေကြည်ရေသန့်တွေကို ရရှိစေခဲ့ပါတယ်။

လက်ရှိအချိန်မှာ ရီရမ်ဟာ အသက် ၂၃-နှစ်ရှိနေပြီဖြစ်ပြီး

စိုးစံစာပေ

အောင်လှိုင်

“ဟာလီဖက်စ်”မြို့မှာရှိတဲ့ “ကင်းကောလိပ်”တက္ကသိုလ်မှာ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးရေးနဲ့ နိုင်ငံရေးသိပ္ပံဘာသာရပ်ကို လေ့လာသင်ကြားနေတယ်လို့ သိရပါတယ်။ “ရီရမ်”ဟာ တက္ကသိုလ်ကနေ ဘွဲ့ရရှိပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း သူ့ရဲ့ ကြီးမားတဲ့အစီအစဉ်ကောင်းတွေကို ဆက်လက်အကောင်အထည်ဖော်ဦးမယ်လို့ ရည်မှန်းထားသူဖြစ်ပါတယ်။

“ဂျေလန်ဘလီဆိုး”ဟာ အသက် ၁၃-နှစ်အရွယ်ရှိတဲ့ ကိုယ်ပိုင်နည်းပညာကုမ္ပဏီတစ်ခုကို တည်ထောင်ထားတဲ့ အံ့ဩဖွယ်ကလေးတစ်ယောက်ဖြစ်ပါတယ်။

“ဂျေလန်”က သူ့ကုမ္ပဏီကို “ဘလီဆိုးတက်စ်နော်လော်ကျီ”လို့ အမည်ပေးထားပြီး ဝက်ဘ် (Web) ဒီဇိုင်းရေးဆွဲခြင်းနဲ့ အခြားသောအိုင်တီဆိုင်ရာဝန်ဆောင်မှုတွေကို အထူးလုပ်ပေးတဲ့ ကုမ္ပဏီအဖြစ် ရပ်တည်ခဲ့ပါတယ်။ ဂျေလန်က ၂-နှစ်တာကာလအတွင်း သူ့ဝန်ထမ်း ၂-ဦးနဲ့စတင်ခဲ့ရာကနေ ဝန်ထမ်းအင်အား ၁၅၀ အထိတိုးခဲ့ခြင်းနဲ့ထားရတဲ့အထိ ကုမ္ပဏီကို ကြီးပွားတိုးတက်လာစေခဲ့ပါတယ်။

ဂျေလန်က သူ့ကုမ္ပဏီဝန်ထမ်းတွေကို ကန်ထရိုက်စနစ်နဲ့ ငှားရမ်းအသုံးပြုခဲ့ပြီး ယနေ့ကာလမှာ သူ့လုပ်ငန်းတစ်ခုလုံးရဲ့ တန်ဖိုးက အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၃.၅ သန်းအထိ မြင့်တက်လာခဲ့ပြီဖြစ်ပါတယ်။

ကောလိပ်တက်ပြီး ဘွဲ့ဒီဂရီယူနိုင်ဖို့က သင့်အတွက် အထူးလိုအပ်နေတယ်လို့ လုံးဝမယူဆပါနဲ့။

အမေရိကရဲ့ မီလျံနာတွေထဲက ၂၀% ဟာ ဘယ်တုန်းကမှ ကောလိပ်/တက္ကသိုလ်တွေမှာ ခြေချဘူးသူတွေမဟုတ်ကြသလို ဘာဘွဲ့ ဒီဂရီကိုမှ ပိုင်ဆိုင်ထားခြင်းလည်း မရှိတာတွေ့ရပါတယ်။

၂၀၁၄ ခုနှစ်အတွင်း စာရင်းဇယားတွေအရ အမေရိကန် ၄၉၂



ဦးလျှင် ၁၆ယောက်နှုန်းမှာ ကောလိပ်တက်ပြီး 'ဘွဲ့ဒီဂရီရယူထားခြင်း၊ ဒီပလိုမာလက်ဝယ်ကိုင်ဆောင်ထားနိုင်ခြင်းမရှိဘဲ ဘီလျံနာတွေဖြစ်နေတာကို တွေ့ရပါတယ်။ အချို့က ကောလိပ်တက်ဖူးရုံ တက်ဖူးကြပြီး ကျောင်းပြီး တဲ့အထိ ပြီးဆုံးအောင်မတက်ကြဘဲ ကျောင်းထွက်ပြီး ထိပ်တန်းစီးပွားရေး လုပ်ငန်းရှင်သူဌေးတွေဖြစ်လာတဲ့အထိ ကြိုးစားခဲ့ကြတာတွေ့ရပါတယ်။

ဒါကိုကြည့်ရင် အောင်မြင်တဲ့စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်ကြီးတွေဖြစ်လာဖို့ အတွက် သာမန်သတ်မှတ်ချက် ပုံစံအဖြစ် ရှိနေတဲ့ ပညာရေး၊ ဘွဲ့ဒီဂရီ ရရှိဖို့အရေးက သိပ်ပြီးမလိုအပ်တဲ့သဘောကို တွေ့ရပါတယ်။

“လယ်ရီအဲလစ်ဆန်”ဆိုတဲ့ ကုမ္ပဏီရဲ့ အမှုဆောင်အရာရှိချုပ်ဟာ အီလီနိုက်စ်တက္ကသိုလ်ကနေ ကျောင်းထွက်ခဲ့သူဖြစ်ပြီး ထိုခေတ်က သူ့ရဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်မှုတွေကြောင့် ဒေါ်လာ ၄၈-ဘီလျံထိ ချမ်းသာကြွယ်ဝလာ ခဲ့ပါတယ်။ “မာ့စ်ဇူကာဘတ်ကျ်”ဟာလည်း ဟားဗတ်တက္ကသိုလ်ကနေ ကျောင်းမပြီးခင်နှုတ်ထွက်ခဲ့ပြီး Facebook ကို အောင်မြင်စွာတည်ထောင်နိုင် ခဲ့တာကြောင့် ဒေါ်လာ ၂၈ ဘီလီယံအထိ ချမ်းသာကြွယ်ဝသူတစ်ယောက် ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ဘီဂိတ်ဟာလည်း ဟားဗတ်တက္ကသိုလ်မှာ ကျောင်းပြီးအောင် မတက်ရောက်ခဲ့ဘဲ ပညာတစ်ပိုင်းတစ်နဲ့ မိုက်ခရိုဆော့ဖ်ကုမ္ပဏီကို အောင်မြင် စွာတည်ထောင်နိုင်ခဲ့သူဖြစ်ပါတယ်။

ဖို့ဘ်မဂ္ဂဇင်းက ဘီဂိတ်ကို ကမ္ဘာ့အချမ်းသာအကြွယ်ဝဆုံးသူအဖြစ် ထည့်သွင်းဖော်ပြဖို့ ကြိုးစားတဲ့အချိန်မှာ ဘီဂိတ်ရဲ့ချမ်းသာကြွယ်ဝပိုင်ဆိုင် မှုတန်ဖိုးက ဒေါ်လာ ၇၆ ဘီလီယံအထိရှိခဲ့ပါတယ်။

လခင်က ဒုတိယသမ္မတဟောင်း “ဒစ်ချီနေး”ဟာလည်း ကောလိပ် ကျောင်းမပြီးခင် ကျောင်းထွက်ခဲ့ပြီး ထိပ်တန်းရောက်အောင်ကြိုးစားနိုင်ခဲ့ သူဖြစ်ပါတယ်။ အမေရိကန်မှာရှိတဲ့ ချမ်းသာကြွယ်ဝသူ အတော်များများ အနက် ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင်တစ်ယောက်ရဲ့ ချမ်းသာကြွယ်ဝမှုက ဒေါ်လာသန်း

၁၂၀အထိ ရှိနေခဲ့ပါတယ်။ အလားတူ အမေရိကရဲ့ကျော်ကြားတဲ့ ဂီတပညာရှင်တွေ ပြေးခုန်ပစ်အားကစားသမားတွေ အားလုံးနီးပါးဟာ ကောလိပ်ပညာရေးပြီးဆုံးအောင် တက်ခဲ့ကြသူတွေမဟုတ်သော်လည်း သာမန်ပညာတတ်လူတန်းစားတွေမရှိဖူး။ မမျှော်လင့်ဖူးတဲ့ ကြီးမားတဲ့အောင်မြင်မှုပေါများတဲ့ ကြွယ်ဝချမ်းသာမှုတွေကို ရရှိခဲ့သူတွေဖြစ်ပါတယ်။

အခြားလူတွေက သင့်အကြောင်းတွေးပြီး ဘယ်လိုပဲထင်ထင် သင့်ရဲ့အလုပ်မဟုတ်တာကို သတိပြုပါ။

သင်က အခြားသူတွေမလုပ်နိုင်တဲ့ ကိစ္စတွေကိုလုပ်နိုင်ဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်တဲ့စိတ်ထားရှိပေးပါ။

အခြားသူတွေ မလုပ်နိုင်တာကို ယုံကြည်စွာလုပ်နိုင်တယ်ဆိုရင် အဲဒီလိုလုပ်နိုင်စွမ်းက သင့်ကိုအောင်မြင်သူတစ်ယောက်ဖြစ်လာစေပါလိမ့်မယ်။

ဗီးနပ်စ်ဝီလျံ
(အိုလံပစ်ရွှေတံဆိပ်ဆုရှင်နှင့် တင်းနစ်ချန်ပီယံ)

သင်က အခြားလူအတော်များများကို သင့်အပေါ်ယုံကြည်တဲ့သူတွေဖြစ်အောင် လုပ်ပေးနိုင်တယ်ဆိုရင် (သို့) သင့်စိတ်ကူးအိပ်မက်တွေကို အများယုံကြည်လက်ခံအောင် လုပ်ပေးနိုင်ပြီဆိုရင် အဲဒီလိုစွမ်းဆောင်မှုဟာ သင့်အောင်မြင်မှုအတွက် အဓိကအရေးပါတဲ့ အရင်းအမြစ်ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

လူအများစုအနေနဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေကို ပြီးပြည့်စုံအောင် အကောင်အထည်ဖော်နိုင်စွမ်းမရှိဘူးဆိုတာထက် အကောင်အထည်ပေါ်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်လိုစိတ် မရှိတာကို ပိုမိုတွေ့ရှိရပါတယ်။

သင့်အနေနဲ့ အောင်မြင်မှုရယူချင်တယ်ဆိုရင်တော့ သင့်ရည်မှန်းချက်နဲ့ အလိုဆန္ဒတွေအပေါ် သင်က ဘယ်လိုလုပ်ချင်ကယ်။ ဘာတွေလုပ်ချင်တယ်ဆိုတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး သင့်ဆုံးဖြတ်ချက်တွေအပေါ် အခြေခံစဉ်းစားနိုင်ဖို့

လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သင့်ကိုယ်ပိုင်ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ အလိုဆန္ဒတွေက လွဲပြီး သင့်မိဘ၊ မိတ်ဆွေ၊ အိမ်ထောင်ဘက်၊ သင့်သားသမီး၊ တွဲဖက်လုပ်ကိုင် သူတွေရဲ့ ရည်မှန်းချက်၊ အလိုဆန္ဒ၊ ထင်မြင်ယူဆချက်၊ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားဖို့ လုံးဝမလိုအပ်တာကို သတိပြုရပါမယ်။

ဒါကြောင့် သင်နဲ့ပတ်သက်ပြီး အခြားလူတွေက ဘာတွေပဲထင်ထင် ဘယ်လိုပဲသုံးသပ် ဆုံးဖြတ် သတ်မှတ်ကြသည်ဖြစ်စေ စိုးရိမ်ပူပန်နေစရာ မလိုဘဲ သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်မှုရှိစွာနဲ့ အောင်မြင်အောင်ဆက်လက်လုပ်ကိုင် နိုင်ဖို့ကသာ အဓိကအရေးပါနေမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဒေါက်တာဒယ်နီရယ်အေမန်ရဲ့ ဥပဒေသ ၁၈/၄၀/၆၀ မှာ ဖော်ပြ ချက်တွေအရ သင်အသက် ၁၈ နှစ်အရွယ်ရောက်တဲ့အချိန်မှာ သင့်ကိုလူတွေ က ဘယ်လိုရှုမြင်ကြတယ်။ သင့်အကြောင်း ဘယ်လိုတွေးခေါ်ဆုံးဖြတ်ကြ တယ်ဆိုတဲ့ အပေါ် စိုးရိမ်ပူပန်မှုဖြစ်လိမ့်မယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

အကယ်၍ သင်အသက် ၄၀ အရွယ်ကိုရောက်တဲ့အချိန်မှာတော့ သင့်အကြောင်းကို ဘယ်သူတွေက ဘယ်လိုပဲထင်မြင်ယူဆတယ်ဖြစ်စေ သင့်သိက္ခာအတွက် ဖာထေးပြောဆိုမှုတွေ ခုခံပြောဆိုမှုတွေလုံးဝမလုပ်လို တော့ဘဲ ဘယ်သူတွေဘာထင်ထင် ဂရုမစိုက်ဘဲနေတတ်လာမှာဖြစ်ပါတယ်။

သင်အသက် ၆၀ အရွယ်ကိုရောက်လာချိန်မှာတော့ ဘယ်သူကမှ သင့်အကြောင်းကို စိတ်ဝင်တစားတွေးတော ထင်မြင်ခြင်းတွေမရှိဘူးဆိုတာကို သင်ကိုယ်တိုင် ကြုံတွေ့နားလည်လာမှာဖြစ်ပါတယ်။

သင့်အနေနဲ့ လူတွေက သင့်အကြောင်းကို အရေးတယူလုပ်ပြီး စဉ်းစားနေမှာမဟုတ်ဘူးလို့ ယုံကြည်ထားမယ်ဆိုရင်တော့ သင့်အတွက် မလိုလားအပ်တဲ့ဒေါသထွက်စရာတွေ စိတ်လှုပ်ရှား၊ ဝမ်းနည်းကြေကွဲစရာ တွေကင်းစင်နေမှာဖြစ်ပြီး မလိုလားအပ်တဲ့အရာတွေအပေါ် စိုးရိမ်ပူပန်ပြီး အချိန်ကုန်နေခြင်းကနေ ကင်းလွတ်နေမှာဖြစ်ပါတယ်။



မူဝါဒအမှတ်စဉ် - ၆

လူအများအား စွဲဆောင်နိုင်သည် သင့်အရည်အသွေးများကို ထိရောက်စွာအသုံးပြုပေးပါ။

သင့်အတွေးအခေါ်၊ သင့်ခံစားချက်၊ စိတ်အတွင်းမှာ စွဲထင်စွာရှိနေသော ပုံရိပ်များ၊ သင့်ပြောစကားတွေက လူအများကို စွဲဆောင်နိုင်စွမ်းရှိမယ်ဆိုရင် အဲဒီအရည်အသွေးကို ထိရောက်စွာအသုံးပြုပြီး ဘဝတိုးတက်အောင်မြင်မှုရရှိအောင် ကြိုးစားပေးပါ။

ကက်သရင်းပွန်ဒါ (စာရေးဆရာ)

စကြာဝဠာထဲက စွမ်းအားအကြီးဆုံးသော အားတစ်ခုက ကျွန်ုပ်တို့ကို ဝိုင်းရံထားပြီး အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေပေးစွမ်းသလို ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အနာဂတ်ကို အပြုသဘောဆောင်စွာ အကောင်းဆုံးပုံဖော်နိုင်တဲ့ စွမ်းအင်တစ်ခုအဖြစ်လည်း အသုံးပြုပေးနိုင်ပါတယ်။

ဥပမာအနေနဲ့ ကမ္ဘာ့ဆွဲအားဟာ စကြာဝဠာရဲ့ ကြီးမားတဲ့စွမ်းအင်တွေထဲက တစ်ခုဖြစ်ပြီး အဲဒီကမ္ဘာ့ဆွဲအားကို ကျွန်ုပ်တို့အလိုဆန္ဒအရ ဖွင့်ခြင်း၊ ပိတ်ခြင်း၊ လျှော့ချခြင်း၊ တိုးမြှင့်ခြင်းတွေ လုံးဝလုပ်မပေးနိုင်ပါဘူး။

ကမ္ဘာ့ဆွဲအားနှင့် ဆက်နွယ်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့ဘဝတစ်သက်တာအတွင်း အောင်မြင်မှုအမျိုးမျိုးကို ရယူနိုင်အောင်စွဲဆောင်နိုင်ဖို့ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး စွဲဆောင်မှုဆိုင်ရာဥပဒေသအကြောင်းကို သိရှိနားလည်ဖို့လိုပါတယ်။

၂၀၀၆ ခုနှစ်မတိုင်ခင် လွန်ခဲ့တဲ့ရာစုနှစ်အတော်များများကာလအတွင်း လူအများစုအနေနဲ့ စကြာဝဠာရဲ့ မြင့်မားတဲ့စွဲဆောင်အား တည်ရှိနေတဲ့ သဘောကို မသိရှိခဲ့တာတွေ့ရပါတယ်။

စကြာဝဠာ၏ စွဲဆောင်မှုဆိုင်ရာ ဥပဒေသ

စကြာဝဠာ၏ စွဲဆောင်မှုဆိုင်ရာ ဥပဒေဟာ လူတစ်ဦးချင်းစီရဲ့

စိုးဝံစာပေ

အောင်မြင်တိုးတက်မှု စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများ တိုးတက်အောင်မြင်မှုဆိုတဲ့ ကောင်းကျိုးတွေကို ကျွန်ုပ်တို့ဘဝတစ်သက်တာအတွက် ထိရောက်စွာဖန်တီးပေးနိုင်စွမ်းရှိတာတွေ့ရပါတယ်။

စကြာဝဠာရဲ့ စွဲဆောင်မှုဆိုင်ရာ ဥပဒေသဟာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဘဝတစ်သက်တာတိုးတက်မှုတွေအတွက်သာမက ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ယဉ်ကျေးမှုတွေကိုပါ အရေးကြီးတဲ့အစိတ်အပိုင်းအဖြစ် အမျိုးမျိုး အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိစေပါတယ်။ စကြာဝဠာရဲ့ စွဲဆောင်မှုဆိုင်ရာဥပဒေသဟာ သင်ဘာတွေ စဉ်းစားတွေးခေါ်ကြစည်တယ်၊ ဘာတွေပြောဆိုပြုမူဆောင်ရွက်မယ်၊ သင်က ဘာတွေကို ခိုင်မာစွာယုံကြည်ပြီး ဘာတွေကို ဘယ်လိုခံစားမယ်။ သင်က ဘယ်လိုကြိုးစားဆောင်ရွက်မှုတွေကြောင့် ဘယ်လိုအတိုင်းအတာထိဖြစ်လာမယ်ဆိုတဲ့ အချက်တွေကိုလည်း သက်ဝင်လှုပ်ရှားစေနိုင်ပါတယ်။

စကြာဝဠာရဲ့ စွဲဆောင်မှုဆိုင်ရာဥပဒေသအရ သင့်ရဲ့ရည်မှန်းချက်တွေကို အသက်ဝင်အောင် ပုံဖော်နိုင်ဖို့ အခြေခံကျတဲ့ အဆင့် (၃)ဆင့်ကို လိုက်နာရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအဆင့် (၃)ဆင့်ကတော့ မေးမြန်း/တောင်းဆိုပေးပါ။ ထို့နောက် ယုံကြည်ပေးပါ။ ပြီးမှ လက်ခံပေးပါ တို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။

အဆင့် (၁) = မေးမြန်း/တောင်းဆိုပေးပါ။
(သင်ဘာအလိုရှိတယ်။ ဘာကိုအလိုမရှိဘူး ဆိုတာကို မေးမြန်းတောင်းဆိုပေးပါ။)

နေ့စဉ်နေ့တိုင်း သင်က တောင်းဆိုချက်အမျိုးမျိုးကို စကြာဝဠာထဲသို့ ပို့လွှတ်ပါ။ ထို့နောက် သင့်တောင်းဆိုမေးမြန်းချက်အမျိုးမျိုးအား သင့်မသိစိတ်နယ်ပယ်ဆီသို့ ရောက်ရှိအောင် ပို့လွှတ်ပေးလိုက်ပါ။

သင့်တောင်းဆိုချက်တွေကို စကြာဝဠာထဲသို့ဖြစ်စေ၊ သင့်မသိစိတ်အတွင်းသို့ဖြစ်စေ ပို့လွှတ်ရာ၌ သင့်အတွက် စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုပုံစံကို ဖြစ်စေ

အောင်လှိုင်

ပြီး သင်ဘာတွေစဉ်းစားတယ်။ ဘာတွေကို ဖတ်ရှုတယ်၊ ဘာအကြောင်းတွေ ပြောတယ်ဆိုတာတွေအတွက် သင့်ရည်မှန်းချက် ဘယ်လိုရှိတယ်ဆိုတာကို အတိအလင်းသိရှိစေပါတယ်။ အလားတူ ကျွန်ုပ်တို့ဖတ်ရှုနေတဲ့ စာအုပ်တွေ မဂ္ဂဇင်းတွေ ကျွန်ုပ်တို့ကြည့်ရှုခံစားနေတဲ့ ရုပ်သံဇာတ်လမ်းနဲ့ ရုပ်ရှင်တွေ ဖြေကြားနေရတဲ့ အီးမေးလ်တွေ ကျွန်ုပ်တို့ခေတ္တခဏဝင်ရောက်ကြည့်ရှုတဲ့ ဝက်ဘ်ဆိုက်တွေအတွက်လည်း ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ရည်မှန်းချက်က ဘာတွေကို ဘယ်လိုမေးမြန်းချင်တယ်ဆိုတာကို အသိပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။

အကယ်၍ သင်ကမကောင်းတဲ့ တောင်းဆိုချက်တွေကို စကြာဝဠာ ထဲ ပို့လွှတ်လိုက်မယ်ဆိုရင် ကျွန်ုပ်တို့ကို ပြစ်တင်ဝေဖန်မှုတွေ မကျေ မနပ်တိုင်တန်းပြောဆိုမှုတွေကို အခြေခံတဲ့ မေးမြန်း/တောင်းဆိုမှုတွေ လုပ် လာနိုင်ပါတယ်။

စကြာဝဠာရဲ့ စွဲဆောင်မှုဆိုင်ရာ ဥပဒေအရ သင်နှစ်သက်လိုလား တဲ့ အရာမှန်သမျှကို သင့်ဘဝထဲရောက်ရှိအောင် စွဲဆောင်မှာဖြစ်ပြီး သင့် ရည်မှန်းချက်အတွက် ထိရောက်တဲ့မေးမြန်း/တောင်းဆိုမှုတွေကိုပါ လုပ်ဖြစ်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ရည်မှန်းချက်အရ အနာဂတ်ကာလအခြေအနေ အရပ်ရပ်အ တွက် စကြာဝဠာဆိုင်ရာဥပဒေနဲ့ညီသော စွဲဆောင်မှုတွေကို လုပ်နိုင်ဖို့ အောက်ပါအခြေအနေတွေကို လိုက်နာနိုင်ဖို့လိုပါတယ်။

- ✓ သင့်အနာဂတ်အတွက် ရည်မှန်းချက်ရှိရှိ ဖန်တီးခြင်းများကို စတင် ပေးပါ။
- ✓ သင်ဘာအလိုရှိတယ်ဆိုတဲ့ စကားတွေကို အာရုံစိုက်ပြီး အသုံးပြုပေးပါ။
- ✓ မကောင်းသော ပုံရိပ်၊ မကောင်းသော စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုများအား ကောင်းသောပုံရိပ်၊ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေနေရာမှာ အစားထိုးပေးပါ။
- ✓ သင်ဘာအလိုရှိတယ်ဆိုတာကို ပွင့်လင်းစွာတောင်းဆိုပေးပါ။

စိုးစံစာပေ

အဆင့် (၂) = သင်အလိုရှိတဲ့အရာ သင်ရရှိလိမ့်မယ်လို့ ယုံကြည်ပေးပါ။ ထို့နောက် အရေးယူဆောင်ရွက်ပေးပါ။

စကြာဝဠာရဲ့ စွဲဆောင်မှုဆိုင်ရာ ဥပဒေအရ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေဟာ သဘာဝအင်အားစုတွေနဲ့ စွမ်းအားတွေ၊ အဖြစ်အပျက်တွေ အခြေအနေတွေ၊ ဆက်ဆံရေးတွေ ရည်မှန်းမှုရှေ့လင့်ထားတဲ့အကျိုးရလဒ်တွေကို စွဲဆောင်လျက်ရှိတာတွေ့ရပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့အနေနဲ့ ကျွန်ုပ်တို့အလိုရှိရာကို ရရှိလိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ယုံကြည်တယ်ဆိုတာဟာ ဘာကိုရည်ညွှန်းပါသလဲ?

အပြုသဘောဆောင်တဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေဟာ ကျွန်ုပ်တို့အနာဂတ်ကာလမှာ ပုံပေါ်လာစေမဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေကို ယခုကတည်းက စတင်ကြိုးစားခြင်းတွေနဲ့ ဖြည်းဖြည်းချင်းပုံဖော်နေခြင်းတွေအပေါ် ယုံကြည်စိတ်ထားရှိနိုင်ခြင်းကို ဆိုလိုပါတယ်။ သင်အလိုရှိတဲ့အရာ သင်ရရှိလိမ့်မယ်လို့ ယုံကြည်ပေးနိုင်တယ်ဆိုရင် လက်တွေ့မှာလည်း သင်မျှော်လင့်ထားတဲ့အတိုင်း ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။

အဆင့် (၃) = သင်လိုချင်သောအရာနဲ့ လက်တွေ့ရရှိသောအရာတို့ လိုက်ဖက်ညီခြင်းသဘောကို လက်ခံပေးပါ။

သင့်ကြိုးစားမှုနဲ့ သင့်လျော်ထိုက်တန်တဲ့ အကျိုးရလဒ်တွေကိုသာ သင်အမှန်တကယ်ရရှိမှာဖြစ်ပြီး သင်နဲ့ထိုက်တန်တဲ့အရာမှန်သမျှအပေါ် တစ်စုံတစ်ရာငြင်းပယ်ခြင်းမရှိဘဲ သဘောတူလက်ခံနိုင်ဖို့လိုပါတယ်။

အကယ်၍ သင်က ဘဝမှာ အဘက်ဘက်ကပြီးပြည့်စုံမှုတွေနဲ့ ကြွယ်ဝချင်တယ်ဆိုရင် ထိုက်တန်တဲ့ အရည်အသွေးတွေဖြစ်တဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်ကြံစည်မှုအားကောင်းခြင်း၊ ပေါများကြွယ်ဝပြီးပြည့်စုံခြင်းရဲ့ အရသာကို အပြည့်အဝခံစားနိုင်ခြင်းဆိုတဲ့ အရာတွေ အရန်သင့်ရှိနေဖို့လိုပါတယ်။

လောကမှာ သင်လိုချင်သောအရာတွေအတွက် ထိုက်တန်တဲ့

ပေးဆပ်မှုရှိရမှာဖြစ်ပြီး သင်နိုင်နင်းတဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်မှုနဲ့ လိုက်ဖက်တဲ့ အကျိုးရလဒ်တွေကိုသာ မျှော်လင့်သင့်ပါတယ်။

အကယ်၍ သင်က လိုချင်သောအရာတစ်ခုအတွက် အပြည့်အဝ ပေးဆပ်နိုင်စွမ်းမရှိခဲ့ရင် မနိုင်ဝန်ထမ်းသလိုဖြစ်သွားပြီး သင်နဲ့ထိုက်တန်တဲ့ အောင်မြင်မှုအစစ်အမှန်ကိုလည်း ရရှိတော့မှာမဟုတ်ပါဘူး။



မူဝါဒအမှတ်စဉ် - ၇

ရည်မှန်းချက် ချမှတ်နိုင်သောစွမ်းအင်အား လွတ်လပ်စွာထားရှိပေးပါ။

သင်ပျော်ရွှင်လိုတယ်ဆိုရင် သင့်စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေကို အမိန့်ပေးနိုင်တဲ့ ရည်မှန်းချက်တစ်ခု ချမှတ်နိုင်အောင် သင့်စိတ်ကိုလွတ်လပ်စွာထားရှိဖို့လိုပါတယ်။ သင့်စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေကို အမိန့်ပေးနိုင်ပြီဆိုတာနဲ့ သင့်ကိုယ်ပိုင်စွမ်းရည်တွေကို မြင့်မားလာစေသလို သင့်မျှော်လင့်ချက်တွေကိုလည်း ပိုမိုခိုင်မာအောင် လှုံ့ဆော်ပေးနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

အင်ဒရူးကာနေဂျီ

၁၉၀၀ ခုနှစ်များ အစောပိုင်းကာလအတွင်း အမေရိကန်

အချမ်းသာဆုံးသောပုဂ္ဂိုလ်

သင့်ဘဝရည်မှန်းချက်ကို သိနားလည်လိုက်ပြီဆိုတာနဲ့ သင့်အမြင်ရှုထောင့်တွေကို ပိုင်နိုင်စွာ ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

ထိုအခါ သင်ဘာတွေလိုအပ်တယ်။ ဘယ်အရာတွေအပေါ် ဆန္ဒရှိတယ်ဆိုတာတွေကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိလာပြီး ရည်မှန်းချက်နဲ့ ဦးတည်ချက်တွေကိုပါ အတိအကျတိုင်းတာသိရှိနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

ရည်မှန်းချက်ချမှတ်နိုင်သည် ထူးကဲအံ့ဩဖွယ်ကောင်းသော စွမ်းရည်။

ကျွန်တော် “ယေး” တက္ကသိုလ်တက်ရောက်ခဲ့စဉ်တုန်းက ကျွန်တော်တို့အတန်းသားတွေကို လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးတဲ့ ဆရာတွေက ရည်မှန်းချက်ချမှတ်ခြင်းနဲ့ဆိုင်တဲ့ အလေ့အထတွေ ဘယ်လိုရှိရမယ်ဆိုတာကို သိအောင် သေချာစွာလေ့ကျင့်ပေးခဲ့ကြပါတယ်။

ရည်မှန်းချက်ချမှတ်နိုင်ခြင်းဟာ ထူးကဲအံ့ဩဖွယ်ကောင်းတဲ့ စွမ်းရည်တစ်ခုဖြစ်စေတာကြောင့် ကျွန်တော်တို့ကျောင်းသားတွေကို အုပ်စု(၅)စုခွဲပြီး လေ့လာစစ်တမ်းကောက်မှုတွေ လုပ်ခဲ့ကြပါတယ်။

စိုးဝံစာပေ

အုပ်စု (၅)စုထဲက အုပ်စု (၁)ခုစီအနေနဲ့ အကြောင်းအရာ (၄)ခုမှာ စိတ်ပါဝင်စားမှု ရှိ/မရှိ ရာခိုင်နှုန်းအလိုက် ခွဲခြားသိမြင်နိုင်အောင် အောက်ပါ ဇယားပုံစံနဲ့ စစ်တမ်းကောက်ယူမှု ပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။

	အုပ်စု ၁	အုပ်စု ၂-၃	အုပ်စု ၄	အုပ်စု ၅
ရည်မှန်းချက်နှင့်ပတ်သက်ပြီး စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်း	✓	✓	✓	✓
ရည်မှန်းချက်များကိုချရေးခြင်း	✓	✓	✓	✓
သူငယ်ချင်းများနှင့်မျှဝေခြင်း	✓	✓	✓	✓
သူငယ်ချင်းများထံသို့ တိုးတက်မှု အစီရင်ခံစာအပတ်စဉ်တင်ပြခြင်း	✓	✓	✓	✓
	43%	56%	64%	76%

ကိုယ်ပိုင်မှုဖြင့် အောင်မြင်မှုရယူနိုင်စေဖို့ အထက်ပါဇယားကို နမူနာ ယူပြီး စစ်တမ်းကောက်ယူမှုတွေ လုပ်ပေးပြီးပါက အရေးပါပြီး ထိရောက်မှု ရှိစေတဲ့ စည်းကမ်း(၃)ရပ်ကို အောက်ပါအတိုင်း ချမှတ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

- စည်းကမ်း-၁ = သင့်ရည်မှန်းချက်များကို ချရေးခြင်း
- စည်းကမ်း-၂ = သင့်ရည်မှန်းချက်များနှင့်ပတ်သက်ပြီး လူထုရှေ့ မှောက်အသိပေးကြေငြာမှုများပြုလုပ်ခြင်း
- စည်းကမ်း-၃ = သင့်ရည်မှန်းချက် တိုးတက်အောင် အကောင်အထည် ဖော်နိုင်ခြင်းအတွက် ကိုယ်တိုင်တာဝန်ယူဆောင်ရွက် နိုင်ခြင်း တို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်လောက်များများလဲ? ဘယ်အချိန်မှာလဲ?

သင့်ရည်မှန်းချက်တွေ ချမှတ်ရာမှာဖြစ်စေ၊ အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ရာမှာဖြစ်စေ၊ သင်မသိစိတ်ရဲ့ စွမ်းအင်တွေကို အကျိုးရှိရှိ အသုံး ချနိုင်ဖို့လိုပါတယ်။ ထို့အတူ သင့်ရည်မှန်းချက်အကောင်အထည်ပေါ်စေဖို့ တိကျတဲ့အရေအတွက်နဲ့ တိကျသော အချိန်တွေကလည်း အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍကနေ ပါဝင်လျက်ရှိပါတယ်။

ဘယ်လောက်များများဆိုသည့်အရေအတွက် (How much) ထဲမှာ စာရွက်အရေအတွက် (စာမျက်နှာ)၊ ပေါင် -ဆိုသောယူနစ်၊ ဒေါ်လာငွေများ၊ စတုရန်းပေ၊ ပွိုင် တို့ပါဝင်လျက်ရှိနေပြီး ဘယ်အချိန်မှာလဲ? ဆိုတဲ့ (By when) ထဲမှာတော့ တိကျတဲ့အချိန်နဲ့နေ့စွဲတို့ ပါဝင်လျက်ရှိပါတယ်။

“ကျွန်တော်ကိုယ်အလေးချိန် ၁၀-ပေါင်လျော့ကျသွားလိမ့်မယ်” ဆိုတဲ့စကားအဓိပ္ပာယ်ဟာ “ဇွန်လ ၃၀ ရက် ညနေ ၅:၀၀ နာရီမှာ ကျွန်တော့် ကိုယ်အလေးချိန်က ၁၃၅ ပေါင်ရှိနေရမယ်” ဆိုတဲ့ စကားအဓိပ္ပာယ်ထက် ပိုမိုလေးနက်တိကျတာတွေ့ရပါမယ်။ အကြောင်းကတော့ ပြောစကား ၂-ရပ် မှာ တိကျတဲ့အချိန်နဲ့ နေ့စွဲပါရှိတဲ့စကားရပ်က တိကျတဲ့အချိန်အတိုင်းအတာ ရဲ့ အရေးကြီးပုံကို ပေါ်လွင်စေခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ရည်မှန်းချက်တွေကို အကောင်အထည်ဖော်ရာမှာ ရည်မှန်းချက် စတင်သတ်မှတ်ကတည်းက သက်ဆိုင်ရာကဏ္ဍအလိုက် အတိုင်းအတာ သတ်မှတ်ချက်နဲ့ အချိန်၊ နေ့စွဲ သတ်မှတ်ချက်တို့ အတိအကျပါဝင်နေစေဖို့ လိုပါတယ်။ နောင်တစ်ချိန် လေးနက်သော အကျိုးသက်ရောက်မှုကို ရရှိစေဖို့ အစပိုင်းကတည်းက လေးနက်သောသတ်မှတ်ခြင်းတွေ လိုအပ်နေမှာဖြစ်ပါ တယ်။ သင့်အနေနဲ့ တိကျသောသတ်မှတ်ခြင်း အဓိပ္ပာယ်ပါစကားလုံးတွေကို လည်း လေးနက်စွာ သိနားလည်ထားဖို့လိုပါတယ်။

ဥပမာ = မော်ဒယ် အနိမ့်-အမြင့် ဖော်ပြသောနံပါတ်များ၊ အရောင်

များ၊ နှစ်ကာလ၊ အသွင်အပြင်၊ အရွယ်အစားအတိုင်းအတာ၊ ပုံစံ ဆိုတဲ့ စကားလုံးတွေကို ဆိုလိုပါတယ်။

ရည်မှန်းချက်တစ်ခုနှင့် စိတ်ကူးကောင်းတစ်ခု

သင့်ရည်မှန်းချက် ချမှတ်ရေးဆွဲခြင်းနှင့် အကောင်အထည်ဖော်ခြင်း အတွက် တိကျတဲ့အတိုင်းအတာ ပမာဏနဲ့ တိကျသော အချိန်၊ နေ့စွဲတို့ကို ဖော်မပြနိုင်တဲ့အခြေအနေမှာ သင့်ရည်မှန်းချက်ကို ကိုယ်စားပြုတဲ့ သင်ဘာ လုပ်ချင်တယ်ဆိုတဲ့ အလိုဆန္ဒ၊ သင်ပိုမိုနှစ်သက်သော အရာများအတွက် သင့်စိတ်ကူးကောင်းတွေက များစွာအထောက်အကူပြုပေးပါလိမ့်မယ်။ သင့်စိတ်ကူးကောင်းတွေကို တိကျစွာ တိုင်းတာသတ်မှတ်နိုင်ခြင်းမရှိသော် လည်း သင့်ရည်မှန်းချက် (သို့) ဦးတည်ချက်တွေကိုတော့ တိကျတဲ့အတိုင်း အတာပမာဏနဲ့ တိကျသော အချိန်နာရီနေ့စွဲတွေနဲ့တကွ သတ်မှတ်ပေးပါ တယ်။

သင့်စိတ်ကူးကောင်း

သမုဒ္ဒရာကမ်းခြေတစ်ခုမှာတည် ရှိတဲ့ နေချင်စဖွယ် အိမ်ကောင်း ကောင်းတစ်လုံးကို ပိုင်ဆိုင်ချင် လိုက်တာ

ကျွန်တော့်ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ ကျချင်လိုက်တာ.....

သင့်ရည်မှန်းချက်/ဦးတည်ချက်

ကျွန်တော် ကမာလီဗူရဲ့ပစ္စိတ်ကမ်း ရိုးတမ်းဟိုက်ဝေးလမ်းပေါ်မှာ တည် ရှိတဲ့ စတုရန်းပေ ၄၀၀၀ကျော် အ ကျယ်အဝန်းရှိ အိမ်တစ်လုံးကို ၂၀၁၇ခုနှစ် ဧပြီလ ၃၀ ရက် မွန်းလွဲ ပိုင်းမှာ ပိုင်ဆိုင်ရတော့မယ်။

၂၀၁၇ ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလ ၁ရက်နေ့ ညနေ ၅:၀၀ နာရီတိတိမှာ ကျွန်တော့်ကိုယ်အလေးချိန်က ၁၈၅ ပေါင် ရှိနေပါလိမ့်မယ်။

ကျွန်တော်ဝန်ထမ်းတွေကို
ဒီထက်ပိုပြီးကောင်းမွန်စွာ
ဆက်ဆံဖို့လိုပါတယ်။

ကျွန်တော်က အောက်ခြေဝန်ထမ်း
၆-ဦးရဲ့ အရည်အချင်းတွေကို လာမဲ့
သောကြာနေ့ ညနေ ၅:၀၀ နာရီတိ
တိမှာ လက်ခံ အသိအမှတ်ပြုပေးပါ
မယ်။

အသေးစိတ်ချရေးထားပေးပါ။

သင့်ရည်မှန်းချက်ကို တိကျစွာ အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ဖို့
အကောင်းဆုံးသော နည်းလမ်းကတော့ သင့်ရည်မှန်းချက်နဲ့ စပ်ဆိုင်သမျှ
အခြေအနေ အရပ်ရပ်ကို အသေးစိတ်ချရေးထားခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ရည်မှန်းချက်ဆိုင်ရာ အခြေအနေအရပ်ရပ်ကို အသေးစိတ်
ရေးဆွဲရာမှာ လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခု အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ ရေးဆွဲထားသော
အစီအစဉ်တွေနည်းတူ တိကျမှုရှိဖို့လိုပါတယ်။

အကယ်၍ သင်ပိုင်ဆိုင်လိုတဲ့ အိမ်က အမှန်တကယ်တည်ရှိနေ
တယ်ဆိုရင် အဲဒီအိမ်နဲ့ပတ်သက်သမျှ အခြေအနေအသေးစိတ်ကို အတိအကျ
ရေးထားဖို့လိုပါတယ်။ ဥပမာအနေနဲ့ သင်လိုချင်သော အိမ်ရဲ့ တည်နေရာ
အကျယ်အဝန်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်ရှုခင်း၊ ပရိဘောဂပစ္စည်းများပါဝင်မှု၊ အနုလက်
ရာများဖြင့် ခြယ်မှုန်းဖန်တီးထားခြင်းရှိ၊ မရှိ၊ အသံစနစ်၊ လေဝင် လေထွက်
အခြေအနေနှင့် အလင်းရောင်ရရှိမှုအခြေအနေ အခန်းဖွဲ့စည်းပုံတို့ကအစ
အသေးစိတ်သိနေဖို့လိုပါတယ်။

အကယ်၍ အိမ်ပုံစံကို ဓာတ်ပုံရိုက်ယူ၊ ကော်ပီဆွဲထားလိုပါကလည်း
ကြိုတင်စီမံထားဖို့လိုပါတယ်။ သင့်ဘက်က အိမ်နှင့်ပတ်သက်သော အချက်
အလက်များအပြည့်အစုံရရှိပြီးဖြစ်ပါက သင့်မျက်လုံးကို ခေတ္တပိတ်ပြီး စိတ်ကူး
ထဲမှာပုံဖော်ပေးပါ။ ထို့နောက် သင်ပိုင်ဆိုင်လိုသော အဆိုပါအိမ်အား အမှန်

တကယ်ရယူပိုင်ဆိုင်နိုင်မည့် နေ့စွဲ၊ အချိန်တို့ကို ရည်မှန်းချက်တစ်ခုအဖြစ် သတ်မှတ်ပေးပါ။ သင့်စိတ်က ရည်မှန်းထားတဲ့ ကိစ္စတွေကို သင်မသိစိတ်က ကောင်းစွာနားလည်ပြီး သင်လိုအပ်တဲ့ အရာတွေနဲ့ လုပ်သင့်တဲ့ကိစ္စတွေ လုပ်စေဖို့ သင့်ကိုအစဉ် တိုက်တွန်းနေမှာဖြစ်ပါတယ်။

သင့် မသိစိတ်အနေနဲ့ အိမ်ကိုပိုင်ဆိုင်နိုင်ဖို့ ဘယ်လိုအခွင့်အရေးတွေ ရယူနိုင်မယ်။ သင့်ရည်မှန်းချက်ဆီ အရောက်လှမ်းနိုင်ဖို့ ဘာတွေလုပ်ရမယ် ဆိုတာကို နှိုးဆော်နေပါလိမ့်မယ်။

သင့်ရည်မှန်းချက်တွေကို စတင်ဖန်တီးတဲ့အခါ သေချာတဲ့အကောင် အထည်ဖော်နိုင်ရေးအတွက် အခြေအနေအသေးစိတ်ကို ချရေးထားဖို့လိုပါတယ်။

ရည်မှန်းချက်အကောင်အထည်ဖော်နိုင်မည့် အခြေအနေများကို ဖန်တီးခြင်း။

သင့်ရည်မှန်းချက်တွေကို စတင်ချမှတ်ပြီးပြီဆိုတာနဲ့ ရည်မှန်းချက် အကောင်အထည်ဖော်နိုင်မဲ့ အခြေအနေတွေကို ဖန်တီးပေးနိုင်ဖို့လိုပါတယ်။ အဲဒီလို ဖန်တီးရာမှာ သင့်ရည်မှန်းချက်အတွက် အပတ်စဉ်၊ လစဉ်၊ နှစ်စဉ် အလိုက် တိုးတက်မှုအခြေအနေတွေကိုလည်း သေချာစွာစစ်ဆေးဖို့ လိုပါတယ်။

ရည်မှန်းချက်အများစုဟာ ဘဝတိုးတက်မြင့်မားရေး၊ အဆင့်ဆင့် ဖြစ်ပေါ်မှုအတွက် ကြိုးစားဆောင်ရွက်မှုတွေကို ကိုယ်စားပြုနေတာတွေရပါ ဝယ်။

သင့်ရည်မှန်းချက် အစီအစဉ်များအား နေ့စဉ် (၃)ကြိမ်ခန့် ပြန်လည်ပတ်ရှုစစ်ဆေး ပေးပါ။

သင့်ရည်မှန်းချက် အစီအစဉ်တွေအားလုံးကို ချရေးပြီးပြီဆိုရင် လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်ပေးအောင် လှုံ့ဆော်ပေးမဲ့ သင်မသိစိတ်

စွမ်းအင်မြင့်မားလာအောင် တစ်နေ့ (၃)ကြိမ်ခန့် ပြန်လည်စစ်ဆေးပေးဖို့လို ပါတယ်။ သင့်ရည်မှန်းချက် အစီအစဉ်တွေကို ပြန်လည်ကြည့်ရှုနိုင်ဖို့အတွက် အချိန်ပေးပါ။

သင့်အတွက် အရေးကြီးဆုံးသော ရည်မှန်းချက်ဖြစ်ပါက သာမန်အနေအထားထက် ပိုပြီး အာရုံစိုက်ကြိုးစားပေးပါ။

ကျွန်တော်ဟာ ဒဗလျူကလိမန့်စတုန်းအတွက် ပထမဆုံးစတင် အလုပ်လုပ်ပေးခဲ့စဉ်က ကျွန်တော့်ရဲ့အရေးအကြီးဆုံးသော ရည်မှန်းချက်ကို လုပ်ငန်းလိပ်စာကဒ်ပြားရဲ့ နောက်ကျောဘက်မှာ ရိုက်နှိပ်ထားပေးဖို့ မစွတာ စတုန်းက သင်ပြပေးခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်က မစွတာစတုန်း သင်ပြတဲ့အတိုင်း လုပ်လိုက်ပြီး အဲဒီလုပ်ငန်းလိပ်စာကဒ်ပြားတွေကို ကျွန်တော်ဘယ်သွားသွား ယူဆောင်သွားလေ့ရှိတဲ့ ပိုက်ဆံအိတ်ထဲမှာ ထည့်ထားလိုက်ပါတယ်။ ဒီအခါ ကျွန်တော်ပိုက်ဆံအိတ်တစ်ကြိမ်ဖွင့်တိုင်း လုပ်ငန်းလိပ်စာကတ်ပြားရဲ့ ကျောဘက်မှာရေးထားတဲ့ ရည်မှန်းချက်၊ အကြောင်းအရာ၊ ခေါင်းစဉ်က ကျွန်တော့်ကို အစဉ်အမြဲသတိပေးနေ၊ သတိရစေသလိုဖြစ်နေခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော်က ‘မာ့စ်ဗစ်တာဟန်ဆန်’ နဲ့တွေ့တဲ့အချိန်မှာ သူလည်း ကျွန်တော်နဲ့အလားတူ နည်းလမ်းကိုအသုံးပြုထားတာတွေ့ရပါတယ်။

သင်ကိုယ်တိုင် ချက်လက်မှတ်တစ်စောင်ရေးထားပါ။

၁၉၉၀ ခုနှစ်ဝန်းကျင်က ကနေဒါလူမျိုး ဟာသ သရုပ်ဆောင် ‘ဂျင်မိကာရေး’ ဆိုသူလူငယ်တစ်ယောက်က သူ့ရဲ့တိုယိုတာကား အဟောင်း လေးကိုမောင်းပြီး လော့အိန်ဂျလိစ်မြို့ကို ရောက်လာခဲ့ပါတယ်။

ကာရေးက သူ့ရဲ့အနာဂတ်ကို စဉ်းစားလိုက်တယ်။ ပြီးတော့ သူ့ကိုယ်တိုင် ချက်လက်မှတ်တစ်စောင်ရေးလိုက်တယ်။ ဒေါ်လာ ၁၀သန်း

တန်ဖိုးနဲ့ ညီမျှတဲ့ ချက်လက်မှတ်ပေါ့။ ပြီးတော့ သူက ၁၉၉၅ ခုနှစ်ဆိုတဲ့ လာမဲ့အနာဂတ်ကာလခုနှစ်ကို ရွေးချယ်ပြီး အဲဒီနှစ်အတွင်း ကျရောက်တဲ့ နေ့စွဲတစ်ခုကို သတ်မှတ်လိုက်ပါတယ်။ အဲဒီသတ်မှတ်တဲ့ နေ့စွဲအတိအကျ ဟာ သူ့ရည်မှန်းချက်အကောင်အထည်ပေါ်မဲ့ သူ့ရဲ့သရုပ်ဆောင်မှုတွေကြောင့် အောင်မြင်မှုရမယ်ဆိုတဲ့ ရည်မှန်းချက်ထမြောက်အောင်မြင်ရမဲ့နေ့ပဲဖြစ်ပါတယ်။ သူက ရည်မှန်းချက်ကို နေ့စဉ်အတိအကျသတ်မှတ်ရုံမက သူ့ရရှိပိုင်ဆိုင်လာမဲ့ ဒေါ်လာငွေ ၁၀ သန်းအတွက်ပါ ချက်လက်မှတ်ရေးထားပြီး ဖြစ်တာကြောင့် သူ့ရည်မှန်းချက်နဲ့ စပ်ဆိုင်တဲ့အချက်အလက်အထောက်အထားတွေအားလုံးကို သူဘယ်သွားသွားယူသွားလေ့ရှိတဲ့ ပိုက်ဆံအိတ်ထဲ ထည့်ထားလိုက်ပါတယ်။

“ကာရေး”ပစ်မှတ်ထားခဲ့တဲ့ ၁၉၉၅ ခုနှစ် အမှန်တကယ်ရောက်လာချိန်မှာ သူပါဝင်သရုပ်ဆောင်ခဲ့တဲ့ ဟာသဇာတ်လမ်းတွေ ပေါက်မြောက်အောင် မြင်ပြီး သူ့မျှော်မှန်းခဲ့တဲ့ ငွေကြေးအတိုင်းအတာထက်တောင် ကျော်လွန်စွာ ရရှိတာကို တအံ့တဩတွေ့လိုက်ရပါတယ်။

ကာရေးပါဝင်ခဲ့တဲ့ ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားတွေဟာ တစ်ကားကို ဒေါ်လာ သန်း ၂၀ ကျော်စီရရှိခဲ့တာကြောင့် ကာရေးအတွက် မျှော်လင့်ထားတာထက် သာလွန်အောင်မြင်မှုကို ရရှိစေခဲ့တာပါ။

ရည်မှန်းချက်တစ်ခုတည်းရှိရုံမျှဖြင့် မလုံလောက်သေးပါ။

သင်ဟာ ဘဝကိုစိတ်ပျက်ပြီးငွေနေတယ်ဆိုရင် သင်ဟာ နေ့စဉ် နံနက်တိုင်း တစ်စုံတစ်ရာဖြစ်ထွန်းအောင်မြင်ချင်တဲ့ စိတ်တွေနဲ့ နိုးထနိုင်ခဲ့ခြင်းမရှိရင် သင့်ဆီမှာ လုံလောက်တဲ့ရည်မှန်းချက်တွေ မရှိသေးဘူးဆိုတာ ကိုဖော်ပြနေတယ်လို့ မှတ်ယူရပါမယ်။

Lou Holtz

Lou Holtz ခေါ်တဲ့ နာမည်ကျော်ဘောလုံးနည်းပြဟာ Notre Dame အသင်းရဲ့ တာဝန်ခံတစ်ယောက်ဖြစ်သလို ရည်မှန်းချက်ချမှတ်သူတစ်ယောက်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ သူဟာ ၁၉၆၆ ခုနှစ် အသက်(၂၈)အရွယ်က တည်းက ဆော့သံကာရိုလိုင်နားတက္ကသိုလ်မှာ ဘောလုံးလက်ထောက်နည်းပြတာဝန်ထမ်းဆောင်ပေးဖို့ ငှားရမ်းခံရသူတစ်ယောက်ဖြစ်ပါတယ်။

ထိုစဉ်က သူ့ဇနီးသည် "ဘက်သ်"က သူတို့ ၂-ယောက်ရဲ့ တတိယမြောက်သားသမီးဖြစ်လာမဲ့ ကိုယ်ဝန်ကိုလွယ်ထားတာ (၈)လထဲ ရောက်နေချိန်ပေါ့။

Lou က သူ့ရှာဖွေရရှိသမျှ ဒေါ်လာငွေကို အိမ်အတွက် ကုန်ကျခံသုံးစွဲခဲ့ပါတယ်။ တစ်လလောက်ကြာပြီးတော့ Lou ကို လက်ထောက်နည်းပြအဖြစ် ငှားရမ်းခဲ့တဲ့ နည်းပြက အလုပ်ကနေထွက်သွားတော့ Lou လည်း အလုပ်လက်မဲ့ဘဝကို ရောက်သွားတော့တာပေါ့။

"Lou" က စိတ်ဓာတ်မကျရအောင် သူ့ကိုယ်သူကြိုးစားနေချိန်အတွင်း သူ့ဇနီးသည် "ဘက်သ်"က သူ့ကို "The magic of Thinking Big" အမည်ရှိတဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ်ပေးဖတ်လိုက်တယ်။ အဲဒီစာအုပ်ကို ရေးသားသူကတော့ David schwartz ပါ။

သင့်ဘဝတစ်သက်တာအတွင်း တိုးတက်အောင်မြင်လိုတဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေကို အားလုံးချရေးထားသင့်တဲ့အကြောင်း အဲဒီစာအုပ်က သတိပေးထားပါတယ်။

Lou က ထမင်းစားပွဲမှာ ထိုင်ရင်းနဲ့ စဉ်းစားလိုက်တယ်။

Lou က သူမသေခင်မှာ တိုးတက်အောင်မြင်သွားချင်တဲ့ ရည်မှန်းချက် ၁၀၀ မျိုးကို စာရင်းသွင်း ချရေးထားပြီးသားဖြစ်ပါတယ်။

Lou က သူ့အကောင်အထည်ဖော်ချင်တဲ့ ရည်မှန်းချက် ၁၀၀ မျိုးကို အောင်မြင်စွာ အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ခဲ့သူဖြစ်ပါတယ်။

လုပ်သင့်မသင့် ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်း ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်ခြင်း၊ အတားအဆီး အပိတ်အဆို့များနှင့် ရင်ဆိုင်ရခြင်း။

သင်က ရည်မှန်းချက်တစ်ခုကို ချမှတ်လိုက်ပြီဆိုတာနဲ့ သင့်အောင် မြင်မှုတွေအတွက် အတားအဆီးအပိတ်အဆို့ဖြစ်စေတဲ့ အရာ(၃)ခုကို နားလည် ထားဖို့လိုပါတယ်။ အဲဒီအချက် (၃)ချက်ကတော့ “လုပ်သင့်မသင့် ထည့်သွင်း စဉ်းစားခြင်း” “ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်ခြင်း” “အတားအဆီးအပိတ်အဆို့ နှင့် ရင်ဆိုင်ရခြင်း” တို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။

သင်က ဝင်ငွေကို ၂-ဆတိုးမြှင့်ရယူချင်တယ်ဆိုရင် သင့်မသင့် ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်းပုံစံဖြစ်တဲ့ -

“ငါအလုပ်တွေကို သည့်ထက် ၂-ဆတိုးတက်အောင် ကြိုးစားလုပ် ကိုင်ရလိမ့်မယ်”

“ငါ့မိသားစုအတွက် သိပ်ပြီး အချိန်ပေးလို့မဖြစ်ဘူး”

“ငါ့အလုပ်ကိစ္စတွေ အတွက်ပဲ အဓိကအချိန်ပေးရမယ်။ အချိန် အလကားမဖြုန်းနိုင်ဘူး”

“ငါ့မိသားစုအတွက် အချိန်မပေးခဲ့ရင် ငါ့ဇနီးသည်က ငါ့ကိုသတ် တော့မယ်”

“ငါတော့ နယ်ကျဉ်းသွားပြီ”

“လက်ရှိအခြေအနေအတိုင်းသာဆိုရင် ငါဝယ်ယူတွေ့ရရှိဖို့ ငါ့ဆီက ထုတ်ကုန်မှန်သမျှကို ဝယ်ယူချင်တဲ့သူတွေ များများရရှိဖို့ဖြစ်နိုင်မဖြစ်နိုင် အခြေအနေကို ငါမခန့်မှန်းနိုင်တော့ဘူး” ဆိုသောတွေးတောမှုတွေ အလိုလို ဖြစ်ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။

အလားတူသင်က မာရသွန်ပြေးပွဲဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်ဖို့ အစီအစဉ် ရှိနေတယ်ဆိုရင် သင့်ခေါင်းထဲက ပြောနေတဲ့စကားတွေကို အခုလိုကြားနေရပါ လိမ့်မယ်။

“ဒီပွဲမှာ သင်နိုင်ဖို့အတွက် သူတကာထက်ပိုပြီး ကြိုးစားရလိမ့်မယ်”
 “မာရသွန်ပြိုင်ပွဲမှာ အနိုင်ရဖို့လေ့ကျင့်ပြီဆိုတာနဲ့ သင်ဟာနေ့စဉ် နေ့တိုင်း သာမန်အိပ်ရာထချိန်ထက် ၂-နာရီပိုစောစွာထပြီး အပြေးလေ့ ကျင့်ရလိမ့်မယ်”

အထက်ဖော်ပြပါ တွေးတောမှုပုံစံအမျိုးမျိုးဟာ သင့်ဘဝအောင် မြင်ရေးရည်မှန်းချက်အမျိုးမျိုးကို အတားအဆီးဖြစ်စေတဲ့ လုပ်သင့်မလုပ်သင့်၊ ဖြစ်သင့်မဖြစ်သင့် ထည့်သွင်းစဉ်းစားတဲ့ပုံစံတွေသာဖြစ်ပါတယ်။

တစ်နည်းပြောရရင် သင့်ရည်မှန်းချက်အောင်မြင်ဖို့အတွက် ဘာကြောင့်မကြိုးစားသင့်၊ အားမထုတ်သင့်ဘူးဆိုတဲ့ အကျိုးအကြောင်းမခိုင် လုံသောအကြောင်းပြချက်တွေသာဖြစ်ပါတယ်။

အကယ်၍ သင့်ဆီမှာ အထက်ပါမခိုင်လုံတဲ့ အကြောင်းပြချက်တွေ ရှိနေခဲ့ရင် သင်က ရည်မှန်းချက်အောင်မြင်ဖို့ ဘယ်လောက်ပဲစိတ်အားထက် သန်နေတယ်ဖြစ်စေ အောင်မြင်အောင် လက်တွေ့ကျကျအကောင်အထည် မဖော်နိုင်တော့ပါဘူး။

လက်တွေ့လုပ်သင့်မလုပ်သင့်ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်းတွေဟာ အပေါ်ယံ အမြင်အားဖြင့် စဉ်းစားချင့်ချိန်နိုင်စွမ်းကို ဖြစ်စေပြီး၊ သင့်အတွက်မှားယွင်း တဲ့လမ်းကြောင်းပေါ် မရောက်အောင် သဘိပေးနိုင်တဲ့ ကောင်းတဲ့အချက်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ သို့သော်လည်း သင့်ရဲ့ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်းဆိုတဲ့ တွေးတောမှု တွေကလွန်ကဲပြီး သင့်ရဲ့မသိစိတ်ထဲမှာ တောက်လျှောက်စွဲမြဲလာပြီဆိုရင် တော့ သင်ဘာကိုပဲလုပ်လုပ် အောင်မြင်မှုမရအောင် (သို့) အောင်မြင်အောင် ခရီးလမ်းဆုံးတဲ့အထိ မလုပ်ရဲအောင် သင့်ကိုအစဉ်အမြဲ ဟန့်တားနေတော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အကယ်၍ သင့်ရဲ့ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်းတွေကို သင့်ရဲ့သိစိတ်ထဲ မှာပဲ တည်ရှိစေပြီး သင်က အစဉ်အမြဲ သတိမူနိုင်မယ်ဆိုရင်တော့ လွန်ကဲ

မူမရှိနိုင်တော့ဘဲ လိုအပ်သလို ထိန်းချုပ်အသုံးချနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ထိုအခါ သင်ကထည့်သွင်းစဉ်းစားမှုအနည်းငယ်/လိုအပ်သလောက် လုပ်ပေးပြီး အကောင်းဆုံးရွေးချယ်မှုတွေလုပ်ပေးပါ။ ရွေးချယ်မှုလုပ်ပြီးပြီဆို တာနဲ့ ရွေးချယ်မှုကို ဖြစ်စေတဲ့ ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်းကိစ္စကို မေ့ပျောက် ပစ်လိုက်ပါ။ ရလာမဲ့ရလဒ်၊ ကြုံတွေ့ရမဲ့အခြေအနေအရပ်ရပ်၊ အကောင်း အဆိုးတွေကို ရဲရဲဝံ့ဝံ့ရင်ဆိုင်ပေးပါ။ ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်မှုတွေ ကြုံတွေ့ရတဲ့အခါ မှာလည်း မူလက ကြိုတင်ဆုံးဖြတ်ထားပြီးတဲ့အတိုင်း ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းပါ။ ဘယ်လိုရလဒ်ကိုရသည်ဖြစ်စေ ကျေနပ်စွာလက်ခံပေးပါ။ တစ်ကြိမ်တစ်ခါ ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်းအပေါ် အတည်ပြုပြီးတာနဲ့ တစ်ဖန်ပြန်လည်ထည့်သွင်း စဉ်းစားမိခြင်းမရှိစေဖို့ ပြတ်သားစွာဆုံးဖြတ်ထားပါ။

သင်က တစ်ခါလုပ်လိုက်၊ ထည့်သွင်းစဉ်းစားမှုတစ်ကြိမ်လုပ်လိုက် ဖြစ်နေခဲ့ရင် သင့်ရည်မှန်းချက်အောင်မြင်အောင် အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်မှုတွေမှာ နှောင့်နှေးကြန့်ကြာလာမှာဖြစ်ပါတယ်။

အကယ်၍ သင်ကထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့မှုတွေရှိတယ်ဆိုရင် အဲဒီ ကြောက်ရွံ့မှုကိုဖြစ်စေတဲ့ အရင်းအမြစ်ကို စတင်ရှာပေးပါ။

ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့မှုအားလုံးဟာ မကောင်းတဲ့စိတ်ခံစားချက်တွေ ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာတာဖြစ်ပြီး သင့်ကိုတစ်စုံတစ်ယောက်က ငြင်းပယ်မှုကို ထိတ်လန့်စိုးရိမ်တာမျိုး၊ သင်က ကျရှုံးမှာကိုထိတ်လန့်စိုးရိမ်တာမျိုး၊ သင့်ကြီး စားအားထုတ်မှုတွေနဲ့ ထိုက်တန်တဲ့ရလဒ်ဖြစ်တဲ့ အောင်မြင်မှုမရရှိမှာကို စိုးရိမ် ကြောင့်ကြပူပန်တာမျိုး၊ သင့်အတွက် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရဖြစ်စေ၊ စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာအရဖြစ်စေ ထိခိုက်မှာကိုစိုးရိမ်တာမျိုး၊ သင်စုဆောင်းပိုင်ဆိုင်ထားတဲ့ ငွေကြေးနဲ့ ဥစ္စာပစ္စည်းတွေ လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးမှုကို စိုးရိမ်တာမျိုးတွေဟာ ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့ခြင်းကို ဖြစ်လာစေတဲ့ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာမကောင်း သောအရင်းအမြစ်တွေသာဖြစ်ပါတယ်။

စိုးဝံ့စာပေ

အထက်ပါထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့ခြင်း ပုံစံတွေဟာ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ကွင်းဆက်သဖွယ်ရှိနေကြပြီး သာမန်မဟုတ်သော စိတ်ခံစားမှုပုံစံတွေအဖြစ် ရှုမြင်ပေးပါ။ သင့်အနေနဲ့ ဖော်ပြပါထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့ခြင်းတွေကို ကြိုတင် နားလည်သဘောပေါက်ထားမယ်ဆိုရင် သင့်ဘက်က ရည်မှန်းချက်အကောင် အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ရာမှာ အကောင်းဆုံးပုံစံနဲ့ ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင်က ဘဝရည်မှန်းချက်အကောင်အထည်ဖော်ရာမှာ အောင်မြင်မှု ကို ဟန့်တားနေတဲ့အရာတွေကို ကြိုတင်သိရှိထားမှသာ အကောင်းဆုံး ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

အတားအဆီးအပိတ်အဆို့ အဟန့်အတားမှန်သမျှဟာ ပြင်ပမှဝင် ရောက်လာတတ်တဲ့မကောင်းသော အခြေအနေများဖြစ်ပြီး သင့်ရဲ့ရင်တွင်းက ခံစားချက်နဲ့ သင့်ရဲ့ခေါင်းထဲက စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေကို လွှဲချော်အောင် ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်အောင် လှုံ့ဆော်တတ်တဲ့အခြေအနေတွေသာဖြစ်ပါ တယ်။

ဥပမာအနေနဲ့ သင်လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရမဲ့ ပရောဂျက်ကို ပူးပေါင်း ပါဝင်ဆောင်ရွက်လိုသူမရှိခြင်း၊ သင့်ဘဝတိုးတက်ရေးအတွက် အကောင် အထည်ဖော်ရန်အခွင့်အရေးများရှိသည့် လုပ်ငန်းများအတွက် လုံလောက် သောငွေကြေးများမရှိခြင်း၊ သင့်လုပ်ငန်းအတွက် အင်အားဖြစ်စေမည့် ရင်းနှီး မြှုပ်နှံသူများ၊ မြီရှင်များမရှိခြင်း၊ သင်လုပ်ကိုင်လိုသောလုပ်ငန်းများအား အဟန့်အတားဖြစ်စေသည့် ဥပဒေများ၊ ပိတ်ပင်တားမြစ်ချက်များနှင့် ရင်ဆိုင်ရ ခြင်းတွေဟာ သင့်အောင်မြင်မှုအတွက် အတားအဆီးအပိတ်အဆို့တွေသာ ဖြစ်ပါတယ်။

"Stu Lichtman" အမည်ရှိတဲ့ ကျွမ်းကျင်တဲ့စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင် ဟာ ' မိန်း' ပြည်နယ်အတွင်းက ရှူးဘီနပ်ကုမ္ပဏီကြီးတစ်ခုကို ပိုင်ဆိုင်သူ

အောင်လှိုင်

ဖြစ်သော်လည်း ဘဏ္ဍာရေးဆိုင်ရာစီမံခန့်ခွဲမှုတွေမှာ အားနည်းခဲ့တာကြောင့် ဒေါ်လာ သန်းပေါင်းများစွာ ကြွေးတင်ခဲ့သူဖြစ်ပါတယ်။

"Stu" က ကုမ္ပဏီရဲ့ ငွေကြေးပြဿနာကို "မိန်း" ပြည်နယ် အုပ်ချုပ်ရေးမှူးထံ သွားရောက်အသိပေးညှိနှိုင်းမှုတွေလုပ်ခဲ့ပါတယ်။

“ကျွန်တော်တို့ ကုမ္ပဏီက ကြွေးမြီမဆပ်နိုင်တဲ့ ကုမ္ပဏီဖြစ်သွားနိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒေသတွင်း အစိုးရနဲ့အကောင်းဆုံးလက်တွဲနိုင်ဖို့ ညှိနှိုင်းမှုအောင်မြင်တယ်ဆိုရင်တော့ ကုမ္ပဏီလည်းဆက်လက်ရှင်သန်နိုင်မယ်။ အစိုးရအတွက်လည်း အကျိုးအမြတ်ရှိမယ်။ ဒေသခံတွေရဲ့ အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းတွေလည်းများလာမယ်။ အနည်းဆုံးဒေသခံအလုပ်သမားပေါင်း (၁၀၀၀)နီးပါးလောက်က အလုပ်အကိုင်ရရှိကြလိမ့်မယ်” . . . လို့ "Stu" ပြည်နယ်အုပ်ချုပ်ရေးမှူးနဲ့ ညှိနှိုင်းပြောဆိုခဲ့ပါတယ်။

"Stu" က သူ့ရဲ့လုပ်ငန်းတွေ အောင်မြင်ဖို့ သူ့ဘက်က အာမခံထားရတဲ့အရာတွေကလည်း များပြားခဲ့ပါတယ်။

"Stu" က သူတိုးတက်အောင်မြင်ရေးလမ်းကြောင်းကို တားဆီးပိတ်ဆို့နေတဲ့ “ဘဏ္ဍာရေးအခြေအနေအားလျော့ခြင်း” တွေကို ကောင်းစွာနားလည်ပြီးအကောင်းဆုံး အထိရောက်ဆုံးနည်းလမ်းတွေနဲ့ ပြုပြင်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။

သင်က အပြင်ထွက်ပြီး ကပွဲတစ်ခု (သို့) ဂီတဖျော်ဖြေပွဲတစ်ခုကို သွားကြည့်နိုင်ဖို့ ကြိုးစားလိုက်တဲ့အချိန် မိုးရွာတယ်ဆိုရင် သင့်ဇနီးသည်က သင်ပြောင်းရွှေ့ရမဲ့ဒေသကို မလိုက်ချင်ဘူးဆိုရင် သင့်ဆီမှာမိသားစု တာဝန်ကျအောင်ထောက်ပံ့လိုတဲ့ ငွေကြေးအင်အား မလုံလောက်ဘူးဆိုရင် ထိုအခြေအနေတွေအားလုံးဟာ သင့်အတွက်အတားအဆီးအပိတ်အဆို့ဖြစ်စေတဲ့ အရာတွေအဖြစ် အထင်အရှားတွေ့ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

သင့်မသင့် ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်ခြင်း၊ အတားအဆီးအပိတ်အဆို့များနှင့် ရင်ဆိုင်ရခြင်းတွေဟာ သင်ဘဝတိုးတက်

မူတွေအတွက် ရပ်တန့်၊ ဟန့်တားစေတဲ့ အရာတွေဖြစ်သော်လည်း ၎င်းတို့
ရဲ့ ခြယ်လှယ်စိုးမိုးမှုကို အကောင်းဆုံးထိန်းချုပ်နိုင်မယ်ဆိုရင်တော့ သင့်ဘဝ
တစ်သက်တာလုံးကို လွှမ်းမိုးအနိုင်ယူနိုင်စွမ်းမရှိတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

ဒီတော့ သင်ကစဉ်းစားစရာရှိတာကို စဉ်းစားပါ။ ပြီးရင် ခံစားပေး
ပါ။ နောက်တော့ အဖြေရှာတွေ့ပါလိမ့်မယ်။

သင့်အိမ်က မီးဖိုခန်းကို အကောင်းဆုံးစိတ်ကြိုက်ပြင်ဆင်ချင်တယ်
ဆိုရင် မီးဖိုခန်းအတွင်း ခေတ္တအမှုန်တွေထဲပြီး အမှိုက်ရှုပ်မယ်၊ ပြီးတော့
ပြင်ဆင်ခအတွက် သေချာညှိနှိုင်းမှုတွေလုပ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် သင့်အနေနဲ့ လုပ်သင့်မသင့်ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်း၊
ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်ခြင်း၊ တိုးတက်မှုတွေအတွက် အတားအဆီးအပိတ်အဆို့
ဖြစ်စေခြင်းဆိုတဲ့ အခြေအနေတိုင်းကို လက်ခံကြိုဆိုနိုင်စွမ်းနဲ့ ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်း
တွေရှိဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

သင့်ဘက်က ဖော်ပြပါအခြေအနေတွေကို အကောင်းဆုံးထိန်းချုပ်
နိုင်စွမ်းတွေရှိလာပြီဆိုရင် သင့်မသိစိတ်ထဲမှာ စွဲမြဲသွားစေခြင်းမရှိစေပဲ သိစိတ်
နယ်ပယ်ထဲမှာပဲ သတိမူနိုင်အောင် ကြိုးစားပေးပါ။ ပြီးရင် အကောင်းဆုံး
ရင်ဆိုင်ပေးပါ။ ဒါဆိုရင် နောက်နောင်ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရမဲ့ စွန့်စားမှုပါတဲ့
လုပ်ငန်းတွေ တိကျစွာဆုံးဖြတ်ရမဲ့လုပ်ငန်းတွေအတွက် အကောင်းဆုံး ပြင်
ဆင်မှုတွေ ကြိုတင်လုပ်ထားနိုင်ဖို့လိုပါလိမ့်မယ်။

ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းရှိခြင်းက ရည်မှန်းချက်ကိုဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။

သင့်ဘဝတိုးတက်ဖို့အတွက် အမှန်တကယ်အကောင်အထည်
ဖော်နိုင်မဲ့ရည်မှန်းချက်တစ်ခုကို သတ်မှတ်နိုင်မယ်ဆိုရင် သင်ဟာရည်မှန်း
ချက်နဲ့ လိုက်ဖက်စွာအောင်မြင်မဲ့သူတစ်ယောက်ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

လျင်ရွန်း

ကိုယ့်ထူးကိုယ်ချွန်အောင်မြင်အောင်လုပ်နိုင်ခဲ့သော မိလျံနာသူဌေးကြီး အောင်မြင်ရေးအတွက် ရှေ့ဆောင်လမ်းပြသူ/တွေးခေါ်ပညာရှင်...

သင့်အနေနဲ့ လုပ်ငန်းများအောင်မြင်မှုကြောင့် ငွေကြေးဥစ္စာပစ္စည်းတွေ ဖိမ်ခံကားတွေ၊ အိမ်ရာအဆောက်အအုံနဲ့ ခြံဝန်းကျယ်တွေ၊ လှေ၊ သင်္ဘောတွေ စွဲဆောင်မှုရှိတဲ့ လက်တွဲဖော်၊ သြဇာရှိန်ဝါ ထင်ပေါ်ကျော်ဇောမှုတွေကို ဆင့်ကဲရရှိတတ်သော်လည်း မမျှော်လင့်ထားသော အခြေအနေအကြောင်း တရားအမျိုးမျိုးကြောင့် အထက်ပါ ပိုင်ဆိုင်ထားသော ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေက မျက်စိတစ်မှိတ်လျှင်တပြက်အတွင်း ပျက်စီးဆုံးရှုံး သွားရတတ်ပါတယ်။

အကယ်၍ သင်က ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းသက်သက်မဟုတ်သော ရည်မှန်းချက်ကောင်းကိုသာ အကောင်အထည်ဖော်နိုင်သူဖြစ်ရင်တော့ သင့်မှာ ပိုင်ဆိုင်တဲ့ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေကို ပျက်စီးဆုံးရှုံးစေတဲ့အခြေအနေတွေက သင့်ရည်မှန်းချက်ပျက်ပြားအောင် လုံးဝမလုပ်နိုင်ပါဘူး။ သင်ကရည်မှန်းချက်တစ်ခုကို ကြီးကြီးမားမားထားရှိလိုတယ်ဆိုရင် အဲဒီကြီးမားတဲ့ ရည်မှန်းချက်နဲ့ လိုက်ဖက်တဲ့ သူဖြစ်အောင် သင့်ကိုယ်သင် အားထုတ်နိုင်ဖို့လိုပါတယ်။ သင်က ကြီးမားတဲ့ရည်မှန်းချက်နဲ့ လိုက်ဖက်သူဖြစ်စေဖို့ ကျွမ်းကျင်မှုအသစ်တွေ၊ စိတ်နေစိတ်ထားအသစ်တွေ၊ စွမ်းဆောင်ရည်အသစ်တွေရှိအောင် ကြိုးစားရပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် ကြီးမားတဲ့ရည်မှန်းချက်နဲ့ လိုက်ဖက်အောင် သင့်ကိုယ်သင် မူလထက်မျက်စိကြီးကြီး နားကြီးကြီးထားရှိနိုင်ဖို့ လိုလာပါပြီ။

၁၉၉၁ ခုနှစ် အောက်တိုဘာလ ၂၀ ရက်မှာ အုတ်ကလန်းနဲ့ ဘာကလေးအပေါ်ဘက် တောင်ကုန်းဒေသမှာရှိတဲ့ အဆောက်အအုံမီးရှို့ခံရခြင်းကြောင့် အထပ်မြင့်တိုက်ခန်းမှာရှိတဲ့ အိမ်ခန်းပေါင်း (၃၇၀၀)ကျော်ပျက်စီးဆုံးရှုံးခဲ့ရပါတယ်။

ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ စာရေးဆရာတစ်ယောက်ရဲ့ အိမ်ကလည်း အဲဒီအဆောက်အအုံမှာ ရှိနေတာဆိုတော့ သူပိုင်ဆိုင် စုဆောင်းထားသမျှ မီးထဲ

ပါပြီး လက်မဲ့ဘဝရောက်ခဲ့ရတာတွေ့ရပါတယ်။

ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ စာရေးဆရာက စာကြည့်တိုက်လေးတစ်ခုရယ် သုတေသနမှတ်တမ်းဖိုင်တွေရယ်၊ သူရေးလက်စ လက်ရေးမူတွေရယ် စာအုပ်စာတမ်း၊ မှတ်စုတွေရယ်၊ သူ့အလုပ်နဲ့စပ်ဆိုင်တဲ့ တန်ဖိုးရှိပစ္စည်းတွေ ရယ် အားလုံးကမီးထဲပါသွားခဲ့တာကြောင့် ငွေကြေးနဲ့တန်ဖိုး မဖြတ်နိုင် လောက်အောင် ဆုံးရှုံးမှုတွေများခဲ့ရပါတယ်။

ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေက အဲဒီဆုံးရှုံးမှုတွေဟာ ပြန်မရနိုင်တော့တဲ့ ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းဆုံးရှုံးမှုတွေပဲလို့ ယူဆပြီး ဘယ်အရာဝတ္ထုတွေဖြစ်စေ တာရှည် မမြဲတဲ့သဘောကိုလည်း ကောင်းစွာနားလည်ထားသူဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့သူက အကောင်းဆုံးပြန်လည်တည်ဆောက်မှုတွေ လုပ်နိုင်ဖို့ လေးနက်စွာစဉ်းစား လိုက်တယ်။ သူ့လေ့လာသင်ကြားထားတဲ့ ပညာရပ်တွေ၊ ကျွမ်းကျင်မှုတွေ၊ စွမ်းဆောင်ရည်တွေကို အကောင်းဆုံး အသုံးပြုနိုင်ဖို့ ပြင်ဆင်လိုက်တယ်။ ပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုထားရှိလိုက်တယ်။

နောက်တော့ သူရေးတဲ့စာအုပ်တွေကို မူလထက်ပိုပြီး မြှင့်တင်လိုက် တယ်။ အကောင်းဆုံးရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်မှုတွေနဲ့ လက်တွေ့လုပ်ကိုင်တယ်။ တကယ်တော့ ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ ပိုင်ဆိုင်ထားတဲ့ ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်း တွေအကြောင်း အမျိုးမျိုးကြောင့် အချိန်မရွေးဆုံးရှုံးရနိုင်သော်လည်း ကျွန်ုပ် တို့ရဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်းတွေ၊ ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းတွေနဲ့ ရည်မှန်း ချက်အကောင်အထည်ဖော်နိုင်စွမ်းတွေက သင့်ဘဝကို တစ်ဖန်ပြန်လည် အောင်မြင်စေတဲ့ အခွင့်အရေးကောင်းတွေဖြစ်စေပါလိမ့်မယ်။

အထူးသဖြင့် သင့်မှာကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းရှိနေခဲ့ရင် ကောင်းတာနဲ့ကြုံကြုံ၊ ဆိုးတာနဲ့ကြုံကြုံ ခံနိုင်ရည်ရှိလာပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်စိတ်မြင့်မားစွာနဲ့ အရာရာအကောင်းဆုံးလုပ်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

ခရစ်တော်ဟာ ကိုယ်ပိုင်ကျွမ်းကျင်မှုအမျိုးမျိုးကို သူ့နေရာနဲ့သူ

အသုံးချတတ်ပြီး ဘယ်လိုဘေးအန္တရာယ်အခက်အခဲတွေကို ကြုံတွေ့ရသည် ဖြစ်စေ စိတ်တည်ငြိမ်အေးချမ်းစွာနဲ့ ရင်ဆိုင်နိုင်စွမ်းရှိတဲ့သူ၊ လူသားအားလုံး ကို ရောဂါဘယတွေကင်းဝေးအောင်ကုစားပေးတတ်ပြီး ခေါင်းဆောင်ကောင်း တစ်ယောက်အဖြစ်လည်း ရဲဝံ့စွာဦးဆောင်နိုင်စွမ်းရှိတဲ့သူတစ်ယောက်ဖြစ်ပါ တယ်။

တကယ်တော့ သင်ဖြစ်စေ၊ ကျွန်ုပ်ဖြစ်စေ အကန့်အသတ်မဲ့သော ကိုယ်ပိုင်စွမ်းဆောင်နိုင်စွမ်းတွေ ရှိနေပြီးဖြစ်တာကြောင့် မိမိအစွမ်းရှိသလောက် အကောင်းဆုံးအားထုတ်ကြိုးစားရမှာဖြစ်ပါတယ်။



မူဝါဒအမှတ်စဉ် - ဂ

ကြီးမားသောရည်မှန်းချက်ကို အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ လုပ်ငန်းအစိတ်အပိုင်းငယ် များအဖြစ် အဆင့်ဆင့်ခွဲခြားဆောင်ရွက်ပေးပါ။

ရှေ့သို့ဦးဆောင်နိုင်ခြင်းရဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်ဟာ အစပြုလုပ်ကိုင်ခြင်း သာဖြစ်ပါတယ်။ အစပြုလုပ်ကိုင်ခြင်းရဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်ကတော့ သင့်ရဲ့ရှုပ်ထွေး တဲ့ လုပ်ငန်းတာဝန်တွေကို အဆင့်ဆင့်ခွဲခြမ်းဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းသာဖြစ်ပါတယ်။

သင့်အား လွှမ်းမိုးချုပ်ကိုင်ထားတဲ့ လုပ်ငန်းတာဝန်တွေကို လုပ်ငန်း အသေးလေးများအဖြစ် အဆင့်ဆင့်ခွဲခြားပြီးပြီဆိုတာနဲ့ ပထမဆုံးသော လုပ်ငန်းအစိတ်အပိုင်းကို စတင်လုပ်ကိုင်ပေးပါ။

တစ်ခါတစ်ရံကျန်ပ်တို့ရဲ့ ကြီးမားတဲ့ဘဝရည်မှန်းချက်တွေကို အဆင့် ဆင့်ခွဲခြားပြီး အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ ထိရောက်တဲ့နည်းလမ်းတွေကို အသုံး ပြုရတတ်ပါတယ်။ ထိရောက်တဲ့ နည်းလမ်းတစ်ခုကတော့ သင့်လုပ်ငန်း အဆင့်ဆင့်ကို လက်တွေ့ပြီးပြတ်အောင် အကောင်အထည်ဖော်ပေးနိုင်မဲ့ သင်ပြီးမြောက်လိုတဲ့ အရာမှန်သမျှကို ဖြည့်စွမ်းပေးနိုင်မဲ့သူတစ်ယောက် ယောက်နဲ့ (သို့) သင့်အတွက် မှန်ကန်သောရွေးမှုတွေလုပ်ပေးနိုင်တဲ့သူ အများနဲ့ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်းသာဖြစ်ပါတယ်။

သင်ဆွေးနွေးတိုင်ပင်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့ရဲ့ အတွေ့အကြုံဗဟုသုတ တွေ၊ ထိရောက်စွာဆောင်ရွက်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေကို သင့်အတွက် လက်တွေ့အသုံးချနိုင်မဲ့ ပညာရပ်တွေအဖြစ် သဘောထားပြီး လေ့လာ မှတ်သား၊ အသုံးပြုပေးပါ။ နောက်ထပ်ထိရောက်တဲ့ နည်းလမ်းတစ်ခုက တော့ လက်ရှိနေရာမှ နောက်ကြောင်းပြန်လေ့လာခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

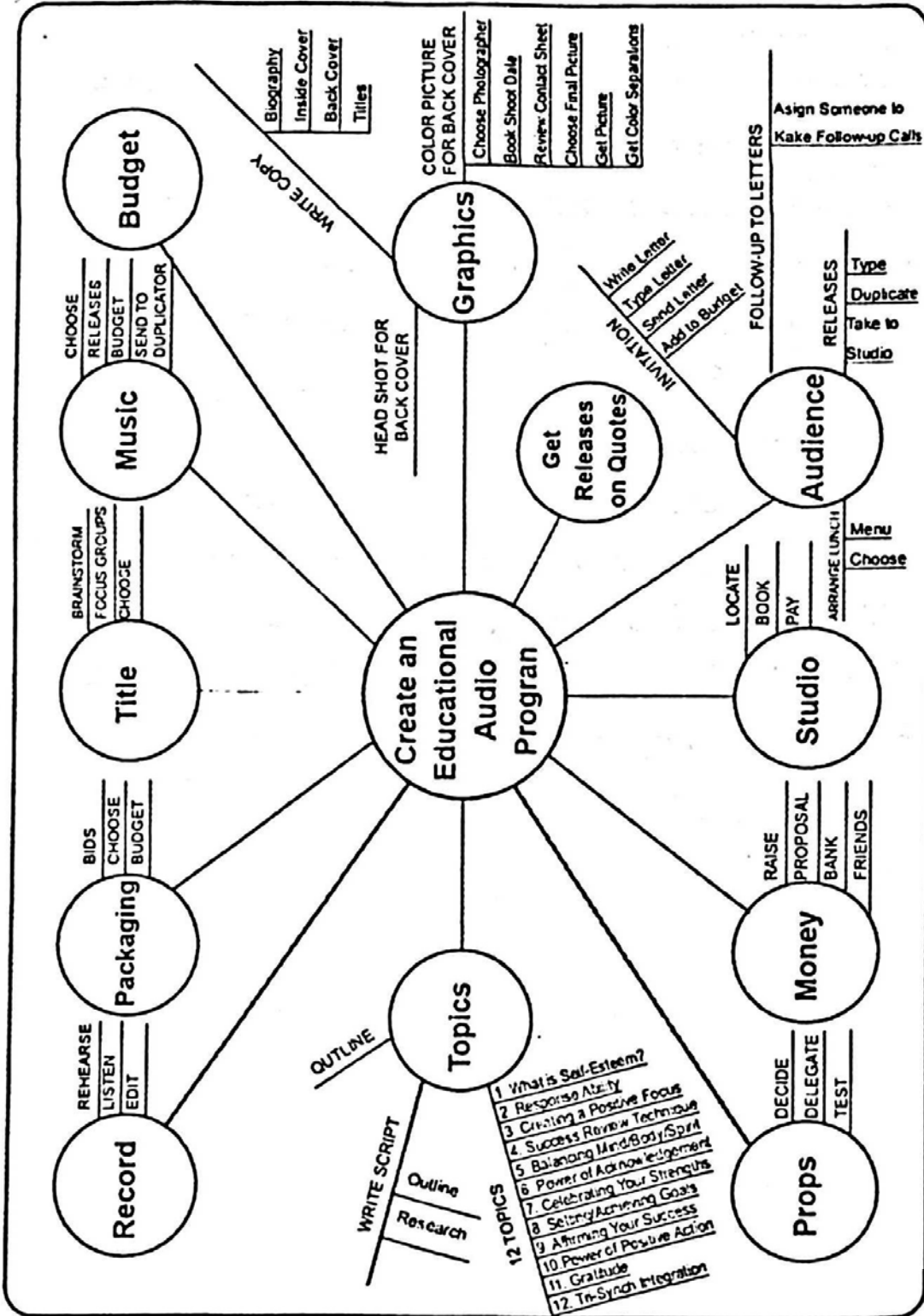
သင့်အနေနဲ့ လက်ရှိကာလမှာ ရောက်နေခြင်းဟာ တစ်ချိန်က

သင်သတ်မှတ်ထားတဲ့ အနာဂတ်ကာလထဲကို ရောက်နေခြင်းဖြစ်တာကို သတိရပေးပါ။ ထို့နောက် သင့်မျက်လုံးအစုံကို မှိတ်ပြီး သင့်အတိတ်ကာလ အတွင်း သင်ဘာတွေလုပ်ခဲ့တယ်။ သင်က ဘယ်နေရာတွေမှာ ပြုပြင်ဖို့ လိုအပ်ပြီး ဘယ်လောက်အတိုင်းအတာအထိ အားစိုက်ကြိုးစားဖို့လိုသေးတယ်။ တစ်ချိန်က ရည်မှန်းထားခဲ့သော အနာဂတ်ကာလဆိုတဲ့ သင်လက်ရှိရောက် နေတဲ့ ပစ္စုပ္ပန်ကာလထဲမှာ ဘာတွေတိုးတက်ပြောင်းလဲလာတယ်ဆိုတာကို သေချာစွာနောက်ကြောင်းပြန်ကြည့်နိုင်ဖို့လိုပါတယ်။

ထိုအခါ သင့်အနေနဲ့ လက်ရှိကာလမှာ ဘယ်အရာတွေကို စတင်လုပ်ကိုင်ဖို့လိုပြီး ဘယ်အရာတွေကိုတော့ နောက်ဆုံးမှလုပ်ရမယ်ဆို တာကို ခွဲခြားသိမြင်လာပါလိမ့်မယ်။

သင်က အတိတ်ကာလကို နောက်ကြောင်းပြန်သုံးသပ်နိုင်ခြင်းဖြင့် သင်ဘာတွေလုပ်ဖို့လိုအပ်လိမ့်မယ်။ ဘယ်အပိုင်းကဏ္ဍတွေမှာ အားသာချက် တွေရှိခဲ့တယ်။ လက်ရှိကာလမှာ ငွေကြေးပမာဏဘယ်လောက်များများကို စုဆောင်းဖို့လိုအပ်ပြီး ဘယ်လိုကျွမ်းကျင်မှုအသစ်တွေကို လေ့လာသင်ယူ ဖို့လိုအပ်တယ်။ ဘယ်လိုအရင်းအမြစ်တွေကို စုဆောင်းသိမ်းဆည်းပြီး သင့် ဘဝတိုးတက်မှုအတွက် ဘယ်လိုတည်ဆောက်မယ်ဆိုတာကို သေချာစွာ ခွဲခြားနားလည်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ဘဝရည်မှန်းချက်ကို အကောင်အထည်ဖော်ရာ၌ လိုအပ်သောအသေးစိတ် အစီအစဉ်များ



အထက်တွင်ဖော်ပြထားသော နမူနာ “သရုပ်ပြပုံစံကားချပ်”ဟာ သင့်ရည်မှန်းချက်ကို အောင်မြင်အောင် အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ဖို့အတွက် သင်လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရမဲ့ အသေးစိတ်အစီအစဉ်တွေသာဖြစ်ပါတယ်။

“သရုပ်ပြပုံစံကားချပ်”ကို လေ့လာတဲ့အခါ အဓိကကျတဲ့ စက်ဝိုင်း (၃)ခုကို အခုလိုတွေ့ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

၁။ အလယ်စက်ဝိုင်း - သရုပ်ပြပုံစံကားချပ်၏ အလယ်ဗဟိုတွင် တည်ရှိနေပြီး သင့်ရည်မှန်းချက်အကောင်အထည်ဖော်ရမည့် အဓိက ခေါင်းစဉ်အား “ပညာရေးဆိုင်ရာအော်ဒီယိုပရိုဂရမ်ရေးဆွဲခြင်း”ဟု အမည်ပေးပြီး ဥပမာကောင်းအဖြစ် တင်ပြပေးထားတာတွေ့ရပါမယ်။

၂။ သရုပ်ပြပုံစံကားချပ်တွင် ပါရှိသော ပြင်ပစက်ဝိုင်းများ - သင်ချမှတ်ပြီးသော ရည်မှန်းချက်များအား အဓိကကျသော အကြောင်းအရာတစ်ခုစီဖြစ်အောင် အဆင့်ဆင့်ခွဲခြားသတ်မှတ်ပေးသော စက်ဝိုင်းများဖြစ်ပါတယ်။ အဆိုပါခွဲခြားသတ်မှတ်ထားသော စက်ဝိုင်းအားလုံးက အဓိကရည်မှန်းချက်ကို ပြီးပြည့်စုံအောင် ဝိုင်းဝန်းအကောင်အထည်ဖော်ပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဖော်ပြပါစက်ဝိုင်းငယ် (ပြင်ပစက်ဝိုင်းများ)ကတော့ လုပ်ပိုင်ခွင့်ဆိုင်ရာအကြောင်းအရာများ ပါဝင်သောစက်ဝိုင်း (title), စတူဒီယို (studio)စက်ဝိုင်း၊ ဆောင်ရွက်ရမည့်ခေါင်းစဉ်များ (topics)စက်ဝိုင်း၊ ပရိသတ်များ (Audience) စက်ဝိုင်းစတဲ့ စက်ဝိုင်းတွေပဲဖြစ်ပါတယ်။

၃။ ထောက်တိုင် (spokes) များ- ထောက်တိုင် (spokes) တွေအဖြစ် ထောက်ပံ့ထားတဲ့အရာတွေကတော့ ကော်ပီရေးဆွဲခြင်း (write copy) နောက်ကျောဖုံးအတွက် အရောင်ပါသောဓာတ်ပုံရိုက်ယူခြင်း (colorpicture for back cover), နေ့လည်စာစီစဉ်ပေးခြင်း (Arrange lunch) တို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။

မူလသရုပ်ပြပုံစံပါ မျဉ်းများခွဲခြားပြီး ဖော်ပြထားသည့် အကြောင်းအရာအားလုံးက ပြင်ပစက်ဝိုင်းငယ်များဖြင့် ဆက်သွယ်နေတာကို တွေ့ရပါတယ်။ သရုပ်ပြပုံစံအား နမူနာယူပြီး သက်ဆိုင်ရာအခန်းကဏ္ဍအလိုက် ခွဲခြား

ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းဖြင့် သင့်ရည်မှန်းချက်တွေကို အကောင်အထည်ဖော်ပေးနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

နေ့စဉ်ဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ငန်းစဉ်များအတွက် စာရင်းရေးသွင်းခြင်း။

နေ့စဉ်ဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ငန်းများကို စာရင်းရေးသွင်းပေးခြင်းဖြင့် အပတ်စဉ်၊ လစဉ်၊ နှစ်စဉ် အလိုက်ဆောင်ရွက်ရမဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်တွေကိုပါ အလွယ်တကူ စာရင်းရေးသွင်းနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ပထမဆုံးဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ငန်းစဉ်များကို ပထမဦးစားပေး ဆောင်ရွက်ခြင်း။

သင့်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းစဉ်များအတွက် ပထမဆုံးမဖြစ်မနေ လုပ်ရမဲ့လုပ်ငန်းစဉ်တွေကို ဦးစားပေးဆောင်ရွက်ပေးဖို့လိုပါတယ်။

တစ်နေ့တာ အစီအစဉ်များကို တစ်ညကြိုတင်ရေးဆွဲထားခြင်း။

သင့်ရည်မှန်းချက်အရ ဆောင်ရွက်ရမဲ့ လုပ်ငန်းတွေက ဘယ်လောက်ပဲကြီးမားများပြားနေသည်ဖြစ်စေ၊ တစ်နေ့တာချင်းအလိုက် ပြီးပြတ်အောင်ခွဲခြားဆောင်ရွက်နိုင်တဲ့အခါ ရည်မှန်းချက်တစ်ခုလုံးကို ပြည့်ဝအောင် အကောင်အထည်ဖော်နိုင်တာတွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

သင့်ရဲ့တစ်နေ့တာအစီအစဉ်တွေကို တစ်ညကြိုတင်ရေးဆွဲခြင်းနှင့်အတူ သင့်ရဲ့အောင်မြင်မှုတွေအတွက် ထိရောက်တဲ့မဟာဗျူဟာတစ်ခုကိုပါ အပြီးသတ်ရေးဆွဲပြီးသလို ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။

သင်၏အောင်မြင်ရေး မဟာဗျူဟာကို ကိုယ်ပိုင်မှုဖြင့် အောင်မြင်မှုရယူနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းအဖြစ် အကျိုးရှိရှိအသုံးချနိုင်တဲ့အခါ အောက်ပါအကျိုးရလဒ်ကောင်းတွေကို ရရှိစေမှာဖြစ်ပါတယ်။

၁။ သင့်ရဲ့တစ်နေ့တာအစီအစဉ်တွေကို တစ်ညကြိုတင်ရေးဆွဲမယ်ဆိုရင် နောက်တစ်နေ့မှာ သင်ဖြတ်သန်းရမဲ့ အခြေအနေအရပ်ရပ်နဲ့ ကြုံတွေ့ရမဲ့ပြဿနာတွေကို တစ်ဝက်ကျော်နီးပါး ဖြေရှင်းပြီးသားဖြစ်နေတာတွေ့

အောင်လှိုင်

ရပါမယ်။ သင်ရေးဆွဲနေတဲ့ အစီအစဉ်တွေအပေါ် သင့်မသိစိတ်က တစ်ည လုံးလိုလို စုပ်ယူ၊ သိုမှီး ပေးထားပြီး နောက်တစ်နေ့မှာ သင်ပြဿနာတစ်ရပ်နဲ့ ကြုံတွေ့ရပြီဆိုတာနဲ့ ဖြေရှင်းနိုင်မဲ့နည်းလမ်းတွေကို ထုတ်လုပ်ပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင်ရေးဆွဲနေတဲ့ အစီအစဉ်တွေထဲမှာ ပြဿနာဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ အတားအဆီးအခက်အခဲတွေကို ကျော်လွှားနိုင်ဖို့၊ သင်ဖြစ်စေချင်တဲ့ ဆန္ဒတွေအတိုင်း အမှန်တကယ်အကောင်အထည်ပေါ်လာစေဖို့ အကြောင်းအရာတွေ အဓိကပါဝင်နေတယ်ဆိုရင် လက်တွေ့ကြုံတွေ့လာမဲ့ ပြဿနာအရပ်ရပ်မှာလည်း သင်စီစဉ်ရေးဆွဲထားပြီးတဲ့အတိုင်း မှန်ကန်စွာဖြေရှင်းနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

၂။ သင်တစ်နေ့တာအစီအစဉ်တွေကို တစ်ညကြိုတင်ရေးဆွဲခြင်းဖြင့် နောက်တစ်နေ့လုပ်ငန်းစတယ်ဆိုတာနဲ့ သင်ဘာလုပ်ရမယ်။ ဘယ်ကိစ္စကို ဦးစားပေးဆောင်ရွက်ရမယ်။ နံနက်ပိုင်း၊ နေ့လည်ပိုင်း၊ ညနေပိုင်းဆိုသော အချိန်အပိုင်းအခြား (၃)ခုအလိုက် ဘယ်အလုပ်တွေကို ဘယ်အချိန်ပိုင်းမှာ ပြီးပြတ်အောင်လုပ်ရမယ်ဆိုတာကိုပါ ကြိုတင်သိထားနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

အကယ်၍ သင်က ဖုန်းခေါ်ဆိုပြောဆိုဆွေးနွေးမှု (၅)ကြိမ်လုပ်ဖို့ ရှိနေတယ်ဆိုရင် ဖုန်းခေါ်ဆိုရမဲ့သူတွေကို အစဉ်တိုင်းမှတ်သားထားပေးပါ။ ကြားဖြတ်ဆောင်ရွက်ရန်ကိစ္စများ ပေါ်လာပါက အရေးကြီးလွန်းသောကိစ္စကို သာအဓိကဆောင်ရွက်ပေးပါ။



မှုဝါဒအမှတ်စဉ် - ၉

အောင်မြင်မှုတိုင်းမှာ သဲလွန်စတွေ ကျန်ရှိတတ်ပါတယ်။

ထူးခြားတဲ့ရလဒ်ကောင်းတွေနဲ့ အောင်မြင်မှုရအောင် ကြိုးစားသွားတဲ့ သူတွေဟာ အောင်မြင်မှုကိုဖြစ်စေတဲ့ သဲလွန်စတွေကို ချန်ထားရစ်ခဲ့တတ်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့အနေနဲ့ အောင်မြင်မှုရသူတွေ ချန်ထားရစ်ခဲ့တဲ့ သဲလွန်စတွေအတိုင်း ပြုမူဆောင်ရွက် ကြိုးစားအားထုတ်မယ်ဆိုရင် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်လည်း အောင်မြင်မှုရရှိပြီး ကျန်တဲ့သူတွေလည်း ဆက်လက်အောင်မြင်စေနိုင်ဖို့ သဲလွန်စကောင်းတွေကို ဆက်လက်ချန်ထားရစ်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

ယနေ့ကာလ လောကကမ္ဘာကို လေ့လာတဲ့အခါ ပေါများကြွယ်ဝခြင်း၊ အခွင့်အရေးကောင်းများရရှိခြင်းဆိုတဲ့ ကောင်းခြင်းတွေထဲက သင်ဖြစ်ချင်၊ လုပ်ချင်၊ ရချင်တဲ့အရာအားလုံးကို သင့်ရှေ့ကတစ်ယောက်ယောက်က ဦးအောင်လုပ်သွား၊ ရသွား၊ ဖြစ်သွားပြီးပြီဆိုတာကို နားလည်လက်ခံရပါလိမ့်မယ်။ ဥပမာအနေနဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ကျရေးအစီအစဉ်၊ မာရသွန်ပြေးပွဲမှာ အနိုင်ရရှိရေးအစီအစဉ်၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်း စတင်ရေးအစီအစဉ်၊ ဘဏ္ဍာရေးအကျပ်အတည်း လွတ်မြောက်ရေးအစီအစဉ်၊ ရင်သားကင်ဆာပပျောက်ရေးအစီအစဉ်တွေကို သင့်ရှေ့က အနည်းဆုံးတစ်ယောက်ယောက်က ဦးအောင်အကောင်အထည်ဖော်၊ ဆောင်ရွက်နိုင်ပြီးဖြစ်တာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

သင့်ရှေ့မှာ ဦးအောင်လုပ်ဆောင်ပြီး အောင်မြင်ခဲ့တဲ့သူတွေအားလုံးဟာ သူတို့ဘယ်လိုအောင်မြင်အောင် လုပ်ဆောင်ခဲ့တယ်ဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သဲလွန်စတွေကို ချန်ထားပေးပြီးဖြစ်တာကြောင့် သင်အောင်မြင်လိုတဲ့ လောက နယ်ပယ်နဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ သဲလွန်စတွေကို နမူနာကောင်း၊ သင်ခန်းစာကောင်းတွေအဖြစ် ရှာဖွေအသုံးချနိုင်ခြင်းကသာ အဓိကအရေးပါနေပါလိမ့်မယ်။

စိုးဝံတပေ

အောင်မြင်မှုရအောင် လုပ်ပြီးတဲ့သူတွေဟာ သူတို့ဘယ်လိုလုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်ခဲ့တယ်ဆိုတဲ့ သဲလွန်စတွေကို စာအုပ်တွေ၊ လက်စွဲစာအုပ်တွေ၊ အော်ဒီယို၊ ငွီဒီယိုပရိုဂရမ်တွေ၊ တက္ကသိုလ်အဆင့် သင်ကြားသောသင်ခန်းစာတွေ၊ အွန်လိုင်းမှတစ်ဆင့် ပို့ချ၊ သင်ကြားပေးသော ဘာသာရပ်တွေ၊ နီးနှောဖလှယ်ပွဲမှာ တင်ပြဆွေးနွေးသော စာတမ်းတွေ၊ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲမှတ်တမ်းတွေအဖြစ် ချန်ထားရစ်ခဲ့တတ်ပါတယ်။

သင်လုပ်ချင်၊ ဖြစ်ချင်နေသော အရာတစ်ခုကို ဘယ်သူက ဦးအောင်လုပ်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသလဲ?။

သင်ဟာ ဘာအလုပ်မှ မလုပ်တော့ဘဲ အနားယူနေတဲ့ မိလျံနာ (သန်းကြွယ်သူဌေး)တစ်ယောက်ဖြစ်လိုတယ်ဆိုရင် မိလျံနာဖြစ်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေ ဖော်ပြထားတဲ့ စာအုပ်ရာပေါင်းများစွာကို ဖတ်ရှုနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

အကယ်၍ သင်က အိမ်ထောင်ဘက်နှင့် ဆက်ဆံရေးအဆင်ပြေလိုတယ်ဆိုရင် ဂျွန်ဂရေ ရေးသားခဲ့တဲ့ စာအုပ်တွေကို ဖတ်ရှုပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒီတော့ သင်လုပ်ချင်တာတွေ၊ သင်ဖြစ်ချင်တာတွေအတွက် ဆိုင်ရာအခန်းကဏ္ဍ/ နယ်ပယ်အလိုက် စာအုပ်တွေ၊ လမ်းညွှန်ချက်တွေ၊ အဆိုအမိန့်နဲ့ ဥပဒေသတွေ၊ သင်တန်းပို့ချချက်တွေ အရန်သင့်ရှိပြီးဖြစ်တာကြောင့် သင်နှင့်ဆိုင်တဲ့ အရာတစ်ခုကို ရွေးချယ်လေ့ကျင့်၊ သင်ကြားနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ သင့်အနေနဲ့ အောင်မြင်ပြီးသူတွေရဲ့ သဲလွန်စတွေကို အသုံးမချလိုပဲ ကိုယ်ပိုင်မှုနဲ့ အောင်မြင်မှုရယူချင်တယ်ဆိုရင်လည်း သင့်ကိုယ်ပိုင်အရည်အသွေးနဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုတွေကို ပိုမိုတောက်ပြောင်အောင် ကြိုးစားလေ့ကျင့်ခြင်းတွေကို အချိန်ပေးဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။

သင်က အောင်မြင်မှုရပြီးသူတွေရဲ့ သဲလွန်စတွေကို နမူနာထားပြီး သင့်ရဲ့ကိုယ်ပိုင်မှုအဖြစ် ပြောင်းလဲချင်တယ်ဆိုရင် အောက်ပါနည်းလမ်း (၃)ရပ်

ကို လက်တွေ့အသုံးချနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

၁။ သင့်အား သေချာစွာသင်ကြားပို့ချပေးနိုင်မည့် ဆရာရှာဖွေခြင်း။
 သင့်အား လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ပေးနိုင်သည့် နည်းပြတစ်ဦးရှာဖွေခြင်း။
 သင့်အား ကောင်းရာညွှန်ပြပေးနိုင်သူကို ရှာဖွေ၊ ချဉ်းကပ်ခြင်း။
 လက်စွဲစာအုပ်အား ဖတ်ရှုပြီး ဆောင်ရန်ရှောင်ရန်တို့ကို မှတ်သားခြင်း။
 အော်ဒီယိုပရိုဂရမ်များရယူခြင်း။

၂။ သင်ဖြစ်ချင်သော အရာတစ်ခုကို ဖြစ်အောင်ရအောင်လုပ်နိုင်ခဲ့
 သူတစ်ဦးအား ရှာဖွေပြီး သင်သိချင်သော အရာတွေအတွက် အင်တာဗျူး
 လုပ်မေးမြန်းပေးပါ။ တိုးတက်အောင် ဘယ်လိုလုပ်သင့်သည်ကို အကြံဉာဏ်
 ကောင်းများတောင်းခံပေးပါ။

၃။ သင်အလုပ်ခွင်အတွင်း အလုပ်ကြိုးစားသူတွေက တစ်နေ့တာချင်း
 အလိုက် ဘယ်လိုကြိုးစားလုပ်ကိုင်တယ်ဆိုတာကို စောင့်ကြည့်ပေးပါ။ (သို့)
 အလုပ်ကြိုးစားနေသူတို့အား တစ်ခုသောကိစ္စအတွက် စေတနာ့ဝန်ထမ်း/
 လုပ်အားပေးအဖြစ် လုပ်ရန်ကမ်းလှမ်းခြင်း။ တစ်စုံတစ်ခုသော ပြဿနာဖြေရှင်း
 မှု၌ ကူညီဆောင်ရွက်စေခြင်းတွေ လုပ်ပေးပါ။

ထိုအခါ အောင်မြင်မှုရနိုင်သော သဲလွန်စတွေက ဘယ်အရာတွေဖြစ်
 တယ်ဆိုတာကို သင်ကိုယ်တိုင်တွေ့ရှိရမှာဖြစ်ပါတယ်။

လူတွေက ဘာကြောင့် အောင်မြင်ရေးဆိုင်ရာ သဲလွန်စတွေ မရှာဖွေကြလော့လဲ?။

ကျွန်တော်က ရဲ့လုပ်စမှာ တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့စဉ်က နံနက်ပိုင်း
 သတင်းစာအတွက် တစ်နေ့မှာ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုတွေလုပ်နေတုန်းမှာ ကျွန်
 တော်တို့သတင်းဌာနရဲ့ မိတ်ကပ်ပညာရှင်တစ်ယောက်ကို မေးလိုက်ပါတယ်။

ကျွန်တော်မေးတာကတော့ မိတ်ကပ်ပညာရှင်တစ်ယောက်ရဲ့
 ရေရှည်ရည်မှန်းချက်က ဘာလဲဆိုတဲ့မေးခွန်းပါပဲ။

ဒီအခါ သူမက ကိုယ်ပိုင်အလှပြင်ဆိုင်လေးတစ်ဆိုင်ဖွင့်ချင်တဲ့ စိတ်ကူးအိပ်မက်ရှိတဲ့အကြောင်း ပြောပြတယ်။

ဒီတော့ ကျွန်တော်က ဘာကြောင့်သတင်းဌာနမှာ အလုပ်လုပ်နေရတာလဲလို့ ပြန်မေးလိုက်တယ်။

ဒီအခါ သူမက “ကျွန်မကိုယ်ပိုင်အလှပြင်ခန်းဖွင့်နိုင်ဖို့ ဘယ်လိုလုပ်ရင်ကောင်းမလဲစဉ်းစားရင်းနဲ့ လောလောဆယ် ဒီဌာနမှာ အလုပ်ဝင်လုပ်ဖြစ်ခဲ့တာပါ” လို့ ပြန်ဖြေပါတယ်။

နောက်ဆုံးမှာ ကျွန်တော်က အဲဒီမိတ်ကပ်ပညာရှင်ကို အကြံပေးလိုက်တယ်။ ကျွန်တော်ပေးလိုက်တဲ့အကြံဉာဏ်က ရိုးရိုးရှင်းရှင်းလေးပါပဲ။ လက်ရှိကိုယ်ပိုင်အလှပြင်ဆိုင်ပိုင်ရှင်တစ်ယောက်ကို ထမင်းဖိတ်ကျွေးဖို့ ကမ်းလှမ်းခိုင်းလိုက်တယ်။ ပြီးရင် အဲဒီ အလှပြင်ဆိုင်ပိုင်ရှင်ကို သူ့ရဲ့ အလှပြင်ဆိုင်ကိုဘယ်လိုဖွင့်နိုင်ခဲ့သလဲ? ဆိုတဲ့မေးခွန်းမေးခိုင်းခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတော့ အဲဒီအမျိုးသမီးက ကျွန်တော့်ကို “ရှင်ဆိုရင်ကော အဲဒီလိုမျိုးထမင်းဖိတ်ကျွေးပြီး သူ့ဆိုင်ကို ဘယ်လိုဖွင့်နိုင်ခဲ့သလဲ? လို့မေးရဲသလား? လို့ ပြန်မေးပါတယ်။

ကျွန်တော့်အနေနဲ့တော့ အဲဒီလိုမလုပ်နိုင်စရာအကြောင်းမရှိပါဘူး။ သင်တို့ဆိုရင်လည်း လုပ်နိုင်လိမ့်မယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။ အမှန်တကယ်လည်း လုပ်သင့်တဲ့ကိစ္စပါပဲ။

ဒီနည်းလမ်းဟာ လက်တွေ့အောင်မြင်ပြီးသူ/အောင်မြင်မှုရနေသူရဲ့ လုပ်ပုံကိုင်ပုံနည်းလမ်းတွေကို သင်ခန်းစာကောင်းအဖြစ် ထိထိရောက်ရောက် ရယူနိုင်ခြင်းသာဖြစ်ပါတယ်။

အချို့လူတွေဟာ သူ့ကိုရဲ့ ဖွားရေးလုပ်ငန်းတွေကို ဘယ်လိုတည်ထောင်ခဲ့တယ်၊ သူတို့ရဲ့ရည်မှန်းချက်တွေ ပြည့်ဝအောင် ဘယ်လိုဆောင်

ကိုယ်ပိုင်မှုဖြင့် အောင်မြင်မှုကိုရယူခြင်း

ရွက်နိုင်ခဲ့တယ်ဆိုတာတွေကို ပြောဆို၊ ဖောက်သည်ချရဖို့ အရမ်းနှစ်သက် သူတွေဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နည်းပြောရရင် မိမိတို့ဖြစ်ချင်၊ ရချင်၊ လိုချင်တဲ့ ကိစ္စတွေအမှန်တကယ်ဖြစ်အောင် ရလာတဲ့အခွင့်အရေးမှန်သမျှကို အကောင်း ဆုံးအသုံးချနိုင်သူတွေသာဖြစ်ပါတယ်။

သို့သော်လည်း လူအများစုအနေနဲ့ ဆန္ဒပြည့်ဝစေမဲ့အရင်းအမြစ် တွေကို အားသာချက်အဖြစ် အသုံးမချနိုင်တာတွေ့ရပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ?

အောင်မြင်မှုရပြီးသူတွေက အောင်မြင်မှုရစေတဲ့ သဲလွန်စတွေကို ချန်ရစ်ခဲ့ပေမဲ့ အဲဒီသဲလွန်စတွေက အမှန်တကယ်အောင်မြင်မှုကို ပေးစွမ်း နိုင်ခြင်း ရှိ/မရှိနဲ့ပတ်သက်ပြီး သေချာစွာနားမလည်ခဲ့ရင် (သို့) အခြားလူတွေ အောင်မြင်မှုရစေသလို မိမိကိုလည်း အောင်မြင်စေတဲ့သဘောကို နားမလည် ခဲ့ရင် အောင်မြင်မှုရရှိမဲ့အရင်းအမြစ်တစ်ခုကို ဆုံးရှုံးရသလိုဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ဘဝတိုးတက်အောင်မြင်ရေးကို အတားအဆီးဖြစ်စေခဲ့တဲ့ အခြေအနေတွေကို အောက်ပါအတိုင်း ဆက်လက်တွေ့ရှိရပါတယ်။

- ✓ အခြားလူတွေက အောင်မြင်ရေးဆိုင်ရာအရင်းအမြစ်တွေကို ထိထိ ရောက်ရောက်အသုံးချခဲ့နိုင်ကြောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်မသိရှိခြင်း။
- ✓ ကျွန်ုပ်တို့မိဘများကလည်း အောင်မြင်ရေးဆိုင်ရာအရင်းအမြစ်တွေ ကို ကိုယ်တိုင်အသုံးမချနိုင်သလို ကျွန်ုပ်တို့ (သားသမီး)တွေကိုလည်း အောင် မြင်ရေးဆိုင်ရာ အသိပညာဗဟုသုတတွေ လက်ဆင့်ကမ်းပေးခဲ့နိုင်စွမ်းမရှိခြင်း။
- ✓ ကျွန်ုပ်တို့မိဘများ၊ ဆွေမျိုးများ၊ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းနှင့် ဆရာသမားများကိုယ်တိုင် အောင်မြင်ရေးဆိုင်ရာ နည်းဗျူဟာတွေ၊ အောင်မြင် မှုရစေတဲ့အရင်းအမြစ်တွေကို နားလည်နိုင်ခြင်းမရှိသလို ကိုယ်ပိုင်မှုနဲ့ အောင်မြင်အောင်လုပ်နိုင်စွမ်းလည်းမရှိခြင်း။
- ✓ ကျွန်ုပ်တို့အလုပ်ခွင်အတွင်းမှ လူများကလည်း အောင်မြင်မှုအတွက် အရင်းအမြစ်တစ်စုံတစ်ရာကိုမျှ ရယူနိုင်အောင် အစွမ်းအစမရှိခြင်း။

အောင်လှိုင်

- ✓ ကျွန်ုပ်တို့ပတ်ဝန်းကျင်၌ အောင်မြင်မှုအတွက် စံထားလောက်တဲ့ အထိ အရည်အသွေးပြည့်ဝသူများ တစ်ယောက်တစ်လေမျှမရှိခြင်း။
- ✓ ကျွန်ုပ်တို့ဘဝတိုးတက်အောင်မြင်အောင် အနီးကပ်လေ့ကျင့်ပေးသူ အောင်မြင်ရေးနည်းလမ်းကောင်းတွေ ဝေမျှပေးသူ၊ အောင်မြင်မှုရစေသော အကြံဉာဏ်ကောင်းများကို ပေးစွမ်းနိုင်သူ၊ အောင်မြင်မှုရပြီးသူတွေနဲ့ အနီးကပ် ပြောဆိုဆွေးနွေးနိုင်အောင် ဖန်တီးပေးနိုင်သူများ တစ်ယောက်မှမရှိခြင်း။
- ✓ နေ့စဉ် ရုပ်သံကြည့်ခြင်း၊ မိသားစုနှင့်ထိတွေ့ခြင်းတွေကို ခေတ္တခဏ ဖြတ်တောက်ပြီး အောင်မြင်ရေးအစီအစဉ်တွေရေးဆွဲ လုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့ အားထုတ်နိုင်စွမ်းမရှိခြင်း။
- ✓ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ပိုင်စွမ်းဆောင်ရည်များကို ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင် ထုတ်ပြနိုင်ဖို့ ရဲရင့်သောစိတ်ဓာတ်မရှိခြင်း။
- ✓ စွန့်စားရမှာကို ကြောက်ရွံ့တတ်ခြင်း။
- ✓ ကျွန်ုပ်တို့အစွမ်းအစ၊ ကျွမ်းကျင်မှုတွေအပေါ် ငြင်းပယ်ခံရမှာကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း။
- ✓ ခက်ခဲပင်ပန်းသော အလုပ်များ လုပ်ရမည်ကို စိတ်မပါခြင်း၊ ကြိုးစား အားထုတ်မှုလျော့နည်းခြင်း၊ စိတ်ရှည်သည်းခံနိုင်စွမ်းနည်းပါးခြင်း၊ ခံနိုင်ရည် ဇွဲ အားနည်းခြင်း။
- ✓ စိတ်ဓာတ်ခွန်အားနည်းခြင်း၊ စိတ်အပြောင်းအလဲမြန်ပြီး ဆုံးဖြတ် ချက်မခိုင်မာခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျလွယ်ခြင်း။



မူဝါဒအမှတ်စဉ် - ၁၀

အရှိန်သတ်ဟန့်တားခြင်းများကို လွှတ်ပေးလိုက်ပါ။

သင်လိုချင်တဲ့ အရာရာတိုင်းဟာ သင့်ရဲ့သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်ရာနယ်ပယ်အပြင်ဘက်မှာသာ ရှိနေပါလိမ့်မယ်။

(ရောဘတ်အလန်)

သင်ကားမောင်းတဲ့အခါ အရေးပေါ်ရပ်တန့်ဖို့လိုအပ်တဲ့အခြေအနေ အတွက် ဘရိတ်နင်းဖို့အစဉ်အမြဲ သတိရှိနေပါလိမ့်မယ်။ သို့သော်လည်း သင်က စိုးရိမ်ထိတ်လန့်တတ်တဲ့ စိတ်လွှမ်းမိုးနေတယ်ဆိုရင် မကြာခဏ ကားမောင်းရင်း ဘရိတ်ဖမ်းတတ်တဲ့ အကျင့်ရလာပါလိမ့်မယ်။

အရေးပေါ်အခြေအနေမှာ ဘရိတ်အုပ်ဖို့ဆိုတာက ကားမောင်းသူ တိုင်းရဲ့ အသိစိတ်ထဲရှိပြီးဖြစ်တာကြောင့် အထူးပြောစရာမလိုအပ်သော်လည်း နေရာတကာတိုင်းမှာ ဘရိတ်ဖမ်းနေရမယ်ဆိုရင်တော့ လိုရာခရီးကို ဘယ်တော့မှရောက်နိုင်တော့မှာမဟုတ်ပါဘူး။

အချို့သောလူတွေဟာ ဘဝတစ်သက်တာလုံး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အရေးပေါ်အခြေအနေတွေအတွက် ကားဘရိတ်လိုမျိုး သူတို့ကိုယ်သူတို့ အရှိန်သတ်ဟန့်တားခြင်းတွေ လုပ်မိတတ်ပါတယ်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရေးပေါ် အခြေအနေတွေကတော့ သူတို့ရဲ့ စိတ် သန္တန်မှာ မကောင်းတဲ့ပုံရိပ်တွေ လွှမ်းမိုးနေတာမျိုး၊ စိတ်ခံစားမှုပိုင်း လွယ်ကူ တာမျိုး၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုလျော့နည်းတာမျိုး၊ အစဉ်အမြဲ ခေါင်း ရှုပ်စရာမလိုဘဲ သက်တောင့်သက်သာ မနေတတ်တာမျိုး၊ စွန့်စားရဲတဲ့စိတ် လုံးဝမရှိတာမျိုးတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အရေးပေါ်အခြေအနေတွေ မကြာခဏကြုံတွေ့ ရခြင်းကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုတိုးတက်မှုတွေကို အရှိန်သတ်၊ ဟန့်တား တတ်မှုတွေဟာ ကားမောင်းရင်း အစဉ်အမြဲ ဘရိတ်အုပ်ဖို့ အရေးကိုသာ

စိုးဝံ့စာပေ

တွေ့တော့နေတတ်တဲ့သူတွေဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုလူမျိုးတွေဟာ ဘဝတိုးတက်မှုအတွက် ကြိုးစားချင်တဲ့စိတ်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အတိုင်း သူတို့သက်တောင့်သက်သာနေထိုင်၊ ရှင်သန်လာခဲ့တဲ့ အတွေ့အကြုံအရ ကြိုးစားအားထုတ်မဲ့ကိစ္စတွေအပေါ် သံသယရှိလာပြီး ရည်ရွယ်ချက်ကောင်းတွေ မလုပ်မိအောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘရိတ်အုပ်မဲ့သူတွေသာဖြစ်ပါတယ်။

အောင်မြင်မှုရယူနိုင်သူတွေကတော့ သူတို့ရဲ့ကိုယ်ပိုင်အစွမ်းအစတွေကို ဆက်လက်ပွားများအောင်၊ အတွေ့အကြုံရင့်ကျက်ပြီး ခံနိုင်ရည်ရှိအောင် စွန့်စားရဲတတ်သူတွေဖြစ်သလို ကားမောင်းတဲ့အခါတိုင်းမှာလည်း မကြာခဏဘရိတ်အားကိုးချင်းမရှိပဲ မိမိမောင်းနှင်နိုင်တဲ့အားအပေါ်မှာသာ ယုံကြည်စိတ်ထားရှိနိုင်သူတွေဖြစ်ပါတယ်။

တစ်နည်းအားဖြင့် အရှုံးထဲကအမြတ်ရအောင် ရှာနိုင်မဲ့သူတွေဖြစ်တာကြောင့် ထိခိုက်နစ်နာဆုံးရှုံးရမှာတွေကို ဘယ်တော့မှ မကြောက်ဘဲ ရင်ဆိုင်နိုင်စွမ်းရှိသူတွေဖြစ်ပါတယ်။

“ဘဝတိုးတက်မှုအတွက် ရည်မှန်းချက်”ဆိုသော ကားကို မကြာခဏတုန့်ဆိုင်း၊ အရှိန်လျှော့အောင် ဟန့်ကားမှုမရှိစေဘဲ ကိုယ်ပိုင်အစွမ်းအစ၊ ကိုယ်ပိုင်ယုံကြည်မှုတွေနဲ့ ထိန်းချုပ်မောင်းနှင်နိုင်တဲ့သူတွေဟာ မကောင်းသောစိတ်ခံစားချက်တွေဖြစ်တဲ့ ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်ခြင်း၊ အရာရာကို စိုးရိမ်ကြောင့်ကြသောကပွေခြင်း၊ နောင်တရခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း၊ အပြစ်ရှိသလိုခံစားရခြင်း၊ ရှက်ရွံ့ခြင်း၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုမရှိခြင်းဆိုတဲ့ အဟန့်အတားတွေကို ရင်ဆိုင်ဖြတ်ကျော်ပြီး အောင်ပြင်မှုဂိတ်ဝရောက်တဲ့အထိ တောက်လျှောက်မောင်းနှင်အောင်မြင်မှုရယူနိုင်သူတွေဖြစ်ပါတယ်။

သင့်အတွက် သက်သောင့်သက်သာဖြစ်စေသော နယ်ပယ်ထဲမှ ရုန်းထွက်ပါ။

သင့်အတွက် အစစအရာရာ သက်တောင့်သက်သာဖြစ်စေမဲ့

စိုးဝံ့စာပေ

နယ်ပယ်ထဲမှာပဲ ဆက်လက်နေထိုင်မယ်ဆိုရင် သင်ဟာလွတ်လပ်စွာ တိုးတက် အောင်မြင်မှုကို မရှာဖွေနိုင်တဲ့သူ၊ တစ်နေရာတည်းမှာပဲ ပိတ်လှောင်ခံထားရ တဲ့ အကျဉ်းသားလိုလူ တစ်ယောက်ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့် သက်သောင့်သက်သာဖြစ်မဲ့နေရာမှာပဲ အစဉ်အမြဲနေဖို့ ကြိုးစားမိခဲ့ရင် သင်ဟာ ကိုယ်နေမဲ့အကျဉ်းထောင်ကို ကိုယ်တိုင်တည် ဆောက်နေသလို ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။

သင်က သက်သောင့်သက်သာဖြစ်မယ့် နယ်ပယ်ထဲကနေ ရုန်းမ ထွက်နိုင်သေးသမျှ အောင်မြင်မှုရယူဖို့အတွက် “မဖြစ်နိုင်သေးဘူး” “အဆင် မပြေနိုင်သေးဘူး” “အောင်မြင်မှာမဟုတ်ဘူး” ဆိုတဲ့ အကြောင်းပြချက် ပေးတဲ့အငြင်းစကားတွေနဲ့သာ အချိန်ကုန်နေပါလိမ့်မယ်။

သင့်ဆီမှာ မကောင်းတဲ့အတွေးအခေါ်တွေ၊ မှားယွင်းတဲ့ဆုံးဖြတ် ချက်တွေ၊ မသေချာမရရာတဲ့ ယုံကြည်မျှော်လင့်မှုတွေ ရှိနေတယ်ဆိုရင် အဲဒီမကောင်းတဲ့ အခြေအနေတွေအားလုံးက သင့်ဆီမှာစုပုံ လွှမ်းမိုးလာပြီး သင့်ဘဝတစ်သက်တာအတွင်း အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိနေမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအခါ သင့်မှာအောင်မြင်မှုရနိုင်တဲ့ အခွင့်အရေးတွေ ဘယ်လောက်ပဲရှိရှိ ဘယ်လိုမှ အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ခွင့် ရတော့မှာမဟုတ်ပါဘူး။

ဆင်တစ်ကောင်လို မသိနားမလည်ခြင်းကြောင့် အခိုင်းခံရသည့်ဘဝမျိုးကို အရောက် မခံပါနှင့်။

ဆင်ပေါက်စတစ်ကောင်ဟာ မိခင်ဝမ်းမှကျွတ်လာပြီး မကြာခင်မှာပဲ နေရာကျဉ်းကျဉ်းလေးထဲမှာ အချည်နှောင်ခံဘဝနဲ့ ဆင်ဦးစီးတွေရဲ့ လေ့ကျင့် သင်ကြားမှုတွေကို လိုက်နာရပါတယ်။

ဆင်ပေါက်တစ်ကောင်ရဲ့ ခွန်အားက အတော်အတန်သန်မာတဲ့ သဘောရှိတာကြောင့် ဆင်ရဲ့ခြေထောက်ကို ကြိုးနဲ့ချည်ပြီး အဲဒီကြိုးကို

အောင်လှိုင်

မြေကြီးနက်နက်ထဲမှာ ထိုးစိုက်ထားတဲ့ သစ်လုံးတိုင်ရှည်နဲ့ တွဲချည်ထားရလေ့ ရှိပါတယ်။ ဆင်ပေါက်ဘဝကနေ အလုပ်ကောင်းစွာလုပ်နိုင်တဲ့ ဆင်ပြောင်ကြီး တစ်ကောင်ဘဝကိုရောက်တဲ့အထိ ကိုယ်မှာချည်ထားတဲ့ကြိုးရောက်နိုင် လောက်တဲ့အထိသာ လှုပ်ရှားခွင့်ရကြပါတယ်။

ခွန်းအားဗလနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ဆင်ဖြစ်သော်လည်း တိရစ္ဆာန်ဖြစ်နေရတဲ့ ဘဝနဲ့ လူတွေလောက်သိနားလည်နိုင်စွမ်းမရှိတဲ့ ဘဝမှာရောက်နေရတာကြောင့် သူတို့ရဲ့ သန်မာတဲ့ခွန်အားမှန်သမျှကို လူသားအကျိုးအတွက် ပေးဆပ်နေရ တာဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတော့ ဆင်တွေရဲ့သက်သောင့်သက်သာဖြစ်တဲ့ နယ်ပယ်အကျယ် အဝန်းက သူတို့ကိုချည်ထားတဲ့ ကြိုးအရှည်လောက်သာရှိတယ်လို့ မှတ်ယူ နိုင်ပါတယ်။

လူသားဖြစ်တဲ့ ကျွန်ုပ်တို့အနေနဲ့လည်း ကိုယ်ပိုင်အသိဉာဏ်၊ ကျွမ်း ကျင်မှုနှင့် စွမ်းဆောင်ရည်တွေကို လက်တွေ့အသုံးမချနိုင်ခဲ့ရင် မသိနား မလည်မှုတွေက လွှမ်းမိုးလာပြီး ဆင်တွေလိုမျိုး တစ်ပါးသူတွေရဲ့ ခိုင်းစေ အသုံးချခြင်းကို ခံရပါလိမ့်မယ်။

ဆင်ပေါက်အနေနဲ့ သူ့မှာချည်ထားတဲ့ကြိုးကို အစပထမမှာ ပြတ်သွားဖို့ ကြိုးစားရုန်းကန်ပါလိမ့်မယ်။ သို့သော်လည်း ကြိုးကအရမ်းကို ခိုင်ခန့်ပြီး ပြတ်ထွက်နိုင်ချေမရှိတဲ့အခါ ဆင်က လွတ်မြောက်ဖို့မဖြစ်နိုင်တော့ တာကို သိသွားပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအချိန်ကစပြီး ဆင်ပေါက်ဟာ ကြိုးရောက် နိုင်တဲ့အကွာအဝေးထိကိုသာ သူ့အတွက်သက်တောင့်သက်သာဖြစ်မဲ့ နယ်ပယ် အဖြစ်သတ်မှတ်လိုက်ပြီး နောက်နှောင်လွတ်မြောက်ဖို့အတွက် အားမထုတ် တော့ပါဘူး။ ဆင်က ကိုယ်အလေးချိန် ၅-တန်ရှိတဲ့အထိ အကောင်ကြီးလာ တဲ့အချိန်မှာတော့ ဆင်ပေါက်ဘဝက ရုန်းကန်သလောက် မပြုတ်၊ မပြတ်ဘဲ ရှိခဲ့တဲ့ ကြိုးကိုအသာကလေးရုန်းရုံနဲ့ ပြတ်ထွက်ပြီး ထွက်ပြေးလွတ်မြောက်နိုင်ပါ

တယ်။ သို့သော်လည်း ဆင်ဟာ မသိနားမလည်ခြင်းတွေနဲ့သာ ရှင်သန်နေရ တဲ့အဟိတ်တိရစ္ဆာန်ဖြစ်နေတာကြောင့် သူ့ဘယ်လောက်အကောင်ကြီးပြီး ဘယ်လောက်ပဲ အားသန်သန် ဆင်ပေါက်ဘဝက မှတ်သားခဲ့တဲ့အတိုင်း သူရုန်းကန်မယ့်ကြိုးက လုံးဝခိုင်ခံ့ပြီး ဘယ်တော့မှပြတ်တောက်နိုင်ခြင်းမရှိ ဘူးလို့ဘဲ မှတ်ထားပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် ဆင်အကောင်ကြီးလာပေမဲ့ အသိ ဉာဏ်ကတော့ ဆက်လက်ကြီးထွားလာခြင်းမရှိဘဲ ငယ်စဉ် ဆင်ပေါက် ဘဝက အသိဉာဏ်အတိုင်း ဆက်လက်ရှိနေမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလိုနဲ့ပဲ ဆင်ပြောင်ကြီးတွေအားလုံးဟာ ခိုင်ခံ့မှုမရှိဘဲ သေးငယ်တဲ့ ကြိုးနဲ့သာ ချည်နှောင်ထားတဲ့တိုင် ရုန်းကန်လို့ရနိုင်တယ်ဆိုတာကို လုံးဝမသိ တော့ပါဘူး။

ဒါကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် သက်သောင့်သက်သာဖြစ်မဲ့ နယ်ပယ် တွေထဲကနေ (မလုပ်ရဲ - မကိုင်ရဲ - မစွန့်စားရဲ - မဆုံးဖြတ်ရဲတဲ့ အခြေ အနေတွေထဲကနေ) လွတ်ရာလွတ်ကြောင်း နည်းလမ်းရှာပြီး ရုန်းကန်ထိုး ဖောက်နိုင်ဖို့လိုပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ငယ်စဉ်ကာလက ရှိခဲ့တဲ့အကြောက်တရား တွေကို အရွယ်ရောက်ချိန်အထိ ဆက်လက်ပါရှိစေခြင်းမရှိဘဲ တစ်ခါတည်း အမြစ်ပြတ်ပယ်သတ်ထားနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။

သင့်ယုံကြည်မျှော်လင့်မှုတွေကို ကန့်သတ်ခံရခြင်း၊ မသေချာမရေ ရာခြင်းတွေအပေါ် ကြိုတင်တွေးပူကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ ယုံမှားသံသယစိတ်များ ပြားခြင်း၊ မှားယွင်းမှာ ကျရှုံးမှာကို စိုးရိမ်ခြင်းတွေဟာ သင့်ကိုသက်သောင့် သက်သာနယ်ပယ်ထဲမှာပဲ နေစေဖို့ ချည်နှောင်ထားတဲ့ သင့်အလိုဆန္ဒအတိုင်း ရုန်းကန်ထိုးဖောက်နိုင်စွမ်းမရှိစေတဲ့ တိုတောင်းတဲ့ကြိုးတစ်ချောင်းဖြစ်လာပါ လိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့် ငယ်စဉ်က စိတ်ခံစားမှုနဲ့တွဲပြီး ကြုံတွေ့ရတဲ့ အခြေအနေ တွေကို အရွယ်ရောက်ရင့်ကျက်ပြီး အတွေ့အကြုံများလာတဲ့ အသက်အရွယ်

အောင်လှိုင်

ရောက်တာနဲ့ မေ့ဖျောက်ပြီး သင့်ရဲ့ကိုယ်စွမ်းဉာဏ်စွမ်းရှိသမျှ ထိုက်သင့်စွာ အောင်မြင်အောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အစဉ်အမြဲစမ်းသပ်ပေးပါ။ ရလာသမျှသော အခွင့်အရေးတိုင်းကို အကျိုးရှိရှိအသုံးပြုပေးပါ။

နေရာတကာ မဝံ့မရဲဖြစ်နေခြင်းကြောင့် သင်ဟာ ဘယ်လောက်ပဲ အခွင့်အလမ်းကောင်းတွေရှိရှိ သင်လှမ်းရဲတဲ့ခြေလှမ်းလောက်သာ လှမ်းမယ် ဆိုရင် သင်သက်သောင့်သက်သာဖြစ်မဲ့ နယ်ပယ်အကျယ်အဝန်းထဲမှာပဲ ထောင်ချောက်မိပြီး တစ်သက်တာလွတ်မြောက်အောင်မြင်နိုင်တဲ့ အခွင့်အရေး တွေလည်း နည်းပါးသွားတော့မှာဖြစ်ပါတယ်။

အရာရာကို မဝံ့မရဲဖြစ်နေတဲ့ သင်က သက်သောင့်သက်သာဖြစ်မဲ့ နယ်ပယ်ထဲမှာပဲ တစ်သက်တာလုံး အချိန်ကုန်မခံလိုတူးဆိုရင် သင့်ဘဝအောင် မြင်မှုတွေကို အတားအဆီးဖြစ်စေတဲ့ သက်သောင့်သက်သာနယ်ပယ်ကို ပြောင်းလဲပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။

သင့်အတွက် သက်သောင့်သက်သာဖြစ်မဲ့နယ်ပယ်ကို အောက်ပါ နည်းလမ်း (၄)ရပ်နဲ့ ပြောင်းလဲပေးနိုင်ပါတယ်။

၁။ သင်က ဘယ်လိုနည်းလမ်းတွေနဲ့ အောင်မြင်မှုကို ရယူချင်တယ်။ သင်က ဘယ်အရာတွေကို တိုးတက်အောင်မြင်လိုတယ်။ သင်လိုချင်တဲ့ အရာတွေထဲက ဘယ်အရာတွေကိုတော့ ရယူပြီးသွားပြီ ဆိုတာတွေကို သင့်ကိုယ် သင်အပြုသဘောဆောင်စွာပြောဆိုပြီး အတည် ပြုပေးပါ။

၂။ သင်ဖြစ်ချင်တဲ့ကိစ္စတွေကို ဘယ်လောက်ထိလုပ်နိုင်ခဲ့ပြီး ဘယ်နေရာ အပိုင်းကဏ္ဍတွေမှာ အားနည်းချက်ရှိတယ်။ ဘာတွေပြုပြင်ဖို့ လိုတယ်ဆိုတာ ကို တစ်ခါတည်းခွဲခြားစစ်ဆေးပေးပါ။

၃။ အကောင်းဆုံးပြောင်းလဲနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေပေးပါ။

၄။ သင့်အပြောအဆို အပြုအမူအနေအထိုင် အားလုံးအား ရိုးရှင်းစွာ ပြောင်းလဲပေးပါ။

အပန်တလဲလဲ ဖြစ်ပေါ်နေသော အခြေအရပ်ရပ်အား ပြောင်းလဲပေးခြင်း။

သင်က ယခုခင်တွေးခေါ်နေကျပုံစံအတိုင်း ဆက်တွေးမယ်။ ယခင်က ယုံကြည်ထားခဲ့တဲ့အတိုင်း ဆက်လက်ယုံကြည်နေမယ်။ (သို့) မူလယုံကြည်မှုတွေကို ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းထားမယ်။ ပြောဆိုသုံးနှုန်းနေကျစကားလုံးတွေကိုပဲ ဆက်လက်ပြောဆိုသုံးနှုန်းမယ်။ ယခင်ပြုမူဆောင်ရွက်နေကျအတိုင်း ဆက်လက်ဆောင်ရွက်နေမယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ဘဝတစ်သက်တာ အောင်မြင်မှုရရှိဖို့အတွက် ထူးခြားတဲ့အတွေးအခေါ်သစ်တွေ အောင်မြင်မှုဆီသွားရာလမ်းတလျှောက် လူအများကို စွဲဆောင်ပြောဆိုနိုင်မဲ့ စကားအသုံးအနှုန်းတွေ မှန်ကန်ပြီး လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ ဖြစ်နိုင်ချေရှိတဲ့ ယုံကြည်မျှော်လင့်မှုတွေ၊ ထိရောက်တဲ့ အရေးယူဆောင်ရွက်မှု၊ ကြိုးစားမှုတွေဖြစ်မလာနိုင်တော့ဘဲ ပြောနေကျ၊ တွေးနေကျ၊ လုပ်နေကျဖြစ်တဲ့ အခြေအနေထဲမှာပဲ သံသရာလည်ပြီး တိုးတက်ပြောင်းလဲနိုင်တဲ့ အခွင့်အရေးတွေနဲ့လည်းကင်းဝေးနေမှာဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့တွေးနေကျအတိုင်း အရာရာကို မပြောင်းလဲတဲ့ပုံစံနဲ့ပဲ ဆက်ပြီးတွေးနေမယ်ဆိုရင် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ တွေးခေါ်မျှော်မြင်မှုတွေကို ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်က ကန့်သတ်လိုက်သလို ဖြစ်သွားပြီး အဲဒီအကန့်အသတ်ရှိတဲ့ အတွေးအခေါ်တွေက ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ပုံရိပ်ထင်ဟပ်လာစေပါလိမ့်မယ်။ ထိုအခါ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့စိတ်ထဲက ပုံရိပ်တွေက ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့အပြုအမူတွေအပေါ် လွှမ်းမိုးချုပ်ကိုင်ပြီး ထူးခြားတဲ့ပြုမူလှုပ်ရှားမှုတွေ မလုပ်ရဲအောင်နဲ့ ခါတိုင်းပြုမူနေကျအတိုင်း ပြုမူဖို့ တွန်းအားပေးပါလိမ့်မယ်။

သင်က အလုပ်ခွင်အတွင်း ပြောဆိုဆွေးနွေးတင်ပြမှုတစ်ခု လုပ်ရတော့မဲ့အချိန်မှာ သင်ဘာပြောရမယ်ဆိုတာကို မေ့သွားတယ်ဆိုပါစို့။ ထိုအခြေအနေမှာ သင့်ရဲ့စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေက သင်မေ့လျော့နေတဲ့ အဓိကအရေးပါတဲ့အချက်တွေ ပြန်လည်မှတ်မိအောင် လှုံ့ဆော်ပေးပါလိမ့်မယ်။ သင်က

မေ့နေတဲ့အချက်တွေအစား ကိုယ်ပိုင်အစွမ်းအစနဲ့ တင်ပြဆွေးနွေးမှုတွေ မလုပ်နိုင်တဲ့အခါ သင့်စိတ်ထဲရှိနေတဲ့ ကြောက်ရွံ့မှုတွေ၊ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြ မှုတွေက သင့်စိတ်အတွင်း ပုံရိပ်ထင်စေပြီး လက်တွေ့ပြောဆိုပြုမူဆောင် ရွက်မှုတွေမှာလည်း အမှားမှားအယွင်းယွင်းတွေ ဖြစ်လာမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာ တကယ်တော့ သင်ကြားတွေ့ပြုမူပြောဆိုတဲ့အတိုင်း မပြောင်းမလဲ လုပ်ဆောင် လာခြင်းတွေက မေ့လျော့မှုနဲ့ ကြုံတွေ့ရတဲ့အခါ အချိန်အခါ အခြေအနေနဲ့ လိုက်လျောညီထွေစွာ ပြောဆို၊ ဆက်ဆံ၊ ပြုမူနိုင်ခြင်းတွေ မရှိတော့ဘဲ ကြောက်ရွံ့စိတ်နဲ့ လွှမ်းမိုးခြင်းကိုသာ ခံရတဲ့သဘောထင်ရှား စေပါတယ်။

သင့်အနေနဲ့ လူအများရှေ့မှာ ပြောဆို၊ တင်ပြဆွေးနွေးဖို့ မဝံ့မရဲ ဖြစ်နေရင် (သို့) ဘာပြောရမှန်းမသိဖြစ်နေရင် သင်ပြောလိုတဲ့ အချက်တွေကို ပါမေ့ပျောက်သွားစေပြီး သင်ကလူအများရှေ့ မပြောမဆိုရဲတဲ့အကြောင်းကို သာ စိတ်ထဲစွဲမြဲနေပါလိမ့်မယ်။

သင့်အနေနဲ့ အဆင်မပြေမှုတွေများလာတဲ့အခါ အဆိုးသံသရာလည် နေပြီး သင့်ကိုယ်သင် အဆင်မပြေတဲ့အကြောင်းတွေကိုသာ ထပ်တစ်လဲလဲ ပြောဆိုနေမိပါလိမ့်မယ်။

သင့်ကိုယ်သင် ပြောဆိုတဲ့ အဆင်မပြေသောအကြောင်းတရားတွေ က သင့်စိတ်အတွင်း အဆင်မပြေမှုတွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ပုံရိပ်ကိုဖြစ်လာစေပြီး အဲဒီပုံရိပ်က သင့်ရဲ့ပြုမူလုပ်ဆောင်မှုတွေအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်ပါလိမ့် မယ်။ တစ်ဖန် သင့်ရဲ့ပြုမူလုပ်ဆောင်မှုတွေက သင့်ကိုယ်သင် ပြောဆိုမှု တွေကို တစ်ဖန်ပြန်လည်အကျိုးသက်ရောက်စေပြီး ထိုမှတစ်ဆင့် သင့်စိတ် အတွင်း ပုံရိပ်ကို၊ ထိုမှတစ်ဖန် သင့်ရဲ့ပြုမူလုပ်ဆောင်မှုအပေါ် သံသရာ စက်ဝိုင်းသဖွယ် ထပ်ဆင့်လည်ပတ် အကျိုးသက်ရောက်စေမှာဖြစ်ပါတယ်။



သင့်အနေနဲ့ အဖန်တလဲလဲဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ မကောင်းတဲ့အခြေအနေ အရပ်ရပ်ကို ပြောင်းလဲချင်တယ်ဆိုရင် (သို့) သရုပ်ပြပုံကြမ်းပါ အဆိုးသံသရာ လည်ခြင်းကနေ အပြောင်းအလဲလုပ်လိုတယ်ဆိုရင် သင်ဟာ လက်ရှိအသား တကျဖြစ်နေတဲ့ ပြောဆိုပြုမူဆောင်ရွက်မှုတွေ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေကို ရဲဝံ့ စွာနဲ့ အကုန်အစင် ပြောင်းလဲပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။

အောင်လှိုင်

သင့်အပြုအမူများကို ပြောင်းလဲပါ။

ကျွန်တော်လော့အိန်ဂျလိစ်မြို့ကို ပထမဆုံးပြောင်းလာခဲ့စဉ်က ကျွန်တော့်ရဲ့အသစ်စက်စက်သူဌေးက ကျွန်တော်နဲ့အတူ အဝတ်အစားဝယ်ဖို့ အပြင်ကို ခေါ်ထုတ်ခဲ့ပါတယ်။

သူဌေးက အင်္ကျီဝယ်ဖို့ “ဝက်စ်ဝုဒ်” ကို ရောက်တဲ့အခါ ကျွန်တော် “နော့ဒ်စတွန်း” မှာ ၃၅ ဒေါ်လာနဲ့ ဝယ်ခဲ့ဖူးတဲ့ အင်္ကျီက အခုဝယ်တဲ့ဆိုင်မှာ ၉၅ ဒေါ်လာပေးရတာကို အံ့သြကြုံတွေ့လိုက်ရပါတယ်။

ကျွန်တော်က အဲဒီလောက်ဈေးတွေကွာခြားမှုကို ကြည့်ပြီး ဇော့ချွေးတွေပြန်လာခဲ့တယ်။

ကျွန်တော့်သူဌေးက အဲဒီနေ့မှာ ပစ္စည်းအတော်များများကို ဝယ်ဖြစ်ခဲ့တယ်။ ကျွန်တော်က အိတာလီယန်ဒီဇိုင်းနာ ရုပ်အင်္ကျီတစ်ထည်ဝယ်ခွင့်ရပေမဲ့ ၉၅ ဒေါ်လာပေးခဲ့ရတာကြောင့် အသက်ရှူမဝသလို ခံစားလိုက်ရတာပေါ့။ နောက်တစ်ပတ်မှာတော့ ကျွန်တော်က အဲဒီအင်္ကျီသစ်ကိုစပြီး ထုတ်ဝတ်လိုက်တယ်။ ကျွန်တော်နဲ့ ပုံကျကျတော်တဲ့ အင်္ကျီဖြစ်နေတာတွေ့ရတယ်။ ကျွန်တော်သာ ဒီရုပ်အင်္ကျီကို နောက်ပိုင်းမှာခဏခဏထုတ်မဝတ်တော့ဘဲ (၂)ပတ်ကိုတစ်ကြိမ်ခန့်သာ ထုတ်ဝတ်ပြီး သိမ်းဆည်းထားဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

နောက်ပိုင်းမှာ ကျွန်တော်က အဲဒီအင်္ကျီနဲ့အလားတူ အင်္ကျီသစ်တစ်ထည်ကို ဝယ်ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်ဝတ်ရတဲ့ အင်္ကျီက ကျွန်တော့်အတွက် အစစအရာရာစိတ်ချမ်းသာမှုတွေပေးနိုင်တယ်လို့ ယူဆပြီး ငွေကြေးသုံးစွဲမှုအပိုင်းကို နှမြောတသခြင်းမရှိတော့ဘဲ ကျွန်တော်နောက်တစ်ထည်ပြီးတစ်ထည် အလားတူ အင်္ကျီတွေဝယ်ဖြစ်ခဲ့ရပါတော့တယ်။

ဒီလိုနဲ့ ၉၅ ဒေါ်လာပေးရတဲ့ အင်္ကျီဝတ်ဖို့ နှမြောတွန့်တိုခဲ့ဖူးတဲ့ ကျွန်တော်ဟာ အကောင်းစားအင်္ကျီတစ်ထည်ကို ဒေါ်လာ ၃၀၀ ပေးရတဲ့အထိ နှမြောခြင်းမရှိတော့တာကို ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတိထားမိခဲ့ပါတယ်။

တကယ်တော့ ကျွန်တော့်ရဲ့အပြုအမူတွေက သိသိသာသာကြီးကို ပြောင်းလဲလာခဲ့ပါပြီ။ အရင်က အဝတ်အစားဈေးကြီးကြီးပေးရမှာကို နှမြော တဲ့ကျွန်တော်က အခုဆို အဝတ်အစားအကောင်းစားတွေကိုဝတ်ပြီး ဈေးနှုန်း များများ၊ ကုန်ကျစရိတ်များများအတွက် ငွေကြေးကို အရင်ထက်သုံးစွဲဖြစ်ခဲ့ ပါတယ်။

ကျွန်တော့်ရဲ့အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲခြင်းတွေက ကျွန်တော့် အတွက်တိုးတက်မှုတွေဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အခွင့်အရေးတွေလို့ ယူဆပြီး ကျွန်တော် ပိုမိုသုံးစွဲခဲ့တဲ့ငွေကြေးတွေအတွက် ငွေကြေးအမြောက်အများ ရှာနိုင်ခြင်းဆို တဲ့ ကြိုးစားမှုအတွက် လုပ်ပေးရမယ်လို့လည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို နားလည် လိုက်ပါတယ်။

ငွေကြေးမြောက်များစွာ မရှာနိုင်တဲ့လူတွေဟာ သူတို့တတ်နိုင်သ လောက်သော သုံးစွဲမှုဆိုတဲ့ အကန့်အသတ်ထဲမှာပဲ သက်သောင့်သက်သာ နေလေ့ရှိကြပါတယ်။ သူများတွေလို ငွေကြေးများစွာ မရှာနိုင်လို့ သူများတွေ လိုမျိုး ငွေများများကိုလည်း မသုံးခြင်းဟာ လတ်တလော အခြေအနေအတွက် သင့်လျော်မှုရှိသော်လည်း ရေရှည်တိုးတက်အောင်မြင်မှုကိုတော့ မဖြစ်စေ ပါဘူး။

ကိုယ်ကိုယ်ကိုမကျေမနပ်ပြောဆိုခြင်းတွေကို ပြောင်းလဲပေးပါ။

ကျွန်တော်က လျှို့ဝှက်ဆန်းကျယ်တဲ့အကြောင်းကိစ္စတွေကို အမြဲ တမ်းစိတ်ဝင်စားတတ်တယ်။

ကျွန်တော်က မကျေမနပ်ဖြစ်စရာအကြောင်းအရာတွေကို ပြောနေ ခြင်းမရှိတော့ပဲ မြို့ထဲကိုထွက်လာလိုက်တယ်။ ကျွန်တော်က လေကိုတစ်ဝ ကြီးရှူသွင်းလိုက်ပြီး ခြေတွေလက်တွေကို ဆန့်ထုတ်လိုက်တယ်။

ပြီးတော့ အောက်ပါမင်္ဂလာရှိတဲ့စကားတွေကို တစ်ယောက်တည်း

စိုးစံတပေ

အောင်လှိုင်

ရေရွတ်ပြောဆိုလိုက်တယ်။

“လူတိုင်းက ငါနဲ့အတူ အလုပ်တွဲလုပ်လိုကြတယ်”

“ငါက သရုပ်ဆောင်ကောင်း (ရုပ်ရှင်မင်းသားကောင်း)တစ်ယောက် ပါ”

“ငါ့ကို ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားကြီးတွေ ရိုက်ကူးဖို့ကမ်းလှမ်းထားကြတယ်”

“ငါတို့ဘဝတိုးတက်မှုအတွက် အခြေအနေကောင်းတိုင်း၊ အခွင့်အရေးကောင်းတိုင်းကို အမိအရ ဆုပ်ကိုင်နိုင်ဖို့ ကြိုးစားမယ်”

သင်၏အတည်ပြုဆုံးဖြတ်ချက်အား ဘဝတိုးတက်အောင်မြင်ရေးအတွက် ဖန်တီးမှုများဖြစ်စေဖို့ လိုက်နာရမည့် စည်းကမ်း (၉)ရပ်

သင်၏အတည်ပြုဆုံးဖြတ်ချက်များအား အောက်ပါစည်းကမ်း(၉)ရပ်နဲ့အညီ တည်ဆောက်နိုင်ဖို့လိုပါတယ်။

(၁) ကျွန်တော်/ကျွန်မကတော့ ဘယ်သူဖြစ်ပါတယ်။ (I am) ဆိုသော စကားလုံးများဖြင့် စတင်ပေးပါ။

ဘယ်ဘာသာစကားမှာမဆို "I am " အဓိပ္ပါယ်ရှိသော စကားလုံးတွေက စွမ်းအားအရှိဆုံးသော စကားလုံးတွေဖြစ်ပြီး မသိစိတ်ကလည်း ပြောဆိုတဲ့စကား၊ ဝါကျတွေထဲက "I am" နှင့်အစပြုသော စကားလုံးတွေကိုသာ အဓိကမှတ်သား သိမှီးမှာဖြစ်ပါတယ်။

"I am" ဆိုတဲ့ စကားကို လေ့လာတဲ့အခါ “ကျွန်တော်/ကျွန်မက ဘယ်သူပါ” ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို ဖော်ပြပြီး နောက်ဆက်တွဲအနေနဲ့ ကျွန်တော်၊ ကျွန်မက ဖြစ်စေချင်၊ လုပ်စေချင်တာတွေအတွက် အမိန့်ပေးတဲ့သဘောကို ပါ တစ်ခါတည်းရည်ညွှန်းနေတာတွေ့ရပါတယ်။

‘ တစ်နည်းအားဖြင့် အမိန့်ပေးစေခိုင်းခြင်းသဘောထဲမှာ တစ်စုံတစ်ရာ