စိတ်ကူးချိုချိုအနုပညာ

ကိုယ်ထူးကိုယ်ချွန် အောင်မြင်ရေးပန်းတိုင်

မိုငြမ်းပြန်ဆို–ရဲဦး

mgyoe.com

mgyoe.com

TURNING GOALS INTO RESULTS

Jim Collins

mgyoe.com

YST0026
1,300.00 KS

mgyoe.com

ကိုယ့်ထူးကိုယ်ချွန်အောင်မြင်ရေးပန်းတိုင်၊ ရဲဦး
စာမျက်နှာ ၇၄ မျက်နှာ၊ ၁၃ စင်တီ× ၂၀·၅ စင်တီ

ထုတ်ဝေသူ - ဦးဝန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ(၀၀၅၃၈)၊ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကုန်။
ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၄၁၂)၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း၊
၂၀၁၈၊ မေလ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀၊

ရောင်းဈေး ၁၃၀၀ ကျပ်

email: skccph@gmail.com ; P.O.Box: 705
www.facebook.com/SKCCmyanmarbook
www.skccmyanmarbook.com

mgyoe.com

mgyoe.com

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်

ကိုယ့်ထူးကိုယ်ချွန် အောင်မြင်ရေးပန်းတိုင်

TURNING GOALS INTO RESULTS

Jim Collins

ရဲဦး

မြန်မာပြန်

ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၁၇

mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com

မာတိကာ

■ ရလဒ်ကောင်းစေမည့် ပန်းတိုင် - က -
၁။ အောင်မြင်ရေးသီအိုရီ ၁
၂။ သင်ရဲ့ရောင်းကုန်များ ၃
၃။ ကိုယ်ထူးကိုယ်ချွန် ၅
၄။ ဘဝနဲ့ အလုပ် ၉
၅။ အောင်မြင်သူများမှ အောင်မြင်ချင်သူများသို့ ၁၃
၆။ အောင်မြင်မှုအတွက် သော့ချက်များ ၁၆
၇။ အိပ်မက်ကြီးကြီးမက်ပါ။ အလုပ်ကြိုးစားပါ။
လိုချင်တာကို ရအောင်ယူပါ။ ၁၉
၈။ စတင်လုပ်ဆောင်တော့မယ်ဆိုရင် ၂၁
၉။ ပြောင်းလဲချိန်တန်ပြီ ၂၅
၁၀။ ကျွမ်းကျင်မှုနဲ့ အရည်အသွေး ၂၇
၁၁။ ငွေဟာ တကယ်ပဲ အဓိကကျသလား ၂၈
၁၂။ သင်ဟာ စိုးရိမ်တတ်သူတစ်ယောက်လား ၃၀
၁၃။ မိမိကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု ဆုံးရှုံးစေခြင်း ၃၂
၁၄။ အသက် ၃၀ မှာ မီလျံနာဖြစ်လာဖို့ ၃၄
၁၅။ လူအများရဲ့ အရေးစိုက်ခံရသူ ဖြစ်စေဖို့ ၃၇
၁၆။ စိတ်ကူးလေးကို ရွက်လွှင့်မယ် ၄၀

mgyoe.com

mgyoe.com

၁၇။ နည်းလမ်းရှာမလား၊ အပြစ်တင်မလား ၄၂

၁၈။ အောင်မြင်မှု ညွှန်းကိန်း ၄၄

၁၉။ E.Q ဆိုတာ ၄၇

၂၀။ တချို့လူတွေက အရာတိုင်းကို သိနေတာ ဘာကြောင့်လဲ ၄၉

၂၁။ ကြိုးစားရက်နဲ့ မအောင်မြင်ဘူးလား ၅၂

၂၂။ အောင်မြင်ချင်ရင် ဘာတွေကို စွန့်လွှတ်ရမလဲ ၅၄

၂၃။ Tony Robbins ရဲ့ အောင်မြင်ဖို့အတွက်
ထိပ်တန်းစည်းမျဉ်း ၁၀ ခု ၅၉

၂၄။ ဆီးသီး နည်းဗျူဟာ ၆၃

၂၅။ စွန့်ဦးတီထွင်သူတွေ သိသင့်တဲ့ Tai Lopex ရဲ့ အကြံပေးချက် ၆၅

၂၆။ ရောဂါမဆိုးခင် အမြန်ကုသင့်တဲ့ရောဂါ (၅) ခု ၆၈

၂၇။ 70 , 20 , 10 သီအိုရီသဘော ၇၀

၂၈။ 80 , 20 သီအိုရီသဘော ၇၁

၂၉။ တွန်းအား ၇၂

❒

mgyoe.com

mgyoe.com

ဟားဗတ်စီးပွားရေးသုံးသပ်ချက်စာတမ်းတွေဟာ ၁၉၂၂ ခုနှစ်ထဲက အတွဲလိုက်ထုတ်ဝေနေတာဖြစ်ပြီး လက်တွေ့စီမံခန့်ခွဲရေးကဏ္ဍတွေမှာ ဒီနေ့အထိ ဦးဆောင်လမ်းပြဖြစ်နေဆဲပါပဲ။ တင်ပြထားတဲ့ နည်းလမ်းတွေထဲက အတွေးအကြံ၊ အယူအဆတွေဟာ သင့်ရဲ့လုပ်ငန်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး လက်ရှိပြုမူဆောင်ရွက်နေတဲ့အပေါ် အပြောင်းအဲလဲတစ်ခုအဖြစ် ဆွဲခေါ်သွားစေမှာပါ။ အတွေးဟောင်းတွေကို အတွေးသစ်တွေနဲ့ပြောင်းလဲအစားထိုးခြင်းဖြင့် အောင်မြင်တဲ့ရလဒ်တွေ ဖော်ဆောင်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

စီးပွားရေးလုပ်ငန်းလုပ်ဆောင်သူအများစုမှာ ကြီးမားတဲ့မျှော်မှန်းချက်တွေ ကိုယ်စီရှိတတ်ကြပါတယ်။ သူ့ရဲ့ကုန်အမှတ်တံဆိပ်ကို အခြားသူရဲ့ ကုန်အမှတ်တံဆိပ်ထက် ပိုမိုကျော်ကြားချင်တယ်။ အင်တာနက်အွန်လိုင်းစာမျက်နှာတွေမှာလည်း သူ့ရဲ့လုပ်ဆောင်ချက်တွေ လူသိများစေချင်တယ်။ သို့ပေမဲ့ စိတ်ကူးအိပ်မက်ကို အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်မှုအပိုင်းမှာ အားနည်းချက်တွေရှိလာတဲ့အခါ ထင်တိုင်းမပေါက်ကြတော့တာကြောင့် အနည်းငယ်သောလူတစ်စုသာ အောင်မြင်မှုအသီးအပွင့်ကို ရရှိခံစားကြရပါတယ်။

အခုတင်ပြမှာတွေက အောင်မြင်နေပြီးသားသူတွေရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်၊ တွေးခေါ်ယူဆပုံတွေကို ချဉ်းကပ်တင်ပြ

mgyoe.com

mgyoe.com

ထားတာဖြစ်လို့ အောင်မြင်မှု ပန်းတိုင်ဆီကို တက်လှမ်းရာမှာ အထောက်အကူဖြစ်စေပါလိမ့်မယ်။ ကြီးမားတဲ့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ဆီကို ကိုယ်ထူးကိုယ်ချွန် အရောက်လှမ်းရာမှာ အကျိုးရလဒ်ကောင်း ရရှိပိုင်ဆိုင်သူဖြစ်စေပါလိမ့်မယ်။ ရိုးရာအစဉ်အလာ တွေးခေါ်ယူဆပုံတွေကနေ ဖောက်ထွက်ပြီး ခေတ်နဲ့အညီ ပြောင်းလဲလုပ်ဆောင်နိုင်လာပါလိမ့်မယ်။

❐

mgyoe.com

mgyoe.com

အောင်မြင်ရေး သီအိုရီ

အောင်မြင်ဖို့အတွက် ကမ္ဘာမှာဖော်ပြထားတဲ့ Success Theory သီအိုရီတွေ ရှိနေပါတယ်။ အောင်မြင်တဲ့ သူတိုင်းဟာ ယခုသီအိုရီတွေကို လက်တွေ့နဲ့ ပေါင်းစပ်ပြီး အသုံးပြုကြပါလိမ့်မယ်။ Theory(သီအိုရီ)+Practice(လက်တွေ့ကြိုးစားခြင်း) = Success(အောင်မြင်ခြင်း) လို့ဆိုပါတယ်။

သီအိုရီဆိုတာ အကြောင်းအရာ၊ အလုပ်တစ်ခုကို အတိုချုံးပြီး ဖော်ပြထားခြင်းတစ်မျိုးပါပဲ။ ခရီးသွားတဲ့အခါ လမ်းသိတဲ့သူဟာ ခရီးကို မြန်မြန်ရောက်နိုင်သလို၊ အလုပ်လုပ်တဲ့အခါမှာလည်း သီအိုရီကို ကိုးကားခြင်းဖြင့် အချိန်တိုတိုထိရောက် နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ လူတစ်ယောက်အောင်မြင်ခြင်းမှာ သူ့ရဲ့ဦးနှောက်ထဲမှာ ဘယ်လောက်စူးစမ်းလေ့လာထားသလဲဆိုတဲ့ အချက်တွေနဲ့ သူ့ရဲ့အောင်မြင်ဖို့အတွက် ဘယ်လောက်ဖော်ဆောင်နေခြင်းနဲ့ တိုင်းတာပါလိမ့်မယ်။ လိုအပ်နေတဲ့အရာတွေကို ဖြေရှင်းကျော်လွှားနေတာ အသိပညာရဲ့ ဦးဆောင်နေမှုသာဖြစ်ပါတယ်။

လူတစ်ယောက်ရဲ့ အတွေးစိတ်ကူးအိပ်မက်တွေဆိုတာ သူ့ရဲ့စူးစမ်းလေ့လာတဲ့ အရာတွေပေါ် မူတည်ပြီး ပြောင်းလဲလာနိုင်ပါတယ်။ ယခု အောင်မြင်ရေး သီအိုရီများအကြောင်းကို လေ့လာလိုက်ခြင်းအားဖြင့် သင့်ရဲ့ စိတ်ကူးအိပ်မက်တွေဟာ များစွာပြောင်းလဲသွားပါလိမ့်မယ်။

အသစ်အသစ်သော အကြောင်းအရာတွေကို နေ့စဉ်နှင့်အမျှ လေ့လာခြင်းအားဖြင့် အောင်မြင်ဖို့နည်းလမ်းတွေကို ရှာဖွေနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ Today Learner - Tomorrow Leader ဒီနေ့လေ့လာပါ၊ မနက်ဖြန် ခေါင်းဆောင်

mgyoe.com

mgyoe.com

ဖြစ်လာလိမ့်မယ်ဆိုတဲ့ ကမ္ဘာကျော်စာသားများနဲ့အတူ များများလေ့လာဖို့ တိုက်တွန်းအားပေးပါရစေ။

လူတိုင်းကို အောင်မြင်နိုင်စေမယ့်သီအိုရီတချို့ကို တင်ပြပေးလိုက်ပါရစေ။ လက်တွေ့ကြိုးစားကြည့်ပါ၊ သင့်ရဲ့ အောင်မြင်မှုအတွက် ယခုသီအိုရီတွေက များစွာအသုံးဝင်မှာပါ။

❒

mgyoe.com

mgyoe.com

သင့်ရဲ့
ရောင်းကုန်များ

လူတိုင်းဟာ အတတ်ပညာ၊ အသိပညာ၊ ကုန်ပစ္စည်း၊ ဝန်ဆောင်မှု တစ်ခု မဟုတ် တစ်ခု ရောင်းချနေရတဲ့သူတွေချည်းပါ။ နေ့စဉ် မိမိကိုယ်တိုင် ရောင်းချနေကြရတဲ့ အရောင်းတစ်ခု အောင်မြင်ကြစေဖို့ အရောင်းတစ်ခု မစတင်မီ ရှိရမယ့် အခြေခံအချက်တွေကတော့ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။

၁။ **မျှော်လင့်ချက် (Prospecting)**

လူတိုင်း အလုပ်တစ်ခု၊ Sales Call (အရောင်းတစ်ခု)ကို မိမိကိုယ်တိုင် အသေအချာသင်ယူကာ တကယ်လည်း နားလည်သဘောပေါက်ပြီး စိတ်အားထက်သန်မှုအပြည့်နဲ့ ကြိုးစားလုပ်ကိုင်ရင် အမှန်တကယ် အောင်မြင်မှု ရလဒ်ကောင်းတွေ ရရှိလိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်တာကို Prospecting လို့ ခေါ်ပါတယ်။

လူတိုင်းမျှော်လင့်ချက်နဲ့ အသက်ရှင် ရပ်တည်ကြသလို မျှော်လင့်ချက်ရှိမှလည်း အရောင်းသမားတစ်ယောက် ရပ်တည်နိုင်မှာပါ။ အမြဲ၊ အခိကအနေနဲ့ ကိုယ်လုပ်နေတဲ့လုပ်ငန်း၊ ကုန်ပစ္စည်း၊ ဝန်ဆောင်မှု၊ အကြောင်းအရာတွေကို ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်နေဖို့ကတော့ အမှန်တကယ် လိုအပ်ချက်ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ် ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်တယ်ဆိုခဲ့ရင် Prospecting (မျှော်လင့်ချက်) အလားအလာကောင်းတွေ ရရှိလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com

၂။ မှတ်တမ်း လက်ဝယ်ထားရှိခြင်း **(Record Keeping)**

ကိုယ်လုပ်ကိုင်မယ့်အလုပ်အတွက် အမှန်တကယ်လိုအပ်မယ့် Data & Information(သတင်း၊အချက်အလက်) မှတ်တမ်းတွေကို ကြိုတင်ပြီး လက်ဝယ်ရှာဖွေရယူ လေ့လာထားမှသာလျှင် အောင်မြင်တဲ့ လုပ်ငန်းတစ်ခုကို အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ဖို့ အလားအလာရှိနေမှာပါ။

၃။ လမ်းကြောင်းရေးဆွဲခြင်း **(Route Planning)**

လုပ်ငန်းတစ်ဆင့်ချင်းစီအတွက် လမ်းပြမြေပုံ(လမ်းကြောင်း) ရေးဆွဲကာ အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ရန် စီစဉ်ထားရှိမှသာလျှင် ပိုမိုထိရောက်ပါတယ်။ အောင်မြင်ဖို့ အခြေအနေကောင်းတွေ ဖြစ်လာစေပါတယ်။

၄။ ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော၊ မီနိုင်သော ရည်မှန်းချက် ချမှတ်ခြင်း **(Setting Realistic & Achievable Objective)**

အဆင့်တစ်ဆင့်ချင်းကို အသေးစိတ် လေ့လာစိစစ်သုံးသပ်ထားရပါမယ်။ မဖြစ်နိုင်မှန်း၊ မမီနိုင်မှန်း သိပါရက်နဲ့ ရည်မှန်းချက်၊ Target(လျာထားချက်)၊ Objective (မျှော်မှန်းချက်) ချမှတ်ပြီး ဆန္ဒကို ဦးစားပေးလို့ မသတ်မှတ်မိဖို့တော့ အင်မတန်အရေးကြီးပါတယ်။

ဒီအချက်လေးတွေကို လိုက်နာပေးရင်ဖြင့် သင့်အတွက် အောင်မြင်တဲ့ လုပ်ငန်းတစ်ခုကိုဖြစ်စေဖို့ရာ အထောက်အကူများစွာပေးပါလိမ့်မယ်။

❐

mgyoe.com

mgyoe.com

ကိုယ်ထူးကိုယ်ချွန်

ကိုယ့်ထူးကိုယ်ချွန်ပြီး သူဌေးတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ကို လွယ်မယ်ထင်ပါသလား။ မလွယ်ပေမဲ့ ဒီလိုနည်းနဲ့ သန်းကြွယ်သူဌေးဖြစ်လာခဲ့တဲ့သူတွေ တကယ်ရှိပါတယ်။

သင်ကိုယ်တိုင်လည်း ကိုယ်ထူးကိုယ်ချွန် သူဌေးတစ်ယောက်ဖြစ်ချင်တယ်ဆိုရင် လိုက်နာရမယ့် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းတွေ ရှိပါတယ်။ ဒီစည်းမျဉ်းတွေက ဘယ်နယ်ပယ်မှာမဆို သင့်ကိုအောင်မြင်စေဖို့ အထောက်အကူ ဖြစ်စေမှာ သေချာပါတယ်။

၁။ **စိန်ခေါ်ပြီး လုပ်ဆောင်ပါ။**

ကိုယ့်ထူးကိုယ်ချွန်ပြီး သန်းကြွယ်သူဌေးဖြစ်လာသူတွေကို ဘာကြောင့် သူတို့ ဒီလိုအောင်မြင်လာတာလဲ မေးကြည့်ရင် အဖြေက ဒေါ်လာသန်းချီပြီး ရရှိလို့လို့ ဖြေမှာမဟုတ်ပါဘူး။ တကယ့်အကြောင်းရင်း အစစ်အမှန်က သူတို့အားလုံးဟာ စိတ်ကူးအိပ်မက်တွေရဲ့ စိန်ခေါ်မှုကို လက်ခံပြီး ကြိုးစားခဲ့ကြလို့ အောင်မြင်ချမ်းသာလာခဲ့ကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

၂။ **သက်သာဖို့ မစဉ်းစားပါနဲ့။**

ထိပ်ဆုံးရောက်အောင် သွားနေတဲ့ခရီးမှာ ဒီလောက်ဆိုရပါပြီလို့ တွေးပြီး နားနေဖို့အချိန်မရှိပါဘူး။ ကနဦးချမှတ်ထားတဲ့ ရည်မှန်းချက်

mgyoe.com

mgyoe.com

ပြည့်ဝပြီး ဝင်ငွေသန်းချီနေပြီဆိုရင် နောက်ထပ်ရည်မှန်းချက်တစ်ခု ချမှတ်လုပ်ဆောင်ပါ။ ဘယ်တော့မှ သက်သောင့်သက်သာဖြစ်ဖို့ မစဉ်းစားပါနဲ့။

၃။ **အားလုံးထက် ပိုပြီး လေ့လာကြိုးစားပါ။**

သင့်မှာ ဘယ်လောက်ပဲအရည်အချင်းတွေ ရှိနေပါစေ။ အခြားသူတွေထက် ပိုပြီးတော့ လေ့လာကြိုးစားချင်စိတ်မရှိဘူးဆိုရင် အောင်မြင်မှုကို အပြည့်အဝခံစားရမှာမဟုတ်ပါဘူး။ သူများတွေထက် ကြိုးစားတာက ရည်မှန်းချက်တွေ အောင်မြင်ဖို့ တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်းဖြစ်ပါတယ်။

၄။ **အရှုံးတွေ အမှားတွေကနေ သင်ခန်းစာယူပါ။**

အမှားတွေ လုပ်မိပြီး အရှုံးတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရမှာပါ။ ဒီလို ကြုံတွေ့ရတဲ့အခါမှာ ဘယ်လိုတုံ့ပြန်သလဲဆိုတာက သင့်ရဲ့အောင်မြင်မှုကို အဆုံးအဖြတ်ပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အပြီးတိုင် လဲပြိုကျသွားရင်တော့ ဘာမှ အဖတ်ဆယ်လို့ရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကျရှုံးမှုရဲ့အကြောင်းရင်းကို ရှာဖွေပြီး အတွေ့အကြုံအဖြစ်နဲ့ သင်ခန်းစာယူနိုင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၅။ **နေ့တိုင်းစာဖတ်ပါ။**

စာဖတ်တာကို ဘယ်တော့မှမရပ်သင့်သလို ဖတ်စရာအကြောင်းအရာတွေ ရှာဖွေမှုကိုလည်း မရပ်တန့်လိုက်ပါနဲ့။ သက်ဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းနယ်ပယ်ထဲက နောက်ဆုံးအကြောင်းအရာတွေကို သတိမပြတ် စောင့်ကြည့်ပြီး အားလုံးထက် ရှေ့ရောက်နေဖို့ လိုပါတယ်။

၆။ **စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာနေပါစေ။**

အောင်မြင်မှုလမ်းခရီးကို လျှောက်လှမ်းရာမှာ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်နေဖို့က အရေးကြီးလိုအပ်ချက်တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ နေ့တိုင်း

mgyoe.com

mgyoe.com

လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။ ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တာတွေ စားသုံးပြီး အိပ်ရေးဝဝ အိပ်စက်ပါ။

၇။ အောင်မြင်လိုစိတ်ရှိသူတွေနဲ့ ဝန်းရံထားပါ။

သင့်ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရည်မှန်းချက်ချင်း၊ ဦးတည်ချက်ချင်း တူညီသူတွေနဲ့ ဝန်းရံထားပါ။ အားလုံးကလည်း သင်နဲ့ ထပ်တူထပ်မျှ အောင်မြင်ချင်သူတွေ ဖြစ်ပါစေ။ ဒီလိုဝန်းရံထားမှသာ သင့်ကို စိတ်အားတက်ကြွစေပြီး အာရုံစိုက်နိုင်အောင် ကူညီပေးနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ အလုပ်ကို ဂရုမစိုက်တတ်ဘဲ အပျော်အပါး ဦးစားပေးလွန်းသူတွေကို ရှောင်ပါ။

၈။ ပေးကမ်းစွန့်ကြဲပါ။ ချစ်သူခင်သူတွေကို ဂရုစိုက်ပါ။

စိတ်ဓာတ်ရော ခန္ဓာကိုယ်ပါ ကျန်းမာနေရုံနဲ့ မလုံလောက်ပါဘူး။ သင်စိတ်ဝိညာဉ်ကိုလည်း အားဖြည့်ပေးဖို့လိုပါတယ်။ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ အကူအညီလိုအပ်နေသူတွေကို ကူညီပေးဖို့ ဘယ်တော့မှ မမေ့ပါနဲ့။ ဒါ့အပြင် ချစ်သူခင်သူတွေကို ဂရုစိုက်ပေးခြင်းကလည်း ငွေကြေးအောင်မြင်မှုကို ခံစားဖို့ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း ဖြစ်ပါတယ်။

၉။ ရိုးသားပြီး ပွင့်လင်းမြင်သာမှုရှိပါစေ။

လိမ်ညာဟန်ဆောင်မှုတွေက သင်ထင်သလောက် အရာရောက်စေမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ အမြဲတမ်းရိုးသားပြီး ပွင့်လင်းနေဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီအချက်က သင့်ရဲ့ ရေရှည်အောင်မြင်မှုကို ရရှိစေဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

၁၀။ ရေရှည်အောင်မြင်ဖို့ကို တွေးပါ။

လူအများစုက ရေတိုအောင်မြင်မှုတွေနဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေကိုပဲ အာရုံစိုက်တတ်ကြပါတယ်။ ရေတိုရည်မှန်းချက်တွေကို အာရုံ အရှမ်း

mgyoe.com

mgyoe.com

မစိုက်ပါနဲ့။ ဘဝမှာ လိုလားတောင့်တဆုံးအရာအဖြစ်နဲ့ ရေရှည် ရည်မှန်းချက်ကို ဦးစားပေးပါ။ ဒါမှ သင်ကိုယ်တိုင်နဲ့ သင့်မိသားစု အတွက် ခိုင်မာတဲ့ မနအင်အားကို တည်ဆောက်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါ တယ်။

❐

mgyoe.com

mgyoe.com

ဘဝနဲ့ အလုပ်

အခြေခံလူတော်တော်များများ ဘဝအတွက် အလုပ်ကို ရွေးချယ်ခွင့်မရှိတာ များတယ်။ ဘဝက ပင်ပန်းရတဲ့အခါ ဘာအလုပ်ပဲရရ အလုပ်တစ်ခုရဖို့က အဓိကဖြစ်သွားတယ်။ ဆင်းရဲရတာနဲ့ပဲ ရွေးချယ်ခွင့်မရတဲ့ အလုပ်တွေကို တစ်သက်လုံး လုပ်သွားရမှာလား။ ဘဝကို ရှေ့မှာ ဦးစားပေးလိုက်ရတာကြောင့် ငွေဆိုတာကိုပဲ မျက်နှာသာပေးလိုက်ရပြီး နှလုံးသားက တောင်းဆိုတဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ပါတဲ့အလုပ်တွေကို ကျောခိုင်းပစ်လိုက်ရတော့တယ်။

ကိုယ့်ဘဝကို ဦးစားပေးလိုက်ကြတဲ့အခါ ဘဝကတော့ သာယာသွားတာပဲ။ ဒီအလုပ်နဲ့ ကိုယ့်နှလုံးသား၊ ရှင်းရှင်းပြောရရင် စိတ်ပေါ့၊ ဒါက ထပ်တူမကျရင် ဘယ်လောက်သက်သာတဲ့အလုပ်ဖြစ်ပါစေ စိတ်ပင်ပန်းရတယ်။ စိတ်ဆိုတာ ကိုယ်ခန္ဓာထက် နုနယ်တယ်။ ထိရှလွယ်တယ်။ အဲ့ဒီအတွက် တစ်ခါတလေမှာ စိတ်နဲ့ဘဝကို အချိုးကျကျထားတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ အောင်မြင်တဲ့ဘဝဆိုတာ အရာရာပြည့်စုံရုံနဲ့ အောင်မြင်တာမှ မဟုတ်ဘဲ။ စိတ်ရောကိုယ်ရော ပျော်ရွှင်မှုရှိမှ စစ်မှန်တဲ့အောင်မြင်မှု ဖြစ်လာတာပါ။

အဲ့ဒီအောင်မြင်တဲ့ဘဝအတွက် အလုပ်ကို ရွေးချယ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ စိတ်က မပြတ်သားဘူး။

"ငါလုပ်ကြည့်မယ်"

ငါလုပ်ကြည့်မယ်လို့ တွေးလိုက်ကတည်းက သေချာတယ်။ ဒီလူ ဒီအလုပ်မှာ ၇၀ ရာခိုင်နှုန်း ကျရှုံးမှာပဲ။

"အဆင်ပြေမှာပါ လုပ်နိုင်တော့လည်း လုပ်မှာပေါ့ မလုပ်နိုင်တော့

mgyoe.com

mgyoe.com

လည်း တခြားဒီထက် အဆင်ပြေတာရှာလုပ်မှာပေါ့"

ရွေးချယ်ခွင့် မရှိတဲ့ဘဝတွေမှာ ဒီလိုစမ်းတဝါးဝါး လုပ်နေရတဲ့လူတွေ တစ်ပုံကြီးပါ။ လုပ်နိုင်ရင် လုပ်မယ် မလုပ်နိုင် တခြားအလုပ်ပြောင်းမယ်ဆိုကတည်းက သူဒီအလုပ်ကို တကယ်လုပ်ချင်စိတ်မရှိလို့ပဲ။ ဒီအလုပ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး အောင်မြင်ချင်စိတ် မရှိလို့ပဲ။ သူ့အတွက် ငွေက စိတ်ထက်ပိုအရေးကြီးနေလို့ပါ။ ဒါကြောင့် သူ့မှာ သူစိတ်ပါဝင်စားတာနဲ့ အသက်မွေးပိုင်ခွင့်မရှိတဲ့အတွက် သူ့စိတ်ဟာ ဘဝနဲ့ ထပ်တူမကျဘူး။ မပျော်ရွှင်ရဘူး။ ပျော်ရတယ်ပဲထား။ သူစိတ်မဝင်စားတဲ့အလုပ်နဲ့ သူ့စိတ်ကို ဘယ်လိုပြန်ရှာမလဲ။ အဲ့ဒီအတွက် အဖြေခက်ပါတယ်။ မေးခွန်းကလည်း ခက်တာပဲ။ ထားပါ ဒါက သက်သက်တစ်ပိုင်း။

ဟုတ်ပြီ။ ဒါဆို ကိုယ့်စိတ်နဲ့ကိုက်တဲ့ အလုပ်တွေ့ပြီ။ တွေ့တော့ရော အဲ့ဒီအလုပ်က ဘဝအာမခံချက် ပေးနိုင်သလား။ ကိုယ်က ဘယ်နေရာက စလုပ်ရမလဲ။ ကိုယ့်ဘဝ အောင်မြင်ရေးအတွက် ဘယ်သူတွေကို ချဉ်းကပ်ရမလဲ။ ဒါတွေသိဖို့ လိုသေးတယ်။ ဝါသနာနဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဖို့ဆိုတာ ပါးနပ်မှု ရှိရတယ်။ မာနမထားသင့်တဲ့ နေရာမှာ မထားဖြစ်အောင်ကြိုးစားရပါမယ်။

နောက် ကိုယ့်ဝါသနာနဲ့ ဘဝအောင်မြင်မှု ရဖို့၊ ပြောချင်တာက ကျော်ကြားခြင်းကို မဆိုလိုပါဘူး။ အောင်မြင်ပျော်ရွှင်တဲ့ ဘဝကို ဆိုလိုတာပါ။ ဟုတ်ပြီ။ အဲ့ဒီလို အောင်မြင်ဖို့ ဝါသနာနဲ့ ကိုက်ညီတာကို စလုပ်နေရပြီဆိုပါစို့။ အဲ့ဒီနေရာမှာ စိတ်အားထက်သန်မှု လိုအပ်ပါတယ်။

အောင်မြင်မလားလို့လုပ်ကြည့်လိုက်၊ အခြေနေမဟန်တော့ တခြားနေရာကို အာရုံပြောင်းလိုက်ဆိုရင် ဒီလူ တစ်သက်လုံး ဒုံရင်းပဲ သွားရတော့မှာပဲ။ အလုပ်ဆိုတာမျိုးက တို့တိတို့တိလုပ်ပြီး ရလောက်မလားပဲဆိုတဲ့စိတ်နဲ့ မရဲတရဲလုပ်ရင် အဲ့ဒါ အလုပ်မဟုတ်ပါဘူး။ စမ်းသပ်မှု တစ်ခုအဆင့်မှာပဲ ရှိပါတယ်။

အလုပ်တစ်ခုမှာ အောင်မြင်ချင်ရင် စိတ်ခတ်ပြတ်သားဖို့ လိုပါတယ်။ ကိုယ်ရွေးချယ်လိုက်တဲ့အလုပ်ကို သစ္စာရှိဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ အဲ့ဒီအလုပ်က ရလာတဲ့ သာမှုနာမှုမှန်သမျှအတွက် နောင်တမရအောင် ပြင်ဆင်ထားဖို့

mgyoe.com

mgyoe.com

လိုတယ်။ အဆင့်အတန်းရှိတဲ့ ဝေဖန်မှုတွေကို လက်ခံနိုင်ပြီး ဆောင်မဝင်တဲ့ အပုပ်ချမှုတွေကို ကျော်ခိုင်းနိုင်ဖို့လိုပါတယ်။

လူတစ်ယောက်ဟာ သူ့အလုပ်မှာ အောင်မြင်ဖို့ လုပ်ကြည့်ပါဦးမယ်၊ အဆင်ပြေမှာပါ၊ ဒါမဟုတ်တော့ နောက်တစ်ခုပေါ့၊ ကောင်းကောင်း မကောင်းကောင်း ပိုက်ဆံရပြီးရော ဘာဖြစ်လဲ၊ လုပ်နိုင်လည်းလုပ်မယ်၊ မလုပ်နိုင်လည်း ပြန်ထွက်လို့ရတယ် ဘာအရေးလဲ စသည်ဖြင့် မရေရာခြင်းတွေနဲ့ မရဲတရဲ လုပ်နေသရွေ့ အဆင်မပြေနိုင်ပါဘူး။

ငါလုပ်ကို လုပ်မယ်၊ ဘာဖြစ်ဖြစ် ငါလုပ်မယ်၊ ငါ့မှာ နည်းလမ်းတွေ ရှိသားပဲ၊ ဘယ်ကနေ စရင်ကောင်းမလဲ၊ ဘာက အလုပ်အတွက် အရေးကြီးသလဲ၊ စိတ်ကို ဘယ်လိုပြင်ဆင်ရမလဲ၊ ဘယ်လိုစလုပ်ရမလဲ၊ ငါဘာလုပ်ချင်တာလဲ စသည်ဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားပေးပြီး ဝေဖန်ဆန်းစစ်တတ်ဖို့ လိုပါတယ်။

အဓိကအနေနဲ့ ပြတ်သားမာကျောတဲ့ စိတ်ဓာတ်နဲ့ ကြိုးစားချင်စိတ် ရှိရပါမယ်။ အခြေအနေနဲ့ အချိန်အခါကို စောင့်တတ်ရပါမယ်။ **future plan** ချတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီစကားတွေက ရေးပြရတာသာ လွယ်တာနော်။ တကယ် **plan** ချတတ်ဖို့ တော်တော် ခက်ပါတယ်။

ဥပမာ၊ ခု ကိုယ့်အသက် ဘယ်လောက်လဲ၊ ကိုယ် ဘာလုပ်ချင်သလဲ၊ ကိုယ် အခုဘာလုပ်နေရသလဲ၊ ကိုယ်လုပ်ချင်တာလုပ်ရဖို့ အခြေအနေ ပေးလောက်လား၊ မပေးရင် ငွေစုမိအောင် အရင်ကြိုးစားမယ်၊ ဟုတ်ပြီ၊ ကိုယ်ရောက်နေတဲ့ အသက်ကနေ ကိုယ်အောင်မြင်ရမယ့်အရွယ် အပိုင်းအခြားကို အချိန်ကာလတစ်ခု သတ်မှတ်ရမယ်။ ငါးနှစ်သော်လည်းကောင်း ခြောက်နှစ်သော်လည်းကောင်း အလွန်ဆုံး ဆယ်နှစ်ထိကျော်နိုင်တယ်။

အဲ့လို **plan** ချပြီး အချိန်ကို ချိန်ကိုက်လိုက်တဲ့အခါ အချိန်ဆိုတာကို တန်ဖိုးထားတတ်လာမယ်။ ကိုယ်မအောင်မြင်ခဲ့ရင်တောင် ကိုယ်က တန်ဖိုးရှိတဲ့ လူတော့ ဖြစ်လာမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကျေနပ်လာမယ်။ အနည်းဆုံး ကိုယ့်လုပ်ရည်ကိုင်ရည် တက်လာပါလိမ့်မယ်။

ဘာမှန်းမသိဘဲ စမ်းတဝါးဝါးနဲ့ ငွေရဖို့ တစ်ခုတည်း ဆင်ကန်းတောတိုး လုပ်နေရတာနဲ့စာရင် ဒီလို ကိုယ့်ဘဝရဲ့ အချိန်ကို ကိုယ်တိုင်ကန့်

mgyoe.com

mgyoe.com

သတ်ပြီး ကြိုးစားခွင့်ပေးလိုက်တာက ကိုယ့်စိတ်ကို အများကြီး တိုးတက်လာစေပါတယ်။ တကယ်စိတ်မာကျောတဲ့ ခွဲနပဲကြီးတဲ့သူတွေဆို အောင်မြင်မှုကို လွန်ပြီး ထင်ပေါ်သွားနိုင်ပါတယ်။

❐

mgyoe.com

mgyoe.com

အောင်မြင်သူများမှ အောင်မြင်ချင်သူများသို့

လောကကြီးမှာ တချို့လူတွေက ငွေလွယ်လွယ်နဲ့ရှာနိုင်ပြီး တချို့လူတွေကျတော့ လုံးလည်ချာလည် လိုက်နေကြတယ်လို့ တွေးမိဖူးပါသလား။

မှန်ပါတယ် တချို့လူတွေက ငွေရှာပိုကောင်းတတ်ကြပါတယ်။ သတင်းကောင်းတစ်ခု ပေးပါမယ်။ငွေရှာတဲ့နေရာမှာ ဆရာတစ်ဆူဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်ယူနိုင်ပါတယ်။ ငွေလွယ်လွယ်နဲ့ရှာနိုင်မယ့်နည်းလမ်းတချို့အောက်မှာ ဖော်ပြပေးပါမယ်။

၁။ အဆင်မပြေဖြစ်တာကို အသားကျအောင်လေ့ကျင့်ယူပါ။

လူတိုင်းသက်သောင့်သက်သာနေချင်ကြတာချည်းပါပဲ။ သက်သောင့်သက်သာနေရဖို့ဆိုတာ အလယ်အလတ်တန်းစားတွေရဲ့ အဓိကရည်ရွယ်ချက် ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ဆိုလိုတာက သက်သောင့်သက်သာနေရအောင် ကြိုးစားနေရင် သူဌေးဖြစ်ဖို့ အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေပါတယ်။

ငွေများများရှာချင်ရင်တော့ သက်သောင့်သက်သာမရှိတဲ့ ဘဝထဲ အဆင်ပြေပြေနေတတ်အောင် ကြိုးစားရမယ်။

ပြောစရာရှိတာက သူဌေးတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ မလွယ်ကူပါဘူး။

၂။ ချမ်းသာဖို့ အမြဲစဉ်းစားပါ။

သာမန်လူတွေကတော့ လွှမ်းမိုးခံရတာကို မကောင်းဘူးပဲ ထင်ကြမှာ

mgyoe.com

ပါ။ အမှန်က ချမ်းသာတဲ့သူတွေဟာ အောင်မြင်မှုရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုကို ဆာလောင်နေသူတွေပါ။ သန်းနဲ့ချီပြီး ချမ်းသာတဲ့သူတွေ ဘာကြောင့် ဆက်ပြီး ငွေရှာနေသလဲဆိုတာ အကြောင်းရှိပါတယ်။ သူတို့ဘဝမှာ ငွေဟာ အကြောင်းမဟုတ်တော့ပါဘူး။ သူတို့တွေက အောင်မြင်မှုကို အမြဲဆာလောင်နေလို့ပါ။ သင် တကယ်ချမ်းသာချင်ရင် ချမ်းသာချင်စိတ် အမြဲမွေးမြူပါ။ မိမိရဲ့ နှလုံးသားထဲမှာ အမြဲ သူရှိနေပါစေ။

၃။ **ငွေကို မိတ်ဆွေလို့ သဘောထားပါ။**

လူတော်တော်များများက ငွေကို ရဖို့ခက်ခဲပြီး ထိန်းသိမ်းဖို့လည်း အရမ်းခက်ခဲတယ်လို့ မြင်တတ်ကြပါတယ်။ ငွေများများလာအောင် ဆွဲဆောင်ချင်ရင်တော့ ငွေကို သင့်ရဲ့အကောင်းဆုံးမိတ်ဆွေစာရင်းထဲ ထည့်ထားလိုက်ပါ။ ချမ်းသာတဲ့သူတွေက ငွေကို သူတို့ရဲ့ အကောင်းဆုံးမိတ်ဆွေလို့ သဘောထားကြပါတယ်။ သင့်စိတ်က ငွေကို အကောင်းဆုံးမိတ်ဆွေအဖြစ် အသိအမှတ်ပြုမှသာ သင့်ကို ငွေများများဝင်လာအောင် စွမ်းဆောင်ပေးပါလိမ့်မယ်။

၄။ **ငွေရလမ်း လျှို့ဝှက်ချက်တွေကို အမြဲရှာဖွေပါ။**

လူအများစုဟာ ငွေရှာရတာ အရမ်းခက်ခဲတယ်လို့ မြင်ထားကြတယ်။ အမှန်ကတော့ ငွေဆိုတာ စိတ်ကူးစိတ်သန်း အကြံဉာဏ်တွေကနေ ထွက်ပေါ်လာတာပါ။ စိတ်ကူးစိတ်သန်းများများရှိလေ၊ ချမ်းသာလေပါပဲ။ ဈေးကွက်စီးပွားရေးဆိုတာ ငွေကို အကြံဉာဏ်နဲ့ လဲလှယ်တာပါ။ အချိန်ကို အမြဲတန်ဖိုးထားပြီး ငွေရလမ်း လျှို့ဝှက်ချက်တွေကို အမြဲရှာဖွေဖော်ထုတ်ပါ။

၅။ **ပျော်ပျော်နေပါ။**

လူတွေ မချမ်းသာရတဲ့အကြောင်းတစ်ခုကတော့ သူဌေးဆိုတာ အချိန်တိုင်းအလုပ်လုပ်နေရတာဆိုပြီး အထင်မှားကြလို့ပါ။ လူတော်တော်များများဟာ ငွေရဖို့ အချိန်အများကြီးပေးပြီး ရယူလေ့ရှိပါတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com

သူဌေးတွေကတော့ အဲလိုမဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့လုပ်ချင်တာ လုပ်နေရင်းနဲ့ အချိန်ကို ငွေဖြစ်အောင် လုပ်တဲ့သူတွေပါ။ သူတို့ဟာ အလုပ်မှာ အမြဲပျော်နေသူပါ။ သင်ဟာ တကယ်အောင်မြင်ချင်တယ်ဆိုရင် သင့်ရဲ့အလုပ်မှာ အမြဲပျော်ပါ။ ပျော်ရွှင်တဲ့စိတ်ဖြစ်နေရင် သင်အောင်မြင်မှာ သေချာပါတယ်။

❐

mgyoe.com

mgyoe.com

အောင်မြင်မှုအတွက် သော့ချက်များ

အောင်မြင်သူတွေမှာ အောင်မြင်နည်းတွေတော့ ရှိပါတယ်။ အောင်မြင်သူတို့ရဲ့ အနှစ်ချုပ်အောင်မြင်ရေး အကြံပေးချက်တွေဟာ တခြားစကားလုံးပေါင်းများစွာထက် တန်ဖိုးပိုရှိစေတာမို့ စုစည်းတင်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

THE THING CHANGE

ပြောင်းလဲတဲ့ အရာတစ်ခုခုကို သင်လိုချင်တယ်ဆိုရင်တော့ You Have To Change အရင်နဲ့မတူတဲ့ ဆန်းသစ်ပြောင်းလဲမှုတွေကို သင် လုပ်ဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။

TONY ROBBIN

သာမန်လူသားတွေက လက်ရှိပေးထားတဲ့ ဘဝကိုပဲ အဆင်ပြေစွာ နေထိုင်ကြပေမဲ့ ထူးချွန်ထက်မြက်သူတွေကတော့ သူတို့လိုချင်တဲ့ ဘဝပုံစံကို မဖြစ်ဖြစ်အောင် ပြောင်းလဲဖန်တီးယူကြလိမ့်မယ်။

ELON MUSK

နောက် အနှစ် ၂၀ ကြာသွားတဲ့အခါ မင်းကို ပိုပြီးစိတ်ပျက်၊ နောင်တရစေမှာက မင်းလုပ်ခဲ့တဲ့ကိစ္စတွေမဟုတ်ပါဘူး၊ မင်းမကြိုးစားခဲ့တဲ့ မလုပ်လိုက်ရတဲ့ ကိစ္စတွေသာဖြစ်လိမ့်မယ်။

LI KA-SHING

mgyoe.com

mgyoe.com

What to Do ဘယ်အရာကို လုပ်မယ်ဆိုတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ဟာ အရေးကြီးသလို၊ What not to Do ဘယ်အရာကို မလုပ်ဘူးဆိုတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ဟာလည်း အရေးကြီးပါတယ်။

STEVE JOBS

စီးပွားရေးသမားတစ်ယောက်၏ အမြတ်အစွန်းဟူသည် ထိုလူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုရဲ့ လိုအပ်ချက်များကို ကူညီထောက်ပံ့ပေးသည့်အတွက် ပြန်လည်ရရှိသည့် ဆုလာဘ်သာဖြစ်ပေသည်။

MATSUSHITA

လူတိုင်းမှာ မှတ်ကျောက်တင်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်တွေရှိပါတယ်၊ ဒါပေမဲ့ သင့်ရဲ့ Must ဖြစ်ရမယ်ဆိုတာနဲ့ Want လိုချင်တယ်ဆိုတဲ့ ခံယူချက်ကွဲပြားမှုအပေါ်မှာတော့ မူတည်နေပါလိမ့်မယ်။

JIM ROHN

မွေးလာကတည်းက ဆင်းရဲခဲ့တာ သင့်အပြစ်မဟုတ်ပါဘူး၊ သို့သော် ဆင်းရဲစွာ သေဆုံးသွားရင်တော့ သင်အပြစ်ဖြစ်သွားလိမ့်မယ်။ လက်တွေ့ ကြိုးစားခြင်းသာ အောင်မြင်ခြင်းရဲ့ သော့ချက်ဖြစ်ပါတယ်။

BILL GATES

မြေပြင်မှာ ယုန် ၉ ကောင် တွေ့တဲ့အချိန်မှာ တစ်ကောင်တည်းကို အသေအချာမိဖို့ဆိုရင် အဲ့ဒီတစ်ကောင်တည်းကိုပဲ အာရုံစိုက်ပါ။ အောင်မြင်မှုအတွက် Focus အာရုံစိုက်မှုက အရေးကြီးဆုံးပါပဲ။

JACK MA

mgyoe.com

mgyoe.com

· **Winner never Quitter, Quitter never Winner.**

အောင်မြင်သူဟာ ဘယ်တော့မှအရှုံးမပေးတတ်သလို၊ အရှုံးပေးတတ်သူဟာလည်း ဘယ်တော့မှ မအောင်မြင်နိုင်လို့ ဘယ်တော့မှ အရှုံးမပေးဖို့လိုပါတယ်။

There is a Will , There is a Way.

ဖြစ်ချင်တဲ့စိတ်ဆန္ဒပြင်းပြရင် ဖြစ်နိုင်တဲ့နည်းလမ်းတွေရှိပါတယ်။ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ လုပ်နိုင်စွမ်းတွေကို မဖြစ်နိုင်ဘူးဆိုတဲ့စိတ်နဲ့ မကန့်သတ်မိပါစေနဲ့။ Do the Best လုပ်နိုင်သမျှ အကောင်းဆုံးပြုလုပ်လိုက်ပါ။

❒

mgyoe.com

mgyoe.com

အိပ်မက်ကြီးကြီးမက်ပါ။
အလုပ်ကြိုးစားပါ။
လိုချင်တာကို ရအောင်ယူပါ။

ကိုယ်လုပ်ချင်တာတွေ မလုပ်ရသေးလို့၊ မလုပ်နိုင်သေးလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်ပျက်မှုတွေနဲ့ အိပ်ရာဝင်ရတဲ့ညတွေ လူတိုင်းမှာရှိတတ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကိုရောက်ရှိဖို့ နေ့စဉ် ပုံမှန်လုပ်ဆောင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

၁။ **စိတ်ရှည်ပါ။**

ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကူးအိပ်မက်ကို လက်တွေ့ဖြစ်စေဖို့ စိတ်ရှည်ရှည်ထားပြီး နေ့စဉ်ပုံမှန်လုပ်ဆောင်သွားဖို့လိုပါတယ်။ မိမိကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုတွေ ထားရှိဖို့လိုပါတယ်။

၂။ **ယုံကြည်မှုရှိပါ။**

ငါတော့ ဒါလုပ်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူးလို့ တစ်စက်ကလေးမှ မတွေးလိုက်မိပါစေနဲ့။ ကိုယ့်ရဲ့ အရည်အသွေးကို အစဉ်အမြဲ မြှင့်တင်နေဖို့ လိုပါတယ်။

၃။ **ပိုကောင်းသထက်ကောင်းအောင် ကြိုးစားနေပါ။**

တစ်ခုခုကို နာရီရာပေါင်းများစွာ လေ့ကျင့်နေမယ်ဆိုရင် တိုးတက်မှုကို ရရှိလာမှာ မလွဲမသွေပါပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မတော်ဘူး၊ ဒီ

mgyoe.com