



အချိန်ဆွဲတဲ့အကျင့်ကိုဖျောက်မယ်၊
 လုပ်ရည်ကိုင်ရည်တက်အောင်လုပ်မယ် ပြီးရင်
 နဂိုထက်ပိုပြီး ထူးချွန်ပြောင်မြောက်နိုင်ဖို့



အခုပဲ လုပ်လို့ကပ်ပါ



လူသာ 
 အတွေးအမြင်

DO IT TODAY

Overcome Procrastination, Improve Productivity and
 Achieve more Meaningful Things

DARIUS FOROUX

mgjoe.com

ဖတ်တော့ ဖတ်ပါရဲ့ ဖတ်ပြီးသွားတာနဲ့ မေ့သွားပြီး ဘာမှန်းမသိတော့ရင် အလကားပါ။

အချိန်ကုန်သွားတာပဲ အဖတ်တင်ပါတယ်။ အဲဒီလို မဖြစ်ပါစေနဲ့။

ငါ ဘာလုပ်သင့်လဲ ငါ ဘာလုပ်ရမလဲ ငါ ငါ ငါ ဆိုပြီး မရေရာ မသေချာတဲ့ အတွေးတွေကြောင့် စိတ်ပင်ပန်း ဆင်းရဲနေရပြီး မသိနိုင်တဲ့ နောင်ရေးအတွက် ပုပန်သောကများနေရတဲ့သူတွေ၊ လုပ်စရာတွေတော့ ရှိပါရဲ့။ ဘယ်ကစပြီး ဘာလုပ်ရမှန်းမသိ ဖြစ်နေတဲ့သူတွေ၊ လုပ်တော့ လုပ်နေတာပဲ လုပ်သလောက် အကျိုးထူးမလာဘဲ လမ်းပျောက်သလို ခံစားနေရသူတွေ၊ လုပ်ချင်စိတ်ကိုင်ချင်စိတ် ပျောက်ဆုံးနေပြီး အသက်ရှင်နေရပေမဲ့ ချောင်ပိတ်သလို ခံစားနေရသူတွေ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားမလို အားမရ ဖြစ်နေရပြီး ရင်ဆိုင်ရမယ့် ဘဝအနာဂတ် စိန်ခေါ်မှုတွေအတွက် အသင့်မဖြစ် သေးသလို ခံစားနေရသူတွေအတွက် ရည်ရွယ်ပြီး ရေးထားတဲ့ စာအုပ်ပါ။

အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် အချိန်ဆွဲနေမိပြီး လုပ်စရာရှိတာကို လုပ်ဖို့အရေး တွန့်ဆုတ်နေမိရတဲ့ အကြောင်းအရင်းတွေ၊ ကြိုးစားပမ်းစား လုပ်တော့ လုပ်နေပါရဲ့၊ ခြေကုန်လက်ပမ်းကျတဲ့ အထိ အလုပ်ကြိုးစားပါရဲ့။ အလုပ်သရဲဘဝကို ဂုဏ်ယူရလောက်တဲ့အထိ လုပ်တော့လုပ်ပါရဲ့။ ဘဝကြီးက ထူးပြီး တိုးတက်လာတာမျိုး မရှိတဲ့အပြင် ပိုပြီးပင်ပန်းဆင်းရဲလာရတဲ့ အကြောင်းအရင်းတွေနဲ့အတူ ကိုယ့်ဆီရှိပြီးသား အရည်အချင်းတွေကို ဘယ်လိုတိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးအောင် လုပ်ရမလဲဆိုတဲ့ ကိုယ်တွေ့နည်းလမ်းတွေကို မျှဝေထားတဲ့ စာအုပ်ဖြစ်ပါတယ်။



ဒါရိယုစ်ဖောရော့စ် (Darius Foroux)

Time, NBC, Fast Company, Inc., Observer စတဲ့ နာမည်ကျော် အထင်ကရ မီဒီယာများမှာ လုပ်ငန်းခွင် အသုံးချ နည်းလမ်းများဆိုင်ရာ အတွေးအမြင်များနဲ့ ချမ်းသာကြွယ်ဝရေးနည်းလမ်း၊ လူနေမှုအကျင့်စရိုက်၊ စိတ်ဓါတ် ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးဆိုင်ရာ ဆောင်းပါးများအပြင် အမေရိကန် အရောင်းရဆုံးစာရင်းဝင် စာအုပ်များစွာ ရေးသားပြုစု ထုတ်ဝေလျက်ရှိတဲ့ လူငယ်စွန့်ဦးတီထွင်စာပေပညာရှင်စာရေးသူ တဦးဖြစ်ပါတယ်။

အခုပဲ လုပ်လိုက်ပါ

9 782025 001354

စာရိပ်မြိုင်အမှတ်စဉ် (၁၃၅)

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း



အခုပဲလုပ်လိုက်ပါ

လူသာ

- ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ် ♦ ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၂၅ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ
- စာအုပ်ဒီဇိုင်း ♦ မောရိသျှ အလင်း
- ထုတ်ဝေသည့်အုပ်ရေ ♦ ၁၀၀၀
- စာအုပ်တန်ဖိုး ♦ ၁၁၅၀၀ ကျပ်
- ထုတ်ဝေသူ ♦ ဦးပြည့်အာကာ (၀၃၀၉၄-စာရိပ်မြိုင်စာပေ)
အမှတ် ၃၀၈၊ သင်္ဘောကျင်း ၂ လမ်း၊
သင်္ဘောကျင်းရပ်ကွက်၊ ဒေါပုံမြို့နယ်။
- ပုံနှိပ်သူ ♦ ခေါ်မျိုးမျိုးသန့် (မျိုးမျိုး ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း) (၀၁၅၃၃)
အမှတ် ၁၁၊ ၅၆ လမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်။
- ဖြန့်ချိရေး ♦ စာရိပ်မြိုင်စာပေ၊ အမှတ် (၂၅၃/၂၅၅)၊ ပထမထပ်
ပန်းဆိုးတန်းလမ်းမကြီး၊ ဗိုလ်ချုပ်လမ်းနှင့်အနော်ရထာလမ်းကြား
ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ဖုန်း ၀၉ ၇၆၂၂၂၆၀၂၀

လူသာ
အခုပဲလုပ်လိုက်ပါ / လူသာ။ ရန်ကုန်
စာရိပ်မြိုင်စာပေ။ ၂၀၂၅။
စာမျက်နှာ - ၂၀၈၊ ၁၃.၉၇ စင်တီ x ၂၀.၃၂ စင်တီ
(၁၃၅) အခုပဲလုပ်လိုက်ပါ

မာတိကာ

- ◆ အမှာစာ ၅
- ◆ စာဖတ်လမ်းညွှန် ၉

အပိုင်းတစ်
အချိန်ဆွဲတဲ့ အကျင့်ဆိုးကို ကုစားကြမယ်

- ◆ အခုပဲလုပ်လိုက်ပါ အချိန်မရွေးပါနဲ့ ၁၃
- ◆ အာရုံများနေခဲ့ရင် ဘာလုပ်သင့်လဲ ၂၅
- ◆ သိပ္ပံနည်းကျ အချိန်ဆွဲတဲ့ အကျင့်ဆိုးပျောက်နည်း ၃၁
- ◆ အချိန်ဖြုန်းတဲ့အကျင့်ပျောက်နည်းနဲ့
အလုပ်ဖြစ်အောင်အလုပ်လုပ်နည်း ၃၉
- ◆ ကူးစက်တတ်တဲ့ လူဖျင်းတွေရဲ့ အကျင့်ဆိုးတွေကိုရှောင်ပါ ၄၅
- ◆ မိနစ်သုံးဆယ်အကျင့်နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပြုပြင်မယ် ၅၇
- ◆ အင်တာနက်နဲ့ ကင်းနိုင်သမျှ ကင်းအောင်နေခြင်း ၆၅
- ◆ အချိန်ဆွဲကြတဲ့ အဓိကအကြောင်းအရင်း ၇၃
- ◆ အာရုံစူးစိုက်နိုင်စွမ်းကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်မယ့်အကျင့် ၇၉
- ◆ စိတ်ကိုပဲ့ပြင်ခြင်း ၈၇

အပိုင်းနှစ်
စွမ်းဆောင်ရည် တိုးတက်အောင် လုပ်ကြမယ်

- ◆ စမတ်ဖုန်းတွေက ကိုယ့်ရဲ့စွမ်းဆောင်ရည်ကို
ထင်ထားတာထက်ပိုပြီး ဒုက္ခပေးနိုင်တယ် ၉၅
- ◆ ကြေးများပြီး စေ့စေ့စပ်စပ်လုပ်တတ်တိုင်း
စွမ်းဆောင်ရည် ထူးပြီး မတိုးတက်နိုင်ပါဘူး ၁၀၃
- ◆ အကျိုးရှိမယ့်စာအုပ်တွေ ဖတ်နိုင်သမျှ များများဖတ်ပေးပါ ၁၀၇
- ◆ နားစရာရှိနားပြီး ဖိစီးပင်ပန်းမှုတွေကို ဖြေလျှော့တတ်ပါစေ ၁၁၅
- ◆ ဟိုစပ်စပ် ဒီစပ်စပ် မလုပ်ပါနဲ့ ၁၂၃

- ◆ စွမ်းဆောင်ရည် မြှင့်တင်နည်း ၂၀ ၁၂၅
- ◆ နားနားနေနေလုပ်တဲ့ အကျင့်ကောင်းကြောင့် အလုပ်နဲ့ဘဝမှာ ရလာနိုင်မယ့် တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာ အကျိုးရလဒ်တွေ ၁၃၇
- ◆ သူ့အကန့်နဲ့သူ အလုပ်ဖြစ်အောင်လုပ်ကြမယ် ၁၄၇
- ◆ လေ့ကျင့်ခန်း နေ့တိုင်းမလုပ်ဖြစ်တော့ ဘာတွေဖြစ်ကုန်တယ်ထင်လဲ ၁၅၃
- ◆ လုပ်ရည်ကိုင်ရည်ကောင်းချင်ရင် နားလိုက်လုပ်လိုက် လုပ်တတ်ရမယ် ၁၅၇

အပိုင်းသုံး

မှတ်ကျောက်တိုင်သစ်တွေ ထူထောင်ကြမယ်

- ◆ လမ်းပျောက်သလို ဖြစ်နေသလား၊ မဖြစ်မနေ ရှိထားသင့်တဲ့ အခြေခံအရည်အချင်း ၇ မျိုးကိုသာ အရင်ဖြည့်တင်းထားလိုက်ပါ ၁၆၃
- ◆ အချိန်တန် အိမ်ပြန်ပါ၊ အလုပ်ကို အိမ်ထိသယ်မသွားပါနဲ့ ၁၇၅
- ◆ အမြဲမပြတ်တရစပ် ပုံမှန်လုပ်တတ်ခြင်းက တိုးတက်ခြင်းရဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်ပါ ၁၇၉
- ◆ စိတ်လုံခြုံရာရပ်ဝန်းကနေ ထွက်ခွာစရာ မလိုပါဘူး ၁၈၃
- ◆ ယုံကြည်မှုရှိတာ သေချာမှတော့ ဖြစ်အောင်လုပ်ပေါ့ ၁၉၃
- ◆ မပြိုင်ပါနဲ့ ဖန်တီးပါ ၁၉၉
- ◆ ထပ်ခါတလဲ ကြိုးစားပါ ၂၀၁
- ◆ ဘဝအတိုင်းအတာ ၂၀၄

အမှာစာ

အချိန်ပေးပြီး ဒီစာအုပ်လေးကို ဖတ်ပေးတဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ဗျ။ ဒီစာအုပ်လေးဖတ်ဖို့ ပေးဆပ်လိုက်တဲ့ အချိန်တွေမှာ တခြားအလုပ်တွေ အများကြီးလုပ်လို့ရလျက်သားနဲ့ ဒီစာအုပ်လေးကနေ လက်တွေ့အသုံးကျ အကျိုးကျေးဇူးတွေ ရနိုင်ရေးအတွက် ဦးစားပေးတဲ့အတွက် တကယ်ပဲ ချီးကျူးထိုက်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ကို ပထမဆုံးအကြိမ်အဖြစ် ထုတ်ဝေဖြစ်ခဲ့တဲ့ ၂၀၁၈ ခုနှစ်တုန်းက ကမ္ဘာစီးပွားရေးအခြေအနေကို ပြန်မှန်းကြည့်လိုက်ရင် အစစအရာရာ ကောင်းနေခဲ့ပါသေးတယ်။ အဲတာကြောင့်လည်း လူမှုကွန်ယက် အင်တာနက်တွေကနေတစ်ဆင့် ဘဝတိုးတက်ရာ တိုးတက်ကြောင်း ရွေးချယ်စရာ လမ်းကြောင်းတွေ အများကြီး ရှိခဲ့ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ အမှာစာအသစ်ကို ပြန်ရေးဖြစ်တဲ့ အချိန်မှာတော့ လေးနှစ်ဆိုတဲ့ ကာလအတွင်း ကမ္ဘာကြီးရဲ့ အခြေအနေက အများကြီး ပြောင်းလဲသွားပါပြီ။

၂၀၂၀ ဆိုတဲ့ အချိန်မှာ ဖြစ်နေကြမယ့် လူတွေရဲ့အတွေးတွေက အများအားဖြင့် “ကပ်ဘေးကြီးကို ဘယ်လိုကျော်ကြမလဲ” “လုပ်ချင်တိုင်း လုပ်လို့မရတော့ဘူး” “တစ်ကနေ ပြန်စရတော့မှာ” စသဖြင့် ဘဝတိုးတက် ရေးအတွက် ခြေတလှမ်းဆုတ်ပြီး အားမွေးကြဖို့ပဲ အာရုံစိုက်ထားနိုင်ကြ တော့တယ်။

ကိုဗစ်ကပ်ဘေးကြီးရဲ့ နှိပ်စက်မှု တနှစ်ခွဲကျော်ကြာသွားတော့ မှ လူတွေရဲ့ ဘဝလမ်းကြောင်းအချို့ ပြန်ပွင့်လာတာကြောင့် အရင်ခေတ် ကလိုမျိုး မတက်ကြွနိုင်သေးပေမဲ့ မျှော်လင့်ချက်ရောင်ခြည် သန်းလာတဲ့ အနည်းငယ်လောက်နဲ့ အားယူဖို့ ကြိုးစားကြရတယ်။

အရင်လိုမျိုး အပြိုင်အဆိုင် အနည်းငယ်ရှိလာတော့ အရှိန်ယူထား တဲ့ ခွန်အားမွေးထားသူတိုင်း သူ့ထက်ငါအပြိုင် နေရာရအောင် အားထုတ်ကြ တယ်။ ကမ္ဘာ့စီးပွားရေးက နဂိုလိုမျိုး တရှိန်ထိုး တက်လာတာမဟုတ်သေး တောင်မှ လူတွေရဲ့ စိတ်အားထက်သန်မှုကြောင့် နဂိုထက် ပိုပြီး ရွှေ့လျား လာတယ်။ ဒီအရှိန်လောက်နဲ့တင် မရွှေ့ခဲ့တဲ့ ကာလထက်စာရင် သာပါ သေးတယ်ဆိုတဲ့ နှစ်သိမ့်စိတ်နဲ့ စိတ်သစ် လူသစ် ဘဝသစ်ကို ထူထောင်ဖို့ အပတ်တကုတ် ကြိုးစားလာကြတယ်။

လူတိုင်းတော့ မဟုတ်ဘူးပေါ့။ တချို့က အရှိန်ယူအားမွေးထားလို့ ရှေ့ဆုံးကနေ ပြေးနိုင်ပေမဲ့၊ တချို့ကျတော့ အရှိန်လည်းမရှိ ခွန်အားလည်း မရှိတာကြောင့် နောက်မှာ ကျန်ရစ်ခဲ့တာ မနည်းပြန်ပါဘူး။ အခုဒီစာအုပ် လေးက အဲဒီလိုအပ်ချက်လေးကို ဖြည့်ဆည်းပေးဖို့ပါ။ အပြိုင်အဆိုင်များ လာတဲ့ ခေတ်ကြီးမှာ နောက်ကျကျန်ရစ်သူ မဖြစ်ရလေအောင် ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် အရှိန်တင်နိုင်ဖို့ နည်းလမ်းတွေ မျှဝေပေးချင်ပါတယ်။

ခွေးလိုနွားလို အသေအကြေ ကြိုးစားမှ ချမ်းသာနိုင်တဲ့ခေတ် မဟုတ်တော့ပါဘူး။ ရှိနေပြီးသား အရည်အချင်းကို အရည်အသွေးတက် အောင် လုပ်ပြီး အရည်အချင်းအလိုက် အခွင့်ကောင်းဖန် လုပ်တတ်ရင် ခု လျင်ချက်ချင်း ချမ်းသာနိုင်တဲ့ ခေတ်ကြီးဖြစ်ပါတယ်။

အပြောင်းအလဲ အလွန်မြန်သလို တိုးတက်မှု အရှိန် မြင့်နေတဲ့ ခေတ်ဖြစ်တာကြောင့် ဖွံ့ဖြိုးနိုင်ရေး နေရာတိုင်း အချိန်ယူ အရှိန်မွှေးနေစရာ မလိုတော့ပါဘူး။ ပါးနပ်မှု၊ တည်ကြည်မှု၊ ဖြောင့်မတ်မှု၊ ကျွမ်းကျင်မှု၊ ပိုင်နိုင်မှုတွေသာ ရှိနေရင် ဘယ်သူမဆို နယ်ပယ်တိုင်းမှာ လူတန်းစေ့ ချမ်းသာနိုင်ခွင့် ရှိပါတယ်။

၂၀၁၈ နဲ့ ၂၀၂၀ ဆိုတဲ့ ကြားကာလအတွင်း အများကြီး ပြောင်းလဲသွားသလို၊ ဒီစာအုပ်ပါ အချို့အကြောင်းအရာတွေလည်း ခေတ်နောက်ကျသလို ဖြစ်သွားနိုင်တာကြောင့် အစကနေ အဆုံး ပြန်ဖတ်ပြီး လိုတာတွေကို ဖြည့်ဆည်း ပြင်ဆင် တည်းဖြတ်ထားပါတယ်။ အခုနောက်ဆုံးအဖြစ် ပြင်ဆင်ထားတဲ့ စာမူက အပြည့်စုံဆုံး ဖြစ်နိုင်လောက်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်မှာ မျှဝေထားတဲ့ အကြောင်းအရာတိုင်း
အားလုံးအတွက် လက်တွေ့အကျိုး ရှိပါစေကြောင်း
ဆန္ဒမွန်ပြုလျက်

ဒါးရီးယုတ်

နိုဝင်ဘာလ ၃ ရက်၊ ၂၀၂၁ ခုနှစ်
လျှူဝါဒန်၊ နယ်သာလန်



1. Introduction

2. Chapter 1

3. Chapter 2

4. Chapter 3

5. Chapter 4

6. Chapter 5

7. Chapter 6

8. Chapter 7

9. Chapter 8

10. Chapter 9

11. Chapter 10

12. Chapter 11

13. Chapter 12

14. Chapter 13

15. Chapter 14

16. Chapter 15

17. Chapter 16

18. Chapter 17

19. Chapter 18

20. Chapter 19

21. Chapter 20

22. Chapter 21

23. Chapter 22

24. Chapter 23

25. Chapter 24

26. Chapter 25

27. Chapter 26

28. Chapter 27

29. Chapter 28

30. Chapter 29

31. Chapter 30

32. Chapter 31

33. Chapter 32

34. Chapter 33

35. Chapter 34

36. Chapter 35

37. Chapter 36

38. Chapter 37

39. Chapter 38

40. Chapter 39

41. Chapter 40

42. Chapter 41

43. Chapter 42

44. Chapter 43

45. Chapter 44

46. Chapter 45

47. Chapter 46

48. Chapter 47

49. Chapter 48

50. Chapter 49

51. Chapter 50

52. Chapter 51

53. Chapter 52

54. Chapter 53

55. Chapter 54

56. Chapter 55

57. Chapter 56

58. Chapter 57

59. Chapter 58

60. Chapter 59

61. Chapter 60

62. Chapter 61

63. Chapter 62

64. Chapter 63

65. Chapter 64

66. Chapter 65

67. Chapter 66

68. Chapter 67

69. Chapter 68

70. Chapter 69

71. Chapter 70

72. Chapter 71

73. Chapter 72

74. Chapter 73

75. Chapter 74

76. Chapter 75

77. Chapter 76

78. Chapter 77

79. Chapter 78

80. Chapter 79

81. Chapter 80

82. Chapter 81

83. Chapter 82

84. Chapter 83

85. Chapter 84

86. Chapter 85

87. Chapter 86

88. Chapter 87

89. Chapter 88

90. Chapter 89

91. Chapter 90

92. Chapter 91

93. Chapter 92

94. Chapter 93

95. Chapter 94

96. Chapter 95

97. Chapter 96

98. Chapter 97

99. Chapter 98

100. Chapter 99

101. Chapter 100

စာဖတ်လမ်းညွှန်

စာအုပ်မစခင်လေးမှာ ကျွန်တော်မျှဝေချင်တာလေး ရှိတယ်ဗျ။ ဆရာကြီးလုပ်တာမျိုးတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီစာအုပ်က လက်တွေ့အသုံးကျ လမ်းညွှန်အမျိုးအစားဖြစ်နေတော့ စာဖတ်ရကျိုးနပ်သွားအောင် ဖြတ်လမ်း လေးတွေ ရှိတယ်ဆိုတာကို လက်တို့ချင်လို့ပါ။

၁။ ဘယ်စာအုပ်ပဲဖတ်ဖတ် စာဖတ်စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းဆိုပြီး သီး သန့်မရှိပါဘူး။ စိတ်အဆင်ပြေတဲ့အတိုင်း လွတ်လပ်စွာ ဖတ်လို့ရပါ တယ်။ အခု ဒီစာအုပ်လေးကိုလည်း ကြိုက်သလို ဖတ်ပါ။ ကိစ္စမရှိ ပါဘူး။

၂။ ကိုယ်နဲ့အဆင်မပြေဘူး ကိုယ်နဲ့မကိုက်ဘူး ကိုယ်နဲ့မဆိုင်ဘူးလို့ ထင်ရင် ကျော်သာ ကျော်ပစ်လိုက်ပါ။ စာမျက်နှာတိုင်းဖတ်ရမယ် လို့ မဆိုလိုပါဘူး။

၃။ သဘောကျတဲ့အပိုဒ်လေးတွေ အပိုင်းလေးတွေ ရှိလာခဲ့ရင် ပို မှတ်မိသွားအောင် စာမှတ်လေးနဲ့ဖြစ်ဖြစ် အမှတ်အသားလုပ်ပြီး ဖတ်ပါ။ အကျိုးပိုရှိပါတယ်။

၄။ စာအုပ်တအုပ်လုံး မဖတ်ခင် ဟိုလှန်ဒီလှောလုပ်ပါ။ စာမျက်နှာတွေ အခန်းတွေ အပိုင်းတွေ ကျော်သွားလည်း ကိစ္စမရှိပါဘူး။ ကိုယ်နဲ့ တကယ်အဆင်ပြေတဲ့ စာအုပ် ဖြစ်မဖြစ် သေချာသွားအောင် စာမြည်းပါ။ စာမြည်းပြီးမှ ဒီစာအုပ်ကို တဝကြီးဖတ်ပါ။

၅။ စာအုပ်ပါ အကြောင်းအရာတိုင်း မှတ်မိသွားမှ လိုက်လုပ်နိုင်မှ သိနေဦးမှ ဘဝကြီး တိုးတက်နိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်အတွက် အကျိုးရှိတာကို စာမျက်နှာလေး တခုရဲ့ ဝါကျတကြောင်းမှာ တွေ့လိုက်ရပြီး အသိဝင်သွားရင်ပဲ တအုပ်လုံး ဖတ်ရကျိုးနပ်သလိုဖြစ်ပါတယ်။ ပေးလိုက်တဲ့ အချိန်နဲ့ ထိုက်တန်တဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေ ရအောင် ဖတ်ပါ။ အချိန်လည်းမရှိဘူး လူလည်းပင်ပန်းနေမယ်ဆိုရင် ဒီစာအုပ်လေးကို မကိုင်ပါနဲ့ဦး။

! ဖတ်ပျော်နိုင်တာသေချာမှ ပျော်အောင်ဖတ်လိုက်ပါ။ !



အပိုင်းတစ်

အချိန်ဆွဲတွဲ အကျင့်ဆိုးကို ကုစားကြမယ်

“ဒီနေ့ရဲ့ ဝတ္တရားကို ရှောင်နိုင်တိုင်း
မနက်ဖြန်ရဲ့ တာဝန်တွေကနေ ထွက်ပြေးနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး”

အဘရာဟမ် လင်ကွန်း | Abraham Lincoln

အခုပဲလုပ်လိုက်ပါ အချိန်မရွေးပါနဲ့

ဆုံးဖြတ်ချက်တခုခု ချမိလိုက်တိုင်း - မနက်နိုးစက်မှာ ပေါ်လာ တတ်တဲ့ Snooze ကို နှိပ်မိသလိုမျိုး (ချက်ချင်းမထသေးဘူး အချိန်ယူလိုရ သေးသရွေ့ ယူဦးမှာ)- စိတ်ထဲ ဟိုလိုလို ဒီလိုလိုနဲ့ မတင်မကျ ဖြစ်ဖူးလား၊ မသိရင် ကိုယ်ချလိုက်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ကြောင့် သွားရမယ့် Gym Exercise ကိုတောင် နေ့ရွှေ့ညရွှေ့ဖြစ်သွားမယ်၊ ဒါမှမဟုတ် လုပ်နေတဲ့ အလုပ် မှာ အာရုံမရှိတော့ဘဲ တခြားဟာပဲ ပြောင်းလုပ်ချင်သလိုလို ဒါမှမဟုတ် အနားယူဖို့ပဲ လိုလာသလိုမျိုး စိတ်တွေဝေတာမျိုး ဖြစ်ဖူးကြလားဗျ။

ကျွန်တော်ကတော့ အချိန်ဆွဲမိပြီဟေ့ဆိုရင် မပြီးတော့ဘူး၊ တခုပြီး တခု ရွှေ့နေတော့တာ။ ဆင်ခြေတွေမှ အများကြီး။ အကြောင်းပြချက်တွေ ပေးပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တောင် မချန်ဘူး လိမ်တယ်။

နေမကောင်းသလိုလို၊ ခေါင်းပဲကိုက်နေသလိုလို၊ ခေါင်းပဲမူး နေသလိုလို၊ နက်ဖြန်မှ လုပ်လိုက်ပါမယ်လေ၊ ခနနေမှ လုပ်လိုက်လည်း ရသားပဲ၊ မလုပ်လည်းဖြစ်နေတာပဲ၊ ချက်ချင်းလိုတာမှ မဟုတ်တာ စသ ဖြင့် ကြေးများမိတယ်။ တခါတလေ ဘယ်လိုတောင် အတွေးဖြစ်မိလဲဆို ရင် ဘယ်သူ့ကို ဂရုစိုက်တာမှတ်လို့ဆိုတဲ့ စိတ်မျိုးနဲ့ အတ္တကြီးလိုက်သေး တယ်။

အဲတာမျိုးဖြစ်တာ အဆင်မပြေဘူးဗျ။ ကြာလာရင် အကျင့်ဖြစ် တယ်။ မလုပ် မလုပ်နဲ့ ကြာလာတော့ မလုပ်ကို မလုပ်ချင်တော့ဘဲ ပျင်းသွား ရော။ နေ့ရွှေညရွှေတဲ့အကျင့်က အတော်ဆိုးတယ်။ ကိုယ်နဲ့ဆိုင်တဲ့အလုပ် ကိုယ်မှ မလုပ်ရင် ဘယ်သူလုပ်မှာလဲ။ ကိုယ်တိုင်က ပျင်းရိနေမှတော့ ဘယ် သူက ကိုယ့်အတွက် စေတနာ ထားချင်တော့မှာလဲ။

လုပ်ချင်စိတ် ကိုင်ချင်စိတ် မရှိတော့ဘူးဆိုရင် လူတိုင်းလိုလို လုပ်မိ တတ်ကြတာလေး ရှိတယ်။ အဲတာက အပျင်းစိတ်ကို ဘယ်လိုဖျောက်ရမလဲ၊ ဒါမှမဟုတ် အပျင်းစိတ်ဖျောက်နည်း စသဖြင့်၊ မသိရင် ကျွန်တော်တို့ ရင်ဆိုင် နေရတဲ့ ပြဿနာတွေ ဖြေရှင်းနိုင်မယ့် လက်တွေ့နည်းလမ်းကို ချက်ချင်းဆို သလို ရှာတွေ့မလိုမျိုး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အယုံသွင်းပြီး နည်းလမ်းရှာတတ် သေးတယ်ဗျ။ ဆင်ခြေတမျိုးထက် မပိုဘူး။ သက်သက်မဲ့ အကျင့်ပျက်တာ ဗျ။

လိုင်းပေါ်တက်ပြီး နည်းလမ်းရှာတာက အဲလောက်ကြီး မဆိုးသေး ဘူး။ အဆိုးတကား အဆိုးဆုံးက ဘာလဲဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လိမ်တာ ပဲ။ သိသိကြီးနဲ့ လိမ်တာ။ အကြောင်းအမျိုးမျိုးပြုပြီး လုပ်ရမယ့်အလုပ်ကို လုပ်လိုက်လို့ ရလျက်သားနဲ့ မလုပ်ဘဲ တမင်ပျင်းတာ။

- “အင်း လုပ်တာကတော့ လုပ်ချင်ပါရဲ့ ကွန်ပြူတာကြီးက ဟောင်းနေပြီဆိုတော့ အလုပ်လုပ်ရတာ အဆင်မပြေဘူး”
- “ရုံးထဲ အလုပ်လုပ်ရတာ အဆင်မပြေဘူး ဆူလွန်းတယ် ဘာတွေမှန်း မသိဘူး အာရုံနှောက်ချက်”
- “ဟိုလူက ခေါ်လိုက် ဒီလူက ခေါ်လိုက်နဲ့ အေးဆေးထိုင်ပြီး အလုပ်ကို မလုပ်ရသေးဘူး”
- “အချိန်ကို မရတာ”

အချိန်ဆွဲတဲ့အကျင့်ဆိုးကို ပြန်ဖျောက်ရတာက ကိုယ့်စိတ်ကို ပြန်ပြီး စစ်ခင်းနေရတဲ့အလုပ်ဆိုတော့ တကယ်မလွယ်ပါဘူး။ ဟတ်ချ လောင်းဆိုပြီး ချက်ချင်းဆိုသလို သက်သာသွားမယ့် အကျင့်မျိုး မဟုတ်ဘူး။

အချိန်ကြာတယ်။ အကြောင်းအရင်းကို ပြန်ဆန်းစစ်ကြည့်
လိုက်ရင်လည်း မထူးဆန်းဘူး၊ အချိန်ဆွဲတဲ့ အကျင့်ဆိုးကြီးကို အခုမှ
ကောက်ကာငင်ကာ ထားလိုက်တာမျိုးမှ မဟုတ်ဘဲ။

အချိန်အကြာကြီး အစွဲထားပြီး လုပ်လာခဲ့တဲ့အလုပ်ဖြစ်နေတော့
လူကကျင့်သားရနေပြီ။ တခုခုဆို ဆင်ခြေပေးပြီး အကြောင်းပြဖို့လောက်
တွေးနေတတ်တော့တာ။ အဲတာကို ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ချက်ချင်း သက်သာ
အောင် လုပ်လို့ရမှာလဲ။

၂၀၁၃ ခုနှစ်က အဖေ့နဲ့တွဲပြီး ကုမ္ပဏီတခု ထောင်ဖြစ်ခဲ့တယ်။
ဒါပေမဲ့ နှစ်နှစ်အကြာလောက် ရောက်တော့ အလုပ်ပိုကြိုးစားချင်စိတ်တွေ
ပေါက်လာပြီး လက်ခံနိုင်သမျှ အလုပ်တွေ အကုန်လိုက်လုပ်တယ်။ အလွတ်
တန်းအလုပ်တွေ တခုပြီးတခု ယူခဲ့တယ်။ ဝက်ဘ်ဆိုဒ်တွေလည်း မချန်ဘူး
တာဝန်ယူပြီး တည်ဆောက်ခဲ့သေးတယ်။

Copy-writing လည်း လုပ်တယ်၊ Content-marketing လည်း
လုပ်တယ်၊ Design လည်း ဆွဲတယ်၊ ပြောရရင် လုပ်တတ်တာဟူသမျှ
အကုန်ပတ်လုပ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်အလုပ်မှာမှ ထူးပြီး မသာသွားဘူး။

ဆိုလိုတာက ဘဝကြီးတခုလုံး ပြောင်းလဲသွားလောက်တဲ့အဆင့်
ကို ရောက်မသွားဘဲ အောက်ပိုင်းမှာတင် ချာချာလည်နေရော။ အဆိုးဆုံးက
အဖေ့နဲ့ထောင်ဖြစ်ခဲ့တဲ့ ကုမ္ပဏီကို ထူးပြီး တိုးတက်ပြောင်းလဲသွားအောင်
မလုပ်နိုင်ခဲ့ဘူး။

ဘာလို့များ မတိုးတက်ခဲ့တာလဲလို့ အဲဒီတုန်းက အခြေအနေတွေ
ကို ပြန်သုံးသပ်ကြည့်တော့မှ အဖြေပေါ်လာတယ်။ အဲဒီတုန်းက ကျွန်တော့်
အကျင့်ကြောင့်ပါ။ ဘာလုပ်လုပ် ခက်ရင် မလုပ်တော့ဘူး။ တခြား အလုပ်
တခုခုနဲ့ အစားထိုးပြီး လက်ရှောင်တယ်။ ခက်တဲ့အလုပ်တွေနဲ့ စိန်ခေါ်မှုတွေ
ရှိလာရင် ပိုလွယ်တဲ့အလုပ်နဲ့ အစားထိုးပစ်လိုက်တယ်။ အဲဒီလိုထွက်ပြေး
ရှောင်ထွက်တဲ့ အကျင့်ကြောင့် ကျွန်တော် မတိုးတက်ခဲ့တာပါ။

လုပ်နေတဲ့ အလုပ်မှာ အခက်အခဲတွေ့လာတာနဲ့ မဖြေရှင်းတော့ဘူး။ ကြာလို့၊ ချက်ချင်းဆိုသလို အဆင်ပြေမယ့် တခြားအလုပ်လုပ်ပြီး အေးဆေးလေး နေလိုက်တယ်။ မကောင်းဘူး။ လုံးဝ မကောင်းဘူး။

ဖြစ်နိုင်ရင် လက်ရှောင်လိုက်တာကမှ အဆင်ပိုပြေသေးတယ်

စီးပွားရေးလုပ်ငန်းပဲဖြစ်ဖြစ် အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းအလုပ်ပဲဖြစ်ဖြစ် တစ်ကနေစရတာက တကယ် မလွယ်ပါဘူး။ ပိုးစိုးပက်စက်ခက်ပါတယ်။ စိန်ခေါ်မှုတွေ အလွန်များသလို ဘယ်လောက်ပဲ လုပ်လုပ် မပြီးနိုင်မစီးနိုင်တဲ့ အလုပ်တာဝန် ဝတ္တရားတွေ ဆက်နေတတ်ပါတယ်။

အဲဒီလို ခက်ခဲမှုတွေအကြားမှာ လူကို ထပ်ပြီး စိန်ခေါ်လာဦးမယ့် တာဝန်က လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ဖောက်သည်တွေ လက်တွဲဖော်တွေ တိုးလာအောင် လုပ်ဖို့နဲ့၊ လုပ်နေတဲ့ အလုပ်မှာ ပိုပြီး ထူးထူးချွန်ချွန် လုပ်နိုင်အောင် လေ့လာရတာတွေပါပဲ။

ပြောရရင် လုပ်စရာတွေ များလွန်းလို့ တန်းစီနေတာမျိုး။ ကလိမ်ကကျစ်ကလည်း ကျရသေးတယ်။ လိမ်တတ် လှည့်တတ်ရသေးတယ်။ လုပ်ငန်းတွင်ကျယ်လာအောင်ဆိုပြီး Content Marketing တွေ၊ အလားအလာရှိတဲ့ ဖောက်သည်တွေနဲ့ လိုက်တွေ့ရတာတွေ၊ အွန်လိုင်းမှာ အဆက်မပြတ် ပို့စ်တွေတင်ရတဲ့အပြင် ကိုယ့်လုပ်ငန်း နာမည်ရလာအောင် လုပ်ရတာတွေ နည်းလမ်းစုံကို ဘက်ပေါင်းစုံလုပ်နိုင်ဦးမှ တော်ရာကျတာ။

တကယ်လို့ ကိုယ့်လုပ်ငန်းကို ကြီးကြီးကျယ်ကျယ်ဖြစ်စေချင်ရင် ပိုလို့တောင် အလုပ်ရှုပ်ဦးမှာ။ တခြား လုပ်ငန်းတူတွေနဲ့ စပ်တူလုပ်ဖို့ ကမ်းလှမ်းရတာတွေ၊ ဖိတ်ကြားရတာတွေ၊ ပိုရဖို့လုပ်ရဦးမယ့်အပြင်၊ နည်းမဟာဗျူဟာကျကျ ကြော်ငြာတတ်ဦးမှ၊ လစဉ်သတ်မှတ်ထားတဲ့ ရောင်းအားရောက်နိုင်အောင် ထုတ်ရောင်းတတ်ဦးမှ၊ ဝန်ထမ်းကောင်း ရွေးတတ်ဦးမှ၊ လုပ်နေတဲ့ အလုပ်ကို ပိုးစိုးပက်စက် ရလဒ်ကောင်းထွက်အောင် လုပ်နိုင်မှ အဆင်ပြေတာဗျ။

ပြောမှလား ဒါတွေကို လူတိုင်းသိပြီးသားပဲ။ အဲတော့ လုပ်ငန်း အောင်မြင်ရေး လျှို့ဝှက်ချက်ဆိုတာ တကယ်တမ်း မရှိဘူး။ ဒါပေမဲ့-ဒါပေမဲ့ ဘယ်သူမဆို ဘာပဲလုပ်လုပ် ရှောင်လို့ရရင် ရှောင်ချင်တယ်၊ တိမ်းလို့ရရင် တိမ်းချင်တယ်။ ဒါကို ဘယ်သူမှ မငြင်းနိုင်ဘူး။ ဘယ်လောက်ပဲ ထူးချွန် ပြောင်မြောက်နေပါစေ အချိန်ဆွဲလို့ရရင် အချိန်ဆွဲ လေးဖင့်ပြီး အိပဲ့ပဲ့နဲ့ နေနေကြမယ့်သူတွေချည်းပဲ။

လုပ်ရမယ့်အလုပ်ကိုလည်း သိတယ်၊ လုပ်ရမှာကိုလည်း သိတယ်၊ လုပ်လည်း လုပ်ချင်ပါတယ်၊ မလုပ်သေးတာပဲရှိတာ။ လုပ်ရမယ့်အလုပ် က ဒါ တကယ်လုပ်မိနေတာ တခြား၊ လိုင်းပေါ်တက်ပြီး ကုန်ပစ္စည်းတွေရဲ့ နောက်ဆုံးဈေးကွက်ကို ကြည့်ရမှာ၊ ဒါပေမဲ့ တကယ် ရောက်သွားမိတဲ့နေရာ က အင်စတာဂရမ်၊ မဆုံးနိုင်တော့တဲ့ ဓါတ်ပုံတွေ တခုပြီးတခုကြည့်ရင်း ဘာ လုပ်ဖို့ ရောက်သွားမှန်းတောင် မသိတော့တဲ့အဖြစ်မျိုး လူတိုင်း ဖြစ်ဖူးတယ်။ ကြုံဖူးတယ်။ လုပ်လည်း လုပ်ကြတယ်။ အစကတော့ Zara, H&M, Net-A-Porter, Mr. Porter စသဖြင့် နာမည်ကျော်တံဆိပ်ကြီးတွေရဲ့ ထုတ်ကုန် ဈေးကွက်သိချင်လို့ သွားတာ၊ အွန်လိုင်းမှာ ကိုယ်လိုချင်တာကို သွားရှာသလို ဖြစ်သွားတာမျိုး။ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

လူတိုင်း လုပ်တတ်တယ်။ လုပ်မိကြတယ်။ ကျွန်တော်လည်း ဖြစ်တာပဲ။ ဥပမာ - အခုဆိုရင် ကျွန်တော် စာအုပ်အသစ်တစ်အုပ် ရေးဖို့ ပြင် နေတာ၊ ဒါပေမဲ့ ခေါင်းစဉ်ရှာမတွေ့သေးလို့ ချာချာလည်နေပြီး အလုပ်စဖို့ အရေး အချိန်ဆွဲနေတာ လန့်ချီနေပြီ။

အချိန်ဆွဲပြီး လက်ရှောင်နေတာ ကြာလာတော့ ကျွန်တော် မနေ တတ်တော့ဘူး။ ပျင်းရမှာကိုတောင် ပျင်းလာပြီ။ အဲတော့ တော်ရုံမလုပ် ဖြစ်တဲ့ အလုပ်လေးတွေကို လိုက်လုပ်လိုက်တယ်။ အလုပ်ကြီး မလုပ်ချင် သေးရင် အလုပ်လေးလေးတွေနဲ့စတဲ့။ အဲဒီတော့ Reply မလုပ်ဖြစ်သေးတဲ့ email တွေကို လိုက်ဖတ်ပြီး အကျိုးသင့် အကြောင်းသင့် ဆင်ခြေပေး Reply လုပ်တယ်၊ မဖတ်ဖြစ်တဲ့ ဆောင်းပါးတွေကို အချိန်ပေးပြီး ဖတ်လိုက်တယ်။

စိတ်ထဲ နည်းနည်း ငြီးငွေ့လာရင် ကော်ဖီလေးသောက်တယ်။

ဒါမှမဟုတ် အွန်လိုင်း ရှော့ပင်ထွက်လိုက်တယ်။ ဈေးခြင်းတောင်းထဲ အကုန်ထည့်ပြီးမှ မဝယ်ဖြစ်တာမျိုးလည်း ရှိတယ်။ စိတ်အာရုံကိုတော့ လုပ်ရမယ့် အလုပ်ကြီးကို လုပ်ကိုလုပ်ရဦးမယ့်အကြောင်း အမြဲအသိပေးထားရတယ်။ ချက်ချင်းကြီး မလုပ်ဖြစ်သေးရင်တောင် အလုပ်လုပ်ရမှာ မပျင်းသွားဖို့ အလုပ်လေးတွေ အစားထိုးလုပ်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လုပ်ချင်စိတ် ပေါက်လာအောင် အားပေးရတယ်။

လုပ်စရာရှိတာကို မလုပ်ချင်သေးရင်တောင် လုပ်ချင်စိတ်လေး ပေါက်နေအောင် တခြားလုပ်စရာရှိတာလေးတွေ လိုက်လုပ်ပြီး စိတ်ခွန်အား မွေးပါ။

ခုပဲလုပ်လိုက်ပါ နက်ဖြန်ထိ အချိန်မရွေ့ပါနဲ့

ကျွန်တော်ဆို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် “လုပ်စရာရှိတာ အခုပဲလုပ်လိုက်နော် နက်ဖြန်အထိ အချိန်မရွေ့လိုက်နဲ့” ဆိုပြီးတော့ အမြဲတမ်း အသိပေးရတယ်။ အချိန်ဆွဲတဲ့ အကျင့်ဆိုးကြီး ရှိနေတော့ လုပ်စရာရှိရင် ချက်ချင်း မလုပ်ဖြစ်ဘဲ အချိန်ရွေ့မိတာများတယ်။ မလုပ်ဖြစ်တာမပြောနဲ့ အချိန်ရွေ့တတ်တာတောင် အကျင့်လို ဖြစ်နေပြီ။ ပြီးခဲ့တဲ့ သုံးနှစ်တုန်းကဆိုရင် ပိုဆိုးသေးတယ်။ အခုကမှ တော်သေးတယ်။

အရင်တုန်းကဆို ကျွန်တော် အတော်လေးကို ပျင်းတာ။ အဓိက ပဓာန မခွဲဘူး။ စိတ်ပါမှ လုပ်မယ်ဆိုတဲ့ စိတ်နဲ့ စိတ်ရှိတိုင်း အကျင့်ပျက်တာမှ ဟိုဘက်တောင် လွန်သေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကြာလာတော့ ပျင်းရမှာကို ပျင်းလာပြီး ပျင်းတာရဲ့ အပြစ်ကို မြင်လာတယ်ဗျ။

လုပ်စရာရှိတာတွေ မလုပ်ဘဲ အချိန်ဆွဲဖန်များလာတော့ မပြီးပြတ်တဲ့ အလုပ်ကြွေးတွေကြောင့် မပျော်နိုင်တော့ဘူး။ စိတ်ဖိအားများလာတယ်။ လုပ်စရာတွေ များလွန်းတော့ လူလည်း ဂါသွားတယ်။

လုပ်ရမယ့် အလုပ် ပြီးအောင် လုပ်ပြီးပေးမယ့်လည်း အလုပ်ဖိအား

တွေရဲ့ အငွေ့အသက်တွေက မကုန်သေးတော့ မပျော်နိုင်ဘူး။ အမြဲလိုလို စိတ်ပင်ပန်းခဲ့ရတယ်။ နောက်မှ တဖြည်းဖြည်းချင်း ကိုယ့်ဘဝဖြစ်စဉ်ကို ပြန် သင်္ခန်းစာယူနိုင်တော့မှ အချိန်ဆွဲတဲ့ အကျင့်ဆိုးကြီးကို ကုစားနိုင်ခဲ့တယ်။

ကျွန်တော့်ရဲ့ ကုစားနည်းတွေက ရိုးရှင်းပါတယ်။ ခက်ခက်ခဲခဲကြီး မဟုတ်တော့ အထင်သေးချင်စရာ ဖြစ်လိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ ထိရောက်တာကို ကျွန်တော် အာမခံတယ်ဗျ။

စိတ်ကျန်းမာရေးကောင်းအောင် အမြဲဂရုစိုက်တယ်။

ပုံမှန်လေး နေတာထက် ပျင်းနေရင် စိတ်ပိုပင်ပန်းတယ်ဗျ။ အတွေးပိုများတော့ ကိုယ့်အတွေးနဲ့ကိုယ် အားမလို အားမရတွေ ဖြစ်ပြီး သိမ်ငယ်စိတ်တွေ၊ ပူပန်စိတ်တွေ၊ သောကတွေ ပိုများရ တယ်။ စိတ်ကျန်းမာရေး မကောင်းနေရင် ဘာပဲလုပ်လုပ် လုပ်တဲ့ အလုပ်မှာ အာရုံအပြည့်မထည့်နိုင်တော့ ပိုဆိုးပါလေရော။

ဒါကြောင့် စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် စိတ်အာဟာရဖြည့်စွက်စာ အဖြစ် တပဓမ္မ (Stoicism) စာအုပ်တွေ ဖတ်ဖြစ်တယ်၊ လက်တွေ့ အသုံးကျဝါဒ (Pragmatism) စာအုပ်တွေကို လေ့လာဖြစ်တယ်။ တရားထိုင်တယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျင့်တယ်။ စိတ်လေ့ကျင့်ခန်းလေး တွေ မကြာမကြာ လုပ်တယ်။

အလကားနေ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်အကြည်ဓာတ် ပျက်နိုင်တာတွေရဲ့ အ နောက်အယှက်တွေကနေ ကင်းအောင် နေတယ်။ အတတ်နိုင်ဆုံး ပျင်းနေခဲ့ရင်တောင် လိုတာထက် ပိုမတွေးမိအောင် ဂရုစိုက်ဖြစ် တယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကို ဂရုစိုက်တာ အကျင့်ဖြစ်လာတော့လည်း ကြာ လာတော့ စိတ်ကျန်းမာရေးကောင်းတယ်လို့ ပြောရမလိုဘဲ-တော် ရုံစိတ်အာရုံထွေပြားသွားတာမျိုး မရှိတော့ဘူး။

ဘာလုပ်လုပ် လုပ်ချင်စိတ်ပေါက်လာအောင် အတင်းလုပ်ယူနေ

စရာမလိုတော့ဘဲ ဖြစ်သွားတယ်။ ဘာကြီးပဲဖြစ်နေဖြစ်နေ ကိုယ့်
စိတ်ကသာ အဓိကပါဗျာ။

ကိုယ်ခန္ဓာသန်စွမ်းရေး အမြဲဂရုစိုက်တယ်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု မရှိတဲ့နေ့က ကျွန်တော့်အတွက် အားမရှိ
တဲ့နေ့ပဲ။ စိတ်မကြည်ဘူး။ စားချင်စိတ် သောက်ချင်စိတ်တွေပါ
ပျောက်တယ်။ အမောမခံနိုင်သလို ခံစားရတယ်။ အသက်ရှူမဝ
ဘူး။ ဘာပဲလုပ်လုပ် လုပ်ရတာ အားမရဘူး။

အထူးသဖြင့် ခေါင်းမကြည်တာပဲ။ ခေါင်းကြီး နောက်နေသလို
ခံစားရတယ်။ အချိန်ဆွဲတဲ့အကျင့်ကို စပျောက်ကတည်းက ကိုယ်
လက်လှေ့ကျင့်ခန်းတွေ တောက်လျှောက်လိုလို လုပ်လာခဲ့တာ
ဆိုတော့ လှေ့ကျင့်ခန်း မလုပ်ဖြစ်တဲ့နေ့က စိတ်ညစ်ရတဲ့နေ့ပဲ။ ဒါ
ကြောင့် နေ့စဉ်မပြတ် ကိုယ်ခန္ဓာသန်စွမ်းရေး အမြဲဂရုစိုက်တယ်။

နိစ္စဓူဝတာဝန်လေးတွေ လုပ်ဖြစ်တယ်။

စာကိုတော့ မဖတ်မနေ ဖတ်ဖြစ်အောင် ဖတ်တယ်။ မနက်စာစား
ချိန်မှာ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် မဖတ်ဖြစ်ရင်၊ ညအိပ်ခါနီး
သတ်မှတ်ထားတဲ့ စာမျက်နှာ ပြည့်အောင် ဖတ်တယ်။

(စာအုပ်အလိုက် စာမျက်နှာသတ်မှတ်ပြီးဖတ်တဲ့အကျင့် မွေးထား
လိုက်တယ်။) ပြီးရင် တနေ့တာ ကြုံခဲ့ရသမျှ ဘဝအတွေ့အကြုံ
တွေကို အနှစ်ချုပ်ပြီး နေ့စဉ်မှတ်တမ်းရေးတယ်။

အများအားဖြင့် ညအိပ်ယာဝင်ချိန်မှာ ရေးဖြစ်တယ်။ ညပိုင်း မရေး
ဖြစ်နိုင်လောက်ဘူးဆိုရင် ညနေကတည်းက ကြိုပြီး ရေးထားလိုက်
တယ်။ လိုင်းပေါ်က သတင်းတွေ လိုက်ဖတ်တယ်။ တွေ့ကရာ
သတင်းတိုင်း လိုက်မမှတ်ဘူး။

သေချာရေရာပြီး ယုံကြည်လို့ ရနိုင်တဲ့ အရင်းအမြစ်တွေက
သတင်းအချက်အလက်တွေကိုပဲ မှတ်တယ်။ အလကားနေ

ခေါင်းရှုပ်တော့ မခံဘူး။ မဖြစ်မနေ လုပ်ဖြစ်တာက မိသားစုဝင်
တွေနဲ့ အချိန်ပေးတယ်။ လူတိုင်းနဲ့ စကားစမြည်ပြောဖြစ်အောင်
ပြောတယ်။ ချစ်သူကို ပစ်ထားဘူး။ တချိန်နဲ့တချိန် အခြေအနေ
အလိုက် စကားပြောတယ်။ နှစ်ကိုယ်တချိန်ရအောင် လုပ်တယ်။

မနက်စာ၊ နေ့လည်စာ၊ ညနေခင်းစာ၊ ညစာစားချိန် သီးသန့်
သတ်မှတ်ထားပြီး စားကောင်းသောက်ကောင်းကို ဝဝလင်လင်
စားဖြစ်အောင် စားတယ်။

ပစ်စလက်ခတ် မနေဖြစ်ဘူး။ နေ့စဉ်တိုင်းကို ပျော်နိုင်အောင်
ကြိုးစားတယ်။ ဒေါသထွက်ဖြစ်အောင် ထိန်းပြီးနေတယ်။ လို
တာထက် ပိုပြီးမတွေးဖြစ်အောင် ကြိုးစားပြီးနေဖြစ်တယ်။

**ဦးစားပေးအလုပ်တွေကို
နေ့တိုင်းလုပ်ဖြစ်အောင်လုပ်တယ်။**

လုပ်စရာရှိတဲ့အလုပ်တွေကတော့ အများကြီးပေါ့။ ဒါပေမဲ့ အလုပ်
တိုင်းကို ဗျောက်သောက်မလုပ်ဘူး။ အရေးကြီးတဲ့ အလုပ်ရှိရင်
တာဝန်ခွဲပြီး အချိန်နဲ့အချိန် လုပ်တယ်။

ကျွန်တော်ဆို စာရေးတဲ့အလုပ်ကို ဦးစားပေးအလုပ်အဖြစ်
သတ်မှတ်ထားတာကြောင့် စာရေးဖို့ သတ်မှတ်ထားတဲ့အချိန်မှာ
ရေးဖြစ်အောင် ရေးတယ်။

အဲဒီလို ဦးစားပေးအလုပ်လုပ်နေချိန်ကို လုံးဝ အပဲမခံဘူး။
အနှောက်အယှက်လည်း အပြုမခံဘူး။ အထိမခံဘူး။ ကိုယ်တိုင်က
လည်း ဦးစားပေး အလုပ်ချိန်ကို လေးလေးစားစား လုပ်တယ်။

ကိုယ့်နည်းတူ လူတိုင်းလေးစားအောင်လည်း ကြိုးစားလုပ်တယ်။
ဒီနေ့အထိ ကျွန်တော့် ဦးစားပေးအချိန် ထိခိုက်တာမျိုး မရှိသေး
ဘူး။

လေ့လာသင့်တာတွေကို နေ့စဉ်နေ့တိုင်း
အဆက်မပြတ်လေ့လာဖြစ်တယ်။

“တကယ်ပဲ ထူးချွန်ပြောင်မြောက်တဲ့ စာရေးသူဖြစ်ချင်လား၊
အဲတာဆိုရင် မင်းကိုမင်း လူတွေသိအောင် အရင်လုပ်ဦးမှပေါ့၊
ထူးချွန်ပေမဲ့ လူမသိလို့ကတော့ ထူးနေလို့ ဘာထူးမှာလဲ” ဆိုပြီး
ကျွန်တော့် ဆရာတယောက်က ပြောဖူးတယ်။

အဲတာကြောင့် ကျွန်တော် ကျွန်တော့်ကိုယ် ကျွန်တော် မနေ့က
ထက် ပိုပြီးထူးတဲ့သူ တော်တဲ့သူဖြစ်အောင် လေ့လာသင့်တာတွေ
ကို အဆက်မပြတ်လေ့လာတယ်။

ပတ်ဝန်းကျင်နယ်ပယ်တွေနဲ့ အချိတ်အဆက်မပြတ်အောင် အထူး
ဂရုစိုက်ပြီး Connection ကို အမြဲ Refresh လုပ်ဖြစ်တယ်။ လိုင်း
ပေါ်က ဆရာတွေနဲ့ နေ့တိုင်း တခုမဟုတ် တခု ပြောဖြစ်အောင်
ပြောတယ်။ ဆောင်းပါးတိုလေးတွေနဲ့ ပို့စ်အမြဲတင်ဖြစ်တယ်။

အမြဲ Active ဖြစ်နေကြောင့် လူတွေသိအောင် လုပ်တယ်။ ပိုထူး
ပိုချွန်အောင် လေ့လာစရာအကြောင်းအရာသစ်တွေကို မပျင်းမရိ
အချိန်ပေးပြီး သင်ယူလေ့ကျင့်ဖြစ်တယ်။ ကြာလာတော့ အကျင့်
ဖြစ်နေပြီ။ အခုထက်ထိတော့ ဒီအကျင့် မပျက်သေးပါဘူး။

ကျွန်တော်လုပ်သလိုမျိုး လိုက်လုပ်ကြည့်တာ အကျင့်ပြောင်းဖို့
ခက်နေသေးတယ်ဆိုရင်၊ ကျင့်သားမရသေးလို့ပါ။ စိတ်နည်းနည်း ရှည်ရှည်
ထားပြီး ကြိုးစားကြည့်ပါ။

နည်းလမ်းတိုင်းက မှော်ဆန်ဆန် ချက်ချင်း အလုပ်ဖြစ်တာမျိုး ရှား
ပါတယ်။ နောက်တချက်က အကျိုးရှိတဲ့ အရာမှန်သမျှ အချိန်ယူပါတယ်။
အချိန်တခု ပေးဆပ်ပြီးမှ အသုံးကျမကျကို ဆုံးဖြတ်ပါ။

တခါလောက် လုပ်ဖူးရုံလောက်နဲ့ တသက်စာ အတွေ့အကြုံရသ
လိုမျိုး မခံယူမိပါစေနဲ့။ အောင်မြင်မှုနဲ့ ထူးချွန်ပြောင်မြောက်မှုမှာ ဖြတ်လမ်း

mgyoe.com

မရှိပါဘူး။ ဒဲ့လမ်းကို တန်းတန်းကြီး လျှောက်သွားတတ်မှ ဖြစ်မြောက်နိုင်
တာပါ။

ဒါကြောင့် လုပ်စရာရှိရင် လုပ်ချင်စိတ်မွေးနိုင်အောင် ကြိုးစားပြီး
လုပ်ဖြစ်အောင် လုပ်လိုက်ပါ။ အခုထက် ပိုကောင်းတဲ့အချိန် မရှိပါဘူး။

အခုပဲလုပ်လိုက်ပါ မနက်ဖြန်ဆိုတာ အလွန်ကြာပါတယ်။

အချိန်နှောင်းသွားပါလိမ့်မယ်။



အာရုံများနေခဲ့ရင် ဘာလုပ်သင့်လဲ

လုပ်စရာတွေ အများကြီးရှိနေပေမဲ့ ဘာတခုမှ လုပ်ချင်စိတ်မရှိဘဲ အချိန်ဆွဲနေမိလား။ ဒါမှမဟုတ် တခုခု လုပ်တော့မယ်ဆိုတိုင်း စိတ်က ဟိုရောက်သွားလိုက် ဒီရောက်သွားလိုက်နဲ့ အာရုံများနေလား။ ဖုန်းနိတီကြောင့် လုပ်နေတဲ့အလုပ်မှာ အာရုံမဝင်တော့ဘဲ ဖြစ်နေလား။

ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်ဘေးနားက လူတွေပြောတဲ့ စကားလေကြောထဲ နားယောင်လိုက်မိသွားပြီး မလုပ်ချင်မကိုင်ချင် ဖြစ်သွားသေးလား။ ဘယ်သူမဆို အဲဒီလိုတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အာရုံတခုတည်းထားပြီး အလုပ်ကို တည့်တည့်မတ်မတ်လုပ်နိုင်ဖို့ဆိုတာ တကယ်တမ်း မလွယ်ဘူးဗျ။ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် စိတ်အာရုံကို လာနှောက်ယှက်မယ့် အကြောင်းအရာတွေက အများကြီးပဲ။

- တခြားလူကြောင့်
- ဖုန်းဝင်လာတာကြောင့်
- အစည်းအဝေး မိတင်ခေါ်လိုက်တာကြောင့်
- အရေးပေါ်နောက်ဖေးသွားဖို့ ဖြစ်သွားတာကြောင့်
- အစားအသောက်မှားပြီး စိတ်လေးဖင့်သွားတာကြောင့်
- သူများရဲ့ ချစ်စရာအိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်လေးတွေကြောင့်
- နားထဲကြားလိုက်ရတဲ့ သတင်းတခုခုကြောင့် စသဖြင့်

စိတ်အာရုံပြောင်းသွားစေနိုင်တဲ့ အကြောင်းအရင်းတွေက ပြောမယ် ဆိုရင် ဆုံးမှာမဟုတ်ပါဘူး။

အဲဒီလိုအကြောင်းအရင်းတွေကို ဆင်ခြေလုပ်ပြီး မလုပ်ဖြစ်တဲ့ အကြောင်း အကြောင်းပြလိုက်လို့ရတာပဲ။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီလို အကြောင်းပြချက် ထုတ် ဆင်ခြေပေးတာမျိုးက ပျော့ညံ့ရာကျလွန်းပါတယ်။

သေချာတွေးကြည့်ပါ။ စိတ်ထဲဘာပဲဖြစ်လာဖြစ်လာ ဝမ်းနည်းမှု ပဲဖြစ်ဖြစ် ဝမ်းသာစရာပဲဖြစ်ဖြစ် ဒါမှမဟုတ် စိတ်ပျက်စရာတွေပဲဖြစ်ဖြစ် စိတ်ညစ်စရာတွေပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်တိုင်က အဖြစ်ခံလို့ ဖြစ်လာတာတွေပါ။ အဲဒီတော့ ပျင်းစိတ်တွေဆိုတာကလည်း ကိုယ်တိုင်က ဖြစ်ခွင့်ပေးလိုက်လို့ ဖြစ်လာတဲ့ စိတ်ဆိုးစိတ်ယုတ်ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့စိတ်နေစိတ်ခံကို တည်ကြည်အောင် မထားမှတော့ ပျင်းစိတ်ဝင်ပြီး ဖျင်းသွားတာ မဆန်းပါဘူး။ ကိုယ်တိုင်က ခွင့်ပြုမှသာ စိတ်ပင်ပန်းစရာတွေက ကိုယ့်အပေါ် စိုးမိုးလာမှာဖြစ်ပါတယ်။ အလကားနေ စိတ်ညစ်စရာတွေက ကိုယ့်ခေါင်းထဲ ရောက်လာစရာ အကြောင်းကို မရှိပါဘူး။

ဒါကြောင့် အာရုံများတယ် ဆိုတာကလည်း ကိုယ်တိုင်က အတွေးများနေပြီး ကိုယ်တိုင်က ဆန္ဒရှိနေလို့သာ စိတ်လွင့်နေတာပါ။ ကိုယ့်စိတ်ကို နိုင်အောင်ထိန်းပြီး အာရုံစုလိုက်ရင် မကြာပါဘူး။ ခနနဲ့ စိတ်တည်ကြည်မှုကို တည်ဆောက်လို့ ရပါတယ်။

အကြောင်းပြချက်တွေ ထုတ်ပြီး ဆင်ခြေစိတ် အယုံသွင်းစိတ် မုသားစိတ်ကြောင့်သာ အာရုံပျံ့လွင့်သွားပြီး လုပ်စရာရှိတာကို လုပ်ဖို့အရေး မလုပ်နိုင်ဘဲ ဟိုလိုလို ဒီလိုလို ဖြစ်သွားရတာပါ။

သေချာတဲ့အချက်က အင်စတာဂရမ်မှာ အပွတ်ကောင်းနေလို့ ဘဝကြီးတိုးတက်သွားစရာ အကြောင်းမရှိပါဘူး။ YouTube မှာ ဗီဒီယိုတခုပြီး တခု အပုဒ်ရေ ၄၀ ကျော် တောက်လျှောက် မနားတမ်း ကြည့်လိုက်လို့လည်း ဘဝကြီး တိုးတက်ပြောင်းလဲသွားမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

နေ့စဉ်သတင်းတွေ ဖတ်ရတာ ဝါသနာပါလို့ဆိုပြီး တွေ့ကရာ

သတင်းတိုင်း လိုက်ဖတ်နေလို့ စိတ်အကြည်ဓာတ်တွေ တိုးမလာဘူးနော်။ အာရုံများသွားပြီး ဝေလေလေဖြစ်သွားဖို့ လမ်းများတယ်။

ဒါကြောင့် စိတ်အာရုံများနေရင် မဖြစ်မနေ လိုက်နာသင့်တဲ့ နည်းလမ်းလေးနှစ်ခု ကျွန်တော်မျှဝေသွားပါမယ်။ စိတ်အာရုံများတိုင်း လိုက်လုပ်ကြည့်ပါ။ ကိုယ့်အတွက် တကယ်အသုံးတည့်ပြီး အသုံးကျရင် အမြဲလုပ်ဖြစ်အောင် လုပ်ပေးပါ။

(၁) မလိုတာတွေကို ရှင်းထုတ်ပစ်ပါ။

နေ့စဉ်နဲ့အမျှ အချိန်တိုင်း ကျွန်တော်တို့ ယူဖြစ်တာတွေရှိတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ဝယ်ဖြစ်တဲ့ အဝတ်အစားတွေ၊ မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်းတွေ၊ အိမ်သုံးပစ္စည်းတွေနဲ့ ကစားစရာကအစ တိုလီမူတ်စတွေအဆုံးတွေ ဝယ်ဖြစ်ယူဖြစ်တာကို ပြောတာမဟုတ်ဘူးဗျ။ စိတ်ကူးစိတ်သန်းတွေကစလို့ အတွေးအကြံတွေအားလုံးကို ပြောတာပါ။ သူများဆီက မရရင်တောင် ကိုယ့်ဟာနဲ့ ကိုယ်တွေ့ပြီး ခေါင်းထဲထည့် ယူဖြစ်တယ်ဗျ။

တကယ်ပါ။ တွေးကြည့်ရင် သိပါလိမ့်မယ်။ တချို့အတွေးတွေက ကိုယ်တိုင်တွေးထားပြီး လုပ်ဖြစ်တာမျိုး ရှိသလို၊ ကိုယ်ပိုင်အတွေးမဟုတ်လည်း တခါတလေ လက်ခံရင် လိုက်လုပ်ဖြစ်တာမျိုးတွေပေါ့။ ဥပမာ - ကျွန်တော့်ရဲ့ စာဖတ်သူတွေဆိုရင် ကျွန်တော့်ကို YouTube ဗီဒီယိုအသစ်လေးတွေလုပ်ဖို့ရာ အကြံတွေ ပေးတတ်တယ်။

ကိုယ်တိုင်က တွေးစရာမလိုဘဲနဲ့တောင် အကြံပေးလာတော့လည်း ခေါင်းထဲထည့်ပြီး တွေးဖြစ်တာပေါ့။ သူတို့ပဲလားဆိုတော့ မဟုတ်ဘူးဗျ။

မိသားစုဝင်တွေ၊ သူငယ်ချင်း အပေါင်းအသင်းတွေ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေ၊ ကျွန်တော့် ပို့ချချက်တွေကို အမြဲမပြတ် သင်ယူနေတဲ့ တပည့်တပန်းတွေ အကုန်လုံးပါပဲ။ သူတို့တွေ့မိတဲ့ အတွေးအကြံတိုင်းကို ကျွန်တော် ယူယူမယူယူ ခေါင်းထဲ လာထည့်တတ်ကြတယ်။ အားလုံးက စေတနာနဲ့ပါ။ ဒါပေမဲ့ စေတနာတိုင်းက အကျိုးဖြစ်ပါ့မလား။

တခြားလူတွေကပဲ အကြံဉာဏ်တွေ ပေးလာသလားဆိုတော့ မဟုတ်ဘူး။ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်ကလည်း ကိုယ့်အတွေးကို တခြားလူတွေ သိအောင် လိုက်မျှတတ်သေးတယ်။ အခုပဲကြည့်လေ၊ အဲဒီအလုပ်ကို အချိန် ပြည့်အလုပ်အနေနဲ့ ဝတ္တရားကြီးလုပ်ပြီး လုပ်နေတာမဟုတ်လား။

လူတိုင်း အဲဒီလိုပါပဲဗျာ။ ယူအောင် ပေး ပေးလာသမျှ ယူနဲ့ လည်ပတ်နေကြတာ။ အဲတော့ ယူစရာတွေ များလာတဲ့အခါ တွေးမိတယ်။ ယူတိုင်းတော့ အဆင်မပြေဘူး။ ငြင်းဖို့တော့ လိုတယ်။

ပေးလာတိုင်း ယူလိုက်ရင် ခေါင်းထဲနေရာမဆုံဖြစ်တော့မယ်။ ပြောလာသမျှ အကြံအတိုင်း လိုက်လုပ်လို့ကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘာ ဖြစ်လို့ ဖြစ်နေမှန်းတောင် သိတော့မှာ မဟုတ်ဘူး။

အပေးအယူသဘာဝကို ခြောက်လနီးပါး ခေါင်းထဲစောဒကတက် ပြီး သေချာတွေးမိတယ်။ ဘယ်လိုနည်းနဲ့ အကျိုးဖြစ်အောင် လုပ်မလဲဆို တဲ့အပိုင်း အလေးထားတွေးတယ်။ လုပ်ချင်တာတွေနဲ့ လုပ်သင့်တာတွေ အကြား ဘယ်လို ခွဲမလဲ။ ဘာကို ဦးစားပေးပြီး ဘာတွေကို နောက်ချန်ခဲ့ မလဲ။

ပစ်ပယ်သင့်တာတွေက ဘာတွေလဲ။ လက်ခံသင့်တာ ဘာတွေ လဲ။ သေချာတာက ပေးလာသမျှ အကြံတိုင်းကိုသာ လက်ခံလိုက်ရင် အာရုံ များသွားနိုင်တယ်။ အာရုံများသွားတာနဲ့ စိတ်မတည်ငြိမ်တော့ဘူး။ စိတ် ရဲ့တည်ငြိမ်မှုမရှိရင် ဘာလုပ်လုပ် တလွဲတွေဖြစ်သွားနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် အဖြေက ဘယ်လိုလုပ်ရင် အဆင်ပြေမလဲ။

ဘဝမှာ ဖြစ်လာသမျှ အရာအားလုံးကို လက်မခံပါနဲ့၊ ငြင်းစရာရှိ ငြင်းပြီး မလိုအပ်တာတွေကို ရှင်းထုတ်ပစ်ပါ။ ခေါင်းထဲမှာရော ဘဝထဲမှာ ပါ မထားပါနဲ့။ ကိုယ်နဲ့အဆင်မပြေတဲ့အရာကို သည်းခံနေစရာ မလိုပါဘူး။ အကြောင်းပြချက်တွေ ဆင်ခြေတွေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မလိမ်ပါနဲ့။ လုပ် စရာရှိတာကို အချိန်မဆွဲပဲ လုပ်ပါ။

အာရုံများနိုင်တဲ့ အတွေးအကြံတွေ ပေးလာခဲ့ရင် ရိုးသားစွာ ဝန်ခံ
ပြီး ငြင်းထုတ်လိုက်ပါ။ လက်မခံပါနဲ့။ ကိုယ့်အတွက်လည်း အရေးမပါသလို၊
သူများအတွက်လည်း အကျိုးပေးမှာမဟုတ်ရင် ခေါင်းထဲ မထည့်ထားပါနဲ့။
ရှင်းထုတ်လိုက်ပါ။ ဘဝထဲကိုလည်း အဝင်မခံပါနဲ့။ ကြိုပြီး ရှင်းထုတ်ထား
လိုက်ပါ။ မလိုတာတွေကို ရှင်းထုတ်တတ်မှ လိုအပ်တာတွေကို အာရုံစိုက်ပြီး
ကိုယ့်ဘဝ တိုးတက်အောင် လုပ်လို့ ရမှာပါ။

(၂) အတိတ်ကိုပြန်အောက်မေ့ပြီး စိတ်ခွန်အားယူပါ

အတိတ်တိုင်း မကောင်းတာတွေကြီးပဲ ရှိနေတာတော့မဖြစ်နိုင်ပါ
ဘူး။ ကောင်းတဲ့အတိတ်တွေ ရှိကိုရှိပါလိမ့်မယ်။ အတိတ်က အောင်မြင်မှု
တွေ မှတ်ကျောက်တိုင်လေးတွေကို ပြန်အောက်မေ့တတ်ခြင်းကလည်း စိတ်
ခွန်အားဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

အမှတ်တရကောင်းတွေရဲ့ တွန်းအားလောက် အားကြီးတဲ့ စိတ်
စွမ်းအား မရှိပါဘူးနော်။ ဒီအချက်ကို လုံးဝ မမေ့ပါနဲ့။ အဓိပ္ပါယ်ရှိတဲ့ အတိတ်
ဟောင်းရဲ့ ချက်ကောင်းတွေနဲ့ ပစ္စုပ္ပန်မှာ စိတ်ခွန်အားတည်ဆောက်ပြီး
အာရုံစိုက်မှု စိတ်အပြည့်မွှေးရင်း ဘဝတိုးတက်ရာ တိုးတက်ကြောင်း
ကြိုးစားလို့ရနိုင်ပါတယ်။

အရေးပါခဲ့တာတွေကို ပြန်တွေးပြီး အရေးပါတဲ့အရာတွေကို လုပ်
ချင်စိတ်ပေါက်လာအောင် စိတ်မွှေးပါ။ အောင်မြင်မှုတွေကို ပြန်အောက်မေ့
ပြီး နဂိုထက် ပိုအောင်မြင်လိုစိတ် ပေါက်လာအောင် စိတ်မွှေးပါ။ ထူးခြားစွာ
စွမ်းဆောင်နိုင်ခဲ့မှုတွေကို ပြန်တွေးပြီး ပြောင်မြောက်တဲ့ ရလဒ်တွေ ထွက်
အောင် လုပ်နိုင်ဖို့ စိတ်အားတင်းပါ။

အမှားတွေကို မတွေးပါနဲ့။ အတိတ်ဆိုးကို သတိမရအောင်နေပါ။
စိတ်အနှောက်အယှက်ဖြစ်သွားနိုင်တဲ့ အိပ်မက်ဆိုးတွေကို အတတ်နိုင်ဆုံး
မေ့ထားလိုက်ပါ။

စိတ်ထဲဖြစ်လာတိုင်း လိုက်လုပ်ရမယ်လို့ မဆိုလိုပါဘူး။ ပါးစပ်က အာသီသရိုတိုင်း ဗိုက်ဆာတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ပါးစပ်ချဉ်တိုင်း စားသောက် နေရင် စားပိုးနှင့်ပြီး သေသွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အရေးမပါတာတွေကို အရေးမစိုက်ဘဲ အရေးပါတာတွေကိုသာ အာရုံစိုက် အလေးထားပါ။

- ၂ မိနစ်တခါ ဖုန်းကြည့်နေစရာ မလိုပါဘူး။
- အချိန်ပြည့် သူများအကြောင်း အတင်းပြောနေစရာ မလိုပါဘူး။
- အားအားရှိ ပျင်းနေတာက လွဲနေတာပါပဲ။

ကိုယ့်စိတ်ကိုမှ မနိုင်ရင် ကိုယ့်ဘဝကိုလည်း စိတ်တိုင်းကျ ဖန်တီး နိုင်မှာ မဟုတ်တာကို လုံးဝ (လုံးဝ) မမေ့ပါနဲ့။ ဘာကြောင့်နဲ့မှ စိတ်အာရုံ ထွေပြားခွင့် မပေးပါနဲ့။ ဘာကြောင့်နဲ့မှ စိတ်အကြည်ဓာတ် မပျောက်ဆုံးပါ စေနဲ့။ ဘာကြောင့်နဲ့မှ စိတ်တည်ကြည်မှု မပျက်ယွင်းပါစေနဲ့။



သိပ္ပံနည်းကျ အချိန်ဆွဲတဲ့ အကျင့်ဆိုးဖျောက်နည်း

ခေတ်ပြိုင်လူနေမှုအဖွဲ့အစည်းကြီးတွေ တိုးတက်စပြုကတည်းက အချိန်ဆွဲတဲ့ အကျင့်ဆိုတာကြီးက ရှိနေခဲ့တာပါ။

သမိုင်းဝင် သမိုင်းတင်ပညာရှင်တွေဖြစ်တဲ့ -

ဟေရိုဒိုတုစ် (Herodotus)၊

လီယိုနာရိုဒိုဒါဗင်ချီ (Leonardo Da Vinci)၊

ပါပလိုပီကာဆို (Pablo Picasso)၊

ဘန်ဂျမင်ဖရန်ကလင် (Benjamin Franklin)၊

အယ်လနော်ရုစဗွဲ (Eleanor Roosevelt) စတဲ့

ရာထောင်ချီမက ပုဂ္ဂိုလ်ထူးတိုင်း အချိန်ဆွဲတဲ့အကျင့်ကြီးက အဆုံးသတ် အကျိုးဆက်ရလဒ်ကို ထိခိုက်စေနိုင်တဲ့ တခုတည်းသော အန္တရာယ်ကြီးဖြစ်ကြောင်း ပြောခဲ့ကြတယ်။

အချိန်ဆွဲတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပြောခဲ့သမျှ အဆိုအမိန့်တွေထဲက အကြိုက်ဆုံးက အေဘရာဟမ်လင်ကွန်း ပြောခဲ့တာလေးပဲ။

“ဒီနေ့ရဲ့ ဝတ္တရားကို ရှောင်နိုင်တိုင်း

မနက်ဖြန်ရဲ့ တာဝန်တွေကနေ ထွက်ပြေးနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး”

အချိန်ဆွဲတဲ့အကျင့်ကလေး ပြောရရင် ထူးတော့မထူးတော့ဘူး အန္တရာယ်ရှိမှန်း လူတိုင်းသိပေမဲ့ လုပ်ဖြစ်တဲ့ အကျင့်ဆိုးဖြစ်နေတာပဲ။ ဘယ်သူမှတော့ အချိန်ဆွဲတာမျိုး မလုပ်ချင်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ လုပ်ဖြစ်သွားတယ်။

ကျွန်တော်လည်း ဖြစ်နိုင်ရင် အချိန်မဆွဲဘဲ လုပ်တတ်တဲ့သူဖြစ်ချင်တယ်။ လုံ့လကောင်းတဲ့သူ၊ ဝီရိယကောင်းတဲ့သူ ဖြစ်ချင်တယ်။ တကယ်ပါ။ ဒါပေမဲ့ သူ့အကြောင်းနဲ့သူ့ အချိန်ဆွဲမိသွားရော။ ကောလိပ်တုန်းကဆိုရင် ပိုလို့တောင်ဆိုးသေးတယ်။

စာသင်နှစ်အစတုန်းကတော့ မသိရင် ကမ္ဘာဂြိုဟ်ကြီးမှာ တဦးတည်းသော အောင်နိုင်သူကြီးလို အချိုးနဲ့၊ အေးဆေးပဲ။ သွားချင်တိုင်းသွား၊ လာချင်တိုင်းလာ၊ လုပ်ချင်တိုင်းလုပ်၊ ကံချင်တိုင်းကံ၊ ပျော်လို့မဆုံး တပြုံးပြုံးပေါ့နော်။ ဘာဖိအားမှ မရှိဘူး။ စိတ်ပူပန်စရာဆိုတာ ငါ့အဘိဓာန်ထဲ မရှိဘူးဆိုတဲ့ အချိုးကြီးနဲ့။ ဒါပေမဲ့ စာမေးပွဲလာခါနီး တပတ်အလိုလည်း ရောက်ရော အချိုးက ပြောင်းသွားပြီ။

“လခွမ်း ငါစောစောကတည်း လုပ်ခဲ့ရမှာ” ဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်ပြောလို့ မဆုံးတော့ဘူး။ အဲဒီအခါ Red Bull ပုလင်းတွေ တပုလင်းပြီး၊ တပုလင်း ညစဉ်ရက်ဆက် အခန်းထဲကနေ မထွက်နိုင်တော့ဘဲ စာတွေ အသေလုပ်ရတော့တာပဲ။

အချိန်ဆွဲအကျင့်ကို လေ့လာထားတဲ့ စာတမ်းတွေအရ အချိန်ဆွဲတုန်းခန့် ရေတိုအခိုက်အတန့်အတွင်းမှာတော့ ဘယ်သူမဆို စိတ်သက်သာရာရမှုတွေ ရှိကြပေမဲ့၊ ရေရှည်အကျိုးဆက်ကျတော့ စိတ်ပူပန်မှုတွေကြောင့် ထင်ထားတဲ့အတိုင်းအတာထက် ပိုပြီး စိတ်ပင်ပန်းဆင်းရဲရတယ်တဲ့။

ဘယ်လိုစတိုင်လ်မျိုးနဲ့ပဲ အချိန်ဆွဲဆွဲ သေချာတာက ရေရှည်မှာ ခံရမှာကြီးပဲ။ တချို့က နောက်ဆုံးအချိန် ဖုတ်ပူမီးတိုက်ရတာကို သဘောကျတာမျိုး ရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်လိုဖြစ်ဖြစ် အချိန်မမီလောက်တော့ဘူးလို့ ထင်ရတဲ့ နောက်ဆုံးအချိန်လည်း ရောက်ရော အားလုံးစိတ်ပူရတာပါပဲ။

အချိန်ဆွဲသူတိုင်း အချိန်ဆွဲခြင်းရဲ့ အကျိုးဆက်တန်ကြေးကို မလွဲမသွေခံစားကြရတတ်တယ်လို့ အမေရိကန် စိတ်ပညာဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းကြီးရဲ့ ဂျာနယ်မှာထည့်သွင်းဖော်ပြခဲ့တဲ့ စိတ်ပညာရှင် ဒိုင်ရန်းတိုက်စ် (Dianne Tice) နဲ့ ရွှိုင်းဘောရူမိုက်စတာ (Roy Baumeister) တို့လုပ်ထား

တဲ့ လေ့လာမှုတရပ်မှာ အတိအလင်း ဖော်ပြထားပါတယ်။ သူတို့အဆိုအရ - အချိန်ဆွဲခြင်းကြောင့် ရလာနိုင်တဲ့ အဓိကတန်ရာတန်ကြေး အကျိုးဆက် တွေက -

- ပူပန်သောက ဗျာပါဒကြောင့် ခံစားရတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှု
- အားမလိုအားမရစိတ်ကြောင့်ဖြစ်လာတဲ့ မယုံကြည်မှု
- သိမ်ငယ်စိတ်ကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့ စိတ်အားငယ်မှု
- မရေရာမသေချာမှုတွေကြောင့် ခံစားရတဲ့ ပူပန်သောက
- စမ်းတဝါးဝါးအခြေအနေကြောင့် ခံစားရတဲ့ စိတ်ဖိအား တွေ ပဲဖြစ်ပါတယ်။

အချိန်ဆွဲတဲ့အကျင့်က ကောင်းတဲ့အကျင့် မဟုတ်ဘူးဗျ။ တကယ်တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မလေးစားတတ်မှု တမျိုးပဲ။ အချိန်ဆွဲတဲ့အကျင့်ကြီးက ဆေးစွဲတာ အရက်စွဲတာတွေနဲ့ အတူတူပဲ။

ပြောရရင် အတော့်ကို အန္တရာယ်များပြီး ဆိုးကျိုးများတဲ့ အကျင့်ကြီးဗျ။ အကျင့်တခုလို ဖြစ်သွားတာနဲ့ လူကို တောက်လျှောက်လိုလို ဒုက္ခပေးတော့တာပဲ။ အစွဲကြီးရင် ကြီးသလောက် လူအပေါ် လွှမ်းမိုးထားနိုင်စွမ်းလည်း များတယ်။ လျှော့တွက်လို့ လုံးဝ မရတဲ့ စိတ်အကျင့်ဆိုးကြီးပါ။

ကျောင်းပြီးသွားတော့ ကိုယ်ပိုင်စီးပွားရေးလေး တခုလောက် လုပ်မလား အောက်မေ့ခဲ့သေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ အစပိုင်းက လုပ်ချင်စိတ်တွေကြောင့် မပျင်းမရိ တောက်လျှောက်လိုလို လုပ်ဖြစ်ခဲ့ပေမဲ့၊ ကြာလာတော့ အတွေးများသွားပြီး ဟိုဟာမလုပ်ဖြစ် ဒီဟာမလုပ်ဖြစ် ဟိုရွှေဒီရွှေတွေများသွားပြီး အချိန်ဆွဲဖန်များလာတော့ ဘာမှ မလုပ်ဖြစ်တော့ဘဲ အကြံက ရုပ်လုံးပေါ်တဲ့အဆင့်ကို ရောက်မသွားဘူး။

အဲဒီလိုပဲ တကယ်လို့ ကျွန်တော် တခုခု လုပ်မလား တွေးလိုက်တိုင်း စလိုက်တိုင်း အစကတော့ အချိုးပြေပေမဲ့ နောက်ပိုင်းကျတော့ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး လွဲလို့ လွဲသွားမှန်းမသိ အချိန်တွေ ဆွဲပြီးရင်းဆွဲ အလုပ်မလုပ်ဖြစ်တာမျိုးနဲ့ ခနခန ကြုံခဲ့ရတယ်။ စိတ်အနှောက်အယှက်တွေ၊ တခြားအလုပ်ကိစ္စတွေ၊

လုပ်တိုင်းမဖြစ်တဲ့ အကျိုးဆက်ဆိုးတွေ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားမရမှုတွေ၊ သိမ်ငယ်စိတ်နဲ့ မလုံစိတ်တွေကြောင့် ဘာလုပ်လုပ် အဆင်မပြေခဲ့ဘူး။

အဲတာနဲ့ပဲ အချိန်ဆွဲတာက ထုံးစံလိုဖြစ်သွားရော။ အချိန်ဆွဲရတာကပဲ အကြောင်းပြချက် ဖြစ်သွားပြီး အချိန်မဆွဲလို့ မရသလိုမျိုး အချိုးနဲ့ စိတ်အယုံသွင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လိမ်မိသွားတယ်။

ဘယ်လိုကုစားကြမလဲ

စိတ်ပညာရှင် ဒိုင်ရန်း တိုက်စ် (Dianne Tice) နဲ့ ရွှိုင်း ဘောရူမိုက်စတာ (Roy Baumeister) တို့ရဲ့ လေ့လာတွေ့ရှိချက်တွေအရ အချိန်ဆွဲတဲ့အကျင့်ရှိလာခြင်းက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မလေးစားတတ်မှုကြောင့်လို့ ပြောထားတော့၊ ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ နားလည်ထားရမယ့် နောက်တချက်က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုး မထားတတ်ရင် ရင်ဆိုင်ရမယ့် နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးဆက်ပဲ။ အဲတာက ယုံကြည်မှု ပျောက်ဆုံးသွားခြင်းပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုမထားနိုင်တော့ ဘာပဲလုပ်လုပ် လုပ်ဖို့အရေး စိတ်အပြည့်မထည့်ထားနိုင်တော့ဘူး။ စိတ်ခွန်အား ယုတ်လျှော့နေတော့ ဘာပဲလုပ်လုပ် ဖြစ်အောင် လုပ်ဖို့ စိတ်မတင်းနိုင်တော့ဘူး။ အဲဒီမှာတင် စိတ်အားပျက်မှုကြောင့်ပဲ လုပ်ချင်စိတ် ကုန်သွားပြန်ရော။ အဲတာနဲ့တင် ပျင်းတယ်လို့ ဖြစ်သွားတယ်။ အချိန်ဆွဲတာက အကြောင်းပြချက်တခုလို့ ဖြစ်သွားတယ်။

ဒါကြောင့် အချိန်ဆွဲတဲ့ အကျင့်ကို ကုစားချင်ရင် အရင်ဆုံး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားတတ်အောင် ကျင့်ရမယ်ဗျ။ ဒီမှာ မဖြစ်မနေ သိဖို့လိုလာတာတွေက - ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးစားခြင်းဆိုတာဘာလဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားခြင်းဆိုတာ ဘာလဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လေးစားတတ်ခြင်းရဲ့ ဝိသေသလက္ခဏာတွေက ဘာတွေလဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားတတ်သူရဲ့ အကျင့်စရိုက်တွေက ဘာတွေဖြစ်မလဲ။

အဲဒီဝိသေသလက္ခဏာတွေထက် အရေးကြီးတာက ကိုယ့်ကိုယ်

ကိုယ် အားပေးတတ်ခြင်းပါ။ အလုပ်လုပ်ချင်စိတ် ပေါက်လာအောင် ဘယ်လို အားပေးကြမလဲ။ မှန်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးစားဦးမှ လည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားတဲ့အနေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားပေး မှာပေါ့။ ဟုတ်တယ်မလား။

ဒါဆိုရင် ဘယ်လို အားပေးကြမလဲ။ အကျိုးအမြတ်တခုခုနဲ့ များပြီး လုပ်ချင်စိတ်ပေါက်အောင် လုပ်ရမှာလား။ ဘာလုပ်ရင် ဘာဖြစ်မယ်စသဖြင့် ပေါ့။ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်အတွက် အကျိုးရှိရိုးမှန်ရင် ဘယ်သူမှ မပျင်းရဲပါ ဘူး။

အချိန်ဆွဲခြင်းဖြစ်လာတာက ပျင်းလို့ထက် လုပ်ချင်စိတ်မပြင်းပျ လို့ပါ။ လုပ်ချင်စိတ် ဖြစ်လာဖို့ စိတ်အားတက်ကြွနေဖို့ လိုပါတယ်။ အချိန်ဆွဲ တာက လုပ်ရမယ့် အလုပ် သေးတာ ကြီးတာနဲ့ မဆိုင်ပါဘူး။ လုပ်စရာ တွေ များလာရင်တော့ သေးသေးကြီးကြီး ဘယ်သူမဆို အချိန်ဆွဲလို့ရရင် ဆွဲ မှာပါ။ လုပ်ဖို့ လိုနေရင်တောင် မသိချင်ယောင်ဆောင်ပြီး တမင်မလုပ်ဘဲ နေ ရင် နေဦးမှာပါ။

ဒါကြောင့် နည်းစနစ်တကျ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားပေးတတ်ဖို့ အ ရင်ဆုံး လုပ်ရမယ့်အလုပ်တွေကို စနစ်တကျ ဖြစ်သွားအောင် စီမံခန့်ခွဲပြီး နေရာတကျဖြစ်အောင် အရင်စီစဉ်ပါ။ အလုပ်ကိစ္စတွေရဲ့ အဓိက ပဓာန ဦးစားပေး ခဲ့ပါ။ သေးသေးလေးက စပါ။

အလုပ်ကြီးတွေကို ဦးစားပေး နေရာထားပြီး လုပ်သင့်တာ မှန်ပေ မဲ့ ကိုယ်က အချိန်ဆွဲတဲ့ အကျင့်ဆိုးနဲ့ အချိန်ယူတတ်ရင်၊ အလုပ်သေးသေး လေးတွေနဲ့ လုပ်ဖြစ်အောင် လုပ်ပြီး လုပ်ချင်စိတ်မွေးပါ။ လုပ်ပြီးတိုင်း ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ် ဆုချတဲ့အနေနဲ့ အစားထိုး တခုခု လုပ်ပါ။ ခနတဖြုတ်နားတာ မျိုး။ အစားအသောက်တခုခုနဲ့ ဆုချတာမျိုးပေါ့။

အဲဒီလိုမျိုး လုပ်ချင်စိတ်ပေါက်လာအောင် အလုပ်တာဝန်သေး သေးလေးတွေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆွယ်ခြင်းက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားပေး ခြင်းပါပဲ။

လုပ်ချင်စိတ် ပေါက်လာဖို့အရေး မှီတိဘိတ်စကားတွေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အယုံသွင်းနေစရာမလိုပါဘူး။ လူတိုင်းလူတိုင်း သူတို့ရဲ့ ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စကို သိပြီးသားပါ။ သူများပြောမှ မှတ်မိရမယ့် အသိမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ပျင်းစိတ်ကြီးလာရင် အလုပ်သေးသေးလေးတွေကို တစတစ လုပ်ပြီး လုပ်ချင်စိတ်သာ မွေးပါ။

အချိန်တန် လုပ်ဖြစ်သွားရင်ပဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားပေးတတ်သွားပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအခါ ကိုယ့်ရဲ့ လုပ်ရည်ကိုင်ရည်အပေါ် ဂုဏ်ယူတတ်လာပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားတတ်ပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအခါ ကိုယ့်ရဲ့ အရည်အချင်းအပေါ် ယုံကြည်မှုတိုးတက်လာပြီး လုပ်ချင်စိတ် ကိုင်ချင်စိတ် တိုးတက်လာမှာပါ။

စိတ်ကြီးသက်သက်နဲ့ အကျင့်ဖျောက်လို့မရပါ

လုပ်ချင်စိတ်ပေါက်တိုင်း အလုပ်မဖြစ်ပါဘူး။ လုပ်ချင်စိတ်ရှိနေတိုင်း အလုပ်မပြီးပါဘူး။ အထူးသဖြင့် လုပ်ချင်နေပေမဲ့ တကယ်မလုပ်ဖြစ်တာပိုများပါတယ်။

ဒါကြောင့် စိတ်ကြီးသက်သက်နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဖိအား တွန်းအားပေးလို့ မရပါဘူး။ အကျင့်အကြံလိုပါတယ်။ လုပ်စရှိရင် လုပ်ဖြစ်သလိုမျိုး အလုပ်လုပ်တာကို အကျင့်တခုလို ဖြစ်အောင် ပြောင်းလဲနိုင်ဦးမှလည်း အချိန်ဆွဲတဲ့အကျင့်ဆိုးကို ကုစားလို့ ရမှာပါ။

အကျင့်ဆိုတာက ထပ်ခါတလဲ လုပ်ဖြစ်ရင်း စွဲလမ်းမှုရှိသွားတဲ့ စိတ်အစွဲတခုပါ။ ထပ်ခါတလဲ လုပ်မှ ဖြစ်နိုင်တာဆိုတော့ အလုပ်ကို အမြဲလုပ်ချင်စိတ်ပေါက်လာဖို့ အမြဲလိုလို လုပ်ဖြစ်အောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားပေးရပါမယ်။ အစဉ်တစိုက်လုပ်ဖြစ်နေရင် မပျင်းမိတော့ပါဘူး။

ဒါကလည်း ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ လုပ်ဖူးဦးမှ သိနိုင်တဲ့ အကျိုးဆက်ပါ။ အချိန်ဆွဲချင်စိတ် ပေါက်သွားရခြင်းရဲ့ အဓိကအချက်ကလည်း အမြဲလုပ်လေ့ မရှိလို့ ပျင်းချင်စိတ်ပေါက်တာကြောင့်ပါ။

ဒါကြောင့် ပျင်းချိန်မရခင်လေး လုပ်ဖြစ်တဲ့အကျင့်ရှိနေရင် မပျင်းမိ
တော့ဘဲ လုပ်စရာရှိတာကို တခါတည်း ပြီးအောင် မလုပ်ခဲ့ရင်တောင် လုပ်
စရာရှိတာလေးတွေကို အနည်းဆုံးတော့ တပဲ့ဆီ တဖဲ့ဆီ လုပ်ဖြစ်သွားပါ
လိမ့်မယ်။ ကျင့်သားရအောင်သာ လုပ်ဖြစ်အောင်လုပ်ပါ။

အချိန်တန် အကျင့်ကောင်းမှန်မှန် ရှိသွားရင် အချိန်ဆွဲတဲ့အကျင့်
လည်း တဖြည်းဖြည်းချင်း ပျောက်သွားပါလိမ့်မယ်။ လွယ်တော့ မလွယ်ပေ
မဲ့ အချိန်ပေးပြီး ဖြစ်ချင်စိတ်မွေးထားရင် မဖြစ်နိုင်စရာ အကြောင်းမရှိပါဘူး။
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သာ အားပေးတတ်ပါစေ။



1. The first part of the book discusses the importance of understanding the customer's needs and wants. This involves conducting market research and analyzing the data to identify trends and opportunities. The second part of the book focuses on developing a marketing strategy that is tailored to the target market. This includes setting goals, identifying key messages, and selecting the most effective marketing channels. The third part of the book covers the implementation of the marketing plan, including budgeting, scheduling, and monitoring progress. The final part of the book discusses the evaluation of the marketing program's effectiveness and the need for ongoing optimization.

အချိန်ဖြုန်းတဲ့ အကျင့်ဖျောက်နည်းနဲ့ အလုပ်ဖြစ်အောင် အလုပ်လုပ်နည်း

အလုပ်ဖြစ်နည်းတွေကို ကျွန်တော် လေ့လာဖြစ်တယ်။ အလုပ်ဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်ရင် အကျိုးရှိတဲ့ဘဝကို ရနိုင်တယ်လို့ လက်ခံထားလို့ပါ။ အဲတာထက် သာမန်လူတွေထက် ပိုပြီး အလုပ်ဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်မှတော့ သူများထက်ပိုပြီး ဘဝတိုးတက်ရာ တိုးတက်ကြောင်း ကြိုးစားပြီးသားဖြစ်လိမ့်မယ်လို့လည်း ယုံကြည်ထားပါတယ်။

ဒါကြောင့် လေ့လာစရာရှိတာကို အမြန်လေ့လာတယ်၊ လုပ်စရာရှိလာရင် အမြန်လုပ်တယ်၊ သေချာတယ်၊ ကျွန်တော်ယုံထားတယ်၊ ရစရာရှိရင် သူများထက်ပိုပြီး ကြိုရမှာပဲ။

အလုပ်ဖြစ်နည်းအကြောင်းပြောမှတော့ မဖြစ်မနေ ထည့်ပြီး ဆွေးနွေးရမယ့်ကိစ္စက ထိရောက်တဲ့ အလုပ်ဖြစ်နည်းနဲ့ အလုပ်လုပ်တတ်ရေးပဲ။ အလုပ်ဖြစ်အောင်လုပ်တာက အလုပ်ကို ပြီးအောင်လုပ်တာလောက်ပဲ တတ်နိုင်တယ်၊ ထိထိရောက်ရောက် အကျိုးရှိရှိ အကျိုးဖြစ်ဖြစ် လုပ်နိုင်တယ်လို့ အပြည့်အဝ မဆိုလိုဘူးဗျ။

အလုပ်တော့ ပြီးပါရဲ့၊ ပြီးသလောက် အကျိုးမဖြစ်တာမျိုးလည်း ရှိတယ်။ တနေကုန်လုပ်တာချင်းတူပေမဲ့ အလုပ်ပြီးမြောက်မှု ရလဒ်မတူတာမျိုးဖြစ်တာကို ဆိုလိုတာပါ။

ဒါကြောင့် ထိရောက်စွာ အလုပ်ဖြစ်အောင် လုပ်တဲ့နည်းနဲ့ လုပ်နိုင်ဦးမှလည်း လုပ်ရကျိုးနပ်သလို၊ ပင်ပန်းရကျိုးနပ်မှာဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ ကိုယ်ဟာ အလုပ်ဖြစ်အောင်လုပ်ချင်တဲ့ စိတ်အားထက်သန်မှုလည်း ရှိနေ

mgyoe.com

မယ်၊ သူများထက် ပိုပြီးလည်း ရချင်မယ်၊ အဓိပ္ပါယ်ရှိတဲ့ဘဝမျိုးကိုလည်း တည်ဆောက်ချင်မယ် ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်အတွက် အကျိုးပိုဖြစ်နိုင်တာတွေကိုပဲ လုပ်ချင်တယ်ဆိုရင် ဘာပဲလုပ်လုပ် အကျိုးဖြစ်တာ သေချာမယ့် ထိရောက်တဲ့ အလုပ်ဖြစ်နည်းနဲ့ အလုပ်လုပ်မှ ရမှာပါ။ သို့မဟုတ်ရင်တော့ အလုပ်တော့ လုပ်နေပါလျက်နဲ့ အလုပ်ဖြစ်သင့်သလောက် မဖြစ်ဘဲ ချာချာလည်နေတတ်ပါတယ်။

ကြည့်လိုက်ရင်တော့ အလုပ်ရှုပ်နေတာပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဘာမှ ထူးမသွားဘူး။ တနေ့နဲ့တနေ့ အလုပ်တာဝန် ဝတ္တရားတွေ အများကြီးနဲ့ လက်မလည်ဖြစ်နေတာပဲ။ ဒါပေမဲ့ ထူးပြီး တိုးတက်တာမျိုး မရှိဘူး။ တာဝန်တွေ အများကြီး ယူထားပေမဲ့ ဘဝတိုးတက်ရာတိုးတက်ကြောင်း လမ်းကြောင်းမရှိဘူး။ ပေါ်မလာဘူး။ အဲတော့ အလုပ်ဖြစ်ပေမဲ့ အလုပ်မတွင်တဲ့ဘဝမှာ ချာချာမလည်အောင် လမ်းဖော်တတ်ဖို့ လိုတယ်ဗျ။

အကျိုးဆက်ရလဒ်က အရေးကြီးဆုံးပါပဲ

ဘာပဲလုပ်လုပ် အလုပ်ရှုပ်ပြီး အလုပ်များများလုပ်နိုင်တိုင်း ကောင်းတာတော့ မဟုတ်ဘူး။ တပတ်မှာ နာရီ ငါးဆယ်မက လုပ်တော့ လုပ်နေတာပဲ။ ဒါပေမဲ့ အလုပ်တာဝန်လည်း တိုးမလာသလို အတွေ့အကြုံလည်း ထူးပြီး ရမလာဘူး။ အလုပ်ဘဝအပေါ် ထားရှိတဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြည့်ဝမှုလည်း ထူးပြီး ရှိမလာဘူး။ ရတဲ့ အကျိုးအမြတ် လစာငွေလည်း တိုးတက်မလာဘူးဆိုရင် လုပ်နေလည်း အပိုပဲ။ အချိန်ကုန်လူပင်ပန်းတာပဲ အဖတ်တင်ပါတယ်။ လုပ်မှလုပ် အကျိုးရှိတဲ့အလုပ်ကို လုပ်တတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ရရာအလုပ် လုပ်တာက မှန်ကန်တဲ့ ရွေးချယ်မှု မဟုတ်တာကို မမေ့ပါနဲ့။

ဘဝအခြေအနေ တခုကြောင့် ရရာအလုပ်မှာ ဝင်လုပ်ပြီး ဘဝပြဿနာတွေကို တဒင်္ဂဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ ကြိုးစားတာ အပြစ်မဖြစ်ပေမဲ့၊ အဲဒီရရာ အလုပ်ကနေ ပြန်ထွက်ပြီး ပိုကောင်းတဲ့ အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်း မရှာဘဲ အကျိုးကျေးဇူးထူးပြီး မရှိတဲ့အလုပ်မှာ တွယ်ကပ်နေရင်တော့

အပြစ်ကြီးသင့်ပါတယ်။ ကိုယ့်လောက် အသုံးမကျတဲ့သူ ထပ်ပြီး ရှိနိုင်မှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။ မှားနေမှန်း သိရင် လွဲနေမှန်း သိရင် လုပ်လက်စကို ချက်ချင်းရပ်ပြီး ပြုပြင်ဖို့ ကြိုးစားပါ။

အမှားကိုပဲ ထပ်ခါတလဲ လုပ်နေရင်တော့ ကိုယ့်အတွက်လည်း မကောင်းသလို အများအတွက်လည်း မကောင်းတာကြောင့် ကိုယ့်လောက် မှ မိုက်မဲသူ ထပ်တူရှိနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဘာပဲလုပ်လုပ် အကျိုးဆက်ရလဒ်ကိုကြည့်ပြီးတော့ပဲ ဘယ်သူမ ဆို အလုပ်လုပ်ရကျိုး နပ်မနပ် ဆုံးဖြတ်တာပါ။ လုပ်ရတာ ဘယ်လောက်ပဲ ခက်ခဲပါစေ၊ နက်နဲပါစေ၊ ရှုပ်ထွေးပါစေ ရလဒ်က ထူးပြီး သာလွန်မှုမရှိဘူး ဆိုရင် သာမန်အဆင့်အနေနဲ့ပဲ အကျိုးကျေးဇူး ခံစားခွင့် ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ဘက်က တကယ်ကြိုးစားထားပြီး ကြိုးစားထားသလောက် ပင်ပန်းဆင်းရဲထားသလောက် နောက်ဆုံးရလဒ်က ထူးချွန်ပြောင်မြောက် ရိုးမှန်ရင် ထူးကဲတဲ့ အကျိုးကျေးဇူး မခံစားရဘဲ မနေပါဘူး။ ထိုက်တန်တဲ့ အကျိုးကျေးဇူးကို ခံစားချင်ရင် ထိုက်သင့်တဲ့ အားထုတ်မှု အပြည့်အဝနဲ့ ထူးချွန်ပြောင်မြောက်အောင် လုပ်နိုင်ဖို့တော့ လိုပါတယ်။

ဒါဆိုရင် ဘယ်လိုလုပ်ကြမလဲ။ “ဘယ်ကစပြီး လုပ်ရမလဲ”

အချိန်ကိုသိပါ။

လုပ်တော့ လုပ်နေတာပဲ အချိန်နဲ့အချိန်ကို မသိဘူးဆိုရင် ဘာထူး မှာလဲ။ ဟုတ်တယ်မလား။ “ဘာလို့မှန်း မသိဘူး အားအားရှိ အချိန်ပဲ ဆွဲနေမိ တယ်” လို့ ပြောလာရင် “အချိန်ကိုသိ” လို့သာ ပြောလိုက်ပါ။

စချိန် ဆုံးချိန်နဲ့ အချိန်ကို မသိဘဲ လုပ်နေလို့ မထူးပါဘူး။ အချိန်ကို လေးစားတတ်ရင် အချိန်ဆွဲနေမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဒါကြောင့် ဘာပဲလုပ်လုပ် လုပ်ဖို့ ရည်ရွယ်ထားတိုင်း အချိန်ကို သိပါ။ ဘယ်ချိန်မှာ စသင့်ပြီး ဘယ်ချိန်ကို အလျဉ်မီ ကြိုးစားသွားမယ်ဆိုတာ

ကို သေချာသတ်မှတ်ပါ။ အလုပ်အရ ကိုယ့်အပေါ် ကျရောက်လာတဲ့ တာဝန် တိုင်းကို တကြိမ်တခါတည်းနဲ့ အပြီးမဖြတ်နိုင်ရင် တာဝန်သေးသေးလေး တွေကစပြီး ပြီးစီးအောင် တဖြည်းဖြည်းချင်း လုပ်ပါ။

လုပ်လက်စအလုပ်ကို အဆက်မပြတ်ပါစေနဲ့။ သတ်မှတ်ထား တဲ့ ကိုယ့်အချိန်အတွင်း ပြီးအောင် လုပ်တတ်တဲ့အကျင့် ကျင့်ထားပါ။ တခါတည်းနဲ့တော့ ဖြစ်အောင်လုပ်နိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ အကြောင်းအမျိုး မျိုးကြောင့် အချိန်လေးစားဖို့အရေး အချိန်ဆွဲနေမိပါလိမ့်မယ်။

ချက်ချင်းကြီး စိတ်အားထက်သန်မှုအပြည့်နဲ့ အလုပ်လုပ်ဖြစ်မှာ မဟုတ်တော့၊ လိုတာထက် ပိုပြီးတော့ဖြစ်စေ သာမန်ထက်ပိုပြီးတော့ပဲ ဖြစ်စေ အချိန်မဆွဲမိအောင်သာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမပြီး အလုပ်လုပ်ဖြစ် အောင်သာ တွန်းအားပေး စိတ်ခွန်အားမွေးပါ။

အလုပ်ဖြစ်မဖြစ် အကျိုးရှိမရှိ ဆန်းစစ်ပါ

အချိန်နဲ့အချိန် လုပ်ဖို့ရာအတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားပေးပြီး အလုပ်လုပ်ပြီဆိုတာနဲ့ စိတ်ထဲကြိုပြီး တွေးထားရမယ့် နောက်တချက်က ကိုယ်လုပ်နေတဲ့ အလုပ် တွင်မတွင်နဲ့ အကျိုး ဖြစ်မဖြစ် သိဖို့ပါ။

လုပ်သာ လုပ်နေပေမဲ့ အလုပ်လည်းမဖြစ် အကျိုးလည်းမရှိရင် မလုပ်ပါနဲ့။ ကိုယ်လုပ်နေတဲ့ အလုပ်က ကိုယ့်အတွက်ပဲဖြစ်ဖြစ် သူများ အတွက်ပဲဖြစ်ဖြစ် ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းက အလုပ်ဖြစ်ဖြစ် သူများဆီ လုပ်နေတဲ့ အလုပ်တာဝန်ပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်အတွက်လည်း အကျိုးမဖြစ် သူ့ အတွက်လည်း အကျိုးမဖြစ်ရင် မလုပ်ပါနဲ့။

အကျိုးမရှိတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်နေတာက အဖြစ်မရှိတဲ့ဘဝမှာ အနှစ်သာရမရှိစွာ ရှင်သန်နေရသလိုပါပဲ ပင်ပန်းတာပဲ အဖတ်တင်ပါတယ်။ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် အကျိုးရှိတာသေချာမှ အလုပ်ဖြစ်အောင် လုပ်ပါ။ ထိရောက် တဲ့ လုပ်ရည်ကိုင်ရည်အပြည့်နဲ့ ကြိုးစားပါ။ ရလဒ်ကို ထူးပြီး တိုးတက်လာ အောင် အမြဲကြိုးစားပေးပါ။

အချိန်ကုန်လူပင်ပန်းစရာတွေနဲ့ အချိန်ဖြုန်းသမားတွေကိုရှောင်ပါ

အချိန်ကိုလည်း သိပြီ။ အလုပ်ဖြစ်အောင်လည်း လုပ်တတ်ပြီ။
အကျိုးရှိအောင်လည်း လုပ်နိုင်ပြီဆိုရင် နောက်ထပ် သိထားရမယ့်အချက်က
- အချိန်ကုန် လူပင်ပန်းစေမယ့် အရာတွေကို ရှောင်ပါ။

အထူးသဖြင့် ကိုယ့်ရဲ့ လုပ်ရည်ကိုင်ရည်ကို ကျဆင်းစေမယ့်
အချိန်ဖြုန်းသမားတွေရဲ့ ရန်ပဲဖြစ်ပါတယ်။ စေတနာဆိုးကြီးနဲ့ ကိုယ့်ကို လာ
နှောက်ယှက်ကြမှာတော့ မဟုတ်ပေမဲ့ မရည်ရွယ်တဲ့ သူတို့ရဲ့ လုပ်ရပ်တွေ
စွက်ဖက်မှုတွေက ကိုယ့်ရဲ့ အလုပ်ဖြစ်မှုကို ထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။

လုပ်စရာရှိတာကို မလုပ်ဘဲ အချိန်ဆွဲနေတဲ့သူတွေ၊ လုပ်တော့လုပ်
နေပေမဲ့ လုပ်နေတဲ့ အလုပ်မှာ စေတနာ မထည့်ထားဘဲ ပြီးပြီးရော လုပ်
တတ်တဲ့သူတွေ၊ လုပ်စရာရှိတာတွေကို အချိန်တိုအတွင်း ပြီးအောင်တော့
လုပ်ပါရဲ့ ရလဒ်ကောင်းထွက်အောင် လုပ်တာမဟုတ်ဘဲ အလုပ်ပြီးရုံ လုပ်
တတ်တဲ့သူတွေ၊ လုပ်တာက နည်းနည်း အပြောက ခပ်များများ လေ့ရှည်ပေ
ရှည်နေတတ်သူတွေကို ရှောင်ပါ။ အကျင့်ဆိုတာ ကူးစက်တတ်ပါတယ်။

မကောင်းတဲ့အကျင့်တော့ အကူးမခံပါနဲ့။



ကူးစက်တတ်တဲ့ လူဖျင်းတွေရဲ့ အကျင့်ဆိုးတွေကို ရှောင်ပါ

အမှန်တိုင်း ဝန်ခံရရင် ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်က အလုပ်လုပ်ရင် လက်ကြောမတင်းလို့ အလုပ်ဖြစ်အောင် လုပ်တဲ့နည်းတွေကို လေ့လာဖြစ် တာပါ။ အပျင်းလည်းကြီးပြီး အလွန်အချိန်ဆွဲပါတယ်။ အိပ်ရေးမက်ပြီး စကားများပါတယ်။ အထူးသဖြင့် တွေ့ကရာစာအုပ် ကိုင်မိပြီဆိုတာနဲ့ မချ တော့ဘဲ အချိန်ကုန်ခံ ဖတ်တတ်တဲ့သူမျိုးပါ။

(စာအုပ်ဖတ်တဲ့အကျင့်ဆိုတာ ကောင်းပေမဲ့ ကိုယ့်အတွက် လက်တွေ့ အကျိုးမဖြစ်တဲ့ စာအုပ်တွေ ဖတ်နိုင်တိုင်းလည်း အဓိပ္ပါယ်မရှိပြန် ပါဘူး။ ကိုယ်နဲ့သက်ဆိုင်ပြီး ကိုယ့်အတွက် တကယ်အကျိုးဖြစ်တဲ့ စာအုပ် တွေကိုသာ ပိုပြီးဖတ်သင့်ပါတယ်။)

တချို့နေ့တွေဆိုရင် တနေကုန် သီချင်းနားထောင်ပြီး ဘာမှမလုပ် ဖြစ်ပါဘူး။ ဇာတ်ကားတွေ ဇာတ်လမ်းတွဲတွေဆိုရင်လည်း အမျိုးအစား မရွေး ကြိုက်တတ်သူဖြစ်တာကြောင့် ကြည့်မိသွားတာနဲ့ ဇာတ်သိမ်းပိုင်း မရောက်မချင်း ဘာမှ မလုပ်ဘဲ တထိုင်တည်းကြည့်တတ်သူမျိုးပါ။ Online Shopping လုပ်ရတာလည်း ဝါသနာပါတော့ လိုင်းပေါ်တွေ့သမျှ တွေ့ကရာ လှမ်းမှာပြီး ဝယ်တတ်ပါသေးတယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်ထိန်းပြီး ကိုယ်တိုင်ချမှတ်ထားတဲ့ အလုပ်လုပ်ဖြစ် ရေးစနစ်ကြောင့်သာ အလုပ်လုပ်ဖြစ်နေတာပါ။ သို့မဟုတ်ရင်တော့ ဘာမှ လုပ်ဖြစ်မှာတောင်မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီစာတွေရေးဖြစ်ဖို့ဆိုရင် ပိုတောင်ဆိုးပါ သေးတယ်။

ဆိုရှယ်မီဒီယာတွေမှာတော့ ကြည့်လိုက်ရင် ကိုယ့်ထက် တော် တဲ့သူ၊ ထက်တဲ့သူတွေကြီးပဲ။ အလုပ်ကလည်း လုပ်နိုင်လိုက်တာများ လက်ဖျားခါလောက်တယ်။ ကျန်းမာရေးလည်း လိုက်စားနိုင်ချက်၊ ချမ်းသာ လိုက်ကြပုံများ အားမကျလို့ မနေနိုင်လောက်အောင်ကို သွားရည်ပါလည် တယ်။

ဘယ်သူတွေ ဘယ်လောက်ပဲ တော်တော် ၂၄ နာရီ တပတ်လုံး မနားမနေ အလုပ်လုပ်နိုင်တာမျိုးတော့ မရှိဘူး။ သေချာတယ်။ သူတို့လည်း နားချိန် လုပ်ချိန် ပျင်းချိန်တော့ ရှိကို ရှိမှာပဲ။ အဲဒီတော့ အလုပ်လုပ်ဖြစ် အောင် လုပ်တဲ့နည်းက အလုပ်မလုပ်ဖြစ်ဘဲ အချိန်ဆွဲတဲ့အကျင့်တွေကို ဖျောက်တဲ့နည်းပဲဖြစ်ရမယ်လေ။ အဖြေက အဲတာပဲ ဖြစ်ရမယ်။ အဲဒီအတွေး နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြုပြင်နိုင်ခဲ့လို့သာ အလုပ်လုပ်ဖြစ်ရေးစနစ်တစ်ခုကို ချမှတ်လိုက်နာနိုင်ခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်မှာ အကျင့်ဆိုးတွေ ရှိနေပြီဆိုရင် ဖျောက်ဖို့ကြိုးစားရမယ်။ ဒါပေမဲ့ အကုန်လုံးကို တခါတည်း ဖျောက်ဖျက်လို့ မရဘူး။ အဲဒီတော့ တခု ချင်း ရှင်းရတယ်။ အစားမက်တဲ့အကျင့်ရှိနေရင် တခါတလေ စိတ်ထိန်းပြီး ဖြစ်သလို တမင်စားလိုက်တာမျိုးနဲ့ အကျင့်ဖျက်ရတယ်။

စကားများတဲ့အကျင့်ရှိနေရင် မပြောလည်း ဖြစ်တဲ့အကြောင်းတွေ ကို မပြောဖြစ်အောင် နေလိုက်တာမျိုးနဲ့ အကျင့်ပြောင်းရတယ်။ ချက်ချင်း တော့ ဘယ်အကျင့်မှ အဖြတ်မပျက်နိုင်ဘူး။ အချိန်တော့ ယူရတာပေါ့။

အကျင့်ဆိုးတွေကို ပြုပြင်နိုင်လာရင် အချိန်လည်း မဆွဲဖြစ်တော့ ဘူး။ ပျင်းတော့ ပျင်းလိမ့်မယ်၊ ဒါပေမဲ့ အလုပ်မလုပ်ဖြစ်လောက်တဲ့အထိ မပျင်းမိတော့ဘဲ လက်ကြောနည်းနည်းတင်းလာလိမ့်မယ်။



လိုတာထက်ပိုလုပ်မှု

တချို့နေ့တွေဆိုရင် အလုပ်ချိန် ၁၂ နာရီကနေ ၁၃ နာရီနီးပါး မအိပ်မနေ ကျွန်တော် လုပ်နိုင်တယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းနဲ့ စားချိန်သောက်ချိန် တွေကလွဲရင် တောက်လျှောက်ပဲ။ သုံးလေးငါးရက် ဆက်တိုက် အချိန်လုံးဝ မဆွဲဘဲ လုပ်နိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အဲဒီလို လုံးဝကြီး ဖိအားပေး လုပ်ခိုင်းပြီးတာနဲ့ အပေါ်ဆုံးကနေ အောက်ဆုံးကို ထိုးကျတော့တာပဲ။

သုံးလေးရက်ဆက်တိုက် အလုပ်ဖြစ်အောင်လုပ်ပြီးရင် နောက်သုံး လေးရက် ဆက်တိုက်က ဘာမှမလုပ်နိုင်လောက်အောင်ကို လူကပန်းသွား ရော။ ဘာဆိုဘာမှ မလုပ်နိုင်တော့ဘူး။

အဲတာကြောင့် နောက်ပိုင်းမှာ ဘာပဲလုပ်လုပ် အချိန်နဲ့အချိန် လုပ် လိုက်တယ်။ တောက်လျှောက်လုပ်လို့ ရတိုင်းလည်း မလုပ်ဘူး။ နားစရာရှိ တာ နားပစ်လိုက်တယ်။ အပင်ပန်းခံပြီး ဇွတ်အတင်း မလုပ်တော့ဘူး။ ပျင်း လို့ရရင် အကျင့်မပျက်အောင် ထိန်းပြီး ပျင်းလိုက်တယ်။

Deadline တွေ ဘာတွေရှိလာရင်လည်း ကြောက်စရာ လန့်စရာ မလိုအောင် အစောကြီးကတည်းက အလုပ်လုပ်တတ်တဲ့အကျင့် မွေးလိုက် တယ်။ စိတ်အေး လက်အေး လုပ်ရတဲ့ အရသာကို ယူတတ်အောင် တမင် ကြိုးစားထားလိုက်တယ်။ စိတ်ရှည်ရှည်ထားပြီး အေးအေးဆေးဆေးလေး ပဲ လုပ်တော့တယ်။ ဘယ်တော့မှ ဘာအကြောင်းနဲ့မှ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အတင်း ဖိအားပေး တွန်းအားပေး မလုပ်ဖြစ်တော့ဘူး။ လိုတာထက်ပိုလုပ် လည်း မထူးဘူးရယ်။ ထိုးအတက်နဲ့ ပြန်အကျ ဘက်မျှနေတော့ ပင်ပန်းတာ ပဲ အဖတ်တင်တယ်။

လိုတာထက်ပူပန်မှု

ပိုက်ဆံပြတ်သွားရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ၊ အလုပ်ပြုတ်သွားရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ၊ သူငါ့ကို ပြန်မချစ်ရင် သွားပါပြီ၊ ငါ့ရောဂါတွေ ရသွား ရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ၊ ငါစီးနေတဲ့ကား မှောက်သွားရင် ဒုက္ခပဲ၊ ငါ့မျက်လုံး

တွေ ကန်းသွားရင် ခွကျပြီ ... ငါ ငါ ငါ တကယ်လို့ ငါ ငါ ငါ ... အသက် ရှင်သရွေ့ ပူစရာတွေမှ အများကြီးပါ။ ထူးပြီး လိုတာထက် ပိုပူတတ်လို့ လည်း ကိုယ့်ဘဝကြီး လုံခြုံမသွားပါဘူး။ ဖြစ်သမျှ အကြောင်း အကောင်းပါ။ အပူကြီးလို့ လုံခြုံသွားတာမျိုး မရှိပါဘူး။ ပိုပြီးတော့ အန္တရာယ်များသွားတာ ပဲ အဖတ်တင်ပါတယ်။

သေချာတာက ခုတင်ချက်ချင်း ဘယ်သူမှ ကောက်ကာငင်ကာ သေသွားစရာ အကြောင်း မရှိပါဘူး။ ရောဂါအခံ ဘာညာသာရကာ စကား ကပ်ပြောရင်တော့ တမျိုးပေါ့။ ဒါပေမဲ့ လိုတာထက် ပိုပူနေလို့ အကျိုးမရှိတာ ကို မမေ့ပါနဲ့။ ပူနေမယ့်အစား လုပ်စရာရှိတာကို အေးအေးလူလူ လုပ်တတ် အောင် စိတ်မွေးပါ။

စိတ်ပူတတ်တာက ကောင်းတာ ဘာမှ မဖြစ်စေပါဘူး။ စိတ်ပူပေး ရမယ့်အစား စိတ်ကူပေးပါ။ ကိုယ့်စိတ်က ပူပန်သောက များနေပြီဆိုရင် ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် ပြန်ကူပေးပါ။ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် ကိုယ်တိုင်က ပြန်နှစ်သိမ့် တတ်ရပါမယ်။ ပစ်မထားပါနဲ့။

စိတ်ညစ်စရာတွေနဲ့ကြုံရတိုင်း စိတ်အားငယ် စိတ်အားပျက်မဖြစ် ပါစေနဲ့။ ကိုယ့်ကို တကယ် ပျက်စီးစေနိုင်တာဆိုလို့ ကိုယ့်စိတ်ပဲ ရှိပါတယ်။ ရန်သူအစစ်က ကိုယ့်ကိုယ်တွင်းမှာပါ။ အပြင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်ကပဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပျက်စီးအောင် လုပ်လို့ ရတာပါ။ သူများကြောင့် မပျက်စီး သွားပါဘူး။

တဇောက်ကန်းစိတ်

တဇောက်ကန်းသမားတွေကတော့ နေရာစုံမှာ ရှိနေမှာပါ။ ကိုယ်တိုင်ကလည်း ခေါင်းအသေမာတဲ့ တဇောက်ကန်း ဖြစ်နေတတ်တာ ကို မမေ့ပါနဲ့နော်။ ခက်လိုက်တာနော်လို့ အပြောခံနေရပြီဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် ပြန်ဆန်းစစ်ဖို့ လိုနေပါပြီ။ အတော်ခက်ပါလားလို့ တွေးပြီး တဖက် သားအပေါ် အားမလိုအားမရစိတ် ဖြစ်နေရင်လည်း သတိထားပါ။

တဇောက်ကန်းစိတ်နဲ့ တဖက်သားအပေါ် အစွန်းရောက်မိတတ်ပါတယ်။ ငါ့လိုများ ဘာလို့ မလုပ်နိုင်ရတာလဲ၊ ဒါလေးများ အလွယ်လေးကို ချာချာလည်နေတယ် စသဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း မကျေနပ်၊ တဖက်သားရဲ့ လုပ်ရည်ကိုင်ရည်အပေါ်လည်း မကျေလည်ဖြစ်နေရင် ကိုယ်တိုင်က တဇောက်ကန်းစိတ်ဝင်နေလို့ပါ။

ခေါင်းမာတာ ကောင်းပေမဲ့ အစွန်းရောက်တဲ့အထိ တဖက်ပိတ်ဖြစ်သွားတာ လုံးဝ မကောင်းပါဘူး။ လူတွေရဲ့ အပြောကို ခံနိုင်ရည်ရှိပြီး ကဲ့ရဲ့ သမျှ အထင်သေးသမျှကို မသိချင်ယောင်ဆောင်နိုင်တာက ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လူတွေရဲ့ အပြုသဘောဆောင် ဝေဖန်မှု၊ အပြစ်ထောက်ပြမှုတွေကို ငြင်းဆန်ပြီး မသိသလိုနေတာက မှားပါတယ်။ ကိုယ့်ကြောင့်လည်း အလုပ်မပျက်ပါစေနဲ့။ သူများအပေါ် အားမရစိတ်ကြောင့် အလုပ်ဖျက်တဲ့သူလည်း မဖြစ်ပါစေနဲ့။ ခေါင်းမာစိတ်ဝင်လာရင် အမြဲဆန်းစစ်ပါ။ လူကဲ့ရဲ့ခံမဖြစ်ပါစေနဲ့။ အားလုံးနဲ့ အဆင်ပြေအောင် နေတတ်ထိုင်တတ်လုပ်တတ်ကိုင်တတ်တာက အကောင်းဆုံးပါပဲ။

ပစ်ပစ်များမှု

သူများတွေလို အချိန်မဆွဲဘဲ အလုပ်ကို အလုပ်လို လုပ်တယ်၊ စေတနာပါတယ်၊ အလုပ်ဖြစ်အောင် လုပ်တယ်။ အကျိုးရှိအောင်လည်း လုပ်တယ်။ ရလဒ်ကောင်းနဲ့ အောင်မြင်မှုတွေလည်း ရှိတယ်။ ခေါင်းမာတာမျိုးတော့ မရှိပေမဲ့ တခြားလူတွေရဲ့ လုပ်ရည်ကိုင်ရည်နဲ့ အလုပ်လုပ်ပုံတွေကို အားမလိုအားမရဖြစ်ပြီး လိုက်ဝေဖန်တာမျိုး မလုပ်ပါနဲ့။

ကိုယ့်အပေါ် အဲဒီလို ပစ်ပစ်များလာရင်လည်း အများမခံပါနဲ့။ ရိုးသားစွာ ဝန်ခံပြီး အမှန်းခံ ငြင်းဆန်ပါ။ ပစ်ပစ်များတာက များတဲ့သူရော များခံတဲ့သူရော လက်ခံသရွေ့ လုပ်ခံရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကြိုငြင်းပြီး ကန်ထုတ်ပထုတ်ထားရင် စိတ်မရှုပ်ရတော့ပါဘူး။

တကယ်လို့ ကိုယ့်မှာ ပစ်ပစ်များတဲ့ အကျင့်ရှိတယ်လို့ ထောက်

မြင်စိတ်ထူးရရင် စိတ်မဆိုးပါနဲ့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြုပြင်ပြောင်းလဲဖို့သာ စိတ်ပြောင်းလိုက်ပါ။ ပစ်ပစ်များတာက လူမုန်းခံရပါတယ်။ ကဲ့ရဲ့ခံရပါတယ်။ လူမြင်ကတ်ခံရပြီး သူများရဲ့ အတင်းအဖျင်းစကားထဲ ထည့်ပြောခံရတတ်ပါတယ်။ အလုပ်မှာ ပစ်ပစ်များလို့ ထူးပြီး ရလဒ်ကောင်းမထွက်ပါဘူး။ သူများထက် သာပြီး အောင်မြင်မှုတွေ ရမသွားပါဘူး။ လူမုန်းခံရတာပဲ အဖတ်တင်တာပါ။

လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်ထဲမှာ ပစ်ပစ်များတဲ့သူ ပါလာရင် မပေါင်းသင်းပါနဲ့။ အပြောမခံပါနဲ့။ ကိုယ့်အထက်လူကြီးက ပစ်ပစ်များရင် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောပြီး ကိုယ့်အလုပ်တာဝန်ထဲ ဝင်စွက်ဖက်တာမျိုးကို ဆန့်ကျင်တဲ့ အနေနဲ့ တိုက်ရိုက်အကန်ပြော ဝေဖန်ပါ။ ကိုယ့်အပေါ် ပစ်ပစ်မများဖို့ ပွင့်လင်းစွာ တောင်းဆိုပါ။ အထက်လူကြီးလည်း မဆန်၊ ပညာရှင်မဆန်ဘဲ ကိုယ့်အပေါ် လူပါးဝလာရင်တော့ အဲဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ လက်အောက်မှာ အလုပ်မလုပ်ပါနဲ့။ ပွင့်လင်းစွာ ပြောပြီး အလုပ်ထွက်လိုက်ပါ။ အလုပ်ပြောင်းလုပ်ပါ။

ပစ်ပစ်များပြီး နေရာတကာဝင်ပြောတတ်တဲ့ အလုပ်ရှင်တွေ လက်အောက်မှာ ဘယ်တော့မှ အလုပ်မလုပ်ပါနဲ့။ ဝေးဝေးရှောင်ပါ။ သူတို့က ကိုယ့်ရဲ့ အလုပ်တာဝန်ကိုပဲ ဝေဖန်ကြမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ နေ့စဉ် လူနေမှုဘဝကိုပါ ဝင်စွက်ဖက်တတ်ပါတယ်။ အလုပ်အရေးကိစ္စကိုပဲ ကြေးများတာ မဟုတ်ဘဲ၊ ကိုယ့်ရဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ဘဝကိုပါ ကြေးလာများမှတော့ နည်းနည်းမှ မသည်းခံပါနဲ့။

လတ်လျားလတ်လျား

“ဖုန်းကိုင်ပြီးဘာလုပ်မလို့လဲ” -

“Facebook ခနလေး ဝင်စစ်တာပါ” - “ဘာကိုဝင်စစ်”

ပြောလိုက်ရင်တော့ ခန၊ ဝင်စစ်ကြည့်ရုံ၊ ဟိုဟာလေး ဒီဟာလေး - အရေးပါသလားဆိုတော့ အရေးကြီးတာ တခုမှ မဟုတ်ဘူး။ အီးမေးလ်

စစ်ရတာနဲ့၊ အင်စတာထဲခနဝင်ရတာနဲ့၊ တယ်လီဂရမ်မှာနို့တီဝင်နေတာ
နဲ့၊ တွစ်တာက DM ရှိလို့၊ စနပ်ချက်မှာနို့တီလာနေတာကြောင့် စသဖြင့်
အကြောင်းပြချက်တော့ အမျိုးမျိုး၊ တကယ်တမ်း အရင်းစစ်ကြည့်လိုက်ရင်
လတ်လျားလတ်လျား လုပ်နေတာတွေပါ။

ဝင်စစ်ပြီး ဘာလုပ်မှလဲ မေးလိုက်ရင် အဓိပ္ပါယ်ခိုင်လုံတဲ့
အကြောင်းပြချက် တခုမှ မပေးနိုင်ကြပါဘူး။ အားလုံးက အဲဒီလိုပဲ စိတ်ထဲ
ပျင်းသလိုလေး ခံစားလာရရင်ပဲ အနီးအနားက စိတ်ပြောင်းစိတ်လွဲ လုပ်
လို့ရသမျှ အရာတွေကို လိုက်လုပ်တတ်ပါတယ်။ ဝင်စစ်လိုက်လို့ ထူးသွား
သလားဆိုရင် ဟင့်အင်းပါ။ ဘာမှ မထူးပါဘူး။

“ဘယ်သွားမလို့လဲ” - “ဟိုနားဒီနား” -

“ဘာလုပ်မလို့လဲ” - “ဘာရယ်မဟုတ်ပါဘူး ဒီအတိုင်းပဲ”

ဆင်ခြေကတော့ လူတိုင်းပေးတတ်ပါတယ်။ အလုပ်ကနေ ရှောင်
လို့ ရရင် ရသလို လတ်လျားလတ်လျားဖို့အတွက်နဲ့ အကြောင်းပြချက်ထုတ်
ပြီး စိတ်အပျင်းဖြေတတ်တဲ့အကျင့်က အလွန်ဆိုးပါတယ်။

ဖုန်းမကိုင်လိုက်လို့ ဘာမှမဖြစ်ပါဘူး။ ဝင်မစစ်လိုက်လို့ ဘာမှမ
ဖြစ်ပါဘူး။ ခနတဖြုတ် ပစ်ထားလိုက်လို့ ကိစ္စကြီးငယ် ဖြစ်မသွားပါဘူး။
အာရုံစိုက်ပြီး လုပ်သင့်တာကိုသာ ဆက်လုပ်ပါ။ လတ်လျားလတ်လျား
မလုပ်ပါနဲ့။

ဟိုရှောင်ဒီရှောင်

ဟိုဟာလုပ်စရာရှိလို့ ဒီဟာလုပ်စရာရှိလို့နဲ့ ခိုင်းလိုက်တိုင်း လုပ်
စရာတွေ များနေတတ်ပြီး၊ တကယ်တမ်း လွှတ်ထားလိုက်တော့လည်း လုပ်
တာမျိုး မတွေ့ရဘူး။ အားလားလို့ မေးလိုက်ရင် မအားဘူး။

ဒါပေမဲ့ လတ်လျားလတ်လျား ထိုင်နေတာပဲ တွေ့နေရတတ်တယ်။
အလုပ်လုပ်ချင်စိတ်မရှိသလို ခိုင်းခံရမှာကို သေလောက်အောင် ကြောက်
တတ်တဲ့ လက်ရှောင်သမားတွေလောက် အဆိပ်အတောက်များတာ မရှိဘူး။