

© 2001 by The McGraw-Hill Companies

# ဆင်ခြေမပေးနဲ့

## NO EXCUSES!

The Power of  
SELF-DISCIPLINE

Brian Tracy

မြန်မာ  
မြန်မာပြန်



စိတ်ကူးချိုချိုတနုပညာ

၉(က)၊ ၁၆၄ လမ်း၊ ဟာမွေ၊  
ရန်ကန်မြို့။ ဖုန်း-၅၄၆၈၄၅၊ ၅၄၂၉၇၃

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်



ဆင်ခြေမပေးနဲ့

NO EXCUSES!

The Power of  
SELF-DISCIPLINE

Brian Tracy

ဝါန်

မြန်မာပြန်

ဆင်ခြေပေးနဲ့ ဂျွန်

အပြင်အဆင် - အမ်အက်စ်အို၊ စာမျက်နှာ ၁၈၁ မျက်နှာ၊ ၁၃ စင်တီ x ၂၀.၅ စင်တီ

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ(၀၀၅၃၈)၊ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကင်း

ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၄၁၂)၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း

၂၀၁၅၊ စက်တင်ဘာလ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀၊

ရောင်းစွန့် ၄၀၀၀ ကျပ်

*email: skccph@gmail.com ; P.O.Box; 705*

*www.facebook.com/SKCCmyanmarbook*

*www.skccmyanmarbook.com*

# မာတိကာ

မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်းကြောင့် အံ့ဩဖွယ် အောင်မြင်ခြင်း	၁
၁။ အခန်း [ ၁ ] မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်းနှင့် အောင်မြင်မှု	၉
၂။ အခန်း [ ၂ ] မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်းနှင့် ပင်ကိုစရိုက်လက္ခဏာ	၁၉
၃။ အခန်း [ ၃ ] မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်းနဲ့ တာဝန်ယူနိုင်ခြင်း	၂၉
၄။ အခန်း [ ၄ ] မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်းနှင့် ရည်မှန်းချက်များ	၃၉
၅။ အခန်း [ ၅ ] မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်းနှင့် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးရာကောင်းမွန်ခြင်း	၄၈
၆။ အခန်း [ ၆ ] မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်းနှင့် ရဲရင့်မှု	၆၈
၇။ အခန်း [ ၇ ] မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းထားခြင်းနှင့် မဆုတ်မနစ်ကြိုးစားခြင်း	၇၈
၈။ အခန်း [ ၈ ] မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်းနှင့် အလုပ်	၈၂
၉။ အခန်း [ ၉ ] မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်းနှင့် ခေါင်းဆောင်နိုင်မှု	၉၃

၁၀။ အခန်း   ၁၀	
မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်းနှင့်	
စီးပွားရေးလုပ်ငန်း	၁၀၃
၁၁။ အခန်း   ၁၁	
မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းထားခြင်းနှင့် ရောင်းချခြင်း	၁၀၉
၁၂။ အခန်း   ၁၂	
မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်းနှင့် ငွေကြေး	၁၁၆
၁၃။ အခန်း   ၁၃	
မိမိကိုယ်မိမိစည်းကမ်းထားခြင်းနှင့် အချိန်အား စီမံခန့်ခွဲခြင်း	၁၂၃
၁၄။ အခန်း   ၁၄	
မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်းနှင့်	
ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း	၁၃၁
၁၅။ အခန်း   ၁၅	
မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်းနှင့် ပျော်ရွှင်ခြင်း	၁၃၈
၁၆။ အခန်း   ၁၆	
မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်းနှင့်	
ပုဂ္ဂိုလ်ရေးကောင်းမွန်မှု	၁၄၃
၁၇။ အခန်း   ၁၇	
မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်းနှင့်	
ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာခြင်း	၁၅၂
၁၈။ အခန်း   ၁၈	
မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်းနှင့် အိမ်ထောင်ရေး	၁၅၇
၁၉။ အခန်း   ၁၉	
မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်းနှင့် သားသမီးများ	၁၆၅
၂၀။ အခန်း   ၂၀	
မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းထားခြင်းနှင့်	
မိတ်ဆွေအဖြစ် ခင်မင်ရင်းနှီးမှု	၁၇၃



# မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်းကြောင့် အံ့ဩဖွယ် အောင်မြင်ခြင်း

အချို့သော သူတွေဟာ အခြားသူတွေထက် ဘာကြောင့်ပိုပြီး အောင်မြင်ရပါသလဲ ? ဘာကြောင့် အချို့သူတွေ ပိုက်ဆံပိုရှာနိုင်ပါသလဲ ? ဘာကြောင့် ပျော်ရွှင်သော ဘဝကို ရယူပိုင်ဆိုင် ခံစားနိုင်ပါသလဲ ? အောင်မြင်မှုတို့ရဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်အစစ်အမှန်က ဘာလဲ ?

ဒီမေးခွန်းတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျွန်တော် မကြာခဏ ဆွေးနွေးပွဲလုပ်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်က ပရိသတ်ကို မေးတယ်။ 'ဒီမှာရှိတဲ့ လူဘယ်နှစ်ယောက်ကများ ဝင်ငွေ နှစ်ဆတိုးလိုတဲ့ ဆန္ဒရှိကြပါသလဲ ? ဒီလိုမေးလိုက်တော့ လူတိုင်းလိုလို ပြုံးရယ်ပြီး လက်တွေ့ထောင်ပြကြတယ်... ဒီတော့ ကျွန်တော် ဆက်မေးတယ်။ 'ဒီမှာရှိတဲ့လူဘယ်လောက်များများက ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ချင်ပါသလဲ ?' 'ဒါမှမဟုတ် ကြွေးမြီလွတ်ချင်ပါသလဲ ?' 'ငွေကြေးလွတ်လပ်မှု တိုးတက်လိုပါသလား ?' ဒီတစ်ခါမှာလည်း အားလုံးက ရယ်ကြပြန်တယ်။ အချို့ဆို တော်တော်လေး နှစ်ထောင်းအားရဖြစ်ပြီး သူတို့ရဲ့ လက်တွေ့ကို ထောင်ပြပြန်တယ်။ တကယ်တော့ လူတိုင်းကိုယ်စီမှာ ငွေကြေးနဲ့ ပတ်သက်လို့ရယ်... အောင်မြင်မှုနဲ့ ပတ်သက်လို့ရယ် ရည်မှန်းချက်တွေ အသီးသီး ရှိကြပါတယ်... တကယ်တော့ ကျွန်တော်အပါအဝင် လူတိုင်းလိုလို ငွေကိုပိုမို ရှာနိုင်ချင်ကြတာချည်းပါပဲ... ငွေကိုရှာပြီး

ရင်လည်း မိသားစုနဲ့အတူ အချိန်ပေးပြီး သုံးစွဲချင်ကြတာပါ။

ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ ငွေကို ပိုရှာနိုင်ရုံနဲ့ မပြီးသေးဘဲ ငွေကြေးဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းစဉ်တွေကိုလည်း စနစ်တကျ တိုးတက်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီတော့ ငွေကြေးဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းစဉ်တွေကို အစပြုပြီးဆိုတာနဲ့ မိမိရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အရည်အသွေးနဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုတွေကို မူလထက် ပိုမို တောက်ပြောင်လာအောင် လေ့ကျင့်ရပါမယ်။ ဒီအခါ မိမိရရှိလာတဲ့ ငွေကြေးတွေ အပေါ် ထိန်းချုပ်လာနိုင်ပြီး ကြွေးမြီရှိပါကလည်း ကင်းလွတ်သွားပါလိမ့်မယ်။

နေ့စဉ်လူနေမှုဘဝမှာ အများဆုံး ကြားနေရတဲ့ ကိစ္စတွေက ငွေကြေး အပေါ် အများကြီး အခြေခံနေပါတယ်... အဲဒါတွေကတော့ ခုလိုစကား တွေပါပဲ။

‘ကျွန်တော်ကလေးဘဝမှာ မပျော်ရွှင်ရဘူး။ ကျွန်တော်/ ကျွန်မ ပညာကောင်းကောင်း မသင်ခဲ့ရဘူး’ ‘ကျွန်တော်/ ကျွန်မမှာ ပိုက်ဆံတစ်ပြားမှ မရှိဘူး’ ‘ကျွန်မသူဌေးက ကပ်စေးခဲ့တယ်...’

‘အိမ်ထောင်ရေး အဆင်မပြေဘူး’ ‘ဘယ်သူကမှ အရေး မလုပ်ကြဘူး’ စီးပွားရေး အဆင်မပြေဘူး။

တကယ်တော့ ဒီလူတွေဆီမှာ ရည်မှန်းချက်ကောင်းတွေ ရှိနေပေမဲ့ လက်တွေ့မှာ အကောင်အထည် မဖော်နိုင်လို့ ခုလို အဆင်မပြေမှုတွေ ဆင့်ကဲ ခံစားနေရတာပါ။

ဘယ်သူမဆို ရည်မှန်းချက်တွေကို အကောင်အထည်ဖော်ချင်ပြီဆိုရင် မဖြစ်နိုင်။ လက်တွေ့ မလုပ်နိုင်သေးတဲ့ဟာကို စိတ်ကူးမယဉ်ဘဲ မိမိလက်လှမ်းမီတဲ့နေရာကနေ ကြိုးစားအားထုတ်ပေးဖို့လိုပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ အကြောင်းပြချက်ပေးတာတွေ ဆင်ခြေဆင်လက်ပေးတာတွေ ရှိမနေသင့်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် မိမိလုပ်နိုင်တာကို အကောင်းဆုံးလုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့ ပထမ ကြိုးစားရမှာပါ။

ဆုံးရှုံးသွားတဲ့သူတွေ အများစုက ဆင်ခြေပေးတတ်ပြီး အောင်မြင်တဲ့ သူတွေကတော့ တိုးတက်မှု အဆင့်ဆင့်အတွက် ရှေ့ကို တက်လှမ်း နေကြမှာ မလွဲပါဘူး။



**အောက်ခြေမှ ကျိုးနွံစွာဖြင့် စတင်ခြင်း**

များစွာသော အားသာချက်တွေနဲ့ အောင်မြင်မှုရအောင် အစပြုတဲ့သူတွေ အရမ်းကို နည်းပါးလှပါတယ်။

ကျွန်တော့်ရဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ ဖွင့်ဟချက်တွေကို တင်ပြရရင် ကျွန်တော်ဟာ အထက်တန်းကျောင်းပြီးဆုံးအောင် ပညာမသင်ခဲ့ရပါဘူး။

ကျွန်တော် နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာတဲ့အထိ ခက်ခဲပင်ပန်းတဲ့အလုပ်တွေပဲ လုပ်ခဲ့ရတယ်။

ကျွန်တော့်ဘဝမှာ ပညာရေးက အကန့်အသတ်၊ ကျွမ်းကျင်မှုတွေကလည်း အကန့်အသတ်၊ အနာဂတ်ကာလတွေ ဆိုတာလည်း အကန့်အသတ်နဲ့ နေခဲ့ရတဲ့သူပါ။ ဒီတော့ ကျွန်တော်ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေးခွန်းထုတ်မိတယ်။ “ဘာကြောင့် အခြားသူတွေက အခြားသူတွေထက် အောင်မြင်မှုတွေ ပိုရနေရတာလဲ? ... လို့”

ဒီမေးခွန်းကြောင့်ပဲ ကျွန်တော့်ဘဝ အပြောင်းအလဲတွေ ဖြစ်ခဲ့ရတယ်။ နှစ်တွေအတော်ကြာတော့ ဘဝအောင်မြင်မှုနဲ့ တိုးတက်မှုတွေ အကြောင်း ရေးထားတဲ့ စာအုပ်ပေါင်း တစ်ထောင်ကျော်လောက်ကို ကျွန်တော် ဖတ်ပြီးသား ဖြစ်နေပါပြီ။

စာအုပ်တွေက ပေးတဲ့ အသိဉာဏ်ဗဟုသုတဖြစ်ဖွယ် အဓိက အကြောင်းအရာကတော့ ‘မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းသတ်မှတ်’ ဖို့ဆိုတဲ့ အဓိက အချက်ပါ။ မိမိကိုယ် မိမိစည်းကမ်းသတ်မှတ်ပြီး ကြိုးစားမယ်ဆိုရင်တော့ အရာရာ အောင်မြင်မှုရဖို့ရာ မလွဲနိုင်တော့ပါဘူး။ ကျွန်တော်လည်း ဒီနည်းလမ်းကောင်းအတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ခဲ့လို့ ကျွန်တော့်ဘဝအပြောင်းအလဲ ဖြစ်ခဲ့ရတာပါ။

မကြာခင်ကာလမှာ ကျွန်တော့်အရောင်းအဝယ်တွေ အောင်မြင်ခဲ့တယ်။ စီမံခန့်ခွဲမှုတွေလည်း တိုးတက်ခဲ့တယ်။ နောက်တော့ ကျွန်တော် စီးပွားအသင့်အတင့် ပြေလည်တာနဲ့ ကျောင်းပြန်တက်ပြီး အမ်ဘီအေဘွဲ့ ရအောင် ကြိုးစားနိုင်ခဲ့တယ်။

ကျွန်တော် အမ်ဘီအေဘွဲ့ရတဲ့ အချိန်မှာ အသက် ၃၀ ရှိပါပြီ... ကျွန်တော် ဘွဲ့ရပြီးတာနဲ့ ကနေဒါမှာရှိတဲ့ ဆူဇူကီး ကုမ္ပဏီမှာ အလုပ်ဝင်ခဲ့

တယ်။

အစပိုင်းမှာ လုပ်ငန်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘာမှ မသိနားမလည်သေးပေမဲ့ နောက်ပိုင်းမှာ ကုမ္ပဏီရဲ့ အားကိုးယုံကြည်ရတဲ့သူ ဖြစ်တဲ့အထိ ကြိုးစားနိုင်ခဲ့တယ်။

နောက်ပိုင်းမှာ ကျွန်တော် အိမ်ခြံမြေ အကျိုးဆောင် လုပ်ငန်းကို ဘာ ဗဟုသုတ ကျွမ်းကျင်မှု မရှိဘဲနဲ့ လုပ်ခဲ့ပြန်တယ်။ တကယ်တော့ မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်ပြီး လုပ်ခဲ့လို့ အတွေ့အကြုံ မရှိပေမဲ့ အောင်မြင်ခဲ့တယ်။

ကျွန်တော် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း လုပ်ငန်းအမျိုးမျိုးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး လေ့လာမှုတွေ လုပ်တယ်။ နောက်တော့ ရှေ့ပင်းစင်တာ ထောင်တယ်။ ရုံးအဆောက်အအုံ ဆောက်လုပ်ပြီး လုပ်ငန်းအမျိုးမျိုးကို လုပ်ကိုင်တယ်။ နောက်တော့ ကျွန်တော် အောင်မြင်တဲ့ စီးပွားရေး လုပ်ငန်းရှင်တစ်ဦး ဖြစ်လာအောင် သင်တန်းတက်ပြီး လေ့ကျင့်တယ်။ အတိုင်ပင်ခံတွေဆီက နည်းနာ အကြံပေးချက်တွေကို နားထောင်တယ်။ ပြောဆိုတယ်၊ ရေးသားတယ်၊ မှတ်တမ်းတင်တယ်၊ ဖြန့်ဝေတယ် ဒီလိုနဲ့ ကျွန်တော် လေ့လာသင်ယူ တတ်မြောက်သမျှကို အတွေ့အကြုံနဲ့ ပေါင်းစပ်ပြီး စာအုပ်တွေထုတ်တယ်။ ဆွေးနွေးပွဲတွေ လုပ်တယ်။ ကျွန်တော်ထုတ်ဝေလိုက်တဲ့ လေ့ကျင့်ရေး အစီအစဉ်ကို ဘာသာစကား ၃၆ မျိုးနဲ့ ထုတ်ဝေပြီး နိုင်ငံပေါင်း ၅၄ နိုင်ငံကို ဖြန့်ဝေနိုင်ခဲ့တယ်။ လေ့ကျင့်ရေးအစီအစဉ်အတွက် ဒေါ်လာ သန်း ၅၀၀ ကျော်ဖိုးလောက် ရောင်းချနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော်ဟာ နှစ်ပေါင်းအတော်ကြာအထိ ကုမ္ပဏီ ၁၀၀၀ ကျော် အတွက် အတိုင်ပင်ခံ လုပ်ပေးခဲ့ရတယ်။ နောက်ပြီး လူပေါင်း ၅ သန်း အတွက် ဆွေးနွေးပွဲတွေ လုပ်ပေးခဲ့ရတယ်။

တကယ်တော့ ကျွန်တော် အောင်မြင်နေတာဟာ မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းသတ်မှတ် နိုင်လို့ပါ။

လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်အနည်းငယ်တုန်းက ကျွန်တော်ဟာ ဝါရှင်တန်ဒီစီမှာ ကျင်းပပြုလုပ်တဲ့ ကွန်ဖရင့်တစ်ခုကို တက်ရောက်ခဲ့ပါတယ်။ နေ့လယ်စာစားချိန်အတွက် အနားပေးနေချိန်အတွင်းမှာ ကျွန်တော်က အနီးနားမှာရှိတဲ့

စားသောက်ဆိုင်မှာပဲ နေ့လယ်စာ စားခဲ့တယ်။ အဲဒီနေရာက လူကျပ်လှပါတယ်။ ဒီတော့ ၄ ယောက်ထိုင် စားပွဲတွေက ကျပ်လို့ ကျွန်တော့်ဘာသာ နေရာလွတ်တစ်ခုမှာ သွားထိုင်စားလိုက်တယ်။

ဧကကြာတော့ အသက်နည်းနည်းကြီးတဲ့ လူကြီးတစ်ယောက်နဲ့ အမျိုးသမီးငယ်တစ်ယောက် ကျွန်တော် စားနေတဲ့ ဆိုင်ထဲဝင်လာတယ်။ အမျိုးသမီးငယ်က အဲဒီလူကြီးရဲ့ အတွင်းရေးမှူး ထင်ပါရဲ့။ ဒီအမျိုးသမီးက လက်ထဲမှာ စားစရာတွေကိုိုင်ပြီး ထိုင်ဖို့နေရာ ရှာနေတာပေါ့။ ကျွန်တော် ထိုင်တဲ့နေရာမှာ နေရာလွတ်ရှိနေလို့ ကျွန်တော်က ထိုင်ခုံရှာနေတဲ့ လူကြီးနဲ့ အမျိုးသမီးငယ်ကို ကျွန်တော့်နားမှာ ပေါင်းထိုင်ဖို့ ဖိတ်ခေါ်လိုက်ပါတယ်။

ပထမတော့ လူကြီးက တုံ့ဆိုင်းနေတယ်။ နောက်ဆုံးတော့ ကျွန်တော့်နားမှာပဲ ထိုင်ချလိုက်တော့တယ်။ နောက်တော့ သူက ကျွန်တော့်ကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ပေါ့။

ဒီလိုနဲ့ ကျွန်တော်တို့ နေ့လယ်စာ အတူစားရင်း စကားပြောဖြစ်ခဲ့ကြတယ်။ ကျွန်တော်နဲ့ စကားပြောတဲ့လူကြီး နာမည်က “ကော့ပ်ကော့ပ်မီယာ” တဲ့။ ဒီနာမည်ကြားတော့ သူဘယ်သူဆိုတာ ကျွန်တော်ချက်ချင်း သိလိုက်ပါတယ်။ ဒီလူကြီးက စီးပွားရေးလောကမှာ အောင်မြင်တိုးတက်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးပါ။ ‘ကော့ပ်ကော့ပ်မီယာ’ဆိုတဲ့ လူကြီးမင်းက နာမည်ကျော်ပြီး ရောင်းအားကောင်းတဲ့ စာအုပ် ၄ အုပ်ကို ရေးခဲ့သူ ဖြစ်တယ်။ သူရေးတဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ်စီမှာ အောင်မြင်မှုရရေးအတွက် လိုက်နာရမဲ့ စည်းကမ်း၊ စည်းမျဉ်းပေါင်း ၂၅၀ အထိ ထည့်သွင်းရေးသားထားတယ်။ ဒီစည်းကမ်းချက်တွေက တကယ်တော့ သူကိုယ်တိုင် နှစ်ပေါင်း ၅၀ ကျော် လေ့လာပြီး သုတေသနပြုထားတဲ့ အရေးပါတဲ့ စည်းမျဉ်းတွေပါ။

ကျွန်တော်က သူရေးတဲ့ စာအုပ် ၄ အုပ်စလုံးကို ဖတ်ပြီးပါပြီ။ တစ်အုပ်စီကို တစ်ကြိမ်မက ဖတ်ဖူးတာပါ။

ကျွန်တော်တို့ နေ့လယ်စာစားရင်း စကားပြောပြီးတဲ့နောက်မှာ ကျွန်တော်က အဲဒီဆရာကြီးကို မေးခွန်းနည်းနည်း မေးဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအခါ သူပြန်ပြောတဲ့ မှတ်သားစရာ စကားတစ်ခွန်းကတော့... “အောင်မြင်ရေးနည်း လမ်း ၁၀၀၀ ရှိတဲ့အနက်မှာ မင်း စဉ်းစားတာအရေးပါဆုံး ဖြစ်သလား။

မဖြစ်သလားဆိုတာ အဓိကပဲ” တဲ့လေ။ ဆရာကြီးက ပြုံးပြီး ကျွန်တော့်ကို ကြည့်တယ်။ ကြည့်ရတာ သူ့ကို လူအတော်များများက မေးခွန်းတွေ မေးနေကြထင်ပါတယ်။ ဆရာကြီးဆက်ပြောတဲ့ စကားတွေထဲမှာ မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းမသတ်မှတ်နိုင်ရင် ဘယ်အလုပ်မှ မအောင်မြင်နိုင်တဲ့ အကြောင်းတွေ ပါပါတယ်။

မိမိကိုယ်မိမိ စောဒက တစ်စုံတစ်ရာ မတက်ဘဲ စည်းကမ်း သတ်မှတ်နိုင်တာဟာ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ ကြီးမြတ်မှုနဲ့ အောင်မြင်ရေးဆိုင်ရာ အဓိကသော့ချက်ဆိုတာ ကျွန်တော် ကောင်းကောင်း နားလည်ထားပါတယ်။

**အဆိုးဆုံးသော ရန်သူ ၂ ပါး**

မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းသတ်မှတ်နိုင်ခြင်းဟာ အောင်မြင်မှု ရရှိရေးအတွက် အဓိကသော့ချက်ဖြစ်သလို ဆန့်ကျင်ဘက် အနေနဲ့ အဲဒီစည်းကမ်း သတ်မှတ်ချက် မရှိခဲ့ရင် ကျရှုံးတာ၊ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စရာ၊ တိုးတက်မှု နှေးကွေးတာ၊ ဘဝရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုတွေ ဆုံးရှုံးတာတွေကို ဖြစ်လာစေနိုင်ပါတယ်။

အောင်မြင်မှု၊ ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ မိမိလိုဘပြည့်ရေး ကိစ္စတွေကို အဓိကနှောင့်ယှက်နေတဲ့ အကြီးဆုံးရန်သူ ၂ ပါးကတော့ ခံနိုင်ရည်နည်းပါးတာရယ်၊ အသုံးတဲသလို အလွယ်လမ်းလိုက်တာတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ခံနိုင်ရည် နည်းပါးတဲ့သူတွေကတော့ ဘယ်အချိန်၊ အခြေအနေမျိုးကိုမဆို လွယ်တဲ့လမ်းကို လိုက်တတ်ကြတယ်။ ဒီတော့ ဖြတ်လမ်းနည်းမျိုးစုံနဲ့ အောင်မြင်မှုကို ရယူတတ်ကြတယ်လေ။

ဒီလိုလူမျိုးတွေဟာ အလုပ်ကို နောက်ကျမှ ရောက်တတ်ကြပြီး ပထမအခွင့်အရေးအနေနဲ့ အရင်စောစီးစွာ ပြန်တတ်ကြတယ်။ ဘယ်အရာမှာမဆို ငွေကြေးရှာဖွေတာကအစ အလျင်အမြန်ငွေပေါ်မဲ့ လုပ်ငန်းမျိုးကိုသာ စိတ်ဝင်စားတတ်ကြတယ်။

ဒီတော့ အလွယ်ဆုံး၊ အမြန်ဆုံးနည်းကို သုံးတတ်သူတွေဖြစ်တော့ စစ်မှန်တဲ့ အောင်မြင်မှုကို လက်တွေ့မရရှိကြပါဘူး။

အသုံးတည့်တဲ့ အလွယ်လမ်းလိုက်သူတွေကတော့ ကျရှုံးတာတွေ

အောင်မြင်မှုမရတာတွေနဲ့ အများဆုံးကြုံတွေ့ရမှာပါ။

ဒါကြောင့် စစ်မှန်တဲ့ အောင်မြင်မှုကို ကြိုးစားမှု စစ်စစ်နဲ့သာ ရယူသင့်ပါတယ်။

### သင့်ကိုယ်သင် ထိန်းသိမ်းပါ

မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်းဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ဟာ မိမိကိုယ် မိမိ ပိုင်ဆိုင်တဲ့သဘော၊ မိမိသာ အရှင်သခင်ဖြစ်တဲ့သဘောကိုပါ ရည်ညွှန်းပါတယ်။ အထူးသဖြင့် မိမိရဲ့ စိတ်ခံစားမှု၊ နှစ်သက်မှုတို့ကို မိမိက အစိုးရတဲ့ သဘောကို ဆိုလိုတာပါ။

မိမိရဲ့ တောင့်တမှုတွေကို တကယ်လို့ မထိန်းချုပ်နိုင်ခဲ့ရင် စိတ်ဓာတ် ခွန်အားတွေ လျော့နည်းလာပြီး အသောက်အစားဘက်မှာ ပျော်မွေ့သွားတတ်ပါတယ်။ ဒီအခါမှာ ဘယ်လိုမှ အောင်မြင်မှုလမ်းစကို ရှာတွေ့နိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်းဆိုတာ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းရှိတဲ့ သဘောကိုလည်း ရည်ညွှန်းပါတယ်။

ထိုအခါမှာ မိမိရဲ့ အပြောအဆို အပြုအမူကအစ ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်း ရှိတဲ့သဘော ရေရှည်လုပ်ငန်းများ တိုးတက်မှု ရှိမည့်သဘောကိုပါ ထင်ဟပ်စေပါတယ်။

နောက်ထပ် အဓိပ္ပါယ်တစ်ခုအနေနဲ့ စည်းကမ်းဆိုတာ ခြိုးခြံခြင်း သဘော၊ စိတ်အလိုမလိုက်သည့်သဘော၊ သာယာမှုများကို ငြင်းပယ်နိုင်စွမ်း ရှိသည့်သဘောကိုပါ ဖော်ပြနေပါတယ်။

### ရေရှည်အတွက် စဉ်းစားခြင်း

အောင်မြင်နေသူအများစုဟာ ရေရှည်အတွက် ကြိုတင်စဉ်းစားတတ်တဲ့သူတွေဆိုရင် မမှားပါဘူး။ သူတို့က အနာဂတ်ကာလမှာ ဖြစ်ပေါ်ရင် ဆိုင်ရနိုင်တဲ့ အနေအထားတွေကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားတတ်ပါတယ်။ ရေရှည်ကာလ အနာဂတ်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရာမှာ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အလုပ်အကိုင်၊ ပြောဆိုဆက်ဆံရေး၊ ငွေကြေးနဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးတွေကို

ပါ အကောင်းဆုံး ပြင်ဆင်ထားရမှာပါ။ ရေရှည်ကာလမှာ အောင်မြင်မှု ရယူလိုသူ အများစုက ရေတိုလုပ်ငန်းတွေမှာ လိုအပ်သလို စွန့်လွှတ် အနစ် နာခံမှုတွေ လုပ်တတ်ကြပါတယ်။

ရေတိုလုပ်ငန်းတွေမှာ စွန့်လွှတ်အနစ်နာခံတယ်ဆိုတာက လောလော လတ်လတ် ငွေကြေးရရှိရေးကို ဦးမတည်ပဲ ကြိုတင်ပြင်ဆင်စရာရှိတာတွေ ပြင်ဆင်၊ လေ့လာစရာရှိတာတွေ လေ့လာပြီး ရေရှည်ကာလစီမံကိန်းတွေ အတွက် ကျွမ်းကျင်မှုတွေ မြှင့်တက်လာအောင် ကြိုးစားခြင်းကို ခေါ်တာပါ။ အဲဒီလို ကြိုးစားပြင်ဆင်ရာမှာ ပျော်စရာရွှင်စရာ ကိစ္စတွေအတွက် အချိန် မပေးဘဲ အတတ်နိုင်ဆုံး လုပ်ငန်းစဉ်တွေအတွက်သာ အချိန်ကုန်ခံရပါမယ်။

**မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းသတ်မှတ်သည့် အလေ့အထရှိခြင်း**

မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းသတ်မှတ်နိုင်သည့် အလေ့အထ အစဉ်အမြဲ ရှိစေခြင်းဖြင့် မည်သို့သော စောဒကများကိုမဆို သင်ကိုယ်တိုင် ငြင်းပယ်လာ နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ထိုအခါ အောက်ပါအခြေအနေများကို ဖြစ်လာစေပါ တယ်။

- မိမိကိုယ်မိမိ အစိုးရခြင်းနဲ့ မိမိကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းပိုများလေလေ မိမိအပေါ် တန်ဖိုးထားတတ်မှုပိုလာပြီး အမှန်တကယ် တန်ဖိုးရှိလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်နိုင်လေလေ၊ မိမိဂုဏ်သိက္ခာ ပိုမို မြင့်မားလာလေလေ ဖြစ်ပါတယ်။
- မိမိက စည်းကမ်းသတ်မှတ်မှု လုပ်နိုင်လေလေ မိမိဘဝရဲ့ ပုံရိပ်များ ကလည်း ပိုမိုကောင်းမွန်လေလေ ဖြစ်မှာပါ။
- မိမိက အရာရာ အကောင်းဘက်က စဉ်းစားနိုင်လေလေ၊ ဘဝရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ စွမ်းရည်ကောင်းများ ပိုမိုရရှိလေလေ ဖြစ်မှာပါ။ မိမိကိုယ် မိမိစည်းကမ်း သတ်မှတ်ခြင်းနှင့် ကောင်းသော အလေ့အထများ မပျောက် ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်းဟာ ဘဝတစ်သက်တာအတွက် မဖြစ်မနေ လုပ်ရမဲ့ တာဝန်တစ်ခုပါ။



အခန်း [ ၁ ]

မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်းနှင့်  
အောင်မြင်မှု

အချို့လူတွေဟာ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရရော အတတ်ပညာပိုင်းမှာပါ အခြားသူတွေထက် ဘာကြောင့် အရေးပါအရာရောက် အောင်မြင်ရပါသလဲ? ဒါဟာ လူသားတို့ သမိုင်းမှာ အရေးပါလှတဲ့ မေးခွန်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတော့ ဒီမေးခွန်းအတွက် ခုလို ထပ်ဆင့်မေးခွန်းထုတ်စရာ ရှိလာခဲ့ပါတယ်။ ‘ကျွန်တော်တို့ ပျော်ရွှင်မှုရအောင် ဘယ်လိုနေမလဲ?’ လူတစ်ဦးချင်းစီရဲ့ အောင်မြင်မှုအတွက် အောင်မြင်မှုကို ဘယ်လို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်သလဲဆိုတာကလည်း အရေးပါတဲ့ မေးခွန်းတစ်ခုပါ။ ဒါကြောင့် မိမိရဲ့ဘဝအခြေအနေ အဆင့်အတန်းပေါ် မူတည်ပြီး အောက်ခြေကနေ ရိုးသားစွာနဲ့ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် တက်လှမ်းနိုင်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

### မိမိဘဝမှန်ကို ပွင့်လင်းစွာ ဖော်ပြပါ

မိမိဘဝမှန်အား ပွင့်လင်းမှန်ကန်စွာ ဖော်ပြရန်အတွက် အောက်ပါ မေးခွန်းတွေကို ဖြေဆိုဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

- မိမိရဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အလုပ်အကိုင်/ မိမိရဲ့ စီးပွားရေး လုပ်ငန်းတွေကဘာလဲ ?
- သင်ဘယ်ကုမ္ပဏီ၊ ဘယ်လုပ်ငန်းပိုင်းမှာ လုပ်ပါသလဲ ?
- သင့်ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံက ဘာလဲ ?
- ယနေ့ သင့်မိသားစုဘဝကို ဘယ်လိုပြောင်းလဲ စေချင်ပါသလဲ ?
- သင့်ဘဝအတွက် ဘာတွေကို ကန့်သတ် ထိန်းချုပ်ထားသလဲ ?  
တကယ်လို့များ သင်က ကျန်းမာရေး ကောင်းသူဖြစ်ခဲ့မယ်ဆိုရင်-
- သင်ကိုယ်အလေးချိန် ဘယ်လောက် ရှိပါသလဲ ?  
အကယ်၍ သင်က ငွေကြေးကိစ္စမှာ အဆင်ပြေခဲ့မယ်ဆိုရင် ဘဏ်မှာ ငွေဘယ်လောက် ရှိပါသလဲ ? သင့်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု လုပ်ငန်းကနေ တစ်နှစ်ကို (သို့) တစ်လကို ဝင်ငွေ ဘယ်လောက် ရပါသလဲ ?
- ငွေကြေးကိစ္စအတွက် ကြောင့်ကြမှု မရှိရအောင် လုံလောက်သော ဝင်ငွေရရှိပါသလား ? ဘယ်ပမာဏလောက် ရပါသလဲ ?

### ကိုယ့်နည်းကိုယ်ဟန်ဖြင့် အောင်မြင်မှုရရှိခြင်း

မိမိဘဝပျော်ရွှင်မှု မိမိဘဝအတွက် အောင်မြင်မှုကို ကိုယ့်နည်းကိုယ့် ဟန်နဲ့ ရယူနိုင်စွမ်း ရှိခြင်း၊ မိမိအလိုရှိသော အခြေအနေတစ်ရပ်နှင့် ကြုံတွေ့ ချိန်၌ ရွေးချယ်မှု ပိုင်နိုင်ခြင်းတို့သည် အောင်မြင်မှုရယူလိုသူတိုင်းတွင် ကိန်းအောင်းနေသည့် အရည်အချင်းများပင် ဖြစ်သည်။

### ထိပ်တန်း ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း

ကျွန်ုပ်တို့ လူမှုဝန်းကျင်ထဲမှာ စီးပွားရေးအောင်မြင်တဲ့ ထိပ်တန်း ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက်က ဝင်ငွေရဲ့ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းကို ရရှိခံစားနေတာ တွေ ရပါတယ်။ ၂၁ ရာစုရဲ့ ကာလအပိုင်းအခြားတွေမှာတော့ လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ပညာဗဟုသုတနဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုတွေက အဓိက ကျလာပါတယ်။ သင့်ဆီမှာ



ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်မှုတွေ ပိုရှိလေ၊ လုပ်ငန်းဆိုင်ရာမှာ အောင်မြင်မှု ပိုရှိလေပါပဲ။

ဒါပေမဲ့ အောင်မြင်မှု မရရှိသေးတဲ့ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက်သော လူတွေက သူတို့ရဲ့ အတတ်ပညာနဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုတွေကို လိုအပ်ချက်ရှိနေသေးလို့ အောင်မြင်မှု မရသေးတာကို တွေ့ရပါတယ်။

ယနေ့ကာလ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရဲ့ ၁ ရာခိုင်နှုန်းသော လူတွေက ဘဏ္ဍာရေးဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု ၃၃ ရာခိုင်နှုန်းလောက်ကို ရရှိထားပြီဖြစ်ပါတယ်။

### ဘာမှမပါရှိပဲ စတင်ခြင်း

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရှိ အောင်မြင်နေသော သူများအား လေ့လာပါက အများအားဖြင့် ရင်းနှီးငွေများစွာ မပါရှိဘဲ အစပြုခြင်းဖြင့် ကမ္ဘာကျော်သူဌေးများ ဖြစ်လာတာကို တွေ့ရပါတယ်။

ဥပမာ ဆော့ဝဲလ်သူဌေးကြီး ဘီးဂိတ်၊ ဝါရမ်ဘူဖက်၊ လယ်ရီအယ်လီဆန်၊ မိုက်ကယ်ဒဲလ်၊ ပေါအယ်လန်တို့လို သူဌေးကြီးတွေက ရင်းနှီးငွေ မြောက်မြားစွာနဲ့ လုပ်ငန်းတွေ စတင်ခဲ့တာ မဟုတ်ပါဘူး။ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းသော အမေရိကန်သူဌေးကြီးတွေက ငွေကြေး အနည်းငယ်နဲ့ပဲ လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့် အောင်မြင်အောင် လုပ်ခဲ့ပြီး ယနေ့သန်းကြွယ်သူဌေးကြီးတွေ ဖြစ်လာတာပါ။

သူတို့တွေ ခုလို သူဌေးကြီးတွေ ဖြစ်မလာခင်မှာ တစ်ခါတစ်လေ လက်ထဲမှာ ငွေတစ်ပြားတစ်ချပ်မှ မရှိအောင် ပြတ်လပ်ခဲ့တယ်။ တစ်ခါတစ်လေလည်း အကြွေးတွေတင်တယ်။ “ဆမ်ဝေါ်တမ်” လို သူဌေးဆိုရင် မသေခင် ဘီလီယံ ၁၀၀ လောက်ထိ ရှာသွားနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ ထိုက်တန်တဲ့ အားထုတ်မှုကြောင့် ထိုက်တန်တဲ့ အကျိုးရလဒ်ကို ရလာကြတာပါ။

### ခက်ခဲတဲ့အလုပ်က အောင်မြင်မှုရဲ့ ရှေ့ပြေးပါ

ခက်ခဲတဲ့ အလုပ်အောင်မြင်မှုအတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်တဲ့ အရာဟာ မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်းပါပဲ။

မိမိက ကြုံတွေ့လာမြဲဖြစ်တဲ့ အခက်အခဲ ပြဿနာဟူသမျှကို မှီ ဆိုင်ကျော်လွှားနိုင်မယ်ဆိုရင် အောင်မြင်မှုဆိုတာ မိမိလက်ထဲ ရောက်လာ ကြမှာပါ။ နောက်ပြီး မိမိကြိုးစားနေသရွေ့ အောင်မြင်မှုတွေက ဆက်လက် တည်တံ့နေမှာပါ။

စာရေးသူ - ကျွန်တော့်အနေနဲ့ ဘာငွေကြေး၊ အားသာချက်မှ မရှိဘဲ ဘဝကို စတင်ခဲ့ရတယ်။ ကျွန်တော် နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာတဲ့အထိ ခက်ခဲ ပင်ပန်းတဲ့အလုပ်တွေပဲ လုပ်ခဲ့ရပါတယ်။ ကျွန်တော် ပိုကောင်းတဲ့ အလုပ်မရ မချင်း အရောင်းဈေးသည် လုပ်ခဲ့ရတယ်။

တစ်နေ့မှာတော့ အရောင်းဈေးသည်တစ်ယောက်က ကျွန်တော့်ကို ပြောတယ်။ ထိပ်တန်း အရောင်းဈေးသည် ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းက ဝင်ငွေ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းရတယ်လို့ ပြောပြတယ်။ ဒီတော့ ကျွန်တော့် ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းအုပ်စု ထဲ ပါဝင်အောင် ကြိုးစားခဲ့ရတာပေါ့။

ဒီလိုကြိုးစားမယ်ဆိုတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်က ကျွန်တော့်ဘဝကို အများကြီး ပြောင်းလဲစေခဲ့ပါတယ်။

မည်သည့်လုပ်ငန်းကဏ္ဍမှာမဆို အောင်မြင်တိုးတက်မှု ရစေချင် တယ်ဆိုရင် လက်တွေ့ကျကျ လုပ်ကိုင်မှုနဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုတွေ လိုအပ်ပါတယ်။ အကယ်၍ သင်က အောင်မြင်သူတွေရဲ့ နည်းနာအတိုင်း စံထားပြီး လိုက် လုပ်မယ်ဆိုရင် (မအောင်မြင်မချင်း ဆိုက်ဆိုက်မတ်မတ် လုပ်မယ်ဆိုရင်) အောင်မြင်မှုရရှိမှာပါ။ တကယ်လို့ အောင်မြင်သူတွေရဲ့ နည်းနာအတိုင်း မလုပ်ပဲ ကိုယ့်နည်းကိုယ်ဟန်နဲ့ လုပ်မယ်ဆိုရင်တော့ အောင်မြင်မှုရဖို့ မသေ ချာနိုင်ပါဘူး။

**အောင်မြင်မှုအားကြိုတင်တွက်ဆနိုင်ခြင်း**

အောင်မြင်မှုဆိုတာ ဘယ်တော့မှ မတော်တဆ ရရှိတတ်တဲ့ အရာ မဟုတ်ပါဘူး။ ထို့အတူပဲ ကျရှုံးခြင်းဟာလည်း မတော်တဆ ဖြစ်လာတဲ့ အရာ မဟုတ်ပါဘူး။

အခြားသော အောင်မြင်နေတဲ့သူတွေရဲ့ နည်းနာအတိုင်း အကြိမ်ကြိမ် ကြိုးစားလုပ်ကိုင်မယ်ဆိုရင် မတော်တဆ မဟုတ်တဲ့ ထိုက်တန်တဲ့ အောင်

မြင်မှုကို ရရှိကြမှာပါ။

အောင်မြင်နေသူတွေရဲ့ အပြောအဆို၊ အပြုအမူ၊ အလုပ်အကိုင်တွေကို လေ့ကျင့်ရာကနေ အလေ့အထ ဖြစ်လာပြီဆိုရင်တော့ အောင်မြင်မှုအတွက် လုံလောက်တဲ့ အရည်အသွေးတွေ ရရှိပြီလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

**အောင်မြင်မှုရဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်**

“ H.L ဟန့် ” ဆိုတဲ့ ရေနံသူဌေးကြီးဟာ ကမ္ဘာ့ဘီလီယံနာတစ်ဦး ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ကို ရုပ်/သံ ဂျာနယ်လစ်တစ်ယောက်က အင်တာဗျူး မေးမြန်းခဲ့ဖူးတယ်။ သူ့ရဲ့ အောင်မြင်မှုအတွက် လျှို့ဝှက်ချက်က ဘာလဲလို့ မေးမြန်းခဲ့တာပါ။

ရေနံသူဌေးကြီးက ခုလို ပြန်ဖြေတယ်။

‘အောင်မြင်မှုရရှိဖို့အတွက် လိုအပ်ချက် ၃ ခု ရှိတယ်။ ပထမဆုံးကတော့ ဘဝမှာ သင်လိုချင်တဲ့ဟာအတွက် တိတိကျကျ ဆုံးဖြတ်ပြီးကြိုးစားဖို့၊ ဒုတိယမြောက် လိုအပ်ချက်ကတော့ သင်လိုချင်၊ ရချင်တဲ့ အရာအတွက် ပေးရမဲ့ တန်ရာတန်ကြေးကို အတိအကျ သတ်မှတ်ဖို့.... နဲ့ တတိယလိုအပ်ချက်ကတော့ ပေးဆပ်ရမဲ့ တန်ဖိုးအတွက် ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်းရှိဖို့ လိုတယ်ဆိုတာပါပဲ။ အောင်မြင်မှုရဖို့အတွက် အရေးကြီးတဲ့ လိုအပ်ချက်တွေထဲက တစ်ခုကတော့ သင်လိုချင်တဲ့ အရာအတွက် တိတိကျကျ ဆုံးဖြတ်ဖို့ဆိုတဲ့ အချက် ဖြစ်ပါတယ်။ ဆုံးဖြတ်တယ်ဆိုတဲ့ နေရာမှာ လိုလိုလားလား စိတ်ပါလက်ပါ ရှိဖို့ကလည်း အရေးကြီးပါတယ်။

အောင်မြင်မှုရနေတဲ့ သူတွေအားလုံး တန်ရာတန်ကြေးကို စိတ်ပါလက်ပါ လိုလိုလားလား ပေးတတ်ကြတယ်။ မိမိလိုချင် ရချင်တဲ့ အခြေအနေ မရောက်မချင်းပေါ့။

လူတိုင်းလိုလိုကတော့ သူ့အတိုင်းအတာနဲ့သူ အောင်မြင်လိုကြတာ ချည်းပါပဲ။ ဒါတင်မက ကျန်းမာရေးလည်းကောင်းချင်၊ ပျော်ရွှင်ချင်၊ ကိုယ်ခန္ဓာ ပိန်သွယ်ချင်၊ ချမ်းသာကြွယ်ဝချင်တဲ့ ဆန္ဒတွေလည်း အပြည့်ရှိနေကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း လူတိုင်းလိုလိုက ပေးဆပ်မှု တစ်စုံတစ်ရာမပါဘဲနဲ့ ရယူချင် သက်သက်ကိုသာ လိုချင်နေကြပါတယ်။ ဒါဟာ အောင်မြင်မှုရရေး

အတွက် ပိတ်ဆို့တားဆီးနေတဲ့ အရာတွေပါ။

**ထိုက်တန်သော တန်ဖိုးပေးဆပ်ခြင်း**

အောင်မြင်မှုအတွက် ထိုက်တန်တဲ့ တန်ဖိုးပေးဆပ်ရာမှာ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းတဲ့ အချက်တွေ အများကြီး ပါဝင်နေပါတယ်။

အဲဒါကတော့ မိမိလိုချင်ရချင်တဲ့ အရာအတွက် တန်ဖိုးထားမှုအပေါ် မူတည်ပြီး ထိုက်ထိုက်တန်တန် ပေးဆောင်ရတဲ့ အချက်ပါ။

**ကျွမ်းကျင်သူများထံမှ သင်ယူခြင်း**

အောင်မြင်မှုရရှိဖို့အတွက် ကြိုးစားရာမှ ထိုက်ထိုက်တန်တန် ပေးဆောင်ခြင်းအပြင် ကျွမ်းကျင်သူတွေဆီကလည်း နည်းနာတွေ မဖြစ်မနေ သင်ယူဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ကျွမ်းကျင်သူတွေဆိုတာကတော့ သက်ဆိုင်ရာ နယ်ပယ်အလိုက် အသီးသီး ရှိနေကြပြီးသားပါ။ မိမိလိုချင်တာအတွက် သက်ဆိုင်ရာ နယ်ပယ်တစ်ခုကို ရွေးချယ်ပြီးပြီဆိုတာနဲ့ အဲဒီနယ်ပယ်အတွက် ကျွမ်းကျင်သူဆီကနေ သင်ယူရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အဲဒီကျွမ်းကျင်သူတွေ ရေးသားထားတဲ့စာအုပ်တွေကိုလည်း ဖတ်ရပါမယ်။ သူတို့ရဲ့ အော်ဒီယို ပရိုဂရမ်တွေကို နားထောင်ပြီး သူတို့ကျင်းပပြုလုပ်ပေးတဲ့ နှီးနှောဖလှယ်ပွဲတွေ ပညာပေးဟောပြောပွဲတွေကိုလည်း တက်ရောက် နားထောင်ရပါမယ်။

နောက်ပြီး သူတို့ကို သွယ်ဝိုက်ပြီး ချဉ်းကပ်တာဖြစ်ဖြစ် တိုက်ရိုက် သွားရောက်တွေ့ဆုံပြီး အကြံပေးချက်တွေ တောင်းခံဖို့လည်း လိုအပ်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်လေ အကြံကောင်းတစ်ချက်ရဲ့ ကျေးဇူးကြောင့် သင့်ဘဝစာမျက်နှာတွေ အပြောင်းအလဲ ဖြစ်သွားနိုင်ပါသေးတယ်။

စာရေးသူ - ကျွန်တော့်ရဲ့ အကြံပေးနိုင်တဲ့ ဥပမာလေးကို တင်ပြလိုပါတယ်။

လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်အနည်းငယ်တုန်းက ကျွန်တော်ဟာ အောင်မြင်တဲ့ သွားဆရာဝန်တစ်ဦးနဲ့ တွေ့ဆုံရင်းနှီးခဲ့တယ်။ ကျွန်တော်နောက်မှ သူ့အကြောင်း သိလိုက်ရတယ်။ သူက တော်တော်နာမည်ကြီးပြီး ထင်ပေါ်ကျော်ကြားတဲ့

ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ... သူက ကျွန်တော့်ကို သူ့အကြောင်းပြောပြတယ်။ သူ အချိန်ရရင် ရသလောက် သူ့လုပ်ငန်းအတွက် အထောက်အကူပြုမဲ့ ဟောပြောပွဲတွေကို တက်ရောက်ခဲ့တဲ့အကြောင်း၊ နိုင်ငံပေါင်းစုံက သွားဆရာဝန်တွေ လာတိုင်း သူတို့ အတွေ့အကြုံ ပညာဗဟုသုတတွေကို နားထောင်ခဲ့တဲ့ အကြောင်း၊ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆေးပညာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဆွေးနွေးပွဲတွေမှာ ပါဝင်ဆွေးနွေးခဲ့တဲ့ အကြောင်းတွေပေါ့။

ရက်သတ္တတစ်ပတ်လောက်ကြာတော့ အဲဒီသွားဆရာဝန်က ဟောင်ကောင်မှာ ကျင်းပတဲ့ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးပွဲကို တက်ရောက်ခဲ့တယ်။

အဲဒီဆွေးနွေးပွဲမှာ ဂျပန်သွားဆရာဝန်က နည်းပညာသစ်တွေ ရှိထားတဲ့အကြောင်း ဆွေးနွေးပွဲမှာ နားထောင်ခဲ့တယ်။

ရလဒ်အနေဖြင့် သွားအသွင်အပြင် လှပ၊ ကျန်းမာ၊ ကြံ့ခိုင်အောင်လုပ်သည့်နည်းများကို သင်ယူလိုက်ရပါတယ်။

ကျွန်တော်နှင့် ရင်းနှီးသော သွားဆရာဝန်က “ဆန်ဒေးဂိုး” ကို ပြန်သွားပြီး သူ့လေ့လာ သင်ယူခဲ့သော နည်းပညာသစ်အား အလျင်အမြန် အကောင်အထည် ဖော်ပါတော့တယ်။

ဒီလိုနဲ့ အဲဒီဆရာဝန်က သူ့ဆေးပညာလောကမှာ အောင်မြင်လာပြီး လူသိများလာပါတယ်။

ဒီလိုနဲ့ ၂ နှစ်ကာလ အတွင်းမှာပဲ... အဲဒီ ဆရာဝန်ကို အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု အနောက်တောင်ပိုင်း တစ်ခုလုံးက အားပေးကြတယ်။

တကယ်တော့ ဆရာဝန်က အသက် ၅၅ နှစ် အရွယ်မှာ အနားယူနိုင်ဖို့ ဒီလောက်ငွေ အမြောက်အမြား ရှာထားခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီဥပမာကိုကြည့်ရင် မိမိကျွမ်းကျင်လိမ္မာရာ နယ်ပယ်အတွင်းမှာပဲ မိမိထက် ပိုမို ကျွမ်းကျင်တတ်မြောက်သော သူတွေဆီမှ အကြံဉာဏ်ရယူရန် လိုအပ်ကြောင်း၊ နည်းပညာသစ်များ ရှိပါကလည်း လိုလိုလားလား သင်ယူလိုစိတ်ဖြင့် သင်ကြားရန်လိုကြောင်း၊ ထိုနည်းတွေနဲ့ အောင်မြင်မှုကို ရယူသွားနိုင်ကြောင်း သိနိုင်ပါတယ်။

စိတ်ပိုင်းနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ခြင်း

တိုးတက်အောင်မြင်မှု အရပ်ရပ်ဟာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုနဲ့ အများကြီး သက်ဆိုင်နေပါတယ်။

ဥပမာအနေနဲ့ ရေချိုးတာ၊ သွားတိုက်တာ၊ မျက်နှာသစ်တာ၊ အစားစားတာဆိုတဲ့ နေ့စဉ်လုပ်ရမဲ့ မဖြစ်မနေ တာဝန်တွေကို နေ့စဉ်နေ့တိုင်း မှန်မှန်လုပ်ပေးခြင်းကြောင့် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှု အစဉ်တည်မြဲခြင်းကို ဆိုလိုပါတယ်။ ထိုနည်းအတိုင်း အောင်မြင်တိုးတက်မှုတွေကို အစဉ်တည်မြဲနေအောင် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ကြိုးစားနေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်သူမဆို မိမိနဲ့ တိုက်ရိုက်သက်ဆိုင်နေတဲ့ နယ်ပယ်မှာ ကျွမ်းကျင်မှုရှိလာရင် တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အောင်မြင်မှု ရလာနိုင်မှာပါ။

တကယ်လို့များ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ကြွက်သားတွေက ပျော့ပြောင်းပြီး အားနည်းလာခဲ့ရင် အောင်မြင်မှုဆီသွားမည့် ခွန်အားတွေ လျော့နည်းပြီး၊ ဇွဲ၊ ခံနိုင်ရည်တွေလည်း လျော့ကျသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အစဉ် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုက ရုပ်ပိုင်းရော၊ စိတ်ပိုင်းအတွက်ပါ အရေးကြီးပါတယ်။

မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းသတ်မှတ်နိုင်ခြင်းဟာ အောင်မြင်တိုးတက်မှုဆိုတဲ့ အထက်တန်းကျတဲ့ နေရာဆီ သင့်ကို အတတ်နိုင်ဆုံး ခေါ်ဆောင်သွားပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိကိုယ် မိမိ စည်းကမ်း သတ်မှတ်နိုင်ခြင်းဟာ လူတစ်ဦးရဲ့ ပင်ကိုစရိုက်လက္ခဏာတွေကိုလည်း သိသိသာသာ ပြောင်းလဲစေပြီး စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာပြီးကောင်းမွန်တဲ့ အရည်အသွေးရှိသူတစ်ယောက်အဖြစ် အသွင်ပြောင်းသွားစေပါတယ်။

သင့်ရဲ့ ပင်ကိုစရိုက်လက္ခဏာဟာ နူးညံ့ပြီး ဖွဲ့စည်းပုံမရှိတဲ့ အရည်နဲ့ ဆင်တူပါတယ်။ အဲဒီအရည်ကို သင့်ရဲ့ မိမိကိုယ် မိမိစည်းကမ်းထားခြင်းဆိုတဲ့ အပူဓာတ်နဲ့ ထိတွေ့စေလိုက်တဲ့အခါမှာ ပင်ကိုစရိုက်ဆိုတဲ့ မာ ကျောတဲ့ ပုံဆောင်ခဲလေး ဖြစ်လာမယ်။ အဲဒီပုံဆောင်ခဲက သင့်ရဲ့ အောင်မြင်မှုလမ်းစတွေကို ဖော်ဆောင်ပေးမှာပါ။

လူအမျိုးမျိုးအလိုက် ရည်မှန်းချက် အမျိုးမျိုး ရှိကြပါတယ်။ ရည်မှန်းချက်ထားတဲ့ သူချင်းအတူတူ မိမိရဲ့ ပင်ကိုစရိုက်လက္ခဏာကို လိုအပ်သ

လို ထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့သူဆိုရင် ပိုပြီးအောင်မြင်မှု ရနိုင်ပါတယ်။

အောင်မြင်မှုရရှိဖို့အတွက် သင်ဟာ တစ်ခါမှ မလုပ်ဘူး မဖြစ်ဘူးတဲ့ အရာတစ်ခုကို လုပ်ရပါလိမ့်မယ်။ အထူးသဖြင့် သာမန်လူတွေ မလုပ်နိုင်တဲ့ အလုပ်ကို ထူးထူးခြားခြား လုပ်ကိုင်ရပါမယ်။

အောင်မြင်မှုရဖို့အတွက် သင်ဟာ တစ်ခါမှ မကျွမ်းကျင်ဘူးတဲ့ အလုပ် တွေ၊ မတတ်ထားခဲ့တဲ့ ပညာတွေကို သင်ယူရပါမယ်။ မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်း သတ်မှတ်လိုက်တဲ့အခါမှာတော့ ထူးချွန်တဲ့ အခြားလူသစ်တစ်ယောက် လိုဖြစ်သွားပြီး မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးထားတတ်သူ၊ ကိုယ့်သိက္ခာကိုယ် လေးစားသူ ဖြစ်သွားမှာပါ။ ဒီအခါ ယခင်ထက်ပိုပြီး တန်ဖိုးရှိတဲ့ ဘဝအဆင့်အတန်းကို ရရှိခံစားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

**အရေးယူဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ**

အောက်ပါမေးခွန်းတစ်ခုစီအလိုက် အဖြေများကို ရေးချပါ။

- ၁။ သင့်ဘဝနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ပုံစံ ကောင်းမွန်သည်ဆိုပါက ၎င်းအား တိုးတက်မှုရှိအောင် မည်သို့သော စည်းကမ်းချမှတ် ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသနည်း?
- ၂။ သင့်မိသားစုဘဝက စံနမူနာထားလောက်သည်ဆိုပါက ထိုစံနမူနာထားလောက်သည့် မည်သည့်စည်းကမ်းက ဘယ်လိုအကူအညီပေးပါသလဲ?
- ၃။ အကယ်၍ သင့်ကျန်းမာရေးက အလွန်ကောင်းသည်ဆိုပါက ထိုသို့ ကောင်းမွန်အောင် မည်သို့သော စည်းကမ်းက အဖြစ်နိုင်ဆုံး အကူအညီပေးပါသလဲ?
- ၄။ သင့်စီးပွားရေး အခြေအနေက ယနေ့ကာလမှာ စံထားလောက်တယ်ဆိုရင် မည်သည့်စည်းကမ်းက အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် အကူအညီပေးပါသလဲ?
- ၅။ သင်ဖြစ်လိုတဲ့အတိုင်း အောင်မြင်မှု မရသေးဘူးဆိုရင် ဘယ်စည်းကမ်းက အကောင်းဆုံး ကူညီပေးနိုင်ပါသလဲ?
- ၆။ သင့်ရဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုတွေက တိုးတက်အောင် အကူအညီပေးနိုင်တယ်

ဆိုရင် အဲဒီကျွမ်းကျင်မှုတွေက ရည်မှန်းချက်ရောက်အောင် အကူအညီပေးနိုင်ပါသလား?

၇။ စည်းကမ်းချက်တွေ ပြီးပြည့်စုံအောင် သင်က မှော်ကျိုင်းတံနဲ့ ရှေ့ယမ်းမယ်ဆိုရင် သင့်ဘဝမှာ ဘယ်စည်းကမ်းက ပြဿနာ ဖြစ်လာနိုင်ပါသလဲ?





## အခန်း [ ၂ ]

# မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်းနှင့် ပင်ကိုစရိုက်လက္ခဏာ

ပင်ကိုစရိုက်လက္ခဏာ တိုးတက်ကောင်းမွန်ခြင်းဟာ ဘဝအတွက် လွန်စွာ အရေးပါလှတဲ့ လုပ်ငန်းကြီးတစ်ရပ်ဆိုရင် မမှားပါဘူး။

သင့်ကိုယ်ပိုင် အရည်အသွေးနဲ့ ထင်ပေါ်ကျော်ကြားမှုတွေဟာ လူမှု ရေးပိုင်းမှာရော၊ စီးပွားရေးနယ်ပယ်မှာပါ တိုးတက်မှုကို ရစေပါတယ်။

အဘက်ဘက်က တိုးတက်မှု ရချင်ပြီဆိုရင် ရွေးချယ်မှုတွေ၊ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ၊ ဖြေရှင်းမှုတွေကအစ တိကျဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ရွေးချယ်မှုအပိုင်းမှာ မှန်ကန်မှုရှိစေဖို့ရယ် အခြေအနေအချိန်အခါအလိုက် ဆုံးဖြတ်ချက် ချနိုင်စွမ်းရှိဖို့ကလည်း အရေးကြီးလှပါတယ်။ လုပ်ငန်းပိုင်းနဲ့ ပတ်သက်ရင် အပြန်အလှန်ကတိပေးမှုတွေ၊ မိမိရဲ့ ပင်ကိုစရိုက်လက္ခဏာကို အတိအကျ ဖွင့်ပြရတဲ့ အခြေအနေမျိုးတွေနဲ့လည်း ရင်ဆိုင်ရတတ်ပါတယ်။

### စင်ကြယ်သော အကျင့်သီလရှိခြင်း

စင်ကြယ်တဲ့ အကျင့်သီလ (သို့) လူတစ်ယောက်ရဲ့ တန်ဖိုးဟာ အဲဒီ လူရဲ့ ပင်ကိုစရိုက်လက္ခဏာနဲ့ အကျင့်သီလကို ဖော်ပြနေပါတယ်။ သူ့ရ သတ္တိနဲ့ ပြည့်စုံတာ... သနားကြင်နာပြီး ကိုယ်ချင်းစာတတ်တာ ရက်ရော တာ၊ ခြိုးခြံတာ၊ ဇွဲခံနိုင်ရည်အားကောင်းတာ ဖော်ရွေတာတွေကလည်း လူတစ်ယောက်ရဲ့ စင်ကြယ်တဲ့ သီလကို ကိုယ်စားပြုနေပါတယ်။

### ဂုဏ်သိက္ခာရှိခြင်း

ဂုဏ်သိက္ခာရှိခြင်းဆိုတာ မိမိကိုယ်တိုင်အတွက်ရော တစ်ပါးသူ အတွက်ပါ ပကတိမှန်ကန်စွာ ပြောဆိုလုပ်ကိုင်တတ်ခြင်းကို ရည်ညွှန်းပါ တယ်။

ဂုဏ်သိက္ခာကို ထပ်ဆင့်အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ရရင် အာမခံချက်ပေးနိုင်ခြင်း၊ တာဝန်ယူနိုင်ခြင်းဆိုတဲ့ သဘောကို တွေ့ရမှာပါ။ မိမိဘက်က ဂုဏ်သိက္ခာ ကြီးမြတ်လေ မိမိအပေါ် လေးစားယုံကြည်သူ များလာပြီး လုပ်ငန်းအောင် မြင်အောင် စွမ်းဆောင်ပေးမဲ့သူတွေလည်း ဝန်းရံလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဂုဏ်သိက္ခာကြီးမြတ်သူတွေကို လေ့လာရင် သူတို့အားလုံးက မိမိ ကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းထားပြီး အလိုဆန္ဒကို ထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့ သူတွေဖြစ်ကြောင်း သိလာနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဂုဏ်သိက္ခာ ကြီးမြတ်သူတိုင်း ဆူလွယ်၊ နပ်လွယ်ဆိုတဲ့ အလွယ်လမ်းကို မလိုက်ကြပါဘူး။ သူတို့က အမြဲတစေ ရေတိုကာလ အဆင်ပြေမှုလောက်ကို မကြည့်ပဲ ရေရှည်စီမံကိန်း အောင်မြင် အောင်သာ ဦးစားပေးတတ်ကြပါတယ်။

### စရိုက်လက္ခဏာအား စမ်းသပ်ခြင်း

စရိုက်လက္ခဏာအား စမ်းသပ်ရာ၌ လုပ်ငန်းကိစ္စတစ်ခုခုအတွက် အပြန်အလှန် ကတိပေးထားသည့်အတိုင်း တစိုက်မတ်မတ် လုပ်ဆောင် နိုင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိကို စမ်းသပ်ရန် လိုအပ်ပါတယ်။

**စွန့်စားမှုကြီးတစ်ရပ် အောင်မြင်ခြင်း**

လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ စွန့်စားမှုကြီးတစ်ရပ် အောင်မြင်ရန်အတွက် မိမိကိုယ် မိမိ စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်း၊ တစိုက်မတ်မတ် ဆောင်ရွက်တတ်ခြင်း၊ ရွေးချယ်မှုနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက် မှန်ကန်ခြင်းတို့ ရှိရပါမယ်။ ဒီအခါ မိမိကိုယ် မိမိ တန်ဖိုးထားတတ်လာပြီး မည်သည့်လုပ်ငန်းကိုမဆို ယုံကြည်ချက်ရှိရှိ လုပ်ကိုင်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုအခြေအနေကို ရောက်ပြီဆိုတာနဲ့ သင့်ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်က သင့်ကို လေးစားမှုပိုလာပြီး သင့်လိုအောင်မြင်ချင်တဲ့ အားကျ စိတ်တွေ ဝင်လာကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ ဘယ်နေရာကမဆို သင့် အတွက် တံခါးဖွင့်ပေးထားကြမှာပါ။

နောက်ပြီး သင့်ရဲ့ ကြိုးစားမှုနဲ့ ဦးဆောင်နိုင်မှုတွေ၊ တာဝန်ယူရဲတဲ့ အစွမ်းရှိမှုတွေကြောင့် သင့်ကို ကူညီ အကြံကောင်းပေးမဲ့သူတွေ များလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါ့အပြင် သင့်ရဲ့ ထက်မြက်သော ဉာဏ်ရည်၊ အထုံပါရမီကောင်းတွေ ကြောင့်လည်း ယုံကြည်ကိုးစားသူများလာပြီး အရာရာ ရှေ့ကနေဖို့၊ ခေါင်း ဆောင်တင်လိုသူတွေများလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆန့်ကျင်ဘက်အနေနဲ့၊ သင် က အရာရာ ဦးဆောင်ဦးရွက် မလုပ်နိုင်ရင်တော့ ဘယ်သူကမှလည်း သင့်ကို အရေးလုပ်ကြမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီအခါ နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးအနေနဲ့ သင့်ကို မယုံကြည်ကြလို့ ငွေကြေးကိစ္စအပါအဝင် ဘာအကူအညီမှလည်း ပေးတော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

**အရည်အသွေးကောင်းများ တိုးတက်ခြင်း**

အောင်မြင်လိုသူ သင့်အနေနဲ့ အရည်အသွေးကောင်းတွေ တိုးတက် လာဖို့ အောက်ပါတန်ဖိုးတွေ ရှိရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါကတော့ (၁) ညွှန် ကြားခြင်း (၂) လေ့လာခြင်း (၃) လက်တွေ့လုပ်ကိုင်ခြင်းဆိုတဲ့ တန်ဖိုးတွေ ကို ရည်ညွှန်းတာပါ။

**သင့်ကလေးငယ်များ၏ တန်ဖိုးမြင့်တက်လာစေရန် သင်ကြားခြင်း**

သားသမီးတွေရဲ့ မူလတန်ဖိုးတွေ မြင့်တက်လာအောင် မိဘများက

အခြေခံကျကျ သင်ကြားပေးခြင်းဟာ အဓိကကျတဲ့ အခန်းကဏ္ဍကနေ ပါဝင်နေပါတယ်။ ဒီလို အခြေခံကျကျ သင်ကြားရာမှာ မိမိကလေးအပေါ် စိတ်ရှည်သည်းခံစွာနဲ့ အရွယ်ရောက်တဲ့အထိ လိုအပ်တာမှန်သမျှ သင်ကြားပေးရပါမယ်။

ကလေးတွေကို သင်ကြားရာမှာ တစ်ကြိမ်တစ်ခါလောက်နဲ့ လုံလောက်မှု မရှိပါဘူး။ မိဘတွေအနေနဲ့ ကလေးကိုယ်တိုင် တန်ဖိုးတွေ နားလည်လာတဲ့အထိ ဆန့်ကျင်ဘက် သဘောတရားတွေကို နှိုင်းယှဉ်ခွဲခြားပေးရပါမယ်။ အထူးသဖြင့် လိမ်လည်ပြောဆိုတာတွေ မှားတစ်ဝက်၊ မှန်တစ်ဝက် ပြောဆိုတာတွေ မရှိရအောင် သတိထား သွန်သင်ရမှာပါ။

ကလေးငယ်တွေရဲ့ သဘာဝအရ ခံစားထိခိုက်လွယ်တာကြောင့် သူတို့ကို ဆုံးမရာမှာ အလွန်အကျွံမဖြစ်အောင်လည်း သတိထားရပါမယ်။ ကလေးငယ်တွေကို သင်ကြားပြသတဲ့ မိဘတွေကိုယ်တိုင်က အပြောအဆို၊ အပြုအမူ အနေအထိုင်ကို အထူးသတိပြုဖို့ လိုပါတယ်။ ကလေးတွေက လူကြီးတွေရဲ့ အခြေအနေ အရပ်ရပ်ကို စောင့်ကြည့် အတုခိုးတတ်တယ်ဆိုတာ သတိပြုပါ။

ရှောခဲဖဲလား မိသားစုထဲက ကလေးတွေအားလုံး အသက်ငယ်ရွယ် စဉ်ကတည်းကပဲ ငွေကြေးတန်ဖိုးကို အားလုံးနားလည်ပြီးသား ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

ကလေးတွေရဲ့ အဖေက အမေရိကန်ရဲ့ အချမ်းသာဆုံး သူဌေးစာရင်းထဲမှာ ပါပေမဲ့ ကလေးတွေက သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် အရည်အချင်းနဲ့ အလုပ်လုပ်ပြီး ဝင်ငွေရှာခဲ့ကြတယ်။

**သင် လေးစားအားကျတဲ့သူတွေရဲ့ တန်ဖိုးကို အတုယူခြင်း**

သင်၏ ပင်ကိုစရိုက်လက္ခဏာ အတော်များများအား သင်လေး စားအားကျရသူတို့ကသာ အဆုံးအဖြတ်ပေးနိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။ သင်လေးစား အားကျရသူသည် လောက၌ မရှိတော့သည် ဖြစ်စေ၊ ရှိနေသေးသည် ဖြစ်စေ သူတို့ ဘယ်လိုလူမျိုး ဖြစ်သည်။ မည်သို့သော အတုယူစရာများ သူတို့၌ ရှိနေသည်ကို သတိပြု ဆင်ခြင်၍ လိုအပ်သလို အတုယူရပါ

မယ်။

ဒါကြောင့် သင် အလေးထား အားကျသူတို့၏ အမည်စာရင်းကို ပြုစုပါ။ သင့်ဘဝမှန်နှင့် နောက်ခံသမိုင်းကြောင်းအား ချရေး၍ လိုအပ်သည် များကို ခွဲခြား စိစစ်ပေးပါ။

လေးစားရသူတို့၏ စာရင်းတွင် ပါဝင်သော တစ်ဦးချင်းစီ၏ အမည် ဘေး၌ ၎င်းတို့၏ စွမ်းဆောင်ရည်တန်ဖိုးများကို ချရေးပေးပါ။ ထိုသို့ ချရေး ပြီးတဲ့အခါ မိမိနှစ်သက်ရာ တစ်ဦးကို ရွေးချယ်၍ ၎င်း၏ စွမ်းဆောင်ရည် များအတိုင်း ကြိုးစားရန် ပြင်ဆင်ပေးပါ။

မိမိလေးစားအတုယူသင့်သော သူများ၏ ကိုယ်ရေးရာဇဝင် အကျဉ်း တို့အား ဖတ်ရှုပေးပါ။

ဥပမာအနေနဲ့ စစ်ရေးလေ့ကျင့်ပေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ခဲ့ရင် စစ်သည်တွေ ကို ရဲစွမ်းသတ္တိ ရှိစေဖို့၊ ရဲရင့်ဖို့၊ အမိန့်နာခံတတ်ဖို့၊ စည်းကမ်းသေဝပ်နိုင် ဖို့အတွက် ဘယ်လောက်ထိ လေ့ကျင့်ပေးနိုင်စွမ်းရှိတယ်ဆိုတာကို သိရ မှာပါ။

မိမိလေးစားရသူတွေရဲ့ အကြောင်းကို အကြိမ်ကြိမ် ဖတ်ရှုပေးရင် ကြာလာတာနဲ့အမျှ နှလုံးသားထဲအထိ စွဲနစ်ဝင်ပြီး သူတို့လို အောင်မြင်ချင် တဲ့ စိတ်တွေ တဖွားဖွား ပေါ်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် မိမိလိုမျိုး ဖြစ်ချင်၊ အောင်မြင်ချင်တဲ့ စိတ်ရှိသူနဲ့တွေ့ခဲ့ ရင် မိမိလေးစားရသူတွေအကြောင်း ဖတ်ရှုထားသမျှ ပြန်လည်ဆွေးနွေးပေး ပါ။ အထက်ပါဖော်ပြချက်အတိုင်း စစ်ရေးလေ့ကျင့်မှုတွေ အစဉ်ကောင်းနေ မယ်ဆိုရင် တကယ့်တိုက်ပွဲမှာ အခက်အခဲမရှိ တိုက်ခိုက် အောင်မြင်နိုင်တော့ မှာပါ။

**မိမိအလေးထား အားကျသူတို့၏ တန်ဖိုးများအတိုင်း  
လက်တွေ့ လုပ်ကိုင်ခြင်း**

မိမိအလေးထား အားကျသူတို့၏ ဆောင်ရွက်ချက်များအတိုင်း လက်တွေ့ လုပ်ကိုင်ပါ။ အကယ်၍ ပြဿနာ တစ်စုံတစ်ရာ ဖြစ်လာပါက လည်း အမြင့်ဆုံး တန်ဖိုးများကို လက်တွေ့ အခြေခံကျကျ အသုံးပြုခြင်းနဲ့

အောင်မြင်အောင် လုပ်ဆောင်ရပါမယ်။

အတုယူဖွယ်ကောင်းသော တန်ဖိုးများအား ကြိမ်ဖန်များစွာ လေ့ကျင့် လုပ်ကိုင်ပေးခြင်းဖြင့်လည်း အလေ့အကျင့်ကနေ အလေ့အထ ဖြစ်လာမှာ ပါ။

**ပင်ကိုအရည်အသွေးများ တည်ဆောက်ပုံ**

စိတ်ပညာအရ စရိုက်လက္ခဏာဆိုတာ လူတစ်ဦးရဲ့ ပင်ကိုအရည် အသွေး “အစိတ်အပိုင်း ၃ ပိုင်း” ပါဝင်နေတယ်လို့ ဖော်ပြပါတယ်။

- အဲဒါတွေကတော့ (၁) မိမိကိုယ်ကို စံပြုခြင်း
- (၂) မိမိအတွက်ပုံရိပ်ကောင်းများ ရှိစေခြင်း
- (၃) မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးထားခြင်း... တို့ပဲ

ဖြစ်ပါတယ်။

**၁။ မိမိကိုယ်ကို စံပြုခြင်း**

ဒီအပိုင်းမှာ သင့်ရဲ့ တန်ဖိုးတွေ ကောင်းမွန်တဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားတွေ၊ စံပြုလောက်တဲ့ အချက်တွေ ရည်မှန်းချက်တွေ၊ ပြင်းပျံ့တဲ့ စိတ်ဆန္ဒတွေ ပါဝင်ဖွဲ့စည်းထားပါတယ်။

မိမိကိုယ်မိမိ စံပြုလောက်တဲ့ အခြေအနေရောက်အောင် မည်သူမဆို အဘက်ဘက်က (သံသယကင်းအောင်) ကင်းကင်းရှင်းရှင်းနေတတ်ဖို့ လိုပါ တယ်။ ပြီးတော့ ခေါင်းရှုပ်တတ်တာတွေ ဆုံးဖြတ်ချက်မချနိုင်တာတွေ မရှိရ လေအောင် အမြဲတမ်း အရည်အချင်းရှိရှိ ဆောင်ရွက်ရပါမယ်။

ပင်ကိုအရည်အချင်း အားနည်းတာတွေ ပြဿနာ မဖြေရှင်းနိုင်သူ တွေကတော့ အမြဲတမ်း ခေါင်းရှုပ်နေရမှာပါပဲ။

**စရိုက်လက္ခဏာ၏ ဆင့်ကဲဖြစ်စဉ်**

သတ္တဗေဒပညာရပ်အရ သက်ရှိတွေဟာ ဆင့်ကဲပြောင်းလဲမှုဖြစ်စဉ် အရ အနည်းဆုံးနှင့် အရှင်းလင်းဆုံး ပုံစံကနေ အရှုပ်ထွေးဆုံးနှင့် အဖွံ့ဖြိုး ဆုံး အခြေအနေထိ တစ်ဖြည်းဖြည်း ရင့်သန်လာရပါတယ်။

လူသားအနေနဲ့လည်း အနိမ့်ဆုံး အခြေအနေမှာ ရှိနေရင် တန်ဖိုး

စင်ကြယ်သော သီလနဲ့ စရိုက်လက္ခဏာတွေ ဘာမှ ရှိနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီလိုအနေအထားရှိတဲ့ လူတွေဟာ အရာရာ အလျဉ်းသင့်သလို လွယ်ကူ သလို လုပ်ကိုင်တတ်ကြတယ်။ နောက်ပြီး ခံနိုင်ရည်နည်းပါးသူပီပီ သူတို့ အလိုပြည့်ရေးကလွဲပြီး အခြားဘာကိုမှ အာရုံမစိုက်တတ်ကြပါဘူး။

အဘက်ဘက်က ဖွံ့ဖြိုးမှုမြင့်တက်နေတဲ့ လူသား မျိုးနွယ်စုတွေမှာ ဆိုရင်တော့ အမျိုးသားဖြစ်စေ၊ အမျိုးသမီးဖြစ်စေ ပြီးပြည့်စုံတဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာ တွေ ရှိနေကြပါတယ်။

ဖွံ့ဖြိုးမှုမြင့်မားတဲ့ လူသားတွေဟာ သူတို့ရဲ့ ရိုးသားဖြောင့်မတ်မှုတွေ အပေါ် ထိခိုက်မခံတတ်သလို ငွေကြေးဆုံးရှုံးမှု၊ အသက်ဆုံးရှုံးမှု၊ ထိခိုက် နာကျင်မှုတွေ မဖြစ်အောင်လည်း ကာကွယ်တတ်ကြပါတယ်။

### ယုံကြည်မှု တည်ဆောက်ခြင်း

ယုံကြည်မှု တည်ဆောက်ခြင်းဆိုတာ လူသားတို့အချင်းချင်း ဆက်ဆံ ရေးမှာ အရေးပါတဲ့ အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်လျက် ရှိပါတယ်။ ဒီလိုယုံကြည်မှု ခိုင်မြဲလာရင် စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးကအစ အဘက်ဘက်မှာ အခွင့်အလမ်းတွေ ရရှိလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆန့်ကျင်ဘက်အနေနဲ့ ယုံကြည်မှု မှန်ကန်တာ မရှိဘဲ ဆက်ဆံနေရင် မသမာမှုလုပ်တာတွေ၊ အဂတိလိုက်စားတာတွေ တစ်ဘက်ဘက်မှာ ရှိလာ နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မှန်ကန်၊ သင့်မြတ်တဲ့ ယုံကြည်မှုသာ တည်ဆောက် သင့်ပါတယ်။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရဲ့ ဖွံ့စည်းပုံ အခြေခံဥပဒေအရ နိုင်ငံသား တစ်ဦးချင်းစီမှာ အခွင့်ရေးတွေ ရှိနေပါတယ်။

မိမိတို့ နှစ်သက်သဘောကျတဲ့ ရိုးသားဖြောင့်မတ်ပြီး အရည်အချင်း ရှိတဲ့ သူတွေကို ရွေးကောက် တင်မြှောက်ပိုင်ခွင့်ရှိသလို မနှစ်သက်ဖွယ်၊ မ သမာသူတွေကိုလည်း ဖြုတ်ချပိုင်ခွင့် ရှိပါတယ်။ ဒီတော့ စီးပွားရေး၊ လူမှု ရေး၊ နိုင်ငံရေးကအစ အဆင့်မြင့်မြင့်ဖြစ်အောင် ဖန်တီးနိုင်ခွင့် ရှိကြပါတယ်။

၂။ မိမိအတွက် ပုံရိပ်ကောင်းများ ရှိစေခြင်း

သင့်ရဲ့ ပင်ကိုစရိုက်လက္ခဏာကောင်းတွေကို ရစေချင်ရင် ပုံရိပ်ကောင်းတွေ ရှိဖို့ကလည်း အရေးကြီးပါတယ်။

ပုံရိပ်ကောင်းတွေ ရှိစေဖို့အတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ရှုမြင်သုံးသပ်မှု ပထမဆုံး လုပ်ရပါမယ်။

အကယ်၍ သင့်ကိုယ်သင် တည်ငြိမ်အေးဆေးသူ၊ အကောင်းမြင်တတ်သူ၊ အမှန်တရားမြတ်နိုးသူ၊ စရိုက်လက္ခဏာကောင်းသူအဖြစ် မြင်ရတယ်ဆိုရင် အကောင်းဘက်ကို ဦးတည်တဲ့စိတ်ဓာတ်ခွန်အားနဲ့ ကိုယ်ပိုင်အရည်အသွေးတွေ ရှိနေဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ထို့အတူ ဘယ်အခြေအနေမျိုးမှာမဆို မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းရှိဖို့လည်း လိုအပ်တယ်။ ဒါမှလည်း သင့်ကို စောင့်ကြည့်နေသူတွေရဲ့ ယုံကြည်လေးစားမှုကို ရရှိမှာပါ။ မိမိဘက်က အစစအရာရာ သတိထားပြီး ကြိုးစားမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုမြင့်တက်လာပြီး အရာရာ အောင်မြင်မှုရလာမှာပါ။

၃။ မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးထားခြင်း

သင့်ပင်ကိုစရိုက်လက္ခဏာ ကောင်းမွန်လာစေဖို့အတွက် မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးထားတတ်ခြင်းကလည်း အရေးပါလျက် ရှိပါတယ်။ မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားတတ်ဖို့ရာ သင့်ကိုယ်သင် ဘယ်လောက်သဘောကျသလဲ? စိတ်ခံစားမှုက ဘယ်လိုလဲ? ... ဆိုတာကလည်း အရေးကြီးပါတယ်။

သင့်ကိုယ်သင် တန်ဖိုးရှိပြီး အရေးပါတဲ့လူအဖြစ် ပိုပြီး မြင်လာလေ သင့်ဘက်က အရာရာ ယထာဘူတကျကျရှုမြင်တတ်ပြီး အကောင်းမြင်တတ်တဲ့ စိတ်ရှိလာဖို့ ပိုမိုလိုအပ်ပါတယ်။ မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးထားတတ်အောင် လိုက်ဖက်ပြီး လုံလောက်တဲ့ အရည်အသွေးတွေ ရှိနေပြီဆိုရင် မိမိဘဝတစ်သက်တာအတွက် ပုံရိပ်ကောင်းတွေက ဆက်လက်တည်မြဲနေမှာပါ။

ဒီအခါ မိမိကိုယ်မိမိ ပိုနှစ်သက်လေ အများအပေါ် ပိုမိုနှစ်သက်လေ ဖြစ်လာပြီး မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားတတ်တာနဲ့အမျှ အများအပေါ်လည်း တန်ဖိုးထားတတ်လာမှာပါ။



**အပြောအဆိုအပြုအမူများတစ်သမတ်တည်း ထားရှိပါ**

ဆက်ဆံရေး၌ အပြောအဆိုအပြုအမူများ တစ်သမတ်တည်း ထားနိုင်ရင် မိမိရဲ့ တန်ဖိုးလည်း အစဉ်တစ်သမတ်တည်း တည်မြဲနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အကယ်၍ အပြောအဆို အပြုအမူ တစ်သမတ်တည်း မထားရှိဘဲ အမျိုးမျိုး ပြောင်းလဲခဲ့ပါက မိမိရဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားမှုတွေ လျော့ကျလာပြီး အဆင်မပြေမှုအမျိုးမျိုးနဲ့ ရင်ဆိုင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

**မှန်တာကို လုပ်ပါ**

မိမိပင်ကိုစရိုက်လက္ခဏာများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာစေရန်အတွက် ဆန္ဒပြင်းပြစွာ လုပ်ကိုင်လိုခြင်း၊ မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးထားခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်း၊ ရေရှည် (အနာဂတ်ကာလ) အတွက် ကြိုတင်စဉ်းစားဆင်ခြင်ခြင်းတို့အပေါ် များစွာ မူတည်နေပါတယ်။ သင်က ရေရှည်ကာလအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုတွေ ကောင်းကောင်းလုပ်ထားမယ်ဆိုရင် ရေတိုစီမံကိန်းတွေမှာ အလွယ်တကူ အောင်မြင်နိုင်ပါမယ်။

အကယ်၍ သင်ဟာကောင်းမွန်တဲ့ စိတ်ထားနဲ့ တန်ဖိုးတွေအကြောင်း လေးစားမှုနဲ့ အားကျမှုတွေအကြောင်း အစဉ်အမြဲ လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားမယ်ဆိုရင် အဲဒီတန်ဖိုးတွေက သင့်ရဲ့ မသိစိတ်ထဲမှာ နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း ကိန်းအောင်းပြီး ဘယ်အခြေအနေမျိုးမှာမဆို အလိုအလျောက် အလုပ်လုပ်ပေးနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

**အရေးယူဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ**

အောက်ပါမေးခွန်းတစ်ခုစီအလိုက် အဖြေများရေးချပါ။

- ၁။ အသက်ရှင်နေသေးသူ (သို့) သေဆုံးသွားသူ ၃ ဦး၏ အမည်ကို ရေးချပါ။ အဲဒီ ၃ ဦးက သင်လေးစားအားကျသူများ ဖြစ်ရန်လိုသည်။ သင်လေးစားရသူ ၃ ဦး၏ တစ်ဦးချင်းစီအလိုက် အမည်နှင့် အရည်အသွေးများကို ဖော်ပြပေးပါ။
- ၂။ မိမိဘဝအတွက် အရေးပါဆုံးသော စိတ်ထားနှင့် အရည်အသွေးများ

ကို ဖော်ပြပါ။

- ၃။ အခြေအနေတစ်ခုအတွက် မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်ချက်ရှိသူအား ရွေးချယ်ပါ။ အကောင်းဆုံးသော သူဟု ခံစားရသည့်သူအား ရွေးချယ်ပါ။
- ၄။ ဘယ်အခြေအနေက သင့်အတွက် အခံစားရဆုံးဖြစ်ပြီး မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးထားရသည့် အခြေအနေ ဖြစ်ပါသလဲ ?
- ၅။ အကယ်၍ သင်ဟာ အဘက်ဘက်ကတော်သူဖြစ်နေပါက ကွဲပြားခြားနားချက်ရှိသော အခြေအနေတစ်ရပ်အား ဘယ်လိုဖြေရှင်းနိုင်ပါသလဲ ?
- ၆။ သင့်အမည်ဖော်ပြပေးတဲ့ သူတွေအပေါ် သင့်အရည်အသွေး တစ်ခုကို ခိုင်မာစွာ သက်သေပြနိုင်ပါသလား ?
- ၇။ ယနေ့ကာလမှာ ရှိနေတဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာမြင့်မားမှုထက် နေရာတစ်ခုမှာ ယုံကြည်မှုရအောင် ပိုမိုလိုအပ်ပါသလား ?



## အခန်း | ၃ |

# မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်းနှင့် တာဝန်ယူနိုင်ခြင်း

သင့်ကိုယ်ပိုင်အရည်အသွေးနှင့် လိုအင်ဆန္ဒပြင်းပြမှုတွေအပေါ် စည်းကမ်းသတ်မှတ်နိုင်ရင် စိတ်ရောကိုယ်ပါ ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ ကျန်းမာခြင်း၊ အောင်မြင်ခြင်း၊ တိုးတက်ခြင်း၊ ဦးဆောင်နိုင်ခြင်းတို့ကိုပါ တာဝန်ယူနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

စည်းကမ်းမျိုးစုံရှိတဲ့အနက် တာဝန်ယူနိုင်ခြင်းဟာ အခက်ခဲဆုံးသော စည်းကမ်းတစ်ရပ် ဖြစ်ပါတယ်။

တကယ်လို့ တာဝန်ယူနိုင်ခြင်းဆိုတဲ့ စည်းကမ်းမရှိရင်လည်း အောင်မြင်မှုဆိုတာ လုံးဝဖြစ်လာစရာအကြောင်း မရှိပါဘူး။ တကယ်လို့ တာဝန်ယူနိုင်မှုမှာ ကျရှုံးခဲ့ရင် ဘဝတစ်သက်တာ အရာရာကို တာဝန်ခံရမှာ မဝံ့မရဲဖြစ်လာပြီး အခြားသူတွေကိုပါ စိတ်မပျော်စေတဲ့အထိ ဒုက္ခပေးတတ်ပါတယ်။

တာဝန်ခံခြင်း၊ တာဝန်ယူခြင်းဆိုတာတွေက အဖွဲ့အစည်းတွေ အခြေအနေအမျိုးမျိုးတွေမှာ အများဆုံး ရှိနေတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဘယ်အခြေအနေမှာ တာဝန်ယူရတဲ့ အပိုင်းဖြစ်စေ အမှားဖြစ်ခဲ့ရင်လည်း စိတ်ဓာတ်

ကျဆင်းစရာမလိုဘဲ သင်ခန်းစာယူပြီး ရှေ့ဆက်လုပ်ဆောင်ရဲဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်းနဲ့ တာဝန်ယူခြင်းဆိုတာတွေက လူ့အဖွဲ့အစည်းရှိနေသမျှ ကာလပတ်လုံး မဖြစ်မနေ လုပ်ဆောင်ရမဲ့ တာဝန်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

### ကျွန်တော့်ရဲ့ ကြီးမားတဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်

စာရေးသူ ကျွန်တော် အသက် ၂၁ နှစ်မှာ အထပ်မြင့်တိုက်ခန်းရဲ့ အခန်းကျဉ်းလေး တစ်ခုမှာနေပြီး ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်က အလုပ်ကြမ်းသမားအဖြစ် ခက်ခက်ခဲခဲ ရပ်တည်ခဲ့ရပါတယ်။

ကျွန်တော် အလုပ်လုပ်စဉ်ကာလမှာ နံနက် ၅:၀၀ နာရီ အိပ်ရာက ထရတယ်။ အလုပ်ခွင်ကို ရောက်ဖို့အတွက်က ဘတ်စ်ကား ၃ ဆင့် စီးရတယ်။ အလုပ်ခွင်ကို အလုပ်စတင်ရမဲ့ ၈:၀၀ နာရီတိတိ အရောက်သွားရတာပေါ့။ အလုပ်သိမ်းလို့ ညဘက် အိမ်ပြန်ချိန်မှာတော့ ည ၇:၀၀ နာရီ ထိုးတဲ့ အထိတောင် အိမ်ပြန်မရောက်သေးပါဘူး။

ကျွန်တော် နေ့စဉ် ဆောက်လုပ်ရေးနဲ့ဆိုင်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကို တစ်နေ့ကုန် သယ်ယူရွှေ့ပေးရတယ်။

ကျွန်တော့်မှာ ကားမရှိပါဘူး။ ကားဝယ်ဖို့အထိ ပိုက်ဆံလည်း မစုနိုင်ပါဘူး။ ကျွန်တော် လိုအပ်တဲ့ အဝတ်အစားနဲ့ အသုံးအဆောင်တွေလောက်ပဲ ဝယ်နိုင်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်မှာ ရေဒီယိုရော တယ်လီဗေးရှင်းရော မရှိပါဘူး။

ဆောင်းကာလရဲ့ အအေးဆုံးအချိန်မှာ အပူချိန်က ၃၅ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက် လောက်ပဲ ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော် ညနေနဲ့ ညဘက်တွေမှာ အပြင်ထွက်ခဲ့တယ်။

တစ်ခုသော ညပိုင်းမှာတော့ ကျွန်တော် စားပွဲမှာ ထိုင်နေတုန်း စိတ်ထဲကနေ ခုလို ထင်မြင်လာတယ်။ “ဒါဟာ ... ငါ့ဘဝပဲ ... ငါ့ဘဝက အခုအစမ်းလေ့ကျင့်နေတာမဟုတ်ဘူး။ လက်တွေ့ခံစားကြုံတွေ့နေရတာ ... ဘဝရဲ့ တိုက်ပွဲကတော့ စပြီ ... ငါက အဓိက ဇာတ်ကောင်ပဲ ... ဒီတိုက်ပွဲမှာ ငါမဖြစ်မနေပါကို ပါရတော့မယ် ...”

အဲဒီနောက် ကျွန်တော့်ကိုယ်ကျွန်တော် ဓာတ်မီးထိုးပြီး မှန်ထဲမှာ ကြည့်လိုက်တယ် ...။ ကျွန်တော့်ကိုယ်ကျွန်တော် ပြန်ပြီး သုံးသပ်တယ်။ တကယ်တော့ ကျွန်တော် အထက်တန်းကျောင်းပြီးဆုံးအောင်မတက်ခဲ့ရပါဘူး။ ဒီတော့ ကျွန်တော် လက်နဲ့ ခွန်အားနဲ့လုပ်ရတဲ့ အလုပ်တွေမှာ ထူးချွန်အောင် ကြိုးစားခဲ့ရတယ်။

ကျွန်တော့်ရဲ့ အခြေခံကုန်ကျစရိတ်တွေကို ကျွန်တော့် လုပ်အားနဲ့ ဖြေရှင်းနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော် ရုတ်တရက် နားလည်လိုက်တာက ကျွန်တော် အပြောင်းအလဲ မလုပ်ခဲ့ရင် ဘာအရာကမှ သူ့အလိုလို ပြောင်းလဲသွားမှာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာပါပဲ။ ဘယ်သူကမှလည်း ကျွန်တော့်ကို ပြောင်းလဲအောင် လုပ်ပေးနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူးလေ။

ကျွန်တော့် ဘဝတိုးတက်ပြောင်းလဲရေးအတွက် အဓိက တာဝန်ရှိသူက ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်ဖြစ်နေလို့ ကျွန်တော်ပဲ တာဝန်ယူဖြေရှင်းရမှာပါ...။ ဒီတော့ ကျွန်တော့်အမှားတွေ အခက်အခဲတွေပေါ် တာရှည်အပြစ်မတင်လိုတော့ဘဲ ပြောင်းလဲရေးအတွက်သာ အာရုံစိုက်ခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော့်ဘဝကို တာဝန်ယူဖြေရှင်းတယ်ဆိုရာမှာ ကျွန်တော့်ရဲ့ ငွေကြေးကိစ္စ၊ ကျန်းမာရေးနဲ့ အနာဂတ်အစီအစဉ်တွေအတွက်ပါ ကြိုတင်ပြင်ဆင် ဖြေရှင်းရမှာပါ။

ဒီလိုနဲ့ နောက်တစ်နေ့မှာ နေ့လယ်စာ စားချိန်ရောက်တိုင်း နီးစပ်ရာ စာအုပ်ဆိုင်ကို အပြေးသွားပြီး လက်လှမ်းမီရာ စာအုပ်တွေကို စဝယ်ဖတ်လိုက်ပါတယ် ...။ စာအုပ်တွေ ဖတ်လိုက်တော့ ကိုယ်မသိတဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေ၊ စိတ်ကူးကောင်းတွေ၊ အကြံဉာဏ်သစ်တွေနဲ့ သင်ခန်းစာတွေကိုပါ သိရှိနားလည်လာပါတယ်။

ဒီတော့ ကျွန်တော့်ကိုယ် ကျွန်တော် တိုးတက်ဖို့အတွက် နေ့စဉ်အချိန်ရရင်ရသလို စာအုပ်တွေ ဖတ်ဖြစ်ပါတော့တယ်။

**ကလေးဘဝမှ အရွယ်ရောက်ရင့်ကျက်ခြင်း**

သင်သည် ကလေးဘဝမှ ရင့်ကျက်သောအရွယ် ရောက်သည်ထိ

ကာလအတွင်း မိမိဘဝနှင့် ပတ်သက်သမျှ ဘာမှ တာဝန်ယူစရာမလိုဘူးလို့ ထင်မြင်တတ်ပါတယ်။ တကယ်တော့ ဒါဟာ သာမန်ရှုမြင်တတ်ကြတဲ့ သူသူကိုယ်ကိုယ် မှားတတ်တဲ့ အခြေအနေဆိုတာ နောက်ပိုင်းမှာ သိလာ ကြမှာပါ။

သင် ကလေးဘဝမှာတုန်းက သင့်ကို မိဘများက တာဝန်ယူ စောင့်ရှောက်ပေးခဲ့သလို အကြောင်းကိစ္စအားလုံးကိုပါ တာဝန်ယူဆုံးဖြတ်ပေးခဲ့တာပါ။

မိဘဖြစ်သူတွေက သင်ဘာကို စားရမယ်၊ ဘယ်ဟာကို ဝတ်ဆင်ရမယ်၊ ဘယ်အရုပ်နဲ့ ကစားရမယ်၊ ဘယ်အိမ်မှာ နေရမယ်၊ ဘယ်ကျောင်းမှာ တက်ရမယ်၊ အားလပ်ချိန်တွေမှာ ဘာလုပ်ရမယ် ဆိုတာကအစ အဘက်ဘက်ကနေ စီမံဆုံးဖြတ်ပေးကြတယ် မဟုတ်ပါလား။

အရွယ်မရောက်သေးတဲ့ ကလေးဘဝဆိုတော့ ရွေးချယ်စရာ နည်းပါးပြီး ထိန်းချုပ်ခံဘဝနဲ့ပဲ နေရပါတယ်။ တကယ်လို့ ထိန်းချုပ်မှုမရှိခဲ့ရင်လည်း ကျွန်တော်တို့ဘဝတွေ ကောင်းသော တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးမှုတွေ ရရှိလာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

အရွယ်ရောက် ရင့်ကျက်လာချိန်မှာတော့ နေရာကဏ္ဍတိုင်းမှာ ကိုယ်တိုင်စီမံဆုံးဖြတ်ခွင့်တွေ၊ စိတ်ကြိုက်ရွေးချယ်မှုတွေ ရရှိလာမှာ မလွဲပါဘူး။

ဒီတော့ ကျွန်တော်တို့ အရွယ်မရောက် လူးလားမမြောက်ခင် အချိန်မှာ မိဘအစရှိတဲ့ တစ်ဦးတစ်ယောက်ရဲ့ တာဝန်ယူ စီမံမှုကိုခံရပြီး အရွယ်ရောက်ရင့်ကျက်လာချိန်မှာတော့ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် မိမိတို့ဘဝအတွက် တာဝန်ယူ စီမံပိုင်ခွင့်တွေ အလိုလို ရရှိလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အရွယ်ရောက်လာသူ လူအများစုအနေနဲ့ တစ်စုံတစ်ရာ အမှားအယွင်းတစ်ခုဖြစ်ခဲ့ရင် အဲဒီအမှားအယွင်းက တစ်ဦးတစ်ယောက်ရဲ့ တာဝန်ဖြစ်တယ်လို့ ယုံကြည်ကြတယ် ...။ ဒီတော့ တစ်စုံတစ်ခုသော ပြဿနာ အမှားအယွင်းအတွက် တစ်ယောက်ယောက်က အပြစ်တင်ခံရပြီး ၎င်းရဲ့ အမှားအတွက် တာဝန်ယူရပါတယ်။ နောက်ပြီး အရွယ်ရောက် ရင့်ကျက်တဲ့ သူတွေကပဲ ဆင်ခြေဆင်လက် အကြောင်းပြချက်တွေနဲ့ မိမိရဲ့ အပြစ်ကို သူတစ်ပါးအပြစ်အဖြစ် လွှဲချတတ်ကြပါတယ်။

**မိဘများပြုခဲ့သည့် အမှားအပေါ် ဖြေသိမ့်ခြင်း**

သင်၏ အမှားတစ်ခုအတွက် မိဘတို့၏ သဘာဝအရ ဆူပူကြိမ်း  
မောင်းခြင်း၊ မိမိအပေါ် ပြစ်တင်ဝေဖန်ရှုတ်ချခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း ရှိတတ်  
ပါတယ်။ ငယ်ရွယ်စဉ်ကလေးဘဝမှာ မိဘတို့ရဲ့ ထိန်းကွပ်မှုကြောင့် အမှား  
အယွင်းတစ်စုံတစ်ရာ ဖြစ်ခဲ့ပေမဲ့ အရွယ်ရောက် လူလားမြောက်ပြီး မိဘတို့ရဲ့  
ထိန်းကွပ်မှုအောက်မှ အနည်းငယ် လွတ်လပ်လာချိန်၌ အလွယ်တကူ ကျူး  
လွန်မိနိုင်သည့် အမှားများက တန်းစီစောင့်နေလျက် ရှိကြမှာပါ။

မိမိအမှားအတွက် မိဘများက ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အပြစ်  
ပေးမှု (သို့) စိတ်ခံစားမှု ပြောင်းလဲစေအောင် အပြစ်ပေးမှု တစ်ခုခု လုပ်နိုင်  
ပါတယ်။

မိမိကို အပြစ်ပေးရာမှာ မိမိအတွက် စိတ်မနှစ်မြို့စရာတွေ ဖြစ်ခဲ့ရင်  
မိဘတွေရဲ့ အမှားအပေါ် စိတ်ကွက်လို့ မဖြစ်ဘူးဆိုတာကို သတိပြုရပါမည်။

**ဆိုးရွားသော အတွေးမှား အမြင်မှား**

အကယ်၍ ကျွန်တော်တို့က သူတကာထက် အဆိုးဆုံးလို့ ထင်မှတ်  
လာရင် အခြားသူတွေက ကျွန်တော်တို့ထက် ပိုပြီး ကောင်းတယ်ဆိုတဲ့  
အဓိပ္ပာယ် ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။

တကယ်တော့ 'ကိုယ်က သူတကာထက် ဆိုးတယ်၊ သူများက ကိုယ့်  
ထက်သာတယ်' ဆိုတဲ့ အတွေးတွေဟာ၊ နိုင်ငံရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး  
ပြဿနာတွေကို ဖြစ်လာစေတတ်ပါတယ်။

ဘာသာတရားအတော်များများဟာ မကောင်းမှု၊ အမှားအယွင်း  
ပြစ်တင်ခြင်း၊ အပြစ်ပေးခြင်းဆိုတဲ့ သဘောတရားတွေကို ခွဲခြားပြထားပါ  
တယ်။ ဆိုးရွားတဲ့ အတွေးမှား၊ အမြင်မှားတွေကြောင့် ဒေါသထွက်ခြင်း၊  
နောင်တရခြင်း၊ တာဝန်မယူခြင်းဆိုတဲ့ မကောင်းတဲ့ အခြေအနေတွေ  
ဆက်လက် တည်ရှိနေမယ်ဆိုတာ သတိပြုပါ။

**တာဝန်မယူတတ်သည့် အပြုအမူ**

ယနေ့ခေတ်တရားရုံးတွေမှာ ထောင်နဲ့ချီတဲ့လူတွေနဲ့ ပြည့်နှက်နေတာ

တွေ့ရတယ်။ အမှုသည်တွေရဲ့ နောက်မှာတော့ သက်ဆိုင်ရာ တရားလို ရှေ့နေ တွေက ရပ်တည်ပေးကြတာပေါ့။ လူတွေတရားရုံးကို ရောက်လာရခြင်းဟာ တောင်းဆိုခြင်း၊ လျော်ကြေးပေးခြင်း အစရှိတဲ့ ရပိုင်ခွင့်တွေကြောင့်ပါ။ လူအများစုဟာ တာဝန်ယူခြင်း သဘောကို လက်မခံလိုကြပါဘူး။

**မကောင်းသော စိတ်ခံစားမှုများအား ရှင်းလင်းဖယ်ရှားခြင်း**

လူသားတိုင်းလိုလို ပျော်ရွှင်လိုစိတ်ရှိကြပါတယ်။

ပျော်ရွှင်ခြင်းဟူသည် မကောင်းသော စိတ်ခံစားမှုများမှ ကင်းလွတ် သည့် အခြေအနေဟု အများကယုံကြည်ကြပါတယ်။ မကောင်းတဲ့ စိတ်ခံစား မှု များစွာရှိပါတယ်။ အဲဒါတွေကတော့ အပြစ်ရှိခြင်း၊ နောင်တရခြင်း၊ မနာလို ဝန်တိုခြင်း၊ စိတ်ထားမကောင်းခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ နိုင်လိုမင်းထက် ပြုလို စိတ် ရှိခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း ... တို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

**စိတ်ဖိစီးမှုအရင်းခံသည့် နာမကျန်းမှုများ**

မကောင်းတဲ့စိတ်ခံစားမှုတွေဟာ စိတ်ဖိစီးမှုအရင်းခံတဲ့ နာမကျန်းမှု တွေကို ဖြစ်စေတဲ့ အခြေခံအကြောင်းတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်သည် ခန္ဓာ ကိုယ်အား ထိခိုက်မှု ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ဒေါသထွက်ချိန်၊ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ရောဂါတိုက်ဖျက်သောစနစ် အားနည်းနေချိန်၊ အအေးမိချိန်၊ တုပ်ကွေးဖြစ်ချိန်နှင့် အခြားသောရောဂါများဖြစ်နေချိန် ... တွေမှာ စိတ်ဖိစီး မှုကို ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။

အကယ်၍ ဒေါသထွက်သည်ဆိုပါက နှလုံးကို တိုက်ရိုက်ထိခိုက်စေ ပြီး အာရုံကြောစနစ်ကိုလည်း ထိခိုက်ပျက်စီးစေတတ်ပါတယ်။

**စိတ်ဖိစီးမှု အရင်းခံစေသည့် အခြေခံအချက်များ**

မကောင်းသော စိတ်ခံစားမှုအမျိုးမျိုး (အထူးသဖြင့်) ဒေါသထွက် ခြင်း မိမိစိတ်ပျော်ရွှင်မှုမရသည့်အတွက် အခြားသူအပေါ် အပြစ်တင်ခြင်း တို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။



**မကောင်းသော စိတ်ခံစားမှုများအား ဖြေဖျောက်ခြင်း**

မကောင်းသော စိတ်ခံစားမှုများအား ဖြေဖျောက်ရန်မကောင်းသော စိတ်ကူးအတွေးအခေါ်များ နေရာ၌ ကောင်းသော စိတ်ကူးများ အစားထိုးပါ။ ထို့နောက် မိမိက တာဝန်ယူရဲသူ ဖြစ်ကြောင်း ခံယူပါ။

- တာဝန်ယူနိုင်ခြင်းသဘောကို လက်ခံချိန်နှင့် ဒေါသဖြစ်နေချိန်တို့ တစ်ချိန်တည်း တစ်ပြိုင်တည်း ကျရောက်၍ မရပါ။
- စိတ်တည်ငြိမ်မှု၊ စိတ်ရှင်းလင်းမှု၊ အကောင်းမြင်နိုင်မှုတို့ မပါရှိဘဲ တာဝန်ယူနိုင်ခြင်းသဘောကို လက်ခံနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။
- အရက်မူးပြီး ပြဿနာရှိနေသူဟာ အခြား အရက်မူးနေသူနှင့် တွေ့ဆုံပါက တစ်ဦးချင်းစီ၏ ပြဿနာအား ကိုယ်တိုင် တာဝန်ယူဖြေရှင်းနိုင်ကြမည် မဟုတ်ပါ။

**ငွေကြေးနှင့် စိတ်ခံစားမှုများ**

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကြီးမားတဲ့ ပြဿနာတွေဟာ ငွေရေးကြေးရေးနဲ့ များစွာ ဆက်နွှယ်နေပါတယ်။ ဝင်ငွေရရှိဖို့၊ သုံးစွဲနိုင်ဖို့၊ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံဖို့၊ စုဆောင်းထားဖို့ ဆိုတဲ့ ငွေကြေးနဲ့ဆိုင်တဲ့ ပြဿနာတွေပေါ့။ ငွေကြေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မကောင်းတဲ့ စိတ်ခံစားမှုအများစုဟာလည်း ငွေကြေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကိုယ်တိုင် တာဝန်ယူဖြေရှင်းနိုင်မှု မရှိတာတွေကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတာပါ။

ငွေကြေးကိစ္စအတွက် မကောင်းတဲ့ စိတ်ခံစားချက်မဖြစ်စေဖို့ သင် ကိုယ်တိုင် ရွေးချယ်ရမယ်။ ဆုံးဖြတ်ရမယ်။ ကြီးကြပ်ရမယ်။ ဒီတော့ လိုချင်တဲ့အတိုင်း ဖြစ်မလာနိုင်တဲ့ ဘဏ္ဍာရေးအခြေအနေတွေ ပြဿနာ တွေကို အပြစ်မတင်သင့်ပါဘူး။ ဒီတော့ ငွေကြေးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ စိတ်ခံစား မှုတွေကို လျှော့ချဖို့ ကိုယ်တိုင်တာဝန်ယူပြီး ခေါင်းအေးအေးနဲ့ ဖြေရှင်းရပါ မယ်။

**တာဝန်ယူမှုနဲ့ ထိန်းချုပ်နိုင်မှု**

တာဝန်ယူခြင်းသဘောကို လက်ခံနိုင်မှုနဲ့ ထိန်းချုပ်နိုင်မှုတို့ကြားမှာ

တိုက်ရိုက်ဆက်သွယ်မှုတွေ ရှိနေပါတယ်။

ဆိုလိုတာကတော့ တာဝန်ယူနိုင်ခြင်းသဘောကို လက်ခံနိုင်လေ ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းလည်း မြင့်တက်လေ ဖြစ်တဲ့ သဘောကို ဖော်ပြပါတယ်။

ဒါတင်မက ထိန်းချုပ်နိုင်မှုပမာဏနဲ့ အပြုသဘောဆောင်ခံစားနိုင်မှု တို့ကြားမှာလည်း တိုက်ရိုက်ဆက်သွယ်မှုတွေ ရှိနေပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ တာဝန်ယူနိုင်စွမ်း မြင့်တက်လေ ရည်မှန်းချက်ကြီးပြီး စွမ်းအင်ကောင်း များ မြင့်တက်လာလေ ဖြစ်တော့မှာပါ။ တာဝန်ယူနိုင်စွမ်း မြင့်တက်လာတာနဲ့ အမျှ မကောင်းတဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေ ပျက်ပြယ်သွားမှာပါ။ ဒါဆိုရင် ပျော်ရွှင် မှု အစစ်အမှန်တွေကိုလည်း ရရှိလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အခြေအနေတိုင်းအတွက် မကောင်းတဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေကို ဖြေဖျောက် ပေးနိုင်တဲ့ အရာကတော့ 'ကျွန်တော် တာဝန်ယူတယ် တာဝန်ရှိတယ်' ဆိုတဲ့ ခံယူချက်ပါပဲ ...။

အခြေအနေတိုင်းအတွက် တာဝန်ယူရဲနိုင်တယ်ဆိုတာ အခြေအနေ တစ်ခုစီရဲ့ အကျိုးအကြောင်းတွေကို သိအောင်လုပ်ပြီး ကြိုးစားဖြေရှင်းတာကို ဆိုလိုတာပါ။

သင့် ဉာဏ်ရည်ဟာ အသွား ၂ ဘက်ရှိတဲ့ ဓားလို ဖြစ်နေတာကြောင့် မကောင်းတဲ့ အခြေအနေဟူသမျှကို အချိန်နဲ့အမျှ ခုတ်ဖြတ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ သင့်ဉာဏ်ရည်ကို အကျိုးအကြောင်း ခိုင်ခိုင်လုံလုံအပြီး အဖြေထုတ်နိုင်ရေး ဘက်မှာ အကျိုးရှိရှိ အသုံးချနိုင်ပါတယ်။ သင့်ဘက်က ဆင်ခြေဆင်လက် တွေ မပေးဘဲ အကျိုးအကြောင်း လျော်ညီစွာ ကြိုးစားမယ်ဆိုရင် သင် ရွေးချယ်တဲ့ဘက်မှာ အမြဲတမ်း တိုးတက်အောင်မြင်နေမှာ မလွဲပါဘူး။

အကယ်၍ မတော်တဆ ထိခိုက်မှုဖြစ်ခဲ့သည်ဆိုပါကလည်း သူ တစ်ပါးအပေါ် အပြစ်တင်တာချည်းသက်သက် မလုပ်ဘဲ မိမိအမှားအတွက် မိမိကပဲ တာဝန်ယူနိုင်ရမှာပါ။

**မကျေမနပ်တိုင်တန်းခြင်း ရှင်းပြခြင်း ဘယ်တော့မှမလုပ်ရ**

ခေါင်းဆောင်တစ်ယောက်ဖြစ်လာဖို့ အရည်အချင်းထဲမှာ အခြေအနေ အမျိုးမျိုးအတွက် တာဝန်ယူဖြေရှင်းနိုင်မှုက အဓိကအကြောင်းအဖြစ် ပါဝင်

နေပါတယ်။

တကယ်လို့များ ခေါင်းဆောင်လုပ်တဲ့သူဟာ အခက်အခဲ တစ်စုံတစ်ရာနဲ့ တွေ့တာနဲ့ ညည်းတွားတာ စိတ်မရှည်ဘဲ တာဝန်မယူနိုင်တာတွေ ရှိနေရင် တကယ့်ခေါင်းဆောင် မဖြစ်ထိုက်ပါဘူး။

ခေါင်းဆောင်မဖြစ်ထိုက်တဲ့ သူတွေရဲ့ အားနည်းချက်ကတော့ ရာသီဥတုအပေါ် မကျေမနပ်ဖြစ်တာ၊ အခြေအနေတစ်ခုခုအပေါ် ဒေါသထွက်တာ၊ မိမိကိုင်တွယ်ထိန်းချုပ်နိုင်မှုမရှိတာအတွက် ဒေါသထွက်တာ ... တွေပါပဲ ...။

ယနေ့ကာလ စိတ်မပျော်ရွှင်တဲ့ သူတွေကို လေ့လာရင် အတိတ်ကာလက မကောင်းတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေအပေါ် ပြန်ပြောင်းစဉ်းစားတတ်တယ်ဆိုတာကို တွေ့ရပါမယ်။ ဒီလိုလူမျိုးတွေဟာ စိတ်ဓာတ်ခွန်အားလျော့နည်းပြီး အကြိမ်ကြိမ်စိတ်ဓာတ်ကျမှုနဲ့ ကြုံတွေ့ခံစားကြရပါတယ်။

ဒီတော့ ဒေါသထွက်လိုက်၊ စိတ်ဓာတ်ကျလိုက်နဲ့ သံသရာလည်နေကြတာပေါ့။

ဘယ်သူမဆို အတိတ်ကာလက ကောင်းခြင်း၊ ဆိုးခြင်းတွေအပေါ် ပြန်ပြောင်းမခံစားဘဲ လက်ရှိကာလ ရည်မှန်းချက်ထားတဲ့အတိုင်း ပြည့်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ဖို့ပဲလိုပါတယ်။

**မိမိကိုယ်ကို အစိုးရခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်း**

မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းရှိခြင်းတို့သာ မိမိမှာဖြစ်ပေါ်လာမည့် စိတ်ခံစားမှုတွေအတွက် တာဝန်ယူနိုင်တဲ့ အခြေအနေကို ဖော်ပြပါတယ်။

ဒါတွေအပြင် မိမိကိုယ်ကို အစိုးရခြင်းနဲ့ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်နိုင်သူတွေဟာ ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်းတာဝန်ယူလိုစိတ်ရှိကြပြီး ဆင်ခြေဆင်လက်တွေကို ငြင်းပယ်တတ်ကြပါတယ်။

နောက်ပြီး သူတစ်ပါးအပေါ် အပြစ်တင်ဝေဖန်တာတွေ၊ မကျေမနပ်နဲ့ တိုင်တန်းတာတွေလည်း လုံးဝမရှိတတ်ကြပါဘူး။ ဒီလိုလူမျိုးတွေကသာ မိမိ ကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းရှိကြပါတယ်။

သင်၏ ရည်မှန်းချက်ပြည့်ဝရန်အတွက် ဒေါသထွက်တာ၊ စိုးရိမ်  
သောက ပူပင်တာတွေကို အတတ်နိုင်ဆုံး လျော့ချရပါမယ်။

အရေးယူ ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ

- ၁။ သင်ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရသည့် အခြေအနေအရပ်ရပ်အပေါ် ၁၀၀  
ရာခိုင်နှုန်း တာဝန်ယူနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ မကျေမနပ်ဖြင့်  
တိုင်တန်းခြင်း၊ ရှင်းပြခြင်းတွေ လုံးဝမလုပ်ပါနဲ့။
- ၂။ သင်၏ အတိတ်ကာလကို ပြန်ကြည့်ပြီး သင့်အား ယနေ့ကာလထိ  
မပျော်မရွှင် ဖြစ်စေသော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးကို ရွေးထုတ်ပါ။ သင့်ထံ၌  
မကောင်းသော စိတ်ခံစားမှုတွေ ရှိနေမဲ့အစား ဖြစ်ပျက်လာတဲ့ အခြေ  
အနေအပေါ် အကျိုးအကြောင်းခွဲခြား၍ စိစစ်ပေးပါ။
- ၃။ အတိတ်ကာလ၌ သင့်အား မပျော်မရွှင်ဖြစ်စေသည့် ဆွေမျိုးတစ်ဦး  
အား ရွေးထုတ်ပါ။ သင်က အဖြစ်အပျက် - ငှ် ပတ်သက်ပြီး တာဝန်  
ရှိပုံကို အကျိုးအကြောင်း ၃ မျိုးဖြင့် ရှင်းပြပေးပါ။
- ၄။ အတိတ်ကာလမှ ယနေ့ထိ သင့်အား ဒေါသထွက်စေသော သူတစ်  
ယောက်ကို ရွေးထုတ်ပါ။ အဖြစ်အပျက်နှင့် ပတ်သက်ပြီး ထိုပုဂ္ဂိုလ်  
အား ခွင့်လွှတ်နိုင်ရန် ကြိုးစားပါ။ ဒီလိုပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် သင်၏ စိတ်  
ခံစားမှု အမျိုးမျိုးမှ ကင်းလွတ်စေမည် ဖြစ်သည်။
- ၅။ သင်၏ ဘဏ္ဍာရေး အခြေအနေအတွက် သင်က တာဝန်ရှိခြင်း  
သဘောကို ကျေနပ်စွာ လက်ခံပြီး ဘဏ္ဍာရေးအခြေအနေနဲ့  
ပတ်သက်တဲ့ ပြဿနာတွေအတွက် သူတစ်ပါးအား အပြစ်တင်ရန်  
ကိစ္စကို ငြင်းဆိုပေးပါ။ ဒီအခြေအနေအတွက် ဘယ်ခြေလှမ်းက  
ဖြေရှင်းပေးနိုင်ပါသလဲ ?။
- ၆။ မိမိ မိသားစု အခြေအနေအရပ်ရပ်အတွက် မိမိက လုံးဝဥသံတာဝန်  
ရှိသည်ကို လက်ခံပါ။
- ၇။ သင့် ကျန်းမာရေးအတွက် သင့်၌ ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်း တာဝန်ရှိသည်ကို  
လက်ခံပါ။



အခန်း | ၄ |

# မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်းနှင့် ရည်မှန်းချက်များ

မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်း၊ ရည်မှန်းချက် ချမှတ်ဆောင်ရွက်ခြင်းတို့ဟာ နေ့စဉ်အလိုက် အောင်မြင်မှုရစေတဲ့ အရင်းအမြစ်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

## အားသာချက် ဖြစ်စေသော ၃ ရာခိုင်နှုန်း

လေ့လာတွေ့ရှိချက်တွေအရ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ၃ ရာခိုင်နှုန်းဟာ ရည်မှန်းချက်အစီအစဉ်ကောင်းတွေကြောင့် ကျန်တဲ့ ၉၇ ရာခိုင်နှုန်းသော အရွယ်ရောက်သူတွေထက် ဝင်ငွေပိုမိုရရှိတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဒါဟာ ဘာကြောင့် ဖြစ်ရပါသလဲ ?

အောင်မြင်သူ ၃ ရာခိုင်နှုန်းဟာ မိမိတို့ ထားရှိတဲ့ ရည်မှန်းချက်အတိုင်း တစိုက်မတ်မတ် ဖြောင့်ဖြောင့်တန်းတန်း လုပ်တတ်ကြတယ်။ အချိန်ကို အကျိုးရှိရှိ အသုံးချတတ်ကြတယ်။ အချိန်ဖြုန်းပြီး လေလွင့်နေတာမျိုးတွေ

မရှိဘူး၊ မျှော်လင့်ချက်ကောင်းတွေ အလိုဆန္ဒတွေ ရှိကြတယ်။ တစ်နည်း ပြောရရင် စွမ်းအင်ကောင်းတွေနဲ့ တည်ဆောက်ထားတဲ့ ရည်မှန်းချက်ကို ပိုင်ဆိုင်သူတွေပါပဲ။

**အောင်မြင်မှုနှင့် ကျန်းမာဖြစ်စဉ်များ**

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဦးနှောက်ကို လေ့လာစစ်ဆေးရင် အောင်မြင်မှု ဖြစ်စေတဲ့ အစိတ်အပိုင်းရော ကျန်းခြင်း ဖြစ်စေတဲ့ အစိတ်အပိုင်းပါ ၂ မျိုးစလုံးပါဝင် နေတာတွေ ရပါတယ်။

ဦးနှောက်ရဲ့ ကျန်းခြင်းဖြစ်စေတဲ့ အစိတ်အပိုင်းဟာ စိတ်ဓာတ်ခွန်အား လျော့ကျစေဖို့ရယ် စည်းကမ်းဘောင်မရှိတဲ့ လမ်းကြောင်းကို လျှောက်လှမ်းဖို့ စေ့ဆော်တာရယ်၊ လွယ်ကူတဲ့အလုပ်တွေကိုသာ လုပ်စေတာရယ်ကြောင့် ကျန်းမူ အမျိုးမျိုးကို ဖြစ်စေပါတယ် ...။ ဦးနှောက်ရဲ့ ကျန်းခြင်း အစိတ် အပိုင်းဟာ ရည်မှန်းချက်ထားရှိလိုသူကိုတောင် ဘဝလမ်းကြောင်း ပြောင်းစေ တတ်ပါတယ် ...။ ဥပမာအနေနဲ့ တက်မပါတဲ့ လှေကို ရေစုန်မျောစေတဲ့ သဘောပေါ့။ တကယ်လို့ ဦးနှောက်ရဲ့ အောင်မြင်မှုဖြစ်စေတဲ့ အစိတ်အပိုင်း ကောင်းကောင်းအလုပ်လုပ်မယ်ဆိုရင်တော့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို ရောက် ဖို့အတွက် လှေရယ်၊ တက်ရယ်၊ ကွန်းပျံရယ် သွားမယ့်လမ်းကြောင်း အမှန်ရယ် အပြည့်အစုံပါရှိစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

**ရည်မှန်းချက်၏ စွမ်းအင်**

စာရေးသူ ကျွန်တော်၏ မိတ်ဆွေတစ်ဦးက စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်း သော ဇာတ်လမ်းတစ်ခုကို ပြောပြခဲ့ဖူးပါတယ်။

သူက ၁၉၉၄ ခုနှစ်မှာ ကျင်းပတဲ့ နှီးနှောဖလှယ်ပွဲတစ်ခုကို တက် ရောက်ခဲ့တယ်။ ကျွန်တော်ရဲ့ မိတ်ဆွေက အဲဒီအချိန်မှာ အသက် ၃၅ နှစ် ရှိပါပြီ။ သူက “နက်ရှိုဖီးလီ” မှာ ကားအရောင်းအဝယ် လုပ်တယ်။ သူ့ ဝင်ငွေက တစ်နှစ်ကို ဒေါ်လာ ၅၀,၀၀၀ အထိရှိတယ်။ သူက သူ့ဘဝ ပြောင်းလဲခဲ့ပြီလို့ ကျွန်တော့်ကို ပြောတယ်။ သူက သူ့ရဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေ နဲ့ အစီအစဉ်တွေကို နေ့စဉ် ချရေးပြီး အလုပ်လုပ်ခဲ့တယ်။ ၁၂ နှစ်လောက်

ကြာပြီးတော့ သူ ဝင်ငွေက တစ်နှစ်ကို ဒေါ်လာ တစ်သန်းကျော်ထိ ရခဲ့တယ်။

တကယ်တော့ ရည်မှန်းချက်မှာ စွမ်းအင်တွေရှိလာအောင်၊ ရည်မှန်းချက် ရောက်အောင် စွမ်းအင်ကောင်းတွေနဲ့ ကြိုးစားနိုင်အောင် အားထုတ်ခဲ့လို့ပါ။

နောက်ပြီး ကျွန်တော့် မိတ်ဆွေက ပြောပါသေးတယ်။ သူသာ နှစ်အနည်းငယ်စောပြီး ရည်မှန်းချက်နဲ့ အစီအစဉ်တွေကို စာရွက်မှာ ချရေးနိုင်ခဲ့ရင် အောင်မြင်မှုပိုပြီး စောစောရမှာလို့။

**သင့်ဘဝအား ထိန်းချုပ်ခြင်း**

လူသားဟူသည် မျှော်လင့်ချက် ရည်မှန်းချက်တို့ ပြည့်မီအောင် ကြိုးစားရင်း အသက်ရှင်နေကြသူများ ဖြစ်ပါတယ်။

မည်သူမဆို ခိုင်မာတဲ့ ရည်မှန်းချက်အသီးသီး ရှိနေမယ်ဆိုရင် တစ်နေ့ချင်း တစ်ရက်ချင်းအလိုက် ကြိုးစားလုပ်ကိုင်နေကြမှာ မလွဲပါဘူး။ ဒီနေရာမှာ ကြိုးစားလုပ်ကိုင်လိုတဲ့ သူတွေကိုသာ အဓိကရည်ညွှန်းပါတယ်။

ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို ရောက်ဖို့ ဘယ်လိုအခြေအနေ အခက်အခဲနဲ့ ပဲ တွေ့တွေ့ မရောက်ရောက်အောင် ကြိုးစားပြီး သွားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာအနေနဲ့ ခိုရဲ့ စွမ်းရည်ကို ခိုင်းနှိုင်းဖော်ပြလိုပါတယ်။

အိမ်ပြန်တတ်တဲ့ ခိုတွေဟာ အံ့ဩဖွယ်ကောင်းတဲ့ ငှက်တွေဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ မယုံနိုင်စရာ တစ်မှုထူးတဲ့အသိဉာဏ်က သူတို့ခရီးဘယ်လောက်ဝေးဝေးကို ရောက်သွားတဲ့တိုင် အိပ်တန်းကို ပြန်ရောက်အောင် ပျံလာနိုင်ဖို့ စွမ်းဆောင်ပေးပါတယ် ...။

သင်က အိမ်ပြန်တတ်တဲ့ ခိုတစ်ကောင်ကို သူ့ အိပ်တန်းကနေ ခေါ်ယူပြီး လှောင်အိမ်ထဲကို ထည့်၊ အဲဒီလှောင်အိမ်ကို သေတ္တာတစ်ခုထဲမှာ ထပ်ထည့်၊ သေတ္တာကို အပေါ်ကနေ စောင်တစ်ထည်အုပ်၊ ပြီးမှ စောင်အုပ်ထားတဲ့ သေတ္တာကို ယူသွားပြီး မိုင် ၁၀၀၀ လောက်ဝေးတဲ့ နေရာမှာ ပြန်ချ။ စောင်ကိုဖယ်၊ သေတ္တာကိုဖွင့်ပြီး အထဲက လှောင်အိမ်ကို ထုတ် ပြီးရင် လှောင်အိမ်တံခါးကို ဖွင့်ပြီး ခိုကို အပြင်ထွက်ခိုင်း၊ ဒါဆို ခိုက လေထဲမှာ လွတ်လွတ်လပ်လပ်နဲ့ ပျံသန်းနေပါလိမ့်မယ်။

ဒီအခါခိုက လေထဲမှာ ၃ ကြိမ်ဝဲပျံပြီး ဘယ်လောက်ဝေးတဲ့ မိုင် အကွာအဝေးဖြစ်စေ သူ့အိမ်ရဲ့ အိပ်တန်းကို ရောက်အောင် ပျံသန်းတာတွေ ရပါလိမ့်မယ်။

နိဟာ ဒီလို အရည်အသွေးရှိတဲ့ လူကလွဲလို့ ထူးခြားတဲ့ စွမ်းရည်ရှိတဲ့ သတ္တဝါတစ်မျိုးပါ။

ဒီလိုခိုရဲ့ စွမ်းရည်ကို အတုယူပြီး ဘယ်သူမဆို ရည်မှန်းချက် ရောက် အောင် (အခက်အခဲတွေ ကြားက) ကြိုးစားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို ကြိုးစား အားထုတ်ရာမှာလည်း မိမိရည်မှန်းချက်နဲ့ အစီအစဉ်တွေကို နေ့စဉ်ချရေးနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။

**ရည်မှန်းချက်တိုးတက်အောင်မြင်စေသည့် အဆင့် ၇ ဆင့်**

သင့်ရည်မှန်းချက် အလျင်အမြန် တိုးတက်အောင်မြင်စေမယ့် ရိုးရှင်း တဲ့ အဆင့် “၇ ဆင့်” ရှိပါတယ်။

**အဆင့် ၁ - သင်အာလိုချင်သည်ကို တိတိကျကျ ဆုံးဖြတ်ပါ။**

အကယ်၍ သင် ဝင်ငွေတိုးတက်လိုသည်ဆိုပါက အသေးစိတ် တိတိ ကျကျ ဆုံးဖြတ်ပါ။ ငွေပိုမိုရှာခြင်းထက် တိကျတဲ့ ငွေပမာဏကို စိစစ်ပါ။

**အဆင့် ၂ - သင့် အစီအစဉ်များအား စာရွက်တွင် ချရေးပါ။**

ရည်မှန်းချက်အား စာရွက်တွင် ရေးချပေးရုံမျှဖြင့် ဘာတွန်းအား၊ ဘာ အကျိုးသက်ရောက်မှု၊ ဘာစွမ်းအင်မှ ရှိလာမည်မဟုတ်ပါ။ သို့သော် လည်း မိမိနေ့စဉ်အလိုက် ကြိုးစားဆောင်ရွက်သမျှတို့က အချိန်ကာလကြာ သည်နှင့် မိမိချရေးထားသော အစီအစဉ်များအား ကိုယ်တိုင်တွေ့နိုင် မြင်လာ နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

**အဆင့် ၃ - သင့် ရည်မှန်းချက်အတွက် သတ်မှတ်ကာလ ထားရှိခြင်း**

သင့်ရည်မှန်းချက်အကောင်အထည်ဖော်နိုင်မည့် အချိန်အတွက် အကျိုးအကြောင်း ဆီလျော်သော ကာလတစ်ခုကို သတ်မှတ်ပါ။ သင့်



ရည်မှန်းချက်အရ လုပ်ငန်းသဘာဝကြီးမားပါက သတ်မှတ်ကာလ အဆင့်ဆင့်ကို စာရွက်တွင် ချရေးထားပါ။

ရည်မှန်းချက်ထားရှိသူအနေဖြင့် မသိစိတ်၌ စွမ်းဆောင်ရည် ပိုမိုသွက်လက်လာသည်အထိ ကြိုးစားရပါမည်။

**အဆင့် ၄ - သင့် ရည်မှန်းချက်အတွက် တိုးတက်နိုင်ခြေရှိသည်များအား စာရင်းပြုလုပ်ပါ။**

- ရည်မှန်းချက်အောင်မြင်ရေးအတွက် ကြိုးစား အကောင်အထည် ဖော်ရာမှာ ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားရမဲ့ အခက်အခဲ အတားအဆီးတွေကို စာရင်းပြုလုပ်ပေးပါ။
- အပိုရှာမှီးထားသည့် ပညာဗဟုသုတများနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများအား ရည်မှန်းချက် တိုးတက်ရေးအတွက် လိုသလို အသုံးပြုနိုင်ရန် စာရင်းပြုစုထားပါ။
- ရည်မှန်းချက် အကောင်အထည်ဖော်ရာမှာ အထောက်အကူဖြစ်စေမယ့် မိမိနဲ့အတူ တွဲဖက်လုပ်ကိုင်မဲ့ သူတွေကို စာရင်းပြုလုပ်ထားပေးပါ။
- သင် စဉ်းစားထားသမျှ လက်တွေ့လုပ်ကိုင်မယ့် အစီအစဉ်တွေကို စာရင်းပြုစုထားပါ။ လုပ်ငန်းသစ် လုပ်တာ၊ တာဝန်ယူဆောင်ရွက်တာတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ ပြီးပြည့်စုံအောင် စာရင်းပြုစုထားပါ။

**အဆင့် ၅ - ဆင့်ကဲလုပ်ရမယ့် အစီအစဉ်တွေ ဦးစားပေးလုပ်ရမယ့် အစီအစဉ်တွေကို မျှတအောင် စိစစ်ပါ**

ဆင့်ကဲ ဆောင်ရွက်ရမယ့် ကိစ္စတွေအတွက် သင်အလိုအပ်ဆုံးဟာကို ဦးစားပေး စဉ်းစားရမှာ ဖြစ်တယ်။ ဆင့်ကဲအစီအစဉ်တွေအတွက် ပထမဦးစားပေး၊ ဒုတိယ ဦးစားပေးအစရှိတဲ့ အဆင့်အလိုက် ဆောင်ရွက်ရမှာ တွေကို စာရင်းပြုစုထားပေးပါ။

ဦးစားပေး ဆောင်ရွက်ရမယ့် အစီအစဉ်အတွက် အရေးအကြီးဆုံးနဲ့ အရေးပါမှု အနည်းဆုံးကို ခွဲခြားပြီး စာရင်းပြုစုရပါမယ်။ တစ်ခါတစ်လေမှာ

ဆင့်ကဲလုပ်ရတဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်နဲ့ ဦးစားပေးလုပ်ရတဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်တို့ အတူတူ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်လေ ကျတော့လည်း အဲဒီလုပ်ငန်း ၂ ခု မတူကြပါဘူး။

**အဆင့် ၆ - သင့် အစီအစဉ်များအား အလျင်အမြန်အရေးယူ ဆောင်ရွက်ပါ။**  
ဘဝရဲ့ အောင်မြင်မှုနဲ့ ကျန်းမာမှုတွေကြားမှာ ကွာခြားချက်ကတော့ အောင်မြင်တဲ့သူဆိုရင် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုကို အလေးပေးကြလို့ပါ။ ဒါကြောင့် ရည်မှန်းချက်အောင်မြင်လိုသူဆိုရင် ပထမ ခြေလှမ်းစတာနဲ့ အလျင်အမြန် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုတွေကို အလေးပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

**အဆင့် ၇ - နေ့စဉ်တစ်စုံတစ်ခုကို ပြုလုပ်ပါ။ ယင်းက သင်၏ အဓိက ရည်မှန်းချက်ဆီ ပို့ဆောင်ပေးမှာ ဖြစ်တယ်။**

သင့်ရည်မှန်းချက် အောင်မြင်မှုအတွက် အာမခံချက်ရှိစေရန် ရက်သတ္တတစ်ပတ် ၇ ရက်အတွင်း၊ သို့မဟုတ် နေ့စဉ် (သို့) တစ်နှစ်အတွက် ၃၆၅ ရက်စာ တစ်ခုခုလုပ်နေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ရည်မှန်းချက်အတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်စေမည့် အလုပ်တစ်ခုခုကို မည်သူမဆို နေ့စဉ်ပြုလုပ်ပေးရပါမယ်။

အထက်ပါ အဆင့် ၇ ဆင့်နဲ့ လုပ်သွားမယ်ဆိုရင် ရည်မှန်းချက်ကို အလွယ်တကူ ရောက်အောင် စွမ်းဆောင်နိုင်မှာပါ။

**ရည်မှန်းချက်အတွက် အလေ့အကျင့်ကောင်းများ**

ရည်မှန်းချက်အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ဖို့အတွက် နေ့စဉ်လိုလို အလေ့အကျင့်ကောင်းတွေ လုပ်ပေးရပါမယ်။

ပထမဦးစွာ သန့်ရှင်းတဲ့ အဖြူရောင်စက္ကူတစ်ရွက်ကို ယူပါ။ စာမျက်နှာရဲ့ ထိပ်ဆုံးနေရာမှာ ယနေ့ နေ့စွဲတပ်ပြီး “ရည်မှန်းချက်” ဟူသော စကားလုံးကို ရေးပါ။

နောက်လာမည့် ၁၂ လအတွင်း ဖြစ်လာနိုင်မည့် ရည်မှန်းချက် ၁၀ မျိုးကို ချရေးပေးပါ။

ထို့နောက် ဘဏ္ဍာရေးဆိုင်ရာ ရည်မှန်းချက်၊ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ရည်မှန်းချက်၊ အိမ်-ကားပိုင်ဆိုင်မှု ရည်မှန်းချက်တွေကို ချရေးပါ။ ချရေးပြီး သော ရည်မှန်းချက်များနဲ့ ပတ်သက်ပြီး စိုးရိမ်ပူပန်စရာ မလိုပါဘူး။

**ရည်မှန်းချက်တစ်ခုခုအား ရွေးချယ်ခြင်း**

သင်စာရင်းပြုစုထားသော ရည်မှန်းချက်များအနက်မှ တစ်ခုခုသော ရည်မှန်းချက်အား ၂၄ နာရီအတွင်း ရွေးချယ်ပါ။

မိမိရွေးချယ်လိုက်သည့် ရည်မှန်းချက်က မိမိဘဝအားကောင်းသော ပြောင်းလဲခြင်း ဖြစ်စေ၊ မဖြစ်စေကို စိစစ်ပါ။

မိမိရွေးချယ်လိုက်သည့် ရည်မှန်းချက်ကို နောက်ထပ်ပြောင်းလဲရန် မရှိပါက စာရွက်၏ ထိပ်ဆုံးနေရာ၌ ချရေးပေးပါ။

ထိုအခါ သင့်ရဲ့ အဓိက ရည်မှန်းချက်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ရပါမယ်။

**အစီအစဉ် ရေးဆွဲခြင်း**

မိမိရွေးချယ်ပြီးသည့် ရည်မှန်းချက် အောင်မြင်စေရန် နေ့စဉ်အလိုက် တိကျသော ဆောင်ရွက်မှုများ ပြုလုပ်ပေးပါ။ နေ့စဉ်အလိုက် ဆောင်ရွက် မှုများ ပြုလုပ်ရင်း ရည်မှန်းချက်အတွက် ကန့်သတ်နောက်ဆုံးရက်ကို သတ်မှတ်ပေးပါ။

ရည်မှန်းချက်သို့ ရောက်ရှိစေမည့် တိုးတက်မှု အရပ်ရပ်အား စာရင်း ပြုစုပေးပါ။

စာရင်းဇယားပြုစုရာ၌ ဆင့်ကဲဆောင်ရွက်ရမည့် ကိစ္စနှင့် ဦးစားပေး ဆောင်ရွက်ရမည့် ကိစ္စတို့အား ခွဲခြားစိစစ်ပြီး ဆောင်ရွက်ပါ။

ရည်မှန်းချက်အကောင်အထည်ဖော်ရာမှာ ဖန်တီးနိုင်စွမ်းမြင့်မားခြင်း နဲ့ စဉ်းစားပုံ စဉ်းစားနည်းကောင်းမွန်ခြင်းတို့ကလည်း တစ်ဖက်တစ်လမ်း ကနေ အထောက်အကူ ပြုနေပါတယ်။

ချမ်းသာကြွယ်ဝသူ အများစုဟာ ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိရုံမက စဉ်းစားပုံ စဉ်းစားနည်းတွေ ကောင်းတာကို လေ့လာတွေ့ရှိရပါတယ်။

အောင်မြင်လိုသူတို့အနေနဲ့ ရည်မှန်းချက်အတိုင်း ဝင်ငွေရရှိဖို့

တိကျတဲ့ ငွေပမာဏကို သတ်မှတ်ပြီး မည်သည့် နေ့ရက်တွင် ရရှိရမည်ဟု သည့် ရက်စွဲကိုပါ သတ်မှတ်ပေးပါ။

ထိုအခါမှာ ဘယ်ရနှစ်၊ ဘယ်လ၊ ဘယ်နှစ်ရက်မှာ ငွေဘယ်လောက်ရ မယ်ဆိုတဲ့ ရည်မှန်းချက်ကို ကြိုတင်ချမှတ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

**အကြောင်းအကျိုး ညီစေခြင်း**

စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုများက အကြောင်းဖြစ်စေပြီး ရရှိလာသော အခြေ အနေအမျိုးမျိုးက အကျိုးသက်ရောက်မှုကို ဖြစ်စေပါတယ်။

သင့်ရဲ့ စိတ်ကူးအတွေးအခေါ်တွေက သင့်ဘဝအခြေအနေအမျိုးမျိုး ကို ဖန်တီးပေးပါတယ်။

တကယ်လို့များ သင့်ရဲ့ အတွေးအခေါ် စိတ်ကူးတွေကို ပြောင်းလဲပစ် မယ်ဆိုရင် သင့်ဘဝအခြေအနေအရပ်ရပ်လည်း ပြောင်းလဲသွားမှာ ဖြစ်ပါ တယ်။

ဒီတော့ သင့်ရဲ့ စိတ်ကူးအတွေးအခေါ်နဲ့ ဘဝအခြေအနေဟာ တိုက် ရိုက်ပတ်သက် ဆက်နွှယ်နေတယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

ရည်မှန်းချက်အတွက် နေ့စဉ်ဆောင်ရွက်တဲ့ လုပ်ငန်းတွေအပေါ်မှာ စည်းကမ်းသတ်မှတ်နိုင်ရင် မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးထားသူ၊ အစွမ်းအစကြီးမား သူ၊ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်သူ၊ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းရှိသူ တစ်ယောက် ဖြစ်လာပြီး ရည်မှန်းချက်ဆီလည်း မြန်မြန်ဆန်ဆန် ရောက်ရှိလာမှာ ဖြစ်ပါ တယ်။ ဒီအခါ ရည်မှန်းချက်တွေ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဆင့်ကဲ အောင်မြင်နိုင် တော့မှာပါ။

**အရေးယူ ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ**

- ၁။ မိမိဘဝ၌ အမှန်တကယ်လိုချင်နေသည့် တိကျသော အရာအတွက် အောင်မြင်မှုဟူသည့် ယန္တရားခလုတ်ကို ဖွင့်ပေးပါ။ နောက်တစ်ဖန် တိုးတက်မှုဟူသည့် ယန္တရားခလုတ်ကို ဖွင့်ပေးပါ။
- ၂။ အနာဂတ်ကာလအတွင်း အောင်မြင်နိုင်ခြေရှိနေသည့် သင့်ရည်မှန်း ချက် ၁၀ မျိုးအား စာရွက်တွင် ရေးချပါ။ သင်က အဆိုပါ ရည်မှန်း

ချက် ၁၀ မျိုးစလုံးအား အောင်မြင်ပြီးသွားသည့် ပုံစံဖြင့် ရေးရန် Present temse ကို သုံးပါ။

၃။ ရည်မှန်းချက်များစွာအနက် သင့်ဘဝအတွက် အလိုအပ်ဆုံးသော ရည်မှန်းချက်တစ်ခုကို ရွေးထုတ်ပါ။ ၎င်းအား ချရေးမည့် စာရွက် အပေါ်ဆုံး စာမျက်နှာ၌ ထားရှိပေးပါ။

၄။ ရည်မှန်းချက်တိုးတက်ရန်အတွက် သင် အလုပ်နိုင်ဆုံးသော ကိစ္စများ အား စာရင်းပြုစုပါ။ ဆင့်ကဲဆောင်ရွက်ရန် ကိစ္စနှင့် ဦးစားပေး ဆောင်ရွက်ရန် ကိစ္စတို့အား ခွဲခြားပေးပါ။

၅။ အရေးကြီးသော ရည်မှန်းချက် အကောင်အထည်ဖော်ရန် အကူအညီ ဖြစ်စေမည့် စိတ်ကူးအတွေးအခေါ်ပေါင်း ၂၀ ခန့်အား ချရေးပါ။

၆။ ရည်မှန်းချက်အောင်မြင်ရေးအတွက် တစ်ရက်ချင်း၊ တစ်ပတ်ချင်း အလိုက် တိုးတက်အောင် ကြိုးစားပါ။

၇။ ကျန်းခြင်း အမျိုးမျိုးအား အောင်မြင်မှုရသည်အထိ တောင့်ခံထားနိုင် ရန် မိမိကိုယ်မိမိ စဉ်ဆက်မပြတ် သတိပေးပါ။



အခန်း [ ၅ ]

မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်းနှင့်  
ပုဂ္ဂိုလ်ရေးရာကောင်းမွန်ခြင်း

သင်သည် သင်၏ တန်ဖိုးအရှိဆုံးသော၊ ကျွမ်းကျင်လိမ္မာမှုများ ရှိစေ  
သော သူတစ်ယောက်ပင် ဖြစ်သည်။

သင်၏ ဘဝ၊ သင်၏ဘဝ၌ ဖြစ်လာနိုင်သော ဖြစ်နိုင်ခြေများသည်  
သင်ကိုယ်တိုင် ပိုင်ဆိုင်သော အရင်းအမြစ်များပင် ဖြစ်သည်။

ယနေ့ကာလလူများသည် အထက်တန်းကျောင်း၊ တက္ကသိုလ်၊ ကော  
လိပ်တို့မှ အသက် ၁၇ နှစ်အရွယ်ကပင် ဘွဲ့ရရှိကြပြီး ဖြစ်သည်။ အကယ်၍  
အဆိုပါ ဘွဲ့ရပြီးသူများအားလုံးအကြောင်းအရာ ခေါင်းစဉ်သစ်၊ ပညာရပ်  
အသစ်တစ်ခုခုအား ထပ်မံလေ့လာသင်ယူနိုင်စွမ်းရှိခဲ့မယ်ဆိုရင် ဦးနှောက်က  
အစဉ်နိုးကြားနေပြီး သက်ဝင်လှုပ်ရှားနေမှာ ဖြစ်တယ်။ ဒါဆိုရင် ရည်မှန်း  
ချက်တစ်ခုခုအတွက် အောင်မြင်အောင် အလွယ်တကူ စွမ်းဆောင်နိုင်တော့  
မှာပေါ့။ သင့်ရဲ့ ငွေကြေးဆိုင်ရာ စွမ်းဆောင်ရည်တွေဟာ သင် ဝင်ငွေ  
ပိုရှာနိုင်တဲ့ အရည်အသွေးကို ဖြစ်စေပါတယ်။

အကယ်၍ သင်ဟာ အိမ်၊ မြေ၊ ကား၊ ဘဏ်စာရင်းစာအုပ်နဲ့ အခြားပိုင်ဆိုင်မှုတွေ ဆုံးရှုံးနေရတယ်ဆိုရင် ငွေကြေးဆိုင်ရာ စွမ်းဆောင်ရည် ကောင်းတွေကြောင့်ပဲ ဖော်ပြပါဆုံးရှုံးတဲ့အရာတွေ အချိန်တိုအတွင်း ပြန်လည်ရရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

**ကြီးမားသော ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု**

ဘယ်သူမဆို ငွေကြေးရှာနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်ကို အာမခံချက်ရှိတဲ့အထိ ထိန်းထားနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ ငွေကြေးရှာနိုင်စွမ်း ကောင်းပြီး အသိပညာ၊ အတတ်ပညာနဲ့ အတွေ့အကြုံတွေပါ ရှိမယ်ဆိုရင် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု လုပ်ငန်း တွေကို အခက်အခဲမရှိ လုပ်ဆောင်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ရဲ့ ငွေရှာနိုင်စွမ်းဟာ ကြွက်သားတွေနဲ့ တူပါတယ်။ ဒီလို ကြွက် သားနဲ့တူတဲ့ စွမ်းရည်တွေက ခွန်အားတွေ ဖြစ်လာပြီး တစ်နှစ်ထက် တစ်နှစ် အားကြီးလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

တကယ်လို့များ အလုပ်မလုပ်တဲ့ လှုပ်ရှားမှုနည်းတဲ့ ကြွက်သားဖြစ်ရင် တော့ အားအင်တွေ ကြုံခိုင်သန်စွမ်းမှုတွေ လျော့ကျလာပြီး စွမ်းဆောင်ရည် အားပျော့လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ ကောင်းမွန်တဲ့ အလေ့အကျင့်ကောင်း တွေမရှိခဲ့ရင် ဘယ်ရည်မှန်းချက်မှ အောင်မြင်နိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

အချို့လူတွေက တစ်နှစ်ကို အမှန်တကယ် တန်ဖိုးတွေ ဆုံးရှုံးနေတတ် တယ်။ ဒီတော့ ဝင်ငွေရှာနိုင်စွမ်းလည်း လျော့နည်းကျဆင်းလာတာပေါ့။ တကယ်တော့ ဒီလိုဖြစ်ရတာဟာ ပညာဗဟုသုတနဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုတွေကို စဉ်ဆက်မပြတ် တိုးတက်အောင် မမြှင့်တင်နိုင်လို့ပါ။ သင့်ရဲ့ ဝင်ငွေရှာနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်ဟာ တန်ဖိုးတက်တာ (သို့မဟုတ်) တန်ဖိုးကျတာ တစ်ခုခု ဖြစ်နိုင် ပါတယ်။

တန်ဖိုးတက်တဲ့ စွမ်းဆောင်ရည်ကတော့ စဉ်ဆက်မပြတ် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံ နိုင်လို့ နှစ်စဉ်ဝင်ငွေပုံမှန်စီးဆင်းတဲ့ အခြေအနေကို ဖြစ်စေပါတယ်။

တန်ဖိုးကျဆင်းတာကို ဖြစ်စေတဲ့ အရည်အချင်းကတော့ တစ်လပြီး တစ်လ၊ တစ်နှစ်ပြီး တစ်နှစ် ဝင်ငွေလျော့နည်းကျဆင်းလာတဲ့ အခြေအနေကို ဖော်ပြပါတယ်။

အချို့သောသူတွေဟာ နှစ်စဉ်တန်ဖိုးပုံမှန် လျော့ကျနေတတ်ပါတယ်။ ဒါဟာ ငွေကြေးရှာဖွေနိုင်မှုတွေ အားနည်းလာပြီး ပညာဗဟုသုတနဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုတွေကို အဆင့်မြင့်အောင် မလုပ်နိုင်တော့လို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ပြီး စွမ်းဆောင်ရည် အားနည်းပြီး တန်ဖိုးကျလာသူ အများစုဟာ ဆန်းသစ်တီထွင်နိုင်စွမ်းနဲ့ ဖန်တီးနိုင်စွမ်းတွေ အားနည်းနေတတ်ပါတယ်။

**အလားအလာကောင်းများအား မကန့်သတ်ပါနှင့်**

အမေရိကန်ရဲ့ နှစ်စဉ်ပျမ်းမျှ ဝင်ငွေဟာ ၃ ရာခိုင်နှုန်းခန့် ရှိနေပြီး ငွေကြေးဖောင်းပွမှုတွေ လူနေမှု စရိတ်မြင့်တက်မှုနှုန်းတို့နဲ့ တူညီလျက် ရှိနေပါတယ်။ တစ်နှစ်ကိုမှ ဝင်ငွေ ၃ ရာခိုင်နှုန်းတိုးမြှင့်သူတွေဟာ ရှေ့ဆက် တက်လှမ်းဖို့ အတော်ကို ခဲယဉ်းလှပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူတစ်ဦးချင်းစီမှာ ရှိနေတဲ့ စွမ်းဆောင်မှုနဲ့ အလားအလာကောင်းတွေကို ကန့်သတ်ထိန်းချုပ်ဖို့ မသင့်တော်ပါဘူး။ မိမိရဲ့ စွမ်းဆောင်ရည်ကောင်းတွေနဲ့ မှန်ကန်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ရှိနေသမျှ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို ယုံယုံကြည်ကြည် ဆက်သွားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် မိမိရွေးချယ်လိုက်တဲ့ နယ်ပယ်မှာ အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင် လုပ်ပါ။ လိုအပ်တဲ့ ထောက်ပံ့မှုကောင်းတွေ ရရှိအောင် အသိပညာ၊ အတတ်ပညာ၊ ဗဟုသုတတို့ကို ကျွမ်းကျင်မှုတွေနဲ့ ပေါင်းစပ်ပြီး အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင် လုပ်ပေးပါ။

ဘယ်သူမဆို မတော်တဆတိုးတက်အောင်မြင်လာတာ မရှိပါဘူး။ လက်တွေ့ကျကျ လုပ်ကိုင်ပြီးမှသာ ထိုက်တန်တဲ့ အောင်မြင်မှုကို ရရှိတာပါ။

**၂၁ ရာစု၌ အောင်မြင်မှုရစေမည့် သော့ချက်**

ပညာဗဟုသုတနဲ့ ကျွမ်းကျင်လိမ္မာမှု အမျိုးမျိုးဟာ ၂၁ ရာစုအတွင်း အောင်မြင်မှုတွေရစေမယ့် အဓိက သော့ချက်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိမိကျွမ်းကျင်ရာ နယ်ပယ်မှာ အကောင်းဆုံးအောင်မြင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားပါ။

အောင်မြင်မှုကို လှမ်းကိုင်နိုင်ဖို့အတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရော၊ ရုပ်ပိုင်း



ဆိုင်ရာပါ ကျန်းမာပြီး စိတ်သွားတိုင်းကိုယ်ပါ ဖြစ်အောင် ပြင်ဆင်ထားရပါမယ်။

ဘယ်သူမဆို အောင်မြင်မှုကို ရချင်ရင် ကြုံတွေ့ရသမျှ အခက်အခဲတွေ၊ ကျရှုံးမှုတွေကို ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားရမှာ မလွဲပါဘူး။ အခြေအနေတစ်ခုကြောင့် မိမိက ကျရှုံးခဲ့ရင်တောင် အောင်မြင်ချင်တဲ့ စိတ် ပျောက်မသွားရအောင် ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ နေ့စဉ်၊ အပတ်စဉ်၊ လစဉ်၊ နှစ်စဉ် အလိုက် ကြိုးစားလေ့လာသမျှ အရာထင်လာပြီဆိုရင် အောင်မြင်မှုက မိမိအနားကို တိုးကပ်လာမှာပါ။ ဒီတော့ ဝင်ငွေများများရအောင် ရှာနိုင်သလို အတတ်ပညာ၊ အသိပညာဗဟုသုတတွေလည်း ပိုရအောင် ရှာနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။

ယနေ့ကာလ အောင်မြင်မှုရနေတဲ့ ထိပ်တန်းကလူတွေဟာ တစ်ချိန်က အောက်ခြေမှာ ရှိနေခဲ့တဲ့သူတွေအဖြစ် တွေ့ရတတ်တယ်။ သာမန် လူတန်းစား (ဒါမှမဟုတ်) ဆင်းရဲသားလူတန်းစား မိသားစုတွေဟာ သာမန် ဝင်ငွေလောက်ပဲ ရခဲ့ပေမယ့် ဒီလူတန်းစားထဲက စိတ်ကူးအကြံစည်ကောင်းရှိသူတွေ၊ ပညာဗဟုသုတကောင်းသူတွေကျတော့ ထိပ်တန်းရောက်တဲ့အထိ အောင်မြင်အောင် ကြိုးစားနိုင်ခဲ့တာကို တွေ့ရပြန်ပါတယ်။

**သာမန်အခြေအနေမှ ထူးခြားသောအခြေအနေဆီသို့ ရောက်ရှိခြင်း**

တစ်ခါတစ်လေမှာ မိမိလောက် စွမ်းဆောင်ရည်မရှိတဲ့ သူက မိမိထက်ပိုပြီး အောင်မြင်နေတာကို ဒေါသထွက်စရာအဖြစ် မြင်တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ မိမိလောက်စွမ်းဆောင်ရည်မရှိတဲ့ သူက မိမိထက် အထုံပါရမီကောင်းတွေ ကွယ်ဝှက်နေတဲ့ အရည်အချင်းတွေ ရှိနေလို့များလားဆိုပြီး သံသယဖြစ်ရတာလည်း ရှိတတ်တယ်။ “ဒါတွေဟာ ဘယ်လိုအခြေအနေကြောင့် ဖြစ်တာပါလဲ? အဖြေကတော့ ရိုးရှင်းလှပါတယ်။ စွမ်းဆောင်ရည်ရှိတဲ့ သူချင်းအတူတူ ပုဂ္ဂိုလ်ရေး သန့်ရှင်းမှု အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အလုပ်မှာ ကျွမ်းကျင်လိမ္မာမှုရှိတဲ့သူတွေသာ တစိုက်မတ်မတ် လုပ်ကိုင်ရင်း အောင်မြင်မှုကို ရယူနိုင်ကြတာပါ။

အောင်မြင်လိုစိတ်ရှိသူတိုင်း ဘယ်အတတ်ပညာကိုမဆို မသင်ကောင်း

ဘူးရယ်လို့ မရှိပါဘူး၊ အရောင်းဈေးသည် အလုပ်ဖြစ်ဖြစ်၊ အခြား စီးပွား  
ရေးလုပ်ငန်းတစ်ရပ်ဖြစ်ဖြစ် ကြုံရင်ကြုံသလို သင်ယူရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။  
အလုပ်အကိုင်နဲ့ အတွေ့အကြုံတွေ များလာပြီဆိုရင် အခြားဘယ်အလုပ်ကို  
ဖြစ်ဖြစ် လက်ခံပြီး လုပ်ကိုင်နိုင်မှာ ဖြစ်တယ်။

### ပြတ်သားစွာ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပါ

ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုကြောင့် မိမိဘဝကောင်းခြင်း၊ ဆိုးခြင်းကို ပြောင်း  
လဲသွားစေပါတယ်။ တစ်ခါတစ်လေ မိမိရဲ့ စိတ်ကူးအကြံအစည်နဲ့ စိတ်အား  
ထက်သန်မှုတို့ ပေါင်းစပ်မိသွားရင် ဘဝကို အပြောင်းအလဲ ဖြစ်စေတဲ့ ဆုံး  
ဖြတ်ချက်တစ်ခုခုကို ချမိတ်တတ်ပါတယ်။ ဆုံးဖြတ်ချက်ချရတဲ့ အကြောင်း  
တွေကတော့ မိမိရဲ့ ပညာရေးအခြေအနေ လုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်မှုနဲ့ ကောလိပ်  
ကောင်း တက်နိုင်မှုတို့အတွက် ပေါ်ပေါက်လာတဲ့ အခြေအနေအကြောင်း  
အမျိုးမျိုးတို့ကြောင့်ပါ။ တစ်ခါတစ်လေ လက်ရှိထက် ပိုကောင်းတဲ့ အလုပ်ကို  
ပြောင်းဖို့အတွက် ဆုံးဖြတ်ချက်ချရသလို တစ်ခါတစ်လေကျတော့လည်း  
သင့် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု ငွေကြေးအတွက် ဆုံးဖြတ်ချက်ချရတတ်တယ်။ ဆုံးဖြတ်  
ချက်ချတယ်ဆိုတာ သင် ရပ်တည်နေရတဲ့ နယ်ပယ်အတွင်း အကောင်းဆုံး  
ဖြစ်အောင် လုပ်ရတဲ့ အခြေအနေတစ်ခုပါ။ လူအများစုက ပျော်ရွှင်ချင်တာ၊  
ကျန်းမာချင်တာ၊ ချမ်းသာချင်တာ၊ ပိန်ပါးသွယ်လျချင်တာနဲ့ ထင်ပေါ်ကျော်  
ကြားချင်တာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့စကားတွေကိုပဲ ပြောလေ့ရှိပါတယ်။ ဒီလိုလူမျိုး  
တွေမှာ ပြင်းပြတဲ့ စိတ်ဆန္ဒရယ် မျှော်လင့်ချက်ကောင်းတွေရယ် မရှိတတ်ပါ  
ဘူး။

### ခေါင်းဆောင်နောက်ကိုလိုက်ပါ။ နောက်လိုက်ရဲ့ နောက်ကို မလိုက်ပါနဲ့

သင် ကျွမ်းကျင်လိမ္မာသော နယ်ပယ်အတွင်း သင် အကောင်းဆုံးဖြစ်  
လိုပါက သင့်ရှေ့တွင် ဦးဆောင်ပြီး စံနမူနာပြသွားသော ထိပ်တန်းပုဂ္ဂိုလ်တို့  
၏ အရည်အသွေးနှင့် လုပ်ရပ်များအား အတုယူပေးပါ။ ဒီလို အတုယူရာမှာ  
အထောက်အကူဖြစ်ဖို့အတွက် အောက်ပါ မေးခွန်းတွေကို ဖြေဆိုရပါမယ်။

- မိမိ စံပြု အတုယူလောက်တဲ့သူတွေမှာ ရှိနေတဲ့ ထူးခြားချက်တွေက သာမန်အနေအထားလား၊ အမှန်တကယ်ထူးခြားပါသလား ?
- မိမိက အတုယူတဲ့သူတွေ ဘယ်လို အစီအစဉ်ချပြီး ဘယ်လို စည်းရုံး ခဲ့ပါသလဲ ?
- သူတို့ ဘယ်လို ဝတ်စားဆင်ယင်သလဲ ?
- သူတို့ ဘယ်လို လမ်းလျှောက်ပြီး စကားပြောသလဲ ?
- အခြားသူတွေအပေါ် သူတို့ ဘယ်လို ပြုမူ ဆက်ဆံသလဲ ?
- မိမိလေးစားရသူတို့က ဘာစာအုပ်တွေ ဖတ်သလဲ ?
- သူတို့ရဲ့ အချိန်ပိုတွေကို သူတို့ ဘယ်လို အသုံးချသလဲ ?
- သူတို့ ဘယ်သူတွေနဲ့ ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံသလဲ ?
- သူတို့ ဘယ် ပညာရပ်တွေ ကျွမ်းကျင်သလဲ ?
- အော်ဒီယိုပရိုဂရမ်တွေကို သူတို့က ကားထဲမှာ နားထောင်ပါ သလား ?

သင်ပစ်လိုတဲ့ပစ်မှတ်ကို ထိအောင်ပစ်နိုင်ဖို့အတွက် အောင်မြင်ပြီးသား သူတွေရဲ့ အကူအညီ မလွဲမသွေ လိုအပ်ပါတယ်။

လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်အနည်းငယ်က ဆွေးနွေးပွဲတစ်ခုမှာ ပါဝင်တဲ့ ကျွန်တော့် မိတ်ဆွေတစ်ဦးက သူ့ ဇာတ်ကြောင်းကို ကျွန်တော့်ကို ပြောပြဖူးပါတယ်။ အဲဒီလူရဲ့ နာမည်က “ဘော့ဘာတန်” တဲ့။ သူ အသက် ၂၀ ဝန်းကျင်မှာ ကုမ္ပဏီကြီးတစ်ခုကို တည်ထောင်ခဲ့တယ်။ သူ့ ဌာနခွဲမှာတော့ အရောင်း ဈေးသည် ၃၂ ယောက်ပါတယ်။ ဒါက သူ့ရဲ့ ပထမဆုံး အလုပ်ပေါ့။ ဘော့ဘာတန်က သူဌေးမဟုတ်ဘဲ အောက်ခြေဘဝကနေ စတင်ရုန်းကန် ခဲ့တာပါ။ တစ်လ၊ နှစ်လလောက်ကြာတော့ “ဘော့” က ရုံးခန်းထဲမှာရှိတဲ့ ထိပ်တန်းအရောင်းဈေးသည်တွေက သူတို့ အချင်းချင်း စည်းလုံးပြီး အငယ်တန်း အရောင်းဈေးသည်တွေနဲ့ အချိန်မဖြုန်းတတ်တာကို သတိထား မိလိုက်တယ်။

ထိပ်တန်းအရောင်းဈေးသည်တွေက သူတို့ရဲ့အချိန်ကို ထူးထူးခြား ခြား သုံးစွဲတတ်ကြတယ်။

တစ်ရက်မှာ ဘော့က မနက်ပိုင်း အလုပ်ခွင်ကို လာတဲ့အချိန်မှာ

ထိပ်တန်းအရောင်းဈေးသည်တွေက သူတို့နေရာမှာ ဦးစွာ ရောက်နေတာကို တွေ့လိုက်ရတယ်။

ထိပ်တန်းအရောင်းဈေးသည်အုပ်စုက အလုပ်ကို စောစီးစွာ လာပြီး သူတို့ရဲ့ တစ်နေ့တာလုပ်ငန်းစဉ်တွေကို ရေးဆွဲနေကြတယ်။ တယ်လီဖုန်းတွေ ဆက်ပြီး ချိန်းဆိုတာတွေ ဘာတွေနဲ့ အလုပ်ရှုပ်နေကြတာပေါ့။

ထိပ်တန်းအရောင်းဈေးသည်တွေ ခုလို အလုပ်ကြိုးစားနေချိန်မှာ အငယ်တန်း အရောင်းဈေးသည်တွေက အလုပ်ကို နောက်ကျပြီးမှ ရောက်လာတာကို “ဘော့” သတိထားမိလိုက်တယ်။

သူတို့က အလုပ်ကို နောက်ကျမှလည်း လာသေးတယ်။ ပြီးတော့ ကော်ဖီသောက်၊ စကားတွေပြော၊ သတင်းစာတွေဖတ်နဲ့ အချိန်ဖြုန်းလိုက်ပါသေးတယ်။ ပိုဆိုးတာက အလုပ်နည်းနည်းလေးပဲ လုပ်ကြပြီး ဆင်ခြေဆင်လက်တွေ အများကြီး ပေးနေတာ တွေ့ရပါတယ်။

**အကောင်းဆုံးများထံမှ လေ့လာသင်ယူပါ**

ဒီလိုနဲ့ “ဘော့” က အရောင်းဈေးသည် ၂ မျိုး ၂ စားကို နှိုင်းယှဉ်လေ့လာတွေ့ရှိပြီး ထိပ်တန်း အရောင်းဈေးသည်တွေရဲ့ လုပ်ရပ်ကို စံနမူနာထားလုပ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတော့တယ်။

ဒီတော့ ထိပ်တန်းအရောင်းဈေးသည်တွေရဲ့ ဝတ်ပုံစားပုံ၊ ပြောဆိုပြုမူဆက်ဆံပုံကစပြီး ဘော့ တစ်ယောက် အတုခိုးပါတော့တယ်။

တစ်မနက်မှာတော့ ဘော့က သူ့အိမ်ရဲ့ ကိုယ်လုံးပေါ်မှန်ရှေ့မှာရပ်ပြီး သူ့ကိုယ်သူ ခုလို ပြောလိုက်တယ်။

‘ငါ့ရုံးခန်းထဲက ထိပ်တန်း အရောင်းဈေးသည်တစ်ယောက်ယောက်နဲ့ တူရင် ကျေနပ်ပါပြီ’

အတုကောင်းတွေ ခိုးပြီးတဲ့ ဘော့က ရုံးခန်းကို နံနက် ၈း၃၀ မတိုင်ခင် အရောက်လာပြီး ဖောက်သည်တွေဆီက ဖုန်းဆက်တာကို ထိုင်စောင့်တတ်ပါတယ်။

တစ်နေ့မှာ ဘော့က ထိပ်တန်းအရောင်းဈေးသည်တစ်ယောက်ကို မေးလိုက်တယ်။ သူ့အတွက် အထောက်အကူပြုနိုင်မယ့် စာအုပ် (သို့မဟုတ်)

အော်ဒီယိုပရိုဂရမ်တစ်ခုခု ရှာပေးဖို့ မေးတာပါ။ ဒီလိုနဲ့ နောက်ပိုင်းမှာ အဲဒါ တွေ ပြည့်စုံပြီး စာအုပ်ကောင်းတွေ ဖတ်ခွင့်ရခဲ့ပါတယ်။

**ထိပ်တန်းပုဂ္ဂိုလ်တွေလုပ်တဲ့အတိုင်း လိုက်လုပ်ပါ**

“ဘော့”က တစ်နေ့တာရဲ့ လုပ်ငန်းအစီအစဉ်တွေကို ဘယ်လိုရေးဆွဲ သလဲဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး နောက်ထပ် ထိပ်တန်းအရောင်းဈေးသည် တစ်ဦးကို မေးလိုက်တယ်။

ဒီအခါ ထိပ်တန်းအရောင်းဈေးသည်က သူ့ရဲ့ အချိန်ကို စီမံခန့်ခွဲတဲ့ စနစ်ကို ဘော့ဆီ ပြပေးတယ်။

“ဘော့”က အရောင်းဈေးသည်ရဲ့ နမူနာကို ယူပြီး သူ့ရဲ့ အချိန်တွေကို စီမံခန့်ခွဲလိုက်တယ်။

ဒီအခါ တစ်နေ့တာချင်းအလိုက် အချိန်အပိုင်းအခြားနဲ့ လုပ်ငန်း အစီအစဉ်တွေကို ခွဲခြားဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။

“ဘော့”က လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ချိန်းဆိုချက်တွေ ပိုမိုရရှိအောင် အရောင်း အဝယ်ပိုကောင်းအောင် စွမ်းဆောင်နိုင်ခဲ့တယ်။

ဒီလိုနဲ့ ၆ လအတွင်းမှာ “ဘော့”ဟာ ထိပ်တန်းအရောင်းဈေးသည် တွေထဲက တစ်ယောက်အဖြစ် အောင်မြင်ခဲ့ပါတယ်။

ဒီလိုအချိန်မှာ ထိပ်တန်းအရောင်းဈေးသည်တွေက “ဘော့”ကို ဖိတ် ကြားပြီး ကော်ဖီ နေ့လယ်စာတို့နဲ့ ဧည့်ခံပါတယ်။

နောက်တစ်နှစ်ကြာတော့ “ဘော့”ဟာ အရောင်းဈေးသည်များ ညီလာ ခံကို တက်ရောက်ခွင့်ရခဲ့တယ်။

ဘော့က ညီလာခံမှာ ထိပ်တန်းပုဂ္ဂိုလ်အတော်များများကို တွေ့ခဲ့ရပါ တယ်။ ဒီတော့ အချိန်ခါကောင်းကို လက်လွှတ်မခံတတ်တဲ့ “ဘော့”က ထိပ်တန်း ပုဂ္ဂိုလ်တွေဆီကနေ အကြံဉာဏ်ကောင်းတွေရအောင် တောင်းခံ နိုင်ခဲ့တယ်။

**သင်ရရှိထားသည့် အကြံဉာဏ်အတိုင်း လိုက်လံဆောင်ရွက်ပါ**

“ဘော့”က လူအနည်းငယ်သာ လုပ်တတ်တဲ့ အရာတွေကို လုပ်ခဲ့ပါ

တယ်။ မိမိရရှိထားတဲ့ အကြံဉာဏ်အတိုင်းလိုက်ပြီး ဆောင်ရွက်မယ်လို့ ယုံကြည်ထားတာကြောင့် “ဘော့” က တစိုက်မတ်မတ် ကြိုးစားခဲ့ပါတယ်။

“ဘော့”ရဲ့ ကြိုးစားမှုရလဒ်ကောင်းတွေက လက်တွေ့အကျိုးပေးတဲ့ အနေနဲ့ ဝင်ငွေတိုးတက်မှု အကြိမ်များခဲ့တယ်။ စီးပွားတက်တာကြောင့် “ဘော့” က အဝတ်အစားလှလှလေးတွေ ဝတ်တယ်။ ကားအသစ်ကို မောင်းတယ်။ အိမ်အသစ် လှလှလေးမှာ နေတယ်။ သူ့အပေါ် ကောင်းတဲ့ ဇနီးမယားကို ယူလိုက်ပါတယ်။

**ရှာဖွေတွေ့ရှိပြီးသည့် အောင်မြင်မှုဆီသွားသော လမ်းကြောင်းများ**

ရှာဖွေတွေ့ရှိပြီးတဲ့ အောင်မြင်မှုဆီသွားတဲ့ လမ်းကြောင်းတွေဆိုတာ မိမိလုပ်ငန်းနယ်ပယ်အတွင်း ပိုမိုတိုးတက်အောင် လုပ်တာ မိမိရှေ့က အောင်မြင်ပြီးတဲ့သူတွေရဲ့ အကြံဉာဏ်ကိုယူတာ။ အောင်မြင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရေးသားခဲ့တဲ့ စာအုပ်တွေကို ဖတ်တာ။ နှီးနှောဖလှယ်ပွဲ၊ ဆွေးနွေးပွဲတွေ တက်တာ၊ အောင်မြင်ပြီးတဲ့ သူတွေရဲ့ အော်ဒီယိုပရိုဂရမ်တွေကို အသုံးပြုတာတွေကို ဆိုလိုပါတယ်။

**ဝင်ငွေတိုးတက်ရေးအား ရည်မှန်းချက်တစ်ခုအဖြစ် သတ်မှတ်ပါ**

ဝင်ငွေတိုးတက်ရေးအတွက် နည်းလမ်းများစွာ ရှိသည့်အနက် မိမိအကျွမ်းဝင်အပိုင်နိုင်ဆုံးသော နည်းလမ်းတစ်ခုကို ရွေးချယ်အသုံးပြုပါ။ မိမိရည်မှန်း သတ်မှတ်ထားသည့် ကာလအတွင်း သတ်မှတ်ထားသည့် ငွေပမာဏရရှိအောင် ကြိုးစားပါ။ ဝင်ငွေတိုးမြှင့်စွာ ရရှိနိုင်မှုအတွက် အစီအစဉ်သစ်များ လိုအပ်သလို ရေးဆွဲပေးပါ။

ဝင်ငွေရရှိနိုင်သည့် အခွင့်အရေးများအား နေ့စဉ်ရှာဖွေပါ။ မိမိသတ်မှတ်ထားသည့် အခြေအနေရောက်သွားသည့်တိုင်အောင် ရပ်တန့်ခြင်း မရှိဘဲ ရှေ့ဆက် ကြိုးစားပေးပါ။

ဝင်ငွေတိုးတက်မှု အကြိမ်တစ်ကြိမ်ချင်းအလိုက် ကျွမ်းကျင်မှုသစ်များကို လိုအပ်သလို အသုံးပြုပါ။

**တစ်သက်တာအတွက် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်း**

အောင်မြင်မှုအား တစ်သက်တာအတွက် အာမခံချက်ရစေရန် ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခု ချပေးပါ။ ထိုဆုံးဖြတ်ချက်အရ ဝင်ငွေ၏ ၃ ရာခိုင်နှုန်းအား ရင်းနှီးမြှုပ်နှံနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။

အကယ်၍ သင့်ဝင်ငွေက ဒေါ်လာ ၅၀,၀၀၀ ရှိသည်ဆိုပါက ထိုငွေပမာဏ၏ ၃ ရာခိုင်နှုန်းဖြစ်တဲ့ ဒေါ်လာ ၁၅၀၀ အား ရင်းနှီးမြှုပ်နှံရမှာဖြစ်ပါတယ်။

တကယ်လို့ ဝင်ငွေက ဒေါ်လာ ၁၀၀,၀၀၀ ဆိုရင်တော့ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံငွေက ဒေါ်လာ ၃၀၀၀ ပေါ့။

ရင်းနှီးမြှုပ်နှံငွေတွေကို နှစ်စဉ်အလိုက် စုဆောင်း၊ ရင်းနှီးရင်း အချိန်ကာလ ကြာလာတာနဲ့အမျှ ဝင်ငွေတိုးတက်မှု ပိုလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

**ဝင်ငွေတိုးတက်မှု ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုတို့နှင့် စာရေးသူ၏ အတွေ့အကြုံ**

ကျွန်တော် လွန်ခဲ့တဲ့ ၂ နှစ်က 'ဒက်ထရိုက်' မှာ ဆွေးနွေးပွဲ လုပ်နေခဲ့တယ်။ ဒီလိုနဲ့ ဆွေးနွေးပွဲ ခဏနားချိန်မှာ ကျွန်တော် အသက် ၃၀ အရွယ် အမျိုးသားတစ်ယောက်ကို တွေ့ခဲ့ရတယ်။ သူက ကျွန်တော့်ဆီလာ တွေ့တာပါ။ ကျွန်တော်လုပ်တဲ့ ဆွေးနွေးပွဲကို သူက ပထမဆုံး အနေနဲ့ တက်ရောက်လာ ခဲ့တဲ့အကြောင်း ပြောပြတယ်။

ဒီလူငယ်ပြောပြချက်အရ ကျွန်တော်သိခဲ့ရတာက သူ ကောလိပ်ကနေ ထွက်လိုက်တယ်။ အိမ်က ကားအိုကြီးကို မောင်းတယ်။ အရောင်းဈေးသည် တစ်ယောက်အနေနဲ့ တစ်နှစ်ကို ဝင်ငွေ ဒေါ်လာ ၂၀,၀၀၀ ရရှိခဲ့တယ်။

လူငယ်က ကျွန်တော့်ရဲ့ ဆွေးနွေးပွဲ အပြီးမှာ ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခု ချလိုက်တယ်။ အဲဒါကတော့ သူ့ဝင်ငွေရဲ့ ၃ ရာခိုင်နှုန်း ဖြစ်တဲ့ ဒေါ်လာ ၆၀၀ ကို အကျိုးရှိရှိ အသုံးချဖို့ပဲ ဖြစ်တယ်။

ဒီတော့ သူ အသုံးတည့်မယ့် စာအုပ်ကောင်းတွေကို ဝယ်တယ်။ စာအုပ်တွေကို နေ့တိုင်း ဖတ်တယ်။

ဒီလိုနဲ့ အဲဒီနှစ်အတွင်းမှာ သူ့ ဝင်ငွေက ဒေါ်လာ ၂၀,၀၀၀ က နေ ၃၀,၀၀၀ အထိ တိုးမြှင့်လာခဲ့တယ်။

ဒီအခါ ဒေါ်လာ ၃ သောင်းရဲ့ ၃ ရာခိုင်နှုန်းဖြစ်တဲ့ ဒေါ်လာ ၉၀၀ ကို ရင်းနှီးမြှုပ်နှံနိုင်မယ့် ငွေအဖြစ်နဲ့ တိုးမြှင့်ရရှိလာပြန်တယ်။

နောက်တစ်နှစ်မှာတော့ အဲဒီလူငယ်က ဝင်ငွေရဲ့ ၅ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံနိုင်ခဲ့တယ်။

ဝင်ငွေတိုးတက်လာတာနဲ့အမျှ နိုင်ငံပေါင်းစုံကို သွားပြီး ကွန်ဖရင့်တွေ တက်ရောက်နိုင်ခဲ့တယ်။



**ရိုးရှင်းသော အဆင့် ၃ ဆင့်မှ အကောင်းဆုံးသို့ ရောက်ရှိခြင်း**

၁ - မိမိလုပ်ငန်းနယ်ပယ်အတွင်း တစ်ရက်ချင်းစီအလိုက် မိနစ် ၆၀ ခန့် လေ့လာ ဖတ်ကြားပေးပါ။

ရေဒီယို၊ ရုပ်/သံစက်တို့အား ပိတ်ပြီး ဘေးချထားပါ။ သတင်းစာကို လည်း ဘေးဖယ်ထားပါ။

သင့်လုပ်ငန်းနှင့် တိုက်ရိုက်သက်ဆိုင်သည့် ပစ္စည်းများအား နေ့စဉ် လုပ်ငန်းမစမီတိုင်း တစ်နာရီခန့် လေ့လာ စိစစ်ပါ။

၂ - ကားအတွင်း ပညာရေးနှင့်ဆိုင်သော အော်ဒီယိုပရိုဂရမ်အား နားထောင်ခြင်း အော်ဒီယိုပရိုဂရမ်အား နားထောင်ပြီး အလွတ်မှတ်သားပါ။ ထို့နောက် တစ်ခါ ပြန်ပိတ်ပြီး နားထောင်သမျှ မှတ်မိသလောက် ပြန်ရေ့ရွတ်ပါ။ သင်နားထောင်ပြီးသော သင်ခန်းစာက ဘယ်လောက်ထိ အသုံးကျ သည်။ သင့်အလုပ်အတွက် ဘယ်လို အသုံးပြုရမည်ကို ပြန်စဉ်းစား ပါ။

၃ - သင့် လုပ်ငန်းနယ်ပယ်နှင့် သက်ဆိုင်သော ဆွေးနွေးပွဲများအား ပုံမှန်တက်ရောက်၍ နားထောင်မှတ်သားပေးပါ။

သင့် လုပ်ငန်းနှင့် ပတ်သက်သော ဆွေးနွေးပွဲများအား ပုံမှန်တက် ရောက်ခြင်းဖြင့် သင့် ကျွမ်းကျင်မှုတို့အား မြှင့်တင်ပေးပါ။ အံ့ရေးပါ



သော စိတ်ကူးစိတ်သန်းများကိုပါ ပေါင်းစပ်၍ အောင်မြင်အောင်  
ပြုလုပ်ပေးပါ။

လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ အသိပညာ၊ အတတ်ပညာအားလုံးအား ရနိုင်သ  
လောက် သင်ယူပါ။ သင့်ဘက်မှ ပိုမိုလေ့လာနိုင်လေ သင့် ဦးနှောက်  
လုပ်ငန်းများက ပိုမိုစွမ်းဆောင်နိုင်လေ ဖြစ်လာပါမယ်။ ဒီအခါ  
ဦးနှောက်မှတ်ဉာဏ်ကလည်း ပိုမိုတိုးတက်လာပြီး အရာရာ ယုံကြည်  
မှုရှိရှိ စွမ်းဆောင်နိုင်တော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

**အထူးကျွမ်းကျင်မှုရှိသည်အထိ တိုးတက်ခြင်း**

သင့် လုပ်ငန်းနယ်ပယ်အတွင်း အထူးကျွမ်းကျင်မှုရှိလာစေရန် ဘယ်  
လောက်ကြာမည်နည်း။

ကျွမ်းကျင်သူတို့၏ အဆိုအရ အထူးကျွမ်းကျင်မှုရှိလာစေရန် ကြာမြင့်  
သော ကာလမှာ အနည်းဆုံး ၇ နှစ်ခန့် ကြာမြင့်တယ်လို့ သိရှိရပါတယ်။  
နာရီအနေနဲ့ကတော့ ခက်ခဲတဲ့ အလုပ်အတွက် နာရီပေါင်း ၁၀,၀၀၀ ကြာမြင့်  
တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ဥပမာအနေနဲ့ အထူးကျွမ်းကျင်တဲ့ အရောင်းဈေးသည် တစ်ယောက်  
ဖြစ်ဖို့ ၇ နှစ်ကြာတယ်။ ထိုနည်းအတိုင်းပဲ ၇ နှစ် ကြိုးစားပြန်ရင် အထူး  
ကျွမ်းကျင်မှုရှိတဲ့ စီးပွားရေး လုပ်ငန်းရှင်၊ အောင်မြင်တဲ့ စီးပွားရေးသမား  
ဖြစ်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

တကယ်လို့ အထူးကျွမ်းကျင်တဲ့ မက္ကင်းနစ် တစ်ယောက်ဖြစ်ချင်ရင်  
လည်း ၇ နှစ် ကြိုးစားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အလားတူ အောင်မြင်တဲ့ ခွဲစိတ်ကု ဆရာဝန်ကောင်းတစ်ယောက်  
ဖြစ်ဖို့ ဆိုရင်လည်း ၇ နှစ် ကြိုးစားရမှာပါ။

ဒါကြောင့် ဘယ်လုပ်ငန်းလောက နယ်ပယ်မှာမဆို ထိပ်တန်းရောက်  
တဲ့ အောင်မြင်မှုရဖို့ ၇ နှစ် (သို့) နာရီပေါင်း ၁၀,၀၀၀ လိုအပ်ပါတယ်။

အဲဒီလို ၇ နှစ် (သို့) နာရီပေါင်း ၁၀,၀၀၀ အတွင်း ကြိုးစားရာမှာ  
လည်း တစ်ရက်ချင်းအလိုက် မှန်ကန်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက် ချမှတ်ပြီး တစိုက်  
မတ်မတ် ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ စည်းကမ်းသတ်မှတ်ပြီး ကြိုးစားဖို့ လိုပါတယ်။

**အထုံပါရမီပါရုံလောက်ဖြင့် မလုံလောက်သေးပါ**

လူအတော်များများက လုပ်ငန်းစလုပ်တဲ့ ပထမနှစ်အတွင်းမှာ ဘယ်လိုလုပ်ရမယ်ဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်လို့ လေ့လာသင်ယူတတ်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ နောက်ပိုင်းမှာတော့ ပိုကောင်းအောင် ဘယ်လိုမှ မလုပ်ကြတော့ပါဘူး။

အချို့လုပ်ငန်းရှင်တွေက အထုံပါရမီကောင်းတွေနဲ့ ကံကောင်းခြင်းအပေါ် အားကိုးတတ်ကြပါတယ်။ ဒါဟာ လက်တွေ့မှာ သေချာရေရာမှု မရှိပါဘူး။

လုပ်ငန်းအောင်မြင်လိုသူသာ ဘယ်နေရာကနေဖြစ်ဖြစ် ကြိုးစားတက်လှမ်းနိုင်ပေမယ့် သာမန်လူတွေ အများစုကတော့ သာမန် အလုပ်လုပ်ရင်းနဲ့ပဲ ဘဝကို ဖြတ်သန်းသွားကြတာ တွေ့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း သာမန်ဝင်ငွေ အနည်းငယ်လောက်နဲ့ တစ်ဘဝလုံး စိတ်ဆင်းရဲနေရပါတယ်။

**တစ်နေ့ ၂ နာရီက သင့်ကို ထိပ်တန်းရောက်အောင် ပို့ဆောင်ပေးနိုင်ပါတယ်**

တစ်နေ့ကို ၂ နာရီလောက် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံတဲ့သဘောထားပြီး အလုပ်ပိုလုပ်ပေးပါ။ ဒီအခါ သာမန်ဘဝကနေ ထိပ်တန်းကို ရောက်ရှိသွားမှာ မလွဲပါဘူး။ တစ်နေ့ကို ၂ နာရီလောက် အလုပ်ပိုလုပ်ခြင်းဟာ သင့်ဘဝတစ်သက်တာအတွင်း စိုးရိမ်ပူပန်သောကတွေကနေ လွတ်မြောက်စေပြီး ထိပ်တန်းကို အလွယ်တကူရောက်ရှိစေပါတယ်။ ဒီတော့ အောက်ပါအစီအစဉ်အတွက် စာရွက် တစ်ရွက်ကိုယူပြီး လုပ်ရမယ့် အစီအစဉ်တွေကို ရေးချရပါမယ်။

- ရက်သတ္တတစ်ပတ်အတွက် နာရီပေါင်းကို ရေတွက်ပါ။  
ရက်သတ္တတစ်ပတ်အတွက် ၇ ရက်နှင့် ၂၄ နာရီကို ရပါမယ်။ နာရီချည်း သက်သက်ပေါင်းမယ်ဆိုရင်တော့ ၁၆၈ နာရီ ရရှိမှာပါ။
- အကယ်၍ သင်က အလုပ်အတွက် နာရီပေါင်း ၄၀ ကို နုတ်မယ်ဆိုရင် အိပ်စက်ဖို့အတွက် နာရီပေါင်း ၅၆ နာရီကို နုတ်ရမှာပါ။ ဒါဆိုရင် ကျန်ရှိတဲ့ နာရီပေါင်းက ၇၂ နာရီပဲ ရှိတော့မှာပါ။
- တကယ်လို့ သင်က နေ့တစ်နေ့ချင်းအလိုက် ၃ နာရီစီ နုတ်ရင် (တစ်ပတ်စာအတွက် ၂၁ နာရီ နုတ်ရင်) ကျန်တဲ့ အချိန်က ခရီးသွား

ဖို့ရမှာပါ။ ကျန်တဲ့ ၅၁ နာရီကတော့ သင်အလိုရှိ နှစ်သက်သလို လုပ်နိုင်ဖို့ရတာပေါ့။

➤ တကယ်လို့ သင်က တစ်နေ့ကို ၂ နာရီလောက် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံနိုင်ရင် ရက်သတ္တတစ်ပတ်စာအတွက် ၁၄ နာရီ အပိုရရှိပါမယ်။ ဒါဆို ၅၁ နာရီထဲက ၁၄ နာရီ နုတ်တော့ ၃၇ နာရီ ကျန်ရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဆို တစ်ရက်စီအလိုက် လွတ်လပ်တဲ့ အချိန်ဟာ ပျမ်းမျှ ၅ နာရီ ကျော်ကျော် ရရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

တကယ်လို့ အပိုဆောင်း အလုပ်လုပ်တဲ့ တစ်နေ့ ၂ နာရီက ပုံမှန် ဖြစ်နေရင် ထိပ်တန်းကို အလျင်အမြန် ရောက်ရှိသွားနိုင်ပါတယ်။

### စဉ်ဆက်မပြတ်လေ့လာသည့် အလေ့အထ

လုပ်ငန်းအတွက် အကျိုးရှိစေမည့် စာအုပ်စာပေလေ့လာဖတ်ရှုခြင်း၊ အော်ဒီယိုပရိုဂရမ် နားထောင်ခြင်း၊ မိမိကျွမ်းကျင်မှုများ ဆက်လက် မြင့်တက် လာစေရန်အတွက် ရုပ်သံကြည့်ခြင်းတို့ကို ရှောင်ရှားပြီး စဉ်ဆက်မပြတ် အထောက်အကူပြု စာပေတွေကို လေ့လာရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါမှလည်း တစ်ရက်ချင်း၊ တစ်ပတ်ချင်း၊ တစ်လချင်းအလိုက် တိုးတက်မှုရှိလာမှာပါ သာမန်အရွယ်ရောက်သူတွေဟာ တစ်နေ့ကို ၅ နာရီလောက် ရုပ်သံကြည့် တတ်ကြပါတယ်။ အချို့ လွန်ကဲတဲ့သူတွေကတော့ တစ်နေ့ကို ၈ နာရီ လောက်ထိ ရုပ်သံကြည့်တတ်ကြတယ်။ ဒီလိုလူမျိုးတွေဟာ နေ့စဉ် အိပ်ရာက နိုးထတာနဲ့ နံနက်စောစောမှာပဲ ရုပ်သံစက်ကို ဖွင့်တတ်ကြပါ တယ်။ အချို့က အလုပ်မသွားခင်အထိ အချို့ကလည်း ညအိပ်ရာမဝင်ခင် အထိပေါ့။ အချို့ကတော့ အလုပ်ကနေပြန်လာပြီး ကိစ္စဝိစ္စတွေ ပြီးတာနဲ့ ရုပ်သံကို ည ၁၁ နာရီ ၁၂ နာရီအထိ ကြည့်တတ်ကြပြန်တယ်။ ဒီတော့ အိပ်ရာဝင် နောက်ကျပြီး အိပ်ရေးမဝဖြစ်နေတာပေါ့။ အိပ်ရာက ထပြန်တော့ လည်း ရုပ်သံကို ဦးစွာ ဖွင့်ပြီး ကြည့်နေတာဆိုတော့ အကျိုးရှိတဲ့ အချိန် တွေကို ဖြုန်းပစ်ရာရောက်နေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရုပ်သံကို ပိတ်ပစ်ပြီး မိမိလုပ်ငန်းအတွက် အကျိုးရှိမယ့် စာတွေကိုသာ စဉ်ဆက်မပြတ် လေ့လာရ မှာပါ။

**သင်၏ ဆုံးဖြတ်ချက်အပေါ် မူတည်၍  
ချမ်းသာ၊ ဆင်းရဲ ဖြစ်စေခြင်း**

သင်၏ ရုပ်သံစက်သည် သင်မည်မျှ ကြည့်သည်ဆိုသည့် သဘော အပေါ်မူတည်ပြီး ဆင်းရဲ၊ ချမ်းသာခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။ အကယ်၍ သင်က ရုပ်သံအစီအစဉ်တွေကို တစ်ချိန်လုံး ကြည့်နေမယ်ဆိုရင်တော့ ဆင်းရဲခြင်းကို ဖြစ်စေမှာအမှန်ပါ။

စိတ်ပညာရှင်တို့အဆိုအရ သင် ရုပ်သံများများကြည့်လေ၊ သင့်ကိုယ် သင် တန်ဖိုးထားမှုတွေ သင့်ရဲ့ စွမ်းဆောင်ရည်တွေ ကျဆင်းလာတော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အချိန်တိုင်းလိုလို ရုပ်သံကြည့်နေတတ်တဲ့သူဆိုရင် ကိုယ်အလေး ချိန်တက်လာပြီး ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အားနည်းချက်တွေ များလာမှာပါ။ တစ်ချိန် လုံးလိုလို ထိုင်နေတာကြောင့် ကျန်းမာရေးလည်း မကောင်းနိုင်တော့ပါဘူး။

ရုပ်သံစက်ကို ကြည့်လို့ အကျိုးယုတ်စေတဲ့ အကြောင်းတွေ အများ ကြီး ရှိပေမယ့်၊ ရုပ်သံစက်ကြောင့်ပဲ ချမ်းသာမှုကို ဖြစ်စေပြန်ပါတယ်။ သင် ရုပ်သံစက်ကို ပိတ်လိုက်ချိန်မှာ အလုပ်အားသလို ဖြစ်သွားပြီး အချိန်တွေကို ကောင်းကောင်း အသုံးချနိုင်ပါတယ်။

**တစ်နှစ်ချင်းအလိုက် ၂၆ ရာခိုင်နှုန်းတိုးတက်စေခြင်း**

သင်၏ ကျွမ်းကျင်မှု အမျိုးမျိုးဖြင့် တစ်နှစ်ချင်းစီအလိုက် လုပ်ငန်း စွမ်းဆောင်ရည်နှင့် ဝင်ငွေ ၂၆ ရာခိုင်နှုန်း တိုးတက်အောင် လုပ်ဆောင်ရ ပါမယ်။

ဒီလိုနည်းနဲ့ ၁၀ နှစ်တာအတွင်း လုပ်ငန်း အောင်မြင်အောင် ရှေ့ဆက် ကြိုးစားရပါမယ်။



### ထိပ်တန်းရောက်စေမည့် အဆင့် ၇ ဆင့်

#### အဆင့် ၁ - အလုပ်မစမီ အချိန် ၂ နာရီအား အသုံးပြုခြင်း

အလုပ်မစမီ အချိန် ၂ နာရီအား အသုံးပြုရာ၌ ပထမ ၁ နာရီအတွင်း ပညာရရှိစေမည့် (သို့မဟုတ်) စိတ်ဓာတ်ခွန် ကားဖြစ်စေမည့် (သို့မဟုတ်) စိတ်ပါဝင်စားမှု ဖြစ်စေမည့် စာအုပ်၊ စာတမ်းတို့အား စတင်ဖတ်ရှုပေးပါ။ စာရေးသူ “ဟင်နရီဝါဒီဘီချာ” ဆိုသူက ‘ပထမဆုံး အသုံးပြုသည့် အချိန်နာရီ များသည် တစ်နေ့တာ၏ အထိန်းအကွပ်၊ တက်မများ ဖြစ်သည်’ လို့ ဆိုခဲ့ဖူးပါတယ်။

သင် နံနက် အိပ်ရာမှ ထသည်နှင့် အကောင်းဆုံး နေ့ရက်ဖြစ်စေရန် ပထမ နာရီများအား အကျိုးရှိရှိ အသုံးပြုနိုင်ရမည် ဖြစ်သည်။ အချိန်အား အကျိုးရှိရှိ အသုံးပြုရာ၌ စိတ်ပိုင်းရော၊ ရုပ်ပိုင်းပါ အားကောင်းနေရန် လိုအပ်ပြီး အစဉ် နိုးကြားနေရမည် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အလုပ်မဝင်မီ ပထမ ၁ နာရီအတွင်း အရေးပါသော ကိစ္စများအား ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် တစ်နေ့တာအား အောင်မြင်စွာ ကျော်ဖြတ်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။

အကယ်၍ သင်သည် တစ်နေ့လျှင် တစ်နာရီခန့် မိမိလုပ်ငန်းနယ်ပယ်နှင့် ပတ်သက်သော စာအုပ်စာတမ်းများအား ပုံမှန် လေ့လာကျက်မှတ်မည် ဆိုပါက တစ်ရက်ချင်း၊ တစ်ပတ်ချင်း၊ တစ်လချင်းနှင့် တစ်နှစ်ချင်းအလိုက် ပညာဗဟုသုတများ တိုးတက်လာမည် ဖြစ်သည်။

အကယ်၍ သင်သည် ၁ နှစ်တာကာလအတွက် စာအုပ်ပေါင်း ၅၀ အား ဖတ်ပြီးပြီဆိုပါက ၁၀ နှစ်အတွက် စာအုပ်ပေါင်း ၅၀၀ ဖတ်ပြီးသည့် အဆင့်သို့ ရောက်ရှိမည် ဖြစ်သည်။

ထိုကဲ့သို့ စာအုပ်ပေါင်းများစွာ ဖတ်ပြီးသည်ဆိုသည်နှင့် သင်၏ ပြုမူဆောင်ရွက်ချက်တွေ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ မှန်ကန်လာပြီး ဝင်ငွေလည်း တိုးတက်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ထိုအခြေအနေ အဆင့်အတန်းထိ တိုးတက်အောင် ကူညီပေးတဲ့ စာအုပ်တွေကို သင့်အနေနဲ့ စနစ်တကျ စုဆောင်း၊ သိမှီးထားနိုင်အောင် အိမ်ကြီးကြီး တစ်လုံး လိုအပ်လာပါလိမ့်မယ်။

တစ်နေ့ကို တစ်နာရီလောက် စာဖတ်ခြင်းဟာ ၃ နှစ်ကနေ ၅ နှစ် အတွင်း သိသာတဲ့ တိုးတက်မှုကို ရစေပါတယ်။

**အဆင့် ၂ - သင့် ရည်မှန်းချက်များကို နေ့စဉ်ပြန်ရေးပါ**

နေ့စဉ် နံနက်တိုင်း သင့် အဓိက ရည်မှန်းချက်များအား မှတ်စုစာအုပ် တွင် ရေးချပါ။ Present temse ကို သုံးပါ။

အလုပ်မဝင်ခင် ဒီလို လေ့ကျင့်မှုကို နေ့စဉ်မပျက်မကွက် ပြုလုပ်ပါ။ ယခင်နေ့က ရေးခဲ့သည့် ရည်မှန်းချက်များအား ပြန်ကြည့်စရာမလိုဘဲ နေ့စဉ် အလိုက် မိမိနှစ်သက်ရာ ရည်မှန်းချက်ကို ပြန်ရေးပါ။ နေ့စဉ် နံနက်တိုင်း ရည်မှန်းချက် ၁၀ ခုစီချရေးပြီးပါက ရေးထားသော ရည်မှန်းချက် တစ်ခုခု အတွက် အခွင့်အလမ်း တစ်ခုခုကို သင်ကိုယ်တိုင် စဉ်းစားတွေးမျှော် နေပါ လိမ့်မယ်။

သင်ချရေးပြီးသည့် ရည်မှန်းချက်တစ်ခုခုက ၁၀ နှစ်အတွင်း အကောင်အထည်ပေါ်လာနိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။

**အဆင့် ၃ - နေ့စဉ် နေ့တိုင်း အစီအစဉ် ကြိုရေးဆွဲပါ။**

နေ့စဉ် အလုပ်မဝင်မီ အချိန်အတွင်း မိမိလုပ်ငန်းအစီအစဉ်များအား ကြိုတင်ရေးဆွဲထားဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါမှ လက်တွေ့ လုပ်ငန်းနယ်ပယ်မှာ အခက်အခဲမရှိ ဆောင်ရွက်နိုင်ပြီး အခက်အခဲရှိလာရင်လည်း အောင်မြင် အောင် ဖြေရှင်းနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

**အဆင့် ၄ - အရေးအကြီးဆုံးသော ကိစ္စအား ရွေးချယ်ပါ**

တစ်နေ့တာ လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း မိမိလုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နိုင်မယ့် အရေးကြီးကိစ္စများကို ရွေးချယ်ပေးပါ။ ထို့နောက် ဆောင်ရွက်ရန် အရေးကြီး ကိစ္စအား ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်း ပြည့်သည်အထိ အကောင်းဆုံးလုပ်ကိုင်ပေးပါ။

**အဆင့် ၅ - သင်ကားအတွင်း ပညာရစေသော အော်ဒီယိုပရိုဂရမ်အား နားထောင်ခြင်း**

သာမန်စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်များအနေဖြင့် တိုးတက်မှု အဝဝရစေရန်

ပညာရစေသော အော်ဒီယိုပရိုဂရမ်များအား နားထောင်ပေးပါ။

အဆင့် ၆ - အရေးပါသော မေးခွန်း ၂ ခု ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်မေးပါ

ပထမဦးစွာ သင့်ကိုယ်သင် ခုလို မေးပါ။ ‘ကျွန်ုပ်လုပ်ခဲ့တဲ့ဟာ မှန်ပါသလား ?’ ... ဒီအခါ ခုလို ပြန်မေးပေးပါ။ ‘ကျွန်ုပ် ထူးထူးခြားခြား ဘာလုပ်ရမလဲ ?’ ပထမဆုံး မေးခွန်း ‘ကျွန်ုပ်လုပ်ခဲ့တဲ့ဟာ မှန်ပါသလား?’ ဟူသည် သင် နောက်ဆုံးလုပ်ခဲ့သော လုပ်ရပ်၊ နောက်ဆုံး အစည်းအဝေး၊ တင်ပြခြင်းတို့၌ အောင်မြင်မှု မရရှိခဲ့ခြင်းအပေါ် အတိအကျ သိရှိသွားရန် မေးခွန်းထုတ်ခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒုတိယမေးခွန်းဖြစ်သော ‘ကျွန်ုပ်ထူးထူးခြားခြား ဘာလုပ်ရမလဲ ?’ သည် ပုံစံတူအခြေအနေတစ်ရပ်၌ သင့် စွမ်းဆောင်ချက်များ ကွဲပြားမှု မရှိခြင်းကို သိသာစေရန် မေးခွန်းထုတ်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဘယ်လုပ်ငန်း နယ်ပယ်မှာမဆို မိမိလုပ်ခဲ့တာ မှန်သလား၊ မှားသလား ? မိမိက ထူးထူးခြားခြား ဘာတွေလုပ်ခဲ့သလဲ ? ... ဆိုတာကို ကိုယ်တိုင် အမှန်တကယ် ခွဲခြားသိမြင်နေဖို့ လိုပါတယ်။

အဆင့် ၇ - သင်တွေ့ဆုံရသည့်သူ မှန်သမျှအား သန်းချီသော ဒေါ်လာငွေများလို သဘောထားပြီး ဆက်ဆံပါ

သင်နှင့် တွေ့ဆုံရသည့် ဖောက်သည်နှင့် သင်နှင့် အတူတွဲဖက် လုပ်ကိုင်သည့် သူများအား သန်းချီသော ဒေါ်လာငွေများလို သဘောထားပြီး ဆက်ဆံနိုင်ရပါမယ်။ မိမိနှင့် တွေ့ဆုံသူသည် တစ်ချိန်ချိန်၌ မိမိအတွက် အရေးပါဆုံးသော သူ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

မိမိဘက်က အခုလို ပြောဆိုဆက်ဆံတာနဲ့ မိမိအပေါ်ကိုလည်း သူတို့က မျက်နှာသာပေး တန်ဖိုးထားပြီး ပြန်ဆက်ဆံကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိက တွေ့ဆုံရသည့် သူများအပေါ် ဒေါ်လာသန်းချီသည့် တန်ဖိုးလို သဘောထား ဆက်ဆံနိုင်ရန်အတွက် မိမိ မိသားစုအတွင်း ပထမဦးစွာ လေ့ကျင့်ရန် လိုအပ်ပါတယ်။

မိမိအပေါ် လူတွေက ဘယ်လောက် နှစ်သက်တယ်၊ ဘယ်လောက်

လေးစားတယ်၊ လုပ်ငန်းအတွင်း ဘယ်လောက်တန်ဖိုးထားကြတယ်ဆိုတာ တွေ့အပေါ် မူတည်ပြီး မိမိရဲ့ အောင်မြင်မှု ၈၅ ရာခိုင်နှုန်းကို အကျိုးသက် ရောက် စေပါတယ်။

အောင်မြင်ရေးအတွက် လိုအပ်တဲ့ အဆင့် ၇ ဆင့်ကို တစ်ရက်ချင်း၊ တစ်လချင်းအလိုက် လေ့ကျင့်သွားမယ်ဆိုရင် လုပ်ငန်းဟူသမျှ အောင်မြင်ပြီး ဝင်ငွေကလည်း သင် အံ့ဩလောက်တဲ့အထိ တိုးတက်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် လိုအပ်တဲ့ လေ့ကျင့်မှုတွေကို အခါအခွင့်သင့်တိုင်း လုပ်ပေးရပါ မယ်။

### အကောင်းဆုံး ဖြစ်စေခြင်း

ဘဝတစ်သက်တာအတွင်း အဘက်ဘက်က အကောင်းဆုံးတွေ ဖြစ်လာအောင် ကြိုးစားသင်ယူစရာရှိတာ သင်ယူပြီး လက်တွေ့ အသုံးချနိုင်ရ မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ဖက်က လုပ်ငန်းပိုင်း တိုးတက်အဆင်ပြေစေသလို တစ်ဖက်ကလည်း မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးထားတတ်အောင်၊ မိမိကိုယ်ကို လေးစားတတ်အောင် ကြိုးစားဖို့လည်း လိုပါတယ်။ ဒါမှလည်း အရာရာ စည်းကမ်းထား ထိန်းချုပ်တတ်လာပြီး ဝင်ငွေ၊ ထွက်ငွေကိုလည်း ထိန်းညှိ နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဆို အဘက်ဘက်က အကောင်းဆုံး ဖြစ်လာမှာပါ။

### အရေးယူဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ

- ၁။ မိမိကိုယ်မိမိ အကောင်းဆုံး ဖြစ်လာအောင် ကြိုးစားဖို့အတွက် ဆုံးဖြတ်ချက်ခိုင်မာစွာ ချမှတ်ပါ။
- ၂။ အရေးပါသော ကျွမ်းကျင်မှုများအား မိမိလုပ်ငန်းအတွက် အသုံးတည့် နိုင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ခွဲခြားပေးပါ။ လုပ်ငန်းအတွက် လိုအပ်သည့် အရည် အချင်းနှင့် အရည်အသွေးများအား တစ်ခုစီအလိုက် တိုးတက်အောင် ကြံဆောင်ပါ။
- ၃။ တစ်ခါတစ်ရံ တစ်ခုတည်းသော ကျွမ်းကျင်မှုက အောင်မြင်တိုးတက် မှု အရှိန်ကို မြင့်တက်စေတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း လုပ်ငန်း အတွက် ကျွမ်းကျင်မှုတွေကို ရည်မှန်းချက်ပြည့်တဲ့အထိ အသုံးချ



နိုင်အောင် အစီအစဉ်တွေ ရေးဆွဲပေးပါ။ နေ့စဉ်တိုင်း လိုအပ်သလို စီမံဆောင်ရွက်ပါ။

၄။ အကောင်းဆုံးသော ဆောင်ရွက်မှုများအား ရည်မှန်းချက်တစ်ခုကဲ့သို့ သဘောထားပြီး ဆောင်ရွက်ပါ။

၅။ ၃ နှစ်မှ ၅ နှစ်အတွင်း ရည်မှန်းချက် အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ရန် စိတ်ပိုင်းဖြတ် လုပ်ကိုင်ခြင်း၊ ပညာဗဟုသုတများအား လက်တွေ့ အသုံးပြုပြီး အနာဂတ်ကာလအတွက် ပြင်ဆင်ခြင်းများ ရှိရပါမယ်။

၆။ သင့် လုပ်ငန်းနယ်ပယ်အတွင်း အတော်ဆုံး အကောင်းဆုံးသော ထိပ်တန်းပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးကို ရွေးချယ်ပါ။ ရွေးချယ်လိုက်သောသူက သင် လေးစားအားအကျရဆုံးသောသူ ဖြစ်ရန် လိုပါတယ်။ ရွေးချယ်ပြီးတဲ့သူကို အဓိက အခန်းကဏ္ဍကနေ ဦးဆောင် ပါဝင်နိုင်အောင် ကြိုးစားအသုံးပြုပေးပါ။

၇။ လုပ်ငန်းလုပ်နေသမျှ ကာလပတ်လုံး လေ့လာသင်ယူစရာတွေက အတောမသတ်နိုင်အောင် ရှိနေဦးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရည်မှန်းချက်တစ်ခုပြီးတစ်ခု အောင်မြင်အောင် သင်ယူ လေ့လာစရာတွေနဲ့ အသုံးပြုစရာတွေက ဆက်လက်ရှိနေဦးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



အခန်း [ ၆ ]

မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်းနှင့် ရဲရင့်မှု

မိမိဘဝတစ်သက်တာအတွင်း ကြောက်လန့်ဖွယ်ရာ ကောင်းသော အဖြစ်အပျက်များအား ရဲရင့်စွာ ရင်ဆိုင်ဖြတ်ကျော်နိုင်ရန် မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းသတ်မှတ်နိုင်မှု ပမာဏများစွာ လိုအပ်ပါတယ်။ မည်သူမဆို ကြောက်တတ်တဲ့ သဘာဝရှိတတ်ကြတယ်။

တစ်ခါတစ်လေမှာ ကြောက်စိတ်ကြောင့် ဘဝ၏ အနှစ်သာရကောင်း များကို ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းနိုင်တာ၊ ထိခိုက်နာကျင်မှုများကနေ ကာကွယ် နိုင်တာ၊ ငွေကြေးဆိုင်ရာ အမှားအယွင်းတွေ မဖြစ်အောင် ထိန်းကျောင်းနိုင် တာတွေ ဖြစ်လာပါတယ်။ ဒါဟာ ကြောက်စိတ်ကြောင့် ရရှိလာတဲ့ ကောင်း ကျိုးတွေပါပဲ။

ကြောက်စိတ်မှာ ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုးရှိသလို၊ ရဲရင့်သူနဲ့ သရဲဆော ကြောင်သူတို့ကြားမှာလည်း ကွာခြားချက်တွေ ရှိနေပါတယ်။ ရဲရင့်တဲ့သူဆီ မှာတော့ မိမိကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်ပြီး စည်းကမ်းထားနိုင်စွမ်း၊ ထိပ်တိုက် ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်း၊ ကြောက်စိတ်ရှိနေသည့် ကြားမှ တုံ့ပြန်နိုင်စွမ်း ... တွေ ရှိနေတတ်ပါတယ်။

သရဲဘောကြောင်တဲ့ သူ့အတွက်တော့ အကြောက်တရားရဲ့ ငိမ်းချုပ်မှုကို ခံနေရသူပီပီ အရာရာ ကြောက်စိတ်ကပဲ ဦးဆောင်နေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

**သင်ကြားတတ်မြောက်မှုကို ဟန့်တားနေသည့် အကြောက်တရား**

မည်သူမဆို အကြောက်တရားနှင့် တွဲဖက်ပြီး မွေးဖွားလာသူတွေ မဟုတ်ကြပါဘူး။ အကြောက်တရားက အမှန်တရားကို ညွှန်ပြပေးတဲ့ အသိဉာဏ်ပညာ မဟုတ်တော့ သင်ကြားတတ်မြောက် လေ့လာလို့ မရနိုင်အောင် ဖုံးကွယ်ပေးထားတတ်တယ်ဆိုတာ သတိပြုပါ။ တစ်ခါတစ်လေ ကျွန်ုပ်တို့ ကြုံတွေ့ရတဲ့ အကြောက်တရား (သို့မဟုတ်) ကြောက်စရာ အဖြစ်အပျက်တွေက ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေ မျှော်လင့်ချက်တွေနဲ့ ဆောင်မြင်မှုတွေကို ရိုက်ချိုးဖျက်ဆီးတတ်ပါတယ်။

ဒီတော့ အကြောက်တရားကို အခြေခံပြီး ပေါ်ပေါက်လာရတဲ့ နောက်ဆက်တွဲ အခြေအနေဆိုးတွေကတော့ လုပ်ကိုင်သမျှ ကျရှုံးခြင်း၊ ဆင်းရဲတွင်းနက်ခြင်း၊ ငွေကြေးအမြောက်အမြား ဆုံးရှုံးခြင်းတွေပါပဲ ... အကြောက်တရားဟာ ဘယ်လိုစွန့်စားလုပ်ကိုင်ရတဲ့ အလုပ်ကိုမဆို တားဆီးဟန့်တားပြီး ရည်မှန်းချက်ကို ပျက်စေပါတယ်။

ရည်မှန်းချက် တစ်ခါပျက်ပြီဆိုတာနဲ့ နောက်ထပ် အခွင့်အရေးကောင်းတွေကိုလည်း လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးရတော့မှာပါ။

အကြောက်တရားဟာ အလုပ်အကိုင် စီးပွားရေးတွေကိုသာ ပျက်စီးစေရုံမကဘဲ ပျော်ရွှင်မှုတွေကိုပါ မှေးမှိန်ပျောက်ကွယ်စေပါတယ်။

ဒီအခါမှာ လူတစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦး တန်ဖိုးထားလေးစားမှုတွေလည်း ယုတ်လျော့လာပြီး တစ်သက်တာလုံး အကြောက်တရားရဲ့ ကျေးကျွန်အဖြစ်နဲ့ပဲ နေသွားရပါတော့မယ်။

**အကြောက်တရားက ပြုမှုဆောင်ရွက်ချက်များအား တုံ့ဆိုင်စေခြင်း**

လူတွေအမှန်တကယ် ကြောက်လာချိန်မှာ ပါးစပ်နဲ့ လည်ချောင်းတွေ ဆီမှာ ခြောက်ကပ်ပြီး နှလုံးခုန်မြန်လာပါလိမ့်မယ်။ တစ်ခါတစ်လေ အသက်ရှူမြန်ပြီး ဝမ်းဗိုက်လည်း အလိပ်လိပ်ထတဲ့အထိ လှုပ်ရှားလာမှာ

ဖြစ်ပါတယ်။

အကြောက်တရားက ပြုမူ ဆောင်ရွက်ချက် မှန်သမျှကို တုံ့ဆိုင်းစေတော့ ကြောင့် ဦးနှောက်ရဲ့ လုပ်ငန်းတွေကိုပါ တုံ့ဆိုင်းသွားစေနိုင်ပါတယ်။

**ဆန့်ကျင်ဘက်တို့အား ညီညွတ်မှုတစ်ခုခြင်း**

ရဲရင့်ခြင်းဆိုတာ သရဲဘောနည်းခြင်းနဲ့ စိတ်မြန်လက်မြန် ရဲတင်းစွာ လုပ်ကိုင်ခြင်းတို့အကြား အစွန်းမရောက်၊ ဘက်မလိုက်တဲ့ အလယ်အလတ် နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် တစ်ခါတစ်ရံမှာ မိမိအကျိုးစီးပွား မထိခိုက်အောင် သင့်တင့်တဲ့ ကြောက်စိတ်ရှိဖို့ လိုအပ်သလို များနေတဲ့ အကြောက်တရားတွေကို ရင်ဆိုင် ကျော်လွှားဖြေရှင်းခြင်းဖြင့်လည်း မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု မြင့်တက်လာစေ ပါတယ်။

**သင့်ကိုယ်သင် မကြောက်တတ်တဲ့ပုံစံဖမ်းပါ**

သင်ကြောက်နေသည့် လုပ်ငန်းနယ်ပယ်အတွင်း သင့် အကျိုးစီးပွား များ မထိခိုက်စေရန် ယုံကြည်ချက်ရှိရှိ ယှဉ်ပြိုင်ဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီလိုရင်ဆိုင်နိုင်ဖို့အတွက် မိမိဘက်က ကြောက်ရွံ့နေတဲ့ ပုံစံလုံးဝမပြဘဲ မကြောက်တတ်တဲ့ ပုံစံဖမ်းပြီး လုပ်ကိုင်သွားရပါမယ်။ သင်၏ ပြုမူဆောင်ရွက်ချက်များအား မသိစိတ်က အမြဲစစ်ဆေး နေပါမယ်။

**အကြောက်တရားကို ဖယ်ရှားရှင်းလင်းပါ**

စာရေးသူ ကျွန်တော် အရောင်းဈေးသည်အဖွဲ့အစည်းမှာ လုပ်နေတုန်း လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေက ကျွန်တော့်ကို ခုလို မေးကြတယ်။ 'အရောင်းဈေးသည်တွေကို ဘယ်လို အကူအညီမျိုးတွေက ထောက်ပံ့ပေးနိုင်သလဲ' လို့ ... ကျွန်တော့်ဘက်ကတော့ ရိုးရှင်းတဲ့ အဖြေပေးခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော် အလုပ်လုပ်ခဲ့တဲ့ အရောင်းဈေးသည် အဖွဲ့မှာ ချမှတ်ထားတဲ့ စည်းကမ်းကတော့ ပထမဆုံး အရောင်းဈေးသည်အတွက် နေ့စဉ် ဈေးနှုန်းသတ်မှတ်ပေးတာပါပဲ ...။ တစ်မနက်ချင်းစီအတွက် ဈေးနှုန်းအဆင်မပြေ

မူ ၁၀ ကြိမ်ဖြစ်ခဲ့ရင် အရေးယူခံရပါတယ်။ နေ့စဉ် နံနက် ၈:၃၀ တိုင်း အရောင်းဈေးသည်အားလုံး စားပွဲမှာ စုဝေးထိုင်ပြီး ဈေးနှုန်းနဲ့ ပတ်သက်လို့ ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးရပါတယ်။ အရောင်းဈေးသည်တွေအနေနဲ့ အကြောက် တရားကို ဖယ်ရှားပြီး ယုံကြည်ချက်အပြည့်နဲ့ ဆောင်ရွက်သွားရင် အောင်မြင်မယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ အရောင်းဈေးသည်တွေထဲမှာ ကြောက်ရွံ့ တွန့်ဆုတ်တတ်သူ များနေရင်တော့ ရေရှည်မှာ ကျရှုံးသွားမှာပါ။

လူထုရှေ့မှောက်မှာ စကားပြောခြင်းကို ကြောက်ရွံ့သူတွေလည်း အများကြီး ရှိပါတယ်။

စာရင်းဇယားတွေအရ အရွယ်ရောက်သူ ၅၄ ရာခိုင်နှုန်းဟာ လူထုရှေ့ မှောက်မှာ စကားပြောရာမှာကို ကြောက်ရွံ့သူတွေအဖြစ် တွေ့ရှိရပါတယ်။ ဒီလို ကြောက်စိတ်ကို အောင်မြင်အောင် ဖယ်ရှားနိုင်ဖို့ နေ့လယ်စာ စားချိန် (သို့မဟုတ်) ညနေစာ စားချိန်တွေမှာ အားလုံးတွေ ဆုံပြီး စကားပြောတဲ့ အလေ့အကျင့် တစ်ပတ်တစ်ကြိမ် အနည်းဆုံး လုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။

မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှု မရှိဘဲ လူတွေရှေ့မှာ စကားပြောမယ်ဆိုရင် ဒူးတွေ ခြေထောက်တွေ တုန်နေကြမှာပါ။

ဒီတော့ လူထုရှေ့မှောက် စကားပြောရာမှာ အဆင်ပြေဖို့ လေ့ကျင့် ကြတဲ့အခါ စကားပြောစင်မြင့်ကနေ တစ်ယောက်က စကားပြောပြီး နား ထောင်တဲ့ ပရိသတ်က လက်ခုပ်လက်ဝါးတီးပြီး အားပေးတဲ့ ပုံစံ လေ့ကျင့် ရပါမယ်။ ဒီလိုနဲ့ အလေ့အကျင့်များလာရင် တဖြည်းဖြည်းနဲ့ စကားပြော ကောင်းတဲ့သူတွေ ဖြစ်လာမှာပါ။

**တစ်ကြိမ်တည်းနဲ့ အကြောက်တရား ၂ ခုကို ဖယ်ရှားရှင်းလင်းခြင်း**

စိတ်ပညာရှင်တို့ အဆိုအရ အကြောက်တရားသည် မသိစိတ် နယ်ပယ်အတွင်း လျှပ်စီးနေသည့် ဝါယာကြိုးများကဲ့သို့ ရှိနေကြောင်း သိရ ပါတယ်။ မသိစိတ်အတွင်း အကြောက်တရားသည် တစ်ခုထက်မက ရှိနိုင် ခြင်းကြောင့် တစ်ကြိမ်တည်း၊ တစ်ပြိုင်တည်းမှာပင် အကြောက်တရား ၂ ခုလောက်ကို ဖယ်ရှားနိုင်ပါတယ်။

အကြောက်တရားအုပ်စု၌ ငြင်းပယ်ခံရခြင်းကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ လူထု ရှေ့မှောက် စကားပြောရခြင်းကို ကြောက်ရွံ့ခြင်းတို့ ပါဝင်နေကြပါတယ်။

**အကြောက်တရားနှင့် ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်ခြင်း**

အကြောက်တရားနှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်ခြင်း၊ အကြောက်တရားနှင့် ထိပ်တိုက် ရင်ဆိုင်ခြင်း၊ အကြောက်တရားရှိသည့် ကြားထဲမှ ဆောင်ရွက် ခြင်း ... တို့ အောင်မြင်ပါက ပျော်ရွှင်ခြင်းနှင့် အောင်မြင်မှုကို ရစေမှာ ဖြစ် ပါတယ်။

အကောင်းဆုံး လေ့ကျင့်မှုတွေထဲက တစ်ခုကတော့ သင့်ဘဝ တစ်သက်တာအတွင်း သင် ကြောက်ရွံ့နေသည့် အခြေအနေ၊ သင် ကြောက် ရွံ့နေသည့် လူပုဂ္ဂိုလ်တို့ကို ခွဲခြားပြီး ရင်ဆိုင်ရပါမယ်။

သင့်အနေနဲ့ ကြောက်ရွံ့စရာတွေကို အတတ်နိုင်ဆုံး သတိထားပြီး ဘေးဖယ်နိုင်အောင် ကြိုးစားရပါမယ်။

ကျွန်တော်ရဲ့ နှီးနှောဖလှယ်ပွဲကို တက်ရောက်လာတဲ့ အမျိုးသမီး တစ်ဦးက ပြောဖူးတယ်။ သူမရဲ့ သူဌေးက အရမ်းကို အဆိုးမြင်တဲ့ သူလို့ ပြောပြပါတယ်။ သူဌေးဖြစ်သူက သူမအလုပ်လုပ်သမျှအပေါ် ဝေဖန်ပြီး ဘယ်တော့မှ စိတ်တိုင်းမကျဘူးတဲ့။

ဒါတောင် သူမက ဝန်ထမ်းတွေထဲမှာ လစာအများဆုံး အရာရှိ တစ်ယောက်နော်၊ သူဌေးက သူမရဲ့ ဘဝကို အမြဲစိတ်ဆင်းရဲစရာတွေ ပေး လေ့ရှိတယ်။ သူမကလည်း အလုပ်ကို လက်လျှော့ပြီး မထွက်ချင်ဘူး၊ သူဌေး နဲ့လည်း ထိပ်တိုက်ရင် မဆိုင်ရဲဘူးဖြစ်နေတာပေါ့။ ဒီတော့ သူမက ကျွန်တော့် ကို မေးပါတယ်။ သူဘာလုပ်သင့်သလဲပေါ့။ ဒီအခါ ကျွန်တော်က ခုလို အကြံပေးလိုက်တယ်။ လူတစ်ယောက်က အခြားလူတစ်ယောက်အပေါ် နိုင်လိုမင်းထက်ပြုခဲ့ရင် ခေါင်းငုံ့ငြိမ်ခံခြင်း မပြုပဲ ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်း လိုက်ဖို့။ အကြံပေးတာပါ။ နိုင်လိုမင်းထက်ပြုခြင်းဟာ တစ်ဖက်လူရဲ့ နှလုံးသားကို အကြောက်တရားဖြစ်စေတဲ့အထိ ထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဘယ်လိုအနိုင်ယူမင်းမှုမျိုးကိုမဆို တိုက်ရိုက် ရင်ဆိုင်ပါ။ ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်းနဲ့သာ အကြောက်တရားကနေ ကင်းလွတ်မှာ

ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်တော့ ကျွန်တော်က သူမကို ခုလို လုပ်ဖို့ဆက်ပြောလိုက်တယ်။  
'နောက်တစ်ကြိမ် ခင်ဗျား သူဌေးက ဘယ်လိုအကြောင်းနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ် ခင်ဗျားကို  
ဝေဖန်တိုက်ခိုက်လာခဲ့ရင် သူ့ကို တည်ငြိမ်အေးဆေးစွာနဲ့ တုံ့ပြန်ပေးပါ။  
'ရှင် ကျွန်မကို ခုလို နောက်တစ်ခါ တိုက်ခိုက်လာခဲ့ရင် ကျွန်မ ငြိမ်ခံနေမှာ  
မဟုတ်ဘူးနော်' 'ရှင်လိုချင်တဲ့ ပုံစံအတိုင်း ကျွန်မ အလုပ်လုပ်ပေးနေတာကို  
လာပြီး မတားပါနဲ့' ကျွန်တော်က အခက်ကြုံပြီး ကြောက်နေတဲ့ သူမကို  
ကျွန်တော့် မျက်လုံးတွေဆီ တည့်တည့်ကြည့်ဖို့ ပြောလိုက်တယ်။ သူမကို  
အသေအချာ လေ့လာလိုက်တော့ သတ္တိက မဆိုးပါဘူး။

နောက်တစ်ကြိမ် သူမ သူဌေးက သူမကို အရင်လိုပဲ ပြုမှု ဆက်ဆံ  
တော့ သူမက ကျွန်တော် ပြောပြ၊ သင်ပြပေးထားတဲ့အတိုင်း ပြောလိုက်  
ပါတယ်။

သူမ ကျွန်တော့်ဆီ စာရေးတယ်။ သူမ ဘာတွေ ကြုံသလဲဆိုတာပေါ့။  
ကျွန်တော်ထင်ထားတဲ့အတိုင်း သူဌေးက သူမကို တောင်းပန်တယ်။ ပြီးတော့  
သူ့ရုံးခန်းကို ပြန်သွားတယ်။ ဒီနောက်ပိုင်းကစပြီးတော့ သူဌေးလည်း သူမကို  
ဘယ်တော့မှ ဝေဖန်တိုက်ခိုက်တာတွေ မလုပ်တော့ပါဘူး။ ဒီစာအရ သူမ  
သတ္တိတွေ ရှိလာပြီး ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်နိုင်လို့ ခုလို အောင်မြင်တယ်ဆိုတာ  
ငြင်းချက်ထုတ်ဖို့ မလိုတော့ပါဘူး။

**အကြောက်တရားဆီသို့ တည့်တည့် တိုးဝင်ပါ**

မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းထားခြင်းနဲ့ အကြောက်တရားကို ခွဲခြားပြီး  
စီမံခန့်ခွဲနိုင်စွမ်းများကို မြှင့်တင်ပါ။

စီမံခန့်ခွဲမှုများကို စနစ်တကျ ဆောင်ရွက်နိုင်ပြီဆိုပါက အကြောက်  
တရားလျော့ပါးပြီး မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု ရှိလာပါမယ်။ ဒီလိုနဲ့ နောက်ပိုင်း  
မှာ အကြောက်တရားလျော့ပါးရာကနေ လုံးဝ ကင်းစင်လာပါလိမ့်မယ်။  
မိမိမှာ အကြောက်တရားလွှမ်းမိုးနေသမျှ ကာလပတ်လုံး စဉ်းစားတွေးခေါ်  
တာတွေ စိတ်ခံစားမှုတွေ အောင်မြင်စွာ သိမ်းပိုက်နိုင်မှုတွေမှာ အားနည်းပြီး  
မအိပ်နိုင် မစားနိုင် ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။

ခေါင်းဆောင်များတွင် ရှိသည့် သတ္တိ ၂ မျိုး

ခေါင်းဆောင်တစ်ယောက်မှာ ရှိရမယ့် အရည်အချင်းတွေကတော့ စိတ်ကူးစိတ်သန်းကောင်းနဲ့ အမြော်အမြင်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်တစ်ခါ ခေါင်းဆောင်ကောင်းမှာ ရှိရမယ့် အရည်အသွေးကတော့ သတ္တိပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ခေါင်းဆောင်လုပ်သူတွေက သူတို့ရဲ့ စိတ်ကူးစိတ်သန်းနဲ့ အမြော်အမြင်တွေကို အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ဖို့ သတ္တိရှိရမှာ ဖြစ်တယ်။ သတ္တိရှိမှလည်း ရှေ့သို့ တက်လှမ်းရမယ့် အဆင့်တွေကို အောင်အောင်မြင်မြင် ဖြတ်ကျော်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ခေါင်းဆောင်ကောင်းတို့ လိုအပ်သည့် သတ္တိ ၂ မျိုး

ခေါင်းဆောင်ကောင်း ဖြစ်လိုသူ သင့်အတွက် လိုအပ်တဲ့ သတ္တိ ၂ မျိုးကတော့ လုပ်ငန်းစတင် လုပ်ကိုင်ရဲတဲ့ သတ္တိ၊ အရေးယူဆောင်ရွက်ရဲသည့် သတ္တိတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

လုပ်ငန်းစတင်လုပ်ကိုင်ရဲတဲ့ သတိရှိသူဆိုရင် အောင်မြင်ဖို့အတွက် အလားအလာ မကောင်းတဲ့ အလုပ်ဖြစ်စေ၊ ကျရှုံးဖို့အတွက် အဖြစ်နိုင်ဆုံးသော အလုပ်ဖြစ်စေ လုပ်ရဲကိုင်ရဲဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒုတိယမြောက် သတ္တိအမျိုးအစားဖြစ်တဲ့ အရေးယူဆောင်ရွက်ရဲတဲ့ သတ္တိရှိသူဆိုရင် ဘယ်လိုအခက်အခဲ ပြဿနာနဲ့ပဲ ကြုံကြုံ သည်းခံစိတ်မွေးပြီး အောင်မြင်အောင် လုပ်လိုတဲ့ သတ္တိရှိစွာနဲ့ ရှေ့ဆက်ကြိုးစားတတ်ကြပါတယ်။

အကြောက်တရားနှင့် တိုက်ရိုက်ပတ်သက်ပါ

အချို့သော ပြဿနာတွေဟာ အကြောက်တရားအပေါ် အခြေခံပြီး ပေါ်ပေါက်လာတတ်ပါတယ်။ ဒီအခြေအနေမှာ အကြောက်တရားနဲ့ တိုက်ရိုက် မပတ်သက်သရွေ့ အောင်မြင်မှုရမယ့်အစား စိတ်ဖိစီးမှုတွေသာ မြင့်တက်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါတင်မက အကြောက်တရားရဲ့ အင်အားကြီးရင် ကြီးသလို ပျော်ရွှင်မှုတွေ ဆိတ်သုဉ်းပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကိုပါ အကြီးအကျယ် ထိခိုက်စေတတ်ပါတယ်။ ကြောက်စိတ်နဲ့ စိုးရိမ်ပူပန်မှုဟာ အမြှာ



ညီအစ်ကို၊ အမြွှာညီအစ်မတွေလိုပါပဲ ကြောက်စိတ်ဝင်ပြီဆိုတာနဲ့ စိုးရိမ်ပူပန်မှုက ထက်ကြပ်မကွာ ကပ်ပါလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

စာရေးသူ Mark Twain က တစ်ခါတုန်းက ခုလို ရေးဖူးတယ်။

‘ကျွန်တော့် ဘဝတစ်သက်တာမှာ စိုးရိမ်သောကတွေက ဒုနဲ့ဒေး ရှိနေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ စိုးရိမ်ပူပန်သောက အများစုက အမှန်တကယ် ဖြစ်မလာပါဘူး’

တကယ်တမ်းတွက်ကြည့်ရင် စိုးရိမ်သောကတွေရဲ့ ၉၉ ရာခိုင်နှုန်းက ဘယ်တော့မှ ဖြစ်မလာနိုင်တဲ့ ကိစ္စတွေပါ။ ဒီတော့ စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေနဲ့ အချိန်ကုန်ခံရင် မိမိအတွက် အများကြီး ရှုံးနေပါလိမ့်မယ်။

\*

**ဘေးဒုက္ခအန္တရာယ်နှင့် စိုးရိမ်သောကများအား ဖြိုခွင်းနှိမ်နင်းခြင်း**

ဘေးဒုက္ခအန္တရာယ်နှင့် စိုးရိမ်သောကတွေကို ဖြိုခွင်းနှိမ်နင်းနိုင်ဖို့ ကဏ္ဍ ၄ ရပ် ခွဲခြားထားပါတယ်။

၁ - စိုးရိမ်သောကရောက်စရာ အခြေအနေကို တိကျစွာခွဲခြားပေးပါ  
သင်ဘယ်အရာကို အတိအကျ စိုးရိမ်နေပါသလဲ။ သင့်ဘက်မှ စိုးရိမ်သောက ရောက်စရာ အခြေအနေအား အတိအကျ သိရှိခွဲခြားနိုင်ရန် အချိန်ယူ၍ လေ့လာပါ။ သိရှိရပြီဆိုရင် ထိုအခြေအနေအား အလျင်အမြန် ဖြေရှင်းနိုင်တော့မည် ဖြစ်ပါတယ်။

၂ - ဖြစ်နိုင်ခြေများသည့် စိုးရိမ်ဖွယ်အခြေအနေအား တိကျစွာခွဲခြားပါ  
စိုးရိမ်ဖွယ်အခြေအနေဖြစ်လာပြီဆိုရင် သင့်အလုပ်ကို လက်လွှတ် ဆုံးရှုံးခံမှာလား ? သင့်ဆွေမျိုးတွေကို လက်လွှတ်ခံမှာလား ? သင့်ငွေကြေး ဆုံးရှုံးခံမှာလား ? ဘယ်အခြေအနေက အဖြစ်နိုင်ဆုံး ဖြစ်မလဲ ?

၃ - အပြစ်လာနိုင်ဆုံးသော အဆိုးဆုံး အခြေအနေအား လက်ခံနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ  
အဆိုးဆုံးသော အခြေအနေများနှင့် ရင်ဆိုင်ရပါက စိတ်ဖိစီးမှု အဖြစ်

မခံဘဲ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းပါ။ ထိုသို့ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရင်းဖြင့် စိုးရိမ်သောကများ တစ်စထက် တစ်စ လျော့ပါးပျောက်ကွယ်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၄ - အခြေအနေဆိုးများအား ကောင်းသော အခြေအနေပြစ်လာစေရန် ပြောင်းလဲဆောင်ရွက်ခြင်း

ဖြစ်လတ္တံ့သော အခြေအနေဆိုးများ လက်တွေ့ဖြစ်လာပါက ကောင်းသောအခြေအနေဖြစ်အောင် ဖန်တီးပါ။ အကယ်၍ အခြေအနေဆိုးများ အမှန်တကယ်ဖြစ်မလာပါကလည်း ကြိုတင်အရေးယူ ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ပြင်ဆင်ထားပါ။ ထိုအခါ ကောင်းသော အခြေအနေများက လက်ဦးပြီး အောင်မြင်မှု ရရှိလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

စစ်မှန်သော ဖြေဆေး

စိုးရိမ်ပူပန်မှုများနှင့် ကြောက်စိတ်များအား ပြေပျောက်စေတတ်တဲ့ စစ်မှန်သောဖြေဆေးကတော့ ရည်မှန်းချက်အတိုင်း ဟုတ်တိပတ်တိ တစ်စိုက် မတ်မတ် ဆောင်ရွက်ခြင်းနဲ့ မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းထားနိုင်ခြင်းတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ ပြဿနာ အခက်အခဲနဲ့ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရပြီဆိုရင် ကြောက်နေဖို့နဲ့ စိုးရိမ်ပူပန်ဖို့ အချိန်လုံးဝမရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့် မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းထားပြီး ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ရင်ဆိုင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိဘက်က ယုံကြည်ချက် တည်ဆောက်နိုင်လေ သတ္တိတွေ တိုးပွားပြီး အရာရာ အခက်အခဲမရှိ ဖြေရှင်းနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အရေးယူ ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ

- ၁။ သင့်ဘဝတစ်သက်တာအတွင်း ကြောက်စရာ အကောင်းဆုံးသော အရာ ၃ ခုကို ဖော်ပြပါ။ ကြောက်စရာတွေက ဘာတွေလဲ ?
- ၂။ သင် လုံးဝဥသံ့ အောင်မြင်ဖို့ အာမခံချက်ရှိနေတယ်ဆိုရင် ... ခက်ခဲတဲ့ အခြေအနေတစ်ခုမှာ ဘာလုပ်ရမယ်ဆိုတာကို စဉ်းစားပြီး စိတ်ပိုင်း ဖြတ်ပါ။
- ၃။ သင် အမြဲအလိုရှိနေတဲ့ အရာက ဘာလဲ ? အဲဒီအရာရဖို့အတွက်

ကြိုးစားအားထုတ်ဖို့ ကြောက်နေပါသလား?

၄။ ဘဝရဲ့ ကာလအပိုင်းအခြား ၃ ခုမှာ ဘယ်ကာလအပိုင်းအခြားက ကျွန်းဖို့ ကြောက်ရွံ့တာ ဆုံးရှုံးဖို့အတွက် ကြောက်ရွံ့တာတွေ ကြုံတွေ့ရပါသလဲ? အဲဒီ အကြောက်တရားတွေကို ဘယ်အဆင့်နဲ့ ထိပ်တိုက် ရင်ဆိုင်ပြီး ဖယ်ရှားရှင်းလင်းမှာလဲ?

၅။ ဘဝရဲ့ ကာလအပိုင်းအခြား ၃ ခုမှာ ဝေဖန်ခံရတာ၊ ပယ်ချခံရတာ၊ တစ်ဖက်သတ် စွပ်စွဲတာတွေ ကြုံခဲ့ရပါသလား? သင့်ကို တားဆီး နှောင့်ယှက်တဲ့ အကြောက်တရားတွေကို သင်ဘယ်လို ရင်ဆိုင်ပြီး ကျော်လွှားနိုင်မလဲ?

၆။ သင်မကျရှုံးနိုင်ဘူးလို့ သိခဲ့ရင် ဘယ်လိုရည်မှန်းချက်မျိုးကို ထားမှာလဲ?

၇။ အကယ်၍ ဘဏ်အတွင်း သင့်ငွေ ဒေါ်လာ သန်း ၂၀ ရှိပါက ဘဝ၌ ထူးထူးခြားခြား ဖြစ်အောင် ဘာလုပ်မလဲ? (အထူးသဖြင့် မိမိအသက်ရှင်ရပ်တည်ဖို့ ၁၀ နှစ်သာ ရှိခဲ့မယ်ဆိုရင် ...)



အခန်း [ ၇ ]

မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းထားခြင်းနှင့်  
မဆုတ်မနစ်ကြိုးစားခြင်း

မဆုတ်မနစ် ကြိုးစားသည့်သူ မှန်သမျှ မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းထား တဲ့ စွမ်းဆောင်သူများသာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘဝအောင်မြင်မှု၌ ယာယီကျရှုံးခြင်း၊ စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်ခြင်း တို့က လှေကားထစ်များသဖွယ် ပံ့ပိုးပေးလျက်ရှိပါတယ်။ အောင်မြင်မှု အကျိုးတရားဟာ မဆုတ်မနစ်ကြိုးစားတဲ့ အကြောင်းတရားပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အလားတူပဲ ကျရှုံးခြင်း အကျိုးဟာ မဆုတ်မနစ် ကြိုးစားဖို့ လုံးဝလိုအပ်နေ တဲ့ အကြောင်းတရားအပေါ် အခြေခံပါတယ်။

မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်းနဲ့ မိမိကိုယ်မိမိ လေးစား အထင်ကြီးခြင်းတို့အကြား တိုက်ရိုက်ဆက်သွယ်မှုရှိပြီး အချိန်တစ်ခုစီအလိုက် ၎င်းတို့ကပဲ ဦးဆောင်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင်ဘာလုပ်သင့်သလဲ ? ဘယ်အချိန်မှာ လုပ်ရမလဲ ? သင်လုပ်ရ သည့် အလုပ်အပေါ် ကျေနပ်မှုရှိသည်၊ မရှိသည်နှင့် မိမိကိုယ်မိမိ လေးစား အထင်ကြီးမှုများ တိုးတက်လာခြင်း ရှိ၊ မရှိကို အမြဲ လေ့လာစိစစ်ထားဖို့ လိုပါတယ်။

အချိန်တစ်ချိန်စီအလိုက် သင်၏ မဆုတ်မနစ် ကြိုးစားအားထုတ်မှု များက စဉ်ဆက်မပြတ် လုပ်ဆောင်နေစေရန် တွန်းအားပေးနေပြီး ဒီလိုလုပ်ရ သည်ကို သင်က နှစ်သက်သည်ဆိုပါက မိမိကိုယ်မိမိ လေးစား အထင်ကြီးမှု များလည်း မြင့်တက်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အချိန်တစ်ချိန်ချင်းအလိုက် မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းသတ်မှတ်နိုင်ခြင်း  
ဟာ မဆုတ်မနစ်ကြိုးစားအားထုတ်မှုကို တာရှည်စေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

**မဆုတ်မနစ်ကြိုးစားခြင်း၏ ဆုလာဘ်**

မဆုတ်မနစ်ကြိုးစားမယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်ဟာ သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်  
ဆုလာဘ် တစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

အချိန်တိုင်းလိုလို သင်က မဆုတ်မနစ် ကြိုးစားအားထုတ်ဖို့ ကိုယ့်  
ကိုယ်ကိုယ် တွန်းအားပေးနေမယ်ဆိုရင် လုပ်ငန်း အကြွေးမတင်တော့ဘဲ  
ပျော်ရွှင်မှုပါ ရလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အကယ်၍ သင်က လုပ်နိုင်သည့် အခြေအနေထက် ပိုမို လုပ်ပေးရ  
သည် ဆိုပါက မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားမှု မြင့်တက်လာပြီး ဘဝအား  
ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းလည်း ပိုမို မြင့်တက်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အောင်မြင်လိုသူတွေဟာ ဘယ်တော့မှ လက်လျှော့ ထွက်ခွာသွားခြင်း  
မရှိဘဲ ဆုံးရှုံးမယ့်သူတွေသာ ရေဆုံးရေဖျား မလုပ်ဘဲ စွန့်လွှတ်လက်လျှော့  
ကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

**တုံ့ပြန်နိုင်သော စွမ်းရည်**

သင်၏ တုံ့ပြန်နိုင်သော စွမ်းရည်မြင့်တက်လာပါက အောင်မြင်မှု  
ရရှိရန် အရန်သင့် ဖြစ်နေသည်ဟု မှတ်ယူနိုင်ပါတယ်။

သင်သည် နောက်တွန်း၊ ဆုတ်ဆိုင်းစရာ ကိစ္စများ အခြားသော  
ပြဿနာများနှင့် ရင်ဆိုင်ရပါက ယေဘုယျအားဖြင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှု  
ရှိနေနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တုံ့ပြန်နိုင်စွမ်းရည်မြင့်တက်အောင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်  
ထားတယ်ဆိုရင်တော့ အခက်အခဲမရှိ ရင်ဆိုင်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

**အကောင်းမြင်ဝါဒကြောင့် ဒဏ်ခံနိုင်ခြင်း**

အောင်မြင်မှုအတွက် လိုအပ်တဲ့ အဓိက အရေးပါသော အရည်  
အသွေးကတော့ မဆုတ်မနစ်ကြိုးစားနိုင်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီသဘောကို အကောင်းမြင်နိုင်ရင် ဒဏ်ခံနိုင်စွမ်းလည်း မြင့်မားပြီး

အခက်အခဲ အတားအဆီးတွေကို တည်ငြိမ်စွာ ရင်ဆိုင်နိုင်မှာပါ။ အကောင်း မြင်ဝါဒ ဆက်လက်တည်မြဲနေဖို့အတွက် သင့်ရဲ့ စိတ်ကူးအတွေးအခေါ်တွေ ကို ထိန်းချုပ်ပြီး စည်းကမ်းတစ်ကျ ပိုင်းဖြတ်နိုင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ဘယ်အကြောင်းကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ် ဝမ်းနည်းကြေကွဲတာတွေကို ငြင်း ပယ်ပါ။ သင်သည် အရွယ်ရောက်သူ ဖြစ်ပါက သင့်ဘဝတစ်သက်တာအား သင်ကိုယ်တိုင် စီမံ အုပ်ချုပ် ဆုံးဖြတ်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အောင်မြင်မှု ထိုက်ထိုက်တန်တန်ရစေဖို့ သူတစ်ပါးကို အပြစ်ပုံချတာ၊ ဆင်ခြေဆင်လက် ပေးတာတွေ မရှိသင့်ပါဘူး။

တကယ်လို့ သင့်မှာ ပြစ်တင်ဝေဖန်လိုစိတ်၊ တိုင်တန်းလိုစိတ်တွေ လွှမ်းမိုးနေရင် ဘယ်အခြေအနေမှာပဲဖြစ်ဖြစ် သင့်ရဲ့ အရည်အသွေးကောင်း တွေကို လျော့ကျသွားစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

**တုံ့ပြန်မှု ဖြစ်စေသော အခြေအနေနှင့် တုံ့ပြန်မှု**

အကောင်းမြင်ဝါဒ ဆက်လက်တည်ရှိစေရန်အတွက် ဘယ်အခြေ အနေမှာဖြစ်စေ အကောင်းတွေကို ရှာနိုင်ရပါမယ်။

တကယ်လို့ မိမိဘက်က တုံ့ပြန်မှု ဖြစ်စေတဲ့ အခြေအနေတစ်ခုကို ကြုံတွေ့မယ်ဆိုရင် အခြေအနေကောင်းသည်ဖြစ်စေ၊ ဆိုးသည် ဖြစ်စေ မိမိ ဘက်က အကောင်းမြင်ဝါဒ လက်ကိုင်ထားပြီး အကောင်းမြင်တတ်ဖို့ လိုပါ တယ်။

အောင်မြင်မှုနဲ့ ကျရှုံးမှုတို့အကြား ကွာခြားချက်ကတော့ ရိုးရှင်းလှပါ တယ်။ ကျရှုံးခြင်းဟာ အမှားတစ်စုံတစ်ရာအတွက် ဝမ်းနည်းခြင်းကို ဖြစ်စေ ပြီး အောင်မြင်မှုကတော့ တန်ဖိုးရှိတဲ့ သင်ခန်းစာတွေကို ရှာဖွေနေပါလိမ့် မယ်။ အောင်မြင်မှုရလိုသူအားလုံး အနာဂတ်ကာလအတွက် ပြင်ဆင်တတ် ကြပါတယ်။

**ပင်ကိုအစွမ်းအစဖြစ်စေခြင်း**

မိမိပင်ကိုအစွမ်းအစနဲ့ ပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းရာမှာ သင်ခန်းစာ တွေကို ရစေပါတယ်။ အဲဒီသင်ခန်းစာတွေဟာ ရေရှည်ကာလ အောင်မြင်မှုကို

ဖြစ်စေပါတယ်။

### ကြိုတင်ဖြေရှင်းခြင်း

ပြဿနာအခက်အခဲတွေကို ဘယ်တော့မှ လက်မြောက်အရှုံးပေးတာ မရှိဘဲ ကြိုတင်ဖြေရှင်းနိုင်ရပါမယ်။

အဲဒီလို ဖြေရှင်းရာမှာ မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းထားနိုင်မှု၊ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှု၊ မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးထား လေးစားမှုတွေ ရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အရေးယူ ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ

- ၁။ သင့်ဘဝ၏ ကာလအပိုင်းအခြားတစ်ခုအတွင်း ရည်မှန်းချက် ရောက်အောင် မဆုတ်မနစ်ကြိုးစားရန် လိုအပ်ပုံများကို ခွဲခြားဖော် ပြပါ။
- ၂။ သင့်ဘဝတစ်သက်တာအတွင်း ထားရှိခဲ့သည့် ရည်မှန်းချက်ကို ဖော်ပြ ပါ။ ယနေ့ကာလ အောင်မြင်မှုရအောင် ဘယ်နည်းလမ်းကို အသုံးပြု မှာလဲ ?
- ၃။ သင်လက်မလျှော့စတမ်း ကြိုးစားအားထုတ်နေသည့် ရည်မှန်းချက် ကြီး တစ်ခုကို ဖော်ပြပါ။
- ၄။ သင့်ဘဝအတွက် တိကျတဲ့ ရည်မှန်းချက်ကို ထားရှိနိုင်ရန် ဆုံးဖြတ် ပါ။
- ၅။ သင့် ရည်မှန်းချက်များအား ရှင်းလင်းစွာ ရေးချပါ။ ထို့နောက် အသေးစိတ် အစီအစဉ်များအား ရေးဆွဲပါ။
- ၆။ အောင်မြင်မှုရသည်အထိ မဆုတ်မနစ် ကြိုးစားမည်ဟု တိကျပိုင်နိုင် သော ဆုံးဖြတ်ချက်ချပေးပါ။ ဘယ်လိုကိစ္စတွေပဲ ရှိပါစေ မရပ်မနား တမ်း ကြိုးစားရမည် ဖြစ်သည်။
- ၇။ အခက်အခဲအတားအဆီးများအား ကျော်ဖြတ်ပြီး အောင်မြင်မှု ရသည် အထိ ဆောင်ရွက်ပါ။ မဆုတ်မနစ်သော ကြိုးစားအားထုတ်မှု အလေ့အထဖြစ်လာစေရန် လေ့ကျင့်ပေးပါ။



အခန်း | ၈ |

မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်းနှင့် အလုပ်

မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်းဟာ အနာဂတ်ကာလ အခြေအနေ အရပ်ရပ်အတွက် ကောင်းခြင်း အမျိုးမျိုးကို ဖြစ်စေပါတယ်။

လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ရာတွင် လိုအပ်သည့် အရေးပါသော အရည်အသွေးကောင်းများ

၁။ ဦးစားပေး ဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ငန်းအား ချမှတ်နိုင်စွမ်းရှိခြင်း၊ မြင့်မားသော တန်ဖိုးများနှင့် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ခြင်း။

၂။ လုပ်ငန်းလျင်မြန်စွာနှင့် ကောင်းမွန်စွာပြီးစီးနိုင်ရန် စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်း။

ဖော်ပြပါ အရည်အသွေး ၂ မျိုးရှိသည့် မည်သူမဆို အခြားသူများထက် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်မှာ အောင်မြင်တတ်ပါတယ်။ လုံ့လဝီရိယရှိတာရယ်၊ စည်းကမ်းရှိတာရယ်၊ အလုပ်ကို အာရုံစိုက်



လုပ်တာရယ်ကလည်း သာမန်လူတွေထက် ပိုသာအောင်မြင်တဲ့ အရည်အသွေးတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

**အလုပ်နှင့် စပ်ဆိုင်သော အရာများနှင့် မစပ်ဆိုင်သော အရာများအား ခွဲခြားခြင်း**

အလုပ်နှင့် စပ်ဆိုင်သော ကိစ္စများ ဆောင်ရွက်ရာ၌ အချိန်အား စိမ့်ခန့် ခွဲနိုင်မှုကောင်းအောင် ကြိုးစားရပါမယ်။

အလုပ်နှင့် မစပ်ဆိုင်သော အရာများ လုပ်တတ်သည့် သူများအနေနဲ့ တန်ဖိုးနိမ့်ကျသော ဆောင်ရွက်မှုများအတွက် အချိန်အလဟဿ ဖြုန်းတီး တတ်ပါတယ်။

ဒီတော့ နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးဆက်အနေနဲ့ အလုပ်နည်းနည်းသာ ပြီးမြောက်တာကြောင့် စဉ်ဆက်မပြတ်တဲ့ ဖိအားပေးခြင်းတွေခံရတတ်ပါ တယ်။

အလုပ်ခွင်မှာ အကျိုးမဲ့ အချိန်ဖြုန်းပြီဆိုရင် အလုပ်ပြီးမြောက်မှု မရှိဘဲ အလုပ်ပြီးစီးရမယ့် သတ်မှတ်ကန့်သတ်ကာလ တရွေ့ရွေ့ နီးလာတဲ့တိုင် ပြာယာခတ်နေရတတ်ပါတယ်။ ဒီအခါ အလုပ်ကို အလောသုံးဆယ် လုပ်မိ တဲ့အတွက် အမှားအယွင်းတွေ အများကြီးကို ရင်ဆိုင်ရဦးမှာပါ။

**အကောင်းဆုံးသော ထင်ပေါ်ကျော်ကြားမှု**

သာမန် အလုပ်သမားတွေအနေနဲ့ တစ်နှစ်ကို ၎င်းတို့ဝင်ငွေရဲ့ ၃ ရာခိုင်နှုန်းသာ တိုးမြှင့်ရရှိကြပါတယ်။

အထူးသဖြင့် ငွေကြေးဖောင်းပွမှုတွေ၊ လူနေမှုစရိတ် မြင့်တက်မှုတွေ ကြောင့် အများဆုံး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ထင်ပေါ်ကျော်ကြားမှုရှိတဲ့ ထိပ်တန်းဝန်ထမ်း ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း ကတော့ တစ်နှစ်ကို ဝင်ငွေရဲ့ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းကနေ ၂၅ ရာခိုင်နှုန်းအထိ တိုးမြှင့်ရရှိကြပါတယ်။ ထိပ်တန်း ဝင်ငွေကောင်းသူတွေကို အားကျရင် နေ့စဉ် နေ့တိုင်း အချိန်တိုင်းလိုလို အလုပ်ကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်ပြီး လုပ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ဝင်ငွေ ၂ ဆရရှိခြင်း

စာရေးသူကျွန်တော် ပြုလုပ်တဲ့ ဆွေးနွေးပွဲမှာ လအလိုက်၊ နှစ်အလိုက် ဝင်ငွေ ၂ ဆ ရရှိအောင် ကြိုးစားရယူနိုင်တယ်လို့ ပြောခဲ့ဖူးပါတယ်။ ဒီအချိန် မှာ လူတစ်ယောက်က ကျွန်တော့်ဆီကပ်လာပြီး ခုလို ပြောပါတယ်။ ကုမ္ပဏီ မှာ အလုပ်ကြိုးစားလုပ်ပေမယ့် ဝင်ငွေတိုးတက်မှု မရှိဘူးဆိုတဲ့ စကားပေါ့။

ကျွန်တော်ကတော့ အတတ်နိုင်ဆုံး အားလုံးကို ရှင်းပြတယ်။ ဘယ်သူ မဆို ကြိုးစားရင် ဝင်ငွေ ၂ ဆ ရကို ရစေရမယ်လို့ပေါ့။ အမှန်တကယ် ဘယ်သူ ဖြစ်ဖြစ် ဝင်ငွေ ၂ ဆ ရအောင်လုပ်ကိုင်ကြိုးစားခွင့်တွေ ရှိပြီးသားပါ။

ထိရောက်မှုရှိသော လေ့ကျင့်မှုများ

စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်ကြီးတွေ အမှုဆောင်အရာရှိတွေ အသေးစား စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်တွေအနေနဲ့ လက်ရှိဘဝကနေ ပိုမိုမြင့်မားတိုးတက်တဲ့ အဆင့်ကို ရောက်ရှိလာအောင် ထိရောက်မှုရှိတဲ့ လေ့ကျင့်မှု အမျိုးမျိုး လုပ်ကိုင်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။ ပထမဆုံးအနေနဲ့ ရက်သတ္တတစ်ပတ်အတွင်း (သို့မဟုတ်) တစ်လအတွင်း လုပ်ခဲ့တဲ့ အလုပ်တွေကို စာရင်းပြုစုတဲ့ ပုံစံနဲ့ ချရေးထားပါ။ သင် တနင်္လာနံနက်မှာ အလုပ်စလုပ်ပြီး ရက်သတ္တတစ်ပတ် ကုန်တဲ့အထိ ဆက်တိုက်လုပ်ခဲ့တယ်ဆိုပါကလည်း စာရင်းတွင် မှတ်တမ်း တင်ပါ။ ကိစ္စဝိစ္စ အကြီးအသေး အားလုံးကို မချင်းမချန် ချရေးပေးပါ။ မိမိဆီ ဝင်လာတဲ့ အီးမေးလ်နဲ့ ဖုန်းခေါ်တာတွေကအစ စာရင်းချရေးပါ။ ပြုစုပြီးသော စာရင်းအား ပြန်လှန်ဖတ်ရှုပြီး အားနည်းချက်၊ အားသာချက် များအား အဖြေထုတ်ပေးပါ။

နာရီပိုင်းအလိုက် အလုပ်လုပ်နိုင်သည့် နှုန်းထားကို တွက်ပါ

ဝင်ငွေ ၂ ဆ ရရှိစေသည့် နောက်ထပ် နည်းလမ်းတစ်ခုမှာ အချိန် နာရီပိုင်း အလုပ်၊ အလုပ်လုပ်သည့် နှုန်းထားအား တွက်ချက်ခြင်း ဖြစ်ပါ တယ်။

ပထမဦးစွာ နှစ်စဉ် ရရှိသော သင့် ဝင်ငွေအား ၂၀၀၀ ဖြင့် စားပါ။ အဆိုပါ ၂၀၀၀ ဟူသော ဂဏန်းသည် စီးပွားရေး လုပ်ငန်းရှင်တို့၏

ရက်သတ္တတစ်ပတ်လျှင် နာရီ ၄၀ ဟူသည့် အလုပ်လုပ်ချိန်နှင့် တစ်နှစ်တွင် ရှိသော ရက်သတ္တပတ်ပေါင်း ၅၀ တို့ကို မြောက်ခြင်းဖြင့် ရရှိသည်။ (၄၀နာရီ x ၅၀ ပတ် = ၂၀၀၀)

အကယ်၍ သင်၏ တစ်နှစ်စာရရှိသော ငွေသည် ဒေါ်လာ ၅၀,၀၀၀ ဖြစ်ပါက ၎င်းအား ၂၀၀၀ ဖြင့် စားသော် နာရီပိုင်းအလိုက် ရရှိသော ဝင်ငွေနှုန်းထား ဒေါ်လာ ၂၅ ကို ရရှိပါမည်။ အကယ်၍ တစ်နှစ်အတွက် ဒေါ်လာ ၁၀၀,၀၀၀ ရရှိပါက နာရီပိုင်းအလိုက် ရရှိသော ဝင်ငွေနှုန်းထား ဒေါ်လာ ၅၀ ကို ရရှိမည် ဖြစ်သည်။

**ဘယ်အလုပ်က အရေးကြီးဆုံးလဲ**

အရေးအကြီးဆုံးသော အလုပ်ကို နာရီပိုင်းအလိုက် သိရှိစေပြီး အဆင့် ခွဲခြားလုပ်ကိုင်ပေးပါ။

အရေးကြီးသော လုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်နေချိန်အတွင်း အခြား အရေးမပါသော အလုပ်များအား မလုပ်မိစေရန် သတိပြုရပါမည်။ အရေး မပါသော အလုပ်များအား ကြိမ်ဖန်များစွာ လုပ်မိစေခြင်းဖြင့် မိမိ၏ စွမ်းဆောင်ရည်ကောင်းများအား မလျော့ကျစေရန် သတိပြုပါ။

**သင်လုပ်ရမည့် လုပ်ငန်းအား ဆက်တိုက်လုပ်ရန် လိုအပ်ခြင်း**

သင်ဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ငန်းများကို လုပ်ကိုင်နေချိန်အတွင်း အချိန် မဖြုန်းရ၊ မိမိနှင့် တွဲဖက်လုပ်ကိုင်သူနှင့် စကားမပြောရ၊ ကော်ဖီသောက်ရင်း အချိန်များစွာ အကုန်မခံရ၊ အင်တာနက်ကြည့်ခြင်း၊ ဂျာနယ် သတင်းစာဖတ် ခြင်းများ အလုပ်ချိန်အတွင်း လုံးဝမပြုလုပ်ရ ... ထိုသို့ စည်းကမ်းကျနစွာ ချမှတ်ပြီး အလုပ်ကို တစ်နေ့ကုန် ဆက်လုပ်ပါ။

အခြားလူများ အလုပ်လုပ်ခြင်းမရှိဘဲ မိမိအား စကားလာပြောပါက သတိထားရှောင်ရှားပါ။ စကားလက်ခံပြောခြင်းကြောင့် လုပ်ငန်းနှောင့်နှေး ထိခိုက်ပြီး သင့်အတွက် စိတ်ပျက်စရာများစွာအား ဖန်တီးပေးနိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။

အချိန်ဖြုန်းသူ အများစု ပြောလေ့ရှိတဲ့စကားကတော့ 'ခင်ဗျား၊ ရှင်က

စကားပြောဖို့ အချိန်တစ်မိနစ်လေးဟောင် မရဘူးလား?' တကယ်လို့ ခုလို မေးလာခဲ့ရင် သင့်ဘက်က ခုလို ပြန်ပြောပေးရပါမယ်။ 'ဟုတ်တယ် အချိန် မရဘူး အခုလောလောဆယ် အချိန်မရတာပါ။ ဒါနဲ့ နေ့လယ်စာ စားချိန် တုန်းက ဘာကြောင့် စကားမပြောကြတာလဲ? ဒါမှမဟုတ် အလုပ်ပြီးမှ ဘာလို့ မပြောနိုင်ရတာလဲ?'

'ကျွန်တော်၊ ကျွန်မ ဒီအလုပ်ကို အခု လက်စသတ်ရမှာမို့လို့ အချိန် မရှိဘူး၊ နောက်မှပဲ စကားပြောကြတာပေါ့'

အချိန်ဖြုန်းတတ်တဲ့သူကို သင့်ဘက်က အထက်ပါအတိုင်း စကားလှ အောင် ပြောရပါမယ်။ တစ်ဖက်သားစိတ်ခု၊ စိတ်ဆိုးအောင် ပြောင်မပြောသင့် ပါဘူး။ တကယ်လို့ သင့်ဘက်က အချိန်ဖြုန်းတဲ့သူကို 'ငါ့ကို သေနတ်နဲ့ ချိန်ထားရင်တောင် ငါ့ သူဌေးအတွက် အလုပ်ပြီးအောင် လက်စသတ်ရမှာပဲ' လို့ ပြောလိုက်မိရင်တော့ ဘယ်သူမှ သင့်ကို အရောမဝင်တော့ပဲ အထီးကျန် ဖြစ်အောင် ကျဉ်ကြပါလိမ့်မယ်။ ဒါကိုတော့ အထူးသတိထားပါ။ နောက်ပြီး သင့်ကိုယ်သင် တစ်နေ့ချင်း၊ တစ်ရက်ချင်းအလိုက် အပြုသဘောနဲ့ ပြောတတ် ဆိုတတ်အောင် လေ့ကျင့်ရပါမယ်။

**လျှို့ဝှက်လေ့လာချက်များ**

လုပ်ငန်းအဖွဲ့အစည်း တစ်ခုအတွင်း စတင်ဝင်ရောက်သည်ဆိုသည် နှင့် လုပ်ငန်းနှင့် ပတ်သက်၍ ဘယ်သူက ခံနိုင်ရည်အရှိဆုံး၊ ဘယ်သူက ဒုတိယ ခံနိုင်ရည် အရှိဆုံးဖြစ်သည်ကို ဦးစွာ လေ့လာပေးပါ။ ထို့နောက် ဘယ်သူက လုပ်ငန်းတိုးတက်အောင် ဦးဆောင်နိုင်သည်၊ ဘယ်သူက ပျင်းရိ သည် ဆိုသည်ကိုပါ လေ့လာပေးပါ။

လုပ်ငန်းတိုးတက်အောင်မြင်ရေးအတွက် အထက်ပါ အချက်များအား လျှို့ဝှက်စွာ လေ့လာထားရမည် ဖြစ်သည်။

**အောင်မြင်မှုရစေသည့် ဖော်မြူလာ**

ကျွန်တော့်ရဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းကို ကုမ္ပဏီကြီးတစ်ခု နဲ့ စတင်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ကျွန်တော့် အသက်က ၃၀ ဝန်းကျင်ဖြစ်ပြီး

လုပ်ငန်းနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဘယ်ဟာကို ဘယ်လို လုပ်ရမယ်ဆိုတာ ဂဃနဏ မသိသေးပါဘူး။

နောက်ပြီး ဘယ်သူ၊ ဘယ်အဖွဲ့အစည်းနဲ့ ဘယ်လို ယှဉ်ပြိုင်ရမယ်၊ ဘယ်လို အရည်အချင်းတွေ ရှိရမယ်ဆိုတာကိုလည်း မသိသေးပါဘူး။ ဒီလို နဲ့ ကျွန်တော် အောင်မြင်ခြင်းကို ဖြစ်စေတဲ့ ဖော်မြူလာတစ်ခုကို မတော်တဆ ခလုတ်တိုက်ရင်းနဲ့ သိခွင့်ရခဲ့ပါတော့တယ်။ ဖော်မြူလာက 'တော်တော်လေး ကို ရိုးရှင်းလှပါတယ်။

ကျွန်တော့် သူဌေးက ကျွန်တော့်ကို တစ်ခုခု လုပ်ခိုင်းရင် ကျွန်တော် အတတ်နိုင်ဆုံး မြန်နိုင်သမျှနည်းနဲ့ မြန်အောင် လုပ်ပေးလိုက်တယ်။ ပြောရရင် သခင် ပစ်လိုက်တဲ့ တုတ်ချောင်းကို အမြန်ပြေးပြီး ကိုက်ချီရတဲ့ ခွေးတစ်ကောင်လိုပေါ့။

ကျွန်တော်က ဘယ်အလုပ်ကို ခိုင်းခိုင်း အမြန်ဆုံး လုပ်နိုင်အောင်ကိုပဲ ခေါင်းထဲထည့်ထားလိုက်တယ်။ နောက်ပြီး အလုပ်ပြီးသွားပြီဆိုတာနဲ့ ပြီးတဲ့ အကြောင်းကို သူဌေးဆီ မြန်မြန်သွားပြီး အစီရင်ခံလိုက်တယ်လေ။

အစပိုင်းမှာတော့ သူဌေးက 'ဒီလိုသွက်သွက်လက်လက် မြန်မြန် ဆန်ဆန် ရှိတဲ့ သူကို ငါလိုအပ်တယ်၊ အလုပ်ပြီးအောင် လုပ်ပေးတဲ့အတွက် ကျေးဇူးပါပဲ' ... လို့ ပြုံးပြီးပြောလေ့ရှိပါတယ်။

**ပိုမိုတာဝန်ယူနိုင်ဖို့ တောင်းဆိုခြင်း**

ကျွန်တော်အလုပ်ကို တကယ်တမ်း နဖူးတွေ၊ ခူးတွေ၊ လုပ်ရတဲ့ အချိန်မှာတော့ သက်သောင့်သက်သာ အနားယူရမယ့်အစား သူဌေးဆီ သွားပြီး ခုလို ပြောလိုက်ပါတယ်။

'ကျွန်တော့်အလုပ်တွေပြီးပြီ ဘော့စ်၊ ကျွန်တော် ဒီထက်ပိုတဲ့ အလုပ် တွေ ထပ်လုပ်ချင်ပါတယ်။ ကျွန်တော် တာဝန်တွေကို ပိုပြီး ယူနိုင်ပါတယ်'

ဒီအခါမှာ ပရောဂျက်များစွာကို လုပ်ကိုင်နေတဲ့ ဘော့စ်က 'အိုကေ လေ၊ ငါမင်းကို အခြားဘယ်အလုပ်သစ်တစ်ခုပေးရမလဲလို့ စဉ်းစားပါ့မယ်' ... လို့ ပြန်ပြောပါတယ်။

အလုပ်ကို မြန်မြန်နဲ့ ပြီးအောင် လုပ်နိုင်တဲ့ ကျွန်တော့်ကို ဘော့စ်က

ယုံကြည်တာပေါ့။ ဒါကြောင့်လည်း စဉ်းစားပေးမယ်လို့ ပြောတာ။  
 ကျွန်တော်က ထုံးစံအတိုင်း နေ့စဉ်အလုပ်တွေကို မြန်မြန်ပြီးအောင် လုပ်ပြီး  
 ‘ကျွန်တော် အလုပ်အားလုံး ပြီးပြီဆရာ၊ ကျွန်တော် နောက်ထပ် တာဝန်တွေ  
 ထမ်းဆောင်ချင်ပါတယ်’ ... လို့ ပြောနေတုန်းပါပဲ။

ဒီလိုနဲ့ ဘာ့စက ၆ လအတွင်းမှာ ကျွန်တော့်ကို ခေါ်တွေ့ပြီး အလုပ်  
 သစ် ထပ်ပေးဖို့ကိစ္စအတွက် ဆွေးနွေးပါတော့တယ်။

**အနှစ်သာရပြည့်ဝသော အချိန်ကာလ ဖြစ်စေရန်**

တစ်ခါက ကျွန်တော့် သူဌေးက “ရီနို” ကိုသွားပြီး မြေ၊ ယာ၊  
 အဆောက်အအုံ ဝယ်ယူရေး ကိစ္စ ကျွန်တော့်ကို တာဝန်ပေးပါတယ်။

နောက်ရက်သတ္တ ၂ ပတ်အတွင်း ကျွန်တော် သွားရမယ်လို့ မှာကြား  
 တာပေါ့။

သူဌေးမှာကြားတဲ့ နေ့လည်းရောက်ရာ ကျွန်တော်လည်း အရောင်း  
 အဝယ်ကိစ္စနဲ့ ရှေ့နေဆီကို တန်းတန်းမတ်မတ်သွားပြီး လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ  
 ဥပဒေ စည်းမျဉ်းတွေကို မေးမြန်းပါတယ်။ ရှေ့နေက အိမ်၊ ခြံ၊ မြေ  
 အဆောက်အအုံရောင်းဝယ်ရေး ကိစ္စအတွက် ဥပဒေအကြံပေးပါတယ်။  
 နောက်တော့ အဆောက်အအုံ အင်ဂျင်နီယာဆီသွားပြီး လုပ်ငန်းကိစ္စ ဆွေးနွေး  
 ရပြန်တယ်။

ကျွန်တော် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ရင်းနဲ့ တစ်ခုခု မှားယွင်းနေပြီဆိုတာ  
 သိလိုက်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘာမှားတယ်ဆိုတာကိုတော့ အတိအကျ မသိ  
 သေးပါဘူး။ ဒီလိုနဲ့ လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်တွေရအောင်  
 ကျွန်တော် တစ်ယောက်ပြီးတစ်ယောက် တွေ့ပြီး မေးခွန်းတွေ မေးမြန်းတယ်။  
 သတင်းအချက်အလက်တွေ စုဆောင်းတယ်။

ဒေါ်လာ ၄၅ ၂ သန်းတန်တဲ့ လုပ်ငန်းကိစ္စ တစ်ဖြည်းဖြည်း နီးကပ်  
 လာပေမယ့် ရေမရှိတဲ့ အနေအထားကြောင့် လုပ်ငန်းပျက်သွားရမယ့် အခြေ  
 အနေဖြစ်စေခဲ့တယ်။ ဒီလိုနဲ့ နောက်ပိုင်းမှာ ဒေါ်လာ ၂ သန်းတန် အရောင်း  
 အဝယ်ကိစ္စ ဆုံးရှုံးလိုက်ရပါတယ်။ နောက်ပိုင်းမှာ သူဌေးရဲ့ ယုံကြည်ချက်  
 အရ ကျွန်တော်တာဝန်တွေ အများကြီး ယူခဲ့ရတယ်။ လုပ်ငန်းအတွေ့အကြုံ

လည်း အများကြီး ရခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်ရဲ့ ကြိုးစားဆောင်ရွက်မှုတွေ မအောင်မြင်သည့်တိုင် သူဌေးက ကျန်တဲ့ ဝန်ထမ်းတွေထက် လစာနဲ့ ခံစားခွင့် ပိုပေးခဲ့တယ်။ ဒါကြောင့် အောင်မြင်မဲ့ လုပ်ငန်းဖြစ်စေ၊ မအောင်မြင်နိုင်တဲ့ လုပ်ငန်းဖြစ်စေ တွေးခေါ်စဉ်းစားမှုနဲ့ မလုံလောက်ဘဲ လက်တွေ့ မြန်မြန် ဆန်ဆန် ဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့သာ အဓိက ကျပါတယ်။

**အောင်မြင်ရေးအတွက် လိုအပ်သော ကဏ္ဍ ၃ ရပ်**

လုပ်ငန်းစီမံကိန်းတစ်ရပ်အောင်မြင်ရေးအတွက် လိုအပ်တဲ့ ကဏ္ဍတွေ ကတော့ ...

- သူတကာထက် စောစီးစွာ ရောက်ရှိခြင်း
- အနည်းငယ်အားစိုက်ကြိုးစားခြင်း
- သူတကာထက် နောက်ကျသည်အထိနေခြင်း တို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

**သူတကာထက် စောစီးစွာ ရောက်ရှိခြင်း**

လုပ်ငန်းခွင်ထဲကို ဘယ်သူမှ ရောက်မလာသေးခင် ကိုယ်က စောစီးစွာ အရင်ရောက်ရပါမယ်။ သင့်တစ်နေ့တာလုပ်ငန်း အစီအစဉ်တွေကို ရေးဆွဲပြီး အရေးအကြီးဆုံးလုပ်ငန်းစဉ်ကို ဦးစားပေး ဆောင်ရွက်ဖို့ ရွေးချယ်ရပါမယ်။ သင့် သူဌေးလာမည့် အချိန်အတိကို သိအောင်လုပ်ပြီး သူရောက်လာတာနဲ့ အလုပ်တွေ ပြီးစီးပြီး အရန်သင့် စိစစ်နိုင်အောင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရပါမယ်။ ဒါကြောင့် ဘယ်အလုပ်ကိုမဆို မိမိက ဦးစွာ သိရှိဖို့ လုပ်ငန်းခွင်ကို စောစီးစွာ ရောက်ရပါမယ်။

**အနည်းငယ် အားစိုက်ကြိုးစားခြင်း**

သူတကာထက်အလုပ်ကို အားစိုက်လုပ်ပါ။ အချိန်လုံးဝ မဖြုန်းပါနှင့်၊ တွဲဖက်လုပ်ကိုင်သူ (သို့မဟုတ်) မိမိလက်အောက် ဝန်ထမ်းများနှင့် လုံးဝ စကားမပြောမိစေရန် ဂရုစိုက်ပါ။ နေ့လယ်စာစားချိန် တစ်လျှောက်လုံး အလုပ်မလုပ်ပြီး သူတကာထက် ထိပ်ဆုံးရောက်အောင် ကြိုးစားပါ။  
ထိပ်ဆုံးရောက်လာသည်နှင့် အရေးပါသော လုပ်ငန်းများအား တာဝန်

ယူဖြေရှင်းနိုင်ခွင့် ရရှိလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဘယ်အလုပ်ပင် ဖြစ်စေ သူတကာထက် အားစိုက် ကြိုးစားပေးပါ။

**သူတကာထက် နောက်ကျသည်အထိ နေခြင်း**

မိမိနှင့် တွဲဖက်လုပ်ကိုင်သူ (သို့မဟုတ်) မိမိအား အကူအဖြစ် တာဝန် ယူသူတို့ အလုပ်မှ ပြန်သွားသည့်တိုင် မိမိက မပြန်သေးဘဲ အနည်းဆုံး တစ်နာရီခန့် နောက်ကျပြီးမှ ပြန်ပါ။ အချိန်တစ်နာရီအတွင်း ဆောင်ရွက် ရန် အလုပ်ကိစ္စအားလုံးအား အကြွေးမတင်စေရန် လက်စသတ်ပါ။

အခြား ဝန်ထမ်းတွေ ညနေ ၅ နာရီမှာ အလုပ်မှ ပြန်ရင် သင်က ၆ နာရီမှ ပြန်ပါ။ ဒီအခါ နောက်တစ်နေ့ ရောက်တာနဲ့ အခြားအလုပ်သစ် တစ်ခုကို တာဝန်ယူခွင့် ထပ်မံရရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အကယ်၍ သင်သည် အလုပ်ခွင်သို့ သူတကာထက် တစ်နာရီစောပြီး ရောက်လာပါက ၎င်းပြင် နေ့လယ်စာ စားချိန်မှာပင် အလုပ်ဆက်လုပ်နေပါ က အလုပ်ကြိုးစားခြင်း ရလဒ်ကြောင့် သူဌေး၏ အာရုံစိုက်ခြင်း ခံရမည် ဖြစ်သည်။

သင့်အနေနဲ့ ရက်သတ္တတစ်ပတ်အတွက် နာရီပေါင်း ၄၀ ကို အလုပ် အပြည့် လုပ်မယ်ဆိုရင် နှစ်စဉ် ဝင်ငွေတိုးတက်မှုနှုန်းက ၃-၄ ရာခိုင်နှုန်း အထိ မြင့်တက်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

တကယ်လို့များ နာရီပေါင်း ၄၀ ထက် ပိုပြီး အလုပ်လုပ်နိုင်မယ် ဆိုရင်တော့ လုပ်ငန်းခွင်ထဲမှာရှိတဲ့ သူတွေထက် အမြဲ တစ်ပမ်းသာနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ရက်သတ္တတစ်ပတ်အတွက် နာရီပေါင်း ၄၀ အပြည့် အလုပ်လုပ်ခြင်း ဟာ အနာဂတ်ကာလ အောင်မြင်မှုတို့ရဲ့ ရှေ့ပြေးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုမှာ ရှိတဲ့ လစာငွေမြင့်မားတဲ့ ဝန်ထမ်းတွေကို လေ့လာရင် ရက်သတ္တ တစ်ပတ်အတွက် နာရီပေါင်း ၅၀-၆၀ အထိ အလုပ်လုပ်နိုင်တာ တွေ့ရပါမယ်။

အချို့ သန်းကြွယ်သူဌေး ဖြစ်လာသူတွေရဲ့ နောက်ကြောင်းကို လေ့လာရင် ရက်သတ္တတစ်ပတ်အတွက် နာရီပေါင်း ၅၉ နာရီ အလုပ်လုပ်တဲ့



အကြောင်းတွေ ရှိရပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ရက်သတ္တတစ်ပတ်မှာ ၆ ရက် အလုပ်လုပ်တာ (သို့မဟုတ်) ၇ ရက်လုံး အလုပ်လုပ်တာကို ဆိုလိုပါတယ်။

**အောင်မြင်မှုနိမိတ်ဖြင့် စကားပြောခြင်း**

နေ့စဉ် နံနက်တိုင်း အလုပ်သို့ မသွားခင် မှန်ရှေ့မှာ မတ်တတ်ရပ်ပြီး သင့်ကိုယ်သင် ခုလို ပြောပါ 'ငါသည် ငါ့လုပ်ငန်း နယ်ပယ်အတွင်း ထိပ်တန်း ပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ တူအောင် လုပ်ရမည်'

အောင်မြင်မှု နိမိတ်ဖြင့် စကားပြောနိုင်ရန် သင်ကြား လေ့လာပါ။ စာအုပ်စာပေနှင့် ဆောင်းပါးများစွာ ဖတ်ရှုပါ။ အခြားသူများထံမှ အကြံဉာဏ် တောင်းယူပါ။ အောင်မြင်မှုရနေသော သူများ၏ အပြောအဆို၊ အပြုအမူ၊ အနေအထိုင်တို့အား အတုခိုးပါ။ လူအများစုအနေနဲ့ လုပ်ငန်းနယ်ပယ် အတွင်း သူတကာထက် ပိုပြီး အားစိုက်လုပ်ဖို့ တန်ဖိုးမြင့်မားတဲ့ လုပ်ငန်း တွေကို လေ့လာဖို့ကို အားနည်းတတ်ကြပါတယ်။ ဒီလိုမဖြစ်အောင် သင်ကြားစား ရပါမယ်။

**အရေးယူ ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ**

- ၁။ သင့်ဘက်မှ ထိပ်တန်းပုဂ္ဂိုလ် ၂၀ ၏ အရည်အချင်းများ ပြည့်စုံလာစေ ရန် ကြိုးစားပါ။ သင့်လုပ်ငန်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လို ထူးခြားအောင် လုပ်သင့်၊ လုပ်နိုင်ပါသလဲ ?
- ၂။ လုပ်ငန်းနှင့် ပတ်သက်သော သင်ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်များအား စာရင်း ရေးချပါ။ အရေးအကြီးဆုံးသော လုပ်ငန်းအား ခွဲခြားရွေးထုတ်ပါ။ ထို့နောက် အဆင့်အလိုက် ဆောင်ရွက်ပါ။
- ၃။ လုပ်ငန်းသစ် အစီစဉ် ရေးဆွဲပြီး သူတကာထက် စောစီးစွာ လုပ် ပါ။ အလုပ်ကို အားစိုက်လုပ်ပါ။ သူတကာထက် အလုပ်ပိုလုပ်ပြီး နောက်ကျမှ ပြန်ပါ။
- ၄။ လုပ်ငန်းတိုးတက်မှုအတွက် အရေးပါသော အကျိုးရလဒ်များကို ခွဲခြားပါ။

- ၅။ သင့်လုပ်ငန်းအတွင်း ဘယ်သူက စကားပြော အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်ကို ရွေးချယ်ပါ။
- ၆။ သင့်အတွက်ရော ကုမ္ပဏီအတွက်ပါ အကျိုးများစေမည့် ကိစ္စကို စဉ်းစားပါ။
- ၇။ လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ အခွင့်အရေး ရရှိပါက လက်လွတ်မခံဘဲ အလျင်အမြန် ဆောင်ရွက်ပါ။ ဘဝပြောင်းလဲစေမည့် အခွင့်အရေးများကို ရှာဖွေပါ။



အခန်း [ ၉ ]

မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်းနှင့်  
ခေါင်းဆောင်နိုင်မှု

မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းသတ်မှတ်နိုင်ခြင်းနှင့် ခေါင်းဆောင်နိုင်မှု  
ဆိုတာ အမြဲတစေ လက်တွဲလျက် ရှိနေပါတယ်။

ဘယ်ခေါင်းဆောင်မဆို မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းမသတ်မှတ်နိုင်ဘဲ  
စည်းစနစ်မရှိဘဲ ရပ်တည်မယ်ဆိုရင် ရေရှည်မှာ မလွဲမသွေ ကျရှုံးမှာ ဖြစ်ပါ  
တယ်။

ခေါင်းဆောင်ကောင်း တစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့အတွက် စည်းစနစ်နဲ့ နေထိုင်  
တတ်မှု ကောင်းသော အရာမှန်သမျှ ဖြစ်စေလိုတဲ့ အလိုဆန္ဒရှိမှု၊ မိမိကိုယ်ကို  
ထိန်းချုပ်နိုင်မှု၊ မိမိကိုယ်မိမိ လေးစားတန်ဖိုးထားနိုင်မှုတွေ လိုအပ်ပါတယ်။

ခေါင်းဆောင်ကောင်းတွေရဲ့ သမိုင်းကြောင်းကို လေ့လာမယ်ဆိုရင်  
ရှေးယခင်က ခေါင်းဆောင်တွေမှာ အရည်အချင်း အတော်များများကြီး မရှိခဲ့  
ပေမယ့် ယနေ့ခေတ်မီတိုးတက်တဲ့ကာလမှာတော့ ခေါင်းဆောင်ကောင်းတွေ  
ဖြစ်ဖို့အတွက် အရည်အချင်းနဲ့ အရည်အသွေးများစွာ လိုအပ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကျွန်တော်၊ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ မိသားစုအတွင်းမှာရော စီးပွားရေး လုပ်ငန်း အဖွဲ့အစည်းတွေမှာရော၊ ဘာသာရေးအဖွဲ့အစည်းတွေမှာပဲ ခေါင်းဆောင်ရှိဖို့ လိုအပ်နေပါတယ်။

ခေါင်းဆောင်ကောင်းရှိမှပဲ နောက်လိုက်ကောင်းတွေ များလာပြီး ဘယ်အခြေအနေမျိုးမှာမဆို အောင်မြင်မှု ရယူနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ခေါင်းဆောင်ကောင်းတွေမှာ သင်ယူနိုင်စွမ်း ရှိရပါမယ်။

ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးချင်းအလိုက် အရည်အသွေး ပြည့်ဝမှသာ ခက်ခဲတဲ့အလုပ်တွေကို လွယ်ကူအောင် ဖြေရှင်းနိုင်မှာပါ။

\*

### တိုးတက်မှုအတွက် အဆင့် ၄ ဆင့်

လုပ်ငန်း တိုးတက်မှုအဝဝအတွက် စနစ်တကျ အဆင့်လိုက် ဆောင်ရွက်ရမယ့် အဆင့် ၄ ဆင့် ရှိပါတယ်။

#### ၁ - ဝန်ထမ်းတစ်ယောက်အဖြစ်နဲ့ စတင်လုပ်ကိုင်ခြင်း

ဝန်ထမ်းတစ်ယောက်အဖြစ်နဲ့ စတင်လုပ်ကိုင်ရာမှာ လုံလောက်တဲ့ ပညာဗဟုသုတနှင့် အတွေ့အကြုံတွေ ရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အရည်အချင်းတွေကလည်း လက်တွေ့ အသုံးချနိုင်တဲ့အထိ ပြည့်မီရပါမယ်။

#### ၂ - ကြီးကြပ်ရေးမှူးအဖြစ် ဆောင်ရွက်ခြင်း

ဝန်ထမ်းအဖြစ်နဲ့ အောက်သက်ကျေလာပြီဆိုရင် ကြီးကြပ်ရေးမှူးဆိုတဲ့ ရာထူးအဆင့်အတန်းနဲ့ တာဝန်တွေပိုပြီး ယူလာနိုင်မှာပါ။ ကြီးကြပ်ရေးမှူး ဘဝမှာ မိမိရဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတွေကို လက်တွေ့အသုံးပြုဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ကြီးကြပ်ရေးမှူးအဆင့် ကျေညက်ပြီး နောက်ထပ် အဆင့်မြင့်တဲ့ “မန်နေဂျာ” ရာထူးကို လက်ခံပြီး ပိုမို ကြီးလေးတဲ့ တာဝန်တွေ ဆက်လက် ထမ်းဆောင်ရပါမယ်။

၃ - မန်နေဂျာအဖြစ် ဆောင်ရွက်ခြင်း

မန်နေဂျာတစ်ယောက်ဖြစ်လာပြီဆိုရင် အောက်ခြေဝန်ထမ်းတွေထက် အမြဲတမ်း တစ်ကွက်ကြိုမြင်နိုင်စွမ်းရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒီလို တစ်ကွက် ကြိုမြင်ထားမှလည်း လုပ်ငန်းအရ ကိုင်တွယ်စီမံရာမှာ နိုင်နိုင်နင်းနင်း ဖြစ်လာ မှာပါ။ မန်နေဂျာဘဝမှာတော့ ကြီးကြပ်ရေးမှူးထက် ပိုပြီး တာဝန်ကြီးတဲ့ လုပ်ငန်းတွေကို ဆောင်ရွက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အခု ဖော်ပြခဲ့တဲ့ ခေါင်းဆောင် အဆင့်အတန်း ဘယ်နေရာမှာမဆို အဆင့်အလိုက် ထိုက်တန်တဲ့ ခေါင်းဆောင်နိုင်စွမ်း ရှိရမှာပါ။

အချို့ ခေါင်းဆောင်တွေကို အတင်းလုပ်ယူပြီး မွေးကြာသလို၊ အချို့ ကျတော့လည်း မွေးရာပါ ခေါင်းဆောင်နိုင်စွမ်းတွေ ပါရှိနေကြပြန်တယ်။ အချို့ခေါင်းဆောင်တွေကျတော့ သူတို့ကို အများက ယုံကြည်လက်ခံပြီး တင်ထားကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်လိုကြောင့် ဖြစ်ဖြစ် ခေါင်းဆောင်ဖြစ်လာပြီဆိုရင် ခေါင်းဆောင် တစ်ယောက်မှာ ရှိရမယ့် အရည်အသွေးတွေအားလုံးရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ခေါင်းဆောင်တစ်ယောက်မှာ ရှိရမယ့်အမြင်

ခေါင်းဆောင်တစ်ယောက်ဟာ အနာဂတ်ကို ကြိုမြင်နိုင်စွမ်းနဲ့ လက်ရှိ အခြေအနေကနေ အနာဂတ်မှာ ဖြစ်လာမယ့် အခြေအနေတွေကို ကြိုတင် ရိပ်စားမိနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။

ခေါင်းဆောင်တစ်ယောက်မှာ ရှိနေတဲ့ အမြင် (သို့မဟုတ်) စိတ်ကူး စိတ်သန်းတွေဟာ ခေါင်းဆောင်တစ်ယောက်တည်း အသုံးပြုဖို့ မဟုတ်ဘဲ နောက်လိုက်တွေကိုပါ မျှဝေ နားလည်အောင် ချပြပေးရပါမယ်။

ခေါင်းဆောင်ဖြစ်လာပြီဆိုရင် ခေါင်းဆောင်တစ်ယောက်ရဲ့ လေသံနဲ့ စကားပြောတတ်ဖို့၊ နောက်လိုက်တွေရဲ့ လေးစားမှုကို ခံယူနိုင်ဖို့၊ လုပ်ငန်းတွဲ ဖက်လုပ်ကိုင်သူတွေကို စည်းရုံးနိုင်ဖို့ ... တွေရှိရပါမယ်။

ခေါင်းဆောင်မှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ရေးသားထားတဲ့ စာအုပ်တွေ အများ ကြီး ရှိပါတယ်။

စစ်ဘက်ခေါင်းဆောင်တွေဟာ နောက်လိုက်တွေထက် ပိုသာတဲ့

အမြင်ရှိနေလို့ အောင်မြင်မှုတွေ ရရှိကြတာပါ။

ဒီလိုပဲ စီးပွားရေး လုပ်ငန်းရှင်တွေမှာ ပိုသားတဲ့ အမြင်ရှိလို့ အောင်မြင်မှု ရရှိကြတာပါ။

### စံထားလောက်သည့် ခေါင်းဆောင်

ခေါင်းဆောင်တွေဟာ လုပ်ငန်းအဖွဲ့အစည်းတစ်ခုရဲ့ စံကို သတ်မှတ် ပေးနိုင်တဲ့သူတွေလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုခုမှာ ခေါင်းဆောင်ဟာ အဓိကကျတဲ့ အခန်းကဏ္ဍကနေ ပါဝင်နေပါတယ်။

ခေါင်းဆောင်တစ်ယောက်ရဲ့ သြဇာအာဏာဟာ အောက်ခြေမှာ ရှိတဲ့ နောက်လိုက်အားလုံးကို ယုံကြည်ချက်ရှိလာစေတဲ့အထိ သြဇာသက်ရောက် နိုင်ပါတယ်။

ဒီနည်းအတိုင်း ခေါင်းဆောင်တစ်ယောက်ရဲ့ အပြောအဆို၊ အပြုအမူ တွေဟာလည်း လက်အောက်ဝန်ထမ်းတွေကို ကောင်းခြင်း၊ ဆိုးခြင်းဆိုတဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုကို ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ ခေါင်းဆောင်က အကောင်းမြင်တတ်မယ်၊ အပြုသဘောဆောင် ပြောဆိုဆက်ဆံမယ်၊ ယုံကြည်ချက်ပြည့်ဝမယ်ဆိုရင် လုပ်ငန်းတစ်ခုလုံး အခက်အခဲ၊ အမှားအယွင်း မရှိဘဲ အောင်မြင်မှာ မလွဲပါဘူး။

သင် ခေါင်းဆောင်တစ်ယောက်ဖြစ်လာပြီဆိုရင် သင့်ကိုယ်သင် ခေါင်းဆောင်နဲ့တူအောင် အတတ်နိုင်ဆုံး ကြိုးစားနေထိုင်ပြီး ထူးခြားတဲ့ သူတစ်ယောက်အနေနဲ့ ထူးခြားတဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေကို ဆောင်ရွက်ရ မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင်ဟာ အရောင်းဈေးသည်အဖွဲ့မှာ ရှိနေစဉ်က အရောင်းဈေးသည် အားလုံးနည်းတူ တာဝန်ကျေရုံ လုပ်နိုင်ခဲ့ပေမယ့် မန်နေဂျာလည်း ဖြစ်လာ ရော စီမံခန့်ခွဲရတဲ့ အလုပ်တွေကို လုပ်ရတော့မှာပါ။ ဘယ်အခန်း ကဏ္ဍမှာ မဆို ခေါင်းဆောင်တစ်ယောက်ဟာ မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းသတ်မှတ်ပြီး စံပြု ဖြစ်အောင် ပြုမူနေထိုင်ရမှာ ဖြစ်တယ်။ ခေါင်းဆောင်ဖြစ်နေတဲ့သင့်ကို လူတိုင်းက စောင့်ကြည့်ပြီး အမှတ်ပေးနေမှာ ဖြစ်လို့ အဘက်ဘက်ကနေ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ကြိုးစားရပါမယ်။

**စံသတ်မှတ်ခြင်း**

လုပ်ငန်းအဖွဲ့အစည်းတစ်ခုကို စံသတ်မှတ်တဲ့သူတွေကတော့ ခေါင်းဆောင်ဆိုသူတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

စံသတ်မှတ်ရာမှာ လုပ်ငန်းရဲ့ အဆင့်အတန်း၊ ဝန်ထမ်းနဲ့ ခေါင်းဆောင်တို့ရဲ့ အပြုအမူ၊ စီမံခန့်ခွဲနိုင်စွမ်းတွေကို စံသတ်မှတ်ရမှာပါ။

အများအားဖြင့် ခေါင်းဆောင်တွေဟာ အခြားသူတွေထက် အလုပ်ကို ပိုလုပ်တတ်ကြတယ်။ ပြီးတော့ သတ္တိရှိကြတယ်။ စိတ်ဆုံးဖြတ်မှု ပိုင်နိုင်တယ်။ စိတ်ကူးကောင်းတွေနဲ့ ကြိုတင်သိမြင်နိုင်စွမ်းတွေ ရှိကြတယ်။ အခြားသူတွေထက်ပိုပြီး မဆုတ်မနစ် ကြိုးစားနိုင်ကြတယ်။ နောက်ပြီး ခေါင်းဆောင်တွေဟာ အဖွဲ့အစည်းအတွက် စံသတ်မှတ်နိုင်ကြတယ်။

**တန်ဖိုးနှင့် စည်းကမ်းများ သတ်မှတ်ခြင်း**

ခေါင်းဆောင်တွေဟာ လုပ်ငန်းရဲ့ တန်ဖိုးနဲ့ စည်းကမ်းတွေကို သတ်မှတ်ရာမှာ အရည်အသွေး ပြည့်မီစွာနဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက် ပိုင်နိုင်စွာနဲ့ ဆောင်ရွက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

\*

**ခေါင်းဆောင်ကောင်းတို့ရဲ့ စည်းကမ်း ၇ မျိုး**

အဘက်ဘက်ကနေ ပြည့်စုံတဲ့ ခေါင်းဆောင်ကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ဆိုရင် အရေးပါတဲ့ စည်းကမ်း ၇ မျိုး ထားရှိ ဆောင်ရွက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ စည်းကမ်းချက် (၇) မျိုးကို အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြလိုပါတယ်။

**၁ - အရာရာနောက်ကြောင်းရှင်းခြင်း**

ခေါင်းဆောင်ကောင်းတစ်ယောက်အတွက် အရေးပါတဲ့ တာဝန်ယူနိုင်မှုကတော့ အရာရာ နောက်ကြောင်းရှင်းပြီး အရှုပ်အရှင်းကင်းဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီတော့ သင်က ဘယ်သူဖြစ်တယ်။ ဘယ်တာဝန်တွေကို ဘယ်လို ဦးဆောင်ဆောင်ရွက်တယ်။ ဘယ်လို အမြင်တွေရှိတယ်ဆိုတာကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြသနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။

နောက်ပြီး ခေါင်းဆောင်ကောင်းဖြစ်တဲ့ သင်က လုပ်ငန်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လို ရည်မှန်းချက်ထားတာတွေ ဦးတည်ချက် ဘယ်လိုရှိတယ်ဆိုတာတွေကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြသနိုင်ရပါမယ်။

ခေါင်းဆောင်ကောင်းဖြစ်တဲ့သင်က တန်ဖိုးတွေ ဆောင်ရွက်ချက်တွေ ရည်မှန်းချက်တွေကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း တိတိကျကျ သိအောင် လုပ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

၂ - လုပ်ရည်ကိုင်ရည်ကောင်းများရှိခြင်း

ခေါင်းဆောင်ကောင်းတစ်ယောက်အနေနဲ့ လုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်ချက်တွေမှာ အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင်၊ စံထားလောက်တဲ့ အရည်အသွေးရှိအောင် လုပ်ကိုင်နိုင်ရပါမယ်။ ခေါင်းဆောင်ဖြစ်တဲ့ သင်ရဲ့ ရည်မှန်းချက်အားလုံးကို လုပ်ငန်းအဖွဲ့အစည်း သင့် ကုမ္ပဏီရဲ့ အကျိုးစီးပွားအဖြစ် တိုးတက်အောင် ဆောင်ရွက်ရပါမယ်။

ခေါင်းဆောင်ကောင်းဆိုတာ ပြိုင်ဘက်ကောင်းတစ်ယောက်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။

၃ - အလုပ်တွင် စိတ်နှစ်ထားခြင်း

ခေါင်းဆောင်ကောင်းဆိုတာ လုပ်ငန်းတိုးတက်အောင်မြင်ရေးအတွက် လုံးဝဥသည့် တာဝန်ရှိသူပီပီ အလုပ်ထဲမှာ စိတ်နှစ်ထားဖို့ လိုပါတယ်။

ခေါင်းဆောင်ကောင်းဟာ ကိုယ်တိုင် အလုပ်ထဲမှာ စိတ်နှစ်ထားရမယ့်အပြင် စေ့ဆော်တိုက်တွန်းမှုတွေ စည်းရုံးသိမ်းသွင်းမှုတွေနဲ့ လက်အောက်ဝန်ထမ်းတွေကို တက်ကြွစွာ လုပ်နိုင်အောင် ကြိုးစားပေးရပါမယ်။

၄ - အကန့်အသတ်များထားရှိခြင်း

ခေါင်းဆောင်ကောင်းတွေရဲ့ တာဝန်အရ လုပ်ငန်းတာဝန်တွေကို ခွဲခြားပြီး ကန့်သတ်ကာလအတွင်း ပြီးစီးအောင် တာဝန်ယူရပါတယ်။

ကန့်သတ်မှုတွေ များများလုပ်ဆောင်နိုင်မှလည်း လုပ်ငန်းကို တားဆီးနှောင့်ယှက်နေတဲ့ အခက်အခဲတွေကို ကဏ္ဍခွဲပြီး ဖြေရှင်းနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။



၅ - ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိခြင်း

ခေါင်းဆောင်ကောင်းတစ်ယောက်မှာ လက်ရှိကာလအတွက်သာမက အနာဂတ်ကာလအကျိုးများအောင် အစဉ်အမြဲ စိတ်ကူးသစ်တွေ ရှိနေရပါမယ်။ ပြီးတော့ ရနိုင်သမျှသော ပညာဗဟုသုတအရင်းအမြစ်တွေကိုလည်း တတ်နိုင်သမျှ စုဆောင်းရပါမယ်။

ခေါင်းဆောင်ရဲ့ တာဝန်အရ နောက်လိုက်တွေကို အမြဲတစေ အားပေးနှစ်သိမ့်နိုင်ဖို့၊ အားနည်းချက်တွေကို ပြုပြင်နိုင်ဖို့ အမြဲ သတိရှိနေရပါမယ်။

၆ - အဆက်မပြတ်သော သင်ကြားမှုများ

ခေါင်းဆောင်ကောင်းတစ်ယောက်ရဲ့ အရည်အသွေးတွေ အစဉ်ထက်မြက်နေစေဖို့ စာဖတ်ခြင်း၊ ဗဟုသုတရှာဖွေစုဆောင်းခြင်း၊ ကျွမ်းကျင်မှုများရှိခြင်း၊ စီမံခန့်ခွဲနိုင်ခြင်း၊ အဆက်မပြတ်တဲ့ သင်ကြားမှုတွေ လုပ်ခြင်း ရှိနေရပါမယ်။ ဒါကြောင့် ခေါင်းဆောင်ဖြစ်သူက လုပ်ငန်းတိုးတက်စေဖို့ လက်အောက် ဝန်ထမ်းတွေကို လိုအပ်သလို လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်မှု လုပ်ပေးရပါမယ်။

၇ - စည်းကမ်းတစ်သမတ်တည်းထားရှိခြင်း

ခေါင်းဆောင်ကောင်းတစ်ယောက်ဆီမှာ မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းသတ်မှတ်ပြီး ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းရယ်၊ စည်းကမ်းတစ်သမတ်တည်း ထားတတ်တာရယ်၊ အားကိုးလောက်တဲ့ အရည်အချင်း ရှိတာရယ်။ အများရဲ့ မှီခိုမှုကို တာဝန်ယူနိုင်စွမ်းတွေရယ်၊ စိတ်တည်ငြိမ်တာရယ် ... ရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

စည်းကမ်းတစ်သမတ်တည်း ထားရှိနိုင်တဲ့ခေါင်းဆောင်ဟာ စိတ်တည်ငြိမ်မယ်၊ အပြုသဘောဆောင် အကောင်းမြင်မယ်၊ ယုံကြည်ချက် ရှိမယ် ဆိုရင် လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ဘယ်လိုဖိအားတွေပဲ ရှိရှိ အောင်မြင်စွာ ကျော်လွှားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

**အကျပ်အတည်းများနှင့် ကြုံတွေ့ခြင်း**

ခေါင်းဆောင်ဖြစ်လာရတဲ့ ဘဝတစ်သက်တာမှာ အကျပ်အတည်းကို ကြိမ်ဖန်များစွာ ကြုံရတတ်ပါတယ်။

အကျပ်အတည်းတွေဆိုတာက လုံးဝမမျှော်လင့်ထားတဲ့ အခြေအနေတွေ၊ ပုန်းလျှိုးကွယ်ပျောက်နေတဲ့ အခြေအနေတွေဆီကနေ အမှတ်မထင်ပေါ်ပေါက်လာတတ်ပါတယ်။ အကျပ်အတည်းနဲ့ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရတဲ့ ဘယ်ခေါင်းဆောင်မဆို စိတ်တည်ငြိမ်ပြီး ရည်မှန်းချက်အတိုင်း ကြိုးစားရပါမယ်။ ကြုံတွေ့ရတဲ့ အခက်အခဲကို ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်း ရှိပြီး အကျပ်အတည်းနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေကို စုဆောင်းနိုင်ရပါမယ်။ ဘယ်လို အကျပ်အတည်းနဲ့ ကြုံရသည်ဖြစ်စေ မိမိစိတ်ကို ထိန်းချုပ်ပြီး စိတ်တည်ငြိမ်စွာနဲ့ ဖြေရှင်းနိုင်ရပါမယ်။

**မိမိကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်းနှင့် ခေါင်းဆောင်နိုင်မှု**

သင့်ကိုယ်သင် စည်းကမ်းသတ်မှတ်နိုင်သည့် စွမ်းရည်နှင့် သင့် အပြုအမူ၊ ဦးဆောင်ရန်အသင့်ရှိနေခြင်းတို့အကြား တိုက်ရိုက်ဆက်နွှယ်မှုတွေ ရှိနေပါတယ်။

ခေါင်းဆောင်ရဲ့ စည်းကမ်းသတ်မှတ်နိုင်စွမ်းကြောင့် ဘယ်တော့မှ မဆို မကောင်းတဲ့စကား မပြောဘဲ (သို့မဟုတ်) နားလည်မှုလွဲနိုင်တဲ့ စကား မပြောဘဲ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းနဲ့သာ ခေါင်းဆောင်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

**ခေါင်းဆောင်တို့၏ အရည်အသွေးများ**

ခေါင်းဆောင်တစ်ယောက်ချင်းစီမှာရှိရမယ့် အရည်အသွေးတွေကတော့ မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းသတ်မှတ်နိုင်ခြင်း၊ လုပ်ငန်းအစီအစဉ်များ ကျနအောင် ရေးဆွဲနိုင်ခြင်း၊ ကြိုတင်ပြင်ဆင်နိုင်စွမ်းရှိခြင်း၊ စည်းရုံးနိုင်ခြင်း၊ လှုံ့ဆော်တိုက်တွန်းနိုင်ခြင်း၊ အရာရာ အသေးစိတ်ကအစ ပြန်လှန်စစ်ဆေးနိုင်ခြင်း ... တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်ထပ်လိုအပ်တဲ့ အရည်အသွေးတွေကတော့ အခြေအနေ အရပ်

ရပ်အပေါ် နားလည်နိုင်စွမ်းရှိခြင်း၊ ပြဿနာအခက်အခဲများအား ရင်ဆိုင်  
ဖြေရှင်းနိုင်ခြင်း၊ တိကျမှန်ကန်သော ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်နိုင်ခြင်းတွေပဲ ဖြစ်ပါ  
တယ်။

ထိပ်တန်း ခေါင်းဆောင်တွေဟာ ကုမ္ပဏီလုပ်ငန်းတစ်ရပ်လုံးကို မိမိ  
တို့ ပိုင်ဆိုင်ထားသည့် လုပ်ငန်းလို သဘောထားပြီး ဆောင်ရွက်တတ်ကြပါ  
တယ်။

ခေါင်းဆောင်ကောင်းတွေရဲ့ ဂုဏ်ရည်အရ ဘယ်တော့မှ မကျေမနပ်  
တိုင်တန်းတာတွေ၊ ဆင်ခြေဆင်လက် ပေးတာတွေ၊ သူများအပေါ် အပြစ်  
ပုံချတာတွေ လုံးဝမရှိတတ်ပါဘူး။ ခေါင်းဆောင်တွေဟာ ပြုမူဆောင်ရွက်  
ချက်တွေကိုပဲ အဓိကထားတာပါ။ ခေါင်းဆောင်ဖြစ်လာပြီဆိုရင် လုပ်ငန်းနဲ့  
ပတ်သက်တဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေကို စုဆောင်းပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်  
ချမှတ်လုပ်ဆောင်ရတာတွေရှိလာပါတယ်။

ခေါင်းဆောင်ကောင်းတွေရဲ့ ဂုဏ်ရည်ထဲမှာ အလုပ်ကို ကောင်း  
ကောင်းနဲ့ မြန်မြန်ပြီးအောင် လုပ်နိုင်တာကလည်း တစ်ခုအပါအဝင် ဖြစ်ပါ  
တယ်။

**ခေါင်းဆောင်ကောင်းများ ထိပ်တန်းသို့ ရောက်ရှိခြင်း**

ခေါင်းဆောင်ကောင်းတွေဟာ သူတို့မှာ ရှိတဲ့ အရည်အသွေးတွေရဲ့  
အရှိန်အဟုန်ကြောင့် ထိပ်တန်းကို ရောက်ရှိလာတတ်ပါတယ်။ တစ်နည်း  
ပြောရရင် နို့ပေါ်မှာ ရှိနေတဲ့ မလိုင်တွေလိုပေါ့။ ခေါင်းဆောင်ကောင်းတွေဟာ  
အရည်အသွေး အစဉ်ထက်မြက်နေစေဖို့ ပညာဗဟုသုတနဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုတွေ  
ကို အမြဲ မြှင့်တင်နေရပါမယ်။

**အရေးယူ ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ**

- ၁။ သင့်ကိုယ်သင် ခုလို မေးပါ။ ‘ကျွန်ုပ်မျှော်လင့်နေတဲ့ အကျိုးရလဒ်က  
ဘာလဲ ? ထို့နောက် သင်မျှော်လင့်နေသည့် အကျိုးရလဒ်ရရှိအောင်  
နေ့စဉ် အာရုံစိုက်ကြိုးစားပေးပါ။’
- ၂။ သင့်ကိုယ်သင် အဖွဲ့အစည်းရဲ့ ခေါင်းဆောင်အဖြစ် မြင်လိုက်ပါ။

ထို့နောက် သင့်ကိုယ်သင် ခုလို မေးပါ။

‘ဘယ်လို ကုမ္ပဏီမျိုးမှာ ရှိနေတဲ့ လူတွေက ကျွန်ုပ်နဲ့ တူပါသလဲ?  
(သို့မဟုတ်) ကျွန်ုပ်ကဲ့သို့ စွမ်းဆောင်နိုင်ပါသလား?’

၃။ သင့် လုပ်ငန်း၊ အဖွဲ့အစည်းအား အကောင်းဆုံးသော ဆောင်ရွက်  
ချက်အပေါ် မူတည်ပြီး အောင်မြင်အောင် ကြိုးစားပါ။

၄။ သင့် လုပ်ငန်းနယ်ပယ်အတွင်း အရေးပါသော သူများအား ခွဲခြား  
ရွေးထုတ်ပေးပါ။ ထို့နောက် ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်တို့အား သင်က ဘယ်လို  
ပြုမူဆက်ဆံမည်။ ၎င်းတို့အကောင်းဆုံးဖြစ်လာအောင် ဘယ်လို  
လုပ်ပေးမည် ... ကို စဉ်းစားပါ။

၅။ အကျပ်အတည်း တစ်စုံတစ်ရာ ဖြစ်လာပါက စိတ်တည်ငြိမ်စွာဖြင့်  
မည်သို့ ဖြေရှင်းမည်။ မိမိကိုယ်မိမိ ဘယ်လို ထိန်းချုပ်မည် ဆိုသည်  
ကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။

၆။ သင်ယုံကြည်ထားတဲ့ တန်ဖိုးနဲ့ စည်းကမ်းတွေကို သင့်ဝန်းကျင်မှာ  
ရှိတဲ့ သူတွေဆီ မျှဝေပေးပါ။

၇။ သင့် ဝန်းကျင်မှာရှိသည့် လူများအား ပြိုင်ဘက်လို သဘောထားပြီး  
ကြိုးစားပါ။ တာဝန်ကျေပွန်ခြင်းနဲ့ သစ္စာရှိမှုတွေဟာ ခေါင်းဆောင်  
တစ်ယောက်မှာ ရှိရမယ့် ကျင့်ဝတ်လို ယူဆထားပါ။



အခန်း [ ၁၀ ]

# မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်းနှင့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်း

လူအများစုအနေနဲ့ ၎င်းတို့ရဲ့ ဘဝတစ်သက်တာအတွင်း ကိုယ်ပိုင် စီးပွားရေးဖြစ်စေ၊ အများဆိုင် စီးပွားရေးဖြစ်စေ တစ်ခုခု လုပ်ကြမည်မှာ ကေန်ဖြစ်သည်။

စီးပွားရေး လုပ်ငန်းတစ်ခု အောင်မြင်ချင်တယ်ဆိုရင် မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းသတ်မှတ်ပြီး မိမိကိုယ်မိမိလည်း ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်း ရှိရပါမယ်။ ဒါတွေမရှိခဲ့ရင် အောင်မြင်မှု ရဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

## ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ပြိုင်ဘက်

စီးပွားရေး လုပ်ငန်းဟူသည် အပြိုင်အဆိုင်ရှိမှသာ တိုးတက်သော လုပ်ငန်းများသာ ဖြစ်ပါတယ်။ လုပ်ငန်းအောင်မြင်ရေးအတွက် လုပ်ကိုင်ရာ၌ ပြိုင်ဘက်အမျိုးမျိုးအပေါ် မှန်ကန်မျှတစွာ ယှဉ်ပြိုင်ပြီး တိုးတက်အောင် လုပ်ရပါမယ်။

စီးပွားရေးလုပ်ငန်းမှာ အောင်မြင်မှုရဖို့အတွက် ပထမဆုံးချမှတ်ရမယ့် စည်းကမ်းကတော့ ပြည်သူတွေရဲ့ လိုအပ်ချက်နဲ့ အလိုရှိတာတွေကို ဖြည့်ဆည်းပေးတာ မိမိလက်ခံနိုင်တဲ့ဈေးနဲ့ ရောင်းချတာတွေကို ဆိုလိုပါတယ်။ ဈေးနှုန်းသတ်မှတ်ရောင်းချရာမှာ အခြားသော ပြိုင်ဘက်ကုမ္ပဏီတွေရဲ့ အကျိုးစီးပွားမထိခိုက်လောက်တဲ့ ဈေးနဲ့ သတ်မှတ် ရောင်းချရပါမယ်။

### ဝယ်ယူဘက်က အမြဲမှန်

ရောင်းချရသည့် ဈေးကြောင့် အမြတ်အစွန်းများများ မကျန်တဲ့ လုပ်ငန်းရှင်တွေကို ကျွန်တော် အပတ်စဉ်တိုင်း ပြုပြင်ဖို့ အမြဲ ပြောခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော် အကြံပေးတာကို လုပ်ငန်းရှင်တွေက အလျော့မပေးဘဲ သူတို့ရဲ့ ထုတ်ကုန်တွေ ဘယ်လောက်ထိ ကောင်းတဲ့အကြောင်း ဝန်ဆောင်မှုတွေကို ဘယ်လို အဆင်ပြေအောင် လုပ်ပေးတဲ့အကြောင်း ကျွန်တော့်ကို ပြန်ပြောကြပါတယ်။

ကျွန်တော်က လုပ်ငန်းရှင်တွေကို ရိုးရိုးလေးပဲ ထောက်ပြလိုက်တယ်။ 'လုပ်ငန်းရှင်တွေရဲ့ ထုတ်ကုန်က အမှန်တကယ် ဆွဲဆောင်မှုရှိသလို တန်ဖိုးလည်းရှိတဲ့အကြောင်း၊ ဒါပေမဲ့ ရင်းနှီးငွေများစွာ စိုက်ထုတ်ပြီး ထုတ်လုပ်ပေးမယ့် ရောင်းချရင် ဈေးအများကြီး မရနိုင်တဲ့အကြောင်းပါ။

ကျွမ်းကျင်သူတွေရဲ့ အဆိုအရ စီးပွားရေးလုပ်ငန်း ၇၀ ရာခိုင်နှုန်း လောက်က မှားယွင်းသော ဆုံးဖြတ်ချက်ဖြင့် အကျိုးအမြတ်ရရှိမှု နည်းပါးတတ်ကြောင်း သိရှိရပါတယ်။

### သင့်ဘက်က ပိုကောင်းအောင်လုပ်ရမည်

စိတ်ဓာတ်တက်ကြွပြီး စိတ်ဆုံးဖြတ်မှု ပိုင်နိုင်သော သင့်အနေဖြင့် လုပ်ငန်းပြိုင်ဘက်ကောင်းအပေါ် တရားမျှတစွာ အနိုင်ယူနိုင်ရန် မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းထားရှိရပါမယ်။

သင့်ရဲ့ ပြိုင်ဘက်အနေနဲ့လည်း သင့်အား ဘယ်လို ယှဉ်ပြိုင်အနိုင်ယူရမည်ကို နေ့ရောညပါ စဉ်းစားနေပါလိမ့်မယ်။

သင်၏ အောင်မြင်မှု၌ ပြိုင်ဘက်ကောင်းများအပေါ် အနိုင်ယူ

ကျော်လွှားနိုင်ခြင်းလည်း တစ်ခုအပါအဝင် ဖြစ်သည်။

**ထင်မြင်ယူဆချက်များ၏ စိန်ခေါ်မှု**

စီးပွားရေးလုပ်ငန်းအတော်များများဟာ အလုပ်မဖြစ်တဲ့ စိတ်ကူး အကြံအစည်တွေနဲ့ အကောင်အထည်ဖော် လုပ်ကိုင်တာကြောင့် မလိုလား အပ်တဲ့ ဆုံးရှုံးမှုတွေဖြစ်လာစေပါတယ်။

ဒါကြောင့် လုပ်ငန်းမစတင်ခင်မှာ မိမိရဲ့ စိတ်ကူးတွေ ထင်မြင်ယူဆ ချက်တွေ မှန်၊ မမှန်ကို ဦးစွာ စစ်ဆေးရပါမယ်။

ထင်မြင်ယူဆချက်တွေဆိုတာ စနစ်တကျ လေ့လာဆန်းစစ်မှုတွေ မလုပ်ထားတဲ့ စွန့်စားမှုများစွာပါတဲ့ မသေချာ မရေရာတဲ့ အခြေအနေတွေကို ကိုယ်စားပြုပါတယ်။

ဒါကြောင့် မိမိထင်မြင်ယူဆချက်ကို အကောင်အထည် မဖော်ခင်မှာ အခြားအောင်မြင်နေပြီဖြစ်တဲ့ လုပ်ငန်းတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဘယ်စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်မဆို မိမိရဲ့ ထင်မြင်ယူဆချက်တွေကို ရှေ့တန်းတင်လာရင် မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းထားနိုင်မှု လျော့ကျပြီး ကျရှုံး ခြင်းဆီ ဦးတည်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

**ဖောက်သည်ကောင်းများရှိခြင်း**

သင့် လုပ်ငန်း ထုတ်ကုန်အပေါ် ယုံကြည်စိတ်ချသည့် ဖောက်သည် ကောင်းများ ရရှိစေရန် သင့်ဘက်မှ စမ်းသပ် စစ်ဆေးမှု မှားယွင်းမှုနှင့် အားထုတ်ကြိုးစားခြင်းတို့အပေါ် မူတည်ပြီး စည်းကမ်းသတ်မှတ်ရမှာ ဖြစ်ပါ တယ်။

**ကုန်ကျစရိတ် အမှန်သိရှိခြင်း**

သင့် ထုတ်ကုန်နှင့် ဝန်ဆောင်မှုတို့အပေါ် တန်ဖိုးနှုန်းထား သတ်မှတ် ရာမှာလည်း စည်းကမ်းတကျ ရှိစေဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

“ဝေါမတ်” ဟာ သမိုင်းဝင်လောက်တဲ့ အကြီးဆုံးသော လက်လီ ရောင်းချတဲ့ ကုမ္ပဏီကြီးတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို အောင်မြင်ရတာဟာ

လက်လီရောင်းချနိုင်ရေးနဲ့ဆိုင်တဲ့ အတွေ့အကြုံကောင်းတွေ ရထားပြီးလို့ပါ။ ဒါကြောင့် မိမိထုတ်ကုန်ရဲ့ ကုန်ကျစရိတ်နဲ့ ရောင်းနိုင်တဲ့အားအပေါ် ရရှိတဲ့ အကျိုးအမြတ်ကို နှိုင်းချိန်ဖို့ လိုပါတယ်။

\*

### လုပ်ငန်းအဓိက ရည်ရွယ်ချက်က ဖောက်သည်၏ ကျေနပ်မှုကို ရစေခြင်း

လုပ်ငန်းရဲ့ အဓိက ရည်ရွယ်ချက်က ဘာလဲ ?

လုပ်ငန်းအဓိကရည်ရွယ်ချက်ကတော့ မိမိဘက်က ထုတ်ကုန်ပစ္စည်း အပေါ် ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိခြင်းနဲ့ ဖောက်သည်ကောင်းတစ်ယောက်ကို ရေရှည် ထိန်းထားနိုင်ဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်တော့ အကျိုးအမြတ်ရရှိရေးဟာ လုပ်ငန်းရဲ့ အဓိကရည်ရွယ်ချက်မဖြစ်သင့်ပါဘူး။ အမြတ်အစွန်းဆိုတာက ဖောက်သည်ကောင်းတွေ နည်းရာက များလာပြီး လုံလောက်တဲ့ အရေအတွက် အရောက်မှာ သူတို့ကို ထိန်းထားနိုင်ရင် အမြတ်ရရှိပြီလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

လုပ်ငန်းအောင်မြင်ခြင်းရဲ့ အဓိကအကြောင်းအရာက ဘာလဲ ?

လုပ်ငန်းအောင်မြင်ခြင်းအကြောင်းကတော့ ဖောက်သည် ဝယ်သူရဲ့ စိတ်ကျေနပ်မှုအပေါ်မှာ အများကြီး မူတည်နေပါတယ်။ ဒီတော့ မိမိပြိုင်ဘက် ကို မိမိရဲ့ ဝယ်ယူသူတွေက စိတ်တိုင်းကျရင် ကျသလို ယှဉ်ပြိုင်အနိုင်ယူပေး မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဝယ်ယူသူတွေ စိတ်တိုင်းကျဖြစ်တဲ့အရာက ဘာလဲ ?

ဝယ်ယူသူတွေ စိတ်တိုင်းကျဖြစ်အောင် မိမိဘက်က ကြိမ်ဖန်များစွာ ရှင်းပြ၊ ပြောဆိုပေးရပါမယ်။ ဒါဟာ မိမိတို့ဘက်က မဖြစ်မနေ လုပ်ရမယ့် စည်းကမ်းရပ်တစ်ခုသာ ဖြစ်ပါတယ်။



ရေရှည်အကျိုးအမြတ်ရစေမယ့် သော့ချက်က ဘာလဲ ?

အဖြေကတော့ မိမိဘက်က ကောင်းနိုင်သလောက် ကောင်းအောင် လုပ်သွားဖို့ပါပဲ။

ရေရှည်ကာလ အောင်မြင်ခြင်းနဲ့ ကျရှုံးခြင်းဟာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ လုပ်ငန်း အတွေ့အကြုံနဲ့ ဆန်းသစ်တီထွင် ဖန်တီးနိုင်စွမ်းတွေ အပေါ်မှာ အများကြီး မူတည်နေပါတယ်။

**လုပ်ငန်းအဆင့်အတန်းမြင့်မားစေခြင်း**

သက်ဆိုင်ရာလုပ်ငန်းနယ်ပယ်အတွင်း လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုများ အဆင့်အတန်း မြင့်မားစေဖို့အတွက် စည်းကမ်း သတ်မှတ်ထားဖို့ လိုပါတယ်။

ဒီလို စည်းကမ်းသတ်မှတ်ရာမှာ အချိန်တာရှည်စွာနဲ့ လပေါင်းများစွာ ကြာအောင် (သို့မဟုတ်) နှစ်ချီကြာတဲ့အထိ လုပ်ငန်းထိပ်တန်း ရောက်အောင် ကြိုးစားဖို့ လိုပါတယ်။

အမေရိကန်မှာရှိတဲ့ သာမန်စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်တွေ မိလျံနာတွေဟာ ရက်သတ္တတစ်ပတ်ကို ၅၉ နာရီလောက် အလုပ်လုပ်ပြီး ကြီးပွားအောင်မြင် လာကြတာပါ။

အချို့လုပ်ငန်းရှင်တွေကတော့ ရက်သတ္တတစ်ပတ်ကို နာရီ ၇၀-၈၀ လောက်အထိ အလုပ်လုပ်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် လုပ်ငန်းအဆင့် အတန်း မြင့်မားဖို့ အချိန်ကြာကြာ အလုပ်လုပ်နိုင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

**ဖြေရှင်းနိုင်ခြေများကို စဉ်းစားခြင်း**

လုပ်ငန်းအောင်မြင်ရေး၌ တုံ့ပြန်ခြင်းအခြေအနေထက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း အခြေအနေဖြစ်အောင် စည်းကမ်းထားပြီး လုပ်ကိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ ထို့အတူ ပြဿနာတစ်ခု ဖြစ်လာစေခြင်းထက် ဖြေရှင်းနိုင်တဲ့ အခြေအနေတွေကို စဉ်းစားဖို့ လိုပါတယ်။

၎င်းပြင် ရေရှည်ကာလမှာ ရှုမြင်သုံးသပ်ပုံတွေ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေဖို့ လည်း စည်းကမ်းထားဆောင်ရွက်ရမှာပါ။

အရေးယူ ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ

- ၁။ သင်လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ခဲ့သော လုပ်ငန်းများကို နောက်ပြန်လှည့်ကြည့်ပြီး ဘယ်အရာတွေ ပြောင်းလဲရမည်ကို စဉ်းစားပါ။  
သင့်ဘက်မှ ဘယ်အရာကို ပြောင်းလဲချင်ပါသလဲ ?
- ၂။ ယနေ့မှ စ၍ သင့်လုပ်ငန်းစတင်ပုံကို စဉ်းစားလိုက်ပါ။  
လက်ရှိဈေးကွက်ထဲမရောက်နိုင်တဲ့ ပစ္စည်းတွေ ရှိရင် အဲဒါတွေက ဘာတွေလဲ ?
- ၃။ သင့်ထုတ်ကုန်ပစ္စည်း ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းအား အရောင်းနှင့် အမြတ် ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါ။
- ၄။ သင့်လုပ်ငန်း ၁ နှစ်၊ ၂ နှစ်၊ ၅ နှစ်ကာလအတွင်း ဘယ်ကုန်ပစ္စည်းတွေက ခေတ်မီပါသလဲ ? သင့်ဖောက်သည်များက အနာဂတ်မှာ ဘာတွေ ဝယ်နိုင်ပါသလဲ ?
- ၅။ သင့်ဘက်မှ ဝယ်သူအပေါ် ဝန်ဆောင်မှုပေးသလို ဝယ်သူကလည်း သင့်ဆီကနေ ပြန်ဝယ်နေပါလိမ့်မယ်။ ဝန်ဆောင်မှုပေးနိုင်တဲ့ အခြေအနေတွေကို စာရင်းချရေးထားပါ။
- ၆။ ပိုကောင်းသော အရည်အသွေးများဖြင့် ဆွဲဆောင်နိုင်ရန် ဈေးကွက်အတွင်း ကြော်ငြာခြင်းဖြင့် အောင်မြင်စေမည့် နည်းလမ်းများအား စာရင်းရေးပါ။
- ၇။ ရောင်းနိုင်အား ပိုများစေသည့် အခြေအနေဖြင့် ဆွဲဆောင်နိုင်ရန် နည်းလမ်း ၃ ခုကို ချရေးပါ။



အခန်း [ ၁၁ ]

မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းထားခြင်းနှင့် ရောင်းချခြင်း

စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများ တိုးတက်အောင်မြင်ရေးအတွက် အဓိက အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ရပ်မှာ ကုန်ပစ္စည်းရောင်းချခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ကုန်ပစ္စည်းရောင်းချခြင်းသည် အခြေခံကျပြီး တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် တိုးတက်အောင်မြင်နိုင်ရေးအတွက် အတွေ့အကြုံပေါင်းများစွာဖြင့် ထောက်ပံ့ပေးလျက် ရှိသည်။

လူတစ်ဦးဆီကနေ အခြားလူတစ်ဦးဆီ ပစ္စည်းရောင်းချခြင်း လုပ်ငန်း ဆင့်ကဲတိုးတက်ပြီး စက်ရုံများ၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းကြီးများ၊ ပစ္စည်းထုတ်လုပ်ရေးဆိုင်ရာလိုအပ်သော အရင်းအမြစ်များပေါ်ပေါက်လာရသည်။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ဈေးရောင်းခြင်းအလုပ်ဟာ တကယ်ကို ခက်ခဲလှတဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းတစ်ခုပါ။ ဒါပေမဲ့လည်း အမေရိကန်နဲ့ တရုတ်နိုင်ငံတို့မှာရှိတဲ့ လုပ်ငန်းရှင်ကြီးတွေအားလုံး အခြေခံကျတဲ့ ဈေးရောင်းခြင်းကို လုပ်ခဲ့ရပါတယ်။

**စီးပွားရေးလုပ်ငန်းအောင်မြင်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာခြင်း**

ကြွေးမြီမဆပ်နိုင်တဲ့၊ ငွေကြေးအကျပ်အတည်းကြုံတွေ့နေတဲ့ ကုမ္ပဏီကြီးတွေကို လေ့လာရင်း သူတို့ဘာကြောင့် အခုလို ကျန်းမာလာလဲဆိုတာ အဖြေထုတ်နိုင်ပါတယ်။ အဓိကအကြောင်းရင်းကတော့ ရောင်းအားကျလာတဲ့ ပြဿနာကြောင့်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

စီးပွားကျတဲ့ ကုမ္ပဏီအများစုက စည်းကမ်းသတ်မှတ်မှုမရှိဘဲ လုပ်တာရယ်၊ အရည်အသွေးမပြည့်ဝတဲ့ ဝန်ထမ်းတွေကြောင့်ရယ် တဖြည်းဖြည်း စီးပွားကျလာပါတယ်။

**ရောင်းအားမြှင့်တင်ရေးအတွက် စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်း**

သင်သည် အရောင်းဈေးသည်ဖြစ်စေ၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်ဖြစ်စေ မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းသတ်မှတ်ပြီးမှ ရောင်းအားမြှင့်တင်ရေး လုပ်ငန်းစဉ်ကို ဆောင်ရွက်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သုတေသနပြုသူတွေက ထိပ်တန်းအမှုဆောင် ဒါရိုက်တာတွေ လုပ်ငန်းရှင်တွေကို ရာနဲ့ချီတွေ့ဆုံပြီး 'ရောင်းအားနဲ့ ဈေးကွက် ဘယ်လောက် အရေးကြီးသလဲ? လို့ မေးမြန်းခဲ့ပါတယ်။

ဒီအခါ လုပ်ငန်းရှင်နဲ့ အမှုဆောင် ဒါရိုက်တာတွေက 'ရောင်းအားနဲ့ ဈေးကွက်ဟာ စီးပွားရေးတိုးတက်မှုနဲ့ ဆက်လက်ရှင်သန်နိုင်ဖို့ လုံးဝဥသည့် အရေးကြီးပါတယ်' လို့ ပြန်ဖြေကြပါတယ်။

**ဘယ်လိုမဲ့တေတတ်ပါသလဲ**

လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်အနည်းငယ်တုန်းက ကျွန်တော် လုပ်ငန်းသစ်တစ်ခုကို စလုပ်ခဲ့တယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ထုတ်ကုန်တိုးတက်လာတော့ ရေဒီယို၊ ရုပ်သံ၊ သတင်းစာ၊ မေးလ်တွေနဲ့ ကြော်ငြာလိုက်တယ်။ ဒါပေမဲ့ နှစ်ကုန်ပိုင်းရောက်တော့ ကျွန်တော်ငွေပြတ်လာပြီး လုပ်ငန်းလည်း လွှင့်ပစ်ရတော့မယ့် အခြေအနေဆိုက်လာပါတယ်။

ဒီအချိန်မှာ ကျွန်တော်တစ်ခုခု ပြောင်းလဲရတော့မယ်လို့ နားလည်လိုက်တယ်။ ဒီလိုနဲ့ ဇန်နဝါရီလ ၂ ရက်မှာ ကျွန်တော် တယ်လီဖုန်းကိုင်ပြီး

အရောင်းအဝယ်ချိန်းဆိုချက်တွေ စလုပ်ပါတယ်။ နောက် ၂ လလောက် ကြာတော့ ရောင်းအားအတွက် ကျွန်တော်အာရုံစိုက်လိုက်တယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်တွေထက် အဲဒီနှစ်မှာ ကျွန်တော် လုပ်ငန်းလည်ပတ်နိုင်ခဲ့တယ်။

ကျွန်တော်ရဲ့ ကိုယ်စွမ်းညွှန်စွမ်းရှိသမျှ အားစိုက်ကြိုးစားမှုကြောင့် ကျွန်တော့်လုပ်ငန်းနဲ့ မိသားစုကို ကယ်တင်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်ကစပြီး ကျွန်တော်လုပ်ငန်းရဲ့ အသေးစိတ်ကအစ လေ့လာပြီး ဖြစ်လာနိုင်မဲ့ ပြဿနာ တွေကို ကြိုတင်အဖြေရှာနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

**ပယ်ချခံရမည့်အရေးအပေါ် စိုးရိမ်ခြင်းအား ကျော်လွှားခြင်း**

သင့်မှာဆွဲဆောင်မှု ရှိတဲ့ ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းရယ် ကောင်းမွန်တဲ့ ဝန်ဆောင်မှုရယ်ရှိနေတယ်ဆိုရင် လက်ရှိဈေးကွက်မှာတင် ရောင်းနိုင်ဖို့အတွက် စိုးရိမ်စရာမရှိသလို၊ ဆွဲဆောင်မှုရှိတဲ့ ပစ္စည်းဖြစ်တဲ့အတွက် ပယ်ချ ခံရမှာ ကိုလည်း စိတ်ပူစရာမရှိပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ တယ်လီဖုန်းနဲ့ အရောင်း အဝယ်လုပ် တဲ့ အရောင်းဈေးသည်တွေနဲ့ ဈေးကွက်ပြင်ပ အရောင်းဈေးသည်တွေ အတွက်ကတော့ ၎င်းတို့ပစ္စည်းကို ပယ်ချခံရမယ့်အရေးအတွက် စိုးရိမ် ပူပန် စရာရှိနေတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မိမိဘက်က စွမ်းဆောင်ရည်နဲ့ ပစ္စည်း အရည်အသွေးကောင်းနေမယ်ဆိုရင်တော့ ဝယ်ယူသူ ဘယ်သူကမှ ပယ်ချ ကြမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

အောင်မြင်မှုမရရှိကြတဲ့ အရောင်းဈေးသည်တွေရဲ့ အားနည်းချက်ကို စံနမူနာအဖြစ် ရှောင်ရှားနိုင်အောင် တင်ပြလိုပါတယ်။

သူလို ကိုယ်လို သာမန်အရောင်းဈေးသည်တွေဟာ တစ်နေ့ကို မိနစ် ၉၀ လောက်ပဲ အလုပ်လုပ်တာ တွေ့ရပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် တစ်နေ့ကို ၈ နာရီ အလုပ်လုပ်ရမယ့်အစား ၁ နာရီခွဲသာ အလုပ်လုပ်တယ်လို့ ဆိုရမှာ ပါ။

ဒီလို အရောင်းဈေးသည်မျိုးတွေဟာ အလုပ်ခွင်ရောက်တာနဲ့ ရောင်း ခြင်းဆိုတဲ့ လုပ်ငန်းကို မလုပ်သေးဘဲ စာရွက်စာတမ်း ရှင်းလင်းတာတွေ အင်တာနက်ကြည့်နေတာတွေ၊ သတင်းစာဖတ်တာ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေနဲ့ စကားပြောတာ၊ အလုပ်ကို နောက်ကျပြီးမှ ရောက်တာ၊ အိမ်ပြန်ချိန် စောတာ၊

နေ့လယ်စာစားချိန်နဲ့ ကော်ဖီသောက်ချိန်တို့ကို အချိန်ပိုယူတာ ... တွေ့နဲ့ပဲ တစ်နေ့ကုန်သွားတတ်ပါတယ်။ ဒီလိုအရောင်းဈေးသည်မျိုးတွေကို လုပ်ငန်း တိုးတက်လိုတဲ့ ဘယ်သူမဆို သတိထား ရှောင်ရှားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

**အရောင်းဈေးသည်တွေဘယ်အချိန်အလုပ်လုပ်ပါသလဲ ?**

အရောင်းဈေးသည် အများစုဟာ ဖုန်းနဲ့ ချိန်ဆိုထားသည်ဖြစ်စေ၊ တစ်ဦးတစ်ယောက်နှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင်တွေ့ပြီး ရောင်းချရမယ့် အခြေအနေ တွေမှာ အလုပ်လုပ်ကြပါတယ်။

**အပြုသဘောဆောင်ပြီး အကောင်းမြင်တတ်ခြင်း**

အရောင်းဈေးသည်တို့အတွက် ရောင်းအားမြှင့်တက်စေရန် မလိုလား အပ်သော ကြောက်ရွံ့စိုးရိမ်မှုများအား ဖယ်ရှားရမည်ဖြစ်သည်။ အောင်မြင်မှု ရယူလိုတဲ့ အရောင်းဈေးသည်ဟာ မိမိကုန်ပစ္စည်းကို ပယ်ချမလားလို့ တွေးပြီး စိုးရိမ်ပူပန်နေတာထက် မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်ချက်ရှိပြီး အပြုသဘော ဆောင် အကောင်းမြင်တတ်ဖို့ကသာ ပိုအရေးကြီးပါတယ်။

ဒါကြောင့် ရောင်းအားကျမှာတွေ ပယ်ချခံရမှာတွေကို မစဉ်းစားတော့ဘဲ ကောင်းသထက်ကောင်းအောင် ကြိုးစားနိုင်ရေးအတွက်သာ စဉ်းစားရပါမယ်။

**ရောင်းအားငွေ ၂ ဆ တိုးတက်ရရှိစေခြင်း**

ဈေးကွက်ပြင်ပရောက်နေတဲ့ အရောင်းဈေးသည်တွေအဖို့ ဝယ်သူနဲ့ မျက်နှာချင်းဆိုင်စကားပြောနိုင်ဖို့ အချိန်ပိုယူရပါမယ်။ ဒါမှလည်း အတွေ့အကြုံသစ်နဲ့ မမျှော်လင့်ထားတဲ့ အကြံကောင်းတွေ စိတ်ကူးသစ်တွေကို ရလာနိုင်ပါတယ်။

တကယ်လို့ အရောင်းဈေးသည်ဘက်က ဝယ်သူတွေနဲ့ ထိတွေ့ပြောဆိုဆက်ဆံမှု အချိန်ပိုကြာလေ ရင်းနှီးမှုရလာပြီး ရေရှည်အတွက် ကောင်းကျိုးတွေကို ရလာကြမှာပါ။ ဒါဆိုရင် ရောင်းအားငွေ ၂ ဆတိုးတက်ဖို့ကလည်း မခက်ခဲတော့ပါဘူး။

**ရောင်းချသည့် အနေအထားကို ထိန်းချုပ်ခြင်း**

သင်၏ရောင်းချမှု နောက်တစ်ခါ မည်သည့်နေရာတွင်ရှိမယ်လို့ အတိအကျ ပြောရန် ခက်ခဲလှပါတယ်။

အမှန်စင်စစ် ပစ္စည်းရောင်းချနိုင်တယ်ဆိုတာက သင့်ရဲ့ တိုက်ရိုက် ထိန်းချုပ်မှုအောက်မှာ မရှိပါဘူး။ ရောင်းချတဲ့ အနေအထားကို ထိန်းချုပ် နိုင်တာဟာ ထိရောက်တဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေပါပဲ။

ရောင်းချနိုင်တဲ့ အဆင့် တိုးတက်အောင်မြင်စေဖို့ သင့်ကိုယ်သင် စည်းကမ်းသတ်မှတ်ပြီး တစ်ရက်ချင်း၊ တစ်ပတ်ချင်း၊ တစ်လချင်းအလိုက် အစီအစဉ်တွေကြိုတင်ရေးဆွဲထားရပါမယ်။ နောက်ပြီး လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု တွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ ရောင်းအားကို ဘယ်လို မြှင့်တင်နိုင်မလဲဆိုတာ သိရ အောင် အစီအစဉ် ရေးဆွဲပြီး မှတ်တမ်းတင်ရပါမယ်။

**ရောင်းအားတိုးတက်မှု အချိုးအစား**

သင့် ဘက်မှ ရောင်းအား မည်မျှရှိသည်ကို သိရှိနိုင်ရန် အချိုးအစား သတ်မှတ်ပေးပါ။ အချိုးအစားအားလုံးဟာ သင့်ရဲ့ စွမ်းဆောင်ရည် လုပ်ငန်း အတွေ့အကြုံနဲ့ ယှဉ်ပြိုင်နိုင်ခြင်းတို့ကို ကိုယ်စားပြုနေပါတယ်။

- သင်၏ စွမ်းဆောင်ရည်ကောင်းများနှင့် ရှေ့လာမယ့် ဖောက်သည်တို့ တိုက်ရိုက်အချိုးကျနေပါတယ်။
- ရှေ့လာမယ့် ဖောက်သည်တွေနဲ့ အလားအလာ မျှော်လင့်ချက်တို့ တိုက်ရိုက်အချိုးကျပါတယ်။
- ပရိသတ်တွေရဲ့ ဆက်လက်အရေးယူဆောင်ရွက်မှုနဲ့ တင်ပြပုံတို့ အကြား တိုက်ရိုက်အချိုးကျနေပါတယ်။

**ရောင်းချမှု အောင်မြင်ရေးအတွက် အဓိကသော့ချက်များ**

ရောင်းချမှု အောင်မြင်ရေးအတွက် သင့်မှာ အဓိက သော့ချက်သဖွယ် ဖြစ်တဲ့ တာဝန်ယူနိုင်မှု ၂ မျိုးရှိနေရပါမယ်။

၁။ ပထမဦးစွာ သင့်လုပ်ငန်း အဆက်မပြတ်စေရန် ဂရုပြုပါ။ မျှော်လင့် ချက်နဲ့ အလားအလာကောင်းတွေကို မျှော်လင့်ရင်း ကြိုးစားပါ။

ရောင်းဝယ်မှု လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်၌  
အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် စွမ်းဆောင်ခြင်း

ကုန်ပစ္စည်းရောင်းအား တက်လာစေရန် အထောက်အကူပြုမည့် စာအုပ်စာပေများကို လေ့လာပါ။ အကြံဉာဏ်ကောင်းများရယူပါ။ အော်ဒီယို ပရိုဂရမ်များ နားထောင်ပြီး ကျွမ်းကျင်မှုအဆင့်မြင့်မားစေသော စာအုပ်များကို ဖတ်ရှုပေးပါ။

စောစီးစွာ စတင်ပါ

နေ့စဉ် နံနက်တိုင်း ၇:၀၀ (သို့မဟုတ်) ၈:၀၀ နာရီအချိန် ဖောက်သည် ဘက်မှ ဝယ်ယူရန် ဆက်သွယ်သည့် ပထမဆုံးသော ဖုန်းကို စောင့်၍ နားထောင်ပါ။ ထိုသို့ လုပ်နိုင်ရန်အတွက် မိမိကိုယ်မိမိ ဦးစွာ စည်းကမ်း သတ်မှတ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါဆိုရင် နံနက်ပိုင်းအချိန်တွေမှာတင် ရောင်း၊ ဝယ်ခြင်း လုပ်ငန်းကို စတင်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သတိပြုရမယ့် အချက်ကတော့ သင်ကြားနိုင် မြင်နိုင်တဲ့နေရာနဲ့ ရောင်းနိုင်တဲ့အချိန်အတောအတွင်း ဖောက်သည်လာရောက်မှုကို စိစစ်ရမှာပါ။

သင့်ကိုယ်သင် စံသတ်မှတ်ခြင်း

တစ်နေ့တာရဲ့ မိနစ်တိုင်းလိုလိုမှာ သင့်ကို လူတိုင်းက စောင့်ကြည့်နေသလို သဘောထားပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စည်းကမ်းသတ်မှတ်ပါ။ ထို့နောက် နိုးနိုးကြားကြားနေပါ။

ရုံးဝန်ထမ်းဖြစ်တဲ့ သူတွေထက် အရောင်းဈေးသည်တွေက စည်းကမ်း ပိုမိုရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ဒါမှလည်း စွမ်းဆောင်ရည် တိုးတက်မှု ရှိလာပြီး သင့်ကိုယ်သင် စံအမှတ် သတ်မှတ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင်သည် အရောင်းဈေးသည်တစ်ဦးအဖြစ် အရည်အချင်း ပြည့်ဝစွာ တာဝန်ထမ်းလိုပါက ပုဂ္ဂိုလ်ရေးပိုင်းကော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း၌ပါ တိုးတက်နေဖို့ အစဉ် လေ့ကျင့်နေရပါမယ်။



ဒါကြောင့် မိမိအလုပ်မည်မျှပင် ဖိအားများနေသော်လည်း နေ့စဉ် ပြန်လှန် သုံးသပ်၍ အားနည်းချက် အားသာချက်များကို ခွဲခြားပေးပါ။ အရောင်းဈေးသည်လုပ်ငန်းနှင့် ပတ်သက်သော ဆွေးနွေးပွဲများ မပျက်မကွက် တက်ရောက်ပေးပါ။ ထို့နောက် အဆက်မပြတ်သော လေ့လာသင်ကြားမှု များ ပြုလုပ်ပေးပါ။

ထိပ်တန်းအရောင်းဈေးသည် ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းဟာ အောက်ခြေအရောင်း ဈေးသည် ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းကနေ အစပြုပြီး တက်လှမ်းလာခဲ့ရတာပါ။ ယနေ့ ကာလတိုးတက်အောင်မြင်ပြီး အခြေအနေကောင်းနေသူတွေဟာ တစ်ချိန် တုန်းက ဆင်းရဲတွင်းထဲမှာ နေခဲ့ရသူတွေ ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို သတိပြုရပါ မယ်။

**အရေးယူ ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ**

- ၁။ သင့်ကိုယ်သင် အရောင်းဈေးသည်လုပ်ငန်းရဲ့ ဥက္ကဋ္ဌအဖြစ် ရှုမြင် ပြီး သင့်၌ လုံးလုံးလျားလျား တာဝန်ရှိသည်ဟု မှတ်ယူပါ။
- ၂။ အရာရာ ထင်ရှားရှင်းလင်းအောင် ကြည့်မြင်နိုင်ပြီးနောက် ၁၂ လ အတွင်း ဝင်ငွေတိုးတက်ရေး ရည်မှန်းချက်ကို ချရေးပါ။ နှစ်တစ်နှစ် ၏ တစ်လချင်းအလိုက် ရည်မှန်းချက်ထားရှိပါ။
- ၃။ ဝင်ငွေတိုးတက်ရန် သင့် ထုတ်ကုန်များအား ရောင်းချမည်။ မရောင်း ချမည်နှင့် ပတ်သက်၍ စိတ်ပိုင်းဖြတ်ပါ။
- ၄။ ဝင်ငွေဘယ်လောက်ရှာနိုင်မည်နှင့် ပတ်သက်၍ ဆုံးဖြတ်ပါ။
- ၅။ လက်ရှိအတွေ့အကြုံပေါ်မူတည်၍ မျှော်လင့်ချက်မည်မျှ ထားနိုင် သည်ကို စဉ်းစားပါ။
- ၆။ တစ်ရက်ချင်းအလိုက် စာဖတ်ခြင်း၊ အော်ဒီယိုပရိုဂရမ်နားထောင်ခြင်း၊ ဆွေးနွေးပွဲများ တက်ရောက်ခြင်း၊ အဆက်မပြတ်လုပ်၍ တိုးတက်မှုကို ရယူပါ။
- ၇။ နေ့စဉ် အချိန်တစ်မိနစ်စီအလိုက် ရောင်းခြင်းကိစ္စဖြင့်သာ အချိန်ကုန် ပါ။ အနာဂတ်ကာလ တိုးတက်မှုများအတွက် ပြင်ဆင်ပေးပါ။



အခန်း [ ၁၂ ]

မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်းနှင့် ငွေကြေး

အာမခံလုပ်ငန်း၏ စာရင်းဇယားများအရ လူတစ်ရာခန့်က အသက် ၂၁ နှစ် အရွယ်မှာ အလုပ်လုပ်ကြပြီး အသက် ၆၅ နှစ်အရွယ်မှာ ချမ်းသာ ကြွယ်ဝလာတယ်လို့ သိရှိရပါတယ်။

တစ်ဖန် လူတစ်ရာမှာ ၄ ဦးဟာ လွတ်လပ်သူတွေဖြစ်ကြပြီး ၁၅ ဦးကတော့ ငွေကြေးအနည်းငယ်နဲ့ ရပ်တည်နေကြပါတယ်။ နောက်တစ်ခါ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းက အလုပ်တွေ ပင်ပန်းစွာနဲ့ လုပ်ရပြီး အကြွေးတွေ တင်ကြတယ်။ အချို့ကတော့ မလောက်တုံ့ ပင်စင်လစာလေးနဲ့ အသက်ဆက်ရင်း ဘဝကို အဆုံးသတ်သွားရရှာကြတယ်။

ယနေ့ခေတ် လူအတော်များများဟာ အလုပ်မလုပ်နိုင်တော့တဲ့ အသက် ၇၀ အရွယ်မရောက်ခင် နေ့စဉ် ငွေရှာနေကြတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဘဝတစ်သက်တာအတွင်း ငွေကြေးကျပ်တည်းရတဲ့ အခြေခံအကြောင်း အရင်းကတော့ မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းမသတ်မှတ်နိုင်တာ မိမိကိုယ်မိမိ တာဝန်ထားနိုင်စွမ်းနဲ့ မိမိကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းမရှိတာတွေကြောင့် အများ ဆုံး ဖြစ်ရပါတယ်။ မိမိကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းမရှိပဲ စည်းကမ်းမဲ့စွာနဲ့

ရသမျှ ဝင်သမျှငွေကို အကုန်သုံးစွဲပစ်မယ်ဆိုရင် အရေးအကြောင်းပေါ်တာနဲ့ လက်ထဲဗလာဖြစ်ပြီး သူတစ်ပါးဆီကနေ ချေးငှားရတတ်ပါတယ်။

ယနေ့ခေတ် အမေရိကန်မှာ ငွေကြေးကျပ်တည်းမှုကနေ လွတ်မြောက်စေမယ့် ငွေစုဆောင်းနှုန်းဟာ အလွန်ကို ကျဆင်းနေတယ်လို့ သိရှိရပါတယ်။

### ဘဏ္ဍာရေးရာ ကိစ္စများကျရှုံးခြင်းအကြောင်း

အရွယ်ရောက်သူ အများစုမှာဘာကြောင့် ဘဏ္ဍာရေးပြဿနာတွေ ရှိနေရသလဲဆိုရင် အဓိက အကြောင်းအရင်းကတော့ လစာဝင်ငွေလျော့နည်းကျဆင်းလို့ မဟုတ်ပါဘူး။ လစာဝင်ငွေအပေါ်မှာ စည်းကမ်းထား သုံးစွဲနိုင်မှု လျော့နည်းလို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

စာရေးသူ “သောမတ်စ်စတန်လေ” နဲ့ “ဝီလျံဒန်ကို” တို့ရဲ့ ရေးသားဖော်ပြချက်မှာ လမ်းတစ်လမ်းတည်းနေ မိသားစု ၂ စုက ပုံစံတူ အိမ်တို့တွင် နေ၍ တူညီသော အလုပ်တို့၌ လုပ်ကိုင်ကြပေမယ့် ဘဏ္ဍာရေးအခြေအနေက ကွဲပြားလျက်ရှိတတ်ပါတယ်။

အသက် ၄၅-၅၀ နှစ် အရွယ်မှာ အိမ်တစ်အိမ်က ဘဏ္ဍာရေး အကျပ်အတည်းမှ လွတ်မြောက်သွားပေမဲ့ နောက် အိမ်တစ်အိမ်ကတော့ အကြွေးလည်ပင်းခိုက်ပြီး အဆင်မပြေတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒီလို သိသာစွာ ကွဲပြားရတဲ့ အကြောင်းအရင်းကို လေ့လာရင် ဝင်ငွေပမာဏ အများကြီးရတာနဲ့ ဘာမှ မဆိုင်ပါဘူး။ ဘယ်သူမဆို ရလာတဲ့ ဝင်ငွေအပေါ် စည်းကမ်းထား သုံးစွဲရင် ငွေကြေးအကျပ်အတည်းက လွတ်မြောက်ပြီး စည်းကမ်းမရှိရင်တော့ အကြွေးပင်လယ်ဝေနေမှာ သေချာနေပါတယ်။

သင်ကလေးဘဝမှာ မုန့်ဖိုးငွေ လက်ခံရရှိခဲ့စဉ်က အဲဒီ မုန့်ဖိုးငွေကို သကြားလုံး ဝယ်စားရင်ကောင်းမလား၊ သိမ်းထားရင်ကောင်းမလား ... လို့ စဉ်းစားမိမှာပါ။

သကြားလုံး သဘာဝကတော့ အရသာချိုတယ်။ သကြားလုံးကို ပါးစပ်ထဲသွင်းလိုက်တာနဲ့ စွဲမက်ဖွယ် သကြားအနံ့ကို စတင်ရရှိမှာပါ။ ဘယ်ကလေးမဆို သကြားလုံး ကြိုက်ကြတယ်။ ဘယ်လောက်ထိ ကြိုက်သလဲ

ဆိုရင် သူတို့ရဲ့ သွားတွေ ထိခိုက်လာတဲ့အထိပေါ့။

သင်အရွယ်ရောက်ကြီးပြင်းလာချိန်မှာတော့ သကြားလုံး မကြိုက်တော့ပဲ ငွေကိုသာ ကြိုက်လာပါလိမ့်မယ်။ ငွေကြေးတွေကို သင့်ရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုအတွက် (ယာယီပဲ ဖြစ်ဖြစ်) အသုံးပြုတတ်တာဟာ လူတိုင်းနီးပါးပါပဲ။

### ပျော်ရွှင်မှုဖြစ်စေသည့် ငွေကြေးသုံးစွဲမှု

ကလေးဘဝမှာတုန်းက သင်ဟာ သကြားလုံးတွေ လက်ခံရရှိပေမယ့် အရွယ်ရောက်ကြီးပြင်းလာချိန်မှာတော့ ဝင်ငွေရရှိဖို့ (သို့မဟုတ်) ငွေကြေးလက်ခံရယူနိုင်ဖို့အတွက် ကြိုးစားအားထုတ်မှုတွေ လုပ်ရပါတော့မယ်။

တစ်နည်းအားဖြင့် သင်ဟာ ငွေကြေးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ တုံ့ပြန်မှု အမျိုးမျိုးကို စဉ်ဆက်မပြတ် လုပ်ရပါတော့မယ်။

သင်ပထမဆုံး စဉ်းစားမိနိုင်တဲ့ အကြောင်းအရာကတော့ 'ပျော်ရွှင်မှု' တွေ အလျင်အမြန်တိုးတက်ရရှိဖို့ ငွေကို ဘယ်လို သုံးရင်ကောင်းမလဲ ... ဆိုတဲ့ မေးခွန်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတော့ သင် အလုပ် ပထမဆုံးရချိန်မှာ ပထမဆုံး စဉ်းစားမိပါက သင်ရရှိ ဝင်ရောက်လာတဲ့ ငွေပမာဏထက် ပိုပြီး ပျော်ရွှင်မှုရအောင် ဘယ်လို သုံးမလဲဆိုတဲ့ အတွေးပါ။

သင်က ရရှိတဲ့ ဝင်ငွေထက် ပိုပြီး ပျော်ရွှင်မှုရအောင် သုံးစွဲချင်လာတဲ့ အချိန်မှာ အခြားဘယ်သူ့ဆီက ငွေချေးရင် ကောင်းမလဲ ... လို့ တစ်ဆင့် တက်ပြီး စဉ်းစားမိလာနိုင်ပါတယ်။ ငွေကြေးထပ်မံ ချေးယူခြင်းဟာ အဝတ်အစား၊ အသုံးအဆောင်၊ ကား၊ အလှကုန်ပစ္စည်း၊ လူမှုရေးအတွက် သုံးစွဲငွေ၊ ဖျော်ဖြေပွဲကြည့်ဖို့၊ ခရီးသွားဖို့ ... ဆိုတဲ့ အပိုကိစ္စတွေအတွက် ထည့်သွင်း စဉ်းစားမိလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီအခါ ငွေကြေး = ပျော်ရွှင်ခြင်း ... ဆိုတဲ့ အတွေးစိတ်ထဲမှာ စွဲထင်လာပါတော့မယ်။

အကယ်၍ သင်က လေ့လာရေး ခရီးသွားမယ်၊ အပန်းဖြေခရီးထွက်မယ်ဆိုရင် ခရီးလမ်းတစ်လျှောက် သုံးစွဲဖို့ ငွေအမြဲလိုနေမှာ ဖြစ်တယ်။ အထူးသဖြင့် ဟိုတယ်ခ၊ တည်းခိုခန်းခတွေအတွက်ပေါ့။

ငွေကြေးကို စုဆောင်းခြင်း မရှိဘဲ ရသမျှ အကုန်သုံးစွဲပစ်နေရင် အိမ်တစ်လုံးတောင် ဝယ်နိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ သင်ကလည်း ပျော်ရွှင်မှုတွေ ဦးစားပေးနေလို့ အိမ်ဝယ်ဖို့တောင် စဉ်းစားမိမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

အချို့လူတွေဟာ တစ်စုံတစ်ခုကို ဝယ်ယူလိုက်၊ ပျော်ရွှင်လိုက်နဲ့ အချိန်ကုန်ဆုံးတတ်ပါတယ်။

ပျော်ရွှင်မှုဦးစားပေးသူတွေဟာ သူတို့ မျှော်လင့်ထားသလောက် အလုပ်ကို ပိုပြီး မလုပ်တတ်ကြပါဘူး။

ဒီတော့ စိတ်ပျော်ရွှင်မှု မရှိလို့ဆိုတဲ့ အကြောင်းပြချက်တွေနဲ့ ဈေးဝယ် ထွက်သူတွေကို အမြောက်အမြား တွေ့နေရပါတယ်။

ဘယ်သူမဆို ငွေကြေးသုံးစွဲပြီး ပျော်ရွှင်မှု ရှာချင်တယ်ဆိုရင် သူတကာ ထက် အလုပ်ပိုလုပ်ပြီး စစ်မှန်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှုရဖို့အတွက် ငွေစုဆောင်းထားဖို့ လိုပါတယ်။ တဒဂ် ပျော်ရွှင်မှုထက် ထာဝရ ပျော်ရွှင်မှုရရေးအတွက် ပို ကြိုးစားသင့်ပါတယ်။

**ငွေကြေးနှင့် ပတ်သက်သည့် တုံ့ပြန်မှုများ**

ဝင်ငွေတိုးတက်မှုနဲ့ ကြွေးမြီများမှ လွတ်မြောက်မှုရဖို့အတွက် သင့်ကိုယ်သင် စည်းကမ်းသတ်မှတ်ဖို့ လိုပါတယ်။

ဒီလို စည်းကမ်းသတ်မှတ်မှလည်း ငွေကြေးစုဆောင်းမှုတွေ လုပ်ဖို့ စိတ်ရှိလာမှာပါ။

ဒီတော့ 'ငါငွေသုံးနေရရင် ပျော်တယ်' ... ဆိုတဲ့ စကားအစား 'ငါ ငွေစုနေရတာ ပျော်တယ်' ... ဆိုတဲ့ စကားပြောနိုင်အောင် ကြိုးစားရပါမယ်။ ဒီတော့ ဘယ်သူမဆို ငွေစုဖြစ်အောင် စုပါ။ အနာဂတ်ကာလ သာယာလှပဖို့ နဲ့ ဘဝ အာမခံချက်ရှိအောင် ဘယ်သူမဆို ကြိုးစားပြီး ငွေစုရပါမယ်။

အကယ်၍ သင်သာ ငွေကြေးစုဆောင်းနိုင်လာပြီဆိုရင် လှေ၊ ကား၊ အိမ် ... စတဲ့ တန်ဖိုးကြီး ပစ္စည်းတွေ ဝယ်ယူပိုင်ဆိုင်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

**ငွေကြေးစုဆောင်းခြင်းဖြင့် ပျော်ရွှင်ခြင်း**

ငွေကြေးစုဆောင်းတဲ့ အလေ့အကျင့် ရလာပြီဆိုရင် သင့်အတွက်

ပျော်ရွှင်မှုတွေ ရှာဖွေ ဖိတ်ခေါ်စရာမလိုဘဲ အလိုလို ရောက်လာမှာ ဖြစ်တယ်။ ဘဏ်ထဲကို မိမိငွေဝင်သွားပြီဆိုတာနဲ့ ထပ်ကာ၊ ထပ်ကာ စုဆောင်းလိုစိတ် တွေ ပေါ်လာမှာပါ။

ဘဏ်ထဲမှာ စာရင်းဖွင့်တဲ့ ငွေဟာ ဒေါ်လာ ၁၀ ပဲ ဖြစ်စေဦး ဒေါ်လာ ၁၀ နဲ့ တန်တဲ့ အကျိုးခံစားခွင့်ကို ရရှိလာတော့မှာပါ။ ငွေစုဆောင်း သူအနေ နဲ့ ဘဏ်ထဲဝင်သွားတဲ့ ငွေပမာဏအပေါ် ရလာမယ့် အခွင့်အရေးတွေကို တွေးရင်း စိတ်ပျော်နေမှာ မလွဲပါဘူး။ ဒီတော့ ငွေကြေးစုဆောင်းနိုင်အောင် မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းထားရပါမယ်။ အသုံးအစွဲမများအောင် ထိန်းချုပ်နိုင် ရပါမယ်။ ဒါဆိုရင် ငွေကြေးအပေါ် ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းရှိရာကနေ မိမိဘဝ တစ်သက်တာအတွက်ပါ လိုသလို ထိန်းချုပ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

**ဘဝတစ်သက်တာလုံး စုဆောင်းပါ**

သင် အလုပ်မှ ပထမဆုံးလစာရတဲ့ ကာလကနေ အငြိမ်းစားယူချိန် အထိ သင့်ဝင်ငွေထဲက ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းစုတဲ့ အလေ့အကျင့် ရှိခဲ့မယ်ဆိုရင် ချမ်းသာကြွယ်ဝခြင်း မဖြစ်တဲ့တိုင် ကြွေးမြီကနေ ကင်းလွတ်ပြီး အဆင်ပြေပြေ ရပ်တည်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အသက်ရှင်နေစဉ် ဘဝတစ်လျှောက် လုံး စုဆောင်းနိုင်သမျှ စုဆောင်းသွားဖို့ လိုပါတယ်။

**၁ ရာခိုင်နှုန်းစုဆောင်းသည့် အလေ့အကျင့်**

သင့် ဝင်ငွေထဲကနေ ၁ ရာခိုင်နှုန်းကို စုဆောင်းသည့် အလေ့အကျင့် လုပ်ပါ။ ၁ ရာခိုင်နှုန်းဟူသည့် ငွေသည် မည်သူမဆို တတ်နိုင်သည့် ငွေပမာဏဖြစ်ခြင်းကြောင့် လစဉ် ၁ ရာခိုင်နှုန်းစုဆောင်းပါ။

အကယ်၍ သင်က တစ်လလျှင် ဒေါ်လာ ၃,၀၀၀ ရသည်ဆိုပါက ၁ ရာခိုင်နှုန်းဖြစ်သော ငွေ ဒေါ်လာ ၃၀ အား စုဆောင်းပါ။

ဒေါ်လာ ၃၀ သည် တစ်နေ့ချင်းအလိုက် ၁ ဒေါ်လာစီ စုဆောင်းသွား သည်နှင့် ညီမျှပါတယ်။ ဒါကြောင့် နေ့စဉ် အိမ်ပြန်ရောက်တိုင်း စုဘူး၌ ၁ ဒေါ်လာ ပုံမှန်ထည့်သွားပေးပါ။

ဒီလိုနဲ့ တစ်လပြီးတစ်လ ကြာလာချိန်မှာ သင် ၁ ဒေါ်လာစီ စုခဲ့တဲ့

ငွေပမာဏ များလာပြီး နှစ်ကုန်တာနဲ့ သင့်ဝင်ငွေရဲ့ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းကိုတောင် စုဆောင်းပြီးသား ဖြစ်သွားပါမယ်။

ငွေပုံမှန် စုဆောင်း တိုးပွားလာခြင်းကြောင့် ဘာကြွေးမြီမှမရှိဘဲ ငွေပမာဏ ဘယ်လောက်ရရင် ဘာလုပ်ငန်းလုပ်မယ်ဆိုတဲ့ အတွေးသာ ခေါင်းထဲရှိနေပါလိမ့်မယ်။

### ငွေကြေးဆိုင်ရာ စွန့်စားမှု အောင်မြင်ခြင်း

ငွေကြေးစုဆောင်းမှု အရှိန်ရလာသည့် သူအနေနဲ့ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံတဲ့ လုပ်ငန်းတွေကို စိတ်ဝင်စားလာပါတယ်။ ဒီအခါ ဦးနှောက်ကြည်လင်ပြီး စိတ်တည်ငြိမ်လာပါမယ်။ ဒီအခြေအနေမှာ စုဆောင်းရရှိလာတဲ့ ငွေကြေးနဲ့ ဘယ်လုပ်ငန်းတွေမှာ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံရမယ် ဆိုတာကို စဉ်းစားလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရင်းနှီးငွေများလာသူအနေနဲ့ ငွေကြေးသုံးစွဲမှုတွေမှာပါ ပုံစံပြောင်းလာပြီး အရင့်အရင်ကထက် ပိုမိုစည်းကမ်းရှိလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရင်းနှီးငွေ တောင့်တင်းလာတဲ့ သင်ဟာ ဘယ်လုပ်ငန်းကိုမဆို အသေအချာ စစ်ဆေးပြီးမှ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံလာတတ်ပါမယ်။ ငွေကြေးဆိုင်ရာ စွန့်စားမှု အောင်မြင်တဲ့ သူ ဖြစ်တဲ့အထိ တဖြည်းဖြည်း တိုးတက်အောင်မြင်လာကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

### ဝင်ငွေတိုးမြှင့်ရုံဖြင့် ဘဝတိုးတက်မှုဖြစ်အောင် မကူညီနိုင်

အချို့က ပထမဆုံး အလုပ်ရရှိကြသည်နှင့် ဝင်ငွေတိုးတက်မှု အကြိမ် ၅ ကြိမ် (သို့မဟုတ်) ၁၀ ကြိမ်ထိ ရရှိခံစားတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း ငွေကြေးဆိုင်ရာ အကြပ်အတည်းကနေ လွတ်မြောက်အောင် မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းထားရပါမယ်။ ဒါကြောင့် ဝင်ငွေပမာဏများစွာ ရရှိတာထက် စည်းကမ်းတကျ သုံးစွဲနိုင်ခြင်းကသာ အဓိက ကျပါတယ်။

### လစဉ် စုဆောင်းသည့် အလေ့အကျင့်

အကယ်၍ သင်က တစ်လကို ဒေါ်လာ ၁၀၀ ရတယ်ဆိုရင် တစ်လကို ဒေါ်လာ ၅၀ ရအောင် စုဆောင်းပေးပါ။ ဒီအခါကျန်တဲ့ ဒေါ်လာ ၅၀ ကို သင့်မိသားစုနဲ့ သင့်ဘဝတိုးတက်ဖို့အတွက် အသုံးပြုရပါမယ်။ အခုလို

ဝင်ငွေရဲ့ ထက်ဝက်တိုင်းကို စုဆောင်းနိုင်ခဲ့ရင် အနာဂတ်ကာလအတွက် စိုးရိမ်ကြောင့်ကျမှုတွေ ကင်းဝေးနေမှာပါ။

**အံ့ဩဖွယ် နှစ်ထပ်တိုး (Compound interest)**

အဲလ်ဘတ်အိုင်းစတိုင်းက တစ်ခါက ခုလို ပြောခဲ့ပါတယ်။

‘နှစ်ထပ်တိုး (Compound interest) ဟာ စကြဝဠာထဲမှာ စွမ်းအားအကြီးဆုံး ဖြစ်တယ်’ ... လို့ ဆိုခဲ့တာပါ။

အကယ်၍ သင်ဟာ အသက် ၂၁ နှစ်ကနေ အသက် ၆၅ နှစ်ထိ တစ်လကို ဒေါ်လာ ၁၀၀ စုဆောင်းမယ်ဆိုရင် နှစ်စဉ်ဝင်ငွေက ပျမ်းမျှ “၇” ရာခိုင်နှုန်းကနေ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိ တိုးတက်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအခါမှာ မိမိက အလုပ်ကနေ နားချိန်ရောက်တာနဲ့ ဒေါ်လာ ၁ သန်း ကျော်ရရှိလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာ အံ့ဩဖွယ်ကောင်းတဲ့ နှစ်ထပ်တိုးရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးကြောင့်ပါ။

**အရေးယူ ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ**

- ၁။ ကြွေးမြီကင်းပြီး၊ ဘဏ္ဍာရေးတိုးတက်မှု ရှိစေရန်နှင့် မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်နိုင်ရန် ဆုံးဖြတ်ချက်ချပေးပါ။
- ၂။ ယနေ့ထိ သင်ရရှိသော ငွေကြေးနှင့် အဖိုးတန်အရည်အချင်းများအား ပေါင်းစပ်ပါ။ ကြွေးမြီများရှိနေပါက ကျေလည်အောင် ဆပ်လိုက်ပါ။
- ၃။ လစဉ်တိုင်း သင့်ဝင်ငွေ၏ ၁ ရာခိုင်နှုန်းကို ဘဏ်တွင် စုဆောင်းပါ။
- ၄။ ကြွေးမြီများရှိပါက စာရင်းပြုစုပါ။ အတိုးနှုန်းမြင့်မားသည့် ကြွေးမြီများ အား အရင်ဆပ်ပါ။
- ၅။ ငွေကြေးစုဆောင်းခြင်းအား ရည်မှန်းချက်တစ်ခုလို သဘောထားပါ။
- ၆။ တစ်လချင်းအလိုက် စုဆောင်းထားသည့် ငွေပမာဏအား သိအောင် တွက်ပါ။
- ၇။ ဘဏ္ဍာရေးဆိုင်ရာ ရည်မှန်းချက်ရေရှည်တိုးတက်လာသည်အထိ စုဆောင်းခြင်းကို ပြုလုပ်ပါ။





အခန်း | ၁၃ |

မိမိကိုယ်မိမိစည်းကမ်းထားခြင်းနှင့်

အချိန်အား စီမံခန့်ခွဲခြင်း

တိုးတက်အောင်မြင်လိုသည့် မည်သူမဆို မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းထား ရုံအပြင် အချိန်ကို စနစ်တကျစီမံခန့်ခွဲတတ်ဖို့လည်း လိုအပ်ပါသည်။

တကယ်တော့ အချိန်ကို စနစ်တကျ စီမံခန့်ခွဲတတ်ခြင်းဟာ စည်းကမ်းရဲ့ အနှစ်သာရလို့ဆိုရင် မမှားပါဘူး။

အချိန်ကို စနစ်တကျစီမံခန့်ခွဲတတ်ခြင်းဟာ ဘဝရဲ့ အရည်အသွေး တွေကို ပိုမိုမြင့်တက်လာစေပါတယ်။

နောက်တစ်နည်းပြောရရင် အချိန်ကို စီမံခန့်ခွဲတတ်ခြင်းဟာ ဘဝ တစ်သက်တာကို စနစ်တကျ စီမံခန့်ခွဲတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ဖြစ်စေပါတယ်။

အချိန်ဆိုတာ ကုန်ဆုံးလွယ်ပြီး ပြန်မရနိုင်တဲ့အရာ ဖြစ်သလို ငွေကြေး လိုမျိုး စုဆောင်းထားနိုင်တဲ့အရာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် အချိန် တစ်ခုကို မသုံးစွဲလိုက်ရဘဲ အလဟဿကုန်စေခဲ့ရင် နောက်ထပ် အဲဒီအချိန် အစားပြန်မရနိုင်တော့ပါဘူး။

အချိန်ကိုစီမံခန့်ခွဲပြီး စနစ်တကျ အသုံးချနိုင်တဲ့သူတွေအတွက် အချိန် က ကောင်းကျိုးအမျိုးမျိုးကို ပေးစွမ်းနိုင်ပါတယ်။

**စုဆောင်းမှု မလုပ်နိုင်သည့်အချိန်**

အချိန်ကို စီမံခန့်ခွဲခြင်းဟာ ဆင့်ကဲ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့အရာတွေအတွက် ရွေးချယ်နိုင်စွမ်းရှိတဲ့ သဘောကို ရည်ညွှန်းပါတယ်။ ဥပမာ အနေနဲ့ အချိန် အပေါ် မူတည်ပြီး ပထမ ရွေးချယ်စရာ၊ ဒုတိယ ...၊ တတိယ ... ရွေးချယ် စရာတွေ လုပ်နိုင်ပါမယ်။

အချိန်ကို စီမံခန့်ခွဲပြီး အကျိုးရှိရှိ အသုံးချနိုင်တဲ့သူတွေအားလုံး အောင်မြင်မှုကြီးကြီးမားမားကို ရရှိတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် စုဆောင်းလို့ မရတဲ့ အချိန်ကို အကျိုးရှိရှိ တစ်ခါတည်း သုံးစွဲတတ်ရပါမယ်။ ဘယ်သူ မဆို မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်ပြီး အချိန်စီမံခန့်ခွဲ အသုံးချနိုင်အောင် ကြိုးစားရပါမယ်။

**စစ်မှန်သောတန်ဖိုးများကို အကဲဖြတ်ခြင်း**

သင်လုပ်လိုက်သောအရာတစ်ခုဟာ အခြားအရာတွေထက် ၅ ကြိမ် ကနေ ၁၀ ကြိမ်အထိ ပိုပြီးတန်ဖိုးရှိနေတတ်ပါတယ်။

သင့်အနေနဲ့ အချိန်များစွာ ပေးပြီး ရင်းနှီးမြှုပ်နှံထားရတဲ့ အရာတစ်ခု ကို “တန်ဖိုး” တစ်ခုအဖြစ် သတ်မှတ်ပြောဆိုနိုင်ပါတယ်။ တန်ဖိုးလို့ဆိုရာမှာ သင့်မိသားစု၊ သင့်ကျန်းမာရေး၊ သင့်ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး၊ အားကစား၊ လှုပ်ရှားမှု၊ ငွေကြေးကိစ္စနဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ် ... တို့ထဲက တစ်ခုခု ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ မိမိအချိန်ကုန်ခံ အာရုံစိုက် စောင့်ကြည့်ပြီး ငွေကြေး ရင်းနှီးထားရတဲ့ ဘယ်အလုပ်မဆို သင့်အတွက် တန်ဖိုးတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

**မဟာဗျူဟာကျသော အစီအစဉ်များ**

မဟာဗျူဟာကျတဲ့ အစီအစဉ်တွေ ရေးဆွဲရာမှာ လုပ်ငန်းထဲက ရှယ်ယာတန်ဖိုးတွေ၊ လုပ်ငန်းအတွင်း ရင်းနှီးမြှုပ်နှံထားတဲ့ ငွေပမာဏတွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အစီအစဉ်တွေ ပါဝင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကုမ္ပဏီအတော် များများဟာ ရင်းနှီးငွေအလုံးအရင်းနဲ့ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံတတ်ကြပါတယ်။ ဒီလို ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုဟာ ဘဝနဲ့ ရင်းနှီးထားရတာကြောင့် မဟာဗျူဟာကျတဲ့ အစီ အစဉ်တွေ ရေးဆွဲရတာပါ။ မဟာဗျူဟာကျတဲ့ အစီအစဉ်တွေကတော့ မိမိ

ရင်းနှီးမြှုပ်နှံလိုက်တဲ့ ငွေကြေးပမာဏနဲ့ ပြန်လည်ရရှိမယ့် အကျိုးအမြတ် ရာခိုင်နှုန်းတွက်ချက်တာရယ်၊ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံတဲ့ အချိန်ကာလရယ်၊ အမြင့်ဆုံး ရရှိနိုင်တဲ့ အကျိုးအမြတ်တွေရယ် ... ကို အဓိက ထည့်သွင်းစဉ်းစားတာတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

**မလုပ်ခင် စဉ်းစားပါ**

အချိန်ကို စီမံခန့်ခွဲရာမှာ မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းသတ်မှတ်နိုင်ရင် အောင်မြင်တိုးတက်မှု ရှိစေမယ့် တန်ဖိုးတွေကို ဖမ်းဆုပ်နိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

လူအများစုဟာ အလုပ်လုပ်ရာမှာ အီးရောအီးရောနဲ့ အချိန်ဆွဲတတ် ကြပါတယ်။ ဒီလို အချိန်ဆွဲတတ်တဲ့ မကောင်းတဲ့ အကျင့်စရိုက်ကြောင့် အဓိက အရေးပါတဲ့လုပ်ငန်းတွေကို မလုပ်နိုင်တော့ပါဘူး။ ဒီတော့ ရေရှည် မှာ အလုပ်ကြိုးစားသူတွေနဲ့ ယှဉ်ရင် အများကြီး ကွာခြားသွားမှာ ဖြစ်ပါ တယ်။

**ဦးစားပေးလုပ်ရမည့်ကိစ္စနှင့် နောင်မှလုပ်နိုင်သည့်ကိစ္စများ**

ဦးစားပေးလုပ်ရမည့်ကိစ္စများအား အခြားအရာများထက်ပိုပြီး စောစီး စွာ လုပ်ရန်လိုပါတယ်။

နောင်မှ လုပ်နိုင်တဲ့ ကိစ္စတွေကတော့ အရေးမကြီးသော အခြေအနေ ဖြစ်တာကြောင့် နောက်မှပဲ လုပ်နိုင်ပါတယ်။

တစ်ခါတစ်လေမှာ ဦးစားပေးလုပ်ရမယ့် ကိစ္စအတွက် လုပ်စရာများ နေပြီ အချိန်နည်းနည်းပဲ ရတတ်ပါတယ်။ ဒီလို အခက်အခဲကနေ လွတ်မြောက်နိုင်အောင် မိမိဘက်က ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုတွေ လုပ်ထားရပါ မယ်။

**နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးဆက်အား ခွဲခြားရွေးထုတ်ခြင်း**

အချိန်အား စနစ်တကျ စီမံခန့်ခွဲနိုင်ဖို့ စည်းကမ်းသတ်မှတ်ရာမှာ နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးဆက်တွေကို နားလည်ပြီး ခွဲခြားရွေးထုတ်ရပါမယ်။ နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးဆက်ကောင်းခြင်း၊ ဆိုးခြင်းဟာ မိမိတို့ အပေါ်

အဓိက မူတည်နေပါတယ်။

ဥပမာအနေနဲ့ ကော်ဖီသောက်တာ၊ တွဲဖက်လုပ်ကိုင်သူတွေနဲ့ စကားပြောတာ၊ သတင်းစာဖတ်တာ၊ အင်တာနက်ကြည့်တာ၊ အီးမေးလ်ပို့တာ တွေကြောင့် တစ်ခါတစ်ရံ ဆိုးတဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှု မဖြစ်ပေမယ့် တစ်ခါတစ်ရံမှာလည်း နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးတွေ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

**သင့်အချိန်အား စီမံခန့်ခွဲခြင်း**

အချိန်ကို စီမံခန့်ခွဲရာမှာ အချိန်ဆွဲပြီး အီးရောအီးရော လုပ်တာတွေကို ကျော်လွှားနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။

အချိန်ဆွဲတာတွေ မဖြစ်ရအောင် မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းထားတတ်ရမယ်။ ဖြစ်ချင်တဲ့ ဆန္ဒရှိရမယ်။

ဒီတော့ လေ့ကျင့်မှုအနေနဲ့ နေ့စဉ်အလုပ်မစခင် အဲဒီနေ့အတွက် သင်လုပ်ရမယ့် ဟာတွေကို စတင်ပြီး စာရင်းပြုစုထားပါ။

ညနေမရောက်ခင် အချိန်ဟာ စာရင်းလုပ်ဖို့ အကောင်းဆုံး အချိန် ဖြစ်ပါတယ်။

သင်ချရေးမယ့် စာရင်းမှာ A.B.C.D.E တို့ကို အောက်ပါအတိုင်း အသုံးပြုပါ။

- A = Must do (မဖြစ်မနေ လုပ်ရမည်)  
(မပြည့်စုံခြင်းအတွက် အရေးကြီးနေသော နောက်ဆက်တွဲများ)
- B = Should do (လုပ်သင့်တာ)  
(လုပ်ခြင်း၊ မလုပ်ခြင်းအတွက် နူးညံ့ညင်သာသော နောက်ဆက်တွဲများ)
- C = Nice to do (လုပ်ဖို့ကောင်းတာ)  
(သင်လုပ်ခြင်း၊ မလုပ်ခြင်းအတွက် အကျိုးသက်ရောက်မှု မရှိသော နောက်ဆက်တွဲများ)
- D = Delegate (ကိုယ်စားလှယ်)  
(လုပ်နိုင်သည်ထက်ပိုမိုလုပ်နိုင်ခြေရှိခြင်း)

➤ E = Eliminate (ဖယ်ရှားရှင်းလင်းခြင်း)  
 (အဓိကကျသော လုပ်ငန်းတာဝန်များအား ဆက်လက်  
 မလုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်း၊ ရည်မှန်းချက် ပြည့်မီအောင် မစွမ်း  
 ဆောင်နိုင်ခြင်း)

အကယ်၍ A နှင့် ပတ်သက်သော လုပ်ငန်းဆောင်တာများပါက  
 A-1, A-2, A-3 ဟူ၍ ခွဲခြားသတ်မှတ်ပေးပါ။

B, C ကိုလည်း အလားတူ ခွဲခြားနိုင်ပါတယ်။

A-B-C-D-E... တို့ဖြင့် ကိုယ်စားပြု ဖော်ပြသည့် ဥပဒေသအရ  
 A နှင့် စပ်ဆိုင်သော အလုပ်လုံးဝ မလုပ်ရသေးဘဲနဲ့ B အလုပ်ကို လုံးဝမလုပ်  
 ရပါ။ သင့်ရှေ့၌ မြင့်မားသော တန်ဖိုးပါရှိသည့် အလုပ်ရှိနေသေးသမျှ နိမ့်ကျ  
 သော တန်ဖိုးပါ အလုပ်ကို လုံးဝမလုပ်ရပါ။ A B C D E ပုံစံအရ တစ်ခုပြီး  
 မှ တစ်ခု အစဉ်အတိုင်း ဆောင်ရွက်ပေးပါ။

**တစ်ကိုယ်တော် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နိုင်သည့် အလေ့အကျင့်**

သင်သည် အရေးကြီးဆုံးသော လုပ်ငန်းတစ်ခုအား စတင်လုပ်ကိုင်  
 ရပြီဆိုပါက သင့်ကိုယ်သင် စည်းကမ်းသတ်မှတ်ပြီး ၎င်းအလုပ်အား  
 တစ်ကိုယ်တော် လုပ်ကိုင်နိုင်ရန် အာရုံစိုက်ရမည် ဖြစ်သည်။ သင် အလုပ်လုပ်  
 ရန်အတွက် အချိန်နာရီနှင့် အာရုံစိုက်မှုတို့ ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်း ပြည့်မီမှသာ  
 လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အရေးကြီးသော လုပ်ငန်းများအား ဆောင်ရွက်ရာ၌ မိမိဘက်က  
 စည်းကမ်းသတ်မှတ်နိုင်ခြင်း၊ အချိန်အား အကျိုးရှိရှိ အသုံးချနိုင်ခြင်းတို့  
 သာမက အပြုသဘောဆောင် အကောင်းမြင်ပြီး ယုံကြည်မှုလည်းရှိရမှာ  
 ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီအခါ သင့်ဘက်က ဘယ်အလုပ်ကိုမဆို တစ်ကိုယ်တော် ဆုံးဖြတ်  
 နိုင်စွမ်းနဲ့ အောင်မြင်အောင် လုပ်နိုင်ပါမယ်။

သင့်ဘက်က ဘယ်အလုပ်ကိုမဆို တစ်ကိုယ်တော် စွမ်းဆောင်နိုင်  
 လေ သင့်ကိုယ်သင် တန်ဖိုးထားနိုင်မှုလည်း မြင့်တက်လာလေ ဖြစ်ပါမယ်။  
 တစ်ကိုယ်တော် စွမ်းဆောင်ရည် ကောင်းသူတွေမှာ စိတ်ဓာတ်ခွန်အား

ပြည့်ဝပြီး မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းလည်း ရှိနေကြပါတယ်။ မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးထားမှုနဲ့ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုတွေဟာ မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်း သတ်မှတ်ရာမှာ အဓိက လိုအပ်တဲ့ အရင်းအမြစ်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

**ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုအပေါ် ၁၀၀၀ ရာခိုင်နှုန်း ပြန်လည်ရရှိခြင်း**

A.B.C.D.E ပုံစံဖြင့် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ရာတွင် မိမိဘက်မှ ပြည့်ဝ သည့် အရည်အသွေးများ ရှိနေပါက (ဥပမာအားဖြင့် အပြုသဘောဆောင် အကောင်းမြင်ခြင်း၊ အာရုံစိုက်နိုင်ခြင်း၊ နိုးကြားခြင်း၊ သတိထားခြင်း၊ ထိန်း ချုပ်နိုင်ခြင်းများ ရှိနေပါက) လုပ်ငန်းများ တိုးတက်အောင်မြင်ပြီး ပျော်ရွှင်မှု များ ဆင့်ကဲ ရရှိမည် ဖြစ်သည်။

အချိန်အား စီမံခန့်ခွဲနိုင်စွမ်း အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါက အသုံးချ နိုင်မှု လည်း အဆုံးသတ်နိုင်တော့မည် မဟုတ်ပေ။

**အာရုံစိုက်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ**

လောကမှာ အရာရာကို လုပ်ဖို့ အချိန်မလောက်နိုင်ပေမယ့်လည်း အရေးကြီးတဲ့ အလုပ်တွေကို လုပ်ဖို့အတွက်တော့ လုံလောက်တဲ့ အချိန်တွေ ရှိပါတယ်။

ထိပ်တန်းလုပ်ငန်းဆောင်တာတွေကို ဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့နဲ့ တာဝန်ယူနိုင် စွမ်းတွေ ရှိလာဖို့ သင့်ကိုယ်သင် အာရုံစိုက်နိုင်အောင် ကြိုးစားရပါမယ်။

အောက်မှာ သင့်ကိုယ်သင် ပြန်မေးရမယ့် မေးခွန်းတွေကို ဖော်ပြ ထားပါတယ်။

- ၁။ ကျွန်တော်၊ ကျွန်မ ဘာကြောင့် လစာစာရင်းကိုင်ရတာလဲ ?  
အတိအကျပြောရရင် အဲဒါလုပ်ဖို့အတွက် ကျွန်တော်၊ ကျွန်မကို ငှားတာလား ? ဘယ်လိုအကျိုးရလဒ်ကို မျှော်လင့်ရမလဲ ?  
မေးခွန်းများအား သင်ကိုယ်တိုင် ဖြေဆိုပြီး အခြားသူများနှင့် တစ်ဖန် ဆွေးနွေးပေးပါ။ သင့်သူဌေးကို မေးမြန်းပါ။
- ၂။ ကျွန်ုပ်ရဲ့ အဓိက သော့ချက်ဖြစ်တဲ့ နေရာက ဘယ်ဟာလဲ ?  
ကျွန်ုပ်လုပ်ခဲ့တဲ့ အလုပ်တွေထဲမှာ ကျွန်တော် တိုးတက်စေတဲ့

ဘယ်အလုပ်က အရေးကြီးဆုံး ဖြစ်ခဲ့ပါသလဲ ?

ဘယ်အလုပ်မှာမဆို သော့ချက်ဖြစ်တဲ့ အရာ ၅ ခု ကနေ ၇ ခု ထိ ရှိတတ်ပါတယ်။

၃။ တန်ဖိုးမြင့်မားတဲ့ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုတွေက ဘာလဲ ?

ကျွန်ုပ်လုပ်ခဲ့သော အလုပ်များအနက် ဘယ်အလုပ်က ကုမ္ပဏီ အတွက်နဲ့ ကျွန်တော့်အတွက် တန်ဖိုးအမြင့်ဆုံး ဖြစ်ခဲ့ပါသလဲ ? အဓိက ယှဉ်ပြိုင်မှုတွေက ဘယ်အရာတွေလဲ ?

၄။ ကျွန်ုပ်လုပ်နိုင်သမျှ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ပြီးသွားရင် အမှန်တကယ် ကွားခြားမှုတွေ ရှိလာပါမလား ?

၅။ ကျွန်ုပ်ရဲ့ လက်ရှိ အချိန်တွေကို ဘယ်အရာက တန်ဖိုးအမြင့်မားဆုံး ဖြစ်အောင် အသုံးပြုစေပါသလဲ ?

### ယနေ့စတင် ဆောင်ရွက်ပါ

ဘဝတစ်သက်တာအတွင်း ဘယ်လိုအလုပ်၊ ကဏ္ဍမှာမဆို အချိန်ကို စီမံခန့်ခွဲပြီး သုံးစွဲခြင်းဖြင့် အလုပ်၊ မိသားစု၊ ကျန်းမာရေး၊ အားကစားလုပ်ချိန်၊ ငွေကြေးဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်မှုများမှာ အောင်မြင်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင်နဲ့ သင့်ရည်မှန်းချက်တို့ကြားမှာ ပြဿနာ အခက်အခဲတွေ ရှိနေတာကြောင့် နေ့စဉ် ဘဝပြဿနာမှန်သမျှ အကြွေးမထားဘဲ ဖြေရှင်းရပါမယ်။ ဒါကြောင့် ဆောင်ရွက်ရန်ရှိတဲ့ ကိစ္စမှန်သမျှ နေ့၊ ညမရွေး၊ အကောင်းအဆိုး မရွေးဘဲ ချက်ချင်းလက်ငင်း စတင်ဖြေရှင်းဖို့ လိုပါတယ်။

### အရေးယူ ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ

၁။ အချိန်အား စီမံခန့်ခွဲနိုင်စွမ်း လုံးဝဥသုံးမြင့်တက်လာစေရန် ယနေ့ လုပ်နိုင်သမျှ ကိစ္စအားလုံးအတွက် ဆုံးဖြတ်ချက်ချပါ။

၂။ တစ်ရက်ချင်းအလိုက် လုပ်ငန်းမစခင် အဲဒီနေ့အတွက် လုပ်ရမယ့် လုပ်ငန်းကိစ္စတိုင်းအား စာရင်းချရေးပါ။ အကယ်၍ လုပ်ငန်းသစ် တစ်ရပ်ပေါ်ပေါက်လာပါက ဆောင်ရွက်ခြင်းမပြုမီ စာရင်းရေး

ထားပါ။

- ၃။ A.B.C.D.E ပုံစံအရ ဆင့်ကဲ ဆောင်ရွက်ရမည့် နည်းလမ်းကို အလေ့အကျင့်မှ အလေ့အထဖြစ်အောင် ကြိုးစားပါ။
- ၄။ အကယ်၍ A-1 နှင့် ပတ်သက်သော လုပ်ငန်းရှိပါက စိတ်တည်ငြိမ်စွာ ဖြင့် တစ်ကိုယ်တော် ဖြေရှင်းပါ။
- ၅။ သင် ဆောင်ရွက်နိုင်လိုက်သည့် လုပ်ငန်းအစိတ်အပိုင်းကိုသာ စာရင်း ရေးထားပါ။ သင်ကောင်းမွန်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ပါက ထူးခြားသော အကျိုးရလဒ်ကို ခံစားရမည် ဖြစ်သည်။
- ၆။ သင့် လုပ်ငန်းအတွက် လုပ်နိုင်သော ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းကို ချရေးပါ။ လုပ်ငန်းလုပ်နေစဉ် တစ်ချိန်လုံးလိုလို မိမိ စည်းကမ်းကို ထိန်းသိမ်း ထားပါ။
- ၇။ နေ့စဉ် မိနစ်တိုင်း သင့်ကိုယ်သင် မေးပါ။ ကျွန်ုပ် အချိန်များအား ဘယ်အရာက တန်ဖိုးရှိရှိ အသုံးချစေပါ သလဲ?





# မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်းနှင့် ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း

အခြေအနေနဲ့ အကြောင်းတရားများက အကျိုးသက်ရောက်မှုကို ဖြစ်စေပါတယ်။ ဒါကြောင့် သင့်ရဲ့ တွေးခေါ်စဉ်းစားပုံ အရည်အသွေးမြင့်မားရင် သင့်ဘဝရဲ့ အရည်အသွေးတွေလည်း မြင့်မားတိုးတက်လာမှာ မလွဲပါဘူး။

လုပ်ငန်းနယ်ပယ်အသီးသီးက ထိပ်တန်းကျတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို လေ့လာရင် ပြဿနာ ဖြေရှင်းနိုင်မှုကို အဓိက ဦးတည်တဲ့သူတွေ ဖြစ်နေတာ တွေ့ရပါမယ်။ သူတို့တွေက အမြဲတစေ ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပြဿနာအမျိုးမျိုးကို ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ အချိန်ပြည့် စဉ်းစားနေတတ်ကြပါတယ်။

လူ့ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ပြဿနာတွေဆိုတာ သမုဒ္ဒရာရေပြင်ထဲက လှိုင်းလုံးတွေလို အတောသတ်တယ်လို့ မရှိပါဘူး။ ပြဿနာတွေနဲ့ ပြည့်နှက်နေတဲ့ လောကကြီးထဲမှာ ပြဿနာ ဖြေရှင်းနိုင်သူတွေသာ ဘဝကို အဆင်ပြေချောမွေ့စွာနဲ့ လျှောက်လှမ်းနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပြဿနာဖြေရှင်းဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ အရာတွေကတော့ မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းသတ်မှတ်နိုင်တာရယ်၊ မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားလေးစားနိုင်တာရယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းရှိတာရယ် ... က အဓိက ကျနေပါ

တယ်။ ဒါကြောင့် ပြဿနာအမျိုးမျိုးကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့အရင်းအမြစ်  
ကောင်းတွေ ပိုင်ဆိုင်ထားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

### ရှောင်လွှဲမရနိုင်တဲ့ အကျပ်အတည်း

သင့်ဘဝတစ်လျှောက်လုံးမှာ ပြဿနာအမျိုးမျိုးဖြစ်တဲ့ ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်  
ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာ၊ ဘဏ္ဍာရေးပြဿနာ၊ လူမှုရေး ပြဿနာ၊ စီးပွားရေး  
ပြဿနာနဲ့ နိုင်ငံရေး ပြဿနာတွေကို အခါအားလျော်စွာ ကြုံတွေ့ရနိုင်ပါ  
တယ်။ ဒါဟာ ရှောင်လွှဲပြီး မျက်ကွယ်ပြုလို့ရတဲ့ ကိစ္စမဟုတ်ပါဘူး။

အကယ်၍ သင်က သာမန်ရိုးရှင်းတဲ့ ဘဝမှာ ရပ်တည်နေတဲ့ သူဆိုရင်  
၂ လ (သို့မဟုတ်) ၃ လ ကြာတိုင်း ပြဿနာတစ်ရပ်ကို ကြုံတွေ့ရနိုင်ပါ  
တယ်။ ပြဿနာတိုင်းကို ဆန်းစစ်ရင် လူတွေရဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးနဲ့  
စရိုက်လက္ခဏာတွေကြောင့် ဖြစ်တာကလည်း အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု အဖြစ်  
ပါဝင်နေပါတယ်။

ဒီတော့ မေးစရာရှိတာက ပြဿနာနဲ့ သင်ကြုံတွေ့ခဲ့ရင် ရင်ဆိုင်  
ဖြေရှင်းမှာလား? (ဒါမှမဟုတ်) အကျရှုံးခံမှာလား? (ဒါမှမဟုတ်) ရှောင်လွှဲ  
သွားမှာလား? ဆိုတာပါပဲ ...။

ပြဿနာ အကျပ်အတည်းတွေဆိုတာ ဘယ်တော့မှ ပိတ်ပင်တားဆီး  
လို့ မရဘဲ အခြေအနေအမျိုးမျိုးအပေါ် မူတည်ပြီး ပေါ်ပေါက်လာရတာ  
ဖြစ်ပါတယ်။

ရှောင်လွှဲမရတဲ့ အကျပ်အတည်းကို စိတ်တည်ငြိမ် ခေါင်းအေးစွာနဲ့  
ယုံကြည်ချက်ရှိရှိ ရင်ဆိုင်ရပါမယ်။ မဖြေရှင်းဘဲထားလို့ မရကောင်းပါဘူး။

### သင့်ဘက်မှ အကောင်းဆုံးဆောင်ရွက်ပါ

တစ်စုံတစ်ရာ အမှားအယွင်းဖြစ်တာနဲ့ လူအများစုဟာ စိတ်တို  
ဒေါက်နည်းပြီး မိမိအနီးဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ သူတစ်ယောက်ယောက်ကို အပြစ်တင်  
လိုကြပါတယ်။

ဒီလိုဖြစ်ရခြင်းဟာ မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းမသတ်မှတ်ဘဲ စိတ်ထိန်း  
ချုပ်မှု ကင်းလွတ်ပြီး အမှားကျူးလွန်တာသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်ပြဿနာ

အကျပ်အတည်းမဆို ကြိုတင်ပြီး အချက်ပြတာ မရှိပါဘူး။ အကျိုးအကြောင်း ခိုင်လုံရင် ဘယ်လိုအချိန်ပဲဖြစ်ဖြစ် ရုတ်တရက် ပေါ်ပေါက်လာတတ်ပါတယ်။

တကယ်လို့ အကျပ်အတည်းနဲ့ ကြုံတွေ့ရရင်လည်း မိမိဘက်က လုပ်နိုင်တာကိုပဲ အကောင်းဆုံး လုပ်ရင်း ဖြေရှင်းပေးရပါမယ်။ မတော်တဆ ထိခိုက်မှု တစ်ခုမှာ တစ်စုံတစ်ယောက် ထိခိုက်နာကျင်သွားတယ်ဆိုရင် သင်က ထိခိုက်နာကျင်သူကိုသာ အဓိက အာရုံစိုက်ရပါမယ်။ ဒီတော့ ဒဏ်ရာက သွေးတိတ်အောင် လုပ်မယ်။ ဒဏ်ရာအနေအထား အကြီးအသေးကို စစ်ဆေးမယ်။ ဘယ်လို စဖြစ်တယ်ဆိုတာ စုံစမ်းမယ်ဆိုရင် ပြဿနာကို အတော်အတန် ဖြေရှင်းနိုင်ပြီးသား ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။

### စိတ်ကိုရှင်းရှင်းထားပါ

ထိပ်တန်းပုဂ္ဂိုလ်တွေ အနေနဲ့ အကျပ်အတည်း ပြဿနာတွေကို ထိထိရောက်ရောက် တုံ့ပြန်ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့အတွက် စိတ်ဓာတ်ပြင်အောင် ထားပြီး ကိုယ်စိတ် ၂ ပါးကို လျော့ချထားတတ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ အရာရာအပြစ်ရှင်းအောင် ကြည့်နိုင်စွမ်းရှိသူတွေလည်း ဖြစ်တယ်။

အကျပ်အတည်း ပြဿနာကို ဖြေရှင်းမယ့်သူတိုင်း စိတ်လှုပ်ရှား၊ ခံစားမှုမရှိဘဲ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားသင့်ပါတယ်။

အကျပ်အတည်းနဲ့ စတွေ့ခါစမှာ သင်အပါအဝင် မည်သူမဆို ဒေါသထွက်ခြင်း၊ စိတ်ပျက်ခြင်းတို့ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။

ဒီအချိန်မှာ သင့် ဦးနှောက်က အမှန်ကို စဉ်းစားနိုင်စွမ်း ရှိမနေပါဘူး။ ထိပ်တန်းပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ပြဿနာတိုင်းကို အခွင့်အရေး တစ်ရပ်အနေနဲ့ ရှုမြင်တတ်ကြပါသေးတယ်။ ဒီအခါ သူတို့က မိမိကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းနဲ့ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်ချက် အပြည့်ထားရှိပြီး ပြဿနာကို ဖြေရှင်းကြပါတယ်။

**ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် လှေကားထစ်မှ အောင်မြင်ခြင်းဆီသို့**

သင်၏ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်အဆင့်အတန်း အမျိုးမျိုး

အလိုက် မဖြစ်မနေ လိုအပ်သော ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်ရန် လိုအပ်ပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်တစ်ခုအတွင်း အကျပ်အတည်း ပြဿနာကြုံရရင် လေ့ကျင့်ထားပြီးသော ဦးနှောက်စွမ်းရည်ကို အသုံးပြုပြီး ဖြေရှင်းနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိရဲ့ ဦးနှောက်ကို အသေအချာ လေ့ကျင့်ထားရင် ပြဿနာ အခက်အခဲများ ဘယ်လောက်ပဲပေါ်ပေါ် ဦးနှောက်က အကောင်းဆုံး ဖြေရှင်း နည်းနဲ့ ဖြေရှင်းပေးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



### ပြဿနာ အခက်အခဲများအား ထိထိရောက်ရောက် ဖြေရှင်းနိုင်မည့် အဆင့် ၉ ဆင့်

**အဆင့် ၁ - ပြဿနာအား ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ခွဲခြားသိရှိစေရန် အချိန်ယူဆောင်ရွက်ပါ**  
ဆေးပညာအရ ရောဂါလက္ခဏာအတိအကျကို သိရပြီဆိုရင် ကုသဖို့ အတွက် မခက်ခဲတော့ဘူး။ အလားတူ ပြဿနာအမျိုးအစား အတိအကျကို သိရအောင် လုပ်မှသာ ဘယ်လို ဖြေရှင်းရမယ်ဆိုတာ နည်းလမ်းအတိအကျ အသုံးပြုနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပြဿနာတစ်ရပ်ကို ဖြေရှင်းရာမှာ စိတ်ကူးစိတ်သန်း အမျိုးမျိုး၊ ရှုထောင့်အမျိုးမျိုး ကွဲပြားနေတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်မယ့် ဖြေရှင်းနည်းကိုသာ ရွေးချယ်အသုံးပြုရပါမယ်။

### အဆင့် ၂ - အမှန်တကယ် ပြဿနာဟုတ်ပါသလား?

အတိုးနှုန်းတွေ မြင့်တက်ပြီး၊ အပေါင်စာချုပ်နှုန်းထားတွေ ကျဆင်း တာတွေဟာ ပြဿနာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဒါကြောင့် အကြောင်းအကျိုးပေါ် မူတည်ပြီး ဖြစ်လာရတဲ့ အကျိုး ဆက်တွေကို ပြဿနာလို့ မသတ်မှတ်ရပါဘူး။

တစ်ခါတလေ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ပြဿနာတွေကို ဘယ်လိုမှ ဖြေရှင်းဖို့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ဖြေရှင်းလို့ ရတာတွေကိုသာ ဖြေရှင်းပါ။

**အဆင့် ၃ - ဘယ်အရာတွေကို ပြဿနာလို့ ခေါ်ရပါသလဲ ?**

တိကျတဲ့ အဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်ခံထားရတဲ့ ဖြစ်ပေါ်မြဲဖြစ်တဲ့ ပြဿနာ တွေကိုသာ ပြဿနာလို့ ယူဆပေးပါ။ ပြဿနာကို တိကျတဲ့ အဖြေ သတ်မှတ်နိုင်လေ တိကျတဲ့ နည်းလမ်းနဲ့ ဖြေရှင်းနိုင်လေ ဖြစ်ပါမယ်။ အနာသိမှ ဆေးရှိမယ့် သဘောကို ရည်ညွှန်းတာပါ။

**အဆင့် ၄ - ဒီပြဿနာဘယ်လို စဖြစ်တာလဲ?**

ပြဿနာရဲ့ အဓိက အကြောင်းရင်းကို ရှာပါ။ နောက်တစ်ကြိမ် ဒီလို ပြဿနာမျိုး ထပ်မဖြစ်စေတဲ့အထိ ဖြေရှင်းနိုင်အောင် အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းကို သုံးပါ။

အကယ်၍ လုပ်ငန်းအတွင်း အလားတူ ပြဿနာ အထပ်ထပ် အခါခါ ဖြစ်ပေါ်နေပါက ပြဿနာမဖြစ်စေရန် အပြီးသတ် ထိန်းချုပ်နိုင်ရမည် ဖြစ်သည်။

**အဆင့် ၅ - ဖြေရှင်းစရာဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ပြဿနာအရင်းအမြစ်တွေက ဘာလဲ?**

ဖြေရှင်းနိုင်ခြေရှိသည့် အခြေအနေနှင့် နည်းလမ်းများအား သင်ပိုင်ဆိုင်ထားလေ ပြဿနာဖြစ်လာနိုင်မည့် အခြေအနေများ ပိုမို လျော့ပါးသွားလေ ဖြစ်ပါမည်။

ပြဿနာဖြေရှင်းနိုင်သည့် အရည်အသွေးများ တိုးတက်လာသည်နှင့် ပြဿနာ ပမာဏအားလုံး ထပ်မံမဖြစ်ပေါ်နိုင်သည့် အခြေအနေသို့ ရောက်ရှိမည် ဖြစ်သည်။

**အဆင့် ၆ - ပြဿနာဖြစ်နေချိန်မှာ ဘယ်အရာက အကောင်းဆုံး ဖြေရှင်းနည်း ဖြစ်ပါသလဲ?**

တစ်ခါတလေမှာ ဖြေရှင်းနည်း တစ်ခုရှိတာဟာ ဘာဖြေရှင်းနည်းမှ မရှိတဲ့ အခြေအနေထက် ပိုမိုအားသာမှု ရှိနေပါတယ်။

ပြဿနာတို့ရဲ့ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းဟာ အလျင်အမြန် ဖြေရှင်းနိုင်တဲ့ အခြေအနေမှာ ရှိပြီး ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းကိုတော့ အချိန်ယူပြီး ဖြေရှင်းရတတ်ပါတယ်။

တကယ်လို့ ပြဿနာကို လောလောလတ်လတ် မဖြေရှင်းသေးနိုင်ရင် ခေတ္တ  
ဆေးဖယ်ထားပြီး ၎င်းအတွက် တိကျတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်နဲ့အတူ အကောင်းဆုံး  
ဖြေရှင်းနည်းကို အသုံးပြုရပါမယ်။

တစ်ခါတလေ ပြဿနာသေးသေးတွေက တစ်ဆင့်ပြဿနာ ကြီးကြီး  
ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပြဿနာမကြီးထွားခင်မှာဘဲ ဦးစွာ ဖြေရှင်း  
ထားသင့်ပါတယ်။

**အဆင့် ၇ - ဆုံးဖြတ်ချက်ချပါ**

ဖြေရှင်းနည်းတစ်ခုကို ရွေးချယ်ပါ။ ထို့နောက် ဆုံးဖြတ်ပါ။  
နောက်ထပ် ဆောင်ရွက်ရမည်များကို စဉ်းစားထားပါ။

**အဆင့် ၈ - တာဝန်လွှဲပြောင်းယူခြင်း**

ပြဿနာဖြေရှင်းမည့်သူတစ်ယောက်အား တိကျစွာ ရွေးချယ်ပါ။  
ပြဿနာဖြေရှင်းနိုင်သူဖြစ်ပါက တာဝန်လွှဲပြောင်းယူပါ။

**အဆင့် ၉ - ဆုံးဖြတ်ချက်အတွက် အတိုင်းတာသတ်မှတ်ပါ**

ဆုံးဖြတ်ချက်ပြီးပြည့်စုံအောင် ချမှတ်ပြီး ဖြေရှင်းရမည့်အတိုင်းအတာ  
ကို သတ်မှတ်ပါ။

**ကြီးမားတဲ့ ဆုလာဘ်**

ပြဿနာဖြေရှင်းနိုင်ခြင်းအတွက် သင်ရရှိမယ့် ဆုလာဘ်ကတော့  
လက်ရှိထက် ပိုမိုကြီးမား ရှုပ်ထွေးတဲ့ အရေးကြီးတဲ့ ပြဿနာတွေကို  
ဆက်လက် ဖြေရှင်းခွင့်ရရှိတာကို ဆိုလိုပါတယ်။

ဒီအခါ တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် ပြဿနာဖြေရှင်းနိုင်တဲ့ အရည်အချင်း  
တွေ မြင့်တက်ပြီး မိမိကို အများက လေးစားယုံကြည်သလို မိမိကိုယ်မိမိ  
လည်း လေးစားတန်ဖိုးထားပြီး ယုံကြည်မှုတွေ တိုးလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

**သင့်အောင်မြင်ရေးအတွက် အဆုံးအဖြတ်**

ပြဿနာအား ကျေလည်အောင် ဖြေရှင်းနိုင်သူအပေါ် အများက လေးစားယုံကြည်ပြီး တန်ဖိုးတက်လာမည် ဖြစ်သည်။

ဒီအခြေအနေအရ ပြဿနာဖြေရှင်းနိုင်တဲ့ အရည်အသွေးဟာ အောင်မြင်ရေး လုပ်ငန်းအားလုံးအတွက် ထိုက်ထိုက်တန်တန် ကောင်းကျိုးပြုနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပြဿနာဖြေရှင်းနိုင်စွမ်းရှိသူဟာ တစ်နည်းအားဖြင့် ခေါင်းဆောင်ကောင်းတွေမှာ ရှိရမယ့် အရည်အသွေးတွေကို ပိုင်ဆိုင်ထားသူလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

**အရေးယူ ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ**

၁။ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းဟာ တစ်နည်းအားဖြင့် သင်္ချာပညာအရ ညီမျှခြင်းတွေကို ရှင်းတာနဲ့ ဆင်တူပါတယ်။ သင်္ချာကို အထပ်ထပ် အခါခါ တွက်ပေးခြင်းဖြင့် ညီမျှခြင်းတွေကို လျင်မြန်သွက်လက်စွာ ဖြေရှင်းနိုင်သလို ပြဿနာအထပ်ထပ်ကို ဖြေရှင်းခြင်းဖြင့်လည်း အောင်မြင်မှုတွေကို ရယူနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၂။ ပြဿနာဖြေရှင်းပေးဖို့ တာဝန်လွှဲပြောင်းပေးတာကို ကျေကျေနပ်နပ် လက်ခံပေးပါ။ ပြဿနာတွေကို နေ့စဉ် လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေ လုပ်သလို သဘောထားပြီး အဆင့်ဆင့် ဖြေရှင်းပေးပါ။

၃။ သင့်လုပ်ငန်းနှင့် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးပြဿနာကို ရှင်းလင်းအောင် လုပ်ပါ။

၄။ ဘာကြောင့် ပြဿနာ ဖြစ်ရသလဲ ?

ပြဿနာက ဘယ်အခွင့်အရေးကြောင့် ဖြစ်လာရပါသလဲ ?

၅။ စစ်မှန်တဲ့ ပြဿနာက ဘာလဲ ? သင်ရင်မဆိုင်ချင်တဲ့ ပြဿနာက ဘာလဲ ?

၆။ ဖြေရှင်းနိုင်ခြေရှိတာတွေက ဘာလဲ ?

၇။ အကောင်းဆုံး ဖြေရှင်းနည်းကို ရွေးချယ်ပါ။

အလျင်အမြန်ဆောင်ရွက်ရမည်များကို ခွဲခြားဆောင်ရွက်ပါ။



အခန်း [ ၁၅ ]

# မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်းနှင့် ပျော်ရွှင်ခြင်း

သင့်ဘဝတစ်သက်တာ တိုးတက်အောင်မြင်ရေးအတွက် မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းထားပြီး ပျော်ရွှင်ခြင်းရအောင် လုပ်တာကလည်း တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ပါဝင်နေပါတယ်။

အကယ်၍ သင့်တွင် ပျော်ရွှင်ခြင်း မရှိခဲ့ပါက ဖြစ်ပေါ်လတ္တံ့သော အောင်မြင်မှုများလည်း အမှတ်တကယ် ရောက်လာတော့မည် မဟုတ်ပါ။ စစ်မှန်သော ပျော်ရွှင်မှုရရန်အတွက် လိုအပ်တဲ့ အလေ့အကျင့်ကောင်းတွေ ကတော့ မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်စိတ်ချခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်မိမိ လေးစားတန်ဖိုးထားခြင်း တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

## ထိန်းချုပ်ခြင်း

အကယ်၍ သင်သည် ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းမရှိသူ ဖြစ်ပါက မိမိကိုယ်တိုင် မထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်းကြောင့် အခြားသော အခြေခံအကြောင်းတရားများ၊ အခြားသော သူများ၏ ထိန်းချုပ်ခြင်းကို ခံရပါမည်။



အချို့သောသူများသည် မိမိကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းမရှိခြင်းကြောင့် ပြင်ပ ပယောဂများဖြစ်သည့် အိမ်ထောင်ရေးမကောင်းခြင်း၊ ဆွေမျိုးများ၏ ထိန်းချုပ်မှုခံရခြင်း၊ အကြွေးပင်လယ်ဝေခြင်း၏ ထိန်းချုပ်မှု ခံရခြင်း ...တို့ ကြောင့် ဘဝတစ်သက်တာအတွင်း အရှုံးနှင့်သာ ရင်ဆိုင်ရမည် ဖြစ်သည်။

တစ်ခါတစ်ရံ သင်၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေနှင့် မပြည့်စုံသော ပညာရေးကြောင့်ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စ မပြနိုင်ဘဲ ထိန်းချုပ်ခံနေရတတ်သည်။

**ပျော်ရွှင်ရသည့် အခြေခံအကြောင်းအရင်း**

ပျော်ရွှင်မှု ဖြစ်စေသည့် အခြေခံအကြောင်းအရင်းများနှင့် လက်ရှိ အခြေအနေတို့အကြား ကွာဟမှုများစွာ ရှိနေတတ်ပါတယ်။

တကယ်တော့ သင်လိုချင်တာကို ရတာက အောင်မြင်မှု သင်ရထားတာကို လိုချင်တာက ပျော်ရွှင်မှု ပါပဲ ...

အကယ်၍ သင်သည် တစ်နှစ်အတွက် ဝင်ငွေဒေါ်လာ ၅၀,၀၀၀ ရရှိသည်ဆိုပါစို့၊ အစပိုင်းမှာ ဒီငွေပမာဏက သင့်အတွက် သိပ်များလှသည် ထင်သော်လည်း ကြာလာတာနဲ့အမျှ စိတ်ပျော်ရွှင်မှုမရှိတော့ပါဘူး၊ ဘာလို့လဲ ဆိုတော့ သင်က တစ်နှစ်အတွက် ဒေါ်လာ ၁၀၀,၀၀၀ လောက် ပိုလိုချင်လာ လို့ပါ။

အချို့လူတွေဆိုရင် တစ်နှစ်ကို ဒေါ်လာ တစ်သန်းရတာတောင် စိတ် မပျော်ကြပါဘူး၊ ဒါဟာ မပျော်ရွှင်ခြင်းရဲ့ အခြေခံအကြောင်းအရင်းပါ။

**ပျော်ရွှင်ခြင်းရဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး**

ပျော်ရွှင်ခြင်းဆိုတာ ရည်မှန်းချက် မဟုတ်ပါဘူး။

ပျော်ရွှင်ခြင်းဟာ စစ်မှန်မှုမရှိရင် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေကို ဖြစ်စေပါ တယ်။ ဒါကြောင့် စစ်မှန်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှုရရှိဖို့ မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းသတ်မှတ် ပြီး ထိန်းချုပ်နိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ အကယ်၍ သင်ဟာ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် ရောက်ဖို့အတွက် တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ကြိုးစားမယ်ဆိုရင်တော့ ပြည့်မီတဲ့ ရည်မှန်းချက်ဟာ သင့်အတွက် စစ်မှန်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကို ... ဖြစ်စေပါတယ်။

ပျော်ရွှင်ခြင်းမှာ ပါဝင်တဲ့ အင်္ဂါရပ် ၅ မျိုး

မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်နိုင်ခြင်းဟာ ပျော်ရွှင်မှုရဖို့အတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့အရာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဘယ်အရာက မိမိကို ပျော်ရွှင်စေကာလဲဆိုတာကို သိအောင် လုပ်ရပါမယ်။

ပျော်ရွှင်ခြင်းမှာ ပါဝင်တဲ့ အင်္ဂါရပ် ၅ မျိုးကို အောက်ပါအတိုင်း အမှတ်စဉ်အလိုက် ဖော်ပြလိုပါတယ်။

၁ - ကျန်းမာရေးနှင့် ခွန်အား

ကောင်းမွန်သော ဘဝတစ်ခုမှာ ရပ်တည်နိုင်ဖို့ အရေးပါတဲ့ အရင်းအမြစ်တွေကတော့ ကျန်းမာရေးနဲ့ ခွန်အားပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျန်းမာရေးကောင်းသူအနေနဲ့ အနာရောဂါကင်းဝေးတာကြောင့် ခွန်အား (စွမ်းအင်) တွေ အဆက်မပြတ်စီးဆင်းနေပြီး စစ်မှန်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကို လက်ခံရယူနိုင်ပါတယ်။

တကယ်လို့ ကျန်းမာရေး အခြေအနေ ကောင်းမကောင်းကို စစ်ဆေးခြင်း မပြုခဲ့ရင် ပျော်ရွှင်မှုရရှိမည့် အလားအလာမကောင်းနိုင်ပါဘူး။

တကယ်လို့ သွားမကောင်းဘူးဆိုရင် သွားကျန်းမာရေးကို အလျင်အမြန်စစ်ဆေး ကုသရပါမယ်။ ဘယ်ရောဂါဝေဒနာကိုမှ တာရှည်မွေးထားတာ မကောင်းပါဘူး။

၂ - ပျော်ရွှင်သော ဆက်ဆံရေး

ပျော်ရွှင်ခြင်း ၈၅ ရာခိုင်နှုန်း (သို့မဟုတ်) မပျော်ရွှင်ခြင်း ၈၅ ရာခိုင်နှုန်းဟာ အခြားသူများနဲ့ ပြောဆိုဆက်ဆံရေး အဆင်မပြေမှုတွေအပေါ် အခြေခံနေပါတယ်။

ဒါကြောင့် ပျော်ရွှင်တဲ့ ဆက်ဆံရေးရရှိဖို့အတွက် မိမိအိမ်ထောင်ဖက်နဲ့ ဆက်ဆံရေး၊ သားသမီးနှင့် မိဘဆက်ဆံရေး၊ မိတ်ဆွေအပေါင်းအဖော်များနဲ့ ဆက်ဆံရေး၊ လုပ်ဖော်ကိုယ်ဖက်များနဲ့ ဆက်ဆံရေး ... တွေ ကောင်းနေဖို့ လိုပါတယ်။

မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားလေးစားသူတွေဟာ ပျော်ရွှင်တဲ့ ဆက်ဆံရေး ရရှိခံစားနိုင်ဖို့ ဆက်ဆံရေး ကောင်းမွန်တတ်ကြပါတယ်။

ပျော်ရွှင်တဲ့ ဆက်ဆံရေးပျက်စီးစေတဲ့ အကြောင်းတွေထဲမှာ အကြီးဆုံး အမှားတစ်ခုကတော့ ပြဿနာရှိနေတာကို မသိတာတွေ မလိုအပ်ဘဲ အာမခံ ချက်ပေးတာတွေကြောင့်ပါပဲ။

၃ - အဓိပ္ပာယ်ရှိသော အလုပ်

စစ်မှန်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှုရရှိဖို့ ဘဝမှာ အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ ပြောဆို လုပ်ကိုင်ရပါ မယ်။ နောက်ပြီး အရေးပါတဲ့ တာဝန်တွေကို လက်ခံပြီး ဆောင်ရွက်နိုင်ရပါ မယ်။

၄ - ငွေကြေးအကျပ်အတည်းမှ လွတ်မြောက်ခြင်း

ပျော်ရွှင်မှုကို နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးမယ့် အကြီးမားဆုံးသော ကြောက် စရာ အတွေ့အကြုံတွေကတော့ စီးပွားဥစ္စာ ဆုံးရှုံးခြင်း၊ ကျရှုံးခြင်း၊ ဆင်းရဲမွဲ တေခြင်းတို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး အဖော်မရှိဘဲ အထီးကျန်ရမှာ၊ ရန်ပုံငွေမရှိဘဲ ရပ် တည်ရမှာ၊ သူတစ်ပါးအပေါ် မှီခိုရမှာကို ကြောက်ကြပါတယ်။ ပျော်ရွှင်မှု အစစ်အမှန်ရချင်တဲ့ လူဆိုရင်တော့ ဘဝတစ်သက်တာ ငွေကြေးအကျပ် အတည်းနဲ့ ကြွေးမြီတွေကနေလွတ်မြောက်အောင် ကြိုးစားရပါမယ်။

၅ - မိမိကိုယ်ကို အမှန်တကယ်နားလည်ခြင်း

ပျော်ရွှင်မှုရရှိရေးမှာ မိမိကိုယ်ကို နားလည်နိုင်တာကလည်း တစ်ခု အပါအဝင် ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိကိုယ်ကို အမှန်တကယ် နားလည်ဖို့ အောက်ပါ အချက်တွေကို သတိပြုရပါမယ်။

မိမိကိုယ်ကို လုံခြုံမှုရှိရေးနဲ့ အသက်ရှင် ရပ်တည်နိုင်ရေးအတွက် လိုအပ်ချက်ရှိ၊ မရှိ စိစစ်ပါ။

လုံလောက်သော အစာရေစာ၊ အဝတ်အထည်နဲ့ အသုံးအဆောင်

...အစားအသောက်ပုံ၊ ပုံ၊ ပုံ၊ စစ်ဆေးပါ။

ငွေကြေးသုံးစွဲမှု လုံလောက်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ၊ ပိုင်ဆိုင်သော ပစ္စည်း ရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးပါ။

အထက်ပါ လိုအပ်ချက်တွေဟာ လူသားအတွက် အရေးအကြီးဆုံး လိုအပ်ချက်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။

**အရေးယူ ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ**

- ၁။ ဘဝတစ်သက်တာအတွင်း သင် အပျော်ရွှင်ဆုံးသော နယ်ပယ်နှင့် အထိန်းချုပ်နိုင်ဆုံးသော အခြေအနေများကို ခွဲခြားပါ။
- ၂။ ဘဝတစ်သက်တာအတွင်း သူတစ်ပါး၏ (သို့မဟုတ်) အကြောင်း အရာ အခြေအနေတို့၏ ထိန်းချုပ်မှုခံခဲ့ရပါသလား? အကယ်၍ ထိုသို့ ဖြစ်ပါက သင်ဖြေရှင်းနိုင်ပါသလား?
- ၃။ ဘဝမှာ လက်ရှိ အခြေအနေနဲ့ အမှန်တကယ်ရှိနေတဲ့ အခြေအနေတို့ အကြား ဘယ်အရာက ကွာဟစေပါသလဲ?
- ၄။ ချို့တဲ့သော လိုအပ်ချက်များကို ကျေနပ်မှုရသည်အထိ ဘယ်လို စတင် ကြိုးစားနိုင်ပါသလဲ?
- ၅။ ပျော်ရွှင်မှုတွေ တိုးတက်ရရှိအောင် ဘယ်လို ကြံဆောင်နိုင်ပါသလဲ?
- ၆။ ဘဝမှာ သင်မကျေနပ်ဆုံးသော အရာက ဘာလဲ? ဒီမကျေနပ်ချက်ကို ဘယ်အဆင့်နဲ့ အလျင်အမြန် ဖြေရှင်းမှာလဲ?
- ၇။ ပျော်ရွှင်ခြင်းကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ပါ။ ဘာကို ဆိုလိုပါသလဲ? သင့်အတွက် ပျော်ရွှင်ခြင်းအစစ်အမှန် ရနိုင်ပါသလား? ပျော်ရွှင်မှုဖြစ်စေတဲ့ အခြေအနေကို အလျင်အမြန် ဖန်တီးပေးနိုင်ပါ သလား?



# မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်းနှင့် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးကောင်းမွန်မှု

လူသားသမိုင်းကိုလေ့လာရင် လူအများစုဟာ ကောင်းမွန်စွာနဲ့ အသက်ရှည်ရှည် နေထိုင်သွားနိုင်တာကို တွေ့ရပါတယ်။ တကယ်တော့ ဒါဟာ မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်ပြီး ပုဂ္ဂိုလ်ရေးကောင်းမွန်စွာနဲ့ စနစ် တကျနေထိုင်နိုင်လို့ဆိုတာ အထင်အရှား ပြနေပါတယ်။

သာမန်လူတွေရဲ့ သက်တမ်းအရ (၂၀၀၉ ခုနှစ် စာရင်းအရ) အမျိုး သားတွေဟာ ၇၆.၈ နှစ်၊ အမျိုးသမီးတွေကတော့ ၇၉.၈ နှစ်အထိ အသက် ရှည်ရှည်နေထိုင်နိုင်ကြောင်းတွေ့ရှိရပါတယ်။ ဆက်လက်လေ့လာမှုတွေအရ လူဦးရေရဲ့ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းသော လူတွေဟာ အသက် ၈၀ မတိုင်ခင် ကွယ်လွန် ကြရပြီး ကျန်တဲ့ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းကတော့ အသက် ၈၀ ကျော်မှ ကွယ်လွန် တာ တွေ့ရပြန်တယ်။

ဒီတော့ သင့်အနေနဲ့ အသက် ၉၀-၉၅ အထိ အသက်ပိုမို ရှည်ကြာစွာ နေထိုင်နိုင်အောင် ကြိုးစားသင့်ပါတယ်။

### အသက်ရှည်ရှည်နေရသော ဘဝ

ယနေ့ခေတ် အသက်ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နှင့် သေဆုံးရသူများကို လေ့လာပါက တီဘီရောဂါ၊ ပိုလီယိုရောဂါ၊ ငှက်ဖျားရောဂါ၊ ကာလဝမ်းရော ဂါ၊ တိုက်ဖွိုက် (အူရောင်ငန်းဖျား) ရောဂါကြောင့် သေဆုံးရတာကို တွေ့ရ

ပါတယ်။

နောက်တစ်ခါ နှလုံးရောဂါ၊ ကင်ဆာရောဂါအမျိုးမျိုး၊ သွေးတိုး၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ ယာဉ်မတော်တဆဖြစ်ခြင်းတို့ကြောင့်လည်း သေဆုံးရတတ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် မမြင်ရနိုင်တဲ့ အန္တရာယ်တွေကနေ အတတ်နိုင်ဆုံး ရှောင်ရှားပြီး အသက်ရှည်ရှည် ရပ်တည်နိုင်အောင် ကြိုးစားရပါမယ်။

\*

### ကျန်းမာရေးအတွက်ကောင်းသော အလေ့အထ ၇ မျိုး

#### ၁ - အချိန်ပုံစံစားသောက်ပါ

အစားအစာအား မြန်မြန်စားခြင်း၊ အငမ်းမရစားခြင်း၊ ဆာဆာနှင့် စားခြင်းထက် အချိန်မှန်မှန်စားပါ။ သင့်တင့်လျောက်ပတ်သည့် ပမာဏဖြင့် သုံးဆောင်ပါ။ ကျန်းမာရေးအတွက် အထောက်အကူပြုသည့် အာဟာရ ပါသော အစားအစာများကိုသာ ရွေးချယ်စားသုံးပါ။ အစားအစာအား တစ်နေ့လျှင် ၅-၆ ကြိမ်ခန့် ခွဲ၍ နည်းနည်းစီ စားပေးပါက ပိုကောင်းပါတယ်။

သင်နောက်ဆုံး စားခဲ့သည့် အစားအစာများကို ၃ နာရီခန့် အချိန်ယူ၍ အစာကြေစေပြီးမှ အိပ်ရာဝင်ပါ။

#### ၂ - သင့်တင့်စွာ စားသုံးပါ

အစားအသောက်များအား အလွန်အကျွံစားသုံးခြင်းဖြင့် ပြည့်အုံစေပြီး ပျင်းရိသွားတတ်တာကို သတိပြုပါ။ အစာအား သင့်တင့်မျှတစွာ စားသုံးပေးခြင်းဖြင့် အစဉ်ကျန်းမာ၍ နိုးကြားစေပါမည်။

#### ၃ - နေ့လယ်စာ ညစာ စားသုံးချိန်အတွင်း သရေစာ မစားရ

သင် အစာစားချိန်အတွင်း အစားအစာများအား အစာပြွန်မှ တစ်ဆင့် ဝမ်းဗိုက်အတွင်းရှိ အူများဆီ ရောက်စေပြီး အစာကြေချက်ခြင်းကို စတင်ပြု

လုပ်ပါလိမ့်မယ်။ အစာကြေချက်ခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်အတွက် အချိန် ၄-၅ နာရီ ခန့် လိုပါတယ်။ သင် ပထမပိုင်းတွင် စားပြီးသည့် အစာများပေါ်မှ နောက် ထပ် အစာသစ်တစ်ခု စတင် အုပ်လိုက်သည်နှင့် အစာကြေချက်ခြင်း လုပ်ငန်း နောက်တစ်ကြိမ် ပြုလုပ်ပေးပါမယ်။

အကယ်၍ သင် စားသုံးလိုက်သော အစာများက ကြေချက်ခြင်း အဆင့်တွင် အချို့က ရှိနေပြီး အချို့က မကြေချက်နိုင်သေးသည့် အခြေအနေ တွင် ရှိနေပါက ဗိုက်အောင့်၊ ဗိုက်နာခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။ အထူး သဖြင့် နေ့လယ်ပိုင်းအချိန်တွေမှာ ဖြစ်ခဲ့ရင် ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို ဖြစ်စေပါတယ်။

၄ - လေ့ကျင့်ခန်း ပုံမှန်ပြုလုပ်ခြင်း

တစ်ရက်လျှင် အနည်းဆုံး မိနစ် ၃၀ ခန့် လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ခြင်း၊ (သို့မဟုတ်) တစ်ပတ်လျှင် မိနစ် ၂၀၀ ခန့် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုပါတယ်။

လေ့ကျင့်ခန်းသက်သက် မလုပ်နိုင်သူတွေအတွက် လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ရေကူးခြင်း၊ ပြေးခြင်း တွေကလည်း အလားတူအကျိုးသက်ရောက်မှုကို ဖြစ်စေပါတယ်။

၅ - ကား၊ လေယာဉ်စီးရာ၌ ထိုင်ခုံခါးပတ် ပတ်သည့် အလေ့အကျင့် ပြုလုပ်ပေးခြင်း

ကား၊ လေယာဉ် စီးရာ၌ ထိုင်ခုံခါးပတ် ပတ်သည့် အလေ့အထဖြစ် အောင် လေ့ကျင့်ပေးပါ။ ဒါဟာ အသက်အန္တရာယ်ကို ကြိုတင်ကာကွယ်တဲ့ အလေ့အကျင့်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ထိုင်ခုံခါးပတ်မပတ်သူတွေအနေနဲ့ မတော်တဆ ထိခိုက်သေဆုံးမှုနဲ့ နီးစပ်နေပါတယ်။

၆ - ဆေးလိပ်သောက်ပါနှင့်

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းဟာ ရောဂါမျိုးကွဲ ၃၂ မျိုးနဲ့ ဆက်စပ်လျက် ရှိနေပါတယ်။ ဆေးလိပ်ကြောင့် အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါ၊ လေဖြွန်ကင်ဆာ၊ လည်ချောင်းကင်ဆာ၊ အူမကြီးကင်ဆာ၊ နှလုံးရောဂါ ... တို့ကို အဓိက

ဖြစ်စေပါတယ်။

၇ - အရက်သေစာသုံးစွဲခြင်း

လေ့လာတွေ့ရှိချက်တွေအရ တစ်ရက်ကို ဝိုင်တစ်ခွက် (သို့မဟုတ်) ၂ ခွက် သောက်ခြင်းဟာ အစာကြေချက်မှု အားကောင်းစေပြီး ကျန်းမာရေးကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေပါတယ်။

ဖော်ပြပါ အချက် ၇ ချက်ကို ခွဲခြားနားလည်နိုင်ပြီဆိုရင် အသက်ရှည် ကျန်းမာစွာနဲ့ ဘဝကို ဖြတ်သန်းနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

\*

အထူးကောင်းမွန်သော ကျန်းမာရေးဖြစ်စေရန်

အထူးကောင်းမွန်တဲ့ ကျန်းမာရေး ဖြစ်စေရန်အတွက် အောက်ပါ အချက် ၅ ချက်ကို အထူးဂရုပြုရပါမယ်။

၁ - သင့်တော်သော ကိုယ်အလေးချိန်ရှိခြင်း

မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းသတ်မှတ်ပြီး လေ့ကျင့်ခန်း ပုံမှန်လုပ်ပေးခြင်း ဟာ သင့်တော်တဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်ကို ရစေပါတယ်။ မိမိမှာ သင့်တော်တဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်ရှိပြီဆိုရင် နေထိုင်ရကောင်းပြီး ဘဝတစ်သက်တာ ကိစ္စအဝဝကို လိုသလို ထိန်းချုပ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၂ - သင့်တော်သော စားသောက်မှုပုံစံရှိခြင်း

စားဖို့အသက်ရှင်နေတာထက် အသက်ရှင်ဖို့ စားသောက်နေရတဲ့ သဘောကို ပိုမိုပီပြင်အောင် လုပ်ပါ။

နိုင်ငံပေါင်း ၁၂၀ မှ အိုလံပစ် ပြေးခုန်ပစ်အားကစားသမားများ ဆီမှ လေ့လာချက်များအရ စားသောက်နေထိုင်ပုံနှင့် ပတ်သက်ပြီး အဓိကအရေး ပါသော အကြောင်းတရား ၃ ခုအား အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြလိုပါသည်။

၁။ ပရိုတိန်းရရှိမှု နည်းပါးခြင်း

၂။ သစ်သီးဝလံမျိုးစုံ ဟင်းသီးဟင်းရွက်မျိုးစုံအား စားသုံးပေးခြင်း



၃။ ရေပမာဏများစွာ ရရှိစေခြင်း၊ တစ်ရက်လျှင် ရေ ၈ ခွက်ခန့် ပုံမှန် သောက်ခြင်း ... တို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အကယ်၍ သင်သည် အိုလံပစ်အားကစားသမားများ၏ စားသောက် နေထိုင်ပုံအတိုင်း နေထိုင်နိုင်မည်ဆိုပါက ... အစဉ်နိုးကြားခြင်း၊ တစ်ရက်လုံး အာရုံစိုက် ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါတယ်။

၃ - သင့်တင့်သော လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပေးခြင်း

ဘဝတစ်သက်တာ ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်နေစေရန် အရေးကြီးသော လေ့ကျင့်ခန်းများအား တစ်သက်လုံး လုပ်ပေးရန် လိုအပ်ပါတယ်။ နှလုံးခုန်နှုန်းအားကောင်းဖို့အတွက် လေ့ကျင့်ခန်းကို မိနစ် ၃၀ ကနေ မိနစ် ၆၀ အထိ တစ်ပတ်ကို ၃ ကြိမ်လောက် လုပ်ပေးရပါမယ်။

သင့်တင့်တဲ့ အားကစားတွေ လုပ်ရာမှာ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ပြေးခြင်း၊ ဆိုင်ကယ်စီးခြင်း၊ ရေကူးခြင်း၊ စကိတ်စီးခြင်းတို့လည်း လုပ်နိုင်ကြပါတယ်။

၄ - သင့်တင့်သော အနားယူမှု ပြုလုပ်ခြင်း

သက်ရှည်ကျန်းမာခြင်းဖြစ်စေရန်အတွက် သင့်တင့်တဲ့ အနားယူမှု ပုံမှန်ရှိနေရပါမယ်။

အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ၆၀ ရာခိုင်နှုန်းကျော်ဟာ လုံလောက်တဲ့ အိပ်စက် အနားယူခြင်း မရှိကြပါဘူး။

ဒီအခါ အိပ်ရေးမဝတဲ့ အကြိမ်များပြားလာပြီး ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက် စေပါတယ်။

အများအားဖြင့် အိပ်ရေးပျက်ရတာဟာ အတော်အတန်ကြာ နောက်ကျပြီးမှ အိပ်ရာဝင်ပြီး အတော် စောစောနိုးထရလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

အကယ်၍ သင်က အိပ်ချိန် ၆ နာရီလောက်ပဲ ရှိတယ်ဆိုရင် အိပ်ရေးမဝနိုင်ပါဘူး။ သင့်အတွက် ၈ နာရီလောက်အိပ်မှသာ အိပ်ရေးဝမယ်ဆိုရင် ၈ နာရီ အိပ်စက်ရပါမယ်။

အိပ်ရေးပခြင်း၊ မဝခြင်း နဲ့ အိပ်ချိန်လုံလောက်၊ မလုံလောက်ခြင်းဟာ မိမိရဲ့ အလုပ်နဲ့လည်း များစွာ သက်ဆိုင်နေပါတယ်။

၅ - သင့်တင့်သော ကိုယ်နေဟန်ထားရှိစေခြင်း

အကောင်းမြင်တတ်တဲ့ လူတွေကို လေ့လာရင် သူတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ် တွင်း ရောဂါပျောက်ကင်းစေတဲ့ စနစ်အားကောင်းတာ တွေ့ရပါမယ်။ ဒီလို အားကောင်းတာကြောင့် နာမကျန်းတာ မရှိသလောက် တွေ့ရပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှသာ အအေးမိ၊ တုတ်ကွေးရောဂါ အနည်းငယ် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ကိုယ်အလေးချိန်အား ထိန်းချုပ်ပါ

ယနေ့ခေတ်လူတွေကို လေ့လာရင် အစားအလွန်အကျွံစားတာကြောင့် ကိုယ်အလေးချိန် အဆမတန် တက်လာတာကို တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ ယနေ့ခေတ် အမေရိကန်လူဦးရေရဲ့ ၆၀ ရာခိုင်နှုန်းဟာ ကိုယ်အလေးချိန် မြင့်တက်ပြီး ၃၀ ရာခိုင်နှုန်းကျော်က အလွန်ရောဂါ ဖြစ်နေတာကို တွေ့ရပါမယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ်အလေးချိန် မြင့်တက်ပြီး ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှာကို သတိပြုဆင်ခြင်ရပါမယ်။

ကျန်းမာရေးအရ လူနေမှုပုံစံကို လိုအပ်သလို ပြောင်းလဲပါ

ကိုယ်အလေးချိန်ထာဝရ လျော့ကျနေစေရန် လူနေမှုပုံစံ စားသောက်နေထိုင်မှု ပုံစံအား လုံးဝလျှော့ချပေးပါ။

ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ချရန် အထောက်အကူပြုစေဖို့ သင်လိုချင်၊ ဖြစ်ချင်သော ကိုယ်ခန္ဓာအချိုးအစားပါသည့် ရုပ်ပုံများအား မဂ္ဂဇင်းတို့မှ ရွေးထုတ်ပါ။ ထို့နောက် ရုပ်ပုံ၏ မျက်နှာနေရာ၌ သင့်မျက်နှာပုံအား အစားထိုးကပ်ထားပေးပါ။

မိမိပုံစံအား ရုပ်ပုံတွင် ပါဝင်သော အချိုးအစားအတိုင်း ဖြစ်စေရန် ကြိုးစားလေ့ကျင့်ပါ။

ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ချရာ၌ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သော အာဟာရမှလွဲ၍ အခြားအဆီဓာတ် ဖြစ်စေသည်များအား စားသုံးခြင်းမှ ရှောင်ကျဉ်ပါ။

ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ချရာ၌ မည်သည့် အစားအသောက်က

အလေးချိန်တိုးစေ လျော့စေသည်ကို ခွဲခြားစိစစ်၍ စားသုံးပါ။

**ကိုယ်အလေးချိန်အမြဲ လျော့ကျစေရန်အတွက် ဖော်ပြုလာ**

အကောင်းဆုံးသော ကျန်းမာရေး ဖြစ်စေရန်အတွက် အဓိက သော့ချက်ကတော့ 'နည်းနည်းစားပြီး များများ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်' ... ဟူသည့် အချက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်အလေးချိန် အမြဲ လျော့ကျစေရန် သင်စားသုံးသည်ထက် ကယ်လိုရီများ ပိုမိုလောင်ကျွမ်းစေရန် လုပ်ခြင်းက ပိုမိုထိရောက်မှု ရှိပါတယ်။

ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ချခြင်းအတွက် အဓိကရှောင်ရှားရမယ့် အဖြူ ရောင် အဆိပ် ၃ မျိုးကတော့ သကြား၊ ဆား၊ ဂျုံမှုန့်ဖြူတို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

**သကြားဓာတ်ကို ဖယ်ရှားခြင်း**

ကိုယ်အလေးချိန် အမြဲ လျော့ကျစေရန်နှင့် ကျန်းမာရေးကောင်းစေရန် စနစ်တကျ ဆောင်ရွက်လေ့ကျင့်နိုင်ပါက ပျော်ရွှင်မှုများလည်း ရရှိခံစားရပါ မယ်။

အကယ်၍ သင်သည် အစားအသောက်များထဲမှ သကြားဓာတ်အား ကျန်းမာရေးအရ နုတ်ယူ၊ ဖယ်ရှားမည်ဆိုပါက ကျန်းမာရေး ထိခိုက်နိုင်မည့် အရေးမှ များစွာ ကာကွယ်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။

သကြားဓာတ်များသည် သကြားလုံး၊ ကိတ်မုန့်၊ အချိုပွဲများ၊ အချိုရည် အမျိုးမျိုး၊ သစ်သီးဘူးများ၊ ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်တို့၌ ပါဝင်လျက် ရှိပါ တယ်။

နေ့စဉ် လူနေမှုဘဝအတွင်း အထက်ဖော်ပြပါ အစားအစာနှင့် ပါဝင် ပစ္စည်းများအား တတ်နိုင်သရွေ့ ရှောင်ရှားနိုင်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူ ပြုစေပါတယ်။

**ဆားရှောင်ခြင်း**

သင်စားသောက်သော အစားအစာများအတွင်းမှ သကြားဓာတ်အပြင် ဆားဓာတ်ကိုလည်း တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ရှားသင့်ပါတယ်။ အမေရိကန်တို့

အနေနဲ့ ၎င်းတို့ စားသောက်တဲ့ အစားအစာအားလုံးမှာ ဆားအသီးသီး ထည့်ထားတတ်ပါတယ်။

ဒီတော့ အမေရိကန်တစ်ယောက်ဟာ တစ်နှစ်ကို ဆား အပိုပေါင် ၂၀ စားသုံးတယ်လို့ လေ့လာတွေ့ရှိရပါတယ်။

အကယ်၍ ဆားဓာတ်လွန်ကဲစွာ ပါသော အစားအစာအား စားသုံးမိ ပါက ဆားဓာတ်ပျက်ပြယ်စေဖို့ ရေဓာတ်များစွာ လိုအပ်နေပါမယ်။ အကယ် ၍ သင်သည် ဆားဓာတ်လွန်ကဲစွာ မစားသုံးဘဲ တစ်နေ့ကို ရေဖန်ခွက် ၈ ခွက် သောက်သုံးမည် ဆိုပါက ခန္ဓာကိုယ်တွင်း မလိုအပ်သော အညစ်အ ကြေးများအား လျော့ကျစေမည် ဖြစ်သည်။

**အဖြူရောင် ဂျုံမှုန့်ဖြင့်လုပ်သော အစားအစာများအား စားသုံးခြင်းမှ ရှောင်ခြင်း**

သင့်အစားအစာတွင်း ပါဝင်သော အဖြူရောင် ဂျုံမှုန့်များအား ဖယ်ရှား ပါ။ ပေါင်မုန့်အစရှိသည့် အစားအစာအားလုံး၌ အဖြူရောင် ဂျုံမှုန့်များစွာ ပါဝင်လျက်ရှိသည်။

**အစားအသောက်ပုံစံအား ရိုးရှင်းစွာ ပြောင်းလဲပေးခြင်း**

မကြာသေးခင် အချိန်က စာရေးသူ ကျွန်တော့်ထံ ဖလော်ရီဒါမှာ နေတဲ့ အသက် ၃၂ နှစ်အရွယ် လူတစ်ယောက်ဆီက စာတစ်စောင် ရောက် လာပါတယ်။ သူက ကျွန်တော့်စာအုပ်တွေ ဖတ်ပြီးတဲ့အကြောင်း၊ ပြီးတော့ သူက အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်အကိုင်နဲ့ ငွေကြေးကိစ္စတွေမှာ အောင် မြင်တဲ့အကြောင်း၊ ပြီးတော့ သူက ကျန်းမာရေးအရ အပိုပေါင် ၂၀ လျော့ ကျအောင် စွမ်းဆောင်နိုင်ခဲ့တဲ့အကြောင်း၊ အဲဒါက တစ်နေ့မှာ သူက ကြီးကြီး မားမား စဉ်းစားမှုတစ်ခု လုပ်လိုက်တယ်။ အဲဒါကတော့ ၆ လအတွင်းမှာ ပေါင် ၂၀ လျော့ကျဖို့ ကြိုးစားမယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကူးအကြံအစည်ပါ။

သူက ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ကျပြီး လှပတဲ့ ကိုယ်ဟန်အနေအထား ကို ပိုင်ဆိုင်လာတော့ အမျိုးသမီးတွေကို ဆွဲဆောင်နိုင်ပြီလေ။ သူက စီးပွား ရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ ငွေကြေးကိစ္စတွေမှာ အောင်မြင်နေတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်

ယုံကြည်မှုရှိလာသလို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း တန်ဖိုးထားတတ်လာတယ်တဲ့  
လေ။

သူ့ဘဝအခုလို တိုးတက်လာတဲ့အထဲမှာ အဆီတွေ လျှော့ချနိုင်တာ  
ကလည်း တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအဖြစ် ပါဝင်နေပါတယ်။

### အသက်ရာကျော်ရှည်စေဖို့

အသက်ရာကျော်ရှည်စေဖို့ ကြိုးစားရာမှာ မှန်ကန်သင့်တင့်တဲ့ အစား  
အသောက်ကို စားသုံးနိုင်ဖို့ကလည်း အရေးကြီးပါတယ်။ နောက်တစ်ခု  
တင်ပြလိုတာက အစားအသောက်၊ အနေအထိုင် သင့်တင့်မှန်ကန်ရုံတင်  
မကဘဲ သင့်တင့်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပေးဖို့ကလည်း အရေးတကြီး လိုအပ်  
ပါတယ်။ ဒါမှလည်း အသက်ရာကျော်ရှည်စေဖို့ဆိုတဲ့ တင်စားတဲ့ စကားနဲ့  
အညီ ကျန်းကျန်းမာမာ ရှင်သန်သွားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

### အရေးယူ ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ

- ၁။ သင့်ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်၍ အမှန်ကန်ဆုံး နည်းလမ်းကို ရွေး  
ချယ်ပါ။ ကျန်းမာရေး ကောင်းစေရန် နည်းလမ်းမျိုးစုံ အသုံးပြုပါ။
- ၂။ ကျန်ရှိသော ဘဝ၌ အကောင်းဆုံး ရပ်တည်နိုင်ရန် ကောင်းသော  
ပြောင်းလဲမှုများကို ပြုလုပ်ပါ။
- ၃။ လိုအပ်သော ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်ပါ။  
ဆရာဝန်၏ အကြံပေး ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာပါ။
- ၄။ ကိုယ်အလေးချိန် တက်မလာစေရန် ထိန်းသိမ်းခြင်းကို ရည်မှန်းချက်  
တစ်ခုကဲ့သို့ ပြုလုပ်ပါ။
- ၅။ ကျန်းမာရေးကောင်းစေရန် နေ့စဉ် ဘာလုပ်မည်နည်း။
- ၆။ ကျန်းမာခြင်းဖြစ်စေသည့် အလေ့အထများအား ပြန်သုံးသပ်ပါ။  
ထို့နောက် လိုအပ်သော လေ့ကျင့်မှုများ ပြုလုပ်ပါ။
- ၇။ အသက် ၈၀ ကျော် ၉၀ ထိ ကျန်းမာစွာ နေထိုင်နိုင်မည့် နည်းလမ်း  
များကို ရှာဖွေပါ။



အခန်း | ၁၇ |

# မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်းနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာခြင်း

ဘဝတစ်သက်တာအတွင်း ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး တိုးတက်  
ကောင်းမွန်နေစေရန် မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်ပြီး လိုချင်၊ ဖြစ်  
ချင်သည့် ပြင်းပြသော ဆန္ဒရှိရန် လိုအပ်သည်။

အကယ်၍ သင်သည် သက်ရှည်ကျန်းမာစွာဖြင့် ပျော်ရွှင်သော ဘဝကို  
ပိုင်ဆိုင်လိုတယ်ဆိုရင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်ဖို့ လိုအပ်  
ပါတယ်။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ကောင်းစေတဲ့ တစ်ခုတည်းသော  
အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းကတော့ ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပေးတာပါပဲ။

**ကျွမ်းကျင်သူတို့၏ စကားကို နားထောင်ပါ**

ကျွမ်းကျင်သူတို့၏ အဆိုအရ ရက်သတ္တတစ်ပတ်ကို အချိန် မိနစ်  
၂၀၀ ကနေ ၃၀၀ ထိ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဖို့ လိုအပ်ကြောင်း သိရှိရပါတယ်။

တစ်နည်းအားဖြင့် ရက်သတ္တတစ်ပတ်ကို မိနစ် ၃၀ နဲ့ ၆၀ ကြား ၅ ကြိမ်ကနေ ၇ ကြိမ်အထိ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရမယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

ဒါမှမဟုတ် နေ့စဉ်နံနက်တိုင်း မိနစ် ၃၀ ခန့် လမ်းလျှောက်ခြင်းကို အလုပ်မသွားခင် ပြုလုပ်ပေးပါ။ (သို့မဟုတ်) ညနေတိုင်း အလုပ်ကနေ အိမ်ကို ပြန်လာစဉ်အတွင်း လမ်းလျှောက်ခြင်းကို ပြုလုပ်ပေးပါ။

တစ်ကြိမ်မှာ မိနစ် ၆၀ လောက် လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ရာမှာ ရက်သတ္တ တစ်ပတ်ကို ၅ ကြိမ်လောက်ထိ လုပ်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။

### လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပုံ

လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဖို့ အကောင်းဆုံး အချိန်ကတော့ နံနက်စောစော အချိန်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ လူတိုင်းနံနက်စောစော အိပ်ရာက ထပြီး မိနစ် ၃၀မှ မိနစ် ၆၀ ထိ နေ့စဉ်လုပ်ရမည့် လုပ်ငန်းတစ်ခုလို့ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပေးပါ။

လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်မည့် အဝတ်အစားများအား အိပ်ရာဘေးတွင် အဆင်သင့် ထားရှိပါ။ ထို့နောက် လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ရာတွင် စီးမည့် ရှူးဖိနပ် အား ကုတင်အောက်တွင် အရံသင့် ထားရှိပါ။

ထိုအခါ နံနက်စောစော အိပ်ရာထသည်နှင့် အဆင်သင့် ဝတ်စားပြီး လေ့ကျင့်ခန်း အချိန်မီ လုပ်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။

### သင့်ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်လာအောင် လုပ်ပါ

နံနက်စောစော လေ့ကျင့်ခန်းအတွက် အေရိုးဗစ်ကစားနည်းက အသင့်တော်ဆုံး ဖြစ်သည်။ သင့်ဘက်မှ ကစားနည်းကို ပိုမို ဖန်တီးတီထွင်နိုင် လေ ဉာဏ်ရည်လည်းပိုမို ထက်မြက်လာမည် ဖြစ်သည်။

အေရိုးဗစ်ကစားနည်းအား စနစ်တကျပြုလုပ်ပါက အောက်စီဂျင်ပါ သော သွေးများ ဦးနှောက်အတွင်း လုံလောက်စွာ ရောက်ရှိစေပြီး ဦးနှောက်၏ လုပ်ငန်းများ ဖြစ်သည့် စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်း၊ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း၊ ဆုံးဖြတ် ချက်ချင်းတို့အတွက် ကောင်းမွန်စွာ အလုပ်လုပ်ပေးမည် ဖြစ်သည်။

အေရိုးဗစ်ကစားနည်းလုပ်ပေးခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ဇီဝ ဖြစ်

ပျက်မှုများ ပုံမှန်အားကောင်းစေပြီး ကယ်လိုရီများအား တစ်နေ့ကုန် လောင်ကျွမ်းစေမည် ဖြစ်သည်။

သင်သည် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပြီးသည်နှင့် အချိန်တခဏအတွင်း ဆာလောင်လာမည် ဖြစ်သည်။

**လူနေမှု ဘဝအတွင်း လေ့ကျင့်ခန်းပါဝင်စေခြင်း**

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်မှုအား ရေရှည်ထိန်းသိမ်းနိုင်ဖို့ အားကစား လေ့ကျင့်ရေးခန်းမများ၊ ကျန်းမာရေး အသင်းအဖွဲ့များမှာ အသင်းဝင်ပြီး ပုံမှန် သွားရောက်လေ့ကျင့်ပေးရပါမယ်။

အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းကတော့ ကျန်းမာရေး လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာကို နေ့စဉ် လူနေမှုဘဝအတွင်း ပါဝင်စေအောင် ကြိုးစားစေသွင်းနိုင်ရပါမယ်။

အကယ်၍ သင်သည် အားကစားအသင်းအဖွဲ့များ ဖြစ်သည့် ဆော့စ်ဘော၊ တင်းနစ်၊ ဘောလုံး ... အဖွဲ့ဝင် ဖြစ်ပါက သင့်အဖွဲ့အစည်းအတွက် သီးခြားလေ့ကျင့်ပေးမည့် နည်းပြရှိရပါမယ်။ နည်းပြ၏ လမ်းညွှန်ပြသမှုအတိုင်း လိုက်နာ ဆောင်ရွက်ရမည်သာ ဖြစ်သည်။

**သစ်လွင်ကောင်းမွန်သော အလေ့အထများ ဖြစ်စေခြင်း**

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအတွက် လေ့ကျင့်ရာမှာ မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းသတ်မှတ်ပြီး စနစ်တကျ လေ့ကျင့်ဖို့ လိုပါတယ်။

**ယနေ့ပင် စတင်ပါ**

လွန်ခဲ့သော နှစ်အနည်းငယ်က အသက် ၆၈ နှစ်အရွယ် အဘွားအို တစ်ဦးဟာ ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ဖို့ လုံးဝစိတ်မပါခဲ့ပါဘူး။

တစ်နေ့မှာ အဘွားအိုက ရုပ်သံအစီအစဉ်ကနေ ဖွဖွပြေးတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုကို တွေ့လိုက်ရပါတယ်။

အသက် ၆၈ နှစ်အရွယ် အဘွားအိုက သူမ မာရသွန်ပြေးပွဲဝင်ဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ကြတယ်။



ဒီလိုနဲ့ နောက်ထပ် ရက်သတ္တပတ် အနည်းငယ်အတွင်းမှာ အဘွားအိုက လမ်းလျှောက်လေ့ကျင့်ခန်းကို စတင်ခဲ့ပါတယ်။ နောက်ပိုင်းမှာ အဘွားအိုက လေ့ကျင့်ခန်း ဘယ်လိုလုပ်ရမယ်၊ ပြေးဖို့အတွက် ခြေထောက် လေ့ကျင့်ခန်း ဘယ်လို လုပ်ရမယ်ဆိုတာကို စာအုပ်တွေ ဖတ်ပြီး လေ့ကျင့်ခဲ့ပါတယ်။

နောက် ၆ လကြာတော့ အဘွားအိုဟာ လမ်းလျှောက်ခြင်းကနေ ခပ်ရွရွပြေးတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကို ဆက်လက် လုပ်ခဲ့ပါတယ်။

တစ်နှစ်လောက်ကြာတဲ့အခါ အဘွားအိုက မိနီမာရသွန်ပြေးပွဲမှာ ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်နိုင်ပါပြီ။

အဘွားအို အသက် ၇၅ နှစ်ရောက်တဲ့အခါ ၂၆.၄ မိုင် မာရသွန်နဲ့ ၂၂ မိုင် ကွာဝေးတဲ့ မာရသွန်ပြိုင်ပွဲမှာ ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့ပါတယ်။

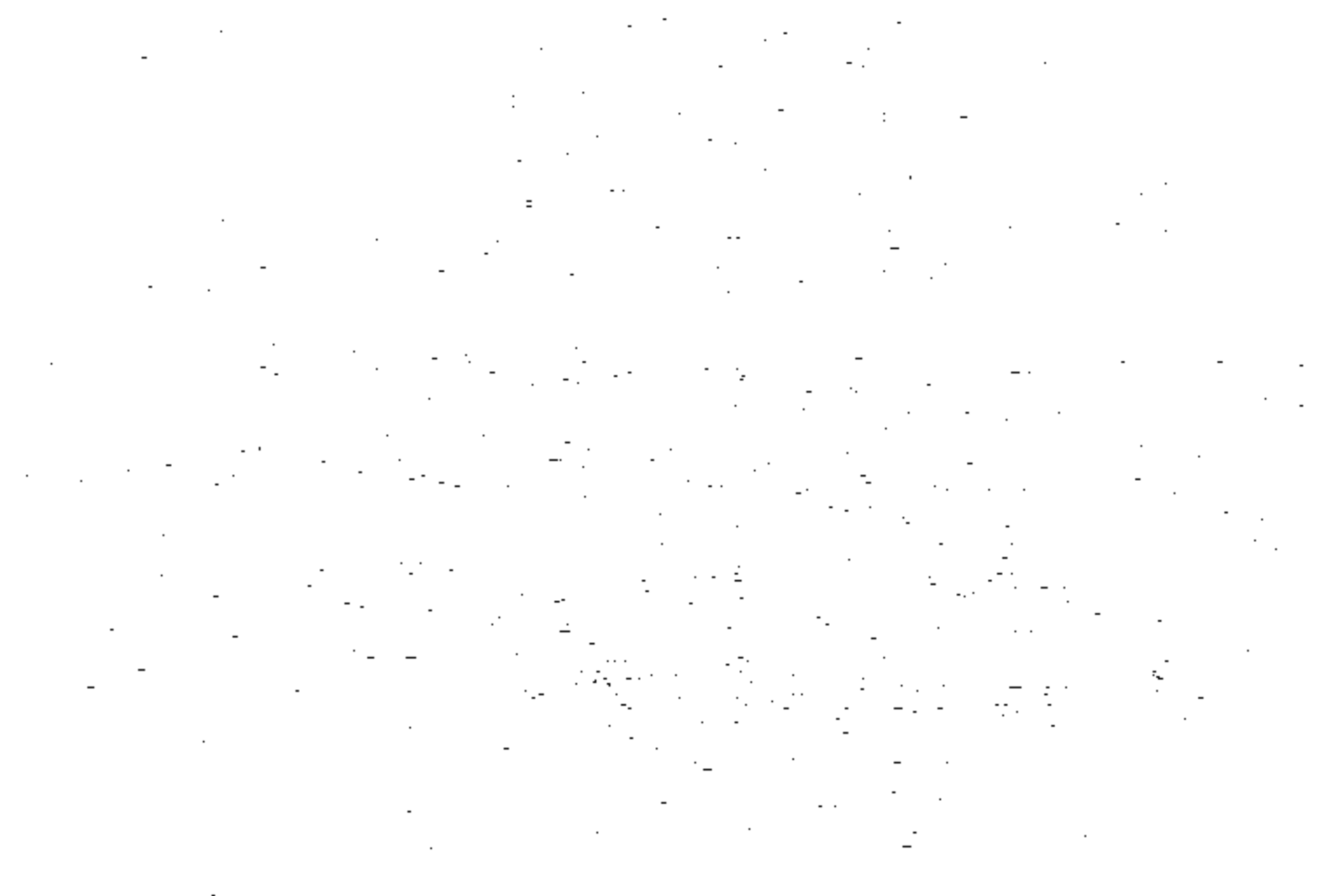
တကယ်တော့ အဘွားအိုဟာ အသက် ၆၈ နှစ် အရွယ်ထိ ပြေးတာ လမ်းလျှောက်တာ လုံးဝ အကျင့်မရှိခဲ့ပေမယ့် ကျန်းမာရေး အသိရလျှင်ရချင်း ချက်ချင်းဆိုသလို လေ့ကျင့်ခဲ့တာကို အတုယူစရာအဖြစ် မှတ်ယူရပါမယ်။

**အရေးယူ ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ**

- ၁။ ဘဝတစ်သက်တာအတွင်း ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကောင်းစေရန် လိုအပ်သော အရေးယူ ဆောင်ရွက်မှုများ အလျင်အမြန် ပြုလုပ်ပါ။
- ၂။ ကျန်းမာရေး လေ့ကျင့်မှုများ မပြုလုပ်မီ သင့် ကျန်းမာရေး အခြေအနေအား သေချာစွာ စစ်ဆေးပါ။
- ၃။ တစ်ရက်လျှင် မိနစ် ၃၀ ခန့် လမ်းလျှောက်ပါ။ နံနက်ပိုင်း လမ်းလျှောက်ခြင်းက ပိုမိုကောင်းမွန်ပါသည်။ (သို့မဟုတ်) ညနေ အလုပ်မှ ပြန်ရင်း လမ်းလျှောက်ပေးပါ။
- ၄။ ကျန်းမာရေး အထောက်အကူပြု အသင်းအဖွဲ့များ၌ အဖွဲ့ဝင်ပါ။ ရက်သတ္တတစ်ပတ်လျှင် ၅ ကြိမ်ခန့်၊ တစ်ကြိမ်လျှင် မိနစ် ၆၀ ခန့်ဖြင့် လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပေးပါ။
- ၅။ တစ်ပတ်လျှင် အေရီးဗစ် လေ့ကျင့်ခန်း အစီအစဉ်ပါသည့် ပရိုဂရမ်အား ဖွင့်၍ နောက်က လိုက်လေ့ကျင့်ပေးပါ။
- ၆။ အားကစားလေ့ကျင့်ခန်းအား မိသားစုဘဝ (သို့မဟုတ်) လူနေမှု

ဘဝပုံစံ၌ ထည့်သွင်းပြီး လေ့ကျင့်ပေးပါ။

- ၇။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း အောင်မြင်စေရန် စိတ်ရှည်သည်းခံခြင်း၊ မဆုတ်မနစ် ကြိုးစားခြင်း၊ စိတ်ဆုံးဖြတ်ချက် ပိုင်နိုင်ခြင်းရှိရပါမယ်။



အခန်း [ ၁၈ ]

# မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်းနှင့် အိမ်ထောင်ရေး

အမျိုးသားနှင့်အမျိုးသမီးတို့ သဘာဝအရ ဆန့်ကျင်ဘက် လိင် တစ်ယောက်စီ ပေါင်းဖက်မှသာ (နှစ်ယောက်ပေါင်းဘဝတစ်ခု) ကို ပိုင်နိုင် မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးတို့ သဟဇာတဖြစ်စွာ ပေါင်းဖက်နိုင်ဖို့ မတူညီတဲ့ အရည်အသွေးနဲ့ သဘာဝတွေ ကိုယ်စီရှိနေကြပါတယ်။ အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးတို့ တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦး နှစ်သက် စုံမက်စွာနဲ့ ပေါင်းဖက်ခြင်းကို အိမ်ထောင်ပြုတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အိမ်ထောင်သည် ဘဝရောက်လာရင် အိမ်ထောင်ဘက်တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ယုံကြည် လေးစားမှု ရှိရပါမယ်။ တကယ်လို့ လေးစားယုံကြည်မှုတွေ မရှိခဲ့ရင်တော့ အိမ်ထောင်ရေးမှာ အကျိတ်အခဲဖြစ်ပြီး ပြဿနာပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ ပြဿနာက ပိုမိုကြီးမားလာရင်တော့ အိမ်ထောင်ရေးလည်း ဒီမှာတင် အဆုံး သတ်သွားနိုင်ပါတယ်။

အိမ်ထောင်သည် အများစုဟာ တစ်စုံတစ်ခုသော ပြဿနာကြောင့် ကွာရှင်းပြတ်စဲခြင်းနဲ့ အဆုံးသတ်တတ်ကြပြီး ကွားရှင်းပြတ်စဲတဲ့ လူတွေမှာ အမျိုးစုံလင်တဲ့ အိမ်ထောင်ရေးတွေ ရှိနေတတ်ပြန်ပါတယ်။

**ပျော်ရွှင်သော အိမ်ထောင်ရေး၏ သော့ချက်**

ပျော်ရွှင်သော အိမ်ထောင်ရေး ဖြစ်စေဖို့ အဓိက သော့ချက်ကတော့ တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦး သဟဇာတဖြစ်အောင် ညှိနှိုင်းခြင်းပါပဲ။ အိမ်ထောင် ဘက်တစ်ယောက်အပေါ် တစ်ယောက် ဆက်ဆံရေးမျှတခြင်း၊ အပြန်အလှန် နားလည်မှုပေးခြင်းရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

**ဘဝမှာ အကြီးမားဆုံးလိုအပ်တဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ**

နှင်းဆီပန်းပွင့်လန်းစေဖို့ မိုးရေလိုအပ်သလို လူသားတွေအတွက် ချစ်ခြင်းမေတ္တာ လိုအပ်လှပါတယ်။

လူတစ်ဦးမှာ လုံလောက်တဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာမရှိခဲ့ရင် ချစ်ခြင်းမေတ္တာ ကို လက်ခံနိုင်စွမ်းလည်း ရှိမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ပျော်ရွှင်တဲ့ အိမ်ထောင်ရေးရဖို့ အတွက် လိုအပ်ချက်တွေထဲမှာ မိမိကိုယ်မိမိစည်းကမ်းထားနိုင်ခြင်းကလည်း အရေးပါလျက် ရှိပါတယ်။

စစ်မှန်တဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာအဓိပ္ပာယ်ထဲမှာ မိမိကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့ သဘော၊ မိမိက ငြင်းဆိုနိုင်တဲ့သဘော၊ စွန့်လွှတ်အနစ်နာခံနိုင်တဲ့ သဘော တွေ ပါဝင်နေပါတယ်။

**သည်းခံနားလည်နိုင်စွမ်း ရှိခြင်း**

လူတစ်ဦးချင်းစီမှာ မတူညီတဲ့ စရိုက်လက္ခဏာတွေ ကိုယ်စီ ရှိနေကြ ပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် စိတ်ကူးအတွေးအခေါ်တွေ၊ အလိုဆန္ဒတွေ၊ မျှော်လင့်ချက်တွေ၊ စိတ်ကူးအိပ်မက်တွေ ကွဲပြားကြပါတယ်။

နောက် လူတစ်ဦးချင်းစီမှာ မတူညီတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေ ရှိနေတတ် ပါတယ်။ ဒီလို မတူညီ ကွဲပြားနေတဲ့ သဘာဝကြောင့် တစ်ခါတစ်ရံ ပြောဆို ဆက်ဆံရေးမှာ နားလည်မှုလွဲပြီး သည်းခံနားလည်နိုင်စွမ်းတွေ လျော့ပါးသွား

တတ်ပါတယ်။

မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်ပြီး ရိုးသားစွာ ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းဟာ ဒေါသကင်းဝေးပြီး စိတ်ကြည်လင်ရုံမက တစ်ဖက်သားအပေါ် သည်းခံနားလည်နိုင်စွမ်းလည်း မြင့်တက်လာတတ်ပါတယ်။

**အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးတို့ ပြောဆိုဆက်သွယ်တဲ့ ပုံစံ**

အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးဟာ အတော်များများမှာ ကွဲပြားခြားနားမှုတွေ ရှိနေပါတယ်။

အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးတို့ ပြောဆိုဆက်ဆံချိန်မှာ ဦးနှောက်ရဲ့ ဗဟိုနေရာများကိုသာ အဓိက အသုံးပြုကြပါတယ်။

အမျိုးသမီးတို့ဘက်က ပြောဆိုဆက်သွယ်ချိန်မှာ ဦးနှောက်ရဲ့ ဗဟိုဖြစ်တဲ့ နေရာ ၇ နေရာကို အသုံးပြုကြတယ်။

အမျိုးသားတွေကတော့ သူတို့ လုပ်ကိုင်တဲ့အရာ အမျိုးမျိုးအပေါ် မူတည်ပြီး ဦးနှောက်ကို အတော်များများ အသုံးချနိုင်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ချိန်မှာ ကိစ္စရပ်တစ်ခုကိုသာ လုပ်နိုင်ကြပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေကတော့ ညစာစားရင်း၊ ရုပ်၊ သံကြည့်ရင်း သားသမီးများကို ပြောဆိုရင်းနဲ့ တစ်ကြိမ်တည်း တစ်ပြိုင်တည်းမှာ အလုပ်အများကြီးကို လုပ်နိုင်ကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိရပါတယ်။ ဆက်ဆံရေးပိုင်းဆိုရင်လည်း အမျိုးသမီးတွေက အမျိုးသားတွေထက် ပိုပြီး ကျွမ်းကျင်တတ်ကြတယ်။ နောက်ပြီး တစ်ခါတစ်ရံ အချို့ အမျိုးသမီးတွေက ခင်ပွန်းသည်ရဲ့ အခက်အခဲကို ဖြတ်ထိုးဉာဏ်သုံးပြီး ဖြေရှင်းပေးနိုင်ကြတယ်။

ဒါကြောင့် အမျိုးသားနဲ့ အမျိုးသမီးမှာ တစ်ဦးမှာ မရှိတဲ့ အရည်အသွေး တစ်ဦးဆီမှာ ရှိနေတယ်ဆိုတာ သိသာစွာ လေ့လာနိုင်ပါတယ်။

အမျိုးသားတွေဟာ သဘာဝအရ အရာရာ အဖြောင့်စဉ်းစားပြီး ခပ်ပြတ်ပြတ်လုပ်တတ်ကြတယ်။ အမျိုးသမီးတွေ စဉ်းစားသလို ရှုပ်သွေးတဲ့ ပုံစံမဟုတ်ဘဲ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း စဉ်းစားတတ်တယ်။

အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိစေသည့် ဆက်ဆံရေးပုံစံ တည်ဆောက်ခြင်း

အကျိုးသက်ရောက်မှု ကောင်းစေတဲ့ ဆက်ဆံရေးပုံစံဖြစ်ဖို့ မိမိကိုယ် မိမိ စည်းကမ်းသတ်မှတ်ရာမှာ နားထောင်နိုင်စွမ်းရှိခြင်းကလည်း အဓိက အရေးပါနေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကောင်းသော ဆက်ဆံရေးပုံစံ ရချင်ရင် တစ်ဖက်သားစကားကို အသေအချာနားထောင်ပေးပါ။

နားထောင်နိုင်စွမ်းရှိခြင်းနဲ့ ကောင်းသောဆက်ဆံရေးကို တည်ဆောက် ပါ။ နားထောင်နိုင်စွမ်းလျော့နည်းသည့် အမျိုးသားများအနေဖြင့် စိတ်မဝင်စား ချင်သည့်တိုင် တစ်ဖက်သားစကားဆုံးအောင် နားထောင်ပေးပါ။



နားထောင်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်သည့် စည်းကမ်းချက်များ

အာရုံစိုက်နားထောင်ခြင်း

တစ်ဖက်ပြောစကားအား အာရုံစိုက်နားထောင်ပေးပါ။ တစ်ဖက်လူက မိမိအပေါ် ယုံကြည်စိတ်ချစွာဖြင့် လျှို့ဝှက်ချက်ဖွင့်ပြောနေသည့် ပုံစံ ဖြစ် အောင် ပြုမူပါ။

မိမိအပေါ် တစ်ယောက်ယောက်က စကားပြောမည်ဆိုပါက (လိုအပ် လျှင် လိုအပ်သလို) ရေဒီယို၊ ရုပ်၊ သံများ ပိတ်ပေးပါ။ ဖတ်နေသော သတင်းစာ၊ ရေးနေသော စာရှိပါကလည်း ခဏရပ်ထားပေးပါ။ စကားပြော နေသူ၏ မျက်နှာသို့ တည့်တည့်ကြည့်ပေးပါ။ ရှေ့သို့ အနည်းငယ် ကုန်းပြီး စိတ်ဝင်စားသည့်ပုံစံပြပေးပါ။ တစ်ဖက်လူပြောစကားတစ်ခုတည်းကိုသာ အာရုံစိုက်နားထောင်ပေးပါ။

ဟန်ဆောင်ခြင်း

တစ်ဖက်လူပြောစကား (သို့မဟုတ်) ဇနီးသည်ပြောစကားအား လုံးဝ စိတ်ပါဝင်စားနေသည့် ပုံစံဖြင့် ဟန်ဆောင်ပေးပါ။ တစ်ဖက်သားစကား အပေါ် အာရုံစိုက်တတ်သည့် အခြေအနေ ခိုင်မြဲလာပါက တစ်ဖက်လူ၏

ယုံကြည်လေးစားခြင်းကိုပါ ခံရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

**ပြန်မပြောဘဲ ခဏရပ်ပါ**

တစ်ဖက်လူပြောစကားနှင့် အကြံပြုပေးဖို့ မေးခွန်းထုတ်ခံရရင် ချက်ချင်း ပြန်မဖြေသေးဘဲ ခဏရပ်စောင့်နေသင့်ပါတယ်။ တကယ်လို့ ခဏ စက္ကန့်ပိုင်းလောက်မစောင့်ဆိုင်းဘဲ ချက်ချင်းဖြေလိုက်ရင် တစ်ဖက်လူရဲ့ မယုံသင်္ကာဖြစ်ခြင်းခံရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

စကားပြန်မပြောခင် ခေတ္တစောင့်ဆိုင်းလိုက်တာကြောင့် စကားပိုင်း ခေတ္တ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်သွားပြီး တစ်ဖက်လူရဲ့ အာရုံစိုက်ခြင်းကို ပြန်ခံရ ပါမယ်။ အတန်ကြာမှ မိမိထင်မြင်ချက်ကို ဖွင့်ပြောရပါမယ်။

**အလွယ်တကူ နားလည်အောင် ရှင်းပြခြင်း**

တစ်ဖက်လူပြောစကားအား ချက်ချင်းလက်ငင်း နားလည်သည့် ပုံစံ မပြပါနှင့်။ သင့်ဘက်က နားမလည်သည့် ပုံစံဖြင့် 'သင် ဘာကို ဆိုလိုတာလဲ' 'အတိအကျပြောပါဦး' လို့ ပြန်မေးရပါမယ်။

**ထိရောက်စွာ တုံ့ပြန်ခြင်း**

သင့်ဘက်က တစ်ဖက်လူပြောစကားအား မိမိနားလည်လိုက်သည့် ပုံစံဖြင့် ပြန်ပြောပြပါပြီးမှ ဆက်၍ ဘာလုပ်ရမည်ကို မေးမြန်းပါ။ ထိုအခါ တစ်ဖက်လူ၏ လိုအပ်ချက်အား ထိရောက်စွာ တုံ့ပြန်နိုင်ပါမယ်။

**အရေးကြီးသော ဆက်ဆံရေး ပုံစံများ**

အရေးကြီးတဲ့ ဆက်ဆံရေးပုံစံတွေထဲမှာ သစ္စာတရားနဲ့ တည်ဆောက် ထားတဲ့ အိမ်ထောင်ရေးဆိုင်ရာ ဆက်ဆံရေးကလည်း တစ်ခုအပါအဝင် ဖြစ်ပါတယ်။

အိမ်ထောင်သည်ဘဝကို ရောက်တယ်ဆိုတာနဲ့ မည်သူမဆို မိမိကိုယ် မိမိ စည်းကမ်းထားပြီး ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းလည်း ရှိရပါမယ်။ ဒါမှလည်း အိမ်ထောင်ဖက်အပေါ် တစ်သက်တာလုံး သစ္စာရှိရှိ ပေါင်းဖက်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါ

တယ်။

အရေးကြီးတဲ့ ဆက်ဆံရေးကို အသုံးပြုမယ်ဆိုရင် မိမိဘက်က ကြိုတင်ပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်ချထားရပါမယ်။ အိမ်ထောင်ဖက်အပေါ် သစ္စာဖောက်မယ့် အပြုအမူတွေ ရှောင်ရပါမယ်။

နောက်တစ်ခုသတိပြုရမှာက မိမိအိမ်ထောင်ဖက် အထင်လွဲမှားစေမယ့် အပြုအမူတွေ မလုပ်မိဖို့ သတိပြုရပါမယ်။

နေ့လယ်စာစားတာ၊ အရက်သေစာ သောက်တာတွေ လုပ်ရင် မိမိနဲ့ အတူ ဆန့်ကျင်ဘက် လိင် တစ်ဦးဦး မပါရှိစေဖို့ သတိပြုရပါမယ်။ ဒါဟာ အိမ်ထောင်သည်တွေ အထင်လွဲနိုင်တဲ့ အရေးကြီးတဲ့ ကိစ္စတစ်ရပ်ပါ။

နောက်တစ်ခုကတော့ သင် ဘယ်နေရာ ဘယ်အရပ်ဒေသကို ရောက်ရောက် အချိန်ဘယ်လောက် ကြာကြာဖြစ်စေ မိမိရဲ့ ဇနီး၊ ခင်ပွန်းကို အကျိုးအကြောင်းပြောပြဖို့ ဖုန်းဆက်ပေးပါ။ ဒါဆိုရင် ဘယ်ပြဿနာမှ မရှိနိုင်တော့ပါဘူး။

မိမိဘက်က ရိုးသားစွာနဲ့ စည်းကမ်းထားနိုင်ရင် သစ္စာရှိတဲ့ အိမ်ထောင်ဖက်ကောင်း တစ်ယောက်အဖြစ် အသိမှတ်ပြုခံရမှာပါ။

### ပြောင်းလဲလိုစိတ်ရှိခြင်း

ဘဝတစ်သက်တာအတွင်း ပျော်ရွှင်သော ဆက်ဆံရေးပုံစံရရှိစေရန် အခြေအနေ အချိန်အခါအပေါ် မူတည်၍ ပြောင်းလဲရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြောင်းလဲမှု အဆင့်တွေထဲမှာ အိမ်ထောင်ကျပြီး သားသမီးထွန်းကားခြင်း၊ သားသမီးများ ကြီးပြင်းလာအောင် စောင့်ရှောက်ပျိုးထောင်ပေးခြင်းတွေ လည်း အပါအဝင် ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိအတွက် အသက်အရွယ်နဲ့ အလုပ်အကိုင်သစ်တွေ ပြောင်းလဲနိုင်အောင် အောက်ပါ အချက်တွေက ဆောင်ကြဉ်းပေးနိုင်ပါတယ်။

- ၁။ တစ်စုံတစ်ရာကို သာမန်ထက်ပိုမို လုပ်ကိုင်နိုင်ခြင်း။
- ၂။ အခြားသော အရာများ လုပ်ကိုင်နိုင်မှု လျော့နည်းခြင်း။
- ၃။ တစ်စုံတစ်ခုသော အလုပ်အား စတင်လုပ်ကိုင်နိုင်ခြင်း။
- ၄။ တစ်စုံတစ်ခုသော အလုပ်ရပ်တန့်ခြင်း ... တို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။



သင်မေးသင့်သော မေးခွန်း ၄ ခု

သင့် အိမ်ထောင်ဖက်နှင့်အတူ ထိုင်ပြီး နောက်ပိုင်းရရှိလာမည့် သား သမီးများအတွက် စိတ်ဓာတ်ခွန်အားပေးနိုင်သော မေးခွန်း ၄ ခု မေးမြန်းနိုင် ရေးအတွက် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။ မေးသင့်သော မေးခွန်းများက အောက်ပါ အတိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။

- ၁။ သားသမီးတို့ ပိုပြီး လုပ်စေချင်တဲ့ အလုပ်ကို မိဘတွေက လုပ်ပေးရဖို့ ကိစ္စရှိပါသလား?
- ၂။ မိဘတွေကို လျှော့လုပ်ပေးစေချင်တဲ့ ကိစ္စတစ်ခုခုရှိပါသလား?
- ၃။ ဒီနေ့မလုပ်နိုင်သေးတဲ့ ကိစ္စကို အခုစပြီး လုပ်စေချင်တဲ့ကိစ္စ တစ်ခုခု ရှိပါသလား?
- ၄။ မိမိတွေက ရပ်တန့်လိုက်တဲ့ အလုပ်တစ်ခုကို သားသမီးတွေက နှစ် သက်တဲ့ ကိစ္စတစ်ခုခု ရှိပါသလား?

သင့်အိမ်ထောင်ဖက်က သင့်ရဲ့အကောင်းဆုံး မိတ်ဆွေ ဖြစ်သင့်သည်

ချစ်ခြင်းမေတ္တာနဲ့ အိမ်ထောင်ရေးဟာ ပျော်ရွှင်ခြင်း ရရှိရေးအတွက် အရေးအပါဆုံးသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ရပ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းသတ်မှတ်နိုင်ရေးကို ဦးစွာ စဉ်းစားပြီးမှ စစ်မှန်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှုရအောင် ကြံဆောင်ပါ။ အိမ်ထောင်ဖက်တို့ အနေနဲ့ နေ့စဉ် အမြဲ ကိစ္စတစ်ခုပြီးတစ်ခု တိုင်ပင်ဆွေးနွေးနေရတတ်တာကြောင့် အတိုင်ပင်ခံ မိတ်ဆွေရင်းချာတွေဆိုရင်လည်း မမှားပါဘူး။ နောက်ပြီး ခင်ပွန်းနဲ့ ပတ်သက် တဲ့ ပြဿနာအခက်အခဲ၊ ဇနီးမယားနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ပြဿနာ အခက်အခဲတွေ ကိုလည်း တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် အပြန်အလှန်ဖြေရှင်းပေးရတတ်ပါ တယ်။ ဒီလို ရိုးသားဖြူစင်ပြီး ရိုးရှင်းတဲ့ အိမ်ထောင်ရေးဟာ အခက်အခဲ တွေကို လက်တွဲပြီး အတူ ဖြေရှင်းနေတာကြောင့် ပျော်ရွှင်တဲ့ အိမ်ထောင်ရေး လို့ ခေါ်ဆိုထိုက်ပါတယ်။

အရေးယူ ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ

- ၁။ သင်အရေးယူ ဆောင်ရွက်ရမယ့် တစ်ခုတည်းသော အရေးကြီးတဲ့ ကိစ္စက ဘာလဲ ? ချစ်ခြင်းမေတ္တာနဲ့ သဟဇာတဖြစ်တဲ့ ဆက်ဆံရေး ပါဝင်တဲ့ အိမ်ထောင်ရေးကို တိုးတက်ပျော်ရွှင်အောင် လုပ်နိုင်ပါ သလား ?
- ၂။ ဘယ်စည်းကမ်းနဲ့ အလေ့အကျင့်တွေက သင့် အိမ်ထောင်ရေး သာယာ တိုးတက်အောင် လုပ်ပေးနိုင်ပါသလဲ ?
- ၃။ အိမ်ထောင်သည် ဘဝမှာ ပြောဆိုဆက်ဆံရေးတိုးတက်စေဖို့ လိုအပ် တဲ့ အပြောအဆို အပြုအမူတွေကို ခွဲခြားရွေးထုတ်ပါ။
- ၄။ မိမိအိမ်ထောင်ဖက်နှင့်အတူ ထိုင်ပြီး တစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်ကူးညဏ်၊ တစ်ယောက်ရဲ့ အတွေးအခေါ်တွေအပေါ် အမြင်ချင်းဖလှယ်ပြီး ဆွေး နွေးပါ။
- ၅။ သင့်အိမ်ထောင်ဘက်မှာရှိတဲ့ အကောင်းဆုံး အရည်အသွေး ၂ ခုကို ခွဲခြားပါ။
- ၆။ သင့်အိမ်ထောင်ဘက်နှင့် သင့်အတွက် အကောင်းဆုံးသော နယ်ပယ် ကို ခွဲခြားရွေးချယ်ပါ။
- ၇။ သင်နှင့် သင့်အိမ်ထောင်ဘက်တို့ ဝေမျှစွာ ရှိနေသည့် အရေးပါပြီး တန်ဖိုးအရှိဆုံးသောအရာများကို ခွဲခြားရွေးထုတ်ပါ။



အခန်း [ ၁၉ ]

# မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်းနှင့်

## သားသမီးများ

မိမိကိုယ်တိုင် စည်းကမ်းသတ်မှတ်နိုင်ရုံမက ရရှိလာသော မိမိ သားသမီးများကိုလည်း စည်းကမ်းတကျ တိုးတက်ရင့်သန်လာစေရန် ပြုစု ပျိုးထောင်ပေးရပါမယ်။

ဒီလို စည်းကမ်းတကျနဲ့ ပြုစုပျိုးထောင်ပေးနိုင်ရင်တော့ မိမိက တစ်ဆင့် သားသမီး၊ မြေးမြစ်တွေအထိ မျိုးဆက်ကောင်းတွေ ဖြစ်အောင် အဆင့်ဆင့် ပျိုးထောင်ပေးသွားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

### သင်၏ အကြီးကျယ်ဆုံးသော တာဝန်ယူမှုများ

သင် သားသမီးရလာချိန်မှာ မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းထားတတ်တဲ့ အလေ့အကျင့် ရင့်သန်လာအောင် ကိုယ်တိုင်ကျင့်ကြံရုံမက သားသမီးတွေ ဆီကိုလည်း လက်ဆင့်ကမ်းပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်အတွက် ပထမဆုံးသော သား၊ သမီးရလာတာနဲ့ အဲဒီ ရင်သွေး  
 ငယ်ကို နှစ်ပေါင်း ၂၀ ကြာအထိ အနည်းဆုံး ကျွေးမွေးပြုစု ပျိုးထောင်  
 ပညာသင်ပေးရင်း ပျော်ရွှင်တဲ့၊ ကျန်းမာရေးကောင်းတဲ့၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်  
 ယုံကြည်မှုရှိတဲ့သူ ဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာ သင့်  
 အတွက် ရှောင်လွှဲလို့မရတဲ့ အကြီးကျယ်ဆုံးသော တာဝန်ယူမှုသာ ဖြစ်ပါ  
 တယ်။

မိမိ သားသမီး အရွယ်မရောက်ခင် အချိန်မှာ မိမိရဲ့ အပြောအဆိုနဲ့  
 အမှုအကျင့်တွေက သားသမီးအပေါ် ဩဇာသက်ရောက်ပြီး အသက်အရွယ်  
 ကြီးရင့်လာတာနဲ့အမျှ မိဘတို့နဲ့ အတော်အတန် ဆင်တူလာတတ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် အနာဂတ်မှာ သားသမီးရဲ့ ကောင်းခြင်း ဆိုးခြင်းဟာ  
 မိမိအပေါ်မှာ အများကြီး မူတည်နေလို့ မိမိတာဝန်အရ အကောင်းဆုံးဖြစ်  
 လာအောင် ပုံသွင်းပေးရပါမယ်။

**မေတ္တာဆိုတဲ့ စကားလုံးကို  
 ကလေးတွေဘယ်လိုစာလုံးပေါင်းသလဲ?**

သားသမီးတွေဆီက မေတ္တာကို ရယူချင်ရင် (ဒါမှမဟုတ်) မိမိရဲ့  
 မေတ္တာကို သူတို့သိအောင် ဖော်ပြချင်ရင် သားသမီးတွေ ငယ်ရွယ်နေချိန်မှာ  
 သူတို့အနားနေပြီး အချိန်ကုန်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။

လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်အနည်းငယ်တုန်းက စာရေးသူ (ကျွန်တော်) ရဲ့ မိတ်ဆွေ  
 ကောင်းတစ်ယောက် အိမ်ထောင်ကျသွားခဲ့တယ်။ သူက ဂျေ့ဖ်သမား တစ်  
 ယောက်ပါ။

တစ်ပတ်မှာ အဲဒီသူငယ်ချင်းက ဂျေ့ဖ် ၅ ကြိမ် ရိုက်လေ့ရှိတယ်။  
 တစ်ခါတစ်ခါ သူက ဆောင်းတွင်းဖြစ်တာတောင်၊ တောင်ဘက်ကို ဂျေ့ဖ်  
 ရိုက်ဖို့ သွားလေ့ရှိတယ်။ အိမ်ထောင်သက် ၄ နှစ်အတွင်းမှာ သူနဲ့ ဇနီးသည်  
 တို့ သားသမီး ၄ ယောက်ထွန်းကားခဲ့တယ်။

သူ့ကတော့ သားသမီးတွေ ရလာပေမယ့် ဂျေ့ဖ်ရိုက်တာ မပြတ်ပါ  
 ဘူး။

နောက်ဆုံးမှာ သူ့ဇနီးသည်က သူ့ကို ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်ပါတော့

တယ်။ တကယ်တော့ ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်းက သားသမီးတွေနဲ့ ထိတွေ့ချိန် နည်းပါးလွန်းပါတယ်။

ကလေးတွေကလည်း တအားငယ်သေးတယ်လေ။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ဖခင် မေတ္တာကို ချို့ငဲ့နေကြတာပါ။

သူက ဂျေဒ်ရိုက်တာနဲ့ပဲ အချိန်ကုန်နေတော့ သူ့ဘဝ တဖြည်းဖြည်း ပြောင်းလဲလာတာကို ရုတ်တရက် သတိမထားမိဘူးလေ။ နောက်ပိုင်းမှာ သူသဘောပေါက်သွားပြီး ဂျေဒ်ရိုက်တာကို အဆက်ဖြတ်လိုက်ပါတော့ တယ်။

အဲဒီအချိန်ကစပြီး ကျွန်တော့် သူငယ်ချင်းလည်း မိသားစုအတွက် အတိုးချပြီး အချိန်ပေးပါတော့တယ်။

တကယ်တော့ သူ မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းထားပြီး တာဝန်ယူတတ်သူ ဖြစ်ခဲ့ပါပြီ။

**ဦးစားပေး ဆောင်ရွက်စရာများ**

သင် အိမ်ထောင်ကျပြီဆိုသည်နှင့် ဘဝအပြောင်းအလဲနဲ့ အတွေ့အကြုံသစ်တွေ ဦးစားပေး ဆောင်ရွက်စရာတွေ ရှိလာပြီဆိုတာကို သတိရပါ။ ခါတိုင်း ပြုမူလုပ်ကိုင်နေကျတွေ လွတ်လပ်ပြီး စိတ်ပျော်ရွှင်ရတာတွေကို အိမ်ထောင်သည်ဘဝထိ ယူလာလို့ မဖြစ်ပါဘူး။

သင် ပထမဆုံး ရင်သွေးရပြီဆိုတာနဲ့ အိမ်ထောင်ကျခြင်းထက် ပိုသာတဲ့ တာဝန်ယူမှုတွေ တစ်သိတစ်တန်းကြီး ရောက်လာပြီဆိုတာကို သဘောပေါက်ရပါမယ်။

သင်က ငယ်ရွယ်နုပျိုလွန်းတယ် ထားဦး၊ အိမ်ထောင်သည် ဘဝကို ရင့်ကျက်တဲ့ လူအဖြစ် စီမံဆောင်ရွက်ရပါတော့မယ်။ အိမ်ထောင်သည်ဘဝ ရောက်ပြီဆိုရင် တစ်ချိန်က သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူ ဘီယာဆိုင်ထိုင်တာ၊ ရုပ်ရှင်ကြည့်တာ၊ အပျော်အပါးသွားတာတွေလိုမျိုး အချိန်မရှိတော့ပါဘူး။ မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်နိုင်တဲ့သူ ဆိုရင် သားသမီးကိုလည်း အဲဒီကောင်းတဲ့ အမွေဆက်ခံခိုင်းရမှာပါ။

**ရေရှည်ကာလအတွက် စဉ်းစားခြင်း**

သားသမီးတွေဟာ မိဘတွေကို ရေရှည်စဉ်းစားခိုင်းတဲ့ သူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာ သားသမီးရလာပြီဆိုတာနဲ့ တာဝန်ယူမှု အသစ်တွေတိုးလာပြီး အဲဒါတွေကို ကျေပွန်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်မှာလားဆိုတဲ့ မေးခွန်းလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

**အကြီးမားဆုံး လက်ဆောင်ဖြစ်သော ချစ်ခြင်းမေတ္တာ**

သားသမီးတွေအတွက် သင်ပေးနိုင်တဲ့ အကြီးမားဆုံးသော လက်ဆောင်ကတော့ သားသမီးတွေအပေါ်ထားရှိတဲ့ မေတ္တာစိတ်မပြောင်းလဲဖို့ဘဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်လိုအခြေအနေ အကြောင်းအရာတွေပဲရှိရှိ သားသမီးတွေအပေါ် ဘယ်မိဘကမှ မေတ္တာမပျက်သင့်ပါဘူး။

သားသမီးတွေဟာ အသက်ငယ်ရွယ်စဉ်ချိန်မှာ အမှားအမှန် မခွဲခြားနိုင်သေးပေမယ့် သူတို့အပေါ် ထားရှိတဲ့ မေတ္တာကိုတော့ ကောင်းကောင်း ခံစားသိရှိနိုင်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ငယ်ရွယ်သေးတဲ့ သားသမီးတွေ အမှားတစ်ခုခု လုပ်မိရင် မိဘတွေက သနားကြင်နာစိတ်နဲ့ ချော့ကူ၊ ဖေးမပြီး အကျိုးနဲ့ အကြောင်းနဲ့ ရှင်းပြပေးသင့်ပါတယ်။ ဒါဆို ဘယ်ပြဿနာ အခက်အခဲပဲရှိရှိ သားသမီးတွေကလည်း စိတ်ငြိမ်စွာနဲ့ ဖြေရှင်းနိုင်လာကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

**စည်းကမ်းနှင့် တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးမှု**

မိဘအများစုရဲ့ စည်းကမ်းတွေအရ သားသမီးက အမှားတစ်ခုခု လုပ်ခဲ့ရင် ပြင်းပြင်းထန်ထန် တွန်းတွန်းတိုက်တိုက် ဆုံးမတဲ့ နည်းတွေကို အသုံးပြုတတ်ပါတယ်။ တကယ်တော့ ဒါဟာ သားသမီးရဲ့ အပြစ် ဟုတ်သည် ဖြစ်စေ၊ မဟုတ်သည် ဖြစ်စေ တစ်ဖက်သတ်ဆုံးမလိုက်တာကြောင့် သားသမီးတွေရဲ့ အမှန်ပြောလိုစိတ်နဲ့ အလိုဆန္ဒအမှန်တွေကို မျက်ကွယ်ပြုသွားရာ ရောက်ပါတယ်။

ကလေးတွေဆိုတာ ကမ္ဘာပေါ်မှာရှိတဲ့ အရွယ်ရောက်ပြီး လူကြီးတွေထက် ထူးခြားကွာခြားချက်တွေ အများကြီး ရှိနေတဲ့သူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်ကလေးမဆို သူတို့မှာရှိတဲ့ ထူးခြားတဲ့ အရည်အသွေးကိုယ်စီနဲ့ ဒီလောကကြီးထဲကို ရောက်လာကြတာပါ။

မိဘတွေက ထူးခြားမှုရှိတဲ့ သူတို့ သားသမီးတွေကို ကြည့်ပြီး အံ့သြကြတယ်။

မိဘတွေအနေနဲ့ သားသမီးတွေအပေါ် ဘယ်လောက်ပဲ ကောင်းစေချင်လို့ ပုံသွင်းနေပေမယ့် တကယ်တော့ သူ့ ကြမ္မာနဲ့သူ ရောက်လာကြတာပါ။ ဒါကြောင့် သားသမီးဆုံးမရာမှာ အလွန်အကျွံမဖြစ်ဖို့ သတိပေးလိုပါတယ်။

သားသမီးတွေ ကြီးပြင်းလာရင် မိဘတွေက သူတို့ ယုံကြည်တဲ့ မေးခွန်းတွေ မေးနိုင်ဖို့ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရပါမယ်။ အဓိကကတော့ မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းသတ်မှတ်နိုင်စိတ်၊ မိမိကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်စိတ်နဲ့ မိမိကိုယ်ကို တာဝန်ယူနိုင်တဲ့ စိတ်တွေ ရင့်သန်အောင် လေ့ကျင့်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။

**သားသမီးတို့က စံထားလောက်သူဖြစ်အောင် နေခြင်း**

မိမိသားသမီးတွေရဲ့ ဘဝတစ်သက်တာ အဘက်ဘက်က ကောင်းမွန်နေစေဖို့ မိမိက သားသမီးကို ဆုံးမရုံနဲ့ မပြီးဘဲ မိမိကိုယ်တိုင် သားသမီးတို့ စံထားလောက်သူ ဖြစ်ရန် နေတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ မိမိသားသမီးတွေက မိမိအပေါ် နေ့စဉ် စောင့်ကြည့်နေတတ်ပါတယ်။ သူတို့က မိဘဖြစ်သူရဲ့ အပြောအဆို၊ အပြုအမူ၊ အနေအထိုင်ကအစ စရိုက်လက္ခဏာအားလုံးနီးပါးကို လိုက်ပြီး အတုခိုးတတ်ပါတယ်။ သားသမီးတွေအနေနဲ့ သင့်ဆီက ကောင်းတဲ့အတုတွေ ခိုးနိုင်ဖို့ သင့်မှာ အပြည့်အဝတာဝန်ရှိနေပါတယ်။

တကယ်လို့ သင်က စိတ်ဖိစီး နှိပ်စက်ခံနေရသူ ဖြစ်ပါက သင်၏ စိတ်ညစ် စိတ်ဓာတ်ကျစရာ ပြုမူပုံများအတိုင်း သားသမီးတို့က ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာလေ့လာအတုယူကြမည် ဖြစ်သည်။

သင်သည် မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းထားပြီး မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ် နိုင်သူဖြစ်ပါက သားသမီးတို့အတွက် ကောင်းသော အတုယူနိုင်မည် ဖြစ် သည်။ အကယ်၍ မိခင်ဖြစ်သူသည် စိတ်တည်ငြိမ် ရင့်ကျက်စွာ ပြုမူ နေပုံ တွေ့ရှိရပါက သားသမီးတို့အတွက် ကောင်းသော အတုယူစရာ ဖြစ်ပါမယ်။

### စရိုက်လက္ခဏာကောင်းများ တည်ဆောက်ခြင်း

မိဘ ၂ ပါး၏ အပြောအဆို အပြုအမူနှင့် စရိုက်လက္ခဏာများသည် သားသမီးတို့၏ စရိုက်လက္ခဏာများအဖြစ် နောင်အချိန် ဆင်တူသော အကျိုးရလဒ်ကို ဖြစ်စေသည်။

သားသမီးတို့အတွက် စရိုက်လက္ခဏာကောင်းများ ဖြစ်လာစေရန် မိဘတို့က ဆုံးမပြောဆိုရာ၌ ဂုဏ်သရေရှိစေရန် မှန်သော စကားပြောတတ် စေရန် အဓိက လမ်းညွှန်ရပါမယ်။

ဒီလို လမ်းညွှန်ပြောဆိုမှုတွေ အောင်မြင်တာနဲ့ သားသမီးတွေ အရွယ် ရောက်လာချိန် မှန်ကန်တဲ့ စကားပြောလေ့ရှိလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မိဘတို့က သားသမီးဖြစ်သူအပေါ် လိမ်ညာပြောဆိုသည့် အလေ့ အကျင့် များခဲ့ပြီဆိုရင် အရွယ်ရောက်လာတဲ့ သားသမီးတွေလည်း ဧကန်မုချ လိမ်ပြောတတ်ကြမှာပါ။

### အမြဲတစေ အမှန်အတိုင်းပြောပါ

သားသမီးတွေက တစ်ခါတစ်ရံ အမှန်မပြောရဲလို့ မိဘကို လိမ်ပြော တတ်တာလည်း ရှိပါတယ်။

ဒါကို မိဘဖြစ်သူဘက်က 'အမှန်အတိုင်း ပြောလို့ ဘယ်တော့မှ ဒုက္ခမရောက်ဘူး' ဆိုပြီး နားလည်အောင် ဆုံးမပြောဆို ရပါမယ်။

တစ်နေ့မှာ စာရေးသူ ကျွန်တော်တို့ မိသားစု ညနေစာ ထမင်းစားပွဲ မှာ ဝိုင်းထိုင်ရင်း စားသောက်နေတုန်း ကျွန်တော့်သားတစ်ယောက်က 'သူ့ သူငယ်ချင်းက ကိစ္စတစ်ခုကို သူ့ကို လိမ်ပြောတဲ့အကြောင်း ပြောပြတယ်'

ဒီလို လိမ်ပြောတာကို ကျွန်တော့်သားက ခုလို ပြောပြတယ်။

သားသူ့ကို ပြောလိုက်တယ် 'ငါဘယ်တော့မှ မိဘတွေအပေါ် လိမ်



မပြောဘူးလို့' ...

သူ့သူငယ်ချင်းကလည်း ခုလို ပြောတယ်။ 'လူတိုင်း မိဘတွေ အပေါ် လိမ်တာပဲ'

ကျွန်တော့်သားက ထပ်ပြောတယ် 'ငါကတော့ ငါ့မိဘကို ဘယ်တော့မှ မလိမ်ဘူး၊ ငါက မိဘတွေကို အမြဲတမ်း အမှန်အတိုင်းပဲ ပြောတာ'

ကျွန်တော့်သားနဲ့ ကျွန်တော် ပြောဆိုနေတာကို ကျန်တဲ့ သားသမီးတွေ က နားထောင်ပြီး 'မှန်ကန်တဲ့စကားပြောခြင်းကို သဘောတူကြတယ်'

**မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှု တည်ဆောက်ခြင်း**

သားသမီးတွေ မှန်တဲ့စကား မှန်ကန်စွာ ပြောတယ်ဆိုရင် တဖြည်းဖြည်း မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားတတ်လာပြီး မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုလည်း တိုးလာပါမယ်။

စကားကို မှန်မှန်ကန်ကန်ပြောတတ်သူတွေဟာ တစ်ဖက်လူ မျက်လုံးထဲကို တည့်တည့်ကြည့်ပြီး ပြောလိုတဲ့စကားကို တည့်တည့်မတ်မတ် ပြောတတ်ကြတယ်။ ဒါဟာ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှု တည်ဆောက်နိုင်တဲ့သူတွေရဲ့ အပြုအမူပါ။

**ခွင့်လွှတ်နိုင်စွမ်းရှိခြင်း**

မိဘတို့ဘက်မှ သားသမီးတို့အပေါ် သင်ကြားပေးရမယ့် အရေးကြီးတဲ့ အချက်ကတော့ ခွင့်လွှတ်နိုင်စွမ်းရှိအောင် လေ့ကျင့်ပေးဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သားသမီးတွေဆီမှာ ခွင့်လွှတ်နိုင်စွမ်းရှိတဲ့ နှလုံးသားရှိမှသာ အရာရာ ပြဿနာတွေအတွက် ပြေလည်အောင် ဖြေရှင်းနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

**သားသမီးအပေါ် သင်ကြားမှုများဘယ်တော့မှ**

**အဆုံးသတ်မည်မဟုတ်ပါ**

သားသမီးများအား ပိုကောင်းတဲ့ တန်ဖိုးနဲ့ ပိုကောင်းတဲ့ စွမ်းဆောင်ရည်တွေ မြင့်တက်လာအောင် မိဘတို့ဘက်က သားသမီးတွေ အသက်ကြီးတဲ့အထိ သင်ကြားမှုတွေ အဆုံးမသတ်နိုင်ပါဘူး။ သားသမီးတွေဟာ တစ်နေ့

လူကြီးနေရာရောက်တဲ့အထိ စိတ်ရှည်သည်းခံမှုတွေ ရှိနေရဦးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိစ္စများမြောင်ကို ဆောင်ရွက်ရာမှာ စိတ်တည်ငြိမ် အေးဆေးပြီး သည်းခံစိတ်တွေနဲ့ ဆောင်ရွက်မှ အောင်မြင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင်ဟာ သင့်သားသမီးကို စကားပြောကောင်းသူ ဖြစ်လာအောင် မှန်ကန်တဲ့ စကားကိုသာ ပြောတတ်ပြီး လိမ်ညာပြောတတ်ခြင်းကို ရွံ့မုန်းသူ ဖြစ်လာအောင် လေ့ကျင့်ပေးရပါမယ်။

ဒါမှလည်း မိမိရဲ့ သားသမီးဟာ မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်နိုင် သူ၊ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်နိုင်သူ၊ မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားလေးစားသူ၊ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှု ရှိသူ ... တစ်ယောက် ဖြစ်လာပါမယ်။

**အရေးယူ ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ**

- ၁။ သင် နှစ်သက်ဆုံးသော သင့်သားသမီးရဲ့ အရည်အသွေး ၂ မျိုးကို ဖော်ပြပါ။
- ၂။ သားသမီးအပေါ် သင်သွတ်သွင်းသင်ကြားပေးထားတဲ့ အရည် အသွေး ၂ မျိုးက ဘာလဲ? ဒါကို တိုးတက်အောင် သင်ဘယ်လို လုပ်မှာလဲ?
- ၃။ သင့်သူငယ်ချင်းအတွက် သင်ဟာ အကောင်းဆုံး စံပြ ဖြစ်ရင် သင့် အပြုအမူတွေက ဘယ်လို ကွဲပြားမှာလဲ?
- ၄။ သင့်သားသမီးလုပ်လိုက်တဲ့ အမှားတစ်ခုကို သင်မေ့ပစ်သင့်၊ ခွင့်လွှတ် သင့်ပါသလား?
- ၅။ သားသမီးတွေအတွက် အချိန်ပိုပေးပြီး ဘယ်လို လုပ်ဆောင်မှုတွေ လုပ်ရမှာလဲ?
- ၆။ သင့်သားသမီးတွေအပေါ် မှန်မှန်ကန်ကန် ရိုက်သွင်းထားတဲ့အရာက ဘာတွေလဲ?
- ၇။ သင့်သားသမီးတွေအပေါ် အားပေးခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ခွန်အား မြှင့်တင် ခြင်းတို့ကို ဘယ်လို လုပ်ပေးမှာလဲ?



အခန်း [ ၂၀ ]

# မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းထားခြင်းနှင့် မိတ်ဆွေအဖြစ် ခင်မင်ရင်းနှီးမှု

သင့်ပျော်ရွှင်ခြင်း ၈၅ ရာခိုင်နှုန်းကို အခြားသူများနဲ့ ပျော်ရွှင်စွာ ရင်းနှီးပေါင်းဖော်မှုတွေက နေရာယူထားပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ကံမကောင်းစွာနဲ့ နောက်ထပ် ၈၅ ရာခိုင်နှုန်းဟာ မပျော်ရွှင်မှုတွေ ပြဿနာ အခက်အခဲတွေနဲ့ ပြည့်နှက်နေပြန်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ အရာရာ အောင်မြင်အောင် စွမ်းဆောင်နိုင်ဖို့ ခင်မင်ရင်းနှီးတဲ့ မိတ်ဆွေ အပေါင်းအဖော် လိုအပ်ပါတယ်။

## အနှစ်သာရပြည့်ဝသော ပင်ကိုအရည်အသွေး

ပင်ကိုအရည်အသွေးများအရ မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးထားတတ်ခြင်းဟာ မိမိကိုယ်မိမိ ဘယ်လောက် နှစ်သက်တယ်ဆိုတာနဲ့ ဘယ်လောက်ကာကွယ်နိုင်တယ်ဆိုတာကို ဖော်ပြတဲ့ တန်ဖိုးတွေပါပဲ။

၁။ ပထမဆုံးအနေနဲ့ သင့်ကိုယ်သင် မြင်တတ်အောင်ကြည့်ရပါမယ်။

သင့်ကိုယ်သင် မြင်အောင်ကြည့်ရာမှာ လမ်းလျှောက်တာ၊ စကားပြော  
တာ၊ အပြောအဆို အပြုအမူကအစ မြင်အောင် အမှန်အတိုင်း ပြောပြ  
ရပါမယ်။

၂။ သင့်ကိုအခြားသူတွေ မြင်တဲ့ စဉ်းစားတဲ့အတိုင်း မြင်အောင် ပြင်ပါ။  
စဉ်းစားပါ။

၃။ သင့်ကိုယ်သင် သာမန်လူတစ်ယောက်လို မြင်ခဲ့ရင် အများက သင့်ကို  
အရေးပါတဲ့လူအဖြစ် မြင်တတ်လာပါမယ်။  
အနှစ်သာရပြည့်ဝတဲ့ ပင်ကိုအရည်အသွေးတွေ ဖြစ်လာအောင်  
အထက်ပါ အချက် ၃ ချက်ကို အာရုံစိုက်ဖို့ လိုပါတယ်။

### ပျော်ရွှင်ခြင်း၏ သော့ချက်

မိမိကိုယ်ကို ပုံရိပ်ကောင်းတွေ ရစေဖို့ လှုပ်ဆောင်ရာမှာ သင့်ကိုယ်သင်  
အမှန်အတိုင်း မြင်ဖို့ရယ်၊ အခြားသူတွေက သင့်ကို တွေးထင်တဲ့ ပုံစံရယ်၊  
သီးခြားအခြေအနေတစ်ခုမှာ အမှန်အတိုင်း မြင်တာရယ်တွေက အဓိက  
လိုအပ်ပါတယ်။ ပျော်ရွှင်ခြင်းရဲ့ အဓိက သော့ချက်တွေမှာ အထက်ပါ  
အချက်တွေအပြင် လက်ရှိအခြေအနေအပေါ် အမှန်အတိုင်း လက်ခံပြီး ပျော်ရွှင်  
အောင်နေဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

### သွယ်ဝိုက်သော အကျိုးသက်ရောက်မှု

မိတ်ဆွေအဖြစ် ပေါင်းဖော်ဆက်ဆံရာမှာ အပြန်အလှန်နားလည်မှုတွေ  
နဲ့ ပြည့်ဝရင် ပျော်ရွှင်မှုကို တိုက်ရိုက်ပဲဖြစ်ဖြစ် သွယ်ဝိုက်ပြီးဖြစ်ဖြစ် ပျော်ရွှင်  
မှုကို ရစေပါတယ်။

\*

### အကောင်းဆုံးသော ဆက်ဆံရေးဖြစ်စေသည့် နည်းလမ်း ၇ မျိုး

- ၁ - လူများအား ၎င်းတို့၏ လက်ရှိအခြေအနေအတိုင်း လက်ခံပေးပါ  
တရားမျှတမှု မရှိဘဲ နှိပ်ကွပ်ခံရသူများ၊ ပြစ်တင်ဝေဖန်ခံရသူများအား

၎င်းတို့၏ မူလအခြေအနေအတိုင်း လက်ခံ၍ ဆက်ဆံပေးပါ။ ထိုအခါ မိမိ၏ ဖေးမပေးမှုကြောင့် တစ်ဖက်လူများ ဝမ်းသာပျော်ရွှင်မှုကို ရစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၂ - အခြားသူတို့၏ အောင်မြင်မှုအတွက် သင့်ဘက်မှ နှစ်ထောင်းအားရ ဖြစ်ရုံကို ပြသပေးပါ

တစ်ဖက်လူ၏ အောင်မြင်သော လုပ်ရပ် (သို့မဟုတ်) ကြိုးစား ဆောင်ရွက်မှုအပေါ် သင့်ဘက်က အသိအမှတ်ပြု လက်ခံကာ နှစ်ထောင်းအားရ ဖြစ်ရုံကို ပြသပေးရပါမယ်။ ဒါဆို တစ်ဖက်လူက သူ့အလိုလို အရေးပါသူ ဖြစ်တယ်လို့ သူ့ကိုယ်သူ ထင်မှတ်ပြီး ပျော်ရွှင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၃ - သဘောတူလက်ခံနိုင်သော အခြေအနေများအား လက်ခံခြင်း

အပြုသဘောဆောင် အကောင်းမြင်တတ်ပြီး အရည်အချင်းပြည့်ဝ သည့် သူများအား လက်ခံကြိုဆိုပေးပါ။

အကယ်၍ အငြင်းအခုံသန်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ အမေးအမြန်းထူတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ အတိုင်အတောသန်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဆိုရင်တော့ မကြိုဆိုချင်ပါဘူး။

အကယ်၍ သင်ဟာ အခြားပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးနဲ့ သဘောတူပြီး ခေါင်းညိတ်တာ၊ ပြုံးတာတွေ ရှိခဲ့သလို တစ်ဖက်လူကလည်း အခြေအနေ တစ်ရပ်အပေါ် ထင်မြင်ချက်ပေးတာ၊ ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်ပြီး ပြဿနာကို ဖြေရှင်းပေးနိုင်တဲ့ သူဆိုရင် မိမိအတွက် စိတ်ပျော်ရွှင်မှုကို ဖြစ်စေပါမယ်။

၄ - သင့်ဘက်က လေးစားမှုကို ပြသပေးပါ

သင်ဟာ အခြားလူတစ်ဦးရဲ့ အောင်မြင်မှု၊ စီးပွားဥစ္စာမြောက်မြားစွာ ပိုင်ဆိုင်မှုအပေါ် လေးစားအားကျတဲ့ ပုံစံထုတ်ပြမယ်ဆိုရင် တစ်ဖက်လူ အတွက် ပျော်ရွှင်မှုကို များစွာ ရစေပါတယ်။

မိမိဘက်က အခြားဘယ်သူ့ကိုမဆို လေးစားအားကျမှုတွေ ထုတ်ပြ နိုင်လေလေ၊ မိမိအတွက်လည်း အလားတူ ပျော်ရွှင်မှုတွေ တန်ပြန်ရရှိလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၅ - တစ်ဖက်လူအပေါ် အာရုံစိုက်ပေးပါ

တစ်ဖက်လူက စကားပြောနေတဲ့အချိန် မိမိဘက်က စိတ်အား ထက်သန်စွာ နားထောင်တဲ့ ပုံစံနဲ့ နေပေးပါ။ ဒါဆိုရင် တစ်ဖက်ကလည်း သင့်အပေါ် လေးစားယုံကြည်မှုတွေ တိုးလာပါလိမ့်မယ်။ မိမိဘက်က နားထောင်နိုင်စွမ်း အားကောင်းလေ တစ်ဖက်လူရဲ့ လေးစားမှုခံရရုံမက ပျော်ရွှင်မှုပါ တိုးလာလေ ဖြစ်ပါမယ်။ /

၆ - ဘယ်တော့မှ ပြစ်တင်ဝေဖန် ရှံ့ချတာ တိုင်တန်းတာမလုပ်ပါနှင့်

လူသားအချင်းချင်းဆက်ဆံရေးမှာ အဓိက ပိတ်ပင်တားဆီးနေတာ တွေကတော့ အပျက်သဘောနဲ့ ပြစ်တင်ဝေဖန်ရှံ့ချတာတွေပါပဲ။ တစ်ဖက် သားအပေါ် ကဲ့ရဲ့ပြစ်တင်တာနဲ့ တစ်ဖက်လူလည်း ဒေါသထွက်ရပြီး ပြဿနာ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

၇ - သင်နှင့်တွေ့သမျှသော လူတိုင်းအား နားလည်မှုပေးပါ

မိမိနှင့် တွေ့ဆုံသိကျွမ်းသည့် ဘယ်သူ့ကိုမဆို လောကဝတ်ပြုပြီး ဆက်ဆံပါ။ ကူညီနိုင်သမျှ ကူညီပေးပါ။

၎င်းတို့၏ ဘဝအခြေအနေ အကောင်းအဆိုးအပေါ် တတ်နိုင်သမျှ နားလည်မှုပေးပါ။

တစ်ဖက်လူက အခက်အခဲ ပြဿနာကြုံတွေ့နေချိန် မိမိဘက်က ကိုယ်ချင်းစာစိတ်ဖြင့် လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ ကူညီပေးပါ။

ဒါဆိုရင် တစ်ဖက်သားအတွက် စိတ်ချမ်းသာမှုရသလို မိမိအတွက် လည်း စိတ်ပျော်ရွှင်မှုရလာစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင်သည် တစ်ဦးတစ်ယောက်နှင့် ပထမဆုံးအကြိမ် တွေ့ဆုံပြီး နောက်ပိုင်း၊ နောက်ထပ်ကာလ အတော်ကြာမှ ထပ်မံ ပြန်ဆုံရသည် ဆိုပါက အဲဒီလူအား အစစအရာရာ အဆင်ပြေသလား နေထိုင်ကောင်းလား ဆိုတဲ့ လောကဝတ်စကားတွေ ပြောရပါမယ်။ တကယ်လို့ အဆင်မပြေတဲ့ အကြောင်းသိရရင် သင့်ဘက်က အတတ်နိုင်ဆုံး ကူညီပေးရပါမယ်။ တစ်ဖက် သားကို ကူညီနိုင်တာဟာ မိမိအတွက် စိတ်ပျော်ရွှင်မှုကို ရလာစေပါတယ်။

**အရေးယူ ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ**

- ၁။ သင့်အလုပ်ထဲမှ အရေးပါဆုံး သူငယ်ချင်းများအား စာရင်းချရေးပါ။  
သူငယ်ချင်းတွေကို သင်က ပျော်ရွှင်အောင် လုပ်ပေးနိုင်ခဲ့ပါသလား ?
- ၂။ အရေးကြီးနေတဲ့ သူငယ်ချင်းတွေကို သင်ဘာတွေ လုပ်ပေးခဲ့သလဲ  
ဆိုတာ ခွဲခြားစစ်ဆေးပါ။
- ၃။ တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းစီရဲ့ အခက်အခဲကို မိမိတတ်နိုင်သမျှ ဖြေရှင်း  
ပေးပါ။
- ၄။ သင့်ဆက်ဆံရေးမှာ မတရားမှုတွေ မရှိရအောင် ဂရုပြုပါ။
- ၅။ သင်တွေ့ဆုံရသူတွေထဲမှာ သက်တမ်းကုန်ဆုံးရတော့မယ့် သူက  
သင်နဲ့ သိကျွမ်းခြင်း ရှိ၊ မရှိ ပြန်စဉ်းစားပါ။
- ၆။ သင့်အား လေးစားအားကျသူ၊ သင်က လေးစားအားကျရတဲ့သူများကို  
စဉ်းစားပါ။
- ၇။ ဆက်ဆံရေးမှာ ဘယ်လို ကွဲပြားတဲ့ ပုံစံတွေနဲ့ ဆက်ဆံမလဲ ?



အခန်း | ၂၁ |

မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်းနှင့်  
စိတ်၏ အေးချမ်းခြင်း

အောင်မြင်မှုတစ်ခုရရှိဖို့ စိတ်၏ အေးချမ်းမှု လိုအပ်ပါတယ်။ စိတ်၏ အေးချမ်းမှုရအောင်အတွက် ပြဿနာအခက်အခဲ တစ်စုံတစ်ရာ မရှိတဲ့ ဆက်ဆံရေး လိုအပ်နေပါတယ်။

ကောင်းမွန်တဲ့ ဆက်ဆံရေး၊ စိတ်၏ ငြိမ်းချမ်းရေးတို့ရရှိဖို့အတွက် မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းသတ်မှတ်နိုင်ဖို့ လိုပြန်ပါတယ်။

အတွင်းအပြင် အောင်မြင်မှုများ

အပြင်အောင်မြင်မှုရရှိဖို့အတွက် သင်ဟာ မိမိကိုယ်ကို စည်းကမ်း သတ်မှတ်ပြီး အလုပ်ကို အာရုံစိုက်လုပ်ကိုင်နိုင်ရပါမယ်။ အတွင်းအောင်မြင်မှု ရဖို့အတွက်တော့ တင်းတိမ်ရောင်ရဲနိုင်မှုနဲ့ စိတ်၏ တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှုတို့ကို လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အပြင်အောင်မြင်မှုအတွက် အကောင်းဆုံး အလုပ် ကြိုးစားပြီး အတွင်းအောင်မြင်မှုအတွက် စိတ်ကို ငြိမ်းအေးအောင် ကြိုးစားရပါမယ်။



**ဘယ်ကိစ္စအတွက်နဲ့မှ တစ်ဖက်သားအပေါ် အပြစ်မတင်ပါနှင့်**

အတွင်းအောင်မြင်မှု (သို့မဟုတ်) စိတ်၏ တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှုကို နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးတဲ့အရာကတော့ “အပြစ်တင်ခံရတာ” ဖြစ်ပါတယ်။ မကောင်းတဲ့ စိတ်ခံစားမှုကို ဖြစ်စေတဲ့ အပြစ်တင်ခံရခြင်းဟာ တစ်စုံတစ်ရာ သော အမှားတစ်ခုအတွက် စတင်ဖြစ်စေပါတယ်။ ဒီတော့ မိမိအပေါ် အပြစ် တင်ခံရတာ မကောင်းသလို တစ်ဖက်သားအပေါ် အပြစ်တင်တာလည်း မကောင်းပါဘူး။ အပြစ်တင်ခံရတာတွေ၊ အတွင်း-အပြင် ကျရှုံးမှုတွေ မဖြစ်အောင် မိမိဘက်က အကောင်းဆုံး စည်းကမ်းထားပြီး ဆောင်ရွက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

**ခံစားနေရသော ဝေဒနာများအား လက်လျှော့လိုက်ပါ**

အခြေအနေကိစ္စတစ်ခုအပေါ် မူတည်ပြီး ခံစားရတဲ့ ဝေဒနာတွေ စတင်ပေါ်ပေါက်လာတတ်ပါတယ်။

ဘဝတစ်သက်တာအတွင်း ကြုံတွေ့ခံစားရတတ်သည့် ဝေဒနာများ အား ရှောင်လွှဲ၍ မရနိုင်သည့် အဆုံးမျက်ကွယ်ပြုပြီး လက်လျှော့လိုက်ပါ။ ဝေဒနာတွေကို လက်ခံထားရင် ဆင့်ကဲ ဆင့်ကဲ အင်အားကြီးမားလာပြီး ဒုက္ခပေးတော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

**ခွင့်လွှတ်တတ်သည့် အလေ့အကျင့်**

ခွင့်လွှတ်တတ်တဲ့စိတ်ဟာ မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းသတ်မှတ်နိုင်ရာ ကနေ အခြေခံပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတာ ဖြစ်ပါတယ်။

လူအများစုကြုံတွေ့ရမည့် အခြေအနေတွေကတော့ သူတစ်ပါးအပေါ် ပြစ်တင်ရှုံ့ချတာ၊ မကောင်းကြံတာ၊ သနားကြင်နာမှု၊ ကိုယ်ချင်းစာမှုမရှိတာ၊ ရက်စက်တာ၊ သစ္စာဖောက်တာ၊ မရိုးသားတာတွေပါဘဲ။

ဘယ်သူမဆို ကံအကြောင်းမလှရင် ဒီအခြေအနေတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရ တတ်ပါတယ်။ ဒီလိုအခြေအနေမျိုးမှာ စိတ်ထိခိုက်တာ၊ စိတ်ဓာတ်ကျစရာ တွေမဖြစ်ဘဲ ခွင့်လွှတ်နိုင်မှသာ ပျော်ရွှင်အေးချမ်းမှုနဲ့အတူ ရေရှည်ရပ်တည် နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

**မကောင်းသော ကိစ္စများအား မေ့ဖျောက်ခြင်း**

မကောင်းတဲ့ကိစ္စမှန်သမျှကို ရေရှည်လက်ခံထားဖို့ မဖြစ်နိုင်တာကြောင့် ခွင့်လွှတ်စိတ်နဲ့ မေ့ဖျောက်ပစ်နိုင်ရပါမယ်။

မကောင်းတဲ့ ကိစ္စတွေထဲမှာ စိတ်ခံစားထိခိုက်မှုကို ဖြစ်စေတဲ့အရာက အဆိုးဆုံးပါပဲ ... ဒါကြောင့် အတတ်နိုင်ဆုံး မေ့ဖျောက်ပေးပါ။

**တာဝန်ယူနိုင်မှုနှင့် ခွင့်လွှတ်နိုင်မှု**

သင့်မှာ ရှိနေတဲ့ မကောင်းသော စိတ်ခံစားမှုတွေကို ဖယ်ရှားရှင်းလင်းနိုင်ပြီဆိုရင် အရာရာ ခွင့်လွှတ်နိုင်စွမ်းနဲ့ တာဝန်ယူနိုင်စွမ်းတွေ မြင့်တက်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

တာဝန်ယူနိုင်စွမ်းနဲ့ ခွင့်လွှတ်နိုင်စွမ်းကို မိမိကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်မှုနဲ့ ရယူပြီး အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်ရပါမယ်။

တစ်ဖက်သားအပေါ် တာဝန်ယူနိုင်မှုနဲ့ ခွင့်လွှတ်နိုင်စွမ်းဟာ စိတ်ရဲ့ တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှုရှိမှသာ ပိုပြီး အရာထင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

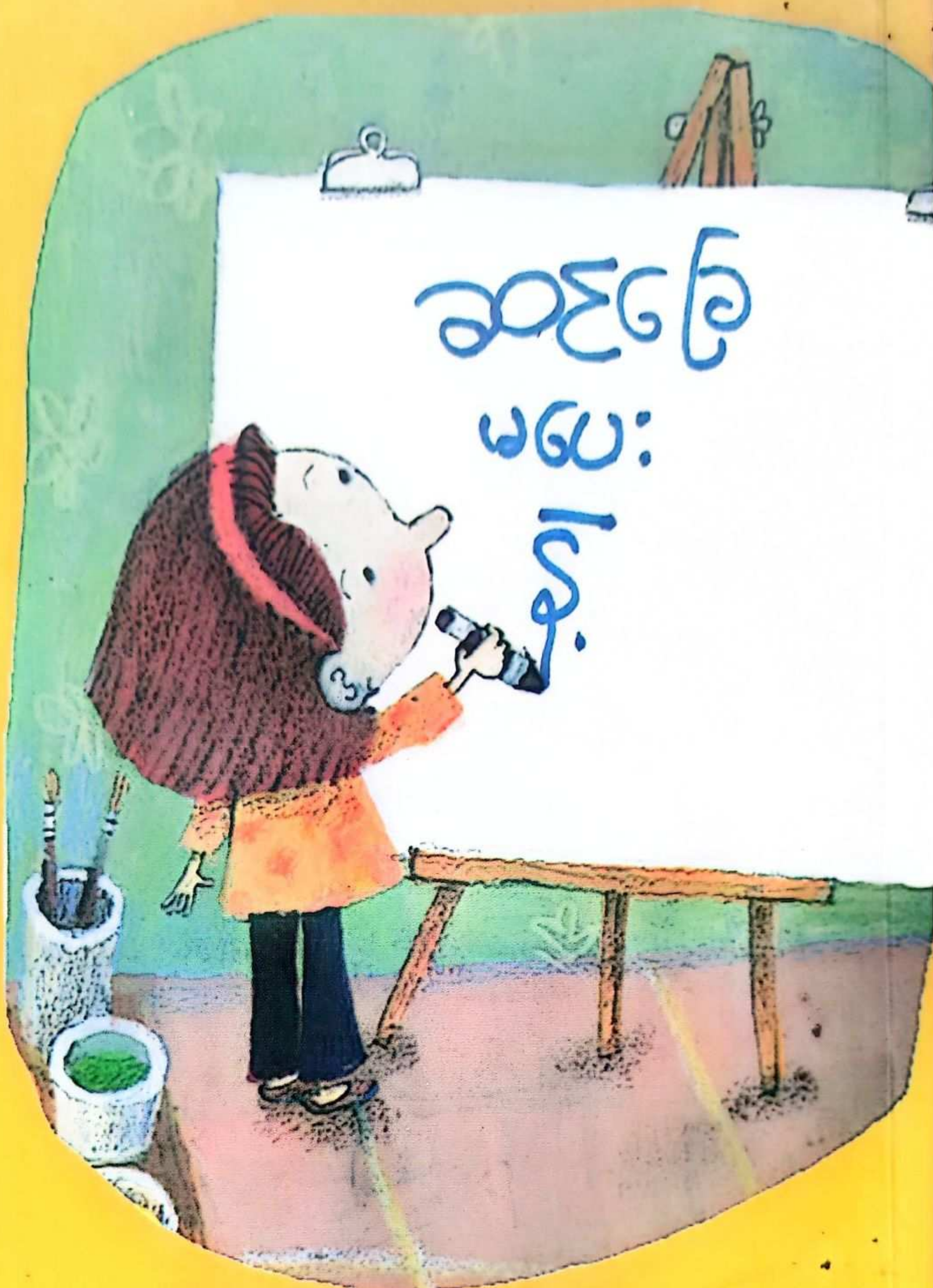
**အရေးယူ ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ**

- ၁။ တစ်ဖက်သားအပေါ် နားလည်ခွင့်လွှတ်နိုင်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို လုပ်ပေးပါ။ သင့်ဘက်မှ မှန်ကန်တရားမျှတပြီး ပျော်ရွှင်မှု အစစ်အမှန် ရယူလိုပါသလား?
- ၂။ အတိတ်ကာလမှာ သင့်အပေါ် ထိခိုက်နာကျင်စေတဲ့ သူများအား ခွဲခြားစာရင်းပြုစုပါ။ မိမိအပေါ် ထိခိုက်စေခဲ့သည့် သူများအား ခွင့်လွှတ်နိုင်ရန် ဆုံးဖြတ်ပါ။ မကောင်းသော စိတ်ခံစားမှုများအား လက်လွှတ်ပြီး မျက်ကွယ်ပြုလိုက်ပါ။
- ၃။ သင့်ဘက်မှ ဒေါသထွက်ခြင်း၊ သူတစ်ပါးအပေါ် ပြစ်တင်ခြင်းတွေ လုပ်မဲ့အစား သင့် ဉာဏ်ရည်တိုးတက်ပြီး တာဝန်ယူချင်သည့် စိတ် ဖြစ်လာအောင် ကြိုးစားပါ။
- ၄။ အမြင့်မားဆုံး ရည်မှန်းချက် ထားရှိပါ။  
မကောင်းသော စိတ်ခံစားမှုများအား မျက်ကွယ်ပြုပြီး အကောင်းဆုံး

ပြုမှုနေထိုင်ပါ။

- ၅။ နေ့စဉ်တိုင်း စိတ်ဓာတ်ခွန်အားကို မြှင့်တင်ပါ။  
ဒီနည်းဖြင့် ကောင်းသော ဘဝအပြောင်းအလဲကို ရစေပါမည်။
- ၆။ ယနေ့မှ စတင်၍ ၅ နှစ်အတွင်း ကောင်းသော အရာများမည်မျှ လုပ်နိုင်မည်ကို သိအောင်လုပ်ပါ။
- ၇။ ဗုဒ္ဓနည်းနာအတိုင်း ငွေကြေးနှင့် ရုပ်ဝတ္ထုအဆောင်အယောင်များအား ငြိတွယ်ခြင်းမှ ကင်းလွတ်အောင် ကျင့်ကြံပါ။ စိုးရိမ်သောကနှင့် စိတ်ပျက်စရာ အခြေအနေအရပ်ရပ်အား အတတ်နိုင်ဆုံး ပယ်ချပေးပါ။

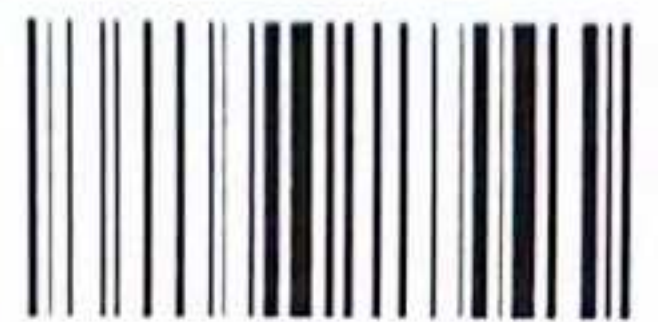




# NO EXCUSES!

The Power of  
SELF-DISCIPLINE

Brian Tracy



AH0041

MMK 4,000.00

စိတ်ကူးချိုချိုကနပညာ

# ဆင်ခြေမပေးနဲ့

## NO EXCUSES!

The Power of  
SELF-DISCIPLINE

Brian Tracy

မျန်

မြန်မာပြန်

