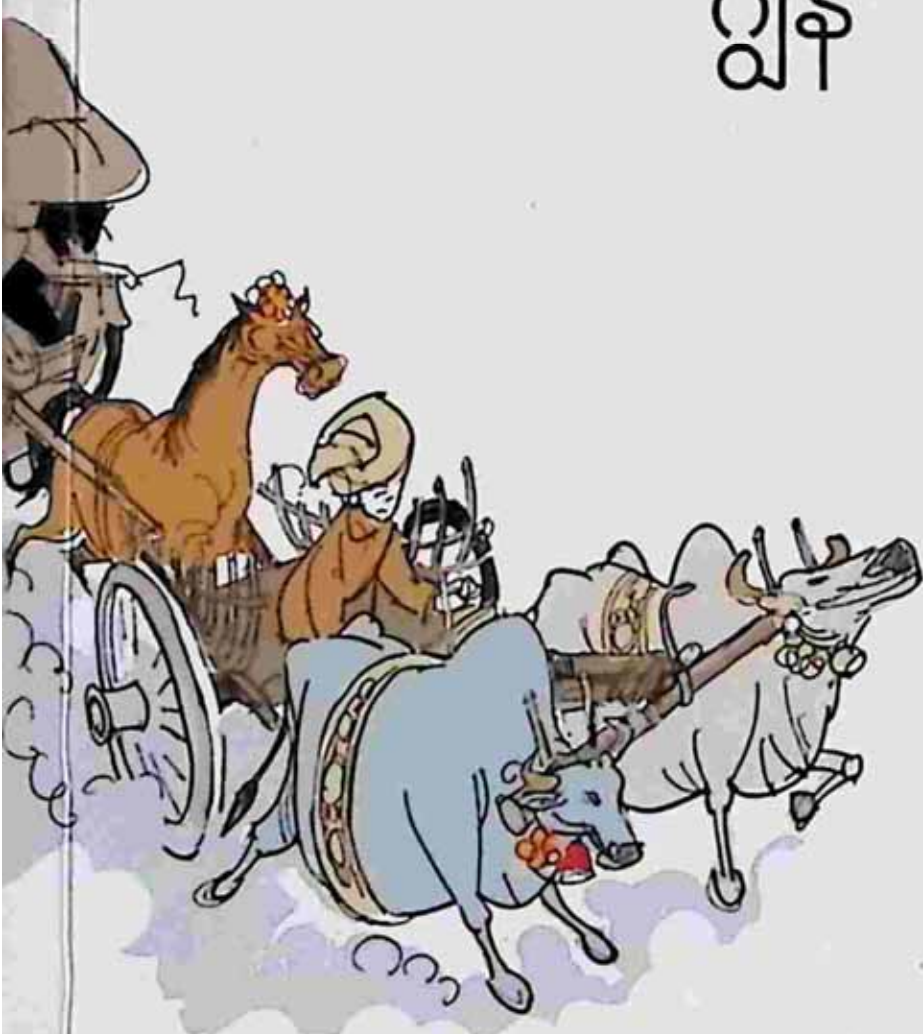
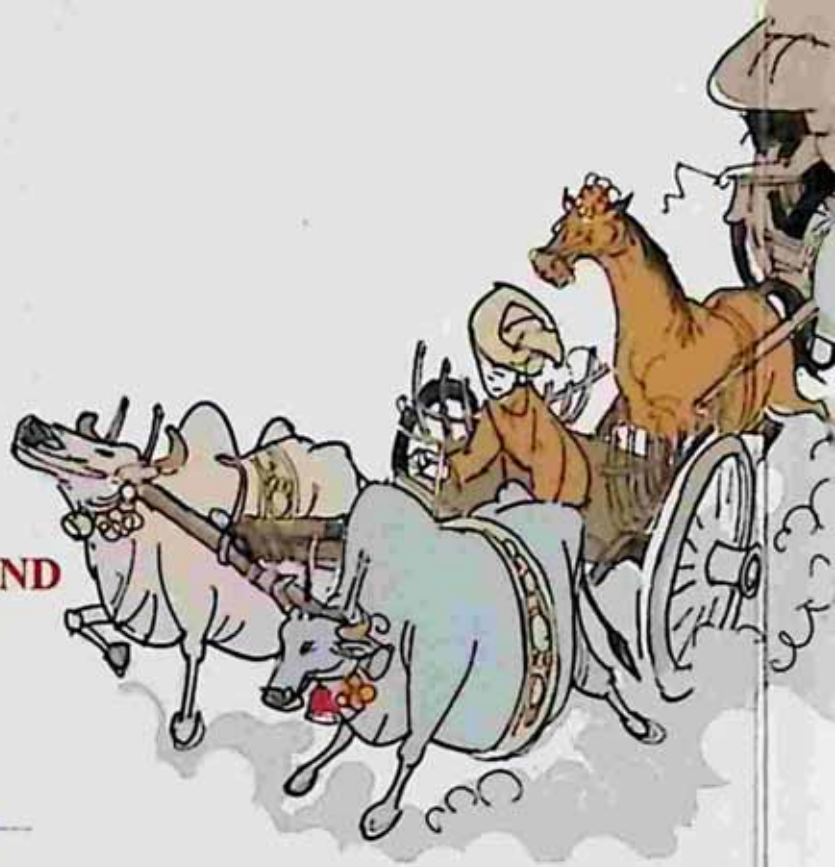


တုံ့နှေးမနေပါနဲ့တော့ လောကဓံလက်စွဲ

မျန်





**WE ARE ALL WEIRD:
THE RISE OF TRIBES AND
THE END OF NORMAL**

Seth Godin ကို မှီငြမ်း၍

ပြန်ဆိုသည့်အောင်မြန်ဟုပြန်သည်။

သင်ဟာ လက်ရှိအခြေအနေမှာပဲ ကျေနပ်နေမလား။
ဒါမှမဟုတ် အခုထက်မြင့်တဲ့နေရာတစ်ခုကို အရောက်လှမ်းချင်နေသလား။
အောင်မြင်မှုဆိုတာ တကယ်တော့ အခုခေတ်မှစပြီး ပေါ်လာတဲ့
အထူးအဆန်းအရာကြီးမဟုတ်ပါဘူး။
ဘယ်လို အချက်အလက်တွေဟာ အောင်မြင်မှုကို
အထောက်အပံ့ပေးနိုင်တယ် ဆိုတာလည်း ပြောဆိုနေကျဖြစ်ပါတယ်။
ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ကောင်းရမယ်၊
အလုပ်ကြိုးစားရမယ်၊ ရိုးသားရမယ် စသဖြင့်ပေါ့။
ဒီလိုတွေ ဖော်ထုတ်ပြောဆိုနေပါလျက်၊ လူတိုင်းလည်း သိနေပါလျက်နဲ့
လူတိုင်း ဘာလို့မအောင်မြင်ကြတာလဲ။

လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ပေါက်ဖွားလာကြတဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းလည်း
သိပ်မကွာကြဘဲ တချို့က အောင်မြင်အောင် လုပ်သွားနိုင်ပြီး၊
တချို့ကတော့ ဘဝကို ရေစုန်မျှောနေကြတာ ဘာကြောင့်များလဲ။

ဒါကို သိပါလျက်နဲ့ ဘာလို့မလုပ်သလဲ။
ကံကို ထိုင်စောင့်နေတာလား။ ဒါမှမဟုတ်
တစ်ယောက်ယောက်ရဲ့ လုပ်တော့ဆိုတဲ့ အမိန့်ကို စောင့်နေတာလား။
ဘယ်သူ့အမိန့်မှ စောင့်မနေပါနဲ့။
ကိုယ့်ဘဝတိုးတက်အောင် ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ကသာ
မဆိုင်းမတွ စတင်လုပ်ဆောင်ရမှာပါ။
တုံ့နေမနေပါနဲ့တော့။



AH0155

1,500.00KS

- ထုတ်ဝေသူ • ဒေါ်သိတာမြင့်၊
- စာစည်းစိမ်စာပေ(၀၂၇၇၅)၊
- အမှတ်(၂၁)လျှော်ရွေးဝင်းလမ်း။
- (၁၄)ရပ်ကွက်၊ လှိုင်မြို့နယ်။
- ပုံနှိပ်သူ • ဦးစန်းဦး။ SKCC Press(၀၀၄၁၃)၊
- ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း။ ရန်ကင်း။

စာပေအကြံပေး၊ အုပ်ချုပ် ၅၀၀၊ ၂၀၂၀၊ ဇွန်လ။

ရွက်/
 တို့နှေးမနေပါနဲ့တော့(လောကခံလက်စွဲ)
 စာမျက်နှာ ၁၁၁ မျက်နှာ၊
 ၁၂.၈ စင်တီ x ၁၉ စင်တီ

တုံ့ရှေးမနေပါနဲ့တော့
(လောကဝံလက်စွဲ)

mgyc.com

mgyc.com

-----|| မာတိကာ ||-----

-	တုံ့နှေးမနေပါနဲ့တော့	၃
၁။	အောင်မြင်ရေးနည်းလမ်း ငါးခု	၈
၂။	ဆုံးရှုံးတာကို ခံနိုင်ရမယ်	၁၁
၃။	အခက်အခဲတွေကို ဘယ်လိုရင်ဆိုင်မလဲ	၁၈
၄။	စိတ်ကူးအိပ်မက်တွေ ဘယ်လို အကောင်အထည်ဖော်မလဲ	၂၃
၅။	အလုပ်တွေ အမြန်ပြီးအောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ	၂၈
၆။	ကြောက်စိတ်	၃၃
၇။	စိတ်ဓာတ်ကျနေပြီလား	၃၉
၈။	သူများထက် သာလွန်စေမည့်နည်းလမ်း	၄၅
၉။	အချိန်ဆွဲခြင်း အကျင့်ဆိုး	၅၀
၁၀။	ပန်းတိုင်ရှာဖွေပါ	၅၅
၁၁။	ကြမ်းတမ်းတဲ့ လောကဓံကို ဘယ်လိုရင်ဆိုင်မလဲ	၅၉

၁၂။	ငြင်းပယ်မှုတွေကို ဘယ်လိုရင်ဆိုင်မလဲ	၆၄
၁၃။	အောင်မြင်ရေးရဲ့ ရန်သူသုံးယောက်	၇၁
၁၄။	ဖြတ်ကျော်ကြမယ်	၇၆
၁၅။	ခံစားမနေပါနဲ့	၈၀
၁၆။	အများကြီး မတွေးပါနဲ့	၈၄
၁၇။	အောင်မြင်ချင်နေပြီလား	၉၂
၁၈။	အချိန် စီမံခန့်ခွဲမှု	၁၀၃
၁၉။	ရောင့်ရဲနေထိုင်ဖြစ်တည်ခြင်းမှ ဖောက်ထွက်ပါ	၁၀၈



သက်သတ်လွတ်စားသူတစ်ယောက်သည် ကန်းဆက်မြို့တွင်
ထူးခြားသူ ဖြစ်နေပြီး မွန်ဘိုင်းမြို့တွင်တော့ ပုံမှန်လူ
တစ်ယောက်သာ ဖြစ်သည်။

ဆစ်ဂိုဒင်

mgyc.com

mgyc.com

တုံ့နှေးမနေပါနဲ့တော့

သင်ဟာ လက်ရှိအခြေအနေမှာပဲ ကျေနပ်နေ မလား။ ဒါမှမဟုတ် အခုထက်မြင့်တဲ့ နေရာတစ်ခုကို အရောက်လှမ်းချင်နေသလား။ အောင်မြင်မှုဆိုတာ တကယ်တော့ အခုခေတ်မှစပြီး ပေါ်လာတဲ့ အထူးအဆန်းအရာကြီး မဟုတ်ပါဘူး။ ဟိုးရှေးခေတ်ကတည်းက အောင်မြင်သူတွေ ဒုနဲ့ဒေး ရှိခဲ့ပါတယ်။ ဒီအောင်မြင်သူ ရှေးပညာရှိကြီးတွေ ဆိုထား၊ မိန့်ထားတဲ့ စကားတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ဘယ်လို အချက်အလက်တွေဟာ အောင်မြင်မှုကို အထောက်အပံ့ပေးနိုင်တယ် ဆိုတာလည်း ပြောဆိုနေကျ ဖြစ်ပါတယ်။ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ကောင်းရ မယ်၊ အလုပ်ကြိုးစားရမယ်၊ ရိုးသားရမယ် စသဖြင့်ပေါ့။

ဒီလိုတွေ ဖော်ထုတ်ပြောဆိုနေပါလျက်၊ လူတိုင်းလည်း သိနေပါလျက်နဲ့ လူတိုင်း ဘာလို့ မအောင်မြင်ကြတာလဲ။ ဒါမှမဟုတ် တခြားတစ်ခုခုများ လိုနေသေးသလား ဆိုတာ စဉ်းစားစရာဖြစ်ပါတယ်။ အောင်မြင်နိုင်တယ်လို့ တစ်ခါတလေ ပြောမိရေးမိရင်၊ သူများတွေက မဖြစ်နိုင် ဘူး၊

မအောင်မြင်နိုင်ဘူးလို့ ဆိုတတ်ပါတယ်။ ဒါဆိုရင် မေးပါရစေ။ အောင်မြင်မယ်ဆိုတဲ့လူမှာ မွေးကတည်းက အောင်မြင်မယ့်သူဆိုတဲ့ လက်မှတ်ကိုင်ပြီး မွေးလာပါ သလား။

အေဗရာဟင်လင်ကွန်းဟာ အိမ်မှာ မီးမရှိလို့ ဓာတ်တိုင်အောက်သွားပြီး စာဖတ်နေချိန် ဘယ်သူက နောင်တစ်ချိန်မှာ အမေရိကန်နိုင်ငံရဲ့ လေးစားအတုယူ ဖွယ်ကောင်းတဲ့ သမ္မတကြီး ဖြစ်လာမယ်လို့ ထင်မိခဲ့ပါ သလဲ။ ဘီလ်ဂိတ်ကို သူ့ကျောင်းတက်နေစဉ်တုန်းက ကမ္ဘာမှာ အချမ်းသာဆုံးဖြစ်ပြီး အောင်မြင်မှုထိပ်တန်း ရောက်မယ်လို့ ဘယ်သူထင်ခဲ့ပါသလဲ။ မက်ဇူကာဘတ် တစ်ယောက် ကျောင်းမှာ အခန်းတွင်းအောင်းပြီး ကွန်ပျူတာပရိုဂရမ် ရေးခဲ့တုန်းက ထိတ်ထိတ်ကြဲ နာမည် ကြီးသူဌေး ဖြစ်လာမယ်လို့ ဘယ်သူက ထင်ခဲ့ပါသလဲ။ ဂျက်မား တိုးရစ်စ်ဂိုက်လုပ်ပြီး အင်္ဂလိပ်စာ သင်ယူနေချိန် ဘယ်သူက ကမ္ဘာ့အွန်လိုင်းစတိုး အကြီးဆုံးဖြစ်တဲ့ အလီ ဘာဘာ ကုမ္ပဏီသူဌေးကြီး ဖြစ်လာမယ်လို့ ထင်ခဲ့ပါ သလဲ။ သင်ကိုယ်တိုင် အခုလို ဘဝတိုးတက်မယ့်စာတွေ ဖတ်ပြီး ကြိုးစားနေတာ တစ်နေ့မှာ အောင်မြင်တဲ့သူ ဖြစ်မလာနိုင်ဘူးလို့ ဘယ်သူပြောနိုင်ပါသလဲ။

ဒီလိုပြောလိုက်လို့ တို့တွေက အတူတူပဲ၊ ဘာမှမကွာ ဘူးလို့ ပြောလို့ရပါတယ်။ ဒါဆိုရင် ဘယ်နေရာမှာ သာမန် လူနဲ့ အောင်မြင်မယ့်သူဆိုပြီး ကွာခြားသွားသလဲဆိုတာ မေးခွန်းထုတ်စရာ ဖြစ်ပါတယ်။ လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ

တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ပေါက်ဖွားလာကြတဲ့ အသိုင်းအဝိုင်း လည်း သိပ်မကွာကြဘဲ တချို့က အောင်မြင်အောင် လုပ်သွားနိုင်ပြီး၊ တချို့ကတော့ ဘဝကို ရေစုန်မျှောနေ ကြတာ ဘာကြောင့်များလဲ။

သေချာဆန်းစစ်ကြည့်တော့ အတွေးအခေါ်မှာ အများကြီးကွာခြားနေတာ တွေ့ရပါတယ်။ လူတွေဟာ အလုပ်လုပ်တော့မယ်ဆိုရင် စိတ်ထဲမှာ အမြဲတမ်း မေးခွန်းသုံးခု ပေါ်ပါတယ်။

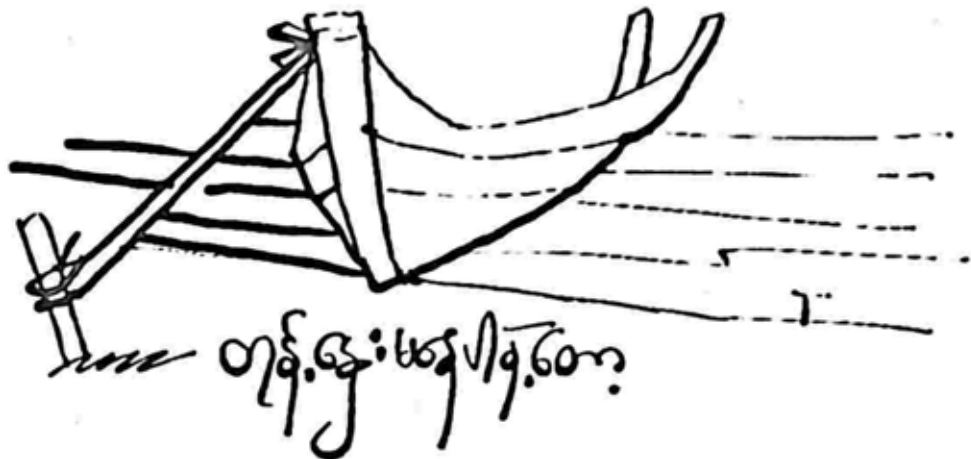
- (၁) ငါ မသိဘူး
- (၂) ငါ့မှာ ဒါမရှိဘူး
- (၃) ငါက အဲလို မဟုတ်ဘူး

အဲဒီ အချက်သုံးခုရဲ့ ထိုးနှက်ချက်ကို ခံလိုက်ရပြီဆို တာနဲ့ မလုပ်ချင်မကိုင်ချင် ဖြစ်သွားပါတယ်။ ဒီတော့ ရှိသမျှဆင်ခြေတွေ ရှာကြံပါတော့တယ်။ ငါမှမသိတာ ဘယ်လိုလုပ်မှာလဲ။ ဒါက ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ဖြစ်နိုင်မှာလဲ။ ငါ့မှာ ဒီလိုလုပ်ဖို့ ပိုက်ဆံမရှိဘူး။ ငါ့မှာ အချိန်မရှိဘူး။ ငါ့မှာ ကလေးကတစ်ဖက် အိမ်မှုကိစ္စကတစ်ဖက် အလုပ် က တစ်ဖက်နဲ့ လုပ်လို့ရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ငါက သူတို့လို မဟုတ်ဘူး။ ငါ့မှာ သူတို့လို အသိုင်းအဝိုင်းမရှိဘူး။ ငါ့မှာ အဲသလိုမျိုး အရည်အချင်းမရှိဘူး။ စသဖြင့် ဘူးပေါင်း များစွာ ပေါ်လာပြီး ဆက်လက်မလုပ်တော့ဖို့ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် တားမြစ်လိုက်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ဒီအတားအဆီး အကြောင်းတွေကို တွေးလိုက်တိုင်း ကျေနပ်သွားပြီး ဟုတ်သားပဲ ဒီလိုအချက်တွေကြောင့် ငါမလုပ်နိုင်တာပဲ။ ငါ့မှာ

ဘာအပြစ်မှ မရှိဘူး။ ငါ ဒါကိုသိကြည့်၊ ငါ့မှာ ဒါတွေရှိကြည့်၊
 ငါ့မှာ ဒီလိုဖြစ်ကြည့်ပါလား၊ ငါလည်း သူတို့ လောက်တော့
 အသာလေးပဲ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်ဆိုပြီး ဆင်ခြေတွေနဲ့ပဲ
 ကျန်ရစ်ခဲ့ပါတယ်။

အောင်မြင်မယ့်သူတွေကတော့ ဒီမေးခွန်းသုံးခုနဲ့
 ရင်ဆိုင်လိုက်ရပြီဆိုရင် ဘာဆက်လုပ်မလဲ စဉ်းစားပါ တယ်။
 မသိတာကို မေးပါတယ်၊ ဒါကို မသိဘူး။ ဒါဆို
 ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။ ဘယ်မှာ သင်ရမလဲ။ ဘယ်သူ့ဆီမှာ
 သင်ရင်ကောင်းမလဲ။ ဘယ်လိုသင်ရင် ကောင်းမလဲ။ ငါ့မှာ
 ဒါမရှိဘူး။ ဒါဆို ဘယ်လိုရှိလာအောင် လုပ်မလဲ။
 ဘယ်မှာရှာရမလဲ။ ဘယ်လို ရှာရမလဲ။ ရှိလာအောင်
 ဘယ်သူ့ဆီက အကြံဉာဏ်တောင်းရမလဲ။ ဒီလို နည်းလမ်း
 ပြောင်းလုပ်လိုက်ရင် ရှိလာနိုင်လား။ ငါ ဘာ အားသာလဲ။
 ငါ ဘယ်အပိုင်းမှာ အားနည်းနေလဲ။ ဘယ်လို အားသာ
 လာအောင် လုပ်လို့ရမလဲ။ ဘယ်သူ့ကိုချဉ်းကပ်ရင်
 ကောင်းမလဲ။ ဘယ်လို အခြေအနေမျိုး ဖန်တီးနိုင်ရင် ငါ
 အဲလိုဖြစ်လာမလဲ။ ဒါဆို အောင်မြင်နိုင်ဖို့ ဘယ်
 လောက်နီးစပ်မလဲ စသဖြင့် တွေးတောပါတယ်၊ ကြံစည်
 ပါတယ်၊ လုပ်ဆောင်ပါတယ်။ ဘဝရဲ့ စိန်ခေါ်မှုကို သူတစ်ပြန်
 ကိုယ်တစ်ပြန် အပြိုင်ကြပါတယ်။ ဒါကမှ အောင်မြင်မယ့်သူ
 ဖြစ်ပါတယ်။

ကြိုက်တဲ့သူကို မေးကြည့်ပါ။ ဘဝအောင်မြင်ဖို့
 ဘာလုပ်ရမလဲမေးရင် ငါးမိနစ်အတွင်း အချက်အလက်
 ပေါင်းများစွာ၊ အရည်အချင်းပေါင်းများစွာကို ပြောနိုင်ကြ



ပါတယ်။ ဒါကို သိပါလျက်နဲ့ ဘာလို့ မလုပ်သလဲ။ ကံကို ထိုင်စောင့်နေတာလား။ ဒါမှမဟုတ် တစ်ယောက် ယောက်ရဲ့ လုပ်တော့ ဆိုတဲ့ အမိန့်ကို စောင့်နေတာလား။ ဘယ်သူ့အမိန့်မှ စောင့်မနေပါနဲ့။ ကိုယ့်ဘဝတိုးတက် အောင် ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ကသာ မဆိုင်းမတွ စတင်လုပ် ဆောင်ရွက်ပါ။ တုံ့နှေးမနေပါနဲ့တော့။





အောင်မြင်ရေးနည်းလမ်း ငါးခု

(၁) Team တစ်ခု တည်ဆောက်ပါ

ဘယ်သူမှ တစ်ဦးတည်း တစ်ယောက်တည်း မအောင်မြင်ပါဘူး။ ဒါ့ကြောင့် မိမိလုပ်ငန်း အောင်မြင်ဖို့ဆိုရင် အောင်မြင်မှုကို ငတ်မွတ်နေတဲ့ team တစ်ခုရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

(၂) မိမိရည်မှန်းချက်တွေကို တိတိကျကျသိပါ

ရည်မှန်းချက် တိတိကျကျမရှိဘဲနဲ့တော့ ဘယ်လိုမှ အောင်မြင်နိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ မိမိဘာလုပ်နေသလဲ၊ ဘယ်ကိုဦးတည်သွားနေသလဲ ဆိုတာကို တိတိကျကျသိပါစေ။

(၃) အမှားတွေဆီကနေ သင်ယူပါ

အမှားတွေက အကောင်းဆုံး ဆရာဖြစ်ပါတယ်။ အမှားတွေဆီကနေ သင်ယူလေလေ အောင်မြင်မှုရရှိဖို့ နီးစပ်လာလေလေပါပဲ။

(၄) ဝေဖန်ချက်တွေကနေ သင်ယူပါ

မိမိကိုဝေဖန်လာတဲ့အခါ ပြန်လည်ဆန်းစစ်ပါ။ အပြုသဘော ဆောင်တဲ့ ဝေဖန်ချက်တွေကို မျက်ကွယ်မပြုပါနဲ့။ ဂရုတစိုက် နားထောင် ပြီး ပြုပြင်သင့်တာကို ပြုပြင်၊ ပြောင်းလဲသင့်တာကို ပြောင်းလဲပါ။

(၅) မိမိအလုပ်ကို ကောင်းစွာ နားလည်ထားပါ

မိမိနားမလည်တဲ့ အလုပ်ကို မလုပ်ပါနဲ့။ အကျိုးအမြတ် ဘယ် လောက်ရနိုင်တယ်ပြောပြော မိမိနားမလည်ရင် မလုပ်တာ အကောင်းဆုံး ပါ။ မိမိလုပ်ငန်းကို ကောင်းစွာနားလည်မှ အောင်မြင်မှုကိုရရှိတာ ဖြစ်ပါ တယ်။



ဆုံးရှုံးထားတဲ့ ခံနိုင်ရမယ်

ဆုံးရှုံးမှုဆိုတာ အောင်မြင်ခြင်းရဲ့ လမ်းမကြီးတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ အောင်ပွဲဆင်နိုင်ခဲ့သူတွေမှာ မအောင်မြင်ခဲ့တဲ့ ဆုံးရှုံးခဲ့ရမှုတွေ အများကြီး ရှိနေခဲ့တာ တွေ့ရလိမ့်မယ်။ လူတွေက အောင်မြင်မှုသာ သတိပြုမိတာ ဆုံးရှုံးခဲ့ရတာတွေကို သိကြတာ မဟုတ်ပါဘူး။ နောက်ဆုံး ရလဒ်နဲ့ပဲ ကောက်ချက်ချတာ ဖြစ်ပါတယ်။

သမိုင်းဝင် ဇာတ်လမ်းလေးတစ်ပုဒ် ပြောပြချင်ပါတယ်။

လူတစ်ယောက်ဟာ

- အသက် ၂၁ နှစ်မှာ စီးပွားပျက်တယ်။
- အသက် ၂၂ နှစ်မှာ အမှုတစ်ခုဖြစ်တော့လည်း ရှုံးတယ်။
- အသက် ၂၄ နှစ်မှာ စီးပွားတစ်ကြိမ် ထပ်ပျက်တယ်။
- အသက် ၂၆ နှစ်မှာ ချစ်သူရည်းစား ကွယ်လွန်သွားတယ်။
- အသက် ၂၇ နှစ်မှာ စိတ်ကျရောဂါ စွဲကပ်တယ်။
- အသက် ၃၄ နှစ်မှာ လွှတ်တော်အမတ်ဝင်ရွေးတာ ရှုံးတယ်။

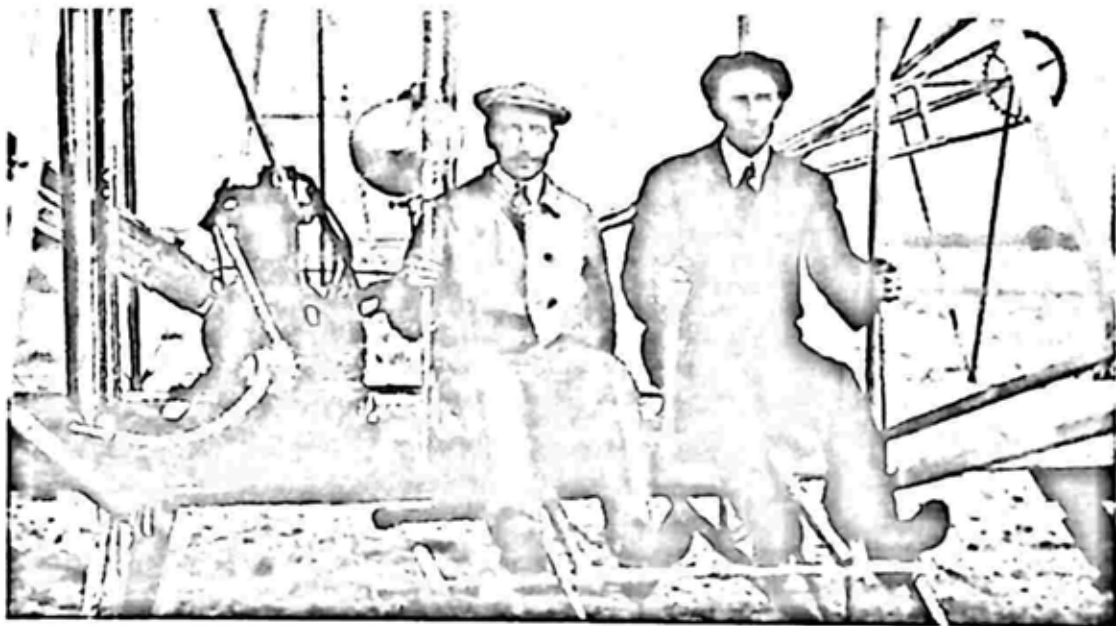
- အသက် ၄၅ နှစ်မှာ အထက်လွတ်တော်အမတ် ဝင်ရွေးတော့လည်း ရှုံးတယ်။
- အသက် ၄၇ နှစ်မှာ ဒုသမ္မတအဖြစ် ဝင်အရွေးခံတော့လည်း ရှုံးတယ်။
- အသက် ၄၉ နှစ်မှာ အထက်လွတ်တော်အမတ် ထပ်အရွေးခံတာ ရှုံးပြန်တယ်။
- အသက် ၅၂ နှစ်ကျမှ အမေရိကန်နိုင်ငံရဲ့ သမ္မတကြီးအဖြစ် အရွေးခံရတော့တယ်။

အဲဒီလူဘယ်သူဆိုတာ သိကြရဲ့လား။ အေဘရာဟမ်လင်ကွန်းပါပဲ။

လင်ကွန်းကို အရှုံးသမားလို့ ပြောနိုင်သလား။ သူထွက်ပြေးနိုင်လောက်တဲ့ အခြေအနေတွေ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ရှက်လွန်းလို့ သတ်သေနိုင်တဲ့ အနေအထားတွေ ရင်ဆိုင်ခဲ့ရပေမဲ့ ဥပဒေကိုပဲ လေ့လာနေခဲ့ပါတယ်။ လင်ကွန်းအတွက်ကတော့ အရှုံးဆိုတာကို လမ်းလွဲထားလို့ရတယ်။ လည်စင်းခံလိုက်ဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။

၁၉၁၃ ခုနှစ်မှာ Lee De Forest ဆိုသူဟာ ဒေသဆိုင်ရာ တရားရုံးတစ်ရုံးမှာ တရားစွဲခံရပါတယ်။ သူက အတ္တလန္တိတ်သမုဒ္ဒရာကို ဖြတ်ပြီး လူတွေစကားပြောနိုင်ဖို့ စီမံချက်တစ်ခုကိုတင်ပြပြီး လူတွေကို စတော့ရှယ်ယာတွေ ရောင်းခဲ့ပါတယ်။ လူထဲသူထဲ အရှက်ကွဲလောက်အောင် အရှက်ခွဲခံခဲ့ရတယ်။ အဲဒီအချိန်က သမုဒ္ဒရာကြီးကိုဖြတ်ပြီး စကားပြောနိုင်ဖို့ဆိုတာ ဘယ်သူမှ မစဉ်းစားနိုင်ကြပါဘူး။

နယူးယော့ခံတိုင်းမိ သတင်းစာကြီးရဲ့ အယ်ဒီတာအာဘော် အခန်းမှာ ၁၉၀၃ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာ ၁၀ ရက်နေ့က မေးခွန်းတစ်ခု ထုတ်ထားပါတယ်။ ရိုက်ညီနောင်က လေထက်လေးတဲ့ စက်ပစ္စည်းတစ်ခုကို တီထွင်



ပြီး လေထဲမှာ ပျံသန်းနိုင်ပါ့မလားတဲ့။ နောက်တစ်ပတ်အကြာမှာ ရိုက်ညီနောင်က သူတို့ရဲ့ သမိုင်းဝင်ပျံသန်းမှုကို စတင်လုပ်ဆောင်ပြခဲ့ပါတယ်။

Colonel Sanders ဆိုသူဟာ အသက် ၆၅ နှစ်မှာ ကားတစ်စီးကို ထုရိုက်မှုနဲ့ အပြစ်ဒဏ်ချမှတ်ခြင်း ခံရတယ်။ သူ့ဘဝကို ပြန်ပြီးပြင်ဆင်တဲ့အနေနဲ့ တစ်ခုခုလုပ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။ သူ့မိခင်ကြီးက ကြက်ကြော်လိုက်ရောင်းတာကို အကူအညီပေးဖို့ သတိရလိုက်တယ်။ သူ့ကိုယ်တိုင် အိမ်ပေါက်စေ့ တံခါးတွေကို လိုက်ခေါက်ပြီး ကြက်ကြော်မှာ ဖို့ လိုက်ပြောခဲ့ရတယ်။ လေးငါးအိမ် တံခါးခေါက်လိုက်၊ အမှာမရဘူး။ နောက်ဆယ်အိမ်၊ အိမ်တစ်ရာ၊ အိမ်တစ်ထောင် သူ့ကိုယ်တိုင် ကြက်ကြော် အော်ဒါရဖို့ ကြိုးစားခဲ့ရတယ်။ သာမန်ဆိုရင် စိတ်ပျက်ပြီး နောက်ဆုတ်လိုက်မိမှာပါပဲ။ သူ့ရဲ့ မလျှော့တဲ့ခွဲကြောင့် နောက်ဆုံး အောင်မြင်ခဲ့ရတယ်။

ဝေါ့ဒစ္စနေ့ရဲ့ ကာတွန်းလက်ရာတွေကို သတင်းစာအယ်ဒီတာတွေက အကြိမ်ပေါင်းများစွာပယ်ပြီး အရည်အချင်းမရှိဘူးလို့ မှတ်ချက်

ချခြင်း ခံခဲ့ရပါတယ်။ တစ်နေ့မှာ သူ့ကို ဘုန်းတော်ကြီးတစ်ပါးက ကာတွန်းတွေဆွဲဖို့ ခေါ်လိုက်တယ်။ ဒစ္စနေဟာ ဘုရားကျောင်းအပြင်မှာ စောင့်နေရင်း ကြွက်လေးတစ်ကောင်ကို မြင်လိုက်ရာက ကာတွန်း တစ်မျိုးကို ဖန်တီးဖို့ စိတ်ကူးရသွားခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီကနေ မစ်ကီးမောက်စ် ဆိုတဲ့ဇာတ်ကောင် ဖြစ်လာခဲ့တယ်။

အောင်မြင်သူတွေဟာ အကြီးကြီးတွေကိုလုပ်ပြီး အောင်မြင်လာကြ တာ မဟုတ်ပါဘူး။ သေးသေးလေးတွေကို အကြီးကြီးဖြစ်သွားအောင် လုပ်ပြလိုက်လို့ အောင်မြင်လာကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်နေ့မှာ နားနည်းနည်းလေးနေတဲ့ အသက် လေးနှစ်အရွယ် ကလေးတစ်ယောက်ဟာ အိမ်ကို စာလေးတစ်စောင်နဲ့ ပြန်လာတယ်။ စာကို အိတ်ထဲကထုတ်ပြီး သူ့အမေကို ပေးလိုက်တယ်။

“ရှင့်သား တော်မီက စာသင်လို့မရဘူး။ ကျောင်းလာထုတ်ပါ”တဲ့။ အမေက စာဖတ်ပြီး ဆရာမဆီကို စာပြန်လိုက်တယ်။

“ကျွန်မသား တော်မီက စာသင်လို့မရတာ မဟုတ်ဘူး။ ကျွန်မ ကိုယ်တိုင်သင်မယ်”။ အဲဒီကလေးဟာ နောင်အသက်ကြီးလာတော့ သောမတ်စ်အယ်ဒီဆင် ဖြစ်လာပါတယ်။ သောမတ်စ်အယ်ဒီဆင်ဟာ ကျောင်းဆိုတာကို သုံးလပဲ တက်ဖူးပါတယ်။

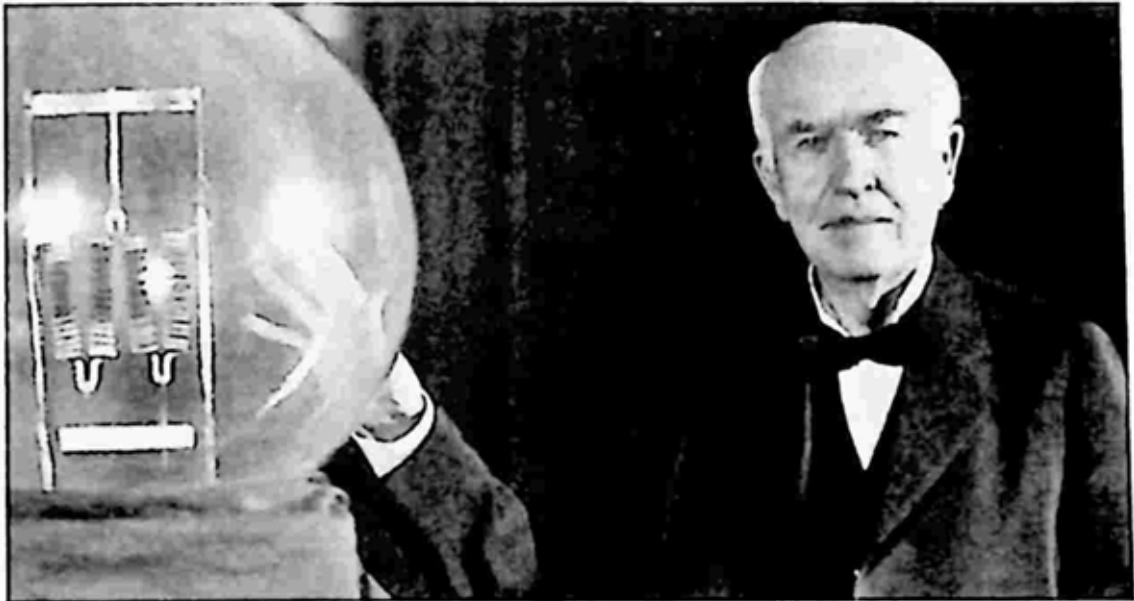
ပြဿနာတွေ ဘယ်လောက်ပဲကြုံခဲ့ပါစေ သူတို့ အောင်မြင်ခဲ့ တယ်။ ပြဿနာကြောင့် သူတို့ နောက်ဆုတ်သွားတာလည်း မရှိဘူး။ အဆိုးမြင်သူတွေကတော့ သူတို့အောင်မြင်တာကို ကံကောင်းလို့ပါကွာ လို့ ပြောကောင်းပြောနိုင်ပါတယ်။

အောင်မြင်သူတွေရဲ့ ဇာတ်လမ်းတွေကို ပြန်ကြည့်ရင် အကြီး အကျယ် ဆုံးရှုံးမှုတွေနဲ့ ကြုံတွေ့ခဲ့ရတာတွေရှိနေတာ တွေ့ရလိမ့်မယ်။ သူများတွေနဲ့ ကွာခြားတာက ဆုံးရှုံးလေ သူတို့ ပိုကြိုးစားလေဆိုတာပါ။

မအောင်မြင်ဘူးဆိုရင် သူတို့က နောက်ပြန်ဆုတ်ရမယ့်အစား ရှေ့ကိုပဲ မိုက်မိုက်ကန်းကန်း ဆက်တိုးတတ်တာ သူတို့ရဲ့ အလေ့အထလို ဖြစ်နေ တယ်။

ဒါကြောင့် အောင်မြင်ချင်ရင် နောက်မဆုတ်တမ်း ကြိုးစားပါ။

၁၉၁၄ ခုနှစ်မှာ အသက် ၆၇ နှစ်ရှိပြီဖြစ်တဲ့ သောမတ်စ်အယ်ဒီဆင် ဟာ သူ့အလုပ်ရုံ မီးလောင်ဆုံးရှုံးခဲ့ပါတယ်။ မီးအာမခံထားတဲ့ ငွေက လည်း နည်းနည်းလေးပဲ ထားမိတယ်။ အယ်ဒီဆင်ဟာ သူ့ဘဝ တစ်လျှောက်လုံး ကြိုးစားခဲ့ရတာ ခုတော့ ပြာပုံအတိဖြစ်နေတာကို ကြည့်ပြီး “အဆိုးထဲက အကောင်းဖြစ်တော့မှာပဲ။ အမှားတစ်ချက်နဲ့ မီးလောင်ပျက်စီးခဲ့ရပြီ။ အစကနေ ပြန်စခွင့်ရလို့ ကျေးဇူးတင်ပါတယ် ဘုရားသခင်” ဆိုပြီး ရေရွတ်လိုက်ပါတယ်။ သူဟာ ဒုက္ခကို ဒုက္ခလို့ မမြင်ဘဲ ပြန်ကြိုးစားလိုက်တာ သုံးပတ်အကြာမှာ ဓာတ်စက်ကို တီထွင် လိုက်နိုင်ပါတယ်။



- သောမတ်စ်အယ်ဒီဆင်ဟာ လျှပ်စစ်မီးသီးကို တီထွင်ချိန်မှာ ပျမ်းမျှအကြိမ်ပေါင်း ၁၀,၀၀၀ လောက် ဆုံးရှုံးခဲ့ရတယ်။



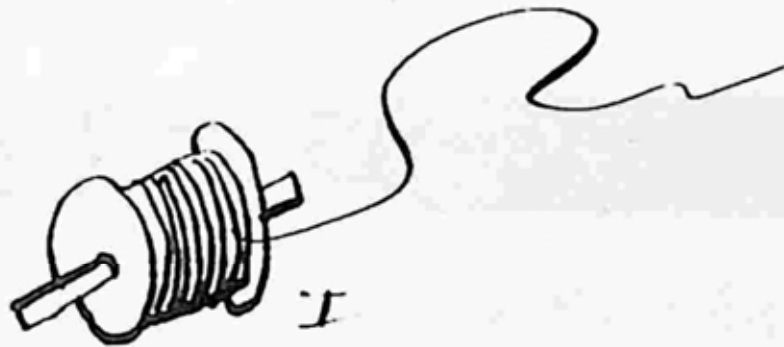
- ဟင်နရီဖို့ဒ်ဟာ အသက် ၄၀ မှာ ကုန်းကောက်စရာမရှိအောင် မွဲသွားဖူးတယ်။



- ဘီသိုဗင်ဟာ ငယ်စဉ်က ဂီတမှာ ပါရမီမရှိဘူးလို့ အပြောခံရ တယ်။ ခုချိန်မှာတော့ ကမ္ဘာ့အကောင်းဆုံး ဂီတတွေကို ဖန်တီး ခဲ့သူလို့ သတ်မှတ်ခြင်းခံရပါတယ်။



ဆုံးရှုံးစရာကို
ဆုံးရှုံးရပါမယ်



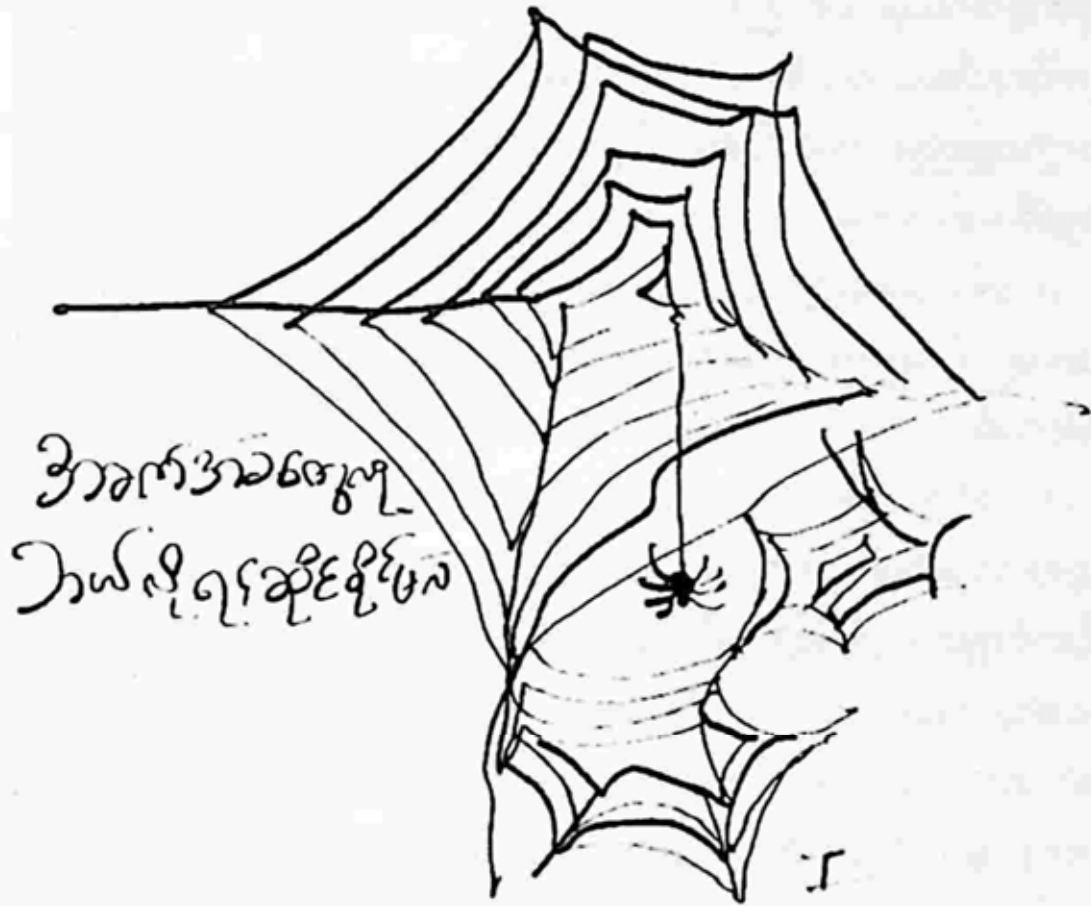
အနှောင့်အယှက်၊ အတားအဆီးတွေဆိုတာ လူတိုင်းကြုံတွေ့ရ
မှာပဲ။ အပျက်သဘောတွေဝင်လာရင် စိတ်ဓာတ်ကျတယ်။ ဆုံးရှုံးမှုတွေ
ဘယ်လောက်ပဲ ကြုံတွေ့ရပါစေ အတားအဆီးတွေဆိုပြီး ကျော်လွှားချင်
တဲ့ သတ္တိမျိုး မွေးရပါမယ်။ အောင်မြင်သူဖြစ်ချင်ရင် ဘယ်တော့မှ ကိုယ့်
ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးရှုံးမှုရဲ့သားကောင် မဖြစ်ပါစေနဲ့။ ကြောက်ရွံ့ခြင်းနဲ့
သံသယဖြစ်ခြင်းဟာ စိတ်ကို ပျက်စီးစေတတ်ပါတယ်။



အခက်အခဲတွေကို ဘယ်လိုရင်ဆိုင်မလဲ

လူတိုင်း၊ လူတိုင်း ဘဝမှာ အခက်အခဲတွေနဲ့ ကြုံရမှာပါ။ အခက်အခဲ မကြုံတဲ့သူဆိုတာ မရှိပါဘူး။ အသက်အရွယ်ရလာလေ ရင်ဆိုင်ရတဲ့ ဒုက္ခ များလာလေပါပဲ။ ထပ်ပြီးလျော့သွားမယ်တော့ မထင်ပါနဲ့။ အခက်အခဲဆိုလို့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခက်အခဲအပြင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခက်အခဲလည်း ရှိနိုင်ပါတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံမှာ အခက်အခဲတွေ များလွန်းလို့ ရင်မဆိုင်ချင်တာတွေ၊ ရင်ဆိုင်ဖို့ အင်အားမရှိတော့တာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ တကယ့်အခက်အခဲဖြစ်ချိန်မှာ ကိုယ်တစ်ဦးတည်းပဲ ရင်ဆိုင်ရသလို ခံစားရတတ်ပါတယ်။ ဘယ်သူ့ကို အားကိုးရမှန်းမသိ ဘယ်သူ့ဆီက အကူအညီတောင်းရမှန်းမသိနဲ့ ထူပူနေတတ်ပါတယ်။ လူအများစုက အခက်အခဲကြုံလာရင် စိတ်တိုတတ်၊ ဒေါသကြီးတတ်၊ နာကြည်းတတ်၊ စိတ်အားငယ်တတ်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒါက အခက်အခဲ သို့မဟုတ် ပြဿနာကို ဖြေရှင်းနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းကောင်းတော့ မဟုတ်ပါဘူး။



ကိုယ် စိတ်တိုလို့၊ ဒေါသကြီးလို့ အားငယ်နေလို့ ဘယ်အခက်အခဲ
မှ ပြေလည်မသွားပါဘူး။ အခြေအနေ ပိုဆိုးဖို့ပဲ ရှိပါတယ်။ ဒါဆို
ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။ နည်းလမ်းကောင်းလေးများ မရှိဘူးလားဆိုရင်
နည်းလမ်းပေါင်းများစွာ ရှိပါတယ်။

အောက်ပါ (၃)ချက်ကို ကြည့်ပါဦး။

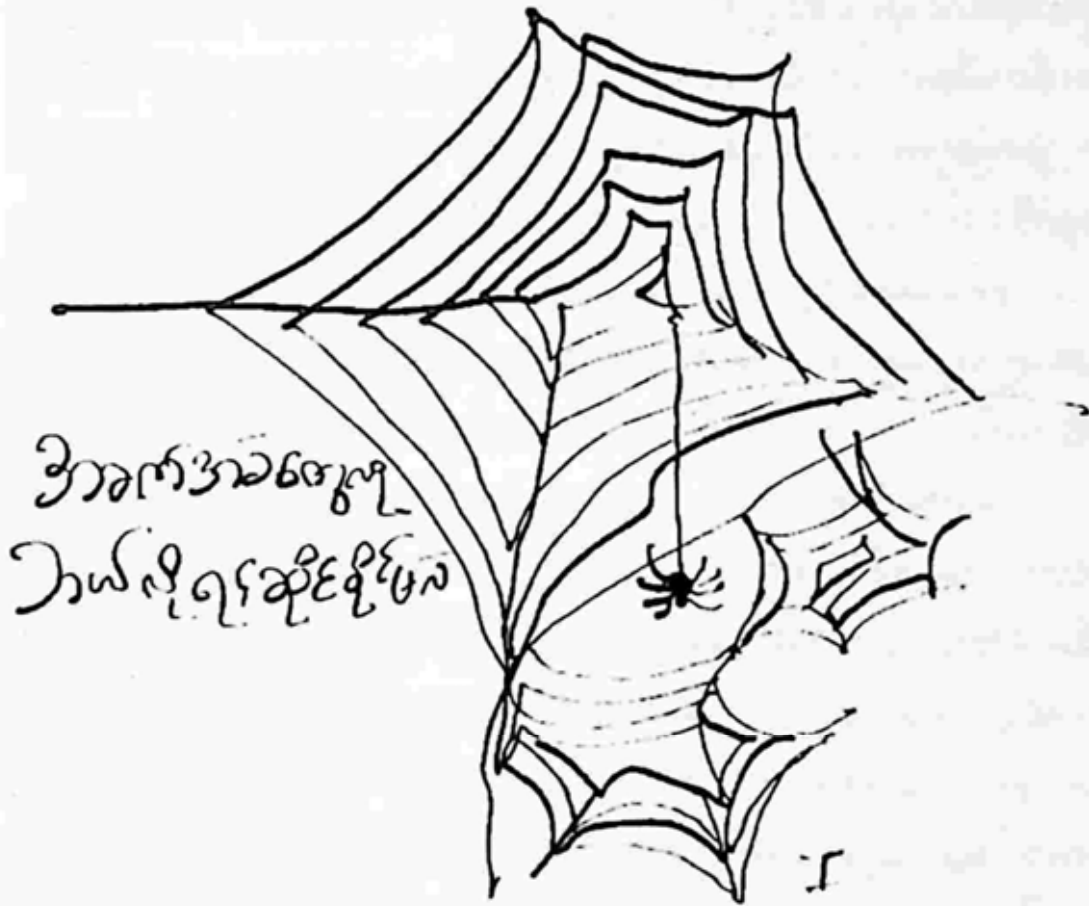
(၁) အခက်အခဲကို စစ်ကြည့်ပါ

အခက်အခဲကို အတိအလင်း စိန်ခေါ်ပါ။ စစ်ကြည့်ပါ။ သူ့ကို
မနိုင်နိုင်အောင် တိုက်မယ်ဆိုတဲ့ အတွေးမျိုးတွေးပါ။ မိမိကိုယ်ကို စစ်မို့

အခက်အခဲတွေကို ဘယ်လိုရင်ဆိုင်မလဲ

လူတိုင်း၊ လူတိုင်း ဘဝမှာ အခက်အခဲတွေနဲ့ ကြုံရမှာပါ။ အခက်အခဲ မကြုံတဲ့သူဆိုတာ မရှိပါဘူး။ အသက်အရွယ်ရလာလေ ရင်ဆိုင်ရတဲ့ ဒုက္ခ များလာလေပါပဲ။ ထပ်ပြီးလျော့သွားမယ်တော့ မထင်ပါနဲ့။ အခက်အခဲဆိုလို့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခက်အခဲအပြင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခက်အခဲလည်း ရှိနိုင်ပါတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံမှာ အခက်အခဲတွေ များလွန်းလို့ ရင်မဆိုင်ချင်တာတွေ၊ ရင်ဆိုင်ဖို့ အင်အားမရှိတော့တာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ တကယ့်အခက်အခဲဖြစ်ချိန်မှာ ကိုယ်တစ်ဦးတည်းပဲ ရင်ဆိုင်ရသလို ခံစားရတတ်ပါတယ်။ ဘယ်သူ့ကို အားကိုးရမှန်းမသိ ဘယ်သူ့ဆီက အကူအညီတောင်းရမှန်းမသိနဲ့ ထူပူနေတတ်ပါတယ်။ လူအများစုက အခက်အခဲကြုံလာရင် စိတ်တိုတတ်၊ ဒေါသကြီးတတ်၊ နာကြည်းတတ်၊ စိတ်အားငယ်တတ်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒါက အခက်အခဲ သို့မဟုတ် ပြဿနာကို ဖြေရှင်းနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းကောင်းတော့ မဟုတ်ပါဘူး။



ကိုယ် စိတ်တိုလို့၊ ဒေါသကြီးလို့ အားငယ်နေလို့ ဘယ်အခက်အခဲ
မှ ပြေလည်မသွားပါဘူး။ အခြေအနေ ပိုဆိုးဖို့ပဲ ရှိပါတယ်။ ဒါဆို
ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။ နည်းလမ်းကောင်းလေးများ မရှိဘူးလားဆိုရင်
နည်းလမ်းပေါင်းများစွာ ရှိပါတယ်။

အောက်ပါ (၃)ချက်ကို ကြည့်ပါဦး။

(၁) အခက်အခဲကို စစ်ကြည့်ပါ

အခက်အခဲကို အတိအလင်း စိန်ခေါ်ပါ။ စစ်ကြည့်ပါ။ သူ့ကို
မနိုင်နိုင်အောင် တိုက်မယ်ဆိုတဲ့ အတွေးမျိုးတွေးပါ။ မိမိကိုယ်ကို စစ်မို့

တိုက်ခိုက်မယ့် စစ်သူကြီးတစ်ယောက်လို သဘောထားပါ။ ရန်သူ ဘယ်လိုပဲလာလာ မီးကုန်ယမ်းကုန် ပြန်လည်တိုက်ထုတ်မယ်ဆိုတဲ့ သတ္တိအပြည့်နဲ့နေပါ။ ပြန်လည်ခုခံတိုက်ခိုက်ရမယ့် စစ်နည်းပရိယာယ် တွေကို ခေါင်းအေးအေးနဲ့ စဉ်းစားသုံးသပ်ပြီး အကောင်အထည်ဖော်ပါ။

စစ်ပွဲတစ်ပွဲရဲ့ နည်းပရိယာယ် မဆုံးနိုင်အောင်ရှိသလို၊ ကိုယ့် ပြဿနာကို ဖြေရှင်းဖို့အတွက် နည်းလမ်းတွေလည်း မဆုံးနိုင်အောင် ရှိပါတယ်။

အဓိက စွဲမြဲအောင် မှတ်ထားရမှာက တိုက်ပွဲရှုံးတာဟာ စစ်ပွဲကြီး ရှုံးတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ရှုံးသွားတဲ့တိုက်ပွဲက အတွေ့အကြုံတွေ ပြန်လည် ပြင်ဆင်ရမှာတွေကို ပြုပြင်ပြီး ပြန်တိုက်ပါ။ ဘယ်တော့မှ အရှုံးမပေးပါနဲ့။ ဘဝဆိုတာ တိုက်ပွဲတွေပါ။ စိတ်ဓာတ်မာမာ နည်းလမ်းသေသေချာချာနဲ့ ပြဿနာကို ထိုးစစ်ဆင်ပါ။ သေချာပေါက် အောင်နိုင်မယ့်အတွေး တွေး ပါ။ တစ်နည်းနဲ့ တိုက်လို့မရရင် နည်းဗျူဟာ ပြောင်းတိုက်ပါ။

(၂) အခက်အခဲရှိတဲ့အတွက် ဂုဏ်ယူပါ

အခက်အခဲဆိုတာ မလိုချင်လည်း ရမှာပါ။ လူတွေ စာမေးပွဲ ဖြေသလိုပါပဲ။ လူတော်တော်များများက စာမေးပွဲကို ကြောက်ကြပါ တယ်။ ဒါပေမဲ့ တချို့ကျတော့ စာမေးပွဲဖြေရတာကို ပျော်ပါတယ်။ ဂုဏ်တောင်ယူကြပါတယ်။ သူတို့အတွက် စာမေးပွဲဆိုတာ ကိုယ် ဘယ် လောက်လေ့လာ ကျက်မှတ်ထားလဲဆိုတာကို အရည်အချင်းစစ်လိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ထွက်လာတဲ့ အောင်စာရင်းရမှတ်က သူတို့အတွက် ဂုဏ်ယူစရာပါ။ စာမေးပွဲပြီးသွားရင် အဆင့်ကိုယ်စီနဲ့ အောင်စာရင်း ထွက်လာကြပါတယ်။ ကျရှုံးသွားတဲ့ လူတွေလည်း ဒုနဲ့ဒေးနဲ့ ရှိသလို ပွတ်ခါသီခါ အောင်မြင်သူတွေလည်း ဒုနဲ့ဒေးပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ အမှတ်အများ

ဆုံးနဲ့ အောင်မြင်သူတွေကြတော့ ရှားပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ တစ်ခါမှ မမြင်ဖူး၊ မမေးဖူးတဲ့ ပုစ္ဆာတွေတောင် ပါဝင်ပါတယ်။ အဲဒါမျိုးဆိုရင်တော့ ဒီလိုလူတွေ အကြိုက်ပေါ့။ သူတို့ အရည်အချင်း ပိုပေါ်လွင်လို့ပါ။

ဘဝ စာမေးပွဲကတော့ အမြဲ လာကိုလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ် စာကျက်ကျက် မကျက်ကျက်၊ ဖြေချင်ချင် မဖြေချင်ချင်ပါ။ ကိုယ်က စာမေးပွဲအပြီးမှာ ကျမယ့်လူလား၊ ပွတ်ခါသီခါ အောင်မယ့်လူလား။ ဒါမှမဟုတ် အမြင့်ဆုံးအောင်မှတ်နဲ့ အောင်မယ့်သူလား။ ကိုယ်သာ သေသေချာချာ စာကျက်ထားမယ်၊ အကောင်းဆုံးပြင်ဆင်ထားမယ်ဆိုရင် စာမေးပွဲဆိုတာ ကိုယ်ထင်ထားသလောက် ကြောက်စရာကောင်းမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ အချိန်တန်လို့ အရည်အချင်းစစ်တဲ့ သဘောပါပဲ။ သေသေချာချာ လေ့လာထားမယ်၊ အစီအစဉ်ဆွဲထားမယ်၊ ဗဟုသုတရှိအောင် လုပ်ထားမယ်၊ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းရှိအောင် လုပ်ထားမယ်ဆိုရင် အခက်အခဲဆိုတာ ကိုယ့်အတွက် ပြောပလောက်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

လေ့လာထားတဲ့ပညာ၊ ဆွဲထားတဲ့ အစီအစဉ်၊ သိုမှီးထားတဲ့ ပြည့်စုံလုံလောက်တဲ့ ဗဟုသုတ၊ မှီခိုအားထားရတဲ့ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းတွေရဲ့ အကူအညီနဲ့ အခက်အခဲကို ရဲရဲကြီး ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းပါ။ လူတိုင်း အခက်အခဲရှိပါတယ်။ ကောင်းကောင်းဖြေရှင်းနိုင်တဲ့လူနဲ့ မဖြေရှင်းတတ်တဲ့လူပဲ ကွာမှာပါ။ ကိုယ်ဖြေရှင်းနေနိုင်တာကိုက ဂုဏ်ယူစရာပါ။

(၃) အကောင်းဆုံးလုပ်ပြီးရင် စိတ်အေးချမ်းသာစွာ နေပါ

ဘဝအခက်အခဲတွေကို စစ်သူကြီးတစ်ယောက်လိုလည်း နည်းလမ်းပေါင်းစုံ ထုတ်တိုက်ပြီးပြီ၊ လေ့လာထားတဲ့ပညာတွေ၊ ဗဟုသုတတွေနဲ့ မိတ်ဆွေတွေရဲ့ အကူအညီလည်း ယူပြီးပြီ၊ ကြီးမားတဲ့ အင်အားစိုက်ထုတ်မှုလည်း ရှိပြီးလို့ အခက်အခဲက ရှိနေသေးရင်တော့ ဝမ်းနည်း

စိတ်ပျက်နေဖို့ မလိုပါဘူး။ နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်ကြိုးစားခွင့် ရှိနေပါသေး
တယ်။ လူဆိုတာ မသေမချင်း လှုပ်ရှားရုန်းကန် ကြိုးစားခွင့်ရှိနေတာ
ဖြစ်ပါတယ်။



စိတ်ကူးအိပ်မက်တွေ ဘယ်လို အကောင်အထည်ဖော်မလဲ

စိတ်ကူးအိပ်မက်တွေ ဘယ်လိုအကောင်အထည်ဖော်မလဲ မေးရင် လုပ်စရာတွေ၊ အစီအစဉ်တွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ ဟိုဟာတွေ လုပ်ရမယ်၊ ဒီဟာတွေလည်း လုပ်ရမယ် စသဖြင့် အများကြီးမှ အများကြီးပါ။ ဒီလိုမျိုး လုပ်စရာ တစ်ပုံတစ်ခေါင်းကြီးကို ကြိုးစားပြီး လုပ်နေရင်းနဲ့ကိုပဲ အခက်အခဲ၊ အနှောင့်အယှက်၊ အတားအဆီးတွေကလည်း လမ်းခရီးမှာ အသင့် စောင့်ကြိုနေဦးမှာပါ။

(၁) စိတ်ကူးကို ပုံဖော်ကြည့်ပါ

လူတော်တော်များများက အောင်မြင်မှုဆီရောက်ရင် ဘယ်လိုနေမလဲဆိုတာ စိတ်ကူးပုံဖော်ကြည့်တတ်ကြပါတယ်။ ဒီအချက်က ကောင်းပေမဲ့ မပြည့်စုံသေးပါဘူး။ အောင်မြင်သူများကတော့ သူတို့ တကယ်အခက်အခဲတွေ တဲ့အချိန်၊ သူတို့ လက်လျှော့ချင်တဲ့အချိန်တွေမှာ သူတို့ ဘယ်လို ကြိုးစားကျော်ဖြတ်မယ်ဆိုတာကိုပါ ကြိုတင် စိတ်ကူးပုံဖော်



ထားတတ်ကြပါတယ်။

အဲဒါက အဓိကကွဲပြားသွားတဲ့ အချက်ပါပဲ။

သာမန်လူတွေက အောင်မြင်ရင် ဘာတွေလုပ်မယ်၊ ဘာတွေ စားမယ်၊ ဘာတွေဝတ်မယ်၊ ဘာတွေပေးမယ်၊ ဘာတွေခံစားမယ်လို့ပဲ စိတ်ကူးပုံဖော်နေချိန်မှာ၊ အောင်မြင်မယ့်သူတွေကတော့ ဒီအရာတွေရဖို့ ကြိုးစားချိန်မှာ တွေ့ကြုံရမယ့် အခက်အခဲတွေကို ဘယ်လိုရင်ဆိုင်မယ်၊ ဘယ်လိုကျော်လွှားမယ်၊ ဘယ်လိုဖြတ်သန်းမယ်၊ ဘယ်လိုအားတင်းမယ်၊ ဘယ်လိုသိအောင်၊ တတ်အောင် လုပ်မယ်၊ ဘယ်လိုအဖြေရှာမယ်၊ ဘယ်လို လဲရာကနေ ပြန်ထမယ်၊ ဘယ်လို ငိုကြွေးနေရာက မျက်ရည် သုတ်မယ်၊ ဘယ်လို ပင်ပန်းနေရာက လန်းဆန်းတက်ကြွအောင် လုပ်မယ်၊ ဘယ်လိုအဆင်မပြေတဲ့ ဆက်ဆံရေးကို အဆင်ပြေအောင်လုပ်မယ် စသဖြင့် တွေးတောပုံဖော်ကြည့်ထားပါတယ်။

တကယ် အခက်အခဲတွေ့ချိန်မှာ ကြိုတင်တွေးတောပြီးသား၊ စိတ်ကူးပြီးသားတွေကို အသင့်လုပ်လိုက်ကြပါတယ်။ ဒီအရာတွေဟာ တကယ်ကြုံလာပြီဆိုရင် အသင့်ထုတ်သုံးဖို့ပြင်ထားတဲ့ လက်နက်တွေလို ပါပဲ။

တကယ်စစ်တိုက်ရပြီ၊ အခက်အခဲတွေနဲ့ တွေ့ပြီဆိုတော့မှ သူတို့ရဲ့ အစွမ်းအစတွေက ပိုပိုပြီး ပေါ်လွင်လာပါတယ်။ အခက်အခဲတွေ့လေ သူတို့ရဲ့ စိတ်ဓာတ်တွေ ပိုမိုခိုင်မာလေပါပဲ။

မိတ်ဆွေလည်း အိပ်မက်ကို အကောင်အထည်ဖော်ချင်တယ်ဆိုရင် ဒီ စိတ်ကူးပုံဖော်နည်းလေးကို သိထားဖို့လိုပါတယ်။

(၂) လေ့လာစူးစမ်းပါ

အောင်မြင်မယ့်သူတွေဟာ သူတို့အောင်မြင်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေကို အမြဲရှာဖွေနေတတ်ကြပါတယ်။ စာအုပ်ဆိုလည်း ဖတ်၊ သင်တန်းဆိုလည်း တက်၊ ဆရာတွေဆိုလည်း ချဉ်းကပ်မေးမြန်းတတ်ကြပါတယ်။ အခြား အောင်မြင်သူတွေရဲ့ စာအုပ်တွေ၊ သင်တန်းတွေ၊ ဆုံးမမှုတွေက ရတဲ့ အကြံဉာဏ်ကောင်းတွေကနေပြီး တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် မြင့်အောင် လုပ်နိုင်ကြပါတယ်။ လက်ရှိအဆင့်မှာပဲ ရပ်တန့်မနေကြပါဘူး။ အပြင်ထွက်ပြီး အခြားလူတွေဆီက ဆက်လက်သင်ယူ ဆည်းပူးကြပါတယ်။ ဒီလိုလူတွေအတွက်တော့ အောင်မြင်မှုအိပ်မက်က နီးသထက် နီးဖို့ပဲ ရှိပါတယ်။

(၃) တကယ်လုပ်ပါ

လူတွေက အလုပ်လုပ်ကြမယ်ဟေ့ဆိုရင်တော့ အချိန်ဆွဲတတ်တာများပါတယ်။ ကိုယ်က တကယ့်ဘဝမှာ အောင်မြင်ချင်တယ်၊ အိပ်မက်တွေကို တကယ် အကောင်အထည်ဖော်ချင်တယ်ဆိုရင်တော့ တကယ် အလုပ်လုပ်ဖို့ကိုလည်း ဝန်မလေးပါနဲ့။ တကယ်အလုပ်လုပ်မှ တကယ့်ရလဒ် ထွက်တာပါ။

အိမ်ထဲမှာပဲအောင်းပြီး ဘာမှမလုပ်ဘဲ အောင်မြင်ချင်လိုက်တာ အော်နေလို့ ဘယ်သူမှ လာမပေးပါဘူး။ အိပ်မက်ကို လက်တွေ့ အကောင်အထည်ဖော်ပါ။

(၄) အသင်းအဖွဲ့ရှာပါ

နောက်ထပ်အရေးကြီးတာကတော့ အသင်းအဖွဲ့ပါ။ ကိုယ့်လို စိတ်ထားတူ၊ အောင်မြင်ချင်သူတွေနဲ့ ပေါင်းပါ။ သူတို့နဲ့ စိတ်ကူးတူတဲ့

အတွက် တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဖေးမဖော်၊ အားပေးဖော်၊ ကူညီဖော် ရပါတယ်။ ဒီအုပ်စုထဲမှာ ကိုယ်က အားလျော့နေရင်တောင် အခြား အားသွန်ခွန်စိုက် လုပ်နေကြတဲ့လူတွေကိုကြည့်ပြီး ကိုယ်ပါ အားတက်ပြီး လုပ်ချင်လာပါလိမ့်မယ်။ အောင်မြင်ချင်ရင် အောင်မြင်ချင်တဲ့လူတွေနဲ့ ပိုပေါင်းဖို့ သင့်ပါတယ်။ မပျင်းချင်ရင် မပျင်းတဲ့လူတွေနဲ့ ပိုပေါင်းပါ။ ကျန်းမာရေးကောင်းချင်ရင် ကျန်းမာရေးလိုက်စားတဲ့သူတွေနဲ့ ပိုပေါင်းပါ။ ဝိတ်ကျချင်ရင် ဝိတ်ချဖို့ ကြိုးစားနေသူတွေနဲ့ ပိုပေါင်းပါ။ ပိုက်ဆံပိုရချင် ရင် ပိုက်ဆံပိုရှာဖို့ ကြံစည်ကြိုးစားနေသူတွေနဲ့ ပိုပေါင်းပါ။ အတွေးအခေါ် မြင့်တက်ချင်ရင် အတွေးအခေါ်မြင့်တက်သူတွေနဲ့ ပိုပေါင်းပါ။





အလုပ်တွေမှာ
ပြန်ပြန်ပေးပေး
အားပေးပါ။

၂၁ T

အလုပ်တွေ အမြန်ပြီးအောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ

ရုံးရောက်ပြီဆိုတာနဲ့ လုပ်ရမယ့်အလုပ်တွေများလို့ အရေးကြီးတာတွေ မေ့သွားဖူးလား။

လုပ်စရာတွေ တစ်ပုံတစ်ပင် ရှိနေပေမဲ့ တစ်နေကုန်လို့ တစ်ခုမှ မည်မည်ရရ မပြီးလိုက်တဲ့ အဖြစ်တွေရော ကြုံဖူးလား။

တစ်နေ့တာ အစီအစဉ်ဆွဲပုံနည်းလမ်းကို ပြောပြပေးပါ့မယ်။ ဒီနည်းလမ်းက အင်မတန်ရိုးရှင်းသလောက် အလွန်လည်း အကျိုးများတဲ့နည်းလမ်း ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ခွန်အားနဲ့၊ ကိုယ်ခွန်အား ပြည့်ဝနေတဲ့အချိန်ဟာ မနက်စောစော အိပ်ရာထစ အချိန်ပါ။ သိပ္ပံပညာရှင်များကတော့ ရွှေ့နဲ့လဲမရတဲ့ အချိန်လို့တောင် နှိုင်းကြပါတယ်။ ဒီတန်ဖိုးရှိတဲ့အချိန်မှာ ကိုယ့်ရဲ့ တစ်နေ့တာလုပ်ရမယ့် အလုပ်တွေကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းစဉ်းစားပြီး စာရွက်ပေါ်မှာ ရေးမှတ်ထားပါ။

လူတော်တော်များများက အလုပ်တွေကို ဦးနှောက်ထဲမှာ မှတ်လေ့

ရှိပါတယ်။ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းတယ် ဘာမှရေးထားစရာ မလိုဘူးလို့ ဂုဏ်ယူတတ်ကြပေမဲ့ သိပ္ပံပညာရှင်များကတော့ တစ်နေရာရာမှာ ရေးမှတ်ထားခြင်းဟာ ဦးနှောက်ကို အလုပ်ဝန်မပိစေဘူးလို့ ဆိုထားပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဦးနှောက်က Whiteboard ကြီးနဲ့ တူပါတယ်။ ဒီအပေါ်မှာ ကျွန်တော်တို့ မှတ်စရာတွေကို ရှုပ်ပွအောင် ရေးမှတ်ထားရင် တကယ် စဉ်းစားတွေးခေါ်ဖို့အတွက် နေရာကျဉ်းကျဉ်းလေးပဲ ကျန်ပါတော့တယ်။ ဒါ့ကြောင့် လုပ်စရာတွေကို ခေါင်းပေါ့အောင် ချရေးထားသင့်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဦးနှောက်ရဲ့ အကောင်းဆုံး လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းက တွေးခေါ်တာပါ။ မှတ်သားတာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဦးနှောက်ဟာ အလုပ်လုပ်ချိန်မှာလည်း အလုပ်တွေ ဝန်ပိလာပြီ၊ များလာပြီဆိုရင် ဘယ်အလုပ်ကိုလုပ်ရမှန်း မသိတော့ပါဘူး။ ဒီအတွက် သူ့ကို စောစီးစွာ ဘယ်အလုပ်လုပ်ရမယ်ဆိုတာကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း အမိန့်ပေးထားတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီလိုမှမဟုတ်ရင် ပေါ်တဲ့အလုပ်မှန်သမျှ လိုက်လုပ်မိပြီး တစ်နေ့ကုန်တာတောင် ဘာအလုပ်မှ မည်မည်ရရ မပြီးတာ ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။ ဒီလို ခိုင်းစေရာမှာလည်း အထက်က ပြောခဲ့သလို ဦးနှောက်ထဲမှာ မှတ်သားထားတာမျိုးမဟုတ်ဘဲ စာရွက်နဲ့ ရေးသားထားရင် ပိုထိရောက်ပါတယ်။

ဦးနှောက်ဟာ ကိုယ့်ရဲ့လက်ရေးကို မြင်ရရင် အလုပ်လုပ်နိုင်စွမ်း ပိုတတ်ပါတယ်။ တိကျစွာ ရေးထားတဲ့အတွက်လည်း ဘယ်အလုပ်ကို လုပ်ရမယ်ဆိုတာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိပါတယ်။

ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲဆိုတာ ဆက်ကြည့်ရအောင်။

စာရွက်အလွတ်တစ်ရွက်ကို ယူပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်သုံးခုကို အရင်ရေးပါ။ ပြီးရင် ဒီနေ့အတွက် ကိုယ်ဆက်သွယ်ရမယ့် လူတွေရဲ့ နာမည်နဲ့ အကြောင်းအရာကို ရေးပါ။ ပြီးတော့မှ ဒီနေ့ တစ်နေ့တာ

ကိုယ်ပြီးအောင်လုပ်ရမယ့် အလုပ်ငါးခုကို အရေးကြီးတာကို အပေါ်ဆုံး မှာထားပြီး အစဉ်အတိုင်း ရေးပါ။

မနက် ရုံးကိုရောက်ရင် ကိုယ်ဆက်သွယ်ရမယ့်သူတွေကို အရင်ဆုံး စတင်ဆက်သွယ်ပါ။ ကိုယ့်ဆီကပေးရမယ့် စာရွက်စာတမ်းတွေ၊ အချက်အလက်တွေပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သူ့ဆီကရရှိမယ့် ခွင့်ပြုမိန့်တွေ၊ အတည်ပြုချက်တွေပဲဖြစ်ဖြစ် အီးမေးလ်ပို့စရာရှိတာပို့၊ ဖုန်းဆက်စရာရှိတာဆက်၊ ကိုယ်တိုင်သွားတွေ့ပြီး ရှင်းပြစရာရှိတာ ရှင်းပြတာမျိုးတွေကို ပြီးအောင်လုပ်ပါ။

ပြီးသွားရင် ကိုယ် ဒီနေ့လုပ်ရမယ့် အလုပ်ငါးခုကို အစကနေ စတင်လုပ်ပါ။ ဒီကြားထဲမှာ အလုပ်အပိုတွေ ဝင်လာရင် ရည်ရွယ်ချက်သုံးခုနဲ့ ပြန်စစ်ပါ။ ဒါတွေနဲ့ မကိုက်သေးရင် ဒီနေ့ မလုပ်ပါနဲ့ဦး။ နောက်နေ့ သို့မဟုတ် နောက်တစ်ပတ်ကို ရွှေ့လိုက်ပါ။ ကိုက်ညီရင်တော့ ကျန်သေးတဲ့ အလုပ်စာရင်းကိုကြည့်ပြီး ဦးစားပေးပြန်စီပြီး လုပ်ပါ။

အချို့အလုပ်တွေက အရမ်းအရေးကြီးတယ်ဆိုပြီး လာတတ်ပါတယ်၊ ပြန်စိစစ်ပါ။ ဘယ်သူ့အတွက် အရေးကြီးတာလဲ၊ ဘာကြောင့် အရေးကြီးတာလဲ။ သူများ အရေးကြီးတိုင်း ကိုယ်ကြီးပြီး လိုက်လုပ်စရာ မလိုပါဘူး။

