



Success ၈၀၈၀

လင်းသိုက်ညွန့် (မြန်မာ့မြေ)

Lynn Thaik Nyunt
(Myanmar's Land)



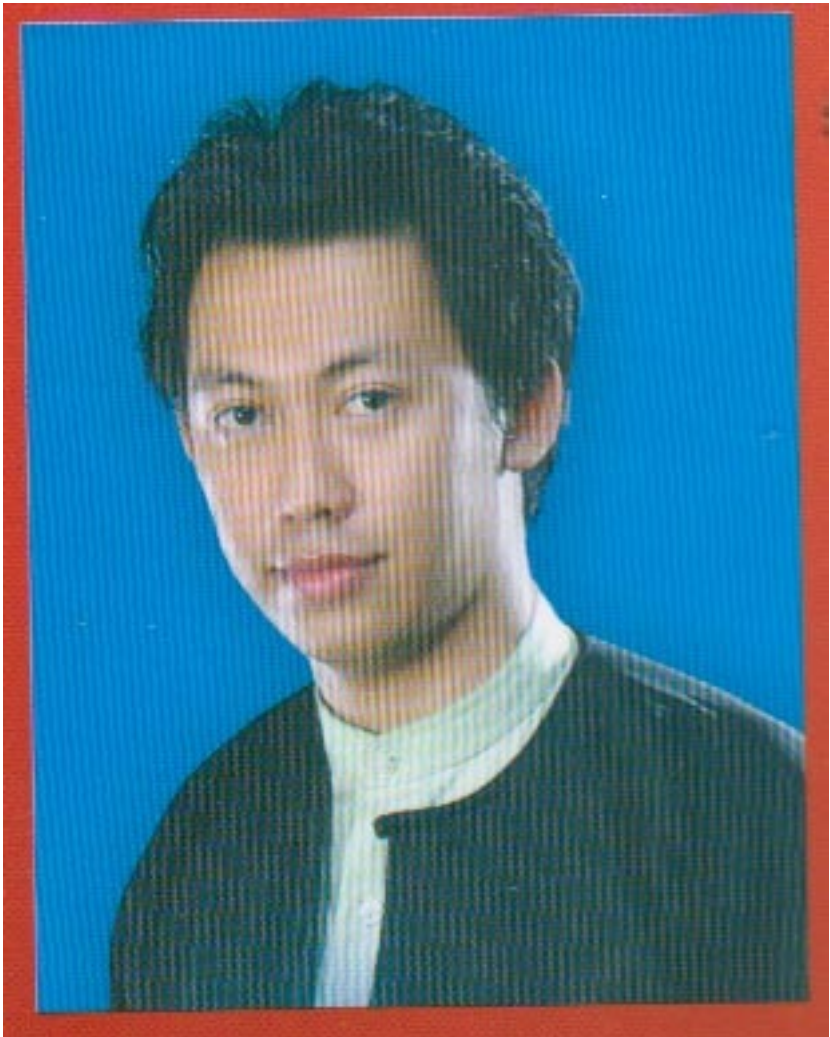
design : ငပိုင် 09250201484



အ န ယ ညာ မြောက် စွာ
အောင်မြင်ခြင်း

www.lynnthaiknyunt.com

လင်းသိုက်ညွန့် (မြန်မာ့မြေ)၏
ကိုယ်ရေး အကျဉ်း



၁၉၈၆ ခုနှစ်တွင် ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၊ အင်းစိန်မြို့နယ်တွင်
ဦးစိုးအောင် + ဒေါ်သီသီသိုက်တို့မှ ဖွားမြင်သည်။ အမည်ရင်းမှာ
လင်းသိုက်ညွန့်ဖြစ်သည်။ စာပေလောကသို့ နဝမတန်း၊ အသက် (၁၄) နှစ်

အရွယ်တွင် စက်တင်ဘာလ ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်ထုတ် ဖြူတီ (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။

*

Writer's Message



ဘဝမှာ လူတိုင်းလူတိုင်း အောင်မြင်ချင်ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ပြဿနာအခက်အခဲတွေ၊ ဝေဖန်မှုတွေကိုတော့ မတွေ့ချင်ကြပါဘူး။ အလုပ် သေးသေးလုပ်ရင် ပြဿနာသေးသေး တွေပါမယ်။ အလုပ်ကြီးကြီး လုပ်ရင် ပြဿနာကြီးကြီး တွေပါမယ်။ ပြဿနာမတွေ့ချင်ရင် ဘာမှမလုပ်ဘဲ အိပ်နေမှ ရပါလိမ့်မယ်။ အောင်မြင်ချင်ရင် ပြဿနာတွေမှာ မကြောက်ပါနဲ့။ အမြင့်ကိုရောက်လေ...လေ....ပြုတ်ကျနိုင်လေလေပါပဲ။ အမြင့်ကို ရောက်ချင်ရင် ပြုတ်ကျမှာကို မကြောက်ပါနဲ့။ ပြဿနာ အခက်အခဲတွေ၊ ပြုကျနိုင်ခြေတွေ၊ ဝေဖန်မှုတွေကြားက ဘဝကို အနုပညာမြောက်စွာ ထုဆစ်ပုံဖော်ချင်တဲ့သူတွေ အတွက် ဒီစာအုပ်လေးကို လက်ဆောင်အဖြစ် ပေးပို့လိုက်ရပါတယ်။ ချစ်ခင်ရတဲ့ စာဖတ်ပရိသတ်တွေ အတွက် ဒီစာအုပ်မှာ ထူးထူးခြားခြား ရေးသူနဲ့ "အနုပညာမြောက်စွာ အောင်မြင်ခြင်း" ဟောပြောပွဲ VCD ကိုလည်း

မေတ္တာလက်ဆောင် ထည့်သွင်းထားပါသည်။ ။

အပြုသဘော စွမ်းအားဖြင့် အနုပညာမြောက်စွာ
အောင်မြင်နိုင်ကြပါစေ။

See You at the Top!

လင်းသိုက်ညွန့် (မြန်မာ့မြေ)

ECO And Founder

Myanmar's Land Institute

www.lynnthaiknyunt.com

*

အနုပညာမြောက်စွာ အောင်မြင်ခြင်း

‘အနုပညာ’၊ ‘အောင်မြင်ခြင်း’...ဒီစကားလုံးနှစ်လုံးဟာ သိမ်မွေ့နူးညံ့ပြီး လူတိုင်းက နှစ်လိုခံမင်ကြပါတယ်။ ဘဝအောင်မြင်ရေး ကြိုးပမ်းကြတဲ့ နေရာမှာ၊ သင့်ခေါင်းမှာ သရဖူဆောင်းနိုင်ဖို့ ကြိုးပမ်းကြတဲ့ နေရာမှာလည်း အနုပညာမြောက်စွာ ကြိုးပမ်းနိုင်ကြပါတယ်။ ဒီဘက်ခေတ် စာရေးသူတို့ မြန်မာလူ့အဖွဲ့အစည်းမှာ ‘လု’တဲ့ ယဉ်ကျေးမှုက အလွန်အင်မတန်မှ ခေတ်စားပါတယ်။ ကားဆိုလည်း လမ်းတွေက ကျပ်သပ်ပိတ်ညှပ်နေလို့၊ ရရင်ရသလို လုမောင်းပါမှ လိုရာခရီးကို လျင်လျင်မြန်မြန် ရောက်ပါတယ်။ နေရာ တကာမှာ ‘လု’ နိုင်ပါမှ တန်ကာကျတဲ့ ခေတ်ကြီးကို ဖြစ်နေပါတယ်။

အောင်မြင်မှုကို ရယူနိုင်ကြဖို့ အားထုတ်တဲ့နေရာမှာတော့ ‘လု’ ယူတဲ့နည်းဟာ ရေရှည်မတည်မြဲဘူးဆိုတာကို သတိချပ်ကြဖို့ လိုပါတယ်။ အနုပညာမြောက်စွာ အောင်မြင်နိုင်ဖို့ ကြိုးစားတဲ့နည်းလမ်းကတော့ မိမိရဲ့အောင်မြင်မှုကို မိမိဘာသာ တည်ဆောက်ဖန်တီးယူတဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။

မှန်ပါတယ်။ အောင်မြင်မှုဆိုတာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ အနုပညာမြောက်ပစ္စည်း (Masterpiece) ဖြစ်ပါတယ်။ လူတစ်ယောက်ဟာ သူ့ရဲ့ဘဝကို အနုပညာမြောက်စွာ အောင်မြင်လာအောင် (ဝါ) အနုပညာမြောက်ပစ္စည်း (Masterpiece) တစ်ခုဖြစ်လာအောင် သူ့ဘာသာသူ ကိုယ်တိုင်အားထုတ် ထုဆစ်နိုင်ပါတယ်။ အဲ့သလို ထုဆစ်ပုံဖော်တဲ့ နေရာမှာတော့ စိတ်အားထက်သန်မှု၊ ဇွဲလုံ့လဝီရိယရှိမှု၊ လေ့လာသင်ယူမှု၊ အားထုတ်မှု၊ အချိန်စတဲ့ ကုန်ကြမ်းပစ္စည်းတွေကို ထည့်သွင်းထုဆစ်ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

လူတိုင်းကတော့ မိမိရဲ့ခေါင်းမှာ သရဖူဆောင်းချင်ကြသည်သာဖြစ်ပါတယ်။ သို့သော် လောကမှာ မိမိရဲ့ခေါင်းမှာ တကယ့်တကယ် သရဖူဆောင်းနိုင်တဲ့သူ အရေအတွက်က နည်းပါတယ်။ ဒါဟာ

ဆန္ဒ (Wish) နဲ့ စိတ်ပိုင်းဖြတ်မှု (Commitment) တို့ကြားမှာ အဓိက ကွားခြားချက်ပါပဲ။ ဘဝမှာ ထွန်းပေါက်အောင်မြင်ချင်တယ်ဆိုရင် မိမိရဲ့ခေါင်းမှာ သရဖူဆောင်းနိုင်ဖို့ တိကျပြင်းပြတဲ့ စိတ်ပိုင်းဖြတ်မှု သန္နိဋ္ဌာန်ရှိကြဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

မိမိရဲ့ခေါင်းမှာ သရဖူဆောင်းနိုင်ဖို့ (ဝါ) အနုပညာမြောက်စွာ အောင်မြင်ဖို့ ဆိုတာဟာ...အပြုသဘော စိတ်ထား (Positive Attitude) ရှိဖို့ ထားရှိနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ အဖျက်သဘော စိတ်ထား (Negative Attitude) တွေဟာ သင့်ရဲ့ဘဝကို အမှောင်ချအကျဉ်းချထားဖို့ အကျဉ်းထောင်ကို တစ်စတစ်စ တည်ဆောက်တယ်ဆိုရင် အပြုသဘောစိတ်ထားကတော့ သင့်ရဲ့ဘဝကို အနုပညာမြောက်စွာ အောင်မြင်နိုင်ဖို့ အနုပညာမြောက်ပစ္စည်း (Masterpiece) ဖြစ်လာအောင် တစ်စတစ်စ ဖန်တီးတည်ဆောက်ပေးမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အပြုသဘောစိတ်ထား (Positive Attitude) ဆိုတာဟာ လောကကိုရော မိမိကိုယ်တိုင်ကိုယ်ပါချစ်သော မျက်စိဖြင့် ကြည့်တတ်တဲ့ သဘောဖြစ်ပါတယ်။ လောကကိုရော၊ မိမိ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ပါချစ်သော မျက်စိဖြင့် ကြည့်တတ်တဲ့သူဟာ အပြုသဘောစိတ်ထားတွေ တိုးပွား ပွားများအောင်ဆောင်ရွက်နိုင်ပြီး မိမိရဲ့ ခေါင်းမှာဆောင်းဖို့ မိမိရဲ့ သရဖူကို အနုပညာမြောက်စွာ ဖန်တီးနိုင်ကြမှာဖြစ်ပါတယ်။

အပြုသဘော စိတ်ထား၊ တွေးခေါ်မှုဆိုတာဟာ ဝီရိယစိုက်ထုတ်ပြီး ပျိုးထောင်ယူရပါတယ်။ အဖျက်သဘော စိတ်ထားတွေဟာ အလွယ်တကူ အလိုအလျောက် ပေါ်ပေါက်နိုင်သလောက် အပြုသဘောစိတ်ထား ဆိုတာကတော့ အသေအချာ စနစ်တကျ ပြုစုပျိုးထောင်မှ ပေါ်ပေါက်နိုင်တယ်ဆိုတာကို အထူးသတိချပ်ကြရပါမယ်။

အပြုသဘောစိတ်ထားတွေ ပေါ်ပေါက်နိုင်ဖို့ အဓိကအားထုတ်ရမယ့် နေရာကတော့ စိတ်ရဲ့ဝင်ပေါက်ပါ။ သင့်စိတ်ရဲ့ ဝင်ပေါက်မှာ သင်ထည့်သွင်း (Input) လုပ်လိုက်တဲ့အတိုင်း ရလဒ် (Result) တွေ ထွက်ပေါ်လာတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ယေဘုယျအားဖြင့် စာရေးသူတို့ ပြောဆိုကြတဲ့ စကားနှစ်မျိုးရှိပါတယ်။
အဲဒါကတော့...

(၁) နှုတ်ကပြောတဲ့ စကား

(Physical Talk) နဲ့

(၂) စိတ်ကပြောတဲ့ စကား

(Self Talk) ပါ။

တစ်နေ့ တစ်နေ့ စာရေးသူတို့ လုပ်ဆောင်တဲ့ အရာတွေမှာ
ယေဘုယျအားဖြင့် အဆင့် (၃) ဆင့်ရှိပါတယ်။ စာရေးသူတို့ စိတ်ထဲမှာ မိမိဘာသာ
မိမိပြောဆိုတဲ့ စကား (Self Talk) တွေဟာ ကြာလာရင် နှုတ်ကပြောတဲ့စကား
(Physical Talk)တွေ ဖြစ်လာပါတယ်။ နှုတ်ကပြောတဲ့စကားတွေဟာ ကြာလာရင်
အမှန်တကယ်လုပ်ဆောင်မှု (Physical Action)တွေ ဖြစ်လာတဲ့ သဘောဖြစ်ပါတယ်။
ဒီတော့ မိမိကိုယ်ကို အပြုသဘော (Positive) တွေပြောရင်း၊ အပြုသဘောရလဒ်
(Positive Result) တွေ ဖြစ်လာမှာဖြစ်ပြီး အဖျက်သဘော (Negative)တွေပြောရင်
အဖျက်သဘော ရလဒ် (Negative Result) တွေ ရလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဓိကကတော့ စာရေးသူတို့အနေနဲ့ မိမိရဲ့စိတ်က ပြောတဲ့စကားကို
နားထောင်နေတာထက် မိမိက ဦးအောင် မိမိရဲ့စိတ်ကို မိမိအပြုသဘောစကား
(Positive Self Talk) တွေ ပြောနိုင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ မိမိရဲ့ စိတ်က
ပြောတဲ့စကားတွေကိုသာ နားထောင်နေမယ်ဆိုရင်တော့ အဖျက်သဘောတွေ၊
အားပျက်စရာတွေ၊ ညည်းညူမှုတွေ၊ ဆင်ခြေတွေကိုသာ များသောအားဖြင့်
ကြားကြရမှဖြစ်ပြီး အဲ့ဒီအဖျက်သဘောတွေထက် ဦးအောင်
မိမိကိုယ်ကိုယ်အပြုသဘောတွေ၊ အားတက်စရာတွေ ပြောကြရမှာဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ဆိုတာက အဖြူတည်ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့စိတ်ကိုအပြုသဘောတွေ
မထည့်နိုင်ရင် အဖျက်သဘောတွေက အလိုအလျောက် ဝင်ရောက်လာမှာ

ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ခေါင်းမှာ သရဖူဆောင်းချင်သူ တစ်ဦးအနေနဲ့
စိတ်ရဲ့စကားတွေကို နားထောင်နေမယ့်အစား အောက်ပါအပြုသဘောဆောင်တဲ့
စကားတွေကို မိမိရဲ့ စိတ်ကို ဦးဆောင်ပြောနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။

ကျွန်ုပ်ဟာ အဖျက်သဘောတွေရဲ့ နေရာမှာ အပြုသဘောတွေကို
အစားထိုးပါမယ်။

ကျွန်ုပ်ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အဖျက်သဘောတွေ ဝန်းရံလာတဲ့အခါမှာ
ကျွန်ုပ်အနေနဲ့ အပြုသဘောစွမ်းအင်တွေကို ရွေးချယ်ပါမယ်။

ကျွန်ုပ်ကြောက်ရွံ့လာတဲ့အခါမှာ ယုံကြည်မှုကို ရွေးချယ်ပါမယ်။

ကျွန်ုပ် မုန်းတီးလာတဲ့အခါမှာ ချစ်ခြင်းကို ရွေးချယ်ပါမယ်။

ကျွန်ုပ် စိတ်ခေါ်မှုတွေကို ရင်ဆိုင်လာရတဲ့အခါမှာ
အခွင့်အလမ်းတွေအဖြစ် မှတ်ယူပြီး သင်ယူပါမယ်။

ကျွန်ုပ် အရှုံးတွေကို ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါ လဲကျရာကနေ ပြန်ထပြီး ရှေ့ကို
ဆက်ပါမယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ယနေ့ အပါအဝင် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ကျွန်ုပ်ရဲ့
အပြုသဘောဓာတ်ကို ကမ္ဘာကြီးဆီကို ကူးစက်စေသလို ကမ္ဘာကြီးဆီက
အပြုသဘောဓာတ်ကိုလည်း ကျွန်ုပ်ဆီကို ကူးစက်စေပါတယ်။

*

ချမ်းသာမှုကို တည်ဆောက်ခြင်း (Building Wealth)

မိတ်ဆွေ သင်အခု ဘာကိုအာရုံစိုက်နေပါသလဲ။ အခွင့်အလမ်းကိုလား။
ဒါမှမဟုတ် အခက်အခဲတွေကိုလား။

မိတ်ဆွေရဲ့ အဖြေပေါ်မူတည်ပြီး မိတ်ဆွေရဲ့ဘဝမှာ ရှေ့လျှောက်
ဘာတွေဖြစ်လာမလဲလို့ ရဲရဲကြီး ရှေ့ဖြစ်ဟောလို့ရပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့
ကျွန်တော်က စကြဝဠာဥပဒေသ (Universal Law) ကို သုံးကြည့်လို့ပါပဲ။ Universal
Law က ဘာပြောပါသလဲ။ တကယ်လို့ သင့်အနေနဲ့ အခွင့်အလမ်းတွေအပေါ်ကို
အာရုံစိုက်ရင် အခွင့်အလမ်းကို ရှာတွေ့ပြီး အခက်အခဲတွေအပေါ် အာရုံစိုက်ရင်
အခက်အခဲတွေကိုပဲ ရှာဖွေတွေ့ရှိမှာပါ။ တကယ်တကယ်တော့ နေ့စဉ်နေ့စဉ်
ကျွန်တော်တို့ ကြုံတွေ့နေရတဲ့ အခက်အခဲတွေ၊ ပြဿနာတွေက
ကျွန်တော်တို့အပေါ်မှာ လုပ်နိုင်တာ နှစ်ခုပဲရှိတာပါ။ အဲဒါက ကျွန်တော်တို့ကို Break
လုပ်ရင်လုပ်၊ ဒါမှမဟုတ် Shape လုပ်ရင်လုပ်ပါ။ Break လုပ်မလား။ Shape
လုပ်မလားဆိုတာကတော့ ကျွန်တော်တို့ တစ်ဦးချင်းစီပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်။

ကျွန်တော်က အဲသလိုတွေပြောနေလို့ ပြဿနာတွေ၊
အခက်အခဲတွေအကြောင်းကို လုံးဝလုံးဝ မစဉ်းစားရဘူးလို့ မဆိုလိုပါဘူး။
တကယ်တော့ ဘဝမှာ ပြဿနာ အခက်အခဲတွေဆိုတာ ထောင့်စုံ၊ ဘက်စုံ
အချိန်မရွေးပေါ်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲသလိုပေါ်လာရင်လည်း
ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းလိုက်ရုံပါပဲ။ ပြီးရင်တော့ ကိုယ့်လမ်းကြောင်းပေါ်
ကိုယ်ပြန်တက်ပြီး ကိုယ့်ရည်မှန်းချက်ဆီ ကိုယ်ဆက်လျှောက်ဖို့ပဲ လိုပါတယ်။
အခက်အခဲတွေ ပြဿနာတွေ အကြောင်းကို အမြဲတမ်းစဉ်းစားနေတာဟာ အရှုံးဆီ
တရွေ့ရွေ့ သွားနေတာနဲ့ အတူတူပါပဲ။

တကယ်တော့ သင့်အနေနဲ့ ပြဿနာအခက်အခဲတွေ
များများရင်ဆိုင်လာရလေ။ အဖြေများများတွေ့လာလေပါပဲ။ တကယ်လို့

ပြဿနာပေါင်းသောင်းခြောက်ထောင် တက်လာလို့ရှိရင် သင့်အနေနဲ့
အဖြေပေါင်းသောင်းခြောက်ထောင်ကိုလည်း တွေ့လာပါလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ
အစဉ်အမြဲမှန်ကန်နေတဲ့ စကြဝဠာဥပဒေသ (Universal Law) ပါ။

ကျွန်တော်ဘဝမှာ အမြဲတမ်းလက်ကိုင်ထားတဲ့ ဆောင်ပုဒ် (Motto)
လေးတစ်ခု ရှိပါတယ်။ အဲဒါက...။

“Action always best inaction”

‘လုပ်ဆောင်မှုဟာ အမြဲတမ်း မလုပ်ဆောင်မှုကို နိုင်ပါတယ်’

ဘာပြဿနာအခက်အခဲတွေပဲ ဖြစ်လာဖြစ်လာ ငုံ့ခံမနေပါနဲ့၊
ချက်ချင်းပြန်တုံ့ပြန်လိုက်ပါ။ သင်ဟာ သင့်ကိုယ်သင်
အခက်အခဲပြဿနာတွေဆီကနေ အမြဲတမ်းကာကွယ်နိုင်နေရပါမယ်။ ဒါပေမဲ့
မှန်ကန်တဲ့ ကာကွယ်မှုမျိုးဖြစ်ဖို့တော့ လိုတာပေါ့။

အောင်မြင်မှုရဲ့ အဓိကလျှို့ဝှက်ချက်ကတော့ အခက်အခဲ၊
ပြဿနာတွေကနေ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကြီးထွားလာအောင် အားထုတ်တတ်ဖို့ပါပဲ။
ပြဿနာတစ်ခုခု ဖြစ်လာတဲ့အခါ သင့်အနေနဲ့ အဲဒီ ပြဿနာကို ပြေလည်အောင်
ကျားကုတ်ကျားခဲ ကြိုးပမ်းရပါမယ်။ အဲပြဿနာလည်း ပြေလည်သွားရော သင်က
ပြဿနာထက်ပိုပြီး ကြီးထွားသွားပြီပေါ့။ သင်က ပြဿနာတွေထက်
ပိုပြီးကြီးလာလေလေ ပိုပြီးအောင်မြင်လာလေလေပါပဲ။

ဥပမာ-သင့်ကိုယ်သင် ချမ်းသာမှု (Wealth) တွေအတွက် ထည့်စရာခွက်
(Container) တစ်ခုအဖြစ် မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ ခွက်ဖြစ်တဲ့ သင်ကသေးနေပြီး
ချမ်းသာမှုတွေကသာကြီးနေရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။ ချမ်းသာမှုတွေကို သင်
လက်လွှတ်သွားမှာပေါ့။ ဒါက ရိုးရိုးလေးပါပဲ။ ခွက်ဖြစ်တဲ့သင်
ကြီးရင်ကြီးသလောက် ချမ်းသာမှုတွေကို ပိုထည့်လာနိုင်မှာပါပဲ။ ဒါကြောင့်မို့
ချမ်းသာမှုတွေကို များများထည့်နိုင်ဖို့ အခက်အခဲပြဿနာတွေကို ရင်ဆိုင်ပြီး

သင့်ကိုယ်သင် ကြီးထွားအောင်လုပ်ထားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

တကယ်လို့ ဘဝမှာသင့်ကိုယ်သင် သိပ်ကြီးမားတဲ့ ပြဿနာ အခက်အခဲကြီးတစ်ခုနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတယ်လို့ ခံစားရတယ်ဆိုပါစို့။ သင်ကိုယ်သင် သေသေချာချာပြန်မေးလိုက်ပါ။

ပြဿနာထက် ငါသေးနေလား။ ဒီပြဿနာထက် ငါ့ကိုယ်ငါကြီးထွားအောင် မလုပ်နိုင်တော့ဘူးလား။

ပြီးရင် အသက်ကို ခပ်ပြင်းပြင်းရှူပြီး ပြဿနာကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းလိုက်ပါ။ သင်က ကြီးထွားသထက် ကြီးထွားလာပြီး ဘယ်ပြဿနာကမှ သင့်ကို ဘဝဆိုတဲ့ပြိုင်ပွဲကနေ ထွက်ရလောက်အောင် လုပ်နိုင်မှာမဟုတ်တော့ပါဘူး။ ဒါဆိုရင် ဒီပြိုင်ပွဲမှာ သင်နိုင်ဖို့ သေချာပြီပေါ့။ အရေးကြီးတာတစ်ခုက ဘယ်တော့မှ လက်မြှောက်အရှုံးမပေးဖို့ပါပဲ။

‘ချက်ချင်းလက်တွေ့ဆောင်ရွက်ရန်’

(Take Action Now)

သင့်ဘဝမှာ အရင်ကလုပ်ချင်ပြီး အကြောင်းကြောင်းကြောင့် မလုပ်ဖြစ်ခဲ့တဲ့ ကိစ္စတစ်ခုကိုစဉ်းစားပြီး အခုပဲ အကောင်အထည်ဖော်လိုက်ပါ။ ဖြစ်ပါ့မလား။ ရပါ့မလား။ ငါလုပ်နိုင်ပါ့မလား။ လုံးဝလုံးဝ စဉ်းစားမနေပါနဲ့။

အကောင်းမြင်ပါ။ ဒီနေ့ တစ်စုံတစ်ယောက်က သင့်ကိုပြောလာတဲ့ အခက်အခဲပြဿနာတစ်ခုခုကို အခွင့်အလမ်းလို့ နာမည်ပြောင်းပေးလိုက်ပါ။

ကိုယ့်မှာရှိတာတွေကို အာရုံစိုက်ပါ။ ကိုယ့်မှာမရှိတာတွေကို အာရုံမစိုက်ပါနဲ့။ ကိုယ့်မှာရှိတာတွေကို အသိအမှတ်မပြုတတ်ရင် နောက်လည်း ဘာမှရှိလာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ကိုယ့်ရဲ့အားနည်းချက်တွေကို သိပ်အာရုံမစိုက်ပါနဲ့။ ကိုယ့်ရဲ့

အားသာချက်တွေကို ပိုအားကောင်းအောင် လုပ်သွားရင်းနဲ့ အားနည်းချက်တွေ
တဖြည်းဖြည်းလျော့ပါးလာပါလိမ့်မယ်။

Ref: Growth Your Self to Growth your

Wealth. By: T.HARVEKER Success

Magazine (May, 2010)

*

သင့်ဖက်ရှင်စတိုင်လ် တိုးတက်စေဖို့ နည်းလမ်း (၅)ချက် (5 Tips To Improve Your Fashion Style)

ဒီကနေ့ခေတ်မှာ ဖက်ရှင်ဆိုတဲ့ဝေါဟာရ လူတိုင်းလူတိုင်းအတွက် တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ ပိုပိုပြီး အရေးပါလို့လာနေပါပြီ။ တကယ်တော့ ဖက်ရှင်ဆိုတဲ့ဝေါဟာရ စာရေးသူတို့ရဲ့ဘဝအပေါ်မှာ သက်ရောက်မှု (Impact) တွေ များစွာများစွာ ရှိနေပါတယ်။

- စီးပွားရေး (Business)

- တစ်ကိုယ်ရည် (personal)

- လူမှုရေး (Social) စတဲ့ကဏ္ဍတွေမှာ ဖက်ရှင်ရဲ့ သက်ရောက်မှုက

များစွာပါပဲ။ အထူးသဖြင့် ပြိုင်ဆိုင်မှုတွေ ပြင်းထန်လှတဲ့

ဒီကနေ့ခေတ်ကြီးမှာ သင့်ကိုယ်သင် သူများထက်ထူးပြီး

ဖက်ရှင်ကျကျလှပနေမယ်ဆိုရင် အဘက်ဘက်က အားသာမှုတွေရရှိလာမှာ

ဧကန်ပါပဲ။ ကဲ...ဒါဆိုရင် သင့်ရဲ့ဖက်ရှင်စတိုင်လ်တိုးတက်ကောင်းမွန်လာအောင် ဘာလုပ်ကြရပါမလဲ။ အရိုးရှင်းဆုံးနဲ့ အထိရောက်ဆုံးနည်းလမ်းက (၅)ချက်ထဲပါ။

(၁) ကျွမ်းကျင်သူများရဲ့ စကားသံကို နားစွင့်ပါ

(Listen to the experts)

လူတော်တော်များများဟာ သူတို့ရဲ့ဖက်ရှင်စတိုင်လ်ကို သူတို့ရဲ့မိဘတွေ၊ ညီအစ်ကို သူငယ်ချင်းတွေ၊ ရည်းစားတွေပေးတဲ့ အကြံဉာဏ်၊

ဖက်ရှင်စတိုင်လ်အတိုင်း ဝတ်စားလေ့ရှိပါတယ်။ ဒါဟာ အကြီးမားဆုံး

အမှားအယွင်းကြီးပါပဲ။ သင့်အနေနဲ့ ဒီဖက်ရှင်ထောင်ချောက်ကြီးထဲက

လွတ်မြောက်ချင်တယ်ဆိုရင်တော့ ဖက်ရှင်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူများရဲ့ စကားသံကို နားစွင့်ဖို့လိုပါတယ်။

ကျွမ်းကျင်သူတွေရဲ့ စကားသံတွေကို ဘယ်နေရာတွေမှာ ကြားနိုင်ပါသလဲ။ ဖက်ရှင်ဆိုင်ရာ ဂျာနယ်၊ မဂ္ဂဇင်းတွေ ရုပ်မြင်သံကြားလိုင်းတွေ အင်တာနက်ဝက်ဆိုဒ်တွေ စသဖြင့် သင်နှစ်သက်တဲ့နေရာက အလွယ်တကူရယူနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ ဖက်ရှင်ဆိုင်ရာ ဂျာနယ်မဂ္ဂဇင်းတွေက ဆောင်းပါးတွေကို ဖတ်ရှုခြင်း အားဖြင့် ကာလာတောက်တောက်ရှော့ပင်တွေနဲ့ ရှူးဖိနပ်တွေကို တွဲမဝတ်ရတာ တို့၊ ကိုယ့်ရဲ့စတိုင်လ်ပင်နဲ့ ရှူးဖိနပ်အနက် တွဲမဝတ်ရတာ တို့၊ ကိုယ့်ရဲ့စတိုင်လ်ပင်နဲ့ ရှူးဖိနပ်အရောင် အမြဲတမ်း Match ဖြစ်ဖို့တို့စတဲ့ ဖက်ရှင်ဆိုင်ရာ အခြေခံစည်းမျဉ်း တွေလောက်ကိုတော့သိလာမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဖက်ရှင် ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူတွေနဲ့ တွေ့ဆုံခန်း (Interview) လိုမျိုး အစီအစဉ်တွေကနေ သူတို့ရဲ့ အဖိုးတန်အကြံဉာဏ်တွေကို ရရှိနိုင်ပါ သေးတယ်။

(၂) ခေတ်နဲ့လိုက်လျောညီထွေ စီးမျောပါ။

(Get with trends)

ဖက်ရှင်ဆိုတာ ငြိမ်နေတဲ့ ရေသေမဟုတ်ပါဘူး။ အစဉ်အမြဲစီးဆင်းနေပါတယ်။ ဘယ်ဟာတွေကဝင်လာပြီး ဘယ်ဟာတွေဟောင်းသွားလဲ။ လက်ရှိဘယ်ဟာတွေ ဟော့ (Hot)ပြီး ဘယ်ဟာတွေ Date-Out သွားပြီလဲ။ ဒါတွေကို မျက်ခြေမပြတ်သိပြီး ဘယ်လို ဝတ်စားဆင်ယင်ရမလဲဆိုတာ မှန်မှန်ကန်ကန်သိဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

ကဲ...ဒါဆို သင့်အနေနဲ့ ဖက်ရှင်စီးကြောင်းကို ဘယ်လိုလုပ်သိနိုင်မလဲ။ ဒါကလွယ်ပါတယ်။ ပြည်တွင်းပြည်ပက နာမည်ကျော်ကြားတဲ့ Celebrities တွေရဲ့ အနုပညာ Activity တွေ၊ လှုပ်ရှားမှုတွေကို လေ့လာရင် သိရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါမှ မကျေနပ်သေးရင် ဒီတီဒီတီကြံ အနုပညာတွေ လတ်တလော ဘယ်လိုဝတ်စားနေသလဲ စသဖြင့် လေ့လာနိုင်ပါသေးတယ်။

(၃) လိုအပ်ရင်နောက်ပြန်သွားလိုက်ပါ။

(Go Return)

ဖက်ရှင်ဆိုတာ စက်ဝိုင်းပုံစံ Cycle Concept ပါ။ တစ်ချိန်က
ဟောင်းခဲ့တာတွေက တစ်နေ့မှာ ပြန်သစ်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒါကို သင်တို့
လက်တွေ့ပါပဲ။ ဒီကနေ့ ခေတ်စားနေတဲ့ ဖက်ရှင် (၁၀) ခုမှ (၅)ခုလောက်ဟာ
လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်တွေက ဖက်ရှင်အဟောင်းတွေပါ။ တစ်ခါတစ်လေ အကောင်းဆုံးနဲ့
စတိုင်လ် အကျဆုံးဖက်ရှင်တွေကို အဟောင်းတွေထဲမှာ ရှာတွေ့တတ်ပါတယ်။

(၄) ကိုယ့်ရဲ့ ကောက်ကြောင်းအတိုင်း ဝတ်စားပါ။

(Stay in Shape)

လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ မွေးရာပါခန္ဓာကိုယ်ပုံစံ (Body
Shape)အသီးသီးရှိပါတယ်။ ပုတွဲသူကပု၊ ရှည်တွဲသူကရှည်၊ ဝတွဲသူကဝ၊
ပိန်တွဲသူကပိန် စုံလို့ပါပဲ။ ဒါတွေကို ကောင်းကောင်းသိမြင်နားလည်ဖို့
အရေးကြီးပါတယ်။ တကယ်တော့ ဖက်ရှင်ဆိုတာ အဝတ်အစား
ဝတ်စုံတွေအကြောင်းချည်းဘဲ မဟုတ်ပါဘူး။ အဲ့ဒီအဝတ်အစားတွေကို
သင်ဘယ်လိုဝတ်သလဲဆိုတာအပေါ် အများကြီးမူတည်နေပါတယ်။ ပုတွဲသူကလည်း
ပုတွဲအလျောက်၊ ရှည်တွဲသူကလည်း ရှည်တွဲအလျောက် ကိုယ်နဲ့လိုက်ဖက်တဲ့
ဝတ်စားဆင်ယင်မှုမျိုးကို ရွေးချယ်ဝတ်စားတတ်ဖို့လိုပါတယ်။

တကယ်တော့ ခန္ဓာကိုယ်က ကျစ်လစ်သွယ်လျနေရင်တော့
ဘယ်ဖက်ရှင်စတိုင်လ်မျိုးနဲ့မဆို လိုက်ဖက်နိုင်မှာပါ။ ဒါမှမဟုတ်ရင်တော့
ထွက်နေတဲ့အဆီပိုတွေကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့ဖက်ရှင်စတိုင်လ်ကို အနည်းနဲ့အများ
ထိခိုက်မှာပါပဲ။ ဒါကြောင့်မို့ တတ်နိုင်သမျှ အစားအသောက် အနေအထိုင်ဆင်ခြင်၊
အားကစားလိုက်စားပြီး၊ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် (Body Weight)တက်မလာအောင်
ထိန်းသိမ်းနေကြရပါမယ်။

(၅) ကိုယ်ပိုင်စတိုင်လ်ရှိပါစေ။

(Be Yourself)

ဖက်ရှင်ဆိုတာ လှပဖို့ထက် သက်တောင့်သက်သာရှိဖို့လည်း

အရေးကြီးပါတယ်။ သူများနဲ့ဘယ်လောက်ပဲလှလှ ကိုယ်နဲ့ အဆင်ပြေလိုက်ဖက်ချင်မှ လိုက်ဖက်မှာပါ။ တစ်ခါတစ်လေမှာ ကိုယ့်ရဲ့ကိုယ်ပိုင်တီထွင်မှု ကိုယ်ပိုင်စတိုင်လ်က လူအများရဲ့ကြားမှာ ကိုယ့်ကို ထူးခြားထင်ရှားနေစေတတ်ပါတယ်။ အဲ...ဒါပေမယ့် အထူးခြားလွန်ပြီး ကြောင်ကြောင်ကျားကျားကြီး ဖြစ်မနေဖို့တော့ လိုတာပေါ့။

ကိုယ့်ရဲ့ဖက်ရှင်ဟာ ကိုယ့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်အချိုးအစား၊

ကိုယ့်ရဲ့အသားအရေ၊ ဆံပင်ပုံစံနဲ့ အချိုးညီညီ အလိုက်ဖက်ဆုံးဖြစ်နေဖို့ အထူးအရေးကြီးပါတယ်။ သူများတွေက လှတယ်ပြောလို့ ကိုယ်ကလုံးဝ မကြိုက်ဘဲ အဝတ်အစားတစ်စုံကို ဝယ်လိုက်တာမျိုးကို လုံးဝ လုံးဝ မလုပ်ပါနဲ့။

Ref: www.stylecaster.com

*

နောက်တစ်ကြိမ်ပြန်ကြိုးစားကြည့်ပါ။ The Frequency formula

တစ်ခါတစ်လေ ကျွန်တော်တို့တစ်တွေဟာ ဘဝမှာ အခက်အခဲတွေ မအောင်မြင်မှုတွေကို ရင်ဆိုင်ရတတ်ပါတယ်။ များသောအားဖြင့် တော်တော်များများဟာ အဲသလို မအောင်မြင်မှုတွေ၊ အခက်အခဲတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်လာကြရပါပြီဆိုရင် စိတ်ဓာတ်ကျ အရှုံးပေး လေ့ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တကယ်တမ်းကျွန်တော်တို့ သတိမထား မိလို့ပါ။ တချို့ကိစ္စတွေဟာ သုံးလေးခါလောက် အကြိမ်ကြိမ် မအောင်မြင်ပေမယ့် ငါးခါလောက်မှာမှ အောင်မြင်လာလေ့ရှိပါတယ်။ အရေးကြီးတာက သုံးလေးခါ ရှုံးနိမ့်ပြီးတဲ့ သူတစ်ယောက်အနေနဲ့ မဖြစ်မနေ ငါးခါမြောက် ကြိုးစားကြည့်ဖို့ပါပဲ။ ဒါကို ကျွန်တော်တို့က Frequency Formula လို့ နာမည်ပေးထားပါတယ်။ ဒီသဘောတရားကို ကျွန်တော်တို့ စတင်သတိပြုမိလာတာက ဥပမာ ရာသီဥတုခန့်မှန်းချက်တွေ (ယနေ့ မိုးရွာရန် ရာနှုန်း ၇၀ ရှိသည်။) ရောဂါဆိုင်ရာ ခန့်မှန်းချက်တွေ (အဖျားရောဂါကူးစက် ရန် ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းရှိသည်။) စတာတွေမှာပါ။ တကယ်တော့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဘဝတစ်ခုလုံးကို သင်္ချာကိန်းဂဏန်းတွေနဲ့ ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထားတာပါ။ ဒါပေမယ့် ကိန်းဂဏန်းတွေနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ သီအိုရီတွေမှန်ကန်အောင်မြင်လာဖို့ လုံလောက်တဲ့ အားထုတ်မှု ကြိမ်နှုန်းတွေတော့ ရှိရပါမယ်။ ဒါကို သင်္ချာပညာရှင် (Mathematicians) တွေကတော့ လုံလောက်တဲ့ ကြိမ်နှုန်း (Having Enough Frequency) လို့ ခေါ်ဆိုကြပါတယ်။

အဲသလိုပါပဲ။ ချမ်းသာမှုကို တည်ဆောက်တဲ့ နေရာမှာလည်း Formula တစ်ခု အသေအချာ ရှိပါတယ်။ တကယ်လို့ သင့်အနေနဲ့ နှစ်ကြိမ်သုံးကြိမ်လောက် ကြိုးစားကြည့်လို့ မအောင်မြင်ခဲ့ဘူးဆိုရင် ဒါဟာ အရှုံးပေးလိုက်တော့ မအောင်မြင်တော့ဘူးလို့ ဆိုလိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ တကယ်တမ်းဘဝမှာ

ချမ်းသားမှုကို အောင်အောင်မြင်မြင် တည်ဆောက်နိုင်ခဲ့ကြရတာ ချည်းပါပဲ။ ဆိုပါစို့ ကိစ္စရပ်တစ်ခုအောင်မြင်ဖို့ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်း၊ ကျဆုံးဖို့ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်း ရှိတယ်ဆိုပါစို့။ သင့်အနေနဲ့ လေးကြိမ်မြောက် ကြိုးပမ်းမှုအထိ ကျရှုံးနေခြင်းဟာ သင့်အနေနဲ့ ကျဆုံးဖို့ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်း ဆိုတာထဲက မလွန်မြောက်နိုင်သေးလို့ပါ။ တကယ်လို့ သင့်အနေနဲ့ လုံလောက်တဲ့ကြိုးပမ်းမှု ကြိမ်ရေ ပြည့်မြောက်ပြီဆိုလို့ရှိရင် အောင်မြင်ဖို့ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းဆိုတာထဲကို မလွဲမသွေရောက်ရှိလာမှာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် လုံလောက်တဲ့ ကြိမ်နှုန်းပြည့်အောင် ဇွဲနဲ့ပဲ ကြိုးစားကြည့်ဖို့တော့ လိုပါတယ်။

ဥပမာ - ကျွန်တော်က အကြွေစေ့တစ်စေ့ကိုယူပြီး

ခေါင်းပန်းလှန်ကြည့်တယ်ဆိုပါစို့။ စာဖတ်သူအနေနဲ့ ခေါင်းဘယ်နှစ်ခါပန်းဘယ်နှစ်ခါကျမယ်လို့ ထင်ပါသလဲ။ တော်တော်များများ ကတော့ ခေါင်းငါးခါ၊ ပန်းငါးခါ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက်စီ ကျနိုင် တာပေါ့လို့ ပြန်ပြောကြပါလိမ့်မယ်။ တကယ်တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော် ၁၀ကြိမ်ခေါင်းပန်းလှန်ကြည့်တော့ ခေါင်းက ၉ခါ၊ ပန်းကတစ်ခါပဲကျပါတယ် ဒါဘာဖြစ်လို့ပါလဲ။ ရှင်းပါတယ် ကျွန်တော်တို့က ဆယ်ကြိမ်ပဲ လှန်ကြည့်သေးလို့ပါ။ တကယ်လို့ အကြိမ်တစ်ရာလောက်ဆက်ပြီး ခေါင်းပန်းလှန်ကြည့်မယ်ဆိုရင်တော့ များသောအားဖြင့် ခေါင်းက ၅၀ခါ၊ ပန်းက ၄၉ ခါလောက်ပဲ ကျပါလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ သင့်အနေနဲ့ တစ်စုံတစ်ခုကို ကောက်ချက်ချဖို့ အထင်ရှားဆုံး သင်ခန်းစာပါပဲ။ တစ်ခါတစ်လေ ကျွန်တော်တို့တတွေဟာ ဒီဥပမာလို အကြောင်းအရာကိစ္စရပ်တွေကို လုံလောက်တဲ့ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုမရှိပဲ အလွယ်တကူ ကောက်ချက် ချတတ်ကြပါတယ်။

သင့်အလုပ်ထဲမှာလည်း Business Plan တစ်ခုဟာ တစ်ခါတလေမှာ ရှစ်ခါ၊ ကိုးခါလောက် ဘယ်လိုပဲကြိုးစားကြိုးစား မအောင်မြင်ပဲ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် လက်မလျှော့လိုက်ပါနဲ့။ ဒါဟာ ခုနက ဥပမာထဲကလို ရှုံးနိမ့်ခြင်းဆိုတဲ့ ‘ခေါင်း’တွေ ကိုးကြိမ်လောက် ဆက်ကျနေတာ

ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ မဆုတ်မနစ်ဆက်ကြိုးစားမယ်ဆိုရင်တော့ အောင်မြင်မှုဆိုတဲ့ ‘ပန်း’ဟာ တစ်ကြိမ်ကြိမ်မှာ ကျလာမှာ မလွဲမသွေပါပဲ။ အရေးကြီးတာက ခုနစ်ခါလဲရင် ရှစ်ခါပြန်ထဖို့ပါပဲ။

ဘဝဆိုတာက ရေရှည်ယှဉ်ပြိုင်ရတဲ့ပြိုင်ပွဲ (Long-Term Competition) ကြီးပါ။ ဒါကြောင့်မို့ တစ်ခါတစ်လေ ရေတိုရလဒ် (Short-Term Result) တွေပေါ်မှာ ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ ခံစားချက်တွေ သိပ်ပြင်းထန်နေလို့မရပါဘူး။ အရေးကြီးတာက အခက်အခဲတွေ၊ ပြဿနာတွေကြုံလာရင် အမြန်ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းပြီး ကိုယ့်လမ်းကိုယ်ဆက်လျှောက်ကြဖို့ပါပဲ။ ဥပမာ-ဘောလုံးပွဲမှာလို့ပေါ့။ ဦးဆောင်ဂိုးပေးလိုက်ရတိုင်း ကိုယ့်အသင်းက ရှုံးသွားတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ပွဲကစားချိန် (Game Time) မပြီးမချင်း ချေပဂိုး ပြန်သွင်းနိုင်ပါသေးတယ်။ အရေးကြီးတာက သက်လုံကောင်းဖို့နဲ့ စနစ်ကျနတဲ့ မဟာဗျူဟာ (Systematic Strategy) တွေရှိဖို့ပါပဲ။

တကယ်တော့ အကောင်းမြင် (Optimistic)တာနဲ့ အပြုသဘော တွေး (Positive Thinking) ဟာ မတူပါဘူး။ အကောင်းမြင်တာက ‘ဖြစ်သမျှအကြောင်း အကောင်းချည်းပါပဲ’ လို့ အရာရာကို အကောင်း ဘက်ကတွေးပြီး ဖြစ်သမျှအခြေအနေတွေကို လိုက်လျောညီထွေ လက်ခံတာပါ။

အပြုသဘောတွေးတယ်ဆိုတာက ဖြစ်လာတဲ့ အခြေအနေတစ်ရပ်ကို ရှိကိုအရှိတိုင်း ရှုမြင်သုံးသပ်ပြီး ကိုယ့်အတွက်အကောင်းဆုံးဖြစ်စေမယ့် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှု (Best Response)တစ်ခုကိုပြုမူဆောင်ရွက်တုံ့ပြန်တာပါ။ အပြုသဘောတွေးတဲ့ Positive Thinker တွေဟာ ဖြစ်လာသမျှကို လည်စင်းခံနေကြတာ မဟုတ်ပဲ။ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တဲ့ အခြေအနေတစ်ရပ်ကို စနစ်တကျ ပြောင်းလဲသွားအောင် ဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်နိုင်ကြပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ မိမိတို့ဘဝမှာ အခက်အခဲတွေ၊ မအောင်မြင်မှုတွေနဲ့ကြုံလာ၊ ဆုံလာရတဲ့အခါတိုင်း လေးငါးဆယ်ကြိမ်လောက် ကြိုးစားကြည့်ရုံနဲ့အလွယ်တကူ

အရှုံးမပေးလိုက်ကြပါနဲ့။ ခုနက Frequency Formula အတိုင်းနောက်ထပ်
ထပ်ခါထပ်ခါ ကြိုးစား ကြည့်ကြမယ်ဆိုရင် တစ်ကြိမ်မဟုတ်တစ်ကြိမ်မှာမလွဲမသွေ
အောင်မြင်လာနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်တော့ အောင်မြင်မှုနဲ့ ရှုံးနိမ့်မှုဆိုတာ
ခေါင်းနဲ့ပန်းလိုကျောချင်းကပ်နေကြတာကို ကောင်းကောင်း သဘောပေါက်ကြဖို့ပဲ
လိုပါတယ်။

ကဲ့မိတ်ဆွေ။ နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်ကြိုးစားကြည့်လိုက် ပါဦး။

Ref: The Frequency Formula

By; Paul Zane Plizer

(SuccessMagazine,October,2010)

*

ဆုံးဖြတ်ချက်ဆိုတာ ချရုံပဲလား Managing the decisions

‘အောင်မြင်နေတဲ့ သူတွေဟာ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို စောစောစီးစီး
ချလေ့ရှိပြီး အဲ့ဒီဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို နေ့စဉ် စီမံခန့်ခွဲလေ့ရှိပါတယ်’

‘Successful people make right decisions early and manage those
decisions daily’

ဂျွန်စီမက်စ်ဝဲလ်

(John C.Marwell)

စာရေးသူတို့တတွေဟာ နေ့စဉ်နေ့စဉ်မျက်စိနှစ်လုံး ဖွင့်လိုက်တာနဲ့
ဆုံးဖြတ်ချက်တွေများစွာကို ချမှတ်ဆောင်ရွက်နေကြရပါတယ်။ အိပ်ရာကထတာနဲ့
ဒီနေ့ဘာအကျ...ဝတ်မလဲ။ မနက်စာဘာစားမလဲစတဲ့
အသေးအဖွဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်လေးတွေကအစ၊ ဒီအလုပ်ကို လုပ်ရင်ကောင်းမလား။
ဒီလုပ်ငန်းမှာ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံရင် ကောင်းမလား။ သူ့ကိုလက်ထပ်ရင်ကောင်းမလားစတဲ့
ကြီးကြီးမားမား ဆုံးဖြတ်ချက်တွေအထိ နေ့စဉ် ချမှတ်ဆောင်ရွက်နေကြရပါတယ်။
အဲ့ဒီဆုံးဖြတ်ချက်တွေထဲက တချို့ကို သေသေချာချာ စဉ်းစားပြီးမှ ချမှတ်လေ့ရှိပြီး
တချို့ကိုတော့ ပေါ့ပေါ့တန်တန် ချမှတ်လေ့ရှိပါတယ်။ အဓိကကတော့
ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခု ချလိုက်လို့ အဲ့ဒီဆုံးဖြတ်ချက်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာမယ့်
ဆုံးရှုံးနိုင်မှုအလားအလာ (Risk)ပေါ်မူတည်ပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုအပေါ် စဉ်းစားတဲ့
လေးနက်မှုအတိမ်အနက် ကွဲပြားသွားတတ်ကြပါတယ်။ ဥပမာ-ကွန်ပျူတာ
လက်တော့ပဲ တစ်လုံးဝယ်ယူခါနီး သင့်နေနဲ့ စဉ်းစားဆုံးဖြတ်တဲ့
လေးနက်မှုအတိမ်အနက်နဲ့ အားလူးကြော်တစ်ထုပ်ဝယ်စားခါနီး စဉ်းစား
ဆုံးဖြတ်တဲ့လေးနက်မှု အတိမ်နက်ဟာ ဘယ်လိုမှ မတူညီနိုင်ပါဘူး။
ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ကျွန်တော်တို့အတွက် အရေးကြီးတာက ဘဝမှာဆုံးဖြတ်တွေကို

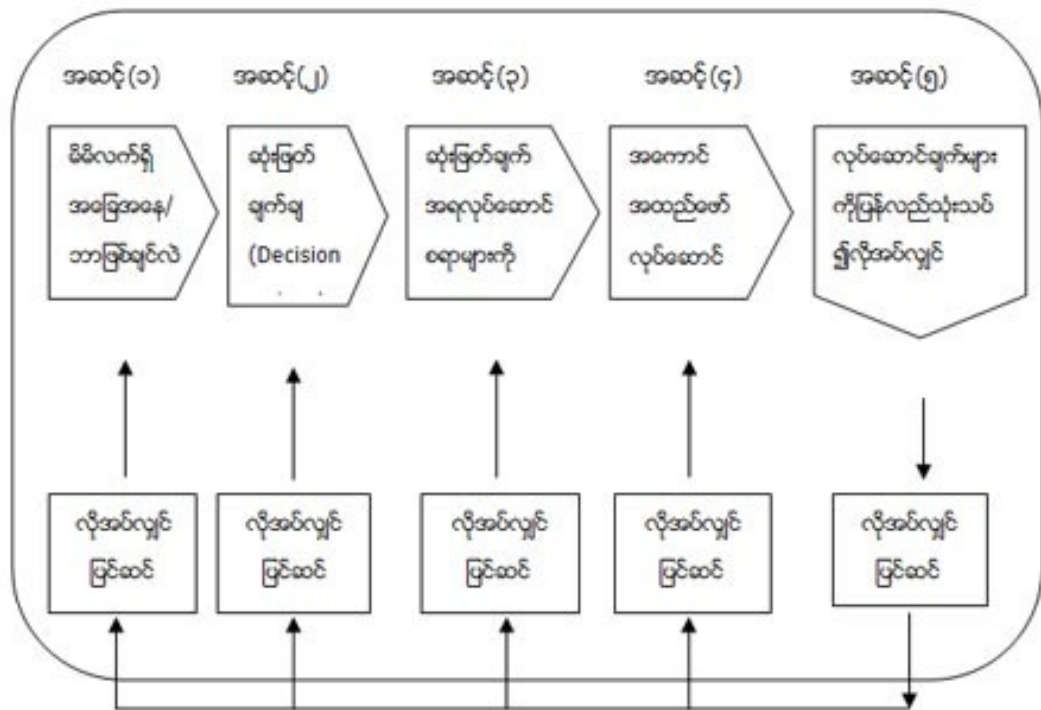
ချမှတ် (Decision Making) လုပ်ကြရုံသာမကပဲ ကိုယ်ချမှတ်ပြီးသား ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို ချမှတ် ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို ကောင်းကောင်းမွန်မွန် စီမံခန့်ခွဲ (Decision Managing) လုပ်နိုင်ဖို့ဖြစ်ပါတယ်။

ယေဘုယျအားဖြင့် လူတော်တော်များများဟာ ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှု (Decision Making) တွေပေါ်မှာသာ အလွန်အကျွံအလေးအနက်ထား အာရုံစိုက်နေကြပြီးချမှတ်ပြီးသား ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို ထိထိရောက်ရောက်စီမံခန့်ခွဲ (Decision Managing) လုပ်ဖို့ကိုတော့ မေ့လျော့နေကြပါတယ်။ ဒါဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဘဝမှာ အောင်မြင် သူနဲ့ မအောင်မြင်တွေကို ကွဲပြားခြားနား သွားစေတဲ့ အဓိက အကြောင်းတရားကြီးပါပဲ။

ဆိုပါစို့။ စာရေးသူက အောင်မြင်တဲ့စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်ကြီးတစ်ယောက်ဖြစ်ချင်တယ်ဆိုပါစို့။ ‘ငါအောင်မြင်တဲ့ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်ကြီးတစ်ယောက် ဖြစ်ချင်တယ်’ ဆိုပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်ချ (Decision Making) လုပ်ဖို့က လွယ်ပါတယ်။ အဲဒါပေမယ့် အဲ့သလိုဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီး စာရေးသူက လုပ်ချင်တာတွေ လျှောက်လုပ်နေမယ်။ သက်သာသလိုသာ နေနေတယ်ဆိုရင်တော့ အဲ့ဒီဆုံးဖြတ်ချက်ရည်မှန်းချက်ဟာ အချည်းနှီးအလကားဖြစ်ပြီး ဘယ်တော့မှ အကောင်အထည်ဖော် အောင်မြင်လာမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ကိစ္စရပ်တစ်ခုဟာ ဆုံးဖြတ်ချက်ချ (Decision Managing) ကို ထိထိရောက်ရောက် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါမှ လက်တွေ့ အကောင်အထည်ဖော် အောင်မြင်လာနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ဖက်မှာ လည်း စာရေးသူတို့ဘဝမှာ နေ့စဉ်ချမှတ်သမျှ ဆုံးဖြတ်ချက် (Decision) တွေကိုလိုက်ပြီး အားလုံးအသေးစိတ် Manage လုပ်နေဖို့ကတော့ ဘယ်လိုမှမဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ ဘဝမှာ ဘယ်လိုဆုံးဖြတ်ချက် (Decision) တွေကကိုယ့်အတွက် ပိုသက်ရောက်မှု ရှိပါတယ်။ အရေးပါမှုရှိတယ် စသဖြင့် အလေးအနက် ခွဲခြား စဉ်းစား တတ်ဖို့တော့ လိုအပ်ပါတယ်။

ကဲ...ဒါဆိုရင် ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို ဘယ်လိုစီမံ ခန့်ခွဲကြရပါမလဲ။

ယေဘုယျအားဖြင့် Decision Management လုပ်ပုံကို အောက်ဖော်ပြပါပုံ (Frame Work) လေးနဲ့ လေ့လာနိုင် ပါတယ်။



ယေဘုယျအားဖြင့် Decision Managing လုပ်ရာမှာ အဆင့် (၅)ဆင့်ရှိပါတယ်။

အဆင့်(၁)

ယခုလက်ရှိ မိမိက ဘယ်အခြေအနေမှာရှိလဲ။ မိမိက အနာဂတ်မှာ ဘာဖြစ်ချင်တာလဲ။ ဘယ်ကိုရောက်ချင်တာလဲ စသည့်ဖြင့် စဉ်းစားပါတယ်။ (ဥပမာ-ယခုမိမိက ဆယ်တန်းကျောင်းသားအနာဂတ်မှာ ဆရာဝန်ဖြစ်ချင်တယ်။) အဆင့် (၂)

ဒါဆိုရင် ဒီအဆင့်မှာ ‘ငါဆရာဝန်ဖြစ်ချင်တယ်လို့’ ဆုံးဖြတ်ချက်ချ

(Decision Making) လုပ်ပါတယ်။

အဆင့်(၃)

အဆင့်(၂)မှာ ‘ဆရာဝန်ဖြစ်ချင်တယ်’လို့ Decision Making လုပ်ခဲ့တဲ့အတွက် ဒီအဆင့်မှာ ဆရာဝန်တစ်ယောက်ဖြစ်လာအောင် လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်တာများကို စဉ်းစားသုံးသပ်ရပါမယ်။ ဥပမာ-စာကျက်ဖို့ အချိန်ဇယားဆွဲတာတို့၊ စာသင်နှစ်ဘယ်နှစ်လမှာ သင်ခန်းစာဘယ်လောက်အပြီး လေ့လာမယ်စသည်ဖြင့်ပါ။

အဆင့်(၄)

ဒီအဆင့်မှာတော့ အဆင့်(၃)မှာ စဉ်းစားချမှတ်ခဲ့တဲ့ စီမံကိန်း (Plan)တွေအတိုင်း လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော် (Implementation) လုပ်ရပါမယ်။

အဆင့်(၅)

ဒီအဆင့်မှာတော့ အဆင့်(၄)က Implement လုပ် အကောင်အထည်ဖော်မှုများရဲ့ ရလဒ် (Result) တွေကို လေ့လာသုံးသပ်ပြီး လိုအပ်သလို ပြင်ဆင်ဆောင်ရွက်မှု (Corrective Action)တွေကို စနစ်တကျ ဆောင်ရွက်ကြရပါမယ်။

ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ချိန်မှာ လူတိုင်းလုပ်နိုင်ပါတယ်။ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို စီမံခန့်ခွဲ (Manage)လုပ်နိုင်တဲ့သူတွေသာ အောင်မြင်မှုဆီကို တက်လှမ်းနိုင်တာမို့ စနစ်တကျ Decision Manage လုပ်ပြီး အောင်မြင်မှုဆီတက်လှမ်းနိုင်ကြပါစေလို့ ဆန္ဒပြုလိုက်ပါတယ်။

Ref:Making good decisions better

By; John C. Maxwell

(Success Magazine May,2010)
