



ဟန်ချက်ညီသော ဘဝ

*Balance Wheel*  
of  
*Life*

**မွန်ဟော်စီ**  
(Mon Halsey)

ထွေအကြံ

# ဟန်ချက်ညီသောဘဝ မွန်ဟော်စီ

အခုခေတ်မှာ Personal Development ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို မကြာခဏ ကြားရတွေ့ရတတ် ပါတယ်။ မိမိကိုယ်ကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ... ဉာဏ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ အတွေးအခေါ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိုးတက်အောင် လုပ် တယ်ဆိုတာ ဘဝမှာ အမြဲလုပ်နေရမဲ့ ... ဖြစ်စဉ် Process ကြီးတစ်ခု ဖြစ်ပါ တယ်။

ဒီဖြစ်စဉ်ကြီးကို မိမိရဲ့သတိတွေ Awareness၊ စံနှုန်းတွေ Values၊ ပြန် သုံးသပ် ဆင်ခြင်နိုင်မှုတွေ Reflections ၊ ရည်ရွယ်ထားတဲ့ ပန်းတိုင်တွေ Goal Setting၊ ကြိုတင်စီမံမှုတွေ Planning အပေါ်မူတည်ပြီး တကယ် ဖြစ် နိုင်ချေရုံတဲ ... အလုပ်လုပ်လို့ရတဲ့ Action Plan နဲ့ တည်ဆောက်ရတာပါ။

လူတိုင်းမှာရှိတဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အလုပ် Career၊ ပညာ Education၊ လူမှုဆက်ဆံရေး Social Relationship နဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေတွေ Emotional State ကိုလည်း ထည့်ပြီးတွက်ချက်ရပါတယ်။

ကျွန်မတို့ စီးပွားရေးပညာတွေ လေ့လာ ဖတ်ရှုခဲ့ရတုန်းက ကြိဂံပုံ အဆင့်ဆင့်တွေနဲ့ လူတွေရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလိုအပ်ချက် Needs တွေကို ပြထားတဲ့ Maslow's Hierarchy of Needs ဆိုတာကို သင်ခဲ့ ရဖူးပါတယ် ...။

ကြိဂံပုံမို့လို့ အပေါ်ရောက်လေ ... နေရာကျဉ်းသွားလေ အဲ့ ...အဆင့် လည်း မြင့်လာလေပါပဲ။ လူတွေရဲ့ပညာရေး ... အလုပ်အကိုင်

စိတ်အခြေအနေ ရင့်ကျက်မှု ... စတု အချက်တွေကနေ ... စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ... လိုအပ်ချက်တွေ ပြောင်းလဲလာတာကို ယှဉ်ပြထားတာ ပါ ...။

လူတစ်ယောက် အနေနဲ့ဆို အပေါ်ကို ချွန်တက်နေတဲ့ အဆင့်ကို ရောက်လာလေ ... ဘဝမှာ ပိုပြီးပြည့်လာလေ ... ပျော်လာလေ ဖြစ်လာတဲ့ သဘောပါ။ အခုတော့ ၁၅ နှစ်လောက် ရှိတော့မှ သူ့ထက် သဘောကျမိတဲ့ Concept လေး တစ်ခုကို သွားတွေ့မိပါတယ်။

သူက Balance Wheel လို့ခေါ်တဲ့ အပိုင်းလေး ဖြစ်ပြီး တြိဂံထက် ပို ရှင်းလင်းလွယ်ကူသလို ခံစားရလို့ပါ။ လူတွေရဲ့ အခြေအနေပေါ်မူတည်ပြီး အပိုင်းထဲမှာ Aspects of Life လို့ခေါ်တဲ့ ဘဝရဲ့ အချင်းအရာတွေကို အမျိုးစုံ ထည့်နိုင်တာကို တွေ့ရလို့ပါပဲ။ အသက် ၁၂ နှစ်အရွယ် ကျောင်းသားလေး ကို Balance Wheel အကြောင်းရှင်းပြပြီး အပိုင်းလေး ဆွဲခိုင်းရင်တောင် သူ့ အသက်ရွယ်နဲ့ သင့်တော်တဲ့ ... သူ့ဘဝအတွက် အရေးပါတဲ့ အချက်တွေကို စဉ်းစားပြီး ဆွဲနိုင် လိမ့်မယ်လို့ ထင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ့် Balance Wheel ကို အရင်ဆုံးစဆွဲကြည့်တယ်။ ၃ရက်ကြာမှ စိတ်ကျေနပ်တဲ့ အပိုင်း ရလာပါတယ် ...။ Balance Wheel ဆွဲ လိုက်ရင် ပထမဆုံး ပေါ်လာတာက ကိုယ့်ရဲ့ အားနည်းချက်တွေ အားသာ ချက်တွေပါပဲ ...။ ဒါတွေကို လိုတိုးပိုလျှော့လုပ်ပြီး နေထိုင်သွားကြမယ် ဆို ရင် နေပျော်စရာ ကောင်းမယ်လို့ မြင်လာမိပါတယ် ...။

ဒါဟာ Personal Developmentပါပဲ ...။ များသောအားဖြင့် ဒီစကားလုံးကို ကြားတဲ့အခါ တချို့က ကုမ္ပဏီမှာ အလုပ်လုပ်နေကြတဲ့ ဝန်ထမ်းတွေ မန်နေဂျာတွေမှ ဒီ Personal Development ကို လုပ်ရမှာလား ... သူတို့လို လူတွေနဲ့ပဲ အကျုံးဝင်တာလားလို့ မေးတတ် ... တွေးတတ်ကြပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တိုးတက်လာအောင် ပြောင်းလဲဖို့ ညှိနှိုင်းဖို့ ... စဉ်းစား သုံးသပ်ဖို့ ဆိုတာ... ဘယ်သူ့အတွက်မဆို လိုအပ်တယ် မဟုတ်ပါလား ...။

ကျွန်မတို့ဟာ အိမ်ရှင်မတစ်ယောက် ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ် ... အငြိမ်းစား ဝန်ထမ်းတစ်ဦး ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ် ...။ ၁၀ တန်းကျောင်းသား တစ်ယောက် ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ် ...။ စားသောက်ဆိုင်က စားပွဲထိုး တစ်ယောက် ဖြစ်ချင်ဖြစ် မယ်...။ ဘယ်သူဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်အားနည်းချက်၊ အားသာချက် တွေကို သတိထားမိပြီး လိုတိုးပိုလျှော့ ပြောင်းလဲနိုင်မယ်ဆိုရင် ကိုယ်ရည်ရွယ်တဲ့ ပန်းတိုင်တစ်ခုကို အနှေးနဲ့အမြန် ရောက်မယ်လို့ ယုံကြည်မိပါတယ်။

ဒီတော့ ကိုယ်အပါအဝင် အားလုံးအတွက် အကျိုးရှိမယ်ဆိုရင် ... Why not? ဘာဖြစ်လို့ စာတစ်ပုဒ် အနေနဲ့ မရေးရမှာလဲ ... လို့ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်လာ မိတယ် ...။ ထုံးစံအတိုင်း ရေးမဲ့ အကြောင်းအချက်တွေကို Mapping လုပ် ကြည့်လိုက်တော့ စုစုပေါင်း အပိုင်း ၆ ပိုင်းနဲ့ စာအပုဒ်ရေ ... ၄၂ ပုဒ် ထွက် လာပါတယ်။ အချိန်တော့ ယူရပါလိမ့်မယ်။ ရေးပြီဆိုရင်လည်း ရပ်မသွား အောင် ရေးဖို့ စာရေးသူဘက်ကလည်း Commitment တစ်ခု ရှိလာပါတယ် ...။

ဒီစာစုများဟာ အင်္ဂလိပ်ဘာသာကနေ မြန်မာလိုပြန်ဆိုထားတဲ့ ဘာသာ ပြန် စာစုများ မဟုတ်ပါ။ ကျွန်မကိုယ်တိုင် လေ့လာ မှတ်သားထားတဲ့ ဗဟုသုတတွေကို အတွေးအမြင်တွေ၊ အတွေ့အကြုံတွေ ပေါင်းထည့်ပြီး ရေးသားခဲ့တဲ့ စာစုတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ Balance Wheel Project အနေနဲ့ စာ ၄၂ ပုဒ်ကို ဖတ်ရုံတင်မကဘဲ ကိုယ်တိုင်ပါဝင်ပြီး အဖြေရှာနိုင်အောင် (၄၂)ရက်စာ Project Work Sheet တွေနဲ့အတူ ပြင်ဆင်ပေးလိုက်ပါတယ်။

လက်ရှိအခြေအနေမှာ လုပ်ငန်းတစ်ခု အတွက် Personal Development Coaching လည်း လုပ်ပေးနေတာမို့ ကျွန်မနဲ့အတူ ပါဝင် ဆွေးနွေးပေးနေ

သူတွေရဲ့ အပြန်အလှန် မေးခွန်းတွေ အတွေးအမြင်တွေ အပေါ် မူတည်ပြီး ကျွန်မရဲ့ Balance Wheel စာစုများကို ယခုအပတ်ကစပြီး တင်ဆက်လိုက်ပါတယ်။

\*\*\*

Balance Wheel ကို တချို့ကလည်း Wheel of Life လို့ ခေါ်ကြပြန်တယ်...။ ဘယ်လိုခေါ်ခေါ် Wheel ဆိုတာက ဘီးပဲမို့လို့ အဝိုင်းအဝန်း သဘောကို ကိုယ်စားပြုတယ် ...။ သူက ပီဇာပုံစံပဲ ...။ အဝိုင်းတစ်ဝိုင်းကို ညီညီမျှမျှ ... ဖြတ်ထားတဲ့ အကန့်ကလေးတွေ အဝိုင်းထဲမှာပါတယ်။

အဲဒီအကန့်ကလေးတွေဟာ Aspects of Life လို့ခေါ်တဲ့ ဘဝအတွက် အရေးကြီးတဲ့ အခြင်းအရာတွေပဲ ...။ စားဝတ်နေရေး ... လူမှုရေး ... စီးပွားရေး ... စသည်ဖြင့်ပေါ့ ... လူတစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦးတော့ ဘဝ အခြေအနေတွေ အပေါ်လိုက်ပြီး မတူညီနိုင်ဘူး။ တချို့လူတွေရဲ့ အဝိုင်းတွေ မှာ အကန့်က ၉ ကန့်လောက်ပါတယ် ...။ တချို့က ၅ ကန့် ... တချို့က ၇ ကန့် ... ကျွန်မရဲ့ Balance Wheel ကိုဆွဲကြည့်တော့ အကန့် ၆ က ထွက်လာ တယ် ...။ ပထမ ၇ ကန့် ရနေတယ်။ ၃ ရက်လောက် ကြာတော့ စဉ်းစား ရင်း ... စဉ်းစားရင် ... ကိုယ့် အားမျှစက်ဝိုင်းဟာ ... ၆ ကန့်ပဲ ... လို့ သေချာသွားတယ်။

ပျော်သွားတယ်လေ ... ကိုယ့် Balance Wheel ကို တွေ့လိုက်တော့မှ ... ဘယ်နေရာက အားနည်းနေလဲ ... ဘယ်နေရာကို အားဖြည့်ပေးရမလဲ...။ အားနည်းချက် အားသာချက်တွေ အများကြီး ပေါ်လာတယ် ...။ ခုမလုပ်နိုင် တောင် တစ်ချိန်တော့ လုပ်နိုင်အောင် ကြိုးစားရမှာပေါ့လို့ စိတ်ထဲပေါ်လာ တယ် ...။ စာရေးစရာ ... တွေးစရာတွေလည်း အများကြီး ရလာတယ် ...။ Balance Wheel ကို ဘယ်လို ဆွဲကြည့်မလဲ ... ကျွန်မကတော့ ဒီလို ဆွဲ

# ကြည့်တယ်။

၁)

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေများ အတွက် တစ်ကန့် (Physical)

၂)

စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေများ အတွက် တစ်ကန့် (Emotional)

၃)

လူမှုရေးကိစ္စများ အတွက် တစ်ကန့် (Social)

၄)

အလုပ်အကိုင်နဲ့ ငွေကြေးဆိုင်ရာ အခြေအနေများ အတွက် တစ်ကန့်  
(Work /Financial)

၅)

မိမိကိုယ်ကို တိုးတက်အောင် လေ့လာ သင်ကြား၊ ဖြည့်ဆည်းခြင်းများ  
အတွက် တစ်ကန့် (Personal Growth)

၆)

သတိနှင့်နေထိုင်နိုင်ဖို့ အတွက် တစ်ကန့် (Mindfulness) r

အပိုင်းဆိုတော့ ၃၆၀ ဒီဂရီရှိတယ် ...။ အကန့်က ၆ ခုမို့ ... တစ်ကန့်ကို  
၆၀ ဒီဂရီ ညီညီမျှမျှ ရှိရမယ် ...။

(ဒါကတော့ ကျွန်မရဲ့ တိုင်းတာချက် Scale ပါ ...။ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့နည်းနဲ့  
Rating လုပ်ပြီး တိုင်းတာကြည့်လို့ ရပါတယ် ...။ တချို့ကတော့ 1 to 10  
... သို့မဟုတ် ရာခိုင်နှုန်းတွေနဲ့ အကန့်တစ်ခုစီကို တိုင်းတာကြတာလည်း  
တွေ့ဖူးပါတယ်)

အဲဒီမှာ ပေါ်လာတာပဲ ... ဘယ်အကန့်ကမှ ၆၀ ဒီဂရီ ... ပြည့်မနေဘူး ... ဘယ်သူမှလည်း ပြည့်နေမှာတော့ မဟုတ်ပါဘူး ... လိုတိုးပိုလျှော့ လေးတွေ လုပ်လိုက်ရင်တော့ ... ကိုယ့်ဘဝရဲ့ အားမျှခြေတစ်ခုကို အနီးစပ်ဆုံး ရောက် အောင် လုပ်နိုင်မယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ် ...။

ကိုယ့် Balance Wheel ကို ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ တချို့ အကန့်တွေမှာ ၅၀ ဒီဂရီ တချို့အကန့်တွေက ၃၀ ဒီဂရီ၊ တချို့အကန့်တွေက ၆၀ ဒီဂရီတောင် ကျော်ထွက်နေပြန်ရော ...

Balance ဟန်ချက်ညီမှု ... ဆိုတာ အရာရာအတွက် အရေးကြီးတယ်။

Balance is the key to everything.

ဘဝရဲ့ Balance Wheel ထဲမှာပါတဲ့ အကန့်လေးတွေ ညီမျှနေတယ်ဆို... တည်ငြိမ်အေးချမ်းတဲ့ ဘဝအနေအထား တစ်ခုကို ရောက်နေပြီလို့ သေသေချာချာ ပြောနိုင်ပါတယ် ...။ (အကုန်လုံး ၆၀ဒီဂရီနဲ့ ညီနေတာမျိုး မဟုတ်လည်း ရပါတယ် ... ) စာဖတ်သူများ ကိုယ့် Balance Wheel လေးကို အချိန်ရရင် ... စဉ်းစားပြီး ... ဆွဲကြည့်စေချင်တယ် ...။

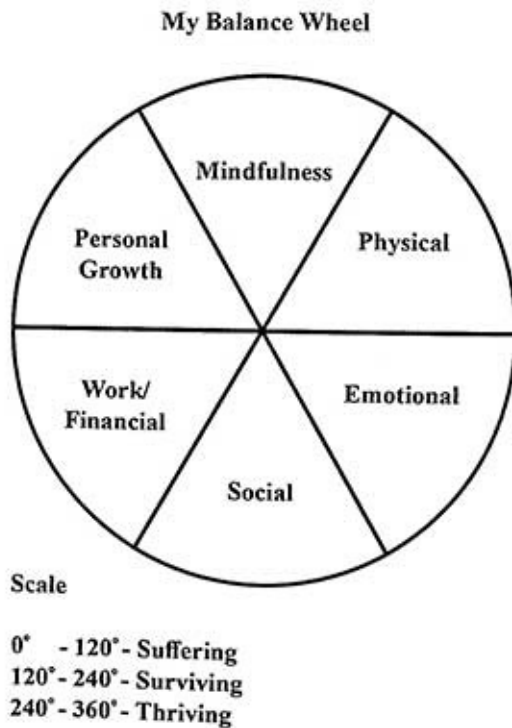
ကျွန်မရဲ့ Balance Wheel လေးကို ဆွဲပေးလိုက်ပါတယ် ...။ အကန့်လေးတွေကို ညီနေတယ်လို့ သဘောထားပြီးကြည့်ပေးပါ ...။

အဲဒီအပိုင်းထဲက ပါဝင်ပစ္စည်းတွေ အကြောင်းကိုတော့ တစ်ခုချင်း ... ဆွေးနွေးကြည့်ကြပါမယ်။

\*\*\*

Personal Development ဆိုတာ  
လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဘဝမှာ စွမ်းနိုင်သမျှ  
အကောင်းဆုံး အခြေအနေ တစ်ခုနဲ့

ရှင်သန် ရပ်တည်သွားနိုင်ဖို့ ကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်ရမဲ့  
 တိုးတက်ခြင်း၊ ရင့်ကျက်ခြင်း အောင်မြင်ခြင်းနဲ့  
 ပျော်ရွှင်ခြင်းတွေရဲ့ အရေးကြီးတဲ့ အခြေခံ  
 သဘောတရားတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ  
 (Emotional) ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ (Physical)၊  
 အသိဉာဏ်ပိုင်းဆိုင်ရာ (Intellectual) နဲ့  
 စိတ်ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာ (Spiritual) ကျန်းမာရေး  
 အတွက် လူတိုင်းသိရှိ နားလည်သင့်တဲ့  
 Life Concept တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

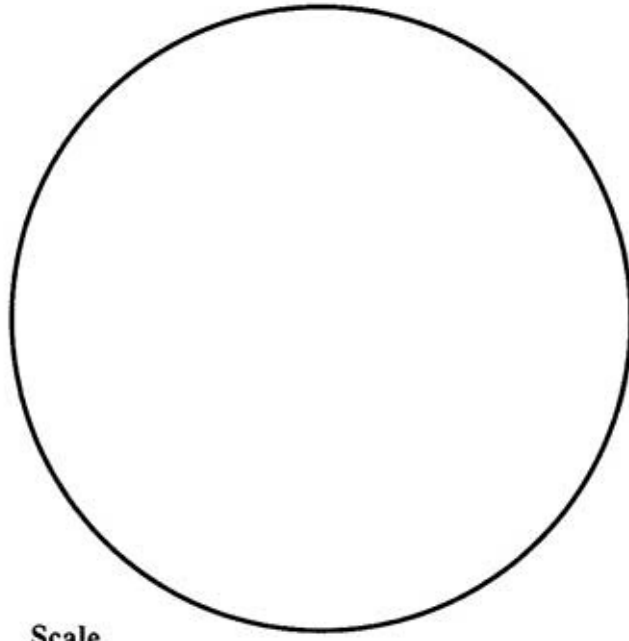


Day (1)

သင်၏ Balance Whee ကို ဆွဲကြည့်ပါ



# My Balance Wheel



Scale

\*\*\*