

**မူရင်းစာရေးသူ၏ နိဒါန်း**

**မူရင်းစာရေးသူ၏ နိဒါန်း** -

**အကြီးမြတ်ဆုံးနှင့် စတင်ခြင်း**

၀။ မိုဟာမက်အလီ  
အခက်အခဲ အတားအဆီး ပိုမိုကြီးမားလေ  
အောင်မြင်မှုကာလ ပိုမိုထွန်းတောက်လေ

**အကောင်အားကိုး ကြည့်မြင်တတ်မှု / စိန်ခေါ်မှုများအပေါ် ကျော်လွှားခြင်း**

၂။ ဗဟာမက် အယ်လာဂါဘင်  
ထိုငွေရောင်အနားကွပ်ကို ဖွေရှာပါ

၃။ တီ ဘွန်း ပစ်ကမ်းစ်  
ဘာတွေပဲ ဆီးကာဆီးကာ အသာကလေးကျော်တက်

၄။ ဝီတာ ရှီ ဝီတာဆင်  
အနာဂတ်အပေါ် စွမ်းစွမ်းသန်သန်ယုံကြည်မှုတစ်ရပ်

၅။ အီး ခေရီ မက်ကီး  
တံခါးတစ်ချပ်ပိတ်သွားလျှင် နောက်တစ်ချပ်ပွင့်လာ

**မြစ်လာလာ မလာလာ**

၆။ ဝေါလ်တာ ခရုန်းကိုက်  
အသင့်မြင်ထားပါ

၇။ ဝီလီယံ ဟာရစ်ဆန် ဂျွန်နီယာ  
ခေါင်းဆောင်သူတစ်ဦးဖြစ်ပါစေ

**သမ္မတကြီးများ၏ အကြံဉာဏ်**

၈။ ဂျရယ် အာ ဖိုဒ်  
ယှဉ်ပြိုင်ဘက်များသာ ဖြစ်၏၊ ရန်သူများမဟုတ်ချေ

၉။ ဂျင်နီ ကာတာ  
နှလုံးသားနှင့် စိတ်ကိုတိုးချဲ့ပါ

၁၀။ ဂျော့ အိပ်ချ် ဒဗလျူ ဘုရ်  
လေးဆယ်တစ်ဦးမြောက် သမ္မတ၏ ဦးစားပေး ၁၀ ချက်

၁၁။ ဂျော့ ဒဗလျူ ဘုရ်  
ယုံကြည်သည့်အတိုင်း ပြောဆိုပါ၊ ပြောသည့်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါ

**အကျရာစာလုံးများနှင့် ကိန်းဂဏန်းများ**

၁၂။ ဆစ်နာ ရက်ဒီတော့နီး  
စီ သုံးလုံး

၁၃။ ဂျွန် တီ(စ်)  
အပြုသဘောဆောင် စိတ်နှောစိတ်ထား

၁၄။ ဗျူရီယယ် 'မစ်ကီ' ဆီဘတ်  
ပထမဆုံး ငွေကြေးလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ အမျိုးသမီး၏ ဦးစားပေး ၁၀ ချက်

၁၅။ ယွန်း - ဝီရီ ဂါနီယာ  
ဘဝကောင်းစားရေအတွက် သော့ချက် ၈ ချက်

၁၆။ အော့စတေါ ဂျေ ဂရူဘယ်  
အနာဂတ် နှင့် ၇၅ ရာခိုင်နှုန်းသက်ဆိုင်

၁၇။ ဂျိမ်းစ် ဒီ ရော့ဘင်ဆန် (တတိယ)  
ခေါင်းဆောင်မှု တစ်ခု တစ်ဆယ်

၁၈။ အေလီယပ် အေ စာဟုနီ (အမ် ဒီ)  
အမှန် ၅၀/အမှား ၅၀ နည်းဥပဒေသများ

၁၉။ ကောသီ ဘလက်စ်  
ဘဝစက်ဝိုင်းပြည့် (၃၆၀ ဒီဂရီ) နေထိုင်ပါ

၂၀။ ဟောင်းဝပ် ဂျေ ရူဘင်တီနီး  
ဘောင်ခတ်ကန်သတ်ချက်တစ်ရပ်

၂၁။ ဂျိုးဇက် အိပ်ချ် ဝေလမ်း  
ပဉ္စလက်ဖော်ပြုလာ မရှိပါ

**စိတ်ထက်သန်မှုနှင့် လုပ်ငန်းခွင်ကျွမ်းကျင်မှု**

၂၂။ ဂျွန် အက်စ် ခဲလ်ချီ ဂျွန်နီယာ  
မိမိကို တကယ်ထူးခြားဖြစ်ပေါ်စေမည့် အကြောင်းတစ်ရပ်

၂၃။ ဗောရစ် အာရ် 'ဟန်စ်' ဂရင်းဘတ်  
ထက်သန်စိတ်

၂၄။ ဂျိုးဇက် အာရ် ဂရီမက်  
စတင်ရမည့် ပထမနေရာ

**ကျွတ်လိပ်သီး တွေ့ဆုံကြိုတစ်ခု**

၂၅။ ဒလိုင် လာဗာ  
ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် ကရုဏာ အရာ

၂၆။ မစ်ဇေးလ် ဂေါ်ဘာဗျက်စ်  
လူသားအားလုံး ညီတစ်ကိုတော်ပါသည်

၂၇။ ဗလာဒီမာ ပူတင်  
လုံ့လပီရိယသည့် အောင်မြင်မှု၏ အဦးစား

၂၈။ ရိုတော့  
ချမှတ်လိုက်သော ဆုံးဖြတ်ချက်များအတိုင်း  
ရဲ့ရဲ့တောင်းတင်း အကောင်အထည်ဖော်

၂၉။ ဒုတိယမြောက် အဗ္ဗဒူလာဘုရင်  
သတ္တိရှိရှိ ဦးဆောင်ပါ

၃၀။ တွန် ဒေါက်တာ မဟာသီယာ ဘင် မိုဟာမက်  
ကြီးစားရကျိုးနပ်ပါသည်

၃၁။ နူးဇလ်တန် နာဗာဘာယက်စ်  
ဘဝမှာ မှန်မှန်ကန်ကန် နေတတ်မှ

၃၂။ လီရှန်လွန်း  
ရိုဂျဲရု အခြေအနေများကြားမှ နိုင်ငံတည်ဆောက်ခြင်း

**ကျွတ်လိပ်သီး**

၃၃။ ဂျီ အယ်လင် အင်ဒရီးစ်  
တတ်စွမ်းသမှု ပညာများများရအောင်သင်

၃၄။ လီတွမ်ယူ  
ဂလိုဘယ်လိုက်ရေးရှင်း အခွင့်အလမ်းများ

၃၅။ ဒေါ်နယ် ဂျေ ထရုတ်စ်  
ကျွတ်လိပ်သီး အကြီးကြီးပါ

**အမွေခံ ညွှန်ပညာ**

၃၆။ အန်တွန် ဂုပတ်  
စကားပုံများ

၃၇။ ဂါးဟတ် ရှုရတ်ဒါး  
ပြတ်သားတိကျသော မရှိမဖြစ်အရာ

၃၈။ လီယို ဟင်ဒါရီ ဂျွန်နီယာ  
ကျွတ်လိပ်သီး ကျွတ်လိပ်သီးအသော ဥက္ကာပုံများ

၃၉။ လက်စလီ အီး ဘိန်းစ်  
အသက်ရှင်နေထိုင်ရသည့်အကြောင်းရင်း

၄၀။ ယွန်း အာဖတာမင်း  
မိမိ၏ စရိုက်လက္ခဏာ နောက်ဆုံးပုံသွင်းမှု

**ညွှန်ပညာ**

၄၁။ ဝီယမ်ဝီရီ ဘိုဒီနီ  
မိမိ၏ ဖန်တီးမှုအတွက် ရက်ရက်ရောရောပို့ပါ

၄၂။ ဂျွန် ဂျေ ဘရန်နန်  
တန်ဖိုးထား ဘက်ညီဇော့နှင့် စွန့်ပုံသောစိတ်

၄၃။ ဇော်ဝန် ရိုဂျန်  
တာဝန်ကြီးကြီးတောင်းခံလုပ်ပြပါ

၄၄။ ဒိုရင်း အေ တိုဘင်  
အမြင်ကွယ်ကျယ်ထားပါ

**သူတစ်ပါးနှင့် အတူလုပ်ကိုင်ခြင်း**

၄၅။ ကက်သရင်း အက်စ် ဝိုက်ဒ်  
ကျွတ်လိပ်သီး ပြောင်းလဲစေနိုင်သော စီးပွားဖက်စနစ်

၄၆။ ဂျိမ်းစ် အက်စ် တာလီ  
တည်ကြည်မှု အလေးထားတတ်မှုနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု

၄၇။ လီတာရင်း  
တရားမျှတမှု

၄၈။ ရှားလစ် အို ဟောလီးဒေး ဂျွန်နီယာ  
အလှပယ်ခြင်းပုံမဟုတ်ပါ

၄၉။ ဗာရီယာ ရုဗုဗစ် ဇော်  
မိမိ၏ဂုဏ်သတင်းနှင့် တည်ကြည်မှုတို့သည်  
အရာရာကို အဆုံးအဖြတ်ပေးနိုင်သည်

၅၀။ ဗာရွတ် ကတ်ဝါရီ  
ဝေဖန်ဆွေးနွေးမှုဖြင့် အကောင်အထည်ဖော်ပါ

၅၁။ ဘန် ပစ်ချက်ဇိုဒါ  
အသေအချာ နားထောင်ပါ

၅၂။ ရှယ်လီ လာဗာ  
ခွင့်တောင်းတာထက် ပိုပြီး ခွင့်လွှတ်ခိုင်းချင်တယ်

၅၃။ ဇန်းဖို အိုင်း ဝေါလ်  
ထိုအမှားကို ပြန်ဖော်ထုတ်ကြည့်ပါ

၅၄။ ဘတ်သ် ဘရူတ်စ်  
မိမိအတိုင်း လျှောက်ပါ

**သူတစ်ပါးအတွက် အလုပ်လုပ်ခြင်း**

၅၅။ ရစ်ချက် ဟောလ် ဘရူတ်စ်  
ပြည်သူ့အကျိုးဆောင်ရွက်မှု

၅၆။ ဂျွန် ဒီ နိုဂိုဗွန်တီ  
ပြည်သူ့ဝန်ထမ်းဘဝတစ်ခု

၅၇။ ဒိုင်ယာနာ ဒီ ဂက်  
ဘဝအပြောင်းအလဲအတွက် အတိုးအမြတ်

၅၈။ ဘူမိဘော အဒူယာဒက်ရို  
တကယ့်စိတ်ကောင်း နှလုံးကောင်း

**ကျွတ်လိပ်သီး မိမိနေရာ တောင်းယူပါ**

၅၉။ လော့ဒ် အီး ဂျွန် ဝီ ဘရောင်း  
အဟာမံ နိုင်ငံတည်ဆောက်ပါ

၆၀။ တိုနီ ဟောလ်  
မတည်သော ကမ္ဘာအထွေထွေ

၆၁။ သောမတ် ဟိုဇင်  
လူတိုင်းက အလိုရှိနေသည့်

၆၂။ ဒေါ်နယ် အာရ် ကီယူး  
ဆုံးဖြတ်ချက်ကလေးတစ်ခု

၆၃။ ဒေးဗစ် ရော့စ်ဗီလာ ဂျွန်နီယာ  
အတည်တကျ အခြေချ လုပ်တိုင်းပါ

၆၄။ ဆာ ဒေးဗစ် တန်  
နေရာတိုင်းတွင် သူဘုရင်

၆၅။ ဂျိမ်းစ် အက်စ် တန်ရို  
သူတစ်ပါး မလုပ်ချင်သည်ကို လုပ်

**အချက်အချာ/ ငှက်စားမှုပြုထားမှု**

၆၆။ ဟင်နရီ ကော့စ်ဗေး  
မဆုတ်မနစ် ကြီးပွားအားထုတ်တတ်မှု

၆၇။ ရေရှန် ဒဗလျူ ကယ်လီ  
မိမိကိုယ်ကို လုံးလုံးလျားလျား နှစ်မြှုပ်ထားပါ

**၆၈။ လီယွန် အမ် လီခါမေး**  
လုံးဝသည့် စိတ်အာရုံစဉ်းစားမှု

**၆၉။ ဝင်း ကောဗင်**  
ဆွေးနွေးတောက မိမိအလုပ်

**၇၀။ ရစ်ချက် အက်စ် လီ ဝရတ်**  
ဆိုးမြောက်ခံရမည့်ဇာတာ ပါ မလာပါ

**၇၁။ ဂယ်ရီ ဝီရာတ်စ်**  
လွန်လွန်ပမ်းပမ်း စူးစိုက် နှစ်မြှုပ်ထားခြင်း

**ကောင်းရာညွှန်သူများနှင့် စံနမူနာထားထိုက်သူများ**

၇၂။ ဂျိုးဇက် အက်ကာမင်  
အာရုံစူးစူးစေနှင့်

၇၃။ ဝါရင် အမ် ဝါရင်တန်  
ကျေးဇူးပြုခဲ့သူများ၏ ဘဝအကြောင်း ဖတ်ရှုပါ

၇၄။ ဂျာဂန် ဟမ်းဘရတ်စ်  
လမ်းပြမည့်သူ ကုမည်သူ

၇၅။ ဝေဘာတ် ကော့ဒ် ဂရေ  
မိခင်ကြီး၏ မျှော်လင့်ထားချက်များ

၇၆။ ဇော်ဝန် ဂျွန်နီယာ ထရုတ်စ်  
အမွေခံနေရမည့် တည်ကြည်မှု

**တကယ်တော့အောင်မြင်မှုအတွက် အပြုသတ် မှတ်ချက်တစ်ခု**

၇၇။ သီအိုဒို ဘော့စ်ဗေး  
စည်းစိမ်ဥစ္စာအစစ်သည် အထည်ပြင်မဟုတ်ပါ

-။ မူရင်းစာရေးသူ၏ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း

**၆၈။ လီယွန် အမ် လီခါမေး**  
လုံးဝသည့် စိတ်အာရုံစဉ်းစားမှု

**၆၉။ ဝင်း ကောဗင်**  
ဆွေးနွေးတောက မိမိအလုပ်

**၇၀။ ရစ်ချက် အက်စ် လီ ဝရတ်**  
ဆိုးမြောက်ခံရမည့်ဇာတာ ပါ မလာပါ

**၇၁။ ဂယ်ရီ ဝီရာတ်စ်**  
လွန်လွန်ပမ်းပမ်း စူးစိုက် နှစ်မြှုပ်ထားခြင်း

**ကောင်းရာညွှန်သူများနှင့် စံနမူနာထားထိုက်သူများ**

၇၂။ ဂျိုးဇက် အက်ကာမင်  
အာရုံစူးစူးစေနှင့်

၇၃။ ဝါရင် အမ် ဝါရင်တန်  
ကျေးဇူးပြုခဲ့သူများ၏ ဘဝအကြောင်း ဖတ်ရှုပါ

၇၄။ ဂျာဂန် ဟမ်းဘရတ်စ်  
လမ်းပြမည့်သူ ကုမည်သူ

၇၅။ ဝေဘာတ် ကော့ဒ် ဂရေ  
မိခင်ကြီး၏ မျှော်လင့်ထားချက်များ

၇၆။ ဇော်ဝန် ဂျွန်နီယာ ထရုတ်စ်  
အမွေခံနေရမည့် တည်ကြည်မှု

**တကယ်တော့အောင်မြင်မှုအတွက် အပြုသတ် မှတ်ချက်တစ်ခု**

၇၇။ သီအိုဒို ဘော့စ်ဗေး  
စည်းစိမ်ဥစ္စာအစစ်သည် အထည်ပြင်မဟုတ်ပါ

-။ မူရင်းစာရေးသူ၏ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း

လူတစ်ဦးသည် ကာလ အသက်အရွယ် ကြီးမားလာမှု ကြောင့် ပညာရှိကြီးတစ်ပါး ဖြစ်လာသည်။ သို့ရာတွင် မိမိ ဆည်းပူး လေ့လာခဲ့သမျှ တစ်လုံးတစ်ပါးမှ ဖွင့်ဟ အသိပေး လျှင် မည်သို့ အကျိုးဖြစ်ထွန်းပါမည်နည်း။

ဤစာမျက်နှာများပေါ်မှ ခေါင်းဆောင်ကြီးများသည် တကယ်ပင် ရှိခဲ့ လုပ်ခဲ့ဖူးကြား၊ ယခု မိမိတို့၏ အတွေ့အကြုံ များကို ဘဝရည်မှန်းချက် ကြီးမားပြီး သဘောထားပြည့်ဝသူ၊ ဘဝ၌ တစ်စုံတစ်ခု ပြုလို ဖြစ်လိုသူများအတွက် အဖိုးထိုက် ရတနာတစ်ရပ်အဖြစ် ပေးအပ်ထားပါသည်။

ဤစာအုပ်တွင် စကားလုံး အချို့ဖြင့် သိမြင် နှုတ်သို့ ခေါင်းဆောင်ကြီးများစွာက အမြော်အမြင် ကြီးမားသွယ်သို့ ပေးအပ်ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ သဘောအရင်း တိုက်ဆိုင်လျှင် သုံးပါး၊ မတိုက်ဆိုင်သော် ပယ်ပါ။ သို့ရာတွင် တစ်နည်းမဟုတ် တစ်နည်းနည်းဖြင့် မိမိတို့လုပ်ပိုင် အချက်အလက်များအဖြစ် ရယူ ထားပါ။ ဘဝတွင် ဦးဆောင်ဦးရွက်လုပ်နိုင်အောင် အသုံးပြုပါ။ အနာဂတ်တွင် ဤ စာအုပ်ပါ ခေါင်းဆောင်ကြီးများကဲ့သို့ တစ်ဦးအပါအဝင်ဖြစ်လာအောင် ကြိုးစားကျင့်ကြံပါ။

ဘာကြောင့် မယူနိုင်၊ မသုံးနိုင်၊ မကျင့်ကြံနိုင်ရပါမည်နည်း။

**ကမ္ဘာကြီးကို ရွှေ့လျားစေ၊ လှုပ်ခါစေခဲ့ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်ကျော်ကြီးများ၏ အကြံပြုချက်များကို ထူးထူးကဲကဲ သီးသန့်စုစည်းမှု**

ဂျော်ဒန်ဘုရင် ဒုတိယမြောက် အက်ဗ္ဗဒူလာ၊ ထိုင်းဘုရင် ဘူမိဘော၊ မိုဟာမက်အလီ (ယခင် ကမ္ဘာ့ပိတ်ပိတ် လက်ဝှေ့ချန်ပီယံ)၊ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု ၄၁ ယောက်မြောက် သမ္မတ ဂျော့ အိပ်ချ် ဒဗလျူ ဘုရ်၊ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၏ ၃၉ ယောက်မြောက် သမ္မတ ဂျင်စ် ကာတာ၊ သတင်းစာဆရာ ဝေါလ်တာ ခရုန်းကိုက်၊ ဘုန်းတော်ကြီး ဒလိုင် လာဗာ၊ ယခင် ဆိုဗီယက် သမ္မတ မစ်ဇေးလ် ဂေါ်ဘာဗျက်၊ တိုနီ ဟောလ် (အမေ့ဆောင် အရာရှိချုပ်၊ ရွှင်ရယ် အော်ပရာရုံ လန်ဒန်)၊ သံအမတ် ရစ်ချက် ဟောလ် ဘရူတ်စ် (ဒုတိယ ဥက္ကဋ္ဌ ပါဆီးယပ်စ်)၊ ရှားလ် အို ဟောလီးဒေး ဂျွန်နီယာ (ဥက္ကဋ္ဌနှင့် အမေ့ဆောင်အရာရှိချုပ်၊ ခူပွန်)၊ သောမတ် ဟိုဗင် (ယခင် ပြတိုက်မှူး၊ မက်ထရိုပိုလစ်တန် အနုပညာပြတိုက်)၊ ရှယ်လီ လာဗာ (ဥက္ကဋ္ဌနှင့် အမေ့ဆောင်အရာရှိချုပ်၊ ဟိုဂျီဗီနှင့် မားသား)၊ ဝဇရစ် ခုနစ် ရုပ်ပေဒဗလျူဆုရ လီယွန် အမ် လီခါမေး၊ စင်ကာပူဝန်ကြီးချုပ် လီရှန်လွန်း၊ ယခင် မလေးရှားဝန်ကြီးချုပ် ဒေါက်တာ မဟာသီယာ ဘင် မိုဟာမက်၊ တီ ဘွန်း ပစ်ကမ်းစ် (ဥက္ကဋ္ဌ၊ ဘီပီ ကက်ပီတယ်)၊ ဗလာဒီမာ ပူတင် (ယခင် သမ္မတနှင့် ယခု ဝန်ကြီးချုပ်၊ ရုရှနိုင်ငံ)၊ ဗျူရီယယ် မစ်ကီ ဆီဘတ် (တည်ထောင်သူ၊ အမျိုးသမီး ဥက္ကဋ္ဌနှင့် အမေ့ဆောင်အရာရှိချုပ်၊ ဗျူရီယယ် ဆီဘတ်နှင့် ကုမ္ပဏီ)၊ ဂျိမ်းစ် အက်စ် တစ်ရို (ဥက္ကဋ္ဌနှင့် အမေ့ဆောင် အရာရှိချုပ်၊ လိုးဗ်ကော်ပိုရေးရှင်း)၊ ဒိုရင်း အေ တိုဘင် (အီးဗွီနှင့် စီတီ၊ ဘရီရစ် ဆက်သွယ်ရေး အင်ကော်ပိုရိတ်တက်)၊ ဒေါ်နယ် ဂျေ ထရုတ်စ် (ဥက္ကဋ္ဌနှင့် အမေ့ဆောင်အရာရှိချုပ်၊ ထရုတ်စ်အဖွဲ့အစည်း)၊ ဂိုဗာဗူး (ယခင် သမ္မတ၊ ကိုဗီးယားသမ္မတနိုင်ငံ)၊ ဂျွန်အက်စ် ခဲလ်ချီ ဂျွန်နီယာ (ယခင် အမေ့ဆောင်အရာရှိချုပ်၊ ဂျင်နရယ် အီလက်ထရစ်ကုမ္ပဏီ)၊ အေလီယပ် အေ စာဟုနီ (အမ်ဒီ၊ ဒါရိုက်တာ၊ အမျိုးသားကျန်းမာရေးအဖွဲ့) စသည် ပါဝင်သည်။



ဟင်နရီ အို ဒေါ်မန်