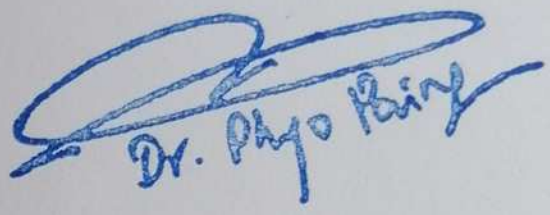
လူတွေ မမှတ်မိလောက်အောင်
တိုးတက် ပြောင်းလဲလိုက်ပါ
DR. PHYO PAING
Personal Development နှင့်
Professional Development
ဆိုင်ရာ အတွေးအမြင်များ



No.73, Ocean, Mingalar Mandalay, Block 2, Unit 10
Chanmyathazi Township, Mandalay
09794461888 , 09792345611

လူတွေမမှတ်မိလောက်အောင်
တိုးတက်ပြောင်းလဲလိုက်ပါ

DR. PHYO PAING

1B

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

ပုံနှိပ်ခြင်း	–	နဝမအကြိမ်၊ ဒီဇင်ဘာလ၊ ၂၀၂၃
အုပ်ရေ	–	၅၀၀၀
မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း	–	မြတ်မင်းလူ
အတွင်းအပြင်အဆင်	–	မိုးဆန်း
ပုံနှိပ်သူ	–	ဦးတင်အောင်ကျော်
		စွယ်တော်ပုံနှိပ်တိုက် (၀၀၄၁၁)
		အမှတ် ၁၄၇ ၊ ၅၁ လမ်း (အပေါ်)
		ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊
		ရန်ကုန်မြို့။
ထုတ်ဝေသူ	–	ဦးဟိန်းဇော်
		ဇာတိမြေစာပေ၊ (၀၃၁၂၅)
		အမှတ်(၁၁၀၄)၊ ကွန္ဒာ ၇ လမ်း
		မြောက်ဥက္ကလာပမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
		ဖုန်း ၀၉ ၂၅၀ ၀၂၂ ၉၈၃
စာမူ မူပိုင်	–	DR. PHYO PAING
တန်ဖိုး	–	၁၄,၀၀၀ ကျပ်

ထုတ်ဝေသည့် စာအုပ် ကတ်တလောက်အညွှန်း (CIP)

၃၁၀

DR. PHYO PAING

လူတွေ မမှတ်မိလောက်အောင် တိုးတက်ပြောင်းလဲလိုက်ပါ

DR. PHYO PAING ၊ ဇာတိမြေစာပေ၊ ရန်ကုန်မြို့။

စာ–၂၄၀၊ ၁၄ စင်တီ × ၂၁ စင်တီ

(၁) လူတွေ မမှတ်မိလောက်အောင် တိုးတက်ပြောင်းလဲလိုက်ပါ

မာတိကာ

စာရေးသူ၏ အမှာစာ
စာရေးသူ၏ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း

စာမျက်နှာ

- စမ်းသပ်ရမှာ မကြောက်ပါနဲ့ ၁
- တိုးတက်ရေး အတွေးအခေါ်များ ၃
- ဒီနေ့လုပ်တဲ့အလုပ်က မနက်ဖြန်အတွက် အချိန်အများကြီး ချွေတာပေးရမယ်၊ အချိန်မဖြုန်းပါနဲ့ ၄
- 5 Minutes Rule ၆
- Career Capital တည်ဆောက်ပါ ၈
- လူတွေမမှတ်မိလောက်အောင် တိုးတက်ပြောင်းလဲလိုက်ပါ ၁၁
- လက်တွေ့ကျတဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုတွေမှာ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံပါ ၁၃
- အလုပ်တိုင်းမှာ အခွင့်အရေးရှိတယ် ၁၅
- ဆာလောင်မှုက အကြောက်တရားထက် ကြီးနေဖို့လိုတယ် ၁၆
- လူတိုင်းမှာ အိပ်မက်တွေ ရှိတတ်ကြတယ် ၁၇
- ကိုယ့်ရဲ့အကောင်းဆုံး Version တည်ဆောက်ဖို့ ၁၈
- နေ့စဉ်ရဲ့ စွမ်းပကား ၁၉
- Goal = Dream with Deadline ၂၀
- Gap Between Dream and Reality ၂၁
- အတိတ်သည် အနာဂတ်ကို ကိုယ်စားမပြု ၂၃
- လူသစ်၊ စိတ်သစ်၊ အနာဂတ်သစ် ၂၄
- စာဖတ်နည်းမှန်ရဲ့လား ၂၆

- Specialized Knowledge မရှိရင်မလွယ်ဘူး ၃၀
- Self-awareness ရှိဖို့ Self-discovery လုပ်ဖို့လိုတယ် ၃၂
- အချိန်ကို စီမံတာထက် Energy ကို စီမံဖို့လိုတယ် ၃၃
- စိတ်ဓာတ်မကျပါနဲ့ ၃၅
- နှိုင်းယှဉ်မှု ၃၇
- ဘဝကို သေချာ Design မလုပ်ရင် ၃၉
- ဆုံးဖြတ်ချက်တွေချရတာ ပင်ပန်းတယ် ၄၁
- ခံယူချက် ပြတ်သားဖို့လိုတယ် ၄၃
- ဘေးထိုင်ဘုပြောခြင်းသည် တိုးတက်လိုသူတွေအတွက် အလုပ်မဟုတ် ၄၅
- ပန်းတိုင်ကိုရောက်ဖို့ မရပ်လိုက်ပါနဲ့ ၄၇
- အချိန်ဆွဲသလား ၄၈
- ဆန္ဒနဲ့ဘဝ တစ်ထပ်တည်းဖြစ်ဖို့ GOAL ၅၀
- ပိုမိုထိရောက်တဲ့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ချမှတ်ခြင်း အဆင့် ၉ ဆင့် ၅၃
- ကြွားဖို့ ပညာမသင်ပါနဲ့၊ ဘဝပြောင်းလဲဖို့ ပညာသင်ပါ ၅၆
- စိတ်ညစ်မခံပါနဲ့၊ အကျင့်ပါတတ်တယ် ၅၇
- သင် ဘာကြောင့်မပျော်တာလဲ ၅၈
- ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် အကောင်းဆုံးလုပ်ဆောင်ပါ ၆၁
- တစ်နေရာတည်းမှာပဲ တစ်သက်လုံးနေရအောင် ကိုယ်က သစ်ပင်မှမဟုတ်တာ ၆၂
- ဘဝဆိုတာ လှိုင်းပေါ်ရောက်လိုက် လှိုင်းအောက်ရောက်လိုက် ၆၄
- ကိုယ့်ရဲ့ ဘဝအဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်က ဘာလဲ ၆၅

- နေ့စဉ်ငါဘာတွေလုပ်မလဲ၊ လုပ်တဲ့အရာကနေ ငါဘယ်လိုလူဖြစ်လာမလဲ ၆၇
- Pain = Strength ၆၉
- မွေးကတည်းက သန်မာတာရှားတယ်၊ ကိုယ့်ကို မသေစေတဲ့အရာက သန်မာစေတဲ့ အရာတွေဆိုတာမှန်တယ် ၇၁
- ကျွန်တော့်ဘဝကို Design လုပ်တဲ့ပုံစံတစ်ခုရှိတယ် ၇၃
- Work Hard > Work Smart ၇၅
- ဘဝဆိုတာ ၇၆
- Good Life ၇၇
- ကိုယ့်ရဲ့ငယ်ရွယ်မှု Youth ကို အလဟဿ မဖြုန်းတီးပါနဲ့ ၈၂
- မှားတာ ပြဿနာမဟုတ်ဘူး ၈၄
- ကိုယ့်စိတ်ကိုမအောင်ရင် တခြားအရာတွေကို အောင်မြင်အောင်လုပ်ဖို့ခက်တယ် ၈၆
- ဘဝမှာ သူညကပြန်စခဲ့ရလို့ အကုန်ရှုံးသွားရင်ကို အရင်းပဲ ၈၈
- နေ့စဉ် ဘဝနေထိုင်မှုအတွက် စနစ်ထားပါ ၉၀
- ဖြစ်ချင်တာတွေဖြစ်လာဖို့ DRC ၉၂
- လူနဲ့ 'အ' သုံးလုံး ၉၄
- အရာရာဟာ နောက်တစ်ဆင့်သွားဖို့ စမ်းသပ်လေ့လာမှုတွေပဲ ၉၆
- ပတ်ဝန်းကျင်က သတ်မှတ်ထားတဲ့ အောင်မြင်မှုတွေကြား လမ်းမဆုံးစေနဲ့ ၉၈
- Mental Model ၁၀၀

- Experiment တွေကနေ Motivation တွေရလာတယ် ၁၀၇
- Motivation သင်တန်းတွေက ဂျင်းလား ၁၀၉
- ကျွန်တော့်အတွက် Motivation ရဲ့ရန်သူက Expectation ပဲ ၁၁၄
- ပြောင်းလဲလို့မရတဲ့သူတွေထဲမှာ အသစ်သင်ယူမှု မလုပ်ချင်တဲ့သူတွေပါတယ် ၁၁၆
- ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့အချိန်ကို အကောင်းဆုံးအသုံးပြုဖို့ အလုပ်ကိုပိုးစိုးပက်စက်လုပ်ပါ ၁၁၈
- လူတွေမမှတ်မိလောက်အောင် တိုးတက်ပြောင်းလဲဖို့ နေ့စဉ်မဖြစ်မနေလုပ်မယ့် List ထားပါ ၁၁၉
- ဘဝမှာ လမ်းပြသူတွေက ဘဝလမ်းကြောင်းမှန်စေခဲ့တယ် ၁၂၀
- အလုပ်တွေပြီးဖို့ Productivity System လိုပါတယ် ၁၂၂
- ပိုရယူသိလူကစား ဖြစ်အောင်လုပ် ၁၂၅
- ဘယ်အချိန်မှာ ဘယ်လိုပြန်ဖြစ်မယ်ဆိုတာထက် ဘာကြောင့် ငါတို့တိုက်ပွဲဝင်နေလဲဆိုတာ သိဖို့လိုတယ် ၁၂၇
- တစ်ရက်တာအတွက် မနက်မှာပြုလုပ်တဲ့ ၁၀ မိနစ်ဟာ အသက်ပါ ၁၂၉
- တက္ကသိုလ်ဝင်တန်းမအောင်တဲ့သူတွေက အားပေးစကားလိုတာ မဟုတ်ပါဘူး ၁၃၁
- Motivation & 2P ၁၃၃
- စိတ်ဓာတ်ကျဖူးသလား ၁၃၆
- ရည်မှန်းချက်တွေ မဖြစ်လာတဲ့အခါ ၁၃၈
- ဖြစ်ချင်တာတွေ စိတ်ကူးတာနဲ့ ဖြစ်လာမှာလား ၁၃၉

- Motivation အတွက် ၄ ချက် ၁၄၁
- ကိုယ့်ရဲ့ Superpower က ဘာလဲ ၁၄၃
- လဲပြိုမသွားဖို့ Structure လိုတယ် ၁၄၅
- နာမည်တစ်လုံးတည်ဆောက်ဖို့ အရေးကြီးတယ် ၁၄၇
- ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စနစ်တစ်ခုလို့ပဲစဉ်းစားတယ် ၁၄၉
- သာမန်နဲ့မတူချင်ရင် သာမန်လူတွေ မလုပ်တဲ့အရာတွေကို လုပ်ဖို့လိုတယ် ၁၅၁
- ကိုယ့်ရဲ့ဖြစ်တည်မှုအတွက် အားရှိစေတဲ့ ပုံပြင်တွေပဲပြောပါ ၁၅၃
- ကိုယ့် Profession ကို ချစ်ဖို့လိုတယ် ၁၅၅
- လူအများနဲ့အမြင်မတူသူ ကိုယ့်အမြင်ကို မမှိတ်မသုန် အကောင်အထည်ဖော်သူတွေကြောင့် ကမ္ဘာကြီးပြောင်းလဲသွားတယ် ၁၅၇
- Principles ၁၅၉
- Creative Visualization ၁၆၁
- ဘဝအတွက် Philosophy ၁၄ ခု ၁၆၃
- ဘဝဆိုတာ Game တစ်ခုဆိုရင် ၁၆၅
- ကျွန်တော့်အတွက် အသုံးဝင်တဲ့ယုံကြည်မှု ၆ ချက် ၁၆၇
- လူတစ်ယောက်ရဲ့ အနာဂတ်အလားအလာကို ကြည့်ရန် အချက် ၄ ချက် ၁၆၉
- အလုပ်ကို ချစ်မြတ်နိုးရုံတစ်ခုတည်းနဲ့ လုံလောက်ပြီလား ၁၇၁
- Peak Performance ၁၇၃
- ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နေ့စဉ် Train ပါ ၁၇၅
- ဘာကြောင့် Side Project တစ်ခုလုပ်သင့်သလဲ ၁၇၇
- အကောင်းဆုံး သင်ဖန်တီးဖို့ အချက် ၆ ချက် ၁၈၀

- ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကျေးဇူးတင်ကြည့်ပါ ၁၈၄
- အရည်အချင်းဆိုတာ အလကားဖြစ်မလာဘူး ၁၈၅
- ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တိုးတက်အောင် အရင်ဆုံးလုပ်ပါ ၁၈၇
- Personal Branding ၁၉၀
- လူ နဲ့ အမှတ်တံဆိပ် ၁၉၂
- အမူအကျင့်တည်ဆောက်ရေး (10, 21, 66, 100 + Formula) ၁၉၄
- အဓိက 'အ' သုံးလုံးကို အသုံးပြုနိုင်မယ်ဆိုရင် ၁၉၆
- သာမန်ထက် အလုပ်သုံးဆပိုပြီးဖို့ ၁၉၈
- ကောင်းမွန်တဲ့ နေ့ရက်တွေဖန်တီးဖို့ 8Es ၁၉၉
- Perfect ဖြစ်ချင်စိတ်က အလုပ်ပြီးမြောက်ဖို့ အတားအဆီးပဲ ၂၀၃
- လူရှိန်အောင် အချိန်ကုန်မခံပါနဲ့ ၂၀၅
- လူတွေက အလေ့အကျင့်ရဲ့ရလဒ်ပဲ ၂၀၇
- နေ့တစ်နေ့ကိုစတင်ဖို့ အရေးကြီးတဲ့ Morning Rituals 7 ခု ၂၀၉
- ကိုယ့်လက်ရှိဘဝက ကိုယ့်ရွေးချယ်မှုစုစုပေါင်းရဲ့ရလဒ်ပဲ ၂၁၁
- အတွေးတွေကို ဂရုစိုက်ဖို့လိုတယ် ၂၁၃
- သစ်ချည်းပဲ ထိုင်ခုတ်နေတာထက် ပုဆိန်သွေးဖို့လိုပါတယ် ၂၁၄
- လူသိတာဟာ အောင်မြင်တာမဟုတ်ပါ ၂၁၆
- အောင်မြင်တဲ့သူတွေပြောတဲ့ တူညီတဲ့အချက်များ ၂၁၈
- ကျွန်တော်တို့ကို တိုးတက်စေတဲ့အရာကဘာလဲ ၂၂၀
- ရန်သူတွေရှိသလား ၂၂၂
- ဘာကြောင့် မပျော်တာလဲ ၂၂၅

စာရေးသူ၏ အမှာစာ

ဒီစာအုပ်ကတော့ ၂၀၁၆ ကစတင်ပြီး ရေးထားတဲ့ Personal and Professional Development အတွက် Note တွေကို ရွေးချယ်ပြီး စုစည်းပေးထားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်ဘဝတစ်လျှောက် လေ့လာမှတ်သားမိတဲ့ တန်ဖိုးရှိတဲ့စကားလေးတွေ၊ Note တွေဟာ ဘဝအမြင်ကို သော့တစ်ချောင်းလို ဖွင့်ပေးခဲ့သလို ဘဝတိုးတက်ရေးမှာ အများကြီးကူညီပေးခဲ့ပါတယ်။

ဘဝမှာ စိန်ခေါ်မှုတစ်ခုကြုံတိုင်း Note တွေချရေးထားမိပြီး တခြားသူတွေကိုလည်း ဝေမျှပေးဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအတွက် အများကြီး အထောက်အကူဖြစ်တယ်ဆိုတာ ပြန်သိရတဲ့အတွက် ပီတိဖြစ်ရပါတယ်။

လွန်ခဲ့တဲ့ဆယ်နှစ်အတွင်း ရေးခဲ့တဲ့မှတ်စုတွေကို ထုတ်နုတ်ထားတဲ့အတွက် အင်္ဂလိပ်စကားလုံးအသုံးအနှုန်း နည်းနည်းများနိုင်ပါတယ်။ လူတိုင်းအတွက် ရည်ရွယ်ထားတာမဟုတ်တဲ့အတွက်လည်း အဆင်ပြေမယ်လို့မျှော်လင့်ပါတယ်။ စာအုပ်ထုတ်ပေးပါလို့ တောင်းဆိုသူတွေနဲ့ စာအုပ်အနေနဲ့ဖတ်ချင်သူတွေအတွက် အဆင်ပြေအောင် အခုလိုထုတ်ဝေလိုက်ရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ မှတ်စုတိုင်းကို www.drphyopaing.com မှာလည်း အခမဲ့ဖတ်ရှုနိုင်ပါတယ်။

Dr. Phyo Paing

စာရေးသူ၏ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း

အဘိုးက FRC ဖြစ်တဲ့အတွက် အဖေတို့၊ အဒေါ်တို့လက်ထက်တုန်းက ဆေးကျောင်းတက်ခွင့်မရခဲ့ဘူး။ သူတို့ကိုကတိပေးထားတဲ့အတိုင်း ဆေးကျောင်းကို ပြီးအောင်တက်ခဲ့တယ်။ ၄ တန်းပြီးကတည်းက အဖေမရှိတော့တဲ့အတွက် စျေးထဲမှာဆိုင်စောင့်ရင်း၊ ကျောင်းတစ်ဖက်တက်ရင်း အချိန်ကုန်ခဲ့တယ်။

ကျောင်းပြီးတော့ ကျောင်းတက်တုန်းက ကျားကုတ်ကျားခဲစုခဲ့တဲ့ငွေနဲ့ Meebook E-Reader လေးကို တရုတ်ကသွင်းပြီး အကုန်ရင်းလိုက်တယ်။ အရင်းပါပြုတ်သွားတယ်။ ဒါကြောင့် စီးပွားရေးစီမံခန့်ခွဲမှုပညာကို ထဲထဲဝင်ဝင်လေ့လာဖို့ ဆုံးဖြတ်ပြီး ကျွန်တော်သင်တန်းတွေတက်ခဲ့တယ်။

နိုင်ငံတကာ ဆေးကုမ္ပဏီကြီးတစ်ခုမှာ အလုပ်ဝင်လုပ်ပြီး ကုမ္ပဏီတွေအလုပ်လုပ်ပုံလေ့လာခဲ့တယ်။ ကိုယ်တိုင်ဖုန်းဆိုင်ဖွင့်ပြီး လေ့လာထားတဲ့ပညာရပ်တွေကို အသုံးပြုပြီး လက်လွှဲနိုင်အောင် စမ်းကြည့်

စွန့်ဦးတီထွင်တွေကို ကိုယ်သိထားတာတွေ ပြန်လည်ဝေမျှပေးဖြစ်ခဲ့တယ်။ အရမ်းလေးစားရတဲ့ Marketing Guru ကြီး Seth Godin နဲ့တွေ့ပြီး မားကက်တင်းနဲ့ Business အပေါ်မြင်တဲ့အမြင် အရမ်းပြောင်းသွားတယ်။ ၂၀၁၅ မှာ ပညာရေးနဲ့အပြောင်းအလဲလုပ်ဖို့ YEC Learning Center ကိုစတင်ခဲ့တယ်။ ကုမ္ပဏီပေါင်း ၂၀၀ ကျော်ကို Corporate Training ပေးခဲ့တယ်။

Training နဲ့ Seminar ပေါင်း ၂၅၀ ကျော်နဲ့ လူသိများကြတဲ့ Toe Tet Online Learning, Dream Lab, Akyanpay, Sapwar တို့ရဲ့ မိခင်ကုမ္ပဏီဖြစ်တဲ့ YEC Company ကိုတည်ထောင်ခဲ့တယ်။ ၂၀၂၂ ဒီဇင်ဘာမှာတော့ YEC Learning ကနေ Higher Education Institution တစ်ခုအဖြစ် New Next University ကို အဆင့်မြှင့်တည်ထောင်ခဲ့ပါတယ်။ ရည်မှန်းချက်ကြီးတဲ့လူတွေကိုကူညီဖို့ Personal, Professional နဲ့ Business Development ပိုင်းတွေကို ကူညီဖို့က YEC Company ရဲ့သမိုင်းပေးတာဝန်ဖြစ်ပါတယ်။

ဘဝဆိုတာ ကိုယ့်အစွမ်းအစဘယ်လောက်ရှိလဲဆိုတာ စမ်းသပ်ရာနေရာလို့ ခံယူထားပါတယ်။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ဆုံးဖြတ်ပြီးရင် ဖြစ်အောင်လုပ်ပါ။ အနာဂတ်ပုံရိပ်က အတိတ်ထက် ပိုကြည်လင်ပြတ်သားဖို့လိုပါတယ်။ ကျွန်တော်အမြဲပြောနေကျ လက်ကိုင်ဆောင်ပုဒ်က 'ဘူကောင်တွေကိုရှောင်' နဲ့ 'ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂုဏ်ယူတဲ့အလုပ်တွေနဲ့စဉ်လုပ်ပါ' ပဲဖြစ်ပါတယ်။

❐

စမ်းသပ်ရမှာ မကြောက်ပါနဲ့

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အစမ်းသပ်ခံတဲ့လူတစ်ယောက်လို့ပဲ စဉ်းစားတယ်။ စိတ်ညစ်စရာတွေ မရှိသလောက်နဲ့ ဘဝကို အရသာရှိရှိ ဖြတ်သန်းဖို့ဖြစ်နိုင်မလား စမ်းသပ်ကြည့်တယ်။ ဉာဏ်မကောင်းဘူးလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထင်နေတဲ့သူတစ်ယောက်က နည်းစနစ်မှန်မှန်လေ့ကျင့်ရင် ဉာဏ်ကောင်းတာ၊ စာဖတ်မြန်တာ လုပ်လို့ရသလား စမ်းသပ်ကြည့်တယ်။ လေးငါးနှစ်အတွင်း ပညာတစ်ခုလေ့လာပြီး ဆရာကျအောင်လုပ်လို့ ရမလား၊ ကိုယ်မပါဘဲ ကိုယ့်ကို Passive Income ပုံစံမျိုးရှာပေးလို့ရတဲ့ လုပ်ငန်းတည်ဆောက်လို့ရမလား၊ မြန်မာစကားပီအောင် မပြောတတ်လည်း Trainer တို့၊ Public Speaker တို့ လုပ်လို့ရမလား၊ Content Marketing ကနေ Content Inc လို Business တည်ဆောက်လို့ရမလား၊ စာကောင်းကောင်း မရေးတတ်ဘဲ၊ စာလုံးပေါင်းအမှား၊ စကားမကြွယ်ဘဲ Blogging မှာ နေရာတစ်ခုရနိုင်မလား၊ ဖက်တီးပုတ်ကနေ အချိန်တို အတွင်း ဝိတ်ချပြီး Fit ဖြစ်အောင်၊ Strength တက်အောင်လုပ်လို့ရမလား စသဖြင့် စမ်းသပ်ကြည့်တယ်။ မြန်မာပြည်မှာ Zoom တစ်ခုတည်းနဲ့

J

တစ်ပတ်ကို ကိုယ် Coach လုပ်ပေးချင်တဲ့ လုပ်ငန်းရှင် ၁၅ ယောက်ကို Virtual Coaching လုပ်လို့ရမလား စမ်းသပ်ကြည့်တယ်။ ကိုယ်အသုံးပြုနေတဲ့ Planning Tools ကို Website တစ်ခုနဲ့လုပ်ပြီး Subscription Model နဲ့ကူညီပေးလို့ရမလား စမ်းသပ်ကြည့်တယ်။ တစ်ရက်စာတစ်အုပ်ဖတ်လို့ရမလား စမ်းသပ်ကြည့်တယ်။ ဒီလိုစမ်းသပ်မှုတွေမပြောဖြစ်တာ၊ လုပ်နေတာအများကြီးရှိသေးလို့ ထပ်ပြောပြချင်သေးတယ်။ စမ်းသပ်မှုတွေက ကျွန်တော့်ဘဝကို နောက်တစ်ဆင့်ရောက်စေခဲ့တယ်။ စမ်းသပ်ရမှာမကြောက်ပါနဲ့။

❐

တိုးတက်ရေးအတွေးအခေါ်များ

၁။ ဘူကောင်တွေကို ရှောင်ပါ။

၂။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂုဏ်ယူတဲ့အလုပ်တွေနဲ့စဉ်လုပ်ပါ။

၃။ အလုပ်ကို ပိုးစိုးပက်စက်လုပ်ပါ။

၄။ ဒီနေ့လုပ်တဲ့အလုပ်က မနက်ဖြန်အချိန်ကို ချွေတာနိုင်ပါစေ။

၅။ ကျေးဇူးတင်တတ်တဲ့စိတ်နဲ့နေပါ။

၆။ ကိုယ့်ကိုငွေရှာပေးမယ့်အရာတွေမှာ ငွေသုံးဖို့ မနှမြောပါနဲ့။

၇။ လုပ်နေတဲ့အလုပ်တိုင်းကို ပိုလွယ်၊ ပိုမြန်၊ ပိုထိရောက်အောင်လုပ်ပါ။

၈။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်တော့မှ အပြစ်မတင်ပါနဲ့။

၉။ လူတွေရဲ့အထင်အမြင်မှာ အသက်မရှင်ပါနဲ့။

၁၀။ လိုချင်တာမရခဲ့ရင် ပိုကောင်းတာရလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် လုပ်စရာ ရှိတာ ဆက်လုပ်ပါ။

၁၁။ လူတွေကို Dream List ထဲ ထည့်မထားပါနဲ့။

၁၂။ အရာရာက စမ်းသပ်မှုပဲ။ ဒါကြောင့် ကျရှုံးမှာ မကြောက်နဲ့။ ဒုပေနာပေခံပါ။

❐

ဒီနေ့လုပ်တဲ့အလုပ်က မနက်ဖြန်အတွက် အချိန်အများကြီး ချွေတာပေးရမယ်၊ အချိန်မဖြုန်းပါနဲ့

ဒါက ကျွန်တော့်ရဲ့ အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှုအတွေးအခေါ် Philosophy ပဲ။ ပြန်မရနိုင်တော့တာ အချိန်ပဲ။ လူတွေမှာရှိတဲ့ အဖိုးအတန်ဆုံး အရင်းအမြစ်ကလည်း အချိန်ပဲဖြစ်တယ်။ နာရီလက်တံက အချိန်နဲ့အမျှလည်ပတ်နေတယ်။ ကျောင်းပြီး ဆေးမကုတော့ နှမြောစရာကြီးလို့ လာပြောကြတယ်။ ဟုတ်တယ်လို့ပဲ ပြန်ပြောလိုက်တယ်။ အများကြီး မရှင်းပြချင်လို့။ သာမန်လူတွေက ဖြစ်နိုင်ခြေ Option တစ်ခုပဲမြင်တာ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ရွေးချယ်လို့ရတဲ့ လမ်းကြောင်းအခုတစ်ရာလောက် ချပြလို့ရတယ်။ ကိုယ့် Strength က Maximizer ဖြစ်တဲ့အတွက် ရှိပြီးသားအရာတွေရဲ့ ဖြစ်နိုင်တဲ့အလားအလာတွေကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းမြင်သလို ကောင်းပြီးသားအရာတွေကို ပိုကောင်းအောင် လုပ်ပေးချင်တယ်။ လူတွေရဲ့ဦးနှောက်ကို Limitless ထဲက Bradley Cooper လို LSD မလိုဘဲ ဦးနှောက်စွမ်းပကားကို လှုပ်နှိုးနိုင်အောင်၊ မသိစိတ်စွမ်းပကားကို အသုံးချနိုင်အောင် ကိုယ့်ရဲ့ Best Version ဖြစ်အောင် ပုံဖော်နိုင်အောင် ဒါတွေ

လုပ်ဖို့ လေ့လာခဲ့တဲ့ English ၊ Burmese ၊ Chemistry ၊ Physics အပြင် Zoology နဲ့ Botany က တော်တော်လေးအထောက်အကူပြု သလို ဒုတိယနှစ်မှာလေ့လာခဲ့တဲ့ Anatomy က ဘယ် Muscle ဘယ်လိုအလုပ်လုပ်တယ်ဆိုတာ ကောင်းကောင်းသိစေခဲ့တဲ့အတွက် Fitness အတွက် အထောက်အကူပြုတယ်။ Biochemistry နဲ့ Physiology က Productivity Hacking အတွက် မရှိမဖြစ်ပါ။

တခြား ဥပဒေရေးရာ ဆေးပညာ Forensics တို့၊ Pharmacology ၊ Microbiology ၊ Medicine ၊ Surgery ၊ Child ၊ OG ကနေ လေ့လာလို့ရခဲ့တာကတော့ Root Cause Analysis ပဲ။ ဒါ Consulting မှာ ပြဿနာအဖြေရှာရင် အလွန်အသုံးဝင်တယ်။ လူနာ ရောဂါရာဇဝင်မေးတာ၊ စမ်းတာ၊ Diagnosis လုပ်၊ Treatment ပေးတာ၊ Business Consulting မှာ သွားတာအတူတူပဲ။ ဆေးပညာမှာ Evidence-based Medicine သွားသလို Positive Psychology Intervention မှာ Result ဘယ်လောက် Consistent ဖြစ်သလဲကြည့်တယ်။ နောက်ပိုင်းလေ့လာခဲ့တဲ့ ပညာရပ်တိုင်းဟာ အလကားမဖြစ်ဘူး။ တစ်ချိန်မှာ ဆုံမှတ်ရှိလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် တစ်ခုခုဆို အဝေဖန်မစောပါနဲ့။ ဘယ်အချိန် Dots တွေ ချိတ်ဆက်မယ် Connecting the Dots ဖြစ်မလဲ မသိနိုင်ဘူး။

❐

5 Minutes Rule

Social Media သုံးတဲ့အခါ လူတွေရဲ့ Monkey Brain (မျောက်ဦးနှောက်) ကို သွားနှိုးဆွတယ်။ ခုတင်ပေါ် ရောက်နေပြီး ဖုန်းကြည့်နေရင်း ညဉ့်နက်မှန်းမသိ နက်သွားတာမျိုး ကြုံဖူးကြလိမ့်မယ်။ လူဦးနှောက်ကို အကြမ်းဖျင်း Monkey Brain ၊ Robot Brain နဲ့ Sage Brain ဆိုပြီး ယေဘုယျသုံးခုခွဲချလိုက်လို့ရတယ်။ Productivity Hacking အတွက် အလွယ်တကူခွဲလိုက်ကြတယ်။ လူတွေမှာ နှစ်သန်းပေါင်းများစွာရှိခဲ့ပြီဖြစ်တဲ့ Old Brain (Lizard Brain) ဆိုတာရှိတယ်။ သူကတော့ ကိုယ့်ရှင်သန်မှုဖြစ်စဉ်အတွက် ကာကွယ်ပေးဖို့ Repetitive Tasks တွေထပ်ခါထပ်ခါလုပ်တဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေအတွက် အလွန်အရေးပါတယ်။ Habit Formation အတွက် အလွန်အရေးကြီးတယ်။

နောက်တစ်ခုက Evolution ဖြစ်စဉ်အရ အသစ်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ Monkey Brain။ Noti တက်ရင်ကြည့်ချင်တယ်။ ဒီ Brain နေရာကို နှိုးဆွခံရတဲ့အခါ တခြားအလုပ်တွေ မလုပ်နိုင်ဘဲ Social Media ထဲ တဝဲလည်လည် ဖြစ်နေတဲ့အချိန်မျိုး လူတိုင်း တစ်ခါမဟုတ်တစ်ခါ

ကြုံဖူးကြလိမ့်မယ်။ ကျွန်တော့်အနေနဲ့ ဒီလို Hooked ဖြစ်သွားတာကို ကျော်လွှားတဲ့နည်းက Alarm ငါးမိနစ်ပေးတဲ့ နည်းပဲ။ အလုပ်တစ်ခုကို ငါးမိနစ် Fully Focus ထားပြီးလုပ်တယ်။ ဒါပြီးမှ Social Media ပြန်ကြည့်မယ်ပေါ့။ ဒီငါးမိနစ်ပြီးရင် ဦးနှောက်က ငြိမ်သွားပြီ။ နောက် ၁၅ မိနစ်သွားတယ်။ နောက်ဆုံး Sage Brain လို့ ခေါ်တဲ့ ပညာဉာဏ်တွေ သေချာစဉ်းစားလို့ရတဲ့အဆင့်ကိုသွားတယ်။ နက်နက်နဲနဲ တွေးရတဲ့အရာတွေ၊ စဉ်းစားကြံဆရတဲ့အရာတွေ Deep Work လုပ်ရတဲ့အရာတွေအတွက် ပညာရှိ Brain ကို အသုံးပြုနိုင်ဖို့ 5 Minutes Rule ကို အသုံးပြုတယ်။ ဒါကတော့ ကျွန်တော်အသုံးပြုနေတဲ့ Social Media မှာ Content Produce လုပ်ပြီး ပြန်လည် Recharge လုပ်တဲ့ နည်းပါ။

❐

Career Capital တည်ဆောက်ပါ

'ကိုယ်ချစ်တဲ့အလုပ်ကိုလုပ်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် လုပ်တဲ့အလုပ်ကိုချစ်ပါ။' ဒါဆေးကျောင်းသားဘဝက နံရံမှာ အကြီးကြီးရေးထားတဲ့စာဖြစ်တယ်။ တရုတ်နဲ့ အမေရိကယဉ်ကျေးမှုကကွာတယ်။ အနောက်တိုင်းမှာက Do What You Love တရုတ်မှာက Love What You Do ဖြစ်တယ်။ American Values ပေါ်မူတည်ပြီး လူတွေအတွက် နိုင်ငံရှိနေတယ်။ တရုတ်ပြည်မမှာက လူတွေက နိုင်ငံအတွက် တည်ရှိနေတယ်။ ဒီတန်ဖိုးထားမှု Lens ကွာတယ်။ ကိုယ်ချစ်တဲ့အလုပ်ကိုလုပ်ဖို့ ၂၀၁၇ ကစလို့ စင်ပေါ်မှာ ဟောပြောချင်တဲ့အတွက် Speaker တွေ အစီအရီထွက်လာခဲ့တယ်။ သူတို့ရဲ့ Passion နောက်ကိုလိုက်ဖို့ တချို့ဆို သိန်းရာနဲ့ခချီရင်းပြီး Follow Your Passion လုပ်ကြတယ်။ တချို့တွေ အောင်မြင်တယ်။ တချို့တွေ ထင်သလောက် ခရီးမရောက်ခဲ့ကြဘူး။

ဒါကတော့ ကိုယ့်ရဲ့ Skill ဟာ စျေးကွက်မှာရှားပါးမနေတာ၊ တန်ဖိုးအထားမခံရတာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကိုယ့်ရှေ့မှာ ကိုယ့်ထက်ပို Skill ကြမ်းတဲ့လူတွေရှိနေတာ စျေးကွက်

သဘောကြောင့်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကို Cal Newport က Career Capital လို့ခေါ်ပါတယ်။ Cal Newport ဆိုတာ *Deep Work* တို့၊ *So Good They Can't Ignore You* တို့လို စာအုပ်တွေရေးခဲ့တဲ့ စာရေးဆရာပါ။ MIT မှာ Post Graduate အတွက်လုပ်ရင်း Passion Hypothesis ကို လေ့လာရင်း So Good They Can't Ignore You ကိုရေးခဲ့တာပါ။ လွန်ခဲ့တဲ့ ၁၁ နှစ်က Google Talks မှာပြောတဲ့ ဗီဒီယိုတစ်ခုလည်းရှိတယ်။ စိတ်ဝင်စားရင် ကြည့်ကြည့်ပါ။ Career Capital ဆိုတာ Rare & Valuable Skills ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော် ဒီ Marketing နယ်ပယ်ထဲမဝင်ခင် ၂၀၁၂ ခုနှစ်၊ ဇွန်လကစလို့ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ Diploma သင်တန်းတွေတက်တာ၊ MBA တက်တာကို အလုပ်တစ်ဖက်နဲ့ လုပ်ရသလို Part Time စာသင်ပါတယ်။ ၂၀၁၅ ရောက်တော့ ကိုယ်ပိုင် သင်တန်းကျောင်း စတင်ဖြစ်ပါတယ်။ Textbook ထဲက ကြိုက်တာမေး ဘယ်နေရာရှိလဲ ချက်ချင်းပြန်ပြောလို့ရတယ်ဆိုတာ ဆေးကျောင်းသား ဘဝက Accelerated Learning ပြင်ဆင်ထားတဲ့အပြင် စင်ကာပူမှာ သင်တန်းတစ်ရက် ဒေါ်လာ ၁,၅၀၀ တန်တွေမှာ ရင်းနှီးထားတာတွေလည်း အများကြီးပါပါတယ်။ စျေးကွက်ထဲမှာ Rare & Valuable ဖြစ်ဖို့ဆိုတာ ကိုယ့် Skills က ရှားပါးသလား၊ လူတွေတန်ဖိုးထားသလား၊ တစ်နည်း အားဖြင့် ကိုယ့်ကျွမ်းကျင်မှုအပေါ် ငွေသုံးသလားဆိုတာမေးကြည့်ပါ။ CD Baby ရဲ့ Founder Derek Sivers ပြောသလို ငွေမရတဲ့ Project ကို Pursuit မလုပ်ဘူးတဲ့။ ဘာကြောင့်လဲဆို လူတန်ဖိုးမထားလို့တဲ့။ သူပြောတာလည်း မှန်သင့်သလောက်မှန်တယ်။ Passion နောက်လိုက်ဖို့ ထက် ကိုယ်လုပ်နေတဲ့အလုပ်ကို ဆရာကျအောင်လုပ်ပြီး Career

၁၀

Capital တည်ဆောက်ဖို့က အင်မတန်အရေးကြီးပါတယ်။ ဒီလိုတည်ဆောက်ဖို့ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပြီး သေချာအချိန်ယူ လေ့ကျင့်ဖို့ လိုပါတယ်။ Deliberate Practice ပါ။ တစ်ရက်ကို စာခြောက်နာရီ သင်ရင် တစ်နှစ်ကို ၂,၁၉၀ နာရီ၊ ငါးနှစ်ကို နာရီပေါင်း ၁၀,၉၅၀ ဖြစ်ပြီ။ ဒါကြောင့် ၂၀၁၃ ကစပြီး နာရီပေါင်း တစ်သောင်းပြည့်အောင် သင်ကြားရေး Journey စတင်ခဲ့တယ်။ ၂၀၁၈ ကစတင်လို့ Coaching နာရီတစ်သောင်း Journey စတင်နေတယ်။

❐

လူတွေမမှတ်မိလောက်အောင် တိုးတက်ပြောင်းလဲလိုက်ပါ

အရင်က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်တော့မှ အားမရခဲ့ဘူး။ အပြောင်းအလဲ တစ်ခု အမြဲလုပ်ချင်ခဲ့တယ်။ သင်တန်းတွေတက်တယ်။ စာအုပ်တွေဖတ်တယ်။ စာအုပ်တွေလည်း မျိုးစုံပဲ။ သင်တန်းဆိုလည်း ဘာသာစကား၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး မျိုးစုံတက်ဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ လူတွေမမှတ်မိလောက်အောင် တိုးတက်ပြောင်းလဲဖို့ဆိုတာကတော့ တော်တော်မလွယ်ခဲ့ဘူး။ ဒါကြောင့် နည်းလမ်းမျိုးစုံနဲ့ စမ်းသပ်ဖို့ကြိုးစားခဲ့တယ်။ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းဖို့ ဦးနှောက်အားတိုးဆေးတွေဖြစ်တဲ့ Nootropic တွေ၊ Supplement တွေအပြင် မတူညီတဲ့ Project တွေအများကြီးလုပ်ဖြစ်တယ်။ ဒီ Project တွေ၊ လေ့လာမှုတွေကတစ်ဆင့် လူတွေမမှတ်မိလောက်အောင် တိုးတက်ပြောင်းလဲဖို့ Toe Tet Technique တွေကို တွေ့ရှိခဲ့တယ်။

လူတွေမမှတ်မိလောက်အောင် တိုးတက်ပြောင်းလဲဖို့ အဆင့်သုံးဆင့်လိုတယ်။ ပထမအဆင့်ဖြစ်တဲ့ တစ်ကိုယ်ရေတိုးတက်မှုအတွက်

(Personal Development) လိုတယ်။ ဒုတိယအဆင့်ကတော့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအတတ်ပညာတိုးတက်မှု (Professional Development) လိုတယ်။ တတိယအဆင့်ကတော့ စီးပွားရေးစီမံခန့် ခွဲတိုးတက်မှု (Business Development) လိုတယ်။

Personal Development မှာ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ခံစားချက်ကို စီမံခန့်ခွဲနိုင်တာ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သေချာသိရှိခြင်း (Self-awareness) အပြင်၊ အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှု၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး အစရှိတဲ့အပိုင်းတွေ ပါဝင်ပါတယ်။

Professional Development အပိုင်းမှာ ကိုယ့်အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပညာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အခြေခံအပြင် အဆင့်မြင့် ကျွမ်းကျင်မှုတွေပါဝင်ပါတယ်။ နောက်ဆုံး ကိုယ်တတ်ထားတဲ့ပညာရပ်ကို ပြန်လည်သင်ကြားပေးနိုင်တဲ့အဆင့်ထိ ဖြစ်ဖို့လိုပါတယ်။

Business Development အပိုင်းကတော့ လုပ်ငန်းတစ်ခု စတင်ခြင်း၊ ကြီးထွားခြင်း၊ ချဲ့ထွင်ခြင်းနဲ့ ကိုယ်မပါဘဲလည်ပတ်တဲ့ လုပ်ငန်းတည်ဆောက်တဲ့အပိုင်းထိ ပါဝင်ပါတယ်။ ဒီလို လူတွေမမှတ်မိလောက်အောင်တိုးတက်ပြောင်းလဲဖို့ အတွေးအခေါ်ကိုပြောင်းဖို့ လိုပါတယ်။ လူဆိုတာ မတွေးဘဲမနေနိုင်တဲ့ သတ္တဝါဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုမတွေးဘဲမနေနိုင်တဲ့အတွက် အတွေးကောင်းဖို့ လိုပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့အတွေးအခေါ် ဘေးချော်ရင် အရေးပေါ်ပြင်ဖို့လိုပါတယ်။

❐

လက်တွေ့ကျတဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုတွေမှာ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံပါ

Digital Economy နဲ့ Gig Economy ကြီးလာဖို့ အရင်ကထက် အများကြီးပိုမြန်လာပြီ။ အရာရာစျေးတွေ ကမောက်ကမဖြစ်နေတဲ့အချိန်မှာ တခြားအရာတွေမှာ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံတာထက် အချိန်နဲ့ငွေကို အနာဂတ်မှာ လိုအပ်နိုင်မယ့်ကျွမ်းကျင်မှုတွေမှာ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံတာမျိုးလုပ်ဖို့လိုတယ်။ Product ၊ Service ၊ ဒါမှမဟုတ် Skill တို့ရဲ့ရည်ရွယ်ချက်က ပြဿနာတွေဖြေရှင်းဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ အနာဂတ်ရဲ့ပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ Freelancing Skill တွေတတ်ထားဖို့လိုတယ်။ Professional Skills အပြင် Digital Marketing သိဖို့လိုလာပြီ။ Freelance လုပ်မယ်ဆို လိုအပ်တဲ့ IT Skill တွေ တတ်ထားဖို့လိုလာပြီ။ Time Management ၊ Productivity နဲ့ Client နဲ့ ဘယ်လိုအလုပ် လုပ်မလဲ သိဖို့လိုလာပြီ။ ဒီနောက်ပိုင်းမှာ One Person Business or Solopreneurship တွေကြီးလာဖို့ရှိတယ်။

အခုချိန်က Company ကြီးလေ Risk တအားပိုများလေဖြစ်ပြီး Digital Marketing ပေါ်မှာ အကုန်လုံးက တန်းတူနီးပါး အခွင့်အရေး

ရထားကြတယ်။ Content Marketing တွေလုပ်တတ်ဖို့ လေ့လာထား ဖို့လိုတယ်။ Basic Video Editing လုပ်တတ်ဖို့လိုတယ်။ Personal Finance လိုမျိုး ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲတတ်ဖို့၊ Cashflow ကို စီမံပြီး အနာဂတ်မှာဒုက္ခမရောက်ဖို့၊ လေ့လာထားဖို့လိုလာကြပြီ။ ဒီအချိန်က လက်တွေ့ကျကျ Skill တွေမှာ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံဖို့ အချိန်ရောက်ပြီ။

❐

အလုပ်တိုင်းမှာ အခွင့်အရေးရှိတယ်

လူတိုင်းက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တိုးတက်ဖို့ အလုပ်ရှင်ရဲ့တာဝန်သာဖြစ်တယ် လို့ယူဆထားကြတယ်။ ဥပမာ- Receptionist တစ်ယောက်ထားပါတော့။ ဝတ်ကျေတမ်းကျေဆိုတာထက် ကိုယ့်ရဲ့ Product တွေ၊ Competitor ရဲ့ Product တွေ၊ တခြားသက်ဆိုင်တဲ့ Product အကြောင်းတွေကို လေ့လာမယ်။ ပစ္စည်းရောင်းတာထက် Consultant သဘောမျိုး Customer ပစ္စည်းတစ်ခု ရွေးချယ်ရာမှာ အကောင်းဆုံး အကြံဉာဏ်ပေးနိုင်မယ်။ နောက်ပြီး Customer Data တွေကို ဘယ်လိုအသုံးပြုရမလဲ လေ့လာမယ်။ Regular Follow-up လေးလုပ်မယ်။ ပြောမှသိတာထက် ကြိုတင် Planning လေးလုပ်မယ်။ ကိုယ်ထူကိုယ်ထ Proactive ဖြစ်မယ်။ ငါသာ အလုပ်ရှင်နေရာမှာဆို ကိုယ့်ဆီက ဘာကို မျှော်လင့်မလဲဆိုတာ အမြဲစဉ်စားမယ်။ ဒီလိုဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ မားကက်တန်ဖိုးတက်လာမယ်။

ဘယ်နှနှစ်လုပ်ခဲ့လို့ လစာဘယ်လောက်တိုးတယ်ဆိုတဲ့ခေတ်က ကုန်သွားပြီ။ ဒီလိုတော်လာပြီဆို ဒီအလုပ်မဟုတ်ရင်တောင် တခြားအလုပ်တွေက ကိုယ့်နောက်ကို လိုက်လာလိမ့်မယ်။

❐

ဆာလောင်မှုက အကြောက်တရားထက်ကြီးနေဖို့လိုတယ်

ဘယ်ကစလဲဆိုတာ အရေးမကြီးဘူး။ နောက်ငါးနှစ်၊ ဆယ်နှစ်၊ အနှစ် ၂၀ နေရင် ဘယ်ကိုရောက်နေမလဲ အရေးကြီးတယ်။ ဒါကြောင့် ဆာလောင်မှုကို လျှော့လိုက်လို့မရဘူး။ ဆာလောင်မှုက အကြောက်တရားထက်ပိုကြီးမှ သတ္တိဆိုတာ ထွက်လာတဲ့သဘောရှိတယ်။ ဆာလောင်မှုဟာ ရဲရဲတောက်မီးခဲလို ဖြစ်နေဖို့ လိုတယ်။ ကောက်ရိုးမီးနဲ့ ဘာကြီးကြီးကျယ်ကျယ်အလုပ်မှ လုပ်လို့ရနိုင်မှာမဟုတ်ဘူး။ ဒုပေနာပေခံဖို့လိုတယ်။ စိတ်ရှည်ဖို့လိုတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂုဏ်ယူတဲ့အလုပ်တွေကို ပိုးစိုးပက်စက်လုပ်ဖို့လိုတယ်။ ဆာလောင်မှုကအကြောက်တရားထက်ကြီးနေဖို့လိုတယ်။

❐

လူတိုင်းမှာ အိပ်မက်တွေရှိတတ်ကြတယ်

သေချာတာတစ်ခုက အိပ်မက်တွေက ထိုင်နေရုံနဲ့ဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ဘူး။ နောက်တစ်ခုက ကိုယ့်အိပ်မက်တွေက ကိုယ်နဲ့ပဲသက်ဆိုင်တယ်။ နေရာတစ်ခု၊ လူတစ်ယောက်ကြောင့် ပျက်သွားတယ်ဆိုတဲ့စိတ်ဓာတ် ဘယ်တော့မှ မထည့်လိုက်နဲ့။ နေရာတစ်ခုမှာ ကိုယ့်အိပ်မက်မဖြစ်နိုင်တော့ရင် နောက်နေရာတစ်ခု ပြောင်းလို့ရတယ်။ ကိုယ်ကသစ်ပင်မှမဟုတ်တာ။ နည်းလမ်းဆိုတာ ရှာရင်ရမှာပဲ။ ကိုယ်ဘယ်လောက်စိတ်ရှည်တယ်၊ အားစိုက်တယ်၊ ကြိုးစားတယ်နဲ့ဆိုင်တယ်။

❐

ကိုယ့်ရဲ့အကောင်းဆုံး Version တည်ဆောက်ဖို့

ဘဝကို နောက်ပြန်ကြည့်ရင် နောင်တရလို့ ပြန်ပြင်ချင်စရာတစ်ခုမှမရှိဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ လုပ်ချင်တဲ့အရာ၊ ရချင်တဲ့အရာ၊ သွားချင်တဲ့နေရာ၊ ရှိချင်တဲ့ကျွမ်းကျင်မှုအတွက် ဘယ်တော့မှ ထိုင်စောင့်မနေဘူး။ တခြားသူပေးမှရမယ့်အဖြစ်မျိုး ဘယ်တော့မှ အရောက်မခံခဲ့ဘူး။ ဘဝမှာ God Mode နဲ့နေဖို့ အိပ်မက်တွေချရေးထားတဲ့ Dream List လိုတယ်။ စမ်းသပ်မှုတွေလုပ်ခဲ့တဲ့ Experiment List နဲ့သင်ခန်းစာ Rule တွေကိုချရေးထားတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့အကောင်းဆုံး Version တည်ဆောက်ဖို့ Rule No.1 က ဘူကောင်တွေရှောင်တာပဲ။ Rule No. 2 က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂုဏ်ယူရတဲ့အလုပ်တွေလုပ်ပါ။

❐

နေ့စဉ်ရဲ့စွမ်းပကား

သစ်ပင်ကြီးတစ်ပင်ကို တစ်ချက်ခုတ်ရုံနဲ့ ပြုံလဲအောင်လုပ်လို့ မရဘူး။ ဘဝအပြောင်းအလဲကလည်း အဲဒီလိုပဲ။ တစ်ခါတလေ အချက်ပေါင်း ၃၆၅ ချက်လောက်လိုကောင်းလိုမယ်။ ဒီထက်လည်း ပိုရင်ပိုမယ်။ အရေးကြီးတာ နေ့စဉ်စွမ်းပကားကို လျှော့မတွက်လိုက်ဖို့ပဲ။ ဘဝကိုကွာသွားစေတာ နေ့စဉ်လုပ်တဲ့ အလုပ်တွေပဲ။ အိပ်မက်တွေ ဘယ်လောက်ကြီးကြီး နေ့စဉ်စွမ်းပကားကို အကောင်းဆုံးအသုံးမချရင် အရာရာ 'ဆုတောင်း List' ထဲက ထွက်လာမှာမဟုတ်ဘူး။

❐

Goal = Dream with Deadline

အသက် ၁၈ နဲ့ ၄၅ အတွင်းဟာ စွမ်းအားအမြင့်ဆုံးအချိန်ပဲ။ စိတ်ညစ်ပြီး ဘေးထိုင်ဘုပြောနေရင် အသက်ကြီးရင် ပိုစိတ်ဆင်းရဲရလိမ့်မယ်။ စိတ်အာရုံတွေကို Drama ကနေ Dream ကိုပြောင်းပြီး စဉ်းစားနေဖို့လိုတယ်။ React ကနေ သေချာစဉ်းစားပြီး Respond ပြောင်းဖို့လိုတယ်။ တချို့အရာတွေကို Negative Emotion တွေခံစားနေမယ့်အစား Neglect လုပ်လိုက်ပါ။ အချို့ဝေဖန်မှုတွေကို Thinking လုပ် အချိန်ကုန်နေမယ့်အစား ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ရောက်အောင် ဒူးပေနာပေခံပြီး Thick Skin အရေထူဖို့လိုတယ်။

❐

Gap Between Dream and Reality

တစ်ပတ်လောက်က ဆရာဝန်မလေးတစ်ယောက်ကို တွေ့တယ်။ အောင်မြင်မှုနဲ့ပတ်သက်တဲ့ သူ့ရဲ့ Definition ကို မေးကြည့်တယ်။ အဖြေက ကိုယ်နဲ့ သက်တူရွယ်တူတွေရောက်နေတဲ့ Average Level ထက် သာလွန်တာကို သူက အောင်မြင်မှုလို့ဆိုတယ်။ ဘွဲ့တွေပိုရမယ်။ ဝင်ငွေပိုကောင်းမယ်။ လူတွေ ပိုလေးစားမယ်။ ဒါဆို အောင်မြင်မှုဆိုတာ ကြီးက ရိုးရှင်းလွန်းတယ်။ Success ဆိုတာ Very Personal ဖြစ်တယ် လို့ထင်တယ်။

Definition အရ လိုချင်တာရအောင်လုပ်နိုင်တာ အောင်မြင်မှုပါ။ လိုချင်တာရဖို့ဆို ကိုယ်ဘာလိုချင်လဲဆိုတာ သိဖို့လိုလာတယ်။ ဒီတော့ Goal Setting ဆိုတာလိုလာတယ်။ Dream နဲ့ Reality ကြားမှာ Action လိုမယ်။ Massive Action (ပြင်းထန်တဲ့လှုပ်ရှားမှုတွေ) ဖြစ်ဖို့ အတွေးအခေါ်ကို Program လုပ်ဖို့လိုလာတယ်။ ဒီအတွေးအခေါ်ကို Program လုပ်တဲ့ထဲမှာ Reframing Techniques ဆိုတာလေးကို သဘောကျတယ်။ ဥပမာ- မနက်နိုးလာချိန်မှာ Shit! I Got Another

Monday ဆိုတာမျိုးနဲ့ နှိုးထလာခြင်းဟာ ကိုယ့်ရဲ့တစ်နေ့လုံးစာကို Affect ဖြစ်စေတယ်။ ဒါကို Reframe ပြန်လုပ်တဲ့ မနက် နှိုးနှိုးချင်း Reframing Question တွေမေးလို့ရပါတယ်တဲ့။

1. What am I most happy about right now? What about that makes me feel happy? How does that feel?

2. What am I most excited about in my life right now? What about that makes me feel excited? How does that feel?

အတိတ်သည် အနာဂတ်ကို ကိုယ်စားမပြု

Jack Ma အနေနဲ့ KFC မှာ အလုပ်သွားလျှောက်တယ်၊ မရဘူး။ ရဲအလုပ်လျှောက်တယ်၊ မရခဲ့ဘူး။ China Yellow Page ကိုလုပ်တယ်။ ဆုံးရှုံးသွားတယ်။ ဒီဆုံးရှုံးမှုတွေကြောင့် Alibaba လုပ်တဲ့အခါ ပို သတိထားတတ်လာတယ်။ အစိုးရနဲ့လုပ်တဲ့ GuanXi (关系) Relationship တွေကို သိပ်အားမထားဘဲလုပ်လာတယ်။ ၂၀၁၄ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလမှာ New York Stock Exchange မှာ IPO လုပ်တော့ US History မှာ အကြီးဆုံး IPO ဖြစ်ခဲ့တယ်။ မလေးရှားရဲ့ အချမ်းသာဆုံး ထဲက သူဌေးတစ်ယောက်ဖြစ်တဲ့ Robert Kuok အနေနဲ့လည်း အမျိုးအိမ်မှာ အကူလုပ်ပြီးစခဲ့တာပဲ။ ဒီလိုပဲ Li Ka-shing လည်း ကွမ်းကျိုးရဲ့ မြို့လေးတစ်မြို့မှာမွေးတယ်။ ဟောင်ကောင်ရောက်တယ်။ နောက် တရုတ်ရဲ့အချမ်းသာဆုံးဖြစ်လာတယ်။

ဘယ်မှာမွေးတယ်၊ ဘယ်ကစလဲ၊ ဘာကျောင်းတက်ခဲ့လဲဆိုတာ အရေးမကြီးဘူး။ ပြီးခဲ့တာ ပြီးသွားပြီ။ ဘယ်ကိုသွားနေလဲဆိုတာပဲ အရေးကြီးတယ်။ အတိတ်နဲ့ အနာဂတ် မတူဘူး။

လူသစ်၊ စိတ်သစ်၊ အနာဂတ်သစ်

Facebook Comment တွေအောက်မှာ တစ်ယောက်က ဗရုတ်သုတ်ခ ပြောလိုက်ရင် တခြားသူတွေ လိုက်ရေးကြတာကို မြင်ဖူးပါသလား။ မနက် စျေးဦးလန်သွားရင် (စျေးဦးပေါက်မကောင်းရင်) တစ်နေ့လုံး အဆင်မပြေဖြစ်တတ်တဲ့ သဘောတရား ကြုံဖူးပါသလား။ Psychology မှာ Priming လို့ခေါ်ကြပါတယ်။ ကုန်ပစ္စည်းရောင်းတဲ့နေရာမှာလည်း သုံးကြတယ်။ ဥပမာ- Customer တစ်ယောက် စျေးလာဝယ်တဲ့အခါ Dear Customer ခင်ဗျားအကြိုက်ဆုံး Product က ဘယ်လိုပုံရှိမလဲ ဆိုတဲ့ ပုံဖော်ခိုင်းပြီး ကိုယ့် Product ကိုရောင်းနိုင်သလို ကျွန်တော်တို့ မနက်ထထချင်း မင်္ဂလာရှိဖို့ တရားခွေဖွင့်ကြတာဟာ Priming Effect ကြောင့်ပါ။ စောစောစီးစီး ကျက်သရေမရှိတာတွေ မပြောနဲ့ဆိုတဲ့ စကားလည်းကြားဖူးမှာပါ။

မနက်ထထချင်းမှာ ကျွန်တော်တို့ Brain ဟာ သာမန်အချိန်တွေထက် အနည်းနဲ့အများ Fresh ဖြစ်နေလေ့ရှိပါတယ်။ ဒီအချိန်မှာ Stupid Question တွေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်မမေးဖို့ အင်မတန်

အရေးကြီးပါတယ်။ လာပြန်ပြီ တနလ်ာနေ့ ခဏနေရုံးသွားရဦး မယ်ဆို တာမျိုး စဉ်းစားမယ့်အစား ကျွန်တော်တို့ Priming Effect ကို အကောင်းဆုံးအသုံးချနိုင်ပါတယ်။

Questions

မေးခွန်းတွေမှာ အဖြေရှိလေ့ရှိပါတယ်။ Management ပါးဝလာလေလေ လူတွေကို Question ကောင်းကောင်းမေးတတ်လာ လေလေဖြစ်ပါတယ်။ အလားတူ မနက်ထထချင်းမှာ Positive Question တွေမေးလို့ရပါတယ်။ လူနဲ့တိရစ္ဆာန်ရဲ့ကွာခြားချက်တစ်ခုက လူတွေဟာ နောက်ဘာဖြစ်မလဲဆိုတာကိုစဉ်းစားနေလေ့ရှိပြီး လတ်တလော ဖြစ်ပျက်နေတာတွေကနေ အာရုံပျောက်နေတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် Focus လုပ်တဲ့ Question တွေမေးနိုင်တယ်။ ငါ အခုအပျော်ရွှင်ဆုံးအရာ ကဘာလဲ။ မရှိဘူးလို့ ခေါင်းကပြန်ဖြေလိမ့်မယ်။ (၃၀ ရာခိုင်နှုန်းလူတွေ ဒီလိုဖြေလေ့ရှိတယ်။) တကယ်လို့ရှိခဲ့မယ်ဆို ငါ့ကို ယခုအပျော်ဆုံးဖြစ် စေတဲ့အရာက ဘာဖြစ်မလဲဆိုတာ ပြန်မေးပါ။ ဒီပျော်ရွှင်မှုကြောင့် ဘယ်လိုခံစားရသလဲဆိုတဲ့ Question မေးပြီး ခံစားကြည့်ပါ။ (တကယ် လို့ရှိလာရင်ဆိုတဲ့ စကားကို Reframing လို့ခေါ်ပါတယ်။)

Incantation

Affirmation ဂါထာနဲ့ကွာပါတယ်။ Incantation ဆိုတာ ကတော့ စစ်ခ်ျတေးသီချင်းဆိုသလို အားနဲ့မာန်နဲ့ ကိုယ်ရွေးချယ်ထားတဲ့ စကားစုကိုဆိုတာဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပါပါတယ်။ အဓိက အကြောင်းရင်းကတော့ ခန္ဓာကိုယ် State လို့ခေါ်တဲ့ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်

Physiological State ကိုပြောင်းဖို့ဖြစ်ပါတယ်။

Action Plan

မနက်ထထချင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်မေးရမယ့် Question တွေ ကိုဖန်တီးပါ။ မနက်နိုးနိုးချင်း နေ့စဉ်မေးပါ။

Incantation

Incantation တစ်ခုဖန်တီးပါ။ မနက်တိုင်း ငါးမိနစ်အချိန် ပေးရွတ်ဆိုပါ။ တိုနီရော်ဘင်ရဲ့ Incantation ရေးပေးလိုက်ပါတယ်။

NOW I AM THE VOICE.

I WILL LEAD NOT FOLLOW.

I WILL BELIEVE, NOT DOUBT.

I WILL CREATE, NOT DESTROY.

I AM A FORCE FOR GOOD.

I AM A FORCE FOR GOD.

I AM A LEADER.

DEFY THE ODDS.

SET A NEW STANDARD.

STEP UP!

❐

စာဖတ်နည်းမှန်ရဲ့လား

Speed Reading (စာမြန်မြန်ဖတ်ခြင်း)

စာဖတ်တဲ့အခါ အရေးကြီးတဲ့ အပိုင်းနှစ်ပိုင်းရှိတယ်။ Comprehension (နားလည်မှု) နဲ့ Retention (မှတ်မိမှု) ဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်လောက်နားလည်သလဲ၊ ဘယ်လောက်မှတ်မိသလဲဖြစ်တယ်။ လူအများစုက စာတော့ဖတ်လိုက်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဖတ်ပြီးသွားတဲ့အခါ ဘာရေးထားလဲ မမှတ်မိတော့တဲ့အတွက် စာဖတ်ခြင်းနဲ့ဝေးလာကြတယ်။ YouTube တို့လို Video တွေကြည့်တာ ပိုခံမင်လာကြတယ်။ Video ကြည့်ပြီးလေ့လာတာဟာ Infotainment (Information + Entertainment)။ Technical အပိုင်းတွေလေ့လာတဲ့အခါ၊ အခြေခံအယူအဆ Concept ကိုရှင်းပြတဲ့အခါ Audio Visual ရတဲ့အတွက် စာဖတ်ခြင်းလောက် အားမစိုက်ရတဲ့အတွက် လူတော်တော်များများဟာ စာဖတ်တာထက် ပိုလုပ်ဖြစ်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ နက်နက်နဲနဲ စဉ်းစားတွေးခေါ်ရတဲ့ အပိုင်းအတွက် စာဖတ်ခြင်းကို မဖြစ်မနေလုပ်ရပါတယ်။

စာဖတ်ခြင်းမှာ အရေးကြီးတဲ့ နားလည်ခြင်းနဲ့ မှတ်မိခြင်း

အပိုင်းနှစ်ပိုင်းဟာ စာဖတ်သူတချို့ကို အကြီးအကျယ် စိတ်ဒုက္ခရောက်စေပါတယ်။ ဦးနှောက်အလုပ်လုပ်တဲ့နည်းစနစ်ကို မသိလေလေဒုက္ခကြီးလေလေဖြစ်ပါတယ်။ ၂၀၀၆ ခုနှစ်လောက်က Professor Tony Buzan ရဲ့ *Speed Reading* စာအုပ်ကိုဖတ်ပြီး စစမ်းကြည့်ခဲ့ရာအစပိုင်းမှာ အထမမြောက်ခဲ့ပေမဲ့ နောက်ပိုင်း Speed Reading ရဲ့အခြေခံ Concept ကိုနားလည်လာတယ်။ Speed Reading ကိုအခြေခံ Concept က Speed ဖြစ်ပါတယ်။ မြန်မြန်ဖတ်နိုင်ဖို့ မျက်စိရဲ့ Pattern က အရေးကြီးပါတယ်။ ပုံမှန်စာဖတ်သူတွေက Word by Word စာတစ်လုံးချင်းစီဖတ်ပါတယ်။ ဒီထက်မြန်လာရင် Phrase by Phrase ဖတ်ပါတယ်။ ဒီထက်မြန်လာရင် Paragraph by Paragraph ဖတ်ပါတယ်။ နောက် Page by Page သွားပါတယ်။ Eye Pattern တွေမှာ Zig Zag တို့ပုံစံမျိုးရှိသလို၊ အောက်ကနေအပေါ် ပြောင်းပြန် ပြန်ဖတ်တဲ့နည်းစနစ်တွေပါရှိပါတယ်။ တရုတ်မှာ ကလေးတွေကို Accelerated Learning နဲ့ Speed Reading သင်ပေးတယ်ဆိုတာ EEG နည်းစနစ်နဲ့ IQ မြင့်အောင်လုပ်ပေးတာတွေဟာ ဟာသမဟုတ်ပါဘူး။ တကယ်အကျိုးရှိပါတယ်။

Speed Reading ကို WPM (Word Per Minute) နဲ့တိုင်းတာပါတယ်။ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းမှာလုပ်ကြပေမဲ့ ဒါက Relevant ဖြစ်တဲ့ Metric တစ်ခုမလုပ်ဘူးလို့ ကျွန်တော်ကတော့ယူဆပါတယ်။ နေရာအသစ်တစ်ခုရောက်ရင် ရှိသမျှဆိုင်းဘုတ်တွေ၊ အိမ်တွေကို လိုက်မကြည့်နိုင်ပါဘူး။ ကျွန်တော်ထားတဲ့ Speed Reading Concept ကလည်းအလားတူပါပဲ။ မျက်စိ Pattern ရွေ့လျားရင် တချို့ Information နားမလည်တာတွေ၊ တချို့စိတ်မဝင်စားတာတွေရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါကို

ကျော်သွားဖို့ Speed Reading Expert တော်တော်များများက Recommend လုပ်ကြပါတယ်။ ကျွန်တော့် Speed Reading နည်းစနစ်ကတော့ စာတစ်အုပ်ကို မြန်မြန်ဖတ်လိုက်တယ်။ ဖတ်ပြီး Mind Mapping ထဲမှာ ကောက်သွင်းလိုက်တယ်။ ဒီလိုကောက်သွင်းလိုက်တဲ့အတွက် Information Input သာမက၊ Recall နဲ့ Output ပါလုပ်ရတယ်။ တချို့မေးစရာမေးခွန်းတွေကိုချရေးတယ်။ ဒါနဲ့ပတ်သက်လို့ မေးခွန်းတွေ၊ Application လုပ်လို့ရမယ့်အရာ၊ ကိုယ်တိုင်အသစ်ထွင်လို့ ရမယ့်အရာတွေကိုချရေးတယ်။ Bloom's Taxonomy မှာ Creation က ထိပ်ဆုံးကဖြစ်တယ်။ လူတွေမတော်တာမဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့မှာ နည်းစနစ်မရှိလို့ပါ။

❐

Self-awareness ရှိဖို့ Self-discovery လုပ်ဖို့လိုတယ်

လူအများစုကို မေးကြည့်ပါ။ ခင်ဗျား ဘာကြောင့်အသက်ရှင်နေတာလဲ ဆိုရင် သာမန်လူအများစုမှာ အဖြေမရှိကြဘူး။ Financial Freedom ရချင်လို့။ ဒါရရင် ဘာလုပ်မှာလဲမေးကြည့်ပါ။ အဖြေမရှိပြန်ဘူး။ Simon Sinek ပြောတဲ့ Start with Why ဆိုတာ အဲဒါပဲ။ လူအများစုက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘာဖြစ်ချင်မှန်း သေချာမသိကြဘူး။ အဲဒီတော့ အပြင်မှာမြင်မြင်သမျှ စိတ်တိုင်းမကျကြဘူး။

ခင်ဗျားဘဝကို စကားလုံးတစ်လုံးနဲ့ ဖော်ပြကြည့်ဆို တော်တော်ခေါင်းစားနေလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ တန်ဖိုးထားမှုတွေကဘာလဲ။ ကိုယ့်ရဲ့ Winning Strategy ကဘာလဲ။ သေသေချာချာမသိတဲ့အခါ မူဝါဒကြယ်ပျောက်နေတတ်တယ်။

အချိန်ကိုစီမံတာထက် Energy ကိုစီမံဖို့လိုတယ်

လူတွေမှာရှိတဲ့ အဓိကအရင်းအမြစ်က ကျန်းမာရေးနဲ့အချိန်ပဲ။ ဒီနှစ်ခု ကြောင့် Energy ဖြစ်လာတယ်။ ဒီ Energy က လိုချင်တဲ့အရာတွေကို ဖော်ဆောင်ပေး တယ်။ အချိန်ကို စီမံတာထက် Energy ကိုစီမံဖို့လိုတယ်။ Energy ဆိုတာ Emotion ကလာတယ်။ စိတ်ညစ်ရင် Energy သိပ် မထွက်ဘူး။ Emotion ဆိုတာ အလိုအလျောက်တုံ့ပြန်တာဖြစ်တယ်။ သုံးသပ်မှုထည့်လိုက်ရင် Feeling ဖြစ်သွားတယ်။ ကိုယ့်ခံစားမှုတွေကို စီမံခန့်ခွဲဖို့ သုံးသပ်မှုဖြစ်စဉ်လိုတယ်။ ဒီသုံးသပ်မှုဖြစ်စဉ်ကိုချရေးပြီး နေ့စဉ်လေ့လာလို့ရတယ်။

ကိုယ်တိုင်လည်းလုပ်ခဲ့တာ နှစ်ပေါင်းများစွာရှိပြီ။ ကိုယ့်အတွေး၊ ခံစားချက်၊ တုံ့ပြန်မှု၊ လုပ်ရပ်နဲ့ထပ်နေတဲ့ Pattern တွေသိရှိခြင်းဟာ ဘဝတည်ဆောက်ရေးမှာ အခရာကျတယ်။ ပြန်လည်သုံးသပ်မှုဖြစ်စဉ်မှာ ဒီမေးခွန်းလေးခုမေးလို့ရတယ်။

၁။ မနေ့က အကောင်းဆုံးဖြစ်ခဲ့တဲ့အရာတွေက ဘာတွေလဲ။

၂။ မနေ့က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂုဏ်ယူတဲ့လုပ်ရပ်ဘာတွေလုပ်ခဲ့သ

လဲ။

၃။ မနေ့က ငါ့ကို ဘာသင်ခန်းစာပေးသွားခဲ့သလဲ။ နောက် ဒီသင်ခန်းစာကနေ လုပ်ရပ်တွေဘယ်လိုပြောင်းမလဲ။

၄။ ဒီနေ့ ကိုယ်လုပ်ချင်တဲ့ ရင်ခုန်တဲ့အရာတွေက ဘာတွေလဲ။ ကိုယ့်ရဲ့နေ့စဉ်သုံးသပ်မှုစနစ်မှာ ဒါတွေထည့်ထားလို့ရတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် အရင်နားလည်ဖို့လိုတယ်။

❐

စိတ်ဓာတ်မကျပါနဲ့

ကိုယ့်ထက်ချမ်းသာတဲ့သူ၊ ကိုယ့်ထက် Intel ပိုမြင့်တဲ့သူ၊ ကိုယ့်ထက် ပိုလူချစ်လူခင်ပေါများတဲ့သူ အမြဲရှိနေမှာပါပဲ။ တစ်တောင်ထက် တစ်တောင်ပိုမြင့်တယ်။ ဘဝဆိုတာ Game တစ်ခုဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ဘဝပေးအခြေအနေတစ်ခုရှိမယ်။ ဒီပေးထားချက်ပေါ်မူတည်ပြီး အကောင်းဆုံးလုပ်ရမှာ ကိုယ့်တာဝန်ပဲလေ။ ကျွန်တော်ကတော့ သူများတွေနဲ့မနှိုင်းယှဉ်ဘူး။ ကိုယ့်ဘဝမှာ ဘယ်လောက်ဝေးဝေးပြေးနိုင်မလဲ၊ ဘယ်လောက် မြင့်မြင့်ပျံသန်းနိုင်မလဲဆိုတာကို အဓိက စဉ်းစားတယ်။ ဘယ်တော့မှ နောင်တအကြီးအကျယ်ရပြီး စိတ်ညစ်မနေဘူး။ သင်ခန်းစာယူပြီး လုပ်စရာရှိတာဆက်လုပ်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်တော့မှ အပြစ်မတင်ဘူး။ သူ့အရွယ်နဲ့ သူ့ဉာဏ်၊ သူ့အခြေအနေမှာ အကောင်းဆုံးထင်တဲ့အရာ လုပ်ခဲ့တာပဲလေ။

ကျွန်တော်ကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဖြစ်တည်မှုအတွက် ဘယ်လိုပဲဖြစ်နေဖြစ်နေ ဂုဏ်ယူတယ်။ ပေးခဲ့တဲ့သင်ခန်းစာတိုင်းကို အကောင်းဆုံးကျော်ဖြတ်ခဲ့တယ်။ မနူးမနပ်ကလေးဘဝမှာ တစ်ပါးသူအပေါ်

မျှော်လင့်ချက်တွေအပြည့်ထားပြီး မနက်ဖြန်ဆိုတာ ရှေ့မဆက်ချင်လောက်အောင်ဖြစ်ဖူးတယ်။ ဒါပေမဲ့ သင်ခန်းစာယူပြီး ရှေ့ဆက်ခဲ့ဖူးတယ်။ ကျွန်တော့်ဘဝခံယူချက်ကတော့ Lean Startup ပဲဖြစ်တယ်။ Build ရယ်၊ Measure ရယ်၊ Learn ရယ်ပဲ။ စိတ်ဓာတ်မကျပါနဲ့။

❐

နှိုင်းယှဉ်မှု

မွေးကတည်းက လူတွေရဲ့ဦးနှောက် မလုပ်ရမနေနိုင်တာကတော့ နှိုင်းယှဉ်ခြင်းပဲ။ လူတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် နှိုင်းယှဉ်တယ်။ ကိုယ်နဲ့သူများနဲ့နှိုင်းယှဉ်တယ်။ မနေ့ကနဲ့ ဒီနေ့နှိုင်းယှဉ်တယ်။ ဒီနေ့နဲ့ မရောက်သေးတဲ့ မနက်ဖြန်တွေကို နှိုင်းယှဉ်တယ်။ မနက်ဖြန်က ဒီနေ့ထက် ဆိုးနိုင်မယ် ထင်ရင် စိတ်ဓာတ်ကျအားငယ်ကြတယ်။ ဒီနှိုင်းယှဉ်မှုတွေကနေ Subjective Conclusion တွေချကြတယ်။ လူတစ်ယောက် တိုက်ကြီးပေါ်မှာနေပြီး BMW စီးနေတဲ့သူဟာ သာမန် စက်ဘီးစီးနေတဲ့သူထက် ပျော်ရွှင်မယ်လို့ တထစ်ချကောက်ချက်ဆွဲကြတယ်။ မပျော်ရွှင်ခြင်းတွေထဲမှာ ကိုယ့်ရှိတဲ့ Experience ကို တခြား တစ်ခုနဲ့ နှိုင်းယှဉ်တဲ့အမှားကို လုပ်မိတာလည်းပါမယ်။ ကိုယ်အခုရှိတဲ့ Relationship နဲ့ အရင်ရှိတဲ့ Relationship စံနှုန်းတွေကို သွားနှိုင်းယှဉ်တယ်။ ကိုယ်ဆွတ်ခူးနိုင်တဲ့ Achievement နဲ့ သူများရဲ့ အောင်မြင်မှုနဲ့ သွားနှိုင်းယှဉ်တယ်။

ဒုတိယကမ္ဘာစစ်လည်း မရှိတော့သလို၊ တိုင်းတစ်ပါးကျွန်လည်း မဟုတ်တော့ပေမဲ့ လူတွေရဲ့ပျော်ရွှင်မှု Level ဟာ အရင်နဲ့ယှဉ်ရင်

မတိုးတက်လာတဲ့အပြင် ဆုတ်ယုတ်သွားတယ်လို့ စိတ်ပညာရှင်တွေ ကပြောကြတယ်။ အကြောင်းကတော့ ပိုပိုနှိုင်းယှဉ်မှုကြောင့်လို့ပဲထင် တယ်။ စဉ်းစားမိတာ နှိုင်းယှဉ်မှုတွေ များလာလေလေ၊ ပျော်ရွှင်မှုနည်းလေ လေပဲ။

❐

ဘဝကိုသေချာ Design မလုပ်ရင်

Distraction တွေကြားမှာ အကြည်မာတ်တွေ တည်ဆောက်နိုင်မှာမဟုတ်ဘူး။ ကျောင်းပြီးတဲ့အခါ အလုပ်မရတာဖြစ်နိုင်တယ်။ စိတ်ဓာတ်တွေ ခဏခဏကျတာဖြစ်နိုင်တယ်။ လုပ်ငန်းလုပ်တဲ့အခါ ကျဆုံးတဲ့ပြဿနာတွေဖြစ်နိုင်တယ်။ လုပ်ငန်းထဲက ထွက်မရတဲ့ပြဿနာတွေဖြစ်နိုင်တယ်။ နာမကျန်းဖြစ်နိုင်တယ်။ အိမ်ထောင်ကျတဲ့အခါ အဆင်မပြေတာဖြစ်နိုင်တယ်။ အသက်ကြီးတဲ့အခါ ကိုယ့်ကလေးက ကိုယ်ဖြစ်စေချင်သလိုမဖြစ်တာဖြစ်နိုင်တယ်။ အသက်ကြီးတဲ့အခါ အထီးကျန်တာဖြစ်နိုင်တယ်။ သေတဲ့အခါ ညှင်ညှင်သာသာမသေတာဖြစ်နိုင်တယ်။ လောကမှာဖြစ်နိုင်တဲ့ မကောင်းတာတွေကို ကြိုတင် List လုပ်ထားတယ်။ ဒါတွေဖြစ်လာတဲ့အခါ ဖြေရှင်းဖို့ အဖြေတွေကြိုရှာထားတယ်။ ဒါကြောင့် တက္ကသိုလ်ပြီးပြီးချင်း အလုပ်လုပ်လို့ရခဲ့သလို အကုန်လုံးအချိတ်အဆက်မိမိနဲ့ ခရီးဆက်ခဲ့နိုင်တယ်။

ဘဝမှာ ဖြစ်သလိုနေရင် ဖြစ်သလိုရလဒ်ပဲရလာမယ်။ ဒါကြောင့် သေချာ Design လုပ်ဖို့လိုတယ်။ ဒီနေ့ခေတ် နေရာမရွေးဘဲ

အလုပ်လုပ်လို့ရလာတယ်။ Location Independent ဖြစ်ဖို့ လွန်ခဲ့တဲ့ ငါးနှစ်လောက်ကတည်းက ကြိုတင်စီမံခဲ့တယ်။ ဒီနေ့ခေတ် ပို့စရာမလိုတဲ့ Digital Product တွေနဲ့ စီးပွားရေးတည်ဆောက်နိုင်တယ်။ ဒါက လည်း လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်တွေက ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားလို့ Client တွေကို လိုက်မရှာရဘဲ ကိုယ့်ကိုလာရှာကြတယ်။ တချို့တွေက ဒီလျှို့ဝှက်ချက်ကို လာလာမေးတယ်။ ဒါလည်း လွန်ခဲ့တဲ့ငါးနှစ်လောက်က ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခဲ့လို့ တစ်လကိုသန်းချီတဲ့လူတွေဆီ ကိုယ်ပေးချင်တဲ့ Message ကို ကြော်ငြာစရိတ်ပေးစရာမလိုဘဲ ရောက်အောင်လုပ်နိုင်လာတယ်။ ကံကောင်းတယ်ဆိုတာ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုနဲ့ အခွင့်အရေးဆုံမှတ်ကိုခေါ်တာပါ။

❐

ဆုံးဖြတ်ချက်တွေချရတာ ပင်ပန်းတယ်

ဆုံးဖြတ်ချက်တွေချရတာပင်ပန်းတယ်။ ဒါကြောင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချတဲ့ စည်းမျဉ်းတွေသတ်မှတ်ဖို့လိုလာတယ်။ ဒီလိုစည်းမျဉ်းတွေ သတ်မှတ်ဖို့က Data လိုတယ်။ အသက် ၉၀ ကျော်လောက်နေရမယ်ဆို အခုက ၃၀ ရာခိုင်နှုန်းပြည့်တဲ့အချိန် ပြည့်ပြီဖြစ်တဲ့အတွက် ကိုယ်ဘာကြိုက်လဲ၊ မကြိုက်လဲ ကိုယ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ Data တော်တော်လေး Explore လုပ်ပြီးသားဖြစ်တဲ့အခါ နောက်တစ်ဆင့် Exploit လုပ်ဖို့ပဲကျန်တော့မယ်။ (၂၀၁၉ Data အရ မြန်မာပြည်ရဲ့ အမျိုးသား Life Expectancy က ၆၇.၁၃ နှစ်ပဲရှိတယ်။) ဒီလို စည်းကမ်းတွေကို Algorithm လို့ ခေါ်တယ်။ ကွန်တော့်ဘဝမှာချမှတ်ထားတဲ့ Algorithm တချို့ရှိတယ်။ ရှောင်ရတဲ့ Rule တစ်ခုရှိတယ်။ ဒါကတော့ 'ဘူကောင်တွေရှောင်ပါ။' ဘူကောင်ဆိုတာ Unhappy and Unlucky ဖြစ်တဲ့သူတွေကို ဆိုလိုတာပါ။

အမူအကျင့်ကို Complaint လုပ်တာ၊ Blame လုပ်တတ်တာနဲ့ တွေ့နိုင်တယ်။ ဒါကို Marketing မှာလည်း ကျင့်သုံးတယ်။ Fire

Your Bad Customers ပါ။ AT&T မှာ Bad or Vampire Customer တွေကို Fire လုပ်လိုက်တဲ့အခါ Overall Customer Satisfaction ၂၁ ရာခိုင်နှုန်းကျော်ပိုတက်လာတယ်တဲ့။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ One Bad Customer ကိုပေးရတဲ့အချိန်မှာ ကျန်တဲ့ Awesome Customers ၂၀ ကို အချိန်ပေးလိုက်နိုင်တဲ့အတွက် ဖြစ်တယ်။ လုပ်ဆောင်ရမယ့် Rule တချို့ရှိတယ်။ တစ်ခုကတော့ ချက်ချင်းအသုံးချပါ။ ချက်ချင်းအသုံးချလို့မရသေးရင် Schedule လုပ်ပြီးအသုံးချပါ။ မစဉ်းစားဘဲ မနေနိုင်ရင် လုပ်ချလိုက်ပါ။

Jeff Bezos ကတော့ Regret Minimization Algorithm အသုံးပြုပြီး သူ့အလုပ်ကထွက်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချ၊ Amazon ကိုတည်ထောင်ခဲ့တယ်။ ကိုယ့်ဘဝမှာကော ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို Guide လုပ်ပေးမယ့် တိကျတဲ့ Algorithm ရှိပြီလား။

❐

ခံယူချက်ပြတ်သားဖို့လိုတယ်

လီကွမ်ယုပြောဖူးတဲ့ စကားတစ်ခွန်းရှိတယ်။ ငါဖျားပြီး ခုတင်ပေါ်က မထနိုင်ပါစေ၊ ငါ့ကိုမြေမြှုပ်ပြီးနေပါစေ၊ တစ်ခုခုမှားနေတယ်လို့ခံစားရရင် ပြန်ထလာပြီး ဖြစ်အောင်လုပ်မယ်တဲ့။ သူ့စကားတွေ နားထောင်ရင် လူတောင် တစ်ခါတစ်ခါ ကြက်သီးတော်တော်ထတယ်။ သူလွန်ခဲ့တဲ့ အနှစ်သုံးလေးဆယ်မှာ ပြောခဲ့တဲ့ စကားတွေက ဒီနေ့ထိမှန်နေတုန်းပါ။ Hard Truths To Keep Singapore Going မှာဆိုလည်း Taiwanese Brand ဖြစ်တဲ့ HTC ဘယ်လောက်ပြိုင်နိုင်မလဲဆိုတာပါ ပြောပြီး MNC တွေလုပ်တာထက် နိုင်ငံရဲ့ Strategy ဘယ်အပိုင်းကို အဓိကထားသင့်တယ်ပြောသွားတာ တော်တော်လေးလက်တွေ့ကျတယ်။

ငယ်ငယ်က တရုတ်စာကောင်းကောင်းမသင်ခဲ့ရတာကို စိတ်ဓာတ်မကျဖူးဘဲ အသက်ကြီးတော့ တရုတ်စာပြန်သင်တယ်။ တရုတ် Channel တွေမှာ တရုတ်လိုပဲ Interview လုပ်တယ်။ သူ့ရဲ့အောင်မြင်ရေး Formula က အလုပ်ဖြစ်တာနဲ့ မဖြစ်တာကို သိအောင်လုပ်၊ ပြီးရင် အလုပ်ဖြစ်တာကိုရွေးတဲ့။ လုပ်မယ်လို့ဆုံးဖြတ်ပြီးရင် သူလိုစိတ်

မာဖို့လိုတယ်။ ခံယူချက်ပြတ်သားဖို့လိုတယ်။ Growth Mindset လိုတယ်။ Ideology တစ်ခုတည်းကို မကိုးကွယ်ဘဲ အလုပ်ဖြစ်တာကို လုပ်ဖို့လိုတယ်။

❐

ဘေးထိုင်ဘုပြောခြင်းသည် တိုးတက်လိုသူတွေအတွက် အလုပ်မဟုတ်

ရေမရှိဘူး၊ လူမရှိဘူး၊ မလေးရှားအနိုင်ကျင့်တယ်တစ်ခုတည်း ဘေးထိုင်ဘုပြောမနေဘူး။ NEWater လုပ်တယ်။ ဒီနေ့ စင်ကာပူဖြစ်လာတယ်။ တရုတ်ပြည်မကြီးက ပေါချောင်မကောင်း ပစ္စည်းတွေထွက်တယ်။ လေကျင်း 雷军 ဆိုတဲ့လူက ဘေးထိုင်ဘုပြောမနေဘူး။ တန်ဖိုးနည်း အရည်အသွေးမြင့် ကုန်ပစ္စည်းတွေထုတ်ရင်း Xiaomi (MI) ဖြစ်လာတယ်။ တရုတ်ပြည်မကြီးမှာ Banking System နဲ့ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး အစအစအရာရာမှာ အားနည်းတယ်။ ဘေးထိုင်ဘုပြောမနေဘူး။ Jack Ma ရဲ့ Alibaba နဲ့အတူ Alipay ဖြစ်လာတယ်။ AliExpress ဖြစ်လာတယ်။ အမေရိကန်တွေ နည်းပညာသာတာ ဘာမှလုပ်မရဘူး။ အစိုးရအကာအကွယ်မပေးဘူး။ ဘေးထိုင်ဘုပြောမနေဘူး။ Uber မလာခင် DiDi Taxi ပြင်ဆင်ခဲ့တယ်။ Uber တရုတ်ကထွက်သွားရတယ်။

ဘေးထိုင်ဘုပြောတာ လူငယ်တွေအလုပ်မဟုတ်ဘူး။ Energy ရှိတယ်။ ဦးနှောက်စွမ်းအားမြင့်တယ်။ အနာဂတ်တွေ အများကြီးကျန်

သေးတယ်။ ကိုယ် ဘယ်လောက်သိလဲဆိုတာအပြင် ကိုယ်ဘာလုပ်နိုင်လဲ ဆိုတာနဲ့ သက်သေပြဖို့လိုတယ်။ ခိုလိုညည်းတာ ကျွန်တော်တို့ အလုပ် မဟုတ်ဘူး။

❐

ပန်းတိုင်ကိုရောက်ဖို့ မရပ်လိုက်ပါနဲ့

သင့်အနေနဲ့ နေ့စဉ်အလုပ်တွေနဲ့ အိပ်မက်တွေနောက်လိုက်နေတဲ့ ပညာရှင်တစ်ယောက်ဖြစ်လာတဲ့အခါ၊ အလုပ်တွေကြားမှာ နစ်မြုပ်နေပြီး အပြင်မှာဘာတွေဖြစ်နေလဲ မမြင်ဘဲ ဖြစ်တတ်တယ်။ တစ်ခါတလေ မကြာခဏအနားယူမှုလုပ်သင့်တယ်။ အပြင်လောကမှာ ဘာတွေဖြစ်နေလဲသိဖို့ ခရီးမကြာခဏထွက်တဲ့အခါ ကိုယ်လုပ်နေတဲ့အလုပ်ကို မတူတဲ့ရှုထောင့်က မြင်တတ်လာမယ်။

ဒီနေ့အတွက်ပဲ အသက်မရှင်ပါနဲ့။ ဆယ်နှစ်တာအတွက်ပြင်ဆင်ပါ။ မိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်ပါ။ ပြင်းထန်တဲ့ ကြိုးစားမှုတွေနဲ့ အိပ်မက်ကို အကောင်အထည်ဖော်ပါ။ အရေးအကြီးဆုံးက ကြိုးစားမှုတွေကို မရပ်လိုက်ပါနဲ့။

❐

အချိန်ဆွဲသလား

ဘာလုပ်ရမယ်ဆိုတာသိတယ်။ ဒါပေမဲ့ မလုပ်ဖြစ်ဘူးဖြစ်နေသလား။ To Do List တွေရှိတယ်။ အချိန်ရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ အချိန်ဆွဲနေပြီး မလုပ်ဖြစ်ဘူးဖြစ်တတ်တယ်။ ဒါကို 3P နဲ့ဖြေရှင်းနိုင်ပါတယ်။

၁။ **Picture**

နောက်ဆုံးဖြစ်ချင်တဲ့ရလဒ်ကို ပုံဖော်ပါ။ VAK (Visual ၊ Auditory ၊ Kinesthetic) မြင်၊ ကြား၊ ခံစားကြည့်ပါ။ ဥပမာ-တစ်ရက်လုံးအားနေတယ်။ ဘာလုပ်ရမှန်းမသိဘူး။ လုပ်စရာတွေတော့ရှိတယ်။ မလုပ်ချင်ဘူး။ ဒီနေ့မှာ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တဲ့အကောင်းဆုံးပုံရိပ်ကို ပုံဖော်ပါ။ ခံစားကြည့်ပါ။ တစ်ခါတလေ Copywriting လုပ်ဖို့ စိတ်မပါတဲ့ရက်တွေ၊ Content မရေးချင်တဲ့နေ့တွေ၊ Marketing Calendar အတိုင်း မလုပ်ချင်တဲ့နေ့တွေရှိတယ်။ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တဲ့ နောက်ဆုံးပုံရိပ်ကို ပုံဖော်လိုက်တယ်။ Content ဆိုတဲ့စကားလုံးဟာ ကိုယ့်အတွက် ရင်ခုန်မှုမပေးနိုင်ရင် ငါဟာ ကြော်ငြာတင်တာ၊ Content တင်ရေးတာမဟုတ်ဘူး၊ လူတွေမှာ စွမ်းဆောင်ရည်ဘယ်လောက်ရှိလဲဆိုတာ စမ်းသပ်တာ။

Limitless ဆိုတဲ့စကားလုံးနဲ့ အစားထိုးလိုက်တယ်။

၂။ Purpose

'ဘာကြောင့်' ဆိုတာက 'ဘယ်လို' ဆိုတာထက် အရေးကြီးပါတယ်။ အစားလျှော့ပြီး လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရင် ပိန်မယ်ဆိုတာ လူတိုင်းသိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တချို့လူတွေမလုပ်ဖြစ်ဘူး။ ကျွန်တော်အပါအဝင် ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် လုံလောက်တဲ့ 'Why' မရှိတာကြောင့်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်လုပ်မယ့်အလုပ်ဟာ ဘာကြောင့် လုပ်ရတာလဲဆိုတာကို စဉ်းစားဖို့လိုပါတယ်။ Content ဖန်တီးရတာဟာ လူတွေကို ပိုကောင်းတဲ့ Idea တွေ Share ပေးချင်တယ်။ ဒီလို Share ပေးတဲ့အတွက် သူတို့လည်း အဆင်ပြေလာမယ်။ ဒီ Why ကို ကောင်းကောင်းသိအောင်လုပ်ရပါမယ်။

၃။ Plan

နောက်ဆုံးအဆင့်မှာ Plan ချပြီး လက်တွေ့စလုပ်ရပါမယ်။ ကျွန်တော်တို့ To Do List တွေ အကောင်အထည်မဖော်ဖြစ်တာ၊ အကောင်အထည်ဖော်လို့ လှုပ်ရှားမှုတွေလိုတာဟာ အပေါ်က P နှစ်ခုကြောင့်ပါ။ *Power of Habit* စာအုပ်ကိုရေးတဲ့ Charles Duhigg ကဆိုပါတယ်။ လူတွေဟာ မဖြစ်မနေလုပ်ရတယ်ဆိုတာထက် ရွေးချယ်မှုပေးရင် ပိုလုပ်မိကြတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ဒီနေ့ခေတ်မှာ Participative Leadership ပိုအားကောင်းလာတာဖြစ်ပါတယ်။ (၁) ကိုယ်လိုချင်တဲ့ရလဒ်ကဘာလဲ။ (၂) ဘာကြောင့် ဒါကိုလုပ်ဖို့ အရေးကြီးတာလဲ။ (၃) ဘာတွေစလုပ်မလဲ။

ဆန္ဒနဲ့ဘဝတစ်ထပ်တည်းဖြစ်ဖို့ GOAL

GOAL နဲ့ပတ်သက်လို့ ကျွန်တော့်ရဲ့ Goal Setting Framework လေး Share ချင်ပါတယ်။ လူအများစုဟာ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ချတဲ့အခါ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာတွေနဲ့စကြပြီး ဒီဖြစ်ချင်တဲ့အရာတွေဟာ အချိန်ပေါ်မူတည်ပြီး ပြောင်းလဲသွားကြတယ်။ ဘဝမှာ လုပ်နေတဲ့အလုပ်အပေါ် စိတ်ကျေနပ်ဖို့နဲ့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ချဖို့ -

၁။ **G = Gift**

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နားလည်အောင်လုပ်ရပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ Gift ကို ရှာဖွေရပါတယ်။ လူတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်ရဲ့ အားသာချက်နဲ့ Energy Flow ဟာမတူတဲ့အတွက် ကိုယ့် Gift ကို ကိုယ်နားလည်ဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်လည်ဆန်းစစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် Psychometric Test တွေနဲ့ ကိုယ့်အကြောင်းကို လေ့လာနိုင်ပါတယ်။

၂။ **O = Outcome**

ကိုယ့်အလုပ်က Retire အနားယူတဲ့အချိန်ကို စဉ်းစားလိုက်ပါ။ အသက်က ၇၀၊ ကိုယ်က ဘယ်နေရာရောက်နေတာလဲ။ ဘဝမှာလုပ်ခဲ့တဲ့အရာတွေအတွက် ကျေနပ်သလား။ ဆယ်နှစ်အတွင်း ပြန်စဉ်းစားပါ။ ဆယ်နှစ်အတွင်း ဘာတွေဖြစ်ချင်တာလဲ။ နောက်ငါးနှစ်အတွင်း ဖြစ်ချင်တာကိုစဉ်းစားပါ။ နောက်တစ်နှစ်အတွက် ဖြစ်ချင်တဲ့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို SMART (Specific ၊ Measurable ၊ Achievable ၊ Relevant ၊ Timed) နဲ့ချရေးပါ။ ဒီနေရာမှာ Why တွေကအရေးကြီးပါတယ်။ ဘာကြောင့် ဒီရည်မှန်းချက်ကို အကောင်အထည်ဖော်ချင်တာလဲ။

၃။ **A = Action**

80/20 Rule ကို ကျင့်သုံးပါ။ အရေးကြီးတဲ့ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်း Result ရစေမယ့် ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းသော Key Action တွေကိုချရေးပါ။ Milestone တွေချထားပါ။ နေ့စဉ်လုပ်သွားရမယ့် Key Activity တွေအပြင် တခြားသူကို Outsource လုပ်ရမယ့်အရာတွေကို ချရေးပြီး စတင်လုပ်ဆောင်ပါ။ အရေးကြီးတဲ့ နောက်တစ်ချက်က ဒီ Action တွေအကောင်အထည်ဖော်ဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်လို Self-image ရှိရမလဲဆိုတာ အင်မတန်အရေးကြီးပါတယ်။ Robert Dilts ရဲ့ Logical Model အရ ဒီရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ရောက်ဖို့ ကိုယ်ဘယ်လိုလူဖြစ်ရမယ်ဆိုတာ စဉ်းစားပါ။ ဒီ Self-image အတိုင်းနေထိုင်ပါ။

၄။ **L = Learning**

Where I am နဲ့ Where I want to go ကြားမှာရှိ တဲ့ Gap

ကိုဝိတ်ဖို့ Learning လိုပါတယ်။ ဒီရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ရောက်ဖို့ ရေရှည်မှာ ငါဘာတွေလေ့လာရမလဲ။ Public Speaking လား၊ Marketing လား၊ Business Management လား၊ ဒါမှမဟုတ် English စာလေ့လာရမှာလား။ ဘယ်သူ့ဆီကလေ့လာရမလဲ။

❐

ပိုမိုထိရောက်တဲ့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ချမှတ်ခြင်း အဆင့် ၉ ဆင့်

၂၀၁၂ သက္ကရာဇ်အပြီးမှာ ကျွန်တော့်ဘဝရဲ့ ကြီးမားတဲ့အဆုံးအဖြတ်ကိုချရတယ်။ ဆေးခန်းဖွင့်ပြီး ဆေးကုမှာလား၊ ကျွန်တော်စိတ်ပါဝင်စားတဲ့လူတွေနဲ့ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွေရဲ့ အလားအလာတွေ တိုးတက်အောင်ကူညီမှာလားဆိုတဲ့ ရွေးချယ်ဖို့နှစ်ခုထဲက တစ်ခုကို ပြတ်ပြတ်သားသားရွေးချယ်ရမှာဖြစ်တယ်။ ကျွန်တော်တို့အားလုံးဘဝမှာ ဒီလိုရွေးချယ်မှုနဲ့ တစ်သက်မှာ ကြိမ်ဖန်မနည်း ကြုံတွေ့ကြရတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် Goal Setting (ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ချမှတ်ခြင်း) နဲ့ပတ်သက်လို့ ကျွန်တော် ၂၀၁၂ က Experience လေးမျှဝေပေးပါမယ်။ အားလုံးအတွက် တစ်ခုခုရသွားမယ်လို့ထင်ပါတယ်။ ပိုမိုအကျိုးရှိအောင် တစ်ဆင့်ချင်းစီကို သေချာစဉ်းစားပြီးချရေးသွားဖို့ အကြံပေးလိုပါတယ်။

ဆုံးဖြတ်ချက်တွေဟာ ကြီးမားတဲ့ ဘဝအပြောင်းအလဲတွေကို ဖြစ်စေပါတယ်။

၅၄

ရည်မှန်းချက်ချမှတ်ဖို့ အဆင့် ၉ ဆင့် (ပုံမှန်ကြာမြင့်ချိန် တစ်နာရီ)

၁။ သင့်ဘဝမှာ သင့်ကိုယ်သင်ဂုဏ်ယူရတဲ့ အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ခဲ့တဲ့အရာငါးခုကိုချရေးပါ။ လူမှန်းသိတတ်စအရွယ်ကနေ လက်ရှိထိ မိမိဂုဏ်ယူရတဲ့လုပ်ဆောင်ခဲ့တဲ့အရာငါးခုနဲ့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ချမှတ်ခြင်းကိုစတင်ပါမယ်။ လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ အနည်းဆုံးငါးခုတော့ရှိကြပါတယ်။

၂။ နောက်ဆယ်နှစ်အတွင်းမှာ သင်ဖြစ်ချင်တဲ့အရာမှန်သမျှကို ချရေးပါ။ အနည်းဆုံး အခု ၂၀ ရှိရပါမယ်။ သင်လိုချင်တာ ဘာမဆိုဖြစ်မယ်ဆိုရင် ဆယ်နှစ်အတွင်းမှာ ဖြစ်ချင်တဲ့အရာမှန်သမျှကို List လုပ်ပါ။ ဥပမာ- ငွေရေးကြေးရေး၊ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊ အိမ်ထောင်ရေး၊ ဘဝတိုးတက်ရေး၊ ပညာရေး။

၃။ ဆယ်နှစ်အတွင်းမှာ ဖြစ်ချင်တဲ့ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ရဲ့ List ဘေးမှာ နှစ်အလိုက်ဖြည့်ပါ။ ဥပမာ- တစ်နှစ်၊ သုံးနှစ်၊ ငါးနှစ်၊ ဒါမှမဟုတ် ဆယ်နှစ်။

၄။ တစ်နှစ်အတွင်းမှာ အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ အရေးအကြီးဆုံးရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်လေးခုကိုရွေးပါ။ ဥပမာ- တစ်လသိန်းတစ်ရာဝင်ချင်တယ်ဆိုရင် ဘာကြောင့် သိန်းတစ်ရာရဖို့ အရေးကြီးတာလဲ။ Why ကိုမေးပါ။ Why တွေများနိုင်သမျှများအောင်ချရေးပါ။ Why တွေကိုသေချာသိရင် How တွေက လွယ်ကူလာပါလိမ့်မယ်။

၅။ ဘယ်အရာတွေက သင့်ရည်မှန်းချက်တွေကို နှိုးဆွပေးလဲဆိုတာချရေးပါ။

၆။ ဘယ်အရာတွေက သင့်ကို စိတ်ပျက်အားငယ်စေသလဲချရေးပါ။

ဘယ်အရာတွေကို စဉ်းစားအာရုံစိုက်ထားရင် စိတ်ပျက်အားငယ်စေသလဲချရေးပါ။

၇။ သင့်ရဲ့ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ရောက်ခြင်းဖြင့် သင်ဘယ်လိုအကျိုးကျေးဇူးတွေရမလဲ၊ ဘယ်လိုလူမျိုးဖြစ်လာမလဲဆိုတာချရေးပါ။

၈။ သင့်ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ရောက်ဖို့ ဘယ်လိုလူမျိုးဖြစ်ဖို့လိုမလဲချရေးပါ။ ဘယ်လိုအရည်အသွေးတွေ၊ ဘယ်လိုကျွမ်းကျင်မှုတွေရှိရမလဲ။ ဘယ်လိုယုံကြည်မှုမျိုးရှိရမလဲ။ သင်ဟာ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တွေ နောက်လိုက်ရမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တွေကို သင့်ဆီလာအောင် ဆွဲဆောင်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သင်ဟာ ကိုယ့်ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တွေပြည့်လာဖို့ ဒီရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တွေကို ဆွဲဆောင်နိုင်တဲ့သူဖြစ်အောင် ကြိုးစားဖို့လိုပါတယ်။

၉။ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ချခြင်းကြောင့် သင်ဘာအကျိုးကျေးဇူးတွေရမလဲဆိုတာချရေးပါ။

❐

ကြွားဖို့ပညာမသင်ပါနဲ့၊ ဘဝပြောင်းလဲဖို့ ပညာသင်ပါ

ပထမနှစ် ဆေးကျောင်းတက်တုန်းက ဆရာကြီး ဦးအောင်မြင့်ဆီမှာ သင်တန်းတက်တယ်။ ဒါပေမဲ့ တချို့အရာတွေက အတန်းကြီးကအစ်ကို တွေ့ရှင်းပြတဲ့အခါ ပိုနားလည်သွားတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ အတွေးတစ်ခုရလိုက်တယ်။ ဒါကို Knowledge Gap လို့ခေါ်တယ်။ Professor နဲ့ ကိုယ့်ကြားမှာရှိတဲ့ Knowledge Gap က ကြီးနေတဲ့အခါ သူဆိုလိုတဲ့ တချို့အဓိပ္ပာယ်တွေကို နားမလည်တော့ဘူး။ ဒီတော့ Textbook ဖတ်တယ်။ Textbook ဖတ်ရင် စာပိုသိကောင်းသိနိုင်ပေမဲ့ စာမေးပွဲမှာ အမှတ်များချင်မှများမယ်။ စာမေးပွဲဖြေတယ်ဆိုတာ Skill တစ်ခုဖြစ်တယ်။ Spoon-feeding နဲ့တော့ ပညာတတ်ကြီးဖြစ်မှာမဟုတ်ဘူး။

လက်ထဲမှာရှိတဲ့ Diploma က ပညာရှင်တွေနဲ့စကားပြောတဲ့အခါ ကိုယ်ဘယ်လောက် ပညာရေးအဆင့်ရှိလဲ နားထောင်တဲ့သူတိုင်းသိတယ်။ ဒါကြောင့် ကြွားဖို့ပညာမသင်ပါနဲ့။ ဘဝပြောင်းလဲဖို့ ပညာသင်ပါ။

❐

စိတ်ညစ်မခံပါနဲ့၊ အကျင့်ပါတတ်တယ်

တအားပင်ပန်းနေတဲ့အချိန်၊ စိတ်ညစ်နေတဲ့အချိန် အနာဂတ်အတွက် အလုပ်အတွက် မစဉ်းစားပါနဲ့။ State လို့ခေါ်တဲ့ Feeling ကို အရင် ပြောင်းပါ။

၁။ အတွေးပြောင်းပါ။

၂။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်မေးနေတဲ့ Question ပြောင်းပါ။

၃။ တခြားသူတွေကိုပြောနေတဲ့ပုံပြင် ပြောင်းပါ။

၄။ နေရာပြောင်းပါ။

၅။ လှုပ်ရှားမှုခန္ဓာကိုယ်အနေအထား ပြောင်းပါ။ အမှန်တော့ ဘယ် အလုပ်မဆို စိတ်ဝင်စားဖို့ မြင်တဲ့အမြင်နဲ့ State of Mind အရေးကြီး ပါတယ်။ State of Mind က အမြဲနီးကြား တက်ကြွနေဖို့လိုတယ်။ ဒီလိုလုပ်နိုင်ဖို့ ၁။ အစားအသောက်၊ ၂။ Morning Ritual ၊ ၃။ Priming ၊ ၄။ အပေါင်းအသင်း၊ ၅။ Mental Stimulations ၊ ၆။ မိမိကိုယ်ကိုပြောနေတဲ့ပုံပြင်တွေ ကောင်းဖို့လိုတယ်။

❐

သင် ဘာကြောင့်မပျော်တာလဲ

၁။ စူးစိုက်မှုမရှိလို့ပါ

တစ်ခါတလေ ဘဝမှာ Idea တွေများပြီး လုပ်ချင်တာတွေများတယ်။ လုပ်ချင်တာတွေများလာလေလေ၊ ဘယ်ကစရမှန်း မသိလေလေပဲ။ အကောင်းဆုံးကတော့ Industry တစ်ခုကို အခြေခိုင်အောင်စူးစိုက်ပြီးလုပ်ရမယ်။ ဥပမာ- ကျွန်တော် Education Business လုပ်တယ်။ Business Education သင်တယ်။ စဉ်းစားကြည့်ရင် ဟုတ်သလိုလိုပဲ။ What business are you in? ဆိုတော့ I am in the education business. မဟုတ်ဘူး။ စေ့စေ့တွေး ရေးရေးပေါ်ဆိုသလို What Business are you really in? ဆိုတော့ I am in the human development business. HDI (Human Development Index) နည်းတဲ့ ကျွန်တော်တို့လို Third World Country မှာ လူတွေကို ကူညီနိုင်တဲ့အတွက် ဂုဏ်ယူမိတယ်။

၂။ စဉ်းစားတာများလို့

အတွေးများနဲ့ချာချာလည်တယ်။ ဒါက Analysis Paralysis ဖြစ်တတ်တဲ့သဘောပါ။ Investment ပမာဏတအားမများဘူး။ နောက်ဆုံးအဆုံးသတ်မယ့် The End ကိုစဉ်းစားပြီးရင် စသာစလိုက်ပါ။ ခုမှလုပ်ငန်းစလုပ်မယ့်သူတွေအတွက် စီးပွားရေးမှာဖြစ်ချင်တာနဲ့ ဖြစ်လာတာနဲ့ တူချင်မှတူမှာ။ စီးပွားရေးဆိုတာ ကိုယ့် အတွက်လုပ်တာမှန်ပေမဲ့ အရေးကြီးဆုံးက ဖောက်သည်တွေရဲ့ပြဿနာဖြေရှင်းပေးတာဖြစ်တယ်။ ခေါင်းမမာပါနဲ့။ စလုပ်ပါ။ ပြုပြင်ပြောင်းလဲစရာရှိတာပြောင်းလဲပါ။

၃။ မကြောက်ပါနဲ့

အကြောက်တရားက နှိုင်းယှဉ်မှုကလာတယ်။ အောင်မြင်နေတဲ့သူတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်တယ်။ ခရိုနီလို မြန်မာ့အချမ်းသာဆုံးဖြစ်ရင် ကောင်းမယ်စဉ်းစားတယ်။ လုပ်ငန်းအကြီးကြီး လုပ်နေတဲ့သူတွေကိုကြည့်တယ်။ ကိုယ့်အလုပ်ကို ကိုယ်အထင်မကြီးတော့ဘူး။ ဘယ်လောက်ကြီးတဲ့လုပ်ငန်းဖြစ်ဖြစ် သေးသေးလေးကစခဲ့တာပါ။ နောက်ဆယ်နှစ်၊ အနှစ် ၂၀ နေရင် ကိုယ်လည်း သူ့ထက်မကြီးဘူးဆိုတာ ဘယ်သူမှ မပြောနိုင်ဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အထင်မသေးပါနဲ့။

၄။ အမြဲနားမနေပါနဲ့

Idle brain is the devil's workshop. ပဲ။ နားနေရင် အဖျက်အတွေးတွေပဲ ဝင်တတ်တယ်။ စာအုပ်ကောင်းကောင်းတွေဖတ်ပါ။ ကိုယ့်ထက် တစ်ခုခုတော်တဲ့သူတွေနဲ့ပေါင်းပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အမြဲမသနားနေပါနဲ့။ မြန်မာပြည်မှာ အလုပ်လုပ်လွန်းလို့ သေတဲ့မသာမကြာဖူး

သေးဘူး။

၅။ ပျော်ရွှင်မှုကို အပြင်မှာမရှာပါနဲ့

ပြဿနာတို့ရဲ့အရင်းခံဟာ စိတ်ဖြစ်တယ်။ ပျော်ရွှင်မှုကို အပြင်က ရှာလို့မရဘူး။ အတွင်းကပဲရှာပါ။ ဗီယက်နမ်လူမျိုး Nun Thich Nhat Hanh ကတော့ "There is no way to happiness. Happiness is the way" တဲ့။ Motivation ရချင်ရင် NLP ၊ CBT ၊ EFT အစရှိတာတွေကိုလေ့လာပါ။ ငြိမ်းချမ်းမှုရချင်ရင် တရားထိုင်ပါ။ အမှန်တော့ လူတိုင်းဟာ ဧည့်သည်တွေပါပဲ။ လူတိုင်းမှာ Insecurity တွေရှိတယ်။ သူတို့ကိုစာနာပေးပါ။ နောက်တစ်ခုက အောင်မြင်မှုဆိုတာ အစိုးမရဘူး။ အိမ်ဌားသလိုပဲ။ အချိန်တန်လို့မကြိုးစားရင် ပြန်ပေးရလိမ့်မယ်။

❐

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် အကောင်းဆုံးလုပ်ဆောင်ပါ

လောကကြီးက မတရားဘူး။ သိပ်ကိုမတရားတာ။ မွေးကတည်းက သာတူညီမျှမရှိဘူး။ တချို့တွေက မွေးကတည်းက အခွင့်ထူးခံ၊ တချို့က မျက်နှာမဲ့၊ တချို့က ဘာမှလုပ်စရာမလိုဘဲနဲ့ကို ကံအကြောင်းလှပြီး ပြည့်စုံနေတယ်။ တချို့ကျတော့လည်း ကျောပူအောင်အလုပ်လုပ်ပြီး သမုဒ္ဒရာ ဝမ်းတစ်ထွာအတွက် ရုန်းရင်းကန်ရင်း ဘယ်မှခရီးမရောက်ဘူး။ တချို့အတွက် တစ်သောင်းနှစ်သောင်းကို နဖူးကချွေး ခြေမကျအောင် လုပ်ရပေမဲ့ တချို့က ပြောလိုက်တဲ့စကား လေးငါးဆယ်ခွန်းနဲ့ တစ်သောင်းနှစ်သောင်းရတယ်။

ဒါတွေက ကျွန်တော်တို့ လူအများစုထိန်းချုပ်မှုအောက်မှာ မရှိဘူး။ လူတွေထိန်းချုပ်လို့ရတာ တစ်ခုပဲရှိတယ်။ ဘာပဲလုပ်လုပ် အကောင်းဆုံးလုပ်ပါ။ ဒီဆောင်ပုဒ်က လူတိုင်းလုပ်လို့ရတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ ဘဝပေးထားချက်အရ နေ့ရက်တိုင်းကို အကောင်းဆုံးအသုံးချတာဟာ အားလုံးထိန်းချုပ်မှုအောက်မှာရှိတယ်။ မဟုတ်ရင် နှိုင်းယှဉ်ပြီး တစ်တောင်ထက် တစ်တောင်မြင့်ဘဝမှာ ငြိမ်းချမ်းမှုရမှာမဟုတ်ဘူး။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် အကောင်းဆုံးလုပ်ဆောင်ပါ။

❐

တစ်နေရာတည်းမှာပဲ တစ်သက်လုံးနေရအောင် ကိုယ်က သစ်ပင်မှ မဟုတ်တာ

ဆယ်နှစ်လောက်ကြိုးစားတာ မအောင်မြင်ဘဲ တစ်ခါန်ကျမှ ထအောင်မြင်တာမျိုးဖြစ်တတ်တာပဲ။ ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် Case Study တွေကြည့်ရင် Bill Gates ဆိုလည်း Lakeside မှာ High School တက်ကတည်းကကွန်ပျူတာတွေသုံးလာတာ Microsoft ဖြစ်လာဖို့ မှန်ကန်တဲ့အချိန်မှာ မှန်ကန်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချတာတောင် အချိန်အများကြီးပေးခဲ့ရတာပါ။ Warren Buffett ဆိုလည်း ဆယ်ကျော်သက်ကတည်းက ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုတွေလုပ်လာခဲ့တာ သူ့ဆရာ Benjamin Graham ဆီမှာ ပညာသင်ခဲ့တာတောင် သူ့ကြွယ်ဝမှုအများစုက အသက် ၆၅ နောက်ပိုင်းမှာဖြစ်တယ်။

Xiaomi ရဲ့ CEO Lei Jun ဆိုလည်း Kingsoft မှာ ၁၆ နှစ်လောက် အလုပ်လုပ်ခဲ့တာပါ။ Angel Investing တွေ အများကြီးလုပ်အပြီးမှာ Xiaomi ဆိုတာဖြစ်လာခဲ့တာပါ။ Jack Ma ဆိုလည်း China Yellow Page တို့ ဘာတို့လုပ်လိုက်၊ ပြုတ်လိုက်နဲ့ နောက်ဆုံးမှ

Alibaba ဖြစ်လာတာပါ။ Elon Musk ကတော့ အားလုံးသိပြီးတဲ့အတိုင်းပဲ ဒီလူတွေအကုန်လုံးရဲ့ ဝင်ငွေတိုးတက်မှုက တစ်သန်း၊ နှစ်သန်း၊ သုံးသန်းဆိုပြီး တိုးတက်တာမဟုတ်ဘူး။ သူ့အချိန်ရောက်မှ ဝုန်းခနဲစင်ပေါ် ရောက်တာမျိုးပါ။ အဲဒီ Tipping Point ရောက်ဖို့က ကံ = အလုပ်၊ ဉာဏ် = အတွေးအခေါ်၊ ဝီရိယ = ဇွဲ + ဒုပေနာပေခံဖို့ လိုတယ်လို့ထင်တာပဲ။

တောမှာမအောင်မြင်ရင် ရွာ၊ ရွာမှာမအောင်မြင်ရင် မြို့၊ တစ်နေရာ မအောင်မြင်ရင် တစ်နေရာပြောင်းလို့ ရတာဖြစ်တဲ့အတွက် ကံကိုပဲရိုးမယ်ဖွဲ့ပြောနေတာကတော့ အလုပ်မဟုတ်တော့ဘူး။ တစ်နေရာတည်းမှာပဲ တစ်သက်လုံးနေရအောင် ကိုယ်ကသစ်ပင်မှမဟုတ်တာ။

❐

ဘဝဆိုတာ လှိုင်းပေါ်ရောက်လိုက် လှိုင်းအောက်ရောက်လိုက်

တချို့အချိန်တွေဆိုရင် အလုပ်လုပ်နေပြီး ရှေ့သိပ်ရောက်သလို မဖြစ်ဘဲ Plateau Phase မှာဖြစ်နေတတ်တယ်။ တချို့အချိန်တွေကျတော့လည်း သေတော့မလို၊ လောကကြီးကနေ ထွက်ပြေးချင်သလို ရှောင်ပြေးချင်တဲ့ အချိန်တွေလည်း ကြုံနိုင်တယ်။

ဘဝဆိုတာ အမြဲဒုက္ခရောက်မနေသလို အမြဲလို သုခဖြစ်မနေဘူး။ တစ်လှည့်စီပဲ။ အရေးကြီးတာ လှိုင်းအောက်ရောက်နေချိန် သွေးမပျက်ဖို့ပဲ။ တစ်ခါတလေ ဘဝအပြောင်းအလဲဆိုတာ တစ်ရက်တည်းမှာလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ အဲဒီအခွင့်အရေးလာတဲ့အခါ ကိုယ့်ဘက်က Ready ဖြစ်နေဖို့ပဲ။ ဒါကြောင့် စိတ်ညစ်စရာတွေကြုံလို့ သွေးပျက်မသွားနဲ့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် Training ဆင်းနေတယ်လို့ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ကွန်ဖြူးရှပ်ပြောသလို 'Our greatest glory is not in never falling, but in rising every time we fall.' ပါပဲ။

❐

ကိုယ့်ရဲ့ဘဝအဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်က ဘာလဲ

တချို့တွေက ဘဝဆိုတာ တိုက်ပွဲတဲ့။ တချို့ကျတော့ ဘဝဆိုတာ ဒုက္ခတဲ့။ တချို့ကျ ဘဝဆိုတာ ရထားလိုပဲတဲ့။ တချို့ကျတော့လည်း ဘဝဆိုတာ ရေပွက်ပမာတဲ့။ လက်ရှိ ကျွန်တော်သဘောကျနေတဲ့ ဘဝကိုမြင်တဲ့အမြင်က ဘဝဆိုတာ စမ်းသပ်မှုတစ်ခုပဲ။ ဘဝက ကိုယ့်ကိုပြဿနာတစ်ခုပြီးတစ်ခုပေးမယ်။

ကိုယ် ဘယ် Level ရောက်နိုင်လဲ စမ်းသပ်မယ်။ ကိုယ်က ပြဿနာဖြေရှင်းနိုင်လေ Level မြင့်လေပဲ။

ပြဿနာဆိုတဲ့နေရာမှာ ကျန်းမာရေး၊ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊ အိမ်ထောင်ရေး၊ ငွေရေးကြေးရေး၊ အလုပ်အကိုင်၊ စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုအစရှိတာတွေပါတယ်။ တချို့အပိုင်းတွေမှာ ကိုယ့်စမ်းသပ်မှုအောင်မြင်ချင်အောင်မြင်မယ်။ တချို့အပိုင်းတွေမှာ အောင်မြင်ချင်မှအောင်မြင်မယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် စမ်းသပ်မှုတွေကနေ သင်ခန်းစာယူ ရှေ့ဆက်လို့ရတယ်။ ကြုံနေတဲ့ပြဿနာကို ရှောင်ဖယ်ပြေးလို့မရဘူး။ နဖူးတွေ့ဒူးတွေ့ရင်ဆိုင်ပြီး နောက်တစ်ဆင့်တက်အောင်လုပ်ရမှာ ကိုယ့်တာဝန်ပဲ

မဟုတ်လား။ ဘဝဆိုတာ စမ်းသပ်မှုတစ်ခုပဲ။ တချို့စမ်းသပ်မှုတွေ မအောင်မြင်ဘူး။ ဒါသဘာဝပဲ။ သင်ခန်းစာယူ ရှေ့ဆက်ရင် တစ်ချိန် အောင်မြင်သွားမှာပဲ။

❐

နေ့စဉ်ငါဘာတွေလုပ်မလဲ၊ လုပ်တဲ့အရာကနေ ငါဘယ်လိုလူဖြစ်လာမလဲ

ကျွန်တော်ကတော့ ကိုယ့်ဘဝကိုယ် တအားကြိုက်တယ်။ ဘယ်သူနဲ့မှ လည်းမလဲချင်ဘူး။ နေ့တိုင်းဖြတ်သန်းရတာလည်း အရသာအပြည့်ရှိတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ Have ဆိုတဲ့ပိုင်ဆိုင်မှုတွေကို အာရုံသိပ်မပြုဖြစ်ဘူး။ Do ဆိုတာတွေကို နေ့စဉ်အာရုံပြုဖြစ်တယ်။ နေ့စဉ် ငါဘာတွေလုပ်မလဲ။ ဒီလုပ်တဲ့အရာကနေ ငါဘယ်လိုလူဖြစ်လာမလဲ။ Be ဆိုတာ အာရုံပြုဖြစ်တယ်။ ဘာလုပ်မလဲဆိုတာနဲ့ ဘယ်လိုလူဖြစ်လာမလဲဆိုတာ ကိုယ့်ထိန်းချုပ်မှုအောက် အပြည့်ရှိတယ်။ ဘာတွေပိုင်ဆိုင်မလဲဆိုတာကတော့ ကိုယ့်ထိန်းချုပ်မှုအောက်မှာမရှိဘူး။ မပြောင်းလဲချင်တဲ့ ကိုယ့်မိဘ၊ ညီအစ်ကိုမောင်နှမ၊ သားသမီးတောင် ပြောင်းလဲလို့မလွယ်တဲ့အချိန်မျိုးမှာ မပြောင်းလဲချင်တဲ့ တခြားသူတွေကို ကြိုးစားပြီး သွားပြောင်းလဲတာ အပိုပဲဖြစ်နိုင်တယ်။

ကျွန်တော့်ရဲ့ဘဝ Philosophy က ရှင်းရှင်းလေးပဲ။ ပိုက်ဆံတွေအများကြီးရှိပြီး ဆုံးရှုံးမှာကြောက်နေတဲ့သူ၊ ကျန်းမာရေးမကောင်း

တဲ့သူအဖြစ် မနေချင်ဘူး။ ဘဝမှာ ကိုယ့်ရဲ့ Personal Development ၊ Professional ပိုင်းမှာ Mastery ဖြစ်ပြီး၊ ကိုယ့်ထိန်းချုပ်မှုအောက် အပြည့်ရှိပြီး တိုးတက်နေတဲ့ Business ရှိပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အကောင်းဆုံးတည်ဆောက်နေဖို့ပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကောင်းအောင် မလုပ်ဘဲ သူများကို ကောင်းအောင်လုပ်ပေးဖို့မလွယ်ဘူး။

❐

Pain = Strength

British Council Library မှာထိုင်၊ စင်ကာပူက *Straits Times* သတင်းစာကိုကိုင်၊ နားမလည်တဲ့ စကားလုံးတွေမျှား၊ ခေါင်းတွေမူး၊ စိတ်ညစ်မှုတွေတွေ့တိုင်း ဒါက ကိုယ့်ရဲ့ Strength-building Game ပဲနားလည်ခဲ့တယ်။ အိပ်ရာကမထဘဲ ဒီနေ့တစ်ရက် ခဏလောက် Alarm ပိတ်ပြီး ပြန်အိပ်မယ်ကြံတိုင်း ဒီတိုက်ပွဲမှာ ကိုယ်ကျဆုံးတော့မယ် အသိနဲ့ မျက်စိကိုပြူးပြဲထပြီး အလုပ်ထလုပ်ခြင်းက Strength-building ပဲ။ ပြေးနေရင်း ခြေထောက်ညောင်းလာတယ်၊ မောလာတယ်။ ရပ်တော့မယ်ဆိုတိုင်း ဒါက ဘဝရဲ့နေ့စဉ်တိုက်ပွဲ ငါကျဆုံးလို့မရဘူး။ ဒါက Strength-building ပဲ။ ကတိပေးခဲ့တဲ့ Video သင်ခန်းစာတွေရိုက်ဖို့ တအားပျင်းပြီး ငါကတိပေးမိတာ မှားပြီလို့ စဉ်းစားမိတဲ့အချိန်တိုင်း ဒါက ငါ့အတွက် Strength-building ပဲ။

ပြဿနာဆိုတာ Relative ပဲ။ ဆယ်တန်းကျောင်းသားအတွက် သူငယ်တန်းပစ္စာက ပြဿနာမဟုတ်ဘူး။ Good Life ကိုတည်ဆောက်ဖို့

Easy Life ကိုတိုက်ဖျက်ဖို့ ကိုယ်က ကိုယ့်ပြဿနာထက်အမြဲကြီးသွားဖို့ နေ့စဉ် Strength-building လုပ်နေရမယ်။

❐

မွေးကတည်းက သန်မာတာရှားတယ်၊ ကိုယ့်ကို မသေစေတဲ့အရာက သန်မာစေတဲ့အရာတွေဆိုတာ မှန်တယ်

နှစ်ပေါင်းများစွာ စိတ်ညစ်ခဲ့ဖူးတယ်။ စိတ်ဓာတ်ကျခဲ့ဖူးတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်တင်ခဲ့ဖူးတယ်။

ပြဿနာတစ်ခုခုကြုံလာတိုင်း ဘယ်သူ့ပြေးအားကိုးရမှန်းမသိ အကြိမ်ပေါင်းမနည်း ဖြစ်ခဲ့ဖူးတယ်။ လုပ်နေတဲ့အလုပ်ကို ရပ်ပစ်ဖို့ အကြိမ်တစ်ရာမက စဉ်းစားခဲ့ဖူးတယ်။ ငါလုပ်နေတာ ဟုတ်မှဟုတ်ရဲ့လား။ မှန်မှမှန်ရဲ့လား တွေဝေဒိုလတွေ အကြီးကြီးဖြစ်ခဲ့ဖူးတယ်။ ဝန်ထမ်းတွေ ကိုယ့်စကားနားမထောင်လို့ စိတ်ညစ်တဲ့ရက်တွေ အများကြီးရှိခဲ့ဖူးတယ်။ ဆိုင်က အခိုးခံရတဲ့ CCTV ကိုပြန်ကြည့်ပြီး တော်တော် ဒေါသထွက်ခဲ့ဖူးတယ်။ အသည်းတွေ အကြီးအကျယ်ကွဲဖူးတယ်။ အရက်ကို ရေလိုသောက်ဖူးတယ်။ လောင်းကစားကို ရေရေလည်လည်စွဲဖူးတယ်။

ဘဝမှာ လမ်းတွေအကြိမ်ကြိမ်ပျောက်ဖူးတယ်။ သေမလို ဆေးရုံနှစ်ခါတက်ဖူးသလို ဆေးမှားသောက်လို့ မျက်စိခြောက်လလောက်

ကုခဲ့ဖူးတယ်။ နားသိပ်မကြားရလို့ မန္တလေးက ဆရာဝန်ဦးကံညွန့်နဲ့ နှစ်နှစ်ကျော်ပြခဲ့ဖူးတယ်။ ငြိမ်းချမ်းခြင်းကိုလိုက်ရှာပြီး စမ်းချောင်းက Church ကျောင်း Library မှာ ခြောက်လလောက်နေဖူးတယ်။ ငွေအတိုးချေးပေးပြီး အလိမ်ခံရဖူးတယ်။ စပ်တူလုပ်ပြီး ခွာပြဖူးတယ်။ Social Media ကို မသုံးတော့ဘူးဆိုပြီး အကြိမ်ကြိမ်စဉ်းစားခဲ့ဖူးတယ်။ မဖတ်တတ်တဲ့စကားလုံးတွေများတော့ Dictionary နဲ့ တစ်လုံးချင်းလိုက်ရှာပြီး စိတ်တွေအကြိမ်ကြိမ်ညစ်ဖူးတယ်။

အတွေးအခေါ်မတူဘဲ အမြဲစိတ်ညစ်ရလို့ အသက်ကြီးရင် အမေနဲ့အတူမနေဘူးလို့ပြောပြီး အိမ်နဲ့ သုံးလလောက်အဆက်အသွယ်မလုပ်ဘဲ နေခဲ့ဖူးတယ်။ အဒေါ်တွေအိမ်ကပ်နေဖူးတယ်။ အစ်ကိုတစ်ဝမ်းကွဲတွေဝတ်ပြီးတဲ့အဝတ်တွေ မဝတ်ဘူးဆိုလို့ မာန်တက်တယ်အပြောခံခဲ့ဖူးတယ်။ စာမေးပွဲကို ၄၉ မှတ်နဲ့ Test မှာတစ်ခါကျဖူးတယ်။ ပုံအောပြီး မှာလိုက်တဲ့ပစ္စည်း အရင်းရှုံးတဲ့အတွက် ငါးပါးမျှောက်ဖူးတယ်။ အလုပ်တွေလျှောက်ပြီး အကြိမ်ကြိမ် အငြင်းပယ်ခံရဖူးတယ်။ တခြားသူတွေကို အလုပ်အပ်လို့ သိန်းရာနဲ့ခြိုးဖူးတယ်။ တခြားအများကြီး ကျန်သေးတယ်။

ဘဝမှာ Failure List တွေ အများကြီးပဲ။ ဒါတွေကတစ်ဆင့် ဘဝကို ဘယ်လိုနေထိုင်ရမလဲဆိုတဲ့ Principle တွေဖြစ်လာခဲ့တယ်။ မွေးကတည်းက သန်မာတာရှားတယ်။ ကိုယ့်ကို မသေစေတဲ့အရာက သန်မာစေတဲ့အရာတွေဆိုတာမှန်တယ်။

❐

ကျွန်တော့်ဘဝကို Design လုပ်တဲ့ပုံစံတစ်ခုရှိတယ်

EACT လို့ အတိုကောက်မှတ်လို့ရတယ်။

Emotion- နေ့စဉ် ဘယ်လိုစိတ်ခံစားမှုတွေနဲ့ နေချင်လဲဆိုတာကို အရင်စဉ်းစားသတ်မှတ်တာပဲ ဖြစ်တယ်။ နေ့စဉ်တိုးတက်မှု၊ ရင်ခုန်မှု၊ အလုပ်ထဲစျာန်ဝင်မှု၊ အလုပ်အပေါ် ရူးသွပ်မှု၊ တက်ကြွမှု၊ ပျော်ရွှင်မှု၊ လွတ်လပ်မှုတွေနဲ့ နေ့စဉ်ဖြတ်သန်းချင်တယ်။ ဒါကို Habitual Emotion လို့ခေါ်လို့ရတယ်။

Activities- ဒီစိတ်ခံစားမှုတွေ နေ့စဉ်ခံစားရဖို့ ဘယ်လိုအရာမျိုးတွေလုပ်နေမလဲ စဉ်းစားကြည့်တယ်။ ဒီ Activity တွေကိုချရေးတယ်။ လေ့လာမှုတွေလုပ်နေရရင် အတွေးအခေါ်အသစ်၊ စမ်းသပ်မှုအသစ်၊ ဖန်တီးမှုအသစ်တွေလုပ်နေရရင်ကို ပျော်နေတယ်။

Creation- ဒါဆို ဒီလုပ်ဆောင်မှုတွေပေါ်မူတည်ပြီး ဘယ်လိုဝန်ဆောင်မှုတွေ၊ ကုန်ပစ္စည်းတွေဖန်တီးမလဲ စဉ်းစားကြည့်တယ်။ ဒီ Product ၊ Service တွေကိုဖန်တီးတယ်။

Target Customer- နောက်တစ်ဆင့်က ဒီကုန်ပစ္စည်း၊

ဝန်ဆောင်မှုတွေက ဘယ်သူတွေရဲ့ ပြဿနာကို အကောင်းဆုံးဖြေရှင်းပေးနိုင်မလဲ၊ ဒါမှမဟုတ် ဘယ်သူတွေကို အကောင်းဆုံးအကျိုးပြုမလဲ စဉ်းစားတယ်။ ဒီ Target Customer တွေကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှုပေးရင်၊ ရောင်းရင် ကိုယ်တကယ်ပျော်မလား။ မပျော်ရင် ငွေဘယ်လောက်ရရ မရောင်းဘူး။ ဒီပုံစံနဲ့ ဘဝကိုဖြတ်သန်းတယ်။ နောက်ပိုင်း Find Your Flow နဲ့ Design Your Destiny လို့ဆိုရမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့အကောင်းဆုံး ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံတစ်ခု ဖန်တီးလို့ရလာတယ်။ ပုံမှန်စာအုပ်ထဲမှာပါတဲ့ Customer က စတဲ့ပုံစံမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ Lifestyle က စတဲ့ပုံစံဖြစ်တယ်။

ဒါကတော့ ကျွန်တော့်ရဲ့ အောင်မြင်မှုအတွက် Definition ပါ။ My definition of success is getting paid for doing what I love every day. Success is a lifestyle.

❐

Work Hard > Work Smart

Work Smart ဆိုတာ တုံးအတဲ့သူတွေကိုပြောလို့ သိပ်ကောင်းတဲ့စကားလုံးမျိုးပါ။ Work Hard ထက် Work Smart က ပိုအရေးကြီးတယ်။ ငယ်ငယ်တုန်းကလည်း ကိုယ်က အဲဒီထောင်ချောက်ထဲရောက်ခဲ့ဖူးတယ်။ တကယ်တမ်းက Work Hard လုပ်မှ ဘယ်လို Work Smart လုပ်ရမလဲ ပိုသိလာတာမျိုးဖြစ်တယ်။

ဥပမာ- Video Editing ဆိုပါတော့။ ကျွန်တော်က Software ပေါင်းမျိုးစုံကို သုံးဖူးရင်တောင် ထဲထဲဝင်ဝင်နဲ့ အချိန်ကြာကြာတစ်ခုတည်း မသုံးဖူးရင် ဘယ်လို Work Smart လုပ်ရမလဲ သိချင်မှသိလိမ့်မယ်။ Work Smart ဆိုတာ Work Hard လုပ်ရင်းမှ အကြံပိုရလာတာမျိုးပါ။ မေးရမယ့်မေးခွန်းက ငါဒီနေ့လုပ်နေတဲ့အလုပ်ကို ပိုမြန်၊ ပိုလွယ်၊ ပိုကောင်းအောင် ဘယ်လိုလုပ်လို့ရမလဲ။ ဒီမေးခွန်း ပြန်မေးကြည့်ပါ။ အလုပ်ကို ပိုးစိုးပက်စက်လုပ်ပါ။ လုပ်နေရင်း ပြန်မေးပါ။ ငါလုပ်နေတဲ့အလုပ်က တကယ်လုပ်ဖို့ လိုအပ်သလား။ လုပ်ဖို့ တကယ်လိုအပ်ရင် ငါဒီနေ့လုပ်နေတဲ့အလုပ်ကို ပိုမြန်၊ ပိုလွယ်၊ ပိုကောင်းအောင် ဘယ်လို လုပ်လို့ရမလဲ။

❐

ဘဝဆိုတာ

ဆေးကုမ္ပဏီလုပ်မယ်ဆိုပြီး ကမ္ဘာ့အကြီးဆုံးအချိုရည်ကုမ္ပဏီ ဖြစ်သွားတယ်။ Coca-Cola။

Stationery ကုမ္ပဏီလုပ်မယ်ဆိုပြီး လက်ဝတ်ရတနာကုမ္ပဏီကြီးဖြစ်သွားတယ်။ Tiffany & Co.။

China Yellow Page ဆိုတာလုပ်ခဲ့ရင်း နောက်ပိုင်း တရုတ်အကြီးဆုံး E-commerce ကြီးဖြစ်သွားတယ်။ Alibaba Group။

Chatting Platform လုပ်ရင်း တရုတ်ပြည်သူတွေရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝမှာ မရှိမဖြစ် Super App ကြီးဖြစ်သွားတယ်။ Tencent (WeChat)။

ရှေ့နေလုပ်မယ်ဆိုပြီး Cambridge ကျောင်းသွားတက်တယ်။ အရေးကြုံတော့ နိုင်ငံအတွက်လုပ်ရင်း Global Statesman ဆိုပြီး ဖြစ်သွားခဲ့တယ်။ Lee Kuan Yew။

ဘဝဆိုတာအဲဒီလိုပဲ လိုချင်တာမရခဲ့ရင် ပိုကောင်းတာရလိမ့်မယ်။

❐

Good Life

Rule 1 - မနှိုင်းယှဉ်ပါနဲ့

သူများနဲ့နှိုင်းယှဉ်တဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် Express လုပ်ဖို့ မေ့သွားတတ်တယ်။ လူတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် သွားတဲ့လမ်းကြောင်း Career Inspiration နဲ့ Dream တွေ၊ Talent တွေ မတူတဲ့အတွက် ကိုယ်နဲ့တခြားသူနဲ့မနှိုင်းယှဉ်ပါနဲ့။

Rule 2 - ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်မတင်ပါနဲ့

တစ်ခုခုအမှားလုပ်မိတိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အပြစ်တင်ဖူးလား။ ကျွန်တော်ငယ်စဉ်အခါက အမြဲအပြစ်တင်ဖူးတယ်။ ဒါက အကျင့်ကြီး တစ်ခုလို ဖြစ်လာခဲ့ဖူးတယ်။ နောက်တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ချစ်တဲ့စိတ်နဲ့ ပဲကြည့်တယ်။ ခွင့်လွှတ်တယ်။ အားပေးတယ်။ အပြစ်တင်မယ့်အစား သင်ခန်းစာယူတယ်။

Rule 3 - ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သိအောင်လုပ်ပါ

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သိဖို့ မလွယ်သေးဘူး။ Self-awareness လို့ဆိုပါတော့။ ကိုယ့်ရဲ့အားသာချက်၊ အားနည်းချက်၊ ကိုယ့်ကို Motivated ဖြစ်အောင်လုပ်ပေးတဲ့ Drive နဲ့ Inspiration ပေးတဲ့အကြောင်းအရာနဲ့ လူတွေနဲ့ ဘယ်အရာတွေက သင့်ကိုစိတ်ညစ်စေလဲ။ ဒါတွေကို သေချာသိရှိလေ့လာ ဖို့လိုတယ်။

Rule 4 - ချစ်တဲ့အလုပ်ကိုလုပ်ပါ

အလုပ်ဆိုတာ ဒီအတိုင်းကြီးတော့ ချစ်မလာဘူး။ လူအများစုက Passion လို့ပြောလိုက်ရင် အလုပ် (Job) ကိုပဲမြင်ကြတယ်။ အမှန်တော့ Passion ဆိုတာ Activities ကိုပြောတာပါ။ ဥပမာ-အရင်က အလုပ်တစ်ခုထဲမှာ Focus လုပ်ဖို့ အခက်အခဲအမြဲတမ်းရှိခဲ့တယ်။ မတူညီတဲ့ Industry တွေမှာ လုပ်ကြည့်ချင်တယ်။ နောက်ပိုင်း ပြန်ဆန်းစစ်တော့ ကိုယ့်ကိုရင်ခုန်စေတဲ့ Activities က New နဲ့ Learning & Knowledge ဖြစ်နေတာကိုတွေ့ရတယ်။ ဒီတော့ New တွေကို အစားထိုးဖို့ အသစ်တွေဖန်တီးလိုက်တယ်။ Industry ပြောင်းဖို့ ထဲထဲဝင်ဝင်လေ့လာပြီး အကြံပေးနိုင်ဖို့ Consulting လုပ်ဖြစ်တယ်။ သိထားတာကို ပြန်လည် Sharing လုပ်ပေးတာကိုသဘောကျတဲ့အတွက် စာသင်တယ်။ Passion ဆိုတာ Activities ပါ။

Rule 5 - ငွေကြေးအတွက် သူငယ်ချင်းငါးယောက်ထားပါ

တကယ်တမ်း သူငယ်ချင်း Social Circle ဆိုတာ မေးထူးခေါ်ပြောရှိတယ်။ ခင်တဲ့သူငယ်ချင်းရှိတယ်။ ဝါသနာတူရှိတယ်။ အရေးကြီး

တာ ငွေကြေးအတွက် အလုပ်လုပ်တဲ့သူငယ်ချင်း ငါးယောက်ရှိဖို့လိုတယ်။ ဒါက သင့်ဘဝအတွက် Financial Leverage လုပ်တဲ့အခါ အဆင်ပြေစေမှာဖြစ်ပါတယ်။

Rule 6 - ကိုယ့်ကို မီးညှိပေးနိုင်သူတွေ ရှိနေပါစေ

လူညံ့တွေက အတင်းအဖျင်းပြောတယ်။ သာမန်နဲ့အထက်က Idea တွေအကြောင်း ပြောတယ်လို့ ပြောကြတယ်။ တကယ်လို့ ကိုယ်က စာဖတ်တဲ့သူ၊ Idea တွေရှိတဲ့သူဆို ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ဖို့၊ အနည်းဆုံး နားထောင်ပေးမယ့်သူတွေလိုတယ်။ ဒီတော့ မီးညှိပေးနိုင်သူ မီးစာကူးလို့ရတာ ဘယ်သူတွေလဲဆိုတာသိဖို့ရယ်၊ Regular Communication ရှိဖို့ရယ် အရေးကြီးပါတယ်။

Rule 7 - ကိုယ်တိုင် Philosophy ရှိပါစေ

ကျွန်တော့်ရဲ့ Philosophy ၁၄ ခုကိုရေးခဲ့ဖူးတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ Philosophy အချို့က 'အဆင် သင့်မဖြစ်ခင်စတင်ပါ'၊ 'Progress က Perfect ထက်ပိုကောင်းပါတယ်'၊ 'အရာရာပိုကောင်းဖို့ဖြစ်လာတာပါ'၊ 'လိုချင်တာမရရင် ပိုကောင်းတာ ရလိမ့်မယ်'၊ 'အတွေ့အကြုံတွေမှာ Invest လုပ်ပါ'၊ 'ငွေပြန်ရှာပေးနိုင်တဲ့အရာတွေမှာ ငွေသုံးပါ' အစရှိတာတွေပါ။ Personal Philosophy ဖြစ်တဲ့အတွက် တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ကွာနိုင်တယ်။

Rule 8 - ပြန်လည်တည်ဆောက်ရမှာ မကြောက်ပါနဲ့

Zero-setting ဆိုတဲ့ Concept ကိုလည်း မိတ်ဆက်ခဲ့ဖူးတယ်။

ကျွန်တော် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နာမည်ပေးထားတာလေးပါ။ တကယ်လို့ အရာရာကို သူညကပြန်စရမယ်ဆို ဘာတွေလုပ်မလဲဆိုတဲ့အတွေးပါ။ အရာရာကို ပြင်ဆင်ထားဖို့လိုပါတယ်။

Rule 9 - လျစ်လျူရှုမှုအနုပညာ

မဆိုင်တဲ့အရာတွေ၊ ကိုယ့်ရည်မှန်းချက် ရောက်အောင်မကူညီပေးနိုင်တဲ့အရာတွေကို လျစ်လျူရှုနိုင်ဖို့အရေးကြီးပါတယ်။ Social Media သုံးရင် ပိုကိုတွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

Rule 10 - ကိုယ်ချင်းစာစိတ်ရှိပါ။ စေတနာထားပါ

ဒီအချက်က လုပ်ငန်းအတွက်၊ ဘဝအတွက် တော်တော်လေးကူညီပေးခဲ့ပါတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ဆယ်နှစ်ကဖောက်သည်တွေ အခုချိန်ထိရှိနေတာ ဒီအချက်တွေကြောင့်လို့လည်းထင်တယ်။ ကိုယ်မလိုဘူးထင်တာကို ထိုးမရောင်းဘူး။ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်ရှိတဲ့ နားလည်ပေးတတ်တဲ့အခါ ဘဝမှာချက်ချင်းအကျိုးမပေးပေမဲ့ စိတ်အေးချမ်းရပါတယ်။

Rule 11 - အလုပ်အပေါ် ရူးသွပ်ပါ

ကိုယ်ချစ်တဲ့ Activities ကို တွေ့ရင် အလုပ်ကို Obsess ဖြစ်ဖို့လိုပါတယ်။ တစ်ရက်ကို ဆယ်နာရီလောက်က အလုပ်နဲ့မကင်းတဲ့အတွက် အလုပ်အပေါ် ရူးသွပ်စိတ်လိုတယ်။

Rule 12 - ခွင့်လွှတ်တတ်ပါ

ခွင့်လွှတ်တတ်ဖို့ တော်တော်ကြီး ကြိုးစားလာခဲ့ဖူးတယ်။

လူတွေကို ခွင့်လွှတ်တတ်ရင် Negative Emotion မရှိတော့ဘူး။ Negative Emotion မရှိရင် အလုပ်လုပ်ရတာ အဆင်ပြေလာတယ်။

စဉ်းစားမိတာလေးကို Rule ဆိုပြီး ချရေးလိုက်တာပါ။

❐

ကိုယ့်ရဲ့ငယ်ရွယ်မှု Youth ကို အလဟဿ မဖြုန်းတီးပါနဲ့

၁။ Youth ကို အလဟဿမဖြုန်းတီးပါနဲ့

လူတွေအားလုံးမှာရှိတဲ့ အဖိုးအတန်ဆုံး Asset က အချိန်ပဲ။ ဒီအချိန်ကို တခြားအဖိုးတန်တဲ့ အသိပညာ၊ အတတ်ပညာ၊ ငွေကြေး၊ လွတ်လပ်မှု၊ လူရိုသေရှင်ရိုသေဖြစ်မှု အစရှိတဲ့အရာတွေကို ပြောင်းလဲဖို့ စိတ်ရှည်မှုလိုတယ်။

၂။ Energy ကို မဖြုန်းတီးပါနဲ့

ရုပ်စွမ်းအားနဲ့ စိတ်စွမ်းအားရှိတယ်။ တချို့အရာတွေက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဖျက်ဆီးမှုတွေကို ဖြစ်စေတယ်။ အရက်တို့ တခြား Stimulant တွေက အစပိုင်းမှာ တော်တော်ကောင်းတယ်။ ရေရှည်အတွက် သက်ရောက်မှုတွေရှိနိုင်တဲ့အတွက် Energy ပိုင်းမှာသက်ရောက်မှုရှိတယ်။ နောက်တစ်ခုက အာရုံပါ။ ကိုယ့်အာရုံကို ဘယ်မှာအားကုန်စိုက်မလဲအရေးကြီးတယ်။ စွမ်းအင်တွေကို မဖြုန်းတီးလိုက်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။

၃။ Courage သတ္တိရှိဖို့လိုတယ်

လုပ်နေကျအရာတွေလုပ်နေရင် ဖြစ်နေကျအတိုင်းပဲဖြစ်မယ်။ တစ်ခါမှ မလုပ်ဖူးတဲ့အရာကို စလုပ်ကြည့်ဖို့ သတ္တိလိုတယ်။ အရာရာ Perfect မဖြစ်ခင်မှာစဖို့ သတ္တိလိုတယ်။ ဒီနေ့လို Marketing 5.0 တို့ Agile Project Management ခေတ်မှာ အရာရာ Perfect ဖြစ်ဖို့ထက် Progress ဖြစ်ဖို့ ဦးတည်တယ်။ သတ္တိဆိုတာ ကိုယ်ယုံကြည်တာကို ဘယ်လိုဖြစ်ဖြစ်လုပ်ရဲတာပဲ။ ကျွန်တော်ကတော့ လူတိုင်းကိုယ့်ရဲ့ အကောင်းဆုံး Version ဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်တယ်လို့ ယုံကြည်တယ်။ People With Passion ရှူးသွပ်မှုအပြည့်နဲ့ ယုံကြည်ရာလုပ်ဆောင်နိုင်သူတွေက အပြောင်းအလဲကောင်းတွေ ယူဆောင်လာတယ်လို့ ယုံကြည်တယ်။

ဒါကြောင့်လဲ YEC ဆိုတာ People With Passion တွေကိုပဲ Serve လုပ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့တယ်။ Youth ၊ Energy နဲ့ Courage ကို သေချာအသုံးချနိုင်ရင် You can empower change ပါ။

❐

မှားတာ ပြဿနာမဟုတ်ဘူး

လူတိုင်းက စိတ်ဓာတ်တိုက်ပွဲ နေ့စဉ်တိုက်နေရတယ်။ စိတ်ညစ်တာ၊ စိတ်ဓာတ်ကျတာ၊ တစ်ခါတလေ အဝေးတစ်နေရာကို ထွက်ပြေးသွားချင်တာ၊ ကိုယ့် Facebook Account ကို Deactivate လုပ်ပြီး နေလိုက်ချင်တာမျိုးတွေဖြစ်တယ်။ ဘဝမှာ အကြည်ဓာတ်ဆိုတာ ရဖို့ခက်တယ်။ အထူးသဖြင့် ကျွန်တော်တို့ နေထိုင်တဲ့ယဉ်ကျေးမှု Culture မှာပါ။ ဒီနိုင်ငံရေး၊ စီးပွားရေး၊ ဒီလို ခိုးဆိုးလုဝက်တွေ များနေတဲ့နေရာမျိုးမှာပေါ့။ တစ်ခုလုပ်လို့ရတာကတော့ Cultural Escape လုပ်တာပဲ။ တခြားသူတွေရဲ့အထင်အမြင်တွေ ကိုယ့်စိတ်ခံစားချက်ပေါ် လွှမ်းမိုးမှုမရှိအောင် အာရုံအရေးကြီးတယ်။ ဒီအာရုံက ကိုယ်ပျော်ပြီးငွေရတဲ့အလုပ်မှာ ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်းထားဖို့လိုတယ်။

ဒီအလုပ်မရှိသေးရင် လေ့လာရမှာ ကိုယ့်တာဝန်ပဲ။ ပေါင်းသင်းတဲ့လူတွေ ဂရုစိုက်ဖို့လိုတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့အကောင်းဆုံးပုံစံနဲ့ မိနစ်တိုင်းနေသွားဖို့၊ ကိုယ်ထိန်းချုပ်မရတာတွေအစား ထိန်းချုပ်နိုင်တာတွေကိုပဲ အာရုံစိုက်လုပ်ဆောင်ဖို့၊ ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်

တာဝန်ယူဖို့၊ အစွမ်းကုန်ရိုးသားဖို့၊ သစ္စာရှိဖို့ပဲ။ ဒါတွေကတော့ 2022 Limitless Stoic Goal ပဲ။ လူတိုင်းက Perfect မဖြစ်ဘူး။ Childhood Trauma တစ်ပုံကြီးပါခဲ့နိုင်တယ်။ Healing မလုပ်တတ်ရင် တစ်ဘဝလုံး လူဖြစ်ရှုံးသွားနိုင်တယ်။ မှားတာ ပြဿနာမဟုတ်ဘူး။ စမ်းသပ်မှုတိုင်းမှာ အမှားရှိမှာပဲ။ အမှားကနေ သင်ခန်းစာယူပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် Version Upgrade လုပ်ဖို့က ပန်းတိုင်ပဲ။

❐

ကိုယ်စိတ်ကိုမအောင်ရင် တခြားအရာတွေကို အောင်မြင်အောင်လုပ်ဖို့ခက်တယ်

စစ်ဆင်ရေးမှာ အရေးအကြီးဆုံးက စိတ်ဓာတ်စစ်ဆင်ရေးပဲ။ ဗီယက်နမ် စစ်ပွဲမှာ အမေရိကန်လို စစ်အင်အားကြီးတဲ့နိုင်ငံကို ပြန်တိုက်နိုင်ဖို့ စိတ်ဓာတ်စစ်ဆင်ရေးဟာ အရေးပါတဲ့အပိုင်းမှာ ပါဝင်ခဲ့တယ်။

လူတစ်ယောက်ရဲ့စိတ်ဓာတ်ကို ရိုက်ချိုးနိုင်ရင် သူ့ကိုထိန်းချုပ်လို့ရပြီ။ ထိန်းချုပ်ဖို့အလွယ်ဆုံး စိတ်ခံစားချက်က အကြောက်တရားပဲ။ အကြောက်တရားဖြစ်ဖို့ မသေချာမရေရာမှုတွေ မျှော်လင့်ချက်မဲ့အောင် ပြုလုပ်မှုတွေဖြစ်အောင် လုပ်ကြတယ်။ ဒါကို နာဇီ Concentration Camp တွေမှာ ဂျူးတွေကို ညှဉ်းဆဲခဲ့တဲ့ပုံကြည့်ရင် သိနိုင်တယ်။ စိတ်ဓာတ်စစ်ဆင်ရေးကိုအောင်နိုင်ဖို့ ပထမဆုံးဖယ်ရှားရမှာ မျှော်လင့်ချက် (Hope) ပဲဖြစ်တယ်။ ဟစ်တလာလက်ထက်က Christmas မှာ လွတ်တော့မယ်ဆိုတဲ့ သတင်းလွှင့်တယ်။ လူတွေက မျှော်လင့်ချက်တွေရှိလာတယ်။ စောင့်ကြတယ်။ မလွတ်ဘူး။ ဘယ်နေ့မှာ လွတ်မယ်ကြားတယ်။ မလွတ်ပြန်ဘူး။ ဒီလို အချိန်ပေါင်းများစွာဖြစ်လာတဲ့အခါ

မျှော်လင့်ချက်တွေ မဲ့လာကြတယ်။ စိတ်ဓာတ်တွေကျလာတယ်။ အနာဂတ်တွေပျောက်လာတယ်။ တချို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အဆုံးစီရင်တယ်။ ဒါကိုသတိထားမိတဲ့ စိတ်ပညာရှင် Viktor Frankl က မျှော်လင့်ချက်အစား ဘဝအဓိပ္ပာယ်ကိုသတ်မှတ်တယ်။ ငါသေလို့မရသေးဘူး။ အပြင်မှာအသက်ရှင်နေတဲ့ ငါ့မိဘတွေကို ပြုစုရဦးမယ်။ ငါဒီ Concentration Camp ထဲမှာ သေသွားလို့မရဘူး။ ငါ့သားသမီးကို နောက်ဒီလိုအဖြစ်တွေ မဖြစ်ဖို့ အသက်ရှင်လျက်ထွက်ပြီး ကမ္ဘာကြီးကိုပြန်ပြောပြရမယ်။ ဒီ Why တွေကို အသုံးပြုပြီး စိတ်ရှည်မှုကို တည်ဆောက်ခဲ့တယ်။ အသက်ရှင်လွတ်မြောက်ခဲ့သလို ကမ္ဘာကျော် Logotherapy ဆိုတာကို တီထွင်ပြီး လူသားတွေကို အကျိုးပြုနိုင်ခဲ့တယ်။

ဘယ်နေ့မှာ ဘာဖြစ်မယ်ဆိုတဲ့ တစ်ပါးသူလုပ်ပေးမှဖြစ်မယ့် မျှော်လင့်ချက်တွေကို မေ့လိုက်ပါ။ ကိုယ့်ဘဝအဓိပ္ပာယ်အပေါ် အာရုံစိုက်ထားပါ။ ဒီနေ့လိုအချိန်မှာ ပြဿနာတွေ အရင်ကထက်ပိုများပါတယ်။ မီးမလာဘူး။ ကုန်စျေးနှုန်းတွေတအားတက်လာတယ်။ လူတွေကျန်းမာရေးမကောင်းကြဘူး။ ဒီလိုပြဿနာတွေကြားမှာ အကြည်ဓာတ်မပျောက်ဘဲ ရှင်သန်နိုင်ဖို့ ဘဝရဲ့သမိုင်းပေးတာဝန်ကို အာရုံပြုထားဖို့လိုတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့သမိုင်းပေးတာဝန်က လူသားတွေရဲ့ဘဝကို ပညာရေးနဲ့ နည်းပညာအသုံးပြုပြီး ပြောင်းလဲပေးဖို့ဖြစ်တယ်။ ပြေးလို့မရရင် လမ်းလျှောက်မယ်။ လျှောက်လို့မရရင် တွားသွားမယ်။ တစ်နေ့တစ်လံ ပုံဝဲဘယ်ရွေ့မလဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပြောမိတာက မျှော်လင့်ချက်အစား ကိုယ်အသက်ရှင်နေတဲ့ဘဝ Meaning ကိုအာရုံစိုက်ပါ။ ကိုယ့်စိတ်ကို မအောင်ရင် တခြားအရာတွေကို အောင်မြင်အောင်လုပ်ဖို့ခက်တတ်ပါတယ်။

ဘဝမှာသူညကပြန်စခဲ့ရလို့ အကုန်ရှုံးသွားရင်ကိုအရင်းပဲ

သုံးတန်းပြီးတော့ ဘဝတစ်ဆစ်ချိုးတယ်။ အိမ်ကသစ်စက်၊ ကုန်ကား၊ ကျောက်စီးပွားရေး အကုန်ပျက်တယ်။ မူးယစ်ဆေးဝါးရဲ့အန္တရာယ် နားလည်သွားတယ်။ ဆရာမတွေ မျက်နှာသာပေးနေရာကနေ မျက်နှာမဲ့ဖြစ်သွားတဲ့အခါ ဘဝရဲ့ပထမသင်ခန်းစာကို သင်ခဲ့ရတယ်။ လေးတန်းကစပြီး အမေနဲ့ သူ့မွေးရပ်မြေလိုက်သွားတယ်။ ဆရာမအလုပ်ထွက်ပြီး စျေးစရောင်းတော့ သားအကြီးဖြစ်တဲ့အတွက် အထုပ်တွေ စျေးထဲပို့ စျေးထဲမှာ စျေးရောင်းပြီးကြီးတယ်။ ဒါကြောင့် မြင်းခေါင်းစွပ်ကျယ်၊ ပုဆိုးတွေနဲ့ ကုန်ပစ္စည်းစျေး တော်တော်များများ အကုန်မှတ်မိနေတယ်။ ငယ်ငယ်ကတည်းက စီးပွားရေးကလုပ်ချင်တော့ ဝေဖာမှာပါတဲ့ ပါဝါရိမ်းဂျားအရုပ်တွေရောင်းတာ၊ နည်းလမ်းပေါင်းစုံနဲ့ ဝယ်ရောင်းလုပ်လိုက်ကျောင်းပြေးလိုက်နဲ့ နောက်ထိန်းမရတာနဲ့ မန္တလေးအဆောင်ပို့လိုက်တယ်။ အဆောင်နေပြီး ဆေးတက္ကသိုလ်တက်တော့လည်း ဂိုက်သင်၊ သူငယ်ချင်းနဲ့ပေါင်းပြီး တရုတ်ပစ္စည်းတင်သွင်းတယ်။ နောက် Website လေးတွေလုပ် ပစ္စည်းတွေရောင်းရင်း Linux Tablet ကို မြန်မာ Font

ထည့် အကုန်ရင်းလိုက်တော့ မှန်းချက်နဲ့နှမ်းထွက်မကိုက်ဘဲ စီးပွားရေး ပညာကို စနစ်တကျလေ့လာမယ်ဆိုပြီး ဖြစ်လာခဲ့တယ်။

Ofqual ABE Level 6 Diploma ကို လေးလနဲ့အပြတ်ဖြတ်ပြီး MBA တက်ရင်း၊ MNC မှာအလုပ်လုပ်ရင်း၊ ဆိုင်လည်းဖွင့်ရင်း၊ Part-time လည်း Marketing စာပြန်သင်ရင်း အောက်သက်ကျဖို့ အချိန်တစ်ခုပေးခဲ့တယ်။ အလုပ်လေးခုလောက်လုပ်တယ်။ ဘဝရဲ့ကျ ဆုံးမှုတိုင်းက နောက်တစ်ဆင့်တက်ဖို့ အကောင်းဆုံးခြေလှမ်းဖြစ်လာခဲ့ တယ်။ ဘဝမှာ လုပ်တဲ့အလုပ်တိုင်းကနေ ကိုယ်သင်ယူလေ့လာလို့ရတဲ့ အရာတစ်ခု အမြဲရှိနေရမယ်။ ငွေတစ်ခုတည်းအတွက်တော့ အလုပ်လုပ် ဖို့စိတ်ကူးမရှိဘူး။ ဒါကြောင့် ဘဝမှာ သူညကပြန်စခဲ့ရလို့ အကုန်ရှုံး သွားရင်ကို အရင်းပဲ။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ဖန်တီးရမှာ ကြောက်မနေဘဲ အမြဲရင်ခုန်နေရတယ်။

❐

နေ့စဉ်ဘဝနေထိုင်မှုအတွက် စနစ်ထားပါ

နေ့စဉ် ထပ်ခါထပ်ခါလုပ်နေရတဲ့ အလုပ်တွေရှိတယ်။ ဥပမာ- မနက်ထလာရင် သွားတိုက်၊ ဝေယျာဝစ္စလုပ်တာတွေ၊ အစားအသောက်စားဖို့၊ အပြင်သွားဖို့၊ စာဖတ်ဖို့၊ အလုပ်လုပ်ဖို့။ ဒီလို ထပ်ခါထပ်ခါလုပ်တဲ့ အလုပ်တွေကို Optimize မလုပ်ရင် လိုတာထက် အချိန်ကြာတတ်ပါတယ်။ ဥပမာ- ကားသော့ထားတာ စနစ်မကျရင် အပြင်ထွက်တဲ့အချိန်တိုင်း ပြန်ရှာနေရမယ်။ တဘက်ထားတာ နေရာမကျရင် ရေချိုးတိုင်း ပြန်ရှာနေရမယ်။ စာဖတ်တာစနစ်မရှိရင် ဖတ်တာကြာပြီး မေ့မေ့သွားမယ်။ အလုပ်ပြီးတာမြန်ဖို့ Productivity System လိုတယ်။ Content ဖန်တီးတဲ့အခါ စနစ်မရှိရင် များများကို မြန်မြန်ဖန်တီးနိုင်မှာမဟုတ်ဘူး။ Marketing လုပ်တဲ့အခါ စနစ်မရှိရင် ရနေကျရလဒ်ကို ထပ်ခါထပ်ခါပြန်ရဖို့ ထင်သလောက် မလွယ်ဘူး။ စီးပွားရေးမှာ စနစ်မရှိရင် လုပ်ငန်းတစ်ခုကနေ နောက်တစ်ခုစတဲ့အခါ လိုအပ်တာထက် အချိန်တအားကြာမယ်။

Coach လုပ်တဲ့အခါ စနစ်မရှိရင် ပြန်ရှာရတာကြာမယ်။

Coachee နဲ့ Thinking Partner အနေနဲ့သွားတဲ့အခါ Information ပြန်ရှာတာ နှေးတဲ့အတွက် ခရီးတွင်သင့်သလောက်မတွင်နိုင်ဘူး။

အရင်တုန်းက လူတွေနဲ့စကားပြောရင် ပင်ပန်းတတ်လွန်းတဲ့အတွက် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးအခြေခံတွေ လေ့လာပြီး Communication System လုပ်ခဲ့ဖူးတယ်။ သင်တန်းတွေပေးတဲ့အခါ Training System လိုတယ်။ ဒါမှ Predictable ရလဒ်တွေ ထပ်ခါထပ်ခါပြန်ရမှာ။ ဒါကြောင့် System is the solution လို့ခေါ်ကြတယ်။ စနစ်ရှိခြင်းအားဖြင့် သိစိတ်က တအားကြီးစဉ်းစားစရာမလိုတဲ့အတွက် ဦးနှောက် မောပန်းမှုနည်းတယ်။ ဥပမာ- ကမ္ဘာကျော်ပုဂ္ဂိုလ်တွေဖြစ်တဲ့ စတိဗ်ဂျော့စ်တို့၊ မာ့ခ်ဇူကာဘတ်တို့အနေနဲ့ ဝတ်နေကျအင်္ကျီပုံစံကိုပဲ နေ့တိုင်းဝတ်တယ်ဆိုတာ ဒီအယူအဆဖြစ်တယ်လို့ ဆိုလို့ရတယ်။ တစ်ရက်တာကို Optimize လုပ်ချင်ရင် စနစ်ရှိဖို့လိုတယ်။

❐

ဖြစ်ချင်တာတွေဖြစ်လာဖို့ DRC

မြန်မာပြည်မှာ ဘယ်လောက်ကြိုးစားကြိုးစား မဖြစ်နိုင်ဘူး။ သင်တန်းတွေတက်ပြီး Overconfident ဖြစ်နေတာနဲ့ပတ်သက်လို့ ဒီနှစ်ပိုင်းကို ကြည့်တဲ့အခါ DRC ဖြစ်တယ်။

Dream

အိပ်မက်တွေကြီးပြီး မဖြစ်နိုင်တာမရှိဘူးဆိုတာကတော့ ဟုတ်ပါတယ်။ အချိန်တစ်ခုပေးရင် ဘယ်အရာမဆိုဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ Reality Check ကတော့ လုပ်ပေးရမယ်။

Reality Check

ဒါကြောင့် ဆေးကုမ္ပဏီကြီးတွေ ပြည်တွင်းလာရင် Data ကြည့်ပြီး ဖြစ်နိုင်ခြေကိုဆုံးဖြတ်တယ်။ သန်းသင်တယ်ဆိုတာ အလကားသင်ထားတာမှမဟုတ်တာ။ ဆေးရုံအရေအတွက်၊ ကုတဲ့အရေအတွက်၊ ဆေးရုံတက်နှုန်း Occupancy Rate နဲ့ ဆေးဝါးရောင်းမယ့်ရောဂါဖြစ်နှုန်း၊

ဒီနိုင်ငံကလူတွေရဲ့ဝင်ငွေနဲ့ သုံးနိုင်စွမ်းအပြင် နောင်ဘဝနှစ်အတွင်းဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ဝင်ငွေ GDP Per Capita တွက်ချက်ပြီးမှဝင်တယ်။ ဒါကြောင့် အိပ်မက်တွေကိုအကောင်အထည်ဖော်ဖို့ အရှိကို အရှိအတိုင်းမြင်ဖို့လိုတယ်။ ဖြစ်နိုင်ခြေကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမယ်။ တကယ်လို့ နေထိုင်ရာနေရာပြောင်းဖို့လိုရင်လည်း ပြောင်းသင့်ရင်ပြောင်းရမယ်။ မြန်မာပြည်မှာနေပြီး လေယာဉ်ထုတ်မယ်ဆိုရင်တော့ ဖြစ်နိုင်ခြေနည်းမယ်။

Commitment

တကယ်လို့ ဖြစ်လည်းဖြစ်နိုင်တယ်။ ကိုယ့်အိပ်မက်နဲ့လည်းကိုက်တယ်။ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီးပြီဆို ခဏခဏနောက်ပြန်မလှည့်ပါနဲ့။

❐

လူနဲ့ 'အ' သုံးလုံး

လူချင်းတူပေမဲ့ လူတွေကို ကွဲပြားခြားနားစေတဲ့ 'အ' သုံးလုံး -

၁။ **အတွေး**

လူတွေအားလုံး အစိုးရတဲ့တစ်ခုတည်းသောအရာ အတွေးပါ။ ကိုယ်အာရုံစိုက်တွေးခေါ်စဉ်းစားချင်တာကို လွတ်လပ်စွာတွေးခေါ်နိုင်တယ်။ လူတွေကို ဘာတွေးရမယ်လို့ တိုက်ရိုက်ကန့်သတ်ထားလို့မရဘူး။ လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ သူတွေးတဲ့အတွေးတွေရဲ့ ရလဒ်တွေဖြစ်တယ်။

၂။ **အဓိပ္ပာယ်**

အတွေးချင်းတူပေမဲ့ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုတာ တူချင်မှတူလိမ့်မယ်။ အသက်ငယ်တာအတူတူ ငါကအသက်ငယ်လို့ မအောင်မြင်နိုင်ဘူး၊ အတွေ့အကြုံမရှိဘူးလို့ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုနိုင်သလို အသက်ငယ်တော့ ခွန်အားပိုရှိတယ်။ ပိုလေ့လာနိုင်တယ်။ ပိုကြိုးစားနိုင်တယ်။ ပိုတက်ကြွတယ်။ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်တွေမတူနိုင်ပါဘူး။

၃။ အက်ရှင် (အကောင်အထည်ဖော်မှု)

လူတွေကို ကွဲပြားခြားနားစေတဲ့အရာက အက်ရှင်လုပ်ရပ်ဖြစ်ပါတယ်။ သိပြီးအသုံးမချတာနဲ့ မသိတာနဲ့အတူတူပါပဲ။ ဒါကြောင့် ဘဝမှာ အပြောင်းအလဲလုပ်ချင်ရင် ပြင်းထန်တဲ့ လှုပ်ရှားအားထုတ်မှုတွေလိုပါတယ်။ အသုံးလုံးဟာ တစ်ဆင့်ပြီးမှ တစ်ဆင့်လာပါတယ်။ အတွေး၊ အဓိပ္ပာယ်တွေရဲ့နောက်မှာ အက်ရှင်ဖြစ်လာတယ်။ ဥပမာ- အတွေး-ငါစာဖတ်ရမယ်။ အဓိပ္ပာယ်အောင်မြင်ချင်ရင် စာမဖတ်လို့မရဘူး။ အက်ရှင်-တကယ်စာဖတ်မယ်။

အရာရာဟာ နောက်တစ်ဆင့်သွားဖို့ စမ်းသပ်လေ့လာမှုတွေပဲ

ကျွန်တော်စဉ်းစားတဲ့ပုံစံက ဒီနေ့လုပ်နေတဲ့အလုပ်တိုင်းက မနက်ဖြန် လုပ်မယ့် အလုပ်တွေအတွက် ပြင်ဆင်ပေးရမယ်။ အချိန်ချွေတာပေးရမယ်။ နေ့တိုင်းစာရေးတယ်။ အထင်အမြင်တိုင်းကို ဘယ်လိုလူတွေက ဘယ်လိုတုံ့ပြန်လဲ စမ်းသပ်လေ့လာတယ်။ မြန်မာစကားပြော Community ရဲ့တွေးခေါ်ပုံ၊ ယုံကြည်ပုံ၊ တုံ့ပြန်ပုံတွေလေ့လာတယ်။ ဒီအချက်အလက်တွေက အနာဂတ် ကိုယ်လုပ်ချင်တဲ့အရာအပေါ် အများကြီး အထောက်အကူပြုလာမယ်လို့ ယုံကြည်ထားတယ်။ နောက် စာသင်တယ်။ ဟောပြောတယ်။ လူတွေရဲ့ Response လုပ်ပုံဖြစ်သွားတဲ့အပြောင်းအလဲလေ့လာတယ်။ ဒါတွေအတွက် Insight တွေ အကုန်မှတ်ထားတယ်။

နောက်ပြီး ဒါတွေကလည်း ကိုယ့်အတွက် ကိုယ့်စကေးကို နောက်တစ်ဆင့် ရောက်စေမယ့်အလုပ်တွေပဲလို့ ခံယူထားတယ်။ စာဖတ်တယ်။ တွေးတယ်။ လုပ်ကြည့်တယ်။ နေ့တိုင်း ပြဿနာအသစ်တွေဖြေရှင်းတယ်။ ဒီအရာတွေက နောက်လာမယ့်ဆယ်နှစ်၊ နှစ် ၂၀၊

၃၀ အထက်မှာ ကိုယ်လုပ်ချင်တဲ့အရာတွေကို အထောက်အကူပြုလိမ့်မယ်လို့ ယုံကြည်ထားတယ်။

ကျွန်တော်တို့ ရွေးချယ်ထားတဲ့ Category မှာ ကျွန်တော်တို့ အကျွမ်းကျင်ဆုံး၊ အသိဆုံးဖြစ်ရမယ်။

ဒီနေ့လုပ်တဲ့အလုပ်က အခုစီးနေတဲ့ကား၊ နေနေတဲ့အိမ်၊ အခုချိန်အသိအမှတ်ပြုခံရဖို့ထက် အများကြီးပိုတယ်။ ဘယ်ထိသွားနိုင်လဲဆိုတာ သိဖို့ ဒီနေ့အတွက်ပဲ အလုပ်လုပ်နေလို့မရဘူး။ နောက်လာမယ့် ဆယ်နှစ်၊ နှစ် ၂၀၊ ၃၀ အထက် ဘာတွေဖြစ်နေမလဲဆိုတာ စိတ်ဝင်စားဖို့ကောင်းတယ်။ ဝေးဝေးပြေးနိုင်ဖို့ ကျန်းမာရေး၊ စိတ်ဓာတ်၊ လုပ်ရပ်၊ အရာရာကို Serious ထားတယ်။ ကိုယ့်မှာ အခိုင်မာဆုံးက စိတ်ဓာတ်၊ အရှည်ဆုံးကဇွဲ၊ အမြန်ဆုံးကလုပ်ရပ်၊ အမြဲမေးတဲ့မေးခွန်းက ဒီကနေဘာသင်ခန်းစာရလိုက်သလဲ။ ဒါကို အကောင်းဆုံးဘယ်လိုအသုံးချမလဲ။ ဆယ်နှစ်ဆိုတဲ့အချိန်က သေချာလုပ်ရင် လူတိုင်းကို ကောင်းကောင်းကွာသွားစေတယ်လို့ ယုံကြည်ထားတယ်။

❐

ပတ်ဝန်းကျင်က သတ်မှတ်ထားတဲ့ အောင်မြင်မှုတွေကြား လမ်းမဆုံးစေနဲ့

အောင်မြင်မှုဆိုတာ (ကိုယ့်ဝန်းကျင်က) လူအများစုလုပ်နိုင်တယ်ထင်တာထက် ပိုလုပ်နိုင်တာ အောင်မြင်မှုဖြစ်တယ်။

အဖေတို့ခေတ်က (နယ်မြို့မှာ) ဆယ်တန်းအောင်ရင် အောင်မြင်မှုပဲ။ ကျွန်တော်တို့ခေတ် (အဆောင်မှာ) ဂုဏ်ထူးငါးခု၊ ခြောက်ခုလောက်ထွက်မှ အောင်မြင်မှုဖြစ်လာတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်ပေါ်မူတည်ပြီး အောင်မြင်မှုရဲ့အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်ကွာသွားတယ်။ ဝန်ထမ်းဘဝက Sales Target ထိတာ၊ ရာထူးတိုးခံရတာဟာ အောင်မြင်မှုပါ။ သင်တန်းသားတွေအများကြီးရှိတာဟာ Trainer တစ်ယောက်ရဲ့အောင်မြင်မှုလို့ သတ်မှတ်ကောင်းသတ်မှတ်လိမ့်မယ်။ စျေးကောင်းပေးတဲ့ကျောက်တစ်လုံးအရောင်းဝယ်ဖြစ်လိုက်တာ ကျောက်သူဌေးရဲ့အောင်မြင်မှုဖြစ်လိမ့်မယ်။ မယ်ဆုပေးပွဲမှာဆုရတာ အလှမယ်ရဲ့အောင်မြင်မှုဖြစ်လိမ့်မယ်။ ပညာရှင်တစ်ယောက်အတွက် သူ့စာတမ်းကို ထိပ်တန်းပညာရပ် Journal မှာဖော်ပြခံရတာ အောင်မြင်မှုဖြစ်မယ်။

အသက်အရွယ်ရလာတော့ သားသမီးတွေရဲ့ ဆွတ်ခူးနိုင်မှုဟာ သင့်ရဲ့ အောင်မြင်မှု ဖြစ်လာပြန်ရော။

ပတ်ဝန်းကျင်သတ်မှတ်တဲ့အောင်မြင်မှုတွေထဲမှာ သင့်ဘဝ မနစ်မြုပ်စေနဲ့။ ကိုယ်ဘာကိုဖြစ်ချင်တာလဲ သေချာစဉ်းစားပါ။ ပတ်ဝန်းကျင်ကသတ်မှတ်တဲ့ အောင်မြင်မှုတွေဟာ သင်သွားချင်တဲ့ Next Level ရောက်ဖို့ အတားဆီးတစ်ခုဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

❐

Mental Model

လူတိုင်းမှာ စဉ်းစားတဲ့ပုံစံရှိတယ်။ ဒါကို Mental Model လို့ခေါ်တယ်။ ဒီစဉ်းစားတဲ့ပုံစံပေါ်မူတည်ပြီး လုပ်ဆောင်မှုတွေလုပ်ကြတယ်။ ဒီလုပ်ရပ်တွေကတစ်ဆင့် ရလဒ်တွေရကြတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ Mental Model တချို့ရှိတယ်။ ဒါကတော့ ဘဝဖြတ်သန်းမှုဖြစ်စဉ်ပေါ်မူတည်ပြီး တည်ဆောက်ခဲ့တဲ့ စဉ်းစားမှုပုံစံ ဖြစ်တယ်။

၁။ Limit Your Loss

တရုတ်ဆိုတော့ လောင်းကစားလုပ်ရတာကြိုက်တယ်။ ဘောလုံးပွဲလောင်း၊ ဖဲရိုက်၊ Russian Roulette ဆော့ပြီး တဖြည်းဖြည်းနားလည်လာတာ မဆော့ခင် ဘယ်လောက်ရှုံးရင် ပြန်မယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ပိုင်းဖြတ်ချက်တစ်ခုရှိရမယ်။ မဟုတ်ရင် Loss Aversion လို့ခေါ်တဲ့ စိတ်ပညာအရ ရှုံးမဲမဲပြီး မွဲတတ်တယ်။ ဒါက လုပ်ငန်းလုပ်ဆောင်တဲ့အခါကူညီပေးတယ်။ Casino ထဲမဝင်ခင် အရှုံးခံမယ့် Amount ပဲယူသွားတယ်။ မဆော့ခင်ကတည်းက ဒါက ရှုံးနေပြီဆိုတဲ့စဉ်းစားမှု ကြိုလုပ်ထား

တယ်။ နိုင်ခဲ့ရင်တော့ကောင်းတယ်။ ရှုံးခဲ့ရင်လည်း Mental Preparation ကြိုလုပ်ထားပြီးဖြစ်တဲ့အတွက် အေးဆေးပဲဖြစ်ပါတယ်။

၂။ Downside Risk And Upside Potential

ဆုံးဖြတ်ချက်မချခင် မေးတဲ့မေးခွန်းက ငါဘယ်လောက်ထိရှုံးနိုင်လဲ။ အဆိုးဆုံး Scenario ကို စဉ်းစားလိုက်တယ်။ အောင်မြင်ရင် ဘယ်လောက်ထိ အလားအလာရှိသလဲကြည့်တယ်။ Extremely Bad၊ Bad ၊ Average ၊ Good ၊ Excellent ၊ Extraordinary ဆိုပြီး Scenario ခြောက်ခုနဲ့ ကိုယ်ရင်းရမှာနဲ့ တွက်ကြည့်တယ်။ ပြီးမှ ဆုံးဖြတ်ချက်ချတယ်။

၃။ Life Is An Experiment

တစ်ခုခုလုပ်တော့မယ်ဆိုတိုင်း လူတွေအသိအမှတ်ပြုဖို့၊ လေးစားဖို့၊ ပိုက်ဆံရဖို့ထက် Main Motivation ကို 'စမ်းသပ်မှုပြုလုပ်မယ်' ဆိုတဲ့စိတ်ထားပြီး အလုပ်လုပ်တယ်။ စာမေးပွဲကို ခုနစ်ရက်နဲ့လေ့လာပြီး အောင်အောင်လုပ်လို့ရမလား။ လူတွေမမှတ်မိလောက်အောင် တိုးတက်ပြောင်းလဲလို့ရမလား။ အိပ်နေရင်းကို ငွေဝင်တဲ့လုပ်ငန်းမျိုး မြန်မာပြည်မှာ ဖန်တီးလို့ရနိုင်လား။ ကိုယ်မပါဘဲ လည်ပတ်တဲ့လုပ်ငန်း တည်ဆောက်လို့ရနိုင်လား။ ဒါမျိုးမေးခွန်းတွေ ရေးထားပြီး စမ်းသပ်မှုတွေပြုလုပ်ကြည့်တယ်။ တချို့က အောင်မြင်တယ်။ တချို့က အောင်မြင်ဖို့နည်းနာလိုခဲ့တာမျိုးတွေရှိခဲ့ဖူးတယ်။ ဘဝဆိုတာ စမ်းသပ်မှုတစ်ခုပဲ။

၄။ **Focus On 5 Stars**

စာမေးပွဲအောင်ဖို့ စာအကုန်ကျက်စရာမလိုဘူး။ Five Stars တွေကျက်ရင်ရပြီ။ ဘဝမှာလည်း အလားတူပဲ။ စာမေးပွဲအောင် အမှတ်ကောင်းဖို့ အကုန်လုံးကိုလုပ်စရာမလိုဘူး။ အဓိကနဲ့ သာမညကိုသိရမယ်။ အရေးကြီးတာကိုလုပ်ရမယ်။ ဒါကြောင့် ဘဝမှာ ဘာအရေးကြီးလဲ၊ ဘာအရေးမကြီးဘူးလဲ အမြဲမေးကြည့်တယ်။ ဘဝရဲ့ 5 Stars ကိုပဲ အာရုံစိုက်တယ်။ သေးသေးလေးတွေအတွက် ချွေးထွက်စိတ်ညစ်ခံစရာမလိုဘူး။

၅။ **Look ၊ Learn ၊ Link**

လူပေါင်း သန်းခုနစ်ထောင်ကျော်မှာ ကိုယ်လိုချင်၊ လုပ်ချင်တဲ့ အရာမျိုးကို စဉ်းစားလုပ်ဆောင်ခဲ့ဖူးသူတွေ ရှိနေနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် အသစ်ကနေ စဖန်တီးဖို့ထက် Look ကိုယ်လိုချင်တာမျိုး၊ လုပ်ချင်တာမျိုးကို ဘယ်သူတွေကို ပိုင်ဆိုင်ထားပြီး ဘယ်သူတွေရှိသလဲ။ သူတို့ရဲ့ မဟာဗျူဟာတွေကိုလေ့လာ Learn လုပ်ပါ။ နောက် ကိုယ်သွားမယ့် မဟာဗျူဟာနဲ့ ချိတ်ဆက် Link လုပ်ပါ။ You don't have to reinvent the wheel ပါ။

၆။ **What's Good About This**

အသက်တစ်ရာမနေရလည်း အမှုတစ်ရာမက ကြုံမှာပဲ။ အသဲကွဲတာ၊ ရှုံးတာ၊ နာမည်ဖျက်ခံရတာ၊ အိမ်ထောင်ကွဲတာ၊ ချစ်တဲ့သူတွေသေသွားတာ၊ စီးပွားရေးရှုံးနိမ့်တာ၊ အဖမ်းခံရတာ မျိုးစုံဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒါတွေကို 'တွေး' ကြောက်ပြီး စိတ်ညစ်နေလို့မရဘူး။ မဖြစ်

ခင် 'စိတ်' ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ 'မဟာဗျူဟာ' ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ဖြစ်လာခဲ့ရင် အမြဲပြန်မေးကြည့်။ အဲဒီလိုဖြစ်သွားတဲ့အတွက် ဘာများပိုကောင်းလာနိုင်သလဲ။ ဒါကတော့ အခြေအနေကို နောက်ရှုထောင့်တစ်ခုကနေ မြင်စေနိုင်တဲ့ Reframing မေးခွန်းတစ်ခုပါ။

၇။ Controllable Vs Uncontrollable

လောကကြီးမှာ တချို့အရာတွေကို ထိန်းချုပ်လို့မရဘူး။ ကိုယ့်အဖေ၊ အမေ၊ အရပ်အမောင်း၊ အသားအရောင်၊ လူမျိုး အစရှိတာ။ တချို့အရာတွေက ကိုယ် Control လုပ်လို့ရတယ်။ ဘာတွေးမလဲ။ ဘယ်လိုတွေးမလဲ။ ဘယ်လိုတုံ့ပြန်မလဲ။ ထိန်းချုပ်မရတာကို တွေးကြောက်ပြီး ပူလောင်နေတာ အဓိပ္ပာယ်မရှိလှဘူး။ အခြေအနေတစ်ခုကြုံတိုင်း ပြန်မေးကြည့်ပါ။ ကိုယ့်ဘဝရဲ့သမိုင်းပေးတာဝန်က ဘာလဲ။ ဒီအခြေအနေမှာ ဘယ်အရာကို ထိန်းချုပ်နိုင်လဲ၊ ဘယ်အရာကို မထိန်းချုပ်နိုင်ဘူးလဲ။ ထိန်းချုပ်နိုင်တာကို အာရုံစိုက်ပါ။

၈။ You Are Your Best Creation

လူတွေက ကိုယ့်သမီးရည်းစား လင်မယားနဲ့ပတ်သက်လို့ ဂုဏ်ယူကြတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်အလုပ် လုပ်နေတဲ့ကုမ္ပဏီ၊ ကိုယ်ဖြစ်နေတဲ့ နိုင်ငံသား၊ ဒါတွေကို ဂုဏ်ယူကြတယ်။ ဒါထက်ပိုအရေးကြီးတာက 'ကိုယ်ဟာ ကိုယ့်ဖန်တီးမှုတွေထဲက အကောင်းဆုံးဖန်တီးမှုဖြစ်ရမယ်'။ ဒါကြောင့် နေ့စဉ် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂုဏ်ယူတဲ့အရာတွေလုပ်ဖြစ်တယ်။ အကောင်းဆုံးဖြစ်လာဖို့ အလုပ်ကိုပိုစိုးပက်စက်လုပ်တယ်။ ဒုပေနာပေခံတာ၊ ဘူကောင်တွေကို ရှောင်တာတွေက 'အကောင်းဆုံးသင်'

Best Self ဖန်တီးရေးဖြစ်စဉ်တွေပဲဖြစ်တယ်။

၉။ Every Day Is A New Day

မနက်ထတိုင်း ဒီနေ့က နေ့သစ်ပဲ။ မနေ့ကအရက်မူးလို့ အဆင်မပြေတာ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်ခဲ့မယ်။ ဒါမှမဟုတ် Exchange Rate ကြီးကြီးနဲ့မို့ စောစောကမလဲခဲ့လိုက်မိလေခြင်း ဒီလိုခံစားရကောင်း ခံစားရမယ်။ ပြဿနာတွေနဲ့ ညအိပ်ရာဝင်ခဲ့ရတာမျိုး ဖြစ်ရင်ဖြစ်မယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် မနက်မိုးလင်းလာရင် ဒါက နောက်တစ်နေ့ပဲ။ ညအိပ်စက်အနားယူတာက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် Reset လုပ်တာပဲ။ Every Day is a brand new day ပဲဖြစ်တယ်။

၁၀။ Don't Follow The Crowd

အများလိုဖြစ်ချင်ရင် အများလိုလုပ်ပါ။ အများလုပ်တာတွေကို ပြန်ဆန်းစစ်၊ သုံးသပ်ပါ။ မကောင်းတာတွေကို မျက်စိမှိတ်ပြီး လိုက်မလုပ်ပါနဲ့။ Marketing မှာတော့ ကြော်ငြာချင်ရင် အသုံးပြုတဲ့သူတွေက ဘယ်လိုပြောတာဆိုပြီး ဓာတ်ပုံတွေတင်ပြီး Everybody else is doing it ဆိုပြီး Psycho ထည့်တယ်။ ဟိုးငယ်ငယ် ဆိုင်စဖွင့်တုန်းကဆို ဆိုင်မှာ အမြဲလူအများရှိရှိနေတယ်ဆိုတဲ့ Social Proof ရှိအောင် သူငယ်ချင်းတွေခေါ်ပြီး ကိုယ့်ဆိုင်မှာ အားရင်ထိုင်ခိုင်းထားတယ်။ စားသောက်ဆိုင်ကိုပဲ လူ ၂၀ ထိုင်နေတာနဲ့ သုံးယောက်ထိုင်နေတာဆို ၂၀ ထိုင်တဲ့ဆိုင်ပဲ သွားကြတာလေ။ ဒါကြောင့် လူအများလုပ်တဲ့အလုပ်၊ သွားတဲ့နောက်လိုက်မိတတ်တယ်။ အဲဒီနောက်ကို မျက်စိမှိတ်ပြီး မလိုက်ပါနဲ့။ သေချာစဉ်းစားဖို့လိုတယ်။

၁၁။ Break The Rules If Necessary

Bullshit Rules တွေရှိတယ်။ စာကို စဉ်းစားပြီး တွေးပြီးဖတ်မှ ခေါင်းထဲဝင်တာ။ အဲဒါက Information ကို Process လုပ်ပြီး ခေါင်းထဲမြန်မြန်မထည့်နိုင်သေးတဲ့ လူတစ်ယောက်အတွက်မှန်တယ်။ လူတိုင်းအတွက်မမှန်ဘူး။ ၅ × ၆ ဘယ်လောက်လဲဆို ၃၀ ဆိုတာ တန်းထွက်လာတာပဲလေ။ ဒါပေမဲ့ ငယ်ငယ်က အလီကျက် တုန်းကတော့ ၅ × ၁ ၊ ၅ × ၂ ၊ ၅ × ၃ ၊ ၅ × ၄ ဒီလို သွားခဲ့ရတယ်။ အလီတွေကျော်မလုပ်နဲ့မှားမယ်။ ဒါက ငယ်တုန်းကမှန်တယ်။ ကြီးလာတော့မမှန်တော့ဘူး။ ဘာနဲ့တူလဲဆို ဆပ်ကပ်မှာ ဆင်ငယ်လေးကို ခြေထောက်ကြိုးချည်ပြီး ကြိုးကိုခွန်းမှာတပ် မြေကြီးမှာ စိုက်ထားလိုက်တယ်။ ဆင်ငယ်လေးကရုန်းတယ်။ ရုန်းမရတာနဲ့ ငြိမ်နေလိုက်တော့တယ်။ ဆင်ကြီးဖြစ်တော့လည်း မရုန်းကြည့်တော့ဘူး။ ကျွန်တော်တို့ဘဝမှာ Rule တွေက အဲဒီဆင်လိုဖြစ်စေတယ်။ ထသွားမှ ကျိုးမှန်းသိမယ်နော်။ ဒါမျိုး Rule တွေပေါ့။

၁၂။ You Are You

ကိုယ်ကကိုယ်ပဲ။ ငယ်ငယ်က အမေက သူများနဲ့ အမြဲနှိုင်းယှဉ်တယ်။ မှတ်မှတ်ရရ ငယ်သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်နဲ့ အမြဲနှိုင်းယှဉ်တော့ ကိုယ်ကလည်း အမြဲစိတ်ညစ်နေရတယ်။ ဒါနဲ့ သူ့အမေနဲ့ ကိုယ့်အမေရဲ့ လုပ်ရပ်ကို ပြန်နှိုင်းယှဉ်ပြတော့ ရိုက်ခံရတယ်။ မိဘကို အဲဒီလို မဝေဖန်ရဘူးတဲ့။ ဒါကိုတော့ အမေနဲ့တွေ့တိုင်း ဟာသအနေနဲ့ ပြန်ပြောဖြစ်တယ်။ ဘဝမှာ ဒီတစ်ယောက်က ဒီအချိန်မှာ စင်ပေါ် ရောက်နေတိုင်း စင်ပေါ်မှာ အမြဲရှိချင်မှရှိမယ်။ သူများရဲ့ ပြီးသွားတဲ့ပန်းချီကားနဲ့ ကိုယ်အခုမှ

စတင်တဲ့ ပန်းချီကားကိုနှိုင်းယှဉ်ပြီး စိတ်သွားမည်စ်လိုက်ပါနဲ့။ ကိုယ့် အထာနဲ့ကိုယ်ပဲ။ ဘာမှ စိတ်ညစ်စရာမလိုဘူး။

ဒါကတော့ ကျွန်တော့်ရဲ့ Mental Model တချို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။ တချို့လူတွေနဲ့ တူချင်တူလိမ့်မယ်။ တူချင်မှလည်းတူလိမ့်မယ်။ ဘဝကို အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိဖြတ်သန်းချင်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သိဖို့ အရေးကြီးတယ်။ ဒါကို Self-awareness လို့ခေါ်တယ်။ ဒါရှိမှ စစ်မှန်တဲ့ Authentic Human Being ဖြစ်မယ်။ ဒီလိုဖြစ်ဖို့ ကိုယ့်ရဲ့ Mental Model ကိုယ်သိဖို့ လိုတယ်လို့ယူဆတယ်။

❐

Experiment တွေကနေ Motivation တွေရလာတယ်

ကိုယ့်ကို Motivation ပေးတဲ့စကားလုံးက ဘာများဖြစ်မလဲ။ ၂၀၁၆ တုန်းက YouTube မှာ Video တစ်ခုတက်လာတယ်။ Landmark Forum က TED Talks မှာပြောထားတဲ့ နာမည်သိပ်မကြီးတဲ့ Video တစ်ခုဖြစ်တယ်။ အဲဒီထဲမှာ သူကမေးခွန်းတစ်ခုမေးတယ်။ ခင်ဗျားငယ်ငယ်က ထမင်းမွေ ဟင်းမွေနဲ့ အလုပ်ထဲစျာန်ဝင်တဲ့အချိန်တစ်ခုက ဘာများဖြစ်မလဲတဲ့။ ဒီကနေ Dream Source ကို ရှာလို့ရတယ်တဲ့။ ကိုယ်လည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပြန်မေးတော့ ခုနစ်တန်းမှာ စက်ဘီးမှာ ဒိုင်နမိုတပ်ပြီး မီးသီးတွေကို Spoke တိုင်မှာ လည်အောင်စမ်းသပ်ပြီး ခုနစ်ရက်တိတိ အိမ်တွင်းအောင်းခဲ့တာ သတိရတယ်။

အဲဒီတုန်းက အင်တာနက်ဆိုတာမရှိတော့ မေးရမယ့်သူမရှိတော်တော်ခေါင်းစားခဲ့ရတယ်။ အဲဒီကနေ ကိုယ့်ရဲ့ 'Dream Source' ကိုရှာတဲ့အခါ 'စမ်းသပ်မှု' ဆိုတဲ့ စကားလုံးကိုသွားတွေ့တယ်။ ဒီ Experiment လုပ်တယ်ဆိုတဲ့ စကားလုံးနဲ့ Motivation ယူပြီး

အလုပ်တွေအကုန် လုပ်သွားတယ်။ ဥပမာ- အလုပ်ထွက်ပြီး ကိုယ်တိုင် လုပ်ငန်းစမ်းသပ်မှုလေးကိုလုပ်မယ်။ လူရှေ့သူရှေ့မှာ စကားထွက်ပြောတဲ့ Experiment ကိုလုပ်မယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ Personal Branding စလို့ရတဲ့ Experiment တစ်ခုကိုလုပ် ကြည့်မယ်။ ဒီ Experiment တွေကနေ Motivation တွေရလာတယ်။ မိတ်ဆွေရဲ့ Dream Source ကကော ဘာများဖြစ်မလဲ။

❐

Motivation သင်တန်းတွေက ဂျင်းလား

Comfort Zone ထဲကထွက်ဖို့လိုတယ်ဆိုတာ Motivational Speaker တိုင်းပြောတဲ့စကားပါ။ Motivation တွေကဂျင်းတွေလား။ ဒီမေးခွန်းကို မသိခင်မှာ ကျွန်တော့်ဘဝ Motivation နဲ့ကြုံခဲ့တဲ့ အဖြစ်အပျက်လေး တချို့ Sharing လုပ်ပေးချင်တယ်။

ခုနစ်တန်းကျောင်းသားဘဝမှာ သူငယ်ချင်း သီဟဝင်း အိမ်ကို ရောက်သွားတယ်။ အဲဒီမှာကွန်ပျူတာကိုစမြင်ဖူးတာ။ ဆင်းရဲဖေဖေ ချမ်းသာဖေဖေ ဆိုတဲ့စာအုပ်တွေ့တယ်။ အိမ်ကိုငှားသွားတယ်။ အဲဒီမှာ Financial Freedom ဆိုတဲ့ Concept ကိုစသိတာပဲ။ နောက်ပိုင်း ပီမိုးနင်းရဲ့ *စိတ်ပညာတို့၊ အောင်မြင်ရေးတို့၊ စီးပွားရေးလုပ်နည်း ၁၀၀ တို့၊ ဂဏန်းဗေဒင်တို့* ပီမိုးနင်းရေးတာ အကုန်ဖတ်တယ်။

နောက်ပိုင်း ဆယ်တန်းပြီးလို့ အင်္ဂလိပ်စာလေး မတောက်တခေါက်ဖတ်တတ်တော့ *Think & Grow Rich* တို့၊ *How to Win Friends and Influence People* တို့၊ *7 Habits* တို့၊ Australia စာရေးဆရာ Andrew Matthews ရဲ့ *Being Happy* တို့နဲ့

အကြိုက်တွေ့လာတယ်။ နောက်ပိုင်း ကြော်ငြာတစ်ခုတွေ့တယ်။ အောင်မြင်ရေးသင်တန်းတဲ့။ သုံးရက်အတွင်းစိတ်တိုင်းမကျရင် ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်း Refund ဆိုတော့ စိတ်ဝင်စားပြီး သွားတက်ကြည့်တယ်။ အဲဒီမှာ ဆရာကျော်နီကျော်မိုး နဲ့တွေ့တယ်။ ထိုင်ဝမ်မှာတက်ခဲ့တဲ့ သင်တန်းတွေအကြောင်း၊ Personal Development အကြောင်းတွေ လေ့လာခဲ့ပြီးနောက် Personal Development လောကထဲကဆရာတွေအကြောင်း စတင်မွေနှောက် တော့တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဆရာကျော်နီက Upsell မလုပ်ပါဘူး။ စေတနာ အပြည့်ထားတာ လူတိုင်းသိပါတယ်။ ဒါ ၂၀၀၈ လောက်ကပါ။

အဲဒီအချိန်က YouTube ကို လိုင်းပိတ်ထားတော့ Vtunnel တို့၊ Dtunnel တို့၊ Freedom VPN ကျော်ပြီး Course တွေကလည်း စျေးတအားများတော့ RapidShare တို့မှာ လစဉ်ကြေးပေးပြီး Course တွေ Download ပြန်လုပ်ပြီး လေ့လာရတဲ့အချိန်ပါ။ Active Media တို့လို Software ရောင်းတဲ့အခွေဆိုင်တွေမှာ Personal Development နဲ့ပတ်သက်တာအားလုံးမွေနှောက်ပြီး တစ်ခွေတစ်ထောင်ဆိုတော့ အကုန်ဝယ်တယ်။ အဲဒီထဲမှာ Life- changing လို့ပြောလို့ရတဲ့ ခွေတစ်ခွေပါလာတယ်။ Anthony Robbins ရဲ့ *Personal Power* ဆိုတဲ့ အခွေဖြစ်တယ်။ The Personal Power is Ability To Take Action ဆိုတော့ ကြွေသွားတယ်။ Triple P Principle လို့ခေါ်တဲ့ Pain & Pleasure Principle တွေ၊ NLP (Neuro Linguistic Programming) နဲ့ NAC (Neuro Associative Conditioning) တွေနဲ့ စတင်ရင်းနှီးခဲ့တယ်။ နောက်ပိုင်း သူငယ်ချင်းတွေကို ပြန်ပြောပြတဲ့အခါ တော်တော်လေး ထိရောက်မှုကိုတွေ့ရတယ်။

ကျွန်တော်နဲ့ပေါင်းတဲ့ သူငယ်ချင်းတွေထဲမှာ ဆေးပညာကို စိတ်မဝင်စားလို့ Game ပဲထိုင်နှိပ်နေတဲ့သူတွေပါတယ်။ အဲဒီတော့ Focus Meaning Action ဆိုတဲ့ Tony Robbins ရဲ့ Framework အတိုင်း သူတို့ Meaning ကိုပြောင်းပေးကြည့်တယ်။ သူငယ်ချင်း Game ပဲထိုင်နှိပ်နေရင် မင်းမကြိုက်တဲ့ပညာရပ်ကြီးကို လေ့လာရတဲ့ အချိန် ကြာသွားမယ်။ အိမ်အတွက်လည်းမကောင်းဘူး။ မင်းအတွက် လည်းမကောင်းဘူး။ စပြီးတဲ့အလုပ် အဆုံးသတ်ဖို့တော့လိုတယ်။ မင်းသာ စာတွေလုပ်ရင်၊ စာမေးပွဲမြန်မြန်အောင်၊ ကျောင်းမြန်မြန်ပြီး၊ လုပ်ချင်တဲ့ဝါသနာပါရာအလုပ်ကိုလုပ် မကောင်းဘူးလား။ ဒီတော့ သူတို့စဉ်းစားလာတယ်။ ပြောင်းလဲလာတယ်။

၂၀၁၅ မှာ NLP Certification Program တက်ဖြစ်တယ်။ သိန်းတစ်ရာလောက်ကုန်တယ်။ NLP Certification ကို ဘန်ကောက်မှာ Superstar ဆုတွေဘာတွေရတယ်။ အမှန်တော့ ကိုယ်က Tony Robbins ရဲ့ Power II ကို အလွတ်ရသလောက်ဖြစ်နေပြီ။ နောက်ပိုင်း Tony Robbins ရဲ့ Seminar Unleash The Power Within ဆိုတာ သွားတယ်။ အကုန်ကသိပြီးသားတွေပဲ။ ဒါပေမဲ့ တစ်ခုတော့ ရအောင်ယူမယ် စိတ်ပိုင်းဖြတ်ထားတယ်။ အဲဒီမှာ အရင်မစဉ်းစားခဲ့ဖူးတဲ့ Breakthrough တစ်ခုရတယ်။ ဒါကတော့ လူတွေမှာ 6 Human Needs ဆိုတာရှိတယ်။ (၁) သေချာရေရာမှုကိုရချင်တယ်။ Certainty လိုတယ်။ (၂) မသေချာမှု၊ Variety လိုတယ်။ (၃) ချစ်ခြင်းမေတ္တာလိုတယ်။ (၄) လူတွေအသိအမှတ်ပြုခံရဖို့လိုတယ်။ (၅) တိုးတက်ဖို့လိုတယ်။ (၆) လောကအကျိုးသယ်ပိုးဖို့လိုတယ်။

ဒီကလူတိုင်းမှာလိုအပ်တဲ့ Needs ခြောက်ခုပါ။ Abraham

Maslow ရဲ့ Maslow's Hierarchy of Needs နဲ့ နည်းနည်းဆင်သလိုလို ရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ မတူဘူး။ ဒါကသိပြီးသား။ ဒါပေမဲ့ Online ရှိတဲ့ Content အများစုက Focus Meaning Action Framework နဲ့ 6 Human Needs ကို မချိတ်ပြထားဘူး။ အဲဒီ Seminar မှာ အောင်မြင်တဲ့လူ၊ ပျော်ရွှင်တဲ့သူအများစုရဲ့ Focus က အောက်လေးဆင့်မှာမရှိဘူး။ အထက် နှစ်ဆင့်ဖြစ်တဲ့ Growth & Contribution မှာရှိတယ်။

အောင်မြင်တဲ့ဘယ်သူကိုကြည့်ကြည့် ဒီ Pattern ကိုတွေ့ရ လိမ့်မယ်။ Tony Robbins ရဲ့ UPW မှာ Upsell တွေလုပ်တယ်။ သင်တန်းတစ်ခုကို သိန်းတစ်ရာဆိုတော့ ကိုယ်ကမလိုအပ်ဘူးထင်တဲ့အတွက် Business Mastery တို့မအပ်ခဲ့ဘူး။ သင်တန်းပေးတာကြာတော့ Course တစ်ခုရဲ့အသွားအလာတွေကို သိလာခဲ့ပြီးဖြစ်တဲ့အတွက် ပါပါမယ်။ နောက်ပြီး T Harv တို့ရဲ့ Training Program တွေ မတက်ဖြစ်ဘူး။ Personal Value မတူဘူးလို့ ခံစားရတဲ့အတွက်ဖြစ်တယ်။ Online ကနေတော့ ဒေါ်လာငါးရာတန် Course တစ်ခုဝယ်ပြီး ဘာတွေသင်လဲလေ့လာဖူးတယ်။ ဝယ်ပြီပြီးချင်းပဲ Pop Up မှာ ကြော်ငြာတစ်ခုက The Same Online Course ကို ဒေါ်လာ ၂၅၀ ဆိုတော့ Refund ပြန်ပေးပြီး ဒေါ်လာ ၂၅၀ ကိုပြန်ဝယ်ခဲ့ဖူးတယ်။ Tony Robbins ကတော့ စေတနာပါတာ မျက်နှာမှာမြင်ရတယ်။ ထားပါတော့။ Online Course တွေကတော့ အများကြီးလေ့လာဖူးတယ်။ အပြစ်ပြောလို့မရတာက Training တချို့မှာ Sales Funnel ဆိုတာရှိတယ်။ In-Up-Max လို့လည်းသုံးတယ်။

၁။ Free Content အမြည်းပေးမယ်။

၂။ In အဆင့်မှာ စျေးသက်သာတာလေးရောင်းမယ်။

၃။ Up အဆင့်မှာ Original ထက် 10X တန်ဖိုးရှိတဲ့ Product ကိုရောင်းမယ်။

၄။ Max အဆင့်မှာ 100X (သာမန်ထက် အဆတစ်ရာရှိတဲ့ ကုန်ပစ္စည်းကိုရောင်းမယ်။ ဥပမာ- In ဆင့်မှာ တစ်သောင်းကျပ်ရောင်းရင် Max အဆင့်မှာ သိန်းတစ်ရာဖြစ်သွားမယ်။) နောက်ဆုံး လစဉ် Subscription နဲ့သွားမယ်။ ဒါက Training လောကရဲ့ Business Model ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီအဆင့်တိုင်းက In မှာ အယောက် တစ်ထောင်ဆို Up မှာ အယောက် သုံးရာကျန်တယ်။ Max မှာ အယောက် ၃၀ ကျန်တယ်။ နောက်ဆုံး Subscription မှာ Inner Circle တို့လုပ်ပြီး Subscription Model သွားတယ်။ ဒါက ပုံမှန်သင်တန်းတွေသွားတဲ့ Business Model ပါ။ ဒီ Model ရဲ့အားသာချက်က Motivational Speaker တွေရဲ့ဝင်ငွေကို Maximize လုပ်ပေးတယ်။ အားနည်းချက်က သင်တန်းတစ်ခုတက်တာနဲ့ စာသင်တာအပြင် ရောင်းတာကိုပါ လုပ်နေရတယ်။ Upsell ကို Aggressive Selling Technique လုပ်ရတယ်။ T Harv ကတော့ Upsell တအားလုပ်တဲ့အတွက် တရားစွဲခံရဖူးတယ်။

Personal Development သင်တန်း Motivation တွေက ကျင်းလားဆိုရင် မကျင်းပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ တက်မယ့်သူတွေအနေနဲ့ Motivational Speaker တွေသွားတဲ့ Business Model လေးကို သိထားသင့်ပါတယ်။ နောက်ပြီး Motivation သင်တန်းတွေဟာ အိပ်မက်နဲ့ မျှော်လင့်ချက်ကို အဓိကရောင်းတာသိရပါမယ်။

ကျွန်တော့်အတွက် Motivation ရဲ့ရှေ့နှိုက Expectation ပဲ

ကျွန်တော့်အတွက် Motivation ရဲ့ရှေ့နှိုက Expectation ပဲ။ ဒါကြောင့် Motivation ကိုစီမံခန့်ခွဲတာထက် Expectation ကို စီမံခန့်ခွဲတာ အရင်လုပ်တယ်။ Expectation မျှော်မှန်းချက်ဆိုတာ အနာဂတ်မှာရရှိမယ့် Future Reward ဖြစ်တဲ့အတွက် ဒါကိုစဉ်းစားလိုက်ရင် တချို့က ရင်ခုန်တတ်တယ်။ ဒါကြောင့် တချို့ Strategic Planning တွေလုပ်တဲ့အခါ ရည်မှန်းချက် အကြီးကြီးတွေထားပြီး တက်ကြွတဲ့ကြက်ဖတွေဖြစ်တတ်ကြတယ်။ နှစ်လလောက်နေ အခြေအနေမဟန်တော့ စိတ်ဓာတ်ကျတတ်ကြတယ်။

ဒီတော့ မျှော်မှန်းချက်တွေက Realistic ဖြစ်ဖို့လိုတယ်။ လက်တွေ့ကျဖို့ အရှိကိုအရှိအတိုင်း အနီးစပ်ဆုံးမြင်နိုင်ဖို့ Data တွေလိုတယ်။ ဝေဒနာတွေနဲ့မသုံးသပ်ဘဲ Data တွေနဲ့သုံးသပ်ဖို့၊ စိတ်ခံစားမှုနဲ့ဆုံးဖြတ်တာထက် စဉ်းစားမှုနဲ့ဆုံးဖြတ်နိုင်ဖို့လိုတယ်။ ဒီလို Expectation တွေ စီမံခန့်ခွဲနိုင်ဖို့ အိပ်မက်ကြီးကြီးထားပေမဲ့ ခရီးလမ်းမှာရှိတဲ့

Milestones တိုင်းကို သေးသေးလေးထားတယ်။ တစ်လမ်းချင်းသွားတယ်။ အဓိကသွားနေဖို့လိုတာပဲ။ လွန်ခဲ့တဲ့ဆယ်နှစ်လောက်က Harvard က Paper တစ်ခု အမှတ်မထင် ဖတ်လိုက်ရတယ်။ Goals Gone Wild တဲ့။

ဖန်တီးမှုတိုင်းအတွက် လူတွေအားပေးဖို့ Expectation အနည်းဆုံးထားထားတယ်။ ဒီတော့ ကိုယ်ထားတဲ့ မျှော်မှန်းချက်ထက် ပိုရတဲ့အားပေးမှုတိုင်းက ပျော်ရွှင်မှု Motivation တွေပဲ။

❐

ပြောင်းလဲလို့မရတဲ့သူတွေထဲမှာ အသစ်သင်ယူမှု မလုပ်ချင်တဲ့သူတွေပါတယ်

ကျွန်တော်တို့ တချို့အချိန်တွေမှာ တချို့လူတွေကို တဖြည်းဖြည်းပြောင်းလဲသွားရင် ရမယ်ဆိုတဲ့ယုံကြည်ချက်နဲ့ ဘဝဆုံးဖြတ်ချက်တွေချခဲ့တဲ့ အချိန်တွေရှိကောင်းရှိလိမ့်မယ်။ အစပိုင်းမှာ အောင်မြင်သလိုလိုရှိပြီး နောက်ပိုင်းမှာ လူတွေမပြောင်းလဲချင်ရင် ပြောင်းလဲပေးလို့မရဘူးဆိုတာ သိလာတဲ့အချိန်တွေ ရှိကောင်းရှိမယ်။

ပြောင်းလဲလို့ မရတဲ့သူတွေထဲမှာ အသစ်သင်ယူမှု မလုပ်ချင်တဲ့သူတွေပါတယ်။ အသစ်သင်ယူမှုမလုပ်တဲ့အခါ နှစ်ပေါင်းများစွာခေါင်းထဲရှိခဲ့တဲ့အတွေးအခေါ်ကိုပြောင်းလဲဖို့မဖြစ်နိုင်သလောက် ခဲယဉ်းလာတယ်။ ဒီလိုလေ့လာသင်ယူမှုမရှိတဲ့ဘဝကို တရားသေသတ်မှတ်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပြန်လည်သုံးသပ်မှုမရှိဘဲ တခြားသူအကြောင်းပဲ အဓိကစဉ်းစားတယ်။ ကိုယ့်ကိုအထင်ကြီးဖို့ ဟန်ဆောင်ကြိုးစားကာ အပြင်ကိုပြတဲ့ပုံရိပ်နဲ့ တကယ့်လက်တွေ့ဘဝနဲ့ ကွာဟချက်တွေရှိတဲ့သူကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲဖို့ဆိုတာ လွယ်မလိုလိုနဲ့ ဖြစ်နိုင်ခြေတအားနည်းတယ်

ဆိုပြီး ခံစားရတဲ့အချိန်တွေ တချို့လူတွေ တွေ့ဖူးကောင်းတွေ့ဖူးခဲ့ကြ လိမ့်မယ်။

လူတွေကိုပြောင်းလဲဖို့ မျှော်လင့်ချက်တွေ အများကြီးမထား ထားပါနဲ့။ ကိုယ့်ကြောင့် ပြောင်းလဲသွားမယ်ဆိုပြီးလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အထင်မကြီးထားနဲ့။ လောကမှာ ပြောရမယ်ဆို မပြောင်းလဲချင်သူကို အနုနည်းနဲ့ပြောင်းလဲရမှာ အခက်အခဲဆုံးပဲ။

❐

ကိုယ်မှာရှိတဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ အချိန်ကို အကောင်းဆုံးအသုံးပြုဖို့ အလုပ်ကိုပိုးစိုးပက်စက်လုပ်ပါ

ပြဿနာအများစုက ရွေးချယ်မှုမရှိတာကနေလာတယ်။ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံမှာ မပျော်ဘူး။ နောက်တစ်နိုင်ငံကိုပြောင်းဖို့ ရွေးချယ်မှုမလုပ်နိုင်ရင် စိတ်ဆင်းဆင်းရဲရဲနဲ့ ပြဿနာတောထဲက မထွက်နိုင်ဘူး။ ရည်းစားက ပစ်သွားတယ်။ ကိုယ့်မှာ သူ့ထက်ပိုကောင်းတဲ့သူကို ရွေးချယ်နိုင်မှုမရှိရင် ပြဿနာဖြစ်ပြီ။ ဘဝပြဿနာအများစုက ရွေးချယ်နိုင်မှုမပြုလုပ်နိုင်စွမ်းကလာတယ်။ ဒီရွေးချယ်မှုကိုပြုလုပ်နိုင်ဖို့ အရင်းအမြစ်လိုတယ်။

ပြဿနာအများစုက ရွေးချယ်မှုမရှိတာကလာရင်၊ လူအများစုရဲ့ ရွေးချယ်မှုမရှိတဲ့ပြဿနာက အရင်းအမြစ်မရှိတာကလာတယ်။ အရင်းအမြစ်တွေအားလုံးထဲမှာ ကျွမ်းကျင်မှု၊ အလုပ်အကိုင်၊ ကျန်းမာရေး၊ အချိန်၊ ငွေကြေးတွေပါဝင်တယ်။ ကျန်းမာပြီး အချိန်ရှိတုန်းအရင်းအမြစ်တည်ဆောက်ဖို့ ကိုယ်ဂုဏ်ယူတဲ့အလုပ်ကို ပိုးစိုးပက်စက်လုပ်ပါ။

❐

လူတွေမမှတ်မိလောက်အောင် တိုးတက်ပြောင်းလဲဖို့ နေ့စဉ်မဖြစ်မနေလုပ်မယ့် List ထားပါ

တစ်ရက်စာ တစ်အုပ်ပြီးအောင်ဖတ်ရမယ်။ တစ်ရက်ဗီဒီယိုတစ်ခုဖန်တီးရမယ်။ တစ်ရက် စာတစ်ပိုဒ်ရေးရမယ်။ တစ်ရက် Pushups တစ်ရာလုပ်ရမယ်။ မနက်တိုင်း ၁၅ မိနစ် တရားထိုင်ရမယ်။ စိတ်ညစ်စရာတိုင်း တစ်မိနစ်ထက်ပိုမခံစားဘူး။ နေ့တိုင်း ၁၅ မိနစ် အလုပ်အကြောင်း Plan လုပ်ရမယ်။ Learning App နှစ်ခုအတွက် တစ်ရက် ၃၅ မိနစ်အထက် အချိန်ပေးတယ်။ ဒါတွေက ကိုယ့်ရဲ့ Non-negotiable Set Point ပဲ။ ဒီနေ့ Vishen Lakhiani ရဲ့*The Codes of Extraordinary Mind* ကို Video လုပ်ဖို့ သူ့စာအုပ်ဖတ်နေရင်း ကိုယ်နဲ့တူတဲ့ Idea တစ်ခုတွေ့တယ်။ ဒါကိုတော့ Vishen က Non-negotiable Set Point လို့ခေါ်တယ်။ ကျွန်တော်ကတော့ Daily Feel Good List လို့သုံးတယ်။

ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကိုယ့်ရဲ့တစ်ရက်တာအဓိပ္ပာယ်ရှိဖို့ အဲဒီအချက်တွေက မရှိမဖြစ်လိုတယ်။

ဘဝမှာ လမ်းပြသူတွေက ဘဝလမ်းကြောင်းမှန်စေခဲ့တယ်

Tony Buzan ကိုသိလို့ Accelerated Learning ကိုလုပ်ဖြစ်ခဲ့တယ်။ Tony Robbins ကိုသိလို့ Personal Development ကိုလုပ်ဖြစ်ခဲ့တယ်။ Edward De Bono ကိုသိခဲ့တဲ့အတွက် စဉ်းစားနည်းစနစ် Lateral Thinking ကို နေ့စဉ်ဘဝမှာ ကျင့်သုံးဖြစ်လာခဲ့တယ်။ Eben Pagan ကိုသိလို့ Digital Product တွေတည်ဆောက်ရမယ်ဆိုပြီး လုပ်ဖြစ်ခဲ့တယ်။ Seth Godin ကိုသိလို့ Marketing ကို သေချာနားလည်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့တယ်။ Tim Ferriss ကိုသိခဲ့လို့ Productivity ကို အလေးပေးရမယ် နားလည်ခဲ့တယ်။ Peter Drucker ကိုသိခဲ့လို့ Management ကို ဘယ်လိုလုပ်ဆောင်ရမယ် နားလည်ခဲ့တယ်။ Michael Porter စာအုပ်တွေဖတ်ပြီး Strategy တစ်ခု Competitive Advantage ဘယ်လိုတည်ဆောက်ရမလဲ နားလည်ခဲ့တယ်။ Robert Greene ကြောင့် လူ့အကြောင်းတွေ သေချာနားလည်ခဲ့တယ်။

ဆရာတော် Thich Nhat Hanh ကိုသိခဲ့တဲ့အတွက် Buddhism ကိုလမ်းမှန်မြင်နိုင်ခဲ့ပြီး နေ့စဉ်ဘဝမှာ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ဖြတ်သန်း

နှိုင်နေခဲ့တယ်။ ဆရာတွေကို သိခွင့်၊ လေ့လာခွင့်ရခဲ့တဲ့အတွက် ဘဝမှာ ဘာတွေပဲဖြစ်နေခဲ့နေခဲ့ နေ့စဉ်လတ်ဆတ်မှုအပြည့်၊ ပျော်ရွှင်မှုအပြည့်ဖြစ်နေတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဘဝကို အဖြစ်အပျက်တွေက ပုံဖော်တာမဟုတ်ဘူး။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေက ပုံဖော်တာဖြစ်တယ်လို့ နားလည်ခဲ့တဲ့အတွက်ဖြစ်တယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ ခုနစ်နှစ်ကျော်ကစပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တစ်မိနစ်ထက် ပိုစိတ်ညစ်မခံဘူးလို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့တဲ့နေ့ကစလို့ ဘဝရဲ့လတ်ဆတ်မှုတွေ ပိုတောက်ပလာတယ်။

❐

အလုပ်တွေပြီးဖို့ Productivity System လိုပါတယ်

ဒီနေ့လုပ်နေတဲ့ အလုပ်ကို 'ပိုလွယ်အောင်' ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။ 'ပိုကောင်းအောင်' ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။

'ကိုယ့်လိုအပ်မှုအနည်းဆုံး' နဲ့လည်ပတ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။ 'ကိုယ်မလိုဘဲ လည်ပတ်အောင်' ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။

လူတွေက Motivation ကို အပြင်က လိုက်ရှာနေရရင် ဒါ Productivity System မရှိသေးဘူးဆိုတဲ့သဘောပဲ။ ကျွန်တော်လည်း အရင်က YouTube Video တွေကြည့်၊ စာအုပ်တွေဖတ်ပြီး Motivation ယူခဲ့ဖူးတယ်။ ဥပမာ- ကိုယ်က Thesis လုပ်ဖို့ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ စာဖတ်ဖို့ပဲဖြစ်ဖြစ် Motivation ရလာပြီ၊ လုပ်ရင်းနဲ့ ခက်တဲ့အပိုင်း ရောက်လာတဲ့အခါ အဲဒီတောင်ကိုကျော်ဖို့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ အားထုတ်ရပြီး စိတ်ပင်ပန်းမှုဒဏ်ကိုမခံနိုင်ဘဲ အများစုလက်လျှော့အချိန်ဆွဲသွားတတ်ကြတယ်။

ဒါက Productivity System မရှိလို့ ဖြစ်တယ်လို့ ကျွန်တော်ကတော့ ယူဆတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ Productivity System ထဲမှာ အခွဲတစ်ခုဖြစ်တဲ့ EATER Model ရှိတယ်။

၁။ Eliminate

ဘယ်အလုပ်တွေကို ရပ်တန်းကရပ်ရမလဲ။ ဥပမာ- ကိုယ်မလုပ်သင့်၊ လုပ်စရာမလိုဘဲ လုပ်မိနေတဲ့အရာတွေရှိတတ်တယ်။

၂။ Automate

ဘယ်အပိုင်းတွေကို Automate လုပ်လို့ရမလဲ။ အမြင်သာဆုံးက သော့လိုက်ရှာနေရတာပဲ။

နေရာတစ်ခု သတ်သတ်မှတ်မှတ်ထားထားရင် ရှင်းသွားတယ်။ ဝန်ထမ်းတွေကို Orientation ပေးတဲ့ အပိုင်းတွေ Automate လုပ်လို့ရတယ်။ Design ဆိုလည်း Design System ထားတာ၊ Marketing ဆိုလည်း Marketing System ထားတာမျိုးဖြစ်တယ်။

၃။ Transfer

အလုပ်တာဝန်တွေကို ဘယ်သူ့ကိုလွှဲပေးလို့ရမလဲ။ ဥပမာ- မီတာခဆောင်တာ၊ ဒါတွေက ကိုယ်တိုင်လုပ်နေစရာမလိုဘူး။ တချို့အလုပ်တွေက တခြားသူတွေကို Transfer လုပ်လိုက်လို့ရတယ်။

၄။ Experiment

စမ်းသပ်မှုတွေပြုလုပ်ပါ။ ဘယ်နည်းနဲ့ ကိုယ်နဲ့ကိုက်မလဲဆိုတာ မသိနိုင်ဘူး။ နေ့စဉ်ဘဝမှာ၊ အလုပ်ခွင်မှာ သေးငယ်တဲ့စမ်းသပ်မှုတွေကနေ စတင်ကြည့်ပါ။ ရလဒ်ကောင်းတွေကိုအသုံးချပါ။

၅။ **Reduce**

ဘယ်အပိုင်းတွေ လျှော့ချလို့ရမလဲ။ တချို့အပိုင်းတွေက လုံးလုံးဖယ်ပစ်လို့မရဘူး။ ဒီလို ဘယ်လိုပုံစံမျိုး လျှော့ချလို့ရမလဲစဉ်းစားကြည့်ပါ။ ဥပမာ- မလိုအပ်ဘဲ Meeting တွေအများကြီး၊ အကြာကြီး လုပ်နေတာမျိုးအတွက် ပိုအကျိုးရှိတဲ့နည်းလမ်းတွေစဉ်းစားတာမျိုးပါ။ Motivation ဆိုတာ ရေတိုဖြစ်တယ်။ Motivation ထက် ကိုယ်နဲ့ကိုက်တဲ့ Productivity System ကိုတည်ဆောက်ပါ။

❐

ပိုရယူသိလူကစား ဖြစ်အောင်လုပ်

Motivation ဖြစ်တဲ့စာတွေရေးတာ များတာလား၊ မများတာလားတော့ မသိဘူး။ ကျွန်တော့်ဘဝမှာ *Unlimited Power* ဆိုတဲ့စာအုပ်ဖတ်ပြီးကတည်းက သူမှာပါတဲ့ Empowering Belief ခုနစ်ခုကို 'ပိုရယူသိလူကစားဖြစ်အောင်လုပ်' ဆိုတဲ့စကားလုံး ခုနစ်လုံးနဲ့ အတိုကောက်မှတ်ထားပြီး ဘဝကို အဲဒီယုံကြည်မှုနဲ့ပဲ နေထိုင်တယ်။

(၁) အရာရာ 'ပို' ကောင်းဖို့ဖြစ်လာတာပါ။ (၂) အနှုံးဆိုတာမရှိဘူး။ 'ရ' လဒ်တွေပဲရှိတယ်။ လုပ်ရပ်ပြောင်းရင် ရလဒ်ပြောင်းတယ်။ (၃) ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် တာဝန် 'ယူ' ပါ။ (၄) တစ်ခုခုကို အသုံးချဖို့ အကုန် 'သိ' နေစရာမလိုဘူး။ တချို့အလုပ်တွေက လုပ်ရင်းနဲ့သိသွားမယ်။ (၅) 'လူ' ကြောဆိုတာ ရွှေကြောပါ။ လူတွေက အကောင်းဆုံးအရင်းအမြစ်ပါ။ သေချာထိန်းသိမ်း ပေါင်းသင်းဆက်ဆံတတ်ဖို့လိုတယ်။ (၆) အလုပ်ဆိုတာ 'ကစား' တာ။ Game တစ်ခုပဲ။ Work is play လို့ခံယူထားရမယ်။ အလုပ်လုပ်နေတယ်ဆိုတဲ့စိတ်ထက် Level တစ်ခုတက်ဖို့ Game ကစားနေတယ်လို့ ခံယူရမယ်။ (၇) 'ဖြစ်အောင်လုပ်'။

တစ်ခုခုလုပ်မယ်လို့ဆုံးဖြတ်ပြီးရင် ဖြစ်အောင်လုပ်ပါ။ ဒါကတော့ ကျွန်တော့်ဘဝနေနည်း Manifesto ပဲဖြစ်တယ်။

❐

ဘယ်အချိန်မှာ ဘယ်လိုပြန်ဖြစ်မယ်ဆိုတာထက် ဘာကြောင့် ငါတို့တိုက်ပွဲဝင်နေလဲဆိုတာ သိဖို့လိုတယ်

ဒီလိုအချိန်မျိုးမှာ လူတိုင်းစိတ်တိုင်းမကျတာမျိုးဖြစ်တတ်ကြတယ်။ မျှော်လင့်ချက်တွေထားပြီး ဖြစ်မလာတိုင်း အားမလိုအားမရဖြစ်တတ်ကြတယ်။ မနက်ထလာတိုင်း သတင်းလေးများ ကောင်းမလားလို့ကိုရှာကြည့်တတ်ကြတယ်။ အနာဂတ်ကိုစဉ်းစားပြီး စိတ်ပူတတ်ကြတယ်။ နာဇီ Concentration Camp ထဲမှာ နှိပ်စက်ခံခဲ့ရတဲ့ စိတ်ပညာရှင် Viktor Frankl ရဲ့ Man's Search for Meaning ဆိုတဲ့စာအုပ်လေးကို ကျွန်တော်ငယ်ငယ်က ဖတ်ဖူးတယ်။ ဒီစာအုပ်ထဲမှာ အကျဉ်းသားတွေကို နှိပ်စက်ပြီး စောစောသေစေတဲ့အကြောင်းက 'မျှော်လင့်ချက်' ဖြစ်တယ်လို့ဆိုတယ်။

ဥပမာ- ဒီခရစ္စမတ်မှာတော့ ငါတို့လွတ်တော့မယ်လို့ကြားတယ်။ မလွတ်ဘူး။ ဒီဇန်နဝါရီမှာတော့ ငါတို့ လွတ်တော့မယ်လို့ ကြားတယ်။ မလွတ်ဘူး။ ဒီမှာ မျှော်လင့်ချက်တွေပျက်ပြီး သွေးပျက်စိတ်ဓာတ်ကျပြီး ဒီအကျဉ်းသားတွေက စောစောသေကြတယ်။ အသက်ရှင်ကျန်တဲ့

လူတွေကို လေ့လာကြည့်တော့ သူတို့မှာ မျှော်လင့်ချက်ဆိုတာထက် 'ဘဝအဓိပ္ပာယ်' ဆိုတာရှိကြတယ်။ ဥပမာ- ငါသေလို့မရသေးဘူး။ အပြင်မှာ ငါ့သမီးလေးရှိသေးတယ်။ ငါအသက်ရှင်ဖို့လိုတယ်။ ဒါမှ ငါ့မိဘကိုပြန်တွေ့နိုင်မှာ။ ငါတို့ ဂျူးလူမျိုးတွေအတွက် အသက်ဆက်ရှင်ရမယ်။ ဒီလို စိတ်ဓာတ်တွေရှိကြတယ်။

ဒါကြောင့် Viktor Frankl က "He who has a why to live can bear almost anyhow" လို့ဆိုခဲ့တယ်။ ဘာကြောင့် အသက်ရှင်နေလဲဆိုတာ သိတဲ့သူက ဒုက္ခပေနာပေခံတယ်လို့ဆိုတယ်။ ဒါကြောင့် ဘယ်အချိန်မှာ ဘယ်လိုပြန်ဖြစ်မယ်ဆိုတာထက် ဘာကြောင့် ငါတို့ တိုက်ပွဲဝင်နေလဲဆိုတာသိဖို့လိုတယ်။

❐

တစ်ရက်တာအတွက် မနက်မှာပြုလုပ်တဲ့ ၁၀ မိနစ်ဟာအသက်ပါ

Motivated ဖြစ်ချင်ရင် စာအုပ်ဖတ်နေရုံနဲ့မရပါဘူး။ သင်တန်းတက်ရင် တစ်ပတ်နှစ်ပတ်သာခံပါတယ်။ Jim Rohn ပြောသလို Motivation ဆိုတာ ရေချိုးသလို နေ့တိုင်းလုပ်ဆောင်ပေးရပါတယ်။ နေ့စဉ် Motivated ဖြစ်အောင် ဘာတွေလုပ်မလဲ။ မနက်ထထချင်း မိမိကိုယ် စိတ်နှစ်ပါး Peak အထွတ်အထိပ် အဆင့်ရောက်အောင် Priming လုပ်ဖို့လိုပါတယ်။ အားကစားသမားတွေ လေ့ကျင့်ခန်းမလုပ်ခင် Warm-up သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်သလိုပဲ တစ်ရက်တာမစခင်မှာ Exercise လုပ်ဖို့လိုပါတယ်။

Exercise ဆိုတဲ့နေရာမှာ သာမန်လေ့ကျင့်ခန်းပါသလို စိတ်လေ့ကျင့်ခန်းလည်းပါပါတယ်။ စိတ်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရာမှာ တစ်ရက်တာရဲ့ အကောင်းဆုံးပုံရိပ်ကို Visualization လုပ်တာပါသလို တစ်လတာ ရည်မှန်းချက်ကို Visualization စိတ်ကူးပုံဖော်တာ ပါဝင်ပါတယ်။ Priming ပြုလုပ်နည်းတွေထဲမှာ သုံးချက်ကိုဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

၁။ Be Your Goal

ကိုယ်ဖြစ်ချင်တဲ့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ရဲ့ Goal ဖြစ်ပါတယ်။ အရာရာပြောင်းလဲချင်ရင် မိမိကိုယ်ကိုမြင်တဲ့အမြင် Perception မပြောင်းဘဲ ပြောင်းလဲလို့မရပါဘူး။ ဒါကြောင့် ပထမဆုံးအနေနဲ့ မိမိရဲ့ Self-image or Identity ကို အရင်တည်ဆောက်ပြီး မြင်ယောင်ကြည့်နိုင်ပါတယ်။ နေ့စဉ်ပုံဖော်ပါ။

၂။ Affirmation

ဖြစ်ချင်တဲ့အရာတစ်ခုကို ထပ်ခါထပ်ခါ ရွတ်ဆိုခြင်း ဖြစ်တယ်။ ဥပမာ- နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ကိစ္စအဘက်ဘက်မှာ ပိုပိုပြီး ကောင်းသထက် ကောင်းလာနေပြီ။ Everyday in every way I am getting better and better.

၃။ Incantation

ကိုယ်ဖြစ်ချင်တဲ့အရာတွေ ရေးထားတာကို ဂါထာလို Body Movement ပါဝင်ပြီး ရွတ်ဆိုတဲ့နည်းလမ်းဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ- "All I need is within me now. I am confident. I can do it. Yes." ငါလိုချင်တာတွေအားလုံးပိုင်ဆိုင်ပြီးပြီ။ ငါ့မှာစွမ်းအားတွေရှိတယ်။ ငါအကောင်းဆုံးကြိုးစားမယ်။ အောင်ကိုအောင်မြင်ရမယ်။

❐

နာမည်တစ်လုံးတည်ဆောက်ဖို့ အရေးကြီးတယ်

J.K. Rowling က Harry Potter နဲ့ တအားအောင်မြင်တော့ သူ့အရေးအသားတွေကြောင့်ပဲ နာမည်ကြီးတာမျိုးလို့ချင်တယ်။ သူ့နာမည်ကြောင့် နာမည်ကြီးတာမျိုးမဖြစ်ချင်တာကြောင့် ကလောင်နာမည်အသစ်နဲ့ The Cuckoo's Calling ဆိုပြီးထုတ်တယ်။

စာအုပ်ဖတ်ပြီးတဲ့သူတွေက လက်ကမချချင်လောက်အောင် တအားကောင်းတယ်လို့ပြောတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပထမသုံးလမှာ စာအုပ်ရေ ၁,၅၀၀ ပဲရောင်းရတယ်။ တစ်ရက်မှာ အရောင်းရဆုံးစာအုပ်အဖြစ် နောက်ဆုံးလောက်ကနေ Best-seller ဖြစ်သွားတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သိတဲ့သူတစ်ယောက်က ဒီစာအုပ်ကိုရေးတဲ့သူက J.K. Rowling ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ဖော်ထုတ်လိုက်လို့ဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့် နာမည်တစ်လုံးတည်ဆောက်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ ဒါကို ငွေကြေးနဲ့ Trade-off လုပ်တာ ရေတိုကိုကြည့်လွန်းရာရောက်တယ်။ နာမည်တည်ဆောက်ဖို့ အချိန်တစ်ခုပေးရတယ်။ လူသိဖို့ Exposure လိုတယ်။ Social Psychology မှာ ကိုယ့်ကိုပို့တွေ့လေလေ သဘောကျ

လေလေတဲ့။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့မလှဘူးထင်တဲ့ရုပ်၊ မကောင်းဘူးထင်တဲ့ စာတွေကြောက်ပြီး ဝှက်မထားပါနဲ့။ တင်သာတင်ပါ။ တွေ့တာများရင် ရင်းနှီးသဘောကျပြီး ကိုယ့် Customer ဖြစ်လာနိုင်တယ်ဆိုတဲ့သဘောပဲ။ Exposure Increases Liking တဲ့။

❐

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စနစ်တစ်ခုလို့ပဲစဉ်းစားတယ်

စနစ်တစ်ခုလို့ဆိုတဲ့အခါ သူ့မှာ ရည်ရွယ်ချက် (Purpose) ရှိတယ်။ သူ့မှာ Interconnectedness ချိတ်ဆက်နေတဲ့အပိုင်းတွေရှိတယ်။ သူ့မှာ Feedback Loop တွေရှိတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ဖြစ်တည်မှုအတွက် အရေးအကြီးဆုံးက ပျော်ရွှင်မှုပဲဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ရဲ့အကောင်းဆုံး Version ကိုတည်ဆောက်နေနိုင်ရင် ပျော်တယ်။ လူသားတွေရဲ့ဘဝကို ပညာရေးနဲ့ နည်းပညာနဲ့ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ရင် ပျော်တယ်။ စမ်းသပ်မှုတွေ ပြုလုပ်နေရရင်ပျော်တယ်။ လေ့လာသင်ယူမှုတွေ ပြုလုပ်နေရရင် ပျော်တယ်။ ဒါက Derek ဆိုတဲ့ စနစ်ဖြစ်တည်ရတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ပဲဖြစ်တယ်။ သူ့မှာချိတ်ဆက်နေတဲ့ Interconnectedness တွေထပ်ရှိတယ်။

စနစ်လို့ဆိုလိုက်တဲ့အခါ ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်အကိုင်၊ ငွေရေးကြေးရေး၊ အချစ်နဲ့ မိသားစုအရေး၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ဒါတွေအကုန်ချိတ်ဆက်နေတယ်။ တစ်ပိုင်းမှာ အဆင်မပြေရင် ကျန်အပိုင်းတွေမှာလည်း ထိခိုက်မှုရှိတယ်။ ဒါကြောင့် Subsystem တွေအကုန်လုံးကို အလုပ်ဖြစ်လည်ပတ်နေအောင် ဒီဇိုင်းလုပ်ထားဖို့လိုတယ်။

နောက်တစ်ခုက Feedback Loop ဖြစ်ပြီး အလုပ်ဖြစ်တယ်၊ မဖြစ်ဘူး ပေါ်မူတည်ပြီး Systems ကိုအသိပေးသင်ယူစေတယ်။ ဥပမာ- ကိုယ်က အလေးချိန်ထိန်းတဲ့သူဆို ဘယ်အချိန်မှာ ဘယ်လို အစားအစာကို ဘယ်လောက်များများစားရင် အလေးချိန်ဘယ်လောက် ဖြစ်သွားတယ်၊ ဒီလိုစားဖို့ ဘယ်ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေ၊ ဘယ်လို အကြောင်းအရာ တွေက တွန်းအားပေးတယ်၊ ဒါကို ဘယ်လို Handle လုပ်ခဲ့သလဲ အစ ရှိတဲ့ သင်ယူမှုဖြစ်စဉ်ကတစ်ဆင့် ကိုယ့်ရဲ့စနစ်ကို Update လုပ်သွားလို့ရတယ်။

ဒါကို Marshall Goldsmith က Feedforward ဆိုတဲ့စကား နဲ့သုံးတယ်။ ဒီအချက်သုံးချက်ဟာ ဘဝကို စနစ်တစ်ခုအနေနဲ့မြင်ပြီး တည်ဆောက်ရေးဖြစ်စဉ်အတွက် အလွန်အသုံးဝင်တယ်။ ကျွန်တော်က တော့ နေ့တိုင်း ကိုယ့်စနစ်ကို Update လုပ်ဖို့ Journaling လုပ်တယ်။ ကိုယ့်ရဲ့အတွေးကို ပြန်လည်သုံးသပ်တယ်။ မနေ့ကထက် ဒီနေ့ပိုကောင်း၊ ပိုမြန်၊ ပိုအလုပ်ဖြစ်၊ ပိုပျော်၊ ပိုကျန်းမာ၊ ပိုတော်အောင် ဘာတွေရှောင်ရမယ်၊ ဘာတွေဆောင်ရမယ်၊ ဘာတွေရပ်ရမယ်၊ ဘာတွေစရမယ် သတ်မှတ်ချက်တွေ ပြန်လုပ်တယ်။ ဒါက ဘဝကိုမြင်တဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ Systems Thinking ပဲဖြစ်တယ်။

❐

သာမန်နဲ့မတူချင်ရင် သာမန်လူတွေ မလုပ်တဲ့အရာတွေကို လုပ်ဖို့လိုတယ်

သာမန်လူတွေနဲ့မတူဖို့ သာမန်လူတွေမလုပ်တဲ့အလုပ်တွေလုပ်ဖို့ လို ကောင်းလိုနိုင်တယ်။

သာမန်လူအများစု Fasting မလုပ်ဘူး။ Productivity အတွက် Fasting အရေးကြီးတယ်။ ကျွန်တော်တို့ Culture မှာ သာမန်လူအများစုက ဆီဓာတ်အစားများတယ်။ Productivity အတွက် Carb ကိုလျှော့ဖို့လိုနိုင်တယ်။ သာမန်လူအများစုမှာ ဘဝနေထိုင်မှု စနစ်မရှိဘူး။ Productivity ကောင်းပြီး Peak Performance ရဖို့ စနစ်လိုနိုင်တယ်။ သာမန်လူအများစု ကိုယ့်ကျန်းမာရေးအတွက် တစ်ရက်ကို တစ်နာရီလောက် အချိန်မပေးဖြစ်ဘူး။ Productivity အတွက် ကျန်းမာရေးအတွက် အချိန်ပေးဖို့လိုတယ်။

သာမန်လူတွေ နေ့တိုင်းစာမဖတ်ဘူး။ ကိုယ့်ဘဝအတွက် နေ့တိုင်းစာဖတ်ဖို့လိုတယ်။ သာမန်လူတွေ နေ့တိုင်းတရားမထိုင်ဘူး။ Productivity ကောင်းပြီး Negativity ကိုရှင်းဖို့ နေ့စဉ်တရားထိုင်ဖို့

လိုကောင်းလိုနိုင်တယ်။

သာမန်နဲ့မတူချင်ရင် သာမန်လူတွေမလုပ်တဲ့အရာတွေကို လုပ်ဖို့လိုတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကိုယ့်ရဲ့အကောင်းဆုံး Version တည်ဆောက်ဖို့က ကိုယ့်ရဲ့တာဝန်ပဲမဟုတ်လား။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တောင် မကယ်နိုင်ဘဲ သူများကိုကယ်လို့ မလွယ်လောက်ဘူး။

❐

ကိုယ့်ရဲ့ဖြစ်တည်မှုအတွက် အားရှိစေတဲ့ပုံပြင်တွေပဲပြောပါ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပြောနေတဲ့ပုံပြင်တွေ၊ လူတွေက လောကကြီးကိုမျက်မှန်တပ်ပြီးကြည့်တယ်။ ဒီမျက်မှန်ကို Attitude၊ Behaviour၊ Culture နဲ့ Value တွေက လွှမ်းမိုးအရောင်ဆိုးတယ်။

ငါကတော့ မတတ်နိုင်တဲ့ မိသားစုကလာတာဆိုတော့ ကြည့်ရုံကလွဲပြီး ဘာတတ်နိုင်မှာလဲ။ ဒီလိုအတွေးအခေါ်ဟာ မိသားစုတစ်ခုကို သာမက တစ်နိုင်ငံလုံးပေါ် သက်ရောက်မှုရှိတယ်။ လူရယ်လို့ဖြစ်လာတဲ့အခါ လက်ပါတယ်၊ ခြေထောက်ရှိနေသေးတယ်၊ အသက်ရှူနိုင်နေသေးရင် အကုန်နီးပါးလုပ်လို့ရတယ်။ လူသားစားတဲ့ ကျားကိုတောင် အရှုပ်ကလေးတွေဖြစ်အောင် ကခိုင်းတဲ့ လူတွေရဲ့အစွမ်းအစကို အတွေးအခေါ်ပုံပြင်တွေနဲ့ဖျက်ဆီးလိုက်တာဟာ နှမြောစရာကောင်းတယ်။

ငယ်ငယ်က ဖုန်းတစ်လုံးကို သိန်းသုံး၊ လေးဆယ်လောက်ပေးရတဲ့အချိန် ကျောင်းသားဘဝက PCO ကနေ မဆက်ချင်တာနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပြန်မေးကြည့်တယ်။ ငါဖုန်းဝယ်လို့ရအောင် ဘာတွေလုပ်လို့ရနိုင်သလဲ။ ဘာနည်းလမ်းတွေရှိသလဲ။ ဘယ်သူတွေကို

မေးလို့ရနိုင်သလဲ။ ကိုယ့်ဝွေနဲ့ကိုယ် ဝယ်တဲ့သူတွေက ဘာအလုပ်တွေလုပ်သလဲ။ သူတို့ ဘယ်လိုစဉ်းစားသလဲ။ ဒီမေးခွန်းတွေမေးပြီး သူတို့ Pattern တွေ လေ့လာကြည့်တယ်။

ဖုန်းမရှိလို့၊ ကားမရှိလို့ ငါ့ကိုပြန်မကြိုက်ဘူးဆိုတဲ့ Loser သီချင်းတွေလည်း နားမထောင်ဘူး။ Big Bang ရဲ့ Loser သီချင်းတောင် နားထောင်လို့ကောင်းပေမဲ့ စကားလုံးပုံပြင်ကြီးမကြိုက်လို့ နားမထောင်ဘူး။ ပုံပြင်တွေအများကြီးထဲမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သနားစရာပုံပြင်တွေ မဖန်တီးပါနဲ့။ အသက်ဆိုတာတိုတိုလေး၊ ဖင်ရွှေ့ခေါင်းရွှေ့နဲ့ တစ်နှစ်တစ်နှစ်ဆိုတာ ဘယ်လိုကုန်သွားမှန်းမသိဘူး။

အတိတ်ကစဉ်းစားပြီး အနာဂတ်မှာ အတိတ်အတိုင်းဆက်ဖြစ်မယ်လို့မတွေးနဲ့။ အတိတ်ကပြီးခဲ့ပြီ။ သင်ခန်းစာယူပြီး ပိုကောင်းအောင်လုပ်နိုင်ရင် အနာဂတ်ကပိုလှနေမှာပဲ။ ဒါကြောင့်လည်း အတိတ်နဲ့ အနာဂတ်နဲ့ မတူဘူးပြောကြတာမဟုတ်လား။ ဒီထက်ပိုအရေးကြီးတာ အနာဂတ်ကို မြင်တဲ့အမြင်က အတိတ်ပုံရိပ်ထက် ပိုကြည်လင်ပြတ်သားနေရမယ်။ အတိတ်က ရွှေထီးဆောင်းတဲ့ဘာညာမေ့လိုက်ပါ။ လူတော်တော်များများက အတိတ်က ပိုကောင်းခဲ့တယ်လို့ ထင်တတ်တာသဘာဝပဲ။

❐

ကိုယ့် Profession ကို ချစ်ဖို့လိုတယ်

Marketing လို့ပြောလိုက်ရင် ၂၀၁၆ လောက်အထိ အထင်သိပ်မကြီးကြဘူး။ အဆင့်မြင့်ပညာလို့ လူအများစုမယူဆခဲ့ကြဘူး။ မားကက်တင်းဆင်းတယ် ဆိုရင်ကိုပဲ အဆင့်နိမ့်တဲ့အလုပ်လို့ထင်ခဲ့ကြတယ်။ ဒါကြီးကို အပြောင်းအလဲလုပ်ချင်တဲ့အတွက် ၂၀၁၆ မှာ Marketing 101 ဆိုတဲ့ သင်တန်းနဲ့ လူပေါင်းများစွာကိုသင်တန်းပေးခဲ့တယ်။ နောက်လုပ်ငန်းရှင်တွေအတွက် Guerrilla Marketing သင်တန်းကို စတင်မိတ်ဆက်ပေးခဲ့တယ်။

Marketing ဆိုတာ ကုန်ပစ္စည်း၊ ဝန်ဆောင်မှုကြော်ငြာတာထက် အများကြီးပိုတယ်။ Psychology ၊ Philosophy ၊ Influence ၊ Interaction (Human) ၊ Technology နဲ့ Tactics တွေပါတယ်။ အပြောင်းအလဲလုပ်ချင်တိုင်းမှာ Marketing လုပ်ရတယ်။ လူတွေဆိုင်ကယ်ဦးထုပ်ဆောင်းအောင် Marketing လုပ်ရတယ်။ လူတွေသားဆက်ခြားအောင် Marketing လုပ်ရတယ်။ လူတွေ ကြက်ခြေနီမှာသွေးလာလှူအောင် Marketing လုပ်ရတယ်။ လူတွေကိုယ့်ကုန်ပစ္စည်း

ကိုသုံးအောင် Marketing လုပ်ရတယ်။ ဂျပန်မှာ Facebook အသုံးပြု အောင်လုပ်တုန်းက ဂျပန်က Invite ဆိုတဲ့စာသားကြောင့် လူအများစု က ကိုယ့်သူငယ်ချင်းတွေကို Invite မလုပ်ကြဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကိုယ်တအားမသေချာသေးတဲ့ Platform တစ်ခုကို မဖိတ်ချင်ကြဘူး။

ဒီတော့ Announcement ဆိုပြီး စကားလုံးတစ်လုံးပြောင်း လိုက်တယ်။ ဝက်ဝက်ကွဲအောင်မြင်သွားတယ်။ အဲဒီလိုပဲ Marketing ဆိုတာ Culture နဲ့လည်းဆိုင်တယ်။ တရုတ်မှာ Coca-Cola ကို တိုက်ရိုက်ဘာသာပြန်ပြီး အဓိပ္ပာယ်လွဲထွက်ခဲ့ဖူးတယ်။ ဒါကို 可口可乐 သောက်လို့လည်းကောင်း၊ ပျော်စရာလည်းကောင်း အဓိပ္ပာယ် ပြောင်းလိုက်တယ်။

Marketing ဆိုတာ အဆင့်မြင့်ပညာရပ်တစ်ခုလို့ ကျွန်တော်ခံ ယူထားတယ်။ အနုပညာဆန်သလို၊ သိပ္ပံနည်းလည်း တစ်ဝက်လောက် ဆန်တယ်။ ကျွန်တော်ကတော့ ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ် ဆရာအကျဆုံးဖြစ် အောင်လုပ်ဖို့က ငယ်ငယ်ကတည်းကထားတဲ့ခံယူချက်ပဲ။ ကိုယ့် Profession ကိုချစ်ဖို့လိုတယ်။ Pro စစ်စစ်ဖြစ်ဖို့ အိမ်စာလုပ်ဖို့လိုတယ်။

❐

လူအများနဲ့အမြင်မတူသူ၊ ကိုယ့်အမြင်ကို မမှီတ်မသုန် အကောင်အထည်ဖော်သူတွေကြောင့် ကမ္ဘာကြီးပြောင်းလဲသွားတယ်

မိဘရဲ့အမွေဆက်ခံပြီး ဘုရင်မလုပ်ဘဲ တောထွက်အမှန်တရားကိုရှာဖွေတယ်။ သစ္စာလေးပါးကို ရှာဖွေတွေ့ရှိတယ်။ သွားရမယ့်လမ်းရှစ်ကြောင်းကို မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးနဲ့လမ်းပြပြီး သတ္တဝါတွေကိုလွတ်မြောက်ကြောင်း 'လမ်းပြ' တဲ့မြတ်စွာဘုရား။ လူငယ်တွေရဲ့ အတွေးအခေါ်ကို အဆိပ်ခတ်တယ်ဆိုပြီး သူ့အမြင်မှားကြောင်း တောင်းပန်ခိုင်းတယ်။ အဆိပ်ခွက်ကိုပဲရွေးသွားတဲ့ Socrates။ သူ့အတွေးအခေါ် အကူအညီမှီငြမ်းပြီး Stoic System of Thinking ပေါ်လာတယ်။

လူတွေကြားထဲ လူတွေနားကြပ်တပ် နားထောင်မယ်ဆိုတဲ့အမြင်နဲ့ ရှေ့ဆက်ခဲ့တဲ့ Walkman က Sony ကို ရှေ့ရောက်စေခဲ့တယ်။ ဖုန်းတွေမှာ Keyboard မလိုဘူးဆိုပြီး iPhone ဖြစ်လာတယ်။ Electric Car တွေ ဆွဲဆောင်မှုမရှိဘူး။ Space Exploration လုပ်ဖို့လုပ်နေတာ

ရှေးနှမ်းတယ်လို့ ကိုယ့် Role Model တွေဝေဖန်တာကို စိတ်ထိခိုက်စွာနဲ့ အမြင်ကိုမမှိတ်မသုန်ဖြစ်အောင်လုပ်ခဲ့တဲ့ Elon Musk။ လူတွေ ဌက်တွေလို လေထဲပျံနိုင်မယ်ဆိုတဲ့အမြင်ကြောင့် လေယာဉ်တွေပေါ်လာ တယ်။ CRISPR Gene Editing လို လူတွေရဲ့ DNA Sequence ကို လိုသလိုပြင်တဲ့ Homo Deus တွေဖြစ်လာနိုင်တာတွေပါ။

ဒါတွေက အမြင်မတူတဲ့သူတွေကြောင့် ဖြစ်လာကြတယ်။ အမြင်မတူတဲ့သူတွေမှာလိုတာ စိတ်ရှည်မှု၊ ဇွဲနဲ့အနစ်နာခံလေ့လာမှုပဲ။

❐

Principles

Billionaire Ray Dalio ရဲ့ *Principles* စာအုပ်ထဲက စာကြောင်းတစ်ကြောင်းကို သိပ်သဘောကျတယ်။ 'လူအများစုဟာ ဘာသာတရားနဲ့ Legal Framework တွေ၊ ယဉ်ကျေးမှုသတ်မှတ်ချက်တွေရဲ့ Pre-packaged Principles တွေကြားက ရုန်းမထွက်နိုင်ကြဘူး' တဲ့။ ဥပမာ- ဒီဘဝမှာ ဒုက္ခရောက်တာ အရင်ဘဝက မကောင်းတာလုပ်ခဲ့လို့ ဆိုတဲ့ Guilty ဖြစ်အောင်လုပ်တဲ့ အယူအဆမျိုးဖြစ်တယ်။

လူသားတွေအားလုံးဟာ အပြစ်ရဲ့သားကောင်ပါဆိုတဲ့ Sinner ဆိုတဲ့ Guilty ဖြစ်အောင်လုပ်ပြီး လူတွေကို Religion နဲ့ထိန်းချုပ်ခဲ့ကြတယ်။ လူသားတွေရဲ့ Psychological Safety ပြဿနာကို ဖြေရှင်းပေးဖို့ Religion ဆိုတာ ပေါ်ပေါက်လာတယ်။ အနောက်တိုင်းကနေ Colony ပြုတော့ ပထမဆုံး Export လုပ်တာ Religion ပဲ။ အာသောကမင်းကြီးလက်ထက်မှာ Buddhism ကို ပြန့်အောင်လုပ်ခဲ့တယ်။ တရုတ်က သူ့နိုင်ငံနဲ့ ယဉ်ကျေးမှုကိုပြန့်ဖို့ရာ Confucius Center ဆိုတာလုပ်တယ်။

Empire တစ်ခုတည်ဆောက်ဖို့ Philosophy တစ်ခု၊ Belief System တစ်ခုကို ပြန့်အောင်လုပ်ပြီး လူအများလက်ခံဖို့လိုတယ်။ Empire တစ်ခုတည်ဆောက်ဖို့ Philosophy တစ်ခု၊ ယုံကြည်မှုတစ်ခုကိုပြန့်ပွားအောင် Propagate လုပ်တဲ့အခါ တချို့ Message တွေကို Distort လုပ်တာတွေ ဖြတ်ညှပ်ကပ်လုပ်တာတွေရှိလာတာရယ်၊ Chinese Whispers လို အချိန်ကြာလာတာနဲ့ Message က လွဲလာနိုင်တာရယ်ကြောင့် ဘယ်သူပြောခဲ့တယ်ဆိုတဲ့ စကားတစ်ခွန်းကြောင့် မျက်စိမှိတ်ယုံတာမျိုးမဟုတ်ဘဲ ဦးနှောက်နဲ့စဉ်းစားပြီးမှ ယုံတာမျိုးက ပိုကောင်းသလို Ray Dalio ပြောသလို ကိုယ့်ဘဝအတွက် မတူညီတဲ့ နေရာတွေအတွက် မတူညီတဲ့ Principle တွေရှိဖို့လိုတယ်။ ဥပမာ-ဗုဒ္ဓဘာသာတစ်ယောက် ရဲ့ Principles က ငါးပါးသီလ (5 Precepts) ဖြစ်မယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ Principles တချို့ရှိတယ်။

(၁) ဘူကောင်တွေကိုရှောင်ပါ။ (၂) နေ့စဉ် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂုဏ်ယူတဲ့အလုပ်တစ်ခုလုပ်ပါ။ (၃) အလုပ်ကိုပိုးစိုးပက်စက်လုပ်ပါ။ (၄) ဒူပေနာပေခံပါ။ (၅) ကျေးဇူးတင်စိတ်နဲ့နေပါ။ (၆) တစ်မိနစ်ထက် ပိုစိတ်မညစ်ပါနဲ့။ (၇) အလုပ်ကို Game တစ်ခုလို လုပ်ပါ။ (၈) နေ့စဉ် Daily Saving Goals ထားပါ။ (၉)အနာဂတ် ပြဿနာတွေကို ကြိုတင်ဖြေရှင်းထားပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ Principles ကိုသိရင် အခြေအနေတစ်ခုကို အမြန်ဆုံးဆုံးဖြတ်ချက်ချလို့ရတယ်။ ဦးနှောက်နဲ့နှလုံးသားလွန်ဆွဲနေစရာမလိုဘူး။

Creative Visualization

တကယ်မဟုတ်သေးတဲ့အရာတစ်ခုကို စိတ်ကူးယဉ်တာဟာ လူတွေ ပိုင်ဆိုင်ထားတဲ့ အကြီးဆုံး Superpower တစ်ခုဖြစ်တယ်။ စိတ်ကူးယဉ်တဲ့အခါ ပုံဖော်ရတယ်။ ကိုယ်ဖြစ်တဲ့အရာတွေ၊ ပိုင်ဆိုင်ချင်တဲ့အရာတွေ စိတ်ကူးယဉ်ပုံဖော်၊ ကြားယောင်၊ ခံစားတဲ့အခါ မသိစိတ်ကမှတ်တမ်းတင်ပေးတယ်။ ဒီစိတ်ကူးယဉ်ပုံဖော်တဲ့အပိုင်းကို ဦးနှောက်ရဲ့ Neocortex နဲ့ Thalamus က ထိန်းချုပ်ပြီး စိတ်ကူးယဉ်တဲ့ ပုံရိပ်သတင်းအချက်အလက်ဟာ Nerve တွေကတစ်ဆင့် စီးဆင်းပြီး Dendritic Connection တွေဖြစ်တယ်။ ဒီအဖြစ်အပျက်တစ်ခု အရင်ကလည်း ဖြစ်ဖူးသလိုလိုပဲ၊ အိပ်မက်ထဲမှာထင်တယ်ဆိုတာ Déjà Vu လို့ခေါ်တယ်။ လိုချင်တာရဖို့ Law of Attraction ဆိုတာရှိတယ်။ ကိုယ်လိုချင်တဲ့အရာတွေကို ပိုင်ဆိုင်ဖို့ ကိုယ့်ဘက်က Ready ဖြစ်နေဖို့လိုတယ်။ Ready ဖြစ်နေဖို့ ကိုယ်ပိုင်ဆိုင်ချင်တဲ့အရာကို ပိုင်ဆိုင်တဲ့အခါရှိတဲ့ Feeling ကို ကြိုတင်ခံစားထားဖို့လိုတယ်။

ဥပမာ- ကိုယ်က ပေါင် ၅၀ ချချင်တယ်ဆိုရင် ဒီပေါင် ၅၀

ကျသွားတဲ့အခါ နေလို့ထိုင်လို့ကောင်းပြီး တက်ကြွလန်းဆန်းနေတဲ့ Feeling ကို Creative Visualization လုပ်ကြည့်ဖို့လိုတယ်။ Mind Power သိပ်အရေးကြီးတယ်။ ဒီစိတ်စွမ်းအားကို နှိုးဆွဖို့ စိတ်ကူးယဉ်ပုံဖော်ခြင်းအရေးကြီးတယ်။

ဘဝအတွက် Philosophy ၁၄ ခု

၁။ အရာရာပိုကောင်းဖို့ဖြစ်လာတာပါ။ လိုချင်တာမရရင် ပိုကောင်းတာရလိမ့်မယ်။

၂။ ဘဝဆိုတာ စမ်းသပ်မှုတွေပြုလုပ်တဲ့ နေရာတစ်ခုပါ။ စမ်းသပ်မှုမအောင်မြင်ရင် ပြန်သုံးသပ်ပြီး ထပ်စမ်းကြည့်ပါ။ အောင်မြင်ရင် နောက်စမ်းသပ်မှုတစ်ခုနဲ့ ရှေ့ဆက်ပါ။

၃။ ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ် သိဖို့လိုတယ်။ ဒါမှ ကိုယ်ဘယ်လိုဘဝမျိုးနေထိုင်ချင်လဲဆိုတာ Design လုပ်လို့ရမှာ။

၄။ တခြားသူတွေအပေါ် မျှော်လင့်ချက်အများကြီးမထားပါနဲ့။ သင်နာကျင်ရလိမ့်မယ်။

၅။ အတိတ်ကိုတမ်းတနေသမျှ ပိုကောင်းတဲ့အနာဂတ်တွေဖန်တီးဖို့မလွယ်ဘူး။ 'Your vision has to be stronger than your memory.' သင့်အနာဂတ်အမြင်ဟာ အတိတ်ထက် ပိုရှင်းနေဖို့လိုတယ်။

၆။ အရာရာပြီးပြည့်စုံဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့။ Progress က Perfect ထက်

ပိုအရေးကြီးတယ်။

၇။ လောကကြီးက သင့်ကို ဘယ်လို Treat လုပ်တယ်ဆိုတာထက်၊ သင်ကလူတွေနဲ့ လောကကြီးကို ဘယ်လိုတုံ့ပြန်လဲဆိုတာ ပိုအရေးကြီးတယ်။ လူသားတိုင်းရထားတဲ့ လွတ်လပ်မှုက Freedom to Response ပဲ။

၈။ ကိုယ့်ကိုစိတ်ချမ်းသာစေတဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့အတွေ့အကြုံတွေ Experience တွေမှာ မြုပ်နှံပါ။

၉။ သင့်ဘဝကို နေ့စဉ်မှတ်တမ်းတင်ပါ။ Document လုပ်ပါ။ တစ်နေ့မှာ ပြန်ကြည့်ရင် ငွေနဲ့လဲလို့မရတာ သင်သတိပြုမိလိမ့်မယ်။

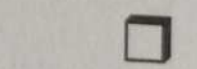
၁၀။ မနက်ဖြန်တွေ ဒီနေ့ထက် ပိုကောင်းမယ်လို့ယုံကြည်ထားပါ။

၁၁။ ထမင်းမေ့ဟင်းမေ့ဖြစ်စေတဲ့ အလုပ်ကိုရှာဖွေပါ။ အလုပ်ထဲမှာ ပျော်ရွှင်ပါ။

၁၂။ သင့်ကိုယ်သင် ဘယ်တော့မှအပြစ်မတင်ပါနဲ့။ သင့်ကိုယ်သင် အမြဲခွင့်လွှတ်ပါ။ လူတိုင်း အမှားလုပ်တတ်ကြတယ်။

၁၃။ မနက်ဖြန်အတွက် အချိန်ပိုရအောင်လုပ်ပါ။ မနက်ဖြန်အချိန်တွေကို ငွေကြေးတစ်ခုတည်းနဲ့ မလဲချင်ရင် နေ့စဉ်မနက်ဖြန်အတွက် Invest လုပ်ပါ။

၁၄။ တစ်ရက်မဟုတ်တစ်ရက် သေမှာပဲ။ မသေခင် မဖြစ်မနေလုပ်ထားသင့်တဲ့အရာတိုင်းကို ချရေးထားပါ။ အခွင့်အရေးရှိတာနဲ့ အကောင်အထည်ဖော်ပါ။



ဘဝဆိုတာ Game တစ်ခုဆိုရင်

၁။ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုရလိမ့်မယ်။

၂။ အချိန် Limit တစ်ခုရှိလိမ့်မယ်။ အဲဒီအချိန်ရောက်ရင် Game Over ဖြစ်မယ်။

၃။ အပြောင်းအလဲ အနိမ့်အမြင့် အတက်အကျတွေရှိမယ်။

၄။ သင့်မှာ လိုအပ်ချက်နှစ်ခုရှိမယ်။ ငွေနဲ့ဖြေရှင်းလို့ရတာနဲ့ ငွေနဲ့ဖြေရှင်းလို့မရတာ။

၅။ ရွေးချယ်မှုတွေကို နေ့စဉ်သင်လုပ်ရမယ်။

၆။ ဆော့ချင်သည်ဖြစ်စေ၊ မဆော့ချင်သည်ဖြစ်စေ ဒီ Game ထဲမှာ ဆက်ရှိနေမယ်။ စဉ်းစားကြိုးစားဆော့ရင် Level တက်မယ်။ မကြိုးစား မစဉ်းစားဘဲ ကံပဲအားကိုးရင် Level တက်ဖို့မသေချာဘူး။

၇။ Game ကို အမှတ်တွေနဲ့ Level ခွဲတယ်။ ငွေကြေးရယ်၊ အချိန်ရယ်၊ ဒါမှမဟုတ် ကျန်းမာရေးရယ်၊ ပညာရယ်။

၈။ သင့် Game ထဲက Legacy နဲ့ အမှတ်ကို သင့်နောက်လူကို Transfer လုပ်နိုင်တယ်။

၉။ ဒီ Game မှာအောင်မြင်ဖို့ လမ်းတွေရွေးရတယ်။ Career နဲ့လုပ်မယ့်လုပ်ငန်းတွေကို Vehicle လို့ခေါ်တယ်။ အချိန်နဲ့ပညာကိုရင်းပြီး ငွေကြေးအဖြစ်ပြောင်းတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ငွေကြေးကိုအသုံးပြုပြီး ပညာရေးနဲ့အချိန်ကို ပြန်ဝယ်တယ်။

၁၀။ Game ကစားတဲ့ရည်ရွယ်ချက်က ဘာလဲ။ ရင်ခုန်မှုအတွက်လား၊ မဖြစ်မနေ ကစားနေရတာလား။ အရေးကြီးတာ ဘဝရဲ့ Game အတွက် Rule တွေကို လေ့လာထားမှ မှန်ကန်တဲ့ရွေးချယ်မှုတွေ ပြုလုပ်နိုင်မယ်။

❐

ကျွန်တော့်အတွက်အသုံးဝင်တဲ့ ယုံကြည်မှု ၆ ချက်

ကျွန်တော်ယုံကြည်တဲ့အရာတွေရှိတယ်။ ဒီအရာတွေက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုပိုရှိစေသလို အခက်အခဲမှန်သမျှကို ကျော်လွှားသွားစေတယ်။

၁။ အရာရာပိုကောင်းဖို့ဖြစ်လာတာပါ

ဖြစ်ချင်တာကဆန္ဒ၊ ဖြစ်လာတာက ဘဝလို့ပြောတတ်ကြတယ်။ တချို့အိပ်မက်တွေဖြစ်လာပြီး မဖြစ်လာတဲ့အိပ်မက်တွေကိုတော့ အရာရာပိုကောင်းဖို့ဖြစ်လာတာပါဆိုတဲ့ ယုံကြည်မှုနဲ့ ရှေ့ဆက်ခဲ့တယ်။

၂။ လူကြောဆိုတာ ရွှေကြောပဲ

ချမ်းသာဖို့ အောင်မြင်ဖို့ ကိုယ့်ကိုကူညီပေးနိုင်တာ လူတွေပါ။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့ဖောက်သည်တွေကို အလေးထားပါ။

၃။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်တာဝန်ယူပါ

အပြစ်ပုံချရတာလွယ်တယ်။ တာဝန်ယူဖို့ခက်တယ်။ ပြဿနာ

ဖြစ်လာတိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပြန်မေးတယ်။ ငါဘယ်လိုတာဝန်ယူနိုင်မလဲ။

၄။ အရှုံးဆိုတာမရှိဘူး

ရလဒ်တွေပဲရှိတယ်။ မှန်တယ်။ အသစ်စရမှာ မကြောက်ပါနဲ့။ မလုပ်ဖူးတဲ့ကောင်းမွန်တဲ့အရာတွေကို စတင်ရမှာမကြောက်ပါနဲ့။ အရှုံးဆိုတာမရှိပါဘူး။ ရလဒ်တွေပဲရှိတယ်။ လုပ်ရပ်ပြောင်းရင် ရလဒ်ပြောင်းတယ်။

၅။ ပြုလွယ် ပြင်လွယ် ပျော့ပျောင်းပါစေ

ပန်းတိုင်ရောက်ဖို့ နည်းလမ်းပေါင်းစုံနဲ့ သွားလို့ရတယ်။ သခ္ခါပုစ္ဆာအဖြေရဖို့ နည်းလမ်းမျိုးစုံနဲ့တွက်လို့ရတယ်။ Flexible ဖြစ်ဖို့လိုတယ်။

၆။ ကျေးဇူးတင်တတ်တဲ့စိတ်နဲ့ အသက်ရှင်ပါ

လောကမှာ လူဖြစ်လာရင် ပြဿနာများတယ်။ ပြဿနာကြားက ကျေးဇူးတင်သင့်တဲ့အရာတွေကို ကျေးဇူးတင်ပြီး Gratitude နဲ့ နေ့တိုင်းနေထိုင်ဖြစ်တယ်။

❐

လူတစ်ယောက်ရဲ့အနာဂတ်အလားအလာကိုကြည့်ရန် အချက်၄ချက်

၁။ Problem Thinking Vs Outcome Thinking

ပြဿနာတွေကို ထိုင်စဉ်းစားနေသူလား၊ ဒါမှမဟုတ် ရလဒ်တွေကို အဖြေရှာနေသူလား။ လုပ်ငန်းရှင်တစ်ယောက်ဆိုလည်း ဝန်ထမ်းတွေထဲမှာ ဒီလူက ပြဿနာတွေကို ထိုင်ပြောနေသူလား၊ အဖြေရှာသူလားကိုကြည့်ပြီး သူ့အနာဂတ်အလားအလာကိုသိနိုင်တယ်။ မဖြစ်ချင်တာတွေ ထိုင်စဉ်းစားစိတ်ညစ်မယ့်အစား ငါဘာဖြစ်ချင်တာလဲ မေးခွန်းကို မေးပါ။

၂။ Past-Oriented Vs Future-Oriented

လူတစ်ယောက်ဟာ အတိတ်အကြောင်း ပြန်ပြောတတ်သူလား၊ အနာဂတ်ကိုအာရုံစိုက်သူလား။ အတိတ်ကိုသာပြန်ပြောနေရင် ကောင်းမွန်တဲ့အနာဂတ်တွေ မဖန်တီးနိုင်ဘူး။ လူတစ်ယောက်နဲ့ စကားပြောကြည့်တဲ့အခါ အတိတ်က ရွေထီးဆောင်းခဲ့တဲ့အကြောင်းတွေကိုသာပြောနေရင်

ဒီလူဟာ ကောင်းမွန်တဲ့အနာဂတ်ကို တည်ဆောက်ဖို့ အားနည်းနိုင်တယ်။

၃။ Circle of Non-control Vs Circle of Control

လူတစ်ယောက်ဟာ သူ့ရဲ့ထိန်းချုပ်မှုအပြင်မှာရှိတဲ့ အပြောင်းအလဲလုပ်မရတာတွေကို အဓိကစဉ်းစားနေတာလား။ ဥပမာ- အသားအရေ၊ လုပ်ပိုင်ခွင့်ပြင်ပ၊ Budget ၊ ဒါမှမဟုတ် သူလုပ်နိုင်တဲ့အတိုင်းအတာတွင်းမှာ အကောင်းဆုံးကြိုးစားလုပ်ဆောင်တာလား။

၄။ Reactive Vs Proactive

လူတစ်ယောက်ဟာ တာဝန်ယူစိတ်ရှိသလား၊ ဒါမှမဟုတ် ဟိုလူ့အပြစ်တင် ဒီလူ့အပြစ်တင် လုပ်တတ်သလား။ လူအများစုဟာ အစိုးမရတဲ့အရာတွေကို ဆဲရင်းဆဲရင်းနဲ့ ဆင်းရဲဆင်းရဲသွားတယ်လို့ ပြောကြတယ်။

❐

အလုပ်ကို ချစ်မြတ်နိုးရုံတစ်ခုတည်းနဲ့ လုံလောက်ပြီလား

သူငယ်ချင်းအသိနှစ်ယောက်ရှိတယ်။ နှစ်ယောက်စလုံး နည်းပညာနဲ့ ပတ်သက်လာရင် အထူးစိတ်ဝင်စားတယ်။ Passionate တအားဖြစ်ကြတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ ခုနစ်နှစ်က နှစ်ယောက်စလုံး ဖုန်း Service ဆိုင်ဖွင့်ကြတယ်။ တစ်ယောက်က Creation သိပ်ကောင်းတယ်။ တစ်ယောက်က System ပိုင်းတအားကောင်းတယ်။ ပထမတစ်ယောက်က သုံးနှစ်နေတဲ့အခါ ဆိုင်ပိတ်လိုက်ပြီ၊ ဒုတိယတစ်ယောက်က မြန်မာတစ်ပြည်လုံးမှာ Influencer အနေနဲ့ သူ့ဆိုင်က ဖုန်းလောကမှာ ဆိုင်ခွဲအများကြီးနဲ့ ဖြစ်လာတယ်။

ဒီတော့ ပထမတစ်ယောက်က လက်ကြောမတင်းလို့လား။ အလုပ်ကိုချစ်မြတ်နိုးမှု Passion မရှိတော့လို့လား။ မဟုတ်ပါဘူး။ ခုလည်း နည်းပညာအသစ်တွေ ကလိနေတုန်းဖြစ်တယ်။ ဘာကွာလဲဆိုရင် Flow ကွာပါတယ်။ ပထမတစ်ယောက်ရဲ့ Flow ဟာ Creation Energy (What) မှာရှိပြီး သူ့အနေနဲ့ ဘာကိုအသစ်အဆန်းစမ်းသပ်ရမလဲကို အမြဲအားသန်နေတယ်။ ဒုတိယတစ်ယောက်ကတော့ Mechanic

Energy ဖြစ်ပြီး (How) ဘယ်လိုခွဲထွင်ရမယ်၊ ဘယ်လိုဆက်လုပ်ရမလဲကို အားသန်ပါတယ်။

ပထမတစ်ယောက်ဟာ Mark Cuban တို့၊ Steve Jobs တို့လို Type ဖြစ်ပြီး အသစ် What Question တွေကိုမေးပြီး သူ့အနောက်မှာ How ကိုဖြေရှင်းပေးနိုင်တဲ့ Team ရှိဖို့လိုလာပါတယ်။

❐

Peak Performance

ထိပ်တန်းစွမ်းဆောင်ရည်အပြည့်နဲ့ အလုပ်လုပ်နိုင်ဖို့ P သုံးခု အရေးကြီးတယ်။

Passion । Profit । Purpose

ဒီ P သုံးလုံးက လူတစ်ယောက်ဘဝကို ကောင်းကောင်းပြောင်းလဲစေနိုင်တယ်။ ကိုယ်စိတ်မဝင်စားတဲ့ အလုပ်ကိုလုပ်နေရင် အစွမ်းအစကပြောသလောက်မထွက်ဘူး။ ဒါကြောင့် ကိုယ် Passionate ဖြစ်တဲ့ ချစ်တဲ့အလုပ်ကို လုပ်ဖို့လိုတယ်။ ချစ်တဲ့အလုပ်လုပ်ပြီး ငွေကြေးအရ Struggle ဖြစ်နေမယ်ဆိုတာ မဟုတ်သေးဘူး။ ဒီတော့ ကိုယ့် Passion ကို Profession ပြောင်းပြီး အမြတ်ငွေထွက်အောင် Profit ထွက်အောင် လုပ်ဖို့လိုတယ်။

နောက်တစ်ခုက Purpose ရည်ရွယ်ချက်ဖြစ်တယ်။ Start With 'Why' ဘာကြောင့်ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်လိုတယ်။ ဒီအချက်က ဘဝမှာ ဒုပေနာပေခံဖို့ ကူညီပေးတယ်။ ဘဝမှာ အဝေးကို ထွက်ပြေး

ချင်တဲ့အချိန်တွေ လူတိုင်းမှာရှိတယ်။ ဘဝကို စိတ်ကုန်တဲ့အချိန်တွေ အရွဲ့တိုက်ချင်တဲ့အချိန်တွေ လူတိုင်းမှာ တစ်ချိန်မဟုတ် တစ်ချိန်ရှိခဲ့ဖူးကြလိမ့်မယ်။

ဒီလိုအချိန်မျိုးမှာ အကြည်မာတ်မပျက် ရှေ့ဆက်နိုင်ဖို့ ဘဝရဲ့ရည်ရွယ်ချက် (Purpose) အရေးကြီးတယ်။ Peak Performance ထိပ်တန်းစွမ်းဆောင်ရည်အပြည့်နဲ့ အလုပ်လုပ်နိုင်ဖို့ ဒီသုံးခုအရေးကြီးတယ်လို့ယူဆတယ်။

❐

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နေ့စဉ် Trainပါ

တစ်ရက်တစ်ရက် Content Idea တွေအများကြီး ဘယ်လိုစဉ်းစားသလဲ။ ဒီလိုမေးလာတိုင်း Trained Myself လို့ပြန်ပြောမိတယ်။ စာမြန်မြန် ဘယ်လိုဖတ်မလဲ။ စိတ်ဓာတ်အမြဲနိုးကြားပြီး စွမ်းအားအပြည့်နဲ့ ဘယ်လို အလုပ်လုပ်မလဲ။ မြန်မြန်ဆန်ဆန် ဦးနှောက်အသုံးပြုစဉ်းစားနိုင်ဖို့ ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းဖို့ ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။ ဒါတွေအကုန်လုံးက Train လုပ်လို့ရတယ်။

နေ့စဉ်တော့ Train ရမယ်။ Computer Keyboard မှာ လက်တင်လိုက်တာနဲ့ Idea တွေက အလိုလိုထွက်လာတာ။ ဘာပြောမယ် မစဉ်းစားဘဲ Camera ချိန်လိုက်တာနဲ့ Content တွေထွက်လာဖို့က နေ့စဉ် Train နေရတယ်။ Motivation ဆိုတာ ရေချိုးသလိုပဲတဲ့။ နေ့စဉ်ချိုးပေးနေရတယ်ဆိုတဲ့ စကားကြားဖူးလိမ့်မယ်။ Skill တစ်ခု ဆိုတာလည်း အဲဒီလိုပဲ။ နေ့စဉ် Train နေမှ Skill Level ကျမသွားမှာ။ ဘာသာစကားတစ်ခုကို မသုံးတာကြာရင် Language Loss ဖြစ်သေးတာ။

ခင်ဗျားကော ကိုယ်လိုချင်တဲ့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ရောက်ဖို့ နေ့စဉ်ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် Train နေသလား။ Motivation ရဖို့ သင်တန်းတွေတစ်ခုပြီးတစ်ခု လိုက်တက်နေရမယ်ဆို ငွေကုန်တာပဲ အဖတ်တင်မယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တိုးတက်အောင် လုပ်ပေးနိုင်တဲ့ ကိုယ့်ဆရာက ကိုယ်တိုင်ပဲ။

❐

ဘာကြောင့် Side Project တစ်ခုလုပ်သင့်သလဲ

လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်အနည်းငယ်က Article တစ်ခုဖတ်ရတယ်။ Side Project Marketing ဆိုပြီးရေးထားတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ကုမ္ပဏီတစ်ခုမှာ ဝန်ထမ်းအနေနဲ့ လုပ်နေတယ်။ ဝါသနာတွေကတော့ နည်းပညာနဲ့ ပတ်သက်တာတွေ စိတ်ဝင်စားတယ်။ စီးပွားရေးအကြောင်း စိတ်ဝင်စားတယ်။ ဦးနှောက်နဲ့သင်ယူမှုအကြောင်း စိတ်ဝင်စားတယ်။

ပထမဆုံးလုပ်ဖြစ်တဲ့ Side Project

၂၀၁၃ ခုနှစ်အစပိုင်းမှာ မှတ်မှတ်ရရ HTC Butterfly စထွက်တဲ့အချိန်၊ ဖုန်းနဲ့ပတ်သက်လို့ Xiaomi Mi 2 စထွက် တဲ့အချိန်၊ iOS Jailbreak တွေ သိပ်ခေတ်မစားတော့တဲ့အချိန်၊ Samsung ရဲ့ Note 2 စထွက်ပြီး Tablet ကို S Pen စထည့်ပေးတဲ့ အချိန်တွေဖြစ်တယ်။

တရုတ်ပြည်က ICBC Bank မှာ မှတ်ပုံတင်ဘာသာပြန် အကောင့်ဖွင့်၊ တရုတ်မူဆယ်နယ်စပ် ကြယ်ဂေါင်ကတစ်ဆင့် ပစ္စည်းမှာပြီး မူရင်းကုမ္ပဏီအလုပ်အပြင် Side Project တစ်ခုစခဲ့တယ်။ ကြားထဲ

၁၇၀

မှာ အဆင်မပြေမှုတွေရှိပေမဲ့ အလုပ်ထွက်တဲ့အခါ Ready ရှိနေပြီးသား Customer တွေနဲ့ အလွယ်တကူ လုပ်ငန်းစတင်လို့ရတယ်။

ဒုတိယ Side Project

၂၀၁၃ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလမှာ နောက်တစ်ခုစဖြစ်တယ်။ Part-time Lecturer တစ်ပတ်ကို နှစ်ရက်၊ တစ်ရက်ကိုနှစ်နာရီပဲသင်ဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ပထမအလုပ်ကို မလုပ်ချင်တော့တဲ့အခါ ဒုတိယ Side Project သင်တန်းကို အလွယ်တကူစနိုင်တယ်။

လူနဲ့ ရွေးချယ်မှု

လူတွေဟာ ရွေးချယ်မှုမရှိရင် စိတ်ဓာတ်ကျလာတယ်။ ဥပမာ- ထောင်ဆိုတဲ့အရာက လူတွေရဲ့ရွေးချယ်မှုကို Limit လုပ်ပြီး အပြစ်ပေးတာ။ ရွေးချယ်မှုအထိုက်အလျောက်ရှိရင် လူတွေပိုပျော်တယ်။ ဒါကြောင့် လုပ်ဆောင်တဲ့အလုပ်တိုင်းမှာ တစ်ခုထက်ပိုတဲ့ရွေးချယ်မှုထားဖို့လိုတယ်။

Working Smart Myth

သာမန်ပညာတတ်တွေဟာ Work Smart ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်မရှိတဲ့ Concept နဲ့ သင့်ကိုပြောလိမ့်မယ်။ ဒါတစ်ခုတည်းကိုပြောရင် ဒီလူအခြေအနေကို ကြည့်လိုက်ပါ။ သိပ်မအောင်မြင်သေးတဲ့သူဖြစ်လိမ့်မယ်။ Work Smart အရေးကြီးတာမှန်ပေမဲ့ သူထက်ပိုအရေးကြီးတာ Work Hard ဖြစ်တယ်။ "You have to work damn hard" သူ့ဌေးကြီး လီကာရှင်းပြောသလို ပုံမှန်ရှစ်နာရီပြင်ပက အလုပ်ဟာ သင့်ကို

အဆုံးဖြတ်ပေးမှာဖြစ်တယ်။

Working Hard

တစ်ရက် ရှစ်နာရီအလုပ်လုပ်တာဟာ ကြီးစားတာမဟုတ်ဘူး။ ရှစ်နာရီအလုပ်လုပ်ရင် လူအများစုက ကြိုးစားတယ်ထင်ကြတယ်။ ဒါဟာ ပုံမှန်ဖြစ်တယ်။ တခြားနိုင်ငံမှာ 4 Hours Work Week လို့ပြောတယ်။ ဒါတွေက Marketing Tactics တွေဖြစ်တယ်။ ရှစ်နာရီအပြင် Side Project အတွက် တစ်ရက် နှစ်နာရီလောက်ထပ်လိုပါတယ်။

နားချိန်

တကယ်လို့ သင့်ရဲ့ Side Project ကသာ Hobby ဆိုရင် ဒါဟာနားချိန်ပဲဖြစ်တယ်။ ဥပမာ- ဗီဒီယိုကြည့်တာကြိုက်တယ် ဆိုပါတော့။ Video Review ပြန်ရေးလို့ရပါတယ်။ ဒီကနေ Business ဖြစ်နိုင်တယ်။

Motivation

ဘာလုပ်ရမှန်းမသိဘူး။ Motivation မရှိဘူးဆိုရင် တစ်ခုခု စလုပ်ကြည့်ပါ။ မတူတဲ့ Idea ရလာပါလိမ့်မယ်။

❐

အကောင်းဆုံးသင်ဖန်တီးဖို့ အချက် ၆ ချက်

၁။ Self-analysis

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်လည်သုံးသပ်ရမယ်။ ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ်မှ မသုံးသပ်၊ မဆန်းစစ်ရင် ပိုကောင်း၊ ပိုတော်အောင်လုပ်လို့ရမှာမဟုတ်ဘူး။

'The unexamined life is not worth living.' (Socretes)

ဘာတွေ ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရမလဲ။ ကိုယ့်ရဲ့အတိတ်ကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရမယ်။ အတိတ်ဟာ ဖြစ်ခဲ့တဲ့ဂုဏ်အယူရဆုံးအရာတွေ၊ အောင်မြင်မှုတွေ၊ ပျော်ရွှင်စရာ၊ ရင်ခုန်စရာတွေပါဝင်သလို ဒုက္ခတွေ၊ စိတ်ဆင်းရဲစရာတွေ ပါဝင်တယ်။ အရေးကြီးတဲ့အချက်က ပြဿနာကြုံလာတဲ့အခါ ဘယ်လို ဖြေရှင်းသလဲ၊ ပြဿနာကို ဘယ်လိုတုံ့ပြန်လဲဆိုတဲ့အချက်တွေ အင်မတန် အရေးကြီးပါတယ်။ တချို့က ပြဿနာဖြစ်တဲ့အခါ စိတ်ဓာတ်ကျရောင်ဖယ်တတ်တယ်။ တချို့က ဒီပြဿနာကို ကျော်လွှားဖို့အဖြေရှာတယ်။ ပျော်ရွှင်မှုဖြစ်ပြီဆိုရင်လည်း ဘယ်အချိန်မျိုးကျရင် ပျော်တတ်တယ်။ ဘယ်လိုအချိန်မျိုးကျရင် ဂုဏ်ယူတတ်တယ်။ ဒါတွေကိုသိရင် ကိုယ့်ရဲ့

Pattern တွေကို တဖြည်းဖြည်းပြန်မြင်လာပါလိမ့်မယ်။

၂။ Self-awareness

ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ် သေချာသိဖို့ စိတ်ပညာပိုင်းတွေ၊ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးအပိုင်းတွေ လေ့လာထားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ကားတစ်စီးမောင်းတဲ့အခါ ကားအကြောင်း တီးမိခေါက်မိရှိမှသာ အရေးအကြောင်းဆိုရင် သေချာစီမံခန့်ခွဲနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

Self-awareness ဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့လက်ရှိအတွေးအခေါ်၊ အယူအဆ၊ အပြုအမူတွေဟာ ကိုယ်သတ်မှတ်ထားတဲ့စံနှုန်းတွေနဲ့ ထပ်တူကျတယ်၊ မကျတယ်ကို သတိပြုဆင်ခြင်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်ဖြစ်ပါတယ်။ လွယ်လွယ်ကူကူပြောရရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိတယ်ဆိုပါတော့။ လူအများစုက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သိဖို့ ကြိုးစားဖို့ မေ့နေတတ်ကြတယ်။ Social Media မှာတွေ့တဲ့ လူအသိအမှတ်ပြုခံရတဲ့သူတွေ၊ အောင်မြင်တဲ့သူတွေကို ကြည့်ပြီး အားကျတတ်ကြတယ်။ အပြင်ပိုင်းအမြင်တွေမှာ အာရုံသက်ဝင်နေပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အာရုံစိုက်ဖို့မေ့နေတတ်ကြတယ်။ Self-awareness မြင်လာလေလေ အခြေအနေတစ်ခုကို ဓမ္မဓိဌာန်ကျကျ သုံးသပ်လာနိုင်မယ်။

၃။ Self-acceptance

ကိုယ့်မှာမရှိထားတဲ့အရာတွေကို ဘေးထိုင်ဘုပြော၊ အပြစ်တင်တတ်တယ်။ အရှိကိုအရှိအတိုင်း လက်ခံဖို့လိုတယ်။ ဥပမာ- ကိုယ့် အင်္ဂလိပ်စာအရည်အချင်းညံ့နေသေးတယ်။ တကယ်ဆိုရင် ဒါကိုလက်ခံရမယ်။ အရှိကိုအရှိအတိုင်းလက်ခံမှ တိုးတက်မှုခရီးစဉ်ကို စတင်လို့ရ

မယ်။ မှတ်ထားရမှာ တစ်ခုက 'အတိတ်ဆိုတာ အနာဂတ်နဲ့မတူဘူး။' Resentment အစား Acceptance နဲ့ အစားထိုးကြည့်ပါ။

၄။ Winning Formula

လူတွေမှာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အောင်မြင်မှု Formula မတူကြဘူး။ တခြားသူတစ်ယောက်ကို အောင်မြင်အောင်လုပ်ပေးတဲ့ပုံစံက ကိုယ့်ကိုအောင်မြင်အောင် လုပ်ပေးဖို့မလွယ်ဘူး။ လူတိုင်းတစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်မတူတဲ့အတွက် ကိုယ့်ရဲ့အောင်မြင်မှု Formula ကို ပြန်ရှာတတ်ဖို့လိုတယ်။ ကိုယ့်ဘဝမှာ အောင်မြင်မှုကြီးကြီးကျယ်ကျယ်ရခဲ့ဖူးရင် ဒီအောင်မြင်မှုရတုန်းက အားထုတ်ခဲ့တဲ့ မဟာဗျူဟာတွေကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်၊ သုံးသပ်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့မဟာဗျူဟာကို ရှာဖွေလို့ရပါတယ်။

၅။ Role Models

ကိုယ်စံထားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ကိုယ့်ရဲ့အတွေးကို လွှမ်းမိုးတယ်။ အတွေးအခေါ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ ကမ္ဘာကြီးကိုမြင်တဲ့အမြင်၊ ခေါင်းထဲရှိတဲ့ အယူအဆ၊ ယုံကြည်မှုတွေ၊ စဉ်းစားပုံစဉ်းစားနည်းတွေပါပါဝင်တယ်။ ကိုယ်စံထားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ တစ်ယောက်ထက်ပိုနိုင်တယ်။ မတူညီတဲ့ နယ်ပယ်တစ်ခုစီကလာတာလည်းဖြစ်နိုင်တယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ စွမ်းဆောင်ရည်မြင့်ဖို့အတွက်ထားတဲ့ Role Model နဲ့ စီးပွားရေးအတွက်ထားတဲ့ Role Model တူချင်မှတူလိမ့်မယ်။

NLP (Neuro Linguistic Programming) မှာ Modelling ဆိုတဲ့နည်းစနစ်ရှိတယ်။ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ရလဒ်ကို ပိုင်ဆိုင်ပြီးတဲ့သူကို Role Model အနေနဲ့ယူပြီး သူစဉ်းစားတဲ့ပုံစံ၊ တွေးတဲ့ပုံစံ၊ စိတ်နေစိတ်

ထားထားတဲ့ပုံ အစရှိတာတွေကို အတုယူပြီး လိုချင်တဲ့ရလဒ်ရအောင် လုပ်တဲ့နည်းစနစ်တစ်ခုဖြစ်တယ်။

၆။ Forgiving Yourself

ကိုယ်အချစ်ဆုံးလူသုံးယောက်ကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ဆယ်စက္ကန့်အတွင်း ဒီလူတွေကိုပုံဖော်ကြည့်ပါ။ အများစု ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မတွေးကြဘူး။ တစ်ခါတလေ လူတွေက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ချစ်ဖို့ မေ့နေတတ်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ခွင့်လွှတ်ပါ။ လူတိုင်းအမှားလုပ်တတ်ကြတယ်။ အမှားလုပ်မိရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ခွင့်လွှတ်ပြီး ရှေ့ဆက်စရာရှိတာဆက်ပါ။

❐

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကျေးဇူးတင်ကြည့်ပါ

အရင်က ကျေးဇူးတင်တဲ့လူစာရင်းထဲမှာ ကိုယ်မပါဘူး။ နောက်ပိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကျေးဇူးတင်တဲ့ Concept ကို စလုပ်ကြည့်တယ်။ အဓိကအခြေခံ Concept က Soul နဲ့ Body ကိုခွဲလိုက်တယ်။

ဝိညာဉ်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဆိုပါတော့။ 'I am not a body with a soul. I am a soul with a body' ဆိုတဲ့ Concept ပါ။

ကျွန်တော်တို့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ရလဒ်တစ်ခုပဲ။ ဒီခန္ဓာကို ခိုင်းစေတာက ဝိညာဉ်ပဲဖြစ်တယ်။ ဒီ Idea ကို ၂၀၁၅ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လ ၂၅ ရက် Dr. Wayne Walter Dyer မသေခင်တစ်ရက်အလိုမှာ သူ့ Audiobook နားထောင်ရင်းနဲ့စသိခဲ့တယ်။ နောက်ပိုင်းမှသာ အသုံးချရင်း ပိုနားလည်လာတယ်။ နေ့စဉ်ကျေးဇူးတင်တဲ့သူစာရင်းမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် Best Version ဖြစ်အောင် နေ့စဉ်ဖန်တီးနေတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကျေးဇူးတင်ကြည့်ပါ။

❐

အရည်အချင်းဆိုတာ အလကားဖြစ်မလာဘူး

အရည်အချင်းဆိုတာ ပြဿနာတွေဖြေရှင်းရင်းနဲ့မှ ဖြစ်လာတာပါ။ လုပ်ငန်းတစ်ခုအောင်မြင်ဖို့၊ နယ်ပယ်တစ်ခုမှာ နေရာတစ်ခုရဖို့ တအား လွယ်တယ်လို့ ဘေးကကြည့်ပြီး ထင်ကောင်းထင်လိမ့်မယ်။ နယ်ပယ် တစ်ခုမှာ နေရာတစ်ခုရောက်နေတဲ့လူတွေ အားရင်သူ့လုပ်ငန်းနယ်ပယ် အကြောင်းပဲတွေးနေတာ ဘေးလူတွေ သတိမထားမိတတ်ကြဘူး။ ရေချိုးရင်း အိုင်ဒီယာရလို့ ချက်ချင်းပြေးလုပ်တာတွေ ဘေးလူတွေ သိချင်မှသိမယ်။ ပြဿနာပေါင်းသောင်းခြောက်ထောင်ကို အစပိုင်းမှာ လက်လျှော့လိုက်ရင်ကောင်းမလား ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဒွိဟတွေနဲ့ငြင်းခုံမှု တွေကိုကျော်လွန်ဖို့ အပြင်းအထန်ကြိုးစားရတာ ဘေးလူတွေသိချင်မှသိ မယ်။

နယ်ပယ်တစ်ခုမှာ လူရှိသေရှင်ရှိသေဖြစ်ဖို့ စတေးရတဲ့အရာ တွေ၊ ပေးဆပ်မှုတွေကို ဘေးလူတွေနားလည်ပေးချင်မှနားလည်မယ်။ ရှေ့ဆုံးက ပြေးနေနိုင်ဖို့ မရှိသေးတဲ့အရာတွေရှိဖို့၊ ရှိပြီးသားအရာတွေ တည်တံ့ဖို့၊ တည်တံ့ပြီးသားအရာတွေ ဆပွားတိုးတက်ဖို့ အမြဲအကြံထုတ်

နေရတာ တခြားသူတွေသိချင်မှသိမယ်။ တချို့အချိန်တွေမှာ တချို့ပြဿနာတွေကို သိပေမဲ့ မသိသလို လျစ်လျူရှုစောင့်ကြည့်တဲ့ စိတ်ရှည်မှု မျိုးတွေထားရတဲ့အချိန်တွေရှိတာ တခြားသူတွေ သိချင်မှသိမယ်။ သူကတော်လို့၊ IQ ကောင်းလို့၊ ဘာလို့ဆိုတာ ရာခိုင်နှုန်းအနည်းငယ်ပါ။ တကယ်တမ်း Resilience ဖြစ်ဖို့ အာရုံစိုက်မှု Focus နဲ့ Patience စိတ်ရှည်မှုသိပ်အရေးကြီးတဲ့အချက်တွေဖြစ်တယ်။

❐

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တိုးတက်အောင် အရင်ဆုံးလုပ်ပါ

Personal Development

Personal Development လုပ်နိုင်မှပဲ Professional နဲ့ Business Development လုပ်နိုင်မယ်လို့မြင်တယ်။ Personal Development ဆိုတဲ့နေရာမှာ စွမ်းဆောင်ရည်တိုးဖို့ စိတ်နေစိတ်ထား၊ အတွေးအခေါ်၊ အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှု၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး၊ ဦးဆောင်မှုစွမ်းရည်၊ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင်လုပ်တာ၊ ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကိုသိရှိစေတာ၊ စိတ်ဓာတ်မယိုင်လဲသွားအောင် ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်တာ၊ လူရှေ့သူရှေ့စကားထွက်ပြောနိုင်တာ၊ ပြဿနာကို ပြေလည်စွာဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ စဉ်းစားနည်းစနစ်တွေ သိရှိအသုံးချတာ အစရှိတာတွေပါပါတယ်။ ငယ်ငယ်ကတည်းက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တိုးတက်ချင်တဲ့အလျောက် ဆရာကြီးပီမိုးနင်းကအစချီလို့ မြန်မာစာအုပ်တော်တော်များများဖတ်တယ်။

နောက်ပိုင်း Napoleon Hill ကစလို့ တက်ကျမ်းတွေ အကုန်ဖတ်တယ်။ တရုတ် Content အများစုက Ideology ပိုင်းမှာ အနောက်

တိုင်းလောက် Fresh မဖြစ်တော့ တရုတ် Content မှာ Spiritual အပိုင်းနဲ့ Strategy အပိုင်းလောက်ပဲ Consume လုပ်ဖြစ်တယ်။ နောက်ပိုင်း စာဖတ်တာနဲ့အားမရတော့ဘဲ သင်တန်းတွေ စတက်ဖြစ်လာတယ်။ သင်တန်းတွေမှာက ဆရာဆီက ဓာတ်ကူးမှုမြန်တယ်။ သူသိထားတာတွေကို Absorb လုပ်နိုင်စွမ်းမြန်တယ်။ ဒါပေမဲ့ သင်တန်းပြီးသွားရင် အမြဲကျင့်သုံးနေဖို့ စည်းကမ်းလိုတယ်။

Personal Development နဲ့ပတ်သက်လို့ အပ်စိုက်ပညာကိုအခြေခံထားတဲ့ Emotional Freedom Techniques ကစလို့ NLP တို့ Hypnosis တို့ထိ ငွေကုန်ကြေးကျခံ သင်တန်းတွေတက်ပြီး လေ့လာခဲ့သလို တကယ်လည်း ကောင်းမွန်တဲ့အကျိုးကျေးဇူးတွေ အတိုင်းထက်အလွန်ရခဲ့တယ်။ ၂၀၀၅ ကတည်းက အသုံးပြုခဲ့တဲ့ Gtalk က Chat Message ကအစ ၂၀၀၉ မှာ Facebook အသုံးပြုခဲ့တဲ့ ဖြစ်စဉ်တွေ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပြန်သုံးသပ်တဲ့အခါ ငါတော်တော်ပြောင်းလဲသွားတယ်ဆိုတာ သတိပြုမိလာတယ်။ ဒါတွေက Personal Development ကြောင့်ဖြစ်တယ်။ နောက်ဆုံးနားလည်လာတာ အတွေးအခေါ်ဘေးချော်နေရင် အရေးပေါ်ကယ်တင်မယ့်လူက ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပဲဖြစ်တယ်။ ဒါတွေအတွက် You Don't Have to Reinvent the Wheel ပါ။

Personal Development နည်းလမ်းတွေရှိပါတယ်။ လူအများစုက ကားမောင်းတာ၊ လေယာဉ် မောင်းတာ၊ ရေကူးတာ စနစ်တကျသင်ကြပေမဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မောင်းနှင်ဖို့ သင်ယူဖို့မေ့နေကြတယ်။ Autopilot စနစ်နဲ့သွားတော့ ဘေးက မဆိုင်တဲ့အရာတွေနဲ့ တိုက်နေပြီး ရှေ့ကိုရောက်ဖို့ ကြန့်ကြာနေတတ်တယ်။ ဒါတွေကိုရှောင်

ရှားဖို့ Personal Development ကို လေ့လာသင့်ပါတယ်။ ဒုတိယ အဆင့် Professional တစ်ခုမှာ တစ်ဖက်ကမ်းခပ် ကျွမ်းကျင်အောင် လုပ်ဖို့လိုတယ်။ ဒါမှ ငွေရေးကြေးရေးအရ အဆင်ပြေမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ Self-esteem ပိုကောင်းလာမှာဖြစ်တယ်။ အကောင်းဆုံးအရာတွေကို ခံစားဖို့ တစ်သက်လုံးဝန်ထမ်းဘဝနဲ့ အရိုးထုတ်ဖို့က မြန်မာနိုင်ငံမှာ ဖြစ်နိုင်ခြေနည်းတဲ့အတွက် နောက်ဆုံးအဆင့် ကိုယ်တိုင်လုပ်ငန်းလုပ်နိုင်ဖို့ Business Development ကို လေ့လာဖို့လိုတယ်။

ဒါကြောင့် အရာရာက Personal Development ကစတင်ပါတယ်။ ဒီ Concept ကို Personal Development ၊ Professional Development ၊ Business Development ဆိုပြီး အလုပ်ဖြစ်တဲ့ ကိုယ်လေ့လာအသုံးချခဲ့ဖူးတဲ့ ပညာရပ်တွေနဲ့ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်တွေနဲ့ ပူးပေါင်းပြီး toetet.com မှာ Online က လေ့လာနိုင်အောင် စီစဉ်ပေးဖြစ်တယ်။ အပြောင်းအလဲတစ်ခုကြီးကြီးမားမားလုပ်ချင်ရင် Personal Development က စတင်လေ့လာပါ။

❐

Personal Branding

Social Media မှာ Personal Branding လုပ်တဲ့နေရာမှာ သိသင့်တဲ့ အချက် ၉ ချက်

၁။ Authenticity အရေးကြီးတယ်။ စစ်မှန်ဖို့လိုတယ်။ သူများရေးထားတဲ့ Content ကို အမြဲ Share လုပ်တာထက် ကိုယ်ပိုင် Content တွေနဲ့ Authentic ဖြစ်ဖို့လိုတယ်။ မိသားစုပုံ၊ ခရီးသွားပုံတင်ပါ။

၂။ အမြဲ Perfect ပုံစံဖမ်းတာထက် ကိုယ်လည်း Vulnerable ဖြစ်တယ်ဆိုတာပြပြီး တကယ့်ကို Hyper မဖြစ်တဲ့အကြောင်းကို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဟာသလေးလုပ်ဖို့ ရံဖန်ရံခါလိုတယ်။

၃။ ပုံမှန် Post တင်ဖို့လိုတယ်။ အကောင်းဆုံးကတော့ 2 Posts Per Day, Live In The Comment သူငယ်ချင်းတွေရဲ့ Post မှာ Like တွေ၊ Comment တွေပေးပါ။ HDB ဆိုတာမျိုးအတိုကောက်တွေရှောင်ပါ။

၄။ ကိုယ်ဖြစ်စေချင်တဲ့ Image တည်ဆောက်ဖို့ Identity ကို သေချာတည်ဆောက်ဖို့လိုတယ်။ ကိုယ်မကျွမ်းကျင်တဲ့အရာတွေကို မဝေဖန်ပါနဲ့။ အပြုသဘောဆောင်ရေးပါ။

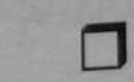
၅။ ကိုယ့်ရဲ့ကျွမ်းကျင်မှုနယ်ပယ်နဲ့ ကိုယ် ကိုယ်စားပြုတဲ့နယ်ပယ်ပေါ်မူတည်ပြီး ဘယ်လို Content တွေ တည်ဆောက်မယ်ဆိုတာ Content Map တည်ဆောက်ထားဖို့လိုတယ်။

၆။ Crisis တစ်ခုမဖြစ်ပေါ်အောင် အစကတည်းက ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားဖို့လိုတယ်။

၇။ အရောင်း Post တွေပဲတင်တာထက် အနည်းဆုံးလေးအချို့းတစ် (Valuable Content လေးခု၊ အရောင်းတစ်ခု) လောက်တော့ သွားရမယ်။

၈။ Idea ဟာ Power ဖြစ်တဲ့အတွက် ကိုယ် Promote လုပ်ချင်တဲ့ Ideology နဲ့ Belief System အတွက် မားမားမတ်မတ် ကျောက်တိုင်ကြီးတွေလိုနေပြီး Raving Fans တွေစုဆောင်းပါ။ တစ်ချိန်တည်းမှာ လူတိုင်းကိုယ့်ပရိသတ်မဖြစ်နိုင်တာ နားလည်ထားပါ။

၉။ နာမည်ကြီးလာလေလေ၊ အတင်းပြောခံရလေလေကို သတိချပ်ပါ။ တိုက်ခိုက်မှုတွေနည်းအောင် KOL (Key Opinion Leader) တွေနဲ့ခင်မင်မှုရယူပါ။ Fusion Marketing လုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့ Group တစ်ခုထားပါ။



လူနဲ့ အမှတ်တံဆိပ်

တစ်ခါက လူငယ်တစ်ယောက်ရှိတယ်။ သူ့ကိုယ်သူ ဘာစိတ်ဝင်စားလဲ မသိသလို ဘာတော်လဲမသိဘူး ဖြစ်နေတယ်။ ဒီလိုနဲ့ လစာကောင်းတဲ့ အလုပ်တွေရဖို့ သင်တန်းတွေတက်ရင်း နောက်ဆုံးအဆုံးသတ်မှာ သာမန်အညတရဘဝနဲ့ အဆုံးသတ်ခဲ့ရတယ်။ Mediocre ဘဝနဲ့ အဆုံးမသတ်မိဖို့ မိမိကိုယ်ကို Brand တစ်ခုအနေနဲ့ မြင်ဖို့လိုပါတယ်။ အောင်မြင်တဲ့ အမှတ်တံဆိပ်တွေမှာ ထူးခြားချက်တွေ အများကြီးရှိပေမဲ့ အခြေခံသုံးချက်ကတော့ -

၁။ Strong Identity ရှိတယ်

လူတွေမှာလည်း Brand တွေလိုပဲ Identity ရှိဖို့လိုတယ်။ ဥပမာ- Apple ဆိုပါတော့။ လူသုံးကုန်လျှပ်စစ်ပစ္စည်းထုတ်တယ်။ လူငယ်လေးအနေနဲ့ ကိုယ်ဘယ်သူလဲဆိုတာ ပြန်မေးရမယ်။

၂။ USP ဘာလဲ

တစ်ကွက်ကောင်းကဘာလဲ။ သူများထက် တစ်မူထူးခြားပြီး ပိုကောင်းမွန်တဲ့အရာဘာလဲ။ မိမိရဲ့ Talent ကိုသိရပါမယ်။

၃။ Right Channel

ထင်ပေါ်ရင် စင်ပေါ်ကကောက်တာမှန်ပါတယ်။ စင်ပေါ်ကကောက်ဖို့ ကောက်တဲ့သူတွေ ကိုယ့်ကိုသိအောင်လုပ်ဖို့လိုပါတယ်။ ဘယ်နည်းလမ်းနဲ့ လူတွေသိအောင်လုပ်မလဲ။ Conference တွေလား။ Facebook လား၊ WeChat လား၊ YouTube လား၊ ကိုယ် ဘယ်သူလဲ၊ ကိုယ့်ရဲ့အားသာချက်ကဘာလဲ၊ လူတွေကိုယ့်ကို ဘယ်လိုသိအောင်လုပ်မလဲ သိအောင်လုပ်ရမယ်။

❐

အမူအကျင့်တည်ဆောက်ရေး
(10, 21, 66, 100 + Formula)

ကိုယ်ဖြစ်ချင်တဲ့ Habit တစ်ခုရှိရင် ပထမ ၁၀ ရက်ကို အရင်ဖြစ်အောင်လုပ်တယ်။ ဒုတိယ ၂၁ ရက်ကိုသွားတယ်။ ပုံမှန် Habit တစ်ခု Stick ဖြစ်ဖို့ ၆၆ ရက်ကြာတယ်လို့ သုတေသနတွေကဆိုတယ်။ ဒါကြောင့် တတိယအနေနဲ့ ၆၆ ရက်ဖြစ်အောင်လုပ်တယ်။ နောက်ဆုံး ရက် ၁၀၀ ကိုသွားတယ်။ နောက်တစ်ဆင့်က ဘယ်လောက်ထိသွားနိုင်လဲဆိုတာကို ကြည့်တယ်။ ဒီလို တစ်ဆင့်ချင်းသွားတာကို Stretch Goals လို့ခေါ်တယ်။ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တွေကို ဆွဲဆန့်သွားတယ်။

Productivity နဲ့ Profit ကို Hack လုပ်ပေးနေတဲ့ Consultant ဖြစ်တော့ Productivity ကောင်းဖို့ နေ့စဉ်ဘဝကို Structure လုပ်ဖို့လိုတယ်။ မလုပ်ရင် နေ့စဉ်လုပ်ရတာတွေစဉ်းစားနေတာနဲ့တင် ပင်ပန်းတယ်။ ဒါကို Mental Fatigue လို့ခေါ်တယ်။ ဒီလို Structure လုပ်ဖို့ Habit တည်ဆောက်ဖို့လိုတယ်။ Motivation

အလုပ်ဖြစ်လားဆို အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ Motivation က စတင်ဖို့နှိုးဆွပေးတယ်။ Habit က ခရီးဆက်သွားစေတယ်ဆိုတာ ကြားဖူးကြမှာပဲ။ ဒါကြောင့် Habit တစ်ခုလုပ်ဖို့ ကျွန်တော့်ရဲ့ '10, 21, 66, 100 + Formula' ကို မျှဝေပေးလိုက်ပါတယ်။

❐

အဓိက 'အ' သုံးလုံးကို အသုံးပြုနိုင်မယ်ရင်

ငယ်ငယ်က မြန်မာဇာတ်ကားတွေမှာ အနောက်တိုင်းကပြန်လာတဲ့အခါ လူတွေမမှတ်မိလောက်အောင် တိုးတက်ပြောင်းလဲလာတာကို တွေ့ရမှာ ဖြစ်သလို ငယ်ငယ်က မြန်မာစာပေတွေမှာ မောင်လူအေး ဘိလပ်က ပြန်လာတော့ မြန်စာစကားမပြောတတ်တော့ဘဲ 'ရေချမ်းချမ်းတစ်ခွက် ပေးပါ' ဆိုတဲ့ ဝတ္ထုထဲက အကြောင်းအရာမျိုးလေးတွေ ဖတ်ဖူးလိမ့်မယ်။ ဆယ်တန်းပြီးတော့ Thomas Friedman ရဲ့ *The World is Flat* ဆိုတဲ့စာအုပ်ဖတ်လိုက်ရတဲ့အခါ အနာဂတ်အကြောင်း ဘယ်လိုတွေ ဖြစ်နိုင်လဲဆိုတာ ခပ်ရေးရေး ပုံဖော်လို့ရလာတယ်။

၂၀၀၅ မှာ Internet ကို မန္တလေးမှာ သုံးလို့ရတဲ့နေရာ KMD နဲ့ ဆေးကျောင်းရှေ့က Japan Store ပဲရှိတယ်။ KMD က တစ်နာရီ လေးရာကို စောင့်ပြီးသုံးရတယ်။ KMD က ညနေ ၆ နာရီပိတ်တော့ Japan Store သွားတဲ့အခါ တစ်နာရီ ငါးထောင်နဲ့ သွားသုံးခဲ့ရတဲ့ အချိန်၊ YouTube သုံးနိုင်ဖို့ဆိုတာ D Tunnel တို့လို Freedom VPN နဲ့မကောင်းတဲ့လိုင်းကြားက ဘာညာကျော်ခွရတဲ့အချိန်၊ Metaverse

ခေတ်မှာ သူများတွေ Unreal နဲ့ Unity တို့သုံးပြီး ပြင်ဆင်နေချိန်မှာ Basic App တွေဖန်တီးနိုင်ဖို့ Team တည်ဆောက်ဖို့ကို Talent ရှာဖို့ တော်တော်မလွယ်ဘူး။ အဓိက 'အ' သုံးလုံးဖြစ်တဲ့ အင်္ဂလိပ်စာ၊ အိုင်စီတီနဲ့ အင်တာနက် သေချာသုံးနိုင်ပြီး နေ့စဉ်ကြိုးစားရင် ဘယ်မှာ နေနေ လူတွေမမှတ်မိလောက်အောင် တိုးတက်ပြောင်းလဲနိုင်ပါတယ်။

❐

သာမန်ထက် အလုပ်သုံးဆပိုပြီးဖို့

၁။ Ritual တစ်ခုထားပါ။ ဥပမာ- မနက်ထထချင်း တစ်ရက်ကို မဖြစ်မနေလုပ်ဖို့လိုတဲ့ Key Activities သုံးခုထားပါ။ နေ့စဉ်လုပ်ပါ။ ဘယ်လိုဘယ်နည်းနဲ့မှ မဖျက်ပါနဲ့။ အရှိန်တစ်ခုရလာပါမယ်။

၂။ မနက်ဖြန်လုပ်ဆောင်မယ့်အရာကို ဒီနေ့ညကတည်းက ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ။ စာမချရေးချင်ရင် အသံသွင်းထားပါ။

၃။ တစ်ရက်တာအသုံးချမယ့် Energy Management လုပ်ပါ။ အစားအသောက်၊ တစ်ရက်အတွက် လိုအပ်တဲ့ရေပမာဏ၊ အသက်ရှူပုံရှူနည်း၊ လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများ အသုံးပြုပုံကို စီမံခန့်ခွဲပါ။

၄။ အကောင်းဆုံးဖြစ်နိုင်မယ့် နေ့တစ်ခုကို စိတ်ကူးယဉ်ပုံဖော်ကြည့်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် နေ့စဉ်ဆယ်မိနစ်ခန့် တရားထိုင်ပါ။

၅။ အတင်းအဖျင်းပြောတာတွေ၊ အပြုသဘောမဆောင်တဲ့ သတင်းနားထောင်တာတွေ ဖြစ်နိုင်ရင် ရှောင်ပါ။

၆။ သူတစ်ပါးကို အပြစ်မပြောမိအောင် အတတ်နိုင်ဆုံးရှောင်ပါ။

၇။ ပြုံးပါ။

၈။ စတင်လုပ်ဆောင်ပါ။

❐

ကောင်းမွန်တဲ့ နေ့ရက်တွေဖန်တီးဖို့ 8Es

ကျွန်တော်တို့မှာရှိတဲ့ အချိန်၊ ကာယနဲ့ ဉာဏအားတွေကို အကောင်းဆုံးအသုံးချဖို့ 8 Es နဲ့ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။ Productivity တိုးတက်ဖို့ Efficiency နဲ့ Effectiveness ကောင်းဖို့လိုပါတယ်။ 'Productivity = Effectiveness/Efficiency.' Efficiency ကတော့ Input တွေကို အကောင်းဆုံးအသုံးချတာ၊ Resources တွေကို အကောင်းဆုံးအသုံးချတာဖြစ်ပြီး၊ Effectiveness ကတော့ Output တွေများများထွက်တာလို့ချင်တဲ့ Result ကို ရတာကိုဆိုလိုပါတယ်။

၁။ End Result

ဘာအလုပ်တွေကို ပြီးမြောက်ချင်တာလဲ။ ကိုယ်တိုင်သေချာသိရမယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် နေ့တစ်နေ့စတဲ့အခါ ဒီနေ့အိပ်ရာဝင်ရင် ဘာတွေပြီးသွားရမလဲနဲ့ စဖို့လိုပါတယ်။

၂။ **Emotion**

လူတွေကို စိတ်ညစ်စေတဲ့ 4 Clouds ဖြစ်တဲ့ အဖျက်စိတ်၊ အဖျက်အတွေး၊ မိမိကိုယ်ကို ကန့်သတ်ထားတဲ့အတွေးအခေါ်နဲ့၊ တွေဝေဒိဟစိတ်တွေကို ဖျောက်ဖို့လိုပါတယ်။ End Result ပြီးတဲ့အခါ ခံစားရမယ့်ကောင်းမွန်တဲ့ Emotion တစ်ခုနဲ့ချိတ်ကြည့်ပါ။ ဥပမာ-အလုပ်ပြီးသွားတဲ့အခါ ဘယ်လိုခံစားရမလဲ။

၃။ **Elimination**

Distraction တွေများလွန်းတဲ့ခေတ်မှာ ကိုယ်ဘာတွေလုပ်လိုက်လဲက အရေးကြီးသလို ဘာတွေမလုပ်လိုက်ဘူးကလည်း တန်းတူအရေးကြီးပါတယ်။ ဘယ်အလုပ်တွေကိုတော့ ကိုယ်မလုပ်ရင်ရမလဲ။ ဒါမှမဟုတ် ဘယ်သူ့ကို တာဝန်လွှဲပြောင်း Delegate လုပ်ရင်ရမလဲ။ အရေးမပါတဲ့ အလုပ်တွေကို Eliminate လုပ်ဖယ်ရှားပါ။

၄။ **Eating**

'You are what you eat' ဆိုတာမှန်ပါတယ်။ ဥပမာ-မနက်မှာ အဆီအဆိမ့်တွေစားတဲ့အခါ တစ်နေ့တာရဲ့ Productivity ကို အနည်းနဲ့အများ ထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။ အနောက်တိုင်းမှာတော့ Intermittent Fasting တစ်နည်း ဥပုသ်စောင့်သလို အစာစားတဲ့အခါ ၁၆ နာရီနဲ့ ရှစ်နာရီခြားတစ်ခါစားပြီး Energy Level နဲ့ Well-being တိုးတက်အောင် ဆောင်ရွက်လာကြတယ်။ Diet Plan တွေအများကြီးရှိပြီး စကားပုံအရဆိုရင်တော့ မနက်ကို ဘုရင်လိုစား၊ နေ့လယ်ကို မင်းသားလိုစားပြီး၊ ညကို သူတောင်းစားလို စားဆိုတာရှိပါတယ်။

၅။ Environment

အလုပ်လုပ်ဖို့ သီးသန့်စားပွဲ၊ နေရာ Dedicated Workplace မရှိဘဲ အလုပ်ပြီးဖို့မလွယ်ပါဘူး။ သီးသန့်နေရာလိုပါတယ်။ အဲဒီနေရာကို အလုပ်လုပ်မှအဓိကသွားပြီး နေ့စဉ်အလုပ်လုပ်ဖို့လည်း လိုအပ်ပါတယ်။

၆။ Energy

တစ်ခါတလေ လူတွေမှာအချိန်တွေရှိပြီး Energy မရှိတဲ့အချိန်တွေရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် Time Management ထက် Energy ကပိုအရေးကြီးတယ်လို့ထင်ပါတယ်။ Energy အတွက် အသက်ရှူတဲ့ပုံစံ၊ ရေသောက်ဖို့၊ အသီးအရွက်များများစားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

၇။ Exercise

Energy ကိုတိုးတက်စေတဲ့ထဲမှာ Exercise လည်းပါပါတယ်။ ဘောလုံးကစားတဲ့သူတွေ ကွင်းထဲဝင်မကန်ခင် သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း Pre-match Warm-up Exercise လုပ်သလိုပဲ တစ်ရက်တာစတင်ဖို့ ဆယ်မိနစ်၊ ၁၅ မိနစ်ခန့် Exercise လုပ်ဖို့လိုပါတယ်။

၈။ Experiment

လူတွေဟာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် Design လုပ်ထားပုံမတူပါဘူး။ ဒါကြောင့် တခြားသူအတွက် အလုပ်ဖြစ်တဲ့နည်းဟာ ကိုယ့်အတွက် အလုပ်ဖြစ်ချင်မှဖြစ်မယ်။ ဒါကြောင့် နည်းလမ်းဆိုတာ အများကြီးဖြစ်လာတာဖြစ်တယ်။ ပန်းတိုင်ရောက်ဖို့ နည်းလမ်းအများကြီး

ရှိသလို ကြိုက်တဲ့နည်းလမ်းကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်နဲ့ အဆင်ပြေဆုံးနည်းလမ်းတွေ့ဖို့ စမ်းသပ်မှုတွေပြုလုပ်ဖို့လိုပါတယ်။ တချို့နည်းလမ်းတွေဟာ အရင်ကအသုံးချလို့ အဆင်ပြေပေမဲ့ လက်ရှိ အဆင်မပြေတော့ရင် နောက်နည်းလမ်းတစ်ခုနဲ့ ပြောင်းလဲအသုံးချနိုင်ပါတယ်။

❐

Perfect ဖြစ်ချင်စိတ်က အလုပ်ပြီးမြောက်ဖို့ အတားအဆီးပဲ

တစ်ခုခုလုပ်တော့မယ့်အခါ အရာရာ Perfect ဖြစ်လိုစိတ်များတဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်တိုင်းမကျဖြစ်လာမယ်။ နောက်ပြီး စတင်ဖို့အခက်အခဲဖြစ်လာမယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကူးထဲက Perfect နဲ့လက်ရှိအခြေအနေနဲ့ တော်တော်လေးကွာနေတဲ့အခါ အားမလိုအားမရဖြစ်လာမယ်။ စတင်မယ့်အလုပ်တွေမစဖြစ်တော့ဘူး။ ဒါနဲ့အချိန်ဆွဲမယ်။ အရေးမကြီးတဲ့အလုပ်တွေနဲ့အာရုံလွှဲမယ်။ အချိန်ဆွဲတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပိုအားမရဘူး။ အားမရလေလေ ဒီအလုပ်နဲ့ အဝေးကိုပြေးဖို့ ကြိုးစားလေလေပဲ။ နောက်ဆုံး လက်လျှော့လိုက်တဲ့အခါ လက်လျှော့တဲ့အကျင့်ကြီး ပါသွားတတ်တယ်။

ဒီတော့ Perfect ဖြစ်စဉ်စိတ်အစား Progress တိုးတက်မှုအသားပေး စိတ်ထားကြည့်ပါ။ ဒါက ပထမ Version ဖြစ်တဲ့အတွက် တိုးတက်ဖို့တော့ထပ်လိုဦးမယ်။ ဒုတိယ Version မှာ ပိုကောင်းလာလိမ့်

မယ်။ ဒီလို Perfect ဖြစ်ဖို့ထက် တိုးတက်မှုအသားပေး Progress ကိုအာရုံစိုက်တဲ့စိတ်က အလုပ်ပိုပြီးမြောက်စေတယ်။ ဒါကြောင့် Progress > Perfect Perfectionist ဖြစ်တာကောင်းတယ်။ Perfect ဖြစ်ချင်တဲ့စိတ်နဲ့ အလုပ်မလုပ်ဖြစ်တာမကောင်းဘူး။

❐

လူရှိန်အောင် အချိန်ကုန်မခံပါနဲ့

ဝန်ထမ်းဘယ်နှယောက်ရှိသလဲ။ ရုံးခန်းဘယ်လောက်ကျယ်သလဲ။ လူတွေအထင်ကြီးအောင် ဘယ်လောက်လုပ်နိုင်သလဲ။ တစ်ခါတလေ လူအများစု ယုံကြည်ထားတဲ့ ယူဆချက်အမှားတွေကြောင့် တချို့ လူတွေလမ်းလွဲသွားတတ်ကြတယ်။ အောင်မြင်မှုတစ်ခုကို တိုင်းတာတဲ့ အခါ ဝန်ထမ်းများမှ၊ ရုံးခန်းကြီးမှ၊ ဆိုင်ခွဲတွေအများကြီးရှိမှ၊ လူရှိန်အောင် Billboard တွေထောင်မှ Necktie တွေ၊ Suit တွေနဲ့မှ အောင်မြင်မှုလို့ သတ်မှတ်တတ်ကြတယ်။ ဒီ Society က သတ်မှတ်ထားတဲ့ အယူအဆမှားတွေနဲ့ အထင်မြင်မှားတွေကို မေးခွန်းထုတ်ဖို့လိုတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်က သတ်မှတ်ချက်အမှားတွေက ကျွန်တော်တို့နှလုံးသားထဲက သွားချင်တဲ့လမ်းကြောင်းတွေကို လမ်းလွဲစေနိုင်တယ်။ ကောင်းမွန်တဲ့ဘဝတစ်ခုအတွက် မေးခွန်းကောင်းတွေလိုတယ်။

ကိုယ့်အလုပ်က လူတွေရဲ့ဘဝကို ဘယ်လောက်ကောင်းမွန်တဲ့ သက်ရောက်မှုရှိစေမလဲ။ လူတွေရဲ့ဘဝ ပိုကောင်း၊ ပိုလှ၊ ပိုပျော်အောင် ဘာတွေလုပ်ပေးရမလဲ။ လူတွေလုပ်နေကျ ဘယ်အမှားတွေကို မှန်

အောင်လုပ်ပေးမလဲ။ ကိုယ်ဒီနေ့လုပ်လိုက်တဲ့အလုပ်က ကိုယ့်ဘဝတစ်လျှောက်လုံးနဲ့ ကိုယ်မရှိတော့တဲ့အခါ နောက်လူတွေကို အကျိုးပြုနေအောင် ဘာတွေလုပ်မလဲ။ အဆိုးဆုံးအခြေအနေရောက်သွားတောင် ကိုယ့်ဖန်တီးမှုတွေ ဆက်လက်ရှင်သန်နေအောင် ဘယ်လိုစီမံထားမလဲ။ ဒီမေးခွန်းတချို့က သင်ဘယ်လောက်လူရှိန်အောင်လုပ်နိုင်လဲဆိုတဲ့ မေးခွန်းထက် အနှစ်သာရပိုရှိတယ်လို့ ခံစားရတယ်။ ကောင်းမွန်တဲ့ အပြောင်းအလဲတစ်ခု ဖန်တီးတဲ့အခါ လူရှိန်အောင်လုပ်ဖို့ အချိန်ကုန်မခံပါနဲ့။

❐

လူတွေက အလေ့အကျင့်ရဲ့ရလဒ်ပဲ

အကောင်းဆုံးဆိုတာ တစ်ခါတလေလုပ်တဲ့အပြုအမူကြောင့် မဟုတ်ဘူး။ အလေ့အကျင့်ကြောင့်ပဲတဲ့။ ဒါက လွန်ခဲ့တဲ့နှစ် နှစ်ထောင်ကျော်က Socrates ပြောခဲ့တဲ့စကားပါ။ လူတွေရဲ့ တစ်ရက်တာဖြတ်သန်းဖို့ Willpower ကို အားကိုးလို့မရဘူး။ Willpower ဆိုတာ Power Bank လိုပဲ အသုံးများတဲ့အခါ ညနေရောက်လေ အားကုန်လာလေပဲ။ ဒီအစား Structured လုပ်ထားတဲ့ တစ်ရက်တာကို ဖြတ်သန်းတာ ပိုအဓိပ္ပာယ်ရှိတယ်။ ဒါကို စနစ်တကျပြုစုပျိုးထောင်တာကို အကျင့် (Habit) လို့ခေါ်တယ်။

ဒီအလေ့အကျင့်ကို သေချာ Design လုပ်နိုင်ရင် ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ အတွေးအခေါ်ပုံစံ၊ ဘဝရလဒ် အကြီးအကျယ်ပြောင်းသွားနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ခင်ဗျားမှာလိုအပ်တာ Motivation အတွက် နောက်သင်တန်းတစ်ခုထက် လိုအပ်တာ နေ့စဉ်ဖြတ်သန်းမှုပုံစံဖြစ်နိုင်တယ်။ လူတွေထင်တာ အကျင့်အတိုင်းနေရင် ပင်ပန်းတယ်လို့ထင်တယ်။ အမှန်တော့ အလေ့အကျင့်မဖြစ်ဘဲ နေ့စဉ်ဘဝကို ဖြတ်သန်းတာပိုပင်ပန်း

တယ်။ ဘဝနေထိုင်ဖြတ်သန်းမှုအတွက် စနစ်လိုတယ်။ ဒါကို အကျင့်လို့ ခေါ်တယ်။ သေချာ Design လုပ်မှ အကျင့်ကောင်းတွေပိုခိုင်မြဲမယ်။

နေ့တစ်နေ့ကိုစတင်ဖို့ အရေးကြီးတဲ့ Morning Rituals ၇ ခု

မနက်မှာ လုပ်ဆောင်လေ့ရှိတဲ့ ထုံးတမ်းစဉ်လာဟာ တစ်နေ့လုံးကို လွှမ်းမိုးမှုရှိပါတယ်။ တစ်နေ့တာကို အကောင်းဆုံးဖြစ်ဖို့ -

၁။ မနက်ထထချင်း အိပ်ရာသိမ်းပါ။

၂။ ကျေးဇူးတင်သင့်တာ သုံးခုကို စဉ်းစားပါ။ ထထချင်း ၁၅ မိနစ် အတွင်း Facebook ကို မသုံးပါနဲ့။

၃။ ဘုရားဝတ်ပြုပါ။

၄။ တစ်နေ့တာ အကောင်းဆုံးပုံရိပ်ကို ပုံဖော်ပါ။ (Visualization)

၅။ လေ့ကျင့်ခန်း အနည်းဆုံး ငါးမိနစ်လုပ်ပါ။ ရေများများသောက်ပြီး ဝင်လေ နှစ်စက္ကန့်နဲ့ထွက်လေ လေးစက္ကန့် Timing နှင့်အသက်ရှူပါ။ အောက်ဆီဂျင် သွေးနီဥထဲရောက်ဖို့ လေးစက္ကန့် အချိန်ယူရပါတယ်။

Ref. *Biochemistry*

၆။ ထမင်းလို ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်တွေထက် ကြက်ဥလို ပရိုတင်းများများ

စားပါ။ မနက်ကို အသီးအမျှားကြီးမစားပါနဲ့။

Ref. *Living Health*

၇။ ပြင်းထန်တဲ့လှုပ်ရှားမှုနဲ့ နေ့တစ်နေ့ကိုစတင်ပါ။
(Take Massive Action)

❐

ကိုယ့်လက်ရှိဘဝက ကိုယ့်ရွေးချယ်မှုစုစုပေါင်းရဲ့ရလဒ်ပဲ

ဘယ်မှာနေမယ်၊ ဘာအလုပ်လုပ်မယ်၊ ဘယ်သူတွေနဲ့ပေါင်းမယ်၊ ဘာစာအုပ်တွေဖတ်မယ်၊ ဘဝကိုဘယ်လိုပုံစံနေထိုင်မယ် စသဖြင့် ကိုယ့်ရဲ့ရွေးချယ်မှုတွေကနေရလဒ်တွေရလာတာပဲ။ တချို့က ဒါကိုသေချာဒီဇိုင်းလုပ်တယ်။ တချို့က ဖြစ်သလိုနေတယ်။ နေသလိုဖြစ်တဲ့ဘဝမှာ ဖြစ်သလိုနေတာက အခြိန်တစ်ခုထိပဲကောင်းတယ်။ ကိုယ့်ဘဝကိုယ်မှတာဝန်မယူရင် ဘယ်သူမှလာယူပေးမှာမဟုတ်ဘူး။

ရွေးချယ်မှုကောင်းတွေလုပ်နိုင်ဖို့ စဉ်းစားမိတဲ့ P နှစ်လုံးရှိတယ်။ တစ်ခုက Possibility ဖြစ်နိုင်ခြေ၊ နောက်တစ်ခုက Probability ဖြစ်နိုင်စွမ်း။ ကြိုးစားရင် ဘုရားတောင်ဖြစ်နိုင်တယ်လို့ဆိုကြတယ်။ ဒါကဖြစ်နိုင်ခြေ Possibility ပဲဖြစ်တယ်။ ကျောက်တူးရင်း ကျောက်အောင်နိုင်တယ်။ နည်းပညာလုပ်ငန်းလုပ်ပြီးလည်း ကိုယ်လိုချင်တဲ့နေ့စဉ်အသုံးပြုသူတွေ ရနိုင်တယ်။

ဒါပေမဲ့ ပြန်စဉ်းစားရမှာက ဖြစ်နိုင်စွမ်း Probability ဘယ်လောက်ဖြစ်နိုင်လဲ။ ရာခိုင်နှုန်းအနေနဲ့ ရေခဲမြေခဲ၊ ကာလံဒေသံနဲ့လည်း

ဆိုင်နိုင်တယ်။ အချိန်နဲ့လည်း ဆိုင်နိုင်တယ်။ ဒီနှစ်ခုကို ချိန်ညှိစဉ်းစားပြီးရင် ကိုယ့်အနေနဲ့ Probability ဖြစ်နိုင်စွမ်းတွေကိုမြင့်အောင်၊ များအောင် ဘာတွေလုပ်ဆောင်လို့ရမလဲ စဉ်းစားကြည့်လို့ရတယ်။

ဒီအပေါ်မူတည်ပြီး ရွေးချယ်မှုပြုလုပ်တယ်။ နေ့စဉ်ကိုယ့်ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ရောက်ဖို့ မှန်ကန်တဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်တွေချနိုင်လေလေ ပိုပျော်၊ ပိုလွတ်လပ်၊ ပိုတိုးတက်၊ ပိုရင်ခုန်ပြီး ပိုလတ်ဆတ်တဲ့ဘဝဖြတ်သန်းရလေလေပဲ။

❐

အတွေးတွေကို ဂရုစိုက်ဖို့လိုတယ်

အရင်က တစ်ခုခုလုပ်လို့ မအောင်မြင်ရင် ဒါကံပဲ၊ ငါအရင်က ဘာတွေ လုပ်ထားခဲ့လဲမသိဘူး၊ ငါ့ကံကိုကမပါဘူး အစရှိတဲ့အတွေးတွေ ဝင်ဝင် လာခဲ့တယ်။ နောက်ပိုင်းမှာ ဒါတစ်ခုခုပိုကောင်းဖို့ဖြစ်တာပါကွာ။ ငါဘယ်အရာတွေကို ပိုကောင်းအောင်လုပ်လို့ရလဲ။ အနှုံးဆိုတာမရှိဘူး၊ ရလဒ်တွေပဲရှိတယ်။ လုပ်ရပ်ကို ပြောင်းဖို့လိုမယ်။ ဒီလိုတွေးလိုက်တယ်။

ပါရမီကံမပါလို့ အလုပ်မဖြစ်ဘူးဆိုတာမျိုးထက် ဟုတ်ပြီ ပါရမီကံဖြစ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။ ဒီအတိုင်း စဉ်းစားမိလာခဲ့တယ်။ အယူအဆတစ်ခုကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုတာ တလွဲမဖြစ်သွားဖို့ အရေးကြီး တယ်ဆိုတာ ဆင်ခြင်လာမိတယ်။ နောက်ပိုင်း အရာရာကို မေးခွန်းထုတ် လာဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ရဲ့အတွေးအခေါ်၊ ယုံကြည်မှုပါပါဝင်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ အတွေးအကြံတွေဟာ ကျွန်တော်တို့ ဖတ်တဲ့စာ၊ ပေါင်း သင်းတဲ့သူ၊ လေးစားအားကျ Follow လုပ်ထားတဲ့သူတွေအပေါ် အများကြီးမူတည်ပါတယ်။ အတွေးတွေကို ဂရုစိုက်ဖို့လိုတယ်။ ကောင်းမွန်တဲ့အတွေးတွေ ခေါင်းထဲထည့်ဖို့လိုတယ်။

သစ်ချည်းပဲထိုင်ခုတ်နေတာထက် ပုဆိန်သွေးဖို့လိုပါတယ်

ဟားဗတ်တက္ကသိုလ်က ပါမောက္ခ Daniel Gilbert က လူတွေဟာ အနာဂတ်မှာ ဘယ်လိုခံစားရမလဲဆိုတာ ခန့်မှန်းကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ မမှန်ကြဘူး။

အဆုံးမသတ်

ကျောင်းစာမေးပွဲကြီးပြီးရင် ပျော်မယ်ထင်ခဲ့ကြတယ်။ အလုပ်ရှာဖို့ဖြစ်လာတယ်။ အလုပ်ရရင် ဘဝမှာ အေးအေးဆေးဆေးဖြစ်ပြီ စဉ်းစားတယ်။ ရုံးတွင်းပြိုင်ဆိုင်မှု Office Politics တွေနဲ့တွေ့တယ်။ ကိုယ်တိုင်စီးပွားရေးလုပ်ရင်တော့ Financial Freedom ရမယ်စဉ်းစားတယ်။ ဝန်ထမ်းစီမံခန့်ခွဲမှု Management ပြဿနာတွေကြုံတယ်။ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ရောက်လို့လည်း ပြဿနာတွေ ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်းမရှိတော့မှာမဟုတ်ဘူး။ သူ့ထက်ပိုကြီးတဲ့ ပြဿနာတွေကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရမှာ။

ရွေးချယ်မှု

လူရှိရင် ပြဿနာရှိတယ်။ Game ကစားသလိုပဲ Level မြင့်လေလေ ပြဿနာကြီးလာလေလေပဲ။ ကိုယ်ကစားချင်တဲ့ Game ကို ရွေးချယ်ဖို့လိုတယ်။

လုပ်ဆောင်မှု

နောက်ပြီး လူတိုင်းဟာ ကိုယ်လုပ်တာကိုသိတာထက် ကိုယ်သိတာကို လုပ်နေကြတာဖြစ်တယ်။ အလုပ်လုပ်ဖို့လိုသလို အသိတိုးဖို့လည်း လိုပါတယ်။

❐

လူသိတာဟာ အောင်မြင်တာမဟုတ်ပါ

လုပ်ငန်းတစ်ခု ရေရှည်ရပ်တည်နိုင်ဖို့ တရုတ်တွေ ရွာထဲဝင်လာရင်တောင် သူတို့ကို ယှဉ်ပြိုင်နိုင်ဖို့ဆိုတာ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုနဲ့ ကြော်ငြာတတ်ရုံတစ်ခုတည်းနဲ့မရပါဘူး။ အများစုထင်တာ ကြော်ငြာတတ်ရုံနဲ့ လုပ်ငန်းအောင်မြင်ပြီထင်တယ်။ လူတွေရဲ့ Attention ကိုရတာ အောင်မြင်ဖို့ ၃၀ ရာခိုင်နှုန်းပဲမှန်တယ်။ လုပ်ငန်းတစ်ခုမှာ ရေရှည်ရပ်တည်နိုင်ဖို့ကတော့ Industry အကြောင်းကို ဘယ်လောက်နားလည်သလဲ၊ တခြားသူတွေထက် ဘာတွေပိုသိသလဲနဲ့ဆိုင်တယ်။

Marketing ဆိုတာ ဒီ Industry အကြောင်း ပိုသိအောင်လုပ်တာ။ Market Research၊ Marketing Research၊ Consumer Buying Behaviour၊ Customer Profiling ဒါတွေပြီးတော့မှ Market၊ Message၊ Media စတာတွေလာတယ်။

Electronic Gadget တွေရောင်းတော့ ကိုယ်တိုင်ကစားသုံးသူ၊ Superuser ဆိုတော့ Consumer Psychology ကိုနားလည်တယ်။ Education ပိုင်းလာတော့ ကိုယ်တိုင်က အမြဲ Learning လုပ်နေတဲ့သူ

တစ်ယောက်ဆိုတော့ Super Learner တွေ ဘယ်လိုစဉ်းစားလဲဆိုတာ သိနေတယ်။

အစားအသောက် ကျွန်တော်မသိသေးဘူး။ ဒါပေမဲ့ Marketing Frame နဲ့ Theory အရသွားရင် အချိန်တိုအတွင်းမှာ သိနိုင်တယ်။ Wharton က မားကက်တင်း ပါမောက္ခ Jay H. Baker စကားအတိုင်း ပြန်ပြောရရင် စျေးကွက်ထဲ အောင်မြင်ချင်တယ်ဆိုရင် ဒီ Formula လေးကိုသတိရပါတဲ့။

Success = Product x Marketing

Product က ၁၀ လောက်ကောင်း၊ Marketing ကလည်း ၁၀ လောက်မှ Success ၁၀၀ ဖြစ်မယ်။

❐

အောင်မြင်တဲ့သူတွေပြောတဲ့ တူညီတဲ့အချက်များ

အောင်မြင်တဲ့အကြောင်းတွေထဲမှာ တူညီတဲ့အချက်တွေရှိတယ်။

၁။ "Think big"
ကြီးကြီးစဉ်းစားပါ။

၂။ "Love the process or live with passion"
ကိုယ်လုပ်တဲ့ အလုပ်ကိုချစ်ပါ။

၃။ "Burning desire or be hungry"
ပြင်းပြတဲ့ စိတ်ဆန္ဒရှိပါ။

၄။ "Solve problems"
ပြဿနာဖြေရှင်းပါ။ ဘီလ်ဂိတ်စ်ဖြစ်ချင်ရင် လူပေါင်းတစ်ဘီလီယံရဲ့ ပြဿနာကိုဖြေရှင်းဖို့ ကြိုးစားပါတဲ့။

၅။ "Don't do it for the money"

ငွေအတွက် အလုပ်မလုပ်ပါနဲ့။ "Do it for fun" " Do it for sport" (Donald Trump) "Money is the by-product" (Dan Pena) တဲ့။

၆။ "Attract great people" (Elon Musk) အလုပ်တွေအားလုံး ကိုယ်တစ်ယောက်တည်း လုပ်လို့မရဘူး။ လူတော်တွေကိုယ့်ဆီမှာ အလုပ်လာလုပ်အောင်လုပ်ပါ။

၇။ "Work super hard" အသေအလဲကြိုးစားပါ။ (ဒါကတော့ အကုန်ပြောကြတယ်။)

❐

ကျွန်တော်တို့ကို တိုးတက်စေတဲ့အရာကဘာလဲ

A : ပြဿနာ။

Q : ပြဿနာ။

A : That is Right! ကျောင်းတွေ၊ တက္ကသိုလ်တွေတက်ခဲ့ကြတယ်။ သခ်ၤာနဲ့ သိပ္ပံ၊ ရသ စာစီစာကုံး စာမေးပွဲတွေဖြေခဲ့ကြတယ်။ ဒါဟာ အပြင်မှာ ကြုံတွေ့နိုင်တဲ့ ပြဿနာတွေကို စာသင်ခန်းမှာ Simulation လုပ်ထားခြင်းဖြစ်တယ်။ ဒီမေးခွန်းပုစ္ဆာ ပြဿနာတွေ ဖြေရှင်းခြင်းနဲ့ အတန်းတက်လာကြတယ်။ ဘဝမှာလည်း ဒီလိုပဲ။ ဒါပေမဲ့ နည်းနည်း တော့ကွာတယ်။

Q : ဒါဆို ဘဝတိုးတက်မှုအတွက် အတားအဆီးကဘာလဲ။

A : (၁) ကိုယ်ကြုံတွေ့နေရတဲ့ ပြဿနာမေးခွန်းကို မသိတာ။ (၂) မေးခွန်းအဓိပ္ပာယ်ကို နားမလည်တာ။ (၃) ကိုယ့်မှာ ဖြေရှင်းနိုင်တဲ့အဖြေ မရှိသေးတာ။ (၄) ဖြေရှင်းဖို့ မကြိုးစားတာ။ (၅) အဖြေမရခဲ့ရင် ဆက်ပြီးကြိုးစားအားထုတ်မှုမရှိတာ။

Q : ဒီတော့ ပေးချင်တဲ့အကြံဉာဏ်ကဘာလဲ။

A : စာအုပ်တွေဖတ်တာ၊ သင်တန်းတွေတက်တာ၊ တက္ကသိုလ်တွေ တက်တာကောင်းတယ်။ အဓိကကတော့ တက္ကသိုလ်မှာဖြေရတဲ့ မေးခွန်းဟာ အပြင်ကမေးခွန်းနဲ့ကွာတတ်တယ်။

Q : ဟုတ်ကဲ့

A : ပျော်ရွှင်ချင်ရင် တိုးတက်ဖို့လိုတယ်။ တိုးတက်ချင်ရင် အထက်က အချက်ငါးခုမှာ ကိုယ်ကြုံနေရတာ ဘယ်အပိုင်းလဲဆိုတာ သုံးသပ်ဖို့လိုတယ်။

Q : ဘာများထပ်ပြောစရာရှိသေးပါသလဲ။

A : စာသင်ခန်းနဲ့ လက်တွေ့လောကကို ပိုချိတ်ဆက်နိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ ကိုယ်ဖြေရှင်းမယ့် ပြဿနာကို ရွေးချယ်ပိုင်ခွင့်ရှိသလို ကိုယ့်ရဲ့ပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းဖို့ ကိုယ့်မှာ ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်းတာဝန်ရှိပါတယ်။

❐

ရန်သူတွေရှိသလား

ပြိုင်ဘက်

နှိုင်းယှဉ်မှုနဲ့မကင်းတဲ့ လူတွေရဲ့သဘာဝအရ ကျွန်တော်တို့မှာ သိလိုက်သည်ဖြစ်စေ၊ မသိသည်ဖြစ်စေနဲ့မှာ၊ အလုပ်မှာပြိုင်ဘက်တွေရှိကြပါတယ်။ ဒါတွေဟာ အတွေ့ကထွက်ပေါ်လာတာဖြစ်တယ်။

သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်

ကျွန်တော့်မှာ အချစ်ဆုံးသူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ရှိတယ်။ တက္ကသိုလ်ဝင်တန်းမှာ အတော်ဆုံးသူတွေနဲ့ပြိုင်တယ်။ နောက်ပိုင်းမှာ သူတအားတော်တဲ့အတွက် Complacent ဖြစ်လာတယ်။ နောက်ပိုင်း တဖြည်းဖြည်း Direction ပျောက်လာတယ်။

ခြေရာတိုင်း

ကျွန်တော်တို့ တခြားသူတွေနဲ့ မတိုင်းသည်ဖြစ်စေ ကျွန်တော်တို့ကို ခြေရာတိုင်းတဲ့သူတွေရှိတယ်။ တစ်ခါတလေ ကိုယ်ဘာ

ကောင်လေးလဲဆိုတာ အစွယ်လေးပြချင်တယ်။ တစ်ခါတလေ စင်အောက်ကနေရတဲ့အချိန် ပတ်ဝန်းကျင်ကိုခြုံငုံပြီး အပြစ်မြင်လာတတ်တယ်။

ရုပ်ရှင်ထဲကလို

ကြိုးစားပြီး ပြိုင်ဘက်ကို အနိုင်နဲ့ပိုင်းတာ ရုပ်ရှင်တွေထဲမှာပဲရှိတယ်။ အရင်က Benchmark တွေထားပြီး Competition အမြဲလုပ်တယ်။ ဒုတိယနှစ်ဆေးကျောင်းမှာ အတန်းထဲကတစ်ယောက်ကို ပြိုင်ဘက်တစ်ယောက်အဖြစ်ထားပြီး Semester တစ်ခုအကြိတ်အနယ် ကြိုးစားဖူးတယ်။ ဘာသာရပ်သုံးခုလုံးမှာ ၇၀ ကျော်နဲ့ သူ့ထက်သာတဲ့အခါ ငါကြိုးစားရင်ဖြစ်တယ်ပဲဆိုတဲ့အတွေးနဲ့ နောက် ပုံမှန်အတိုင်းပြန်ဖြစ်သွားတယ်။

ပူလောင်တယ်

အောင်မြင်တဲ့သူတွေကို Case Study လုပ်ကြည့်တယ်။ ဒီလူတွေဟာ ယှဉ်ပြိုင်တယ်ဆိုတာထက် သူတို့ Vision နဲ့ Mission ရောက်အောင် State Of Mind က Passion & Determination နဲ့သွားကြတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် Burning Desire or Hunger ပေါ့။ လောဘ၊ ဒေါသ Anger, Greed တစ်နည်းအားဖြင့် မနာလိုဝန်တိုစိတ် Negative Emotion နဲ့မပြိုင်ဘူး။ ပြိုင်ရင်လည်း အစွမ်းအစမထွက်ဘူး။

Block or Forgive

ကိုယ်ကြည့်မရတဲ့သူ၊ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်ကို စိတ်ဒုက္ခပေးတတ်တဲ့သူရှိရင် နည်းလမ်းနှစ်ခုရှိပါတယ်။ ပထမ ခွင့်လွှတ်ပေးလိုက်ပါ။ ဒုတိယ Block လုပ်ထားလိုက်ပါ။ မကောင်းတတ်ရင်တော့ Unfollow လုပ်ထားလိုက်ပါ။

Mission or Vision

ကိုယ့်ကိုရင်ခုန်စေတဲ့ အနာဂတ် Vision နဲ့ ကိုယ် Dedicated ဖြစ်တဲ့ Why တစ်နည်းအားဖြင့် Mission ကို Focus လုပ်ပါ။

ဇဝေဇဝါ

တကယ်လို့ ငါးနှစ်စာ၊ ဒါမှမဟုတ် ဘဝအတွက် Vision မရှိ၊ Mission မရှိသေးရင်လည်း စိတ်မညစ်ပါနဲ့။ ပထမဆုံး သုံးလစာ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် အရင်ချပါ။ ပြီးမှခြောက်လ၊ တစ်နှစ်တဖြည်းဖြည်းမြင့်လာပါလိမ့်မယ်။

အချုပ်

ခွင့်လွှတ်ပါ။ လျစ်လျူရှုမှုအနုပညာ တတ်အောင်သင်ပါ။ ပြိုင်ဆိုင်မှုအစားပေးဆပ်မှု Mission ကိုစတင်စဉ်းစားပါ။ ဒီပေးဆပ်မှုမစဉ်းစားနိုင်သေးရင် သုံးလရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်နဲ့ Plan အရင်ရေးပါ။ လူတိုင်း စေတနာဆိုတာခံစားလို့ရပါတယ်။

❐

ဘာကြောင့်မပျော်တာလဲ

Company တွေလိုပဲ။ လူတွေမှာလည်း တန်ဖိုးထားမှု (Value) တွေ ရှိပါတယ်။ လူတွေရဲ့ တန်ဖိုးထားမှုကိုသိချင်ရင် ဘဝအတွက် အရေးကြီးဆုံးက ဘာလဲဆိုတဲ့မေးခွန်းကို မေးနိုင်ပါတယ်။

ဥပမာ- လူတစ်ယောက်ရဲ့အဖြေက (၁) Love ၊ (၂) Health ၊ (၃) Growth ၊ (၄) Accomplishment ဆိုပါစို့။ ဒီလူတစ်ယောက်က နိုင်ငံခြားအလုပ်သွားလုပ်မယ်ဆိုပါတော့။ သူ့အတွက် အရေးအကြီးဆုံးက Love ဖြစ်တဲ့အတွက် မိသားစုနဲ့ခွဲသွားရတာဟာ သူ့အတွက် နာကျင်မှုဖြစ်တယ်။ Love ကို အရင် Pursuit မလုပ်ဘဲ Accomplishment ကို အရင်သွားရှာရင် သူမပျော်တော့ဘူး။ (Maslow's Hierarchy of Needs နဲ့ နည်းနည်းဆင်တယ်။)

လူတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် တန်ဖိုးထားမှုချင်းမတူတာကြောင့် ဆုံးဖြတ်ချက်တွေမတူပါဘူး။ Security ကို ဦးစားပေးတဲ့သူတစ်ယောက်ဟာ ဝန်ထမ်းလုပ်ရတာ ပိုပျော်ပါလိမ့်မယ်။ Freedom ကို ဦးစားပေးတဲ့သူအတွက်ကတော့ Entrepreneur လုပ်ရတာ ပိုပျော်

ပါလိမ့်မယ်။

လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုကို လွှမ်းမိုးနေတဲ့ ငါးချက်မှာ Values က တစ်ချက်ပါပါတယ်။ တန်ဖိုးထားမှုတွေမတူရင် Relationship တစ်ခုဟာလည်း တာရှည်ခံဖို့ခက်ခဲပါတယ်။ Values တွေဟာ အသက်အရွယ်နဲ့လိုက်ပြီးလည်း အပြောင်းအလဲဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ- လူငယ်တစ်ယောက်အနေနဲ့ ငယ်ရွယ်တုန်းမှာ အင်ဂျင်ပါဝါမြင့်တဲ့ ကား၊ ဒီဇိုင်းလှတဲ့ကားကို အသားပေးရွေးချယ်ပေမဲ့ မိသားစုရှိပြီး သားသမီးရှိလာတဲ့အခါ သူ့ရဲ့ ဦးစားပေးမှုတွေဟာ ပြောင်းလဲကောင်းပြောင်းလဲလာပါတယ်။ ဘဝမှာ Struggle လုပ်ရတဲ့ အချိန်တိုင်း၊ စိတ်အလိုမကျတဲ့အခါတိုင်း၊ စိတ်ဓာတ်တက်ကြွမှုမရှိဘဲ ပျင်းရိနေတဲ့အခါတိုင်းမှာ ကိုယ့်ရဲ့ Value တန်ဖိုးထားမှုတွေကို ပြန်ဆန်းစစ်သင့်ပါတယ်။

❐

Reference List

- Newport, C. (2016). *Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World*. Grand Central Publishing.
- Robbins, T. (n.d.). *Incantations: The Secret of Lasting Change*. [Audio Program]. Robbins Research International.
- Bezos, J. (2001). *Commencement Address at Princeton University*. Retrieved from https://www.princeton.edu/news/2001/06/02/commencement-address-jeff-bezos-01
- Lee, L. K. Y. (2018). *Hard Truths to Keep Singapore Going*. Straits Times Press.
- Hanh, T. N. (1999). *The Heart of the Buddha's Teaching: Transforming Suffering into Peace, Joy, and Liberation*. Harmony.
- United Nations Development Programme. (n.d.). *Human Development Index (HDI)*. Retrieved from http://hdr.undp.org/en/indicators/137506
- Frankl, V. E. (2006). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press.
- Robbins, T. (1987). *Unlimited Power: The New Science*

of Personal Achievement. Free Press.

- Hamilton, R. J. (2016). *Your Life Your Legacy: An Entrepreneur Guide to Finding Your Flow.* Entrepreneurs Institute.
- Goldsmith, M. (2015). *Feedforward: Coaching for Behavioral Change.* Wiley.
- Doudna, J. A., & Sternberg, S. H. (2017). *A Crack in Creation: Gene Editing and the Unthinkable Power to Control Evolution.* Houghton Mifflin Harcourt.
- O'Connor, J., & Seymour, J. (2009). *Introducing NLP Workbook: Principles and Practice.* Thorsons.
- Dyer, W. W. (2009). *You'll See It When You Believe It: The Way to Your Personal Transformation.* HarperOne.
- Friedman, T. L. (2005). *The World Is Flat: A Brief History of the Twenty-First Century.* Farrar, Straus and Giroux.
- Gilbert, D. (2007). *Stumbling on Happiness.* Vintage.