

မေဂ်

စာအုပ်တိုက်

mgvooe.com

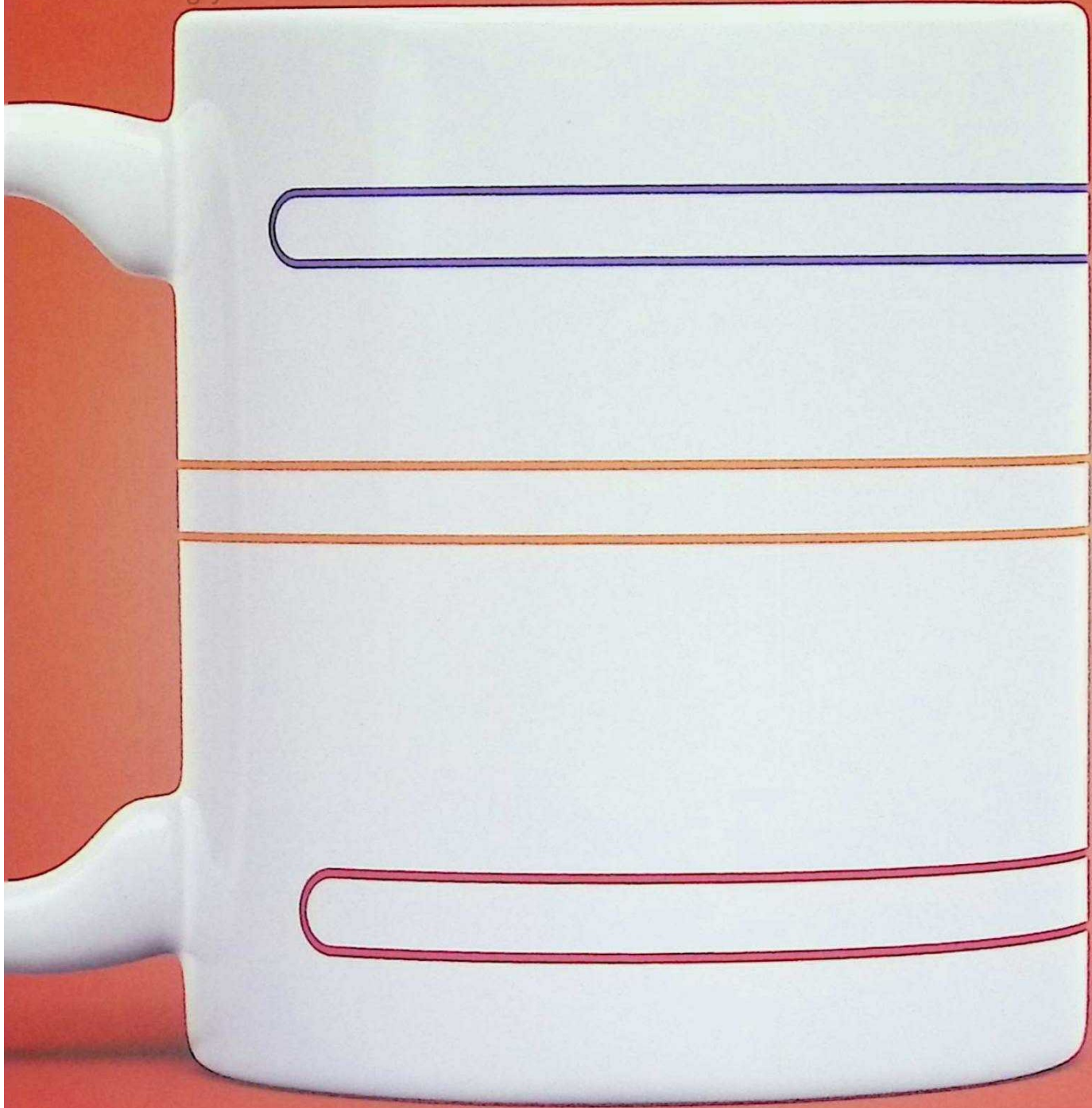
SAMPLE BOOK

The  
 ART  
 OF  
 SMART  
 WORK

နည်းနည်းလုပ် ပျားပျားရ

လှိုင် င် ဖြိုး အောင်

mgvooe.com



အချိန်ကျွန်ဘဝကနေ  
 လွတ်မြောက်ပြီး သင့်ဘဝရဲ့  
 တကယ့် ပဲ့ကိုင်ရှင်အဖြစ် ရပ်တည်ဖို့  
 အသင့်ဖြစ်ပြီလား?  
 ဒါဆိုရင်တော့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ခရီးစဉ် ကို  
 အခုပဲ စတင်လိုက်ကြရအောင်။

KHIT Publishing House

9 788686 856296

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

- ထုတ်ဝေသည့်ခုနှစ်၊ လ ❖ ၂၀၂၅ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ  
(ပထမအကြိမ်)
- မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း ❖ Moe Thein Kho
- ကွန်ပျူတာစာပိ/အတွင်းဒီဇိုင်း ❖ Nyein
  
- ထုတ်ဝေသူ ❖ ဦးမျိုးသုစိုး (၀၂၈၉၉)  
ခေတ်စာအုပ်တိုက်  
ရန်ကုန်မြို့။
  
- ပုံနှိပ် ❖ ဦးဇေယျာဦး (၀၁၅၇၉)  
Silver Sky Press ပုံနှိပ်တိုက်၊  
စလမ်း၊ အမှတ်(၃၁)၊  
မင်္ဂလာတောင်ညွန့်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။  
၀၉-၄၅၀၀၅၇၅၆၇
  
- အုပ်ရေ ❖ ၅၀၀
- တန်ဖိုး ❖ ၆၀၀၀

ထုတ်ဝေသည့်စာအုပ်ကော်သလောက်အညွှန်း(CIP)

The Art Of Smart Work  
 နည်းနည်းလုပ်များများရ  
 ခေတ်စာအုပ်တိုက်၊ ၂၀၂၅။  
 စာ - ၁၀၂၊ ၂၀၁၆ပေါ့။

နည်းနည်းလုပ် များများရ

### မာတိကာ

- နိဒါန်း

- အခန်း (၁)

Mindset ပြောင်းလဲခြင်း - အောင်မြင်သူတို့ရဲ့ အတွေးအခေါ်

- အခန်း (၂)

သင့်ရဲ့ ရွှေအိုးကို ရှာဖွေခြင်း (Finding Your Goldmine)

- အခန်း (၃)

Leverage - သင့်ရဲ့ အင်အားကို ဆတိုးပွားများခြင်း

- အခန်း (၄)

System တည်ဆောက်ခြင်းဖြင့် လွတ်မြောက်ပါ

- အခန်း (၅)

"No" ဟု ပြောဆိုခြင်း အနုပညာ (The Art of Saying "No")

- အခန်း (၆)

အတွင်းစိတ်ရဲ့ အတားအဆီးတွေကို ကျော်လွှားခြင်း

- အခန်း (၇)

အချိန်ကို စီမံတာထက် စွမ်းအင်ကို စီမံခြင်း

- အခန်း (၈)

သင်၏ SYSTEM ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် မြှင့်တင်ခြင်း

- နိဂုံး



စာရေးသူ၏ အမှာ

ဒီစာအုပ်ကို မရေးခင် လွန်ခဲ့တဲ့ ၃ နှစ်လောက်ကပေါ့! ကျွန်တော်လည်း အလုပ်တွေပိပြီး ချာချာလည်နေခဲ့ဖူးတယ်။ မနက်အစောကြီးထ၊ ညနက်တဲ့အထိ အလုပ်လုပ်၊ ဒါပေမဲ့ လကုန်တဲ့အခါမှာတော့ ပင်ပန်းတာပဲ အဖတ်တင်ပြီး လက်ထဲဘာမှမကျန်ခဲ့ဘူး။

အဲ့ဒီမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်မေးမိတာက "ငါ ဒီလောက် အလုပ်ရှုပ်နေတာ၊ တကယ်ရော အလုပ်ဖြစ်ရဲ့လား?" ဆိုတဲ့ မေးခွန်းပါပဲ။ အဲ့ဒီမေးခွန်းတစ်ခုတည်းက ကျွန်တော့်ရဲ့ အလုပ်လုပ်ပုံ အားလုံးကို ပြန်သုံးသပ်စေခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော်သဘောပေါက်လာတာက အလုပ်ကြိုးစားရုံနဲ့ မရဘူး၊ ပါးနပ်ဖို့လိုတယ် ဆိုတာပါပဲ။ အရေးမကြီးတဲ့ အလုပ်တွေကို "No" လို့ ဘယ်လိုပြောမလဲ၊ ကိုယ့်ရဲ့ အချိန်နဲ့စွမ်းအင်ကို တကယ်အကျိုးရှိမယ့်နေရာမှာပဲ ဘယ်လိုသုံးမလဲဆိုတာတွေကို လေ့လာခဲ့ရပါတယ်။ အဲ့ဒီမှာ ကျွန်တော်ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သမျှကို ဒီစာအုပ်ထဲမှာ အကုန်စုစည်းပြီး မျှဝေပေးထားတာပါ။

ဒါက ပျင်းဖို့သင်ပေးတဲ့ စာအုပ်မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်တကယ်အလေးထားတဲ့အရာတွေအတွက် အချိန်နဲ့လွတ်လပ်ခွင့်ကို ပြန်ရယူနိုင်ဖို့ ရေးထားတဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ်ပါပဲ။

### “နိဒါန်း”

- သင် တကယ်ပဲ အလုပ်ရှုပ်နေတာလား၊ ဒါမှမဟုတ် အလုပ်ဖြစ်နေတာလား?
- သင့်ရဲ့ တစ်နေ့တာ ဘယ်လိုကုန်ဆုံးသွားလဲ?

ဒီမေးခွန်းကို ကြားလိုက်ရတဲ့အခါ လူအများစုရဲ့ အဖြေကတော့ "မအားလိုက်တာ၊ တစ်နေ့လုံး အလုပ်ရှုပ်နေတာပဲ" ဆိုတာ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်တော်တို့ လူ့အဖွဲ့အစည်းမှာ "အလုပ်ရှုပ်တယ်" ဆိုတာက အောင်မြင်ခြင်း၊ အရေးပါခြင်းရဲ့ သင်္ကေတတစ်ခုလို ဖြစ်နေပါတယ်။ မနက်မိုးလင်းကနေ ည မိုးချုပ်အထိ meeting တွေ၊ email တွေ၊ ဖုန်း call တွေနဲ့ အချိန်ဇယားအပြည့်ရှိ နေတာကို ဂုဏ်ယူတတ်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ခါလောက် ရပ်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် ဒီမေးခွန်းလေး ပြန်မေးကြည့်ဖူးလား?

"ငါ ဒီလောက် အလုပ်ရှုပ်နေတာ၊ တကယ်ရော အလုပ်ဖြစ်ရဲ့လား?"

တစ်နေ့ကုန် အင်္ကျီလက်ခေါက်တင်၊ ချွေးသံတရွဲရွဲနဲ့ အလုပ်လုပ်ပြီး လကုန်မှာ ကိုယ့်ရဲ့ ဘဏ်စာရင်းကို ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ၊ ကိုယ့်ရဲ့ လုပ်ငန်းတိုး တက်မှုကို ပြန်သုံးသပ်လိုက်တဲ့အခါ၊ ကိုယ့်ရဲ့ ဘဝအရည်အသွေးကို ပြန်ခံစား ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ သင်မျှော်လင့်ထားသလောက် တိုးတက်မှုမျိုး မတွေ့ရဘဲ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုတွေသာ အဖတ်တင်နေတာမျိုး ကြုံဖူးပါသလား။

သင်လည်း အဲဒီလို ခံစားနေရတယ်ဆိုရင်တော့ သင်တစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့အများစုဟာ "အလုပ်ကြိုးစားရင် အောင်မြင်မယ်" (Work Hard, Get Success) ဆိုတဲ့ ဆုံးမစကားကို နားစွဲနေအောင် ကြားပြီး ကြီးပြင်းလာခဲ့ကြသူတွေပါ။ ဒီစကားက မမှားပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ Digital ခေတ်ရဲ့ ပြိုင်ဆိုင်မှုပြင်းထန်တဲ့ ဒီနေ့ကမ္ဘာကြီးမှာတော့ သူက ပြည့်စုံတဲ့ ညီမျှခြင်းတစ်ခု မဟုတ်တော့ပါဘူး။

ကြိုးစားရုံတစ်ခုတည်းနဲ့ မလုံလောက်တော့ပါဘူး။ အရေးကြီးတာက ကိုယ်စိုက်ထုတ်လိုက်တဲ့ အင်အား (Effort) တိုင်းကနေ အကောင်းဆုံးအကျိုးရလဒ် (Result) ကို ဘယ်လိုပြန်ရအောင်လုပ်မလဲ ဆိုတာပါပဲ။ လှေကို အရူးအမူးလှော်နေရုံနဲ့ ကမ်းမရောက်နိုင်ပါဘူး။ လမ်းကြောင်းမှန်ကို သိပြီး ပါးနပ်စွာ လှော်တတ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်က သင့်ကို ပျင်းရိဖို့ သင်ပေးမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ဆန့်ကျင်ဘက်အနေနဲ့ သင့်ရဲ့ အချိန်၊ ငွေ၊ စွမ်းအင်တွေကို တန်ဖိုးအရှိဆုံးနေရာမှာ ဘယ်လိုအသုံးပြုပြီး အနည်းဆုံးအားစိုက်ထုတ်မှုနဲ့ အများဆုံးအကျိုးရလဒ်ကို ရရှိအောင်လုပ်မလဲဆိုတဲ့ "ပါးနပ်စွာ အလုပ်လုပ်ခြင်း" (Work Smart) ဆိုတဲ့ အနုပညာကို သင်ပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ကို ဖတ်ရှုပြီးသွားတဲ့အခါ သင်ဟာ...

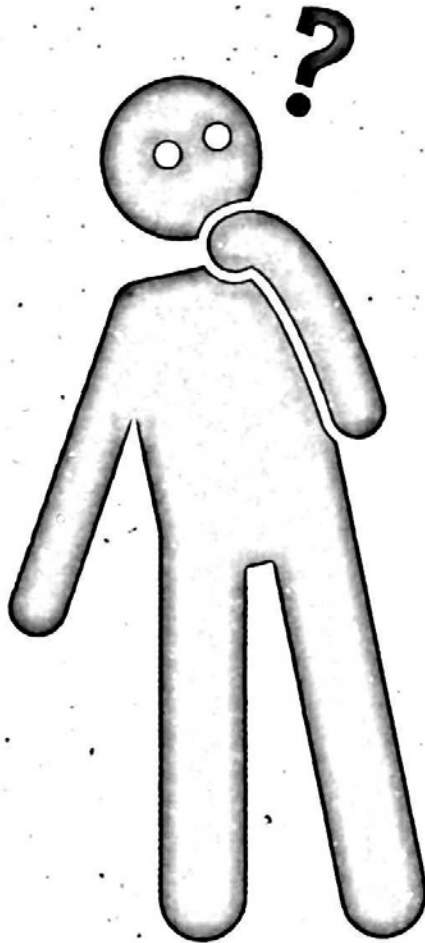
- သင်၏ ဝင်ငွေ ၈၀% ကို ရှာပေးနေတဲ့ အဓိက အလုပ် ၂၀% ကို ဘယ်လို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ရမလဲဆိုတာ သိရှိလာပါလိမ့်မယ်။
- နည်းပညာ၊ ငွေကြေးနဲ့ လူတွေကို ကုတ်အားယူပြီး (Leverage) သင်၏ အင်အားကို ဆတိုးပွားများနည်းကို နားလည်သွားပါလိမ့်မယ်။
- သင်မရှိရင်တောင် လည်ပတ်နိုင်တဲ့ လုပ်ငန်းစနစ် (System) တွေကို ဘယ်လိုတည်ဆောက်ရမလဲဆိုတာကို လေ့လာနိုင်ပါလိမ့်မယ်။
- သင်၏ တန်ဖိုးရှိတဲ့ အချိန်တွေကို ဖြုန်းတီးနေတဲ့ အရာတွေကို "No" လို့ ရဲရဲဝံ့ဝံ့ပြောနိုင်တဲ့ သတ္တိတွေ ရှိလာပါလိမ့်မယ်။

အချိန်ကျန်ဘဝကနေ လွတ်မြောက်ပြီး သင့်ဘဝရဲ့ တကယ့် ပဲ့ကိုင်ရှင်အဖြစ် ရပ်တည်ဖို့ အသင့်ဖြစ်ပြီလား? ဒါဆိုရင်တော့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ခရီးစဉ်ကို အခုပဲ စတင်လိုက်ကြရအောင်။

mgyee.com

**အခန်း (၁)**

**Mindset ဖြောင်းလဲခြင်း - အောင်မြင်သူတို့ရဲ့ အတွေးအခေါ်**



၁.၁။ "အလုပ်များတယ်" ဆိုတဲ့ ဂုဏ်ပုဒ်ရဲ့ ထောင်ချောက်

"မအားဘူး၊ အလုပ်များတယ်" လို့ ပြောလိုက်ရတဲ့အခါ ကျွန်တော် တို့ ဘာကြောင့် သွယ်ဝိုက်သောအားဖြင့် ကျေနပ်မှုကို ခံစားရတာလဲ?

ဘာလို့လဲဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဦးနှောက်ထဲမှာ "အလုပ်များခြင်း = အရေးပါခြင်း" ဆိုတဲ့ အတွေးတစ်ခု ကိန်းအောင်းနေလို့ပါပဲ။ လူတွေက ကျွန်တော်တို့ကို အားကိုးတယ်၊ ကျွန်တော်တို့မရှိရင် မဖြစ်ဘူးဆိုတဲ့ ခံစားချက်ကို သဘောကျကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒါဟာ အင်မတန် အန္တရာယ်ကြီးတဲ့ ထောင်ချောက် တစ်ခုပါ။

လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တဲ့ စက်ဘီးပေါ်မှာ ချွေးတွေ ရွဲနစ်နေအောင် နင်းနေတဲ့လူတစ်ယောက်ကို မြင်ယောင်ကြည့်လိုက်ပါ။ သူ့အရမ်းကို "အလုပ်ရှုပ်" နေပါတယ်။ သူ့စွမ်းအင်တွေ အများကြီးသုံးနေရတယ်။ ဒါပေမဲ့ တကယ်တမ်းမှာတော့ သူဟာ တစ်လက်မမှ ရှေ့ကို ရွေ့မသွားပါဘူး။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အလုပ်ခွင်ထဲမှာလည်း ဒီလိုပါပဲ။ အစည်းအဝေးတစ်ခုပြီးတစ်ခုတက်၊ အီးမေးလ်တစ်ခုပြီးတစ်ခုပြန်၊ အလုပ်စာရင်းထဲက အသေးအဖွဲ့လေးတွေကို ခြစ်ချရင်းနဲ့ တစ်နေ့တာကို ကုန်ဆုံးလိုက်တာဟာ အလုပ်ဖြစ်တယ်လို့ ထင်ရပေမယ့်၊ တကယ်တမ်း လုပ်ငန်းရဲ့ အဓိကရည်မှန်းချက်၊ ဝင်ငွေတိုးတက်မှုအတွက် ဘာတစ်ခုမှ ထိရောက် ပြီးမြောက်သွားတာမျိုး မရှိနိုင်ပါဘူး။



အောင်မြင်တဲ့သူတွေက လှုပ်ရှားမှု (Movement) နဲ့ တိုးတက်မှု (Progress) ကို ခွဲခြားမြင်တတ်ကြတယ်။ အလုပ်ရှုပ်နေတိုင်း အလုပ်မဖြစ်ဘူးဆိုတာကို သူတို့ ကောင်းကောင်းနားလည်တယ်။ ဒါကြောင့် သူတို့ရဲ့ ပထမဆုံးခြေလှမ်းကတော့ "အလုပ်ရှုပ်တာ ကောင်းတယ်" ဆိုတဲ့ Mindset ကို စွန့်လွှတ်ပြီး "ရလဒ်ကောင်း တာမှ ကောင်းတယ်" ဆိုတဲ့ Mindset ကို ပြောင်းလဲမွေးမြူခြင်းပါပဲ။

**Pareto Principle (80/20 Rule) - သင့်ဘဝကို ပြောင်းလဲပေးမယ့် နိယာမ**

အခုသင်ဟာ "အလုပ်ရှုပ်တိုင်း အလုပ်မဖြစ်ဘူး" ဆိုတဲ့အချက်ကို လက်ခံလိုက်ပြီဆိုရင်၊ နောက်တစ်ဆင့်ကတော့ "ဒါဆို ဘယ်အရာကမှ တကယ် အလုပ်ဖြစ်တာလဲ?" ဆိုတဲ့မေးခွန်းရဲ့အဖြေကို ရှာဖွေဖို့ပါပဲ။ ဒီအဖြေကိုပေးနိုင် မယ့် အစွမ်းထက်ဆုံးသောချက်ကတော့ "Pareto Principle" ဒါမှမဟုတ် "80/20 Rule" လို့ လူသိများတဲ့ နိယာမတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

ဒီနိယာမရဲ့ အဓိကအဆိုကတော့ အင်မတန် ရိုးရှင်းပါတယ်။

"အကြောင်းတရား ၂၀% က  
အကျိုးသက်ရောက်မှု ၈၀% ကို ဖြစ်ပေါ်စေတယ်"

တစ်နည်းအားဖြင့်ပြောရရင်၊ သင်ရရှိနေတဲ့ ရလဒ်အများစု (၈၀%) ဟာ သင်ပြုလုပ်လိုက်တဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်အနည်းစု (၂၀%) ကနေ လာတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနိယာမကို ၁၉ ရာစုနှစ်မှာ အီတလီစီးပွားရေးပညာရှင် Vilfredo Pareto က စတင်တွေ့ရှိခဲ့တာပါ။ သူက အီတလီနိုင်ငံရဲ့ မြေယာအများစု (၈၀%) ကို လူဦးရေရဲ့ အနည်းစု (၂၀%) က ပိုင်ဆိုင်နေတယ်ဆိုတာကို သတိပြုမိခဲ့တယ်။ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတာက သူ့ရဲ့ ဥယျာဉ်ထဲက ပဲစေ့တွေမှာတောင် ပဲသီး အများစု (၈၀%) ဟာ ပဲပင်အနည်းစု (၂၀%) ကနေပဲ ထွက်ရှိနေတာကို တွေ့ရှိခဲ့ ရပြန်တယ်။

ဒီတွေ့ရှိချက်ဟာ စီးပွားရေးလောကမှာသာမက၊ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝရဲ့ ကဏ္ဍအားလုံးနီးပါးမှာ အံ့ဩစရာကောင်းလောက်အောင် မှန်ကန် နေတာကို တွေ့ရပါတယ်။

mgooe.com

**၈၀/၂၀ နိယာမရဲ့ လက်တွေ့ဘဝ ဥပမာများ**

ဒီနိယာမက သင့်ဘဝနဲ့ ဘယ်လောက်နီးစပ်နေလဲဆိုတာကို ဒီ ဥပမာတွေက သက်သေပြပါလိမ့်မယ်။

**စီးပွားရေးမှာ**

- သင်၏ Customer ၁၀၀ ယောက်ထဲက အ loyal အဖြစ်ဆုံး Customer ၂၀ က သင်၏ ဝင်ငွေ ၈၀% ကို ယူဆောင်လာပေးလေ့ရှိပါတယ်။
- သင်ရောင်းချနေတဲ့ ကုန်ပစ္စည်းအမျိုးအစား ၁၀ မျိုးထဲက လူကြိုက်အများဆုံး ၂ မျိုးက သင်၏ အမြတ် ၈၀% ကို ရှာဖွေပေးနေတာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။
- သင့်ကို စိတ်အညစ်ရဆုံးဖြစ်စေတဲ့ ပြဿနာ ၁၀ ခုထဲက ၂ ခုကို ဖြေရှင်းလိုက်ရုံနဲ့ သင်၏ စိတ်ဖိစီးမှု ၈၀% လျော့ကျသွားနိုင်ပါတယ်။

**လူမှုဘဝမှာ**

- သင်ဝတ်နေကျ အဝတ်အစားတွေထဲက ၂၀% ကိုပဲ သင်၏ အချိန် ၈၀% မှာ ဝတ်ဆင်လေ့ရှိပါတယ်။ ကျန်တဲ့ ၈၀% ကတော့ ဗီရိုထဲမှာ ဒီအတိုင်းပဲ ရှိနေတတ်ပါတယ်။
- သင့်ရဲ့ ဖုန်းထဲက App တွေထဲမှာ App ၂၀% ကိုပဲ သင်၏ အသုံးပြုချိန် ၈၀% မှာ ဖွင့်ပြီးသုံးဖြစ်ပါတယ်။

**ကိုယ်ပိုင် လက်တွေ့ဘဝမှာ**

- သင်ချရေးထားတဲ့ လုပ်စရာစာရင်း (To-do List) ၁၀ ခုထဲက အရေးအကြီးဆုံး ၂ ခုကို ပြီးမြောက်အောင်လုပ်လိုက်တာနဲ့ အဲဒီနေ့အတွက် တန်ဖိုးရှိတဲ့ ရလဒ် ၈၀% ကို ရရှိနိုင်ပါတယ်။

ဒီနိယာမကို နားလည်လိုက်တာနဲ့ သင့်ရဲ့ကမ္ဘာကြီးကို မြင်တဲ့ အမြင်ဟာ လုံးဝပြောင်းလဲသွားပါလိမ့်မယ်။ အရာအားလုံးဟာ တန်းတူအရေးမပါဘူးဆိုတာကို သင်သဘောပေါက်လာပါလိမ့်မယ်။ အချို့အရာတွေက တခြားအရာတွေထက် အဆပေါင်းများစွာ ပိုပြီးအရေးပါနေပါတယ်။

**ဒီအသိက သင့်ကို ဘယ်လိုကူညီပေးမလဲ?**

၈၀/၂၀ Rule ကို သိရှိခြင်းရဲ့ အဓိကရည်ရွယ်ချက်ကတော့ "အရေးမပါတဲ့ ၈၀% ကို လုံးဝပစ်ပယ်ဖို့" မဟုတ်ပါဘူး။ အဓိက ရည်ရွယ်ချက်

ကတော့ "တန်ဖိုးအရှိဆုံး ၂၀% ကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပြီး၊ အဲဒီအပေါ်မှာ သင်၏ အကောင်းဆုံးသော အချိန်၊ ငွေ၊ နှင့် စွမ်းအင်တွေကို ဦးစွာအာရုံစိုက်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံ တတ်ဖို့" ပဲဖြစ်ပါတယ်။

- "Work Hard" Mindset ရှိတဲ့သူက အလုပ် ၁၀ ခုလုံးကို တန်းတူအရေးကြီး တယ်လို့သတ်မှတ်ပြီး အားကုန်သုံးပြီးလုပ်ပါလိမ့်မယ်။
- "Work Smart" Mindset ရှိတဲ့သူကတော့ ဒီအလုပ် ၁၀ ခုထဲက ဘယ် ၂ ခုက အရေးအကြီးဆုံးရလဒ်ကို ပေးမလဲဆိုတာကို အရင်ရှာဖွေပြီး အဲဒီ ၂ ခု ကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် အရင်လုပ်ပါလိမ့်မယ်။ ကျန်တဲ့ ၈ ခုကိုတော့ အရေးမကြီးတဲ့အတွက် နောက်မှလုပ်မယ်တခြားသူကိုလွှဲပြောင်းပေး ဒါမှ မဟုတ် လုံးဝမလုပ်ဘဲနေလို့ရရင်တောင် မလုပ်ဘဲနေပါလိမ့်မယ်။

ဒါဟာ ပျင်းရိခြင်းမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါဟာ မဟာဗျူဟာကျကျ ဦးစားပေးတတ်ခြင်း (Strategic Prioritization) ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီ Mindset ဟာ သင့်ရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ပုံကို ပြောင်းလဲစေပြီး သင့်ကို ရလဒ်တွေဆီသို့ အတို ဆုံးနဲ့ အထိရောက်ဆုံးလမ်းကြောင်းကနေ ပို့ဆောင်ပေးပါလိမ့်မယ်။

**ရွှေတူးသမားတစ်ယောက်လို တွေးခေါ်ပုံ**

80/20 နိယာမက အစွမ်းထက်မှန်းသိပေမယ့် လူအများစုက "ဒါ ကဟုတ်တော့ဟုတ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ငါ့ဘဝရဲ့ 20% က ဘာလဲဆိုတာ ဘယ်လိုသိ နိုင်မှာလဲ?" ဆိုတဲ့နေရာမှာ ရပ်သွားတတ်ကြတယ်။ ရွှံ့တွေ၊ နွံတွေပြည့်နေတဲ့ မြစ် တစ်စင်းထဲမှာ ရွှေအစစ်ကို ရှာရသလိုပဲ။ မရှာတတ်ရင်တော့ အချိန်ကုန်၊ လူ ပန်းရုံပဲ အဖတ်တင်ပါလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့် ဒီအပိုင်းမှာတော့ သင့်ဘဝနဲ့ လုပ်ငန်းထဲက တန်ဖိုးအရှိ ဆုံး ၂၀% ကို ရွှေတူးသမားတစ်ယောက်လို တိတိကျကျ ရှာဖွေနိုင်မယ့် လက်တွေ့ကျတဲ့ နည်းလမ်းတွေကို လမ်းညွှန်ပေးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အချက်အလက်များကို ရိုးရှင်းစွာ စုဆောင်းပါ (Gather Simple Data) ခန့်မှန်းချက်တွေနဲ့ အလုပ်လုပ်လို့မရပါဘူး။ အချက်အလက် အနည်းငယ် တော့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သင်ဟာ data analyst တစ်ယောက်ဖြစ်စရာမလို ပါဘူး။ ရိုးရှင်းတဲ့ မှတ်တမ်းလေးတွေက အစွမ်းထက်တဲ့ အဖြေတွေကို ပေးနိုင်ပါ တယ်။

ကုန်ပစ္စည်း/ဝန်ဆောင်မှု	ရရှိငွေ (Revenue)	ကုန်ကျစရိတ်/အားစိုက်ထုတ်မှု (Cost/Effort)	အသားတင်အမြတ် (Net Profit)
ရွှေအိုးများ (The Goldmines - 20%)			
ကျောက်ခဲများ (The Rocks - 80%)			

- ကျွန်ုပ်၏ Report ၈၀% က ဘယ် ကုန်ပစ္စည်း/လုပ်ငန်းစဉ် ၂၀% ကနေ လာတာလဲ?
- ကိုယ်ပိုင်ဘဝအတွက် မေးခွန်းများ
- ကျွန်ုပ်၏ ပျော်ရွှင်မှု ၈၀% ကို ဘယ် လူပုဂ္ဂိုလ်/လုပ်ဆောင်ချက် ၂၀% က ယူဆောင်လာပေးသလဲ?
- ကျွန်ုပ်၏ စိတ်ဖိစီးမှု ၈၀% ကို ဘယ် အကြောင်းအရာ/လူပုဂ္ဂိုလ် ၂၀% က ဖြစ်ပေါ်စေသလဲ?
- ကျွန်ုပ်၏ ရည်မှန်းချက်ပြီးမြောက်မှု ၈၀% ကို ကျွန်ုပ်ရဲ့ ဘယ် အလေ့အကျင့်/လုပ်ဆောင်ချက် ၂၀% က အထောက်အကူပြုသလဲ?

ဒီမေးခွန်းတွေကို ရိုးရိုးသားသားဖြေကြည့်လိုက်တဲ့အခါ သင်အရင်က သတိမထားမိခဲ့တဲ့ အဖြေတွေ ထွက်ပေါ်လာတာကို အံ့ဩဖွယ်တွေ့ရှိရပါလိမ့်မယ်။

**လုပ်ဆောင်ပါ - နှစ်ဆတိုးခြင်း နှင့် ဖြတ်တောက်ခြင်း**

သင့်ရဲ့ တန်ဖိုးအရှိဆုံး ၂၀% ကို သိသွားပြီဆိုရင်တော့ အရေးကြီးဆုံးအဆင့်ဖြစ်တဲ့ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ဖို့ပဲ ကျန်ပါတော့တယ်။ လုပ်ဆောင်ချက်က နှစ်ပိုင်းရှိပါတယ်။

**အရေးပါတဲ့ ၂၀% အပေါ်နှစ်ဆတိုး အားစိုက်ပါ (Double Down on the Vital 20%)**

- သင့်ရဲ့ အမြတ်အများဆုံးပေးတဲ့ ကုန်ပစ္စည်းကို Marketing ပိုလုပ်ပါ။ ကြော်ငြာတွေမှာ သူ့ကိုပဲ အသားပေးပါ။
- သင့်ရဲ့ အကောင်းဆုံး Customer တွေကို သီးသန့် Discount တွေ၊ အထူးအခွင့်အရေးတွေပေးပြီး သင်နဲ့ပဲရေရှည်လက်တွဲသွားအောင် တည်ဆောက်ပါ။
- သင့်ကို အပျော်ရွှင်ဆုံးဖြစ်စေတဲ့ လူတွေ၊ ဝါသနာတွေနဲ့ အချိန်ပိုသုံးပါ။

**အကျိုးမရှိတဲ့ ၈၀% ကို လျော့ချ/ဖယ်ရှား/အလိုအလျောက်လုပ်ဆောင်ပါ (Reduce/Eliminate/Automate the Trivial 80%)**

- အမြတ်မရှိဘဲ အလုပ်ရှုပ်တဲ့ ကုန်ပစ္စည်းတွေကို ရောင်းချခြင်းမှ ရပ်ဆိုင်းလိုက်ပါ။
- အချိန်ကုန်၊ လူပန်းဖြစ်စေပြီး အကျိုးမရှိတဲ့ Customer တွေကို ယဉ်ကျေးစွာ ငြင်းပယ်တတ်အောင် လေ့ကျင့်ပါ။

mgyoe.com

- သင်ကိုယ်တိုင်လုပ်စရာမလိုတဲ့ အသေးအဖွဲ့အလုပ်တွေ (ဥပမာ- inquiry အဖြေရှည်ကြီးတွေပြန်ရခြင်း) ကို template များသုံးခြင်း၊ automation tool များသုံးခြင်းဖြင့် အချိန်ကုန်သက်သာအောင်လုပ်ပါ။
- သင့်ကို စိတ်ဖိစီးမှုပေးတဲ့ လူတွေ၊ အခြေအနေတွေနဲ့ ထိတွေ့မှုကို တတ်နိုင်သလောက် လျော့ချပါ။
- ဒီလုပ်ဆောင်ချက်တွေက အစပိုင်းမှာတော့ အနည်းငယ်ခက်ခဲနိုင်ပေမယ့် ရေရှည်မှာ သင့်ကို အချိန်၊ ငွေ၊ နှင့် စိတ်စွမ်းအင်များစွာကို ပြန်လည်ရရှိစေမှာဖြစ်ပြီး သင်တကယ်အာရုံစိုက်သင့်တဲ့ ၂၀% အပေါ်မှာ အပြည့်အဝ အာရုံစိုက်နိုင်စေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

**အခန်း (၁) အနှစ်ချုပ်**

ဒီအခန်းမှာ ကျွန်တော်တို့ဟာ အောင်မြင်မှုရဲ့ အခြေခံအကျဆုံး အတွေးအခေါ်ဖြစ်တဲ့ Mindset Shift အကြောင်းကို လေ့လာခဲ့ကြပါတယ်။ ပထမဦးစွာ၊ "အလုပ်ရှုပ်တိုင်း အလုပ်မဖြစ်ဘူး" ဆိုတဲ့ အချက်ကို နားလည်ခဲ့ပြီး "အလုပ်များတယ်" ဆိုတဲ့ ဂုဏ်ပုဒ်ရဲ့ ထောင်ချောက်ကနေ ရုန်းထွက်ဖို့ လေ့လာခဲ့ပါတယ်။

ထို့နောက်၊ အရာအားလုံးဟာ တန်းတူအရေးမပါဘူး။ "အကြောင်းတရား ၂၀% က အကျိုးသက်ရောက်မှု ၈၀% ကို ဖြစ်ပေါ်စေတယ်" ဆိုတဲ့ Pareto Principle ရဲ့ အစွမ်းကို သိရှိခဲ့ပါတယ်။ နောက်ဆုံးမှာတော့ သင့်ရဲ့ စီးပွားရေးနဲ့ ဘဝထဲက တန်ဖိုးအရှိဆုံး ၂၀% ကို လက်တွေ့ဘယ်လိုရှာဖွေမလဲ၊ တွေ့ရှိပြီးတဲ့ အခါ ဘယ်လိုလုပ်ဆောင်ရမလဲဆိုတဲ့ ခြေလှမ်းတွေကို လေ့လာခဲ့ပါတယ်။

သင်ဟာ အခုဆိုရင် အားစိုက်ထုတ်မှု (Effort) ကို တိုင်းတာတဲ့ကမ္ဘာကံကနေ ရလဒ် (Result) ကို တိုင်းတာတဲ့ကမ္ဘာထဲကို ဝင်ရောက်ဖို့ အခြေခံအုတ်မြစ်ကို ချလိုက်နိုင်ပြီဖြစ်ပါတယ်။

လာမယ့် အခန်း (၂) မှာတော့ ဒီအခြေခံကိုယူပြီး သင့်ရဲ့ စီးပွားရေးလုပ်ငန်း၊ ငွေကြေးအခြေအနေနဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဘဝကို တစ်ဆင့်ချင်း သုံးသပ်လေ့လာနိုင်မယ့် လက်တွေ့ Worksheet များ၊ Case Study များ နဲ့အတူ ပိုမိုနက်ရှိုင်းစွာ ဆက်လက်လေ့လာသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

imgya.com

**အခန်း (၂)**  
**သင့်ရဲ့ ရွှေအိုးကို ရှာဖွေခြင်း (Finding Your Goldmine)**



အခန်း (၁) မှာ "Work Smart" အတွေးအခေါ်ရဲ့ အစွမ်းကို ကျွန်တော်တို့ နားလည်ခဲ့ကြပြီးပြီ။ သင်ဟာ အခုဆိုရင် လောကကြီးကို 80/20 မျက်မှန်နဲ့ ကြည့်တတ်နေလောက်ပါပြီ။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီမျက်မှန်နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ဘဝကို ပြန်ကြည့်ပြီး "ငါ့ရဲ့ တန်ဖိုးအရှိဆုံး ၂၀% က ဘာတွေလဲ" လို့ တိတိကျကျ လက်ညှိုးထိုးပြနိုင်ဖို့တော့ လိုပါသေးတယ်။

ဒီအခန်းက သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် "80/20 စစ်တမ်း (80/20 Audit)" ကို ပြုလုပ်ဖို့အတွက် လက်တွေ့လမ်းညွှန်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သီအိုရီတွေ ခဏဘေး ဖယ်ပြီး သင့်ရဲ့ စီးပွားရေး၊ အချိန် နဲ့ ဘဝထဲကို နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း တူးဆွလေ့လာ ကြပါစို့။

ဒီအခန်းကို ကျွန်တော်တို့ အပိုင်းသုံးပိုင်းခွဲပြီး လေ့လာသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

- 1. စီးပွားရေး/ဝင်ငွေထဲမှ ရွှေ့ကိုတူးဖော်ခြင်း
- 2. အချိန်ထဲမှ ရွှေ့ကိုတူးဖော်ခြင်း
- 3. ပျော်ရွှင်မှုထဲမှ ရွှေ့ကိုတူးဖော်ခြင်း

ကိရိယာတွေ အဆင်သင့်ပြင်ထားပါ။ သင်ဟာ သင့်ဘဝရဲ့ အဖိုးတန်ဆုံး ရတနာတွေကို ရှာဖွေတွေ့ရှိတော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

နည်းနည်းလုပ် ဗျားဗျားရ

၂.၁။ သင်၏ စီးပွားရေး/ဝင်ငွေထဲမှ ရွှေ့ကုန်တူးဖော်ခြင်း

လုပ်ငန်းရှင်တိုင်း၊ Freelancer တိုင်းရဲ့ အကြီးမားဆုံး အိပ်မက်ကတော့ အားစိုက်ထုတ်မှုအနည်းဆုံးနဲ့ အမြတ်အများဆုံးရရှိဖို့ပါပဲ။ ဒီ အိပ်မက်ကို အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ ပထမဆုံးခြေလှမ်းကတော့ သင့်လုပ်ငန်းရဲ့ ဘယ်အစိတ်အပိုင်းက သင့်ကို ငွေအများဆုံးရှာပေးနေပြီး၊ ဘယ်အစိတ်အပိုင်းက သင့်ရဲ့ အချိန်နဲ့ အင်အားတွေကို အလဟဿ ဖုပ်ယူနေသလဲဆိုတာကို သိရှိဖို့ပါ ပဲ။ ဒါကိုသိနိုင်ဖို့ ကျွန်တော်တို့ "အမြတ်အစွန်းစစ်တမ်း Worksheet" တစ်ခုကို အသုံးပြုကြပါမယ်။

အမြတ်အစွန်းစစ်တမ်း Worksheet

စာရွက်တစ်ရွက် ဒါမှမဟုတ် Excel sheet တစ်ခုကိုယူပြီး အောက်ပါအတိုင်း ဇယားကွက်တစ်ခုဆွဲလိုက်ပါ။ ပြီးခဲ့တဲ့ ၃ လ ဒါမှမဟုတ် ၆ လ အတွင်းက သင်ရောင်းချခဲ့တဲ့ ကုန်ပစ္စည်း (Products) ဒါမှမဟုတ် ဝန်ဆောင်မှု (Services) အားလုံးကို စာရင်းပြုစုပါ။

Worksheet ကို ဘယ်လိုဖြည့်မလဲ

1. ကုန်ပစ္စည်း/ဝန်ဆောင်မှု သင်ရောင်းချနေတဲ့ အရာအားလုံးကို ရေးပါ။
2. ရရှိငွေ (Revenue) အဲ့ဒီ product/service ကနေ သတ်မှတ်ကာလအတွင်း စုစုပေါင်း ဘယ်လောက်ဝင်ငွေရခဲ့လဲဆိုတာကို ခန့်မှန်းခြေရေးပါ။
3. ကုန်ကျစရိတ်/အားစိုက်ထုတ်မှု (Cost/Effort)\*\* ဒီနေရာက အရေးကြီးဆုံး ပါ။ ကုန်ကြမ်းဖိုး၊ delivery ခလို့မျိုး တိုက်ရိုက်ကုန်ကျစရိတ်တွေအပြင်၊ အဲ့ဒီ product/service တစ်ခုအတွက် သင်ဘယ်လောက် အချိန်ပေးရလဲ၊ ဘယ်လောက် စိတ်ပင်ပန်းရလဲဆိုတာကို ငွေတန်ဖိုးအဖြစ် ပြောင်းပြီး ပေါင်း ထည့်ကြည့်ပါ။ (ဥပမာ- Custom cake တစ်ခုအတွက် customer နဲ့ ညှိရတဲ့ အချိန်၊ စိတ်ပင်ပန်းမှုက brownie မှုး ၁၀ မှုးရောင်းရတာထက် ပိုနိုင်ပါတယ်)။
4. အသားတင်အမြတ် (Net Profit): ရရှိငွေထဲက ကုန်ကျစရိတ်/အားစိုက် ထုတ်မှုကို နုတ်လိုက်ပါ။

နည်းနည်းလုပ် ဟူးဟူးရ

ရလဒ်များကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း

ဇယားကိုဖြည့်ပြီးတဲ့အခါ သင့်လုပ်ငန်းရဲ့ အမှန်တရားကို သင်မြင်လာပါလိမ့်မယ်။ အခု အောက်ပါအုပ်စုနှစ်ခုကို ခွဲခြားလိုက်ပါ။

- ရွှေအိုးများ (The Goldmines - သင်၏ 20%): ဒါတွေကတော့ "အသားတင်အမြတ်" အများဆုံးရပြီး "ကုန်ကျစရိတ်/အားစိုက်ထုတ်မှု" အနည်းဆုံးဖြစ်တဲ့ ကုန်ပစ္စည်း/ဝန်ဆောင်မှုတွေပါ။ သူတို့ဟာ သင့်လုပ်ငန်းရဲ့ တကယ့်သူရဲကောင်းတွေပါပဲ။
- ကျောက်ခဲများ (The Rocks - သင်၏ 80%): ဒါတွေကတော့ "အသားတင်အမြတ်" နည်းပြီး (တခါတလေ အရှုံးပြု) "ကုန်ကျစရိတ်/အားစိုက်ထုတ်မှု" အရမ်းများတဲ့ အရာတွေပါ။ သူတို့က သင့်ရဲ့ အချိန်နဲ့ စွမ်းအင်တွေကို စုပ်ယူနေတဲ့ time vampires တွေပါပဲ။

Case Study

• မသိတာရဲ့ Online Cake Shop

မသိတာဟာ ကိတ်မုန့်အမျိုးမျိုးကို online မှာ ရောင်းချပါတယ်။ သူဟာ အမြဲတမ်း "အလုပ်ရှုပ်နေပါတယ်"။ worksheet ကို ဖြည့်ကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာတော့ သူ့အံ့ဩသွားပါတယ်။ သူ့အထင်ကြီးခဲ့တဲ့ Custom Birthday Cake တွေက တစ်လုံးချင်းမှာ အမြတ်များတယ်ထင်ရပေမယ့်၊ customer နဲ့ ညှိရတဲ့အချိန်၊ ဒီဇိုင်းစဉ်းစားရတဲ့အချိန်၊ စိတ်ပင်ပန်းရတာတွေနဲ့ ပြန်တွက်လိုက်တော့ အသားတင်အမြတ်က ထင်သလောက်မများပါဘူး။

ဒါပေမဲ့ သူ့အပိုအနေနဲ့ ရောင်းနေတဲ့ Brownie နဲ့ Coffee Bun တွေကတော့ ပြင်ဆင်ရလွယ်တယ်၊ အားစိုက်ထုတ်မှုနည်းတယ်၊ အမြောက်အများရောင်းရတဲ့အတွက် စုစုပေါင်း "အသားတင်အမြတ်" မှာ Custom Cake တွေထက်တောင် ပိုများနေတာကို တွေ့လိုက်ရပါတယ်။

- မသိတာရဲ့ 20% (ရွှေအိုး) = Brownie နှင့် Coffee Bun
- မသိတာရဲ့ 80% (ကျောက်ခဲ) = Custom Birthday Cake

Action Plan: သင်၏ ရတနာမြေပုံကို အသက်သွင်းခြင်း

သင့်ရဲ့ ရွှေအိုးနဲ့ ကျောက်ခဲတွေကို သိပြီဆိုရင်တော့ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ရမယ့် အချိန်ပါပဲ။

mgyoe.com

၁။ သင်၏ ရွှေအိုးများကို ပိုတူးဖော်ပါ

- သင့်ရဲ့ ရွှေအိုးဖြစ်တဲ့ ကုန်ပစ္စည်း/ဝန်ဆောင်မှုတွေကို Marketing မှာ ရှေ့ဆုံးကတင်ပါ။
- အဲ့ဒီ product တွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ promotion တွေ၊ combo set တွေ ဖန်တီးပါ။
- သင့်ရဲ့ အကောင်းဆုံး customer တွေကို target ထားပြီး ကြော်ငြာပါ။
- Action List: "ငါ့ရဲ့ Brownie ရောင်းအားကို နှစ်ဆတိုးအောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ?"

၂။ သင်၏ ကျောက်ခဲများကို စွန့်ပစ်ပါ သို့မဟုတ် ပုံစံပြောင်းပါ

- အမြတ်မရှိတဲ့၊ စိတ်ပင်ပန်းစေတဲ့ ဝန်ဆောင်မှုတွေကို ရပ်လိုက်ဖို့ ဒါမှမဟုတ် ဈေးနှုန်းအများကြီး တိုးမြှင့်လိုက်ဖို့ စဉ်းစားပါ။ (မသိတာအနေနဲ့ Custom Cake ဈေးကို နှစ်ဆတိုးလိုက်တာမျိုး၊ ဒါမှမဟုတ် vorgefertigte ဒီဇိုင်း အနည်းငယ်ကိုပဲ လက်ခံတော့တာမျိုး)
- အချိန်ကုန်သက်သာအောင် လုပ်ငန်းစဉ်ကို ပြောင်းလဲပါ။ (ဥပမာ- Custom Cake မှာရင် ကြိုတင်ငွေအပြည့်ပေးရမယ်၊ cakeပြင်ဆင်ခွင့် နှစ်ကြိမ်သာ)
- Action List "ငါ့ရဲ့ Custom Cake မှာတဲ့ customer နဲ့ ညှိရတဲ့အချိန်ကို ၅၀% ဘယ်လိုလျှော့ချမလဲ?"

ဒီလေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုတည်းနဲ့တင် သင့်လုပ်ငန်းရဲ့ ဦးတည်ချက် တစ်ခုလုံး ပြောင်းလဲသွားနိုင်ပါတယ်။ အလုပ်ရှုပ်စေတဲ့ ကျောက်ခဲတွေကို ဘေးဖယ်ပြီး တကယ့်တန်ဖိုးရှိတဲ့ ရွှေအိုးတွေပေါ်မှာသာ အာရုံစိုက်လိုက်တဲ့အခါမှာ တော့ "နည်းနည်းလုပ် များများရ" ဆိုတဲ့အဖြစ်မှန်ကို သင်စတင်မြည်းစမ်းခံစားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၂.၂။ သင်၏ အချိန်ထဲမှ ရွှေကိုတူးဖော်ခြင်း

ကျွန်တော်တို့အားလုံးအတွက် တန်းတူညီမျှဆုံးအရာတစ်ခုကတော့ တစ်နေ့တာမှာ ရရှိတဲ့ ၂၄ နာရီပါပဲ။ လူတိုင်းမှာ အဲ့ဒီအချိန်ပမာဏ အတူတူပဲရှိကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘာကြောင့် လူတစ်ချို့က တခြားသူတွေထက် အများကြီးပိုပြီး အလုပ်တွေပြီးမြောက်အောင်မြင်နေရတာလဲ?

အဖြေကတော့ သူတို့မှာ အချိန်ပိုရှိနေလို့မဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့က သူတို့ရဲ့အချိန်ကို ဘယ်နေရာမှာသုံးရင် အကျိုးသက်ရောက်မှုအရှိဆုံးဖြစ်မလဲဆိုတာ

ကို သိနေလို့ပါပဲ။ ပိုက်ဆံကိုပြန်ရှာလို့ရပေမယ့်၊ အချိန်ကိုတော့ ဘယ်တော့မှပြန် ရှာလို့မရပါဘူး။ ဒါကြောင့် အချိန်ဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အဖိုးတန်ဆုံး ရွှေအိုးဖြစ်ပါ တယ်။

ဒီအပိုင်းမှာတော့ သင်ဟာ သင့်အချိန်ရဲ့ ကျွန်တစ်ယောက် အဖြစ်ကနေ သင်တစ်ယောက်အဖြစ်ကို ပြောင်းလဲပေးမယ့် "အချိန်နှင့်တန်ဖိုး စစ်တမ်း" ကို ပြုလုပ်မှာဖြစ်ပါတယ်။

**အချိန်နှင့်တန်ဖိုးစစ်တမ်း Worksheet**

အရင်ဆုံး၊ ပြီးခဲ့တဲ့အပတ်က သင်လုပ်ခဲ့တဲ့ အဓိကအလုပ်တွေကို အကြမ်းဖျင်းပြန်စဉ်းစားကြည့်ပါ (ဒါမှမဟုတ် နောက်လာမယ့် ၃ ရက်လောက် အတွက် သင်လုပ်သမျှကို ရိုးရိုးလေးချရေးကြည့်ပါ)။ ပြီးရင်တော့ အောက်က ဇယားကွက်ထဲမှာ ဖြည့်စွက်ကြည့်ပါ။

လုပ်ဆောင်ချက် (Task)	အပတ်စဉ်ကုန်ဆုံးချိန် (ခန့်မှန်း)	တန်ဖိုး/အကျိုးသက်ရောက်မှု (Value/Impact)
High Value (အရေးကြီးဆုံး) လုပ်ဆောင်ချက်များ		
Low Value (တန်ဖိုးနည်း) လုပ်ဆောင်ချက်များ		

Worksheet ကို ဘယ်လိုဖြည့်မလဲ

- လုပ်ဆောင်ချက် သင် ပုံမှန်လုပ်လေ့ရှိတဲ့ အလုပ်မှန်သမျှကို ချရေးပါ။ အလုပ်နဲ့ဆိုင်တာရော၊ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာရော ထည့်လို့ရပါတယ်။
- အပတ်စဉ်ကုန်ဆုံးချိန် အလုပ်တစ်ခုချင်းစီအတွက် တစ်ပတ်မှာ အကြမ်းဖျင်း ဘယ်လောက်အချိန်ပေးရလဲဆိုတာကို ရေးပါ။ ရာနှုန်းပြည့်တိကျဖို့မလိုပါဘူး။ ခန့်မှန်းခြေဆိုရပါတယ်။
- တန်ဖိုး/အကျိုးသက်ရောက်မှု (Value/Impact): ဒီနေရာက အဓိကပါပဲ။ အလုပ်တစ်ခုချင်းစီက သင့်ရဲ့ အဓိကရည်မှန်းချက် (ဥပမာ- ဝင်ငွေတိုးဖို့၊ လုပ်ငန်းတိုးတက်ဖို့၊ ပျော်ရွှင်ဖို့) အပေါ် ဘယ်လောက်အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိလဲဆိုတာကို အဆင့်သတ်မှတ်ပါ။
- High သင့်ရဲ့အဓိကရည်မှန်းချက်ကို တိုက်ရိုက်အကျိုးပြုတဲ့ အလွန်အရေးကြီးတဲ့အလုပ်များ။ (ဥပမာ- ကုန်ပစ္စည်းအသစ်ဖန်တီးခြင်း၊ အရေးကြီး Customer နှင့်တွေ့ဆုံခြင်း)။
- Medium လုပ်ငန်းလည်ပတ်ဖို့အတွက် မဖြစ်မနေလိုအပ်ပေမယ့် တိုးတက်မှုကို တိုက်ရိုက်မောင်းနှင်ပေးတဲ့အလုပ်များ။ (ဥပမာ- ပါဆယ်ထုပ်ခြင်း၊ ငွေစာရင်းမှတ်ခြင်း)။
- Low အကျိုးသက်ရောက်မှုအလွန်နည်းပြီး တခြားတစ်ယောက်ယောက်လုပ်လည်းရတဲ့ ဒါမှမဟုတ် အလိုအလျောက်စနစ်ဖြင့်လုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့ အလုပ်များ။ (ဥပမာ- ဖိုင်တွေစီခြင်း၊ မလိုအပ်တဲ့ meeting တက်ခြင်း)။
- Zero သင့်ရဲ့အချိန်ကို လုံးဝဖြုန်းတီးပစ်တဲ့အရာများ။ (ဥပမာ- အကြောင်းမဲ့ social media သုံးခြင်း၊ gossip ပြောခြင်း)။

ရလဒ်များကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း: သင်၏ အချိန်လေးကန့်ကွက်

ဇယားကိုကြည့်လိုက်တဲ့အခါ သင့်အချိန်တွေ ဘယ်ရောက်သွားလဲဆိုတာကို သင်ရှင်းရှင်းလင်းလင်းမြင်လာပါလိမ့်မယ်။ အခု အဲ့ဒီအလုပ်တွေကို အောက်ပါအုပ်စုလေးခုထဲ ထည့်ကြည့်ရအောင်။

၁။ **ရှေ့အိုးများ (High Value Tasks - သင်၏ 20%)**

- ဒါတွေကတော့ သင်တကယ်လုပ်သင့်တဲ့အလုပ်တွေပါ။ သင့်ရဲ့အောင်မြင်မှုကို တိုက်ရိုက်ဖန်တီးပေးတဲ့အရာတွေဖြစ်ပါတယ်။

mgjoe.com

- လုပ်ဆောင်ရန် Do First! (ဦးဆုံးလုပ်ပါ!)။ သင့်ရဲ့ အားအပြည့်ဆုံးနဲ့ အာရုံအစိုက်ဆုံးအချိန်တွေကို ဒီအလုပ်တွေအတွက် ပေးပါ။

**၂။ မဖြစ်မနေလုပ်ရမည့်အလုပ်များ**

- ဒါတွေကတော့ လုပ်ငန်းလည်ပတ်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့အလုပ်တွေပါ။ ဒါပေမဲ့ ဒီအလုပ်တွေမှာ အချိန်အကြာကြီးနစ်မနေဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။
- လုပ်ဆောင်ရန် Systemize or Speed Up! (စနစ်ကျအောင်လုပ်ပါ သို့မဟုတ် မြန်မြန်လုပ်ပါ!)။ အီးမေးလ်ပြန်ဖို့ template တွေသုံးတာ၊ ပါဆယ်တွေကို အချိန်တစ်ခုတည်းမှာ စုထုပ်တာမျိုးတွေ လုပ်ပါ။

**၃။ အချိန်စုပ်ခွက်များ**

- ဒါတွေကတော့ အလုပ်လုပ်နေတယ်လို့ထင်ရပေမယ့် တကယ်တမ်းမှာ တန်ဖိုးအနည်းငယ်သာရှိတဲ့အရာတွေပါ။
- လုပ်ဆောင်ရန် Delegate or Automate! (လွှဲအပ်ပါ သို့မဟုတ် အလိုအလျောက်လုပ်ဆောင်ပါ!)။ တခြားသူကိုခိုင်းလို့ရရင်ခိုင်းပါ။ Software နဲ့လုပ်လို့ရရင်လုပ်ပါ။ မဖြစ်မနေလုပ်ရမယ်ဆိုရင်တောင် အချိန်အနည်းဆုံးပဲ ပေးပါ။

**၄။ အာရုံပျံ့လွင့်မှုများ (Zero Value Tasks)**

- ဒါတွေကတော့ သင့်ရဲ့ရည်မှန်းချက်ကို ဘယ်လိုမှအထောက်အကူမပြုတဲ့ အချိန်ဖြုန်းတီးမှုသက်သက်ပါပဲ။
- လုပ်ဆောင်ရန် Eliminate! (လုံးဝဖယ်ရှားပါ!)။ Social media သုံးချိန်ကို ကန့်သတ်ပါ။ မလိုအပ်တဲ့ notification တွေကို ပိတ်ထားပါ။

**Action Plan:** သင်၏ အကောင်းဆုံးအပတ်စဉ်ဇယားကို တည်ဆောက်ခြင်း သင့်ရဲ့အလုပ်တွေကို ခွဲခြားသိရှိသွားပြီဆိုရင်တော့ သူတို့ကို စီမံခန့်ခွဲရမယ့်အချိန်ပါပဲ။ To-do list တွေရေးမယ့်အစား "Time Blocking" ဆိုတဲ့နည်းလမ်းကို သုံးပါ။ ဆိုလိုတာက လုပ်စရာအလုပ်တွေကို စာရင်းရေးမှတ်ထားမယ့်အစား၊ ပြကွဒိန်ပေါ်မှာ တိကျတဲ့အချိန်ကွက်တစ်ခုအနေနဲ့ ထည့်သွင်းလိုက်တာပါ။

- Rule #1 သင်၏ ရွှေအိုးများကို အရင်ဆုံးနေရာချပါ (Schedule Your Goldmines First)။ အပတ်တစ်ပတ်စခင်မှာ သင့်ရဲ့ High Value Task တွေအတွက် အချိန်တွေကို ပြကွဒိန်မှာ အရင်ဆုံး block လုပ်လိုက်ပါ။ ဥပမာ

myvoe.com

- "အင်္ဂါနေ့ မနက် ၉-၁၁ နာရီ = Marketing Strategy ရေးဆွဲရန်"။ ဒီအချိန်တွေကို ဘယ်သူနဲ့မှ အစားထိုးမလဲပါနဲ့။ သင့်ကိုယ်သင်ပေးတဲ့ appointment လို့ သတ်မှတ်ပါ။
- Rule #2 ဆင်တူတဲ့အလုပ်တွေကို စုစည်းလုပ်ဆောင်ပါ (Batch Your Necessities)။ အီးမေးလ်ပြန်တာ၊ ဖုန်းပြန်ခေါ်တာတွေကို တစ်နေ့လုံး ခွဲမလုပ်ဘဲ၊ မနက် ၁၁ နာရီနဲ့ ညနေ ၄ နာရီလိုမျိုး အချိန်နှစ်ခုသတ်မှတ်ပြီး အဲ့ဒီအချိန်မှာပဲ စုလုပ်ပါ။ ဒါက သင့်ရဲ့အာရုံစူးစိုက်မှုကို အများကြီးတိုးတက်စေပါတယ်။
- Rule #3 အာရုံပျံ့လွင့်မှုတွေကို တမင်ရှောင်ရှားပါ (Consciously Avoid Distractions)။ အရေးကြီးတဲ့အလုပ်လုပ်နေချိန်မှာ ဖုန်းကို အသံပိတ်ပြီး အဝေးမှာထားပါ။ မလိုအပ်တဲ့ browser tab တွေကို ပိတ်ထားပါ။ သင်ဟာ သင့်အချိန်ရဲ့တံခါးမှူးဖြစ်ပြီး ဘယ်သူ့ကိုမဆို အလွယ်တကူဝင်ခွင့်မပြုပါနဲ့။  
ဒီနည်းလမ်းတွေကို ကျင့်သုံးလိုက်တာနဲ့ သင်ဟာ အချိန်ကို လိုက်ပြီး အလုပ်လုပ်နေရတဲ့သူတစ်ယောက်ကနေ၊ အချိန်ကို ကိုယ့်စိတ်ကြိုက် စီမံခန့်ခွဲပြီး အလုပ်တွေကိုစေခိုင်းနိုင်တဲ့သူတစ်ယောက်အဖြစ်ကို ပြောင်းလဲလာမှာဖြစ်ပါတယ်။

သင်၏ ပျော်ရွှင်မှုထဲမှ ရွှေကိုတူးဖော်ခြင်း

ကျွန်တော်တို့ဟာ ဝင်ငွေတိုးတက်ဖို့ နည်းလမ်းတွေကို လေ့လာခဲ့ပြီးပြီ။ အချိန်ကို ထိထိရောက်ရောက် စီမံခန့်ခွဲဖို့ နည်းလမ်းတွေကိုလည်း သိခဲ့ကြပြီးပြီ။ ဒါပေမဲ့ ဒီအရာတွေအားလုံးရဲ့ အဆုံးစွန်ပန်းတိုင်က ဘာလဲ? ဝင်ငွေတွေ အများကြီးရပြီး၊ အားလပ်ချိန်တွေလည်း ရှိပေမယ့် သင်မပျော်ရွှင်ဘူးဆိုရင် အဲ့ဒီအောင်မြင်မှုက တကယ်ပဲ အောင်မြင်မှုလို့ ခေါ်နိုင်ပါ့မလား?

"နည်းနည်းလုပ် များများရ" ဆိုတဲ့ သဘောတရားဟာ အလုပ်နဲ့ ငွေကြေးမှာပဲ အသုံးဝင်တာမဟုတ်ပါဘူး။ သင့်ရဲ့ ဘဝအရည်အသွေးနဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးအတွက်လည်း အစွမ်းထက်တဲ့ လက်နက်တစ်ခု ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ရည်မှန်းချက်ကတော့ ရှင်းရှင်းလေးပါ- သင့်ကို ပျော်ရွှင်စေတဲ့အရာတွေကို ဆတိုးလုပ်ဆောင်ပြီး၊ သင့်ကို စိတ်ဖိစီးစေတဲ့အရာတွေကို တတ်နိုင်သလောက် ဖယ်ရှားပစ်ဖို့ပါပဲ။

ဒီအပိုင်းမှာတော့ သင့်ရဲ့ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ 80/20 ကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်မယ့် "ဘဝအရည်အသွေး စစ်တမ်း" ကို ပြုလုပ်ကြပါမယ်။

**ဘဝအရည်အသွေး စစ်တမ်း: Worksheet**

ဒီလော့ကျင့်ခန်းအတွက် သင်ကိုယ်တိုင်နဲ့ ရိုးသားဖို့ပဲ လိုအပ်ပါတယ်။ စာရွက်တစ်ရွက်ကို အပိုင်းနှစ်ပိုင်းခွဲပြီး အောက်ပါအတိုင်း ရေးမှတ်ကြည့်ပါ။

အပိုင်း(က) ပျော်ရွှင်မှု စစ်တမ်း (The Happiness Audit) သင့်ကို တကယ်ပဲ စိတ်ရင်းနဲ့ ပျော်ရွှင်ကြည်နူးစေတဲ့ လူတွေ၊ နေရာတွေ၊ အလုပ်တွေ၊ အလေ့အကျင့်တွေကို ချရေးပါ။

ပျော်ရွှင်မှု ဖြစ်စေသောအရာ (Source of Happiness) (Source of Happiness)	နောက်ဆုံးကြုံတွေ့ခဲ့ချိန်	ပိုမိုလုပ်ဆောင်ရန် နည်းလမ်း

အပိုင်း (ခ) စိတ်ဖိစီးမှု စစ်တမ်း (The Stress Audit) သင့်ကို စိတ်ညစ်စေတဲ့၊ စိတ်ဖိစီးစေတဲ့၊ ဒေါသထွက်စေတဲ့ အရာတွေကို ရိုးရိုးသားသားချရေးပါ။

စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်စေသောအရာ (Source of Stress) (Source of Stress)	မကြာခင် ကြုံတွေ့မှု	လျှော့ချရန်/မယ်ရှားရန် နည်းလမ်း

**ရလဒ်များကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြီး လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း**

ဒီ Worksheet လေးက သင့်ရဲ့ စိတ်ခံစားမှု မြေပုံပါပဲ။

- သင်၏ ပျော်ရွှင်မှု 20% ကို ရှာဖွေပါ။ ပျော်ရွှင်မှုစာရင်းကို ကြည့်လိုက်ပါ။ သင့်ရဲ့ ပျော်ရွှင်မှု ၈၀% ကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ အဓိက အကြောင်းအရာ ၂၀% (လူ၊ နေရာ၊ အလုပ်) ကို သင်တွေ့ပါလိမ့်မယ်။ လုပ်ဆောင်ရန်မှာ - ထိုအရာများအတွက် သင့်ပြုကွဲဒီဒီထဲမှာ တမင်တကာ အချိန်ဖယ်ပေးပါ။ "စာအုပ်ဖတ်ရန်" ဆိုတာကို အရေးကြီးတဲ့ appointment တစ်ခုလို သတ်မှတ်ပြီး အချိန်ယောင်းထဲ ထည့်သွင်းလိုက်ပါ။
- သင်၏ စိတ်ဖိစီးမှု 20% ကို ရှာဖွေပါ
- စိတ်ဖိစီးမှုစာရင်းကို ကြည့်ပါ။ သင့်ရဲ့ စိတ်ညစ်ညူးမှု ၈၀% ကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ အဓိကတရားခံ ၂၀% ကို သင်တွေ့ပါလိမ့်မယ်။ လုပ်ဆောင်ရန်မှာ - ထိုအရာများနှင့် ထိတွေ့မှုကို လျော့ချရန် သို့မဟုတ် လုံးဝရှောင်ရှားရန် နည်းဗျူဟာများ ချမှတ်ပါ။

**Case Study**

**ကိုအောင်ရဲ့ စိတ်ပင်ပန်းမှု**

ကိုအောင်က Freelance Developer တစ်ယောက်ပါ။ ဝင်ငွေကောင်းပေမယ့် အမြဲတမ်း စိတ်ပင်ပန်းနေပြီး မပျော်ရွှင်ပါဘူး။ သူ "ဘဝအရည်အသွေး စစ်တမ်း" ကို ဖြေကြည့်တဲ့အခါမှာတော့-

- **ပျော်ရွှင်မှု**  
သူ့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် App project လေးကို ရေးရတဲ့အချိန်နဲ့ မိသားစုနဲ့ ခရီးတိုလေးတွေသွားရတဲ့အချိန်တွေက သူ့ကို အပျော်ဆုံးဖြစ်စေတာကို တွေ့ရတယ်။
- **စိတ်ဖိစီးမှု**  
အဓိက စိတ်ဖိစီးမှုက အလုပ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး လေးစားမှုမရှိတဲ့ client တစ်ယောက်နဲ့ ဆက်ဆံရတာနဲ့ ဖုန်းထဲက negative news တွေကို အဆက်မပြတ် ကြည့်မိနေတာဖြစ်နေတယ်။

**ကိုအောင်ရဲ့ Action Plan**

သူဟာ ဝင်ငွေအနည်းငယ်လျော့သွားနိုင်တာကို လက်ခံပြီး အဲဒီ client ကို နောက်အလုပ်ကို လက်မခံတော့ဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။ သူ့ဖုန်းထဲက