

	

ဖိတ်ဆက်	

၁။ လိုအပ်နေတာ ဘာလဲ	၁၁
“အခက်အခဲရှိနေတာ လိုအပ်ချက်ရှိနေတာတွေ့ရင် အဲဒါကို ကျွန်တော် ဘယ်လို service ပေးနိုင်မလဲ ကြည့်တယ်၊ သူများတွေရဲ့လိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်ဆည်းပေးလိုက်ရင် ကျွန်တော်လဲ တစ်ခုခုပြန်ရတယ်”	

၂။ တော်တော်ကြီးမားတဲ့ အသေးအမွှားလေးများ	၃၂
တွေ့မြင်ရတဲ့အသေးအဖွဲကလေးကို အမှတ်တမဲ့ထားဘဲ လိုအပ်နေတဲ့ကွက်လပ်ကို ဖြည့်ဆည်းဖို့ ကြိုးပမ်းရာက အကျိုးဖြစ်လာတယ်။	

၃။ အတွေ့မှ အတွေးသို့	၄၆
အတွေးကို ဆက်တွေးတတ်တဲ့ အတွေးရှိရင်၊ အတွေးကို အကောင်အထည်ဖော်တတ်ရင် ကိုယ့်အတွက်ရော လောကအတွက်ပါ အကျိုးဖြစ်နိုင်တာတွေ ထွက်ပေါ်လာနိုင်ပါတယ်။	

၄။ ညမှာ ဗိုက်ဆာမိလို့ သန်းကြွယ်သူဌေးဖြစ်သွားသူ	၅၀
“ကျွန်မ အိပ်ရာပေါ်က ငေါက်ခနဲ ထထိုင်တယ်။ ခေါင်းထဲမှာ ဘတ်သီးလင်းသွားသလို ဉာဏ်အလင်းပွင့်ပြီး ခေါင်းထဲလက်သွားတယ်။ ချက်ချင်းပဲ မီးဖိုခန်းထဲသွားပြီး အစားအသောက် အစပ်အဟပ်တွေစဉ်းစားတယ်”	

၅။ ဒီခေါက်ဆွဲ ကောင်းလွန်းလို့ စားတာပါ	၅၅
အိန္ဒိယမှာ မဆလာ Cup Noodle ရှိတယ်၊ ဂျာမနီမှာ မှီ Cup Noodle ရှိတယ်၊ စင်ကာပူမှာ ကဏန်းချဉ်စပ် Cup Noodle ရှိတယ်၊ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးမှာ အသင့်စားခေါက်ဆွဲ Cup Noodle အမျိုးအမည်ပေါင်း ၁၅၀ ကျော် ထုတ်လုပ်ထားပြီး စားသုံးသူတွေ ဘီလျံနဲ့ရှိနေပါတယ်။	

၆။ လခ အများဆုံးရတဲ့လူ	၅၉
“သူဘာမှမလုပ်ပါဘူး။ အလုပ်ကိုသူလာတယ်။ စားပွဲပေါ် ခြေနှစ်ချောင်းတင်ပြီး တစ်နေကုန်နေတယ်။ သူက လခအများဆုံးရတဲ့သူပါပဲ”	

၇။ ဘယ်နေရာ ခြစ်မှာလဲ	၆၂
ပြဿနာဖြစ်နေတဲ့ ရောမ ဂျင်နရေတာကြီးအနီးမှာ ခေါက်ခုတင်ကိုခင်းတယ်။ ပြီးတော့ လဲ့အိပ်နေလိုက်တော့တယ်။	

၈။ အကြံကောင်းရင် တစ်သက်	၆၆
သူ့သမီး ဘာဘရာ ကစားနေတဲ့ အရုပ်ကလေးတွေကိုကြည့်ပြီး လိုအပ်ချက်ကို တွေးမိရာက ဖြစ်ပေါ်လာတာကြောင့် အပျိုမအရုပ်ကလေးကို ‘ဘာဘီ’လို့ အမည်ပေးတယ်။	

၉။ အတူတူ အမြီးဖြတ်ကြရအောင်	၇၂
“ကိုယ့်ကို အဆင့်နိမ့်ကျသွားအောင် ဟုတ်နိုးနိုးစကားတွေနဲ့ လိမ်ညာလှည့်ဖြားသူတွေရဲ့ စကားကို ဘယ်အချိန်မှ နားမယောင်ကြနဲ့”	

၁၀။ ဥဉ္စွဲထဲက ဖောက်ထွက်လိုက်ပါ	၇၆
“ကျွန်တော်က ကျောင်းကို ခြောက်နှစ်လောက်ပဲနေခဲ့ရတော့ အင်္ဂလိပ်စကားလဲ မပြောတတ်ဘူး။ ကိုယ်ထူကိုယ်ထပဲ။ ရုပ်ပိုင်းအရ အကန့်အသတ်ရှိနေတဲ့ ကျွန်တော့်လိုလူကို ဘယ်အလုပ်ရှင်ကမှ အလုပ်ခန့်ချင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ မကြိုးစားဘဲ ခင်ဗျား ဘာဖြစ်လာမယ်ထင်နေလဲ”	

၁၁။ အနင်းခံရတဲ့ စပါးပင် ပိုသန်တယ်	၈၄
အောင်မြင်တဲ့ အနုပညာရှင်တွေ၊ စာရေးဆရာတွေ၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်တွေ၊ သိပ္ပံပညာရှင်တွေ၊ အတတ်ပညာရှင်တွေ၊ အားကစားသမားတွေ၊ ခေါင်းဆောင်တွေ အားလုံး ရှုံးပူးကြတယ်။ အရှုံးထဲက အားမာန်ထုတ်ပြီး အောင်မြင်မှုကို တက်လှမ်းခဲ့ကြတာပါ။	

၁၂။ မစွတာ ဘင်းနီ	၉၀
စကားပြောရင် ထစ် ထစ်နေတော့ အခြားကလေးတွေနောက်ပြောင်တာကို မစွတာဘင်းနီ လောင်းလျာလေး ခံရတယ်။ သူ့ကို မခံချိမခံသာဖြစ်အောင် ထိကပါးရိကပါး ပြောတာတွေ၊ ပြက်ရယ်ပြုပြီး လျောင်းပြောင်သရော်တာတွေ၊ အနိုင်ကျင့်ခံရတာတွေကြောင့် ခံစားရတဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာ အမာရွတ်တွေက သူ့ကို အောင်မြင်မှုရဖို့ ကြိုးစားအောင် ‘မီးထိုး’ပေးခဲ့တယ်။	

၁၃။ ‘မှားတဲ့အခါလဲ မှားပေမှာပေါ့’	၉၄
နွားနို့ ပျက်သွားရင် ဒိန်ချဉ်ဖြစ်လာတယ်။ ဒိန်ချဉ်က နို့ထက် တန်ဖိုးပိုရှိတယ်။ ဒိန်ချဉ် ပျက်ရင် ဒိန်ခဲဖြစ်လာတယ်။ ဒိန်ခဲက ဒိန်ချဉ်ထက် တန်ဖိုးပိုရှိတယ်။ ဒီလိုပါပဲ....။	

၁၄။ မပိုင်ရင် ခြင်မရိုက်နဲ့	၉၈
သမိုင်းပညာရှင် ဒေါက်တာသန်းထွန်းက ပြောဖူးတယ်၊ “ထူးချွန်မှ လူရာဝင်မယ်၊ သူလိုကိုယ်လိုဆို အလကားပဲ”တဲ့။	

၁၅။ စမတ်ကျကျစတိုင်	၁၀၆
“မကျေမနပ်နဲ့ ညည်းညူနေတာတွေ ရပ်လိုက်ပါ၊ ကိုယ့်ပြိုင်ဘက်တွေနဲ့ မတူဘဲ ကွဲပြားခြားနားပါစေ၊ ဘဲကြီးတွေလိုမနေနဲ့ လင်းယုန်လိုနေပါ၊ ဘဲကြီးတွေဆိုတာ တဂတ်ဂတ်နဲ့ မကျေမနပ် ညည်းညူပြီး အမြဲအော်နေတတ်တယ်၊ လင်းယုန်ကတော့ အားလုံးအထက်မှာ ပျံသန်းနေတယ်”	

၁၆။ ပြောင်းဖြစ်အောင် စပြောင်းလိုက်ပါ	၁၁၂
‘ကိုယ့်အိပ်မက်ကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် စတင်မတည်ဆောက်နိုင်သ၍ တစ်စုံတစ်ယောက်က သူ့အိပ်မက်ကို တည်ဆောက်ပေးဖို့ ကိုယ့်ကိုငှားပြီး ခိုင်းလိမ့်မယ်’	

၁၇။ မျက်နှာမြင် ချစ်ခင်ပါစေ	၁၁၆
အကောင်းတွေေးသူမှ အတွေးကောင်းတွေ ခေါင်းထဲဝင်လာမယ်။ အတွေးကောင်းတွေကမှ အကျိုးကောင်းတွေ ဖြစ်လာစေပါတယ်။	

၁၈။ ပျင်းရိတယ်ဆိုတာ နာမည်သာဆိုးတာဟုတ်ရဲ့လား	၁၂၂
ပျင်းရိတာနဲ့ အောင်မြင်မှုက ကြွေငွန်းနဲ့ ကြာဆံလို ကမ္ဘာရန်တွေပါ။ တွဲဖက်လို့မရဘူး။	

၁၉။ အပျော်အပါးနဲ့ ဘဝရည်မှန်းချက် နှစ်သက်ရာ ရွေးပါ	၁၂၉
“မင်းဆဲ့အလိုဆန္ဒတွေနဲ့ မင်းဆဲ့အိပ်မက်တွေ ဘယ်ဟာက ပိုအရေးကြီးသလဲဆိုတာ မင်း ဆုံးဖြတ်။ မင်း ဘယ်လောက်အထိ အဆင့်မြင့်မြင့်အောင်မြင်မယ်၊ ဒါမှမဟုတ် မြောင်းထဲကို ဘယ်လိုခုန်ချမယ်ဆိုတာ ဆုံးဖြတ်ဖို့က မင်းတာဝန်ပဲ”	

၂၀။ ဆင်းရဲသား အလိုမရှိ	၁၃၃
အိုမင်းချိန်မှာ ပိုက်ဆံမရှိဘဲ အသက်ရှည်နေရမှာကို အမေရိကန်တွေ အကြောက်ဆုံးပဲတဲ့၊ ပိုက်ဆံရှိရင် နိဗ္ဗာန်ဘုံလို ပြည့်စုံချမ်းသာတဲ့နေရာမှာ ပိုက်ဆံမရှိသူအတွက်တော့ နိဗ္ဗာန်ဘုံက ငရဲပါပဲ။	

၂၁။ စိတ်ကောင်းဆိုဖို့ ပထမ	၁၃၇
တိုင်တန်းနှစ်သင်္ဘောကြီး နစ်မြုပ်စဉ်က ‘ဘယ်သူသေသေ ငတေမာရင်ပြီးစတမ်း’ စိတ်ယုတ်မာနဲ့ ကိုယ့်အသက်ရှင်ဖို့အတွက်ပဲ ကိုယ်လွှတ်ရုန်းခဲ့တဲ့ ဂျပန်အမျိုးသားမာဆာဘူမိ ဟိုဆိုနိုက လူသေပြီးနောက် နှစ်ပေါင်းများစွာ သူ့အမည်က ပုပ်စော်နံနေခဲ့ပါတယ်။	

၂၂။ ဘဝပြောင်းလောက်တဲ့ အိုင်ဒီယာ	၁၄၄
“ကျွန်တော့်ကို တစ်ဘဝလုံး ပြောင်းသွားစေမယ့် အိုင်ဒီယာတစ်ခုပဲ ပေးပါ၊ အများကြီးမလိုချင်ဘူး”	

၂၃။ ချစ်တဲ့အလုပ် လုပ်နေတာလား	၁၄၈
အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုအလုပ်အတွက် အချိန်နဲ့ စွမ်းအားတွေ များများပေးကြရတယ်။ ကိုယ်စိတ်မဝင်စားတဲ့အလုပ်ကိုလုပ်နေရတာဆိုရင်တော့ မချစ်မနှစ်သက်သူနဲ့ ပေါင်းဖော်နေရသူလို ပင်ပန်းရုံမက ဆင်းရဲမှာပါ။	

၂၄။ မင်းအကျင့်က မင်းအဆင့်ပါ	၁၅၅
ဒီနေ့ခေတ်မှာ ဘွဲ့ရတွေ မိတ္တူကူးစက်နဲ့ လှည့်ထုတ်ထားသလို တောင်ပုံရာပုံ ရှိလာတယ်။ ဈေးကွက်ရဲ့ လိုအပ်ချက်ထက် ဘွဲ့ရတွေ အမြောက်အမြားပိုလျှံနေတယ်။	

၂၅။ ခုမှ ခုပဲ Just Do It	၁၆၃
အတိတ်က အခြေအနေမကောင်းခဲ့ရင်တောင်မှ ပစ္စုပ္ပန်မှာ အချိန်မီပြုပြင်နိုင်တယ်။ ပြုပြင်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေလည်း ဒီစာအုပ်မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။ ပစ္စုပ္ပန်ကောင်းရင် အနာဂတ်ကောင်းဖို့ သေချာတယ်။	