www.facebook.com/onairmm khtnetpc
For Knowledge & Educational Purposes

ညီမလေးရယ်
ပြောပြမယ်

Lynn Thaik Nyunt *Myanmar's Land*

မြန်မာနိုင်ငံ၏
ပထမဆုံး
အစ်ကိုက
ညီမလေးထံ
ပေးစာပုံစံ စာပေ

Design- Naing Naing

ညီမလေးရယ်ပြောပြမယ် • လင်းသိုက်ညွန့် (မြန်မာ့မြေ)

ABE (UK) ၏ ကမ္ဘာ့အမှတ်အများဆုံး (World First) ရရှိထားသော

လင်းသိုက်ညွန့် (မြန်မာ့မြေ)

Lynn Thaik Nyunt

Myanmar's Land

ညီမလေးရယ် ပြောပြမယ်

မြန်မာနိုင်ငံ၏ ပထမဆုံး
အစ်ကိုက ညီမလေးထံ
ပေးစာပုံစံ စာပေ

ဒုတိယအကြိမ်
Second Edition

Lynn Thaik Nyunt's
Facebook Fan Page

Fan Page Name - Lynn Thaik Nyunt (Myanmar's Land)

You Can **Join now!**

Lets Go To
Learning Society!

Fan Club Member များအားလုံးနှင့် လင်းသိုက်ညွန့်(မြန်မာ့မြေ)၏ ပရိသတ်အားလုံးအား **Facebook Fan Page** မှ လိုက်လှဲစွာ ဖိတ်ခေါ်ပါသည်။

လင်းသိုက်ညွန့် (မြန်မာ့မြေ) ၏ ထုတ်ဝေပြီးစာအုပ်များ

NOW

သုတစာစဉ်

နိုင်ငံကြီးသားပီသဖို့
စာမူခွင့်ပြုချက်-၆၀၂/၂၀၀၇(၇)

အာရှကျားဖြစ်စေဖို့ (၃-ကြိမ်)
စာမူခွင့်ပြုချက်-၄၀၀၉၀၄၀၇၁၁

မြန်မာတွေအောင်မြင်ဖို့(၁)
စာမူခွင့်ပြုချက်-၄၀၀၀၁၇၀၁၁၁

မြန်မာတွေအောင်မြင်ဖို့(၂)
စာမူခွင့်ပြုချက်-၄၀၁၂၉၄၁၀၁၁

STOCK MARKET
မိတ်ဆက်

လူငယ်မန်နေဂျာ
လက်စွဲ

အောင်မြင်မှုသို့ လမ်းမများ
Road to Success

ရသစာစဉ်

ဟစ်ပေါ့သာဂိ . . .
စာမူခွင့်ပြုချက်
၅၀၀၃၃၉၀၁၀၉

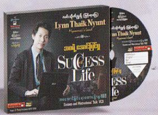
ခင်ဗျားကိုယ်တိုင်ပါလို့ရတဲ့ဝတ္ထု(၃-ကြိမ်)
စာမူခွင့်ပြုချက်
၅၀၀၆၄၀၅၀၉

အေသင်ရဲ့သတို့သမီး
စာမူခွင့်ပြုချက်
၅၀၁၃၇၀၉၀၉

အိုင်တီကဝေ
စာမူခွင့်ပြုချက်
၅၀၀၁၀၃၀၁၁၀

ဘဝမာယာဝက်ပါ
စာမူခွင့်ပြုချက်
၅၀၀၉၉၅၀၉၁၀

လင်းသိုက်ညွန့်(မြန်မာ့မြေ)၏ ထုတ်ဝေပြီး စာအုပ်များမှ နိုင်ငံကြီးသားပီသဖို့မှလွဲ၍ ကျန်စာအုပ်များကို အမြို့မြို့ အနယ်နယ်ရှိစာအုပ်ဆိုင်များ၊ စာပေလောကဆိုင်များနှင့် City Mart၊ Capital၊ Orange၊ Victoria၊ TAB Book Centre၊ **TODAY** စာအုပ်ဆိုင်များတွင် ရရှိနိုင်ပါသည်။



ဘဝအောင်မြင်ရေးဟောပြောမှု
DVD ခွေ
Success and Motivational Talk DVD

ဗောဓိသစ္စာ စာပေ

အမှတ်(၉၃)၊ ၄-လွှာ၊ ဗိုလ်သူရလမ်း၊
ကြည့်မြင်တိုင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း- ၀၉ ၇၃၀ ၃၀ ၉၈၂

ဒို့တာဝန်အရေးသုံးပါး

ပြည်ထောင်စုမပြိုကွဲရေး	ဒို့အရေး
တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှုမပြိုကွဲရေး	ဒို့အရေး
အချုပ်အခြာအာဏာတည်တံ့ခိုင်မြဲရေး	ဒို့အရေး

နိုင်ငံတော် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေပေါ်ပေါက်ရေးသည်
ပြည်ထောင်စုသားအားလုံး၏ ပဓာနကျသော တာဝန်ဖြစ်သည်။

ပြည်သူ့သဘောထား

- ပြည်ပအားကိုးပုဆိန်ရိုး အဆိုးမြင်ဝါဒီများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးနှင့် နိုင်ငံတော်တိုးတက်ရေးကို နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးသူများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- နိုင်ငံတော်၏ ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက်နှောင့်ယှက်သော ပြည်ပနိုင်ငံများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ပြည်တွင်းပြည်ပအဖျက်သမားများအားဘုံရန်သူအဖြစ် သတ်မှတ်ချေမှုန်းကြ။

နိုင်ငံရေးဦးတည်ချက် (၄)ရပ်

* နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်ရေး၊ရပ်ရွာအေးချမ်းသာယာရေးနှင့်တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး။
* အမျိုးသား ပြန်လည်စည်းလုံးညီညွတ်ရေး။
* စည်းကမ်းပြည့်ဝသော ဒီမိုကရေစီစနစ် ရှင်သန်ခိုင်မာအောင် တည်ဆောက်ရေး။
* ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေနှင့်အညီ ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သစ် တည်ဆောက်ရေး။

စီးပွားရေးဦးတည်ချက် (၄)ရပ်

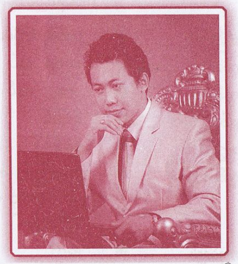
* စိုက်ပျိုးရေးကို အခြေခံ၍ အခြားစီးပွားရေးကဏ္ဍများကိုလည်း ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး။
* ဈေးကွက်စီးပွားရေးစနစ် ပီပြင်စွာ ဖြစ်ပေါ်လာရေး။
* ပြည်တွင်းပြည်ပမှ အတတ်ပညာနှင့် အရင်းအနှီးများဖိတ်ခေါ်၍ စီးပွားရေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး။
* နိုင်ငံတော် စီးပွားရေးတစ်ရပ်လုံးကို ဖန်တီးနိုင်မှုစွမ်းအားသည် နိုင်ငံတော်နှင့် တိုင်းရင်းသား ပြည်သူတို့၏ လက်ဝယ်တွင်ရှိရေး။

လူမှုရေးဦးတည်ချက် (၄)ရပ်

* တစ်မျိုးသားလုံး၏စိတ်ဓာတ်နှင့် အကျင့်စာရိတ္တမြင့်မားရေး။
* အမျိုးဂုဏ်၊ ဇာတိဂုဏ်မြင့်မားရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များ၊ အမျိုးသားရေးလက္ခဏာများ မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး။
* မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ်ရှင်သန်ထက်မြက်ရေး။
* တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည်မြင့်မားရေး။

စာရေးသူ၏ အမှာစာ

(Writer's message)



ဒီစာအုပ်က ထူးထူးခြားခြား စာရေးသူရဲ့ မြန်မာ့မြေစာပေမှ မဟုတ်ဘဲ ပြင်ပစာပေတိုက်မှ ထုတ်ဝေတဲ့ စာရေးသူရဲ့ ဒုတိယ မြောက် စာအုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ ပြင်ပစာအုပ်တိုက်လို့ ဆိုပေမယ့် ဗောဓိသစ္စာစာပေမှ ကိုမျိုးဟာ စာရေးသူနဲ့ နှစ်ပေါင်းများစွာ လက်တွဲလာခဲ့တဲ့ မိတ်ဆွေရင်းချာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်လေးမှာ ပါဝင်တဲ့ ဆောင်းပါးတွေဟာ Women World Journal မှာ စာရေးသူ အပတ်စဉ်ရေးခဲ့တဲ့ ဆောင်းပါးတွေကို ပြန်လည်စုစည်း ထုတ်ဝေထားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်လေးကို ရေးသားရခြင်းရဲ့ အဓိက ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ စာရေးသူတို့ မြန်မာစာပေ ပေးစာလောကမှာ **'ဦးလေးမှ တူမ'**၊ **'အဖေမှ သမီး'**ကို ရေးတဲ့ပုံစံတွေသာ ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ စာရေးသူအနေနဲ့ မြန်မာနိုင်ငံမှာ ပထမဆုံး **'အစ်ကိုမှ ညီမလေးကို ပေးစာပုံစံ'** စာပေကို မြန်မာလူငယ်စာရေးဆရာတစ်ယောက်အနေနဲ့ ကြိုးစားအားထုတ် တင်ဆက်လိုက်ရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

See You at the top!

လင်းသိုက်ညွန့်(မြန်မာ့မြေ)

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

ညီမလေးရယ် ပြောပြမယ်

လင်းသိုက်ညွန့် (မြန်မာ့မြေ)

အကြိမ်	*	ပထမအကြိမ်၊ ဩဂုတ်လ၊ ၂၀၁၂
အုပ်ရေ	*	၁၀၀၀ အုပ်
တန်ဖိုး	*	၂၀၀၀ ကျပ်
မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း	*	နိုင်နိုင်
အတွင်းဒီဇိုင်း	*	နိုင်နိုင်
ထုတ်ဝေသူ	*	ဦးချစ်ညွန့်၊ ဇင်ရတနာစောစာပေ ၂၀၅ က/၄ လမ်း၊ မြို့သစ် က+ခ ရပ်ကွက်၊ အင်းစိန်။
စာအုပ်ချုပ်	*	အလီ
ပုံနှိပ်သူ	*	ဦးခင်မောင်မြင့် (မြင့် ပုံနှိပ်တိုက်) ၄၁၆၊ အောက်ကြည့်မြင်တိုင်လမ်း။
ဖြန့်ချိရေး	*	**မောဓိသစ္စာစာပေ**
စီစဉ်သူ	*	မောင်မျိုး (**မောဓိသစ္စာ**)

ထုတ်ဝေသည့် စာအုပ်ကက်တလောက်အညွှန်း CIP

လင်းသိုက်ညွန့်(မြန်မာ့မြေ) ၈၀၈.၈၄
ညီမလေးရယ် ပြောပြမယ်/ လင်းသိုက်ညွန့် ။ - ရန်ကုန်၊
ဇင်ရတနာစောစာပေ၊ ၂၀၁၁။
၁၄၂ - စာ ၊ ၁၉×၁၃ စင်တီ။
(၁) ညီမလေးရယ် ပြောပြမယ်

ညီမလေးရယ် ပြောပြမယ်

လင်းသိုက်ညွန့် (မြန်မာ့မြေ)

NCC & ABE Courses Expert Consultant & Writer;
B.Sc(Hons:) Computing & Information System
(London Metropolitan University);
LL.B; IADCS (NCC, UK);
Adv. Dip. in Business Management (ABE,UK);
IDCS (NCC, UK); AMABE (UK);
World First Award Winner
(2010, June Exam Session of ABE, UK Adv, Dip, in BM)

let's go to Writing, Reading, Learning Society

စာရေးသူ လင်းသိုက်ညွှန့်(မြန်မာ့မြေ)၏ စာဖတ်ပရိသတ်များအတွက် ယခုစာအုပ်မှ စတင်ပြီး Writer's Fan Club လေးတစ်ခု ကို ဖွဲ့စည်းပေးပြီး ဖြစ်ပါသည်။ စာအုပ်ပါပုံစံကို ဖြည့်စွက်၍ ပြန်လည် ပေးပို့သူတိုင်းကို အဖွဲ့ဝင်အဖြစ် အသိအမှတ် ပြုပေးသွားမည်။ စာရေးသူနှင့် အခါအား လျော်စွာ Lunch/Dinner များစားသုံးရင်း စာပေအကြောင်းများ ဆွေးနွေးနိုင်ရန် မဲနှိုက် ရွေးချယ်ပေးမည်။ အဖွဲ့ဝင်တိုင်းသည် စာရေးသူ၏ ထွက်ရှိပြီး စာအုပ်မှန်သမျှကို 20 % ဖြင့် စာတိုက်မှ မှာကြားနိုင်သည်။ အဖွဲ့ဝင်တိုင်းသည် ၂၀၁၂ ခုနှစ်တွင် Internet သို့ လွှင့်တင်မည့် စာရေးသူ၏ Website တွင် အလိုအလျောက် Member ဝင်ပြီး ဖြစ်သည်။ Fan Club ကို ဖွဲ့စည်းရခြင်း၏ အဓိကရည်ရွယ်ချက်မှာ စာရေးရန် ဝါသနာပါသူများ၊ စာရေးဆရာ များ တိုးပွားလာစေရေးဖြစ်သောကြောင့် Fan Club Member များ၏ စာပေကိစ္စအဝဝကို စာရေးသူမှ ရင်းနှီးစွာ ဆွေးနွေးကူညီသွားမည်။

WRITER'S FAN CLUB

Let's go to Writing , Reading , Learning Society

အမည် ....

အသက် ....

ပညာအရည်အချင်း ....

ကလောင်အမည်(ရှိပါက) ....

နေရပ်လိပ်စာ ....

....

....

(ဤပုံစံကို မိတ္တူကူးယူ၍လည်း ပေးပို့နိုင်ပါသည်။)

ပေးပို့ရန်လိပ်စာ

မြန်မာ့မြေစာပေ - အမှတ်၊ (J-7)၊ ရွှေပုန်းညက်ရိပ်မွန်၊ ဘုရင့်နောင်လမ်းမကြီး၊ ကမာရွတ်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့၊ ဖုန်း-၅၀၃၁၇၂ Ltnmyanmarmay 1 @ gmail.com

ညီမလေးရယ်ပြောပြမယ် (၁)

သို့

ချစ်ရတဲ့ ညီမလေး . . .

ညီမလေးရေ့ . . နေကောင်းရဲ့လား။ ကိုကိုတို့ မတွေ့ရတာတောင် ကြာပြီနော်။ ဒါပေမယ့် တို့မောင်နှမတွေ ဒီကြားထဲမှာ စာအဆက်အသွယ်တော့ မပြတ်ခဲ့ကြဘူး မဟုတ်လား။ ဒါကြောင့် ကိုကိုကတော့ တို့တွေ ခုလို ရေခြား၊ မြေခြားရောက်နေကြပေမယ့် ရင်းရင်းနှီးနှီး စကားတွေ ပြောနေကြရသလိုပဲ ခံစားရတယ် ညီမလေးရေ။ ညီမလေးရော အဲသလိုပဲ ခံစားရတယ်မို့လား။

ပြီးခဲ့တဲ့ နိုဝင်ဘာလ ၁၃ ရက်နေ့တုန်းက ကိုကို့ရဲ့စာအုပ်သစ် 'မြန်မာတွေ အောင်မြင်ဖို့-၂' ကို ပြည်သူ့ရင်ပြင်က Happy Zone မှာ စာအုပ်ပရိုမိုးရှင်း လက်မှတ်ရေးထိုးရောင်းပွဲ နဲ့ လူငယ်တွေအတွက် ဘဝ

အောင်မြင်ရေး ဟောပြောပွဲလေးတစ်ခု ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့တာ ညီမလေး သိတယ်မို့လား။ အဲဒီ ပရိုမိုးရှင်းပွဲမှာ ကိုကို့ရဲ့ ပရိသတ်တစ်ယောက်က ကိုကို့ကို စာအုပ်လက်ဆောင်လေး တစ်အုပ်ပေးလာတယ်။ အဲဒီစာအုပ်ရဲ့ နာမည်က 'မြန်မာအမျိုးသမီး' တဲ့။ ရေးတဲ့သူက တကယ့်အထင်ကရ မြန်မာအမျိုးသမီး စာရေးဆရာမကြီး 'စောမုံညင်း'။ ညီမလေး သိမှာပါ။ ဒီစာအုပ်ထဲမှာ ဖော်ပြထားတာကတော့ တကယ့်အားကျ အတုယူစရာ မြန်မာအမျိုးသမီး အကျော်အမော်တွေရဲ့ အကြောင်းအရာတွေပေါ့။ အဓိကအားဖြင့် ညီမလေး စံနမူနာထား အားကျအတုယူရမယ့် ရှေ့ဆောင် မြန်မာအမျိုးသမီး ပုဂ္ဂိုလ်ကျော်ကြီးတွေပေါ့။

ဒီနေ့ ကိုကိုတို့ရဲ့ ကမ္ဘာပေါ်မှာ ကျယ်ကျယ်လောင်လောင် ကြားနေရတာက အမျိုးသားနဲ့ အမျိုးသမီးခွဲခြား ဆက်ဆံခံရမှု(Gender Didcrimination) ဖြစ်တယ် ညီမလေးရေ။ အထူးသဖြင့် ကမ္ဘာ့စီမံခန့်ခွဲမှု Management လောကမှာ အမျိုးသမီးတွေဟာ အမျိုးသားတွေနဲ့ ယှဉ်ရင် ရာထူးနေရာကြီးကြီးတွေကို ရလေ့မရှိကြဘူးတဲ့ ညီမလေးရေ။

အင်း ပြောမယ့်သာ ပြောရတာ။ ကိုကိုကတော့ အဲသလို မထင်ပေါင်။ ကိုကိုတို့နိုင်ငံမှာဆို အလုပ်တစ်ခုခုခေါ်လိုက်တာနဲ့ 'အမျိုးသမီးများသာ' 'အမျိုးသမီးများသာ' နဲ့ ကိုကိုကတော့ အမျိုးသားတွေကတောင် အမျိုးသမီးတွေထက် ပိုပြီးခွဲခြားဆက်ဆံနေရတယ်ထင်သေး။ ဟား ဟား သက်သက်ရယ်စရာပြောတာပါညီမလေးရေ။

ကမ္ဘာမှာတော့ အဓိကအားဖြင့် အားသွန်ခွန်စိုက် (Physical

Force) နဲ့ လုပ်ရတဲ့ အလုပ်အကိုင်တွေကလွဲလို့ ကျန်တဲ့ အလုပ်အကိုင်တွေမှာ အမျိုးသမီးတွေကို အမျိုးသားတွေနဲ့ တန်းတူအခွင့်အရေး (Equal Opportunity) ပေးဖို့တောင်းဆိုနေကြတာပါ။ တကယ်တော့ ကိုကိုတို့ မြန်မာအမျိုးသမီးတွေက ဒီအခွင့်အရေးတွေ တော်တော်များများကို နဂိုကတည်းက ရခဲ့ကြပြီးသားပါ။ ကိုကိုတို့ မြန်မာလူ့အဖွဲ့အစည်းဟာ ဟိုးရှေးရှေးပဝေသဏီကတည်းက အမျိုးသမီးတွေအပေါ်မှာ ဦးစားပေးအလေးထားဆက်ဆံခဲ့ကြတာပါ။ ဥပဒေကြောင်းအရ ကြည့်ရင်လည်း မြန်မာ့ ဓလေ့ထုံးတမ်းဥပဒေ (Myanmar Customary Law)ဟာ မြန်မာအမျိုးသမီးတွေကို လက်ထပ်ထိမ်းမြားခြင်းဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်တွေကအစ အဖက်ဖက်မှာ လိုလေးသေးမရှိ၊ နစ်နာမှုမရှိရအောင် အကာအကွယ်ပေးထားတာကို ညီမလေးတွေ့ရမှာပါ။

တကယ်တော့ 'မြန်မာအမျိုးသမီး' တစ်ယောက်ဖြစ်ရတာဟာအများကြီး ဂုဏ်ယူစရာကောင်းပါတယ် ညီမလေး။ မြန်မာအမျိုးသမီးတွေမှာ တခြားနိုင်ငံ၊ တခြား အမျိုးသမီးတွေမှာမရှိတဲ့ ဂုဏ်ဒြပ်တွေ၊ သိက္ခာတွေ များစွာရှိကြတယ်။ စောင့်စည်းမှု၊ ဣန္ဒြေသိက္ခာ၊ အပြောအဆို အမူအရာ၊ နေထိုင်ပြုမူပုံ စသည် စသည်ဖြင့်။ ကိုကို တို့ မြန်မာအမျိုးသမီးတွေရဲ့ တန်ဖိုးတွေက များစွာ များစွာပေါ့။ ဒါတွေကို တန်ဖိုးထားတတ်ပြီး မြတ်နိုးစောင့်ရှောက် နှစ်သက်တတ်ဖို့လည်း လိုတာပေါ့ ညီမလေးရေ။

ဒါ့အပြင် ကိုကိုတို့ မြန်မာအမျိုးသမီးတွေဟာ နိုင်ငံတည်ဆောက်ရေး၊ အမျိုးသားရေးတွေမှာလည်းထိပ်တန်းက ရှုပ်ရှုပ်ချွံချွံ ပါဝင်ခဲ့ကြတာပဲ

မဟုတ်လား ညီမလေးရေ။ နိုင်ငံရေးလောက၊ ဥပဒေလောက၊ တပ်မတော်လောက၊ စာပေလောက၊ အနုပညာ လောက၊ သာသနာရေးလောကပါမကျန် မြန်မာအမျိုးသမီးတွေဟာ ရှေ့တန်းက ဦးစီးဦးဆောင် ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြတာဟာလည်း ညီမလေးအသိပဲ မဟုတ်လား။

ဒါကြောင့် ခုနက ဆရာမကြီး စောမုံညင်းရဲ့ 'မြန်မာအမျိုးသမီး' ဆိုတဲ့ စာအုပ်အဖွင့်မှာ စာဆို 'ရဝေထွန်း' က အခုလို စပ်ဆိုခဲ့တာပေါ့။

'မိန်းမဗျိုကာ၊ ထိန်းပြစီကာ စီကာမို့၊ ဤစာကိုမှီကာ တွေးရရင်၊ ရှေးရှေးပဝေသဏီက၊ ကေရီထေရီမိတို့လို၊ ခေါင်းထိ တံခွန်တင်၍ မြန်မာပြင် ကမ္ဘာသိခဲ့တဲ့၊ တို့မိမေ အစ်မများကိုလ၊ မှတ်သားကမ္ဘာကြေရော့လို့၊ စာပေမှာ တင်ကာထားပြီပေါ့။ စွမ်းအားရှင် ညီမ ပေါင်းငယ်တို့၊ နောက်နှောင်း ဤစာအုပ်နှယ်သို့၊ ထုတ်ဝေလျှင် ကိုယ်တိုင်ပါဖို့၊ မ အာဇာနည် အမျိုးမှာဖြင့်၊ ကမ္ဘာတွင် စာတင်ထိုးရအောင်ကွယ်၊ ကြိုးလော့မေများ . . . .' တဲ့ ။

အဲသလိုပါပဲ ညီမလေးရေ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် 'မြန်မာအမျိုးသမီး' တစ်ယောက်အဖြစ် အမြဲထိန်းသိမ်း ဂုဏ်ယူပါ။ ကိုယ့်နိုင်ငံ ကိုယ့်လူမျိုး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ဖို့အတွက် မြန်မာအမျိုးသမီးတစ်ယောက်အဖြစ် ဂုဏ်သိက္ခာ တောက်ပြောင်စွာပူးပေါင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်ပါလို့ ကိုကိုကတော့ စာရဲ့နိဂုံးချုပ် အဖြစ် စကားလက်ဆောင်ပါးလိုက်ပါရစေ ညီမလေးရေ။ နောက်တစ်ပတ်ရောက်မှ စာတစ်စောင် ထပ်ရေးလိုက်ဦးမယ်နော်။

ညီမလေးရဲ့ ကိုကို...။

ညီမလေးရယ်ပြောပြမယ် (၂)

သို့

ချစ်ရတဲ့ ညီမလေး . . .

ညီမလေးရေ နေကောင်းရဲ့လား။ ညီမလေးပို့လိုက်တဲ့စာကို ကိုကိုရပါတယ်။ ညီမလေးအဆင်ပြေကျန်းမာတာသိရလို့ ကိုကိုလည်း ဝမ်းသာပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ညီအလေးရေ။ ဘဝမှာ ဘယ်လောက်ပဲ အဆင်ပြေချောမွေ့နေပါစေ။ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ၊ ရတနာမြတ်သုံးပါးရဲ့ ဂုဏ်ကို မပြတ် အောက်မေ့သတိရပါ။ ''ဗုဒ္ဓ''ဟာ ကိုကိုတို့ရဲ့ ဘဝအတွက် အဖိုးမဖြတ်နိုင်တဲ့ ဘဝသင်ခန်းစာ (Life Lessons) တွေကို သင်ပြပေးတဲ့ ပါမောက္ခကြီး မဟုတ်လား။ ကိုကိုတို့ရဲ့ဘဝမှာ တွေ့ကြုံလာရတဲ့

လောကဓံတရားတွေကို ရင်ဆိုင်နိုင်ဖို့ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးနိုင်ဖို့ သင်ကြားပေးခဲ့ လမ်းညွှန်ပေးခဲ့တာဟာ ဘယ်လိုမှ တုနှိုင်းလို့မရတဲ့ အနန္တကျေးဇူးတော် တွေပါပဲ ညီမလေးရေ။

ညီမလေးရဲ့ စာထဲမှာ ခုတလော အလုပ်တွေရှုပ်နေလို့ စာသိပ်မဖတ်ဖြစ်ဘူးလို့ ရေးထားတာကို ကိုကို ဖတ်လိုက်ရတယ်။ ညီမလေး ဆိုလိုတဲ့ ‘စာ’ ဆိုတာက ကျောင်းစာကို မဆိုလိုဘဲ အပြင်စာကို ဆိုလိုတယ်ဆိုတာ ကိုကို သိပါတယ် ညီမလေး။ ဒါပေမယ့် ညီမလေးရေ ညီမလေးကသာ အလုပ်တွေ ရှုပ်နေတယ်လို့ ဆိုတယ်။ ညီမလေးရဲ့ စာထဲကအရဆိုရင် ပြီးခဲ့တဲ့အပတ်က ညီမလေး Music Show ပွဲသွားတာတို့၊ Shopping ထွက်တာတို့ကတော့ မပျက်ပါလား။ ဒါတွေက ကိုကို ဆူနေတာ မဟုတ်ပါဘူး ညီမလေးရေ။

ဒါပေမယ့် ဘဝမှာတော့ စာဖတ် ခြင်းဆိုတဲ့အလုပ်ကို မဖြစ်မနေ ဦးစားပေးလုပ်ရမယ့် အလုပ်တစ်ခုအဖြစ် မှတ်ယူထားစေချင်တယ် ညီမလေး။ ဒါက ကိုကိုစာရေးဆရာတစ်ယောက် ဖြစ်နေလို့ ဒီလိုတွေ ပြောနေတာမဟုတ်ပါဘူး။ စာဖတ်ခြင်းဟာ တကယ့်ကို ကိုကိုတို့ရဲ့ ဘဝတွေကို အဖက်ဖက် မြင့်မားတိုးတက်လာအောင် မြှင့်တင်ပေးနိုင်လို့ ပြောနေတာပါ ညီမလေး။

အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ သုတေသန (Research) တစ်ခုအရ အမေရိကန်နိုင်ငံသားတွေအနက် အထက်တန်းလွှာတွေက သူတို့နေ့စဉ်ဘဝတွေမှာ အပန်းဖြေဖို့အတွက် စာအုပ်စာပေ၊ ဂျာနယ်၊ မဂ္ဂဇင်း

တွေကို ဖတ်ရှုလေ့လာလေ့ ရှိကြတယ်လို့ဆိုပြီး အခြေခံလူတန်းစားတွေကတော့ သူတို့ရဲ့ဖျော်ဖြေမှု၊ အပန်းဖြေမှုအတွက် ရှိုးပွဲတွေ၊ ရုပ်ရှင်ရုံတွေ သွားလေ့ရှိတယ်လို့ဆိုတယ် ညီမလေး။ ကိုကိုတို့လို ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံတွေမှာက များသောအားဖြင့် ပြည်သူလူထုတွေဟာ စာဖတ်နှုန်းနည်းပါးကြပြီး တခြား အပျော်အပါးတွေဘက်မှာပဲ တော်တော်များများ စိတ်ဝင်စားကြတယ် ညီမလေး။

အဲ တချို့စာပေကို စိတ်ဝင်စားတဲ့ သူတချို့ကလည်း တစ်နေ့တစ်နေ့ ဘဝမှာ စားဝတ်နေရေးတွေအတွက်ပဲ ရုန်းကန်နေရတဲ့အတွက် စာပေဖတ်ရှုဖို့ အချိန်မပေးနိုင်တာကလည်း ကိုကိုတို့ဆီမှာ စာဖတ်နှုန်းကျဆင်းလာရ ခြင်း အကြောင်းအရင်းတစ်ခုပဲ ညီမလေး။ လူတွေရဲ့စာဖတ်နှုန်း ကျဆင်းလာတာနဲ့အမျှ စာပေလုပ်ငန်းထဲမှာရှိတဲ့ စာပေပညာရှင်တွေရဲ့ အဆင့်အတန်းဝင်ငွေ၊ Income, Role, Status တွေဟာလည်း တခြား ဂီတ၊ ရုပ်ရှင်အနုပညာ Entertainment Industry တွေက Professional တွေထက် များစွာနိမ့်ကျလာပြီး စာပေဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု၊ သက်ဆိုင်ရာ လူ့အဖွဲ့အစည်းတွေရဲ့ အသိပညာဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်မှု (Knowledge Development) တွေဟာလည်း ကျဆင်းလာတာပေါ့ ညီမလေး။

ကိုကို ဥပမာတစ်ခုပြောပြမယ်။ ဥပမာ ညီမလေး ရုပ်ရှင်တစ်ကားကို ကြည့်တယ်ဆိုပါစို့။ မင်းသားနဲ့ မင်းသမီးရဲ့ ပုံပန်းသဏ္ဌာန် သွင်ပြင်လက္ခဏာ၊ နောက်ခံ ပတ်ဝန်းကျင်စတာတွေကို ညီမလေး ကြည့်နေရတဲ့

အတိုင်း အလွယ်တကူ မြင်ရတယ်။ ဘာမှ စဉ်းစားစရာ ဦးနှောက်ကို အလုပ်ပေးစရာ မလိုဘူး။ ညီမလေးနဲ့အတူတူ ရုပ်ရှင်ကြည့်နေတဲ့ သူငယ်ချင်းတွေကလည်း ညီမလေးမြင်တဲ့အတိုင်း အတူတူပဲ မြင်ကြလိမ့်မယ်။ အဲ–ဒါပေမယ့် ဆရာကြီး တက္ကသိုလ်ဘုန်းနိုင်ရဲ့ 'သူငယ်ချင်းလို့ပဲ ဆက်၍ ခေါ်မည်ခိုင်' ဆိုတဲ့ ဝတ္ထုကို ညီမလေးဖတ်တယ် ဆိုပါစို့။

အဲဒီဝတ္ထုထဲက ခိုင်ဆိုတဲ့ ဇာတ်ကောင်လေးကို ပထမဆုံး ညီမလေးရဲ့ မျက်လုံးထဲမှာ မြင်ယောင်လာဖို့ ပုံဖော်ရမယ်။ အဲဒီလို ပုံဖော်ဖို့ကိုလည်း ပထမဆုံး ညီမလေးရဲ့ဦးနှောက်ကို အလုပ်ပေးပြီး စိတ်ကြိုက်ပုံဖော်ရမယ်။ အဲဒီလို ဦးနှောက်နဲ့ စဉ်းစားပြီးမှ ညီမလေးရဲ့ နှလုံးသားနဲ့ခံစားလို့ ရမယ်။ ပြီးတော့ ကိုကိုကလည်း ဒီဝတ္ထုကို ဖတ်တယ်ဆိုပါစို့။ ကိုကိုစဉ်းစားပုံဖော်တဲ့ ခိုင်ရဲ့ပုံသဏ္ဌာန်၊ နောက်ခံပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ သွင်ပြင်နဲ့ ညီမလေးနဲ့ကလည်း ဘယ်လိုမှ ထပ်တူညီကြမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါပဲ ညီမလေးရေ။ စာပေက လူတွေရဲ့အသိပညာ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုကို မြင့်မားစေတယ်လို့ ဆိုတဲ့ အဓိကအနှစ်သာရဆိုတာ . . ။

ဒီကနေ့ ကမ္ဘာမှာ မြင့်မားအောင်မြင် ထိပ်တန်းရောက်နေတဲ့ နိုင်ငံတိုင်းက လူတွေဟာ စာဖတ်နှုန်း အလွန် အင်မတန်မှ မြင့်မားကြတယ် ညီမလေး။ ခိုင်မာတဲ့ စစ်တမ်းတွေအရဆိုရင် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ လူတစ်ယောက်ဟာ တစ်လကို ပျမ်းမျှ စာအုပ်အသစ် ရှစ်အုပ်နှုန်းလောက်တောင် ဖတ်သတဲ့ ။ ဒါကြောင့်မို့ သူတို့ဆီက စာပေ Industry တွေဟာ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးကြပြီး စာရေးဆရာတွေရဲ့ Role, Status, Income

တွေကလည်း တခြားရုပ်ရှင်၊ ဂီတ Entertainment Industry တွေမှာလို မြင့်မားကြတာပေါ့ ညီမလေး။

ဒါကြောင့်မို့ ကိုကိုရဲ့ ညီမလေးလည်း ဘဝမှာ တိုးတက်မြင့်မား အောင်မြင်ချင်တယ်ဆိုရင် Shopping ထွက်တာတို့၊ တခြား Entertainment ကိစ္စတွေ အချိန်ကုန်၊ ငွေကုန်၊ လူပင်ပန်းခံသလို စာဖတ်ဖို့ကိုလည်း အားထုတ်ဆောင်ရွက်စေချင်တယ် ညီမလေး။ တစ်နေ့တစ်နေ့ ဘယ်လောက်ပဲ အလုပ်တွေ ရှုပ်ရှုပ်၊ မအားလပ်ပါစေ စာပေဖတ်ရှုဖို့ကိုတော့ ဝါယမ စိုက်ထုတ်စေချင်တယ်။ ခုခေတ်က နည်းပညာတွေ တိုးတက်လာပြီပဲ။ စာဖတ်တယ်ဆိုတာက စာ အုပ်ကြီးကိုင်ပြီး ဖတ်နေမှ မဟုတ်တာ။ i-pad တွေ၊ E-book reader တွေနဲ့လည်း on-line က နေဖတ်လို့ရတာပဲ မဟုတ်လား။ အဓိကက ကိုယ့်ရဲ့နေ့စဉ်ဘဝမှာ စာ ဖတ်ဖြစ်နေဖို့ပါပဲ ညီမလေး။

ကဲ–ညီမလေးရေ၊ စာလည်း တော်တော်ရှည်သွားပြီကွာ။ ဒီမှာပဲ ရပ်လိုက်တော့မယ်။ ညီမလေး စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ကျန်းမာပြီး စာတွေ အများကြီး ဖတ်လာနိုင်ပါစေ။

ညီမလေးရဲ့ ကိုကို

ညီမလေးရယ်ပြောပြမယ် (၃)

သို့

ချစ်ရတဲ့ ညီမလေး . . .

အစစအရာရာအဆင်ပြေရဲ့လား ညီမလေး။ ငါ့ ညီမလေးက ရောက်တဲ့အရပ်မှာ အဆင်ပြေအောင်၊ လူချစ်လူခင်ပေါ်အောင် နေတတ်လို့ အရာရာ အဆင်ပြေချောမွေ့မယ်လို့ ကိုကို ယုံကြည်ပါတယ် ညီမလေးရေ။

ဒါနဲ့ ဟိုတစ်ပတ်က ညီမလေး ကိုကို့ဆီကို ရေးလိုက်တဲ့စာထဲမှာ **ကျောင်းပြီးရင် ဘာလုပ်ရမလဲ** ဆိုတဲ့ အကြောင်းပါတယ်နော် ညီမလေး။ ဟုတ်တာပေါ့။ နောက်နှစ်ဆိုရင် ငါ့ ညီမလေးတောင် ကျောင်းပြီးတော့မှာပဲ။ ဒါကို စဉ်းစားရတော့မှာပေါ့။

ဒါပေမယ့် ညီမလေးရေ တကယ်တမ်း ပြောရရင်တော့ ကိုယ်ကျောင်း

ပြီးရင် ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတာက ခုလို ဘွဲ့ရခါနီးမှ စဉ်းစားရမယ့်ကိစ္စမဟုတ်ဘူးလေ။ ဟိုးကျောင်းမတက်မီ သုံး၊ လေးနှစ်လောက်ကတည်းက စဉ်းစားခဲ့ရမှာ။ ဒါပေမယ့်လည်း ခုခေတ် ညီမလေးတို့အရွယ် လူငယ်တွေက ဒီလိုပါပဲ ညီမလေးရေ။ မနက်ဖြန် ဘာလုပ်မယ်ဆိုတာကိုတောင် သိပ်မစဉ်းစားကြတော့ဘူး။ ဒါကပဲ ကိုကိုတို့မြန်မာ လူငယ်တွေနဲ့၊ ဂျပန်လူငယ်တွေ၊ အမေရိကန်လူငယ်တွေ၊ ဥရောပက လူငယ်တွေနဲ့ အဓိက ကွာခြားသွားတာပဲ ညီမလေးရေ။

ဥပမာ ကိုကိုက ကလေးလေးတစ်ယောက်ကို 'သားကြီးလာရင် ဘာဖြစ်ချင်လဲ'လို့ မေးကြည့်တယ် ဆိုပါစို့။ သူက 'သားကြီးလာရင် ဆရာဝန်ကြီး ဖြစ်ချင်တယ်'လို့ ပြန်ဖြေတယ်။ ဒါဆိုရင် အဲဒီကလေးမှာ တိကျတဲ့ ဘဝစီမံကိန်း(life Plan) ရှိပြီ လို့ မပြောနိုင်သေးဘူး။

ခုနက မေးခွန်းကိုပဲ ကိုကိုက နောက်ထပ် ကလေးတစ်ယောက်ကို ထပ်မေးကြည့်တော့သူက 'သားကြီးလာရင် အသက် ၄၅ နှစ်ပြည့်တဲ့အခါ နှလုံးရောဂါ အထူးကုဆရာဝန်ကြီးတစ်ယောက် ဖြစ်ချင်တယ်' အဲသလို ပြန်ဖြေရင် သူ့မှာ တိကျသေချာတဲ့ ဘဝစီမံကိန်း (Life Plan) ရှိတယ်လို့ ဆိုနိုင်တယ် ညီမလေးရေ။

ကိုကိုတို့ Management လောကမှာထင်ရှားတဲ့ စကားလေးတစ်ခွန်းရှိတယ်။ ဘာတဲ့ 'Fail to plan is plan to fail'တဲ့။ အဓိပ္ပာယ်က 'စီမံကိန်းဆွဲရန် ပျက်ကွက်သူဟာကျဆုံးဖို့အတွက် စီမံကိန်း ဆွဲနေခြင်း'ပဲတဲ့။ အဲသလိုပါပဲ ညီမလေးရေ။ ကိုကိုတို့ရဲ့ဘဝမှာ အောင်မြင်တာ

ကို ခဏထားဦး မကျဆုံးချင်ရင်တော့ ကိုကိုတို့ဆီမှာ အနည်းဆုံး Life Plan တစ်ခုတော့ ရှိကြရမယ်။

ဒီကနေ့ ကမ္ဘာပေါ်မှာ ထိပ်တန်း အောင်မြင်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို သုတေသန လုပ်ကြည့်တော့လည်း သူတို့အားလုံးထဲမှာ တစ်ယောက်မှ ထိပေါက်လို့၊ မျက်စိလည်လမ်းမှားလို့ အောင်မြင်လာတဲ့ သူတစ်ယောက်မှ မပါဘူးတဲ့ ညီမလေးရေ၊ အားလုံးဟာ တိကျသေချာတဲ့ ဘဝစီမံကိန်းတွေ ကိုယ်စီနဲ့ အောင်မြင်လာခဲ့ကြတဲ့ သူတွေချည်းပဲတဲ့။ ဒါကြောင့် ကိုကိုတို့လည်း အောင်မြင်တဲ့သူတွေစာရင်းထဲမှာ ပါချင်တယ်ဆိုရင် Life Plan တစ်ခုတော့ ရှိကြရမယ် ညီမလေးရေ၊

အဲ ပြီးတော့ အဲဒီ Life Plan ကလည်း ခုနက ပထမ ကလေးလေး ပြောသွားသလို 'ကျွန်တော်ဆရာဝန်ကြီး ဖြစ်ချင်တယ်' ဆိုသလိုမျိုး မည်ကာမတ္တ Life Plan မျိုးမဟုတ်ဘဲ စမတ်ကျတဲ့ ဘဝစီမံကိန်း (SMART Life Plan) တစ်ခုဖြစ်ရမယ် ညီမလေးရေ၊ ဒီနေရာမှာ ညီမလေးဘက်က ကိုကို့ကို မေးစရာရှိလာတယ်။ SMART Life Plan ဆိုတာ ဘာလဲ။ ဘယ်လိုမျိုးလဲ စသည်ဖြင့်ပေါ့။

စမတ်ကျတဲ့ဘဝစီမံကိန်း SMART Life Plan တစ်ခု ဆိုတာက SMAT ဆိုတဲ့ စကားလုံးအစလေးတွေအတိုင်း သူ့ဆီမှာ ဒီလို ဝိသေသ လက္ခဏာတွေ ရှိရမယ် ညီမလေး။

'S'pecific (တိကျရမယ်)

ဥပမာ ခုနကလို ဆရာဝန်ကြီး ဖြစ်ချင်တယ်ဆိုတာမျိုးက မတိကျ

ဘူး။ ဘယ်လိုဆရာဝန်ကြီး ဖြစ်ချင်တာလဲ။ နှလုံးရောဂါ အထူးကု ဆရာဝန်ကြီးဆိုတာမျိုး တိတိကျကျ ဖြစ်ရမယ်။

'M'easureable (တိုင်းတာနိုင်ရမယ်)

ဥပမာ သူဌေးကြီးဖြစ်ချင်တယ်ဆိုတာမျိုး မရဘူး။ ဘယ်လောက်ချမ်းသာတဲ့ သူဌေးကြီးဖြစ်ချင်တာလဲ။ သိန်းတစ်ထောင်လား၊ သိန်းတစ်သန်းလား စသဖြင့် တိတိကျကျပြဋ္ဌာန်း ထားရမယ်။

'A'chieveable

(ရယူနိုင်စွမ်းရှိရမယ်၊ ယုတ္တိကျရမယ်)

ကိုယ့်ရဲ့ဘဝစီမံကိန်းဟာ ကိုယ့်ရဲ့ လက်ရှိအခြေအနေ၊ အနေအထား၊ အားသာချက်၊ အားနည်းချက် စတာတွေနဲ့လည်း ကိုက်ညီမှုရှိရမယ်။ ယုတ္တိကျရမယ်။ ဥပမာ ကိုယ်က အခု ဘုန်းကြီးကျောင်းသားလေး၊ မနက်ဖြန် အဲလိဇဘက်ဘုရင်မကြီးနဲ့ညစာ အတူစားချင်တယ် ဆိုတာမျိုး မဖြစ်ရဘူး။

'R'ealistic (လက်တွေ့ကျရမယ်)

ဒါကလည်း ခုနကလိုပဲ လူတစ်ယောက်အနေနဲ့ လက်ရှိမိမိရဲ့ဘဝ အခြေအနေနဲ့လက်တွေ့ကျကိုက်ညီတဲ့ ဘဝစီမံကိန်းတစ်ခုကို ရေးဆွဲနိုင်မှုဟာ အောင်မြင်မှုအတွက် သိပ်ကိုအရေးပါတယ် ညီမလေး။

'T'ime Limitation

(အချိန်အကန့်အသတ်ရှိရမယ်)

နောက်တစ်ခါ ကိုယ့်ရဲ့ Life Plan က အချိန်ကန့်သတ်ချက် အတိ

အကျရှိရမယ်။ ဉပမာ ခုနက ကလေးလေးလိုပေ့ါ။ 'ဆရာဝန်ကြီး ဖြစ်ချင်တယ်' ဘယ်အချိန်မှာ ဖြစ်ချင်တာလဲ။ ဒါဆိုရင် Time Limitation မရှိဘူး။ ဒုတိယကလေးလေးလို **'အသက် ၄၅ နှစ်မှာ နှလုံးရောဂါအထူးကုဆရာဝန်ကြီးဖြစ်ရမယ်'** စသဖြင့် Time Limitation တိတိကျကျ ရှိရမယ်။

ကဲ ဒီလောက်ဆိုရင် ညီမလေးလည်း စမတ်ကျတဲ့ စီမံကိန်း (SMART Life Plan) တစ်ခုဆိုတာ ဘယ်လိုမျိုးလဲဆိုတာ တော်တော်သဘောပေါက်လောက်ပြီ။ ကိုကို့စာလည်း တော်တော်ရှည်သွားပြီဆိုတော့ ဒီမှာပဲရပ်လိုက်တော့မယ်။ နောက်တစ်ပတ်ကျမှ Life Plan တစ်ခုကို ဘယ်လိုဆွဲရမယ်ဆိုတာ အသေးစိတ်ဆက်ပြောပြတော့မယ် ညီမလေးရေ။ ညီမလေးလည်း စာကျက်လိုက်ဦး။

ချစ်ရတဲ့ ကိုကို

ညီမလေးရယ်ပြောပြမယ် (၄)

သို့

ချစ်ရတဲ့ ညီမလေး . . .

ပြီးခဲ့တဲ့ တစ်ပတ် ကိုကို့ရဲ့စာကို ညီမလေးဖတ်ပြီးတော့ ကိုကိုရေ Personal Development Plan အကြောင်းကို သိချင်လှပြီ။ ပြောပြပါတော့လို့ စာပြန်ရေးခဲ့တယ်နော်။ ဟုတ်ပါပြီ။ ညီမလေးရေ။ ဒီတစ်ပတ်တော့ PDP အကြောင်းကို ကိုကို အသေးစိတ် ပြောပြပါတော့မယ်။ ဪ ဒါနဲ့ ဘယ်လိုလဲ ညီမလေး။ ဘယ်လိုစာအုပ် အသစ်တွေဖတ်ဖြစ်လဲဆိုတာ ကိုကို့ဆီ စာရေးလိုက်ဦးနော်။

စီမံကိန်းဆိုတာကတော့ အောင် မြင်တဲ့လူတိုင်းမှာ ရှိရတယ် ညီမလေးရေ။ ကိုကိုတို့ရဲ့ဘဝမှာ ဘယ်လိုနေရာ ဘယ်လိုအခြေအနေတွေကပဲ အစ ပြုခဲ့ ပြုခဲ့ ကိုကိုတို့ရောက်ချင်တဲ့နေရာကိုတော့ ရောက်အောင်

သွားလို့ရတယ် ညီမလေး။ ဆိုလိုတာက ကိုကိုတို့ဟာ ကိုကိုတို့ရဲ့ စမှတ် (initial) ကို မပြောင်းနိုင်ပေမယ့်အဆုံး ကိုကိုတို့ ရောက်ရှိမယ့်နေရာ (Destination) ကိုတော့ ကိုကိုတို့စိတ်ကြိုက် ဖန်တီးယူလို့ရတယ် ညီမလေး။ အရေးကြီးတာက ကိုကိုတို့ဆီမှာ တိကျသေချာ ကောင်းမွန်တဲ့ Personal Development Plan (တစ်ကိုယ်ရည်ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်မှု စီမံကိန်း)တွေ ရှိနေဖို့ပါပဲ။

ဆိုပါစို့။ ညီမလေးက ညီမလေးရဲ့ ဘဝရည်မှန်းချက် (Life heal) ကို ဘယ်ကဘယ်လို စချရမလဲမသိ။ ဘာလုပ်ရမလဲမသိဖြစ်နေတယ်ဆို ရင်တော့ ကိုကိုက ညီမလေးအနေနဲ့ ပထမဆုံး SWOT Analysis ဆိုတဲ့ လေ့လာဆန်းစစ်မှုတစ်ခုကို စလုပ်ရမယ်လို့ ဆိုချင်တယ် ညီမ လေး။ ကဲ SWOT ဆိုတာ ဘာလဲဆိုတာ ကိုကို ဆက်ရှင်းပြမယ်။

SWOT Analysis အကြောင်းကိုသိချင်တယ်ဆိုရင် ညီမလေး အနေနဲ့ ပထမဆုံး ကိုကိုအောက်မှာ ဆွဲထားတဲ့အတိုင်း အကွက်ငယ် လေး လေးခုပါတဲ့ စတုရန်းလေးတစ်ခုကို ဆွဲကြည့်ဖို့လိုတယ်ညီမလေး။

ကဲ–အဲသလိုဆွဲပြီးပြီ ဆိုရင်တော့ SWOT ဆိုတဲ့ စာလုံးလေးတွေ ရဲ့ အရှည်ကို ဟောသလို စတုရန်းလေးရဲ့ အကွက်လေးကွက်ထဲမှာ ထည့်ကြည့်လိုက်ပါဦး ညီမလေး။

Strengths (အားသာချက်များ)	Weaknesses (အားနည်းချက်များ)
Opportunities (အခွင့်အလမ်းများ)	Threats (အခက်အခဲများ)

SWOT ရဲ့ ပထမဆုံးစာလုံး S-Strength ဆိုတာကတော့ 'အား သာချက်များ'တဲ့ ။ ဆိုလိုတာက ညီမလေးရဲ့ ကိုယ်ထဲမှာ ညီမလေး ဆီမှာရှိတဲ့ အားသာချက်တွေကို ဆိုလိုတာပါ။ လူတိုင်း လူတိုင်းမှာ အားသာချက်ကိုယ်စီ ရှိကြစမြဲပဲ ညီမလေး။ ဒီတော့ ညီမလေးမှာရှိတဲ့ အားသာချက်တွေကို ဒီအကွက်ထဲမှာ ရဲရဲတင်းတင်းပဲ ချရေးလိုက်ပါ။ စကားပြောကောင်းတာ၊ ရုပ်ချောတာ၊ စေ့စပ်သေချာတာ စသည်ဖြင့်ပေါ့ ညီမလေးရေ။ လူဟာ ကိုယ့်ရဲ့အားသာချက်ကို ကိုယ် အသိဆုံးပါ။

ဒုတိယစာလုံး W-Weaknesses ဆိုတာကတော့ 'အားနည်း ချက်များ'တဲ့ ညီမလေးရေ။ ဒါလည်း ညီမလေးဆီမှာ ညီမလေးရဲ့ကိုယ်

ထဲမှာပါ ရှိတာပါပဲ။ လူတိုင်းမှာ အားသာချက်ရှိသလို အားနည်းချက်ဆိုတာလည်း ရှိကြတာပဲ ညီမလေး။ ဒါကြောင့်မို့ ဒီအကွက်ထဲမှာ ညီမလေး အိပ်ပုတ်ကြီးတာတို့၊ Shopping ထွက်ရင် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းရော၊ မလိုတဲ့ပစ္စည်းရော ပါလာတဲ့ ပိုက်ဆံကုန်တဲ့အထိ သိမ်းကျုံးဝယ်တာတို့ စတာတွေကို ချရေးလိုက်ပါဦး။

တတိယစာလုံး O-Opportunities ဆိုတာကတော့ ‘အခွင့်အလမ်းများ’ တဲ့။ ဒါကတော့ ညီမလေးရဲ့ ကိုယ်ထဲမှာ မရှိတော့ဘူး။ ညီမလေးရဲ့ ပြင်ပပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ အခွင့်အလမ်း ကိုဆိုလိုတာပါ။ ဥပမာ ညီမလေးက ပြည့်စုံကြွယ်ဝတဲ့ မိသားစုမှာ ပေါက်ဖွားလာတာ၊ နိုင်ငံရပ်ခြား စကောလားရှစ်နဲ့ဆိုင်တဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေကို အလွယ်တကူ ရရှိနိုင်တဲ့နေရာမျိုးမှာ၊ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိတာ စတာမျိုးတွေပေါ့ ညီမလေး။

စတုတ္ထစာလုံး T-Threats ဆိုတာကတော့ ‘အခက်အခဲများ’ တဲ့။ ဒါလဲခုနကလိုပဲ။ ကိုကိုတို့ရဲ့ ပြင်ပပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိတာပါပဲ။ လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ အခွင့်အလမ်းတွေ ရှိကြသလို အခက်အခဲဆိုတာဟာလည်း သူ့အတိုင်းအတာနဲ့သူ ရှိကြတာပါပဲ။ ဥပမာ ကိုယ်က ဉာဏ်ရည်ထက်မြက် ထူးချွန်ပေမယ့် ကိုယ့်ရဲ့မိသားစုက ကိုယ့်ပညာရေးအတွက် ကိုယ့်ကို မပံ့ပိုးနိုင်တာမျိုးတွေပေါ့ ညီမလေး။

ကဲ အခုဆိုရင် စတုရန်းအကွက်လေး လေးကွက်ထဲမှာ ညီမလေးရဲ့ ‘အားသာချက်၊ အားနည်းချက်၊ အခွင့်အလမ်း၊ အခက်အခဲ’ ဆိုတာ

တွေကို စာရင်းပြုစုပြီးပြီ။ ဒါဆိုရင် ညီမလေးရဲ့ ဘဝရည်မှန်းချက်ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း စဉ်းစားလို့ ရပြီပေါ့။ လောကမှာ မဖြစ်နိုင်ဘူးဆိုတာ ဘာမှမရှိပေမယ့် ကိုယ့်ရဲ့ဘဝ ရည်မှန်းချက်ဟာ ကိုယ့်ရဲ့ လက်ရှိအခြေအနေနဲ့တော့ ကိုက်ညီမှုရှိသင့်တယ် ညီမလေး။ ဥပမာ ဆေးကျောင်းတက်နေတဲ့ ကျောင်းသားလေးနှစ်ဦးရှိတယ် ဆိုပါစို့။ ပထမကျောင်းသားလေးရဲ့ အခြေအနေက မိဘမဲ့၊ အလွန်ဆင်းရဲနွမ်းပါးပြီး ဘဘုန်းကြီးကျောင်းက ဘုန်းကြီးကျောင်းသားအနေနဲ့ ဆေးတက္ကသိုလ်ကို တက်နေရတယ်။ ဒုတိယ ကျောင်းသားလေးကတော့ မိသားစုဆွေမျိုး အသိုင်းအဝိုင်းက ကြွယ်ဝ ချမ်းသာပြီး မိဘနှစ်ပါးစလုံးလည်း ဆရာဝန်ကြီးတွေ ဆိုပါစို့။

ဒီကျောင်းသားလေး နှစ်ယောက်ရဲ့ SWOT Analysis အရ ချမှတ်လိုက်တဲ့ ဘဝရည်မှန်းချက်တွေက လတ်တလော အခြေအနေမှာ ဘယ်လိုမှ မတူညီနိုင်ပါဘူး ညီမလေး။ ပထမ ကျောင်းသားလေးအတွက် လောလောဆယ် ဘဝရည်မှန်းချက်က ဆေးတက္ကသိုလ်ကျောင်းဆင်းပြီး ဆရာဝန်တစ်ယောက်ဖြစ်ရန်ဆိုတာမျိုး ဖြစ်နေပေမယ့် ဒုတိယကျောင်းသားလေးကတော့ နောက် ဘယ်နှနှစ်အတွင်းမှာ UK နိုင်ငံက FRCP ဖြစ်ရန် ဆိုတာမျိုးတွေ ရည်မှန်းနိုင်တာပေါ့ ညီမလေး။

ကဲ ဒီလောက်ဆိုရင် ဘဝရည်မှန်းချက်ကို ဘယ်လိုချမှတ်ရမလဲဆိုတာ ညီမလေးသဘောပေါက်လောက်ပြီလို့ ထင်ပါတယ်။ ခုတော့ စာလည်း တော်တော်ရှည်သွားပြီမို့ ရပ်လိုက်တော့မယ်။ နောက်တစ်ပတ်

ကျမှ *PDP* နဲ့ ဘဝရည်မှန်းချက်ရောက်အောင် ဘယ်လိုသွားရမလဲ ဆိုတာကို ဆက်ပြောပြမယ်။ ညီမလေးလဲ အားရင် ကိုကို့ဆီ စာရေးပါဦး။

ညီမလေးရဲ့ကိုကို

ညီမလေးရယ်ပြောပြမယ် (၅)

သို့

ချစ်ရတဲ့ ညီမလေး . . .

နေကောင်းရဲ့လား ညီမလေး။ ဆောင်းတွင်းကို ရောက်လာပြီဆိုတော့ ညီမလေးတို့ဆီမှာ တော်တော်အေးမှာနော်။ အနွေးထည်တို့၊ စောင်တို့ကို သေသေချာချာဝတ်၊ သေသေချာချာ ခြုံပြီးတော့ နွေးနွေးထွေးထွေးနေဦး နော် ညီမလေး။

ဒီတစ်ပတ်တော့ ဘဝစီမံကိန်းတစ်ခုကို ဘယ်လိုဆွဲရမလဲဆိုတာကို ဆက်ပြောပြမယ်နော် ညီမလေး။ ခုလောက်ဆိုရင်တော့ ညီမလေးလည်း ဘဝမှာ ကိုယ်ဘာဖြစ်ချင်တယ်၊ ဘာကို ဝါသနာပါလဲ၊ ဘာလုပ်ချင်တာ လဲ စသဖြင့် သေသေချာချာ စဉ်းစားပြီးပြီလို့ ထင်ပါတယ်။

ဒီတော့ ညီမလေးရေ ဘာမှစဉ်းစားမနေပါနဲ့။ ညီမလေးရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ညီမလေးဖြစ်ချင်နေတာတွေကို စာရွက်အလွတ်တစ်ရွက်ပေါ်မှာ ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ချရေးလိုက်ပါ။ ကိုကိုတို့ဟာ ဘဝမှာ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာတွေကို စဉ်းစားနေ၊ တွေးတောနေရုံနဲ့ မရပါဘူး။ ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ချရေးဖို့ လိုပါတယ်။ 'Not think it, Ink it' ပေါ့ ညီမလေးရေ။

အိုကေ . . . ခုဆို ညီမလေးရဲ့ဘဝမှာ ဖြစ်ချင်တာ တစ်ခုခုကို ချရေးပြီးပြီ ဆိုပါစို့။ ဥပမာ 'ငါ နောက်သုံးနှစ်နေရင် တစ်လကို ဝင်ငွေ ဆယ်သိန်း ဝင်တဲ့ စာရေးဆရာတစ်ယောက်ဖြစ်ရမယ်' ဆိုတဲ့ SMART Objective ရည်မှန်းချက်တစ်ခုကို ညီမလေး ချရေးလိုက်ပြီ ဆိုပါစို့။ အဲသလိုချရေး လိုက်ပြီဆိုတာနဲ့ ညီမလေးဟာ အလကား လူတစ်ယောက် မဟုတ်တော့ဘူး။ ရည်ရွယ်ချက်၊ ရည်မှန်းချက် တိတိကျကျရှိတဲ့ တန်ဖိုးရှိတဲ့သူတစ်ယောက် ဖြစ်သွားပြီ ညီမလေး။

'William Shedd' ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် ပြောခဲ့တဲ့ စကားလေးတစ်ခွန်းရှိတယ် ညီမလေး။ ဘာတဲ့ . . .

'A ship is safe in harbor, but that's not what ships are for'

'သင်္ဘောတစ်စီးဟာ ဆိပ်ကမ်းမှာ ဆိုက်ကပ်စမြဲပါ။ ဒါပေမယ့် ဆိုက်ကပ်ရမယ့် ဆိပ်ကမ်းမှ မရှိဘူးဆိုရင်တော့ သင်္ဘောလည်း ရှိမှာမဟုတ်ပါဘူး'

အဲသလိုပါပဲ ညီမလေး။ ကိုကိုတို့ဟာ ဘဝမှာ ဆိုက်ကပ်စရာ ဆိပ်

ကမ်းတစ်ခုတော့ အနည်းဆုံးရှိကိုရှိရမယ်။ ကျွမ်းကျင်တဲ့မုဆိုးတစ်ယောက်ဟာ သူ့ရဲ့မြားကို ဘယ်အရပ်ရောက်ရောက်၊ ဘယ်ထိထိဆိုပြီး ဘယ်တော့မှ ပစ်လေ့မရှိဘူး ညီမလေး။

ဟော ခုဆိုရင် ညီမလေးမှာ ဘဝရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် (Life Goal) တစ်ခုကို စာရွက်ပေါ်မှာ ချရေးပြီးသားရှိသွားပြီ။ ခု ကိုကိုတို့ လုပ်ရမှာ စာရွက်ပေါ်မှာ ချရေးထားတဲ့ ညီမလေးရဲ့ရည်မှန်းချက်ကို လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ဖို့ပဲ ညီမလေး။ ဘိုလိုမှတ်ရရင်တော့ 'Paper to practice' ပေါ့။

ကဲ ဒီလိုဆို ကိုယ့်ရဲ့ဘဝရည်မှန်းချက်တစ်ခုကို Paper to practice ဘယ်လိုပြောင်းရမလဲ။ ကိုကိုတို့အနေနဲ့ ကိုယ်ရည်မှန်းထားတဲ့ ဘဝရည်မှန်းချက်နဲ့ အံဝင်ကိုက်ညီမယ့် လုပ်ဆောင်မှု စီမံကိန်း (Action Plan) တစ်ခုကို စနစ်တကျပြုစုရေးဆွဲကြရမယ် ညီမလေး။ တကယ်တော့ Action Plan ဆိုတာဟာ ခုနက ညီမလေးရဲ့ဘဝရည်မှန်းချက်ကို တစ်ပိုင်တစ်နိုင် ပိုပြီးသေးငယ်တဲ့ အစိတ်အပိုင်းကဏ္ဍလေးတွေ ဖြစ်သွားအောင် ခွဲထုတ်လိုက်တာပါပဲ။ ညီမလေးဆီမှာ အဲသလို ဘဝစီမံကိန်း တစ်ခုရှိလာတဲ့အတွက် ဘာတွေထူးပြီး၊ ဘာတွေ အကျိုးရှိလာပါသလဲ။ အများကြီးထူးပြီး အများကြီး အကျိုးရှိလာပါတယ်။ ညီမလေးဆီမှာ တစ်ခု ရှိလာတဲ့အတွက်

၁။ ကိုယ်ဘယ်သွားရမယ်ဆိုတဲ့ လမ်းညွှန်တစ်ခု ရှိလာပါတယ်။
(Give you direction)

၂။ ကိုယ့်ရဲ့ဘဝမှာ ဘယ်အရာတွေကို အဓိကထား ဦးစားပေးရမယ် ဆိုတဲ့ ဦးစားပေးအဆင့်တွေ သတ်မှတ်လာနိုင်ပါမယ်။

(Help you sort your life priorities)

၃။ ကိုယ့်ရဲ့တိုးတက်မှုဖြစ်စဉ်တွေ၊ ဘဝရည်မှန်းချက်တွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး တာဝန်ယူတတ်လာပါတယ်။

(Makes you accountable for your progress)

၄။ Life plan အရ ကိုယ့်ရဲ့ရည်မှန်းချက်ကို အဆင့်ဆင့် အစိတ်အပိုင်းငယ်လေးတွေအဖြစ် ခွဲထုတ်လိုက်နိုင်တဲ့အတွက် ကိုယ့်အတွက် အောင်မြင်မှုကြီးတစ်ခုမရမီစပ်ကြား အောင်မြင်မှု သေးသေးလေးတွေ ရရှိ ကျေနပ်စေနိုင်ပါတယ်။

(Gives you many small success)

ကိုကို ဒီလိုတွေပြောနေတော့ ညီမလေးက ဟုတ်ပါပြီ ကိုကိုရဲ့ ကိုကိုကသာ Life Plan ဆိုတာကို ခုလို ညွှန်းနေတာ၊ Life Plan တစ်ခုကို ဘယ်လိုဆွဲရမလဲဆိုတာ ညီမလေးကို ပြောပြဦးလေလို့ ပြောချင်နေမယ် ထင်ပါရဲ့။

အိုကေ ညီမလေး။ ဒါဆို ကိုကိုတို့ အခု Life Plan တစ်ခု စဆွဲကြမယ်။ အဲသလို မဆွဲမီ ညီမလေးက အောက်မှာ ကိုကိုဆွဲပြထားတဲ့ ဘဝစက်ဝန်း (The Wheel of Life) မှာ ဖြည့်စရာရှိတာလေးတွေ နည်းနည်းဖြည့်ပေးရမယ်။

ဒီဘဝစက်ဝန်းမှာ ညီမလေးတွေ့တဲ့အတိုင်း ကဏ္ဍ (၈) ခု ရှိတယ်။

အဲဒါတွေက

၁။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း (Carrer)

၂။ ပိုက်ဆံ (Money)

၃။ ကျန်းမာရေး (Health)

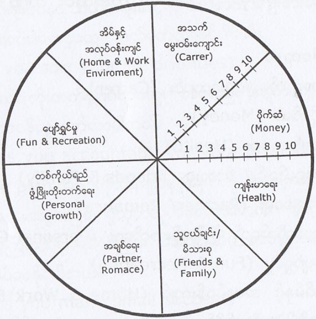
၄။ သူငယ်ချင်း/ မိသားစု (Friends & Family)

၅။ အချစ်ရေး (Partner/ Romance)

၆။ တစ်ကိုယ်ရည် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး (Personal Growth)

၇။ ပျော်ရွှင်မှု (Fun & Recreation)

၈။ အိမ်နှင့် အလုပ်ဝန်းကျင် (Home & Work Environment) တို့ပါပဲ။ ဒီစက်ဝိုင်းထဲမှာ ညီမလေးတွေ့တဲ့အတိုင်း အစိတ် ၈ ခု ရှိတယ်။ အစိတ် ၁ ခုမှာ ၁ ကနေ ၁၀ အထိ ကိုကိုဆွဲပေးထားတာ ညီမလေးတွေ့တယ်နော်။ အဲဒီ ၁ ကနေ ၁၀ ဆိုတာက ကဏ္ဍတစ်ခုချင်းစီအတွက် ညီမလေးရဲ့ဘဝမှာ တန်ဖိုးထားမှုကို သတ်မှတ်ပေးရမှာပါ။ ဥပမာ ပိုက်ဆံ (Money) ဆိုတာကို ညီမလေးရဲ့ဘဝမှာ အရေးအကြီးဆုံးဆိုရင် နံပတ် (၁၀)၊ အရေးမကြီးဘူးဆိုရင် နံပတ် (၁) စသဖြင့်ပေါ့။ ဥပမာ ကိုကို အောက်မှာ ဆွဲပြထားတယ်။ အဲသလိုမျိုးပုံလေး ဖြစ်လာအောင် ဆွဲရမှာပေါ့။



ပုံထဲကလို ညီမလေးရဲ့ ဘဝစက်ဝန်းမှာ ညီမလေး ကဏ္ဍတစ်ခုချင်းစီ အပေါ်မှာ တန်ဖိုးထားတဲ့ တန်ဖိုးအလိုက် ညီမလေးရဲ့ကိုယ်ပိုင် ဘဝစက်ဝန်းလေးကို ဆွဲကြည့်လိုက်ပါဦး။

စာလည်း ရှည်သွားပြီမို့ ကိုကိုဒီမှာပဲ ရပ်လိုက်တော့မယ်။ ဒီတစ်ပတ်လုံး ညီမလေးရဲ့ဘဝစက်ဝန်းကို သေသေချာချာ စဉ်းစားပြီး ပြီးအောင်ဆွဲထားပေါ့။ နောက်တစ်ပတ်ကျမှ ညီမလေးရဲ့ *Life Plan* ကို ဘယ်လိုဆက်ဆွဲရမလဲဆိုတာ ကိုကို ဆက်ပြောပြမယ်။

ညီမလေးရဲ့ ကိုကို

ညီမလေးရယ်ပြောပြမယ် (၆)

သို့

ချစ်ရတဲ့ ညီမလေး . . .

ဒီတစ်ပတ်တော့ ကိုကို အရမ်းပင်ပန်းရတဲ့ ရက်သတ္တပတ်ပဲ ညီမလေးရေ။ ဇန်နဝါရီလ ၄ ရက်၊ လွတ်လပ်ရေးနေ့က စစ်ကိုင်းမှာ လွတ်လပ်ရေးနေ့ အထိမ်းအမှတ်အနေနဲ့ ကိုကိုရယ်၊ ဆရာကျော်မြင့်ရယ်၊ ဆရာဇော်ခိုင်ဦးရယ် စာပေဟောပြောပွဲသွားခဲ့ကြတယ်။ နယ်စာပေ ဟောပြောပွဲကတော့ လူနှစ်ထောင်လောက်တောင် တက်ရောက်လာကြတော့ အားရစရာပဲပေါ့ ညီမလေးရယ်။

အဲ... စစ်ကိုင်းစာပေဟောပြောပွဲက ပြန်ရောက်တော့လည်း၊ ဇန်နဝါရီလ ၈ ရက် တနင်္ဂနွေနေ့ကိုရောက်တော့လည်း ရန်ကုန် Trad-

ers Hotel မှာ ကိုကိုရဲ့ မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ ပထမဆုံး Success and Motivational Talk DVD ခွေဖြန့်ချိခြင်း စာနယ်ဇင်းမိတ်ဆက်ပွဲနဲ့ ကိုကို့ရဲ့ပထမဆုံး Ticket Fee နဲ့ ကျင်းပတဲ့ အောင်မြင်ရေးအလုပ်ရုံ ဆွေးနွေးပွဲ (Success Workshop)ကို ကျင်းပရပြန်ရော...။ ဟော ခုညီမလေးဆီကို စာရေးနေရပေမယ့်လည်း မနက်ဖြန်ကျရင် ကိုကိုနဲ့ ဆရာကြီးဦးကျော်သူတို့ ပူးပေါင်းကျင်းပမယ့် မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ ပထမဆုံး အောင်မြင်သူများ ကွန်ဂရက် (Myanmar's Achievers Congress) နဲ့ ပတ်သက်ပြီး စာနယ်ဇင်းရှင်းလင်းပွဲ (Press Release) လည်းရှိသေးတယ် ညီမလေးရေ။ ညီမလေးရော ပြီးခဲ့တဲ့အပတ်က လုပ်ငန်းဆောင်တာ ကိစ္စအဝဝတွေ အဆင်ပြေရဲ့လား။

ဒီတစ်ပတ်တော့ ကိုကိုတို့ PDP အကြောင်းဆက်ပြောကြရအောင်။ ခု လောက်ဆို SWOT တို့ရော၊ ဘဝစက်ဝန်း (The Wheel of Life) အကြောင်းရော တော်တော်တော့ သဘောပေါက်လောက်ပြီ ထင်ပါတယ်။ ကဲ–ဒီတော့ ကိုကိုတို့ ဒီတစ်ပတ်မှာ တန်ဖိုးထားမှု (Value) တွေအကြောင်း ပြောကြရအောင်။

ကိုကိုတို့ လူတိုင်း လူတိုင်း တစ်ယောက်ချင်းစီမှာ တန်ဖိုးထားမှု (Value) တွေ ရှိကြတယ် ညီမလေး။ ပြီးတော့ အဲဒီတန်ဖိုးထားမှုတွေကလည်း တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတူညီကြဘူး။ ပိုက်ဆံကို တန်ဖိုးထားတဲ့သူလည်း ရှိမယ်။ သိက္ခာကို တန်ဖိုးထားမယ့်သူလည်း ရှိမယ်။ နာမည်ကျော်ကြားမှုကို တန်ဖိုးထားမယ့်သူလည်း ရှိမယ်။ စသည်...

စသည်ဖြင့်ပေါ့။

လူတွေက ဘဝမှာ ကိုယ်တန်ဖိုးထားတဲ့ အရာတွေကိုရလာရင်လည်း အောင်မြင်လာတယ်လို့ သတ်မှတ်ကြတယ်။ ပိုက်ဆံကို တန်ဖိုးထားတဲ့ သူက ဘဝမှာ ပိုက်ဆံများများရလာရင် သူ့ကိုယ်သူ အောင်မြင်လာတယ်လို့ သတ်မှတ်တယ်။ နာမည်ကြီးချင်တဲ့သူကလည်း ဘဝမှာ သူ နာမည်ကြီးလာရင် သူ့ကိုယ်သူ အောင်မြင်လာတယ်လို့ သတ်မှတ်တယ်။ ဒါက လူတိုင်းရဲ့ လွတ်လပ်ခွင့် (Personal Right) ပေါ့ ညီမလေး။ လူဟာ ပုထုဇဉ်တွေဆိုတော့ လောဘတော့ ရှိမှာပဲ။ မတော် လောဘသာ မရှိဖို့ကြိုးစားရမှာ ညီမလေး။

ကဲ ညီမလေးရော ဘဝမှာ ဘာတွေကို တန်ဖိုးထားလဲ။ ရုတ်တရက်ကြီးဆိုတော့ ညီမလေး ဖြေရခက်သွားလား။ ကဲ–ဒါဆိုလည်း ကိုကို ညီမလေးကို မေးခွန်းလေး တချို့မေးမယ်။ သေချာစဉ်းစားပြီး ဖြေကြည့်နော်။

– ဘဝမှာ ညီမလေးအတွက် အရေးအကြီးဆုံးက ဘာလဲ။
(What is important to you?)

– ဘာဖြစ်လို့ အဲဒီအရာဟာ ညီမလေးအတွက် အရေးကြီးတာလဲ။
(Why is it important to you?)

ကဲ ဒီလိုဆိုရင်တော့ ညီမလေးလည်း ဘာကိုတန်ဖိုးထားတာလဲဆိုတာ နည်းနည်းတော့ သဘောပေါက်လောက်ပြီ ထင်ပါတယ်။ ဒါဆိုရင် ညီမလေးရဲ့ ဘဝမှာတန်ဖိုးအထားဆုံး တန်ဖိုး ၁၀ ခုလောက်ကို အောက်က ဇယားကွက်ထဲမှာ ရဲရဲချရေးလိုက်ပါ။

ပြီးရင် အဲဒီတန်ဖိုး ၁၀ ချက်ကို ညီမလေးရဲ့ဘဝမှာ ရရှိလာအောင်။ ဘယ်လိုကြိုးစား ဆောင်ရွက်ကြရမလဲဆိုတာစဉ်းစားကြရမယ် ညီမလေး။ အဲဒီတန်ဖိုးတွေ ညီမလေးရဲ့ဘဝမှာ မြင့်မားလာလေလေ။ ညီမလေးရဲ့ဘဝ အောင်မြင်လာလေလေပဲပေါ့။

လူဆိုတာ ကိုယ်ဘာလိုချင်သလဲ။ ကိုယ်ဘာကို တန်ဖိုးထားတာလဲ ဆိုတာလောက်ကိုတော့ အနိမ့်ဆုံးအဆင့် တိတိကျကျသိကြရမယ် ညီမလေး။ မှဆိုးကောင်းတွေဆိုတာ သူတို့မြားရဲ့ ဦးတည်ရာကို သေသေချာချာမသိဘဲ သူတို့ရဲ့မြားတွေကို ဘယ်တော့မှ ပစ်လေ့ မရှိကြဘူး ညီမလေး။

ကိုကိုတို့တွေ တော်တော်များများ ဘဝမှာ ကိုယ်ဘာကိုတန်ဖိုးထားတယ်ဆိုတာကို သေသေချာချာမသိဘဲ။ ကိုယ့်ရဲ့အားအင်တွေ၊ အချိန်တွေ၊ ငွေကြေးတွေ၊ အားထုတ်မှုတွေကို အလဟဿ သုံးဖြုန်းပစ်ခဲ့ကြတာ တော်တော်များပြီ ညီမလေး။ ဒါကြောင့် ကိုကိုက ညီမလေးကို အဲသလို မဖြစ်အောင် အခုကတည်းက ဘဝမှာ ကိုယ်တန်ဖိုးထားတာတွေက ဘာတွေလဲဆိုတာ တိတိကျကျ သိရအောင် အသေအချာ စဉ်းစားခိုင်းနေတာ။

တချို့တွေက ပြောကြတယ် ညီမလေး။ သူတို့ဘဝမှာ အခွင့်အလမ်းတွေက သူတို့ဆီကို ဘယ်တော့မှ ရောက်မလာကြဘူး။ အခွင့်အလမ်းတွေက သူတို့ကို ဘယ်တော့မှ တံခါးလာမခေါက်ကြဘူးတဲ့။

တကယ်တော့ ညီမလေးရေ။ အခွင့်အလမ်းတွေက ကိုကိုတို့ကို တံခါး

လာမခေါက်တာ ကိုကိုတို့ဆီမှာ တံခါးတွေ မရှိကြလို့ပေါ့ ညီမလေး။ ဒီတော့ အခွင့်အလမ်းတွေက ကိုကိုတို့ကို လာခေါက်အောင် တံခါးတွေ ဆောက်ကြရမှာပေါ့ ညီမလေး။ ခုနက ညီမလေးဘဝမှာ တန်ဖိုးအထားဆုံး အရာ ဆယ်ခုကို ရေးချလိုက်တာဟာ အခွင့်အလမ်းတွေ တံခါး လာခေါက်နိုင်ဖို့ တံခါးဆယ်ချပ်ကို တည်ဆောက်လိုက်တာပဲ ညီမလေး။

ကဲ . . . ညီမလေးရေ စာလည်းတော်တော်ရှည်သွားပြီမို့ ရပ်လိုက်တော့မယ်။ ညီမလေးကြည့်ဖို့ ကိုကို့ရဲ့ ဘဝရဲ့အောင်မြင်မှု DVD အခွေကို ဒီစာနဲ့အတူထည့်ပေးလိုက်တယ်။ ညီမလေးလည်း အားရင် ကိုကို့ဆီ စာရေးလိုက်ဦးနော်။

ညီမလေးရဲ့ ကိုကို

ညီမလေးရယ်ပြောပြမယ် (၇)

သို့

ချစ်ရတဲ့ ညီမလေး . . .

ကဲ... ဘယ်လိုလဲ ညီမလေး။ ပြီးခဲ့တဲ့ တစ်ပတ်က ယုံကြည်မှုတွေအကြောင်း တော်တော်စဉ်းစားပြီးသွားပြီလား။ အိုကေ။ ဒါဆို ကိုကိုတို့ ဒီတစ်ပတ် ရှေ့ဆက်ကြမယ် ညီမလေး။ ကိုယ့်ရဲ့ ဘဝမှာ ကိုယ်ဘာကို ယုံကြည်တာလဲ။ ကိုယ်ဘာကို တန်ဖိုးထားတာလဲ။ ကိုယ့်ရဲ့ Value တွေက ဘာလဲစသဖြင့် စဉ်းစားပြီးကြပြီဆိုရင်တော့။ ကိုကိုတို့ လုပ်ရမယ့် အလုပ်တစ်ခုက ရှေ့ကိုဆက် ဖို့ပါပဲ။

ဟုတ်တယ် ညီမလေး။ ကိုကိုတို့ဟာ ဘဝမှာ ကိုယ့်ရဲ့ယုံကြည်ချက်တွေ၊ တန်ဖိုးထားမှုတွေအတွက် ရှေ့ကိုဆက်ကြရမယ်။ အမြဲမပြတ် ကြိုးစားဆောင်ရွက်နေကြရမယ် ညီမလေးရေ။ ဘဝမှာ ဖြည်းဖြည်း ဖြည်းဖြည်းချင်း ရှေ့ကိုတိုးနေရတာ။ ရှေ့ကိုဆက်နေရတာအတွက် မရှက်ပါနဲ့။ မကြောက်ပါနဲ့ ညီမလေး။ အဲဒီအစား တစ်နေရာတည်းမှာ တန့်နေရမှာ။

ရပ်နေရမှာကိုပဲ ရှက်ပါ၊ ကြောက်ပါ ညီမလေး။

ဘဝမှာကိုကိုတို့ အဓိက စိုးရိမ်ရမှာက လဲမကျဖို့မဟုတ်ဘူး ညီမလေး။ အဓိက,က လဲကျရင် ပြန်ထနိုင်ကြဖို့ပါ။ တစ်နေရာကနေ တစ်နေရာကို သွားကြတဲ့အခါ။ အခက်အခဲတွေ၊ လဲကျတာတွေ သေချာပေါက် ရှိကို ရှိမှာပဲ ညီမလေး။ ဒါပေမယ့် အဓိက,က လဲကျတိုင်း ပြန်ထပြီး ကြိုးစား ခရီးဆက်ရင်တော့ တစ်နေ့မှာ ကိုလိုချင်တဲ့နေရာ၊ ကိုယ် ရောက်ချင်တဲ့ နေရာကိုတော့ ရောက်ကို ရောက်မှာပါပဲ။ အဲ့သလိုမှ မဟုတ်ဘဲ လဲကျမှာ ကို ကြောက်ပြီး အခုကိုယ်ရောက်နေတဲ့နေရာကနေ ဘယ်ကိုမှဆက် မသွားရင်တော့။ ဘယ်ကိုမှ ရောက်မှာ မဟုတ်ဘူး ညီမလေး။

ကိုကိုက အဲသလိုတွေ ပြောနေတော့ ညီမလေးက 'ဟုတ်ပါပြီကိုကိုရဲ့ ဒီလိုဆိုရင် ညီမလေး လဲကျတဲ့အခါ ဘယ်လိုပြန်ထရမလဲ၊ ပြန်ထနိုင် အောင် ဘယ်လိုကြိုးစားရမလဲ'လို့ မေးချင်နေပြီ မဟုတ်လား။ ဟုတ်ပါပြီ ညီမလေးရေ။ ဒါဆို ကိုကို ညီမလေးကို အခု 'လဲကျရင်ပြန်ထနည်း' လေးတစ်ခုကို ပြောပြမယ်။ ကိုကိုဖတ်ဖူး လေ့လာဖူးတဲ့ လဲကျရင် ပြန်ထ တဲ့နည်းတွေထဲမှာတော့ အင်မတန်ကို ကောင်းမွန်တဲ့၊ ပြည့်စုံတဲ့နည်း လေးတစ်ခုပါပဲ ညီမလေးရေ။ ကဲ–အဲဒီနည်းကလေးကို မပြောခင် ကိုကို ညီမလေးကို လူတစ်ယောက်ရဲ့ စကားလေးတစ်ခွန်းကို ဖောက်သည်ချ ချင်သေးတယ်။ အဲဒီစကားလေးက။ ဘာတဲ့ 'I've failed over and over again in my life, and that is why I succeed' 'ကျွန်တော့်ဘဝမှာ ထပ်ခါထပ်ခါ ခဏခဏ ကျရှုံးခဲ့တယ်၊ အဲဒါကြောင့်မို့ ပဲ ကျွန်တော်အခု အောင်မြင်နေတာပါ'တဲ့။

ဒီကမ္ဘာကျော် စကားလေးကို ပြောခဲ့တဲ့သူကတော့ နာမည်ကျော် အား ကစားသမား မိုက်ကယ်ဂျော်ဒန်ပဲ ညီမလေး။ ဒါကြောင့်မို့ ဘဝမှာ အဆင်မပြေမှုတွေ၊ ရှုံးနိမ့်မှုတွေနဲ့ တွေ့လာရ၊ ကြုံလာရရင် ဘယ်တော့မှ စိတ်ပျက်အားလျှော့ စိတ်ဓာတ်မကျပါနဲ့ ညီမလေး။ အဲသလို ရှုံးနိမ်မှုတွေ၊ အဆင်မပြေမှုတွေနဲ့ ကြုံလာရတိုင်း 'သြော် ငါအောင်မြင်တော့မှာပါလား၊ ငါ့အရည်အချင်းတွေ၊ စွမ်းဆောင်ရည်တွေ ပိုပြီး တိုးတက်တော့မှာပါလား' လို့ နှလုံးသွင်းမှတ်ယူပါ ညီမလေး။

နောက်တစ်ခုက ဘဝမှာ အခက်အခဲတွေ၊ ရှုံးနိမ့်မှုတွေ ကြုံတွေ့လာတဲ့အခါ ခုနကလို နှလုံးသွင်း အားတက်ရမယ့်အပြင် နောက်ထပ် အရေးတကြီးလုပ်ရမယ့် ကိစ္စတစ်ခုရှိသေးတယ်။ အဲဒါက ခုနက ကိုကို ပြောပြမယ်ဆိုတဲ့ 'လဲကျရင် ပြန်ထနည်း' ဆိုလည်း မမှားဘူးပေ့ါ။

ပထမဆုံး ညီမလေးလုပ်ရမှာက အခက်အခဲ၊ ရှုံးနိမ့်မှုတစ်ခုခု ကြုံတွေ့လာတဲ့အခါ (ဒါမှမဟုတ်) ဘဝမှာ ကိုယ်ကြုံတွေ့ခဲ့ဖူးတဲ့ ရှုံးနိမ့်မှု (Failures) တွေကို စဉ်းစားပြီး စာရွက်အလွတ်တစ်ရွက်ပေါ်မှာ ဒီလို ချရေးမယ်။

<u>ကျွန်ုပ်၏ ရှုံးနိမ့်မှုများ</u>

<u>(My Failures)</u>

၁။

၂။

၃။

၄။

အဲသလို ရေးပြီးပြီဆိုရင်တော့ ညီမလေးအနေနဲ့ အဲဒီရှုံးနိမ့်မှုတွေကို ဘယ်တုန်းက ဖြစ်ခဲ့တာလဲ။ ဘာ့ကြောင့် ဖြစ်ခဲ့တာလဲ။ ဘယ်လို ဖြစ်ခဲ့တာလဲ စသဖြင့် ကိုယ့်ရဲ့ရှုံးနိမ့်မှုတစ်ခုချင်းစီကို အသေးစိတ် လေ့လာသုံးသပ်မှု (observation) ပြုလုပ်ရမယ်။ အဲသလို ပြုလုပ်ပြီးသွားရင်တော့ ခုနက ညီမလေးရေးခဲ့တဲ့ ရှုံးနိမ့်မှုတွေရဲ့ဘေးမှာ ခုလို ကပ်ပြီး ရေးရမယ် ညီမလေး။

ဟုတ်ပြီ ညီမလေး။ အဲသလို သေသေချာချာ လေ့လာသုံးသပ်ပြီးရင်တော့ တကယ်လို့များ ညီမလေးမှာ။ ဒီလိုအရည်အချင်းတွေ၊ စွမ်းဆောင်ရည်တွေ၊ အရည်အသွေးတွေရှိခဲ့ရင် ဒီလိုရှုံးနိမ့်မှုမျိုးတွေ ဖြစ်မှာမဟုတ်ဘူး စသဖြင့် ရှုံးနိမ့်မှု (Failure) တစ်ခုချင်းစီမှာ ညီမလေး အောင်မြင်ဖို့ လိုအပ်နေတဲ့ အရည်အချင်းတွေ အရည်အသွေးတွေကို စဉ်းစားပြီး စာရင်းပြုစုရမယ် ညီမလေး။ ကိုယ့်မှာလိုအပ်တဲ့ အရည်အချင်း အရည်အသွေးတွေကို သေသေချာချာ စဉ်းစားပြီးပြီဆိုရင်တော့ ခုနက ဇယားမှာ ခုလိုထပ်ဖြည့်ရမယ် ညီမလေး။

အဲ ခုဆိုရင် ညီမလေးရဲ့ ဘဝမှာ အဲသလို အခက်အခဲတွေထပ်ပြီး ကြုံလာရတဲ့အခါ မရှုံးနိမ့်ရတော့အောင်၊ အောင်မြင်မှုတွေရလာအောင် တစ်နည်းအားဖြင့် လဲကျရာကနေ ပြန်ထနိုင်အောင် ကြိုးစား ဖြည့်ဆည်းရမယ့်အရာတွေကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းကြီး သိသွားပြီပေ့ါ ညီမလေး။

အဲ့ဒီ စာရင်းမှာပါတဲ့ အရည်အချင်း၊ အရည်အသွေးတွေကို ညီမလေးဆီမှာ ရှိလာအောင်၊ တိုးတက်များပြားလာအောင် ကြိုးစားရင်းနဲ့

ကျွန်ုပ်၏ ရှုံးနိမ့်မှုများ (My Failures)	ဘာ့ကြောင့် ရှုံးနိမ့်ရသလဲ (My Observation)
၁။	၁။
၂။	၂။
၃။	၃။
၄။	၄။
၅။	၅။

၁။
၂။
၃။
၄။

ညီမလေးရဲ့ဘဝမှာ အောင်မြင်မှုတွေဆီကို ချီတက်နိုင်ပြီပေါ့။ အဓိက ကတော့ လဲကျရင် ပြန်ထနိုင်ဖို့ပဲ ညီမလေး။

ကဲ...ညီမလေးရေ စာလည်းတော်တော် ရှည်သွားပြီမို့ ကိုကို ဒီမှာပဲ ရပ်လိုက်တော့မယ်။ ညီမလေး အစစအရာရာ အဆင်ပြေပါစေ။

ညီမလေးရဲ့ကိုကို

ညီမလေးရယ်ပြောပြမယ် (၈)

သို့

ချစ်ရတဲ့ ညီမလေး . . .

ရာသီဥတုက ဟေမန္တထဲကို တော်တော်လေး ရောက်လာပြီဆိုတော့ တော်တော်လေးလည်း အေးလာပြီနော် ညီမလေး။ ဒါပေမယ့် ငါ့ညီမလေး က ငယ်ငယ်လေးကတည်းက အအေးသိပ်ကြိုက်တာဆိုတော့ ဒီရာသီကို အကြိုက်တွေ့နေမှာပေါ့။ ကဲ...ညီမလေးရေ ကိုကိုတို့ ရှေ့တစ်ပတ်တွေက ဘဝစက်ဝန်းအကြောင်းတွေ၊ ယုံကြည်မှုတွေ၊ ဘဝမှာ ကိုယ်တန်ဖိုး ထားရတဲ့ အရာတွေအကြောင်းကို တော်တော်လေး ပြောခဲ့ကြပြီးပြီနော်။

ဒါကြောင့် ဒီတစ်ပတ်မှာတော့ ကိုကိုက ညီမလေးကို လုပ်ဆောင်မှု စီမံကိန်း (Action Plan) အကြောင်းကို နည်းနည်းရှင်းပြချင်တယ်။ Action Plan ဆိုတာက ဘဝမှာ ကိုကို တို့ချမှတ်ထားတဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေ၊ ရည်ရွယ်ချက်တွေ အကောင်အထည် ဖော် အောင်မြင်လာဖို့အတွက် တကယ့်ကို မရှိမဖြစ်ဘဲ ညီမလေး။ တစ်နည်းအားဖြင့် ကိုကိုတို့ရဲ့ စိတ်ကူးတွေ၊ အိပ်မက်တွေကို စာရွက်ပေါ်ကနေ လက်တွေ့ (Paper to Practise) ဖြစ်လာအောင် ပေါင်းကူးပေးမယ့် အရာတစ်ခုလည်း ဖြစ်တယ် ညီမလေး။

ကိုကိုတို့ရဲ့ဘဝမှာ Action Plan ရဲ့ အရေးပါပုံကို Paul Bryant ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က ခုလိုပြောဖူးတယ် ညီမလေး။ ဘာတဲ့ . . .

'Have a plan, follow the plan and you'll be surprised how successful'

'သင့်ဆီမှာ လုပ်ဆောင်မှု စီမံကိန်းတစ်ခုရှိအောင် လုပ်ပါ။ ပြီးရင် အဲဒီစီမံကိန်းအတိုင်းလုပ်ဆောင်ပါ။ သင့်ကိုယ်သင် ဘယ်လောက်အောင်မြင်လာတယ်ဆိုတာကို အံ့အားသင့်ဖွယ် တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။'တဲ့ ညီမလေး။

ဟုတ်ပါတယ် ညီမလေးရေ။ ကိုကိုတို့ရဲ့ ဘဝအောင်မြင်မှုအတွက် Action Plan က တကယ့်ကို မရှိမဖြစ် အခရာပါပဲ။ တကယ်တော့ အောင်မြင်သူနဲ့ မအောင်မြင်သူကို ကွဲပြားခြားနားစေတဲ့အရာက တခြားမဟုတ်ဘူး ညီမလေး။ Plan ရှိတာနဲ့ မရှိတာပါပဲ။

ခိုင်မာတဲ့ သုတေသန စစ်တမ်းတွေအရ ကမ္ဘာပေါ်မှာ ကျော်ကြား

ထင်ရှား အောင်မြင်လာတဲ့သူတွေကို စစ်တမ်းကောက် မေးမြန်းကြည့်လိုက်တဲ့အခါ အားလုံးဟာ သူတို့ ယခုလိုမအောင်မြင်လာခင်ကတည်းက တိကျခိုင်မာတဲ့ Plan တွေ ရှိကြပြီး ထိပေါက်လို့၊ မျက်စိလည်လမ်းမှားလို့ အောင်မြင်လာတဲ့သူတွေ တစ်ယောက်မှ မပါဝင်ကြဘူးတဲ့ ညီမလေး။ ဒီ သုတေသနတွေ့ရှိချက်က ကိုကိုတို့ အနေနဲ့ ဘာကိုကောက်ချက်ဆွဲယူလို့ရသလဲဆိုတော့ ကိုကိုတို့လည်းဘဝမှာ အောင်မြင်ချင်တယ်၊ အောင်မြင်တဲ့သူစာရင်းထဲမှာ ပါဝင်ချင်တယ်ဆိုရင် ပထမဆုံး အဆင့်အနေနဲ့ အနည်း ဆုံး Plan တစ်ခုတော့ရှိကိုရှိရမယ်ဆိုတာပဲ ညီမလေး။

အိုကေ– ဒါဆိုရင် ဟုတ်ပါပြီ။ အဲဒီ Plan ဆိုတာကို ညီမလေးက ဘယ်လိုဆွဲရမှာလဲလို့ ကိုကို့ကိုမေးချင်နေပြီ မဟုတ်လား။ Action Plan ကို ဆွဲရတာက ဘာမှခက်ခက်ခဲခဲ မဟုတ်ပါဘူး ညီမလေး။ တကယ်တော့ Plan ဆိုတာ ဆွဲရတာလွယ်သလောက် လက်တွေ့လိုက်လုပ်ဖို့ပဲ ခက်တာပါ ညီမလေး။

ပထမဆုံး Action Plan တစ်ခုကို ဆွဲဖို့ကော်လံငါးခုပါတဲ့ ဇယားလေးတစ်ကွက်ကို စာရွက်အလွတ်တစ်ရွက်ပေါ်မှာ ခုလိုချပြီး ဆွဲရမယ် ညီမလေး။

အဲသလို ဆွဲပြီးရင်တော့အပေါ်မှာ ကိုကိုနမူနာဖြည့်ပြီး ရေးပြထားတဲ့အတိုင်း ကိုယ့်ရဲ့ Target Goals ဦးတည်ချက် တစ်ခုချင်းစီအလိုက် လိုအပ်တာတွေကို ဖြည့်ရေးရမယ် ညီမလေး။ ဥပမာ ကိုကို လိုချင်တဲ့၊ ရောက်ချင်တဲ့ ဦးတည်ချက်က 'နိုင်ငံတကာ အသိအမှတ်ပြု စီးပွားရေး

ဒီပလိုမာ တစ်ခုရရန်’ဆိုရင် အဲဒီ Goal ကို ရရှိဖို့အတွက် ကိုကိုရဲ့ လုပ်ဆောင်ရန် Action Plan က Association of Business Executive (ABE,UK) ရဲ့ စီးပွားရေး ဒီပလိုမာ သင်တန်းတစ်ခု တက်ရန် ဖြစ်တဲ့အတွက် အဲဒါကို Planed Actions ဆိုတဲ့အကွက်ထဲမှာ ချရေးရမယ် ညီမလေး။

ပြီးရင် အဲဒီ ABE ဒီပလိုမာကို ကိုကိုစတင် တက်ရောက်မယ့်ရက်ကို Beginning Date, ခန့်မှန်းခြေအားဖြင့် ပြီးဆုံးအောင် တက်မယ့်ရက်ကို Target Date အကွက်တွေမှာ ရေးရမယ် ညီမလေး။ ပြီးတော့ အဲဒီ Target Date ကို ပြည့်မီရရှိပြီဆိုတာ ကိုကိုတို့ဘယ်လိုသိနိုင်မှာလဲ ဆိုတာကို စစ်ဆေးရန်သတ်မှတ်ချက် (Criteria) ဆိုတဲ့အကွက်မှာ ချရေးရမယ် ညီမလေး။ ဥပမာ ကိုကိုအနေနဲ့ ဒီ ‘နိုင်ငံတကာ အသိအမှတ်ပြု စီးပွားရေး ဒီပလိုမာကို ရတဲ့အခါ စာမေးပွဲကို အနည်းဆုံး Credit သုံးဘာသာနဲ့ အောင်ရမယ် စသဖြင့်ပေါ့။ အဲဒီလို Action Plan ကို ညီမလေးအနေနဲ့ အနည်းဆုံးတစ်နှစ်စာလောက် တော့ ကြိုတင်ဆွဲထားသင့်တယ် ညီမလေး။

ဒါပေမယ့် ဒီလို Plan ကြီး ဆွဲထားလို့ အရာခပ်သိမ်းကို ဒီ Plan ကြီးအတိုင်း တစ်သဝေမတိမ်း လိုက်လုပ်ရမယ်လို့ ကိုကိုဆိုလိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေတွေ၊ အခွင့်အလမ်းတွေ၊ ကိုယ့်ရဲ့ တစ်ကိုယ်ရည် တန်ဖိုးထားမှုတွေပြောင်းလဲသွားတာ၊ ပြောင်းလဲလာတာနဲ့အမျှ ကိုကိုတို့ရဲ့ Actoin Plan ကိုလည်း လိုက်ပါပြောင်းလဲ

Update ပြုလုပ်ပြီး လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ဖန်တီးဖို့ လိုအပ်တာပေါ့ ညီမလေး။

ဒီကမ္ဘာပေါ်မှာရှိတဲ့ သက်ရှိ မျိုးစိတ်တွေထဲက ဒီကနေ့အထိအသက်ရှင် ရပ်တည်နေထိုင်နိုင်တဲ့ သက်ရှိတွေဟာ ခွန်အားအကြီးဆုံး၊ အသန်မာဆုံးတွေဖြစ်ကြလို့ မဟုတ်ဘူး ညီမလေး။ ဟိုးကမ္ဘာဦး အစကတည်းက ဒီကနေ့အထိ ပြောင်းလဲလာတဲ့ကမ္ဘာကြီးရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့လိုက်လျောညီထွေ လိုက်ပါပြောင်းလဲနေထိုင်တတ်တဲ့ သက်ရှိမျိုးစိတ်တွေသာ ဒီကနေ့အထိ အသက်ရှင်ရပ်တည်နေထိုင်နိုင်တာတဲ့ ညီမလေးရေ။

ကဲ ညီမလေး အခုညီမလေးဆီမှာ စမတ်ကျနတဲ့ ဦးတည်ချက် (Smat Goal) လည်း ရှိသွားပြီ။ အကောင်အထည်ဖော်ရမယ့် Action Plan တစ်ခုကိုလည်း ပိုင်ဆိုင်သွားပြီ။ ညီမလေးကိုယ်တိုင် လက်တွေ့ အကောင်အထည်ဖော် (Implement) လုပ်ပြီး အောင်မြင်မှုဆီကို ချီတက်ဖို့ပဲ ကျန်တော့တယ်။ အဲသလို အကောင်အထည်ဖော်တဲ့နေရာမှာ ညီမလေး သတိပြုရမယ့် အချက်တွေ၊ နည်းလမ်းတွေကို ကိုကိုပြောပြချင်ပါသေးတယ်။ ဒီတစ်ပတ်တော့ စာလည်းတော်တော် ရှည်သွားပြီမို့ နောက်တစ်ပတ်မှ ဆက်ပြောပြတော့မယ်။ ညီမလေး ကျန်းမာ ချမ်းသာပြီး အစစအရာရာ အဆင်ပြေချောမွေ့ပါစေ။

ညီမလေးရဲ့ကိုကို

ဦးတည်ချက် (Targeted goals)	လုပ်ဆောင်ရန် (Planned Action)	စတင်သည့်ရက် (Beginng Date)	ခန့်မှန်းပြီးဆုံးရက် (Traget Date)	စစ်ဆေးရန်စံသတ်မှတ်ချက် (Criteria)
နိုင်ငံတကာ အသိအမှတ်ပြု စီးပွားရေး ဒီပလိုမာ တစ်ခုရရန်	ABE ဒီပလိုမာ သင်တန်း တက်ရန်	၁-၁-၂၀၁၂	၇-၇-၂၀၁၂	စာမေးပွဲကို အနည်းဆုံး Credit သုံးဘာသာဖြင့် အောင်မြင်ရန်

ညီမလေးရယ်ပြောပြမယ် (၄)

သို့

ချစ်ရတဲ့ ညီမလေး ...

ကဲ ညီမလေးရေ။ ကိုကို ဒီတစ်ပတ်တော့ တစ်ကိုယ်ရေဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု စီမံကိန်း (Personal Development Plan.PDP) အကြောင်းကို အနားသတ် ပြောပြပါ့မယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့တစ်ပတ်က ညီမလေးရေးလိုက်တဲ့ စာထဲမှာ ညီမလေး ဒီတစ်ပတ်အတွင်း စာတွေတော်တော်ဖတ်ဖြစ်တယ်ဆိုတာ သိရတဲ့အတွက်လည်း ကိုကို ဝမ်းသာပါတယ်။

ပြီးခဲ့တဲ့အပတ်က ကိုကိုတို့တစ်တွေ ဆွဲခဲ့တဲ့ Action Plan ကို အဓိကအသက်ဝင် (Alive) ဖြစ်လာအောင်၊ အကောင်ထည်ဖော်

(Implement) ဖြစ်လာအောင် လုပ်ဖို့ အဓိကအရေးကြီးတဲ့အချက်က နှစ်ချက်ပဲရှိတယ် ညီမလေး။ ပထမအချက်က စုပေါင်းခြင်းသက်ရောက်မှု (Compound Effect)နဲ့ အချိန် (Time)ပါပဲ ညီမလေး။ ဒီနှစ်ခုကို ညီမလေး ကျေကျေလည်လည် နားလည်သဘောပေါက်သွားအောင် ကိုကို ခုလိုခေါင်းစဉ်လေးတွေ ခွဲပြီး ရှင်းပြချင်တယ် ညီမလေး။

(က) စုပေါင်းခြင်းသက်ရောက်မှု **(Compound Effect)**

စုပေါင်းခြင်းသက်ရောက်မှု (Compound Effect)ဆိုတာကတော့ ကမ္ဘာ့ Management လောကမှာ နာမည်ကြီးသီအိုရီတစ်ခုပါ ညီမလေး။ သူက ဘာကို ဆိုလိုသလဲဆိုတော့ ဥပမာ- ညီမလေး Body Fitness လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာနဲ့ ကိုကိုကတော့ ဥပမာပေးချင်တယ်။ ဆိုပါစို့။ ညီမလေးက လက်ရှိ ပေါင် ၁၆၀ ကနေ ပေါင် ၁၂၀ ကို လျော့လာအောင် Body Fitness လေ့ကျင့်တယ်ဆိုပါစို့။ ပေါင် ၁၆၀ ကနေ ပေါင် ၁၂၀ ဖြစ်လာအောင် ညီမလေး တစ်ရက်တည်းတော့ ဘယ်လိုမှ လေ့ကျင့်လို့ရမှာမဟုတ်ဘူး။ အဲလိုပဲ တစ်ပတ်တည်း၊ တစ်လတည်းလည်း ဘယ်လိုမှ လေ့ကျင့်လို့ရမှာမဟုတ်ဘူး။

အနည်းဆုံး ခြောက်လတန်သည်၊ တစ်နှစ်တန်သည် လေ့ကျင့်ရမှာပဲ။ အဲ တကယ်လို့ ညီမလေးက နေ့စဉ်ပုံမှန် လေ့ကျင့်သွားရင်တော့ ခြောက်လ၊ တစ်နှစ်**ပြည့်တဲ့အခါ** ညီမလေးလိုချင်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် ပေါင် ၁၂၀ ကို ရရှိလာမှာပဲ။ **အောင်မြင်မှု** (Success) ဆိုတာက

လည်း အဲသလိုပဲ ညီမလေး။ ကြီးမားတဲ့အောင်မြင်မှုတစ်ခုဆိုတာ သေးငယ်တဲ့ အားထုတ်မှုလေးတွေများစွာနဲ့ တည်ဆောက်ဖွဲ့စည်းထားတာပါ ဆိုတဲ့ Compound Effect ရဲ့ သဘောတရားကို ကိုကိုတို့ သေသေချာချာ နားလည်သဘောပေါက်ပြီး အသုံးချတတ်ကြရမယ်။ သေးငယ်တဲ့ အောင်မြင်မှု (Small Win)လေးတွေ စုပေါင်းပြီး ကြီးကျယ်တဲ့အောင်မြင်မှု (Great Success)ကြီးတွေကို အနုပညာမြောက်စွာ တည်ဆောက်တတ်ကြရမယ် ညီမလေး။

(ခ) အချိန် **(Time)**

အချိန်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ကိုကိုတို့ ပထမဆုံး သိထားရမှာက အချိန် (Time)ဆိုတာဟာ အောင်မြင်မှုရဲ့ငွေကြေး (Currency of success) ဆိုတာပဲ ညီမလေး။ အောင်မြင်မှုဆိုင်ရာ ဂုရုကြီးတစ်ဦးဖြစ်တဲ့ Mr. Jim Rohn ပြောခဲ့တဲ့ စကားလေးတစ်ခွန်းရှိတယ် ညီမလေး။ ဘာတဲ့-

"Time is more valuable than money. You can get more money, but you cannot get more time"

"အချိန်ဆိုတာ ငွေထက်ပိုတန်ဖိုးရှိပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ ငွေကိုလိုရင် လိုသလောက် ပိုပြီးရရှိနိုင်တယ်။ ဒါပေမယ့် အချိန်ကိုတော့ လိုရင်လိုသလောက် ပိုပြီးမရရှိနိုင်ဘူး"

ဒီနေရာမှာ အချိန်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ညီမလေးကို အသုံးဝင်မယ့်၊ အသုံး

ချလို့ရနိုင်မယ့် နည်းလေးတစ်ခုကို ပြောပြချင်တယ် ညီမလေး။ အဲဒီနည်းလေးရဲ့ နာမည်က ကျွန်ုပ်၏ အချိန်စစ်ဆေးမှု (My Time Check)လို့ ခေါ်တယ် ညီမလေး။ ဒီနည်းလေးက ဘာမှမခက်ပါဘူး ညီမလေး။ အောက်မှာ ကိုကိုဆွဲပြထားတဲ့ ဇယားလေးကို ကြည့်ကြည့်လိုက်ပါ။

ကျွန်ုပ်၏ အချိန်စစ်ဆေးမှု **(My Time Check)**		
လုပ်ဆောင်မှု **(Event)**	ယနေ့ **(Today)**	ဦးတည်ချက် **(Target)**
လေ့ကျင့်ခန်း (Exercise)	မိနစ် ၂၀	မိနစ် ၃၀
အိပ်ချိန် (Sleep)	၉ နာရီ	၈ နာရီ
အလုပ်လုပ်ချိန် (Work)	၈ နာရီ	၈ နာရီ

ဒီဇယားလေးမှာ ကော်လံသုံးခုပါတယ် ညီမလေး။ ပထမကော်လံမှာက လုပ်ဆောင်မှု (Event)တွေကို ရေးရမယ်။ Event ဆိုတာက ညီမလေးနေ့စဉ် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်တဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေပေါ့။ ဥပမာ– ဒီဇယားထဲမှာ ကိုကို နမူနာရေးပြထားသလို လေ့ကျင့်ခန်းတို့၊

အိပ်ချိန်တို့၊ အလုပ်လုပ်ချိန်တို့ စသည်ဖြင့်ပေါ့။

ဒုတိယကော်လံမှာကတော့ အဲဒီ Event တစ်ခုချင်းစီအတွက် ညီမလေး ယနေ့ (Today) မှာ လက်ရှိလုပ်ဆောင်နေတဲ့ အချိန်တွေကို ရေးရမယ် ညီမလေး။ ဥပမာ– ကိုကိုနမူနာရေးပြထားသလိုပေါ့။ အဲ... တတိယကော်လံမှာကတော့ အဲဒီ Event တစ်ခုချင်းစီအတွက် ညီမလေးရဲ့ ဦးတည်ထားတဲ့ အချိန်ပမာဏ (Targeted Time)တွေကို ရေးရမယ် ညီမလေး။

ဥပမာ– လေ့ကျင့်ခန်း (Exercise)ဆိုတဲ့ Event အတွက် ညီမလေး ယနေ့ (Today)မှာ လုပ်နေတဲ့အချိန်က မိနစ် ၂၀၊ တကယ်လုပ်သင့်တာလုပ်ဖို့ Target ထားထားတာက မိနစ် ၃၀။ ဒါဆို နောက်ရက်တွေမှာ ညီမလေးအနေနဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကို ဘယ်လောက်အတိုင်းအတာအထိတိုးပြီး လုပ်သင့်တယ် စသည်ဖြင့်ပေါ့ ညီမလေး။ **အလုပ်လုပ်ချိန် (work)** ဆိုရင်တော့ ယနေ့လည်း ၈ နာရီ၊ Target ထားထားတာကလည်း ၈ နာရီဆိုတော့ အဆင်ပြေတယ် စသည်ဖြင့် တစ်နေ့ တစ်နေ့ ကိုယ်သုံးစွဲနေတဲ့အချိန်တွေကို စနစ်တကျလေ့လာသုံးသပ်ဆောင်ရွက်နိုင်တာပေါ့ ညီမလေး။

တကယ်တော့ အချိန်ဆိုတာ ကိုကိုတို့ရဲ့ ဘဝအတွက် တကယ့်ကို အဖိုးမဖြတ်နိုင်တဲ့ ရင်းမြစ် (Resource)တစ်ခုပဲ ညီမလေး။ ကိုကိုတို့ဟာ ကိုကိုတို့ နေ့စဉ်သုံးစွဲနေတဲ့ ငွေကြေးတွေကို စာရင်းဇယားနဲ့ စနစ်တကျ သုံးစွဲကြပေမယ့် တန်ဖိုးရှိလှတဲ့အချိန်ကိုတော့ စနစ်တကျ သုံးစွဲကြဖို့

မေ့လျော့နေကြတယ် ညီမလေး။ ကဲ ခုဆိုရင် ညီမလေးတစ်ယောက် စနစ်တကျ Time Check လုပ်ပြီး အချိန်ကို စနစ်တကျ သုံးစွဲတတ်တဲ့၊ Action Plan ကို အကောင်အထည်ဖော်တတ်ပြီလို့ ကိုကိုယုံကြည်တယ် ညီမလေး။

စာလည်းတော်တော်ရှည်သွားပြီမို့ ရပ်လိုက်တော့မယ်၊ ညီမလေး လည်း အားရင် ကိုကို့ဆီစာရေးပါဦး။

ညီမလေးရဲ့ ကိုကို

ညီမလေးရယ်ပြောပြမယ် (၁၀)

သို့

ချစ်ရတဲ့ ညီမလေး . . .

ဒီတစ်ပတ်တော့ ကိုကို့ရဲ့ စာအုပ်သစ် 'Stock Market' မိတ်ဆက် စာအုပ်ကို ကိုကို့ရဲ့ညီအစ်ကိုလိုခင်နေတဲ့ 'လောကသရဖူ စာအုပ်တိုက်' ပိုင်ရှင် ကိုမင်းမင်းတို့ဆီကနေ ထုတ်ဝေတဲ့အထိမ်းအမှတ်အဖြစ်၊ အင်းဝ စာအုပ်တိုက် (ပန်းဆိုးတန်း)မှာ ကိုကို့ရဲ့ ပရိသတ်တွေအတွက် '**စာအုပ် လက်မှတ်ထိုးပွဲလေးတစ်ပွဲ**' ကျင်းပဖြစ်ခဲ့တယ် ညီမလေး။ ဒါကြောင့်မို့ ညီမလေးဆီ ကိုကို ခုလို စာရေးတာ နောက်ကျသွားတာ စိတ်ကောက် မနေနဲ့ဦး။

ဟိုးအရင်တုန်းက ကိုကို့အနေနဲ့ ဝတ္ထုတို၊ ဝတ္ထုရှည်တွေ အမြောက်အမြားရေးခဲ့ပေမယ့် ဒီနောက်ပိုင်းမှာတော့ အောင်မြင်ရေး (Success) နဲ့ စီးပွားရေးစီမံခန့်ခွဲမှု (Business Management)အကြောင်းတွေကိုပဲ ဆက်တိုက်ဆိုသလို ရေးဖြစ်ခဲ့တာ ညီမလေးအသိပဲနော်။

ဟဲ... ဟဲ... ။ တချို့ ကိုကို့မိတ်ဆွေတွေကလည်း ပြောကြတယ်။ ကိုကိုက 'မြန်မာတွေအောင်မြင်ဖို့' အောင်မြင်ရေးစာအုပ်နဲ့ပေါက်သွားလို့ နောက်ပိုင်းပေါ်ပင်လိုက်ပြီး အောင်မြင်ရေးတွေချည်းပဲ ရေးနေတယ်ပေါ့။ အမှန်က အဲသလိုမဟုတ်ပါဘူး ညီမလေး။

ဒီကနေ့ ကိုကိုတို့နိုင်ငံမှာ နိုင်ငံတော်သမ္မတကြီး ကိုယ်တိုင် ဦးဆောင်ပြီး စနစ်ကျတဲ့ Master Plan တွေနဲ့ ဆင်းရဲမွဲတေမှု (Poverty) တိုက်ဖျက်ရေးကို ဆောင်ရွက်နေကြတာ ညီမလေးအသိပဲနော်။ ဒါပေမယ့် ဒီနေရာမှာ တစ်ခုအရေးကြီးတာက ဆင်းရဲမွဲတေမှု တိုက်ဖျက်ရေး ဆောင်ရွက်ကြတဲ့နေရာမှာ ချေးငွေ (Loan) တွေချည်းပဲ ထုတ်ချေးပေးနေလို့တော့ မရဘူး ညီမလေး။ အဓိက,က ကိုကိုတို့ရဲ့ ပြည်သူလူထုအတွင်းမှာ စီးပွားရေးပညာ၊ စီးပွားရေးသုတတွေ နားလည်တတ်ကျွမ်းပျံ့နှံ့နေဖို့လည်း လိုအပ်တယ် ညီမလေး။ ဒါကြောင့်မို့လည်း ကိုကို့အနေနဲ့ အောင်မြင်ရေး စီးပွားရေးအကြောင်းတွေကို ခုလို တောက်လျှောက် ရေးသားဖြစ်ခဲ့တာပေါ့။

တကယ်တော့ Business Management ပညာဆိုတာ လူတိုင်းနဲ့ အလွယ်တကူ ရင်းနှီးလွယ်၊ Familiar ဖြစ်လွယ်ပါတယ် ညီမလေး။

ဥပမာတစ်ခု ကိုကိုပြောပြမယ်။ ညီမလေး ဆရာဝန်လုပ်ချင်တယ်ဆိုပါစို့။ ညီမလေးအနေနဲ့ ဆေးတက္ကသိုလ်တစ်ခုခုကနေ ဆရာဝန်ဘွဲ့လက်မှတ် တစ်ခုခုရမှ ညီမလေးအနေနဲ့ ဆရာဝန်လုပ်လို့ရမယ်။ အဲသလိုပဲ အင်ဂျင်နီယာ လုပ်ချင်တယ်ဆိုရင်လည်း ညီမလေးအနေနဲ့ အင်ဂျင်နီယာဘွဲ့လက်မှတ်တစ်ခုခုရမှ ဖြစ်မယ်။ အဲ ဒါပေမယ့် မန်နေဂျာလုပ်ချင်တယ်ဆိုရင်တော့ ညီမလေး ဘာဘွဲ့ပဲရရ၊ ဒါမှမဟုတ် ဘာဘွဲ့မှမရရင်တောင် လုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်ရင် လုပ်လို့ရတယ်။ ဆရာဝန်တစ်ယောက်၊ အင်ဂျင်နီယာတစ်ယောက်က မန်နေဂျာဝင်လုပ်ချင်ရင်လည်း ဝင်လုပ်လို့ရတယ်။ အဲသလောက်အထိ Business Management ပညာက စည်းတွေဘောင်တွေ နည်းပါးပြီး လူတွေနဲ့ ထဲထဲဝင်ဝင် ပတ်သက်ရင်းနှီးနေတယ် ညီမလေး။

ပြီးတော့ Business Management ပညာဆိုတာ ညီမလေးအနေနဲ့ ကုမ္ပဏီကြီးတစ်ခု တည်ထောင်ထားမှ၊ ကုမ္ပဏီတွေမှာ မန်နေဂျာအဖြစ် လုပ်ကိုင်မှ တတ်သိနားလည်ရမှာမဟုတ်ပါဘူး ညီမလေး။ ဘယ်သူမဆို ဘယ်အလုပ်အကိုင် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းကို လုပ်ကိုင်တဲ့သူမဆို စီးပွားရေးစီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ အသိသုတတွေ၊ ပညာတွေရှိထားမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ဘဝအဆင့်အတန်းတွေကို မြင့်မားသထက် မြင့်မားလာအောင် ကြိုးစားကြတဲ့နေရာမှာ အများကြီး အထောက်အကူရမှာပဲ ညီမလေး။ ဥပမာ– ဗယာကြော်ရောင်းနေတဲ့သူတောင် မားကက်တင်း (Marketing) ပညာအသိသုတရှိပြီး ရောင်းတတ်၊ ဆက်ဆံတတ်ရင်

တခြားဗယာကြော်ရောင်းတဲ့သူတွေထက် ရောင်းအားပိုကောင်း အရောင်းအဝယ် အဆင်ပြေပြီး ဘဝအဆင့်အတန်းမြင့်မားသထက် မြင့်မားလာမှာပဲ ညီမလေး။ အထူးသဖြင့် ကိုကိုတို့လို ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံ (Developing Country)တွေအတွက် အခြေခံလူတန်းစားတွေက အစ၊ ပြည်သူ လူထုတစ်ရပ်လုံးအနေနဲ့ စီးပွားရေးအသိသုတ (Business Knowledge)တွေ ရှိလာကြမယ်ဆိုရင် နိုင်ငံတော်တည်ဆောက်ရေးလုပ်ငန်းတွေဟာ ပိုပြီးမြန်ဆန်လာနိုင်တာပေါ့ ညီမလေး။

ညီမလေးရေ တကယ်တော့ စီးပွားရေးစီမံခန့်ခွဲမှုပညာဆိုတာ သိပ်ပြီး ခက်ခဲနက်နဲတဲ့ ပညာတစ်ရပ်မဟုတ်ပါဘူး။ ယေဘုယျအားဖြင့် စီးပွားရေး စီမံခန့်ခွဲမှု (Business Management)လို့ဆိုတဲ့နေရာမှာ–

(၁) စီမံခန့်ခွဲအုပ်ချုပ်မှု **(Administration)**၊

(၂) ဈေးကွက်ရှာဖွေမှု **(Marketing)**၊

(၃) ကုန်ထုတ်လုပ်မှု **(Production)**၊

(၄) ရောင်းချမှု **(Sale)**၊

(၅) လူ့စွမ်းအားအရင်းအမြစ် စီမံခန့်ခွဲမှု **(Human Resource Management)**၊

(၆) လုပ်ငန်းလည်ပတ်လုပ်ဆောင်မှု **(Operation)**၊

စ,တာတွေ ပါဝင်တယ် ညီမလေး။ ညီမလေးအနေနဲ့ တစ်ပိုင်တစ်နိုင် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းလေးပဲ လုပ်လုပ်၊ ကမ္ဘာ့အဆင့် Multinational Company ကြီးတွေမှာပဲ လုပ်လုပ်။ ဒီကဏ္ဍခြောက်ခုကို အခြေခံပြီး

လည် ပတ်လုပ်ဆောင်ရတာပေါ့။

ဒါ့အပြင် တစ်ဖက်မှာလည်း ဒီစီးပွားရေးဆိုင်ရာ ပညာရှင်တွေကို ကိုကိုတို့အနေနဲ့ ကိုကိုတို့ရဲ့ ဘဝတိုးတက်ရေး (Personal Development) အတွက်လည်း အသုံးချလို့ရတယ် ညီမလေး။ ဥပမာ–ကုန်ပစ္စည်းတစ်ခု ဈေးကွက်ထဲမှာ နေရာရလာအောင် သူ့ရဲ့ကောင်းသတင်း (Good Message)တွေနဲ့ တည်ဆောက်ယူရသလို၊ လူတစ်ယောက်ချင်းစီ အနေနဲ့လည်း လူ့အဖွဲ့အစည်းမှာ အောင်မြင်နေရာရလာဖို့အတွက် ကိုယ့်ရဲ့ကောင်းတဲ့အားထုတ်မှု (Good Effort)၊ ကောင်းသတင်း (Good Message)တွေနဲ့ တည်ဆောက်ပြီး Personal Marketing လုပ်ကြရတာပဲ ညီမလေး။ ကုန်ပစ္စည်း (Product) တွေမှာ သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ကုန်အမှတ်တံဆိပ် (Brand) တွေရှိသလို ကိုကိုတို့ တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းစီမှာလည်း ကိုယ်ပိုင် Brand တွေရှိတယ် ညီမလေး။ အဲဒါ ကိုကိုတို့နာမည် (Name)တွေပေါ့။

ဟုတ်တယ် ညီမလေး။ ကိုကိုတို့ရဲ့ နာမည်တွေက ကိုကိုတို့ရဲ့ Brand တွေပဲ။ လူ့အဖွဲ့အစည်းမှာ ကိုကိုတို့အနေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ Brand တွေ တန်ဖိုးရှိလာအောင်၊ မြင့်မားသထက် မြင့်မားလာအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ကြရမယ် ညီမလေး။ ဒါကို Business မှာ Branding လုပ်သလို Personal Branding လုပ်တယ်လို့ ခေါ်လို့ရတာပေါ့ ညီမလေး။

တကယ်တော့ စီးပွားရေးစီမံခန့်ခွဲမှုပညာဆိုတာ လူတိုင်းလူတိုင်း သိထား၊ တတ်ထားသင့်ပြီး ကိုယ့်ဘဝတိုးတက်ရေးအတွက် ထိထိရောက်

ရောက် အသုံးချသင့်တဲ့ပညာတစ်ရပ်ပါ ညီမလေး။ အထူးသဖြင့် ကိုကိုတို့လို ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံက ပြည်သူလူထုတွေအနေနဲ့ နိုင်ငံနဲ့လူမျိုး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာဖို့ ဒီစီးပွားရေးပညာရပ်ကို မဖြစ်မနေ လေ့လာသင်ယူကြဖို့ လိုအပ်တယ် ညီမလေး။

ကဲ ညီမလေးရေ စာလည်းတော်တော်ရှည်သွားလို့ ဒီမှာပဲ ရပ်လိုက်တော့မယ်။ ညီမလေးလည်း ဒီတစ်ပတ် အကယ်ဒမီပွဲက မင်းသား၊ မင်းသမီးတွေရဲ့ပုံတွေကြည့်၊ ဖက်ရှင်တွေကြည့်ပြီး စာကျက်ဖို့၊ စာတွေဖတ်ဖို့ မမေ့နေနဲ့ဦးနော်။

ညီမလေးရဲ့ကိုကို

ညီမလေးရယ်ပြောပြမယ် (၁၁)

သို့
ချစ်ရတဲ့ ညီမလေး . . .

ညီမလေးရေ ဒီတစ်ပတ်လည်း ကိုကို စာပေဟောပြောပွဲတစ်ခုသွားရဦးမယ်။ သွားရမယ့်မြို့က ကရင်ပြည်နယ် 'ဘားအံ'မြို့ကိုပေါ့။ ဖေဖော်ဝါရီ ၁၁ ရက်နဲ့ ပြည်ထောင်စုနေ့ ၁၂ ရက်နေ့တွေမှာ ပြောကြမှာ။ စုစုပေါင်း ကိုကိုအပါအဝင် စာရေးဆရာက ခြောက်ယောက်တောင်။ ကိုကိုရယ်၊ ဆရာမစမ်းစမ်းနွဲ့(သာယာဝတီ)၊ ဆရာမခင်ပန်နှင်း၊ ဆရာအရိုး၊ ဆရာဆောင်းဝင်းလတ်နဲ့ ဆရာချစ်ကိုကိုယုတို့ဆိုတော့ စာရေးဆရာ၊ ဆရာမတွေ အများကြီးနဲ့ မြိုင်မြိုင်ဆိုင်ဆိုင် ပျော်စရာခရီးပေါ့ ညီမလေး

ရေ။ ခု ညီမလေးဆီကို ကိုကိုဘားအံကိုမသွားမီ အမီရေးလိုက်တာပါ။ အစစ အရာရာ အဆင်ပြေတယ်မို့လား ညီမလေး။

အင်း... ကိုကိုက 'အစစအရာရာ အဆင်ပြေတယ်မို့လား'လို့သာ မေးလိုက်ရတာ တကယ့်တကယ်မှာတော့ ဘယ်သူ့ ဘယ်သူမှ အချိန်တိုင်း အချိန်တိုင်း အစစအရာရာ အဆင်ပြေနေဖို့ဆိုတာ ဘယ်လိုမှ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး ညီမလေးရေ။ ဒါပေမယ့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အဆင်မပြေမှုတွေ၊ ဒုက္ခတွေအပေါ်မှာ ကိုကိုတို့ရဲ့ တုံ့ပြန်မှု (Response) တွေက ကိုကိုတို့ကို အောင်မြင်သူနဲ့ ကျရှုံးသူတွေအဖြစ် ခွဲခြားပေးလိုက်တာပဲ ညီမလေး။

ညီမလေးကို ပုံပြင်လေးတစ်ပုဒ် ပြောပြချင်တယ်။ တစ်ခါတုန်းက မြည်းတစ်ကောင်ဟာ တွင်းတစ်ခုထဲကို ပြုတ်ကျသွားသတဲ့။ တွင်းကလည်း တော်တော်နက်တော့ မြည်းလည်း သူဘယ်လိုမှ ပြန်မထွက်နိုင်တော့ဘူး။ သေရပါတော့မယ်ဆိုပြီး အပြင်းအထန် ငိုကြွေးတော့တာပေါ့။

ဒါပေမယ့် ကံကောင်းချင်တော့ အဲဒီမြည်းရဲ့သခင်တွေက တွင်းဝကို ရောက်လာပြီး သူ့မြည်းတွင်းထဲကျနေတာကို တွေ့သွားသတဲ့။ သူ့သခင်ကို တွင်းဝမှာ မြင်လိုက်ရတဲ့ မြည်းဟာ သူ့သခင်က သူ့ကိုကယ်တော့မှာကိုသိလို့ အရမ်းဝမ်းသာသွားတာပေါ့။ သူ့သခင်လည်း ခဏပြန်ထွက်သွားပြီး လူသုံးလေးယောက်ကို ခေါ်လာတယ်။

အဲ... ခဏနေတော့ အဲဒီတွင်းဝကနေ မြေစိုင်မြေခဲတွေ တရစပ်ကျလာသတဲ့။ အဲသလိုလည်းကျလာရော မြည်းက သူ့သခင်တော့ သူ့ကို

မကယ်တင်ဘဲ မြေဖို့သတ်နေပြီဆိုပြီး ခုနကထက်ပိုပြီး သည်းထန်စွာ ငိုကြွေးတော့တာပေါ့။ အဲ... ဒါပေမယ့် ခဏနေတော့ မြည်းဟာ တစ်စုံတစ်ခုကို တွေ့ရှိသွားတယ်။ သူဟာ သူ့အပေါ်ကိုကျလာတဲ့ မြေစိုင်မြေခဲတွေကို ကိုယ့်ကို လှုပ်ယမ်းပြီး ခါချရင်း ခါချရင်းနဲ့ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ မြင့်မြင့်လာတဲ့ မြေကြီးတွေနဲ့အတူ တွင်းဝဆီကို တဖြည်းဖြည်းရောက်လာတာပါ။ ဒီတော့မှ မြည်းလည်း သူ့သခင်ရဲ့စေတနာကို သိသွားပြီး အဲဒီလို မြေစိုင်မြေခဲတွေကို ခါချရင်း ခါချရင်းနဲ့ တွင်းပေါ်ကို တက်လာနိုင်ပြီး လွတ်မြောက်သွားသတဲ့ ညီမလေးရေ။

ဒီပုံပြင်လေးကနေ ကိုကိုတို့ ဘာသင်ခန်းစာရသလဲဆိုတော့ ဘဝမှာ တစ်ခါတလေ ကိုကိုတို့ကြုံတွေ့လာရတဲ့ အဆင်မပြေမှုတွေ၊ အခက်အခဲတွေဟာ ခုနက မြည်းပေါ်ကိုကျလာတဲ့ မြေစိုင်မြေခဲတွေလိုပါပဲ ညီမလေးရေ။ ကိုကိုတို့က အဲဒီ အခက်အခဲ၊ အဆင်မပြေမှု မြေစိုင်မြေခဲတွေကို အသုံးချတတ်ရင် ချတတ်သလောက် ကိုကိုတို့ရဲ့ဘဝတွေ တစ်စထက်တစ်စ မြင့်မားလာကြပြီး အောင်မြင်လာနိုင်ကြတယ်ဆိုတာပဲ ညီမလေးရေ။ အဓိကအချက်က ဒုက္ခ မြေစိုင်မြေခဲတွေကျလာတဲ့အခါမှာ ဒီအတိုင်း ငြိမ်မနေဘဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အစွမ်းကုန်လှုပ်ရှားပြီး မြင့်မားလာအောင် ကြိုးစားဖို့ပဲ ညီမလေးရေ။

တချို့ကလည်း ဘဝမှာ အောင်မြင်ဖို့အတွက် ကြိုးစားကြတဲ့အခါ သူတို့ရဲ့ ဘဝအခြေအနေ (Situations)တွေကို အပြစ်ပုံချတတ်ကြတယ်။ ဘဝအကျိုးပေးက မကောင်းလို့ ဆင်းရဲနေလို့၊ ဟိုးအစွန်အဖျား

အရပ်ဒေသတွေမှာမွေးလို့၊ အဆက်အသွယ်မရှိလို့ စသည် စသည်ဖြင့်ပေါ့။ တကယ်တော့ ကိုကိုတို့ဟာ ကိုကိုတို့ရဲ့ဘဝမှာ စတင်တဲ့နေရာ၊ စမှတ် (Inititation) ကို မပြင်နိုင်ပေမယ့် ဆုံးမှတ်၊ နောက်ဆုံးရောက်ရှိရာအရပ် (Destination) ကိုတော့ ကိုကိုတို့ အလိုရှိတဲ့အတိုင်း ပြုပြင်ဖန်တီးယူလို့ရပါတယ် ညီမလေးရေ။

အာရှတိုက်ရဲ့ ပထမဆုံး ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂ အထွေထွေအတွင်းရေးမှူးချုပ် ဦးသန့်ကို ညီမလေးသိတယ်မို့လား။ ဦးသန့်ဆိုရင် သူ့ကိုမွေးခဲ့တဲ့မြို့ကလေး၊ တစ်နည်းအားဖြင့် သူ့ရဲ့စမှတ် (Inititation)ကနေ နယူးယောက်မြို့ဆိုတဲ့ ဆုံးမှတ် (Destination) ကိုရောက်တဲ့အထိ ကြိုးစားနိုင်ခဲ့တယ် မဟုတ်လား ညီမလေးရေ။ ဒါကြောင့်မို့ မြို့ကြီးပြကြီးမှာ အဆက်အသွယ်ကောင်းကောင်း အသိုင်းအဝိုင်းကောင်းကောင်းမှာ မွေးဖွားလာမှ အောင်မြင်နိုင်တာ မဟုတ်ပါဘူး ညီမလေးရေ။ ဘယ်နေရာဘယ်ဒေသမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးတွေမှာပဲဖြစ်ဖြစ် လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ အောင်မြင်ဖို့ အခွင့်အရေးတွေ ကိုယ်စီကိုယ်စီ ရှိနေကြပါတယ်။ အဓိကက ကိုယ့်ရဲ့အောင်မြင်မှုအပေါ် ယုံကြည်ပြီး မမှိတ်မသုန်အားထုတ်နေဖို့ပါပဲ။

ဒီနေရာမှာ ဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကမ္ဘာကျော် မိုက်ခရိုဆော့ဖ် (Microsoft) ကုမ္ပဏီကို တည်ထောင်သူ မစ္စတာ ဘီလ်ဂိတ် (Bill Gate)ရဲ့ စကားလေးတစ်ခွန်းကို ညီမလေးကို ပြောပြချင်တယ်။ ဘာတဲ့-

'If you born poor. It is not your mistake. But, if

you die poor. It is your mistake.'

(Bill Gate)

'သင့်ကိုဆင်းရဲစွာ မွေးလာသလား။ အဲဒါ သင့်အပြစ်မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် သင် ဆင်းရဲစွာ သေဆုံးခဲ့မယ်ဆိုရင်တော့ အဲဒါ သင့်ရဲ့အပြစ်ပဲ''

မစ္စတာ ဘီလ်ဂိတ်ပြောသလိုပါပဲ ညီမလေးရေ။ ကိုကိုတို့ဟာ ကိုကိုတို့ရဲ့ ဘဝတွေကို တကယ့်ကိုပဲ ပြုပြင်ဖန်တီးနိုင်ကြပါတယ်။

ကိုယ့်ရည်မှန်းချက်ကို သွားကြတဲ့နေရာမှာ အခက်အခဲတွေ့တာဟာ ဝမ်းနည်းစရာမဟုတ်ပါဘူး ညီမလေးရေ။ ရည်မှန်းချက်မရှိတာကမှ ဝမ်းနည်းစရာပါ။ ကြယ်တွေကို မထိနိုင်တာက ရှက်စရာမဟုတ်ပါဘူး ညီမလေးရေ။ ထိအောင်ကြိုးစားဖို့ ကြယ်တွေမရှိတာမှ ရှက်စရာပါ။ ရည်မှန်းချက်ကိုသွားရင်း ရှုံးနိမ့်တာဟာ ကြေကွဲစရာမဟုတ်ပါဘူး ညီမလေးရေ။ ရည်မှန်းချက်မြင့်မြင့်မားမား မထားရဲတာကမှ ဝမ်းနည်းစရာပါ။ ကိုကိုတို့ရဲ့ဘဝမှာ ကိုယ်အရှုံးမပေးသရွေ့ ဘယ်တော့မှ မရှုံးနိုင်ဘူးဆိုတာ ငါ့ညီမလေး အမြဲတမ်း သတိရနေစေချင်တယ်။

ကိုကိုကတော့ ညီမလေးမှာ မြင့်မြင့်မားမား ရည်မှန်းချက်တွေရှိနေတယ်။ အဲဒီရည်မှန်းချက်တွေအတွက်လည်း ငါ့ညီမလေး အမြဲတမ်း ကြိုးစားအားထုတ်နေတယ်ဆိုတာ အပြည့်အဝယုံကြည်ပါတယ် ညီမလေးရေ။

ညီမလေးရဲ့ကိုကို

ညီမလေးရယ်ပြောပြမယ် (၁၂)

သို့
ချစ်ရတဲ့ ညီမလေး . . .

နေကောင်းရဲ့လား ညီမလေး။ ကိုကိုလည်း ဘားအံစာပေဟောပြောပွဲက ပြန်ရောက်ရောက်ချင်း ညီမလေးဆီ စာရေးလိုက်တာပဲ။ ကိုကိုတို့ ဘားအံမှာ ၁၁ ရက်၊ ၁၂ ရက် (ပြည်ထောင်စုနေ့) စုစုပေါင်း နှစ်ရက်နေခဲ့ကြတယ်။ စုစုပေါင်း စာရေးဆရာခြောက်ယောက် နှစ်ညတိတိဟောပြောကြတာ ညီမလေး။ ပထမရက်ကတော့ ဆရာချစ်ကိုကိုယု(နှလုံးလှလှူမိုက်) ဆရာမခင်ပန်နှင်းနဲ့ ဆရာအရိုး(အဆိုတော်/တေးရေး)တို့ပေါ့။ ဒုတိယရက်ကတော့ ဆရာမ စမ်းစမ်းနွဲ့(သာယာဝတီ)ရယ်၊ ဆရာဆောင်းဝင်း

လတ်ရယ်၊ ကိုကိုရယ်ပေါ့ ညီမလေး။

ဒီ စာပေဟောပြောပွဲမတိုင်မီက ဘားအံမြို့ကို ကိုကိုတစ်ခေါက်မှ မရောက်ဖူးဘူး ညီမလေး။ ဒါပေမယ့် တကယ်လည်းရောက်ရော ဘားအံမြို့လေးဟာ တော်တော်ကို လှတာပဲ ညီမလေး။ ဇွဲကပင်တောင်၊ တောင်ကလပ်၊ ကျောက်ဂူ ကျောက်တန်းတွေနဲ့ တကယ့်ကို လှပပြီးနေချင်စဖွယ်ကောင်းတဲ့ မြို့ကလေးတစ်ခုပဲ ညီမလေး။

ဘားအံမြို့ကလေးကို တွေ့တွေ့ချင်း၊ ဘားအံရဲ့ အလှအပနယ်မြေအတွင်းကို ခြေချချမိခြင်း 'ဘားအံမြို့နယ်' မဂ္ဂဇင်းတစ်စောင်ထဲက ကဗျာဆရာကိုနှောင်း(တံတားဦး)ရဲ့ ကဗျာလေးတစ်ပုဒ်ကို သတိရမိသေးတယ် ညီမလေး။ အဲဒီကဗျာလေးဟာ အသံလည်းသာပြီး တော်တော်လေး ရွတ်လို့ကောင်းတယ်။

ညီမလေး ဘာတဲ့...

'တောင်တွေပတ်ဝိုင်း တံတိုင်းသဖွယ်
သံလွင်မြစ်မင်း စီးဆင်းယှက်သွယ်
နဂါးနှင့်ဖား စကားဖလှယ်
နေရာကား တိုင်းသားကရင်နယ်။

စေတီပုထိုး ပြိုးပြက်တောင်စဉ်
မြင်ရုံဝပ်တွား စိတ်ကြားလက်တွင်
သဒ္ဓါရိုကျိုး မြတ်နိုးတင်တင်
ဖြူစိတ်ထား တိုင်းသားတို့ကရင်။

မြင်သူစိတ်တွေ့ ဝလေ့ရိုးရာ
နေရာဒေသ လှပသာယာ
ရေလျှဉ်နှယ်စီး ရင်းနှီးမေတ္တာ
ပြန်ကာသွား စိတ်ထားကျန်ခဲ့မှာ။

ညီကိုသားချင်း မြစ်မင်းသက်သေ
သည်ရေမြေသား ဆက်ထားအခြေ
မြန်ပြည်နှံ့ပြား စကားဆောင်စေ
လည်ပါလား တို့များဘားအံမြေတဲ့။

ဘယ်လောက်ကောင်းပြီး ပြည်ထောင်စုစိတ်ဓာတ်ကို ထင်ဟပ်နေတဲ့ ကဗျာလေးလဲ။ ကိုကိုကတော့ 'ညီကိုသားချင်း မြစ်မင်းသက်သေ၊ သည်ရေမြေသား ဆက်ထားအခြေ မြန်ပြည်နှံ့ပြား စကားဆောင်စေ'ဆိုတဲ့ စာသားလေးကို အရမ်းကြိုက်တယ် ညီမလေးရေ။ မှန်တယ် ညီမလေးရေ ကိုကိုတို့ရဲ့နိုင်ငံ ရေရှည်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာဖို့ဆိုရင် တိုင်းရင်းသား စည်းလုံးညီညွတ်ရေးဟာ အထူးလိုအပ်တယ် ညီမလေး။ ပြည်ထောင်စုအတွင်းမှာ နေထိုင်ကြတဲ့ ညီရင်းအစ်ကိုတိုင်းရင်းသားတွေသာ ချစ်ကြည်ရင်းနှီးစွာနဲ့ အတူတကွ လက်တွဲကြိုးစားသွားကြမယ်ဆိုရင် ကိုကိုတို့ရဲ့ ပြည်ထောင်စုနိုင်ငံတော်ဟာ အချိန်တိုအတွင်း ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာမှာ မလွဲကေန်ဘဲ ညီမလေး။ ဒီစကားတွေကို KNU ငြိမ်းချမ်းရေး ခေါင်းဆောင် ဖထီး ဖဒိုဦးအောင်ဆန်းက ကိုကိုတို့ စာရေးဆရာတွေကို ညစာဖိတ်ကျွေး ညှေ့ခံလို့ တွေ့ဆုံတုန်းက မှတ်မှတ်ရရပြောဖြစ်ခဲ့သေးတယ်

ညီမလေး။

ဘားအံမှာ ကိုကိုတို့တစ်တွေ ထူးထူးခြားခြား 'ရေးသူဖတ်သူ ဆွေးနွေးပွဲ'လေးတစ်ပွဲကို လုပ်ဖြစ်ခဲ့သေးတယ် ညီမလေး။ ထူးထူးခြားခြားလို့ဆိုတာက ခါတိုင်းလုပ်ဖြစ်တဲ့ ရေးသူဖတ်သူ ဆွေးနွေးပွဲတွေလို ထိုင်ခုံနဲ့၊ စားပွဲနဲ့ ခန်းမတွေထဲမှာ ကျင်းပဖြစ်ခဲ့ကြတာမဟုတ်ဘဲ ပြင်ပ Outdoor မှာ ကျင်းပခဲ့ကြတာမို့လို့ပဲ။ ကျင်းပခဲ့ကြတဲ့နေရာကတော့ 'ရသေ့ပျံ'တောင်ခြေမှာပါ။ တကယ့်ကို အတူတကွဝိုင်းဖွဲ့စားသောက်ကြပြီး ပျော်ပျော်ပါးပါး ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းကျင်းပဖြစ်ခဲ့တဲ့ စာပေပွဲကလေးပါ။ အနီးအနား ကျေးရွာတွေက ကရင်လူမျိုးတွေ တော်တော်များများ တက်ရောက်ကြတယ် ညီမလေး။

ဒီကြားထဲ ထူးထူးခြားခြားအနေနဲ့ 'ကော့ဂွန်းဂူ'က ရှေးဟောင်းရုပ်ပွားတော်တွေ၊ ကိုကိုတို့ရဲ့ ပုဂံခေတ်ထက်စောတဲ့ ကျောက်စာတွေကို လေ့လာနေတုန်း နိုင်ငံခြားသားတစ်ယောက်နဲ့တွေ့လို့ သူ့ကိုပါရောပြီး ရှင်းပြရင်း မိတ်ဆွေတွေဖြစ်သွားကြတယ်။ ဒါနဲ့ စကားစပ်မိရင်း။ သူ UK က ဘွဲ့ရတဲ့ University က ကိုကိုတို့ University နဲ့ ကပ်လျက်ဖြစ်နေတာကိုသိရပြီး ပိုမိုခင်မင်သွားကြရင်းက သူ့ကိုပါ ကိုကိုက စကားပြန်လုပ်ရင်း 'ရေးသူဖတ်သူ ဆွေးနွေးပွဲ'မှာ ဝင်ရောက်ဆွေးနွေးစေခဲ့တာပဲ ညီမလေး။ ဘားအံက စာပေနှင့်စာနယ်ဇင်း ဥက္ကဋ္ဌအပါအဝင် စာပေနှင့်စာနယ်ဇင်းအဖွဲ့ဝင်တွေလည်း ဝင်ရောက်ဆွေးနွေးခဲ့ကြတာမို့ တကယ့်ကို ပြီးပြည့်စုံတဲ့ ဆွေးနွေးပွဲလေးပေါ့ ညီမလေးရေ။

အံမယ် သူတို့တစ်တွေ စာရေးဆရာတွေကိုမေးတဲ့ မေးခွန်းတွေက လည်း နှယ်နှယ်ရရမဟုတ်ဘူး ညီမလေးရေ။ ဘာတဲ့– သူတို့မေးတာက 'ရန်ကုန်ကို စင်ကာပူလိုဖြစ်အောင်လုပ်နေကြသလို၊ ဘားအံကို စင်ကာပူလိုဖြစ်အောင် လုပ်လို့မရဘူးလား' ဆိုတာမျိုးတွေတောင်ပါတယ်။ ညီမလေးရေ။

ညဘက် စာပေဟောပြောပွဲကိုရောက်တော့ ကိုကိုက အသက်အငယ်ဆုံးဆိုတော့ ပထမဆုံးဟောပြောခဲ့ရတယ်။ ကိုကိုပြီးတော့ ဆရာမကြီးစမ်းစမ်းနွဲ့(သာယာဝတီ)၊ ပြီးတော့ ဆရာဆောင်းဝင်းလတ်တို့ ဟောပြောခဲ့တယ် ညီမလေး။ စာပေဟောပြောပွဲမှာ ကိုကိုဟောပြောခဲ့တဲ့ ခေါင်းစဉ်က ***'တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်း အောင်မြင်မှုမှ နိုင်ငံနှင့်လူမျိုး အောင်မြင်မှုဆီသို့'***တဲ့။ ဒီခေါင်းစဉ်ကို ကိုကိုပေးရတဲ့အဓိကရည်ရွယ်ချက်ကတော့ ကိုကိုတို့ မြန်မာပြည်သူလူထုတွေအကြားမှာ အပြုသဘောစိတ်ထား (Positive Attitude)တွေ အောင်မြင်ရေးစိတ်ဓာတ်တွေ ထွန်းကားပျံ့နှံ့ပြီး တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းအောင်မြင်ဖို့ ကြိုးစားကြရာကမှ နိုင်ငံနှင့်လူမျိုးပါ အောင်မြင်လာအောင် ကြိုးစားနိုင်ကြဖို့ပဲ ညီမလေး။

ဘားအံစာပေဟောပြောပွဲဟာ အလွန်အောင်မြင်ပြီး အင်မတန်လှပတဲ့ စာပေခရီးစဉ်လေးတစ်ခုဖြစ်ခဲ့ပြီး ဘားအံမြို့ခံပွဲစီစဉ်သူတွေဖြစ်တဲ့ ကိုကျော်မင်းစိန်တို့၊ ကိုဇော်(ဦးဆောက်ပန်းစာပေ)တို့ စာပေစာနယ်ဇင်းအဖွဲ့ဝင်တွေဟာ အင်မတန်မှ ညီွဝတ်ကျေပွန်ခဲ့ကြတယ် ညီမလေး။ ကိုကိုတို့နိုင်ငံဟာ ဒီကနေ့မှာ ဒီမိုကရေစီစနစ်ကို လျှောက်လှမ်းနေတဲ့

ထွန်းသစ်စ ဒီမိုကရေစီနိုင်ငံတစ်နိုင်ငံဖြစ်တဲ့အတွက် အခုလို စာပေဟောပြောပွဲတွေ Literature Talk တွေ ကျင်းပပြီး ပြည်သူလူထုရဲ့ အသိဉာဏ်ပညာမြှင့်တင်မှုတွေ ဆောင်ရွက်ဖို့ အင်မတန်မှ လိုအပ်တယ် ညီမလေး။ ဒါဟာ နိုင်ငံတော်တည်ဆောက်ရေးအတွက် လိုအပ်တဲ့ Capacity Building ဆောင်ရွက်နေကြခြင်းလို့လည်း ဆိုနိုင်တယ် ညီမလေး။

ကဲ စာလည်းတော်တော်ရှည်သွားပြီမို့ ရပ်လိုက်တော့မယ်။ ညီမလေး ကျန်းမာချမ်းသာပြီး အစစအရာရာ အဆင်ပြေချောမွေ့ပါစေ။

ညီမလေးရဲ့ကိုကို

ညီမလေးရယ်ပြောပြမယ် (၁၃)

သို့

ချစ်ရတဲ့ ညီမလေး ...

နေကောင်းလား ညီမလေး။ ညီမလေးတို့ဆီမှာတော့ ဘယ်လိုနေသလဲ မသိဘူး။ ကိုကိုတို့ဆီမှာတော့ ရာသီဥတုက တော်တော်ပူနေပြီ။ နွေတောင် မရောက်ချင်သေးဘူး။ ဒီလောက်ပူနေတော့ နွေကျရင် ဘယ်လောက် တောင်ပူမလဲမသိ။ လူသားတွေရဲ့ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို မဆင်မခြင် ဖျက်ဆီးသုံးစွဲနေမှုတွေကြောင့် ရာဦဥတုတွေက ခုလိုဖောက်ပြန်လာကြ တာပဲ ညီမလေးရေ။

ပြီးခဲ့တဲ့အပတ်က ညီမလေး ကိုကို့ဆီရေးလိုက်တဲ့စာကို ကိုကိုဖတ်ရ တယ်။ ဘာတဲ့ ညီမလေး ကိုကို့ကိုမေးထားတာက 'ဘဝမှာအောင်မြင်ဖို့၊ ကြီးပွားဖို့ ပညာက အရေးကြီးသလား၊ တကယ်လို့ အရေးကြီးတယ်ဆိုရင် ဘယ်လောက်အတိုင်းအတာအထိ အရေးကြီးသလဲ'တဲ့။ ဟုတ်တယ်နော် ညီမလေး။ အေးပေါ့လေ ညီမလေးက ညီမလေးရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ပညာ သိပ်မတတ်၊ ဘွဲ့မရပေမယ့် အောင်မြင်ကြီးပွားနေကြတဲ့သူတွေကို တွေ့ လာရတော့ ခုလိုမေးခွန်းတွေ မေးတတ်လာပြီပေါ့။

ဟုတ်တော့ ဟုတ်တယ် ညီမလေး။ ဒီမေးခွန်းက ညီမလေး တစ် ယောက်တည်းတင်မဟုတ်ဘူး။ ကိုကိုစာသင်တဲ့ ကိုကို့တပည့် တော်တော် များများကလည်း မေးဖူးကြတယ်။ တချို့ ကိုကို့ရဲ့မိတ်ဆွေတွေနဲ့လည်း ဒီအကြောင်းအရာဟာ အငြင်းအခုံ (Debate)လုပ်စရာကိစ္စတစ်ခုပေါ့ ညီမလေး။

အထူးသဖြင့် ကိုကိုက ပြင်ပကုမ္ပဏီတွေမှာလည်း စီးပွားရေး စီမံခန့်ခွဲ မှုပညာ (Business Management)တွေကို လိုက်သင်ပေးဖြစ်နေ တာဆိုတော့ တချို့ကုမ္ပဏီတွေကိုရောက်ရင် အဲဒီက လုပ်သက်ရင့် မန် နေဂျာကြီးတွေ၊ ကုမ္ပဏီပိုင်ရှင်တွေက ပြောကြတယ်။ "ဆရာတို့ တက္က သိုလ်တွေ၊ Academic တွေမှာ သင်တဲ့ သီအိုရီတွေက အလကားပါ ဗျာ။ တကယ့်လက်တွေ့ဘဝမှာ ဘာမှအသုံးမဝင်ဘူး။ ကျွန်တော်တို့တစ် တွေ တစ်သက်လုံး ကိုယ့်အတွေ့အကြုံနဲ့ ကိုယ် လုပ်တတ်သလို လုပ် လာကြတာ ခုလည်း အားလုံးအဆင်ပြေနေတာပဲ" စသည်ဖြင့် ပြောလေ့

ရှိကြတယ် ညီမလေး။ သူတို့က ကိုကို့ကို အဲသလိုပြောရင် ကိုကိုပြန်ပြောလေ့ရှိတယ် ညီမလေး။ သူတို့က ကိုကို့ကို အဲသလိုပြောရင် ကိုကိုပြန်ပြောလေ့ရှိတာက 'ဟုတ်ပါတယ်။ အန်ကယ်တို့လုပ်သက်နဲ့ ဘဝအတွေ့အကြုံနဲ့ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွေကို အောင်အောင်မြင်မြင် လည်ပတ်လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ကြတာ မှန်ပါတယ်။ လက်လည်း လက်ခံပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အန်ကယ်တို့အနေနဲ့ ကမ္ဘာ့အဆင့် စီမံခန့်ခွဲမှု *Management* ပညာတွေ၊ *academic* မှာသင်တဲ့ စီးပွားရေးဆိုင်ရာသီအိုရီတွေကိုသာ အမှန်တကယ် နားလည်တတ်ကျွမ်းကြမယ်ဆိုရင် အန်ကယ်တို့ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွေဟာ အခုထက်ပိုမိုကြီးထွားတိုးတက်နိုင်ပြီး ပြည်တွင်း *(Local)* အဆင့်ကနေ ကမ္ဘာ့အဆင့် *(Global)* အထိပါတက်လှမ်းနိုင်မှာပါ။ ဒီကနေ့ ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံမှာ ပြည်တွင်းအဆင့်ကိုကျော်လွန်ပြီး ကမ္ဘာ့အဆင့် အောင်မြင်ထင်ရှားတဲ့သူဌေးကြီးတွေ၊ ကုမ္ပဏီတွေ၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်တွေ မရှိတာဟာ ဒီအချက်ကြောင့်ပဲ'လို့ ပြောလိုက်တယ် ညီမလေး။ ဒါဟာ ညီမလေး ကိုကို့ကိုမေးတဲ့ မေးခွန်းရဲ့အဖြေလည်း ဖြစ်မယ်ထင်တယ်။

တချို့ကပြောကြတယ်။ ဘွဲ့ရတာ၊ မရတာက အဓိကမဟုတ်ပါဘူး။ အဓိက,က လုပ်တတ်ကိုင်တတ်ဖို့နဲ့ ပါးရည်နပ်ရည်ရှိဖို့ပဲ။ ဥပမာ– အမေရိကန်သမ္မတ အေဗရာဟန်လင်ကွန်းကိုကြည့်ပါလား တက္ကသိုလ်ကနေဘွဲ့တစ်ခုမှမရပေမယ့် သမ္မတတောင်ဖြစ်သေး။ သူတို့တစ်တွေက အဲသလိုပြောရင် ကိုကိုကလည်း ပြန်ပြောချင်တယ် ညီမလေး။ အေဗရာဟန်လင်

ကွန်းတို့ခေတ်ကတော့ ဟုတ်တာပေါ့။ ဘွဲ့မရလည်း သမ္မတဖြစ်နိုင်တာပေါ့။ အဲဒီခေတ်က တက္ကသိုလ်တွေ၊ ကောလိပ်တွေလည်း သိပ်များများစားစားမရှိ၊ ဘွဲ့ရတဲ့သူကလည်း သိပ်များများစားစားမှ မရှိသေးတာ။

ဟော... အခုခေတ်ကျတော့ တက္ကသိုလ်တွေကလည်း အများကြီး၊ ဘွဲ့ရတဲ့သူတွေကလည်း အများကြီး လူတိုင်းလိုလို ဘွဲ့ရတဲ့ခေတ်ကြီးမှာ ဘွဲ့ကလေးတစ်ခုတောင်မရတဲ့သူဟာ ဘယ်လိုလုပ်အောင်မြင်နိုင်ပါ့မလဲ ညီမလေး။ ပြီးတော့ လင်ကွန်းက ဘွဲ့သာမရတာ သူ့ဘာသာသူကိုယ်ထူကိုယ်ထ သင်ယူတဲ့ (Informal Learning)ကတော့ အင်မတန် ကြိုးစားသတဲ့။ သူဟာ Formal ပညာရေးဖြစ်တဲ့ ကျောင်းသင်ပညာရေးကို မရရှိခဲ့ပေမယ့် Informal က ပညာရေးဖြစ်တဲ့ စာအုပ်တွေထဲကနေ အသိပညာများစွာကို ရရှိခဲ့ပြီး အမေရိကန်နိုင်ငံရဲ့ သမ္မတဖြစ်တဲ့အထိ ဘဝမှာအောင်မြင်ခဲ့တာပဲ ညီမလေး။

အဓိက,က ပညာရေးတစ်ခုကို သင်ယူတဲ့နေရာမှာ ညီမလေးအနေနဲ့။

သင်ယူ– ကျက်မှတ်– စာမေးပွဲဖြေဆို– စာမေးပွဲအောင်မြင်– သင်ယူပြီးသမျှ မေ့ပစ်ဆိုတဲ့ အဆင့်တွေအတိုင်း ဆောင်ရွက်ပြီး သင်ယူနေမယ်ဆိုရင်တော့ ပညာရေးဟာ ညီမလေးရဲ့ ဘဝအောင်မြင်တိုးတက်လာရေးအတွက် ဘာမျှအကျိုးကျေးဇူးပြုနိုင်မှာမဟုတ်ဘူး ညီမလေး။ အဓိက,က ပညာရေးက သင်ယူထားတဲ့ သီအိုရီတွေ၊ သဘောတရား (Concept) တွေကို ညီမလေးရဲ့ဘဝမှာ လက်တွေ့ပြန်လည်အသုံးချနိုင်ဖို့ပဲ

ညီမလေး။ ပညာရေးရဲ့ရည်ရွယ်ချက်ဟာ ဘွဲ့ဒီဂရီတွေ၊ ဒီပလိုမာလက်မှတ်တွေ ရရှိတဲ့နေရာမှာပဲ ဆုံးခန်းတိုင်သွားတာ မဟုတ်ဘူး ညီမလေး။ တကယ့်လက်တွေ့ဘဝကို ရင်ဆိုင်ပြီး ကျောင်းတော်က သင်ယူလာတဲ့ ပညာရပ်တွေ၊ သဘောတရားတွေကို လက်တွေ့သုံးစွဲ ဆောင်ရွက်ရေးဟာ အဓိကအချက်ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို သဘောပေါက်နားလည်ကြဖို့ပဲ ညီမလေး။

ကဲ- ဒီလောက်ဆိုရင် ညီမလေးလည်း ကိုကိုရဲ့အဖြေကို ကျေနပ်နှစ်သက်လိမ့်မယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ စာလည်းရှည်သွားပြီမို့ ဒီမှာပဲရပ်လိုက်တော့မယ်။ ညီမလေးတစ်ယောက် ပညာကိုတန်ဖိုးထားပြီး ဘဝကိုအောင်မြင်စွာ လျှောက်လှမ်းနိုင်ပါစေ။

ညီမလေးရဲ့ကိုကို

ညီမလေးရယ်ပြောပြမယ် (၁၄)

သို့

ချစ်ရတဲ့ ညီမလေး ...

ပြီးခဲ့တဲ့တစ်ပတ်က ညီမလေး ကိုကို့ဆီကို ရေးတဲ့စာထဲမှာ ညီမလေး ဝိတ်တွေတက်ပြီး ဝ,လာလို့ စိတ်ညစ်နေတဲ့အကြောင်း ရေးထားတယ်နော်။ ဟား... ဟား... ငါ့ညီမလေး ဝိတ်တွေ တော်တော်တက်ပြီး ဝက်ပုပ်မလေးဖြစ်နေပြီလား။

တကယ်တော့ ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာရေး (Body Healthy) ဟာ ကိုကိုတို့ဘဝရဲ့ အောင်မြင်မှုတွေနဲ့ ဆက်စပ်နေတယ် ညီမလေး။ 'အာရောဂျံ ပရမံလာဘံ' 'ကျန်းမာခြင်းသည် လာဘ်ကြီးတစ်ပါး'လို့ ဂေါတမဗုဒ္ဓက

အတိအလင်း ညွှန်ကြားတော်မူထားတဲ့အတိုင်း ကျန်းမာခြင်းဆိုတဲ့ အခြေခံ အုတ်မြစ်သာမရှိရင် ကိုကိုတို့ရဲ့ဘဝမှာ ဘယ်အောင်မြင်မှုမျိုးကိုမှ ရရှိနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး ညီမလေးရေ။

ဒါကြောင့်မို့ ကိုကိုတို့အနေနဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကြံ့ခိုင်မှု (Mental Fitness) ကို မတည်ဆောက်ခင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကြံ့ခိုင်မှု (Self Cofi-dence) မြင့်မားလာပြီး ဘဝရဲ့အောင်ပန်းတွေကို မြင့်မြင့်မားမား ဆွတ်လှမ်းလာနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

Tom Hopkins က ဒီလိုပြောခဲ့ဖူးတယ် ညီမလေး။

'From greater physical energy springs greater mental, emotional, and spiritual energy. If success is your goal, your first priority must be to pump up your physical energy'

(Tom Hopkins)

'ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းအင်တွေကနေ ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ ကြီးမားတဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ခံစားမှုဆိုင်ရာ၊ စိတ်ဓာတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းအင်တွေကို လျှင်မြန်စွာ ပြောင်းလဲယူနိုင်ပါတယ်။ တကယ်လို့ အောင်မြင်မှုဟာ သင့် ရဲ့ ရည်မှန်းချက်ဆိုရင် သင် ပထမဆုံး ဦးစားပေး လုပ်ဆောင်ရမှာက လျှင်မြန်စွာ တိုးတက်လာဖို့ပါပဲ'

(တွမ် ဟော့ပ်ကင်)

ဟော့ပ်ကင်ပြောတဲ့အတိုင်းပါပဲ ညီမလေးရေ။ ညီမလေးရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်

ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုဟာ ညီမလေးဘဝရဲ့ စိတ်ဓာတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းအင်တွေနဲ့ တိုက်ရိုက်ဆက်စပ်နေတာမို့ ညီမလေးအနေနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြံ့ခိုင်မှု (Body Fitness) ကို အထူးဦးစားပေးဆောင်ရွက်ရမယ် ညီမလေး။

အိုကေ ကိုကို ဒါဆိုဟုတ်ပါပြီ။ ခန္ဓာကိုယ်ကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် ညီမလေးက ဘယ်က ဘယ်လိုစလုပ်ရမှာလဲလို့ ညီမလေးက မေးချင်မှာပေါ့။ ဟုတ်ပါပြီ ညီမလေးရေ။ ပထမဆုံး ညီမလေး ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ပထမဆုံး မေးကြည့်ရမယ့် မေးခွန်းက–

'*ငါ ဘယ်အားကစားကို ဝါသနာပါသလဲ၊ စက်ဘီးစီးတာလား၊ ပြေးတာလား၊ ရေကူးတာလား*' စသည်ဖြင့်ပေါ့။ အဲ အဲ့သလို မေးပြီးရင်တော့ ညီမလေးဝါသနာပါတဲ့ အားကစားကို တစ်ပတ်ကိုအနည်းဆုံး တစ်ကြိမ်လောက် ပုံမှန်ကစားဖို့ ကိုကိုက တိုက်တွန်းချင်တယ်။

ငါ့ညီမလေးက ဘာအားကစားမှ ဝါသနာ မပါပါဘူးဆိုရင်တော့ အနည်းဆုံး i-pod လေးနဲ့ သီချင်းနားထောင်ပြီး လမ်းလေးတော့ ပုံမှန်လျှောက်ပါလို့ ကိုကိုကတော့ ပြောရမှာပဲ။ ပြီးတော့ အရေးကြီးတာတစ်ခုက အဲသလို အားကစားတွေလုပ်တဲ့အခါ ညီမလေးအတွက် သက်သောင့်သက်သာဖြစ်ဖို့လိုသလို တစ်ဖက်မှလည်း ချွေးလေးဘာလေးထွက်အောင်တော့ ကစားရမယ် ညီမလေး။ ဟဲ... ဟဲ... ကိုကိုက ချွေးထွက်အောင် ကစားရမယ်ပြောတာ ရေကူးတာကလွဲလို့ပေါ့။

အဲသလို အားကစားတွေ၊ လေ့ကျင့်ခန်း (Exercise) တွေလုပ်နေရင်းက ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် (Body Weight) ကို လိုသလို

ပုံသွင်းယူသွားရမယ် ညီမလေး။ ဒါ့ကြောင့် လေ့ကျင့်ခန်းတွေ၊ အားကစား တွေကို အိမ်မှာပဲလုပ်လုပ် (ဒါမှမဟုတ်) Body Fitness Center တွေမှာပဲသွားလုပ်လုပ် အဲသလိုလုပ်နေစဉ်အတွင်းမှာပဲ တစ်ဖက်မှာ ကိုယ့်ရဲ့ အစားအသောက်ပုံစံ (Eating Plan) ကိုလည်း ထိန်းညှိရမယ် ညီမလေး။

'What is important of diet' 'ကိုယ်အလေးချိန် ထိန်းသိမ်းဖို့ အတွက် ဘာအရေးအကြီးဆုံးလဲ' ဆိုတဲ့ မေးခွန်းရဲ့အဖြေကတော့–

'You are what you eat' 'သင်ဟာ သင်စားတဲ့အတိုင်းဖြစ်နေတာပါ' ဆိုတာပဲ ညီမလေး။ ကိုကိုတို့အားလုံးဟာ ကိုကိုတို့ စားသောက်တဲ့ပုံစံ (Eating Plan)တွေအတိုင်း ဖြစ်တည်နေတာပါ ညီမလေး။ ကိုကိုတို့ နေ့စဉ်နေ့စဉ် စားသုံးနေတဲ့ အစားအစာတွေ၊ စားသောက်မှုပုံစံတွေဟာ ကိုကိုတို့ရဲ့အနာဂတ်မှာ ကိုကိုတို့ရဲ့ပုံရိပ် (Future Image) တွေကို ပုံဖော်ပေးနေတာပဲ ညီမလေး။

တကယ်တော့ ကိုကိုတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ် (Body)ဟာ စက်ယန္တရား (Machine)ကြီးတစ်ခုလိုပါပဲ။ အကောင်းဆုံးလောင်စာဖြစ်တဲ့ အစားအစာတွေ စားမယ်။ အကောင်းဆုံးနဲ့ စနစ်တကျထိန်းသိမ်းမယ်ဆိုရင် ကောင်းကောင်းနဲ့ ကြာရှည်ခံမှာ ဓမ္မတာပဲ ညီမလေး။ အစားအသောက်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ငါ့ညီမလေးလုပ်ရမှာက နှစ်မျိုးပဲရှိတယ်။ အဲဒါက များများ ပိုစားရမယ့် အစားအစာနဲ့၊ လျှော့စား ရှောင်စားရမယ့် အစားအစာတွေပဲ ညီမလေး။ ကဲ အဲဒါတွေကိုသိချင်ရင် ဒီဇယားလေးကို ကြည့်လိုက်ဦး။

တကယ်တော့ ခန္ဓာကိုယ်အချိုးအစားလှပဖို့ Body Weight ကျဖို့ဆိုတာ ကာလတို တစ်ခဏအတွင်းမှာမဖြစ်နိုင်ဘူး ညီမလေး။ တကယ်လို့ ဝိတ်ကျဆေးတွေ ဘာတွေအားကိုးနဲ့ တစ်ခဏအတွင်းကျတယ်ဆိုရင်လည်း ဒါဟာ တစ်ခဏအတွင်း ဝိတ်ပြန်တက်လာမှာပဲ ညီမလေး။ ဒါကြောင့်မို့ ငါ့ညီမလေး အမှန်တကယ် ကျန်းကျန်းမာမာနဲ့ စနစ်တကျ ဝိတ်ချပြီး ခန္ဓာကိုယ်အချိုးအစားလှပချင်တယ်ဆိုရင် စနစ်ကျနတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွ၊ စားသောက်မှုပုံစံတွေနဲ့ ကြိုးစားလေ့ကျင့်ပါလို့ အကြံပေးရင်း ကိုကိုရဲ့စာကို ရပ်လိုက်တော့မယ်နော် ညီမလေး ... ။

ညီမလေး အစစအရာရာ အဆင်ပြေပါစေ။

ညီမလေးရဲ့ ကိုကို

သင့်စွမ်းအင်ကို တိုးမြှင့်ပေးမည့် အစားအစာများ (Body your energy diet) (များများစားရမည်)
....
သစ်သီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ကြက်သားနှင့် အသား၊ ငါး၊ သောက်ရေသန့်
တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်စားရမည့် အစားအစာများ (Avoid as much as possible)
....
အကြော်အလှော်၊ ဟမ်ဘာဂါ၊ ဘီစကွတ်၊ ကွတ်ကီး၊ ခရင်မ်ကိတ်မုန့်များ

ညီမလေးရယ်ပြောပြမယ် (၁၅)

သို့
ချစ်ရတဲ့ ညီမလေး . . .

နေကောင်းရဲ့လား ညီမလေး။ ခုတလော ရာသီဥတုက ပူလာတော့ ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်နော်။ နေပူထဲတွေလည်း သိပ်မထွက်နဲ့ဦး။ ပြီးခဲ့တဲ့ တစ်ပတ်က ညီမလေးကိုကို့ဆီ ရေးတဲ့စာထဲမှာ အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကား ကို လေ့လာတဲ့အခါမှာ ကြုံတွေ့ရတဲ့ အခက်အခဲတွေနဲ့ ဘာသာစကား ဆိုင်ရာ အရည်အသွေး (Language Skill) အကြောင်းကို မေးထား တယ်နော်။

တကယ်တော့ အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားမှ မဟုတ်ပါဘူး၊ ညီမလေး။ ဘာသာစကားလေ့လာတဲ့အခါမှာ အခက်အခဲတွေ ရှိကြစမြဲပါပဲ။ 'အင်္ဂလိပ်ဘာသာကို ဘယ်လိုလေ့လာရမလဲ'ဆိုတဲ့မေးခွန်းကလည်း

ကိုကို့ရဲ့တပည့်တွေ၊ စာဖတ်သူတွေ တော်တော်များများက မေးလေ့မေးထ ရှိကြတဲ့ မေးခွန်းတစ်ခုပါပဲ ညီမလေး။

တကယ့် တကယ်မှာ ဘာသာစကားတစ်ခုကို သင်ယူတယ်၊ လေ့လာ တယ်ဆိုတာဟာ သင်ယူမှု အနုပညာတစ်ရပ် (The Art of Learning) ပါပဲ ညီမလေး။ ဒါ့ကြောင့်မို့ ဘယ်ဘာသာစကားကိုမဆို မသင်ယူ၊ မလေ့လာမီမှာ ဒါကို ကိုကိုတို့အနေနဲ့ ပထမဆုံး သဘောပေါက်ကြဖို့ လိုတယ် ညီမလေး။ နောက်ထပ်အရေးကြီးတာတစ်ခုက ဘာသာစကား တစ်ခုကို သင်ယူလေ့လာတဲ့နေရာမှာ တစ်ပွဲတိုးမဟုတ်ဘဲ တကယ်တတ် မြောက်အောင် သင်ယူပါမယ်လို့ ခံယူချက်ခိုင်ခိုင်မာမာရှိဖို့ပဲ ညီမလေး။

ဥပမာ– ဒီကနေ့ အင်္ဂလိပ်ဘာသာကျွမ်းကျင်မှု အရည်အချင်းစစ် စာမေးပွဲတစ်ခုဖြစ်တဲ့ IELTS စာမေးပွဲမှာ ရမှတ်အဆင့် Score 6 ရတဲ့သူတွေဟာ အရင်တစ်နှစ် နှစ်နှစ်လောက်တုန်းက ရမှတ်အဆင့် Score 5.5 ရတဲ့သူတွေရဲ့ အရည်အချင်းလောက်ပဲရှိတယ်လို့ အင်္ဂလိပ် စာသင်တဲ့ ဆရာများက ညည်းကြပါတယ်။

ဒါ ဘာဖြစ်လို့ပါလဲ။ ကျောင်းသားတွေဟာ IELTS စာမေးပွဲ ဖြေဆို သက်ကြာလာတာနဲ့အမျှ စာမေးပွဲရဲ့အထာမေးခွန်းတွေရဲ့ မေးပုံ မေးပေါက်တွေကို နားလည်လာကြပြီး တကယ့်တကယ် အင်္ဂလိပ်ဘာသာ ရပ်အပေါ်မှာ များစွာနားလည်သဘောပေါက်ခြင်းမရှိကြပေမယ့် ပုံသေ နည်းတွေ တစ်ပွဲထိုးနည်းတွေနဲ့ စာမေးပွဲကို ဖြေဆိုကြတဲ့အခါ ရမှတ် အဆင့် Score တွေ ကောင်းလာပေမယ့် ဘာသာစကားဆိုင်ရာ စွမ်း

ရည်တွေမှာတော့ ကျဆင်းလာကြတယ်။ အချိန်တန်လို့ နိုင်ငံရပ်ခြားတက္ကသိုလ်တွေမှာ သွားရောက် ပညာသင်ကြားကြတဲ့အခါ သင်ခန်းစာတွေကို မလိုက်နိုင်ဘဲ အခက်အခဲတွေ တွေ့ကြုံရတာပဲ ညီမလေး။

တကယ်လို့ 'အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားကို လေ့လာတဲ့နေရာမှာ ဘယ်နည်းလမ်းက အကောင်းဆုံးလဲ' လို့ ကိုကို့ကို မေးလာခဲ့ရင် ကိုကိုကတော့ 'ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် သင်ယူလေ့လာမှု (Self Study) ဟာ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်တယ်' လို့ ပြန်ဖြေရမှာပဲ ညီမလေး။ ဟုတ်တယ် ညီမလေး။ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် လေ့လာ Self Study လုပ်တယ်လို့ဆိုရာမှာ လေ့လာစရာ နည်းလမ်းတွေက အများကြီးပဲ ညီမလေး။

Writing Skill နဲ့ Reading Skill တွေကို လေ့လာဖို့ အရေးကြီးဆုံးကတော့ စာများများဖတ်ဖို့ပဲ ညီမလေး။ ဗြိတိသျှကောင်စီ စာကြည့်တိုက်တို့၊ အမေရိကန်စင်တာတို့မှာ အသင်းဝင်ပြီး ကိုယ်နဲ့သင့်လျော်ကိုက်ညီတဲ့ အင်္ဂလိပ်စာအုပ်တွေကို ငှားရမ်းဖတ်ရှုလို့ရတယ် ညီမလေး။ အဲဒီမှာမှ အင်္ဂလိပ်စာနည်းနည်းတတ်တဲ့သူကနေ အင်္ဂလိပ်စာကို တော်တော်လေး အဆင့်မြင့်မြင့် တတ်တဲ့သူတွေအထိ ဖတ်လို့ရတဲ့ Ladder Series ဆိုတာရှိတယ် ညီမလေး။ အဲဒီ Ladder Series မှာ အင်္ဂလိပ်စာ အလွယ်အခက်ပေါ်မူတည်ပြီး Beginner, Intermediate စသည်ဖြင့် အဆင့်ဆင့် ခွဲခြားထားပေးတဲ့အတွက် ကိုယ်နဲ့ ကိုက်ညီတဲ့အဆင့်။ ကိုယ်ဖတ်နိုင်တဲ့ အဆင့်ကို အလွယ်တကူ ရွေးချယ်ဖတ်ရှုပဲ ညီမလေး။

ဒါမှမဟုတ် ဒီလို စာကြည့်တိုက်တွေ၊ စင်တာတွေကို သွားရတာပျင်းတယ်ဆိုရင်လည်း ဒီခေတ်မှာ E-Book တွေက ပေါ်နေပြီပဲ ညီမလေး။ CD ဝယ်ပြီးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အင်တာနက်ကနေ Download လုပ်ပြီးဖြစ်ဖြစ် အလွယ်တကူ ဖတ်လို့ရတာပဲ။

Listening နဲ့ Speaking Skill အတွက် အကောင်းဆုံးကတော့ အသံထွက်ကြည်လင်ပြတ်သားတဲ့ အင်္ဂလိပ်ရုပ်ရှင်ကားတွေ၊ သီချင်းတွေကို ကြည့်ဖို့၊ နားထောင်ဖို့ပဲ ညီမလေး။ အင်္ဂလိပ်သီချင်းတွေ နားထောင်မယ်ဆိုရင်လည်း ဝူးဝူးဝါးဝါးနဲ့ ဘာဆိုလို့ဆိုမှန်းမသိတဲ့ သီချင်းတွေထက် ကြည်ကြည်လင်လင် ပြတ်ပြတ်သားသား သီဆိုထားတဲ့ သီချင်းတွေကို နားထောင်စေချင်တယ် ညီမလေး။

နောက်ပြီး Listening ရော၊ Speaking အတွက်ပါ ပိုပြီးကောင်းဖို့ Channel News Asia တို့၊ CNN တို့လို နိုင်ငံခြားသတင်းဌာနတွေ သတင်းကြေညာသူတွေ၊ သတင်းထောက် (Reporter) တွေရဲ့ သတင်းကြေညာချက်တွေ၊ သတင်းပေးပို့ချက်တွေကို နားထောင်ဖို့ပဲ ညီမလေး။ CNN လိုမျိုးက ကြေညာတာတွေက အရမ်းမြန်နေလို့ ချက်ချင်း နားမလည်သေးဘူးဆိုရင် Channel News Asia လိုမျိုးက ကြေညာတာတွေကို အရင်နားထောင်ပြီးမှ CNN ကို နားထောင်ပေါ့ ညီမလေး။ Listening သာမက ပြောပုံဆိုပုံ လေယူလေသိမ်းတွေပါ တိုးတက်လာလိမ့်မယ်။

တကယ်တော့ အင်္ဂလိပ်ဘာသာ Listening နဲ့ Speaking Skill

တွေအတွက် အကောင်းဆုံးက Native speaker အင်္ဂလိပ်လူမျိုးတွေနဲ့ လေ့ကျင့်တာလို့ ဆိုပေမယ့် ပြည်တွင်းကသူတွေအတွက် Native Speaker တွေကို အမြဲတစေထိတွေ့နေဖို့ဆိုတာ မလွယ်ကူလှတာမို့ ခုလို သီချင်းတွေ၊ ဗီဒီယိုတွေကနေတစ်ဆင့် လေ့ကျင့်ရမှာပဲ ညီမလေး။

တကယ်တော့ ဘာသာစကားအသစ်တစ်ခုကို လေ့လာသင်ယူတယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့မိခင်ဘာသာ (Mother Language)ကို လေ့လာသင်ယူခဲ့ရတာထက် ပိုလည်းခက်သလို၊ ပိုလည်း လွယ်တယ် ညီမလေး။ ပိုလွယ်တယ်ဆိုတာကတော့ ဘာသာစကားအသစ်ကို လေ့လာတဲ့အခါ ကိုယ့်ရဲ့ဖြတ်ထိုးဉာဏ်ကို အသုံးပြုပြီး ပုံသေနည်းတွေ၊ pattern တွေနဲ့ လေ့လာလို့ရလို့ပဲ ညီမလေး။ အဲ ပိုပြီးခက်တယ်ဆိုတာကတော့ မိခင်ဘာသာစကားရဲ့ အလေ့အကျင့်တွေ၊ ပြောပုံဆိုပုံတွေက ကိုယ်နဲ့ တော်တော်လေး အသားကျနေပြီး ဖြစ်နေလို့၊ ဘာသာစကားအသစ်ကို လေ့လာတဲ့အခါမှာ အဲဒီလွှမ်းမိုးမှုတွေခံနေရတာပဲ ညီမလေး။

ဒါကြောင့်မို့လို့ ညီမလေးအနေနဲ့ အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားကို လေ့လာတဲ့အခါမှာ ဘယ်တော့မှ ရပ်ပစ်လိုက်လို့ မရဘဲ ဘဝတစ်လျှောက်လုံး စဉ်ဆက်မပြတ် လေ့လာသင်ယူ (Life Long Learning)လုပ်သွားဖို့ လိုအပ်တယ် ညီမလေး။ ကဲ- စာလည်း တော်တော်ရှည်သွားပြီမို့ ဒီမှာပဲ ရပ်လိုက်တော့မယ်။ ငါ့ညီမလေး အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားကို စနစ်တကျ လေ့လာပြီး ထူးချွန်ထက်မြက်နိုင်ပါစေ။

ညီမလေးရဲ့ ကိုကို

ညီမလေးရယ်ပြောပြမယ် (၁၄)

သို့

ချစ်ရတဲ့ ညီမလေး . . .

နေကောင်းရဲ့လား ညီမလေး။

ဒီတစ်ပတ်ကတော့ ကိုကို စပယ်ရှယ်အလုပ်ရှုပ်တဲ့အပတ်ပဲ။ ကိုကို့ရဲ့ စာအုပ်သစ်ဖြစ်တဲ့ လူငယ်မန်နေဂျာလက်စွဲ (Young, Active Managers' Handbook)စာအုပ်ကို ဒီအပတ်မှာ စတင်ဖြန့်ချိဖြစ်တယ်။ ဟော ဒီနေ့ ညနေလည်း Sky Net ရုပ်သံလိုင်းက အောင်မြင်ရေး Success Talk Program လေးတစ်ခု ရိုက်ချင်တယ်လို့ ကမ်းလှမ်းလာတာနဲ့ Sky Net Studio မှာ ဒီနေ့တစ်ပတ်စာ စရိုက်ဖြစ်ကြတယ်။

အဲဒီရိုက်ကူးရေးက ပြန်ရောက်ရောက်ချင်း ညီမလေးဆီ စာရေးလိုက်တာပဲ။

Sky Net က ဒီ Success Talk အစီအစဉ်ကို ကိုကိုနဲ့ အပတ်စဉ် ရိုက်ကူးပြီးထုတ်လွှင့်ဖြစ်ကြမယ် ညီမလေး။ ခုလို ရုပ်သံလိုင်းတွေကနေ လူငယ်တွေအတွက် ရှိုးပွဲတွေ၊ ဖက်ရှင်ရှိုးတွေ၊ ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲတွေကိုသာမက ဘဲ ပညာရေးနဲ့ ဘဝအောင်မြင်ရေး အစီအစဉ်လေးတွေကိုပါ တခုတ်တရ ထုတ်လွှင့်ပေးတာကို ကြိုဆိုကြရမယ် ညီမလေး။

ဒီတစ်ပတ်တော့ ဟိုတစ်ပတ်က ညီမလေး ကိုကို့ဆီစာရေးလိုက်တဲ့ ညီမလေးရဲ့ အချိန်စာရင်းတွေ ကမောက်ကမဖြစ်ကုန်တဲ့အကြောင်းကို ပြောကြရအောင် ညီမလေး။ ခုတလော ညီမလေးရဲ့အချိန်စာရင်းတွေ ကမောက်ကမဖြစ်နေပြီး အချိန်စာရင်းအတိုင်း စာကျက်ရတာ အဆင် မပြေဖြစ်နေတယ်လို့ ကိုကို့ကို ပြောထားတယ်နော်။

အချိန်ကိုစီမံခန့်ခွဲဖို့ Time Management ပြုလုပ်ဖို့ကို ကမ္ဘာ့ Management ဂုရုကြီးတွေက နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြိုးစားခဲ့ကြတယ် ညီမလေး။ ဒါပေမယ့် ဒီကနေ့အထိ ကမ္ဘာပေါ်မှာ အကောင်းဆုံး၊ အမှန် ကန် အတိကျဆုံးအချိန်ကို စီမံခန့်ခွဲဖို့ နည်းလမ်းကို သူတို့တွေ ရှာမတွေ့ ကြသေးဘူး ညီမလေး။ ဒါကြောင့် နောက်ပိုင်းမှာ ကမ္ဘာ့စီမံခန့်ခွဲမှု ဂုရုကြီး တွေဟာ အချိန်ကို စီမံခန့်ခွဲဖို့၊ Time Management လုပ်ဖို့ သိပ် မပြောကြတော့ဘဲ။ အဲဒီအစား ကိုယ့်ရဲ့စွမ်းအင်ကို စီမံခန့်ခွဲဖို့ Energy Management လုပ်ဖို့ကိုပဲ ပြောလာကြတယ် ညီမလေး။

ဥပမာ– ကျောင်းသားတစ်ယောက်က စိတ်မပါလို့ စာကျက်ချင်စိတ် မရှိဘူးဆိုရင် ဖွတ်မိုတ် ကျက်နေတာထက်၊ နောက်တစ်နေ့မှာ ကိုယ်စိတ် ပါတဲ့အချိန်မှာ နှစ်ဆ ပိုကျက်တာမျိုးကိုဆိုလိုတာ ညီမလေး။ ဒီလိုဆိုရင် ညီမလေးရဲ့ အချိန် ဇယား (Time-Table) ဟာ ပုံသေဖြစ်မနေတော့ဘဲ ညီမလေးရဲ့ စွမ်းအင် (Energy)နဲ့ လိုက်လျောညီထွေ (Flexible) ဖြစ်နေလို့ ပိုပြီး စွမ်းရည်ထက်မြက်တဲ့၊ ထိရောက်ကောင်းမွန်တဲ့ ရလဒ် တွေကို ရလာနိုင်တာပေါ့ ညီမလေး။

အချိန်ဆိုတာဟာ ကိုကိုတို့အတွက် အဖိုးမဖြတ်နိုင်တဲ့ ရင်းမြစ် (Resource)တစ်ခုဖြစ်တယ်ဆိုတာ ငြင်းစရာမရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ လည်း ''အချိန်ဟာ အမြဲတမ်းကုန်ဆုံးနေတယ်ဆိုတာကို အမြဲသတိရပါ'' ဆိုတဲ့စကားကို ခဏခဏပြောနေကြတာပေါ့ ညီမလေး။ ဒါပေမယ့် အချိန် ဆိုတာဟာ သဘာဝအရ အလိုအလျောက်ဖြစ်တည်နေတဲ့အရာတစ်ခုမို့ ကိုကိုတို့က သူ့ကိုစီမံခန့်ခွဲ (Manage) လုပ်လို့မရဘူးလေ ညီမလေး။ တကယ်တော့ ကိုကိုတို့စီမံခန့်ခွဲ (Manage) လုပ်နိုင်တာက ကိုကိုတို့ ကိုယ် ကိုကိုတို့ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စီမံခန့်ခွဲ (Manage) လုပ်နေတာ ကပဲ အချိန်ကိုစီမံခန့်ခွဲ (Time Management) လုပ်နေတာပါ ညီမလေး။

တချို့ကလည်း ပြောကြတယ်။ Time is money အချိန်ဟာ ငွေပဲတဲ့။ မှန်ပါတယ် ညီမလေး။ ယနေ့တိုးတက်အောင်မြင်နေတဲ့နိုင်ငံ တွေ၊ လူ့အဖွဲ့အစည်းတွေအားလုံးမှာ အချိန်ဟာ ငွေပါပဲ။ သူတို့တွေ

အတွက် အချိန်ဟာ ငွေပါပဲ။ သူတို့တွေအတွက် အချိန်နဲ့စက္ကန့်နဲ့အမျှ ငွေဖြစ်နေတာဟာလည်း လက်တွေ့ပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ညီမလေး တစ်ခါ တလေ ဘဝမှာ ငွေထက်အရေးကြီးတာတွေလည်း အများကြီးရှိသေး တာမို့ အချိန်ဟာ ငွေ၊ အချိန်ဟာ ငွေဆိုပြီး ကိုကိုတို့ရဲ့ဘဝမှာ ငွေထက် အဖိုးတန်တဲ့ မိသားစုအတွက် အချိန်တွေ၊ သူငယ်ချင်းအပေါင်းအသင်း တွေ အတွက် အချိန်တွေကိုတော့ ငွေနဲ့လဲမပစ်မိကြဖို့ သတိထားရမယ် ညီမလေး။

တကယ်တော့ ကိုကိုတို့ရဲ့ ဘဝတွေအားလုံးဟာ အချိန်နဲ့ ဖွဲ့စည်းထား တာပဲ ညီမလေး။ လူတွေရေတွက်ကြတဲ့ စက္ကန့်၊ နာရီ၊နေ့၊ ရက်၊ လ၊ နှစ်၊ ကာလအပိုင်းအခြားတွေအားလုံးဟာ အချိန်ဆိုတဲ့အရာတစ်ခုတည်း နဲ့ ဖွဲ့စည်းသတ်မှတ်ထားကြတာမို့ အချိန်မရှိရင် ကိုကိုတို့ရဲ့ ဘဝတွေလည်း မရှိနိုင်တော့ဘူးလေ။ ဒါကြောင့်မို့ အချိန်ဖြုန်းနေတယ်ဆိုတာဟာ ကိုယ့် ရဲ့ အသက်ကို ဖြုန်းနေတာပဲဆိုတာကို သတိပြုကြရမယ် ညီမလေး။

တချို့ကလည်း အချိန်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ပြောကြတာရှိသေးတယ်။ ဘာတဲ့ အချိန်နှောင်းနေပြီတဲ့၊ ခုချိန်မှလုပ်တော့၊ အခုမှစလုပ်တော့ ဘာထူးမှာလဲတို့ ညည်းလေ့ရှိကြတယ်။ တကယ်တော့ အချိန်နှောင်းပြီ လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ထင်လိုက်တဲ့ အချိန်၊ သတိရလိုက်တဲ့အချိန်ဟာ အစောဆုံးအချိန်ပဲ ညီမလေး။

ကိုကိုတို့ဟာ ကိုကိုတို့ရဲ့ဘဝမှာ အလုပ်တွေ၊ ပြုဖွယ်ကိစ္စတွေကို ဘယ်အချိန်အခါမှ စလုပ်ဖို့ အသင့်တော်ဆုံးလဲဆိုတာကို မာသာထရီဇာ

(Mother Teresa)က ခုလိုပြောခဲ့တယ် ညီမလေး။

“လုပ်သင့်တဲ့အချိန်ဟာ စသင့်တဲ့အချိန်၊
စသင့်တဲ့အချိန်ဟာ နောက်မကျတဲ့အချိန်ဘဲ”

မာသာထရီဇာ (Mother Teresa)

ဒါကြောင့်မို့ ကိုကိုတို့ရဲ့ဘဝမှာ ဘယ်တော့မှ နောက်ကျသွားပြီ၊ အခါနှောင်းသွားပြီဆိုတာမရှိဘူး ညီမလေး။ ဘယ်အချိန်မဆို ကိုကိုတို့မှ လုပ်ချင်စိတ်ရှိရင် နောက်မကျဘဲလုပ်နိုင်သေးတယ် ညီမလေး။ ကဲ ဒါကြောင့်မို့ ငါ့ညီမလေးလည်း အခုပဲကမောက်ကမဖြစ်နေတဲ့အချိန်စာရင်း တွေကို ကိုကိုခုနကပြောပြခဲ့တဲ့ Energy Management ပုံစံအတိုင်း ပြန်ပြင်ပြီး ကိုယ့်အတွက် အံဝင်ခွင်ကျနဲ့ သက်သောင့်သက်သာဖြစ်မယ့် အချိန်စာရင်းတစ်ခုကို ပြန်ဆွဲလိုက်ပေါ့။

ကဲ နောက်တစ်ပတ်မှ ကိုကိုစာထပ်ရေးလိုက်မယ်။ ညီမလေးလည်း ကိုကို့ဆီစာရေးဖို့မမေ့နဲ့ဦး။

ညီမလေးရဲ့ ကိုကို

ညီမလေးရယ်ပြောပြမယ် (၁၇)

သို့

ချစ်ရတဲ့ညီမလေး . . .

ပြီးခဲ့တဲ့တစ်ပတ်က ညီမလေးကိုကို့ဆီကို ရေးလိုက်တဲ့စာထဲမှာ ညီမလေး ဒီလ သင်တန်းအသစ်တစ်ခု ထပ်တက်ရတယ်လို့ ရေးထားတယ်နော်။ ပြီးတော့ သင်တန်းတွေ တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုး၊ တစ်ခုပြီးတစ်ခု တက်နေရလို့ စိတ်ညစ်တဲ့အကြောင်းကိုလည်း ငါ့ညီမလေးက ညည်းထားသေးတယ်နော်။

ဟုတ်ပါတယ် ညီမလေးရေ . . .

ကိုကိုတို့တစ်တွေဟာ ဒီဘက်ခေတ်မှာ သင်တန်းတွေတစ်ခုပြီးတစ်ခု တက်နေကြရတယ်။ အရင်ခေတ်တွေတုန်းကလို ဘွဲ့ရသွားရင် လုပ်ငန်းခွင်

ကို တန်းဝင်လို့ရတာမျိုးမဟုတ်ဘဲ ကွန်ပျူတာသင်တန်း၊ ဘာသာစကားသင်တန်း၊ ဟိုသင်တန်း၊ ဒီသင်တန်းစသည်ဖြင့် မျိုးစုံအောင် တက်နေကြရတာပဲ ညီမလေး။ ဟော အဲသလို သင်တန်းတွေပြီးလို့ လုပ်ငန်းခွင်ထဲကို ရောက်သွားပြန်ရင်လည်း ရာထူးတိုးဖို့၊ လစာကောင်းဖို့ Promotion လုပ်ဖို့ သင်တန်းတွေ တက်ကြရပြန်တာပဲ ညီမလေး။

ဒါပေမယ့် အဲသလိုတက်နေကြရတာ ကိုကိုတို့တစ်တွေချည်းပဲမဟုတ်ဘူး။ တစ်ကမ္ဘာလုံးအတိုင်းအတာနဲ့ သူတို့တစ်တွေဆီမှာလည်း အဲသလိုပါပဲ ညီမလေး။ ဒါကို သူတို့ဆီမှာ ဘဝတစ်သက်တာ စဉ်ဆက်မပြတ်သင်ယူမှု (Life Long Continous Learning) လို့ ခေါ်ဆိုကြတယ် ညီမလေး။ ယှဉ်ပြိုင်မှု (Hyper Competiiton) တွေ များပြားလှတဲ့ ဒီကနေ့ခေတ် ကမ္ဘာကြီးမှာ ခုလို စဉ်ဆက်မပြတ် သင်ယူနေမှသာ တော်ကာကျမှာပေါ့ ညီမလေး။ သင်ယူမှုဆိုတာဟာ ကိုကိုတို့ရဲ့ဘဝမှာ ဘယ်တော့မှ ရပ်နေလို့ မရဘူး။ ရပ်လိုက်တာနဲ့ ကိုကိုတို့ကို ကျော်သွားမယ့်သူတွေက အများကြီးဆိုတာကို အမြဲသတိရနေရမယ် ညီမလေး။

သင်တန်းတွေ တစ်ခုပြီးတစ်ခု တက်နေရတာဟာ စိတ်ညစ်စရာတစ်ခုမဟုတ်ဘူး ညီမလေး။ ကံကောင်းခြင်းတစ်ခုပါ။ တချို့ဆိုရင် ညီမလေးလို သင်တန်းတွေ တစ်ခုပြီးတစ်ခု တက်ချင်တာတောင် တက်ခွင့်ရရှာကြတာ မဟုတ်ဘူး။ သင်တန်းအသစ်တစ်ခုတက်ရတာဟာ ဘဝအတွက် အကျိုးကျေးဇူးများစွာ ရရှိစေနိုင်မယ့် အသိပညာသစ်တွေ ရရှိတိုးပွားလာဖို့ အခွင့်အလမ်းကောင်းတစ်ခုပဲ ညီမလေး။

အသိပညာရဲ့ ဘဝမှာတန်ဖိုးကြီးမားပုံအကြောင်းကို ညီမလေးကို ကိုကိုပုံပြင်လေးတစ်ပုဒ် ပြောပြချင်တယ်။ တစ်ခါတုန်းက အလွန်ကြီးမားတဲ့ သင်္ဘောကြီးတစ်စင်းရဲ့ အင်ဂျင်စက်ဟာ ချို့ယွင်းသွားသတဲ့။ သင်္ဘောပိုင်ရှင်ဟာ စက်ပြင်သမားတွေ တစ်ယောက်ပြီးတစ်ယောက် ပြောင်းပြီး ပြပေမယ့် ဘယ်သူကမှ အင်ဂျင်ကို ပြန်ကောင်းအောင်လုပ်ဖို့ အဖြေ ရှာမတွေ့ခဲ့ကြဘူး။ တစ်နေ့တော့ စက်ပြင်သမားတွေဟာ သင်္ဘောအင်ဂျင်စက်အကြောင်းကို ကောင်းကောင်းကျွမ်းကျင်တဲ့ လူငယ်စက်ပြင်သမားလေးတစ်ယောက်ကို သင်္ဘောပေါ်ကို ခေါ်လာခဲ့ကြတယ်။

လူငယ်လေးဟာ အိတ်လေးတစ်လုံးကိုလွယ်ပြီး သင်္ဘောပေါ်ကို ရောက်လာတယ်။ လူငယ်လေးဟာ ရောက်တာနဲ့ အင်ဂျင်ကို သေသေချာချာ စေ့စေ့စပ်စပ် စစ်ဆေးကြည့်တယ်။ သူအဲသလို စစ်ဆေးနေတာကို သင်္ဘောပိုင်ရှင်ကလည်း သေချာကြည့်နေတာပေါ့။ ဒီကောင်လေး ဘာလုပ်လိမ့်မလဲပေါ့။ အားလုံး စစ်ဆေးပြီးတဲ့အခါ ကောင်လေးက သူ့ရဲ့အိတ်ထဲကို လက်နှိုက်ပြီး တူသေးသေးလေးတစ်ချောင်းကို ထုတ်လိုက်တယ်။ ပြီးတော့ အင်ဂျင်စက်ရဲ့တစ်နေရာကို ညင်သာစွာ ခေါက်လိုက်တယ်။ အဲသလို ခေါက်လိုက်လိုက်ချင်းပဲ အင်ဂျင်ဟာ စက်နိုးသွားပါတယ်။ လူငယ်လေးဟာ မိနစ်ပိုင်းအတွင်းမှာပဲ အင်ဂျင်စက်ကို ပြန်လည်ကောင်းမွန်အောင် ပြင်လိုက်နိုင်ပါတယ်။

ဒါနဲ့ သင်္ဘောပိုင်ရှင်က လူငယ်လေးကို သင်္ဘောအင်ဂျင်ပြုပြင်ခ ဘယ်လောက်ကျသင့်လဲလို့မေးတော့ လူငယ်လေးက မဆိုင်းမတွဘဲ ဒေါ်လာတစ်သောင်းကျသင့်ကြောင်း ပြန်ပြောလိုက်တော့ သင်္ဘောပိုင်ရှင်က ပြူးပြူးပျာပျာနဲ့ "ဟာ ဒေါ်လာတစ်သောင်းတောင်ဆိုတော့ မများလွန်းဘူးလား၊ ဘာများ ခက်ခက်ခဲခဲ လုပ်လိုက်ရလို့လဲလို့ ပြန်မေးပါတယ်။ သင်္ဘောပိုင်ရှင်က အဲသလိုပြောတော့ လူငယ်လေးက–

"ဟုတ်ကဲ့ ငွေစာရင်းကျသင့်ငွေရှင်းတမ်းက ဒီမှာပါ" ဆိုပြီး စာရွက်လေး တစ်ရွက် ပေးလိုက်ပါတယ်။ စာရွက်လေးမှာ ရေးထားတာက–

"သင်္ဘောအင်ဂျင်ကို တူနှင့်ထုခ (၅)ဒေါ်လာ၊ ဘယ်နေရာကို တူနှင့်ထုရမည်ဆိုသည်ကို သိသည့်အသိပညာခ ၉၉၉၅ ဒေါ်လာ" တဲ့။ ကဲ ဒီလောက်ဆိုရင် အသိပညာ အတတ်ပညာရဲ့တန်ဖိုးကို ညီမလေး သဘောပေါက်လောက်ပြီထင်ပါတယ်။ ဘဝရဲ့အောင်မြင်မှုအတွက် အသိပညာရဲ့ အရေးပါမှုဟာ တကယ့်ကို မြင့်မားပါတယ် ညီမလေး။

တစ်ခါတလေ ဘဝဆိုတာဟာ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ခံစားမှုတစ်ခုတည်းကို ဦးစားပေးလို့မရဘူး ညီမလေး။ ပညာ၊ အသိပညာ၊ အသိပညာ မသင်ယူလိုက်ရလို့ ဘဝတစ်သက်တာလုံး ပင်ပန်းတာထက်စာရင် အများကြီးသက်သာတယ်ဆိုတာကို သတိချပ်စေချင်တယ် ညီမလေး။

ဘဝရဲ့အောင်မြင်မှု၊ တိုးတက်မှု၊ ဖွံ့ဖြိုးမှုတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ညီမလေး သတိပြုရမယ့်အကြောင်းအရာ ၁၀–ခုကို ကိုကိုပြောပြချင်သေးတယ်။ ညီမလေး ဖတ်ရမှတ်ရတာလွယ်အောင် ခေါင်းစဉ်လေးတွေထိုးပြီး ရေးပေးလိုက်တယ် ညီမလေး။

(၁) အလုပ်အကိုင်

အလုပ်ကို တန်ဖိုးထားအသိအမှတ်ပြုပါ။ ပြီးမှ ရာထူးတိုးအောင် လုပ်ပါ။

(၂) ပြောဆိုဆက်ဆံရေး

တူညီမှုအရင်ယူပါ။ ပြီးမှ ကွဲလွဲတာကို ညှိနှိုင်းပါ။

(၃) အကောင်အထည်ဖော်မှု

ဖြစ်မြောက်အောင်အရင်လုပ်ပါ။ ပြီးမှ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ကြိုးပမ်းပါ။

(၄) သင်ယူမှု

အရင်ဆုံးမှတ်သားပါ။ ပြီးမှ ဦးနှောက်မှတ်ဉာဏ်ထဲတွင် သိမ်းဆည်းပါ။

(၅) ပြုလုပ်ဖန်တီးမှု

အရင်ဆုံးအတုယူပါ။ ပြီးမှ ဆန်းသစ်တီထွင်ပါ။

(၆) စီးပွားရေးလုပ်ငန်း

အရင်ဆုံး ဖြစ်ထွန်းအောင်ဆောင်ရွက်ပါ။ ပြီးမှ အောင်မြင်မှုကို ပျိုးထောင်ပါ။

(၇) ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု

အရင်ဆုံး မတ်မတ်ရပ်နိုင်အောင်ကြိုးစားပါ။ ပြီးမှ မြင့်မားအောင် လုပ်ပါ။

(၈) လူမှုဆက်ဆံရေး

စကားစမြည်စပြောပါ။ ပြီးမှ အမြင်ချင်းဖလှယ်ပါ။

(၉) ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကောင်းအောင်အရင်လုပ်ပါ။ ပြီးမှ တခြားသူတွေကို ဝေဖန်ပါ။

(၁၀) စိတ်ခံစားမှုကို အရင်ဖြေရှင်းပါ။ ပြီးမှ ပြဿနာကို ဖြေရှင်းပါ။

ကဲ ဒီလောက်ဆိုရင် ညီမလေးလည်း သင်တန်းတက်ဖို့ စိတ်မညစ်တော့ဘူးလို့ ကိုကိုထင်တယ်။ နောက်တစ်ပတ်မှ ပြန်တွေ့ကြတာပေါ့။

ညီမလေးရဲ့ ကိုကို

ညီမလေးရယ်ပြောပြမယ် (၁၈)

သို့

ချစ်ရတဲ့ညီမလေး . . .

ဘာလိုလိုနဲ့ သင်္ကြန်တောင်ပြီးသွားပြီနော်။ သင်္ကြန်တွင်းမှာ ညီမလေး ဘာလုပ်ဖြစ်လဲ။ မဏ္ဍပ်ထိုင်တာလား။ လည်တာလား။ ခရီးထွက်တာလား။ တရားစခန်းဝင်တာလား။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် သင်္ကြန်ကျပြီးသွားပြီဆိုတော့ ကိုကိုတို့အသက်တစ်နှစ်ကြီးလာပြီ။ နှစ်သစ်တစ်နှစ်ကို ရောက်လာပြီဆိုတာကိုတော့ သတိပြုကြရမယ် ညီမလေး။ သင်္ကြန်မှာ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ပျော်ပြီးသွားကြရင် နှစ်သစ်မှာလည်း အလုပ်တွေအားကြိုးမာန်တက်လုပ်ကြပြီး ဘဝမှာ

အောင်မြင်မှုတွေရအောင်လည်း ကြိုးစားကြရမယ် ညီမလေး။ နှစ်သစ်တစ်ခုကို စ,လာတယ်ဆိုတာ ကိုကိုတို့ရဲ့ဘဝမှာ အခန်းစဉ် (Chapter) သစ်တစ်ခုကို အစပြုတာပဲ ညီမလေး။

ကိုကိုတို့တစ်တွေက နှစ်သစ်ကူးတဲ့အချိန်ရောက်လာရင်၊ နှစ်သစ်တစ်နှစ်ကို ရောက်လာရင် မင်္ဂလာနှစ်သစ်ဖြစ်ပါစေ၊ နှစ်သစ်မှာ ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ပါစေ စသည်ဖြင့် နှုတ်ဆက်လေ့ရှိကြပေမယ့် တကယ့်တကယ်မှာ နှစ်သစ်မှာ အောင်မြင်ဖို့ ကြိုးစားကြတဲ့နေရာမှာ စနစ်ကျမှု အားနည်းနေကြသေးတယ်။ ဒါဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ကိုကိုတို့အများစုဟာ စီမံကိန်း (Plan) ဆွဲတဲ့အလေ့အထ အားနည်းကြပြီး ရေရှည်ကိုမျှော်တွေးတဲ့အလေ့အထ သိပ်မရှိကြလို့ပဲ။ ဒီကနေ့ ကမ္ဘာမှာ အောင်မြင်နေတဲ့သူတွေ၊ အဖွဲ့အစည်းတွေ၊ နိုင်ငံတွေအားလုံးဟာ သူတို့ နောက်တစ်နှစ်၊ နှစ်နှစ်၊ သုံးနှစ် စသည်ဖြင့် သူတို့ဘာလုပ်မယ်ဆိုတာကိုကြိုတင်ပြီး စီမံကိန်း (Plan) တွေရှိကြတယ် ညီမလေး။ အဲဒီအချိန်မှာ ကိုကိုတို့က မနက်ဖြန် (Tomorrow) ဘာလုပ်မယ်ဆိုတာကိုတောင် Plan မရှိဘူးဆိုတော့ သူတို့တစ်တွေရဲ့နောက်မှာ ကျန်ခဲ့တာ ဘာမှမဆန်းဘူး ညီမလေး။

ဒါကြောင့်မို့ နှစ်သစ်တစ်နှစ်ဟာ အမှန်တကယ် ကိုကိုတို့အတွက် မင်္ဂလာနှစ်သစ် တစ်နှစ်ဖြစ်ချင်တယ်ဆိုရင် နှစ်တစ်နှစ်တွင်းမှာ ကိုကိုတို့ ဘာလုပ်မယ် ဘာကိုင်မယ်ဆိုတာကို နှစ်အစကတည်းက စနစ်တကျ စီမံကိန်း (Plan) တွေ ရေးဆွဲပြင်ဆင်ထားကြရမယ် ညီမလေး။ ဒါကို အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် Year Plan လို့ ခေါ်လေ့ရှိကြတယ်။

နှစ်သစ်တစ်နှစ်အစမှာ ကိုယ့်အတွက် Year Plan ဆွဲတော့မယ်ဆိုရင် ပထမဆုံးအနေနဲ့ ကိုကိုတို့ စဉ်းစားရမယ့်အချက်နှစ်ချက်ရှိတယ် ညီမလေး။ ပထမအချက်က Where are we now လက်ရှိကိုယ်ဘယ်ရောက်နေသလဲဆိုတာနဲ့၊ Where do we want to go ကိုယ်ဘယ်ကိုရောက်ချင်တာလဲဆိုတာပါပဲ။

ပထမဆုံး ကိုယ်ဘယ်ရောက်နေလဲနဲ့ ကိုယ်ဘယ်ကိုရောက်ချင်လဲဆိုတာကို သိမှ ကြားထဲက ကွာဟမှု (Gap) ကို သိလာမယ်။ ဒီ Gap ကို ဖြည့်ဆည်းဖို့ ကိုကိုတို့အနေနဲ့ Year Plan ကို ဆွဲကြရတာပေါ့။ ဥပမာ ကိုယ်က အခု ဘွဲ့လွန်ဒီပလိုမာတစ်ခုရချင်တယ်ဆိုရင် ကြားထဲက Gap ကိုဖြည့်ဖို့ ဒီတစ်နှစ်အတွင်း ဘွဲ့လွန်ဒီပလိုမာတစ်ခုကိုရဖို့ ဘယ်လိုကြိုးစားဆောင်ရွက်မယ် စသည်ဖြင့် Year Plan ကို ဆွဲကြရမှာပေါ့ ညီမလေး။

ကဲ- အဲသလို ကိုယ့်ရဲ့ကွာဟမှု Gap တွေကို တွေ့ပြီဆိုရင် ဒီ Gap တွေကို အရင်ချရေးရမယ် ညီမလေး။ ဥပမာ-

- လာမယ့်နှစ်မှာ ဘွဲ့လွန်ဒီပလိုမာတစ်ခုရရန်၊
- လာမယ့်နှစ်မှာ ကိုယ်အလေးချိန် ပေါင် ၃၀ ကျရန် စသည်ဖြင့်ပေါ့ ညီမလေး။ အဲသလိုချရေးပြီးရင်တော့ အဲဒီ Gap တွေဟာ ညီမလေးရဲ့ နှစ်သစ်မှာ ချမှတ်ရမယ့် ရည်ရွယ်ချက် (Objective)တွေပဲ။ အဲဒီရည်ရွယ်ချက်တွေကို ဇယားလေးတစ်ခုဖြစ်လာအောင် ခုလိုချရေးရမယ်။

ဒီလိုဇယားလေးချရေးလိုက်ပြီးရင်တော့ ညီမလေးအတွက် နှစ်သစ်

တစ်နှစ်လုံးမှာ လုပ်ဆောင်စရာ လုပ်ငန်းစဉ်တွေ၊ လုပ်ကိုင်ရမယ့်အလုပ်တွေအားလုံးကို စနစ်တကျ Plan လုပ်ပြီးသားဖြစ်သွားပြီပေါ့ ညီမလေး။

ဦးတည်ချက် (Targeted goals)	လုပ်ဆောင်ရန် (Planned Action)	စတင်သည့်ရက် (Beginng Date)	ခန့်မှန်းပြီးဆုံးရက် (Traget Date)	စစ်ဆေးရန်စံသတ်မှတ်ချက် (Criteria)
နိုင်ငံတကာ အသိအမှတ်ပြု စီးပွားရေး ဒီပလိုမာ တစ်ခုရရန်	ABE ဒီပလိုမာ သင်တန်း တက်ရန်	၁-၁-၂၀၁၂	၇-၇-၂၀၁၂	စာမေးပွဲကို အနည်းဆုံး Credit သုံးဘာသာဖြင့် အောင်မြင်ရန်

တကယ်တော့ ကိုကိုတို့ဘဝရဲ့ အောင်မြင်မှုအခြေခံဟာ စနစ်ကျတဲ့ ဘဝစီမံကိန်း (Life Plan) တစ်ခုရှိဖို့ပဲ ညီမလေး။ တကယ်သာစနစ်ကျတဲ့ (Life Plan) တစ်ခုသာရှိမယ်ဆိုရင် ကိုကိုတို့ဟာ ဒီ (Life Plan) အတိုင်း စနစ်တကျ လုပ်ဆောင် Follow လုပ်သွားတာနဲ့ အောင်မြင်မှုဆီကို အလွယ်တကူ ရောက်ရှိသွားမှာပဲ ညီမလေး။ ကိုကိုတို့ တော်တော်များများဟာ Life Plan ရေးဆွဲလေ့မရှိကြဘဲ ဒီအချက်ကြောင့်ပဲ ယနေ့ Plan ရှိတဲ့ အောင်မြင်နေသူများဟာ ကိုကိုတို့ကို ကျော်ဖြတ်အောင်မြင်သွားကြတာပဲ ညီမလေး။

ကိုကိုတို့ဟာ ဘဝမှာ Plan တစ်ခုရှိလာတာနဲ့ Plan မရှိတုန်းက ထက်စာရင် အကျိုးကျေးဇူး (Benefit) တွေ အများကြီးရှိလာတယ် ညီမလေး။ အဲဒါတွေကတော့...

(၁) ကိုယ့်ရဲ့ဘဝမှာ ဦးတည်ရာ သတ်သတ်မှတ်မှတ် ရှိလာတယ်။

(၂) ကိုယ့်ဘဝမှာ အရေးပါတဲ့အရာတွေကို ဦးစားပေးအဆင့် သတ်မှတ် ခွဲခြားလာနိုင်တယ်။

(၃) ကိုယ်ပိုင်စည်းမျဉ်း စည်းကမ်းသတ်မှတ်ချက် (Self discipline) တွေ ရှိလာတယ်။

(၄) ကိုယ့်ရဲ့ဘဝ ရည်မှန်းချက် (Life Goal)ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြတ်ပြတ်သားသား သိမြင်လာတယ်။

(၅) ကိုယ့်ဘဝအတွက် တစ်ဆင့်ပြီး တစ်ဆင့် (Step by Step) စနစ်တကျ အောင်မြင်လာနိုင်ပြီး ရေတို (Short term) အောင်မြင်မှု အသေးစား (Small Success) လေးများကို ရရှိခံစားနိုင်စေတယ်။

ကဲ- ဒီလောက်ဆို ငါ့ညီမလေးလည်း *Year Plan* တစ်ခုကို နှစ်သစ်မှာ ဘယ်လိုရေးဆွဲပြင်ဆင်ရမလဲဆိုတာ ဂဃနဏ သိလောက်ပြီပေါ့။ နောက်တစ်ပတ်မှ *Year Plan* ကို ကျကျနနဆွဲပြီး ကိုကို့ဆီ စာထပ်ရေးလိုက်ဦး။

ညီမလေးရဲ့ ကိုကို

ညီမလေးရယ်ပြောပြမယ် (၁၉)

သို့
ချစ်ရတဲ့ညီမလေး . . .

ညီမလေးရေ ခုဆို ကိုကိုတို့ရဲ့ မဟာသင်္ကြန်ပွဲတော်ကြီးလည်း ပြီးဆုံးသွားလို့ မြန်မာသက္ကရာဇ် တစ်နှစ်ကုန်ဆုံးပြီး နှစ်သစ်တစ်နှစ်ကို ရောက်လာခဲ့ကြပြီနော်။ မင်္ဂလာနှစ်သစ်မှာ ငါ့ညီမလေးတစ်ယောက် ဘဝမှာ ပျော်ရွှင်အောင်မြင်မှုတွေ ဆွတ်ခူးနိုင်ပါစေလို့ ကိုကိုဆုတောင်းပေးပါတယ်။

ကဲ-နှစ်သစ်ကူးရုံးပိတ်ရက်တွေမှာ အားရပါးရ အနားယူပြီးကြပြီဆိုရင်တော့ နှစ်သစ်မှာ အားအင်သစ်တွေနဲ့ လုပ်ငန်းခွင်ပြန်ဝင်ပြီး အလုပ်တွေလုပ်ကြရဦးမယ် ညီမလေး။ ညီမလေးတော့မသိဘူး ကိုကို့ကိုတော့ နှစ်သစ်မှာ အလုပ်တွေက တန်းစီပြီးစောင့်နေကြတယ်။ ဧပြီ ၂၄ ရက်ကနေ

၂၆ ရက်ထိ ကယားပြည်နယ် လွိုင်ကော်မြို့ကို စာပေဟောပြောပွဲ သွားရမယ်။ ဟော… မေလထဲမှာက The Strand Hotel ရန်ကုန်မှာ ဆရာကြီးဦးအောင်သင်း၊ ဆရာဦးအေးကျော်(MHR)ရယ်၊ ကိုကိုရယ် လူငယ်တွေအတွက် ဟောပြောပွဲ Work shop တစ်ခုပြုလုပ်ကြမယ်။ မေလထဲမှာပဲ အခုထုတ်ဝေနေတဲ့ Hello Jurnal ကို ကိုကိုရယ်၊ ဆရာမင်းဝေဟင်ရယ်၊ ကိုလှမြင့်အောင်(အဖြူရောင်မေတ္တာ)တို့ပေါင်းပြီး အသွင်သစ်၊ ပုံစံသစ်နဲ့ ထုတ်ဝေကြဖို့ကလည်း ရှိတယ်ဆိုတော့ အလုပ်တွေကတော့ စပါယ်ရှယ်စောင့်နေကြတယ် ညီမလေး။ ကဲ ငါ့ညီမလေးရော နှစ်သစ်မှာ ဘာတွေလုပ်မယ်လို့ Plan တွေဆွဲထားလဲ။

ဒီနှစ်သင်္ကြန်မှာ ကိုကိုတို့ ထူးထူးခြားခြား သတိထားမိတာကတော့ မိန်းကလေးတွေရဲ့ ဝတ်စားဆင်ယင်မှုနဲ့ အရက်သေစာသောက်စားမှုတွေပဲ ညီမလေး။ ညီမလေးလည်း online တို့၊ Facebook တို့ပေါ်မှာ တွေ့မှာပေါ့။ ၂၀၁၂ မဟာသင်္ကြန်မှာ မြန်မာမိန်းကလေးတွေ (တချို့စယ်လီဘရယ်တီများပါပါတယ်)ရဲ့ ဝတ်စားဆင်ယင်မှုတွေ၊ နေထိုင်ပုံတွေ၊ ဥပမာ– အရက်ပုလင်းကို အားရပါးရမော့နေတဲ့ ကောင်မလေးတွေပုံတွေ၊ အတွဲတွေနဲ့ နေချင်သလိုနေနေကြတဲ့ ပုံစံမျိုးတွေပေါ့ ညီမလေး။

ဒီအကြောင်းအရာတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး တချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကတော့ တော်တော်လေး ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဝေဖန်ကြတယ် ညီမလေး။ မြန်မာ့ရိုးရာသင်္ကြန်ပွဲတော်ကို အရုပ်ဆိုးအကျည်းတန်စေတဲ့သူတွေ၊ မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုကို ဖျက်ဆီးတဲ့သူတွေ၊ အဆင့်အတန်း ဂုဏ်သိက္ခာမရှိတဲ့သူ

တွေ စသည်ဖြင့်ပေါ့ ညီမလေး။ တချို့ကလည်း ဒီလိုပုံစံမျိုးတွေကို နှမသားချင်းစာနာတဲ့အနေနဲ့ ခုလို online ပေါ်မှာ မတင်သင့်ဘူး။ သူတို့ လူမှန်း၊ သူမှန်းမသိဖြစ်နေတဲ့အချိန်မှာ ရိုက်ထားတဲ့ဓာတ်ပုံတွေကိုတွေ့ပြီး စိတ်ထိခိုက်ကာ ဘဝမှာနစ်မွန်းသွားနိုင်တယ်လို့ ဝေဖန်ကြပါတယ်။

တကယ်တော့ ခေတ်ရေစီးအရ ဝတ်စားဆင်ယင်မှုတွေ၊ နေထိုင်ပြုမူဆက်ဆံပုံတွေကို ကိုကိုတို့အနေနဲ့ ဘယ်လိုမှ ထိန်းချုပ် (Control) လုပ်လို့ရနိုင်မှာမဟုတ်ဘူး ညီမလေး။ ပုဂံခေတ်က ပုဂံခေတ်လိုဝတ်စားဆင်ယင်ခဲ့ကြသလို၊ ကိုလိုနီခေတ်က ကိုလိုနီခေတ်လို ဝတ်စားဆင်ယင်ခဲ့ကြသလို၊ ၂၁ ရာစုမှာလည်း ၂၁ ရာစုလို ဝတ်စားဆင်ယင်ပြုမူနေထိုင်ကြမှာပဲ ညီမလေး။ အဓိက ဘယ်လိုတွေပဲဝတ်ဝတ်၊ ဘယ်လိုတွေပဲပြုမူမူ၊ အမူအကျင့်နဲ့ စိတ်ဓာတ်တွေက အဓိကပဲ ညီမလေး။ သင်္ကြန်စင်မြင့်ပေါ်မှာ မြန်မာဆန်ဆန် ထဘီကလေးတွေနဲ့ ကြွကြွရွရွလှုပနိုင်ကြပေမယ့်ကားလေးနဲ့လျှောက်လည်ကြတဲ့အခါကျရင်တော့ ဘောင်းဘီဝတ်ရသလိုမျိုးပေါ့။ နောက်ပြီး facebook လိုမျိုး Social Network လူမှုရေးကွန်ရက် ဝက်ဘ်ဆိုက်တွေမှာ ကိုယ့်မြန်မာအမျိုးသမီးလေးတွေရဲ့ ဖြစ်ချင်တိုင်းဖြစ်နေတဲ့ပုံတွေကို ကိုယ့်မြန်မာလူမျိုးတွေကပဲ တစ်ကမ္ဘာလုံးသိအောင် Upload တင်နေကြတာဟာ ကိုယ်ပေါင်ကိုယ်လှန်ထောင်းရာကျသလို၊ နှမသားချင်းမစာနာရာကျသလို၊ ကိုယ့်နိုင်ငံနဲ့လူမျိုးရဲ့ Image, National Marketing စတာတွေကိုလည်း အများကြီး ထိခိုက်

နစ်နာစေနိုင်တယ်ဆိုတာ သတိပြုကြရမယ် ညီမလေး။

အဲ... တချို့ကလည်း စိတ်ခံစားမှုအကျင့်တွေဆိုတာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ (physical) ပိုင်းကစပြီး ပြုပြင်ကြရတာလို့ဆိုလာရင်တော့ သင်္ကြန်မှာ လူငယ်တွေ မြန်မာဆန်ဆန် ဆင်နွဲပျော်ရွှင်လာနိုင်ကြစေဖို့ လုပ်စရာနည်းလမ်းတွေက အများကြီးပါ ညီမလေး။ ဥပမာ– ကုမ္ပဏီကြီးတွေ၊ ပိုက်ဆံတတ်နိုင်တဲ့ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်ကြီးတွေက အခုမဏ္ဍပ်တွေ အပြိုင်အဆိုင်ထိုးနေကြသလို၊ မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုနဲ့ ကိုက်ညီစွာပျော်မယ့်သူတွေအတွက် သီးသန့်စပါရှယ်မဏ္ဍပ်ထိုးပေးတာမျိုးပေါ့။

အဲဒီမဏ္ဍပ်မှာ မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုနဲ့ကိုက်ညီတဲ့ သင်္ကြန်အဆိုအကတွေနဲ့ပဲ သီးသန့်ဖျော်ဖြေမယ်။ ရေလာကစားတဲ့သူတွေကလည်း အခမဲ့လာရောက်ကစားနိုင်တယ်။ ဒါပေမယ့် ရေလာကစားသူတွေ အနေနဲ့ မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုနဲ့ကိုက်ညီတဲ့ ဝတ်စားဆင်ယင်မှုတွေ ဝတ်ဆင်ရမယ်။ ယဉ်ကျေးစွာပြောဆိုဆက်ဆံကြရမယ်။ အရက်သေစာလုံးဝ မသောက်စားရဘူး စသည်ဖြင့်ပေါ့ ညီမလေး။ မဏ္ဍပ်ပေါ်မှာလည်း မြန်မာ့အစဉ်အလာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ငွေဖလားနဲ့ သပြေခက်နဲ့ ရေပက်နိုင်အောင် စီစဉ်ထားပေးမယ်။ ရေပိုက်တွေနဲ့ ပက်ရာမှာလည်း တစ်ဖက်သား မနာကျင်အောင် ရေအားကို အရမ်းမပြင်းစေရဘူး စသည်ဖြင့်ပေါ့။

ကိုကိုက သည်လိုပြောတော့ ညီမလေးက ဟွန်း... ဒါဆိုရင် ကိုကို့မဏ္ဍပ်ကို ဘယ်သူမှ လာတော့မှာမဟုတ်ဘူးလို့ ပြန်ပြောချင်မှာပေါ့။ လူတွေလာအောင် လုပ်တာကလွယ်ပါတယ် ညီမလေး။ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်ကြီးတွေရဲ့ စပွန်ဆာအကူအညီတွေနဲ့ မဏ္ဍပ်မှာ စည်းကမ်းတကျရေလာကစားတဲ့သူတွေကို နေ့စဉ် အဖိုးတန်ပစ္စည်းတွေ ကံစမ်းမဲဖောက်ပေးတဲ့ အစီအစဉ်မျိုးတွေသာ လုပ်လိုက်ရင် အခမဲ့လည်း ရေကစားရ၊ လက်ဆောင်ပစ္စည်းလည်းရဆိုတော့ ရေလာကစားမယ့်သူတွေက အများကြီးပဲ ညီမလေး။ ပြီးတော့ အရက်သေစာသောက်စား မူးရူးကခုန်ပြီးဖြစ်ချင်တိုင်းဖြစ်နေတဲ့မဏ္ဍပ်တွေမှာ ရေကစားဖို့ ကိုယ့်ရဲ့သားသမီးတွေကို ခွင့်မပြုနိုင်၊ စိတ်မချနိုင်ဖြစ်နေတဲ့ မိဘတွေအနေနဲ့လည်း ဒီလိုမဏ္ဍပ်မျိုးမှာတော့ စိတ်ချလက်ချ ရေကစားခိုင်းမှာပဲ ညီမလေး။

ဒါဆိုရင် တခြားသရုပ်ပျက်၊ ရုပ်ပျက်ဆင်းပျက်ကစားနေကြတဲ့ မဏ္ဍပ်တွေကလည်း အဲဒီမဏ္ဍပ်ကိုကြည့်ပြီး အနည်းနဲ့အများ ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်း ဖြစ်လာကြမှာပဲ ညီမလေး။ ခေတ်ရေစီးအတိုင်းလိုက်တာဟာ ကောင်းပါတယ် ညီမလေး။ ဒါပေမယ့် ခေတ်ရေစီးကို သွေဖယ်ပြီးချောက်ထဲကိုဆင်းနေတယ်ဆိုရင်တော့ ဒါကို တားဆီးကာကွယ်ကြရမယ် ညီမလေး။

ကိုကိုလည်း ဒီနှစ်ရန်ကုန်သင်္ကြန် အဖြစ်အပျက်တွေကိုကြည့်ပြီး နောက်နှစ်ကျရင်တော့ ခုနက ကိုကို့စိတ်ကူးထဲက မဏ္ဍပ်လိုမျိုး မဏ္ဍပ်လေးတစ်ခုလောက် ထိုးနိုင်အောင် ကြိုးစားမယ်လို့ စိတ်ကူးထားတယ်။ အဲသလိုမဏ္ဍပ်မျိုးလေးများများပေါ်လာဖို့လည်း မျှော်လင့်မိတယ်။ အဲဒီကျမှ ငါ့ညီမလေးနဲ့ ကိုကိုတို့ ပျော်ပျော်ပါးပါး ရေကစားကြတာပေါ့ ညီမလေး။

ချစ်ရတဲ့ ကိုကို

ညီမလေးရယ်ပြောပြမယ် (၂၀)

သို့

ချစ်ရတဲ့ညီမလေး . . .

ညီမလေးရေ အစစအရာရာ အဆင်ပြေရဲ့လား။ တစ်ခါတလေ ဘဝဆိုတာက ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာ၊ ကိုယ်လုပ်ချင်တာချည်းပဲ ဖြစ်နေ လုပ်နေရတာတော့ မဟုတ်ဘူးပေါ့။ ဒါပေမယ့် ကိုယ့်ရဲ့ဘဝရည်မှန်းချက်၊ ရည်ရွယ်ချက်လမ်းကြောင်းပေါ်မှာတော့ အရာရာကို အားခဲပြီး ဆက်လျှောက်နေဖို့တော့ လိုတာပေါ့ ညီမလေးရေ။

ကိုကိုက အဲသလိုပြောတော့ ညီမလေးက တစ်ခါတုန်းက ကိုကို့ကို ပြန်ပြောဖူးတယ်။ ဘာတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ဘဝရည်မှန်းချက်လမ်းကြောင်းပေါ်မှာ

မမိုတ်မသုန် ဆက်လျှောက်နေဖို့က အောင်ပွဲတွေ၊ ပျော်ရွှင်မှုတွေနဲ့ပဲဆက်တိုက်ဆိုသလို ကြုံနေရင်တော့ ဟုတ်တာပေါ့။ ဒါပေမယ့် ကျရှုံးမှုတွေ၊ ဝမ်းနည်းမှုတွေနဲ့ချည်း ဆက်တိုက်ဆိုသလို ကြုံနေရင်တော့ ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ ဆိုတာလေ။

ဒါပေါ့ ညီမလေးရေ၊ ဘဝမှာ တစ်ခါတလေ အရှုံးတွေ၊ ကျဆုံးမှုတွေနဲ့ချည်း ဆက်တိုက်ဆိုသလို ဆုံရ၊ ကြုံရတယ်ဆိုတာဟာ ဖြစ်နိုင်တာပေါ့။ အဲဒီအချိန်မှာ ကိုကိုတို့အနေနဲ့ ဘဝရည်မှန်းချက်လမ်းကြောင်းပေါ်က မသွေဖည်သွားဖို့ဆိုတာက တစ်ခုပဲအရေးတကြီး လိုအပ်တယ် ညီမလေး။ အဲဒါက ယုံကြည်မှု (Believe)ပဲပေါ့။ ဟုတ်တယ် ညီမလေး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အောင်ကို အောင်မြင်ရမယ်လို့ နှစ်နှစ်ကာကာ ယုံကြည်နေသူတစ်ယောက်ဟာ ကိုယ့်ရဲ့ရည်မှန်းချက်လမ်းကြောင်းပေါ်က ဘယ်တော့မှ သွေဖည်မသွားနိုင်ဘူး ညီမလေး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်လောက်ထိအောင် ယုံကြည်ရမလဲဆိုတော့ အကြွင်းမဲ့ယုံကြည်ရမယ် ညီမလေး။

ယုံကြည်မှု (Believe)ဟာ လူတွေရဲ့ စွမ်းဆောင်ရည် (Performance) နဲ့ ဘယ်လောက်အထိ ဆက်စပ်ပတ်သက်နေလဲဆိုတာ ညီမလေးကို ကိုကိုဥပမာတစ်ခုပြောပြမယ်။ တစ်ခါတုန်းက စာသင်ခန်းတစ်ခုထဲမှာ ဆရာကတပည့်တွေကို အလွန်ခက်ခဲတဲ့ပုစ္ဆာတစ်ပုဒ်အကြောင်းကို ရှင်းပြမယ်လို့ဆိုပြီး ဆရာက မေးခွန်းကို အရင်ရေးနေတာပါ။

အဲဒီအချိန်မှာ မောင်မောင်ဆိုတဲ့ အတန်းနောက်ကျနေတဲ့ ကျောင်း

သားလေးက စာသင်ခန်းထဲကို ကမန်းကတန်းရောက်လာပါတယ်။ အတန်းထဲလည်းရောက်ရော မောင်မောင်က သူ အတန်းချိန်နောက်ကျတာနဲ့ ကြောက်ကြောက်နဲ့ ကျောက်သင်ပုန်းပေါ်မှာရေးထားတဲ့ပုစ္ဆာကို လေ့ကျင့်ခန်းတွက်ဖို့ပေးတယ်ထင်ပြီး ချတွက်လိုက်တာ၊ တစ်ခါတည်း အဖြေထွက်အောင်တွက်နိုင်ပြီး ဆရာ့ကိုသွားပြလိုက်တာ၊ သူ့ရဲ့ဆရာတောင် တော်တောအံ့သြသွားသတဲ့။

ဒါဟာ ယုံကြည်မှုနဲ့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ စွမ်းဆောင်ရည်ဆက်စပ်ပတ်သက်နေပုံကို ပြသတဲ့ အထင်ရှားဆုံး ဥပမာတစ်ခုပဲ ညီမလေး။ တကယ်လို့ **"မောင်မောင်"**ဟာ အဲဒီပုစ္ဆာကို **"အလွန်ခက်ခဲတဲ့ ပုစ္ဆာတစ်ပုဒ်"**လို့သိမယ်။ ယုံကြည်နေမယ်ဆိုရင် ခုလိုအဖြေထွက်လာအောင် တွက်ချက်နိုင်မှာမဟုတ်ဘဲ "လေ့ကျင့်ခန်းတွက်ဖို့ပေးထားတဲ့ သာမန်ပုစ္ဆာတစ်ပုဒ်"အဖြစ်သာ သိနေ၊ ယုံကြည်နေတဲ့အတွက် ခုလိုအဖြေထွက်လာအောင် တွက်နိုင်၊ စွမ်းဆောင်နိုင်တာပဲ ညီမလေး"

ဒါကိုကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ဘဝမှာ ယုံကြည်မှုဟာ ဘယ်လောက်အထိအရေးပါသလဲဆိုတာကို သိသာနိုင်တယ် ညီမလေး။ ကိုကိုတို့ကိုယ်တိုင် ကိုကိုတို့ ယုံကြည်ထားတာ၊ မျှော်မှန်းထားတာ၊ မျှော်လင့်ထားတာထက်ပိုပြီး ကိုကိုတို့ ဘယ်တော့မှ ဖြစ်မလာနိုင်ဘူးဆိုတာကတော့ အသေအချာပဲ ညီမလေး။ ဘဝဟာ ကိုကိုတို့ ယုံကြည်သလိုဖြစ်လာတာပဲ ညီမလေး။

တစ်ခါတလေ ကိုယ်ကအရင်က စွမ်းဆောင်နိုင်၊ လုပ်နိုင်နေတဲ့ကိစ္စတစ်ခုကိုလည်း ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ဖိအားတွေ၊ တွန်းအားတွေ၊ ယုံကြည်မှုတွေ

ကြောင့် မစွမ်းဆောင်နိုင်၊ မလုပ်နိုင်ဘဲဖြစ်သွားတတ်သေးတယ် ညီမလေး။ ဥပမာ– အမြင့်ခုန်လေ့ကျင့်တဲ့ အားကစားသမားတစ်ဦးဆိုပါစို့။ အရင်တုန်းက သူပုံမှန်လေ့ကျင့်ပြီး ခုန်နေတာက လေးပေခုန်နိုင်တယ်ဆိုပါစို့။ အခု သူမခုန်မီမှာ သူ့ဆီကို လူဆယ်ယောက်လွှတ်ပြီး–

"မင်းမခုန်နိုင်ပါဘူး"

"မင်း ဒီလေးပေဆိုတဲ့အမြင့်ကို မခုန်နိုင်ပါဘူး"

စသည်ဖြင့် ပြောခိုင်းပြီးမှ ခုန်လိုက်တဲ့အခါ အရင်တုန်းက သူပုံမှန်ခုန်နေနိုင်တဲ့ လေးပေဆိုတဲ့အမြင့်ကိုတောင် မခုန်နိုင်တော့ဘူးတဲ့ ညီမလေး။

ဒီလိုပဲ ညီမလေးဘဝမှာ တစ်ခါတလေ ပြင်ပကဖိအားတွေ၊ စကားသံတွေ၊ ဝေဖန်သံတွေကို အလွန်အကျွံ အားစိုက်နားထောင်မိလွန်းတဲ့အခါ ကိုယ့်ရဲ့စွမ်းဆောင်ရည်တွေဟာ ယုတ်လျော့သွားတယ် ညီမလေး။ ကိုယ့်ရဲ့ အောင်မြင်ဖြစ်ထွန်းနိုင်မှုအလားအလာတွေကို ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေတွေ၊ လူတွေရဲ့စကားသံတွေက သတ်မှတ်ပေးတာမဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ယုံကြည်မှု (Believe)ကသာ ကိုယ့်ရဲ့ဖြစ်ထွန်းအောင်မြင်မှုတွေကို သတ်မှတ်ပေးနိုင်တာပါ။ ဒါကိုတော့ ငါ့ညီမလေး ကောင်းကောင်းသဘောပေါက်စေချင်တယ်။

ကဲ ဒီလောက်ဆိုရင်တော့ ဘဝမှာ ကျရှုံးမှုတွေ၊ ဝမ်းနည်းမှုတွေနဲ့ကြုံတွေ့လာရတဲ့အခါ ကိုယ့်ရဲ့ရည်မှန်းချက်လမ်းကြောင်းပေါ်က သွေဖည်မသွားရအောင်၊ ကိုယ့်ရဲ့ယုံကြည်မှုတွေ မပျောက်ပျက်သွားရအောင် ဘာ

တွေလုပ်ရမယ်၊ ဘာလိုလုပ်ရမယ်ဆိုတာတွေကို ငါ့ညီမလေး သဘောပေါက်လောက်ပြီ ထင်ပါတယ်။

စာလည်း တော်တော်ရှည်သွားပြီမို့ ကိုကို ဒီမှာပဲရပ်လိုက်တော့မယ်။ အားရင်လည်း ကိုကို့ဆီ စာရေးပါဦး။

ညီမလေးရဲ့ကိုကို

ညီမလေးရယ်ပြောပြမယ် (၂၁)

သို့

ချစ်ရတဲ့ညီမလေး . . .

ပြီးခဲ့တဲ့တစ်ပတ်က ကိုကို ပြည်မြို့ကို စာပေဟောပြောပွဲ သွားလိုက်တာရယ်၊ Strand Hotel မှာလုပ်ခဲ့တဲ့ Capacity Building Workshop ရယ်နဲ့ အလုပ်တွေရှုပ်နေလို့ ငါ့ညီမလေးဆီ စာမရေးဖြစ်လိုက်ဘူး။ ဟော ဒီတစ်ပတ်လည်း Hello ဂျာနယ် အလုပ်ကိစ္စတွေရယ်၊ Sky Net နဲ့ MRTV-4 က ကိုကို့ရဲ့ Talk Show လေးတွေ ရိုက်ဖို့ရှိနေပေမယ့်လည်း အချိန်ရအောင်လုပ်ပြီး ညီမလေးဆီ စာရေးလိုက်တယ်။

ခုတလော ကိုကို့အနေနဲ့ စာရေးတာထက် စာပေဟောပြောပွဲတွေ၊ Talk Show တွေ၊ Workshop တွေမှာ ပြောတာက ပိုများနေတယ်လို့ ဆိုရမယ် ညီမလေး။ ဘာသာစကား။ (Language) လို့ ဆိုတဲ့နေရာမှ–

(၁) အရေးဘာသာစကား (Written Language)

(၂) အပြောဘာသာစကား (Sopken Language)

ရယ်လို့ဆိုပြီး နှစ်မျိုးရှိတယ် ညီမလေး။ ဒီနှစ်ခုထဲက အရေးဘာသာစကားနဲ့ ရေးသားထားတဲ့ စာပေတွေ၊ အဲဒီစာပေတွေကို ဖတ်ရှုတာဟာလည်း စာရေးတာ စာဖတ်တာဖြစ်သလို၊ စာပေဟောပြောပွဲတွေ၊ Seminar တွေမှာ စာရေးဆရာတွေက စာပေဟောပြောတာတွေ၊ ဆွေးနွေးတာတွေ လုပ်တာဟာလည်း အပြောဘာသာစကား (Spoken Language) တွေနဲ့ စာရေးနေကြတာဖြစ်ပြီး တက်ရောက် နားထောင်သူတွေကလည်း မျက်လုံးတွေ၊ နားတွေနဲ့ စာဖတ်နေကြတာပဲ ညီမလေး။ ဒါကြောင့်မို့ ကိုကိုလည်း ခုတလော အရေးဘာသာစကားထက် အပြောဘာသာစကားနဲ့ စာတွေ ပိုရေးဖြစ်နေတာပဲ ညီမလေး။

ပြည်မြို့စာပေဟောပြောပွဲမှာတော့ ပြည်တက္ကသိုလ်ပါမောက္ခချုပ် (အငြိမ်းစား) ဆရာကြီးမြဝင်း(ဒဿန)နဲ့ ကိုကိုတို့ ဟောပြောဖြစ်ခဲ့ပြီး ရန်ကုန်၊ ကမ်းနားလမ်း The Strand Hotel မှာ ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ Capacity Building Workshop For 21st Century Effective Youth မှာတော့ ဆရာကြီး ဦးအောင်သင်းရယ်၊ ဆရာဦးအေးကျော်

(MHR) ရယ်၊ ကိုကိုရယ် ဟောပြောဖြစ်ခဲ့တယ် ညီမလေး။

The Strand Hotel မှာ ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ Capacity Building Workshop ကတော့ ထူးထူးခြားခြား Free Seminar ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့တာမဟုတ်ဘဲ ရိုးရိုးတန်းတစ်သောင်း။ VIP နှစ်သောင်းကျပ်နဲ့ Ticket ရောင်းချပြုလုပ်ခဲ့တာ ညီမလေး။ အဲဒီပွဲကို Sponsor အဖြစ် ပါဝင်ကူညီကြတဲ့ ကုမ္ပဏီတွေရှိသလို၊ အဲဒီပွဲက ရရှိလာတဲ့အမြတ်ငွေတွေကိုလည်း အဖြူရောင်မေတ္တာ ပရဟိတအဖွဲ့ မိဘမဲ့ကလေးများပညာရေးရန်ပုံငွေကို လှူဒါန်းသွားမှာပါ ညီမလေး။ ခုလို စာပေဆိုင်ရာပွဲတွေကို Ticket နဲ့ ကျင်းပရတဲ့ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ ကိုကိုတို့ရဲ့လူ့အဖွဲ့အစည်းထဲမှာ ဂီတရှိုးပွဲတွေ၊ ဖက်ရှင်ပွဲတွေကို လက်မှတ် Ticket နဲ့ ကြည့်ရှုကြသလို စာပေဆိုင်ရာ ပွဲလမ်းတွေ၊ အသိပညာမျှဝေတဲ့ ပွဲလမ်းတွေ၊ အသိပညာမျှဝေတဲ့ Knowledge Sharing ပွဲတွေကိုလည်း တန်ဖိုးထားကြည့်ရှုတတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်တွေ ရရှိလာဖို့ပဲ ညီမလေး။

အဲဒီနေ့က ကိုကိုအဓိကထားဟောပြောဖြစ်တာကတော့ အသိပညာကို အခြေခံတဲ့ စီးပွားရေး (knowledge Economy)ကို လုပ်ကိုင်ပြီး ဘဝမှာ အောင်မြင်မှု (Success)တွေရရှိကြဖို့ နည်းလမ်းတွေအကြောင်းပဲ ညီမလေး။ ပုံမှန်အားဖြင့် ကိုကိုတို့တစ်တွေဟာ ဘဝအောင်မြင်ဖို့ငွေကြေးအရင်းအနှီးတွေ၊ အဆက်အသွယ်ကောင်းတွေ၊ မိသားစုနောက်ခံအသိုင်းအဝိုင်းတွေကိုပဲ လိုအပ်တယ်လို့ ထင်နေကြတယ် ညီမလေး။ တကယ်တော့ အဲဒါတွေ တစ်ခုမှမရှိလည်း အသိပညာကို အခြေခံပြီး

ဘဝမှာအောင်မြင်အောင်၊ တိုးတက်ကြီးပွားချမ်းသာအောင် လုပ်လို့ရတဲ့ နည်းတွေ၊ နည်းလမ်းတွေ အများကြီးရှိတယ် ညီမလေး။

ဒါပေမယ့် ညီမလေးအနေနဲ့ Knowledge Economy ကို လုပ်ဆောင်ချင်တယ်ဆိုရင် ပထမဆုံး ညီမလေးမှာ ယုံကြည်မှု (Believe) ရှိဖို့ လိုအပ်တယ်။ ဒီတော့ ညီမလေးက ကိုကို့ကိုပြန်မေးချင်လိမ့်မယ်။ ဘာကို ယုံကြည်ရမှာလဲလို့။ ဟုတ်တယ် ညီမလေး ဘာကိုယုံကြည်ရမှာလဲဆိုတော့ 'ညီမလေးကိုယ် ညီမလေး အောင်မြင်နိုင်တယ်ဆိုတာကို ယုံကြည်ရမယ်' ဘယ်လောက်အထိအောင် ယုံကြည်ရမလဲဆိုတော့ အကန့်အသတ်မဲ့ကို ယုံကြည်ရမယ် ညီမလေး။ အဆုံးစွန်ထိအောင် ယုံကြည်ရမယ်။

အဲသလို ယုံကြည်ပြီးပြီဆိုရင်တော့ ညီမလေး ပထမဆုံး ပြောင်းလဲရမှာက ညီမလေးရဲ့စိတ်ထား (Attitude)ပဲ။ ညီမလေးအနေနဲ့ ဘဝမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ကိစ္စအရပ်ရပ်ကို ရှုမြင်သုံးသပ်စဉ်းစားတဲ့နေရာမှာ ပထမဆုံး အပြုသဘော တွေးခေါ်တတ်ဖို့ (Positive Thinking)ရှိလာဖို့ ကြိုးစားရမယ် ညီမလေး။ အပြုသဘောတွေးတယ်ဆိုတာ အကောင်းမြင်တာနဲ့ မတူဘူးနော် ညီမလေး။ အကောင်းမြင်တယ်ဆိုတာက ဖြစ်သမျှအကြောင်း အကောင်းချည်းပဲဆိုပြီး ဖြစ်လာသမျှကိစ္စရပ်တွေအပေါ်မှာ ဘာမှမတုံ့ပြန်ဘဲ လက်ခံတာကို ဆိုလိုတာ။ အဲ... အပြုသဘော တွေးတယ်ဆိုတာကတော့ ဆိုးတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကောင်းတာပဲဖြစ်ဖြစ် ဖြစ်လာတဲ့ ကိစ္စရပ်တစ်ခုကို အရှိကို အရှိအတိုင်းလက်ခံပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ကိစ္စရပ်

အပေါ်မှာ အကောင်းဆုံး တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက် (Best Response) ဆောင်ရွက်တာကို ဆိုလိုတာပဲ ညီမလေး။

ဥပမာလေးတစ်ခု ကိုကိုပြောပြမယ်။ ဖိနပ်ထုတ်လုပ်ရောင်းချတဲ့ ကုမ္ပဏီတစ်ခုက သူ့ရဲ့ အရောင်းမန်နေဂျာတစ်ယောက်ကို ကျွန်းလေးတစ်ကျွန်းပေါ်မှာ ဈေးကွက်ချဲ့ထွင်ဖို့ တာဝန်ပေးလိုက်သတဲ့။ အဲသလို တာဝန်ပေးခြင်းခံရတဲ့ မန်နေဂျာဟာ အရင်က အောင်ပွဲတွေ အလီလီ ရပြီး နာမည်ကောင်းနဲ့ ထိတ်ထိတ်ကြဲ မန်နေဂျာတစ်ယောက်ပါ။ အဲဒါပေမဲ့ အခု သူ့ကိုလွှတ်လိုက်တဲ့ကျွန်းပေါ်လည်းရောက်ရော လူတွေက ထူးထူးခြားခြား ခြေဗလာနဲ့ တစ်ယောက်မှ ဖိနပ်မစီးကြဘူးတဲ့။ အဲဒါနဲ့ အဲဒီ မန်နေဂျာလည်း စိတ်ပျက်ပျက်နဲ့ ချက်ချင်းပဲပြန်လာပြီး ဒီဒေသမှာ ဘယ်လိုမှ ဈေးကွက်ချဲ့ထွင်လို့ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဒီမှာ ဘယ်သူမှ ဖိနပ်မစီးဘူးဆိုပြီး လမ်းမှာတင်ပဲ E-mail ပို့လိုက်တယ်။

ဒါနဲ့ ကုမ္ပဏီလည်း စိတ်မလျှော့သေးဘဲ နောက်ထပ် အရောင်းမန်နေဂျာတစ်ယောက်ကို အဲဒီကျွန်းကို ပို့ပြန်ရော။ ဒီတစ်ယောက်က ဒီပြင် အရည်အချင်းတွေက သာမန်ပဲဆိုပေမယ့် ထူးထူးခြားခြား Positive Thinking ရှိတဲ့သူဖြစ်နေတယ်။ ဒီတော့ ကျွန်းလေးကိုလည်းရောက်ရော သူလည်းပဲ အရင်မန်နေဂျာလို ဖိနပ်လုံးမစီးတဲ့ ခြေဗလာနဲ့ လူဦးရေတစ်သောင်းလောက်ကို တွေ့တာပေါ့။ ဒါပေမယ့် သူက စိတ်မပျက်ဘဲ ဝမ်းသာအားရနဲ့ ကုမ္ပဏီကို ချက်ချင်းပဲ E-mail ပို့လိုက်တယ်။

"ဖိနပ်တစ်သောင်း အမြန်ပို့လိုက်ပါ။ ဒီမှာလူတိုင်း ဖိနပ်လိုနေတယ်" တဲ့။

ကဲ- ဒါက Positive Attitude ပဲ ညီမလေးရေ။ ဒီတစ်ပတ်တော့ စာလည်းတော်တော်ရှည်သွားပြီ။ နောက်တစ်ပတ်ကျမှ Knowledge Economy အကြောင်းကို ကိုကိုဆက်ပြောပြမယ်နော်။

ညီမလေးရဲ့ကိုကို

ညီမလေးရယ်ပြောပြမယ် (၂၂)

သို့

ချစ်ရတဲ့ညီမလေး...

ညီမလေး နေကောင်းရဲ့လား...။ ဒီတစ်ပတ်တော့ ပြီးခဲ့တဲ့တစ်ပတ်က ကိုကိုပြောပြနေတဲ့ အသိပညာကိုအခြေခံတဲ့ အောင်မြင်မှု (Knowledge Based Success) အကြောင်းကို ဆက်ပြောပြမယ်နော်။ ပြီးခဲ့တဲ့အပတ်က အသိပညာကို အခြေခံပြီး အောင်မြင်လိုသူတွေ အနေနဲ့ ယုံကြည်မှု (Believe) ရယ်၊ အပြုသဘောစိတ်ထား (Positive Mind Set) ရယ်အကြောင်းကို ကိုကိုပြောပြခဲ့ပြီးပြီနော်။ ဒါကြောင့်မို့ ဒီတစ်ပတ်မှာ တခြားလိုအပ်တဲ့အကြောင်းတွေကို ဆက်ပြောပြမယ်။

အသိဉာဏ်ကို အခြေခံပြီး အောင်မြင်ချင်တဲ့သူတွေအတွက် နောက်ထပ် အရေးကြီးအရာတစ်ခုကတော့ ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်မှု (Communication) ပဲ ညီမလေး။ အသိဉာဏ်ရှိရှိ အောင်မြင်လိုသူ တစ်ယောက်အနေနဲ့ မှန်ကန်တဲ့အချိန် (Right Time) မှာ၊ မှန်ကန်တဲ့နေရာ (Right Place) မှာ၊ မှန်ကန်တဲ့သူ (Right Person) ကို ဆက်သွယ်ဆောက်ရွက်လုပ်ဆောင်နိုင်တာဟာလည်း အောင်မြင်မှုရဲ့ သော့ချက်တစ်ခုပဲ ညီမလေး။

နောက်ထပ် ကိုကိုတို့ဆီမှာရှိတဲ့ အလေ့အထတစ်ခု၊ ပြုပြင်ရမယ့် အလေ့အကျင့်တစ်ခုက နောက်ပြန်ကြည့်တတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်ပဲ ညီမလေး။ မှန်တယ် ညီမလေး။ ကိုကိုတို့ဟာ ဘဝမှာတစ်ခုခုကို လုပ်ပြီးပြီဆိုရင် အဲဒီလုပ်ခဲ့ပြီးတာကို ပြန်ကြည့်ပြီး နောက်ပြန်လှည့်ကြည့်ပြီး အင်မတန်မှ နောင်တရလေ့ရှိကြတယ်။ ဟာ... ငါ... ဒါကို ဒီလိုလုပ်ခဲ့မိရင် အကောင်းသားကွာ စသည်ဖြင့်ပေါ့။

အဲသလို နောက်ပြန်လှည့်ကြည့်တတ်တဲ့အကျင့်ကို ဘဝမှာ အမှန်တကယ် အောင်မြင်ချင်တယ်ဆိုရင် ကိုကိုတို့ မဖြစ်မနေပြုပြင်ကြရမယ်။

"ဘဝမှာ...

ဘယ်တော့မှ နောက်ပြန်လှည့်မကြည့်နဲ့ ညီမလေး။

တကယ်လို့...

စင်ဒရဲလား မင်းသမီးလေး (Cinderella) သာ နောက်ပြန်လှည့်ကြည့်ခဲ့ရင်...

သူမဟာ...

မင်းသမီးလေးတစ်ပါးဖြစ်လာမှာမဟုတ်ဘူး"

တစ်ခါတလေ ဘဝမှာ အမှားတွေကနေ ကိုကိုတို့အတွက် အမှန်တွေ သယ်ဆောင်လာပေးနိုင်တယ်ဆိုတာ မမေ့ပါနဲ့ ညီမလေး။

ဒါကြောင့် အသိပညာ၊ အသိဉာဏ်ကို အခြေခံပြီး ဘဝမှာ မြင့်မြင့်မားမား အောင်မြင်ချင်တယ်ဆိုင် နောက်ထပ်လိုအပ်တာတစ်ခုက အမှားတွေ၊ အရှုံးတွေကို သည်းခံနိုင်စွမ်းပဲ ညီမလေး။ ကြိုးစားတဲ့သူတိုင်းအတွက် အရှုံးဆိုတာ မလွဲမသွေ ကြုံရမှာပဲ ညီမလေး။ အဓိကက ကြုံတွေ့လာတဲ့ အရှုံးတွေကို လှေကားထစ်တွေသဖွယ် အသုံးချပြီး အောင်မြင်မှုတွေဆီကို တက်လှမ်းနိုင်ကြဖို့ပဲ။

အိုကေ– ငါ့ညီမလေးဆီမှာ ဒါတွေအားလုံး ပြည့်စုံနေပြီဆိုရင်တော့ အရေးအကြီးဆုံးက ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် စလုပ်ဖို့ပါပဲ။ စာရေးသူတို့ တော်တော်များများဟာ ဘဝမှာ မြင့်မြင့်မားမား အောင်မြင်လာဖို့ အိပ်မက်တွေ၊ မျှော်မှန်းချက်တွေ၊ စီမံကိန်း (Plan) တွေ ကိုယ်စီကိုယ်စီ ရှိကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အရေးကြီးတာက အဲဒီ Plan တွေ၊ အိပ်မက်တွေကို လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ပါပဲ။

ကမ္ဘာကျော် Success မဂ္ဂဇင်းကြီးရဲ့ သုတေသနစစ်တမ်းတစ်ခုအရ လူအယောက်တစ်ရာရှိရင် ကိုးဆယ့်ကိုးယောက်လောက်ဟာ ဘဝမှာ သူတို့အောင်မြင်လာဖို့ ဘယ်လိုတွေလုပ်လိုက်မယ်၊ ဘာတွေလုပ်လိုက်မယ် စသည်ဖြင့် အိပ်မက်တွေ၊ စီမံကိန်းတွေ ရှိကြပါသတဲ့။ ဒါပေမယ့်

အဲဒီကိုးဆယ့်ကိုးယောက် (၉၉ ရာခိုင်နှုန်း)ထဲက ကိုယ့်ရဲ့အိပ်မက်တွေကို ယုံကြည်ချက်ရှိရှိနဲ့ တကယ့်တကယ် လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော် ထလုပ်တာက သုံးယောက် (၃ ရာခိုင်နှုန်း)လောက်သာရှိပြီး အဲဒီထလုပ်တဲ့သူ၊ တကယ်လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော် (Implement) လုပ်တဲ့သူတွေကသာ တကယ်အောင်မြင်သွားကြတာပဲ ညီမလေးရေ...။

ဒါကြောင့် ငါ့ညီမလေးကို ကိုကိုအဓိကပြောချင်တာက ဘဝမှာ ဘယ်လို စီမံကိန်းတွေ၊ ဘယ်လိုအိပ်မက်တွေပဲရှိရှိ၊ တကယ်လက်တွေ့ ထလုပ်ဖို့ပါပဲ။ အဲသလို ထလုပ်ဖို့လည်း ဘယ်တော့မှ ဇဝေဇဝါမဖြစ်ပါနဲ့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်တော့မှ လျှော့မတွက်ပါနဲ့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အထင်မသေးပါနဲ့။ လူဟာ ကိုယ်ထင်ထားတာထက်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တွေးထားတာထက် ဘယ်တော့မှ ပိုပြီးဖြစ်မလာနိုင်ဘူး ညီမလေး။

ဒါကြောင့်မို့လို့ မြင့်မြင့်တွေး၊ များများယုံပြီး မြန်မြန်လုပ်မယ်ဆိုရင်တော့ အောင်မြင်မှုဟာ ကိုယ့်ရဲ့လက်တစ်ကမ်းမှာပါ။ အဓိကက ဘဝမှာ ရပ်မနေဘဲ စဉ်ဆက်မပြတ် ကြိုးစားနေဖို့ပဲ ညီမလေး။ အဓိကက ရပ်နေရမှာထက် ဖြည်းဖြည်းချင်းသွားနေရမှာကို မကြောက်ဖို့ပါပဲ။

ကဲ စာလည်းရှည်သွားပြီမို့ ဒီမှာပဲရပ်လိုက်တော့မယ် ညီမလေးရေ။ ငါ့ညီမလေးအားရင်လည်း ကိုကို့ဆီ စာရေးလိုက်ပါဦး...။

ညီမလေးရဲ့ ကိုကို

ညီမလေးရယ်ပြောပြမယ် (၂၃)

သို့

ချစ်ရတဲ့ညီမလေး...

အစစအရာရာ အဆင်ပြေရဲ့လား ညီမလေး။ အင်း... ကိုကိုက ဝတ္တရားရှိလို့သာ ဒီလိုမေးရပါတယ်။ လောကကြီးဆိုတာက အမြဲတမ်းတော့ အဆင်ပြေမနေနိုင်ဘူးပေါ့ ညီမလေး။ တစ်ခါတလေ ကိုယ်မှန်းထားတာ၊ ကိုယ်လုပ်တာကိုင်တာတွေ လွဲတာချော်တာတွေ ရှိချင်ရှိမှာပေါ့။ ဒါပေမယ့် အဆင်မပြေမှုတွေ၊ လွဲချော်မှုတွေနဲ့ ကြုံလာရတိုင်း အဲဒါတွေကို ကျရှုံးမှု (Failure) တွေလို့တော့ စိတ်လိုက်မာန်ပါ တံဆိပ်မကပ်လိုက်ပါနဲ့ ညီမလေး။ တကယ်တော့ အဆင်မပြေမှုတွေ၊ လွဲချော်မှုတွေဆိုတာ ကိုကိုတို့ရဲ့ဘဝမှာ အဆင်ပြေလာအောင်၊ အောင်မြင်လာအောင် ဘယ်လို

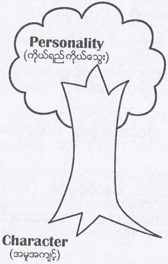
လုပ်ရမယ်ဆိုတာကို နည်းပေးလမ်းပြပေးနေကြတဲ့ အကောင်းဆုံးဆရာတွေပဲ ညီမလေး။ အဲ... ဒါပေမယ့် တစ်ခါတလေမှာ သူတို့ရဲ့ သင်ကြားပြသမှုတွေက နည်းနည်းလေးတော့ ကြမ်းချင်ကြမ်းမှာပေါ့။

တကယ်တော့ ကိုကိုတို့တွေ အားလုံးဟာ ဘဝမှာ ကောင်းတစ်ခါ ဆိုးတလှည့် အလှည့်ကျနည်းပါး ကြုံတွေ့နေကြရတာပါပဲ ညီမလေး။ လောကမှာ ဘယ်သူမှ ကောင်းတာတွေချည်း၊ ကောင်းမြတ်မှုတွေချည်းပဲ ကြုံတွေ့နေကြရတယ်ဆိုတာ ဘယ်တော့မှမရှိဘူး ညီမလေး။ အဲသလို ကြုံနေရတယ်လို့ တခြားသူတွေက ပြောရင်လည်း ဘယ်တော့မှမယုံပါနဲ့ ညီမလေး။ တကယ်တော့ ကိုကိုတို့တွေရဲ့ အောင် မြင်မှု၊ ကျရှုံးမှုတွေဟာ ကိုကိုတို့ ကြုံတွေ့လာရတဲ့ ကံကြမ္မာအပေါ် မူတည်တာမဟုတ်ဘူး ညီမလေး။ ကြုံတွေ့လာရတဲ့ ကံကြမ္မာတွေအပေါ် ကိုကိုတို့ ဘယ်လိုတုံ့ပြန် (Response) လုပ်တယ်ဆိုတာတွေအပေါ်သာ မူတည်တာပါ။ သေချာတာကတော့ ဘယ်လိုကံကြမ္မာတွေပဲ ကြုံတွေ့ ကြုံတွေ့ အောင်မြင်တဲ့သူတွေမှာ သူများတွေထက်သာလွန်တဲ့ ကိုယ်ရည် ကိုယ်သွေး (Personality) တွေ ရှိနေကြတယ်ဆိုတာပဲ ညီမလေး။

'ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး' (Personality) ဆိုတာဘာလဲ

ဒီနေရာမှာ ညီမလေးက ကိုကို့ကို မေးလာနိုင်စရာတစ်ခုရှိတယ်။ ကိုကိုရေ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးက (Personality) ဆိုတာ ဘာလဲပေါ့။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးဆိုတာ ရုပ်ချောတာကို ခေါ်တာလား၊ စကားပြော

ကောင်းတာကို ခေါ်တာလား ဘာကို ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးလို့ ခေါ်တာလဲ စသည်ဖြင့်ပေါ့။ ဟုတ်ပြီ ညီမလေး။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး (Personality) ဆိုတာ ဘာလဲဆိုတာကို ရှင်းပြမယ်။ အောက်မှာ ပုံလေးတစ်ပုံ ဆွဲပြထားတယ်။



လူတစ်ယောက် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး မြင့်မားတယ်ဆိုတာဟာ အလကားဖြစ်လာတာမဟုတ်ဘူး ညီမလေး။ ခုန ကိုကိုဆွဲထားတဲ့ သစ်ပင်ပုံလေးလိုပါပဲ။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး (Personality) အကိုင်းအခက်တွေ မြင့်မားစေညည်လာဖို့အတွက် မူလရေသောက်မြစ်တွေဖြစ်တဲ့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ အမူအကျင့် (Character) တွေပေါ်မှာ မူတည်နေတယ် ညီမလေး။

ဟုတ်ပြီ။ ဒါဆိုရင် (Personality) အကိုင်းအခက်တွေ ဖြင့်မားလာဖို့ ကိုကိုတို့ဆီမှာ ဘယ်လိုရေသောက်မြစ် အမူအကျင့် (Character) တွေရှိရမလဲဆိုတာ နောက်ထပ်မေးစရာ မေးခွန်းတစ်ခုဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီမေးခွန်းအတွက် ဖြေရမယ်ဆိုရင်တော့ ကိုကိုတို့ရဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတွေ မြင့်မားလာဖို့ ကိုကိုတို့ဆီမှာ–

(၁) အပြုသဘော တွေးခေါ်မှု၊ (Positive Thinking)

(၂) လူအများနှင့်ဆက်ဆံဆောင်ရွက်နိုင်မှုစွမ်းရည် (People's Skills)

(၃) သူ့အကျိုးရှိ ကိုယ့်အကျိုးရှိ စိတ်နေစိတ်ထား (Win-Win Mind-Set)

(၄) စွမ်းဆောင်ရည်မြင့် နေထိုင်မှုပုံစံ (Effective Life Style) စတဲ့ အမူအကျင့် (Character) ရေသောက်မြစ်တွေရှိနေကြရမယ် ညီမလေး။

ဒီလိုရေသောက်မြစ်တွေ အခြေခိုင်မာလာပြီဆိုရင် ငါ့ညီမလေးဆီမှာ အောင်မြင်သူတစ်ယောက်ရဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတွေရှိလာပြီး အောင်မြင်ဖို့ ပိုနီးစပ်လာပြီပေါ့ ညီမလေး။ ဒီနေရာမှာ အောင်မြင်သူ အောင်နိုင်သူ (Winner)ဆိုတာ ဘယ်လိုလူမျိုးတွေကို ခေါ်တာလဲလို့၊ ငါ့ညီမလေးက ထပ်မေးလာနိုင်တယ်။ အောင်နိုင်သူ (Winner) တွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး များသောအားဖြင့် လူတော်တော်များများက အောင်နိုင်သူ (Winner) တွေဟာ ပျော်ရွှင်ကြပြီး၊ ရှုံးနိမ့်သူ (Loser) တွေက ကြေကွဲဝမ်းနည်း

ပူဆွေးလေ့ရှိကြတယ်လို့ ထင်မြင်ယူဆနေကြတယ်။

တကယ့် တကယ်မှာက ပျော်ရွှင်နေတဲ့သူတွေသာ အောင်မြင်နေကြပြီး ကြေကွဲဝမ်းနည်းသူတွေ၊ ပူဆွေးတသသနေတဲ့သူတွေကသာ လောကကြီးမှာ အမှန်တကယ် ကျရှုံးနေကြတာပါ ညီမလေး။

ဒီစာကြောင်းလေးနှစ်ကြောင်းကို အဓိပ္ပာယ်ပေါက်အောင် နောက်တစ်ခေါက်လောက် သေသေချာချာ ထပ်ဖတ်ကြည့်လိုက်ပါ ညီမလေး။ ကိုကိုဆိုလိုချင်တဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို ညီမလေး သေသေချာချာ သိလာပါလိမ့်မယ်။

အောင်နိုင်သူနဲ့ ကျဆုံးသူ၊ ရှုံးနိမ့်သူတွေရဲ့ ကွာခြားချက်ကို ငါ့ညီမလေး သေသေချာချာ သဘောပေါက်သိမြင်လာအောင်၊ အဲဒီလိုသိမြင်လာပြီး ကိုယ့်ဆီမှာ အောင်နိုင်သူ (Winner) တစ်ယောက်ရဲ့ အမူအကျင့်တွေ ပျိုးထောင်လာနိုင်အောင် အောက်မှာ ကိုကို ဇယားလေးနဲ့ သေသေချာချာ ဆွဲပြပေးထားပါတယ်။ ဖတ်ကြည့်လိုက်ပါဦး ညီမလေး။

ကဲ– ဒီလောက်ဆိုရင် ငါ့ညီမလေးလည်း အောင်နိုင်သူတစ်ယောက်ရဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတွေရှိလာဖို့ ဘယ်လိုရေသောက်မြစ် အမူအကျင့်တွေကို ပြုစုပျိုးထောင်ရမယ်ဆိုတာကို သိလောက်ပြီထင်တယ်။ စာလည်းတော်တော်ရှည်သွားပြီမို့ ဒီမှာပဲရပ်လိုက်တော့မယ်။

ငါ့ညီမလေး အောင်နိုင်သူ (Winner) တစ်ယောက် အမြန်ဆုံးဖြစ်လာနိုင်ပါစေ။

ညီမလေးရဲ့ကိုကို

အောင်နိုင်သူ (Winner)	ရှုံးနိမ့်သူ (Loser)
– ပြဿနာတိုင်းကို အဖြေရှာနိုင်အောင် ကြိုးစားတယ်	– အဖြေတိုင်းကို ပြဿနာလို့ ထင်မြင်တယ်
– 'ခင်ဗျားတို့အတွက် ကျွန်တော် ဒါကို လုပ်ပေးတာပါ'	– 'ဒါ ကျွန်တော့်အလုပ်မဟုတ်ဘူး'
– 'ဒီအရာဟာ သိပ်ကိုခက်ခဲတယ် ဒါပေမယ့် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်'	– 'ဒီအရာဟာ သိပ်ကိုခက်ခဲတယ် ဒါပေမယ့် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်'
– I am possible!	– I am possible!

ညီမလေးရယ်ပြောပြမယ် (၂၄)

သို့

ချစ်ရတဲ့ညီမလေး...

အစစအရာရာ အဆင်ပြေရဲ့လား။ အင်း... သည်လိုသာမေးရပေမယ့် ဒီတစ်ပတ်တော့ ညီမလေးကို ကိုကိုဆူစရာရှိတယ်။ ဟိုတစ်နေ့က ကိုကို Online သုံးဖြစ်တော့ ညီမလေးရဲ့ Facebook Account ကို ဝင်ကြည့်မိတယ်။ ပထမစ,စဝင်ကြည့်တုန်းကတော့ ဘာရယ်လို့ မဟုတ်ပါဘူး။ ငါ့ညီမလေးကို မတွေ့ရတာကြာတော့ ခတ်ပုံ Update Photo လေးတွေ တင်ထားတာကြည့်ပြီး အလွမ်းဖြေမလို့ပေါ့။ ဒါပေမယ့် ညီမလေး Account ကိုလည်း တွေ့ရော ကိုကို့

ဒေါသတွေ ငယ်ထိပ်ရောက်သွားတယ်။ Face book Profile မှာ တင်ထားတဲ့ ညီမလေးဓာတ်ပုံကစလို့ပေါ့။ ဘယ်လိုဓာတ်ပုံတွေကို ကိုယ့် Account မှာ တင်ထားတာလဲ ညီမလေးရေ။ ညီမလေးနဲ့ ညီမလေး ကောင်လေးတို့ ဘယ်လိုအမူအရာတွေနဲ့ ရိုက်ထားတဲ့ဓာတ်ပုံကို ဘယ်လို အိုင်ဒီယာတွေနဲ့ ခုလို ကိုယ့်ရဲ့ Facebook ပေါ်မှာ တင်ထားရတာလဲ။ ဘာလဲ ညီမလေးကောင်လေးက နောက်ထပ်ကောင်မလေးတွေကို အီစီ ကလီ မလုပ်နိုင်အောင် ခုလို Facebook ပေါ်တင်ပြီး လူသိရှင်ကြား ကြေညာထားတာလား။

ဟုတ်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် ခုလိုတင်ထားတာပါဆိုရင်တော့ ကိုကို က ညီမလေးကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် အပြစ်တင်ရလိမ့်မယ်။ ခု ညီမလေး က ဘယ်နိုင်ငံ၊ ဘယ်လူ့အဖွဲ့အစည်း၊ ဘယ်လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကိုပဲ ရောက်နေရောက်နေ။ ညီမလေးဟာ မြန်မာမိသားစုကနေ ပေါက်ဖွားလာ တဲ့ မြန်မာအမျိုးသမီး၊ မြန်မာမလေးတစ်ယောက်ဆိုတာ အမြဲသတိရနေ ပါ ညီမလေး။

ဒီနေရာမှာ ကိုကိုက အစ်ကိုတစ်ယောက်ရဲ့ သံယောဇဉ်အရ ငါ့ညီမ လေးကို ခုလိုကောင်လေးတစ်ယောက်နဲ့ ရုတ်တရက်တွဲမြင်လိုက်ရလို့ အလကားနေရင်း ဒေါသအိုးပေါက်ကွဲနေတာမဟုတ်ဘူး ညီမလေး။ ငါ့ ညီမလေးအရွယ်က သမီးရည်းစားထားတဲ့အရွယ်မို့ သမီးရည်းစားထား တာကို ကိုကိုလည်း လူငယ်တစ်ယောက်မို့ ကိုကိုသဘောပေါက်တယ်။

ဒါပေမယ့် ညီမလေးဟာ မြန်မာအမျိုးသမီးလေးတစ်ယောက်မို့ ခုလို

ကိုယ့်ရည်းစားနဲ့ ဖြစ်ချင်တိုင်းဖြစ်နေတဲ့ဓာတ်ပုံတွေကို Facebook မှာ တင်ပြီး တစ်ကမ္ဘာလုံးသိအောင် ကြေညာဖို့တော့ ဘယ်လိုမှမသင့်တော်ဘူး ညီမလေး။ Profile Status က Relationship မှာ ရေးထားရုံလောက် ဆို ကိုကိုမပြောသေးဘူး။ ခုဟာက တော်တော်လေး တရားလွန်နေလို့ ကိုကိုပြောရတာ။ ပြီးတော့ ငါ့ညီမလေးကသာ ခုလို လွယ်လွယ်လေး Online ပေါ်တင်လိုက်တာ။ ကိုကိုတို့ မိသားစုအသိုင်းအဝိုင်းနဲ့ ရင်းနှီး တဲ့သူတွေကသာ ဒီပုံတွေကို မြင်သွားလို့ရှိရင် ကိုကိုတို့ မိသားစုရဲ့ ဂုဏ် သိက္ခာအတွက်ရော စဉ်းစားမိရဲ့လား ညီမလေး။

ကဲ... ကဲ... မိသားစု ဂုဏ်သိက္ခာတွေ ဘာတွေကို စဉ်းစားဖို့က ခဏထားပါဦး ညီမလေး။ ညီမလေး အရင်ဆုံးနဲ့ အဓိကစဉ်းစားရမှာက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အတွက်ပါ။ ခုလို ညီမလေးနဲ့ ညီမလေးကောင်လေးပုံကို တင်ထားတော့ ကဲ အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် ညီမလေးနဲ့သူ ပြတ်သွား ပြီဆိုပါစို့ ညီမလေး ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။ ညီမလေးဟာ မိန်းကလေးတစ် ယောက်ဆိုတာနဲ့ ညီမလေးရဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာကို အလေးအနက်ထည့်သွင်း စဉ်းစားရမယ် ညီမလေး။

ခုလို စိတ်ကစားတုန်းအရွယ်မှာ လျှောက်ပြီး Online တင်ထားတဲ့ ဓာတ်ပုံတွေဟာ တစ်ချိန်ညီမလေးရဲ့ ဘဝတစ်သက်တာအတွက် လက် တွဲဖော် အတည်တကျတွေ့ရှိလာတဲ့အခါမှာ ညီမလေးတို့ရဲ့ သာယာချမ်း မြေ့တဲ့ ဘဝလမ်းကြောင်းမှာ အခက်အခဲတွေရှိလာနိုင်တယ်ဆိုတာကို သတိထားမိရဲ့လား။

ယနေ့ခေတ်ဟာ ICT ခေတ်ကြီးဖြစ်တာနဲ့အညီ ကမ္ဘာနှင့်အဝန်း အင်တာနက်၊ Online Media ရဲ့ သက်ရောက်မှု (Impact)ဟာ အားကောင်းပြင်းထန်လွန်းလှတယ် ညီမလေး။ Online Media ဟာ ကမ္ဘာ့မီဒီယာတွေအနက် နောက်ဆုံးမှ ပေါ်ပေါက်လာတဲ့ မီဒီယာတစ်ခု ဖြစ်ပေမယ့် ပျံ့နှံ့မှုနဲ့ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးမှုနှုန်းအများဆုံး မီဒီယာတစ်ခုဖြစ်တယ် ညီမလေး။

Online မီဒီယာတွေအနက်မှာမှ လူမှုဆက်ဆံရေး ဝက်ဘ်ဆိုက် (Social Networking Website)တွေဖြစ်တဲ့ Facebook တို့လို Site တွေဟာ အင်တာနက်သုံးစွဲသူများအကြားမှာ အထူးရေပန်းစားပြီး သုံးစွဲမှုနှုန်းလည်း အင်မတန်မှ မြင့်မားလာပါတယ်။ ဘယ်လောက်တောင် ဖြစ်လာသလဲဆိုရင် Facebook Profile ဆိုတာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဒုတိယဘဝ (Second Life)လို့တောင် တင်စားပြောဆိုလာကြတယ်။

Facebook User တွေဟာ Online ပေါ်မှာ သူတို့ရဲ့ Profile တွေကို လူတွေများများ ဝင်ကြည့်လာအောင် အာရုံစိုက်လာအောင် လူရဲ့ အတ္တအရ ကြိုးစားဆောင်ရွက်လာကြရင်း Facebook ပေါ်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကျော်ကြားသူ Celebrity တွေဖြစ်မှန်းမသိ ဖြစ်ချင် လာကြပါတယ်။ အဲဒီမှာ ခုနက ညီမလေးလုပ်သလို ကိုယ့်ကိုလူအများ အာရုံစိုက်လာစေမယ့် ဓာတ်ပုံတွေကို Online ပေါ်တင်တော့တာပဲ ညီမလေး။

အထူးသဖြင့် ဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံတွေမှာတော့ Facebook User တွေ

ဟာ သူတို့ရဲ့ Facebook Account, Facebook Profile တွေမှာ ရှိတဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေ၊ ဓာတ်ပုံတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး အထူးဂရုစိုက်လေ့ရှိကြတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူတို့နိုင်ငံတွေဟာ နည်းပညာ တိုးတက်မြင့်မားတဲ့နိုင်ငံတွေဖြစ်တဲ့အလျောက် လူတိုင်းလောက်နည်းပါး ဟာ Facebook Account တွေရှိကြပြီး Facebook ပေါ်က သတင်းတွေ၊ ဓာတ်ပုံတွေဟာ လူ့အဖွဲ့အစည်း (Society) ထဲအထိ လျင်လျင်မြန်မြန် စီးဝင်ပျံ့နှံ့လေ့ရှိကြတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ဥပမာ– ညီမလေးက အလုပ်တစ်ခုကို သွားလျှောက်တယ် ဆိုပါစို့။ အလုပ်ရှင်က ညီမလေးရဲ့နောက်ကြောင်းရာဇဝင်ကို သိချင်တယ်ဆိုရင် ညီမလေးတင်လိုက်တဲ့ ကိုယ်ရေးရာဇဝင် (CV) ကို ဖတ်ရုံမက၊ ညီမလေးရဲ့ Facebook Account, Facebook Profile က Timeline ကိုပါဝင်ကြည့်ပြီး ညီမလေးရဲ့ အပေါင်းအသင်းတွေ အကြောင်း၊ ညီမလေး ဘယ်လို Event တွေ၊ Activities မျိုးတွေမှာ ပါဝင်လေ့ရှိသလဲ၊ တက်ရောက်လေ့ရှိသလဲ ညီမလေးရဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုနယ်ပယ် (Social Area) စတာတွေကိုပါ လေ့လာသိရှိနိုင်တယ် ညီမလေး။

ကဲ… ခုလောက်ဆိုရင် Facebook Account, Facebook Profile ပေါ်မှာ တင်လိုက်တဲ့ ဓာတ်ပုံတစ်ပုံဟာ ကိုယ့်ရဲ့ဘဝမှာ ဘယ်လောက်အထိ အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေ ဖြစ်သွားစေနိုင်တယ်ဆိုတာ ငါ့ညီမလေး သဘောပေါက်လောက်ပြီထင်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ကိုကိုဆူ

နေတာထက် ငါ့ညီမလေး ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် သဘောပေါက်ဆင်ခြင်ပြီး နားလည်လိမ့်မယ်လို့ ကိုကိုယုံကြည်တယ်။ စာလည်းတော်တော် ရှည်သွားပြီမို့ ဒီမှာပဲ ရပ်လိုက်တော့မယ်။ ညီမလေးလည်းအားရင် ကိုကို့ဆီ စာရေးပါဦး။

ညီမလေးရဲ့ကိုကို

ညီမလေးရယ်ပြောပြမယ် (၂၅)

သို့

ချစ်ရတဲ့ညီမလေး...

ကျန်းခန့်သာလို့ မာပါစ ညီမလေး။ ဟဲ... ဟဲ... ငါ့ညီမလေး ဟိုတစ်ပတ်က ကိုကိုဆူလိုက်လို့ စိတ်ကောက်နေတယ်ထင်ပါ့။ **စိတ်** မကောက်ပါနဲ့ ညီမလေးရယ်။ ကိုကိုက ငါ့ညီမလေးကို ကောင်းစေချင်လို့ မြန်မာအမျိုးသမီးတစ်ယောက်ပီသစေချင်လို့။ ငါ့ညီမလေးဘဝမှာ မမှားရအောင် အစ်ကိုတစ်ယောက်အနေနဲ့ ကရုဏာဒေါသောနဲ့ ပြောတာပါ ညီမလေးရေ။ ကဲ... စိတ်ကောက်ပြေတော့နော် ဟုတ်ပြီလား။

ဟိုတစ်ပတ်က ညီမလေး ကိုကို့ကို ပြောထားတာတစ်ခုရှိတယ်။ ဘာတဲ့ အခုတလော ညီမလေး လူတွေနဲ့ဆက်ဆံပြောဆိုရတာ မကြာခဏ နားလည်မှုတွေ လွဲလွဲနေတယ်။ ကျောင်းမှာ၊ အတန်းထဲမှာ Presentation တွေလုပ်ရင်လည်း အဆင်မပြေဖြစ်ဖြစ်နေတယ်လို့ ညီမလေး ကိုကို့ကို ပြောခဲ့တယ်နော်။ ကဲ… ဒါကြောင့်မို့ အခုစာမှာ ကိုကိုက ညီမလေးကို ပြန်ချော့တဲ့အနေနဲ့ ညီမလေး အခက်အခဲဖြစ်နေတဲ့ ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်မှု (Communication)အကြောင်းကို ရှင်းပြမယ်။

ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်မှု (Communication) ဆိုတာဟာ ကိုကိုတို့ရဲ့ဘဝမှာ တကယ့်ကို အရေးပါအရာရောက်တယ် ညီမလေး။ ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေး၊ လူမှုရေးကအစ ဘဝတိုးတက်ရေး၊ အောင်မြင်ရေးအထိ ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်မှုရဲ့ အခန်းကဏ္ဍဟာ အလွန်ကို အခရာကျပါတယ်။ ယေဘုယျအားဖြင့် ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်မှု (Communication) လို့ဆိုရာမှာ–

(၁) Effective Communication နဲ့

(၂) Efficient Communication လို့ ထပ်မံ ခွဲခြားနိုင်တယ် ညီမလေး။ Effective Communication ဆိုတာကတော့ မိမိဆောင်ရွက်လိုက်တဲ့ ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်မှုဟာ မိမိဆိုလိုဖော်ပြချင်တဲ့အတိုင်း အတိအကျဆိုလိုဖော်ပြပေးနိုင်တာမျိုးကို ဆိုလိုတာဖြစ်ပြီး Effective Communication တစ်ခုအတွက် တိကျမှု (Accuracy)ဟာ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။

Efficient Communication ဆိုတာကတော့ ကိုယ့်ရဲ့ရင်းမြစ် (Resources)တွေကို တတ်နိုင်သမျှ အနည်းဆုံးဖြစ်အောင် သုံးစွဲပြီး ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်တာပါ။ ဒါ့ကြောင့်မို့ Efficient Communication တစ်ခုအတွက် အရေးအကြီးဆုံးကတော့ ကုန်ကျစရိတ် (Cost) အသက်သာဆုံးဖြစ်ဖို့ပဲ ညီမလေး။

ဒါကြောင့်မို့ ကိုကိုတို့တစ်တွေ နေ့စဉ်ပြောဆိုဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်နေတဲ့ ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်မှု (Communication)တွေဟာ Effective ရော၊ Efficient ရော ဖြစ်နေဖို့ရာဟာ စိန်ခေါ်မှု (Challenge) တစ်ခုသဖွယ်ဖြစ်လာတယ် ညီမလေး။ အဲသလိုဖြစ်ဖို့လည်း ကိုကိုတို့အနေနဲ့ ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်မှုအကြောင်းကို သေသေချာချာ နားလည်သဘောပေါက်ထားကြဖို့ အရေးတကြီးလိုအပ်လာတယ်ညီမလေး။

တကယ်တော့ ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်မှုဆိုတာဟာ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် အပြန်အလှန် (Two Way) ဆောင်ရွက်တယ်ဆိုတာကို ကိုကိုတို့ သဘောပေါက်ထားကြရမယ်။ ဒါ့ကြောင့်မို့ ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်မှုတစ်ခု ပြုလုပ်တဲ့နေရာမှာ ပထမဆုံးကိုယ်ပြောတဲ့ သတင်းအချက်အလက် (Message)ကို သိစေချင်တဲ့ သူက သိဖို့၊ နားလည်ဖို့ (Understood) ဖြစ်ဖို့ဟာ အရေးကြီးတယ်။ ဥပမာ– စာပဲရေးရေး၊ ဖုန်းပဲပြောပြော၊ အခမ်းအနားမှာ တင်ဆက်မှု (Presentation)တစ်ခုပဲလုပ်လုပ်၊ ကိုယ်ပြောချင်တဲ့၊ ကိုယ်ပေးချင်တဲ့ Message ကို အပြောခံရသူ၊ အပေးခံရသူက နားလည်သဘောပေါက်ဖို့ဟာ အရေးအကြီးဆုံးပဲ ညီမလေး။

အဲဒါပြီးရင် ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်မှုအတွက် နောက်ထပ်အရေးကြီးတာတစ်ခုက နားထောင်ဖို့ (Listening)ပဲ။ ဒီနေရာမှာ နားထောင်တယ်၊ (Hearing) ကို ဆိုလိုတာမဟုတ်ဘူးနော် ညီမလေး။ ကြားရုံသက်သက် (Hearing) ဆိုတာက ကိုကိုတို့ နေ့စဉ်အသံမျိုးစုံ၊ စကားမျိုးစုံကို ကြားနေရတာပဲ။ အဲဒီထဲကမှ ကိုကိုတို့ နားထောင်ချင်တာတွေကိုပဲ ရွေးပြီး နားထောင်တာလေ။

အားလုံးကို နားထောင် (Listening)လုပ်တာမှ မဟုတ်ဘဲ။ ဒါကို သေသေချာချာ နားလည်ထားရမယ် ညီမလေး။ ထိရောက်တဲ့ ဆက်သွယ် ဆောင်ရွက်မှုကောင်းတစ်ခုဖြစ်ဖို့ နောက်ထပ် အရေးပါတာတစ်ခုက မျက်လုံးချင်းဆုံ (Eye Contact)လုပ်ဖို့ပဲညီမလေး။ အလုပ်အတွက် အရေးကြီးတဲ့ ကိစ္စတစ်ခုခု ပြောစရာရှိတဲ့အခါ ကိုယ်ပြောမယ့်သူရဲ့ မျက်နှာကို မကြည့်ဘဲ မျက်လုံးကစားပြီး ဟိုကြည့် ဒီကြည့်လုပ်ပြောတာ လောက် ရုပ်ပျက်တာ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုမရှိကြောင်း ဖော်ပြတာပဲ ညီမလေး။ ဒါကြောင့်မို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု (Self Confidence)ရှိကြောင်း ပြသနိုင်ဖို့ ကိုယ်စကားပြောနေတဲ့ သူနဲ့ မကြာမကြာ မျက်လုံးချင်းဆုံ (Eye Contact)လုပ်ပေးရမယ် ညီမလေး။

တစ်ခါတလေ ကိုယ်ပြောနေတဲ့သူက တစ်ယောက်တည်းမဟုတ်ဘဲ အခမ်းအနားတွေမှာ၊ အစည်းအဝေးတွေမှာမို့ လူတွေအများကြီး ဖြစ်နေရင်လည်း ကိုယ်တတ်နိုင်သမျှ ပရိသတ်ထဲက လူတော်တော်များများကို မျက်လုံးချင်းဆုံ (Eye Contact)ရနိုင်အောင် ကြိုးစားရမယ် ညီမလေး။

တကယ်တော့ ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်မှု (Communication) တစ်ခု ပြုလုပ်တယ်ဆိုတာ သိပ်တော့မလွယ်ကူဘူး ညီမလေး။ ယေဘုယျအားဖြင့် စကား၊ အသံ (Speech, Voice)တစ်ခုခု ညီမလေး ကြား**လိုက်**တာကနေ အဆင့်ဆင့်ဖြစ်ပေါ်ပုံကို ဒီပုံမှာ လေ့လာကြည့်နိုင်တယ်။

ကြားခြင်း (Hearing)

↓

အာရုံစိုက်ခြင်း (Focusing)

↓

အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုခြင်း (Interpreting)

↓

သုံးသပ်ဆန်းစစ်ခြင်း (Analyzing)

↓

တုံ့ပြန်ခြင်း (Responding)

↓

ပြန်လည်သတိရခြင်း (Remembering)

↓

(နားထောင်မှုဖြစ်ပေါ်ပုံအဆင့်ဆင့် Stages of Listening)

ဒီဖြစ်ပေါ်ပုံအဆင့်ဆင့်မှာ ညီမလေးအနေနဲ့ အဆင့်တိုင်းမှာ တက်တက်ကြွကြွနဲ့ Active Listening ဖြစ်အောင် အားထုတ်နိုင်ရင် ထိ

ရောက်တဲ့ (Communication) တစ်ခုအတွက် အများကြီး အထောက်အကူပြုနိုင်တယ် ညီမလေး။ အဓိကကတော့ အဲ့သလို နားထောင်တဲ့နေရာမျာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ပြောတဲ့နေရာမှာပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်ကပြောရင် (Eye Contact) ယူသလို၊ ကိုယ်က နားထောင်ရင်လည်း မျက်လုံးနဲ့ နားထောင် (Listen with eyes) လုပ်တတ်ဖို့ပဲ ညီမလေး။ အဲ့သလို Eye Contact လုပ်နေရင်း မျက်လုံးနဲ့နားထောင်နေရင်းက ကိုယ်ပြောတာကို သူနားလည်သလား၊ သူပြောတာကိုရော ကိုယ်နားလည်သလား ဆိုတာကိုလည်း စစ်ဆေး (Check) လုပ်နေဖို့လည်း လိုအပ်တယ် ညီမလေး။ ဒါပေမယ့် Communication ကောင်းတစ်ခုဖြစ်ဖို့ အရေးကြီးဆုံးက လက်ခံသူ (Receiver) ဖြစ်ပြီး တကယ်လို့ ကိုကိုတို့ဘက်က ဘယ်လောက်ကောင်းအောင် (Communication) လုပ်လုပ် လက်ခံသူ (Receiver) ဘက်က လုံးဝလက်ခံမှုမပြုလုပ်ဘူးဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ Communication မအောင်မြင်ဘူးဆိုတာကို အထူးသတိပြုကြရမယ် ညီမလေး။

ကဲ... ငါ့ညီမလေးလည်း ကိုကို့ကို ခုလောက်ဆို စိတ်ကောက်ပြေလောက်ပြီထင်တယ်။ အားရင်လည်း ကိုကို့ဆီစာရေးပါဦး။

ညီမလေးရဲ့ကိုကို

See You at the top!

လင်းသိုက်ညွန့်(မြန်မာ့မြေ)

မောဝိသဇ္ဇာစာပေ

မှ ထွက်ရှိသော စာအုပ်

လင်းသိုက်ညွန့်(မြန်မာ့မြေ)

၏

မောဝိသဇ္ဇာစာပေ

အမှတ်(၉၃)၊(၄-လွှာ)၊ ဗိုလ်သူရလမ်း၊ ကြည့်မြင်တိုင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

Ph - 09 730 30 982

မြန်မာ့မြေစာပေမှ ထွက်ရှိသောစာအုပ်များ

လူငယ်စာရေးဆရာ

လင်းသိုက်ညွန့်(မြန်မာ့မြေ)၏

မြန်မာ့မြေစာပေ

အမှတ်(J-7)၊

ရွှေပုန်းညက်ရိပ်မွန်၊ ကမာရွတ်။

Ph-၅၀၃၀၇၂ Hot Line - 095010014