

The Essence

mgvde.com

သမားနှင့်ခေါင်းဆောင်
မဂ္ဂပုလ္လိန့်

MANAGEMENT TIPS
Harvard Business Review

အောင်စည်သာ
မြန်မာပြန်

mgvde.com

စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွေ
စီမံခန့်ခွဲမှုမှာ ထိရောက်တဲ့သူ၊
သူများထက် ထူးခြားတဲ့ သာလွန်တဲ့
ခေါင်းဆောင်ကောင်းတွေ ဖြစ်ဖို့ဆို-
ပထမ မိမိကိုယ်ကို၊ ဒုတိယ မိမိအဖွဲ့ကို
တတိယ မိမိလုပ်ငန်းကို၊ ဒီလို အဆင့်ဆင့်
အုပ်ချုပ်နိုင်တဲ့ ထိန်းကွပ်ပြုပြင်နိုင်တဲ့
ဦးဆောင်နိုင်တဲ့သူ ဖြစ်အောင်
တစ်ဆင့်ခြင်းအဖြေရှာကြည့်ထားတဲ့
လွယ်လွယ်ရှင်းရှင်း တကယ်လည်းအသုံးချနိုင်မယ့်
ဟားဗတ်စီးပွားရေးကျောင်းရဲ့
လက်စွဲစာအုပ်ကောင်းလေးပါ။



AST00007
1,700.00 KS

မျက်နှာပုံဒီဇိုင်း- m.s.o

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၆၇၊ ၁၆၄ လမ်း၊ တာမွေ။

ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်၊ ရန်ကင်း။

မူပိုင်ခွင့်ကြေညာချက်၊ ဒီဂျစ်လ်၊ ၅၅၀၅၊ ၂၀၁၅၊ ဂျပန်နိုင်ငံ

အောင်စည်သာ

သာမန်ခေါင်းဆောင်မလုပ်ပါနဲ့/- ရန်ကုန်။

စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၁၅။

စာမျက်နှာ ၁၆၅ မျက်နှာ၊

၁၃ စင်တီ x ၁၈ စင်တီ



စီမံခန့်ခွဲမှုမှာ ထိရောက်တဲ့ သူများတွေထက်
ထူးတဲ့ ခေါင်းဆောင်ကောင်းတွေ ဖြစ်ဖို့ဆိုရင်

- ပထမဆုံး မိမိကိုယ်ကို အုပ်ချုပ်နိုင်ရမယ်
- ဒုတိယ မိမိအုပ်ချုပ်ရတဲ့ အုပ်စုငယ်လေးတွေ
ကို ကောင်းစွာ ဦးဆောင်နိုင်ရမယ်
- တတိယ မိမိစီးပွားရေးလုပ်ငန်းမှာလည်း
ကောင်းစွာ ဦးဆောင်နိုင်ပြီပေါ့
အဲဒါတွေလုပ်ဖို့ဆိုရင် . . .

mgyc.com

mgyc.com

မိမိကိုယ်ကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း

အ
ဇ
၂

mgyc.com

mgyc.com



ခေါင်းဆောင်မှုဆိုင်ရာ အနာဂတ်အမြင်သစ်တစ်ခု ဖန်တီးပါ

အခုအချိန်ဟာ သင် ချမှတ်ထားတဲ့ ခေါင်းဆောင်မှုနဲ့ ဆိုင်တဲ့ ရည်မှန်းချက်အသစ်တစ်ခုကို ရှင်းလင်းစွာသိဖို့နဲ့ ပြန်လည် သတ်မှတ်ဖို့အချိန်ပါ။ သင် တန်ဖိုးထားတဲ့ အရာတွေနဲ့ အနာဂတ်အတွက် သင်ချမှတ်ထားတဲ့ ပန်းတိုင်တွေကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်ပြီး တိကျစွာ ချရေးထားဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။

— ပထမဆုံး ဒီကနေ့ သင်ဆိုတာကို ဖြစ်နေစေတဲ့ သင့်ဘဝရဲ့ အမှတ်တရ၊ အချိုးအကွေ့ ၄ ခု၊ ၅ ခုအထက်လောက်ကို စဉ်းစားပါ။ အဲဒီအဖြစ်အပျက်တစ်ခုချင်းစီမှာ သင့်တန်ဖိုးတွေကို သင်ဘယ်လို ပုံဖော်ခဲ့သလဲဆိုတာ ပြန်တွေးကြည့်ပါ။

အဲဒီနောက်တော့ ခေါင်းဆောင်မှုဆိုင်ရာရေရှည် အနာဂတ်အမြင်တစ်ခုကို တည်ဆောက်ပါ။ အဲဒါဟာ သင် မဖြစ်မနေ လုပ်ဆောင်ယူရမယ့်ပုံရိပ်ပါပဲ။ သင် ဖြစ်ချင်တဲ့ ခေါင်းဆောင်ပုံစံမျိုး၊ ပြီးတော့ သင့်ဘဝကို ဘယ်လို ဦးဆောင်ချင်တယ်ဆိုတာမျိုးတွေ ချရေးထားပါ။ အခုက နောက် ၁၀ နှစ်မှာ သင် ဘာဖြစ်တယ်၊ ပြီးတော့ အဲဒီ ၁၀ နှစ်မှာ သင်ကြောင့် ဘာတွေဖြစ်သွားစေချင်တယ် စသည်ဖြင့်ပေါ့။ အဲဒါ သင်ကိုယ်တိုင်ဟောတဲ့ ဖြစ်ကိုဖြစ်ရမယ့် အနာဂတ်ပေဒင်ပါပဲ။



ဖြစ်ချင်တာတွေ ဖြစ်ပြီလို့သာ မှတ်လိုက်ပါ

သင့်စိတ်ဟာ သင့်အတွက် အကောင်းဆုံး အသုံးချစရာပါ။ ဒါပေမဲ့ စိတ်တို၊ စိတ်ဆိုး၊ ကြောက်ရွံ့၊ ထိတ်လန့်စတာတွေနဲ့ လူအတွက်တော့ သူ့စိတ်ဟာ သူ့အတွက် အကြီးမားဆုံး ရန်သူပါ။ သင့်ကို လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေက အဖက်မလုပ်၊ မလေးစားဘူးလို့ ထင်ရင်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သင့်ဖောက်သည်တွေက သင့်ဆီကနေ အခြား ပြိုင်ဘက်တွေဆီ သွားပြီလို့ ထင်တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အတွေးခေါင်၊ အတွေးလွန်ခြင်းတွေက သင့်အတွက် သောကတွေ တိုးပွားလာစေ မှာပါ။ အဲဒီအစား ဖြစ်ချင်တာတွေ ဖြစ်နေပြီလို့ မှတ်ယူကြည့်စမ်းပါ။ သင့်ကို သင့်ပတ်ဝန်းကျင်က ဂရုစိုက်တယ်။ သင့်မှာ သစ္စာရှိတဲ့ ဖောက်သည်တွေ ရှိနေတယ်လို့သာ မှတ်ယူကြည့်လိုက်စမ်းပါ။ အဲဒါဟာ သင် စိုးရိမ်နေတဲ့အရာ တစ်ဖြစ်လဲ သင်လိုချင်လာတဲ့ အရာပဲ မဟုတ်လား။ ကြောက်စိတ်ကို ရပ်ပြီး မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု ရှိရှိ လုပ်ဆောင်ခြင်းကသာ သင် လိုချင်တာရဖို့ အခွင့်အလမ်း ကောင်းတွေ ဖန်တီးပေးမှာပါ။



ကိုယ့်အလုပ်လို သဘောထားပါ

သဘာဝ၊ လွှမ်းမိုးမှုနဲ့ အာရုံခံစားမှုတွေဟာ တကယ်တော့ အပေါ်စား သောကတွေပါ။ သင် ပျော်ရွှင်မှုကို ပိုလိုချင်တယ်ဆိုရင် သင့်အလုပ်၊ သင့်အဖွဲ့အစည်း၊ သင့်လုပ်ငန်းခွင်ကို တိုးတက်စေမယ့် ပရောဂျက်အသစ်တွေကို တာဝန်ယူပါ။ ပိုင်ရှင်လောက် မလွတ်လပ်တောင်၊ လုပ်ခွင့်မသာတောင် သင့်အစီအစဉ်တွေကို ချမှတ်ဖို့၊ အလုပ်တွေ၊ စီမံကိန်းတွေအတွက် ကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်ခွင့် တောင်းဖို့ နည်းလမ်းတွေ ရှိပါတယ်။ ကိုယ့်အလုပ်၊ ကိုယ့်ကို အကျိုးရှိစေမယ့် အလုပ်လို့ သဘောထားခြင်းက သင့်ရဲ့ လုပ်ငန်းခွင် ပျော်ရွှင်မှုကိုရော၊ သင့်အနာဂတ်ဘဝအတွက်ရောပါ အခြေခံအုတ်မြစ်ကောင်းပါပဲ။



သင့် တိုးတက်မှုအတွက် တာဝန်ယူပါ

သင့်အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း တိုးတက်ဖို့ တာဝန်ဟာ သင့် ပခုံးတွေပေါ်မှာပဲ ရှိနေပါတယ်။ သင့် ဘဝပေး အခြေအနေက ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သင့်ကိုယ်သင် ထက်မြက်စေဖို့ အောက်ပါ အချက် တွေက အကူအညီပေးမှာပါ။

- သင့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်ဟောင်းတွေနဲ့ တစ်လတစ်ခါ တွေ့ပါ။

သူ့အလုပ်၊ ကိုယ့်အလုပ်အကြောင်းတွေ ပြောကြားရင်း ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ အဆက်မပြတ်စေဖို့ပါ။

- လေးလတစ်ခါလောက်တော့ အတွေ့အကြုံသစ် တစ်ခုခု ရပါစေ။

သင့်အလုပ်က သင့်အတွက် အခွင့်အလမ်း မပေးဘူးဆိုရင် ပြင်ပမှာ ရှာဖွေပါ။ ပရဟိတအတွက် စေတနာ့ဝန်ထမ်းလုပ်တာ တွေ၊ အတန်းတက်တာတွေ၊ ဟောပြောပွဲသွားနားထောင်တာတွေ ပေါ့။

➤ သင့် လုပ်ရည်ကိုင်ရည်နဲ့ ပတ်သက်လို့ အမြဲတမ်း ဆန်းစစ် လေ့လာနေပါ။

သင့်ရဲ့ တိုးတက်မှုနဲ့ လုပ်ရည်ကိုင်ရည်ကို အမြဲစောင့်ကြည့် နေပါ။ သင့် အားနည်းချက်တွေ၊ အားသာချက်တွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ မိမိကိုယ်ကို အမြင်ကို တတ်နိုင်သမျှ ရှိသားပါစေ။ ပြီးတော့ လာမယ့် နှစ်တွေမှာ ဘာကို အာရုံစိုက်ရမယ်ဆိုတာကိုလည်း တွေး ပေါ့။



လေ့လာသင်ယူချင်စိတ်ကို တိုးမြှင့်ပါ

လေ့လာသင်ယူရာ လမ်းကြောင်းပေါ်မှာ ငါသိ၊ ငါတတ်ဆိုတဲ့ သင့်ရဲ့အတ္တကို လမ်းမပိတ်ပါစေနဲ့။ အောင်မြင်တဲ့ ခေါင်းဆောင်တွေ ပညာရပ်နဲ့ အတွေ့အကြုံအသစ်တွေ ဝင်ရောက်ဖို့ကိုပဲ သူတို့ရဲ့ စိတ်တွေကို ဖွင့်ထားတတ်ကြတယ်။ ဘယ်လောက်ပဲ ကြီး မြတ်တဲ့ အောင်မြင်သူ ဖြစ်ပါစေ။ သူတို့ဟာ အစဉ်အမြဲ လေ့လာနေကြတယ်။ သင် နယ်ပယ်တစ်ခုမှာ ဆရာတစ်ဆူဖြစ်ပြီဆိုရင် သင့်အရည်အချင်းကို အသုံးပြုပြီး၊ ထပ်မံလေ့လာသင်ယူနိုင်မယ့် နယ်ပယ်သစ်ကို ရှာဖွေပါ။ စိန်ခေါ်မှုတွေ ဘယ်လိုပဲ ခဏခဏ တွေ့ဖူးနေတဲ့ စိန်ခေါ်မှုကိုမဆို ကြုံတွေ့လာရတဲ့အခါ လေ့လာသင်ယူလိုစိတ်ကို မွေးမြူပါ။ မသိတာကို မေးပါ။ ပြီးတော့ ပြဿနာကို ဖြေရှင်းဖို့ နည်းလမ်းသစ်တွေ စဉ်းစားပါ။



လွန်ကဲသော “ငါမှ ငါ” ဖြစ်လိုမှုကို လျှော့ချပါ

ခေါင်းဆောင်တွေမှာ ရှိနေနိုင်တဲ့ ဆိုးရွားတဲ့အကျင့်တစ်ခုက သူ့အပြုအမူဆိုးတွေနဲ့ ပတ်သက်လာရင် ထွက်ပေါ်လာတဲ့ ဖြေရှင်းချက်တွေက “အဲဒါ ငါ ဖြစ်နေလို့ပဲ၊ ဘာလို့ဆို သူများမှ မဟုတ်တာ ငါလေ” ဆိုပြီး ဖြစ်နေတတ်တာပါပဲ။ သင့် အပြုအမူ ဆိုးတွေကို သင် ဆိုတာ ဖြစ်ဖို့လိုအပ်ချက်တစ်ခုလို့ ဘယ်တော့မှ မထင်ပါနဲ့။ သင့်ကိုယ်သင်ပြောင်းလဲမရဘူးလို့ ထင်မိတာနဲ့ အဲဒီ အကျင့်ဆိုးတွေဟာ အခု သင်ရနေတဲ့ အောင်မြင်မှုကို ဘယ်လောက် ထိ စိတ်ဒုက္ခပေးနိုင်သလဲလို့ စဉ်းစားပါ။ ဘယ်တော့မှ အဲဒီ အကျင့် ဆိုးတွေကို မွေးရာပါ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးလို့ မထင်ပါနဲ့။ ဒါပေမဲ့ တိုးတက်ဖို့၊ ပြုပြင်ဖို့ လမ်းမတွေလိုတော့ မြင်ပါ။ အဲဒါတွေကို အလွယ်တကူ ပြင်ဆင်ပြီး အောင်မြင်မှုတွေရဖို့ ဖြစ်လာတဲ့အခါ သင် အံ့ဩလာမှာ အသေအချာပါ။



ဝေဖန်မှုတွေကို လမ်းဖွင့်ပေးပါ

ခိုင်လုံတဲ့ ဝေဖန်မှုဟာ တီထွင်ဆန်းသစ်မှုတွေ၊ ပြဿနာ အဖြေရှာမှုတွေအတွက် လိုကို လိုအပ်ပါတယ်။ ခေါင်းဆောင်မှုဆိုတာ အဲဒါတွေအားလုံး လိုအပ်တဲ့အတွက် ခေါင်းဆောင်တွေဟာ ဝေဖန်မှုတွေအတွက် လမ်းဖွင့်ပေးနေကျ မဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒီ ဝေဖန်မှုဆိုတာတွေကို တက်တက်ကြွကြွကို ရှာဖွေသင့်ပါတယ်။ လူတွေ ဆီက အကြမ်းဖျင်း တုံ့ပြန်ချက်လောက်ကိုပဲ အလွယ်တကူ မမေးပါနဲ့။ သင့် အကြံဉာဏ်တွေ၊ နည်းလမ်းတွေအတွက် သူတို့ကို ပါဝင်စဉ်းစားခွင့်၊ ဝေဖန်ထောက်ပြခွင့် ပေးလိုက်ပါ။ ဝေဖန်ချက်ဆိုတာကိုယ့်အိုင်ဒီယာတွေ စမ်းသပ်ဖို့ အသုံးဝင်ဆုံး နည်းလမ်းဖြစ်သလို အဲဒီလို ဝေဖန်ခွင့်ပေးခြင်းဟာ လူတွေ၊ အဖွဲ့အစည်းတွေကို တာဝန်ခံမှုဆိုတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေ ရစေတယ်။



အားနည်းချက်အပေါ် ဂရုစိုက်ပါ

သင်ဟာ တစ်ခုခုမှာ ထူးချွန်တယ်ဆိုရင် အဲဒီ အားသာချက်ကို မှီခိုရတာ လွယ်ပါတယ်။ ဥပမာ သင့်ရဲ့ လက် သင့် ရိုက်ချက်က သင့်အတွက် အကောင်းဆုံးတိုက်ကွက်ဆိုရင် အဲဒီဟာကို များများ အသုံးပြုဖို့ သင့်အနေအထားက ရှိနေလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ အားနည်းချက်ကို အားသာချက်အဖြစ် ပြောင်းလဲနိုင်တာက သင့်ကို ပြိုင်ဆိုင်မှုတွေကြား ဖောက်ထွက်ပြီး ပိုမိုထိရောက်တဲ့ ခေါင်းဆောင်ကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်စေပါလိမ့်မယ်။ ခွန်အားတွေကို အားနည်းချက်တွေပြင်ဖို့ အသုံးပြုပါ။ သင့်ရဲ့ အတိတ်က စွမ်းဆောင်ရည်ရလဒ်တွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အခုလက်ရှိအခြေအနေမှာ ဘယ်လို အရည်အချင်းမျိုးကို တောက်ပအောင်လုပ်မှ အောင်မြင်မယ်ဆိုတာ သင့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေနဲ့ ဆွေးနွေးပါ။ လူအများက သင် အားသာတဲ့လက် သင့်ရိုက်ချက်ကို မျှော်မှန်းနေချိန်မှာ သေလောက်တဲ့ လက်ပြန် ရိုက်ချက်ကို ထုတ်ပြုပြီး အားလုံးကို အံ့အားသင့်စေတာလောက် ကောင်းတဲ့နည်းလမ်းရှိမှာ မဟုတ်ဘူး။



ကောင်းကောင်းနားထောင်ပါ

ဒီနှစ်တွေမှာ ခေါင်းဆောင်မှုဆိုင်ရာ ပညာရှင်တွေက မန်နေဂျာတွေကို လုပ်ခိုင်းတာတစ်ခုက သူတို့ရဲ့ နားထောင်မှုစွမ်းရည်ကို မြှင့်တင်ဖို့ပါပဲ။ ကောင်းမွန်စွာ ဂရုပြုနားထောင်ပေးခြင်းဟာ ပြောသူကို လေးစားသမှု ပြသပြီး၊ သက်သောင့်သက်သာ ရှိစေရုံတင် မဟုတ်ပါဘူး။ သူ ဘာပြောနေလဲဆိုတာကို သင် တကယ်နားလည်ဖို့ပါ။ အထောက်အကူပြုပါတယ်။ သင့် နားထောင်မှုစွမ်းရည်ကို တိုးတက်စေဖို့ နည်းလမ်း ၃ ခုကတော့ . . .

တွေးပါ - စကားဝိုင်းတစ်ခုမှာ ပါဝင်ပြီဆိုရင် ကြိုတွေးပါ။ ဘာပြောနိုင်မလဲ၊ ဘာပြောနေမလဲဆိုတာကို ခန့်မှန်းပါ။ အဖြေတွေအပေါ် အာရုံစိုက်ပါ။ ကြားရုံသက်သက် မဟုတ်ပါဘူး။

သုံးသပ်ပါ - တစ်ခါတစ်ရံ ခဏရပ်ပြီး စိတ်ထဲက အချက်တွေကို ပြန်လည်စုစည်းပါ။

မျက်စိနဲ့ - ပါးစပ်က ထုတ်ပြောတဲ့ အမှုအရာတွေကိုလည်း နားထောင်ပါ အာရုံစိုက်ပါ။



မိမိကိုယ်ကို သုံးသပ်ဖို့ အချိန်ပေးပါ

အခုအခါဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ဟာ ရပ်တန့်မရတဲ့ စီးပွားရေး ရေအလျှင်ကြီးထဲမှာ မျောပါမိကြပြီ။ အမြဲတမ်း လမ်းကြောင်းမှန် ပေါ်ရောက်နေအောင် အကောင်းဆုံး လုပ်နိုင်အောင် ဘယ်လို လုပ်ကြမလဲ။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်နဲ့ တစ်ယောက်တည်း အပတ်စဉ် အစည်းအဝေးလုပ်ဖို့ ဇယားဆွဲထားပါ။ မှန်တာပေါ့။ သင် ဘယ် လောက်ပဲ အလုပ်ရှုပ်ရှုပ် လုပ်ကို လုပ်ရမယ်။ အဲဒါ ဇိမ်ခံဖို့ မဟုတ် ပါဘူး။ လိုအပ်လို့ပါ။

အပတ်တိုင်း အပတ်တိုင်းပါ။ တိတ်ဆိတ်စွာပဲ အချိန်တစ်နာ ရီလောက်ယူပြီး လတ်တလောအချိုးအကွေ့တွေကို ပြန်သုံးသပ်ပါ။ ပဋိပက္ခတွေ၊ အနှိုးတွေ၊ အသုံးချလိုက်တဲ့ အခွင့်အလမ်းတွေ၊ အခြား လူတွေရဲ့ အပြုအမူတွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ တွေ့ရှိမှုတွေ၊ ပြီးတော့ ဝေဖန်ချက်တွေကိုပေါ့။ ဘာတွေကို ဘယ်လို တုံ့ပြန်ခဲ့သလဲ။ ဘယ် ဟာတွေက များပြီး ဘယ်ဟာတွေ အနာဂတ်အတွက် အသုံးဝင်ခဲ့ လဲ စသည်ဖြင့်ပေါ့။

အဲဒီအစည်းအဝေးကို ဘယ်တော့မှ၊ ဘာအကြောင်းနဲ့မှ မဖျက်ပါနဲ့။



သင်ခွန်အားတွေကို စီမံခန့်ခွဲပါ

စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွေက သူတို့ လူတွေဆီက တောင်းဆိုမှုတွေ ပိုပြီးများပြားလာတာနဲ့အမျှ တစ်ချိန်မှာ သင့် အပေါ် ဖိစီးမှုတွေ အများအပြားပေးလာပါပြီ။ သင်ဟာ နေ့တွေကို ပိုပြီး ရှည်လျားအောင် လုပ်လို့ မရပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သင့်စွမ်းရည်တွေ၊ ခွန်အားတွေကိုတော့ တိုးမြှင့်လို့ ရပါတယ်။ အလုပ်တွေကို ပိုပြီး စမတ်ကျကျ လုပ်နိုင်ဖို့နဲ့ အားအင်ကုန်ခန်းမှုတွေကနေ အလွယ်တကူ ကာကွယ်နိုင်ဖို့ အောက်ပါနည်းလမ်း လေးခုကို သုံးသင့်ပါတယ်။

➤ ပိုမိုမှန်လေး အနားယူပါ

ဆက်တိုက်လုပ်တာထက် ခဏနားပြီးမှ အလုပ်စားပွဲ ပြန်ထိုင်ခြင်းဟာ သင့်စွမ်းအင်ကို တိုးတက်စေပါတယ်။ //

➤ အကောင်းမြင်ပါ

အကောင်းမြင်စိတ်ဟာ သင့်စွမ်းအားတွေကို တိုးတက်စေလိမ့်မယ်။

➤ အနှောင့်အယှက်တွေ ဖယ်ထုတ်ပါ
 ဖုန်းတွေ၊ email တွေနဲ့ ခပ်ကင်းကင်းနေပြီး အလုပ်ကို ပြီး
 အောင် ဂရုစိုက်ပါ။ ပြီးမှ ဖုန်းတွေ၊ မက်ဆေ့ချ်တွေ လက်ခံပါ။

➤ ပျော်ရာမှာပဲ နေပါ
 သင့် အားသာချက်တွေက ဘယ်အတွက်လဲ၊ သင် ဘယ်မှာ
 ပျော်လဲဆိုတာကို သိပါ။ အဲဒါတွေနဲ့ပဲ အချိန်ကုန်ဖို့၊ နည်းလမ်း
 တွေ ရှာဖွေပါ။ သင် စိတ်မပါတာတွေကိုတော့ လျော့လုပ်ပါ။



နည်းပညာတွေအပေါ် မှီခိုမှု လျော့ချပါ

“ဆဲလ်ဖုန်းတွေ မပေါ်ခင်က ငါတို့ ဘယ်လို လုပ်ခဲ့ကြသလဲ” လို့ ဘယ်သူကများ မေးတာ ကြားဖူးပါသလဲ။ အဖြေ အများကြီး ထဲက တစ်ခုက ကျွန်တော့်တို့ ကိုယ့်မှတ်ဉာဏ်ကို အသုံးပြုတာဟာ အတွေးအခေါ်နဲ့ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးကို တိုးတက်စေတယ်ဆိုတာ ပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ နည်းပညာသစ်တွေအပေါ် အမှီအခိုလွန်မှု က ခါတိုင်းမှတ်မိနေကျ ဖုန်းနံပါတ်တွေ၊ အချိန်တွေကိုတောင် မေ့ လျော့မိတဲ့ အခြေအနေပါ။ သင့် တစ်ပတ်စာ အချိန်ဇယားကို မှတ်မိဖို့နဲ့ နံပါတ်တချို့ကို ချက်ချင်းမှတ်မိဖို့ လက်နဲ့ချရေးပါ။ အဲဒါ တွေဟာ သင့်ခေါင်းကို ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းကောင်း အသုံး ပြုစေရုံတင် မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ခါတစ်ရံ သင့် အိုင်ဖုန်းတွေ၊ စမတ် ဖုန်းတွေ ပျက်သွားတဲ့အခါမှာလည်း ဆုံးရှုံးမှုကြီးစွာ မဖြစ်နိုင်တော့ ဘူးပေါ့။



အကောင်းဆုံးအကြံတွေကို အရှင်းဆုံးမှတ်သားပါ

သင့်ရဲ့ မှတ်ဉာဏ်ကိုရော၊ သင့်ရဲ့ ဖုန်းကိုပါ အကြံကောင်းတွေ မှတ်သားဖို့ ပစ်မယုံလိုက်ပါနဲ့။ ခေတ်ဟောင်းကို ပြန်သွားပြီး ၃×၅ လက်မ အိတ်ဆောင်ကတ်တွေ အသုံးပြုပါ။ အဲဒီကတ်တွေ သယ်သွားပြီး အကြံဉာဏ်ကောင်းတွေ စဉ်းစားမိတဲ့အခါ၊ အကြံဉာဏ်ကောင်းတွေ ကြားရတဲ့အခါ မှတ်သားထားပါ။ အဲဒီလို မျက်စိနဲ့ မြင်နိုင်တဲ့အရာဝတ္ထုတွေအဖြစ် ရှိနေခြင်းက သင့်အိပ်မက်တွေကို လက်တွေ့အဖြစ် ပြောင်းလဲဖို့ တစ်နေ့နေ့မှာ တွန်းအားပေးပါလိမ့်မယ်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ သင့်အိတ်ထဲ ကျန်နေတဲ့ ဗလာကတ်ပြားတွေက အိုင်ဒီယာအသစ်တွေ ရှာဖွေဖို့၊ ပြီးတော့ ပိုပြီး အရေးကြီးဆုံးဖြစ်တဲ့ နားထောင်ဖို့တွေကိုပါ သတိပေးနေပါလိမ့်မယ်။



ရလဒ်တွေကို တီထွင်ဖန်တီးမှုနဲ့ ပေါင်းစပ်ပါ

ပညာရပ်နယ်ပယ်မှာဆိုရင် သုံးသပ်ဝေဖန်ခြင်းဟာ နိစ္စဓူဝ ဖြစ်ပြီး မေးခွန်းတွေဆိုတာ လိုကို လိုအပ်တဲ့အရာပေါ့။ စာသင်ခန်း တော်တော်များများမှာ မေးခွန်းတွေဟာ ပထမခြေလှမ်းဖြစ်ပြီး မေးခွန်းတွေကို ပြန်လှန်မေးခွန်းထုတ်နိုင်တာကတော့ ဒုတိယအဆင့်ပေါ့။ ရလဒ်ကတော့ ပညာရပ်တွေမှာ အိုင်ဒီယာတွေဟာ ပွင့်လင်းမှုနဲ့ အစမ်းသပ်ခံနိုင်မှုမှာ ကျော်ကြားကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ လုပ်ငန်းခွင်နယ်ပယ်မှာတော့ အိုင်ဒီယာတွေကို သတ်မှတ်ချိန် အတွင်းပြီးအောင် လုပ်ကိုင်ကြရတယ်။ အဲဒီအတွေးအခေါ်၊ ညွှန်ကြားချက်တွေအပေါ် အသေးစိတ်လေ့လာ တွေးတောနေခြင်း က နှောင့်နှေးကြန့်ကြာခြင်းကို ဖြစ်စေတယ်ဆိုတဲ့ စိုးရိမ်မှုတွေ ရှိကြတယ်။ အဲဒီတော့ နည်းလမ်းနှစ်ခုလုံးရဲ့ အကျိုးကိုရဖို့ မေးခွန်းလည်း မေး၊ ရည်မှန်းချက်လည်းပြီးအောင် တီထွင်ကြံဆမှုတွေနဲ့ လုပ်ကိုင်တတ်ရပါမယ်။ မေးခွန်းများများမေးပါ။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီ မေးခွန်းတွေဟာ သင့်ရဲ့ ရှေ့ခရီးကို ပိုမြန်စေမယ့်၊ ပိုရှင်းလင်းစေမယ့် ပံ့ပိုးမှုတွေသာ ဖြစ်ပါစေ။ သင့် ခရီးလမ်းကို နှောင့်နှေးကြန့်ကြာစေမယ့် ပိတ်ဆို့မှုတွေ မဖြစ်ပါစေနဲ့။



ပြင်ပလောကကို ထွက်ပြီး တီထွင်ဆန်းသစ်ပါ

လေ့လာချက်တွေအရဆိုရင် ငြိမ်နေတဲ့ဦးနှောက်က ပိုပြီး ဆန်းသစ်တဲ့ အတွေးတွေ ထုတ်ပေးနိုင်ပါသတဲ့။ ဟုတ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့အာရုံ စူးစိုက်မှု ပိုလိုတယ်ဆိုတာ ခဏခဏ ခံစားမိပါတယ်။ email တွေ၊ ရက်ချိန်းတွေကို ခဏမေ့ထားပြီး ဦးနှောက်ကို အနားပေးပါ။ အဲဒီ အနားပေးမှုဟာ သစ်လွင်ပြီး ဆန်းသစ်တဲ့အတွေးအခေါ်ကောင်းတွေ ထွက်လာဖို့ အဓိက အရာပါပဲ။ တစ်ရက်လောက် စိတ်ကို အနားပေးတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ပိုပြီး ကြာကြာနားတာပဲ ဖြစ်ဖြစ် လုပ်နိုင်ပါတယ်။ နားဖို့အချိန် ဘယ်လောက်ပဲ ယူယူပါ။ ရေရှည်အတွက် အကျိုးရှိတဲ့ ကျယ်ပြန့်တဲ့ ပုံရိပ်ကို ဖော်ဆောင်ဖို့အတွက် လုံလောက်ဖို့ပဲ လိုပါတယ်။ အတွေးအခေါ်တွေ၊ အိုင်ဒီယာတွေ၊ ဆန်းသစ်လှပဖို့ဆိုရင် စိတ်ကို နိစ္စဓူဝ အရှုပ်အထွေးတွေဆီက အနားပေးပြီး အာရုံစူးစိုက်မှုရမှ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။



သင့် ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်းကို ယုံကြည်ပါ

သင့် ဗဟုသုတက သင့်ရဲ့ ပါဝါပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ သိပ် သိသာ လွန်းအားကြီးရင် အဲဒါတွေက သင့်ပါဝါတွေကို ယူဆောင်သွားပါ လိမ့်မယ်။ ပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းတဲ့အခါ ခေါင်းဆောင်တော် တော်များများက သတင်းအချက်အလက်ကို တောင်ပုံရာပုံ စု ဆောင်းလေ့လာပြီး အသေးစိတ် လေ့လာဆန်းစစ်မှုတွေနဲ့ လုပ်လေ့ ရှိတယ်။ မှန်ကန်တဲ့အဖြေတွေဆိုတာ သင့်မှာရှိတဲ့ အတွေ့အကြုံ တွေနဲ့ လက်ရှိရတဲ့ သတင်းအချက်အလက်အသစ်တွေကို ပေါင်းစပ် ပြီး ပညာရှိရှိ ခန့်မှန်းထားတဲ့အဖြေတွေပါ။ အချက်အလက်တွေ၊ လေ့လာဆန်းစစ်မှုတွေအပေါ်မှာ သိပ်ပြီး မကိုးကွယ်ပါနဲ့။ သင့်ရဲ့ ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်းကို လျစ်လျူမရှုပါနဲ့။ ထွက်ပေါ်လာတဲ့ အဖြေတစ်ခု ကို တကယ်အကောင်အထည်မဖော်ခင်မှာ သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ ပြန်လည်ဆန်းစစ်ဖို့ မမေ့ပါနဲ့။



သင့် လုပ်ရည်ကိုင်ရည်ကို တိုးမြှင့်ပါ

ကျွန်တော်တို့ဟာ သိပ်ကို တောင်းဆိုမှုများတဲ့၊ စိတ်ပျံ့လွင့်လွယ်တဲ့ အာရုံစိုက်စရာများတဲ့ ကမ္ဘာမှာ နေထိုင်ကြတာပါ။ လုပ်ရည်ကိုင်ရည် တိုးတက်ဖို့ဆိုတာ တစ်ခါတစ်ရံ အိပ်မက်လိုတောင် ခံစားရပါတယ်။ အလုပ်ပိုပြီးဖို့ဆိုတာ တကယ့်ကို မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ ကို ထင်မိပါတယ်။ ဒီနည်းလမ်းသုံးခုကတော့ မပင်ပန်းဘဲ အလုပ်တွေ ပိုပြီးနိုင်ဖို့ပါ။

➤ လုပ်ရန်စာရင်းတစ်ခု ထားပါ

သင် လုပ်စရာရှိတာအားလုံးကို စာရင်းတစ်ခုမှာ မှတ်ထားပါ။ အဲဒီလို လုပ်စရာတွေ အားလုံးကို စာရင်းတစ်ခုလုပ်ပြီး မှတ်ထားခြင်းဖြင့် သင့်အခုအလုပ်အပေါ် အာရုံစိုက်နိုင်ပြီး အလုပ်မြန်မြန်ပြီးနိုင်မှာပါ။

➤ အရေးကြီးဆုံးကို ပထမဆုံးလုပ်ပါ

အလုပ်ကနေ ညနေဘက်မပြန်ခင် မနက်ဖြန်မှာ ပြီးကို ပြီးရ

မယ့် အလုပ်တွေကို စဉ်းစားခဲ့ပါ။ နောက်နေ့မနက်မှာ အဲဒါတွေကို အရင်စလုပ်ပါ။ သင့်မှာ အနှောင့်အယှက်နည်းပြီး စွမ်းအင် အပြည့်ဝဆုံးအချိန်မှာပေါ့။

➤ သိပ်အလျင်မလိုသေးတဲ့ ကိစ္စတွေအတွက်လည်း အချိန် သတ်မှတ်ပါ

ဖိအားများတဲ့ ပြဿနာတွေကြားထဲ ပိတ်မိဖို့ ဒီခေတ်မှာ သိပ်လွယ်ပါတယ်။ သင့်ပြုကွဒိန်မှာ ခက်ခက်ခဲခဲ အချိန်ယူရမယ့် အလုပ်တွေအတွက် အချိန်တချို့ သတ်မှတ်ပါ။ ဥပမာ- စာရေးဖို့၊ တွေးတောဖို့နဲ့ လူမှုရေးကိစ္စတွေပေါ့။



ကိုယ့်အလုပ်ကြွေးကို ကိုယ်ကျေပါစေ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ပြီး စည်းကမ်းသတ်မှတ်ဖို့ဆိုတာ ခက်ခဲလှပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အောက်ကအချက်တွေကတော့ သင့်ရဲ့ နေ့ရက်တွေပိုပြီး အလုပ်ဖြစ်ဖို့ အကူအညီ ပေးမှာပါ။

- နေ့လယ်မတိုင်ခင် အလုပ်သုံးခု ပြီးအောင်လုပ်ပါ
စာရင်းဇယားတွေရဲ့ အဆိုအရတော့ အချိန်တစ်ဝက် မတိုင်ခင် အသာရတဲ့ အသင်းဟာ ပြိုင်ပွဲမှာ နိုင်ဖို့အခွင့်အရေး ပိုရှိပါတယ်။ သင် မနက်ခင်းမှာ လုပ်စရာအလုပ်တွေထဲက အနည်းဆုံး သုံးခုပြီးတယ်ဆိုတဲ့ ပီတိနဲ့ နေ့လယ်စာ စားပါ။

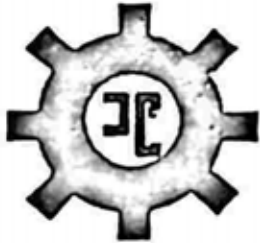
- မြန်နှုန်းကို စီစဉ်ပါ
အလုပ်တစ်ခုကို အစိတ်အပိုင်းတွေ ခွဲပစ်ပါ။ စစချင်းမှာ အချိန်ကြာကြာလုပ်ပြီး နောက်ပိုင်းအလုပ်ချိန်တွေကို တိုအောင် စီစဉ်ထားပါ။ သင့်မှာ ရှည်လျားတဲ့အချိန်ပိုင်းတွေ ကျန်သေးတယ်

လို့ထင်ရင် တစ်နေ့ မပြီးခင် အရှုံးပေးပြီးနောက်နေ့မှ ဆက်လုပ်
ဖို့ စဉ်းစားတတ်ပါတယ်။

➤ တူညီတဲ့ကိစ္စတွေ တစ်ခါတည်း ဖြတ်ပါ

စိတ်က ထပ်ကာထပ်ကာ လုပ်ရတာကို မှတ်မိလွယ်ပါတယ်။

တူညီတဲ့ အလုပ်ပုံစံတွေကို တစ်ဆက်တည်း လုပ်ပြီး အရှိန်တစ်ခု
တည်ဆောက်ပါ။



အရေအတွက်ထက် တန်ဖိုးကို ရှေ့တန်းတင်ပါ

အလုပ်အများကြီး တစ်ပြိုင်နက်လုပ်တာဟာ သာမန်ရလဒ်တွေကို ဖြစ်ပေါ်စေတယ်လို့ လေ့လာမှုတွေက ဆိုပါတယ်။ ကိစ္စအများကြီးအပေါ် စူးစိုက်မှု နည်းနည်းစီပေးခြင်းက တစ်ခုခုမှာ ကောင်းမွန်ထူးချွန်ဖို့ အခွင့်အရေး ဆုံးရှုံးစေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီအတွက် အဖြေကလည်း အလုပ်တစ်ခုကိုပဲ အာရုံစိုက်ခြင်း မဟုတ်ပါဘူး။ အခုလို မြန်ဆန်တဲ့ခေတ်မှာ အလုပ်တစ်ခုတည်းနဲ့ အောင်မြင်ဖို့ သိပ်ကို နှေးကွေးနေပါမယ်။ အဲဒီအစား သင့်အတွက် တန်ဖိုးအရှိဆုံး ကိစ္စရပ်တွေကို ရွေးချယ်ပြီး အဲဒီအချို့အပေါ်သာ အာရုံစိုက်လိုက်ပါ။ အရေအတွက်ထက် တန်ဖိုးရှိမှုကို ရှေ့တန်းတင်လိုက်တဲ့အခါ တကယ့်ကို အရေးကြီးတဲ့ ကိစ္စတွေကို သင် အာရုံစိုက်လာနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ပြီးတော့ သင့်ရလဒ်တွေလည်း သာမန်ကနေ 'ကောင်း'ဆိုတဲ့ အဆင့်ကို တိုးတက်လာပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီတော့ ကျန်တဲ့ သိပ်တန်ဖိုးမကြီးတဲ့ အလုပ်တွေကို ဘာလုပ်ရမလဲ ဟုတ်လား။ နောက်လုပ်မယ့် စာရင်းထဲ ထည့်ထားပေါ့။ စဉ်းစားတိုင်း စဉ်းစားတိုင်းမှာ တန်ဖိုးကြီးထဲမပါတဲ့ အလုပ်တွေအတွက်လား၊ ဒါဆို ဘာလို့လုပ်တော့မှာလဲ။



တိုးတက်ချင်စိတ်ကို မွေးမြူပါ

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အချိန်နဲ့ စွမ်းအင်တွေကို အလုပ်မှာ မကျ
 ရှုံးဖို့ အသုံးချနေကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ လူတွေက အရှုံးတွေကို သင်ယူမှု
 နဲ့ တိုးတက်မှုအတွက် အရေးကြီးဆုံး အစိတ်အပိုင်းတွေလို့ ညွှန်းဆို
 ကြတယ်။ တိုးတက်ချင်စိတ်ကို မွေးမြူပါ။ အရှုံးတွေဟာ အရည်
 အသွေး တိုးတက်ဖို့အဆင့်တစ်ခုပဲလို့ လက်ခံပြီး ရှေ့ဆက်ပါ။ တိုး
 တက်ချင်စိတ်ရှိတဲ့လူတွေဟာ အောင်မြင်ဖို့တင် မဟုတ်ဘူး။
 သင်ယူမှုတွေမှာပါ စမတ်ကျကြတယ်။ သင် လုပ်နိုင်တယ်လို့
 ထင်တာတွေပဲ လုပ်ဖို့နဲ့ သင့်ကိုယ်သင် မပိတ်ဆို့ပါနဲ့။ အဲဒီလိုပုံစံနဲ့
 တိုးတက်မှာ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီအစား သင့်စွမ်းဆောင်နိုင်ရည်ထက်
 တစ်ဆင့်မြင့်တဲ့ အလုပ်တွေကို ကြိုးစားကြည့်ပါ။ သင် မရောက်နိုင်
 ဘူးလို့ ထင်တဲ့နေရာတွေကို ပန်းတိုင်အဖြစ် သတ်မှတ်ကြည့်ပါ။
 အောင်မြင်လာတဲ့အခါ သင့်ကိုယ်သင် အံ့ဩပြီး တိုးတက်လာလိမ့်
 မယ်။ မအောင်မြင်တော့ကော ဘာဖြစ်လဲ။ အတွေ့အကြုံရတာပေါ့။



ရေတို ပန်းတိုင်တွေကို ရယူပါ

တိုးတက်ဖို့ ကြိုးစားတယ်ဆိုတာ သင့်အသက်မွေးဝမ်း
ကျောင်းနဲ့ ပတ်သက်လို့ ရေရှည်မှာ ဘာရနိုင်မလဲဆိုတာကို အာရုံ
စိုက်တာပါပဲ။ ရေတိုအောင်မြင်မှုတွေကလည်း သင်နောက်ထပ်
အရွေ့နဲ့ အဲဒီ ရေရှည်အိပ်မက်တွေကို ဖော်ဆောင်မှုမှာအရေးပါတဲ့
လှေကားထစ်တွေပါပဲ။ ဟောဒါက သင့်ရဲ့ အနာဂတ်ကို ရွေးချယ်
ဖို့ နည်းလမ်းသုံးခုပါ။

➤ အားသာချက်နဲ့စပါ

သင် ကောင်းကောင်းလုပ်နိုင်တာတွေကို ပိုလုပ်ပါ။ သင့်
ဘဝရဲ့ အစမှာ အဲဒီလို လုပ်ခြင်းဖြင့် အရာရာ စူးစမ်းချင်စိတ်နဲ့
အားနည်းချက်တွေကို တိုးတက်အောင်လုပ်ဖို့ အာရုံစိုက်ချင်စိတ်ကို
သတိပေးပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီတော့ သင့် အားသာချက်ကို အရင်ဆုံး
အာရုံစိုက်ပါ။

➤ သင့်ပုံရိပ်ကို မြှင့်တင်ပါ

သင့်ပုံရိပ်ကို မြှင့်တင်ဖို့ အလုပ်ခွင်ပြင်ပကိစ္စလေးတွေကို

လည်း ထွက်လုပ်ပေးပါ။ ဥပမာ- သင် ကျွမ်းကျင်တဲ့ စီမံခန့်ခွဲမှုနဲ့ ပရဟိတပရောဂျက်တွေကို တူညီပေးတာမျိုးပေါ့။ ကျယ်ပြန့်တဲ့ နယ်ပယ်မှာ အတွေ့အကြုံသစ်တွေ ရှာဖွေပါ။ သင့်ရဲ့ ရေရှည် ရည်မှန်းချက်အတွက်ပေါ့။

➤ အောင်မြင်ဖို့ ကျောရိုးကို တည်ဆောက်ပါ

သင့်အလုပ်ကို ကောင်းမွန်စွာ လုပ်နိုင်ဖို့ လိုတဲ့လူတွေကို သင့်နားမှာ ဝန်းရံနေပါစေ။ အဲဒီလူတွေနဲ့ တူညီတဲ့တန်ဖိုးနဲ့ တူညီတဲ့ ပန်းတိုင်ရှိတယ်ဆိုတာ အရင် အသိအမှတ်ပြုပေးရမယ်။ အဲဒါဟာ သူတို့သိတာတွေကို သင်နဲ့ မျှဝေဖို့ အရေးကြီးဆုံး ဆက်ဆံရေး တည်ဆောက်နည်းပါ။



ထိန်းချုပ်မှုတွေကို စွန့်လွှတ်ပါ

သိပ် အသေးစိတ်လွန်းတဲ့ ခေါင်းဆောင်တွေဟာ အဆိုးဆုံး ပါပဲ။ သူတို့ဟာ အမြဲတမ်း ကိုယ့်ကုမ္ပဏီတိုးတက်ဖို့ အခွင့်အလမ်း ကို ပိတ်ထားကြတယ်။ သင်ဟာ သင့်လုပ်ငန်း တိုးတက်ဖို့ ရုန်းကန် နေရတယ်ဆိုရင် ဉာဏ်အရှိဆုံးလုပ်ဖို့တစ်ခုက ဗဟိုထိန်းချုပ်ထား မှုတွေကို စွန့်လွှတ်တာပါပဲ။

➤ ဆုံးဖြတ်ပိုင်ခွင့်ပေးပါ

အရာအားလုံးကို ကိုယ်ပဲ ဆုံးဖြတ်နေမယ်ဆိုရင် သင့်ကုမ္ပဏီ ကို နောက်ပြန်ဆွဲနေတာ သင် ကိုယ်တိုင်ပါပဲ။ အဖြစ်နိုင်ဆုံးအဆင့် အထိ ဆုံးဖြတ်ပိုင်ခွင့်ကို ပေးပါ။

➤ အမှားတွေကို ဖြစ်လာနိုင်တယ်ဆိုတာ ယက်ခံပါ

တာဝန်တွေကို သူများနဲ့ ခွဲယူပြုဆိုတာနဲ့ အစီအစဉ်အတိုင်း ဖြစ်ပေါ်လာဖို့ ခဲယဉ်းပါတယ်။ အမှားနည်းဖို့ဆိုရင် သင့်ရဲ့ ရည်မှန်း

ချက်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး သေချာစွာ ရှင်းလင်းပါ။ ပြီးတော့ သင့် အလုပ် သမားတွေကို အလုပ်နဲ့ လျော်ညီတဲ့ လုပ်ကိုင်ခွင့်နဲ့ အသုံးချစရာ အရင်းအမြစ်တွေ ပေးထားပါ။

➤ သင့်အဖွဲ့ကို တည်ဆောက်ပါ

ထိန်းချုပ်မှုတွေကို စွန့်လွှတ်ခြင်းမှာ သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်ဖို့ သင်ယုံကြည်ရတဲ့ လူတွေ လိုပါတယ်။ သင့်ရဲ့ လက်ရွေးစင် တွေကို ဖန်တီးဖို့ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ရင်းနှီးမြုပ်နှံပါ။



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသေးစိတ်ထိန်းချုပ်မှုကိုလည်း ရှောင်ရှားပါ

သူတစ်ပါးအပေါ် သိပ် ဇီဇာမချဲ့မိဖို့ လေ့ကျင့်ရမှာက တစ်ခုပါ။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ကိုယ့်အလုပ်အပေါ် ထိန်းချုပ် ချင်စိတ်ကို ချိုးနှိမ်ရတာကတော့ ပိုပြီး ခက်ခဲပါလိမ့်မယ်။ ဟောဒီ မှာ သင့်အလုပ်ကို နှောင့်ယှက်တဲ့ ဇီဇာချဲ့ မန်နေဂျာကို သင်ကိုယ် တိုင် တွန်းလှန်ဖို့ နည်းစနစ်တွေပါပဲ။

➤ ရလဒ်ကို အာရုံစိုက်ထားပါ

ပုံမပေါ်ခင် အသေးစိတ်တွေကို သိပ်အာရုံမစိုက်ပါနဲ့။ ကြီးမားတဲ့ ရည်မှန်းချက်ကိုပဲ စိတ်ထဲမှာထားရင် ကျန်တဲ့ အသေးအဖွဲ့တွေဟာ အလိုလို အရေးမပါ ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။

➤ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မသေမချာ မဖြစ်ပါနဲ့

အလုပ်တစ်ခုကို တစ်ဝက်တစ်ပျက်နဲ့ ရပ်ပစ်လိုက်ရင် သင်ကိုယ်တိုင်ရော၊ သင့်ဝန်ထမ်းတွေပါ စိတ်ပျက်ပါလိမ့်မယ်။ နောက်တစ်ခုကို ပြောင်းလဲချင်ရင်တောင် ပထမတစ်ခု ပြီးအောင်လုပ်ပါ။

➤ အချိန်တန်ရင်တော့ အသေးစိတ်ပါ

အလုပ်တိုင်းမှာ အသေးစိတ်လိုအပ်ချက်တွေ ရှိပါတယ်။ လမ်းကြောင်းမှန်ပေါ်ရောက်သွားပြီဆိုရင်တော့ အသေးစိတ်တွေကို အာရုံစိုက်ရတော့မှာပါ။



အားအင်ကုန်ခန်းမှုတွေကို ဘယ်လိုအနိုင်ယူမလဲ

အရုပ်ကြိုးပြတ်ဖြစ်ဖို့ဆိုတာ လွယ်ပါတယ်။ ပင်ပန်းလွန်း၊ ဖိစီးမှုများလွန်း၊ အလုပ်ရှုပ်လွန်း၊ အချက်အလက်တွေများလွန်း၊ ပြီးတော့ နာရီကိုတောင် ဂရုမစိုက်နိုင်တော့တဲ့အချိန်တွေပေါ့။

အဲဒီအခြေအနေကနေ ကာကွယ်နိုင်ဖို့က သင့်မှာရှိတဲ့ အရင်းအမြစ်တွေကို ဉာဏ်ရှိရှိ အသုံးချပါ။ ဥပမာ- တာဝန်တွေကို တိုးတက်ချင်စိတ်ရှိတဲ့လူတွေကို ခွဲဝေပေးတာမျိုးပေါ့။ ပြီးတော့ အလျင်လိုပြီး သိပ်အရေးမကြီးတဲ့ ကိစ္စတွေကို ရှောင်ရှားပါ။ ဥပမာ email တွေ ပြန်တာပေါ့။ အဲဒီအစား email စစ်ဖို့၊ email ပြန်ဖို့၊ ဖုန်းလက်ခံဖို့ အချိန်တစ်ခုစီ သတ်မှတ်ပေးထားလိုက်ပါ။



စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို ရင်ဆိုင်ပြီး ထိန်းချုပ်ပါ

ကျွန်တော်တို့ စိတ်ဖိစီးမှုက ပေးနိုင်တဲ့ဆိုးကျိုးတွေ အကြောင်းကို မကြာခဏ ပြောခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အကြောင်းတစ်ခုက မပျောက်ဖျက်ရင် အဲဒီ ဖိစီးမှုကို ဘယ်လို ကိုင်တွယ်ကြမလဲ။ သင့်ရဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုကို အလုပ်တွေကို ပိုလုပ်ပြီး ရင်ဆိုင်တယ်ဆိုရင် ဥပမာ အိမ်အလုပ်တွေ လုပ်၊ စစ်ဆေးမှုတွေ ပိုလုပ် စတာတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်တယ်ဆိုရင်ပေါ့။ သင်ဟာ ကံကောင်းပါတယ်။ တချို့က အခြေအနေမှာ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို ရင်ဆိုင်နည်းတွေဟာ မှားယွင်းတတ်ပါတယ်။ ဖြစ်တတ်တဲ့ အမှားတွေကတော့ အသေးစိတ် ဂရုစိုက်ခြင်း၊ အကြံပေးချက် အကြီးကြီးတွေ လက်ခံခြင်းနဲ့ နောက်ပြန်လှည့်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ခြင်းတွေပါပဲ။ အဲဒါတွေနဲ့ သင့်က သင့်ရဲ့ ဖိအားတွေကို ဖြေရှင်းတတ်တယ်ဆိုရင်တော့ သင့် အပြုအမူတွေကို ရပ်တန်းက ရပ်လိုက်ပါ။ သင့် အပြုအမူတွေအပေါ် အထူးဂရုပြုလိုက်ခြင်းက အန္တရာယ်ရှိတဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေကို တားဆီးရာ ရောက်ပါတယ်။



အလုပ်ကို အလုပ်လို့ မသတ်မှတ်ပါနဲ့

အလုပ်က နားဖို့ စောစောပင်စင်ယူဖို့ မလိုပါဘူး။ အလုပ် လုပ်နေရင်းပဲ အလုပ်မလုပ်သလို နေလို့ ရပါတယ်။ အလုပ်ကို အလုပ်လို့ မထင်ဖို့ နှစ်ခု လိုပါတယ်။

➤ သင် အလုပ်တူတူလုပ်ချင်တဲ့လူတွေကို ရှာပါ

ဒါပေါ့ သင်နဲ့ အလုပ်တူတူလုပ်မယ့်လူတွေကို သင် အမြဲတမ်း မရွေးချယ်နိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သင့်မှာ အခွင့်အရေးရှိတဲ့အခါ ထပ် ယုံကြည်ရတဲ့၊ သင် လေးစားရတဲ့၊ အချိန်ဖြုန်းရတာ ပျော်ဖို့ ကောင်းတဲ့ လူတွေနဲ့ အတူတူလုပ်ရမယ့် ပရောဂျက်တွေကို ရွေး ချယ်မိပါစေ။

➤ သင် ဖြေရှင်းရတာကြိုက်တဲ့ ပြဿနာတွေကို ရှာပါ

လာပြန်ပါပြီ။ သင့်မှာ ရွေးချယ်ခွင့် ရှိချင်မှ ရှိမယ်။ ဒါပေမဲ့ သင့်ကို အားကျစေတဲ့၊ စိတ်တွန်းအားပေးနိုင်တဲ့ အလုပ်တွေကို ရှာဖွေပါ။ သင်သာ စိတ်မဝင်စားဘူးဆိုရင် တာဝန်က လိုတာထက် ပိုပြီး လေးလံနေမှာပါ။



အားသာချက်တွေကို အားနည်းချက်မဖြစ်ပါစေနဲ့

ကျွန်တော်တို့ကို ဒီနေ့ ဒီနေရာရောက်စေခဲ့တဲ့ အရည်အချင်း တော်တော်များများဟာ ကျွန်တော်တို့ကို နောက်ပြန်ဆွဲခေါ်နေကြ ပါတယ်။ ဟောဒီ အောက်က အလေ့အကျင့်တွေပေါ့။

➤ ဇွဲ

အခက်အခဲတွေကြားက ဇွဲနဲ့ မဆုတ်မနစ် ရုန်းထွက်ချင်စိတ် ဆိုတာ တီထွင်မှုတွေနဲ့ အောင်မြင်မှုတွေရဲ့ အခြေခံပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဇွဲဟာ တစ်ခါတစ်ရံ ခေါင်းမာမှုအဖြစ် ပြောင်းလဲသွားနိုင်ပါ တယ်။ သင် မှန်တာ သင်သိတဲ့အခါ သင့်ရဲ့ အတွေးအခေါ်ကို လက်ကိုင် ထားပါ။ ပြီးတော့ သက်သေသာဓက ကလည်းရှိပါစေ။ ဒါပေမဲ့ မှားတယ်လို့ သက်သေခိုင်လုံတဲ့အခါ သင့်အတွေးအခေါ်တွေကို စွန့်လွှတ်ဖို့ ဝန်မလေးပါနဲ့။

➤ အထိန်းအကွပ်

လုပ်ငန်းတွေ စထောင်ခါစမှာ ပိုင်ရှင်က နေရာတိုင်း ပါဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကုမ္ပဏီဟာ ကြီးထွားလာတာနဲ့အမျှ အသေးစိတ်တွေကို သိပ်ဂရုစိုက်တာက ဆန့်ကျင်ဘက်ရလဒ်တွေ ပိုပေးပါတယ်။ တာဝန်ခွဲဝေပေးမှုနဲ့ အသေးအဖွဲ့ အမှားတွေကို လက်ခံနိုင်တာနဲ့ အရေးပါမှုတွေကို မမေ့ပါနဲ့။



ပြုမူပြောဆိုပုံတွေ ပြောင်းလဲပါ

သင့်ကိုယ်သင် ခေါင်းဆောင်တစ်ယောက်အဖြစ် တည်ဆောက်ရတာဟာ တကယ်တော့ မလွယ်ကူလှပါဘူး။ အပြုအမူတွေကို ပြင်ဆင်ရတာ ခက်ခဲပါတယ်။ အချိန်ယူရတယ်။ ပြီးတော့ စိတ်လည်း ပင်ပန်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပိတ်ဆို့မှုတွေကို ဖယ်ရှားဖို့ အောက်မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ ၅ မျိုးကို ပြုလုပ်နိုင်တာနဲ့ သင့်ခရီးလမ်းမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တိုးတက်အောင်လုပ်ဖို့ တော်တော် အခြေအနေ ကောင်းသွားပါပြီ။

➤ တာဝန်ယူပါ

သင် မပြောင်းလဲနိုင်ဘူးလို့ ထင်ရင် တကယ်လည်း မပြောင်းလဲနိုင်ပါဘူး။ သင့်ရဲ့ ပြောင်းလဲနိုင်စွမ်းကို ယုံကြည်ပါ။ အောင်မြင်ဖို့ကို တာဝန်ယူပါ။

➤ စိတ်ရှည်ပါ

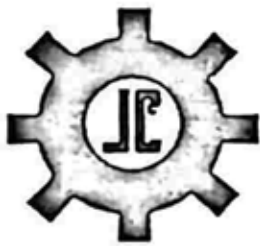
အကောင်းမြင်ပါ။ ရလဒ်ကောင်းတာတွေ ရဖို့ အချိန်ယူရပါ။

တယ်။ လူတွေ ထင်တာထက် ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းကနေ ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်း ထိ ပိုကြာတတ်ပါတယ်။

➤ အခက်အခဲတွေကို လက်ခံပါ
တကယ်လုပ်တာနဲ့ အခက်အခဲတွေကို ရင်ဆိုင်ဖို့ မကြောက်ပါနဲ့။

➤ အနှောင့်အယှက်တွေကို ငြင်းပယ်ပါ
ပိုအရေးကြီးပါတယ်ဆိုတဲ့အရာတွေထက် သင့် တိုးတက်မှုကို ဦးစားပေးပါ။ အနှောင့်အယှက်တွေကို ရှောင်ရှားနိုင်ပါစေ။

➤ ထိန်းသိမ်းပါ
ပန်းတိုင်ကို မြင်ရုံပြီဆိုပြီး လှော်တက်ကို မထောင်လိုက်ပါနဲ့။ တစ်သက်လုံး သင်ယူရမှာ၊ လေ့လာရမှာ ပြောင်းလဲရမှာပါ။



အဆင်သင့်ဖြစ်နေတဲ့ ဦးနှောက်မျိုးဖြစ်ဖို့ ပျိုးထောင်ပါ

ကောင်းမွန်တဲ့ မှတ်ဉာဏ်ဟာ ကောင်းမွန်တဲ့ အနာဂတ် ကို လမ်းပြတယ်လို့ လေ့လာမှုတွေက ဆိုကြတယ်။ စီးပွားရေးနယ်ပယ် မှာလည်း အနာဂတ် လိုအပ်ချက်တွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ အာရုံစိုက် ခြင်း၊ ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ခြင်းဟာ အရေးပါပါတယ်။ အဆင်သင့် ဖြစ်နေတဲ့ ဦးနှောက်ဆိုတာ အတိတ်က အတွေ့အကြုံတွေကို အသေးစိတ်အသုံးပြုပြီး သင့်လက်ရှိ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ လိုက်လျော ညီထွေဖြစ်အောင် နေခြင်းပါ။ အဲဒီနှောက် သင့်ရဲ့ အနာဂတ် ဖြစ်နိုင်ခြေတွေကိုလည်း ဆုံးဖြတ်နိုင်ဖို့ ကူညီပေးပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်တော်တို့ အားလုံးဟာ မွေးကတည်းက အဆင်သင့်ဖြစ်နေတဲ့ ဦးနှောက်ပါပြီးသားပါ။ ဒါပေမဲ့ အောက်ပါအချက်တွေက ပိုပြီး ဖွံ့ဖြိုးစေပါလိမ့်မယ်။

- ဦးနှောက်ကို အလုပ်များများ ပေးပါ။ နယ်ပယ်စုံ အတွေ့ အကြုံစုံပေါ့။
- အခြားသူတွေနဲ့ စကားပြောရင်းကနေ၊ စာဖတ်ရင်းကနေ အတွေ့အကြုံတွေကို သိမ်းဆည်းပါ။
- အတွေ့အကြုံတွေ၊ ပညာရပ်တွေ၊ စုစည်းဖို့ အစီအစဉ်ချဖို့ တစ်ခါတလေ ခေါင်းအေးအေးထားပါ။ သင့် အနာဂတ် အတွက် ပိုကောင်းတဲ့ အဖြေတစ်ခု ပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။