



အောင်မြင်ခြင်းလက်ဆောင်

လင်းသိုက်ညွန့်
(မြန်မာ့မြေ)



ပဉ္စမအကြိမ်
Five Edition

www.lynnthaiknyunt.com



ဘဝအတွက် အစိုးရပြတ်နိုင်တဲ့
အောင်မြင်ခြင်းလက်ဆောင်!
See you at the top!

လင်းသိုက်ညွန့်(မြန်မာ့မြေ)



၁၉၈၆ ခုနှစ်တွင် ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၊ အင်းစိန်မြို့နယ်တွင် ဦးစိုးအောင် + ဒေါ်သီသီသိုက်တို့မှ ဖွားမြင်သည်။ အမည်ရင်းမှာ လင်းသိုက်ညွန့်ဖြစ်သည်။ စာပေလောကသို့ နဝမတန်း၊ အသက် (၁၄) နှစ် အရွယ်တွင် စက်တင်ဘာလ ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်ထုတ် မြူတီ (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 သြဂုတ်လ (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)



ဒီ "အောင်မြင်ခြင်းလက်ဆောင်" စာအုပ်လေးဟာ စာရေးသူရဲ့ အသက်(၂၆)နှစ်ပြည့် အထိမ်းအမှတ်အဖြစ် ရတီ မဂ္ဂဇင်း၊ Tenn မဂ္ဂဇင်း၊ Eternalight မဂ္ဂဇင်း၊ ဆယ်ကျော်သက် မဂ္ဂဇင်း၊ Hello ဂျာနယ်၊ Sunday ဂျာနယ်၊ HR ဂျာနယ်၊ အခွင့်အလမ်း ဂျာနယ်၊ အလင်းတန်းဂျာနယ်၊ Jobsesskers ဂျာနယ် တို့တွင် ရေးသားခဲ့သော ဆောင်းပါးများကို (၂၆) ပုဒ်ကို စုစည်းထုတ်ဝေထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ မွေးနေ့ဆိုတာ များသော အားဖြင့် သူများတွေဆီက

မွေးနေ့လက်ဆောင်တွေကို လက်ခံရရှိကြတာပါ.....။

စာရေးသူကတော့ စာရေးသူရဲ့ မွေးနေ့မှာ အမှတ်တရအနေနဲ့
စာရေးသူရဲ့ စာဖတ် ပရိသတ်တွေကို မှတ်မှတ်ရရနဲ့ ဒီ"အောင်မြင်ခြင်းလက်ဆောင်"
စာအုပ်ကလေးကို "အောင်မြင်ခြင်း လက်ဆောင်" အဖြစ် ပေးလိုက်တဲ့ သဘောပါ။

See You at the Top!

လင်းသိုက်ညွန့်(မြန်မာ့မြေ)

*

လူငယ်တွေညံ့သလား

(၁)

လူငယ်အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု၏ ဖိတ်ခေါ်မှုအရ စာရေးသူအနေနှင့် သွားရောက် ဟောပြောခဲ့သည့် Seminar တစ်ခုနှင့်ပတ်သက်၍ တက်ရောက်နားထောင်သူတစ်ဦး၏ တုံ့ပြန်မှု (Feedback) ကို စာရေးသူ၏ (Facebook Fan Wall) ပေါ်တွင် ဖတ်လိုက်ရသည်။

‘ဒီဟောပြောပွဲမှာ ဆရာလင်းသိုက်ညွန့်ကလွဲလို့ ကျန်တဲ့လူကြီးတွေက လူငယ်တွေကို အပြစ်တင်နေတာပဲ’ ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

မှန်ပါသည်။ စာရေးသူတို့ လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် အဆိုပါ ‘အပြစ်တင်ခြင်း’ ဆိုသည့် ကိစ္စရပ်၊ အကျင့်ဆိုးကြီးကို တော်တော်ဖျောက်ဖျက်ကြရဦးမည်။ တစ်ဦးအပေါ် တစ်ဦး အပြစ်တင်ခြင်း၊ လွဲချခြင်း၊ အဆိုးမြင်ခြင်း စသည့်အကျင့်ဆိုး၊ ဓလေ့ဆိုးများကို မပြင်မချင်း ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ဖို့ ဝေးနေဦးမည်။ ‘So much time improving yourself that you have no time to Criticize others’ ‘မိမိကိုယ်ကိုယ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် အချိန်နှင့်အမျှ ကြိုးစားနေရ၍ အခြားသူများကို ပြစ်တင်ဝေဖန်နေဖို့ အချိန်မရှိပါ’ ဆိုသည့် စကားလေးကို လက်ကိုင်ထားကြရမည်။ လိုအပ်သည်ထက်ပို၍ အချင်းချင်း အပြစ်တင်ရှုတ်ချဝေဖန်နေကြပါက တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးမှုမှာ စာရေးသူတို့အနေဖြင့် ပိုမိုနှောင့်နှေးသွားစရာသာရှိပါသည်။

(၂)

ခုနက တင်ပြခဲ့သည့် ‘လူကြီး လူငယ်ပြဿနာ’ တွင်လည်း

ဤသဘောပင်ဖြစ်သည်။ တကယ့် တကယ်မှာရော လူကြီးတွေက လူငယ်တွေကို အပြစ်မတင်ကြသလော။ နည်းမျိုးစုံဖြင့် အပြစ်တင်နေကြသည်မှာ စာရေးသူတို့အားလုံး မျက်မြင်ဖြစ်ပါသည်။

‘လူငယ်တွေ ညံ့လိုက်တာ’

‘ခုခေတ် ဘွဲ့ရတဲ့လူငယ်တွေ သုံးစားလို့ကိုမရဘူး’

‘အလုပ်တစ်ကို လုပ်သက်များဝါရင့်မှ ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင် လုပ်နိုင်တာကွ’

စသည့် အသံဗလံ မှတ်ချက်မျိုးစုံက စာရေးသူတို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ မကြားချင်အဆိုး။

ဒါဆိုရင် လူငယ်တွေကရော လူကြီးတွေပြောသလို မညံ့လို့လား။ အဲသလို မေးလာစရာရှိပါသည်။ အဲသလိုဆိုတော့လည်း လူငယ်တွေက လူကြီးတွေပြောသလို ညံ့ကြပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ တော်တော်ကို ဆိုးဆိုးရွားရွား ညံ့ကြပါသည်။

သို့သော် ထိုသို့ လူငယ်တွေညံ့နေခြင်းမှာ လူကြီးများအနေဖြင့် အဓိကတာဝန်ရှိကြောင်း သတိချပ်သင့်ကြပါသည်။ တကယ့် တကယ် စာရေးသူတို့ မြန်မာ့သမိုင်း လွတ်လပ်ရေးကြိုးပမ်းမှုသမိုင်းစဉ်တလျှောက် လူငယ်များ မညံ့ခဲ့ကြပါ။ အထင်ရှားဆုံး ပြယုဂ်ဥပမာက ‘အမျိုးသားခေါင်းဆောင်ကြီး’ ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်း။ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နေပြီး ဘဝရဲ့ ချိုမြိန်တဲ့အရသာတွေကို လူငယ်တစ်ယောက်အနေဖြင့် အားရပါးရ ခံစားနေရမည့်အချိန်မှာ အမျိုးသားရေး၊ နိုင်ငံ့အရေးတာဝန်တွေကို ထမ်းဆောင်ခဲ့သည့် မြန်မာလူငယ်လေး မောင်အောင်ဆန်း။ ဒေါက်တာ ဘာမော်၊ ဂဠုန်ဦးစောတို့လို မိမိထက် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်၊ နိုင်ငံရေးဝါရင့်၊ လုပ်သက်ရင့် ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများကို ကျော်ဖြတ်၍ အမျိုးသားခေါင်းဆောင် (National Leader)’ အဖြစ်

ခတ်နှိပ်သတ်မှတ်ခြင်းခံရသော ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းက မြန်မာလူငယ်တွေ မညံ့ကြောင်း အထင်ရှားဆုံးသာဓက ဖြစ်သည်။

(၃)

သို့သော် ဒီဘက် နှစ်ပိုင်းတွေကိုရောက်မှ မြန်မာလူငယ်တွေ ဘာလို့ညံ့သွားကြသနည်း။ စဉ်းစားစရာ (Food For Thought) ကိစ္စတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ လူငယ်များနေ့ (International Youth Day) ကို ပေးပို့ခဲ့တဲ့ သဝဏ်လွှာတစ်ခုမှာ ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂ အထွေထွေအတွင်းရေးမှူး မစ္စတာ ဘန်ကီမွန်း (United Nations Secreatry General Ben Ki Moom)က ခုလိုရေးထားတာလေးကို ဖတ်ဖူးသည်။ ‘Youth Should be given a chance to take an active part in decision making of local, national and global levels’ ဟူ၍ ဖြစ်သည်။ အဓိပ္ပာယ်မှာ ‘ပြည်တွင်း အဆင့်၊ အမျိုးသားအဆင့်၊ ကမ္ဘာ့အဆင့်ရေးရာကိစ္စရပ်များနှင့် ပတ်သက်၍ ဆွေးနွေးခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ခြင်း စသည့် ကိစ္စရပ်များတွင် လူငယ်များကို ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခွင့်ပေးရေး’ ဖြစ်ပါသည်။

(၄)

ဒါတောင် သူတို့လူ့အဖွဲ့အစည်းတွေက လူငယ်တွေကို နေရာများစွာ ပေးပါသည်။ ထိုသို့ပေးနိုင်အောင်လည်း၊ ‘လူငယ်တွေ ညံ့လိုက်တာကွာ’ လို့ လူကြီးတွေက အပြစ်မတင်ရအောင်လည်း စနစ်တကျပြုစုပျိုးထောင် ပေးကြပါသည်။

စင်ကာပူမှာ ကလေးတစ်ယောက်ချော်လဲနေလို့ သွားထူပေးတော့ ‘ရတယ်၊ သားဘာသာ သား ပြန်ထနိုင်ပါတယ်’ ဆိုပြီး ထူပေးတာကို လက်မခံဘဲ သူ့ဘာသာသူရအောင် ပြန်ထသည်။ ဤအခြေခံအသေးအဖွဲ့များကအစ စာရေးသူတို့အနေဖြင့် စနစ်တကျပြင်ဆင်ကြဖို့ လိုအပ်ပါသည်။

(၅)

ယနေ့ စာရေးသူတို့နိုင်ငံသည် ဒီမိုကရေစီလမ်းကြောင်းပေါ်သို့ ရောက်ရှိနေသည့် ထွန်းသစ်စ ဒီမိုကရေစီနိုင်ငံ (New Democratic Country) တစ်ခုဖြစ်ပြီး အပြုသဘောဆောင်သည့် ပြောင်းလဲမှုများဖြစ်ပေါ်နေကာ တိုးတက်မှုသို့ ရှေးရှုနေသည့် နိုင်ငံတစ်ခုအဖြစ် လေ့လာသူများနှင့် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအနှံ့အပြားရှိ ပညာရှင်များမှ ယနေ့အချိန်မှာ သုံးသပ်လက်ခံထားကြပါသည်။

ထိုကဲ့သို့ နိုင်ငံနှင့်လူအမျိုးကို အဘက်ဘက်မှ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်နေချိန်၌ လူငယ်များ၏ ခွန်အားပြည့်ဝ၍ တက်ကြွသည့် အားအင်များကို စာရေးသူတို့ လူ့အဖွဲ့အစည်း (Society) အနေဖြင့် အပြည့်အဝ အသုံးပြုနိုင်ဖို့ အထူးလိုအပ်ပါသည်။ ထိုသို့ အသုံးပြုနိုင်ရေး အတွက်လည်း အရည်အချင်းပြည့်ဝသည့် မြန်မာလူငယ်များ များပြားလာရေးအတွက် လူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ရပ်လုံးက စနစ်တကျပြုစုပျိုးထောင်ဆောင်ရွက်သွားကြဖို့ လိုအပ်သလို လူကြီးများအနေဖြင့် လူငယ်များကို လက်တွဲခေါ်ယူရုံသာမက မိမိတို့နေရာများကို ဖယ်ပေးသည်အထိ အပြုသဘောရှုမြင် ဆောင်ရွက်သွားကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။

လင်းသိုက်ညွန့် (မြန်မာ့မြေ)

*

မဟာရာမဝိညာဉ်နဲ့ ပျံသန်းခဲ့တဲ့
ဒီပဲယင်းကွဲ၊
မန္တလေးစာပေပျံသန်းမှု

(၁)

ဩဂုတ်လ ၅ ရက်နေ့၊ ရန်ကုန် Yuzana Garden Hotel မှာ ကျင်းပခဲ့တဲ့ စာရေးသူရဲ့ ဘဝအောင်မြင်ရေးအလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲနဲ့ ‘အောင်မြင်မှုသို့လမ်းမများ’၊ ‘ညီမလေးရယ်ပြောပြမယ်’ စာအုပ်သစ်များ မိတ်ဆက်ပွဲပြီးတဲ့နောက် ဩဂုတ်လ ၁၈ ရက်နေ့မှာ စာရေးသူနဲ့ ဆရာချစ်ဦးညိုတို့ဟာ စစ်ကိုင်း၊ မန္တလေးဘက်ကို စာပေဟောပြောပွဲ ခရီးထွက်ဖြစ်ခဲ့ကြပါတယ်။ ၁၈ ရက်နေ့သွားပြီး ၁၉ ရက်နေ့ မန္တလေးရောက်၊ မန္တလေးမှာ စစ်ကိုင်း ‘ဒီပဲယင်းကွဲကျေးရွာ’ မှ လာကြိုတဲ့သူများနဲ့ မန္တလေးမြို့ကနေ တစ်နာရီခွဲ ခရီးကွာဝေးတဲ့ ဒီပဲယင်းကျေးရွာလေးကိုသွားပြီး ည ၇ နာရီမှာ စာပေဟောပြောကြပါမယ်။ ပြီးရင်တော့ နောက်တစ်နေ့မနက်ရွာမှာ ခဏတစ်ဖြုတ်လည်ကြကာ မနက် ၁၀ နာရီခွဲလောက်မှာ မန္တလေးကိုသွားကြပြီး မန္တလေးရှိုင်းဟုတ် ကုမ္ပဏီခန်းမမှာ နေ့ခင်း ၁ နာရီကနေ ညနေ ၄ နာရီခွဲလောက်အထိ စာပေဟောပြောကြဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

(၂)

မန္တလေး ကျွဲဆည်ကန်ကားဂိတ်မှာ လာကြိုတဲ့သူများနဲ့တွေ့ပြီး ‘ဒီပဲယင်းကွဲကျေးရွာလေး’ကို ထွက်ဖြစ်ခဲ့ကြပါတယ်။ စာရေးသူအနေနဲ့ အရင်က နယ်စာပေဟောပြောပွဲများ ဟောပြောခဲ့ပေမယ့် ဆရာချစ်ဦးညိုနဲ့

တစ်ခါမှမဆိုဖူးဘူး၊ အတူတူမဟောပြောဖူးပါဘူး။ ဟော အခုဆိုမယ့်ဆိုတော့လည်း
တစ်ပွဲမဟုတ်။ မန္တလေး၊ စစ်ကိုင်းနှစ်ပွဲဆက်တိုက်။ ဆရာချစ်က
လောလောလတ်လတ် ရန်ကုန်မှာကနေတဲ့ ဖိုးချစ်ဇာတ်ပွဲက ‘အရည်ကြီး အော်ပရာ’
ဇာတ်ညွှန်းကိုရေးပေးခဲ့တာမို့ ဆရာနဲ့ အဲဒီ ဇာတ်ကြောင်းကိုတောင်
စကားစမြည်းပြောဖြစ်ကြတယ်။

(၃)

အားပါးပါး။ ဒီပဲယင်းကွဲကျေးရွာလေးကို တွေ့ရတော့
စာရေးသူတို့တော်တော် အံ့သြသွားကြတယ်။ ရွာက ရွာလေးမဟုတ်။ အိမ်ခြေ ၆၀၀
နီးပါးလောက်ရှိတဲ့ ရွာကြီးတစ်ရွာ။ ရွာထဲကို ဝင်ဝင်ချင်း စာရေးသူတို့
သတိထားမိတာက အမှိုက်၊ ပလတ်စတစ် တစ်စမှ (တစ်စဆို တစ်စမှ) မရှိဘဲ
သန့်ရှင်းသပ်ရပ်တောက်ပြောင်နေတဲ့ ရွာလမ်းလေးများ။ ပကတိရိုးသားသန့်စင်တဲ့
အပြုံးချိုချို မျက်နှာပျိုပျို မြန်မာလူမျိုးစစ်စစ်များ။ အောက်ဆီဂျင် လျှံထွက်နေတဲ့
လေနုလေအေးလေးများ။ မြို့ပြမှာ မွန်းကျပ်နေတဲ့ မောင်လင်းသိုက်ညွန့်တို့အဖို့
ဒီစာပေဟောပြောပွဲခရီးက အပန်းဖြေခရီး ထွက်လာသလိုဖြစ်နေတယ်။

ရွာထဲကို ဝင်ဝင်လာချင်း ရွာအုတ်နံရံဘေးမှာ
ပထမဆုံးတွေ့လိုက်ရတဲ့စာလေးက...

“အပင်တွေဟာ

ကာဗွန်တွေကိုစုပ်

အောက်ဆီဂျင်ကို

ထုတ်ပေးတဲ့

ကမ္ဘာမြေရဲ့ အဆုတ်တွေပဲ” တဲ့။

အလဲ့ တယ်ဟုတ်ပါလား။ ပထမဆုံးတွေ့တွေ့ချင်းပဲ

မောင်လင်းသိုက်ညွန့် တော်တော်ခိုက်သွားတယ်။ အဲသလိုနဲ့ ရှေ့ဆက်သွားလို့
နောက်ထပ်တွေ့ရတဲ့ ဗီနိုင်း ဆိုင်းဘုတ်တစ်ခုက...

‘မေတ္တာရပ်ခံချက်တဲ့’

‘ကျွန်တော်တို့၏ ဒီပဲယင်းကွဲကျေးရွာကြီးကို သန့်ရှင်းသာယာစေရန်
အတွက် အစိမ်းရောင်ဘဝ အဖွဲ့သူ၊ အဖွဲ့သားများနှင့် မေတ္တာမွန်သန့်ရှင်းရေး
အဖွဲ့သူ၊ အဖွဲ့သားများမှစေတနာ ၊ မေတ္တာရှေ့ထားလျက်
လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ကျေးရွာအတွင်းရှိ
ပြည်သူလူထုအားလုံးနှင့် ဤကျေးရွာသို့ ခေတ္တလာရောက်ကြသည့်
ဧည့်သည်တော်များမှ ပလတ်စတစ်များ၊ အမှိုက်များကို
သတ်မှတ်ထားသောနေရာများတွင် စနစ်တကျစွန့်ပစ်ခြင်းဖြင့် ကူညီကြပါရန်
မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါသည်။ GREEN LIFE’တဲ့။

ဒီစာတန်းကိုတွေ့တော့ မောင်လင်းသိုက်ညွန့်တို့ အလဲမဟုတ်တော့။
အားပါးပါးဖြစ်သွားတယ်။ ဒီရွာလေးရဲ့ သန့်ရှင်းသပ်ရပ် စည်းကမ်းရှိမှု၊
ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ်၊ ကမ္ဘာမြေကြီးအပေါ် သိတတ်မှုကိုကြည့်ပြီး မဟာ



ရန်ကုန်လို့ခေါ်တဲ့ Metropolitan City မြို့ကြီးသားတစ်ယောက်အနေနဲ့
အရှက်ရမိတယ်။

ဇာတ်လမ်းက ဒီမှာမပြီးသေး။ ရှေ့ကိုဆက်လာကြတော့
နောက်ထပ်မီနိုင်း ဆိုင်းဘုတ်တစ်ခုထပ်တွေ့သေးတယ်။ ဘာတဲ့...

“မင်းမပါ...ဘယ်ဟာမပြီး

မင်းချည်းလည်း ဘယ်ဟာမျှမပြီး

သူမပါ ဘယ်ဟာမပြီး

သူချည်းလည်း ဘယ်ဟာမျှမပြီး

ငါမပါ ဘယ်ဟာမပြီး

ငါချည်းလည်း ဘယ်ဟာမျှမပြီး

မင်းသူငါ ညီညာစုံမှ

အားလုံးစုံပြီး ပြုကြစုစည်း”

အင်း...ဒီရွာလေးကို မောင်လင်းသိုက်ညွန့် တော်တော်တအံ့တဩ၊

အောချရသလို၊ ရင်ထဲမှာ ချီးကျူးဦးညွတ်မိတယ်။ သန့်ရှင်းသပ်ရပ်တောက်ပြောင်ပြီး

အမှိုက်တစ်စ မရှိတဲ့ ရွာလမ်းလေးများ၊ ပြုံးရွှင်တောက်ပြောင် မြန်မာဝီသတဲ့

အပြုံးစများ၊ ပူးပေါင်းညီညွတ်ဆောင်ရွက်တတ်တဲ့ အလေ့အထများ၊ မတူတာတွေ

အတူနေပြီး လူ့အဖွဲ့အစည်း အကျိုးစီးပွားအတွက် တူတူညီညီ

ဆောင်ရွက်တတ်မှုများ၊ ချီးကျူးဦးညွတ်ဖွယ် အလေ့အထများကို

ဒီပဲယင်းကွဲကျေးရွာလေးမှတစ်ဆင့် ဒီမိုကရေစီခေတ်သစ်မှာ စာရေးသူတို့

ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်တစ်ခုလုံး ပြန့်ပွားကူးယူနိုင်မယ်ဆိုရင်...

လူငယ်စာရေးဆရာတစ်ယောက်ရဲ့ သူ့နိုင်ငံနဲ့ သူ့လူ့အဖွဲ့အစည်းအပေါ်

ရူမြင်သုံးသပ်မှု အတွေးတစ်စသာဖြစ်ပါတယ်။



ညဘက်ရောက်တော့ ဆရာချစ်ဦးညိုနဲ့ စာရေးသူတို့
စာပေပြောဟောတော့လည်း အလွန်အင်မတန်မှ အဆင်ပြေခဲ့ပါတယ်။
နောက်တစ်နေ့မနက်မှာတော့ မန္တလေးကိုခရီးမဆက်ခင် မူးမြစ်ထဲမှာ
လှေလျှောက်စီးကြပါသေးတယ်။ အသက် ၂၆ နှစ်အရွယ် လူငယ်စာရေးဆရာ
မောင်လင်းသိုက်ညွန့်ကို အသက် ၆၄ နှစ်အရွယ် လျှမ်းလျှမ်းတောက်
အောင်မြင်ကျော်ကြားတဲ့ ဆရာချစ်ဦးညိုက မူးမြစ်ထဲမှာ လှေစီးရင်း
ဂီတနက်သန်ကိုစောညိန်းရဲ့ သီချင်းတွေဆိုပြတာဟာလည်း
ကြည်နူးအမှတ်ရစရာပါ။

နေ့လယ် ၁၂ နာရီလောက်မှာ မန္တလေးကို စာရေးသူတို့ရောက်ပါတယ်။

ဒီပဲယင်းကွဲကျေးရွာမှ ဧည့်ဝတ်ကျေပွန်စွာနဲ့ စာရေးသူတို့ကို
ရှိုင်းဟုတ်ကုမ္ပဏီအရောက်ပို့ပေးတဲ့အတွက် ဟိုရောက်ရောက်ချင်း
စီစဉ်ပေးထားတဲ့အခန်းမှာ ကမန်းကတန်း အကျ...လဲပြီး
တစ်နာရီမှာစာပေဟောပြောကြပါတယ်။ ရှိုင်းဟုတ်ကုမ္ပဏီမှာ
စာရေးသူဟောပြောဖြစ်တဲ့ခေါင်းစဉ်က ‘တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းအောင်မြင်မှုဆီမှ
နိုင်ငံနှင့်လူမျိုးအောင်မြင်မှုဆီသို့’ ခေါင်းစဉ်နဲ့ဖြစ်ပြီး ဆရာချစ်ဦးညိုကတော့
‘လှပကျန်းမာသော ဘဝတစ်ခု’ ခေါင်းစဉ်နဲ့ ဟောပြောခဲ့တာပါ။ စာရေးသူရော၊
ဆရာချစ်ဦးညိုရော ရန်ကုန် ရှိုင်းဟုတ်ကုမ္ပဏီမှာ စာပေဟောပြောဖူးကြပေမယ့်
မန္တလေးရှိုင်းဟုတ်မှာ စာပေဟောပြောပြီးတာနဲ့ ပရိသတ်တွေကို
အမှတ်တရလက်မှတ်ရေးထိုးပေး၊ ဆရာကြီးနဲ့ ဒီနံချဉ်သောက်
စကားစမြည်းပြောကြပြီး ကုမ္ပဏီကကျွေးတဲ့ Dinner ကိုတောင် မစားနိုင်ဘဲ
ဆရာဦးဘုန်း (ဓာတု) လာကြိုတဲ့ကားနဲ့ ဆရာဦးဘုန်းရဲ့အိမ်ကို ချီတက်ကြပါတယ်။
ဟိုမှာတော့ ဆရာဇော်ခိုင်ဦး၊ ဦးသိန်းလွင် (လင်းလွန်းခင်စာပေ) စတဲ့ မန္တလေးက
စာရေးဆရာများနဲ့ ဝိုင်းဖွဲ့ကြပြီး ပတ္တလားတီးလိုက်၊ ဂစ်တာတီးလိုက်၊
သီချင်းဆိုလိုက်နဲ့ အင်မတန်မှ ကြည်နူးစရာပါပဲ။ ဒီလိုနဲ့ ည ၈ နာရီခွဲမှာတော့
ရန်ကုန်မှ စာရေးဆရာနှစ်ယောက်ဟာ အချိန်တန်တော့ အိမ်ပြန်ရမယ်ဆိုတဲ့
ထုတ်အတိုင်း ရှိုင်းဟုတ်ကုမ္ပဏီကစီစဉ်ပေးလိုက်တဲ့ E-Lite Express နဲ့ ရန်ကုန်ကို
ပြည်တော်ပြန်ခဲ့ကြပါတယ်။



ဒီတစ်ခေါက် စာပေဟောပြောပွဲ ခရီးကတော့ စာရေးသူအတွက်
ခါတိုင်းနဲ့မတူ ထူးထူးခြားခြား စစ်ကိုင်း-မန္တလေး နှစ်ပွဲဆက်ခဲ့တဲ့အပြင်
လျှမ်းလျှမ်းတောက် အောင်မြင်ကျော်ကြားတဲ့ ဆရာချစ်ဦးညိုနဲ့အတူ
ဟောပြောခဲ့ရတဲ့အတွက်လည်း ပညာတွေများစွာရရှိခဲ့ပါတယ်။

ဒီထက်ပိုခဲ့တဲ့ အမှတ်ရစရာ၊ ပညာယူစရာ၊ သင်ယူစရာ
(Learning)လုပ်စရာတွေကလည်း ဒီစာပေခရီးကအပြန် စာရေးသူတို့ရဲ့ ရင်ထဲမှာ
တစ်ပွေ့တစ်ပိုက်နဲ့။ ဪ...မဟာရာမဝိညာဉ်နဲ့ပျံသန်းခဲ့တဲ့ ဒီပဲယင်းကွဲ၊
မန္တလေးစာပေခရီးစဉ် ပျံသန်းမှုကတော့ စာရေးသူအတွက် အမှတ်တရ များစွာနဲ့။
ဪ...အမှတ်တရများစွာနဲ့။

See you at the Top!

လင်းသိုက်ညွန့် (မြန်မာ့ခြေ)

*

Energy ကိုစီမံခန့်ခွဲပါ

စာရေးသူတို့ဟာ ဒီဂျစ်တယ်လ်ခေတ် (Digital Age) ကြီးထဲမှာ နေထိုင်နေကြရတာ ပါ။ Hyper Competition တွေများလှတဲ့ ICT ခေတ်ကြီးမှာ ရွေ့လျားမှုတွေ၊ အဟုန်တွေ၊ နေ့စွဲတွေက မြန်ဆန်သလို စာရေးသူတို့ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝတွေကလည်း Digital bits and bytes တွေနဲ့အတူ အရှိန်အဟုန်နဲ့ စီးမျောနေကြရပါတယ်။ ကြာလာတော့ ဝါယာကြိုးမျှင်တွေကြားက ဒစ်ဂျစ်တယ်လ် Life မှာ စာရေးသူတို့တတွေ အရည်ပျော်သွားမတတ်ပါပဲ။

ဒီကြားထဲ တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့လုပ်ရန် အလုပ် (to do list) တွေက များများလာပြီး ကိုယ်ပိုင်အချိန်ဆိုတာက နည်းနည်းလာပြန်ပါတယ်။ တကယ်ပဲ ကိုယ်လုပ်နိုင်တာထက် ပိုပြီး ကိုယ်ကိုယ့်ကိုယ် ခိုင်းမိနေကြပြီလား။ များစွာ စဉ်းစားစရာကောင်းပါတယ်။

စီမံခန့်ခွဲမှု (Management) လုပ်ငန်းနယ်ပယ်ကသူတွေက အချိန်ကို စီမံခန့်ခွဲဖို့ (Time Management) လုပ်ဖို့ ကြိုးစားခဲ့ကြပါတယ်။ ဒီဘက်ခေတ်မှာတော့ အချိန်ကို Manage လုပ်ဖို့ မကြိုးစားတော့ပါဘူး။ အဲဒီ အစား Energy ကိုပဲ Manage လုပ်ဖို့ ကြိုးစားကြပါတယ်။

‘The Power of Full Engagement’ စာအုပ်ကို ရေးသားတဲ့ စာရေးသူများဖြစ်ကြတဲ့ Jim Loehr နဲ့ Tony Schwartz တို့ကတော့ သူတို့ရဲ့စာအုပ်မှာ-

‘Energy, not time, is the Fundamental currency of high

performance’

Energy ဟာ high performance (မြင့်မားတဲ့စွမ်းဆောင်ရည်) အတွက် အခြေခံအကျဆုံး Currency ပဲလို့ အတိအလင်းရေးသားခဲ့ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် HR မန်နေဂျာတွေအနေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ အဖွဲ့အစည်းမှာရှိတဲ့ Member တွေရဲ့ Time Management ထက် Energy Management ဟာ ဝန်ထမ်းတွေရဲ့ ကုမ္ပဏီနဲ့ တစ်ဆက်တစ်စပ်တည်းဖြစ်မှု (Employee Engagement)နဲ့ပါ များစွာ ဆက်စပ်နေပါတယ်။

ခိုင်မာတဲ့စစ်တမ်းများရဲ့ ဖော်ပြချက်အရ အမေရိကန်မှာရှိတဲ့ ဝန်ထမ်းတွေရဲ့ စုစုပေါင်း ၃၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက်သာ သူတို့ရဲ့ အဖွဲ့အစည်းတွေနဲ့ Fully Engage ဖြစ်ကြတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ ကျန်တဲ့ ၇၀ ရာခိုင်နှုန်းဟာသူတို့အဖွဲ့အစည်းတွေနဲ့ Fully Engage မဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းက Energy ကို ကောင်းစွာ Manage မလုပ်နိုင်ဘဲ လုပ်ငန်းခွင်မှာ မပျော်ပိုက်မှု Unhappy at work ဖြစ်ကြလို့ပါပဲ။

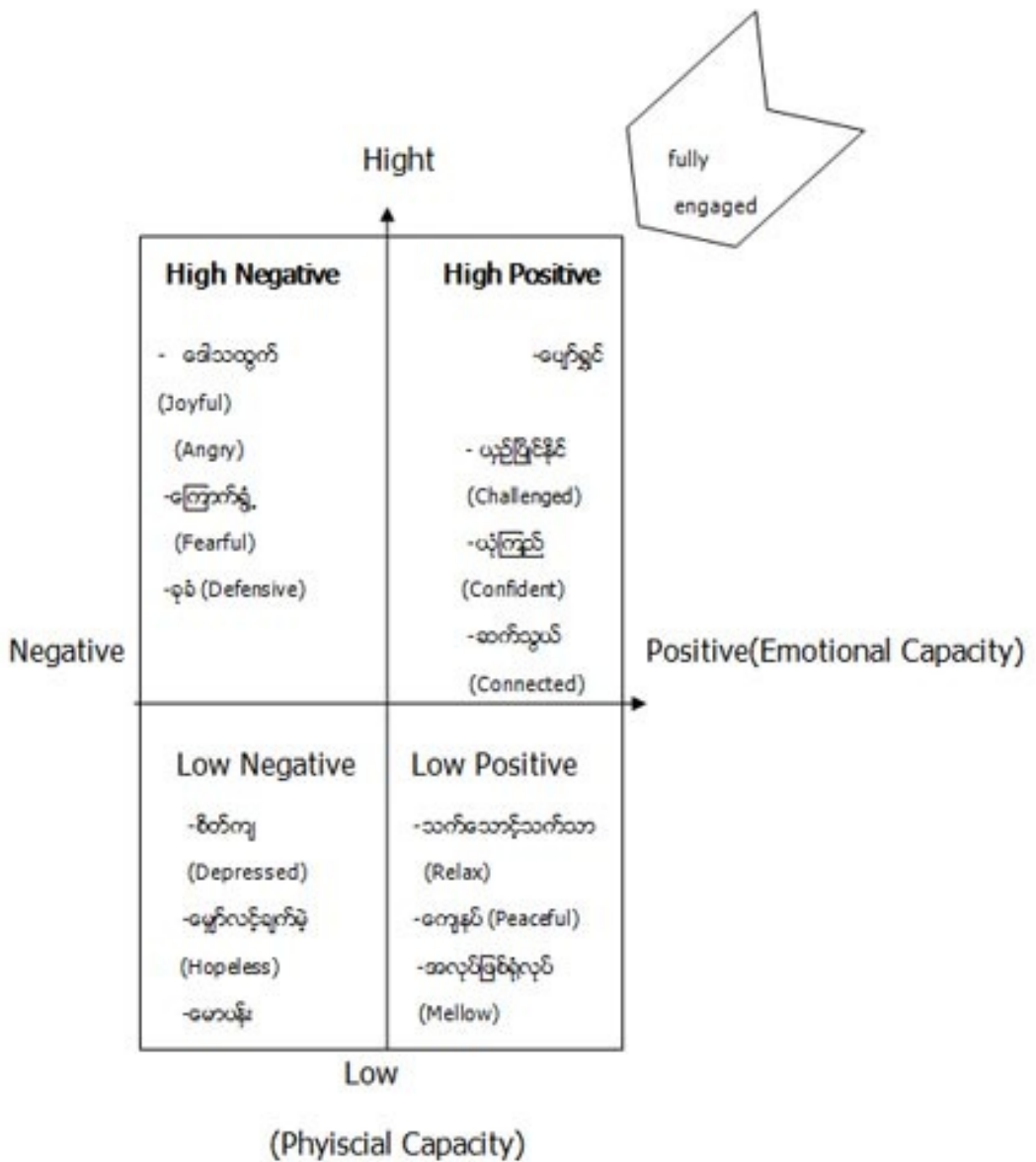
အစဉ်အလာ သီအိုရီများရဲ့ အလိုအရတော့ Talent ဖြစ်တဲ့ ဝန်ထမ်းတွေကို ရှာဖွေပြီး လိုအပ်တဲ့ အရည်အသွေး (Skill) နဲ့ လိုအပ်တဲ့ Facilities တွေ ဖြည့်ဆည်းပေးလိုက်ရင် အကောင်းဆုံးစွမ်းဆောင်နိုင်မှာပဲလို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ စာရေးသူတို့ရဲ့ အတွေ့အကြုံအရ တကယ့်လက်တွေ့မှာ ဖြစ်မလာပါဘူး။ ဒါ ဘာဖြစ်လို့ပါလဲ။ Energy ဆိုတဲ့ X Factor တစ်ခုကျန်သေးလို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဥပမာ- တိုက်ဂါးဝုဖ်၊ ရာဖဲလ်နာဒယ်လ် စတဲ့ ကမ္ဘာကျော် အားကစားသမား (Professional athletes) တွေဟာ သူတို့ရဲ့ဘဝရဲ့ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းသောအချိန်တွေကို ပြိုင်ပွဲဆိုတဲ့ ဘဝရဲ့ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက်သာရှိတဲ့ အချိန်အတောအတွင်းလေးမှာ ရလဒ်ကောင်းတွေရဖို့ လေ့ကျင့်မှု Training နဲ့ Practices ဆိုတဲ့အရာတွေမှာ ဘဝကို ရင်းနှီးမြှုပ်နှံထားကြရပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ သူတို့ရဲ့ဘဝမှာ အချိန် အချိန်ဆိုပြီး Time Management လုပ်တာထက် Energy ကို

စီမံခန့်ခွဲဖို့ဟာ တိုတောင်းလှတဲ့ အဆုံးအဖြတ်ပြိုင်ပွဲကာလလေးမှာ အဓိကကျတဲ့ သော့ချက်တစ်ခုဖြစ်လာရတာ ပါ။ ကိုင်း...ဒီလိုဆိုရင် စာရေးသူတို့ရော Corporate Athlete တွေ ဖြစ်မလာနိုင်ဘူးလား။ အဓိကက Energy ကို Manage လုပ်တတ်ဖို့ပဲလိုပါတယ်။ ‘Energy ကို ဘယ်လို Manage လုပ်မလဲ’

Energy ဆိုတဲ့နေရာမှာ အဓိကအားဖြင့်-

- (၁) ရုပ်ပိုင်း (Physical)
- (၂) စိတ်ပိုင်း (Mental)
- (၃) စိတ်ခံစားမှုပိုင်း (Emotional)



(၄) စိတ်ဓာတ်ရေးရာပိုင်း (Spiritual)

ဆိုပြီး Dynamics လေးခုရှိပါတယ်။ ဒီ Dynamics လေးခုကို

မှန်မှန်ကန်ကန် ပေါင်းစည်းပြီး ထိထိရောက်ရောက် အသုံးပြုနိုင်မယ်ဆိုရင် သက်ဆိုင်ရာဝန်ထမ်းတွေရဲ့ စွမ်းဆောင်ရည် (Performance)လည်း များစွာမြင့်မားလာနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဓိကအားဖြင့် ဒီ Dynamics လေးခုကို Manage လုပ်နိုင်ဖို့ ဖော်ပြပါ Chart လေးခုကို လေ့လာကြည့်နိုင်ပါတယ်။

ဒီ Chart လေးမှာ X ဝင်ရိုးက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစွမ်းရည် (Emotional Capacity) ကို Positive , Negative နဲ့ ပြထားပြီး၊ Y ဝင်ရိုးက ခန္ဓာကိုယ်၊ ကာယဆိုင်ရာစွမ်းရည် (Physical Capacity)ကို High, Low နဲ့ ပြထားတာပါ။ HR မန်နေဂျာများအနေနဲ့ မိမိတို့ရဲ့ဝန်ထမ်းတွေကို ဒီ Chart ထဲက High Positive ဆိုတဲ့ အကွက်နေရာကိုရောက်အောင် ကောင်းစွာ Energy Manage လုပ်နိုင်ရင် Fully Engaged ဖြစ်နိုင်မယ်လို့ဆိုပါတယ်။

HR မန်နေဂျာတွေအနေနဲ့ ဝန်ထမ်းတွေရဲ့ Energy ကို စနစ်တကျ စီမံခန့်ခွဲနိုင်ဖို့၊ ‘Energy စစ်ဆေးမှု (Energy Audit)’ကို ဆောင်ရွက်နိုင်ပါတယ်။ Organization များမှာ ပုံမှန်အားဖြင့် ငွေ စာရင်းစစ်ဆေးမှု (Financial Audit)၊ မာကတ်တင်း အသုံးစရိတ်စစ်ဆေးမှု (Marketing Audit)များရှိသလို ဝန်ထမ်းတွေရဲ့ Energy ကိုလည်း Energy Audit ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။

ယေဘုယျအားဖြင့် Energy Audit လို့ဆိုရာမှာ ကိုယ့်ရဲ့ဝန်ထမ်းတွေ တစ်နေ့ တစ်နေ့ အိပ်ချိန်လုံလုံလောက်လောက် အိပ်ကြရရဲ့လား။ အာဟာရပြည့်ပြည့်ဝဝ စားရရဲ့လား၊ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ များပြားနေလား၊ လူမှုရေးပြဿနာတွေရှိလား၊ လုပ်ငန်းခွင်မှာ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် တက်တက်ကြွကြွရှိရဲ့လား စသည်ဖြင့် စနစ်တကျ စစ်ဆေးနိုင်ပါတယ်။ Energy Audit က ထွက်လာတဲ့ရလဒ်တွေကို အခြေခံပြီး HR မန်နေဂျာများ အနေနဲ့ လိုအပ်တဲ့ဆောင်ရွက်မှု (Responses) တွေကို ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။

တကယ်တမ်းသာ ဝန်ထမ်းများရဲ့ Energy ကို စနစ်တကျ စီမံခန့်ခွဲနိုင်ပါက ဝန်ထမ်းများအနေနဲ့ အလုပ်ခွင်နဲ့ ဘဝညီညွတ်မျှတမှု (Work Life

Balance) ကို ရရှိခံစားနိုင်ရုံသာမက အလုပ်ခွင်နဲ့ ဘဝ တစ်သားတည်းဖြစ်မှု (Work Life Integration) အဆင့်ထိပါ တိုးတက်မြင့်မားလာနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

Ref: The Power of Full Engagement

By; Jim Loehr and Tony Schwartz

(fp,New York)

ISBN-10:0-7432-4569-5

See you at the Top!

လင်းသိုက်ညွန့် (မြန်မာ့မြေ)

*