ABE (UK) ၏ ကမ္ဘာ့အမှတ်အများဆုံး (World First) ရရှိထားသော
Lynn Thaik Nyunt
Myanmar's Land
လင်းသိုက်ညွန့်
(မြန်မာ့မြေ)
အောင်မြင်သော
နိုင်ငံ
လူမျိုး
အောင်မြင်သော
ဒုတိယအကြိမ်
Second Edition
design : 0931481055

စာရေးသူ၏ အမှာ စာ

(writer's message)

စာရေးသူလည်း စာပေဟောပြောပွဲတွေ၊ Workshop တွေ၊ Seminar တွေက တစ်ဖက်၊ စာရေးသူရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ကျောင်း Myanmar's Land Intitute ကိစ္စတွေက တစ်ဖက်မို့ အောင်မြင်ရေးစာအုပ်အသစ်တောင် မထွက်တာကြာ သွားပါပြီ။ ဒီကြားထဲ ပြီးခဲ့တဲ့ ဇူလိုင်လ (၁၅) ရက်မှ ဩဂုတ်လ (၃) အထိ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ကျင်းပခဲ့တဲ့ International Visitor Leadership Program ကိုလည်း သွားတက်ဖြစ်လိုက် သေးတာမို့ ဒီခရီးက ပြန်ရောက်ရောက်ချင်း အမေရိကန် ခရီးစဉ်က အတွေ့အကြုံ ဆောင်းပါးတွေကိုလည်း ထည့်သွင်းပြီး စာရေးသူရဲ့ စာဖတ်ပရိတ်သတ်တွေအတွက် ဒီစာအုပ်ကို အမြန်စီစဉ်လိုက်တာပါ။ ဒီစာအုပ်ထဲက ဆောင်းပါး အများ စုဟာ ကိုသန်းစိုးရဲ့ Job Opportunity ဂျာနယ်မှာ စာရေးသူ အပတ်စဉ်ရေးသားခဲ့တဲ့ "အောင်မြင်သော နိုင်ငံ၊ အောင်မြင်သော လူမျိုး " ဆောင်းပါး Series များ ကို အခြေခံထားတာဖြစ်ပြီး အလင်းတန်းဂျာနယ်၊ Job Seekers ဂျာနယ်၊ ပေါ်ပြူလာဂျာနယ်၊ SME Magazine၊ Fashion Image မဂ္ဂဇင်း၊ Sunday ဂျာနယ်တို့မှ သင်လျော်ရာ ဆောင်းပါး အချို့ ကိုလည်း စုစည်းဖော်ပြထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ယနေ့ စာရေးသူတို့နိုင်ငံဟာ ခေတ်သစ် စနစ်သစ်မှာ ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်မှု ဆီကို ဦးတည် ချီတက်နေကြချိန် ဖြစ်ပါတယ်။ မြန်မာတွေအားလုံး "မြန်မာ အိပ်မက် (Myanmar's Dream)" တွေ မက်ပြီးအားလုံး အလုပ်အတူတူလုပ်ကြကာ "အောင်မြင်သောနိုင်ငံ အောင်မြင်သောလူမျိုး " တွေဖြစ်လာဖို့ ကြိုး စားနေကြချိန်မှာ ဒီစာအုပ်လေးကို ဖတ်ရှုပြီး စာဖတ်သူတွေ အတွက်လည်း တစ်စုံတစ်ရာ အကျိုး ဖြစ်ထွန်း လိမ့်မယ်လို့ ယုံကြည်မျှော်လင့်ပါတယ်။

See you at the top!

လင်းသိုက်ညွန့်(မြန်မာမြေ)

CEO and Founder, Myanmar's

Land Success, Motivation and Management Institue.

(အမျိုး သားစာပေဆု စိစစ်ရွေးချယ်ရေးကော်မတီဝင်)

ဆွေးနွေးပွဲများ မှသည်

စာရေးသူတို့ နိုင်ငံတွင် ဒီမိုကရေစီခေတ်ကို ရောက်လာမှ ဆွေးနွေးပွဲတွေ၊ Workshop တွေက တော်တော့်ကို များ လာသည်။ စာရေးသူ ကိုယ်တိုင်တောင် ခုတလော စာပေဟောပြောပွဲတွေ၊ Seminar တွေ အပြင် Workshop တွေ၊ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲတွေကို တော်တော်များများ တက်ဖြစ်၊ ပြောဖြစ်နေသည်။

ထူးထူးခြားခြား အနေနဲ့ကတော့ ပြီးခဲ့သည့် (၃) လပိုင်း ၃-၃-၂၀၁၃ က ပုသိမ်မြို့ ဆရာဝန်အသင်းခန်းမတွင် လူမှု စီးပွားရေးဒေသ ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်ရေး အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲကို ဖိတ်ကြားသဖြင့် သွားရောက် ဟောပြောပေးခဲ့သည်။ စာရေးသူ၏ ဟောပြောပွဲအခမ်းအနားကို ဧရာဝတီ တိုင်းဒေသကြီး ဝန်ကြီးချုပ် ဦးသိန်းအောင်နှင့် ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး အစိုးရအဖွဲ့ဝင်များ တက်ရောက် အားပေးခဲ့သည်။

အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲကို အပိုင်းနှစ်ပိုင်းဖြင့် ကျင်းပခဲ့ကြခြင်းဖြစ်ပြီး ပထမပိုင်းအနေဖြင့် တိုင်းဒေသကြီး ဝန်ကြီးချုပ် ဦးသိန်းအောင်မှ အဖွင့် အမှာ စကားပြောကြားပြီး စာရေးသူမှ လူမှု စီးပွား အပြန်အလှန် အကျိုး သက်ရောက်မှု ဖြင့် ဒေသဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်ရေး ဟောပြောဆွေးနွေး ဖြစ်ခဲ့သည်။ ဒုတိယပိုင်း အနေဖြင့်ကတော့ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲပုံစံ ကျင်းပခဲ့ခြင်းဖြစ်ပြီး တက်ရောက်လာကြသူ များ နှင့် စာရေးသူတို့ အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးသည့် ပုံစံဖြစ်သည်။ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ (Workshop) များ ကို စာရေးသူ နှစ်သက်သည်က ဤအပိုင်းဖြစ်သည်။ စာရေးသူတို့ ဟောပြောလေ့ရှိသည့် စာပေဟောပြောပွဲ အများ စုမှာ စာရေးဆရာက စင်ပေါ်မှနေ၍ ပြောချင်နာပြော၊ ပရိသတ်တွေကလည်း စာရေးဆရာပြောသမျှ နားထောင်ချင်ချင်၊ မထောင်ချင်ချင် နားထောင်ရသည့် တစ်ဖက်သတ် (One Way) ပုံစံများ ဖြစ်ရာ ယခုကဲ့သို့ အပြန်အလှန် ဆွေးနွေးသည့် (Two Way) ပုံစံဟောပြောပွဲက ပိုမိုအကျိုး ရှိ၊ ထိရောက်စေသည်ဟု ထင်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ စာရေးသူ သွားရောက်ဟောပြောခဲ့သည့် စာပေဟောပြောပွဲ အများ စုတွင် စာပေဟောပြောအပြီး နောက်တစ်နေ့၌ လူငယ်များ နှင့် စုဝေး၍ ရေးသူ၊

ဖတ်သူဆွေးနွေးပွဲပုံစံ Workshop ပုံစံပေါက် အောင် ဆွေးနွေးလေ့ရှိပါသည်။

ယင်း ပုသိမ်မြို့ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲတွင် တက်ရောက်သူများ ကို ဖိတ်ကြားသည့် ပုံစံကလည်း စိတ်ဝင်စားဖို့ကောင်းသည်။ နိုင်ငံရေးပါတီ တစ်ခုစီမှ ကိုယ်စားလှယ် ငါးဦးစီ (ဥပမာ _NLD ပါတီမှ ငါးယောက်၊ ပြည်ထောင်စု ကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုး ရေး ပါတီမှ ငါးယောက်)၊ အလွှာအသီး သီးမှ ငါးဦးစီ (ဥပမာ_လယ်သမား၊ အလုပ်သမား၊ စီးပွားရေး လုပ်ငန်းရှင်၊ ရပ်မိရပ်ဖ) စသဖြင့် အမျိုး အစား စုံလင်လှသည်။ ပွဲစီစဉ်သည့် ပုံစံကို မေးကြည့်တော့လည်း NLD ပါတီက အခမ်းအနား ပြင်ဆင်လျှင် ကြံ့ခိုင်ရေးပါတီမှ ခုံစီ စသဖြင့် ညီညွတ်မှု ၏ အလှတရားကို သံစဉ်မှုမှု တွေ့ရသည့် ပွဲလေးတစ်ပွဲပင် ဖြစ်သည်။

မှန်သည်၊ ဒီမိုကရေစီစနစ် ဆိုသည်က ဤသို့ ပင် ဖြစ်ရမည်။ မတူတာတွေ အတူနေတတ်ကြရမည်။ ဘယ်သူမှန်သလဲ၊ ဘယ်သူက ပြောတာလဲ ဆိုတာထက် ဘယ်ဟာမှန်လဲဆိုတာကို အာရုံစိုက်တတ်ကြရမည်။ မတူကွဲပြားမှု (Diversity) ကို တန်ဖိုးထားကာ မတူကွဲပြားမှု (Diversity) ၏ စွမ်းပကားကို အပြည့်အဝ အသုံးချ တတ်ကြရမည်။ မတူကွဲပြားမှု ဆိုသည်က ရင်းမြစ်တစ်ခု (Divetsity is resource) ဖြစ်ကြောင်းကို နားလည် သဘောပေါက်ကြရမည်ဖြစ်သည်။ ယင်းအကြောင်းကိုလည်း လက်ဖက်ရည် သောက်ကြချိန်မှာ စာရေးသူနှင့် တိုင်းဒေသကြီး ဝန်ကြီးချုပ် ဦးသိန်းအောင်တို့ အတော်လေး ဆွေးနွေးဖြစ်ကြသည်။

အလုပ်ရုံ ဆွေးနွေးပွဲမှာ တော့ အလွှာအသီးသီးမှ တက်ရောက်လာသည့် ကိုယ်စားလှယ်များ ဆွေးနွေးကြသည့် အကြောင်းအရာများ က စုံလင်လှသည်။ ပညာရေးစနစ်၊ စီးပွားရေး၊ လူမှု ရေး နယ်ငယ်အသီးသီးက အကြောင်းအရာများ ဥပမာ- ဧရာဝတီတိုင်းသည် ဆန်စပါး အဓိက စိုက်ပျိုး သည့် မြန်မာပြည်၏ စပါးကျီဖြစ်သည့် အားလျော်စွာ ဆန်စပါး စိုက်ပျိုး သည့် လယ်ယာမြေ ကိစ္စများ နှင့် သဘာဝမြေသြဇာ အသုံးပြု ပြီး Organic Firming စိုက်ပျိုး နိုင်ဖို့ ကိစ္စရပ်များ လည်း ပါဝင်သည်။ သို့သော် ဧရာဝတီတိုင်းမှာ နာဂစ်မုန်တိုင်းဒဏ် ခံထားရသည့် ဒေသဖြစ်၍ လယ်ယာမြေ အများ စုမှာ ဆားငန်ရေဝင်၍ ပျက်စီးနေသည့်အပြင် နှစ်ပေါင်းများ စွာ က ဓာတ်မြေသြဇာများ အသုံးပြု

ခဲ့သည့် ဒဏ်ကလည်း ရှိနေသေးသည်ဖြစ်ရာ ယင်းလယ်ယာမြေများ ကို Organic Firming ဖြစ်ရေး ပြန်လည်ပြုစု ဆေးကုရသည့် ကာလကပင် သုံးနှစ်၊ လေးနှစ်ခန့် ကြာမြင့်နိုင်သည်ဖြစ်ရာ ယင်းကာလများ အတွင်း လယ်သမားများ အနေဖြင့် မည်သည့်အလုပ်အကိုင် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း များ ကို လုပ်ကိုင် စားသောက်ကြရမည်နည်း စသဖြင့် ပြဿနာများ လည်း ပါဝင်သည်။

ဆွေးနွေးပွဲများ ၊ Workshop များ ကျင်းပသည်က အလွန် ကောင်းမွန်သော အလေ့အထဖြစ်သည်။ သို့ သော် ဆွေးနွေးပွဲများ ၊ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများ ကျင်းပကြစဉ်၊ ဆွေးနွေးကြစဉ်တုန်းကတော့ အားတက်သရော၊ အားကောင်းမောင်းသန် ဆွေးနွေးကြကာ ယင်းဆွေးနွေးပွဲများ ပြီးဆုံးပါက ပွဲပြီးမီးသေဆိုသလို မည်သည့်ရလဒ် (Result) ထွက်ပေါ်လာခြင်းမျိုး ၊ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်မှု စီမံကိန်း (Action Plan) များ ထိထိရောက်ရောက် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ထွက်ပေါ်လာခြင်းမျိုး မရှိပါက အချည်းနှီးသာ ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း သတိချပ်ကြရမည် ဖြစ်သည်။

သို့ ဖြစ်၍ စာရေးသူတို့ အနေဖြင့် ဒီမိုကရေစီ ခေတ်သစ်တွင် ကျင်းပလာကြသည့် အမျိုး မျိုး သော ဆွေးနွေးပွဲများ အလုပ်ရုံ ဆွေးနွေးပွဲများ မှသည် တိကျရေရာပြီး လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက် နိုင်သည့် လုပ်ဆောင်မှု စီမံကိန်း (Action Plan) များ ထွက်ပေါ်လာအောင်၊ စာရွက်ပေါ်မှ လက်တွေ့ (Paper to Practise) ဖြစ်လာအောင် အပြုသဘော စိတ်ထားများ ဖြင့် အားလုံး ဝိုင်းဝန်းဆောင်ရွက်သွားကြပါက ရွှေပြည်တော်ကြီးမှာ မဝေးတော့ပါဟုသာ ဆိုချင်ပါသည်။

ဦးတည်ရာများ Goals

အောင်မြင်တဲ့ နိုင်ငံ အောင်မြင်တဲ့ လူမျိုး ဖြစ်လာဖို့အတွက် တိကျတဲ့ ဦးတည်ရာ(Goals) တွေရှိဖို့လည်း လိုအပ်ပါသည်။ ဒီနေရာမှာ ဦးတည်ရာ (Goals) နဲ့ ပတ်သက်လို့ တိတိပပ သိရှိကြဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဥပမာ- စာရေးသူက စာရေးသူရဲ့ အိမ်ကနေ "ပန်းဆိုးတန်း" ကို ဘတ်စ်ကားနဲ့ သွားချင်တယ် ဆိုပါစို့။ ပထမဆုံး အနေနဲ့ စာရေးသူရဲ့ စိတ်ထဲမှာ -

"ဘယ်ကို သွားချင်တာလဲ"

"ပန်းဆိုးတန်းကို"

စသဖြင့် တိတိပပ သွားချင်တဲ့နေရာကို သိရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အဲသလို သိရှိပြီးပြီဆိုရင်လည်း စာရေးသူတို့အနေနဲ့ ဘတ်စ်ကားဂိတ်ကို လာသမျှတွေ့ရာကားပေါ်ကို တက်မစီးပါဘူး။ "ပန်းဆိုးတန်း"ကို ရောက်မယ်ဆိုတာ သေချာတဲ့ ...."ပန်းဆိုးတန်း" ကို ရောက်မယ်ဆိုတာ သေသေချာချာ သိတဲ့ "ကား" ပေါ်ကိုသာ တက်စီးကြတာ ဖြစ်ပါသည်။

ဟော ......ဒါဆိုရင်....... သေသေချာချာ စဉ်းစားကြည့်ကြမယ်ဆိုရင် စာရေးသူတို့ဟာ ခေတ္တခဏ နာရီပိုင်းလောက်သွားမယ့် ခရီးတိုလေးတစ်ခုကိုတောင် မသွားခင်ကတည်းက ကိုယ်သွားချင်တဲ့နေရာကို သေချာပေါက်ရောက်စေမယ့် နည်းလမ်းတွေကို အသုံးပြုပြီး သွားတတ်ကြပေမယ့် ကိုယ့်အတွက် အလွန်အင်မတန်မှ အရေးကြီးလှတဲ့ ဘဝခရီးကိုတော့ ရောက်ချင်ရာရောက်ဆိုသလို ဦးတည်ရာမဲ့ သွားနေကြတာကို အံ့အားသင့်ဖွယ် တွေ့ရှိကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်က "ပန်းဆိုးတန်း" ကိုသွားချင်တယ်ဆိုတာကို သိမှ ပန်းဆိုးတန်းကို ရောက်ရှိအောင် အားထုတ်ပြီး ရောက်ရှိနိုင်သလို၊ ဘဝမှာ လည်း ကိုယ်သွားချင်တဲ့နေရာကို မသွားခင်ကတည်းက တိတိကျကျ သေသေချာချာ သိရှိမှ ရောက်ရှိအောင် အားထုတ်ဆောင်ရွက်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဓိက ကတော့ ဘဝမှာ မိမိရောက်ချင်တဲ့နေရာကို

တိတိကျကျ သိရှိကြဖို့ပါ။

ဘဝမှာ ကိုယ်ဘယ်ကိုရောက်ချင်သလဲ ဆိုတာကို သိရှိကြဖို့ဆိုရင် ဘဝဆီက ကိုယ့်အနေနဲ့ တကယ့် တကယ် ဘာတွေလိုချင်လဲဆိုတာကို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်မေးကြည့်ကြဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဘဝဆီက ဘာတွေ လိုချင်လဲ။ ဒီမေးခွန်းကို မေးလိုက်ရင် တော်တော်များများ က-

- ပိုက်ဆံ

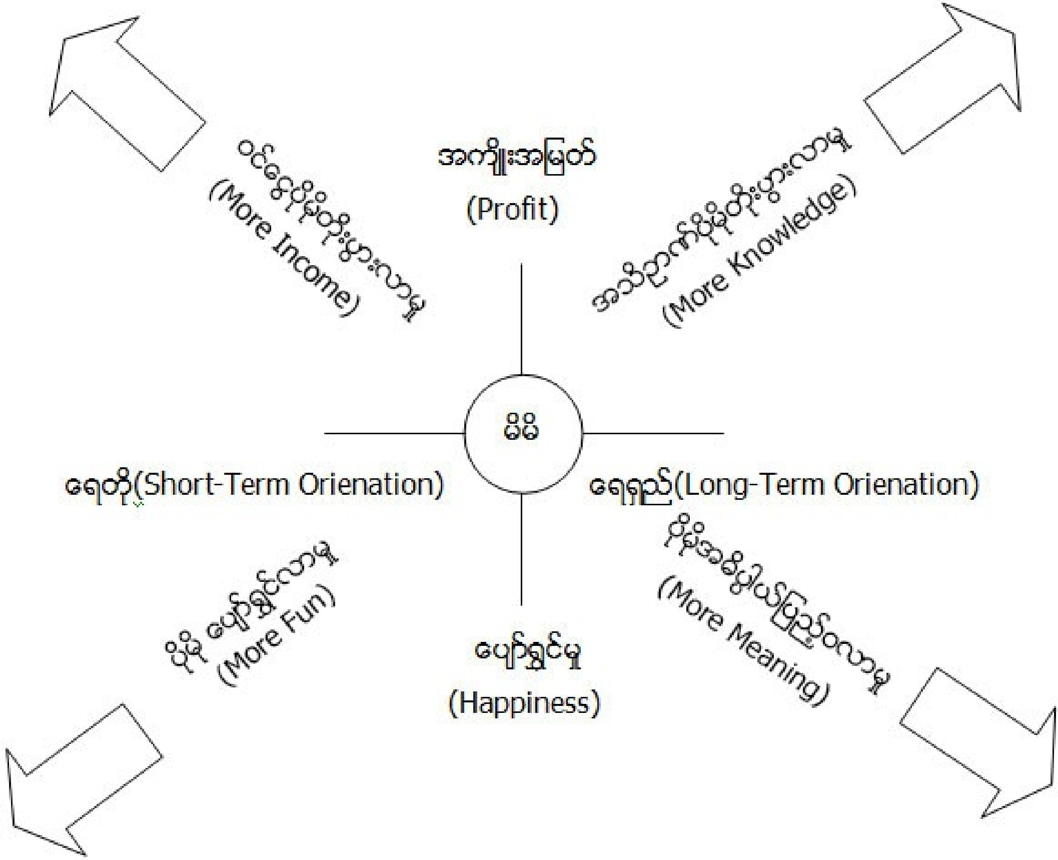
- နာမည်ကျော်ကြားမှု

- ဂုဏ်သိက္ခာ

- မေတ္တာတရား

- အချစ်

စသဖြင့် စုံလင်စွာ ဖြေဆိုလေ့ရှိကြတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ စာရေးသူတို့တတွေ ဘဝဆီက ဘာတွေလိုချင်လဲ။ ဘဝမှာ ဘာတွေကို ဦးတည်ဆောင်ရွက်နေကြသလဲဆိုတာကို ဖော်ပြပါပုံလေးနဲ့ အလွယ်တကူ ခြုံငုံသုံးသပ်လေ့လာနိုင်ပါတယ်။



တစ်ခါတစ်လေ ပုံတစ်ပုံက စာသားတွေ၊ စာကြောင်းတွေထက်များ စွာ ထာသွားပါတယ်။ ဒီပုံလေးကိုပဲ ကြည့်ကြည့်ပါ။ လူသားတွေမှာ များ သော အားဖြင့် ရည်မှန်းချက်၊ ဦးတည်ရာ(Goals) လေးခုရှိတယ်လို့ ယေဘုယျ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီ ဦးတည်ရာတွေကတော့-

(၁) ရေတိုအကျိုး အမြတ်ရလိုမှု (Short-term Profit)

ဒါကတော့ သက်ဆိုင်ရာ အလုပ်အကိုင်၊ စီးပွားရေးတစ်ခုခုကို လုပ်ကိုင်ပြီး ကာလတိုမှာ မိမိရဲ့ ဝင်ငွေတိုးပွားလာအောင် ဦးတည်ဆောင်ရွက်တာပါ။ လူသားဟာ သူရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝမှာ စားဝတ်နေရေး လိုအပ်ချက်တွေနဲ့ လှုပ်ရှားရပ်တည်နေရတာ ဖြစ်တဲ့အတွက်

ရေတိုအကျိုး အမြတ်၊ ဝင်ငွေရရှိအောင် ဆောင်ရွက်ဖို့ကလည်း အရေးပါပါတယ်။

(၂) ရေရှည်အကျိုး အမြတ်ရလိုမှု (Long-term)

ဒါကတော့ သက်ဆိုင်ရာ အလုပ်အကိုင်၊ စီးပွားရေး တစ်ခုခုကို လုပ်ကိုင်ပြီး အသိပညာနဲ့ အတွေ့အကြုံတွေ တိုးပွားရရှိလာအောင် ဦးတည်ဆောင်ရွက်တာပါ။ တစ်နည်းအားဖြင့် မိမိရဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်မှု (Professional Development) ဖြစ်လာအောင် ဦးတည်ဆောင်ရွက်တဲ့ သဘောပါ။

(၃) ရေတိုပျော်ရွှင်လိုမှု (Short-term happiness)

လူတွေဟာ သူတို့ဘဝမှာ လုပ်ကိုင်နေကြတဲ့ အလုပ်အကိုင်တွေ၊ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း လုပ်ငန်းတွေကြားက ပျော်ရွှင်မှု ကိုလည်း လိုလားကြ၊ လိုချင်ကြပါတယ်။ စနေ၊ တနင်္ဂနွေလို အားလပ်ရက်တွေမှာ မိသားစုနဲ့ လျှောက်လည်တာတို့၊ အပန်းဖြေခရီးထွက်တာတို့ကို ဆိုလိုတာပါ။

(၄) ရေရှည်ပျော်ရွှင်လိုမှု (Long-term happiness)

လူဆိုတာဟာ မိမိနေထိုင်နေတဲ့ လဝမှာ ၊ မိမိလုပ်ကိုင်နေတဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အလုပ်အကိုင်မှာ ပျော်ရွှင်ဖို့၊ စိတ်ကျေနပ် နှစ်သက်ဖို့၊ အဓိပ္ပါယ်ရှိစွာ လုပ်ကိုင်နိုင်ဖို့လည်း အရေးကြီးပါတယ်။ ဘဝရဲ့ အဓိပ္ပါယ် ပီပြင်ထင်ရှားလာစေဖို့၊ မိမိရဲ့ ရပ်တည်မှု တစ်ခုဟာ အဓိပ္ပါယ် ပြည့်ဝလာစေဖို့ ဦးတည်ဆောင်ရွက်ရတာ မျိုး တွေလည်း ရှိပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့်မို့ ကိုယ်ရဲ့ ဘဝမှာ ဘယ်လိုဆုံးဖြတ်ချက်တွေပဲချချ၊ ဥပမာ- သင်တန်းတစ်ခုကို စတက်ဖို့၊ တက္ကသိုလ်တစ်ခုခုကို လျှောက်ထားဖို့၊ ကလေးယူသင့် မယူသင့်၊ အလုပ်အကိုင် ရွေးချယ်မှု စတဲ့ ဘယ်လို ဆုံးဖြတ်ချက်မျိုး ကိုပဲ ချချ၊ ဒီ ဦးတည်ရာလေးတစ်ခုအနက် ကိုယ်က ဘယ်ကို ဦးတည်တာလဲ၊ ဘာတွေကို ရချင်တာလဲ စသဖြင့် တိတိပပ တိတိကျကျ ဆောင်ရွက်နိုင်ရင်တော့ ဘဝမှာ အောင်မြင်မှု နဲ့ ပိုမိုနီးစပ်လာနိုင်ကြမှာ ပေါ့။

တစ်ခါတလေမှာ ဒီ ဦးတည်ရာလေးခုအနက် နှစ်ခု၊ သုံးခုကို ပေါင်းပြီး ဦးတည်နေတာမျိုး လည်း ဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတာကို သတိချပ်ရပါမယ်။

Ref: The Change Book

By: Mihael Krogerous and Roman Tschappeler.

ယုံကြည်မှု

မိမိကိုယ်ကိုယ် ဘဝမှာ ဘာတွေတန်ဖိုးလဲဆိုတာ သိချင်ရင် ဘဝမှာ ကိုယ်တန်ဖိုး အထားဆုံးအရာ (၁၀) ကိုချရေးလိုက်ပါ။ သေသေချာချာ စဉ်းစားပြီးတော့မှ ရေးစေချင်ပါတယ်။

ဘဝမှာ မိမိ တန်ဖိုးအထားဆုံးအရာ (၁၀) ခု........

၁။ ....(မိမိ ဘဝ အတွက် ပထမဆုံး အရေးကြီးဆုံး)

၂။ ....(မိမိ ဘဝ အတွက် ဒုတိယ အရေးကြီးဆုံး)

၃။ ....(မိမိ ဘဝ အတွက် တတိယ အရေးကြီးဆုံး)

၄။

၅။

၆။

၇။

၈။

၉။

၁၀။

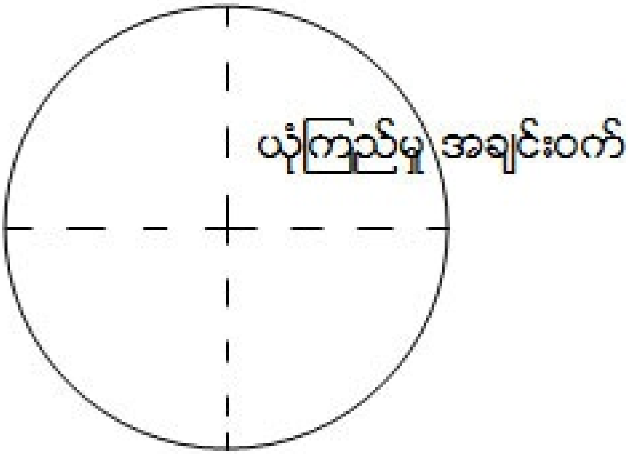
ခုလို မိမိဘဝအတွက် အရေးကြီးဆုံး၊ တန်ဖိုးအထားဆုံးအရာတွေကို သိရှိပြီဆိုရင် ဒီအရာတွေကို မိမိဘဝ အောင်မြင်ရေးအတွက် အမှန်တကယ် ပြည့်စုံရရှိလာအောင် အဆင့်ဆင့် ဆက်လက်ကြိုး စား သွားကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘဝမှာ အောင်မြင်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ အရာတွေ များ စွာ ရှိတဲ့ အနက် အလိုအပ်ဆုံး အရာတစ်ခုကို ပြောပါဆိုရင်တော့ "ယုံကြည်မှု " လို့ ဖြေရပါလိမ့်မယ်။

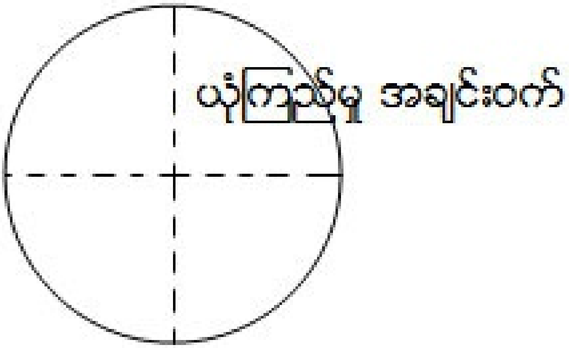
ဟုတ်ပါတယ်။ ယုံကြည်မှု ဆိုတာဟာ အောင်မြင်ဖို့ အတွက် မရှိမဖြစ် အလိုအပ်ဆုံး အရာတစ်ခုပါ။

ဘာကိုယုံကြည်ရမှာ လဲဆိုတော့ ပထမဦးဆုံး “ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အောင်မြင်နိုင်တယ်” ဆိုတာ ယုံကြည်ရပါမယ်။ ဘဝမှာ အောင်မြင်လိုသူတစ်ယောက်ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်ဖို့ လိုသလို တခြားသူတွေကိုလည်း ယုံကြည်ဖို့ ယုံကြည်တတ်ဖို့ လိုပါတယ်။

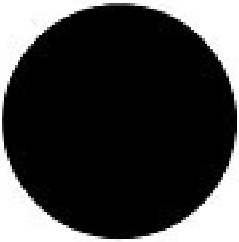
ယုံကြည်မှု ဆိုတာ စက်ဝိုင်းတစ်ခုရဲ့ အချင်းဝက်လိုပါပဲ။ ဆိုပါစို့ ကိုယ်က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လဲ ယုံကြည်မှု ရှိတယ်။ လူတွေကိုလဲ ယုံကြည်တယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ အချင်းဝက် ယုံကြည်မှု က ကြီးပါတယ်။ ဒီလိုဆိုရင် ဒီပုံအတိုင်း ...



ကိုယ့်ရဲ့ စက်ဝန်း လုပ်နိုင်ကိုင်နိုင်တဲ့ အတိုင်းအတာပမာဏက ကြီးပါတယ်။ အဲ ... ကိုယ်က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လဲ သိပ်မယုံဘူး။ လူတွေ၊ အခြားသူတွေကိုလဲ သိပ်မယုံကြည်ဘူး ဆိုရင်တော့ ကိုယ့်ရဲ့ အချင်းဝက်က သေးပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုဆိုရင်တော့ ဒီပုံအတိုင်း ...



ယုံကြည်မှု အချင်းဝက် သေးငယ်တဲ့ အလျောက် ကိုယ်ရဲ့ စက်ဝန်းလုပ်နိုင်ကိုင်နိုင်တဲ့ အတိုင်းအတာပမာဏ ဟာ သေးငယ်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲ ကိုယ်က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း မယုံဘူး။ လူတွေကိုလဲ မယုံဘူးဆိုရင်တော့ ယုံကြည်မှု အချင်းဝက် လုံးဝကိုမရှိတဲ့ အတွက် ဒီပုံအတိုင်း ...



စက်ဝိုင်းကို ဆွဲလို့ရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဒါကြောင့်မို့ အောင်မြင်ချင်တဲ့ လူတစ်ယောက်အနေနဲ့ အောင်မြင်ချင်တယ်ဆိုရင် မိမိကိုယ်တိုင်ရော လူ့အဖွဲ့အစည်းကိုရော ယုံကြည်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ကမ္ဘာ့စီမံခန့်ခွဲမှု (Management) လောကမှာ တော့ ယုံကြည်မှု (Trust) ပတ်သက်လာရင် အဆိုးဆုံးက မာဖီးယားဂိုဏ်း တွေရဲ့ မာဖီးယား Trust လို့ ပြောကြပါတယ်။

မာဖီးယားဂိုဏ်းတွေမှာ ဂေါ့ဒ်ဖားသားလို့ခေါ်တဲ့ လူဆိုးဂိုဏ်း ခေါင်းဆောင်တွေ၊ မွေးစားအဖေတွေက သူတို့ရဲ့ သားတွေကို ခပ်ငယ်ငယ်အရွယ်မှာ ခုလို သင်ကြားပါတယ်။ ပထမဦးဆုံး သူတို့ရဲ့ သားလေးကို ခပ်မြင့်မြင့် တစ်နေရာမှာ တင်ထားပါတယ်။ ပြီးရင်

ဂေါ့ဒ်ဖားသားကြီးက အောက်ကနေ လက်ဆန့်တန်းပြီး ...

“သားရေ ခုန်ချလိုက် ....ခုန်ချလိုက် ...” လို့ ပြောပါတယ်

ဒီတော့ကလေးလေးက ...

“ဖေဖေ အမြင့်ကြီးပဲ သားခုန်ချရင် နဖူးကွဲ ဒူးပြဲဖြစ်မှာ ပေါ့ ” လို့ပြောတဲ့အခါ

ဂေါ့ဒ်ဖားသားက ..

“မဖြစ်ပါဘူး သားရယ် ခုန်ချမှာ သာ ခုန်ချလိုက်စမ်းပါ၊ အောက်ရောက်ရင် ဖေဖေ ဖမ်းမှာ ပေါ့” လို့ ပြန်ပြောပါတယ်။ ဒီတော့ သူ့သားလေးက ခုန်လဲ ခုန်ချ လိုက်ရော အောက်နားရောက်ခါနီး မှာ ဂေါ့ဒ်ဖားသားဟာ လက်ကို နောက်ပြန်ရုပ်ပြီး ခပ်တည်တည်နေတော့ သူ့ရဲ့ သားလေးခမျာ နဖူကွဲ ဒူးပြဲပေါ့။ ပြီးမှ ဂေါ့ဒ်ဖားသားက သူ့ရဲ့ သားကိုကြည့်ပြီး ပြောပါတယ်။

“ဒီမှာ မှတ်ထားသား ..... တို့လောကမှာ ကိုယ့်အဖေကိုတောင် ကိုယ် မယုံနဲ့”

တဲ့။ အဲသလို မာဖီးယားလောကမှာ သစ္စာတရားတွေ ပျက်ယွင်းလာပြီး ယုံကြည်မှု တွေ ကင်းမဲ့လာတာကြောင့် ယနေ့မှာ အမေရိကန်အစိုးရက မာဖီးယားဂိုဏ်းတွေကို တစ်စတစ်စ ဖြိုခွဲလာနိုင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

တကယ့်တကယ်မှာ ယနေ့ စာရေးသူတို့ မြန်မာလူငယ်တွေရဲ့ Trust က မာဖီးယား Trust ထက်ပိုဆိုးပါတယ်။

စာရေးသူတို့ မြန်မာ့လူဘောင်မှာ စာရေးသူတို့ အရွယ်ရောက်လာတာနဲ့ လူ့အဖွဲ့အစည်းက စားရေးသူတို့လူငယ်တွေကို စကားပုံတွေကတစ်ဆင့် ခုလို သင်ကြားပေးပါတယ်။

“ကိုယ်က ကျူး ရင် ကိုယ့်ဒူးတောင် ကိုယ်မယုံနဲ့”

တဲ့ ကဲ ... ကောင်းကြရော။ မာဖီးယား Trust က အဖေ နဲ့သားမယုံခိုင်းတာကမှ အဖေတစ်ယောက် သားတစ်ယောက် တစ်ယောက်ချင်းဆီ။ မြန်မာ Trust က အပေါ်ပိုင်းက

ကိုယ်က ... အောက်ပိုင်းကို မယုံနဲ့တဲ့ ။ ဒီလို ယုံကြည်မှု မျိုး နဲ့

ဒီမိုကရေစီနိုင်ငံတော်သစ်ကြီးမှာ စာရေးသူတို့တစ်တွေ ဘယ်လို ရှေ့ဆက်ကြမှာ လဲ။

လူတစ်ဦး တစ်ယောက်ချင်းအောင်မြင်ဖို့ ပဲဖြစ်ဖြစ် နိုင်ငံနှင့်လူမျိုး အောင်မြင်ဖို့ပဲ ဖြစ်ဖြစ်

ယုံကြည်မှု ဟာ မရှိမဖြစ် လိုအပ်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အောင်မြင်မှု နဲ့ SMART ကျတဲ့ ပန်းတိုင်များ

အောင်မြင်မှု ဆီကို ချီတက်တဲ့ ခရီးလမ်းမှာ ယုံကြည်မှု ဟာ အလွန် အရေးပါပါတယ်။ ဘာကို ယုံရမလဲဆိုတော့ လူတွေကို ယုံရပါမယ်။ ပတ်ဝန်းကျင် လူ့အဖွဲ့အစည်း ကို တတ်နိုင်သမျှယုံကြည်ဖို့ ကြိုး စားရပါမယ်။ အရေးကြီးဆုံးကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည် ရပါမည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘာကို ယုံကြည်ရမှာ လဲဆိုတော့ .....

" ဘဝမှာ ကိုယ်အောင်မြင်နိုင်တယ်" ဆိုတာ ကို အကြွင်းမဲ့ ယုံကြည်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲသလို အပြည့်အဝ ယုံကြည်မှု ရှိပြီးပြီဆိုရင်တော့ ဘဝ အောင်မြင်မှု ၊ တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်း အောင်မြင်မှု ၊ နိုင်ငံနှင့်လူမျိုး အောင်မြင်မှု အတွက် အရေးပါလှတဲ့ နောက်ထပ် အရာတစ်ခုက SMART ကျတဲ့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် ဖြစ်ပါတယ်။ မှန်ပါတယ် ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်တိုင်းဟာ အောင်မြင်မှု မှန်သမျှရဲ့ အစပျိုး မွေးဖွားရာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင်္ဘောတစ်စင်းဟာ ဆိပ်ကမ်းတစ်ခုက ခွာတာနဲ့ နောက်ထပ်ကပ်ရမယ့်၊ သွားရမယ့် ဆိပ်ကမ်းကိုသိပါတယ်။ နောက်ထပ်ကပ်ရမယ့် ဆိပ်ကမ်းကို မသိတဲ့ သင်္ဘောဟာ ပင်လယ်ထဲမှာ တဝဲဝဲလည်နေမှာ အသေအချာပါပဲ။ စာရေးသူတို့ရဲ့ ဘဝမှာ လဲ ဒီလိုပါပဲ။

စာဖတ်သူ အနေနဲ့ အခု ကိုယ်နေထိုင်တဲ့မြို့ ကနေ ကခြား မြို့ တစ်မြို့ ကို သွားမယ်ဆိုပါစို့။ အဲဒီ မြို့ ကို သွားမယ်ဆိုတာ သေချာတဲ့ ကားပေါ်မှာ ပဲ တက်ထိုင်မှာ အသေအချာပါပဲ။ ဘယ်ကို သွားမယ်မှန်း မသိ တဲ့ ကားပေါ်မှာ ဘယ်သူမှ တက်မထိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ဘဝဆိုတဲ့ ခရီးကိုတော့ သူရေးသူတို့ဟာ ဘယ်ကိုရောက်မယ်မှန်း မသိဘဲ သွားနေကြတာက များ ပါတယ်။

စာရေးသူတို့တစ်တွေ တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းမှာ ရော၊ နိုင်ငံလိုက် လူမျိုး လိုက်မှာ ရော တိကျတဲ့ရည်ရွယ်ချက်၊ ရည်မှန်းချက်တွေ ရှိကြပါသလား။ ဥပမာ - ကျွန်တော် မြန်မာကလေး၊ မြန်မာ လူငယ်လေး တစ်ယောက်ကို ခုလိုမေးပါတယ်။

" သားကြီးလာရင် ဘာဖြစ်ချင်လဲ "

" သားကြီးလာရင် ဆရာဝန်ကြီး ဖြစ်ချင်တယ်"

စသည်ဖြင့် တော်တော်များများ က ဖြေလိမ့်ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်က အဲဒီ မေးခွန်းကိုပဲ စင်ကာပူ ကလေးလေးတစ်ယောက်၊ ဂျပန် ကလေးလေးတစ်ယောက်၊ အမေရိကန် ကလေးလေးတစ်ယောက် ကို မေးတယ်ဆိုပါစို့ ။ သူတို့က ခုလို ပြန်ဖြေပါတယ်။

"သားကြီးလာရင် အသက်(၄၀) ပြည့်တဲ့အခါမှာ နှလုံးရောဂါ အထူးကု ဆရာဝန် တစ်ယောက်ဖြစ်ချင်တယ်"

စသည်ဖြင့်ပါ။ ဒါဟာ အလွန် စမတ်(SMART) ကျတဲ့ ရည်ရွယ်ချက် ပါ။

ဟုတ်ပါပြီ။ ဒါဆိုရင် စာရေးသူတို့ အနေနဲ့ စမတ်ကျတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်၊ ရည်မှန်းချက်တွေကို ဘယ်လို ချမှတ်ကြပါမလဲ။ စမတ်(SMART) ဆိုတာဟာ အင်္ဂလိပ်အက္ခရာ SMART ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို အတိုကောက် S,M,A,R,T ဆိုပြီး တစ်လုံးချင်းယူထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ SMART ကျတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ဆိုတာကတော့ .....

-Specific (တိကျမှု)

မိမိရဲ့ ရည်မှန်းချက်ဟာ တိကျမှု ရှိရပါမယ်။ ဆရာဝန်ကြီး ဖြစ်ချင်တယ်ဆိုတဲ့ ရည်မှန်းချက်ဟာ မတိကျပါဘူး။ ဆရာဝန်ဆိုတာ အမျိုး မျိုး ရှိပါတယ်။ ရိုးရိုးဆရာဝန်လား ၊ အထူးကု ဆရာဝန်လား၊ နှလုံးရောဂါ အထူးကုလား၊ မေ့ဆေး ဆရာဝန်လား စသည်ဖြင့်ပါ။

-Measurable (တိုင်းတာနိုင်မှု)

ကိုယ့်ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်၊ ရည်မှန်းချက်ဟာ တိုင်းတာနိုင်ရပါမယ်။ ဥပမာ - သူဌေးကြီး ဖြစ်ချင်တယ်တယ်ဆိုတဲ့ ရည်မှန်းချက်မျိုး ဟာ Measurable မဖြစ်ပါဘူး။ သူဌေးကြီးဖြစ်ချင်တယ် ဆိုတာ ဘယ်လိုသူဌေးကြီးဖြစ်ချင်တာလဲ။ ကိုယ့်မြို့ မှာ အချမ်းသာဆုံးလား ......၊ ကိုယ့်နိုင်ငံမှာ အချမ်းသာဆုံး သူဌေးကြီး ဖြစ်ချင်တာလား ...။ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ အချမ်းသာဆုံး သူဌေးကြီး ဖြစ်ချင်တာလား ...။ နောက် သူဌေးကြီး

ဖြစ်ဖို့ဆိုတာ ဘယ်လောက်ထိ ချမ်းသာတဲ့ သူဌေးကြီး ဖြစ်ချင်တာလဲ သိန်းတစ်ရာလား ...၊ သိန်းတစ်ထောင်လား ...၊ သိန်းတစ်သောင်းလား ...၊ သိန်းတစ်သန်းလား .... စသည်ဖြင့်ပါ။

-Achievable(ရယူနိုင်စွမ်းရှိမှု)

ကိုယ့်ရဲ့ ရည်မှန်းချက်ဟာ ရယူနိုင်စွမ်းရှိတဲ့ ရည်မှန်းချက် ဖြစ်ရပါမယ်။ ဥပမာ- ကိုယ့်က အသံက ဘဲသံထွက်ပြီး ဂတ် ဂတ် ဂတ် ဖြစ်နေရင်၊ အသံလုံး၀ မထွက်ရင် ဘယ်လိုမှ အဆိုတော်ဖြစ်ချင်လို့ မရပါဘူး။ ဥပမာ - ရယူနိုင်ခြေ၊ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိတဲ့ တေးရေးဆရာမျိုး ၊ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိတဲ့ ရည်မှန်းချက်မျိုး ပြောင်းထားဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

- Realistic (လက်တွေ့ကျမှု)

အောင်မြင်ရေးစာတွေ ၊ အောင်မြင်ရေးစာအုပ် အဆက်ဆက်က ပြောပါတယ်။

"ဘ၀မှာ မဖြစ်နိုင်ဘူးဆိုတာ ဘာမှ မရှိဘူးတဲ့"

မှန်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် စာရေးသူက တစ်ခု ထပ်ဖြည့်လိုပါတယ်။ "ဘ၀မှာ မဖြစ်နိုင်ဘူးဆိုတာ ဘာမှမရှိပါဘူး။ အားလုံး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တစ်ကြိမ်တည်းတော့ အားလုံး မရနိုင်ပါဘူး" အဆင့်ဆင့် Step by Step ကြိုးစားကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဥပမာ - စာရေးသူ အနေနဲ့ ဒီနေ့ ဘာမှ မဟုတ်သေးဘူး။ မနက်ဖြန် အဲလိဇဘတ် ဘုရင်မကြီးနဲ့ ညစာအတူစားချင်ပါတယ်ဆိုပြီး လုပ်လို့ မရပါဘူး။ ဒါပေမယ့် စာရေးသူ ကြိုးစားရင်တော့ နောင်တစ်နေ့ ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ သဘောဖြစ်ပါတယ်။

-Time Limitation (အချိန်ကန့်သတ်ချက်ရှိမှု)

ဒါကတော့ ရှင်းပါတယ်။ ဘ၀မှာ မိမိရဲ့ ရည်မှန်းချက်၊ ရည်ရွယ်ချက် မှန်သမျှဟာ အချိန်ကန့်သတ်ချက် ရှိဖို့လိုပါတယ်။ ဥပမာ သူဌေးကြီး ဖြစ်ချင်တယ်။ မသေမချင်း စသဖြင့် လုပ်လို့မရပါဘူး။ ငါသည် အသက် (၄၅) နှစ်မှာ ထိပ်တန်းအောင်မြင်တဲ့ ကုမ္ပဏီတစ်ခုရဲ့ MD ဖြစ်ရမယ် စသည်ဖြင့် မိမိရဲ့ ရည်မှန်းချက်ကို SMART ကျကျ ချမှတ်ရပါမယ်။

လူတစ်ဦးချင်းစီရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်၊ ရည်မှန်းချက်တွေ စမတ်ကျလာတာနှင့် အမျှ

နိုင်ငံနှင့် လူမျိုး ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်၊ ရည်မှန်းချက်တွေ စမတ်ကျလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ စမတ်ကျတဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေ ရှိလာတာ နဲ့ တစ်ဝက် အောင်မြင်နေပြီ ဖြစ်ပါတယ်။