



mgyoe.com

SAMPLE BOOK

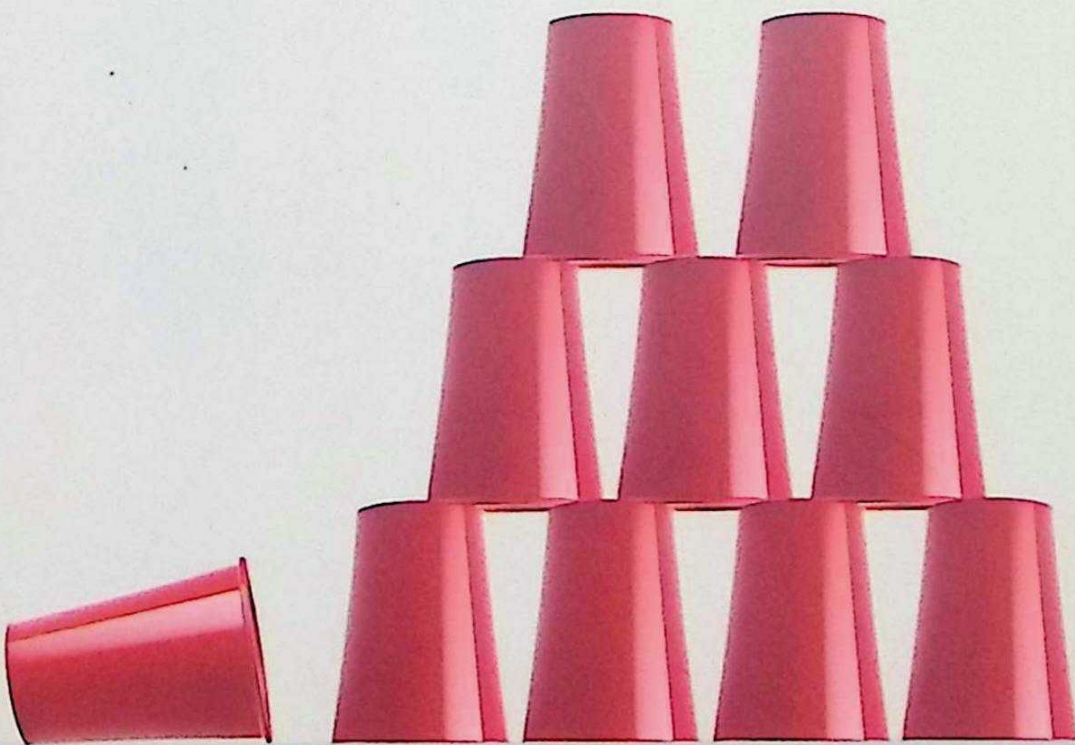
အပိုလှုပ်လှုပ်

ထိပ်တန်းရောက်အောင်လုပ်

အယ်လ်ဂျူးနီ

Aim for the top in everything you do

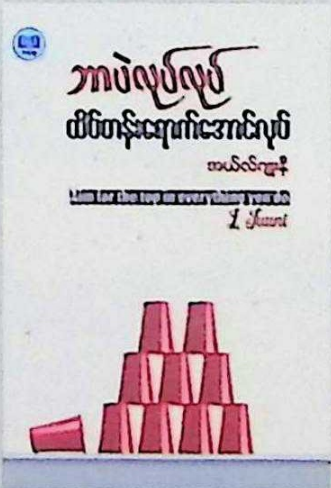
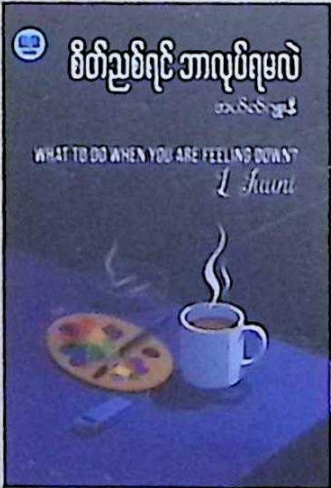
L. Juuni

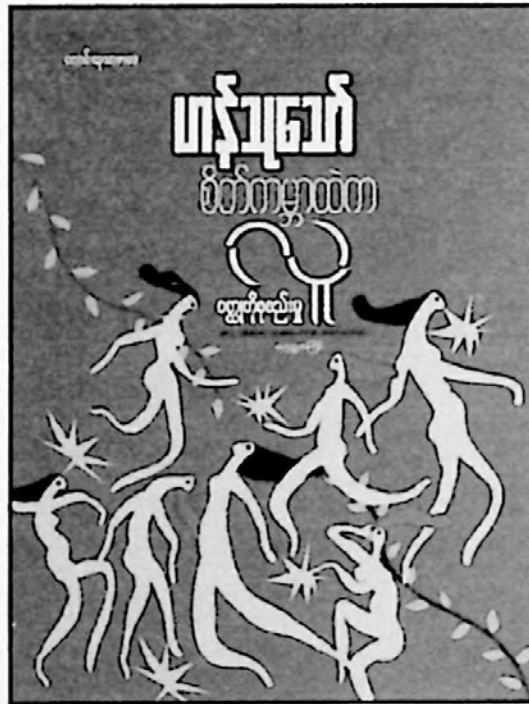


mgyoe.com

ဘဝမှာ လူတော်တော်များများက မိမိတို့ရဲ့ဘဝတိုးတက်ဖို့
ရည်ရွယ်ချက်အောင်မြင်ဖို့၊ ပန်းတိုင်ရောက်ဖို့၊ ထိပ်တန်းရောက်ဖို့အတွက်
အပြောင်းအလဲတစ်ခုလုပ်ရမှာကို အလွန်ဝန်လေးကြပါတယ်။
မိမိရဲ့စိတ်ကို မပြောင်းလဲချင်သလို မိမိလုပ်နေတဲ့ လုပ်ငန်းကိုလည်း
ပြောင်းလဲရမှာ ကြောက်နေကြပါတယ်။ ဒါကဘာသဘောလဲဆိုတော့
မိဘတွေရဲ့ဘိုးဘွားစဉ်ဆက်လုပ်ကိုင်ခဲ့တဲ့လုပ်ငန်းဖြစ်စေ၊
မိမိကိုယ်တိုင်လုပ်ကိုင်နေတဲ့ လုပ်ငန်းကိုဖြစ်စေမတိုးတက်
မအောင်မြင်တော့တဲ့အခါ အခြား လုပ်ငန်းတစ်ခုကို ပြောင်းလဲ
လုပ်ကိုင်ဖို့ ကြောက်ရွံ့နေတတ်ကြပါတယ်။

2025-7 Graphic Design : Min Thet





ဟန်သွင်

.....

စိတ်ကမ္ဘာထဲက လူ

အခု “စိတ်ကမ္ဘာထဲက လူ” ဝတ္ထုတိုများ စုစည်းမှုစာအုပ်က ကျွန်တော့်ဘဝရဲ့ ပထမဦးဆုံး စာပေလက်ရာများပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ စာရေးသူတစ်ဦး ဖြစ်ဖို့အတွက် ခွန်အားများ၊ တွန်းအားများနဲ့ ယုံကြည်ချက်များကို ပေးစွမ်းခဲ့တဲ့ ဝတ္ထုတိုများပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီဝတ္ထုတိုတွေက ကျွန်တော့်ရဲ့နှလုံးသား၊ ကျွန်တော့်ရဲ့ဘဝ၊ ကျွန်တော့်ရဲ့ရင်သွေးငယ်များလို့ တင်စားမယ်ဆိုရင်လည်း မမှားပါဘူး။

.....

အယ်လ်ဂျူးနီ(L.Juuni)

ဘာပဲလုပ်လုပ်

ထိပ်တန်းရောက်အောင်လုပ်

Aim for the top in everything you do.

စာအုပ်ရွာ စာပေ ဖြန့်ချိရေး

ဆိုင် - (၁)

အမှတ် - ၁၇၃၊ ပထမထပ်၊ ၃၁ လမ်း (အထက်)

ပန်းဘဲတန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။ ဖုန်း - ၀၉ ၂၆၅၁ ၉၉၉၆

ဆိုင် - (၂)

လှည်းတန်းစင်တာ၊ မြေညီထပ်၊ (လှည်းတန်းလမ်းဘက် ဝင်ပေါက်အနီး)

ကမာရွတ်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။ ဖုန်း - ၀၉ ၉၆၆ ၇၂၂၀၄၇

Facebook Page - စာအုပ်ရွာ

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာအုပ်ရွာ စာအုပ်အမှတ်စဉ် - ၃၀
ထုတ်ဝေသည့် ခုနှစ်၊ လ - ၂၀၂၅ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ (ပထမအကြိမ်)

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း - မင်းသက်
စာပြင် - ဝေမိုးအောင်
ကွန်ပျူတာစာစီနှင့်
စာမျက်နှာဖွဲ့စည်းမှုဒီဇိုင်း - စာအုပ်ရွာဒီဇိုင်းအဖွဲ့

စာအုပ်ချုပ် - ကိုမဲလေး (ငွေအိမ်စည် စာအုပ်ချုပ်လုပ်ငန်း)
၀၉ ၂၆၄၅၆၅၆၅၇

ဦးအောင်ဖြိုးဟိန်း (မြဲ ၀၃၂၇၁) ၊ စာအုပ်ရွာစာပေ၊ အမှတ် ၁၇၃ (ပထမထပ်)၊
၃၁ လမ်း (အထက်)၊ ပန်းဘဲတန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့က ထုတ်ဝေပြီး
ဦးမင်းမင်းဆန်း (မြဲ ၀၁၆၈၅)၊ **Mother Home** ပုံနှိပ်တိုက်၊
အမှတ် ၂၀၆၊ ဗိုလ်ချုပ်လမ်း၊ ဗိုလ်တထောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့တွင် ပုံနှိပ်သည်။

အုပ်စု - ၁၀၀၀
တန်ဖိုး - ၇၀၀၀ ကျပ်

မာတိကာ

စဉ်

စာမျက်နှာ

- ◆ စာရေးသူအမှာ ၇
- ၁။ ရည်ရွယ်ချက်တစ်ခုနဲ့ အသက်ရှင်နေထိုင်ပါ ၁၁
- ၂။ လူပေါ်လူဇော်လုပ်ဖို့ စမတ်(SMART) ကျကျ လုပ်ကိုင်နေထိုင်ပါ ၁၈
- ၃။ အတွေးတွေနဲ့ လက်တွေ့ဘဝကို ဖန်တီးပါ ၂၅
- ၄။ မိမိရဲ့အတွေးတွေက မိမိဘဝကို ဖန်တီးမယ် ၃၂
- ၅။ ငွေကို မိမိအတွက် အလုပ်လုပ်အောင် ခိုင်းစေပါ ၃၉
- ၆။ အမြဲတမ်း ထူးချွန်ထက်မြက်စေမယ့် အလေ့အထများ ၄၆
- ၇။ ဘဝအောင်မြင်မှုအတွက်
IQ ထက် EI က ပိုအရေးကြီးတာလား ၄၉
- ၈။ ချမ်းသာအောင်မြင်စေမယ့် အလေ့အထများ ၅၈
- ၉။ ဖန်တီးမှုစိတ်ကူးတွေနဲ့ အောင်မြင်မှုပန်းတိုင် ရောက်ပါစေ ၆၉
- ၁၀။ လဲနေရင်ပြန်ထ အစကပြန်စလိုက်ပါ ၇၅
- ၁၁။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နားလည်ခွင့်လွှတ်တတ်ဖို့လို့တယ် ၈၁
- ၁၂။ ဘဝမှာ အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေ လုပ်ပါ ၈၇



၁၃။ ရှေ့ဆက်တွေးပါ နောက်မှ ပြန်ဆင်ခြင်ပါ	၉၄
၁၄။ ခေတ်နဲ့အညီ နေထိုင်ပါ	၉၈
၁၅။ ကိုယ်တွေးတဲ့အလုပ် ကိုယ်ပဲလုပ်ရမယ်	၁၀၅
၁၆။ အမှန်တရားနဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကို ရှာဖွေပါ	၁၁၀
၁၇။ အောင်မြင်မှုအတွက် စိတ်ဓာတ်ပြောင်းလဲပါ	၁၁၅
၁၈။ ထိပ်တန်းရောက်ချင်ရင် စကားပြောကောင်းဖို့ လိုတယ်	၁၂၀

စာရေးသူအမှာ

လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ်ကို ပန်းတိုင်တွေ၊ ရည်ရွယ်ချက်တွေ၊ ရည်မှန်းချက်တွေ ထားပြီး လုပ်တဲ့သူက နည်းပါတယ်။ တကယ့်ရည်ရွယ်ချက် ကြီးကြီးမားမားရှိတဲ့ သူတွေကတော့ ရည်ရွယ်ချက်ကို သတ်သတ်မှတ်မှတ် ထားပါတယ်။ ပန်းတိုင်ထားတယ်။ ကိုယ်လိုချင်တဲ့အရာကို မဖြစ်ဖြစ်အောင်၊ မရရအောင် လုပ်ကြတယ်။ တချို့ပန်းတိုင်တွေ၊ ရည်မှန်းချက်တွေက အောင်မြင်မှုတွေက တစ်ခုပဲ ရတာ။ ငွေကြေးချမ်းသာတာမျိုး မဟုတ်ဘဲ ကိုယ်လုပ်ချင်တဲ့ အလုပ်ရဲ့ ပန်းတိုင်ကို မရောက်ရောက်အောင် လုပ်သွားကြတာပါ။ တောင်တက်သမားတစ်ယောက်ဟာ သူ့ရဲ့ အဓိကပန်းတိုင်က တောင်ထိပ်ရောက်ဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ တောင်ထိပ်ကို သူ့ရဲ့ရည်မှန်းချက်၊ ပန်းတိုင်အဖြစ် ရောက်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပိုက်ဆံတစ်ပြားမှ မရပါဘူး။

ဒီလိုပဲ စာရေးဆရာတစ်ယောက်ဟာ ပိုက်ဆံရဖို့ ရည်ရွယ်ချက် တစ်ခုတည်းနဲ့ စာရေးတာမဟုတ်ပါဘူး။ စာဖတ်ပရိသတ် အများစုက လက်ခံတဲ့ ကလောင်နာမည် တစ်လုံးဖြစ်အောင် ဝါသနာပါရာ အလုပ်ကို တည်ဆောက်သွားတာ လုပ်သွားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပန်းတိုင်တို့၊ ရည်ရွယ်ချက်တို့ဆိုတာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုတာချင်း မတူကြပါဘူး။ နောက်ပြီး ပန်းတိုင်ထားတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ရည်ရွယ်ချက်ထားတာပဲဖြစ်ဖြစ် တချို့အရာတွေဟာ အတန်းပညာနဲ့ မသက်ဆိုင်ဘဲ အတတ်ပညာနဲ့သာ သက်ဆိုင်ပါတယ်။

ကိုယ်လုပ်တဲ့ အလုပ်အပေါ်မှာပဲ အဓိကသတ်မှတ်ကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် လူရယ်လို့ဖြစ်လာရင်တော့ ရည်ရွယ်ချက် တစ်ခု ခုတော့ ရှိရပါမယ်။ Believe in yourself ပေါ့။ မြန်မာ့လူမှုစလေ့မှာ မိမိသားသမီးများ ငယ်ရွယ်စဉ်အခါမှာ သားသားကြီးလာရင် ဘာလုပ် မလဲ၊ မီးမီးကြီးလာရင် ဘာလုပ်မလဲလို့ မိဘတွေက မေးလေ့ရှိပါ တယ်။ ကလေးဆိုတော့ သူတို့စိတ်ထဲမှာ ရှိတဲ့အတိုင်း ဆရာဝန် လုပ်မယ်၊ အင်ဂျင်နီယာကြီးလုပ်မယ်၊ ဆရာလုပ်မယ်၊ ဆရာမလုပ် မယ်၊ ဈေးရောင်းမယ် စသဖြင့် ပြန်လည်ဖြေဆိုလေ့ ရှိပါတယ်။ တချို့ကလေးတွေကျတော့လည်း သူ့စိတ်ထဲမှာ ဘာမှ မဖြစ်ချင်တော့ ဘာပြောရမှန်း မသိတဲ့ ကလေးတွေလည်း ရှိပါတယ်။

တချို့ကလေးတွေ၊ လူငယ်တွေက ငယ်ငယ်ကတည်းက ရှင်း လင်းပြတ်သားတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်၊ ရပ်တည်ချက်၊ ပန်းတိုင်တွေ ထား ပါတယ်။ အဲဒီတော့ ရည်မှန်းချက်တွေရဲ့စွမ်းအား (The power of goals) တွေက သူ့ရဲ့အောင်မြင်မှုနဲ့ စိတ်ကျေနပ်မှုကို ဖြစ်စေပါတယ်။ တချို့က ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိနဲ့ ပန်းတိုင်ထားပြီး ကြိုးစားလို့ သူဖြစ် ချင်တဲ့ အရာတွေ ဖြစ်တယ်။ တချို့ကျတော့လည်း ရည်ရွယ်ချက်မရှိဘဲ ကြိုးစားအားထုတ်မှုရလဒ်နဲ့ မထင်မှတ်ဘဲ အောင်မြင်မှုရလာတဲ့ သူတွေလည်း ရှိပါတယ်။

အထင်ရှားဆုံး သာဓကတစ်ခုအနေနဲ့ ပြောရရင် အမေရိကန် သမ္မတ လင်ကွန်းဟာ အထက်လွှတ်တော် အမတ်ဘဝကနေ သမ္မတ ဖြစ်ရမယ်လို့ တစ်ခုတည်းသော ရည်ရွယ်ချက်ကို ထားရှိခဲ့ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်မှုကြောင့် သူရည်ရွယ်ချက်ထားရှိတဲ့အတိုင်း အမေရိကန်သမ္မတ ဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။

သမ္မတဂျွန်အက်ဖ်ကနေဒီရဲ့ ညီအငယ်ဆုံး အက်ဒဝပ်ကနေဒီ ကို ဖခင်ဖြစ်သူက သမ္မတဖြစ်အောင် ငယ်ငယ်ကတည်းက လေ့ကျင့် ပျိုးထောင် သင်ကြားပေးခဲ့ပါတယ်။

ဒီလိုပဲ သမ္မတကလင်တန်ဟာ သူ တက္ကသိုလ်ကျောင်းသား

ဘဝက သမ္မတ ဂျန်အက်စ်ဖ်ကနေဒါကို တွေ့ဆုံခဲ့ရာမှ သမ္မတဖြစ် ချင်စိတ်ပေါ်လာလို့ သူ့ကိုယ်တိုင် သမ္မတဖြစ်အောင် ကြိုးစားအား ထုတ်ခဲ့သူ ဖြစ်ပါတယ်။ သမ္မတနစ်ဆင်ဟာ သူ့ထက်လွတ်တော် အမတ်ဘဝကတည်းက သမ္မတဖြစ်အောင် အကြိမ်ကြိမ် ကြိုးစား အားထုတ်ခဲ့သူ ဖြစ်ပါတယ်။ အမေရိကန်သမ္မတ အတော်များများဟာ ကမ္မတဖြစ်ရ မယ်ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်တဲ့အတွက် သမ္မတ ဖြစ်လာကြပါတယ်။

အဲဒီအထဲမှာ ထူးခြားတာက သမ္မတဖြစ်လာခဲ့တဲ့ အိုဘားမား က သမ္မတဖြစ်ရန် ရည်ရွယ်ချက် မရှိဘဲ သမ္မတဖြစ်လာတဲ့သူ ဖြစ်ပါ တယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ရည်ရွယ်ချက် ဘယ်လောက်ထားထား ဖြစ် ချင်မှ ဖြစ်လာပါတယ်။ မြန်မာစကားမှာ မရည်ရွယ်ဘဲ ဇော်ကဲမင်းဖြစ် ဆိုသလို ရည်ရွယ်ချက်မထားဘဲ အောင်မြင်သွားတဲ့ သူတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ အဓိကပြောချင်တာက အောင်မြင်တဲ့သူတိုင်းက ပြင်းပြတဲ့ ဆန္ဒရှိနေကြတယ်ဆိုတာ တွေ့ရပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ အနောက်တိုင်း ပညာရှင်တွေကတော့ အောင်မြင်မှုဟာ ဦးတည်ရာ တစ်ခုသာဖြစ်ပြီး ပန်းတိုင်မဟုတ်ဘူးလို့ (Success is a journey, not a destination) ပြောကြပါတယ်။ အောင်မြင်မှုရရှိဖို့ အတွက် အချို့ပညာရှင်တွေက စိတ်ကိုလေ့ကျင့်ရင်း မိမိရဲ့အလေ့အထ ကို ပြောင်းလဲဖို့ တိုက်တွန်းကြပါတယ်။ Train your mind to become successful လို့ ပြောကြပါတယ်။

အတန်းပညာနဲ့ပတ်သက်လို့ မိမိရည်ရွယ်ချက်အတိုင်း ဆရာဝန် ဖြစ်ရင် ပါရဂူဖြစ်ဖို့၊ အင်ဂျင်နီယာ ဖြစ်ရင် အင်ဂျင်နီယာချုပ်ဖြစ်ဖို့ ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ ဘွဲ့တွေ အသီးသီးရရင်လည်း မိမိရတဲ့ ဘာသာ ရပ်ဆိုင်ရာအလိုက် ဘွဲ့ရဆိုရင်လည်း ပါရဂူတွေ ဘွဲ့တွေရသည်အထိ ထိပ်တန်းရောက်ဖို့ ပြောတာဖြစ်ပါတယ်။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အတတ်ပညာနဲ့ ပတ်သက်လို့လည်း ဘာပဲလုပ်လုပ် ကျွမ်းကျင်သူ ဖြစ်နေဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ပညာရှင်အဆင့်ဖြစ်နေဖို့ လိုပါ

တယ်။ ကြီးပွားတိုးတက်ဖို့ဟာ တက္ကသိုလ်ဘွဲ့ တစ်ခုခုရမှ မဟုတ်ပါဘူး။ မိမိအသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပြုတဲ့ နယ်ပယ်မှာ အထွတ်အထိပ်ရောက်အောင်၊ ထိပ်တန်းရောက်အောင် ကျွမ်းကျင်နေရင် တိုးတက်ကြီးပွားနိုင်ပါတယ်။

ဒီကနေ့ခေတ်မှာ ဘွဲ့ရပညာတတ်တွေက အတန်းပညာနဲ့ မဆိုင်တဲ့ အလုပ်တွေနဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအဖြစ် အကြော်ကြော်ရောင်းတဲ့သူတွေ၊ အတန်းပညာက ရေးတတ်ဖတ်တတ်အဆင့်နဲ့ ကွမ်းယာရောင်းရင်း ချမ်းသာနေတဲ့သူတွေ၊ ပဲပြုတ်ရောင်းပြီး ကြီးပွားနေတဲ့သူတွေ၊ မုန့်ဟင်းခါးရောင်းပြီး ကြီးပွားချမ်းသာနေကြတဲ့သူတွေဟာ သူတို့လုပ်တဲ့အလုပ်မှာ ဆရာတစ်ဆူပါရဂူလို ကျွမ်းကျင်တတ်မြောက်နေလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဘာပဲလုပ်လုပ် ထိပ်တန်းရောက်ချင်တဲ့ သူတွေအနေနဲ့ မိမိရဲ့ရည်ရွယ်ချက် အောင်မြင်ဖို့၊ မိမိရည်မှန်းထားတဲ့ ပန်းတိုင်ရောက်ဖို့ဆိုရင် အောင်မြင်ဖို့ ပြင်းပြတဲ့ဆန္ဒရှိရပါမယ်။ သူများပြောလိုလိုက်ပြောတာမျိုး၊ သူများလုပ်သလို လိုက်လုပ်တာမျိုးမဟုတ်ဘဲ မိမိရဲ့စိတ်ထဲမှာ ရဲရဲတောက်အောင်မြင်ချင်တဲ့ ဆန္ဒတွေ ရှိနေရပါမယ်။ ပြင်းပြတဲ့စိတ်ဓာတ်တွေ ရှိနေရပါမယ်။ နောက်ဆုံးအဆင့် သူဌေးဖြစ်ချင်တယ်ဆိုရင်တောင် ဘယ်အချိန်အတွင်းမှာ၊ ဘယ်လောက်ချမ်းသာချင်တယ်ဆိုတဲ့ တိကျရေရာ သေချာတဲ့ ဆန္ဒမျိုးရှိနေဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အတန်းပညာနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအတတ် ပညာနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ် ကျွမ်းကျင်အဆင့်၊ ပညာရှင်အဆင့်ရောက်အောင် ကြိုးစား အားထုတ်မယ်ဆိုရင် ဘာပဲလုပ်လုပ် ထိပ်တန်းရောက်အောင် လုပ်နိုင်ပါတယ်။

ချစ်ခြင်းများစွာ
အယ်လ်ဂျူးနီ (L.Juuni)



ရည်ရွယ်ချက်တစ်ခုနဲ့ အသက်ရှင်နေထိုင်ပါ

လူရယ်လို့ဖြစ်လာရင် သိတတ်စအရွယ်ကစပြီး နောက်ဆုံး အိုမင်းရင့်ရော်တဲ့အထိ အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ နေထိုင်သွားဖို့လိုပါတယ်။ သိတတ်စအရွယ်ဆိုတာက ကလေးအရွယ်၊ လူငယ်အရွယ်ကို ဆိုလိုတာပါ။ နိုင်ငံတကာမှာတော့ အများအားဖြင့် လူငယ်ဆိုတာ အသက် ၁၈ နှစ်အထိ သတ်မှတ်ထားပြီး မြန်မာနိုင်ငံမှာတော့ အသက် ၂၁ နှစ်အရွယ်ထိကို လူငယ်လို့ သတ်မှတ်ထားပါတယ်။ ကျောင်းသားအရွယ်ကလေးလူငယ်မှန်သမျှရဲ့ ရယ်ရွယ်ချက်က ပညာသင်ကြားဖို့၊ စာဖတ်ဖို့၊ စာမေးပွဲ တစ်နှစ်တစ်တန်း မှန်မှန်အောင်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီထက်ရည်ရွယ်ချက်ကြီးတဲ့ သူတွေကျတော့ အတန်းထဲမှာ ထူးချွန်ဖို့နဲ့ အတန်းအစဉ်အဆက်မှာ ပထမရဖို့အထိ ရည်ရွယ်ချက် ထားရှိတာမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။

ဒီအောင်မြင်မှုတွေဟာ ပန်းတိုင်မဟုတ်ဘဲ ခရီးလမ်းတစ်ခုသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရည်ရွယ်ချက်ထားရှိတာက ရှိသင့်တဲ့ဘဝကို ဦးတည်ချက်နှင့် အဓိပ္ပာယ်ဖြစ်စေပါတယ်။ သာမန်ကျောင်းသားတစ်ယောက်က ပညာသင်ကြားတာ စာမေးပွဲ တစ်နှစ်တစ်တန်း မှန်မှန်အောင်ဖို့

ရည်ရွယ်ချက်သာရှိပြီး အတန်းထဲမှာ ထူးချွန်ဖို့နဲ့ အတန်းအစဉ် အဆက်မှာ ပထမရဖို့အထိ ရည်ရွယ်ချက် ထားရှိတဲ့သူတွေရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က များစွာကွာခြားပါတယ်။ ထူးချွန်ဖို့နဲ့ အတန်း အစဉ် အဆက်မှာ ပထမရဖို့ ကြိုးစားတဲ့ သူက အမြဲတမ်း ပထမရနေချင် တယ်။ သူများနဲ့ယှဉ်ရင် ထိပ်ဆုံးမှာပဲ နေချင်တယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်မျိုး မွေးမြူထားပါတယ်။

ဒီလိုပဲ ကိုယ်ပိုင်စီးပွားရေးလုပ်တဲ့ သူတွေလည်း မိမိဘဝအတွက် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ပြုကြတဲ့အခါ အများသူငါလို စားဝတ် နေရေး အဆင်ပြေရုံ လုပ်ကိုင်ရပ်တည်နေကြတဲ့ သူတွေရှိပါတယ်။ တချို့ကတော့ စားဝတ်နေရေး အဆင်ပြေရုံသာမက သူလုပ်တဲ့ အလုပ်ကို အောင်မြင်အောင် ကြိုးစားတယ်။ ထိပ်တန်းအဆင့်ရောက် အောင် ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ကြိုးစားလုပ်ပါတယ်။ အဲဒါ ဘာနဲ့ဆိုင်လဲ ဆိုတော့ စိတ်ခံစားမှု အသိဉာဏ် (Emotional Intelligence) နဲ့ ဆက်စပ်နေပါတယ်။ စိတ်ခံစားမှုမြင့်လေ မိမိလုပ်ငန်းအပေါ်မှာ အာရုံ စိုက်မှု ပိုမိုကောင်းမွန်စေပါတယ်။ ဒီအတွက် မိမိလုပ်ငန်း ထိပ်တန်း အဆင့် အောင်မြင်မှုရဖို့ စိတ်ကို ပြန်လည်ပြင်ဆင်ဖို့ လိုပါတယ်။ Train Your Mind to Become Successful အောင်မြင်ဖို့မိမိစိတ်ကို လေ့ကျင့်ပါ။ ဘဝရဲ့တိုးတက်မှုစိတ်ဓာတ်ကို ပြောင်းလဲပါလို့ တိုက် တွန်းတဲ့သဘော ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ကို လေ့ကျင့်ရင်း ပြုပြင်ပြောင်း လဲလိုသူတွေအတွက် လက်တွေ့အသုံးချနည်းတွေကလည်း ပြည့်နှက် နေပါတယ်။

ပထမဦးဆုံး မိမိဘဝကို အားအပြင်းဆုံး အတွေးတွေက အဓိက ဦးတည်ပေးတယ်။ (Your life moves in the direction of your strongest thoughts) ဖြစ်စေပါတယ်။ အဲဒီအတွေးတွေက မိမိဘဝကို ထိပ်တန်းရောက်စေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရည်ရွယ်ချက်တွေ၊ ပန်းတိုင်တွေ ထားရှိတာက မိမိဘဝရဲ့ ကြီးပွားတိုးတက်မှုကို ဖြစ်စေပါတယ်။

ဒါကြောင့် ရှင်းလင်းပြတ်သားပြီး မိမိကိုယ်တိုင် ယုံကြည်ခိုင်မာတဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေ၊ ပန်းတိုင်တွေ ချမှတ်ဆောင်ရွက်တာဟာ မိမိရဲ့ အောင်မြင်မှုနဲ့ စိတ်ကျေနပ်မှုရရှိရန် အကောင်းဆုံးခံစားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

(က) အောင်မြင်မှုအတွက် မိမိစိတ်ဓာတ်ကိုပြောင်းလဲပါ

ပထမဆုံး ကန့်သတ်ခံထားရတဲ့ ယုံကြည်ချက်နဲ့ အတွေးတွေကို ဖယ်ရှားရပါမယ်။ မိမိရဲ့ အခက်အခဲတွေကို ကျော်လွှားပြီး ပန်းတိုင်သစ်နဲ့ ရည်ရွယ်ချက်အသစ်တွေ အောင်မြင်ဖို့ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ စိတ်ဓာတ် မွေးမြူရပါမယ်။ ဒါက အောင်မြင်မှုအတွက် မိမိစိတ်ဓာတ်ကို ပြောင်းလဲလိုက်ပါ (Changing Your Mindset for Success) ဆိုတဲ့ အစပျိုးလုပ်ငန်းတစ်ခုကို လုပ်လိုက်တာဖြစ်ပါတယ်။ ကြီးပွားတိုးတက်ဖို့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကအစ ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုး မြင့်မားလာအောင် လုပ်ဆောင်ပေးရပါမယ်။ ဒါမှ ဘဝတည်ငြိမ်မှုအတွက် ပံ့ပိုးပေးမယ့် နေ့စဉ်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် အလေ့အထတွေ ပြောင်းလဲနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အောင်မြင်မှုအတွက် ကောင်းမွန်တဲ့ အလေ့အထတွေ လုပ်ပါမယ်။ Developing Good Habits for Success ပေါ့။ နောက်ပြီး လူ့ဘဝမှာ ရည်ရွယ်ချက်တစ်ခုနဲ့ နေထိုင်ဖို့အတွက် Belief in Yourself မိမိကိုယ်ကိုယ်မိမိ ယုံကြည်ဖို့လိုပါတယ်။

လူတစ်ယောက်က မန္တလေးမှာ လှုပ်ခတ်သွားတဲ့ ငလျင်သတင်းတွေကြားတော့ စိတ်မကောင်းခြင်းများစွာ ဖြစ်သွားခဲ့ပါတယ်။ မိမိကိုယ်တိုင် မိမိသားစုအတွက် စားဝတ်နေရေး အဆင်မပြေတဲ့ကြားက ငလျင်နဲ့ပတ်သက်ပြီး လုပ်ပေးနိုင်မယ့် အရာတွေကိုပဲ အာရုံစိုက်စဉ်းစား ဖြစ်သွားပါတယ်။ ဘယ်တုန်းကမှ ပရဟိတအလုပ် မလုပ်ဖူး။ တဲ့သူက အများအကျိုးကို ရှေ့ရှုပြီး သူလုပ်နိုင်တာတွေ လုပ်ပေးပါတယ်။ ဒီလိုလူမျိုးက တကယ် လိုအပ်ပါတယ်။ သူက စိတ်ပြင်းပြမှု

လွန်ကဲပြီး ကိုယ်က မလိုက်နိုင်တော့တဲ့အတွက် ကိုယ့်မိသားစု အခြေအနေကိုတောင် ဂရုမစိုက်ဖြစ်တော့ဘဲ ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ခဲ့ ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ မလုပ်နိုင်တာတွေက သူ့စိတ်ကို လွှမ်းမိုးသွားတာ တွေကြောင့် အပြစ်တင်စိတ်တွေ၊ အားမလိုအားမရ စိတ်တွေ သူဖြစ်ပါ တယ်။ သူက တိုက်ပြိုကျပြီး ပိနေတဲ့လူတွေရဲ့ အသက်ကို ကယ်ချင် တာ မလုပ်နိုင်ခဲ့တာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ သူလုပ်နိုင်တဲ့ အလုပ်ကို ကူညီတယ်။ သူ့ရဲ့ စေတနာနဲ့ လုပ်ရပ်တွေက မိဒီယာတွေမှာ ပါလာတယ်။ သူ့ကို လူသိများလာ တယ်။ နောက်တော့ သူ့လုပ်ငန်းကို ဝိုင်းဝန်းအားပေးကြတော့ အောင် မြင်ကြီးပွားသွားတယ်။ တကယ်တော့ ငလျင်ဘေးသင့်သူတွေအတွက် ကိုယ်ချင်းစာတရားနဲ့ ပရဟိတလုပ်ခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့စီးပွားရေး အတွက် မဟုတ်ပါဘူး။ ပြောချင်တာက ပရဟိတ မလုပ်ဖူးတဲ့ သူတစ် ယောက်က သူ့စိတ်ဓာတ် ပြောင်းလဲလိုက်နိုင်တာကို ပြောချင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိမိအောင်မြင်မှုအတွက် ဘယ်သူမဆို မိမိရဲ့ စိတ်ဓာတ်ကို ပြောင်းလဲချင်ရင် ပြောင်းလဲလို့ရတယ်ဆိုတာ သိစေချင် လို့ နမူနာအနေနဲ့ ပြောပြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

(ခ) စဉ်ဆက်မပြတ် သင်ကြားရေးလုပ်ဖို့ လိုပါတယ်

မိမိရဲ့ အစွမ်းအစနဲ့ အရည်အချင်းတွေ တိုးတက်လာဖို့အတွက် မိမိလုပ်ဆောင်မယ့် အလုပ်အတွက် အဆက်မပြတ် သင်ယူရပါမယ်။ မိမိကိုယ်ကို မြှင့်တင်ဖို့နဲ့ အသိပညာ ရှာဖွေရာကနေ မိမိလုပ်ငန်းမှာ ဆရာတစ်ဆူလို ပညာရှင်ဖြစ်လာရင် မလွဲမသွေ မိမိရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်ကို ရောက်ရှိမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ Personal Development is Key ဆိုတာဟာ အရေးကြီးတဲ့ အကြောင်းသိထားဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီကနေ့ခေတ်မှာ လူအတော်များများဟာ သာမန်အတွေးအခေါ် စဉ်းစားနည်းတွေကို မျက်ကွယ်ပြုလာကြပါတယ်။ လူငယ်အများ

စုဟာ ကွန်ရက်စဉ်းစားနည်း (Networked Thinking)နဲ့ သမရိုးကျ မဟုတ်တဲ့ စဉ်းစားနည်းတွေကို စဉ်းစားလာကြပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ဒီကနေ့ခေတ်မှာ ပညာသင်ကြားရေးဆိုင်ရာ ယဉ်ကျေးမှုအသစ် (New learning culture)တွေ ပေါ်ထွန်းနေပြီဖြစ်တဲ့အတွက် လူကြီး လူငယ်မရွေး စဉ်ဆက်မပြတ် သင်ကြားရေးလုပ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ဒီအတွက် မိမိနဲ့သက်ဆိုင်တဲ့ ပညာရေးဆိုင်ရာ ကိစ္စတွေ၊ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းကိစ္စတွေကို ဆက်လက် သင်ယူဖို့ လိုအပ်နေဦးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ စီးပွားရေးလုပ်ငန်း အတော် များများမှာ ငွေပေးငွေယူကိစ္စတွေမှာ Online Banking System တွေ အသုံးပြုလာကြတယ်။ QR Code ကို အသုံးပြုပြီး ငွေပေးချေးလာကြ တယ်။ တချို့ကွမ်းယာဆိုင်၊ မုန့်ဟင်းခါးဆိုင်၊ အကြော်ဆိုင်ကလေး တွေက QR Code နဲ့ ငွေပေးချေလို့ ရနေပြီဖြစ်ပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့် ဒီကနေ့ခေတ်မှာ ပန်းတိုင်ရောက်ဖို့ စိတ်အားထက် သန်မှု တစ်ခုတည်းနဲ့ မလုံလောက်တော့ပါဘူး။ လုပ်ငန်းခွင်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု (Skill Mastery) ကို ဦးစားပေးလာကြပါတယ်။ ၂၁ ရာစု လူငယ်တစ်ယောက်အနေနဲ့ဆိုရင် ပန်းတိုင်ထိပ်ဆုံးရောက်ဖို့ အတွက် လိုအပ်တဲ့စိတ်ထား(Mindset)နဲ့ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်နည်း (Action Plan) တွေကို စနစ်တကျ ဆောင်ရွက်တတ်ဖို့ လိုပါတယ်။

ဘာလုပ်ငန်းပဲလုပ်လုပ် မိမိရဲ့ အလေ့အထတွေနဲ့ နေ့စဉ်လုပ်ရိုး လုပ်စဉ်များကို တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးဖို့ ဘဝဟန်ချက်ညီမျှဖို့ (Living a Balanced Life) လိုအပ်ပါတယ်။ လူတစ်ယောက်က ချမ်းသာမှုနဲ့ ပျော်ရွှင်မှုတွေကို လုပ်ရင်း မိမိရဲ့အလုပ်၊ လူမှုဆက်ဆံရေး၊ ကိုယ်ရေး ကိုယ်တာကိစ္စ၊ ကျန်းမာရေးတို့အကြား ဟန်ချက်ညီညီ ထိန်းသိမ်းဖို့ အတွက် စဉ်ဆက်မပြတ် သင်ကြားရေးလုပ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အသိဉာဏ်ပညာနဲ့ ပြည့်စုံဖို့အတွက် ကျောင်းသင်ခန်းစာ သင် ကြားတာ (Formal Learning)၊ ကျောင်းပြင်ပသင်ယူတာ(Non-formal

Lerning)နဲ့ ကိုယ်တိုင်သင်ယူလေ့လာတာ (Informal Learning) တွေ လုပ်နေရပါမယ်။ ဒီကနေ့ခေတ်မှာ ရှေ့ဆက်ရမယ့် ဘဝခရီးမှာ လိုအပ်တဲ့ အတတ်ပညာတွေကို ဆက်ပြီး မလေ့လာဘူး၊ ဆက်လက် မသင်ကြားဘူးဆိုရင် ဘွဲ့ရပေမယ့် ပညာမတတ်တဲ့ ပညာတတ်များ (Uneducated Intellectual)အဖြစ် ရောက်ရှိသွားနိုင်ပါတယ်။ အများတကာနဲ့စာရင် ကိုယ်က နှာတစ်ဖျားမသာတဲ့အတွက် ထိပ်တန်း ရောက်ဖို့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ အောင်မြင်ဖို့၊ ပန်းတိုင်ရောက်ဖို့၊ ထိပ်တန်း ရောက်ဖို့ဆိုတာ လူအများက ဘယ်လိုပဲ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုဖွင့်ဆို ကိုယ် ကိုယ်တိုင် အချိန်ယူရတာ၊ ကြိုးစားရတာချည်းပါပဲ။

ကိုယ့်မှာ သေချာ တဲ့ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် ရှိနေပြီဆိုတာနဲ့ လုပ်ချင်ကိုင်ချင်စိတ်တွေ (Motivations) သူ့အလိုလို ဖြစ်ပေါ်လာ ပါတယ်။ အောင်မြင်လိုတဲ့ စိတ်တွေသာမက မိမိရည်ရွယ်ချက်ထားတဲ့ အတိုင်း ဖြစ်ချင်တဲ့ စွဲလမ်းစိတ်တွေလည်း ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ ဒီအတွက် မိမိမျှော်လင့်ချက် ပန်းတိုင်နဲ့ ထိပ်တန်းရောက်အောင် နေ့စဉ် အချိန်နဲ့အမျှ အမြဲကြိုးစား အားထုတ်လာပါတယ်။ မိမိနဲ့သက်ဆိုင်တဲ့ လုပ်ငန်းနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ပညာတွေသာမက သတင်းစကားတွေပါ လေ့လာနေတဲ့အတွက် ဘဝကို ပုံမှန်ဖြတ်သန်းရာကနေ ယုံကြည်ချက် အပြည့်၊ စွမ်းရည်အပြည့်နဲ့ ကိုယ်တိုင် လုပ်ဆောင်လာပါတယ်။ ဒါက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တွန်းအားပေးစနစ်အဖြစ် အလိုအလျောက် ဖြစ်ပေါ် ဈေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အောင်မြင်မှုဆိုတာ ပန်းတိုင်မဟုတ်၊ ခရီးတစ်ထောက်လို့ ဆိုပေမယ့် မိမိကိုယ်တိုင်က စိတ်အားထက်သန်မှု၊ ဇွဲ၊ လုံ့လ၊ ဝီရိယနဲ့ ပညာကို နေ့စဉ်အသုံးပြုနေတဲ့သူတွေသာ ထိပ်ဆုံးရောက်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပန်းတိုင်ဆိုတာမျိုးက ရှည်လျားတဲ့ ခရီးဖြစ်လို့ ပုံမှန်တစ်လှမ်း ချင်း လျှောက်ရပါတယ်။ အောင်မြင်မှုလမ်းကို လက်တွေ့လျှောက် လှမ်းတဲ့အခါ မိမိဘဝ၊ မိမိအခြေအနေ၊ ပါရမီနဲ့ ကိုက်ညီအောင်

ပြုပြင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိသတ်မှတ်တဲ့ ပန်းတိုင်နဲ့ အောင်မြင်မှု ဆိုတာမျိုးက အခြားသူတွေနဲ့ ယှဉ်ပြိုင် အနိုင်ယူခြင်း မဟုတ်ပါဘူး။ မိမိရဲ့အကောင်းဆုံးဘဝကို တည်ဆောက်နေ တာဖြစ်ပါတယ်။ လူတစ်ယောက်အနေနဲ့ ပန်းတိုင်ထိပ်ဆုံးရောက်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ စိတ်ဓာတ် (Mindset)နဲ့ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်မှု (Action Plan)ကို မိမိကိုယ်တိုင်ပဲ လုပ်ရပါမယ်။ မိမိရဲ့စိတ်ဓာတ် (Mindset) က အောင်မြင်မှုရဲ့ အခြေခံအုတ်မြစ်ဆိုတာ မေ့ထားလို့တော့ မရပါဘူး။ကိုယ့်အလုပ်ကို အနုပညာအဖြစ် မြင်ရပါမယ်။ Craftsmanship Mindset လို့ တင်စားတဲ့ သဘောပေါ့။



လူပေါ် လူခေါ်လုပ်ဖို့ စမတ်(SMART)ကျကျ နေထိုင် လုပ်ကိုင်ပါ

စမတ်ဆိုတဲ့ ဝေါဟာရနဲ့ ပတ်သက်လို့ မြန်မာလူမျိုးတွေက စကားအဖြစ်နဲ့ အသုံးများပေမယ့် မြန်မာအဘိဓာန်မှာတော့ မပါ ဝင်တာတွေ့ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မြန်မာစာအဖွဲ့က ထုတ်ဝေခဲ့တဲ့ အင်္ဂလိပ် - မြန်မာ အဘိဓာန်ကျမ်းမှာတော့ Smart ဆိုတဲ့ အင်္ဂလိပ် ဝေါဟာရကို သပ်ရပ်သားနားသော၊ ခေတ်ဆန်သောလို့ မြန်မာပြန်ဆို ထားတာ တွေ့ပါတယ်။ တကယ်တော့ စမတ်ဆိုတဲ့ စကားလုံးဟာ အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားကနေ တိုက်ရိုက်သုံးနှုန်းထားတဲ့ မွေးစား ဝေါဟာရစကား ဖြစ်ပါတယ်။ မြန်မာလူမျိုးအများစုက စမတ်လို့ နား လည်သဘောပေါက်တာ၊ သုံးစွဲတာလည်း အင်္ဂလိပ်-မြန်မာ အဘိဓာန် မှာ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုတဲ့အတိုင်းပဲ လိုက်လျောညီထွေမှုရှိအောင် သုံးစွဲကြ ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် စမတ်ကို စမတ်ကျတယ်လို့ အများဆုံး သုံးစွဲ ကြပါတယ်။

လူတိုင်းလူတိုင်းက ကိုယ့်ဝါသနာနဲ့ကိုယ်၊ သူ့ဝါသနာနဲ့သူ နေထိုင် လှုပ်ရှားကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လူတစ်ဦးချင်းစီမှာတော့ ထူးချွန်

ထက်မြက်တဲ့ လူတစ်ယောက်ဖြစ်အောင် သူ့ဝါသနာနဲ့သူ နေထိုင်ကြ ပါတယ်။ စမတ်ကျကျ နေထိုင်ပြီး ထူးချွန်ထက်မြက်တဲ့သူဖြစ်ဖို့ အဝတ်အစား သပ်သပ်ရပ်ရပ်ဝတ်တာ၊ စာဖတ်တာ၊ တူရိယာတစ်ခု တီးမှုတ်တာ၊ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာ၊ ဘာသာစကားအသစ်တွေ သင်ယူတာ၊ ဦးနှောက်ကို အလုပ်ပေးတဲ့ ကစားနည်းတွေ ကစားတာ၊ ခရီးသွားတာ၊ တရားထိုင်တာတွေလုပ်ရင် စမတ်ကျတယ်လို့ ယူဆ ကြပါတယ်။

အခုသုံးနှုန်းမယ့် စမတ်(SMART)ကတော့ အင်္ဂလိပ်အဘိဓာန် မှာပါတဲ့ Smart ဝေါဟာရစကားလုံးနဲ့ အဓိပ္ပာယ်များစွာ ကွဲပြား ခြားနားပါလိမ့်မယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ Smart ဆိုတဲ့ ဝေါဟာရ ရဲ့ အင်္ဂလိပ်စာလုံး တစ်လုံးစီရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို ယူပြီး အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆို ထားတဲ့အတွက်ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

- ၁။ Specific ကို တိကျသော
- ၂။ Measurable ကို တိုင်းတာနိုင်သော
- ၃။ Achievable ကို ရောက်နိုင်သော
- ၄။ Relevant ကို သက်ဆိုင်မှုရှိသော
- ၅။ Time bound ကို အချိန်သတ်မှတ်ထားသော လို့ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့် ဆိုပြီး သုံးနှုန်းသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အောင်မြင်သူတိုင်းရဲ့ ခရီးပန်းတိုင်တွေရဲ့ စည်းကမ်းတွေအနေ နဲ့ သုံးနှုန်းသတ်မှတ်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ထိပ်ဆုံး ပန်းတိုင်ဟာ အခြားသူတစ်ယောက်ရဲ့ အောင်မြင်မှုနဲ့ မနှိုင်းယှဉ်ဘဲ မနေ့ကထက် ဒီကနေ့ဟာ ပိုမိုတိုးတက်အောင် မိမိကိုယ်ကိုယ်မိမိ တည်ဆောက်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘာပဲလုပ်လုပ် ထိပ်ဆုံးရောက်ဖို့အတွက် မိမိဘဝရဲ့ ရည်ရွယ် ချက်တွေကို မေ့မသွားအောင် SMART ပုံစံနဲ့ မျှော်မှန်းချက်အတိုင်း ထိပ်ဆုံးရအောင် တဖြည်းဖြည်း လုပ်ဆောင်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ SMART

ကို စာမေး ပွဲဖြေဖို့၊ အလုပ်လျှောက်ဖို့၊ လုပ်ငန်းစတင်ဖို့၊ ကျန်းမာရေး ဘဏ္ဍာရေး စတဲ့ ဘယ်နေရာမှာမဆို အသုံးချနိုင်ပါတယ်။ အဓိက ဦးတည်ပြောရရင်တော့ နိုင်ငံရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးနဲ့ ဘာသာရေး အလုပ်တွေအထိ အသုံးချလို့ ရပါတယ်။ သုတေသန လေ့လာတွေ့ ရှိချက်တွေအရ SMART ပုံစံ သုံးစွဲသူတိုင်း ပိုမိုအောင်မြင်တယ်လို့ သိရပါတယ်။

ဒါကြောင့် ယနေ့ခေတ် လူငယ်အတော်များများဟာ ပန်းတိုင် တစ်ခုကို SMART ပုံစံနဲ့ ရေးဆွဲပြီး လက်တွေ့အသုံးချနေ ကြပါ တယ်။ ပန်းတိုင်တစ်ခုကို SMART ပုံစံ ရေးဆွဲမယ်ဆိုရင် အရေး အကြီးဆုံးက တိကျတဲ့ ပန်းတိုင် (goal)နဲ့ ရည်ရွယ်ချက် (purpose) တွေကို သတ်မှတ်ရပါတယ်။ တကယ်ပြုလုပ် ဖန်တီးနိုင်ဖို့၊ အကောင် အထည်ဖော်ဖို့ လက်တွေ့ကျကျ လုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့နည်းလမ်းတွေ အတိုင်း ဆောင်ရွက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

(က) မိမိရည်ရွယ်ချက် (Purpose) ကို သတ်မှတ်ရပါမယ်

ရည်ရွယ်ချက်ဆိုတာ မိမိလုပ်ငန်း၊ သင်ယူမှုဘဝနဲ့ ပတ်သက် တဲ့အရာကို “ဘာကြောင့်လုပ်တာလဲ”ဆိုတဲ့ အဖြေရှိနေရမှာ ဖြစ်ပါ တယ်။ “ကျွန်တော်က Developer တစ်ယောက်ဖြစ်ချင်တာက မြန်မာ လူငယ်တွေအတွက် အရည်အသွေးမြင့် App တွေဖန်တီးချင်လို့ ဖြစ်ပါ တယ်။” “ကျွန်မက အောင်မြင်တဲ့ စာရေးဆရာမ ဖြစ်ချင်တာက လူတွေ ရဲ့ စိတ်ဓာတ် တက်ကြွအောင် ကူညီချင်လို့ပါ။” လူတိုင်းမှာ တစ် ယောက်တစ်မျိုးစီ ရည်ရွယ်ချက်ကိုယ်စီ ရှိနေကြတာမို့ အကြောင်း အရာမျိုးစုံ ရှိနေကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရည်ရွယ်ချက် သတ်မှတ်ပြီး တဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် “ဘာကြောင့် ဒီအရာကို စလုပ်တာလဲ”ဆို တာကို မေးခွန်း မေးပြီး ရိုးရိုးရှင်းရှင်းပဲ ဖြေကြည့်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိရဲ့အဓိက တန်ဖိုးထားတဲ့အရာ (values) တွေနဲ့အညီ ဖြစ်ရဲ့လား

ဆိုတာ စဉ်းစားရပါတယ်။ ပြီးမှ SMART ပန်းတိုင်တွေ သတ်မှတ်ရ ပါတယ်။

SMART ဆိုတာက Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound ဆိုတဲ့ အတိုကောက်စာလုံးတွေ ဖြစ်ပါ တယ်။ ၃ လအတွင်း အင်္ဂလိပ်စာ Speaking test မှာ Band 6.5 ရအောင် ပြင်ဆင်ဖို့ မိမိရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ပန်းတိုင်တစ်ခုကို SMART ပုံစံနဲ့ ရေးကြည့်မယ်ဆိုရင်-

- Specific - speaking test မှာ band 6.5 ရဖို့
- Measurable - Band score 6.5 ဆိုတဲ့အတိုင်းအတာ
- Achievable - ၃ လအတွင်းဖြစ်နိုင်တဲ့ ပန်းတိုင်
- Relevant - သင်ယူနေတဲ့ဘာသာနဲ့သက်ဆိုင်တာ
- Time-bound - ၃ လအတွင်း

(ခ) အလေ့အကျင့်ကောင်းများ တည်ဆောက်ထားရပါမယ်

SMART ပုံစံနဲ့ တစ်နေ့ ၁၅ မိနစ် အင်္ဂလိပ်စာလေ့လာမယ် ဆိုရင် တစ်နှစ်အတွင်း စကားပြောကျွမ်းကျင်မှုများစွာ တိုးတက်စေ ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ပတ်ကို အနည်းဆုံး ၃ နာရီ speaking practice လုပ်ပေးဖို့၊ နေ့စဉ် vocabulary ၅၀ မှတ်သားဖို့၊ အပတ်စဉ်တိုင်း speaking partner တစ်ယောက်နဲ့ zoom နဲ့ လေ့ကျင့်ဖို့တော့ လိုအပ် မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ နေ့စဉ်ပုံမှန် အနည်းငယ်စီကို ပုံမှန်လုပ်ဆောင်နေ မယ်ဆိုရင် အကြီးအကျယ် တိုးတက်ပြောင်းလဲစေနိုင်ပါတယ်။

(ဂ) ပန်းတိုင်သတ်မှတ်ပြီးတဲ့နောက် လုပ်ဆောင်ချက် အသေးစိတ်ကို ချမှတ်ထားရပါမယ်

တစ်နေ့ ၂ နာရီ စိတ်အာရုံ အပြည့်အစုံထားပြီး အရည်အသွေး မြင့်အလုပ် (Deep Work) လုပ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ပြီး မိမိနယ်

ပယ်မှာ ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ လေ့ကျင့်မှု (Deliberate Practice) ပြုလုပ်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ မိမိက ကွန်ပျူတာပရိုဂရမ်မာ ဖြစ်ချင်ရင်တော့ Algorithm ပြဿနာတွေကို နေ့စဉ်ဖြေရှင်း ပေးနေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သုံးနှစ်အတွင်း ဆရာဝန်ဖြစ်ချင်ရင်တော့ ဆေးတက္ကသိုလ် ဝင်ခွင့် အမှတ်ရအောင် နေ့စဉ် ၄ နာရီ အနည်းဆုံး ပုံမှန်စာကြည့်ရ ပါမယ်။

တိုးတက်ကြီးပွားဖို့အတွက် နယ်ပယ်တစ်ခုခုမှာ ပညာရှင် အဆင့်ဖြစ်နေဖို့ လိုပါတယ်။ ပညာရှင်ဖြစ်တယ်ဆိုတာဟာ တက္ကသိုလ်က ဘွဲ့ရတာကို ဆိုလိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘွဲ့မရ၊ ကျောင်းမပြီးလည်း ကိုယ်အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ပြုမယ့်နယ်ပယ်မှာ ဆရာတစ်ဆူလို အထွတ်အထိပ်ရောက်အောင် ကျွမ်းကျင်နေရင် တိုးတက်ကြီးပွားနိုင်ပါ တယ်။

(ဃ) အချိန်ကိုစီမံခန့်ခွဲမှု (Time Management) လုပ်ရပါမယ်

အချိန်ကို စီမံခန့်ခွဲတဲ့အခါ ယေဘုယျအားဖြင့် အရေးကြီးတယ်၊ အလျင်စလိုပြီးဖို့လိုရင် အရင်လုပ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အရေးကြီးတယ်၊ အလျင်မလိုဘူးဆိုရင် အချိန်ဇယားဆွဲလုပ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အရေး မကြီးဘူး၊ အလျင်လိုတဲ့အခါ တခြားသူတွေကို လွှဲပြောင်းပြီး လုပ်ခိုင်း ရပါတယ်။ အရေးလည်းမကြီးဘူး၊ အလျင်လည်း မလိုဘူးဆိုရင်တော့ ဖျက်ပစ်လိုက်ရပါတယ်။

အချိန်ကို စီမံခန့်ခွဲမှု (Time Management) လုပ်တဲ့အခါ အချိန်စီမံချက် (Time plan) ရေးဆွဲပြီး အချိန်ကို ထိရောက်စွာ အသုံး ချရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အချိန်သုံးစွဲမှု တိုးတက်ဖို့အတွက် အချိန်သုံးစွဲမှု (Efficiency) တိုးတက်လာဖို့အတွက် အချိန်ဖြုန်းတီးမှုကို လျှော့ချရ ပါမယ်။ သဘာဝအရ တစ်ရက် ၂၄ နာရီသာရှိတဲ့အတွက် အချိန်ဖြုန်း တီးမှုကို လျှော့ချနိုင်မှသာ အလုပ်လုပ်ချိန် တိုးလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိလုပ်တဲ့အလုပ်မှာ ထိပ်တန်းရောက်ဖို့ဆိုရင် ရသမျှအချိန်၊ ရှိသမျှအချိန်တွေ အားလုံးကို စီမံခန့်ခွဲဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အချိန်စီမံချက် ရေးဆွဲတဲ့အခါ လုပ်ငန်းအပေါ်မူတည်ကာ အဓိကနဲ့ သာမည ခွဲခြားရေးဆွဲဖို့ လိုပါတယ်။ စိတ်ခွန်အားတက်နေချိန် စနစ်တကျ အလေ့အထ တည်ဆောက်တာဟာ စိတ်ဓာတ်ကျနေချိန်အတွက် အာမခံချက် ဖြစ်စေပါတယ်။

(င) လူမှုဆက်ဆံရေးကွန်ရက် တည်ဆောက်ထားပါ

မိမိရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ပန်းတိုင် ရောက်ဖို့အတွက် တစ်ယောက်ချင်း အတွေ့အကြုံထက် မိမိလူမှုဘဝ ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းက ပိုမြန်စွာ မြင့်တင်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒီအတွက် မိမိလုပ်ငန်းမှာ မိမိကိုယ်တိုင် ကျွမ်းကျင်ပညာရှင် မဖြစ်သေးသမျှ လုပ်ငန်းခွင်အတွေ့အကြုံရှိသူတွေ၊ ကျွမ်းကျင်ဆရာသမားတွေနဲ့ ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဓိကကျတဲ့ သော့ချက်က ပန်းတိုင်ရောက်ဖို့ စိတ်အားထက်သန်မှုတစ်ခုတည်းနဲ့ မလုံလောက်ပါဘူး။ ကျွမ်းကျင်မှု (Skill Mastery) ကို ဦးစားပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်အားထက်သန်မှု ဇွဲနဲ့ပညာကို နေ့စဉ်အသုံးပြုသူတွေသာ ထိပ်ဆုံးရောက်တတ်ပါတယ်။ ဘဝခရီးက ရှည်လျားတဲ့ ခရီးဖြစ်လို့ တစ်လှမ်းချင်း လျှောက်ရပါမယ်။ အောင်မြင်ရေးနည်းလမ်းတွေကို လက်တွေ့အသုံးပြုတဲ့အခါ မိမိရဲ့အခြေအနေ ပါရမီနဲ့ ကိုက်ညီအောင် ပြုပြင်ပေးရပါတယ်။ အောင်မြင်မှုဆိုတာ တခြားသူတွေနဲ့ ယှဉ်ပြိုင်အနိုင်ယူတာမျိုး မဟုတ်ဘဲ မိမိရဲ့ဘဝကို အကောင်းဆုံး တည်ဆောက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ လူမှုဆက်ဆံရေး ကွန်ရက်တည်ဆောက်မယ့် လူတစ်ယောက်အနေနဲ့ ပန်းတိုင်ထိပ်ဆုံး ရောက်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ စိတ်ထား (Mindset)နဲ့ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်မယ့်နည်း (Action Plan)နဲ့ ကိုက်ညီမယ့်သူတွေကို ရွေးချယ်တည်ဆောက်ရမှာ ဖြစ်ပါ

တယ်။

အထူးသဖြင့် လူမှုဆက်ဆံရေးကွန်ရက်ထဲမှာ မိမိအတွက် အပြုသဘောဆောင်သူတွေကို ရွေးချယ်တည်ဆောက်ဖို့ လိုပါတယ်။ ယင်းမှာ မိမိရဲ့ရည်ရွယ်ချက်၊ စိတ်ဓာတ်နဲ့ လုပ်ရပ်တွေကို နေ့စဉ် မွမ်းမံဖို့ အဓိကဖြစ်ပြီး ပန်းတိုင်ရောက်ဖို့အတွက် အတားအဆီး၊ အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေမယ့် အပျက်သဘောဆောင်တဲ့သူ တစ်ဦး တစ်ယောက်မျှ မပါဝင်လေ ကောင်းလေဖြစ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ အပြုသဘောရှိတဲ့ လူတွေနဲ့ ပတ်သက်တာ (Associate with Positive People) က မိမိရဲ့သဘောထားဟာ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ နီးစပ်နေပါတယ်။ အကောင်းမြင်သူတွေနဲ့ အတူရှိနေတာဟာ မိမိကိုလည်း အပြုသဘောရှိတဲ့သူ ဖြစ်လာစေပြီး ဘဝကို ပိုတိုးတက်အောင် ကူညီပေးနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိကိုယ်မိမိ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ လူတွေနဲ့ ဝန်းရံထားတာ အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ မိမိရဲ့ဘဝထဲကို ဝင်ခွင့်ပေးထားတဲ့ လူတွေဟာ အကြောင်းအရာတွေနဲ့ စွမ်းအင်တွေက မိမိစိတ်ဓာတ်ကို တိုက်ရိုက်သက်ရောက်မှုရှိပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် စနစ်တကျ သေချာရွေးချယ်ပေါင်းသင်းဖို့ လိုပါတယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် မိမိဘဝရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေကို မေ့မသွားဖို့ မိမိရဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေကို SMART ပုံစံနဲ့ တည်ဆောက်ထားတာကြောင့် မျှော်မှန်းချက်အတိုင်း တဖြည်းဖြည်း ရောက်ရှိမယ်လို့ တထစ်ချ ယုံကြည်စိတ် အပြည့်အဝထားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



အတွေးတွေနဲ့ လက်တွေ့ဘဝကို ဖန်တီးပါ

မိမိရဲ့ အကောင်းမြင်စိတ်က သိပ္ပံနဲ့ နည်းဗျူဟာတွေကို နက် နက်နဲနဲ သိထားတယ်ဆိုရင် မိမိရဲ့အတွေးတွေဟာ လက်တွေ့ဘဝကို ထင်ထားတာထက် ပိုပြီး လုပ်ဆောင်ပုံဖော်နေတယ်ဆိုတာကို သတိ ထားကြည့်ရပါမယ်။ အနုတ်လက္ခဏာတွေနဲ့ ပြည့်နေတဲ့ စိတ်ဟာ အခွင့်အလမ်းရှိတဲ့နေရာမှာ အခက်အခဲတွေကိုပဲ မြင်တတ်ပါတယ်။ အလားအလာရှိတဲ့နေရာမှာ ပြဿနာတွေကိုပဲ မြင်နေတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အပြုသဘောဆောင်တဲ့စိတ်ကို ပွေ့ဖက်ထားတဲ့သူက အခက် အခဲတွေကို၊ ခြေလှမ်းတိုင်းကို လှေကားတွေအဖြစ် ပြောင်းလဲပစ်လိုက် ပါတယ်။

ဒီလိုပဲ ကြောက်ရွံ့မှုတွေကိုလည်း စွမ်းအင်အဖြစ်ပြောင်းလဲနိုင် တဲ့အတွက် အိပ်မက်တွေ၊ အတွေးတွေကို လက်တွေ့အဖြစ် ပြောင်းလဲ နိုင်ပါတယ်။ ဒါဟာ မိမိရဲ့ဘဝကို ပြောင်းလဲဖို့ မိမိရဲ့အတွေးကို ပြန် လည်ပြင်ဆင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ စိတ်ဓာတ်ရဲ့ စွမ်းအားတွေဟာ ပျော်ရွှင်စရာ အကြံတွေကို တွေးနေရုံနဲ့ ရပ်မနေဘဲ အတွေးတွေကို အကောင်အထည်ဖော် လုပ်ဆောင်ပါတယ်။ အခက်

mgyoe.com

အဲဒါတွေ ရှိလာရင်တောင် မိမိရဲ့ခံနိုင်ရည်စွမ်းအား၊ ယုံကြည်မှုနဲ့ စွမ်းအားမှန်သမျှ အသုံးပြုပြီး ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းတတ်ကြပါတယ်။

(က) ချမ်းသာသထက် ချမ်းသာအောင် ငွေရှာကြတယ်

လူတိုင်းလူတိုင်းက ကြီးပွားချမ်းသာချင်လို့၊ တိုးတက်အောင် မြင်ချင်လို့ အလုပ်လုပ်ကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ငွေရဖို့အတွက် စဉ်းစားတာ၊ အလုပ်လုပ်တာ မတူညီကြပါဘူး။ အခြေခံလူတန်းစားတွေအနေနဲ့ ကိုယ်ကာယကို အသုံးပြုပြီး ငွေရှာကြရပါတယ်။

ပညာတတ်တဲ့လူတွေက ဦးနှောက်သုံးပြီး ဉာဏ်ပညာနဲ့ ငွေရှာကြပါတယ်။ ပိုက်ဆံချမ်းသာတဲ့ လူတွေကျပြန်တော့လည်း ငွေကို ကိုယ့်အတွက် အလုပ်လုပ်အောင် ခိုင်းစေတတ်ကြပါတယ်။

ဆင်းရဲတဲ့သူပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ချမ်းသာတဲ့သူပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ပညာတတ်တဲ့ လူပဲဖြစ်ဖြစ် ငွေအတွက် အလုပ်လုပ်ကြရပါတယ်။ ဆင်းရဲတဲ့လူက တော့ စားဝတ်နေရေးအတွက် အဓိကထားပြီး ငွေရှာကြတယ်။ ချမ်းသာတဲ့သူတွေကတော့ ချမ်းသာသထက်ချမ်းသာအောင် ငွေရှာကြတယ်။ ပညာတတ် လူတန်းစားတွေကတော့ စားဝတ်နေရေးအတွက် ရော၊ ချမ်းသာဖို့အတွက်ရော အဓိကထားပြီး ငွေရှာကြပါတယ်။ တကယ်တမ်း သေချာစဉ်းစားကြည့်ရင် လူတွေအားလုံးက ငွေကို အဓိကထားပြီး ရှာနေကြတာဖြစ်ပါတယ်။ ငွေဆိုတဲ့အရာက ရှိနေရင် ပြဿနာ မရှိပေမယ့် ငွေ မရှိဘူးဆိုရင်တော့ ဆင်းရဲဒုက္ခ အမျိုးမျိုးခံရတယ်။ ပြဿနာအမျိုးမျိုးနဲ့ ကြုံတွေ့ရပါတယ်။

ငွေဟာအရာရာကို ဖြေရှင်းနိုင်တယ်ဆိုပေမယ့် ကိုယ်ချင်းစာ တရားနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်း မရှိပါဘူး။ ငွေရှာတဲ့အခါမှာ ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့အညီ ငွေရှာတဲ့လူတွေရှိသလို ကိုယ်ကျင့်တရားမဲ့ ငွေရှာတဲ့ လူတွေလည်း ဒုနဲ့ဒေးရှိပါတယ်။ ဆိုလိုတာက ငွေရှာတဲ့

အခါမှာ အကုသိုလ်ဒုစရိုက်မှုတွေနဲ့ ငွေရှာတဲ့သူတွေရှိသလို ကုသိုလ်
ကောင်းမှုအလုပ်တွေကို လုပ်ပြီးတော့ သမ္မာအာဇီဝနဲ့ ငွေရှာကြတဲ့
သူတွေလည်း ရှိပါတယ်။

ငွေရှာနည်းအမျိုးမျိုး ရှိတဲ့အနက် ထူးခြားတာက ဉာဏ်ပညာ
ရှိတဲ့ သူဌေးတွေရဲ့ ငွေရှာနည်းဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို သူဌေးတွေက
ငွေရဖို့အတွက် အလုပ်မလုပ်ကြတော့ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ဟာ
ချမ်းသာပြီးရင်း ချမ်းသာလာကြပါတယ်။ ငွေကြေးပစ္စည်းဥစ္စာတွေ
တိုးပွားလာကြပါတယ်။

နောက်ပြီး သူဌေးတွေက အလုပ်လုပ်ရုံနဲ့ မပြည့်စုံဘဲ စီးပွားရေး
ကို တည်ဆောက်တာဟာ ပိုမိုချမ်းသာတယ်လို့ မြင်ပါတယ်။ လူတစ်
ယောက်နဲ့တစ်ယောက် စီးပွားရေးအမြင်ချင်း မတူလို့ ဆင်းရဲချမ်းသာ
ကွာဟနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီအတွက် စီးပွားရေးပညာရှင်တွေ၊ တကယ်တမ်း လက်တွေ့
ချမ်းသာတဲ့သူတွေ၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်တွေက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်
အလုပ်ပေးတာ (Self-employment and business)၊ မိမိလုပ်အား
ကို အသုံးပြုတာထက် ပိုများတဲ့ ဝင်ငွေအလားအလာရှိတယ်လို့ ဆိုပါ
တယ်။

(ခ) အပြုသဘော တွေးခေါ်တဲ့ စိတ်ဓာတ်ထားရှိပါ

အပြုသဘော တွေးခေါ်မှုဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုနဲ့
လုပ်ဆောင်ချက်တွေကြောင့် မိမိဘဝကို ပြောင်းလဲနိုင်စေပါတယ်။
အပြုသဘောဆောင်တဲ့ စိတ်ဓာတ်က လူ့ဘဝအတွေအကြုံတွေနဲ့
အမှန်တကယ် လိုရာကိုပုံသွင်းနိုင်တဲ့ အစွမ်းလည်း ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့်
လူတိုင်းဟာ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ စိတ်ဓာတ် မွေးမြူရပါမယ်။
(Cultivate a Positive Mindset) ထားရှိရပါမယ်။

အပြုသဘော တွေးခေါ်မှုကို မွေးမြူပါ (Cultivate a Positive

Mindset) ဆိုတာက မိမိရဲ့စိတ်မှာ ကောင်းတဲ့အတွေးတွေ၊ ကောင်းတဲ့သဘောထားတွေကို အာရုံစူးစိုက်တဲ့သဘော ဖြစ်ပါတယ်။ အပြုသဘောဆောင်တဲ့စိတ်ဓာတ်ဟာ ဘဝမှာ တွေ့ကြုံရတဲ့ စိန်ခေါ်မှုမှန်သမျှကို ဖြေရှင်းကိုင်တွယ်ရာမှာ ပိုမိုထိရောက်စေပြီး စိတ်ဓာတ်ခွန်အားတိုးတက်အောင် ဖန်တီးတည်ဆောက်ပေးပါတယ်။ အပြုသဘောတွေးခေါ်မှု(Cultivate a Positive Mindset)တည်ဆောက်ဖို့အတွက် ပထမဆုံး ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်ဖို့ (Believe in Yourself) လိုပါတယ်။ မိမိရဲ့စွမ်းရည်နဲ့ ယုံကြည်မှုတန်ဖိုးတွေက အတားအဆီးမှန်သမျှကို ကျော်လွှားဖို့နဲ့ အောင်မြင်မှုရရှိဖို့အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုဟာ အခြေခံအုတ်မြစ် တစ်ခုဖြစ်တယ်ဆိုတာ နားလည်သဘောထားဖို့ အမှန်လိုအပ်ပါတယ်။

နောက်တစ်ချက်က Surround Yourself with Positivity အနေနဲ့ ကိုယ့်လို အပြုသဘောဆောင် သူတွေနဲ့ လူမှုပတ်ဝန်းကျင် ဖန်တီးတည်ဆောက်ထားဖို့လိုပါတယ်။ မိမိရဲ့စိတ်ဓာတ်ကို အားပေးမြှင့်တင်ပေးမယ့် စိတ်သဘော တိုက်ဆိုင်သူတွေနဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံ နေထိုင်ရပါမယ်။ မိမိရဲ့လူမှုပတ်ဝန်းကျင်မှာ အပြုသဘော စိတ်ဓာတ်ကြောင့် မိမိအပေါ် ကြီးမားတဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှု ရရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အပြုသဘော တွေးတာနဲ့ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ချက်တွေကို ပေါင်းစပ်လုပ်ကိုင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိရည်မှန်းချက်တွေ အောင်မြင်ဖို့အတွက် မိမိကိုယ်တိုင် တက်တက်ကြွကြွ လုပ်ဆောင်တာဟာ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ချက်(Take Action)က အောင်မြင်မှုကို ပိုမိုနီးကပ်စေပါတယ်။

မိမိရဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေကို အတွေးစိတ်ကူးနဲ့ မြင်ယောင်ပြီး စိတ်ကူးနဲ့ အရင်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရပါမယ်။ အောင်မြင်မှုကို စိတ်ကူးပုံဖော် (Visualize Success) ထားတဲ့အတွက် မိမိရဲ့ယုံကြည်မှုနဲ့ စိတ်အားထက်သန်မှုကို မြှင့်တင်ပေးရာ ရောက်ပါတယ်။ ဒါဟာ ဖြစ်

ပေါ်လာနိုင်တဲ့ အပျက်သဘော အတွေးတွေကို တန်ပြန်နိုင်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အားတက်ဖွယ်စကားတွေကို ပြောဆိုနေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အသုံးပြုရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အပြုသဘောစကားတွေကို ထပ်ခါထပ်ခါ ပြောနေတာဟာ မိမိရဲ့ ယုံကြည်မှုနဲ့ စိတ်ခွန်အား တိုးလာစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိကိုယ်မိမိ အားပေးစကားတွေကို Affirmations and Self-Talk ကိုယ်တိုင်ပြောဆိုနေတဲ့ သဘောဖြစ် ပါတယ်။

အပြုသဘော တွေးခေါ်လုပ်ကိုင်နေစဉ်မှာ ပြဿနာတွေနဲ့ ရင် ဆိုင်ကြုံတွေ့လာခဲ့ရင် မှန်ကန်တဲ့ ရှုထောင့်ကနေ ကြည့်ပါ (Maintain a Healthy Perspective)။ မိမိရဲ့ စိတ်အားထက်သန်မှုနဲ့ မှန်ကန်တဲ့ နည်းလမ်းတွေသုံးပြီး ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းဖို့ လိုပါတယ်။ ပြဿနာ အခက် အခဲမှန်သမျှဟာ ယာယီသာဖြစ်ပြီး မိမိရဲ့ အပြုသဘောစိတ်ထားနဲ့ ချဉ်းကပ် ဖြေရှင်းနိုင်တယ်ဆိုတာ ချက်ချင်းသတိရရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါက အခက်အခဲတွေကို အကောင်းမြင်စိတ်နဲ့ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဆင်ပြေလာမယ်လို့ အခိုင်အမာ ယုံကြည်တာက မိမိ အတွက် ပိုမိုထိရောက်စွာ ဖြေရှင်းစေနိုင်ပါတယ်။

ဘဝမှာ ကြုံတွေ့ရတဲ့ Face Challenges with Courage စိန်ခေါ်မှုမှန်သမျှကို သတ္တိရှိရှိ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းတဲ့ စိတ်ဓာတ်ရှိနေဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ဘဝလမ်းခရီးတစ်လျှောက် ခက်ခဲတဲ့အချိန် တွေမှာ ကျေးဇူးတင်စိတ်ထား ရှိတာဟာ မိမိရဲ့အပျက်သဘော အာရုံ တွေကနေ စိတ်ချမ်းသာတဲ့ အခြေအနေကို ပြောင်းလဲစေပါတယ်။

ဒီအတွက် မိမိဘဝမှာ ကောင်းတဲ့အရာတွေနဲ့ ကြုံတွေ့ရဲ့အခါ ကျေးဇူးတင်ကြောင်း တစ်ပါးသူကိုရော၊ မိမိကိုယ်ပါ မှန်မှန်ပြောပေးဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါမှ ကျေးဇူးတင်စိတ်ထားရှိတဲ့ (Practice Gratitude) အပြုသဘောဆောင်တဲ့ စိတ်ဓာတ်ကို လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ရာရောက် မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

(ဂ) ဘယ်သူမှ သင့်ကို သင့်ထက်ပိုပြီး မယုံကြည်နိုင်ဘူး

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုက ဘဝအောင်မြင်မှုနဲ့ စိတ်ကျေနပ်မှုကို ပြောင်းလဲနိုင်ပါတယ်။ အပြုသဘော တွေးခေါ်မှုနဲ့ မိမိကိုယ်ကိုယ်အားပေးစကား ပြောတာဟာ မိမိစွမ်းအားကို တိုးတက်စေပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိမိအတွေးတွေ၊ ယုံကြည်ချက်တွေ၊ ခံယူချက်တွေက မိမိရဲ့ လက်တွေ့ဘဝကို ဖန်တီးနေတယ်ဆိုတာ အထူးသတိပြုသင့်ပါတယ်။ ဒီအတွက် မိမိကိုယ်ကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှု (Believe in Yourself) ရှိဖို့ မိမိကိုယ်မိမိ သတိပေးနေရပါမယ်။ မပျက်မကွက် ယုံကြည်နေရပါမယ်။

မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်လောက်အောင် ကြီးကျယ်တဲ့ စွမ်းအားတွေ မိမိစိတ်မှာ ရှိနေပြီးသားဆိုတာ ယုံကြည်လိုက်ပါ။ ကြိုးစားလိုက်ပါ။ ပြောင်းလဲသွားလိမ့်မယ်ဆိုတာကို အမြဲတိုက်တွန်း နှိုးဆော်နေရပါမယ်။

အောင်မြင်သူတိုင်းရဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်ဟာ မိမိကိုယ်မိမိ မပျက်မကွက် ယုံကြည်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ မဖြစ်နိုင်ဘူးဆိုတဲ့ စိတ်ကို ဘယ်တော့မှမတွေးပါနဲ့။ အတွေးပြောင်းရင် ဘဝပြောင်းတယ်ဆိုတာ ယုံကြည်ဖို့ လိုပါတယ်။ လုပ်နေတာနဲ့အမျှ ယုံကြည်မှုတွေ တိုးလာမယ်။ မိမိအတွက် စိတ်ဓာတ်တက်ကြွစေမယ့် Quote တစ်ခုက ဘယ်သူမှ မိမိကိုယ်မိမိထက်ပိုပြီး မယုံကြည်နိုင်ဘူးဆိုတဲ့ စကားကို အမြဲထာဝရ အမှတ်ရနေဖို့ လိုပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်စွမ်းရည်ကို ယုံကြည်ခြင်းဟာ အောင်မြင်မှုရဲ့ အခြေခံဖြစ်လို့ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုမွေးမြူဖို့ (Cultivate Self Belief) လိုပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ မိမိရဲ့ မသိစိတ်ဟာ အတွေးနဲ့အပြုအမူကို လွှမ်းမိုးနေတတ်ပါတယ်။ ဒီအတွက် အပြုသဘောဆန်တဲ့ ယုံကြည်ချက်တွေနဲ့ ပြန်လည် သတ်မှတ်ပါ။ မသိစိတ်ရဲ့ စွမ်းအားတွေကို အသုံးပြုပါ။

(Harness the Power of the Subconscious) လို့ ပြောရမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ဆိုလိုတာက “ငါ အောင်မြင်မယ်၊ ငါ လုပ်နိုင်တယ်” စတဲ့ Use Affirmations အနေနဲ့ အားဖြစ်စေတဲ့ စကားတွေ နေ့စဉ် ပြောဖို့ အလေ့အကျင့် လုပ်ရပါမယ်။

အပျက်သဘော အတွေးတွေကို အောင်နိုင် (Overcome Negative Thoughts)ဖို့အတွက် အပျက်သဘောဆောင်တဲ့ အတွေးတွေကို သတိထားမိအောင် လေ့ကျင့်ပြီး အပြုသဘောဆောင်တဲ့ အတွေးတွေနဲ့ အစားထိုး ရပါမယ်။ တကယ်လို့ ခြေချော်၊ လက်ချော်၊ အတွေးချော်လို့ မအောင်မြင်ခဲ့ရင် Embrace Failure as a Learning Tool အဖြစ် ကျရှုံးမှုကို သင်ခန်းစာအဖြစ် မြင်ပါ။ စိန်ခေါ်မှုတိုင်းဟာ အောင်မြင်ဖို့ အခွင့်အလမ်းသစ် ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိရဲ့ယုံကြည်မှုတည်းဟူသော မီးတောင်ကို လုပ်ဆောင်မှုဆိုတဲ့ ချော်ရည်နဲ့ ဖောက်ထွက်ရပါမယ်။ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ပါ (Take Action) ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ဖို့ အချိန်တော့ ယူရပါမယ်။ လမ်းခရီးတစ်လျှောက် စိတ်ဓာတ်မကျဘဲ ဆက်လျှောက်ဖို့ လိုပါတယ်။

Be Patient and Persistent ဆိုသလို စိတ်ရှည်သည်းခံပြီး ဇွဲမပျက်ဘဲ မိမိရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ပန်းတိုင်သစ်ကို အစက ပြန်စရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိစလိုက်တဲ့ လုပ်ငန်းတိုင်းဟာ မိမိရဲ့အောင်မြင်မှုတွေနဲ့ အမြဲနီးစပ်နေတာ အမှန်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

