

"အသက်သုံးဆယ်အရွယ်မှာတင်ရမယ့်အရာများ"

=====

အသက်၃၀+ ဆိုတာ ဘဝရဲ့ ငါးပုံနှစ်ပုံခန့်ကို ဖြတ်သန်းပြီးစ အရွယ် ဖြစ်ပါတယ် နုပျိုမှုနဲ့ ဘဝအတွေ့အကြုံ ဉာဏ်ပညာရင့်ကျက်မှု သမမျှတတဲ့ အရွယ်ပါ။ ဒီအရွယ်မှာ လိုက်နာသင့်တဲ့ အချက် ၁၉ ချက်ကို Brightside ဆိုတဲ့ website က ဆောင်းပါး တစ်ခုကနေ ကျနော် နားလည်သလောက် ဆီလျော်အောင် ဘာသာပြန်ထားပါတယ်။ ၃၀ ပြည့်စ၊ ကျော်စ သူငယ်ချင်းတွေဖတ်ဖို့ပါ။

၁။ ဆေးလိပ်မသောက်ပါနဲ့။ ဆေးလိပ် သောက်တတ်သူ ဆိုရင်လည်း ချက်ချင်း ဖြတ်ဖို့ ကြိုးစားပါ။ ပိုက်ဆံကုန်တယ်၊ အနံ့ဆိုးတယ်၊ ရောဂါရဖို့ ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်းပြည့် သေချာတယ်။ ဆေးလိပ် သောက်တာကိုခုပဲရပ်လိုက်သင့်ပါပြီ။

.

၂။ UVခရင်မ် လိမ်းပါ။

သင့်ရဲ့ အသားအရေမှာ နေလောင်ဒဏ်တွေ၊ မဲ့ခြောက်တွေ အဖုအပိနဲ့တွေ့မဖြစ်ချင်ဘူးဆိုရင်တော့ UV ခရင်မ်တစ်ခုခုကိုစလိမ်းဖို့လိုပါပြီ။

.

၃။ ပိုက်ဆံ စုပါ။ နည်းတာများတာ ပမာနမဟုတ်ပါ။

ပျင်းစရာကောင်းတဲ့အကြံပြုချက်ကြီးလို့ထင်စရာပါ။ ဒါပေမယ့် အသက်သုံးဆယ်နောက်ပိုင်းမှာ ကိုယ့်ရှိတဲ့ဝင်ငွေထဲက နည်းနည်းဖြစ်ဖြစ် စုဆောင်းထားတတ်တဲ့အကျင့်လုပ်ထားခြင်းဟာ အနာဂတ်အတွက် အာမခံချက်တစ်ခုကိုတည်ဆောက်နေခြင်းပါပဲ။

.

၄။ မိဘတွေ၊ မောင်နှမတွေနဲ့ဆက်ဆံရေးကောင်းကို တည်ဆောက်ပါ။ မကောင်းရင်ပြင်ဆင်ပါ။ သင့်မိဘတွေ၊ မွေးချင်းတွေနဲ့ သင့်ရဲ့ဆက်ဆံရေးဟာ ရှုပ်ထွေးတယ်၊ အဆင်မပြေဘူးဆိုရင်တောင် သူတို့တွေနဲ့လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင်ကြိုးစားဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ မိသားစုသံယောဇဉ်ဆိုတာ ဘဝမှာအင်မတန်ကိုအရေးပါပါတယ်။ မိသားစုဆိုတာ သင့်ဘဝမှာ တန်ဖိုးအကြီးဆုံးအရာဆိုတာ အနီးနီးအမြန်ဆိုသလို သင်သိလာလိမ့်မယ်။

.

၅။ ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေအစား အမှတ်တရတွေကိုစုဆောင်းသိမ်းဆည်းပါ။

ဘဝတစ်ခုဆိုတာ အတွေ့အကြုံတွေ အမှတ်တရတွေနဲ့တည်ဆောက်ထားတာပါ။ အသက် ငါးဆယ်လောက်ကျမှ "ငါ့ဘဝမှာ ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေပဲစုဆောင်းမိခဲ့ပြီး အမှတ်တရဆိုလို့ဘာမှမရှိ၊ ဗလာနတ္ထိဘဝကြီးပါလား" ဆိုပြီးနောင်တမရချင်ပါနဲ့။ အမှတ်တရဖြစ်ရပ်တွေဆိုတာ ဟောင်းသွားလို့ တန်ဖိုးကျတယ်တို့၊ မီးလောင်လို့ပျက်စီးသွားတယ်တို့ လုံးဝမရှိပါဘူး။

.

၆။ လောကကြီးကို တစ်ခုခုပြန်ပေးဖို့ကြိုးစားပါ။

သူတပါးအကျိုးကိုဆောင်ရွက်လိုက်ရခြင်းကြောင့် မိမိကိုယ်မိမိ လူကောင်းတစ်ယောက်အဖြစ် ထင်မြင်လေးစားမှုရရှိစေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သူတပါးအတွက်ပေးကမ်းဆောင်ရွက်တဲ့အခါ ဘာအကျိုးအမြတ်ကိုမှမမျှော်ကိုးဖို့နဲ့ တကယ့်ရင်ထဲနလုံးထဲက လှိုက်လှိုက်လဲ့လဲ့ဆောင်ရွက်ဖို့တော့လိုလိမ့်မယ်။

.

၇။ အားကစားလိုက်စားပါ။

သွက်လက်တဲ့ဘဝပုံစံမျိုးကို အခုပဲစတင်တည်ဆောက်လိုက်ပါ။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပုံမှန်လုပ်ပေးခြင်းရဲ့အကျိုးကျေးဇူးကို သင့်အသက် ငါးဆယ်ဝန်းကျင်ကျရင် သိသိသာသာခံစားရပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းပုံမှန်လုပ်ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ရမယ့်အရွယ်ရောက်လာပါပြီ။

.

၈။ ဘဝမှာရောင့်ရဲတတ်ဖို့ လေ့ကျင့်သင်ယူပါ။

တစ်ကိုယ်ရေပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ လူသိများပြီးကမ္ဘာကျော်တဲ့အောင်မြင်မှုတွေထက်ပိုအရေးကြီးပါတယ်။ ကိုယ့်မှာရှိသမျှလေးနဲ့ရောင့်ရဲတတ်တဲ့အတွက်ကြောင့် မီလီလုံနာကြီးမဖြစ်ပေမယ့် ပျော်ရွှင်တဲ့လူသားတစ်ဦးတော့ဖြစ်စေမှာသေချာပါတယ်။ မီလီလုံနာသူဌေးကြီးဖြစ်လာရင်လည်း အောက်ခြေမလွတ်တဲ့၊ ဘဝကိုပျော်ရွှင်ကျေနပ်မှုရတဲ့ သူဌေးကြီးဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

.

၉။ ဘဝရည်မှန်းချက်တွေကိုအကောင်အထည်ဖော်ဖို့ အချိန်မစောင့်ပါနဲ့တော့။

အိမ်တစ်လုံးလောက်ဝယ်ချင်နေလား ? အိမ်ထောင်ပြုပြီး သားသမီးတွေယူဖို့စိတ်ကူးနေလား?

စာအုပ်တစ်အုပ်လောက်ရေးချင်နေလား ? မဟာဘွဲ့တစ်ခုယူဖို့စိတ်ကူးနေလား?

အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းအသစ်တစ်ခုစချင်ပြီလား ? တူရိယာတစ်ခုခု တီးမှုတ်တတ်ဖို့

လေ့လာချင်နေလား? ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းတစ်ခုထောင်ချင်နေလား? ဒီနေ့ပဲ

သင့်အိမ်မက်ကိုအကောင်အထည်စဖော်ပါတော့။ "တစ်နေ့နေ့တော့စကိုစမယ်ကွ" ဆိုပြီး

နေ့ရွှေ့ညရွှေ့လုပ်ရတာလွယ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သင့်အသက်သုံးဆယ်နောက်ပိုင်းရောက်လာရင်

အချိန်ကအရင်ကထက်အကုန်မြန်တော့မှာ။ ဟိုလှည့်သည်လှည့်နဲ့ လေးဆယ် ငါးဆယ်

ရောက်သွားမှာ။ သင့်အိမ်မက်တွေကို မဖြစ်မနေစတင်ရမယ့်အချိန်ဟာ သည်နေ့ သည်ချိန်ပါပဲ။

.

၁၀။ အိပ်ရေးဝဝအိပ်ပါ။

အလင်းရောင်စူးစူးတွေမရှိတဲ့၊ မှောင်ပြီးတိတ်ဆိတ်တဲ့ အခန်းမှာ အေးအေးချမ်းချမ်းအိပ်စက်ပါ။

အိပ်ယာထဲမှာ ဖုန်းမပွတ်ပါနဲ့။ အိပ်ပျော်ဖို့ခက်ခဲပါလိမ့်မယ်။ အိပ်ချိန်နဲ့ ထချိန်ကို

သတ်သတ်မှတ်မှတ်လုပ်ထားပြီး အချိန်မှန်အိပ်၊ အချိန်မှန်ထဖို့ လေ့ကျင့်ပါ။

.

၁၁။ သွားကျန်းမာရေးကိုဂရုစိုက်ပါ။

သွားဆေးခန်းမှာ သင့်သွားနဲ့ခံတွင်းကိုအခုပဲစစ်ဆေးပါ။

ပျက်စီးနေတာတွေရှိရင်အခုကတည်းကပြင်ဆင်ဖာထေးလိုက်ပါ။ သွားကျန်းမာရေးဆိုတာ

ဂရုမစိုက်ပဲထားရင် သူ့ဟာသူပြန်ကောင်းသွားတယ်လို့ ဘယ်တော့မှမရှိပါဘူး။ ပိုဆိုးလာဖို့ပဲရှိပါတယ်။

သွားနဲ့ပတ်သက်တဲ့ကုသမှုတွေက ဈေးကြီးတာမှန်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မကုမဖြစ်အခြေအနေကျမှ

ဆေးခန်းသွားရင် အဆပေါင်းများစွာပိုကုန်သလို ပိုလည်း နာပါလိမ့်မယ်။

.

၁၂။ စူးစမ်းလေ့လာပါ။ ခရီးထွက်ပါ။

အိမ်ထဲကနေထွက်ပြီး ခရီးတွေသွားဖို့ ခုပဲပြင်ဆင်ပါတော့။ သင်သွားနိုင်သမျှ ဝေးဝေးနဲ့

သင်တတ်နိုင်သမျှ ထူးခြားဆန်းပြားတဲ့ နေရာတွေဆီကို ခရီးထွက်ပါ။ ဓာတ်ပုံတွေအများကြီးရိုက်ပါ။

စွန့်စွန့်စားစားသွားရမယ့်နေရာတွေအထိသွားပါ။ ဖြစ်နိုင်ရင်တော့

သင်နဲ့အရင်းနှီးဆုံးသူတစ်ယောက်ကိုခရီးဖော်အဖြစ် ခေါ်သွားပါ။ ဘဝမှာ ကြီးမားတဲ့အမှတ်တရတွေ

ဖန်တီးလိုက်ပါ။ သင်အသက်ကြီးလာတဲ့အခါ ဒီခရီးတွေအကြောင်းပြန်တွေးပြီး ပြုံးနေပါလိမ့်မယ်။

.

၁၃။ ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်စွာစားသောက်ပါ။  
သင့်မှာပိုက်ဆံတွေရှိလွန်းလို့ တစ်ကမ္ဘာလုံးကိုဝယ်ရင်ဝယ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့်  
ကျန်းမာရေးဆိုတာ ဝယ်ယူလို့မရပါဘူး။ ကျန်းမာရေးနဲ့မညီညွတ်တဲ့အစားအသောက်တွေကို  
အသက်သုံးဆယ်ကနေစပြီး ရှောင်ရှားပါ။

၁၄။ တစ်နှစ်ကို အနည်းဆုံး စာအုပ် ဆယ်အုပ်တော့ဖတ်ဖြစ်အောင်ဖတ်ပါ။  
လူတစ်ကိုယ်လုံးမှာ သေတဲ့အထိဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားနိုင်တဲ့အရာဟာ သင့်ရဲ့ဉာဏ်ပညာသာဖြစ်ပါတယ်။  
ဦးနှောက်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးအောင် စာကောင်းပေမွန်တွေနဲ့လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ပေးပါ။

၁၅။ စိတ်လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုခုကိုသင်ယူလေ့ကျင့်ပါ။  
စိတ်တည်ငြိမ်ခြင်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေဟာ အနန္တပါ။ ပြောလို့မကုန်ပါဘူး။  
သင့်ဘက်ကရင်းနှီးရမှာဆိုလို့ တစ်နေ့တာရဲ့ အချိန်နည်းနည်းလေးရယ်ပါ။  
စိတ်တည်ငြိမ်ရင်ကျက်လာတာနဲ့အမျှ ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့လူတွေကတောင်  
သင့်ရဲ့ပြောင်းလဲမှုကိုသတိထားမိလာကြပါလိမ့်မယ်။

၁၆။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သူများတွေနဲ့နှိုင်းယှဉ်တာမျိုးတွေမလုပ်ပါနဲ့တော့။  
သူများတွေကိုယ့်ကိုအထင်ကြီးမကြီးဆိုတာ အရေးမပါမှန်း သင့်အသက် ၅၀ လောက်ကျရင်  
သင်သိလာပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်လမ်းကိုယ် ခိုင်ခိုင်မာမာ လျှောက်ပါ။

၁၇။ ဒိုင်ယာရီရေးတဲ့အကျင့်လုပ်ပါ။  
ဘဝထဲကအမှတ်တရဖြစ်ရပ်အချို့ဟာ သင်သတိတရနဲ့ ရေးမှတ်ထားတာမျိုးမလုပ်ရင် တစ်ချိန်ကျ  
မေ့သွားတတ်ပါတယ်။ အသက်ကြီးလာတဲ့အခါ ဘဝအမှတ်တရလေးတွေစုစည်းရေးမှတ်ထားတဲ့  
ဒိုင်ယာရီလေးကိုပြန်ဖတ်ရတာ ဖျော်ဖြေမှုတစ်မျိုးပဲပေါ့။ Memory stick လေးနဲ့ အမှတ်တရ  
ဓာတ်ပုံလေးတွေအားလုံးကိုသိမ်းဆည်းထားပါ။ သင့်ရဲ့အမှတ်တရသိမ်းဆည်းတတ်တဲ့အကျင့်လေးကို  
သင့်ရဲ့အိမ်ထောင်ဖက် နဲ့ သားသမီးမြေးမြစ်တွေက ကျေးဇူးတင်ကြပါလိမ့်မယ်။

၁၈။ သူငယ်ချင်းတွေအပေါ် ဂရုတစိုက်ရှိပါ။  
ကိုယ်နဲ့အသင့်တော်ဆုံး၊ ရင်ဘတ်ချင်းအနီးဆုံး သူငယ်ချင်းကိုရွေးချယ်ပေါင်းသင်းပါ။ သူတို့နဲ့အတူ  
ဘဝကို နိမ့်မြင့်မဟူ အတူတူဖြတ်သန်းပါ။ သူငယ်ချင်းကောင်းတွေနဲ့အဆက်အသွယ်မပြတ်ပါစေနဲ့။  
အနည်းဆုံးတစ်ပတ်တစ်ခါတော့ အဆက်အသွယ်လုပ်၊ စကားစမြည်ပြောပါ။

၁၉။ ကိုယ်ပိုင်အိမ်တစ်လုံးဝယ်ယူပါ။  
လူတော်တော်များများအတွက်တော့ ဒီအရာဟာ လက်ရှိအခြေအနေအရမလွယ်ကူနိုင်ပါဘူး။  
ဒါပေမယ့် တစ်နေ့တာရဲ့ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုတွေကို ကိုယ်ပိုင်ဆိုင်တဲ့ အိမ်လေးထဲမှာ  
အနားယူဖြေဖျောက်နိုင်ဖို့ ရည်မှန်းချက်ထားပြီး တတ်နိုင်သမျှကြိုးစားပါ။ အိမ်တစ်လုံးကို အသက် ၃၀  
မှာအရစ်ကျနဲ့ဝယ်ယူနိုင်မယ်ဆိုရင် သင့်အသက် ၅၀ ဆို သင်ဟာ  
အိမ်ပိုင်ယာပိုင်နဲ့ဖြစ်နေဖို့သေချာသလောက်ရှိပါတယ်။