

S

uccess Teenagers

အောင်မြင်ရေးဆက်

ဆယ်ကျော်သက်

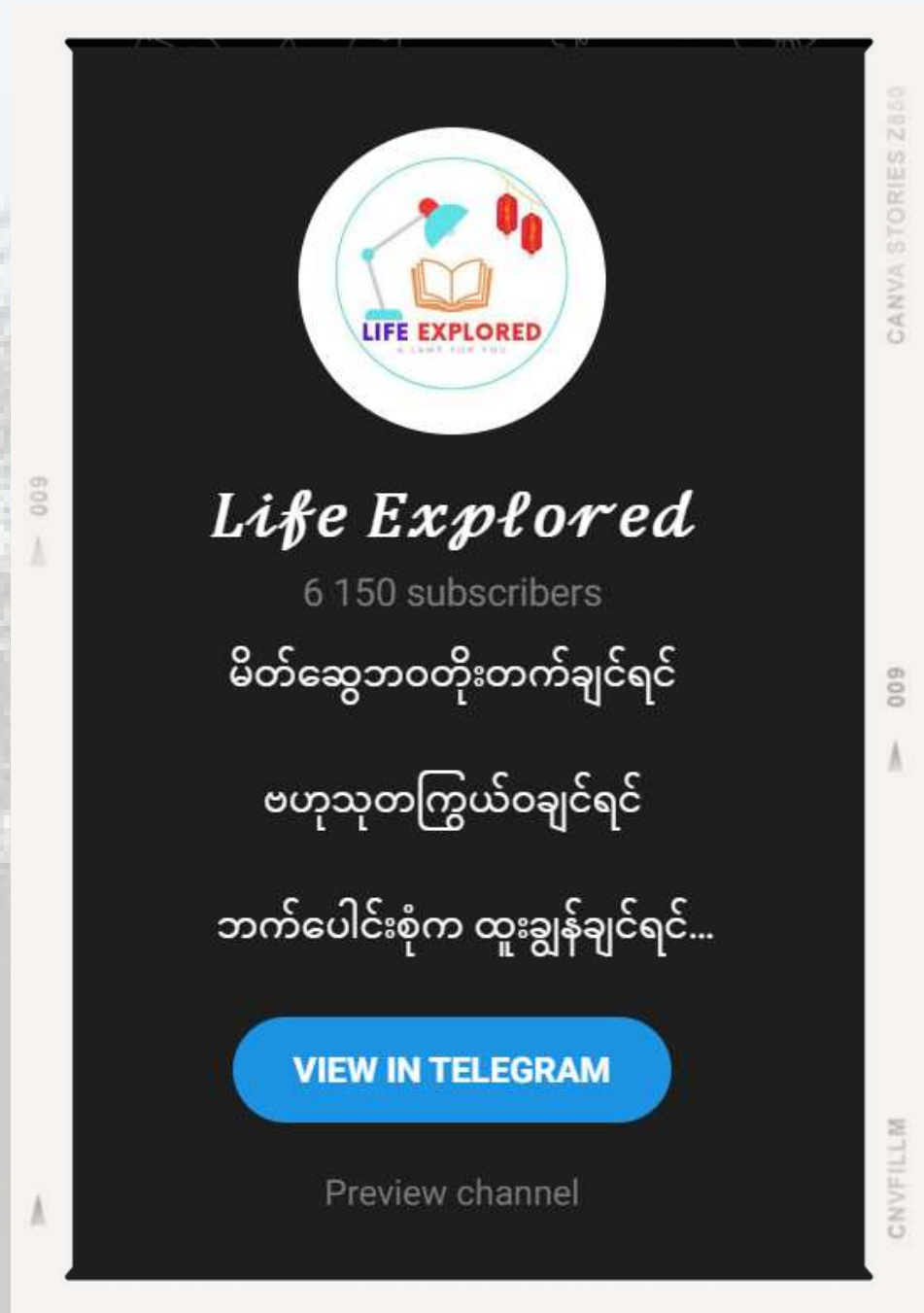
Haruki

ဆောင်းပါးပေါင်းချုပ်(၁)

R
e
a
d
a
n
d
T
h
i
n
k
a
n
d
U
s
e

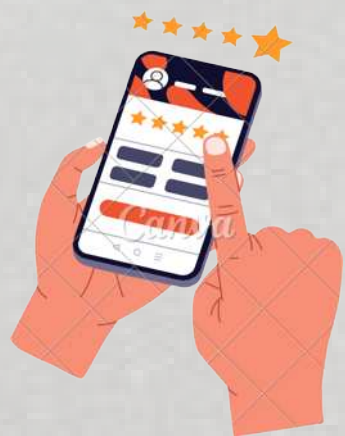
ဒု (ဒု တိံ ယ အ အ ကြံ မိ)

Success Teenagers
အောင်မြင်ရှေ့ဆက်
ဆယ်ကျော်သက်



ဤစာအုပ်သည်...

https://t.me/Life_Explored_Channel ချယ်နယ်၌ ကျွန်တော်ရေးသားမျှဝေထားသော ဆောင်းပါးအချို့အား ပြန်လည်ဖြည့်စွက်စုစည်းရေးသားထားခြင်းဖြစ်ပြီး ကျွန်တော်၏ ဒုတိယမြောက်စာအုပ်လည်းဖြစ်ပါသည်။



Telegram - @MAG11002_Haruki
- @Oak_Kar_Kyaw

စာဖတ်သူလေးတို့အနေဖြင့် ဤစာအုပ်အား လွတ်လပ်စွာအကြံပြု ဝေဖန်နိုင်ပါသည်။

“မာတိကာ”

PERSONAL DEVELOPMENT



- ကျွန်တော်၏အမှာစာ 6
- တစ်နေ့တာကို အကောင်းမွန်ဆုံးဖြတ်သန်းနိုင်ဖို့ လုပ်ဆောင်နိုင်မယ့် မနက်ခင်းအလေ့အထများ 9
- မနက်စောစောထနိုင်အောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ 12
- နေ့တိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပြောရမယ့် စကား (၇) မျိုး 14
- ဖြစ်ချင်တဲ့ဆန္ဒတွေကို ဖြစ်လာအောင်ကူညီပေးမယ့် Vision Board ကိုဘယ်လိုဖန်တီးမလဲ 15
- ဘာလုပ်ရမှန်းမသိဘဲ ဘဝအဓိပ္ပာယ် ပျောက်ဆုံးနေရင် 18
- လူတိုင်းသိထားရမယ့် ဘဝနေထိုင်းနည်း အချက် (၂၀) 22
- ပျော်ရွှင်လွတ်လပ်တဲ့ဘဝနဲ့ နေသွားချင်သူတို့ ရှောင်သင့်တဲ့အချက် လေးများ 26
- အတွေးလွန်တာကို ကျော်ဖြတ်နိုင်မယ့်နည်းလမ်းကောင်းများ 29
- တစ်ကိုယ်တည်း ဘဝကိုကြိုးစားအားထုတ်နေသူများအတွက် အားပေးစကား ၅ ခွန်း 31
- မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ခြင်း နည်းလမ်း (၅) မျိုး 34
- စိတ်ခံစားချက်ကိုမြှင့်တင်နိုင်မယ့် နည်းလမ်း ၈ ခု 37
- ကိုယ့်ကို Confident ပိုရှိလာအောင်ကူညီပေးမယ့် အချက် ၈ ချက် 40
- Depression ဝင်တဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကူညီနိုင်မယ့်အရာများ 44
- အမြဲတက်ကြွနေတဲ့သူတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ 47
- အသက်ကြီးလာမှ ပြန်ပြင်လိုမရနိုင်တော့တဲ့ အမှား ၄ ခု 50



- အတန်းဖော်တွေနှင့်ရင်းနှီးအောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ 54
- တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့စိတ်ဓာတ်ကို ဖျောက်ဖို့နည်းလမ်းများ 56
- တွေ့ဖို့ချိန်းထားတဲ့အချိန်ကို Professional ကျကျ ဘယ်လိုဖျက်သိမ်းမလဲ 58
- ကိုယ့်ရဲ့ ဆွဲဆောင်မှုကိုလျော့ကျသွားစေနိုင်တဲ့ ကိုယ်ဟန်အမူအရာများ 60
- ဘဝမှာရှောင်ကြဉ်သင့်တဲ့ လူအမျိုးအစားများ 63
- Main character syndrome ရှိတဲ့သူတွေ အကြောင်း 67
- ဝမ်းနည်းနေတဲ့သူကို စိတ်သက်သာရာရအောင်လုပ်ပေးနိုင်တဲ့နည်းလမ်းများ 69
- လေးစားမှုကိုဘယ်လိုဖော်ပြကြမလဲ 72
- အားမနာတမ်း No လိုပြောပြီး ငြင်းလိုက်ခြင်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးများ 79
- ကိုယ့်ဘဝတစ်လျှောက် ခရီးဖော်အဖြစ်ခေါ်သွားစရာမလိုတဲ့ မိတ်ဆွေ (၃) မျိုး 82
- ကိုယ့်ရဲ့ Best Friend အပေါ်မှာ မပြုလုပ်သင့်တဲ့အရာများ 84
- ခင်ဖိုကောင်းတဲ့သူတွေမှာတွေ့ရတဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးများ 87
- လိမ်လည်တတ်သူတစ်ယောက်ရဲ့ အပြုအမူများ 90
- ကိုယ့်ဘေးမှာ မထားသင့်တဲ့ Toxic ဖြစ်တဲ့ လူ(၅) မျိုး 92
- စာဖတ်သူလေးကို ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးပိုကောင်းလာအောင် ကူညီပေးမယ့်အရာများ 95

EDUCATION



- စာကို မှတ်မိအောင် မြန်မြန်ဆန်ဆန်နဲ့ ဘယ်လိုဖတ်မလဲ 99
- ကိုယ့်ရဲ့အထွေထွေဗဟုသုတကို မြင့်မားအောင်ပြုလုပ်နည်း 103
- စာကျက်တဲ့အခါ အချိန်တိုအတွင်းစာမြန်မြန်ရဖို့ နည်းလမ်း (၆) ချက် 105
- စာလေ့လာချင်စိတ်တိုးပွားလာစေမယ့် နည်းလမ်းများ 110
- စာပြန်လုပ်ဖို့ပျင်းနေတဲ့သူတွေအတွက် စာလုပ်ချင်စိတ်ဖြစ်လာစေမယ့် နည်းလမ်းကောင်းများ 112
- စာလေ့လာရင်း ပျော်ရွှင်အောင်ဘယ်လိုလုပ်မလဲ 115
- ထိရောက်သော စာကျက်နည်း 117
- Self-Study ထိရောက်ဖို့ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းများ 122

RELATIONSHIP COACH



- အသည်းကွဲတာကိုကုသနိုင်ဖို့ နည်းလမ်း ၆ သွယ် 125
- လူငယ်တွေအကျိုးရှိမယ့် Relationship ဆိုင်ရာအကြံဉာဏ်များ 128
- ပြတ်စဲသွားတဲ့ Relationship တစ်ခုကနေ သင်ယူရရှိလာမယ့် ဘဝသင်ခန်းစာများ 130
- အကြိမ်ကြိမ်ကျရှုံးနေတဲ့ လူငယ်တွေအတွက် 133

“ကျွန်တော်၏အမှာစာ”

မင်္ဂလာပါ စာဖတ်သူလေး

ကောင်းသောနေ့ရက်ကလေးပါခင်ဗျာ

ကျွန်တော့်ရဲ့စာအုပ်ကိုဖတ်ရှုတော့မယ်ဆိုတော့ ကျွန်တော်ဝမ်းသာမိပါတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ စာရေးဆရာတော့မဟုတ်ပေမယ့် စာရေးစာဖတ်ဝါသနာပါတဲ့လူငယ်တစ်ယောက်ပါ။ ကျွန်တော်ဒီစာအုပ်ကိုရေးသားရခြင်းအကြောင်းကတော့ ကျွန်တော့်လိုလူငယ်တွေအများစုဟာ အချစ်ကြောင့်၊ မိသားစုကြောင့်၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတွေကြောင့်၊ ပညာရေးကြောင့် စသဖြင့်စသဖြင့် အကြောင်းအရာကိုယ်စီနဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ၊ စိတ်အားငယ်မှုတွေနဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျမှုတွေကို ခံစားနေရတာ ဒုန့်ဒေးပါပဲ။ ခက်တာက ကျွန်တော်တို့လူငယ်တွေဟာ အဲ့ဒီအရာတွေကိုဖြေရှင်းလေ့မရှိကြဘူး။

ဆရာဖူးကျော်ဇင်ရဲ့ စကားလေးကိုပြန်ပြောရမယ်ဆိုရင်... ကျွန်တော်တို့ဟာ ဖုန်းပြုတ်ကျသွားရင် ပြန်ကောက်တယ်။ ဘော်ပင်လား ခဲတံလား ပိုက်ဆံလား ကျရင် ပြန်ကောက်ကြတာပဲလေ။ စိတ်ဓာတ်ကျတာကြတော့ ဘာလို့ ပြန်ကောက်ဖို့စိတ်ကူးမရှိရတာလဲဆိုသလိုပေါ့...။ တိုင်းပြည်ရဲ့အနာဂတ်ဟာ လူငယ်တွေလက်ထဲမှာနော်။ အဲ့ဒီလိုတိုင်းပြည်အနာဂတ်ဖြစ်တဲ့ ကျွန်တော်တို့လူငယ်တွေရဲ့စိတ်က ဖုန်းတွေ၊ ပိုက်ဆံတွေ၊ ဘော်ပင်၊ ခဲတံတွေလောက်

တောင် တန်ဖိုးမရှိတော့လို့လား။ လုံးဝမဟုတ်တာ၊ ကျွန်တော်တို့ရဲ့စိတ်က
အရာအားလုံး အားလုံးထက်သိပ်ကိုတန်ဖိုးရှိတာပေါ့။ သို့ပေမယ့် စိတ်ထောင်း
ရင်ကိုယ်ကြေဆုံသလို ဒီစိတ်ကပဲကျွန်တော်တို့ကိုအောင်မြင်အောင်လုပ်ပေး
တယ် ဒီစိတ်ကပဲကျွန်တော်တို့ကို အားလုံးရဲ့အောက်ကိုဆွဲချပါတယ်။

ဒီတော့ ကျနေတဲ့ကျွန်တော်တို့ရဲ့ကျနေတဲ့စိတ်တွေကိုပြန်ကောက်ဖို့၊ မ
ကောင်းတဲ့အကျင့်ဆိုးတွေကိုဖယ်ရှားနိုင်ဖို့၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေကောင်း
မွန်ဖို့နှင့် ကောင်းမွန်တဲ့နည်းသစ်လမ်းသစ်တွေနဲ့ တိုးတက်တဲ့လူငယ်တစ်
ယောက်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားနိုင်ဖို့ရာ ရည်ရွယ်ပြီး ဒီစာအုပ်ကိုရေးသားရခြင်း
ဖြစ်ပါတယ်ခင်ဗျာ။

အခြားသူကိုပြောင်းလဲဖို့မကြိုးစားမီ မိမိကိုယ်တိုင်အရင်ပြောင်းလဲလိုက်ပါ။
အောင်မြင်ထူးချွန်တဲ့လူငယ်များဖြစ်အောင် ကြိုးစားကြပါ
ဥက္ကာကျော်(Haruki)





development

Personal

တစ်နေ့တာကိုအကောင်းမွန်ဆုံးဖြတ်သန်းနိုင်ဖို့ လုပ်ဆောင်နိုင်မယ့် မနက်ခင်း အလေ့အထများ



တစ်နေ့တာမှာ မနက်ခင်းအိပ်ရာထချိန်က အရေးအကြီးဆုံးလိုပြောရမှာ ပါပဲ။ ဖြတ်သန်းရမယ့်တစ်နေ့တာကို အကောင်းမွန်ဆုံးနဲ့ စိတ်ရောကိုယ်ပါ လန်းဆန်းတက်ကြွမှုအရှိဆုံး ဖြတ်သန်းနိုင်ဖို့ မနက်ခင်းအလေ့အထတွေက အများကြီးအထောက်အကူဖြစ်စေပါတယ်။ ဒီတော့ စာဖတ်သူလေးအနေနဲ့ အကောင်းမြင်စိတ်တိုးပွားစေမယ့် မနက်ခင်းအလေ့အထတွေကို လိုက်နာ ကျင့်သုံးနိုင်ဖို့ရာ ပြောပြပေးလိုက်ရပါတယ်။

- အိပ်ယာသိမ်းပါ

ပျော်ရွှင်မှုရဖို့ ရိုးရှင်းတဲ့နည်းလမ်းထဲမှာ မနက်တိုင်းအိပ်ယာသိမ်းတာက ထိပ်ဆုံးကပါပဲ။ တနေ့တာရဲ့လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေမစခင် ဒီလုပ်ဆောင်မှု သေးသေးလေးက တနေ့တာလုပ်ငန်းဆောင်တာတွေလုပ်ဖို့ ကိုယ့်ကို စွမ်းအင် တွေအများကြီးရစေပါတယ်တဲ့။

 - ကောင်းမွန်ခြင်းနဲ့စတင်ပါ

ကိုယ်အိပ်ရာနိုးခါကာစ ကိုယ့်အိပ်ရာထဲမှာ နိုးလာတာနဲ့တပြိုင်နက် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ငါဟာအရာအားလုံးနဲ့ထိုက်တန်ကောင်းမွန်တယ်၊ သန်မာတယ်၊ လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းရှိတယ်၊ ကြည့်ကောင်းတယ် စသဖြင့် ကိုယ့်အတွက်ကိုယ်အကောင်းမြင်စိတ်ကို စကား ဒါမှမဟုတ် စိတ်ထဲကနေ ပြောပေးပါ။ ဒါက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တနေ့တာလုံး အလုပ်တွေမှာယုံကြည်မှုရှိရှိလုပ်နိုင်ဖို့ကူညီပေးပါတယ်။

 - သီချင်းနားထောင်ပါ

စာဖတ်သူလေးက သီချင်းနားထောင်ရတာကြိုက်တဲ့သူဆိုရင် အိပ်ရာက နိုးနိုးချင်းအချိန်မှာ သီချင်းလေးတွေ၊ တီးလုံးသံစဉ်လေးတွေ နားထောင်ပေးတာက စာဖတ်သူလေးကို လန်းဆန်းတက်ကြွစေပြီး စွမ်းအင်တိုးစေပါတယ်။

 - မနက်စောစောထပါ

နောက်ဆုံးအချက်ကတော့ ဒါတွေအားလုံးကို အေးအေးဆေးဆေး လုပ်လိုရအောင်အနေနဲ့က မနက်စောစောထဖို့ပါ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ မနက်စောစောထတာက အချိန်ပိုရတဲ့အတွက် အခုပြောခဲ့တဲ့အချက်တွေအားလုံး လုပ်နိုင်ဖို့ အရေးအကြီးဆုံးအချက်ဖြစ်ပါတယ်။

မနက်ခင်းလမ်းလျှောက်တာ၊ ပြေးတာလို လေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်ပေးနိုင်ရင်လည်း ပိုကောင်းပါတယ်။ ဒါဆိုရင်တော့ စာဖတ်သူလေးဟာ ကိုယ့်ရဲ့နေ့ရက်တိုင်းကို အမြဲတမ်း အကောင်းမြင်စိတ်တွေနဲ့ဖြတ်သန်းနိုင်မှာပါခင်ဗျာ။

အစကောင်းရင် အနှောင်းသေချာပါတယ်။

ဒီနည်းလမ်းတွေကို အသုံးပြုပြီး

အစကောင်းအောင်လုပ်လိုက်ပါလို့ငယ်ရေ



မနက်စောစောထနိုင်အောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ



ခုနက အကြောင်းအရာနဲ့ဆက်စပ်ပါတယ်။ ကောင်းမွန်တဲ့မနက်ခင်း အလေ့အထတွေလုပ်ဖို့ စောစောထဖို့အင်မတန်မှလိုတယ်လေ။ ဒါပေမယ့် မနက်အစောပိုင်း ငါးနာရီ၊ ငါးနာရီလောက်မှာထဖို့ဆိုတာ ကျွန်တော်တို့လူငယ် တွေအတွက်တော့ တကယ်ခက်ခဲတဲ့ကိစ္စရပ်ကြီးတစ်ခုပါ။ နိုးလာရင်တောင်မှ ပြန်အိပ်ချင်နေပြီး တစ်နေကုန်မလန်းမဆန်းဖြစ်နေတာမျိုးဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်ပဲ ဒီလိုမနက်တွေမှာ တက်ကြွစေမယ့်နည်းလမ်းကောင်းတွေကို ဖော်ပြပေးထားပါတယ်ခင်ဗျာ။ သိပ်မများပါဘူး။ အဆင့်၄ဆင့်ထဲပါ။

♻️ - အဆင့် - ၁

အစီအစဉ်တွေဆွဲထားပါ။ ဒီလိုစောစောထရတဲ့အကြောင်းအရင်းတစ်ခုခု ကိုရှာပြီးတော့ အိပ်ရာထချင်စိတ်ကို အမြဲတမ်းရှိနေအောင်လုပ်ပါ။ တစ်နေ့ တာအချိန်ဇယားလေးတွေဆွဲနိုင်ရင် ပိုကောင်းတာပေါ့။

📖 - အဆင့် - ၂

စောစောထဖိုဆိုရင် စောစောအိပ်ရာဝင်ရမှာကိုလည်း သိဖိုလိုအပ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အိပ်ရာဝင်ခါနီးမှာ ပင်ပန်းစေတာတွေမလုပ်ဘဲ စာဖတ်တာ၊ အားကစားလုပ်တာစတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကိုသက်တောင့်သက်သာဖြစ်စေမယ့် အလုပ်တွေကိုပဲ လုပ်သင့်ပါတယ်။

! - အဆင့် - ၃

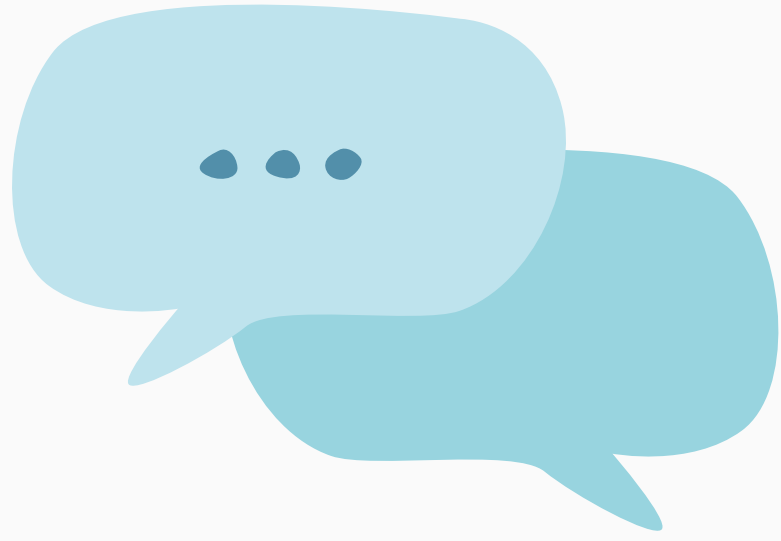
အိပ်ရာနိုးနိုးချင်းလန်းဆန်းနေဖိုဆိုတာ မလွယ်ကူပါဘူး။ ဒါကြောင့် ရေအေးနှင့်မျက်နှာသစ်တာ ရေချိုးလိုက်တာမျိုးလုပ်ခြင်းက အိပ်ချင်စိတ်ကိုလုံးဝပျောက်သွားစေမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အိပ်ရာနိုးတာနဲ့အရင် မျက်နှာသစ် သွားတိုက်လိုက်ပါ။ မဟုတ်ရင် စောင်ခြုံပြန်ကွေးနေမှာ။

!! - အဆင့် - ၄

အရာရာဟာ အစပိုင်းမှာခက်ခဲကြတာ သဘာဝပါပဲ။ ဒီအရာလေး တူတူပါပဲ။ အစပိုင်းမှာခက်ခဲနိုင်ပေမယ့် လက်မလျှော့ဘဲဆက်လုပ်နေဖိုလိုအပ်ပါတယ်။ အလေ့အကျင့်တစ်ခုလို့မျိုးဖြစ်လာရင် စောစောထခြင်းကခက်ခဲတော့မှာမဟုတ်ပါဘူး။

ဒါ့အပြင် ဒီလိုအတူထနိုင်တဲ့ပါတနာတစ်ယောက်ရှိခြင်းကလည်း စောစောထလာနိုင်ဖိုအတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေမှာပါခင်ဗျာ။ ကျွန်တော့်ရဲ့ မနက်အချိန်မှန် အလန်းနှိုးစက်ကတော့ အိမ်ကမားမားပါပဲ။

နေ့တိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပြောရမယ့် စကား (၇) မျိုး



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် **Motivation** ပေးတာပါ။ စိတ်ဓာတ်တွေတက်ကြွနေမှ သာ အရာရာကို ကြိုးစားဆောင်ရွက်ဖို့ အားရှိမှာပေါ့ခင်ဗျာ။

- ၁။ ငါက ကြိုးစားရင် တော်လာမယ့်သူတစ်ယောက်ဖြစ်တယ်။
- ၂။ ငါကြိုးစားရင် ဘာမဆိုလုပ်နိုင်လိမ့်မယ်။
- ၃။ ငါဘာကိုမဆို အကြောင်းပြချက်တွေမပေးဘဲ လုပ်နိုင်တယ်။
- ၄။ ငါ ကြိုးကြိုးစားစားအလုပ်လုပ်မယ်။
- ၅။ ငါက ကြီးကျယ်ကောင်းမွန်တဲ့အရာတွေကို ဖြစ်မြောက်အောင်မြင်အောင် လုပ်ဆောင်ဖို့ မွေးဖွားလာတာဖြစ်တယ်။
- ၆။ ငါ့အနာဂတ်က ကောင်းမွန်တယ်။
- ၇။ ဒီနေ့က နေ့ကောင်းတစ်ရက်ဖြစ်တယ်။



ဖြစ်ချင်တဲ့ဆန္ဒတွေကို ဖြစ်လာအောင်ကူညီပေးမယ့် Vision Board ကို ဘယ်လိုဖန်တီးမလဲ



Vision Board မဖန်တီးခင် သူ့အကြောင်းလေးကို အရင်ပြောပြပေးချင်ပါတယ်။ Vision Board ဆိုတာကတော့ တိုတိုနဲ့ လိုရင်းပြောရရင် Manifestation နည်းတစ်မျိုးဖြစ်ပြီးတော့ ကိုယ်အလိုရှိတဲ့အရာတွေကို ရယူနိုင်အောင်တွန်းအားပေးနိုင်တဲ့အရာတစ်ခုပါ။ အဲဒီ Board လေးကို ကြည့်တဲ့အချိန်တိုင်း စိတ်ခွန်အားတွေပြန်လည်ပြည့်လာတာမျိုးပေါ့ခင်ဗျာ။ ကဲ... အချိန်မဆွဲဘဲ ရည်မှန်းချက်အတွက် ကျွန်တော်နဲ့အတူ Vision Board လေးဖန်တီးလိုက်ရအောင်နော်။

- အဆင့် ~ ၁

Vision Board တစ်ခုပြုလုပ်ဖို့ဆိုရင် လိုချင်တဲ့ဆန္ဒနဲ့ဖြစ်ချင်တာတွေကို အရင်ဆုံးသိဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ ဒီလိုဆန္ဒတွေမှာ တကယ်ပြင်းပြင်းပြုပြင်ဖြစ်ချင်တဲ့ဆန္ဒတွေကိုပဲရွေးချယ်ပြီး Vision Board မှာထည့်သွင်းသွားရပါမယ်။

 - အဆင့် ~ ၂

Vision Board လုပ်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့အရာတွေကိုပြင်ဆင်ရပါမယ်။ တစ်ကယ်လို Canvas နှင့်သေချာလုပ်မယ်ဆိုရင် လိုအပ်တာတွေများပေမယ့် ပုံတွေနှင့်ပဲလုပ်မယ်ဆိုရင် ပြင်ဆင်ရတာပိုသက်သာနိုင်ပါတယ်။

 - အဆင့် ~ ၃

ပုံနှင့်ပဲပြင်ဆင်မယ်ဆိုရင် ဆန္ဒတွေနဲ့အနီးစပ်ဆုံးကိုက်ညီတဲ့ပုံတွေကို အင်တာနက် ဒါမှမဟုတ် ဝက်ဘ်ဆိုဒ်တွေကနေရှာပြီးဒေါင်းထားပါ။ ဒီလိုပုံတွေရှာတဲ့နေရာမှာ ပြီးစလွယ် မရှာဘဲ ဖြစ်ချင်တဲ့ဆန္ဒကို အသေးစိတ်ဖော်ပြတဲ့ပုံတွေကိုအသုံးပြုရင် ပိုပြီးထိရောက်မှာဖြစ်ပါတယ်။

 - အဆင့် ~ ၄

ရွေးထားတဲ့ပုံတွေကို Collage လုပ်ရပါမယ်။ ဒီလိုလုပ်ရာမှာလည်း ကိုယ်အဖြစ်ချင်ဆုံးဆန္ဒတွေကို အဓိကမြင်ရတဲ့နေရာမှာထားပြီးတော့ အစဉ် လိုက်စီသွားရပါမယ်။ Vision Board ပေါ်မှာ စိတ်ခွန်အားနဲ့ယုံကြည်မှုတွေကို တိုးတက်စေမယ့် စာသားလေးတွေပါရေးထားရင် ပိုပြီးထိရောက်သွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

 - အဆင့် ~ ၅

ပြီးစီးသွားပြီဆိုရင် ဒီ Vision Board ကိုနေ့တိုင်းမြင်နေရတဲ့နေရာမှာထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အကြောင်းကတော့ နေ့တိုင်းထိတွေ့ပြီးမြင်နေရမှ ဒီဆန္ဒတွေ

ကိုမြန်မြန်အကောင်အထည်ဖော်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်ခင်ဗျာ။

ကျွန်တော့်ရဲ့ Vision Board လေးကိုလည်း မျှဝေပေးထားပါတယ်နော်။
အဓိပ္ပာယ်တွေကိုတော့ ကျွန်တော်မပြောပြဘဲ ပုံကြည့်ယုံနဲ့ သိရှိနိုင်ပါတယ်။
စာဖတ်သူလေးရဲ့ Vision Board ကိုလည်း ကျွန်တော့်ကိုပြလို့ရတယ်နော်။

ကျွန်တော့်ရဲ့ Vision Board



To share your Vision Board (@MAG11002_Haruki)



ဘာလုပ်ရမှန်းမသိဘဲ ဘဝအဓိပ္ပာယ် ပျောက်ဆုံးနေရင်



လူငယ်အရွယ်ဆိုတာ တိကျတဲ့အနာဂတ်ရည်မှန်းချက်ကို ချသင့်တဲ့အရွယ် လို့ ကျွန်တော်ထင်ပါတယ်။ ရည်မှန်းချက်မရှိတဲ့လူငယ်တစ်ယောက်ဟာ ရောက်ရာပေါက်ရာသွားနေတတ်ပြီး ဘာကိုမှထိထိရောက်ရောက်မတတ် နောက်ဆုံးပျောက်သစ်ကိုင်းလွတ်တွေပဲဖြစ်ပြီး အောင်မြင်မှုမရကြတာကြီး ပါ။

ဆိုတော့က ရည်မှန်းချက်ချက်ကအရမ်းအရေးကြီးပါတယ်။ အရေးကြီး တဲ့အလျောက် မှန်ကန်တဲ့ရည်မှန်းချက်ဖြစ်ဖို့လည်း လိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူငယ်တွေ မှန်ကန်တဲ့ဘဝရည်မှန်းချက်တွေချပြီး ပျော်ရွှင်ရတဲ့ အလုပ်တွေ ရွေးချယ်နိုင်ဖို့ရာအတွက် ဒီနည်းလမ်းလေးကိုမျှဝေပေးလိုက်ရပါတယ်။

ဒီနည်းလမ်းလေးဟာ ကျွန်တော် Face Book ပေါ်မှာတွေ့ရှိထားတာ လေးဖြစ်ပြီး ရေးသားသူက Haru ပါ။

- 1. ကိုယ်မြတ်နိုးတဲ့ အလုပ်တစ်ခု
- 2. ကမ္ဘာကြီးကလိုအပ်နေတဲ့ အလုပ်တစ်ခု
- 3. ကိုယ်အားသန်တဲ့ အလုပ်တစ်ခု
- 4. လူတွေပိုက်ဆံ ပေးချင်ကြတဲ့အလုပ်တစ်ခုကို ရှာပါ

အဲဒီ 4ခု ဆိုတဲ့အလုပ်ကို ဂျပန်လို Ikigai လို့ခေါ်ပါတယ်။ တစ်ခုချင်းစီကို ကျွန်တော်ရှင်းပြပေးပါမယ်။

 - ကိုယ်မြတ်နိုးတဲ့ အလုပ်တစ်ခုဖြစ်ရမယ်

အလုပ်ထဲကို နစ်မြောစီးဝင်သွားရင် Creative (တီထွင်ဖန်တီးမှု) နှင့် Quality ကောင်းကောင်းရှိတဲ့ အလုပ်တစ်ခုဖြစ်လာပါတယ်။ ကိုယ်မကြိုက်တဲ့အလုပ်တစ်ခုကို အတင်းအဓမ္မလုပ်နေရင် Creation ပိုင်းမှာအားနည်းပြီး Quality မကောင်းတတ်ပါဘူး။ အနုပညာအလုပ်တွေမှာ ပိုသိသာပါတယ်။ ကိုယ်ချစ်တဲ့ အလုပ်ကိုလုပ်နေရတဲ့အတွက် Motivation နဲ့ Consistency ကလည်း နောက်ကလိုက်လာပါလိမ့်မယ်။

 - ကမ္ဘာကြီးကလိုအပ်နေတဲ့ အလုပ်တစ်ခု

ရွှေတွေ ငွေတွေ စည်းစိမ်တွေထားစရာမရှိအောင် များလွန်းပြီး ချမ်းသာနေပါစေ။ ကိုယ်သေရင် အကုန်ထားခဲ့ရမှာပါ။ ရှင်သန်နေတဲ့ ကာလမှာ လှူခဲ့၊ တန်းခဲ့၊ ကောင်းမှု ပြုခဲ့ပါ။ ကိုယ့်ကြောင့် လူတွေ ပြီးသွားတာကို မြင်ရတာ အချို့မြန်ဆုံး ဆုလာဘ်ပါပဲ

 - ကိုယ်အားသန်တဲ့ အလုပ်တစ်ခု

လူတိုင်းမှာ မတူညီတဲ့ Talent လေးတွေ ရှိပါတယ်။ တစ်ချို့တွေက အသံကောင်းကြတယ်။ တချို့ တွေက ရုပ်ချောကြတယ်။ တချို့တွေက အနုပညာ တော်တယ်။ တချို့ကြ အားကစား၊ စသဖြင့် ကွဲပြားရာလေးတွေရှိ ပါတယ်။ Einstein က ပြောဖူးတယ်။ if you judge a fish by its ability to climb a tree, it will live its whole life believing that it is stupid. (ငါးတစ်ကောင်ဟာ သစ်ပင်မတက်နိုင်ပေမဲ့ရေထဲမှာတော့ ဆရာကြီး ပါပဲ။) တဲ့

ကိုယ်ကိုယ့်ကို သိအောင်လုပ်ပြီး အဲ့တာကို ပိုကြိုးစားပါ။ Talent+ Effor ဆိုရင် စာဖတ်သူလေးဟာ တားဆီးမရတဲ့လူပါပဲ။

 - လူတွေ ပိုက်ဆံပေးချင်တဲ့ အလုပ်တစ်ခုဖြစ်ရမယ်

မြန်မာစကားရှိပါတယ်။ " တောင်ဝှေးလဲရင် ဖိုးသူတော်ထူနိုင်တယ်။ ဖိုး သူ တော်လဲတော့ တောင်ဝှေးမထူနိုင်" တဲ့။ သူများကို ကူညီဆိုရင် ကိုယ့်ဟာ သန်သန်မာမာ ရပ်တည်နိုင်ရပါမယ်။ ပေးနိုင်ကမ်းနိုင်ဖို့ဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့မှဖြစ် တာပါ။လူတွေကို တန်ဖိုးတစ်ခုပေးရင် သူတို့က သင့်ကို ပြန်ပေးတတ်ပါ တယ်။ သင် ပေးလိုက်တာဟာ high value ဆိုရင် သင်ရတာလဲ high value ပါပဲ။

သီချင်းတစ်ပုဒ် ရင်ထဲအထိ နှစ်မြောသွားရင် High value ပါ ။ ဒါ ကြောင့် အဲ့ဒီ အဆိုတော်ကို သင် support ပေးပါတယ်။ အဆိုက တောင်းဆို စရာမလိုပါဘူး။ သူ့အရင်ပေးထားလို့ သင်ပြန်ပေးတာပါ။

အနုပညာ၊ စာပေ ၊ နည်းပညာ၊ ပညာရေး၊ ဆေးပညာ နယ်ပယ်တိုင်း နယ်ပယ်
တိုင်းမှာ High Valued Work ဆိုတာတွေရှိပါတယ်။ အဲတာတွေကို ပေးနိုင်
တဲ့လူ ဖြစ်အောင်လုပ်ပါ။ အဲတာဆို ငွေနဲ့ အတွက် ပျော်ရွှင်မှုပါဝင်လာပါလိမ့်
မယ်။

生き甲斐 は、あなたが起きる理由です

Ikigai wa, anata ga okiru riyū desu

Ikigai ဆိုတာ

သင်မနက်ဖြန်မှာ နိုးထရစေတဲ့အကြောင်းတရားပါပဲ။



လူတိုင်းသိထားရမယ့် ဘဝနေထိုင်းနည်း အချက် (၂၀)



၁။ စိတ်ညစ်ပြီး ဘာမှမလုပ်ချင်တော့တဲ့အခါ ကောင်းကင်ကိုမော့ကြည့်ပြီး ငါဒီလိုနေလို့မဖြစ်ဘူးဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်ထိန်းချုပ်ပါ။

၂။ အခက်အခဲတွေနဲ့ကြုံတွေ့ရတဲ့အခါ အားမလျှော့လိုက်ပါနဲ့။ အခက်အခဲ တိုင်းဟာ ကိုယ့်ကို ကြံ့ခိုင်သန်မာစေပါတယ်။

၃။ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးပြီး အရောက်လှမ်းသွားမယ့် ပန်းတိုင်လေးတစ်ခု၊ အိပ်မက်လမ်းလေးတစ်ခု ဖန်တီးရယူပါ။

၄။ တခါတလေငိုစရာရှိရင် လူမရှိတဲ့ တနေရာသွားပြီး အော်ငိုပစ်လိုက်ပါ။ ငို သင့်ရင်လည်း ငိုလိုက်ပါ။ မငိုတာကြာရင် မငိုတတ်တဲ့သူ ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။

၅။ တခါတလေ ဝမ်းနည်းနေရင်လည်း အားရပါးရ ငိုချပစ်လိုက်ပါ။ ပြီးရင် တည်ငြိမ်လာပါလိမ့်မယ်။

၆။ အဆင်မပြေရင်လည်း အဆင်ပြေသလိုနေပါ။ တချို့ကျတော့ ကြိုးစားပေမယ့် အဆင်မပြေပြန်ဘူး။ မကြိုးစားပဲ ထိုင်နေရင် ပိုအဆင်မပြေဖြစ်သွားကြတယ်။

၇။ ထပ်ပြီး ကြိုးစားပါ။ လူဆိုတာ ကြိုးစားချင်စိတ်ရှိရင် ဘယ်လောက်ပဲ အသက်တွေရရ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

၈။ ဆုံးရှုံးမှုတွေရှိရင်လည်း စိတ်ကိုဖြေပြီး နောက်တစ်ကြိမ် မမှားအောင် သတိထားပါ။

၉။ ဇွဲကောင်းတဲ့ဆုံးရှုံးခြင်းဆိုတာ ဘယ်တော့မှမရှိနိုင်သလို လမ်းထက်ဝက်တင် လက်လျော့လိုက်တဲ့ အောင်မြင်ခြင်းဆိုတာလည်း မရှိနိုင်ပါဘူး။

၁၀။ လောကမှာ နားမလည်တဲ့အရာတွေ ရှိနိုင်ပါတယ်။ အရေးကြီးတာက နားမလည်တာကို နားလည်အောင် ကြိုးစားဖို့ပါ။

၁၁။ အကောင်းစားရေမွှေးနံ့တွေမလိုဘူး။ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းအောင်နေပါ။ ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ စိတ်ထားကောင်းရင် ကိုယ်သင်းနံ့မွှေးနေမှာပါ။

၁၂။ ဘယ်သူ့ကိုမှလည်း မလိမ်ညာပါနဲ့။ အမှန်တရားဆိုတာ တစ်နေ့နေ့တစ်ချိန်ချိန် ပေါ်ပေါက်လာရစမြဲပါ။

၁၃။ အမှားရှိခဲ့တိုင်းလည်း အပြစ် မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ချို့အမှားတွေက သန့်ရှင်းပါတယ်။ လူသားတိုင်း အမှားနဲ့ မကင်းနိုင်သလို အမှားရှိမှ အမှန်ဆိုတာ ဖြစ်လာခဲ့ရတာပါ။ အဓိက အမှားတွေကို သင်ခန်းစာအဖြစ်ရယူပြီး နောက်ထပ်တစ်ခါ ထပ်မမှားဖို့ အမှားထဲမှာ တဝဲဝဲလည်းမနေတတ်ဖို့ပဲလိုတယ်။

၁၄။ လူလူချင်းစာနာတတ်သူ၊ စိတ်ရှည်သူ ပညာဉာဏ်ကြီးမားသူ၊ နားလည်း ခွင့်လွတ်ပေးနိုင်သူတစ်ဦးဖြစ်အောင် ကြိုးစားပါ။

၁၅။ ဘဝမှာ တန်ဖိုးအရှိဆုံးအရာဟာ အခြားမဟုတ်ဘူး အသက်ရှင်သန်နေတာပါ။ အားလုံးမှာ တန်ဖိုးအရှိဆုံးအရာကို ပိုင်ဆိုင်နေတယ်ဆိုတာ မမေ့ပါနဲ့...။

၁၆။ ချစ်ခင်သူတွေ ဝိုင်းဝိုင်းလည်နေဖို့ မလိုပါဘူး။ ပင်ပန်းအားငယ်လာတိုင်း မှီခိုအနားယူနိုင်မယ့် ရင်ခွင်လေးတစ်စုံရှိနေဖို့တော့ လိုတယ်။

၁၇။ "ချစ်တယ်" ဆိုတဲ့စကားလုံးကို ဘယ်အချိန်ပဲပြောပြော တကယ့်စိတ်ရင်းနဲ့ပြောပါ။

၁၈။ "ဆောရီး"ဆိုတဲ့စကားလုံးကို ဘယ်အချိန်ပဲပြောပြော တစ်ဘက်လှရဲ့ မျက်လုံးကို ကြည့်ပြီးပြောပါ။

၁၉။ ချမ်းသာတဲ့သူငယ်ချင်း၊ အပေါင်းအသင်း ရှိဖို့မလိုဘူး။ နေပူမိုးရွာလက် ချင်းတွဲလို ကြုံလာသမျှရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းမယ် သူငယ်ချင်းကောင်းတစ် ယောက် ရှိဖို့လိုတယ်။

၂၀။ သူငယ်ချင်းကောင်း၊ မိတ်ဆွေကောင်းလိုချင်ရင် သူကောင်းကောင်း မ ကောင်းကောင်း ကိုယ်ကောင်းဖို့ကတော့ အဓိကပဲ။ သူတစ်ပါးအပေါ်ကို ကောင်းမှသာ သူတစ်ပါးက ကိုယ်အပေါ်ကို ပြန်ကောင်းပါလိမ့်မယ်။



ပျော်ရွှင်လွတ်လပ်တဲ့ဘဝနဲ့ နေသွားချင်သူတို့ ရှောင်သင့်တဲ့အချက်လေးများ



ပျော်ရွှင်တဲ့ဘဝနဲ့ မနေချင်တဲ့သူ လောကမှာမရှိပါဘူး။ သို့ပေမယ့် တချို့တွေမပျော်ရွှင်နိုင်တာဟာ စီးပွားရေးအဆင်မပြေလို့၊ ပညာမတတ်လို့၊ ကိုယ်ချစ်ရတဲ့သူတွေနဲ့ ဝေးနေလို့၊ အသွင်မတူသူတွေနဲ့ အဆင်ပြေအောင်နေ နေရလို့ စတဲ့စတဲ့အကြောင်းတွေမှ အများကြီးပါပဲ။

ဘာကြောင့်ပဲ မပျော်မပျော် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပျော်အောင်ထားဖို့ ကျွန်တော်တို့အားလုံးမှာ တာဝန်ရှိပါတယ်။ ဒီတော့ ပျော်ရွှင်လွတ်လပ်တဲ့ဘဝ နဲ့နေသွားချင်သူတွေအတွက် ရှောင်ရှားသင့်တဲ့အချက်လေးတွေကို မျှဝေ ပေးလိုက်ရပါတယ်ခင်ဗျာ။ ဖတ်ယုံလေးနဲ့မရဘူးနော် စာဖတ်သူလေးရေ...၊ လက်တွေ့အသုံးချလိုက်ပါ။

🚫 - Social Media သုံးတာ ခဏနားထားပါ

တကယ်ပျော်ရွှင်ချင်တယ် လွတ်လပ်မှုအပြည့်ရှိချင်တယ်ဆိုရင် ပုံရိပ် ယောင်လူမှုကွန်ရက်လောကကနေ ခွာတတ်ဖို့လိုပါတယ်။ အနည်းဆုံး တစ် ပတ်မှာ ၃ ရက်လောက်ဖြစ်ဖြစ် Facebook | Instagram | TikTok တို့နဲ့ အဆက်ဖြတ်သင့်ပါတယ်။ Social Media စွဲလမ်းမှုဟာ ကိုယ့်လွတ်လပ် ပျော်ရွှင်ခြင်းအတွက် လှောင်အိမ်ဆောက်လိုက်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

🧑 - ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်သူနဲ့မှ မှင်းနဲ့

လူတွေဟာ ကိုယ့်ပိုင်ဆိုင်မှုကို တခြားသူရဲ့ လက်ထဲကအရာတွေနဲ့ယှဉ်ပြီး နည်းတယ်၊ များတယ် ဆုံးဖြတ်တတ်တဲ့သဘောရှိပါတယ်။ ဒီအပေါ်မူတည် ပြီး ကိုယ်ရတာကို ကျေနပ်တာ၊ စိတ်ဆိုးဒေါသထွက်တာတွေ ဖြစ်လာပါ တယ်။

နှိုင်းယှဉ်ခြင်းဆိုတာ ပျော်ရွှင်မှုကိုသတ်တဲ့ လက်နက်တစ်ခုပဲဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ပျော်ရွှင်မှုအခိုက်အတန့်လေးတွေဟာ ဘယ်အရာ ၊ ဘယ်သူနဲ့မှ နှိုင်း ယှဉ်လိုရတာမျိုးမဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ယောက်ယောက်နဲ့ နှိုင်းယှဉ်လိုက်တာနဲ့ ပျော်ရွှင်ခြင်းဟာ ရုတ်ချည်းပျောက်ဆုံးပျက်စီးသွားစမြဲပါပဲ။

🧑 - ကိုယ်မြတ်နိုးတဲ့ဝါသနာတွေ လုပ်ဖြစ်အောင်လုပ်ပါ

ဘာမှလုပ်စရာမရှိရင် လူကလေတတ်ပါတယ်။ စိတ်မလေအောင် လုပ် စရာတစ်ခုခု ရှိထားတာကောင်းပါတယ်။ ဒီလိုလူတွေအတွက် ဝါသနာကောင်း တစ်ခုခုရှိထားတာဟာ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းပါပဲ။ ကိုယ်သဘောကျတာ

လေးတွေလုပ်ရပြီဆိုရင် လူဟာကြည်နူးရွှင်မြူးလာသလို စိတ်အင်အား
လူအင်အားအပြည့်နဲ့လည်း အားစိုက်ပြီးပျော်ပျော်ကြီးလုပ်ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

 - အငြင်းခံရမှုကို လက်ခံပါ

လူတွေမပျော်ရွှင်ရတဲ့အကြောင်းရင်းထဲမှာ အငြင်းခံရမှုကိုကြောက်တဲ့
စိတ်လည်း တစ်ခုအပါအဝင်ပါပဲ။ ဥပမာအနေနဲ့ပြောရရင် အလုပ်အင်တာယူ
ဖြေရမယ်ဆို အလုပ်ရဖို့လမ်းစပေါ်ပြီဆိုပြီး ပျော်ရမယ့်အစား လူတော်တော်
များများဟာ အင်တာယူမှာ ငါ့ကိုမရွေးရင်ဆိုတဲ့အတွေးနဲ့ စိတ်ဖိစီးတတ်ကြ
ပါတယ်။

ပျော်ရွှင်တဲ့ဘဝတစ်ခု ပိုင်ဆိုင်ချင်ရင် Rejection ဆိုတဲ့ အပယ်ခံ၊
အငြင်းခံ အခြေအနေကို လက်ခံပြီး တခြားဘာလုပ်နိုင်မလဲဆိုတဲ့အပိုင်းကို
အာရုံစိုက်တတ်ဖို့လိုပါတယ်ခင်ဗျာ



အတွေးလွန်တာကို ကျော်ဖြတ်နိုင်မယ့်နည်းလမ်းကောင်းများ



အခုခေတ်လူငယ်တော်တော်များဖြစ်နေတဲ့အရာတွေထဲမှာ အတွေးလွန်တာကလည်း ထိပ်ဆုံးကပါဝင်နေပါတယ်။ လူငယ်တွေတစ်ခုသိထားသင့်တာက အတွေးလွန်တတ်တာဟာ ဖြစ်လေ့ရှိပေမယ့် မကြာခဏအတွေးလွန်ပြီးတော့ ဘယ်ကိစ္စကိုမဆိုဖြစ်နေရင်တော့အဆင်မပြေပါဘူး။

ဒီလိုဖြစ်နေခြင်းဟာ နေ့စဉ်ဘဝနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့လုပ်ငန်းခွင်ဘဝမှာပါ ပြဿနာဖြစ်လာစေနိုင်တာကြောင့် အတွေးလွန်ခြင်းကိုကျော်ဖြတ်ဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် Over thinking ဖြစ်နေတဲ့ စာဖတ်သူလေးတို့အတွက် ဖြတ်ကျော်နိုင်ဖို့နည်းလမ်းကောင်းလေးတွေကို ဖတ်ကြည့်လိုက်ပါခင်ဗျာ။

အရင်ဆုံးကျော်ဖြတ်ဖို့ဆိုရင် ကိုယ်ကအတွေးလွန်နေကြောင်းသိနေဖို့လို
ပါတယ်။ အတွေးလွန်နေကြောင်းသိပြီဆိုရင် ဒါကိုဖြတ်ကျော်နိုင်ဖို့ကလွယ်ကူ
သွားမှာပါ။ အတွေးလွန်နေရတဲ့အကြောင်းရင်းကိုရှာပြီးတော့ ဒီအရာကတစ်
ကယ်ပဲကိုယ်တွေးထားသလိုမျိုး ဖြစ်လာနိုင်ခြေဘယ်လောက်ရှိနေလဲ ဆန်း
စစ်ပါ။ ပြီးတော့ စိတ်ကိုထိန်းချုပ်နိုင်ဖို့တရားထိုင်တာ ယောဂကျင့်တာလိုမျိုး
နည်းလမ်းတစ်မျိုးနှင့်စိတ်ကိုထိန်းချုပ်ဖို့ကြိုးစားကြည့်ပါ။

စိတ်အပန်းပြေစေတဲ့နည်းလမ်းတွေနဲ့ ဖိအားလျော့ချတဲ့နည်းလမ်းတွေ
ရှာဖွေပြီး နေ့စဉ်ဘဝမှာအချိန်တစ်ခုပေးကာ ပုံမှန်လုပ်ဆောင်ပေးခြင်းက
အတွေးလွန်တတ်တာကို အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိလျော့နည်းလာစေပါလိမ့်
မယ်။

အတွေးလွန်တတ်သူအများစုဟာ အားလပ်ချိန်များနေတဲ့သူတွေဖြစ်တာ
ကြောင့် ဖြစ်နိုင်ရင်အားလပ်ချိန်ကိုအများကြီးမယူသင့်ပါဘူး။ အားလပ်ချိန်
မှာလည်း စိတ်ပျော်စေတဲ့အလုပ်တွေ ဝါသနာတွေကိုဆက်တိုက်လုပ်နေတာ
က အတွေးလွန်ဖို့အချိန်မရှိအောင် ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်ခင်ဗျာ။

ရိုးရှင်းပြီး လိုက်လုပ်လို့လွယ်တယ်မဟုတ်လား။



တစ်ကိုယ်တည်း ဘဝကိုကြိုးစားအားထုတ်နေသူများအတွက် အားပေးစကား ၅ ခွန်း



လူတိုင်းဟာ ကျောထောက်နောက်ခံကောင်း ရှိချင်မှရှိမယ်။ တိုင်ပင်စရာ လူ အားကိုးစရာလူ ရှိချင်မှရှိပါလိမ့်မယ်။ ဒီစာလေးဟာတော့ ဘဝကို တစ်ကိုယ်တည်း ကြိုးစားအားထုတ်နေရတဲ့သူတွေအားလုံးအတွက် စိတ်ဓာတ်ခွန်အားဖြစ်စေမယ်လို့ မျှော်လင့်မိပါတယ်ခင်ဗျာ။

- စိတ်မလျှော့လိုက်ပါနဲ့

တစ်ခါတလေ ဘဝမှာ အရှုံးတွေချည်းပဲ ဆက်တိုက်ကြုံရတဲ့အချိန်တွေရှိ တတ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲလိုအချိန်တွေမှာ လုံးဝစိတ်မလျှော့လိုက်ပါနဲ့။ ဒုက္ခတွေဆိုတာ ခဏလေးဆိုမှ ခဏလေးပါပဲ။ ဒီတစ်ခါကျော်လွှားနိုင်လိုက် တာနဲ့ အောင်မြင်မှုတွေလာတော့မှာဖြစ်တာကြောင့် စိတ်လျှော့ဖို့ လုံးဝမစဉ်း စားလိုက်ပါနဲ့။ အောင်မြင်မှုဆိုတာ ဆုံးရှုံးမှုနဲ့ လက်တစ်ကမ်းမှာပဲရှိတာ ကြောင့် လက်တစ်ကမ်းအလိုမှာ ခဲလေသမျှ သဲရေကျဖြစ်သွားမှာစိုးလိုပါ။

 - လဲရင်ပြန်ထပါ

ဘဝဆိုတာ အကြိမ်ကြိမ်လဲပြီး အကြိမ်ကြိမ်ပြန်ထမှ ပိုပြီးအဓိပ္ပါယ်ရှိသွားတာပါ။ မလဲဖူးတဲ့သူတစ်ယောက်မှမရှိပါဘူး။ အခုမြင်တွေ့နေရတဲ့ အောင်မြင်နေတဲ့ ထိပ်ကိုရောက်နေတဲ့သူတွေအားလုံးဟာ လောကဓံရဲ့ အရိုက်အပုတ်၊ အထုအထောင်းတွေကို လှိမ့်နေအောင်ခံရပြီးမှ အဲလိုနေရာကို ရောက်သွားကြတာပါ။ လဲကျတိုင်းသာသူတို့ ပြန်မထခဲ့ဘူးဆိုရင် အဲလိုနေရာရောက်မှာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာ စာဖတ်သူလေးသိမှာပါ။

 - အရှုံးထဲကအမြတ်ယူပါ

ဘဝမှာ ခက်ခဲကြမ်းတမ်းပြီး ခါးသီးမှုတွေအများကြီးကို ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရမှာပါ။ ဒါပေမယ့် အဲလိုအချိန်မျိုးမှာ စာဖတ်သူလေးသိထားရမှာက အဆိုးတိုင်းမှာ အကောင်းတစ်ခုခု အမြဲဒွန်တွဲလျက်ရှိပါတယ်။ အနည်းဆုံးတော့ စာဖတ်သူလေးကို အတွေ့အကြုံသစ်တစ်ခုရစေသလို ခံနိုင်ရည်စွမ်းကိုလည်း ပိုမြင့်လာစေပါတယ်။ ဒါကိုက မြတ်နေပြီမဟုတ်လား။ တခြားအမြတ်တွေလည်း အများကြီးရှိပါသေးတယ်။ ယူတတ်အောင်ယူပါ။

 - ဝေမျှပါ

စာဖတ်သူလေးဘဝဟာ ဘယ်လောက်ပဲခက်ခဲနေပါစေ စာဖတ်သူလေးထက် ပိုခက်ခဲတဲ့သူတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် သူတစ်ပါးကို ကူညီဖို့ ဝေမျှဖို့ အမြဲတမ်းစဉ်းစားပါ။ နည်းတာများတာ အသာထား...။ သူတစ်ပါးကို ကိုယ်တတ်နိုင်သလောက်လေး ကူညီကြည့်ပါ။ သူတစ်ပါး

အတွက် စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ဒါဆိုရင် ကိုယ့်ကိုကြိုးစားချင်စိတ်တွေ ပိုဖြစ်လာ
စေပြီး သူတစ်ပါးကို စိတ်ကြိုက်ပေးနိုင်ကမ်းနိုင်လာတဲ့အခါ မျှဝေလိုက်လို့ ရ
လာတဲ့ပီတိရဲ့အရသာကို စာဖတ်သူလေး ကောင်းကောင်း နားလည်သွားမှာ
ပါ။ စိတ်လှုပ်ရှားဒေါသထွက်တဲ့အချိန်မျိုးမှာ တည်ငြိမ်အောင်လုပ်သင့်တဲ့
အရာပါ။

 - **စာဖတ်ပါ**

ဘဝကို တစ်ယောက်တည်းကြိုးစားအားထုတ်ပြီး ကိုယ့်ထူးကိုယ်ချွန်ရ
တဲ့သူတွေကို အကောင်းဆုံးပဲကိုင်ပေးနိုင်တာကတော့ စာအုပ်စာပေတွေပါပဲ။
ဒါကြောင့် စာဖတ်သူလေးကို အသိအလိမ္မာတိုးစေမယ့်စာတွေ ခွန်အားရှိစေ
မယ့်စာတွေ လမ်းမှန်ကို ညွှန်ပြပေးနိုင်မယ့် စာတွေကို အမြဲတမ်းဖတ်ပါ။ အ
ချိန်ပေးပြီးဖတ်ပါ။

ဒါဆိုရင် ကျိန်းသေပေါက် စာဖတ်သူလေးအောင်မြင်လာမှာပါခင်ဗျာ။❤️



သိထားသင့်တဲ့ မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ခြင်း နည်းလမ်း (၅) မျိုး



မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ဖို့ဆိုတာ လူငယ်တွေအတွက်သာမက လူကြီးတွေအတွက်ပါ အင်မတန်အရေးကြီးတာတွေရပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်တယ်ဆိုတာ မိမိကိုယ်ကိုချစ်တာပါပဲ။ အခြားသူကိုမချစ်ခင်ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အရင်ချစ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တောင်မချစ်နိုင်ဘဲနဲ့ အခြားသူကိုဘယ်လိုချစ်မှာလဲ စသဖြင့်စကားလေးတွေနဲ့ တိုက်တွန်းအားပေးနေပေမယ့်လည်း တကယ်လက်တွေ့လိုက်နာသူတွေဟာ ၁၀၀ မှာ ၁ ယောက်သာရှိလို့နေပြန်ပါတယ်။ အဲ့တာဘာကြောင့်လဲ။

ကျွန်တော့်ရဲ့တွေ့ရှိချက်အရပြောရမယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲဆိုတဲ့ နည်းလမ်းမသိလို့ပါ။ ဟုတ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ချစ်တာတော့ဟုတ်ပါပြီ ဘယ်လိုချစ်ရမလဲမသိတော့ ဘာဆက်လုပ်ရတော့မှာလဲခင်ဗျာ။ ဒါကြောင့် လူကြီး၊ လူငယ်မရွေးသိထားသင့်တဲ့ မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ခြင်း နည်းလမ်း (၅) မျိုးကို ပြောပြပေးလိုက်ရပါတယ်ခင်ဗျာ။

ကျန်းမာရေးဂရုစိုက်ပါ

လုံလောက်စွာ အနားယူပါ။ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်အောင် စားပါ။ ရေများများသောက်ပါ။ တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းမှုကို ထိန်းသိမ်းပါ။ မိမိကိုယ်ကို ပျော်ရွှင်ဖို့ ဂရုစိုက်ပါ။

ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ်လေးစားပါ

ကိုယ့်လိုအပ်ချက်တွေကလည်း တခြားသူတွေလိုအရေးကြီးကြောင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသတိပေးပါ။ ကိုယ်ကိုယ်ကိုလေးစားမှုကို တည်ဆောက်နိုင်အောင်ကြိုးစားပါ။

စိတ်ဖိစီးမှုတွေလျော့ချပါ

စိတ်ဖိစီးမှုများပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုတွန်းအားပေးတာတွေက စိတ်ပိုင်းနဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုခံစားရတဲ့အခါ ခဏရပ်ပါ။ ကိုယ်နဲ့အချိန်ဖြုန်းတဲ့သူကို ရွေးချယ်ပါ။ တစ်နေ့ကို အနည်းဆုံး တစ်ကြိမ်လောက် အသံကျယ်ကျယ်ရယ်ရယ်မောပါ။ အစိမ်းရောင်အစားအစာတွေကို တသမတ်တည်း စားသုံးပါ။ စိတ်ခံစားမှုကို ထိန်းထားပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အချိန်ပေးပါ

စိတ်ဖိစီးမှုကို ထိန်းနိုင်ဖို့ သူငယ်ချင်းတွေ၊ မိသားစုနဲ့ အချိန်ဖြုန်းပါ။ ဒါမှမဟုတ် တရားထိုင်ပါ။ အနားယူပါ။ စာဖတ်ပါ။ သဘာဝအလှကို အပြည့်အဝခံစားပါ။ လူတွေကိုတတ်နိုင်သလောက် ကူညီလိုက်ပါ။

အပေါင်းအသင်းကောင်းကိုရှာဖွေပါ

မုဆိုးနားနီးမုဆိုးပါ။ ကိုယ်ပေါင်းတဲ့ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတွေဟာ ကိုယ့်ရဲ့ အကျင့်စာရိတ္တနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ဘဝကိုဆုံးဖြတ်ရမှာ အရေးပါတာကြောင့် အပြုဘောဆောင်တဲ့အသိုင်းအဝိုင်းကိုရှာဖွေပါ။ ကိုယ့်ကိုရယ်မောစေတဲ့၊ ကိုယ်စကားပြောဖို့လိုအပ်နေချိန်မှာ နားထောင်ပေးတဲ့၊ ကိုယ့်ဘဝကို အမှန်တကယ် ချမ်းသာစေမယ့် သူငယ်ချင်းများကို ရှာဖွေပေါင်းသင်းပါလို့ ပြောကြားတိုက်တွန်းလိုက်ရပါတယ်ခင်ဗျာ။

ဆိုရှယ်ပိုင်းမှာ ဘယ်လိုမိတ်ဆွေတွေက ကောင်းလဲ၊ ဘယ်လိုမိတ်ဆွေတွေက မကောင်းဘူးလဲဆိုတာကို ရေးသားထားပါတယ်။ **ဖတ်ပါ၊ တွေးတောပါ၊ လက်တွေ့အသုံးချပါ။**



စိတ်ခံစားချက်ကိုမြှင့်တင်နိုင်မယ့် နည်းလမ်း ၈ ခု



ကျွန်တော်အပါအဝင် လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ မတူညီတဲ့စိတ်ခံစားချက်မျိုးစုံ ရှိကြပါတယ်။ ပျော်ရွှင်တယ်၊ ဝမ်းသာတယ်၊ ကြည်နူးတယ်၊ စတဲ့စတဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေပေါ့။ တစ်ချိန်တည်း ခံစားချက် ၂မျိုး ၃ မျိုးဝင်တတ်တဲ့သူက ရှိသေးရဲ့ဗျာ။ ကျွန်တော်ပေါ့။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်ပါ။ စာဖတ်သူလေးကိုယ်တိုင်လည်း အဲ့လိုခံစားချက်အပြောင်းအလဲတွေ ကြုံဖူးကြမှာပါ။

ဒါပေမယ့် ကိုယ့်ရဲ့ခံစားချက်တွေက နည်းနည်းလေးနှေးကွေးနေတယ်လို့ ခံစားနေရတယ်ဆိုရင် ကိုယ့်စိတ်ခံစားချက်ကိုမြှင့်တင်နိုင်ဖို့ အခုကျွန်တော် မျှဝေပေးထားတဲ့ နည်းလမ်း ၈ ခုကိုလုပ်ကြည့်ပါခင်ဗျာ။ စိတ်ခံစားချက်ကို အများကြီးမဟုတ်ရင်တောင် အနည်းအကျင်းတော့ မြှင့်တက်စေမှာပါ။ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်လည်း လက်တွေ့အသုံးချနေပြီး တကယ်အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်ခင်ဗျာ။

 - စကားပြောပါ

တစ်ယောက်တည်းမနေဘဲ သူငယ်ချင်း ဒါမှမဟုတ် ပျော်ပျော်နေတတ် တဲ့သူတစ်ယောက်နဲ့ စကားပြောပါ။ ကိုယ့်ဆီ အကြည်ဓာတ်တွေကူးစက်လာ ယုံသာမက စိတ်ဖိစီးမှု စိတ်ညစ်စရာတွေပါ လျော့ကျသွားပါလိမ့်မယ်။

 - ပြုံးပါ

ပြုံးလိုက်တဲ့အခါ မျက်နှာကြွက်သားတွေရဲ့အပြောင်းအလဲတွေက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ပျော်ရွှင်မှုကို မြင့်လာစေပါတယ်။ ပြုံးပြီးပျော်ရွှင်နေရုံနဲ့ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ စိတ်ခံစားချက်ကိုရရှိတာမလို ပြုံးဖို့မမေ့ပါနဲ့နော်။

 - ရယ်ပါ

ရယ်တာက နာကျင်မှုနဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကိုလျော့ချပေးပြီး ကိုယ်ခံစွမ်း အားကိုမြှင့်တင်ပေးတယ်လို့ ဆိုကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် အကောင်းဘက် ကတွေ့ပါ။ အဆိုးမြင်တွေ့ခေါ်မှုကို အကောင်းမြင်စိတ်အဖြစ် ပြောင်းလဲ လိုက်ပါခင်ဗျာ။

 - လှုပ်ရှားပါ

နေ့စဉ်ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာကလည်း ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ခံစားချက်ကို ပြောင်းလဲနိုင်တာမလို ခဏလောက်လမ်းလျှောက်တာနဲ့တင် အံ့ဩစရာ ကောင်းအောင် စာဖတ်သူလေးသတိထားမိမှာပါ။ ကျန်းမာရေးလည်းကောင်း မယ်၊ သဘာဝအလှတွေကိုလည်း ခံစားရမယ်ပေါ့ခင်ဗျာ။

 - **ဓာတ်ပုံဟောင်းတွေကို ပြန်ကြည့်ပါ**

ဖုန်းထဲက ကြည့်နူးစရာကောင်းတဲ့ အရင်အချိန်ကပုံတွေကိုပြန်ကြည့်မိရင် ပျော်စရာကောင်းခဲ့တဲ့ အဲဒီပုံတွေက ကိုယ့်စိတ်ခံစားချက်ကို မြှင့်တင်ပေးပါတယ်။

 - **သီချင်းနားထောင်ပါ**

အမှိုက်စားဂီတကို နားထောင်တာက ငြိမ်သက်နေတဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ခံစားချက်ကို ပိုကောင်းစေနိုင်ပါတယ်။

 - **အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်နဲ့ ကစားပါ**

အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်လေးတွေက ကိုယ့်အတွက် ကစားဖော်လည်းဖြစ်သလို ခြင်းချက်မရှိတဲ့ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ပေးစွမ်းနိုင်တာမလို စိတ်ညစ်နေတဲ့ အချိန် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်လေးတွေနဲ့ ကစားကြည့်ပါ။

zZ - အိပ်ပါ

အိပ်တာက မှတ်ဉာဏ်၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးနဲ့ အာရုံစူးစိုက်မှုတို့ကို ကောင်းစေပြီး တီထွင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်းကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်တာကြောင့် တစ်ညလျှင် အိပ်ချိန် ခုနစ်နာရီကနေ ရှစ်နာရီ ရှိပါစေနော်။



ကိုယ့်ကိုယ်ကို Confident ပိုရှိလာအောင်ကူညီပေးမယ့် အချက် ၈ ချက်



စာဖတ်သူလေးရေ... ဘယ်သူမှ မွေးကတည်းက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ့်ယုံကြည်မှု အပြည့်မပါကြပါဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုအားနည်းတဲ့အခါ မိမိ ကိုယ်ကို သိမ်ငယ်တာမျိုး၊ ကိုယ်လုပ်လိုက်ရင် မှားများ မှားသွားမလားဆိုတဲ့ တွေဝေဒွိဟစိတ်တွေကိုလည်း တိုးပွားစေပါတယ်။ အရာရာဟာ “တန်ဆေး၊ လွန်ဘေး” ဆိုတဲ့အတိုင်း မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုလွန်ကဲနေလျှင်လည်း မကောင်းပြန်ပါဘူး။

ဘာပဲပြောပြော... ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် Confident ပိုရှိလာအောင် ကိုယ်တိုင်ပဲ လုပ်ဆောင်မှရမှာပါ။ ဒါမှလည်း လူအများကြား သွားရဲလာရဲ ပြောရဲဆိုရဲဖြစ်ပြီး သွက်လက်ထက်မြတ်လာမှာပါ။ အခုကျွန်တော်ပြောပြပေး ထားတဲ့အချက် ၈ ချက်ကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို Confident ပိုရှိလာအောင် ကူညီပေးမယ့်အချက်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ လူငယ်ရေ... ယုံကြည်မှုအပြည့်နဲ့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ဆီကို လျှောက်လှန်းလိုက်ပါတော့။

👉 - အခြားသူတွေနဲ့နှိုင်းယှဉ်တာကိုရပ်လိုက်ပါ

ကိုယ့်ကိုယ်ကို တခြားသူတွေနဲ့နှိုင်းယှဉ်လေ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသိမ်ငယ်စိတ် ဝင်လေပါပဲ။ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်လည်း နှိုင်းယှဉ်တတ်ပါတယ်။ သို့ပေမယ့် ကျွန်တော်နှိုင်းယှဉ်တယ်ဆိုတာက ကိုယ့်ရဲ့လိုအပ်ချက်တွေ၊ ချို့ယွင်းချက် တွေကိုသိပြီး ပြုပြင်မွန်းမံကာ ပိုပိုကောင်းအောင်လုပ်ဆောင်နိုင်အောင်လို့ပါ။ ဒါပေမယ့် လူငယ်အများစုက နှိုင်းယှဉ်တဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိမ်ငယ် စိတ်တွေဝင်၊ အားမလိုအားမရတွေဖြစ်ပြီး စိတ်ဓာတ်ကျပါလေရော။ ဒါကြောင့် လူငယ်အများစုအတွက်တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို Confident ပိုရှိလာချင် ရင် တခြားသူတွေနဲ့နှိုင်းယှဉ်တာမျိုးလုံးဝမလုပ်ပါနဲ့လို့ပဲ တိုက်တွန်းပါရစေ။

(မှတ်ချက်။ ။ ကျွန်တော့်လိုစိတ်ထားနိုင်ရင်တော့ နှိုင်းယှဉ်ပါ။)

👤 - အကောင်းမြင်တတ်သူတွေအနားမှာပဲနေပါ

အဆိုးမြင်နေတဲ့သူတွေနဲ့နေရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို Confident လျော့ကျ လာစေပါတယ်။ စိတ်လည်းညစ်နွမ်းစေပါတယ်။ အကောင်းမြင်တတ်တဲ့သူ တွေနားနေရင် စိတ်ညစ်စရာရှိရင်တောင် သူတို့ရဲ့စကားတွေ၊ အားပေးမှုတွေ ကြောင့် အားတက်လာစေပါတယ်။ ဒါကြောင့် အကောင်းမြင်တတ်တဲ့သူ တွေ အနားမှာပဲနေပါ။

👉 - Body ကိုဂရုစိုက်ပါ

အိပ်ရေးဝအောင်အိပ်ပြီး လေ့ကျင့်ခန်းပုံမှန်လုပ်ပါ။ အာဟာရ သင့်တင့်မျှတ အောင် စားသောက်ပါ။ ကျန်းမာလှပနေရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို Confident ပိုတိုး

လာစေပါတယ်။

👉 - ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကြင်နာပါ

တခြားသူတွေရဲ့ကြင်နာမှုထက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကြင်နာပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပိုဂရုစိုက်ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း ပိုချစ်လာရင်း နဲ့ Confident လည်းပိုတိုးလာပါလိမ့်မယ်။

💬 - Positive Self-Talk ကိုကျင့်ပါ

ကိုယ့်ကိုယ်ကို Positive ဖြစ်တဲ့စကားတွေပဲပြောပါ။ ဒါမှ ကိုယ့် ကိုယ်ကို ပိုပြီးတွေ့ Confident ရှိလာမှာပါ။ ပိုပြီးတွေ့ Moti ရလာစေမှာဖြစ်ပါတယ်။

🧠 - ကြောက်စိတ်တွေကိုဖယ်လိုက်ပါ

ကြောက်စိတ်တွေများနေရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို Confident ပျောက်ဆုံးလာစေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကြောက်စိတ်တွေကိုဖယ်လိုပါတယ်။ ကိုယ်ကြောက်တဲ့အရာတစ်ခုကို ပတ်ပြေးနေတာမျိုးမလုပ်ဘဲ ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်လိုက်ရင် ကြောက်တဲ့စိတ်တွေပျောက်သွားပါလိမ့်မယ်။

♻️ - ကောင်းတဲ့အရာတွေကိုပဲလုပ်ပါ

ကောင်းတဲ့အရာတွေကိုပဲလုပ်တဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယုံကြည်မှုတွေ ပိုတိုးလာပြီး ကိုယ့်ရဲ့အားသာချက်တွေလည်း ပိုတိုးလာစေပါတယ်။ စိတ်ချမ်းပြီး

ကျေနပ်မှုတွေလည်း ရရှိစေပါတယ်။

▶ - **လက်တွေ့ကျတဲ့ Goal တွေသတ်မှတ်ပါ**

အရမ်းခက်တဲ့အရာ၊ သိပ်မဖြစ်နိုင်တဲ့အရာတွေကို Goal တစ်ခုလို့ထားပြီး မျှော်လင့်နေရင်ပင်ပန်းပါတယ်။ မဖြစ်လာတဲ့အခါ စိတ်ဓာတ်ကျရပါတယ်။

ဒါကြောင့် လက်တွေ့ကျတဲ့ ကိုယ်ကြိုးစားရင်ရနိုင်တဲ့ အရာတွေကို Goal တစ်ခုလို့သတ်မှတ်ပြီး လုပ်မယ်ဆိုရင် ကိုယ်သတ်မှတ်လိုက်တဲ့ Goal တိုင်းက ဖြစ်မြောက်လာတဲ့အတွက် ငါလုပ်နိုင်တယ်၊ ငါလုပ်လိုက်ရင် အကုန်ရနေတာပဲဆိုပြီး ကိုယ်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုကလည်း ပိုတိုးလာစေပါတယ်ခင်ဗျာ။



Depression ဝင်တဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကူညီနိုင်မယ့်အရာများ



ကျွန်တော် အရှေ့မှာလည် ဘယ်လိုအကြောင်းတွေကြောင့် လူတွေ စိတ်ဓာတ်ကျကြသလဲဆိုတာ ဖော်ပြထားခဲ့ပြီဖြစ်ပါတယ်။ လူပဲဗျာနော် စိတ်ဓာတ်လည်းအတက်ရှိသလို အကျလည်းရှိမှာပေါ့။ ကျပါကျပါ။ သို့ပေမယ့် ကျတိုင်း ပြန်ကောက်တင်တတ်ဖို့တော့ လိုမယ်နော် စာဖတ်သူလေးရေ...။ Depression ဝင်(စိတ်ဓာတ်ကျ)တဲ့အခါ စိတ်အလိုလိုက်ပြီး စိတ်ဓာတ်ကျနေမယ့်အစား၊ စိတ်ညစ်နေမယ့်အစား Depression ပျောက်အောင် ပဲကြိုးစားသင့်ပါတယ်။

ဒါဆိုဘယ်လိုစိတ်ဓာတ်ကိုပြန်ကောက်ကြမလဲ။ စိတ်မပူပါနဲ့။ ပြဿနာတိုင်းမှာ အဖြေရှိစမြဲပါ။ စိတ်ဓာတ်ကျတဲ့အခါ တခြားသူရဲ့အကူအညီမလိုဘဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပြန်လည်ကူညီနိုင်မယ့် နည်းလမ်းတွေရှိပါတယ်။ ဘာတွေလဲဆိုတာတော့ ဆက်ဖတ်ကြည့်လိုက်ပါခင်ဗျာ။

 - Self-Care List လုပ်ပါ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ဖို့အတွက် Self-Care List လုပ်ကြည့်ပါ။ သီချင်းနားထောင်တာ၊ ရုပ်ရှင်ကြည့်တာ၊ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့အရာလေးတွေလုပ်ဖို့ အချိန်ပေးတာ၊ အလှအပရေးရာအတွက် အချိန်ပေးတာစသဖြင့် List လုပ်ကြည့်ပါ။

 - ခရီးထွက်ပါ

ခရီးထွက်တာက စိတ်ဖိစီးမှုတွေလျော့ကျစေတာကြောင့် ခရီးရှည်ဖြစ်ဖြစ်၊ ခရီးတိုလေးဖြစ်ဖြစ်သွားလိုက်ပါ။ အဆင်ပြေသွားပါလိမ့်မယ်။

 - အိပ်ချိန်သတ်မှတ်ပါ

အိပ်ရေးပျက်ရင်လည်း စိတ်ခံစားချက်တွေကပြောင်းလဲပြီး မပျော်တာကြောင့် Depression ဝင်တာကိုပိုဆိုးလာစေပါတယ်။ ဒါကြောင့် အိပ်မယ့်အချိန်နဲ့ ထမယ့်အချိန်ကို သတ်မှတ်ပြီး အလေ့အကျင့်လုပ်ကြည့်ပါ။

 - လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ

လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပုံမှန်လုပ်ဖို့လည်းမမေ့ပါနဲ့။ Gym သွားဆော့တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အိမ်မှာပဲ Youtube ကြည့်ပြီးလုပ်တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ယောဂအတန်းတက်တာပဲဖြစ်ဖြစ် တစ်ခုခုကိုစတင်လုပ်ဆောင်ကြည့်ပါ။

 - အစားအသောက်သေချာ ဂရုစိုက်စားပါ

Depression ဝင်တဲ့အခါ စားချင်သောက်ချင်စိတ်မရှိတာမျိုးလည်းဖြစ်တတ်

ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အစားအသောက်ကအစ သေချာဂရုစိုက်စားပါ။ စားချင် စိတ်မရှိတဲ့နေ့တွေမှာဆိုရင် ကိုယ်ကြိုက်တဲ့အရာလေးတွေကို စားကြည့်ပါ။

 - Podcast နားထောင်ပါ

Social Media သုံးတာကိုလျော့ချလိုက်ပြီးတော့ ရုပ်ရှင်ကြည့်လိုက် Podcast နားထောင်လိုက်နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် Self-Care ပြန်လုပ်လိုလည်း ရပါတယ်။

 - အပြင်သွားပါ

အိမ်မှာပဲနေရင် Depression ဝင်တာကပိုဆိုးလာမှာဆိုတော့ အပြင်သွား ပါ။ သူငယ်ချင်းနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မိသားစုနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ်သွားပါ။ တစ်ယောက်ထဲဆို လည်း မုန့်သွားစားတာဖြစ်ဖြစ် Spa သွားတာပဲဖြစ်ဖြစ်လုပ်လိုရတာပဲနော်။

 - ကိုယ့်အတွက် အေးချမ်းမယ့်နေရာကိုဖန်တီးပါ

ပင်ပန်းလာတဲ့အခါအနားယူဖို့ ကိုယ့်အတွက် စိတ်သက်တောင့်သက်သာ ဖြစ်ပြီး အေးချမ်းမယ့်နေရာမျိုးကို ဖန်တီးကြည့်ပါ။ အားလုံးအဆင်ပြေသွား ပါလိမ့်မယ်။



အမြဲတမ်းတက်ကြွနေတဲ့သူတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့



ဒါနဲ့ပက်သတ်ပြီး ကျွန်တော်ပြောနိုင်တဲ့စကားတစ်ခုက လူတစ်ယောက်
ဟာ အမြဲတမ်းတက်ကြွနေဖို့မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ တစ်ခါတစ်ရံစိတ်ဓာတ်ကျချိန်
တွေရှိနိုင်သလို တစ်ခါတလေတက်ကြွနေတာလည်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အားလုံး
ဟာ ကိုယ့်အပေါ်မှာပဲမူတည်တာပါ။ အမြဲတမ်းနီးပါးတက်ကြွနေတဲ့လူတစ်
ယောက်ဖြစ်ဖို့အတွက်လည်း နည်းလမ်းကောင်းတွေရှိပါတယ်။ ဘယ်လိုနည်း
လမ်းတွေလဲဆိုတော့...

ထင်သာပြီး မြင့်မားတဲ့ရည်မှန်းချက်

ဟုတ်ပါတယ်။ ယောင်ဝါးဝါးရည်မှန်းချက်မဟုတ်ဘဲ ထင်သာ၊ မြင့်သာ၊
တိကျပြီး မြင့်မားတဲ့ ရည်မှန်းချက်တစ်ခုရှိနေတဲ့သူဟာ သေချာပေါက် အချိန်
တိုင်းနီးပါးတက်ကြွနေပြီးတော့ ရည်မှန်းချက်အတွက်ကြိုးစားနေတတ်ပါ
တယ်။ ဒါကြောင့် ခိုင်မာတဲ့ရည်မှန်းချက်တစ်ခုချမှတ်ပါ။

Positive Thinking

အပြုသဘောဆောင်တဲ့ အကောင်းမြင်စိတ်ဓာတ်နဲ့နေထိုင်ခြင်းဟာလည်း တက်ကြွနေမှုရဲ့အခြေခံအကြောင်းရင်းတစ်ခုပါ။ ကောင်းတာကိုတွေ့မယ်၊ ကောင်းတာကိုပြောမယ်၊ ကောင်းတာကိုလုပ်မယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ချီးကျူးပါ

ကိုယ်ချမှတ်ထားတဲ့၊ ရည်မှန်းထားတဲ့ပန်းတိုင်တွေ ဖြစ်မြောက်သွားပြီဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ဂုဏ်ပြုပေးပြီး ချီးကျူးတာကလည်း ကောင်းမွန်တဲ့ အခြေအနေကိုဖြစ်လာစေနိုင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်ဆို ပြိုင်ပွဲတွေပြိုင်ပြီးတဲ့ အခါ နိုင်သည်ဖြစ်စေ၊ ရှုံးသည်ဖြစ်စေ အကောင်းဆုံးကြိုးစားအားထုတ်နိုင်ခဲ့လို့၊ အတွေ့အကြုံအသစ်တွေရယူနိုင်ခဲ့လို့ စသဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ချီးကျူးစမြဲပါ။

အလိုက်သင့်လေးနေပါ

အခြေအနေကို အလိုက်သင့်နေထိုင်ခြင်းကလည်း စိတ်ဖိစီးမှုတွေကိုလျော့ချပေးပြီး စိတ်ကိုတက်ကြွလာစေပါတယ်။ ကိုယ်နဲ့တွေးခေါ်စဉ်းစားပုံ၊ စိတ်ထားတွေတူညီတဲ့သူတွေနဲ့ ပေါင်းသင်းပြီးတော့ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို အကောင်းမြင်ဓာတ်တွေလွှမ်းမိုးနေအောင် ဖန်တီးဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

အမှားလုပ်မိတိုင်း ယူသင့်တာက သင်ခန်းစာပါ

အတိတ်ကအကြောင်းအရာတွေကို နောင်တရတာမျိုးမလုပ်ဘဲ သင်ခန်းစာ

ယူစရာအနေနဲ့ပဲသတ်မှတ်ပြီး စဉ်းစားသင့်ပါတယ်။ အမှားထဲက သင်ခန်းစာ
 ယူ၊ အဲလိုအမှားမျိုးနောက်မလုပ်မိအောင်ကြိုးစားပါ။ နောင်တကိုမယူပါနဲ့။
 နောင်တ နောင်မှတတဲ့အရာပါ။ ဘာမှပြင်ဆင်လို့မရတော့သလို ကောင်းကျိုး
 ဆိုတာလည်း တစ်ခုမှမရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့် လူငယ်ရေ နောင်တအစား
 သင်ခန်းစာယူပြီး နောင်မဖြစ်အောင်သာ ပြင်လိုက်ပါ။



အသက်ကြီးလာမှ ပြန်ပြင်လိုမရနိုင်တော့တဲ့ အများ ၄ ခု



မြန်မာဆိုရိုးစကားတစ်ခုရှိတယ်မဟုတ်လား။ ယခုလူငယ် နောင်ဝယ် လူကြီးတဲ့လေ။ လူငယ်သက်တမ်းကုန်သွားရင် ကျွန်တော်တို့လူငယ်တွေ လူကြီးဖြစ်တော့မှာပါ။ အမေကျွန်တော့်ကို အမြဲဆုံးမနေတဲ့

အနေချောင်ရင် အသေကြပ်မယ်

အနေကြပ်ရင် အသေချောင်မယ်

ဆိုတဲ့ ဒီစကားလေးဟာ ကျွန်တော့်ကို အလေမလိုက်ဖို့၊ အချောင်မနေဖို့ အမြဲ တိုက်တွန်းနေလေရဲ့။ ကျွန်တော်တို့လောကြီးမှာလည်း ခုထိသာဓကတွေ အများကြီးရှိနေပါတယ်။ ငယ်ရွယ်စဉ်ကမကြိုးစားခဲ့လို့ အပျော်အပါးလိုက် စားခဲ့လို့ အသက်ကြီးတဲ့အခါ ဆင်းရဲစွာရှာဖွေစားသောက်ပြီး ဘဝကို အဓိပ္ပာယ်မဲ့စွာ အဆုံးသတ်ခဲ့ကြတဲ့လူတွေလို့ပေါ့။ ကဲကဲ ဒါတွေထားလိုက်ပါ တော့... ပြောရင် ကုန်မှာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် စာဖတ်သူလူငယ်လေးတွေ ကို အသက်ကြီးလာမှ ပြန်ပြင်လိုမရနိုင်တော့တဲ့ အများ ၄ ခုကိုတော့ ပြောပြ ပါရစေ။ ဒါမှ နောင်တမရအောင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပြီး ကြိုးစားလို့ရမှာပေါ့။

 - ပိုက်ဆံမစုမိခြင်း

ငယ်ရွယ်တုန်းက ရှာနိုင်နေတုန်းအချိန်မှာ ပိုက်ဆံကိုမစုပဲ ရရင်ရသလို သုံးဖြုန်းပစ်တာမျိုးက အသက်ကြီးလာတဲ့အခါမှာ သိသာပါတယ်။ ကျန်းမာရေးအတွက်သုံးချင်တဲ့အခါ လက်ထဲစု မိဆောင်းမိထားတာ မရှိတာမျိုး၊ ရှေးရေးအတွက် ကြိုတွေးပြီး မစုခဲ့တော့ အသက်ကြီးလာတဲ့အခါ မရှာနိုင်တော့ရင် ပိုက်ဆံကြောင့် စိတ်ညစ်နေရမှာပါ။ ဒါကြောင့် အသက်ကြီးမှ နောင်တရတာမျိုးမဖြစ်အောင် ငယ်ရွယ်စဉ်မှာပိုက်ဆံစုပါ။

 - ပညာမသင်ယူခဲ့ခြင်း

အသက်ငယ်တုန်းမှာ ပညာတွေကို သေချာတတ်မြောက်အောင် သင်ယူခဲ့တာမျိုးမရှိပဲ အမြဲပျော်ပါးနေရင် အသက်ကြီးလာတဲ့ အခါ လုပ်ငန်းခွင်မှာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ငွေကြေးပိုင်းနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ် အခက်တွေ့ရပါတယ်။ တုအရာတွေက သင်ယူတတ်မြောက်ဖို့ အသက်အရွယ်နဲ့ဆိုင်တာကြောင့် အသက်ကြီးမှ နောင်တရတာ မျိုးမဖြစ်ပါစေနဲ့။

 - ဘဝတိုးတက်ရာလမ်းကြောင်းကိုမရှာဖွေခဲ့ခြင်း

အသက်ငယ်ရွယ်စဉ်မှာကတည်းက ကိုယ့်ရဲ့ဘဝတိုးတက်ရာ လမ်းကြောင်းတစ်ခုကို ရွေးချယ်ပြီးဖောက်မယ်ဆိုရင် နေရာတစ်ခုရပြီး အခြေခိုင်မာလာမှာပါ။ အဲ့အတွက်လည်း သေချာကြိုးစားခဲ့ လိုပါတယ်။ အဲ့လိုတွေ မလုပ်ခဲ့ရင် အသက်ကြီးလာတဲ့အခါ ကိုယ်နဲ့ရွယ်တူတွေက ဖြစ်မြောက်အောင်မြင်ပြီး လမ်းကြောင်းတစ်ခုပေါ်ရောက်နေပြီး ကိုယ်ကတော့ ဘာမှ

မဟုတ်ပဲဖြစ်နေမှာပါ။ အဲ့အချိန်ကျမှ နောင်တရ နေရင် ပြန်ပြင်လို့မရတော့ပါဘူး။

♥ - မိဘတွေကိုဂရုမစိုက်ခဲ့ခြင်း

ကိုယ့်အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ မိဘတွေရဲ့ အသက်ကလည်း ပိုပိုကြီးလာပြီး အတူတူနေဖို့အချိန်တွေကလည်း လျော့နည်းလာပါပြီ။ ကြိုတင်ခန့်မှန်းလို့မရတဲ့ သေခြင်းတရားကရှိတဲ့အတွက်ကြောင့် မိဘတွေသက်ရှိထင်ရှားရှိနေတုန်းမှာ ဂရုစိုက်ပေးပါ။ မိဘတွေကို အချိန်ပေးပါ။ မရှိတော့မှ လုပ်ပေးချင်ပါ တယ်ဆိုရင်တောင် လုပ်ပေးလို့မရတော့ပါဘူး။

အဲ့အခါကျမှ နောင်တရရင် ပြင်လို့လုံးဝမရနိုင်တော့တဲ့အတွက် အသက်ရှိစဉ် ကာလမှာ တန်ဖိုးထားပြီး တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ ပိုဂရုစိုက်ပေးပါလို့ ချစ်ခင်လေးစားစွာ တိုက်တွန်းလျက်....





Social

အတန်းဖော်တွေနှင့်ရင်းနှီးအောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ



ဖော်ရွေမှုရှိခြင်းက ရင်းနှီးဖို့အတွက်အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ကအရင်စတင်ပြီးတော့စကားသွားပြောတာမျိုး မိတ်ဆက်တာမျိုးလုပ်မယ်ဆိုလွယ်လွယ်ကူကူရင်းနှီးလာနိုင်ပါတယ်။ အတန်းဖော်တွေကို စိတ်ဝင်စားကြောင်းအမှုအယာတွေကနေတစ်ဆင့်ပြသပါ။ သူတို့ရဲ့ဝါသနာတွေမေးတာ ဒါမှမဟုတ် သူတို့ပြောတဲ့အကြောင်းအရာတွေကို စိတ်ပါလက်ပါနားထောင်ပေးတာမျိုးလုပ်ခြင်းက သူတို့အနေနှင့် ကိုယ့်ကိုခင်မင်လာဖို့ အကူအညီဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

အဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်မှုတွေရှိတဲ့အခါ ခိုကပ်တာမျိုးမလုပ်ဘဲ တက်တက်ကြွကြွပါဝင်လုပ်ဆောင်သင့်ပါတယ်။ တာဝန်အသီးသီး ခွဲဝေတဲ့အခါမှာလည်း ကိုယ့်တာဝန်ကိုကျေပွန်အောင်လုပ်တာမျိုးက အမြင်ကောင်းဖြစ်စေပြီးတော့ ရင်းနှီးလွယ်စေမှာပါ။

အခန်းတွင်းကလူတိုင်းကို လေးစားမှုရှိပြီးတော့ အကူအညီပေးတတ်တဲ့ သူတစ်ယောက်ဖြစ်နေရင် ရင်းနှီးဖို့အချိန်ကြာမှာမဟုတ် ပါဘူး။ အတန်းတွင်း လုပ်ဆောင်မှုတွေအကုန်လုံးမှာပါဝင်ပြီးတော့ ကိုယ့်ရဲ့ကောင်းမွန်တဲ့စိတ်ထား ကိုပြသပေးရပါမယ်။

တစ်ယောက်နှင့်စတင်ရင်းနှီးလာပြီဆိုရင် အဲကနေတစ်ဆင့် တစ်ခြား အတန်းဖော်တွေကိုပါဆက်စပ်ပြီးတော့ ရင်းနှီးအောင်လုပ်သင့်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် သတိထားရမယ့်အကြောင်းအရာကတော့ ကိုယ်နှင့်ခင်မင်တဲ့သူ တွေအကြောင်းကို မကောင်းပြောတာမျိုးမလုပ်ပဲဖြစ်ပါတယ်ခင်ဗျာ။



တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့စိတ်ဓာတ်ကို ဖျောက်ဖို့နည်းလမ်းကောင်းများ



ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတစ်ခုမှာ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့ လူမျိုးကို အခြားသူမပြောပါနဲ့ ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ်တိုင်တောင် ကြိုက်နှစ်သက်မှာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် တစ်ခါတစ်လေ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ဟာ မထင်မှတ်ထားဘဲ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်နေသူတစ်ယောက် ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။ စာဖတ်သူလေးဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့သူတစ်ယောက်လို့ထင်နေရင်တော့ ဒီနည်းလမ်းလေးတွေကို သုံးကြည့်ပါ။

နားထောင်ပါ

တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တတ်တဲ့သူအများစုဟာ သူတစ်ပါးပြောတာကိုနားမထောင်တတ်ကြပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဒီလိုစိတ်ဓာတ်ကိုဖျောက်ချင်တယ်ဆိုရင် အရင်ဆုံးသူများတွေပြောတာကို နားထောင်တတ်ဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

ငဲ့ညှာတတ်ပါ

ကိုယ်ချင်းစာတတ်တဲ့စိတ်ကို အတတ်နိုင်ဆုံးမွေးပြီးတော့ သူတစ်ပါးရဲ့ အခြေအနေတွေကိုငဲ့ညှာတတ်အောင်လုပ်ရပါမယ်။

အလျှော့ပေးတတ်ပါ

တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့သူတွေဟာ သူတို့နည်းလမ်းကိုပြောင်းဖို့ဝန်လေး တတ်ကြတာကြောင့် လက်လျှော့သင့်တဲ့အချိန် လက်လျှော့ဖို့သိခြင်းကလည်း မှန်ကန်တဲ့အချက်အလက်ဖြစ်ပါတယ်။

ချီးကျူးပေးပါ

အလျှော့ပေးတတ်ပြီးတော့ ပတ်ဝန်းကျင်ကသူတွေကို မကြာခဏချီးကျူး ပေးခြင်းကလည်း ကောင်းမွန်တဲ့နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် မိသားစုဝင် သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အချိန်ကုန်ပေးပြီးတော့ သူတို့အတွက်တွေးပေး တတ်တဲ့သူဖြစ်လာအောင်ကြိုးစားနိုင်ပါတယ်။

တိရစ္ဆာန်လေးတွေမွေးပါ

အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်မွေးထားခြင်းကလည်း တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တတ်တဲ့ အကျင့်တွေကို လျော့နည်းစေပါတယ်။ အခြေအနေကပိုဆိုးလာတယ်ဆိုရင် တော့ ကျွမ်းကျင်ဆရာဝန်တွေနှင့်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးတာကအကောင်းဆုံးနည်း လမ်းပဲဖြစ်ပါတယ်ခင်ဗျာ။



တွေ့ဖို့ချိန်းထားတဲ့အချိန်ကို Professional ကျကျ ဘယ်လို ဖျက်သိမ်းမလဲ



သူငယ်ချင်းမိတ်တွေတွေကြားမှာ ချိန်းဆိုမှုတွေကိုဖျက်တာဟာ သိပ်ပြီး ကိစ္စမရှိပေမယ့် ခဏခဏလုပ်မိရင်စိတ်ကုန်လာတာမျိုးဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ချိန်းဆိုမှုတစ်ခုကိုဖျက်မယ်ဆိုရင် အတတ်နိုင်ဆုံးတစ်ဖက်လူစိတ်မကွက်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်မယ့်နည်းလမ်းတွေကိုဖော်ပြပေးပါမယ်။

ကြုံအသိပေးပါ

ချိန်းဆိုမှုပျက်ကွက်ကြောင်း အချိန်မရောက်ခင်ကြိုပြီးအသိပေးသင့်ပါတယ်။ အနည်းဆုံးတစ်နာရီလောက် ကြိုတင်ပြီးတော့အသိပေးမှပဲ တစ်ဖက်လူအတွက်အဆင်ပြေမှာပါ။ အသိပေးတဲ့အချိန်မှာလည်း သူသေချာပေါက်သိမယ့်နည်းလမ်းကနေတစ်ဆင့် အသိပေးဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

ရှုပ်ထွေးနေတဲ့စကားလုံးတွေမသုံးဘဲ အကြောင်းရင်းရှိတာကြောင့် မတွေ့နိုင်ကြောင်း ရိုးရိုးရှင်းရှင်းပဲဖော်ပြပေးပါ။

ပြန်လည်ချိန်းဆိုပါ

တောင်းပန်ကြောင်းကိုလည်း သေချာဖော်ပြပေးပြီးတော့ တစ်ဖက်လူအဆင်ပြေတဲ့အချိန်မှာ ပြန်လည်ချိန်းဆိုနိုင်ကြောင်းကိုပါ ထည့်ပြောပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

နောက်ဆုံးအနေနဲ့ တစ်ဖက်လူကကိုယ့်ရဲ့ပျက်ကွက်မှုကိုနားလည်ပေးနိုင်ပြီး ချိန်းဆိုမှုဖျက်လိုက်တာကို သေချာပေါက်နားလည်ကြောင်း အတည်ပြုထားဖို့လိုပါတယ်။



ကိုယ့်ရဲ့ဆွဲဆောင်မှုကိုလျော့ကျသွားစေနိုင်တဲ့ ကိုယ်ဟန် အမူအရာများ



လူတစ်ယောက်ရဲ့ကိုယ်ဟန်မူရာက အဲဒီလူရဲ့ဆွဲဆောင်မှုရှိခြင်းမရှိခြင်း အပေါ် အများကြီးသက်ရောက်မှုရှိစေပါတယ်။ အများစုကတော့ ဝတ်စားဆင်ယင်မှုက လူတစ်ယောက်ရဲ့ဆွဲဆောင်မှုရှိခြင်းကိုသတ်မှတ်ပေးနိုင်တယ်လို့ ပြောကြပါတယ်။ ဒါလည်းမှန်ပါတယ်။ သို့ပေမယ့် ကိုယ်ဟန်အမူအရာကလည်း မေ့ထားလို့မရဘူးဆိုတာတော့ သတိပြုဖို့လိုပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် ဘယ်လိုဟန်အမူအရာတွေက ကိုယ့်ရဲ့ဆွဲဆောင်မှုကို လျော့ကျသွားစေတာလဲ။

၂ - ခြေထောက်နှစ်ဖက် လှိမ်ယှက်ထားခြင်း

ခြေလှိမ်ယှက်ရပ်နေခြင်းဟာ ပြောနေတဲ့အကြောင်းအရာအပေါ် ယုံကြည်မှုအပြည့်အဝမရှိပုံကိုဖော်ပြခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ စာဖတ်သူလေးရဲ့လက်တွေ့ကို အိတ်ကပ်ထဲ ထည့်ထားမယ်ဆိုရင် စာဖတ်သူလေးပြောနေတဲ့ အကြောင်း

အရာနဲ့ပတ်သက်ပြီး စိတ်ဝင်စားသူတစ်ယောက်မှရှိလိမ့်မှာမဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်လက်တွေ့ကိုအိတ်ကပ်ထဲဖွက်ထားသလို ကိုယ့်ရဲ့စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမ္မာတွေကိုလည်း ဖုံးကွယ်ဖို့ အမြဲလိုလိုကြိုးစားနေသူတစ်ဦးဖြစ်ပါတယ်။ အမှန်တကယ်တော့ ယခုကဲ့သို့ ကိုယ်ဟန်အမှုအရာက အဓိပ္ပာယ်များစွာရှိပါတယ်။ မလွဲသာမရှောင်သာသောအခြေအနေမျိုးမှာ အားလုံးစုပေါင်းအဓိပ္ပာယ်ကောက်ခြင်းလည်းဖြစ်နိုင်သလို သို့မဟုတ် စိတ်လှုပ်ရှားသောအခါတွင်လည်း ဒီလိုအပြုအမူကို အများဆုံး ပြုလုပ်ကြပါတယ်။

📢 - လက်ကောက်ဝတ်ကို အခြားလက်တစ်ဖက်မှ ဆုပ်ကိုင်ထားခြင်း

လက်နောက်ပြန်ပစ်ပြီးဆုပ်ကိုင်ထားခြင်းဟာ အခြားသူအပေါ် ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဆန့်ကျင်တဲ့ အပြုအမူကို ဖော်ပြတဲ့ အမှုအရာဖြစ်ပါတယ်။ များသောအားဖြင့် စိတ်ဆိုးဒေါသထွက်နေတဲ့အချိန်မှာ ပြုလုပ်တတ်တဲ့ ကိုယ်ဟန်အနေအထားဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ လက်တွေ့ကိုမြှင့်ထားပြီး ဆုပ်ကိုင်ထားလေလေ တခြားသူအပေါ်ကျေနပ်အားရမှုမရှိခြင်းကို ပေါ်လွင်လေလေဖြစ်ပါတယ်။

🦋 - အရုပ်ကြိုးပြတ်နေခြင်း

ဒါဟာ မကောင်းတဲ့ဟန်အမှုအရာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအမှုအရာက ကျန်းမာရေးထိခိုက်ရုံသာမက ခိုကိုးရာမဲ့ခြင်း၊ မဝံ့မရဲဖြစ်နေခြင်း နှင့် ဘဝကို မကျေနပ်ခြင်း ရှိနေသည်ကိုလည်း ညွှန်ပြပါတယ်။ လမ်းလျှောက်တဲ့အခါ ခေါင်းမော့ ၊ ရင်ကော့ပြီး ခြေထောက်များကို ဆန့်ထားပါ။ အထက်ပါအချက်

များအားလုံးက ဝတ်ကောင်းစားလှ ဝတ်ထားခြင်းထက်ပင် ကိုယ်ဟန် အမူ
အရာကောင်းကို အထောက်ပံ့ပေးပါလိမ့်မယ်။

 - လက်သီးဆုပ်ထားခြင်း

ရင်ဝယ်ပိုက်၊ လက်ပိုက်ခြင်အနေအထားမှာ လက်သီးကျစ်ကျစ်ပါအောင်
ဆုပ်ထားခြင်းက “ငါလည်းဒီမှာရှိမနေချင်တော့ဘူး၊ ဒါငါ့အပူပါ နင့်အပူ
လည်းမဟုတ်ပါဘူးကွာ” လို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ အခြားသူများအတွက်
တော့ စိတ်ကျေနပ်စရာကောင်းသော အပြုအမူတစ်ခုမဟုတ်ပါဘူးခင်ဗျာ။



ဘဝမှာရှောင်ကြဉ်သင့်တဲ့ လူ့အမျိုးအစားများ



☄ - အပြစ်ပုံချတတ်တဲ့သူ

ဒီလိုလူတွေဟာ ပြဿနာတွေကြုံရင် သူ တို့အပြစ်ကြောင့်ဖြစ်သွားရတယ် ဆိုရင်တောင် သူတစ်ပါးကိုပဲအပြစ်ပုံချဖို့စဉ်းစားတတ်ကြတဲ့သူတွေပါ။ သူတို့ လုပ်တာတွေကို အမှန်အတိုင်းမမြင်နိုင်တဲ့သူတွေဖြစ်ပါတယ်။

☀ - မကောင်းတာတွေကိုပဲပြောလွန်းသူ

အစစအရာရာမှာ Negative Mindset ရှိပြီးတော့ အဆိုးမြင်လွန်းတဲ့သူဟာ လည်း ရှောင်ကြဉ်သင့်တဲ့သူပါ။ ဒီလိုလူတွေဘေး မှာကြာကြာနေခြင်းဟာ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကိုပါ အဆိုးမြင်စိတ်တွေဖုံးလွှမ်းသွားနိုင်ပါတယ်။

🔍 - စိတ်ဓာတ်ကျလွယ်တဲ့သူ

အခက်အခဲတွေနဲ့တွေ့ကြုံရတဲ့အချိန် ကြိုးစားဖြေရှင်းဖို့ထက် စိတ်ဓာတ်

ကျငြီးငြူလွန်းသူတွေကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်သင့် ပါတယ်။ သူတို့ဟာ အခက် အခဲတွေကိုကြိုးစားဖြေရှင်းတာထက် ငြီးငြူရတာကိုပဲရွေးချယ်တတ်ကြသူ တွေပါ။

☪ - အပြောချိုပြီးစိတ်ရင်းမမှန်တဲ့သူ

လုံးဝကိုရှောင်ကြဉ်သင့်သူတွေပါ။ ဒီလို လူစားတွေဟာ ကိုယ့်ရှေ့မှာချိုသာ ပြီးကောင်းတဲ့စကားတွေပြောနေပေမယ့် ကိုယ်မရှိတာနဲ့ ကိုယ့်မကောင်း ကြောင်းကို အားရပါးရပြောတတ်ကြတဲ့သူတွေပါ။ ဒီလိုလူတွေနဲ့ကြာကြာ နေထိုင်ရင် စိတ်ရောကိုယ်ပါပင်ပန်းလာမှာဖြစ်ပါတယ်ခင်ဗျာ။

စိတ်ချမ်းသာချင်ရင် ရှောင်သင့်တဲ့ Toxic ဖြစ်စေတဲ့သူ ၅ မျိုး

☹ - အတင်းပြောလွန်းတဲ့သူ

အတင်းပြောလွန်းတဲ့သူတွေနဲ့နေရင် တစ်နေ့တစ်နေ့ သူများမကောင်း ကြောင်းတွေ၊ သူများအတင်းအဖျင်းတွေပဲနားထောင်နေရပြီး ကိုယ်ပါသူများ မကောင်းကြောင်း လိုက်ပြောမိနေပါလိမ့်မယ်။ သူများအတင်းအဖျင်းပြော လွန်းရင် အကြည်ဓာတ်လျော့ကျစေပြီး ကောင်းတဲ့ Energy တွေလည်း ဆုတ်ယုတ်စေပါတယ်။

👉 - ခြယ်လှယ်တဲ့သူ

သူများကိုခြယ်လှယ်တတ်တဲ့သူတွေက သူများကိုဘယ်တော့မှအကောင်း

မြင်လေ့မရှိကြပါဘူး။ သူငယ်ချင်းအပေါင်းအသင်းပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ချစ်သူပဲ
ဖြစ်ဖြစ် ခြယ်လှယ်တဲ့သူဖြစ်နေရင် ကိုယ်လည်းစိတ်ညစ်ရပါတယ်။
ချုပ်ချယ်ခံရတဲ့၊ ခြယ်လှယ်ခံရတဲ့ ခံစားချက်တွေနဲ့ မွန်းကြပ်နေရပါလိမ့်
မယ်။

🚫 - ဝေဖန်လွန်းတဲ့သူ

ဝေဖန်လွန်းတဲ့သူတွေကိုဝေးဝေးရှောင်ပါ။ သူတို့တွေကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့
ကောင်းတဲ့ Energy တွေလျော့ကျပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို သိမ်ငယ်စိတ်တွေ၊
အားငယ်စိတ်တွေ၊ အလိုမကျမှုတွေဖြစ်လာစေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ကိုယ့်ကိုယ်
ကိုယ့်ကြည်မှုလည်းလျော့ကျလာစေပါတယ်။

🔊 - ချဲ့ကားပြောတတ်တဲ့သူ

ချဲ့ကားပြောတတ်တဲ့သူတွေကတော့ တစ်စိတ်ကိုတစ်အိတ် လုပ်ပြောတဲ့
အတွက် ကိုယ့်အကြောင်း နည်းနည်းသိရင်တောင် သူများကိုမဟုတ်တာတွေ
လျှောက်ပြောနေမှာပါ။ ဒီလိုလူမျိုးတွေနဲ့က မပေါင်းသင်းပဲရှောင်တာ
အကောင်းဆုံးပါပဲ။

✖ - Negative အမြင်များလွန်းတဲ့သူ

နောက်ဆုံးအနေနဲ့ရှောင်သင့်တဲ့ Toxic ဖြစ်စေတဲ့သူကတော့ Negative
အမြင်များလွန်းတဲ့သူပါပဲ။ နည်းနည်းလောက်မကောင်းတာဖြစ်ရင်တော့
အဆိုးဘက်ကိုပဲအရမ်းဦးတည်ပြီးပြောဆိုနေမှာဖြစ်တဲ့အတွက် ပိုစိတ်ညစ်ပြီး

ပူလောင်ရပါတယ်။ ကိုယ်ပါ Negative အမြင်များတဲ့သူ ဖြစ်လာပါလိမ့် မယ်။ ဒီလိုလူတွေကိုရှောင်ရှားနိုင်ရင် စာဖတ်သူလေးရဲ့ဘဝတိုးတက်လမ်း ဟာ အတားအဆီးတွေအနည်းနဲ့အများ လျော့ကြသွားပါပြီခင်ဗျာ။

အပေါင်းအသင်းကောင်းများဖြင့် ပေါင်းသင်းနိုင်ပါစေ



Main character syndrome ရှိတဲ့သူတွေ အကြောင်း



Main character syndrome ဆိုတာ ဆေးပညာအရခေါ်ဝေါ်တဲ့ အသုံးအနှုန်းမဟုတ်ပေမယ့် ဆိုရှယ်မီဒီယာမှကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်အသုံးပြုနေ တဲ့စကားလုံးပါ။ ဒီစကားလုံးဟာ အတ္တကြီးလွန်းတဲ့သူတွေ ကိုရည်ညွှန်းတဲ့ စကားဖြစ်ပါတယ်။ Main character syndrome တစ်လောကလုံးကသူတို့ ကိုဗဟိုပြုပြီး လည်ပတ်နေတယ်လို့ ထင်တတ်ကြပါတယ်။

သူတို့အနေနဲ့ သူတို့ကိုယ်တိုင်ကသာ အဓိကဇာတ်ကောင်ဖြစ်ပြီး ဘေး ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတွေဟာ သူတို့ကိုတောက်ပအောင် ကူညီရုံသက်သက်သာဖြစ်တယ်လို့ ထင်မှတ်တတ်ကြပါတယ်။ အရာရာမှာ သူတို့ကိုဦးစားပေးတာကိုပဲလိုချင်ကြပြီးတော့ တစ်ခြားသူတွေရဲ့စိတ်ခံစား ချက်ကိုဂရုမစိုက်ကြပါဘူး။ ရလဒ်အနေနဲ့ ဒီလိုလူတွေဟာ တော်တော်လေး အတ္တကြီးတဲ့သူတွေဖြစ်လာပြီးတော့ တခြားလူတွေကို မစာနာပေးတတ်တဲ့သူ

တွေဖြစ်လာတာပါ။

အမြဲတမ်းဂရုစိုက်ခံချင်ပြီးတော့ တစ်စုံတစ်ယောက်က သူ့ကိုယ်ပိုင် ပြဿနာတွေကိုလာပြောပြရင် Main character syndrome တွေကတော့ တခြားသူရဲ့ပြဿနာတွေကိုကူညီဖြေရှင်းပေးဖို့မတွေးဘဲ သူတို့ကြုံသင့်တာ ပေါ့ဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်ပဲရှိကြတာဖြစ်ပါတယ်။

စာဖတ်သူလေးတို့ရဲ့ အပေါင်းအသင်းတွေထဲမှာ ဒီလို Main character syndrome သူငယ်ချင်းတွေလည်း ပါကောင်းပါနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သူတို့တွေကိုနားလည်ပေးနိုင်ဖို့ သူတို့ရဲ့အကြောင်းကို အခုလို ရေးသားလိုက်ရခြင်းဖြစ်ပါတယ်ခင်ဗျာ။



ဝမ်းနည်းနေတဲ့သူကို စိတ်သက်သာရာရအောင်လုပ်ပေးနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းများ



အထူးသဖြင့် ကိုယ့်မောင်နှမတွေ၊ သူငယ်ချင်းတွေကိုပေါ့။ သူတို့ဟာ လူငယ်တွေဖြစ်တဲ့အလျောက် စိတ်ခံစားချက်ကိုဦးစားပေးတတ်ကြပါတယ်။ အားငယ်လွယ်တယ်၊ ဝမ်းနည်းလွယ်တယ်ပေါ့။ တစ်ခါတစ်လေ အဲ့ဒီထဲ စာဖတ်သူလေးလည်း ပါကောင်းပါဝင်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်ပဲ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ကရင်းနှီးတဲ့သူတွေ အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့်ဝမ်းနည်းနေတာမျိုးဖြစ်တယ်ဆိုရင် စိတ်သက်သာရာရအောင်လုပ်ပေးနိုင်မယ့် နည်းလမ်းလေးတွေကိုဖော်ပြပေးထားပါတယ်။ အားပေးနှစ်သိမ့်ပေးလိုက်ပါ။

နည်းလမ်း - ၁

အားပေးတဲ့စာနှင့် အဆင်ပြေလားဆိုတဲ့ရိုးရှင်းတဲ့မေးခွန်းလေးတွေမေးပြီး သူ့ကိုဂရုစိုက်နေကြောင်းပြသပေးပါ။ အဲ့ဒီလိုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် အားပေး

မယ့်အဖော်ရှိတယ်လို့ ခံစားမိပြီး ဝမ်းနည်းနေတဲ့စိတ်တွေဟာလည်း တဖြည်း
ဖြည်း လျော့ကျပျောက်ကွယ်သွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

နည်းလမ်း - ၂

သူပြောတဲ့စကားတွေကို မဝေဖန်ဘဲနားထောင်ပေးပါ။ နားထောင်ပေးပြီး
မှ သူ့ခံစားချက်နှင့်အတွေးအခေါ်အယူအဆတွေကို မှန်ကန်သွားအောင်ပြော
ပေးပါ။

နည်းလမ်း - ၃

သူ့အတွက်အမြဲတမ်းရှိနေကြောင်းကို နှုတ်ကထုတ်ပြောပေးသင့်တဲ့
အပြင် အပြုအမူတွေကတစ်ဆင့်ပါ သူသိသွားအောင်ပြောပေးသင့်ပါတယ်။

နည်းလမ်း - ၄

ဒီလိုဝမ်းနည်းစေတဲ့အကြောင်းအရာကို ဆက်တိုက်မတွေးမိအောင်
ရယ်မောစရာအကြောင်းလေးတွေပြောပေးပါ။ သူကြိုက်တဲ့အစားအစာတွေ
အတူချက်စားတာမျိုး ဝယ်ကျွေးတာမျိုးလုပ်ပေးရင် စိတ်သက်သာသွားနိုင်ပါ
တယ်။

နည်းလမ်း - ၅

သူ့သဘောကျတဲ့ပစ္စည်းတစ်ခု ဒါမှမဟုတ် သူ့သွားချင်တဲ့နေရာတစ်ခု
ကို လက်ဆောင်အနေနဲ့ပေးတာ လိုက်ပို့တာမျိုးကလည်း စိတ်အပြောင်းအလဲ

ဖြစ်သွားပြီးတော့ ဝမ်းနည်းနေတာကိုအများကြီးလျော့နည်းသွားစေမှာဖြစ်ပါတယ်ခင်ဗျာ။

ကဲ... အားပေးခဲ့တဲ့သူငယ်ချင်းကို ကြည့်ပါဦး။ ခုနက ဝမ်းနည်းနေတာ သူမဟုတ်တဲ့အတိုင်းပါပဲလား။ ပြုံးလို့၊ ပျော်လို့၊ ရှင်လန်းလို့။ ကိုယ့်ပါပျော် ရှင်မှုတွေ ကူးဆက်ခံရပါတယ်။ အဲဒီလို သူတစ်ပါးကိုအားပေးနှစ်သိမ့်ရင်း ရလာတဲ့အကျိုးဆက်တွေကတော့ တန်ဖိုးဖြတ်လို့ရမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်အလှည့်ကြရင်လည်း အားပေးမယ့်သူတွေ ပေါ်လာမှာဖြစ်ပါတယ်။



လေးစားမှုကိုဘယ်လိုဖော်ပြကြမလဲ



ကြီးသူကိုရိုသေ
ရွယ်သူကိုလေးစား
ငယ်သူကိုသနား။

လေးစားတဲ့။ အင်္ဂလိပ်လိုဆို Respect ပေါ့။ ကျွန်တော်တို့ မြန်မာ လူမျိုးတွေမှာ “အချင်းချင်း respect ရှိဖို့လိုတယ်” ဆိုတဲ့စကားက မကြာခဏကြားဖူးနေကျဖြစ်မှာပါ။ အကြမ်းအားဖြင့် လူကြီးသူမတွေနဲ့ ဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ်ရဲ့အထက်လူကြီးနဲ့ဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ့်ထက် အသက်အရွယ်အရ၊ ဝါအရကြီးတဲ့သူမျိုးဆိုရင် ရိုလေးစားစွာဆက်ဆံတတ်ရပါတယ်။

အမှန်တော့ ရွယ်တူချင်းရော ငယ်တဲ့သူကိုရော အထိုက်အလျောက် လေးစားမှုထားသင့်ပါတယ်။ ကိုယ်တိုင်က လေးစားသင့်တဲ့သူတွေကို လေးစားစွာဆက်ဆံတတ်သလိုပဲ၊ ကိုယ့်ကို အခြားသူတွေက ပြန်ပြီး လေးစား

မူထားတာမျိုးကို လူတိုင်းကလိုချင်တတ်ကြပါတယ်။ ဒါဆိုကျွန်တော်မေးပါမယ်။ လူတွေကိုလေးစားတတ်ပြီလား။ ကိုယ့်ရဲ့လေးစားမှုကိုရော ဖော်ပြတတ်ပြီလား။ ကိုယ်ကရော လေးစားတာမခံချင်ဘူးလား။ လေးစားခံရအောင် ဘယ်လိုနေမလဲ။

ကဲ... နည်းနည်းတော့များသွားပါတယ်။ မေးခွန်း ဘယ်နှစ်ခုကို ကောင်းကောင်းမွန်မွန် သေသေချာချာ ဖြေနိုင်ခဲ့လဲ။ ယောင်ဝါးဝါးပဲလား စာဖတ်သူလေး။ ဒါဆို အဲဒီယောင်ဝါးဝါးတွေကို ဒီနေရာမှာပဲ ထားခဲ့လိုက်ပါတော့။ ဒီအကြောင်းအရာတွေကို ဒီအခန်းမှာဖတ်ရှုလိုက်ပါခင်ဗျာ။

စိတ်ဝင်စားစွာ သေချာနားထောင်ပါ

ကိုယ့်ရဲ့လေးစားမှုကိုဖော်ပြတဲ့အခါမှာ သူ့ရဲ့စကားတွေကို သေချာအာရုံစိုက်နားထောင်ပါ။ အဲဒီလိုတစ်ဖက်လူစကားပြောနေချိန်မှာ အာရုံစိုက်ပြီးနားထောင်ပေးတာဟာ လေးစားကြောင်းပြသနေတဲ့အမှုအကျင့်တစ်ခုလည်းဖြစ်ပါတယ်။

မငြင်းပါနဲ့

အဲလိုနားထောင်နေရင်းနဲ့ ကိုယ်နဲ့အမြင်မတူတာ၊ ထင်မြင်ယူဆချက်ကွဲပြားတာမျိုးတွေရှိလာနိုင်ပါတယ်။ အဲလိုမျိုးရှိလာရင် အတင်းငြင်းဆန်နေတာထက် တစ်ဖက်လူရဲ့အမြင်ကိုအသိအမှတ်ပြုပေးပြီးတော့ လက်ခံပေးတတ်ရပါမယ်။ ကိုယ်သဘောမတူတဲ့အကြောင်းအရာတွေကို ငြင်းခုံတာမျိုး မလုပ်ဘဲ လူကြီးဆန်ဆန်သဘောမတူကြောင်းနဲ့ ဘာကြောင့်မတူတာဆိုတဲ့

အကြောင်းအရာတွေကို လေးလေးနက်နက် ပြောပြပေးတတ်ဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ အမှားလုပ်မိချိန်မှာဝန်ခံတတ်ပြီး အမှန်ပြင်ဆင်တတ်ဖို့လည်းလိုအပ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် မလေးစားတဲ့အပြုအမူကိုတွေ့ရင်လည်း တုံ့ဆိုင်းမနေဘဲ သူတို့ကိုသတိပေးပြီး လေးစားမှုကအရေးကြီးကြောင်းပြောပြပေးဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

ကတိပေးပြီးရင် တည်ပါ

ကတိတစ်ခုပေးပြီးရင် အလွယ်တကူနဲ့မချိုးဖျက်ဘဲ တည်မြဲဖို့လည်း လိုအပ်တဲ့အပြင် ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ကသူတွေရဲ့အောင်မြင်မှုကိုလည်း ဂုဏ်ပြုချီးကျူးပေးတတ်ဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ ကတိတည်တယ်ဆိုတာဟာ တစ်ဖက်လူကို လေးစားကြောင်းပြသတာပါ။ ဘယ်အရာမှာမဆို ကတိတစ်လုံးကို လွယ်လွယ်မပေးပါနဲ့။ ပေးပြီးရင်လည်း လုံးဝတည်ပါ။

ကူညီပါ

အထူးသဖြင့် ကိုယ့်ရဲ့ပြိုင်ဖက်တွေ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေ၊ သူငယ်ချင်းတွေ၊ လက်အောက်ငယ်သားတွေကို ကူညီပေးပါ။ ပြိုင်ဖက်တွေဖြစ်နေရင်တောင်မှ ဒုက္ခတွေကြုံရချိန်မှာကူညီပေးပြီး အတတ်နိုင်ဆုံးဂရုစိုက်ပေးတတ်တာကလည်း လေးစားမှုကိုဖော်ပြတဲ့နည်းလမ်းတစ်ခုပဲဖြစ်ပါတယ်။

စာဖတ်သူလေးရေ... ကိုယ်တိုင်ကပဲ သူများကိုလိုက်လေးစားနေမှာလား။ သူများလေးစားတာကိုရော မခံချင်ဘူးလား။ လေးစားခံထိုက်တဲ့သူဖြစ်ဖို့...

ကိုယ်တိုင်က respect ရှိပါ

ကိုယ့်ကို သူများက လေးစားမှုထားတာ လိုချင်ရင် အရင်ဆုံး ကိုယ်ကို တိုင်က အခြားသူများအပေါ် လေးစားမှုပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်တိုင်ကိုက အခြားသူများကို မလေးမစားဆက်ဆံတတ်ခဲ့မယ်ဆိုရင် အခြားသူများရဲ့စိတ်ထဲမှာ ကိုယ့်ကိုလေးစားစရာကောင်းတဲ့သူအဖြစ် သတ်မှတ်တော့မှာမဟုတ်ပါဘူး။ လူတွေရဲ့သဘောကိုက ကိုယ်ကအရင်စပြီး လိုချင်တတ်ကြတာမဟုတ်လား။ အဲဒါကြောင့် အခြားသူများကို အရင်လေးစားစွာ ဆက်ဆံတတ်ပါစေ။ (ရှေ့ကနည်းလမ်းတွေကို အသုံးပြုပါ)။ အဲဒီအခါမှသာ စာဖတ်သူလေးကို အခြားသူများကလည်း လေးစားစရာကောင်းတဲ့လူတစ်ယောက်အဖြစ် မြင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်တိုင်မကြိုက်တဲ့အပြုအမူမျိုးကို ကိုယ်တိုင်ကစမလုပ်မိပါစေနဲ့

တစ်ချို့တွေရှိပါတယ်။ ကိုယ်တိုင်ကျတော့ သူများမကြိုက်တာ ကြိုက်တာ နားမလည်ဘဲ မလေးမစားအပြုအမူမျိုး သူများကို အရင်စလုပ်တတ်ပါတယ်။ တဖက်က ခံလိုက်ရတဲ့သူကလည်း မကောင်းတတ်လို့ အောင့်သက်သက်နဲ့ခံလိုက်ရပေမယ့် နောင်တစ်ချိန် အလှည့်ရောက်လာလို့ စာဖတ်သူလေးကို အဲလိုအပြုအမူမျိုးပြန်လုပ်မယ်ဆိုရင် စာဖတ်သူလေးကြိုက်ပါ့မလား စဉ်းစားပါ။

ဥပမာ - စာဖတ်သူလေးရဲ့ငယ်ပေါင်းကြီးဖော်သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်က နယ်ပယ်တစ်ခုခုမှာ ဆရာနေရာရောက်နေတယ်ဆိုပါတော့။ စာဖတ်သူ

လေးသူငယ်ချင်းရဲ့လုပ်ငန်းခွင်တစ်နေရာမှာ စာဖတ်သူလေးက သူ့ရဲ့ငယ်စဉ်က ငယ်ကျိုးငယ်နာတွေ သူ့ရဲ့တပည့်တွေရှေ့မှာ ပိုးဆိုးပက်စက်ပြောမယ်ဆိုရင် စာဖတ်သူလေးရဲ့သူငယ်ချင်းဘယ်လိုခံစားရမလဲ။ ကိုယ်တိုင်ကတော့ ငယ်ပေါင်းသူငယ်ချင်းမလို့ပြောပေမယ့် ကိုယ့်သူငယ်ချင်းအပေါ်မလေးမစားလုပ်လိုက်တာပါပဲ။ ကိုယ့်သူငယ်ချင်းခမြာ သူ့တပည့်တွေရှေ့မှာ ဘယ်လိုဖြစ်သွားမလဲ၊ အဲဒါအပြင် ကိုယ့်သူငယ်ချင်းရဲ့တပည့်တပန်းတွေက ကိုယ့်သူငယ်ချင်းကိုတောင် respect မထားနိုင်တော့တာမျိုးဖြစ်သွားတယ်ဆိုရင် ကောင်းပါ့မလား။

အလားတူဖြစ်ရပ်မျိုးစာဖတ်သူလေးကို စာဖတ်သူလေးရဲ့သူငယ်ချင်းက ကိုယ့်ရဲ့အလုပ်ခွင်နယ်ပယ်မှာ ပြန်လုပ်မယ်ဆိုရင်ကော စာဖတ်သူလေးကြိုက်ပါ့မလား။ အဲဒါက ရွယ်တူချင်းထားသင့်တဲ့ respect ပါပဲ။ လေးစားမှုက စာသားလေးကသာ လေးငါးလုံးရှိတာပါ။ နားမလည်တဲ့သူအတွက် သင်ပေးရတာ အင်မတန်မှ ခက်ခဲပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် ကြီးသူကိုလည်း ရှိသေ့မှနဲ့လေးစားပါ။ ငယ်သူကိုလည်း သနားကြင်နာစိတ်နဲ့လေးစားပါ။ ရွယ်တူချင်းလည်း ကိုယ်ချင်းစာစိတ်လေးထားပြီး လေးစားသင့်ပါတယ်။

မျှမျှတတတွေပေးပါ

အထက်က ပြောခဲ့သလိုပါပဲ။ ငါ့နေရာမှာသာ သူသာဆိုရင် ဆိုတဲ့ စိတ်လေးထားပြီး နှစ်ဦးနှစ်ဖက် မျှမျှတတတွေပေးတတ်တဲ့သူကို လူတိုင်းလိုလို လေးစားချင်စိတ်ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် ကိုယ့်ကို အခြား

သူတွေလေးစားစေချင်တယ်ဆိုရင် ကိုယ့်တစ်ဖက်တည်းမကြည့်ဘဲ မျှတစွာ တွေးခေါ်ပေးပါ။ မျှတစွာ လုပ်ဆောင်ပေးပါ။ မျှတစွာ စဉ်းစားပေးတတ်သူကို အခြားသူများက လေးစားတတ်ပါတယ်။

ကတိတည်ပါစေ

ကတိတည်ဖို့လည်း လိုပါသေးတယ်။ ကိုယ့်ကို ဝါအရ၊ အသက်အရ၊ အလုပ်နေရာအရ စသည်ဖြင့် အကြောင်းတခုခုကြောင့် လေးစားချင်စိတ်ဖြစ် နေတဲ့သူတွေကို ကိုယ်ဖျက်လိုက်တဲ့ကတိတစ်လုံးကြောင့်ပဲ လေးစားချင်စိတ် ပျောက်သွားစေတတ်ပါတယ်။ တစ်ခါနှစ်ခါဆို မသိသာတတ်သေးပေမယ့် အခါများလာတဲ့အခါ ကိုယ့်စကားကိုဘယ်သူကမှ အလေးအနက်မထားတော့ ပါဘူး။ လေးစားမှုလည်း မရှိတတ်ကြတော့ပါဘူး။ အဲဒါကြောင့် အခြားသူ တွေက ကိုယ့်ကိုလေးစားမှုရှိစေချင်ရင် ကတိတည်တတ်ပါစေ။

အပြောနဲ့အလုပ်နဲ့ညီပါစေ

ဒီအချက်ကလည်း အထက်ကကတိနဲ့တော့ ဆင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကတိဆိုတာကတော့ လုပ်ပါ့မယ်လို့ သေချာယတိပြတ်ပြောထားတာမျိုးပါ။ အပြောနဲ့အလုပ်နဲ့ညီဖို့ကတော့ အသင်းအဖွဲ့တစ်ခုမှာ ဒီအလုပ်တစ်ခုကို လုပ် ကြမယ်ဟေ့ဆိုပြီး ဆော်ဩလိုက်တယ်ဆိုရင် ဆော်ဩလိုက်တဲ့သူကိုယ်တိုင် က အားကျိုးမာန်တက်လုပ်ပြရတာမျိုးကို ပြောချင်တာပါ။ ကိုယ်ကလည်း ကြံဖူးမှာပါ။ ပရဟိတလုပ်မယ်ဟေ့....ဆိုပြီး လူစု၊ အခြားသူတွေက စိတ်ရော ကိုယ်ပါဝိုင်းကူနေချိန်မှာ ဆော်ဩလိုက်တဲ့သူက ဘယ်ရောက်နေမှန်းမသိတာ

မျိုးပေါ့။ အဲလိုပါပဲ။ ကိုယ့်ကိုအခြားသူများလေးစားမှုရှိစေချင်ရင် ကိုယ်
ကိုယ်တိုင်က အပြောနဲ့အလုပ်ညီပါစေ။ ဟန်ကိုယ်ဖို့ မဖြစ်ဖို့လိုပါတယ်။ ကိုယ်
တိုင်က ထဲထဲဝင်ဝင် လုပ်ဆောင်ပေးပါ။ အဲဒါက ကိုယ့်ကိုလူအများက လေး
စားချင်စိတ်ဖြစ်လာစေပါတယ်။

အထက်ပါအချက်တွေက အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် အခြားသူများအပေါ်မှာ
လည်း ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လေးစားမှုထားသင့်မထားသင့်ဆုံးဖြတ်တဲ့အချက်တွေ
ဖြစ်မယ်ထင်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် အခုကစပြီး ကိုယ်ကိုယ်တိုင်အခြား
သူများကို လေးစားစွာဆက်ဆံခြင်းက ကိုယ့်အပေါ်လည်း အခြားသူများ
လေးစားစွာဆက်ဆံတတ်လာစေပါတယ်ခင်ဗျာ။

အပြန်အလှန်လေးစားမှုထားနိုင်ကြပါစေ။



အားမနာတမ်း No လုံပြောပြီး ငြင်းလိုက်ခြင်းရဲ့အကျိုး ကျေးဇူးများ



အင်္ဂလိပ်လို No ဆိုတာ မြန်မာလိုဟင့်အင်းပါပဲ။ ဒီထက်ပိုပြီး အတွင်းကျကျပြောရမယ်ဆိုရင် အားမနာတမ်းငြင်းလိုက်တာဖြစ်ပါတယ်။ အားနာတတ်သူအများစုဟာ ကိုယ်မကြိုက်တဲ့အရာကို တခြားသူရဲ့သဘောကျအောင် ဟုတ်ကဲ့လိုက်တတ်ကြပါတယ်။ ဘဝမှာ ဟုတ်ကဲ့လို ပြောသင့်တဲ့ အချိန်တွေရှိသလို ဟင့်အင်းလိုတုံ့ပြန်ရမယ့်အချိန်တွေလည်းရှိတာပါပဲ။

ကျွန်တော့်အနေနဲ့တော့ စာဖတ်သူလေးကို No ပြောသင့်တဲ့ကိစ္စတွေ ကြုံလာရင် အားမနာတမ်း ငြင်းလိုက်ဖို့ အကြံပေးချင်ပါတယ်။ အဲ့ဒီလို ငြင်းလိုက်တာနဲ့ အခုကျွန်တော်ပြောပြ ထားတဲ့အကျိုးကျေးဇူးတွေ ရလာပါလိမ့် မယ်ခင်ဗျာ။

🕒 - ကိုယ့်အတွက် ပိုအချိန်ရလာမယ်

အားနာစရာမလိုတဲ့နေရာမှာ အားမနာတမ်းပြောလိုက်ခြင်းအားဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ဂရုစိုက်ဖို့ အချိန်တွေပိုရှိလာနိုင်ပါတယ်။ တခြားသူတွေရဲ့ကိစ္စတိုင်းကိုလိုက်လုပ်ပေးဖို့ စာဖတ်သူလေးမှာတာဝန်မရှိပါဘူး။ အများအကျိုးဆောင်ရွက်တယ်ဆိုရာမှာ စေတနာ့ဝန်ထမ်းစိတ်နဲ့ပဲလုပ်ပေးသင့်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့အတ္တဟိတကို ထိခိုက်အောင်အထိ လုပ်ပေးဖို့မလိုတာကို သတိထားပါ။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကိုထိခိုက်စေမယ့်အလုပ်တွေ ၊ တာဝန်ခံမှုတွေမှာ No လို့ ပြတ်ပြတ်သားသားပြောခြင်းအားဖြင့် ကိုယ့်အတွက် အဖိုးတန်တဲ့အချိန်ပိုတွေ ထွက်လာခဲ့မှာဖြစ်ပါတယ်။

📌 - ကိုယ့်ကိစ္စကိုယ် ပိုလုပ်လိုရလာမယ်

ကိုယ်မလုပ်သင့်တဲ့ကိစ္စတွေ လုပ်ပေးဖို့မဖြစ်နိုင်တဲ့အလုပ်တွေမှာ ဟင့်အင်းလိုပြောလိုက်တာကြောင့် ရလာတဲ့အကျိုးကျေးဇူးတစ်ခုက ကိုယ့်အတွက် အချိန်ပိုရလာတာ အပြင် ကိုယ်လုပ်စရာရှိတဲ့ကိစ္စတွေကိုလည်း ပိုပြီးလုပ်ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ အရင်ကလုပ်ချင်ခဲ့ပြီး တခြားသူတွေကိစ္စနဲ့ ခြေဦးမလှည့်နိုင်ခဲ့တဲ့အလုပ်လေးတွေကို ပြန်လုပ်နိုင်တာဟာ တကယ့်ကိုစိတ်ချမ်းသာစရာ ၊ စိတ်ကျေနပ်စရာကိစ္စပါပဲ။

☀️ - ပိုပြီး လွတ်လပ်ပြတ်သားလာမယ်

စိတ်အခြေအနေအရလည်း ကိုယ်မလုပ်ချင်တဲ့ကိစ္စကို ငြင်းရဲတဲ့သတ္တိရှိသူတွေဟာ ပိုပြီးပြတ်သားခိုင်ကျည်တဲ့ စိတ်ဓါတ်ပိုင်ရှင်တွေဖြစ်လာသလို

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှုနဲ့ လွတ်လပ်ပြတ်သားတဲ့စိတ်ဓါတ်ကို ပိုင်ဆိုင်လာ
ကြပါတယ်။ ပြတ်သားပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုမြင့်တဲ့လူတစ်ယောက်
ဟာ ဘဝမှာဘာကအရေးပါပြီး ဘာကိုအရေးမလုပ်ရမလဲဆိုတာကိုပါ တိတိ
ကျကျသိကြပြီး ကိုယ်သိတဲ့အတိုင်းလိုက်လုပ်နိုင်လို့ အောင်မြင်ထွန်းပေါက်
တဲ့ ဘဝပိုင်ရှင်တွေအထိ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်ခင်ဗျာ။

No ပြောသင့်တဲ့အချိန် No ပြောပါ။

အားနာမနေပါနဲ့။

အားနာခြင်းရဲ့နောက်ကွယ်မှာကိုယ့်အတွက်

ဆိုးကျိုးတွေရှိတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်သောအားဖြင့်

ငဲ့ညှာသောအားဖြင့်

No ပြောသင့်တဲ့အချိန် No ပြောပါ။



ကိုယ့်ဘဝတစ်လျှောက် ခရီးဖော်အဖြစ်ခေါ်သွားစရာမလိုတဲ့ မိတ်ဆွေ (၃) မျိုး



ဆန်းပြားတဲ့ဘဝရေစီးမှာ လူအမျိုးမျိုးစိတ်အထွေထွေနဲ့ အဆင်ပြေပြေဆက်ဆံရတာသဘာဝပါပဲ။ တချို့လူတွေက အသိအကျွမ်းအဆင့်ရှိပြီး တချို့တွေကတော့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်၊ မိတ်ဆွေ၊ သူငယ်ချင်း စတဲ့စတဲ့ ကွဲပြားခြားနားတဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေနဲ့ လက်တွဲဖြစ်ကြတတ်ပါတယ်။ တချို့တွေဟာ ခဏတပန်းတွေ့ကြုံဆက်ဆံဖို့အဆင်ပြေပြီး တချို့သူတွေဟာ ဘဝတစ်လျှောက်လုံးစာ မိတ်ဆွေတွေ ဖြစ်လာကြပါတယ်။

တချို့သူငယ်ချင်းတွေကတော့ မပေါင်း လည်းဖြစ်သလို ပေါင်းရင်တောင် စိတ်ဆင်းရဲရမယ့်လူမျိုးတွေ ဖြစ်တတ်ကြပါတယ်။ ဘယ်လို မိတ်ဆွေမျိုးကို ကိုယ့်ဘဝတစ်လျှောက်ခရီးဖော်အဖြစ် ခေါ်သွားစရာမလို သလဲ ကြည့်လိုက်ရအောင်ပါခင်ဗျာ။

ကိုယ့်အတွက်မပျော်နိုင်တဲ့သူ

ကိုယ့်ပျော်ရွှင်မှုကို ဖျက်လိုဖျက်ဆီးလုပ်ချင်သူ၊ ကိုယ့်အောင်မြင်မှုနဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာကို လေးစားမှုမရှိသူနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့တိုးတက်မှုအတွက် မပျော်မရွှင်ဖြစ်ရသူတွေဟာ အတူပေါင်းနေရတဲ့ရန်သူလိုပါပဲ။ ဒီလိုလူတွေကို ပေါင်းတာဟာ အဆိပ်ရှိတဲ့ မြေကို အိပ်ရာထဲ ခေါ်သိပ်ထားသလို အန္တရာယ်ကြီးပါတယ်။ ကိုယ့်အတွက် မုဒိတာမပွားနိုင်တဲ့ သူငယ်ချင်းတွေကို ချန်ထားခဲ့တာဟာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။

ရည်းစားဟောင်းရဲ့ သူငယ်ချင်းတွေ

အရင်ကချစ်ခဲ့တဲ့သူကြောင့် ပေါင်းသင်းခဲ့တဲ့အသိအကျွမ်းတွေ ထဲမှာ ကိုယ့်အတွက်အဆင်မပြေတဲ့လူတွေရှိတယ်ဆိုရင် စိတ်ချလက်ချသာ လက်ပြလိုက်ပါတော့။ ကိုယ်မပတ်သက်ချင်သူကို အဆက်ဖြတ်ခွင့်ရှိပါတယ်။ Ex မျက်နှာကြောင့် မချစ်သော်လည်း အောင့်ကာနမ်းခဲ့ရတဲ့ မိတ်ဆွေတွေကို နောက်မှာချန်ခဲ့တာပြဿနာမရှိပါဘူး။

လိမ္မာ လာတဲ့လူမျိုး

ကိုယ့်ဆီကအကူအညီလိုတဲ့အချိန်မှာအပြေးလာပြီး ကျန်တဲ့အချိန်ဆို ကိုယ့်ကိုတစ္ဆေတစ်ကောင်လိုဆက်ဆံသူမျိုးကလည်း တစ်ဘဝလုံးပေါင်းဖို့မတန်တဲ့စာရင်းမှာ ပါပါတယ်။ ဒီလိုလူတွေဟာ သူတို့လိုအင်ပြည့်ဖို့အတွက်ပဲ တခြားသူတွေကို ဆက်ဆံတတ်ကြပါတယ်။ မတော်ခေါ်ခေါ်ပြီး မိတ်ဆွေအဖြစ် ဆက်ဆံရုံကလွဲပြီး ကိုယ့်ဘဝထဲမထည့်မိဖို့ အကြံပြုချင်ပါတယ်။



ကိုယ့်ရဲ့ Best Friend အပေါ်မှာ မပြုလုပ်သင့်တဲ့အရာများ



ဘဝမှာ နှစ်တွေအကြာကြီးခင်မင်လာတဲ့ စစ်မှန်သော Best Friend ရှိခြင်းကလည်းဆုလာဘ်တစ်ခုပါပဲ။ ဒါကြောင့် တကယ်စစ်မှန်တဲ့ Best Friend တွေကို တန်ဖိုးထားသင့်ပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ Best Friend တွေအပေါ်မှာ အခုကျွန်တော်ပြောပြထားတဲ့အရာတွေကို မပြုလုပ်မိအောင် သတိထား ဆင်ခြင်ရပါမယ်။

- လျှို့ဝှက်ချက်တွေပြန်မပြောပါနဲ့

ကိုယ့်ကိုယ့်ကြည်လို့၊ ခင်လို့ ပြောပြတဲ့လျှို့ဝှက်ချက်တွေကို နောက်ကွယ်မှာ တခြားသူတွေကို ဖောက်သည်ချပြီး ပြန်ပြောပြနေတာမျိုးလုံးဝမလုပ်မိပါစေနဲ့။ ဒီအချက်က အရေးကြီးပါတယ်။ ကိုယ့် Best Friend အပေါ်မှာ စောင့်ထိန်းသင့်တဲ့တာဝန်ပါပဲ။

- မကဲ့ရဲ့ပါနဲ့

တခြားသူကဲ့ရဲ့တာမဟုတ်ပဲ ကိုယ့်ရဲ့ Best Friend ကကဲ့ရဲ့တာမျိုးဆိုရင် ပို ပြီးတော့ခံစားရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်သူငယ်ချင်းအရင်းကြီးတွေအပေါ် မလှတာ၊ မကောင်းတာရှိရင် သေချာပြောပြပါ။အကြံပေးပါ။ သူတို့ရဲ့ အားနည်းချက်ကို ဟာသတစ်ခုလိုအမြဲလှောင်ပြောင်နေတာမျိုး၊ ကဲ့ရဲ့နေတာ မျိုးကတော့ လုံးဝမလုပ်သင့်ပါဘူး။ Best Friend ဆိုရင် ပိုတောင်မလုပ်သင့် ပါဘူး။

♥ - သူ့ရည်းစား or Crush နဲ့ မပတ်သက်ပါနဲ့

အရေးအကြီးဆုံးနောက်တစ်ချက်ကတော့ ကိုယ့်ရဲ့ Best Friend အပေါ် မှာသစ္စာရှိရပါမယ်။ သူ့ရဲ့ရည်းစားပဲဖြစ်ဖြစ် သူ Crush နေတဲ့သူနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ် သူမသိအောင်ပတ်သက်တာမျိုး၊ စည်းကျော်တာမျိုးတွေ လုံးဝမလုပ်ပါနဲ့။

🔗 - ဒုက္ခရောက်တဲ့အချိန်မှာပစ်ထားပါနဲ့

တကယ်ခင်မင်ပြီးချစ်ကြတဲ့ Best Friend တွေဆိုရင် ပျော်စရာရှိရင်တူ တူပျော်ပြီး ခံစားစရာရှိရင်လည်း တူတူမျှဝေခံစားပေးရမှာ၊ ကူညီပေးရမှာ ပါ။ အသာစီးရနေချိန်မှာသာ ကောင်းပေးနေပြီး ဒုက္ခရောက်တဲ့အချိန်မှာ ပစ်ထားမယ်ဆိုရင် Best Friend လို့ မခေါ်ထိုက်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် Best Friend ဆိုရင် ကိုယ့်သူငယ်ချင်း ဒုက္ခရောက်နေတဲ့အချိန်မှာ ကူညီဖေးမပေး သင့်ပါတယ်။

✘ - မနာလိုစိတ်မထားပါနဲ့

ကိုယ့်သူငယ်ချင်းအပေါ်မှာ မနာလိုစိတ်တွေများလာရင် မေတ္တာပျက်လာပြီး ဆက်ဆံရေးကပြောင်းလဲသွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်သူငယ်ချင်းကို ဘယ်တော့မှမနာလိုစိတ်မဖြစ်ပါစေနဲ့၊ မနာလိုစိတ်ရဲ့နောက်ဆက်တွဲက Friend - ship တစ်ခုလုံးကို ဖျက်စီးပစ်နိုင်ပါတယ်ခင်ဗျာ။



ခင်ဖို့ကောင်းတဲ့သူတွေမှာတွေ့ရတဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးများ



ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမှာ ကျွမ်းကျင်ပြီးခင်စရာကောင်းတဲ့လူတွေဟာ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အမြဲထင်ပေါ်လေ့ရှိကြသူတွေဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်သူမဆို ဒီလိုခင်မင်ဖို့ကောင်းတဲ့လူတွေနဲ့ပဲ မိတ်ဆွေဖြစ်ချင်ကြတာမဟုတ်ပါလား။ ဒါကြောင့် ဒီစာအုပ်လေးမှာ ခင်ဖို့ကောင်းတဲ့သူတွေမှာတွေ့ရတဲ့ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတွေကို စာဖတ်သူလေးတို့လေ့လာအတုယူနိုင်စေဖို့ ရေးသားလိုက်ရပါတယ်ခင်ဗျာ။

😊 - အမြဲပြုံးနေလေ့ရှိတယ်

ခင်စရာကောင်းတဲ့သူတွေရဲ့ ထူးခြားမှုတစ်ခုက အမြဲလိုလိုပြုံးနေတတ်တာပါပဲ။ အပြုံးဟာ ကိုယ်တိုင်လည်းဆွဲဆောင်မှုရှိစေသလို ဘေးပတ်ဝန်းကျင်ကလူတွေကိုလည်း ဆွဲဆောင်နိုင်တယ်လို့ Psychology Today ရဲ့လေ့လာမှုတစ်ခုမှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။ စာဖတ်သူလေးဆိုရင်ရော မျက်နှာရှစ်ခေါက်ချိုးနေသူတွေနဲ့ အမြဲပြုံးရွှင်ပြီးပျော်ပျော်နေတတ်သူမှာ ပြုံးနေတဲ့လူတစ်

ယောက်နဲ့ပဲ မိတ်ဆွေဖြစ်ချင်မှာမဟုတ်လားခင်ဗျာ။

🗨️ - စကားပြောကောင်းကြတယ်

ခင်ဖိုကောင်းတဲ့သူတွေကို ကြည့်လိုက်ပါ။ အားလုံးလိုလိုက စကားပြော ကျွမ်းကျင်ပြီး တစ်ဖက်လူနားထောင်ချင်စရာကောင်းအောင် သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့၊ နူးနူးညံ့ညံ့ပြောဆိုတက်ကြသူတွေဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ဝင်စားဖိုကောင်းတဲ့ စကားတွေ၊ နားလည်လွယ်မယ့်စကားလုံးတွေနဲ့ နားထောင်သူတွေရဲ့စိတ်အာရုံကို ဖမ်းစားနိုင်ကြသူတွေဖြစ်ပါတယ်။

💡 - နားထောင်ကောင်းသူတွေဖြစ်တယ်

တစ်ဖက်လူရဲ့ပြောစကားတွေကို သေချာဂရုတစိုက်နားထောင်ပေးတတ်ခြင်းကလည်း ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမှာ အခရာကျတဲ့အရာတစ်ခုလိုဆိုနိုင်ပါတယ်။ စကားပြောတတ်ဆိုတတ်ကျွမ်းကျင်ရုံနဲ့မကပဲ တစ်ဖက်သားရဲ့ပြောစကား၊ တုန့်ပြန်မှုတွေကို သေချာဂရုတစိုက်နားထောင်ပေးတတ်ခြင်းကလည်း ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမှာ အဓိကအရေးကြီးတဲ့သော့ချက်တစ်ခုပဲဖြစ်ပါတယ်။

❤️ - လိုက်ရောညီထွေးနေတက်ကြတယ်

ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ လိုက်ရောညီထွေးစွာနေတက်ဖို့ကလည်း အရေးကြီးတာပဲမဟုတ်လား။ ကောင်းမွန်တဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတစ်ခုတည်ဆောက်ရာမှာ တစ်ဖက်လူအကြောင်းကောင်းကောင်းသိနားလည်ပြီး လိုက်ရောညီထွေး

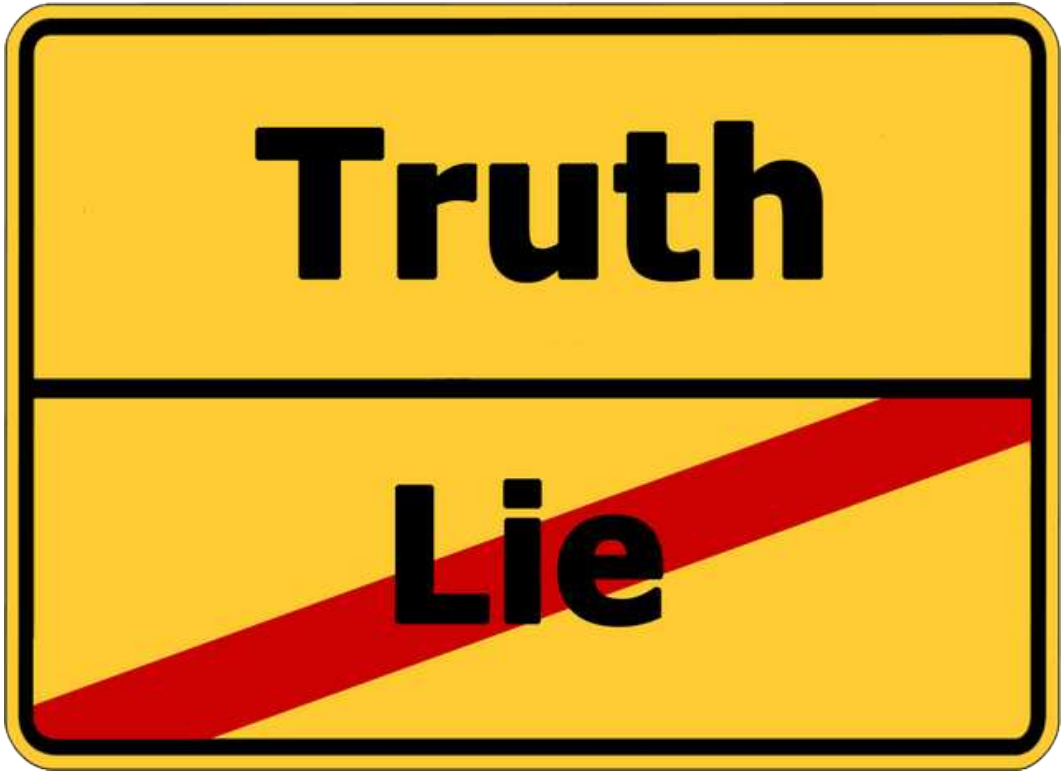
ဖြစ်အောင်ပြောင်းလဲနေတက်မယ်ဆိုရင် လူချစ်လူခင်များပြီး ခင်စရာ ကောင်းတဲ့သူတစ်ယောက်ဖြစ်နေမှာအသေအချာပါပဲ။

💡 - အိုင်ဒီယာကောင်းတွေရှိတယ်

ခင်စရာကောင်းတဲ့သူတွေဟာ စိတ်ကူးစိတ်သန်းကောင်းပြီး အိုင်ဒီယာ ကောင်းတွေ အမြဲထွက်လေ့ရှိသူတွေဖြစ်ပါတယ်။ ဗဟုသုတကြွယ်ဝပြီး လေ့လာစူးစမ်းလိုစိတ်လည်း များကြပါတယ်။ အကြံဉာဏ်ကောင်းတွေ၊ အိုင် ဒီယာအသစ်အဆန်းတွေလည်း အမြဲပေးလေ့ရှိတာကြောင့် သူငယ်ချင်း အပေါင်းအသင်းတွေကြားမှာတော့ ဆရာကြီးအဖြစ် အမြဲနေရာပေးခံရလေ့ရှိ သူတွေပဲဖြစ်ပါတယ်ခင်ဗျာ။



လိမ်လည်တတ်သူတစ်ယောက်ရဲ့ အပြုအမူများ



ကျွန်တော်တို့လူသားတွေဆိုတာ အပေါင်းအသင်းနဲ့ နေထိုင်ရတဲ့သတ္တဝါ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအပေါင်းအသင်းတွေထဲမှာ ကိုယ့်ကိုအမှန်ပြောတဲ့သူနဲ့ လိမ် ပြောတဲ့သူဆိုတာရှိစမြဲပါ။ လိမ်လည်မှုလုပ်နေတဲ့သူတွေဟာ စကားအရမသိ ရရင်တောင် ကိုယ်အမှုအယာအားဖြင့် သူတို့ရဲ့လိမ်လည်မှုကိုဖော်ပြတတ်ကြ ပါတယ်။ ဒါကို စာဖတ်သူလေးတို့ ခန့်မှန်းမိနိုင်စေဖို့ ရေးသားမျှဝေပေးလိုက် ရပါတယ်ခင်ဗျာ။

အသံမြှင့်ပြောမယ်

လိမ်ညာတဲ့သူတွေဟာ သူတို့ပြောတဲ့စကားကို ကိုယ်တိုင်မယုံကြည်ကြ တာကြောင့် အသံမြှင့်ပြီးပြောကြလေ့ရှိပါတယ်။

ဝေခွဲမရတဲ့ အပြုအမူ

ကိုယ်တိုင်ကလိမ်ညာနေမှန်းသိနေတာကြောင့် အနည်းငယ်စိတ်ရှုပ်ထွေးနေပြီး ဝေခွဲမရတဲ့အပြုအမူတွေလုပ်တတ်ကြပါတယ်။

မျက်လုံးတွေ ဂနာမငြိမ်ဘူး

မျက်လုံးတွေဟာ စိတ်ရဲ့ပြတင်းပေါက်ဖြစ်တာကြောင့် လိမ်ညာနေသူ အများစုဟာ လိမ်ညာနေစဉ်မှာ သူတို့ရဲ့မျက်လုံးအကြည့်တွေကအငြိမ်မနေဘဲ လှုပ်ရှားနေတတ်ပါတယ်။

မျက်လုံးကိုခဏခဏသွားပွတ်သပ်မယ်

မျက်နှာကိုအကြောင်းမဲ့ မကြာခဏသွားထိတာကလည်း လိမ်ညာတတ်သူတွေရဲ့အကျင့်စရိုက်ပါ။ မျက်လုံးကိုခဏခဏသွားပွတ်သပ်တာမျိုး အပြုအမူတွေက လိမ်ညာတဲ့သူတွေလုပ်နေကျ အပြုအမူတွေပါ။

စကားတွေထပ်မယ်

စကားလုံးတစ်ခုကိုပဲ ထပ်ထပ်ပြောတာမျိုးကလည်း အမှန်တော့ လိမ်ညာနေစဉ်ခံစားရတဲ့စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် လုပ်တတ်တာမျိုးဖြစ်ပါတယ်။

ရိုးသားကြောင်းခဏခဏပြောမယ်

ရိုးသားတယ်ဆိုတဲ့အကြောင်းကို လွန်လွန်ကျူးကျူးဖော်ပြနေတတ်တာကလည်း စိတ်မလုံတာကြောင့် လုပ်မိတတ်တဲ့အပြုအမူတွေဖြစ်ပါတယ်။



ကိုယ့်ဘေးမှာ မထားသင့်တဲ့ Toxic ဖြစ်တဲ့ လူ(၅) မျိုး



Toxic ဆိုတာအဆိပ်ပါ။ အဆိပ်ဆိုတာ လုံးဝမကောင်းတဲ့အရာတစ်ခု လို့ပြောရင် မှားမယ်မထင်ပါဘူး။ ကျွန်တော့်တိုအနီးအနားမှာလည်း အဲလို အဆိပ်အတောက်ရှိတဲ့သူတွေအများကြီးရှိလို့နေပါတယ်။ သူတို့တွေကို ကျွန်တော်တို့မရှင်းထုတ်ရင် ကျွန်တော်တို့မှာဘဝတက်လမ်းရှိမှာမဟုတ်ပါ ဘူး။ အမြဲစိတ်ညစ်နေရမှာပါ။ ဒါကြောင့် စာဖတ်သူလေးတို့ကို ကိုယ့်ရဲ့ဘေး မှာ လုံးဝမထားသင့်တဲ့ Toxic ဖြစ်တဲ့ လူ(၅) မျိုးကို ရေးသားမျှဝေပေးလိုက် ရပါတယ်ခင်ဗျာ။

တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တတ်တဲ့သူ

သူတစ်ယောက်တည်းအတွက်ပဲအဓိကကြည့်ပြီး ပတ်ဝန်းကျင် ကသူတွေ ကိုဂရုမစိုက်တတ်တဲ့သူတွေပါ။ ဒီလိုလူတွေဟာ သူတို့အကျိုးအတွက်ဆိုရင်

ကိုယ့်ကိုတောင်ထိခိုက်စေဖို့ ဝန်မလေးတတ်ကြပါဘူး။ ကိစ္စတွေတိုင်းမှာ သူတို့အတွက်ပဲကြည့်ပြီး အတ္တကြီးလွန်းတဲ့သူတွေဖြစ်ပါတယ်။

ဒရာမာများလွန်းတဲ့သူ

အရာရာကိုဒရာမာဖန်တီးပြီး နေထိုင်တတ်တဲ့လူစားမျိုးပါ။ အမှန်တော့ သူကြိုနေရတဲ့အခက်အခဲအများစုဟာ သူထင်သလောက်ခက်ခဲတာမဟုတ်ပေမယ့် သူတစ်ယောက်တည်းပဲဒီလို ကြိုတွေ့နေရသယောင် ဖန်တီးပြောဆိုပြီး လူသနားခံချင် ကူညီခံချင်တတ်တဲ့ လူစားမျိုးဖြစ်ပါတယ်။

ဟန်ဆောင်တတ်တဲ့သူ

အရာရာကို ဟန်ဆောင်ပြီးဆက်ဆံတတ်တဲ့သူတွေပါ။ စိတ်ရင်းနဲ့ ဆက်ဆံတာမျိုးမရှိဘဲ လူတွေကိုအပေါ်ယံဟန်ဆောင်မှုတွေ နှင့် ဆက်ဆံပြီးတော့ မရှိတာကိုအရှိလုပ်ပြောဖို့လည်း ဝန်မလေးတတ်ကြတဲ့သူတွေပါ။

ထိန်းချုပ်ချင်တဲ့သူ

သူကိုယ်တိုင်အပေါ်မှာတင်မကဘဲ ပတ်ဝန်းကျင်ကသူတွေ အပေါ်ကိုပါ ထိန်းချုပ်မှုတွေလုပ်ချင်နေတဲ့သူတွေပါ။ အတူတူ တိုင်ပင်လုပ်ကိုင်တာမျိုး လုပ်လေ့မရှိဘဲ သူ့ထိန်းချုပ်မှုအောက် မှာပဲအရာအားလုံးကိုနေစေချင်တဲ့ လူအမျိုးအစားဖြစ်ပါတယ်။

မကောင်းမြင်တတ်လွန်းသူ

ကိုယ်ကြိုတွေ့ရတဲ့ မကောင်းတဲ့အခြေအနေတွေကို ကြိုတင်မှန်းဆပေးတာ မျိုးမဟုတ်ဘဲ စိတ်ဓာတ်ကျအောင် ပြေတတ်သူမျိုးပါ။ ကိုယ့်ရဲ့အကောင်း မြင်စိတ်နှင့် ကြိုးစားစမ်းသပ်စိတ်တွေကိုပါ ပျောက်ကွယ်သွားအောင်လုပ်နိုင် တဲ့လူတွေဖြစ်ပါတယ်ခင်ဗျာ။



စာဖတ်သူလေးကို ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးပို့ကောင်းလာအောင် ကူညီပေးမယ့်အရာများ



လူဆိုတာဟာ အပေါင်းအသင်း၊ အစုအဝေးနဲ့နေရတာကြောင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံတတ်ဖို့အင်မတန်မှ လိုအပ်ပါတယ်။ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမကောင်းတာဟာ သိပ်ပြီးအဆင်မပြေပါဘူး။ အလုပ်မှာဆို ပိုဆိုးပါတယ်။ သူများထက်ပိုပြီး ခြေတစ်လှမ်းမက နောက်ကျသလိုဖြစ်စေပါတယ်။ ဒါကြောင့် စာဖတ်သူလေးကို ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးပို့ကောင်းလာအောင် ကူညီပေးမယ့်အရာတွေကို ရေးသားမျှဝေပေးလိုက်ရပါတယ်ခင်ဗျာ။

😊 - ပြုံးပါ

လုပ်ပြီးတာမျိုးမဟုတ်ဘဲ တကယ်ရင်ထဲပါလိုပြုံးသလိုမျိုး ပြုံးနိုင်အောင်ကြိုးစားပါခင်ဗျာ။ ကိုယ့်စိတ်ထဲဖြစ်နေတာကို မျက်နှာမှာမ ပေါ်

အောင် ထိန်းနိုင်ရပါမယ်။ အမြဲပြုံးရယ်ပြီး ကြိုက်လည်းပြုံး၊ မကြိုက်လည်း ပြုံးပြီးနေနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ ဒါဆိုရင် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးပိုကောင်း လာပါလိမ့်မယ်။

👤 - Follow လိုက်ပြောပါ

တစ်ဖက်လူပြောတဲ့စကားကိုလက်မခံပဲ အတင်းလိုက်ငြင်းပြီး သူနဲ့ အပြိုင်စကားနိုင်လုနေမယ့်အစား သူပြောတာတွေကိုပြုံးပြီး follow လိုက်ပြီး ပြောပေးလိုက်ပါ။ ဒါက ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးပိုကောင်းလာအောင် ကူညီ ပေးမယ့်အရာပါပဲ။

💡 - တစ်ဖက်လူပြောတာကိုနားထောင်ပါ

စကားပြောတိုင်းမှာ ကိုယ်ပြောချင်တာတွေချည်းပဲ စွတ်မပြောမိပါ စေနဲ့။ တစ်ဖက်လူပြောတာကိုလည်း နားထောင်ပေးပါ။ ပြီးမှ ကိုယ်ပြောချင် တာပြောပါ။ တစ်ဖက်လူပြောတာကိုလည်း သေချာအာရုံစိုက်ပြီး စိတ်ဝင်တ စားနဲ့နားထောင်ပါ။ ဂရုမစိုက်သလို နားမထောင်ချင်သလိုပုံစံတွေလုပ်နေတာ မျိုး၊ တစ်ဖက်လူစကားပြောတာကို နားထောင်နေပေမယ့် တခြားအရာတွေ လုပ်နေတာမျိုးတွေမလုပ်ပါနဲ့။

✗ - စိတ်ထဲရှိတဲ့အတိုင်းမပြောပါနဲ့

နေရာတိုင်းမှာ ကိုယ့်စိတ်ထဲရှိတဲ့အတိုင်းပြောချလိုက်လို့မရပါဘူး။ ပြောသင့် မပြောသင့်အရင်စဉ်းစားပါ။ စကားကိုလှအောင်ပြောပါ။ ကိုယ့်စိတ်ထဲဖြစ်

လာတဲ့အတိုင်း ဒေါသထွက်တဲ့အတိုင်း ပြောချလိုက်တာမျိုးက လူအမြင်ကပ်
စေတယ်၊ လူမှန်းများစေပါတယ်။

 - စကားစပြောဖို့ဝန်မလေးပါနဲ့

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးပိုကောင်းလာချင်တယ်၊ ပိုပြီးတိုးတက်လာ
ချင်တယ် ဆိုရင် စကားစပြောဖို့ကို ဝန်မလေးပါနဲ့။ ကိုယ့်ဘက်ကစပြီး
စကားပြောရတာကို အောက်ကျတယ်လို့မထင် ပါနဲ့။ စကားဖောင်ဖွဲ့ပြီးပြော
နိုင်လေ၊ ဖော်ရွေလေ ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေးတိုးတက်လာလေပါပဲ။

 - စာများများဖတ်ပါ

စာဖတ်တော့ အသိပညာကြွယ်ဝစေတယ်၊ ဗဟုသုတတွေ အတွေး
အခေါ်တွေတိုးတက်လာစေပါတယ်။ လူတွေနဲ့ ဘယ်လိုပေါင်းသင်းဆက်ဆံရ
မလဲ၊ ဘယ်လိုစကားတွေနဲ့ တုံ့ပြန်ရမလဲဆိုတာတွေလည်း ပိုပြီးနားလည်
သဘောပေါက်လာမယ်၊ သိမြင်လာပါမယ်။

ဒီတော့ အားတဲ့အချိန်မှာအကျိုးရှိအောင် စာဖတ်တတ်တဲ့အလေ့
အကျင့်လုပ်ပါ။ အကျိုးရှိစေ မယ့်စာအုပ်တွေ များများဖတ်ပါလို့ အကြံပေး
လျက်...



EDUCATION



စာကို မှတ်မိအောင် မြန်မြန်ဆန်ဆန်နဲ့ ဘယ်လိုဖတ်မလဲ



ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်လည်း စာအေးဆေးဖတ်ဖို့အချိန်မပေးနိုင်တဲ့အခါ၊ အလျင်စလိုဖတ်ဖို့လိုနေတဲ့အခါမှာ ဒီနည်းလမ်းကို အသုံးပြုနေကြဖြစ်ပါတယ်။ စာဖတ်သူလေးတို့လည်း အသုံးပြုနိုင်ဖို့ရာရည်ရွယ်ပြီး ပြန်လည်မျှဝေလိုက်ရပါတယ်ခင်ဗျာ။

စာသားကို အရင်အပြင်ကနေ စမ်းဖတ် ကြည့်ပါ

အပြင်ကနေ အကြိုဖတ်ရှုခြင်းက အကြောင်းအရာကို နားလည်စေပြီး စာက ဘာကို ရေးထားတာလဲဆိုတာ အကြမ်းဖျင်း သိရန် ကူညီပေးပါတယ်။ ခေါင်းစဉ်များနဲ့ အနှစ်ချုပ်များကို ဒီလို အကြမ်းဖျင်းဖတ်ခြင်းဖြင့် အသေးစိတ်မဖတ်မီ သင့်ဦးနှောက်ကအချက်အလက်များကို စတင်စုစည်းပါတာကြောင့် မှတ်ဉာဏ်နှင့် နားလည်မှုအတွက် အရေးကြီးပါတယ်။

မဖတ်မီ မေးခွန်းများမေးပါ

မေးခွန်းများကို မေးခြင်းက စာဖတ်ခြင်းကို အသက်ဝင်စေပါပြီး မေးခွန်းတွေမေးတဲ့အခါ ဦးနှောက်က အဖြေတွေရှာဖို့ ပြင်ဆင်နေတာကြောင့် အကြောင်းအရာကို ပိုမှတ်မိပြီး နားလည်နိုင်ခြေပိုများပါတယ်။ ဒီလုပ်ငန်းစဉ်က passive reading အားပေးပါတယ်။

စိတ်တက်ကြွစွာဖတ်ပါ

မျဉ်းသားခြင်း၊ Highlight များ မှတ်စုယူခြင်းတို့ ပါဝင်ပါတယ်။ ဒီဟာက မှတ်ဉာဏ်အား အားကောင်းစေပါတယ်။ ဒီလုပ်ငန်းစဉ်က အလွတ်ကျက်မှတ်ခြင်းအတွက်သာမက နားလည်မှုအတွက်ပါ အထောက်အကူဖြစ်စေပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ဒါက စာသားထဲက အရေးကြီးဆုံးအရာကို စဉ်းစားရန် လိုအပ်ပါတယ်။

ကိုယ် ဖတ်ဖူးသောအရာကို အကျဉ်းချုပ်ရေးပါ

အကျဉ်းချုပ်ရေးတာက ပိုနားလည်စေပြီး ရေတိုမှတ်ဉာဏ်မှ ရေရှည်မှတ်ဉာဏ်သို့ အချက်အလက်များကို ရွှေ့ပြောင်းပေးပါတယ်။ အကျဉ်းချုပ်ခြင်းက သင်ရဲ့နားလည်မှုကိုကွာဟချက်များကို ဖော်ထုတ်နိုင်ပါတယ်။

အခြားသူများနှင့် ဆွေးနွေးပါ

ဆွေးနွေးချက်က သင့်ကို မတူညီသော အမြင်များကို ဖော်ထုတ်ပေးနိုင်ပြီး ရှုပ်ထွေးမှုများကို ရှင်းလင်းစေပါတယ်။ အယူအဆတစ်ခုကို အခြား

သူတစ်ဦးအား ရှင်းပြသောအခါ အနာဂတ်တွင် ပြန်လည်မှတ်မိရန် ပိုမို လွယ်ကူစေပါတယ်။

အသိပညာကိုအသုံးပြုပါ

သင်လေ့လာသင်ယူထားသည်များကို လက်တွေ့အခြေအနေများ တွင် အသုံးပြုခြင်းက သင့်နားလည်မှုကို ခိုင်မာစေပြီး အသိပညာကို လက်တွေ့ကျစေပါတယ်။ ဒီအဆင့်သည် ပြဿနာဖြေရှင်းနိုင်မှုစွမ်းရည်များ ဖွံ့ဖြိုးရန်အတွက် အရေးကြီးပါတယ်။ သဘောတရားများကို အသုံးပြုခြင်း ဖြင့်၊ သင်ယူမှုကို အားဖြည့်ပေးရုံသာမက လက်တွေ့ဘဝအခြေအနေများတွင် သတင်းအချက်အလက်ကို အသုံးပြုနိုင်စွမ်းကို မြှင့်တင်ပေးပါတယ်။

သင်၏သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်အပေါ်ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။

Reflection လုပ်ခြင်းက သင့်အား အကောင်းဆုံးသင်ယူနည်းကို နားလည်စေပြီး သင်၏လေ့လာမှုများကို ပိုမိုကောင်းမွန်လာစေနိုင်ပါတယ်။ ဘယ်နည်းပညာတွေက သင့်အတွက် ကောင်းကောင်းအလုပ်လုပ်ပြီး ဘယ် နည်းကမှ အဆင်မပြေဘူးဆိုတာကို စဉ်းစားခြင်းဖြင့်၊ ကိုယ့်ရဲ့သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်ကို ပိုမိုထိရောက်စေရန် ချိန်ညှိနိုင်ပါတယ်။ Reflection လုပ် ခြင်းက ဘဝတစ်သက်တာသင်ယူမှုနှင့် ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းရဲ့ အဓိကကျ သော အစိတ်အပိုင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအဆင့်တစ်ခုစီက passive memorization မှ active agement နှင့် critical thinking သို့ ပြောင်းနိုင် စေပြီး ဒီနည်းပညာများကို အကောင်အထည်ဖော်ခြင်းဖြင့် ကျောင်းသားများ

သည် ရှုပ်ထွေးသောအရာများကို နားလည်နိုင်စေပြီး သတင်အချက်အလက်
ကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ကာ အသိပညာကို အဓိပ္ပာယ်ရှိသော နည်းလမ်းများဖြင့်
အသုံးပြုနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်ခင်ဗျာ။



ကိုယ့်ရဲ့အထွေထွေဗဟုသုတကို မြင့်မားအောင်ပြုလုပ်နည်း



စာဖတ်ပါ

စာဖတ်ခြင်းက ဗဟုသုတတွေကိုရယူဖို့အတွက် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း တစ်ခုပါ။ ဝတ္ထုလိုမျိုး စာအုပ်တစ်အုပ်လုံးကိုဖတ်ခြင်းက လက်တွေ့မှာ အကျိုးမရှိဘူးထင်ရပေမယ့် ဒီစာတွေထဲကအဖြစ်အပျက်တွေကနေတစ်ဆင့် အများကြီးသင်ယူသွားနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

သတင်းစာဖတ်ပါ

နေ့စဉ်သတင်းစာနဲ့ သတင်းစကားတွေကို လက်လှမ်းမီသလောက်ဖတ် ပါ။ သတင်းစာတွေဟာ တစ်ရက်တာအတွက် လိုအပ်တဲ့အကြောင်းအရာတွေ အများကြီးပါဝင်တာကြောင့် သတင်းစာတွေကိုပုံမှန်ဖတ်နိုင်အောင် ကြိုးစား သင့်ပါတယ်။

ဟောပြောပွဲနဲ့ဆွေးနွေးပွဲတွေကိုသွားပါ

ဒီလိုပွဲတွေဟာ လူတွေရဲ့အကြောင်း အရာတွေကိုလေ့လာခွင့်ရတဲ့အပြင် လက်ရှိအခြေအနေနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့သတင်းတွေကိုပါ သိရှိနိုင်တဲ့နေရာဖြစ်ပါတယ်။

အင်တာနက်ကိုအကျိုးရှိရှိအသုံးချပါ

ဒီအင်တာနက်ကနေတစ်ဆင့် လေ့လာမှုတွေပိုတိုးချဲ့နိုင်ပြီးတော့ ကိုယ့်ရဲ့ ဗဟုသုတကို ပိုမြင့်မားလာအောင်လုပ်နိုင်ပါတယ်။ ခေတ်နဲ့လိုက်လျောညီထွေးတဲ့အသုံးအနှုန်းတွေ၊ စကားလုံးတွေကို လေ့လာပြီးသုံးပါ။ ဒီလို ရေပန်းစားတဲ့အရာတွေဟာ ဆိုရှယ်မီဒီယာတွေပေါ်မှာပဲရှိတာကြောင့် အဲဒါကို အကျိုးရှိရှိအသုံးချပါ။



စာကျက်တဲ့အခါ အချိန်တိုအတွင်းစာမြန်မြန်ရဖို့ နည်းလမ်း (၆) ချက်



စာကျက်တဲ့အခါ ဉာဏ်လည်းကောင်းရဲ့သားနဲ့ အချိန်တွေအများကြီး ပေးပြီးကျက်နေရတုန်းလား။ အချိန်အကြာကြီးပေးပြီး စာကျက်တဲ့အခါ စာရ ဖို့မသေချာတဲ့အပြင် ခေါင်းတွေထူပူပြီး ငြီးငွေ့စရာကောင်းပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီလိုမဖြစ်ရအောင် တက်တက်ကြွကြွနဲ့ စာကျက်စွမ်းရည်ကိုတိုးမြှင့်ပေးနိုင် တဲ့ အချက်လေးတွေကိုသိထားတယ်ဆိုရင် အချိန်တိုတိုအတွင်း စာမြန်မြန်ရ စေနိုင်ပါတယ်။ အဲ့အချက်လေးတွေကတော့

💡 - စာကျက်တဲ့နေရာ

စာကျက်တဲ့နေရာကလည်း များစွာအရေးပါပါတယ်။ နေရာတစ်နေရာ တည်းမှာပဲ အမြဲတမ်းစွဲစွဲမြဲမြဲကျက်တဲ့သူတွေဟာ နေရာတွေခဏခဏပြောင်း ပြီး စာကျက်တဲ့သူတွေထက် စာပိုရ၊ စာပိုမှတ်မိစေပါတယ်။ ဖြစ်နိုင်ရင် စာ

ကျက်တဲ့နေရာဟာ အိပ်ရာပေါ်တို့၊ ဆိုဖာပေါ်တို့ထက် စာကြည့်စားပွဲမှာ ဖြစ်သင့်ပါတယ်။ စာကြည့်စားပွဲပေါ်မှာ ကျောင်းစာနဲ့ပတ်သက်လို့ ကိုးကား (Reference) လုပ်စရာ Dictionary လိုမျိုး စာအုပ်စာတမ်းတွေကိုထားရှိသင့်သလို စာကျက်ရင်း လိုအပ်မယ့် ဘောင်ပင်၊ ခဲတံ၊ Highlighter Pen စတဲ့ စာရေးကိရိယာတွေကိုလည်း စာကျက်နေရင်း ထရှာစရာမလိုအောင် အရံသင့်ထားရှိသင့်ပါတယ်။

 - **အချိန်စာရင်း ပြင်ဆင်ရေးဆွဲမှု**

ကျောင်းသားအများစုဟာ Planning ရေးဆွဲတဲ့နေရာမှာ အားနည်းလေ့ရှိပါတယ်။ စာသင်နှစ်စစ်ချင်းမှာ ဘယ်ဘာသာရပ်တွေကို ဘယ်နေ့ဘယ်ရက်မှာ သင်ရိုးကုန်လေ့လာပြီး ပြန်လည်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်မယ်ဆိုတဲ့ ကိုယ်ရဲ့ Studying Process ကို အသေးစိတ် ရေးဆွဲပြင်ဆင်ထားသင့်ပါတယ်။ ကိုယ်ရေးဆွဲထားတဲ့ Plan နဲ့အညီ လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော် လုပ်ကြရပါမယ်။ အဲဒီလိုလုပ်နေစဉ်မှာလည်း ကိုယ်ရဲ့ Plan ဟာ လက်တွေ့ကျ/မကျ၊ ကိုယ်နဲ့ ကိုက် ညီ/မကိုက်ညီကို မပြတ်ဆန်းစစ်နေပြီး လိုအပ်တာမှန်သမျှ လိုတိုးပိုလျော့ လုပ်ပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။

 - **အမျိုးမျိုးသော စာဖတ်နည်းများ**

မြန်မာကျောင်းသားအများစုဟာ စာဆိုတာနဲ့ တန်းပြီးအလွတ်ကျက်ဖို့ပဲ အားသန်ကြပါတယ်။ အပေါ်ယံဖတ်ရှုခြင်း (Skimming) ဆိုတာဟာ သင်ရိုးတစ်ခုလုံး၊ စာအုပ်တစ်အုပ်လုံးကို တစ်ခန်းချင်း အသေးစိတ်မဖတ်ရှုမီ မှတ်မိ

အောင် ကျက်မှတ်ဖတ်ရှုခြင်း (Memorizing) ဆိုတာက စာမေးပွဲမှာ မေ့လေးမေးထရှိတဲ့အကြောင်းအရာတွေ၊ မသိမဖြစ် သိထားရမယ့်အချက်အလက်တွေကိုတော့ အလွတ်မှတ်မိနေအောင် ထပ်ကာတလဲလဲ ဖတ်ရှုရပါမယ်။

🔊 - **စာများကို အသံထွက်၍ကျက်ပါ**

စာကျက်မှတ်တဲ့အခါ တချို့က ပါးစပ်ကနေ အသံထွက်ကျက်မှတ်လေ့ရှိပေမဲ့ တချို့ကတော့ မျက်စိနဲ့ဖတ်ပြီး ကျက်လေ့ရှိပါတယ်။ မျက်စိနဲ့ပဲ ကြည့်ပြီး ကျက်လေ့ရှိတဲ့သူတွေရဲ့ဦးနှောက်ဟာ သူမှတ်ရမယ့် အကြောင်းအရာတွေကို မျက်စိနဲ့ Scan လုပ်မှတ်သားနိုင်ပြီး နားနဲ့အသံမကြားနိုင်ပါဘူး။

အသံထွက်ကျက်မှတ်လေ့ရှိသူများဟာ သူတို့ရဲ့ဦးနှောက်ကတော့ မှတ်သားရမယ့် Input Data တွေကို မျက်စိနဲ့ Scan လုပ် မှတ်သားနိုင်ယုံသာမက အသံထွက်ပြီး ကျက်မှတ်တဲ့အတွက် နားနဲ့ပါအသံကို မှတ်သားနိုင်ပါတယ်။ မှတ်မိအောင် ကျက်မှတ်ဖတ်ရှုခြင်း (Memorizing) ဆိုတာက စာမေးပွဲမှာ မေ့လေးမေးထရှိတဲ့အကြောင်းအရာတွေ၊ မသိမဖြစ် သိထားရမယ့်အချက်အလက်တွေကိုတော့ အလွတ်မှတ်မိနေအောင် ထပ်ကာတလဲလဲ ဖတ်ရှုရပါမယ်။

🔊 - **စာများကို အသံထွက်၍ကျက်ပါ**

စာကျက်မှတ်တဲ့အခါ တချို့က ပါးစပ်ကနေ အသံထွက်ကျက်မှတ်

လေ့ရှိပေမဲ့ တချို့ကတော့ မျက်စိနဲ့ပဲဖတ်ပြီး ကျက်လေ့ရှိပါတယ်။ မျက်စိနဲ့ပဲ ကြည့်ပြီး ကျက်လေ့ရှိတဲ့သူတွေရဲ့ဦးနှောက်ဟာ သူမှတ်ရမယ့် အကြောင်းအရာတွေကို မျက်စိနဲ့ပဲ Scan လုပ်မှတ်သားနိုင်ပြီး နားနဲ့အသံမ ကြားနိုင်ပါဘူး။ အသံထွက်ကျက်မှတ်လေ့ရှိသူများဟာ သူတို့ရဲ့ဦးနှောက် ကတော့ မှတ်သားရမယ့် Input Data တွေကို မျက်စိနဲ့ Scan လုပ် မှတ်သား နိုင်ယုံသာမက အသံထွက်ပြီး ကျက်မှတ်တဲ့အတွက် နားနဲ့ပါအသံကို မှတ်သားနိုင်ပါတယ်။

!! - စိတ်ဖိစီးမှုများကို လျော့ချပါ

တတ်နိုင်သလောက် စာမကျက်ခင်မှာ စိတ်ကို ပေါ့ပါးကြည်လင်အောင် ထားပါ။ အထူးသဖြင့် စာမကျက်ခင် တရား ထိုင်တာလိုမျိုးကို ၁၅ မိနစ် လောက်လုပ်ပေးနိုင်ရင် ကောင်းပါတယ်။ ဒါမှဟုတ် ကိုယ်အနှစ်အသက်ဆုံး သီချင်းတစ်ပုဒ်ကိုဖွင့်ပြီး ၅ မိနစ် ၁၀ မိနစ်လောက် နားထောင်ပါ။ ကိုယ်ရဲ့ Study Plan၊ Time-table မှာလည်း တောက်လျှောက်စာကျက်တာမျိုးထက် တစ်နာရီလောက်ကျက်၊ ၁၅ မိနစ်လောက် နားပြီးရင် ပြန်ကျက် ပုံစံနဲ့ ရေးဆွဲ ထားသင့်ပါတယ်။

🍪 - ချောကလတ်နဲ့ အသီးတွေ စားပါ

စာကျက်တဲ့အခါ အာရုံစူးစိုက်နိုင်စွမ်းပိုကောင်းဖို့နဲ့ ဦးနှောက်ကိုအား ပြန်ဖြည့်ဖို့ အောက်မှာ ဖော်ပြပေးထားတဲ့ အစားအစာတွေစားပါ။

 - **Dark Chocolate**

ချောကလက်တွေထဲမှာမှ အခါးဓာတ်ပိုပါပြီး ညိုမှောင်နေတဲ့ချောကလက်ကို ရွေးစားသင့်ပါတယ်။


 - **ဘယ်ရီသီး**

ဘလူးဘယ်ရီ၊ စတော်ဘယ်ရီ။

 - **အရည်ရွှမ်းအသီး**

လိမ္မော်သီး၊ ရှောက်ချိုသီး၊ ကျွဲကောသီး။

 - **အခွံမာအသီးများ**

သီဟိုဠ်၊ သစ်ကြားသီး၊ သစ်အယ်သီး၊ ဗန်ဒါစေ့တို့ကို စားကျက်နေရင်း အပျင်းပြေထိုင်ဝါးနေလိုရတဲ့အပြင်  - ၉ တွေနဲ့

 - **ဟင်းသီးဟင်းရွက်**

ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း၊ ဟင်းနုနွယ်၊ ကညွတ် စတဲ့ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေစားပေးခြင်းဟာလည်း ဦးနှောက်အလုပ်လုပ်တဲ့နေရာမှာ အများကြီး အထောက်အကူဖြစ်စေပါတယ်ခင်ဗျာ။



စာလေ့လာချင်စိတ်တိုးပွားလာစေမယ့် နည်းလမ်းများ



စာလေ့လာတာကို တာဝန်တစ်ခုအဖြစ်သတ်မှတ်လိုက်ရင် လေ့လာဖို့ပို ခဲယဉ်းသွားနိုင်ပါတယ်ခင်ဗျာ။ ဒါကြောင့် တာဝန်တစ်ခုလိုမသတ်မှတ်ဘဲ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတဲ့လုပ်ဆောင်မှုအနေနဲ့သတ်မှတ်ပြီး လုပ်ဆောင်ပါ။ ပြင်ပဘဝက ကိုယ်စိတ်ဝင်စားတဲ့အရာတွေကိုပါ စာလေ့လာခြင်းနဲ့ချိတ်ဆက် ပြီးတော့ အတူတွဲလုပ်ပါ။ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ စာလေ့လာခြင်းကိုစိတ်အား ထက်သန်ပြီး အကောင်းမြင်တဲ့သူတွေပဲရှိနေအောင် ဖန်တီးတတ်ရပါမယ်။

ပြီးတော့ စာလေ့လာတဲ့နေရာမှာ ပိုပြီးလွယ်လွယ်ကူကူ တတ်မြောက် နားလည်စေမယ့်နည်းလမ်းတွေကို ရှာဖွေတတ်ရပါမယ်။ အများစုဟာ သမာ ရိုးကျနည်းလမ်းတွေနဲ့ပဲ စာလေ့လာကြတာကြောင့် အလွယ်တကူစာလေ့လာ တာကို ပျင်းသွား တတ်ကြပါတယ်။ စာလေ့လာတဲ့နေရာအပါအဝင် အသုံးပြု မယ့်ပစ္စည်းတွေကြောင့် စာလေ့လာချင်တဲ့စိတ်တိုးလာအောင် အဲ့ဒါတွေကိုပါ သေချာပြင်ဆင်ထားရပါမယ်။

စာလေ့လာနေရင်း အနားယူချိန်တွေကို အဆင်ပြေအောင်ထည့်သွင်းထားတာ မျိုးနဲ့ အားလပ်ချိန်မှာ အနားရစေတဲ့လုပ်ဆောင်မှုတွေလုပ်ပေးဖို့လည်း လိုအပ်ပါတယ်ခင်ဗျာ။



စာပြန်လုပ်ဖို့ပျင်းနေတဲ့သူတွေအတွက် စာလုပ်ချင်စိတ်ဖြစ်လာစေမယ့် နည်းလမ်းကောင်းများ



စာလုပ်တာက ဆက်တိုက်လုပ်နေတာမျိုးမဟုတ်ဘဲ ရက်တွေအကြာ ကြီးနားလိုက်တဲ့အခါ၊ လန့်ချီအောင်နားလိုက်တဲ့အခါမှာ ပြန်လုပ်ဖို့ကို တော်တော်အရှိန်ယူရပါတယ်။ စာပြန်လုပ်ရမှာကို ပျင်းနေတတ်ပါတယ်။ စိတ်ကလုပ်ချင်ရင်တောင်မှ လုပ်ဖို့ကို စိတ်မပါတာမျိုး၊ အရှိန်ယူလို့မရတာမျိုး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် စာပြန်လုပ်ဖို့ပျင်းနေတဲ့သူတွေအတွက် စာလုပ်ချင်စိတ်ပြန်ဖြစ်လာစေမယ့် နည်းလမ်းကောင်းတွေကို မျှဝေပေးလိုက်ရပါတယ်ခင်ဗျာ။

- Schedule ဆွဲပါ

Schedule = အချိန်ဇယား၊ စာလုပ်ဖို့အတွက် အရင် Moti ယူတဲ့အနေနဲ့ Schedule ဆွဲပါ။ စာလုပ်ဖို့ Schedule သေချာဆွဲပြီး တစ်ပတ်တစ်ရက် နား

ရက်ထားပါ။ Schedule ဆွဲပြီး ဘယ်နေ့မှာ သင်ခန်းစာဘယ်လောက်အထိပြီး မယ်ဆိုတာနဲ့တင် Moti ရစေပါတယ်။ Schedule ဆွဲပြီးလုပ်တာက ပိုပြီး တော့လည်း စနစ်တကျ ဖြစ် စေပါတယ်ခင်ဗျာ။

 - မနက်စောစောစာလုပ်ပါ

စာလုပ်က နေ့ဘက်တွေဆိုရင် အာရုံမရတာမျိုး၊ အာရုံများနေတာမျိုး၊ ရာသီဥတုပူရင် စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်တာမျိုးတွေ ကြောင့် စာသေချာလုပ် လိုမရတာမျိုး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မနက်စောစောစာလုပ်ပါ။ တိတ်ဆိတ်ပြီး အာရုံလည်း ပိုစုစည်းနိုင်တယ်။ လန်းဆန်းမှုလည်းရှိစေပြီး စာ လည်းပိုရစေပါတယ်။

 - Target ထားပါ

Target = ပစ်မှတ် (ရည်မှန်းချက်) ဘယ်အချိန်မှာ ဘယ်လောက်ပြီး ရမယ်၊ ဒီစာတွေလုပ်နိုင်ရင် ဘာလုပ်မယ်ဆိုတာမျိုး၊ ဘယ်လောက်အထိ ရောက်အောင် ကြိုးစားမယ်ဆိုတာမျိုး Target ထားပြီးလုပ်ကြည့်ပါ။ ပိုပြီး Moti ရစေပါတယ်။ တက်ကြွမှုရှိစေပါတယ်။

 - ဖျော်ဖြေရေးအချိန်ထားပါ

စာချည်းပဲလုပ်နေရရင်လည်း စိတ်ညစ်လာမှာပါ။ ဒီတော့ စာလုပ်တဲ့ အချိန်စာလုပ်ပြီး ဖျော်ဖြေရေးအတွက် ရှပ်ရှင်ကြည့်တာ၊ ဂိမ်းဆော့တာမျိုး တွေ လုပ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါမှလည်း တစ်နေ့တာက ပျော်ရွှင်မှုရှိမှာပါ။

 - အလွယ်ကူဆုံးကနေစလုပ်ပါ

စာလုပ်တဲ့အခါမှာ အခက်ဆုံး၊ အများဆုံးကနေစလုပ်ရင် လုပ်ရင်းနဲ့မရ တဲ့အခါ ဆက်လုပ်ချင်စိတ် မရှိတော့ပါဘူး။ လက်လျှော့ချင်စိတ်တွေပဲ ဖြစ်နေမှာပါ။ ဒါကြောင့် အလွယ်ကူ ဆုံးကနေ စလုပ်ပါနော်။

 - တစ်ပတ်တစ်ရက် Relax လုပ်ပါ

Relax = အပန်းဖြေပါ။ ကျောင်းတက်၊ အလုပ်လုပ်ရင်တောင် တစ်ပတ်တစ်ရက်နားရ တာဆိုတော့ စာလုပ်တာလည်း ဒီလိုပဲ တစ်ပတ်တစ်ရက်နားပြီး အဲ့ရက်မှာ အပြင်သွားတာ Relax လုပ်တာမျိုးတွေနဲ့ အချိန်ကုန်လိုက်ပါ။ အဲ့နေ့မှာ စာမလုပ်ဘဲ အပြည့်အဝအနားယူပစ်လိုက်ပါ။ ဦးနှောက်ဆေးသလိုလည်း ဖြစ်တဲ့အတွက် စာလုပ်ရတာ ပိုအဆင်ပြေမှာပါ။

Moti ရလိမ့်မယ်မယ်လို့ မျှော်လင့်မိပါတယ်ခင်ဗျာ။



စာလေ့လာရင်း ပျော်ရွှင်အောင်ဘယ်လိုလုပ်မလဲ



စာလေ့လာနေတဲ့အချိန် စိတ်ကိုပျော်အောင်ထားနိုင်တယ်ဆိုရင် လေ့လာမှုကပိုခရီးရောက်ပြီးတော့ စာတွေပိုပြီးမှတ်သားနိုင်စွမ်းရှိပါလိမ့်မယ်ခင်ဗျာ။ ဒီလိုပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်စာလေ့လာနိုင်ဖို့ နည်းလမ်းလေးတွေကိုဖော်ပြပေးထားပါတယ်။

စာလေ့လာတဲ့နေရာမှာ သမားရိုးကျစာအုပ်တွေအသုံးပြုပြီး လေ့လာတာထက် စာလေ့လာတဲ့ Website နှင့် App တွေအသုံးပြုပြီးလေ့လာတာက ဆန်းသစ်ပြီး ပိုစိတ်ဝင်စားစရာကောင်းပါတယ်။ စာလုပ်နေတဲ့နေရာတိုက်ကို တိုးညှင်းတဲ့ဂီတသံလေးတွေဖွင့်ထားပေးခြင်းကလည်း အာရုံစူးစိုက်မှုကိုပိုတိုးတက်လာစေပါတယ်။ စာလေ့လာရတာကို ဂိမ်းတစ်ခုလိုသဘောထားပြီး လေ့လာခြင်းကလည်း ပြီးငွေ့လွယ်တာကိုပျောက်ကင်းစေနိုင်မှာပါ။

ဆက်တိုက်တစ်နာရီကျော်ကြာစာလုပ်ခြင်းထက် မိနစ်သုံးဆယ် တစ်ခါ
အနားယူပြီးစာလုပ်တာကလည်း ပိုပြီးတော့ထိရောက်တဲ့စာလေ့လာနည်းဖြစ်
ပါတယ်။



ထိရောက်သော စာကျက်နည်း



ဒီနေရာမှာ ကျွန်တော့်အနေနဲ့တိုက်တွန်းလိုတဲ့ အကြံပေးစကားလေးက စာမြန်မြန်ကျက်တာထက် နည်းမှန်လမ်းမှန်နဲ့ကျက်တာက စာဖတ်သူလေးအတွက် ပိုပြီးထိရောက်မှုရှိစေတယ်ဆိုတာပါပဲ။ နည်းလမ်းမှားနဲ့ဆိုရင် မြန်မြန်ကျက်လေလေ စာမရလေလေပါပဲ။ ဒါကြောင့် စာကို ထိထိရောက်ရောက် ဘယ်လိုကျက်မှတ်ရမလဲဆိုတာ မျှဝေပေးလိုက်ရပါတယ်ခင်ဗျာ။ ကျွန်တော် ကိုယ်တိုင်လည်း အသုံးပြုနေတာဖြစ်ပါတယ်။

🕒 - အချိန်ခွဲပြီး လေ့လာကျက်မှတ်ပါ

သုတေသီတွေရဲ့ အဆိုအရ "Prolonged Cramming" လုပ်ခြင်းက ဦးနှောက်ရဲ့ စွမ်းဆောင်ရည်ကို ကျဆင်းနိုင်တာမလို အချိန်အကြာကြီး တထိုင်တည်း စာမကျက်သင့်ပါဘူး။ အဲလိုမျိုးထက် ဦးနှောက်ကို ခေတ္တအနားပေးပေးပြီး ကျက်တာမျိုးက ပိုမိုထိရောက် မှုရှိတဲ့အတွက် ဦးနှောက်

စွမ်းရည်ကို ပိုမိုတိုးတက်စေနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်တဲ့ Study Session အလိုက် ကျက်မှတ်တာမျိုး ပြုလုပ်ပေးပါ။

📖 - စာကျက်တဲ့နေရာကို အပြောင်းအလဲ လုပ်ပေးပါ

ကျွန်တော်တို့ဦးနှောက်ရဲ့ ထူးခြားချက်တစ်ခုက နေရာအသစ် အပြောင်းအလဲ အသစ်တွေမှာ ဖြစ်ပျက်တတ်တဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေ၊ သတင်း အချက်အလက်တွေကို ပိုမိုမှတ်တမ်းပိုမိုအမှတ်ရနေတတ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်လည်း စာကျက်မှတ်လေ့လာရာမှာ ပိုမိုစာကြည့်စားပွဲမှာပဲ ကျက်မှတ်တတ်တဲ့အကျင့်ထက် စာကြည့်တိုက်မှာ သွားရောက်ကျက်မှတ် တာပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်အတွက် စာကျက်လို့ ကောင်းတဲ့ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်အပြောင်းအလဲတစ်ခုမှာ လေ့လာကျက်မှတ်ခြင်းက ဦးနှောက်ရဲ့ မှတ်ဉာဏ်စွမ်းရည်ကို ပိုမို ကောင်းမွန်စေပါတယ်။

🚶 - တရားတမော အိပ်စက်အနားယူပါ

ဦးနှောက်စွမ်းရည်မြင့်မားစွာနဲ့ စာလေ့လာကျက်မှတ်ဖို့အတွက် နည်း လမ်းကောင်းတွေထဲမှာ ဒီအချက်ကို ထည့်ထားတာ ရယ်စရာကောင်းနေပေ မယ့် အမှန်တကယ် ထိရောက်တဲ့ နည်းလမ်းပါ။ တရားတမောအိပ်စက် အနားယူခြင်းက ဦးနှောက်စွမ်းရည်ကို ပိုမိုမြင့်မားလာအောင် စွမ်းဆောင်ပေး နိုင်တဲ့အတွက် သင့်စာကျက်ချိန် Timetable ထဲမှာ Napping Time ကို မ ဖြစ်မနေထည့်ပါ။

 - မကျက်ပါနဲ့။ မှတ်ပါ

ကျွန်တော်ပြောချင်တာရဲ့ အဓိကက ဒါပါပဲ။ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် လည်း စာမကျက်သလို စာကျက်ခြင်းကိုလည်း အားမပေးပါဘူး။ စာကျက် မှတ်တဲ့နေရာမှာ မျက်လုံးကဖတ်ပြီး ပါးစပ်က ကြက်တူရွေး နှုတ်တိုက်အော် သလို အော်ကျက်နေတာမျိုးထက် အဓိပ္ပာယ်ကို သေချာ နားလည်အောင် မှတ်တာမျိုးကသာ ဦးနှောက်ရဲ့ မှတ်နိုင်စွမ်းရည်အတွက် အသုံးဝင်တာပါ ခင်ဗျာ။

 - ကိုယ်တိုင် မှတ်ဉာဏ်စွမ်းရည်အကြောင်း လေ့လာပါ

လူတစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး ဦးနှောက် ဉာဏ်ရည်ချင်း မတူညီကြသလို မှတ်ဉာဏ် စွမ်းရည်ရဲ့ အလုပ်လုပ်ပုံခြင်းလည်း မတူညီကြပါဘူး။ ဥပမာ အချို့ကတော့ ညနက်ထိ စာလုပ်တာက ပိုထိရောက်မှုရှိတယ်လို့ဆိုကြပေမယ့် အချို့ကတော့ တစ်ညလုံးကျက်မှတ်လိုက်ပေမယ့် မနက်မိုးလင်းတဲ့အခါ ဘာမှ မမှတ်မိတော့သလိုဖြစ်သွားတာမျိုးတွေလဲ ရှိပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့ဦးနှောက်က ၂၄ နာရီအတွင်း ဘယ်လိုအချိန်မှာ Energetic အဖြစ်ဆုံးလဲ၊ ဒီလိုအချိန်မှာ ကိုယ်က ဘယ်လိုနည်းတွေနဲ့ Support လုပ်ပြီး Smart Study ဖြစ်အောင် ကြိုးစားမလဲ ကိုယ်တိုင် သိ အောင်လုပ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

 - အခြားတစ်ယောက်ကို စာသင်ပေးနေသလို ကျက်မှတ်ကြည့်ပါ

အများအားဖြင့် သီအိုရီတွေ သင်္ချာတွက်နည်းတွေ ကို အခြားတစ်ယောက်ကို သင်ပြပေးတဲ့အခါ ကိုယ်တိုင်လည်း ထပ်ခါထပ်ခါ ပိုမို နားလည် သဘောပေါက်လာပြီး မှတ်ရ ပိုလွယ်လာတယ်လို့ ဆိုကြပါတယ်။ ဒါက ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် အမှန်တကယ် ကိုယ်တိုင် နားလည်ထားတဲ့ သီအိုရီ သဘောတရားတွေက ကိုယ်ပိုင် စကားလုံး၊ ကိုယ်ပိုင် မှတ်ဉာဏ်စွမ်းရည်နဲ့ ရှင်းလင်းသင်ပြလိုက်တာဖြစ်လို့ပါ။

ကိုယ်တိုင်က ရှင်းရှင်းလင်းလင်း နားလည်သဘောပေါက်မှသာ အခြား သူကိုလည်း အသေးစိတ် ရှင်းလင်းစွာ သင်ကြားပြသပေးနိုင်တာမို့ ဒီလို စာကျက်မှတ်လေ့လာတဲ့နေရာမှာလည်း ကိုယ်က ပိုင်နိုင်သွားပြီလို့ ထင်ရင် အခြားတယောက်ကို ရှင်းပြပြီး ကိုယ့်ရဲ့ နားလည်သဘောပေါက်မှု စွမ်းရည် ကို စစ်ဆေးကြည့်ပါ။

■ - ကျက်မှတ်လေ့လာတတ်ပါစေ

Student Lifetime မှာမှ မဟုတ်ပါဘူး။ လူတိုင်းက ဘဝမှာ အသစ်အသစ်တွေကို အမြဲ ထိတွေ့ လေ့လာနေရတာပါ။ ဒီလိုလေ့လာတဲ့ နေရာမှာ ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ ကိုယ်တိုင် ဦးနှောက်စွမ်းရည်ကို အသုံးပြုပြီး ကျက်မှတ်လေ့လာတာမျိုးဖြစ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

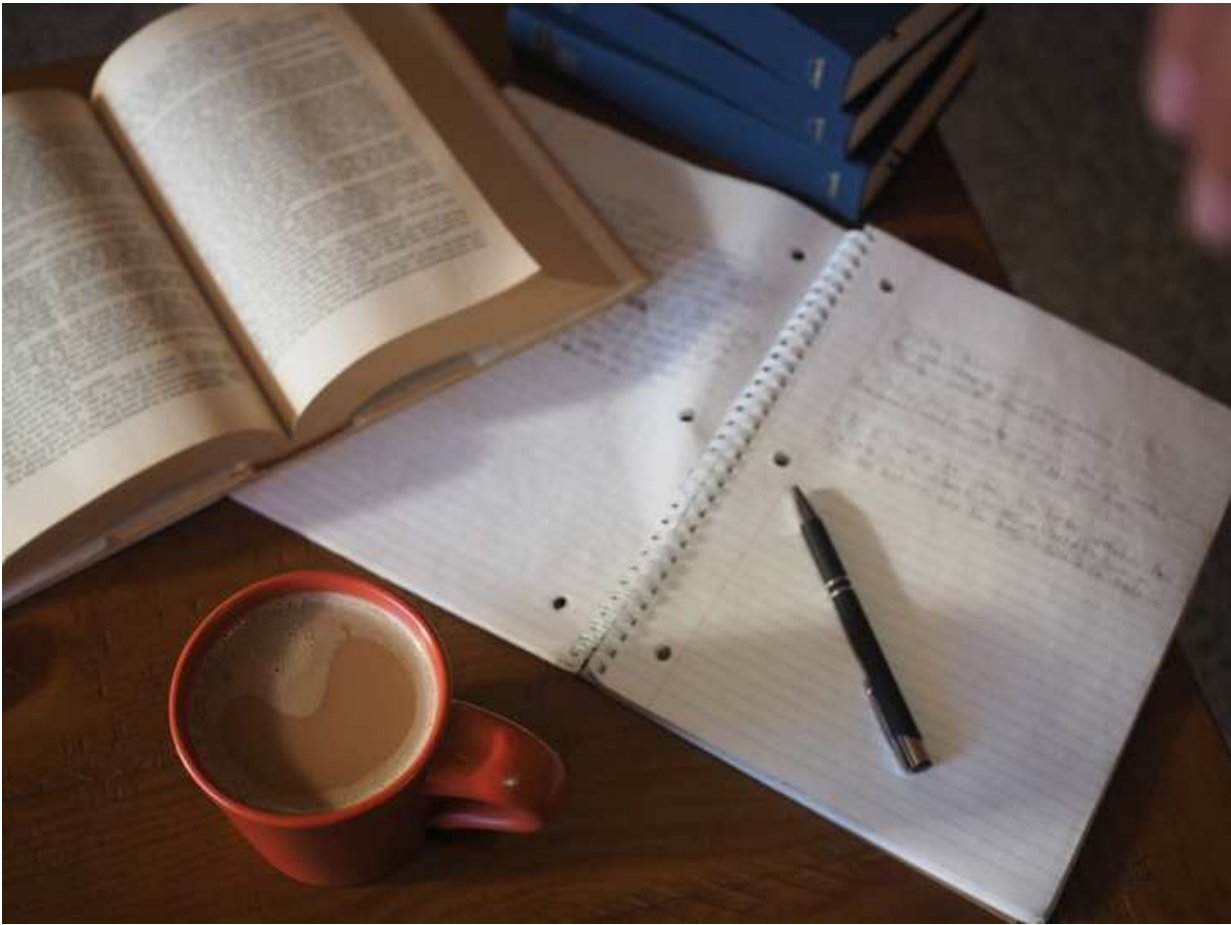
ဆိုလိုချင်တာက ကိုယ်ရဲ့ "Learning Process" ထက် "Learning Progress" ကို တစတစ တိုးတက်မြှင့်မားလာအောင် ကြံဆနိုင်ဖို့ပါ။ ဒါမှသာ

ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးကလည်း အမြဲ တိုးတက်လာမှာဖြစ်ပြီး ဦးနှောက်ရဲ့
မှတ်ဉာဏ်စွမ်းအားကို အထောက်အပံ့ ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ Smart Study မျိုး
ဖြစ်လာမှာပါ။

လူရည်ချွန်လေးတွေဖြစ်ကြပါစေခင်ဗျာ။❤️



Self-Study ထိရောက်ဖို့ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းများ



Self-study လုပ်တယ်ဆိုတာ ကိုယ်ပိုင်နည်းလမ်းနှင့်စာလေ့လာရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနည်းလမ်းဟာ သေချာအသုံးပြုတတ်ရင် အကျိုးသက်ရောက် မှုကြီးမားတဲ့ စာလေ့လာနည်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ထိရောက်တဲ့ Self-study ဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်ရမယ့်နည်းလမ်းတွေကို ဖော်ပြပေးထားပါ တယ်ခင်ဗျာ။

🚩 - ယုတ္တိကျတဲ့ပန်းတိုင်ထားပါ

တစ်ညအတွင်း တစ်လစာလေ့လာရမှာကို တစ်ညထဲနှင့်အပြတ်လေ့လာမယ် ဆိုတဲ့ မဖြစ်နိုင်တဲ့ပန်းတိုင်တွေထားဘဲ တစ်ညကို စာဘယ်နှစ်ပုဒ်လေ့လာ မယ် စတဲ့ဖြစ်နိုင်ခြေရှိတဲ့ပန်းတိုင်တွေကိုပဲထားသင့်ပါတယ်။

📖 - မတူညီတဲ့ဘာသာရပ်တွေကိုလေ့လာပါ

စာလုပ်နေချိန်တစ်လျှောက်လုံး ဘာသာရပ်တစ်ခုကိုပဲလုပ်တာထက် အချိန်အလိုက်ဘာသာရပ်တွေ ပြောင်းပြီးလုပ်တာက ပိုပြီးအာရုံစူးစိုက်မှုရစေ ပါတယ်ခင်ဗျာ။

🧑 - မတူညီတဲ့နည်းလမ်းတွေကို အသုံးပြုပါ

စာလေ့လာနေချိန်မှာ မူသေပစ္စည်းတစ်ခုကိုပဲအသုံးမပြုဘဲ တစ်ခြား နည်းလမ်းတွေကိုလည်းအသုံးပြုပေးသင့်ပါတယ်။ စာအုပ်နှင့်ပဲ တောက်လျှောက်လေ့လာတာထက် သီချင်းနှင့်ဗီဒီယိုတွေကနေတစ်ဆင့် သင်ယူတာကိုပါလုပ်ပေးခြင်းက စာကိုပိုပြီးမှတ်မိနားလည်စေပါတယ်။

✍️ - မှတ်သားစရာတွေကို လက်နှင့်ရေးပြီးမှတ်သားပါ

ဖုန်းရဲ့မှတ်စုထဲမှာ မှတ်တာလိုမျိုးက မှတ်မိဖို့ခက်စေတတ်ပါတယ်။ စာအုပ်မှာကိုယ်တိုင်ချရေးတဲ့အချက်အလက်တွေကိုတော့ ပိုပြီးမှတ်မိလွယ် တဲ့အပြင် လေ့လာတဲ့စာတွေကို ပိုပြီးလည်းနားလည်လွယ်စေပါတယ်။

🚗 - နေရာကိုသေချာရွေးချယ်ပါ

စာလုပ်မယ့်နေရာဟာအရေးကြီးတာကြောင့် သေချာရွေးချယ်ဖို့လိုအပ် ပါတယ်။ နေရာ အနေအထား မီးအလင်းအမှောင်သေချာကြည့်မယ့်အပြင် ကိုယ့်ရဲ့စာကြည့်စားပွဲပေါ်မှာရှိနေတဲ့ ပစ္စည်းတွေကိုလည်း သေချာစီစဉ်တတ် ရပါမယ်ခင်ဗျာ။

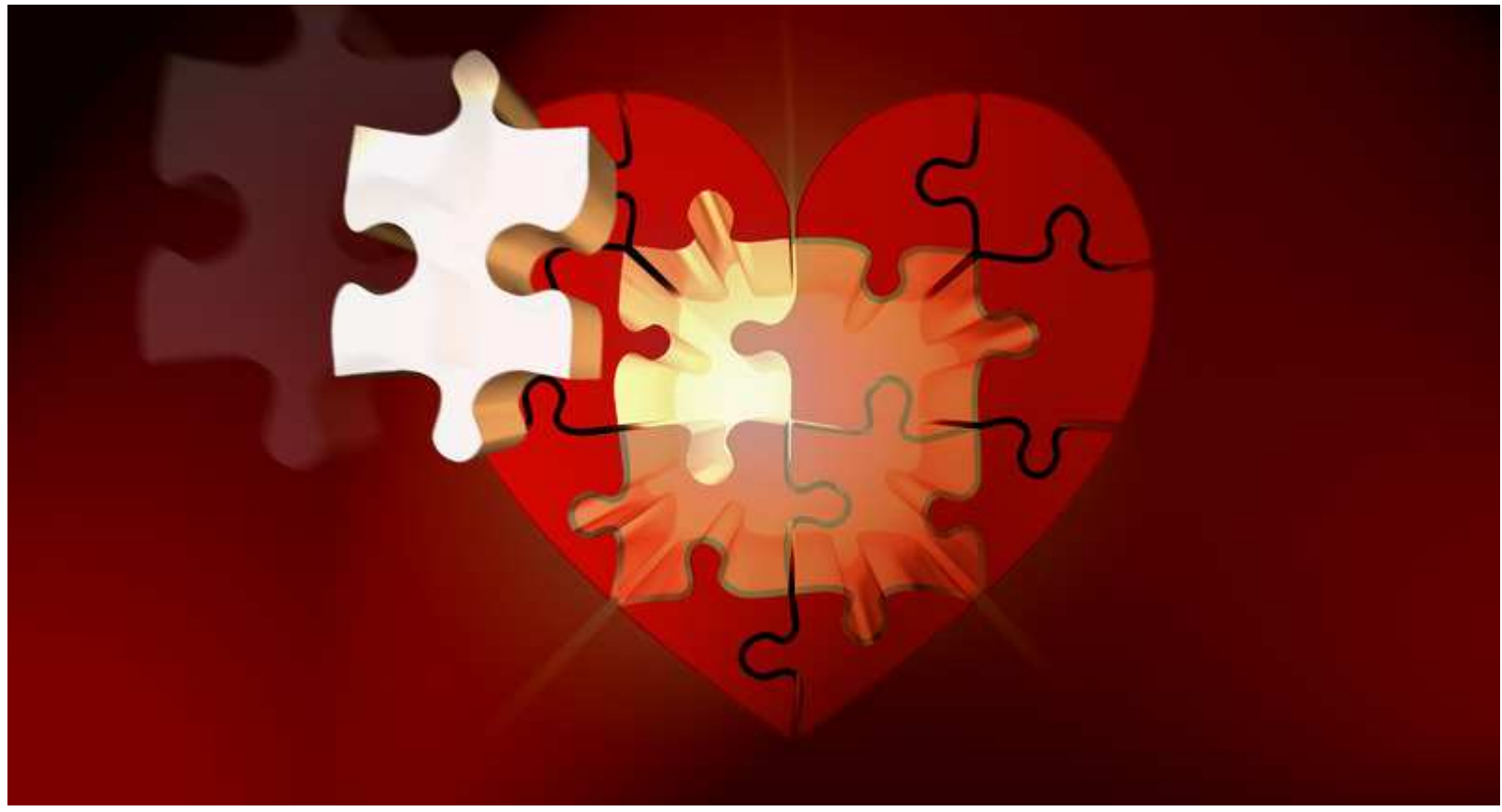




coach

Relationship

အသည်းကွဲတာကိုကုသနိုင်ဖို့ နည်းလမ်း ၆ သွယ်



အခုခေတ်လူငယ်တွေ တော်တော်များများဟာ ရည်းစားလေးက တကားကား၊ အသဲကွဲတာကလည်း တစ်ဖုန်းဖုန်းနဲ့ ဒီအရွယ်လေးမှာ အချစ်ကို ဘဝကြီးထင်နေတတ်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ကြေကွဲလူငယ်တွေဆိုပြီး ဖြစ်တည်လာတာပေါ့။ ဒါကြောင့်ပဲ ကျွန်တော်ဒီအပိုင်းကို စာအုပ်လေးထဲမှာ ထူးထူးခြားခြား ထည့်သွင်းထားတာဖြစ်ပါတယ်။ ကဲ...ဆောင်းပါးလေးကို ဆက်ရမယ်ဆိုရင်တော့ ကျွန်တော့်အနေနဲ့ လမ်းခွဲခြင်းက အမြဲတမ်းခက်ခဲပေမယ့် အရာအားလုံးရဲ့ အဆုံးသတ်မဟုတ်ဘူးလို့ ပြောချင်ပါတယ်။

အသည်းကွဲတာကိုကျော်ဖြတ်နိုင်ဖို့က လမ်းခွဲခြင်းကိုရင်ဆိုင်ပြီး ဘဝကိုရှေ့ဆက်ရမှာပါ။ ဒါကြောင့် အသည်းကွဲတာကိုကုသနိုင်ဖို့ နည်းလမ်း ၆ ခုကို မျှဝေပေးလိုက်ရပါတယ်။

 - အသိအမှတ်ပြုပါ

အရင်ဆုံး ဝမ်းနည်းတာ၊ ဒေါသထွက်တာ ဒါမှမဟုတ် အပြစ်ရှိတယ်လို့ တောင်ခံစားမိရင် အဆင်ပြေပါတယ်။ ခံစားချက်တွေကိုရှောင်ဖို့ ဒါမှမဟုတ် ဖိနှိပ်ဖို့ကြိုးစားမယ့်အစား သူတို့ကိုအပြည့်အဝခံစားပါ။ ဒီလိုလက်ခံတာက အသည်းကွဲတာကိုကုသဖို့အတွက် အရေးကြီးဆုံးပါ။

 - အဆက်အသွယ်ဖြတ်ပါ

ချက်ချင်းအဆက်အသွယ်ဖြတ်ဖို့ကခက်ခဲနိုင်ပေမယ့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အာရုံစိုက်နိုင်ဖို့အတွက် အရင်ဆုံးအဆက်သွယ်ဖြတ်ပါ။

 - ကိုယ့်ဘာသာကိုယ်ဂရုစိုက်ပါ

ဒီအချိန်မှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရော၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပါပင်ပန်းနေနိုင်တာမ လို့ ကျန်းမာအောင်စားပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပြီး အိပ်ရေးဝဝအိပ်ပါ။ စိတ် ချမ်းသာမှုကိုဦးစားပေးပါ။

 - လက်ရှိအခိုက်အတန့်ကို အာရုံစိုက်ပါ

အတိတ်ကိုပြန်မတွေးဘဲ ပစ္စုပ္ပန်မှာရှိနေဖို့ကြိုးစားပြီး အနာဂတ်အ တွက် ကြံပြီးစိုးရိမ်ပူပန်နေတာမျိုးရှောင်ပါ။ လက်ရှိအခိုက်အတန့်ကို အာရုံစိုက်ပြီး ပစ္စုပ္ပန်မှာကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်လိုဂရုစိုက်ရမလဲဆိုတာပဲတွေး ပါ။

👐 - သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အချိန်ဖြုန်းပါ

အိမ်မှာတစ်ယောက်တည်း အသည်းကွဲငိုနေမယ့်အစား သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ဈေးဝယ်ထွက်၊ စား၊ Coffee သောက်ပြီးစိတ်သက်သာရာရစေဖို့ စကားပြောပါ။

❤️ - ကိုယ့်ကိုယ်ကိုအာရုံစိုက်ပါ

လမ်းခွဲပြီးနောက်ပိုင်းမှာ ကိုယ့်ကိုမချစ်လို့လမ်းခွဲသွားတဲ့ ရည်းစားဟောင်းကိုအာရုံစိုက်မယ့်အစား ဘာလို့ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဒီလိုအာရုံမစိုက်နိုင်ရမှာလဲ။ ဒီအချိန်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အပြစ်တင်တာကိုရှောင်ပြီး ချစ်ဖို့ ကြင်နာဖို့ မမေ့ပါနဲ့ခင်ဗျာ။



လူငယ်တွေအတွက်အကျိုးရှိမယ့် Relationship ဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်များ



အကြံဉာဏ် ၁

အချစ်ရေးကို ဘဝကြီးတစ်ခုလုံးပေးပြီးမခံစားပါနဲ့။ တစ်စုံတစ်ယောက်ကြောင့် ကိုယ့်ဘဝကိုပါမေ့ထားလိုက်ပြီး တစ်ဖက်လူအပေါ် လုံးဝပုံအပ်လိုက်တာမျိုးမလုပ်သင့်ပါဘူး။

အကြံဉာဏ် ၂

ကောင်းမွန်ပြီးအဆင်ပြေတဲ့ ဆက်ဆံရေးတစ်ခုကိုပိုင်ဆိုင်နိုင်ဖို့ဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ချစ်တတ်ဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ ဒီလိုချစ်တတ်မှသာ ဆက်ဆံရေးတစ်ခုတည်ဆောက်လာတဲ့အခါ အဆင်ပြေတဲ့အနေအထားရောက်လာအောင်လုပ်ဆောင်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

အကြံဉာဏ် ၃

ကိုယ့်အတွက်လိုအပ်တဲ့သူကို ကိုယ့်ဖက်ကနေအလောတကြီးရှာဖွေတာ မျိုးမလုပ်ပါနဲ့။ အချစ်ကိုလိုက်ရှာမယ့်အစား ကိုယ့်ဆီကိုသေချာပေါက် ရောက်လာမယ့်အချစ်ကိုပဲ အဆင်သင့်ပြင်ထားရင်းစောင့်နေဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

အကြံဉာဏ် ၄

ဆက်ဆံရေးတစ်ခုကိုစတင်တွေ့မယ်ဆိုရင် ပျော်ရွှင်မှုပေးနိုင်တဲ့ အကြောင်းပြချက်ရှိမှပဲစတင်သင့်ပါတယ်။ ကိုယ့်ဖက်ကနေအဆင်သင့်မဖြစ် သေးခင်မှာ တစ်စုံတစ်ယောက်ကိုနက်နက်ရှိုင်းရှိုင်းချစ်မိခြင်းဟာ မလိုလား အပ်တဲ့ပြဿနာတွေကိုပဲဖြစ်ပေါ်လာစေနိုင်ပါတယ်ခင်ဗျာ။



ပြတ်စဲသွားတဲ့ Relationship တစ်ခုကနေ သင်ယူရရှိလာမယ့် ဘဝသင်ခန်းစာများ



ဘယ်အရာမှ အကြာကြီးမမြဲပါဘူးခင်ဗျာ။ အချစ်ရေးဆိုတာလည်း အမြဲတမ်းဒီတစ်သက်ဒီတစ်ယောက်နဲ့ ဒီလိုပဲချစ်မြတ်နိုးသွားရမယ်လို့ ကျိန်းသေပေါက်ပြောလို့မှမရတာ...။ ဒါပေမယ့် ပြဿနာတိုင်းရဲ့ထုံးစံအတိုင်း ပြတ်စဲသွားတဲ့ Relationship တစ်ခုဟာ ဘဝအတွက်အသုံးဝင်တဲ့ သင်ခန်းစာတွေ ပေးတတ်ပါတယ်။ ဘာသင်ခန်းစာရမလဲကြည့်လိုက်ရအောင် ပါခင်ဗျာ။

🌸 - အတွေးလွန်ခြင်းက အဆုံးမှာပဲ ပိုနာကျင်ရတယ်

Relationship တစ်ခုရဲ့ အဆုံးမှာ အခြေအနေတိုင်းအကြောင်း အတွေးတွေနစ်နေတာ ၊ ခေါင်းထဲမှာ တစ်ယောက်တည်းပြောတဲ့ စကားလုံးတွေနဲ့ နပန်းသတ်နေတာမျိုး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ သေချာတာက အတွေးတိုင်းရဲ့

နောက်ကွယ်ဟာ အတိတ်ထဲမှာ ဝဲလှည့်ပြီး နာကျင်စရာတွေနဲ့ပဲ အဆုံးသတ် သွားတတ်ပါတယ်။ ခံစားချက်ကို သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေတွေ ၊ မိသားစုဝင်တွေ ကို ရင်ဖွင့်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် ကျွန်တော့်ဆီ ရင်လာဖွင့်နိုင်ပါတယ်။

❤️ - ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အကောင်းဆုံးမိတ်ဆွေဖြစ်အောင်သင်ယူတယ်

အသည်းကွဲပြီးသိရတဲ့ နောက်ထပ် သင်ခန်းစာတစ်ခုက လူတွေဟာ သူတို့ချစ်သူကိုချစ်သလောက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပြန်ချစ်ဖို့ မေ့နေတတ်တယ်ဆို တာပါပဲ။

ကိုယ့်အနားမှာဘယ်သူမှမရှိမှ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုတန်ဖိုးထားမှုနဲ့ စိတ်လက် ပျော်ရွှင်အောင်ထားဖို့ဆိုတာ အရေးပါမှန်းပိုသိလာတတ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ်မချစ်ရင် ကိုယ်ဟာ ကိုယ့်ကိုချစ်မယ့်လူတစ်ယောက်ပေါ့မှီခိုနေရတတ် ပါတယ်။ တစ်ခြားသူတစ်ယောက်ရဲ့ အချစ်ခံရခြင်းဟာ ဘယ်တော့မှ အပြည့်အဝ စိတ်ကျေနပ်စရာ ဖြစ်မှာမဟုတ်ပါဘူးခင်ဗျာ။

🕒 - အချိန်ရဲ့ ကုစားမှုကိုနားလည်လာပါတယ်

Breakup ဖြစ်ပြီးနောက် ခံစားချက်အမျိုးမျိုးကိုကြုံရမှာပါ။ ဒေါသ ထွက်မယ် ၊ ရှောင်ဖြစ်သွားမယ် ၊ ဝမ်းနည်းပြီး စိတ်ဓါတ် ကျမယ် ၊ ဗလာ ဟင်းလင်းနဲ့တစ်ယောက်တည်း အထီးကျန် သလိုခံစားရမယ် ၊ လက်ခံလိုက်ရ တယ် ၊ စိတ်လှုပ်ရှားနေမယ်။ ဒီခံစားချက်တွေနဲ့ တဝဲလည်လည် ဖြစ်နေရင်းနဲ့ သိလာတာက အချိန်ကြာလာတာနဲ့ စိတ်အနာဟာသက်သာလာတယ်ဆိုတာ တွေ့ရမှာပါ။

♥ - ခွင့်လွှတ်တတ်လာတယ်

အချစ်ရေးပြိုကွဲသွားပြီးနောက် ချစ်သူကို လက်တုံ့ပြန်ချင်မယ် ၊ အရာရာတိုင်းကို အပြစ်တင်ချင်မယ်။ ဒါပေမယ့်လည်း သွေးအေးသွားတဲ့အချိန် လူတွေကိုအပြစ်တင်မယ့်အစား သူတို့ကိုခွင့်လွှတ်ဖို့ပဲ ကြိုးစားလာပါတယ်။

ဖြစ်ပျက်ခဲ့တာတွေကို လက်ခံလိုက်တာနဲ့ အရာရာဟာပိုပြီးနေလိုကောင်းလာတယ်။ စိတ်မှာလည်း ဒဏ်ရာတွေ သက်သာပျောက်ကင်းသွားတယ်ဆိုတာ သိသွားပါတယ်။

♥ - ကိုယ့်အမှားကို ပြန်ပြင်တတ်လာမယ်

အချစ်ရေးမှာရှုန်းနိမ့်ခဲ့သူဟာ ဒီအမှားကနေ အပြုသဘောဆောင်တဲ့အဖြေကို သူ့ဘာသာ ရှာတတ်လာပါတယ်။ နောင်တစ်ချိန် ကိုယ်နဲ့ လက်တွဲမယ့် ချစ်သူတစ်ယောက်ကို ပိုချစ်နိုင်အောင် ၊ ပိုလက်ခံနိုင်အောင် ကိုယ့်အမှားတွေ ထဲကနေ သင်ခန်းစာကောင်းကောင်း ပြန်ထုတ်တတ်လာပါတယ်။ တစ်ခါတစ်လေမှာ ပျက်စီးပြိုကွဲသွားတဲ့ အတွေ့အကြုံတစ်ခုက ရတဲ့ သင်ခန်းစာဟာ တစ်ဘဝလုံးအတွက် ပိုကောင်းတဲ့လမ်း လျှောက်လှမ်းနိုင်ဖို့အထောက်အကူကောင်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်ခင်ဗျာ။





ဒီစာအုပ်မှာ

Relationship အကြောင်းကို ဒီလောက်ပဲ ရေးသားထားပါတယ်။ ဆက်၍ ပိုမိုဖတ်ချင်ရင်တော့ ကျွန်တော့်ရဲ့ https://t.me/Relationship_coach_by_Haruki မှာ သွားရောက် ဖတ်ရှုနိုင်ပါတယ်ခင်ဗျာ။

အကြိမ်ကြိမ်ကျရှုံးနေတဲ့ လူငယ်တွေအတွက်



ကျရှုံးမှုဆိုတာ အောင်မြင်မှုကိုသွားတဲ့လမ်းမှာကြုံတွေ့ရတဲ့ လုပ်ငန်းစဉ် တစ်ခု အဖြစ်အပျက်တစ်ခုပါ။ လူအများစုဟာ ကျရှုံးမှုတွေနဲ့တွေ့ရင် နောက်တွန့်သွားပြီး ထပ်လုပ်ဖို့ခက်ခဲတတ်ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီလိုကျရှုံး မှုတစ်ခုကြောင့်မဟုတ်ဘဲ အကြိမ်ကြိမ်ကျရှုံးနေတာကြောင့် ခက်ခဲနေတဲ့သူ တွေကအမှန်တော့လေးစားစရာကောင်းတဲ့သူတွေပါ။

တစ်ကယ်လို့ ကျရှုံးမှုတွေကိုပဲဆက်တိုက်ကြုံနေရတယ်ဆိုရင် ဒါတွေကို သင်ခန်းစာတစ်ခုအဖြစ်မှတ်ယူပြီး ပိုတိုးတက်လာအောင်လုပ် နိုင်မယ့် အခွင့်အရေးအဖြစ်သဘောထားလိုက်ပါ။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပင်ပန်းမှုလို့မျိုး ခံစားနေရရင် ခဏတာအနားယူပြီးတော့နောက်ထပ်ဘယ်လိုအခွင့်အရေးတွေ ရှိမလဲဆိုပြီးထပ်ကြိုးစားကြည့်သင့်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုအားပေးပြီး နွေးထွေးတဲ့အသိုင်းအဝန်းတစ်ခုကိုရှာပြီး ဒီကနေတစ်

ဆင့်ခွန်အားတွေရလာအောင် ဖန်တီးထားသင့်ပါတယ်။ ကျ ရှုံးမှုကြောင့် တွေ
ဝေနေတာမျိုးမလုပ်ဘဲ ဒီထက်ပိုကောင်းတဲ့အရာတွေကိုလက်ခံလာနိုင်အောင်
ကိုယ့်အရည်အချင်းတွေကိုကြိုတင် ပြင်ဆင်ထားပါ။ တိုးတက်မှုအနည်းငယ်
ရှိလာတယ်ဆိုရင်တောင်မှ မမေ့မလျော့ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ချီးကျူးပေးသင့်ပါ
တယ်။

အောင်မြင်တိုးတက်ပြီး

ရှေ့ဆက်လျှောက်လှမ်းနိုင်တဲ့ လူငယ်များ

ဖြစ်ကြပါစေ။

Haruki

