

# အကျင့်တွေ ပြောင်းရင် ဘဝလည်း ပြောင်းမယ်

မျိုးလွင် (MBA)



CHANGE YOUR HABITS  
CHANGE YOUR LIFE

Tom Corley

# အကျင့်စေ့ပြောင်းရန် ဘဝလည်းပြောင်းမယ်

မျိုးလှိုင် (MBA)

*Change Your Habits*

*Change Your Life*

Thomas C. Corley

# မာယိကာ

ဘာသာပြန်သူအမှာ  
မိတ်ဆက်စကား

အပိုင်း - ၁  
အကျင့်များကိုနားလည်ခြင်း ၉

အပိုင်း - ၂  
အကျင့်အမျိုးအစားများ ၄၁

အပိုင်း - ၃  
အိပ်မက်၊ ရည်မှန်းချက်များ၏ ပတ်ပတ်လည်တွင်  
အကျင့်များဖန်တီးခြင်း ၁၂၉

အပိုင်း - ၄  
သင့်အကျင့်များ ပြောင်းပစ်ခြင်း ၁၃၉

အပိုင်း - ၅  
ဖြစ်ရပ်မှန်လေ့လာချက်များ ၁၅၉

## ဘာသာပြန်သူအမှာ

လူတိုင်းမှာ အကျင့်ဆိုးတွေရှိကြပါတယ်။ အဲဒီအကျင့်တွေက ဆင်းရဲသား အကျင့်တွေဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအကျင့်တွေနေရာမှာ အကျင့်ကောင်းတွေ တစ်နည်း အားဖြင့် သူဌေးအကျင့်တွေပြောင်းပြီး အစားထိုးနိုင်ရင် ဘဝတိုးတက်ပြောင်းလဲ သွားမှာဖြစ်တဲ့အကြောင်း အခိုင်အမာ ပြောဆိုထားပါတယ်။

ဆင်းရဲသားအကျင့်တွေဖျောက်၊ သူဌေးအကျင့်တွေဆောက်ဖို့ တိုက်တွန်း ထားတဲ့စာအုပ် ဖြစ်ပါတယ်။

စာအုပ်နာမည်က 'Change Your Habits Change Your Life' ဖြစ်ပြီး စာရေးဆရာက သောမတ်စ်ကော်လေး ဖြစ်ပါတယ်။ နှစ်တွေများစွာ သူဌေး ဆင်းရဲသား အမြောက်အမြားကို လေ့လာပြီး သူဌေးတွေရဲ့အကျင့်တွေ၊ ဆင်းရဲသားတွေရဲ့အကျင့်တွေကို ခွဲခြားတွေ့ရှိလာတာတွေကို သိပ္ပံနည်းကျကျ ချပြထားတာဖြစ်ပါတယ်။

အကျင့်တွေကို ပြောင်းဖို့မလုပ်ခင် အကျင့်ဆိုးတွေက ဘာတွေလဲ၊ အကျင့်ကောင်းတွေက ဘာတွေလဲဆိုတာသိအောင် လုပ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ နေ့စဉ်ပြုလုပ်ရှားနေတာတွေ၊ တွေးနေတာတွေ၊ ဆုံးဖြတ် နေတာတွေ အားလုံးရဲ့ ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းကို အကျင့်တွေက လုပ်သွားတာဖြစ်တယ်လို့ ဆိုထားပါတယ်။

အကျင့်ဖြစ်နေတာက အော်တိုပိုင်းလော့ခေါ်တဲ့ သူ့အလိုလို လုပ်နေတာ ဖြစ်ပါ။ ဦးနှောက်အလုပ်သက်သာစေပါတယ်။ ဦးနှောက်လောင်စာသက်သာတဲ့ အတွက် ဦးနှောက်က အကျင့်တွေကို သဘောကျပါတယ်။ အကျင့်တစ်ခု ဖျက်မယ်ဆိုရင် ဦးနှောက်က ရန်တွေ့ပါတော့တယ်။ အဲဒီတော့ ကျွန်တော်တို့က

ဦးနှောက်ကို ဘယ်လိုလှည့်စားပြီး အကျင့်ကိုပြောင်းရမလဲဆိုတာတွေကို ဖော်ပြ  
ထားတာ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတဲ့ အချက်တွေပါပဲ။

ဦးနှောက်အကြောင်းရှင်းပြတဲ့အခါ တရားဝင်ဘာသာပြန်ထားသမျှကို  
မြန်မာလိုပြန်ရေးထားပေမဲ့ တချို့စကားလုံးတွေ မြန်မာလို ပြန်မရတဲ့အတွက်  
အင်္ဂလိပ်လိုအတိုင်းပဲ ထားလိုက်ရတာကို နားလည်ပေးစေလိုပါတယ်။

မူရင်းစာရေးသူက ချမ်းသာကြွယ်ဝတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ အထူးသဖြင့် ကြိုးစားပြီး  
သန်းကြွယ်သူဌေးဖြစ်လာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ၂၃၃ ဦးနဲ့ ဆင်းရဲသား ၁၂၈ ဦးကို ၅ နှစ်  
လုံးလုံး သုတေသနလုပ်ပြီး ရထားတဲ့အချက်တွေကို ကိန်းဂဏန်း အထောက်  
အထားတွေနဲ့ သက်သေပြထားပါတယ်။

သူဌေးအကျင့်လို့ဆိုတဲ့နေရာမှာ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေတင် ကြွယ်ဝ  
ချမ်းသာတာမဟုတ်ဘဲ ကျန်းမာရေးအသိ၊ လူမှုရေးအသိ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအသိ  
တွေမှာပါ ကြွယ်ဝချမ်းသာတဲ့အကျင့်တွေလို့ ဆိုချင်ပါတယ်။

ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ လက်တွေ့ပြောင်းနိုင်ဖို့ စာရင်း၊ ဇယားတွေပါ နမူနာ  
ရေးဆွဲပေးထားပါတယ်။ အကျင့်ဆိုးတွေလျော့လာပြီး အကျင့်ကောင်းတွေ တိုးလာ  
လိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်မိပါတယ်။

ကျေးဇူးတင်လျက်  
မျိုးလွင် (MBA)

### မိတ်ဆက်စကား

သင့်မှာ ဘယ်လိုယုံကြည်မှုမျိုးပဲရှိရှိ ဘဝအခြေအနေတွေ ပြောင်းလဲ  
ပစ်ဖို့ အရည်အချင်း သင့်ဆီမှာရှိနေပါတယ်။ သင်ဟာ သာမန်အဆင့်ကနေ  
အောင်မြင်မှုဆီကို အရောက်သွားနိုင်ပါတယ်။ ရွက်ကြမ်းရေကြိုအဆင့်ကနေ  
သန်းကြွယ်သူဌေးဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သင်ဟာ အတိတ်နဲ့ လက်ရှိအခြေအနေမှာပဲ  
အမြဲရှိနေရမယ်လို့ သတ်မှတ်ထားတာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဒီအခြေအနေတွေကို  
ပြောင်းလဲဖို့ ဒီအချက် ၃ ချက် လိုပါတယ်။

- ၁။ နေ့စဉ်တိုးတက်မှု (ကျွမ်းကျင်မှုနဲ့ ဗဟုသုတ)
- ၂။ အာရုံစူးစိုက်မှု
- ၃။ ဇွဲရှိမှု

ဒီစာအုပ်မှာဖော်ပြထားတဲ့ အလေ့အကျင့်ပြောင်းဖို့ နည်းဗျူဟာတွေကို  
အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် ဒီအောင်မြင်ရေးအချက် ၃ ချက်ကို ရရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။  
အမှုအကျင့်ဆိုတာ နာမည်နဲ့လိုက်တဲ့ ပုံမှန် ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲ လုပ်နေကျအရာတွေပဲ  
ဖြစ်ပါတယ်။

အကျင့်ကောင်းတွေမွေးရင် ကျွမ်းကျင်မှုနဲ့ ဗဟုသုတတွေ တက်လာမှာ  
ဖြစ်ပါတယ်။ ကောင်းတဲ့အကျင့်တွေ နေ့တိုင်းလုပ်ရင် အောင်မြင်ရေးဆီကို ပိုပြီး  
မြန်မြန်ရောက်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘဝမှာ ကောင်းတဲ့အကျင့်တစ်ခု ထပ်ပေါင်းထည့်ပေးလိုက်တိုင်း အကျိုး  
ကလည်း များလာမှာဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ယောက်ချင်းစီရဲ့ အောင်မြင်မှုအတွက်  
ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုတစ်ခုလိုပါပဲ။ သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အကျင့် အတက်အကျတွေ လမ်းမှန်  
ရောက်ရှိစေဖို့ အဓိကအချက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သူဌေးအကျင့်တွေက အထက်ပိုင်း။

အမြင့်ပိုင်းမှာရှိပြီး ဆင်းရဲသားအကျင့်တွေက အနိမ့်ပိုင်း အကျင့်ပိုင်းမှာရှိနေတာကို ဆိုလိုတာဖြစ်ပါတယ်။

အကျင့်တွေကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ထိန်းချုပ်နိုင်ဖို့ကလည်း အရေးကြီးပါတယ်။ အဲဒီလိုထိန်းချုပ်နိုင်တာဟာ သင့်ဘဝကို နိုင်နင်းတယ်ဆိုတဲ့သဘောပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုအကြောင်း လေ့လာတဲ့ နောက်ဆုံးသုတေသနတစ်ခုမှာဆိုရင် ဘဝကို နိုင်နိုင်နင်းနင်း ထိန်းချုပ်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့ခံစားမှုဟာ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု ဖြစ်စေတဲ့ အဓိကတွန်းအားတစ်ရပ်ပဲ ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုထားပါတယ်။ သင့်ရဲ့ အကျင့်သစ်တွေက အောင်မြင်မှု လမ်းကြောင်းပေါ် တင်ပေးရုံတင်မက ပျော်ရွှင် ချမ်းမြေ့မှုလမ်းကြောင်းပေါ်ကိုပါ တင်ပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ဘဝက ဘယ်တော့မှ မတူတော့ပါဘူး။

အကျင့်ပျားကိုမှားလည်ခြင်း

အကျင့်များရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်

အကျင့်တွေမှာ ရည်ရွယ်ချက်တစ်ခုစီ ရှိပါတယ်။ ဦးနှောက်အလုပ်  
ချွေတာရာရောက်စေပြီး ဦးနှောက်အတွက် လောင်စာလည်း သက်သာစေပါတယ်။  
အကျင့်တွေက မစဉ်းစားရဘဲ အလုပ်ပြီးမြောက်စေပါတယ်။ အကျင့်တွေဟာ  
၃ ခုပါ။ အဲဒါတွေက မသိစိတ်ကပြုလုပ်တဲ့ အပြုအမူတွေ၊ မသိစိတ်ကပြုလုပ်တဲ့  
တွေးတောမှုတွေနဲ့ မသိစိတ်ကနေ ချမှတ်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဦးနှောက်အတွင်းပိုင်းမှာ ဂေါက်သီးလုံးလောက်အရွယ်ရှိတဲ့ Basal  
Ganglia ခေါ်တဲ့အပိုင်းက အကျင့်တွေကို ထိန်းချုပ်ပါတယ်။ အပြုအမူတွေ၊  
စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေနဲ့ဆိုင်တဲ့ ဦးနှောက်ရဲ့အတွင်းပိုင်းမှာ အဲဒီ Basal Ganglia က  
တည်ရှိနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါဟာ ဦးနှောက်က မသိစိတ်နဲ့ ထိန်းချုပ်ရာ  
အမိန့်ပေးရာ ဌာနလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ အကျင့်တစ်ခုခု အလုပ်လုပ်ရတော့မယ်လို့  
Basal Ganglia က ဆုံးဖြတ်လိုက်တဲ့အခါ ဦးနှောက်ဟာ သီးသန့်ဆဲလ်တွေကို  
မီးမွှေးပေးလိုက်ပါတယ်။ မီးစွဲသွားပြီဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ဟာ အပြုအမူတွေကို  
မသိစိတ်နဲ့ လုပ်နေပါပြီ၊ မသိစိတ်နဲ့ တွေးနေပါပြီ၊ မသိစိတ်နဲ့ ဆုံးဖြတ်နေပါပြီ။  
ဒီအကြောင်း ပိုပြီးအသေးစိတ်ကျကျကို နောက်ပိုင်းစာမျက်နှာတွေမှာ ဖော်ပြသွား  
ပါမယ်။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့အကျင့်တွေကို သိအောင် တွန်းအားပေး မကြိုးစား  
ရင်တော့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ လုပ်နေကျအပြုအမူတွေ၊ တွေးခေါ်ပုံတွေနဲ့ အမူအကျင့်  
တွေကို ပြောင်းလဲလို့ရမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါတွေဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့သိစိတ်  
ရေဒါအောက်မှာ တိမ်မြုပ်ဝင်နေမှာဖြစ်ပါတယ်။ အကျင့်တွေဟာ တကယ်တော့  
သိပ်အံ့ဩစရာကောင်းတဲ့ တီထွင်မှုတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။



သုတေသနတွေ လုပ်ကြည့်တဲ့အခါ ကျွန်တော်တို့ရဲ့အကျင့်တွေ အများအပြားဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စံနမူနာတွေဖြစ်တဲ့ မိဘတွေဆီကလာတာဖြစ်ပါတယ်။ မိဘတွေဆီကရတဲ့အကျင့်တွေဟာ ကျွန်တော်တို့ကလေးဘဝကနေ လူလားပြောက်အရွယ်ရောက်လာတဲ့အထိ ကျွန်တော်တို့အပေါ် လွှမ်းမိုးမှုရှိတယ်လို့ သုတေသနပြုချက်တွေမှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။ မိဘတွေရဲ့ အကျင့်တွေဟာ ကလေးငယ်တွေဆီ ကူးစက်တာဖြစ်ပါတယ်။ မိဘတွေရဲ့အကျင့်တွေ အတုခိုးတာ တချို့ဟာ အာရုံကြောနဲ့သက်ဆိုင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဦးနှောက်တွေမှာ မှန်သားနျူရွန် (Mirror Neuron) လို့ခေါ်တဲ့ အရာတစ်ခုရှိပါတယ်။ ဒါရှိရတဲ့ရည်ရွယ်ချက်က မွေးကင်းစနဲ့ သိတတ်စကလေးတွေက မိဘတွေရဲ့ အပြုအမူတွေ၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေကို အတုခိုးယူစေဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီ Neuron တွေဟာ သမိုင်းမတိုင်မီ လူသားဖြစ်ပေါ်ပြောင်းလဲမှုရဲ့ ရှေးအမွေအနှစ်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ Neuron တွေ ရှိနေခြင်းရဲ့ အဓိက ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ သေရေး ရှင်ရေးကိစ္စမှာ အကူအညီပေးနိုင်ရေးအတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီမိဘတွေကို အတုယူတာတချို့ကတော့ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့လည်းဆိုင်ပါတယ်။ ကလေးလေးတွေဟာ မိဘတွေကို အမြဲ နားစွင့်နေလေ့ ရှိပါတယ်။ မိဘတွေရဲ့ အပြုအမူကိုလည်း အမြဲကြည့်နေတတ်ကြပါတယ်။ တချို့က ကလေးတွေအပေါ် အတင်းအကျပ် အကျင့်ဖြစ်စေတာမျိုးပါ။ မိဘတွေက ကလေးတွေကို တချို့အပြုအမူတွေ လုပ်ခိုင်းတာမျိုးတွေ ရှိပါတယ်။ ၂၀၁၄ မှာထုတ်ဝေခဲ့တဲ့ The American Journal of Family Therapy မှာ ဒေါက်တာပရက်စ်မန်းက အသက် ၉ နှစ် နောက်ပိုင်း ကလေးတွေရဲ့အကျင့်တွေဟာ သိပ်ပြီးများများ စားစား မပြောင်းလဲသွားတော့ပါဘူးလို့ ရေးသားဖော်ပြထားပါတယ်။ ကလေးတွေ အရွယ်ရောက်လာတော့မှပဲ သူတို့ရဲ့ ငယ်စဉ်ဘဝက အကျင့်တွေကို ဖျက်ပစ်နိုင်လေ့ရှိပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်အသစ်တွေ၊ အလုပ်ထဲက သင်ပေးတဲ့ Mentor ဆရာတွေ၊ ဘဝတစ်သက်တာလုံး သင်ယူလေ့လာခဲ့ရတာတွေကတစ်ဆင့် အကျင့်သစ်တွေ ကြွေပါတယ်။

အကျင့်တွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး နောက်ထပ်လေ့လာမှုတစ်ခုကို ၂၀၀၆ မှာ Duke University က ပြုလုပ်ခဲ့တာပါ။ အဲဒီမှာ လူတွေရဲ့ နေ့စဉ်လှုပ်ရှားမှု ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းဟာ အကျင့်တွေဖြစ်တာ တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။

အကျင့်မှာ ရုပ်ပိုင်းနဲ့စိတ်ပိုင်း အပြုအမူတွေ ပါဝင်ပါတယ်။ ဒီလို နေ့စဉ် အကျင့်တွေက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝတွေကို မသိစိတ်နဲ့ ထိန်းချုပ်နေပါတယ်။ ပျင်းစရာကောင်းနိုင်ပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ နေ့စဉ်အကျင့်တွေဟာ အောင်မြင်မှု၊ ကျန်းမာမှု၊ သာမန်အဆင့်လောက်ပဲ ရှိနေတာတွေအတွက် လျှို့ဝှက်ချက်ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်းနဲ့ ရွေးချယ်မှုတွေပါတဲ့ လုပ်နေကျ အပြုအမူ အကျင့်တွေဟာ ကြွယ်ဝမှုနဲ့ ဆင်းရဲမှုတွေရဲ့ အကြောင်းတရားပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

မိဘတွေ၊ ဆရာတွေဆီက အကျင့်ကောင်းတွေရတဲ့ ကလေးတွေဟာ ဘဝမှာ ထူးချွန်အောင်မြင်ကြပါတယ်။ လောကကြီးကို နိုင်နင်းကြပါတယ်။ ရိုသေလေးစားမှုခံကြရပါတယ်။ ငွေကြေးအများအပြား ရရှိကြပါတယ်။ နေ့စဉ်အကျင့်ကောင်းတွေ မရှိတဲ့ လူသန်းပေါင်းများစွာကို ထိန်းချုပ်ထားပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ ကမ်းခြေက အိမ်ကြီးအိမ်ကောင်းမှာ နေနေရတာ ဒါမှမဟုတ် ကျူးကျော်ရပ်ကွက်မှာ ဆင်းဆင်းရဲရဲ၊ နေနေရတာတွေဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ နေ့စဉ်အကျင့်တွေကြောင့်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်နှစ်တစ်နှစ် ဒေါ်လာသန်းပေါင်းများစွာ ဝင်နေရတာ၊ တစ်နေ့တစ်နေ့ ခြစ်ကုတ်သုံးနေရတာတွေဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့အကျင့်တွေကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ပျော်ရွှင်ရတယ်၊ မပျော်ရွှင်ရဘူးဆိုတာတွေကလည်း အကျင့်တွေကြောင့်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အကောင်းဆုံးကောလိပ်တက်ခွင့်ရတာနဲ့ အထက်တန်းကျောင်းပြီးအောင် မနည်းကြိုးစားခဲ့ရတာဟာလည်း ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အကျင့်တွေကြောင့်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ဘဝနဲ့ ကလေးတွေရဲ့ဘဝတွေဟာလည်း ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အကျင့်တွေအပေါ် မူတည်နေပါတယ်။ ဒါကတော့ အကျင့်တွေ ဘယ်လောက်အရေးကြီးသလဲဆိုတာတွေပါပဲ။ သင့်ဘဝပြောင်းလဲဖို့ အတွက် သင့်ရဲ့ နေ့စဉ်အကျင့်တွေကို ပြောင်းကို ပြောင်းပစ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။



**အကျင့်များနှင့် သင့်ဦးနှောက်**

အကျင့်တွေဆိုတာက တစ်ခုနဲ့တစ်ခု အကြိမ်ပေါင်းများစွာ စကားပြော ကူးလူးဆက်ဆံနေကြတဲ့ သီးသန့်ဆဲလ်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ အကြိမ်ရေက အဓိက ကျပါတယ်။ တချို့ဦးနှောက်ဆဲလ်တွေတစ်ခုနဲ့တစ်ခု တောက်လျောက်စကားပြော နေတာကို သတိပြုမိတဲ့အခါ အကျင့်ဆိုပြီး တံဆိပ်တပ် (Label) လိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအကျင့်ဦးနှောက်ဆဲလ်တွေဟာ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ချိတ်ဆက်ထားတဲ့ ကွန်ပျူတာအသေးစားလေးတွေလိုပါပဲ။ အဲဒီဦးနှောက်ဆဲလ်တွေဟာ ဦးနှောက် အတွင်းပိုင်းကျကျမှာရှိတဲ့ ဘေဆယ်ဂန်ဂလီယာ (Basal Ganglia) လို့ခေါ်တဲ့ နောက်ထပ်ဆဲလ်အုပ်စုနဲ့ ချိတ်ဆက်နေပါတယ်။

ဘေဆယ်ဂန်ဂလီယာဆိုတာက ရွှေ့ပိုင်းမှာ ဖော်ပြထားပြီးဖြစ်တဲ့ ဂေါက်သီးလုံးအရွယ် ဦးနှောက်ဆဲလ်ထုဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီဆဲလ်ထုမှာ ရည်ရွယ်ချက် အမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ တစ်ခုက အကျင့်တွေကို ထိန်းချုပ်တာဖြစ်တော့ ဘေဆယ် ဂန်ဂလီယာကိုအကျင့်တွေရဲ့ ဗဟိုပင်မကွန်ပျူတာလို့ သဘောထားလိုက်ပါ။ သူ့အလုပ်တစ်ခုက အကျင့်တွေကို ကြီးကြပ်ဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အခွင့်အရေးတစ်ခု ရတဲ့အခါ ဘေဆယ်ဂန်ဂလီယာက ဒီအောက်ပါတာဝန် ၂ ခုထဲက တစ်ခုကို လုပ်ပါတယ်။

- ၁။ တချို့ဦးနှောက်ဆဲလ်တွေကို “အကျင့်တွေ” ဆိုပြီး တံဆိပ်ကပ် (အမည်) ပေးလိုက်ပါတယ်။
- ၂။ တချို့ဦးနှောက်ဆဲလ်တွေကို အကျင့်တစ်ခုစီ ညွှန်ကြားပေးပါတယ်။ အကျင့်တစ်ခုစီတင်ဖို့ အခွင့်အရေးတစ်ခုတွေ့တဲ့အခါ ဘေဆယ် ဂန်ဂလီယာ က အကျင့်ပါဝင်လာဖို့ အချိန်ကျပြီဆိုတဲ့ အချက်ပေးခေါင်းလောင်းကို ဦးနှောက်ရွှေ့ပိုင်းကို ပို့လိုက်ပါတယ်။ အချက်ပေးတာသိရတော့ ဦးနှောက် ရွှေ့ပိုင်းက အမိန့်တစ်ခု လှမ်းပေးလိုက်ပါတယ်။

အဲဒီဦးနှောက်ဆဲလ်တွေက လုပ်နေကျ အမှုအကျင့်တစ်ခုလုပ်ဖို့ ကျွန်တော်တို့ကို ပြောပါတယ်။ ဦးနှောက်က ဒါကို ဘာလို့လုပ်ရသလဲ၊ အကျင့် တွေဟာ ဦးနှောက်အတွက် ဘာကြောင့်အရေးကြီးရသလဲ၊ အကျင့်တွေဟာ

ဦးနှောက်ကို အလုပ်သက်သာစေတယ်။ ဦးနှောက်စွမ်းအင် အသုံးလျော့စေပြီး လောင်စာသုံးစွဲရတာ သက်သာစေပါတယ်။ အကျင့်အတိုင်းသွားနေရင် ဦးနှောက်ဟာ အလုပ်လုပ်စရာ မလိုပါဘူး။ မသိစိတ်က လုပ်သွားတာပါ။ ဒါက အရေးကြီးပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် တွေးတာနဲ့ တခြားသိစိတ်ရဲ့ ပြုမူမှုတွေဟာ ဂလူးကို့စ်နဲ့ အောက်ဆီဂျင်အများကြီးလိုအပ်တဲ့အတွက်ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

လူ့ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ ဆဲလ်တိုင်းအတွက် ဂလူးကို့စ်ဟာ လောင်စာဆီပါပဲ။ ဦးနှောက်လည်းပဲ အပါအဝင်ပါ။ ကျွန်တော်တို့ စားတာတွေအားလုံးဟာ နောက်ဆုံး ဂလူးကို့စ်အဖြစ် ပြောင်းလဲသွားပြီး အဆီတွေ၊ ကြွက်သားတွေထဲမှာ သိမ်းဆည်းထားနိုင်ပါတယ်။ ဦးနှောက်က ဂလူးကို့စ်ကို သိမ်းမထားနိုင်ပါဘူး။ ဦးနှောက်ဟာ လိုအပ်တဲ့အခါသုံးဖို့ လောင်စာအသင့်မရှိနိုင်ပါဘူး။ အဲဒါကြောင့် ဂလူးကို့စ်ဟာ ဦးနှောက်အတွက် တန်ဖိုးကြီးတဲ့ ပစ္စည်းတစ်ခုလို ဖြစ်တယ်လို့ သဘောထားရပါမယ်။ အကျင့်တွေက ဦးနှောက်အတွက် လိုအပ်တဲ့အဖိုးတန် လောင်စာ လိုအပ်ချက်ကို လျော့ပေးပါတယ်။

ဦးနှောက်အတွက် အကျင့်တွေဟာ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုတစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အကျင့်တစ်ခုခု ဖြစ်တော့မယ့်အစဉ်းမှာတော့ ဦးနှောက်ဟာ အဖိုးတန် ဦးနှောက်လောင်စာကို အကျင့်တစ်ခုအဖြစ် ဖန်တီးတဲ့နေရာမှာ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံထားလိုက်ပါတယ်။ ဒီလိုအကျင့်တွေ ဖန်တီးတာဟာ အိမ်တစ်လုံးဆောက်ရသလိုပါပဲ။ အလုပ်အများကြီး လုပ်ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အိမ်ပြီးရင်တော့ ဆောက်လုပ်ရေး လုပ်ငန်းပြီးပါပြီ။ အကျင့်တွေဟာလည်း ဒီအတိုင်းပါပဲ။ အကျင့်တစ်ခုရသွားတဲ့အခါ ဦးနှောက်က အလုပ်လုပ်စရာ မလိုသလောက်ပါပဲ။ ထိန်းသိမ်းတဲ့အခါ အကျင့်အတိုင်းလုပ်တဲ့အခါတွေမှာ ဦးနှောက်အားစိုက်စရာ မလိုတော့ပါဘူး။ သိပ်ပြီး အကျိုးရှိပါတယ်။ ဦးနှောက်ကလည်း ထိထိရောက်ရောက်နဲ့ အကျိုးများတာမျိုးကို ကြိုက်နှစ်သက်ပါတယ်။

အကျင့်တွေက ဦးနှောက်လောင်စာလိုအပ်ချက်ကို သက်သာစေပါတယ်။ ဒီအကြောင်း ၂ ချက်ကြောင့် (အကျိုးများပြီး လောင်စာဆီသက်သာမှု) ဦးနှောက်ဟာ အကျင့်တွေကို အလိုလို သဘောကျပါတယ်။ အကျင့်တွေကို

ဦးနှောက်က အားပေးအားမြှောက်လုပ်တယ်။ လက်ရှိအကျင့်တစ်ခုခုကို ဖျက်မယ်၊ ပြောင်းလဲမယ်ဆိုရင် ဦးနှောက်က ကျွန်တော်တို့ကို ဆန့်ကျင်တိုက်ခိုက်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် အကျင့်ပြောင်းရတာဟာ သိပ်ခက်ပါတယ်။ အကျင့်တစ်ခုဖျက်ဖို့ ကြိုးစားတိုင်း ဦးနှောက်ဟာ ကျွန်တော်တို့နဲ့ စစ်ခင်းရပါတယ်။

လန်ဒန်တက္ကသိုလ်ရဲ့ နာမည်ကြီး သုတေသနတစ်ခုအရ လူ့ ဗြစ် ယောက်ကို လေ့လာတဲ့အခါမှာ အကျင့်တစ်ခုဖြစ်စေဖို့ အချိန် ၁၈ ရက်ကနေ ၂၅၄ ရက်အထိ ကြာတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ပျမ်းမျှဆိုရရင် အကျင့်တစ်ခုဖြစ်ဖို့ ၆၆ ရက်ကြာပါတယ်။ ရှုပ်ထွေးတဲ့အပြုအမူတစ်ခု (ဥပမာ-ဂေါက်ရိုက်တာမျိုးလို အပြုအမူ) ဆိုရင် အချိန်ပိုကြာလေပါပဲ။ သိပ်ပြီးမရှုပ်တဲ့အကျင့်မျိုး (ဥပမာ- ကလေးတွေကို သွားတိုက်ဖို့သင်ရတာမျိုး) ဆိုရင်တော့ ရက်ပိုင်းအတွင်း အကျင့် ဖြစ်သွားပါတယ်။ အကျင့်တွေဟာ ပုံစံအမျိုးမျိုး၊ အရွယ်အစားအမျိုးမျိုး၊ အရိပ် အမျိုးမျိုးနဲ့ ဖြစ်လာတာကို ဒီလေ့လာမှုက သဲသဲကွဲကွဲဖြစ်အောင် ပြသလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝတွေအပေါ်မှာ ရှုပ်ထွေးမှုတွေ၊ စိုးရိမ်မှု အဆင့်တွေအမျိုးမျိုး ရှိနေကြပါတယ်။ တချို့အကျင့်တွေ လုပ်လိုက်တာဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ဘဝတွေကို တခြားလူတွေရဲ့ ဘဝတွေထက် ပိုပြီး အကျိုး သက်ရောက်မှု ရှိစေပါတယ်။

နောက်တစ်နည်းဆိုရရင် အားကောင်းတဲ့အကျင့်တစ်ခုခုက တခြား အားသိပ်မကောင်းတဲ့အကျင့် ၃-၄ ခုမကအပေါ် အကျိုးဆက်တွေ ပိုသက်ရောက်မှု ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ-ဆေးလိပ်သောက်တာဟာ နေ့စဉ် ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်းနဲ့ အစာအာဟာရကောင်းတွေရဲ့ ကောင်းကျိုးတွေအစား ဆိုးကျိုးတွေသက်ရောက် စေပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ အကျင့်သစ်တစ်ခု ဖြစ်လာဖို့ ဘယ်သူက ၂၅၄ ရက်တောင် စောင့်ချင်ပါ့မလဲ။ ကျွန်တော်ဆိုလည်း မစောင့်ချင်ဘူး။ ရှင်းရှင်းပြောရရင် သစ်ဟာ ၂၅၄ ရက် ငရဲကိုကြည့်နေတာဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် နှစ်သစ်ကူးမှာ လူတွေဟာ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ လွယ်လွယ်ကူကူ ဖောဖောသီသီ ချလေ့ရှိပါတယ်။ ဒီနှစ်ဦးက စပြီး ဘာမလုပ်တော့ဘူး။ ညာမလုပ်တော့ဘူး။ ဒါကိုလုပ်မယ် စသဖြင့်၊ ဒါပေမဲ့

၂ ပတ်၊ ၃ ပတ်ပဲ ခံလေ့ရှိပါတယ်။ ဦးနှောက်က သင့်အကျင့်ဟောင်းတွေဆီ ပြန်သွားဖို့ တိုက်တွန်းနေပါပြီ။ သင့်အကျင့်တွေ ပြောင်းပစ်ဖို့ အများကြီးလွယ်တဲ့ နည်းလမ်းတစ်ခု ရှိပါတယ်။ အကျင့်ပြောင်းတာကို စိတ်အားထက်သန်စွာ လက်ခံဖို့ ဦးနှောက်ကို လှည့်စားနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အကျင့်တစ်ခု ထပ်ဖြည့်ဖို့ ဒါမှမဟုတ် ဖယ်ထုတ်ပစ်ဖို့ နည်းကိုမသိရင်တော့ သင်ဟာ စစ်ပွဲနဲ့ပြီး အကျင့်အပြောင်းအလဲလုပ်ဖို့ မဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူး။

ဒီစာအုပ်ထဲမှာဆိုရင် ကျွန်တော့်သူတေသနမှာ ကျွန်တော်ထုတ်ဖော် ထားတဲ့ နည်းဗျူဟာဆန်းတွေက အကျင့်တွေပြောင်းဖို့အတွက် သင့်ဦးနှောက်ကို ဘယ်လိုအယုံသွင်းရမယ်ဆိုတာတွေကို မျှဝေသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အကျင့် ပြောင်းလဲဖို့ အပြင်းအထန် ကြိုးစားနေမဲ့အစား ဒီဗျူဟာတွေက အကျင့်တစ်ခုကို ပြောင်းလဲချင်လာအောင် ဦးနှောက်ကို သွေးဆောင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

သင့်အကျင့်တွေ ပြောင်းလဲပစ်ဖို့ ဦးနှောက်က အဖော်ပါတနာ ဖြစ်လာပြီ ဆိုရင် အကျင့်ပြောင်းလဲတာက ချက်ချင်းဆိုသလိုဖြစ်လာပါတော့တယ်။ ဆိုလိုတာ ကတော့ သင့်ဘဝလည်း ချက်ချင်း စတင်ပြောင်းလဲပြီဆိုတာပါပဲ။ သင့်အကျင့် တွေကို ပြောင်းလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ငွေကြေးပြဿနာတွေနဲ့ ဘဝမှာ အဆင် မပြေတာတွေဟာ အဆင်ပြေကောင်းမွန်လာဖို့ ချက်ချင်းပဲ စပြောင်းတော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

**အကျင့်များက သင့်ဒီအန်အေကို ပြောင်းလဲနိုင်**

သင့်ရဲ့ နေ့စဉ် လုပ်နေမိတဲ့ အကျင့်တွေက ဗီဇတွေကို ပေါ်လာအောင် ဒါမှမဟုတ် ပျောက်သွားအောင် လုပ်နိုင်တယ်ဆိုတာ သင် သိပါသလား။ အဲဒါကို ဗီဇထုတ်ဖော်ပြသမှု ဒါမှမဟုတ် Epigenetics ဆိုပြီးသိကြပါတယ်။ ဗီဇထုတ်ဖော် ပြသမှုဆိုတာ ဖြစ်စဉ်တစ်ခုဖြစ်ပြီး လူတစ်ယောက်ရဲ့ဘဝတစ်လျှောက်လုံးမှာ တချို့ဗီဇတွေပေါ်လာတာ၊ ပျောက်သွားတာမျိုးတွေက ဒီဖြစ်စဉ်မှာ ပါဝင်ပါတယ်။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဆဲလ်ပေါင်း ၁၀၀ ထရီလီယံနီးပါးရှိပါတယ်။ ဆဲလ်တစ်ခုဆီမှာ နျူးကလီယပ်ရှိပြီး ဆဲလ်တိုင်းရဲ့ နျူးကလီယပ်ထဲမှာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဗီဇတွေ

ရှိပါတယ်။ ပညာရှင်ကြီးတွေက ယှမ်းမျှလူတစ်ယောက်မှာ မျိုးဗီဇ ၂၀,၀၀၀ ကျော်ရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ တချို့ ဗီဇတွေက ဖခင်ဆီကလာတာဖြစ်ပြီး တချို့ ဗီဇတွေက မိခင်ဆီကလာတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ယုံချင်လည်းယုံ မယုံချင်လည်းနေနိုင်ပါတယ်။ သင့်နေ့စဉ်အကျင့်တွေက ဗီဇတွေကို ဖွင့်ပေး၊ ပိတ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ အကျင့်ဆိုးတွေက ဗီဇကောင်းတွေကို ပိတ်ပစ်ပြီး မကောင်းတဲ့ဗီဇတွေကို ဖွင့်ပေးပါတယ်။

ဒါက ကင်ဆာ၊ ဆီးချို၊ သွေးချို၊ အရက်၊ ဆေးစွဲတာတွေအမျိုးမျိုး ဦးနှောက်ပျက်စီးမှု၊ နှလုံးရောဂါ စတာတွေဖြစ်ဖို့ တံခါးဖွင့်ပေးသလို ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အကျင့်ဆိုးတွေက ငွေရေးကြေးရေး ပြဿနာတွေ၊ အလုပ်ပြုတ်တာတွေ၊ ကျန်းမာရေးမကောင်းတာတွေ စတဲ့ ရေရှည် စိတ်ဖိစီးမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ ဒါက စိတ်ဖိစီးမှုဟော်မုန်းဖြစ်တဲ့ ကော်တီဆိုလ် ဝိုထွက်စေပါတယ်။ ဆက်တိုက် ဖြစ်လေ့ရှိတဲ့ဖြစ်စဉ်လို ကော်တီဆိုလ်က မကောင်းတဲ့ဗီဇ တစ်သိကြီးကို ဖြစ်ပေါ် စေပါတယ်။ အဲဒီအခါ နှလုံးရောဂါ၊ ကင်ဆာ၊ ခုခံအားရောဂါတွေ ဖြစ်စေမယ့် လမ်းကြောင်းပေါ် တွန်းပို့နေပါပြီ။

မကောင်းတဲ့ဗီဇတွေကို ဖွင့်ပေးတဲ့ အကျင့်ဆိုးတချို့ထဲမှာ ဒီအကျင့်တွေ ပါပါတယ်။

- အရက်အလွန်အကျွံသောက်ခြင်း။
- မူးယစ်ဆေးဝါး။
- ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးရှိစေမယ့် အစားအစာတွေ မစားတာ၊ အာဟာရမဖြစ်တဲ့ အစားအစာတွေ စားတာက သင့်ဒီအန်အေကို အပြောင်းအလဲ ဖြစ်စေပါတယ်။
- နေ့စဉ် ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်း မလုပ်တာ။
- သကြားအလွန်အကျွံစားတာ။
- အတတ်ပညာအသစ်တွေ ရရှိနိုင်မယ့် စာဖတ်ခြင်း။ သင်ယူလေ့လာ ခြင်းတွေ စတဲ့ ဦးနှောက်လှေ့ကျင့်ခန်းတွေ မလုပ်တာ။
- အဆိုမြင်စိတ်၊ ခံစားချက်တွေနဲ့ အဆိုမြင်တွေ့တောတာ။

ဆန့်ကျင်ဘက်အနေနဲ့ အကျင့်ကောင်းလေးတွေဟာ မကောင်းတဲ့ မျိုးဗီဇတွေကို ပိတ်ထားပေးပြီး ကောင်းတဲ့မျိုးဗီဇတွေကို ဖွင့်ပေးပါတယ်။ အကျင့်ကောင်းတွေရဲ့ ဘေးထွက်အကျိုးကျေးဇူးက ငွေရေး ကြေးရေး မှီခိုမှုကင်းတဲ့ အတွက်၊ ပျော်ရွှင်မှုရတဲ့အတွက်၊ ကျန်းမာရေးကောင်းတဲ့အတွက် စိတ်ဖိစီးမှု လျော့ကျစေပါတယ်။

ကောင်းတဲ့အကျင့်လေးတွေမှာ ဒါတွေပါပါတယ်။

- သင့်အိုင်ကျူ (ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး) ကိုမြင့်စေတဲ့ ဗီဇတွေကို ဖွင့်ပေးနိုင်တဲ့ နေ့စဉ်စာဖတ်တာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုအသစ်တွေ သင်ယူတာ၊
- နေ့စဉ် ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှား အားကစားလုပ်တာတွေက နှလုံးရောဂါ၊ ပန်းနာရင်ကျပ်နဲ့ တခြားခုခံအားကျရောဂါတွေကိုကာကွယ်ပေးတဲ့ မျိုးဗီဇတွေကို ဖွင့်ပေးပါတယ်။
- တရားထိုင်တာက မကောင်းတဲ့ဗီဇတွေကို ဖယ်ရှားပေးတော့ ရောဂါမျိုးစုံ စဖြစ်စေတဲ့ ဗီဇတွေကို တားထားပြီး ဗီဇကောင်းလေးတွေကို ဖွင့်ပေးလိုက်ပါတယ်။
- အကောင်းမြင်တွေ့တော့ခြင်း၊ အကောင်းမြင် စိတ်ခံစားမှုတွေက ဗီဇထုတ်ဖော်ပြသမှု မြင့်စေ၊ နိမ့်စေတာတွေ ဖြစ်စေတဲ့ ဦးနှောက်ရဲ့ ဓာတ်သဘောကို ပြောင်းလဲပေးပါတယ်။

အကျင့်တွေဟာ ထိခိုက်နစ်နာမှုမရှိပါဘူး။ သူတို့ဟာ သင့်ရဲ့ ဗီဇတစ်စုံလုံးကို ပြောင်းလဲပြီး သင့်ရဲ့ ဒီအန်အေကို ပြောင်းပစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါက အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သင့်တစ်ယောက်တည်းအတွက် အရေးကြီးတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သင့်ရဲ့ ဒီအန်အေကို ပြောင်းလဲပစ်နိုင်တော့ ဒီပြောင်းလဲထားတဲ့ ဒီအန်အေဟာ သင့်ရင်သွေးလေးတွေကို လက်ဆင့်ကမ်းပေးနိုင်မှာလည်းဖြစ်ပါတယ်။ ကောင်းတာတွေဖြစ်ဖြစ်၊ မကောင်းတာတွေဖြစ်ဖြစ် သင့်ကလေးက လက်ခံရရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



**အကျင့်ဖြစ်လာခြင်း**

'အကျင့်ရဲ့ခွန်အား'ဆိုတဲ့စာအုပ် ရေးသားသူ ချားလ်စ်ဒူဟစ်ကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ သုတေသနက သိပ်ကောင်းတဲ့အတွက် အကျင့်ကို တွန်းပို့တဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်အဆင့်ဆင့်ဖြစ်တဲ့ သဲလွန်စ၊ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်နဲ့ ရလဒ်တွေအကြောင်း အများကြီး ပိုနားလည်လာရပါတယ်။ သဲလွန်စဆိုတာ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ရင်းနှီးနေတဲ့ အကျင့်ပါလာပြီလို့ Basal Ganglia ဦးနှောက်ဆဲလ်ထုဆီကိုပို့ပေးတဲ့ သတင်းအချက်အလက်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့်လည်း ပတ်ဝန်းကျင် အပြောင်းအလဲတွေဟာ အကျင့်တွေကို ပြောင်းလဲနိုင်သလို အနှောင့်အယှက်လည်း ဖြစ်စေပါတယ်။

ဒီအကြောင်း အသေးစိတ် နောက်ပိုင်းမှာ ဖော်ပြသွားပါမယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ဆိုးတဲ့ခလုတ်မောင်းတံဖြုတ်တာခံရပြီဆိုရင် Basal Ganglia က ဝင်ရောက်စီးနင်းပြီး ပုံမှန်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်မှာပါဝင်ဖို့ ကျွန်တော်တို့ကို ညွှန်ကြားပါတော့တယ်။ ပုံမှန်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်အပြီးမှာတော့ ရလဒ်က စောင့်နေပါပြီ။ သင်ဟာ ကလေးတွေနဲ့အတူ ကားမောင်းလာတဲ့အခါ ကလေးတစ်ယောက်က မက်ဒေါ်နယ်ဆိုပြီး အော်လိုက်ပါတယ်။ “ကျွန်တော် မက်ဒေါ်နယ်ဆီသွားချင်တယ်”။ သင့်ကလေးက ရွှေရောင်မှန်ဦးတွေကို ရုတ်တရက် သတိထားမိပြီး အဲဒီအခါတိုင်း အညီထဲမှာ စားကောင်းတဲ့ကြက်ကြော်တွေအကြောင်း စဉ်းစားနေပါပြီ။ အဲဒါကြောင့် သင်က ရွှေရောင်မှန်ဦးမှာရပ်ပြီး သဲလွန်စ မက်ဒေါ်နယ်ဆီ သွားလိုက်ရပါတယ်။ (လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်) သင့်ကလေးတွေက ကြက်ကြော်တွေ အားရပါးရ စားနေပါပြီ။ (ရလဒ်)

ဒီလုပ်ငန်းစဉ်အဆင့်ဆင့်က အကျင့်တိုင်းမှာ ထပ်တလဲလဲ ဖြစ်နေပါတော့တယ်။ ရွှေရောင်မှန်ဦးတွေအစား ကော်ဖီတစ်ခွက် (ကော်ဖီသောက်တဲ့အကျင့်) ဒါမှမဟုတ် သောကြာနေ့ အလုပ်ပြုတော့ လုပ်နေကျအကျင့် (ဘီယာပိုင်သောက်ချိန်) ဒါမှမဟုတ် ကွန်ပျူတာဖွင့်ချိန် (အီးမေးလ်စစ်တဲ့အကျင့်) အကျင့်တိုင်းက အချိန်အမြက်၊ ပုံမှန်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်နဲ့ ရလဒ်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အဖန်တလဲလဲ ပြုလုပ်တဲ့ အပြုအမူနဲ့ တွေးခေါ်ပုံတို့က နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာတဲ့အခါ အကျင့်တွေဖြစ်လာပါတယ်။ အကျင့်တွေဟာ သာမန်ဦးနှောက် ဆဲလ်တွေ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ထပ်တလဲလဲ ပြောဆိုခြင်းရဲ့ အကျိုးရလဒ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဦးနှောက်ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်တွေက ဦးနှောက်ဆဲလ်တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ပြောဆိုရာ နေရာကို နာမ်ကြောဆက် (Synapse) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဦးနှောက်ဆဲလ်တွေ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ပိုပြီးကြိမ်ဖန်များများပြောလေ နာမ်ကြောဆက် (Synapse) ကပိုပြီး သန်မာလာလေဖြစ်ပါတယ်။ ဦးနှောက်ဆဲလ်တွေ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု စကားပြောဆို ကြတဲ့အခါမှာ နောက်ထပ်ဦးနှောက်ဆဲလ်တစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ အဲဒီဆဲလ် တွေဟာ အများအားဖြင့် တစ်သက်တာ ကပ်တွယ်သွားကြလေ့ရှိပါတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံမှာ တချို့ဦးနှောက်ဆဲလ်တွေဟာ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု လုံလုံ လောက်လောက် ပြောဆိုဆက်သွယ်တာ Basal Ganglia လို့ခေါ်တဲ့ ဦးနှောက် ထဲက ဆဲလ်ထုကို အမိန့်ပေးတာ၊ ထိန်းချုပ်တာတွေလုပ်တဲ့အခါ 'အကျင့်တွေ ဖြစ်သွားပြီ' လို့ တံဆိပ်ကပ်လိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုလုပ်ရတာက ဦးနှောက် အလုပ်သက်သာစေဖို့၊ ဦးနှောက်လောင်စာဆီ သက်သာစေဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ Basal Ganglia က အကျင့်ဆိုပြီး တံဆိပ်ကပ်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် အဲဒီ ဦးနှောက်ဆဲလ်တွေဟာ အကျင့်တွေအဖြစ် အမြဲတမ်းတည်ရှိသွားပါတယ်။ သူတို့ တွေဟာ ဘယ်တော့မှ တံဆိပ်ကွာမသွားတော့ပါဘူး။ သင်က ပြောင်းလဲနိုင်တဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်တွေ မသိသရွေ့ ကာလပတ်လုံး သင်ဟာ အဲဒီအကျင့်မှာ အမြဲတမ်း စွဲနေပါတော့တယ်။

သင့်ဘဝတိုးတက်ရာတိုးတက်ကြောင်းကို နောက်ပြန်ဆွဲနေတဲ့ အကျင့် တွေကို ဖယ်ရှားပစ်စေဖို့ ဦးနှောက်ကို လှည့်စားရေးအတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်စေမယ့် နည်းဗျူဟာထူးတွေကို ဒီစာအုပ်မှာ ဖော်ပြသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ပြီး ထိပ်ဆုံး ၅ ရာခိုင်နှုန်းမှာဝင်စေဖို့ အကျင့်တွေကို ထပ်လောင်းပေးဖို့တွေ ကိုလည်း ဖော်ပြသွားဦးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ ၅ ရာခိုင်နှုန်းကတော့ ရှားရှားပါးပါး ဘဝမှာ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ပြီး အောင်မြင်တဲ့လူတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

**သင့်အကျင့်တွေ ဘယ်ကလာသလဲ**

ဘဝတစ်လျှောက် သင့်အကျင့်အများစု ဘယ်ကလာသလဲ။ ကျွန်တော်၊  
လောင်းရဲပါတယ်။ သင် မစဉ်းစားခဲ့မိပါဘူး။ အကျင့်တွေ အလိုလိုဖြစ်လာတာ  
မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ခုခုကနေ ရလာတာတွေချည်းပါပဲ။ အကျင့်တွေ မြစ်ဖျားခံတဲ့  
နေရာတွေဟာ ကောင်းသည်ဖြစ်စေ၊ ဆိုးသည်ဖြစ်စေ သင်လက်ခံစေဖို့အတွက်  
လှုံ့ဆော်ပေးခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ အကျင့်တွေဟာ ကျွန်တော်တို့ဘဝတစ်လျှောက်  
ထိတွေ့ပေါင်းသင်း ခံရတဲ့လူတွေဆီက အဓိကရခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပညာရေး  
အတွေ့အကြုံနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်တွေကတစ်ဆင့်လည်း ရခဲ့ပါတယ်။ အောက်မှာ  
ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အကျင့်တွေဖြစ်လာဖို့ ကျွန်တော်တို့အပေါ် လွှမ်းမိုးမှုအများဆုံး  
အရာကစပြီး အစီအစဉ်အလိုက် ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

- မိဘများ။
- ကောင်းရာညွှန်ပြသူဆရာများ။
- အလွတ်ပညာရေး စာအုပ်ဖတ်ခြင်း။
- ဘဝသင်ခန်းစာများ၊ အမှားများ၊ ကျရှုံးမှုများမှတစ်ဆင့် ရရှိခဲ့သော  
သင်ခန်းစာများ။
- နည်းလမ်းတကျ သင်ကြားသောပညာရေး။
- ယဉ်ကျေးမှု။
- ပတ်ဝန်းကျင်။
- ညီအစ်ကိုမောင်နှမများ။
- ဇနီး၊ ခင်ပွန်း။
- မိတ်ဆွေများ။
- ကျောင်းနေဖက်များ။
- လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ။
- အဘိုးအဘွားများ။
- အိမ်ထောင်ဖက်ဆွေမျိုးများ။
- အသင်းသား၊ အဖွဲ့သားများ။

- နိုင်ငံကျော်လူသိရှင်ကြားပုဂ္ဂိုလ်များ။ နာမည်ကြီး မင်းသား မင်းသမီးများ။  
ကျွန်တော်တို့ဘဝမှာ သယ်ဆောင်လာတဲ့ အကျင့်တွေအတွက် လွှမ်းမိုးမှု  
အရှိဆုံးပုဂ္ဂိုလ်တွေအကြောင်း ထပ်ပြီး နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ် စပ်စုကြည့်ချင်ပါတယ်။

**မိဘများ**

အခုအချိန်ထိ ကျွန်တော်တို့ယူထားတဲ့ အကျင့်ကောင်း၊ အကျင့်ဆိုးတွေ  
အများစုဟာ မိဘတွေဆီက ဖြစ်ပါတယ်။ အရွယ်ရောက်ပြီးသူတွေရဲ့ အကျင့်  
အများအပြားဟာ ကလေးဘဝတည်းက ရခဲ့တဲ့အကျင့်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေး  
ဘဝမှာ မိဘတွေလုပ်တာတွေကြည့်ပြီး ကောင်းကောင်းဆိုးဆိုး အတုယူလေ့  
ရှိကြပါတယ်။ ကိုယ်တူကိုယ်ထကြိုးစားပြီး သန်းကြွယ်သူဌေးဖြစ်လာတဲ့ လူတွေနဲ့  
ဆင်းရဲတဲ့လူတွေဟာ ကောင်းကျင့်တွေ၊ ဆိုးကျင့်တွေကို သူတို့မိဘတွေဆီက  
မသိဘဲယူခဲ့တာဖြစ်ပြီး သူတို့တောင်မသိဘဲ သူတို့ဘဝတွေကို သူဌေးဘဝ၊  
ဆင်းရဲသားဘဝတွေအဖြစ် ရောက်အောင် အကျင့်တွေက လမ်းပေါ်တင်ပေး  
လိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

အချက်အလက်တွေအရ သူဌေးသန်းကြွယ် ၇၅ ရာခိုင်နှုန်းဟာ သူတို့  
မိဘတွေဆီက အကျင့်ကောင်းတွေရလိုက်ကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘရောင်း  
တက္ကသိုလ်ကလုပ်ခဲ့တဲ့ သုတေသနမှာတော့ မိသားစု ၅၀,၀၀၀ နီးပါးကို  
လေ့လာတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီမှာ ကလေးတွေရဲ့အကျင့်တွေဟာ အသက် ၉  
နှစ်နောက်ပိုင်းမှာ အပြောင်းအလဲ သိပ်မရှိတော့ပါဘူးလို့ ဖော်ပြထားပါတယ်။

ကလေးတွေဟာ မိဘတွေဆီက အတုခိုးတော့ မိဘတွေက ဘဝ  
အောင်မြင်ရေး ညွှန်ပြပေးတဲ့ဆရာတွေ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ ကလေးတွေ  
အောင်မြင်ဖို့အတွက် အကျင့်ကောင်းတွေသင်ပေးပြီး ဘဝအောင်မြင်ရေးမှာ  
အထောက်အကူဖြစ်စေပါတယ်။ ကျွန်တော့်လေ့လာချက်အရ ကြိုးစားပြီး  
သန်းကြွယ်သူဌေးဖြစ်လာသူတွေမှာ မိဘ ၂ ယောက်ထဲက တစ်ယောက်က  
အောင်မြင်ရေးအကျင့်ကောင်းတွေ သင်ကြားပေးခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ သန်းကြွယ်  
သူဌေး ၃-၄ ယောက်လောက်ကို ကြည့်လိုက်ကြရအောင်။

- ဝါရင်ဘတ်ပေး - အဖေဖြစ်သူက စတော့အရောင်းအဝယ်လုပ်သူ၊ ဝါရင်ဘတ်ပေးက Value investor ရင်းနှီးမြှုပ်နှံသူ တစ်ယောက် ဖြစ်လာတာ မတော်တဆ မဟုတ်ပါဘူး။ သူ့အဖေက သွန်သင်ဆုံးမ ညွှန်ပြခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဖေက ဆရာပါ။
- ကနေဒါ - ဂျိုးဇက်ကနေဒါဟာ သိပ်ပြီးအောင်မြင်တဲ့ နိုင်ငံရေး သမားတစ်ယောက်ပါ။ သားတွေဖြစ်တဲ့ JFK ဘော်ဘီ ကနေဒါနဲ့ တက်ဒီကနေဒါတို့ကို သွန်သင်ပြသခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။
- ကင်ဂရပ်စီဂျော့အာ - အတော်ဆုံး ဘေ့စ်ဘောကစားသမားပါ။ သူ့ရဲ့ ကြေးစား ဘေ့စ်ဘောကစားသမား ဖခင်ကြီးက သင်ကြား ပို့ချပေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။
- ဘောလ်တယ်လီချစ်စ် - သူ့အဖေက ဘောလုံးနည်းပြ ၃၃ နှစ်လုပ်ခဲ့သူပါ။ ၃ နှစ်သားအရွယ်ထဲက အဖေရဲ့ပေါင်ပေါ်ကနေ ဘောလုံးသမားတွေအကြောင်း ရှုပ်ရှင်ကြည့်ခဲ့သူပါ။

အောင်မြင်တဲ့ သန်းကြွယ်သူဌေးဖြစ်သွားသူတွေကို ကလေးဘဝကနေ ပြုစုပျိုးထောင်ပေးတဲ့ မိဘတွေမှာ တူတာတစ်ခု ရှိနေကြပါတယ်။ အဲဒါကတော့ အကျင့်ကောင်းလေးတွေပါ။ သူတို့လေးတွေဟာ ဘဝမှာ ထိပ်ဆုံး ရောက်သွားကြ တာတွေဟာ မတော်တဆဖြစ်သွားတာ မဟုတ်ပါဘူး။ လူကြီးဖြစ်တော့ အပြိုင် အဆိုင်တွေမှာ သူများအထက်ကိုရောက်သွားစေတဲ့ အောင်မြင်ရေး အကျင့်ကောင်း လေးတွေတချို့ကို မိဘ ၂ ပါးထဲက တစ်ပါးပါးက သင်ပေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘဝမှာ သွန်သင်ဆုံးမ သင်ကြားပေးတဲ့လူအဖြစ် ကြိုးပမ်းပေးလေ့ရှိတာက မိဘ တွေပဲဖြစ်ပါတယ်။ အကျင့်တွေအတွက် ဒုတိယအရင်းအမြစ်ဖြစ်ပြီး နောက်ပိုင်း ဆွေးနွေးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

**ကောင်းရာညွှန်ပြသူ ဆရာ**

သင့်အကျင့်တွေ ဒုတိယအများဆုံးလာတဲ့ အရင်းအမြစ်ကတော့ Men-  
tor လို့ခေါ်တဲ့ ကောင်းရာညွှန်ပြသူ ဆရာပဲဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော် လေ့လာ  
ပြီးရလာတဲ့အချက်အလက်တွေအရ ကြိုးစားပြီး သန်းကြွယ်သူဌေးဖြစ်လာသူတွေရဲ့  
၂၄ ရာခိုင်နှုန်းဟာ သူတို့ကို သွန်သင်ပေးတဲ့ အလုပ်ထဲက ဆရာတွေပေးတဲ့  
အကျင့်တွေကို ယူထားကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ ၂၄ ရာခိုင်နှုန်းထဲက ၉၃  
ရာခိုင်နှုန်းက အလုပ်ခွင်ထဲက ဆရာတွေဆီက လေ့လာဆည်းပူးခဲ့တဲ့အကျင့်တွေ  
ကြောင့်သာ သူတို့ ချမ်းသာကြွယ်ဝမှုတွေ ရရှိခဲ့တာလို့ ဆိုပါတယ်။ သန်းကြွယ်  
သူဌေး ၂၃၃ ယောက်ရဲ့ ပျမ်းမျှငွေသားဖြစ်လွယ် ကြွယ်ဝမှုဟာ ဒေါ်လာ ၄. ၃  
သန်း ဖြစ်ပါတယ်။ လုပ်ငန်းခွင်ဆရာသမားတစ်ဦး ရှာတွေ့တာဟာ သင့်ဘဏ်  
စာရင်းမှာ ဒေါ်လာသန်းတွေနဲ့ချီပြီး အပ်နှံခွင့်ရလိုက်သလိုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘဝမှာ ဆရာတစ်ယောက်ဆီတော့ ရှိကြတဲ့ အောင်မြင်ကျော်ကြားတဲ့  
ပုဂ္ဂိုလ်တချို့စာရင်းကို ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

- အော်ပရာဝင်ဖရီး (Oprah Winfrey)  
မစ္စက်ဒန်ကန် (လေးတန်းကျောင်းဆရာမ)
- ဗိုလ်ချုပ်ကြီးကိုလင်ပေါင်ဝဲလ် (Gen Colin Power)  
ဖခင် လူသာပေါင်ဝဲလ်က ဆရာပါ။
- ဒေါက်တာမာတင်လူသာကင်း (Dr Martin Luther King)  
ဆရာဖြစ်သူက ဒေါက်တာဘန်ဂျမင်မေစ်
- ဟင်နရီဒေးဗစ်သောရှူး (Henry David Thoreau)  
ရာလ်ဖ်ဝါလဒ်ဒီအီမားဆန်

- ဆီးနိတ်တာရွှန်မက်ကီန်း (John McCain)  
ဆရာဖြစ်သူက အထက်တန်းကျောင်းဆရာ ဝီလ်ယမ်ရာဗင်နယ်လီ
- ဝါလ်တာခရုန်ကိုက် (Walter Cronkite)  
အထက်တန်းကျောင်း သတင်းစာပညာဆရာ ဖရက်တာနီက သင်ပြပေး  
ခဲ့ပါတယ်။
- ဂလော်ရီယာအက်စ်တီဖန် (Gloria Estefan)  
အဘွားဖြစ်သူ ကွန်ဆူးလိုဂီးဆီးရာ
- ဟယ်လင်ကဲလား (Helen Keller)  
အန်းဆူလီဗန်က သွန်သင်ပေးခဲ့ပါတယ်။
- ဘော့ဒိုင်လန် (Bob Dylan)  
ဝုဒ်ဒီဂူသရီးက သွန်သင်ပေးခဲ့ပါတယ်။
- ကွင့်စီဂျွန်စ် (Quincy Jones)  
ရေးချားလ်စ်က သင်ပြပေးခဲ့ပါတယ်။
- မာတင်ရှိုန်း (Martin Sheen)  
ဘုန်းတော်ကြီးအယ်လ်ဖရက်ဒရက်က သင်ပြပေးခဲ့ပါတယ်။
- ဒန်ဇယ်လ်ဝါရှင်တန် (Denzel Washington)  
ဆစ်ဒနီပွိုတီးယားက ဆရာပါ။
- ရိုဆာပါစ် (Rose Parks)  
အဲလစ်ပိုက်ဆိုတဲ့ ကျောင်းအုပ်ဆရာမကြီးက သင်ပြပေးခဲ့ပါတယ်။
- တွမ်ဘရိုကော (Tom Brokaw)  
မူလတန်းကျောင်းဆရာ ဖရန်စစ်မော်ရီးက သင်ကြားပို့ချပေးခဲ့ပါတယ်။
- မစ်ချ်အယ်ဘွန် (Mitch Albom)  
မောရီဆဝပ်စ်က သင်ပြပေးခဲ့ပါတယ်။
- လာရီကင်း (Larry King)  
အက်ဝင်ဘန်းနတ်က ဆရာပါ။

- တင်စ်ရပ်ဆာ့စ် (Tim Russert)  
သီလရှင် မယ်ရီလူစီလ်
- ဂျက်ကွန်ဖီးလ် (Jack Confield)  
ဆရာအများအပြားရှိပါတယ်။

**Mentoring နှင့်ပတ်သက်ပြီး ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး ဖြစ်ရပ်မှန်လေ့လာချက်-  
လျှောက်ဒီမိုကရေစီ**

လူ့မိဒီမိုကရေစီက ကမ္ဘာပေါ်မှာ အောင်မြင်မှုအရှိဆုံး၊ လူအများ လေးစားမှု အခံရဆုံးပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးပါ။ သူ့ကို ညွှန်ကြားသင်ပြ (Mentoring) ပေးတဲ့သူက နာမည်ကျော် ဘဏ်လုပ်ငန်းရှင် ဆန်ဒီဝေးလ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဝေးလ်နဲ့ ဒီမိုကရေစီ ၂ ယောက်ပေါင်းလိုက်တဲ့အဖွဲ့က သူတို့ ဘယ်လောက်တောင် ကြိုးစားပမ်းစား လုပ်ကိုင်ခဲ့ရတယ်ဆိုတာတွေနဲ့ အရောင်းအဝယ်ကြီးကြီးမားမားတွေ ဘယ်လောက် များများ လုပ်နိုင်ခဲ့တယ်ဆိုတာအပေါ်မှာ အထင်ကရ ဖြစ်ခဲ့ရပါတယ်။

ပုံမှန် အလုပ်သမား အလုပ်ရှင် ဆက်ဆံပြုမူပုံတွေနဲ့ အလွန်အလွန် ကွာခြားနေပါတယ်။ ၁၉၈၃ ခုနှစ်မှာ American Express လုပ်ငန်းလုပ်နေတဲ့ ဝေးလ်က ငယ်ရွယ်ပြီး စိတ်ဓာတ်ပြင်းပြသူ ဒီမိုကရေစီကို အလုပ်ခန့်လိုက်ပါတယ်။ ဒီမိုကရေစီအစုရှယ်ယာပွဲစားဖြစ်တဲ့ အဖေလုပ်သူက ဝေးလ်ဆီမှာ အလုပ်လုပ်နေ ပါတယ်။ ဒီမိုကရေစီက ၂၆ နှစ်မှာ ဟားဗတ်စီးပွားရေးတက္ကသိုလ်ကနေ ပုပ္ဖန်းခွေး ဘွဲ့ရထားတဲ့သူတစ်ယောက်ပါ။ နောက် ၂ နှစ်ကြာတော့ ဝေးလ်က American Express ကနေ ထွက်တော့ ဒီမိုကရေစီကလည်း သူ့ဆရာအတိုင်း လိုက်ထွက်ခဲ့ ပါတယ်။

သူတို့နှစ်ယောက်ဟာ အတူတူ လပေါင်းများစွာ အလုပ်လုပ်ခဲ့ကြ ပါတယ်။ ဘယ်လိုအလားအလာတွေများရှိမလဲဆိုတာ လေ့လာကြပါတယ်။ နောက်ဆုံး လုပ်ငန်းတစ်ခု သွားတွေ့ပြီး Commercial Credit လို့ နာမည်ပေး လိုက်ကြပါတယ်။ ဘာလ်တီမောမှာ ရန်ကန်နေရတဲ့ ငွေချေးစားတဲ့အဖွဲ့ပါ။ နှစ်ယောက်သား Commercial Credit ကို အများပိုင်လုပ်လိုက်ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့



အင်ပါယာ တည်ဆောက်ဖို့ အခြေခံတစ်ခုအနေနဲ့ အသုံးပြုပါတယ်။ အဲဒါ နောက်ပိုင်း သူတို့ရဲ့ပူးပေါင်းမှုတွေ တစ်သိကြီးလုပ်ခဲ့ပြီး ၁၉၉၈ မှာတော့ ငွေရေးကြေးရေး အင်အားကြီးလှတဲ့ Citibank နဲ့ပေါင်းလိုက်ပါတယ်။ ဒီမွန်ဟာ သူ့ထက် အသက်အများကြီး ပိုကြီးတဲ့ ဆရာဆီကနေ အကျိုးအမြတ် အများကြီး ရရှိခဲ့ပါတယ်။ နောက်ဆုံး JP Morgan ဆိုတဲ့ ကမ္ဘာကျော် ငွေရေးကြေးရေး အဖွဲ့အစည်းကြီးရဲ့ စီအီးအိုဖြစ်လာပါတယ်။ သင်ဟာ လုပ်ငန်းခွင်ဆရာတစ်ယောက် တွေ့တဲ့အခါ သင့်ဘဝ အောင်မြင်မှုဟာ အမြန်လမ်းပေါ် တွန်းပို့ပေးခံလိုက်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

**အထွတ်သဘော ပညာရေး - စာအုပ်များဖတ်ရှုခြင်း**

အောင်မြင်တဲ့ လူအတော်များများရဲ့ အောင်မြင်မှုတွေဟာ ကိုယ်ထု ကိုယ်ထကြောင့်ဖြစ်တယ်။ နောက်ပြီး အောင်မြင်ရေးစာရေးဆရာတွေဖြစ်တဲ့ အေးလ်ကာနယ်ကျီ၊ အားလ်နိုက်တင်ဂေးလ်၊ အော့ဂ်မန်ဒီနို၊ ဂျက်ကွန်ဖီးလ်တို့ ကြောင့်ပါဆိုပြီး ရည်ညွှန်းကြပါတယ်။ မိုက်ခရိုဆော့ဖ်ကို ပူးတွဲတည်ထောင်ခဲ့သူနဲ့ နည်းပညာရှင်ဘေလ်ဂိတ်ကလည်း စာဖတ်ရတာကို ဝါသနာပါကြောင်း ထုတ်ပြော ထားပါတယ်။ ဘေလ်ဂိတ်က စာဖတ်ရတာမြတ်နိုးတဲ့အပြင် သူ့ဖတ်နေတာကို စာခြားလူတွေကို မျှဝေလေ့ရှိပါတယ်။ စာအုပ်ဝေဖန်ချက်တွေ၊ သူ့ဖတ်ပြီးတဲ့ စာအုပ်တွေ တစ်ကမ္ဘာလုံးဆီ သူ့မျှဝေချင်တဲ့စာအုပ်တွေ အစုံအလင်ကို Gates Notes Bookshelf ကတစ်ဆင့် မျှဝေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလိုထောက်ခံချက်တွေအပြင် ဘေလ်နဲ့ မယ်လင်ဒါဂိတ်ဖောင်အေရှင်က အမေရိကန်စာကြည့်တိုက်တွေနဲ့ ကမ္ဘာပေါ်ကစာကြည့်တိုက်တွေမှာ နည်းပညာတွေ ပိုမြင့်စေဖို့ မစ်ရှင်တစ်ခုအနေနဲ့ ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါတယ်။ တစ်ပိုင်တစ်နိုင်အနေနဲ့ ကတော့ သူ့အိမ်ဟာ သူ့စာဖတ်ဝါသနာပါတာကိုသက်သေပြနေပါတယ်။ ကိုယ်ပိုင် စာကြည့်တိုက်က ၂၁၀၀ စတုရန်းပေရှိပြီး လိပ်ခုံးပုံစာကြည့်တိုက်၊ လီယိုနာ့တ် မှတ်စုစာအုပ်ကတင် ဒေါ်လာ ၃၀ သန်းနီးပါးတန်ဖိုးရှိပါတယ်။

**ဘဝအတွေ့အကြုံ - ကျောင်း**

ကိုယ်တိုင်ကြိုးစားပြီး သန်းကြွယ်သူတွေဖြစ်လာတဲ့သူ ၅၁ ရာခိုင်နှုန်းဟာ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်တွေဖြစ်တယ်လို့ ကျွန်တော့်ရဲ့ သုတေသနမှာ တွေ့ရှိခဲ့ရပါတယ်။ ၂၇ ရာခိုင်နှုန်းက အနည်းဆုံး တစ်ခါတော့ ကျန်းမာမှုကြုံကြပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ ကျန်းမာမှုတွေကနေ ပြန်ရုန်းထခဲ့ကြပါတယ်။ အမှားတွေကနေ ပြန်ပြီး ရုန်းထခဲ့ကြပါတယ်။ ဘဝပေးသင်ခန်းစာတွေကနေ အကျင့်ကောင်းလေးတွေ ရဖို့က အခက်ခဲဆုံးနည်းပါပဲ။

သင် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတစ်ခုလုပ်ရင် အမှားတွေ အများကြီး လုပ်မိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတစ်ခုမှာ အမှားတစ်ခုလုပ်မိရင် အချိန်၊ ငွေ ကုန်ပါတယ်။ အထိနာတော့ ဘဝပေးသင်ခန်းစာတွေက ဝှဲပြီးကျန်ခဲ့လေ့ရှိပါတယ်။ သင်က အဖြေထုတ်ရင်ထုတ်၊ မထုတ်ရင် မလုပ်ဘဲနေဖို့ပဲ ရှိပါတယ်။ သင်ဟာ ဆရာပါပဲ။ ဘဝပေးသင်ခန်းစာတွေကတစ်ဆင့် သင်ဟာ ကိုယ်ပိုင်ဆရာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အောင်မြင်မှုအရှိဆုံး စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွေဟာ အမှားတွေ တစ်ပုံ တစ်ပင်ကြီးပေါ်မှာ တည်ဆောက်ထားတာဖြစ်ပါတယ်။ အောင်မြင်တဲ့လုပ်ငန်းရှင် ပိုဖြစ်လေ ခရီးလမ်းတစ်လျှောက်မှာ အမှားတွေ ပိုလုပ်ဖို့များလေပါပဲ။

**အကျင့်တစ်ခုဖြစ်ဖို့ အကြောင်းရင်းက ဘာလဲ**

အကျင့်တိုင်းဟာ မောင်းတံခလုတ်တစ်ခုစီနဲ့ စတင်တာပါပဲ။ တစ်နည်း အားဖြင့် အရင်းခံအကြောင်းတစ်ခု ရှိစမြဲပါ။ သင့်ဆီက အကျင့်တိုင်း သက်ဝင် လှုပ်ရှားစေဖို့ကအကြောင်းတွေ ရှိပါတယ်။ ရှေ့ပိုင်းမှာပြောပြီးတဲ့ Basal Ganglia ဟာ အကျင့်ကို အမိန့်ပေးထိန်းချုပ်တဲ့စင်တာပဲဖြစ်ပါတယ်။ အကျင့်တစ်ခု စပြီး လှုပ်ရှားဖို့အတွက် အဲဒီစင်တာက မောင်းတံခလုတ်တွေကို အမြဲရှာဖွေနေလေ့ ရှိပါတယ်။ ရှေ့ပိုင်းမှာဖော်ပြထားပြီးဖြစ်သလို အကျင့်တွေဟာ ဦးနှောက်ကို အလုပ် တာဝန်နဲ့ ဦးနှောက်လောင်စာကို သက်သာစေပါတယ်။ Basal Ganglia က ဦးနှောက်လောင်စာဆီ အကျိုးရှိရှိ အသုံးချရေးအတွက် စီမံခန့်ခွဲသူ မန်နေဂျာပါ။ သူက အကျင့်တွေကို လောင်စာဆီသက်သာစေဖို့ အဓိကကိရိယာအနေနဲ့

သုံးပါတယ်။ အကျင့်တစ်ခု ခလုတ်နှိပ်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် သင်ဟာ အဲဒီ အကျင့်ကို မသိစိတ်နဲ့လုပ်ပါတော့တယ်။ အဓိက အကျင့်မောင်းတံခလုတ် ၉ ခုက အကျင့်ကို စတင်လှုပ်ရှားစေပါတယ်။

**၁။ အမြင်အာရုံမောင်းတံခလုတ်များ**

ဒီခလုတ်တွေဟာ လမ်းပေါ်မှာရှိတဲ့ နီယွန်အရောင် ဘေလ်ဘုတ် ဆိုင်ဆုတ်ကြီးတွေလိုပါပဲ။ သူတို့က သင်အကျင့်တစ်ခုခု ပါလာအောင် အော်ပြော နေပါတယ်။ မက်ခ်ဒေါ်နယ်မှတ်ဦးတွေဟာ အားကောင်းတဲ့အမြင်အာရုံ မောင်းတံ ခလုတ် နမူနာတစ်ခုပါပဲ။

ဘီယာကြော်ငြာတွေဟာလည်း နောက်နမူနာတစ်မျိုးပါ။ ဆွဲဆောင်မှု ရှိတဲ့ မိန်းမပျိုတွေက အာလူးကြော်၊ ပြောင်းဖူးကြော် တကြွပ်ကြွပ်စားပြနေတာ တွေကလည်း နမူနာပါပဲ။

**၂။ အကြားအာရုံမောင်းတံခလုတ်များ**

တစ်ခုခုကြားလိုက်ရတာကလည်း အကျင့်တစ်ခုကို စပြီးလှုပ်ရှားစေ ပါတယ်။ နာဇီနို့စက်မြည်တော့ အိပ်ရာကထမို့ ခလုတ်နှိပ်လိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ အီးမေးလ် Notification တစ်ခုကြားတဲ့အခါ အဲဒီအသံဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အီးမေးလ်ကို စစ်ဆေးဖို့ မောင်းတံခလုတ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ကလေး အော်ငိုနေတာ ကြားရပြီဆိုရင် သေးခံလဲပေးဖို့အချိန် ဒါမှမဟုတ် နို့တိုက်ဖို့ အချိန်ရောက်ပြီဆိုတာ သိလိုက်ရသလိုပါပဲ။

**၃။ တစ်နေ့တာအတွင်း မောင်းတံခလုတ်များ**

ကျွန်တော်တို့အားလုံးမှာ မနက်၊ နေ့လယ်၊ ညနေတွေမှာ လုပ်လေ့ရှိတဲ့ အကျင့်တွေ ရှိကြပါတယ်။ မနက်ခင်း အိပ်ရာကနိုးလာတာဟာ အကျင့်တွေ အမျိုးစုံလှုပ်ရှားဖို့ မောင်းတံခလုတ်တစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကော်ဖီသောက်

ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်းလုပ်၊ သွားတိုက်၊ ရေချိုး။ စာဖတ်၊ တရားထိုင်၊ အိမ်သာသွား စတဲ့အကျင့်တွေပါ။ နေ့လယ်ပိုင်းခလုတ်တွေက နေ့လယ်ပိုင်း အကျင့်တွေကို စတင်လှုပ်ရှားစေပါတယ်။ နေ့လယ်စာစား၊ အတင်းပြော၊ စာဖတ်၊ အင်တာနက်ကြည့်၊ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာဖုန်းခေါ်၊ အချင်းချင်း ချိတ်ဆက်၊ လူတွေ နဲ့တွေ့ စတာတွေပါပါတယ်။ ညပိုင်းကျတော့ ညပိုင်းအကျင့်တွေ မဆိုင်းမတွ လုပ်ရပါသေးတယ်။ ညစာစား၊ ဝိုင်တစ်ခွက်လောက်မော့၊ တီဗီကြည့်၊ စာဖတ်၊ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာဖုန်းပြော၊ ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်းလုပ်၊ ဝါသနာပါတာလုပ်၊ ပန်းခြံထဲသွား၊ အပင်စိုက်၊ မြက်ရှင်း၊ ဘားသွား နည်းနည်းပါးပါးမော့ စသဖြင့် အများကြီးရှိပါတယ်။

**၄။ စိတ်ဖိစီးမှုမောင်းတံခလုတ်**

စိတ်ဖိစီးရင်လည်း အကျင့်တစ်ခုလုပ်ဖို့ တွန်းပြန်ပါတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုက ဦးနှောက်ကို လွှမ်းမိုးတော့ လောင်စာဆီအများကြီး သုံးပစ်လေ့ရှိပါတယ်။ ဒါကို ထေမိဖို့ Basal Ganglia ကို အလုပ်လုပ်စေပါတယ်။ ဦးနှောက်လောင်စာဆီ အကုန် သက်သာစေဖို့အတွက် အကျင့်တစ်ခုရှာဖို့ တိုက်တွန်းပါတော့တယ်။

**၅။ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး မောင်းတံခလုတ်များ**

သင် ပေါင်းသင်းနေတဲ့လူတွေဟာလည်း အကျင့်ဖြစ်စေဖို့ ခလုတ်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ဆွေတစ်ယောက်က ဘားကိုသွားဖို့ လှမ်းပြီး ခလုတ်နှိပ်တာ ဖြစ်နိုင်သလို နောက်တစ်ယောက်က ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဖို့ ဖဲသွားရိုက်ဖို့ လောင်းကစားပိုင်းသွားဖို့၊ ဂေါက်ရိုက်ဖို့၊ ငါးဖျားဖို့၊ တင်းနစ်ရိုက်ဖို့ စသဖြင့် ခလုတ်တွေဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သင်ပေါင်းတဲ့လူတွေဟာ အကျင့်ဖြစ်စေတဲ့ ခလုတ် မောင်းတံတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ မကောင်းတဲ့အကျင့်တွေ ခလုတ်နှိပ်ပြီး သင့်ကို ဆွဲချသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

**၆။ ယုံကြည်မှုများနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုများ**

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ယုံကြည်မှုတွေနဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေကလည်း အကျင့်တွေ ဖြစ်စေဖို့ ခလုတ်နှိပ်လေ့ရှိပါတယ်။ မကောင်းတဲ့ယုံကြည်မှုတွေ စိတ်လှုပ်ရှားမှု တွေက မကောင်းတဲ့အကျင့်ခလုတ်တွေနိုင်ပြီး ကောင်းတဲ့ယုံကြည်မှုတွေ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေက ကောင်းတဲ့အကျင့်တွေကို ခလုတ်နှိပ်ပေးပါတယ်။ မကောင်းတဲ့အကျင့်တစ်ခု ဖယ်ပစ်ချင်တယ်ဆိုရင် မကောင်းတဲ့ယုံကြည်မှုတွေ ထုတ်ပစ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုလုပ်နိုင်ဖို့က မကောင်းတဲ့ယုံကြည်မှုတွေ ခလုတ် နှိပ်တဲ့ မကောင်းတဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေကို ဖြစ်နေတဲ့အချိန်မှာ သိဖို့လိုပါတယ်။ နောက်သင့်ရဲ့ ယုံကြည်မှုစနစ်ကို ပြန်ပြီးအစီအစဉ်ချရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မကောင်းတဲ့ စနစ်ကနေ ကောင်းတဲ့စနစ်ကို ပြောင်းပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနည်းက မကောင်းတဲ့ အကျင့်တွေလမ်းကြောင်းမှာ ဆက်တိုက်ဖြစ်လာတာတွေကို ရပ်တန့်စေပါတယ်။ မကောင်းတဲ့အကျင့်တွေ ဖျက်ပစ်ဖို့ အဓိကကျတဲ့အချက်တစ်ချက်က အဲဒီအကျင့်တွေဖြစ်စေတဲ့ အရင်းခံအကြောင်းတွေ သိဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ခလုတ်တွေ သိဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြင်ပခလုတ်တွေကို ခွဲခြားသိခြင်းကနေ မကောင်းတဲ့အကျင့်တွေ ဖျက်ပစ်ဖို့ သင့်မှာ အင်အားရရှိစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

**နမူနာတစ်ချို့**

မကောင်းတဲ့အကျင့်	ခလုတ်များ
အာဟာရမရှိ အစာတွေ အစားများခြင်း	မက်ခ်ဒေါ်နယ်မှန်ဦး၊ တီဗီကြော်ငြာ သွားရေစာစားအကျင့်
စီးကရက်သောက်ခြင်း	စီးကရက် လွယ်လွယ်ရနိုင်မှု အရက် သောက်ခြင်း၊ သူငယ်ချင်းများ
လောင်းကစားခြင်း	ကြော်ငြာ၊ စတိုးဆိုင်နားသွားခြင်း၊ မိတ်ဆွေများ
တီဗီအကြည့်များခြင်း	တစ်နေ့တာလုံး

သင့်အကျင့်တွေဖြစ်စေတဲ့ ခလုတ်တွေကို နားလည်ဖို့အတွက် သင့်မှာ ရှိတဲ့အကျင့်တွေကို သိဖို့လိုသလို အဲဒီအကျင့်တွေရဲ့ခလုတ်တွေကိုလည်း သိရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သိဖို့က အဓိကကျပါတယ်။ မသိရင် အကျင့်ကိုပြောင်းပစ်ဖို့ မဖြစ် နိုင်ပါဘူး။

**ယုံကြည်မှုနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုများက အကျင့်အပေါ်သက်ရောက်မှု**

ယုံကြည်မှုတွေက ချမ်းသာစေနိုင်သလို မွဲလည်း မွဲသွားစေနိုင်ပါတယ်။ သင့်ကိုယ်သင်တော်တယ်လို့ယုံကြည်ရင် သင်မှန်ပါတယ်။ သင်ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထုံထိုင်းတယ်လို့ထင်ရင်လည်း သင်မှန်ပါတယ်။ ဘဝဆိုတာ ခရုလိုပဲ နှေးကွေး တယ်လို့ သင်က ယုံကြည်နေရင် သင် မှန်ပါတယ်။ ဘဝဆိုတာ ရုန်းကန်ရတဲ့ပွဲလို့ ယုံထားရင် သင် မှန်ပါတယ်။ သင်ယုံထားတာက ဘဝမှာ သင်ဖြစ်လာတာပါပဲ။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ယုံကြည်မှုတွေကို မသိစိတ်အတွင်းပိုင်း အနက်ပိုင်းမှာ သိမ်းဆည်းထားပါတယ်။ ဦးနှောက်ထုထည်ရဲ့ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းကို မသိစိတ်က နေရာယူထားပြီး ကျန်တဲ့ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းက ဦးနှောက်ရဲ့ သိစိတ်ပိုင်းပါ။ ဒီ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းက အလိုအလျောက်စနစ်တွေကို ထိန်းချုပ်ထားပါတယ်။ အပြုအမူ တွေကို ညွှန်ကြားတယ်။ အကျင့်တွေကို သိမ်းဆည်းထားတယ်။ အဆုံးထိ ပြောရရင် စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုတွေနဲ့ ယုံကြည်မှုတွေရှိနေတဲ့နေရာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ နေ့စဉ်နေတဲ့ အာရုံခံသတင်းအများစုကို (သိစိတ်) ခေါ်တဲ့ ကျွန်တော်တို့ဦးခေါင်းရဲ့ ရှေ့ပိုင်းမှာရှိတဲ့ Pre-Frontal Cortex က ဘယ်တော့မှ မယူပါဘူး။ နေ့စဉ် အာရုံ ၅ ပါးကနေ အချက်အလက် အမြောက်အမြားကို ဖုံးကြဲခံရသလို ရရှိနေပါတယ်။ Hippocampus ခေါ်တဲ့ ဦးနှောက်ထဲက စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေ၊ မှတ်ဉာဏ်တွေရဲ့ ဗဟိုလိုထင်ရတဲ့အပိုင်းနဲ့ Reticular Activating System (RAS) ခေါ် မသိစိတ်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေက အာရုံ ၅ ပါးက ဝင်လာတဲ့ သတင်းတွေအားလုံးကို သိပါတယ်။ ဖမ်းမိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တမင်သက်သက် (ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ) နဲ့ သိစိတ်ကို မျှမပေးပါဘူး။ အဲဒါကြောင့်

သိစိတ်ဟာ သတင်းတွေနဲ့ လွှမ်းမိုးတာ ဘယ်တော့မှ မခံရပါဘူး။ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး တာမျိုး၊ ပိတ်သွားတာမျိုး (အိပ်ပျော်သွားတာမျိုး) မဖြစ်စေပါဘူး။ အဲဒီလို အမျိုးအစား မသိစိတ်က သိစိတ်သိရမယ့်သတင်းတွေကို RAS ကတစ်ဆင့် စိစစ်ပေးပါတယ်။ ဆင်ဆာဖြတ်လိုက်ပါတယ်။ RAS က တချို့သီးသန့်သတင်းတွေ လောက်ပဲ ပေးစင်ပါတယ်။ ဝင်ခွင့်ပြုပါတယ်။ သိစိတ်ထဲကို ဝင်ခွင့်ပြုတဲ့ သတင်းအမျိုးအစား ၃ မျိုးရှိပါတယ်။ အဲဒါတွေက -

- ၁။ သေရေးရှင်ရေးတမျှ အရေးကြီးတဲ့သတင်း၊
- ၂။ အိပ်မက်တွေ၊ ရည်မှန်းချက်တွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့သတင်း၊
- ၃။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ယုံကြည်မှုတွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့သတင်းတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

သေရေးရှင်ရေးတမျှ အရေးကြီးလာပြီဆိုရင် သိစိတ်က သူ့ရဲ့ အာရုံခံတစ်ခုခုကတစ်ဆင့် ကောက်ယူလိုက်ပြီး ဖြစ်နိုင်ခြေရှိတဲ့ ခြိမ်းခြောက်မှုတစ်ခုကို Hippocampus (ဟစ်ပိုကမ်ပဲလ်) နဲ့ Amygdala (အမစ်ဒါလာ) ဆီကို လက်ဆင့်ကမ်းလိုက်ပါတယ်။ အဲဒီခြိမ်းခြောက်မှုက တကယ်အစစ်အမှန်ဖြစ်နေရင် ပြန်တိုက်မလား၊ ထွက်ပြေးမလား၊ ချင့်ချိန်နေတဲ့အခါမှာ သိစိတ်ကို ပိတ်ချလိုက်ပြီး Limbic System (အပြုအမူနဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားစေတဲ့အပိုင်း) နဲ့ Brain Stem (မသိစိတ်အပိုင်း) တို့က Cerebellum (လှုပ်ရှားမှုထိန်းချုပ်တဲ့အပိုင်း) ကို ဆက်လက်လှုပ်ရှားဖို့ သတင်းပို့လိုက်ပါတယ်။ အသက်အန္တရာယ်ရှိတဲ့ မတော်တဆမှုခံရတဲ့ လူတွေဟာ အဲဒီအဖြစ်အပျက်နောက်မှာ စိတ်ဟာ တော်တော်လေးထိတ်လန့်တဲ့ အခြေအနေ ဖြစ်နေပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် သူတို့ဟာ ပြန်ပြီး မတုံ့ပြန်တဲ့ အတွက်ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်ဖြစ်နေတာက သူတို့ရဲ့ Pre-frontal Cortex ဟာ ပိတ်ထားခဲ့ပြန်ပြီး မသိစိတ်ကသာ ဆက်ပြီး အလုပ်လုပ်နေတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အိပ်မက်တွေ၊ ရည်မှန်းချက်တွေဟာဆိုရင်တော့ RAS က သူ ထိတွေ့ရတဲ့ တချို့သတင်းတွေနဲ့ သိစိတ်ကို တပ်လှန့်ပေးလိုက်ပါတယ်။ ဒါကလည်း ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အိပ်မက်တွေ အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ ဒါမှမဟုတ် ရည်မှန်းချက်တွေ စောင့်မြင်ဖို့အတွက် အရေးကြီးတယ်လို့ သဘောပေါက်တဲ့ သတင်းမျိုး

တွေသာ ဖြစ်ပါတယ်။ အိပ်မက်တွေ၊ ရည်မှန်းချက်တွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မသိစိတ်ဟာ အလိုလိုသိတဲ့စိတ်နဲ့ ထင်ကြေးတွေကို တစ်ဆင့်သိစိတ်ကို ဆက်သွယ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့က ဒီလိုဆက်သွယ်တာကို 'သင့်ခေါင်းထဲက အသံ' လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ယုံကြည်မှုတွေနဲ့ပတ်သက်လို့ RAS ဟာ သူရထားတဲ့ သတင်းတွေထဲမှာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ယုံကြည်မှုနဲ့ ကိုက်ညီမှုရှိတယ်လို့ နားလည်တဲ့သတင်းတွေကို မှုဝေပေးပါတယ်။ ယုံကြည်မှုတွေဟာ မသိစိတ်က လက်ခံထားတဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုတွေက ဖြစ်လာတဲ့အတွေးကို အစီအစဉ်ချထားတာကို ရည်ညွှန်းနေပါတယ်။ ယုံကြည်မှုတစ်ခုတိုင်းဟာ ကွန်ပျူတာ အစီအစဉ်အသေးစားလေးတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ယုံကြည်မှုဆိုတာ စိတ်လှုပ်ရှားစေတဲ့ အဖြစ်အပျက်တချို့ကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့ အစီအစဉ် (ပရိုဂရမ်) လေးဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ယုံကြည်မှုတွေက ကျွန်တော်တို့ နေနေတဲ့ဘဝတွေကို ဖန်တီးပေးတာဖြစ်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ လက်ရှိ ငွေရေးကြေးရေး အခြေအနေတွေကြောင့် မပျော်နိုင်ဘူးဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ယုံကြည်မှုတွေကို ပြောင်းပစ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အကျင့်ဖြစ်စေတဲ့အကြောင်းမှာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ယုံကြည်မှုတွေနဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေဟာ အရေးပါနေပါတယ်။ ယုံကြည်မှု (Belief) တစ်ခုဟာ အောက်ပါနည်း ၂ မျိုးနဲ့ ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

- \* ကိုယ်တွင်းကိုယ်ပ အစီအစဉ်ချခြင်း၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စကားပြောခြင်း (ကိုယ်တွင်း) နဲ့ အမှန်ဆိုပြီး လက်ခံထားတဲ့ တခြားလူတွေရဲ့ ပြောစကားတွေ (ကိုယ်ပ) ကတစ်ဆင့်။
- \* ပြင်းထန်တဲ့စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေမှာ အခြေပြုနေတဲ့ ဘဝ၊ အဖြစ်အပျက်တွေကတစ်ဆင့်။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အနီးစပ်ဆုံးလူတွေဖြစ်တဲ့ မိဘတွေ၊ မိတ်ဆွေတွေ၊ ကျောင်းဆရာတွေ၊ အားကစားနည်းပြတွေ စတဲ့လူတွေဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ များစွာသောယုံကြည်မှုတွေရဲ့ အဓိကဇာတ်မြစ်နေရာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ တချို့ယုံကြည်မှုတွေဟာ အကောင်းမြင်ဝေဖန်ပြောကြားချက်တွေကြောင့် ဖြစ်ပေါ်



လာတာဖြစ်ပြီး တချို့ယုံကြည်မှုတွေကတော့ အဆိုးမြင်တဲ့ ဝေဖန်မှုတွေကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အကောင်းမြင်မှုအားသန်တဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေနဲ့ အဆိုးမြင်မှု အားသန်တဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေ ဖြစ်စေတဲ့ အဲဒီ ဝေဖန်ပြောဆိုချက်ဟာ စွဲကပ်နေပါတော့တယ်။ ဝေဖန်ပြောကြားခံရတဲ့အချိန်မှာ ဖြစ်လာတဲ့ ကျွန်တော် တို့ရဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေဟာ ပြင်းထန်ရင် ယုံကြည်မှုတစ်ခု မွေးဖွားလာစေပြီး အဲဒီ ယုံကြည်မှုက ကျွန်တော်တို့ရဲ့အပြုအမူအဖြစ် ပြောင်းလဲသွားပါတယ်။

“တွမ်က သိပ်တော်တဲ့တင်းနစ်သမားတစ်ယောက်ပဲ”။ ဒီစကား ကျွန်တော် ခဏခဏကြားခဲ့ဖူးပါတယ်။ အဲဒီတုန်းက ငယ်ရွယ်တဲ့အချိန်ဖြစ်ပြီး အဲဒီစကားက ကျွန်တော့်ကို ရောမစိတ်ခံစားချက်ဖြစ်အောင် အသက်သွင်းပေး လိုက်ပါတယ်။ အကျိုးအားဖြင့် နွေရာသီမှာ နေ့တိုင်း တစ်နေ့ကို ၇ နာရီ ၈ နာရီ ဘေ့စ်ဘောရိုက်တာ လေ့ကျင့်ခဲ့ပါတယ်။ ဆောင်းတွင်းဆိုရင်လည်း မြေအောက်ခန်းက နံရံနဲ့ ဘောလုံးရိုက်ကစားနေခဲ့ပါတယ်။ ယုံကြည်မှုတွေက သင့်အပြုအမူတွေကို အဆိုးဘက်ကိုလည်း ပြောင်းသွားစေနိုင်ပါတယ်။

“မင်းဟာ ငတုံးပဲ၊ မင်းခေါင်းက လည်ပင်းနဲ့တွဲမနေရင် လည်ပင်း ဘယ်မှာကျန်ခဲ့တယ်ဆိုတာ မင်းမေ့နေဦးမှာပဲ”

အဲဒီနောက်ဆုံးဝါကျက ကျွန်တော့်အဖေက ကျွန်တော့်ကိုပြောခဲ့တဲ့ စကားပါ။ ကျွန်တော် အသက် ၉ နှစ်မှာ ဒေါသထွက်ပြီးပြောတဲ့စကားပါ။ ဘယ်နေရာမှာ ပြောတာ၊ ဘယ်အချိန်မှာပြောတာနဲ့ ကျွန်တော် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသုံးမကျပါလားလို့ ခံစားလိုက်ရတာတွေအားလုံးကို မှတ်မိနေပါတယ်။ အဲဒီလို အပြောခံရတဲ့အချိန်မှာ အင်အားကြီးလှတဲ့ မကောင်းမြင် စိတ်ခံစားမှုကြောင့် စိတ်ထဲမှာ ယုံကြည်မှုတစ်ခု ဖြစ်သွားခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီယုံကြည်မှုကို ကျွန်တော်က လက်ခံလိုက်တာနဲ့ အကျင့်ဆိုးတွေဖြစ်လာတဲ့ အပြုအမူဆိုးမျိုးစုံကို ခလုတ်နှိပ် မောင်းတံဖြုတ်လိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော် အိမ်စာဆက်မလုပ်တော့ပါဘူး။ ကျောင်းမှာလည်း အာရုံသိပ်မရှိတော့ပါဘူး။ အတန်းထဲမှာလည်း ဝင်ပြောတာ၊ ဆွေးနွေးတာတွေ မလုပ်တော့ပါဘူး။ အိမ်စာ ဘာလို့လုပ်နေမှာလဲ၊ ကျောင်းမှာလည်း

ဘာလို့ပါဝင်ဆွေးနွေးတာတွေ လုပ်နေရဦးမှာလဲ။ ငါဟာ A ရရှိ မဖြစ်နိုင်လောက် အောင်ကို အသုံးမကျတဲ့ကောင်ပဲ။ ကျွန်တော့် အရည်အချင်းကို အကန့်အသတ် ဖြစ်စေတဲ့ ယုံကြည်မှုက နောက်ဆုံး ကျွန်တော်ကျောင်းကို မုန်းလာတဲ့ အခြေအ နေထိ ဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ အသုံးမကျတဲ့ကောင်ဆိုတဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ ယုံကြည်မှုကိုပဲ ကျောင်းက သတိပေးခဲ့တာ ဖြစ်တယ်။ ဒီလိုအရည်အချင်း ကန့်သတ်ပေးလိုက်တဲ့ ယုံကြည်မှုကို လက်ခံလိုက်တဲ့အကျိုးဟာ ပညာရေးပိုင်းမှာ မနည်းရုန်းကန်လိုက်ရပြီး အကျင့်တွေကို နှစ်ပေါင်းများစွာ မွေးယူလိုက်ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ယုံကြည်မှုတွေနဲ့ပတ်သက်တဲ့ သိပ်အံ့သြလောက်အောင် ကောင်းတဲ့အချက်က သင့်ခေါင်းထဲမှာ ဘယ်လောက်ပဲ စွဲနေပါစေ အဲဒီအကျင့်ကို ပြောင်းလဲလို့ရတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီယုံကြည်မှုတွေကို တစ်သက်လုံး စွဲကိုင်ထား စရာ မလိုပါဘူး။

ဒါကို ကျွန်တော် ၈ တန်းကျောင်းသားဘဝမှာ တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်က မစ်ဆန်းမားကို တွေ့တဲ့အချိန်ပါ။ သူက ကျွန်တော့်ရဲ့ သိပ္ပံဘာသာ ဆရာမပါ။ သူက သိပ်ချော့ သိပ်လှပတဲ့ ဆရာမတစ်ယောက်ဖြစ်ပါတယ်။ အတန်း ထဲက ကျောင်းသားတွေရဲ့အသည်းစွဲပါ။ ကျွန်တော်လည်း ဆရာမကို ကြိုက်တဲ့ အထဲ ပါပါတယ်။ ၈ တန်းနှစ် အစပိုင်း ကျွန်တော် သိပ္ပံဘာသာမှာ ကျကျနေ ပါတယ်။ ဆရာမက ကျွန်တော့်ကို စကားပြောချင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်က စာမေးပွဲ ကျတယ်၊ ကျောင်းပြီးလည်း မပြန်ရသေး။ ဆရာမတွေ ပြောတာ၊ ဆိုတာကို မိနစ် ၃၀ လောက်ခံရတာ စတာတွေက ပုံမှန်ဖြစ်နေပါပြီ။ အတန်းပြီးပေမဲ့ ဆက်နေရတာက ကျွန်တော့်အတွက် ပုံမှန်လိုဖြစ်လာပါတယ်။ ကံမကောင်းလှ ပါဘူး။ ကျွန်တော်တွက်လိုက်တာက ဆရာမက စာမကြိုးစားလို့ ရှုဦးမယ်၊ မိန့်ခွန်းခွဲဦးမယ်ပေါ့။ ဆရာမဆန်းမားပြောလိုက်တာက ကျွန်တော်ဟာ သိပ်တော် တယ်ဆိုတာ သူယုံတယ်တဲ့။ ကျွန်တော့်ပြဿနာက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မယုံကြည် တာပဲဖြစ်တယ်တဲ့။ သူက အဲဒီလိုပြောလိုက်ပါတယ်။

“ကျွန်တော် တကယ်ဖြစ်ချင်ရင် လာမယ့်စာမေးပွဲမှာ အမှတ်အများဆုံး ရမယ်လို့ သူက ယုံတယ်” လို့ဆိုပါတယ်။ ဆရာမက တစ်ဆင့်တက်လာပြန်ပါပြီ။ နောက်စာမေးပွဲမှာ အကောင်းဆုံးအဆင့်ရမယ်ဆိုတာ ယုံတယ်လို့ ပြောတာပါ။

အဲဒီနေ့ ဘတ်စ်ကားနဲ့ အိမ်အပြန် ကားပေါ်မှာ သိပ္ပံစာမေးပွဲအတွက် စာကျက်ဖို့ကိုပဲ စဉ်းစားနေပါတော့တယ်။ ၃ ရက်ပဲလိုတော့တယ်။ အဲဒီစာမေးပွဲ အတွက် ၃ ရက်ဆက်တိုက် ညတိုင်းစာကျက်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော် တစ်ခါမှ ဒီလောက် မကြိုးစားခဲ့ဖူးပါဘူး။ အဲဒီ ၃ ရက်ဟာ ကျွန်တော့်ဘဝမှာ မနေ့က အဖြစ်အပျက်လို အမြဲတမ်း သတိရနေပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ နောက်တစ်ဆင့်ဖြစ်လာတဲ့အကြောင်းတစ်ခုကြောင့်ပါ။ အဲဒါက မစ်ဆန်းမားက ကျွန်တော့်အမှတ်ကို စကားလုံးမည်းမည်းကြီးနဲ့ ၉၉ လို့ ရေးထားတဲ့စာရင်းကို ကျွန်တော့်ကို လှမ်းပေးလိုက်လို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ မစ်ဆန်းမားက ကျွန်တော့်ကို အတန်းရှေ့ခေါ်ထုတ်ပြီး ရပ်နေခိုင်းခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော့်စိတ်ထဲ တစ်နာရီလောက်လို့ ထင်ရပါတယ်။ သူက ကျွန်တော် ဘယ်လောက်တော်သလဲဆိုတာ တစ်တန်းလုံးကို ပြောနေပါတော့တယ်။ အမှတ် ဒုတိယအများဆုံးရတဲ့အတွက် စိတ်လှုပ်ရှားပီတိဖြစ်ရုံတင်မကပါဘူး မစ်ဆန်းမားက ကျွန်တော် ဘယ်လိုခံစားသွားရသလဲဆိုတာ လုပ်ပေးလိုက်တာဟာ ကျွန်တော် ဒီနေ့အထိ အမြဲရင်ထဲစွဲနေပါတော့တယ်။ ‘ကျွန်တော်ဟာ တော်တယ်’ လို့ ခံစား လိုက်ရပါတယ်။

မစ်ဆန်းမားက ကျွန်တော့်ရဲ့ အရည်အချင်းကန့်သတ်မိတဲ့ ယုံကြည်မှုကို အစိတ်စိတ်အမြွှာမြွှာ ခွဲပစ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ စာမေးပွဲမှာ သိပ်ပြီး အမှတ်ကောင်းကောင်းရအောင် လုပ်ပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း ကျွန်တော်ခံစားရတဲ့ စိတ်ခံစားချက်ခပ်ပြင်းပြင်းကြောင့်ပဲဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ စိတ်ခံစားချက်မျိုးကို ဆရာမ မစ်ဆန်းမားက ကျွန်တော့်ကို တစ်တန်းလုံးရှေ့ ဖြစ်အောင် လုပ်ခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။ လူတစ်ယောက်ရဲ့ စကားလုံးတွေက ကျွန်တော့်ရဲ့ ဘဝကို ထာဝရပြောင်းလဲစေခဲ့ ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ယုံကြည်မှုတစ်ခုလို အသိများတဲ့ စိတ်လှုပ်ရှား စေတဲ့ အတွေးအစီအစဉ်အသစ် ချမှတ်ခြင်းကို ဖန်တီးပေးခဲ့လို့ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ပြီး အားလုံးဟာ ၃ ရက်အချိန်အတွင်းမှာ ဖြစ်ပျက်ခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော် ၈ တန်း ကျန်တဲ့အချိန်နဲ့ အထက်တန်းကျောင်း၊ ကောလိပ် သွားမယ့်တစ်လျှောက်လုံး B+ အမှတ်ရတဲ့ ကျောင်းသားတစ်ယောက် ဆက်ဖြစ်ခဲ့ ပါတယ်။ ကျွန်တော်က CPA စာမေးပွဲတောင်အောင်ပြီး အခွန်စည်းကြပ်မှု မဟာဘွဲ့တစ်ခုတောင် ရရှိခဲ့ပါသေးတယ်။ နောက်တစ်ခါ ၁၀ နာရီကြာပြေရတဲ့ စာမေးပွဲဖြစ်တဲ့ လက်မှတ်ရ ဘဏ္ဍာရေးစီမံကိန်း ရေးဆွဲရေးစာမေးပွဲကိုလည်း ပထမဆုံးတစ်ကြိမ်တည်းနဲ့ အောင်မြင်ခဲ့ပါတယ်။ “ငါတော်တယ်” ဆိုတဲ့ ယုံကြည်မှု အသစ်က ကျွန်တော့် ကျန်တဲ့ဘဝအတွက် လေ့လာသင်ယူရေးအကျင့်တွေကို ပြောင်းလဲစေခဲ့ပါတယ်။

သင့်ရဲ့ နေ့စဉ်အကျင့်တွေကို သင့်ရဲ့ယုံကြည်မှုတွေက ဆုံးဖြတ်ပေး ပါတယ်။ သင့်ကိုယ်သင် တော်တယ်လို့ ယုံကြည်ရင် ကောင်းတဲ့ လေ့လာရေး အကျင့်တွေ၊ နားထောင်တဲ့အကျင့်တွေ တည်ဆောက်မှာဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ကိုယ်သင် အသုံးမကျဘူးလို့ ယုံကြည်ရင် မကောင်းတဲ့ လေ့လာမှုအကျင့်တွေ၊ နားထောင်တဲ့အကျင့်တွေ လုပ်မှာဖြစ်ပါတယ်။ အကျင့်တစ်ခုကို လက်ခံလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် လှုပ်ရှားမှုတွေ၊ အပြုအမူတွေ ပြေပြစ်သွက်လက်စေဖို့ ဦးနှောက်က အဲဒီယုံကြည်မှုအတွက် အကျင့်တွေ ဖန်တီးပေးပါတယ်။

သင့်ဆီမှာ မကောင်းတဲ့နေ့စဉ်အကျင့်တွေ ရှိနေရတာ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုရင်တော့ အကြောင်းရင်းက သင့်ရဲ့ (အရည်အချင်း) တွေကို ဘောင်ကန့်နေတဲ့ မကောင်းတဲ့ယုံကြည်မှုတွေကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ဆီက နေ့စဉ် အကျင့် ကောင်းတွေ ရှိနေတာဟာ သင့်ဆီမှာ ခိုင်မြဲတဲ့အကောင်းမြင်ယုံကြည်မှုတွေက အကျင့်ကောင်းတွေကို တွန်းအားပေးနေတဲ့အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။

မိဘတွေ၊ ဆရာတွေ၊ ကုမ္ပဏီမန်နေဂျာတွေနဲ့ သြဇာအာဏာရှိတဲ့သူ ဘယ်သူမဆို သူတို့ရဲ့ ကလေးတွေ၊ ကျောင်းသားတွေ၊ ဝန်ထမ်းတွေ၊ တပည့်တွေ ဆီမှာရှိတဲ့ မကောင်းတဲ့ အရည်အချင်းတွေကို ဘောင်ကန့်စေတဲ့ ယုံကြည်မှုတွေ၊ အကျင့်ဆိုးတွေကို ဖယ်ရှားပေးနိုင်စွမ်းတွေ ရှိကြပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ အားလုံးဟာ လူတိုင်းကို အပြုသဘောဆောင်ပြီး စိတ်လှုံ့ဆော်ပေးဖို့ လိုအပ်တာက ကျွန်တော်တို့ဟာ လွှမ်းမိုးနိုင်တဲ့နေရာတစ်ခုကို ရောက်နေလို့ဖြစ်ပါတယ်။

အခြားလူတစ်ယောက်ယောက်က ယုံကြည်မှုတွေကို ပြောင်းပေးရုံနဲ့ တခြား တစ်ယောက်ရဲ့ ဘဝတစ်ခုလုံးကို တိုးတက်ပြောင်းလဲသွားစေနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီကမှ သူတို့ရဲ့အကျင့်ဆိုးတွေကိုလည်း ထာဝရဖယ်ရှားပေးနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အကျင့်ဆိုးတွေ ဖန်တီးပေးပြီး သင့်ဘဝနောက်ကျကျန်ခဲ့အောင် ချုပ်ကိုင် ထားတဲ့ ယုံကြည်မှုတချို့စာရင်းကို အောက်မှာဖော်ပြပေးထားပါတယ်။

- \* ဆင်းရဲတဲ့သူတွေဟာ ချမ်းသာမလာနိုင်ဘူး။
- \* ချမ်းသာတဲ့လူတွေဟာ ကံကောင်းပြီး ဆင်းရဲတဲ့လူတွေဟာ ကံဆိုး ကြတယ်။
- \* ကျွန်တော် (ကျွန်မ) က မတော်ဘူး။
- \* ကျွန်တော် (ကျွန်မ) က ရုပ်ဆိုးတယ်။
- \* ကျွန်တော် (ကျွန်မ) ဆီမှာ ဘယ်တော့မှ ပိုက်ဆံ လုံလုံလောက်လောက် မရှိဘူး။
- \* ကျွန်တော် (ကျွန်မ) ဟာ ဘာတစ်ခုမှ ဖြောင့်အောင်မလုပ်နိုင်ဘူး။ လုပ်ကြည့်တာမှန်သမျှ အဆင်မပြေတာချည်းပဲ။
- \* လူတွေက ကျွန်တော် (ကျွန်မ) ကို မကြိုက်ကြဘူး။
- \* ကျွန်တော် (ကျွန်မ) က ပရမ်းပတာ၊ စည်းကမ်းလည်းမရှိ။
- \* ကျွန်တော် (ကျွန်မ) က ----- မှာမတော်ဘူး။ (ကျောင်းစာ၊ ထမင်းချက်၊ ဟင်းချက်၊ အလုပ်၊ စာဖတ်၊ ဆက်ဆံရေး၊ သင်္ချာ၊ သိပ္ပံ၊ မှတ်ဉာဏ် စတာတွေ။)
- \* စိတ်မချနိုင်တဲ့အတွက် ကျွန်တော် (ကျွန်မ) က ဝနေတယ်။  
ဒီဘောင်ကန့်ထားတဲ့ ယုံကြည်မှုတစ်ခုတိုင်းဟာ သင့်အပြုအမူတွေကို အဆိုးလမ်းကို ပြောင်းရွှေ့ပေးနေတဲ့ အသေးစား ကွန်ပျူတာ အစီအစဉ်လေးတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ဘဝဟာ ကန့်သတ်နေတဲ့ သင့်ယုံကြည်မှုတွေကြောင့်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

သင်ဟာ မပျော်ရွှင်ဘူး။ သင့်အခြေအနေတွေ ပြောင်းချင်တယ်ဆိုရင် အဲဒီယုံကြည်မှုဆိုးတွေကိုကောင်းပြီး တိုးတက်စေမယ့် ယုံကြည်မှုတွေနဲ့ အစားထိုး

ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါက လုပ်လို့ရပါတယ်။ သင်လုပ်နိုင်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့မသိစိတ်ကို ပြန်ပြီး အစီအစဉ်ရေးဆွဲနိုင်ပြီး ဘဝတိုးတက်ပြောင်းလဲသွားစေမယ့် အားကောင်းတဲ့ နည်းဗျူဟာကောင်း တချို့ကို အောက်မှာဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။ သင်က ဒီနည်း တွေကို ရက် ၃၀ လိုက်နာမယ်ဆိုရင် အစီအစဉ် ပြန်ရေးထားတာတွေဟာ မြဲသွားမှာဖြစ်ပြီး သင့်ရဲ့ ပုံသေအတွေး (Mindset) က အဆိုဘက်ကနေ အကောင်းဘက်ကို ပြောင်းလဲသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

**အနာဂတ်က စာတစ်စောင်**

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အနာဂတ်ရောက်နေပြီ သဘောထားပြီး စာရေးပါ။ ဒီလိုရေးရတာဟာ ပျော်စရာပါ။ နောက် သင့်စိတ်ကူးတွေ တကယ်ဖြစ်လာ စေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင်ရေးပြီးတဲ့အခါ ချက်ချင်းလိုလို ခံစားလို့ကောင်းလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးတွေ တစ်ယောက်ချင်းစီတိုင်းဟာလည်း ဒီလိုလုပ်ရတာကို ပျော်ကြပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ စိတ်ကူးစိတ်သန်းတွေ ထုတ်သုံးရတဲ့ အတွက်ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်လိုအလုပ်ဖြစ်သလဲ ကြည့်လိုက်ကြရအောင်။

နောင်လာမယ့် ၅ နှစ်၊ ၁၀ နှစ် ဒါမှမဟုတ် ၂၅ နှစ်ကိုသွားလိုက်ပါ။ ဒီနမူနာအတွက် 'နောင် ၅ နှစ်တာကာလ'ဆိုပြီး သုံးလိုက်ကြရအောင်။ နောင် ၅ နှစ်မှာ သင့်ဘဝဟာ ဘယ်လိုဘယ်ပုံဖြစ်နေတယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း သင့်ကိုယ်သင် စာပြန်ရေးပါ။ သိပ်ပြီးပြည့်စုံတဲ့ကမ္ဘာတစ်ခု နောင် ၅ နှစ်မှာ သင်က ဘယ်လို ဖြစ်ချင်သလဲ။ သင့်ပုံကို ပြန်ပြီး ပန်းချီဆွဲနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီပုံက အပြစ်ကင်းပြီး တကယ်ပြီးပြည့်စုံတဲ့ဘဝ၊ နောင် ၅ နှစ်အကြာမှာဖြစ်လာမယ့် သင့်ဘဝပါ။ သင်ပိုင်ဆိုင်ချင်တဲ့ဘဝပါ။ ဘယ်မှာနေနေတာကို ရေးပါ။ ဘယ်လိုအိမ်အမျိုး အစားမှာ နေနေသလဲ၊ ဘယ်လိုကားမောင်းနေသလဲ၊ ဘာလုပ်ကိုင်စားသောက် နေလဲ၊ ဝင်ငွေဘယ်လောက်ရှိသလဲ၊ ၅ နှစ်အတွင်း ဘာတွေလုပ်ခဲ့သလဲ၊ သင့်ရည်မှန်းချက်တွေ အောင်မြင်ခဲ့ပုံ၊ သင့်အိပ်မက်တွေ တကယ်ဖြစ်လာပုံတွေ ချရေးပါ။ ဒီအနာဂတ်စာဟာ သင့်အနာဂတ် ပြီးပြည့်စုံတဲ့ဘဝရဲ့ အသေးစိတ် အစီအစဉ် ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

**သင့်နာရေးကို သင်ကိုယ်တိုင်ရေးကြည့်ပါ**

ဒီလေ့ကျင့်ခန်းက သင့်ရဲ့ လက်ရှိဘဝကို ပြန်ပြီး သုံးသပ်ဖို့ တွန်းအားပေးပေးပါတယ်။ နောက်ပြီး သင့်အနာဂတ်အတွက် ဇာတ်ညွှန်းကို ပြန်ရေးအခွင့်အရေးပေးတာလည်းဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့ အကောင်းဆုံးနာရေးကြောငြိမ်းတာပြောစေချင်သလဲ။ လောကကြီးက သင့်ကို ဘယ်လိုသတ်ရစေချင်သလဲ။ သင့်ဘဝမှာ ဖြစ်ချင်တာတွေကို အကုန်ချရေးပါ။ ကပ်စေးမနဲပါနဲ့။ ဘဝမှာ အကောင်အထည်ပေါ်ခဲ့တဲ့ အိပ်မက်ကြီးတွေအားလုံး ချရေးပါ။ သင့်နာရေး၊ သင့်ဘဝဟာ အံ့ဩစရာ၊ လေးစားခံညားပါလားဆိုတဲ့ ခံစားချက်မျိုးဖြစ်အောင် ရေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့ ကြီးကျယ်ခမ်းနားမှုတွေ အကုန်သွန်ချဖော်ပြပြီး ဘဝမှာ သိပ်တော်တဲ့၊ ထူးချွန်တဲ့ လူတစ်ယောက်ဆိုပြီး စိတ်ကူးပုံဖော်ပြီး အနာဂတ်စာလို နာရေးဟာလည်း သင့်ရဲ့ဘဝအသစ်အတွက် အသေးစိတ် အင်အစဉ် (ပုံစံစာ) ပဲ ဖြစ်ပါတော့တယ်။

**သင့်ရဲ့အနာဂတ်စာတစ်စောင်နဲ့ နာရေးထဲက သင့်အိပ်မက်တွေ၊ ရည်မှန်းချက်တွေ စာရင်းလုပ်လိုက်ပါ**

သင့်အနာဂတ်စာနဲ့ နာရေးစာမှာပါတဲ့ ဆုတောင်း ဒါမှမဟုတ် အိပ်မက်တစ်ခုချင်းစီကို စာရင်းပြုစုပါ။ နောက် ၅ နှစ်အတွင်း သင် တကယ်ဖြစ်လာစေချင်တဲ့ ထိပ်ဆုံးမှာရှိတဲ့ ဆုတောင်း ဒါမှမဟုတ် အိပ်မက် ၅ ခုအထိ လျှော့သတ်မှတ်လိုက်ပါ။ ဒီအကြောင်း အသေးစိတ်ကို အပိုင်း ၄ မှာ ဖော်ပြသွားပါမယ်။

**သင့်အိပ်မက်တွေ၊ ဆန္ဒတွေအတွက် ရည်မှန်းချက်တွေ ဖန်တီးပါ**

ရည်မှန်းချက်တွေက အိပ်မက်တွေ တကယ်ဖြစ်လာစေပါတယ်။ သင့်အိပ်မက်တွေ၊ ဖြစ်ချင်တဲ့ဆန္ဒတွေ သတ်မှတ်ပြီးတော့မှသာ ရည်မှန်းချက်တွေ သတ်မှတ်တဲ့အဆင့်ဆင့်က စရာဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်လုပ်ခဲ့တဲ့ သုတေသနသန်းကြွယ်သူဌေး ၅၅ ရာခိုင်နှုန်းက သူတို့အိပ်မက်တွေ၊ ဆန္ဒတွေအတွက် ရည်မှန်းချက်တွေ ချမှတ်ကြပါတယ်။ ဒီအကြောင်းကိုလည်း အသေးစိတ် ထပ်တင်ပြပါဦးမယ်။





အပိုင်း - ၂

အကျင့်အမျိုးအစားများ

အချက်အချာအကျင့်များနှင့် သာမန်အကျင့်များ

အကျင့်အမျိုးအစား နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။

၁။ သာမန်အကျင့်များ

၂။ အချက်အချာအကျင့်များ

သာမန်အကျင့်တွေက ရိုးတယ်၊ လွယ်တယ်၊ အခြေခံကျတယ်၊ သီးခြား အကျင့်တွေဖြစ်ပါတယ်။ မနက်အိပ်ရာထချိန်၊ ရုံးသွားနေကျလမ်းကြောင်း၊ ထမင်း စားရင် ခရင်းကိုင်ပုံကိုင်နည်း စသဖြင့်ပါ။ အချက်အချာအကျင့်တွေကတော့ တစ်မှုထူးခြားတဲ့အကျင့်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် တခြားအကျင့်တွေ အပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိစေလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အချက်အချာအကျင့်တွေက ယုံနုံနေပြီး တခြား သာမန်အကျင့်တွေကို စိုးမိုးပြီး ထိန်းနိုင်ပါတယ်။ အချက်အချာ အကျင့်တွေကို မွေးယူလိုက်တာဟာ အကျင့်အများကြီး အပြောင်းအလဲလုပ်ဖို့ အတွက် အဓိကသော့ချက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ နမူနာလေးတစ်ခု ပြောပါမယ်။

နှစ်သစ်ကူး နယူးရီးယားနေ့ ဆိုပါစို့။ သင့်ရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုက ဝိတ်ချဖို့ပါ။ သင်က ပေါင် ၅၀ လောက် ပိုများနေပါတယ်။ ခင်ခင်မင်မင်ရှိလှတဲ့ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်က အပြေးသမား၊ သူပြောတာက အမြန်ဆုံး ဝိတ်ချဖို့ဆိုရင် ပြေးပါလို့ဆိုပါတယ်။ ဒါနဲ့ သင်က စပြီးပြေးဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။ (အချက် အချာအကျင့်) သင်က ပြေးတာကို မကြိုက်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ပြေးတာ ခဏလောက် လုပ်ပြီးတော့ ၁၅ ပေါင်ကျသွားတယ်။ တစ်ညတော့ ဧည့်ခံပွဲတစ်ခုသွားတဲ့အခါ



သင် စိတ်ကုသွားတာကို ချီးမွမ်းပြီး ကြည့်ကောင်းသွားတဲ့အကြောင်း ပြောပါတယ်။ အဲဒီည အိမ်ကိုပြန်ရတာ ပျော်ရွှင်လန်းဆန်းပြီး လေထဲလွင့်နေသလို ပျံပါး သွက်လက်နေပါတယ်။ ချီးမွမ်းစကားက သင့်ကိုယ်တွင်းက စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို ဖြစ်စေတဲ့ မောင်းတံခလုတ်ကို နှိပ်လိုက်တာဖြစ်တယ်။ သင်ဟာ တကယ်တကယ် ကြံသွားစေတာ ဖြစ်တယ်။ နောက်တစ်နေ့မနက် သင်က အာဟာရမရှိတဲ့ အစားအစာတွေ မစားဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပြန်ပါတယ် (သာမန်အကျင့်)။ စိတ်ပိုကုန်ပိုပြီးပြေးဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။ ဒါနဲ့ စီးကရက်သောက်တာ ဖြတ်လိုက်ပြန်ပါတယ် (သာမန်အကျင့်)။ အချက်အချာအကျင့်တစ်ခု မွေးလိုက်တာနဲ့ ဆင့်ပွား အကျိုးသက်ရောက်စေပါတယ်။ သာမန်အကျင့် ၃ မျိုးပါ ပျက်သွားခဲ့တာပါ။ အာဟာရမရှိတဲ့ အစားအစာ လိုတာထက်ပိုစားတာနဲ့ စီးကရက်သောက်တဲ့ အကျင့်တွေ မရှိတော့ပါဘူး။ ဒါကြောင့် အချက်အချာအကျင့်တွေဟာ တစ်ယူပြီး အင်အားလည်း ကြီးပါတယ်။

**အကျင့်များ၏ အမှောင်ရိပ်များ**

အကျင့်တိုင်းမှာ ရလဒ်တစ်ခု ထွက်လာစမြဲပါ။ တချို့အကျင့်တွေက ပျော်ရွှင်မှု၊ ဝမ်းနည်းမှု၊ ငွေကြေးအောင်မြင်မှု၊ ဆင်းရဲမွဲတေမှု၊ ကျန်းမာရေးကောင်း၊ ကျန်းမာရေးမကောင်း၊ အသက်တို စတာတွေဖြစ်စေပါတယ်။ သင့်ရဲ့ ဉာဏ်ရည် ဉာဏ်သွေးတွေကို ပြောင်းလဲစေတဲ့ အကျင့်တွေလည်းပဲ ရှိပါတယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်တော့ ဆက်ဆံရေး၊ အလုပ်ခွင်လုပ်အားစွမ်းရည်၊ စက်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှု၊ ဒါမှမဟုတ် ဘဝရဲ့ အလုံးစုံအခြေအနေတွေကို ထိခိုက် အကျိုး ယုတ်စေပါတယ်။ ဒီအပိုင်းမှာ အဓိကအကျင့်အမျိုးအစား တချို့ကို တင်ပြပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

**\* ပျော်ရွှင်မှုအကျင့်များ**

သင်ခံစားရတဲ့အခါ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုဆိုတာကို သိကြပါတယ်။ အဓိပ္ပာယ်ဖော်တာကတော့ မကောင်းတဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေ ရေရှည်ပျောက်ကွယ် နေပြီး ကောင်းတဲ့စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေ ဆက်လက်တည်ရှိနေတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

Neurotransmitters တွေဟာ နျူရန် (ဦးနှောက်ဆဲလ်တွေ) တစ်ခု ဒါမှမဟုတ် အများနဲ့ အချင်းချင်းဆက်သွယ်ကြတဲ့အခါ ထုတ်လွှတ်ပေးလိုက်တဲ့ ဓာတုပစ္စည်းတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒိုပါမိုင်း (Dopamine) က ပျော်ရွှင်မှုအတွက် Neurotransmitter ပါ။ ဦးနှောက်ကထုတ်လုပ်ပေးတဲ့ Neurotransmitter ဇီဝထဲကတစ်ခုပါ။ ဒိုပါမိုင်းက ထုတ်ပေးလိုက်တဲ့အခါ ပျော်ရွှင်မှုဆိုတဲ့ အာရုံခံစားမှုကို ဖန်တီးပေးလိုက်တာဖြစ်ပါတယ်။ ဒိုပါမိုင်းအဆင့်နိမ့်ကျလာတဲ့အခါ ဝမ်းနည်းမှုဆိုတဲ့ အာရုံခံစားမှုကို ရရှိတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒိုပါမိုင်းဟာ အတိုင်းအတာတစ်ခုအောက်မှာ ၃-၄ ရက်ဆက်ကျနေရင်တော့ စိတ်ဓာတ်ကျတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေးအတွက် မကောင်းပါဘူး။ လုပ်နိုင်ကိုင်နိုင်စွမ်းနဲ့ တီထွင်နိုင်စွမ်းတွေကို ထိခိုက်စေပါတယ်။ စိတ်ဓာတ်ကျလာရင် ဘဝထဲကနေ ရုန်းထွက်၊ နောက်ဆုတ်လာတော့တာပါပဲ။ ဘဝမှာ ဘာမှစိတ်မဝင်စားတော့ပါဘူး။ လှုပ်ရှားမှုတွေ အားလုံးနီးပါး ရပ်တန့်သွားပါတော့တယ်။ လူသူတွေနဲ့ မတွေ့လို့ မမြင်လို့ တစ်ဦးတည်းပဲနေလိုက်ချင်လာပါတယ်။ လူ ၈ ယောက်မှာ တစ်ယောက်နှုန်းက စိတ်ကျဝေဒနာခံစားနေကြရတာဟာ တစ်နှစ်တစ်နှစ် လူသန်းပေါင်းများစွာအပေါ် ထိခိုက်ရိုက်ခတ်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် ဝမ်းနည်းမှုနဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျမှုတွေကို တားဆီးနိုင်ဖို့အတွက် ဒိုပါမိုင်းအတက်အကျကိုထိန်းထားဖို့ ပုံမှန်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုတွေနဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်တဲ့အလုပ်တွေလုပ်နေဖို့ သိပ်ပြီးအရေးကြီးပါတယ်။

သင့်ရဲ့ ဒိုပါမိုင်းအဆင့်မြင့်တက်ပြီး ဝမ်းနည်းမှု၊ စိတ်ဓာတ်ကျမှုတွေ ပျောက်သွားစေတဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုတွေနဲ့ စဉ်းစားတဲ့အလုပ်တွေက ဘာတွေလဲ။

• **နေ့စဉ် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု**

လူသားတွေဟာ လှုပ်ရှားဖို့အတွက် မျိုးရိုးဗီဇကိုက ဖန်တီးထားတာဖြစ်တော့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုက ဆင့်ပွားအကျိုးကျေးဇူးတွေ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ဓာတုတုံ့ပြန်မှုတွေကို လှုပ်ရှားစေပါတယ်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု အရေးပါပုံ အသေးစိတ် ထပ်ပြောပြပါဦးမယ်။

**\* နေ့စဉ်လေ့လာဆည်းပူးမှု**

ကျွန်တော်တို့ဟာ လေ့လာဆည်းပူးဖို့ကိုလည်း မျိုးရိုးဗီဇအရကိုက ဖန်တီးပေးထားတာဖြစ်ပါတယ်။ ဦးနှောက်ဟာ အထူးအဆန်း၊ အသစ်အဆန်းကို ကြိုက်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ မွေးရာပါ စူးစမ်းလေ့လာလိုစိတ်ကြောင့် ကျွန်တော် တို့ဟာ နယ်သစ်ရှာဖွေသူတွေ၊ တီထွင်သူတွေ ဖြစ်နေကြတာပါ။ အသစ် အဆန်းတွေ လေ့လာဖို့ သူ့ကိုသုံးရင် ဦးနှောက်က သဘောကျပါတယ်။ တစ်ခုခု အသစ်အဆန်းသိလာတဲ့အခါ၊ လေ့လာတဲ့အခါ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဦးနှောက်တွေဟာ BDNF လို့ခေါ်တဲ့ အာရုံကြောကြီးထွားမှု (ဦးနှောက်ဆဲလ် အံ့မခန်းကြီးထွားမှုလို) တစ်ခုကို Neurotransmitter ဒိုပါမိုင်းနဲ့ ဆယ်ရိုတိုနင်တို့နဲ့အတူ ထုတ်လွှင့်ပေး ပါတယ်။ အဲဒီ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု ဓာတုပစ္စည်းတွေဟာ ဦးနှောက်ဆဲလ်ကြီးထွား စေဖို့အတွက် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဦးနှောက်က ဆုပေးတာဖြစ်ပါတယ်။ နေ့တိုင်း စာဖတ်တာဟာ သိပ်ပြီးအားကောင်းတဲ့ ပျော်ရွှင်မှုတစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

**အပြုသဘောဆောင် ဆက်ဆံရေးတည်ဆောက်မှု**

တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် စကားအပြန်အလှန် ပြောဆိုကြတာဟာ ပျော်ရွှင်မှုအတွက် အဓိကကျပါတယ်။ ပိုပြီးအရေးကြီးတာက ကောင်းတဲ့လူတွေ အများကြားမှာ ရှိနေရတာ၊ အကောင်းမြင်တတ်တဲ့လူတွေနဲ့ အဖော်ပြုရတာဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဒိုပါမိုင်းနဲ့ အောက်ဆီတိုစင် (နှောက်ထပ်ပျော်ရွှင်မှု Neurotransmitter) အဆင့်ကို မြှင့်တက်စေပါတယ်။ တစ်ယောက်တည်းနေမယ်၊ အဆိုးမြင်တဲ့ လူတွေနဲ့ပဲ အဖော်ပြုနေမယ်ဆိုရင် ဒိုပါမိုင်းနဲ့ အောက်ဆီတိုစင် ထုတ်လုပ်မှု လျော့သွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ ပိုဆိုးတာက အဲဒီလိုဆက်ဆံရေးတွေက ခုခံအား ကျဆင်းစေတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ ဖြစ်စေပါတယ်။ ခုခံအားကျဆင်းတဲ့စနစ်က လျော့ကျနေတဲ့အခါ အအေးမိတာတွေ၊ ရောဂါပိုးဝင်တာတွေကို တားဆီးပေးနိုင်တဲ့ အားကို လျော့နည်းစေပါတယ်။ သွေးလွှတ်ကြောတွေထဲမှာ အဆင်မပြေတာတွေ ဖြစ်စေပြီး နှလုံးရောဂါ၊ ကင်ဆာရောဂါတွေ ဖြစ်စေတဲ့ ဗီဇတွေအမျိုးမျိုး ဖွင့်ချ ပေးပါတယ်။ ပျော်ပျော်နေတတ်တဲ့ လူတွေနဲ့ပေါင်းသင်းဆက်ဆံတာ စတဲ့ အဲဒီလို

အကျင့်တွေလုပ်ပေးခြင်းအားဖြင့် ကျွန်တော်တို့ဟာ ဖျော်ရွှင်ကျန်းမာစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

**အကောင်းမြင်အကျင့်**

အကောင်းမြင် အပြုသဘောဆောင်တဲ့အကျင့်လုပ်ပေးခြင်းက ပိုပြီး ဖျော်ရွှင်စေတဲ့အပြင် ကျောင်းစာ၊ အားကစား၊ လုပ်ငန်းခွင်တွေမှာလည်း ပိုပြီး အောင်မြင်ကြတယ်လို့ သုတေသန အများအပြားမှာ သက်သေပြုပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ အလေ့အကျင့် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။ တစ်နေ့တာမစမီ ၅ မိနစ် တရားထိုင်လိုက်ပါ။ စိတ်ဖိစီးလို့ဖြစ်ရတဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ထိခိုက်နာကျင်ရတာ တွေကို ပြုပြင်ပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။ တရားထိုင်တာက ဖိစီးမှုတွေ လျော့ကျစေ ပါတယ်။ တရားထိုင်တဲ့အခါ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ဦးနှောက်တွေက ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ အာရုံကြောစာတုပစ္စည်းတွေဖြစ်တဲ့ ဆယ်ရှိတိုနင်၊ ဒိုပါမိုင်းနဲ့ အင်ဒိုဖင်တွေ ထုတ်လုပ်ပေးပါတယ်။

အဲဒီပစ္စည်းတွေက ကောင်းတဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေကို ထုတ်လုပ်ပေးပါတယ်။ ဖျော်ရွှင်စေပါတယ်။ တရားထိုင်တဲ့အချိန် သွေးပေါင်လည်း ကျစေပါတယ်။ အစာခြေစနစ်ကို ပုံမှန်ပြန်ဖြစ်စေတဲ့ နှာခံကြောစနစ်ကိုလည်း အားကောင်းစေ ပါတယ်။ တစ်နေ့ကို ၅ မိနစ်ကနေ မိနစ် ၂၀ လောက် တရားထိုင်ပေးရင် ဒီလိုအပြောင်းအလဲ ဖြစ်လာမှာပါ။ အဲဒါကြောင့် တရားထိုင်ဖို့ ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။ တရားထိုင်နည်းပေါင်း မျိုးစုံအောင်ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အလွယ်ဆုံး အရိုးဆုံးက အမြဲတမ်း ပိုကောင်းပါတယ်။ မျက်စိ ၁ မှိတ် ကနေ ၁၀၀ အထိရေပြေးရင် သင့်ရဲ့ အပြစ်ကင်းစင်ပြီး ပြီးပြည့်စုံတဲ့ဘဝကို မျက်စိထဲ မြင်ကြည့်လိုက်ပါ။ သင်ဟာ ဒီလိုပြီးပြည့်စုံတဲ့ဘဝ၊ ပြီးပြည့်စုံတဲ့ မိသားစု၊ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်း၊ အလုပ်အကိုင်၊ အကောင်းဆုံးအိမ်တွေမှာနေနေရတာကို မြင်ကြည့်ပါ။ သင့်ငွေရေး ကြေးရေး ပုံမှန်သောကတွေ ပျောက်သွားတာကို ကြည့်လိုက်ပါ။ သင့်အိမ်မက်တွေ၊ ရည်မှန်းချက်တွေ အကောင်အထည်ပေါ်လာတာကို မြင်ကြည့်လိုက်ပါ။ ဒါမျိုး တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် မနက်နံနက် လုပ်နိုင်ရင် အကောင်းဆုံးပါပဲ။ ဖိစီးမှုရဲ့ မကောင်းတဲ့

ရုပ်ပိုင်းဖြစ်ပျက်နေတာတွေအားလုံးဟာ တရားထိုင်လိုက်တဲ့အခါ ပျက်ပြယ်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ နေ့တိုင်း တွေ့ကြုံနေရတဲ့ တာဝန်တွေကိုလည်း ပိုပြီးနိုင်နိုင်နင်းနင်း ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းလာနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အကောင်းမြင်စေတဲ့ တခြားအကျင့်တွေက စိတ်အားတက်စရာ၊ အားကျစရာတွေ ဖြစ်စေမယ့် စာဖတ်တာတွေ၊ သင့်ရဲ့အိပ်မက်၊ ဆုတောင်း စာရင်းကို သုံးသပ်တာတွေ၊ ဒါမှမဟုတ် သင့်ရဲ့ ပြီးပြည့်စုံတဲ့ နောင်ဘဝအကြောင်း ရေးထားတဲ့ဇာတ်ညွှန်းတစ်ခု ဖတ်တာတွေ ပါဝင်ပါတယ်။ အဲဒီ နေ့စဉ်အလုပ် တွေက သင့်ဆီကို အကောင်းမြင်စွမ်းအတွက် ပြင်ဆင်ပေးတဲ့အပြင် သင့်ရဲ့ ဒိုပါမိုင်းအဆင့်ကိုလည်း ချက်ချင်း တက်သွားစေမှာဖြစ်ပါတယ်။

**ငွေကြေးအောင်မြင်မှု အကျင့်ကောင်းများ**

ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ကြိုးစားပြီး သန်းကြွယ်သူဌေးဖြစ်လာဖို့က အချိန်ယူ ရပါတယ်။ အဲဒီလို သူဌေး ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းဟာ အသက် ၅၀ နောက်ပိုင်းမှသာ ချမ်းသာသွားလေ့ရှိတယ်လို့ ကျွန်တော် သုတေသနမှာ တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ သူတို့ဘဝ တစ်လျှောက် တစ်ချိန်ချိန်မှာ ငွေစုဆောင်းပုံ စုဆောင်းနည်း၊ သုံးပုံသုံးနည်းတွေရဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်တွေကို သင်ယူလေ့လာမိကြပါတယ်။ အများစုကတော့ စုဆောင်းနည်း၊ သုံးစွဲနည်း လျှို့ဝှက်ချက်တွေကို ဆရာ (Mentor) တွေဆီကဖြစ်စေ၊ စာအုပ် တွေကဖြစ်စေ၊ တီဗီအစီအစဉ်တွေကဖြစ်စေ၊ ရေဒီယိုနားထောင်တာတွေကဖြစ်စေ ရခဲ့ကြပါတယ်။ ကံမကောင်း အကြောင်းမလှတာက လူအများစုက အဲဒီအကျင့် တွေအကြောင်း ဘယ်တော့မှ မလေ့လာ၊ မသိခဲ့ကြပါဘူး။ လူအများစုက အဲဒီ အကျင့်တွေကို မသိခဲ့ကြဘဲ အလုပ်ကနေ အနားယူတဲ့နှစ်တွေမှာ လုံးဝ သုံးစရာမရှိ ဆင်းရဲမွဲတေ သွားကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီအထဲမှာ သင်မပါပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ သင်က ဒီစာအုပ်ဖတ်ဖို့ အချိန်ရောငွေပါ သုံးခဲ့တဲ့အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ပြီး ကျွန်တော်ကလည်း သင်ပေးရတဲ့ငွေနဲ့တန်အောင် ပြန်ပေးမယ်ဆိုပြီး ရည်ရွယ်ထားလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်တော့ သင်ဟာ ဒီစာအုပ်ကနေ ဘာဗဟုသုတမှ မရဘူးဆိုရင်တော့ နောက်ဘာဖြစ်လာမလဲဆိုတာက ကမ္ဘာပေါ်မှာ

ရှိတဲ့ လူ ၉၅ ရာခိုင်နှုန်းထက် ပိုပြီး ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့ အလုပ်ကအနားယူမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် စလိုက်ကြရအောင်။ ဒီငွေစုဆောင်းတာနဲ့ သုံးတဲ့ လေ့တွေ၊ အကျင့်တွေထဲက တချို့က ဘာတွေလဲ။

• အမျိုးအစား ၁ - ငွေစုဆောင်းနည်းအကျင့်များ

သန်းကြွယ်သူဌေးဖြစ်လာတဲ့လူတွေဟာ ငွေစုတဲ့အကျင့်လုပ်ကြပါတယ်။ ငယ်ရွယ်တဲ့အချိန်မှာ ပိုပြီးစုနိုင်လေ ပိုပြီးများလာလေပါပဲ။ သန်းကြွယ်သူဌေး မဖြစ်ခင် နှစ်တွေမှာ အားလုံးဟာ ဝင်ငွေရဲ့ ၁၀-၂၀ ရာခိုင်နှုန်းစုမယ်ဆိုတဲ့ ရည်မှန်းချက်ထားလေ့ ရှိတယ်လို့ ကျွန်တော်တို့သုတေသနတွေမှာ တွေ့ရှိထား ပါတယ်။ သာမန်လူ ၁၇၅ ဦးကနေ ကြိုးစားပြီး သန်းကြွယ်သူဌေးဖြစ်သွားတဲ့ လူတွေရဲ့ တစ်မှုထူးတဲ့ ငွေစုတဲ့အကျင့်တွေကို ကျွန်တော်တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်က ပုံးနဲ့ငွေစုဆောင်းနည်းလို့ ခေါ်ချင်ပါတယ်။ ဒီပုံးနဲ့ ငွေစုဆောင်း နည်းမှာ အဆင့် ၃ ဆင့် ရှိပါတယ်။

အဆင့် - ၁

အမျိုးအစားအလိုက် စုဆောင်းငွေတွေကို ပုံး ၄ ပုံးမှာ ထားပါ။

ပုံးအမှတ် ၁ - အလုပ်အနားယူပြီး နောက်ပိုင်းသုံးရန် စုဆောင်းငွေပုံး အဲဒီမှာ ၄၀၀ (ကေ) ခေါ်တဲ့ ငွေရေးကြေးရေး အစီအစဉ်တွေ IRA ခေါ် (အနားယူပြီး ငွေစာရင်း) နဲ့ အနားယူပြီးနောက် တခြားအစီအစဉ်တွေ ပါဝင်ပါတယ်။ (ဥပမာ- နှစ်စဉ်ထုတ်ယူ နိုင်ရန် ထားရသောအာမခံငွေ၊ ရန်ပုံငွေ)

ပုံးအမှတ် ၂ - သီးသန့်သုံးစွဲမှုပုံး

အဲဒီမှာ ချက်ငွေစာရင်း၊ စုဆောင်းငွေစာရင်း၊ ငွေကြေး ဈေးကွက်ငွေစာရင်း၊ ပညာရေးစုဆောင်းငွေစာရင်း၊ (ဥပမာ- ၅၂၉ (အစီအစဉ်) ငွေစုနည်း) စတဲ့ အနာဂတ်ကုန်ကျ စရိတ်

တွေ့ပါဝင်ပါတယ်။ ပညာရေးအသုံးစရိတ်၊ မင်္ဂလာဆောင် ကုန်ကျစရိတ်၊ ကလေးမီးဖွား စရိတ်၊ အိမ်ဝယ်ဖို့ လက်ငွေ၊ ပေးချေရငွေတွေလည်း ပါပါတယ်။

**ပုံအမှတ် ၃ - မျှော်မှန်းမထားတဲ့ ကုန်ကျစရိတ်ပုံး**  
သီးခြားချက်ငွေစာရင်း၊ ငွေစုစာရင်း၊ ငွေကြေးဈေးကွက် စာရင်း၊ မင်္ဂလာလက်ဖွဲ့၊ ကျန်းမာရေးကုန်ကျစရိတ်၊ ရှက်တရက် ဝင်ငွေမရှိတော့ခြင်း (အလုပ်လက်ဖွဲ့၊ ကျန်းမာရေးပြဿနာ ကလေးမီးဖွား) စတာတွေ ပါပါတယ်။

**ပုံအမှတ် ၄ - သံသရာလည်နေတဲ့ ကုန်ကျစရိတ်ပုံး**  
ချက်ငွေစာရင်း၊ စုဆောင်းငွေစာရင်း၊ ငွေကြေးဈေးကွက် စာရင်း၊ မွေးနေ့လက်ဆောင်တွေ၊ အားလပ်ရက် ကုန်ကျ စရိတ်တွေပါဝင်ပါတယ်။

အလုပ်အနားယူပြီးနောက် သုံးဖို့ငွေစာရင်း အနည်းဆုံးတစ်ခုနဲ့ ထခြား ဘဏ်စာရင်း ၃ ခု ထားရမှာဖြစ်ပါတယ်။ (ပုံအမှတ် ၂၊ ၃၊ ၄ တို့အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။) သင့်ပညာရေးအတွက် ငွေစုနေတယ်ဆိုရင် ၅၂၉ ငွေစုနည်း အိမ် အစဉ်ကို သင်နဲ့ သင့်ကလေးအတွက် ထားရှိရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

**အဆင့် - ၂ ၊ ငွေစုဆောင်းရည်မှန်းချက်များ ချမှတ်ခြင်း**  
ပုံနဲ့ ငွေစုဆောင်းနည်း အဆင်ပြေချောမွေ့စေဖို့အတွက် လစာရတိုင်း စုငွေတစ်လုံးတစ်ခဲပမာဏတစ်ခု သတ်မှတ်ထားဖို့လိုပါတယ်။ ဥပမာ-သင့်လစာရဲ့ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းကို စုမယ်၊ အဲဒီ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းက ပုံတစ်ပုံစီ ခွဲထည့်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

- \* ၅ ရာခိုင်နှုန်း (စုငွေအားလုံးရဲ့ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်း) ကို ပုံအမှတ်-၁
- \* ၂ ရာခိုင်နှုန်း (စုငွေအားလုံးရဲ့ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း) ကို ပုံအမှတ်-၂

- \* ၁.၅ ရာခိုင်နှုန်း (စုငွေအားလုံးရဲ့ ၁၅ ရာခိုင်နှုန်း) ကို ပုံအမှတ်-၃
- \* ၁.၅ ရာခိုင်နှုန်း (စုငွေအားလုံးရဲ့ ၁၅ ရာခိုင်နှုန်း) ကို ပုံအမှတ်-၄

**အဆင့် - ၃**

**ငွေစုဆောင်းနည်းကို အလိုအလျောက်စက်နဲ့ လွှဲထားပါ**

ဒါကမှ တကယ်အကောင်အထည်ဖော်တဲ့အဆင့်ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်လစာထဲကနေ စုဆောင်းငွေပုံးတွေထဲဆီကို စက်ကနေ အလိုအလျောက် ခုနှိပ်ဖြတ်တောက်သွားပါစေ။ သင့်ကို လစာပေးမယ့်အဖွဲ့ကို သင့်ရဲ့ ပုံငွေစာရင်းတွေမှာ ထည့်ပေးဖို့ ညွှန်ကြားထားရမှာဖြစ်ပါတယ်။ လစာပေးမယ့်ကုမ္ပဏီက သင်ညွှန်ကြားထားတဲ့အတိုင်း သင့်စုငွေစာရင်း အသီးသီးဆီကို ငွေတွေထည့်ပေးလိုက်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါပါပဲ။ တော်တော်လွယ်ပါတယ်။ မဟုတ်ဘူးလား။ “ဒါပေမဲ့ စုဖို့ငွေ လုံလုံလောက်လောက် မရှိဘူးလို့ သင်ပြောနိုင်ပါတယ်။ ကောင်းပြီ၊ ကျွန်တော် သင့်ကိုကူညီပါ့မယ်။ နောက်လအပိုင်းမှာ စုဖို့ငွေ လောက်လောက်ငငရှိဖို့ သင့်အသုံးစရိတ်တွေ ဘယ်လိုလျှော့ချရမယ်ဆိုတာ ပြောပြပေးပါ့မယ်။”

**\* အမျိုးအစား ၂ - ငွေသုံးတဲ့အကျင့်**

ရတာထက်ပိုသုံးရင်တော့ ဘယ်တော့မှ ချမ်းသာလာမှာမဟုတ်ပါဘူး။ သင့်အသုံးအစွဲထိန်းနိုင်ပြီး စုငွေတက်လာဖို့နည်း ၁၀ နည်း ချပြထားပါတယ်။

**(၁) အသုံးအစွဲကို ခြေရာခံကြည့်ပါ**

အသိရှိရှိသုံးစွဲခြင်းလို့ ခေါ်ချင်ပါတယ်။ သင့်ပိုက်ဆံတွေ ဘယ်ရောက်သွားလဲဆိုတာ သတိထားမိခြင်းက သင့်ဘဏ္ဍာရေးအခြေအနေကို ထိန်းချုပ်ဖို့ သတိပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။ သင်မသုံးတဲ့ပစ္စည်းတွေအတွက် သုံးနေပါလားဆိုတာ တွေ့လာပါလိမ့်မယ်။ ဥပမာ-ကလပ်အသင်းဝင်ထားပြီး မသွားတာ ဒါမှမဟုတ် လစဉ်ကြေးငွေပေးနေပြီး မဖတ်တာ မကြည့်တာမျိုးတွေကို သတိထားမိလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



**(၂) အသုံးအစွဲတွေကို မကြာမကြာ စာရင်းစစ်ပါ**

အသုံးအစွဲကုန်ကျစရိတ်တွေဟာ အချိန်ကြာလာတာနဲ့အမျှ ပြောင်းလဲနိုင်ပါတယ်။ အာမခံကြေးတွေဟာ မကြာမကြာ ပြောင်းလဲနိုင်ပါတယ်။ တက်သွားနိုင်သလို ကျသွားတာလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အာမခံကြေးအနည်းဆုံးဖြစ်အောင် ဂရုစိုက်ပါ။ အိမ်အာမခံ၊ ကားအာမခံ၊ အသက်အာမခံတွေ ပါပါတယ်။ သင်မသိလိုက်ဘဲ အင်တာနက်ကြေးတွေ မြင့်သွားနိုင်ပါသေးတယ်။ သင့်ဖုန်းလိုင်း၊ အင်တာနက်လိုင်းပေးနေတဲ့ ကုမ္ပဏီတွေကိုခေါ်ပြီး ကုန်ကျစရိတ်အသက်သာဆုံး ဖြစ်အောင်လုပ်တာက နှစ်စဉ်ဖြစ်သင့်ပါတယ်။ ဟန်းဖုန်းရောင်းတဲ့ အစီအစဉ်တွေ မကြာမကြာကြည့်ပါ။ ဟန်းဖုန်းရောင်းတဲ့အစီအစဉ် အပြိုင်အဆိုင်တွေ များလာလေ လစဉ်ကြေးတွေက ကျလာလေပါပဲ။ လစဉ်ကြေးတွေ ပေးသင့်တာထက် ပိုမပေးမိပါစေနဲ့။

**(၃) အရည်အသွေးကောင်းတဲ့ တစ်ပတ်ရစ်ကား ဝယ်စီးပါ**

ကားသစ်တွေဆိုတာက စက်ရုံက ထွက်လာလိုက်တာနဲ့ ဈေးကျသွားပြီး ဒီလို တစ်ပတ်ရစ်ကားတွေဝယ်တာက ဒီလိုဈေးလျော့သွားတာကို အခွင့်ကောင်းယူလိုက်နိုင်တဲ့သဘောပါပဲ။ ချမ်းသာတဲ့လူ ၄၄ ရာခိုင်နှုန်းက တစ်ပတ်ရစ်ကားတွေပဲ ဝယ်စီးတယ်လို့ ကျွန်တော့်သုတေသနမှာ ပေါ်နေပါတယ်။ အဲဒီကားတွေဟာ အငှားချထားတဲ့ကားတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ၂ နှစ်၊ ၃ နှစ်သားလောက်တွေ ရှိတာများပါတယ်။ မိုင် ၁၂၅,၀၀၀ လောက် မောင်းပြီးတော့ တချို့ကားတွေဟာ နှစ်စဉ်မြင့်ပုံလိုပါလိမ့်မယ်။ ပြင်စရိတ်ကို တစ်နှစ် ဒေါ်လာ ၁၅၀၀ နဲ့တွက်တာမျိုး မိုင် ၁၂၅,၀၀၀ နောက်ပိုင်း ပြင်စရိတ်ပါ။ ဒါက ကားသစ်တစ်စီး ဝယ်လိုက်တာ၊ ငှားသုံးတာထက် အများကြီး သက်သာနေပါသေးတယ်။

**(၄) အပေါင်စာချုပ်ချေးငွေနှင့် အိမ်ပေါင်ချေးငွေများ**

အပေါင်စာချုပ်ခွဲချေးငွေယူတဲ့အခါ အတိုးနှုန်းအသက်သာဆုံးဖြစ်ရဲ့လား စိစစ်ပါ။ တစ်ချိန်တည်းမှာ အိမ်ပေါင်စာချုပ်မှာ ပေးရန်ငွေအားလုံးနုတ်ပြီး လက်ကျန်တန်ဖိုးအပေါ်မှာ အတိုးနှုန်းဟာ အမြင့်ဆုံးရရဲ့လား။ အဲဒီ အတိုးကို အပေါင်စာချုပ်ချေးငွေဘက် ပြောင်းပေးလို့ရလား။

**(၅) ကုပ္ပန်များများသုံးပါ**

ဒီငွေကြေးစုဆောင်းတဲ့အကျင့်မှာ ချမ်းသာတဲ့လူတွေကတောင် ပါနေ ကြပါတယ်။ ချမ်းသာတဲ့လူ ၃၀ ရာခိုင်နှုန်းက အစားအသောက်အတွက် ကုပ္ပန်တွေ သုံးလေ့ရှိပါတယ်။ ပေးသင့်တာထက် ဘာလို့ ပိုပေးရမှာတုံး။

**(၆) အဟောင်းပစ္စည်းဆိုင်တွေမှာ ဝယ်ပါ**

ဒီလိုဆိုင်အများအပြားမှာ အဝတ်အစားအကောင်းစားတွေ တင်ရောင်း လေ့ရှိပါတယ်။ အပ်ချုပ်ဆိုင်သွားပြီး နည်းနည်းပါးပါးပြင်ဝတ်လို့ ရပါတယ်။ ပြင်စရိတ်က မဆိုစလောက်ဆိုတော့ ဝတ်ရတာတန်ပါတယ်။ သင့်အတ္တစိတ် ဝင်မလာပါစေနဲ့။ လူချမ်းသာ ၃၀ ရာခိုင်နှုန်းက အတ္တစိတ် အဝင်မခံကြပါဘူး။ ကျွန်တော့် သုတေသနအရပြောတာပါ။

**(၇) သင့်အိမ် ဒါမှမဟုတ် အခန်းအရွယ်အစား လျှော့ချလိုက်ပါ**

ကုန်ကျစရိတ်တွေထဲမှာ အိမ်ဟာ တန်ဖိုးအကြီးဆုံးပါပဲ။ တန်ဖိုးနည်းတဲ့ အိမ်၊ အိမ်ခန်းမှာ ပြောင်းနေလိုက်တဲ့အတွက် အတိုးနှုန်းတွေ၊ အခွန် အခတွေ အိမ်ပြင်စရိတ်တွေ အများကြီး သက်သာလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အိမ်မှာနေစရိတ်ကို လစာဝင်ငွေရဲ့ ၃၀ ရာခိုင်နှုန်းအောက်မှာရှိနေဖို့ ရည်မှန်းချက်ထားသင့်ပါတယ်။

(၈) ဈေးဆစ်ဝယ်ပါ

လူအများအပြားဟာ ချက်ချင်းကောက်ဝယ်လေ့ရှိကြပါတယ်။ တချို့က ဈေးဝယ်တာ ခါးတောင်မချိုးဘူးလို့ ပြောလေ့ရှိပါတယ်။ ပိုပိုပေးနေကြပါ တယ်။ ဒါကဆင်းရဲသားအကျင့်ပါ။ ဈေးဆစ်ဝယ်တာ၊ ဈေးရောင်းပွဲ တွေမှာဝယ်တာက မှန်တဲ့ ငွေရေးကြေးရေးအကျင့်တစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

(၉) ကိုယ့်ပုလင်းကိုယ်ယူလာတဲ့အကျင့်လုပ်ထားပါ

အရက်၊ ဘီယာ၊ ဝိုင်တွေ မရောင်းတဲ့စားသောက်ဆိုင်တွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကြိုက် ယမကာပုလင်းယူလာခွင့်တော့ ရှိပါတယ်။ စားသောက်ဆိုင်တွေဟာ အရက်၊ ဘီယာကို ဈေး ၂ ဆတင် ရောင်းလေ့ရှိပါတယ်။

(၁၀) အိမ်မှာ တစ်လှည့်စီ အပန်းဖြေအစီအစဉ်

အပေးအယူက ဒီလိုပါ။ အိမ်ပိုင်ရှင်တွေဟာ သူ့အိမ်ကိုယ့်အိမ်မှာ အလှည့်ကျညှော်ခံလိုက်တာဟာ ၃ ရက်၊ ၅ ရက် အပန်းဖြေခရီးတွေ အတွက် စရိတ်စက သိသိသာသာကျသွားစေပါတယ်။ သင်က အိမ်ရှင် ဖြစ်တော့ ရောင်းတဲ့အချိန် ၂ နာရီ၊ ၃ နာရီလောက်ပဲ ဝင်ထိုင်ပေးရုံပါ။ သေချာတာကတော့ အာရုံတော့ နောက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အပန်းဖြေ စရိတ် ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းထိ ကျသွားလေ့ရှိပါတယ်။ ၂ နာရီ၊ ၃ နာရီ ဝင်ထိုင်ပြီး လိုတာတွေရောင်းပေးရုံနဲ့ ဒေါ်လာ ၁၀၀၀ လောက်ရမယ် ဆိုရင် ဘယ်လိုသဘောရသလဲ။ သာမန်အိမ်အသုံးစရိတ်အပေါ် ဘယ်လောက်သုံးသင့်လဲဆိုတာ လမ်းညွှန်ချက်တချို့ကို ဖော်ပြလိုက် ပါတယ်။

\* သင့်အတွက်အရင်ပေး၊ ဝင်ငွေရဲ့ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်း၊ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းကို တခြားသူတွေကို မပေးမိ စုလိုက်ပါ။

- \* အကြွေးဝယ်ကတ်မှာ သာမန်အသုံးစရိတ်တွေ မတွဲပါနဲ့။ သင့်ရဲ့ ပုံမှန် အသုံးစရိတ်တွေ မလောက်ဘူး။ အကြွေးဝယ်ကတ်ကို သုံးရတော့မယ် ဆိုရင် သင်ဟာ ပိုပြီးသုံးနေတယ်လို့ ဆိုလိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အကြွေး ဝယ်ကတ်အကြွေးဟာ ဒေဝါလီခံရတဲ့ အကြောင်းရင်းတွေထဲမှာ တတိယအကြီးဆုံးပါ။ ပထမက အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်တာ၊ ဒုတိယက ဆေးဝါးကုသစရိတ်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။
- \* အိမ်အတွက် ဝင်ငွေရဲ့ ၃၀ ရာခိုင်နှုန်းအောက်ကိုပဲ သုံးပါ။ အိမ်အတွက် စရိတ်ဆိုတာ ငှားရမ်းအပေါင်စရိတ်၊ အိမ်ခြံမြေ အခွန်အခ၊ ဝေဖမ်း၊ အာမခံ၊ အိမ်ပြုပြင်စရိတ်၊ ထိန်းသိမ်းစရိတ်တွေ ပါပါတယ်။
- \* ဝင်ငွေရဲ့ ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းကိုပဲ အစားအသောက်တွေအတွက် အကုန်ခံပါ။ ကုန်စုံဆိုင်ဝယ်တာတွေ ပါပါတယ်။ အသင့်ချက်ပြုတ်ထားတဲ့ အစား အစာတွေ မပါပါ။ အဲဒီအစားအစာတွေက သင့်ရဲ့ ဖျော်ဖြေရေးကုန်ကျ စရိတ်ထဲမှာ ထည့်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။
- \* သင့်ရဲ့ဖျော်ဖြေရေး၊ ဧည့်ခံရေးစရိတ်ဟာ သင့်ဝင်ငွေရဲ့ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်း အောက်မှာပဲ ရှိရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအပိုင်းမှာ ဘာ၊ စားသောက်ဆိုင်၊ ရုပ်ရှင်၊ ဂီတ၊ စာအုပ်၊ လက်ဆောင် စတာတွေ ပါပါတယ်။ အပြင် ထွက်စားတာနဲ့ အသင့်ချက်ထားပြီး အစားအစာတွေ ဝယ်တာက အဲဒီ ဧည့်ခံဖျော်ဖြေရေးခေါင်းစဉ်အောက်မှာ ဝင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- \* ကားအတွက် ကုန်ကျစရိတ်ကတော့ သင့်ဝင်ငွေရဲ့ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်း အောက်မှာပဲရှိရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကားကုန်ကျစရိတ်ဆိုတာ ငှားရမ်းခ၊ ချေးငွေ၊ အာမခံ၊ ဓာတ်ဆီ၊ ဂိတ်ကြေး၊ မှတ်ပုံတင်ကြေး၊ ကားပြင် စရိတ်၊ ထိန်းသိမ်းစရိတ်တွေ ပါပါတယ်။
- \* အပန်းဖြေခဗျားတွေကတော့ သင့်ဝင်ငွေရဲ့ ၅ ရာခိုင်နှုန်းအောက်ပဲ ဖြစ်ရ ပါမယ်။
- \* လောင်းကစားရှောင်ပါ။ ကစားရင်ရင် ဧည့်ခံဖျော်ဖြေရေး ဘတ်ဂျက်က ငွေကိုသုံးပါ။

- \* လက်ဆောင်ပေးတဲ့အခါ အကောင်းဆုံးတွေရအောင် ပေးစရာမလိုပါ။ လက်ဆောင်တွေဟာ သင့်ဖျော်ဖြေရေးဘတ်ဂျက်တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းပါ။ ဖျော်ဖြေရေးကို ဝင်ငွေရဲ့ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းပဲသုံးထားရင် အလွန်အကျွံ လက်ဆောင်ပေးတာတွေ တားပြီးသားဖြစ်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- \* အဝတ်အစားကို ဝင်ငွေရဲ့ ၅ ရာခိုင်နှုန်းအောက်မှာပဲထားပါ။ ချမ်းသာတဲ့ လူတချို့က အဟောင်းရောင်းတဲ့ဆိုင်တွေ၊ ဈေးသက်သာတဲ့ဆိုင်တွေမှာ သူတို့ အဝတ်အစားတွေ တစ်သီကြီးဝယ်ကြတဲ့လူတွေ ဖြစ်နေပါတယ်။ ပစ္စည်း အဟောင်းရောင်းတဲ့ဆိုင်တွေက အရည်အသွေးကောင်းကောင်း အဝတ် အစားတွေကို ဈေးပေါပေါချရောင်းလေ့ရှိကြပါတယ်။ နည်းနည်း အကုန်ခံပြီး ပြင်ဝတ်လို့ရပါတယ်။ တန်ပါတယ်။ ချက်ချင်း အလျင်စလို ဝယ်တာဟာ ဘယ်တော့မှ ကောင်းတဲ့အကျင့်မဟုတ်ပါဘူး။ သင့်ဆွ သုံးတဲ့အကျင့်မှာ စိတ်လွှပ်ရှားတာတွေကို ဖျောက်ပစ်ဖို့လိုပါတယ်။ ချိန်ဆဖို့ ကြိုတင်အစီအစဉ်ချဖို့ အချိန်ဆိုတာ အမြဲရှိနေပါတယ်။ သင် ပင်ပင်ပန်းပန်း ခဲရာခဲဆစ်ရထားတဲ့ငွေကို လွယ်လွယ်မသုံးရပါဘူး။ အထက်မှာဖော်ပြထားတဲ့ အမျိုးအစားအလိုက် သုံးတာတွေအားလုံး အတွက် ဘတ်ဂျက်သိမ်းထားပြီး ရက် ၃၀ အတွင်း သုံးစွဲခဲ့တာတွေအားလုံးကို ချရေးမှတ်ထားပါ။ ဒါမှ သင် တကယ်သုံးတာတွေ ဘယ်လောက်ကုန်သလဲဆိုတာ မျက်စိထဲ မြင်လာမှာဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ထဲမှာထင်ထားတဲ့ သုံးစွဲတဲ့ဒေါ်လာဟာ တကယ်တမ်းသုံးလိုက်တာနဲ့ အများကြီးကွာခြားနေတာ တွေ့ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ တချို့ ဘတ်ဂျက်အမျိုးအစားတွေမှာ ဘယ်လောက်သုံးခဲ့သလဲဆိုတာ မှတ်ထား တာတွေ ပြန်ကြည့်လိုက်တော့ သင်ဟာ သိပ်ပြီး တုန်လှုပ်ခြောက်ခြားသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာ ကောင်းပါတယ်။ သင့်အသုံးစရိတ်ကို ထိန်းဖို့ဆိုတာ သိပ်ပြီး ခက်ခဲတဲ့အလုပ်တစ်ခုပါ။ နေ့စဉ် အကျင့်တစ်ခုဖြစ်လာတာနဲ့ ထပ်ပြန်မှတ် တော်တော်လေးလွယ်ကူလာတာ တွေ့ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ သင်ဟာ အလှူအကျွံ တစ်ခု ရလာမယ်။ ပုံမှန်လုပ်တဲ့ အလုပ်တစ်ခု ဖြစ်ပါမယ်။ အဲဒါက ဆင်းရဲမို့မို့မို့

မဖြစ်အောင် ထိန်းထားမှာဖြစ်ပါတယ်။ ငွေရေး ကြေးရေး အမှီအခိုကင်းပြီး ဘဝတစ်လျှောက် ဖိစီးမှုမရှိတဲ့ လမ်းကြောင်းကို တင်ပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။

တော်တော်လေးကောင်းတဲ့ကိစ္စ မဟုတ်ဘူးလား။ သင့်ဆီမှာ ဗဟုသုတ ရှိတော့ သင့်ဘဝပြောင်းလဲဖို့ ခွန်အားတွေပေးလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်က သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းအဆင့်လောက်ပဲ လုပ်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်လောကကြီးကို ဆွဲပြီး လှုပ်ခါသွားစေဖို့ ကျွန်တော်က အများကြီး မျှဝေသွားဦး မှာပါ။ နောက် သင့်ဘဝ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ပြီး အောင်မြင်မှုလမ်းကြောင်းပေါ်မှာ တင်ပေးလိုက်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

**ကျန်းမာရေးအကျင့်ကောင်းလေးများ**

ကျန်းမာရေး ဂရုတစိုက်ထိန်းသိမ်းထားတာက နှစ်ပေါင်းများစွာ ကျန်းမာ အကောင်းမြင်ပြီး အင်အားပြည့်ဝတဲ့ဘဝမှာ နေနိုင်ရေးအတွက် အလွန်ပဲ အရေးကြီးပါတယ်။ အောက်မှာ ကျန်းမာရေးနဲ့ကိုက်ညီတဲ့ အကျင့်ကောင်း လေးတွေစာရင်း ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

**\* နေ့စဉ် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု**

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုက အင်ဒိုဖင်စ် (Endorphins) လို့ခေါ်တဲ့ ဟော်မုန်းထွက်စေတဲ့အပြင် အားကောင်းတဲ့ Neurotransmitter ၂ ခုဖြစ်တဲ့ ဒိုပါမိုင်းနဲ့ ဆယ်ရှိတိုနှင့် ထုတ်ပေးဖို့ကိုလည်းပဲ လုပ်ဆောင်ပေးပါတယ်။ ကျွန်တော် တို့ရဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားနဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုတွေ မကောင်းတဲ့ဘက်ကနေ ကောင်းတဲ့ဘက်ကို ပြောင်းလဲတဲ့အချိန်မှာလည်း ဒီဓာတုပစ္စည်းတွေက အားလုံး အတိုင်အဖောက်ညီညီ အလုပ်လုပ်ကြပါတယ်။ နေ့တိုင်း ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်း လုပ်တဲ့လူဟာ စိတ်ဓာတ်ကျတာ အမြစ်မတွယ်စေပါဘူး။ နေ့စဉ်လှုပ်ရှားမှုဟာ စိတ်ဖိစီးမှုကိုလည်း လျော့နည်းစေပါတယ်။ ပြေးမယ်၊ အပြေးလေး မြန်မြန် လမ်းလျှောက်မယ်၊ မှန်မှန်လမ်းလျှောက်မယ်၊ စက်ဘီးစီးမယ်၊ ဝိတ်မမယ် စတဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုတွေက ကျန်းမာရေးကောင်းစေပါတယ်၊ ပျော်ရွှင်စေပါတယ်။

ခွန်အားပြည့်ဝစေပါတယ်။ စိတ်ဖိစီးတဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာ ဆင့်ကဲအား  
ဆက်တွေ ဖြစ်ပါတော့တယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်ခံစားရတဲ့အခါ ဦးနှောက်ရဲ့ ချွေငြိမ်းမှု  
ရှိတဲ့ Hypothalamus က ဟော်မုန်း ၂ မျိုး ထုတ်လုပ်ပါတယ်။ အဲဒီဟော်မုန်း  
တွေက နှလုံးခုန်နှုန်း ပိုမြန်စေပြီး ပြန်ချမှလား။ ထွက်ပြေးမလားဆိုတာ ဆုံးဖြတ်  
ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြင်ဆင်ပေးပါတယ်။

ဖိစီးမှု ဆက်ပြီးကြာနေရင်တော့ ခရိုမိုဂုန်း ၁၀ မှာရှိတဲ့ ဗီတစ်ရပ်ရပ်  
CYP17 ကို နှိုးဆွသက်သွင်းပေးလိုက်ပါတယ်။ အဲဒီဗီဇက ကိုလက်စ်ထရော့  
ကော်တီဆောလ်အဖြစ် ပြောင်းပေးလိုက်ပါတယ်။ ကော်တီဆောလ်ရဲ့ ဘေးထွက်  
ဆိုးကျိုးတစ်ခုက ကံမကောင်း အကြောင်းမလှစွာနဲ့ ခုခံအားစနစ်ကို ဆွဲချလိုက်  
ပါတယ်။ ဒါကို သွေးဖြူည (လင်ဖိုဆိုက်) ထုတ်လုပ်မှု လျော့ချပေးတဲ့နည်းနဲ့  
လုပ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

CYP17 ဗီဇကလည်း (interlenkin - 2) လို့ခေါ်တဲ့ ပရိုတင်ထုတ်လုပ်  
မှုကို ကျဆင်းစေပါတယ်။ Interlenkin - 2 ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က သွေးဖြူညဆဲလ်  
တွေကို နှိုးကြားစေပါတယ်။ သွေးဖြူညဆဲလ်တွေက ဗိုင်းရပ်စ်တွေ၊ ရောဂါတွေ  
ပိုးမွှားတွေနဲ့ ကပ်ပါးအတွက် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အဓိကခံတပ် ဖြစ်ပါတယ်။ ရေရှည်  
စိတ်ဖိစီးမှုကရောဂါရစေပါတယ်။ နေ့စဉ်ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှုက ကော်တီဆောလ်  
ထုတ်လုပ်မှုနည်းအဆင့်ဆင့်ကို ရပ်ပစ်စေပါတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်ဟာ  
လျော့ကျသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

**• ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်အောင် စားသောက်ခြင်း**

နေ့စဉ်နေ့တိုင်း အာဟာရဓာတ်ပါတဲ့ အစားတွေစားပြီး သရေစာတွေ  
အရက်တွေ လျော့စားလျော့သောက်တဲ့အကျင့် လုပ်ပေးခြင်းက ချစ်သောသူ  
ပိုရရှိစေပြီး ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပရိုတင်း လုံလောက်စေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကောင်းတဲ့  
ကိုလက်စ်ထရော့နဲ့ မကောင်းတဲ့ ကိုလက်စ်ထရော့တွေလည်း မှုတ်စေမှာ  
ဖြစ်ပါတယ်။ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်လည်း လျော့စေမှာဖြစ်ပါတယ်။ နောက်  
အဝလွန်တာမဖြစ်တော့ပါဘူး။ ဗီတာမင် D3 လို တချို့အားသေးတွေက ခုခံအား

စနစ်တွေ ပိုကောင်းစေပါတယ်။ ဆန္ဒကင်းဟာ ကင်ဆာကို တားဆီးပေးနိုင်တယ်လို့ သုတေသနအမျိုးမျိုးမှာ ဖော်ပြနေပါတယ်။ ဗီတာမင်အီးနဲ့စီတွေဟာ မရိုးရယ် ဒီကယ် (Free Radical) ရေမြှုပ်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ Free Radical တွေဟာ အဟန့်အတားမဲ့လွတ်ထားရင် ဆဲလ်နံရံတွေကို ထိခိုက်ပျက်စီးစေပြီး ဆဲလ်တိုင်းရဲ့ နျူကလိယက်စ်ထဲမှာရှိတဲ့ ဒီအန်အေနဲ့တိုက်မိတဲ့အခါ ဗီဇပြောင်းလဲမှု ဖြစ်စေ ပါတယ်။ ဗီဇပြောင်းလဲမှုတွေက ကင်ဆာဖြစ်စေပါတယ်။

မှန်မှန်ကန်ကန် စားသောက်တာနဲ့ တစ်နေ့ ကယ်လိုရီ ၂၀၀၀ အောက် လျှော့ချခြင်းအားဖြင့် အဆီတက်လာတာကို လျှော့ချပေးပြီး ကျန်းမာရေး ကောင်းအောင် ထိန်းထားပေးပါတယ်။ အဆီက အဆိပ်အတောက်ကို ကျွန်တော် တို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းထဲမှာ သိမ်းဆည်းထားပါတယ်။ အဆီနည်းတာဟာ အဆိပ် အတောက်တွေနည်းတာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင်ဟာ အစားအသောက် လွန်လွန် ကြူးကြူး စား၊ မစား မသေချာရင် တစ်နေ့တစ်နေ့ ဘာတွေစားနေသလဲဆိုတာ ရက် ၃၀ ပြန်စစ်ဆေးကြည့်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင်စားတဲ့အစားအစာ အမျိုး အစားနဲ့ ကယ်လိုရီပမာဏကို ရက် ၃၀ စစ်လိုက်ရင် သင့်ကိုယ်သင် သိသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင် ဘယ်လောက်စားနေတယ်ဆိုတာ၊ အထင်နဲ့ တကယ်စားနေတာ ဘယ်လောက်ကွာခြားမလဲဆိုတာ တွေ့ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

‘သူဌေးအကျင့်များကို ခြေရာခံခြင်း’ အစီအစဉ်ဇယား (Rich Hab- its Tracking Schedule) ကို နောက်ဆက်တွဲမှာ ကြည့်လိုက်ပါ။ အဲဒီဇယားမှာ သင်ဟာ အာဟာရမရှိတဲ့ အစားအစာတွေ ဘယ်လောက်စားနေသလဲဆိုတာ သဘောပေါက်သွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်က အာဟာရဓာတ်မရှိတဲ့ အစား အစာက တစ်နေ့ ကယ်လိုရီ ၃၀၀ အောက်မှာပဲ စားသင့်ပါတယ်။ ငါးကိုပိုစားတဲ့ အကျင့်၊ အသီးအနှံတွေ ပိုစားတဲ့အကျင့်၊ အသုပ်ပိုစားတဲ့အကျင့်နဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ အသားတွေဖြစ်တဲ့ ကြက်သား၊ ကြက်ဆင်သားတွေ ပိုစားသင့်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေးအတွက် သိပ်မကောင်းတဲ့ အသားတွေဖြစ်တဲ့ အမဲသား၊ ဝက်သား၊ ဝက်ပေါင်ခြောက်၊ ဝက်အူချောင်းတွေ ရှောင်သင့်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေးနဲ့ မညီညွတ်တဲ့အသားတွေက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ နှလုံးသွေးကြောစနစ်တွေကို ပျက်စီး



ပေါ်တယ်။ မကောင်းတဲ့ ကိုလက်စ်ထရောကို မြင့်တက်ပေါ်တယ်။ အဆီတက်  
ပေါ်ပြီး ကယ်လိုရီမြင့်ပေါ်တယ်။ သြဂဲနစ်အစားအစာတွေဟာ ပိုချော့ကြီးပေမဲ့  
ပိုးသတ်ဆေးတွေ မပါပါဘူး။ ပိုးသတ်ဆေးတွေဟာ ကင်ဆာဖြစ်စေတဲ့ ဓာတုဗေဒ  
ပစ္စည်းတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

**ဦးနှောက်နှင့်အိုင်ကျူ မြင့်စေသောအကျင့်များ**

နာမ်ကြောသိပ္ပံခေါ်တဲ့ ဦးနှောက်ကို လေ့လာမှုဟာ လွန်ခဲ့တဲ့ ၁၀ နှစ်  
ကျွန်တော်တို့နားလည်ထားတဲ့အတွင်းမှာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဦးနှောက်တွေ ဘယ်လို  
အလုပ်လုပ်တယ်ဆိုပြီး နားလည်ထားတဲ့ ကျွန်တော်တို့နားလည်မှုကို လုံးဝ  
ပြောင်းလဲသွားစေပါတယ်။ အခုတော့ ဦးနှောက်ဟာ နေ့တိုင်း ပြောင်းလဲနေတယ်  
ဆိုတာ သိသွားကြပါပြီ။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ဦးနှောက်တွေကို အကျိုးရှိစေတဲ့ အပြောင်း  
အလဲတွေ တစ်ဘဝလုံးနဲ့ အသက် ၈၀ ကျော်အထိ လုပ်နိုင်ပါတယ်။ နျူ  
ပလပ်စတစ်စီတီ (Neuroplasticity) လို့ခေါ်ပါတယ်။

အခုဆိုရင် Hippocampus က နျူရွန်အသစ်တွေကို နေ့စဉ်  
ထောင်ပေါင်းများစွာ မွေးဖွားပေးနေတယ်ဆိုတာ သိရှိလာပါတယ်။ အဲဒါကို နျူရို  
နီဆစ် (Neurogenesis) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ Genome (ဗီအေစုံလိုက်) နေ့စဉ်  
တကျ ဆက်စပ်ပုံလေ့လာမှုကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ တချို့သောဗီအေစုံတွေကို  
ဖော်ပေးခြင်းကနေ ဘဝတစ်လျှောက်လုံးမှာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး  
(အိုင်ကျူ) ကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်တယ်ဆိုတာ တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ အိုင်ကျူတွေဟာ  
အသေမဟုတ်ပါ။ အသက် ၁၇ နှစ်မှာ သင်ဟာ အိုင်ကျူ ၁၀၀ ရှိပြီး ၆  
အဆင့် ကျောင်းသားတစ်ယောက်လို့ဆိုတာက သင်ဟာ ဒီလောက်နဲ့ပဲ အမြဲတမ်း  
ရှိသွားမှာမဟုတ်ပါဘူး။ သင့်အိုင်ကျူကို သင့်ဘဝတစ်လျှောက်လုံး မြှင့်တင်ပေးလို  
ရပါတယ်။

ကြိုးစားပြီး သန်းကြွယ်သူတွေဖြစ်လာတဲ့ လူတွေဟာ တချို့အရာတွေကို  
နေ့တိုင်း လုပ်လေ့ရှိပါတယ်။ အဲဒီလုပ်လေ့ရှိတဲ့အရာတွေက သူတို့ရဲ့ ဦးနှောက်  
တွေကို ပိုမိုတက်စေပြီး သူတို့ရဲ့ဘဝတစ်လျှောက်တွေမှာလည်း ဉာဏ်ရည်ဟာ

ဆက်ပြီး တက်စေခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီလှုပ်ရှားမှုတွေဟာ အာရုံဆက်သွယ်မှုတွေကို ပိုဖြစ်စေပြီး အားလည်းကောင်းစေတဲ့အပြင် လုံးဝ အသစ်စက်စက် အာရုံကြော ဆက်သွယ်မှုတွေကတစ်ဆင့် ဦးနှောက်ထုထည်ကို ပိုကြီးထွားစေပါတယ်။

ကြိုးစားပြီး သန်းကြွယ်သူတွေဖြစ်လာတဲ့ လူတွေရဲ့ ဦးနှောက်(ပျိုးထောင်) ထည်ဆောက်ပုံတချို့ကို စဉ်းစားကြည့်ကြရအောင်။

• နေ့စဉ် သင်ယူလေ့လာမှု

သင်ဟာ အသစ်အဆန်းတစ်ခုခုကို သင်ယူလေ့လာလိုက်တဲ့အခါတိုင်း ဦးနှောက်ကို ချိတ်ဆက်ပေးလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ နျူရွန်အသစ်တွေကို ပြန်စုဆောင်းပြီး တစ်ခုနဲ့တစ်ခု နှီးဆွမှုတွေ စလုပ်ပါတော့တယ် (Synapse လို့ခေါ်ပါတယ်)။ သင်ယူလေ့လာခြင်းအားဖြင့် အာရုံကြောလမ်းကြောင်းအသစ်တွေ ဖြစ်လာတော့ သင့်ဦးနှောက်ဟာလည်း အရွယ်အစားကြီးလာပါတယ်။ အိုင်ကျူလည်း ထက်လာပါတယ်။ ကျွန်တော် သုတေသနလုပ်တဲ့ သူတွေတွေရဲ့ ၈၈ ရာခိုင်နှုန်းဟာ သူငွေမဖြစ်ခင် တော်တော်စောစောပိုင်းတည်းကစပြီး တစ်နေ့ကို မိနစ် ၃၀ စာဖတ်တယ်။ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် သင်ယူလေ့လာကြပါတယ်။ ဒီလို ရိုးစင်းတဲ့ အလုပ်လေးတစ်ခုက သူတို့ရဲ့ အသိပညာ၊ ဗဟုသုတတွေကို မြင့်တက်စေပြီး နောက်ပိုင်း သူတို့ ချမ်းသာလာစေဖို့ အကျိုးပြုပေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။

• နေ့စဉ် ကိုယ်ထက်လေ့ကျင့်ခန်း

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားလုပ်တာဟာ သွေးကြောထဲကို အောက်ဆီဂျင်တွေ အများကြီးဝင်ရောက်စေပါတယ်။ အဲဒီအောက်ဆီဂျင်က ဦးနှောက်ဆီ နောက်ဆုံးရောက်သွားပါတယ်။ အောက်ဆီဂျင်ဟာ ဦးနှောက်ထဲမှာ ချေမှုတ်ပစ်ပျက်ပါတယ်။ Free Radicals (ကင်ဆာဖြစ်စေတတ်တဲ့ ပစ္စည်းတွေ)ကို စုပ်ယူပစ်ပါတယ်။ နောက်ပြီး ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်အဖြစ် ပြောင်းလဲလိုက် ပါတယ်။ သွေးက ဒီကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်ကို အဆုတ်ဆီ သယ်ဆောင်သွားပြီး ဆွက်သက်နဲ့အတူ ပတ်ဝန်းကျင်ဆီကို ထုတ်ပစ်လိုက်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ

ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်း ပိုလုပ်လေ အောက်ဆီကျင် ပိုပြီးရှူသွင်းလေ Free Radicals တွေကို ပိုပြီး စုပ်ယူလေပါပဲ။

ကာယလေ့ကျင့်ခန်းက အဝလွန်တာကိုလည်းပဲ လျော့ချပေးပါတယ်။ နှလုံးရောဂါ၊ ဆီးချိုသွေးချို အမျိုးအစား ၂၊ လေဖြတ်ခြင်းနဲ့ တချို့ကင်ဆာ ရောဂါတွေဖြစ်တာ လျော့နည်းစေပါတယ်။ တစ်နေ့ကို မိနစ် ၂၀-၃၀ လောက် လုပ်ခြင်းအားဖြင့် နျူရွန်ရဲ့ အာရုံကြောကြီးထွားမှုကို တွန်းအားပေးပါတယ်။ အာရုံကြောနဲ့ပတ်သက်ပြီး မကြာသေးခင်က သုတေသနအဖြေတွေမှာ သင့်ဦးနောက် ထဲက Axon အချက်အလက်တွေနဲ့ သင့်ရဲ့ အိုင်ကျူဆက်စပ်မှုရှိတယ်လို့ ဆိုထား ပါတယ်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုက နျူရိုထရိုဖင် (Neurotrophin) ခေါ်တဲ့ နာမ်ကြောကြီးထွားမှု (NFG) ကိုလည်းပဲ မြှင့်တက်စေပါတယ်။ NFG က နျူရွန်တွေ ကြီးထွားမှုကို နှိုးဆွပေးပြီး နျူရွန်တိုင်းအတွက် ကျန်းမာရေးကောင်း စေတဲ့ အဖုံးအကာကိုလည်း ထိန်းထားပေးပါတယ်။ ဒါကို Myelin Sheath လို့ခေါ်ပါတယ်။ နောက် နျူရွန်တွေအချင်းချင်း ဆက်သွယ်မှုကိုလည်း တိုးတက် ကောင်းမွန်စေပါတယ်။ (Synaptic Communication လို့ခေါ်ပါတယ်)။ အဲဒီ ဆက်သွယ်ရေးကောင်းလေ မှတ်ဉာဏ်အားကောင်းလေ၊ မှတ်မိတဲ့အားပိုပြန်လေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် နေ့စဉ်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားကစားတာဟာ ဦးနှောက်ကို အစာကျွေးရာရောက်ပါတယ်။ ဦးနှောက်ကို သန့်စင်စေပါတယ်။ အိုင်ကျူမြင့်စေ ပါတယ်။ နောက်ပြီး HDL ခေါ်တဲ့ အကျိုးပြုကိုလက်စ်ထရောကိုလည်း မြှင့်တင် ပေးရာရောက်ပါတယ်။ မကောင်းတဲ့ ကိုလက်စ်ထရော LDL ကို လျော့ကျစေ ပါတယ်။ အဖြေကဘာလဲ။ သွေးလွှတ်ကြောဆိုင်ရာရောဂါတွေ လျော့ကျသွား တာပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းပုံမှန်လုပ်တဲ့လူတွေဟာ လေ့ကျင့်ခန်း ပုံမှန်မလုပ်တဲ့လူ တွေထက် ပိုပြီး အသက်ရှည်ကြပါတယ်။ ကျန်းမာတဲ့လူတွေက နေထိုင် မကောင်းတဲ့နေ့ လျော့နေလေ့ရှိပြီး ခွန်အားပိုရှိကြပါတယ်။ အလုပ်မှာ ပိုပြီးလုပ်နိုင် ကိုင်နိုင်တဲ့ သဘောပါပဲ။ သင်က ပိုပြီးလုပ်နိုင်ကိုင်နိုင်တော့ အလုပ်ထဲမှာ ပိုပြီး တန်ဖိုး ရှိလာပါတယ်။ ကိုယ့်ဖောက်သည်တွေကြားမှာလည်း ပိုပြီးတန်ဖိုးရှိတဲ့ သဘောဆိုတော့ ငွေပိုရတယ်လို့လည်း ဆိုနိုင်ပါတယ်။ ရေရှည်မိတ်ဖိစီးမှုက

ခုခံစားစနစ်ကို ပျက်စီးစေပါတယ်။ ဗိုင်းရပ်စ်တွေ၊ ရောဂါတွေ၊ ပိုးမွှားတွေ၊ ကပ်ပါးတွေကို ပြန်ခုခံတိုက်ထုတ်နိုင်စွမ်းလည်း လျော့လာပါတယ်။ ကိုယ်ကာယ လေ့ကျင့်ခန်းက ခန္ဓာကိုယ်ကို အောက်ဆီဂျင်တွေ ဖြည့်ပေးတဲ့အတွက် ခန္ဓာကိုယ် ထဲမှာ ဖိစီးမှု လျော့ကျစေပါတယ်။ စိတ်ဖိစီးစေတဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေ၊ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို တစ်ပြိုင်နက် လျော့ကျစေပါတယ်။

• အရက်ကို ချင့်ချိန်သောက်ပါ (တန်ဆေးလွန်ဘေး)

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အသည်းတွေဟာ တစ်နာရီကို အရက် ၂ အောင်စကိုပဲ ခြေဖျက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ (တစ်နာရီကို ၁၂ အောင်စဝင် ဘီယာနှစ်ခွက် သောက်ခြင်းနဲ့ညီမျှ) ဒါထက်ပိုသွားတဲ့ပမာဏဟာ အရက်ကို သွေးထဲ ပေးဝင်ခွင့် ပြုလိုက်သလိုပါပဲ။ အဲဒီသွေးတွေက ဦးနှောက်ထဲဆီ ရောက်သွားကြပါတယ်။ အရက်က ဦးနှောက်ထဲရောက်တာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် သင့်ရဲ့နာမ်ဆဲလ် ၂ ခုကြားက Glutamate လက်ခံတဲ့နေရာတွေကြား တိုးဝင်တော့ နျူရွန်ရဲ့အချက်ပြမှုတွေ လှုပ်ဆော်နိုင်စွမ်း ထိခိုက်ပျက်စီးစေပါတယ်။ ပုံမှန်အရက်အလွန်အကျွံသောက် နေရင် အဲဒီ Glutamate လက်ခံရာဌာနတွေမှာ ရေရှည်မှာပျက်စီးပြီး မှတ်မိနိုင် စွမ်းနဲ့ ကြွက်သားလှုပ်ရှားနိုင်စွမ်းတွေ ပျက်စီးစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော့် သုတေသနမှာ ချမ်းသာတဲ့လူ ၈၄ ရာခိုင်နှုန်းဟာ တစ်နေ့ကို အရက် ၂ အောင်စ အောက်ပဲ သောက်ကြပါတယ်။ ဒါက တိုက်ဆိုင်မှုလား။ မဟုတ်ဘူးလို့ထင်ပါတယ်။ အရက်ကို ချင့်ချိန်သောက်တဲ့အတွက် သူတို့ရဲ့ဦးနှောက်တွေဟာ ကျန်းမာ ကြီးထွားပြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်နေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

• ညဘက်အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်ပါ

ချမ်းသာတဲ့လူ ၈၉ ရာခိုင်နှုန်းက တစ်ညကို ၇ နာရီနဲ့အထက် အိပ်လေ့ ရှိပါတယ်။ ဦးနှောက် ပုံမှန်အလုပ်လုပ်ဖို့အတွက် အိပ်ရေးဝဖို့က အလွန်အရေးကြီး ပါတယ်။ အိပ်တဲ့လူတိုင်းဟာ တစ်ညကို လေးကြိမ်ကနေ ၆ ကြိမ် အိပ်ဖြစ်ကြ ပါတယ်။ တစ်ကြိမ်မှာ မိနစ် ၉၀ လောက်ကြာလေ့ရှိပါတယ်။ အိပ်ရေးတစ်ရောမှာ

ဆိုရင် အိပ်ပျော်တဲ့အဆင့် ၅ ဆင့်ရှိပါတယ်။ အယ်လ်ဖာ၊ သီတာ၊ ဒယ်လ်တာ၊ REM ခေါ်တဲ့ မျက်လုံး အမြဲလှုပ်ရှားမှုနဲ့ နောက် သီတာဆီ ပြန်ရောက်သွားပါတယ်။ အဲဒီအိပ်ပျော်တဲ့ အခေါက် (စက်ဝိုင်း) တိုင်းမှာ ပထမ အိပ်ပျော်တဲ့အဆင့် ၃ ဆင့် (အယ်လ်ဖာ၊ သီတာနဲ့ ဒယ်လ်တာ) တို့ဟာ ၆၅ မိနစ် ကြာပါတယ်။ REM ခေါ်တဲ့ မျက်လုံးအမြန်လှုပ်နေတဲ့အချိန်က မိနစ် ၂၀ ကြာပါတယ်။ သီတာလို့ခေါ်တဲ့ နောက်ဆုံးအိပ်ပျော်ချိန်က ၅ မိနစ်ကြာလေ့ ရှိပါတယ်။ တစ်ည သင်အိပ်တဲ့နာရီစုစုပေါင်းဟာ ပြီးပြည့်စုံတဲ့အိပ်ရေး တစ်ရေးလောက် အရေးမကြီးပါဘူး။ ၅ ကြိမ်က အကောင်းဆုံးပါ။

အိပ်ရေး ၄ ကြိမ်အောက်ပဲ အိပ်ပျော်တယ်ဆိုရင်တော့ ကျန်းမာရေး ထိခိုက်ပါပြီ။ မျက်လုံးအမြန်လှုပ်နေပြီး အိပ်တဲ့ REM အချိန်က ထူးထူးခြားခြား အရေးကြီးပါတယ်။ သူ့ရဲ့ အဓိကတာဝန်ဝတ္တရားက တာရှည်မှတ်ဉာဏ်အတွက် ဖြစ်လို့ပါ။ မအိပ်ခင် နေ့မှာ သင်ယူလေ့လာထားတာတွေဟာ Hippocampus (ဟစ်ပိုကမ်းပါစ်) ဆီကို ပို့လိုက်ပါတယ်။ တစ်ညကို မိနစ် ၉၀ ကြာ အိပ်တဲ့ အိပ်ရေး ၄ ကြိမ် အောက်ဆိုရင် ရေရှည်မှတ်ဉာဏ် ထိခိုက်လာမှာဖြစ်ပါတယ်။ အနည်းဆုံး ၄ ကြိမ်အိပ်ပျော်တဲ့အခါ အဲဒီညမတိုင်မီသင်ထားတာတွေ၊ ကျွမ်းကျင်မှု အသစ်တွေဟာ စိတ်ထဲ ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲ စွဲသွားပါတယ်။

တကယ်လို့ တစ်ရေးကို မိနစ် ၉၀ ကြာအိပ်မယ်ဆိုရင် အကြိမ်ရေ ၄ ကြိမ်အောက် လျော့မယ်ဆိုရင် နောက်တစ်နေ့ သင်ယူလေ့လာထားတာတွေဟာ သင်မထားသလို ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။ မနေ့က သင်ထားတာတွေကို ပြန်မှတ်မိစေဖို့ အတွက် အိပ်ရေးဝဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

**• လှုပ်လှုပ်ရှားရှား အလုပ်သစ်တွေလုပ်တဲ့အကျင့်ဓမ္မပါ**

လှုပ်ရှားမှုအသစ်တစ်ခုမှာ သင် ဝင်လုပ်လိုက်ပြီး အဲဒီအလုပ်ကို အလေ့အကျင့်လုပ်ပေးမယ်ဆိုရင် သင့်ဦးနှောက်က ကြီးထွားလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လှုပ်လှုပ်ရှားရှားအလုပ်တွေကို ထပ်ခါတလဲလဲ ပုံမှန်လုပ်တဲ့အခါ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဆက်သွယ်နေကြတဲ့ နျူရွန်တွေဟာ အမြဲတမ်း အာရုံကြောလမ်းကြောင်း

တစ်ကြောင်း စပြီးဖြစ်လာပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် ဦးနှောက်အရွယ်အစားက ကြီးလာပါတယ်။ ဒါကြောင့် အသက်ကြီးပိုင်းတွေမှာ ဦးနှောက်ကျုံ့ မသွားစေဖို့ အတွက် လှုပ်ရှားမှုအသစ်တစ်ခုခု လုပ်နေသင့်ပါတယ်။ ဦးနှောက်ကြီးထွားစေ ချင်တဲ့လူတွေဟာ လှုပ်ရှားမှုအသစ်အဆန်းတစ်ခုခုလုပ်ပြီးရင် ဆက်ပြီး လေ့ကျင့် တာကို ကျွမ်းကျင်သွားတဲ့အထိ လုပ်ပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခုခု ကျွမ်းကျင်တဲ့ အဆင့်အထိ အကျင့်ရသွားဖို့က အနည်းဆုံး ၁၈ ရက်ကနေ ၂၅၄ ရက်အထိ အချိန်ယူရလေ့ရှိပါတယ်။ လှုပ်ရှားမှုအသစ်တိုင်းမှာ ကျွမ်းကျင်ကျင်ကျင် ဖြစ်လာ တာက ဦးနှောက်ထူထည် ပိုကြီးစေပါတယ်။ စိတ်ကိုတက်ကြွစေပါတယ်။ ဦးနှောက်တွေလည်း ကျန်းမာစေပါတယ်။

**\* အလေးမလေ့ကျင့်ခန်း တစ်ပတ်ကို ၃ ကြိမ်နဲ့အထက် လုပ်ပါ**

အာရုံကြော စတမ်ဆဲလ် (ဦးနှောက်ဆဲလ်အသစ်) တွေဟာ ဟစ်ပို ကမ်းပါစ် (Hippocampus) မှာ မွေးဖွားပြီး အာရုံကြောဆဲလ် ဒါမှမဟုတ် (Glial Cell) နျူရွန်အထောက်အကူပြုဆဲလ်တွေအဖြစ် ၂ မျိုး ကွဲပြားခြားနား သွားပါတယ်။ အာရုံကြောဆဲလ်တွေကို ဟစ်ပိုကမ်းပါစ်ကနေ ယာဉ်ထိန်းရဲလို လ်ညွှန်ပြပေးတဲ့အလုပ်လုပ်တဲ့ Dendrite Gyrus ဆီပို့ပေးပါတယ်။ ဦးနှောက်ရဲ့ သီးသန့်နေရာတွေဆီကိုသွားဖို့ အမိန့်ပေးလိုက်ပါတယ်။ ကိုယ်ကာယ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်တာဟာ ဟစ်ပိုကမ်းပါစ်က ဖန်တီးပေးလိုက်တဲ့ အာရုံကြော စတမ်ဆဲလ် (ဦးနှောက်ဆဲလ်အသစ်) အရေအတွက် မြင့်တက်စေပါတယ်။

အလုပ်လုပ်ပုံက ဒီလိုပါ။ အလေးမလေ့ကျင့်ခန်းက သွေးထဲက စုပ်ယူ ထားတဲ့ အောက်ဆီဂျင်ကို ဦးနှောက်ထဲကိုဖြန့်ဝေပေးပါတယ်။ အလေးပိုမလေ အောက်ဆီဂျင် ပိုပြီးစီးဆင်းလေပါပဲ။ ဒီလို သွေးစီးဆင်းမှု ပိုကောင်းတာက ဦးနှောက်ကို ဂလူးကို့စ် ပိုပြီးပေးပို့ပါတယ်။ ဦးနှောက်လောင်စာဖြစ်စေပါတယ်။ နောက်ပြီး အောက်ဆီဂျင်ကိုလည်း ပေးပို့ပါတယ်။ အောက်ဆီဂျင်က ရေမြှုပ်ပုံစံ ဦးနှောက်ထဲက Free Radical တွေကို ဖယ်ရှားပစ်လိုက်တာက ဦးနှောက် သန့်ရှင်းရေးသဘောလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဝိတ်မတာက ဟစ်ပိုကမ်းပါစ်ထဲက

BDNF (Brain Derived Neurotrophic Factor) ထုတ်လုပ်မှုကိုလည်း မြှင့်တက်စေပါတယ်။ BDNF ဟာ ဦးနှောက်အတွက် ထူးဆန်းအံ့သြဖွယ်ကောင်းတဲ့ ကြီးထွားမှုနဲ့တူပါတယ်။ အာရုံကြောဆဲလ်သစ်တွေ ပိုပြီး များများလာဖို့ အထောက်အကူ ပြုပါတယ်။ နျူရွန်ဟောင်းတွေရဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ အရွယ်အစား ကြီးလာစေဖို့ကိုလည်း အထောက်အကူပြုပါတယ်။ တကယ်တော့ ဝိတ်မရင် ဦးနှောက်ဆဲလ်သစ်တွေ ပိုပြီး ပွားများလာစေပြီး ဆဲလ်ဟောင်းတွေကိုလည်း ထိန်းသိမ်းပေးရာရောက်ပါတယ်။ ဦးနှောက်ဆဲလ်တိုင်းမှာ ဆံပင်ထက် အဆများစွာ သေးငယ်တဲ့အမျှင် (Axon) တစ်ခုနဲ့ သစ်ပင်လို တိုးချဲ့နာမ်ဆဲလ် (Dendrite) အများအပြား ရှိပါတယ်။

ဦးနှောက်ဆဲလ်တိုင်းရဲ့ Axon ဟာ တခြားဦးနှောက်ဆဲလ်တွေရဲ့ Dendrites တွေနဲ့ ချိတ်ဆက်ကြပါတယ်။ ဒါကို နာမ်ကြောဆက် (Synapse) တစ်ခုလို့ ခေါ်ပါတယ်။ လူတစ်ဦးချင်းစီမှာရှိတဲ့ Axon တွေရဲ့ အရေအတွက်၊ နာမ်ကြောဆက်တွေရဲ့ အရေအတွက်နဲ့ အိုင်ကျူတို့ဟာ တိုက်ရိုက်ဆက်စပ်မှု ရှိပါတယ်။ ဝိတ်မတာက Axon တွေ ကြီးထွားမှု မြှင့်တက်စေပြီး နာမ်ကြောဆက် (Synapse) လှုပ်ရှားမှုကို ပိုများစေပါတယ်။ Axon တွေနဲ့ အာရုံကြောဆက် အရေအတွက်တွေ တိုးပွားစေတဲ့ ဘယ်အရာမဆို အိုင်ကျူမြှင့်စေပါတယ်။

**ဆက်ဆံရေးကောင်းတည်ဆောက်ခြင်းအကျင့်များ**

ကြိုးစားပြီး သန်းကြွယ်သူဌေးဖြစ်လာသူတွေဟာ ဘယ်သူတွေနဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံဖို့ဆိုတာကို အထူးဂရုစိုက်လေ့ရှိပါတယ်။ ရည်ရွယ်ချက်က တခြားအောင်မြင်လိုစိတ်ရှိတဲ့လူတွေနဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သန်းကြွယ်သူဌေး ၈၆ ရာခိုင်နှုန်းဟာ အောင်မြင်လိုစိတ်ရှိတဲ့လူတွေနဲ့ ပေါင်းသင်းတဲ့ အလေ့အကျင့် ရှိကြပါတယ်လို့ ကျွန်တော့်ရဲ့ သုဌေးအလေ့အကျင့်များ သုတေသနမှာ တွေ့ရှိထားပါတယ်။

ကြိုးစားပမ်းစားနဲ့ သန်းကြွယ်သူဌေးဖြစ်လာတဲ့သူတွေ ရှာဖွေလေ့ရှိတဲ့ မိတ်ဆွေတွေရဲ့ ထူးခြားတဲ့ ပင်ကိုလက္ခဏာတချို့ကတော့ -

- \* ငွေကြေးအောင်မြင်ကြသူများ
- \* အကျင့်ကောင်းရှိသူများ
- \* အကောင်းမြင်၊ အပြုသဘောဆောင်သူများ
- \* တည်ငြိမ်ပြီး ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နေတတ်ကြသူများ
- \* တခြားလူတွေနဲ့ အဆင်ပြေပြေ နေတတ်သူများ
- \* တခြားလူတွေအကြောင်း အတင်းမပြောသူများ
- \* အားကျစိတ်၊ စိတ်အားထက်သန်မှုရှိသူများ
- \* စိတ်ပါဝင်စားသူများ
- \* သူတို့ဘဝအတွက် ကိုယ်တိုင်တာဝန်ယူမှုရှိသူများ

တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ ကိုယ်ထူကိုယ်ထ သန်းကြွယ်သူဌေးဖြစ်လာသူတွေဟာ အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေတဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေကို ဖယ်ရှားပစ်ဖို့ ကြိုးပမ်းလေ့ရှိကြပါတယ်။ အဆိပ်အတောက်ရှိတဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေဟာ အောက်မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ ပင်ကိုလက္ခဏာတွေရှိတဲ့လူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

- \* အမြဲတမ်း ဝရုန်းသုန်းကား အခြေအနေပုံစံ တစ်ခုခုဖြစ်နေသူများ
- \* အကျင့်ဆိုးရှိသူများ
- \* မကောင်းမြင်စိတ်ရှိသူများ။ စိတ်ဓာတ်ကျနေသူများ။ မပျော်မရွှင် ဖြစ်နေသူများ။ အဆိုးမြင်စိတ်ရှိသူများ
- \* အမြဲတမ်း ပြဿနာရှာနေသူများ
- \* တစ်ယောက်ယောက်နဲ့ အမြဲတမ်း တိုက်ခိုက်ရန်ဖြစ်နေသူများ
- \* အတင်းပြောလေ့ရှိသူများ
- \* ရည်မှန်းချက်အိမ်မက်တွေကို ဖျက်လိုဖျက်ဆီးလုပ်ကြသူများ
- \* စိတ်ပါဝင်စား တက်ကြွမှုမရှိသူများ
- \* သားကောင်တစ်ယောက်လို့ ပုံသေအတွေးရှိသူများ
- \* သူများတွေရဲ့ ပြဿနာတွေကိုကြည့်ပြီး သူများကို ဝေဖန် အပြစ်တင်နေသူများ



ကျွန်တော့်သုတေသနမှာ ကိုယ်ထူကိုယ်ထ သန်းကြွယ်သူဌေးဖြစ်လာတဲ့ သူဌေး ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းဟာ သူတို့ရဲ့ဆက်ဆံရေးတွေ ပိုများလာအောင်၊ ပိုပြီး နိုင်မြဲလာအောင်အတွက် ဆက်ဆံရေး တည်ဆောက်မှုနည်းဗျူဟာ ၄ မျိုး သုံးလေ့ ရှိကြပါတယ်။

**၁။ ဟဲလို ဖုန်းခေါ်ဆိုခြင်း (Hello Call)**

နှုတ်ဆက်ဖုန်းခေါ်ခြင်းကို တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် သတင်းတွေစုစုံ အဓိကအသုံးပြုပါတယ်။

**၂။ ဟက်ပီးဘတ်ဒေး - ဖုန်းခေါ်ဆိုခြင်း (Happy Birthday Call)**

Happy Birthday နှုတ်ဆက်ဆုတောင်းခေါ်ဆိုမှုတွေက ဘဝ တစ်လျှောက်လုံး ဆက်ဆံရေးကောင်းစေဖို့ အထောက်အကူပြုပါတယ်။ အနည်းဆုံး တစ်နှစ်ကို တစ်ခေါက်ကတော့ သင့်ရဲ့အဆက်အသွယ်တွေဆီကို ဖုန်းခေါ်ဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တိုက်တွန်းပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအထဲက ၅ ရာခိုင်နှုန်း ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက်က ပြန်ပြီး မွေးနေ့ဆုတောင်းလုပ်ပေးလေ့ ရှိပါတယ်။ သင့်ရဲ့ ဆက်ဆံရေး ပိုပြီးကောင်းစေပါတယ်။

**၃။ သားရေး၊ နာရေး၊ ဆွမ်းကျွေးဖုန်းခေါ်ဆိုခြင်း (Life Event Call)**

ဒီလိုဖုန်းခေါ်ဆိုမှုက သင့်ဆက်ဆံရေးကို စတိုးရွှိုက်စိတာမင် ကျွေးလိုက် သလို အားကောင်းစေတဲ့နည်းဗျူဟာပါပဲ။ ဒီလိုဖုန်းအဆက်အသွယ်တွေဆိုတာက မွေးနေ့ပွဲ၊ နာရေး၊ မင်္ဂလာဆောင်၊ ကျန်းမာရေးကိစ္စ၊ ဆေးရုံတက်၊ ဘုန်းကြီး ဆွမ်းကျွေး စတာတွေ ပါပါတယ်။ ဒီလိုဖုန်းခေါ်ဆိုဆက်သွယ်တာတွေကလည်း သင့်ဆက်ဆံရေးကို စတိုးရွှိုက်စိတာမင် ကျွေးလိုက်သလိုပါပဲ။ တခြားဆက်ဆံရေး နည်းတွေထက် ဒီနည်းက တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဆက်ဆံရေး ပိုပြီးနက်ရှိုင်း စေပါတယ်။

**၄။ မိတ်ဆွေဖွဲ့ခြင်း၊ စေတနာ့ဝန်ထမ်းခြင်း**  
(Networking Volunteering)

မိတ်ဆွေ နယ်ပယ်ချဲ့တာနဲ့ စေတနာ့ဝန်ထမ်းလုပ်တာတွေက မိတ်ဆွေ သစ်တွေ တိုးစေတဲ့အပြင် သင့်ရဲ့ တတ်ကျွမ်းမှုတွေကို ထုတ်ပြခွင့် ရရှိစေပါတယ်။ ခင်ခင်မင်မင်၊ လုံလုံခြုံခြုံ၊ စိတ်ဖိစီးမှုကင်းတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်အနေအထားတစ်ခု ဖြစ်စေပါတယ်။ အောင်မြင်မှုအတွက်က မိတ်ဆွေအသိုင်းအဝိုင်းချဲ့တာဟာ သိပ်ပြီး အရေးကြီးပါတယ်။ သင်ဟာ မိတ်ဆွေဖွဲ့ပုံဖွဲ့နည်းမှန်ရင် ဖောက်သည်တွေတိုးမယ်၊ စီးပွားဖက် မိတ်ဖက်တွေ တိုးလာမှာဖြစ်ပါတယ်။ သင့် Page မှာ Followers တွေများလာမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါတွေက ငွေပိုရရှိစေတယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်ထု ကိုယ်ထု သန်းကြွယ်သူဌေးဖြစ်လာတဲ့လူတွေဟာ မိတ်ဆွေ နယ်ပယ်ချဲ့ထွင်တာ သိပ်တော်ကြပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ကြိုးစားမှုတွေဟာ တခြား အောင်မြင်ကြတဲ့လူတွေနဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး တိုးတက်ကြီးထွားလာစေဖို့အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို သန်းကြွယ်သူဌေးတွေ ကွန်ရက်ချဲ့တဲ့နည်းတွေက အများကြီးပါ။

- \* သူတို့ဟာ ကလပ်တွေဝင်တယ်၊ အသင်းတွေဝင်တယ်၊ BNI International ဆိုတာ အကျော်ကြားဆုံးပါ။ ဒါပေမဲ့ သန်းကြွယ်သူဌေး တွေဟာ သူတို့ ကိုယ်ပိုင်မိတ်ဆွေဖွဲ့ပွဲလေးတွေ၊ ပွဲကြီးတွေလည်း လုပ်လေ့ရှိကြပါသေးတယ်။ သူတို့တွေဟာ ရပ်ထဲရွာထဲက စီးပွားရေး လုပ်ငန်း အကြံပေးဘုတ်အဖွဲ့တွေမှာလည်း ဝင်ထားကြပါသေးတယ်။
- \* သူတို့တွေဟာ ရပ်ရေးရွာရေး၊ ပရဟိတအသင်းအဖွဲ့တွေမှာလည်း ပါနေ ကြပါတယ်။ ဥပမာ-Lions Club ၊ Rotary Club ၊ ကုန်သည် ကြီးများအသင်း၊ ရပ်ရွာစီးပွားရေးလုပ်ငန်း အဖွဲ့အစုများ။
- \* သူတို့တွေဟာ ဟောပြောပွဲတွေမှာလည်း ပါကြပါသေးတယ်။ ဟောပြော ပွဲတွေဟာ သိပ်ပြီးထိရောက်တဲ့ မိတ်ဆွေဖွဲ့နည်းပါပဲ။ ဟောပြောပွဲတစ်ခု ဆိုရင် မိတ်သစ်ဆွေသစ်၊ ဖောက်သည်သစ် အယောက် ၃၀ ကျော် ရသွားစေနိုင်ပါတယ်။ လူအများအပြားဟာ စင်ပေါ်တက် စကားပြောရ တာကို ကြောက်ရွံ့လေ့ရှိပါတယ်။ သန်းကြွယ်သူဌေးတွေရဲ့ အရည်

အချင်းတစ်ခုက ကြောက်စိတ်တွေကို ကျော်လွှားနိုင်စွမ်းရှိတာဖြစ်ပါတယ်။ လူအများရှေ့ထွက်ပြီး စကားပြောတော့ သင်ဟာ လူအုပ်ကြီးထဲကနေ သီးခြား ထင်ထင်ပေါ်ပေါ် ဖြစ်သွားပါတယ်။ ဒါက ပြိုင်ဘက်ကင်းတဲ့ အကျိုးရလဒ်တစ်ခုပါ။

\* သူတို့တွေဟာ အမြတ်အစွန်းအတွက် ဖွဲ့ထားတာမဟုတ်တဲ့ အဖွဲ့အစည်းတွေဝင်၊ နောက်ဆုံးဘုတ်အဖွဲ့ဝင်ဖြစ်ပြီး ကော်မတီတွေလည်း ဖွဲ့ကြပြန်ပါသေးတယ်။ အမြတ်အစွန်းအတွက်မဟုတ်တဲ့ အဖွဲ့အစည်းတွေဟာ တစ်ယောက်အကြောင်းတစ်ယောက်ညွှန်ပြပေးဖို့ အကောင်းဆုံး နေရာတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုအဖွဲ့တွေကနေ သင့်အစွမ်းအစတွေ ပြခွင့်ရပြီး ရေရှည်မြဲတဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေ ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။

\* ထောက်ခံစာတွေဟာ အရပ်မျက်နှာအမျိုးမျိုးက လာကြတာဖြစ်ပါတယ်။ အသင်းဝင်တွေ၊ ဈေးသည်တွေ၊ အလှူရှင်တွေ၊ အလှူလက်ခံကြတဲ့ လူတွေကနေ လာကြပါတယ်။ အမြတ်အစွန်း မယူတဲ့အဖွဲ့အစည်းတွေရဲ့ ဘုတ်အဖွဲ့ဝင်တွေဟာ သိပ်ပြီး အောင်မြင်၊ သြဇာကြီးတဲ့လူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ဟာ သိပ်ပြီး ဆက်ဆံရေးတွေကောင်းပြီး အဆက်အသွယ် ခိုင်ခိုင်မာမာတွေ ရှိကြပါတယ်။ ဒီလိုအမြတ်အစွန်းမယူတဲ့ အဖွဲ့အစည်းတွေဝင်ခြင်းဟာ တခြားစေတနာ့ဝန်ထမ်းတွေနဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေရရှိစေတဲ့ တန်ဖိုးကြီးရတနာသိုက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

သန်းကြွယ်သူဌေးတွေဟာ ထူးခြားတဲ့လူတစ်ယောက်တွေပြီဆိုရင် အဲဒီလိုလူနဲ့ ဆက်ဆံရေး ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲ တည်ဆောက်ဖို့အချိန်တွေ၊ အားတွေစိုက်ထုတ်လေ့ ရှိကြပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ရည်ရွယ်ချက်က ဆက်ဆံရေးသစ်တစ်ခုကို အပင်ပေါက်လေးကတော့ သစ်ပင်ကြီးတစ်ပင်ထိ ကြီးလာတဲ့အထိ တည်ဆောက်သွားချင်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအပြန်အလှန် အကျိုးပြုတဲ့ ဥပဒေသ ဘယ်လိုအလုပ်ဖြစ်ပြီး အဆင်ပြေပုံလေးတွေကို ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

သင်ဟာ အဆက်အသွယ်တွေထဲက တစ်ယောက်စီနဲ့ နေ့စဉ်အချိန်ကို စေခြင်းက သင်တို့ဆက်ဆံရေးကို ခိုင်မာအောင်ကူညီပေးပြီး သင်တို့ရဲ့ ရည်မှန်း

ချက်တွေကို အောင်မြင်စေပါတယ်။ တစ်နေ့ကို မိနစ် ၃၀ လောက်ဆိုရင် အဆင်ပြေပါပြီ။ နောက်ဆုံး သင့်ရဲ့အဆက်အသွယ်တွေဟာ သင့်ကို ထောက်ခံ အားပေးမယ့်လူတွေ၊ သင့်အတွက် အရောင်းကိုယ်စားလှယ်တွေ၊ သင့်ကို ထောက်ခံချက်ပေးမယ့်လူတွေ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒီနည်းက ကန်ထရိုက် အသစ်တွေရဖို့ လမ်းစလည်း ဖွင့်ပေးစေပါတယ်။ အောင်မြင်တဲ့လူတွေဟာ အပြန်အလှန် အကျိုးပြုတဲ့နိယာမကို နေ့တိုင်း သုံးလေ့ရှိပါတယ်။

**လူချမ်းသာအကျင့်များနှင့် လူဆင်းရဲအကျင့်များ**

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ နေ့စဉ်အပြုအမူတွေ၊ တွေးတောတာတွေနဲ့ ရွေးချယ်ချက်တွေအားလုံးရဲ့ ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းက အကျင့်တွေဖြစ်ပါတယ်။ အကျင့်တွေဟာ မသိစိတ်ရဲ့ အပြုအမူတွေဖြစ်တဲ့အတွက် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ လက်ရှိဘဝ အခြေအနေတွေဟာ ကျွန်တော်တို့ အကျင့်တွေရဲ့ တိုက်ရိုက်အကျိုးတွေဖြစ်တာကို အများစုက မသိကြပါဘူး။ လကန်လစာထုတ်ပြီး နောက်လမကုန်မီ မလောက်မင ဖြစ်နေလေ့ရှိကြပါတယ်။ သူတို့ ဘာတွေအမှားလုပ်နေသလဲဆိုတာ ပြင်းပြင်းထန်ထန် စဉ်းစားကြည့်ရင်ကြည့်၊ ဒါမှမဟုတ် ဒုက္ခရောက်တာ၊ သူတို့ရဲ့ဘဝ အကြောင်းမလှတာတွေကို သူများကို အပြစ်တင်ရုံပဲရှိပါတယ်။ အမှန်က အောင်မြင်မှုတွေ၊ ကျန်းမာမှုတွေ အားလုံးဟာ နောက်ကွယ်ကအကျင့်တွေကြောင့်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အကျင့်တွေက ရလဒ်တွေကို ဖန်တီးပေးပါတယ်။ ဘဝမှာ ကျွန်တော်တို့လုပ်ထားတဲ့အကျင့်တွေဟာ ကောင်းတဲ့အကျင့်၊ မကောင်းတဲ့အကျင့်ဆိုပြီးတော့ပဲ ရှိပါတယ်။ အကျင့်ကောင်းတွေဟာ ဘဝအောင်မြင်ရေးလမ်းအတွက် သူ့အလိုလို တင်ပေးလိုက်တာဖြစ်ပါတယ်။ အကျင့်ကောင်းတွေလုပ်နေတဲ့လူတွေဟာ ကျောင်းစာမှာပိုတော်တယ်၊ အိမ်အလုပ်တွေမှာလည်း ပိုကောင်းအောင်လုပ်နိုင်တယ်။ ဝင်ငွေလည်းပိုရတယ်၊ ပိုပြီးပျော်ရွှင်တယ်၊ ပိုပြီးကျန်းမာတယ်၊ ပိုပြီးအသက်ရှည်ကြပါတယ်။ ဆန့်ကျင်ဘက်ကတော့ မကောင်းတဲ့အကျင့်တွေဟာ အလိုလိုနဲ့ ကျန်းမာတဲ့လမ်းပေါ်ကို တင်ပေးလိုက်ပြီး ကျောင်းစာမှာညံ့ပြီး အလုပ်မှာလည်း အဆင်မပြေပါဘူး။ ငွေလည်း သိပ်မဝင်တော့ပါဘူး။ သိပ်ပြီးတော့လည်း မပျော်ရွှင်၊ ကျန်းမာရေးက မကောင်းနဲ့ အသက်တိုလေ့ရှိကြပါတယ်။

အကျင့်တွေဆိုတာ ကျွန်တော်တို့ မသိစိတ်ရဲ့ ပုံမှန်ပြုမူမှုတွေ၊ တွေးခေါ်မှုတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအကျင့်တွေဟာ ကောင်းတဲ့အကျင့်တွေဆိုရင် ဒါဟာ ကောင်းတဲ့ကိစ္စပါပဲ။ မသိစိတ်က ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အကျင့်ကောင်းတွေကတစ်ဆင့် ကျွန်တော်တို့ဟာ ကောင်းမွန်တဲ့ဘဝကို လျှောက်လှမ်းနေတာဖြစ်ပါတယ်။ ငွေရေးကြေးရေး အခြေအနေကောင်းတဲ့အပြင် ကိုယ်ကျန်းမာရေးလည်းကောင်း၊ စိတ်ကျန်းမာရေးလည်းကောင်းပြီး အလုံးစုံ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု ရရှိနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တကယ်လို့ အကျင့်ဆိုးတွေသာရှိခဲ့ရင်တော့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဘဝမှာ ငွေရေးကြေးရေးပြဿနာတွေ၊ နေထိုင်မကောင်း ရောဂါတွေဖြစ်၊ စိတ်ဓာတ်ကျ၊ မပျော်ရွှင်တဲ့ဘဝရောက်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်ရဲ့ သုတေသနကတစ်ဆင့် သိလာရတာက နေ့စဉ်အကျင့်တွေဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ဘဝမှာ ဘယ်လောက်အောင်မြင်မယ်၊ မအောင်မြင်ဘူးဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်ပေးနေတယ်ဆိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နှစ်ကို ဒေါ်လာ ၁၆၀,၀၀၀ နဲ့ အသားတင်ငွေသားဖြစ်လွယ်တဲ့ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု ဒေါ်လာ ၃.၂ သန်းနဲ့အထက်ရှိတဲ့ သူဌေးတွေနဲ့ တစ်နှစ်ကို ဒေါ်လာ ၃၅၀၀၀ နဲ့အောက်ရှိပြီး အသားတင်ငွေသားဖြစ်လွယ်တဲ့ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု ဒေါ်လာ ၅၀၀၀ အောက်ပဲရှိတဲ့ ဆင်းရဲသားတွေအပေါ် လေ့လာကြည့်တဲ့အခါ သူဌေးတွေနဲ့ ဆင်းရဲသားတွေရဲ့ တူတဲ့အကျင့်တွေကို ခွဲခြားနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီသုတေသနဟာ ကြွယ်ဝမှုနဲ့ ဆင်းရဲမှုရဲ့ အဓိကအကြောင်းရင်းကို ဖော်ပြပေးဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်သုတေသနကနေ အဓိကအချက် ၈ ချက် သိရှိလာခဲ့ပါတယ်။

၁။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ နေ့စဉ်လှုပ်ရှားမှုတွေ၊ အတွေးတွေနဲ့ ရွေးချယ်မှု၊ ဆုံးဖြတ်မှုတွေအားလုံးရဲ့ ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းနဲ့ အထက်က နေ့စဉ်အကျင့်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

၂။ တချို့အကျင့်တွေက အဓိကအကျင့်တွေဖြစ်ပြီး တစ်မှုထူးခြားတဲ့ အကျင့်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ တခြား သာမန် အကျင့်တွေအပေါ် လွှမ်းမိုးမှုရှိလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ရှေ့ပိုင်းမှာ ပြောပြထားပါသေးတယ်။ အဓိကအကျင့်တွေဟာ ဆင့်ကဲဆင့်ကဲ သက်ရောက်

- မူတွေ ရှိနေပါတယ်။ သူတို့ဟာ သြဇာအရှိဆုံးအကျင့်တွေ ဖြစ်တယ်။ သူတို့ဟာ ဖန်တီးဖို့လည်းခက်သလို ဖျက်ဆီးပစ်ဖို့လည်း ခက်တဲ့ အကျင့်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။
- ၃။ တချို့အကျင့်တွေကတော့ သာမန်အကျင့်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့က သူတို့ဘာသာသူတို့ ရပ်တည်နေပြီး တခြားအကျင့်တွေအပေါ် သက်ရောက်မှုမရှိပါဘူး။ သူတို့ဟာ ဖန်တီးဖို့လွယ်သလို ဖျက်ဆီးပစ်ဖို့လည်းလွယ်တဲ့ အကျင့်အမျိုးအစားတွေဖြစ်ပါတယ်။
- ၄။ အကျင့်တွေမှာ အကျိုးနဲ့အကြောင်း ဆက်စပ်နေကြပါတယ်။ ချမ်းသာ၊ ဆင်းရဲ၊ ပျော်ရွှင်၊ ဝမ်းနည်း၊ စိတ်ဖိစီး၊ ဆက်ဆံရေးကောင်း၊ ဆက်ဆံရေးမကောင်း စတာတွေဟာ အကျင့်ရဲ့ အကျိုးဆက်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ မသိလိုက်ဘဲ အကျင့်တွေဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ဘဝတွေ အပေါ် အကျိုးအပြစ် ရိုက်ခတ်မှုရှိနေပါတယ်။
- ၅။ အကျင့်အများစုက မိဘတွေဆီကလာတာ ဖြစ်ပါတယ်။ မျိုးရိုးလိုက်ပါတယ်။ မျိုးဆက်တစ်ခုကနေ နောက်မျိုးဆက်တစ်ခုစီကို လက်ဆင့်ကမ်းပေးနေပါတယ်။
- ၆။ ချမ်းသာတဲ့လူတွေမှာ လူချမ်းသာအကျင့်တွေက သိသိသာသာ ပိုများပါတယ်။ ဆင်းရဲသားအကျင့်တွေ ရှိတတ်ပေမဲ့ နည်းပါတယ်။
- ၇။ ဆင်းရဲတဲ့လူတွေမှာတော့ လူဆင်းရဲအကျင့်တွေဟာ သူဌေးအကျင့်တွေထက် သိသိသာသာ ပိုများနေလေ့ရှိပါတယ်။
- ၈။ အကျင့်တွေအားလုံးဟာ ပြောင်းလဲနိုင်ပါတယ်။

ကောင်းမွန်တဲ့ဘဝတွေကို ဖန်တီးပေးတဲ့ ဒါမှမဟုတ် လူချမ်းသာအကျင့်တွေနဲ့ ဆိုးဝါးတဲ့ဘဝတွေ ဖန်တီးနေတဲ့ လူဆင်းရဲအကျင့်က ဘာတွေလဲ။ ကျွန်တော်ရဲ့ Rich Habits ဆိုတဲ့ ရောင်းအားအကောင်းဆုံးစာအုပ်ထဲမှာ ချမ်းသာတဲ့လူတွေနဲ့ ဆင်းရဲတဲ့လူတွေ ကွဲပြားခြားနားစေတဲ့ အဓိကအကျင့် ၁၀ ခုကို ဖော်ပြထားပါတယ်။ အဲဒါတွေကတော့ -

\* သူဌေးအကျင့် ၁၀ ခု

- ၁။ ကိုယ်ပိုင်နေ့စဉ် လူချမ်းသာအကျင့်တွေ ချမှတ်ပြီး နေ့စဉ် လိုက်နာမယ်။
- ၂။ ရည်မှန်းချက်တွေ ချမယ်။ အဲဒီရည်မှန်းချက်တွေရဖို့ အကျင့်တွေ လုပ်မယ်။
- ၃။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပညာရေးတိုးတက်စေဖို့ တစ်နေ့ကို မိနစ် ၃၀ ဒါမှ မဟုတ် အဲဒီထက်ပိုပြီး စာဖတ်မယ်။
- ၄။ နေ့တိုင်း ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်း မိနစ် ၃၀ ဒါမှမဟုတ် အဲဒီထက်ပိုပြီး လုပ်မယ်။
- ၅။ တခြားအောင်မြင်ချင်စိတ်ရှိတဲ့လူတွေနဲ့ ဆက်ဆံရေးပိုကောင်းအောင် လုပ်ဖို့ တစ်နေ့တာလုပ်ငန်းတွေထဲမှာ အချိန်တစ်ချိန်ပေးပြီးလုပ်မယ်။
- ၆။ နေ့တိုင်း အစွန်းမရောက်ဘဲ ချင့်ချင်ချိန်ချိန်ပဲ နေထိုင်နေမယ်။
- ၇။ နေ့စဉ် လုပ်စရာရှိတာတွေရဲ့ ၇၀ ရာခိုင်နှုန်း ဒါမှမဟုတ် အဲဒီထက် ပိုပြီး ပြီးအောင်လုပ်မယ်။
- ၈။ နေ့တိုင်း အကောင်းမြင်စိတ်ထားဖို့၊ စိတ်တက်ကြွမှုရှိဖို့၊ အပြုသဘော ဆောင်သဘောထားတွေထားနိုင်ဖို့ ကြိုးစားသွားမယ်။
- ၉။ ဝင်ငွေရဲ့ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းနဲ့အထက် စုဆောင်းမယ်။
- ၁၀။ အတွေးတွေနဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေကို နေ့တိုင်းထိန်းချုပ်မယ်။

ကျွန်တော်ရဲ့ ၅ နှစ်ကြာ သုတေသနလေ့လာမှုမှာ ဒီအကျင့်တွေဟာ အဓိကကျတဲ့ အကျင့် ၁၀ ခု ဖြစ်ပေမဲ့ သန်းကြွယ်သူဌေးတွေနဲ့ တခြား လူတွေ အကြား ကွဲပြားနေတဲ့အပြုအမူအကျင့်တွေ၊ တွေးပုံခေါ်ပုံအကျင့်တွေ၊ ဆုံးဖြတ်ချက် ချပုံအကျင့်တွေ စုစုပေါင်း ၃၀၀ ကျော်ကို တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။

တချို့အချက်တွေကို ဝေမျှပေးချင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ လက်ရှိ ဘဝကို ပုံဖော်တဲ့အခါ အကျင့်တွေဟာ ဘယ်လောက်အထိ အရေးပါတယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်း မီးမောင်းထိုးပြသလို မြင်သာသွားစေဖို့ပါ။ ခရီးတစ်ခုကို သင့်က အတူခေါ်သွားချင်ပါတယ်။ ချမ်းသာတဲ့လူတွေ နင်းသွားတဲ့ခြေရာတွေကို နင်းပြီး

လျှောက်ကြည့်ကြရအောင်။ သူတို့တွေ ဘယ်လိုသူဌေးကြီးတွေ ဖြစ်သွားရတဲ့ အကြောင်း သိဖို့ သူတို့ရဲ့အကျင့်အသေးအဖွဲ့လေးတွေကစပြီး အတူကြည့်လိုက် ကြရအောင်။

ဆင်းရဲတဲ့လူတွေ နင်းသွားတဲ့ခြေရာတွေကိုလည်း နင်းပြီး လျှောက်ကြည့် ရအောင်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သင့်ဘဝကို ဘယ်ဟာတွေက တားဆီးထား သလဲဆိုတာ သိသွားဖို့လည်း လိုအပ်တဲ့အတွက်ပါ။ နှစ်ဖက်လုံး မြင်နိုင်အောင် ဖြစ်ပါတယ်။ လူချမ်းသာအကျင့်တွေနဲ့ လူဆင်းရဲအကျင့်တွေကို ချမ်းသာစေတဲ့ လူတွေရဲ့ဘဝ၊ ဆင်းရဲသွားတဲ့လူတွေရဲ့ဘဝအဆင့်ပေါ်မူတည်ပြီး စာရင်းဇယား တစ်ခု ရေးပါမယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ဘယ်သူကမှ ဒီလိုမလုပ်ဖူးကြသေးပါဘူး။ သင့်မျက်စိပွင့်၊ နားပွင့်ဖြစ်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ချမ်းသာတဲ့လူတွေ၊ ဆင်းရဲတဲ့ လူတွေရဲ့အကျင့်တွေ ကြည့်လိုက်ကြရအောင်။ ဒီအကျင့်တွေဟာ ချမ်းသာတဲ့ လူတွေ၊ ဆင်းရဲတဲ့လူတွေရဲ့ ဘဝအတွေးအခေါ် ရိုက်ခတ်တဲ့အဆင့် အတိုင်းအတာ အပေါ်မူတည်ပြီး ရေးဆွဲထားတယ်ဆိုတာ မမေ့ပါနဲ့။

**လူချမ်းသာအကျင့်များ - ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျကြိုးစားပြီး သန်းကြွယ် သူဌေးကြီး ဖြစ်လာကြသူများရဲ့အကျင့်များ**

**၁။ နေ့စဉ်ပညာပေးစာဖတ်ခြင်း**

ချမ်းသာသူ ၈၈ ရာခိုင်နှုန်းဟာ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ဘဝတိုးတက်ရေး အတွက် မိနစ် ၃၀ ဒါမှမဟုတ် ဒီထက်ပိုပြီး စာဖတ်ကြပါတယ်။ နောက် ၆၃ ရာခိုင်နှုန်းက အလုပ်အသွားအပြန်မှာ ပညာပေးအသံသွင်းစာအုပ်တွေ၊ Podcasts တွေ နားထောင်လေ့ရှိကြပါတယ်။ အများစုက သိချင်း၊ ဂီတဖျော်ဖြေရေးတွေ နားမထောင်ကြပါဘူး။ မဖတ်ကြပါဘူး။ တကယ်တော့ ၁၁ ရာခိုင်နှုန်းကပဲ ဖျော်ဖြေရေးစာတွေ ဖတ်ကြတာဖြစ်ပါတယ်။ ချမ်းသာတဲ့လူတွေက ဗဟုသုတ ရစေတဲ့စာတွေပဲ ဖတ်ကြပါတယ်။ စာဖတ်တဲ့အခါမှာလည်း ၅၈ ရာခိုင်နှုန်းက အောင်မြင်သူတွေရဲ့ ကိုယ်ရေးအတ္ထုပ္ပတ္တိတွေကို ဖတ်ကြပါတယ်။ ဒါတွေက



အရေးကြီးတဲ့ ဘဝသင်ခန်းစာတွေ သိရတာ၊ လေ့လာရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အတ္ထုပ္ပတ္တိစာပေတွေက တွေးခေါ်တဲ့အကျင့်တွေ၊ စိန်ခေါ်မှုတွေ၊ ဘဝအတက် အကျတွေ ဖော်ပြပေးပါတယ်။ ဒီလိုစာအုပ်တွေက သင့်ဘဝ တစ်နည်းတစ်နဲ့ တိုးတက်ဖို့အတွက် အခြေခံကျကျ၊ ဒါမှမဟုတ် ဆန်းသစ်တဲ့အကြံတွေ မျှဝေပေး ပါတယ်။ သင်လုပ်တာတွေထဲမှာ ဘာတွေကမှန်ပြီး ဘာတွေကမှားနေလဲဆိုတာ တိုက်တိုက်တွန်းတွန်း အကဲဖြတ်ပေးပါတယ်။ ကိုယ်ထူကိုယ်ထ ဘဝတက်လမ်း စာအုပ်တွေက ပိုပြီးကောင်းမွန်တဲ့ ဘဝအတွက် အကောင်းဆုံးအလေ့အကျင့်တွေ ပေးပါတယ်။ နောက်ဆုံး ချမ်းသာတဲ့လူ ၅၁ ရာခိုင်နှုန်းက သမိုင်းစာအုပ်တွေ ဖတ်ကြပါတယ်။ သမိုင်းကိုလေ့လာခြင်းအားဖြင့် ဘဝကို ပိုပြီး နားလည်နိုင်လာ ပါတယ်။ သမိုင်းက လူ့ဘဝအောင်မြင်မှုတွေ၊ ကျရှုံးမှုတွေကို ဖော်ပြထားပါတယ်။ Compass သံလိုက်အိမ်မြှောင်လိုပါပဲ။ လမ်းမှန်ကို ညွှန်ပြပေးသလို လမ်းမှား ကိုလည်း ပြထားပေးပါတယ်။

**၂။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစား၊ မိနစ် ၃၀**

ချမ်းသာတဲ့လူ ၇၆ ရာခိုင်နှုန်းက နေ့တိုင်း မိနစ် ၃၀ နဲ့အထက် အေရိုဗစ်ကစားကြပါတယ်။ ဒီကစားနည်းက ပြေးတာ၊ အမြန်လမ်းလျှောက်တာ၊ လှေခါးထစ်အတက်အဆင်း၊ စက်ဘီးစီး စတာတွေ ပါပါတယ်။ နှလုံးခုန်နှုန်း တစ်မိနစ် ၁၂၀ ကို အချိန်ကြာကြာ လုပ်ပေးတဲ့ ဘယ်လေ့ကျင့်ခန်းမဆို သင့်လျော် ပါတယ်။ အေရိုဗစ်ကစားနည်းဟာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက်ပဲကောင်းတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဦးနှောက်အတွက်လည်းပဲ ကောင်းပါတယ်။ အေရိုဗစ်ကြောင့် ဦးနှောက်အလုပ် လုပ်ရတာ ပိုကောင်းစေပါတယ်။ ဦးနှောက်ဆဲလ်တွေ ပွားများစေပါတယ်။ အေရိုဗစ်က ဦးနှောက်ကို BDNF လိုပဲ ဗီတာမင်တချို့ ဖြည့်သွင်းပေးပါတယ်။ BDNF က ဦးနှောက်ဆဲလ်တွေအတွက် ထူးဆန်းအံ့ဩဖွယ်ကြီးထွားမှုကို ဖြစ်စေ ပါတယ်။ အေရိုဗစ်လေ့ကျင့်ခန်းက အောက်ဆီဂျင်များတဲ့သွေးကို ဦးနှောက်ကို ပို့ပေးပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းကတစ်ဆင့် အောက်ဆီဂျင်ပိုပြီးရလေ ဦးနှောက်က ပိုပြီး ကျန်းမာလာလေပါပဲ။ လေ့ကျင့်ခန်းက ဂလူးကို့စ်ထုတ်လုပ်မှုကိုလည်း

တက်စေပါတယ်။ ဂလူးကိုဗ်က ဦးနှောက်လောင်စာပါ။ ဦးနှောက်ကို လောင်စာ ဖြည့်ပေးလေ၊ ဦးနှောက်က ပိုပြီးကောင်းလာလေ၊ သင်က ပိုတော်လာလေပါပဲ။

**၃။ တခြားအောင်မြင်လိုသူများနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး**

သင်ဟာ သင် မကြာမကြာ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံနေသူတွေလောက်ပဲ အောင်မြင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘဝမှာ ပိုပြီးအောင်မြင်ချင်ရင် သင့်ဆီမှာ အောင်မြင် လိုစိတ်ရှိတဲ့လူတွေ၊ အပေါင်းအဖော်တွေ ရှိရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အဆိပ်အတောက် ဖြစ်တဲ့လူတွေနဲ့ အဆက်အသွယ်ကိုလည်း လျော့ချပစ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အောင်မြင်တဲ့လူတွေက အခွင့်အရေးတစ်ခု လမ်းပွင့်သွားစေဖို့ ဖုန်းတစ်ချက် ဆက်ပေးရုံ၊ အီးမေးလ်တစ်စောင်ရေးပေးရုံ၊ တစ်ကြိမ်တွေ့ဆုံရုံနဲ့ လုပ်ပေးနိုင် ပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ ဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်တွေကို အမြတ်အစွန်းမယူတဲ့ အဖွဲ့အစည်းတွေရဲ့ ဘုတ်အဖွဲ့တွေ၊ ကော်မတီတွေမှာ တွေ့နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ချမ်းသာတဲ့လူ တွေဟာ ပရဟိတလုပ်ငန်းတွေ၊ လူမှုရေးအဖွဲ့အစည်းတွေ၊ ကူးသန်းရောင်းဝယ်ရေး အဖွဲ့တွေမှာ စေတနာ့ဝန်ထမ်း ဝင်လုပ်ကြတာဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့အတွက် မိတ်ဆွေ အပေါင်းအသင်း ပိုပြီးများများရစေပါတယ်။ ကွန်ရက်ချဲ့တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ သင်ဟာမချမ်းသာဘူးဆိုရင် စေတနာ့ဝန်ထမ်းလုပ်ပါ။ သင့်ဆီမှာအလုပ်မရှိရင် စေတနာ့ဝန်ထမ်းလုပ်ပါ။ သင် အလုပ်ကိုမုန်းရင် စေတနာ့ဝန်ထမ်းလုပ်ပါ။ မိတ်ဆွေ အသစ်တွေ ဖွဲ့လိုက်တာက မမျှော်လင့်ထားတဲ့ အခွင့်အရေးတွေအတွက် တံခါးဖွင့် ပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ချမ်းသာတဲ့လူတွေရဲ့ ၇၂ ရာခိုင်နှုန်းက တစ်လကို ၅ နာရီကျော် စေတနာ့ဝန်ထမ်းကြပါတယ်။ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျကြိုးစားပြီး သန်းကြွယ် သူဌေးဖြစ်လာသူတွေရဲ့ ၈၆ ရာခိုင်နှုန်းက အပြုသဘောဆောင်၊ အကောင်းမြင် စိတ်ထားတွေရှိတဲ့ လူတွေနဲ့ ရေရှည်ခိုင်မြဲတဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေ တည်ဆောက်ဖို့ အချိန်ပေးခဲ့ကြပါတယ်။ ချမ်းသာတဲ့လူတွေဟာ ရည်မှန်းချက်ရှိတဲ့သူ၊ အကောင်း မြင်စိတ်ရှိသူ၊ စိတ်အားတက်ကြွသူ၊ အပြုသဘောဆောင် စိတ်သဘောထားရှိတဲ့ လူတွေကို အမြဲရှာဖွေနေလေ့ရှိကြပါတယ်။ သူတို့က အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေ တဲ့လူ၊ အဆိုးမြင်စိတ်ရှိတဲ့လူတွေနဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံဖို့ကိုတော့ ကန့်သတ်

ထားလေ့ရှိပါတယ်။ ဒီအကြောင်း ရှေ့ပိုင်းမှာလည်း အနည်းငယ်ပြောပြထားပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ သုတေသနမှာ ကျွန်တော်တွေ့ရှိထားတာတစ်ခုက ချမ်းသာတဲ့လူ တွေဟာ သူတို့ရဲ့ အကောင်းမြင်ဆက်ဆံရေးရှိသူတွေနဲ့ဆို တစ်ပတ်ကို တစ်နာရီလောက် အချိန်ပေးလေ့ရှိပြီး သူတို့ကို အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေတဲ့ ဆက်ဆံရေးမျိုးရှိသူတွေနဲ့ဆိုရင်တော့ တစ်ပတ်ကိုတစ်နာရီအောက်ပဲ အချိန် ပေးလေ့ ရှိကြပါတယ်။ ဒီလိုဆက်ဆံရေးတွေ တည်ဆောက်ဖို့အတွက် ချမ်းသာတဲ့ လူတွေဟာ အချက် ၆ ချက် လုပ်လေ့ရှိပါတယ်။

- ၁။ မွေးနေ့ဆုတောင်း ဖုန်းခေါ်ဆိုခြင်း
- ၂။ မိတ်ဆွေဖွဲ့ချဲ့ထွင်ခြင်း
- ၃။ စေတနာ့ဝန်ထမ်းဆောင်ရွက်ခြင်း
- ၄။ သာရေးနာရေးကိစ္စ ဖုန်းခေါ်ခြင်း
- ၅။ နှုတ်ခွန်းဆက်ဖုန်းခေါ်ခြင်း
- ၆။ တရားဝင်စီစဉ်ညွှန်ကြားရေးအဖွဲ့များနှင့် အလွတ်သဘော စီစဉ် ညွှန်ကြားရေးအဖွဲ့များမှာ ပါဝင်ခြင်း။

တရားဝင် စီစဉ်ညွှန်ကြားတဲ့အဖွဲ့တွေဆိုတာက ကုန်ကူးသန်းရောင်းဝယ် ရေးအဖွဲ့တွေ၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းအဖွဲ့တွေ၊ အကျိုးစီးပွားတူအဖွဲ့တွေ ပါဝင်ပါတယ်။ အလွတ်သဘော စီစဉ်ညွှန်ကြားတဲ့အဖွဲ့တွေကတော့ သီးသန့်အဖွဲ့ဝင် အကန့် အသတ်ပဲပါတဲ့ လူတွေနဲ့ အပတ်စဉ်၊ လစဉ် အစည်းအဝေးတွေ၊ ဖုန်းခေါ် စကား ပြောဆိုတာတွေ လုပ်ပါတယ်။ အဲဒီအဖွဲ့တွေဟာ ရည်ရွယ်ချက်တို့ အကျိုးစီးပွားတို့ တူတဲ့လူတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ အလွတ်သဘောအဖွဲ့တွေမှာတော့ ၅ ယောက်၊ ၆ ယောက်လောက်ပဲ ရှိကြပါတယ်။ ဒါမျိုး လက်တွေ့ဘဝမှာ မြင်တွေ့နိုင်တာ ကတော့ ကားသစ်ဝယ်ရောင်းလုပ်ငန်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကားပွဲစားလုပ်ငန်းဖြစ်ပြီး ၃ လတစ်ကြိမ်တွေ့ဆုံတယ်။ မှတ်တမ်းမှတ်ရာတွေယှဉ်ကြည့်တယ်။ အကောင်းဆုံး အလေ့အကျင့်လေးတွေ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မျှဝေလေ့ရှိကြပါတယ်။

၄။ သင့်ကိုယ်ပိုင်ရည်မှန်းချက်များအတွက် ကြိုးပမ်းမှု

ကျွန်တော့်သုတေသနလေ့လာမှုမှာ ချမ်းသာတဲ့လူ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းဟာ သူတို့ရဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေအတွက် စွဲစွဲမြဲမြဲ ကြိုးပမ်းလေ့ရှိကြပါတယ်။ ၅၅ ရာခိုင်နှုန်းက ရည်မှန်းချက်တစ်ခုထဲအတွက် တစ်နှစ်ကျော် အချိန်ပေးလေ့ ရှိကြပါတယ်။ သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ရည်မှန်းချက်တွေကို ရအောင်ကြိုးစားတာက အဓိကပါပဲ။ လူအများအပြားဟာ တခြားတစ်ယောက်ယောက်ရဲ့ ရည်မှန်းချက်အတွက် မှားယွင်းပြီးလုပ်ပေးလေ့ရှိကြပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့တွေကို အကောင်းဆုံး ဖြစ်စေချင်တဲ့ မိဘတွေက ကျွန်တော်တို့ကို ဆရာဝန်တွေ၊ စီပီအေ (စာရင်းကိုင်)တွေ၊ ရှေ့နေတွေဖြစ်ဖို့ တိုက်တွန်းနိုင်ပါတယ်။ အများစုက မိဘတွေရဲ့အကြံ၊ မိဘတွေရဲ့ အလိုကျ လုပ်ကြရပြီး နှစ်တွေကြာလာပြီးတော့မှ သူတို့ရဲ့ သက်မွေးဝမ်းကျောင်း လုပ်ငန်းတွေမှာ မပျော်ရွှင်ကြဘဲ သူတို့ထင်သလောက် ဝင်ငွေလည်းမရတာတွေ့လာကြပါတယ်။ ကျွန်တော် ဒီမှာပြောချင်တာက သင့်ရဲ့ အရေးအကြီးဆုံး နှစ်တွေကို တလွဲကုန်ဆုံးမသွားစေဖို့ပါပဲ။ သင့်ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းကိုရှာပါ။ သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အိမ်မက်ကို ရှာပါ။ သင့်ရဲ့ ရည်မှန်းချက်ကို ရှာပါ။ အဲဒီနောက်လိုက်ပါ။ ကြိုးစားပါ။ ဒါမှပဲ သင့်ရဲ့စစ်မှန်တဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း၊ ဘဝပေးတာဝန်ကို တွေ့မှာဖြစ်ပြီး ဘဝမှာ အဓိပ္ပာယ်ရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သူတစ်ပါးရဲ့အိမ်မက်တွေ၊ ပန်းတိုင်တွေနောက် လိုက်ရင်တော့ သင် ရွေးထားတဲ့ သက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုမှာ ပျော်ပိုက်မှာမဟုတ်ပါဘူး။ သင့်ရဲ့ စွမ်းဆောင်နိုင်မှုနဲ့ ဝင်ငွေတွေက ရောင်ပြန်ဟပ်နေပါလိမ့်မယ်။ ငွေရေး ကြေးရေး အခက်အခဲဖြစ် ခြစ်ချုပ်သုံးစွဲပြီး ရုန်းကန်နေရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အောင်မြင်မှုဖြစ်လာဖို့ စိတ်မပါတော့ပါဘူး။ ဝါသနာပါပြီး စိတ်ပါလက်ပါရှိမှ ပျော်ရွှင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အလုပ်မှာ ဝါသနာပါမှ၊ စိတ်ပါလက်ပါရှိမှ အမှားတွေ၊ ကျရှုံးမှုတွေကို ကျော်လွှားနိုင်ဖို့ ခွန်အား၊ ဇွဲ စတာတွေ ပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်အားထက်သန်ပြင်းပြမှုက အရှုံးအမူး ဖွဲ့ရှိရှိ လုပ်စေတော့ သင့်ရဲ့လမ်းကြောင်းမှာ ခံနေတဲ့ အတားအဆီးတွေ၊ အခက်အခဲတွေကို ကျော်လွှားသွားနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့ကိုယ်ပိုင်အိမ်မက်တွေ၊ ရည်မှန်းချက်တွေ ရေရှည်ပျော်ရွှင်မှု အကောင်းဆုံးဖန်တီးပေးနိုင်ပြီး ဥစ္စာပစ္စည်း

တွေလည်း အကောင်းဆုံး၊ အများဆုံး တိုးပွားစေမှာ ဖြစ်တယ်။ ဘဝအိပ်မက်တွေ ရည်မှန်းချက်တွေကို ကြိုးစားပမ်းစားလုပ်နေတဲ့ လူတွေဟာ စားဝတ်နေရေး အတွက် သူတို့လုပ်နေရတဲ့အလုပ်ကို ချစ်မြတ်နိုးပြီး အပျော်ရွှင်ဆုံးလူတွေ ဖြစ်ကြ ပါတယ်။

**၅။ အိပ်မက်သတ်မှတ်ခြင်း၊ ရည်မှန်းချက်ချမှတ်ခြင်း**

သင့်အိပ်မက်တွေ တကယ်ဖြစ်လာဖို့ လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့် ရှိပါတယ်။ ကံမကောင်း အကြောင်းမလှတာက တစ်ဦးချင်းစီရဲ့ ဘဝဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို လမ်းပြပေးတဲ့ ပညာရှင်အများအပြားကတောင် ဒီလုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်ကို သေသေချာချာ နားမလည်ကြတာပါပဲ။ ရလဒ်က သူတို့သင်ပြပေးတာတွေဟာ သူတို့ရဲ့ အိပ်မက်တွေ အကောင်အထည်မဖော်နိုင်တဲ့အခါ စိတ်ပျက်လက်ပျက် ဖြစ်ကုန်ကြ တော့တာပါပဲ။ ရည်မှန်းချက်ချမှတ်တာကို သင့်အိပ်မက်တွေ အကောင်အထည်ဖော်ရေး လုပ်ငန်းစဉ်ဆိုပြီး အဓိပ္ပာယ်ကောက်လွဲတာ သင့်ကို စိတ်ရှုပ်ထွေးသွားစေတဲ့အပိုင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ရည်မှန်းချက်ချမှတ်ခြင်းက အဲဒီလုပ်ငန်းစဉ်ရဲ့ တစ်စိတ်တစ်ဒေသဖြစ်ပေမဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေ အကောင်အထည်ဖော်ဖို့အတွက် တကယ်အခြေခံအုတ်မြစ်က ရည်မှန်းချက်သတ်မှတ်တာနဲ့ စပါတယ်။ ကျွန်တော် ရည်မှန်းချက်သတ်မှတ်ခြင်း၊ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်သတ်မှတ်ခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်အဆင့်ဆင့်ကို အပိုင်း ၄ မှာ ပိုပြီး အသေးစိတ်တင်ပြသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

**၆။ အချိန်ဖြုန်းတီးမှုများ ရှောင်ရှားခြင်း**

လူအများစု စွန့်စားမှုအကြောင်း စဉ်းစားတဲ့အခါမှာ သူတို့ရင်းနှီးမြှုပ်နှံထားတာတွေကိုပဲ ပြေးတွေးလေ့ရှိပါတယ်။ လုပ်ငန်းသစ်တစ်ခုမှာ အရင်းအနှီးလုပ်မယ့်ငွေကြေး၊ စတော့ရှယ်ယာတွေအပေါ် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု၊ လောင်းကစားမှုမှာ ငွေကြေးရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု ထိထိုးခြင်း၊ ဒါမှမဟုတ် နောင်တစ်ချိန် အကျိုးအမြတ်အတွက် တစ်ယောက်ယောက်ကို ငွေချေးခြင်း စတာတွေပဲ တွေးလေ့ရှိကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ငွေချေး ကြေးချေး စွန့်စားမှုက အကြီးဆုံးစွန့်စားမှု မဟုတ်ပါဘူး။ သင်က

အမြဲတမ်း ငွေပိုင်နိုင်ပါတယ်။ အရေးကြီးဆုံး စွန့်စားမှုတစ်ခု ရှိပါသေးတယ်။ အဲဒီစွန့်စားမှုလုပ်မိတဲ့အခါ ဘယ်တော့မှပြန်မရတော့ပါဘူး။ တစ်သက်လုံး ဆုံးရှုံးသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါက အချိန်ပါ။ အချိန်ကို တစ်ခုခုမှာ အကုန်ခံလိုက်တဲ့အခါ မြှုပ်နှံလိုက်တဲ့အခါ တစ်သက်စာ ဆုံးရှုံးသွားပါပြီ။ ကျွန်တော်တို့ဆီ ဘယ်တော့မှ ပြန်မလာတော့ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ဟာ အချိန်ပေးထားတာခံရတော့ အချိန်တွေ တစ်ပုံတစ်ခေါင်း ပြည့်လျှံနေတယ်လို့ ထင်ရပါတယ်။ အချိန်ဟာ တန်ဖိုးမရှိသလောက်နည်းပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့ဟာ အကျိုးမရှိ ဖြုန်းတဲ့လှုပ်ရှားမှုတွေမှာ အချိန်အများအပြား သုံးနေကြပါတယ်။ တီဗီရှေ့မှာ နာရီပေါင်းများစွာ ထိုင်နေလေ့ရှိပါတယ်။ Facebook မှာ သဘောရှိ မနဲ့တာတွေ လုပ်နေကြပါတယ်။ ယူကျူဗီဒီယိုတွေ တောက်လျှောက်ကြည့်နေကြပါတယ်။ ဘားမှာ သွားထိုင်နေကြပါတယ်။ အိပ်ရာထဲလဲနေကြပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် အကျိုးမရှိတဲ့အလုပ်တွေ လုပ်နေကြပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ဖြုန်းလိုက်တဲ့အချိန်တွေဟာ ပြန်မရတော့ပါဘူး။ အသက်ကြီးလာတဲ့အထိအချိန်တွေ ဘယ်လောက် တန်ဖိုးရှိတာကို မတွေးမိကြပါဘူး။ အသက်ကြီးလာတော့မှ အချိန်သိပ်မရှိတော့ပါလား ဆိုတာ သဘောပေါက်ကြပါတယ်။ အချိန်ဆိုတာ အမြော်အမြင်ရှိရှိ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ရည်မှန်းချက်တွေ၊ အိပ်မက်တွေ အကောင်အထည်ဖော်ရမယ်။ ဘဝမှာအရေးကြီးတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေကိုလုပ်ဖို့ အချိန်ကိုသုံးရမယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အချိန်အပေါ် ဘယ်လိုရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုမျိုးပဲလုပ်လုပ် အမြတ်ဝေစုတွေ ပြန်ဝင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပျော်ရွှင်စရာပွဲတွေ၊ ငွေရေးကြေးရေးလုံခြုံ၊ ဖူလုံမှု၊ အမွေအနှစ်ကောင်းတစ်ခုချန်ထားဖို့ ဒါမှမဟုတ် တခြားလူတွေအတွက် ဘဝဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ဖို့ တွေမှာ အကူအညီပေးတာတွေလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ အချိန်ကို အကြီးဆုံးစွန့်စားမှုဆိုပြီး မြင်လိုက်တဲ့အခါ သင့်အချိန်ကို ဘယ်လို တိတိကျကျသုံးမလဲဆိုတာ ပိုသိလာပါတော့တယ်။ အမြော်အမြင်ရှိရှိသုံးပါ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ပြန်မရတော့လို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သန်းကြွယ်သူဌေး ၆၇ ရာခိုင်နှုန်းက တစ်နေ့ တီဗီကြည့်ချိန် တစ်နာရီ မရှိကြပါဘူး။ ကျွန်တော့်သူတေသနမှာ ဒီလိုအဖြေထွက်ပါတယ်။ ၆၃ ရာခိုင်နှုန်းက အပန်းဖြေဖို့အတွက် အင်တာနက်ကို အပျော်တမ်းကြည့်ချိန်



တစ်နာရီ မရှိကြပါဘူး။ အဲဒီတော့ သူတို့ရည်မှန်းချက်တွေ အကောင်အထည် ဖော်ဖို့ စာဖတ်ဖို့ သင်ယူလေ့လာဖို့ ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဖို့ မိတ်ဆွေ အပေါင်းအသင်းချဲ့ဖို့အတွက် အချိန်တွေ ပိုရလာကြပါတယ်။

၇။ နေ့စဉ် ၇ နာရီ၊ ၈ နာရီ အိပ်ပါ

ကျွန်တော့်သုတေသနမှာ သန်းကြွယ်သူဌေး ၈၉ ရာခိုင်နှုန်းဟာ တစ်နေ့ကို ၇ နာရီနဲ့အထက် အိပ်စက်အနားယူကြပါတယ်။ အောင်မြင်မှုအတွက် အိပ်စက်အနားယူတာဟာ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ အာရုံကြောသိပ္ပံပညာရှင် တွေဟာ လွန်ခဲ့တဲ့ ၁၀ နှစ်အတွင်း သိပ်ပြီး မယုံကြည်နိုင်လောက်တဲ့ ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်မှုတွေ လုပ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ သူတို့ ဆက်ပြီးလေ့လာနေကြတာက ကျွန်တော် တို့ဟာ ဘာကြောင့် အိပ်ဖို့လိုအပ်တာလဲ၊ သူတို့တွေ့ထားတာက တော်တော် စိတ်ဝင်စားဖို့ကောင်းပါတယ်။ အိပ်စက်အနားယူခြင်းက မမြင်နိုင်တဲ့အရာ အများ ကြီးကို ရရှိလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခုက မှတ်ဉာဏ်အားတည်ဆောက်ပေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။ REM အိပ်စက်အနားယူချိန်မှာ ဟစ်ပိုကမ်းပိုစ်နဲ့ နီယိုကောတက်စ်က အပြန်အလှန် အကြိမ်ထောင်ပေါင်းများစွာ အဆက်အသွယ်လုပ်ကြပါတယ်။ ဒီလို လုပ်ငန်းစဉ်က မှတ်ဉာဏ်တွေ ဖန်တီးဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။

နောက်တစ်ခုက သိစိတ် (နီယိုကောတက်စ်) နဲ့ မသိစိတ် (Limbic စနစ်နဲ့ ဦးနှောက်စတမ်) တွေအကြား လိုင်းပြင်ပ အဆက်အသွယ်ဖြစ်ပေါ်စေ ပါတယ်။ ဒါက အရေးကြီးလှပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် သိစိတ်မမြင်နိုင်တဲ့ အာရုံခံအချက်အလက်တွေကို မသိစိတ်က ပုံမှန်ယူနေလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အလိုလို သိလာတာတစ်ခု ကြုံတဲ့အခါ မသိစိတ်က သိစိတ်ကို အိပ်စက်နေချိန်မှာ အဆက် အသွယ်လုပ်နေလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့နီးတဲ့အခါ သင့်ခေါင်းထဲက အသံ ပြုတဲ့သိစိတ်က သင်အိပ်နေတုန်း သူသိလိုက်ရတာတွေအကြောင်း သင့်ကို ပြောပြ ပါတယ်။ လူကြီးတစ်ယောက်ဟာ တစ်နေ့ကို ၇ နာရီနဲ့အိပ်ဖို့လိုပါတယ်။ အဲဒီ အချိန်မှာမှ တစ်ကြိမ်ကို မိနစ် ၉၀ ကြာတဲ့ အိပ်တဲ့အကြိမ် (Sleep Circle) ၅ ကြိမ်ထဲက တစ်ခုချင်းစီမှာ အိပ်ပျော်တဲ့အဆင့် ၅ ဆင့်ရှိပါတယ်။ အယ်လ်ဟာ

သီတာ၊ ဒယ်လ်တာ၊ မျက်လုံးအမြန်လှုပ်ရှားမှု (REM) တို့ ပါဝင်ပါတယ်။  
ပထမ ၃ မျိုးက တစ်မျိုးကို ၆၅ မိနစ်ကြာလေ့ရှိပါတယ်။ REM က မိနစ် ၂၀  
ကြာပါတယ်။ နောက်ဆုံးအဆင့် အိပ်စက်မှုအကြိမ်က ၅ မိနစ်ပဲကြာပါတယ်။  
စုစုပေါင်း အိပ်ချိန်ထက်စာရင် တစ်ကြိမ်တစ်ကြိမ် အိပ်ချိန်ပြည့်ဖို့က ပိုအရေးကြီး  
ပါတယ်။ အနည်းဆုံးက ၄ ကြိမ်တော့ အပြည့်အဝ အိပ်ပျော်ဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

**၈။ စောစောအိပ်ရာထပါ**

ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ ကြိုးစားပြီး သန်းကြွယ်သူဌေးဖြစ်လာတဲ့ သူဌေး  
ထက်ဝက်နီးပါးဟာ အလုပ်မစမီ ၃ နာရီလောက်မှာ အိပ်ရာထလေ့ရှိကြပါတယ်။  
အောင်မြင်ဖို့အတွက် စောစောစီးစီး အိပ်ရာထဖို့က ဘာလို့အရေးပါရပါသလဲ။  
တစ်နေ့တစ်နေ့ စိတ်အနှောင့်အယှက်တွေက မြင်နေနိုင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့  
အပြီးသတ်ချင်တဲ့အလုပ် ၃-၄ မျိုးကို မျှော်လင့်မထားတဲ့ အနှောင့်အယှက်တွေက  
အစားထိုးလိုက်တဲ့အတွက်ကြောင့် ကျွန်တော်တို့ထဲက ဘယ်နှယောက်လောက်က  
စိတ်ပျက်လက်ပျက်နဲ့ ထုတ်ပြောတာရှိပါသလဲ။ မှန်းမရတဲ့ အနှောင့်အယှက်တွေက  
ဖြစ်နေကျပါ။ တစ်ခါတစ်ခါ တော်တော်လေး အကြိမ်ရေများပါတယ်။ အဲဒီအနှောင့်  
အယှက်တွေက ကျွန်တော်တို့ရဲ့စိတ်ကို ထိခိုက်စေပါတယ်။ သူတို့တွေဟာ  
ကျွန်တော်တို့ရဲ့ မသိစိတ်ထဲကိုစီးဝင်သွားပြီး ကိုယ့်ဘဝအပေါ် ကိုယ်မထိန်းနိုင်  
ပါလားဆိုတဲ့ ယုံကြည်မှုတောင် ဖြစ်ပေါ်လာစေနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီယုံကြည်မှု  
ဖြစ်သွားတဲ့အခါ ကျွန်တော်တို့ မထိန်းနိုင်ဘူးဆိုပြီး မသိစိတ်က ကျွန်တော်တို့ကို  
ပြောနေပါတော့တယ်။ ဒီလိုယုံကြည်မှုက ကျွန်တော်တို့ကို ခိုကိုးရာမဲ့ ခံစားရစေ  
ပါတယ်။ ခိုကိုးရာမဲ့ခံစားစိတ်ဟာ စိတ်ဓာတ်ကျတာရဲ့ နံပါတ်တစ်အကြောင်းရင်းပဲ  
ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ဘဝကို ပြန်ပြီးထိန်းချုပ်နိုင်ဖို့နဲ့ ဆိုးဝါးတဲ့ ယုံကြည်မှုတွေကို အမြစ်  
ဖြတ်ပစ်ဖို့ နည်းလမ်းတစ်ခုရှိပါတယ်။ အဲဒါကတော့ "Five AM Club"  
မနက် ၅ နာရီကလပ်" လို့ ခေါ်ပါတယ်။ သင့်ဘဝ ပြန်ထိန်းချုပ်နိုင်ဖို့ ထိပ်ဆုံးက  
အချက် ၃ ချက်ကို ပြေရှင်းနိုင်စေပါတယ်။ သင့်ဘဝကိုလမ်းညွှန်ပေးတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်



ကိုယ်ယုံကြည်မှုကိုလည်း ရစေပါတယ်။ ခွန်အားရှိတဲ့ ခံစားချက်မျိုးကိုလည်း ပေးပါတယ်။ သင့်ဘဝအတွက် ထိန်းကျောင်းပေးတဲ့ကြိုးကို သင့်လက်ထဲ ပြန်ထည့်ပေးလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ မနက် ၅ နာရီ အိပ်ရာကထတာ သင့်ရဲ့ နေ့စဉ်အကျင့် ဖြစ်ပြီး ဒီအကျင့်ရဖို့ အချိန်တော့ယူရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဒါက အချက်အချာကျတဲ့ အကျင့်တစ်ခုဆိုတာ ကျွန်တော် ပြောပြချင်ပါတယ်။ တခြားအကျင့်တွေအပေါ် ဆင့်ကဲဆင့်ကဲအကျိုးသက်ရောက်မှုရှိတဲ့ အတွက် အချက်အချာကျတဲ့အကျင့်တွေဟာ အင်အားအရှိဆုံးအကျင့်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအကျင့်ရဖို့ နည်းလမ်းတစ်ခုက တခြားတစ်ယောက်လည်း ဒီကလပ်ထဲဝင်ပြီး သင့်ကို ဒီအကျင့်မြဲစေဖို့ ကူပေးဖို့လိုပါတယ်။ မနက် ၅ နာရီဆိုရင် သူလည်းပဲရောက်နေပြီး သင့်ကို စောင့်နေတဲ့ လူတစ်ယောက်ယောက် ဖြစ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါမှ သင်က ၅ နာရီကျော် ဆက်အိပ်ချင်စိတ်ကို ကျော်လွှားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မနက်ဖြန်ကစပြီး မနက် ၅ နာရီထဲတဲ့အကျင့် လုပ်လိုက်ပါ။ သတိပေးမယ့် လူတစ်ယောက်ကို ရှာလိုက်ပါ။ သင့်ဘဝကို သင်ပြန်ပြီးထိန်းနိုင်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ခံစားရတာ ပိုကောင်းလာပါလိမ့်မယ်။ ဘဝဟာ ကိုယ့်ထိန်းချုပ်မှု အောက်မှာပဲ ရှိနေပါလားဆိုပြီး ယုံကြည်မှုပြန်ရလာပြီး အကူအညီမဲ့ဘဝဆိုတဲ့ အားငယ်တဲ့ခံစားမှုလည်း အဆုံးသတ်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

**၉။ ဝင်ငွေရလမ်းအမျိုးမျိုး ရှိအောင်လုပ်ပါ**

ကိုယ်တူကိုယ်ထ သန်းကြွယ်သူဌေးတွေဟာ ဝင်ငွေရလမ်းတစ်ခုတည်း အပေါ် အားမကိုးကြပါဘူး။ သူတို့က ဝင်ငွေရလမ်းကြောင်း အမျိုးမျိုးချဲ့ထွင်လေ့ ရှိကြပါတယ်။ ကျွန်တော့်သုတေသနမှာတော့ ၃ မျိုးဖြစ်နေပါတယ်။ ၆၅ ရာခိုင်နှုန်းဟာ သူတို့သန်းကြွယ်သူဌေးဖြစ်မလာခင်ကတည်းက ဝင်ငွေရလမ်း ၃ ခုနဲ့ အထက်ရှိအောင် ဖန်တီးခဲ့ကြပါတယ်။ ဝင်ငွေရလမ်းတွေကို ခွဲပြီးလုပ်ထားခြင်း အားဖြင့် စီးပွားရေးကျတဲ့အခါ ခံနိုင်ရည်ရှိမှာဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့လုပ်ငန်းတွေ ခွဲထားတော့ စီးပွားရေးအကျဒဏ် သိပ်မပြင်းထန်စေပါဘူး။ အများစုက ဝင်ငွေရပေါက်ရလမ်းက တစ်ခုတည်းဖြစ်တဲ့အခါ စီးပွားရေးအကျ ရိုက်ခတ်တဲ့အခါ

ငွေရေးကြေးရေး ထိခိုက်ပါတော့တယ်။ ဆန့်ကျင်ဘက်အနေနဲ့ ချမ်းသာတဲ့ လူတွေဟာ လုပ်ငန်းခွဲထားလေ့ရှိတော့ တစ်ခုအကျပိုင်းရောက်တဲ့အခါ ကျန်တဲ့ ၂ ခုက ထိန်းထားပေးနိုင်ကြပါတယ်။ တချို့ဝင်ငွေလမ်းကြောင်း ထပ်ပြီးတိုးနိုင်တာ တွေက အိမ်ငှားလုပ်ငန်း၊ အိမ်ခြံမြေရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု၊ ရန်ပုံငွေစနစ်၊ စတော့ရှယ်ယာ ဈေးကွက်၊ ရာသီလိုက် အိမ်ခြံမြေအငှား၊ ကမ်းခြေအငှားလုပ်ငန်းများ၊ ဂျက်စကီး အငှား၊ ကမ်းခြေမျက်နှာစာ အခန်းဟိုတယ်အငှား စတာတွေ ပါဝင်ပါတယ်။

**၁၀။ အချိန်ဆွဲခြင်းကိုရှောင်ပါ**

အချိန်ဆွဲတာဟာ ဆင်းရဲသားအကျင့်တစ်ခုပါ။ အရည်အချင်းကောင်းတဲ့ လူတွေအတွက်တောင် အချိန်ဆွဲတာက ဘဝအောင်မြင်မှုတွေကို အဟန့်အတား ဖြစ်စေပါတယ်။ အဲဒါကြောင့်လည်း လူအများစုဟာ ငွေရေးကြေးရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး ရုန်းကန်ရတာဟာ မတော်တဆ မဟုတ်ပါဘူး။ အောင်မြင်မှုရဖို့လုပ်ရတဲ့အပိုင်းတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ အဲဒီအထဲမှာ အချိန်ဆွဲတာဟာ အရေးကြီးတဲ့ အချက် တစ်ချက် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုအချိန်ဆွဲခြင်းရဲ့ အကြောင်းတစ်ခုကတော့ ကိုယ့်စားဝတ်နေရေးအတွက် သင်လုပ်ကိုင်နေရတာကို သိပ်ပြီး စိတ်ပါလက်ပါ မရှိတာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလူဦးရေဟာ ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းမှာရှိတဲ့ အလုပ်သမား ထုရဲ့ ၈၇ ရာခိုင်နှုန်း ဖြစ်နေပါတယ်။ ၁၃ ရာခိုင်နှုန်းကသာ သူတို့ရဲ့အလုပ်မှာ စိတ်ပါဝင်စားကြပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် သူတို့ရဲ့အလုပ်မှာ တကယ်ပဲ စိတ်ကို မြှုပ်ထားကြပြီး အဖွဲ့အစည်း၊ ကုမ္ပဏီ တိုးတက်ရာတိုးတက်မှုကို အာရုံစိုက်လေ့ ရှိကြပါတယ်။ ဒါက အမေရိကန်နိုင်ငံက အကြံပေးကုမ္ပဏီကြီး Gallup ဆီက ရတဲ့ အချက်အလက်တွေပါ။ ၂၀၁၁-၂၀၁၂ မှာ နိုင်ငံပေါင်း ၁၄၀ ကျော်ကို ကိုယ်စားပြုသူတွေရဲ့ မဲစစ်တမ်းနမူနာတွေမှာ ၆၃ ရာခိုင်နှုန်းက အလုပ်မှာ စိတ်မဝင်စားကြပါဘူး။ စိတ်အားထက်သန်မှု မရှိကြပါဘူး။ အဲဒါကြောင့် ပိုပြီး အလုပ်လုပ်ပေးတာမျိုး ဖြစ်ဟန်မရှိပါဘူးဆိုတာ တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ ၂၄ ရာခိုင်နှုန်း ကတော့ တော်တော်လေး စိတ်မဝင်စားကြပါဘူး။ တကယ်မပျော်ကြပါဘူး။ ကျန်ထုတ်ခွမ်းအား မကောင်းကြပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲ၊ အကြောင်းရင်းက

ကျွန်တော်တို့ဟာ ကျွန်တော်တို့ ကြိုက်တာ၊ လုပ်ချင်တာကိုပဲ လုပ်ချင်ကြပါတယ်။ မကြိုက်တဲ့အလုပ်ကို မလုပ်ကြပါဘူး။

သင်သဘောပေါက်သည်ဖြစ်စေ၊ မပေါက်သည်ဖြစ်စေ အီးရောအီးရော လုပ်တာက ဘဝမှာ ငွေရေးကြေးရေး ဒုက္ခရောက်စေတဲ့အထဲက အဓိက အကြောင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ အလုပ်ရှင်နဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေနဲ့ ယုံကြည်မှု ထိခိုက်စေပါတယ်။ သင့်အလုပ်အရည်အသွေးကိုလည်း ထိခိုက်စေပါတယ်။ ဒါတင်မကသေးပါဘူး။ သင့်ဖောက်သည်တွေဆီကလာတဲ့ လုပ်ငန်း၊ အလုပ် ကိုလည်း ထိခိုက်ပါသေးတယ်။ ဆက်ဆံရေးလည်းပျက်ပြားနိုင်ပါသေးတယ်။

အချိန်ဆွဲတာဟာ သင့်ကို တံဆိပ်ကပ်ပေးလိုက်တာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါက သင်ဟာ စိတ်မချရဘူး၊ မယုံကြည်ရဘူး၊ အလုပ်ရဲ့ထုတ်ကုန်ဟာ ညံ့ဖျင်းမှာပဲဆိုတဲ့ တံဆိပ် ကပ်ခံရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ပိုဆိုးတာက အချိန်မီမပြီးလို့ တရားစွဲလည်း ခံရနိုင်ပါသေးတယ်။ ငွေကုန်ကြေးကျလည်း များမှာဖြစ်ပါတယ်။ ယုံချင်မှ ယုံပါ။ “အီးရောအီးရောလုပ်တတ်ပါလား” ဆိုတဲ့အသံက တော်တဲ့လူတွေရဲ့ အသိုင်း အဝိုင်းထဲမှာ ကျယ်ကျယ်လောင်လောင်ကြားရသလို မတော်တဲ့လူတွေရဲ့စိတ်ထဲ မှာလည်း ပြတ်ပြတ်သားသား ကြားကြပါတယ်။

ခြားနားချက်က အောင်မြင်တဲ့လူတွေဟာ အချိန်ဆွဲတယ်ဆိုတဲ့အသံကို အယ်လိုရပ်အောင်လုပ်သလဲဆိုတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ၅ နှစ် သုတေ သနမှာ ချမ်းသာတဲ့လူတွေနဲ့ ဆင်းရဲတဲ့လူတွေရဲ့ နေ့စဉ်အကျင့်တွေကို လေ့လာတဲ့ အခါ အချိန်ဆွဲတယ်ဆိုတဲ့အသံကို ပိတ်ပစ်တဲ့နည်း ၅ ခုကို တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။

• နည်း ၀ - တစ်နေ့တာလုပ်စရာများစွာရင်း

အောင်မြင်တဲ့လူတွေဟာ တစ်နေ့တစ်နေ့ လုပ်စရာများစွာရင်း ထားလို့ ရှိပါတယ်။ ဒါမှလည်း လုပ်ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့သဘောနဲ့ ဒီလိုစာရင်းတွေ ထားလေ့ ရှိတာပါ။ ဒီစာရင်း ၂ မျိုးရှိပါတယ်။

**(၁) ရည်မှန်းချက်လုပ်စရာများ**

ဒါတွေက လစဉ်၊ နှစ်စဉ်နဲ့ ရေရှည်ပန်းတိုင်တွေနဲ့တွဲထားတဲ့ နေ့စဉ် အလုပ်တွေပါ။ ဒီအလုပ်တွေရဲ့ သဘာဝကိုက အမြဲတမ်း အသေခွဲ ထားတဲ့ အလုပ်တွေပါ။ နေ့စဉ်လုပ်စရာမှာ အဲဒီအလုပ်က နေ့တိုင်းပါနေ ပါတယ်။ ဥပမာ-“တယ်လီမားကက်တင်း ဖုန်း ၁၀ ကြိမ်ခေါ်ပါ”

**(၂) ရည်မှန်းချက်မဟုတ်တဲ့လုပ်စရာများ**

ဘယ်ရည်မှန်းချက်တွေနဲ့မှ ဆက်စပ်မှုမရှိတဲ့ လုပ်စရာတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အုပ်ချုပ်ရေးပိုင်း လုပ်စရာတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ-အီးမေးလ် အကြောင်းပြန်တာတွေလုပ်မယ်၊ ဖောက်သည်နဲ့တွေ့မယ်၊ ဒါမှမဟုတ် နေ့စဉ်တာဝန်တွေဖြစ်တဲ့ ဘဏ်သွားတာတွေလုပ်မယ်၊ နေ့စဉ်ပုံသေလုပ် ရတဲ့အလုပ်တွေ ဖြစ်နိုင်သလို မတူတဲ့အလုပ်တွေလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

**\* နည်း ၂ - အလုပ် ၅ ခု နေ့စဉ်လုပ်**

ချမ်းသာတဲ့လူတွေဟာ သူတို့ရဲ့ တစ်နေ့တာလုပ်စရာစာရင်းမှာ အလုပ် ၅ ခုထည့်ထားလေ့ရှိပါတယ်။ အဲဒီအချက်က သူတို့အလုပ်ကို သိပ်စိတ်မဝင်စား ကြတဲ့ ရေ ရာခိုင်နှုန်းသောလူတွေအတွက် အထူးအရေးကြီးတဲ့နည်းတစ်နည်း ဖြစ်ပါတယ်။ မနက် ၉ - ညနေ ၅ နာရီပြန်တဲ့ သင့်ရဲ့အလုပ်နဲ့ ဆက်စပ်မှုမရှိတဲ့ အလုပ် ၅ ခု ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအလုပ်လေးတွေဟာ တချို့ရည်မှန်းချက်တွေရဖို့ ဒါမှမဟုတ် အိပ်မက်၊ ဒါမှမဟုတ် ဘဝရည်မှန်းချက်တွေ အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ သင်က နေ့စဉ်လုပ်နေတဲ့ အသေးအဖွဲ့အလုပ်ကလေး ၅ ခု ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

**\* နည်း ၃ - အပြီးအစီးလုပ်ရန် သတ်မှတ်ထားချိန် အတုများ သတ်မှတ် ထားခြင်း။ ဆက်သွယ်ထားခြင်း။**

သင်ဟာ နောက်ဆုံးအပြီးလုပ်ရမယ့်အချိန်တွေ သတ်မှတ်ထားပြီး အဲဒီအချိန်တွေကို သင်အလုပ်ပြီးချိန်နဲ့ တိုက်ရိုက်အကျိုးသက်ရောက်မယ့် တခြားလူ ဒါမှမဟုတ် အဖွဲ့တွေပြောလိုက်တဲ့အခါ အလုပ်ပြီးစေဖို့ အရေးတကြီး ဖြစ်လာစေ

ပါတယ်။ ဒီလိုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် သာမန်လုပ်စရာကနေ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ ကတိပေးလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ပေးထားတဲ့ ကတိတည်စေဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဖိအားပေးလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

**\* နည်း ၄ - တာဝန်ခံပေးတဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်**

တာဝန်ခံပေးတဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်ဆိုတာက သင့်ကို ပုံမှန် (အပတ်စဉ်လစဉ်) တွေ့ပြီး ပြီးသင့်တဲ့အလုပ်တွေ အပြီးလုပ်ဖို့ တိုက်တွန်းတဲ့လူဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုမျိုးက တစ်ယောက်တည်းလည်း ဖြစ်နိုင်သလို တစ်ယောက်ထက်လည်း ပိုနိုင်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် သင်အလုပ်ပြီးမြောက်ဖို့ တာဝန်ခံပေးတဲ့ တခြားလူတွေလည်း ရှိလာတာ ဖြစ်ပါတယ်။ တခြားလူတွေကလည်း သင်အလုပ်ပြီး မပြီးစောင့်ကြည့်နေတော့ ကျွန်တော်တို့ဟာ ပိုပြီး ကောင်းအောင်၊ မြန်အောင် လုပ်လာကြပါတော့တယ်။

**\* နည်း ၅ - ချက်ချင်းလုပ်**

ဘယ်သူကမှ နားပူနားဆာလုပ်တာ မကြိုက်ကြပါဘူး။ ဒီလိုအလုပ်ခံရရင် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အပြုအမူတွေ ပြောင်းသွားကြပါတယ်။ နားပူနားဆာလုပ်တာ မခံချင်တော့ အလုပ်ကို ပြီးအောင်လုပ်လေ့ရှိပါတယ်။ “ချက်ချင်းလုပ်” ဆိုပြီး ခံယူချက်ထားတာက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ပြီး နားပူနားဆာလုပ်တဲ့နည်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အခုလုပ်၊ အခုလုပ်ဆိုတာ ထပ်တလဲလဲ ပြောနေတော့ နားပူလာပါတော့တယ်။ ကျွန်တော်ကိုယ်တွေ့ပါ။ တစ်ခါတစ်ခါ ကျွန်တော်က အချိန်ဆွဲလိုက်ချင်တာတွေ ရှိပါတယ်။ အဲဒီလိုအခါမျိုးမှာ ဒီနည်းဟာ ထိရောက်တာ တွေ့ရပါတယ်။ အခုတော့ အချိန်ဆွဲချင်တဲ့အခါ ကိုယ့်ရဲ့ခံယူချက်ကို ပြန်စဉ်းစားလိုက်ပြီး အကျင့်ကိုပြောင်း၊ အလုပ်ပြီးအောင်လုပ်ဖြစ်ပါတော့တယ်။

**၁၁။ ဘဝအောင်မြင်ရေးအတွက် ဆရာတစ်ယောက်ရှာပါ**

ကျွန်တော့်ရဲ့ သုတေသနအရ ဘဝမှာဆရာတစ်ယောက်ရှိတဲ့ ကိုယ်ထူ ကိုယ်ထ သန်းကြွယ်သူဌေး ၉၃ ရာခိုင်နှုန်းဟာ သူတို့ရဲ့ ကြွယ်ဝချမ်းသာမှုတွေဟာ သူတို့ဆရာတွေကြောင့် ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုကြပါတယ်။ ၆၈ ရာခိုင်နှုန်းကတော့ 'တခြားလူတွေဆီကရတဲ့ ညွှန်ကြားသင်ပြမှုတွေဟာ ဘဝအောင်မြင်ရေးမှာ အဓိကသိပ်ကျပါတယ်' လို့ ပြောကြပါတယ်။ ဆရာတွေဟာ သင့်ဘဝအောင်မြင်ဖို့ အတွက် ရိုးရိုးသုတေသနမေးမိုးတာထက် ပိုလုပ်ပေးလေ့ရှိပါတယ်။ သူတို့ဟာ သင့်ကို ဘာလုပ်ဖို့ 'ဘာမလုပ်ဖို့ဆိုတာ ပုံမှန်တက်တက်ကြွကြွ သင်ပေးနေပါတယ်။ အဲဒီ ဆရာတွေဟာ သူတို့ရထားတဲ့သင်ခန်းစာတွေ၊ သူတို့ဆရာတွေက ရထားတဲ့ သင်ခန်းစာတွေကို သင့်ကို ပြန်မျှဝေပေးတာ၊ ပြောပြပေးတာ၊ သင်ပြပေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆရာကောင်းတစ်ယောက်တွေ့ခြင်းအားဖြင့် ကြွယ်ဝချမ်းသာရေး လမ်းကြောင်းပေါ် အမြန်တင်ပေးနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော့်လေ့လာချက်မှာ ဘဝအောင်မြင်ရေးအတွက် ဆရာ ၅ မျိုး တွေရှိထားပါတယ်။

**\* မိဘများ**

ကျွန်တော်တို့တွေအတွက် ဘဝမှာ သွန်သင်ပြသပေးမယ့်လူတစ်ယောက် ရရှိရေးအတွက် တစ်ခုတည်းသော အခွင့်အရေး ဖြစ်လေ့ရှိပါတယ်။ ကလေးတွေ အတွက် အောင်မြင်ရေးဆရာတွေဖြစ်တဲ့ မိဘတွေဟာ သူတို့ရဲ့ကလေးတွေကို အပြိုင်အဆိုင်တွေကနေ ဝေးကွာစေဖို့ အထောက်အကူပေးပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ ကလေးတွေ လူကြီးဘဝမှာ အောင်မြင်ဖို့အတွက် ဖန်တီးပေးပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် ဘဝမှာ မိဘအုပ်ထိန်းမှုဟာ တော်တော်လေးအရေးပါပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် ကလေးတွေအတွက် ကောင်းတဲ့ အောင်မြင်စေမယ့်အကျင့်တွေကို သင်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုလုပ်ပေးခြင်းအားဖြင့် ဘဝမှာ ငွေရေး ကြေးရေး အကျပ်အတည်း နည်းသွားစေပါတယ်။

**\* ကျောင်းဆရာများ**

ကျောင်းဆရာကောင်းတွေဟာ ဘဝမှာ သွန်သင်ပေးတဲ့ ဆရာကောင်းတွေ (Mentor) ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ကျောင်းကဆရာတွေဟာ ကလေးတွေကို အိမ်မှာ ဘယ်လိုဘယ်ပုံနေရမယ့် သွန်သင်ပေးနည်းတွေကို ထပ်ပြီး အားဖြည့်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် အိမ်မှာမရှိတဲ့ အောင်မြင်ရေးသွန်သင်ပေးမှုတွေ လိုအပ်တာတွေ ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါတယ်။

**\* လုပ်ငန်းခွင်ဆရာများ (Career Mentor)**

မိဘတွေ၊ ကျောင်းဆရာတွေအနေနဲ့ သွန်သင်ပြသပေးတာ မလုံလောက်တဲ့ ကလေးတွေအတွက် လုပ်ငန်းခွင်ထဲက ဆရာတွေကို ရှာတွေ့တာက ကြွယ်ဝချမ်းသာတဲ့ အမြန်လမ်းကြောင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အမှားတွေမလုပ်မိဖို့ လမ်းကြောင်းမှန်ကို လမ်းညွှန်ပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အလုပ်ထဲမှာ သင်ချစ်ခင်မြတ်နိုးတဲ့လူ၊ ယုံကြည်စိတ်ချရတဲ့လူ၊ ရိုသေလေးစားရတဲ့လူ တစ်ယောက်ယောက်ကို ရှာပါ။ ဆရာလုပ်ပေးပါဆိုပြီး မေတ္တာရပ်ခံပါ။ အလုပ်ထဲမှာ သင့်ထက် အနည်းဆုံး အဆင့် ၂ ဆင့်လောက်ပိုမြင့်တဲ့လူတစ်ယောက် ဖြစ်သင့်ပါတယ်။

**\* စာအုပ်စာပေဆရာများ**

စာအုပ်တွေဟာ တကယ့်လူဆရာတွေရဲ့နေရာ ယူနိုင်ပါတယ်။ ဆရာတင်ရမယ့် စာအုပ်တွေထဲမှာ အကောင်းဆုံးတွေက ကိုယ်ထူကိုယ်ထ ကြိုးစားပြီး သန်းကြွယ်သူဌေးဖြစ်လာတဲ့လူတွေရဲ့ အတ္ထုပ္ပတ္တိတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သန်းကြွယ်သူဌေး ၅၈ ရာခိုင်နှုန်းက တခြားအောင်မြင်ကျော်ကြားတဲ့လူတွေအကြောင်း ဖတ်လေ့ရှိတယ်လို့ ကျွန်တော့်သုတေသနတွေမှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

• ဘဝစာသင်ကျောင်းရဲ့ဆရာ

သင်ဟာ ကောင်းတဲ့အောင်မြင်တဲ့ နေ့စဉ်အကျင့်တွေကို ဘဝအတွေ့အကြုံတွေကတစ်ဆင့် ရတယ်ဆိုရင် သင်ဟာ သင့်ရဲ့ဆရာပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်ဟာကအလုပ်ဖြစ်တယ်၊ ဘယ်ဟာကအလုပ်မဖြစ်ဘူးဆိုတာ သင့်ကိုယ်သင် သွန်သင်ဆုံးမ လမ်းပြသွားတာဖြစ်ပါတယ်။ အမှားတွေ၊ ကျရှုံးမှုတွေကနေ သင်ခန်းစာတွေရတော့ အချိန်ရော ငွေပါ ကုန်ကျတာဖြစ်တဲ့အတွက် ခက်ခဲတဲ့ နည်းလမ်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း ထိရောက်တဲ့ သင်ကြားပို့ချမှု (Mentorship) ပါပဲ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သင်ရတဲ့သင်ခန်းစာတွေဟာ စိတ်ခံစား လှုပ်ရှားမှုနဲ့ နွယ်ပြီးရထားတာဆိုတော့ ဘယ်တော့မှ မမေ့တော့ပါဘူး။

၁၂။ အကောင်းမြင်စိတ်

သင့်ဆီမှာ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ အမြင်ရှိမှသာ ရေရှည်အောင်မြင် မှာဖြစ်ပါတယ်။ အကောင်းမြင်စိတ်ဆိုတာ ကြိုးစားပြီး သန်းကြွယ် သူဌေးဖြစ် လာတဲ့လူတွေရဲ့ ဝိသေသလက္ခဏာဖြစ်ပါတယ်။ ၄၃ ရာခိုင်နှုန်းက သူတို့ တစ်နေ့ ချမ်းသာလာမယ်လို့ ယုံကြည်ထားပါတယ်။ ၇၆ ရာခိုင်နှုန်းက သူတို့ဟာ သူတို့ရဲ့ အခြေအနေတွေရဲ့ အကြောင်းတရားလို့ ယုံကြည်ထားပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ အများစုဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အတွေးတွေကို လုံးဝမသိကြပါဘူး။ သင့်အတွေး တွေကို နားထောင်တာရပ်လိုက်ပြီး သိအောင်လုပ်မယ်ဆိုရင် အများစုဟာ အဆိုးမြင်စိတ်တွေပဲ ဖြစ်တယ်ဆိုတာ တွေ့ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီစိတ် တွေကိုသိဖို့ သင့်ကိုယ်သင် တွန်းအားပေးတော့မှပဲ သင့်ဆီမှာ အဆိုးမြင်စိတ်တွေ ဖြစ်နေပါလားဆိုတာ သဘောပေါက်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သိစိတ်က အဓိကကျ ပါတယ်။ ဒါကို သတိအသိရှိခြင်း (Mindfulness) လို့ခေါ်ဆိုပါတယ်။

ဇီဝကမ္မဗေဒသဘောအရဆိုရင် သင့်ခေါင်းထဲက အဲဒီအသံတွေဟာ ဦးနှောက်ထဲမှာရှိတဲ့ အမစ်ဒလာခေါ်တဲ့ နေရာကနေ ထုတ်လွှတ်ပေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အမစ်ဒလာဟာ ဦးနှောက်ရဲ့ Limbic System အပိုင်းမှာရှိနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ သူက ကျွန်တော်တို့ကို အမြဲတမ်း စကားပြောနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။



အဲဒီနေရာမှာရှိနေတာက ရည်ရွယ်ချက်တစ်ခု ရှိပါတယ်။ အဲဒါကို ရေဒါစနစ် တစ်ခုလို့ သဘောထားကြည့်ပါ။ အန္တရာယ်ကို သတိပေးနေပါတယ်။ ကာကွယ်ဖို့ နည်းလမ်းတစ်ခုအနေနဲ့ အမစ်ဒလာဟာ စိုးရိမ်မှု၊ ကြောက်စိတ်နဲ့ သံသယစိတ် တွေကို ထုတ်လွှတ်ပေးနေပါတယ်။ အန္တရာယ်တွေ၊ သားရဲတိရစ္ဆာန်တွေ၊ ရွံရှာ စရာကောင်းတဲ့ လူတွေရဲ့ရန်ကို နိုးနိုးကြားကြားနဲ့ သတိရှိစေဖို့ပါ။ အမစ်ဒလာက ထုတ်ပေးတဲ့အသံက အန္တရာယ်တစ်ခုခု ကျတော့မယ်ဆိုရင် စပြီး တိုးတိုးသတိပို့ ပါတော့တယ်။ ဒီအသံအတွက် လက်တွေ့ဘဝ အစပျိုးစရာတွေကတော့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တွေ ချမှတ်တာ၊ အိပ်မက်အကောင်အထည်ဖော်တာ၊ လုပ်ငန်းတစ်ခုမှာ ငွေအရင်းအနှီးထည့်လိုက်တာ၊ အလုပ်သစ် အခွင့်အရေးပေါ်တဲ့ အခါ စိန်ခေါ်မှုတွေများတဲ့ ရာထူးကို တိုးပြီးခန့်ထားခံရတာ၊ အိမ်ထောင်ကျတာ၊ အိမ်ထောင်ကွဲတာ၊ အိမ်တစ်လုံးဝယ်လိုက်တာ၊ အိမ်တစ်လုံးရောင်းလိုက်တာ၊ အိမ်ပြောင်းသွားတာ၊ ကလေးရတာ၊ ကောလိပ်ကျောင်းတက်ရတာ စတာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ခါ အမစ်ဒလာက ထုတ်လွှင့်ပေးတဲ့အသံက ကျွန်တော် တို့ကို အောက်ပါစကားတွေ ပြောလေ့ရှိပါတယ်။

- \* မင်းရှုံးနိုင်တယ်၊ ပိုက်ဆံတွေပျောက်နိုင်တယ်၊ အလုပ်ဖြုတ်ခံရကိန်း ရှိတယ်၊ ဒေဝါလီခံရကိန်းရှိတယ်။
- \* မင်း အနာတရဖြစ်နိုင်တယ်၊ ဒဏ်ရာရနိုင်တယ်။
- \* မင်းကိုယ်မင်း ပြန်ပြီး ကသိကအောက်ဖြစ်လိမ့်မယ်။
- \* အဆင်ပြေမှာမဟုတ်ဘူး၊ လင်မယားကွဲတာနဲ့ အဆုံးသတ်မှာပဲ ဒုက္ခ ကြီးပဲ။
- \* စိတ်မပါဘူး၊ တာဝန်သိပ်ကြီးတယ်၊ ငါ ဆိုးဆိုးရွားရွား တလွဲတချော် တစ်ခုခုလုပ်မိရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။

ဒီလို အဆိုးမြင်စိတ်ရှိတဲ့အသံတွေက ကျွန်တော်တို့ လက်ရှိလုပ်နေတာ တွေကို ရပ်ပြီး လမ်းကြောင်းပြောင်းဖို့ သတင်းပေးနေတာတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သက်သောင့်သက်သာမှာပဲ ပြန်နေပါလို့ သတိစကားလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ အများစုက အဲဒီလိုအသံတွေကို အလျှော့ပေးလိုက်ကြတာများပါတယ်။ ဒါပေမဲ့

တချို့ကတော့ အလျှော့မပေးတာ တွေ့ဖူးပါတယ်။ ဒီလို ရဲရင့်တဲ့လူတွေဟာ အဲဒီအသံတွေကို ဂရုမစိုက်ပါဘူး။ သူတို့ရဲ့အိပ်မက်တွေကို ဆက်ပြီး အကောင် အထည်ဖော်လျက်ပါပဲ။ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းသစ်တွေကို ဆက်လုပ်လျက်ပါပဲ။ နောက်ပြီး ဘဝစိန်ခေါ်မှုတွေကိုလည်း ရင်ဆိုင်လျက်ပါပဲ။ သူတို့ခေါင်းထဲက အသံတွေကို ဘယ်လိုလုပ်ပြီး မလေးစား မလိုက်နာကြသလဲ။ ဘယ်လိုလုပ်လဲ။

တခြားလူတွေ အများစုက သူတို့ရဲ့လမ်းကြောင်းမှာ ရပ်လိုက်ကြတဲ့ အချိန်မှာ ရဲရင့်တဲ့လူတွေက ဒီအသံတွေကို ဘယ်လိုကျော်လွှားကြသလဲ။ ဘယ်လို မလျှော့တမ်း ဇွတ်လုပ်နေကြသလဲ။ ကျွန်တော်လေ့လာထားတဲ့ သန်းကြွယ်သူဌေး တွေက What If Game လို့ခေါ်တဲ့ တကယ်လို့များတစ်ခုခုဖြစ်လာရင် ဘယ်လို လုပ်မလဲ ဂိမ်းကစားလေ့ရှိကြပါတယ်။ အဲဒီဂိမ်းက အဆိုးမြင်တဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြောဆိုနေတာတွေကို ငြိမ်ကျသွားအောင် လုပ်လိုက်ပါတယ်။ ဖြည်းဖြည်းချင်း ပျော့ပျောင်းသွားစေပါတယ်။ အဲဒါက ဘတ္တရီအက်ဆစ်လိုပါပဲ။ သံသယစိတ်တွေ၊ ကြောက်စိတ်တွေနဲ့ စိုးရိမ်စိတ်တွေကို ပျက်ကျသွားစေပါတယ်။

အမေရိကန်သမ္မတဟောင်း ဒေါ်နယ်ထရမ်က သူ့ရဲ့စာအုပ် Think Like a Champion ထဲမှာ သူ့ရဲ့ နတ်ဆိုးအသံတွေကို What If Game ကစားပြီး ဘယ်လို ပိတ်ပစ်တဲ့အကြောင်း ရေးသားထားပါတယ်။ လုပ်ငန်းအသစ် တစ်ခုကို စဉ်းစားနေတဲ့အခါ အဲဒီနတ်ဆိုးအသံတွေဟာ စစ်တပ်ကြီးတစ်တပ်လို နောက်က လိုက်လာလေ့ရှိတယ်လို့ သူ့စာအုပ်ထဲမှာ ဆိုထားပါတယ်။ အဲဒီ အသံတွေ အများအပြားဟာ သူ့ခေါင်းထဲကလာတာဖြစ်ပြီး နောက်ထပ် အများ အပြားဟာလည်း တခြားသူနဲ့ အလုပ်အတူတူလုပ်တဲ့လူတွေဆီကလည်းပဲ လာကြ တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ လုပ်ငန်းသစ်တစ်ခုရဲ့ အစပိုင်းတွေမှာ အဲဒီနတ်ဆိုးအသံတွေဟာ အန္တရာယ်မျိုးစုံနဲ့ သတိပေးတားမြစ်လေ့ရှိကြပါတယ်။ သူ့ရဲ့ဆုရတဲ့ တီဗီရှိုးပွဲဖြစ်တဲ့ The Apprentice ရဲ့ အကဲဖြတ်တဲ့အဆင့်မှာတော့ ဒေါ်နယ်ထရမ်ဟာ နတ်ဆိုး အသံတွေ အများကြီးရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုနဲ့ ရင်ဆိုင်ထိပ်တိုက်တိုးပါတော့တယ်။ သူ့ကို အဲဒီလုပ်ငန်း ဆက်မလုပ်ဖြစ်ဖို့ ရပ်ခိုင်းနေပါပြီ။

- \* အဲဒီ တီဗီရှိုးဟာ အရေးနိမ့်နိုင်တယ်။ အဲဒီပွဲအဖတ်ဆယ်မရတဲ့ အမြဲ အနေဖြစ်သွားရင် ထရမ်ရဲ့ နာမည်ထိခိုက်လိမ့်မယ်။
- \* ငါ့ရဲ့ လက်ရှိလုပ်ငန်းကနေ အာရုံပြောင်းစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ငါ့ရဲ့ အဓိက စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွေလည်း ငွေရေးကြေးရေး ဆုံးရှုံးနိုင်တယ်။
- \* တကယ်လို့ လူတွေက ငါ့ကို ဆန့်ကျင်လာရင် ဘယ်လိုလုပ်ရပါ။
- \* ဒီရှိုးပွဲလုပ်ရတာ ငါ မကြိုက်ဘူးဆိုရင် ဘယ်လိုလုပ်ရပါ။ ဒါပေမဲ့ ထရမ်ကတော့ What If Game ကို ဆက်ကစားခဲ့ပါတယ်။
- \* ဒီရှိုးပွဲက အောင်မြင်ရင် ဘာဖြစ်မလဲ။
- \* ငါ နာမည်ပိုကောင်းအောင် ဒီရှိုးပွဲက အထောက်အကူဖြစ်စေတယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။
- \* ဒီရှိုးပွဲလုပ်ရတာ ငါကြိုက်ရင် ဘာဖြစ်မလဲ။
- \* ငါ ပိုက်ဆံတွေပိုဝင်ရင် ဘာဖြစ်မလဲ။
- \* ထူးချွန်ထက်မြက်တဲ့ အလုပ်သင်လေးတွေတွေ့ပြီး ငါ့လုပ်ငန်းအတွက် တန်ဖိုးပိုတက်စေနိုင်တယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။
- \* ကမ္ဘာပေါ်က သန်းပေါင်းများစွာ လူတွေက ငါ့ကိုချစ်သွားမယ်။ ငါ့ရဲ့ ထရမ်အဖွဲ့အစည်းကိုလည်း ကြိုက်သွားကြမယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုဖြစ်မလဲ။

အဲဒီ What If Game က လမ်းကြောင်းထဲက အဆိုးမြင်တာတွေကို ရပ်ပစ်စေပြီး အကောင်းမြင်စိတ်နဲ့ အစားထိုးလိုက်မှာဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခုခု အသစ် အဆန်းလုပ်တဲ့အခါ ရင်ဆိုင်ရတဲ့ ကြောက်စိတ်တွေ၊ သံသယစိတ်တွေ မသေချာ မရေရာမှုတွေကို What If Game က အခြေအနေတင်းမာတာတွေကို ထိန်းသိမ်းပေးပါတယ်။ ဒီဂိမ်းက ကျွန်တော်တို့ စဉ်းစားပုံစဉ်းစားနည်းကို ပြောင်းပစ် လိုက်ပါတယ်။ ရှေ့ခရီးဆက်ဖို့ ရဲစွမ်းသတ္တိကို ပေးလိုက်ပါတယ်။ နောက်တစ်ကြိမ် ခက်တဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါ What If Game ဂိမ်းကတော့ ကြည့်ပါ။ နတ်ဆိုးအသံတွေကို အလျှော့မပေးလိုက်ပါနဲ့။ နတ်ဆိုးအသံတွေဟာ မှားတယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။

၁၃။ သင့်ဘဝကို ဇာတ်ညွှန်းရေးပါ

ကြိုးစားပြီး သန်းကြွယ်သူဌေးဖြစ်လာကြတဲ့ သူတွေဟာ အောင်မြင်မှုကို လျော်တိုက်ခံပြီး ဖြစ်လာတာမဟုတ်ပါ။ မယုံနိုင်လောက်တဲ့ ကံကောင်းတာတွေကို အေးအေးလူလူ ရလိုက်တဲ့ လူတွေလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ အောင်မြင်မှုခရီးက အမြဲတမ်း စိတ်ကူးစိတ်သန်းအမြင်တစ်ခု ရှိစမြဲပါ။ အဲဒီအမြင်တစ်ခုဆိုတာ သင်ဖြစ်ချင်တဲ့လူတစ်ယောက်ရဲ့အမြင်နဲ့ သင်ဖြစ်ချင်တဲ့ဘဝ၊ မိသားစုအတွက် စိတ်ကူးပဲဖြစ်ပါတယ်။ သန်းကြွယ်သူဌေး ၆၁ ရာခိုင်နှုန်းဟာ အိပ်မက်သတ်မှတ်ချက်ဆိုတာနဲ့ ထိတွေ့မှု ရှိနေပါတယ်။ အိပ်မက်သတ်မှတ်တယ်ဆိုတာကတော့ သင့်ရဲ့ ပြီးပြည့်စုံတဲ့အနာဂတ်ဘဝ ဇာတ်ညွှန်းရေးတာပါပါတယ်။

ဒီလုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်မှာ သင့်ရဲ့အနာဂတ်ဘဝကို သတ်မှတ်ရပါတယ်။ သင့်ရဲ့အနာဂတ်ကို သင့်အိပ်မက်တွေအားလုံး အကောင်အထည်ပေါ်လာတယ် ဆိုပြီး စိတ်ကူးစိတ်သန်းနဲ့ စာရွက်ပေါ်မှာ စာလုံးရေ ၅၀၀-၁၀၀၀ ရေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါက 'အနာဂတ်စာ'ဆိုတဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ရှေ့ပိုင်းမှာ ပြောထားဖူးပါတယ်။ အနာဂတ်စာက ဦးနှောက်ထဲက RAS စနစ်နဲ့ ဟစ်ပိုကမ်ပိုက်တွေကို ဖွင့်ပေးလိုက်ပါတယ်။ အဲဒီအခါ နောက်ကွယ်ကနေ အလုပ်လုပ်ကြပါတယ်။ သင့်ရဲ့အနာဂတ်ဘဝအသစ်မှာ သင်ဆန္ဒရှိတာတွေကို ဆွဲဆောင်ဖို့ နည်းလမ်းတွေ ရှာဖွေကြပါတယ်။

သူတို့က ဒရုန်းတွေလို ပစ်မှတ်ကို ရှာတွေ့ဖို့ အစီအစဉ်ချပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ပစ်မှတ်ဆိုတာက သင့်အိပ်မက်အကောင်အထည်ဖော်ဖို့အတွက် ဘယ်အရာမဆို တစ်ခုခုပဲဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့ အာရုံတွေကို RAS က အစီအစဉ်ချတာက သင့်ရည်မှန်းချက်ရစေဖို့ ပြင်ပကမ္ဘာက ဘယ်လိုပုံပိုးမှုမျိုးကိုမဆို ကောက်ယူဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအချက်အလက်က လိုတဲ့ပန်းတိုင် ရ မရ အိပ်မက်ကို အကောင်အထည်ဖော်နိုင် မနိုင် ဆိုတာကို ဟစ်ပိုကမ်ပိုက်ကတစ်ဆင့် စိတ်ပြောဆိုပြောပေးပါတယ်။ အမှန်က RAS စနစ်ဖွင့်ပေးလိုက်တဲ့အခါ သင်ဟာ ပထမဆုံးအကြိမ် မြင်တွေ့ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်မျက်လုံးတွေက အမြဲတမ်းရှိနေပြီးသား အခွင့်အရေးတွေကို ဖွင့်ပေးလိုက်တာဖြစ်ပေမဲ့ အရင်ကတော့ မတွေ့ခဲ့ပါဘူး။

၁၄။ သင်မက်မောတာကို တစိုက်မတ်မတ်လုပ်ပါ

ကျွန်တော် လေ့လာတွေ့ရှိချက်တစ်ခုအရ သန်းကြွယ်သူဌေးတွေ အကုန်လုံးနီးပါးက သူတို့ရဲ့ဘဝတစ်ခုလုံးစာအတွက် သူတို့ ရူးသွပ်တဲ့အလုပ်ကိုပဲ လုပ်နေခဲ့ကြပါတယ်။ သူတို့ဟာ သူတို့ရဲ့သက်မွေးပညာ (ဘဝပေးတာဝန်) ကို တွေ့ရှိခဲ့တဲ့ ကံကောင်းအကြောင်းလှတဲ့ လူနည်းစုတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်ရဲ့ လေ့လာချက်အရ ချမ်းသာတဲ့လုပ်ငန်းရှင်တိုင်းက မယုံကြည်နိုင်လောက်တဲ့ ကြွယ်ဝမှုတွေမှာ ရူးသွပ်စွာလုပ်ကိုင်မှုတွေ ရှိနေတယ်ဆိုတာကို နားလည် သဘောပေါက်ထားကြတယ်။ ဒီလို ပြင်းပြတဲ့ဆန္ဒ (ရူးသွပ်မှု) က သင့်အပေါ် သင့်ရဲ့ ယုံကြည်မှုတွေကို ပြောင်းလဲပေးပါတယ်။ အဲဒီစိတ်က ခွန်အား၊ ဇွဲ၊ သည်းခံမှု၊ အာရုံစူးစိုက်မှုတွေကို စုစည်းပေးပါတယ်။ ကျွန်တော့်သူတေသနမှာပါတဲ့ ချမ်းသာတဲ့ လူတိုင်းဟာ သူတို့ရဲ့ အိပ်မက်တွေ အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ သိပ်ကို ပြင်းပြတဲ့ဆန္ဒတွေ အသီးသီးရှိကြပါတယ်။ သူတို့အိပ်မက်တွေရရှိဖို့ သူတို့အာရုံ ဦးတည်ချက်က ဘယ်တော့မှ မဆုံးပါဘူး။ အတားအဆီးတွေလည်း အဝင်မခံ ပါဘူး။ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ကောင်းကောင်း ယုံကြည်ကြပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ စိတ်ဆန္ဒ ပြင်းပြမှု၊ စိတ်ပါဝင်စားမှုတွေက ထူးခြားတဲ့ အောင်မြင်မှုတွေ ရရှိလာစေပါတယ်။ ဒီလိုသန်းကြွယ်သူဌေးတွေမှာ တူညီတဲ့အရည်အချင်း ၆ ခုရှိပါတယ်။ စိတ်ပါဝင် စားမှု၊ ဇွဲရှိမှု၊ ဦးတည်ချက်၊ သည်းခံမှုနဲ့ အလုပ်နဲ့ဆိုင်တဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရား၊ စည်းကမ်းနဲ့ သင်ယူလေ့လာချင်တဲ့ ဆန္ဒတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ပိုပြီး စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းတာက သူတို့ဆီမှာ ဒီလိုအရည်အချင်းတွေ ရှိနေတယ်ဆိုတာ မသိထားကြ ပါဘူးလို့ ပြောတာပဲဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့အိပ်မက်ကို အကောင်အထည်ဖော်တာက သူတို့ရဲ့အောင်မြင်ရေးအရည်အချင်းတွေ၊ ပါရမီတွေကို သက်ဝင်လှုပ်ရှားစေလိုက် တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ထက်သန်ပြင်းပြတာက တခြားအောင်မြင်မှု အရည် အချင်းတွေဖြစ်စေဖို့ ဆင့်ကဲဆင့်ကဲ အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေ ရှိစေပါတယ်။ စိတ်ထက်သန်ပြင်းပြမှုက ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးကောင်းဖို့ တစ်ပန်းသာအောင် လုပ်နိုင်ပါတယ်။ စိတ်ထက်သန်ပြင်းပြမှုက လုပ်ငန်းအတွက် မတည်ငွေ ပိုရအောင် လုပ်ပေးပါတယ်။ ကျွမ်းကျင်တတ်ကျွမ်းမှုတွေကိုလည်း ပိုပြီးသာစေပါတယ်။

တစ်ခုမှာ စိတ်အားထက်သန် ရူးသွပ်တယ်ဆိုတာကို သိသွားတဲ့လူအနည်းစုဟာ စိတ်အားထက်သန် ရူးသွပ်မှုမရှိတဲ့လူတွေရဲ့ အခွင့်အရေးတွေကို ရရှိသွားနိုင် ပါတယ်။ အဲဒါက ပြိုင်ရလောက်တဲ့အဆင့်တောင် မဟုတ်ပါဘူး။ သင့်ဘဝရဲ့ အဓိကရည်မှန်းချက်ကိုသိသွားတဲ့အခါ စိတ်ထက်သန်ပြင်းပြမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်လာ ပါတယ်။ ရည်မှန်းချက်ရှိခြင်းက ပစာနပါပဲ။ အဲဒါက အောင်မြင်မှုဆီကိုရောက်ဖို့ အခရာကျပြီး လျှို့ဝှက်တဲ့အင်္ဂါရပ်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ စိတ်ထက်သန်ပြင်းပြမှုကို ဖြစ်စေတဲ့အတွက်ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ဘဝမှာ အဓိကရည်မှန်းချက်ကို တွေ့ရှိတဲ့အခါ သင်နားလည်ထားရမယ်။ အဲဒါက သင် ချင့်ချိန်တွေးတောနေစရာတစ်ခု မဟုတ်ပါဘူး။ နားသယ်ကို နက်လိုက်သလို နားလည်သွားတာမျိုးပါ။ ဘဝအတွက် သင့်ရဲ့ အဓိကရည်မှန်းချက်တွေကို ရှာတွေ့ သွားပြီလားလို့ ဘယ်တော့မှ တွေးမိမှာမဟုတ်ပါဘူး။ သင်က သို့လော သို့လော တွေဝေစဉ်းစားနေမယ်ဆိုရင်၊ သံသယရှိနေသေးတယ်ဆိုရင်တော့ ဘဝရဲ့ အဓိက ရည်မှန်းချက်ကို မတွေ့သေးဘူးဆိုတာ သေချာပါတယ်။ သင့်ရဲ့ဘဝရည်မှန်းချက် နောက်ကို လိုက်နေတယ်ဆိုရင် သင်ဟာ အဲဒီရည်မှန်းချက်ရဲ့ကျေးကျွန် ဖြစ်လာ ပါပြီ။ အဲဒီရည်မှန်းချက်က ဖန်တီးပေးလိုက်တဲ့ စိတ်ထက်သန်မှုက တော်တော်လေး အရူးအမူးပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဘဝမှာ သင့်ရဲ့အဓိကရည်မှန်းချက်ကို ဘယ်လိုတွေ့အောင် ရှာမလဲ။ ယုံချင်မှယုံပါ။ ဘဝမှာ သင့်ရဲ့ အဓိကရည်မှန်းချက်ကို ရှာတွေ့ဖို့က သင့်ထိန်းချုပ်မှုအောက်မှာပဲ ရှိပါတယ်။ လုပ်ငန်းစဉ်အဆင့်ဆင့်က ဒီလိုတွေပါ။

- \* စာရွက်တစ်ရွက်ယူပြီး ကော်လံ ၅ ခု ခွဲလိုက်ပါ။
- \* ပထမကော်လံမှာ သင့်ကို ပျော်ရွှင်စေတာတွေအားလုံး ချရေးလိုက်ပါ။ ဇယားအရှည်ကြီးဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။
- \* ကျွမ်းကျင်မှုပါတဲ့အချက်တွေကို မြင်သာအောင် အမှတ်အသားလုပ်ပါ။ မျဉ်းတားလိုက်ပါ။
- \* ဒုတိယကော်လံမှာ မြင်သာအောင် အမှတ်အသားလုပ်ထားတဲ့ အလုပ် အကိုင်အမျိုးအစား၊ ရာထူးတာဝန်ချထားပေးပါ။

- \* တတိယကော်လံမှာ မြင်သာအောင် အမှတ်အသားလုပ်ထားတဲ့ အချက်တွေကို ပျော်ရွှင်မှုအလိုက် အဆင့်ခွဲခြားသတ်မှတ်ပေးပါ။ နံပါတ် ၁ က ပျော်ရွှင်မှုအရှိဆုံး နံပါတ် ၂ က ဒုတိယပျော်ရွှင်မှုအရှိဆုံး စသဖြင့် အစီအစဉ်လိုက်ရေးပါ။
- \* စတုတ္ထကော်လံမှာတော့ မြင်သာအောင် အမှတ်အသားလုပ်ထားတဲ့ အချက်တွေကို ဝင်ငွေအလိုက် ထိပ်ဆုံးမှာ အများဆုံးဝင်ငွေ၊ ဒုတိယအများဆုံးဝင်ငွေဆိုပြီး အဆင့်အတန်းသတ်မှတ်ပါ။
- \* ပဉ္စမကော်လံမှာတော့ ကော်လံ ၃ နဲ့ ၄ ပေါင်းရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အမှတ်အနည်းဆုံးက သင့်ရဲ့ဘဝရဲ့ အဓိကရည်မှန်းချက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

နမူနာကိုကြည့်ပါ

အမျိုးအစား	ရာထူး	ပျော်ရွှင်မှု	ဒေါ်လာ	ပေါင်း
အတန်းခေါင်းဆောင် စည်းရုံးရေးလုပ်တုန်းက	နိုင်ငံရေးစည်းရုံးမှု မန်နေဂျာ	၁	၃	၄
အထက်တန်းကျောင်း အတွက် Sky Trip ခရီးစဉ် စည်းရုံးစဉ်တုန်းက	ပွဲစဉ်သူ	၂	၂	၄
ကောလိပ်မှာ အချိန်ပိုင်း ဘက်စကက်ဘောသင်တန်း နည်းပြလုပ်ပေးတုန်းက	ဘတ်စကက်ဘော နည်းပြ	၃	၄	၇
ကောလိပ်မှာ အချိန်ပိုင်း ကားအရောင်းအဝယ် လုပ်ခဲ့စဉ်တုန်းက	ကားအရောင်း၊ ကားဝယ်ရောင်း ပိုင်ရှင်	၆	၁	၇
ကျောင်းသတင်းစာအတွက် သတင်းဆောင်းပါးတွေ ဝင်ရေးခဲ့တုန်းက	သတင်းစာဆရာ စာရေးဆရာ	၄	၅	၉
အရန်စစ်မှုထမ်းအရာရှိ သင်တန်းအဖွဲ့	စစ်မှုထမ်း	၅	၆	၁၁

ဘဝမှာ သင့်ရဲ့ အဓိကရည်မှန်းချက် ဖြစ်လာနိုင်တာတွေ ခွဲခြားသိပြီးပြီ ဆိုရင် နောက်တစ်ဆင့်က အလုပ်တစ်ခုဆိုမှာ ၆ လလုပ်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ၆ လ ပြီးလို့ အဲဒီလုပ်ငန်းကိုမစွဲလမ်းဘူးဆိုရင် နောက်တစ်ခုကို ပြောင်းလုပ်ပါ။ သင့်ဆီမှာ ရွေးစရာမရှိဘဲ အလုပ်တစ်ခုမှာ နေ့စဉ်လုပ်နေဖို့ပဲဖြစ်ရင်တော့ ဘဝမှာ အဓိက ရည်မှန်းချက်တွေပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ သင်က ဒီအလုပ်ကို စွဲလမ်းနေပါပြီ။ သင် အမြဲတမ်းစဉ်းစားနေတာ ဖြစ်နေပါပြီ။ သင်သေတဲ့အထိ လုပ်သွားမယ်ဆိုတာ သိလိုက်တဲ့အရာတစ်ခုခုဟာ သင့်ရဲ့ အဓိကရည်မှန်းချက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သင်လုပ်နေရတဲ့အလုပ်ဟာ အလုပ်ရယ်လို့မခံစားရတော့ဘဲ လုပ်ချင်တာကို လုပ်နေပါလားဆိုတာသိတဲ့အခါမှာ သင့်ရဲ့ ဘဝရည်မှန်းချက်ကို တွေ့လိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအလုပ် လုပ်နေတဲ့အခါ အချိန်ကုန်လို့ ကုန်မှန်းမသိတော့ပါဘူး။ စိတ်ပါနေတဲ့အတွက်ကြောင့် အလုပ်ဟာ ပျော်စရာဖြစ်လာပါတယ်။ တစ်နည်း ပြောရရင် ဝါသနာပါတာလုပ်နေရတော့ အလုပ်လို့ မမြင်တော့ပါဘူး။ ဒီအလုပ် လုပ်နေရတာက ကျန်းမူတွေ၊ အမှားတွေ၊ အပယ်ခံရတာတွေကို ကျော်လွှားဖို့ ခွန်အား၊ ဇွဲလုံ့လနဲ့ ဦးတည်ချက်တွေ ပံ့ပိုးပေးပါတယ်။

ဘဝရဲ့ အဓိကရည်မှန်းချက်ကို ရှာတွေ့တာက ရေရှည်ပျော်ရွှင်မှု ရရှိပြီး စီးပွားဥစ္စာလည်း ကြွယ်ဝချမ်းသာစေပါတယ်။ ဘဝမှာ အဓိကရည်မှန်းချက် ရအောင်လုပ်နေတဲ့သူတွေဟာ စားဝတ်နေရေးအတွက် သူတို့ လုပ်ကိုင်နေရတာ တွေကို နှစ်သက်နေကြပြီး အပျော်ရွှင်ဆုံးလူတွေလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ အလုပ်လုပ် ရတဲ့အခါ ပျော်ရွှင်မှုက ပထမဖြစ်ပြီး ငွေရဖို့က ဒုတိယ ဖြစ်လာပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း ဝင်ငွေဟာ ထင်ထားတာထက် ပိုပိုပြီးရလာကြပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ သင်က သင့်လုပ်ငန်းမှာ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်ဖြစ်လာပါတယ်။ အလုပ်လုပ်ရတာ ပျော်ရွှင်နေတဲ့အတွက် ဘဝရဲ့ ရည်မှန်းချက်ကိုတွေ့ပြီဆိုတာ သိမှာဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ချမ်းသာတဲ့အလုပ်လုပ်ဖို့ မနက်အိပ်ရာနီးတဲ့အချိန်ကို ပျော်လင့်နေတော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။



၁၅။ ဇွဲလုံ့လ

ကိုယ်ထူကိုယ်ထ သန်းကြွယ်သူဌေးတွေဟာ ဇွဲနဘဲရှိသူတွေဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့အိမ်မက်ကို ဘယ်တော့မှမစွန့်လွှတ်ပါဘူး။ အရှုံးသာခံလိုက်မယ်၊ စွန့်တော့ မစွန့်လွှတ်ကြပါဘူး။ သန်းကြွယ်သူဌေး ၂၇ ရာခိုင်နှုန်းက သူတို့ရဲ့ စီးပွားရေး လုပ်ငန်းတွေမှာ အနည်းဆုံးတစ်ကြိမ်တော့ ကျရှုံးခဲ့ဖူးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ ဘာသာသူတို့ ပြန်ထ၊ ဆက်ပြီးချီတက်လေ့ရှိကြပါတယ်။ သူတို့ဟာ မလျှော့တမ်း ပေးပြီးလုပ်လေ့ရှိကြပါတယ်။

ဇွဲရှိဖို့ဆိုတာက ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် ရောက်ရှိဖို့ တချို့အလုပ်တွေကို နေ့တိုင်းလုပ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဇွဲရှိရင် မရပ်နိုင်တော့ပါဘူး။ ဘယ်လိုအတားအဆီး အမှားအယွင်း ဒါမှမဟုတ် ဘယ်လိုငွေကြေးဆုံးရှုံးမှုတွေကမှ သင့်ကိုရပ်သွားအောင် မစွမ်းဆောင်ပါဘူး။ လုပ်နေတဲ့အဆင့်ဆင့်မှာ ချက်ချင်းအပြောင်းအလဲလုပ်သင့်ရင် လုပ်ဖို့ သိရှိလာပါတယ်။ ဇွဲရှိတာက 'ဘယ်ဟာက အလုပ်မဖြစ်ဘူး'ဆိုတာနဲ့ နောက်ဆုံးအလုပ်ဖြစ်တာကိုတွေ့တဲ့အထိ ဆက်တိုက် သုတေသနလုပ်နေရမယ် ဆိုတာ သင်ခန်းစာရစေပါတယ်။ ဇွဲရှိတာက ကံကောင်းစေဖို့ အကောင်းဆုံး ပံ့ပိုးမှု ဖြစ်ပါတယ်။ တချို့မထင်ထားတဲ့ အကျိုးဆက်တွေပေါ်လာလေ့ရှိပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ သင်နဲ့ အနီးဆုံးလူက ဆက်လုပ်ဖို့ သင့်ကိုတိုက်တွန်းတာတွေ၊ အားပေးတာတွေ လုပ်နိုင်ပါတယ်။

အောင်မြင်တဲ့ခရီးလမ်းရဲ့ အင်္ဂါရပ်တွေဖြစ်တဲ့ အတားအဆီးတွေ၊ အမှား တွေနဲ့ ကျရှုံးမှုတွေရဲ့ ရိုက်ခတ်မှုခံရတဲ့လူတွေက သင်ဇွဲရှိရှိ လုပ်နေတာကို ရပ်သွားအောင် ကြိုးစားနိုင်ပါသေးတယ်။ ဆန့်ကျင်ဘက် အင်အားတွေ သိပ်များ လွန်းတဲ့အတွက် စူပါလူသားကြိုးစားမှုလိုအပ်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါက အောင်မြင်တဲ့ လူတွေကို သိပ်ပြီး ထူးခြားစေတာ၊ ရှားပါးစေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင်လည်း ဘဝမှာအောင်မြင်ချင်ရင် ရန်စွယ်တွေကြားကနေ ဇွဲနဲ့ ဆက်လုပ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ချမ်းသာတဲ့လူတွေဟာ ဘယ်တော့မှ အရှုံးမပေးတဲ့အတွက် ချမ်းသာကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

၁၆။ အများလုပ်တိုင်း လိုက်မလုပ်နဲ့

Facebook နဲ့ Google မှာ တူတာဘာရှိလဲ။ အဖြေက အုပ်စု အယူဝါဒပါ။ လူတွေဟာ အုပ်စုလိုက် ပုံသေအတွေး (Mindset) တစ်ခု ရှိကြ ပါတယ်။ အဲဒါက လွယ်လွယ်ကူကူ လွှမ်းမိုးခြင်းပါပဲ။ ဒါက ဆယ်ကျော်သက် တွေအချင်းချင်း တချို့အမူအကျင့်တွေကို တစ်ယောက်ကနေတစ်ယောက် တစ်ဆင့်စီလမ်းညွှန်ပေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါက Facebook နဲ့ Google ပေါ်လာ စေတဲ့အကြောင်းပါပဲ။ လူတွေဟာ အချင်းချင်း သဟဇာတဖြစ်ချင်ကြတယ်။ ရောရောနှောနှော နေချင်ကြပါတယ်။ သူတို့ရဲ့အုပ်စုထဲမှာ ပါချင်ကြပါတယ်။ မျိုးရိုးဗီဇအရကိုက ကျွန်တော်တို့အားလုံးဟာ ဒီနည်းနဲ့ ချိတ်ဆက်ထားကြပါတယ်။ လူသားတွေရဲ့ ဗီဇအတွဲလိုက်ပြောင်းလဲခြင်းဖြစ်စဉ်ရဲ့ အကျိုးရလဒ်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ လူသား စတင်ဖြစ်ပေါ်ခါစအချိန်တုန်းက ကျွန်တော်တို့ဟာ ဒီလို ဖြစ်တယ်ဆိုတော့ သားရဲတိရစ္ဆာန်တွေရဲ့ ဘေးရန်ကနေ ကင်းကြပါတယ်။ အုပ်စု အယူဝါဒ (Herd Doctrine) က လူသားမျိုးစိတ်တွေ အသက်ရှင်တည်ရှိမှု အတွက် အာမခံပေးထားပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ကလည်း သဟဇာတဖြစ်ချင်ပြီး ရောရောနှောနှောနေချင်ကြပါတယ်။ အုပ်စုရဲ့ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်လိုကြပါတယ်။ လူအုပ်ကြီးတစ်ခုထဲမှာ ထူးခြားနေတာ ဘာမဆိုရှောင်ရှားမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါက သီအိုရီမဟုတ်ပါဘူး သိပ္ပံပညာရပ်ပါ။

လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်းများစွာတုန်းက အမေရိကန်တီဗီအခန်းဆက် Candid Camera အဖွဲ့ဟာ သူတို့ရဲ့ Elevator Prank ဟာသဇာတ်လမ်းတို့မှာ ဒီသိပ္ပံပညာရပ်ကို စမ်းသပ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့ကြပါတယ်။ ဒီဇာတ်လမ်းတို့မှာ သာမန် ဖြတ်သွားဖြတ်လာတဲ့လူတစ်ယောက်နောက်ကို Candid Camera အဖွဲ့သား တွေက ဓာတ်လှေကားထဲထိ လိုက်လာခဲ့ပါတယ်။ ဓာတ်လှေကားစပြီး အပေါ် တက်တာနဲ့ နောက်ပြောင်ကျီစယ်တဲ့အဖွဲ့သားတွေအားလုံးက တစ်ပြိုင်နက်တည်း ဓာတ်လှေကား အပေါက်ကို ကျောပေးပြီး နောက်တစ်ဖက်ကို လှည့်လိုက်ကြ ပါတယ်။ ဒါကို ကြည့်ပြီး ဖြတ်သွားဖြတ်လာလူကလည်း စိတ်ထဲတုန်လှုပ်သွားပြီး စောကြာတော့ နောက်ပြောင်တဲ့လူတွေလိုပဲလိုက်ပြီး ဓာတ်လှေကားပေါက်

ဆန်ကျင်ဘက်ကို လှည့်လိုက်ပါတယ်။ လူနောက်တွေကလည်း နောက်တစ်ခါ ထပ်ပြီးလှည့်ကြပြန်ပါတယ်။ ဖြတ်သွားဖြတ်လာလူကလည်း ရောယောင်ပြီး သူတို့ လုပ်သလို လိုက်လှည့်ပြန်ပါတယ်။ လူနောက်တွေဟာ အလားတူ နောက်ပြောင် တာကို တခြားဖြတ်သွားဖြတ်လာတွေကိုပါ လိုက်နောက်ကြပါတယ်။ အဖြစ်က အတူတူပါပဲ။ လူတွေဟာ ဒီလူနောက်တွေလှည့်သလို လိုက်ပြီးလှည့်နေကြပါတယ်။ Candid Camera ရဲ့ နောက်ပြောင်ကျီစယ်တာဟာ ဟာသမြောက်သလို လူတွေ ကလည်း လူအုပ်စုကြီးအတိုင်း လိုက်လုပ်ကြလေ့ရှိတယ်ဆိုတာ အသားပေးဖော်ပြ ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင်ဟာ အောင်မြင်ဖို့ကြိုးစားနေတဲ့အခါ တကယ်လုပ်ရ မှာက သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အုပ်စုကို ဖန်တီးပါ။ ပြုစုပျိုးထောင်ပါ။ အဲဒီလိုဖြစ်ပြီးရင် တခြားလူတွေကို သင့်အုပ်စုထဲဝင်အောင် လုပ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အုပ်စုအယူဝါဒမှာ အပိုင်း ၂ ဝိုင်း ရှိပါတယ်။

**\* အပိုင်း ၁**

လူအုပ်စုကနေ သင်ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ခွဲထွက်လိုက်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကို မလုပ်ဖြစ်တဲ့အတွက် လူအများစုဟာ ဘယ်တော့မှ မအောင်မြင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ လူအုပ်စုက အောင်မြင်မှုလမ်းကြောင်းတွေပေါ်မှာ လူတွေကို ရပ်ဆိုင်းစေပါတယ်။ သင့်ရဲ့အုပ်စုထဲက တစ်ယောက်ယောက်က သင်ဟာ ရည်မှန်းချက်ကြီးကြီးတစ်ခုရအောင် ကြိုးစားနေတာကို တိုးတိုးတိတ်တိတ် ကြားသွားတဲ့အခါ သင့်ရဲ့အမှားကို စောင့်ဖမ်းပါတော့တယ်။ သင့်ကို မကောင်း တာတွေမျိုးစုံနဲ့ တိုက်ခိုက်ပါတော့တယ်။ “သင် ကျရှုံးရင် ဘာဖြစ်မလဲ”၊ “ဒါက သိပ်ပြီးစွန့်စားရာရောက်ပါတယ်။ အန္တရာယ်များပါတယ်”၊ “အောင်မြင်မှုအတွက် ကြောင်တိကြောင်တောင်တွေက သင့်ဆီမှာ တစ်ထပ်ကြီး”၊ “သင်ဟာ သိပ်မတော်သေးဘူး”၊ “ဘယ်ကနေ ပိုက်ဆံရမလဲ”။ ဒီလိုမျိုး ပြစ်တင်စေဖန် တိုက်ခိုက်တာတွေကြားမှာ သင်ဟာ တကယ်ကို ဇွဲရှိဖို့ စူးပါကြိုးစားမှုတွေ လိုပါတယ်။ အများစုက မကြိုးစားကြပါဘူး။ သူတို့က လူအုပ်ကြီးဆီမှာ အညွှတ်ပြီး နေလိုက်ကြပါတယ်။

\* စတုရန်း ၂

သင့်ကိုယ်ပိုင်အုပ်စုဖွဲ့ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးရင် တခြားလူတွေ လာဝင်ကြ။ အောင်မြင်တဲ့လူတွေဟာ သူတို့ရဲ့ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ အုပ်စုတွေဖွဲ့နိုင်၊ ဖန်တီးပြီး တခြားလူတွေရဲ့ အာရုံရအောင်ယူပြီး သူတို့အုပ်စုထဲကို ဝင်လာအောင် လုပ်ကြပါတယ်။ အလွန်အလွန် အောင်မြင်တဲ့အုပ်စုတွေဟာ တခြားအုပ်စုတွေ သူတို့ရဲ့ ကုန်ပစ္စည်းတွေ၊ ဝန်ဆောင်မှုတွေဆီ ပြောင်းလာစေဖို့ စွမ်းဆောင်နိုင်ကြပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်တဲ့အခါ အုပ်စုသစ်ဖန်တီးတဲ့လူတွေဟာ ညတွင်းချင်း အောင်မြင်မှုကို လုပ်နိုင်ကြတယ်လို့ ထင်ကြလေ့ရှိပါတယ်။ တကယ်က အုပ်စုသစ်ဆီကို ရောက်လာစေဖို့ နှစ်ပေါင်းများစွာ အချိန်ယူကြပါတယ်။ တခြားလူတွေ သင့်အုပ်စု ထဲကိုရောက်လာစေဖို့ ကြိုးပမ်းတဲ့နေရာမှာ အောင်မြင်ရင် သင်က အနိုင်ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဥပမာ-Facebook အုပ်စုဖွဲ့မိတဲ့အခါမှာ တခြားလူတချို့လည်း ဝင်လာ ကြပါတယ်။ မကြာခင် အသံထွက်လာပြီး၊ နာမည်ကျော်လာပြီး လူတွေ ပိုပြီး ဝင်လာကြပါတယ်။ နောက်ဆုံး သန်းပေါင်းများစွာသောလူတွေဟာ သူတို့ကျန်ရစ်ခဲ့ ပြီလို့ ခံစားကြရပါပြီ။ Facebook အုပ်စုထဲကို ခုန်ပျံဝင်လာကြပါတယ်။ အဲဒီ အုပ်စုဟာ အခုတော့ သန်းပေါင်းထောင်ချီတဲ့အထိ ကြီးထွားလာပါပြီ။ Google ကိုစပြီးတည်ထောင်တဲ့လူတွေကလည်း အလားတူ အတိအကျ လုပ်ခဲ့ကြပါတယ်။ သူတို့ဟာ တခြားအုပ်စုတွေဖြစ်တဲ့ 'Yahoo' ၊ 'AOL' တို့ဆီက လူသန်းပေါင်း များစွာကိုလည်း ရွှေ့ပြောင်းလာအောင် လုပ်နိုင်ကြပါတယ်။ သန်းကြွယ်သူဌေး တွေမှာဆိုရင် လူအုပ်စုအကြီးကြီးတွေ ရှိကြပါတယ်။ ဘီလီယံနာသူဌေးတွေဆိုရင် ပိုပြီးကြီးတဲ့ ပရိသတ်ရှိကြပါတယ်။ သင့်ဆီမှာ လူအုပ်စုပိုကြီးလေ သင်ဟာ ပိုပြီးအောင်မြင်လေပါပဲ။

လူအုပ်စု အယူဝါဒကို နားလည်မှုဟာ ဘဝမှာ အောင်မြင်ဖို့ သိပ်အရေး ကြီးပြီး အချက်အချာကျပါတယ်။ သင်ဟာ တခြားအုပ်စုတွေကနေ ခွဲထွက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ပိုင်အုပ်စုဖွဲ့ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက် တခြားလူတွေ သင့်ဆီကို လာပြီး ပူးပေါင်းတာခံချင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အစပိုင်းမှာတော့ ထစ်ကိုယ်တည်း။

ထီးတည်းပါပဲ။ သင့်ကို တခြားလူတွေက သတိထားမိဖို့ အချိန်ယူရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သင့်ဆီမှာ ပစ္စည်းကောင်း၊ ဝန်ဆောင်မှုကောင်းရှိရင်တော့ သင်ဟာ ကြီးပွားတိုးတက်လာပြီး ဆုကြီး လာဘ်ကြီးတွေ ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ အုပ်စုသစ်ဆီကို တခြားလူတွေ လာပူးပေါင်းအောင်လုပ်တာက သန်းကြွယ် သူဌေးတွေ၊ ဘီလီယံနာ သူဌေးတွေလုပ်လေ့ရှိတာမျိုးပါ။ အောင်မြင်တဲ့လူတွေဟာ အုပ်စုဖြစ်အောင် ဖန်တီးတဲ့လူတွေဖြစ်သလို အုပ်စုပြောင်းရွှေ့ကြတဲ့လူတွေလည်း ဖြစ်ကြပါတယ်။

**၁၃။ ကျင့်ဝတ်ထုံးတမ်းထိုက်နာမှု**

သင်ဟာ လူတွေနဲ့ ကူးလူးဆက်ဆံရတဲ့အခါ ဘယ်လိုပြုမူရမယ်၊ တချို့ ကိစ္စတွေ ဘယ်လိုလုပ်ရမယ်ဆိုတာ သိထားရမှာဖြစ်ပါတယ်။ သန်းကြွယ်သူဌေး တွေဟာ လူမှုရေးကိစ္စတွေမှာ လိုက်နာရတဲ့ယဉ်ကျေးမှုတချို့ကို ကျွမ်းကျင်ကြ ပါတယ်။ သင်လည်းပဲ အောင်မြင်ချင်ရင်တော့ အောက်ပါယဉ်ကျေးမှုလေး တချို့ကို သိထားဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

**• ကျေးဇူးတင်ဂုဏ်ပြုကြောင်းကတ်ပြားများ**

ကျေးဇူးတင်ရှိကြောင်းပြောတာဟာ သင့်ရဲ့ စရိုက်ကောင်းလေးကို ထပ်ဟပ်စေပါတယ်။ တစ်ယောက်ယောက်က လက်ဆောင်တစ်ခုပေးတဲ့အခါ သင်က ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ကတ်တစ်ခု ပြန်ပို့ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ Facebook ကတစ်ဆင့်မလုပ်ရပါ။ Tweet နဲ့ပို့ပါ။ Instagram နဲ့ပို့ပါ။ တစ်ယောက်ယောက်ကို ဘယ်အချိန်မှာ ကျေးဇူးတင်ကတ်ပို့သင့်သလဲ။ တစ်ယောက်ယောက်က သင့်မွေးနေ့ကိုသတိရတဲ့အခါ၊ တစ်ယောက်ယောက်က အရေးကြီးတဲ့ အဖြစ် အပျက်တစ်ခုကို အသိအမှတ်ပြုတဲ့အခါ (ဥပမာ-မိသားစုဝင်တစ်ဦးဦး သေဆုံးတဲ့ အခါ၊ မွေးနေ့၊ မင်္ဂလာဆောင်၊ စေ့စပ်ပွဲစတာတွေ) မှာ ပို့ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ယောက်ယောက်က ဖောက်သည်တစ်ယောက်ယောက်ကို လွှတ်ပေးလိုက်တဲ့ အခါ ကျေးဇူးတင်ကတ်ပြန်ပို့ပေးလိုက်ပါ။ တစ်ယောက်ယောက်က သင့်ကို ဒါမှ မဟုတ် မိသားစုဝင်တစ်ယောက်ယောက်ကို ကူညီပေးလိုက်တဲ့အခါ ကျေးဇူး

တစ်ကတ် ပို့ပေးပါ။ သင့်ကို ပိုက်ဆံချေးထားတဲ့ လူတစ်ယောက်ကို သင်က အကြွေးပြန်ဆပ်ပြီးတဲ့အခါ ကျေးဇူးတင်ကတ်ပေးပါ။ တစ်ယောက်ယောက်က အောင်မြင်မှုတစ်ခုခုကို အသိအမှတ်ပြု ချီးမွမ်းလိုက်တဲ့အခါ ကျေးဇူးတင်ကတ် ပို့ပေးလိုက်ပါ။ တစ်ယောက်ယောက်က သင့်ကို တစ်ခုခုကောင်းတာလုပ်ပေးတဲ့ အခါမျိုးမှာလည်း ကျေးဇူးတင်ပါ။ အရေးကြီးတဲ့ အဆက်အသွယ်တစ်ခုခုနဲ့ ချိတ်ဆက်ပေးလိုက်တဲ့အခါမျိုးမှာလည်း ကျေးဇူးတင်ကတ်ပို့ပေးလိုက်ပါ။

**\* နစ်နာကျ ဆက်သွယ်ပြောဆိုပါ**

လူတိုင်းရဲ့ မျက်လုံးကို တစ်ကြိမ်မှာ ၅ စက္ကန့်ထက်မပိုစေဘဲ ကြည့်ပါ။ နောက် သင့်ရဲ့အကြည့်ကို နောက်တစ်ယောက်ဆီကို ၅ စက္ကန့်ပြောင်းလိုက်ပါ။ လေ့ကျင့်ပေးရင် ဒါဟာလည်း အကျင့်ကောင်းတစ်ခု ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ သင့်ခေါင်းထဲကို ဝင်လာတဲ့အတွေးတိုင်းကတော့ သင့်ပါးစပ်က ထွက်မလာသင့် ပါဘူး။ သင့်ရဲ့အတွေးတွေကို စစ်ကြည့်လိုက်ပါဦး။ စိတ်ထဲရှိတာ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောလိုက်တာက အတွေးတိုင်းကို မျှဝေပေးတာ မဟုတ်ပါဘူး။

တချို့အတွေးတွေက မသင့်လျော်ပါဘူး။ ပြင်လို့မရတဲ့ ဆက်ဆံရေး ပျက်သွားတာမျိုး ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ ဘယ်တော့မှ အပြစ်မပြောပါနဲ့။ တစ်ယောက်ရဲ့အကြောင်းကို နောက်တစ်ယောက်ကို မကျေမနပ်မပြောပါနဲ့။ ဒါက ပြဿနာရှိပါတယ်။ လူတွေက သင်ဟာ ပါးစပ်ဆိုးတဲ့လူဖြစ်တယ်ဆိုပြီး သင့်ကို ရှောင်သွားပါလိမ့်မယ်။ ဘယ်တော့မှ အတင်းမပြောပါနဲ့။ အတင်းပြောတာ အများစုဟာ ဆိုးပါတယ်။ ဆက်ဆံရေးပျက်စေပါတယ်။ သင့်ရဲ့ဆက်ဆံရေးတွေ၊ အသိမိတ်ဆွေတွေရဲ့အကြောင်း ရသလောက်သိအောင်လုပ်ပါ။ အနည်းဆုံး ဒီအချက်တချို့ကိုတော့ ရအောင်ကြိုးစားပါ။ မွေးနေ့တွေ၊ ဝါသနာတွေ၊ စိတ်ဝင်စား မှုတွေ၊ တက်ခဲ့တဲ့ကျောင်းတွေ၊ ကြီးပြင်းလာတဲ့ အရပ်ဒေသ၊ လက်ရှိမိသားစု အခြေအနေ (အိမ်ထောင် ရှိ မရှိ၊ ကလေး ရှိ မရှိ)နေထိုင်ရာအရပ်၊ အိပ်မက်တွေ၊ ရည်မှန်းချက်တွေ။ သင့်အသိတွေရဲ့အကြောင်း များများသိလေ ဆက်သွယ်ရတာ ပိုကောင်းလေမိပါ။ နှုတ်ဆက်ဖုန်းခေါ်ပါ။ မွေးနေ့ဆုတောင်းဖုန်းတွေခေါ်ပါ။ ဘဝ အဖြစ်အပျက်တွေအကြောင်း ဖုန်းဆက်မေးပါ။ သာရေးနာရေးကိစ္စ ဖုန်းတွေခေါ်ပါ။

**စားပုံသောက်ပုံကျင့်ဝတ်**

မယုံမရှိပါနဲ့။ လူအများစုက ဘယ်လိုစားရမှန်း မသိကြပါဘူး။ လူတော်တော်များများဟာ တီဗီကြည့်ရင်း စားလေ့သောက်လေ့ရှိကြပါတယ်။ အောင်မြင်ကျော်ကြားတဲ့လူတွေကြားမှာတော့ လူမှုရေးအသိုင်းအဝိုင်းပုံစံကျကျ စားပုံ၊ သောက်ပုံကို သိဖို့လိုပါတယ်။ သင်သိထားသင့်တာတွေကို ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။ ခုံမှာထိုင်လိုက်တာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် စားပွဲပေါ်က လက်သုတ်ပဝါကို ပေါင်ပေါ်မှာ ဖြန့်ပြီးတင်လိုက်ပါ။ တခြားလူတွေ မစားခင် ကိုယ်ကစပြီး မစားပါနဲ့။ ပါးစပ်ဟပြုကြီးနဲ့ မစားပါနဲ့။ အစားဝါးနေတဲ့အချိန် စကားမပြောပါနဲ့။ သင်သောက်ထားတဲ့ဟင်းချိုဖွန်းက လက်ကျန်တွေကို အများသောက်ဖို့ထားတဲ့ အလယ်က ပန်းကန်လုံးကြီးထဲကို မကျပါစေနဲ့။ နောက်ပြီး အငမ်းမရ မျိုမချပါနဲ့။ တခြားလူတွေစားနေတဲ့ နှုန်းအတိုင်းပဲ ဖြည်းဖြည်းညှင်းညှင်းသာသာ စားပါ။ သောက်ပါ။ ဖွန်းခရင်း၊ ဓားတွေကို လက်သီးဆုပ်နဲ့ မကိုင်ရပါ။ အပြင်ဘက်ကခရင်းက အသုပ်တွေ စားဖို့ပါ။ အတွင်းဘက်ကခရင်းက ထမင်း၊ ဟင်းအတွက်ပါ။ သင့်လက်ထဲမှာ ဓားတွေ၊ ဖွန်းတွေ၊ ခရင်းတွေကိုင်ထားရင်း လက်ဟန်ပြုပြီး စကားပြောတာမျိုး မလုပ်ရပါ။ ဆားပုလင်း၊ ငရုတ်ကောင်းပုလင်းတွေ စားပွဲမှာ မမီမကမ်းဖြစ်နေရင် ကုန်းကုန်းကွကွနဲ့ လှမ်းမယူပါနဲ့။ တစ်ယောက်ယောက်ကို လက်ဆင့်ကမ်းဖို့ မေတ္တာရပ်ခံလိုက်ပါ။ ထမင်းစားပွဲကိုမှီပြီး ပျော့တီပျော့ခွေ မနေပါနဲ့။ မတ်မတ်ထိုင်ပါ။ စားပြီးရင် ခွင့်တောင်းပြီး သန့်စင်ခန်းသွားနိုင်ပါတယ်။ သွားကြားမှာ စားကြွင်းစားကျန်တွေ ကပ်မနေပါစေနဲ့။ သွားကြားထိုးတံဆောင်သွားပါ။

**ဝတ်စားဆင်ယင်ပုံကျင့်ဝတ်**

ဘယ်နေရာမှာ ဘယ်လိုဝတ်စားရမှာကို သိဖို့လိုပါတယ်။ အလုပ်သွားတဲ့ အခါ ဝတ်ပုံ၊ အလုပ်အင်တာပျူဆင်တဲ့အခါ ဝတ်စားဆင်ယင်ပုံ သီးသန့်ရှိပါတယ်။ လူမှုရေးပွဲတွေမျိုးစုံ သင် သွားနေရပါတယ်။ မင်္ဂလာဆောင်၊ တရားဝင် ညှစ်စားပွဲကြီး၊ အလွတ်သဘော ညှစ်ပတ်ပွဲ၊ ဧည့်ခံပွဲ၊ နာရေးပွဲ၊ မွေးနေ့ပွဲ၊ ပျော်ပွဲစား

စသဖြင့် ပွဲတွေအများကြီးမှာ ဘယ်ပွဲကို ဘယ်လိုဝတ်ရမယ်ဆိုတာ သိထားဖို့ လိုပါတယ်။

**\* လုပ်ငန်းခွင်အဝတ်အစား၊ အလုပ်အင်တာဗျူးအဝတ်အစား**

တချို့ သက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်တွေဟာ လုပ်ငန်းထဲမှာ ဝတ်ရမယ့် သီးသန့်ဝတ်စုံတွေ ရှိပါတယ်။ ဆောက်လုပ်ရေး၊ လမ်းတံတား၊ လျှပ်စစ်အင်ဂျင်နီယာ၊ အလုပ်သမား စသဖြင့် ပုံစံအမျိုးမျိုး ရှိကြပါတယ်။ ရုံးထဲမှာ အလုပ်လုပ်တယ်ဆိုရင် သင့်ရဲ့ အထက်အရာရှိ ဒါမှမဟုတ် နောက်တစ်ဆင့်မြင့်တဲ့အရာရှိ ဝတ်ပုံစားပုံအတိုင်း ဝတ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ တချို့ရုံးတွေမှာတော့ လုပ်ငန်းခွင်ထဲသွားထလာအဝတ်အစား ဝတ်ဖို့လိုပါတယ်။ တခြားရုံးတွေမှာတော့ အမျိုးသားတွေအတွက် အနောက်တိုင်းဝတ်စုံနဲ့ လည်စည်းဖြစ်ပြီး အမျိုးသမီးတွေအတွက်က ဖွဲ့ချောင်ချောင် အဝတ်အစား ဒါမှမဟုတ် စကပ်၊ ဒေါက်မြင့်ဖိနပ်၊ ဒါမှမဟုတ် ဒေါက်မပါတဲ့ ဖိနပ်တွေက အဆင်ပြေပါတယ်။

**\* မင်္ဂလာဆောင်၊ နာရေး**

အများအားဖြင့် အမျိုးသားတွေအတွက် ကုတ်နဲ့လည်စည်းပါ။ (မြန်မာနိုင်ငံမှာတော့ တိုက်ပုံ၊ လည်ကတုံး၊ ပုဆိုး) အမျိုးသမီးတွေအတွက်ကတော့ အလုပ်ထဲမှာဝတ်သလို ဝတ်သွားနိုင်ပါတယ်။ တချို့ယဉ်ကျေးမှုတွေမှာတော့ သီးခြား အဝတ်အစား စည်းကမ်းတွေလိုတယ်ဆိုတာ သိထားဖို့လိုပါတယ်။

**\* တခမ်းတနားပွဲလမ်းများ**

အမျိုးသားတွေအတွက်ကတော့ လည်စည်းအဖြူဖြစ်စေ၊ အနက်ရောင်ဖြစ်စေ အဆင်ပြေပါတယ်။ အနက်ရောင်မှာ လည်စည်းအနက်အတိုနဲ့ အနက်ရောင် ရှူးဖိနပ်၊ အနက်ရောင်ဝတ်စုံ ဖြစ်ပါတယ်။ အဖြူရောင်လည်စည်းက အနက်ရောင် နောက်ကွဲကုတ်အင်္ကျီ၊ အဖြူရောင်ရှပ်အင်္ကျီ၊ အဖြူရောင် ဖဲပြားလည်စည်း၊ ရှူးဖိနပ်အနက်ရောင် ဖြစ်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေအတွက်က အခမ်း



အနားတွေမှာဝတ်ရတဲ့ ဂါဝန်အရှည်ဖြစ်ဖြစ်၊ ကော့တေးလ်ပါတီပွဲမှာဝတ်ရတဲ့ အဝတ်အစား၊ စကပ်ရှည်၊ ဒေါက်ဖိနပ်တွေဖြစ်ဖြစ် ဝတ်နိုင်၊ စီးနိုင်ပါတယ်။

**\* သင့်ကိုယ်သင် ကျကျနန မိတ်ဆက်ပါ**

ဘဝခရီးလမ်းတစ်လျှောက်မှာ သင်ဟာ လူသစ်၊ မိတ်ဆွေသစ်တွေနဲ့ တွေ့ရဖို့ အခြေအနေတွေ ရှိပါတယ်။ အဖိုးတန်ဆက်ဆံရေးတွေဖြစ်ဖို့၊ ရဖို့ အခွင့်အရေးတစ်ရပ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ တချို့က သင့်ရဲ့အလုပ်ရှင် ဖြစ်လာနိုင်သလို သင်လက်ထပ်မယ့် ဇနီး (ခင်ပွန်း) လည်း ဖြစ်နိုင်သလို အခင်ဆုံး မိတ်ဆွေ၊ နောက်ပိုင်း လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်၊ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံဖက် ဒါမှမဟုတ် စီးပွားတူလုပ်ဖော် ကိုင်ဖက်လည်း ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ မိတ်ဆက်တဲ့အခါ အခြေခံစည်းကမ်းလေးတွေ ရှိပါတယ်။ ပြီးပါ၊ ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ပါ။ မျက်လုံးချင်းဆုံပြီး ကြည့်ပါ။ သင်ဟာ ဘယ်သူဖြစ်တယ်ဆိုတာ၊ ဘာကြောင့် ဒီကိုရောက်လာရသလဲ၊ ဒီပွဲမှာ ဘယ်သူနဲ့သိလို့လာရတဲ့အကြောင်း တစ်ခါတည်းနဲ့ ပြောပြပါ။ သင်မိတ်ဆက်တဲ့ လူရဲ့ အကြောင်းကိုလည်း မေးပါ။

**\* အခြေခံရည်မှန်ပြုမူပြောဆိုပုံတွေရှိဖို့လို**

လူအများရှေ့မှာ အရိုအသေခံနိုင်ဖို့ သင့်ဆီမှာ ရည်မှန်တဲ့ ပြုမူပြောဆို ပုံတွေ ရှိဖို့လိုပါတယ်။ “ကျေးဇူးပြုပြီးတော့” တို့၊ “ကျေးဇူးတင်ပါတယ်” တို့ ပြောပါ။ တခြားတစ်ယောက်ပြောနေတဲ့အချိန် ဖြတ်မပြောရပါဘူး။ သင် သဘော မတူတာတစ်ခုခု တစ်ယောက်ယောက်က ပြောနေတဲ့အခါ မျက်နှာလွှဲမပစ်ရပါဘူး။ အကောင်းမြင်စိတ် ဆက်ရှိနေပါ။ မကောင်းမြင်စိတ်တွေ၊ ပြစ်တင်ရှုတ်ချချင် တာတွေကို စိတ်ထဲထားပါ။ ချီးမွမ်းပါ။ ချီးမွမ်းစကားတွေပြောပါ။ ပွဲလုပ်ပေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ ညစာကျွေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ကျေးဇူးတင်စကားပြောပါ။ လူအများနဲ့ ပြောဆိုတဲ့ အခါ မသင့်လျော်တဲ့စကား၊ ရိုင်းစိုင်းတဲ့စကားတွေ မပြောပါနဲ့။

၁၀၁ တခြားလူတွေကို သင်ပြပေးပါ

ဆရာကောင်းတစ်ယောက်တွေ့ဖို့ အရေးကြီးတဲ့အကြောင်း ပြောပြီးပါပြီ။ လူချမ်းသာအကျင့် သင်ပြပေးစရာတစ်မျိုးရှိပါသေးတယ်။ အဲဒါဟာလည်း ဆရာကောင်းတစ်ယောက် တွေ့ရတာနဲ့ တန်းတူနီးပါး အရေးကြီးပါတယ်။ အဲဒါက သူများကိုသင်ပေးတာ၊ သူများကိုဆရာလုပ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ သူများကို သင်ရတာဟာ သင်ကိုယ်တိုင်လည်း ပိုပြီး ကျွမ်းကျင်စေပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ ကိုယ်သင်ထားတာတွေကို ပြန်ပြီးသင်ပေးဖို့အကြောင်းလည်း ဖြစ်လာ လို့ပါ။ တခြားလူတွေကို သင်ပေးတာဟာ သင့်ပရိသတ်ကို သင့်အုပ်စုထဲ ဆွဲခေါ် ယူလိုက်တာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့က သင့်ကို ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲ လက်တွဲမဖြုတ်တော့ ဘဝတစ်လျှောက်လုံး အမြတ်တွေချည်းပါပဲ။

၁၀၂ အားပေးမယ့်လူတွေကိုရှာပြီး သရော်မယ့် လူတွေကိုရှောင်ပါ

အဆိုးမြင်ပြီး အဖျက်သဘောဆောင်တဲ့ ပြစ်တင်ဝေဖန်မှုက သင့်အောင်မြင်မှုတွေကို လမ်းလွဲသွားစေပါတယ်။ ကာနယ်ဂျီစတီးလ်ရဲ့ ဥက္ကဋ္ဌ ချားလ်စ်စဝဒ်က လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်တော်တော်ကြာကြာတုန်းက ပြောဖူးတာရှိပါတယ်။ “ထောက်ခံ အားပေးခံရလို့ ဖြစ်လာတဲ့ စိတ်ဓာတ်ခွန်အားကြောင့် အလုပ်ကို ပိုပြီးကောင်းအောင် မလုပ်တဲ့လူ မတွေ့ဖူးဘူး။ ဝေဖန်ပြစ်တင်ခံရတာထက် အားပေးတာက လူတွေကို ပိုပြီး အလုပ်ကို ကောင်းအောင်လုပ်စေပါတယ်”။

တလွဲမယူပါနဲ့။ ဝေဖန်ပြစ်တင်မှုကလည်း အောင်မြင်မှုအတွက် လိုအပ် ပါတယ်။ သင်က တခြားလူတွေရဲ့ ဝေဖန်သံကို နားထောင်ဖို့လိုပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အပြုသဘော ဆောင်တဲ့ အကြံဉာဏ်မပါဘဲ ဝေဖန်တာမျိုးကတော့ အဆိုးမြင်၊ ပျက်စီးရာ ပျက်စီးကြောင်း ရွံ့နွံ့ထဲမှာပဲ နစ်နေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

“ခင်ဗျားရဲ့ အရောင်းတက်မလာတာရဲ့ အကြောင်းရင်းက ခင်ဗျား ပစ္စည်းက အင်မတန်ညံ့လို့ပဲ”

“ခင်ဗျားက ဆရာကြီးလုပ်တယ်၊ မောက်မာတယ် ----”

“ခင်ဗျားဟာ ကျွန်းတော့မှာ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ခင်ဗျားလုပ်နေတဲ့ အလုပ်မှာ ညံ့လို့ပဲ”

“ခင်ဗျားလုပ်နေတာတွေအားလုံး မှားနေတယ်။ လုပ်နေတာတွေ ပြောင်းပစ်ဖို့လိုတယ်”

ဒီလို ဝေဖန်မှုတွေအများစုဟာ မှန်ကောင်းမှန်နေပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ဝေဖန်မှု မပါဘူးဖြစ်နေတယ်။ အချိန်ကုန်ခံပြီး နားထောင် မနေပါနဲ့။ သင်ရတဲ့ ဝေဖန်သံတွေဟာ ဒီလိုမျိုး အဆိုးမြင်စိတ်ဖြစ်ပြီး ပျက်စီးရာ ပျက်စီးကြောင်း ပြစ်တင်သံတွေဖြစ်ပြီး အပြုသဘောမဆောင်ပါဘူး။ သင် တကယ် လိုအပ်တဲ့ သီးသန့်အပြုသဘောဆောင်တဲ့ပုံစံမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။

ဒီလို လျှောင်ပြောင်လေ့ရှိတဲ့ လူတွေက အနုတ်သဘောဆောင်တဲ့ ဝေဖန်မှုတွေကိုပဲ ပေးလေ့ရှိပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် သူတို့ဆီမှာ သင့်ကို ကူညီဖို့ အကြံဉာဏ်မရှိကြလို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သင်လုပ်နေတာတွေကို လုပ်တာ သူတို့လည်း ဘယ်တုန်းကမှ မအောင်မြင်ခဲ့ပါဘူး။ ဒါကြောင့် သူတို့ရဲ့အကြံမှာ သီးခြားအပြုသဘောဆောင်တဲ့အချက် မပါဝင်တာလည်းဖြစ်မှာပါ။ ဒီလို အဆိုးမြင် ဝေဖန်အကြံပြုချက်က သင့်ကိုစိတ်ပျက်အားကုန်စေပြီး အောင်မြင်မှုလမ်းကြောင်းပေါ် ရောက်ရှိစေမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ သင့်အိပ်မက်၊ ရည်မှန်းချက်ကို ရအောင်လုပ်နေတဲ့ အချိန်မှာ အပြုသဘောဆောင် အကြံပြုပေးမယ့် လူတွေကိုပဲ ရှာရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကို သရော်နေတဲ့လူ၊ မလေးစားတဲ့လူတွေကို ရှောင်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အပြု သဘောဆောင်ပြီး သင့်ကို သဘောရိုးနဲ့ အားပေးတဲ့လူတွေရဲ့ ဝေဖန်ချက်တွေက သင့်အတွက် အဖိုးမဖြတ်နိုင်အောင် တန်ဖိုးရှိလှပါတယ်။

သူတို့ရဲ့ ဗဟုသုတဟာ တန်ဖိုးရှိလှပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သင်ကြားစားပြီး လုပ်နေတဲ့အလုပ်မျိုးမှာ သူတို့အောင်မြင်ခဲ့ဖူးကြပါတယ်။ သူတို့ဟာ သင့်လိုပဲ တခြားလူတွေကို ကူညီပေးပြီး အောင်မြင်သွားတဲ့ သာဓကတွေလည်း ရှိလေ့ရှိပါတယ်။ သင့်အိပ်မက် အောင်မြင်ဖို့အတွက် ဒီလိုအားပေးတဲ့လူတွေ သင့်အနီးအနားတစ်ဝိုက်မှာ ရှိရမှာဖြစ်ပါတယ်။

၂၀၊ ယုံကြည်မှုအစွဲ

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ယုံကြည်မှုတွေက ကြွယ်ဝချမ်းသာစေနိုင်သလို ဆင်းရဲ  
မွဲတေသွားစေနိုင်တာမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။ သင်ဟာ သင့်ကိုယ်သင် တော်တယ်လို့  
ယုံကြည်ရင် သင်မှန်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တုံးတယ်၊ အတယ်လို့ ယုံကြည်  
ရင်လည်း သင်ကမှန်ပါတယ်။ သင်က ဘဝဆိုတာ ခရုလေးတစ်ကောင်လိုပါလား  
ဆိုပြီးယုံကြည်ရင်လည်း သင်က မှန်နေပါသေးတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်  
ယုံကြည်ထားတဲ့အတိုင်း ဖြစ်လာတာပါပဲ။ သင့်ရဲ့ယုံကြည်မှုတွေက ဘဝမှာ သင့်ကို  
အစီအစဉ်ချပေးနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အများအပြားက ငယ်တဲ့အချိန်မှာ ဖြစ်စေခဲ့  
တာပါ။ မိဘတွေ၊ မောင်နှမတွေ၊ ပတ်ဝန်းကျင်တွေရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုကြောင့်ပဲ  
ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလို ခေါင်းထဲမှာစွဲနေတဲ့ ယုံကြည်မှုတွေဟာ ကလေးဘဝကနေ လူကြီး  
ဖြစ်တဲ့အထိ တစ်ပါတည်း လိုက်ပါလာကြပါတယ်။ တချို့ယုံကြည်မှုတွေက  
အကောင်းမြင်လေ့ရှိပြီး တချို့ကတော့ အဆိုးမြင်တွေပါ။ အပြုသဘောဆောင်တဲ့  
ယုံကြည်မှုတွေက အောင်မြင်မှုရစေပါတယ်။ အဆိုးမြင်တဲ့ ယုံကြည်မှုတွေ၊  
တစ်နည်းအားဖြင့် အကန့်အသတ်ဖြစ်စေတဲ့ ယုံကြည်မှုတွေက အခွင့်အလမ်းတွေ  
ဖြစ်လာစေဖို့ အောင်မြင်စေဖို့ တားဆီးနေပြီး နောက်ပြန်ဆွဲနေပါတယ်။ ယုံကြည်မှု  
တွေဟာ သိစိတ်နဲ့ မသိစိတ်တွေထဲမှာ သိမ်းဆည်းထားကြပါတယ်။ ဒီယုံကြည်မှု  
တွေဟာ ဦးနှောက်ထဲက Limbic System ၊ Cerebral Cortex နဲ့ Pre-  
frontal Cortex အပြင် ဦးနှောက်ထဲက ချူရွန်ပေါင်း ၁၀၀ ထရီလီယံထဲမှာ  
ပျံ့နှံ့နေပါတယ်။ ယုံကြည်မှုတွေဟာ ကွန်ပျူတာပရိုဂရမ် အသေးစားလေးတွေလို  
ပါပဲ။ သင့်ရဲ့အပြုအမူ၊ ရွေးချယ်မှုတွေ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို စီစဉ်ညွှန်ကြားနေ  
ပါတယ်။ ဘဝမှာ သင့်ရဲ့အခြေအနေတွေကို ပြောင်းလဲချင်တယ်ဆိုရင် သင့်ရဲ့  
ယုံကြည်မှုတွေကို ပြောင်းရမှာဖြစ်တယ်။ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ ယုံကြည်မှုတွေ၊  
မွေးစားချမှတ်ပြီး အဖျက်သဘောဆောင်တဲ့ ယုံကြည်မှုတွေကို ဖျက်ပစ်ရမှာ  
ဖြစ်တယ်။ ချုပ်တည်းကန့်သတ်ထားတဲ့ ယုံကြည်မှုတွေကို ဖျက်ပစ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။  
နည်းဗျူဟာတချို့ ဆက်ပြီးတော့ ဖော်ပြပေးထားပါမယ်။

**\* အနာဂတ်က စာတစ်စောင်နည်းပျူဟာ**

ဒီနည်းပျူဟာကို ကျွန်တော်တို့ အသေးစိတ်ဖော်ပြထားပြီးပါပြီ။ ဒါပေမဲ့ ပြန်ပြီးအကျဉ်းချုပ် ခေါင်းထဲဝင်စေဖို့အတွက်ပါပဲ။ ဒီအနာဂတ်က စာတစ်စောင် နည်းပျူဟာက သင့်ကို အနာဂတ်ကာလဆီကို ထွက်သွားဖို့နဲ့ အနာဂတ်ဘဝဟာ ဘယ်လောက်ကောင်းသလဲဆိုတာ သင့်ကိုယ်သင် ပြန်ပြီးစာရေးဖို့ပါ။

သင့်ရဲ့ ခြောက်ပစ်ကမ်းပြီးပြည့်စုံတဲ့ဘဝအတွက် စာကြမ်း၊ ဇာတ်ညွှန်းကို အခြေခံကျကျ ဖန်တီးနေတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သင် ရေးသားပုံဖော်ရမှာက ဘယ်မှာ နေတယ်၊ ဘယ်လိုကောင်းတဲ့ပစ္စည်းတွေ ပိုင်ဆိုင်ထားသလဲ၊ ဘယ်လိုကောင်းတဲ့ အပန်းဖြေခန်းတွေထွက်နေသလဲ၊ ဘယ်လောက်ကောင်းတဲ့အလုပ်၊ ဘယ်လောက် ကြိုက်တဲ့အလုပ် လုပ်နေရသလဲ စတာတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ရှေ့မှာ တစ်ကြိမ်ဖော်ပြထားပြီးပါပြီ။ ဒါပေမဲ့ ထပ်ပြီး သတိပေးဖို့အတွက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါက နာရေးနည်းပျူဟာပါ။ ဘယ်လောက် ကောင်းတဲ့ဘဝမှာ သင်နေထိုင်ခဲ့တယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း စကားလုံးနည်းနည်းနဲ့ ရေးပါ။ သင့်ရဲ့အောင်မြင်မှုတွေအားလုံးပါပါစေ။ သင့်ဘဝ ဘယ်လောက် ကောင်းခဲ့ သလဲဆိုတာ စကားလုံးတွေနဲ့ ပုံဖော်ဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

**\* သင့်ရဲ့ စိတ်ဆန္ဒတွေနဲ့ အိပ်မက်တွေကိုစာရင်းလုပ်**

နောက်ပိုင်း အသေးစိတ်ဖော်ပြသွားပါမယ်။ အခုတော့ နိဒါန်းလေး နည်းနည်းပြီးခွင့်ပြုပါ။ သင့်ရဲ့အနာဂတ်စာနဲ့ နာရေးစာပြီးပြီဆိုတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ရေးထားတဲ့အထဲမှာပါတဲ့ဆန္ဒတွေ၊ အိပ်မက်တွေကို တစ်ခုချင်းစာရင်းလုပ်ပါ။ အဲဒီအထဲကမှ ၁၀ ခုကိုရွေးပြီး ဆန်ကာတင်သတ်မှတ်လိုက်ပါ။ အဲဒီစာရင်းက သင့်ဆန္ဒတွေ၊ အိပ်မက်တွေအတွက် ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်တွေရမှတ်ဖို့ တွန်းအား ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

\* သင့်ဆန္ဒတွေ၊ အိပ်မက်တွေ၊ အောင်မြင်ဖို့ရည်မှန်းချက်တွေ ဖန်တီးပါ  
 အိပ်မက်ချမှတ်ခြင်း၊ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် ချမှတ်ခြင်းဆိုတဲ့ နောက်ပိုင်း  
 ကဏ္ဍမှာ အသေးစိတ်တစ်ခေါက် ထပ်ပြီး ဖော်ပြသွားပါဦးမယ်။ အခြေခံ သဘော  
 တရားကတော့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တစ်ခုချင်း တည်ဆောက်ဖို့နဲ့ အဲဒီရည်မှန်း  
 ချက်တွေကို တစ်ခုချင်း အကောင်အထည်ဖော်သွားဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

၂၁။ တခြားလူတွေအောင်မြင်ဖို့ ကူညီပေးပါ

တခြားတိုးတက်အောင်မြင်စိတ်ရှိတဲ့ လူတွေရဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေ၊  
 အိပ်မက်တွေ အောင်မြင်ရေးကို ဝိုင်းကူပေးတာဟာ သင့်အောင်မြင်ရေး  
 အတွက်လည်း အထောက်အကူဖြစ်စေပါတယ်။ အဲဒီလိုလူမျိုးတွေ များနိုင်  
 သလောက်များများကို သင်က အကူအညီပေးလေ သင့်ဘဝအတွက် ကူညီ  
 ထောက်ပံ့ပေးမယ့်လူတွေလည်း ပိုများလာစေပါတယ်။ အသင်းအဖွဲ့မရှိဘဲ  
 ဘယ်သူကမှ အောင်မြင်မှုဆိုတာ မကြုံပါဘူး။ လူတွေ အောင်မြင်လာကြတာဟာ  
 တခြားအောင်မြင်လိုစိတ်ရှိတဲ့လူတွေက တန်ဖိုးရှိလှတဲ့ အထောက်အပံ့တွေ ဖန်တီး  
 ပေးနိုင်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုဖန်တီးဖို့ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းက တခြားလူတွေကို  
 ပထမ ကူညီဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တွေ့ရာဘယ်သူမဆိုကို ကူညီပေးဖို့တော့  
 မဟုတ်ပါဘူး။ “အောင်မြင်လိုစိတ်ရှိတဲ့လူတွေ” ဆိုတဲ့ စာကြောင်း သုံးစွဲထားရတာ  
 အကြောင်းရှိပါတယ်။

အောင်မြင်မှုရဖို့ ကြိုးစားနေကြတဲ့သူတွေကိုပဲ ကူညီပေးတာကို အာရုံ  
 စိုက်ချင်တာဟာ အကောင်းမြင်တဲ့စိတ်ဖြစ်တယ်။ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ရစေ  
 ပါတယ်။ အပြုသဘောဆောင်ပြီး၊ စိတ်ဓာတ်တက်စေပါတယ်။ ဒီအချက်က  
 အရေးကြီးပါတယ်။ လူအများစုဟာ အကောင်းမမြင်ကြပါဘူး။ ပန်းတိုင်ရောက်ဖို့  
 ရည်မှန်းချက်မရှိကြပါဘူး။ အပြုသဘောမဆောင်ကြပါဘူး။ လူ ၁၀၀ မှာ ၅  
 ယောက်ကပဲ ဒီသတ်မှတ်ချက်နဲ့ကိုက်ညီတာ တွေ့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဘယ်သူ့ကို  
 ကူညီရမယ်ဆိုတာ သေသေချာချာရွေးချယ်ဖို့ အချိန်ပေးဖို့လိုပါတယ်။

၂၂။ စဉ်းစားတာကို နေ့စဉ်အကျင့်တစ်ခုအနေနဲ့လုပ်ပါ  
 "လူတွေထဲမှာ ၅ ရာခိုင်နှုန်းက စဉ်းစားတွေးခေါ်ကြပါတယ်။ ၁၀  
 ရာခိုင်နှုန်းက သူတို့ဟာ စဉ်းစားတွေးခေါ်တယ်လို့ ထင်ကြပါတယ်။ တခြား  
 ၈၅ ရာခိုင်နှုန်းကတော့ စဉ်းစားတွေးခေါ်ဖို့ထက် အသေသာခံသွားချင်ကြတဲ့လူတွေ  
 ဖြစ်တယ်။

- သောမတ်စ်အက်ဒီဆင်

ကျွန်တော့်ရဲ့ သူဌေးအကျင့်များ လေ့လာမှုမှာ ထူးခြားနေတာတစ်ခုက ကိုယ်ထုကိုယ်ထ သန်းကြွယ်သူဌေးတွေအတွက် စဉ်းစားတာဟာ ဘယ်လောက် အရေးကြီးတယ်ဆိုတာ ခံယူထားတဲ့အချက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီသန်းကြွယ်သူဌေးတွေ မကြာမကြာ စဉ်းစားပုံ စဉ်းစားနည်း ၁၀ မျိုးကို လေ့လာကြည့်ပါတယ်။ ကျွန်တော့် သုတေသနမှာ သူတို့ရဲ့ အောင်မြင်မှုအတွက် စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုဟာ အခရာကျတဲ့ အကြောင်း သိသိသာသာ တွေ့ရှိရတော့ အချက်အချာကျတဲ့ သူဌေးအကျင့် ၁၀ ချက်ထဲမှာထည့်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီသန်းကြွယ်သူဌေးတွေစဉ်းစားတဲ့အခါ တစ်ယောက်တည်း ထိုင်စဉ်းစား လေ့ရှိပါတယ်။ အများစုကတော့ နေ့စဉ်စဉ်းစားတဲ့အကျင့်ကို မနက်ပိုင်း လုပ်လေ့ ရှိပေမဲ့ တချို့က ရုံးသွားရုံးပြန် ကားထဲမှာစဉ်းစားကြသလို တချို့ကလည်း ရေချိုးရင်း စဉ်းစားကြပါတယ်။ တချို့ကတော့ ညပိုင်းစဉ်းစားကြတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ မနက်ပိုင်းကိုတော့ အများစုက စဉ်းစားချိန်လို့ သတ်မှတ်ထားကြ ပါတယ်။ ပုံမှန်အမြင်ကတော့ သူဌေးကြီးတွေဟာ အိပ်ရာကနီးနီးချင်း အချိန် လွတ်လေးရလေ့ရှိပြီး အဲဒီအချိန်မှာ စဉ်းစားလေ့ရှိကြပါတယ်။ ဘယ်လောက် ကြာကြာ စဉ်းစားသလဲ။ ၁၅ မိနစ်၊ မိနစ် ၃၀ ကြားရှိပါတယ်။ ဘာတွေစဉ်းစား သလဲ။ အများကြီးပါ။ ဦးနှောက်ကို တော်တော်လေးသုံး အဖြေရှာတဲ့နည်းနဲ့ စဉ်းစားလေ့ရှိကြပါတယ်။ တစ်ယောက်တည်းအကြောင်းအရာတွေ အမျိုးစုံအောင် စဉ်းစားလေ့ရှိကြပါတယ်။ ဒီစဉ်းစားချိန်တွေကို သူဌေးတွေစဉ်းစားတဲ့အကျင့် ၁၀ မျိုးဆိုပြီး ခွဲခြားထားပါတယ်။ ဒါတွေကတော့ -

(၁) သက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်

သူတို့ကိုယ်သူတို့ ပြန်မေးလေ့ရှိတဲ့ မေးခွန်းတွေက “ပိုက်ဆံပိုရအောင် ငါ ဘယ်လိုလုပ်နိုင်မလဲ။ ငါ့ရဲ့တန်ဖိုးကို ဖောက်သည်တွေ၊ အလုပ်ရှင် တွေဆီကို ဘယ်လိုဖြည့်ပေးနိုင်မလဲ၊ ပိုပြီး ကျွမ်းကျင်မှုအတွက် ဘာလုပ်ဖို့ လိုသလဲ၊ ဘယ်လိုအတတ်ပညာမျိုးတွေလိုမလဲ၊ ဘယ်အကြောင်းတွေ ပိုဖတ်သင့်သလဲ၊ ငါလုပ်နေတာကို ကြိုက်ရဲ့လား။ ငါလုပ်ချင်တာက ဘာလဲ။ ငါလုပ်ချင်တာလုပ်ပြီး ပိုက်ဆံရှာလို့ရမလား။ လုပ်ငန်းပြောင်း သင့်သလား။ တစ်နေ့တစ်နေ့ ပိုပြီး အချိန်ကြာကြာအလုပ်လုပ်သင့် သလား။ လျော့ပြီး လုပ်သင့်သလား။ ငါ အလုပ်ကြီးစားပမ်းစားရှိရဲ့လား။ ငါပျင်းနေတာလား။ ငါတကယ်တမ်းတော်တာက ဘာလဲ၊ ငါ မတော် တာကဘာလဲ၊ ငါ့အလုပ်က ပျော်စရာကောင်းရဲ့လား။”

(၂) ငွေရေးကြေးရေး

ငါအသုံးများနေသလား။ ပိုက်ဆံရော လုံလုံလောက်လောက်စုနေပါ သလား။ အလုပ်ကနေအနားယူနိုင်ဖို့ ငွေလောက်လောက်ငငရှိပြီလား။ အနားယူဖို့ ငွေဘယ်လောက်လိုမလဲ။ ငါ့ကလေးတွေ ကောလိပ်တက်ဖို့ ငွေလုံလုံလောက်လောက် ဖယ်ထားရဲ့လား။ ငါ တစ်လကို တကယ်တမ်း ဘယ်လောက်သုံးနေသလဲ။ ဘတ်ဂျက်တစ်ခုထားသင့်ပြီလား။ ငါ့ရဲ့ ဘတ်ဂျက်ကို ပြန်ပြင်ရေးသင့်လား။ ငါတို့ရဲ့ငွေတွေကို ရင်းနှီးမြှုပ်နှံ ထားတာ မှန်ရဲ့လား။ ငါ့ရဲ့ဇနီး (ခင်ပွန်း) ကရော ငွေတွေ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံ ထားတာ မှန်ရဲ့လား။ ငါ အခွန်ငွေတွေပေးတာ သိပ်များနေသလား။ အသက်အာမခံထားတာ လုံလောက်ရဲ့လား။ ကလေးတွေအတွက် အုပ်ထိန်းမှုအဖွဲ့ ထားသင့်သလား။”



(၃) **မိသားစု**  
 ငါ့မိသားစုနဲ့ အချိန်လုံလုံလောက်လောက် နေရဲ့လား။ အလုပ်ချိန်  
 လျော့ပြီး မိသားစုနဲ့ အချိန်ပိုယူသင့်လား။ ငါတို့ဟာ ကလေးတွေကို  
 ဖျက်ဆီးနေပါသလား။ ငါတို့ဟာ ကလေးတွေအပေါ် သိပ်ပြီး စည်းကမ်း  
 တင်းကျပ်လွန်းနေသလား။ ဒီနှစ်ထဲ အပန်းဖြေခရီးသွားနိုင်မလား။  
 ကလေးတွေအောင်မြင်မှုရဖို့ ငါတို့မိဘတွေက လုံလုံလောက်လောက်  
 အကူအညီပေးရဲ့လား။ ငါ့မိန်းမကလေးတွေနဲ့ ဆက်ဆံရေးပိုကောင်းအောင်  
 ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။

(၄) **မိတ်ဆွေများ**  
 ငါ့ဆီမှာ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းရှိသင့်သလောက် ရှိရဲ့လား။ ရှိတဲ့  
 သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ရော အချိန်လုံလုံလောက်လောက်ပေးရဲ့လား။ ငါ့ဆီမှာ  
 သူငယ်ချင်းအများကြီး ဘာလို့မရှိရသလဲ။ ငါ့ရဲ့အလုပ်ကို လူမှုရေး  
 အလုပ်တွေက သိပ်ပြီး နှောင့်ယှက်နေသလား။ သူငယ်ချင်းတွေဆီ  
 ဖုန်းရော မှန်မှန်ခေါ်ပြော နှုတ်ဆက်ရဲ့လား။ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့  
 ဘယ်လောက်တစ်ခါ တွေ့သင့်လဲ။ စကားသိပ်မပြောဖြစ်တဲ့ သူငယ်ချင်း  
 တွေက ဘယ်သူတွေလဲ။ ငါ့ဆီမှာ သူငယ်ချင်းကောင်းတွေ ရှိရဲ့လား။  
 ငါ့သူငယ်ချင်းတွေကို ငွေကြေးကူညီပေးသင့်လား။

(၅) **စီးပွားရေးလုပ်ငန်းဆက်ဆံမှုများ**  
 စီးပွားရေးလုပ်ငန်းဆက်ဆံရေးပိုကောင်းဖို့ ငါ ဘာလုပ်နိုင်သလဲ။ ငါ့ရဲ့  
 အဓိကဖောက်သည်တွေနဲ့ အဆက်အသွယ်မပြတ် လုပ်နေပါရဲ့လား။  
 စီးပွားရေးလုပ်ငန်းဆက်ဆံရေး ပိုကောင်းအောင် ဘယ်လိုလုပ်နိုင်သလဲ။  
 ဘယ်စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်တွေနဲ့ အချိန်ပိုပေးသင့်သလဲ။ ဘယ်စီးပွားရေး  
 လုပ်ငန်းတွေရဲ့ ဆက်ဆံရေးကိုတော့ ဆုတ်ခွာသင့်သလဲ။ ငါ့ဖောက်သည်  
 တွေက ငါ့ကိုကြိုက်ကြရဲ့လား။ ငါဟာ ကောင်းကောင်းအလုပ်လုပ်နေ  
 တယ်လို့ သူတို့ထင်ကြရဲ့လား။

(၆) ကျန်းမာရေး

ငါ ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်းကောင်းကောင်းလုပ်ခဲ့လား။ ပိတ်ချသင့်လား။ စားတာသိပ်များနေသလား။ ဗီတာမင်ဆေးတွေသောက်သင့်လား။ အစာလမ်းကြောင်း မှန်ပြောင်းကြည့်ဖို့ လိုနေပြီလား။ သွေးလွှတ်ကြောတွေ ပိတ်နေပြီလား။ ငါ ဆေးလိပ်ရပ်သင့်ပြီ။ လမ်းဘေးစာတွေ လျှော့စားသင့်ပြီ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက် ပိုပြီးစားဖို့လိုနေပြီလား။

(၇) အိပ်မက်တည်ဆောက်ခြင်း။ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် ချမှတ်ခြင်း

ခေါင်းချင်းရိုက်ဆွေးနွေးမှုတွေအများစုဟာ သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ငွေရေးကြေးရေး၊ မိသားစုနဲ့ သက်မွေးပညာအိပ်မက်တွေ၊ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တွေနဲ့ ပတ်သက်နေကြပါတယ်။ အလုပ်က အနားယူပြီးရင် ကမ်းခြေတစ်ခုခုမှာနေမယ်၊ သင်္ဘောတစ်စီးဝယ်မယ်၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်း ချဲ့မယ်၊ အပန်းဖြေအိမ်ဝယ်မယ် စတာတွေ ပါပါတယ်။

(၈) ပြဿနာများ

လတ်တလော စိတ်ဖိစီးစေတဲ့ပြဿနာတွေအတွက် ဖြေရှင်းနည်းတွေ ရှာတွေ့ဖို့ကို အဓိက ခေါင်းထဲမှာ အကျပ်ရိုက်စဉ်းစားကြလေ့ရှိကြပါတယ်။ အများစုက အလုပ်တွေနဲ့၊ မိသားစုနဲ့ ဆက်နွှယ်နေတဲ့ ပြဿနာတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ တချို့က ဖြစ်နေတာကြာပြီ။ နောက်ပိုင်း ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပြဿနာတွေ၊ အလုပ်နဲ့ဆက်စပ်နေတဲ့ ပြဿနာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

(၉) အလှူအတန်း

တခြား ဘယ်လိုအလှူအတန်းမျိုးမှာ ဝင်ပါနိုင်သေးလဲ။ ဘုရားရှိခိုးကျောင်း၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းအုပ်စု စတာတွေအတွက် ကောင်းကောင်းလုပ်ကိုင်ပေးပါရဲ့လား။ ငါ့ရပ်ရွာအတွက် ဘယ်လို အကောင်းဆုံး ကူညီ

ပေးနိုင်မလဲ၊ ငါ့ရဲ့ကျောင်း။ အထက်တန်းကျောင်း။ ကောလိပ် စတာတွေကို အကောင်းဆုံး၊ ဘယ်လိုကူညီပေးနိုင်မလဲ၊ ပညာသင်ဆုပေးရင် ကောင်းမလား။ ငါ့ရဲ့ကျောင်း။ ဘုရားရှိခိုးကျောင်းတွေကို ငွေ ထပ်ပြီးလျှာသင့်သလား။ ငါ ဘယ်သူ့ကို ကူညီရမလဲ။

(၁၀) ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု

ငါ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်ဖြစ်ရဲ့လား။ မပျော်မရွှင်ဖြစ်နေရတာကဘာကြောင့်လဲ၊ ဒါတွေကို ဘယ်လိုဖယ်ရှားပစ်ရမလဲ၊ ငါ့ရဲ့ဇနီးကရော ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်ရှိရဲ့လား။ ကလေးတွေကရော ပျော်ကြရဲ့လား။ ငါလည်းပဲ ပိုပြီး ပျော်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ၊ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုဆိုတာဘာလဲ၊ ငါ ပျော်ပါဦးမလား။ ငါ သိပ်ပြီး ပျော်ရွှင်အောင် ဘာကလုပ်ပေးနေတာလဲ။

ဒါက စဉ်းစားစရာတွေ တစ်ပုံတစ်ပင်ကြီးပါ။ ခေါင်းထဲမှာ အကျပ်ရိုက်စဉ်းစားဖို့ တစ်နှစ်တာမှာ ရက်ပေါင်းများစွာရှိပါတယ်။ နေ့တိုင်းလုပ်သွားဖို့ အကျင့်တစ်ခုတည်းပဲ လိုတာပါ။ နောက်ဆုံးအချိန်ကြာလာတော့ သင့်ရဲ့ အမွန်းကျပ်ဆုံး ပြဿနာတွေအတွက် အဖြေတွေ ရလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်အရာတွေက အဆင်ပြေစေသလဲဆိုတဲ့ ထိုးထွင်းအမြင်ရလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ နေ့တိုင်း စဉ်းစားပေးခြင်းအားဖြင့် သင့်ဘဝ အနှစ်သာရတချို့ကို တွေ့လာမှာဖြစ်ပါတယ်။ နေ့စဉ်စဉ်းစားတဲ့ ဓလေ့လေးလုပ်ပေးတာက သန်းကြွယ် သူဌေးတွေ လုပ်လေ့ရှိတဲ့ အကျင့်တစ်ခုပါပဲ။ အောင်မြင်ရေးပဟေဠိအတွက် အရေးကြီးတဲ့အလုပ်တစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့တွေ ဘာကြောင့် ဒီအလေ့အကျင့်လုပ်ရသလဲဆိုတာက သူတို့ ဒီအကျင့်ကို လုပ်ကိုလုပ်တယ်ဆိုတာက ပိုအရေးကြီးပါတယ်။ နေ့စဉ်နေ့တိုင်းပါ။

ကျောက်  
ဆိုတာနဲ့  
သူဌေးဖြူ  
ကူညီနိုင်  
လောက်  
ဆိုပါတ  
ပါပဲလို့  
တချို့က  
ကျွန်  
ကျွန်  
ကျွန်  
တွေဒ  
တဖြူ  
အတွ  
တေး  
ကြ  
ကျွန်  
တာ  
ခဲ့ကြ  
ပါ  
အ  
ပါ  
ပြ

၂၃။ သင်လိုချင်တာကို တောင်းပါ

တစ်ယောက်ယောက်ဆီက တစ်ခုခုတောင်းဖို့ ဝန်လေးနေတာက ကြောက်စိတ်ကြောင့်ပါ။ ကြောက်စိတ်က ၂ ဖျိုးပိုပါတယ်။ ငြင်းလိုက်လေမလား ဆိုတာနဲ့ တာဝန်ကြီးတစ်ရပ်အပေါ် ကြောက်စိတ်ပါ။ ကိုယ်ထုကိုယ်ထ သန်းကြွယ် သူဌေးဖြစ်လာသူတွေဟာ ဒီကြောက်စိတ်ကို ကျော်လွှားကြပြီး လူတိုင်း သူတို့ ကူညီနိုင်မယ့်အရာကို တောင်းတတ်တဲ့အကျင့် ရှိကြပါတယ်။ သူဌေးတချို့ လောက်က တချို့လူတွေဟာ တကယ်ကိုကူညီချင်ကြတယ်ဆိုတာ တွေ့ရတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ နောက်ပြီး အကူအညီတောင်းတာက ဂဏန်းတွေပါတဲ့ ဂိမ်းတစ်ခုလို ပါပဲလို့ ဆိုကြပါတယ်။ တချို့ကတော့ No လို့ပြောပြီး ငြင်းပယ်နိုင်ပါတယ်။ တချို့ကလည်း Yes ဆိုပြီး အကူအညီပေးလေ့ရှိကြပါတယ်။ ရှင်းရှင်းပြောရရင် ကျွန်တော်လည်း ဒီသူဌေးအကျင့်အတွက် ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ ရှမ်းကန်ရပါတယ်။ ကျွန်တော် ဒီလိုကြောက်စိတ်တွေကို ဘယ်လိုဖျောက်ရှာလဲဆိုတာ ပြောပြပါရအောင်

အောင်မြင်ရေးမဂ္ဂဇင်းက သူတို့ရဲ့ ၂၀၁၄ ဒီဇင်ဘာလထုတ်မှာ ကျွန်တော့်အကြောင်း ရေးသားခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်ထုတ်ဝေတဲ့ စာအုပ် တွေအတွက် ငွေ လုံလုံလောက်လောက်ရှိမှာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာ အဲဒီမဂ္ဂဇင်းက တဖြည်းဖြည်းချင်း သဘောပေါက်လာခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော် စာအုပ်ဆောင်းဖို့ အတွက် သန်းကြွယ်သူဌေးတစ်ယောက်ဆီက ငွေကြေးအကူအညီကို ဖုန်းဆက် တောင်းဖို့သတ္တိကို ၃ ပတ်လောက် မွေးယူခဲ့ရပါတယ်။ ကျွန်တော့်မှာက ကြောက်စိတ်နဲ့ သံသယစိတ်တွေပဲ လောင်မြိုက်ခဲ့ပါတယ်။ ၃ ပတ်လုံးလုံး ကျွန်တော် အချိန်ခွဲနေခဲ့မိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့သူတေသနမှာ တွေ့ထား တာက သန်းကြွယ်သူဌေးတွေလည်းပဲ ကြောက်စိတ်ကြားက အကူအညီတောင်းရဲ ခဲ့ကြပါတယ်။ ဒါနဲ့ ကျွန်တော်လည်း အရဲစွန့်ပြီး အကူအညီလှမ်းတောင်းလိုက် ပါတယ်။ တော်တော်အံ့ဩသွားလိုက်တာက ပထမဆုံးသန်းကြွယ်သူဌေးက အဝယ်တွေအဆင်ပြေစေဖို့အတွက် ဒေါ်လာ ၁၅၀,၀၀၀ နဲ့ အပျို့ကူညီပေးလိုက် ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့လိုချင်တာတောင်းဖို့ နှောင့်နှေးစေတာ ၂ ခုက ငြင်းပျား ငြင်းလိုက်မလားဆိုတဲ့ ကြောက်စိတ်နဲ့ တာဝန်ကြီးတစ်ခု ဖြစ်နေမလားဆိုတဲ့

ကြောက်စိတ်တွေပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဘဝမှာ အောင်မြင်ချင်ရင် လိုတာကိုမျိုး  
ကြောက်စိတ်ကို ကျော်လွှားပြီး Yes ဖြစ်လာတဲ့အထိ အကူအညီတောင်းရမှာ  
ဖြစ်ပါတယ်။ သမ္မာကျမ်းစာထဲမှာ “တောင်းပါ။ သင်ရပါလိမ့်မယ်” လို့ ဆိုထား  
ပါတယ်။ ဉာဏ်အမြော်အမြင် အများကြီးရှိတဲ့ ဆိုရှီစကားပါပဲ။

**၂၇။ သတင်းတွေလျော့ဖတ်ပြီး အဆိုးမြင်စိတ်ကိုရှောင်ပါ**

အဆိုးမြင်တဲ့လူတွေ၊ အဆိပ်အတောက်ရှိတဲ့လူတွေကို ရှောင်ဖို့လိုတဲ့  
အကြောင်း ဆွေးနွေးပြီးဖြစ်ပေမဲ့ အဆိုးမြင်တဲ့ အနုတ်သဘောဆောင်တဲ့ လွှမ်းမိုးမှု  
တွေကို တစ်ခုမကျန် ရှောင်ရှားဖို့ ပိုပြီးလိုအပ်လှပါတယ်။ ဒီလွှမ်းမိုးမှုတွေဟာ  
လူတွေဆီက လာလေ့ရှိပေမဲ့ မီဒီယာ၊ တီဗီ၊ အင်တာနက်၊ သတင်းစာ၊ ရေဒီယို၊  
မဂ္ဂဇင်း၊ စာအုပ်၊ Podcast တွေကလည်းလာပါသေးတယ်။ သတင်းတွေဖတ်တာ  
နားထောင်တာတွေအတွက် အချိန်အများကြီး မပေးပါနဲ့။ သတင်းဆိုတာ အဆိုး  
မြင်စေဖို့ တည်ဆောက်ထားတာဖြစ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကျွန်တော်  
တို့ရဲ့ မွေးရာပါကြောက်စိတ်တွေကို အဆိုးမြင်မှုက ဖော်ထုတ်ပေးနေလို့ဖြစ်ပါတယ်။  
လက်ရှိဖြစ်ပျက်နေတဲ့ သတင်းအကြောင်းအရာတွေကို မျက်ခြည်မပြတ်ရှိနေဖို့  
လိုအပ်ပေမဲ့ သတင်းထဲမှာပဲ အမြဲတမ်း အချိန်ကို မြှုပ်မထားသင့်ပါဘူး။ ဆိုးတဲ့  
အကျင့်တစ်ခုပါ။ သတင်းတွေဖတ်ခြင်းအားဖြင့် သင့်ရဲ့ အကောင်းမြင်စိတ်တွေက  
အဆိုးမြင်တဲ့ဘက် ပြောင်းသွားကြပါတယ်။ ချက်ချင်းနီးပါး ပြောင်းကုန်တာ  
ဖြစ်ပါတယ်။ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြစိတ်၊ စိတ်ဖိစီးမှု၊ ဝမ်းနည်းမှုနဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်း  
မှုတွေ ဖြစ်ပေပါတယ်။

**၂၈။ တွက်ချက်ပြီးတော့မှသာ ဝှံ့စားမှုလုပ်ပါ**

ကိုယ်ထူကိုယ်ထ သန်းကြွယ်သူဌေးတွေဟာ မဆင်မခြင်မလုပ်ကြပေမဲ့  
ကျွန်ုပ်တို့ကြောက်တဲ့စိတ်ကိုတော့ ကျော်လွှားနိုင်ပြီး ဝှံ့စားမှုတွေကို တွက်ချက်  
ချင့်ချိန်လုပ်လေ့ရှိကြပါတယ်။ ဒီလို ဝှံ့စားမှုတွေဟာ ကုန်ကျမှုမရှိဘူးတော့

မဟုတ်ပါဘူး။ ကြွယ်ဝချမ်းသာတဲ့ ခရီးလမ်းတစ်လျှောက်မှာ လူတွေဟာ ငွေကြေး ဆုံးရှုံးမှုတွေ ရှိကြပါတယ်။ သန်းကြွယ်သူဌေးတွေအားလုံးဟာ သူတို့ကိုယ်ပိုင် ငွေတွေနဲ့ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံကြပြီး တချို့က ဘဏ်ကချေးငွေယူကြပါတယ်။ မိသားစု ဝင်ငွေ ဖိတ်ဆွေတွေဆီကလည်း ငွေချေးယူလေ့ ရှိကြပါတယ်။ ၂၇ ရာခိုင်နှုန်းဟာ သူတို့ရဲ့ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွေမှာ ရှုံးပျက်ကြပါတယ်။ အားလုံး အစက ပြန်စခဲ့ကြ ရပါတယ်။ အရေးကြီးတဲ့အချက်က သူတို့ အစကနေ အားလုံးပြန်စရတာပါပဲ။ သူတို့ဟာ ကျရှုံးခဲ့တယ်၊ အမှားတွေလုပ်ခဲ့တယ်၊ ဒါတွေ သင်ခန်းစာယူပြီး အောင်မြင်ဖို့ ကြိုးစားကြပါတယ်။ ကြွယ်ဝချမ်းသာဖို့ စွန့်စားမှုလိုပါတယ်။ အများစုက မစွန့်စားကြပါဘူး။ အဲဒါကြောင့်လည်း အများစုဟာ မချမ်းသာကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

**၂၆။ တုံ့ပြန်ဝေဖန်ချက်တွေရှာပါ**

ပြစ်တင်ဝေဖန်ခံရမှုကို ကြောက်စိတ်က တခြားလူတွေဆီက တုံ့ပြန် ချက်တွေကို မရှာလို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်ဟာက အလုပ်ဖြစ်ပြီး ဘယ်ဟာက အလုပ်မဖြစ်ဘူးဆိုတာသိဖို့ ဝေဖန်ချက်က မရှိမဖြစ်ကို လိုအပ်ပါတယ်။ သင်ဟာ လမ်းမှန်ပေါ်ရောက်နေတာ ဟုတ် မဟုတ် တစ်ဖက်သားရဲ့ တုံ့ပြန်ချက်က အများကြီး အထောက်အကူဖြစ်စေပါတယ်။ ကောင်သည်ဖြစ်စေ၊ မကောင်သည် ဖြစ်စေ ပြစ်တင်ဝေဖန်တာကိုရှာတာက ကြီးပွားတိုးတက်ဖို့နဲ့ သင်ခန်းစာယူဖို့ အတွက် အင်မတန်အရေးကြီးတဲ့အချက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြစ်တင်ဝေဖန်မှုက သင့်ကို လမ်းကြောင်းလည်းပြောင်းလဲပေးစေပါတယ်။ လုပ်ငန်းသစ်တစ်ခုကို ခြေစုံပစ် မဝင်ခင်မှာ သန်းကြွယ်သူဌေးတွေက ရှေ့ပြေးလေး စမ်းသပ်လေ့ရှိပါတယ်။ လုပ်ငန်းသစ်တစ်ခုမှာ စပြီးစမ်းသပ်တာ (ဥပမာ-အချိန်ပိုင်း) က တန်ဖိုးရှိတဲ့ အချက်အလက်တွေရတော့ အဲဒီလုပ်ငန်းကို တကယ်လုပ်တော့မယ်ဆိုရင် အသုံး တည့်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်လုပ်ငန်းမျိုးမှာပဲဖြစ်ဖြစ် ဝေဖန်ချက်တွေ အကြံပြုချက် တွေက အောင်မြင်ဖို့အတွက် အားကိုးရတာတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

**• ဆင်းရဲသားအကျင့်များ - သင့်အောင်မြင်မှုကို ထိန်းချုပ်ဆုပ်ကိုင်ထားတဲ့ အကျင့်များ**

ဆင်းရဲသားအကျင့်တွေက သင့်ကို မပျော်ရွှင်စေပါဘူး။ ကျန်းမာရေး မကောင်းစေပါဘူး။ အဆိုးမြင်စေပါတယ်။ အဲဒီအကျင့်တွေက စိတ်ဓာတ်ကျစေ ပါတယ်။ ဆက်ဆံရေးပြဿနာတွေ တက်စေတဲ့ ငွေကြေးအခက်အခဲတွေ ဖြစ်စေ ပါတယ်။ အကျင့်တွေအားလုံးက အကျိုးရလဒ်တွေဖြစ်စေတဲ့နေရာမှာ ဆင်းရဲသား အကျင့်တွေဟာ သင့်ဘဝမှာ မကောင်းတဲ့ အကျိုးရလဒ်တွေပဲ ဖြစ်စေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ဘဝတိုးတက်ပြောင်းလဲဖို့ ကောင်းတဲ့အကျင့်တွေယူပြီး မကောင်းတဲ့အကျင့်တွေ ရှင်းထုတ်ပစ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ သူဌေးအကျင့်တွေဟာ တစ်မှုထူးခြားပြီး ကောင်းတဲ့အကျင့်တွေဖြစ်တယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သူတို့ဟာ အချက်အချာအကျင့်တွေအဖြစ် တည်ဆောက်ထားတဲ့အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ အချက်အချာကျတဲ့အကျင့်တွေ တစ်မှုထူးခြားတဲ့အကြောင်းကတော့ သူတို့ရဲ့လမ်းကြောင်းပေါ်မှာရှိတဲ့ ဆင်းရဲသားအကျင့်တွေကို ရပ်ပစ်နိုင်စွမ်းရှိတဲ့ အတွက်ဖြစ်ပါတယ်။ သူဌေးအကျင့်တစ်ခုလုပ်ထားတာက ဆင်းရဲသားအကျင့်တွေ အများကြီးကို ရပ်ပစ်စေနိုင်တဲ့အစွမ်း ရှိပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် သူဌေးအကျင့် တွေဟာ အင်အားသိပ်ကောင်းကြပါတယ်။ အောင်မြင်မှုရဖို့ အများကြီး မြန်ဆန် သွားစေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်လိုသူဌေးအကျင့်မျိုးကို ယူဖို့ သင့်ရဲ့ ဆင်းရဲသား အကျင့်တွေကို ခွဲခြားသိရှိဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ အောက်မှာ အဆိုးရွားဆုံး ဆင်းရဲသားအကျင့်တွေထဲက ၁၀ ခုကို ထုတ်ပြထားလိုက်ပါတယ်။

**(၁) လောင်းကစားလုပ်ခြင်း**

လောင်းကစားလုပ်တာဟာ အောင်မြင်မှုနောက်ကို ကြိုးစားအားထုတ်မှု မရှိဘဲ လိုက်တာဖြစ်ပါတယ်။ ချက်ချင်းချမ်းသာတဲ့အရာဆိုတာ မရှိ ပါဘူး။ ချမ်းသာဖို့အတွက် အချိန်၊ ကြိုးစားမှု၊ အားထုတ်မှုတွေ လိုအပ် ပါတယ်။ လောင်းကစားတဲ့လူတွေဟာ အောင်မြင်မှုအတွက် ဖြတ်လမ်းရ နိုင်တဲ့အတွေးမှာ မျောနေလေ့ရှိကြပါတယ်။ ကျွန်တော့်သူတေသနမှာ ဆင်းရဲတဲ့လူ ၅၂ ရာခိုင်နှုန်းဟာ တစ်ပတ်ကို အနည်းဆုံးတစ်ကြိမ်တော့

အားကစားအလောင်းအစား လုပ်လေ့ရှိကြပါတယ်။ ၇၇ ရာခိုင်နှုန်း ကတော့ ထိကစားကြပါတယ်။ ကြိုးစားပြီးဖြစ်လာတဲ့ သန်းကြွယ်သူတွေ တွေက လောင်းကစား လုပ်လေ့ မရှိကြပါဘူး။ ကျွန်တော်သူတေသနာမှ သန်းကြွယ်သူတွေ ၈၄ ရာခိုင် နှုန်းက အားကစား အလောင်းအစား မလုပ်ကြပါဘူး။ ၉၄ ရာခိုင်နှုန်းကလည်း ထိမကစားကြပါဘူး။ လောင်းကစားတာနဲ့ ထိရဲ့အလားအလာ အခြေအနေက သိပ်တို တောင်းလှပါတယ်။ ကြိုးစားပြီး သန်းကြွယ်သူတွေဖြစ်လာတဲ့လူတွေက ဖြတ်လမ်းနည်းနဲ့ ချမ်းသာဖို့ မလုပ်ခဲ့ကြပါဘူး။ အဲဒီအစား သူတို့ရဲ့ အိပ်မက်တွေ၊ ရည်မှန်းချက်တွေကိုပဲ ရအောင် ဖြစ်အောင် ကြိုးပမ်းကြ ပါတယ်။

(၂) အရက်အလွန်အကျွံသောက်ခြင်း

ဆင်းရဲတဲ့သူ ၅၄ ရာခိုင်နှုန်းက တစ်နေ့ကို ဘီယာ၊ ဝိုင်၊ အရက် ၂ ခွက်သောက်လေ့ရှိကြပါတယ်။ သူတွေ ၈၄ ရာခိုင်နှုန်းကတော့ အဲဒီလောက် မသောက်ကြပါဘူး။ ဆင်းရဲသား ၆၀ ရာခိုင်နှုန်းကတော့ တစ်လတစ်ကြိမ် အမူးသောက်လေ့ရှိကြပါတယ်။ အရက်သောက် တာဟာ ဦးနှောက်ဆဲလ်ထဲက အာရုံကြောဆဲလ် Receptor တွေ ပိတ်ဆို့စေပြီး မူမမှန်တာတွေ ဖြစ်စေပါတယ်။ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း စဉ်းစားနိုင်စွမ်းတွေကို ထိခိုက်စေပါတယ်။ နေ့စဉ် အစားအာဟာရ မှာလည်း ကယ်လိုရီတွေ ထပ်တိုးစေပါတယ်။ အချိန်ကြာလာတော့ အဝလွန်တာတွေ ဖြစ်စေပါတယ်။

(၃) တိဗီအကြည့်များခြင်း

ဆင်းရဲတဲ့လူ ၇၇ ရာခိုင်နှုန်းက တစ်နေ့ကို တစ်နာရီကျော် တိဗီကြည့် လေ့ရှိပါတယ်။ ကြိုးပမ်းပြီး သန်းကြွယ်သူတွေဖြစ်လာတဲ့ လူတွေက တစ်နေ့ကို တိဗီတစ်နာရီတောင် မကြည့်ကြပါဘူး။ တိဗီကြည့်တာက



အချိန်ဖြုန်းတာ၊ လှုပ်ရှားမှုမရှိတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အကျိုးဆက်က ကျန်းမာရေးထိခိုက်စေပါတယ်။ ဖေ့စ်ဘွတ်၊ တို့တာ၊ ယူကျူနဲ့ နောက်ပိုင်း ခေတ်ပေါ်ဆိုရှယ်မီဒီယာတွေက တီဗီကို အစားထိုးလာကြ ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီအကျင့်တွေကလည်းပဲ ဆင်းရဲသားအကျင့်တွေနဲ့ အတူတူပါပဲ။ အချိန်ကို အကျိုးရှိရှိသုံးတာ၊ ထုတ်လုပ်မှုတိုးတက်အောင် လုပ်တာက သန်းကြွယ်သူဌေးတွေ ပီသေသလကွဏာတစ်ခုပါ။ အချိန် ဖြုန်းနေတာကတော့ ဆင်းရဲသားတွေရဲ့ စရိုက်ပါပဲ။

(၄) အဆိုးမြင်ပုံသေအတွေး

ဆင်းရဲတဲ့လူ ၇၈ ရာခိုင်နှုန်းက အဆိုးမြင်သမားတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ကြိုးစားပြီး သန်းကြွယ်သူဌေးဖြစ်လာတဲ့လူ ၅၄ ရာခိုင်နှုန်းဟာ အကောင်းမြင်တဲ့ ပုံသေအတွေး ရှိကြပါတယ်။ သင့်ဆီမှာ အဆိုးမြင် အတွေးတွေကို စဉ်းစားနေတဲ့ ဆင်းရဲသားအကျင့်ရှိရင် ဘဝမှာ မအောင်မြင်နိုင်ပါဘူး။ ဘဝမှာ တွေ့သမျှ အဆိုးမြင်တဲ့စိတ်နဲ့ပဲ ကြည့်နေရင် မကောင်းတာတွေချည်းပဲ ရနေမှာပဲဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခါ ထပ်ပြောရရင် သင့်ဦးနှောက်ထဲက RAS နဲ့ ဟစ်ပိုကမ်းပျစ် အလုပ် လုပ်နေတာဖြစ်ပြီး သင့်ရဲ့အတွေးတွေနဲ့ တစ်သားတည်းဖြစ်တဲ့ ဘဝကို တွန်းပို့ပေးဖို့ ရှာဖွေနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

“ငါ ဝင်ငွေမကောင်းဘူး” လို့ စဉ်းစားတာမျိုးက RAS နဲ့ ဟစ်ပို ကမ်းပျစ်ကို နောက်ပိုင်းကနေ အလုပ်လုပ်ဖို့ ညွှန်ကြားလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ကို လက်တို့ပြီး သင့်ဆီမှာ ငွေလုံလုံလောက်လောက် မရှိတာသေချာအောင် လုပ်စရာရှိတာတွေလုပ်ဖို့ တိုက်တွန်းနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

“ငါ ကံဆိုးတယ်” လို့ ပြောလိုက်တာက ကံဆိုးတာကို ရှာဖို့ အလုပ်လုပ် ခိုင်းတာ ဖြစ်ပါတယ်။ “ငါဖြစ်ချင်သလို ဘာမှဖြစ်မလာဘူး” လို့ ဆိုလိုက်ရင် RAS နဲ့ ဟစ်ပိုကမ်းပျစ်တွေက သင့်ဘဝမှာ အရာခပ်သိမ်း

အလွဲလွဲ အချော်ချော်တွေဖြစ်စေဖို့ တစ်နေ့ ၂၄ နာရီ ၇ ရက်ပတ်လုံး အလုပ်လုပ်ဖို့ ခိုင်းလိုက်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

“လူတွေဟာ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တယ်” လို့ ဆိုလိုက်တာဟာ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့လူတွေနဲ့ပဲ ပေါင်းသင်းစေပါတယ်။

“ငါ ဘယ်သူ့ကိုမှ မယုံဘူး” ဆိုတာက မယုံကြည်ရတဲ့လူတွေကိုပဲ ရှာဖွေ ဦးနှောက်ထဲက အပိုင်းနှစ်ပိုင်းကို အမိန့်ပေးလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

“ချမ်းသာတဲ့လူတွေဟာ ယုတ်မာကြွတယ်” လို့ ပြောလိုက်တာက သင် ဘယ်တော့မှ ချမ်းသာလာမှာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာ သေချာအောင် လုပ်လိုက်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

“ငါက ဆင်းရဲမှာပေါ့၊ မွေးလာထဲက ဆင်းရဲတာကိုး” ဆိုတာက အဆိုးမြင် ကန့်သတ်လိုက်တဲ့ ယုံကြည်မှုတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ RAS နဲ့ ဟစ်ပိုကမ်းပျစ်တို့ကို သင်က သေချာပေါက် ဆင်းရဲအောင် အစီအစဉ် ချပေးလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

“ငါက မတော်ပါဘူး။ ပညာလည်း ကောင်းကောင်းမတတ်ဘူး”၊ “ငါ ဆင်းရဲရတာ ငါ့အပြစ်မဟုတ်ဘူး”၊ “ချမ်းသာတဲ့လူတွေနဲ့ အစိုးရက ငါ့ကို ဆင်းရဲအောင်လုပ်ထားတာ”၊ “ဘဝဆိုတာရုန်းကန်နေရတာပါပဲ” ကျွန်တော် ဒါတွေအပြင် အများကြီး ဆက်ပြောပြလို့ ရပါသေးတယ်။ သင် သဘောပေါက်ပါတယ် မဟုတ်လား။ သင့်ရဲ့အတွေးတွေကို အဆိုးမြင်စိတ် စိုးမိုးခွင့်ပြုလိုက်ရင် သင်ဟာ သင့်ကျန်းမူအတွက် ဦးနှောက်ကို အစီအစဉ်ချပေးနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့ လက်ရှိ ငွေရေး ကြေးရေးအခြေအနေ အကျပ်အတည်းတွေကနေဖောက်ထွက်ဖို့ အခွင့်အရေးရှိမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီလို အဆိုးမြင်အတွေးတွေဟာ ကွန်ပျူတာပရိုဂရမ်တွေကို ယုံကြည်မှုတွေကို ဖြစ်လာစေပါတယ်။ ပိုဆိုး တာက သင့်ဆီမှာကလေးတွေရှိရင် သူတို့က သင့်ရဲ့ အဆိုးမြင် တွေးခေါ် ပုံတွေကို လက်ဆင့်ကမ်းယူလိုက်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လူကြီးဘဝမှာ ရုန်းကန်နေသွားရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် ဆင်းရဲတဲ့ လူတွေဟာ ပိုပြီး ဆင်းရဲသွားကြတာဟာ သိပ်ပြီးမှန်ပါတယ်။

**၅) သင် စာမတ်ပါ**

ဆင်းရဲတဲ့လူ ၁၀၀ မှာ ၉၂ ရာခိုင်နှုန်းက စာမတ်ကြပါ။ ၇၉ ရာခိုင်နှုန်းသော စာမတ်တဲ့လူတွေက ဖျော်ဖြေရေးအတွက်ပဲ ဖတ်ကြပါတယ်။ အောင်မြင်မှုရရှိ တိုးတက်ဖို့လိုပါတယ်။ အဲဒီတိုးတက်မှုက စာမတ်တာက လာပါတယ်။ သင့်ကိုယ်သင် ပြန်ပြီး နေ့တိုင်း ပညာပေးတာကတစ်ဆင့် လာတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အောင်မြင်ချင်ရင် ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် တိုးတက်မှု ရရှိ စာမတ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

**(၆) သင့်ဆီမှာ အဆိပ်ဖြစ်စေတဲ့ အဆက်အသွယ်တွေ ရှိနေတယ်**

ကျွန်တော့်သူတေသနမှာ တွေ့ရှိထားတာက ဆင်းရဲသား ၁၀၀ မှာ ၄ ယောက်ကပဲ အောင်မြင်လိုစိတ်ရှိတဲ့လူတွေနဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံ ကြပါတယ်။ သင်က လူမှန်တွေနဲ့ပေါင်းမှ သင့်ဘဝ အောင်မြင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

**(၇) ဝင်ငွေရလမ်း တစ်ခုတည်းရှိခြင်း**

ဆင်းရဲတဲ့လူတွေမှာ ဝင်ငွေရလမ်းကြောင်းတစ်ခုပဲ ရှိကြပါတယ်။ အဲဒီ တစ်ခုတည်းသော ဝင်ငွေက အလုပ်တစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအလုပ် ပြုတ်သွားရင် ဝင်ငွေလည်း မရှိတော့ပါဘူး။

**(၈) ဘဝရှေ့ရေးအစီအစဉ်မရှိ**

ကျွန်တော့် လေ့လာတွေ့ရှိချက်မှာ ၉၅ ရာခိုင်နှုန်းသော ဆင်းရဲသား တွေဟာ ဘဝရှေ့ရေးအစီအစဉ်တွေ ဘာမှမရှိကြပါဘူး။ သူတို့ဘဝ ရှေ့ရေးအတွက် အစီအစဉ်ချဖို့ အချိန်လည်းမယူ၊ စဉ်းလည်မစဉ်းစား ကြပါဘူး။ အောင်မြင်မှုဆိုတာ လုပ်ငန်းစဉ်အဆင့်ဆင့်ပါ။ သင်ကြိုက်တဲ့ ဘဝဇာတ်ညွှန်း ရေးတာနဲ့ပဲပါတယ်။ အဲဒီဇာတ်ညွှန်းက အောင်မြင်မှု

အတွက် အသေးစိတ်အစီအစဉ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုအစီအစဉ် အသေးစိတ်မရှိ၊ ရေရှည်ရည်မှန်းချက်တွေ မရှိရင် သင်ဟာ လေထဲမှာ လွင့်နေတဲ့ သစ်ရွက်တွေလိုပဲ ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။

**(၉) ဝင်ငွေထက် ပိုသုံးနေပါတယ်**

ဆင်းရဲတဲ့လူ ၁၀၀ မှာ ၉၅ ယောက်ဟာ ပိုက်ဆံမစုကြပါဘူး။ အများစုဟာ သူတို့ရဲ့ လူနေမှုအဆင့်ကို ထောက်ပံ့ပေးထားဖို့အတွက် အကြွေး ပိုတင်လာပါတော့တယ်။ အကျိုးဆက်က အလုပ်နားတဲ့အခါ ကလေးတွေ ကောလိပ်တက်မယ့်အချိန်မှာ ငွေမရှိကြတော့ပါဘူး။ ၈၈ ရာခိုင်နှုန်းက အကြွေးဝယ်ကတ်မှာ ဒေါ်လာ ၅၀၀၀ ကျော် အကြွေးတင်နေပါပြီ။ ပိုက်ဆံမစုဘဲ ဝင်ငွေထက်ပိုသုံးတာဟာ ရေရှည်မှာ မွဲတောသွားစေ ပါတယ်။ လွတ်လမ်းမရှိပါဘူး။

**(၁၀) ဆင်းရဲသား ကျန်းမာရေးအကျင့်များ**

ဆင်းရဲသား ၇၇ ရာခိုင်နှုန်းက ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်း မလုပ်ကြ ပါဘူး။ ၉၇ ရာခိုင်နှုန်းက အာဟာရဓာတ်မရှိတဲ့ အစားအစာ ကယ်လိုရီ ၃၀၀ အထက် နှေ့တိုင်းစားလေ့ရှိကြပါတယ်။ ၆၉ ရာခိုင်နှုန်းက အမြန် ချက်ပြုတ်ရောင်းချတဲ့ စားသောက်ဆိုင်တွေကို တစ်ပတ် ၃ ကြိမ်နဲ့ အထက် သွားလေ့ရှိကြပါတယ်။ ၆၉ ရာခိုင်နှုန်းက သကြားလုံ့၊ ချောကလက် တစ်ပတ်ကို ၂ ကြိမ်အထက် ပိုစားလေ့ရှိပါတယ်။ ၅၃ ရာခိုင်နှုန်းက တစ်ရက် ၇ နာရီအောက်ပဲ အိပ်လေ့ရှိကြပါတယ်။ ၆၆ ရာခိုင်နှုန်းက ရှိသင့်တဲ့ကိုယ်အလေးချိန်ထက် ပေါင် ၃၀ ပိုများနေကြ ပါတယ်။ ကျန်းမာရေးအတွက် မသင့်လျော်တဲ့အကျင့်တွေဟာ အန္တရာယ် ကြီးလှပါတယ်။ ဆင်းရဲသားအကျင့်တွေ၊ ဆင်းရဲသားအပြုအမူတွေ၊ ဆိုးဝါးတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချတာတွေရဲ့ ဘေးထွက်ပစ္စည်းဖြစ်တဲ့ ကံဆိုး

မိုးမှောင်ကျတာ တစ်မျိုးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆင်းရဲသားကျန်းမာရေးတွေ  
တွေက ဆီးချို၊ နှလုံးရောဂါ၊ ကင်ဆာ၊ သွေးတိုး၊ ဒါမှမဟုတ် တခြား  
ရောဂါမျိုးစုံတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ဒီဆင်းရဲသားအကျင့်တွေထဲက တစ်ခုခု ရင်းနှီးနေပါသလား။ စိတ်ပူ  
စရာမလိုပါဘူး။ ဘယ်လိုရှင်းထုတ်ပစ်ရမယ်ဆိုတာ ကျွန်တော် ပြပေး  
ပါမယ်။ နောက်ပြီး သူဌေးအကျင့်တွေ ဖန်တီးပေးနိုင်ဖို့ကိုလည်း ပြောပြ  
ပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လူတိုင်းမှာ ဆင်းရဲသားအကျင့်တွေ ရှိပါတယ်။  
အဲဒီအကျင့်တွေနေရာမှာ သူဌေးအကျင့်တွေ အစားထိုးမှ သင့်ဘဝ  
တိုးတက်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်လိုလုပ်ရမယ်ဆိုတာ အတိအကျ ပြပေး  
သွားပါ့မယ်။

**အကျင့်အတက်အကျများ**

သူဌေးကျင့်တွေနဲ့ ဆင်းရဲသားအကျင့်တွေကို ပိုပြီး နားလည်ခွင့်ရထားပြီး  
ဖြစ်တော့ အကျင့်အတက်အကျအကြောင်းကို ပြောပေးသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ ပန်နီ  
ထဲက စီးစော (See saw) ကို မျက်စိထဲမြင်ယောင်ကြည့်လိုက်ပါ။ တစ်ဖက်မှာ  
သူဌေးအကျင့်တွေရှိပြီး နောက်တစ်ဖက်မှာ ဆင်းရဲသားအကျင့်တွေလို သဘော  
ထားလိုက်ပါ။ သင်ဟာ ချမ်းသာချင်ရင် သင့်ရဲ့ နေ့စဉ်အကျင့်တွေရဲ့ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်း  
အထက်ဟာ သူဌေးအကျင့်တွေဖြစ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ သင်ဟာ ဆင်းရဲ  
တယ်ဆိုရင် သင့်အကျင့်တွေရဲ့ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းအထက်ဟာ ဆင်းရဲသားအကျင့်တွေ  
ရှိနေလို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သင်ဟာ လူလတ်တန်းစားဘဝမှာ တန်းနေရင် သင့်ဆီမှာ  
သူဌေးအကျင့်နဲ့ ဆင်းရဲသားအကျင့်ဟာ ၅၀/၅၀ တစ်ဝက်စီ ဖြစ်နေလို့ပဲဖြစ်တယ်။

သင့်ရဲ့ See saw အမြင့်ဟာ အမှန်တကယ် ရောက်စေဖို့က တစ်နည်း  
အားဖြင့် ကြွယ်ဝချမ်းသာမှု ဖြစ်လာဖို့အတွက်က အကျင့်တွေကို တစ်နေ့တစ်နေ့  
ပြောင်းပေးရုံပါပဲ။ ဒီလောက် လွယ်ကူရိုးစင်းလှပါတယ်။ ဥပမာ-သင်ဟာ လူလတ်  
တန်းစားဖြစ်နေရင် သူဌေးအကျင့် ၂ ခု၊ ၃ ခုလောက် ထပ်ထည့်ပေးလိုက်ပါ။

ဒါမှမဟုတ် ဆင်းရဲသားအကျင့် ၂ ခု၊ ၃ ခုကို ဖျောက်ပစ်လိုက်ရုံပါပဲ။ တကယ်လို့ သင်ဟာ ဆင်းရဲပြီး ချမ်းသာချင်တယ်ဆိုရင် သူဌေးအကျင့်တွေကို ထပ်ပြည့်ပြီး ဆင်းရဲသားအကျင့်တချို့ကို ဖျောက်ပစ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်ဆိုလိုချင်တာက ချမ်းသာတာနဲ့ ဆင်းရဲတာဟာ သိပ်မကွာလှပါဘူး။ အပြောင်းအလဲ အသေးအမွှေးလေးတွေ နည်းနည်း နေ့တိုင်းလုပ်နေကျတွေမှာ လုပ်ပေးရုံပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ နေ့စဉ်အကျင့်တွေဟာ နေ့စဉ်လှုပ်ရှားသွားလာမှုတွေရဲ့ ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းက အော်တိုပိုင်းလော့ခ်လို့ခေါ်တဲ့ သူ့အလိုလို လှုပ်ရှားနေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နေ့တာမှာ ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းဟာ မစဉ်းစားဘဲ လုပ်ကိုင်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ဆီမှာ ကောင်းတဲ့နေ့စဉ်အကျင့်တွေပဲရှိရင် ဒါဟာ ကောင်းတဲ့ကိစ္စပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ မကောင်းတဲ့အကျင့်တွေပဲရှိနေရင်တော့ ပြောင်းရမှာပါ။ သိပ်ပြီး စဉ်းစားတွေးတောတာမရှိဘဲ သင်ဟာ ချမ်းသာတဲ့လမ်း၊ ဒါမှမဟုတ် ဆင်းရဲတဲ့လမ်းပေါ်မှာ ရောက်နေကြပါတယ်။ နေ့စဉ်အကျင့်တွေက သင့်ရဲ့ ကြွယ်ဝချမ်းသာမှု၊ ဆင်းရဲမွဲတေမှု၊ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု၊ မပျော်ရွှင်မချမ်းမြေ့မှုတွေ ဖြစ်စေပါတယ်။ အဲဒီအကျင့် အနိမ့်အမြင့် (အတက်အကျ) ကို မှန်တဲ့ဘက်မှာ အလေးသာအောင်လုပ်ဖို့ အဓိကပါ။ ဘယ်လိုလုပ်ရမယ်ဆိုတာ ကျွန်တော် အတိအကျပြောပြပါ့မယ်။



**အပိုင်း - ၃**

**အိမ်မက်၊ ရည်မှန်းချက်များ၏ ပတ်ပတ်လည်တွင်  
အကျင့်ပျားပန်တီးခြင်း**

**အိမ်မက်သတ်မှတ်ခြင်း**

ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျကြိုးစားပြီး သန်းကြွယ်သူဌေးဖြစ်လာသူတွေဟာ သူတို့လိုချင်တဲ့ဘဝပုံစံရရှိဖို့အတွက် ကံကြမ္မာ၊ ကြံရာကျပန်း၊ ကံကောင်းခြင်း၊ ဘုရားသခင်၊ တခြားသူတွေရဲ့ စေတနာတွေကို အားကိုးလေ့မရှိပါဘူး။ သူတို့က လက်တွေ့ကျကျ လေးလေးနက်နက် လုပ်လေ့ရှိကြပါတယ်။ အောင်မြင်တဲ့လူတွေဟာ သူတို့ရဲ့ဘဝလမ်းကြောင်း သူတို့ပုံဖော်လေ့ရှိပါတယ်။ သူတို့ကြိုက်တဲ့ ပုံစံရဖို့ နည်းမျိုးစုံသုံးကြပါတယ်။ အိမ်မက်သတ်မှတ်ခြင်း၊ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ချမှတ်ခြင်းနဲ့ ပန်းတိုင်တစ်ခုချင်းစီရဲ့ ပတ်ပတ်လည်မှာ အကျင့်တွေ တည်ဆောက်လေ့ရှိကြပါတယ်။

အိမ်မက်သတ်မှတ်တာဟာ အိမ်မက်တစ်ခုကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း အဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်တဲ့အလုပ် ဖြစ်ပါတယ်။ အိမ်မက်တွေဆိုတာ အနာဂတ်မှာ ပြီးပြည့်စုံတဲ့ အခြေအနေ ဒါမှမဟုတ် လက်တွေ့ဘဝရဲ့ စိတ်ကူးစိတ်သန်းတစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါက အဆင့် ၂ ဆင့်ပါတဲ့လုပ်ငန်းစဉ် ဖြစ်ပါတယ်။

**\* အဆင့် ၁**

နောင် ၁၀ နှစ်၊ ၁၅ နှစ်၊ နှစ် ၂၀ မှာ ဘယ်လိုပြီးပြည့်စုံတဲ့ဘဝမျိုး သင်လိုချင်သလဲဆိုတာ သင့်ကိုယ်သင် ပြန်မေးကြည့်ပါ။ အဲဒီဘဝရဲ့ အသေးစိတ် အချက်အလက်တွေ ချရေးထားပါ။ တိတိကျကျ ဖြစ်ပါစေ။ သင့်ဝင်ငွေ၊

သင်နေတဲ့အိမ်၊ သင်ပိုင်တဲ့သင်္ဘော၊ သင်မောင်းနေတဲ့ကာ။ သင်ရလာတဲ့ စုငွေပေါင်း။ ဒါက အနာဂတ်က စာတစ်စောင်နည်းဗျူဟာပါပဲ။ ရှေ့ပိုင်းမှာ ဖော်ပြ ထားပြီး ဖြစ်ပါတယ်။

**\* အဆင့် ၂**

ဒီလို အသေးစိတ်ရေးသားပုံဖော်ထားတာကိုသုံးပြီး သင့်ရဲ့ ပြီးပြည့်စုံတဲ့ ဘဝမှာပါတဲ့ အချက်အလက်အသေးစိတ်စာရင်း ပြုစုပါ။ ဒါတွေက သင်ရမယ့် ဝင်ငွေ၊ သင်နေမယ့်အိမ်၊ သင်ပိုင်ဆိုင်တဲ့သင်္ဘော စသဖြင့် ရေးပါ။ အဲဒီအချက် အလက်တွေက သင့်ရဲ့ဆန္ဒတွေ၊ အိပ်မက်တွေပဲဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော့်ရဲ့ လေ့လာချက်မှာတော့ အချက် ၇ ချက် တွေထားပါတယ်။ အနာဂတ်ကြည့်မှန် (Future Mirror) နည်းဗျူဟာတွေလို ကျွန်တော် ခေါ်ဆို ထားပါတယ်။ အောင်မြင်တဲ့လူတွေ သူတို့လိုချင်တဲ့ အနာဂတ်ဘဝရဖို့ သုံးတဲ့ အသေးစိတ်အချက်အလက်တွေဖြစ်ပါတယ်။ နည်းဗျူဟာတစ်ခုချင်းက အနာဂတ် အတွက် ပြီးပြည့်စုံတဲ့ အခြေအနေတစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါတွေကို မျှဝေပေးပါရစေ။

**(၁) သင့်ရဲ့စိတ် မိတ်ဆွေ**

သင့်ရဲ့ ကျန်ရှိနေတဲ့ သက်တမ်းမှာ ဘယ်သူနဲ့အတူနေသွားချင်သလဲ၊ သင့်ရဲ့စိတ် မိတ်ဆွေဆိုတာ ဘယ်လိုလူစားမျိုးလဲ၊ သူတို့က အပြု သဘောဆောင်လာ။ စိတ်ဓာတ်တက်တက်ကြွကြွ ရှိကြရဲ့လား။ ဘဝမှာ ပျော်ရွှင်သလား။ အောင်မြင်ဖို့ဆန္ဒရော ရှိသလား။ အဲဒီလူအကြောင်း စာလုံးရေ ၁၀၀ လောက်နဲ့ ပုံဖော်ကြည့်ပါ။ သူတို့ဟာ ဘာတွေနဲ့ တူသလဲ၊ ဝမ်းရေးအတွက် ဘာလုပ်ကိုင်စားသောက်ကြသလဲ၊ သူတို့ မိတ်ဆွေတွေက ဘယ်သူတွေလဲ၊ သူတို့ရဲ့ စရိုက်လက္ခဏာတွေက ဘယ်လိုလဲ။ အဲဒီလူက သင်နဲ့ ဘဝမှာ အတူဆက်နေသွားမယ့် လူဖြစ်တော့ အဲဒီလူအကြောင်း အသေးစိတ် ပုံဖော်ထားဖို့ လိုပါတယ်။



**(၁) သင့်ရဲ့ သက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်**

သင့်ရဲ့ စိတ်ကြိုက်အကောင်းဆုံးအလုပ်ကဘာလဲ၊ ငွေက ဘယ်လောက် ရသလဲ၊ သင်နဲ့အတူ လုပ်ကိုင်နေတဲ့လူတွေက ဘယ်သူတွေလဲ၊ သင့်ရဲ့ တစ်နေ့တာအလုပ်သဘောသဘာဝက ဘယ်လိုဖြစ်မလဲ၊ ဘယ်လို ထူးခြားတဲ့နေရာတွေကို သင့်အလုပ်ကနေ သွားရမလဲ၊ သင့်ရဲ့ ပြီးပြည့်စုံတဲ့ သက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်မှာ ဘယ်လိုအတတ်ပညာတွေ ကျွမ်းကျင်မှုတွေ ရလာသလဲ။ စာလုံးရေ ၁၀၀ လောက်သာရေးပါ။

**(၂) သင့်ကျန်းမာရေး**

သင့်ကိုယ်အလေးချိန် ဘယ်လောက်ဖြစ်ချင်သလဲ၊ ဘယ်လိုပုံစံ ဖြစ်နေ သလဲ၊ စတိုင်လ်ကျနေဖို့ ဘယ်လိုလုပ်သလဲ၊ ကျန်းမာသန်စွမ်းပြီး ဝိနိဝိနိ ပါးပါးဖြစ်နေဖို့ ဘာတွေစားသလဲ။ စာလုံးရေ ၁၀၀ လောက်သာရေးပါ။

**(၃) သင့်အိမ်**

သင့်စိတ်ကြိုက် အကောင်းဆုံးအိမ်က ဘယ်လိုပုံစံမျိုးလဲ၊ ဘယ်နေရာ မှာလဲ၊ သင့်အိမ်က ဘယ်လောက်ကြီးသလဲ၊ ဘယ်လောက်တန်သလဲ၊ အခန်းဘယ်နှခန်းပါလဲ၊ အခန်းတွေအကြောင်းရှင်းပြပါ။ သင့်အိမ်နီးနား ချင်းတွေအကြောင်း ရှင်းပြပါ။ စိတ်ထဲရှိတာ မကျန်အောင် ရေးထားပါ။ စာလုံးရေ ၁၀၀ ပဲ ဖြစ်ပါစေ။

**(၄) သင့်လှုပ်ရှားမှုများ**

သင့်စိတ်ကြိုက် အကောင်းဆုံးဘဝမှာ ဘယ်လို ထူးထူးခြားခြား လှုပ်ရှားမှုတွေ၊ နေ့တိုင်း၊ အပတ်စဉ်တိုင်း လုပ်ဖြစ်သလဲ၊ အပန်းဖြေ ခရီးမှာရော ဘာတွေလုပ်ဖြစ်သလဲ။ ဒီအပိုင်းက သင့်ဝါသနာတွေ၊ အရန်စီးပွားရေးအလုပ်တွေ၊ လှုပ်ရှားမှုတွေ၊ သင် စိတ်ပါဝင်စားတဲ့ အလုပ်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ စာလုံးရေ ၁၀၀ ပဲရေးပါ။

(၆) သင့်ပစ္စည်းတွေ သင်က ဘယ်လိုပစ္စည်းတွေပိုင်ထားသလဲ၊ ဘယ်လိုကစားစရာအရပ်တွေ ရှိသလဲ၊ ဘာကားမျိုးရှိလဲ၊ သင့်နာရီကစရာ ဘယ်လိုအမျိုးအစားလဲ၊ သင့်ရဲ့ အဝတ်အစားတွေကစရာ ဘယ်လိုတွေလဲ၊ သင့်ဆီမှာ ပိုက်ဆံ ဘယ်လောက်ရှိသလဲ၊ သင့်ချမ်းသာမှုကို ဘယ်လိုရင်းနှီးမြှုပ်နှံသလဲ၊ စာလုံးရေ ၁၀၀ ပဲ ရေးဖို့လိုပါတယ်။

(၇) အလုံးစုံအခြေအနေ နောက်ဆုံးဗျူဟာက အားလုံးစုစည်းလိုက်ပြီး စာလုံးရေ ၁၀၀၀ လောက်နဲ့ သင့်စိတ်ကြိုက် ဘဝကိုပုံဖော်ပါ။ အသေးစိတ် တစ်ခုမကျန် ထည့်ရေးပါ။ သက်မွေးဝမ်းကျောင်း၊ ကျန်းမာရေး၊ အိမ်၊ ကစားစရာတွေ၊ ငွေတွေ၊ သင်ဖြစ်ချင်တဲ့အောင်မြင်မှု ရရှိခဲ့တာတွေ အကုန်ချရေးဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီလို အလုံးစုံခြုံငုံတဲ့ အခြေအနေက သင့်ဘဝရဲ့ အသေးစိတ်အစီအစဉ် ဖြစ်လာမှာဖြစ်ပါတယ်။ သင်ဖြစ်ချင်တဲ့ အခြေအနေရဲ့ ပုံရိပ်ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ဖော်ပြပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ရဲ့ အလုံးစုံအခြေအနေကို ဒီလိုဇာတ်ညွှန်းရေးသားတဲ့နည်း အဆင့်ဆင့်ကတစ်ဆင့် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုပြီးတဲ့အခါ နောက်တစ်ဆင့်က သင့်အိပ်မက်တွေနဲ့ စိတ်ဆန္ဒတွေ စာရင်းလုပ်ဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အလုံးစုံအခြေအနေ အသေးစိတ်အစီအစဉ်တွေကို ပြန်ကိုးကားပြီး လုပ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအိပ်မက် လိုအင်ဆန္ဒတွေ စာရင်းက သင့်အိပ်မက်တစ်ခုချင်းစီ အကျုံးဝင်စေမယ့် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တွေ ချမှတ်ဖို့ အထောက်အပံ့တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

**ရည်မှန်းချက်ချမှတ်ခြင်း**

သင့်ရဲ့အိပ်မက်တွေ၊ လိုအင်ဆန္ဒတွေ အဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်ပြီးတဲ့အခါ မှသာ ရည်မှန်းချက်ချမှတ်တဲ့အဆင့်တွေ စလုပ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအဆင့်မှာ

သင့်အိပ်မက်တွေ၊ လိုအင်ဆန္ဒတွေ တစ်ခုချင်းစီအတွက် အကျုံးဝင်မယ့် ရည်မှန်းချက်တွေ တည်ဆောက်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အိပ်မက်တွေ၊ လိုအင်ဆန္ဒတွေ တစ်ခုချင်း အကျုံးဝင်ဖို့ ရည်မှန်းချက်တွေ ချတဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်မေးဖို့ မေးခွန်း ၂ ခုရှိပါတယ်။

**မေးခွန်း ၁။** အိပ်မက်တွေ တကယ်ဖြစ်လာဖို့ ငါ ဘာလုပ်ဖို့လိုမလဲ။ ဘယ်လို အလုပ်တွေ၊ လှုပ်ရှားမှုတွေ ဝင်ပါရမလဲ။

**မေးခွန်း ၂။** ဒီအလုပ်တွေ လုပ်နိုင်ပါ့မလား။

မေးခွန်း ၂ အတွက်အဖြေက Yes ဆိုရင် အဲဒီလှုပ်ရှားမှုတွေ၊ အလုပ်တွေက သင့်ရည်မှန်းချက်တွေ ရရှိရေးအတွက် မှန်တဲ့အလုပ်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်ဝင်လုပ်ရမယ့် ရည်မှန်းချက်တွေဟာ မလုပ်ရင် ရည်မှန်းချက်တွေပဲ ဖြစ်နေမှာဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ဆီမှာ အောင်အောင်မြင်မြင် လုပ်နိုင်တဲ့ အစွမ်းအစ ရှိပါတယ်။ ဥပမာ-သင်က ငွေ၊ ဒေါ်လာ ၂၀၀,၀၀၀ ရချင်တယ်ဆိုရင် သင် ဘာလုပ်ဖို့လိုမလဲ။ ပေးထားတဲ့အချိန်အပိုင်းအခြားတစ်ခုမှာ လုပ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်လိုအလုပ်တွေလုပ်ဖို့ လိုမလဲ။ ပေးထားတဲ့အချိန်အပိုင်းအခြားတစ်ခုထဲမှာ ပြီးဖို့ ဘယ်လိုလှုပ်ရှားမှုတွေလုပ်ရမလဲ။ တယ်လီမားကက်တင်း (Tele Marketing) အတွက် ဖုန်းတွေ ပိုဆက်ရမယ်။ အလေ့အကျင့်တွေ၊ သင်တန်းတွေ ပိုလုပ်ရမယ်။ သင့်ရဲ့လုပ်ငန်းအတွက် သီးသန့်လိုင်စင် ယူထားရမယ်။ သင့်ရဲ့ ကုန်ပစ္စည်းတင်ဆက်မှုတွေကို ပိုလုပ်ရမလား။ အငှားအိမ်ခန်းတွေ ပိုဝယ်ရမလား။ သက်သာထိရောက်တဲ့ ပစ္စည်းကိရိယာတွေ ဒါမှမဟုတ် နည်းပညာတွေမှာ ပိုပြီး ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမလား။ ပြီးရင် သင် ဒါတွေလုပ်ဖို့ အစွမ်းအစရှိရဲ့လားဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်မေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် သင့်ဆီမှာ လိုအပ်မယ့် ဗဟုသုတနဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုတွေ ရှိပြီလား။ ရှိတယ်ဆိုရင် သင်လုပ်မယ့် အလုပ် တိုင်းဟာ သင့်ရဲ့ရည်မှန်းချက်တွေဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ သင့်ဆီမှာ လုပ်ဖို့ စွမ်းရည်မရှိဘူးဆိုရင် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တစ်ခုချင်းစီကို စပြီး အကောင်အထည်မဖော်ခင် အဲဒီစွမ်းရည်ရှိအောင် လုပ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

နောက်ထပ်နမူနာတစ်ခု ပေးပါရစေ။  
 ဆိုကြပါစို့။ သင်က အရောင်းသမားတစ်ဦး။ သင့်ဝင်ငွေ တစ်နှစ်ကို  
 ဒေါ်လာ ၁၀၀,၀၀၀ တိုးတက်ချင်တယ်။ ဒါဆိုရင် ဒေါ်လာ ၁၀၀,၀၀၀ က  
 အိမ်မက်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအိမ်မက် တကယ်ဖြစ်လာဖို့ ဘာလုပ်ဖို့လိုသလဲ။  
 အဲဒီထဲက ဒေါ်လာ ၅၀,၀၀၀ ရဖို့ ဘယ်လိုအဆင့်တွေ ပြီးပြတ်အောင်မြင်အောင်  
 လုပ်ရမလဲ။ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ ကြည့်လိုက်ကြရအောင်။

- \* ပျမ်းမျှအရောင်းတစ်ခုက ဘယ်လောက်တန်ဖိုးရှိလဲ။ အဖြေက ဒေါ်လာ ၅၀၀၀။
- \* အရောင်းအဝယ်တစ်ခုဖြစ်တိုင်း သင့်အတွက် ကော်မရှင်က ဘယ်လောက် ရသလဲ။ အဖြေက ဒေါ်လာ ၅၀၀။
- \* ဒေါ်လာ ၅၀,၀၀၀ ရောက်ဖို့ အရောင်းအဝယ် ဘယ်နှစ်ကြိမ် လုပ်ရမလဲ။ အဖြေက ၁၀၀။
- \* ရောင်းရဖို့ ဘယ်လိုလမ်းစဉာမလဲ။ အဖြေက ဖုန်းနဲ့ဆက်ပြီး အရောင်းစိတ်ဆက်ဖို့က အကောင်းဆုံးနည်းပါ။
- \* အရောင်းအဝယ်တွေဆုံပွဲဖြစ်ဖို့ ဖုန်းဘယ်နှခေါက် ခေါ်ရမလဲ။ အဖြေက ဖုန်း ၅ ကြိမ်။
- \* အရောင်းအဝယ်တစ်ခုဖြစ်ဖို့ တွေ့ဆုံပွဲ ဘယ်နှခေါ်လုပ်ရမလဲ။ အဖြေက ၄ ကြိမ်။
- \* ဒေါ်လာ ၅၀,၀၀၀ ရဖို့ တွေ့ဆုံဆွေးနွေးမှု ဘယ်နှခေါက်လုပ်ရမလဲ။ အဖြေက တွေ့ဆုံမှုအကြိမ် ၄၀၀။
- \* အဲဒီတွေ့ဆုံပွဲ ၄၀၀ ရဖို့ ဖုန်းဘယ်နှခေါ် ခေါ်ရမလဲ။ အဖြေက ၂၀၀၀။
- \* သင်က တစ်နှစ်ကို ဘယ်နှရက် အလုပ်လုပ်သလဲ။ အဖြေက ၂၅၀။
- \* တွေ့ဆုံပွဲ ၄၀၀၊ အရောင်းအဝယ် ၁၀၀ ခုနဲ့ နောက်ထပ် ဒေါ်လာ ၅၀,၀၀၀ ရဖို့ ဖုန်းဘယ်နှခေါ် ခေါ်ရမလဲ။ အဖြေ-တစ်နေ့ကို ဖုန်း ၈ ကြိမ် ခေါ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

နောက်ထပ် ဒေါ်လာ ၅၀,၀၀၀ ရရှိ သင်ဟာ နေ့တိုင်း ဖုန်း ၈ ကြိမ်  
ခေါ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ နေ့စဉ်အကျင့်တစ်ခုပါ။ သင် နေ့တိုင်း ဖုန်း ၈ ခေါ်ခေါ်နိုင်  
မလား။ တကယ်လို့ အဖြေက Yes ဆိုရင် ဒါက သင့်ရဲ့ နေ့စဉ်အကျင့်ဖြစ်ပါတယ်။

### အကျဉ်းချုပ်

#### ညှဉ်းမှန်းချက်တစ်ခုချင်းစီအတွက် အကျင့်များတည်ဆောက်ခြင်း

အိမ်ဆောက်မယ်ဆိုရင် အဆင့် ၂ ဆင့် လုပ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

- ၁။ အသေးစိတ် အဆောက်အဦပုံစံစာရွက်
- ၂။ အိမ်ဆောက်လုပ်ခြင်း

တော်တော်လေးလွယ်ပုံရပါတယ်။ ဟုတ်တယ်မလား။ သင့်အိမ်ရဲ့  
ဖွဲ့စည်းမှုတစ်ခုချင်းစီကို ပုံစံစာရွက်မှာ ဖော်ပြရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးမှ ဆောက်လုပ်  
ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ မီးဖိုချောင်၊ ရေချိုးခန်း၊ မိသားစုအခန်း၊ ထမင်းစားခန်း၊ အိပ်ခန်း၊  
နောက်သင့်စိတ်ကြိုက် စတာတွေဟာ သင့်အိမ်ရဲ့ဖွဲ့စည်းမှုတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အကောင်းဆုံးဘဝ၊ ပျော်ရွှင်တဲ့ဘဝ၊ အောင်မြင်တဲ့ဘဝ ဆောက်လုပ်  
တာလည်း မထူးခြားပါဘူး။ အတူတူပါပဲ။ သင့်ရဲ့ အကောင်းဆုံး ဘဝနဲ့ပတ်သက်ပြီး  
ပြောရရင်တော့ သင့်ဘဝရဲ့ အသေးစိတ်ပုံစံစာရွက်မှာပါတဲ့ ဖွဲ့စည်းမှုတွေဟာ  
အကောင်းဆုံးဘဝကို ဖြစ်စေပါတယ်။ အဲဒီဘဝဆိုတာက သင်လိုချင်တဲ့အလုပ်၊  
သက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုအတွက် ဘယ်လိုအလုပ်မျိုးကိုကြိုက်သလဲ၊ ဘယ်နေရာမှာ  
နေချင်သလဲ၊ သင့်ဘဝနဲ့မျှဝေဖို့ သင်ကြိုက်နှစ်သက်တဲ့ ဘဝဖော်၊ သင် ခရီး  
ထွက်ချင်တဲ့နေရာတွေ၊ သင်ရချင်တဲ့ ကြွယ်ဝချမ်းသာမှု စသဖြင့် ဒါတွေဟာ  
အိပ်မက်တွေ ဒါမှမဟုတ် လိုအင်ဆန္ဒတွေဆိုပြီး သိကြပါတယ်။

သင့်ရဲ့အိပ်မက်တွေ၊ လိုအင်ဆန္ဒတွေအားလုံးကို သတ်မှတ်ပြီး သင့်ရဲ့  
အကောင်းဆုံးဘဝကို စပြီးဆောက်လုပ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအိပ်မက်တွေနဲ့  
လိုအင်ဆန္ဒတွေကို တစ်ပေါင်းတစ်စည်းတည်း စုလိုက်တဲ့အခါ သင့်ဘဝရဲ့  
အသေးစိတ်ပုံစံစာရွက် ဖြစ်လာပါတော့တယ်။

သင့်ရဲ့ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တွေဟာ သင့်ရဲ့ ဆောက်လုပ်ရေးအသင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အိပ်မက်တွေ၊ လိုအင်ဆန္ဒတွေ အမှန်တကယ်ဖြစ်လာစေမယ့် ရည်မှန်းချက်တွေအားလုံးကို သင်က သတ်မှတ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ သင့်အိပ်မက် တစ်ခုချင်းကိုဝန်းရံတဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေကို သင်က ရေးဆွဲရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အိပ်မက်၊ ဆန္ဒတစ်ခုက ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်တစ်ခု၊ ၅ ခု၊ ၁၀ ခု လိုအပ်နိုင် ပါတယ်။ အိပ်မက်တစ်ခု အကောင်အထည်ပေါ်ဖို့က ရည်မှန်းချက်တွေ အားလုံး ပြီးမြောက်တဲ့အခါမှသာ ဖြစ်လာမှာဖြစ်ပါတယ်။

အိမ်တစ်လုံးဆောက်သလိုပဲ။ မီးဖိုချောင်က အိပ်မက်တစ်ခုချင်းနဲ့ တူပါတယ်။ သင့်မီးဖိုချောင်ပြီးဖို့ အလုပ်တချို့ လုပ်ရပါမယ်။ အလုပ်တိုင်းဟာ ရည်မှန်းချက်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ မီးဖိုချောင်ဆောက်ဖို့ (သင့်အိပ်မက် အကောင် အထည်ဖော်ဖို့) ရည်မှန်းချက်တိုင်း ပြီးမြောက်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါပြီးရင် ရေချိုးခန်းတွေ၊ မိသားစုအခန်း၊ ထမင်းစားခန်းနဲ့ သင့်ရဲ့အိမ်မှာပါဖို့ တခြားအရာ တွေဆီကို ဆက်သွားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်အိမ်ရဲ့ ဖွဲ့စည်းမှုတစ်ခုချင်းစီဟာ အိပ်မက်တစ်ခုစီဖြစ်ပြီး အလုပ်တချို့ (ပန်းတိုင်တွေ) လိုအပ်ပါတယ်။ ထိုနည်း တူစွာ အကောင်းဆုံးဘဝ တည်ဆောက်ဖို့က မီးဖိုချောင်၊ ဧည့်ခန်းတွေလို အိပ်မက် တစ်ခုချင်းစီ ပြီးမြောက်ဖို့ (အကောင်အထည်ပေါ်ဖို့) လိုအပ်ပါတယ်။

သင့်ရဲ့အိပ်မက်တွေ၊ ဆန္ဒတွေ ပြီးစီးတဲ့အခါ (အကောင်အထည်ပေါ်တဲ့ အခါ) သင့်ရဲ့ အကောင်းဆုံးဘဝဟာ လုံးဝ ဆောက်လုပ်ပြီးဖြစ်ပါတယ်။ သင်က တချို့လှုပ်ရှားမှုတွေကို သင့်ရဲ့တစ်နေ့တာမှာ အလိုအလျောက် ထည့်သွင်းစီမံ ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါက ရည်မှန်းချက်တစ်ခုချင်း ရယူနိုင်စေပါတယ်။ အဲဒီ နေ့စဉ် လှုပ်ရှားမှုတွေဟာ သင့်ရဲ့ အကျင့်တွေပဲ ဖြစ်လာပါတယ်။ အဲဒီရည်မှန်းချက် အကျုံးဝင်စေဖို့ နေ့စဉ်အကျင့်တွေ တည်ဆောက်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အကျင့် တွေက သင့်ကို အော်တိုပိုင်းလော့နဲ့ မောင်းနှင်ပေးပါတယ်။ (အလိုလိုမောင်းနေ တာပါ)။ နေ့စဉ်အကျင့်တိုင်းကို သင့်ရဲ့ လုပ်စရာအလုပ်တွေစာရင်းမှာ ထည့်သွင်းပြီး ဒီအကျင့်တွေ ရသွားပြီလားဆိုတာ မျက်ခြည်မပြတ် ကြည့်ပေးသွားရမှာ

ဖြစ်ပါတယ်။ သန်းကြွယ်သူဌေးတွေ ဒါမျိုးလုပ်ပါတယ်။ သူတို့က အောင်မြင်မှုကို အလိုအလျောက်ဖြစ်အောင် လုပ်တာပါ။ အကျင့်တွေဟာ သူတို့ အောင်မြင်ဖို့ အတွက် အလိုလိုပြီးမြောက်အောင် လုပ်ပေးတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအိပ်မက် သတ်မှတ်ခြင်း၊ ရည်မှန်းချက် ချမှတ်ခြင်းနဲ့ အကျင့်တည်ဆောက်ခြင်းတွေကို အကျဉ်းချုပ်လိုက်ကြရအောင်။

- \* သင့်ရဲ့ အကောင်းဆုံးဘဝကို စာနဲ့ ဖော်ပြချက်တွေနဲ့ ပုံဖော်လိုက်ပါ။
- \* သင့်ရဲ့ အနာဂတ်ဘဝ အကောင်းဆုံးရရှိစေဖို့ အကောင်အထည် ဖော်ရမယ့် အိပ်မက်တိုင်း၊ လိုအင်ဆန္ဒတိုင်းကို သတ်မှတ်လိုက်ပါ။ အိပ်မက်တစ်ခုချင်းစီ၊ လိုအင်ဆန္ဒတစ်ခုချင်းစီ အကျုံးဝင်စေမယ့် သီးသန့်ရည်မှန်းချက်တွေ တည်ဆောက်ပါ။
- \* ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တစ်ခုချင်းစီ အကျုံးဝင်စေမယ့် နေ့စဉ် လှုပ်ရှားမှုတွေ (အကျင့်တွေ) တည်ဆောက်ပေးပါ။
- \* ဒီနည်းစဉ်အတိုင်း တခြားအိပ်မက်တွေနဲ့ ဆန္ဒတွေကို ထပ်ပြီး လုပ်နိုင်ပါတယ်။



အခန်း - ၄

သင့်အကျင့်များပြောင်းပစ်ခြင်း

ပိတ်ဆက်

သင်ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘာလုပ်နေမှန်း မသိတဲ့အခါ အကျင့်တစ်ခုလေးကိုတောင် ပြောင်းဖို့က ခက်ပါတယ်။ အကျင့်ပြောင်းဖို့ကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်လာရင် ဦးနှောက်က သင့်ကို တိုက်ခိုက်မယ်ဆိုတာ သင်မှတ်မိလိုက်ပါ။ အဲဒါကြောင့် မကြာသေးခင်ကမှ ဖြစ်လာတဲ့အကျင့်သစ်တွေဟာ အကျင့်ဖြစ်ပြီး ၂ ပတ်၊ ၃ ပတ်အတွင်းမှာပဲ တစ်စစပြိုကွဲပျက်စီး ပျောက်ပျက်သွားလေ့ရှိကြပါတယ်။ အလားတူပါပဲ။ အကျင့်ဟောင်းတစ်ခုကို အဆုံးသတ်တဲ့အခါမှာလည်း ၂ ပတ်၊ ၃ ပတ်အကြာမှာ သင့်ဦးနှောက်က အကျင့်ဟောင်းကို ပြန်လုပ်ဖို့ အတင်းအကျပ်စေခိုင်းလေ့ရှိပါတယ်။ နောက်ဆုံး သင့်ရဲ့စိတ်အားထက်သန်မှုနဲ့ စိတ်တန်ခိုးတွေဟာ လျော့ပါးလာပါတော့တယ်။ ဒါမှမဟုတ် စိတ်ဖိစီးပြီး အကျင့်ဟောင်းတွေ သင့်ခေါင်းထဲပြန်ဝင်နေပါတော့တယ်။ တကယ်လို့သင်ဟာ အကျင့်ပြောင်းလဲတာတွေရဲ့ လှည့်စားမှုတွေကို မသိဘူးဆိုရင် ကျွန်တော်က Extreme Disgust အလွန်အမင်း စက်ဆုပ်ရွံရှာမှုလို့ခေါ်တဲ့အရာတစ်ခုကို အားကိုးပြီး အကျင့်ပြောင်းလဲဖို့ အတင်းအကျပ်စေခိုင်းမှာဖြစ်ပါတယ်။ Extreme Disgust က ရောက်လာဖို့ ခက်ပါတယ်။ အဲဒါက အောက်ဆုံးမှာ ရောက်နေပါတယ်။ သင်ဟာ သင့်ရဲ့ ဘဝပေးအခြေအနေတွေကို စိတ်ကုန်နေပါပြီ။

သင့်ရဲ့အကျင့်တွေကို ပြောင်းလဲနိုင်တဲ့ ထူးခြားတဲ့ စိတ်တန်ခိုးပုံစံမျိုးကို စုစည်းနိုင်နေပါတယ်။ ဒါက ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ် မဟုတ်ပါဘူး။ သင့်ဘဝ တစ်စစ



ပျက်စီးသွားတဲ့အထိ စောင့်နေချင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ အောက်ဆုံးအထိကျသွားတဲ့ အထိ သင်က စောင့်စားချင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ချမ်းသာတဲ့လူတွေနဲ့ ဆင်းရဲတဲ့လူ ၃၅၀ ကို ၁၁ နှစ်ကျော် လေ့လာပြီးတဲ့ အခါမှာတော့ အကျင့်ပြောင်းလဲတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး တချို့အချက်တွေ တွေ့ရှိခဲ့ ပါတယ်။ ဒီအချက်က အကျင့်ပြောင်းလဲတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး နည်းအဆင့်ဆင့်ကို တော်တော်လေး လွယ်ကူသွားစေပါတယ်။ သင့်ရဲ့အကျင့်တွေ ၂၁ ရက်နဲ့ ပြောင်းလဲသွားစေမယ့် နည်းလမ်းတွေပေးမယ့် လိုက်နာဖို့လွယ်တဲ့ အစီအစဉ်ကို ဖန်တီးထားပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် သင်က ဒီစာအုပ်ကို ဝယ်ခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ဘဝမှာ အောက်ဆုံးအဆင့်ရောက်သွားစေတာမျိုးကို ရှောင်နိုင်ဖို့ လွယ်ကူတဲ့ အကျင့်ပြောင်းလဲမှုနည်းစဉ်ကို လိုချင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါအပြင် နောက်ဆုံးပေါ် အကျင့်ပြောင်းလဲမှု သိပ္ပံက သင့်ဦးနှောက်ကို ပြန်ပြီး ခုခံတိုက်ခိုက်စရာ မလိုအောင် လှည့်စားပေးနိုင်တဲ့ အကြောင်းကိုလည်း မျှဝေပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါကို သင်က စောင့်စားနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ တည်ဆောက်မှုက ပြီးပါပြီ။ ဒါကြောင့် အခုတော့ သင့်ဘဝဟာ ပြောင်းလဲတော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင် အိပ်မက်သဘောပဲ ရှိနိုင်တဲ့နည်းလမ်းတွေနဲ့ ပြောင်းလဲသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ စလိုက်ကြရအောင်။

**အကျင့်များကိုသိရှိခြင်း**

သင့်ရဲ့အကျင့်တွေကို ပြောင်းလဲဖို့အတွက် ပထမက အဲဒီအကျင့်တွေကို သိရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အကျင့်တွေ သိဖို့ဆိုတာက မနက်မိုးလင်းတဲ့အချိန်ကစပြီး ညအိပ်ရာဝင်တဲ့အချိန်အထိ သင့်ရဲ့အကျင့်တွေ အကုန်လုံးကို ပြန်ပြီး ခြေရာခံ လိုက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအတွက် အချိန်က ၂ ရက်ပဲလိုပါတယ်။ သင်လုပ်သင့် တာက အလုပ်ဆင်းတဲ့ရက်တွေမှာ လုပ်သင့်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အကျင့်အများစုဟာ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ စိတ်ဖိစီးတဲ့အချိန်တွေမှာ စပြီး ပြစ်လေ့ရှိတဲ့ အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ လုပ်ငန်းခွင်ကတော့ စိတ်ဖိစီးမှုအများဆုံး တွေ့နေရာ ဖြစ်ပါတယ်။ အောက်မှာ အကျင့်သိရှိမှုဇယားပါ။

အကျင့်သိရှိမှုဇယား

- ၁။ မနက် ၈ နာရီထု၊ တစ်နေ့တာ စတင်လှုပ်ရှား
- ၂။ ကော်ဖီတစ်ခွက်နဲ့ ပေါင်မုန့်ပီးကင်စား
- ၃။ ကော်ဖီသောက်ရင်း စီးကရက်တစ်လိပ်ဖွာ
- ၄။ ရေချိုး၊ အလုပ်သွားဖို့ပြင်ဆင်
- ၅။ ရုံးကိုသွား၊ ကားထဲမှာ စီးကရက်သောက်
- ၆။ ရုံးအသွားလမ်း သီချင်းနားထောင်၊ ဒါမှမဟုတ် ဖုန်းပြော
- ၇။ ရုံးရောက်ရောက်ချင်း အီးမေးလ်တွေ ပထမဆုံးစစ်ဆေး
- ၈။ အီးမေးလ်တွေ၊ အသံအီးမေးလ်တွေ ပြန်ရေး ပြန်ပြော
- ၉။ အလုပ်လုပ်
- ၁၀။ ခဏနား၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေနဲ့ အတင်းအဖျင်း ၁၅ မိနစ်  
လောက်ပြော၊ အကြောင်းပြန်ကြား
- ၁၁။ မနက်ပိုင်းဝင်လာတဲ့ အီးမေးလ်တွေ၊ ဖုန်းတွေ လက်ခံစကားပြော၊  
အကြောင်းပြန်ကြား
- ၁၂။ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေနဲ့ ဆိုင်မှာ နေ့လယ်စာစား
- ၁၃။ နေ့လယ်စာစားရင်း အတင်းပြော
- ၁၄။ နေ့လယ်ပိုင်းအလုပ်လုပ်
- ၁၅။ နေ့လယ်ပိုင်း အီးမေးလ်၊ ဖုန်းများ ပြန်ကြား၊ စကားပြော
- ၁၆။ ခဏနား၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေနဲ့စကားစပြည်ပြော၊  
စီးကရက်သောက်၊ ၁၅ မိနစ်ကြာ
- ၁၇။ ညနေ ၅ နာရီ အလုပ်ဆင်း
- ၁၈။ အိမ်ပြန်ကားမောင်း၊ Talk Show ၊ သတင်း၊ သီချင်းနားထောင်
- ၁၉။ ညစာစား၊ ဘီယာနည်းနည်းသောက်
- ၂၀။ တီဗွီကြည့်၊ ၃ နာရီကြာ
- ၂၁။ အိပ်ရာထဲမှာ သိပ္ပံဇာတ်လမ်းဖတ်၊ တစ်နာရီကြာ
- ၂၂။ ၁၁ နာရီလောက် အိပ်ပျော်သွား

အောက်မှာပြထားတဲ့ ဇယားအလွတ်ကို သင့်အကျင့်တွေ ခြေရာခံဖို့  
သုံးပါ။ သင့်ကိုယ်ပိုင်အကျင့်သိရှိမှုဇယားလုပ်ပါ။

၁။	
၂။	
၃။	
၄။	
၅။	
၆။	
၇။	
၈။	
၉။	
၁၀။	
၁၁။	
၁၂။	
၁၃။	
၁၄။	
၁၅။	
၁၆။	
၁၇။	
၁၈။	
၁၉။	
၂၀။	
၂၁။	
၂၂။	

• အကျင့်များကို အဆင့်ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်း

အကျင့်ပြောင်းလဲမှု လုပ်ငန်းစဉ်အဆင့်ဆင့်ရဲ့ နောက်တစ်ဆင့်က သင့်မီမှာ လတ်တလောရှိနေတဲ့အကျင့်တွေကို အဆင့်ခွဲခြားဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အကျင့်ကောင်းတွေရဲ့ဘေးမှာ အပေါင်းလက္ခဏာ + ၊ အနုတ်လက္ခဏာ - ရေးပါ။ နမူနာက ဒီလိုပါ။

အကျင့်အဆင့် ခွဲခြားမှုဇယား

စဉ်	အကျင့်အဆင့်	+ (သို့) -
၁။	မနက် ၈ နာရီထု၊ တစ်နေ့တာ စတင်လှုပ်ရှား	-
၂။	ကော်ဖီတစ်ခွက်နဲ့ ပေါင်မုန့်မီးကင်စား	-
၃။	ကော်ဖီသောက်ရင်း စီးကရက်တစ်လိပ်ဖွာ	-
၄။	ရေချိုး၊ အလုပ်သွားဖို့ပြင်ဆင်	-
၅။	ရုံးကိုသွား၊ ကားထဲမှာ စီးကရက်သောက်	-
၆။	ရုံးအသွားလမ်း သီချင်းနားထောင်၊ ဒါမှမဟုတ် ဖုန်းပြော	-
၇။	ရုံးရောက်ရောက်ချင်း အီးမေးလ် ပထမဆုံးစစ်ဆေး	-
၈။	အီးမေးလ်တွေ၊ အသိအီးမေးလ်တွေ ပြန်ရေး ပြန်ပြော	-
၉။	အလုပ်လုပ်	+
၁၀။	ခဏနား၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေနဲ့ အတင်းအဖျင်း	-
၁၁။	မိနစ်လောက်ပြော၊ အကြောင်းပြန်ကြား	-
၁၂။	မနက်ပိုင်းဝင်လာတဲ့ အီးမေးလ်တွေ၊ ဖုန်းတွေ လက်ခံစကားပြော၊ အကြောင်းပြန်ကြား	-
၁၃။	လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေနဲ့ ဆိုင်မှာ နေ့လယ်စာစား	-

၁၃။	နေ့လယ်စာစားရင်း အတင်းပြော	-
၁၄။	နေ့လယ်ပိုင်းအလုပ်လုပ်	+
၁၅။	နေ့လယ်ပိုင်း အိမ်မေးလမ်း ဖုန်းများ ပြန်ကြား။ စကားပြော	-
၁၆။	ခဏနား။ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေနဲ့စကားပြောပြောပြော စီးကရက်သောက်။ ၁၅ မိနစ်ကြာ	-
၁၇။	ညနေ ၅ နာရီ အလုပ်ဆင်း	-
၁၈။	အိမ်ပြန်ကားမောင်း။ Talk Show ၊ သတင်း။ သီချင်းနားထောင်	-
၁၉။	ညစာစား။ ဘီယာနည်းနည်းသောက်	-
၂၀။	တီဗွီကြည့်။ ၃ နာရီကြာ	-
၂၁။	အိပ်ရာထဲမှာ သိပ္ပံဇာတ်လမ်းဖတ်။ တစ်နာရီကြာ	-
၂၂။	၁၁ နာရီလောက် အိပ်ပျော်သွား	-

အောက်ပါကွက်လပ်များဖြည့်ပြီး သင့်ကိုယ်ပိုင် အကျင့်အဆင့်ခွဲခြားမှု ဇယားရေးပါ။

**အကျင့်အဆင့် ခွဲခြားမှုဇယား**

စဉ်	အကျင့်အဆင့်	+ (သို့) -
၁။	-----	
၂။	-----	
၃။	-----	
၄။	-----	

၅။	-----
၆။	-----
၇။	-----
၈။	-----
၉။	-----
၁၀။	-----
၁၁။	-----
၁၂။	-----
၁၃။	-----
၁၄။	-----
၁၅။	-----
၁၆။	-----
၁၇။	-----
၁၈။	-----
၁၉။	-----
၂၀။	-----
၂၁။	-----
၂၂။	-----

အဲဒီအကျင့်အဆင့် ခွဲခြားမှုယောကျာ်းက သင့်အကျင့်တွေ ပြောင်းလဲဖို့ အတွက် ပင့်တင်ပေးမယ့်အားပဲဖြစ်ပါတယ်။ အကျင့်တွေအများစုဟာ မကောင်းတဲ့ အကျင့်တွေ ဖြစ်နေတာကို စိတ်မပူပါနဲ့။ ဒီလေ့ကျင့်ခန်းရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က သင့်ရဲ့ အကျင့်ဆိုးတွေကို သိရှိဖို့ (Awareness) အတွက်ပဲဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်အကျင့်တွေက သင့်ဘဝတက်လမ်းကို နောက်ပြန်ဆွဲနေတယ်ဆိုတာ သိတဲ့ အခါ သင့်ဘဝကို ပြောင်းလဲဖို့ လိုအပ်တဲ့အကြောင်းအရာတွေ သင့်ဆီမှာရှိနေပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ လူအများစုက ဒီအဆင့်ကို လုံးဝကျော်ပစ်လိုက်ကြပြီး အကျင့် သစ်တွေ ဖြည့်ဖို့ကို ကျော်လုပ်လိုက်ကြပါတယ်။ လူသန်းပေါင်းများစွာ နှစ်သစ်ကူး ဆုံးဖြတ်ချက်တွေချတဲ့အခါ ဒါမျိုး နှစ်တိုင်းလုပ်လေ့ရှိပါတယ်။

သူတို့ဟာ ဘဝမှာအမြစ်တွယ်နေတဲ့ လက်ရှိအကျင့်တွေကို ဘယ်တော့မှ သိမလာကြပါဘူး။ အကျင့်ပြောင်းတယ်ဆိုတာ အကျင့်ဆိုးတွေကို ဖယ်ပစ်ပြီး ကောင်းတဲ့အကျင့်သစ်တွေ ထပ်ဖြည့်ပေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရည်ရွယ်ချက်က အကျင့်ကောင်းတွေဟာ သင့်ရဲ့ တစ်ဦးချင်းအကျင့် See saw မှာ အမှန်အတိုင်း သွားနေဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အကျင့်ကောင်းတွေက အလေးသာနေဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုလုပ်ဖို့က ကောင်းတဲ့အကျင့်၊ မကောင်းတဲ့အကျင့်တွေကို ခွဲခြားသိရှိရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

**သူဌေးအကျင့်များစာရင်း**

**\* အဆင့် ၁၊ မနက်ပိုင်းအကျင့်များ**

အခုလောက်ဆို သင့်ရဲ့ ကောင်းတဲ့အကျင့်တွေ၊ မကောင်းတဲ့အကျင့် တွေကို ခွဲခြားပြီးသိလာတော့ သင့်အတွက် သီးသန့် သူဌေးအကျင့်တွေစာရင်း စလုပ်ဖို့ အချိန်ရောက်ပါပြီ။ ဒီစာရင်းက သင့်ရဲ့ နေ့စဉ်ပုံမှန်လုပ်ရမယ့် အလုပ်တွေရဲ့ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ဖြစ်လာပါပြီ။ အကျင့်ပြောင်းတာဟာ အဆင့်ဆင့်လုပ်ရတဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်ပါ။ အချိန်ယူပါတယ်။ အကောင်းဆုံးနည်းကတော့ လွယ်တဲ့ အကျင့်လေး ၂ ခု၊ ၃ ခုကို ပြောင်းဖို့ စပြီး ဦးတည်တာပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအဆင့် ၁ မှာတော့ နောက်ထပ် ၇ ရက်တာကာလအတွင်း သင်ပြောင်းချင်တဲ့အကျင့် တွေထဲက မနက်ပိုင်းအကျင့်တချို့ ရွေးဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီမှာ နမူနာကိုကြည့်ပါ။

**သူဌေးအကျင့်များစာရင်း။ အဆင့် ၁ မနက်ပိုင်း**

- ဒီမနက် ၆ နာရီ အိပ်ရာထတယ်
  - ဗဟုသုတရစေဖို့ မိနစ် ၃၀ စာဖတ်တယ်
  - မိနစ် ၃၀ ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တယ်
  - လုပ်စရာတွေ စာရင်းပြင်ဆင်တယ်
  - အလုပ်ကိုအသွား အသံပိုင်စာအုပ်တွေနားထောင်တယ်။ Podcast နားထောင်တယ်
  - အာဟာရမမြောက်တဲ့ အစားတွေမစား
  - အီးမေးလ်ကို ထပ်တလဲလဲမစစ်တော့ပါ
- ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ရည်မှန်းချက်တွေနဲ့ဆိုင်နေတဲ့ အချက် ၃ ချက် လုပ်လိုက်တယ်။

**\* သူဌေးအကျင့်များထဲမှ ထိပ်ဆုံးအကျင့်တချို့**

ကျွန်တော့်သုတေသနမှာ ချမ်းသာတဲ့လူတွေ၊ အောင်မြင်တဲ့လူတွေဟာ အလုပ်မစခင် ၃ နာရီစောပြီး အိပ်ရာကထလေ့ရှိတယ်လို့ ဆိုထားပါတယ်။ မနက်ပိုင်းအချိန်ကတော့ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ပညာရှာလေ့လာတာတွေဖြစ်တဲ့ စာဖတ်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနဲ့ တခြားအလုပ်တွေဖြစ်တဲ့ ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်၊ ဝါသနာပါရာ၊ စိတ်ပါဝင်စားတာ၊ တစ်နေ့တာပြင်ဆင်တာ၊ စာရေးတာ၊ ဝါသနာပါရာအလုပ်လေးတစ်ခု၊ ညကျောင်းအတွက်စာကြည့်ခြင်း စတာတွေ ပါပါတယ်။ မနက်ခင်းအချိန်တွေကတော့ သင့်ကိုယ်သင် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့ ကိုယ်ရေး မနက်ပိုင်းသူဌေးအကျင့်စာရင်းပြုစုဖို့ အချိန် နည်းနည်းယူပါ။



### သူဌေးအကျင့်များစာရင်း။ အဆင့် ၁၊ မနက်ပိုင်း

	SUN	MON	TUES	WED	THUR	FRI	SAT

ဒီဇယားက နောက် ၇ ရက်အတွင်း သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်သီးသန့်ထွင်ထားတဲ့ မနက်ပိုင်းသူဌေးအကျင့်တွေစာရင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ နေ့တိုင်း သင်လိုက်နာခဲ့တဲ့ သူဌေးအကျင့်တစ်ခုချင်းစီကို စစ်ဆေးပါ။ ဒီဇယားက သင်ဟာ သူဌေးအကျင့်တွေ လိုက်နာ မနာကို တွန်းအားပေးမယ့်စာရင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ခုနစ်ရက်ပြီးရင် အကျင့်တွေအမြစ်တွယ်လာပါတယ်။ သင့်ဦးနှောက်ထဲမှာ ဆဲလ်တွေ ကွင်းဆက်မိပြီး အကျင့်တွေဟာ သင်လုပ်ပြီးတဲ့အခါတိုင်း ပိုပြီး ခိုင်မြဲ လာပါတော့တယ်။ တကယ်လို့ အကျင့်သစ် ၃၀ ရာခိုင်နှုန်းနဲ့အထက် လုပ်နိုင်ပြီ ဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ပြီး ချီးမွမ်းလိုက်ပေတော့။ သင် တော်ပါပေတယ်။ သင့်ရဲ့ နေ့စဉ်အကျင့်နည်းနည်း ပြောင်းပေးရုံနဲ့ သင့်ဘဝအတွက် အများကြီး အကျိုးရှိသွားတယ်ဆိုတာ နားလည်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

### \* အဆင့် ၂၊ နေ့ပိုင်းအကျင့်များ

သင့်ရဲ့ မနက်ပိုင်း သူဌေးအကျင့်များစာရင်းကို ၇ ရက်လိုက်နာပြီးရင် နောက်တစ်ဆင့်တက်ဖို့ အသင့်ဖြစ်နေပါပြီ။ နေ့ပိုင်းအကျင့်တွေ ပြောင်းလဲဖို့အတွက် အလားတူ သူဌေးအကျင့်ခွဲခြားတဲ့နည်းအဆင့်ဆင့်ကို သုံးရမှာပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒီမှာ နမူနာတစ်ခုပါ။

သုဋ္ဌေးအကျင့်များစာရင်း အဆင့် ၂ နေ့ပိုင်း

- ဗဟုသုတရစေ့ဖို့ နေ့လယ်စာအချိန်မှာ မိနစ် ၃၀ စာဖတ်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ရည်မှန်းချက်နဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့ အလုပ်တွေ လုပ်ပါတယ်။
- အလုပ်သမားတွေနဲ့ နေ့လယ်စာအချိန်မှာ အတင်းမပြောပါဘူး။
- အာဟာရဓာတ်မပြည့်တဲ့ အစားအစာတွေကို နေ့လယ်စာ၊ နေ့လယ်ပိုင်းတွေမှာ မစားပါဘူး။
- နေ့လယ် ၁ နာရီကနေ ၂ နာရီကြား အိမ်ပေးလ်၊ အသံပေးလ်တွေ ပြန်ကြားပေးပါတယ်။
- အလုပ်ကိုအသွား လမ်းမှာ အသံနဲ့ထုတ်ထားတဲ့ စာအုပ်တွေ၊ Podcast တွေ နားထောင်ပါတယ်။
- နေ့လယ်ပိုင်းမှာ ကော်ဖီအစား ရေတစ်ခွက်သောက်ပါတယ်။
- နေ့လယ်ပိုင်းမှာ Hello ဖုန်းတွေ၊ မွေးနေ့ဆုတောင်းဖုန်းတွေ၊ သာရေးနာရေးဖုန်းတွေ ခေါ်ပြောပါတယ်။
- ကိုယ့်ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ရည်မှန်းချက်တွေနဲ့ဆိုင်တဲ့ အလုပ် ၂ ခု လုပ်ပါတယ်။

\* သုဋ္ဌေးအကျင့်များထဲမှ ထိပ်ဆုံးအကျင့်တချို့

ချမ်းသာတဲ့လူတွေရဲ့ ၆၃ ရာခိုင်နှုန်းက အသံနဲ့စာအုပ်တွေ၊ Podcast တွေကို ရုံးသွားရုံးပြန် ကားပေါ်မှာ၊ ရထားပေါ်မှာ နားထောင်လေ့ရှိကြပါတယ်။ ဆင်းရဲတဲ့လူ ၉၅ ရာခိုင်နှုန်းက အလုပ်သွား အလုပ်ပြန် လမ်းတွေမှာ သီချင်းတွေ နားထောင်တယ်။ ရေဒီယိုစကားပိုင်းတွေ နားထောင်လေ့ရှိကြပါတယ်ဆိုပြီး သုတေသနမှာ တွေ့ရှိထားပါတယ်။ ချမ်းသာသူ ၇၉ ရာခိုင်နှုန်းဟာ စီးကရက်မသောက်ကြပါဘူး။ ဆင်းရဲတဲ့လူ ၄၆ ရာခိုင်နှုန်းက စီးကရက်သောက်လေ့ ရှိပါတယ်။ အတင်းပြောတာဟာ အမြဲတမ်း အဆိုးမြင်စိတ် ဖြစ်စေပါတယ်။ ချမ်းသာတဲ့လူ ၉၄ ရာခိုင်နှုန်းက အတင်းမပြောကြပါဘူး။ ဆင်းရဲတဲ့လူ ၇၉ ရာခိုင်နှုန်းက

နေ့တိုင်း အတင်းပြောလေ့ရှိပါတယ်။ ချမ်းသာတဲ့လူ ၇၀ ရာခိုင်နှုန်းက အာဟာရ မပြည့်တဲ့အစားအစာ တစ်နေ့ကို ကယ်လိုရီ ၃၀၀ အောက်ပဲ စားလေ့ရှိပြီး ဆင်းရဲတဲ့လူ ၉၇ ရာခိုင်နှုန်းကတော့ အဲဒီလိုအာဟာရမပြည့်တဲ့ အစားအစာ ကယ်လိုရီ ၃၀၀ အထက် စားလေ့ရှိကြပါတယ်။ ချမ်းသာတဲ့လူတွေက အိမ်မေးလ် အသံမေးလ်တွေပြန်ဖို့ အချိန်သီးသန့်ထားလေ့ရှိပါတယ်။ ဒီလိုအလုပ်လုပ် ထားတော့ အာရုံမရှုပ်စေဘဲ လုပ်အားပိုထွက်လာစေပါတယ်။ ဆင်းရဲတဲ့လူတွေ ကတော့ အိမ်မေးလ်နဲ့ အသံမေးလ်တွေကို တစ်နေ့လုံး ပြန်ကြားနေလေ့ရှိပါတယ်။ သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် နေ့ပိုင်းသူဌေးအကျင့်စာရင်းပြုစုဖို့ အချိန်နည်းနည်း ယူလိုက်ပါ။

**သူဌေးအကျင့်များစာရင်း အဆင့် ၂၊ နေ့ပိုင်း**

	SUN	MON	TUES	WED	THUR	FRI	SAT

သင့်ရဲ့ နေ့ပိုင်းအကျင့်များစာရင်းသစ်ကို အနည်းဆုံး ၇ ရက် အချိန်ပေး စွဲစွဲမြဲမြဲလုပ်ဖို့ ဆန္ဒရှိမှာဖြစ်ပါတယ်။ မနက်ပိုင်းအကျင့်တွေ လိုက်နာနေချိန်မှာ နေ့ပိုင်းအကျင့်တွေကိုလည်း သင့်ရဲ့တစ်နေ့တာ လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေထဲမှာ ပေါင်းထည့်လို့ရပါတယ်။

နေ့စဉ်အကျင့်များစာရင်း၊ မနက်ပိုင်း၊ နေ့ပိုင်း

	SUN	MON	TUES	WED	THUR	FRI	SAT

**\* အဆင့် ၃၊ ညပိုင်းအကျင့်များ**

နောက်ထပ် ၇ ရက်ပြီးရင် အဆင့် ၃ အတွက် အသင့်ဖြစ်လောက်ပါပြီ။ အဆင့် ၃ မှာတော့ သင့်ရဲ့ ညပိုင်းအကျင့်တွေကို နေ့စဉ်လုပ်နေကျ အစီအစဉ်မှာ ပေါင်းထည့်လိုက်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ညပိုင်းအကျင့်သစ်တွေ ဖန်တီးဖို့ မြင့်တင်ပေးမယ့် အရာကတော့ သင် ရှေ့ပိုင်းမှာ လုပ်ထားပြီးဖြစ်တဲ့ အကျင့်သိရှိမှုယော့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီမှာ နမူနာတစ်ခုကြည့်လိုက်ပါ။

**သူဌေးအကျင့်များစာရင်း၊ အဆင့် ၃၊ ညပိုင်း**

- ငါက တီဗီ တစ်နာရီအောက်ပဲကြည့်တယ်။ ဒီည။
- အပျင်းပြေ အင်တာနက်အတွက် တစ်နာရီအောက်ပဲ အချိန်ပေးတယ်။
- အိပ်မက်၊ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ရောက်ဖို့ တစ်နာရီအထက် ကြိုးစားလေ့ရှိတယ်။ ဒါမှမဟုတ် နောက်ထပ် အရန်အလုပ်သစ်တစ်ခု ထပ်လုပ်ဖို့ ဒါမှမဟုတ် ရောင်းပန်းလှပြီး လုပ်ကိုင်စားသောက်လို့ရတဲ့ အတတ်ပညာတစ်ခု တတ်ကျွမ်းဖို့ ကြိုးပမ်းလေ့ရှိတယ်။
- ကိုယ့်အဆက်အသွယ်အဖွဲ့၊ အမြတ်အစွန်းမယူ ပရဟိတအဖွဲ့၊ ဒါမှမဟုတ် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းအဖွဲ့တွေနဲ့ တွေ့တယ်။

- သားဖြစ်သူရဲ့ အားကစားအသင်းကို နည်းပြသွားလုပ်ပေးတယ်။
- မိနစ် ၃၀ ဗဟုသုတရမယ့်စာပေတွေ ဖတ်တယ်။
- ည ၁၀ နာရီထက် နောက်မကျဘဲ အိပ်တယ်။

**\* သူဌေးအကျင့်များထဲမှ ထိပ်ဆုံးအကျင့်တချို့**

ချမ်းသာတဲ့လူ ၁၀၀ မှာ ၆၇ ယောက်က နေ့တိုင်း တီဗီကြည့်ချိန် တစ်နာရီအောက်မှာပဲ ရှိတယ်။ ဆင်းရဲတဲ့လူ ၇၇ ရာခိုင်နှုန်းကတော့ နေ့တိုင်း တီဗီကြည့်ချိန်ဟာ တစ်နာရီအထက်မှာရှိနေပါတယ်။ ချမ်းသာတဲ့လူ ၆၃ ရာခိုင်နှုန်းက အပန်းဖြေ အင်တာနက်ကြည့်ချိန် တစ်နာရီအောက်မှာပဲရှိပြီး ဆင်းရဲသူ ၇၄ ရာခိုင်နှုန်းက အင်တာနက်ကို အပျော်တမ်းသုံးစွဲတဲ့အချိန်က တစ်နာရီအထက်မှာရှိပါတယ်။ ချမ်းသာတဲ့လူ ၆၂ ရာခိုင်နှုန်းက နေ့တိုင်း ရည်မှန်းချက်အောင်မြင်ဖို့ အချိန်ပေး နှစ်မြှုပ်ထားလေ့ရှိပေမဲ့ ဆင်းရဲသား ၆ ရာခိုင်နှုန်းကပဲ ရည်မှန်းချက် အထမြောက်ဖို့ ကြိုးစားကြပါတယ်။ တစ်နေ့ အနည်းဆုံး ၇ နာရီ ၈ နာရီ အိပ်ဖို့က ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ဦးနှောက်အတွက် ပိုပြီး အရေးပါပါတယ်။

သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်သူဌေးအကျင့် နေ့ပိုင်းစာရင်းပြုစုဖို့ အချိန်ယူပါ။

**သူဌေးအကျင့်များစာရင်း။ အဆင့် ၃၊ ညပိုင်း**

	SUN	MON	TUES	WED	THUR	FRI	SAT

**အကျင့်တွေပြောင်းရင် ဘဝလည်းပြောင်းမယ်**

တစ်ခါပြန်ပြီး သင့်ရဲ့ ညှိပေးအကျင့်သစ်တွေ လိုက်နာဖို့ အနည်းဆုံး ၄ ရက်လောက် အချိန်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ညှိပေးအကျင့်သစ်တွေထဲကို မနက်၊ နေ့ပိုင်းအကျင့်တွေ တစ်ပြိုင်နက် ပေါင်းထည့်လို့ရပါတယ်။

**• သင့်အကျင့်သစ်များ စုစည်းခြင်း**

အောက်မှာဖော်ပြထားတဲ့အတိုင်း သင့်ရဲ့အကျင့်သစ်တွေကို တစ်ပေါင်း တစ်စည်းတည်းဖြစ်အောင် စုစည်းလိုက်ပါ။

**သူဌေးအကျင့်များစာရင်း စုစည်းထားပြီး**

	SUN	MON	TUES	WED	THUR	FRI	SAT

သင့်ရဲ့ မနက်ပိုင်းအကျင့်သစ်တွေ၊ နေ့ပိုင်းအကျင့်သစ်တွေ၊ ညှိပေး အကျင့်သစ်တွေကို တစ်စုတည်းပေါင်းထားလိုက်တဲ့စာရင်းပြုစုပြီးရင်တော့ နေ့တိုင်း အသုံးပြုသွားရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အချိန်ကြာလာတာနဲ့အမျှ သူဌေးအကျင့်တွေဟာ အလိုအလျောက် လုပ်နေတဲ့အကျင့်တွေ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ စိတ်တန်ဖိုးတွေ၊ အတွေ့တွေ မလိုအပ်တော့ပါဘူး။ သင့်ဘဝအောင်မြင်ရေးအတွက် အခြေခံ အုတ်မြစ်ကြီးတစ်ခု ဖန်တီးပေးမှာ ဖြစ်ပါတော့တယ်။ သင်ဟာ ငွေကြေး အခြေ အနေတွေ သိသိသာသာ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာပါလိမ့်မယ်။ ယုံကြည်မှုလည်း ပိုတက်လာပြီး အောင်မြင်ရေးလမ်းကြောင်းပေါ် တင်ပေးလိုက်မှာဖြစ်ပါတယ်။

သင့်အတွက် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု၊ သင့်ရဲ့ တိုးတက်ကြီးပွားမှုနဲ့ ပျော်ရွှင်မှုတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အချိန်ကြာလာတာနဲ့အမျှ သင့်ရဲ့ သူဌေးအကျင့်တွေဟာ သီးနှင်းပွင့် တွေလို စုပုံလာပါလိမ့်မယ်။ တစ်နေ့တစ်နေ့ တိုးတက်မှုကိုတော့ သတိထားမိချင်မှ ထားမိမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ချိန်မှာတော့ အောင်မြင်မှု တောင်ပေါ်က နှင်းထူကြီး ဖြစ်လာမှာပါ။ အောင်မြင်မှုနှင်းတောင်ထူကြီး ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ ဆုကြေး၊ လစာတိုး၊ ရာထူးတိုး၊ ပိုကောင်းတဲ့အလုပ်၊ ဖောက်သည်ကြီးကြီး ဒါမှမဟုတ် ပိုပြီးကောင်းလာတဲ့ ကျန်းမာရေးတွေပဲ ဖြစ်ပါတော့တယ်။

**အကျင့်ပြောင်းလဲရန် ဖြတ်လမ်းများ**

အကျင့်ပြောင်းလဲတဲ့နှုန်း ပိုမြန်စေဖို့အတွက် အားကောင်းတဲ့နည်းလမ်း ၆ ခုရှိပါတယ်။ အကျင့်ပေါင်းစည်းခြင်း၊ ပေါင်းသင်းဆက်သံမှုနိယာမ၊ သင့်ပတ်ဝန်း ကျင်မှ အပြောင်းအလဲများ၊ အကျင့်အသေးအဖွဲ့များနှင့် စတင်ခြင်း၊ သင့်အကျင့် သစ်များ၊ အချိန်ယေးချေခြင်း၊ သင့်အကျင့်ဆိုများကို တားဆီးပစ်ခြင်း၊ ဒီဟာ တစ်ခုချင်းစီက အကျင့်ပြောင်းလဲဖို့ လွယ်စေပါတယ်။ မြန်စေပါတယ်။ စိတ်အင်အားလည်း သိပ်မလိုပါဘူး။

**\* အကျင့်များပေါင်းစည်းခြင်း**

လက်ရှိအကျင့်တစ်ခုကို (လက်ရှိ အာရုံကြောလမ်းကြောင်း) သံလမ်း ပေါ်က ရထားတစ်စီးလို သဘောထားစဉ်းစားကြည့်လိုက်ပါ။ တကယ်တော့ ဦးနှောက်ထဲမှာရှိနေတာပါ။ အဲဒီရထားကို သင့်ရဲ့အကျင့်သစ်ကို ခရီးသည် တစ်ယောက်လို ထပ်ပြီးတင်လိုက်တဲ့အခါ ဦးနှောက်က ခုခံမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သင်က ရထားကို ထိန်းချုပ်မှာ မဟုတ်သလို သံလမ်း ကိုလည်း ထိန်းချုပ်မှာမဟုတ်ပါဘူး။ သင်က လိုက်ပြီးစီးရုံစီးနေလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အကျင့်ဟောင်းတစ်ခုဟာ အကျင့်သစ်တစ်ခုကို ရန်သူလို သဘော မထားတဲ့အခါ အကျင့်သစ်နဲ့ မတိုက်ခိုက်ပါဘူး။ ဒီမှာ ဘယ်လိုအလုပ်ဖြစ်သလဲ ဆိုတာ ကြည့်လိုက်ပါ။ ဆိုပါစို့၊ သင်က တစ်နေ့ မိနစ် ၃၀ စာဖတ်တဲ့အကျင့်သစ်

တစ်ခု ထပ်ဖြည့်ချင်ပြီး တစ်နေ့ကို မိနစ် ၃၀ ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တဲ့ အကျင့်ဟောင်းကလည်း ရှိနေပြီ။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရင်း ဖတ်ဖို့စာအုပ်တစ်အုပ်ကို အဆင်ပြေတဲ့နေရာမှာ ထားလိုက်တဲ့အခါ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရင်း စာဖတ်နေပါပြီ။ (နေရာမရွေ့ဘဲ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရင်း လေ့ကျင့်ခန်းစက်ပေါ်မှာ စာအုပ်တင်ထားခြင်း) သင်က ချက်ချင်း အကျင့် ၂ ခုပေါင်းတဲ့အကျင့် ဖြစ်လာပါတယ်။ ဒီအကျင့်အတွက် စပြီးဖြစ်စေတဲ့အရာက စာအုပ်ပဲဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ထပ်နမူနာတစ်ခုပါ။ သင့်အိမ်မှာ နေ့တိုင်း ကော်ဖီသောက်တဲ့အကျင့်ဟောင်းတစ်ခု ရှိနေပြီး နေ့တိုင်း ရေတစ်ခွက် သောက်တဲ့အကျင့်သစ်တစ်ခု ထပ်ဖြည့်ချင်တယ်ဆိုရင် သင်က ကော်ဖီကို ရေအေး စက်အပေါ်မှာ ရေဘူးနဲ့ ဘေးချင်းယှဉ်ပြီး တင်ထားလိုက်ပါ။ သင့်ဦးနှောက်က ကော်ဖီသောက်ချိန်ရောက်ပြီဆိုပြီးပြောရင် အစမှာ ကော်ဖီခွက်ကိုရှာမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကော်ဖီခွက်က အကျင့်စဖြစ်ဖို့ အကြောင်းရင်းဖြစ်ပြီး ရေတစ်ခွက်သောက်ဖို့ ကိုလည်း သတိပေးနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို ပူးတွဲအကျင့်ဖြစ်လာဖို့က ၂ ရက်၊ ၃ ရက်လောက်ပဲ လိုပါတယ်။

**ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုနိယာမ**

သင်ပေါင်းသင်းတဲ့လူတွေက အကျင့်ဟောင်းတွေကို စတင်လှုံ့ဆော် စေနိုင်ပါတယ်။ တကယ်လို့ သင်ဟာ အကျင့်ဟောင်းတစ်ခုကို ထုတ်ပစ်ဖို့ ကြိုးစားနေတယ်ဆိုရင် အကျင့်ဟောင်းတွေဖြစ်စေတဲ့လူတွေနဲ့ အဆက်အသွယ် လုပ်တဲ့အချိန်ကို ကန့်သတ်ဖို့လိုပါတယ်။ တစ်ချိန်တည်းမှာ သင်လိုချင်တဲ့ အကျင့် သစ်တွေ ပိုင်ဆိုင်တဲ့လူတွေနဲ့ စပြီး အဆက်အသွယ်လုပ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို လူတွေကို သင့်ရဲ့ ကွန်ရက်အသိုင်းအဝိုင်းအဖွဲ့တွေ၊ ပရဟိတအဖွဲ့တွေ၊ စီးပွားရေး အဖွဲ့တွေမှာ တွေ့နိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ-သင့်ရဲ့ညှပ်မှန်းချက်အသစ်တွေထဲက တစ်ခုက ပိုပြီးစာဖတ်ဖို့ဆိုရင် မကြာမကြာတွေ့လေ့ရှိတဲ့ စာဖတ်အုပ်စုကို သင်က အဆက်အသွယ် လုပ်နိုင်ပါတယ်။ နောက် နမူနာတစ်ခုက ပြေးတဲ့အုပ်စု၊ ဒါမှ မဟုတ် ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တဲ့လူတွေကို ရှာဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။



အကျင့်ပြောင်းဖို့အတွက် မျက်စိပွင့်နားပွင့် ဖြစ်လာပြီဆိုရင် အကျင့် တူတွေရှိတဲ့လူတွေ အများကြီးရှိနေပါလားဆိုတာ စပြီးသိလာပါလိမ့်မယ်။ သူတို့ အားလုံး သင့်အနီးနားမှာ ရှိနေကြပါတယ်။ သင်က နေ့စဉ်အကျင့်တွေပြောင်းဖို့ ဆုံးဖြတ်ပြီးတဲ့အခါကျမှသာ သင်က စပြီး သတိပြုမိတာ ဖြစ်ပါတယ်။

**သင့်ပတ်ဝန်းကျင်က အပြောင်းအလဲများ**

သင့်ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ပြောင်းလဲတဲ့အခါ အကျင့်ဟောင်းတွေကို စွန့်ပစ်ပြီး အကျင့်သစ်တွေကို လုပ်ဖို့က တော်တော်လွယ်ကူပါတယ်။ အိမ်အသစ်၊ ကားအသစ်၊ အလုပ်အသစ်၊ မိတ်ဆွေသစ်၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်သစ်၊ မြို့အသစ်တွေ အားလုံးက အကျင့်သစ်တွေကို ပုံသွင်းဖို့ အခွင့်အရေးတစ်ရပ်ပေးနေပါတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်ပြောင်းတော့ နေ့တိုင်း သင့်ရဲ့နည်းလမ်းတွေကို စဉ်းစားဖို့ တွန်းအား ပေးတာခံနေရပါပြီ။ ဇွန်းတွေ၊ ခရင်းတွေ၊ ဓားတွေဟာ နဂိုရှိနေကျနေရာမှာ မရှိကြတော့ပါဘူး။ အဲဒါကြောင့် သင်ကလည်း ပြန်ပြီး စဉ်းစားရတော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့ ရုံးအသွားလမ်းဟာ မတူတော့ပါဘူး။ သင်က စဉ်းစားဖို့ လိုအပ်လာပါပြီ။ ရုံးတာဝန်တွေက အသစ်တွေပါ။ အဲဒါကြောင့် သင်က စဉ်းစားရ တော့မှာဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ဆုံး သင့်ဦးနှောက်က သင့်ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်အသစ်မှာ အကျင့်တွေဖြစ်ပေါ်တိုးတက်လာစေဖို့ ဦးနှောက်အလုပ် ပိုပြီးလွယ်စေဖို့ သင့်ကို တွန်းအားပေးပါပြီ။

**အကျင့်အသေးအမွှေးများနှင့် စတင်ခြင်း**

အကျင့်အသေးလေးတွေနဲ့စရင် သင့်အကျင့်တွေပြောင်းရတာ အများကြီး လွယ်ကူသွားပါတယ်။ အကျင့်သေးလေးပြောင်းဖို့က ကြိုးစားအားထုတ်မှု နည်းနည်းလေးပဲလိုတဲ့အကျင့်တွေ ထပ်လုပ်တာ ပါပါတယ်။ ဥပမာ-နေ့စဉ် ရေပိုသောက်ခြင်း။ ဗီတာမင်အားဆေးသောက်ခြင်း။ ရုံးသွားရုံးပြန် အသံပိုင်ပါ စာအုပ်တွေ နားထောင်ခြင်း။ အကျင့်သေးလေးတွေ အပြောင်းအလဲလုပ်တယ် ဆိုတာ လက်ရှိအကျင့်ဆိုးတွေကို ဖျက်ပစ်လိုက်တာပါပါတယ်။ ဥပမာ-စီးကရက်

လျော့သောက်တာ၊ တီဗီကြည့်တာကို တစ်နာရီအောက်ပဲ အချိန်ကုန်ခံတာတွေ ပါပါတယ်။ အကျင့်အပြောင်းအလဲဟာ သေးလေ လွယ်ကူလေ၊ ခွဲနေနိုင်တဲ့ အလားအလာ ပိုများလေပါပဲ။ အသေးအမွှေးအကျင့်တွေ ပြောင်းလဲမှုက အချိန်ရ စေတဲ့အပြင် ယုံကြည်မှုလည်း တိုးစေပါတယ်။ ဒီအချက်က နောက်ပိုင်း ပိုကြီးပြီး ရှုပ်ထွေးတဲ့အကျင့်ကြီးတွေကို အပြောင်းအလဲလုပ်နိုင်စေပါတယ်။

**သင့်အကျင့်သစ်များ ဖယားချခြင်း**

ကိုယ်ထူကိုယ်ထ သန်းကြွယ်သူဌေး ၆၇ ရာခိုင်နှုန်းဟာ တစ်နေ့တာ လုပ်စရာတွေကို စာရင်းဖယားထားလေ့ရှိပါတယ်။ သင့်ဘဝထဲကို အောင်မြင်မှုတွေ ထုတ်လုပ်ပေးတဲ့နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ သန်းကြွယ်သူဌေးတွေရဲ့နည်း တစ်ခုက တချို့ နေ့စဉ်အကျင့်တွေကို သူတို့ရဲ့ လုပ်စရာရှိသည်များဆိုတဲ့ စာရင်း ထဲမှာ ပါအောင်ထည့်ထားလေ့ရှိတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီသီးခြားနေ့စဉ်အကျင့် တွေဟာ နေ့တိုင်းအလိုလို to-do-lists မှာပေါ်လာနေပါတော့တယ်။ ဒီနည်းက မလုပ်မနေရ တာဝန်တစ်ရပ်ဖြစ်အောင် လုပ်စေပါတယ်။ နေ့တိုင်း သင်ဖြစ်စေ ချင်တဲ့ အကျင့်သစ်တွေအတွက် တာဝန်ခံရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ရိုးစင်းတဲ့ နေ့စဉ် အကျင့်တွေဆိုရင်တော့ ရက်သတ္တပတ် ၂ ပတ်၊ ၃ ပတ်ပြီးတဲ့အခါ လုပ်စရာ အလုပ်များစာရင်းမှာ ထည့်စရာမလိုတော့ပါဘူး။ သူတို့က အကျင့်တွေဖြစ်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ သင်က တခြားနေ့စဉ်အကျင့်သစ်တွေကို လုပ်စရာရှိသည်များ အကျင့်နည်းစဉ်ကိုသုံးပြီး ဆက်သွားလို့ ရပါတယ်။

**သင့်ရဲ့အကျင့်ဆိုးများကို တားဆီးပိတ်ပင်လိုက်ပါ**

အကျင့်ပြောင်းဖို့အတွက် ပရိယာယ်ကျတဲ့နည်းတစ်ခုက အကျင့်ဆိုး တစ်ခုကိုလုပ်ဖို့ ခဲယဉ်းအောင် သင်နဲ့ အဲဒီအကျင့်ဆိုးကြား တားဆီးပိတ်ပင် ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ-အာဟာရမပြည့်တဲ့ အစားအစာတွေကို တီဗီ ကြည့်ရင်း ညနက်တဲ့အထိ စားတယ်ဆိုပါစို့။ စားတာက အလွယ်ရနေလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ရေခဲသေတ္တာထဲ၊ ဗီဒီယိုထဲမှာ လွယ်လွယ်ထည့်ထားလို့ပါ။ မရှိရင်

စားလို့မရပါဘူး။ ဒါကြောင့် မစားဖြစ်အောင်ဆိုရင် ဝယ်မထားတာ အကောင်းဆုံးပါ။ ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့ အစားအစာတွေကိုပဲထားသင့်ပါတယ်။ အကျင့်က အာဟာရမရှိတဲ့အစားတွေ စားတာမဟုတ်ပါ။ တီဗီကြည့်ရင်း သရေစာစားတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအကျင့်ကို နေ့စဉ်လုပ်တဲ့အကျင့်ကနေပျက်အောင် လုပ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အနည်းဆုံးတော့ အာဟာရမရှိတဲ့ အစားတွေအစား အာဟာရရှိတဲ့ အစားတွေ၊ ကယ်လိုရီနည်းတဲ့အစားတွေ အစားထိုးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်အကျင့်ဆိုးတစ်ခုက ညဘက် ဖေ့စ်ဘွတ်ကို နာရီပေါင်းများစွာ အချိန်ပေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအကျင့်ခက်သွားအောင်လုပ်ဖို့က ဖုန်း၊ ကွန်ပျူတာ ပိတ်ထားလိုက်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ကွန်ပျူတာကို မလွယ်ကူတဲ့နေရာ တစ်နေရာကို ရွှေ့ထားလိုက်ခြင်းအားဖြင့် ကွန်ပျူတာသုံးရတာ ခက်စေပါတယ်။ ဖေ့စ်ဘွတ်မှာ အချိန်သိပ်မကုန်စေတော့ပါဘူး။ အကျင့်ဆိုးလုပ်ဖို့က အားတစ်ခု ထည့်ပေးရတော့ သင့်စိတ်အင်အား လျော့နည်းနေတဲ့အခါမှာ လုပ်မိမှာမဟုတ် တော့ပါဘူး။ လူတိုင်းရဲ့စိတ်တန်ခိုး စိတ်အင်အားဟာလည်း တစ်နေ့တာကုန်တဲ့ အချိန်မှာ အားအနည်းဆုံးဖြစ်နေပါပြီ။



## အပိုင်း ၅

# ဖြစ်ရပ်နှင့်လေ့လာချက်များ

### လုပ်ငန်းခွင်က သူဌေးအကျင့်များ

#### \* ဒေါက်တာဘန်ကာဆန်

သူဌေးအကျင့် - ဘဝတိုးတက်မှုအတွက် နေ့စဉ်စာဖတ်ခြင်း

ဘန်ကာဆန်ဟာ ကမ္ဘာပေါ်မှာ နာမည်ကြီးတဲ့ ဦးနှောက်နဲ့အာရုံကြော ပါရဂူတစ်ယောက်ဖြစ်ပါတယ်။ အမေရိကန်နိုင်ငံ ဒီးထရွိုက်ရဲ့ ဆင်းရဲသားရပ်ကွက် ကနေ ကြီးပြင်းလာခဲ့သူတစ်ယောက်ဖြစ်ပါတယ်။ အမေဖြစ်သူဟာ သူ့သားလေးဟာ ဆင်းရဲသားရပ်ကွက်က ထူးမခြားနားတဲ့ အောက်တန်းစားဘဝမှာပဲ စတေးသွား မှာကို တွေးပူခဲ့ရပါတယ်။

သားဖြစ်သူဘဝကို ကာကွယ်ပေးလိုတဲ့ မစွက်ကာဆန်ဟာ ဒေါက်တာ ကာဆန်ကို ကိုယ်ထူကိုယ်ထ ပညာရေးရစေဖို့ စာဖတ်ခိုင်းပါတယ်။ သူ့သား နေ့တိုင်းစာဖတ်ဖြစ်အောင် အပတ်စဉ် ဘာတွေဖတ်ပြီးပြီလဲဆိုတဲ့ အကျဉ်းချုပ် တစ်မျက်နှာကိုလည်း ရေးခိုင်းပါတယ်။ ပြီးတော့ သူက ဖတ်ကြည့်ပါတယ်။ ဒေါက်တာကာဆန်ဟာ နေ့တိုင်း စာကြည့်တိုက်သွားပြီး နာရီပေါင်းများစွာ စာဖတ်ခဲ့ပါတယ်။ တစ်ပတ်ကုန်တိုင်း သူဖတ်ခဲ့တဲ့စာအုပ်တွေ၊ အကြောင်း အရာတွေ အကျဉ်းချုပ်ကိုရေးပြီး အမေလုပ်သူကို ပြန်ပြီး သုံးသပ်စေပါတယ်။ သူဖတ်တဲ့စာအုပ်တွေက ဆင်းရဲသူ ဆင်းရဲသားတွေရဲ့ဘဝ၊ ကိုယ်ထူကိုယ်ထ

ကြိုးစားပြီး သန်းကြွယ်သူဌေး ဖြစ်လာသူတွေရဲ့ ဘဝဇာတ်ကြောင်းတွေပါ။ သူ  
 စပြီးစဉ်းစားမိတာက သူတို့တောင် ဆင်းရဲသားဘဝကနေ ချမ်းသာတဲ့ဘဝကို  
 ရောက်အောင်ကြိုးစားနိုင်ရင် သူလည်းပဲ ဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့အချက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။  
 နောက်ဆုံး သူ့ရဲ့ နေ့စဉ်စာဖတ်တာက အကျင့်ဖြစ်ပြီး ကျောင်းမှာစာကြိုးစားဖို့  
 စိတ်အားထက်သန် လှုံ့ဆော်ပေးပါတယ်။ အမှတ်တွေကောင်းလာတော့ ယုံကြည်  
 မှုလည်း တက်လာပါတယ်။ ဒီယုံကြည်မှုက သူ ကောလိပ်ကိုသွားနိုင်တယ်ဆိုတာ  
 ယုံကြည်သွားပြီး အဲဒီကမှတစ်ဆင့် ဆေးကျောင်း၊ နောက် ဆရာဝန်တစ်ယောက်  
 ဖြစ်လာဖို့ ယုံကြည်မှုရလာပါတယ်။

အရွယ်ရောက်လာပြီး နောက်ပိုင်းမှာလည်း နေ့တိုင်း စာဖတ်လေ့လာ  
 တာတွေ အမြဲလုပ်နေပါတော့တယ်။ နောက်ဆုံး ကမ္ဘာပေါ်မှာ နာမည်အကြီးဆုံး  
 ဦးနှောက်နဲ့အာရုံကြောဆိုင်ရာ ပါရဂူကြီးတစ်ယောက် ဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။  
 ဒီဇာတ်လမ်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး စိတ်ဝင်စားစရာအကောင်းဆုံးက သူ့အမေလုပ်သူက  
 သူ့ကို သူဌေးအကျင့်အကြောင်း ဖတ်ဖို့ တွန်းအားပေးပြီး နှစ်ပေါင်းများစွာကြာတဲ့  
 အခါ ဒေါက်တာကာဆန်သိလိုက်တာက သူ့အမေဟာ စာမဖတ်တတ်ဘူးဆိုတာပဲ  
 ဖြစ်ပါတယ်။ သားဖြစ်သူရေးတဲ့ အပတ်စဉ်အကျဉ်းချုပ်စာဖတ်ပြီးတဲ့ စာရင်း  
 စာအုပ်တွေအကြောင်း ဘာတစ်ခုမှ မဖတ်နိုင်ခဲ့ပါဘူး။ အလိုလိုသိစိတ်က  
 သူ့သားကို နေ့တိုင်း သူဌေးအကျင့်ဖြစ်တဲ့စာဖတ်တာကို ပြုစုပျိုးထောင်ပေးရင်  
 သူတို့မိသားစုကို အောက်တန်းကျရပ်ကွက်ကနေ ရုန်းထွက်နိုင်ဖို့ အထောက်အကူ  
 ဖြစ်စေမယ်ဆိုတာ သိခဲ့ပါတယ်။ နောက်ပြီး သူ့ဘဝအောင်မြင်စေမှာဖြစ်တယ်။  
 ဒါက အလုပ်ဖြစ်တယ်ဆိုတာ သက်သေပြလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

**• အာနီး - ရုပ်ရှင်မင်းသား**

သူဌေးအကျင့် - သင့်အိပ်မက်များနောက်လိုက်ခြင်း

အာနီးဟာ နိုင်ငံတကာမှာ စပြီးနာမည်ကြီးတာက ကြေးစား ကာယ  
 ဗလမောင်အနေနဲ့ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ပိုင်းကျမှ ဟောလီးဝုဒ်က နာမည်ကျော်

သရုပ်ဆောင်နဲ့ နိုင်ငံရေးသမားဖြစ်လာတာပါ။ ဒါပေမဲ့ ဇာတ်လမ်းစခဲ့တာက ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်မှာ Reg Park ခေါ်တဲ့ ဟာကြူလီမင်းသားကို အားကျခဲ့တာပါ။ ၁၉၆၁ ခုနှစ်လောက်တုန်းက ပျိုခိုအားကျပြီး အာနီးဟာ ဝိတ်တွေ မပြီး ကမ္ဘာပေါ်မှာ နာမည်အကြီးဆုံး ကိုယ်ကာယအလှမောင် ဖြစ်ရမယ်ဆိုတဲ့ သူ့အိပ်မက် စခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။ အာနီးရဲ့ တစ်စိုက်မတ်မတ် အာရုံထားပြီး အိပ်မက်ကို ဖြစ်အောင်လုပ်သွားခဲ့တာက သမိုင်းဝင်ပါပဲ။ မစ္စတာအိုလံပီယာ ကာယဗလမောင်ပြိုင်ပွဲ မစမီ ၂ လလောက်မှာ သူ့ဖခင်ကြီး သေဆုံးသွားတော့ အမေဖြစ်သူက ဩစတြေးလျကိုပြန်လာဖို့ သားဖြစ်သူအာနီးကို တိုက်တွန်းပါတယ်။ အဖေရဲ့ အသုဘလာတက်ဖို့ ခေါ်တာပါ။ သူက သူ့ရဲ့လေ့ကျင့်ခန်းတွေ ပျက်သွားမယ်၊ အာရုံလွဲသွားလိမ့်မယ်ဆိုပြီး ပြန်ပြောပါတယ်။ နှစ်ပေါင်းအတန် ကြာတော့ သူ့ဆုံးဖြတ်ချက်မှန်တယ်၊ သူ့နိုင်သွားတယ်ဆိုပေမဲ့ သူ့အမေနဲ့အတူ သူ့ရည်းစားနဲ့ပါ ဆက်ဆံရေးက ပျက်စီးသွားခဲ့ပါတယ်လို့ အာနီးက ဝန်ခံခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီ ၂ ယောက်လုံးက သူ့ရဲ့အိပ်မက်ဟာ အဖေဆုံးတာထက် ပိုပြီးဦးစားပေးဖြစ် သွားတာကို နားမလည်ကြပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အာနီးရဲ့အိပ်မက်က ဦးစားပေးဖြစ်ခဲ့ ပါတယ်။ သူ့ဘဝရဲ့အရာရာတိုင်းမှာ ဦးစားပေးဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ အာနီးဟာ ၁၉၆၀ မှာ စပြီးအလေးမခဲ့ပါတယ်။ ၁၀ နှစ်ကြာတော့ ပထမဦးဆုံးသော မစ္စတာ အိုလံပီယာဆု ရရှိခဲ့ပါတယ်။ အိပ်မက်တစ်ခုထဲကိုပဲ ၁၀ နှစ် ကြိုးစားခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ အာနီးဟာ သူ့ရဲ့လေဆာလို အာရုံစူးစိုက်မှုနဲ့ တခြားအိပ်မက်တွေကို ရအောင်လုပ်နိုင်ခဲ့ပါသေးတယ်။ အဲဒါက ရုပ်ရှင်မင်းသားဘဝကို အသက်ကြီးပိုင်း ရောက်မှ ရခဲ့တာဖြစ်ပြီး ကယ်လီဖိုးနီးယားပြည်နယ်ရဲ့ အုပ်ချုပ်ရေးမှူးလည်း ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ အာနီးဟာ အာရုံစူးစိုက်မှုနဲ့နာတစ်ခု ဖြစ်ပေမဲ့ သူ့ဇာတ်လမ်းက သင့်ရဲ့အိပ်မက်တွေကို တစ်စိုက်မတ်မတ်လုပ်ဖို့ အရေးကြီးတာကို မီးမောင်းထိုးပြ လိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

**\* ရန်ချာဒ်ဘရန်ဆန် - ကုမ္ပဏီ ၄၀၀ ပိုင်ဆိုင်သူ  
သူဌေးအကျင့် - ဝင်ငွေရလမ်းမျိုးစုံဖန်တီးခြင်း**

ရန်ချာဒ်ဘရန်ဆန်ဟာ ကိုယ်ထူကိုယ်ထ သန်းကြွယ်သူဌေးတွေထဲမှာ စိတ်ဝင်စားစရာ သူဌေးတစ်ယောက်ဖြစ်ပါတယ်။ ဝင်ငွေရပေါက်ရလမ်းမျိုးစုံအောင် ရှိရမယ်ဆိုတဲ့ သူဌေးအကျင့်ကို သိပ်ပြီး တက်တက်ကြွကြွလုပ်ခဲ့သူဖြစ်ပါတယ်။ ဝင်ငွေတစ်ခုတည်းအပေါ် အားမကိုးပါဘူး။ သူ့ဆီမှာ ရာပေါင်းများစွာဝင်ငွေရတဲ့ လုပ်ငန်းတွေ ရှိပါတယ်။ ဘရန်ဆန်က ကုမ္ပဏီ ၄၀၀ ကို ကဏ္ဍပေါင်းစုံမှာ ရှိနေပါတယ်။ တေးဂီတ လက်လီအရောင်း၊ တေးဂီတ အသံသွင်းတံဆိပ်၊ တေးဂီတ ဗီဒီယိုထုတ်လုပ်သူ၊ နိုင်ငံတကာလေကြောင်း၊ အာကာသယာဉ် ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်း၊ ဆက်သွယ်ရေးလုပ်ငန်း၊ ဟိုတယ်လုပ်ငန်း၊ စာအုပ် လက်လီအရောင်း၊ စာအုပ်ထုတ်ဝေသူ၊ ဘဏ်လုပ်ငန်း စတာတွေ ပါဝင်ပါတယ်။ တစ်မှုထူးတာက သူဟာ မကြာခဏ ရွံ့လေ့ရှိပါတယ်။ အမှားပေါင်း ထောင်နဲ့ချီ လုပ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ စိန်ခေါ်မှုတွေနဲ့ အခွင့်အရေးအသစ်တိုင်းကို မကြောက်မရွံ့ စိတ်ပါလက်ပါ ရင်ဆိုင်ကြိုးစားခဲ့ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ တံဆိပ်အသစ်ကို ချဲ့ထွင်ချင်စိတ် ရှိတာက သူ့ရဲ့ဝင်ငွေရလမ်းကို ချဲ့ဖို့ အမှန်တကယ် စိတ်ဆန္ဒပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘရန်ဆန်က သိပ်ပြီး စောစောစီးစီး သိလိုက်တာက ဒီသူဌေးအကျင့်က ကြွယ်ဝ ချမ်းသာမှုအများဆုံး ဖန်တီးပေးတာဆိုတဲ့အချက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

**\* ရော်ဘင်ရှားမား - ဘဝတိုးတက်ရေးအတိုင်ပင်ခံ  
သူဌေးအကျင့် - စောစောအိပ်ရာထခြင်း**

ရော်ဘင်ရှားမားဟာ ကမ္ဘာကျော်ဦးဆောင်မှုကဏ္ဍအကြောင်း တတ်ကျွမ်းသူပညာရှင် တစ်ကိုယ်ရေဘဝတိုးတက်မှုနဲ့ သက်မွေးမှုပွဲပြီး တိုးတက်ရေး နည်းပြ ကုမ္ပဏီ ၅၀၀ ကျော်ရဲ့ အတိုင်ပင်ခံပုဂ္ဂိုလ်၊ အုပ်ချုပ်ရေး ၆ သန်းကျော်ရောင်းရတဲ့ စာအုပ်ရေးသားသူ ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့အောင်မြင်မှုကို

မနက်စောစော ထမီ တိုက်တွန်းထားတဲ့ သူဌေးအကျင့်အများဆုံးပါတယ်လို့ ဆိုထားပါတယ်။ သူက သူ့ရဲ့ မနက်လုပ်နေကျကိစ္စတွေကို “၅ နာရီကလပ်” လို့ ခေါ်ရတာကို ကြိုက်နှစ်သက်ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်ဆို ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်း လုပ်နေပါပြီ၊ စာဖတ်နေပါပြီ၊ တရားထိုင်နေပါပြီ၊ တစ်နေ့တာအတွက် ပြင်ဆင် နေပါပြီ။ ဒီတစ်မူထူးတဲ့ သူဌေးအကျင့်က ရှားမားအတွက် ကြွယ်ဝချမ်းသာမှု ဖြစ်စေပြီး နာမည်အကြီးဆုံးဦးဆောင်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်တွေထဲက တစ်ယောက် ဖြစ်လာစေခဲ့ပါတယ်။

**\* ဂျက်ခ်ကန်ဖီးလ် - စာရေးဆရာ**

သူဌေးအကျင့် - ဆရာတစ်ယောက်တွေ့အောင်ရှာပါ။

ဂျက်ခ်ကန်ဖီးလ်ဟာ Chicken Soup of the Soul နဲ့ Success Principles စာအုပ်ရေးသားသူ ဖြစ်ပါတယ်။ စာရေးဆရာတစ်ယောက်တည်းက ရေးတဲ့စာအုပ်ပေါင်း သန်း ၅၀၀ ရောင်းရပြီး ဂရင်းနစ်ကမ္ဘာ့စံချိန်တင်ခဲ့ပါတယ်။ နောက်ပြီး သူဟာ အမေရိကားမှာ နံပါတ် ၁ အောင်မြင်ရေးနည်းပြတစ်ယောက် ဆိုပြီး သတ်မှတ်ခံရပါတယ်။ သူ့ရဲ့ဆွေးနွေးပွဲတွေ၊ သင်တန်းတွေမှာ သူ့ရဲ့ အောင်မြင်ရေးသဘောတရားတွေ၊ နိယာမတွေ ထောင်ပေါင်းများစွာ သင်ကြား ပို့ချခဲ့ပါတယ်။ သူ ဘယ်လိုလုပ်ခဲ့သလဲ။ ကန်ဖီးလ်ကို သွန်သင်ဆုံးမပေးတဲ့သူက ကလေးမင့်စတုံး ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ကိုယ်ရေပွဲပြီးတိုးတက်မှု ပညာရှင်က Success မဂ္ဂဇင်းရဲ့ ယခင်ထုတ်ဝေသူ Og Mandino ကိုလည်း သင်ပြပေးခဲ့ပါသေးတယ်။ သူက ကမ္ဘာပေါ်က အတော်ဆုံးအရောင်းကိုယ်စားလှယ်ဆိုတဲ့ အုပ်စု သန်း ၂၀ ရောင်းရတဲ့စာအုပ်ကိုလည်း ထုတ်ဝေသူ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကလေးမင့် ကတော့ ကန်ဖီးလ်ရဲ့ဘဝမှာ တစ်ဦးတည်းသောဆရာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ တခြား ကူညီသင်ပြပေးသူတွေကတော့ အများကြီးရှိပါသေးတယ်။



စောက်ဆက်ထွဲ

သုဋ္ဌေးအကျင့် - ခြေရာခံသည့်အစီအစဉ်ဇယား

BEG										
GOAL										
END										
GOAL	2000 CALORIES									
DATE		WEIGHT	RUN/ JOG ETC	SPORTS	B	L	D	T	CUM CAL	AVG CAL
SUNDAY	1/1									
MONDAY	1/2									
TUESDAY	1/3									
WEDNESDAY	1/4									
THURSDAY	1/5									
FRIDAY	1/6									
SATURDAY	1/7									
SUNDAY	1/8									
MONDAY	1/9									
TUESDAY	1/10									
WEDNESDAY	1/11									
THURSDAY	1/12									
FRIDAY	1/13									
SATURDAY	1/14									
SUNDAY	1/15									
MONDAY	1/16									
TUESDAY	1/17									
WEDNESDAY	1/18									
THURSDAY	1/19									
FRIDAY	1/20									
SATURDAY	1/21									
SUNDAY	1/22									
MONDAY	1/23									
TUESDAY	1/24									
WEDNESDAY	1/25									
THURSDAY	1/26									
FRIDAY	1/27									
SATURDAY	1/28									
SUNDAY	1/29									
MONDAY	1/30									
TUESDAY	1/31									

အကျင့်တွေပြောင်းရင် ဘဝလည်းပြောင်းမယ်

MONTH	RUN / JOG DAYS	MIN	MILES	AVG CALORIES	LBS (LOST / GAIN)	BEF. WEIGHT	EDN. WEIGHT
JANUARY							
FEBRUARY							
MARCH							
APRIL							
MAY							
JUNE							
JULY							
AUGUST							
SEPTEMBER							
OCTOBER							
NOVEMBER							
DECEMBER							