



တန်ဖိုးရှိသောနေ့

ကျော်ကျော်လှိုင်



ဒေါ်စမ်းစမ်းယဉ် (Shwe FM) ၏ အမှာ စာ

ကျွန်မ လေးစားရပါသော ဆရာကြီးဦးကျော်ကျော်လှိုင်နဲ့ ဆုံစည်းခဲ့တာ အချိန် ကာလအားဖြင့် ၃ - နှစ်ခန့်ရှိပါပြီ။ ကျွန်မက Shwe FM မှာ တာဝန်ထမ်းဆောင်နေသူ ဖြစ်လေတော့ Shwe FM အတွက် အသံလွှင့်အစီအစဉ်တစ်ခုကို တာဝန်ယူတင်ဆက်ပေးမယ့် ဆရာကြီးဦးကျော်ကျော်လှိုင်နဲ့ တွေ့ဆုံခဲ့ရတာပါ။

၂၀၁၁ ခုနှစ် ၊ ဇွန်လက စပြီး Shwe FM မှာ ဆရာကြီးဦးကျော်ကျော်လှိုင်က " လေးစားအတုယူ စံနမူနာရဲကောင်းများ " ဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်နဲ့ မြန်မာ့သူရဲကောင်းများ အကြောင်း ဟောပြောအသံလွှင့်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီနောက် ၂၀၁၁ - ခုနှစ် ၊ ဒီဇင်ဘာလမှာ " သိလိုသမျှ မေးလို့ ရ " ဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်နဲ့ Shwe FM ပရိသတ်များက ဆရာကြီးထံ စာရေးဆက်သွယ်မေးမြန်းသမျှတွေကို လမ်းညွှန်အကြံပြုချက်တွေနဲ့ အတူ ပြန်ကြားပေးတဲ့ အစီအစဉ်ကို ထပ်တိုးထုတ်လွှင့်ခဲ့တာဟာ ဒီနေ့တိုင် " ပျော်ရွှင်တိုးတက် အောင်မြင်ရေး ရွှေတို့ အမေး " အစီအစဉ်ဖြင့် အောင်မြင်စွာ ထုတ်လွှင့်နေရဆဲပါ။

၂၀၁၁ခုနှစ် ၊ ဒီဇင်ဘာမှာ ပဲ " ၂၁ရာစု တစ်လွှား လူသားအကျိုးပြုသူများ " ခေါင်းစဉ်နဲ့ ကမ္ဘာတစ်လွှားက နယ်ပယ်စုံမှာ အောင်မြင်မှုရခဲ့သူ၊ ရနေသူများ အကြောင်း အချက်အလက်ပြည့်စုံစွာ ဟောပြော တင်ဆက်ပြန်တော့လည်း သောတရှင်များက

အထူးနှစ်သက်အားပေးခဲ့ကြပြန်ပါတယ် ။

၂၀၁၂ ခုနှစ် ၊ မေလကစတင်ထုတ်လွှင့်ခဲ့ပြီး Shwe FM ပရိသတ်များ ကလည်း နှစ်ခြိုက် သဘောကျလွန်းတဲ့ အစီအစဉ်ကတော့ "တွေးခေါ် ရ င့်သန်အောင်မြင်ရန်" ဆိုတဲ့ အောင်မြင်ရေး လမ်းညွှန် အစီအစဉ်ဖြစ်ပါ တယ် ။

ဒီအစီအစဉ်ကို ထုတ်လွှင့်ခဲ့ပြီး မကြာခင်မှာ ပဲ သောတရှင်အများ စု စာအုပ်အဖြစ် ထုတ်ပေးပါလို့ မေတ္တာရပ်ခံ တောင်းတလာကြပါတော့တယ်။ ပရဟိတလုပ်ငန်းကို ဝါသနာထုံလှသလို ၊ အများ အကျိုးအတွက်ဆို ရင် ဘာမဆို တတ်နိုင်သမျှ အကျိုးပြုပေး မယ်ဆိုတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ခိုင် မာလှတဲ့ ဆရာကြီးဦးကျော်ကျော်လှိုင်က ဒီအစီအစဉ် ဟောပြောချက် တွေကို ပုံနှိပ်စာအုပ်အဖြစ် ထုတ်ဝေလိုက်ပါပြီ ။

"တန်ဖိုးရှိသောနေ့" ဆိုတဲ့ ဆရာကြီးစာအုပ်မှာ ပါဝင်တဲ့ အကြောင်း တွေကလည်း တန်ဖိုးရှိလှပါတယ်ရှင်။ လောကီ လောကုတ္တရာနှစ်ဖြာ သော ကျိုးကြောင်းဆက်နွှယ်မှုတွေကို ဆရာကြီးက သူ့ဘဝတစ်လျှောက် တွေ့ကြုံ ဖြတ်သန်းရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခဲ့ရသမျှ အကောင်းအဆုံး ဖြစ်ရပ် မှန်အားလုံးနဲ့ သာဓကပြု တင်ပြထားပါတယ် ။

ဘဝမှာ အောင်မြင်သူတစ်ယောက်အဖြစ် ရပ်တည်သွားလိုသူတိုင်း ဖတ်သင့်သလို ဆောင်ရန် ၊ ရှောင်ရန်အချက်အလက်တွေကိုလည်း လက်တွေ့ကျင့်သုံးသင့်လှတာမို့ သိသူဖော်စား မသိသူကျော်သွားဆိုသလိုပဲ ဒီစာအုပ်ကို မဖတ်ဖြစ်လိုက်ရင်တော့ တန်ဖိုးကြီးတဲ့ အရာတစ်ခုကို လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးသွားပြီလို့ ဆိုချင်ပါတယ် ။

ဒီစာအုပ်ကို ရေးသားသူဆရာကြီးဦးကျော်ကျော်လှိုင်သည် သူ့အပြောနဲ့ သူ့အလုပ် ညီတဲ့ သူမို့ ဒီနေ့မှာ အောင်မြင်ကျော်ကြားသူ တ

စံယောက်အဖြစ် ရပ်တည်နေတာဟာ ဆရာကြီးရဲ့ " တန်ဖိုးရှိသောနေ့ " စာအုပ်ထဲမှာ ပါဝင်တဲ့ " ရွှေလိုတန်ဖိုးရှိသော ခေါင်းဆောင် " တစ်ယောက်ရဲ့ ကျင့်ဝတ်နဲ့ ညီညွတ်လို့ ပါလို့ ပြောပါရစေရင်။ ဒါကြောင့် ဒီစာအုပ်ထဲမှာ ပါဝင်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို အသံလွှင့်အစီအစဉ်အဖြစ် ဆရာကြီး ဟောပြောတင်ဆက်နေစဉ်ကတည်းက နှစ်ခြိုက်သဘောကျလွန်းလို့ Shwe FM ပရိသတ် သောတရှင်များ နဲ့ ထပ်တူ စာအုပ် ထုတ်ဝေစေချင်တဲ့ ကျွန်မရဲ့ စိတ်ဆန္ဒလည်း ပြည့်ဝခဲ့ပြီမို့ ဆရာကြီးကို ကျေးဇူးတင်စိတ်နဲ့ အတူ ဆရာကြီးဦးကျော်ကျော်လှိုင်သည် သက်ရှည်ကျန်းမာ စိတ်ချမ်းသာစွာနဲ့ ဆရာကြီးနှစ်သက်လှတဲ့ ပရဟိတ လုပ်ငန်းတွေ ဆက်တိုက် လုပ်ဆောင်ရင်းက ဆရာကြီးရဲ့ စေတနာအကျိုးကျေးဇူးတွေလည်း ထပ်တူခံစားရရှိပါစေလို့ ဆုမွန်မြဲလိုက်ပါတယ်ရှင် ။

စမ်းစမ်းယဉ်
Shwe FM

တင်မိုးလွင်၏ အမှာ စာ

ဆရာရဲ့ လက်တွေ့ကျကျ ၊ သဘာဝကျကျအရေးအသားတွေနဲ့

" တန်ဖိုးရှိသောနေ့ " စာအုပ်ဟာ

ကျွန်မတို့ ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝတွေကို ဆန်းစစ်ဖို့ သတိပေးနေသလိုပါပဲ . .

အချိန်ဖြုန်းနေတဲ့ လူငယ်တွေအတွက်လည်း အကျိုးရှိသလို
အချိန်သုံးနေတဲ့ ကျွန်မတို့ လူလတ်ပိုင်းတွေအတွက်လည်း အကျိုးရှိ
လှပါတယ်။ ။

ဒီစာအုပ်ကို ဖတ်ရှုပြီး ကျွန်မတို့ အားလုံး

ရက်ပေါင်း - ၃၆၀ တစ်လျှောက်လုံး

တန်ဖိုးရှိသောနေ့များကို ဖန်တီးကြပါစို့ . . . ။

တင်မိုးလွင်

စာရေးသူ၏ အမှာ စာ

လူတိုင်းမှာ မွေးလာကတည်းက တစ်နေ့မှာ ၂၄ နာရီပဲ ပိုင်ပါသည်။ ။
မိမိပိုင်ဆိုင်သော ၂၄ နာရီကို အကျိုးရှိရှိ အသုံးပြုပြီး နေ့စဉ်ဘဝကို တန်
ဖိုးရှိစွာ ဖြတ်သန်းနိုင်သူက စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုကိုရပြီး အောင်မြင်သူ
ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။ အများ စုကတော့ အတိတ်ကို ပုံကြီးချဲ့နေတတ်ကြ
ပါသည်။ ။ အတိတ်က ရွှေထီးဆောင်းခဲ့သည် များကို ပြန်ပြော၍ မပြီးနိုင်
အောင် ဖြစ်နေပါသည်။ ။ အတိတ်က မနေ့ညကပြီးသွားပါပြီ။ ။ အတိတ်
ကို ပြန်သွားလို့ မရပါ။ ။ အတိတ်က အကြောင်းတွေကို ပုံကြီးချဲ့သည့်အ
တွက် ယနေ့က ကောင်းမလာပါ။ ။ တချို့ကလည်း မနက်ဖြန်ကို အလွန်
ပဲအားကိုးနေပါသည်။ ။ မနက်ဖြန် ရောက်လျှင် လုပ်မည့်အရာတွင် တန်း
စီးထားသော်လည်း ယနေ့၏ တန်ဖိုးရှိရှိ အသုံးပြုနိုင်မှ မနက်ဖြန်သည်
လှပမည်ဖြစ်ပါသည်။ ။ ယနေ့ကို အကောင်းဆုံး ပြင်ဆင်နိုင်မှ အနာဂတ်

တွင် အောင်မြင်မှုများ ရရှိပါမည် ။

အမေရိကန်စာရေးဆရာကြီး ဂျန်စီမက်ဝဲလ် (John C Maxwell) ၏ Today Matters စာအုပ်ကိုမီငြမ်း၍ တန်ဖိုးရှိသောနေ့ " ကို ရေးသားပါသည် ။ မူရင်းစာအုပ်သည် စာမျက်နှာ ၃၁၂ ရှိပါသည် ။ မူရင်းစာအုပ်၏ ကျောရိုးကိုယူ၍ စာရေးသူ၏ ၁၀အတွေ့အကြုံများ ဖြင့် ရောမွှေရေးသားထားပါသည် ။

Shwe FM ရေဒီယိုတွင် " တွေးခေါ်ရင့်သန် အောင်မြင်ရန် " နှင့် " ပျော်ရွှင်တိုးတက် အောင်မြင်ရေး ရွှေတို့ မေး အစီအစဉ်များကို စာရေးသူနှင့်အတူ ပူးတွဲတင်ဆက်နေသော ဒေါ်စမ်းစမ်းယဉ်၏ အမှာ စာ အတွက်လည်း ဒေါ်စမ်းစမ်းယဉ်ကို အထူးပဲ ကျေးဇူးတင်ပါသည် ။ မြန်မာနိုင်ငံ၏ အမျိုးသမီးလူငယ်ထုကို အစဉ်အမြဲ ဟောပြောသင်တန်းပေးနေသည့် မတင်မိုးလွင်ကိုလည်း အမှာ စာရေးပေးရသည့်အတွက် အထူးပဲ ကျေးဇူးတင်ပါသည် ။ ဤစာအုပ်ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် ကျွန်တော်၏ Team Member များ ဖြစ်သည့် တင်နီလာအောင် ၊ ခိုင်မာဦး ၊ ခင်ဦးတို့ကိုလည်း အထူးပဲကျေးဇူးတင်ပါသည် ။

ကျွန်တော်၏ စာအုပ်များကိုလည်းကောင်း TV နှင့် Radio မှ ကျွန်တော့် တင်ဆက်မှုများကိုလည်းကောင်း၊ အစဉ်အမြဲအားပေးနေသည့် ပရိသတ်ကြီးကိုလည်း အထူးပင် ကျေးဇူးတင်ပါသည် ။

**ချစ်ခင်လေးစားလျက်
ကျော်ကျော်လှိုင်**

တန်ဖိုးရှိသောနေ့



မနေ့ကဆိုတာ ပြီးသွားပါပြီ။ ဘာမှလုပ်လို့မရတော့ပါဘူး။
မနက်ပြန်ဆိုတာ မရေရာ မသေသာပါဘူး။ ဝိနေ့က တန်ဖိုးတန်ဆုံးနေ့ပါ။

နိဒါန်း

တန်ဖိုးရှိသောနေ့

ကျွန်တော်တို့ တွေဟာ လူ့ဘဝမှာ တစ်နေ့တာကို ရုန်းကန်လှုပ်ရှားကြရင်း ပျော်ရွှင်စရာ နေ့တွေ ရှိသလို စိတ်ဓာတ်ကျပြီး စိတ်ညစ်စရာတွေနဲ့ ကြုံရတဲ့ နေ့တွေလည်း ရှိပါတယ် ။ လူတိုင်းက ပျော်ရွှင်စရာနေ့တွေနဲ့ ပဲ တစ်နေ့တာကို ကုန်ဆုံးချင်ကြပါတယ် ။ ဘယ်သူမှ အခက်အခဲတွေ ၊ ပြဿနာတွေ ၊ စိတ်ညစ်စရာတွေ ၊ ဒေါသ ဖြစ်စရာတွေ ၊ ဝမ်းနည်းစရာတွေနဲ့ တစ်နေ့တာကို မကုန်ဆုံးချင်ကြပါဘူး ။ စိတ်အလိုမကျမှုတွေနဲ့ မဖြတ်သန်းချင်ပါဘူး ။

ပျော်ရွှင်စရာကောင်းတဲ့ နေ့တွေ ရှိရဲ့ လားလို့ မေးရင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်လည် ဆန်းစစ်ကြည့်ပါ။ ဥပမာ ဒီနေ့ဟာကောင်းတဲ့ နေ့ ၊ ပျော်ရွှင်စရာကောင်းတဲ့ နေ့လားလို့ မေးကြည့်ပါ ။ (၁) ကနေ (၁၀) အမှတ်ပေးမယ် ။ (၁) က အညံ့ဆုံး ၊ (၁၀) က အကောင်းဆုံးဆိုရင် ဒီနေ့ကို အမှတ်ပေးကြည့်ပါ ။ ဘယ်လိုအမှတ်ပေးရမလဲဆိုတာ စဉ်းစားရခက်နေပါလိမ့်မယ် ။

-ပြီးတဲ့ အလုပ်တွေပေါ်မှာ မူတည်ပြီးအမှတ်ပေးရမှာ လား

-ချစ်သူနဲ့ တွေ့ရတယ်၊ မတွေ့ရတယ်ပေါ်မှာ မူတည်ပြီး အမှတ်ပေးရ
မှာ လား

- ၂ လုံးထိပေါက်တဲ့ နေ့ကိုအမှတ်ပြည့်ပေးမှာ လား၊

-ဒီနေ့ဟာအောင်မြင်တဲ့ နေ့ (ဟုတ်မဟုတ်)

တန်ဖိုးရှိတဲ့ နေ့ (ဟုတ်၊ မဟုတ်) ဘယ်လိုသတ်မှတ်မှာ လဲ။

တန်ဖိုးရှိတဲ့ တစ်နေ့ဟာ မနက်ဖြန်အောင်မြင်မှုအတွက် အရေးကြီး
ပါတယ်။ ဒီနေ့ကို ဘယ်လိုအသက်ရှင်နေထိုင်ရင် တန်ဖိုးရှိတဲ့ နေ့ ဖြစ်
လာမယ်ဆိုတာ လူနည်းစုပဲ သိကြပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ မသိကြတာလဲ
လို့ မေးရင် လူများ စုက အောင်မြင်မှုဆိုတာကို နားလည်မှုလွဲနေလို့ ပါ ။
အောင်မြင်မှုဆိုတာ ဘာလဲဆိုတာကိုသိတဲ့ အမြင်မှားနေရင် နေ့စဉ်ဘဝ
ကို ဖြတ်သန်းတဲ့ အခါ လမ်းမှားမှာ သေချာပါတယ် ။ နောက်ဆုံးတော့
နေ့တစ်နေ့ဟာ စိတ်ပျက်စရာ ၊ ဒေါသဖြစ်စရာ ၊ စိတ်အလိုမကျ ဖြစ်စ
ရာတွေနဲ့ ပဲ ပြည့်နေပြီး တန်ဖိုးရှိတဲ့ နေ့ မဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူး ။

အောင်မြင်မှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး လူအများ စုလွဲမှားစွာလက်ခံထားတဲ့ အ
ချက် ၉ - ချက်ကို တစ်ခုစီဖော်ပြသွားပါမယ် ။ အောင်မြင်မှုကို လွဲမှားစွာ
သတ်မှတ်လိုက်တဲ့ အတွက် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အကျိုးဆက်ကိုလည်း
ရှင်းပြပါမယ် ။

၁။ အောင်မြင်မှုကိုရဖို့ ခက်တယ်လို့ ယူဆကြတယ် ။ မရနိုင်ဘူးထ
င်တဲ့ အခါအောင်မြင် မှုကိုအပြစ်ပြောကြတယ်။

လူ့သဘာဝက လွယ်တာကိုပဲ လိုချင်တယ်။ လွယ်တဲ့ လမ်းပဲ လိုက်ချင်တယ်။ ခက်တဲ့ အလုပ်ဆိုရင် လူတော်တော်များများက ရှောင်ချင်ကြတယ်။ အောင်မြင်မှုကိုလည်း လွယ်လွယ်နဲ့ ပဲ လိုချင်ကြတယ်။ လွယ်လွယ်မရနိုင်ဘူးလို့ သိလိုက်ရတဲ့ အခါ မရနိုင်ဘူးလို့ သတ်မှတ်လိုက်တယ်။

။ တစ်ချိန်တည်းမှာ ပဲ " အောင်မြင်တော့ရော ဘာထူးခြားလာမှာ လဲ " ဆိုပြီး အပြစ်တင်ဝေဖန်ကြတယ်။ အောင်မြင်နေတဲ့ လူတွေ ကိုကြည့်ပြီး ငါတို့ လောက် မလွတ်လပ်ပါဘူးကွာ လို့ ဆိုကြပြန်တယ် ။

၂။အောင်မြင်မှုကို ခြုံနဲ့ ရမယ်လို့ ထင်ကြတယ် ။ ဒါကြောင့် ဥုံဖွလုပ်ပေးနိုင်မယ့် သူကို ရှာတယ် ။

တချို့လူတွေက အောင်မြင်မှုကို ဥုံဖွလို့ မန်းလိုက်ရင်ရမယ်လို့ ထင်ကြတယ် ။ ဒါကြောင့် ဗေဒင်ဆရာတွေ၊ ဘိုးတော်တွေ၊ တန်ခိုးရှိသူတွေနောက်ကို လိုက်ကြတယ်။ ဆေးဖယောင်းတိုင် ထွန်းလိုက်ရင် လိုချင်တာရမယ်။ ကန်တော့ပွဲပေးလိုက်ရင် ဖြစ်ချင်တာတွေ ဖြစ်လာမယ်လို့ ထင်ကြတယ်။ မိမိကိုယ်တိုင် အားစိုက်မထုတ်ဘဲနဲ့ အောင်မြင်မှုကို ဘယ်လိုမှ မရနိုင်ပါဘူး။ လူတိုင်းက ဆေးကောင်းတစ်ခွက်ကိုပဲ ဘယ်လိုမှ မရနိုင်ပါဘူး။ လူတိုင်းက ဆေးကောင်း တစ်ခွက်ကိုပဲ လိုချင်ကြတယ်။ ဝနေသူကလည်း ပိန်ချင်ရင် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရမယ်။ အစား လျှော့စားရမယ်။ တဖြည်းဖြည်းချင်း လုပ်မှ ရမယ်ဆိုတာ သိပါတယ်။ သိပေမယ့် မလုပ်ချင်ဘူး။ မလုပ်နိုင်ဘူး။ အစွမ်းထက်တဲ့ ဆေးကိုပဲ ရှာနေတယ် ။ ဆေးသောက်လိုက်တာနဲ့ ပိန်သွားတာကို လိုချင်တယ် ။ ဒါကြောင့်လည်း ပိန်ဆေးတွေ ရောင်းကောင်းနေတယ်၊ စီးပွားရေးလောကမှာ လည်း ကုမ္ပဏီတွေက ကုမ္ပဏီထောင်ပြီး တစ်နှစ်တွင်းမှာ အောင်မြင်လာမယ့်နည်းကို လိုချင်တယ်။ အိုလံပစ်မှာ ရွှေတံဆိပ်ရတဲ့ အောင်မြင်လာမယ့်နည်းကို လိုချင်တယ်။ အိုလံပစ်မှာ ရွှေတံဆိပ်ရတဲ့ အားကစားသမားက

လအနည်းငယ် ပြင်းပြင်းထန်ထန် လေ့ကျင့်ပြီးရတာ ၊ နေ့ချင်းညချင်း ကြီးပွားလာကြတာ မဟုတ်ပါဘူး ၊ ဒီလိုပါပဲ နာမည်ရှိတဲ့ အမှတ်တံဆိပ် တွေကလည်း အချိန်ယူပြီး တည်ဆောက်ခဲ့ရတာပါ ။ အားကစားသမား ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်ပဲဖြစ်ဖြစ် Brand တစ်ခုပဲဖြစ်ဖြစ် အောင်မြင်ဖို့ ဆိုတာ နည်းနည်းချင်း တစ်လှမ်းချင်း တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် အချိန် ယူပြီး ကြိုးစားခဲ့ကြရတာပါ ။ လမ်းကြောင်းက အားလုံး အတူတူပါပဲ ။ သေချာတာတစ်ခုကတော့ ဥုံဖွန့် အောင်မြင်မှုကို မရနိုင်ဘူးဆိုတာပါပဲ ။

၃ ။ အောင်မြင်မှုကိုရဖို့ ကံကောင်းရမယ်လို့ ထင်ကြတယ်။ ကံကောင်းအောင် ဆုတောင်းကြတယ် ။

လူတစ်ယောက် အောင်မြင်မှုကိုရတဲ့ အခါ ဒီလူ" ကံကောင်း လိုက်တာ " " ကံကောင်းမှာ ပေါ့ ။ နေရာမှန်မှာ အချိန်ကိုက် ရောက်နေလို့ " ဆိုပြီး လူတွေက ပြောလေ့ရှိပါတယ် ။ ကံဆိုတာ အလုပ်ပါ။ အလုပ်ကောင်းမှ ကံကောင်းပါလိမ့်မယ်။ ဘာမှ မလုပ်ပဲ ထိုင်နေလို့ ကတော့ ကံမကောင်းနိုင်ပါဘူး။ ထိထိုးလိုက်လို့ ထိပေါက်နိုင်တဲ့ အခွင့်အရေးက ကံကိုအားကိုးပြီး အောင်မြင်ဖို့ ကို မျှော်မှန်းနေတဲ့ အခွင့်အရေးထက် အများကြီးပိုပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ မြန်မာ လူမျိုးရဲ့ ယဉ်ကျေးမှုက ဆုတောင်းလေ့ရှိပြီး ဆုပေးတဲ့ အခါ " ပေးတဲ့ ဆုနဲ့ ပြည့်ပါစေ " လို့ ထပ်ဆုတောင်းပြန်ပါတယ်။ ယဉ်ကျေးမှုအရ ကောင်းတဲ့ အလေ့အကျင့်လေး ဖြစ်ပေမယ့် ဆုတောင်းတဲ့ အပေါ်မှာ ချည်း အားကိုးမနေသင့်ပါဘူး ။ ဆုတောင်း တိုင်းသာပြည့်ရင် ကျွန်တော်တို့ ဘာမှ လုပ်စရာတောင် လိုမယ် မထင်ပါဘူး ။

၄။ အောင်မြင်မှုဆိုတာ အလုပ်တစ်ခုကို ပြီးအောင်လုပ်နိုင်တာလို့ ထင်ကြတယ်။ ဒါ့ကြောင့်အလုပ်ကိုကြိုးစားလုပ်ကြတယ် ။

အလုပ်တစ်ခုကို ကျားကုတ်ကျားခဲ ကြိုးစားလုပ်လို့ အလုပ်ပြီးသွား တဲ့ အခါ အလွန်ပဲဝီတိဖြစ်ရပါတယ် ။ တချို့လူတွေက ဒီဝီတိဖြစ်တာကို အောင်မြင်မှုရ တယ်လို့ ထင်ကြပါတယ် ။ အလုပ်တစ်ခုကို ဇွဲနဲပဲကြီးစွာ နဲ့ လုပ်နိုင်တာကို အောင်မြင်မှုလို့ သတ်မှတ်ရင်တော့ တကယ့်အောင်မြင်မှုနဲ့ ဝေးရပါလိမ့်မယ် ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ တစ်ခါတလေ တစ်နေ့လုံး အလုပ်မလုပ်လိုက်ရတဲ့ နေ့ ရှိတတ်ပါတယ် ။ အောင်မြင်မှုမရှိဘူးလို့ ပြောလို့ ရမှာ လား ၊ အငြိမ်းစား ယူထားတဲ့ လူတစ်ယောက်ကို အောင်မြင်မှုမရှိဘူးလို့ ပြောမှာ လား ။ အလုပ်တစ်ခုကို ဇွဲနဲပဲ ကြီးစွာနဲ့ လုပ်နိုင်တယ်ဆိုတာ အလွန်ကောင်းတဲ့ အကျင့်ပါ ။ ဒါပေမဲ့ ဒီတစ်ချက်တည်းနဲ့ တော့ အောင်မြင်မှုမရနိုင်ပါဘူး။ အလုပ်ကို ကြိုးကြိုးစားစား လုပ်တဲ့ လူတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ အောင်မြင်မှုကိုတော့ မပိုင်ဆိုင်ပါဘူး ။ တချို့လည်း အလုပ်ထဲမှာ ပဲဖြစ်ပြီး အလုပ်လုပ်နေတဲ့ အတွက် လူမှုရေးတွေ ပျက်ကွက် ၊ ကျန်းမာရေးထိခိုက်တာတွေဖြစ်ပါတယ် ။ အလုပ်ကို ကြိုးကြိုးစားစားနဲ့ ကျားကုတ်ကျားခဲ မလုပ်နိုင်ရင် သေချာပေါက် အောင်မြင်မှုကို မရနိုင်ပါဘူး ။

၅ ။ အခွင့်အရေးရဖို့ ပဲလိုတယ် ။ အခွင့်အရေးသာရရင် အောင်မြင်မှုကို ရမှာ ပဲလို့ ထင်တယ် ။ ဒါနဲ့ ပဲ အခွင့်အရေးကိုထိုင်စောင့်နေကြပါတယ် ။

လူတွေက အလုပ်ကို ကြိုးစားလုပ်ပေမယ့် အောင်မြင်မှုကိုမရတဲ့ အ

ခါ အခွင့်အရေး မရသေးလို့ ပါလို့ ကောက်ချက် ချတတ်ကြပါတယ်။ "ငါ
မှာ သာ ရင်းနှီးဖို့ ငွေ အလုံအလောက်ရှိရင် " " ငါ့ကို ခိုင်းကြည့်စမ်းပါ
။ လုပ်ပြလိုက်မယ် " " ငါသာ နိုင်ငံခြားသွားနိုင်ရင် " ဆိုတဲ့
စကားတွေပြောပြီး အခွင့်အရေးကို မျှော်နေတတ်ကြပါတယ် ။ အခွင့်အ
ရေးကို မျှော်နေသူတွေက တကယ့်အခွင့်အရေး ပေါ်လာတဲ့ အခါမှာ လ
ည်း အမိအရဖမ်းဖို့ အဆင်သင့် ဖြစ်နေတာများ ပါတယ် ။ တကယ်လို့
များ " ရင်းနှီးဖို့ ငွေ အလုံအလောက်ရတယ် ၊ အထက် လူကြီးက ကိုယ့်
ကိုခေါ်ခိုင်းတာ ၊ နိုင်ငံခြားကို သွားခွင့်ရတယ် " ဆိုတာတွေ ဖြစ်လာရင်
တောင်အောင်မြင်ဖို့ အတွက် လိုအပ်တဲ့ အခြေခံအချက်တွေကို မလုပ်ခဲ့
ရင် ရေရှည်မှာ အောင်မြင်မှုကို မရနိုင်ပါဘူး ။ တကယ်တော့ သူ့ရဲ့ သ
ဘာဝကလည်း စိတ်ပြောင်းလွယ်ပါတယ် ။ ကျွန်တော်တို့ ကို ပျော်ရွှင်မှု
ပေးနိုင်တဲ့ အရာတွေ ကျွန်တော်တို့ စိတ်ဝင်စားတဲ့ အရာတွေက
အမြဲပြောင်းနေတတ်ပါတယ်။ ကျွန်တော် ၇- တန်းကျောင်းသားဘဝက
စက်ဘီးတစ်စီး အရူးအမူး လိုချင်ခဲ့ပါတယ် ။ စက်ဘီးတစ်စီးသာ ရခဲ့ရင်
အားလုံးပြီး ပြည့်စုံပြီလို့ ထင်ခဲ့ပါတယ် ။ အတန်းထဲမှာ ပထမရပြီး စာ
မေးပွဲအောင်တော့ အဖေက စက်ဘီးတစ်စီး ဝယ်ပေးပါတယ် ။ စက်ဘီး
စီးပြီး လမ်းထဲမှာ ကြားရတာ အလွန်ပဲ ကျေနပ်ပါတယ် ။ တစ်လလော
က်ကြာတော့ စက်ဘီးကို တောင် မကြည့်ချင်တော့ပါဘူး ။ လိုချင်တာ ၊
ရချင်တာက နောက်တစ်ခု ဖြစ်သွားပါတယ် ။ အခွင့်အရေးရခဲ့ရင် ခေတ္တ
ခဏတော့ ကျေနပ်မှုရပါလိမ့်မယ် ၊ အောင်မြင်မှုကို ရမယ်လို့ တော့ အာ
မခံချက်မရှိပါဘူး ။

၆။ အောင်မြင်မှုဆိုတာကို တခြားလူတွေကိုစတေးမှ ရမယ် လို့ ထင်ကြပါတယ် ။ ဒါကြောင့် တခြားလူတွေကို

စတီးနိုင်မယ့်အာဏာကိုရှာကြပါတယ် ။

တချို့လူတွေက အောင်မြင်မှုနဲ့ အာဏာက တွဲနေတယ်လို့ ထင်ကြပါတယ်။ စက်မှုလုပ်ငန်းရှင်ကြီး အင်ဒရူးကာနေဂျီ ရဲ့ " လူ့ဘဝမှာ လိုချင်တာအတွက် တစ်ဖက်သားကို မထိ ခိုက်ပဲ ရအောင်ယူနိုင်တဲ့ အာဏာဆိုတာ အောင်မြင်မှုပဲ" ဆိုတဲ့ အဆိုက အာဏာနဲ့ အောင်မြင်မှု တွဲနေတယ်ဆိုတာကို အားပေးသလိုဖြစ်ပါတယ်။ တချို့လူတွေက အာဏာနဲ့ အောင်မြင်မှုကို တွဲပစ်ရုံသာမက နောက်တစ်ဆင့် တက်လိုက်ပါသေးတယ်။ လိုချင်တာကိုရဖို့ ၊ သွားချင်တဲ့ နေရာကို ရောက်ဖို့ တခြားလူတွေကို စတေးဖို့ လိုတယ်လို့ ထင်ပြန်ပါတယ် ။ အောင်မြင်မှုကိုရဖို့ မတရားသောနည်း လမ်းသုံးဖို့ လည်း ဝန်မလေးတော့ပါဘူး။ ဥပမာပြရရင် အီရတ်နိုင်ငံရဲ့ အာဏာရှင် ဆာဒမ်ဟူစိန်ဟာ ဒီနည်းနဲ့ အာဏာကိုယူခဲ့တာပါ ။

၇။ အောင်မြင်မှုကိုရဖို့ အဆက်အသွယ်ကောင်းလိုတယ်လို့ ထင်ကြတယ် ။ ဒါကြောင့် အဆက်အသွယ်ကောင်းတွေရဖို့ ကြိုးစားကြတယ် ။

ဘဝမှာ လိုချင်တာတွေရဖို့ " မိမိကိုယ်ပိုင်အရည်အချင်းရှိဖို့ လိုသလား ၊ (သို့မဟုတ်) အဆက်အသွယ်ကောင်းရှိဖို့ လိုသလား" လို့ မေးရင် စာဖတ်သူက ဘယ်လိုဖြေရမှာ လဲ ၊ အဆက်အသွယ်ကောင်းရှိဖို့ လိုတယ်လို့ ထင်တဲ့ လူတွေကတော့ အဆက်အသွယ်ကောင်းသာ ရခဲ့ရင် ချက်ချင်းအောင်မြင်မယ်လို့ လွှဲမှားစွာ ယူဆနေသူတွေသာ ဖြစ်ပါတယ်။ လူတွေနဲ့ သိက္ခမ်းခင်မင်တာ ကောင်းပါတယ်။ တန်ဖိုးရှိတဲ့ လူတွေနဲ့ သိက္ခမ်းရင်းနှီးခင်မင်တာ ပိုကောင်းပါတယ်၊ တန်ဖိုးရှိတဲ့ လူတွေနဲ့

သိကျွမ်းခွင့်ရခဲ့ရင်လည်း အကျိုးအမြတ်တွေရှိမှာ ပါ။ ဒါပေမဲ့ အဆက် အသွယ်ကောင်း တစ်ခုတည်းနဲ့ တော့ အောင်မြင်မှုကိုရဖို့ မသေချာပါ ဘူး။ အဆက်အသွယ် ကောင်းကြောင့်သာ အောင်မြင်မှုရမယ်ဆိုရင် အောင်မြင်ချမ်းသာတဲ့ မိဘကမ္မေးလာတဲ့ ကလေးတိုင်း အောင်မြင်မှုရမ ယ်ဆိုရင် အောင်မြင်ချမ်းသာတဲ့ မိဘကမ္မေးလာတဲ့ ကလေးတိုင်း အော င်မြင် ချမ်းသာလာမှာ ပါ ။ လက်တွေ့မှာ တော့ မိဘက အောင်မြင်ချမ်း သာပေမယ့် သားသမီးတွေက မိဘခြေရာကို မနင်းနိုင်သူတွေ အများကြီး တွေ့ရပါတယ် ။

၈ ။ အသိအမှတ်ပြုခံရတာကို အောင်မြင်မှုလို့ ထင်ကြတယ်။ ဒါကြောင့် အသိအမှတ်ပြု ခံရအောင် ကြိုးစားကြတယ် ။

အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းတိုင်းမှာ အသိအမှတ်ပြုတဲ့ နည်းတွေ ရှိပါ တယ်။ စာရေး ဆရာတစ်ယောက် စာပေဗိမာန်ဆုရတယ် ။ (သို့မဟုတ်) စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင် တစ်ယောက် သရေစည်သူဘွဲ့ ချီးမြှင့်ခံရတယ် ။ ဒါကို အောင်မြင်မှုလို့ သတ်မှတ်မှာ လား ၊ တချို့ကလည်း ရုပ်ရှင်ထူးချွ န်ဆုရဖို့ တစ်နှစ်တစ်ခါ ချီးမြှင့်တဲ့ အကောင်းဆုံး အဆိုတော် City FM ဆု ရဖို့ အရောင်းရဆုံးစာအုပ်ဖြစ်ဖို့ အိပ်မက်မက်နေသူတွေ မျှော်လင့်နေသူ တွေ အများကြီးရှိပါတယ် ။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းတိုင်း အလုပ်တိုင်း မှာ အသိအမှတ်ပြုပုံပြုနည်းတွေ အမျိုး မျိုးရှိကြပါတယ် ။ အသိအမှတ်ပြုခံရဖို့ အတွက် ကြိုးစားနေသူလား ဆိုတာ မိမိကိုယ်ကို ဆန်းစစ်ကြည့်ပါ ။

ပြင်သစ်နိုင်ငံမှာ မီချီလိုင်း (Micheline) ဆိုတဲ့ အဖွဲ့ အစည်းကနေ စားသောက်ဆိုင်တွေရဲ့ အရည်အသွေးကို ဆုံးဖြတ်ပြီး ကြယ်ပွင့်အဆင့်

သတ်မှတ်လေ့ရှိပါတယ်။ ။ အမြင့်ဆုံးအဆင့်က ကြယ် ၃ - ပွင့်ဖြစ်ပြီး စားသောက်ဆိုင်ထဲမှာ တော့ ပြင်သစ်မှာ အမြင့်ဆုံးရနိုင်တဲ့ ဂုဏ်ဖြစ်ပါတယ်။ ။ ပြင်သစ်မှာ တစ်နိုင်ငံလုံး စားသောက်ဆိုင် ၂၅ ဆိုင်ပဲ ဒီကြယ် ၃ - ပွင့်အဆင့်ကို ရပါတယ်။ ။

ဘားနတ်ဆိုသူပိုင်တဲ့ Coted' Or စားသောက်ဆိုင်လည်း ကြယ် ၃ - ပွင့် အဆင့်ရထားပါတယ်။ ဘားနတ်ဟာ ဒီကြယ် ၃ - ပွင့်အဆင့်ဂုဏ်ကို လိုချင်လို့ အပြင်းအထန် ကြိုးစားခဲ့ရပါတယ်။ ။ ၁၉၈၁ခုနှစ်မှာ ကြယ် ၂ ပွင့်အဆင့်ကို ရပါတယ်။ ကြယ် ၂ - ပွင့်အဆင့်ကို ရပြီးနောက် Menu ပေါ်မှာ ရှိတဲ့ ဟင်းလျာတိုင်းကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ပြုပြင်မွမ်းမံ ပါတယ်။ ။ ဝန်ဆောင်မှုကောင်းလာအောင် နည်းမျိုးစုံနဲ့ ကြိုးစားပါတယ်။ ။ အမေရိကန်ဒေါ်လာ (၅) သန်း အကြွေးတင်တဲ့ အထိ စားသောက်ဆိုင်ကို ကောင်းသထက်ကောင်းအောင် ပြုပြင်မွမ်းမံခဲ့ပါတယ်။ ။ ၁၉၉၁ ခုနှစ်မှ ဘားနတ်လိုချင်တဲ့ ကြယ် ၃ - ပွင့်အဆင့်ကို ရခဲ့ပါတယ်။ ။ ကြယ် ၃ - ပွင့်အဆင့် အသိအမှတ်ပြုခံပြီး ရတဲ့ အခါ ဘားနတ်က " ကျွန်တော်တို့က စားသုံးသူတွေရဲ့ အိပ်မက်တွေကို ဖန်တီးပေး နေတာပါ " လို့ ကြွေးကြော်ခဲ့ပါတယ်။ ။ ဒါပေမဲ့ ကြယ် ၃ - ပွင့်အဆင့် အသိအမှတ်ပြုခံရခြင်းက ဘားနတ်ကို ရေရှည်ပျော်ရွှင်မှု မပေးနိုင်ခဲ့ပါဘူး။ ။ ၂၀၀၃ - ခုနှစ်မှာ မိမိ ကိုယ်မိမိ သတ်သေသွားပါတယ် ဘာကြောင့် သတ်သေတယ်ဆိုတာ ဘယ်သူမှ မသိပါဘူး။ တချို့ကလည်း စာစောင်တစ်ခုမှာ ဘားနတ်ရဲ့ စားသောက်ဆိုင်က အဆင့် ၂ ကို ကျသွားနိုင်တယ်လို့ ဝေဖန်မှုကြောင့်လို့ ပြောကြပါတယ်။ ။ ဘားနတ် ဘာကြောင့် မိမိကိုယ်မိမိ သတ်သေတယ်ဆိုတာ စာတိုတစ်ကြောင်းတောင် ရေးမသွားခဲ့ပါဘူး။ ။ သေချာတာတစ်ခုကတော့ အမြင့်ဆုံး ကြယ် ၃ - ပွင့် အဆင့်နဲ့ အသိအမှတ် ပြုခံရတာက ဘားနတ်အတွက် မလုံလောက်သေးဘူးဆိုတာ

၉ ။ အောင်မြင်မှုဆိုတာ ဟောပြောပွဲတွေ ၊ ဆွေးနွေးပွဲတွေ ၊ ဖိုရမ်တွေတက်လိုက်ရင် ရပြီလို့ ထင်ကြပါတယ် ။

စီအီးအိုမဂ္ဂဇင်းကလုပ်တဲ့ ဟောပြောပွဲတွေမှာ ကျွန်တော်တစ်နှစ်ကို အနည်းဆုံး တစ်ခုဟောပြောပါတယ် ။ ကုမ္ပဏီတွေက ဖိတ်တဲ့ အခါ အဖွဲ့အစည်းတွေက ဖိတ်တဲ့ အခါလည်း ဟောပြောပွဲတွေ လုပ်ပေးပါတယ် ။ အဓိကကတော့ လူတွေအောင် မြင်မှုကို ရယူပိုင်ဆိုင်နိုင်ဖို့ ခေါင်းဆောင်အရည်အသွေးတွေ ပြည့်လာဖို့ ရည် ရွယ်ချက်နဲ့ ပါ ။ ဟောပြောပွဲမှာ တက်နားထောင်ရုံနဲ့ မိမိဘဝကို ပြောင်းဖို့ ၊ အောင်မြင်မှုကိုရဖို့ ချက်ချင်း မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ အကန့်အသတ်တွေ အများကြီးကျန်ပါသေးတယ် ။ ဒီအကြောင်းကို ကျွန်တော်ဟောပြောပွဲမှာ လည်း ပြောလေ့ရှိပါတယ် ။ ဟောပြောပွဲတွေဟာ စိတ်ဓာတ်တွေ တက်ကြွလာအောင် ကြိုးစားချင်စိတ်တွေ ဖြစ်လာအောင် လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ် ။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ အရေးကြီးတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ချနိုင်အောင် တွန်းအားတွေ ပေးပါတယ်။ ဗဟု သုတတွေ တိုးပွားစေပါတယ် ။ အလုပ်တစ်ခုကို စလုပ်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ အသိပညာတွေ ပေးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သတိထားသင့်တာက အောင်မြင်မှုဆိုတာ ဆင့်ကဲဆင့်ကဲဖြစ်စဉ်ပါ ။ ကျွန်တော် ဒီလိုပြောလို့ ဟောပြောပွဲတွေက မကောင်းဘူး ။ အကျိုးမရှိဘူးလို့ ပြောတာမဟုတ်ပါဘူး။ ဟောပြောပွဲ တက်လိုက်တာနဲ့ ချက်ချင်းအောင်မြင်မှုကို ရမယ်လို့ ထင်ရင် မှားတယ်ဆိုတာကိုသာ ပြောချင်တာပါ။ အောင်မြင်မှုဆိုတာ ဆင့်ကဲဆင့်ကဲ ဖြစ်စဉ်ဖြစ်တဲ့ အတွက် မှန်ကန်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီး ချထားတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို မပျက်မကွက် နေ့စဉ်အကောင်အထည်ဖော်

တာ ဖြစ်ပါတယ် ။

အောင်မြင်မှုကို ပိုင်ဆိုင်တဲ့ လူတွေက လက်ရှိပိုင်ဆိုင်ထားတဲ့ နေ့ကို ပဲ အာရုံ စိုက်ထားပါတယ် ။ လက်ရှိပိုင်တာ ဒီနေ့ပါပဲ ၊ ဒီစကားကို ကြားဖူးချင်လည်း ကြားဖူးပြီးသား ဖြစ်နေမှာ ပါ ။ ဒါပေမဲ့ ယုံလိုက်ပါ။ ဒီနေ့ကိုပဲ စာဖတ်သူပိုင်ပါတယ်။ မနေ့ကဆိုတာ ပြီးသွားပါပြီ။ ဘာမှ လုပ်လို့ မရတော့ပါဘူး ။ မနက်ဖြန်ဆိုတာ မရေရာမသေချာပါဘူး ၊ ဒီနေ့က တန်ဖိုးအရှိဆုံးနေ့ပါ ။ ဒါပေမဲ့ လူတော်တော် များများက ဒီအချက်ကို သတိမထားမိကြပါဘူး ။ ဘာကြောင့်လဲလို့ မေးရင် ကျွန်တော်တို့ က ပြီးခဲ့တဲ့ အတိတ်ကို ပုံကြီးချဲ့တတ်ကြပါတယ်။ ပြီးခဲ့တာတွေ အောင်မြင်ခဲ့ဖူးတာ တွေကို ပြန်ပြောနေတတ်ကြပါတယ် ။ တချို့ကလည်း " ကျွန်တော် ကျောင်းတုန်းက တင်းနစ်ရိုက်တာ သိပ်တော်တာ " ၊ " ကျွန်မက ကျောင်းတုန်းက လှယဉ်ကျေးမယ်ရခဲ့တာ " ဆိုတာတွေကို အသက် (၅၀) နားနီးနေတာတောင် ပြန်ပြောနေတုန်းပါပဲ ။ လူကတော့ အဝလွန်နေပါပြီ ။ ။

ကျွန်တော်တို့ က ကျွန်တော်တို့ ငယ်စဉ်တုန်းက ဘယ်လိုခေတ်ကောင်းတာ ၊ ငွေက ဘယ်လိုအသုံးခံတယ် ဆိုတာကိုလည်း ပြောလေ့ရှိကြပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ မိဘတွေတုန်းကလည်း ဒီလိုပဲပြောခဲ့ဖူးပါတယ် ။ ကျွန်တော်တို့ က အတိတ်ကို ပုံကြီးချဲ့နေတာပဲ ဖြစ်တယ် ။ ကျွန်တော့်ရဲ့ မိတ်ဆွေ တစ်ယောက်အကြောင်းလည်း ဒီနေရာမှာ ကြုံကြုံကပ်လို့ ပြောပြချင်ပါတယ်။ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတစ်ခု အောင်မြင်တာကို တွေ့ရရင် ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေက သူလွန်ခဲ့တဲ့ ၅ နှစ်ကတည်းက ဒီစီးပွားရေးလုပ်ငန်းကို စဉ်းစားမိကြောင်း၊ သူစဉ်းစားမိခဲ့တဲ့ အချိန်က ဘယ်သူမှ တောင် ဒီစီးပွားရေးလုပ်ငန်းအကြောင်း မသိကြောင်း အမြဲပြောလေ့ရှိပါတယ် ။ သူကတော့ ဘာလုပ်ငန်းမှ စမလုပ်ဘဲ အမြဲပဲ

အတိတ်အကြောင်းကိုသာ ပြောလေ့ရှိတဲ့ သူပါ။ ။ အတိတ်ဆိုတာ မနေ့ကပြီးသွားပါပြီ။ ။ ဖြစ်ပြီးခဲ့တာတွေကို ပြန်ပြင်လို့ မရတော့ပါဘူး။ ။ အတိတ်မှာ ဘယ်လိုပဲ အောင်မြင်မှုတွေရခဲ့ရဲ့ရဲ့ ၊ အတိတ်မှာ ဘယ်လိုကျရှုံးမှုတွေ ဖြစ်ခဲ့ဖြစ်ခဲ့ အားလုံးက မနေ့ညက ပြီးသွားပါပြီ။ ။ ဒီနေ့က နေ့သစ်လိုပါပဲ။ ။ ဒီနေ့က တန်ဖိုးရှိတဲ့ နေ့ပါ။ ။ ဘာတွေပဲအတိတ်မှာ အောင်မြင်ခဲ့ ၊ ကျဆုံးခဲ့ ၊ ဒါတွေက ဒီနေ့ကျွန်တော်တို့ ရဲ့ ဘဝကို မစိုးမိုးစေချင်ပါဘူး။ ။ ဒါမှ သာ တန်ဖိုးရှိတဲ့ နေ့မှာ ကျွန်တော်တို့ အောင်မြင်မှုကို ရမှာ ပါ။ ။ ကျွန်တော်တို့ က အတိတ်ကို ပုံကြီးချဲ့တတ်သလို မနက်ဖြန်ကိုလည်း လိုတာထက် ပိုမျှော်လင့်ထားတတ်ကြပါတယ်။ ။ မနက်ဖြန် ကို အားထားနေကြပါတယ်။ ။ အနာဂတ်ကို မျှော်လင့်နေကြပါတယ်။ ။ အနာဂတ် နဲ့ ပတ်သက်ပြီး စာဖတ်သူကို ကျွန်တော်မေးခွန်း ၅ - ခု မေးကြည့်ချင်ပါတယ်။ ။

အနာဂတ်မှာ -

၁။ ဝင်ငွေပိုတိုးလာမယ်လို့ ထင်ပါသလား။ ။

၂။ အချစ်ရေးတွေပိုအဆင်ပြေလာမယ်လို့ ထင်ပါသလား။ ။

၃။ မိတ်ဆွေတွေပိုတိုးလာမယ်လို့ ထင်ပါသလား။ ။

၄။ ကျန်းမာရေးပိုကောင်းလာမယ်လို့ ထင်ပါသလား။ ။

၅။ လူမှုရေးလုပ်ငန်းတွေပိုလုပ်နိုင်မယ်လို့ ထင်ပါသလား။ ။

စာဖတ်သူရဲ့ အဖြေက အနာဂတ်မှာ ပိုကောင်းလာမယ်လို့ ပဲဖြေမယ် ထင်ပါတယ်။ ။ ကောင်းလာမယ်လို့ ထင်တာ ကောင်းပါတယ်။ ။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော် မေးခွန်းတစ်ခု ထပ်မေးချင်ပါတယ်။ ။

-ဘာကိုအခြေခံပြီး ကောင်းလာမယ်လို့ ထင်တာပါလဲ။

ကောင်းလာအောင် လုပ်မယ်ဆိုတဲ့ ဘာအစီအစဉ်မှ မရှိဘဲ ကောင်းလာမှာ လို့ ထင်ရင်တော့ မျှော်လင့်ချက်ပဲ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ဒီနေ့ဘာမှ မလုပ်ပဲ မနက်ဖြန် ကောင်းလာမယ်လို့ မျှော်လင့်ချက်ပဲ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ပူလစ်ဇာဆုရထားတဲ့ သတင်း စာဆရာကြီး ဝီလျံကလည်း "လူတော်တော် များများက ဒီနေ့ကို တန်ဖိုးရှိရှိ အသုံးမချတတ်ကြပါဘူး။ အနာဂတ်ကိုပဲ မျှော်တွေးပြီး အသက်ရှင်နေကြပါတယ်။ မနက်ဖြန်ကျရင် အားလုံးအဆင်ပြေသွားမယ် ထင်နေကြပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ပဲ မနက်ဖြန်တွေက သူတို့ ဘဝမှာ အတိတ်တွေ ဖြစ်ကုန်ပါတယ်။" လို့ ပြောခဲ့ပါတယ်။ သိပ်ကောင်းတဲ့ အဆိုလေးပါပဲ။ အနာဂတ်ကို မျှော်လင့်ချက်ထားတယ် ဆိုတာ ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အနာဂတ်လှပဖို့ ကတန်ဖိုးရှိတဲ့ ဒီနေ့ကို ကောင်းကောင်း ပြင်ဆင်ရပါမယ်။ တန်ဖိုးရှိတဲ့ ဒီနေ့ကို အသုံးမချပဲ အနာဂတ်ကို မျှော်လင့်နေရင်တော့ ပျိုးမချပဲ စပါးပင်တွေ ပေါက်လာတာကို ထိုင်ကြည့်နေတဲ့ လယ်သမားဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။

။

ကျွန်တော်တို့ က ဒီနေ့ကို တန်ဖိုးထားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ တချို့က ဘာလုပ် နေတာလဲလို့ မေးရင် " ဘာရယ်တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ အချိန်ကုန်သွားအောင် လုပ်မိ လုပ်ရာလုပ်နေတာပါပဲ " လို့ ပြောတတ်ကြပါတယ်။ ဒီစကားလေးကို သေသေချာချာ စဉ်းစားရင် " ကျွန်တော့်ဘဝကို ကျွန်တော် တန်ဖိုးမထားပါဘူး " လို့ ပြောနေသလိုပါပဲ။ ဒီနေ့ရဲ့ တန်ဖိုးကို လူတော်တော်များများက သတိမထားမိကြပါဘူး။

။ တန်ဖိုးရှိတဲ့ နေ့က ဒီနေ့ပါပဲ ။ တန်ဖိုးရှိတဲ့ နေ့နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျွန်
တော် ဖတ်ဖူးတဲ့ ကဗျာလေးတစ်ပုဒ်ကို ဆီလျော်အောင် မြန်မာပြန်ပြီး
ဖော်ပြလိုက်ပါတယ် ။

တန်ဖိုးအရှိဆုံးနေ့

ငါ့ဘဝရဲ့ တန်ဖိုးအရှိဆုံးနေ့က ဒီနေ့ပဲ
အတိတ်ကအောင်မြင်မှုနဲ့ ကျဆုံးမှု ၊ ကြိုးစားမှုနဲ့ ရုန်းကန်မှု
မနေ့ကအားလုံးပြီးသွားပြီ ။
အတိတ်ကအတိတ်မှာ ကျန်ခဲ့ပြီ ။
ပြန်သွားလို့ လည်း မရဘူး ။ ပြန်ပြောင်းလို့ လည်း မရဘူး ။

ဒါပေမဲ့ -

ပြီးခဲ့တာကို သင်ခန်းစာယူမယ်
ဒီနေ့ကို အကောင်းဆုံးတည်ဆောက်မယ် ။
ဒီနေ့ဒီအချိန်ပဲ ငါပိုင်တယ် ။
ပျော်ရွှင်မှုတွေ ၊ အောင်မြင်မှုတွေ ၊ အခက်အခဲတွေ ၊ ဝမ်းနည်းစရာ
တွေ
မနက်ဖြန်မှာ ရှိချင်ရှိမယ် ၊ ဒါပေမဲ့ ဒီနေ့မှာ ရောက်မလာသေးဘူး ။

မနက်ဖြန်ကလည်း ရောက်ချင်မှ ရောက်လာမှာ ပါ ။ ရှိချင်မှ လည်း ရှိမှာ ပါ ။

ဒါကြောင့်-

မနက်ဖြန်အတွက် ငါစိတ်မပူဘူး ။

ဒီနေ့ကတန်ဖိုးရှိတဲ့ နေ့ပဲ ။

ငါအကောင်းဆုံးဖြစ်အောင်လုပ်မယ်

ငါ့ရဲအကျင့်စာရိတ္တ ၊ စိတ်ဓာတ် ၊ စိတ်ထားတွေကို

ငါ့မိသားစု ၊ ငါ့မိတ်ဆွေ ၊ ငါ့စီးပွားဖက် ၊ ငါ့ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ်

အကောင်းဆုံးထားမယ် ။

လူတွေကို ကူညီမယ် ။ အများ အတွက် အသက်ရှင်မယ် ။

ဒီအချက်တိုင်းကို -

ဒီနေ့အတွက် အရေးကြီးအလုပ်တွေကို ငါသတ်မှတ်တယ် ။

သတ်မှတ်တဲ့ အတိုင်း ဖြစ်အောင်လုပ်မယ် ။ နေ့တိုင်းလုပ်မယ် ။

တန်ဖိုးရှိတဲ့ နေ့ဖြစ်အောင် လုပ်မယ် ။

ဒီလိုလုပ်တဲ့ အတွက် ညစဉ်စိတ်ချမ်းသာမှုအပြည့်နဲ့

ငါအိပ်ရတယ် ။ အိပ်လို့ လည်း ပျော်တယ် ။

ဒီကဗျာလေးက ဒီနေ့ဟာ တန်ဖိုးရှိတဲ့ နေ့ဖြစ်ကြောင်း၊ တန်ဖိုးရှိတဲ့ နေ့ဖြစ်ဖို့ အကျင့် စာရိတ္တတွေ၊ စိတ်ထားတွေ ၊ စိတ်ဓာတ်တွေ အကောင်းဆုံးထားဖို့ လိုကြောင်းကို ထောက် ပြထားပါတယ် ။

ဗုဒ္ဓတရားတော်မှ ညွှန်ပြတဲ့ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ကိုပဲ ကြည့်ပါဆိုတာ နဲ့ လည်း ကိုက်ညီပါတယ် ။ လူတွေကို ကူညီဖို့ အများ အတွက် အသက် ရှင်ဖို့ လိုကြောင်းကိုလည်း သတိပေးသွားပါတယ် ။

ကျွန်တော်တို့ ရဲ့ ဘဝတွေကို တိုးတက်ကောင်းမွန်ဖို့ ဒီနေ့က အရေးကြီးပါတယ် ။ ဒီနေ့ကို အာရုံစိုက်ရပါလိမ့်မယ် ။ တန်ဖိုးရှိတဲ့ နေ့ဖြစ်ဖို့ နေ့စဉ်လုပ်တဲ့ အလုပ်တွေက အရေးကြီးပါတယ် ။ နေ့စဉ်လုပ် တဲ့ အလုပ်တွေက လူတစ်ယောက်ရဲ့ အောင်မြင်မှုကို သတ်မှတ်တာပါပဲ ။

- ကျွန်တော်တို့ နေ့စဉ်ကိုယ်ကျင့်တရားတွေထိန်းမယ် ။
- စိတ်ကောင်းတွေထားမယ် ။
- တရားသောနည်းနဲ့ စီးပွားရှာမယ် ။
- ကျန်းမာရေးတွေကောင်းအောင် စားတတ်သောက်တတ်မယ် ။
- မိတ်ဆွေတွေတိုးနေမယ် ။
- နေ့စဉ်လေ့လာသင်ကြားခွင့်ရပြီး တိုးတက်မှုတွေရှိနေမယ် ။
- အများ အကျိုးကိုဆောင်ရွက်နိုင်မယ်ဆိုရင်
- နေ့တိုင်းဟာတန်ဖိုးရှိတဲ့ နေ့ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ် ။

နေ့စဉ်လုပ်ရမယ့်အလုပ်နဲ့ တစ်နေ့တာအစီစဉ်နဲ့ မရောစေချင်ပါဘူး ။ တစ်နေ့တာ အစီအစဉ်မှာ နံနက်စာစားတာ ပါပါလိမ့်မယ် ။ ရုံးကိုသွားတာ ပါပါလိမ့်မယ် ။ နေ့လယ်စာစားတာ ပါပါလိမ့်မယ် ။ ရုံးမှာ မိမိတာဝန်ကို ကျေပွန်အောင် လုပ်ရတာ ပါ ပါလိမ့်မယ် ။ တစ်ခါတလေ မိတ်ဆွေတွေရဲ့ နာရေးအတွက် သွားရတာ ပါပါလိမ့်မယ် ။

ကျွန်တော်ပြောနေတာက တစ်နေ့တာ အစီအစဉ်တွေ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီထက်ပိုပြီး စဉ်းစားစေချင်ပါတယ်။ နေ့စဉ် အသက်ရှင်နေထိုင်မှုကို ပုံစံတစ်မျိုးနဲ့ ပြောင်းပြီး ကြည့်စေချင် ပါတယ်။ ဘဝအတွက် ဆုံးဖြတ်ချက် ခိုင်ခိုင်မာမာချပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်အတိုင်း နေ့စဉ် အသက်ရှင်နေထိုင်ဖို့ လိုပါတယ် ။

ဘယ်လို ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ချရမယ်ဆိုတာ ရှင်းမပြခင် လူတွေရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး မှားနေတာကို အရင်ပြောပြပါမယ်။ လူအများ စုက ဘဝကို ရှုပ်ထွေးအောင်လုပ်တဲ့ အတွက် နေ့စဉ် ဆုံးဖြတ်ချက်တွေချဖို့ လိုလာပါတယ်။ တကယ်တော့ ဘဝအတွက် အရေးကြီးတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို မှန်ကန်စွာ စောစောချနိုင်ခဲ့ရင် ဘဝက ရိုးရိုးရှင်းရှင်းနဲ့ သာယာနေပါလိမ့်မယ် ။ အောင်မြင်တဲ့ လူတိုင်းလိုလို မှန်ကန်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို ဘဝမှာ စောစောချနိုင်သူတွေ ဖြစ်ကြပြီး ဒီဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို မပျက်မကွက် နေ့စဉ် အကောင်အထည် ဖော်နိုင်သူတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို စောစောချနိုင်ရုံသာမက ချထားတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို နေ့စဉ်လုပ်ရမယ့် အလုပ်တစ်ခုအဖြစ် ရေရှည်လုပ်နိုင်တဲ့ အပေါ် မူတည်ပြီး အောင်မြင်မှုကို ရေရှည်ထိန်းနိုင်ပါလိမ့်မယ် ။ ဆုံးဖြတ်ချက်မချနိုင်သူ၊ ဆုံးဖြတ်ချက် ချပေမယ့်လည်း နေ့စဉ် အ

ကောင်အထည် မဖော်နိုင်သူကတော့ အောင်မြင်မှုနဲ့ ဝေးရပါလိမ့်မယ်။ ဘယ်လောက်ပဲ ပါရမီရှိတဲ့ လူဖြစ်ဖြစ်၊ ဘွဲ့တွေအများကြီးရတဲ့ ပညာတတ်ပဲဖြစ်ဖြစ် ၊ ဘယ်လောက်ပဲ ပညာရပ်တစ်ခုမှာ ထူးချွန်သူဖြစ်ပါစေ ၊ ဘဝအတွက် အရေးကြီးတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို စောစောမချနိုင်ခဲ့ရင် ဆုံးဖြတ်ချက်အတိုင်း နေ့စဉ်မလုပ်နိုင်ခဲ့ရင် အောင်မြင်မှုနဲ့ ဝေးရပြီး တစ်နေ့ကျရင် နောင်တရရပါလိမ့်မယ်။

ဘဝအတွက် စောစောစီးစီးချသင့်ပြီး အရေးကြီးတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက် ၁၂ - ခုကို တစ်ခုစီ ရှင်းပြပါမယ် ။

နံပါတ် (၁) -

စိတ်ဓာတ်ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ကောင်းလေးကို နေ့စဉ်မွေးမြူမယ်။ လူအများ အပေါ်မှာ စိတ်ကောင်း ထားမယ်ဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်ချက်ချပါ ။

နံပါတ် (၂) -

အရေးကြီးတာနဲ့ အရေးမကြီးတာကို ခွဲခြားသိဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ အရေးကြီးတာတွေကို နေ့စဉ် လုပ်ဖို့ လိုပါတယ်။ အရေးကြီးတာ ဘာလဲဆိုတာကိုသိရင် အရေးကြီးတဲ့ စာရင်းမှာ မပါတာတွေက အရေးမကြီးတဲ့ အလုပ်တွေပါပဲ။ ကျွန်တော့်အတွက်ကတော့ ကျွန်တော့်ဝန်ထမ်းတွေနဲ့ ကျွန်တော့်မိသားစုရဲ့ သာရေး ၊ နာရေးနဲ့ တိုးတက်ရေးက ကျွန်တော့်အတွက် ပထမဦးစားပေးပါပဲ ။ ဒုတိယ ဦးစားပေးကတော့ ကျွန်တော့်ရဲ့ ရင်းနှီးတဲ့ မိတ်ဆွေတွေရဲ့ သာရေးနာရေးနဲ့ မိတ် ဆွေတွေရဲ့ အကျိုးပါပဲ ။ တတိယဦးစားပေးကတော့ အများကို အကျိုးပြုမယ့် အလုပ်တွေဖြစ်

တဲ့ Shwe FM , Skynet Up to Date , MRTV - 4 မှာ အစီအစဉ်တွေ တင်ဆက်တာ ၊ ဆောင်းပါးတွေရေးတာဖြစ်ပါတယ် ။

ကျွန်တော်က SMART Group of Companies ရဲ့ ဥက္ကဋ္ဌဖြစ်တဲ့ အတွက် ကုမ္ပဏီရဲ့ အလုပ်တွေက အရေးကြီးတဲ့ အလုပ်မှာ မပါဘူးလား။ ဘယ်အချိန်မှာ SMART ကုမ္ပဏီရဲ့ အလုပ် လုပ်ပါသလဲလို့ မေးစရာပါပဲ။ ကျွန်တော့်ဝန်ထမ်းတွေရဲ့ သာရေးနာရေးနဲ့ သူတို့ ဘဝတိုးတက်ရေးက ကျွန်တော်ရဲ့ အရေးကြီးဆုံး နေ့စဉ်အလုပ်ပါ ။ ဝန်ထမ်းတွေကို ဂရုစိုက်တဲ့ အတွက် သူတို့ ဘဝရေးကို ဦးစားပေးတဲ့ အတွက် ကျွန်တော်လုပ်ချင်တဲ့ အလုပ်၊ ကျွန်တော်ဖြစ်ချင်တဲ့ အရာတွေကို သူတို့ က အားလုံးလုပ်ပေးပါတယ်။ ကျွန်တော်ရဲ့ ခေါင်းဆောင်ကောင်း တစ်ယောက်အတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သော အရည်သွေး ၂၁ - ချက်စာအုပ်ထဲမှာ " သူများကို ဦးစားပေးရင် ကိုယ်က ရှေ့ကို အလိုလိုရောက်တယ် " ဆိုတဲ့ အချက်ပါပါတယ်။ ဒီအချက်က ကျွန်တော့်အတွက်တော့ အလွန်မှန်ပါတယ် ။

နံပါတ် (၃) -

ကျန်းမာရေး ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိကျန်းမာရေးကောင်းဖို့ ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်တွေကို သိဖို့ လိုက်နာဖို့ အရေးကြီးပါတယ် ။ " ကာကွယ်ခြင်းသည် ကုသခြင်းထက် ကောင်း၏ " ဆိုတဲ့ စကားနဲ့ အညီ ရောဂါတွေကို ဘယ်လို ကာကွယ်ရမယ် ဆိုတာတွေကို သိသင့်ပါတယ်။ လိုက်နာသင့်ပါတယ် ။ ကျွန်တော်တို့ မြန်မာလူမျိုးတွေက ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်လာရင် ကာကွယ်ခြင်းအတွက် အားစိုက်တာ နည်းနေပါသေးတယ် ။

နံပါတ် (၄) -

မိသားစုကို အလေးထားတာ ၊ အချိန်ပေးတာဖြစ်ပါတယ် ။

နံပါတ် (၅) -

စဉ်းစားတွေးခေါ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ မှန်မှန်ကန်ကန်
စဉ်းစားတွေးခေါ်တတ်အောင် နေ့စဉ် လေ့ကျင့်ဖို့ လိုပါတယ် ။

နံပါတ် (၆) -

လိုအပ်တဲ့ လုပ်သင့်တဲ့ အလုပ်တွေကို ဖြစ်အောင်လုပ်မယ်။

ပြီးအောင်လုပ်မယ်ဆိုတဲ့ ဝန်ခံကတိတွေ ပေးရပါမယ် ။

ပေးတဲ့ ကတိ တည်အောင် လုပ်ရပါမယ် ။

နံပါတ် (၇) -

ငွေကြေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဝင်ငွေ ထွက်ငွေမျှတအောင် တိုးပွားအောင်
နေ့စဉ်လုပ်ရပါမယ် ။

နံပါတ် (၈) -

ပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်တာကို နေ့စဉ် မပျက်မကွက်
လုပ်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ် ။

နံပါတ် (၉)

မိတ်ဆွေများ ၊ ဆွေမျိုးများ နဲ့ ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေး ဖြစ်ပါတယ် ။ ရင်းနှီးပွင့်လင်းပြီး ယုံကြည်စိတ်ချမှု အပြန်အလှန်ရှိတဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ဖြစ်လာအောင် အချိန်ပေးပြီး နေ့စဉ် တည်ဆောက်ရပါမယ် ။

နံပါတ် (၁၀) -

သူတစ်ပါးကို ကူညီခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ နေ့စဉ်လုပ်ရမယ့် အလုပ်တစ်ခုအဖြစ် သတ်မှတ် ဆောင်ရွက်ရပါမယ် ။

နံပါတ် (၁၁) -

ကိုယ်ကျင့် တရားဖြစ်ပါတယ် ။ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းဖို့ နေ့စဉ်ကြိုးစား အားထုတ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ် ။

နံပါတ် (၁၂) -

တိုးတက်မှုဖြစ်ပါတယ် ။ တိုးတက်မှုအတွက် နေ့စဉ် ရှာဖွေလေ့လာ နေရမှာ ဖြစ်ပါတယ် ။

ဒီအချက် ၁၂ - ချက်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး မှန်ကန်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို မြန်မြန်ချပြီး နေ့စဉ်လုပ်နိုင်မယ်ဆိုရင် သေချာပေါက် အောင်မြင်သူ တစ်ယောက်ဖြစ်လာမှာ ပါ။ ဒီနေရာမှာ ကျွန်တော်ရှင်းအောင် တစ်ခုတော့

ပြောချင်ပါတယ် ။ ဒီအချက် ၁၂ - ချက်ကို နေ့စဉ်စဉ်းစားဖို့ ၊
နေ့စဉ်ဆုံးဖြတ်ချက်ချဖို့ မလိုပါဘူး ။ နေ့စဉ်လုပ်ရမယ့် အလုပ်တွေများ
ရတဲ့ အထဲ ဒီအချက် ၁၂ - ချက်ပါ ပေါင်းလိုက်ရင်ဆိုတဲ့
အတွေးဝင်မသွားစေချင်ပါဘူး။ ကျွန်တော်ဆိုလိုတာက စာဖတ် ပရိသ
တ်က အချိန်လေးနည်းနည်းပေးပြီး ကျွန် တော်ပြောတဲ့ အချက် ၁၂ - ချ
က်ကို စဉ်းစားလိုက်ပါ ။ ပြီးရင်တော့ ငါဘယ်လမ်းကြောင်း ကိုရွေးမယ်
၊ ဘာလုပ်မယ်ဆိုတာ ရွေးချယ်လိုက်ပါ ။ ဒါဆိုရင် နေ့တိုင်း ပြန်စဉ်းစား
ဖို့ မလိုတော့ပါဘူး။ ဒီလိုဆုံးဖြတ်ချက်တွေ စောစောချတဲ့ အတွက်လည်း
အကျိုးကျေးဇူး တွေရပါမယ် ။ ။

အကျိုးကျေးဇူးနံပါတ် (၁)ကတော့ ခံစားချက်တွေပေါ်မှာ အခြေခံ
ထားတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက် မဟုတ်တဲ့ အတွက် ဆုံးဖြတ်ချက်တွေက မှန်ကန်
ပါလိမ့်မယ် ။ ပိုပြီးနားလည်အောင် ရှင်းပြရရင် ကျွန်တော်တို့ တွေက အ
ခက်အခဲတွေ ၊ ပြဿနာတွေနဲ့ တွေ့ကြုံလာမှ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို ချ
လေ့ရှိပါတယ်။ တစ်ခါတလေကျရင် ဘဝမှာ တွေ့ကြုံရတဲ့ အခက်အခဲ
တွေရဲ့ တဒင်္ဂ အခြေအနေ ပေါ်မူတည်ပြီး ကျွန်တော်တို့ ဆုံးဖြတ်ချက် ချ
တတ်ကြပါတယ်။ သတိမထားမိရင် ဘဝကို အချိုးအကွေ့ ဖြစ်သွားစေ
တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို စိတ်ခံစားချက်ပေါ်မှာ မူတည်ပြီး ချမိပါလိမ့်မ
ယ် ။ ဒီအခါမှာ တကယ်မှန်ကန်တဲ့ ၊ တန်ဖိုးရှိတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေနဲ့ မ
တူညီတာတွေ ဖြစ်သွားနိုင်ပါ တယ် ။

အခက်အခဲတွေ ၊ ပြဿနာတွေ တွေ့ကြုံလာမှ ဆုံးဖြတ်ချက်ချရင်
မှားနိုင်တယ်ဆိုတာကို ဥပမာလေးနဲ့ ရှင်းပြပါမယ် ။ အောင်မြင်သူတစ်
ယောက်ဖြစ်ဖို့ ဘဝမှာ အရေးကြီးတဲ့ ဆုံးဖြတ် ချက် (၁၂) ခုပဲ ရှိတယ်လို့
ကျွန်တော် ပြောခဲ့ပါတယ်။ ဒီဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို မြန်မြန်ချနိုင်ရင်
မြန်မြန် အောင်မြင်သူတစ်ယောက် ဖြစ်လာမယ်။ မြန်မြန်နေ့စဉ် စောင့်

ထိန်းနိုင်ရင် အောင်မြင်သူဖြစ်မယ်လို့ ပြောခဲ့ပြီးပါပြီ။ ဒီ (၁၂) ချက်ထဲ က နံပါတ် (၁၁) ဖြစ်တဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားကို ကြည့်ရအောင် ။ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းအောင် ထိန်းသိမ်းမယ်၊ နေ့စဉ် ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းဖို့ စောင့်ထိန်းမယ်လို့ စောစောစီးစီး ဘဝမှာ ချထားသင့်ပါတယ်။ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းလုပ်ရင်းနဲ့ တင်ဒါတစ်ခုအောင်ဖို့ လာဘ်ပေးရင်ရမယ့် အခြေအနေနဲ့ ရင်ဆိုင်နေရပြီဆိုပါစို့ ။ ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းဖို့ ကို အရေးကြီးတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်အဖြစ်ချထားတဲ့ လူတစ်ယောက်ကတော့ ဘယ်လို အခြေအနေနဲ့ ပဲ ရင်ဆိုင်ရပါစေ ကိုယ်ကျင့်တရားကို ဦးစားပေးမှာ ဖြစ်တဲ့ အတွက် တင်ဒါအောင် ရင်နေပါစေ လာဘ်ပေးတာကို ရှောင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းတာကို လိုက်နာစောင့်ထိန်းပါမယ်လို့ စောစောစီးစီး ဆုံးဖြတ်ချက်ချမထားခဲ့ရင်တော့ လာဘ်ပေးပြီး တင်ဒါနိုင်အောင် လုပ်မလား၊ ကိုယ်ကျင့်တရားကို ထိန်းသိမ်းမလားဆို တာ ရွေးစရာဖြစ်လာပါတယ် ။

ဒီအခါမှာ ခံစားချက်က လွှမ်းမိုးသွားတတ်ပါတယ်။ တင်ဒါ မအောင်ရင် ဆုံးရှုံးရမယ့် တန်ဖိုးကို တွေးပြီးကြောက်တာ။ နောက်တစ်ခုက တင်ဒါအောင်တယ်ဆိုတဲ့ ကျော်ကြားမှုကို လိုချင်တာ စတဲ့ တဒင်္ဂအခြေအနေပေါ်မှာ မူတည်ပြီး လာဘ်ပေးတဲ့ လမ်း ကို ရွေးချယ်မိတတ်ပါတယ် ။ တစ်ခါမှားမိရင်လည်း မှားတာပါပဲ ။ ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုတာ မဲ့တစ်ပေါက်စွန်းလို့ မရပါဘူး။ ဒီနေရာမှာ ကျွန်တော်တစ်ခု သတိပေးချင်တာက လာဘ်ယူမှ မဟုတ်ပါဘူး ။ လာဘ်ပေးတာကလည်း ကိုယ်ကျင့်တရားကို ဖောက်ဖျက်တာပါပဲ ။ ကျွန်တော်တို့ က တန်ဖိုးရှိတဲ့ လူတွေ ၊ အကျင့်သိက္ခာနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ လူတွေ ဖြစ်ချင်ရင်တော့ လာဘ်ယူတာတင်မကဘူး ၊ လာဘ်ပေးတာကိုလည်း ရှောင်သင့်ပါတယ် ။

နောက်တစ်ခုကတော့ ဘဝအတွက် စောစောစီးစီးအရေးကြီးတဲ့

ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို ချနိုင်ခဲ့ရင် ဒီဆုံးဖြတ်ချက်တွေအတိုင်း ဘဝကို နေထိုင်သွားလို့ ရပါတယ်။ နေ့စဉ် လုပ်ဆောင်ချက်တွေ ကလည်း ပိုမိုလွယ်ကူလာပါလိမ့်မယ် ။

ဒီအချက်လေးကို ကျွန်တော့်ဘဝရဲ့ အတွေ့အကြုံနဲ့ ရှင်းပြပါမယ် ။ ကျွန်တော် တက္ကသိုလ်က ဘွဲ့ရပြီးကာစ အားတဲ့ အချိန် အငှားကား မောင်းပါတယ်။ အငှားကားမောင်းတဲ့ အခါ အပေါင်းအသင်းစုံတော့ လောင်းကစားလုပ်မိပါတယ်။ ဖဲရိုက်တယ်။ ဂျင်ထိုးတယ် ။ ကျွန်တော် အကြီးအကျယ်ရှုံးပါတယ်။ လောင်းကစားရှုံးတဲ့ အခါ တခြားကိုယ်ကျင့်တရားတွေပါ ပျက်လာပါတယ်။ ဒီအခါမှာ ကံကောင်းတာက ကျွန်တော့်ရဲ့ အသိဉာဏ်ပညာက ထိန်းလိုက်နိုင် ပါတယ် ။ " သတိတမန်ဉာဏ်မြေတကုပ် ၊ ပညာစွမ်း ချွန်းကဲ့သို့အုပ် " ဆိုတာ သိပ်မှန်ပါတယ် ။ ပညာသာလျှင် အမှားအမှန်ကို ခွဲခြားနိုင်ပါတယ်။ ကျွန်တော် အဲဒီအချိန်ကစပြီး လောင်းကစားကို ရှောင်ခဲ့ပါတယ်။ နိုင်ငံခြားတွေရောက်လို့ ရှိရင် ကာစီနိုလို့ ခေါ်တဲ့ လောင်းကစားဝိုင်းတွေကလည်း ကျွန်တော့်ကို ရင်မခုန်စေတော့ပါဘူး။ ပရီးမီယားလစ် (၆) ဘောလုံးပွဲအတွက်ကြောင့်လည်း အိပ်ရေးမပျက်ပါဘူး ။

ဒီလိုပြောလို့ ကျွန်တော် ဘောလုံးပွဲကြည့်ရတာ ဝါသနာမပါတာ မဟုတ်ပါဘူး ။ ကျွန်တော်က ကမ္ဘာ့ဖလားပြိုင်ပွဲနဲ့ ယူရိုပြိုင်ပွဲကိုတော့ မလွတ်တမ်းကြည့်ပါတယ်။ နေ့တိုင်းကြည့်ဖို့ ဆိုတာကတော့ ကျွန်တော့်ရဲ့ အရေးကြီးတဲ့ အစီအစဉ်ထဲမှာ မပါပါဘူး ။

အောင်မြင်သူတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ ဘဝမှာ မှန်ကန်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို စောစောစီးစီးချဖို့ က ပထမအချက်ပါ ။ ဒါပေမဲ့ ဒီဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့ သံမဏိစည်းကမ်းရှိဖို့ လိုပါတယ် ။ မိန်းကလေး

တိုင်း အချိုးအဆစ်လှပတဲ့ ကိုယ်လုံးကို ပိုင်ဆိုင်ချင်ကြပါတယ်။ နေ့စဉ် အားကစား လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဖို့ ၊ အစားကိုဆင်ခြင်ဖို့ တော့ မလုပ်ချင်ကြပါဘူး။ ဒီလိုပဲ လူတိုင်းကျန်းမာပြီး အသက်ရှင်ချင်တာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ အစားအသောက်တော့ မဆင်ခြင်ပါဘူး။ လူတိုင်းငွေကြေးကို လိုချင်ကြပါတယ်။ အလုပ်သာ အားစိုက်မလုပ်ချင်ကြတာပါ။ အောင်မြင်သူတိုင်းက မိမိလုပ်ရမယ့် အလုပ်ကို သံမဏိစည်းကမ်းနဲ့ လုပ်နိုင်သူတွေပါ။ သံမဏိစည်းကမ်း မလုပ်နိုင်သူကတော့ အောင်မြင်မှုနဲ့ ဝေးပါလိမ့်မယ်။ အောင်မြင်သူက ဆုံးဖြတ်ချက်နဲ့ စပြီး စည်းကမ်းနဲ့ အဆုံးသတ်နိုင်သူပါ။

စည်းကမ်းဆိုတာကလည်း ပြောရတာလွယ်ပေမယ့် လိုက်နာဖို့ ကတော့ ခက်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စည်းကမ်းလုပ်ရတာ ပိုခက်ပါတယ်။ လူ့သဘာဝက လွယ်တာကိုပဲ လိုချင်ပါတယ်။ သက်သာတဲ့ လမ်းကိုပဲ လိုက်ချင်ပါတယ်။ စည်းကမ်းလိုက်နာတယ်ဆိုတဲ့ အကျင့်ကို တည်ဆောက်ရတာ မလွယ်ပါဘူး။ ခက်ခဲပါတယ်။ စွန့်လွှတ်ရတာတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့ စည်းကမ်းဆိုရင် မလိုချင်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့ နေ့စဉ်ဖြတ်သန်းနေရတဲ့ ဘဝမှာ စည်းကမ်းကို မလိုချင်ရင် နောင်တရမယ်ဆိုတာ သတိမပြုမိကြပါဘူး။ စည်းကမ်းအတွက် စွန့်လွှတ်လိုက်ရတာတွေ ရှိပေမယ့် ရေရှည်မှာ တော့ တကယ်အကျိုးရှိပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ လည်း ကြုံကြုံက်လို့ ကျောင်းသားတွေကို သတိပေးချင်ပါတယ်။ နေ့စဉ် အိမ်စာလုပ်ရမယ် ၊ စာကျက်ရမယ်ဆိုတာ ကျောင်းသားရဲ့ အလုပ်ပါ။ ကိုရီးယားကားကောင်းလို့ စာ မကျက်လိုက်

ရဘူး။ ကိုရီးယားကား ကြည့်နေတုန်းက သတိမရပေမယ့် ကြည့်ပြီးသွားတဲ့ အခါ အိမ်စာမလုပ်လိုက်ရတာ ၊ စာမကျက်လိုက်ရတာ ကို သတိရတာနဲ့ မှားမှန်းသိလို့ နောင်တရမိ ပါလိမ့်မယ် ။ နောက်နေ့ တွေလည်း ဒီလိုပဲဖြစ်နေရင်တော့ တစ်ချိန်မှာ ဒီအတွက် ပေးဆပ်ရပါလိမ့်မယ် ။ ဒီလိုပါပဲ ။ ကိုရီးယားကားကိုမကြည့်ဘဲ မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းလုပ်ပြီး တစ်နာရီလောက် အိမ်စာလုပ်လိုက်တဲ့ ကျောင်းသား၊ စာကျက်လိုက်တဲ့ ကျောင်းသားက အိပ်ပျော်ပါလိမ့်မယ် ။ နောက်တစ်နေ့ ကျောင်း သွားဖို့ လည်း တက်ကြွလန်းဆန်းနေပါလိမ့်မယ် ။ ကျောင်းမှာ လည်း စိတ်ဓာတ်တွေ တက်ကြွနေပါလိမ့်မယ် ။ နေ့စဉ်အိမ်စာလုပ်တဲ့ ကျောင်းသား ၊ စာကျက်တဲ့ ကျောင်းသားက စာမေးပွဲကို အလွယ်တကူနဲ့ အောင်မှာ သေချာပါတယ်။ ကိုရီးယားကားကို မကြည့်လိုက်ရတဲ့ ဆုံးရှုံးမှုကိုပေးနိုင်ရင် တစ်နည်းအားဖြင့် မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းလိုက်နာနိုင်ရင် ရေရှည်မှာ ရမယ့်အောင်မြင်မှုက အလွန်ပဲကြီးမားပါတယ်။ အခွင့်အရေးတွေကလည်း ပိုရတာကိုတွေ့ရပါလိမ့် မယ် ။ ကျောင်းသားတွေတင်မကပါဘူး ။ လူတိုင်း မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းလုပ်နိုင်မှ အောင်မြင်မှုကိုရမှာ ပါ။ စည်းကမ်းဆိုတာ ငယ်စဉ်ကတည်းက စခဲ့တာ ကောင်းပါတယ် ။ " လက်ဦးဆရာမည်ထိုက်စွာ ၊ ပုဗ္ဗစရိယ မိန့်ဌာ " ဆိုသလို ငယ်စဉ်ကတည်းက မိဘတွေက သားသမီးတွေကို စည်းကမ်းလုပ်သင့်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်အဖေကတော့ အလွန် စည်းကမ်းကြီးပါတယ် ။ ၆ - တန်းလောက်ကနေ ၁၀ - တန်းအထိ ည ၇း၀၀ နာရီဆိုရင် စာကြည့်စားပွဲ ကျွန်တော်ထိုင်ရပါတယ် ။ ၁၀ နာရီ မတိုင်မချင်း ထလို့ မရပါဘူး ။ အဖေက ထမင်းစားပွဲမှာ ထိုင်ပြီး သတင်းစာဖတ်ရင်း ကျွန်တော်တို့ကို စောင့်ကြည့်နေ ပါတယ် ။ ကျွန်တော်က အဖေ ထိုင်စောင့်ကြည့်နေတော့ စားပွဲကတော့ မထရဲဘူး ။ ဒါပေမဲ့ စာကျက်ရမှာ ကို ပျင်းတော့

တစ်နေ့တစ်နေ့ သင်္ချာ ၊ ရူပဗေဒ ၊ ဓါတုဗေဒ ပုစ္ဆာတွေပဲ အပြန်ပြန် အလှန်လှန် တွက်ပါတယ် ။ နေ့တိုင်း သင်္ချာ ၊ ရူပဗေဒ ၊ ဓါတုဗေဒ ပုစ္ဆာတွေ တွက်လာတဲ့ အကျိုးကတော့ စာမေးပွဲနီးမှ သိရပါတယ် ။ ၁၀ - တန်း စာမေးပွဲ နီးတော့ တွက်စာတွေအတွက် အချိန်ပေးစရာမလိုအောင် စာကျေနပါပြီ ။ ကျက်စာတွေအတွက်ပဲ အချိန်ပေးရပါတော့တယ် ။ ၁၀ - တန်းကို လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ ပဲ အမှတ်ကောင်းကောင်း နဲ့ အောင်ခဲ့ပါတယ် ။ အဖေချခဲ့တဲ့ စည်းကမ်းရဲ့ တန်ဖိုးကိုလည်း နားလည်ခဲ့ရပါတယ် ။

မနက်ဖြန် အောင်မြင်မှုအတွက် ဒီနေ့ပြင်ဆင်ဖို့ လိုတဲ့ အကြောင်း ၊ ဒီနေ့ မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းလုပ်နိုင်ရင် မနက်ဖြန် အောင်မြင်မှုတွေရမယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းကို ဆက်ရှင်းပြချင်ပါတယ် ။

မိမိရဲ့ နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်ချက်တွေက မိမိရဲ့ အောင်မြင်မှုကို ဆုံးဖြတ်ပါတယ် ။ ၁၀ အတွက် အရေးကြီးတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို စောစောချနိုင်ပြီး ၊ ဆုံးဖြတ်ချက်အတိုင်း နေ့စဉ်လိုက်နာနိုင်ရင် အောင်မြင်မှုကို ပိုင်ဆိုင်ရပါမယ် ။ ဒါတွေကိုမလုပ်ပဲ မိမိနေ့စဉ် လုပ်နေကျ သမားရိုးကျအတိုင်းပဲ လုပ်နေမယ် ဆိုရင်တော့ ၁၀က ၁၁မှ ပြောင်းလဲလာမှာ မဟုတ်ပါဘူး ။ အောင်မြင်ဆိုတာက တစ်ရက်တည်းနဲ့ ချက်ချင်း ဘယ်သူမှ မရနိုင်ပါဘူး ။ ဒီလိုပါပဲ ကျဆုံးမှုတွေ ၊ ရှုံးနိမ့်မှုတွေကလည်း တစ်ရက်တည်းကြောင့် ဖြစ်သွားတာမဟုတ်ပါဘူး ။ အောင်မြင်မှုရော ၊ ဆုံးရှုံးမှုရောက ဆင့်ကဲဆင့်ကဲ ဖြစ်စဉ်တွေပါ။ ကျွန်တော်တို့ ရဲ့ နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်ချက်တွေက နောက်ဖြစ်မယ့်အရာတွေနဲ့ ဆက်စပ်နေပါတယ်။ ဒီနေ့လုပ်ဆောင်ချက်အပေါ် မူတည်ပြီး ရှေ့ဖြစ်မယ့်အရာတွေက ဖြစ်လာတာပါ

။ ဒီနေ့ မိမိရဲ့ ဘဝကို ဘယ်လိုရှင်သန်မယ်ဆိုတာပေါ် မူတည်ပြီး မနက်ဖြန်က ဖြစ်လာတာပါ ။ စာဖတ်သူလည်း မိမိကိုယ်မိမိ မေးကြည့် ပါ ။

-မနက်ဖြန်အတွက် ဒီနေ့ဘာတွေပြင်ဆင်နေပါသလဲ

-ပြင်ဆင်နေတာက အောင်မြင်မှုအတွက်လား

-ကျဆုံးမှုအတွက်လား

ဒီနေ့ပြင်ဆင်နေတာတွေ၊ ဒီနေ့ လုပ်ဆောင်ချက်တွေက မနက်ဖြန်နဲ့ ဆက်စပ်နေတယ် ဆိုတာကို ထပ်ပြီး ရှင်းပြရရင် ကျွန်တော်ငယ်စဉ်က ကျွန်တော့်အဖေ ပြောခဲ့တာကို ပြန်ပြောပြချင် ပါတယ် ။ ကျွန်တော့်အဖေက ကျွန်တော့်ကို " မင်းစာကျက်ပြီးရင် ကစားလို့ ရတယ် ဒါမှ မဟုတ် အရင်ကစားနိုင်တယ် ၊ ပြီးရင်တော့ စာကျက်ရမယ် ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ကျောင်းသားဆိုတာ စာကျက် ရမှာ ပဲ " လို့ ပြောခဲ့ပါတယ် ။ ကျွန်တော်က စာကို အရင်ကျက်ပါတယ် ။ စာကျက်ပြီးရင်တော့ ကစားပါတယ် ။ စာမကျက်ခင် အရင်ကစားခဲ့ရင် စာကျက်ချိန်မှာ ပင်ပန်းနေတဲ့ အတွက် ကောင်းကောင်း စာကျက်နိုင်မယ်လို့ မထင်ပါဘူး ။ ငယ်စဉ်ကတည်းက ကျွန်တော့်အဖေရဲ့ ကျေးဇူးကြောင့် လုပ်စရာရှိတဲ့ အလုပ်ကို ပြီးအောင်အရင်လုပ် ၊ ပြီးရင် ခံစားစရာရှိတာကို အပြည့်အဝခံစားဆိုတာကို သိခဲ့နားလည်ခဲ့ပါတယ် ။

ကျွန်တော်တို့ ငယ်ငယ်က သင်ခဲ့ရတဲ့ ပုရွက်ဆိတ်နဲ့ နံ့ကောင် ပုံပြင်လေးကိုလည်း သတိရမိပါတယ်။ နွေရာသီမှာ ပုရွက်ဆိတ်က မနားမနေ အစာရှာစုဆောင်းနေတဲ့ အချိန်မှာ နံ့ကောင်ကတော့ အစာမစုဆောင်းပဲ

ပျော်ပါးနေခဲ့တယ်။ ဆောင်းရာသီရောက်လို့ အစာရှားလာတဲ့ အခါ ပုရွက်ဆိတ်က စုဆောင်းထားတဲ့ အစာတွေနဲ့ သက်သောင့်သက်သာနေပေမယ့် နံ့ကောင်က တော့ စားစရာမရှိလို့ အသက်ဆုံးရှုံးစေတာပါ ။ ဒီနေ့ကို ကောင်းကောင်း အသုံးချနိုင်မှ ပြင်ဆင်နိုင်မှ မနက်ဖြန်အတွက် အောင်မြင်မှု သေချာတယ်ဆိုတာကို နံ့ကောင်ပုံပြင်လေးကနေ လူငယ်တွေ သင်ခန်းစာ ယူစေချင်ပါတယ် ။ ဒီနေရာမှာ ကြုံကြိုက်လို့ စာရေးသူရဲ့ ၁၀ အတွေ့အကြုံလေးကို ပြောပြချင်ပါတယ် ။ ကျွန်တော် တက္ကသိုလ်က ကျောင်းပြီးတော့ မြန်မာ့ရေနံကော်ပိုရေးရှင်းမှာ ဘူမိရူပဗေဒ အရာရှိအဖြစ်အလုပ် ဝင်ပါတယ်။ ရတဲ့ ဝင်ငွေနဲ့ မလောက်လို့ ၁၀ - တန်းကျောင်းသားတွေကို ကျူရှင်ပေးပါတယ် ။ ၁၀ - တန်း ကျောင်းသားတွေကို (၂) နှစ်လောက် ကျူရှင်ပေးပြီးတဲ့ အခါ စာတွေအားလုံးကို အလွတ်ရပြီး ကျွန်တော့်အတွက် ဘာပညာမှ မတိုးလို့ ပထမနှစ် ကျောင်းသားတွေကို ပြောင်းသင်ပါတယ် ။ ပထမနှစ်ကျောင်းသားတွေ ဒုတိယနှစ်ရောက်သွားတော့ ဒုတိယနှစ် ကျောင်းသားတွေကို ကျူရှင်ပေးပါတယ်။ ဒုတိယနှစ် ကျောင်းသားတွေ တတိယနှစ်ရောက်သွားတော့ တတိယနှစ်ကို ဆက်သင်ပါတယ်။ တတိယနှစ်ကျောင်းသားတွေ စတုတ္ထနှစ်ရောက်သွားတော့ စတုတ္ထနှစ်ကို ကျွန်တော် သင်ပါတယ် ။ စတုတ္ထနှစ်မှာ ၆ - ဘာသာစလုံးကို တစ်ယောက်တည်းသင်ဖို့ မနိုင်လို့ သူငယ်ချင်းကို ခေါ်ခဲ့ရပါတယ်။ ကျောင်းသားဘဝတုန်းက မတတ်တတ်ဖြစ်ခဲ့တဲ့ စာတွေ အကုန်လုံး နောကျေအောင် သိလာရပါတယ် ။ ဆရာလုပ်ရပြီဆိုတော့ နေ့စဉ်လည်း စာဖတ်ရပါတယ် ။ လေ့လာရပါတယ် ။ အဲဒီအချိန်မှာ ဆလန်ဘာဂျာကုမ္ပဏီက အင်ဂျင်နီယာစာမေးပွဲကို ဝင်ခွင့်ရခဲ့ပါတယ် ။ မြန်မာ့ရေနံ ကော်ပိုရေးရှင်းက အင်ဂျင်နီယာ ၃၀ ကျော် ဝင်ဖြေရာမှာ အမှတ်အများ ဆုံးနဲ့ ပထမရပြီး ဆလန်ဘာဂျာ အင်ဂျင်နီယာအဖြစ် အရွေးခံ

ခဲ့ရပါတယ် ။ ကျူရှင်ဆရာ လုပ်နေတာဆိုတော့ စာတွေ အကုန်ကျေညက်နေလို့ ၂ - နာရီ မေးခွန်းကို ၁ - နာရီနဲ့ ကျွန်တော် ဖြေနိုင်ခဲ့ပါတယ် ။ ပထမနှစ်ကနေ စတုတ္ထနှစ်အထိ ၄ - နှစ် နေ့စဉ်ပြင်ဆင်ခဲ့တာတွေရဲ့ အကျိုးဆက်က ဆလန်ဘာဂျာ အင်ဂျင်နီယာ အဖြစ် အရွေးခံရတာပါပဲ ။

ကျွန်တော်က ပထမနှစ်ကနေ စတုတ္ထနှစ်ထိ တစ်တန်းပြီးတစ်တန်းတက် သင်သွားတာ ပိုက်ဆံပိုရလို့ လားလို့ မေးစရာရှိပါတယ် ။ မဟုတ်ပါဘူး ။ စာတွေကို ကျေညက်ချင်လို့ ပါ ။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော် အလွန်ပျော်ပါတယ် ။ စတုတ္ထနှစ်ကျောင်းသားတွေကို သင်ရတာ ၁၀ - တန်းကျောင်းသားကို သင်ပေးရသလို သက်သက်သာသာ သင်လို့ မရပါဘူး ။ ပြင်ဆင်ရပါတယ် ။ နေ့စဉ် စာဖတ်ရပါတယ် ။ ပုစ္ဆာတွေ တွက်ရပါတယ် ။ နေ့စဉ်ပညာတွေ တိုးနေလို့ ကျွန်တော်ပျော်နေပါတယ် ။ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုတွေ တိုးပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ကျွန်တော်သတိထားမိတဲ့ အချက်ကလေးတစ်ခုကို ပြောပြချင်ပါတယ် ။ လူအများ စုက မိမိဘဝကိုမိမိဦးဆောင်နိုင်တာ တွေ့ရပါတယ် ။ လူအများ စု ကမိမိဘဝကို ဦးမဆောင်တဲ့ အပြင် ကံတရားကိုပုံချပြီး လက်ရှိဘဝကိုပဲ လက်ခံနေ ကြပါတယ် ။ ဝမ်းနည်းစရာကောင်းတာက လူတော်တော်များများက ကြိုတင် မပြင်ဆင်ကြတာပါပဲ။ ဖြစ်လာမှ မီးစင်ကြည့်ကမယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်နဲ့ ဘဝကို ဖြတ်သန်းနေကြပါတယ် ။ စာဖတ်သူတို့ သတိထားစေ ချင်တာက နေ့စဉ်ဘဝက ဇာတ်တိုက်နေတာ မဟုတ်ပါဘူး ။ ဇာတ်တိုက်နေလို့ မှားခဲ့ရင် တကယ်ပွဲကတဲ့ နေ့ကျရင် ပြင်လို့ ရပါတယ် ။ နေ့စဉ်ဖြတ်သန်းပြီးတဲ့ ကျွန်တော်တို့ ဘဝတွေကို နောက်တစ်ခါ ပြန်မရနိုင်ပါဘူး ။ ကျွန်တော်တို့ က နေ့စဉ်ဘဝတွေကို ဖြတ်သန်းတဲ့ အခါ ကြိုတင်စဉ်းစားရင်တော့ ပြင်ဆင်နေတာဖြစ်ပြီး ဖြစ်လာမှ စဉ်းစားတဲ့ လူကတော့ တစ်ချိန်လုံး အမှား ပြင်နေရတဲ့ လူ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ် ။

ကြိုတင်စဉ်းစားတဲ့ သူ ၊ ကြိုတင်ပြင်ဆင်တဲ့ သူက ဒီနေ့ကိုပဲ အာရုံစိုက်ဖို့ လိုပါတယ် ။ ကြိုတင် မစဉ်းစားထားတဲ့ အတွက် ၊ ဖြစ်လာတဲ့ အချိန်ကျမှ အမှားပြင်ဆင်နေရသူက မနေ့ကအမှားတွေကိုပဲ ပြင်နေရပါလိမ့်မယ် ။

ကြိုတင်စဉ်းစားတဲ့ သူ ၊ ကြိုတင်ပြင်ဆင်တဲ့ သူက အလုပ်တွေကို မြန်မြန်ဆန်ဆန် ပြီးမြောက်အောင် လုပ်နိုင်ပေမယ့် အမှားပြင်နေသူကတော့ အမှားပြင်နေရတဲ့ အတွက် အချိန်တွေကို အများကြီး သုံးရပါလိမ့်မယ် ။

ကြိုတင်စဉ်းစားထားတဲ့ သူ ၊ ပြင်ဆင်ထားသူက မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်ချက်တွေ ပြည့်ဝနေပေမယ့် အမှားပြင်နေရသူကတော့ စိတ်ဓာတ်ရေးရာမှာ အားနည်းနေပါလိမ့်မယ်။ အမှားပြင်နေရသူက ကုန်ကျစရိတ်တွေ ပိုပြီးများ လေများ လေ ဖြစ်ပြီး ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသူက ကုန်ကျစရိတ်တွေ သက်သာပါလိမ့် မယ် ။

ကြိုတင်ပြင်ဆင်သူက မနက်ဖြန်အတွက်ဖြစ်ပြီး အမှားပြင်ဆင်နေသူကတော့ မနေ့က အမှားနဲ့ သံသရာလည်နေပါလိမ့်မယ် ။ ကြိုတင်ပြင်ဆင်သူက တစ်နေ့တခြား တိုးတက်မှုတွေ ရှိနေ ပေမယ့် အမှားပြင်နေရသူကတော့ တိုးတက်မှုတွေ နှောင့်နှေးနေပါလိမ့်မယ် ။ ကျွန်တော်တို့ က ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားမှ ကြိုတင် စဉ်းစားထားမှ လိုတဲ့ အချိန်မှာ အဆင်သင့်ဖြစ်နေမှာ ပါ ။

အောင်မြင်တဲ့ နေ့ဖြစ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ မှန်ရမယ်ဆိုတာ ပြောပြီးပါပြီ ။ ဆုံးဖြတ် ချက်တွေ မှန်ပြီးရင် ဆုံးဖြတ်ချက်တွေအတိုင်း နေ့စဉ်လိုက်နာလုပ်ဆောင်ဖို့ မိမိကိုယ်မိမိ နေ့စဉ်စည်းကမ်း လုပ်နိုင်ရပါမယ် ။ အကြွေတစ်စေ့မှာ ခေါင်းနဲ့ ပန်းက ကျောချင်း ကပ်နေသလို ဆုံးဖြတ်ချက်

နှင့် စည်းကမ်းက တွဲနေပါတယ်။ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ မှန်ပေမယ့် နေ့စဉ် လုပ်ဆောင်ဖို့ စည်းကမ်း မလုပ်နိုင်ရင်တော့ ဘာအောင်မြင်မှုမှ မရနိုင် သလို နေ့စဉ်စည်းကမ်းထားပြီး လုပ်ဆောင်စရာ ရှိတာတွေကို မပျက်မ ကွက် လုပ်ဆောင်ပေမယ့် ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ မှားရင်လည်း ဘာအောင်မြင်မှုမှ မရနိုင်ပါဘူး ။ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေလည်း မှန်ရမယ် ၊ ချထားတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကိုလည်း နေ့စဉ် မပျက်မကွက် လုပ်နိုင်တဲ့ စည်းကမ်းရှိမှ နေ့တိုင်းဟာ တန်ဖိုးရှိတဲ့ နေ့ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ် ။

စည်းကမ်းကို လိုက်နာတာထက် စည်းကမ်းကို စလုပ်ဖို့ က ပိုခက်ပါ တယ် ။ လူတွေဟာ နေ့စဉ်ဘဝကို လွယ်လွယ်နဲ့ ပဲ ဖြတ်သန်းချင်ကြပါ တယ် ။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာ ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းတယ်ဆို တာ သိပေမယ့် စလုပ်ဖို့ ခက်နေတတ်ပါတယ် ။ ဒီလိုပါပဲ ပိန်ချင်တဲ့ သူ က အစားလျှော့စားရမယ်ဆိုတာ သိပေမယ့် စဖို့ တော့ ခက်နေပါတယ် ။ အကြောင်းမျိုးစုံ ၊ ဆင်ခြေအမျိုးမျိုးနဲ့ စဖို့ ကို ရှောင်နေကြပါတယ်။ ကျွန်တော် ကတော့ မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းလုပ်ပြီး ဒီနေ့ပဲ စစေချင်ပါတယ် ။ ဒီနေ့က အကောင်း ဆုံးနေ့ပါပဲ ။ တန်ဖိုးအရှိဆုံးနေ့ပါပဲ ။ ဒီနေ့ပဲ စလိုက်ပါ ။ စလုပ်လိုက်တာနဲ့ မိမိကိုယ် မိမိ ယုံကြည်မှုတွေ တိုးလာပါလိမ့်မယ် ။

လုပ်ရမယ့်အလုပ်တစ်ခု ၊ လုပ်သင့်တဲ့ အလုပ်တစ်ခုကို အကြောင်း အမျိုးမျိုးပြပြီး ရှောင်မနေသင့်ဘူး။ အလုပ်တစ်ခုကို စလုပ်လိုက်ဖို့ က အရေးကြီးပြီး စလုပ်ပြီးရင်လည်း ဆက်လုပ်ဖို့ အတွက် မိမိကိုယ်မိမိ စည်း ကမ်းလုပ်ရပါမယ် ။ ကျွန်တော်ပြောခဲ့တဲ့ ဘဝအတွက် အရေးကြီးတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက် ၁၂ - ခုကိုလည်း စပြီးတော့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချဖို့ က

အရေးကြီးပါတယ်။ ၁၂ - ချက်စလုံးကို တစ်ပြိုင်နက်စလုပ်ဖို့ ကတော့ ခက်ပါလိမ့်မယ် ။ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်လည်း အားလုံးကို တစ်ပြိုင်တည်းဆုံးဖြတ်ချက်မချနိုင်ခဲ့ပါဘူး။ ။ ကျွန်တော် အသက် ၂၀ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဆုံးဖြတ်ချက် - ၄ ခု ချနိုင်ခဲ့ပြီး နေ့စဉ်ဆုံးဖြတ်ချက်အတိုင်း နေထိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ။ အသက် ၃၀ အရွယ်မှာ ဆုံးဖြတ်ချက် ၅ - ခု ချနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ။ အသက် ၄၀ အရွယ်မှာ ဆုံးဖြတ်ချက် ၂ - ခု ချနိုင်ခဲ့ပြီး အသက် ၅၀ အရွယ် မှာ ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခု ချနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ။

ကျွန်တော်ချခဲ့တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို ရှင်းပြချင်ပါတယ်။ ။ ကျွန်တော်အသက် (၂၀) ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ချခဲ့တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက် ၄ - ခုကတော့ -

၁။ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ကောင်းအောင် ကြိုးစားမယ်။

၂။ လုပ်မယ်လို့ ပြောထားတဲ့ အလုပ် လုပ်ရမယ့်အလုပ်က မပျက်မကွက်လုပ်မယ်။

၃။ သူတစ်ပါးကိုကူညီမယ်။

၄။ တိုးတက်မှုအတွက် နေ့စဉ် လေ့လာသင်ယူမယ်တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

အသက် (၂၀) အရွယ်မှာ သူတစ်ပါးကို ကူညီမယ် ဆိုတဲ့ စိတ်ကို ဆုံးဖြတ်ချက် ချနိုင်ခဲ့တဲ့ အကြောင်းလေးကို ပြောပြချင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်ငယ်စဉ်က ကင်းထောက်လူငယ်တစ်ဦး ဖြစ်ပါတယ်။ ။ ကျွန်တော်အသက် ၁၀ နှစ် မတိုင်ခင်ကတည်းက ကင်းထောက်အဖွဲ့ဝင် ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ။ စနေနေ့ဆိုရင် ကျောင်းမှာ ကင်းထောက်လူငယ်တွေ စုရပါတယ်။ ။

ကင်းထောက်ပညာတွေ သင်ရပါတယ် ။ အများ အကျိုးပြု လုပ်ငန်းတွေ လုပ်ရပါတယ် ။ ကျွန်တော်တို့ အမြဲဆိုရတဲ့ " အာကေလာ ကောင်းကျိုး လုပ်မည် " ဆိုတာကို အခုထိ မှတ်မိနေပါသေးတယ် ။ အာကေလာဆို တာ ခေါင်းဆောင်ကြီးကိုဆို လိုတာပါ ။ အင်္ဂလိပ်စာရေးဆရာကြီး Rudy ard Kipling ရေးတဲ့ တောတွင်းသားလေး မောဂလီဇာတ်လမ်းထဲက ဝံပု လွေခေါင်းဆောင်ရဲ့ နာမည်ဖြစ်ပါတယ် ။

တကယ်တမ်းပြောရရင် အသက် (၁၀) နှစ်ကတည်းက အများ အ ကျိုးကို ဆောင် ရွက်ရမယ် ဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်ကို ကင်းထောက်လူငယ်က နေ ရခဲ့ပါတယ် ။ ကင်းထောက် အဖွဲ့အစည်းကို ဆိုရှယ်လစ် အစိုးရခေ တ်မှာ ဖျက်သိမ်းခဲ့ပါတယ် ။ ကျွန်တော်တို့ နိုင်ငံမှာ လူငယ်အဖွဲ့အစည်း တွေ ရှိသင့်ပါတယ် ။ ယနေ့အစိုးရ လက်ထက်မှာ ကင်းထောက်အဖွဲ့အ စည်းတွေ ပြန်ဖွဲ့တော့မယ်ဆိုတာ ကြားရလို့ အထူးပဲဝမ်းသာမိပါတယ်။ ကင်းထောက်လူငယ် အဖွဲ့အစည်းတွေက လူငယ်တွေရဲ့ စိတ်ဓာတ်ကို ပြုပြင်ပေးနိုင်တဲ့ အဖွဲ့အစည်းတွေ ဖြစ်ပါတယ် ။

ကျွန်တော် အသက် (၃၀) မှာ ချခဲ့တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက် ၅ - ၃ ကတော့

၁ ။ စိတ်ဓာတ်ကောင်းဖို့ ။

၂ ။ အရေးကြီးတာတွေကို ဦးစားပေးလုပ်ဖို့ ။

၃ ။ ငွေကြေးနဲ့ ပတ်သက်လို့ တိုးပွားအောင်လုပ်ဖို့ ။

၄ ။ မိသားစုကိုဂရုစိုက်ဖို့ ။

၅ ။ မှန်မှန်ကန်ကန် စဉ်းစားတွေးခေါ်တတ်ဖို့ ဆိုတာတွေကို ဆုံးဖြတ်ချက် ချခဲ့ပါတယ် ။

ဘာကြောင့် ဒီဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို အသက်သုံးဆယ်မှာ ချနိုင်တာလဲ လို့ မေးရင်တော့ ကျွန်တော် အသက် (၂၉) နှစ်အရွယ်မှာ နိုင်ငံခြားကုမ္ပဏီ ဆလန်ဘာဂျာမှာ အလုပ်လုပ်ရပါတယ် ။ နိုင်ငံခြားကုမ္ပဏီက သင်တန်းပေးတာတွေ ရှိခဲ့ပါတယ်။ အလုပ်ထဲမှာ လည်း ဆလန်ဘာဂျာမန် နေရာတွေရဲ့ စီစဉ်ညွှန်ကြားမှုတွေက အလွန်ကောင်းပါတယ်။ အင်ဂျင်နီယာကောင်းတစ်ယောက်မှာ မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့ Position Attitude လို့ ခေါ်တဲ့ စိတ်ဓာတ်တွေရှိအောင် အလုပ်တွေကို ဦးစားပေး အစီအစဉ်နဲ့ လုပ်တတ်အောင် မှန်မှန်ကန်ကန် တွေးခေါ်တတ်အောင်တွေကို ဆလန်ဘာဂျာ ကုမ္ပဏီမှာ လေ့ကျင့်သင်ကြားခွင့် ရခဲ့တဲ့ အတွက် ဒီဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို ချနိုင်ခဲ့ပါတယ် ။

ကျွန်တော် အသက် (၄၂) နှစ်မှာ ဆလန်ဘာဂျာကထွက်ခဲ့ပြီး ကိုယ်ပိုင်ကုမ္ပဏီ ဝန်ထမ်းတွေကို ဦးဆောင်နိုင်ဖို့ စံပြဖြစ်ဖို့ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းဖို့ လိုတယ်ဆိုတာ သိလာတဲ့ အတွက် ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းအောင် ပြုမူနေထိုင်မယ်ဆိုတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ချခဲ့ပါတယ် ။ အသက် (၄၀) ကျော်လာတဲ့ အခါ ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ဖို့ လိုလာတဲ့ အတွက် ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ကိုလည်း ချခဲ့ပါတယ် ။

ကျွန်တော် အသက် (၅၀) ကျော် နိုင်ငံခြားခရီးစဉ်တစ်ခုမှာ တော့ အမေရိကန် ဒုတိယသမ္မတ Al . Gore ရိုက်တဲ့ Inconvenient Truth ဆိုတဲ့ ကမ္ဘာကြီးပူဇွန် လာရတဲ့ အကြောင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မှတ်တမ်းတင်ကားကို လေယာဉ်ပျံပေါ်မှာ ကြည့်လိုက်ရပါတယ် ။ အဲဒီအချိန်ကစပြီး သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မယ် ဆိုတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်

က် ချခဲ့ပါတယ်။ နောက်ဆုံးချခဲ့တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်လည်း ဖြစ်ပါတယ် ။ ချခဲ့တဲ့ အချိန်ကစပြီး သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ထိန်းသိမ်းရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကိုယ်တတ်နိုင်တဲ့ ဘက်က ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါတယ် ။

၂၀၀၉ - ခုနှစ်မှာ ကြွပ်ကြွပ်အိတ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး " ကမ္ဘာမြေသာယာဖို့ ကြွပ်ကြွပ် အိတ်ကို ငြင်းပယ်စို့ " ဆိုတဲ့ ၁၂ - မိနစ်ကြာတဲ့ ပညာပေးဇာတ်လမ်းတို ရိုက်ပြီး အခမဲ့ ဖြန့်ချိခဲ့ပါတယ် ။ ရန်ကုန်မြို့နဲ့ မန္တလေးမြို့မှာ ကြွပ်ကြွပ်အိတ်တွေကို ပိတ်ပင်လိုက်တဲ့ အတွက် ရိုက်ရကျိုးနပ်ခဲ့ပါတယ် ။

၂၀၁၁ - ခုနှစ်မှာ " အမှ ဝိုက်နဲ့ သင့်တာဝန် " မှတ်တမ်းတင်ကားကိုလည်း ရိုက်ခဲ့ပါတယ် ။ ရန်ကုန်မြို့လူဦးရေက ၅ - သန်းကျော်လောက် ရှိပါတယ် ။ နေ့စဉ်ထွက်တဲ့ အမှိုက်က တန် ၁၆၀၀ လောက်ရှိပါတယ်။ ရန်ကုန်မြို့တော် စည်ပင်သာယာရေးကော်မတီ သန့်ရှင်းရေးဌာနက ကြိုးစားပမ်းစား နေ့မအားညမနား သိမ်းဆည်းနေတဲ့ အတွက် ရန်ကုန်မြို့တော်က သန့်ရှင်းတဲ့ မြို့တော်အဖြစ် ယနေ့ရပ်တည်နေနိုင်တာပါ ။ ဒါပေမဲ့ စည်းကမ်းမဲ့ အမှိုက်ပစ်နေတာတွေက ရှိနေပါတယ် ။ အမှိုက်တွေကို စည်းကမ်းတကျ ပစ်စေချင်တဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ဒီ " အမှ ဝိုက်နဲ့ သင့်တာဝန် " ဇာတ်ကားကို ရိုက်ခဲ့တာပါ ။

ကျွန်တော်ရှင်းပြခဲ့တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက် ၁၂ - ခုက လူတိုင်းအတွက် အားလုံးအရေးကြီး တယ်လို့ မဆိုလိုပါဘူး ။ ကျွန်တော့်အတွက်တော့ အရေးကြီးတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက် ၁၂ - ခု ဖြစ်ပါတယ် ။ တချို့အချက်တွေမှာ တချို့လူတွေနဲ့ ကွဲလွဲနိုင်ပါတယ် ။ အခြေခံအားဖြင့်တော့ အနည်းဆုံး ၈ - ချက်တော့ တူနေမယ်ဆိုတာ ကျွန်တော်ယုံကြည်ပါတယ် ။ ကျွန်တော့်

အတွက် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ထိန်းသိမ်းရေးက အရေးကြီးပေမယ့် တချို့လူတွေအတွက်က သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ထိန်းသိမ်းရေးက အရေးမကြီးတဲ့ စာရင်းမှာ ပါနေနိုင်ပါတယ် ။ အရေးကြီးတာကတော့ ကိုယ့်အတွက် အရေးကြီးတယ်လို့ သတ်မှတ်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို မြန်မြန်ချဖို့ ပါပဲ ။ မြန်မြန်ချနိုင်လေ ကောင်းလေပါပဲ ။ ပြီးရင်တော့ နေ့စဉ်လိုက်နာတတ်တဲ့ စည်းကမ်းကိုလုပ်ပါ ။

နေ့တိုင်းဟာ မိမိအတွက် တန်ဖိုးရှိတဲ့ နေ့ဖြစ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ် ။ နေ့တိုင်းကို တန်ဖိုးရှိရှိ နေထိုင်သွားနိုင်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ် ။ ကျွန်တော်ဒီနေရာမှာ ကြုံကြိုက်လို့ ကျွန်တော့်ရဲ့ အတွေ့အကြုံလေးတစ်ခုကို ပြောပြချင်ပါတယ် ။ ကျွန်တော်က မြန်မာနိုင်ငံ ဟော်ကီအဖွဲ့ချုပ်မှာ ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ တာဝန်ယူထားရပါတယ် ။ ၂၀၁၁ - ခုနှစ်တုန်းက မြန်မာနိုင်ငံက အိမ်ရှင်အဖြစ် လက်ခံပြီး အရှေ့တောင်အာရှ အမျိုးသားဟော်ကီပြိုင်ပွဲ ကျင်းပခဲ့ပါတယ် ။ နည်းပြကို ပါကစ္စတန် သံရုံးအကူအညီနဲ့ ပါကစ္စတန်က ခေါ်ယူခဲ့ပါတယ် ။ နည်းပြက မြန်မာနိုင်ငံက ဟော်ကီသမားတွေကို လေ့ကျင့်ပေးနေစဉ် ကျွန်တော်ရောက်သွားပါတယ် ။ နည်းပြက အားကစားသမားတွေကို နေ့စဉ်လေ့ကျင့်တဲ့ အခါ ရာနှုန်းပြည့် ၁၀၀ % အားရော စိတ်ဓာတ်ပါ ထည့်ထားဖို့ ပြောတာကို ကြားရပါတယ် ။ ဒီနေ့ ငါ ၇၅ % လောက်ပဲလုပ်မယ် ။ မနက်ဖြန်ကျမှ ပိုလုပ်မယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်ကို ဖျောက်ဖို့ ပြောပါတယ် ။ ဒီနေ့ ၇၅ % ပဲလုပ်ရင် ၂၅ % က ပျောက်သွားပါပြီ ။ မနက်ဖြန်မှာ ပြန် မရနိုင်ဘူး ။ မနက်ဖြန်ကျမှ ပိုလုပ်မယ်ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး ။ မနက်ဖြန်မှာ ၁၂၅ % လုပ်မယ်ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူး ။ လူတစ်ယောက်ဟာ အကောင်းဆုံး ၁၀၀ % ပဲ လုပ်နိုင် တယ် ။ နေ့စဉ်ရာနှုန်းပြည့် ၁၀၀ % အားရော ၊ စိတ်ရောထ

ည့်ပါလို့ အားကစားသမားတွေကို ပြောတာ ကြားရပါတယ်။ သိပ်တော်
တဲ့ နည်းပြပါ။ အိုလံပစ်ပြိုင်ပွဲတွေမှာ ဝင်ပြိုင်ခဲ့တဲ့ အားကစားသမားတ
စ်ယောက်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ နည်းပြကြောင့် ကျွန်တော်တို့ မြန်မာနိုင်
ငံတော်ကီအသင်း ပထမဦးဆုံးအကြိမ် နိုင်ငံတကာပြိုင်ပွဲမှာ ဆုချိတ်ခဲ့ပါ
တယ် ။ နေ့တိုင်းကို ရာနှုန်းပြည့် လူရောစိတ်ရော အားထည့်လုပ်ရမယ်
။ ဒါမှ တန်ဖိုးရှိတဲ့ နေ့ ဖြစ်မယ် ။ ဒီနေ့ လျှော့လုပ်တာကို မနက်ဖြန်ဘ
ယ်လိုမှ ပြန်ပြီး လုပ် လို့ မရဘူးဆိုတဲ့ အသိကို ကျွန်တော်ရခဲ့ပါတယ် ။

နေ့တိုင်းကို အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင်လုပ်မယ် ။ နေ့တိုင်းကို တန်ဖိုး
အရှိဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်မယ်ဆိုတာ ကောင်းမှန်းသိရုံနဲ့ မလုံလောက်ပါ
ဘူး ။ သိတာကိုလုပ်ဖို့ လည်း လိုပါတယ် ။ စာဖတ်ပရိသတ် တချို့ကလ
ည်း တွေးရင် တွေးနေပါလိမ့်မယ် ။ ဦးကျော်ကျော်လှိုင်ပြောတာ
ကောင်းတယ် ။ ငါ့သူငယ်ချင်း ဘယ်သူ့ကိုတော့ ပြောပြရမယ် ။ သူက
တစ်နေ့တစ်နေ့ အချိန်ဖြုန်းနေတယ် ။ သူ့ရဲ့ နေ့တွေကို တန်ဖိုးရှိအောင်
လုပ်ဖို့ လိုတယ်လို့ စဉ်းစားနေပါလိမ့်မယ် ။ သူများ အတွက် စဉ်းစားပေး
တာကောင်းပါတယ် ။ အရေးကြီးတာက မိမိကိုယ်တိုင် လုပ်ဖို့ ပါ ။ စော
စောလုပ်နိုင်လေ အောင်မြင်မှုရလေပါပဲ ။ လူတစ်ယောက်ရဲ့ အောင်မြ
င်မှုကို သူ့ရဲ့ တစ်နေ့တာ အတူနေကြည့်လိုက်ရင် အောင်မြင်သူ ဟုတ်တ
ယ် ၊ မဟုတ်ဘူး ပြောနိုင်ပါတယ် ။

အတူတူနေကြည့်တယ် ဆိုတာကတော့ မနက်မိုးလင်း အိပ်ရာနီးတဲ့
အချိန်ကနေ ညအိပ်ရာဝင်တဲ့ အချိန်ထိ လူတစ်ယောက်နှင့်အတူ ကပ်
နေပြီး ဘာတွေပြောတယ် ဘယ်သူတွေနဲ့ ဆက်ဆံတယ် ၊ ဘယ်လိုပြော
တယ် ၊ ဘာတွေလုပ်တယ်ဆိုတာကို နားထောင်မှာ ကြည့်မှာ ကို ပြော
တာဖြစ်ပါတယ် ။

လူတစ်ယောက်က နေ့စဉ်အရေးကြီးတဲ့ အလုပ်တွေကို ဦးစားပေးအ
စီအစဉ်နဲ့ လုပ်ရဲ့ လား ။ တက်တက်ကြွကြွ စိတ်ပါလက်ပါ လုပ်နေတာ
လား။ ဝတ်ကျောတန်းကျောလုပ်နေတာလား။ လူတွေနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့ အခါ
ကိုယ်ချင်းစာစိတ်နဲ့ ဆက်ဆံရဲ့ လား။ နှလုံးသားအရည်အသွေး ကောင်း
ရဲ့ လား။ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်ရှိရဲ့ လား။ အပြောအဆို ယဉ်ကျေးလိမ္မာရဲ့
လား။ တန်ဖိုးရှိတဲ့ လူတွေနဲ့ ပေါင်းရဲ့ လား ။ နေ့စဉ်တိုးတက်မှုကို ဦး
စားပေးရဲ့ လား ။ အများ အကျိုးကို ရှေ့တန်းတင်ရဲ့ လားစတဲ့ အချက်
တွေကိုတစ်နေ့တာ အတူနေကြည့်လိုက်ရင် သိနိုင်ပါတယ် ။ တစ်နေ့
တာလုပ်ဆောင်ချက်တွေကို ကြည့်ရင် အောင်မြင်တဲ့ လူဖြစ်တယ် ၊ မဖြ
စ်ဘူး ၊ ပြောနိုင်ပါတယ် ။ အောင်မြင်မှုရဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်က တစ်နေ့တာ မိ
မိလုပ်တဲ့ အလုပ်နဲ့ မိမိထားတဲ့ စိတ်ထားပေါ်မှာ ပဲ မူတည်နေပါတယ် ။

အောင်မြင်ရေးစိတ်ဓာတ်မွှေးမြူပါ



လူတစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်ပြောဆိုဆက်ဆံရေးဆွဲဆင်မပြေတာ
၈၅-ရာခိုင်နှုန်းက လေသံကြောင့်ပါ။

အောင်မြင်ရေးစိတ်ဓာတ်မွေးမြူပါ

အခန်း (၁)

အောင်မြင်ရေးစိတ်ဓာတ်မွေးမြူပါ

အောင်မြင်သူတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ စိတ်ဓာတ်ကောင်းတွေ လိုပါတယ် ။ အင်္ဂလိပ်လိုကတော့ Positive Attitude လို့ ခေါ်ပါတယ် ။ Positive Attitude ဆိုတာ အကောင်းမြင်ဝါဒ မဟုတ်ပါဘူး ။ အကောင်းမြင်ဝါဒဆိုတာ ဘယ်အခြေအနေကိုပဲဖြစ်ဖြစ် အကောင်းဘက်ချည်းတွေးတာပါ။ ကျွန်တော်ကတော့ Positive Attitude ကို အောင်မြင်ရေးစိတ်ဓာတ်လို့ ပြောချင်ပါတယ် ။ တချို့ကတော့ အပြုသဘောစိတ်ဓာတ်လို့ ပြောကြရေးကြပါတယ် ။ ဘယ်အလုပ်ပဲလုပ်လုပ် စိတ်ပါလက်ပါလုပ်မယ် ၊ ဘယ်လို အခက်အခဲနဲ့ ပဲ ရင်ဆိုင်ရပါစေ ၊ ဇွဲရှိရှိနဲ့ အောင်မြင်အောင် လုပ်မယ် ၊ အလုပ်တစ်ခုကို ပြီး အောင်လုပ်မယ် ၊ မခိုင်းဘဲလုပ်မယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်ပါ ။

အောင်မြင်သူတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ အောင်မြင်ရေးစိတ်ဓာတ်ရှိရပါမယ် ။ ဒီတစ်ခု တည်းနဲ့ တော့ အောင်မြင်သူ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး ။ တခြားအရည်အချင်းတွေ အများကြီး လိုပါသေးတယ် ။ နမူနာတစ်ခုပေးရရင် အောင်မြင်ရေးစိတ်ဓာတ် အပြည့်ရှိပေမယ့် ကိုယ်လုပ်ရမယ့်လုပ်ငန်းနဲ့

ပတ်သက်ပြီး ဘာမှ မသိရင်တော့ သိသိသာသာကွာခြားချက် ရှိပါတယ် ။ ဒီအချက်ကိုရှင်းပြရရင် ကျွန်တော်တို့ ရုံးမှာ လူသစ်တွေလိုလို့ ခေါ်တဲ့ အခါ တစ်ခါတစ်ရံ ပညာအရည်အချင်းကလည်း အတူတူပဲ ၊ ဥပမိရုပ် ၊ အရပ်အမောင်း စသည် တို့ ကလည်း တူသူနှစ်ယောက်ကို တွေ့ရတတ်ပါတယ် ။ ဒါပေမဲ့ တစ်ယောက်က အောင်မြင်ရေးစိတ်ဓာတ် အား ကောင်းတယ် ။ တစ်ယောက်က အောင်မြင်ရေး စိတ်ဓာတ်အားနည်းရင် ဘယ်သူ့ကိုရွေးချယ်မလဲ ။ ကျန်တဲ့ အရည်အချင်းတွေ အားလုံး တူနေရင်တော့ အောင်မြင်ရေးစိတ်ဓာတ် အားကောင်းသူကို ရွေးချယ်ကြမှာ ပါပဲ ။ ဒါ့ကြောင့် ကျွန်တော်က အောင်မြင်ရေးစိတ်ဓာတ် က ခြားနားချက်ကို ထင်ရှားစေတယ်လို့ ပြောတာပါ ။

နောက်တစ်ချက်ကတော့ အောင်မြင်ရေးစိတ်ဓာတ်ရှိသူတွေက အလုပ်ကို အမြဲ ပြီးစီးအောင် လုပ်နိုင်ပါတယ် ။ " **အစကောင်းမှ အနှောင်းသေချာ** " ဆိုတဲ့ စကားပုံလို အောင်မြင်ရေးစိတ်ဓာတ်ရှိသူတွေက အလုပ်တစ်ခုကို ကြိုပြီးတော့တောင်လုပ်ဖို့ စဉ်း စားတဲ့ လူတွေပါ ။ အလုပ်စလုပ်ကတည်းကဖြစ်ရမယ် ပြီးရမယ်ဆိုတဲ့ ယုံကြည်ချက် ရှိသူတွေပါ ဒီ ယုံကြည်ချက်ကြောင့်လည်း အလုပ်တစ်ခုကို အောင်မြင်ပြီးစီးအောင် လုပ်နိုင်ပါတယ် ။ အလုပ်တစ်ခုကို ပြီးစီးတဲ့ အထိ လုပ်နိုင်တယ်ဆိုတာ မင်္ဂလာတစ်ပါးလည်း ဖြစ်ပါတယ် ။ မင်္ဂလာတရား ၃၈ - ပါးမှာ " **အနာကုလာစ ကမ္မန္တာ** " လို့ ဆိုပါတယ် ။ အလုပ်တစ်ခုကို စလုပ်ပြီး တစ်ဝက်တစ်ပျက်နဲ့ ပြီးစီးအောင်မလုပ်နိုင်သူတွေ ကျွန်တော်အများကြီးတွေ့ဖူးပါတယ် ။ ဥပမာ သင်တန်းတစ်ခုကို ပြီးစီးအောင် မတက်တာ အလုပ်တစ်ခုကို တစ်ပိုင်းတစ်စနဲ့ ရပ်ပစ်လိုက်တာတွေ တွေ့ဖူးပါတယ် ။ အောင်မြင် ရေးစိတ်ဓာတ်နဲ့ ပြည့်စုံသူတွေကတော့ အလုပ်တစ်ခုကို ပြီးစီးတဲ့ အထိ အောင်မြင်အောင် လုပ်နိုင်ပါတယ် ။

စိတ်ဓာတ်ကောင်းတဲ့ လူတွေရဲ့ မျက်နှာက ပြုံးရွှင်ပြီး နှစ်လိုဖွယ်ဖြစ်
တဲ့ အပြင် အပြောအဆိုကလည်း ချိုသာပျူငှာတဲ့ အတွက် တစ်ဖက်လူ
တွေက စိတ်ဓာတ်ကောင်းနဲ့ ပြန်ဆက်ဆံကြပါတယ် ။ ကျွန်တော် မြန်
မာ့ရေနံကော်ပိုရေးရှင်းမှာ လုပ်နေစဉ်က ကျွန်တော် သူငယ်ချင်းမိတ်
ဆွေ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် တစ်ယောက်က ခရီးဆောင်အိတ် ဝယ်ချင်တယ်
ဆိုတာနဲ့ ဈေးကို အဖော်လိုက်ဖို့ ကျွန်တော့်ကို ခေါ်ပါတယ်။ ခရီးဆောင်
အိတ် ဝယ်ပြီးရင် ဒံပေါက် ဝယ်ကျွေးမယ်ဆိုတာနဲ့ အဖော်လိုက်သွားတာ
ပါ။ ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်းက ပထမဆိုင်မှာ ကတည်းက အိတ်က
ဈေးကြီးလိုက်တာလို့ မချေမငံ ပြောပါတယ်။ ဒုတိယဆိုင်ရောက်တော့
အိတ်ကလည်း အရည်အသွေးမကောင်းပဲနဲ့ ဘာလို့ ဒီလောက် ဈေးကြီး
ရလဲလို့ မချေမငံပြောပြန်ပါတယ်။ တတိယ ဆိုင်ရောက်ပြန်
တော့ " ခင်ဗျားတို့ ဘယ်တော့မှ ဈေးမှန်ကို မပြောဘူး ။ လူတွေကို အချ
ဉ်ဖမ်းဖို့ ပဲ " ဆိုပြီး မချေမငံ ပြန်ပြောတဲ့ အတွက် ဆိုင်ရှင်နဲ့ စကားများ
မလိုဖြစ်ရပါတယ် ။ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေက " ဒီဈေးကလူတွေက စိတ်ဓာ
တ်ကို မကောင်းဘူး ၊ ကိုကျော်ကျော်လှိုင် မြင်တဲ့ အတိုင်းပဲ လူကို တော
င်ရန်လုပ်ချင်သေးတယ် ။ ဒီဈေးကို နောက်မလာတော့ဘူး " လို့ ပြောပါ
တယ် ။ ကျွန်တော်က " သူတို့ စိတ်ဓာတ် ကောင်း၊ မကောင်းတော့မသိ
ဘူး ၊ ခင်ဗျားစိတ်ဓာတ်ကတော့ အစကတည်းက ရန်လိုနေတာ " လို့
ပြောလိုက်မိပါတယ် ။

-လူတွေနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့ အခါကျွန်တော်တို့ ရဲ့ လေသံက အရေးကြီးပါ
တယ် ။

-လူတစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ပြောဆိုဆက်ဆံရေး အဆင်မပြေရ

င် ၈၅ရာခိုင်နှုန်းက လေသံကြောင့်ပါ။

- မိမိရဲ့ စိတ်ဓာတ်က လေသံကိုဖြစ်စေတာပါ။

လူတွေအပေါ်မှာ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်၊ လေးစားတဲ့ စိတ်ထားရင် လေသံက ချို့သာ ပျူငှာလာပါတယ်။ လူတွေအပေါ်မှာ မေတ္တာထားတဲ့ စိတ်မွေးမြူလိုက်ရင် မျက်နှာကအလိုလို ပြုံးလာပါတယ်။ မျက်နှာကပြုံးလာသလို စကားပြောတဲ့ အခါ လေသံကလည်း ချို့လာပါတယ်။ ဒီအခါမှာ တစ်ဖက်သားကလည်း ကိုယ့်အပေါ်ကို ကောင်းကောင်း မွန်မွန် ပြန်လည် ဆက်ဆံပါလိမ့်မယ်။

စိတ်ဓာတ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး နောက်တစ်ချက် သိသင့်တာကတော့ မိမိကိုပျော်ရွှင်မှုပေးတာသည် မိမိရတဲ့ ဘွဲ့၊ မိမိရာထူး၊ မိမိပိုင်ဆိုင်တဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ ထင်ပေါ်ကျော်ကြားမှုတွေ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါတွေက ပျော်ရွှင်မှုတွေ ဖြစ်စေတယ်လို့ လူတွေကထင်ပါ။ နေပါတယ်။ ပျော်ရွှင်မှုကို ဖြစ်စေတာက မိမိရဲ့ စိတ်ဓာတ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော် ဒီအချက်ကို နမူနာနဲ့ ရှင်းပြချင်ပါတယ်။ ကျွန်တော် ရင်းနှီးတဲ့ မိတ်ဆွေတွေနဲ့ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်လလောက်က ညစာအတူစားကြတော့ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ တစ်ယောက်က ကျွန်တော့်အမျိုးသမီးကို မေးပါတယ်။

"ဦးကျော်ကျော်လှိုင်ကစာတွေရေး၊ ဟောပြောပွဲတွေလုပ်ပြီး လူတွေကို စိတ်ဓာတ်တွေ ကောင်းလာအောင်၊ စိတ်ချမ်းသာမှုတွေရအောင် နည်းလမ်းတွေပေးနေတယ်။ ခင်ဗျားကိုရော စိတ်ချမ်းသာအောင်ထားရဲ့လား။" လို့ မေးပါတယ်။ ဒီမေးခွန်းကို ကျွန်တော့်အမျိုးသမီးက အမေးခံချင်နေတာ ကြာပြီနဲ့ တူပါတယ်။ "စိတ်အားထက်သန်စွာနဲ့" ကျွန်မကို

ဦးကျော်ကျော်လှိုင်က စိတ်ချမ်းသာအောင် မထားပါဘူးရှင် " လို့ ဖြေပါတယ် ။ ကျွန်တော်က ကျွန်တော့်အမျိုးသမီးကို လှည့်ကြည့်လိုက်တဲ့ အချိန်မှာ အမျိုးသမီးက ကျွန်တော့်ကို လက်ကာပြပြီး " ဦးကျော်ကျော်လှိုင်က ကျွန်မကို စိတ်ချမ်းသာအောင် လုပ်ပေးမယ်လို့ ယူဆထားခဲ့ပါတယ် ။ ကျွန်မစိတ်ချမ်းသာဖို့ က ဦးကျော်ကျော်လှိုင်ရဲ့ တာဝန်လို့ အရင်ကသတ်မှတ်ခဲ့ပါတယ် ။ ဒါပေမဲ့ ဦးကျော်ကျော်လှိုင်မှ မဟုတ်ပါဘူး ။ ဘယ်သူကမှ ကျွန်မကို စိတ်ချမ်းသာအောင် လုပ်ပေးလို့ မရပါဘူးဆိုတာ ကျွန်မသဘောပေါက်နေပါပြီ ။ စိတ်ချမ်းသာမှုကို ကျွန်မကိုယ်တိုင်ပဲ ရွေးချယ်ယူရမှာ ပါ ။ စိတ်ချမ်းသာတယ် စိတ်ဆင်းရဲတယ်ဆိုတာ ကျွန်မရဲ့ ရွေးချယ်မှုပါ " လို့ ပြော လိုက်ပါတယ် ။

ဟုတ်ပါတယ် ။ ကျွန်တော်တို့ ရဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုက ကျွန်တော်တို့ ရဲ့ စိတ်ဓာတ်နဲ့ ပဲ ဆိုင်ပါတယ် ။ ကျွန်တော်တို့ လုပ်နေတဲ့ အလုပ် ၊ ကျွန်တော်တို့ ရဲ့ မိဘ ၊ ကျွန်တော်တို့ ရဲ့ အလုပ်ရှင် ၊ ကျွန်တော်တို့ ရဲ့ ချစ်သူတွေနဲ့ မဆိုင်ပါဘူး ။ " မင်းငါ့ကို စိတ်ညစ်အောင် မလုပ်နဲ့ " " မင်း ငါ့ကို စိတ်ချမ်းသာအောင်ထားပါ " ဆိုပြီး လူတွေက ပြောလေ့ရှိကြပါတယ် ။ မိမိရဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုက မိမိနဲ့ ပဲဆိုင်ပါတယ် ။ မိမိရဲ့ ရွေးချယ်မှုပါ ။ မိမိရဲ့ စိတ်ဓာတ်ပါ ။ စိတ်ဓာတ်မကောင်းတဲ့ လူတွေ အများကြီးရှိပါတယ် ။ ဒါကလည်း သူတို့ ရဲ့ ရွေးချယ်မှုပါ ။ စိတ်ဓာတ်မကောင်းတဲ့ လူတွေကိုတော့ ကျွန်တော်ဝေးဝေးက ရှောင်ပါ တယ် ။

လူတွေက စိတ်ချမ်းသာမှုကို တခြားလူဆီမှာ ရှာနေတတ်ကြပါတယ် ။ ပိုဆိုးတာကတော့ လူတော်တော်များများက ဒီအချက်ကို သတိမပြုမိတဲ့ အပြင် ဘယ်သူ့ကြောင့် ဘာကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲရတယ် ။ စိတ်တိုရ

တယ် ။ ဒေါသဖြစ်ရတယ်လို့ ဆိုကြပြန်ပါတယ် ။ လူတစ်ယောက် စိတ်
တို ဒေါသဖြစ်နေတာတွေ့လို့ မေးမိရင် ဘယ်သူ့ကြောင့်ဆိုတာ ကြားရပါ
လိမ့်မယ်။ ဘယ်သူ့ကြောင့်မှ မဟုတ်ပါဘူး ။ ဒီစိတ်ဓာတ်ရှိနေရင် စာဖ
တ်သူကို ဒီနေ့ပဲပြင်လိုက်ပါလို့ အကြံပေးချင်ပါတယ် ။

-စိတ်ဆိုးတာ ၊ စိတ်ဆင်းရဲတာ ၊ ဝမ်းနည်းတာ ၊ ပျော်ရွှင်တာ ၊ စိတ်
ချမ်းသာတာတွေက မိမိရဲ့ တာဝန်ပါ ၊ မိမိရဲ့ ရွေးချယ်မှုပါ ။

-ပျော်ရွှင်မှု ၊ စိတ်ချမ်းသာမှုကိုပဲရွေးချယ်ပါ ။

စိတ်ဓာတ်ဆိုတာ တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် အကူးအမြန်ပါတယ်
။ ပျော်နေတဲ့ လူတွေနဲ့ တွေ့ရင် ပျော်ရပါတယ် ။ ဒီလိုပါပဲ ။ စိတ်ဓာတ်မ
ကောင်းသူတွေနဲ့ ပေါင်းမိရင် ကိုယ်ကလည်း စိတ်ဓာတ်မကောင်းတာ
တွေ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ် ။ " တံငါနားနီး တံငါ ၊ မုဆိုးနားနီးမုဆိုး "
ဆိုတဲ့ မြန်မာစကားပုံလိုပါပဲ ၊ ကျွန်တော်တို့ ရဲ့ စိတ်ဓာတ်တွေကလည်း
ပျော်ပျော်နေတတ်သူတွေနဲ့ ပေါင်းပါ။ ပျော်ရွှင်နေတဲ့ လူတွေ ၊ စိတ်ဓာ
တ်ကောင်းတဲ့ လူတွေနဲ့ ပေါင်းတယ်ဆိုတာ မင်္ဂလာတရားနဲ့ လည်း ကို
က်ညီပါတယ် ။

စိတ်ကောင်းမွေးမြူမယ် ၊ အောင်မြင်ရေးစိတ်ဓာတ် မွေးမြူမယ်ဆို
တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ဘဝမှာ မြန်မြန်ချနိုင်လျှင် အကောင်းဆုံးပါပဲ ။
ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီးရင်တော့ နေ့စဉ် မပျက်မကွက် လိုက်နာစောင့်ထိန်းဖို့
လည်း လိုပါတယ် ။

အရေးကြီးတာကိုသိမှဦးစားပေးအစီအစဉ်တွေမှန်မည်



မိမိဘဝအတွက် အရေးကြီးတာလုပ်စရာရှိတာကို ဦးစားမပေးရင်
သူ့များတွေရဲ့ အသုံးချတာကို မဲရပါလိမ့်မယ်။

အရေးကြီးတာကိုသိမှ ဦးစားပေးအစီအစဉ်တွေမှန်မည် အခန်း (၂)

အရေးကြီးတာကိုသိမှ ဦးစားပေးအစီအစဉ်တွေမှန်မည်

အရေးကြီးတာနဲ့ အရေးမကြီးတာကို ဘဝမှာ ခွဲခြားသိဖို့ အထူးသဖြင့် နေ့စဉ် အရေးကြီးတဲ့ အလုပ်တွေကို ဦးစားပေးလုပ်ဖို့ လိုပါတယ်။ နေ့စဉ် ဘယ်အလုပ်တွေဟာ မိမိအတွက် အရေးကြီးတယ်ဆိုတာကို ခွဲခြားသိရပါမယ် ။ သိပြီးတော့ ဒီအလုပ်တွေ ကိုလည်း ပြီးစီးအောင် လုပ်နိုင်ရပါမယ်။ လူတော်တော်များများ ဟာ နေ့စဉ် အလုပ်များ နေကြပါတယ်။ မနက်မိုးလင်းကနေမိုးချုပ် တစ်နေကုန်သွားတာကို မသိလိုက်အောင် အလုပ်များ နေသူတွေ ရှိပါတယ် ။ အလုပ်လုပ်တယ်ဆိုတာကောင်းပါတယ် ။ ဒါပေမဲ့ မိမိအတွက် အရေးကြီးတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်မှ သာ အောင်မြင်မှုကို ရပါလိမ့်မယ် ။ ဒီနေရာ မှာ ကျွန်တော်ကြားဖူးတဲ့ အဆိုလေးတစ်ခုကို ပြောပြချင်ပါတယ် ။ " အရာရာတိုင်းကို အချိန်နည်းနည်းစီ ပေးရင်တော့ အရေးကြီးတာတွေအတွက် အချိန်ပေးစရာ ကျန်မှာ မဟုတ်ဘူး " လို့ ဆိုပါတယ် ။ ကျွန်တော်တို့ က တစ်နေ့လုံး အလုပ်ရှုပ် ၊ အလုပ်များ နေတတ်ပြီး အိမ်ပြန်ရောက်ရင် အားအင်တွေတောင် ကုန်ခန်းနေပြီလို့ ခံစားရတတ်ပါ တယ် ။ တစ်ခါတလေကျရင် ဘာမှ မဟုတ်တဲ့ အလုပ်တွေအတွက် အချိန်ပေးရတာ များ နေပြီး အရေးကြီးတဲ့ အလုပ်ကို ပြီး

စီးရမယ့်နေ့နီးမှ ကပ်ပြီးလုပ်ရတာတွေလည်း ရှိနေပါတယ်။

ကျွန်တော်ပြောချင်တာကတော့ အချိန်ဟာ အလွန်တန်ဖိုးရှိပါတယ် ။ လူတိုင်း တစ်နေ့ကို ၂၄:၀၀ နာရီပဲ ပိုင်ပါတယ် ။ ချမ်းသာတဲ့ လူလည်း ၂၄:၀၀ နာရီပဲ ပိုင်ပါတယ် ။ ဆင်းရဲတဲ့ လူလည်း ၂၄:၀၀ နာရီပဲ ပိုင်ပါတယ် ။ အောင်မြင်တဲ့ လူလည်း ၂၄:၀၀ နာရီပဲ ပိုင်ပါတယ် ။ အချိန်ကိုဝယ်လို့ လည်း မရပါဘူး ။ ၂၄:၀၀ နာရီထက် ပိုပိုင်အောင် လုပ်နိုင်တဲ့ နည်း လုံးဝမရှိပါဘူး ။ မိမိပိုင်တဲ့ အချိန်ကို အကျိုးရှိရှိအသုံးပြုနိုင်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ် ။ မိမိရဲ့ အချိန်ကို အကျိုးရှိရှိ အသုံးပြုပြီး အရေးကြီးတဲ့ အလုပ်တွေကို ဦးစားပေးနိုင်မှ သာ အောင်မြင်မှုကို ရပါလိမ့်မယ်။ အောက်ပါစာကြောင်းလေးတွေက အချိန်ရဲ့ တန်ဖိုးကို နားလည်စေပါတယ် ။

-တစ်နှစ်ဆိုတဲ့ အချိန်ရဲ့ တန်ဖိုးကို နားလည်ချင်ရင် စားမေးပွဲကျတဲ့ ကျောင်းသားကို မေးကြည့်ပါ ။

-တစ်လဆိုတဲ့ အချိန်ရဲ့ တန်ဖိုးကို နားလည်ချင်ရင် လမစေ့ပဲ မွေးလိုက်ရတဲ့ မိခင်ကို မေးကြည့်ပါ ။

-တစ်ပတ်ဆိုတဲ့ အချိန်ရဲ့ တန်ဖိုးကို နားလည်ချင်ရင် အပတ်စဉ် ဂျာနယ်ထုတ်နေတဲ့ ဂျာနယ်တိုက်ရဲ့ အယ်ဒီတာချုပ်ကို မေးကြည့်ပါ ။

-တစ်နေ့ဆိုတဲ့ အချိန်ကို နားလည်ချင်ရင် နေ့စားလုပ်သားတစ်ယောက်ကို မေးကြည့်ပါ ။

-တစ်နာရီဆိုတဲ့ အချိန်ကို နားလည်ချင်ရင် လေယာဉ်ပျံမီလိုက်တဲ့ လူကို မေးကြည့်ပါ ။

-တစ်မိနစ်ဆိုတဲ့ အချိန်ကို နားလည်ချင်ရင် ချစ်သူနှစ်ယောက် တွေ့

ဖို့ ချိန်းထားတဲ့ အခါ စောင့်နေရတဲ့ ချစ်သူကို မေးကြည့်ပါ။ ။

-တစ်စက္ကန့်ဆိုတဲ့ အချိန်ကို နားလည်ချင်ရင် ယာဉ်တိုက်မှုက အသက်ဘေး ချမ်းသာရတဲ့ သူကို မေးကြည့်ပါ။ ။

-တစ်စက္ကန့်ရဲ့ ဆယ်ပုံတစ်ပုံကို နားလည်ချင်ရင်တော့ မိတာ ၁၀၀ အိုလံပစ်ပြေးပြိုင်ပွဲမှာ ဒုတိယရသူကို မေးကြည့်ပါ။ ။

နှစ်ပေါင်းများစွာအချိန်ယူ လေ့ကျင့်ထားတာတောင် ပထမနဲ့ ဒုတိယခြားနားချက် က ၁ - စက္ကန့်ထက်နည်းတဲ့ အချိန်က ဆုံးဖြတ်လိုက်တာ ဖြစ်ရင် ၂၄ - နာရီထဲက အိပ်ချိန် ၈ - နာရီကို ဖယ်လိုက်တဲ့ အခါ ကျန်တဲ့ ၁၆ - နာရီက လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဘဝကို ဘယ်လောက် ကွာခြားမှုတွေ ဖြစ်စေတယ်ဆိုတာ သိနိုင်ပါတယ်။ ။ ဒါကြောင့် တစ်ခါတစ်ရံကျရင် အချိန်ဖြုန်းနေတဲ့ လူတွေ ၊ အချိန်ကိုမလေးစားတဲ့ လူတွေအတွက် စိတ်မကောင်း ဖြစ်ရပါတယ်။ ။ အမေရိကန်နိုင်ငံက စာရေးဆရာကဗျာဆရာကြီး ရပ် (ဖ်) ဝဲ (လ်) ဒိုအီမာဆင် (Ralph Waldo Emerson) က ဘာပြောခဲ့လဲဆိုရင် " မိမိရဲ့ အချိန်တွေဟာ စိန်ရိုင်းတစ်ခုလိုပါပဲ။ မသုံးပဲထားရင် ဘာတန်ဖိုးမှ မရှိပါဘူး ၊ သေသေချာချာ စနစ်တကျ သွေးတတ်ရင် စိန်ရိုင်းက တန်ဖိုးရှိတဲ့ စိန်ကောင်း တစ်လုံး ဖြစ်လာသလို မိမိရဲ့ အချိန်တွေကို အကျိုးရှိရှိ အသုံးချတတ်ရင် ဘဝမှာ အကျိုးများစွာ ရှိပါလိမ့်မယ် " လို့ ပြောခဲ့ပါတယ်။ ။

အချိန်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျွန်တော်ပြောချင်တာ နောက်တစ်ခုက လူတွေပြောနေကြတဲ့ Time Management လို့ ခေါ်တဲ့ အချိန်ကို စီမံခန့်ခွဲခြ

င်း ဖြစ်ပါတယ် ။ တချို့သင်တန်းတွေမှာ လည်း အချိန်ကို စီမံခန့်ခွဲခြင်းကို သင်ကြားပို့ချကြပါတယ်။ အချိန်ကို စီမံခန့်ခွဲလို့ မရပါဘူး။ ကျွန်တော်လည်း အချိန်ကို စီမံခန့်ခွဲလို့ မရသလို ဘယ်သူမှ လည်း အချိန်ကို စီမံခန့်ခွဲလို့ မရပါဘူး ။ အချိန်က လူတိုင်းအတွက် တစ်ရက် ။ ၂၄:၀၀ နာရီပဲ ရှိပါတယ် ။ ကျွန်တော်တို့ က အချိန်ကို စီမံခန့်ခွဲရမှာ မဟုတ်ပါဘူး ။ ကျွန်တော်တို့ အတွက် ဘာအရေးကြီးတယ် ၊ အရေးမကြီးဘူး ဆိုတာကို ခွဲခြားရမှာ ပါ။ တချို့လူတွေက တစ်နေ့တာကို အကျိုးရှိရှိ အသုံးပြုနိုင်ပြီး တချို့တွေက တစ်နေ့လုံးကုန်သွားတောင် ဘာအလုပ်မှ မပြီးတာ ၊ လုပ်ချင်တာတွေ မလုပ်လိုက်ရတာတွေ ရှိပါတယ် ။ အချိန်မရှိဘူးလို့ ပြောတဲ့ လူတွေလည်း ရှိပါတယ်။ အချိန်မရှိဘူးဆိုပြီး အချိန်ကို ဝယ်လို့ လည်း မရပါဘူး ။ ကျွန်တော်တို့ ရဲ့ အရေးကြီးတဲ့ အလုပ်က ဘာလဲဆိုတာ ခွဲခြားသိဖို့ အရေးကြီးပါတယ် ။ ဒါကြောင့်အရေးကြီးတာကို ခွဲခြားသိတဲ့ လူက အောင်မြင်တဲ့ လူ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ် ။

အချိန်ဆိုတာ တန်ဖိုးအလွန်ကြီးပါတယ် ။ ဒီနေ့အချိန်တွေကို စုထားမယ် ။ မနက်ဖြန်မှ သုံးမယ်ဆိုပြီး စုထားလို့ မရပါဘူး ။ အချိန်ကို နောက်ပြန်လှည့်လို့ လည်း မရပါဘူး။ အချိန်က အလွန် သစ္စာရှိပါတယ်။ တရားမျှတပါတယ်။ ဘယ်သူ့ကိုမှ မျက်နှာမလိုက်ပါဘူး ။ အာဏာရှိတဲ့ လူကိုလည်း မျက်နှာသာမပေးပါဘူး ။ အချိန်က စက္ကန့် (၀၀:၆၀) ကို တစ်မိနစ် ၊ မိနစ် (၀၀:၆၀) ကို တစ်နာရီ ၊ ၂၄:၀၀ နာရီကို တစ်ရက်နှုန်းနဲ့ မရပ်မနား ရှေ့ကိုပဲသွားနေပါတယ် ။ ဒါကြောင့် အချိန်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး အယူအဆတွေ ပြောင်းဖို့ လိုပါတယ် ။ ဘယ်လို အယူအဆ ပြောင်းရမလဲဆိုရင် အချိန်ကို အကျိုးရှိရှိ အသုံးပြုနိုင်ဖို့ မိမိဘဝအတွက် အရေးကြီးတာက ဘာလဲ ၊ တစ်နေ့တာအတွက် အရေးကြီးတာကဘာလဲဆိုတာ ခွဲခြားသိဖို့ အလွန်အရေးကြီးပါတယ် ။ ကျွန်တော်က ဘဝမှာ အောင်မြင်

မှုကို လိုချင်ရင် အရေးကြီးတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို စောစောချဖို့ လိုကြောင်း ပြောခဲ့ပြီးပါပြီ ။ ဘဝအတွက် အရေးကြီးတဲ့ ၁၂ - ချက်ကိုလည်း ရှင်းပြပြီး ပါပြီ ။ အခုကျွန်တော်ပြောနေတာက ဒီအရေးကြီးတဲ့ ၁၂ - ချက်ထဲက ဒုတိယအချက် ဖြစ်တဲ့ အရေးကြီးတဲ့ အလုပ်တွေကို ခွဲခြားသိရမယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်း ပြောနေတာပါ ။ အရေးကြီးတာ ဘာလဲဆိုတာ ဘဝမှာ စောစောသိရင် အရေးကြီးတာတွေကို ဦးစားပေး အစီအစဉ်နဲ့ နေ့စဉ်လုပ်ရင် အောင်မြင်မှုကို မြန်မြန်ရပါလိမ့်မယ် ။

ကျွန်တော် ဆလန်ဘာဂျာ အင်ဂျင်နီယာဖြစ် လာပြီးတော့ မြန်မာနိုင်ငံမှာ တာဝန် အရင်ကျပါတယ် ။ ဆလန်ဘာဂျာရုံးချုပ်က ရန်ကုန်မှာ ရှိပြီး အင်ဂျင်နီယာအများ စုကတော့ မန်းရေနံမြေမှာ ရှိတဲ့ ဆလန်ဘာဂျာရုံးခွဲမှာ တာဝန်ထမ်းဆောင်ရပါတယ်။ မန်းရေနံမြေက မင်းဘူးမြို့နားမှာ ရှိပါတယ် ။ ဆလန်ဘာဂျာ အင်ဂျင်နီယာတွေကတော့ မန်းရေနံမြေမှာ ဆောက်ထားတဲ့ ဆလန်ဘာဂျာအိမ်မှာ နေကြရပါတယ် ။ ဆလန်ဘာဂျာ ကုမ္ပဏီက နိုင်ငံခြားကုမ္ပဏီ ဖြစ်တာနဲ့ အညီ အိမ်တွေက သိပ်ကောင်းပါတယ် ။ နေ့လယ်စာ ၊ ညစာအားလုံး ကုမ္ပဏီက ကျွေးပါတယ်။ လုပ်ရတဲ့ အလုပ်ကလည်း မန်းရေနံမြေနဲ့ ထောက်ရှာပင် ရေနံမြေ အလုပ်တွေများ ပါတယ် ။ လုပ်ရတဲ့ အလုပ်က လွယ်ပါတယ် ။ နေရထိုင်ရတာ ဖိမ်ကျပါတယ် ။ ပညာကတော့ သိပ်မတိုးပါဘူး ။ အဲဒီအချိန်မှာ ပဲ မြန်မာ့ရေနံက မြစ်ဝကျွန်းပေါ်ဒေသမှာ ရေနံအစမ်းတွင်းတွေ တူးနေပါတယ် ။ ရေနံအစမ်းတွင်းတွင် ဖြစ်လို့ နေရေးထိုင်ရေးက မန်းရေနံမြေ လောက်တော့ မကောင်းပါဘူး ။ အလုပ်ကလည်း ရေနံအစမ်းတွင်းတွေဖြစ်လို့ ခက်ခဲပါတယ် ။ ကျွန်တော့်မန်နေဂျာက ကျွန်တော့်ကို မြစ်ဝကျွန်းပေါ်မှာ ပဲနေဖို့ ပြောပါတယ် ။ ကျွန်တော်က မန်းရေနံမြေမှာ နေချင်ပေမယ့် ဒီနေရာမှာ အရေးကြီးတာနဲ့ အရေးမကြီးတာကို

ဆုံးဖြတ်ရမယ့် အခြေအနေ ရောက်လာပါတယ်။ ။ မြစ်ဝကျွန်းပေါ်မှာ နေရင် ပညာတိုးမယ် ဒါပေမဲ့ အနေအထိုင် ဆင်းရဲမယ် ၊ ဆုကြေးနည်းမယ် ၊ မန်းရေနံမြေမှာ နေရင် အနေအထိုင် ဖိမိရှိမယ် ။ ဆုကြေးများများ ရမယ် ၊ ဒါပေမဲ့ ပညာတော့ မတိုး နိုင်ဘူး ။ မြစ်ဝကျွန်းပေါ်နဲ့ မန်းရေနံမြေ ဘာကိုရွေးမလဲ ၊ ပညာတိုးမှာ နဲ့ ဆုကြေး များများ ရတာ ဘာအရေးကြီးလဲဆိုတာ ရွေးချယ်ဖို့ ဖြစ်လာပါတယ် ။ ကျွန်တော်က ပညာတိုးနေဖို့ က အရေးကြီးတယ်ဆိုပြီး မြစ်ဝကျွန်းပေါ်မှာ ပဲ နေဖို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပါတယ် ။

ဒါကြောင့် နိုင်ငံခြားကို မြန်မာဆလန်ဘာဂျာ အင်ဂျင်နီယာတစ်ယောက် သွားရောက် တာဝန်ထမ်းဆောင်ဖို့ အခွင့်အရေး ပေါ်လာတဲ့ အခါ ကျွန်တော့်ရဲ့ လုပ်သက်က (၃) နှစ်ကျော်ကျော်ပဲ ရှိပေမယ့် ပညာစွမ်းရည်အရ မြင့်နေတဲ့ အတွက် ရှေ့ကလူတွေကို ကျော်ပြီး နိုင်ငံခြားကို ပြောင်းရွှေ့ခဲ့ရပါတယ် ။

ဆလန်ဘာဂျာကုမ္ပဏီက ရေနံကုမ္ပဏီတွေကို တောင်းတဲ့ အခကြေးငွေရဲ့ ၁ - ရာခိုင်နှုန်းကို ဆုကြေးအဖြစ် ကျွန်တော်တို့ ရပါတယ် ။ မန်းရေနံမြေမှာ အလုပ်တွေခဏခဏ လုပ်ရတဲ့ အတွက် ဆုကြေးတွေ များများ ရပါတယ် ။ မြစ်ဝကျွန်းပေါ်က ရေနံရှာဖွေရေးတွင်းတွေမှာ တော့ အလုပ်က နေ့တိုင်းမရှိပါဘူး။ ရှိတဲ့ အခါမှာ တော့ အလုပ်က ကြီးပြီးခက်ပါတယ် ၊ ဆုကြေးကလည်း နည်းပါတယ် ။

အရေးကြီးတာနဲ့ အရေးမကြီးတာကို ခွဲခြားသိနိုင်မှ သာ အရေးကြီးတာကို အချိန်ပေးလို့ ရပါမယ် ။ ဒီနေရာမှာ ကြုံကြိုက်လို့ Pareto ဥပဒေ သလေးကိုလည်း ပြောပြချင်ပါတယ် ။ ဒီ ဥပဒေသလေးက Vilfredo Pareto လို့ ခေါ်တဲ့ အီတာလျံဘောဂဗေဒ ပညာရှင်တစ်ယောက်က ၁၉၆၀ - ခုနှစ်က ဖော်ထုတ်ခဲ့တာ ပါ။ ဒီဥပဒေသကို အင်္ဂလိပ်လို 80 - 20 Rule မြ

နံမာလို ၈၀ - ၂၀ ဥပဒေသလို့ ခေါ်ပါမယ် ။ ၈၀ - ၂၀ ဥပဒေသကို လွယ်
အောင် ဥပမာပြရရင်

-စာဖတ်သူမှာ ရှိတဲ့ အင်္ကျီအဝတ်အစားတွေရဲ့ ၂၀ - ရာခိုင်နှုန်းကိုပဲ
စာဖတ်သူ အမြဲဝတ်လေ့ ရှိပါတယ် ။ ၈၀ - ရာခိုင်နှုန်းကတော့ တစ်ခါ
တစ်ရံမှ ဝတ်ပါတယ် ။ ။

-ကျောင်းသားတွေအတွက် ပြောရရင်လည်း သင်တဲ့ စာရဲ့ ၂၀ ရာခိုင်
နှုန်းက အမြဲ အရေးကြီးပါတယ် ။ ဒီ ၂၀ - ရာခိုင်နှုန်းကို ကျွမ်းကျင်ရင်
စာမေးပွဲမှာ အမှတ် ၈၀ ရပါလိမ့်မယ် ။

နောက်တစ်နည်းကတော့ အရေးကြီးတဲ့ ၂၀ - ရာခိုင်နှုန်းကို ဂရုစိုက်
ရင် ၈၀ ရာခိုင်နှုန်း အောင်မြင်မှု ရပါလိမ့်မယ် ။ ဒီ ၈၀ - ၂၀ ဥပဒေသနဲ့
ပတ်သက်ပြီး စာအုပ်တွေလည်း ရှိပါတယ် ။ ဆိုလိုတာက လုပ်နေတဲ့ အ
လုပ်တွေထဲက အရေးကြီးတဲ့ ၂၀ - ရာခိုင်နှုန်းကို ဦးစားပေးလုပ်ရင် ကို
ယ်ဖြစ်ချင်တာ ၈၀ - ရာခိုင်နှုန်းဖြစ်ဖို့ သေချာ ပါတယ် ။

မိမိဘဝအတွက် ဦးစားပေးသင့်တာက ဘာတွေလဲဆိုတာ ဆုံးဖြတ်ချ
က် စောစောချနိုင်လေ ကောင်းလေပါပဲ ။ ပြီးရင်တော့ နေ့စဉ်အရေးကြီး
တာတွေကို ဦးစားပေးပြီး မပျက်မကွက် လုပ်စေချင်ပါတယ် ။ အချိန်ပို
နေသူတွေ အလုပ်မရှိတဲ့ လူတွေ လောကကြီးမှာ အများကြီးရှိပါတယ် ။
ဒီလူတွေက ကိုယ်နဲ့ အချိန်ဖြုန်းချင်ကြပါတယ်။ မိမိ ဘဝအတွက် အ
ရေးကြီးတာ ၊ လုပ်စရာရှိတာကို ဦးစားမပေးရင် သူများ တွေရဲ့ အသုံးချ
တာကို ခံရပါလိမ့်မယ် ။ တခြားလူတွေက ကိုယ့်ရဲ့ အချိန်တွေကို အသုံး
ချသွားပါလိမ့်မယ် ။ အရေးကြီးတာတွေကို ခွဲခြားသိနိုင်ဖို့ မိမိကိုယ် မိမိ
မေးခွန်း ၃ - ၃ မေးကြည့်ပါ ။

နံပါတ် (၁) မေးခွန်း

မိမိက ဘာဖြစ်ချင်တာလဲဆိုတာ မိမိကိုယ်မိမိ မေးရပါလိမ့်မယ် ။ မိရဲ့ ရည်မှန်းချက် ၊ မိမိဖြစ်ချင်တာတွေကို အခြေခံထားပြီး စဉ်းစားရင် နေ့စဉ် ဦးစားပေးရမယ့်အလုပ်တွေက ရှင်းလာပါလိမ့်မယ် ။

နံပါတ် (၂) - မေးခွန်း

ဘာတွေလုပ်ရင် ကိုယ့်အတွက် အကျိုးအမြတ် အများ ဆုံးရမလဲဆိုတာ မိမိကိုယ်မိမိ မေးရပါလိမ့်မယ် ။ အကျိုးအမြတ်ဆိုတာနဲ့ ငွေကြေး တစ်ခုတည်း မစဉ်းစားစေချင်ပါဘူး ။ လူ့ဘဝမှာ ငွေကြေးက ပါရမှာ ပါ ။ အရေးကြီးဆုံးနံပါတ်တစ်တော့ မဟုတ်ပါဘူး ။ ဥပမာပေးရရင် အင်္ဂလိပ်စာကို ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင် တတ်ချင်တဲ့ လူငယ်တစ်ယောက် အင်္ဂလိပ်စာကို ကျွမ်းကျင်လာဖို့ သင်တန်းတက်ရမှာ လား ။ နေ့စဉ် အချိန်အနည်းငယ်ပေးပြီး လေ့လာရမှာ လား၊ အင်္ဂလိပ်စာကို အများ ဆုံးသုံးရတဲ့ ရုံးမှာ ဝင်လုပ်မှာ လား ဆိုတာတွေကို စဉ်းစားလိုက်ရင် ဦးစားပေးရမှာ ဘာလဲဆိုတာ ရှင်းလာပါလိမ့်မယ် ။

နံပါတ် (၃) မေးခွန်း

ဘာလဲမပြောခင် ကျွန်တော်ရှင်းပြချင်တာလေး ရှိပါတယ်။ လူရယ်လို့ ဖြစ်လာရင် လူ့အသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာ နေရတာပါ ။ လူတွေရဲ့ အကျိုးကို မဆောင်ရွက်နိုင်ရင် လူတွေကို မကူညီရင် လူဖြစ်ရကျိုးမနပ်ပါဘူး ။ ဒါကြောင့် တတိယမေးခွန်းကတော့ ငါ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိတဲ့ လူတွေနဲ့ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းကို ဘယ်လိုကူညီရမလဲဆိုတာ စဉ်းစားပြီး ကိုယ့်ကိုယ်

ကိုယ် မေးခွန်းထုတ်ရင် ဘာတွေ ဦးစားပေးလုပ်ရမယ်ဆိုတာ ရှင်းလာပါလိမ့်မယ်။ ။ တွေးခေါ်ပညာရှင် ဝီလျံဂျိမ်းစ် (William James) ကလည်း " မိမိ ဘဝအတွက် ဦးစားပေးရမယ့်အရာတွေကို သိသူက ပညာရှိပါ " လို့ ဆိုခဲ့ပါတယ်။ ။ လူငယ်တွေ ဒီနေ့ သင်တန်းတွေ တစ်ခုပြီး တစ်ခု တက်နေကြပါတယ်။ ။ တက္ကသိုလ်နောက်ဆုံးနှစ် ဖြေပြီးတာနဲ့ အောင်စာရင်းတောင် မထွက်သေးဘူး သင်တန်းတက်နေပါပြီ။ ။ သင်တန်းတက်တယ်ဆိုတာ ကောင်းပါတယ်။ ။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်ကျွမ်းကျင်တာ ဘာလဲဆိုတာ မိမိကိုယ်မိမိ သိဖို့ လိုပါတယ်။ ။ ကိုယ်ကျွမ်းကျင်တာကိုပဲ ကျွမ်းကျင်သထက် ကျွမ်းကျင်လာအောင် မိမိကိုယ်မိမိ လေ့ကျင့်ယူပါ။ ။ ဘာကြောင့်လည်း ဆိုတော့ ကျွမ်းကျင်မှုက ၂ - ဆင့်ထက် ပိုမတက်နိုင် လို့ ပါ။ ။ ဥပမာ အညံ့ဆုံးကို (၁) ၊ အကောင်းဆုံးကို (၁၀) လို့ သတ်မှတ်တယ်ဆိုပါတော့။ ။ ကျွမ်းကျင်မှုတစ်ခုမှာ (၄) အဆင့်ရှိနေသူက သင်တန်းတွေတက် ၊ ကျွမ်းကျင်မှုပိုကောင်းလာအောင် လုပ်ရင် အဆင့် (၆) ပဲ အများ ဆုံးဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ။ အဆင့် (၆) ကို ဘယ်သူကမှ မလိုချင်ပါဘူး။ ။ ကျွမ်းကျင်မှု အဆင့် (၉ - ၁၀) ရှိမှ လူတွေကလိုချင်တာပါ။ ။ ဒါကြောင့် မိမိကျွမ်းကျင်တာက ဘာလဲ။ ။ မိမိတော်တာက ဘာလဲ။ ဘယ် ကျွမ်းကျင်မှုမှာ မိမိကအဆင့် (၇ / ၈) မှာ ရှိနေတာလဲဆိုတာ သိရပါမယ်။ ။ အဆင့် (၇ / ၈) မှာ ရှိနေတဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုကို ကြိုး စားလိုက်လို့ (၉ / ၁၀) ဖြစ်သွားရင် ဝယ်မယ့်သူတွေ အဆင်သင့်ရှိပါတယ်။ ။ သူငယ်ချင်း တွေတက်လို့ ၊ ရေပန်းစားနေလို့ တစ်ခုခုသင်ချင်လို့ ဆိုတဲ့ စိတ်နဲ့ တော့ သင်တန်းတွေမတက်ပါနဲ့ လို သတိပေးချင်ပါတယ်။ ။ စိတ်ဓာတ်ကတော့ ကျွမ်းကျင် မှုနဲ့ မဆိုင်ပါဘူး။ ။ စိတ်ဓာတ်ကမိမိရဲ့ ရွေးချယ်မှုပါ။ ။ စိတ်ဓာတ်အဆင့် (၁) ကနေလည်း (၁၀) ဖြစ်လာနိုင်အောင် မိမိပဲ လုပ်ရမှာပါ။ ။ ဥပမာပြောရရင် ကျွမ်းကျင်မှု ဆိုတာစာရင်ကိုင်ပညာ ၊ အင်ဂျင်နီ

ယာ ၊ စန္ဒရားတီးတာစသည် တို့ ဖြစ်ပါတယ် ။ ဒီပညာတွေကို ရွေးချယ် လိုက်တာနဲ့ မတတ်ပါဘူး ။ သင်ယူရပါမယ် ။ လေ့ကျင့် ရပါမယ် ။

စိတ်ဓာတ်ကတော့ စိတ်ကောင်းထားမယ် ။ သူတစ်ပါးကို ကူညီမယ် ၊ ကိုယ်ချင်းစာစိတ် ထားမယ်ဆိုတာတွေ ဖြစ်ပါတယ် ။ သင်ဖို့ မလိုပါဘူး ။ မိမိရဲ့ ရွေးချယ်မှုပါ ။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဦးစားပေးအစီအစဉ်ထဲမှာ ကျွန် တော့်ဝန်ထမ်းတွေနဲ့ ကျွန်တော့်မိသားစုရဲ့ သာရေးနာရေးနဲ့ သူတို့ ဘဝ တိုးတက်ရေးက နံပါတ် (၁) ဦးစားပေး အဆင့်မှာ ထားပါတယ် ။ နမူ နာတစ်ခုပြောရရင် လွန်ခဲ့တဲ့ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့က ကျွန်တော့်ဝန်ထမ်းတစ် ယောက်ရဲ့ ၆ - လသားလေး ဆေးနဲ့ မတည့်လို့ တစ်ကိုယ်လုံး အနီပြင် တွေဖြစ်ပြီး ရန်ကင်းကလေးဆေးရုံရောက်သွားတယ်လို့ သတင်းရပါ တယ် ။ သတင်းရရချင်းပဲ ကျွန်တော့်ရဲ့ အလုပ်တွေကို ဘေးချပြီး ဆေးရုံ ကို ချက်ချင်းသွားခဲ့ပါတယ် ။ ကျွန်တော်လာတဲ့ အတွက် ကျွန်တော့်ဝန် ထမ်း ပျော်ရွှင်တဲ့ မျက်နှာကို မြင်ရတဲ့ အခါ ကျွန်တော်လည်း ပီတိဖြစ်ရ ပါတယ် ။ ဦးစားပေး အစီအစဉ်တွေနဲ့ တစ်နေ့တာကို ဖြတ်သန်းဖို့ အ ရေးကြီးပါတယ် ။ ဦးစားပေး အစီအစဉ်တွေကိုသိမှ လုပ်မှ အောင်မြင်မှု ကို ရပါလိမ့်မယ် ။ ဦးစားပေး အစီအစဉ်တွေနဲ့ အလုပ်လုပ်တတ်အောင် ကျွန်တော်အခုပြောမယ့် အချက် (၅) ချက် နဲ့ လေ့ကျင့်စေချင်ပါတယ် ။

နံပါတ်(၁)အချက် - မိမိဘဝအတွက် အရေးကြီးတာတွေ၊ ဦးစားပေး ရမှာ တွေကို သိအောင် လုပ်ပါ ။

နံပါတ် (၂) အချက် - အရေးကြီးတာတွေကို ဘယ်လိုလုပ်မယ် ဆို တာ ပြင်ဆင်ပါ ။

နံပါတ် (၃) အချက် - အရေးကြီးတာတွေ ဘယ်အချိန်မှာ လုပ်မယ်

ဆိုတာ စီစဉ်ပါ။

နံပါတ် (၄) အချက် - အရေးကြီးတာတွေ နေ့စဉ်မပျက်မကွက်လုပ်
ပါ။

နံပါတ် (၅) အချက် - ထိရောက်မှုရှိရဲ့ လား ဆိုတာ မကြာခဏစစ်
ဆေးပါ။
