

We must work together! We must build our Nation!

လင်းသိုက်ညွန့် (မြန်မာ့မြေ)

Lynn Thaik Nyunt
(Myanmar's Land)

သင့်ခေါင်းမှာ သရဖူဆောင်းနိုင်ဖို့

ဒီကနေ့ခေတ်မှာ မည်သူမဆို ကြိုးစားရင်...
ကိုယ့်ခေါင်းမှာ သရဖူဆောင်းနိုင်ပါတယ်။

သင့် ခေါင်းမှာ သရဖူဆောင်းနိုင်ဖို့
ဤစာအုပ်ကို ဖတ်ဖြစ်အောင် ဖတ်လိုက်ပါ။

www.lynnthaiknyunt.com

2500

လင်းသိုက်ညွန့် (မြန်မာ့မြေ) • သင့်ခေါင်းမှာ သရဖူဆောင်းနိုင်ဖို့

သင့်ခေါင်းမှာ သရဖူဆောင်းနိုင်ဖို့



လင်းသိုက်ညွန့်
(မြန်မာ့မြေ)

www.lynnthaiknyunt.com

၏ ထုတ်ဝေပြီးစာအုပ်များ



ဆရာလင်းသိုက်ညွန့် (မြန်မာ့မြေ) ၏ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း

၁၉၈၆ ခုနှစ်တွင် ဂုန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၊ အင်းစိန်မြို့နယ်တွင် ဦးစိုးအောင် + ဒေါ်သိင်္ခာတို့မှ ဖွားမြင်သည်။ အမည်ရင်းမှာ လင်းသိုက်ညွန့်ဖြစ်သည်။ စာပေလောကသို့ နဝဝတန်း၊ အသက် (၁၄) နှစ်အရွယ်တွင် စက်တင်ဘာလ ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်ထုတ် မြို့တော် (Beauty) မဂ္ဂဇင်းတွင် "ကျွန်တော် အကြိုက်ဆုံး စာအုပ်တစ်အုပ်" ဟုသော ဆောင်းပါးဖြင့် စတင်ဝင်ရောက်ခဲ့သည်။ လက်ရှိအချိန်တွင် စာရေးသူအနေဖြင့် လုံးချင်း၊ ဝတ္ထု (၈) အုပ်၊ ဆောင်းပါးပေါင်းချုပ် (၁၆) အုပ် ထုတ်ဝေခဲ့ပြီး HR စာအုပ်၊ အလင်းတန်းဂျာနယ်၊ Fashion Image Magazine | Teen Magazine | Perfect မဂ္ဂဇင်း၊ SME မဂ္ဂဇင်း၊ Eternal Light Magazine တို့တွင် ဆောင်းပါး၊ ဝတ္ထုများ၊ လစဉ် အပတ်စဉ်ဂေဟာများကို ရိုက်က ဆောင်းပါးပေးရေး (၁၀၀၀) ကျော်၊ ဝတ္ထုပေးရေး (၄၀) ကျော် ရေးသားပြုစုခဲ့သည်။

စာရေးသူသည် Knowledge Bridge Magazine ၏ Contributor စာပေဆောင်ရွက်ပြီး MHR Management Institute တွင် Lecturer သင်တန်းနည်းပြအဖြစ် ဆောင်ရွက်ခဲ့ပြီး NCC, ABE Courses များ၏ အပိုင်ပိုင်သင်တန်းနည်းပြ (Expert Consultant) အဖြစ် သင်တန်းများ၊ ကုမ္ပဏီများ၊ Media လုပ်ငန်းများတွင် Corporate Training များ ပို့ချပေးလျက်ရှိသည်။



Success စာပေ

အမှတ် (J-7) ၊ ရွှေပန်းညွှန်ရိပ်မွန်၊
ဘုရင့်နောင်လမ်းမကြီး၊ ကမာရွတ်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့၊
ဖုန်း-၅၄၄၅၅၀၀၊ ၅၀၃၃၃၂၊ ၀၉ ၄၃၂၂၀၆၀၊ ၀၉ ၂၅၄၁၁၄၅၃၃

Email : sssttt@myanmar.com.mm

ဒို့တာဝန်အရေးလုံးဝါး

ပြည်ထောင်စု မပြိုကွဲရေး
တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှု မပြိုကွဲရေး
အချုပ်အခြာအာဏာ တည်တံ့ခိုင်မြဲရေး

နိုင်ငံတော်ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေပေါ်ပေါက်ရေးသည်
ပြည်ထောင်စုသားအားလုံး၏ ပဓာနကျသော တာဝန်ဖြစ်သည်။

ပြည်သူ့သဘောထား

- ❖ ပြည်ပအားကိုး ပုဆိန်ရိုး အဆိုးမြင်ဝါဒီများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ❖ နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးနှင့် နိုင်ငံတော်တိုးတက်ရေးကို နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးသူများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ❖ နိုင်ငံတော်၏ ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက်နှောင့်ယှက်သော ပြည်ပနိုင်ငံများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ❖ ပြည်တွင်းပြည်ပ အဖျက်သမားများအား ဘုံရန်သူအဖြစ် သတ်မှတ်ချေမှုန်းကြ။

နိုင်ငံရေးဦးတည်ချက် (၄)ရက်

- ❖ နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်ရေး၊ ရပ်ရွာအေးချမ်းသာယာရေးနှင့် တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး။
- ❖ အမျိုးသားပြန်လည်စည်းလုံးညီညွတ်ရေး။
- ❖ စည်းကမ်းပြည့်ဝသော ဒီမိုကရေစီစနစ် ရှင်သန်ခိုင်မာလာအောင်တည်ဆောက်ရေး။
- ❖ ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသစ်နှင့်အညီ ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သစ်တစ်ရပ် တည်ဆောက်ရေး။

စီးပွားရေးဦးတည်ချက် (၄)ရက်

- ❖ စိုက်ပျိုးရေးကို အခြေခံ၍ အခြားစီးပွားရေးကဏ္ဍများကိုလည်း ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး။
- ❖ ဈေးကွက်စီးပွားရေးစနစ် ပီပြင်စွာ ဖြစ်ပေါ်လာရေး။
- ❖ ပြည်တွင်းပြည်ပမှ အတတ်ပညာနှင့် အရင်းအနှီးများ ဖိတ်ခေါ်၍ စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး။
- ❖ နိုင်ငံတော်စီးပွားရေးတစ်ရပ်လုံးကို ဖန်တီးနိုင်မှုစွမ်းအားသည် နိုင်ငံတော်နှင့် တိုင်းရင်းသား ပြည်သူတို့၏ လက်ဝယ်တွင်ရှိရေး။

လူမှုရေးဦးတည်ချက် (၄)ရက်

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

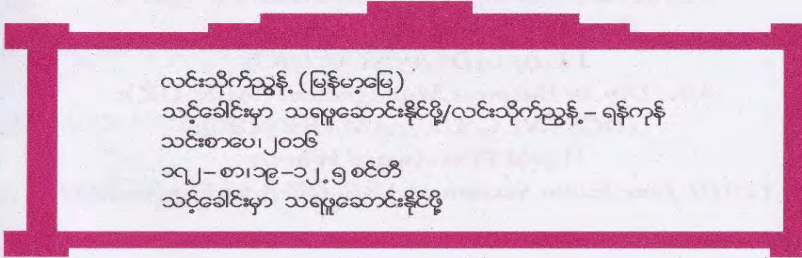
ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

သင့်ခေါင်းမှာ သရဖူဆောင်းနိုင်ဖို့

လင်းသိုက်ညွန့် (မြန်မာ့မြေ)

- ★ **အကြိမ်** ၂၀၀၀ အုပ်
- ★ **အုပ်ရေ** ၂၅၀၀ ကျပ်
- ★ **တန်ဖိုး** ၈၀၀၀
- ★ **မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း** စပိုင်
- ★ **အတွင်းစာစီ** “ရောင်စဉ်ထွန်း” ကွန်ပျူတာ စာစီ
- ★ **အတွင်းဒီဇိုင်း**
- ★ **ထုတ်ဝေသူ** ဒေါ်သင်းသင်းမွန် “သင်းစာပေ” အမှတ် - ၁၀၊ ရတနာမြိုင်လမ်း၊ ၁၂ ရပ်ကွက်၊ လှည်းတန်း၊ ကမာရွတ်မြို့နယ်၊ ရန်ကင်း။
- ★ **စာအုပ်ချုပ်** စွယ်တော် - ၂
- ★ **ပုံနှိပ်သူ** ဒေါ်မြင့်မြင့်တင် “မြင့်သီဂီအော့ဖ်ဆက်” အမှတ် ၂၀၈၊ လမ်း - ၃၀၊ ပန်းပဲတန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကင်း။
- ★ **ဖြန့်ချိရေး** Success စာပေ

ထုတ်ဝေသည့်စာအုပ်ကတ်တလောက် အညွှန်း



လင်းသိုက်ညွန့် (မြန်မာ့မြေ)
သင့်ခေါင်းမှာ သရဖူဆောင်းနိုင်ဖို့/လင်းသိုက်ညွန့် - ရန်ကင်း
သင်းစာပေ၊ ၂၀၀၆
၁၂-စာ၊ ၁၉-၁၂၊ ၅ စင်တီ
သင့်ခေါင်းမှာ သရဖူဆောင်းနိုင်ဖို့

သင့်ခေါင်းမှာ

သရဖူဆောင်းနိုင်ဖို့

လင်းချိုက်ညွန့် (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)

မာတိကာ

- ၁။ အောင်မြင်တဲ့သူတွေဘယ်လိုတွေးသလဲ
- ၂။ သင့်ရဲ့အတွေးတွေကို လက်တွေ့ဖြစ်လာအောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ
- ၃။ သင် ပရော်ဖက်ရှင်နယ်ဖြစ်ပြီလား
- ၄။ ကိုယ်ပိုင်သရဖူ ဖန်တီးပါ
- ၅။ အောင်မြင်ချင်ရင် ပြဿနာတွေကိုမကြောက်ပါနဲ့
- ၆။ စွန့်ဦးတီထွင်မှု စိတ်ဓါတ်ဖြင့်ဦးဆောင်ပါ
- ၇။ သရဖူဆောင်းနိုင်ဖို့ လျှို့ဝှက်ချက်များ
- ၈။ သရဖူဆောင်းနိုင်ဖို့ လျှို့ဝှက်ချက်များ (၂)
- ၉။ ချစ်ခြင်းအားဖြင့် အောင်မြင်ပါ
- ၁၀။ တစ်ခါတစ်လေသင် အနိုင်ရမယ် / တစ်ခါတစ်လေသင်သင်ယူရမယ်
- ၁၁။ မျှော်လင့်ပါ... စိတ်ကူးပါ ... အောင်မြင်ပါ ...
- ၁၂။ ဆိုးရွားတဲ့အတွေ့အကြုံများ
- ၁၃။ အောင်မြင်ဖို့အတွက် မှတ်ဉာဏ်စွမ်းအား

မတီက

- ၁၄။ သင့်ရဲ့မှတ်ဉာဏ်စွမ်းအားကို တိုးမြှင့်နိုင်မယ့် နည်းလမ်းများ ၉၀
- ၁၅။ ဘဝအောင်မြင်ရေးအတွက် အရေးကြီးလှတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင် ၉၇
- ၁၆။ အောင်မြင်ဖို့အတွက် သားရေကွင်းသီအိုရီ ၁၀၃
- ၁၇။ သင့်ခေါင်းမှာ သရဖူဆောင်းနိုင်ဖို့ မဖြစ်မနေ သိရမည့် အောင်မြင်မှု သဘောတရားများ ၁၀၉
- ၁၈။ သင့်ခေါင်းမှာ သရဖူဆောင်းနိုင်ဖို့ ငွေကြေးဆိုင်ရာ စီမံခန့်ခွဲမှု ၁၁၅
- ၁၉။ အောင်မြင်မှုနဲ့ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ မှားယွင်းနေသော အယူအဆများ ၁၂၂
- ၂၀။ အိမ်မက်များရဲ့ စွမ်းပကား ၁၂၉
- ၂၁။ အောင်မြင်မှုကို ပျိုးထောင်ခြင်း ၁၃၅
- ၂၂။ လူ့ရှေ့သူရှေ့မှာ ဟန်ကျ ပန်ကျဖြစ်ဖို့ ၁၄၁
- ၂၃။ ပြဿနာတွေကို ဘယ်လိုဖြေရှင်းမလဲ ၁၄၇
- ၂၄။ အချိန်ရဲ့ အရှင်သခင်ဖြစ်ရင်...ဘဝရဲ့ အရှင်သခင်ဖြစ်ပြီ... ၁၅၃
- ၂၅။ ဖျော်ရွှင်ပါ....တက်ကြွပါ....အောင်မြင်ပါ ၁၆၀
- ၂၆။ ရည်ရွယ်ချက်ရှိစွာ ရှင်သန်နေထိုင်ပါ ၁၆၆

WRITER'S FAN CLUB

Let's go to writing, reading, Learning Society

အမည် -----

အသက် -----

ပညာအရည်အချင်း -----

ကလောင်အမည်(ရှိပါက) -----

နေရပ်လိပ်စာ -----

(ဤပုံစံကို မိတ္တူကူး၍လည်း ပေးပို့နိုင်ပါသည်။)

ပေးပို့ရန်လိပ်စာ

Success စာပေ - အမှတ် (၂-၇)၊ ရွှေပန်းညွှတ်ရိပ်မွန်၊ ဘုရင့်နောင်လမ်းမကြီး၊
 ကမာရွတ်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
 ဖုန်း - ၀၁ ၅၄၈၅၀၀၊ ၀၁ ၅၀၃၁၇၂၊ ၀၉ ၄၃၁၂၁၀၆၀၊ ၀၉ ၈၆၂၈၅၉၄
 Email: ssssttt@myanmar.com.mm

Writer's Message



လူတိုင်း လူတိုင်းဟာ မွေးဖွားလာကတည်းက မိမိခေါင်းမှာ သရဖူဆောင်းလိုကြပါတယ်။ အဓိကက မိမိခေါင်းမှာ သရဖူဆောင်းနိုင်ဖို့အတွက် သူတပါး၏ သရဖူကိုလုယူ၍မရဘဲ မိမိရဲ့ ကိုယ်ပိုင်သရဖူကို မိမိဘာသာဖန်တီးကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီကနေ့ခေတ်မှာ မည်သူမဆို ကြိုးစာရင် ကိုယ့်ခေါင်းမှာ သရဖူဆောင်းနိုင်ပါတယ်။ မြန်မာတစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းစီ သရဖူဆောင်းလာနိုင်တာနှင့်အမျှ မြန်မာနိုင်ငံတော်လည်း သရဖူဆောင်းလာနိုင်မှာဖြစ်ပြီး ကမ္ဘာမှာ ရောက်သင့်ရောက်ထိုက်တဲ့ နေရာကို ပြန်လည်ရောက်ရှိလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ စာအုပ်အသစ်မထွက်သေးဘူးလားလို့ မေးနေတဲ့ ပရိသတ်အတွက် ဤစာအုပ်က စိတ်ကျေနပ်နှစ်သက်စေလိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။

We must work together!
We must build our nation!

လင်းသိုက်ညွန့်(မြန်မာ့မြေ)
CEO & Founder
Myanmar's Land Institute
www.lynnthai knyunt.com

လင်းသိုက်ညွန့်(မြန်မာ့မြေ) သင့်ခေါင်းမှာ သရဖူဆောင်းနိုင်ဖို့

“အောင်မြင်တဲ့သူတွေ ဘယ်လိုတွေ့သလဲ”

တွေ့ခေါ်မှုဟာ ဘဝအောင်မြင်မှုအတွက် အလွန်အရေးပါတဲ့ အရာတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ကောင်းမွန်မှန်ကန်တဲ့ တွေ့ခေါ်နိုင်သူတွေဟာ စာရေးသူတို့ရဲ့ ကမ္ဘာကြီးကို တည်ဆောက်ဖန်တီးခဲ့ကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ တွေ့ခေါ်ခြင်းနဲ့ မတွေ့ခေါ်ခြင်းဟာ အောင်မြင်တဲ့သူနဲ့ မအောင်မြင်တဲ့သူကို အကြီးအကျယ် ခြားနားသွားစေတာပါပဲ။

ဒါကြောင့် နာဇီအာဏာရှင် အဒေါ့ဖ်ဟစ်တလာ ပြောခဲ့ဖူးတာ ရှိပါတယ်။ ဘာတဲ့ . . .

“မတွေးခေါ်တဲ့သူတွေရှိနေခြင်းဟာ အုပ်ချုပ်သူတွေ အဖို့ အလွန်ကံကောင်းတာပဲ”

အဒေါ့ဖ်ဟစ်တလာ
(Adof Hitler)

စာရေးသူတို့ရဲ့ ဘဝမှာလည်း မတွေးခေါ်ဘဲ နေနေသရွေ့ တွေးခေါ်တတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်ကို မမွေးမြူသရွေ့ အောင်မြင်မှု ပန်းတိုင်နဲ့ အလှမ်းဝေးနေကြဦးမှာပါပဲ။

ကမ္ဘာ့အရပ်ရပ်က နယ်ပယ်အသီးသီးမှာ ထိပ်တန်းအောင်မြင်တဲ့ သူတွေကို လေ့လာကြည့်တဲ့အခါ သူတို့စီမှာ မတူညီတဲ့အားသာချက်တွေ၊ မတူညီတဲ့ ဘဝအဖြစ်အပျက်၊ အောင်မြင်ခဲ့ကြပုံတွေကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့အားလုံးဆီမှာ ထူးဆန်းစွာပဲ တူညီစွာတွေ့ရှိရတဲ့ အရာတစ်ခုကတော့ သူတို့ရဲ့ တွေးခေါ်ပုံတွေးခေါ်နည်းပါပဲ။ အောင်မြင်တဲ့သူတွေအားလုံးမှာ တူညီတဲ့တွေးခေါ်ပုံ တွေးခေါ်နည်းတွေ ရှိကြပါတယ်။

ကဲ စာဖတ်သူ မိတ်ဆွေ၊ သင်ရောအောင်မြင်ချင်ပါသလား။ သင့်ရဲ့ခေါင်းမှာ သရဖူ ဆောင်းချင်ပါသလား။ သင်ရဲ့ တွေးခေါ်ပုံ တွေးခေါ်နည်းတွေကို ပြောင်းလဲလိုက်ပါ။ သင်ရဲ့ဘဝလည်း ပြောင်းလဲသွားပါလိမ့်မယ်။

‘ဘာကြောင့် သင့်ရဲ့ အတွေးအခေါ်တွေကို ပြောင်းလဲဖို့ လိုအပ်သလဲ’

ကောင်းမွန်မှန်ကန်တဲ့ တွေးခေါ်မှုက သင့်ရဲ့ဘဝအတွက် များစွာ ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ပါတယ်။

- သင့်ရဲ့ ဝင်ငွေ တိုးတက်လာဖို့။
- သင့်ရဲ့ ပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့။
- သင့်ရဲ့ အခွင့်အလမ်းတွေကို ဖန်တီးနိုင်ဖို့။

ကောင်းမွန်မှန်ကန်တဲ့ အတွေးအခေါ်တွေက များစွာ ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ပါတယ်။

(၁) အတွေးအခေါ် ပြောင်းလဲဖို့ဆိုတာဟာ အလိုအလျောက် မပြောင်းလဲလာနိုင်ပါဘူး။

အတွေးအခေါ်ပြောင်းလဲဖို့ ဆိုတာဟာ အလိုအလျောက် ဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ သင့်အနေနဲ့ အတွေးအခေါ် အိုင်ဒီယာ ကောင်းတွေကို လိုချင်ရင် တကူးတက အားထုတ်ရှာဖွေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မျက်လုံးတွေကိုဖွင့်၊ နားတွေကိုစွင့်ပြီး စိတ်ဓာတ်တွေ ကို မြှင့်ထားပါ။ နေရာတိုင်းမှာ သင့်ရဲ့ဘဝကို တစ်မဟုတ်ချင်း

ပြောင်းလဲသွားစေနိုင်တဲ့ အတွေးအခေါ် အိုင်ဒီယာကောင်းတွေ ရှိနေနိုင်ပါတယ်။

(၂) အတွေးအခေါ် ပြောင်းလဲမှုဆိုတာဟာ ထိုက်တန်တဲ့ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

အတွေးအခေါ်ကောင်းတစ်ခုဆိုတာ တန်ဖိုးဖြတ်လို့ မရနိုင်ပါဘူး။ အတွေးအခေါ်တစ်ခုကြောင့် ဘီလျံနာတစ်ယောက် ချက်ချင်း ဖြစ်သွားနိုင်သလို ကမ္ဘာလောကကြီးကိုလည်း ချက်ချင်း ပြောင်းလဲပစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီအတွက် သင့်ရဲ့အတွေးအခေါ်မှာ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံဖို့ဆိုရင် ဘယ်တော့မှ တုံ့ဆိုင်းမနေပါနဲ့။

ကောင်းမွန်မှန်ကန်တဲ့ တွေးခေါ်သူတစ်ဦးဖြစ်လာအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ

သင့်အနေနဲ့ ကောင်းမွန်မှန်ကန်တဲ့ တွေးခေါ်သူတစ်ဦး ဖြစ်လာချင်ပါသလား။ သင့်ရဲ့အတွေးအခေါ်တွေက တစ်ဆင့် သင့်ရဲ့ ဘဝကို ပြောင်းလဲပစ်ချင်ပါသလား။ သင့်အတွက် အောက်ဖော်ပြပါ အကြံပြုချက်တွေက များစွာအထောက်အကူပြုပါလိမ့်မယ်။

(၁) ကောင်းမွန်တဲ့ အိုင်ဒီယာတွေကို စုဆောင်းပါ။ ကုန်ချောကောင်းကောင်း ထွက်လာဖို့ ကုန်ကြမ်းကအရေးကြီး ပါတယ်။ စာအုပ်တွေဖတ်ပါ။ ဟောပြောပွဲ (Seminar) တွေကို တက်ရောက် နားထောင်ပါ။ အိုင်ဒီယာတစ်ခုခု ရပြီဆိုရင် ချက်ချင်းရေးမှတ်ပါ။ ရေးမှတ်ထားတာတွေကို ပြန်ကြည့် ပြန်ဖတ်ပြီး မကြာခဏ စဉ်းစားတွေးခေါ်ပါ။

(၂) မှန်ကန်တဲ့သူတွေကို ရွေးချယ်ပေါင်းပါ။ ကောင်းမွန် မှန်ကန်တဲ့ တွေးခေါ်သူတစ်ဦးဖြစ်လာချင်တယ်ဆိုရင် ကောင်းမွန် မှန်ကန်စွာ တွေးခေါ်နိုင်သူတွေနဲ့ ပေါင်းသင်းဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

(၃) အတွေးအခေါ်ကောင်းတွေဆိုတာ အလွန်သက်တမ်း တိုတောင်းပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ အဲဒီအတွေးအခေါ် အိုင်ဒီယာတွေ ရက်လွန် (Expire) ဖြစ်မသွားမီ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

(၄) တစ်ခါတလေ သင့်ရဲ့ခံစားမှုက သင့်ရဲ့တွေးခေါ်မှုကို ဦးဆောင်သွားတတ်ပါတယ်။ အဲ့သလို ဦးဆောင်ချင်လာပြီဆိုရင်လည်း ဦးဆောင်သွားပါစေ။ တစ်ခါတလေ နှလုံးသားနောက်ကိုလည်း

လိုက်သင့်ရင် လိုက်ရပါတယ်။ ခံစားမှုတွေက အိုင်ဒီယာ ကောင်းတွေကို ဖန်တီးတတ်ပါတယ်။

(၅) ကောင်းမွန် မှန်ကန်တဲ့ အတွေးအခေါ်ကို တစ်ကြိမ်လောက် တွေးခေါ်ရုံနဲ့တော့ အောင်မြင်တဲ့ဘဝတစ်ခုကို မဖန်တီး နိုင်ပါဘူး။ ကောင်းမွန်မှန်ကန်တဲ့ အတွေးအခေါ်တွေကို စဉ်ဆက်မပြတ် ထပ်ကာထပ်ကာ တွေးခေါ်နိုင်ဖို့ လိုအပ်ပါ တယ်။ စာအုပ်တစ်အုပ်နဲ့ နာမည်ကျော်သွားတဲ့ စာရေးဆရာ၊ သီချင်းတစ်ပုဒ်နဲ့ နာမည်ကြီးသွားတဲ့ အဆိုတော် စသည်ဖြင့် ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့အနေနဲ့ အဲဒီအောင်မြင်မှုတွေကို ထပ်ကာထပ်ကာ ဆက်လက်တွေးခေါ် ဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့ လိုအပ်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

By; How Successful People Think

By, John C. Maxwell



PDF Creator - nyeyadhamma@gmail.com

“သင့်ရဲ့အတွေးတွေကို လက်တွေ့ဖြစ်လာအောင် တယ်လိုလုပ်မလဲ”

လူတစ်ယောက်ဟာ အတွေးအခေါ်ချည်းပဲ ကောင်းနေလို့ မရသေးပါဘူး။ အဲဒီ အတွေးအခေါ်တွေကို လက်တွေ့ဖြစ်လာ အောင် အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့လည်း လိုပါသေး တယ်။ မိမိရဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့ အတွေးအခေါ် အိုင်ဒီယာတွေကို လက်တွေ့ဖြစ်လာအောင် အကောင်အထည်ဖော်နိုင်မှ သင့်ခေါင်းမှာ သရဖူဆောင်းနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် သင့်ရဲ့ အတွေးအခေါ်တွေကို အကျိုးအမြတ် (Idea into cash) ဖြစ်လာအောင် ဆောင်ရွက်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

အတွေးအခေါ်တွေကို လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်တော့မယ်ဆိုရင် ပထမဦးစွာ ၈၀/၂၀ ဥပဒေသ (80/20 rule) ကို သဘောပေါက်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဆိုလိုတာက သင့်ရဲ့ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းသော အားထုတ်မှု၊ အားစိုက်မှုတွေကို အရေးပါတဲ့ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းအပေါ်မှာ အားထုတ်၊ အားစိုက်နိုင်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ လောကကြီးမှာရှိတဲ့ အရာရာတိုင်း၊ အတွေးအခေါ်တိုင်းဟာ အရေးမပါပါဘူး။ အဓိကအရေးကြီးတာက သင့်အနေနဲ့ ဘယ်ဟာက အရေးပါတယ်၊ အရေးမပါဘူးဆိုတာ စနစ်တကျ ခွဲခြားသိပြီး ကိုယ်ရဲ့ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းကို သိရှိဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

အတွေးအခေါ်တွေကို လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ကြတဲ့ နေရာမှာ လူတော်တော်များများ မှားယွင်းနေတဲ့ အယူအဆ နှစ်ခုလည်း ရှိပါသေးတယ်။

အဲဒါကတော့ -

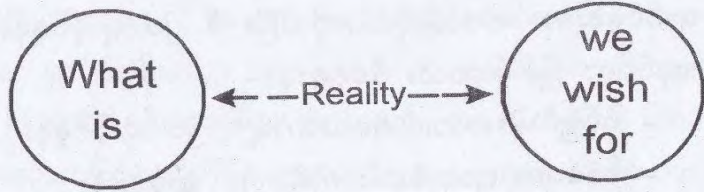
- (၁) လွယ်ကူတဲ့ အရာ (Easy Things) တွေကို အရင်ဆောင်ရွက် သင့်တယ်။
- (၂) ခက်ခဲတဲ့အရာ (Hard Things) တွေကို အရင်ဆောင်ရွက် သင့်တယ် စသည်ဖြင့်ပါ။

ကဲ စာရှုသူ မိတ်ဆွေ သင်ရော ဘယ်အရာကို အရင် ဆောင်ရွက်ရမယ်လို့ ထင်ပါသလဲ။ အဖြေက ရှင်းပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းက ဘာလဲဆိုတာကိုသိပြီး ဒီ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းကို အရင်လုပ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ -

- ရုပ်ရှင်မင်းသားတစ်ယောက်ရဲ့ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း
- စာရေးဆရာတစ်ယောက်ရဲ့ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း
- အဆိုတော်တစ်ယောက်ရဲ့ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း
- စီးပွားရေး လုပ်ငန်းရှင်တစ်ယောက်ရဲ့ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း

စတာတွေဟာ မတူညီနိုင်ပါဘူး။ အောင်မြင်မှုရဲ့ သဘောတရားက အလွန်ရိုးရှင်းပါတယ်။

သင်ဟာ သင့်အဖွဲ့အစည်း၊ လုပ်ငန်းဌာန၊ လုပ်ငန်းနယ်ပယ်၊ တစ်ခုခုရဲ့ ခေါင်းဆောင် (Leader) ဆိုရင် သင်ရဲ့တာဝန်က အရှိတရားကို သုံးသပ်ဆင်ခြင်နိုင်ဖို့ဆိုတာ ဘယ်တော့မှ မမေ့ပါနဲ့။ အရှိတရား (Reality) ဆိုတာက စာရေးသူတို့ရဲ့ စိတ်ထဲက ဆန္ဒ (We wish for) နဲ့ လက်ရှိဖြစ်နေတဲ့ အခြေအနေ (What is) ကို အဓိက ခွဲခြားပေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။



အောင်မြင်ဖို့အတွက် အိပ်မက်တွေ မြင့်မြင့်မားမား မက်ရဲဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ လက်တွေ့ကျကျတွေးခေါ်မှု စွမ်းရည်ကတော့ စာရေးသူတို့ရဲ့ အိပ်မက်တွေကို လက်တွေ့ အကောင်အထည် ပေါ်လာစေနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လောကကြီးမှာ အောင်မြင်မှုတွေကို ရယူနိုင်ဖို့ သင့်ရဲ့ခေါင်းမှာ သရဖူဆောင်းနိုင်ဖို့ အပြုသဘော တွေးခေါ်မှုတွေ၊ တက်ကြွတဲ့ စိတ်ဓာတ်အားအင်တွေ အမှန်တကယ် လိုအပ်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ အဲဒါတွေနဲ့တင်တော့ မလုံလောက်သေးပါဘူး။ သင့်ရဲ့အောင်မြင်မှုကို သင့်အနေနဲ့ ဘယ်လိုရယူမယ်ဆိုတဲ့ မဟာဗျူဟာ (Strategy) ကတော့ မဖြစ်မနေ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒီ မဟာဗျူဟာကို လက်တွေ့ကျကျ တွေးခေါ်မှုကပဲ ရရှိနိုင်မှာ

ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဘဝမှာ အိပ်မက်တွေ မြင့်မြင့်မားမား မက်တာဟာ ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အိပ်မက်တွေ မက်ပြီးရင် တော့ မိမိရဲ့ အိပ်မက်တွေ လက်တွေ့အကောင်အထည် ပေါ်လာနိုင် ဖို့ လက်တွေ့ကျကျ တွေးခေါ်ပြီး မဟာဗျူဟာတွေ ဖော်ဆောင်နိုင် ဖို့လည်း လိုအပ်ပါတယ်။

လက်တွေ့ကျကျ တွေးခေါ်ခြင်းအားဖြင့် သင့်အနေနဲ့

- (၁) ဆုံးရှုံးနိုင်ခြေ (Risk) တွေကို လျော့ချလာနိုင်ပါတယ်။
- (၂) သင့်ရဲ့မဟာဗျူဟာ (Game Plan) ကို ရေးဆွဲနိုင်ပါတယ်။
- (၃) အပြောင်းအလဲတွေကို လက်ခံလာနိုင်ပါတယ်။
အပြောင်းအလဲတွေကနေ အကျိုးရှိအောင် ဆောင်ရွက် လာနိုင်ပါတယ်။
- (၄) မိမိရဲ့ ရည်မှန်းချက်အပေါ်မှာ ပိုမိုယုံကြည်စိတ်ချမှု ရှိလာစေ နိုင်ပါတယ်။
- (၅) မိမိရဲ့ အိပ်မက်တွေကို လက်တွေ့ အကောင်အထည် ပေါ်လာစေနိုင်ဖို့ အခြေခံ ဖြစ်လာစေနိုင်ပါတယ်။

လက်တွေ့ကျကျ တွေးခေါ်တတ်သူ တစ်ယောက်ဖြစ်လာအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ

သင့်အနေနဲ့ လက်တွေ့ကျကျ တွေးခေါ်တတ်လာအောင် လုပ်ဆောင်လေ့ကျင့်လို့ရမယ့် နည်းလမ်းအချို့ကို တင်ပြပေးလိုက် ပါတယ်။

- (၁) အရှိတရားကို လက်ခံပါ။
- (၂) မည်သည့်ကိစ္စကိုပဲ လုပ်လုပ် ဖြစ်နိုင်သမျှ သတင်း အချက်အလက် (information) များကို စုဆောင်း၍ လုပ်ဆောင်ပါ။
- (၃) ကိစ္စရပ်တိုင်းမှာ အားသာချက်၊ အားနည်းချက် ရှိသည့် အတွက် မည်သည့်ကိစ္စကိုပဲလုပ်လုပ် စနစ်တကျ သုံးသပ်စဉ်းစား ပြီးမှ ဆောင်ရွက်ပါ။
- (၄) အဆိုးဆုံး အခြေအနေအတွက် ပြင်ဆင်ထားပါ။
- (၅) မိမိရဲ့ အတွေးအခေါ် မှန်သမျှကို မိမိရဲ့ပကတိလက်ရှိ အခြေအနေနဲ့ ဘယ်တော့မှ မလွတ်သွားပါစေနဲ့။

Ref: How Successful People Think
By: John C. Maxwell



“သင်ပရော်ဖက်ရှင်နယ် ဖြစ်ပြီလား”

သင့်ရဲ့ခေါင်းမှာ သရဖူဆောင်းနိုင်ဖို့ဆိုရင် အတွေးအခေါ် ကောင်းတွေရှိရုံ၊ အဲဒီအတွေးအခေါ်တွေကို လက်တွေ့ဆောင်ရွက် နေရုံနဲ့ မရသေးပါဘူး။ မိမိအနေနဲ့ မိမိလုပ်ကိုင်တဲ့ အလုပ်အကိုင် လုပ်ငန်းနယ်ပယ်မှာ ပရော်ဖက်ရှင်နယ် (Professional) အဖြစ် ရပ်တည်ဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ ပရော်ဖက်ရှင်နယ် (Professional) ဆိုတဲ့ စကားလုံးရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို အနက်အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုဖို့ လိုအပ်လာပါ တယ်။ ပရော်ဖက်ရှင်နယ်ဆိုတဲ့ စကားလုံးရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို တချို့ က ‘ကြေးစား’ဆိုပြီး ပြန်ကြပါတယ်။ တော်တော်ကြမ်းတမ်းတဲ့

အနက်အဓိပ္ပာယ် ပြန်ဆိုမှုမျိုးပါ။ တကယ်တော့ ပရော်ဖက်ရှင်နယ်ဆိုတာကို

“မိမိကျွမ်းကျင်သော ပညာဖြင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှု” လို့ ပြန်ဆိုရပါမယ်။ ပရော်ဖက်ရှင်နယ်လို့ ခံယူထားသူ တစ်ယောက်ဟာ သူ့ရဲ့နယ်ပယ်မှာ ကျွမ်းကျင်နဲ့စပ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူက ကြေးစားချင်လည်း စားပါမယ်။ ကြေးစားချင်မှလည်း စားပါမယ်။ ဒါက သူ့အပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်။ ဥပမာ- ပရော်ဖက်ရှင်နယ် အဆိုတော်တစ်ယောက်ဟာ ရှိုးပွဲတွေကို အခကြေးငွေယူပြီး ဆိုသလို၊ မိဘမဲ့ကလေး ဂေဟာလိုမျိုးမှာ အခမဲ့ သွားရောက်သီဆို ဖျော်ဖြေတာမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်တဲ့သဘောပါ။

ပရော်ဖက်ရှင်နယ်တစ်ယောက်ဆိုတာ ချက်ချင်းကြီးတော့ ဖြစ်လာတာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ ပရော်ဖက်ရှင်နယ်တစ်ယောက် ဖြစ်လာဖို့ ဖော်ပြပါပုံအတိုင်း အဆင့်ဆင့် ဖြတ်သန်းရပါတယ်။



လူတိုင်းဟာ မွေးကတည်းက ဘယ်အတတ်ပညာ၊ အသိပညာကိုမှ မတတ်ဘူး။ ရှေးဦးစွာ ဘာမှမသိ၊ မတတ်တဲ့ Unskill ဘဝကနေ အနည်းငယ်တတ်သိတဲ့ Semi-skill ဖြစ်လာအောင် စတင်လေ့လာသင်ယူကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီကမှ တစ်ဆင့် သင်ယူလေ့လာမှုတွေ ဆက်လက်ပြုလုပ်ပြီး ကျွမ်းကျင် တဲ့ Skill ဘဝကို ရောက်လာအောင် ကြိုးစားကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိမှာ Skill တစ်ခုရှိလာပြီဆိုရင်တော့ အဲဒီ Skill ကို အားကောင်းလာအောင် ဘက်ပေါင်းစုံက ပြည့်စုံလာအောင် အဖက်ဖက်မှ ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်းအားဖြင့် Skill ဘဝကနေ Expert ဖြစ်လာ အောင် တည်ဆောက်ကြရမှာပါ။

မိမိအနေနဲ့ မိမိရဲ့လုပ်ငန်းနယ်ပယ်မှာ Expert အဖြစ် ရပ်တည်နိုင်ပြီဆိုရင်တော့၊ ဒီ Expert ကနေ ပရော်ဖက်ရှင်နယ် (Professional) ဖြစ်လာအောင် အားထုတ်ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ Expert နဲ့ Professional ကြားက အဓိက ကွာခြားချက်ကတော့ ကျင့်ဝတ် (Ethic) ဖြစ်ပါတယ်။ ကျင့်ဝတ် (Ethic) ဆိုတာက ပရော်ဖက်ရှင်နယ် နယ်ပယ်တိုင်းမှာ ရှိပါတယ်။

ပရော်ဖက်ရှင်နယ် နယ်ပယ်အသီးသီးမှာ လိုက်နာရမယ့် ကျင့်ဝတ်များကို ဥပဒေကဲ့သို့ ပြဋ္ဌာန်းထားတာမျိုး မဟုတ်ဘဲ သက်ဆိုင်ရာ ပရော်ဖက်ရှင်နယ်များ ကိုယ်တိုင်က သူတို့လိုက်နာ ရန် သူတို့ဘာသာ သူတို့သဘောတူ ထုတ်ပြန် ပြဋ္ဌာန်းထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ- စာရေးဆရာတစ်ယောက်ဟာ သူရေးထားတဲ့ စာကို စိစစ်ရေး (Sensor) မရှိတော့ပေမယ့် စာဖတ်သူ အကျိုးစီးပွား ထိခိုက်စေမယ့် အကြောင်းအရာတွေကို မိမိဘာသာ မိမိစိစစ် (Self-Sensor) လုပ်ရတဲ့ သဘောဖြစ်ပါတယ်။

ယေဘုယျအားဖြင့် ပရော်ဖက်ရှင်နယ်တစ်ယောက်အနေနဲ့ ကျင့်ဝတ်စံနှုန်းတွေ ပေါ်ပေါက်လာစရာ ရင်းမြစ် (Source of values for ethics) လေးခု ရှိပါတယ်။ အဲဒါတွေကတော့

- (၁) ဥပဒေစည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ e.g Regulation
- (၂) အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ ကျင့်ဝတ်များ
- (၃) အဖွဲ့အစည်းဆိုင်ရာ ကျင့်ဝတ်များ (Organizational code of ethics)

- (၄) မိမိတစ်ယောက်ချင်းစီ၏ တန်ဖိုးထားမှုများ (Individual Values) တို့ဖြစ်ပါတယ်။

အဖွဲ့အစည်းဆိုင်ရာ ကျင့်ဝတ်များ ဆိုတာကတော့ မိမိတို့ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုချင်းစီအလိုက် စီမံခန့်ခွဲမှု၊ ယဉ်ကျေးမှု (Management Culture) အရ လိုက်နာကြရတဲ့ ကျင့်ဝတ်များကို ဆိုလိုတာပါ။ ပရော်ဖက်ရှင်နယ်တစ်ယောက်အနေနဲ့ မိမိကိုယ်ကိုယ် ကျင့်ဝတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိန်းသိမ်းတဲ့အခါ နံပါတ် ၁၊ ၂၊ ၃ အပြင် နံပါတ် ၄ ဖြစ်တဲ့ မိမိရဲ့တစ်ဦးချင်းတန်ဖိုးထားမှု (Individual Values) နဲ့ပါ ထိန်းသိမ်းနိုင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပရော်ဖက်ရှင်နယ်တစ်ယောက် ဖြစ်လာရင် နောက်ထပ် ကြုံတွေ့ရတဲ့ ထောင်ချောက်တစ်ခုက သင်ယူမှုကို ရပ်တန့်ပစ် လိုက်တာပါ။ တကယ်တော့ သင်ယူမှုဆိုတာ ဘယ်တော့မှ ရပ်တန့်ပစ်လို့ မရပါဘူး။ Unskill ဘဝကနေ ပရော်ဖက်ရှင်နယ် ဖြစ်လာလေလေ၊ ပိုပြီး သင်ယူရလေလေပါပဲ။

သင်ယူမှုဆိုတာ ရပ်နေတယ်၊ တန့်နေတယ်ဆိုတာမျိုး မရှိဘဲ တက်ရင်တက်တယ်၊ ကျရင်ကျတယ် ဆိုတဲ့ နှစ်မျိုးပဲ ရှိတဲ့အတွက် သင်ယူမှုကို စဉ်ဆက်မပြတ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်နေချင်

တယ်ဆိုရင် စဉ်ဆက်မပြတ် သင်ယူနေမှပဲ ရပါလိမ့်မယ်။ ပရော်ဖက်ရှင်နယ်လောကမှာတော့ ဒါကို ပရော်ဖက်ရှင်နယ်ဆိုင်ရာ စဉ်ဆက်မပြတ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု (Continuous Professional Development CPD) လို့ ခေါ်ပါတယ်။

သေချာတာကတော့ ပရော်ဖက်ရှင်နယ်တွေဟာ အခြား သူတွေက သူတို့ကို မျှော်လင့်ထားတာထက် ပိုပြီးလုပ်ပေးနိုင်တယ်။ လုပ်ပြနိုင်တယ်ဆိုတာပါပဲ။ ကဲ စာရှုသူမိတ်ဆွေ သင်ရော၊ သင့်ရဲ့ လုပ်ငန်းနယ်ပယ်မှာ ပရော်ဖက်ရှင်နယ် ဖြစ်ပါပြီလား။



PDF Creator - nyeyadhamma@gmail.com

“ကိုယ်ပိုင်သရဖူ မန်တီးပါ”

မြန်မာ

- သူများတွေ သရဖူဆောင်းနေချိန်မှာ . . .
- ကျွန်တော်တို့က သရဖူလုလို့ ကောင်းတုန်းရှိသေးတယ် လင်းသိုက်ညွန့် (မြန်မာ့မြေ)

မကြာသေးမီက စာရေးသူရဲ့ Facebook Fan Page ပေါ်မှာ စာရေးသူ စပ်မိတဲ့ ကဗျာလေးပါ။ ဟုတ်ပါတယ်။ စာရေးသူတို့ရဲ့ လူ့အဖွဲ့အစည်းမှာ ‘လုတဲ့ယဉ်ကျေးမှု’ အလွန် အင်မတန်မှ ထွန်းကားတာကိုတော့ ဝန်ခံကြရမှာပါ။ သင့်ခေါင်းမှာ သရဖူဆောင်းချင်တယ်ဆိုရင် . . .

“သူများရဲ့ သရဖူကို လုယူဖို့ ဘယ်တော့မှ

မကြိုးစားပါနဲ့ . . .

ကိုယ်ပိုင်သရဖူတစ်ခုကို သီးသီးသန့်သန့်

ဖန်တီးနိုင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ် . . .

ဟိုးကမ္ဘာဦးအစကနေ ယနေ့အထိ နယ်ပယ်အသီးသီးမှာ သရဖူဆောင်းခဲ့ကြတဲ့သူတွေဟာ သူများရဲ့သရဖူကို လုယူခဲ့ကြတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်သရဖူကို သီးသီးသန့်သန့် ဖန်တီးပြီး ဝင့်ဝင့်ထည်ထည် ဆောင်းနိုင်ခဲ့ကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ Apple (အက်ပပဲလ်)ရဲ့ စတိတ်ဂျော့ဘ်လည်း ကိုယ်ပိုင်သရဖူနဲ့ပါ။ မိုက်ခရိုဆော့စ် (Microsoft) ရဲ့ ဘီလ်ဂိတ်လည်း ကိုယ်ပိုင်သရဖူနဲ့ ပါပဲ။ ဒဲလ် (Dell) ရဲ့ မိုက်ကယ်ဒဲလ်ဟာလည်း ကိုယ်ပိုင်သရဖူနဲ့ ဖြစ်သလို မက်ဆီဇူကာဘက်ရဲ့ ဖေ့စ်ဘုတ် (facebook) သရဖူ ဟာလည်း သူတို့ဆီက လုယူခဲ့တာ မဟုတ်ပါဘူး။ သရဖူ ဆောင်းချင်သူ တစ်ဦးအနေနဲ့ ကိုယ်ပိုင်သရဖူ ဖန်တီးဖို့ လိုအပ်တယ် ဆိုတာကို ဘယ်တော့မှ မမေ့ပါနဲ့။ နောက်ထပ် အရေးကြီးတာ တစ်ခုက သရဖူဆိုတာ လက်ဆင့်ကမ်းလို့ မရသလို၊ အမွေပေးလို့ လည်း မရဘူးဆိုတာပါပဲ။



သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်သရဖူကို ဘယ်လိုဖန်တီးမလဲ

ကဲ မိတ်ဆွေ သင့်ရဲ့ခေါင်းမှာ သရဖူဆောင်းနိုင်ဖို့ စတင် ကြိုးစားရပါလိမ့်မယ်။



တိကျတဲ့ သရဖူ အိပ်မက်တစ်ခု ရှိရပါမယ်

သရဖူဆောင်းချင်သူထာစ်ဦး အနေနဲ့ မိမိဆောင်းချင်တဲ့ သရဖူအမျိုးအစား၊ ပုံပန်းသဏ္ဍာန်စတာတွေကို ကြိုတင်မြင်ယောင် မှန်းဆထားတဲ့ အိပ်မက်တစ်ခုရှိဖို့လိုအပ်ပါမယ်။ ဆိုလိုတာက လူတစ်ယောက်အနေနဲ့ နေရာတစ်ခုကို ရောက်ချင်တယ်ဆိုရင်

ကိုယ်ရောက်ချင်တဲ့နေရာကို မရောက်မီကတည်းက စိတ်ကူးပုံဖော် သိရှိနိုင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ဥပမာ- ခရီးတစ်ခုကို သွားချင်တဲ့ လူတစ်ယောက်အနေနဲ့ ခရီးတစ်ခုကို စတင်မသွားမီကတည်းက သူရောက်ချင်တဲ့နေရာ၊ သွားချင်တဲ့နေရာကို အသေအချာ သိရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

(မန္တလေးကို သွားချင်တဲ့သူ တစ်ယောက်အနေနဲ့ မသွားမီ ကတည်းက မန္တလေးကို သွားချင်တယ်ဆိုတာ ကြိုသိတဲ့သဘောပါ)။ စာရေးသူတို့ဟာ ဘဝမှာ ခရီးတိုတိုလေးတစ်ခုကိုတောင် မသွားမီ ကတည်းက ကိုယ်သွားချင် ရောက်ချင်တဲ့နေရာကို အသေအချာ သိမှ သွားလေ့ရှိကြပေမယ့် ဘဝဆိုတဲ့ ခရီးရှည်ကြီးကိုတော့ ဖြစ် ချင်သလိုဖြစ်ဆိုပြီး ရောက်တတ်ရာရာ သွားနေကြပါတယ်။ ဒါဟာ စာရေးသူတို့ရဲ့ ခေါင်းပေါ်မှာ သရဖူ မဆောင်းနိုင်ရသေးတဲ့ အဓိက အကြောင်းအရင်း တစ်ချက်ပါပဲ။



တိကျတဲ့ SMART သရဖူအိပ်မက်

သင့်ရဲ့ သရဖူအိပ်မက် (ဘဝရည်မှန်းချက်)ဟာ တိကျပြီး SMART (စဖတ်ကျဖို့) အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ ကိုယ်သွားချင်တဲ့ နေရာကို တိတိကျကျ သေသေချာချာသိလေ ပိုရောက်နိုင်လေလေ ဆိုတဲ့ သဘောပါပဲ။ သင့်ရဲ့ သရဖူအိပ်မက်တစ်ခု SMART ကျဖို့ ဆိုတာက



သင့်ရဲ့အိပ်မက်က တိကျရပါမယ် (Specific)

သင့်ရဲ့ ရည်မှန်းချက်က တိကျရပါမယ်။ ကြီးလာရင် 'ဆရာကြီး' ဖြစ်ချင်တယ်ဆိုလို့ 'ဆိုက်ကားဆရာကြီး'ဖြစ်လာတဲ့ သူတွေ အများကြီးပါ။ ဥပမာ-စာရေးဆရာ ဖြစ်ချင်တယ်ဆိုရုံနဲ့ မရပါဘူး။ ဝတ္ထုရေးဆရာလား၊ ဆောင်းပါးဆရာလား၊ ကဗျာ ဆရာလား၊ ဘယ်လိုဝတ္ထု၊ ဆောင်းပါး၊ ကဗျာမျိုးတွေကို ရေးမှာလဲ စသဖြင့် တိတိကျကျ ရည်မှန်းထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။



သင့်ရဲ့အိပ်မက်က တိုင်းတာနိုင်ရပါမယ်

(Measurable)

ချမ်းသာချင်ရုံနဲ့ မရပါဘူး။ ဘယ်လောက် ချမ်းသာချင်သလဲ ဆိုတာအထိ အတိအကျ အိပ်မက်မက်ဝံ့ဘို့ လိုအပ်ပါတယ်။

သင့်ရဲ့အိပ်မက်က ရယူနိုင်စွမ်း ရှိရပါမယ်

(Achievable)

ကိုယ့်ရဲ့အိပ်မက်က ကိုယ့်ရဲ့ အားသာချက် (strength) နဲ့ တတ်နိုင်သမျှ ကိုက်ညီမှုရှိရပါမယ်။ အသံ လုံးဝမကောင်းသူ တစ်ယောက်အနေနဲ့ အဆိုတော်ဖြစ်ချင်နေတယ်ဆိုရင်တော့ ပြန်လည်စဉ်းစားသုံးသပ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

သင့်ရဲ့အိပ်မက်က လက်တွေ့ကျရပါမယ်

(Realistic)

သင့်ရဲ့အိပ်မက်က လက်တွေ့ကျဖို့လည်း လိုအပ်ပါတယ်။ ဒီနေ့ ကုမ္ပဏီ စထောင်ပြီး မနက်ဖြန် ဘီလျံနာဖြစ်ချင်လို့ မရတဲ့ သဘောပါ။



သင့်ရဲ့အိပ်မက်ဟာ အချိန်သတ်မှတ်ချက်ရှိရပါမယ်

(Time Limitation)

သင့်ရဲ့အိပ်မက်ဟာ ဘယ်အချိန်မှာ အကောင်အထည်ပေါ် မလဲဆိုတာကို ကြိုတင်ပြီး အချိန်အတိအကျ သတ်မှတ်ထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အောင်မြင်ချင်တယ်။ မသေမချင်းဆိုပြီး လုပ်လို့ မရပါဘူး။

သင့်ရဲ့ သရဖူအိပ်မက်ဟာ -

- Specific

သင့်ခေါင်းမှာ သရဖူဆောင်းနိုင်ဖို့ လင်းသိုက်ညွန့်(မြန်မာ့ဓမ္မ)

- Measurable
- Achievable
- Realistic
- Time Limitation

ဆိုတဲ့ အချက်ငါးချက် ကိုက်ညီသွားပြီ ဆိုရင်တော့ သင့်အနေနဲ့ SMART ကျတဲ့ သရဖူအိပ်မက်ကို ပိုင်ဆိုင်သွားပါပြီ။



အိပ်မက်ကို လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ဖို့

ကောင်းမွန်တဲ့ သရဖူအိပ်မက်တစ်ခုကို ပိုင်ဆိုင်ထားတယ် ဆိုတာ အလားအလာကောင်းတဲ့ လမ်းကြောင်းမှန်ပေါ်ကို ရောက် နေတဲ့ သဘောပါပဲ။ သင့်အနေနဲ့ လမ်းကြောင်းမှန်ပေါ်ကို ရောက်နေတယ်ဆိုပေမယ့် ဘာမှမလုပ်ဘဲ ထိုင်နေမယ်ဆိုရင် နောက်လူတွေက အလွယ်တကူ ခွကျော်သွားပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့်မို့

လင်းသိုက်ညွန့်(မြန်မာ့ဓမ္မ) သင့်ခေါင်းမှာ သရဖူဆောင်းနိုင်ဖို့

လမ်းကြောင်းမှန်ပေါ်ကို ရောက်ပြီဆိုရင် အားသွန်ခွန်စိုက် ဆက်လျှောက်ဖို့လည်း လိုအပ်ပါတယ်။ သင့်ခေါင်းမှာ သရဖူ ဆောင်းနိုင်ဖို့ဆိုတာဟာ အလုပ်ကို နှစ်ဆတိုးပြီး ကြိုးစား ဆောင်ရွက်ခြင်း နည်းလမ်းတစ်ခုပဲ ရှိတယ်ဆိုတာကို ဘယ်တော့မှ မမေ့ပါနဲ့။



ကန်နီဒါနာလေးများကို ပြုပါ။ သင့်အတွက် အကျိုးရှိစေမည့် အရာများကို ရွေးချယ်ပါ။ သင့်အတွက် အကျိုးရှိစေမည့် အရာများကို ရွေးချယ်ပါ။ သင့်အတွက် အကျိုးရှိစေမည့် အရာများကို ရွေးချယ်ပါ။

“အောင်မြင်ချင်ရင် ပြဿနာတွေကို မကြောက်ပါနဲ့”

တချို့က ဘဝမှာ အောင်မြင်လာရင် အခက်အခဲတွေ၊ ပြဿနာတွေကို ရင်မဆိုင်ရတော့ဘူးလို့ ထင်ကြပါတယ်။ တကယ်တော့ ဘဝမှာ အောင်မြင်လာလေလေ အမြင့်ကို ရောက်လာလေလေ အခက်အခဲပြဿနာတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်လာရလေလေပါပဲ။ အောင်မြင်လာတာနဲ့ အလုပ်တွေ များများ လုပ်လာရပါမယ်။ အလုပ်တွေများများ လုပ်လာရတာနဲ့အမျှ အမှားတွေ တွေ့လာရပြီး ပြဿနာတွေကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရမှာ ဝေပတာပါပဲ။

ဘဝမှာ အောင်မြင်ချင်ရင် ရှုံးနိမ့်မှုကို မကြောက်ပါနဲ့။ အမြင့်ကို ရောက်လာလေလေ ပြုတ်ကျနိုင်လေလေပါပဲ။ ကျရှုံးတယ် ဆိုတာကလည်း အောင်မြင်ဖူးမှ ကျဆုံးတာပါ။ မအောင်မြင်ဖူးရင် ဘယ်တော့မှ ကျဆုံးမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီလိုပါပဲ ပြဿနာတွေ အခက်အခဲတွေ မတွေ့ချင်ရင် ဘာမှမလုပ်ဘဲ အိမ်ထဲမှာ အိပ်နေ မှပဲ ရပါလိမ့်မယ်။

လူဆိုတာက အလုပ်လုပ်တာထက် လုပ်နေတဲ့သူတွေ ဘယ်အချိန် မှားမလဲဆိုပြီး စောင့်ကြည့်ဝေဖန်တာက များပါတယ်။

“ဟာ ဟိုမှာကြည့်စမ်း ဟိုကောင်တော့ ခွေးကျကျသွားပြီ တွေ့လား။ အေးလေ ဖြစ်မှာပေါ့။ နည်းတောင် နည်းသေးတယ်’ စသည်ဖြင့် ပြောသံ ဆိုသံများကို စာဖတ်သူတို့ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ မကြာခဏ ကြားဖူးကြမှာပါ။ တကယ့်တကယ် အဲသလိုပြောနေတဲ့ သူတွေကို သွားကြည့်ကြည့်ပါ။ သူတို့ကိုယ်တိုင်က ပြုတ်ကျစရာ မရှိအောင် မြေကြီးနဲ့ ကပ်နေတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

လူတိုင်း လူတိုင်းဟာ အခက်အခဲတွေ၊ ပြဿနာတွေကို ကြောက်ကြပါတယ်။ ဘဝမှာ အခက်အခဲ၊ ပြဿနာတွေ ကြုံတွေ့လာရတိုင်း ‘ဟာ ကံဆိုးလိုက်တာ’ စသဖြင့် ညည်းညူကြလေ့ရှိပါ

တယ်။ တကယ်တော့ အခက်အခဲ ပြဿနာတွေ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့လာရတာဟာ သင့်အနေနဲ့ တစ်စုံတစ်ခု ကြိုးပမ်း၊ လုပ်ကိုင်နေလို့ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့လာရတာပါ။ ဘာမှ မလုပ်ရင် ဘာအခက်အခဲ ပြဿနာမှ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့စရာ အကြောင်းမရှိပါဘူး။

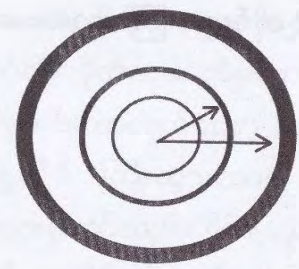
အလုပ်သေးသေးလုပ်ရင် ပြဿနာသေးသေး ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရပါမယ်။ အလုပ်ကြီးကြီးလုပ်ရင် ပြဿနာကြီးကြီး ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ချဲ့ထွင်မှု သီအိုရီ (Expand Theory)

ဒီနေရာမှာ ချဲ့ထွင်မှု သီအိုရီ (Expand Theory) အကြောင်းကို တင်ပြလိုက်ပါတယ်။ လူတိုင်း လူတိုင်းဟာ မွေးဖွားလာစဉ်က အရွယ်အစား (Size) တစ်ခုစီ ရှိကြပါတယ်။ တချို့က မပြည့်မစုံနဲ့ မွေးဖွားလာရင် Size သေးပြီး ပြည့်ပြည့်စုံစုံနဲ့ မွေးဖွားလာတဲ့သူတွေကတော့ Size ကြီးတဲ့သဘောပါ။

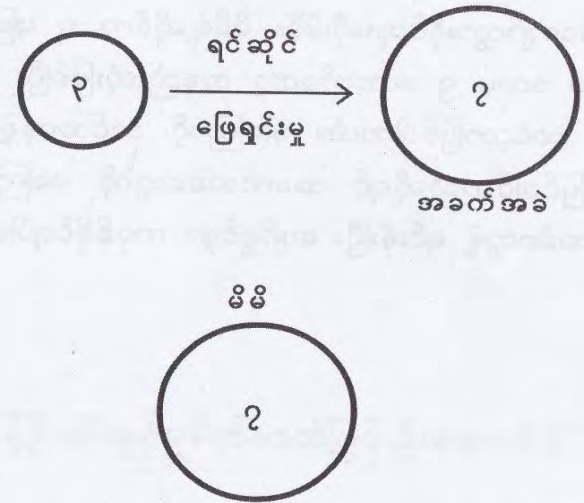


ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် မွေးဖွားလာတဲ့အချိန်မှာ မိမိရလာတဲ့ အရွယ်ပမာဏဆိုဒ် (Size) ကို ဘယ်သူမှ လွန်ဆန်လို့ မရပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အောင်မြင်ချင်တယ် ဆိုရင်တော့ အဲ့ဒီဆိုဒ်တွေကို ကြီးထွားလာအောင် ချဲ့ထွင် (Expand) လုပ်လို့ရပါတယ်။ ဒါဟာ Expand Theory ရဲ့ အဓိကအနှစ်သာရပါပဲ။ လူတွေဟာ အတိတ်ကံတရားကြောင့် ချမ်းသာပြည့်စုံစွာ မွေးလာတာ၊ ဆင်းရဲချို့တဲ့စွာ မွေးလာတာတော့ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အောင်မြင်ပြီး မွေးလာတဲ့သူတော့ တစ်ယောက်မှ မရှိပါဘူး။ ဘဝမှာ အောင်မြင်လာအောင် မိမိဘာသာ ချဲ့ထွင်ကြိုးစားကြရတာ ဖြစ်ပါတယ်။



ဘယ်လို ချဲ့ထွင်မလဲ

မိမိရဲ့ဆိုဒ်ကို တစ်စတစ်စကြီးထွားလာအောင် ချဲ့ထွင်ကြတဲ့ နေရာမှာတော့ ချဲ့ထွင်တဲ့နည်းတွေ အမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ သင်ယူလေ့လာ (Learning) လုပ်ပြီး ချဲ့ထွင်နိုင်သလို အကောင်းဆုံး ချဲ့ထွင်တဲ့နည်းကတော့ အခက်အခဲတွေကို စိန်ခေါ်ရင်ဆိုင်ပြီး ချဲ့ထွင်တဲ့နည်းပါ။ ဟုတ်ပါတယ်။ ဥပမာ မိမိရဲ့ဆိုဒ်က ၃ ဆိုရင် မိမိရဲ့ဆိုဒ်ထက်သေးတဲ့ အခက်အခဲတွေ၊ စိန်ခေါ်မှုတွေကို ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းနိုင်ရုံနဲ့ မိမိရဲ့ဆိုဒ် ကြီးမလာနိုင်ပါဘူး။ မိမိထက်ကြီးတဲ့ အခက်အခဲတွေကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်မှသာ မိမိရဲ့ဆိုဒ် ကြီးလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ မိမိတို့အနေနဲ့ အခက်အခဲတွေကို ရှာဖွေ ရင်ဆိုင်ပြီး မိမိတို့ရဲ့ဆိုဒ်များ ကြီးထွားလာအောင် ချဲ့ထွင်ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



စာရေးသူတို့ တော်တော်များများဟာ အခက်အခဲ ရင်ဆိုင် လာကြရတဲ့အခါမှာ ကံဆိုးလိုက်တာ။ ကံမကောင်းဘူး စသည်ဖြင့် ညည်းညူကြလေ့ရှိပါတယ်။ တကယ်တော့ အခက်အခဲ ကြုံတွေ့ ရတယ်ဆိုတာ မိမိရဲ့ဆိုဒ် ကြီးထွားလာဖို့ အခွင့်အလမ်းပါ။ အခက်အခဲကို ကျော်လွှားနိုင်ရင်လည်း မိမိရဲ့ဆိုဒ်ကြီးထွားလာမယ်။ အခက်အခဲကို မကျော်လွှားနိုင်ရင် အရှုံးမရှိပါဘူး။ ဥပမာ မိမိရဲ့ ဆိုဒ်က ၃ ဆိုရင် ၇ လောက်ရှိတဲ့ အခက်အခဲကို ရင်ဆိုင်ရတဲ့

အခါ မကျော်လွှားနိုင်ဘူးဆိုပါစို့။ မိမိရဲ့ဆိုဒ်က ၇ မဖြစ်လာရင် တော့ ၃ ဒသမ ၅ လောက်တော့ အနည်းဆုံးဖြစ်ပြီး ရင့်ကျက် လာတဲ့ သဘောဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သင့်အနေနဲ့ ဘဝမှာ အောင်မြင်ချင်တယ်ဆိုရင် အခက်အခဲတွေကို မကြောက်ပါနဲ့။ အခက်အခဲတွေနဲ့ ရင်းနှီးပြီး ပျော်ရွှင်စွာ ကခုန်နိုင်ရပါမယ်။



“စွန့်ဦးတီထွင်မှုစိတ်ဓာတ်ဖြင့် ဦးဆောင်ပါ”

မိမိရဲ့ခေါင်းမှာ သရဖူဆောင်းနိုင်ဖို့ အောင်မြင်မှုတွေကို ရယူပိုင်ဆိုင်နိုင်ဖို့ဆိုရင် သင်လုပ်နေတဲ့ လုပ်ငန်းနယ်ပယ်မှာ စွန့်ဦး တီထွင်ဆန်းသစ်ပြီး အခြားသူတွေထက် ဦးဆောင်နိုင်ဖို့ လိုအပ် ပါတယ်။ ကံကြမ္မာကောင်းကို ဖန်တီးနိုင်သူတွေဟာ သူတို့ရဲ့ အိုင်ဒီယာတွေကို အကျိုးအမြတ်တွေအဖြစ် ပြောင်းလဲနိုင်ကြ ပါတယ်။ ဒါဟာ စွန့်ဦးတီထွင်မှုရဲ့ အဓိကအခြေခံပါပဲ။

ဒီကနေ့ခေတ်မှာ လူငယ်စွန့်ဦးတီထွင်သူတွေဟာ နယ်ပယ် အသီးသီးမှာ ကမ္ဘာကြီးကို ပြောင်းလဲနေကြပါပြီ။ သင်လည်း သရဖူ ဆောင်းနိုင်ဖို့ သင့်ရဲ့ပရော်ဖက်ရှင်နယ် နယ်ပယ်၊ လုပ်ငန်း နယ်ပယ်မှာ ဆန်းသစ်တီထွင်မှုပြုလုပ်နိုင်ဖို့ ယခုပင် စတင်ကြိုး ပမ်းလိုက်ပါ။

ဆန်းသစ်တီထွင်မှုတစ်ခုကို ပြုလုပ်ပြီဆိုရင် အတိုက်အခံ တွေ၊ အခက်အခဲ အတားအဆီးတွေ၊ ဝေဖန်ပြစ်တင်မှုတွေကတော့ ရှိစမြဲပါ။ အဓိကက သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်ပြီး သင်ယုံကြည်တဲ့ လမ်းကို တစိုက်မတ်မတ် ဆက်လျှောက်သွားနိုင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ လူတွေ က သူတို့ကိုယ်တိုင် တစ်ခုခုကို ဆန်းသစ်တီထွင် အားထုတ် လုပ်ကိုင်ဖို့ ဝန်လေးကြပေမယ့် တစ်စုံတစ်ရာ အားထုတ်လုပ်ကိုင်သူ တွေကိုတော့ အပြစ်ရှာ ဝေဖန်တတ်လေ့ရှိကြပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ လူတွေရဲ့ ဝေဖန်မှုထက် မိမိရဲ့ယုံကြည်မှု အပေါ်မှာ ပိုမိုအာရုံစိုက် တတ်ဖို့ လိုပါတယ်။

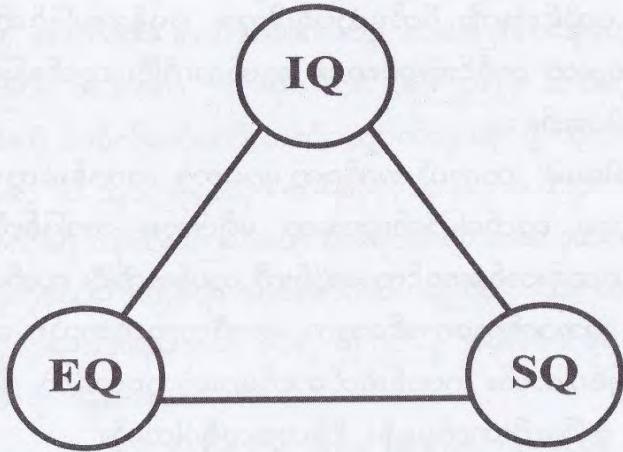
‘ဟားဟား ဟိုမှာကြည့်စမ်း၊ ခွေးကျဝက်ကျကျပြီ တွေ့လား၊ ကျတာတောင် နည်းသေးတယ်’ စသဖြင့် အခြားသူတွေရဲ့ ကျဆုံးမှုကို ဝေဖန်ပြစ်တင် ကဲ့ရဲ့လေ့ရှိသူများကို ကြည့်ကြည့်ပါ။

သူတို့ကိုယ်တိုင်က ပြုတ်ကျစရာမရှိအောင် ကြမ်းပြင်နဲ့ကပ်ပြီး နိမ့်ကျ နေကြတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

လက်ရှိ စာရေးသူတို့နိုင်ငံက ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနဲ့ ဆန်းသစ် တီထွင်မှု ကဏ္ဍတွေမှာ အလွန်နိမ့်ကျလျက်ရှိပါတယ်။ လူတွေမှာ ဂဏန်းစိတ်ဓာတ် (Crab Mentality) ဆိုတာ ရှိပါတယ်။ ဆိုလိုတာက ဂဏန်းတွေကို ဖမ်းတဲ့နေရာမှာ ဘယ်တော့မှ ဂဏန်းအရှင် တွေကို ဖမ်းရင် ပလိုင်းဖုံးကို ပိတ်လေ့မရှိပါဘူး။ ပုံမှန်အားဖြင့်ဆိုရင် ဂဏန်းတွေဟာ ပလိုင်းဖုံးပွင့်ကနေ တွယ်တက်ပြီး လွတ်မြောက် သွားနိုင်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ တကယ့်လက်တွေ့မှာတော့ ဂဏန်းတွေဟာ ဘယ်တော့မှ လွတ်မြောက်သွားလေ့ မရှိပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတော့ ဂဏန်းတစ်ကောင်က ပလိုင်းကို တွယ်တက်ပြီး လွတ်မယ် ကြံတိုင်း အောက်ကကောင်တွေက တညီတညွတ်တည်း ဆွဲချ ကြလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဂဏန်းစိတ်ဓာတ်များတဲ့သူတွေရှိတဲ့ နိုင်ငံ တွေဟာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှုန်း နိမ့်ကျလေ့ရှိပါတယ်။

မိမိတို့ လုပ်ကိုင်နေတဲ့ အလုပ်အကိုင်အသီးသီးမှာလည်း စွန့်ဦးတီထွင်ဆန်းသစ်ပြီး အောင်မြင်မှုတွေကို ရရှိနိုင်ပါတယ်။ အဓိက မိမိရဲ့ အတွေးအခေါ် အိုင်ဒီယာတွေကို အကျိုးအမြတ်အဖြစ် ပြောင်းလဲနိုင်ဖို့ အကြံကောင်းတစ်ချက် ရရှိဖို့ပါပဲ။



စွန့်ဦးတီထွင်ဆန်းသစ်လိုသူ တစ်ယောက်အနေနဲ့ထားရှိရမယ့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းရည် (၃) ရပ်ရှိပါတယ်။ အဲ့ဒါကတော့

- (၁) IQ (Intelligence Quotient)
အသိဉာဏ်ဆိုင်ရာစွမ်းရည်)
- (၂) EQ (Emotional Quotient)
(စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစွမ်းရည်)
- (၃) SQ (Spiritual Quotient)
(စိတ်ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာ စွမ်းရည်) တို့ဖြစ်ပါသည်။

လူတစ်ယောက်အနေနဲ့ IQ မြင့်မားတယ်ဆိုရင် ရွေ့လျားလှုပ်ရှားမှု (Moving Force) ကို ဖြစ်စေပါတယ်။ EQ ပါ ကောင်းပြီဆိုရင်တော့ မှန်ကန်တဲ့ ဘက်ကို ဦးတည်စေတဲ့ (Driving Force) ကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ SQ ပါ ကောင်းပြီးဆိုရင်တော့ မှန်ကန်တဲ့ လမ်းကြောင်းကို ထိရောက်မှန်ကန်စွာ ရွေးချယ်စေနိုင်တဲ့ (Guiding Force) ကိုပါ ဖြစ်စေနိုင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ စွန့်ဦးတီထွင်လိုသူ တစ်ယောက်အနေနဲ့ ဒီ force သုံးခုလုံး ရှိဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

စွန့်ဦးတီထွင်သူတစ်ယောက်ဟာ လူတွေကိုကူညီရင်း သူ့ရဲ့ အမြတ်အစွန်းကို ရှာဖွေနိုင်ဖို့ စဉ်ဆက်မပြတ် အားထုတ်နေသူ တစ်ဦးဖြစ်ပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ ဆန်းသစ်စွန့်ဦးတီထွင်သူ တစ်ယောက်ဖြစ်ချင်တယ်ဆိုရင်တော့ ယေဘုယျအားဖြင့် ဖော်ပြပါ ဝိသေသလက္ခဏာ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး (Personality) တွေ ရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

- (၁) အနာဂတ်ကို ကြိုတင်ရှုမြင်နိုင်မှု (Vision)
- (၂) စွမ်းအင်ပြည့်ဝစွာ လုပ်ကိုင်လိုစိတ် (High Energy Level)
- (၃) အောင်မြင်ပြီးမြောက်လိုစိတ်ရှိမှု (Need to Achieve)
- (၄) အရှုံးများကို သည်းခံနိုင်စွမ်း (Tolerance For Failure)
- (၅) တီထွင်ဆန်းသစ်မှု (Creativity)
- (၆) မသေချာမရေရာမှုများကို သည်းခံနိုင်မှု (Tolerance For Ambiguity)

စွန့်ဦးတီထွင်ဆန်းသစ်လိုသူတစ်ယောက်အနေနဲ့ မိမိရဲ့ အိမ်မက်တွေ အမှန်တကယ် အကောင်အထည်ပေါ်လာဖို့ (ဝါ) မိမိရဲ့ အိုင်ဒီယာတွေကို အကျိုးအမြတ်အဖြစ် ပြောင်းလဲနိုင်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ ရင်းမြစ် (Resource) လေးခုရှိပါတယ်။ အဲဒါတွေ ကတော့

- (၁) ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အရင်းအမြစ်များ (Physical Resources)
- (၂) ငွေကြေးဆိုင်ရာ အရင်းအမြစ်များ (Financial Resources)
- (၃) လူ့စွမ်းအား အရင်းအမြစ်များ (Human Resources)
- (၄) အသိဉာဏ်ဆိုင်ရာ အရင်းအမြစ်များ (Intellectual Resources) တို့ ဖြစ်ပါတယ်။



ဘယ်လိုမှ ပြုပြင်လို့မရပါဘူး။ သူတို့ရဲ့ အကျင့်အပေါ် သင့်ရဲ့ တုံ့ပြန်မှုကိုသာ သင့်အနေနဲ့ ပြုပြင်ထိန်းချုပ်လို့ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင် အမြင့်ကို ရောက်လာလေလေ လူတွေရဲ့ မျက်လုံးတွေက သင့်ဆီ ရောက်လာလေလေဖြစ်ပြီး ဝေဖန်မှုတွေကို ခံရ လေလေပါပဲ။

**သရဖူဆောင်းနိုင်ဖို့ လျှို့ဝှက်ချက် (၂)
သင်ဟာ လူထဲက လူတစ်ယောက်ပါ**

လောကမှာ သင့်ထက် အရပ်မြင့်တဲ့သူတွေ ရှိသလို သင့်ထက်အရပ်ပုတဲ့သူလည်း ရှိပါတယ်။ သင့်ထက် ကြွယ်ဝ ချမ်းသာတဲ့ သူတွေရှိသလို၊ သင့်ထက် ဆင်းရဲနိမ့်ကျသူတွေ လည်း ရှိပါတယ်။ သင့်ထက် ရုပ်ရည်ချောမောတဲ့သူတွေ ရှိသလို သင့်ထက် ရုပ်ဆိုးတဲ့သူတွေလည်း ဒုနဲ့ဒေး ရှိပါတယ်။ အဓိကက သင်ဟာ လူထဲက လူတစ်ယောက်ဆိုတာကို ဘယ်တော့မှ မမေ့ပါနဲ့။

**သရဖူဆောင်းနိုင်ဖို့ လျှို့ဝှက်ချက် (၃)
ကိုယ်လုပ်နေတာကို ကိုယ်ချစ်ပါ**

နေ့တိုင်း မနက်အိပ်ရာ နိုးထတဲ့အခါ သင့်ရဲ့အလုပ်ကို သွားဖို့ စိတ်ညစ်ပါသလား။ အောင်မြင်မှုဟာ သင်နဲ့ ဝေးနေဦး မှာပါ။ မနက်မိုးလင်းတာနဲ့ သင့်ရဲ့လုပ်ငန်းခွင်ကို တက်ကြွ ပျော်ရွှင်စွာ ဝင်ရောက်နိုင်ဖို့ ကိုယ်လုပ်တဲ့ အလုပ်ကို ချစ်မြတ်နိုးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဘယ်အလုပ်ကိုပဲလုပ်လုပ် နာရီကို မကြည့်မိ လောက်အောင် ရင်ခုန်တက်ကြွစွာ လုပ်နိုင်တဲ့အလုပ်၊ အလုပ် တစ်ခုကို လုပ်နေတယ်လို့တောင် မထင်ရတဲ့အလုပ် စတဲ့ အလုပ်အကိုင်မျိုးကို ရွေးချယ်လုပ်ကိုင်ပါ။ အောင်မြင်မှုက သင့်ဆီကို မုချ ရောက်ရှိလာပါလိမ့်မယ်။

**သရဖူဆောင်းနိုင်ဖို့ လျှို့ဝှက်ချက် (၄)
သင့်ရဲ့ပုံပြင်တွေ ဘယ်တော့မှ မဆုံးပါစေနဲ့**

လောကမှာ လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ သူတို့ရဲ့ကိုယ်ပိုင် ပုံပြင်တွေကို သူတို့ရဲ့ ပရိသတ်တွေ၊ ဝယ်သူတွေကို ပြောပြ နေကြရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဓိကက မိမိပြောပြတဲ့ ပုံပြင်ကို

မိမိရဲ့ပရိသတ်တွေ၊ ကြိုက်နှစ်သက်ဖို့ပါပဲ။ အဆိုတော် တစ်ယောက်ပြောပြတဲ့ ပုံပြင်ကို သူနဲ့ ပရိသတ်က ကြိုက်နှစ်သက် တဲ့အတွက် သူ့ကို အားပေးကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲသလိုပါပဲ အက်ပဲလ်ရဲ့ ပုံပြင်ကို သူ့ရဲ့ဝယ်သူတွေက ကြိုက်နှစ်သက်တဲ့ အတွက် အက်ပဲလ်ရဲ့ ကုန်ပစ္စည်းတွေကို ဝယ်ယူအား ပေးကြ တာ ဖြစ်ပါတယ်။ သမ္မတအိုဘားမားပြောပြတဲ့ ပုံပြင်ကို ကြိုက်နှစ်သက်တဲ့အတွက် အမေရိကန်ပြည်သူတွေက သူ့ကို မဲပေးကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဓိကက မိမိရဲ့ပုံပြင်ဟာ ဘယ်တော့မှ အဆုံးသတ်မသွားအောင် ပြောနိုင်ကြဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြောင်မြောက်တဲ့ ပုံပြင်တွေကို ပြောနိုင်ဖို့ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ပရိသတ် တွေ အကြောင်းကိုလည်း ကောင်းစွာနားလည် သဘောပေါက်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

**သရဖူဆောင်းနိုင်ဖို့ လျှို့ဝှက်ချက် (၅)
တစ်ခုခုမှာ ချန်ပီယံ ဖြစ်ပါစေ**

လူတိုင်းမှာ အားသာချက် တစ်ခုစီတော့ အနည်းဆုံး ရှိပါတယ်။ အားသာချက်မရှိတဲ့သူတစ်ယောက်မှ မရှိပါဘူး။

ဒါကြောင့် မိမိရဲ့အားသာချက်ကို မိမိအနေနဲ့ ကောင်းစွာ နားလည် သဘောပေါက်ပြီး မိမိရဲ့ အားသာချက်ကို အားသာသည်ထက် အားသာလာအောင် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ပြီး ချန်ပီယံအဆင့်အထိ ဖြစ်လာအောင် ဆောင်ရွက်ဖို့ လိုပါတယ်။ သင့်ခေါင်းမှာ သရဖူ ဆောင်းချင်တယ်ဆိုရင် သင်ဟာ အကြောင်းအရာနယ်ပယ်တစ်ခု မှာတော့ ချန်ပီယံဖြစ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

**သရဖူဆောင်းနိုင်ဖို့ လျှို့ဝှက်ချက် (၆)
သင်ဟာ ငှက်လား၊ ပိုးကောင်လားဆိုတာ ကွဲကွဲပြားပြား သိပါစေ**

စောစောထတဲ့ ငှက် အစာရတယ်။

The early bird gets the worm' ဆိုတဲ့ စကားပုံကို ကြားဖူး ကြမှာပါ။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီစကားပုံက ငှက်တွေအတွက် သက်သက်ပါ။ တကယ်လို့ သင်က ပိုးကောင်ဖြစ်မယ်ဆိုရင် အိပ်နိုင်သမျှအိပ်ပြီး နောက်ကျမှထဖို့ အကြံပေးပါရစေ။ သင့်ခေါင်းမှာ သရဖူဆောင်းချင် တယ်ဆိုရင် သင်ဟာ ငှက်လား၊ ပိုးကောင်လားဆိုတာ ကွဲကွဲ ပြားပြား သိဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

သရဖူဆောင်းနိုင်ဖို့ လျှို့ဝှက်ချက် (၇)
ခံစားချက်တွေကို ထိန်းချုပ်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။
ကလေးမဆန်ပါနဲ့။

သင်ရဲ့စိတ်ထဲက ခံစားချက်အတိုင်း ပတ်ဝန်းကျင်ကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုလို့ မရပါဘူး။ တချို့ခံစားချက် (Emotion) တွေကို ကောင်းမွန်စွာ ထိန်းချုပ်နိုင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ သင့်ခေါင်းမှာ သရဖူဆောင်းနိုင်ဖို့ဆိုရင် မိမိရဲ့ခံစားချက်တွေကို ကောင်းမွန်စွာ ထိန်းချုပ်နိုင်ပြီး ကလေးမဆန်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

Ref: You're only Human
By: The Gecko



“ သရဖူဆောင်းနိုင်ဖို့ လျှို့ဝှက်ချက်များ (၂) ”

သရဖူဆောင်းနိုင်ဖို့ လျှို့ဝှက်ချက် (၈)
မိမိကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိပါ

ဘာကိုပဲလုပ်လုပ် မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုရှိဖို့က နံပါတ်တစ် အရေးကြီးပါတယ်။ စာရေးသူတို့ မြန်မာလူငယ်တွေ အများစုဟာ ငယ်စဉ်ကတည်းက ယုံကြည်မှု လျော့နည်းစေမယ့် အကြောင်းအရာတွေ များစွာကြုံတွေ့ကြရပါတယ်။ မိမိရဲ့ရည်မှန်းချက် မြင့်မြင့်မားမား ထားရှိကြောင်းကို ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ပြောပြလိုက်တိုင်း ‘ဘယ်လိုလုပ်

ဖြစ်နိုင်မှာလဲ'၊ 'မင်းလုပ်နိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး' စတဲ့ မှတ်ချက်ပေါင်းများစွာကို ကြားကြရလေ့ရှိပါတယ်။ ဒါတွေကလည်း မိမိကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု ဆုံးရှုံးစေနိုင်တဲ့ အဓိက အကြောင်းအရာ တွေပါပဲ။

ယုံကြည်မှု (confidence) ဆိုတာ မရှိရင် မကောင်းသလို၊ လွန်ကဲသွားရင်လည်း မကောင်းပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ယုံကြည်မှု လွန်ကဲမှာကို အစိုးရိမ်လွန်လွန်းပြန်ရင်လည်း ယုံကြည်မှုမရှိ ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။ စာရေးသူရဲ့ အတွေ့အကြုံနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြီး ပြောရမယ်ဆိုရင် စာရေးသူလည်း တစ်ခါတစ်ရံ ယုံကြည်မှုလွန်ကဲ တဲ့အထဲမှာ ပါပါတယ်။ စာရေးသူတို့ ငယ်ငယ်က ကျပန်းစကား ပြောပြိုင်ပွဲတို့၊ စီးပွားရေးစီမံကိန်း (Business plan) ပြိုင်ပွဲတွေ ယှဉ်ပြိုင်တဲ့ အခါမှာ ပထမဆုမှန်းထားပေမယ့် ဒုတိယဆုတွေချည်း ရတာများ ပါတယ်။

စာရေးသူအနေနဲ့ ကံကောင်းတာက စာပေလောကမှာ အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ နေရာရလာတဲ့အခါမှာ စာရေးသူရဲ့ အသက်အရွယ်ဟာ လူငယ်အရွယ်ပဲ ရှိသေးတဲ့အတွက် စာပေဆိုင်ရာ ပြိုင်ပွဲတွေ လူငယ်ရေးရာပြိုင်ပွဲတွေမှာ စာရေးသူအနေနဲ့ အကဲဖြတ်ခိုင်အဖြစ် ဆောင်ရွက်တဲ့အခါ အရင်စာရေးသူ ငယ်ငယ်တုန်းက စာရေးသူယှဉ်ပြိုင်ခဲ့တဲ့ ပြိုင်ပွဲတွေမှာ အကဲဖြတ်ခိုင်အဖြစ်

ဆောင်ရွက်ခဲ့တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ အတူတကွ အကဲဖြတ်ခိုင်အဖြစ် ဆောင်ရွက်ခွင့်ရခဲ့တာပါပဲ။ အဲ့သလိုဆောင်ရွက်ခွင့်ရတဲ့အခါမှာ စာရေးသူအနေနဲ့ အထူးအခွင့်အရေးအနေနဲ့ လွန်ခဲ့တဲ့လေး၊ ငါး၊ ခြောက်နှစ်က စာရေးသူယှဉ်ပြိုင်ခဲ့တဲ့ပြိုင်ပွဲတွေမှာ ဘာဖြစ်လို့ စာရေးသူအနေနဲ့ 'ဒုတိယဆု'ပဲရရှိလဲဆိုတာကို ပြန်မေးခွင့် ရပါတယ်။ အဲ့သလိုမေးလိုက်တိုင်း ခိုင်တွေအားလုံးက 'ဟုတ်တယ် ကိုလင်းသိုက်ညွန့် ရှင့်ကို ကျွန်မတို့အားလုံးက ပထမဆုပေးဖို့ ရည်ရွယ်ပြီးသား၊ ဒါပေမယ့် ပြိုင်ပွဲပြီးလို့ ဆုသတ်မှတ်တဲ့ အစည်းအဝေးမှာ အကဲဖြတ်ခိုင်လူကြီးတွေအားလုံး တညီတညွတ်တည်းဆုံးဖြတ်တာက ဒီကောင်လေးက ဆောင့်ကြားဆောင့်ကြားနဲ့ အမြင်ကတ်ဖို့ကောင်းတယ်ဆိုပြီး ဒုတိယပဲပေးတယ်'လို့ ပြန်ဖြေကြပါတယ်။

မှန်ပါတယ်။ စာရေးသူအနေနဲ့ ယုံကြည်မှုလွန်ကဲခဲ့တဲ့ အတွက် ဒုတိယဆုပဲရရှိခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် စာဖတ်သူတွေကို အထူးသတိပေးချင်တာက မိမိရဲ့ယုံကြည်မှုလွန်ကဲသွားမှာ စိုးလို့ မိမိကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှုမရှိဘဲ မဝံ့မရဲတော့မလုပ်ပါနဲ့။

သင့်ခေါင်းမှာ သရဖူဆောင်းနိုင်ဖို့ လင်းသိုက်ညွန့်(မြန်မာ့မြေ)

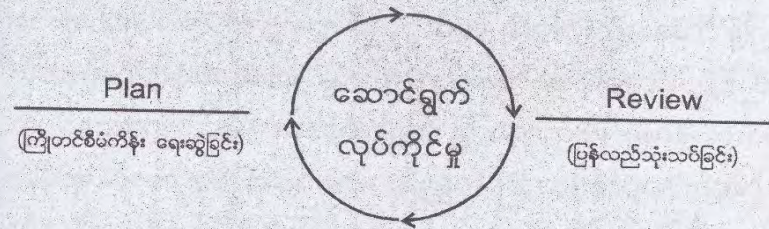
စာရေးသူအနေနဲ့ မိမိကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှု လွန်ကဲခဲ့တဲ့အတွက် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးက 'ဒုတိယ'တော့ရရှိပါသေးတယ်။ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုမရှိရင် 'တတိယ'တောင် မရရှိနိုင်ပါဘူး။ ယုံကြည်မှု ဆိုတာ လွန်ကဲသွားရင် သတိပြုပြီးပြန်လည် လျှော့ချလို့ရပါတယ်။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာတော့ ကလေးတွေကို ငယ်စဉ် ကတည်းက မိမိကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှုရှိလာအောင် 'America's got talent' လို့မျိုး အစီအစဉ်တွေကို ရုပ်သံလိုင်းတွေမှတစ်ဆင့် ကြီးကျယ်ခမ်းနားစွာ ကျင်းပပြုလုပ်ပေးကြပါတယ်။ အသားအရေ ရုပ်ရည် စတာတွေထက် ကလေးတွေရဲ့ ပင်ကိုယ်ဗီဇ (Talent) ကိုအခြေခံပြီး အမှတ်ပေးတာဖြစ်တဲ့အတွက် ကလေးငယ်တွေ၊ လူငယ်တွေအနေနဲ့ မိမိကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုပိုရှိလာစေနိုင်ပါတယ်။ မိမိကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှုဟာ အောင်မြင်မှုအတွက်လိုအပ်တဲ့ အခြေခံလိုအပ်ချက်တွေထဲမှာ အရေးအကြီးဆုံးနဲ့ အလိုအပ်ဆုံး လိုအပ်ချက်တစ်ရပ်ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ဘယ်တော့မှမမေ့ပါနဲ့။ သင့်ရဲ့သရဖူကို ယုံကြည်မှုရှိရှိနဲ့ဆောင်းနိုင်ဖို့ ယခုပဲ စတင် ကြိုးစားလိုက်ပါ။

လင်းသိုက်ညွန့်(မြန်မာ့မြေ) သင့်ခေါင်းမှာ သရဖူဆောင်းနိုင်ဖို့

သရဖူဆောင်းနိုင်ဖို့ လျှို့ဝှက်ချက်(၉) အနာဂတ်အတွက် ကြိုတင်ခန့်မှန်း ပြင်ဆင်ပါ

မိမိရဲ့ခေါင်းမှာ သရဖူဆောင်းနိုင်တဲ့သူ မှန်သမျှဟာ အနာဂတ်အတွက် ကြိုတင်ခန့်မှန်း ပြင်ဆင်လေ့ရှိကြပါတယ်။ 'စီမံကိန်း' ဆွဲရန်ပျက်ကွက်ခြင်းဟာ ကျဆုံးဖို့အတွက် စီမံကိန်း ဆွဲနေခြင်းပဲ (Fail to plan is plan to fail) ဆိုတဲ့ ကမ္ဘာကျော်စကား လည်းရှိပါတယ်။ စာရေးသူတို့ မြန်မာလူမျိုးတွေဟာ အလုပ်တစ်ခု ကို မလုပ်မီမှာ ကြိုတင်စီမံကိန်း (Plan) ရေးဆွဲတဲ့ အလေ့အထနဲ့ အလုပ်ပြီးတဲ့အခါမှာ ပြန်လည်ဆန်းစစ်သုံးသပ်လုပ်တဲ့ အလေ့အထ အလွန်အင်မတန်မှ အားနည်းကြပါတယ်။



ပုံမှာပြထားတဲ့အတိုင်း ကြားထဲကဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်မှု မှာတော့ စာရေးသူတို့အနေနဲ့ အခြားနိုင်ငံ အခြားလူမျိုးတွေနဲ့ တန်းတူဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်နိုင်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ စီမံကိန်းရေးဆွဲ မှုနဲ့ သုံးသပ်မှုအားနည်းတဲ့အတွက် ရလဒ်တွေကွားခြားသွားကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိရဲ့လုပ်ဆောင်မှုတွေကို ပြန်လည်သုံးသပ် လုပ်ကြတဲ့ နေရာမှာလည်း အောင်မြင်ခဲ့တဲ့ အဖြစ်အပျက် (Success story) များချည်းကိုပဲ သုံးသပ်(Review) လုပ်မနေဘဲ မိမိ မအောင်မြင်ဖြစ် ခဲ့တဲ့ အဖြစ်အပျက်များကိုလည်း ပြန်လည်သုံးသပ် (Review) လုပ်ကြရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကဲ သင့်ခေါင်းမှာ သရဖူ ဆောင်းချင်တယ် ဆိုရင်တော့ ယခုပဲ သင့်ရဲ့ဘဝအတွက် ကြိုတင်မှန်းဆပြီး ဘဝ စီမံကိန်း(Life Plan) ကို ရေးဆွဲလိုက်ပါတော့။



PDF Creator - nyeyadhamma@gmail.com

“စွမ်းရည်အားဖြင့် အောင်မြင်ပါ”

သုံးလောကထွတ်ထား မြတ်စွာဘုရား ရှင်ကိုယ်တော် မြတ်ကြီး သက်တော်ထင်ရှားရှိစဉ်က ကောသုဗြဟ္မာ ဝါးတောကြီး အတွင်းမှာ အရှင်အနုရုဒ္ဓာ၊ အရှင်နန္ဒိယ၊ အရှင်ကိမ္မလဆိုတဲ့ ရဟန်းသုံးပါးဟာ အချင်းချင်းညီညွတ်စွာ သီတင်းသုံးနေထိုင်ခဲ့ကြ ပါတယ်။ တစ်နေ့တော့ မြတ်စွာဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး ကိုယ်တော်တိုင် အဲဒီဝါးတောကြီးကို ကြွရောက်ပြီး ရဟန်းသုံးပါး ကိုတွေ့ဆုံကာ ခုလိုအချင်းချင်း ညီညွတ်သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ သီတင်းသုံးနေထိုင်နိုင်ခြင်း အကြောင်းအရင်းကို မေးမြန်းတော် မူပါတယ်။

အဲ့သလို မြတ်စွာဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးက မေးမြန်းတဲ့အခါ ရဟန်းသုံးပါးလုံးက တညီတညွတ်တည်း တပည့်တော်တို့ သုံးပါးလုံးဟာ အမှုကိစ္စလုပ်ဆောင်ဖွယ်ရာများကို ဆောင်ရွက်ကြတဲ့ နေရာမှာ တစ်ပါးရဲ့အလိုကို တစ်ပါးကဦးစားပေးပြီး အစဉ်အမြဲ ဆောင်ရွက်လေ့ရှိကြပါတယ်ဘုရား။ တပည့်တော်တို့ဟာ တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး ချစ်သောမျက်စိဖြင့်သာ ရှုမြင်လေ့ရှိကြတဲ့အတွက် ပဋိပက္ခများ ဖြစ်ပွားခြင်းကို ရှောင်ရှားကာ ခုလိုညီညွတ်မျှတစွာ နေထိုင်နိုင်ကြခြင်းဖြစ်ပါတယ်ဘုရား... လို့ ပြန်လည်လျှောက်ထားကြပါတယ်။

တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ချစ်သောမျက်စိဖြင့်ရှုမြင်ခြင်းဟာ ပဋိပက္ခ ဖြေရှင်းခြင်းအတွက် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ယနေ့ စာရေးသူတို့ပြည်တွင်းပြည်ပမှာ မပြေလည်မှုတွေ၊ ပဋိပက္ခတွေ အမြောက်အမြား ရင်ဆိုင်နေရပါတယ်။ ဒီမပြေလည်မှုတွေ ပဋိပက္ခတွေကို ဖြေရှင်းနိုင်မယ့်နည်းလမ်းကတော့ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး နားလည်မှုရှိပြီး ချစ်သောမျက်စိဖြင့် ရှုမြင်နိုင်ကြဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

လူတွေကို ချစ်သောမျက်စိဖြင့် ကြည့်မြင်လာနိုင်တာနဲ့အမျှ သင့်ခေါင်းမှာ သရဖူဆောင်းနိုင်ဖို့လည်း ပိုမိုနီးစပ်လွယ်ကူလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လူတွေရဲ့မေတ္တာနဲ့ ဖန်တီးထားတဲ့သရဖူကလည်း ရေရှည်တည်တံ့ ခန့်ညားပါတယ်။ ကမ္ဘာပေါ်မှာ ဒီကနေ့အထိ လူသေသော်လည်း နာမည်မသေကြတဲ့ ထိပ်တန်းအောင်မြင်တဲ့ သူတွေအားလုံးကို ကြည့်ကြည့်ပါ။ သူတို့ခုလိုအောင်မြင်လာခဲ့ကြတာ၊ သူတို့ရဲ့ခေါင်းမှာ သရဖူတွေဆောင်းနိုင်ခဲ့ကြတာဟာ သူတို့အတွက် သူတို့အားကျိုးမာန်တက် လုပ်ဆောင်ခဲ့ကြလို့ မဟုတ်ပါဘူး။ လူတွေကို ချစ်သောမျက်စိဖြင့်ကြည့်တတ်၊ ရှုမြင်တတ်ပြီး လူတွေရဲ့အကျိုးကို အားကျိုးမာန်တက် ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြလို့သာ ဖြစ်ပါတယ်။

ချစ်ခင်တယ်ဆိုတာကို တချို့က စိတ်ခံစားမှု (Emotion) လို့ ထင်ကြပါတယ်။ တကယ်တော့ ချစ်ခင်မှုဆိုတာဟာ စိတ်ပိုင်း ဖြတ်မှု (Commitment) ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ လူတွေကို ချစ်ခင်မယ်လို့ စိတ်ပိုင်းဖြတ်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက်တည်း ဘယ်လိုအကြောင်းအရာတွေပဲ ဖြစ်နေဖြစ်နေ မဖြစ်ဖြစ်အောင်ချစ်ဖို့ အားထုတ်မှာဖြစ်ပါတယ်။ လူတွေကို ချစ်ခင်လာနိုင်တာနဲ့အမျှ သင့်ခေါင်းမှာ သရဖူဆောင်းနိုင်ဖို့ နီးစပ်လာလေလေပါပဲ။

လူတွေကို ချစ်ခင်ပြီးရင် နောက်ထပ်ချစ်ခင်ဖို့လိုအပ်တာက လက်ရှိ မိမိလုပ်ကိုင်နေတဲ့ အလုပ်အကိုင်ဖြစ်ပါတယ်။ စာရေးသူရဲ့ အတွေ့အကြုံအရ ဝန်ထမ်းအတော်များများဟာ သောကြာနေ့ ရောက်ရင် အလွန်ပျော်ကြတာကို တွေ့ရပါတယ်။ စနေ၊ တနင်္ဂနွေ ရုံးပိတ်တော့မှာ မို့လို့ပါ။ တနင်္ဂနွေနေ့ကျရင်တော့ ကြက်ကြီးတွေ လည်လိမ်ထားတဲ့အတိုင်းပါပဲ။ အဲဒါဒီအတိုင်းမနေပါဘူး။ ဖေ့စ်ဘုတ် (Facebook) ပေါ်အထိ တက်လာပါတယ်။

‘မနက်ဖြန် ရုံးပြန်ဖွင့်တော့မယ်
... စိတ်ညစ်လိုက်တာ .. ဗြ ..’

ဆိုပြီး မွဲနေတဲ့ပုံလေးတောင် ပါပါသေးတယ်။ ကိုယ်မချစ်ခင်၊ မနှစ်သက်တဲ့ အလုပ်တစ်ခုမှာ လုပ်ကိုင်နေသရွေ့တော့ အောင်မြင် မှုနဲ့ ဝေးကွာနေဦးမှာပါပဲ။ ဒါကြောင့် မိမိကိုယ်ကိုယ် အလေးအနက် မေးခွန်းထုတ်ကြည့်ပါ။

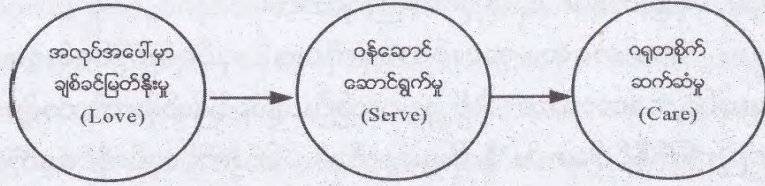
‘လက်ရှိ မိမိလုပ်ကိုင်နေတဲ့ အလုပ်အကိုင်ကို ချစ်ခင်မြတ် နိုးပါရဲ့လား ...’

မိမိက မိမိရဲ့အလုပ်ကို မချစ်ဖူးဆိုရင် ချစ်လာအောင် မိမိက ကြိုးစားကြည့်ပါ။ စာရေးသူတို့နိုင်ငံမှာ လူငယ် တော်တော်များများ

ဟာ ရွေးချယ်စရာသိပ်မရှိဘဲ လိုင်းကောင်းတဲ့အလုပ်သုံး၊ လေးမျိုး ကိုပဲ စုပြုံတိုးပြီး လုပ်ကိုင်နေကြရတာပါ။

တခါတလေ အလုပ်တစ်ခုဆိုတာ လုပ်ရင်းကိုင်ရင်းနဲ့မှ အလုပ်ရဲ့သဘောသဘာဝကို နားလည်ပြီး ချစ်ခင်မြတ်နိုးလာတာမျိုး လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုမှမဟုတ်ဘဲ မိမိလက်ရှိလုပ်ကိုင်နေတဲ့ အလုပ်ကို ဘယ်လိုမှချစ်ခင်လို့ မရဘူးဆိုရင်တော့ အလုပ်ပြောင်း လုပ်တာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။

မိမိရဲ့ အလုပ်အကိုင်ကို ချစ်ခင်မြတ်နိုးလာပြီ၊ မိမိနဲ့ ထိတွေ့ ဆက်ဆံနေရတဲ့ လူတွေကိုချစ်ခင်လာပြီဆိုရင်တော့ သူတို့ကို ဝန်ဆောင်၊ ဆောင်ရွက် (Serve) လုပ်ပေးဖို့ မခက်ခဲတော့ပါဘူး။ သင်က သင့်ရဲ့အလုပ်အကိုင်ပေါ်မှာ ဂရုပြုပြီး ဆောင်ရွက်ပေး လာလေလေ လူတွေကို ဝန်ဆောင် (Serve) လုပ်ပေးလာလေလေ သင့်ရဲ့ဘဝလည်း အောင်မြင်လာလေလေပါပဲ။



လူတွေကို ဝန်ဆောင်ပေးလာနိုင်ရင် နောက်တစ်ဆင့် ဆောင်ရွက်ရမှာက သူတို့ကိုဂရုပြု (care) လုပ်ပေးဖို့ပါ။ လူတွေက သူတို့ကို ဂရုတစိုက် ဆက်ဆံတာကို ကြိုက်ပါတယ်။ ဒီလိုပါပဲ။ သင့်ရဲ့ဝယ်သူ (Customer) တွေကလည်း သူတို့ကိုဂရုတစိုက် ဆက်ဆံဆောင်ရွက်တာကို ကြိုက်ပါတယ်။ ထို့အတူ သင့်ရဲ့ အလုပ် အကိုင်ကလည်း သူ့ကို ဂရုတစိုက် ဆက်ဆံဆောင်ရွက်တာကို ကြိုက်ပါတယ်။ သင်ကအလုပ်ကို ဂရုတစိုက်ဆက်ဆံဆောင်ရွက် ပါမှ အလုပ်ကသင့်ကို အောင်မြင်မှုတွေ ဆောင်ကြဉ်းပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

'Love, Serve and care' ဒီစကားလုံးလေးသုံးလုံးဟာ စာရေးသူတို့ရဲ့ ဘဝအောင်မြင်ရေးအတွက် မရှိမဖြစ် လက်စွဲ စကားလုံးလေး သုံးလုံးဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ရဲ့အလုပ်အကိုင်ကို သင့်ရဲ့ချစ်သူရည်စားလို သတ်မှတ် ပြီး ချစ်ခင်မြတ်နိုးပါ။ သင့်ရဲ့ချစ်သူရည်စားဟာ သင့်အပေါ်မှာ ဘာတွေပဲလုပ်လုပ်၊ ဘယ်လိုပဲပြုမူပြုမူ သင်ကသာ အမှန်တကယ် ချစ်ခင်မြတ်နိုးတယ်ဆိုရင် သူ့အပေါ်မှာ မေတ္တာမပျက် ချစ်ခင်နေမှာ အသေအချာပါပဲ။ အလုပ်အပေါ်မှာလည်း ချစ်သူရည်စားလို ချစ်ခင်မြတ်နိုးနိုင်မယ်ဆိုရင် အလုပ်ထဲမှာ ဘာတွေပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်လိုတွေပဲ တွေ့ကြုံရ၊ တွေ့ကြုံရ အလုပ်ကိုချစ်ခင်မြတ်နိုး နိုင်မှာပါပဲ။ စာရှုသူမိတ်ဆွေ ချစ်ခင်မှုဆိုတာ စိတ်ခံစားမှုမဟုတ်ဘဲ စိတ်ပိုင်းဖြတ်မှုဖြစ်ပါတယ်။ ယခုပဲသင့်ကိုယ်သင် ချစ်ခြင်းအားဖြင့် အောင်မြင်အောင်ကြိုးပမ်းပြီး သင့်ခေါင်းမှာ သရဖူဆောင်းနိုင်အောင် စတင်အားထုတ်လိုက်ပါ။

Ref: The Carpenter
By : Jon Gordan
Ken Blanchard



“တစ်ခါတလေ သင်...အနိုင်ရမယ်
တစ်ခါတလေ သင်...သင်ယူရမယ်”

ဘဝမှာသင်ချည်းပဲ အမြဲတမ်း အနိုင်ရနေဖို့ဆိုတာ လက်တွေ့မှာ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ဆိုလိုတာက သင့်အနေနဲ့ သင့်ရဲ့ ခေါင်းမှာ သရဖူဆောင်းနိုင်ဖို့ ကြိုးစားနေရင်းက သရဖူ လွတ်ကျတာမျိုး၊ သူများကို သရဖူပေးလိုက်ရတာမျိုး၊ ကြုံတွေ့ ရနိုင်ပါတယ်။ အဲသလို ကြုံတွေ့လိုက်ရရင် စိတ်ဓာတ်မကျပါနဲ့။ ဒါက လူတိုင်းကြုံတွေ့နေကျပါ။ သင့်အနေနဲ့ သင့် ခေါင်းပေါ်မှာ ဆောင်းရတဲ့ သရဖူဆီက သာမက လွတ်ကျသွားတဲ့ သရဖူဆီ

ကလည်း မြောက်မြားစွာ သင်ယူနိုင်ပါတယ်။ အရှုံးဆီကနေ တစ်စုံတစ်ရာ သင်ယူနေသရွေ့ သင်ဘယ်တော့မှ လုံးဝမရှုံးပါဘူး။

သေချာတာကတော့ သင်အနိုင်ရတဲ့ အချိန်မှာ သင့်ကိုယ်သင် သင်ယူနိုင်တာထက် သင်ရှုံးနိမ့်လာတဲ့ အခါမှာ သင့်ကိုယ်သင် သင်ယူနိုင်တာက ပိုများပါလိမ့်မယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတော့ ရှုံးနိမ့်တယ်ဆိုတာက သင့်မှာ သင်ယူစရာတွေရှိလို့ ရှုံးနိမ့်တာဖြစ်ပါတယ်။ အရှုံးတွေဟာ စာရေးသူတို့ကို တစ်စ တစ်စ ပြည့်စုံတဲ့ သူတွေ၊ စမတ်ကျတဲ့သူတွေ ဖြစ်လာစေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေ သင်အနိုင်ရမယ်။ တစ်ခါတလေ သင်ရှုံးနိမ့်ပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီ စကားအစား ‘တစ်ခါတလေ သင် အနိုင်ရမယ်။ တစ်ခါတလေ သင် သင်ယူရမယ်’ လို့ အစားထိုး နိုင်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကဲ . . . အရှုံးတွေဆီကနေ သင်ယူဖို့ ရှေ့ဆက်ကြည့်ကြရအောင်ပါ။

ဒါပေမဲ့ ဝမ်းနည်းစရာကောင်းတာက လူတော်တော် များများဟာ သူတို့ရဲ့ အရှုံးတွေဆီကနေ သင်ယူလေ့မရှိကြပါဘူး။ အရှုံးဆိုတာက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်မှု တစ်စုံတစ်ရာ မပါဝင်ရင် သင်ခန်းစာအဖြစ်ကို အလိုအလျောက် ပြောင်းလဲ မသွားနိုင်ပါဘူးဆိုတာကို သတိချုပ်ကြရပါမယ်။

အရှုံးက ကျွန်တော်တို့ကို သင်ယူဖို့ အခွင့်အလမ်းတွေ များစွာ ပေးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လူတော်တော်များများက ဒီအခွင့်အလမ်းကို မရယူနိုင်ကြပါဘူး။ ဒီအကြောင်းပြချက်ကြောင့်ပဲ သူတို့ဟာ ဆက်တိုက် ဆက်တိုက် ဆက်လက်ရှုံးနိမ့်နေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

တကယ့်တကယ် လက်တွေ့မှာ စာရေးသူတို့အနေနဲ့ လည်း ရှုံးနိမ့်မှုကို နဖူးတွေ၊ ခူးတွေ၊ ကြုံတွေ့လာရတဲ့အခါမှာ သင်ယူနိုင်ဖို့ဆိုတာ တော်တော်ခက်ခဲပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတော့ ရှုံးနိမ့်နေတဲ့ အချိန်မှာ စာရေးသူတို့ရဲ့ စိတ်အခြေအနေ ဟာ ပုံမှန်မဟုတ်လို့ပါ။ ဒီသဘောဟာ စာရေးသူတို့ စိတ်ထဲမှာ မပျော်တဲ့အခါ စာရေးသူတို့ရဲ့ မျက်နှာမှာ မပြုံးနိုင်တဲ့သဘောနဲ့ အတူတူပါပဲ။ စာရေးသူတို့ ရှုံးနိမ့်နေစဉ်မှာ ကောင်းမွန်မှန်ကန်တဲ့ စိတ်ဓာတ်နဲ့ တုံ့ပြန်နိုင်ဖို့ဆိုတာ ခက်ခဲပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သင်ဟာ အောင်မြင်တဲ့ သင်ယူသူတစ်ယောက်ဖြစ်ချင်တယ် ဆိုရင်တော့ အရှုံးတွေအပေါ်မှာ သင့်ရဲ့ တုံ့ပြန်ပုံ၊ တုံ့ပြန်နည်း၊ ချဉ်းကပ်ပုံ၊ ချဉ်းကပ်နည်းကို မဖြစ်မနေ ပြောင်းလဲရပါလိမ့်မယ်။ ပြဿနာ ဆိုတာ သင်ယူချင်စိတ်ရှိသူအတွက် သင်ယူဖို့ အခွင့်အလမ်း ဖြစ်ပါတယ်။ အရေးကြီးတာက ယနေ့ သင်ဘာပဲဖြစ်နေ ဖြစ်နေ၊

ဘာပဲ ဖြစ်ခဲ့ ဖြစ်ခဲ့ ပိုကောင်းတဲ့ မနက်ဖြန်ကို တည်ဆောက် ဖန်တီးနိုင်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

လူတော်တော်များများဟာ အရှုံးကို ကြောက်ကြပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့်ပဲ သူတို့မအောင်မြင်ကြတာပါ။ လက်တွေ့ဘဝမှာ အရာရာကို လုံခြုံရေးအမြင်နဲ့ ရှုမြင် သုံးသပ်ဆောင်ရွက်တာ ကောင်းမွန်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လုံခြုံရေးအမြင်က တစ်ဖက်စွန်း ရောက်လွန်းရင်တော့ အောင်မြင်မှုနဲ့ အလှမ်းဝေးတတ်ပါတယ်။ ဆိုလိုတာက ရှုံးနိမ့်မှုမှာ ကြောက်လို့ ဘာမှ မလုပ်မကိုင်ဘူးဆိုရင် အောင်မြင်မှုဆိုကိုလည်း ဘယ်လိုမှ မရောက်နိုင်တော့ပါဘူး။ သေးသေးလေး ရှုံးနိမ့်မှုကို ကြောက်တဲ့အတွက် ကြီးမားတဲ့ အောင်မြင်မှုတွေနဲ့ လွဲချော်ရတတ်ပါတယ်။ အောင်မြင်ချင်တဲ့ သူတွေက သေးသေးရှုံးနိမ့်မှုကို ဘယ်တော့မှ မကြောက်ရွံ့ကြ ပါဘူး။ သူတို့ရဲ့မူက မြန်မြန်ရှုံး မြန်မြန်ပြန်ကြိုးစား။ မြန်မြန် ပြန်အောင်မြင်ဆိုတဲ့ မူဖြစ်ပါသည်။ ဒါပေမဲ့ သေးသေးရှုံးနိမ့်မှု မဟုတ်ဘဲ ကြီးမားတဲ့ ရှုံးနိမ့်မှုတွေ မရင်ဆိုင်ရအောင်တော့ ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ရပါမယ်။

စာရေးသူတို့ တော်တော်များများဟာ မိမိတို့အောင်မြင်ခဲ့ တဲ့ ဖြစ်ရပ်(Success Story)တွေကို ထပ်ကာထပ်ကာ စားမြုံ့ပြန်ပြီး

အခါအခွင့်သင့်တိုင်း ပြန်ပြောကြလေ့ရှိပေမယ့် မိမိတို့ကျဆုံးခဲ့တဲ့ ဖြစ်ရပ်(Fail Story)တွေကနေ သင်ယူဖို့တော့ မေ့လျော့နေကြပါတယ်။ တကယ့်တကယ်တော့ မိမိတို့အောင်မြင်ခဲ့တဲ့ ဖြစ်ရပ်တွေထက် မိမိတို့ကျဆုံးခဲ့တဲ့ဖြစ်ရပ်တွေဆီကနေ မိမိတို့အနေနဲ့ ပိုမိုသင်ယူနိုင်တာဖြစ်ပါတယ်။ ဘဝမှာ သင့်အနေနဲ့ ဘယ်လောက်ပဲ ရှုံးနိုင်ခဲ့ ရှုံးနိုင်ခဲ့ ပြန်စလို့ရပါတယ်။ လူတိုင်းဟာ ကိုယ်ရောက်နေတဲ့နေရာကနေ ဘဝကို စတင်နိုင်တယ်ဆိုတာ ဘယ်တော့မှ မမေ့ပါနဲ့။

အဓိကက အရှုံးတွေနဲ့ နဖူးတွေ၊ ဒူးတွေ၊ ရင်ဆိုင်လာရတဲ့အချိန်မှာ မိမိကိုယ်ကိုယ် သက်ညှာစွာ စဉ်းစားပြီး ကြင်နာစွာ ဆက်ဆံပြောဆိုဖို့ပါပဲ။ မှန်ပါတယ်။ လောကမှာ လူအများက ကိုယ့်အပေါ် ရှုမြင်သုံးသပ်မှုထက် မိမိကိုယ်ကိုယ်မိမိ ရှုမြင်သုံးသပ်မှုက ပိုအရေးကြီးပါတယ်။ တစ်လောကလုံးက ကိုယ့်ကို မယုံကြည်ရင်နေပါစေ မိမိကိုယ်ကိုယ်မိမိ ယုံကြည်ဖို့လိုပါတယ်။ တစ်လောကလုံးက ကိုယ့်ကိုမလေးစားရင် နေပါစေ မိမိကိုယ်ကို မိမိ လေးစားဖို့ လိုပါတယ်။ မိမိကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်နေသရွေ့၊ မိမိကိုယ်ကိုယ် လေးစားနေသရွေ့ အရာအားလုံးကို ပြန်စနိုင်ပါတယ်။

ကမ္ဘာကျော်သူဌေးကြီး ဒေါ်နယ်လ်ထရန့်ဟာ သူ့ရဲ့ ဘဝမှာ မကြာခဏ ဒေဝါလီခံရ (ဝါ) လူမွဲစာရင်း ကြေညာခြင်း ခံရပြီး၊ ဒေဝါလီခံရပြီးတိုင်းလည်း သူဟာ ဘီလျံနာသူဌေးကြီး တစ်ယောက် ပြန်ဖြစ်လာအောင် ကြိုးစားနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ သူ ဒေဝါလီခံရပြီး ဘီလျံနာသူဌေးကြီး ပြန်ဖြစ်လာတဲ့အချိန် သတင်းစာရှင်းလင်းပွဲတစ်ခုပြုလုပ်တဲ့အခါမှာ သတင်းထောက် တစ်ယောက်က သူ့ကို ခုလိုမေးပါတယ်။ ‘သူဌေးကြီးကို လူမွဲ စာရင်းကြေညာခြင်းခံရတဲ့အချိန်မှာ သူဌေးကြီး ဘယ်လိုခံစားရပါသလဲ’

အဲဒီသတင်းထောက်ရဲ့မေးခွန်းကို ဒေါ်နယ်လ်ထရန့်က ရယ်ပြီး ခုလိုပြန်ဖြေပါတယ်။

‘ဟား ဟား . . . ကျုပ်ကို ခင်ဗျားတို့က လူမွဲစာရင်း ကြေညာတာလေ၊ ကျုပ်ကိုယ်ကျုပ် ဘယ်တုန်းကမှ လူမွဲစာရင်း မကြေညာခဲ့ဘူး၊ အခုအချိန်ထိ ကျုပ်ကိုယ်ကျုပ် ဘီလျံနာ တစ်ယောက်အဖြစ်ပဲ သတ်မှတ်ထားတယ်၊ ဒါကြောင့် ဒီကနေ့ ကျုပ် ဘီလျံနာ ပြန်ဖြစ်လာတာပေါ့’

မှန်ပါတယ်။ မိမိကိုယ်ကိုယ် မိမိလေးစားယုံကြည်မှုဟာ အောင်မြင်မှုအတွက် အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ မိမိရှုံးနိမ့်လာတဲ့အခါမှာ မိမိကိုယ်တိုင် မိမိလေးစားမှုရှိပြီး မိမိကိုယ်ကိုယ်မိမိ ပြောဆိုတဲ့စကား (self talk) တွေကို အားတက် ဖွယ်၊ အပြုသဘောဆောင်တဲ့စကားတွေ ပြောဆိုဖို့ လိုအပ် ပါတယ်။

တစ်ခါတလေမှာ သင့်အနိုင်ရမယ်။ တစ်ခါတလေမှာ သင့် သင်ယူရမှာဖြစ်ပါတယ်။

Ref: Sometimes you win

Sometimes you learn

By: Johni C. Maxwell



“မျှော်လင့်ပါ....စိတ်ကူးပါ.... အောင်မြင်ပါ”

အမေရိကန်နိုင်ငံရဲ့ (၄၄)ယောက်မြောက် သမ္မတဘားရတ် အိုဘားမားဟာ မျှော်လင့်ချက်နဲ့ အပြောင်းအလဲ(Hope and Change) ဆိုတဲ့ စကားလုံးလေးနှစ်လုံးနဲ့ ဆီနိတ်တာဖြစ်ပြီး လေးနှစ် အကြာမှာ အမေရိကန်နိုင်ငံရဲ့ ပထမဆုံး အာဖရိကန် အမေရိကန် သမ္မတဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။ မှန်ပါတယ်။ မျှော်လင့်ချက်နဲ့ အပြောင်း အလဲဆိုတာ လူတိုင်းရဲ့ သည်းခြေကြိုက်စကားလုံးလေးနှစ်လုံးပါ။ လူတိုင်းမှာ မျှော်လင့်ချက်ရှိသလို၊ လူတိုင်းက ကောင်းမွန်တဲ့ အပြောင်းအလဲကို လိုလားတောင့်တကြပါတယ်။

မျှော်လင့်ချက်ဆိုတာ ဘဝအတွက်တစ်ခုတည်းသော တွန်းအားကြီးလည်းဖြစ်ပါတယ်။ မျှော်လင့်ချက်ဆိုတာ မရှိတော့ရင် ဘဝရဲ့အဓိပ္ပာယ်လည်း ကင်းမဲ့သွားသလို၊ မျှော်လင့်ချက်ဆိုတာ ရှိနေသ၍ ဘဝကို အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ ရှင်သန်ရပ်တည်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ဘဝမှာ ဆုံးရှုံးမှုတွေ၊ ရှုံးနိမ့်မှုတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်လာရတဲ့အချိန် အခိုက် အတန့်ဟာ ဘယ်လိုမှ ပျော်ရွှင်ကြည်နူးဖွယ်ကောင်းမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်လောက်ပဲဆုံးရှုံးမှုတွေ၊ ရှုံးနိမ့်မှုတွေ ကြုံတွေ့ ကြုံတွေ့ သင်ရဲ့ဘဝကို အချိန်မရွေး ပြန်စနိုင်ပါတယ်။ လဲကျရာကနေ ပြန်ထနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မျှော်လင့်ချက် ဆုံးရှုံးသွားရင်တော့ ဘဝမှာ အရာရာ ဆုံးရှုံးသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် သင့်ရဲ့ဘဝမှာ ဘာတွေပဲ ဆုံးရှုံး ဆုံးရှုံးပါစေ မျှော်လင့်ချက်ကို တော့ ဘယ်တော့မှ မဆုံးရှုံးပါစေနဲ့။ မျှော်လင့်ချက်ဆိုတာ ဘဝဆီက စာရေးသူတို့ ပိုင်ဆိုင်ထားတဲ့အရာတွေထဲက တန်ဖိုးအရှိဆုံး အရာတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ မျှော်လင့်ချက်ဆိုတာ စာရေးသူတို့အတွက် ခွန်အားဖြစ်သလို ဘဝဆီကနေ ဆက်လက်သင်ယူချင်စိတ်ရှိအောင်လည်း စာရေးသူတို့ကို တွန်းအားပေးပါတယ်။

ကိုယ့်ခေါင်းမှာ သရဖူဆောင်းချင်သူတစ်ယောက်အနေနဲ့ မိမိရဲ့မျှော်လင့်ချက်တွေကို အစဉ်အမြဲ ရှင်သန်မြင့်မားနေအောင် အားစိုက်ထွန်းညှိထားရမှာဖြစ်ပါတယ်။

လူတစ်ယောက်ဟာ အစာမစားဘဲ ရက် ၄၀ ထက် ပိုမနေနိုင်ပါဘူး။ ရေမသောက်ဘဲလည်း လေးရက်ထက်ပိုမနေနိုင်ပါဘူး။ အသက်မရှူဘဲလည်း လေးမိနစ်ထက် ပိုမနေနိုင်ပါဘူးတဲ့။ ဒီလိုဆိုရင် လူတစ်ယောက်အနေနဲ့ မျှော်လင့်ချက်ဆိုတာမရှိရင် လေးစက္ကန့်ထက် ပိုမနေနိုင်မှာမဟုတ်ဘူးလို့ စာရေးသူက ပြောချင်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ။ ရှင်းပါတယ်။ မျှော်လင့်ချက်ဆိုတာ အနာဂတ်ကိုဖြစ်စေလို့ဖြစ်ပါတယ်။ မျှော်လင့်ချက်မရှိရင် အနာဂတ်မရှိပါဘူး။ မျှော်လင့်ချက်ဟာ ဘဝတစ်ခုရပ်တည်ဖို့ ခိုင်မာတဲ့ အကြောင်းပြချက်လည်းဖြစ်ပါတယ်။ မျှော်လင့်ချက်က စာရေးသူတို့ရဲ့ သတ္တိနဲ့ စွမ်းအားတွေကို ဖြစ်စေပါတယ်။ မျှော်လင့်ချက်နဲ့ ဆိုရင် ရှုံးနိမ့်မှုတွေဟာ စာရေးသူတို့အတွက် နောက်တစ်ဆင့်ကို တက်လှမ်းနိုင်မယ့် ခြေနင်းတုံးတွေဖြစ်သွားမှာဖြစ်ပြီး မျှော်လင့်ချက်သာမရှိရင်တော့ ရှုံးနိမ့်မှုတွေဟာ စာရေးသူတို့အတွက် ကြီးစွာသော ခလုတ်ကန်သင်းတွေဖြစ်နေမှာ အသေအချာပါပဲ။

မျှော်လင့်ချက်ဟာ စာရေးသူတို့ကို အရှေ့ကိုပဲ ဦးတည် ရှေ့ဆက်လှမ်းစေပါတယ်။ မျှော်လင့်ချက်သာရှိမယ်ဆိုရင် စာရေးသူ တို့ရဲ့ခြေလှမ်းတွေဟာ ရှေ့သို့ပါပဲ။ လူတော်တော် များများမှာ ‘မနေ့က လွှမ်းမိုးမှု’က တော်တော်အားကောင်းပါတယ်။ ဆိုလိုတာ က စာရေးသူတို့ရဲ့ မနေ့က မကောင်းတဲ့အတွေ့အကြုံ၊ ခံစားမှု တွေဟာ ဒီကနေ့ စာရေးသူတို့ရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ မျှော်လင့်ချက် တွေကို ခိုးယူတတ်တဲ့ အလေ့အထရှိပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့်မို့ စာရေးသူ တို့အနေနဲ့ တစ်နေ့ချင်း၊ တစ်ရက်ချင်းကို ဦးစားပေး အာရုံစိုက် ဆောင်ရွက်ကြဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ ဒီကနေ့မှာ သင့်အနေနဲ့ တတ်နိုင်သမျှ တတ်အားသမျှ ကြိုးစားအားထုတ် ဆောင်ရွက်ခဲ့ပြီး ပါပြီ။ အဆင်မချောမှု၊ အဆင်မပြေမှုတွေကတော့ ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တတ်နိုင်သမျှ အဲဒါတွေကို မေ့ပစ်လိုက်ပါ။ မနက်ဖြန်ဟာ နေ့သစ် တစ်ခုဖြစ်လာတဲ့အတွက် သင့်အနေနဲ့ အင်အားအပြည့်နဲ့ ကောင်းမွန်ပျော်ရွှင်စွာ စတင်နိုင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ မျှော်လင့်ချက် ဟာ အမြဲတမ်း အနာဂတ်ကိုပဲ အာရုံစိုက်စေပါတယ်။ သင့်ရဲ့ မနက်ဖြန်အတွက် မျှော်လင့်ချက်နဲ့အတူ ကောင်းမွန်တဲ့ စီမံကိန်းတွေ ရေးဆွဲပြီး သင့်ရဲ့ဖြစ်နိုင်ခြေတွေကို အမြင့်မားဆုံး မြှင့်တင်လိုက်ပါ။

“မျှော်လင့်ချက်တွေကို ဘယ်လိုပျိုးထောင်မလဲ”

မျှော်လင့်ချက်ဆိုတာ လူတိုင်းစီမှာ ရှိနိုင်သလား။ ပြုစု ပျိုးထောင်လို့ရသလားလို့ မေးစရာရှိပါတယ်။ ဟုတ်ကဲ့ မျှော်လင့် ချက်ဆိုတာ လူတိုင်းစီမှာ ရှိနိုင်ပါတယ်။

ပြုစုပျိုးထောင်လို့လည်းရပါတယ်။ သင့်ရဲ့လက်ရှိ အခြေ အနေက ဘာပဲဖြစ်နေဖြစ်နေ၊ နောက်ခံအသိုင်းအဝိုင်းက ဘယ်လိုပဲ ရှိရှိ၊ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးက ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သင့်မှာ မျှော်လင့် ချက် ဆိုတာရှိနိုင်ပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ မျှော်လင့်ချက်ဆိုတာကို ရယူ ပိုင်ဆိုင်နိုင်ပါတယ်။ ယေဘုယျအားဖြင့် မျှော်လင့်ချက်ကို ပြုစုပျိုးထောင်ဖို့ အဆင့်သုံးဆင့်ရှိပါတယ်။

(၁)မျှော်လင့်ချက်ကို ရွေးချယ်ပါ

အရှုံးတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်လာရတဲ့အခါ သင့်အနေနဲ့ မျှော်လင့် ချက်ကို ရွေးချယ်နိုင်ပါတယ်။ ဘဝမှာ မမျှော်လင့်ထားတဲ့ ဆုံးရှုံး နစ်နာမှုတွေနဲ့ ကြုံလာရတဲ့အခါမှာ သင့်အနေနဲ့ မျှော်လင့်ချက်ကို ရွေးချယ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် သင့်ရဲ့လက်ရှိအခြေအနေထက် ပိုမိုအောင်မြင်ချင်လာတဲ့အခါမျိုးမှာလည်း သင့်အနေနဲ့ မျှော်လင့်

ချက်ကို ရွေးချယ်နိုင်ပါတယ်။ မျှော်လင့်ချက်ဆိုတာ စိတ်ခံစားမှု တစ်ခုမဟုတ်ပါဘူး။ မျှော်လင့်ချက်ဆိုတာ သင့်ရဲ့ရွေးချယ်မှုတစ်ခု ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ဘယ်တော့မှ မမေ့ပါနဲ့။

(၂) သင့်ရဲ့အတွေးအခေါ်တွေကိုပြောင်းပါ

ဘဝမှာ သင့်အနေနဲ့ အပျက်သဘောတွေကိုပဲတွေးနေရင် အပျက်သဘောတွေနဲ့ အမှန်တကယ်ကြုံတွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ဒါမှ မဟုတ် အပြုသဘောတွေခေါ်နိုင်ရင် အပြုသဘောကြုံတွေ့ရပါ လိမ့်မယ်။ ဒါဟာ လောကရဲ့ ဆွဲဆောင်ခြင်းနိယာမသဘောတရား ဖြစ်ပါတယ်။ သင်ဟာ မျှော်လင့်ချက်ကို ရွေးချယ်ပြီးပြီဆိုရင် သင့်ရဲ့ အတွေးအခေါ်တွေကိုလည်း အပြုသဘောပြောင်းလဲ ရပါတယ်။ အပြု သဘောဆောင်တဲ့ အတွေးအခေါ်၊ ကောင်းမွန်တဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေနဲ့သာဆိုရင် သင့်အနေနဲ့ ဘဝမှာ အောင်မြင်မှု တွေကို ဆွတ်ခူးရယူနိုင်မှာပါ။

(၃) အောင်မြင်မှုသေးသေးလေးတွေကိုရယူပါ

ကြီးကျယ်တဲ့အရာမှန်သမျှက သေးငယ်တဲ့ အရာကလေး တွေက အစပြုကြရတာပါ။ သင့်ရဲ့ကြီးမားတဲ့ ရည်မှန်းချက်၊

မျှော်လင့်ချက်အတွက် သင်လုပ်နိုင်၊ ကိုင်နိုင်တဲ့ အောင်မြင်မှု သေးသေးလေးတွေကို ကနဦးမှာ ရယူခံစားခြင်းအားဖြင့် မိမိ ကိုယ်ကို ပိုမိုယုံကြည်ကာ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ မျှော်လင့်ချက် တွေ ပိုမိုအားကောင်းလာအောင် ထွန်းညှိနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

Ref: Sometimes You Win
Sometimes You Learn
By: John C. Maxwell



“ဆိုးရွားတဲ့အတွေ့အကြုံများ”

‘ကလေးတစ်ယောက်၊ ဆရာတစ်ယောက်၊ စာအုပ်တစ်အုပ်၊ ဘောလ်ပင်တစ်ချောင်းဟာ ကမ္ဘာကြီးကို ပြောင်းလဲနိုင်ပါတယ်’

(မာလာလာ)

အသက်ဆယ့်ငါးနှစ်အရွယ် မာလာလာကလေးဟာ လူမဆန်လှတဲ့ လူသတ်သမားတွေရဲ့ သေနတ်နဲ့ပစ်ခတ်မှုကို ကံဆိုးစွာ ကြုံတွေ့ခဲ့ရပါတယ်။ ဒါဟာ မာလာလာရဲ့ဘဝမှာတော့ ဆိုးရွားတဲ့အတွေ့အကြုံတစ်ခုပါပဲ။ ဒီလိုဆိုးရွားလှတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေ

နဲ့ ရင်ဆိုင်ခဲ့ရတဲ့ မာလာလာကလေးဟာ ဒီဆိုးရွားတဲ့အခြေအနေတွေရဲ့ တွန်းပို့မှုကြောင့်ပဲ မာလာလာကလေးဟာ ၂၀၁၄ ခုနှစ်မှာတော့ နိုဘယ်လ်ငြိမ်းချမ်းရေးဆု (Noble Peace Prize)ကြီးကို ဆွတ်ခူးရရှိခဲ့ပါတယ်။ လက်ရှိမှာတော့ မာလာလာဟာ အင်္ဂလန်မှာ သူ့ရဲ့မိသားစုနဲ့အတူနေထိုင်ပြီး ကျောင်းဆက်တက်နေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်နေ့မှာတော့ သူမရဲ့မိခင်နိုင်ငံ ပါကစ္စတန်နိုင်ငံကိုပြန်ဖို့ မျှော်မှန်းထားပါသတဲ့။ ဘဝမှာ ဆိုးရွားစွာ ကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့ အတွေ့အကြုံအပေါ်မှာ မာလာလာအနေနဲ့ အကောင်းဆုံးရင်ဆိုင်ပြီး သူမရဲ့ ယုံကြည်ချက်တွေကို အပြောင်မြောက်ဆုံး အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့တာပါ။

လူတိုင်းလူတိုင်းကတော့ ဘဝမှာ ကောင်းမွန်တဲ့အတွေ့အကြုံတွေကိုပဲ တွေ့ကြုံချင်ကြတာပါ။ ဒါပေမဲ့ ဘဝမှာ အကောင်းတွေချည်းပဲ ကြုံတွေ့ရဖို့ဆိုတာက နတ်သမီးပုံပြင်ဆန်လွန်းပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ စာရေးသူတို့ရဲ့ဘဝမှာ မာလာလာလို မျှော်လင့်မထားတဲ့ ဆိုးရွားတဲ့အတွေ့အကြုံတွေလည်း ရင်ဆိုင်လာရနိုင်ပါတယ်။ ဆိုးရွားတဲ့အတွေ့အကြုံတွေကို ကောင်းမွန်စွာ စီမံခန့်ခွဲရင်ဆိုင်နိုင်ရင် စာရေးသူတို့ရဲ့ဘဝမှာ မြင့်မားတဲ့အောင်မြင်မှုတွေ ရရှိနိုင်တယ်ဆိုတာ ဘယ်တော့မှ မမေ့ပါနဲ့။

‘အရှုံးကို ပုံစံပြောင်းပစ်ပါ’

သင်ကသာ ရှုမြင်သုံးသပ်မှုမှန်ကန်ရင် သင့်ရဲ့အရှုံးတွေ၊ ဆိုးရွားတဲ့အတွေ့အကြုံတွေကို အောင်မြင်မှုအတွက် လမ်းပြမြေပုံ တွေအဖြစ် ပြောင်းလဲပစ်နိုင်ပါတယ်။ အရှုံးတိုင်းမှာ အခွင့်အလမ်း တွေရှိပါတယ်။ သင်က ဖွင့်ကြည့်ဖို့တော့ လိုပါတယ်။ အရှုံးတွေ နဲ့ ဆိုးရွားတဲ့အတွေ့အကြုံတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်လာရတဲ့အခါ ပုံစံပြောင်းလဲ နိုင်မယ့် နည်းလမ်းအချို့ကို တင်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

(၁) သင်ဟာ လူသားတစ်ယောက်ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို သတိရပါ

စာရေးသူတို့အနေနဲ့ ဘယ်လောက်ပဲအဆင့်အတန်းတွေ ပညာအရည်အချင်းတွေမြင့်မား မြင့်မား၊ ပင်ကိုယ်ဗီဇ(Talent)တွေ ဘယ်လောက်ပဲရှိရှိ၊ ဘယ်လောက်ပဲကြိုးစားကြိုးစား တစ်ခါတစ်ရံ မှာ ရှုံးနိမ့်နိုင်ပါတယ်။ နာကျင်ခံစားရတဲ့ ဆိုးရွားတဲ့အတွေ့အကြုံ တွေနဲ့ ကြုံတွေ့ရနိုင်ပါတယ်။ ဒါတွေဟာ ဘာဖြစ်လို့ပါလဲ။ အဖြေက ရှင်းပါတယ်။ စာရေးသူတို့ဟာ လူသားတွေဖြစ်နေလို့ပါပဲ။ လောက မှာ ဘယ်သူမှ ဘက်ပေါင်းစုံ မပြီးပြည့်စုံနိုင်ပါဘူး။ ဆိုးရွားတဲ့

အတွေ့အကြုံတွေ၊ ရှုံးနိမ့်မှုတွေ ရင်ဆိုင်လာရတဲ့အခါ စာရေးသူ တို့အနေနဲ့ မိမိတို့ရဲ့ အားနည်းချက်တွေ၊ လိုအပ်ချက်တွေကို တွေ့မြင်သုံးသပ်ပြီး ပြုပြင်နိုင်ကြဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

(၂) ဘဝမှာ ရယ်မောတတ်ဖို့သင်ယူပါ

စာရေးသူအနေနဲ့ ဘဝမှာ ဆိုးရွားတဲ့အတွေ့အကြုံတွေ ရင်ဆိုင်လာရတဲ့အခါမှာ တတ်နိုင်သမျှ ရယ်မောနိုင်အောင်၊ ရယ်မောမိအောင် ကြိုးစားပါတယ်။ ဒီလိုဆိုရင် မေးစရာမေးခွန်း တစ်ခုရှိလာပါတယ်။ ရယ်မောခြင်းဟာ ပြဿနာအခက်အခဲတွေကို ဖြေရှင်းနိုင်ပါသလား။ ဟုတ်ကဲ့။ ရယ်မောခြင်းဟာ ပြဿနာ အခက်အခဲတွေကို ပြေလည်အောင်တော့ မဖြေရှင်းနိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ပြဿနာအခက် အခဲတွေကို ပြေလည်အောင် ဖြေရှင်း နိုင်ဖို့တော့ အကူအညီရပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ သင့်အနေနဲ့ ဆိုးရွား တဲ့ အတွေ့အကြုံတွေနဲ့ ကြုံတွေ့လာရတဲ့အခါ ပြဿနာတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်လာရတဲ့အခါ ရယ်မောဖို့မမေ့ပါနဲ့။

(၃) ရှုမြင်မှုမှန်ကန်ပါစေ

အရှုံးတွေဟာ ဆိုးရွားတဲ့အဖြစ်အပျက်တွေနဲ့ ကြုံတွေ့ရစဉ် ကတော့ နာကျင်ခက်ခဲပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ နှစ်တွေကြာလာလို့ အဲဒီ အရှုံးတွေ၊ ဆိုးရွားတဲ့အဖြစ်အပျက်တွေ စုစည်းလိုက်တာကိုပဲ စာရေးသူတို့က အတွေ့အကြုံ(Experience)လို့ ခေါ်ဆိုကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ စာရေးသူတို့အနေနဲ့ ရှုံးနိုင်မှုတွေ၊ အခက် အခဲတွေကို အတွေ့အကြုံတွေအဖြစ် ရှုမြင်နိုင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အပြောကျယ်လှတဲ့ ပင်လယ်ကြီးကို စာရေးသူတို့ ငယ်စဉ် ကလေးဘဝက သွားတဲ့အတွေ့အကြုံနဲ့ အရွယ်ရောက်ပြီးတဲ့အရွယ် မှာသွားတဲ့အတွေ့အကြုံမတူသလိုပါဘဲ။ စာရေးသူတို့ငယ်ငယ် ကလေးဘဝတုန်းကတော့ အပြောကျယ်လှတဲ့ ပင်လယ်ပြင်ကြီး ကိုတွေ့တဲ့အခါ၊ လှိုင်းတွေကို တွေ့တဲ့အခါ ကလေးပီပီ စိုးရိမ် ကြောက်လန့်ခဲ့ကြပါတယ်။ အရွယ်ရောက်လာလို့ ပင်လယ်ပြင်ကြီး ကို တွေ့တဲ့အခါမှာတော့ အဲဒီလှိုင်းလုံးကြီးတွေကို စီးပြီး ပျော်ရွှင်မြူးထူး အပန်းဖြေတော့တာပါပဲ။ အရာခပ်သိမ်းဟာ စာရေးသူတို့ရဲ့ ရှုမြင်မှုအပေါ်မှာ မူတည်နေပါတယ်။

ရှုံးနိုင်မှုတွေနဲ့ ကြုံတွေ့လာရတဲ့အခါ ဆိုးရွားတဲ့ အတွေ့ အကြုံတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်လာရတဲ့အခါ ကိုယ့်ရဲ့ ရှုမြင်မှုမှန်ကန်နေအောင်

အားထုတ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါဟာ ခက်ခဲပေမယ့် သင့်အတွက် အားထုတ်ဖို့ ထိုက်တန်ပါတယ်။ ဆိုးရွားတဲ့အတွေ့အကြုံတွေ တွေ့ကြုံလာရတဲ့အခါမှာ သင့်ရဲ့ ရှုမြင်မှုမှန်ကန်ဖို့အတွက် အဓိက ဂရုပြုရမယ့်အချက် သုံးချက်ရှိပါတယ်။ အဲဒါတွေကတော့-

- (က) ဆိုးရွားတဲ့ အတွေ့အကြုံ ကြုံတွေ့နေရတဲ့ အခိုက်အတန့် မှာ သင့်ကိုယ်သင် အကဲမဖြတ်မိပါစေနဲ့။ ဒါဟာ အခိုက်အတန့် တစ်ခုပါ။ သင့်အနေနဲ့ ဒီထက်ပိုပြီး အများကြီးလုပ်နိုင်ပါသေးတယ်။
- (ခ) ဝမ်းမနည်းပါနဲ့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်မတင်ပါနဲ့။ ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ် ပြန်သနားပြီး မနာကျင်၊ မခံစားပါနဲ့။
- (ဂ) ရှုံးနိုင်မှုဆီက သင်ယူနိုင်ရင် အခွင့်အလမ်းတွေ များစွာ ရှိတယ်ဆိုတာကို မမေ့ပါနဲ့။

(၄) အရှုံးပေးပါနဲ့

ထာဝရရှုံးနိုင်မှုဆိုတာ မရှိပါဘူး။ လဲကျရင် ပြန်ထလို့ရ ပါတယ်။ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းသော ရှုံးနိုင်မှုတွေဟာ အမှန်တကယ် ရှုံးနိုင်တာမဟုတ်ဘဲ ဆက်မကြိုးစားတော့ဘဲ အရှုံးပေးသွားကြတာ တွေ ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ဘယ်တော့မှ မမေ့ပါနဲ့။

(၅) ဆိုးရွားတဲ့အတွေ့အကြုံကို အဆိုးရွားဆုံး အတွေ့အကြုံ မဖြစ်သွားပါစေနဲ့

သင်ကြုံတွေ့နေရတာ ဆိုးရွားတဲ့အတွေ့အကြုံမျှသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအခြေအနေကို သင့်အနေနဲ့ အချိန်မရွေး ပြန်ကောင်းလာအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ပါတယ်။ ဆိုးရွားတဲ့အတွေ့အကြုံတစ်ခုကို အဆိုးရွားဆုံးအတွေ့အကြုံဖြစ်သွားအောင် မလုပ်မိပါစေနဲ့။

Ref : Sometimes You Win
Sometimes You Learn
By: John C. Maxwell



PDF Creator - nyeyadhamma@gmail.com

“အောင်မြင်ဖို့အတွက် မှတ်ဉာဏ်စွမ်းအား”

သင့်ခေါင်းမှာ သရဖူဆောင်းနိုင်ဖို့ သင့်ရဲ့မှတ်ဉာဏ် (Memory) ဟာလည်း တစ်ခန်းတစ်ကဏ္ဍမှာ ပါဝင်နေပါတယ်။ ထိပ်တန်းရောက်အောင်မြင်ပြီး သရဖူဆောင်းနိုင်သူ တော်တော်များများဟာ မှတ်ဉာဏ်စွမ်းအား မြင့်မားလေ့ရှိကြပြီး သူတို့ရဲ့ လုပ်ငန်းနဲ့ ပတ်သက်နေတဲ့ အချက်အလက်တွေကို စွဲမြဲမှတ်မိနေကြလေ့ရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

တကယ်တော့ နည်းပညာတွေ တိုးတက်လှတဲ့ ဒီကနေ့ ခေတ်ကြီးမှာ စာရေးသူတို့ရဲ့ မှတ်သားနိုင်စွမ်းတွေဟာ ကွန်ပျူတာ၊ လက်တော့ပုံ၊ လက်ကိုင်ဖုန်းတွေ အားကိုးကြောင့် တစ်စတစ်စ လျော့ပါးခဲ့ကြတာပါ။ ကျောင်းတွေ၊ တက္ကသိုလ်၊ ကောလိပ်တွေနဲ့ ပညာရေးစနစ်တွေကလည်း အလွတ်ကျက်မှတ်မှု ပုံစံထက် သဘောတရား (Concept) ပိုင်နိုင်ရေးကို ဦးတည်လာကြတဲ့အတွက် မှတ်သားနိုင်စွမ်းဟာ စာရေးသူတို့ရဲ့ စွမ်းဆောင်ရည် (Performance) အပေါ်မှာ သက်ရောက်မှုမရှိတော့ သယောင်ထင်လာကြ ပါတယ်။ မှန်ပါတယ်။ သက်ဆိုင်ရာအလုပ်တစ်ခု၊ လုပ်ငန်းနယ်ပယ်တစ်ခုမှာ ထိပ်တန်းရောက်အောင်မြင်ဖို့ ဆိုတာဟာ အချက်အလက် အကြောင်းအရာတွေကို အလွတ်ကျက်မှတ်နိုင်ဖို့ထက် သက်ဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းနယ်ပယ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သဘောတရားတွေကို ကျွမ်းကျင် ပိုင်နိုင်ဖို့က ပိုအရေးကြီးပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ဘာသာရပ်တစ်ခု လုပ်ငန်းနယ်ပယ်တစ်ခုရဲ့ သဘောသဘာဝ၊ သဘောတရားတွေကို ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်တဲ့ အဆင့်ကို မရောက်မီမှာ ၎င်းဘာသာရပ်နဲ့ ဆက်စပ်ပတ်သက်တဲ့ အလွတ်ကျက်မှတ်ရမယ့် အကြောင်းအရာ အချက်အလက်တွေ ကလည်း မဖြစ်မနေရှိတာမို့ မှတ်ဉာဏ်စွမ်းအားဟာ သင့်ခေါင်းမှာ

သရဖူဆောင်းနိုင်ဖို့အတွက် အလွန်အရေးကြီးတဲ့ လျှို့ဝှက်ချက် တစ်ရပ်ဖြစ်လာပါတယ်။

တကယ်တော့ လူတစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်ဦးနှောက် (Brain) တွေက အတူတူပါပဲ။ မှတ်ဉာဏ် (Memory) တွေသာ ကွာခြားကြတာဖြစ်ပါတယ်။ မှတ်ဉာဏ်ကွာခြားတယ်ဆိုတဲ့ နေရာမှာ လည်း ကောင်းတဲ့မှတ်ဉာဏ် (Good Memory) ဆိုးတဲ့ မှတ်ဉာဏ် (Bad Memory) စသည်ဖြင့် ကွာခြားတာ မဟုတ်ပါဘူး။ လေ့ကျင့်ထားတဲ့ မှတ်ဉာဏ် (Trained Memory) နဲ့ မလေ့ကျင့်ထားတဲ့ မှတ်ဉာဏ် (Untrained Memory) စသည်ဖြင့် သာ ကွာခြားတာဖြစ်ပါတယ်။ စာရေးသူတို့ ပတ်ဝန်းကျင်က မှတ်ဉာဏ်ကောင်းတဲ့ သူတွေရဲ့ ဦးနှောက်နဲ့ မှတ်ဉာဏ်မကောင်းတဲ့ သူတွေရဲ့ ဦးနှောက်က အတူတူပါပဲ။ မှတ်သားပုံ မှတ်သားနည်းနဲ့ လေ့ကျင့်ခြင်း၊ မလေ့ကျင့်ခြင်းသာ ကွာခြားကြတာဖြစ်ပါတယ်။

သင့်မှတ်ဉာဏ်က ဘယ်လိုအလုပ်လုပ်သလဲ

စာဖတ်သူအနေနဲ့ မိမိရဲ့မှတ်ဉာဏ်စွမ်းအားကို တိုးမြှင့် ချင်တယ်ဆိုရင် ရှေးဦးစွာ မှတ်ဉာဏ်ရဲ့ အလုပ်လုပ်ပုံကို ကောင်းစွာ

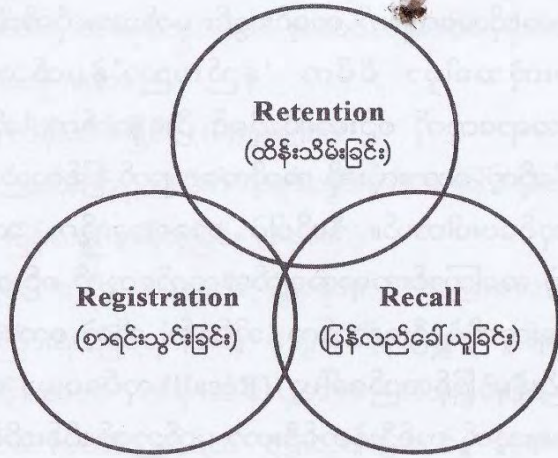
နားလည်သဘောပေါက်ထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ယေဘုယျအားဖြင့် မှတ်ဉာဏ်ရဲ့ အလုပ်လုပ်ပုံက အဆင့်သုံးဆင့်ပဲ ရှိပါတယ်။ အဲဒီ အဆင့်တွေကတော့ -

- (၁) ထိန်းသိမ်းခြင်း (Retention)
- (၂) သက်ဆိုင်ရာအလိုက် စာရင်းသွင်းမှတ်သားခြင်း (Registration)
- (၃) ပြန်လည်ခေါ်ယူခြင်း (Recall)

တို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ စာရေးတို့ရဲ့ ဦးနှောက် (Brain) ဟာ စာရေးသူတို့ နေ့စဉ်ကြားရ၊ မြင်ရ၊ သိရ၊ တွေးခေါ်ရသမျှကို နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာမြင့်အောင် ထိန်းသိမ်းမှတ်သားထားနိုင်ပါတယ်။ ဒီလို ထိန်းသိမ်း မှတ်သားနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်ကလည်း လူတစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် မတိမ်းမယိမ်း အတူတူလောက်ပါပဲ။

အဲသလို မှတ်သားထိန်းသိမ်းတဲ့နေရာမှာ စာရေးသူတို့ရဲ့ ဦးနှောက်က အလွန်စနစ်ကျပါတယ်။ ကြားရ၊ မြင်ရ၊ သိရ၊ တွေးခေါ်ရသမျှ အကြောင်းအရာ အချက်အလက်တွေကို သူ့သက်ဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာခေါင်းစဉ်အလိုက် 'ဖိုင်' (File) တွေထဲမှာ စနစ်တကျ စာရင်းသွင်းမှတ်သားထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ - 'အိုင်ဖုန်း (i-phone)' ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို မှတ်သားလိုက်ပြီ

ဆိုရင် ဦးနှောက်က 'နည်းပညာ' ဆိုတဲ့ အကြောင်းအရာ ခေါင်းစဉ် အောက်မှာ အလိုအလျောက် စာရင်းသွင်း မှတ်သားလိုက်ပါတယ်။ ပြန်စဉ်းစားတဲ့အခါမှာ မိမိက 'နည်းပညာ' နဲ့ပတ်သက်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို စဉ်းစားပြီဆိုရင် ဦးနှောက်က 'အိုင်ဖုန်း (i-phone)' ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို အလိုအလျောက် ပြန်လည်ခေါ်ယူ (Recall) လုပ်ပေးပါတယ်။ ဒီလိုပါပဲ စာရေးသူတို့က သမိုင်းနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အကြောင်းအရာအချက်အလက်တွေကို စဉ်းစားမယ် ဆိုရင် စာရေးသူတို့ရဲ့ ဦးနှောက်က 'အိုင်ဖုန်း' ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ ပြန်လည်ခေါ်ယူ (Recall) လုပ်ပေးမှာ မဟုတ် ပါဘူး။ စာရေးသူတို့ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦးဟာ မှတ်ဉာဏ်ထိန်းသိမ်းနိုင်မှု စွမ်းအားချင်း တူညီကြပေမယ့် မှတ်သားထားတဲ့ မှတ်ဉာဏ်တွေကို ပြန်လည်ခေါ်ယူ (Recall) လုပ်ကြတဲ့ နေရာမှာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ကွာခြားသွားကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။



Memory (မှတ်ဉာဏ်)

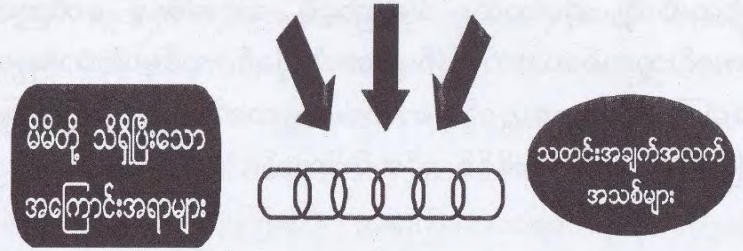
စာကြည့်တိုက် တစ်ခုအတွင်းမှာ စာအုပ်ပေါင်းထောင်
သောင်းချီပြီး ရှိပေမယ့် လိုချင်တဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ်ကို စက္ကန့်ပိုင်း၊
မိနစ်ပိုင်းလောက်အတွင်းမှာ လျင်မြန်လွယ်ကူစွာ ရှာဖွေနိုင်ပါတယ်။
စာရေးသူတို့ရဲ့ အခန်းထဲမှာတော့ စာအုပ်ပေါင်းရာဂဏန်း
လောက်သာရှိပေမယ့် တစ်ခါတစ်ရံ မိမိလိုချင်တဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ်ကို

တစ်ရက်လုံးရှာတာတောင် မတွေ့နိုင်ပဲ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။
ဒါဟာ ဘာဖြစ်လို့လဲ။ အဓိကက ထိန်းသိမ်းထားသိုပုံနဲ့ ပြန်လည်
ခေါ်ယူပုံနည်းစနစ် ကွားခြားလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

Ref: I am Gifted
So are You!
By: Adam khoo



မှတ်ဉာဏ်ရဲ့ အဓိကလျှို့ဝှက်ချက်(ချိတ်ဆက်မှု-Link)



“ သင့်ရဲ့မှတ်ဉာဏ်စွမ်းအားကို တိုးမြှင့်နိုင်မယ့် နည်းလမ်းများ ”

မှတ်ဉာဏ်ရဲ့ အဓိကလျှို့ဝှက်ချက်

ကိုယ့်ခေါင်းမှာ သရဖူဆောင်းချင်သူတစ်ယောက်အတွက် မှတ်ဉာဏ်ရဲ့ အဓိကလျှို့ဝှက်ချက်ကို သိရှိနားလည် သဘောပေါက် ထားဖို့ လိုပါတယ်။

မှတ်ဉာဏ်ရဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်က ရိုးရှင်းပါတယ်။ ဖော်ပြပါ ပုံအတိုင်း သင့်အနေနဲ့ မိမိသိရှိပြီးတဲ့ အကြောင်းအရာတွေနဲ့ မိမိထပ်မံမှတ်သားလိုတဲ့ သတင်းအချက်အလက်အသစ်များကို စနစ်တကျ ချိတ်ဆက်မှတ်သားနိုင်ဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကဲ အဲဒီလို ထိရောက်စွာ ချိတ်ဆက်မှတ်သားနိုင်မယ့် နည်းလမ်းတွေကို ကြည့်ကြည့်လိုက်ကြရအောင်ပါ။

(၁) မြင်ယောင်မှတ်သားခြင်း (Visualisation)

ခိုင်မာတဲ့ သုတေသန စစ်တမ်းများအရ စာရေးသူတို့ရဲ့ ဦးနှောက်ဟာ စာသားတွေထက် ပုံရိပ်တွေကိုပိုပြီး မှတ်သားနိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ သင့်အနေနဲ့ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းသူတစ်ယောက် ဖြစ်ချင်တယ်ဆိုရင် သင်မှတ်သားရမယ့် အကြောင်းအရာတွေကို စာသားတွေထက် ပုံရိပ်တွေအဖြစ် ပြောင်းလဲ မှတ်သားနိုင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

(၂) ဆက်စပ် မှတ်သားခြင်း (Association)

သင့်အနေနဲ့ အကြောင်းအရာအချက်အလက်တွေကို တစ်ခုချင်း သတ်သတ်စီ မှတ်သားတာထက် အကြောင်းအရာ တူရာတူရာတွေ ဆက်စပ်စုစည်းပြီး မှတ်သားတာက ပိုမိုထိရောက် မှတ်မိလွယ်ပါတယ်။ ဒီလို ဆက်စပ်မှတ်သားနိုင်ခြင်းအားဖြင့် ခုနက တင်ပြခဲ့သလို သင့်ရဲ့မှတ်ဉာဏ်ထဲမှာရှိပြီးသား အကြောင်းအရာ တွေနဲ့ သတင်းအချက်အလက် အသစ်တွေကို ချိတ်ဆက်၊ ဆက်စပ် မှတ်သားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

(၃) ထူးခြားဖြစ်စဉ် ပြုလုပ်မှတ်သားခြင်း (Making things Outstanding)

စာရေးသူတို့ရဲ့ မှတ်ဉာဏ်ဟာ သာမန်ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ် ကိစ္စရပ်တွေထက် ထူးခြားဖြစ်စဉ်တွေ၊ ထူးခြားတဲ့ အကြောင်းအရာ တွေကို ပိုမိုစွဲထင်မှတ်မိနေတတ်ပါတယ်။ ဥပမာ - သင့်ရဲ့ မင်္ဂလာ ညေခံပွဲက အဖြစ်အပျက်တွေကို မနေ့ညက သင်စားခဲ့တဲ့ ညစာထက်ပိုပြီး မှတ်မိနေတတ်တဲ့ သဘောမျိုးပါ။ ဒါကြောင့်မို့ မိမိအတွက် အရေးကြီးတဲ့ အကြောင်းအရာကိစ္စရပ်တွေကို ထူးခြားဖြစ်စဉ်တွေ ဖန်တီးပြုလုပ်မှတ်သားနိုင်ပါတယ်။

(၄) မြင်ယောင်မှတ်သားခြင်း (Imagination)

စာရေးသူတို့အနေနဲ့ အကြောင်းအရာတွေ၊ အရာဝတ္ထုတွေ ကို ကောင်းစွာမှတ်သားနိုင်ဖို့ ကိုယ်ပိုင်မြင်ယောင်နိုင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် မြင်ယောင်မှုနဲ့အတူ ခံစားမှု (Emotion) ကိုပါတဲ့ဖက် မှတ်သားနိုင်ရင် ပိုမိုကောင်းမွန်ပါတယ်။ တချို့သော အဖြစ်အပျက် အကြောင်းအရာတွေကို အသေးစိတ် မြင်ယောင် ခံစားမှတ်သားခြင်းအားဖြင့် ပိုမိုမှတ်မိနိုင်ပါတယ်။

(၅) အရောင်ဖြင့် မှတ်သားခြင်း (Colour)

ခိုင်မာတဲ့ သုတေသန လေ့လာမှုများအရ စာရေးသူတို့ရဲ့ မှတ်ဉာဏ်ဟာ အရောင် (colour) တွေကို သာမန်အရာတွေထက် ၅၀ ရာခိုင်နှုန်း ပိုမိုမှတ်သားနိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ စာရေးသူတို့ ကျောင်းတုန်းက စာတွေကို လေ့လာကျက်မှတ်ကြတဲ့ အခါမှာ စာရေးသူတို့ရဲ့ မှတ်စုတွေထဲမှာ အရောင်စုံနဲ့ မှတ်သားခဲ့ ကြတာပါ။ ဒါကြောင့်မို့ အရေးတကြီး မှတ်သားရမယ့် အကြောင်းအရာတွေကို သာမန်အနက်၊ အပြာ မင်အရောင်တွေနဲ့ မှတ်သားတာထက် အရောင်တွေနဲ့ တွဲဖက်မှတ်သားသင့်ပါတယ်။

(၆) ကာရန် (Rhythm)

ကာရန် (Rhythm) တွေဟာလည်း စာရေးသူတို့မှတ်ဉာဏ်ရဲ့ မှတ်သားနိုင်စွမ်းကို တိုးမြှင့်စေနိုင်ပါတယ်။ အဓိကတော့ ကာရန်တွေက စာရေးသူတို့ရဲ့ ဦးနှောက်ကို နိုးကြားလှုံ့ဆော် ပေးနိုင်လို့ပါ။ စာရေးသူတို့အနေနဲ့ သာမန်စာသားတွေထက် သီချင်းတွေကို ပိုရလွယ်၊ မှတ်မိလွယ်ကြတာဟာ ဒီအတွက် ခိုင်လုံတဲ့ သက်သေ ပါပဲ။ ငယ်ငယ်တုန်းက ကျောင်းမှာ ကုန်းဘောင်မင်းဆက် ၁၁ ဆက်ကို

‘လောင်း၊ နောင်၊ ဆင်၊ စဉ်၊ မောင်၊ ဘိုး၊ ဘ၊ သာ၊ ပု၊ မင်း၊ သီ’ စသည်ဖြင့် မှတ်သားသလို မိမိရဲ့ အရေးကြီးတဲ့ အကြောင်းအရာအချက်အလက်တွေကို မှတ်သားနိုင်ပါတယ်။

(၇) ခြုံငုံမှတ်သားခြင်း (Holism)

ခြုံငုံမှတ်သားတတ်ခြင်းကလည်း သင့်ကို အခြားသူတွေ ထက် ပိုမိုမှတ်သားနိုင်စေပါတယ်။ မည်သည့် အကြောင်းအရာကို မဆို တစ်ခုချင်းစီ မှတ်သားတာထက် သဘောတရားကြောင်းအရာ တစ်ခုလုံးကို ခြုံငုံမိအောင် မှတ်သားတာကပိုပြီး မှတ်မိစေနိုင်ပါ တယ်။

မှတ်ဉာဏ်ရဲ့ သဘောတရားက စက်တစ်လုံးလိုပါပဲ။ စာရေးသူတို့အနေနဲ့ စက်ပစ္စည်းတွေဝယ်ယူ သုံးစွဲကြတဲ့နေရာမှာ ရေရှည်ခံအောင် ပုံမှန်သုံးစွဲပေးနေရသကဲ့သို့ စာရေးသူတို့ရဲ့ မှတ်ဉာဏ်ကိုလည်း ပုံမှန်သုံးစွဲ အသုံးပြုနေဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အကြောင်းအရာ ကိစ္စရပ်တစ်ခုခုကို ထစ်ခနဲရှိရင် ဖုန်းထဲမှာ မှတ်မယ်၊ ကွန်ပျူတာထဲမှာ မှတ်မယ်၊ စာအုပ်ထဲမှာ မှတ်မယ် ဆိုတာထက်မိမိရဲ့ မှတ်ဉာဏ်ထဲမှာ မှတ်သားကြစေလိုပါတယ်။ မှတ်ဉာဏ်ဟာ သူ့ကိုမသုံးစွဲလေလေ စွမ်းဆောင်ရည်ကျဆင်းသွား တတ်လေလေ ဖြစ်သလို သူ့ကို သုံးစွဲအသုံးချလေလေ စွမ်းဆောင်

ရည်မြင့်မားလာလေ ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိတို့ရဲ့ မှတ်ဉာဏ်တွေ စွမ်းဆောင်ရည် မြင့်မားလာပြီး အကြောင်းအရာ အချက်အလက် တွေကို ပိုမိုမှတ်သားလာနိုင်တာနှင့်အမျှ ပိုမိုစဉ်းစား တွေးခေါ် ဆုံးဖြတ်လာနိုင်ပြီး မိမိတို့ရဲ့ခေါင်းမှာ သရဖူတွေ ဆောင်းလာ နိုင်ကြမှာဖြစ်ပါတယ်။ စာဖတ်သူတို့လည်း မှတ်ဉာဏ်တွေ ကောင်းပြီး သရဖူဆောင်းနိုင်ကြပါစေ။

Ref: I am Gifted
So are you!
By: Adom Khoo



“ဘဝအောင်မြင်ရေးအတွက် အရေးကြီးလှတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်”

လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ သူတို့ရဲ့ဘဝမှာ အောင်မြင်လာဖို့ အတွက် သူတို့ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်တွေကို ပြောင်းလဲနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အောင်မြင်တိုးတက်လိုတဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ သူသက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်နေတဲ့ နယ်ပယ်ကနေ ရုန်းထွက်နိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ သင်ဟာ သင့်ရဲ့ အတန်းထဲမှာ အမြဲတမ်းလိုလို ပထမရနေပါသလား။ ဒါဆိုရင် သင်ဟာ စာသင်ခန်းမှားပြီး ရောက်နေတာ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ သင့်အတွက် အကောင်းဆုံး

နေရာဆိုတာ သင့်ထက်တော်တဲ့သူတွေ၊ သင့်ကိုဦးဆောင်နိုင်တဲ့ သူတွေ များများစားစားရှိတဲ့ နေရာဖြစ်ပါတယ်။

တကယ်လို့ သင်ဟာ သင်ရဲ့လက်ရှိ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ သက်သောင့်သက်သာနဲ့ အမြဲတမ်းထိပ်ဆုံးက ပထမရနေတယ် ဆိုပါစို့။ ဒါဆိုရင် သင်ဟာ ရေအိုင်ငယ်ထဲက အလတ်စား ငါးတစ်ကောင် (A Medium - Sized Fish in a very small pond) ဖြစ်နေပြီဆိုတာ သတိရလိုက်ပါ။ သင့်အနေနဲ့ ဒီထက်ပိုပြီး ကြီးထွားချင်သေးတယ် ဆိုရင်တော့ သင့်အနေနဲ့ မဖြစ်မနေ ရေအိုင်ပြောင်းဖို့ (ဝါ) ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပြောင်းလဲဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။

ကြီးထွားမှု = ပြောင်းလဲမှု

Growth = Change

မကြီးထွားဘဲနဲ့ ပြောင်းလဲတာမျိုးဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ပေမယ့် မပြောင်းလဲဘဲနဲ့တော့ ဘယ်တော့မှ မကြီးထွားနိုင်ပါဘူး။ သင့်ရဲ့ဘဝ ကြီးထွားလာဖို့အတွက် သင့်ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပြောင်းလဲနိုင်ဖို့ ကြိုးစားကြတဲ့နေရာမှာ ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမယ့်အချက် ခြောက်ချက် ရှိပါတယ်။

၁။ သင့်ရဲ့ လက်ရှိ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ

သင့်ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်တဲ့အခါ သင်ဟာ သင့်ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ -

- အလွယ်တကူ ထိပ်တန်းကို ရောက်လာသလား။
- စိန်ခေါ်မှု မရှိဘူးလို့ ခံစားရလား။
- ကိုယ့်အတွက် ဘာမှ စိတ်ဝင်စားစရာမရှိဘူးလား။

၂။ မိမိကိုယ်ကိုရော မိမိရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကိုပါ ပြောင်းလဲပါ

- တစ်ခါတလေ သင်ဟာ သင့်ကိုသင်ပဲပြောင်းလဲပြီး သင့်ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို မပြောင်းလဲရင်ကြီးထွားမှုဟာခက်ခဲပြီး နှေးနေပါလိမ့်မယ်။

- သင့်ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကိုပဲ ပြောင်းလဲပြီးသင့်ကိုယ်သင် မပြောင်းလဲရင်လည်း ကြီးထွားမှုဟာခက်ခဲပြီးနှေးနေပါလိမ့်မယ်။

- သင့်ကိုယ်သင်ရော သင့်ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ရောကိုပါ ပြောင်းလဲနိုင်မှ ကြီးထွားမှုဟာ မြန်ဆန်ပြီး ပိုမိုအောင်မြင်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါဆိုရင် ကိုယ့်ကိုကြီးထွားစေနိုင်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင် (Growth Environment) ဆိုတာ ဘယ်လိုပတ်ဝန်းကျင်မျိုးလဲလို့ မေးစရာ ရှိလာပါတယ်။

ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုဟာ-

- သင့်ကို ဦးဆောင်နိုင်တဲ့သူတွေ၊ သင့်ထက် ထူးချွန် ထက်မြတ်တဲ့သူတွေရှိတယ်။

- စိန်ခေါ်မှုတွေနဲ့ ပြည့်နှက်နေတယ်။

- ကိုယ်က အမြဲတမ်း ရှေ့ကို ရှေးရှု ကြိုးစားနေရတယ်။

- သက်သောင့်သက်သာ နေလို့မရဘူး။

- မနက်မိုးလင်းလာတိုင်း ရင်ခုန်စိတ်လှုပ်ရှားစွာနိုးထ လာရတယ်။

- အရုံးဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့ ရန်သူမဟုတ်ဘူး။ ဒါဆိုရင် ဒီလိုမျိုး ပတ်ဝန်းကျင်မျိုးဟာကိုယ်ကို ကြီးထွားစေနိုင်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

၃။ သင်အတူတကွ ပေါင်းသင်းနေတဲ့သူတွေကို ပြောင်းလဲပါ

သင့်ရဲ့ဘေးနားမှာ ဘယ်လို လူမျိုးတွေရှိလဲ။ သင်က ဘယ်လိုလူမျိုးတွေနဲ့ပေါင်းသင်းသလဲ ဆိုတာက သင့်ဘဝရဲ့ အောင်မြင်မှုအပေါ် များစွာသက်ရောက်မှုရှိပါတယ်။

၄။ ပတ်ဝန်းကျင် အသစ်မှာ စိန်ခေါ်မှုတွေကိုရင်ဆိုင်ပါ

ပတ်ဝန်းကျင်အသစ်ကိုရောက်ပြီး၊ ပြောင်းလဲပြီးပြီ ဆိုရင် လည်း ပတ်ဝန်းကျင်အသစ်မှာပြဿနာအသစ်၊ စိန်ခေါ်မှု အသစ် တွေကိုရှာဖွေရင်ဆိုင်ရဲဖို့ ရင်ဆိုင်နိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ ပြဿနာတွေကို ဘယ်တော့မှမကြောက်ပါနဲ့။ ပြဿနာတွေကို ဘယ်တော့မှ မရှောင်ပါနဲ့။ အလုပ်သေးသေးလုပ်ရင် ပြဿနာသေးသေး တွေမယ်။ အလုပ်ကြီးကြီးလုပ်ရင် ပြဿနာကြီးကြီးတွေမယ်။ ဘာပြဿနာမှ မတွေ့ချင်ရင် ဘာမှမလုပ်မှဘဲရပါလိမ့်မယ်။

၅။ လက်ရှိအချိန်ကို အာရုံစိုက်ပါ

မာသာထရီဇာက ပြောတယ်။ မနေ့ကဆိုတာပြီးခဲ့ပါပြီ။ မနက်ဆိုတာ မရောက်လာသေးဘူး။ ကျွန်တော်တို့ ပိုင်ဆိုင်တာဟာ ဒီနေ့ပဲ။ ဒီနေ့ကိုအာရုံစိုက်ပါတဲ့ လက်ရှိအချိန်ကိုအာရုံစိုက်ပြီး အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် အားထုတ်ကြိုးစားနိုင်ဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

၆။ ဝေဖန်တဲ့ရဲ့ပုများကို လျစ်လျူရှုရှေ့ဆက်ပါ

တစ်ခါတလေမှာ သင့်အနေနဲ့သင့်ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပြောင်းလဲဖို့အရေးပါတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုခုကို ချဖို့ကြိုးစားတဲ့ နေရာမှာ ကိုယ့်ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ဆွေမျိုး အသိုင်းဝိုင်း စတာတွေက ဝေဖန်တဲ့ရဲ့တာမျိုးတွေအပြစ်တင်တားဆီးတာမျိုးတွေ ကြုံတွေ့ရ နိုင်ပါတယ်။ အဲသလို ကြုံလာရတဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုကိုမပျက်စီးပါစေနဲ့။ သင်သာလျှင် သင့်ဘဝရဲ့ပဲ့ကိုင်ရှင် ဖြစ်ပြီးကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ်လိုရာ မောင်းနှင်ရမယ်ဆိုတာသတိပြုပါ။

ဒီကမ္ဘာကြီးမှာအစဉ်အမြဲတည်မြဲနေတာဟာပြောင်းလဲခြင်း (change) တစ်ခုပဲရှိပါတယ်။စဉ်ဆက်မပြတ် အောင်မြင်ချင် တယ်ဆိုရင် စဉ်ဆက်မပြတ်ပြောင်းလဲနေဖို့ လိုအပ်တယ်ဆိုတာ ကိုအမြဲသတိရပါ။

Ref: The 15 Invaluabe
Laws of Growth
By: John C. Maxwell



PDF Creator - nyeyadhamma@gmail.com

“ အောင်မြင်ဖို့အတွက်
သားစေ့ကွင်း သိဖို့ရိ ”

စာရေးသူတို့အနေနဲ့ ငယ်ငယ်တုန်းက ကစားခုန်စားမှုကို အလွန်ဝါသနာထုံကြပါတယ်။ လေး၊ ငါးတန်းလောက်ရောက်လာ တော့လည်း ဘတ်စ်ကတ်ဘောကစား၊ ဘောလုံးကန်နဲ့ ဘဝဟာ စာရေးသူတို့အတွက် ပျော်စရာပါပဲ။ လူပျိုပေါက်ရောက်လာတော့ လည်း ဂေါက်ရိုက်၊ ဘတ်စ်ကတ်ဘောကစား၊ Body Fitness ကာယလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်နဲ့ ဘဝဟာ ကျန်းကျန်းမာမာ ပျော်ပျော် ရွှင်ရွှင်ပါပဲ။ ဟော . . . ဒီလိုနဲ့ အသက်သုံးဆယ်လောက်ကို ချဉ်းကပ်ပြီး အလုပ်တွေလည်းများလာရော... ဘာအားကစားမှ

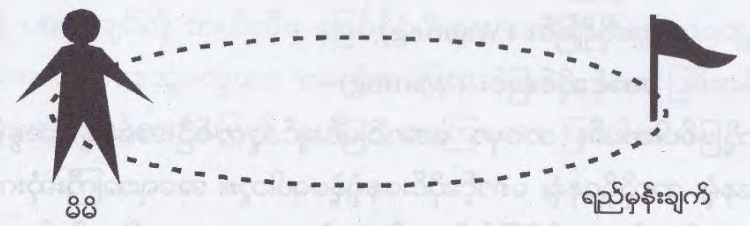
လည်း မလုပ်ဖြစ်။ Body Fitness Centre ကိုလည်း မသွားဖြစ်ဘဲ လူကဝချင်သလိုလို ခါးက နာချင်သလိုလို စသည်ဖြင့် မျိုးစုံ ဖြစ်လာတော့တာပါပဲ။

ဘဝဆိုတာ ဒီလိုပါပဲ။ သက်သောင့်သက်သာနယ် (Comfort Zone) ထဲမှာ နေလိုက်တာနဲ့ အခက်အခဲတွေက စတွေ့တော့တာပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ Comfort Zone (သက်သောင့် သက်သာနယ်ပယ်) ထဲက ထွက်လိုက်မှ ဘဝဟာ အမှန်တကယ် စတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကို သားရေကွင်းသီအိုရီ (The Law of Rubber Band) လို့ခေါ်ပါတယ်။

သားရေကွင်းသီအိုရီ (The law of Rubber Band) ဆိုတာ ဘာလဲ

သားရေကွင်းသီအိုရီဆိုတာ ဘာမှ ခက်ခက်ခဲခဲ မဟုတ် ပါဘူး။ သားရေကွင်းတစ်ကွင်းကို လူတိုင်းတွေ့ဖူးကြမှာပါ။ သားရေကွင်းကို ပစ်တော့မယ်ဆိုရင် လက်ညှိုးတစ်ချောင်းမှာ သားရေကွင်းကိုတပ် နောက်လက်ညှိုးတစ်ချောင်းနဲ့ သားရေကွင်း ကို ဆွဲရတယ်ဆိုတာ အားလုံးသိကြမှာပါ။ ဘဝမှာလည်း ဒီလိုပါပဲ။

ဖော်ပြပါပုံမှာ ပြထားတဲ့အတိုင်း မိမိနဲ့ မိမိရဲ့ ရည်မှန်းချက် အကြားမှာ သားရေကွင်းတစ်ကွင်းလို ဆွဲတင်းမှု ဘဝဟာ အောင်မြင် နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။



အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုမှာတောင်မှ လေးဆယ်နှစ် ရာခိုင်နှုန်းသော ဘွဲ့ရတွေဟာသက်ဆိုင်ရာတက္ကသိုလ်တွေကနေ ဘွဲ့အသီးသီးရပြီးကြတဲ့နောက် စာအုပ်တစ်အုပ်တောင် မဖတ်ကြ တော့ဘူးလို့ဆိုပါတယ်။ စာရေးသူတို့နိုင်ငံမှာဆို မတွေးဝံ့စရာပါဘဲ။ တကယ်တော့ စာအုပ်တွေဟာ မိမိနဲ့ မိမိရည်မှန်းချက်အကြား ပေါင်းကူးပေးနိုင်တဲ့ အကောင်းဆုံးတံတားဆိုတာ သူတို့မသိရှိ ကြလို့ဖြစ်ပါတယ်။ စာအုပ်တွေဟာ ဘဝအဆင့်အတန်းမြင့်မား စေဖို့ အကောင်းဆုံးပေါင်းကူးတံတားတွေပါပဲ။

ရပ်တန့်ပစ်ရမည့် W သုံးလုံး

အောင်မြင်ချင်တဲ့သူတစ်ဦးအနေနဲ့ မဖြစ်မနေ ရပ်တန့်ပစ်ရမည့် W သုံးလုံးရှိပါတယ်။ အဲဒီ W သုံးလုံးကတော့-

ဆန္ဒရှိခြင်း (Wishing)

အလိုရှိခြင်း (Wanting)

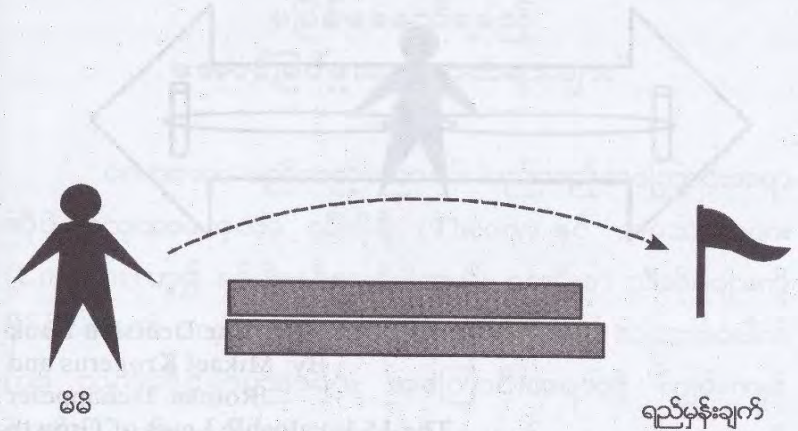
စောင့်ဆိုင်းခြင်း (Waiting)

တို့ဖြစ်ပါတယ်။ ဘဝမှာ အောင်မြင်ချင်သူတစ်ဦးအနေနဲ့ ဆန္ဒရှိနေရုံ၊ အလိုရှိနေရုံ၊ စောင့်ဆိုင်းနေရုံနဲ့မရပါဘူး။ အရေးအကြီးဆုံးက စတင်လုပ်ဆောင်ဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ ကဲ . . . စာဖတ်သူမိတ်ဆွေ သင်အောင်မြင်ချင်ပါသလား။ အခုပဲ စလုပ်လိုက်ပါ။

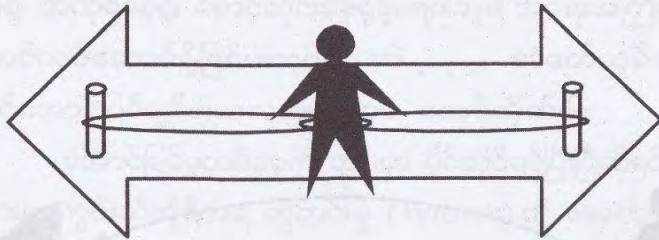
အောင်မြင်မှုတစ်ခုခုကို ဘဝမှာ ပိုင်ဆိုင်ရရှိပြီးပြီဆိုရင်လည်း သားရေကွင်းသီအိုရီအရ ဆွဲတင်းမှု (Tension) ကို အလျော့မခံဘဲ စဉ်ဆက်မပြတ် ထိန်းသိမ်းနိုင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့မနက်ဖြန် အောင်မြင်မှုအတွက် အဓိကရန်သူဟာ သင့်ရဲ့ယနေ့အောင်မြင်မှု ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ဘယ်တော့မှ မမေ့ပါနဲ့။ ခိုင်မာတဲ့ သုတေသနတွေအရ နိဘယ်လ်ဆုချီးမြှင့်ခဲ့ရပြီးတဲ့နောက် မည်သည့်ထူးခြားတဲ့ စွမ်းဆောင်မှုမျိုးကိုမှ မစွမ်းဆောင်နိုင်ကြတော့ဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။

ဒါဟာ အောင်မြင်ဖို့အတွက် မဖြစ်မနေ လိုအပ်တဲ့ဆွဲတင်းမှု (Tension) လျော့သွားတယ်ဆိုတာသဘောပါ။

အောင်မြင်ချင်သူတစ်ဦးအနေနဲ့ ဘဝမှာ သက်သောင့် သက်သာနယ်ပယ်ထဲမှာချည်းနေနေလို့ အခက်အခဲပြဿနာတွေနဲ့ မတွေ့ချင်လို့ ဘယ်လိုမှ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ အောင်မြင်ချင်သူတွေ၊ အောင်မြင်နေသူတွေဟာ အခက်အခဲပြဿနာတွေ၊ ဝေဖန်ပြစ်တင်မှုတွေနဲ့ စဉ်ဆက်မပြတ် နှပ်စီးလုံးနေကြရတာ ဖြစ်ပါတယ်။



ဘယ်အရာတွေက ဆွဲထားလဲ၊ ဘယ်အရာတွေက ဆွဲနေလဲ
အောင်မြင်ချင်သူတစ်ယောက်အနေနဲ့ ဖော်ပြပုံအတိုင်း
သင့်ကို ဘယ်အရာတွေက ဆွဲနေလဲ။ ဘယ်အရာတွေက ဆွဲထား
လဲ။ ဘယ်အရာတွေက အရေးကြီးပြီး၊ ဘယ်အရာတွေက
အရေးမကြီးဘူးလဲဆိုတာကို သားရေကွင်းသီအိုရီအရ ကောင်းစွာ
နားလည်သဘောပေါက်ကြဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။



Ref: The Decision Book
By: Mikael Krogerus and
Roman Tschappeler
The 15 Invaluable Laws of Growth
By: John C. Maxwell



“သင့်ခေါင်းမှာ သရယူဆောင်းနိုင်ဖို့
မဖြစ်မနေသိရမည့်
အောင်မြင်မှုသဘောတရားများ”

လောကမှာ မည်သည့်ပညာရပ်၊ မည်သည့်အကြောင်းအရာ
ကိုပဲ လေ့လာလေ့လာ သီအိုရီ (Theory) နှင့် သဘောတရား
(Concept) ဟူ၍ နှစ်မျိုးနှစ်စားရှိပါတယ်။ ရှေးဦးစွာ သီအိုရီများကို
ပိုင်နိုင်အောင် လေ့လာပါမှ သဘောတရားကို ခြုံငုံ သဘောပေါက်
ကာ သက်ဆိုင်ရာပညာရပ်၊ အကြောင်းအရာကို ကျွမ်းကျင်
တတ်မြောက်လာပါမည်။ တကယ့်တကယ် သဘောတရားကို
ကျွမ်းကျင် ပိုင်နိုင်ပါက မိမိတို့ကိုယ်တိုင် သီအိုရီအသစ်များကိုပင်

တီထွင်ဖန်တီး ရေးသားနိုင်မည့်သဘောဖြစ်သည်။ အဓိက အရေးကြီးသည်က သီအိုရီများထဲတွင် ပိတ်မိမနေဘဲ သဘော တရားရေးရာအဆင့်အထိရောက်အောင် ဖောက်ထွက် လေ့လာနိုင်ဖို့ ဖြစ်သည်။

ဘဝအောင်မြင်ရေး၊ သင့်ခေါင်းမှာ သရဖူဆောင်းနိုင်ရေး နှင့် ပတ်သက်၍လည်း သီအိုရီနှင့်သဘောတရားဟူ၍ နှစ်ပိုင်း ရှိပါသည်။ စာရေးသူအနေဖြင့် ပြီးခဲ့သည့်လများက သင့်ခေါင်းမှာ သရဖူဆောင်းနိုင်ရေးနှင့်ပတ်သက်၍ သီအိုရီတော်တော်များများကို တင်ပြရေးသားခဲ့ပြီးဖြစ်ရာ ယခုလမှစတင်၍ သဘောတရား အဆင့်သို့ တက်လှမ်း၍ ဆက်လက်တင်ပြသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

သစ်စေ့သဘောတရား

‘ဤကမ္ဘာပေါ်တွင် မစိုက်ပျိုးဘဲ အလိုအလျောက် ပေါ်ပေါက်ရှင်သန်လာသည့် အောင်မြင်မှုဟူ၍ မြူမှုန်မျှပင် မရှိပါ’
အောင်မြင်မှုဟူသည် သစ်စေ့တစ်စေ့လိုပင်။ သစ်စေ့ကို ဒီအတိုင်း ပစ်ထား၍ သစ်ပင်ဖြစ်မလာ။ စနစ်တကျ ရေလောင်း ပေါင်းသင်စိုက်ပျိုးပါမှ စနစ်တကျအောင်မြင်ရှင်သန်သည့် သစ်ပင် တစ်ပင်ဖြစ်လာမည်။ စပါးစိုက်ပျိုးရာတွင်လည်း ထိုနည်းတူပင်။

တောင်သူဦးကြီးတစ်ယောက်အနေဖြင့် စပါးစိုက်ပျိုးမည်ဆိုပါက ရှေးဦးစွာ မျိုးစပါးချပြီး ထွန်ယက်စိုက်ပျိုးရမည်။ ရေလောင်း ပေါင်းသင်ရမည်။ မြေဩဇာများ ထည့်သွင်းရမည်။ ထိုသို့ မဟုတ်ဘဲ မြေကြီးရေ ငါကတော့ စပါးကို အရင်ယူမယ်။ ဒီစပါးတွေကို သွားရောင်းပြီးမှ မင်းအတွက် မျိုးစပါးတို့၊ မြေဩဇာ တို့ လာထည့်ပေးမယ်လို့ ပြော၍မရ။ အောင်မြင်မှုဆိုသည် ကလည်း ဒီအတိုင်းပင်။ အောင်မြင်မှုကို အရင်အရယူချင်ပြီး နောက်မှပေးဆပ်ချင်၍မရ။ ပေးဆပ်မှုကအရင်။ အောင်မြင်မှုက နောက်ဖြစ်သည်။ ဤသည်က ဘယ်တော့မှ မပြောင်းလဲသည့် အောင်မြင်မှု၏ သဘောတရား။ များများပေးဆပ်လေလေ များများ အောင်မြင်လေလေ။ သင့်ခေါင်းမှာ သရဖူကြီးကြီး ဆောင်းရ လေလေဖြစ်သည်။

အောင်မြင်ဖို့အတွက် ဘာတွေစိုက်ပျိုးပြုစုပျိုးထောင်ရမလဲ

အောင်မြင်ဖို့အတွက် စိုက်ပျိုးပြုစု ပျိုးထောင်ရမယ့် အရာတွေကတော့ အမြောက်အမြားပင်။ သို့သော် ယေဘုယျ အားဖြင့် အနှစ်ချုပ်ကြည့်ပါက အောင်မြင်ဖို့အတွက် မစိုက်ပျိုးမဖြစ်

စိုက်ပျိုးရမည့် မျိုးစေ့ (၃) စေ့ရှိပါသည်။ ယင်းသုံးစေ့မှာ-

- (၁) အထွေထွေ ဗဟုသုတ (Knowledge)
- (၂) ကျွမ်းကျင်မှုစွမ်းရည် (Skill)
- (၃) စိတ်ထား (Attitude) တို့ဖြစ်သည်။

ယင်းမျိုးစေ့သုံးစေ့ကို စနစ်တကျ အားထုတ်စိုက်ပျိုးပါက အောင်မြင်မှုအသီးအပွင့်များ မချဖွံ့ဖြိုးရှင်သန်လာမည်ဖြစ်သည်။

ဆန့်ကျင်မှုသဘောတရား

ဤလောက၌ ဆန့်ကျင်ဘက်သဘောတရားများမှာ အမြဲ ခွန်တွဲတည်ရှိနေကြသည်။

- အဖြူရှိလျှင် အမည်းရှိသည်။
- အရှေ့ရှိလျှင် အနောက်ရှိသည်။
- အဝရှိလျှင် အပိန်ရှိသည်။
- အမှန်ရှိလျှင် အမှားရှိသည်။
- ဓမ္မရှိလျှင် အဓမ္မရှိသည်။
- အချစ်ရှိလျှင် အမုန်းရှိသည်။
- မေတ္တာရှိလျှင် ဒေါသရှိသည်။

- အထူရှိလျှင် အပါးရှိသည်
- အပေါ့ရှိလျှင် အလေးရှိသည်။
- အပျော့ရှိလျှင် အမာရှိသည်။
- အလင်းရှိလျှင် အမှောင်ရှိသည်။

အရာရာမှာ ဆန့်ကျင်ဘက် သဘော တရား အသီးသီး ရှိကြသည်။ သို့သော် ဤသဘောတရား၏ ထူးခြားချက်မှာ ဆန့်ကျင်ဘက် တစ်ခုမှတစ်ခုသို့ ကူးပြောင်းနိုင်စွမ်း ဖြစ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ

- အဆိုးရှိလျှင် အကောင်းရှိသည်။
- သို့ဖြစ်၍ အဆိုးမှ အကောင်းသို့ ကူးပြောင်းနိုင်သည်။
- ကျဆုံးမှုရှိလျှင် အောင်မြင်မှုရှိသည်။
- သို့ဖြစ်၍ ကျဆုံးမှုမှ အောင်မြင်မှုသို့ ကူးပြောင်းနိုင်သည်။
- စိတ်ပျက်အားငယ်မှုရှိလျှင် စိတ်အားတက်ကြွမှုရှိသည်။
- သို့ဖြစ်၍ စိတ်ပျက်အားငယ်မှုမှ စိတ်အားတက်ကြွမှုသို့ ကူးပြောင်းနိုင်သည်။

သင်၏ ကြိုးစားအားထုတ်မှုကို အသုံးပြု၍ အဆိုမှ အကောင်း၊ ကျဆုံးမှုမှ အောင်မြင်မှု၊ စိတ်ပျက်အားငယ်မှုမှ စိတ်အား တက်ကြွမှုသို့ ကူးပြောင်းလာနိုင်သည်နှင့်အမျှ သင့်ခေါင်းတွင် သရဖူဆောင်းလာနိုင်မည်ဖြစ်သည်။



“သင့်ခေါင်းမှာ သရဖူဆောင်းနိုင်ဖို့
ငွေကြေးဆိုင်ရာ စီမံခန့်ခွဲမှု”

ငွေကြေးဆိုင်ရာ စီမံခန့်ခွဲမှုကလည်း သင့်ခေါင်းမှာ သရဖူ ဆောင်းနိုင်ဖို့အတွက် အဓိက အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်နေပါတယ်။ ငွေဆိုတာဟာ ဒုတိယဘုရားသခင်ဆိုတဲ့ ဆိုရိုးနဲ့အညီ သင့်အနေနဲ့ ငွေကြေးကို အသုံးပြုပြီး လူမှုရေး၊ စီးပွားရေးစတဲ့ လုပ်ငန်း ဆောင်တာများကို ဆောင်ရွက်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါသည်။ သင့်အနေနဲ့ ဘယ်လောက်ကြိုးစားကြိုးစား ငွေကြေးဆိုင်ရာ စီမံခန့်ခွဲမှု အားနည်း ညံ့ဖျင်းရင်တော့ အိတ်ပေါက်နှင့် ဖားကောက်ဆိုသလို ဖြစ်မှာ အသေအချာပါပဲ။

ငွေကြေးဆိုင်ရာ စီမံခန့်ခွဲမှုလိုအပ်ရာမှာ ငွေကြေးရှာဖွေခြင်း၊ သုံးစွဲခြင်း၊ စုဆောင်းခြင်း၊ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်းစတာတွေ အားလုံး အကျုံးဝင်ပါဝင်တယ်။ အထူးသဖြင့် သင့်ရဲ့ငွေကြေးဆိုင်ရာ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုစွမ်းရည်က သင်ရဲ့အနာဂတ်နဲ့ သင့်ခေါင်းမှာ သရဖူဆောင်းနိုင်ဖို့ အဓိကအဆုံးအဖြတ်ပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ယခင်ကတော့ စာရေးသူတို့နိုင်ငံမှာ ငွေကြေးဆိုင်ရာ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု လုပ်ဆောင်ဖို့ ဆိုတာက အလွန်အင်မတန်မှ ဘောင်ကျဉ်းပါတယ်။ ဒေါ်လာ၊ ရွှေ၊ ကား၊ အိမ်ခြံမြေစတဲ့ ဈေးကွက်တွေထဲမှာပဲ မြန်မာပြည်သူ လူထုဟာ ၎င်းတို့ရဲ့ ငွေကြေးအရင်းအနှီးတွေကို ရင်းနှီးမြှုပ်နှံကြရပါတယ်။ ဒီမိုကရေစီခေတ်ကို ရောက်လာတဲ့အခါမှာတော့ ဒေါ်လာနဲ့ ကားဈေးကွက်တွေဟာ အတော်လေးတည်ငြိမ်သွားပြီး ပြည်သူလူထုအနေနဲ့ ရွှေနဲ့အိမ်ခြံမြေဈေးကွက်မှာသာ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခဲ့ကြရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရွေးကောက်ပွဲအလွန်ကာလမှာတော့ နိုင်ငံတကာကုမ္ပဏီကြီးတွေ ပြည်တွင်းဈေးကွက်ကို ဝင်ရောက်လာမှုနှင့် အတူ ရန်ကုန်စတော့စ်အိတ်ချိန်းလည်း ပေါ်ပေါက်လာတော့မှာမို့ ပြည်သူလူထုအတွက် ငွေကြေးရင်းနှီး မြှုပ်နှံမှုဆိုင်ရာ ရွေးချယ်ခွင့်တွေ ပိုမိုများပြားလာမယ်လို့ မျှော်လင့်ရပါတယ်။

လတ်တလော ပြည်သူလူထုအကြားမှာတော့ ငွေကြေးဆိုင်ရာ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုနဲ့ပတ်သက်ရင် အိမ်၊ ခြံ၊ မြေ ဈေးကွက်ကတော့ ထိပ်ဆုံးမှာ ပြေးနေပါတယ်။ ငွေကြေးဆိုင်ရာ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုနဲ့ပတ်သက်ရင် အိမ်၊ ခြံ၊ မြေ ဈေးကွက်ကို လူကြိုက်များရေပန်းစားတာ စာရေးသူတို့ တစ်နိုင်ငံတည်းမဟုတ်ပါဘူး။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာလည်း အိမ်၊ ခြံ၊ မြေ ဈေးကွက်ဟာ ငွေကြေးဆိုင်ရာ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုနဲ့ပတ်သက်ရင် လူကြိုက်များရေပန်းအစားဆုံးလို့ ဆိုပါတယ်။ စတော့ဈေးကွက်၊ ငွေတိုက်စာချုပ်၊ ဘဏ်စာရင်း၊ ကုမ္ပဏီအစုရှယ်ယာစသဖြင့် ရွေးချယ်စရာတွေ အများကြီးရှိနေတဲ့ကြားက ရေရှည်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု (Long-Term Investment) နဲ့ ပတ်သက်ရင် အိမ်၊ ခြံ၊ မြေ ဈေးကွက်ဟာ လူကြိုက်အများဆုံး ဖြစ်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိခေါင်းမှာ သရဖူဆောင်းချင်တဲ့သူတစ်ယောက်အနေနဲ့ ငွေကြေးဆိုင်ရာ ရေရှည်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံနိုင်ဖို့အတွက် ရှေးဦးစွာ မိမိရဲ့ ဝင်ငွေ၊ ထွက်ငွေကို မျှတစွာ သုံးစွဲနိုင်ဖို့၊ စုဆောင်းနိုင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဖြစ်နိုင်ရင်တော့ မိမိရဲ့ဝင်ငွေစီးကြောင်းကို များနိုင်သမျှ များအောင်၊ အားကောင်းနိုင်သမျှကောင်းအောင် ကြိုးစားအားထုတ်

ဖို့လိုပြီး မိမိရဲ့ ထွက်ငွေစီးကြောင်းတွေကိုတော့ နည်းနိုင်သမျှ နည်းအောင်၊ အားနည်းနိုင်သမျှ အားနည်းအောင် ကြိုးစားကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ချိန်တည်းမှာ မိမိရဲ့စုဆောင်းငွေ (Saving) ကိုလည်း များနိုင်သမျှများအောင် ကြိုးစားရပါမယ်။ စုဆောင်းငွေ ဆိုတာ ရေရှည်ငွေကြေးဆိုင်ရာ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုတွေ ဆောင်ရွက်ဖို့ အတွက် ကနဦးအစပျိုးခြင်းလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ငွေကြေး စုဆောင်းခြင်းဟာ မိမိအတွက် အလုပ်လုပ်ဆောင်ပေးမယ့် လုပ်သားတွေ စုဆောင်းခြင်းလည်း မည်ပါတယ်။ ငွေကို များများ စုဆောင်းနိုင်လေလေ သင့်အတွက် အလုပ်လုပ်ပေးမယ့် လုပ်သား တွေ စုဆောင်းနိုင်လေလေပါပဲ။

သင်ရဲ့ငွေကြေးသုံးစွဲ၊ စုဆောင်းမှုတွေကို ပိုမိုထိရောက် ကောင်းမွန်စေနိုင်ဖို့ အကြံပြုချက်အချို့ကို တင်ပြလိုက်ပါတယ်။ ယခုပဲ လုပ်သားသစ်တွေ စုဆောင်းပြီး သင့်ခေါင်းမှာ သရဖူ ဆောင်းနိုင်ဖို့ ကြိုးစားလိုက်ပါ။

(၁) ရေရှည်အတွက် ဦးစားပေးပါ

သင့်ရဲ့ပင်စင်ကာလအတွက် စုဆောင်းငွေကို စီးနေတဲ့ ကားကို မော်ဒယ်မြင့်တဲ့တစ်စီးနဲ့ လဲလှယ်ဖို့ထက်ပိုပြီး ဦးစားပေး

သင့်ပါတယ်။ ဘာပဲလုပ်လုပ် ရေရှည်အတွက် မျှော်မှန်းပြီး သုံးစွဲ စုဆောင်းသင့်ပါတယ်။ ရေရှည်ကို ကြည့်နိုင်လေလေ အကျိုး ကျေးဇူးခံစားရလေလေပါပဲ . . .။

(၂) ဝင်ငွေနဲ့ထွက်ငွေကို မျှတစွာ သုံးစွဲပါ

သင့်ရဲ့ ထွက်ငွေ(ဝါ)သုံးစွဲငွေကို သင့်ရဲ့ဝင်ငွေထက် ဘယ်တော့မှ မပိုပါစေနဲ့။

(၃) သည်းခံပါ

တီဗီအသစ် ဝယ်ချင်ရင်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ နိုင်ငံခြားကို အပျော်ခရီး ထွက်ချင်ရင်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ စုဆောင်းငွေပြည့်သည်အထိ သည်းခံပြီး စောင့်ဆိုင်းပါ။

(၄) သင့်ရဲ့ဘဏ်စာရင်းကို ပုံမှန်စစ်ဆေးပါ

သင့်ဘဏ်စာရင်းရဲ့ စုငွေ၊ ထုတ်ငွေ၊ အတိုး စတာတွေကို ပုံမှန်စစ်ဆေးတွက်ချက်ပါ။

(၅) အရန်ငွေကြေးရန်ပုံငွေ ထားရှိပါ

သင့်ရဲ့ကျန်းမာရေး၊ အရေးပေါ်ကိစ္စရပ် စတာတွေအတွက် အရန်ငွေကြေးရန်ပုံငွေအဖြစ် စုဆောင်းထားရှိပါ။

(၆) မသုံးစွဲမီ ကြိုတင်စုဆောင်းပါ

လစဉ်ဝင်ငွေကို သုံးစွဲပြီး ပိုလျှံမှ စုဆောင်းမယ်ဆိုတာထက် . . . မသုံးစွဲမီ ကတည်းက စုဆောင်းမယ် ပမာဏကို သတ်မှတ်ကာ ကြိုတင်စုဆောင်းပါ။

(၇) မလိုအပ်သည်များကို မဝယ်ပါနှင့်

သင့်အတွက် မလိုအပ်သည်များကို အများအပြား ဝယ်ယူမိ ပါက ရေရှည်တွင် သင့်အတွက် အသုံးဝင်သည့်ပစ္စည်းများကို နောင်တရစွာ ရောင်းချရတတ်သည်ဆိုတာကို မမေ့ပါနှင့်။

(၈) အပျော်အပါးအတွက် သုံးစွဲငွေကို စနစ်တကျ သတ်မှတ်သုံးစွဲပါ

ဖြစ်နိုင်ပါက တစ်လ တစ်လ မိမိရဲ့အပျော်အပါး၊ ဖျော်ဖြေမှုအတွက် သုံးစွဲမည့်ငွေကြေးကို စာအိတ်တစ်လုံးဖြင့် သတ်သတ်

မှတ်မှတ်ဖယ်ထား၍ သုံးစွဲပါ။ ယခုလမကုန်ခင် စာအိတ်အတွင်းမှ ငွေကုန်သွားပါက အပျော်အပါးအတွက် ငွေကြေးသုံးစွဲမှုကို ရပ်ဆိုင်းပြီး နောက်လအထိ သည်းခံစောင့်ဆိုင်းပါ။



“ အောင်မြင်မှုနဲ့ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ မှားယွင်းနေသော အယူအဆများ ”

လူတွေဟာ ဟိုးကမ္ဘာဦးအစကတည်းက အောင်မြင်မှုနဲ့ ပတ်သက်တဲ့အကြောင်းအရာတွေ၊ အတွေးအခေါ်တွေကို ပြောဆို ဆွေးနွေးတွေးခေါ် ရေးသားလာခဲ့ကြပါတယ်။ ဒီကနေ့ခေတ်အထိ လည်း ‘အောင်မြင်မှု’ဟာ လူသားတွေ စိတ်ဝင်အစားဆုံး ဘာသာရပ်တစ်ခုဖြစ်နေဆဲပါ။ ဒါပေမဲ့ ဒီလိုအောင်မြင်မှု အကြောင်း ကို ပြောဆိုဆွေးနွေးကြတဲ့နေရာမှာ မှန်ကန်တဲ့ အယူအဆ အတွေးအခေါ်တွေရှိသလို၊ မှားယွင်းနေတဲ့ အယူအဆ အတွေး

အခေါ်တွေလည်း ရှိပါတယ်။ ဘဝမှာ အောင်မြင်အောင် ကြိုးစား အားထုတ်ကြတဲ့နေရာမှာ အောင်မြင်မှုအပေါ် ရှုမြင်ယူဆတဲ့ အခြေခံ အတွေးအခေါ်ကအစ မှားယွင်းနေတယ်ဆိုရင် အောင်မြင်မှု ဆီကို ရောက်ရှိဖို့များစွာ ခက်ခဲမှာဖြစ်တဲ့အတွက် အောင်မြင်မှုနဲ့ ပတ်သက် ပြီး မှားယွင်းတတ်ကြတဲ့ အယူအဆအချို့ကို တင်ပြပေးလိုက် ပါသည်။ တွေးဆဆင်ခြင်နိုင်ကြဖို့ ဖြစ်ပါသည်။

(၁) ကျွန်တော်တို့ တော်တော်များများဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဘဝမှာ အောင်မြင်ဖို့ဆိုတာကို မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ ထင်ပါတယ်။ ဒီတော့ ကျွန်တော်တို့က အောင်မြင်မှုကို ဝေဖန်အပြစ် တင်ပါတယ်။

စာရေးသူတို့ဟာ ဘဝမှာ အောင်မြင်မှုတွေ မရရှိကြတဲ့အခါ မစားရတဲ့ စပျစ်သီးချဉ်တယ်ဆိုတဲ့အမြင်နဲ့ အောင်မြင်မှုအပေါ်၊ အောင်မြင်နေတဲ့ သူတွေအပေါ် ထိုင်ပြီးဝေဖန်အပြစ်တင်ကြလေ့ ရှိပါတယ်။ အောင်မြင်မှုအပေါ် ထိုင်ဝေဖန်အပြစ်တင်နေမယ့်အစား အောင်မြင်အောင် အားထုတ်ကြိုးစားသင့်ပါတယ်။ လူတိုင်း အောင်မြင်နိုင်ပါတယ်။

(၂) အောင်မြင်မှုဆိုတာကို ထူးခြားဆန်းကြယ်တဲ့ အရာ တစ်ခုလို့ ကျွန်တော်တို့ တော်တော်များများက ယုံကြည် နေကြတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ကျွန်တော်တို့က အောင်မြင်မှုကို ရှာဖွေတယ်။

သင့်အနေနဲ့အိုလံပစ်ရွှေတံဆိပ်တစ်ခုကို ရက်သတ္တပတ် အနည်းငယ်လောက် လေ့ကျင့်ရုံနဲ့ မရနိုင်ပါဘူး။ ညတွင်းချင်း အောင်မြင်မှုဆိုတာ နတ်သမီးပုံပြင်တွေထဲမှာပဲ ရှိပါတယ်။ အောင်မြင်မှုဆိုတာ လျှို့ဝှက်ဆန်းကြယ်တဲ့အရာတစ်ခု မဟုတ်ပါ ဘူး။ ကြီးကျယ်ထင်ရှားအောင်မြင်တဲ့ ကုမ္ပဏီကြီးတွေကို တစ်လ အတွင်း၊ တစ်နှစ်အတွင်းမှာ တည်ထောင်ခဲ့ကြတာ မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ဆင့် ပြီးတစ်ဆင့် နည်းနည်းချင်းကြိုစားအားထုတ် တည်ဆောက်ခဲ့ကြရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အောင်မြင်ဖို့အတွက် ပဉ္စလက်နည်းဆိုတာ မရှိပါဘူး။ သင့် သူများထက် ပိုကြိုစားရင် အောင်မြင်မယ်။ သင့် သူများထက် အလုပ်ပိုလုပ်ရင် အောင်မြင် မယ်။ ဒါကရိုးရိုးရှင်းရှင်းလေးပါပဲ။

(၃) ကျွန်တော်တို့ တော်တော်များများက အောင်မြင်မှု ဆိုတာ ကံကောင်းမှု(Luck)ကနေ ဆင်းသက်လာတယ်လို့ ယုံကြည်ကြတယ်။ ဒီတော့ ကျွန်တော်တို့ အောင်မြင်ဖို့ မျှော်လင့်တယ်။

လောကကြီးမှာ ထိပေါက်ပြီး၊ ချမ်းသာသွားတာ၊ ကံစမ်းမဲ ပေါက်ပြီး ချမ်းသာသွားတာ ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒါက လူတစ်သန်းမှာ တစ်ယောက်လောက်ပါပဲ။ ဟောလီးဝုဒ်မှာ နာမည်ကြီးမင်းသားတစ်ယောက်ဟာ လမ်းပေါ်မှာ လျှောက်သွားရင် ကံကောင်းစွာနဲ့ ရုပ်ရှင်ထုတ်လုပ်သူ (သို့မဟုတ်) ဒါရိုက်တာ တစ်ယောက်ကတွေ့ပြီး ရုပ်ရှင်ခေါ်ရိုက်ရာက နာမည်ကြီးမင်းသား ဖြစ်လာတဲ့ အဖြစ်အပျက်မျိုး သင်ကြားဖူးပါသလား။ နာမည်ကြီး ဘောလုံးသမားတစ်ယောက်ဟာ ငယ်ငယ်ကတည်းက ဘောလုံး အားကစားကို မကစားဘဲ ကမ္ဘာကျော်ဘောလုံးကလပ်တစ်ခုကို ကံကောင်းထောက်မစွာနဲ့ ရောက်ရှိသွားတာမျိုးကို သင်တွေ့ ဖူးပါသလား။ နှစ်ပေါင်းများစွာ တစိုက်မတ်မတ်ဖွဲ့နဲ့အားမထုတ် ဘဲ ဘယ်သူမှ မအောင်မြင်နိုင်ပါဘူး။ ကံကောင်းပြီး အောင်မြင် လာတယ်ဆိုတာ ပုံပြင်တွေထဲမှာပဲ ရှိပါတယ်။

(၄) ကျွန်တော်တို့ တော်တော်များများက အလုပ်များများ လုပ်ရင် အောင်မြင်မယ်လို့ ထင်ကြတယ်။ ဒါကြောင့် အလုပ်ကိုပဲ ဖိလုပ်ကြတယ်။

အလုပ်လုပ်တိုင်း အောင်မြင်တာမဟုတ်ပါဘူး။ လူတော် တော်များများဟာ သူတို့ရဲ့ဘဝမှာ အလုပ်ကို ကြိုးစား ပမ်းစားလုပ်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ရဲ့ဘဝမှာ အောင်မြင်မှုကို တစ်ခါမှ မမြင် ဖူးကြရှာပါဘူး။ သူတို့ဟာ သူတို့ရဲ့စွမ်းအင်တွေကို မအောင်မြင် နိုင်တဲ့ အလုပ်အကိုင် (dead-end jobs) တွေထဲမှာပဲ အဆုံးရှုံးခံ နေကြပါတယ်။ တစ်ခါတလေ မိမိမနိုင်နိုင်တော့တဲ့ ကစားပွဲမှာ ဆက်ကစားနေတာထက် ကစားပွဲပြောင်းကစားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အလုပ်ကို ပင်ပင်ပန်းပန်း စမတ်ကျကျ လုပ်တတ်ဖို့လိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အလုပ်ကို စမတ်ကျကျလုပ်တတ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ တစ်ခါတုန်းက သစ်ခုတ်သမားနှစ်ယောက်ရှိတယ်။ သစ်ခုတ်သမား A နှင့် B လို့ဆိုကြပါစို့။ သစ်ခုတ်သမား A က တစ်နေ့ကို ဆယ်နာရီ ပင်ပင်ပန်းပန်း သစ်ခုတ်ပါတယ်။ သစ်ခုတ်သမား B ကတော့ တစ်နေ့ကို (၅) နာရီပဲ သစ်ခုတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သစ်ခုတ်သမား B က သစ်ခုတ်သမား A ထက် သစ်တွေ

အများကြီး ပိုရပါသတဲ့။ ဒီတော့ သစ်ခုတ်သမား A ကလည်း တအံ့တဩနဲ့ ဘာလို့ခုလိုသစ်တွေ ပိုရတာလဲလို့ သစ်ခုတ်သမား B ကို သွားမေးတာပေါ့။ ဒီတော့ သစ်ခုတ်သမား B က ခုလိုပြန်ပြော ပါတယ်။ ကျုပ်က သစ်ပိုရမှာပေါ့။ ကျုပ်က တစ်နာရီ သစ်ခုတ် ပြီးတိုင်း ပေါက်ဆိန်ကို နာရီဝက်သွေးတာကိုးတဲ့။ စာရေးသူတို့ လည်း ဘဝမှာ ပေါက်ဆိန်သွေးဖို့ မေ့နေတာမျိုးတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

(၅) ကျွန်တော်တို့က အောင်မြင်မှုဆိုတာ အခွင့်အလမ်း တွေဆီက လာတယ်လို့ ထင်နေကြတယ်။ ဒီတော့ ကျွန်တော် တို့က အခွင့်အလမ်းတွေကို စောင့်ဆိုင်းကြတယ်။

တချို့က အောင်မြင်မှုဆိုတာ အခွင့်အလမ်းတွေဆီက လာတယ်လို့ ယူဆနေကြပါတယ်။ ဒါဟာ မှန်သင့်သလောက်တော့ မှန်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အခွင့်အလမ်းဆိုတာ စောင့်ဆိုင်းနေလို့ မရပါဘူး။ အခွင့်အလမ်းရှိတဲ့နေရာကို သွားရင်သွား (ဒါမှမဟုတ်) အခွင့်အလမ်းကို ကိုယ်တိုင်ဖန်တီးသင့်ရင် ဖန်တီးရပါမယ်။ အခွင့် အလမ်းဆိုတာက စာရေးသူတို့ကို ကူညီကောင်း ကူညီပေးနိုင်ပါ တယ်။ ဒါပေမဲ့ စာရေးသူတို့ အောင်မြင်ဖို့ကိုတော့ အာမမခံပေး နိုင်ပါဘူး။ တစ်ခါကလေ အခွင့်အလမ်း လာလာမလာလာ၊ အခွင့်

အလမ်း ရှိရှိမရှိရှိ၊ မိမိကိုယ်ကိုယ် ကြိုးစားအားထုတ်ပြင်ဆင်ထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အခွင့်အလမ်းလာမှ ပြင်ဆင်မယ်ဆိုရင် အများကြီး နောက်ကျသွားပါလိမ့်မယ်။ ကြီးကျယ်တဲ့အောင်မြင်မှု မှန်သမျှဟာ ကြီးကျယ်တဲ့ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုတွေဆီကပဲ လာတယ်ဆိုတာကို ဘယ်တော့မှ မမေ့ပါနဲ့။

Ref: Today Matters
By: John C.Maxwell



“အိပ်မက်များရဲ့ ခွမ်းပကား”

ဘဝမှာ ထိပ်တန်းရောက် အောင်မြင်ချင်တယ်ဆိုရင် ရည်မှန်းချက်တွေထားရဲဖို့၊ အိပ်မက်တွေ မက်ရဲဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ပုလင်းတစ်လုံးဟာ စာရေးသူတို့ရဲ့ ဘဝဆိုရင် ရည်မှန်းချက်ဆိုတာ ပုလင်းရဲ့ အဖုံးလိုပါပဲ...။ ပုလင်းအဖုံးဖြစ်တဲ့ ရည်မှန်းချက်ထက် စာရေးသူတို့ရဲ့ ဘဝဟာ ပိုပြီး မမြင့်မားနိုင်ပါဘူး။



စာရေးသူတို့ရဲ့ဘဝမှာ စာရေးသူတို့အောင်မြင်ပြီးမြောက်မှု မှန်သမျှဟာ အခွင့်အလမ်းတွေ၊ ကံကောင်းမှုတွေကြောင့် အောင်မြင်ပြီးမြောက်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ တိကျပြတ်သားတဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေ၊ ကြီးကျယ်ခမ်းနားတဲ့ အိပ်မက်တွေ၊ ပြင်းပြတဲ့ ဆန္ဒတွေကြောင့်သာ စာရေးသူတို့ရဲ့ ဘဝမှာ အောင်မြင်မှုတွေကို ဆွတ်ခူးနိုင်ကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရည်မှန်းချက်ဆိုတာ ဘဝမှာ ဘယ်တော့မှ ပြီးသွားတယ်ဆိုတာမရှိပါဘူး။ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဆက်နေသလို ရည်မှန်းချက် တစ်ခုပြီးတစ်ခု ပြီးသွားဖို့လည်း လိုအပ်ပါတယ်။

ဆိုလိုတာက စာရေးသူတို့ရဲ့ ဘဝမှာ တစ်စုံတစ်ခုကို အောင်မြင်ပြီးမြောက်တိုင်း စာရေးသူတို့ရဲ့ (ဘား)ကို နည်းနည်းထပ်ဖြင့်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အကောင်းဆုံး (Best) လို့ဆိုရင် မနက်ဖြန်မှာ စာရေးသူတို့ရဲ့ တိုးတက်မှုက ရပ်သွားပါလိမ့်မယ်။ ပို၍ပို၍ ကောင်းသော (Better) ဆိုတဲ့ ခံယူချက်နဲ့ ကြိုးစားနေပါမှ စဉ်ဆက်မပြတ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်နေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

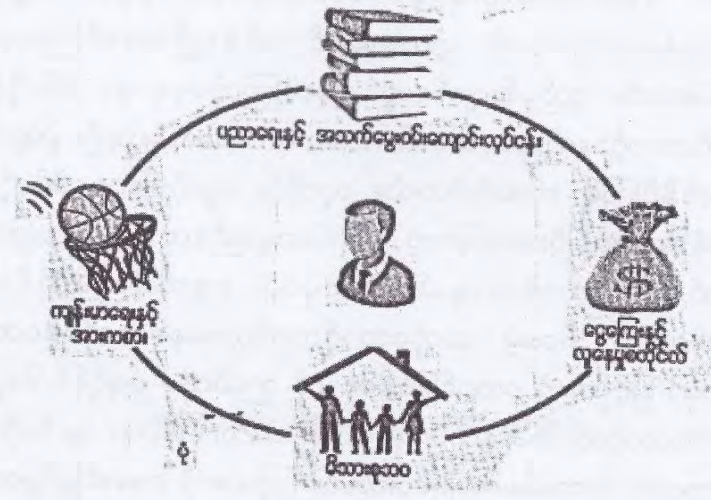
ရည်မှန်းချက်ဆိုတာ ဘဝမှာ စောစောချနိုင်လေ ကောင်းလေလေပါပဲ။ စာရေးသူတို့ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်က အောင်မြင်နေတဲ့ သူတွေကို လေ့လာကြည့်လိုက်ပါ။ သူတို့ရဲ့ အောင်မြင်မှုက သူတို့ရဲ့ ဘဝမှာ စောစောစီးစီးမှန်ကန်ကောင်းမွန်တဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေ ချမှတ်နိုင်လို့ ရရှိလာကြတာဖြစ်တယ်ဆိုတာကို အထင်အရှားတွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

သမိုင်းမှာ ဘယ်သူမှ မအောင်မြင်ခဲ့ဘူးတဲ့ အောင်မြင်မှုတွေနဲ့ အောင်မြင်ခဲ့တဲ့ ဂေါက်သီးအားကစားအကျော်အမော်တိုက်ဂိုးဝုဒ်ကိုပဲ ကြည့်ကြည့်ပါ။ သူ့ရဲ့ ဘဝရည်မှန်းချက်ဖြစ်တဲ့ ဂေါက်သီးအားကစားအကျော်အမော် တစ်ယောက်ဖြစ်လာရေးဆိုတဲ့ ရည်မှန်းချက်ကို ဘယ်အသက်ရွယ်လောက်ကတည်းက ချမှတ်

ခဲ့တယ်လို့ ထင်ပါသလဲ။ သူ့အသက်(၈)နှစ်အရွယ် ကတည်းက တစ်ချိန်မှာ ဂေါက်သီးအကျော်အမော်တစ်ယောက် ဖြစ်ရမယ်ဆိုတဲ့ ရည်မှန်းချက်ကို ချမှတ်ခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။

ဘဝမှာ ထိပ်တန်းရောက်အောင်မြင်ဖို့အတွက် ရည်မှန်းချက် တွေချမှတ်ဖို့ဟာ အလွန်အရေးပါတယ်ဆိုရင် ဘာဖြစ်လို့ လူတိုင်း ရည်မှန်းချက်တွေ မချမှတ်ကြတာလဲလို့ စာဖတ်သူတို့အနေနဲ့ မေးစရာရှိလာပါတယ်။ ဟုတ်ပါတယ် လူတိုင်းလူတိုင်း ရည်မှန်းချက်တွေ မချမှတ်ကြတဲ့ အကြောင်းတရား (၃)ခုရှိပါတယ်။ အဲဒီအကြောင်းတရားသုံးခုကတော့ . . .

- (၁) မိမိကိုယ်ကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုမရှိခြင်း၊ မြင့်မားသည့် ရည်မှန်းချက်တွေနှင့် မိမိနှင့် မသက်ဆိုင်ဟု ခံစားယုံကြည်နေခြင်း
- (၂) ရည်မှန်းချက်များအပေါ် ယုံကြည်မှုမရှိခြင်း
- (၃) ရှုံးနိမ့်မှုကို ကြောက်ရွံ့ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ အိပ်မက်များရဲ့ စွမ်းပကား(ဝါ) ရည်မှန်းချက်များရဲ့ စွမ်းပကားကို အပြည့်အဝ အသုံးချချင်တယ်ဆိုရင်တော့ ပထမဦးစွာ ... ဒီအချက် (၃)ချက်ကို အရင်ကျော်လွှားရပါမယ်။ ပြီးရင်တော့ အားကောင်းပြည့်ဝတဲ့ သင့်ရဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေကို ရဲရဲဝံ့ ချမှတ် ဖို့ပါပဲ။



- ဘဝမှာ စာရေးသူတို့အနေနဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေ ချမှတ်စရာ အဓိကနယ်ပယ်ကြီး (၄) ခု ရှိပါတယ်။ အဲဒီနယ်ပယ်တွေကတော့ . . .
- (၁) ပညာရေးနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်း
 - (၂) ငွေကြေးနှင့် လူနေမှုစတိုင်လ်
 - (၃) မိသားစုဘဝ
 - (၄) ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားနယ်ပယ်တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီနယ်ပယ်လေးရပ်မှာ စာရေးသူတို့အနေနဲ့ မိမိတို့ရဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေကို မျှတအောင် ထိန်းညှိချမှတ်ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရည်မှန်းချက်တွေ ချမှတ်ကြတဲ့နေရာမှာ မိမိတို့ရဲ့ သက်သောင့်သက်သာနယ်ပယ် (Comfort Zone) မှလည်း ခွဲထွက် ချမှတ်နိုင်ကြဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ လူတိုင်း လူတိုင်းဟာ မိမိတို့နဲ့ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်ပြီးသားဖြစ်တဲ့ လိုက်လျောညီထွေ အဆင်ပြေတဲ့ သက်သောင့်သက်သာနယ်ပယ်ထဲမှာပဲ နေထိုင်လုပ်ကိုင်လို ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သက်သောင့်သက်သာနေမယ်ဆိုရင်တော့ ဘဝမှာ မြင့်မားတဲ့ အောင်မြင်မှုတွေကို ဘယ်လိုမှ မရရှိနိုင်ပါဘူး။ သက်သောင့်သက်သာနယ်ပယ် (Comfort Zone) ထဲက ထွက်လိုက် မှ ဘဝက တကယ်စတာဖြစ်ပါတယ်။ မြင့်မားတဲ့ အောင်မြင်မှုတွေ ကို လိုချင်တယ်ဆိုရင် မြင့်မားတဲ့ဘဝ ရည်မှန်းချက်တွေချမှတ်ပြီး ပြင်းပြင်းထန်ထန် ကြိုးစား အားထုတ်ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင်ဟာသင့်ရဲ့ ရည်မှန်းချက်ထက်ပိုပြီး မရောက်နိုင်ဘူးဆိုတာ ဘယ်တော့မှ မမေ့ပါနဲ့။

Ref : I am Gifted
So are you!

By : Adam Khoo



PDF Creator - nyeyadhamma@gmail.com

“အောင်မြင်မှုကို ဖျိုးထောင်ခြင်း”

လူတိုင်း လူတိုင်း အောင်မြင်ချင်ကြပါတယ်။ မအောင်မြင် ချင်တဲ့သူဆိုတာ မရှိသလောက်ပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ လောကမှာ အောင်မြင်တဲ့သူ အရေအတွက်က နည်းပြီး၊ မအောင်မြင်တဲ့ သူတွေက အလွန်များပြားပါတယ်။ ဒါ ဘာကြောင့်ပါ့ဘဲ။

အဖြေကရှင်းပါတယ်။ လူတော်တော်များများက ဘာမှ မပေးဆပ်ဘဲ အောင်မြင်မှုကို ရယူချင်လို့ပါပဲ။ အောင်မြင်မှုရဲ့ သဘောတရားက ရှင်းပါတယ်။ အောင်မြင်ချင်ရင် အရင်ပေးဆပ်

ရပါတယ်။ ဘယ်လောက်ပေးဆပ်ရသလဲဆိုတော့ မိမိအောင်မြင်ချင်တဲ့ ပမာဏအထိ ပေးဆပ်ရပါတယ်။ ဆိုလိုတာက တစ်ဆယ်ဖိုးလိုချင်ရင် တစ်ဆယ်ဖိုး ပေးဆပ်ရမယ်။ တစ်ရာဖိုးလိုချင်ရင် တစ်ရာဖိုးပေးဆပ်ရမယ်ဆိုတဲ့ သဘောပါ။ ဒီကမ္ဘာပေါ်မှာ မပေးဆပ်ဘဲ၊ မစိုက်ပျိုးဘဲ အလိုအလျောက် ပေါ်ပေါက်သီးပွင့်လာတဲ့ အောင်မြင်မှုဆိုတာ တစ်ခုမှမရှိပါဘူး။

အောင်မြင်မှုဆိုတာ စပါးစတဲ့ သီးနှံတွေစိုက်ပျိုးသလိုပဲ စနစ်တကျ ပျိုးထောင်စိုက်ပျိုးရပါတယ်။ စပါးကို စိုက်ပျိုးတဲ့နေရာမှာ စပါးဆိုတဲ့ရလဒ် (Result) ကို မရရှိမီ ရှေးဦးစွာ တောင်သူဦးကြီးတွေအနေနဲ့ မျိုးစပါး၊ မြေဩဇာ၊ ပိုးသတ်ဆေး စတာတွေကို မြေကြီးထဲကို အရင်ထည့်သွင်း (ဝါ) ပေးဆပ်ကြရတာပါ။ ပြီးရင်လည်း ဒီအတိုင်း မရသေးပါဘူး။ ထွန်ယက်စိုက်ပျိုးအားထုတ်ပြီး မိမိတို့ရဲ့ လုပ်အား ကိုပါ ထည့်သွင်း (ဝါ) ပေးဆပ်ကြရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလို မိမိတို့ဘက်မှ အရင်အားထုတ်ပေးဆပ်ပြီးပါမှ စပါးဆိုတဲ့ ရလဒ်ကို ရိတ်သိမ်းနိုင်ကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါတောင် ရာသီဥတု၊ သီးနှံဖျက်ပိုး၊ သဘာဝ ဘေးအန္တရာယ်စတဲ့ မိမိတို့

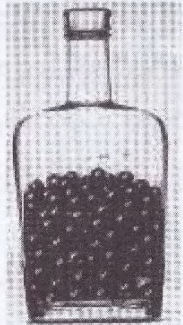
မဖန်တီး၊ မထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့ အကြောင်း တရားတွေ ရှိသေးတာမို့ ကိုယ်စိုက်ပျိုးသလောက် ပြန်ရိတ်သိမ်းရဖို့ မသေချာသေးပါဘူး။ မိမိတို့ အသုံးပြုတဲ့ မျိုးစပါးကောင်းရင် ကောင်းသလောက်၊ မိမိတို့ရဲ့ စိုက်ပျိုးပြုစုပုံ နည်းစနစ်မှန်ရင် မှန်သလောက် အရည်အသွေး ကောင်းမွန်တဲ့စပါးတွေကို အရေအတွက်များများ ရိတ်သိမ်း နိုင်ကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အောင်မြင်မှုဆိုတာကလည်း ဒီလိုပါပဲ။ တောင်သူဦးကြီးတစ်ယောက်အနေနဲ့ ဘာမှမပေးဆပ်ဘဲ စပါးကို အရင်လိုချင်လို့ မရသလို အောင်မြင်လိုသူတစ်ယောက်အနေနဲ့လည်း ဘာမှ မပေးဆပ်ဘဲ အောင်မြင်မှုကို အရင်ရယူချင်လို့ မရပါဘူး။ စပါးကို လိုချင်ရင် မျိုးစပါး၊ မြေဩဇာ၊ ပိုးသတ်ဆေးစတာတွေကို ရှေးဦးစွာ ထည့်သွင်းပြီး ထွန်ယက်စိုက်ပျိုးအားထုတ်ရသလို၊ မိမိလိုချင်တဲ့ အောင်မြင်မှု ပမာဏနဲ့ ကိုက်ညီတဲ့ လိုအပ်တဲ့အရာတွေကို ရှေးဦးစွာ မိမိတို့ဘက်က ပေးဆပ်အားထုတ်ပါမှ မိမိတို့နဲ့ ထိုက်တန်တဲ့ အောင်မြင်မှုအသီးအပွင့်တွေကို ရိတ်သိမ်းခံစားနိုင်ကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အောင်မြင်မှုကို ပြုစုပျိုးထောင်ကြတဲ့နေရာမှာ ယေဘုယျ အားဖြင့် အဓိကသွင်းအားစု (Input) အဖြစ် ထည့်သွင်းရမယ့်အရာက ၃ခုပဲရှိပါတယ်။ အဲဒီ ၃ ခုကတော့ . . .

- ၁။ ဗဟုသုတ (Knowledge)
- ၂။ ကျွမ်းကျင်မှု (Skill)
- ၃။ စိတ်ထား (Attitude) တို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဗဟုသုတနဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုရှိရင် ထူးချွန်(ဝါ)တော်တဲ့အောင်မြင်သူတစ်ယောက် ဖြစ်လာမှာဖြစ်ပြီး စိတ်ထား (Attitude) ကောင်းရင်တော့ ကောင်းတဲ့ အောင်မြင်သူတစ်ယောက် ဖြစ်လာမှာဖြစ်ပါတယ်။

ပုလင်းထဲက လောက်စာလုံးကလေးတွေ



အောင်မြင်ချင်တဲ့လူတွေအတွက် အောင်မြင်မှုကို ပြုစုပျိုးထောင်နိုင်ဖို့ ပုလင်းထဲကို လောက်စာလုံးကလေးတွေ ထည့်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကလေးကို ပြုလုပ်လို့ရပါတယ်။ လုပ်ရမှာက လွယ်လွယ်လေးပါပဲ။ ပုလင်းအလွတ်ကလေး တစ်လုံးထဲကို တစ်နေ့တစ်နေ့ မိမိမှာ အသိပညာ၊ အတတ်ပညာ၊ ဗဟုသုတ၊ ငွေကြေး၊ ကုသိုလ် စသည်ဖြင့် တစ်စုံတစ်ခု တိုးတက်လာတယ် ဆိုရင် လောက်စာလုံးကလေး တစ်လုံးထည့်လိုက်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် တစ်နေ့လုံးနေလို့မှ မည်သည့် အသိပညာ၊ အတတ်ပညာ၊ ဗဟုသုတ၊ ငွေကြေး၊ ကုသိုလ် တစ်စုံတစ်ရာ မရရှိဘူးဆိုရင် ဘာမှပုလင်းထဲကို မထည့်ပါနဲ့။ ပုလင်းထဲမှာ လောက်စာလုံး ကလေးတွေ များပြားလာတာနဲ့အမျှ သင်လည်း သေချာပေါက် အောင်မြင်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မြင့်မြင့်မားမား အောင်မြင်ချင်တယ် ဆိုရင်တော့ ပုလင်းကြီးကြီးရှာဖို့ လိုပါတယ်။ ပုလင်းရဲ့ဆိုဒ်နဲ့ သင့်ရဲ့အောင်မြင်မှုက တိုက်ရိုက် အချိုးကျမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အောင်မြင်မှုဆိုတာ အလိုအလျောက် ဖြစ်လာတယ်ဆိုတာ မရှိသလို အောင်မြင်မှုကလည်း သင့်ကို တကူးတက လိုက်ရှာ နေမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ အောင်မြင်မှုကိုလိုချင်တယ်၊ ရချင်တယ်

ဆိုရင်တော့ သင်ကိုယ်တိုင် ကြိုးစားအားထုတ်ပြီး အောင်မြင်မှုကို ရှာဖွေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အောင်မြင်မှုဆိုတာ တစိုက်မတ်မတ် ပြုစုပျိုးထောင်ရင် ရှင်သန်ကြီးထွားစည်ပင်ဝေဆာစမြဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကဲ ... စာရှုသူမိတ်ဆွေ သင့်ရဲ့အောင်မြင်မှုကို ယခုပဲ ပြုစု ပျိုးထောင်လိုက်ပါ။



[Faint, mostly illegible text in Burmese script]

“လူ့ရှေ့သူ့ရှေ့မှာ ဟန်ကျပန်ကျဖြစ်ဖို့”

သင်ဟာ ဦးဆောင်မှုအဆင့် (Leading Role) ကိုမျှော်မှန်း ထားတဲ့သူဆိုရင် လူ့ရှေ့သူ့ရှေ့မှာ စမတ်ကျကျ ဟန်ကျပန်ကျ တင်ဆက်ပြောဆိုနိုင်ဖို့ မဖြစ်မနေလိုအပ်ပါတယ်။ သင်က ဝန်ထမ်း တစ်ယောက်ဆိုရင် မန်နေဂျာလောက်ဖြစ်လာတာနဲ့ လူတွေရှေ့မှာ မကြာခဏ စကားပြောလာရပါပြီ။ ကုမ္ပဏီ အစည်းအဝေးမှာ ကုန်ပစ္စည်းသစ်မိတ်ဆက်တဲ့ပွဲမှာ သင့်ရဲ့ဝန်ထမ်းတွေရှေ့မှာ စသည် စသည်ဖြင့်ပါ။ တင်ဆက်ပြောဆိုမှုရဲ့ အနှစ်သာရဟာ လူတွေနဲ့ ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ခြင်းပါ။ ကလေးတစ်ယောက်ကို ဦးဆောင်

ဆိုရင်တော့ သင်ကိုယ်တိုင် ကြိုးစားအားထုတ်ပြီး အောင်မြင်မှုကို ရှာဖွေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အောင်မြင်မှုဆိုတာ တစိုက်မတ်မတ် ပြုစုပျိုးထောင်ရင် ရှင်သန်ကြီးထွားစည်ပင်ဝေဆာစမြဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကဲ ... စာရှုသူမိတ်ဆွေ သင့်ရဲ့အောင်မြင်မှုကို ယခုပဲ ပြုစုပျိုးထောင်လိုက်ပါ။



(Faint, mostly illegible text in Burmese script)

“လူ့ရှေ့သူ့ရှေ့မှာ ဟန်ကျပန်ကျဖြစ်ဖို့”

သင်ဟာ ဦးဆောင်မှုအဆင့် (Leading Role) ကိုမျှော်မှန်းထားတဲ့သူဆိုရင် လူ့ရှေ့သူ့ရှေ့မှာ စမတ်ကျကျ ဟန်ကျပန်ကျ တင်ဆက်ပြောဆိုနိုင်ဖို့ မဖြစ်မနေလိုအပ်ပါတယ်။ သင်က ဝန်ထမ်းတစ်ယောက်ဆိုရင် မန်နေဂျာလောက်ဖြစ်လာတာနဲ့ လူတွေရှေ့မှာ မကြာခဏ စကားပြောလာရပါပြီ။ ကုမ္ပဏီ အစည်းအဝေးမှာ ကုန်ပစ္စည်းသစ်မိတ်ဆက်တဲ့ပွဲမှာ သင့်ရဲ့ဝန်ထမ်းတွေရှေ့မှာ စသည်စသည်ဖြင့်ပါ။ တင်ဆက်ပြောဆိုမှုရဲ့ အနှစ်သာရဟာ လူတွေနဲ့ ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ခြင်းပါ။ ကလေးတစ်ယောက်ကို ဦးဆောင်

ဖို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံလုံးကို ဦးဆောင်ဖို့ပဲဖြစ်ဖြစ် သင့်ရဲ့ ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်နိုင်မှုစွမ်းရည်က အရေးကြီးပါတယ်။ သင်က လူများများကို ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်နိုင်လေလေ၊ သင် အောင်မြင် လာလေလေပါပဲ။

လူရှေ့သူရှေ့မှာ ဟန်ကျပန်ကျဖြစ်ဖို့ဆိုရင် ပထမဆုံး အရေးကြီးတာက မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ လူရှေ့ သူရှေ့မှာ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိစေဖို့ အဓိက အရေးကြီးတဲ့ အချက် ၃ ချက်ရှိပါတယ်။

(၁) မိမိရဲ့အလုပ်ကိုချစ်ပါ

သင် ဘာလုပ်လုပ် သင်လုပ်နေတာကို သင်ချစ်ခင်နှစ်သက် နေဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ကိုယ့်အလုပ်ကို ချစ်ပါ။ မချစ်ဘဲနှင့် လုပ်နေရ တယ်ဆိုလျှင်လည်း ချစ်လာနိုင်အောင်ကြိုးစားပါ။ လူရှေ့သူရှေ့မှာ သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်မှုအမြဲရှိနေပါလိမ့်မယ်။

(၂) ကိုယ့်ကိုကိုယ် သိပါ

မိမိရဲ့ အားသာချက်၊ အားနည်းချက်တွေကို အသေအချာ နားလည်သဘောပေါက်အောင်အားထုတ်ပြီး မိမိရဲ့အားသာချက်ကို အပြည့်အဝ အသုံးပြုနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။

(၃) ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ

ဘာပဲလုပ်လုပ် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုရှိပါ။ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုက သင့်ရဲ့ ယုံကြည်မှုကို နှစ်ဆတိုးစေပါတယ်။

မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိပြီဆိုရင်တော့ လူရှေ့သူရှေ့ကို ထွက်ဖို့သင့်အနေနဲ့ အဆင်သင့်ဖြစ်ပါပြီ။ လူတွေကို ဆက်သွယ် ဆောင်ရွက်ရာမှာ ယေဘုယျအားဖြင့် အဆင့် ၃ ဆင့် ရှိပါတယ်။ အဲဒီအဆင့် ၃ဆင့်ကတော့ . . .

- (၁) အမြင်ဖြင့် ဆက်သွယ်ခြင်း
- (၂) အသိဉာဏ်ဖြင့် ဆက်သွယ်ခြင်း
- (၃) စကားလုံးများဖြင့် ဆက်သွယ်ခြင်းတို့ဖြစ်ပါသည်။

အမြင်ဖြင့် ဆက်သွယ်ခြင်း

တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး (သို့မဟုတ်) တစ်ဦးတစ်ယောက်ကို စတွေ့ ကြတဲ့အခါမှာ ရှေးဦးစွာ အမြင်နဲ့ ထင်မြင်ဆုံးဖြတ်ဆက်သွယ်ကြ တာဖြစ်ပါတယ်။ လူရှေ့သူရှေ့မှာ ဟန်ကျပန်ကျ ဖြစ်စေဖို့ သင့် အနေနဲ့ သင့်လျော်တဲ့ ဝတ်စားဆင်ယင်မှု ပရော်ဖက်ရှင်နယ်ဆိုင်ရာ သွင်ပြင်လက္ခဏာတွေရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ သက်ရှိသတ္တဝါမျိုးစိတ်

တွေဟာ သူတို့မြင်တာရဲ့ ၈၅ ရာနှုန်းကနေ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိ မှတ်မိ၊ မှတ်သားနိုင်ကြပေမဲ့ သူတို့ကြားတာရဲ့ ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းကိုပဲ မှတ်သားနိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

(၂) အသိဉာဏ်ဖြင့် ဆက်သွယ်ခြင်း

ရှေးဦးစွာ အမြင်အာရုံနဲ့ ဆက်သွယ်ပြီးပြီဆိုရင်တော့ အသိဉာဏ်နဲ့ ဆက်လက် ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အသိဉာဏ်နဲ့ ဆက်သွယ်ခြင်း အဆင့်မှာတော့ သင့်အနေနဲ့ ပိုင်နိုင်စွာ နားလည်ထားရမယ့် အချက် ၂ချက်ရှိပါတယ်။ အဲဒါ ကတော့ -

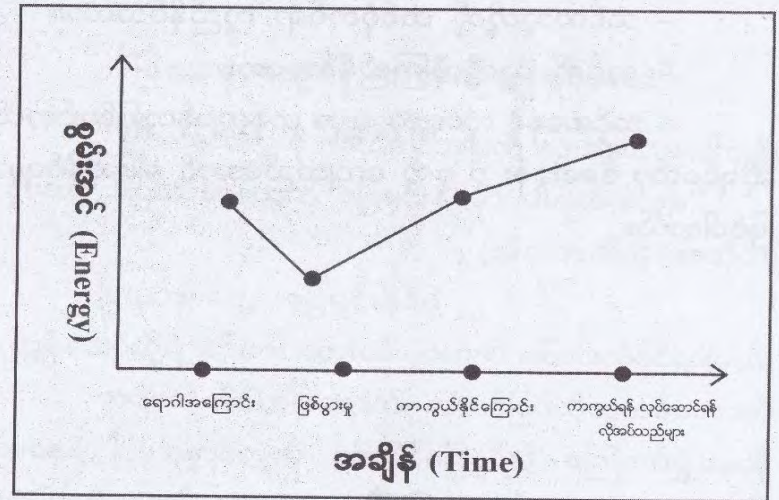
- ၁။ သင်ရဲ့ ဘာသာရပ်(ဝါ) သင်ပြောမယ့် အကြောင်းအရာနဲ့
- ၂။ သင့်ကိုယ်သင်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

(၃) စကားလုံးများဖြင့် ဆက်သွယ်ခြင်း

အမြင်ဖြင့်လည်း ဆက်သွယ်ပြီးပြီ။ အသိဉာဏ်နဲ့လည်း ဆက်သွယ်ပြီးပြီဆိုရင်တော့ စကားလုံးများဖြင့် ဆက်သွယ်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအဆင့်မှာ သင်ပြောချင်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေ သိစေချင်တာတွေကို အထိရောက်ဆုံး စကားလုံးတွေ အသုံးပြုပြီး ပြောဆို ဆက်သွယ်နိုင်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ရဲ့စွမ်းအင် Energy ကို အသုံးပြုခြင်း

လူရှေ့သူရှေ့မှာ ဟန်ကျပန်ကျဖြစ်စေဖို့ တင်ဆက်ပြောဆို သူအနေနဲ့ မိမိရဲ့စွမ်းအင် (Energy) ကို စနစ်တကျ အသုံးပြုတတ်ဖို့ လည်း လိုအပ်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့စွမ်းအင်က အကန့်အသတ် ရှိတဲ့ အတွက် တင်ဆက်ပြောဆိုမှု တောက်လျှောက်လုံးမှာ သင့်ရဲ့ စွမ်းအင်ကို ပရမ်းပတာ အသုံးပြုလို့မရပါဘူး။ ဥပမာ သင့်အနေနဲ့



‘ငှက်ဖျားရောဂါကာကွယ်ရေး’ အကြောင်း တင်ဆက်ပြောဆိုမယ် ဆိုရင် သင့်ရဲ့စွမ်းအင်(Energy) ကို ပုံပါအတိုင်း အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

လူရှေ့သူရှေ့မှာ သင့်ရဲ့တင်ဆက်ပြောဆိုမှု ဟန်ကျပန်ကျ ဖြစ်စေဖို့ သင့်ရဲ့ပရိသတ်တွေက သင့်ကို အဓိကမေးခွန်းထုတ်ကြ မယ့် မေးခွန်း ၃ခုပဲရှိပါတယ်။ အဲဒီမေးခွန်း ၃ ခုကတော့...

- သင်က သူတို့ကို ဂရုစိုက်သလား။
- (လူတိုင်းက ကိုယ့်ကို VIP လို ဆက်ဆံခံလိုကြပါတယ်)
- သင်ကသူတို့ကို တစ်စုံတစ်ရာ ကူညီနိုင်သလား။
- သင့်ကို သူတို့ယုံကြည်နိုင်သလား။
- သင့်အနေနဲ့ လူရှေ့သူရှေ့မှာ ဟန်ကျပန်ကျဖြစ်ချင်တယ်

ဆိုရင်တော့ ဒီမေးခွန်း ၃ ခုကို ကျေလည်အောင် ဖြေဆိုနိုင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



“ပြဿနာတွေကို ဘယ်လိုဖြေရှင်းမလဲ”

“ပြဿနာတွေကို ဖန်တီးစဉ်တုန်းက စဉ်းစားတွေးခေါ်ပုံမျိုး နဲ့တော့ ဒီပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။”

(အဲလဘတ်အိုင်းစတိုင်း)

ပြဿနာတွေ ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ ...

(ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စဉ်းစား တွေးခေါ်ပုံတွေကို ပြောင်းလဲနိုင်ရပါမယ်) ဘဝမှာ ထိပ်တန်းရောက် အောင်မြင်လိုသူတစ်ယောက် အနေနဲ့ ပြဿနာတွေကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းဖို့ ကြောက်ရွံ့နေလို့ မရပါဘူး။ အလုပ်သေးသေးလုပ်ရင် ပြဿနာသေးသေး တွေပါမယ်။

အလုပ်ကြီးကြီးလုပ်ရင် ပြဿနာကြီးကြီးတွေပါပဲ။ ဘာပြဿနာမှ မတွေ့ချင်ဘူးဆိုရင် ဘာမှမလုပ်ပဲ အိပ်နေမှပဲ ရပါလိမ့်မယ်။ အဓိက က ပြဿနာတွေမတွေ့အောင် ရှောင်လွှဲနိုင်အောင် ဆုတောင်းဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။ ကြုံတွေ့လာရတဲ့ ပြဿနာတွေကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်အရည်အသွေးတွေ မိမိမှာရှိလာအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ကြဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ ဘဝမှာ ပြဿနာအခက်အခဲတွေ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့လာရတဲ့အခါ ဘယ်လိုရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းကြရမလဲဆိုတာ ကြည့် ကြည့်လိုက်ကြရအောင်ပါ။

“ပြဿနာတွေ ရင်ဆိုင်နေရတဲ့အချိန်မှာ သင့်ကိုယ်သင် အကဲမဖြတ်မိပါစေနဲ့ ”

ပြဿနာတွေ ရင်ဆိုင်နေရတဲ့အချိန်၊ အခက်အခဲတွေ ရင်ဆိုင်နေရတဲ့အချိန်မှာ သင့်ကိုယ်သင် အကဲမဖြတ်ပါနဲ့။ ဒါဟာ အခိုက်အတန့်တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ အမြဲတမ်းမဟုတ်ပါဘူး။ သင်... ဒီထက်ပိုပြီး လုပ်နိုင်ပါသေးတယ်။ တစ်လောကလုံးက သင့်ကို မလေးစားရင်နေပါစေ။ သင့်ကိုယ်သင်လေးစားဖို့ လိုပါတယ်။ သင့်ကိုယ်သင် အထင်ကြီးဖို့လိုပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ အခက်အခဲပြဿနာတွေ ကြုံတွေ့လာရတဲ့အခါမှာ မိမိရဲ့ပုံရိပ် (Self Image) ကို မကျဆင်းသွားအောင် ထိန်းသိမ်းနိုင်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ သင့်ကိုယ်သင်အထင်မကြီးတော့တဲ့နေ့၊ သင့်ကိုယ်သင် မလေးစားတော့တဲ့နေ့မှာ သင် ဘာမှ မလုပ်နိုင်တော့ဘူးဆိုတာ ဘယ်တော့မှမပေမယ့်ပါနဲ့။

‘ပြဿနာတွေ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေရတဲ့အချိန်မှာ အခြားသူတွေရဲ့ အဆိုးမြင်ဝေဖန်သံတွေ၊ မှတ်ချက်တွေကို ဂရုမစိုက်ပါနဲ့’

တစ်ခါတုန်းက သားပိုက်ကောင်လေး နှစ်ကောင်ဟာ ဟိုပြေး၊ ဒီပြေး ဆော့ကစားရင်း တွင်းနက်ကြီးတစ်တွင်းထဲကို မမျှော်လင့်ဘဲ ပြုတ်ကျသွားပါတယ်။ တွင်းထဲက သူတို့နှစ်ကောင်သား ကြိုးစားခုန်ကြပေမယ့် ဘယ်လိုမှတွင်းပေါ်ကို ပြန်မတက်နိုင်ဘဲ ဖြစ်နေပါသတဲ့။ အဲ့ဒီလိုနဲ့ခုန်လိုက်၊ ပြန်ကျလိုက်ဖြစ်နေတုန်းမှာ သားပိုက်ကောင်တစ်အုပ်က တွင်းဝကို ရောက်လာပါလေရော။

တွင်းဝကနေ သူတို့ကိုလှမ်းမြင်တော့ သားပိုက်ကောင်ကြီး တစ်ကောင်က ခုလိုလှမ်းပြောပါတယ်။

‘ဟေ့ . . . မင်းတို့ ဘယ်လိုခုန်ခုန် ရွင်းပေါ်ရောက်မှာ မဟုတ်ဘူး။ တွင်းက အနက်ကြီးပဲ။ မင်းတို့ တော်တော်ဆော့တဲ့ ကလေးပဲ။ ခုတော့ ဒုက္ခများကုန်ပြီ’ကျန်တဲ့ သားပိုက်ကောင် တွေကလည်း သံယောင်လိုက်ပြီး အဲ့သလိုပဲ ဝိုင်းပြောကြသတဲ့။

အဲဒီတော့ တွင်းထဲက သားပိုက်ကောင်နှစ်ကောင်ထဲက နည်းနည်းကြီးတဲ့အကောင်က သားပိုက်ကောင်ကြီးနဲ့ အခြားသား ပိုက်ကောင်တွေရဲ့ စကားကိုကြားပြီး တဖြည်းဖြည်းစိတ်ပျက်အား လျော့လာကာ နောက်ဆုံးတွင်းထဲမှာပဲ အိပ်ပျော်သွားပါသတဲ့။ သားပိုက်ကောင်အငယ်လေးကတော့ စိတ်မပျက်အားမလျော့ဘဲ ခုန်မြဲခုန်ဆဲပါပဲ။ တွင်းနှုတ်ခမ်းဝက သားပိုက်ကောင်တွေကလည်း အော်မြဲအော်ဆဲပါပဲ။ အပေါ်က အော်လေလေ သားပိုက်ကောင် ငယ်လေးက ခုန်လေလေပါပဲ။ အပေါ်က သားပိုက်ကောင်တွေက ဆက်မခုန်သင့်တော့ကြောင်း၊ ခုန်လို့မရနိုင်ကြောင်း ဝိုင်းအော်နေ တုန်းမှာဘဲ သားပိုက်ကောင်ငယ်လေးက ဝုန်းခနဲ တွင်းအပေါ် ကို ခုန်တက်လာနိုင်ပါတယ်။

သားပိုက်ကောင်ကြီးနဲ့တကွ အားလုံးမှင်သက်အံ့ဩသွား တာပေါ့။ ပြီးတော့ သားပိုက်ကောင်ကြီးက ဝမ်းသာအားရနဲ့ ခုလို

ပြောလိုက်ပါတယ်။ ‘တို့က တက်လို့မရပါဘူးလို့ အော်နေတဲ့ကြား ထဲက မင်းရအောင် တက်လာနိုင်တယ်နော် . . .’ သားပိုက်ကောင် ငယ်လေးက . . . အဲဒီတော့မှ အံ့ဩစွာနဲ့ အခုလို ပြန်ပြောလိုက် ပါတယ်။ “အမ် . . . ဦးကြီးတို့က မခုန်ဖို့ တားနေကြတာလေ။ ကျွန်တော်က နားသိပ်မကြားရတော့၊ တွင်းထဲက ကြားနေရတာက အားလုံးရဲ့ အားပေးသံတွေ၊ ကောင်းချီးပေးသံတွေ ထင်နေတာ။” “ဒါကြောင့် ဦးကြီးတို့က ပိုအော်လေလေ၊ ကျွန်တော်က အားတက် ပြီး ခုန်လေလေဆိုတော့ ခုလိုတွင်းပေါ်ကို ရောက်လာတာပေါ့” ဟူသတဲ့။

Ref: Priya Sher ၏
The Power of Words

စာရေးသူတို့ ပြဿနာတွေ ရင်ဆိုင်လာရတဲ့အချိန်မှာလည်း ဒီလိုပါပဲ။ လူတွေရဲ့ ဝေဖန်သံတွေ၊ အပြစ်တင်သံတွေကို မိမိကို အားပေးနေတဲ့ အသံတွေအဖြစ် ပြောင်းလဲကြားယောင် လိုက်ပါ။ ပြဿနာအခက်အခဲတွေကို အားမာန်အပြည့်နဲ့ ဖြေရှင်းလာနိုင်ပါ လိမ့်မယ်။ ပြဿနာအခက်အခဲတွေ ရင်ဆိုင်လာရတဲ့အချိန်မှာ လူတွေရဲ့ ဝေဖန်အပြစ်တင်သံတွေက မိမိအောင်မြင်ခဲ့စဉ်က လူတွေရဲ့ ချီးကျူးသံတွေထက် ပိုပြီးကျယ်လောင်ပါတယ်။

မတုန်လှုပ်ပါနဲ့။ ဒါက လူတွေရဲ့ သဘောထားတာဝန် ဓမ္မတာပါပဲ။ တစ်ခါတစ်လေ သားပိုက်ကောင်လေး နားလေးတာက ပိုကောင်းပါတယ်။

‘ပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းတဲ့အခါမှာ ရှုထောင့်ပေါင်းစုံမှ ရှုမြင်စဉ်းစားပါ’

တချို့ပြဿနာတွေက မိမိရဲ့ရှုထောင့် (ဝါ) ရှုမြင်သုံးသပ်စဉ်းစားမှုက ပြန်ကန့်သတ်နေလို့ မဖြေရှင်းနိုင်ဖြစ်နေတာမျိုးလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းဖို့ ကြိုးစားနေရတဲ့နေရာမှာ အတ္တကို ရှေ့တန်းတင်ပြီး တစ်ယူသန်ခေါင်းမာနေလို့ မရပါဘူး။ တစ်ခါတစ်လေ မိမိရဲ့လက်အောက်ငယ်သား၊ ပြိုင်ဘက်၊ ရန်သူတွေရဲ့ အကြံဉာဏ်ကိုလည်း ယူသင့်ရင်ယူရပါမယ်။ တချို့ပြဿနာတွေက ပြဿနာတစ်ခုလုံးကို ၃၆၀ ဒီဂရီ ရှုထောင့်ပေါင်းစုံမှနေ သုံးသပ်စဉ်းစား အဖြေရှာရတာဖြစ်တဲ့အတွက် ပြဿနာတွေ ရင်ဆိုင် ကြုံတွေ့လာရတဲ့အခါမှာ မိမိရဲ့ရှုထောင့် အပြင်၊ ရှုထောင့်ပေါင်းစုံ ကနေ သုံးသပ်ရှုမြင်နိုင်ဖို့ ဘယ်တော့မှ မမေ့ပါနဲ့။



PDF Creator - nyeyadhamma@gmail.com

“အချိန်ရဲ့ အရှင်သခင်ဖြစ်ရင် . . .
ဘဝရဲ့အရှင်သခင်ဖြစ်ပြီ . . .”

တချို့လူတွေဟာ တစ်နေကုန်အလုပ်နဲ့ လက်နဲ့မပြတ်အောင်ကို အလုပ်တွေကို တရစပ်လုပ်ကိုင်နေကြရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ရဲ့ဘဝတွေကတော့ သာမန်ပဲဖြစ်ပြီး တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ သူတို့ရဲ့အခြေအနေကလည်း ဒုံရင်းက ဒုံရင်းပါပဲ။ တချို့လူတွေကြတော့ သူတို့ရဲ့ဘဝမှာ လူမှုရေးရာအလုပ်တွေကို တာဝန်ယူဆောင်ရွက်နေကြသလို မိသားစု၊ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းတွေနဲ့လည်း ပျော်ပျော်ပါးပါး အပန်းဖြေအနားယူနိုင်ကြပါတယ်။ သူတို့ရဲ့

လုပ်ငန်းတွေကလည်း ရောမလုပ်ငန်းကြီးတွေဖြစ်ပြီး အဲဒီလုပ်ငန်းကြီးတွေကိုလည်း အောင်မြင်အောင် စီမံခန့်ခွဲလုပ်ကိုင်နိုင်ကြတယ်။ သူတို့တွေ ဘာတွေ ကွာခြားကွဲပြားကြလို့ပါလဲ။

စာရှုသူမိတ်ဆွေ... အချိန်က အလွန်တရာမျှတသလို၊ အလွန်လည်း ဒီမိုကရေစီကျပါတယ်။ စာရှုသူကလည်း တစ်နေ့မှာ နှစ်ဆယ့်လေးနာရီရသလို အမေရိကန်သမ္မတလည်း တစ်နေ့မှာ နှစ်ဆယ့်လေးနာရီပဲ ရတာပါပဲ။ အမေရိကန်သမ္မတကလုပ်ငန်းဆောင်တာမျိုးစုံကို ဒီနှစ်ဆယ့်လေးနာရီအတွင်းမှာ လုပ်ဆောင်နိုင်ပြီး သင်ကတော့ ဘာလို့ မလုပ်ဆောင်နိုင်တာပါလဲ။ အဓိကကွာခြားချက်ကတော့ အချိန်ရဲ့အရှင်သခင်ဖြစ်အောင် စီမံခန့်ခွဲနိုင်မှုဖြစ်ပါတယ်။ ဟုတ်ပါတယ်။ ဘဝမှာ ထိပ်တန်းရောက် အောင်မြင်သူတွေအားလုံးဟာ အချိန်ရဲ့ အရှင်သခင်ဖြစ်အောင် စီမံခန့်ခွဲနိုင်ကြပါတယ်။

အချိန်ရဲ့ အရှင်သခင်ဖြစ်ဖို့ စာရေးသူတို့အချိန်တွေ ပိုမိုရဖို့ မလိုပါဘူး။ အချိန်ကို ထိရောက်စွာစီမံခန့်ခွဲနိုင်ကြဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ သင်ဟာအချိန်ရဲ့ အရှင်သခင်ဖြစ်လာတာနှင့်အမျှ ဘဝရဲ့ အရှင်သခင်ဖြစ်လာမှာ အသေအချာပါပဲ။ အောင်မြင်တဲ့သူတွေဟာ

သူတို့ရဲ့ အချိန်တွေကို ထိရောက်ကောင်းမွန်စွာ စီမံခန့်ခွဲအသုံးချနိုင်သလို သာမန်လူတော်တော်များများကတော့ သူတို့ရဲ့ စီမံခန့်ခွဲမှုလိုအပ်ချက်ကြောင့် အချိန်တော်တော်များများ အလဟဿလေလွင့် ဆုံးရှုံးနေကြရတာဖြစ်ပါတယ်။

အချိန်ဟာ ငွေကြေးလိုပါပဲ။ ငွေကြေးမှာ သိန်းသန်းရာချီဖြစ်ဖို့တစ်ကျပ်ချင်းစီ စုပေါင်းထားရသလို အချိန်မှာလည်း စက္ကန့်တိုင်း၊ မိနစ်တိုင်းက အရေးကြီးပါတယ်။ စာရေးသူတို့အနေနဲ့ နေ့စဉ်ငွေကြေးကို သုံးစွဲနေကြသလို အချိန်ကိုလည်း သုံးစွဲနေကြရပါတယ်။ ဘဝမှာ ကြွယ်ဝချမ်းသာဖို့အတွက် ငွေကြေးကို အကျိုးရှိထိရောက်စွာ သုံးစွဲတတ်ဖို့လိုသလို၊ ဘဝမှာ ထိပ်တန်းရောက်အောင်မြင်ဖို့လည်း အချိန်ကို အကျိုးရှိစွာ သုံးစွဲနိုင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ အချိန်ကို အကျိုးရှိစွာ ရင်းနှီးမြုပ်နှံသုံးစွဲနိုင်မယ်ဆိုရင် ကောင်းမွန်တဲ့ အကျိုးအမြတ်ရလဒ်တွေကို ပြန်လည်ခံစားရရှိနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီသဘောတရားက ရိုးရှင်းပါတယ်။ ဥပမာ-သင့်အနေနဲ့ တစ်မိနစ် စာဖတ်မယ်ဆိုရင် တစ်မိနစ်စာ ဗဟုသုတရရှိမှာပါ။ ဒါမှမဟုတ် ဟိုကြည့်သည်ကြည့်၊ ဟိုလုပ်သည်လုပ်နဲ့ပဲ အချိန်ကုန်

သွားမယ်ဆိုရင်တော့ သင့်အနေနဲ့ အဲဒီအိမ်မိနစ်မှာ ဘာအကျိုး အမြတ်ရလဒ်မှ ပြန်လည်ရရှိမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါဟာ သင့်ရဲ့ ပိုက်ဆံတစ်ရွက်ကို အလဟဿ အဝေးကိုလွှင့်ပစ်လိုက်တာနဲ့ သဘောတရားအတူတူပါပဲ။ ဒါကြောင့်မို့ သင့်ရဲ့အဖိုးတန်လှတဲ့ အချိန်တွေကို ဂရုတစိုက်နဲ့ အကျိုးရှိအောင် သုံးစွဲသင့်ပါတယ်။

“သင့်ရဲ့အချိန်တွေ ဘယ်လောက်အလဟဿဖြစ်နေသလဲ”

သင့်ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝမှာ အချိန်တွေဘယ်လောက် အလဟဿ ဖြစ်နေသလဲဆိုတာသိရအောင် လက်တွေ့ကြည့်ကြည့် လိုက်ကြရ အောင်ပါ။ စာရေးသူတို့ရဲ့ဘဝမှာ ရည်မှန်းချက် အမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ ပညာရေး ရည်မှန်းချက်၊ ငွေကြေးဆိုင်ရာ ရည်မှန်းချက်၊ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ရည်မှန်းချက်၊ ကိုယ်ကာယကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် အားကစားဆိုင်ရာ ရည်မှန်းချက် စသည်ဖြင့်ပါ။ အလဟဿ ဖြစ်သွားတဲ့အချိန် (Time Waste) ဆိုတာကတော့ စာရေးသူတို့ရဲ့ ဆောင်ရွက်လုပ်ဆောင်မှုတွေကတော့ စာရေးသူတို့ရဲ့ ရည်မှန်းချက် တွေနဲ့ တိုက်ရိုက်မသက်ဆိုင်တဲ့ အချိန်တွေကို ဆိုလိုတာပါ။

ဥပမာ - စာရေးသူဟာ တက္ကသိုလ်ဝင်တန်း ကျောင်းသား တစ်ယောက်ဖြစ်ပြီး စာရေးသူရဲ့ ရည်မှန်းချက်ဟာ ဘာသာစုံဂုဏ် ထူးထွက်ရေးဆိုရင် စာရေးသူအနေနဲ့ နေ့စဉ် လေးနာရီလောက် ဘောလုံးကစားနေတာကို အလဟဿ ဖြစ်သွားတဲ့အချိန်အဖြစ် သတ်မှတ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် စာရေးသူနဲ့ ဘဝရည်မှန်းချက်က မြန်မာ့လက်ရွေးစင် ဘောလုံးအားကစားသမား တစ်ယောက်ဖြစ် လာရေးဆိုရင်တော့ နေ့စဉ်လေးနာရီ ဘောလုံးလေ့ကျင့်ကစားတာ ဟာ အချိန်အလဟဿဖြစ်တယ်လို့ ပြောလို့မရတော့ပါဘူး။ ကဲ မိမိရဲ့ အလဟဿဖြစ်သွားတဲ့ အချိန်တွေ ဘယ်လောက်ရှိသလဲ ဆိုတာကို ကြည့်ကြည့်လိုက်ရအောင်ပါ။

အချိန်	လုပ်ဆောင်မှု	အလဟဿ ဖြစ်သွားသည့် အချိန်
6 am - 7 am		
7 am - 8 am		
9 am - 10 am		
10 am - 11 am		
11 am - 12 am		
12 am - 1 pm		
1 pm - 2 pm		
2 pm - 3 pm		
3 pm - 4 pm		
4 pm - 5 pm		
5 pm - 6 pm		
6 pm - 7 pm		
7 pm - 8 pm		
8 pm - 9 pm		
9 pm - 10 pm		
10 pm - 11 pm		
11 pm - 12 pm		
12 am - 1 am		

ကဲ ပြီးပြီဆိုရင် သင့်ရဲ့တစ်နေ့တာ အလဟဿဖြစ်သွားတဲ့ အချိန်တွေကို ပေါင်းကြည့်လိုက်ပါ။ ဥပမာ-သင့်အနေနဲ့ တစ်နေ့ကို အချိန် ၆ နာရီ အလဟဿဖြစ်သွားတယ်ဆိုရင် တစ်နေ့ အလဟဿ ဖြစ်သွားသောအချိန် = ၆၊ တစ်နှစ်မှာ အလဟဿ ဖြစ်သွားသောအချိန် = ၆ နာရီ x ၃၆၅ ရက် = ၂၁၉၀ နာရီ

အကယ်၍ သင်သည် အသက်(၈၀)နေရမယ်ဆိုရင် သင့်ရဲ့ တစ်သက်တာမှာ အလဟဿဖြစ်သွားသောအချိန် = ၂၁၉၀ နာရီ x ၈၀ နှစ် = ၁၇၅၂၀၀ နာရီ၊ အံ့အားသင့်စရာ ကောင်းလှအောင် သင်ဟာသင့်ရဲ့ တစ်သက်တာမှာ ၁၇၅၂၀၀ နာရီလောက် အလဟဿ ဖြုန်းတီးပစ်နေရပါတယ်။ ဒါဟာ နှစ်နဲ့ပြောမယ်ဆိုရင် နှစ် ၂၀ နီးပါးရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ အချိန်နဲ့ အရှင်သခင်ဖြစ်အောင် ယခုပဲ သင့်ရဲ့အဖိုးတန်လှတဲ့ အချိန်တွေကို ထိရောက်အကျိုးရှိစွာ အသုံးချလိုက်ပါ မိတ်ဆွေ။ အောင်မြင်မှုတွေက သင့်ကိုစောင့်ကြို နေပါတယ်။

Ref: I am Gifted, So are You!

By: Adam Khoo



“ပျော်ရွှင်ပါ ... တက်ကြွပါ ... အောင်မြင်ပါ”

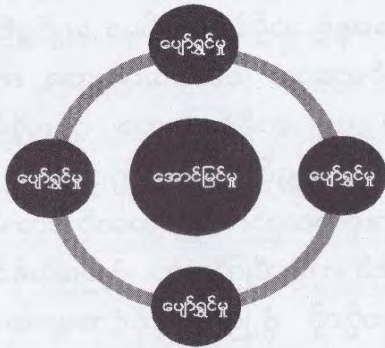
ကုမ္ပဏီတစ်ခုဟာ ၎င်းရဲ့ကုမ္ပဏီမှာ လုပ်ကိုင်နေကြတဲ့ ဝန်ထမ်းများရဲ့ စွမ်းဆောင်ရည်ကို သုတေသနပြုလေ့လာလိုတဲ့ အတွက် စမ်းသပ်လေ့လာမှုတစ်ခု ပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒါကတော့ ပုံမှန်ဝန်ထမ်းတွေနဲ့ ပျော်ရွှင်နေတဲ့ ဝန်ထမ်းတွေကို အုပ်စုနှစ်စုခွဲ ပြီး အလုပ်တာဝန်တစ်မျိုးတည်းကို လုပ်ဆောင်စေခဲ့ပါတယ်။ စမ်းသပ်မှုရဲ့ ရလဒ်ကတော့ ပြတ်သားပါတယ်။ ပျော်ရွှင်နေတဲ့ ဝန်ထမ်းတွေဟာ ပုံမှန်ဝန်ထမ်းတွေထက် ၃ ဆ ပိုမိုတိကျအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ပြီး ဆောင်ရွက်ရာမှာလည်း ၁၉ ရာခိုင်နှုန်း ပိုမို

မြန်ဆန်ပါသတဲ့။ စာရေးသူတို့ရဲ့ ဦးနှောက်ဟာပျော်ရွှင်မှုကို ခံစား နေရတဲ့အချိန်မှာ စာရေးသူတို့ရဲ့လုပ်ရည်ကိုင်ရည်၊ စွမ်းဆောင်ရည် တွေ မြင့်တက်လာတယ်ဆိုတာကို ဒီလေ့လာ စမ်းသပ်မှုက အထင်အရှား ပြသနေပါတယ်။ မပျော်မရွှင်ဖြစ်နေတဲ့ ဝန်ထမ်းတွေ ဆီက ကောင်းမွန်တဲ့ရလဒ်တွေ ဘယ်တော့မှ ထွက်မလာနိုင်ပါဘူး။ ပျော်ရွှင်တက်ကြွနေတဲ့ ဝန်ထမ်းတွေဆီက ကောင်းမွန်တဲ့ ရလဒ်တွေ ထွက်လာနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာ သိပ်သေချာ ပါတယ် မိတ်ဆွေ။

သင့်ရဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်တာ လုပ်ဆောင်မှုတွေ ကောင်းမွန် အောင်မြင်ဖို့ သင့်အနေနဲ့ သင့်ရဲ့အလုပ်မှာ ပျော်ရွှင်တက်ကြွနေဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ခိုင်မာသော စစ်တမ်းများအရ ကမ္ဘာနှင့်အဝှမ်း ဝန်ထမ်းများအနက် ၄၅ ရာခိုင်နှုန်းသာ ၎င်းတို့ရဲ့ အလုပ်မှာ လုပ်ငန်းခွင်များမှာ ပျော်ရွှင်တက်ကြွကြတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒီဝန်ထမ်းတွေ အများစုကလည်း ကမ္ဘာ့အဆင့် အောင်မြင်နေကြတဲ့ မာလ်တီနေရှင်နယ်လ် ကုမ္ပဏီကြီးတွေ၊ ဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံကြီးတွေက ဖြစ်ပြီး၊ စာရေးသူတို့လို ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံအများစုက ဝန်ထမ်း တော်တော်များများဟာ မိမိတို့ရဲ့ လုပ်ငန်းခွင်များမှာ မပျော်ရွှင် ကြပါဘူးတဲ့။

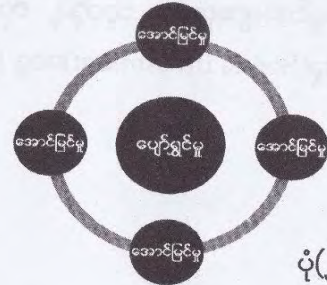
အောင်မြင်မှုက အရှေ့လား။
ပျော်ရွှင်မှုက အရှေ့လား။

ဘဝမှာ အဆင်ပြေအောင်မြင်လာရင် ပျော်ရွှင်ကြမှာ မွေတာပါပဲ။ မိမိရဲ့ အလုပ်အကိုင်တွေ အဆင်ပြေအောင်မြင်နေရင် ပျော်ရွှင်ကြမှာ သဘာဝပါပဲ။ ဆိုလိုတာက ဖော်ပြပါ ပုံ(၁)အတိုင်း စာရေးသူတို့ တော်တော်များများက အောင်မြင်လာရင် ပျော်ရွှင်မှု တွေ ဝန်းရံလာလိမ့်မယ်လို့ လက်ခံထားကြပါတယ်။



ပုံ(၁)

ဒီကနေ့ စာရေးသူတို့ရဲ့ ဒီအယူအဆကို လုံးဝဆန့်ကျင် စေတဲ့ အယူအဆတစ်ခုကို တွေ့ရှိခဲ့ကြပါပြီ။ ဘဝမှာ အောင်မြင် လာရင် ပျော်ရွှင်မှာမသေချာပေမယ့် မအောင်မြင်ခင်ရော ကြိုတင် ပျော်ရွှင်လို့မရဘူးလားဆိုတဲ့ မေးခွန်းပါ။ ဒါကို ပျော်ရွှင်မှုအားသာ ချက် (Happiness Advantage) လို့ခေါ်ပါတယ်။ ဟုတ်ပါတယ်။ စာရေးသူတို့အနေနဲ့ မအောင်မြင်ခင်ကတည်းက ကြိုတင်ပျော်ရွှင် ခြင်းအားဖြင့် စာရေးသူတို့ရဲ့ လုပ်ငန်းခွင်ဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်မှု အရည်အသွေးများ ပိုမိုတိုးတက်မြင့်မားလာနိုင်ပြီး အောင်မြင်မှုများ ကို အမှန်တကယ်ရယူလာနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ မိတ်ဆွေ . . . သင့်ရဲ့လုပ်ငန်းခွင်မှာ သင့်အနေနဲ့ ပျော်ရွှင်တက်ကြွပါသလား။ ဒါဆိုရင် သင်အောင်မြင်ဖို့ အတော့်ကို နီးစပ်နေပါပြီ။



ပုံ(၂)

တကယ်တော့ ပျော်ရွှင်မှုကို အောင်မြင်မှုတွေ ဝန်းရံလည်ပတ်နေတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီကနေ့ခေတ်မှာ လုပ်ငန်းရှင်တွေအနေနဲ့ မိမိတို့ဝန်ထမ်းတွေရဲ့ လုပ်ငန်းခွင်ဆိုင်ရာပျော်ရွှင်မှု၊ မိမိအလုပ်အပေါ် စိတ်ကျေနပ်နှစ်သက်မှု (Job Satisfaction) စတာတွေကို အာရုံစိုက်လာကြရပါတယ်။ အထူးသဖြင့် လုပ်ငန်းခွင်ဆိုင်ရာ လူမှုဆက်ဆံရေး (Social Relationship) ဟာ ဝန်ထမ်းတွေရဲ့ စိတ်ကျေနပ်ပျော်ရွှင်မှုအပေါ် များစွာသက်ရောက်မှုရှိပါတယ်။ လုပ်ငန်းခွင်အတွင်းမှာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဆက်ဆံနိုင်ခြင်းမရှိဘဲ အငြိုးအတေး၊ အဖုအထစ်တွေများစွာရှိနေတဲ့ လုပ်ငန်းခွင်ဟာ ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းတဲ့ လုပ်ငန်းခွင် တစ်ခုဖြစ်မလာနိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ ဒီကနေ့ခေတ်အောင်မြင်တဲ့လုပ်ငန်းရှင်အများစုဟာ သူတို့ရဲ့ လုပ်ငန်းခွင်အတွင်းမှာ လူမှုဆိုင်ရာရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု (Social Investment) တွေ ပြုလုပ် လာကြတာဖြစ်ပါတယ်။

တချို့က ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာကို စိတ်ခံစားမှု (Emotion) လို့ ထင်နေကြပါတယ်။ တကယ်တော့ ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ စိတ်ခံစားမှုမဟုတ်ဘဲ ရွေးချယ်မှု (Choice) ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့စိတ်ပျော်ရွှင်တက်ကြွနေဖို့ သင့်အနေနဲ့ ရွေးချယ်နိုင်သလို သင့်ရဲ့စိတ်မပျော်မရွှင်ဖြစ်နေရင်လည်း ပျော်ရွှင်လာအောင် သင့်စိတ်ရဲ့အခင်းအကျင်း (Setting) ကို ပြောင်းလဲလို့ရပါတယ်။ သင်ပျော်ရွှင်တက်ကြွလာတာနှင့်အမျှ စွမ်းဆောင်ရည်တွေလည်း မြင့်မားလာကာ အောင်မြင်မှုတွေကို ဆွတ်ခူးရရှိလာနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

Ref: The Happiness Advantage
By: Shawn Achor



“ရည်ရွယ်ချက်ရှိစွာရှင်သန်နေထိုင်ပါ”

“အောင်မြင်ရေး ဖော်မြူလာ”

ကံမကောင်းသူအတွက် သူများထက်ကြိုးစားမှု သုံးဆ
ဉာဏ်မကောင်းသူအတွက် သူများထက်ကြိုးစားမှု သုံးဆ
မိဘအသိုင်းအဝိုင်း မပြည့်စုံပါက သူများထက်ကြိုးစားမှု သုံးဆ
ရောစပ်ပြီး ကြိုးစားအားထုတ်လိုက်ပါ။ သေချာပေါက် အောင်မြင်
လတ္တံ့။

သင်သူများထက် ပိုကြိုးစား လေလေ။ ပိုအောင်မြင်နိုင်လေလေပါပဲ။
ကြိုးစားအားထုတ်မှုနဲ့ အိုင်ကျူနီဗ်မှုဟာ ကောင်းမွန်တဲ့ပေါင်းစပ်မှု
ဖြစ်တယ်။ (High energy and low IQ make a perfect
combination).

ဟုတ်ပါတယ် မိတ်ဆွေ . . .။ သင်က ဘယ်လိုလူပဲ
ဖြစ်ဖြစ် . . .။ ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးမှာပဲဖြစ်ဖြစ်။ ဘယ်လို
အသိုင်းအဝိုင်းမှာပဲ မွေးဖွားလာ မွေးဖွားလာ . . .။ သင်သာ
အမှန်တကယ်ကြိုးစားအားထုတ်မယ်ဆိုရင် သင့်ခေါင်းမှာ သရဖူ
ဆောင်းနိုင်ပါတယ်။ အဓိက သင့်ရဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်မှုကို ရပ်တန့်
မသွားအောင် ဆက်လက်ကြိုးစားနေဖို့ပါပဲ။ သင့်ရဲ့ ကြိုးစား
အားထုတ်မှုကို နှောင့်ယှက်ဟန့်တားနေတဲ့သူတွေ၊ နှောင့်ယှက်
ဟန့်တားတဲ့ အရာတွေရှိပါသလား။ သူတို့ မနှောင့်ယှက် မဟန့်တား
နိုင်အောင်ကြိုးစားပါ။ တချို့က မေးကြတယ်။ ဘဝမှာအောင်မြင်ဖို့
ဘယ်လောက်အထိ ကြိုးစားရမလဲ . . .တဲ့။ ဘဝအောင်မြင်ဖို့
အောင်မြင်တဲ့အထိ ကြိုးစားရမှာဖြစ်ပါတယ်။

လူတွေဟာ အကြောင်းအရာအမျက်အလက်တွေ၊ စာရင်း ဇယားတွေထက် ပုံပြင် (Story) တွေကို ပိုပြီးစိတ်ဝင်စားလေ့ရှိကြ ပါတယ်။ စာရေးသူတို့ ဟောပြောပွဲတွေ ဟောပြောတဲ့နေရာမှာ ပရိသတ်တွေက စာရင်းဇယားတွေ၊ ဂရပ်ဖ်တွေကို စိတ်မဝင်စား ကြပါဘူး။ သူတို့စိတ်ဝင်စားတာက ဇာတ်ကြောင်းပုံပြင် (Story) တွေပါ။ သူတို့က ရယ်ရတာကို ကြိုက်ပါတယ်။ ငိုရတာကို ကြိုက် ပါတယ်။ ပျော်ရွှင်ခံစားရတာကို ကြိုက်သလို၊ ဝမ်းနည်းပူဆွေးရ တာကို ကြိုက်ပါတယ်။ ဟုတ်ပါတယ်။ လူဆိုတာ ပုံပြင် (Story) ကို ကြိုက်ပါတယ်။ လူ့ဘဝဆိုတာကလည်း ပုံပြင်တစ်ပုဒ်ပါပဲ။ စာရေးသူတို့ တစ်ယောက်ချင်းစီမှာ ဘဝတွေရှိသလို၊ ပုံပြင်တွေ ရှိကြပါတယ်။ ကဲ မိတ်ဆွေ သင့်ရဲ့ပုံပြင်ကရော . . . ဘယ်လိုပုံပြင်ပါလဲ။ လူတိုင်းဟာ ကောင်းမွန်တဲ့ပုံပြင်တွေကို ပြောပြလို . . . နားထောင်လိုကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သူတို့ မေ့နေတာ . . . သူတို့ကိုယ်တိုင် ပုံပြင်ကောင်းတစ်ပုဒ် ဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတာပါပဲ။ ဟုတ်ပါတယ် မိတ်ဆွေ . . .။ သင်ဟာ သင့်ရဲ့ ကြီးကျယ်ခမ်းနားတဲ့ပုံပြင်ကို သင်ကိုယ်တိုင် အစပြု ဖန်တီး ပြောဆိုနိုင်ပါတယ်။

လူတိုင်းလူတိုင်း ဟာ . . . သူတို့ရဲ့ ပုံပြင်တွေကို သူများနဲ့ မတူပဲ တမူထူးခြား၊ ခြားနားချင်ကြပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ သင့်ရဲ့ ပုံပြင်ကို သူများနဲ့မတူပဲ ထူးခြားကောင်းမွန်ချင်တယ်ဆိုရင်တော့ (ဝါ) သင့်ခေါင်းမှာ သရဖူဆောင်းချင်တယ်ဆိုရင်တော့ . . . သင့်ရဲ့ ဘဝကို “ရည်ရွယ်ချက်ရှိစွာရှင်သန်နေထိုင်” ဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ ဟုတ်ပါတယ် မိတ်ဆွေ . . .။ သင့်ခေါင်းမှာ သရဖူ ဆောင်းနိုင်ဖို့ အတွက် သင့်ရဲ့ဘဝကို “ရည်ရွယ်ချက်ရှိစွာ ရှင်သန်နေထိုင် ” ရပါမယ်။ သင်က သူများထက် တမူထူးခြားချင်တယ်ဆိုရင် သင့်အနေနဲ့ သူများထက်မတူ တမူထူးခြားစွာ အားထုတ်ကြိုးစား ပြီး ရှင်သန်နေထိုင်ရပါမယ်။ ဘယ်သူမှ သက်တောင့်သက်သာ အောင်မြင်သွားတယ်ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ သင့်အနေနဲ့ နေ့စဉ်နေ့စဉ် သူများနဲ့မတူ တမူထူးခြားစွာ အားထုတ်ပြီး ရည်ရွယ်ချက်ရှိစွာ ရှင်သန်နေထိုင်ခြင်းအားဖြင့် သူများနဲ့မတူ တမူထူးခြားတဲ့ ဘဝကို ရရှိပိုင်ဆိုင်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် သင့်ရဲ့နေ့စဉ်ဘဝကို အပြုသဘောဆောင်တဲ့ဘက်ကိုရောက်အောင် ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ နဲ့ ကြိုးစားရှင်သန်နေထိုင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်အနေနဲ့ တစ်နေ့မှာ နှစ်ဆယ့်လေးနာရီရှိရင် နှစ်ဆယ့်လေးနာရီလုံးကိုတော့ နာရီမလပ်၊ မိနစ်မလပ်၊ စက္ကန့်မလပ် ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ ရှင်သန်ရပ်တည်နိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် သင့်အနေနဲ့ တစ်နေ့မှာ တစ်နာရီလောက်တော့ အနည်းဆုံး ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ ရှင်သန်ရပ်တည်နေထိုင်နိုင်ပါတယ်။ တစ်နေ့မှာ အနည်းဆုံး တစ်နာရီလောက် အချိန်ပေးပြီး သင့်ရဲ့ဘဝ ရည်မှန်းချက်၊ မျှော်မှန်းချက်ကို အထောက်အကူပြုနိုင်တဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်မှုတစ်ခုခုကို ပြုလုပ်ကြည့်ပါ။ ရက်ကနေလ လကနေ နှစ် ဖြစ်လာတဲ့အခါ သင့်ရဲ့ ရည်မှန်းချက်၊ မျှော်မှန်းချက်တွေ တစတစပြည့်ဝလာတာကို အံ့မခန်း တွေ့ရပါလိမ့် မယ်။ ဒါဟာ နေ့စဉ် ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ ရှင်သန်နေထိုင်ခြင်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူး ရလဒ်ပါပဲ။

သင့်ရဲ့ဘဝဟာ ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ ရှင်သန်နေထိုင်တဲ့အခါ ပိုပြီးအဓိပ္ပါယ် ပြည့်ဝလာပါတယ်။ သင်က ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုး မှာပဲရှိရှိ၊ ဘယ်လို အဖြစ်အပျက်တွေနဲ့ ကြုံတွေ့နေရပါစေ။

သင့်ဘဝကို အဓိပ္ပါယ်ရှိစွာ ရှင်သန်နေထိုင်လို့ရပါတယ်။ လူတိုင်း လူတိုင်းဟာ ကိုယ်ရောက်နေတဲ့နေရာကနေ ကိုယ့်ရဲ့ဘဝကို စလို့ ရပါတယ်။

မိမိရဲ့ခေါင်းမှာ သရဖူဆောင်းချင်တဲ့သူတစ်ယောက်အဖို့ နေ့စဉ်နေ့စဉ် မိမိရဲ့ခေါင်းမှာ သရဖူဆောင်းနိုင်ဖို့ ကြိုးစားအားထုတ်ပြီး အဓိပ္ပါယ်ရှိစွာ ရှင်သန်နေထိုင်နိုင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ မိမိရဲ့ ခေါင်းပေါ်မှာ သရဖူ ဆောင်းချင်တယ်ဆိုရင် . . . မိမိရဲ့ခေါင်းထဲမှာ သိမ်ဖျဉ်းသေးနပ်တဲ့ အတွေးအခေါ်တွေထည့်မထားမိဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ အောင်မြင်ချင်တဲ့သူဟာ ကိုယ့်ခေါင်းထဲမှာ အမှိုက်တွေ ထည့်မထားမိဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ကဲ . . . စာရှုသူ မိတ်ဆွေ . . . သင့်ကို အမြင့်သို့ မရောက်နိုင်အောင် . . . လေးလံစေတဲ့ သင့်ခေါင်းထဲက အမှိုက်တွေကို ယခုပဲ ထုတ်ပြီး အမြင့်ကို လွတ်လပ်စွာ ပျံသန်းလိုက်ပါ။ သင့်ခေါင်းမှာ သရဖူ ဆောင်းနိုင်ဖို့ အောင်မြင်မှုတွေက သင့်ကို စောင့်ကြိုနေပါ

သင့်ခေါင်းမှာ သရယူဆောင်းနိုင်ဖို့ လင်းသိုက်ညွန့်(မြန်မာ့မြေ)

တယ်။ အဖျက်စွမ်းအားတွေကို တွေ့လာရင် သင့်ရဲ့အပြု သဘော
စွမ်းအားတွေကို နှစ်ဆတိုးမြှင့်ဖို့ ဘယ်တော့မှ မမေ့ပါနဲ့ . . . ။
အောင်မြင်မှုဆိုတာ မလွယ်ကူပေမယ့် ချို့မြန်နှစ်သက်ဖို့ ကောင်းပါ
တယ်။

Ref: Intentional Living

By: John C. Maxwell

We must work together
We must build our nation
လင်းသိုက်ညွန့်. (မြန်မာ့မြေ)



London Metropolitan University ပုံ B.Sc
(Hons) ဘွဲ့၊ ရန်ကင်း တက္ကသိုလ်မှ LL.B ဘွဲ့၊ NCC(UK)
မှ IDEC IADCS ဒီပလိုမာနှင့် Advanced ဒီပလိုမာ၊
Association of Business Executives (UK) မှ
Advance Diploma in Business Management
တို့ကို ရရှိခဲ့ပြီး ၂၀၁၀ ခုနှစ်၊ ဇွန်လတွင် Association of
Business Executives(UK) ထံ Advanced Dip-
loma in Business Management တစ်ခုကို SHRM
ဘာသာရပ်၌ ကမ္ဘာအပူတ်အများဆုံး (World First) ရရှိ
ခဲ့သည်။
လက်ရှိအချိန်တွင် Myanmar's Land Success,
Motivation and Management သင်တန်းကျောင်း၏
CEO & Founder အဖြစ် တာဝန်ယူဆောင်ရွက်လျက်
ရှိပြီး ဆရာအနေဖြင့် ၂၀၁၀ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ (၁၃) ရက်မှ
ဩဂုတ်လ (၃) ရက်နေ့အထိ အဝေရ်တန်မြို့၌ ထောင်စုတွင်
ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့သော International Visitor Leader-
ship Program သို့လည်း ပြန်မနိုင်သီရိသိတမြို့တက်ရောက်
ခဲ့သည်။ ဆရာအနေဖြင့် ၂၀၁၂ ခုနှစ် အမျိုးသားစာပေ
ဆုစိစစ်ရွေးချယ်ရေးကော်မတီဝင်အဖြစ်လည်းကောင်း၊
စာပေမြှင့်တင် လေ့စွမ်းအားပေးခြင်းပွဲ၏ အကဲဖြတ်ကော်မတီဝင်
အဖြစ်လည်းကောင်း ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပြီး Sky Net,
MRTV-4, MRTV, MITV, MWD, Readers
Channel, Channel 7, ၉၅ FM, ဖွဲ့လေး FM, City
FM တို့တွင်လည်း စာပေရေးရာအစီအစဉ်များ တင်အောင်မြင်
ရေးဟောပြောများကို ပုံမှန်ထုတ်လွှင့်လျက်ရှိသည်။ ဆရာ
အနေဖြင့် ယခုအချိန်အထိ မြန်မာပြည်အနှံ့ စာပေဟောပြော
ပွဲ၊ Seminar, Workshop ပေါင်း ၅၀၀ ကျော်ဟောပြော
ပြီးပြင်သည်။