အောင်မြင်သူတို့၏ အောင်ပန်းဆင်နည်းလမ်း

၉ သွယ်

ဇေရတု
ပြန်ဟပြန်

9 things successful people do differently

Heidi Grant Halvorson

mgyoe.com

အောင်မြင်တဲ့လူတွေဟာ သူတို့ရဲ့ ပုဂ္ဂလိကရည်မှန်းချက်နဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရည်မှန်းချက်တွေကို ပြီးမြောက်နိုင်စေတာ သူတို့ရဲ့ပင်ကိုယ်ပါအရည်အချင်းတွေ ကြောင့်ချည်း မဟုတ်ဘဲ သူတို့ရဲ့လုပ်ဆောင်ချက်တွေကြောင့် ဆိုတာက ပိုပါတယ်။

အခု ဒီစာအုပ်မှာ တင်ပြပေးချင်တာက အောင်မြင်တဲ့လူတွေရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက် ကိုးခုပါ။ ဒီလုပ်ဆောင်ချက် ကိုးခုဟာ သူတို့ရဲ့ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို ချမှတ်ဖို့၊ အရောက်သွားဖို့ (တစ်ခါတလေ သူတို့ကိုယ်တိုင် သတိမမူမိလိုက်ဘဲ) အသုံးပြုကြတဲ့ ဗျူဟာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

သူတို့ရဲ့စွမ်းဆောင်ရည်အပေါ်မှာ အကြီးမားဆုံး အကျိုးသက်ရောက်မှုလည်း ပေးပါတယ်။ ပြောပြမှာက ဒီဗျူဟာတွေဟာ အံ့ဩလောက်အောင် ရိုးစင်းရှင်းလင်းပြီး လွယ်လွယ်အသုံးပြုနိုင်တယ် ဆိုတာပါပဲ။ ဒီစာအုပ်ကို ဖတ်နေရင်းနဲ့ သင်ဟာ "မှန်တာပေါ့၊ ဟုတ်တာပေါ့" လို့ ထောက်ခံရတဲ့အချိန်တွေ ရှိမှာဖြစ်သလို "ဩော် ..သိပြီ၊ ဒါဖြစ်နိုင်တယ်" လို့ ရေရွတ်မိတာတွေလည်း ရှိနိုင်ပါတယ်။ "အို .. ဒီလိုမှန်း မသိရပါလား" လို့လည်း ခံစားမိတဲ့အခါတွေ ရှိနိုင်ပါတယ်။ အဆုံးသတ်မှာ အခုထိ သင်ဘယ်လောက် မှန်မှန်ကန်ကန် လျှောက်လှမ်းခဲ့ပြီလဲ။ သင့်ကို ချွတ်ချော် တိမ်းစောင်းစေတာက ဘယ်လို အမှားအယွင်းမျိုးတွေလဲ ဆိုတာ သင်သိလာရမှာပါ။

zyt0025
1000.00 Ks
mgyoe.com

mgyoe.com

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာမွေ။
ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း။
အပြင်အဆင် - အမ်အက်စ်အို
၂၀၁၄၊ စက်တင်ဘာလ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀
ရောင်းဈေး ၁ ၀ ၀ ၀ ကျပ်

၈ ၀ ၈ ၊ ၈ ၄

အောင်မြင်သူတို့၏အောင်ပန်းဆင်နည်းလမ်း ၉ သွယ်
ဇေရတု၊ -ရန်ကုန်၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၂၀၁၄၊
စာမျက်နှာ ၁၁၅ မျက်နှာ၊ ၁၀ စင်တီ× ၁၆ ၊၅ စင်တီ
(၁) အောင်မြင်သူတို့၏အောင်ပန်းဆင်နည်းလမ်း ၉ သွယ်

mgyoe.com

mgyoe.com

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်

အောင်မြင်သူတို့၏ အောင်ပန်းဆင် နည်းလမ်း ၉ သွယ်

9 things successful people do differently

Heidi Grant Halvorson

ဇေရတု–ပြန်ဆိုသည်။

ဗထပအကြိုပ်

mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com

မာတိကာ

◆ စာရေးသူ၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိ က

◆ နိဒါန်း ၁

၁။ တိကျပါ ၇

၂။ ရည်မှန်းချက်တွေကို လိုက်ပါ
ဆောင်ရွက်ဖို့ အချိန်အမိအရယူပါ ၁၉

၃။ ဘယ်လောက်ရှေ့ဆက်ရဦးမလဲဆိုတာ
အတိအကျသိပါ ၃၁

၄။ လက်တွေ့ကျတဲ့ အကောင်းမြင်သမား
ဖြစ်ပါစေ ၄၃

၅။ ကောင်းသည်ထက်ကောင်းဖို့
အလေးထားပါ ၅၅

၆။ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်မှု ရှိပါစေ ၆၉

၇။ သင့်ရဲ့စိတ်စွမ်းအင်ကြွက်သားကို
တည်ဆောက်ပါ ၈၅

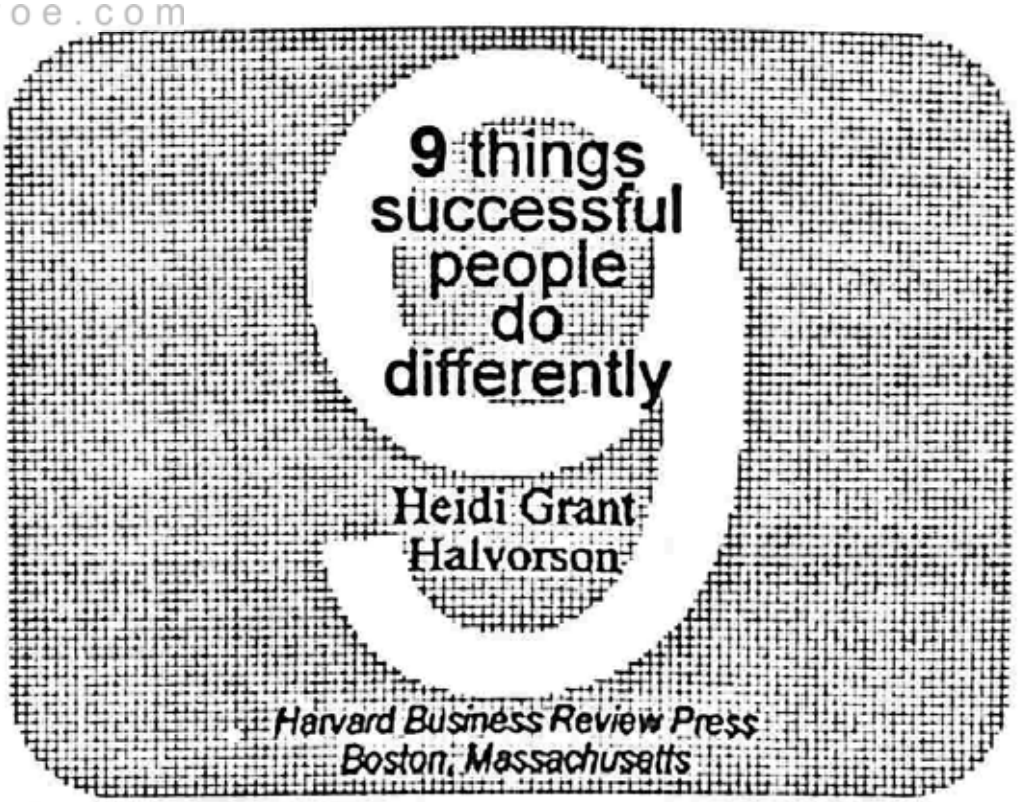
၈။ အရဲမကိုးပါနဲ့
(ကံကိုယုံ၍ ဆူးပုံမနင်းရာ) ၉၇

၉။ မလုပ်မှာကို အာရုံမစိုက်ဘဲ
လုပ်မှာကိုပဲ အာရုံစိုက်ပါ ၁၀၅

◆ နိဂုံး ၁၁၃

mgyoe.com

mgyoe.com


9 things successful people do differently
Heidi Grant Halvorson
Harvard Business Review Press
Boston, Massachusetts

အောင်မြင်သူတို့၏ ၉ အောင်ပန်းဆင်နည်းလမ်း ၉ သွယ်

ဟေဒီဂရန့် ဟာလ်ဗော်ဆန်

mgyoe.com

mgyoe.com

မူရင်းစာရေးသူ၏ အကြောင်းအရာ

ဒေါက်တာ ဟေဒီဂရန့်ဟာလီမော်ဆန်သည် လူမှုစိတ်ပညာရှင်၊ ဟောပြောပို့ချသူနှင့် စာရေးဆရာမတစ်ဦးလည်း ဖြစ်သည်။ သူမသည် ကိုလံဘီယာစီးပွားရေးတက္ကသိုလ်ရှိ M.S.C (Motivation Science Center) ၏ တွဲဖက်ဒါရိုက်တာတစ်ဦးလည်း ဖြစ်သည်။ ကုမ္ပဏီကြီးပေါင်းများစွာ၏ အကြံပေး ဘုတ်အဖွဲ့ဝင်အဖြစ်လည်း တာဝန်ထမ်းဆောင်သည်။ *Huffington Post* နှင့် *Forbes* တို့ကဲ့သို့ နာမည်ကျော်သတင်းစာနှင့် မဂ္ဂဇင်းများအတွက် motivation နှင့် leadership ဆိုင်ရာ ပင်တိုင်ဆောင်းပါး ရှင်တစ်ဦးလည်း ဖြစ်၏။ သူမ၏ ယခုစာအုပ် 'Nine Things Successful People Do Differently' ကို အင်တာနက် ဝက်ဘ်ဆိုက်၌ မူလရေးသားခဲ့ခြင်းဖြစ်ရာ အထူးခြားဆုံး အမြင်ရှုထောင့်ရှိခြင်းအတွက် HBR

mgyoe.com

mgyoe.com

စံချိန်တင်ခဲ့သည်။ ဂရန့်ဟာလ်ဖော်ဆန်သည် စိတ်ဓာတ်မြင့်တင်ရေး၊ စည်းရုံးဆွဲဆောင်မှုနှင့် ဈေးကွက်စီးပွားရေး ဘာသာရပ်များကို ပူးတွဲသင်ကြားမှုများ ပြုလုပ်ပေးလျက် ရှိသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

နိုဒါန်း

ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ဆီကို ရောက်အောင် လှမ်းတက်ရာမှာ တချို့ရည်မှန်းချက်တွေမှာ အရမ်း အောင်မြင်ပြီး တချို့မှာ ထင်သလောက် အောင်မြင်မှု မရတာ ဘာ့ကြောင့်လဲ။ အဖြေကို သင်သေသေချာ ချာမသိဘူးဆိုရင် အဲဒီလိုဖြစ်တာ သင်တစ်ယောက် တည်းတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ အလွန်ထူးချွန်ထက်မြက် တဲ့သူတွေ၊ မြင့်မြင့်မားမား စွမ်းဆောင်နိုင်ကြတဲ့သူ တွေတောင် သူတို့ ဘာ့ကြောင့်အောင်မြင်ပြီး ဘာ့ ကြောင့်ကျရှုံးရသလဲ ဆိုတာကို နားလည်ကြည့်ဖို့ ကြိုးစားရာမှာ ဝေဝေဝါးဝါး ဖြစ်ကြရပါတယ်။ ပါရမီ ပါတဲ့နေရာတွေမှာ ထူးချွန်အောင်မြင်ပြီး မပါတဲ့ နေရာမှာတော့ မဖြစ်ထွန်းဘူးဆိုတဲ့ သမားရိုးကျ အဖြေက ပဟေဠိကားချပ်ကြီးတစ်ခုအနေနဲ့ ကြည့် ရင် အစိတ်အပိုင်းသေးသေးလေး တစ်ခုအဖြစ်ပဲ ပါဝင်တာပါ။ အမှန်မှာ နယ်ပယ်အသီးသီးက အောင်

mgyoe.com

mgyoe.com

မြင်ဖြစ်ထွန်းမှုတွေကို နှစ်နဲ့ချီပြီးလေ့လာဆန်းစစ်မှု အရဆိုရင် အောင်မြင်တဲ့လူတွေဟာ သူတို့ရဲ့ ပုဂ္ဂလိက ရည်မှန်းချက်နဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရည်မှန်းချက်တွေကို ပြီးမြောက်နိုင်စေတာ သူတို့ရဲ့ ပင်ကိုယ်ပါအရည်အချင်းတွေကြောင့်ချည်း မဟုတ်ဘဲ သူတို့ရဲ့လုပ်ဆောင်ချက်တွေကြောင့်ဆိုတာက ပိုပါတယ်။

အခုဒီစာအုပ်မှာ တင်ပြပေးချင်တာက အောင်မြင်တဲ့လူတွေရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက် ကိုးခုပါ။ ဒီလုပ်ဆောင်ချက် ကိုးခုဟာ သူတို့ရဲ့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို ချမှတ်ဖို့၊ အရောက်သွားဖို့ (တစ်ခါတလေ သူတို့ကိုယ်တိုင် သတိမမူမိလိုက်ဘဲ) အသုံးပြုကြတဲ့ ဗျူဟာတေ့ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ စွမ်းဆောင်ရည် အပေါ်မှာ အကြီးမားဆုံး အကျိုးသက်ရောက်မှုလည်း ပေးပါတယ်။ စိတ်ဓာတ်လုံ့ဆော်မှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး လေ့လာနေတဲ့ ကျွန်မလိုမျိုး သိပ္ပံနည်းကျ စိတ်ပညာရှင်တွေဟာ ဒီဗျူဟာတွေရဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှု (ပြီးတော့ အတိုင်းအတာ အကန့်အသတ်တွေ)ကို စမ်းသပ်အဖြေရှာဖို့ လေ့လာဆန်းစစ်မှုတွေ အများကြီး လုပ်ဆောင်ခဲ့ပါတယ်။ သတင်းကောင်းကတော့

mgyoe.com

mgyoe.com

ဒီဗျူဟာတွေဟာ အံ့ဩလောက်အောင် ရိုးစင်းရှင်းလင်းပြီး လွယ်လွယ်အသုံးပြုနိုင်တယ် ဆိုတာပါပဲ။ ဒီစာအုပ်ကို ဖတ်နေရင်းနဲ့ သင်ဟာ "မှန်တာပေါ့၊ ဟုတ်တာပေါ့" လို့ ထောက်ခံရတဲ့အချိန်တွေ ရှိမှာဖြစ်သလို "ဩော် ..သိပြီ၊ ဒါဖြစ်နိုင်တယ်" လို့ ရေရွတ်မိတာတွေလည်း ရှိနိုင်ပါတယ်။ "အို .. ဒီလိုမှန်း မသိရပါလား" လို့လည်း ခံစားမိတဲ့အခါတွေ ရှိနိုင်ပါတယ်။ အဆုံးသတ်မှာ အခုထိ သင်ဘယ်လောက် မှန်မှန်ကန်ကန် လျှောက်လှမ်းခဲ့ပြီလဲ။ သင့်ကို ချွတ်ချော်တိမ်းစောင်းစေတာက ဘယ်လို အမှားအယွင်းမျိုးတွေလဲဆိုတာ သင်သိလာရမှာပါ။ ဒုံးထက်မက အခုချိန်ကစပြီး အဲဒီအသိကနေတစ်ဆင့် သင့်အတွက် အကျိုးတရားတွေကို ပွားများရယူနိုင်မှာ အသေအချာပါ။

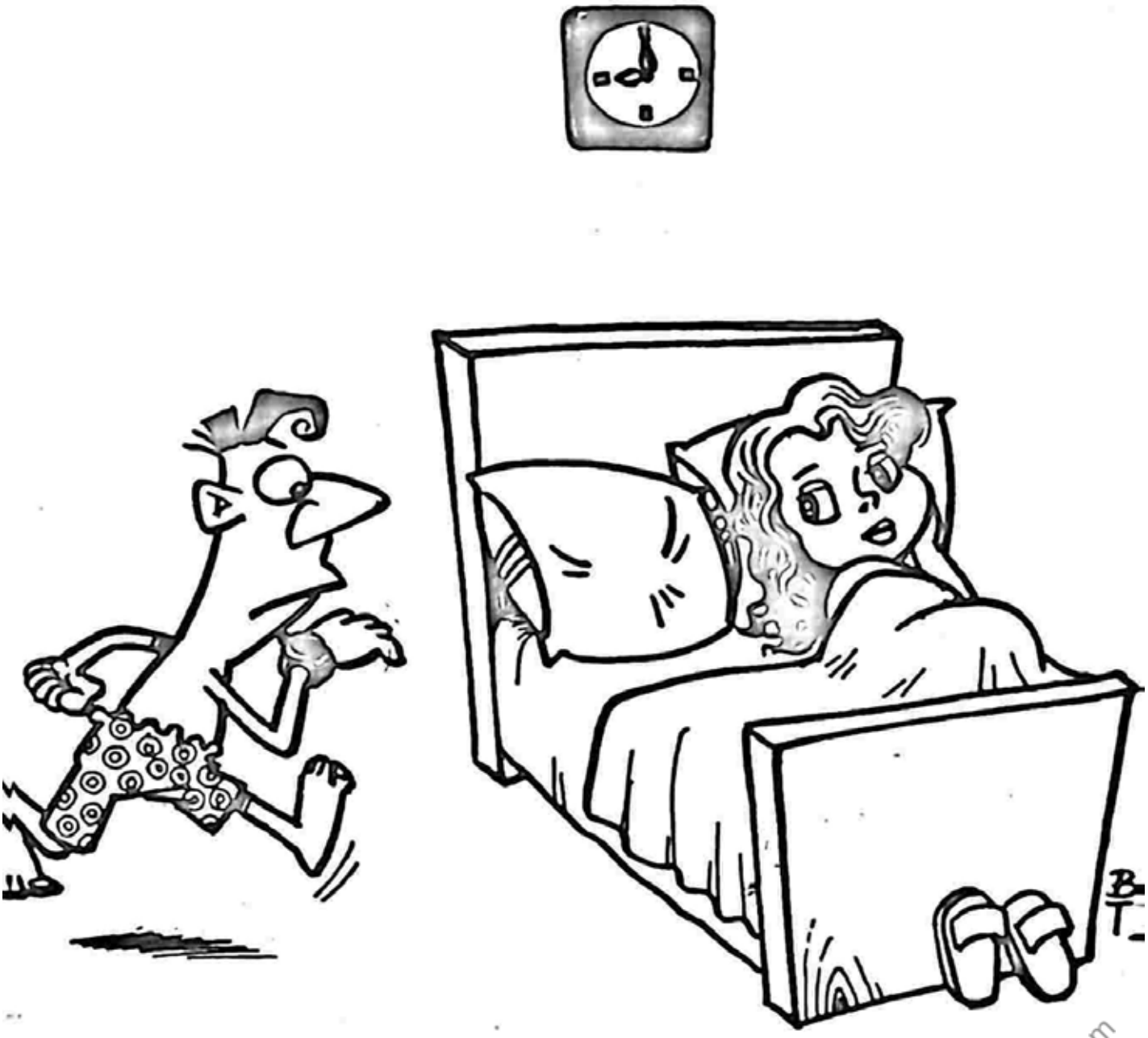
ဒေါက်တာ ဟေဒီဂရန်ဟာလီမော်ဆန်

mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com



mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com

၁။ တိကျပါ

သင့်ကိုယ်သင် ရည်မှန်းချက်တစ်ခု ချမှတ်ပေးတဲ့အခါ တိကျနိုင်သမျှ တိကျအောင် ကြိုးစားပါ။ "ကိုယ်အလေးချိန်ကျရမည်" ဆိုတဲ့ ရည်မှန်းချက်ထက် "ကိုယ်အလေးချိန် ၅ပေါင် ကျရမည်" ဆိုတဲ့ရည်မှန်းချက်က ပိုအဆင်ပြေပါတယ်။ အဲဒါက အောင်မြင်မှုရဲ့ပုံရိပ်ကို သင့်ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိမြင်စေပါတယ်။ ဘာကိုလိုချင်သလဲ ဆိုတာကို တိတိကျကျ သိတာက လိုချင်တဲ့အရာကို ရတဲ့အချိန်အထိ သင့်ကို နိုးကြား တက်ကြွနေစေပါတယ်။ ပြီးတော့ သင့်ရည်မှန်းချက်ပြီးမြောက်ဖို့ လိုအပ်တဲ့လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုချင်းစီကိုလည်း စဉ်းစားရပါမယ်။ "နည်းနည်းပဲစားမယ်" ဒါမှမဟုတ် "အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်မယ်" လို့ ကတိပေးရုံပေးတာက မရေရာလွန်းလှပါတယ်။ ရှင်းလင်းပြတ်သားဖို့ လိုပါတယ်။ "ကြားရက်တွေမှာ ည ၁၀ နာရီထိုးတာနဲ့ အိပ်ရာဝင်မယ်" ဆိုရင် သင်

mgyoe.com

mgyoe.com

တကယ်လုပ်ဖြစ်ဖြစ်၊ မလုပ်ဖြစ်ဖြစ် လုပ်စရာရှိတဲ့ ကိစ္စအတွက် မရေရာခြင်းဆိုတာ မရှိတော့ပါဘူး။

လူတွေကို သူတို့ရဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေအကြောင်း ကျွန်မမေးကြည့်တဲ့အခါတိုင်း "အလုပ်ထဲမှာအတော် ဆုံးဖြစ်ချင်တယ်"၊ "ပိုပြီးကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်အောင် စားမယ်"၊ "နည်းနည်းသုံးပြီး များများစုမယ်" ဆိုတဲ့အဖြေမျိုးတွေ ပေးလေ့ရှိပါတယ်။ ဒီလိုမျိုး အဖြေတွေ ပေးလာပြီဆိုရင် ကျွန်မက "ဟုတ်ပြီ၊ ဒါဆိုရင် အောင်မြင်မှုရဲ့ပုံရိပ်က ဘယ်လိုဟာလဲ၊ ရှင်တို့ရဲ့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို ရောက်ပြီလား၊ မရောက်သေးဘူးလားဆိုတာ ဘယ်လိုသိနိုင်မှာလဲ" လို့ မေးခွန်းပြန်ထုတ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုအချိန်ကျရင် သူတို့ဟာ အကြောကြီးတိတ်ဆိတ်သွားပြီး မပိုင်နိုင်၊ မသေချာတဲ့ မျက်နှာမျိုးတွေ ဖြစ်သွားကြပါတယ်။ တော်တော်များများက ဒီအတိုင်းပါပဲ။ ပြီးရင်တော့ "ကျွန်တော်/ကျွန်မတော့ ဒီအကြောင်းကို မစဉ်းစားမိဘူး" ဆိုပြီး ဝန်ခံကြပါတယ်။

သင် ဘာဖြစ်ချင်သလဲ၊ ဘာကိုလိုချင်သလဲ ဆိုတာကို တိတိကျကျသိအောင် အချိန်ယူပြီးထုတ်ဖော်တာလုပ်ပြီးမှ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မဆိုးပါဘူးလို့

mgyoe.com

mgyoe.com

ဖြေသိမ့်စကားပြောရနိုင်တဲ့ အခြေအနေကို ဖယ်ရှား ရှင်းလင်းပေးပါတယ်။ ပြီးတော့ သင်လုပ်ဖို့လိုတဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်တွေကို ပိုပြီး ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ရှိစေ ပါတယ်။ (ကျွန်မရဲ့ ရည်မှန်းချက်က "ကျွန်မအမေနဲ့ ဆက်ဆံရေး ပိုအဆင်ပြေဖို့" ဆိုရင် အဲဒီလိုဖြစ်အောင် ကျွန်မ ဘာလုပ်သင့်သလဲဆိုတာ ထင်ရှားပေါ်လွင်မှု မရှိပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မက ပိုပြီးတိတိကျကျနဲ့ "အနည်းဆုံး တစ်ပတ်ကို နှစ်ကြိမ် အမေနဲ့ စကား လက်ဆုံကျနိုင်အောင် လုပ်မယ်" ဆိုတဲ့ ရည်မှန်းချက် ထားလိုက်ရင် ကျွန်မဘာလုပ်ဖို့လိုသလဲ ဆိုတာနဲ့ ဘယ်လိုမျိုးလုပ်ရမယ် ဆိုတာကို အတိအကျသိနိုင် ပါတယ်။) တိကျရေရာခြင်းက ဘယ်ရည်မှန်းချက် ကိုမဆို ပြီးမြောက်အောင်မြင်အောင် ဆောင်ရွက် ရာမှာ အရေးအကြီးဆုံးအဆင့်တစ်ဆင့် ဖြစ်တယ် လို့ လေ့လာဆန်းစစ်မှုများက သက်သေပြနေပါ တယ်။ ဒါကို လူတွေက အမှုမဲ့ အမှတ်မဲ့ ဖြစ်နေကြ တာပါ။

"အလုပ်ထဲမှာ အောင်မြင်ရမယ်" ဆိုတဲ့ ရည် မှန်းချက်နေရာမှာ ပိုပြီးခိုင်မာရေရာတဲ့ "အနည်းဆုံး ..... လောက် လစာတိုးရမယ်" (သို့မဟုတ်) ".....

mgyoe.com

mgyoe.com

အဆင့်အထိ ရာထူးတိုးရမယ်" ဆိုတဲ့ ရည်မှန်းချက်မျိုးကိုထားပါ။ သင်ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်နေတဲ့အရာက ဘာမှန်းမသေချာရင် သင်ပျင်းရိငြီးငွေ့လာတဲ့အခါ၊ စိတ်ပျက်အားလျော့လာတဲ့အခါမှာ ပျော်ပျော်လျော့လျော့နေတဲ့လမ်းကို ယိမ်းယိုင်သွားဖို့ အလွယ်လေးပါ။ ဒါပေမဲ့ သင့်မှာ တိကျရေရာတဲ့ ရည်မှန်းချက်ချမှတ်ပြီးသားရှိရင် အဲဒီရည်မှန်းချက်အတိုင်း ဖြစ်မဖြစ်ကို သင်သိနိုင်တဲ့အတွက်ကြောင့် သင့်ကိုယ် သင်လှည့်စားလို့ မရတော့ပါဘူး။ ရည်မှန်းထားတဲ့အတိုင်း မဖြစ်သေးဘူးဆိုရင်၊ အောင်မြင်ချင်သေးတယ်ဆိုရင်တော့ ကြိုးစားမြဲကြိုးစားနေရုံက လွဲလို့ တခြားရွေးစရာလမ်း မရှိပါဘူး။

သင်လိုချင်တဲ့အရာနဲ့ပတ်သက်လို့ တိကျဖို့ဆိုတာက ပထမအဆင့်ပဲရှိပါသေးတယ်။ နောက်ထပ် သင်လိုချင်တဲ့အရာကို ရဖို့ ကြံတွေ့ရမယ့် အခက်အခဲ၊ အတားအဆီးတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး တိကျသေချာအောင် လုပ်ရပါဦးမယ်။ တကယ်တမ်း သင်လုပ်ဆောင်ရမှာက သင်လိုချင်တဲ့ အောင်မြင်မှုနဲ့ အဲဒီအောင်မြင်မှုကိုရဖို့ ဘယ်လိုအဆင့်တွေကို ကျော်လွှားရမလဲဆိုတာ အပြန်ပြန်အလှန်လှန် စဉ်းစားဖို့ပါပဲ။ ဒီနည်းဗျူဟာကို စိတ်နှိုင်းယှဉ်ခြင်း (mental

mgyoe.com

mgyoe.com

contrasting) လို့ခေါ်ပါတယ်။ ရည်မှန်းချက်တွေ ချမှတ်ရာမှာ၊ သင့်ရဲ့သန္ဓိဌာန်ကို ပိုပြီး ခိုင်မာစေရာမှာ ထူးခြားထိရောက်တဲ့ နည်းလမ်းဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်နှိုင်းယှဉ်ခြင်းနည်းကို အသုံးပြုဖို့ ပထမဦးဆုံး သင့်ရည်မှန်းချက် အောင်မြင်တဲ့အခါ သင်ဘယ်လိုခံစားရမှာလဲဆိုတာကို မြင်ယောင်မှန်းဆကြည့်ပါ။ အဲဒါကို သင့်စိတ်ထဲမှာ အသေးစိတ်ကအစ ထင်ထင်ရှားရှား ပြတ်ပြတ်သားသား မြင်လာအောင် တတ်နိုင်သမျှ မြင်ကြည့်ပါ။ နောက်တစ်ခုအနေနဲ့ သင်သွားမယ့်လမ်းမှာရှိတဲ့ အတားအဆီး၊ အခက်အခဲတွေအကြောင်းကို စဉ်းစားပါ။ ဥပမာ-နေရာပိုကောင်း၊ လစာပိုကောင်းတဲ့ အလုပ်တစ်ခုကို သင်က လိုချင်တယ်ဆိုရင် ထိပ်ဆုံးမှာရှိတဲ့ လုပ်ငန်းခွင်တစ်ခုက အကျိုးများမယ့် ကမ်းလှမ်းချက်တစ်ခုကို သင်လက်ခံရတဲ့အခါ ခံစားရမယ့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုနဲ့ ဂုဏ်ယူဝင့်ကြွားမှုတို့ကို မြင်ယောင်ကြည့်တာနဲ့ စရပါလိမ့်မယ်။ ပြီးတော့ အဲဒီကမ်းလှမ်းချက်နဲ့ သင်တို့အကြားမှာ ဘာတွေတားဆီးနေမလဲ ဆိုတာကို စဉ်းစားရပါမယ်။ အဲဒီအထဲမှာ သင်လိုချင်တဲ့ ရာထူးနေရာကို လျှောက်ထားကြတဲ့ ထက်မြက်တဲ့ ရာကြီး

mgyoe.com

mgyoe.com

သင့်တော်သူတွေအကြောင်းလိုမျိုး အကြောင်းအရာတွေ ပါဝင်မှာပါ။ ဒါက သင့်ရဲ့ကိုယ်ရေးအကျဉ်းကို နည်းနည်းလောက်တော့ ပိုပြီး အထင်ကြီးစရာကောင်းအောင် လုပ်ဆောင်ချင်စိတ် သင့်ကိုဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။

ဒီလိုစိတ်ဖြစ်ပေါ်လာတာကို ဆောင်ရွက်ရန်လိုအပ်ချက် (necessity to act) နဲ့ကြုံတွေ့ခြင်းလို့ ခေါ်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို ရောက်ဖို့အတွက် အလွန်အရေးကြီးတဲ့ အဆင့်တစ်ဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအလုပ်ကို ပိုင်ဆိုင်ရတဲ့အခါ ဘယ်လောက်ကောင်းလိမ့်မလဲဆိုပြီး စိတ်ကူးယဉ်ကြည့်တာက အတော်ပျော်စရာကောင်းနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သင့်ကို တကယ်အလုပ်ရအောင် လုပ်ပေးနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်နိုင်းယှဉ်ခြင်းကသာ သင့်ရဲ့လိုအင်ဆန္ဒတွေ တကယ်ဖြစ်လာအောင် သင်လုပ်ရမယ့်အရာတွေကို ရှင်းရှင်းသိမြင်စေပြီး လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်ပေးပါတယ်။

ကျွန်မနဲ့ ကျွန်မရဲ့လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေရဲ့ လေ့လာဆန်းစစ်မှုတွေမှာဆိုရင် မတူညီတဲ့ အခြေအနေအမျိုးမျိုး ပါဝင်ပါတယ်။ တက္ကသိုလ်ဝင်တန်းအတွက်

mgyoe.com

mgyoe.com

ပြင်ဆင်နေကြတဲ့ ၁၆ နှစ်ရွယ်ကျောင်းသားတွေက နေ အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှု ပိုကောင်းအောင် ကြိုးစားနေတဲ့ လူစွမ်းအားအရင်းအမြစ် ဝန်ထမ်းတွေ၊ စိတ်ကူးယဉ်ချစ်သူကိုရှာဖို့ ကြိုးပမ်းနေကြတဲ့ လူပျို၊ အပျိုတွေအထိ ပါဝင်ပါတယ်။ ရလဒ်တွေကတော့ အမြဲအတူတူပါပဲ။ စိတ်နှိုင်းယှဉ်ခြင်းက ပိုပြီးကောင်းမွန်တဲ့ အားထုတ်မှု၊ ခွန်အား။ အစီအစဉ်ကျနမှုနဲ့ အကြမ်းဖျင်းရည်မှန်းချက်တွေ ပြီးမြောက်နိုင်တဲ့နှုန်း ပိုမြင့်မားစေမှာ သေချာပါတယ်။ သင်လိုချင်တဲ့ အနာဂတ်နဲ့ အဲဒီအနာဂတ်ကိုရောက်ဖို့ ကျော်လွှားရမယ့် အတားအဆီးတွေကြားမှာ သင့်ရဲ့စိတ်ကို အပြန်ပြန် အလှန်လှန် စဉ်းစားသုံးသပ်ကြည့်ဖို့ အချိန်ခဏယူတာက အောင်မြင်ရေးမှာ သင့်အတွက် လိုအပ်တဲ့ ဦးတည်ရာနဲ့ နိုးကြားတက်ကြွမှု နှစ်ခုစလုံးကို ရှာတွေ့အောင် ကူညီပေးပါလိမ့်မယ်။

လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ကြည့်ခြင်း - တီကျပါ

၁။ သင့်ရည်မှန်းချက်ကို ချရေးပါ။

ဥပမာ(က)။ "အလုပ်ထဲမှာ အောင်မြင်ရန်"

ဥပမာ(ခ)။ "ကိုယ်အလေးချိန် ကျရန်"

၂။ "ဘယ်အချိန်မှာ ငါအောင်မြင်ပြီလဲ ဆိုတာ

mgyoe.com

ဘယ်လိုသိမှာလဲ" လို့ သင့်ကိုယ်သင် မေးပါ။ သင့်ရည်မှန်းချက် အောင်မြင်ပြီဆိုတာ သင် သိမယ့်အချိန်ကို ဖော်ပြပါ။

ဥပမာ(က)။ ငါ့အလုပ်ရှင်က ငါ့ကို ဒါရိုက်တာ အဖြစ် ရာထူးတိုးပေးလိုက်ပြီလို့ ပြောတဲ့အချိန်မှာ အလုပ်ထဲမှာ အောင်မြင်ပြီဆိုတာ ငါသိသွားပြီ။

ဥပမာ(ခ)။ ခါးနံပါတ် ၈ ဂျင်းဘောင်းဘီကို ဝတ်နိုင်လောက်အောင် ကိုယ်အလေးချိန်လျော့သွားတဲ့အခါမှာ သိပြီ။

၃။ ရလာတဲ့အချက်အလက်ကို အသုံးပြုပြီး သင့်ရည်မှန်းချက်ကို ပြန်ပြင်ရေးပါ။

ဥပမာ(က)။ "ဒါရိုက်တာအဆင့်အထိ ရာထူးတိုးပေးခြင်း ခံရရန်"

ဥပမာ(ခ)။ "ခါးနံပါတ် ၈ ဂျင်းဘောင်းဘီ ဝတ်နိုင်ရန်"

၄။ စိတ်နှိုင်းယှဉ်ချက်လုပ်ဖို့အတွက် သင့်ရည်မှန်းချက် အောင်မြင်တဲ့အခါ ရရှိမယ့် ကောင်းကျိုးနှစ်ခုနဲ့ ရည်မှန်းချက်ပြည့်ဝဖို့ ကြိုးစားရာမှာ ကြုံတွေ့ရမယ့် အခက်အခဲ နှစ်ခုအကြောင်းကို

mgyoe.com

mgyoe.com

စဉ်းစားပါ။ ဥပမာ ...

ကောင်းကျိုး။ ငွေများများပိုရှာနိုင်မယ်။ ကုမ္ပဏီမှာ ပိုပြီးသြဇာရှိလာမယ်။

အခက်အခဲ။ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်ကလည်း အဲဒီရာထူးနေရာကို လိုချင်နေတယ်။ အထက်လူကြီးလိုချင်တာ ဘယ်လိုအရည်အချင်းမျိုးဖြစ်မလဲ အသေအချာမသိဘူး။

၅။ ပထမကောင်းကျိုးနဲ့စပြီး အဲဒီအတွေ့အကြုံကို ရလာခဲ့ရင် ဘယ်လိုဖြစ်လိမ့်မလဲဆိုတဲ့အကြောင်း စာတစ်ကြောင်း။ နှစ်ကြောင်း ချရေးပါ။ ပြီးရင် ပထမအခက်အခဲအကြောင်း စာတစ်ကြောင်း။ နှစ်ကြောင်း ချရေးပါ။ ဒုတိယကောင်းကျိုးနဲ့ အခက်အခဲအတွက် ပထမအတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါ။

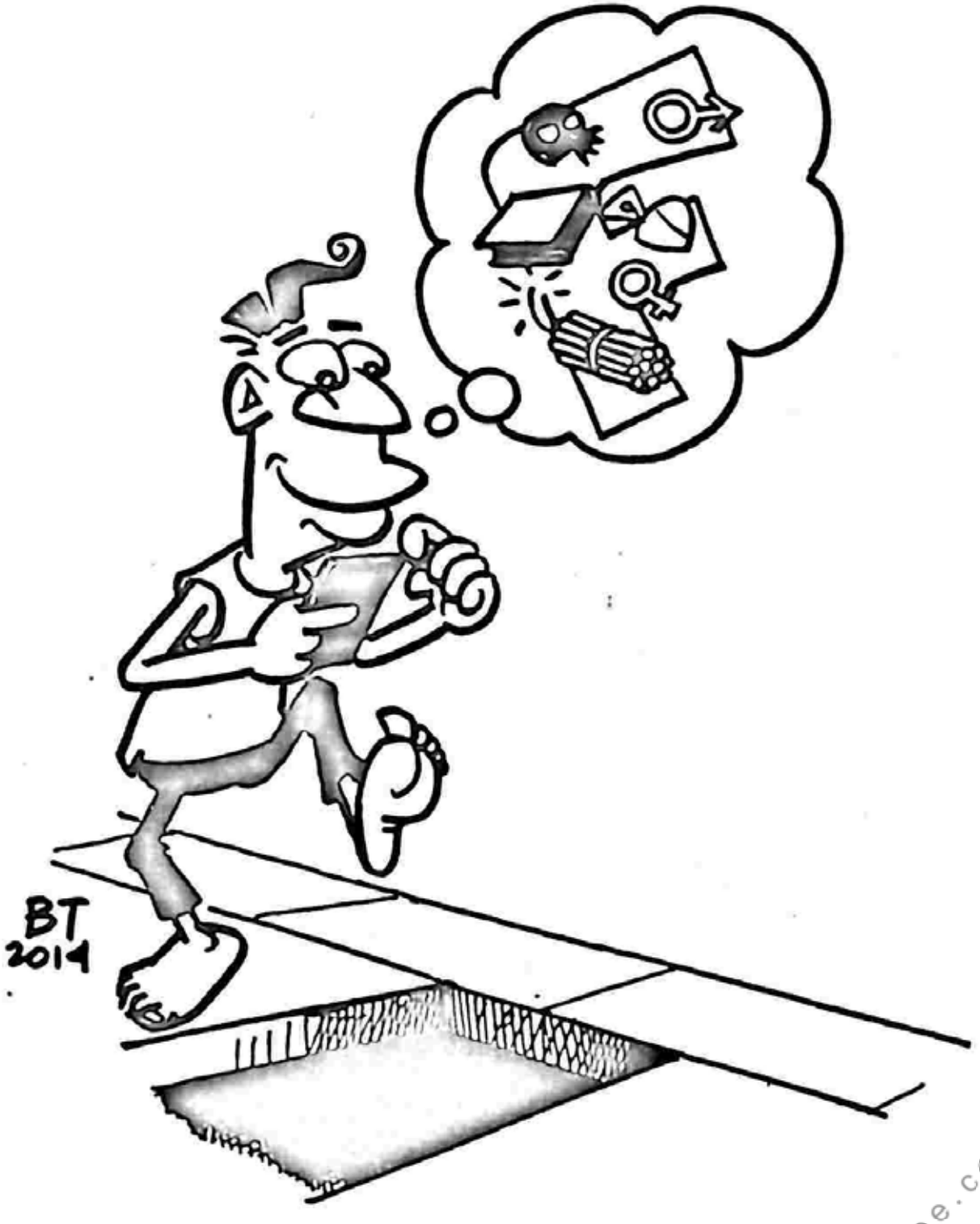
သင်အခု ဘယ်လိုခံစားရပါသလဲ။ သင့်ရည်မှန်းချက်အောင်မြင်ဖို့ အခွင့်အလမ်းကောင်းရှိတယ်လို့ သင်ထင်ရင် ဝမ်းမြောက်အားတက်ပြီး ခိုင်မာတဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်ချထားနိုင်မှာပါ။ စိတ်နှိုင်းယှဉ်ခြင်းက သင့်ကို နောက်တစ်ဆင့် တက်လှမ်းဖို့ အပြည့်အဝ အထောက်အကူ ပြုပါတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com



mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com

၂။ ရည်မှန်းချက်တွေကို လိုက်ပါဆောင်ရွက်ဖို့ အချိန်အမိအရ ယူပါ

အလုပ်တာဝန်တွေနဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေအကြားမှာ ရလာတဲ့ အခွင့်အလမ်းတွေကို မကြာမကြာ လက်လွှတ်ရတာတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။ အမှန်တော့ အမှုမဲ့ အမှတ်မဲ့နေတာကြောင့်လည်း ပါပါတယ်။ ဒီကနေ့အတွက် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုလုပ်ဖို့ အချိန်သင့်မှာ တကယ်မရှိဘူးလား။ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ဖုန်းပြန်ခေါ်ဖို့ ဘယ်လိုမှ အခြေအနေမပေးဘူးလား။ ရည်မှန်းချက်အတိုင်း အောင်မြင်တယ် ဆိုတာက ရလာတဲ့အခွင့်အရေးကို သင့်လက်ထဲက လွတ်ထွက်မသွားခင် အမိအရ ဖမ်းဆုပ်ထားနိုင်လို့ပါပဲ။

ဒီလို အချိန်ကို အမိအရ ဖမ်းဆုပ်ထားနိုင်ဖို့ဆိုရင် သင်ဆောင်ရွက်ချင်တဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုချင်းစီကို ဘယ်အချိန်၊ ဘယ်နေရာတွေမှာ ဆောင်ရွက်မယ်ဆိုတာ ဆုံးဖြတ်ထားပါ။ ဒီမှာလည်း တိကျ.

mgyoe.com

mgyoe.com

နိုင်သမျှ တိကျအောင် ကြိုးစားပါ။ (ဥပမာ–"တနုလ်၊ ဗုဒ္ဓဟူး သို့မဟုတ် သောကြာနေ့ဆိုရင် အလုပ်မလုပ်ခင် နာရီဝက်လောက် ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်မယ်"။) လေ့လာမှုတွေအရ ဒီလိုအစီအစဉ် ဆွဲထားတာက အခွင့်အလမ်းပေါ်လာတဲ့အခါမှာ သင့်ဦးနှောက်က အာရုံခံသိရှိပြီးအမိဖမ်းထားနိုင်အောင် ကူညီနိုင်တယ်လို့ သိရပါတယ်။ သင့်ရဲ့အောင်မြင်ဖို့ အခွင့်အရေးကိုလည်း အကြမ်းဖျင်း ၃၀၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိ တိုးလာစေပါတယ်။

ကျွန်မတို့ရဲ့ ကာယအား၊ ဉာဏအားတွေကို ကျွန်မတို့မှာရှိသလောက် အကျိုးရှိရှိအသုံးချနိုင်တဲ့လူရှားပါတယ်။ ကျွန်မတို့က ကိုယ့်ရဲ့အချိန်တွေကို အကျိုးအရှိဆုံး အသုံးချနိုင်မယ့် အရေးကြီးတဲ့ အလုပ်တာဝန်တွေကို အသေးစိတ် အကောင်းမွန်ဆုံးဖြစ်အောင် အာရုံထားပြီး လုပ်ဆောင်ချင်တာပါ။ ဒါပေမဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေကြောင့် စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ရတာတွေ၊ မလိုအပ်တဲ့ နေရာတွေမှာ အချိန်ပေးနေရတာတွေက တကယ်အရေးစိုက်ရမယ့်ကိစ္စတွေအပေါ်မှာ မျက်ခြည်ပြတ်စေပါတယ်။

ပိုပြီးအကျိုးဖြစ်ထွန်းချင်တဲ့ ဆန္ဒရှိရုံနဲ့ အပြင်မှာ

mgyoe.com

mgyoe.com

တကယ်အကျိုးဖြစ်ထွန်းလာဖို့ မလုံလောက်သေးပါဘူး။ အဟန့်အတား၊ အနှောင့်အယှက်တွေကို ထိထိရောက်ရောက် ကိုင်တွယ်ဖို့ သင်နည်းလမ်းရှာရပါမယ်။ ကံကောင်းထောက်မစွာနဲ့ ဒီပြဿနာကို ဖြေရှင်းဖို့ ရိုးစင်းတဲ့နည်းလမ်းတစ်ခု ရှိနေပါတယ်။

အဲဒါကို 'လျှင်–ပြီးနောက်' (if-then) အစီအစဉ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဘယ်ရည်မှန်းချက်ကိုမဆို သင်ရရှိအောင်မြင်အောင် ကူညီနိုင်ပြီး အမှန်တကယ် ထိရောက်တဲ့ နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်အလေးချိန်လျှော့တာ၊ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာတွေကစပြီး စေ့စပ်ညှိနှိုင်းတာ၊ အချိန်မီစီမံခန့်ခွဲတာတွေအထိ ရာဂဏန်းရှိတဲ့ လေ့လာဆန်းစစ်မှုတွေအရ သင့်ပန်းတိုင်ကို အရောက်သွားဖို့ ဆောင်ရွက်ရမယ့် လုပ်ဆောင်ချက်တွေကို ဘယ်အချိန်၊ ဘယ်နေရာမှာ ဆောင်ရွက်မလဲ။ (ဥပမာ– ၄ နာရီထိုးရင် ဒီကနေ့ ပြန်ခေါ်သင့်တဲ့ ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုတွေအားလုံးကို ငါပြန်ခေါ်မယ်)ဆိုတဲ့ ကြိုတင်ဆုံးဖြတ်မှုက သင့်အတွက် အောင်မြင်မယ့် အခွင့်အလမ်းကို နှစ်ဆ၊ သုံးဆတိုးစေပါတယ်။ သင့်ရဲ့လက်ရှိ ပရောဂျက်တွေကို ကိုင်တွယ်ဖို့၊ သင့်ကျန်းမာရေး၊ ဒါမှမဟုတ် လူမှုဆက်ဆံ

mgyoe.com

mgyoe.com

ရေးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ရည်မှန်းချက်ပြည့်မီဖို့ 'လျှင်-ပြီးနောက်' အစီအစဉ်တွေ လုပ်ဆောင်ခြင်းက သေချာပေါက် သင်အောင်မြင်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့ အထိရောက်ဆုံးအရာတစ်ခု ဖြစ်မှာပါ။

'လျှင်-ပြီးနောက်' အစီအစဉ်ရဲ့ ပုံစံက ဒီလိုပါ။

X ဖြစ်လျှင်၊ ပြီးနောက် Y ကို လုပ်ဆောင်မယ်။

ဥပမာ-

နေ့လယ်စာ မစားခင်အထိ အစီရင်ခံစာ မရေးရသေးရင်(လျှင်)၊ (ပြီးနောက်) နေ့လယ်စာစားပြီးတာနဲ့ အဲဒါကို ပထမဆုံး စလုပ်မယ်။

လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေကြောင့် အနှောင့်အယှက် အရမ်းဖြစ်လာရင် (လျှင်)၊ (ပြီးနောက်) သူတို့နဲ့ ပြောတာ ဆိုတာကို ငါးမိနစ်ပဲသတ်မှတ်ထားပြီး အလုပ်ပြန်လုပ်မယ်။

ညနေခြောက်နာရီထိုးရင်(လျှင်)၊ (ပြီးနောက်) အိမ်မပြန်ခင် ကုမ္ပဏီအားကစားခန်းမမှာ တစ်နာရီလောက် ကာယလေ့ကျင့်ခန်း လုပ်မယ်။

ဒီအစီအစဉ်တွေက ဘယ်လောက်အထိ ထိရောက်မှုရှိသလဲ။ ပုံမှန်အားကစား လေ့ကျင့်ဖြစ်ဖို့

mgyoe.com

mgyoe.com

ရည်မှန်းထားတဲ့လူတွေကို လေ့လာဆန်းစစ်မှု ပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီလေ့လာဆန်းစစ်မှုမှာ ပါဝင်တဲ့လူတွေရဲ့ တစ်ဝက်ကို အပတ်စဉ် ဘယ်အချိန်၊ ဘယ်နေရာမှာ သူတို့လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်မယ် ဆိုတဲ့အစီအစဉ် (ဥပမာ– "တနလာ၊ ဗုဒ္ဓဟူး ဒါမှမဟုတ် သောကြာဆိုရင် အလုပ်မသွားခင် အားကစားရုံမှာ တစ်နာရီလောက် သွားကစားမယ်) ဆွဲခိုင်းပါတယ်။ ရလဒ်တွေက အံ့မခန်းပါပဲ။ ရက်သတ္တပေါင်းများစွာကြာပြီးတဲ့အချိန်မှာ 'လျှင်–ပြီးနောက်' အစီအစဉ် သမားတွေရဲ့ ၉၁ ရာခိုင်နှုန်းက အားကစားပုံမှန် လုပ်ဖြစ်နေပါတယ်။ ကျန်တဲ့ အစီအစဉ် ဆွဲမထားတဲ့လူတွေမှာတော့ ၃၉ ရာခိုင်နှုန်းပဲ ပုံမှန်ဆက်လုပ်ဖြစ်တာ တွေ့ရပါတယ်။ ကျန်းမာရေးမြှင့်တင်မှုနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ တခြားအမှုအကျင့်တွေကို လေ့လာမှုပြုလုပ်ရာမှာလည်း ရလဒ်တွေက မနီးယိုးစွဲပါပဲ။

ဘာကြောင့် ဒီအစီအစဉ်တွေက ထိရောက်မှုအရမ်းရှိရတာလဲ။ သင့်ဦးနှောက်က နားလည်တဲ့ ဘာသာစကား ဖြစ်လို့ပါ။ အရေးပေါ်အချက်ပေး ဘာသာစကားလို့လည်း ပြောလို့ရပါတယ်။ လူသားတွေဟာ "X ဖြစ်လျှင်၊ ပြီးတော့ Y ဖြစ်ရ

mgyoe.com

mgyoe.com

မယ်" ဆိုတဲ့ပုံစံမှာပါတဲ့ အချက်အလက်မျိုးကို မှတ်သားရတာ၊ ပြီးတော့ ဒီအချက်ပေးမှုတွေကို သူတို့ရဲ့ အပြုအမူတွေအပေါ် လမ်းညွှန်ပေးဖို့ အသုံးပြုရတာတွေမှာ အထူးကျွမ်းကျင်ကြပါတယ်။

သင့်ရဲ့ "လျှင်-ပြီးနောက်" အစီအစဉ်ကို တွက်ချက်ပြီးတဲ့အခါမှာ အမှုမဲ့ အမှတ်မဲ့နေတဲ့ သင့်ဦးနှောက်က သင့်အစီအစဉ်ရဲ့ 'လျှင်' အပိုင်းမှာ အခြေအနေကိုရှာဖွေတဲ့အနေနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကိုစပြီး ဖြန့်ကြက်စူးစမ်းပါတယ်။ ဒါက သင်တခြားအလုပ်တွေနဲ့ ရှုပ်နေတာတောင် အရေးကြီးတဲ့အချိန်ကို အမိအရ ဖမ်းဆုပ်နိုင်စေပါတယ်။ (ဥပမာ- "ဟင်၊ လေးနာရီထိုးပြီ။ ဖုန်းတွေ ပြန်ခေါ်ဦးမှပဲ")

သင်လုပ်စရာရှိတာတွေကို တိတိကျကျဆုံးဖြတ်ပြီးသွားတဲ့အတွက်ကြောင့် အဲဒီအကြောင်းကို တစ်ချိန်လုံး တွေးနေစရာမလိုဘဲ စီမံဆောင်ရွက်နိုင်ပါပြီ။ နောက်ဘာလုပ်သင့်သလဲ ဆိုတာကို စဉ်းစားနေရတာနဲ့ပဲ အချိန်တွေကုန်တာမျိုး မရှိတော့ပါဘူး။ (တစ်ခါတစ်ရံမှာ ဒါကို သတိထားမိနေပါတယ်။ သင့်အစီအစဉ်အတိုင်း လိုက်ပါဆောင်ရွက်နေတယ်ဆိုတာကို သိနေပါတယ်။ ပြောချင်တာက အဲဒီလို

mgyoe.com

mgyoe.com

သတိထားနေဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။ သင့်မှာ တခြား အကြောင်းကိစ္စတွေ ဖိစီးလွှမ်းမိုးခံနေရလျှင်တောင် သင့်အစီအစဉ်တွေကို ပြီးမြောက်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်တယ်လို့ ဆိုလိုချင်တာပါ။ ဒါက အရမ်းကို အသုံးဝင်ပါတယ်။)

ဒါကြောင့်မို့လို့ တစ်နေ့ပြီးတစ်နေ့ များပြားအရေးကြီးလှတဲ့ အလုပ်တာဝန်တွေကို ပြီးမြောက်အောင် မလုပ်ဆောင်နိုင်ဘူးဆိုရင်၊ ကိစ္စတွေပြီးမြောက်ဖို့ အခွင့်အလမ်းတွေကို မလွတ်တမ်း ကိုင်ဆွဲထားတဲ့နည်းနဲ့ ပိုကောင်းတဲ့ အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှု အလေ့အကျင့်ကို သင့်ဘဝမှာ မိတ်ဆက်ပေးဖို့ လိုအပ်လာရင် ဝေးဝေးမကြည့်ပါနဲ့၊ ရိုးရှင်းတဲ့ အစီအစဉ်တစ်ခုကိုပဲ စမ်းလုပ်ကြည့်ပါ။ သင့်ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တွေနောက်ကို လိုက်ဖို့ 'လျှင်–ပြီးနောက်' အစီအစဉ်ကို အသုံးပြုတာက အချိန်တွေ တကယ်ပိုထွက်လာအောင်တော့ လုပ်မပေးနိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီလို လုပ်နိုင်ခဲ့သလိုမျိုး သေချာပေါက် သင့်ကိုခံစားရစေမှာပါ။

mgyoe.com

mgyoe.com

လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ကြည့်ခြင်း - 'လျှင်-ပြီးနောက်' အစီအစဉ်များ ပြုလုပ်ခြင်း

၁။ သင့်ရည်မှန်းချက်ကိုရရှိဖို့ လုပ်ဆောင်ရမယ့် အရေးကြီးတဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုကို ရွေးထုတ်ပါ။

၂။ ဒီလုပ်ဆောင်ချက်ကို ဘယ်အချိန်နဲ့ ဘယ်နေရာတွေမှာ သင်လုပ်ဆောင်မှာလဲ။ ဘာက အရမ်းအရေးကြီးတဲ့ အခြေအနေလဲ။

၃။ အားလုံးကို တစ်စုတည်း ထားလိုက်ပါ။

_____ လျှင် (သို့မဟုတ်) သောအခါ၊

ပြီးနောက် _____ ။

ဥပမာ။ တနလာနေ့နံနက် ၈ နာရီထိုးရင်(လျှင်)၊ (ပြီးနောက်) ကျွန်တော်အပြေးလေ့ကျင့်သွားမည်။

၄။ သင့်ကို နှောင့်နှေးကြန့်ကြာစေမယ့် အခက်အခဲ၊ အတားအဆီးတစ်ခုအကြောင်း စဉ်းစားပါ။ အဲဒါက သင့်ရဲ့တိုးတက်မှုကို ဖျက်ဆီးမယ့်၊ နှောင့်ယှက်မယ့် အကြောင်းအရာတစ်ခုခု ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com

၅။ အဲဒီအနှောင့်အယှက်၊ အဖျက်အဆီး ဝင်လာတဲ့ အချိန်မှာ သင်ဘယ်လို ထိန်းသိမ်းကိုင်တွယ်မှာ လဲ။ တခြား သင်ဘာလုပ်မယ်လို့ စဉ်းစားထားလဲ။

၆။ အားလုံးကို တစ်စုတည်း ထားလိုက်ပါ။

_____ လျှင် (သို့မဟုတ်) သောအခါ၊

ပြီးနောက် _____ ။

ဥပမာ။ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် တစ်ယောက်ဆီက အီးမေးလ်တစ်စောင်က ငါ့ကို စိတ်ဆိုးစေရင် (လျှင်)၊ (ပြီးနောက်) တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် တုံ့ပြန်နိုင်အောင် အဖြေပြန်မပေးခင် မိနစ် ၃၀လောက် စောင့်မယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com

၃။ ဘယ်လောက်ရှေ့ဆက်ရဦးမလဲ ဆိုတာ အတိအကျသိပါ

ဘယ်ရည်မှန်းချက်ကိုမဆို အောင်မြင်ဖို့အတွက် သင်ကိုယ်တိုင် သင့်ရဲ့တိုးတက်ပြောင်းလဲမှုကို ရိုးရိုးသားသားနဲ့ ပုံမှန်စောင့်ကြည့်မှုရှိဖို့ လိုပါတယ်။ သင် ဘယ်လောက် ကောင်းကောင်းအလုပ်လုပ်နေသလဲ ဆိုတာ သင်ကိုယ်တိုင်မသိရင် သင့်ရဲ့အမှုအကျင့်၊ ဒါမှမဟုတ် သင့်ဗျူဟာတွေကို သင့်တော်သလို ထိန်းညှိနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ သင့်ရဲ့တိုးတက်ပြောင်းလဲမှုကို ထားတဲ့ရည်မှန်းချက်အပေါ် မူတည်ပြီး အပတ်စဉ် (သို့မဟုတ်) နေ့စဉ် စစ်ဆေးပါ။

တုံ့ပြန်ချက်တစ်ခုခုမရှိဘဲ စိတ်အားထက်သန်နေဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ လက်တွေ့နဲ့ကင်းကွာပြီး အလုပ်လုပ်နေရတာကို အဆင်ပြေတဲ့လူလည်း မရှိပါဘူး။ အခြေခံအားဖြင့် ဒါဟာ ကျွန်မတို့ဦးနှောက်တွေ တည်ရှိနေပုံရဲ့ ရလဒ်ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့

mgyoe.com