



အယ်ဘီအေအယ်

ABE (UK) ၏ ကမ္ဘာ့အမှတ်အများဆုံး (World First) ဂရိုထားသော

မဇ္ဈိမတို

နှင့်

အောင်မြင်မှု

လင်းသိုက်ညွန့်
(မြန်မာ့မြေ)

Lynn Thaik Nyunt
Myanmar's Land

ဒုတိယအကြိမ် (SECOND EDITION)

လင်းသိုက်ညွန့် (မြန်မာ့မြေ)



၁၉၈၆ ခုနှစ်တွင် ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၊ အင်းစိန်မြို့နယ်တွင် ဦးစိုးအောင် + ဒေါ်သီသီသိုက်တို့မှ ဖွားမြင်သည်။ အမည်ရင်းမှာ လင်းသိုက်ညွန့်ဖြစ်သည်။ စာပေလောကသို့ နဝမတန်း၊ အသက် (၁၄) နှစ် အရွယ်တွင် စက်တင်ဘာလ ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်ထုတ် ဗြူတီ (Beauty) မဂ္ဂဇင်းတွင် "ကျွန်တော် အကြိုက်ဆုံး စာအုပ်တစ်အုပ်" ဟူသော ဆောင်းပါးဖြင့် စတင် ဝင်ရောက်ခဲ့သည်။ လက်ရှိအချိန်တွင် စာရေးသူအနေဖြင့် လုံး ဝတ္ထု (၈) အုပ်၊

ဆောင်းပါး ပေါင်းချုပ် (၁၄) အုပ် ထုတ်ဝေခဲ့ပြီး HR ဂျာနယ်၊ အလင်းတန်း ဂျာနယ်၊ Fashion Image Magazine၊ Teen Magazine၊ Perfect မဂ္ဂဇင်း၊ SME မဂ္ဂဇင်း၊ Eternal Light Magazine တို့တွင် ဆောင်းပါး၊ ဝတ္ထုများ၊ လစဉ်၊ အပတ်စဉ် ရေးသားချက် ရှိကာ ဆောင်းပါးပုဒ်ရေ (၁၀၀၀)ကျော်၊ ဝတ္ထုပုဒ်ရေ (၄၀) ကျော် ရေးသားပြီးဖြစ်သည်။

စာရေးသူသည် Knowledge Bridge Magazine ၏ Contributor တစ်ယောက်ဖြစ်ပြီး MHR Management Institute တွင် Lecturer သင်တန်းပြ အဖြစ် ဆောင်ရွက်ခဲ့ပြီး NCC, ABE Courses များ၏ အတိုင်ပင်ခံ သင်တန်းနည်းပြ (Expert Consultant) အဖြစ်သင်တန်းများ၊ ကုမ္ပဏီများ၊ Media လုပ်ငန်းများတွင် Corporate Training များ ပို့ချပေးလျက်ရှိသည်။



London Metropolitan University မှ B.Sc (Hons) ဘွဲ့၊ ရန်ကုန် တက္ကသိုလ်မှ LL.B ဘွဲ့၊ NCC (UK) မှ၊ IDEC, IADCS ဒီပလိုမာနှင့် Advanced ဒီပလိုမာ၊

Association of Business Executives (UK) မှ Advance Diploma in Business Management တို့ကို ရရှိခဲ့ပြီး ၂၀၁၀ ခုနှစ်၊ ဇွန်လတွင် Association of Business Executives (UK) ၏ Advanced Diploma in Business Management စာမေးပွဲ၊ SHRM ဘာသာရပ်၌ ကမ္ဘာ့အမှတ်အများဆုံး (World First) ရရှိခဲ့သည်။

လက်ရှိ အချိန်တွင် Myanmar's Land Success Motivation and Management သင်တန်းများ CEO And Founder အဖြစ် တာဝန်ယူဆောင်ရွက်လျက် ရှိပြီး ဆရာ အနေဖြင့် ၂၀၁၃ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ (၁၃) ရက်မှ ဩဂုတ်လ (၃)ရက်နေ့အထိ အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုတွင် ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့သော International Visitor Leader-ship Program သို့လည်း မြန်မာနိုင်ငံကိုယ်စားပြုတက်ရောက်ခဲ့သည်။ ဆရာအနေဖြင့် ၂၀၁၂ ခုနှစ် အမျိုးသား စာပေဆု စိစစ်ရွေးချယ်ရေးကော်မတီဝင် အဖြစ်လည်းကောင်း၊ စာပေမြှင့်တင် လှူစွမ်းအင်ပြိုင်ပွဲ၏ အကဲဖြတ်ကော်မတီဝင် အဖြစ်လည်းကောင်း ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပြီး Sky Net, MRTV-4, MRTV, MITV, MWD, Readers Channel, Channel-7, ရွှေ FM, မန္တလေး FM, City FM တို့တွင်လည်း စာပေရေးရာ အစီအစဉ်များ၊ ဘဝအောင်မြင်ရေး ဟောပြောမှုများကို ပုံမှန်ထုတ်လွှင့်လျက်ရှိသည်။ ဆရာအနေဖြင့် ယခုအချိန်အထိ မြန်မာပြည်အနှံ့ စာပေဟောပြောပွဲ၊ Seminar, Workshop ပေါင်း ၅၀၀ ကျော် ဟောပြော ပြီးဖြစ်သည်။

*

စာရေးသူ၏ အမှာစာ (Writer's Message)



ခုတလော စာရေးသူရဲ့ စာအုပ်တော်တော်များများ ထွက်ဖြစ်နေပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ကတော့ စာရေးသူရဲ့ မိတ်ဆွေ ကိုမျိုးတို့၊ မနိုင်တို့ရဲ့ "ဗောဓိသစ္စာ စာပေ" မှ
နောက်ထပ်ထုတ်ဝေတဲ့ စာရေးသူရဲ့ စာအုပ်သစ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ထဲမှာ
ဆောင်းပါးအများစုဟာ Mr.မဂ္ဂဇင်းမှာ စာရေးသူ လစဉ်ရေးသားခဲ့တဲ့
ဆောင်းပါးများကို စုစည်းထားတာဖြစ်တဲ့ အတွက် စာအုပ်ရဲ့ နာမည်ကို
"မစ္စတာတို့နှင့် အောင်မြင်မှု"လို့ ပေးထားပါတယ်။

ဒီဆောင်းပါးတွေကို လစဉ်ဖော်ပြပေးခဲ့တဲ့ မစ္စတာမဂ္ဂဇင်းရဲ့ တာဝန်ခံ
အယ်ဒီတာ ဆရာမ အေးနွယ်လှိုင်ကိုလည်း ကျေးဇူးတင်ရှိပါတယ်။ စာရေးသူကို
ခုတလော ရသစာပေ မရေးတော့ဘူးလို့ မေးမေးနေတဲ့ စာပေမိတ်ဆွေတွေ၊
စာဖတ်ပရိသတ်တွေ အတွက်လည်း လာမယ့် ၂၀၁၃ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလမှာ
စာရေးသူရဲ့ ဝတ္ထုပေါင်းချုပ်စာအုပ်တွေ ထွက်ရှိ မယ်ဆိုတာကိုလည်း
ကြိုတင်သတင်းပေးလိုပါတယ်။

See You at the Top!

လင်းသိုက်ညွန့်(မြန်မာ့မြေ)

*

မစ္စတာတို့နှင့် အောင်မြင်မှု MR.And Success

(၁)

ယနေ့ခေတ်ဟာ မစ္စတာတို့အတွက် စိတ်ခေါ်မှုတွေ ပြည့်နှက် နေတဲ့ ခေတ်ကြီးပါ။ အထူးသဖြင့် ယနေ့ခေတ်မှာ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ အခန်းကဏ္ဍတွေ၊ စွမ်းဆောင်ရည်တွေဟာ ဘယ်လောက်ပင် မြင့်မားလာလင့်ကစား မစ္စတာတို့ဟာ မဟာပုရိသယောက်ျားတွေ ဖြစ်နေတယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းပြချက်တစ်ခုတည်းနဲ့တင် နယ်ပယ်အရပ်ရပ်မှာ အောင်မြင်မှု (Success) တွေ၊ အောင်ပွဲတွေ ဆွတ်ဆူးနိုင်ဖို့ လိုအပ်လာပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ယခုလမှာတော့ မစ္စတာတို့အနေနဲ့ ဘဝမှာ အောင်မြင်မှုတွေ အလီလီ ဆွတ်ဆူးရရှိအောင် ချဉ်းကပ်ကြိုးစားကြတဲ့နေရာမှာ အထောက်အကူဖြစ်စေဖို့၊ ပိုမိုလျှင်မြန်လွယ်ကူစေဖို့၊ ပိုမိုအရှိန်အဟုန် မြင့်မားစေဖို့၊ လျှို့ဝှက်ချက် Tips ကလေးတွေကို ဝေမျှဖော်ပြပေးလိုက်ရပါတယ်။

(၂)

စတင်ဖို့ဟာ သင့်ရဲ့လက်ထဲမှာပါ

(To begin is in your hands ...)

အောင်မြင်လိုတဲ့ မစ္စတာတို့အနေနဲ့ ပထမဆုံး

သိရှိသဘောပေါက်ရမှာက ဘယ်သူမှ နောက်ပြန်သွားလို့မရဘူးဆိုတဲ့ သဘောတရားကိုပါ။ ဟုတ်ပါတယ် ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ လက်ရှိမှာ ဘာတွေပဲ

ဖြစ်ခဲ့၊ ဖြစ်ခဲ့၊ ဘာတွေပဲ လုပ်ခဲ့ လုပ်ခဲ့ သူဌေးကြီးတစ်ယောက်ရဲ့သားပဲ ဖြစ်နေ
ဖြစ်နေ၊ ဆင်းရဲချို့တဲ့တဲ့ မိသားစုတစ်ခုကပဲ ပေါက်ဖွားလာ ပေါက်ဖွားလာ ဒါကို
ကျွန်တော်တို့ ဘယ်လိုမှ ပြန်ပြင်လို့၊ နောက်ပြန်လှည့်လို့ မရတော့ပါဘူး။ ဒါဆိုရင်
မစ္စတာတို့ ဘာလုပ်လို့ ရပါသလဲ၊ ရပါတယ်။ မစ္စတာတို့အနေနဲ့
နောက်ပြန်လှည့်လို့မရပေမယ့် အချိန်မရွေး အသစ်စတင်လို့ရပါတယ်။
ဟုတ်ပါတယ်။ အချိန်မရွေးဆိုတဲ့နေရာမှာလည်း အခုချက်ချင်းပဲ စတင်လို့
ရပါတယ်။ စတင်ဖို့ဟာ မစ္စတာတို့ရဲ့ လက်ထဲမှာ ရှိပါတယ်။

(၃)

ပြောင်းလဲပါ (Change)

အောင်မြင်ဖို့အတွက် မစ္စတာတို့အနေနဲ့ လိုအပ်ရင် ပြောင်းလဲရပါမယ်။
ပြောင်း လဲနိုင်ရပါမယ်။ မှန်ပါတယ်။ ပြောင်းလဲတယ်ဆိုတာ မစ္စတာတို့အတွက်
ခက်ခဲကောင်း ခက်ခဲနိုင်ပါတယ်။ ပင်ပန်းကောင်း ပင်ပန်းနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့
မပြောင်းလဲဘူးဆိုရင်တော့ ကျဆုံးတဲ့အထိ ဖြစ်သွားနိုင်တယ်ဆိုတာကို
သတိပြုကြဖို့ပါ။

(၄)

သင်လုပ်နိုင်ပါတယ် (You Can do it ...) တစ်ခါတလေမှာ
မစ္စတာတို့အနေနဲ့ သိရုံနဲ့ မလုံလောက်ပါဘူး။ သိတာကို မဖြစ်မနေ
အသုံးပြုနိုင်ရပါမယ်။ လုပ်ချင်စိတ်ရှိရုံနဲ့ မလုံလောက်ပါဘူး။
လက်တွေ့လုပ်ဖြစ်အောင် လုပ်ရပါမယ်။

(၅)

ယနေ့ဟာ သင့်ရဲ့ လက်ထဲမှာရှိပါတယ်

(Your today is in your hands)

အတိတ်က ဘာတွေလုပ်ခဲ့တယ်၊ နက်ဖြန် ဘာတွေလုပ်မယ်ဆိုတာထက်၊

ယနေ့ ဘာတွေလုပ်နေလဲဆိုတာက ပိုအရေးကြီးပါတယ်။ မနက်ဖြန်နဲ့ သင့်ရဲ့
အနာဂတ်တွေကို ယနေ့ သင်ဘာတွေလုပ်နေသလဲဆိုတာက ဖန်တီးနေတာပါ။
မစွတာတို့အတွက် လှပပျော်ရွှင်တဲ့ အနာဂတ်တွေကို
တည်ထောင်တည်ဆောက်နိုင်ဖို့ ယနေ့မှာ အတိတ်ကို အကျိုးရှိရှိ အသုံးပြုနိုင်ဖို့
ကြိုးစားနိုင်ကြရပါမယ်။

(၆)

လုပ်ဆောင်ပါ (Take action ...)

ဘဝမှာ လူတော်တော်များများဟာ ဘယ်လိုလုပ်ရမယ်ဆိုတာကို
သိကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ လူနည်းစုပဲ သူတို့သိတာကို တကယ်လုပ်နိုင်ကြပါတယ်။
ဒါကြောင့် မစွတာတို့အတွက် ဘဝမှာ အောင်မြင်နိုင်ဖို့ အဓိက လျှို့ဝှက်ချက်က
ကိုယ်တကယ်သိတာကို လုပ်နိုင်ဖို့ပါ။ သိရုံနဲ့တော့ မလုံလောက်ပါဘူး။
လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ဖို့လိုပါတယ်။

(၇)

ပြောရင်းနဲ့လုပ်ပါ (Action Speck)

ဘဝမှာ အပြောနဲ့အလုပ် ညီညွတ်မျှတဖို့ ကြိုးစားပါ။ တချို့က အပြောတွေ အရမ်းများပြီး အလုပ်သိပ်မလုပ်ကြဘူး။ အဲ...တချို့ကလည်း အလုပ်တွေပဲ ဖိလုပ်ကြပြီး ဘာမှမပြောကြဘူး။ အကောင်းဆုံးကတော့ စကားလုံးတွေ၊ စကားတွေ၊ အပြောတွေကို မစွတာတို့အနေနဲ့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဆက်သွယ်ဖို့ Communicate လုပ်ဖို့ပဲ အသုံးပြုပါ။ ဘယ်တော့မှ စကားလုံးတွေကို လုပ်ဆောင်မှု (Action) နေရာမှာ အစားမထိုးမိပါစေနဲ့၊ ဖြစ်နိုင်ရင် ပြောရင်းနဲ့ လုပ်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။

(၈)

သင့်ရဲ့ အနာဂတ်အလားအလာကို ဘယ်တော့မှ သံသယမရှိပါနဲ့

(Don't doubt your vision)

မစွတာတို့အနေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ဘဝမှာ ကိုယ့်ရဲ့အနာဂတ်မြင်ကွင်း၊ အနာဂတ်အလားအလာတွေအပေါ်မှာ သံသယရှိလာပြီ၊ သံသယဝင်လာပြီဆိုရင် ဒါဟာ မစွတာတို့ရဲ့ ဘဝအောင်မြင်မှုအတွက် အလွန်အန္တရာယ် ရှိပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်တော့မှ မကန့်သတ်မိပါစေနဲ့။ ကိုယ်ဟာ အရာရာတိုင်းမှာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ တကယ်လို့ ဒါကို ဖြစ်နိုင်တယ်လို့ ယုံကြည်ခဲ့ရင်ပေါ့။

(၉)

စိတ်ကူးယဉ်ရဲပါ (Dare to Imagine ...) တကယ်တော့ မိမိကိုယ်ကို ကန့်သတ်မှု (Self Limitations) မှန်သမျှဟာ မစွတာတို့ရဲ့ အတွင်းစိတ် (Inner Mind) ကပဲ ပေါက်ဖွားလာကြတာပါ။ အဲဒီ လိုပါပဲ။ စိတ်ကူးယဉ်အတွေးဖန်တီးမှု တွေးမှန်သမျှဟာလည်း မစွတာတို့ရဲ့ စိတ်ကူးတွေ၊ အတွေးတွေထဲကပဲ

ပေါ်ပေါက်လာကြတာပါ။ ဒါကြောင့်မို့ တကယ်လို့သာ မစွတာတို့အနေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ကူးယဉ်မှုတွေ၊ စိတ်ကူးတွေကို ထိထိရောက်ရောက် အသုံးပြုနိုင်မယ်ဆိုရင် မစွတာတို့ရဲ့ အလားအလာတွေ၊ ဖြစ်နိုင်စွမ်းတွေဟာလည်း အကန့်အသတ်မဲ့ဖြစ်လာတာကို အံ့ဩဖွယ် တွေ့ကြရမှာပါ။

(၁၀)

မရှုတ်ထွေးပါနဲ့ (Don't be nervous) မစွတာတို့ရဲ့ ဘဝမှာ အောင်မြင်ဖို့အတွက် အရေးကြီးဆုံးက ကိုယ့်ရဲ့ ရည်မှန်းချက် (Goal) အပေါ်မှာ အမြဲမပြတ် မမှိတ်မသုန် အာရုံစိုက်နိုင်ဖို့ပါ။ အခက်အခဲတွေ၊ အတားအဆီးတွေဆိုတာဟာ မစွတာတို့အနေနဲ့ မိမိတို့ရဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေကို ကြည့်မနေတဲ့အချိန်မှသာ တွေ့မြင်နိုင်တယ်ဆိုတာကို အထူးသတိပြုသင့်ကြပါတယ်။

(၁၁)

ကိုယ့်ရဲ့ အောင်မြင်မှုကို ကိုယ်တိုင်ဖွင့်ဆိုပါ

(Define your success story)

အောင်မြင်မှုဆိုတာဟာ ခရီးဆုံးမဟုတ်သလို၊

မအောင်မြင်သေးတာလည်း ကျဆုံးသွားတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အောင်မြင်တာ၊ ကျဆုံးတာ၊ မအောင်မြင်သေးတာဟာ မစွတာတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အောင်မြင်မှု ဇာတ်ကြောင်း (Success Story) တွေထဲက အခန်းတစ်ခန်း (Chapter) တစ်ခုစီသာ ဖြစ်ပါတယ်။ မစွတာတို့အနေနဲ့ ဘဝမှာ ကိုယ့်ရဲ့အောင်မြင်မှုကို ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ဖွင့်ဆိုနိုင်ဖို့ကသာ အဓိကကျပါတယ်။

(၁၂)

အိပ်မက်မက်ရဲပါ (Dear to dream)

အိပ်မက်မက်ရဲခဲ့သူတွေကြောင့် ယနေ့ မစ္စတာတို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိတဲ့
ဖွံ့ဖြိုးမှုတွေ၊ တိုးတက်မှုတွေ၊ နည်းပညာတွေကို မစ္စတာတို့
ခံစားတွေ့မြင်သုံးစွဲနေကြရတာ ပါ။ အိပ်မက်မက်ရဲသူတွေကိုသာ အောင်မြင်မှု
နိုင်ငံက ဝင်ခွင့်ပြုပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မစ္စတာတို့ မက်လိုက်တဲ့အိပ်မက်တွေမှာ
မဖြစ်မနေ အကောင်အထည်ဖော်မယ်၊ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်မယ်ဆိုတဲ့
စိတ်ဓာတ်ခွန်အားသတ္တိတွေ၊ တွန်းအားတွေ လိုပါတယ်။ ဒါမှ မဟုတ်ရင်တော့
မစ္စတာတို့ရဲ့ အိပ်မက်တွေဟာ အိပ်မက် သက်သက်သာ ဖြစ်နေမယ်ဆိုတာကို
မမေ့ကြဖို့ပါပဲ။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် မစ္စတာတို့အနေနဲ့ ဘဝမှာ
အောင်မြင်ချင်တယ်ဆိုရင်တော့ ...

‘Never Stop Dreaming !!!’

‘ဘယ်တော့မှ အိပ်မက်တွေမက်တာကို မရပ်လိုက်ကြဖို့ပါပဲ’

See You at the Top!

လင်းသိုက်ညွန့်(မြန်မာ့မြေ)

*

ယောက်ျားကောင်းစိတ်ဓာတ်

(၁)

ဒီကနေ့ခေတ်မှာ ကျား၊ မ မခွဲခြားမှု (Gender Discrimination)

သဘောတရားတွေ၊ လုံ့ဆော်ဆောင်ရွက်မှုတွေ၊ တောင်းဆိုမှုတွေအရ
ယောက်ျားတွေနဲ့တန်းတူ အမျိုးသမီး(မိန်းမ)တွေဟာ နေရာတော်တော်များများမှာ
ရင်ပေါင်တန်း လုပ်ဆောင်လာနိုင်ကြပါတယ်။ သို့သော်လည်း အားသွန်ခွန်စိုက်
(Physical Force)နဲ့ ဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်ရတဲ့ လုပ်ငန်းအချို့မှာတော့
အမျိုးသမီးတွေဟာ အမျိုးသားတွေနဲ့ တန်းတူရင်ပေါင်တန်းပြီး
မလုပ်ဆောင်နိုင်ကြသေးပါဘူး။

ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ကမ္ဘာနှင့်အဝန်းမှာတော့ ယနေ့အထိ
အမျိုးသားတွေက နေရာအတော်များများမှာ လွှမ်းမိုးနေဆဲပါ။ အထူးသဖြင့်
အာရှဒေသ (Asia Region) တွေမှာတော့ အမျိုးသမီးတွေက အမျိုးသားတွေကို
အိမ်ထောင်ဦးစီး (Family Leader) အဖြစ် သူရဲကောင်းဆန်ဆန်
ကိုးကွယ်ယုံကြည်နေကြဆဲပါ။

(၂)

အဲသလို ယုံကြည် အားကိုးနေကြတဲ့အလျောက် စာရေးသူတို့
ယောက်ျားသားများကရော ယုံကြည်အားကိုးစရာကောင်းပါရဲ့လား။ ယုံကြည်

အားကိုးစရာ အရည်အချင်းတွေနဲ့ ပြည့်ဝပါရဲ့လား။
ပြန်လည်ဆန်းစစ်ကြည့်စရာကောင်းပါတယ်။ အမှန်အတိုင်း
သုံးသပ်ဝေဖန်ရရင်တော့ ယနေ့ကမ္ဘာအရပ်ရပ်မှာရှိတဲ့ လူသားဆန်မှုတွေ၊
တရားမျှတမှုတွေ၊ မွန်မြတ်မှုတွေ၊ အောင်မြင်တိုးတက်ထွန်းကားမှုတွေ စတာတွေကို
အမျိုးသားများက ဦးဆောင် ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြတာကို တွေ့ကြရမှာဖြစ်ပါတယ်။
တစ်ဖက်မှာလည်း အမျိုးသားများပင် ဖြစ်လင့်ကစား ဇွဲလုံ့လမပြည့်ဝ၊
ယောက်ျားကောင်းစိတ်ဓာတ်မရှိ၊ ဦးစီးဦးဆောင်ပြု ဆောင်ရွက်နိုင်မှုမရှိတဲ့
အမျိုးသားများကို တွေ့ရှိလာကြရတဲ့အတွက် အမျိုးသားများ အနေနဲ့
ယောက်ျားကောင်းစိတ်ဓာတ်များ ပြည့်ဝလာကြရေး အထူးလိုအပ်လာကြောင်း
တွေ့ရှိလာကြရပါတယ်။

(၃)

ယောက်ျားကောင်းစိတ်ဓာတ်ဆိုတာဘာလဲ

‘ယောက်ျားကောင်း’ ဆိုတာကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုကြတဲ့ ပညာရှင်
ဂျုကြီးတွေများစွာရှိပါတယ်။ ယေဘုယျအားဖြင့် ယောက်ျားကောင်းစိတ်ဓာတ်(ဝါ)
ယောက်ျားတစ်ယောက်မှာ ရှိသင့်ရှိထိုက်တဲ့ ဝိသေသလက္ခဏာ (Characteristics)
တွေကတော့ ...

(၁) တာဝန်ယူမှု (Responsiveness)

ယောက်ျားကောင်းတွေဟာ အစစအရာရာကို
တာဝန်ယူတတ်လေ့ရှိပါတယ်။ ပြဿနာတစ်စုံတစ်ရာ ကြုံလာပြီဆိုရင်
ခေါင်းရှောင်လေ့၊ သူများကို လက်ညှိုးထိုး လွှဲချလေ့မရှိဘဲ ရှေ့တန်းက တာဝန်ယူ
ဖြေရှင်းလေ့ရှိပါတယ်။ လုပ်ပိုင်ခွင့်အာဏာ (Authority)ကို ယူတတ်သလို
တာဝန်ယူမှု (Responsibility) ကိုလည်း ဆတူယူလေ့ရှိပါတယ်။ ဥပမာ- Authority

(၂) ကတိကဝတ်တည်ကြည်မှု (Keeping your Word)

ယောက်ျားကောင်းတွေဟာ ကိုယ်ပြောတဲ့ စကားတစ်ခွန်း၊
နုတ်ကထွက်တဲ့ စကားလုံးတိုင်းအတွက် အပြည့်အဝတာဝန်ယူလေ့ရှိပါတယ်။
အပြောနဲ့ ညီညွတ်ပြီး အမြဲတမ်း ကိုယ်ပြောသလို ကိုယ်လုပ် (We Do What We Say)
ကြပါတယ်။

(၃) မှီခိုအားထားနိုင်စွမ်း (Being Dependable)

ယောက်ျားကောင်းတွေဟာ အခြားသူတွေက မိမိတို့အပေါ်မှာ
မှီခိုအားထားခြင်းခံရလောက်အောင် ကြိုးစားပြုမူနေထိုင်ကြပါတယ်။

(၄) အမှန်တရားအပေါ်သစ္စာစောင့်သိမှု

(Not twisting the Truth)

ယောက်ျားကောင်း ယောက်ျားမြတ်တွေဟာ အမှန်တရားကို
ဘယ်တော့မှ မလှည့်စားပါဘူး။ အမှန်တရားပေါ်မှာ ဘယ်တော့မှ လက်တစ်လုံးခြား
မပြုမူပါဘူး။ မုသားဖြူ (White Lie) ဆိုတာကိုတောင်မှ သုံးစွဲဖို့အလွန် အင်မတန်မှ
ဝန်လေးကြပါတယ်။ အမှန်တရားကို မိမိတို့ရဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာနဲ့ထပ်တူ
တန်ဖိုးထားလေ့ရှိကြပါတယ်။

(၅) အပြန်အလှန်လေးစားမှု (Mutual Respect)

ယောက်ျားကောင်းတွေဟာ မိမိကိုယ်မိမိလေးစားသလို အခြားသူများအပေါ်လည်း ထပ်တူလေးစားပါတယ်။ မိမိက လူအများရဲ့ လေးစားမှုကို ခံယူချင်သလို လူအများကိုလည်း လေးစားလေ့ရှိကြပါတယ်။

(၆) သူတစ်ပါးအကြောင်းမကောင်းပြောဆိုမှုကီရောင်ရှားမှု

(Do not talk behind people's backs)

ယောက်ျားကောင်း၊ ယောက်ျားမြတ်တွေဟာ အခြားသူတွေရဲ့ မကောင်းကြောင်း၊ မကောင်းသတင်းစတာတွေကို သူတို့ရဲ့ နောက်ကွယ်မှာ ဘယ်တော့မှ ပြောဆိုလေ့မရှိကြပါဘူး။ (အဲဒီ အစား ကောင်းသတင်းကိုသာ ပြောဆိုလေ့ရှိကြပါတယ်)

(၇) ဘဝစီမံကိန်းထားရှိမှု (Have a Life Plan)

ယောက်ျားကောင်းတွေဟာ သူတို့ရဲ့ဘဝမှာ ဘယ်လောက် အချိန်ကာလကျရင် ဘာဖြစ်မယ်၊ ဘယ်လိုအောင်မြင်ရမယ် စသည်ဖြင့် ဘဝစီမံကိန်း (Life Plan) တစ်ခုကိုတော့ အနည်းဆုံး ပိုင်ဆိုင်ထားကြပါတယ်။ “Fail to plan is plan to fail” “စီမံကိန်းဆွဲရန် ပျက်ကွက်ခြင်းဟာ ကျဆုံးဖို့အတွက် စီမံကိန်းဆွဲနေခြင်းပဲ” ဆိုတဲ့ စကားကို အမြဲတမ်း လက်ကိုင်ထားလေ့ရှိကြပါတယ်။ တိကျခိုင်မာတဲ့ plan တွေဟာ ယောက်ျားကောင်းတွေအတွက် တွန်းအား (Motivation) တစ်ရပ်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။

(၈) လဲကျရင် ပြန်ထခြင်း (Try Again)

ယောက်ျားကောင်းတွေဟာ သူတို့ရဲ့ဘဝမှာ လဲကျရင်
အမြဲပြန်ထနိုင်ကြပါတယ်။ ပြန်ထနိုင်အောင်လည်း ကြိုးစားကြပါတယ်။
ခုနှစ်ခါလဲရင် ရှစ်ခါထနိုင်ဖို့ ကြိုးစားပြီး အောင်မြင်မှုဆီကို ရောင်အောင်
သွားတတ်ကြပါတယ်။

နောက်တစ်ခါ ယောက်ျားကောင်းတွေဟာ ဘယ်တော့မှ အရှုံး (Failure)
ကို လက်ခံလေ့၊ Accept လုပ်လေ့ မရှိပါဘူး။ အရှုံးကိုတာ အစားရလဒ် (Result and
Feedback) အဖြစ်သာ ရှုမြင်ပြီး အောင်မြင်မှုဆီကို မရောက်ရောက်အောင်
ချီတက်ကြပါတယ်။

ကဲ မိတ်ဆွေ သင့်ဆီမှာရော ဒီယောက်ျားကောင်း စိတ်ဓာတ်တွေ
ဘယ်လောက်ရှိပါသလဲ။ သင်ရော ယောက်ျားကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်နေပါပြီလား။
တကယ်လို့ မဖြစ်သေးဘူး။ လိုအပ်နေသေးတယ်ဆိုရင်တော့ အခုပဲ
ယောက်ျားကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားလိုက်ကြပါစို့။

See You at the Top!

လင်းသိုက်ညွန့်(မြန်မာ့မြေ)

*

မစ္စတာတို့အတွက် အမြင့်ဆုံးအောင်မြင်စေဖို့
ဝိသေသလက္ခဏာများ
10 Traits of Highly
Successful Men

(၁)

စာရေးသူတို့တစ်တွေဟာ စက္ကန့်နှင့်အမျှ ပြောင်းလဲနေတဲ့
ကမ္ဘာကြီးထဲမှာ နေထိုင်နေကြရတာ ပါ။ ဖက်ရှင်စတိုင်လ်တွေ၊
စားသောက်မှုပုံစံတွေ၊ နောက်ဆုံး လူတွေသိဆိုကြတဲ့ တေးသီးချင်းပုံစံတွေကအစ
ခေတ်တွေ၊ အချိန်ကာလတွေ ပြောင်းလဲလာတာနဲ့အမျှ အမျိုးမျိုး
ပြောင်းလဲတိုးတက်နေကြပါတယ်။ အဲသလို ပြောင်းလဲနေတဲ့ ကမ္ဘာကြီးထဲမှာ
ထူးထူးခြားခြား ခေတ်တွေ အချိန်တွေ ဘယ်လိုပဲပြောင်းပြောင်း
မပြောင်းလဲတဲ့အရာကို စာရေးသူတို့တစ်တွေ သွားပြီးတွေ့ရှိရပါတယ်။

အဲဒါ ဘယ်အရာပါလဲ။ ခေတ်အဆက်ဆက် အမြင့်ဆုံးထိတ်ထိတ်ကြဲ
အောင်မြင်သူ မစ္စတာများ (Successful Men) တွေရဲ့ အောင်မြင်စေကြောင်း
နည်းလမ်းကောင်း ဝိသေသလက္ခဏာ (Traits)တွေပါ။ မစ္စတာ
အင်ဒရူးကာနက်ဂျီကနေ မစ္စတာဝါရင်းဘတ်ဖတ်၊ မစ္စတာ စတိတ်ဗျော့ကနေ
မစ္စတာ တိုက်ဂါးဝိုင်အထိ သူတို့မှာရှိကြတဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတွေ၊
ဝိသေသလက္ခဏာ (Traits) တွေဟာ ထူးထူးခြားခြား တူညီနေကြတာကို
တွေ့ရပါတယ်။ သူတို့ဟာ စီးပွားရေး၊ မီဒီယာ၊ အိုင်တီ၊ အားကစား စတဲ့ မတူညီတဲ့
နယ်ပယ်အသီးသီးမှာ အောင်မြင်ခဲ့ကြတဲ့သူတွေဖြစ်ပေမယ့် အောင်မြင်မှုအပေါ်ကို

သူတို့ရဲ့ ချဉ်းကပ်ပုံ ချဉ်းကပ်နည်းလမ်းတွေဟာ တူညီနေကြတာကို
လေ့လာတွေ့ရှိရပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ စာဖတ်သူ မစွတာတို့အနေနဲ့လည်း ဘဝမှာ အမြင့်မားဆုံး
အောင်မြင်မှုတွေကို ဆွတ်ခူးတက်လှမ်းနိုင်ကြဖို့ အစဉ်အဆက် ကမ္ဘာကျော်
အောင်မြင်ခဲ့ကြတဲ့ မစွတာကြီးများရဲ့ အောင်မြင်စေတဲ့ ဝိသေသ ၁၀ချက် (10 Traits
of Highly Successful Men) ကို တင်ပြလိုက်ရပါတယ်။

၁။ သဘာဝ ရဲ့ အားအင်ကိုသုံးစွဲပါ။

(Be a Force of nature)

စီးပွားရေးမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အားကစားမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အနုပညာမှာပဲ ဖြစ်ဖြစ်
အောင်မြင်မှုကို အထွတ်အထိပ်ရရှိခဲ့သူများရဲ့ အဓိကအောင်မြင်စေကြောင်း
အကြောင်းအရင်းက သူတို့ဟာ သူတို့ကိုယ်သူတို့ မလိမ်ဘဲ သဘာဝ အလျောက်
သူတို့ စိတ်ပါလက်ပါ ဗီဇဝါသနာပါတဲ့အလုပ်တွေကို ရွေးချယ်လုပ်ကိုင်ခဲ့ကြခြင်းပါ။
သူတို့ဟာ သူတို့ရဲ့ ဘဝမှာ ခက်ခဲတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို ချမှတ်ခဲ့ကြပြီး
သူတို့ဆုံးဖြတ်ခဲ့တဲ့အတိုင်းလည်း မဖြစ်မနေအကောင်အထည်ဖော်
လုပ်ကိုင်ခဲ့ကြပါတယ်။ ဥပမာ-မစွတာဘီလ်ဂိတ်ဟာ ဟားဗတ်တက္ကသိုလ် MBA
တန်းကထွက်ပြီး မိုက်ခရိုဆော့ဖ်ကုမ္ပဏီကို ရဲရဲဝံ့ဝံ့ တည်ထောင်ခဲ့ခြင်းမျိုးပါ။

၂။ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုဟာ အဓိကသော့ချက်ပါ။

(Confildeneces is Key)

သဘာဝ အလျောက် မွေးကတည်းက ဗီဇပါတဲ့ ခေါင်းဆောင် (Natural

Leader) တွေအတွက်ကတော့ မိမိကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှု (Self-Confidence) ဆိုတာဟာ သူတို့ရဲ့ မျက်လုံးအရောင် (Eye color) တွေလို မွေးရာပါအရာတစ်ခုပါ။ တကယ်လို့ ကျွန်တော်တို့ဟာ မွေးရာပါခေါင်းဆောင်တွေ မဟုတ်ဘူးဆိုရင်တော့ မိမိကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်တတ်အောင် မဖြစ်မနေ သင်ယူကြရပါမယ်။ ဒါပေမဲ့ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်ဖို့ဆိုရာမှာလည်း ပြင်းပြတဲ့ စိတ်အားထက်သန်မှုနဲ့ မဆုတ်မနစ် အားထုတ်မှုလည်းလိုပါတယ်။

၃။ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို အကောင်းဆုံးလူပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ဝန်းရံထားပါ။

(Surround Yourself with the Best People) အောင်မြင်နေတဲ့

သူတိုင်းဟာ သူတို့ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အကောင်းဆုံး၊ အထူးချွန်ဆုံးအထက်မြတ်ဆုံးပုဂ္ဂိုလ်များနဲ့ ဝန်းရံထားတတ်ကြပါတယ်။ ဒါဟာ စီးပွားရေးသမားမှမဟုတ်ပါဘူး အားကစားသမားတွေ၊ အနုပညာရှင်တွေ၊ နိုင်ငံရေးသမားတွေ အားလုံး ဒီအတိုင်းပါပဲ။ ဥပမာ- သမ္မတမစ္စတာ ဘားရက်အိုမားဟာ သူ့ရဲ့ ကတ်ဘီနက်အဖွဲ့ကို သက်ဆိုင်ရာ နယ်ပယ်အသီးသီးအလိုက်၊ အထူးချွန်အထက်မြတ်ဆုံးပုဂ္ဂိုလ်များကို ရွေးချယ်ခန့်အပ်ထားခြင်းမျိုးပါ။

၄။ မိမိရဲ့ချစ်ခင်မှု၊ လိုလားနှစ်သက်မှုတို့ကို သိမြင်နားလည်ပါ။

(Know Your Loves and Indulge)

အောင်မြင်သူတိုင်းဟာ ဘဝမှာ မိမိတို့အမှန်တကယ် ချစ်ခင်လိုလား နှစ်သက်တဲ့အရာတွေထဲမှာပဲ သူတို့ရဲ့ဘဝကို မြှုပ်နှံထားပါတယ်။

မစ္စတာစတိတ်ဘ်ဂျော့ဘ်ဟာ မစ္စတာတိုက်ဂါးဝုဒ်ဟာလည်း ဂေါ်ကွံကို ဘဝနဲ့ထပ်တူ ချစ်ခင်နှစ်သက်စွဲလမ်းတယ်ဆိုတာကို သတိချပ်ကြရပါမယ်။

အခွင့်အလမ်းမှန်သမျှကို အရယူပါ။

(Take Every Opportunity)

အောင်မြင်သူတွေဟာ ကြီးကြီးငယ်ငယ် အခွင့်အလမ်း(Opportunity)

မှန်သမျှကို အရယူနိုင်ကြပါတယ်။ အဲသလို ရယူနိုင်အောင်လည်း သူတို့ဟာ အခွင့်အလမ်းတွေ အတွက် အမြဲအဆင်သင့် ဖြစ်နေကြပါတယ်။ တကယ်တော့ ဘဝမှာ အောင်မြင်ဖို့ဆိုတာဟာ အခွင့် အလမ်းတွေ ဘယ်လောက်များများတွေ့ရသလဲ ဆိုတာထက် တွေ့လာတဲ့ အခွင့်အလမ်းတွေပေါ်မှာ ကိုယ်ဘယ်လောက်အထိ အဆင်သင့်ဖြစ်နေ သလဲဆိုတာပေါ် မူတည်ပါတယ်။

၆။ မိမိရဲ့ ဘဏ္ဍာရေးအခြေအနေကို ထိန်းချုပ်ပါ။

(Control Your Finances)

မစ္စတာတို့အနေနဲ့ ကမ္ဘာ့ငွေကြေး Expert ကြီး မစ္စတာဝါးရင်း ဘတ်ဖတ်တို့လောက် ငွေကြေးဆိုင်ရာတွေ Stock Exchange ဆိုင်ရာတွေကို မကျွမ်းကျင်နိုင်ပေမယ့် အောင်မြင်တဲ့မစ္စတာတိုင်းဟာ သူတို့ရဲ့ ဘဏ္ဍာရေး၊ ငွေကြေးဆိုင်ရာသုံးစွဲမှုတွေကို အပြည့်အဝ ထိန်းချုပ်နိုင်ကြတယ်ဆိုတာကို သိရှိကြရပါမယ်။ မိမိမှာ ပိုင်ဆိုင်တဲ့ငွေကြေးတွေကို အထိရောက်ဆုံးဖြစ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ကိုင်ရမယ်၊ ဘယ်လိုလုပ်ငန်းမျိုးတွေမှာ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံရမယ်ဆိုတာကို

သိရှိတာဟာ အောင်မြင်မှုရဲ့ အဓိကသော့ ချက်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

၇။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြံ့ခိုင်မှု၊ တည်ငြိမ်မှုနှင့် ရင့်ကျက်မှုတို့ရှိပါစေ။

(Pursue Mental and Emotional Stubility)

အောင်မြင်မှုသို့သွားရာလမ်းမှာ စိတ်ဓာတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဟာ အခရာကျ အရေးကြီးလှပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ပရော်ဖက်ရှင်နယ်ဆိုင်ရာ လုပ်ကိုင်ရတဲ့ လုပ်ငန်းတွေမှာ ခံစားမှုတွေနဲ့ မိမိရဲ့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာဆိုင်ရာ ခံစားမှုတွေနဲ့ လုပ်ငန်းပိုင်ဆိုင်ရာတွေကို ခွဲခြားနိုင်ရပါမယ်။ The National Institut of Mental Health အဖွဲ့ကြီးရဲ့ ရှာဖွေတွေ့ရှိမှုအရ အမျိုးသားတွေဟာ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းနေတဲ့အချိန်၊ စိတ်ဖိအားတွေ ခံစားနေရတဲ့အချိန်မှာ သူတို့ရဲ့ ထုတ်လုပ်မှုစွမ်းရည် (Productivity) ဟာ ၃၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက် ကျဆင်းတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြံ့ခိုင်ရင့်ကျက်ဖို့ အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းကတော့ လူတွေအပေါ် အကောင်းမြင်ယုံကြည်ဖို့ မိမိရဲ့စိတ်ကို ဖြူစင်သန့်ရှင်းစွာထားရှိဖို့ဖြစ်ပါတယ်။

၈။ အကင်းပါး သွက်လက်ဖျက်လတ်ပြီး ပတ်ဝန်းကျင်ကို နားလည်ပါ။

(Spy Games)

ထိပ်တန်းအောင်မြင်တဲ့ မစ္စတာတွေဟာ သူတို့ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို အထူးတလည် သိမြင်နားလည်ကြပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေ ဘာတွေဖြစ်နေလဲ၊ ဘယ်လိုတွေခံစားနေရသလဲ၊ သူတို့ရဲ့ Customer တွေ ဘာတွေကို လိုအပ်နေသလဲ စတာတွေကို စပိုင်တစ်ယောက်လို

သိမြင်နားလည်ကြတဲ့ စွမ်းရည်ဟာ မစ္စတာဟင်နရီဖို့ဒ်ကနေ
မစ္စတာဘီလ်ဂိတ်တို့အထိ အတူတူပါပဲ။ ဒါကြောင့်လည်း သူတို့တစ်တွေဟာ သူတို့ရဲ့
ဈေးကွက်တွေမှာ အရောင်းရဆုံး (Best Saller) ဆိုတာတွေကို
ဖန်တီးထုတ်လုပ်နိုင်ခဲ့ကြတာပါ။

၉။ လူသားဆန်မှုတွင် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံပါ။

(Invest in Humanity)

အောင်မြင်တဲ့ မစ္စတာတိုင်းဟာ သူတို့ရဲ့
တစ်ကိုယ်ရေဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် သာမဘဲ လူ့အဖွဲ့အစည်းရဲ့
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကိုလည်း စိတ်ပါဝင်စားကြပါတယ်။ လူတွေကို ကူညီခြင်းဟာ
မိမိကိုယ်ကိုယ် မိမိကူညီနေခြင်းဖြစ်တယ်ဆိုတာကို သူတို့ ကောင်းကောင်း
သဘောပေါက်ကြပါတယ်။

၁၀။ ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာဘဝကို ကျေနပ်ခံစားပါ။

(Enjoy Life)

အောင်မြင်တဲ့မစ္စတာတိုင်းအတွက် သူတို့လက်ရှိလုပ်ကိုင်နေတဲ့
အရာတွေနဲ့ သူတို့ရဲ့ အိပ်မက်တွေဟာ တစ်ထပ်တည်းကျကြပါတယ်။
ဒါကြောင့်မို့လည်း မြင့်မြင့်မားမား အောင်မြင်သူတိုင်းဟာ သူတို့ရဲ့
အလုပ်အကိုင်တွေကို မြတ်နိုးချစ်ခင်ကြပြီး သူတို့ရဲ့ အိပ်မက်တွေကို လက်တွေ့
အကောင်အထည်ဖော်ရာမှာလည်း ဘယ်သူကမှ သူတို့ကို မတားဆီးနိုင်ပါဘူး။
မစ္စတာစတိတ်ဂျော့ဘ်ဟာ ကွန်ပျူတာတွေကို မြတ်မြတ်နိုးနိုး မချစ်ခဲ့ရင်၊ မစ္စတာ

မိုက်ကယ်ဂျော်ဒန်ဟာ ဘတ်စကတ်ဘောကို အရူးအမူး မစွဲလမ်းခဲ့ရင် သူတို့
ခုလိုဖြစ်လာကြမှာမဟုတ်ပါဘူး။

Ref: 10 Traits of Highly Successful Men Byi Kiley Alderink (Shave
Manazine)

See You at the Top!

လင်းသိုက်ညွန့်(မြန်မာ့မြေ)

*