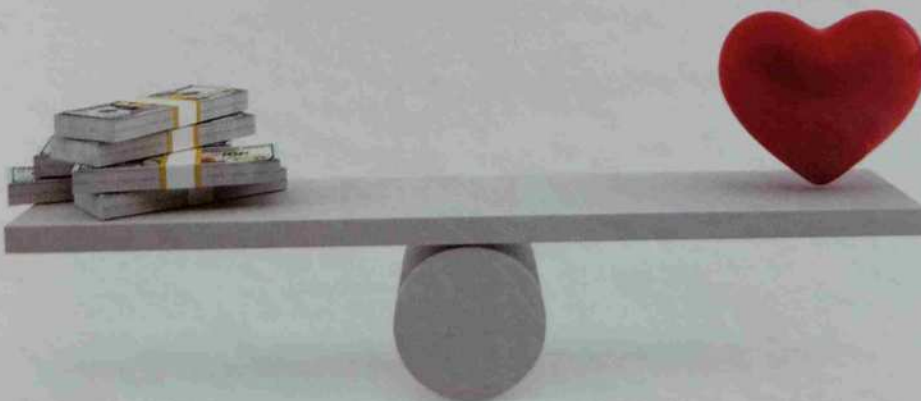




HOW TO HANDLE BETWEEN
RELATIONSHIP &
CAREER!

အချစ်ရေးနဲ့လုပ်ငန်းခွင်မှာ အတွေးနဲ့အရွေးမမှားစေဖို့ ဒီစာအုပ်လေးက ကူညီပေးပါလိမ့်မယ်



မာတိကာ

- အမှာစာ

၇

Relationship

- ၁။ ဘဝလက်တွဲဖော်ရွေးချယ်ရာမှာ သိထားသင့်သည့်
အဓိကအချက်များ ၁၁
- ၂။ မချစ်တော့တဲ့အခါ ၁၄
- ၃။ မစွန့်လွှတ်နိုင်တဲ့အခါ ၁၅
- ၄။ ကိုယ့်အတွက် အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေတဲ့
Relationship ကနေ ဘယ်လို ရုန်းထွက်မလဲ... ၁၆
- ၅။ အတိတ်က နာကျင်မှုတွေကနေ ဘယ်လို ရုန်းထွက်မလဲ ၁၈
- ၆။ ယုံကြည်မှု ၂၁
- ၇။ နာကျင်ပြီးသွားတဲ့အခါ ၂၂
- ၈။ ပိုင်ဆိုင်ခွင့်ရခဲ့ရင်... ၂၃
- ၉။ အတွေးတွေကို ဂရုစိုက်ပါ ၂၄
- ၁၀။ အမျိုးသမီးအချင်းချင်း အပုတ်ချသောသူ မဖြစ်ပါစေနဲ့ ၂၅
- ၁၁။ လမ်းခွဲတတ်ပါစေ ၂၇
- ၁၂။ ကိုယ့်ချစ်သူ၊ ကိုယ့်ဘဝ လက်တွဲဖော်ကို
မဖြစ်မနေမေးသင့်သည့် မေးခွန်း (၅) ခု ၃၀

၁၃။ သူချစ်လည်းမရှာနဲ့ ကိုယ်ချစ်လည်းမရှာနဲ့	၃၃
၁၄။ လက်ရှိတွဲနေတဲ့ ချစ်သူရှိလျက်နဲ့ ဘာကြောင့် မတွဲချင်တော့လောက်အောင်ထိ ပြောင်းလဲသွားရတာလဲ	၃၄
၁၅။ ရည်းစားဟောင်းကို ဘယ်လိုမေ့နိုင်အောင် လုပ်မလဲ	၃၇
၁၆။ ဒီခေတ်ကြီးမှာ အိမ်ထောင်ပြုရင်	၃၉
၁၇။ အပူတွေရှာပြီး ဒဏ်ရာတွေ မရစေနဲ့	၄၀
၁၈။ ရုန်းထွက်ရဲတဲ့ သတ္တိရှိပါ	၄၁
၁၉။ အသုံးချခံ မဖြစ်စေနဲ့	၄၂
၂၀။ Trust	၄၃
၂၁။ တန်ကြေးနဲ့ တန်ဖိုး	၄၄
၂၂။ စိတ်လုံခြုံမှု	၄၅
၂၃။ No One Perfect	၄၆
၂၄။ Social Media ပေါ်တွင် ချမပြသင့်သော အရာများ	၄၈
၂၅။ ဘယ်အရွယ်မှာ အိမ်ထောင်ပြုသင့်လဲ	၅၀
၂၆။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်တတ်လာအောင်	၅၂
၂၇။ အမြင်ကျဉ်းသော မိန်းကလေး/ သဝန်တိုလွန်းသော မိန်းကလေး မဖြစ်ပါစေနဲ့	၅၄
၂၈။ မချစ်မနှစ်သက်သောသူအား သဘောကျနှစ်သက်သယောင် မပြုမူပါနှင့်	၅၆
၂၉။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာက လူကို မပင်ပန်းစေပါဘူး	၅၈
၃၀။ Relationship တစ်ခုကို ဆက်သွားရမလား၊ ရပ်လိုက်ရမလား ဝေခွဲရခက်နေရင်	၅၉
၃၁။ ဖောက်ပြန်တတ်တဲ့သူကို အခွင့်အရေးမပေးပါနဲ့	၆၁

Relationship & Career

၃၂။ နောင်တနဲ့ မရှင်သန်ပါနဲ့	၆၃
၃၃။ လူရွေးမမှားစေဖို့	၆၅
၃၄။ တစ်ခါတလေ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ပေးပါ	၆၇
၃၅။ အပြန်အလှန်မရှိတဲ့ Relationship	၆၈

Career

၃၆။ မိမိကိုယ်ကိုပြန်လည်ရှာဖွေခြင်း	၇၂
၃၇။ အပေါင်းအသင်း မိတ်ဆွေတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဆောင်ရန်/ရှောင်ရန်	၇၅
၃၈။ အရုံးတွေကို ဘယ်လို ရင်ဆိုင်မလဲ	၇၈
၃၉။ ကိုယ့်ရဲ့ Personal Brand ကို ဘယ်လိုတည်ဆောက်မလဲ	၈၁
၄၀။ ထက်မြက်တဲ့ အမျိုးသမီးများတွင် ရှိထားသင့်သည့် အရည်အချင်းများ	၈၃
၄၁။ လုပ်ငန်းခွင်တွင် ရှိထားသင့်သည့် အရည်အချင်းများ	၈၆
၄၂။ ကိုယ့်ရဲ့ တစ်နေ့တာကို အကောင်းဆုံး ဘယ်လိုဖြတ်သန်းမလဲ	၈၈
၄၃။ တန်ဖိုးရှိသော နေ့ရက်လေးတွေ ဖန်တီးပါ	၉၀
၄၄။ ဘာကြောင့် ရာထူးမတိုးတာလဲ	၉၁
၄၅။ နည်းလမ်းမှားတွေနဲ့ Social Media ကို အသုံးပြုမိနေပြီလား	၉၄
၄၆။ ရင်ဆိုင်ဖို့ ခြေတစ်လှမ်းလေးပဲ လှမ်းဖို့လိုတယ်	၉၅
၄၇။ ကိုယ့်စိတ်ကြိုက် ရှင်သန်ပါ	၉၆
၄၈။ အခက်အခဲတွေဆိုတာ လူတိုင်းမှာရှိတယ်	၉၇

၄၉။ တန်ဖိုးရှိသောသူ	၉၈
၅၀။ နေ့ရက်တိုင်း လိုက်နာဖို့	၉၉
၅၁။ သင် အဝေဖန်ခံရပြီဆိုရင် ဂုဏ်ယူလိုက်ပါ	၁၀၀
၅၂။ တွေးပူမနေပါနဲ့	၁၀၁
၅၃။ စာဖတ်ပါ	၁၀၂
၅၄။ Toxic ဖြစ်တဲ့ အလုပ်ထဲက လူတွေနဲ့ ဘယ်လိုရင်ဆိုင်မလဲ	၁၀၃
၅၅။ လုပ်ငန်းခွင်မှာ ကိုယ့် Brand ကို ဘယ်လိုတည်ဆောက်မလဲ	၁၀၄
၅၆။ လုပ်ငန်းခွင်မှာ Smart ကျကျနဲ့ လုပ်နိုင်ဖို့ အချက်များ	၁၀၅
၅၇။ ကိုယ့်လုပ်ငန်းမှာ ဝန်ထမ်းမြဲစေချင်ရင်	၁၀၆
၅၈။ ရတဲ့လစာနဲ့ ဝင်ငွေထွက်ငွေ မကိုက်ခဲ့ရင်	၁၀၈
၅၉။ အလုပ်ထဲမှာ သူများအကြောင်းပြောရင်း အချိန်မကုန်စေနဲ့	၁၁၂
၆၀။ Communication Skill ကောင်းနေပါစေ	၁၁၄
၆၁။ Career တစ်ခုကို ရွေးချယ်တော့မယ်ဆိုရင်	၁၁၆
၆၂။ အလုပ် ခဏခဏ မပြောင်းပါနဲ့	၁၁၉
၆၃။ အလုပ်ထွက်ခဲ့တယ်ဆိုရင်တောင် သင်ယူလေ့လာစရာ မရှိတော့လို့ ထွက်တာမျိုးပဲ ဖြစ်ပါစေ	၁၂၁
၆၄။ အသင်းအဖွဲ့နဲ့အလုပ်လုပ်တဲ့နေရာမှာ အရေးကြီးဆုံးအချက်များ	၁၂၃



အမှာစာ

အေးတို့တွေရဲ့ လူငယ်တွေရော လူကြီးတွေရောမှာတွေ့ရတဲ့ ပြဿနာ တော်တော်များများက Relationship & Career ကနေ အများစု ကြုံရပါတယ်။ တစ်ခုထဲမှာပဲ အဆင်ပြေနေလို့မရပါဘူး။

နှစ်ခုလုံးကို အဆင်ပြေဖို့ ဆိုတာထက် ညီတူညီမျှလေး ဖြစ်အောင် ထိန်းနိုင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဒီစာအုပ်လေးမှာ တကယ်လည်း အသုံးဝင်မယ့် နည်းလမ်း လေးတွေကို အချက်အလက်လေးတွေနဲ့ ဖော်ပြထားပြီး တကယ်လက်တွေ့မှာ လည်း အကျိုးရှိစေမယ့် အကြောင်းအရာလေးတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်လေးမှာ ပါဝင်ရေးသားထားတဲ့ အကြောင်းအရာတွေဟာ တကယ်ကြုံခဲ့ပြီး ရင်ဆိုင်ခဲ့ရတဲ့ အချက်အလက်လေးတွေကို ထည့်သွင်းရေး သားထားတာရော၊ ကျွန်မရဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေကိုပါ ပေါင်းစပ်ပြီး တန်ဖိုးရှိတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို စာပေချစ်တဲ့ ပရိသတ်တွေဆီကို မျှဝေ ပေးချင်တဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကြောင့် ရေးသားထားတဲ့စာအုပ်လေး တစ်အုပ်ဖြစ် ပါတယ်။

အချစ်ရေးရော လုပ်ငန်းခွင်အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှာပါ အထောက်
အကူပြုစေမယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။

အားပေးတဲ့ တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းစီတိုင်းကိုလည်း အေးက
ရင်ထဲကနေ လှိုက်လှိုက်လဲ့လဲ့ ကျေးဇူးအထူးတင်ပါကြောင်း။

ချစ်သော အေး

Relationship

ဘဝလက်တွဲဖော်ရွေးချယ်ရာမှာ သိထားသင့်သည့် အဓိကအချက်များ

အမျိုးသမီးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အမျိုးသားပဲဖြစ်ဖြစ် ဘဝအတွက် လက်တွဲဖော်
ရွေးချယ်တဲ့အခါ ပေါ့ပျက်ပျက် လုံးဝလုပ်လို့မရသလို ချစ်တာတစ်ခုတည်းကိုပဲ
ကြည့်ပြီး ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်လို့ မရပါဘူး။

ကိုယ့်ဘဝတစ်ခုလုံး ပုံပြီး ပေးအပ်ရမှာဖြစ်တဲ့အတွက် ပစ္စည်းတစ်ခု
ဝယ်သလို အလွယ်တကူဝယ်ပြီး ကိုယ်သုံးရတာ အဆင်မပြေရင် ပြန်လဲလို့
ရတဲ့အရာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့ Life Partner ကို မရွေးချယ်ခင်မှာ အခု
ပြောပြ သွားမယ့် အဓိကအချက်တွေကို မဖြစ်မနေ သိထားဖို့လိုအပ်သလို
စမ်းစစ်ဖို့ လည်း လိုအပ်ပါတယ်။

(၁) ရုပ်ရည်က အရာအားလုံး မဟုတ်ပါဘူး

ရုပ်ရည်ဆိုတာ အမြဲထာဝရ ချောမောနေမှာမဟုတ်တဲ့အတွက် ရုပ်
ချောတဲ့သူထက် ကိုယ့်ကို တကယ်ချစ်ပြီး အနစ်နာခံမယ့်သူမျိုးကို ရွေးချယ်
တတ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

(၂) ကိုယ်နဲ့ သူငယ်ချင်းလိုပေါင်းလို့ ရပြီး ကိုယ့်ကို ရယ်မောစေမယ့် သူမျိုးကို ရှာပါ

တစ်ခါတလေ ကိုယ့်ဘေးမှာရှိနေတဲ့ ရင်းနှီးတဲ့သူကိုကျော်ပြီး အလှမ်းဝေးတဲ့သူမျိုးကို တော်တော်များများက ရွေးချယ် စဉ်းစားတတ်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အိမ်ထောင်ဖက် မြဲတဲ့သူတွေ အများစုကို လေ့လာကြည့်တဲ့အခါ ကိုယ်နဲ့ရင်းနှီးပြီး သူငယ်ချင်းလို ပေါင်းလို့ရတဲ့သူတွေက လက်တွဲဖော်ဖြစ်သွားကြတာ များပါတယ်။

(၃) တွဲတိုင်း ယူကို ယူရမယ်ဆိုတဲ့ အတွေးမျိုး မတွေးပါနဲ့

ကိုယ်မကြိုက်တဲ့ အချက်တွေ၊ ကိုယ်နဲ့ မကိုက်ညီတဲ့ အကျင့်ဆိုးရှိတဲ့ သူမျိုးကို တွဲလာတာကြာပြီဆိုတဲ့ အကြောင်းပြချက်တစ်ခုတည်းနဲ့ လုံးဝ မရွေးချယ်မိပါစေနဲ့။

တွဲခဲ့တဲ့အချိန်တွေကုန်ခဲ့တာ နှမြောစရာကောင်းပေမဲ့ ကိုယ့်အချိန်တွေကို တွဲလာတာကြာပြီဆိုတဲ့ အကြောင်းပြချက်ကြောင့် ထပ်ပြီး တန်ဖိုးရှိတဲ့အချိန်တွေကို မစတေးပါနဲ့။

(၄) အခုကြိုက် အခုယူ ဆိုတာမျိုး အလျင်စလို မဆုံးဖြတ်ပါနဲ့

ချစ်စခါစ ကြင်နာစမှာ အရမ်းချစ်နေတဲ့အတွက်ကြောင့် အပြစ်မမြင်တတ်ကြပါဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ ဘယ်လောက်ပဲ အဆင်ပြေနေပါစေ အနည်းဆုံး သုံးနှစ်လောက် လက်တွဲပြီး သူကလည်း ကိုယ့်အပေါ် သစ္စာရှိတာ သေချာပြီဆိုမှ ရွေးချယ်ပါ။ အလျင်စလို မဆုံးဖြတ်ပါနဲ့။

(၅) ကိုယ်နဲ့စိတ်တူ ဝါသနာတူကို ရှာပါ။

တစ်ဘဝလုံး ရေရှည်မှာ လက်တွဲသွားဖို့ဆိုတာက ကိုယ်နဲ့ စိတ်တူ ဝါသနာတူဖို့တော့ လိုအပ်ပါတယ်။ ကိုယ့် ရိုသေလေးစားတတ်တဲ့ ပင်ကိုယ် စရိုက်ရှိပြီး ကိုယ့်လက်တွဲဖော်ကလည်း ပြဿနာတွေကို ခေါင်းအေးအေးနဲ့ ဖြေရှင်းတတ်တဲ့သူမျိုးဆိုရင် ဒါ ရေရှည်မှာ လက်တွဲသွားဖို့ အဆင်ပြေပါတယ်။ ကိုယ်က ခရီးတွေထွက်တာကြိုက်ပြီး သူကလည်း ခရီးထွက်တာ ဝါသနာ ပါတဲ့သူမျိုးဆို ကျွန်မတို့ တစ်ယောက်စိတ်ကို တစ်ယောက် နားလည်နိုင် ပါတယ်။

ခုပြောပြပေးသွားတဲ့ အကြောင်းအရာလေးတွေက တကယ်ကိုယ့်ဘဝ အတွက် လက်တွဲဖော် ရွေးချယ်ရာမှာ စမ်းစစ်လို့ရမယ့် အချက်လေးတွေဖြစ်ပြီး ရွေးချယ်ရာမှာ အမှားနည်းအောင် ကူညီပေးနိုင်မယ့် နည်းလမ်းလေးတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။



မချစ်တော့တဲ့အခါ

ကိုယ်တော့ မပြောင်းလဲ အရင်အတိုင်းပေမဲ့ တစ်ဖက်က ပြောင်းလဲလာတဲ့အခါ နာကျင်ပေမဲ့လည်း လက်ခံရမှာပါပဲ။

တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ပြီး အတင်းလိုက် ကပ်တွယ်မိနေရင် ကိုယ်ပင်ပန်းတာထက် သူ့ အဆင်မပြေနေတာက ပိုပြီးရင်မောရပါတယ်။ အရာရာ မတည်မြဲတဲ့ ခေတ်ကြီးမှာ သူ့သူကိုယ်ကိုယ် ပြောင်းလဲတတ်တာပဲမို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အရာတွေကို အရှိကို အရှိအတိုင်း လက်ခံလိုက်တာက ပိုပြီးတော့ အေးချမ်းပါတယ်။

ကိုယ့်ဘက်က ဘယ်လောက်ပဲ ရာနှုန်းပြည့် ဂရုစိုက်ပေးပေး သူမလိုတော့တဲ့အခါ၊ သူ ပြောင်းလဲသွားတဲ့အခါ သူ့အတွက် အနှောင့်အယှက်တွေချည်းပဲမို့ ရင်နာနာနဲ့ စွန့်လွှတ်လိုက်တာကပဲ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်လုံးအတွက် ပိုပြီးတော့ ကောင်းပါတယ်။

ပြန်တွေးကြည့်ရင် အသွားအပြန် မရှိတော့တဲ့ ဆက်ဆံရေးမျိုးကို ကိုယ်နာကျင်တာထက် သူ စိတ်ပင်ပန်းနေတာက ပိုပြီး ရင်မောရတာမို့ ပျော်ရွှင်ပါစေဆိုတဲ့ နှလုံးသားလေးနဲ့ပဲ လက်လွှတ်ပေးလိုက်တာက ပိုပြီး အဓိပ္ပာယ်ရှိစေပါတယ်။



မစွန့်လွှတ်နိုင်တဲ့အခါ

လက်လွှတ်လိုက်ရပေမဲ့ မစွန့်လွှတ်နိုင်တဲ့အခါ အတွေးတွေက စိတ်ပင်ပန်းစေပါတယ်။

အတူမရှိတော့ပေမဲ့ သတိရနေသေးတဲ့အခါ နှလုံးသားတစ်ခုလုံး နာကျင်ရပါတယ်။

ပေးထားတဲ့ ကတိတွေ မတည်နိုင်ကြတော့ပေမဲ့လည်း တိုက်ဆိုင်မှုတိုင်းက အမှတ်တရတွေချည်းပါပဲ။

တည်ဆောက်ထားတဲ့ Relationship က အခုချိန်မှာ မသက်ဆိုင်တော့ပေမဲ့ ကိုယ်မစွန့်လွှတ်နိုင်တဲ့အခါ သတိရစိတ်တွေက ပိုပြီးတော့ မွန်းကျပ်စေပါတယ်။ ပူလောင်စေပါတယ်။ နာကျင်စေပါတယ်။

ဒါကြောင့် အသိစိတ်နဲ့ ပြန်လည်ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီး ကိုယ့်ကို ပင်ပန်းစေမဲ့အရာတွေကို လက်လွှတ်ဖို့ သင်ယူလိုက်တာက အေးချမ်းစေပါတယ်။



ကိုယ့်အတွက် အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေတဲ့ Relationship ကနေ ဘယ်လို ရုန်းထွက်မလဲ...

ကိုယ်တည်ဆောက်ထားတဲ့ Relationship က တကယ့်လက်တွေ့မှာ Toxic ဖြစ်နေပြီလား။ မဖြစ်နေဘူးလားဆိုတာ ကာယကံရှင်ဖြစ်တဲ့ ကိုယ် ကိုယ်တိုင် အသိဆုံးပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မညာဘဲ ပြန်စဉ်းစားပါ။

အဲဒီ Toxic ဖြစ်နေတဲ့ အချစ်ရေးကို ဘယ်လို ရုန်းထွက်မလဲဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အချက် (၅) ချက်လေးနဲ့ ရေးသားလိုက်ပါတယ်။

- သူများ ပြောင်းလဲလာမလား ဆိုတဲ့အချိန်ကို မစောင့်ပါနဲ့။

စိတ်ချ... ကိုယ့်ကိုတကယ်ချစ်တဲ့သူက ကိုယ့်ဘက်ကစပြီး ပြောင်းလဲပေးဖို့ Request လုပ်စရာ မလိုပါဘူး။ သူ့အလိုလို ချစ်တဲ့မေတ္တာနဲ့ ဆင်ခြင် ပေးသွားပါလိမ့်မယ်။

- အချစ်လို့ မထင်/ မမြင်ပါနဲ့။

သူ့ဆီကနေ ရုန်းမထွက်နိုင်သေးတာတို့၊ နာကျင်နေရမှန်း သိသိနဲ့ ဆက်ပြီး သည်းခံနေတာကို အချစ်လို့ ခေါင်းစဉ် မှားတတ်ကြပါတယ်။

Relationship & Career

တကယ်တော့ အဲဒါဟာ စွဲလမ်းမှုတစ်ခုနဲ့ ရုန်းမထွက်နိုင်တဲ့နဲ့ ဖြစ်နေရုံ သက်သက်ပါပဲ။

- **ထပ်ပြီးတော့အဲဒီ wrong person ဆီမှာအချိန်တွေမဖြုန်းပါနဲ့။**

အချိန်ဆိုတာရွှေ၊ အချိန်ဆိုတာငွေပါ။ အချိန်တွေ နှမြောဖို့ကောင်းတယ် ဆိုတာ သတိရပါ။ တန်ဖိုးရှိတဲ့အချိန်တွေ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံဖို့ ထပ်မစဉ်းစားပါနဲ့။

- **အခွင့်အရေး ထပ်မပေးပါနဲ့။**

၁၀ ခါလောက် ဒဏ်ရာတွေပေးပြီး တစ်ခါလေး ပြန်ကောင်းပြပေး လိုက်တာနဲ့ စိတ်ပျော့ပြီး အခွင့်အရေးထပ်ပေးဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့။ အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးတွေမှာ အဲလိုတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

- **စာဖတ်ခြင်းဖြင့် အချိန်ကုန်ဆုံးပါ။**

တစ်ခါတလေမှာ လူတွေကို ရင်ဖွင့်တာထက် စာအုပ်စာပေနှင့် မိတ်ဆွေဖွဲ့တာက ပိုပြီးတော့ ကောင်းပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ဒီ အခုလို Toxic relationship ကနေ ရုန်းထွက်ဖို့ ကြိုးစားနေချိန်မှာ အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းတစ်ခုပါပဲ။

ကာယကံရှင် ကိုယ်ကိုယ်တိုင်မှ မရုန်းထွက်နိုင်ရင် ဘယ်တော့မှ လွတ်မြောက်မှာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာ အမြဲအမှတ်ရပါ။ ဖြစ်ခဲ့သမျှတွေကိုလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်မတင်ပါနဲ့။ ကိုယ့်အပေါ် မကောင်းတဲ့လူတစ်ယောက်၊ ကိုယ့်ကို နာကျင်စေတဲ့လူ၊ ကိုယ့်ကို Mental ရော Physical ပိုင်းမှာ ပါ ဒဏ်ရာရစေတဲ့သူကို ထပ်ပြီး ဖက်တွယ်မနေပါနဲ့။



အတိတ်က နာကျင်မှုတွေကနေ ဘယ်လို ရုန်းထွက်မလဲ

စိတ်ခံစားချက် emotional ကို အရမ်းရှေ့တန်းတင်မိရင် ကိုယ်လက် မခံချင်တဲ့ အခြေအနေတွေ ကြုံရတဲ့အခါ နာကျင်ရပါတယ်။ တချို့နာကျင်မှု တွေက လက်ရှိပစ္စုပ္ပန်ကိုပါ လာပြီး ရိုက်ခတ်တတ်ပါတယ်။

ဆိုတော့ အဲဒီဒဏ်ရာတွေ၊ နာကျင်မှုတွေကနေ ဘယ်လိုရုန်းထွက်မလဲ ဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အခုပြောပြမဲ့ အချက်လေးတွေကို မျှဝေပေးလိုက် ပါတယ်။

● အတွေးတွေကို ဂရုစိုက်ပါ။

အတွေးတွေက အမြဲလိုလို အတိတ်ကအကြောင်းတွေမှာပဲ ပိတ်မိနေ ရင် အဆင်ပြေမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် သင့်ရဲ့အတွေးတွေကို ဂရုစိုက် ပါ။

● သတ္တိရှိရှိ ကျော်ဖြတ်ပါ။

ကိုယ်ကိုယ်တိုင်မှ မကျော်ဖြတ်နိုင်ဘဲ တဝဲလည်လည် ဖြစ်နေမယ် ဆိုရင် အချိန်တွေကုန်သလို ကိုယ်လည်း ပင်ပန်းရပါတယ်။ ကျော်ဖြတ်နိုင်ဖို့ သတ္တိရှိပါ။

● ရင်ဖွင့်ပါ။

မွန်းကျပ်မှုတွေကို အရမ်းကြီး သိမ်းမထားပါနဲ့။ တစ်ယောက်ယောက်ကို ရင်ဖွင့်တာက စိတ်ကို ပေါ့ပါးသွားစေပါတယ်။

● အသစ်တွေ သင်ယူပါ။

တစ်ခုခုကို လေ့လာသင်ယူပါ။ အဲဒီအရာပေါ်မှာ Concentrate လုပ်ပါ။ ဒါဟာ အတွေးတွေကို negative ဘက် မရောက်အောင် အထောက်အကူပြုပါတယ်။

● ထပ်ချစ်ဖို့ မကြောက်ပါနဲ့။

တော်တော်များများ နာကျင်မှုတွေက relationship ကနေ လာပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ထပ်ပြီး မနာကျင်ချင်တာကြောင့် ထပ်ချစ်ဖို့ ကြောက်နေတာမျိုး မဖြစ်ပါစေနဲ့။ တကယ်ချစ်တဲ့သူက ကိုယ့်ကို မနာကျင်စေပါဘူး။ ကိုယ်လည်း အဲလိုလူမျိုးနဲ့ ထိုက်တန်တယ်ဆိုတာ သိထားပါ။

ဒီအချက်လေးကို သတိရပါ။

● ကိုယ်ချမှတ်ထားတဲ့ ပန်းတိုင်တွေကို သတိရပါ။

ကိုယ့်ဘဝအတွက် ကိုယ်လုပ်ချင်တဲ့ အရာတွေ၊ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တဲ့ ဆန္ဒတွေ၊ ကိုယ်ချမှတ်ထားတဲ့ ပန်းတိုင်တွေ ရှိနေသေးတယ်ဆိုတာ သတိရပါ။ လုပ်ဆောင်ဖို့အတွက် အာရုံထားပါ။

ကဲ... အမှားတွေကရတဲ့ နာကျင်မှုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အတိတ်က နာကျင်မှုတွေပဲဖြစ်ဖြစ် ရုန်းမထွက်ဘဲ ပိတ်မိနေမယ်ဆိုရင် လူဖြစ်ရူးရပါတယ်။

နောက်ပြီးတော့ သိထားပါ။ လူတိုင်း အမှားနဲ့မကင်းပါဘူး။ လူတိုင်းလည်း
ပြည့်စုံမနေပါဘူး။ အမြဲတမ်းလည်း ဘယ်သူမှ အဆင်ပြေမနေပါဘူး။

ဒီလိုပဲ အဆိုး အကောင်းတွေကို အကောင်းဆုံး ဟန်ချက်ညီအောင်
Handle လုပ်ရတာပါပဲ။

နာကျင်စရာအတိတ်က အရိပ်ဆိုးတွေကနေ လွတ်မြောက်ချင်ရင်တော့
အပေါ်က အချက်လေးတွေအတိုင်း လိုက်နာပြီး အနည်းနဲ့ အများတော့
လွတ်မြောက်နိုင်မှာပါ။



ယုံကြည်မှု

အမြဲတမ်း လိမ်ညာလှည့်စားတတ်တဲ့သူကို ဘယ်တော့မှ တတိယ အကြိမ် အခွင့်အရေးမပေးပါနဲ့။

ပထမအကြိမ်နဲ့ ဒုတိယအကြိမ်နဲ့တင် သူ့ကိုပေးတဲ့ အခွင့်အရေးက လုံလောက်ပြီးနေပါပြီ။

တည်ဆောက်ထားတဲ့ ယုံကြည်မှုဆိုတာ လူနှစ်ယောက်စလုံးပေါ် မူတည်နေတာမို့ တစ်ယောက်တည်းကပဲ တည်ဆောက်လို့ရတဲ့အရာ မဟုတ်တာကို သိထားပါ။

သူ ပြောင်းလဲလာမှာပါဆိုတဲ့ အတွေးတွေ၊ နောက်တစ်ခါ ထပ်ဖြစ်မှာ မဟုတ်ပါဘူးဆိုတဲ့ ထင်မြင်မှုတွေ၊ သူ မလုပ်ရက်လောက်ပါဘူးဆိုတဲ့ အရာတွေကို ဆက်ပြီး ကိုယ့်စိတ်နဲ့နှိုင်းပြီး မယုံကြည်ပါနဲ့တော့၊ အမြဲတမ်း မှတ်ထားပါ။

တစ်ခါ ဖောက်ပြန်ဖူးတဲ့သူက နောက်တစ်ခါ ဖောက်ပြန်ဖို့ ဝန်မလေး တတ်ဘူးဆိုတာ၊ တစ်ခါ မှားဖူးတဲ့သူဟာ နောက်တစ်ခါထပ်မှားဖို့ မတွန့် ဆုတ်တတ်ဘူးဆိုတာ၊ တစ်ခါ နာကျင်အောင်လုပ်ဖူးတဲ့သူက နောက်တစ်ခါ နာကျင်အောင်ထပ်လုပ်ဖို့ မစာနာဘူး ဆိုတာကို သိထားပါ။ အရာရာဟာ ပြောင်းလဲတတ်တာမို့ လက်ခံနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ ဒါမှ ရှေ့ဆက်ဖို့ ဘာဆက်လုပ်ရမလဲဆိုတဲ့ ခြေလှမ်းတစ်လှမ်းချင်းဆီကို ပြင်ဆင်နိုင်မှာပါ။



နာကျင်ပြီးသွားတဲ့အခါ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေ့နေရလောက်အောင်ထိ တစ်ဖက်လူကို အပြည့်အဝ ဂရုစိုက်ပေးခဲ့တာတွေ၊ ချစ်ပေးခဲ့တာတွေ၊ သူ့အကြိုက် လိုက်ပေးခဲ့တာတွေ၊ သူ့မျက်နှာလေး ညှိုးနေတာ မမြင်ရက်လို့၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ရဲ့ ကိုယ်တိုင်ပျော်ရွှင်မှုထက် သူ့အပြုံးလေး အသက်ဝင်နေဖို့သာ အရေးကြီးတာမို့ အရာအားလုံး သူ့အတွက်၊ သူ့အတွက်ချည်းပဲဆိုပြီး ဦးစားပေးခဲ့ဖူးမှာပေါ့။

ဒါပေမဲ့လည်း ကိုယ် ဘယ်လောက်ပဲ မေတ္တာမှန်မှန် သူပြောင်းလဲသွားတဲ့အခါ ဘာလုပ်လို့ လုပ်ရမှန်း မသိ၊ ခြေမကိုင်မိ လက်မကိုင်မိ သူ့အတွက် ချည်းပဲ အသက်ရှင်နေခဲ့တော့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ ဘယ်ဆီနေမှန်းတောင် မသိတော့တဲ့အချိန်။ အဲ့ဒီအချိန်ဟာ ဘဝမှာ အဆိုးဆုံးအချိန်လို့လည်း ပြောလို့ရပါတယ်။

ဒါပေမဲ့လည်း လောကကြီးမှာ မိမိသာလျှင် ဘဝရဲ့ ပဲ့ကိုင်ရှင်ပဲမို့ အားယူပြီး ရှေ့ဆက်နေရမှာပါပဲ။ အားတင်းပါ။ အဆိုးတွေဟာ သန်းခေါင်ထက်ပိုပြီး ညမနက်တာမို့ အတောက်ပဆုံး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်လည်ရှာဖွေပါ။

ပိုင်ဆိုင်ခွင့်ရခဲ့ရင်...

မရေရာမသေချာတဲ့ လောကကြီးမှာ ရှေ့ဆက် ဘာတွေဖြစ်မလဲဆိုတာ ဘယ်သူမှ ကြိုမသိနိုင်တာမို့ အကယ်၍များ ချစ်သောသူကို ပိုင်ဆိုင်ခွင့်ရခဲ့ရင် အများကြီး မမျှော်လင့်ပါဘူး။ သူ ပြုံးပျော်နေတာလေးနဲ့ သူပျော်နေတာလေး ကပဲ ကိုယ်ချစ်တဲ့ နှလုံးသားလေးကို အေးမြစေနေမှာ အမှန်ပါပဲ။

ချစ်သောသူရဲ့ဘဝလေး အပူအပင်ကင်းကင်းနဲ့ စိတ်၏ချမ်းသာခြင်း လေးသာ သူ့အပေါ် သက်ရောက်ပါစေ။ အများကြီး မတောင်းဆိုပါဘူး။ အတူရှိတဲ့ ရက်လေးတွေကို အဖိုးတန်စွာပဲ ဖြတ်သန်းချင်ရုံလေးပါ။ ဘယ် ပိုင်ဆိုင်ခွင့်မဆို ဘယ်လောက်ထိ ပိုင်ဆိုင်ရမှာမို့လဲ။

ဒါကြောင့် ရှိနေတဲ့အချိန်လေးတွေကပဲ ထာဝရ အမှတ်ရနေဖို့အတွက် အတွေးတွေထဲ အမြဲ ရှင်သန်နေစေချင်ရုံလေးပါ။



အတွေးတွေကို ဂရုစိုက်ပါ

ကိုယ်ပိုင်ဆိုင်တဲ့ ကိုယ့်ရဲ့တစ်နေ့တာကို ဘယ်သူ့ကြောင့်မှ အထိခိုက်
မခံစေဖို့အတွက် ကိုယ့်ရဲ့အတွေးတွေကို ဂရုစိုက်ပါ။ ကိုယ့်ရဲ့အတွေးတွေက
ကိုယ့်ရဲ့ တစ်နေ့တာကို အကောင်းမွန်ဆုံး ခေါ်ဆောင်သွားဖို့ရာအတွက်
ကိုယ့်စိတ်လေး အမြဲကြည်လင်နေပါစေ။



အမျိုးသမီးအချင်းချင်း အပုတ်ချသောသူ မဖြစ်ပါစေနဲ့

‘ဒီအမျိုးသမီးလေ ဘယ်သူနဲ့ဇာတ်လမ်းဖြစ်နေတာ၊ ဇာတ်လမ်းတော်
တော်ရှုပ်တာ’

‘ဒီကောင်မလေးပေါ့ ခိုးစားတာ လူမိသွားတာလေ။ ကျော်မကောင်း
ကြားမကောင်းတွေပါအေ’

အဲ့လို မိန်းကလေးအချင်းချင်း ဖြစ်ကြောင်းကုန်စဉ်မသိဘဲ တစ်ဖက်
မိန်းကလေးကို မှတ်ချက်တွေပေးပြီး၊ အတင်းတွေချပြီး ပြောနေလိုက်တာ
များ နှုတ်ကြောင့်သေဆိုတဲ့ စကားကြောင့် တစ်ဆင့်စကား တစ်ဆင့်ကြားပြီး
ကာယကံရှင် မိန်းကလေးခမျာ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ ထင်ကြေးတွေနဲ့ လူတွေ
အထင်သေးပြီး ဆက်ဆံနေလိုက်ပုံများ စိတ်မကောင်းစရာပါပဲ။

အကယ်၍သာ အမျိုးသမီးချင်းအတူတူ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်လေးရှိခဲ့ရင်
ငါ့မှာလည်း သမီးမိန်းကလေး မွေးထားတာပဲဆိုတဲ့ မိခင်စိတ်လေးပြည့်ဝ
ခဲ့ရင် ဒီလို ထင်ကြေးတွေဆိုတာ ဖြစ်လာစရာအကြောင်း မရှိပါဘူး။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်နှုတ်က စကားတစ်ခွန်းဟာ တစ်ဖက်မိန်းကလေးကို
ဟုတ်သည်ဖြစ်စေ၊ မဟုတ်သည်ဖြစ်စေ မကောင်းတဲ့မှတ်ချက်တွေ မပေး
မိအောင် စောင့်စည်းပါ။

ဘယ်မိန်းကလေးမှတော့ တစ်စုံတစ်ယောက်ရဲ့ အသုံးတော်ခံ ဖြစ်ချင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

လမ်းမှားတွေကို ထောက်ပြနိုင်ပြီး လမ်းမှန်ရောက်အောင် ကူညီပေးနိုင်တဲ့ နှုတ်တစ်စုံဖြစ်ပေးပါ။ ဖေးမနိုင်တဲ့ နွေးထွေးတဲ့လက်တစ်စုံ ဖြစ်ပေးပါ။ နွေးထွေးတဲ့ မျက်ဝန်းတစ်စုံ ဖြစ်နေပေးပါလို့ အမျိုးသမီးတွေအတွက် ဆန္ဒပြုရင်း။



လမ်းခွဲတတ်ပါစေ

Relationshipတွေ ဆက်ဆံရေးတွေကို ရပ်တန့်လိုက်တဲ့အခါ လမ်းခွဲတတ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အကြောင်းမတိုက်ဆိုင်လို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်လိုမှ နှစ်ယောက်ရှေ့ဆက်ဖို့ မဖြစ်နိုင်တာပဲဖြစ်ဖြစ် လမ်းခွဲတဲ့နေရာမှာ တည်တည်တံ့တံ့နဲ့ အကောင်းဆုံး နှုတ်ဆက်တတ်ဖို့ရော၊ လမ်းခွဲတတ်ဖို့ပါ လိုအပ်ပါတယ်။

ဒီအကြောင်းအရာလေးမှာ Relationship တစ်ခု အဆုံးသတ်တဲ့ ဆက်ဆံရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လိုလမ်းခွဲရမလဲဆိုတာကို အခုလိုရေးသား လိုက်ပါတယ်။

(၁) ဆုံးဖြတ်ချက်သေချာပါစေ။

ကိုယ်တကယ် ဒီလူနဲ့ ရှေ့ဆက်ဖို့ မဖြစ်နိုင်တော့ဘူးဆိုတာ သေချာ သိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အဓိက ကိုယ့်စိတ်ကို သေချာသိနေမှ ရှေ့ဆက် ဘာဆက်လုပ်ရမလဲ ဆိုတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ချနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ အကယ်၍ မပြတ်သားနိုင်သေး ဘဲနဲ့ လမ်းခွဲခဲ့မယ်ဆိုရင် ပြတ်လိုက်၊ ဆက်လိုက် ဆက်ဆံရေးထဲမှာပဲ သံသရာ လည်နေပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် ဆုံးဖြတ်ချက် သေချာပါစေ။

(၂) ကိုယ့်ဘက်က ဘယ်လိုမှ ရှေ့ဆက်ဖို့ မဖြစ်နိုင်တော့ကြောင်း နားလည်အောင် ပြောပါ။

ဒီနေရာမှာ ရိုးသားပွင့်လင်းဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ နှစ်ဦးဆက်ဆံရေးဟာ ဘယ်လိုမှ ရှေ့ဆက်မဖြစ်နိုင်ဘူး ဆိုတဲ့အကြောင်းကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောပြဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ မချစ်တော့တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ နောက်လူနဲ့ ရှေ့ဆက် ချင်တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သစ္စာဖောက်တာကို လက်မခံနိုင်တာပဲဖြစ်ဖြစ် နှစ်ဦးရှေ့ ဆက် လက်တွဲဖို့ အဆင်မပြေကြောင်းကို သေချာစွာပြောပြတတ်ဖို့ လိုအပ် ပါတယ်။

(၃) မျက်နှာချင်းဆိုင်လမ်းခွဲစကားပြောပါ။

LDRS ဆိုရင်တော့ လူချင်းတွေ့လို့ အဆင်မပြေပေမဲ့လည်း ပုံမှန် ဖုန်းပြောနေကျအတိုင်း သေချာလေးပြောပြဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ စာလေးတစ် ကြောင်းထဲပို့ပြီး blockလိုက်တာတို့ ဆိုတာမျိုးကမကောင်းပါဘူး။ အပြင် မှာတွေ့နေကျ ဆက်ဆံရေးဆိုရင်လည်း တစ်ဖက်လူရဲ့ အကျင့်စရိုက်ပေါ်မူတည် ပြီးတော့ သေချာလေး ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီး လမ်းခွဲမယ့်အကြောင်းအရာကို တစ်ဖက်လူ လက်ခံအောင် ပြောတတ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ လူတစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် လက်ခံပုံချင်း မတူတဲ့အတွက် မလိုလားအပ်တဲ့ နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာတွေ မဖြစ်လာစေဖို့အတွက် သေချာလေး ပြင်ဆင်သေချင်ပါတယ်။

(၃) အဆက်အသွယ်မလုပ်မိဖို့ကြိုးစားပါ။

ပြတ်ဆဲကာစတွေမှာ အမြဲတမ်း ဆက်သွယ်နေကျဖြစ်တဲ့သူကို contact လုပ်ဖို့ စဉ်းစားမိတတ်ကြပါတယ်။ Social media မှာ သူ့အကြောင်း တကူးတက သွားရှာတာမျိုးတွေ၊ သူတစ်ခုခုဖြစ်လို့ စိုးရိမ်ပြီး သတင်းမေးတာ

Relationship & Career

မျိုးတွေ မလုပ်မိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဖြစ်နိုင်ရင် contact list မှာရော ပြောထားခဲ့ဖူးတဲ့ message တွေ ဖျက်ထားတာ အကောင်းဆုံးပါ။ သူနဲ့ပတ်သက်တဲ့ သူငယ်ချင်းတွေ Society တွေဆီကနေ စိတ်ငြိမ်သွားတဲ့အထိ အဆက်အသွယ် ဖြတ်ထားတာတော့ အကောင်းဆုံးပါပဲ။

ဒါကြောင့် အဆက်အသွယ် မလုပ်မိစေဖို့က အရေးကြီးပါတယ်။

(၄) အလုပ်ရှုပ်အောင်နေပါ။ မအားအောင်နေပါ။

မခံစားထိုက်တော့ဘူးလို့ ဆုံးဖြတ်ထားတဲ့ အရာတွေအတွက် ကိုယ့်အတွက် ကိုယ် အချိန်ပေးပါ။

ကိုယ့်ရဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေအတွက် နောက်ထပ် ကိုယ့်စိတ်ကူး အိပ်မက်တွေအတွက် အလုပ်များနေပါစေ။ ဒီအချိန်မှာ ကိုယ့်အတွက် ကိုယ့်ရဲ့ အာရုံ စိုက်ထားတာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ ဒီအချိန်ဟာ မအားအောင်၊ အလုပ်ရှုပ်အောင်နေခြင်းဟာလည်း အကောင်းဆုံး ကုထုံးတစ်ခုပါပဲ။



ကိုယ့်ချစ်သူ၊ ကိုယ့်ဘဝ လက်တွဲဖော်ကို မဖြစ်မနေမေးသင့်သည့် မေးခွန်း (၅) ခု

ဘဝလက်တွဲဖော်အဖြစ် ရည်ရွယ်ထားရင် မဖြစ်မနေ မေးသင့်တဲ့
မေးခွန်းလေးတွေ ရှိပါတယ်။

ကိုယ်မေးတဲ့ မေးခွန်းတွေအပေါ် ကိုယ့်ချစ်သူ / ကိုယ့်ဘဝ လက်တွဲ
ဖော်က ဘယ်လိုပြန်ဖြေလဲ ဆိုတဲ့အပေါ်မှာ ဒီလူဟာ တစ်ဘဝလုံး လက်တွဲ
သွားဖို့ ထိုက်တန်ရဲ့လားဆိုတာ အဖြေပေါ်ပါတယ်။

(၁) သူ့ရဲ့ပန်းတိုင်/ ရည်မှန်းချက်က ဘာလဲ။

ကိုယ့်ချစ်သူ ကိုယ့်အိမ်ထောင်ဖက် ကိုယ်တိုင်မှာက ပန်းတိုင်မရှိ၊
ရည်မှန်းချက် မရှိဘဲ ဒီလိုပဲ ဘဝကို ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ဖြတ်သန်းနေတဲ့သူမျိုး
ဆိုရင် နှစ်ယောက် ဘဝကိုတည်ထောင်ပြီး တာဝန်ယူဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ပါ
ဘူး။ သူ့ပန်းတိုင် သူ့ရည်ရွယ်ချက်တွေအတွက်လည်း လက်တွေ့မှာ ကြိုး
စားနေတဲ့သူတစ်ယောက်ဆိုရင် ဒီလူနဲ့ ရှေ့ဆက်လျှောက်လို့ အဆင်ပြေတယ်
ပေါ့နော်။

(၂) ကိုယ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး သူ့ရဲ့ အစီအစဉ်က ဘာလဲ။

တစ်ခါတလေကျရင် လူတွေက ကိုယ့်အတွက်ပဲ ကိုယ် စိတ်ဝင်စားကြတယ်။ တစ်ဖက်လူအတွက် စဉ်းစားထားတာ၊ တွေးခေါ်ထားတာ ဘာ plan မှ မရှိနေဘူးပေါ့နော်။ တွဲတော့ တွဲနေတာပဲ။ ဒါပေမဲ့လည်း ကိုယ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ရေရေရာရာ ဘာအစီအစဉ်မှ မရှိနေဘူးဆိုရင် ရေရှည်မှာ အချိန်တွေသာ ကုန်သွားတယ် ဘာမှ ဆက်မဖြစ်လာဘူး ဆိုတာမျိုးတွေ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်မှာ တွေ့ဖူးကြမှာပါ။

ဒါကြောင့် ကိုယ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး သူ ဘယ်လောက်ထိ တွေးထားလဲ၊ ဘယ်အခြေအနေထိ ကြိုးစားသွားမလဲဆိုတာမျိုး ရှိမနေရင် အဆင်မပြေပါဘူး။

(၃) လက်ထပ်ပြီးနောက် ငွေကြေး Plan စီစဉ်ထားပုံ။

လက်ထပ်ခင် တွဲနေတဲ့ ကာလမှာ ငွေအသုံးအစွဲက နှစ်ဦးကြားမှာ သိပ်ပြီး major အဓိကမဟုတ်သေးပေမဲ့ လက်ထပ်ပြီးသွားရင် ဒါကအဓိက ဖြစ်လာပြီပေါ့နော်။ အဲ့ဒီ ငွေကြေးပိုင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီးလည်း သူ့ရဲ့စဉ်းစားထားပုံကို အေးတို့တွေက မေးကို မေးထားသင့်တဲ့ Question တွေထဲက တစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲ့အရာတွေမတိုင်ပင် မမေးမြန်းထားဖူးဆိုရင် အေးတို့တွေ ယူပြီးနောက်ပိုင်းမှာ တချို့ မလိုလားအပ်တဲ့ ငွေကြေးပြဿနာတွေ တက်လာနိုင်သလို စိတ်ကတိကအောက်လည်း ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

(၄) နှစ်ဖက်မိသားစုအတွက် စီစဉ်စဉ်းစားထားပုံ

ဘယ်သူမဆို ကိုယ့်မိဘ အသိုင်းအဝိုင်းကို ပစ်ထားတတ်ကြဘူးပေါ့နော်။ အကုန် supporting ပေးချင်ကြတဲ့သူတွေကြီးပဲ။ သူလည်း သူ့အသိုင်းအဝိုင်းကို ပေးချင်မှာပဲဆိုတော့ ဒီကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လို သွားမလဲ။ ဘယ်လို စီစဉ်ထားလဲဆိုတာလဲ သိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

(၅) ပြဿနာတွေဖြစ်လာတဲ့အပေါ်
ကိုယ့်ဘက် သူ့ဘက်ရပ်တည်ပေးမှု

လူနှစ်ဦး တစ်ဘဝလုံးစာ လက်တွဲသွားဖို့ စဉ်းစားထားပြီးတဲ့ နောက်မှာတော့ အခက်အခဲပြဿနာတွေ ရှိလာမှာပဲပေါ့နော်။ ဆိုတော့ အဲဒီပြဿနာတွေအပေါ် ကိုယ့်ဘက်ရပ်တည်မှု မရှိဘဲ တစ်ဖက်ထဲကိုပဲ အပြစ်တင်ပြောဆိုနေတာမျိုးတွေ၊ လူအများရှေ့မှာ ကိုယ့်ကို ဝေဖန်တဲ့ရဲ့တာမျိုးတွေက ရေရှည်မှာ အဆင်ပြေမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့ ပြဿနာတွေရင်ဆိုင်ရမယ့်အရာတွေပေါ်မှာ တစ်ဦးပေါ်တစ်ဦး ယုံကြည်မှုထားပြီး ဖေးမရပ်တည်သွားတာမျိုးတွေအတွက်လည်း မေးမြန်း စဉ်းစားထားသင့်ပါတယ်။



သူချစ်လည်းမရှာနဲ့ ကိုယ့်ချစ်လည်းမရှာနဲ့

ဘဝမှာ သူ့ချစ်လည်း မရှာနဲ့၊ ကိုယ့်ချစ်ကိုလည်း မရှာနဲ့၊ ကိုယ့်နဲ့ ထိုက်တန်တဲ့သူဆိုတာ အချိန်တန်ရင် ကိုယ့်အနားကို ဆိုက်ဆိုက်မြိုက်မြိုက် ကြီးကို ရောက်လာပါလိမ့်မယ်။

လူတွေ အမြဲပြောကြတဲ့ ဖူးစာဆိုတာပေါ့။ အဲ့ဒီဖူးစာဆိုတာက ကျွန်မတို့လက်ထဲ ထာဝရတည်ရှိသွားနိုင်သလို ခဏလေးနဲ့လည်း ပျောက်ကောင်း ပျောက်သွားနိုင်ပါတယ် ဆိုတာကို လက်ခံထားတတ်ဖို့ပါပဲ။

မှီခိုခြင်းမရှိတဲ့ဖူးစာ၊ သူ ရှိသည်ဖြစ်စေ၊ မရှိတော့သည်ဖြစ်စေ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တစ်ပွင့်ထဲလည်း တောက်ပနေတဲ့ ပန်းတစ်ပွင့်ဖြစ်အောင်သာ ရှင်သန်ရပ်တည်ဖို့ပါပဲ။



လက်ရှိတွဲနေတဲ့ ချစ်သူရှိလျက်နဲ့ ဘာကြောင့် မတွဲချင်တော့လောက်အောင်ထိ ပြောင်းလဲသွားရတာလဲ

ကြုံဖူးကြပါလိမ့်မယ်။ ရည်းစားကြီးငုတ်တုတ်ရှိရက်နဲ့ နောက်တစ်
ယောက်ကို ရွေးချယ်သွားတာမျိုးတို့ ဒါမှမဟုတ် ဆက်ပြီး လက်တွဲမသွား
တော့ဘဲ ဖြတ်ခံလိုက်ရတာမျိုးတွေ တော်တော်များများ ကြုံဖူးကြားဖူးကြပါ
လိမ့်မယ်။

ဘာကြောင့် အဲလို ပြောင်းလဲသွားကြတာလဲဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး
Sharing လေး လုပ်ပေးသွားမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အချက်နှစ်ချက်ပဲ ရှိပါတယ်။

နံပါတ် (၁) အချက်၊ တွဲနေတဲ့ Partner ရှိရဲ့သားနဲ့ နောက်လူနဲ့ပါသွား
တာမျိုး။ ဘာကြောင့်လို့ ထင်ပါသလဲ။ နောက်လူနဲ့ နှိုင်းယှဉ်မှုတွေ မဖြစ်ခင်
အရှေ့မှာ ပြုပြင်ဖို့တွေပြောထားပေမဲ့လည်း ဘယ်လိုမှပြင်မလာတာ၊ လုံးဝ
ကိုပြုပြင်လို့ မရတော့ရင် နောက်လူဆီ ရောက်သွားတတ်တာလေးပေါ့နော်။

ဒီနေရာမှာ ပြောချင်တာက ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း လမ်းခွဲပြီးနောက်
တစ်ယောက်ကို ရွေးချယ်တာက ပြဿနာမဟုတ်ပါဘူး။ အဲလိုမဟုတ်ဘဲ

Relationship & Career

ဘယ်သူ့ကိုမှ မပြတ်နေတာမျိုးကမှ ဒါမကောင်းတာပါ။ သစ္စာမရှိတာလို့လည်း သုံးလို့ရတယ်။

ဒါကြောင့် တချို့သော လူတော်တော်များများက သူများကို ဝေဖန် တော့မယ်ဆိုရင် အတွင်းကျကျလည်း မသိဘဲနဲ့ negative အမြင်နဲ့ comment ပေးတတ်ကြတယ်။

တချို့သော ရွေးချယ်ခြင်းတွေက ကျွန်မတို့တွေ ဝေဖန်လို့မရပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ချစ်သူက ကိုယ်ရှိလျက်နဲ့ ကိုယ့်ကိုဖြတ်ပြီး တခြားသူနဲ့ ပါသွားတာမျိုးဆိုရင် အပေါ်မှာ အေး ပြောပြသွားတဲ့အချက်တွေနဲ့ ကိုက်ညီ နေတာကြောင့်များလားဆိုတာ ပြန်စဉ်းစားကြည့်ပါ။

နံပါတ် (၂) အချက်ကတော့ ကိုယ့်ကိုလည်းဖြတ်ပေမဲ့ နောက်လူနဲ့ မတွဲတာမျိုး၊ ကိုယ့်ကိုဖြတ်ပြီး နောက်လူရှိလားဆိုတော့လည်း မရှိနေဘူး။ အဲ့လိုမျိုးတွေလည်း ကြုံဖူးကြမှာပေါ့နော်။ ဘာကြောင့်လဲ လူတစ်ယောက် ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးနိုင်သွားပြီ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တစ်ယောက်တည်း ရပ် တည်ဖို့ ဘယ်သူမှ မရှိလည်း ဖြစ်တဲ့သူတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြောမယ်ဆိုရင် အမျိုးသမီးတွေဆိုရင် သိပ်ထက်မြက်သွားရင် မရွေးချယ်တတ်ကြတော့သလို ဒီလူပြောင်းလဲလာဖို့လည်း အချိန်ပေးပြီး စောင့်နေတော့မှာမဟုတ်ပါဘူး။ အမျိုးသားတွေဆိုရင်လည်း ကိုယ့် boundaries နဲ့ မကိုက်ညီတဲ့သူတွေကို ရွေးချယ်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဒါကြောင့် ဒီနေ့ခေတ်မှာ အရင်ခေတ်လို အချစ်တစ်ခုတည်းကိုပဲ ကြည့်ပြီး အေးတို့တွေ ရွေးချယ်တယ်ဆိုတာ မရှိတော့ပါဘူး။ အရာရာကိုခြုံပြီး ဖြစ်နိုင်၊ မဖြစ်နိုင်ကို စဉ်းစားထားမှသာ ရေရှည်မှာ အဆင်ပြေမှာပဲဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ပေါ့ပေါ့နေ ပေါ့ပေါ့စား အရာရာကို လွယ်လွယ်ကူကူပဲ ဖြတ်သန်းနေပြီး တိုးတက်လိုစိတ် မရှိဘူးဆိုရင် ကိုယ့်ဘေးနားကလူကလည်း

ကိုယ့်အနား ကြာကြာနေမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ကြိုးစား
ရပ်တည်နေလျက်သားနဲ့ ကိုယ့်ဘေးမှာ မနေတာကျတော့ အဲလိုလူမျိုးကျ
ကိုယ်နဲ့ မထိုက်တန်လို့ သူနဲ့တန်ရာတန်ရာ သွားတယ်ပဲ သဘောထားလိုက်
ရုံပါပဲ။

ဒါကြောင့် ဒီနေရာမှာ အဓိကပြောချင်တာက တစ်ယောက်တည်းပဲနေ
နေ၊ နှစ်ယောက်ပဲနေနေ ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ်တော့ အမြဲတမ်း improve ဖြစ်
အောင်နေပါ။ ဒါ သမီးရည်းစားဘဝမှ မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ဘဝလုံး ကိုယ့်
အတွက်လည်း ကောင်းတဲ့အရာဖြစ်သလို ဖြတ်သန်းရင်ဆိုင်ရမဲ့ ပြဿနာတွေ
အတွက်လည်း အဆင်သင့်ဖြစ်နေမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။



ရည်းစားဟောင်းကို ဘယ်လိုမေ့နိုင်အောင် လုပ်မလဲ

လူတိုင်းမှာ အတိတ်ကိုယ်စီ ရှိကြသလို ရည်းစားဟောင်း ကိုယ်စီလည်း ရှိကြမှာပါ။ အရမ်းချစ်ခဲ့သလို မကြည့်ချင်၊ မတွေးချင်တော့လောက်အောင် နာကျင်ခဲ့တဲ့အချိန်တွေလည်း ရှိခဲ့မှာပါပဲ။ ဆိုတော့ ဒီနေ့မှာတော့ ကိုယ့်ရဲ့ ex ကို ဘယ်လိုမေ့အောင်လုပ်မလဲ ဆိုတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး sharing လေး လုပ်ပေးသွားပါမယ်။

နံပါတ် (၁) လွှတ်ချတတ်ပါစေ။

စိတ်ချ ဘယ်တော့မှ မမေ့ဘူး။ ချစ်တဲ့သူကိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မုန်းတဲ့သူကိုပဲဖြစ်ဖြစ် မေ့ဖို့ဆိုတာ ဘယ်လိုမှ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

သို့သော် သူတို့နဲ့ပတ်သက်ပြီး လွှတ်ချတတ်သွားရင် သူတို့နဲ့ ပတ်သက်ပြီး အနည်ထိုင်သွားတာက ပိုအဆင်ပြေပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒီလို လူတွေကို ကိုယ့်ဘဝထဲကနေ လွှတ်ချတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။

နံပါတ် (၂) သူတို့နဲ့ပတ်သက်ပြီး အတွေးတွေကို အနားပေးပါ။

ဆိုလိုတာက လူတွေက ကိုယ့်နဲ့မသက်ဆိုင်တော့တဲ့ လူတွေအကြောင်း တွေးတာတွေ၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကိုမေးတာတွေ လုပ်တတ်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် သူတို့တွေကို မလွှတ်ချနိုင်သေးခင်မှာ ကိုယ့်အတွေးတွေကို ဂရုစိုက်ပါ။

နံပါတ်(၃) ပြတ်သားတတ်ပါစေ။

ကိုယ့်စိတ်က မပြတ်သားသရွေ့ အဲဒီ သံသရာထဲကနေ ရုန်းထွက် နိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဖြစ်ခဲ့သမျှအကြောင်း အကုန် အကောင်းလို့ မှတ်ပြီး ပြတ်သားနိုင်အောင် ကြိုးစားပါလို့ ပြောချင်ပါတယ်။

နံပါတ်(၄) ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လက်ခံပါ။

တချို့တွေက သူ ပြန်လာဦးမှာပါဆိုပြီး ကိုယ့်အတွေးတစ်ခုတည်းနဲ့ စောင့်နေတတ်ကြတယ်။ အဲဒီ ပြတ်သွားတဲ့အခြေအနေကို လက်မခံတတ် ကြဘူး။ ဒါကြောင့် လက်ခံတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။

နံပါတ်(၅) လုံးဝ ဆက်သွယ်ပါနဲ့။

အရမ်း လိုအပ်တယ်နော်။ ဆက်သွယ်ဖို့ ကြိုးစားမိနေတုန်းပဲဆိုရင် အေး တစ်ခုပြောချင်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကို မလိုချင်တော့လို့၊ ကိုယ့်နဲ့မဖြစ်နိုင် တော့လို့ ကိုယ့်ကို လမ်းခွဲသွားတဲ့သူတစ်ယောက်ကို ထပ်ပြီး ဆက်သွယ်ဖို့ ကြိုးစားနေဦးမယ်ဆိုရင် တစ်ဖက်လူအတွက်လည်း အနှောင့်အယှက်ဖြစ်သလို ကိုယ့်စိတ်ကို အနာပေးနေတာနဲ့ အတူတူပါပဲ။ ဒါကြောင့် ဆက်သွယ်ဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့။

ဒီခေတ်ကြီးမှာ အိမ်ထောင်ပြုရင်

ဖောက်ပြန်ခံရတဲ့ဒဏ်ကိုလည်း ခံနိုင်ရမယ်။ ကိုယ့်ကို လျစ်လျူရှုတဲ့ ဒဏ်ကိုလည်း ခံစားကောင်း ခံစားရမယ်။ အိမ်ထောင်ဖက်ရဲ့ လိမ်လည်ခြင်း ကိုလည်း သိလျက်နဲ့ နားထောင်နေရမယ်။ အလုပ်အကြောင်းပြပြီး သူ ပျော်ရာလုပ်နေတာကိုလည်း ကြည့်နေနိုင်ရမယ်။ ကိုယ့်အပေါ်ပေးထားတဲ့ ကတိတွေ မတည်နိုင်တော့တာကိုလည်း နားလည်နိုင်ရမယ်။ ကိုယ့်အပေါ် မလေးနက်တော့တာကိုလည်း သည်းခံနိုင်ရမယ်။

ကိုယ့်ကို မချစ်တော့တဲ့စိတ်ကိုလည်း ပြင်ဆင်နိုင်ရမယ်။ အခုပြောပြ သွားတဲ့ အချက်တွေထဲက တစ်ချက်ချက်တော့ ငြိတဲ့ဒဏ်ကို ခံနိုင်ရမယ်ဆို တာ ကြုံတွေ့ထားပါ။

ခံနိုင်ရည်မရှိဘူးဆိုရင် အဲ့ဒီလမ်းကို လျှောက်ဖို့မတွေးပါနဲ့။ လျှောက် ပြီးသွားလို့ ဖြစ်လာတဲ့ ပြဿနာတွေအပေါ် ထိုင်ပြီး အပြစ်တင်နေမဲ့အစား ကြုံတွေ့ထားပြီးသား အရာတွေပဲမို့ ဘယ်လို ပြောင်းလဲရမလဲ၊ ဘယ်လို ညှိယူရမလဲ ဆိုတာပဲ ခေါင်းထဲမှာ စဉ်းစားပါ။

ရိုးရှင်းပါတယ်။ နှစ်ယောက်သွားလို့ မဖြစ်နိုင်တော့ရင် တစ်ယောက် တည်း ဆက်လျှောက်ရုံပေါ့။



အပူတွေရှာပြီး ဒဏ်ရာတွေ မရစေနဲ့

ရှင်သန်ရတဲ့ ဒီအချိန်လေးအတွင်းမှာ အပူတွေရှာပြီး ဒဏ်ရာတွေ မရစေနဲ့။ မလိုအပ်ဘဲ ကိုယ့်နှလုံးသားကို အနာတွေ မပေးကြေး။ အတိတ် ဟောင်းတွေကို တွေး တွေးပြီး နောင်တရနေမယ့်အစား လူတိုင်းအမှားနဲ့ မကင်းတာမို့ ဒီထက် ပိုလှပမယ့်အနာဂတ်ကို ဖန်တီးတည်ဆောက်ပါ။

ကိုယ့်အပေါ်မကောင်းလို့ စိတ်အားငယ်နေမယ့်အစား ကိုယ်ကောင်း ပေးခဲ့တဲ့အတွက် နောင်တမရဘဲ အတောက်ပဆုံး ပြုံးနေလိုက်ပါ။

ခဏတာလာတဲ့ ဧည့်သည်တွေပဲမို့ အမုန်းတရားတွေဖယ်ပြီး အလှဆုံး သောနေ့ရက်တွေ ဖန်တီးပါ။



ရုန်းထွက်ရဲတဲ့ သတ္တိရှိပါ

ကျွန်မတို့ အမျိုးသမီးတွေက တစ်စုံတစ်ယောက်ရဲ့အရိုက်ခံ၊ အနှိပ်ဆက်ခံဖို့ မွေးဖွားလာတဲ့သူတွေ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ကလည်း ခွင့်မပြုမိဖို့ လိုပါတယ်။ တစ်ကြိမ် လက်ပါဖူးတဲ့သူဟာ အကြိမ်ကြိမ်ပါနေမှာ ပါပဲ။

မကောင်းတဲ့လူရဲ့ လက်ခုပ်ထဲကရေ မဖြစ်ဖို့ ကိုယ့်ရွေးချယ်မှုတွေကို ဂရုစိုက်ပါ။ အမျိုးသမီးများ ငွေရှာပါ။ အလုပ်လုပ်ပါ။ ဘဝမှာ ဘယ်သူမှ ကိုယ့်ကို တစ်သက်လုံးချစ်ပေးဖို့၊ အနားမှာရှိနေပေးဖို့ တောင်းဆိုလို့မရသလို၊ အားကိုးနေလို့လည်း မရဘူးဆိုတာ အမြဲတမ်း မှတ်ထားပါ။

ကိုယ်သာလျှင် ကိုယ့်ဘဝကို အကောင်းဆုံး၊ ဘယ်သူ့အထောက်အပံ့မှ မပါဘဲ အတောက်ပဆုံး ပျံသန်းနိုင်ဖို့ ကိုယ့်မှာသာ တာဝန်အရှိဆုံးပါ။ အားကိုးချင်စိတ်ကိုဖျောက်ပါ။ ကိုယ်စွမ်းသလောက် ကိုယ့်ဘဝကို အလှပဆုံး ရှင်သန်ပါ။ ဒီနေ့မှ မပြုပြင်ရင် လာမဲ့နေ့ရက်တိုင်းမှာ နောင်တတွေနဲ့ပဲ ဖြတ်သန်းနေရတဲ့ဘဝမျိုးကို မကြိုဆိုချင်ပါနဲ့။

နောက်ကျတယ်ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ ရုန်းထွက်နိုင်တဲ့သတ္တိ ရှိနေသရွေ့ ပေါ့။



အသုံးချခံ မဖြစ်စေနဲ့

ကိုယ့်ကိုလည်း လက်မလွှတ်၊ တခြားလူကိုလည်း မပြတ် အဲလိုလု
တွေက ဘယ်သူ့ကိုမှ မချစ်ဘူး။ သူတို့ကိုယ်သူတို့ အချစ်ဆုံးဆိုတဲ့သူတွေပဲ။
တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောမယ်ဆိုရင် အတ္တသမားတွေပေါ့။ ဒါကြောင့် ဒီလို
လူတွေဆီမှာ ကိုယ်က အရွေးချယ်ခံ၊ အသုံးချခံဖြစ်မနေဖို့ဘဲ အရေးကြီးတယ်။

ကိုယ့်ခြေထောက်ပေါ်ကို ဘယ်သူ့အကူအညီမှ မပါဘဲ ရပ်တည်နိုင်
တဲ့သူဖြစ်အောင် ကြိုးစားပါ။ ကိုယ်ပိုင်ဝင်ငွေနဲ့ ဘယ်သူ့အပေါ်မှ မမှီခိုတတ်
တဲ့ သူဖြစ်အောင် ရှင်သန်နေထိုင်ပါ။

ကိုယ့်ခွန်ကိုယ့်အားနဲ့၊ မလျော့သော ဇွဲနဲ့ ရပ်တည်နိုင်သောသူဖြစ်
အောင် အတောက်ပဆုံး အသက်ရှင်ပါ။



Trust

တည်ဆောက်ထားတဲ့ ယုံကြည်မှုဆိုတာ လူနှစ်ဦး နှစ်ယောက်စလုံး ပေါ် မူတည်တာမို့ တစ်ယောက်တည်းကပဲ တည်ဆောက်လို့ရတဲ့အရာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာ သတိရပါ။

တစ်ခါ နာကျင်အောင် လုပ်ဖူးတဲ့သူက နောက်တစ်ခါ ထပ်လုပ်ဖို့ ဝန်မလေးတတ်ဖူးဆိုတာ သတိရပါ။

တစ်ခါမှားဖူးတဲ့သူက နောက်တစ်ခါထပ်မှားဖို့ မတွန့်ဆုတ်တတ်ဘူး ဆိုတာ သတိရပါ။



တန်ကြေးနဲ့တန်ဖိုး

တန်ဖိုးဆိုတာ မသိတဲ့သူရဲ့ လက်ထဲကို ထည့်လိုက်မိရင် တန်ကြေး
မရှိတော့ဘူး။

ကိုယ့်ကို တန်ဖိုးထားမြတ်နိုးတဲ့သူ တစ်ယောက်ဟာ ဘယ်အရာနဲ့မှ
တန်ကြေးမဖြတ်ဘူး။



စိတ်လုံခြုံမှု

ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ပေါ့ပျက်ပျက်သဘောထားပြီး တွေ့ကရာသူတွေကို အလှူလိုပေးနေတဲ့လူကို ကိုယ့်ကိုတစ်ဘဝလုံးချစ်ပေးပါဆိုပြီး တောင်းဆိုလို့ မရသလို၊ ကိုယ့်ကိုတာဝန်ယူပေးပါဆိုပြီးလည်း ကတိတွေ တောင်းပိုင်ခွင့် မရှိပါဘူး။

အဲ့ဒီအရာတွေကို အိမ်ထောင်ရေးဆိုတဲ့ ကြိုးနဲ့လည်း ချည်ထားလို့ မရသလို သားသမီးဆိုတဲ့ အနှောင်အဖွဲ့နဲ့လည်း ချည်နှောင်ထားလို့ မရပါဘူး။

ဗီဇဆိုတာ ဖျောက်ရခက်သလို၊ အပြင်အရသာ သိသွားတဲ့လူရဲ့ စိတ်ဆိုတဲ့အရာဟာလည်း ထိန်းချုပ်ဖို့ ခက်ခဲသလို နားလည်ဖို့လဲ ခက်ခဲပါတယ်။ တာဝန်ယူစိတ်ရှိပြီး သစ္စာတရားရော တစ်ယောက်တည်းနဲ့ လုံလောက်တဲ့ လူအတွက်ကတော့ ကိုယ့်ဘက်က ဘာတောင်းဆိုမှုမှ မလုပ်လည်း သူ့အလိုလို သူ့ကိုယ်တိုင်က ကိုယ့်ရဲ့အိမ်ကလေးပါပဲ။

ဒါကြောင့် အိမ်လေးပမာ စိတ်လုံခြုံမှုရော၊ နွေးထွေးမှုရော ပေးနိုင်တဲ့ သူ ဖြစ်ကြပါစေ။



No One Perfect

တချို့တွေက ရယ်ရတယ်။ ငါ့သားမယားအတွက်ပဲ ဦးစားပေးပြီး ကိုယ့်မိဘကျ ဘယ်လိုနေနေ မသိတတ်တဲ့ သားသမီးတွေကြောင့် မိဘပူပင် သောက ရောက်ရတယ်။

တချို့တွေကျ ပြုလဲရတယ်။ ငါ့သားသမီး၊ ငါ့အသိုင်းအဝိုင်း မျက်နှာ ကြောင့်ဆိုပြီး ပျက်စီးအက်ကွဲနေတဲ့ အိမ်ထောင်ရေးကို အပြုံးမပျက် ခါးစည်း ခံနေရတယ်။

တချို့များကျတော့ ရင်နာရတယ်။ ချစ်တဲ့စိတ်နဲ့ အရာအားလုံး အကောင်းဆုံးတွေပေးပြီး အသက်ထက် ချစ်ပေးတာတောင် နောက်ဆုံးကျ ရင်ကွဲရာပဲ ဒဏ်ရာကျန်ခဲ့တယ်။

တချို့ကျပြန်တော့ သာယာလွန်းတယ်။ ငါ အဆင်ပြေရင်ပြီးရော သူများအိမ်ထောင်ရေး ဘာဖြစ်ဖြစ် အနေစားချောင်ဖို့ အရေးကြီးတယ်ဆိုတဲ့ လေလွင့်ငှက်တွေကျတော့ ပြုံးလို့ ရှင်လို့။

တချို့များကျတော့လည်း ဝမ်းရေးခက်တယ်။ အစားတစ်လုပ် ဝမ်း တစ်ထွာအတွက် နေပူကျဲကျဲအပေါ် ခြေဖဝါးတစ်စုံက ပြေးလို့ လွှားလို့ ချွေးဒီးဒီးကျရတယ်။

Relationship & Career

တချို့ကျပြန်တော့ ပေါ့လွန်းတယ်။ မိဘဥစ္စာစည်းစိမ်တွေအပေါ်
အရန်သင့်လေး ခူးခတ်စားလို့ အကောင်းဆုံး ဇိမ်ခံပစ္စည်းတွေနဲ့ ဘဝကို
ပေါ့ပျက်ပျက် ဖြတ်သန်းနေလေရဲ့။

ဘဝကြီးက တကယ်တော့ စာနာစိတ်မရှိတဲ့၊ နှလုံးမလှတဲ့ အသိုင်း
အဝိုင်းကြား ဘယ်လိုရှင်သန်ရမလဲ သူ သင်ပေးတယ်။



Social Media ပေါ်တွင် ချမပြသင့်သော အရာများ

Social Media ဆိုတာ သိတဲ့အတိုင်း လူတိုင်းနီးပါး အသုံးပြုနေတဲ့ network တစ်ခု ဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ဒီနေ့မှာတော့ ကိုယ့်ရဲ့ social media ပေါ်မှာ ချမပြသင့် တဲ့ အကြောင်းအရာလေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပြောပြပေးသွားပါမယ်။

၁။ အိမ်တွင်းရေးကိစ္စရပ်များ ချပြခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

ကိုယ့်အိမ်တွင်းရေး ဖောက်ပြန်မှုတွေ၊ ကိုယ့်ဆွေမျိုးမကောင်းကြောင်း တွေကို Social Media ပေါ်မှာ ချပြခြင်းကို လုံးဝမလုပ်မိပါစေနဲ့။ Public ချပြလိုက်လို့လည်း ကောင်းသွားတဲ့အရာလို့ မရှိပါဘူး။ လူတွေ ကိုယ့်အိမ် တွင်းရေးကိစ္စ သိသွားတာပဲ အဖတ်တင်ပါလိမ့်မယ်။

၂။ ပိုင်ဆိုင်မှုကို ချမပြပါနဲ့။

ကိုယ့်မှာ ဘာတွေ ပိုင်ဆိုင်တယ်။ ငွေတွေ ဘယ်လောက်ရှိတယ် ဆိုတာမျိုးက ချပြလို့ ကောင်းတဲ့အရာထဲမှာ ပါမနေပါဘူး။ လူတွေသိသွားလို့ ဖြစ်လာမယ့်ကိစ္စတွေ၊ အန္တရာယ်တွေကို လှမ်းခေါ်လိုက်သလိုပါပဲ။

Relationship & Career

၃။ ဆဲရေးတိုင်းထွာ ပုတ်ခတ်ခြင်း မပြုလုပ်ပါနဲ့

ခုခေတ်က အဲ့ဒါကို အဟုတ်လို့ သတ်မှတ်နေကြတယ်။ တကယ်တမ်း ပြန်စဉ်းစားကြည့်ရင် ကိုယ့်မိတ်ဆွေ အသိုင်းအဝိုင်းတွေအတွက်လည်း မကောင်းသလို ကိုယ့် image အတွက်လည်း ထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။

၄။ ချစ်သူရည်းစားကိစ္စရပ်အား official ချပြခြင်း မပြုပါနဲ့

သိတဲ့အတိုင်း ကိုယ့်ဟာကိုယ် အပြင်မှာတွဲတာလည်း official ပါပဲ၊ online ပေါ်မှာချပြမှ official မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်တကယ်ယူပြီးလို့ ပုံတွေတင်တာတွေက လုပ်လို့ရပါတယ်။ မယူသေးဘဲနဲ့ ဒီလိုကိစ္စရပ်တွေကို နှစ်ယောက်လုံးအတွက် မကောင်းတာမို့ ချပြဖို့ မသင့်တော်ပါဘူး။

အခု ပြောပြသွားတဲ့ အချက်လေးချက်က တကယ်ကို လိုက်နာဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

Social media account တစ်ခုရဲ့ post တွေကို ကြည့်ခြင်းဖြင့် ဒီလူဟာ ဘယ်လိုလူ ဖြစ်ကြောင်းကို အေးတို့တွေ ခန့်မှန်းလို့ ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဆင်ခြင်နိုင်ဖို့အတွက် ရေးသားလိုက်ရခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။



ဘယ်အရွယ်မှာ အိမ်ထောင်ပြုသင့်လဲ

သီးချိန်တန်သီး ပွင့်ချိန်တန်ပွင့်ဆိုတဲ့ စကားတိုင်းပဲ ကိုယ့်ဘဝလက်တွဲဖော်ကို ရွေးချယ်ရပါတယ်။ ဘယ်အရွယ်မှာ အိမ်ထောင်ပြုသင့်လဲဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး sharing လေး လုပ်ပေးသွားပါမယ်။

● အတွေးအခေါ် ရင့်ကျက်တဲ့အချိန်

ကိုယ့်အတွေးအခေါ်တွေ ကလေးမဆန်တော့တဲ့အခါ တကိုယ်ကောင်းမဆန်တော့တဲ့ အချိန်မျိုးမှာ အိမ်ထောင်ပြုဖို့ စဉ်းစားလို့ ရပါတယ်။ သိတဲ့အတိုင်း လူနှစ်ယောက် ဘဝတည်ထောင်ဖို့ဆိုတာ ကိုယ့်အတွက်ချည်းပဲ ကြည့်နေလို့ မရတော့ပါဘူး။ တစ်ဖက်လူအတွက်ပါ ဖြည့်တွေး စဉ်းစားတတ်ရပါတယ်။

● ကိုယ့်ခြေထောက်ပေါ်ကို ရပ်တည်နိုင်တဲ့အချိန်

အဓိက ကတော့ Financial အပိုင်းပေါ့နော်၊ ဝင်ငွေတစ်ခုတော့ အခုည့်ဆုံး ရှိထားသင့်ပါတယ်။

Relationship & Career

ဒါကြောင့် ကိုယ့်ခြေထောက်ပေါ် ကိုယ်ရပ်တည်နိုင်မှသာလျှင်၊ ကိုယ့်ဘဝကို တာဝန်ယူနိုင်မှသာလျှင် အိမ်ထောင်ပြုဖို့ စဉ်းစားပါလို့ တိုက်တွန်းချင်ပါတယ်။

● ဖြစ်လာမဲ့ပြဿနာတွေအတွက် ရင်ဆိုင်ဖို့ အသင့်ဖြစ်နေပါစေ

လူနှစ်ယောက် ဘဝတည်ထောင်တယ်ဆိုတာ တစ်ယောက်ရဲ့အတိတ်၊ တစ်ယောက်ရဲ့အမှားတွေကို ရင်ဆိုင်ဖို့ အသင့်ဖြစ်ပြီလား။ ဖြေရှင်းနိုင်မယ်လို့ ယုံကြည်တယ်ဆိုတဲ့တစ်နေ့ ဘာပဲလာလာ ရင်ဆိုင်ဖို့အသင့်ဆိုတဲ့ နေ့တွေ အတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်နေပါစေ။

● အချိန်ပေးနိုင်မှ အိမ်ထောင်ပြုပါ

ကိုယ့်မိသားစုအတွက် အချိန်တစ်ခုမှမပေးနိုင်ရင် ကိုယ့်သားသမီးတွေ အတွက်ရော ကိုယ့်အိမ်ထောင်ဘက်အတွက်ပါ အထီးကျန်မှုကို ခံစားစေပါတယ်။ ဒါကြောင့် အမြဲတမ်း အချိန်တစ်ခုပေးနိုင်အောင် ဂရုစိုက်ပေးဖို့လိုပါတယ်။

ဒီနေ့မှာတော့ အချက်လေးချက်ကို အေးက မျှဝေပေးသွားတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အသက်ငယ်တာ၊ ကြီးတာဆိုတာထက် အပေါ်က အေးပြောပြ သွားခဲ့တဲ့အချက်တွေ ကိုယ့်မှာရှိနေမှသာ အိမ်ထောင်တစ်ခု တည်ထောင်ဖို့ တိုက်တွန်းချင်ပါတယ်။



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်တတ်လာအောင်

တစ်ချိန်လုံး သူများအတွက်၊ သူများအတွက်ချည်းပဲ စဉ်းစားတွေးပေး
နေတာ တော်လောက်ပြီ။

ဒါကြောင့် ဒီနေ့မှာတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်တတ်လာအောင်
ဘယ်လိုလုပ်မလဲဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အချက်လေး ၅ ချက်နဲ့ Sharing
လေး လုပ်ပေးသွားမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

(၁) ကိုယ့်ကိုအဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေတဲ့သူတွေနဲ့
တတ်နိုင်သလောက် ဝေးဝေးနေပါ။

အမြဲတမ်းကိုယ့်အတွက် Toxicဖြစ်စေတဲ့ area society က အေး
တို့ရဲ့ တစ်နေ့တာကို ပင်ပန်းစေပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဲလိုပတ်ဝန်းကျင်နဲ့
ကင်းသထက် ကင်းအောင်နေပါ။

(၂) အတိတ်ထဲမှာပဲ ပိတ်မိမနေပါနဲ့

ကိုယ့်ရဲ့အတိတ်ကို နောင်တတွေရပြီး မရှင်သန်ပါနဲ့။ လူတိုင်းလူတိုင်း
မှာ အတိတ်ဆိုးတွေရှိတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ချစ်ရင် အတိတ်ထဲမှာ ပိတ်မိ
နေအောင် မနေပါနဲ့။

Relationship & Career

(၃) အမှားလုပ်မိမှာကိုမကြောက်ပါနဲ့

တစ်ခုခုလုပ်လိုက်လို့ မှားသွားမှာ မကြောက်ပါနဲ့။ တကယ်တော့ ကိုယ်တွေက အဲဒီအမှားတွေကနေတစ်ဆင့် ရင့်ကျက်လာပြီး သင်ခန်းစာ ရလာတာကို မမေ့ပါနဲ့။

(၄) ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သူများနဲ့ မနှိုင်းယှဉ်ပါနဲ့။

လူတိုင်းမှာ ကိုယ်စီ တန်ဖိုးရှိကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်လည်း ကိုယ့်တန်ဖိုးနဲ့ ကိုယ်မို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ချစ်ရင်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တန်ဖိုး ထားရင် ဘယ်သောအခါမှ သူများနဲ့ မနှိုင်းယှဉ်ပါနဲ့။

(၅) ကိုယ်ဖြစ်ချင်/လုပ်ချင်တဲ့ပန်းတိုင်ငယ်လေးတွေချမှတ်ထားပါ

ဥပမာ တစ်နေ့ကို စာအုပ်ဘယ်နှအုပ် ဖတ်မယ်။ အလုပ်တွေကို အရင်ထက် ပိုစနစ်ကျအောင် ဘယ်လိုလုပ်မယ်။ ဘယ်တွေကို ခရီးထွက်မယ် ဆိုတဲ့ ပန်းတိုင်ငယ်လေးတွေကို ချမှတ်ထားပါ။ အဲဒီ ပန်းတိုင်ငယ်တွေက ကိုယ့်ကို အောင်မြင်မှုလမ်းတွေဆီ တွန်းပို့ပေးပါတယ်။

ဒါကြောင့် ခုပြောပြသွားတဲ့ အချက် ၅ ချက်က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်တတ်လာအောင် support ပေးနိုင်တဲ့ အချက်လေးတွေကို အေးကပြောပြ ပေးသွားတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ဖို့မေ့နေတဲ့သူတွေအတွက် ဒီနည်းလမ်းတွေက အသုံးဝင်မှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။



အမြင်ကျဉ်းသော မိန်းကလေး/ သဝန်တိုလွန်းသော မိန်းကလေး မဖြစ်ပါစေနဲ့

လိုတာထက်ပိုပြီး ပုံကြီးချဲ့ပြီးတွေးတာ၊ အရာရာကို ကိုယ့်ထင်ကြေး
တစ်ခုတည်းနဲ့ ဆုံးဖြတ်တာ၊ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ နှိုင်းပြီး ကိုယ့်အမြင်တစ်ခုတည်းနဲ့
ကောက်ချက်ချတာမျိုးတွေကို လုပ်လေ့လုပ်ထရှိတဲ့ မိန်းကလေးဟာ ကိုယ့်
ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုမရှိတဲ့ အမျိုးသမီးတွေထဲက တစ်ယောက်ပါပဲ။

ငါ ပြောတာအမှန်၊ ကိုယ်မှန်ရင်ပြီးရော ပြဿနာရှာပြီး ဝုန်းဒိုင်း
ကြိတ်တတ်တဲ့ မိန်းကလေးတွေထဲမှာ ကိုယ်မပါပါစေနဲ့။ အရာရာကို စဉ်းစား
တတ်ပြီး တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ ဖြေရှင်းတတ်တဲ့၊ အတွေးအခေါ် ရင့်ကျက်တဲ့
အမျိုးသမီးတစ်ဦးဟာ ကိုယ်မှန်ရင်ပြီးရော ထင်တိုင်းကြံပြီး လူတိုင်းကို
ကိုယ့်အမြင်ဆိုတဲ့ ပေတံတစ်ခုတည်းနဲ့ တိုင်းတတ်တဲ့ မိန်းကလေးထက်
သိက္ခာပိုရှိသလို အများအမြင်မှာလည်း ရင့်ကျက်တည်ငြိမ်တဲ့ အမျိုးသမီး
တစ်ဦးလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် Relationship မှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လုပ်ငန်းခွင်မှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊
အိမ်တွင်းရေးမှာပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်ရဲ့ရင့်ကျက်မှုတွေနဲ့အတူ ပြဿနာတွေကို

Relationship & Career

အကောင်းဆုံး ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်တဲ့အမျိုးသမီးဖြစ်ပြီး ဒေါသကိုရှေ့တန်း
မတင်ဘဲ အတွေးအခေါ်ကောင်းကောင်းနဲ့ အရာရာကို အကောင်းအဆိုးခွဲပြီး
ဖြေရှင်းနိုင်တဲ့ အမျိုးကောင်းမိန်းကလေးတစ်ဦးဟာ ဒီကမ္ဘာပေါ်မှာ တန်ဖိုး
အရှိဆုံးနဲ့ လူအများ လေးစားအားကျရတဲ့ မိန်းကလေးတစ်ဦး ဆိုရင်လည်း
မမှားပါဘူး။



မချစ်မနှစ်သက်သောသူအား သဘောကျနှစ်သက်သယောင် မပြုမူပါနှင့်

တစ်ခါတလေမှာ ကိုယ်သဘောကျတာလည်း မဟုတ်ဘဲနဲ့ ကြိုးရှည်
ရှည်နဲ့ လှန်ထားတတ်တဲ့ အကျင့်လေးတွေ ဒီခေတ်လူငယ် တော်တော်များ
များမှာ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။

ကိုယ်တကယ်လည်း အချိန်ပေး မချစ်နိုင်ဘဲနဲ့ သူတစ်ပါးကိုလည်း
မပေးချင်၊ လက်မလွှတ်ချင်သောသူများကို အကျင့်မကောင်းဘူးဆိုတဲ့
ခေါင်းစဉ်အောက်ထဲ ထည့်လို့ရပါတယ်။

ပြန်စဉ်းစားကြည့်ရအောင်။

တစ်ဖက်လူရဲ့ အချိန်တွေ၊ စိတ်ခံစားမှုတွေက ကိုယ့်အတွက်တော့
ဘာမှမဟုတ်ပေမဲ့ သူ့အတွက်တော့ အဖိုးမဖြတ်နိုင်တဲ့ အရာတွေပါ။ သူ
အတွက် အဓိပ္ပာယ်ရှိလွန်းတဲ့ ကမ္ဘာကြီးတစ်ခုလုံးပါ။ ဒါကို ကိုယ်သဘော
ကျတာလည်း မဟုတ်ဘဲနဲ့ လက်မလွှတ်ဘဲ သဘောကျချင်ယောင်ဆောင်
ထားပြီး ဆွဲထားနေတဲ့သူလောက် ဒီကမ္ဘာမှာ အောက်တန်းကျတဲ့သူ ရှိမယ်
မထင်ပါဘူး။

ဒါကြောင့် ကိုယ်သဘောမကျတာကို တစ်ဖက်လူကို အချိန်မဆွဲဘဲ

Relationship & Career

ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောပြပြီး နားလည်အောင် ရှင်းပြလိုက်တာက လူပီသ ပါတယ်။

သူ့အချိန်တွေ၊ သူ့အချစ်တွေအတွက် ကိုယ့်ဘက်က ဘာမှပြန်မလုပ် ပေးနိုင်ခဲ့တာတွေအတွက် တောင်းပန်လိုက်တာက ပိုပြီး သူ့အတွက် အကျိုး ရှိစေပါတယ်။

ကိုယ့်အချိန်တွေကလည်း ကိုယ့်အတွက်တန်ဖိုးရှိသလို သူ့အချိန်တွေ ကလည်း သူ့အတွက် အဖိုးဖြတ်လို့မရအောင် တန်ဖိုးရှိနေတာကို သတိရပါ။ ကိုယ့်တစ်ယောက်တည်းရဲ့အတ္တကြောင့်နဲ့ တစ်ဖက်လူကို ဖမ်းဆုပ်ထားနေ မိပြီဆိုရင် အခုပဲ လက်လွှတ်ပေးလိုက်ပါ။



ချစ်ခြင်းမေတ္တာက လူကို မပင်ပန်းစေပါဘူး

တကယ်တော့ အချစ်က ပင်ပန်းစေတာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာတွေ၊ ကိုယ်လိုချင်တာတွေ၊ ကိုယ်တောင့်တနေတာတွေက ဒီအချစ်ရေးကို ပင်ပန်းစေတာပါ။

တကယ်တော့ ချစ်ရတဲ့သူက နာကျင်စေတာမဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်ကို သစ္စာဖောက်တာတောင် လက်မလွှတ်နိုင်ဘဲ သူ့လက်ကို မြဲမြဲအောင်ဆွဲထားတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့နှလုံးသားက နာကျင်စေတာပါ။

လူတွေက ကိုယ်ရွေးချယ်တဲ့လမ်း ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လျှောက်ပြီး ဘေးပတ်ဝန်းကျင်ကို သူတို့ ဘယ်လောက်ခံစားနေကြောင်း အချစ်ကို ခုတုံးလုပ်နေလေရဲ့။

ကိုယ့်ကို နာကျင်စေတာ၊ ကိုယ့်ကို ပင်ပန်းစေတာ တကယ်တော့ ကိုယ်ရဲ့စိတ်နဲ့ ကိုယ်ပါပဲ။



Relationship တစ်ခုကို ဆက်သွားရမလား၊ ရပ်လိုက်ရမလား ဝေခွဲရခက်နေရင်

တစ်ခါတလေမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်မေးဖူးကြမှာပါ။ ခုလက်ရှိ ကိုယ်တည်ဆောက်ထားတဲ့ Relationship ဖြစ်တဲ့ သမီးရည်းစား ဆက်ဆံ ရေးမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အိမ်ထောင်ရေးမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လက်လွှတ်လိုက်ရမလား၊ ဆက်ပြီးသွားရမလား စသဖြင့် ဝေခွဲရခက်တဲ့ အခြေအနေတွေ ကြုံဖူးကြပါ လိမ့်မယ်။ ဒါဟာ ကောင်းတဲ့လက္ခဏာပါ။

အရင်ကတော့ ကျွန်မလည်း တွေးဖူးတယ်။ တွေဝေနေပြီဆိုရင် မကောင်းတော့ဘူးဆိုပြီး တကယ့်တကယ် ပြန်စဉ်းစားကြည့်တော့ ဒါဟာ ကောင်းတဲ့ အခြေအနေတစ်ခုဆိုတာ သိလိုက်ရတာပါပဲ။

ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ တစ်ခုခုကို ကျွန်မတို့ ပြတ်ပြတ်သားသား ဆုံးဖြတ်ရမယ့်အချိန်ကို ရောက်လာခြင်းဖြစ်တယ် ဆိုတာပါပဲ။ အကယ်၍ သာ ဒီလိုပဲ ကြိုးရှည်ရှည်နဲ့ သွားနေမယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ အဆုံးသတ် ကို ရောက်မှာမဟုတ်ပါဘူး။

ဘယ်အရာမဆို အဆုံးသတ်ကို မမြင်ရဘဲ၊ သဲသဲကွဲကွဲ အဖြေမသိရဘဲ
လျှောက်နေခြင်းဟာ အချိန်လည်းကုန်သလို ကိုယ့်ရဲ့ ငယ်ရွယ်မှုတွေလည်း
ဆုံးရှုံးပါတယ်။

ဒါကြောင့် အလယ်မှာမနေဘဲ ပြတ်သားသင့်တဲ့နေရာမှာ ပြတ်သား
ပြီး အကယ်၍ ရှေ့ဆက်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ထားရင်လည်း ဘာတွေပဲဖြစ်လာဖြစ်လာ
ကောင်းတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဆိုးတာပဲဖြစ်ဖြစ် ရင်ဆိုင်ဖို့ အသင့်ဆိုတဲ့ ခိုင်မာပြတ်
သားတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ချဖို့ပဲလိုပါတယ်။

အဓိကပြောချင်တာကတော့ မပြတ်မသား ကြားထဲကနေ ထိုင်ပြီး
တွေဝေနေမယ့်အစား တစ်ခုခုကို အတိအကျ သေချာခိုင်မာတဲ့အရာတစ်ခုကို
ဆုံးဖြတ်လိုက်မှသာ အဖြေတစ်ခုရမှာပါ။

ဒါကို သိထားဖို့က အရေးကြီးပါတယ်။



ဖောက်ပြန်တတ်တဲ့သူကို အခွင့်အရေးမပေးပါနဲ့

အချစ်ကိုအကြောင်းပြပြီး ကျွန်မတို့တွေက ကိုယ့်အပေါ်မကောင်းတဲ့ သူကို အကြိမ်ကြိမ်အခွင့်အရေး ပေးတတ်ကြပါတယ်။ တစ်ခုသိထားရမှာက-

* တစ်ကြိမ်ပဲဖောက်ပြန်ဖူးတဲ့သူ မရှိပါဘူး

လုံးဝမဖောက်ပြန်တတ်တဲ့သူနဲ့ အကြိမ်ကြိမ်ဖောက်ပြန်တတ်တဲ့သူပဲ ရှိပါတယ်။

တစ်လောက facebook newfeed မှာ ဖတ်လိုက်ရတဲ့စာသားလေးပါ။ တစ်ခါတစ်လေ လူတွေက ကိုယ့်ကို ဒီလောက်ရက်စက်တဲ့သူကို ဘာတွေများ စွဲလမ်းနေမိတာလဲ။

အကြောင်းကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ထက် သူများကို ပိုချစ်သွားလို့ ပါပဲ။

လွမ်းစရာရှိရင် နာစရာနဲ့ ဖြေရပါတယ်။ ဒါကို မှတ်ထားပါ။

ကိုယ့်အပေါ် ဖောက်ပြန်နေတဲ့သူတစ်ယောက်ကို ပြန်စဉ်းစားကြည့်ရ အောင်။

- ကိုယ်မဟုတ်တဲ့ တခြားလူတစ်ယောက်ကို နမ်းရှုံ့ထားတဲ့သူ။
- ကိုယ်မဟုတ်တဲ့ တခြားရင်ခွင်မှာ တစ်ခုတင်ထဲနေထားတဲ့သူ။
- ကိုယ်ချစ်ပေး၊ သစ္စာရှိပေးတာကိုမှမထောက် တခြားလူအတွက် အချိန်ပေး ဂရုစိုက်ပေးနေတဲ့သူ။
- ကိုယ်ကတော့ အမှန်တရားတွေနဲ့ ရပ်တည်နေပြီး သူ့နှုတ်ကထွက်သမျှ အလိမ်အညာစကားတွေ မုသားတွေသုံးပြီး ကိုယ့်ကို လှည့်ဖျားနေတဲ့သူ။

ဒါကို ပထမအကြိမ် ခွင့်လွှတ်ပြီး ချစ်လွန်းလို့ မစွန့်လွှတ်နိုင်တာကြောင့် ပြန်လက်တွဲခဲ့တာကို နောက်ကွယ်မှာ ထပ်ကျူးလွန်တာကို ပြန်လက်ခံထားတယ် ဆိုကတည်းက သူ့အမှား မဟုတ်တော့ပါဘူး ကျွန်မတို့အမှား ဖြစ်သွားပါပြီ။

ဒါကြောင့် ဖောက်ပြန်တတ်တဲ့သူကို ဆုံးဖြတ်ချက်ချတဲ့အခါ ကျွန်မတို့တွေက နှလုံးသားထက် ဖြစ်သင့် မဖြစ်သင့်ဆိုတဲ့ ဦးနှောက်နဲ့ဆုံးဖြတ်တတ်ဖို့ အရမ်းအရေးကြီးပါတယ်။

သူ့ကြောင့်နဲ့ ကိုယ်ပါ ဈေးမပေါသွားပါစေနဲ့။



နောင်တနဲ့ မရှင်သန်ပါနဲ့

ဘယ်လောက်တော်နေတဲ့သူပဲ ဖြစ်ပါစေ ဒီလောကမှာ အမှားနဲ့ကင်း
တဲ့သူ မရှိပါဘူး။ အမှားမလုပ်ဖူးတဲ့သူလည်း မရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကိုယ်
ရွေးချယ်မှားခဲ့တဲ့သူအတွက်နဲ့တော့ နောင်တကြီးနဲ့ မရှင်သန်ပါနဲ့။

အဲဒီလို နောင်တမရစေဖို့အတွက် အခုပြောပြသွားမယ့် အရာတွေက
အထောက်အကူပြုစေပါလိမ့်မယ်။

* ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပိုချစ်ပေးဖို့ မမေ့ပါနဲ့

တခြားလူတစ်ယောက်ကို ကိုယ့်ဘဝတွေ၊ ကိုယ့်အချစ်တွေနဲ့ ပုံပြီး
ချစ်ခဲ့ပြီးပြီပဲ။ ဒီတစ်ကြိမ်မှာတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ပြီး ချစ်ပေးပါ။
အရင်ထက် ကိုယ့်စိတ်ကျန်းမာရေးရော၊ ကိုယ့်ခန္ဓာကျန်းမာရေးရော ဂရု
စိုက်ဖို့ မမေ့ပါနဲ့။ ဒါမှသာ နေ့ရက်တိုင်းကို အကောင်းဆုံး ဖြတ်ကျော်နိုင်
မှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

● ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်မတင်ပါနဲ့

လူတွေက အမှားလုပ်မိတဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပြန်ပြီး အပြစ်တင်တတ်ကြပါတယ်။ ဒီလောကမှာ သူများတွေ ကိုယ့်ကို အပြစ်မြင်၊ အပြစ်တင်တာထက် ကျွန်မတို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်တင်မိတာက တကယ်ကို စိတ်ပျက်စရာနဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျစရာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်လုပ်ရပ်တွေ မှားသည်ဖြစ်စေ၊ မှန်သည်ဖြစ်စေ အပြစ်မတင်ပါနဲ့၊ ဖြစ်လာသမျှဟာ ကောင်းဖို့အတွက်ချည်းပဲဖြစ်လာတယ်လို့ မှတ်ယူပေးပါ။

● ဒီလိုကြုံတွေ့လာတာဟာ ကိုယ့်ကိုပိုပြီး

ရင့်ကျက်စေတာသတိရပါ

အခုလိုမျိုး အဖြစ်ဆိုးကြီးဟာ နောက်ဖြတ်သန်းမယ့် နေ့ရက်တွေအတွက် ကိုယ့်ကို ပိုပြီး ရင့်ကျက်စေသလို နောက်တစ်ခါ ဒီလို လွယ်လွယ်နဲ့ လူတစ်ယောက်ကို ကျွန်မတို့တွေက လိုက်လျောပြီး ချစ်ပေးတော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် အကောင်းဘက်က စဉ်းစားပါ။ ကောင်းတာလေးတွေပဲ တွေးပေးဖို့ မမေ့ပါနဲ့။

ဒါကြောင့် နောင်တတွေနဲ့ မရှင်သန်ဘဲနဲ့ အရာရာကို အကောင်းဘက်က တွေးပြီး နောက်တစ်ကြိမ် ရွေးချယ်မှုမမှားစေဖို့ပဲ ဂရုစိုက်ပါ။



လူရွေးမမှားစေဖို့

လူတစ်ယောက်ဟာ ကိုယ့်အပေါ် ဘယ်လို စိတ်နေစိတ်ထားရှိလဲ ဆိုတာ တွဲနေတဲ့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် အသိဆုံးပဲဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်အပေါ် ပြုမူ ဆက်ဆံပုံတွေ၊ ကိုယ့်အပေါ် တုံ့ပြန်ပုံတွေကနေတစ်ဆင့် ကျွန်မတို့တွေက သူ့အတွင်းစိတ်ကို သိနိုင်ပါတယ်။

ပတ်ဝန်းကျင်တွေကို မေးနေစရာမလိုပါဘူး။ ကိုယ့်သူငယ်ချင်းတွေကို လည်း လိုက်မေးနေစရာ မလိုပါဘူး။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် အသိဆုံးပါ။ တွဲနေတဲ့ ကိုယ့်လောက် ဘယ်သူမှ မသိပါဘူး။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်အပေါ်မကောင်းရင် စွန့်လွှတ်ဖို့ ဝန်မလေးပါနဲ့။ ကိုယ့်ကို ဒဏ်ရာတွေပေးရင် ပြတ်သားဖို့ မဝံ့မရဲမဖြစ်ပါနဲ့။ ကိုယ့်ကို အကြိမ် ကြိမ် နာကျင်အောင်လုပ်ရင် သူ့အနားက ထွက်ခွာဖို့ မမေ့ပါနဲ့။

ကိုယ်ကတော့ ကောင်းမယ်ထင်လို့ ရွေးချယ်ခဲ့တာပဲလေ။ ကိုယ် သဘောကျလို့ သူ့ကိုချစ်ပေးဖို့ ဆုံးဖြတ်ပြီး ရွေးချယ်ခဲ့တာပဲလေ။ တကယ့် လက်တွေ့မှာ ကိုယ်ကကောင်းပေးရက်နဲ့ ကိုယ့်အပေါ် မကောင်းနေရင်တော့ လည်း ကိုယ်ရွေးချယ် မှားခဲ့တာပဲပေါ့။ ရှင်းရှင်းလေးပါပဲ။

လူရွေးမှားခဲ့ရင် ပြတ်သားတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ရှိဖို့ပဲလိုပါတယ်။ အဲဒီလို
 ပြတ်သားဖို့ ခက်ခဲတယ်ဆိုတာ မှန်ပေမဲ့လည်း အပြစ်မရှိတဲ့ ကျွန်မတို့နှလုံး
 သားကို ဒီထက်နာကျင်တဲ့ ဒဏ်ရာတွေမရစေဖို့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ပြတ်သား
 ပြီး ကာကွယ်ရမှာ ကျွန်မတို့ တာဝန်ပါပဲ။



တစ်ခါတလေ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ပေးပါ

သူတို့အတွက်ပဲ စဉ်းစားပေးပြီး ဒီလောကကြီးကို ဖြတ်သန်းလာခဲ့တာ။
တစ်ခါတစ်လေ ကိုယ့်အတွက်ဆိုပြီး တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ပေးလိုက်တာက
အပြစ်ဖြစ်မသွားပါဘူး။

တခြားလူတွေအတွက်၊ ကိုယ့်မိသားစုအတွက်၊ ကိုယ်ချစ်တဲ့သူအတွက်၊
ကိုယ့်သူငယ်ချင်းတွေအတွက်၊ ကိုယ့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေအတွက် စသည်
ဖြင့် သူတို့အတွက်၊ သူတို့အတွက်ချည်းပဲ စဉ်းစားပေးလာတာ တော်လောက်
ပါပြီ။

ကိုယ့်အတွက်ရော ဘာတွေရခဲ့လဲ၊ ဘာတွေကျန်ခဲ့လဲ၊ ဘာတွေဖြစ်ထွန်း
ခဲ့လဲ၊ ပေးဆပ်မှုနဲ့ တန်ရဲ့လားဆိုတာမျိုး ပြန်တွေးကြည့်ပါ။

ဒါကြောင့် တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်လိုက်တာကလည်း အပြစ်မဟုတ်
သလို ကိုယ့်အတွက်ကို ပြန်ပြီး စဉ်းစားခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။



အပြန်အလှန်မရှိတဲ့ Relationship

ကိုယ့် Relationship တည်မြဲဖို့အတွက် ကိုယ့်ဘက်ကချည်းပဲ တည် ဆောက်နေရတာမျိုး၊ ကိုယ့်ချစ်သူနဲ့ အဆင်ပြေနေစေဖို့အတွက် ကိုယ်က ချည်းပဲ အလျော့ပေးနေရတာမျိုး။

ကိုယ်တွဲထားတဲ့လက်လေး မြဲနေစေဖို့ ကိုယ်ကချည်းပဲ ဖမ်းဆုပ်ကိုင် ထားနေတာမျိုးတွေက ဘယ်လောက်ကြာနေတဲ့ relationship ဖြစ်နေပါစေ။ ကိုယ့်ဘက်က အမျိုးစုံလိုက်လျောပြီးမှ ဒီ relationship က မြဲနေတာကို သတိရပါ။ သူကချစ်လို့ သူက လိုက်လျောပေးလို့ဆိုပြီး relationship က မြဲနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဒါကြောင့် အသွားအပြန်မရှိတဲ့ ဆက်ဆံရေးတစ်ခု၊ ကိုယ်ကပဲ တည် ဆောက်နေရတဲ့ ဆက်ဆံရေးမျိုးဆိုရင် လက်လွှတ်တတ်ဖို့ သင်ယူပါ။

Relationship တည်ဆောက်ကြတယ်ဆိုတာ နှစ်ယောက်အတူ ကြိုး စားပြီး တည်ဆောက်ရတာပါ။ တစ်ဖက်တည်းကပဲ တည်ဆောက်ရတာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။

တန်ဖိုးရှိတဲ့အချိန်တွေ၊ နေ့ရက်တွေ နှမြောဖို့ကောင်းတာကိုလည်း သတိရပါ။ အထူးသဖြင့် မိန်းကလေးတွေမှာ ပိုပြီး တွေ့ရတတ်ပါတယ်။

Relationship & Career

ကျွန်မတို့ မိန်းမတွေက ချစ်ပြီဆိုရင် အကုန်လိုက်လျောတော့တာပဲ။ အမှားလည်း မမြင်တတ်တော့ဘူး။

ဒါကြောင့် Relationship ကို တည်ဆောက်တဲ့နေရာမှာ သေချာစဉ်းစား ရွေးချယ်ပါ။ အလျင်စလိုမဆုံးဖြတ်ပါနဲ့။ ခံစားချက်ကို ရှေ့တန်းမတင်မိပါစေနဲ့။ မှားခဲ့ရင်တောင် အမှန်ကို ချက်ချင်းပြင်ဖို့ မမေ့ပါနဲ့။

Toxic Relationship လည်း အဖြစ်မခံပါနဲ့လို့ ပြောကြားရင်း Relationship အကြောင်းအရာလေးကို အဆုံးသတ်လိုက်ပါတယ်။ အားလုံးအတွက်လည်း အကျိုးရှိစေမယ်လို့လည်း ယုံကြည်မိပါတယ်။

ချစ်သော အေး

၁၉၅၁၆၅

Career

မိမိကိုယ်ကိုပြန်လည်ရှာဖွေခြင်း

ဒီနေ့ခေတ်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘာဖြစ်လို့ ဖြစ်ချင်နေမှန်းမသိတဲ့ လူငယ်တွေ၊ ကိုယ်လုပ်နေတဲ့အလုပ်မှာ စိတ်ဝင်စားမှုမရှိဘဲ တိုးတက်လမ်း ပျောက်နေတဲ့လူတွေ။

အချိန်တွေသာ ကုန်သွားတယ် ကိုယ်သွားနေတဲ့လမ်းက ဒုံရင်းက ဒုံရင်းပဲ ဖြစ်နေတဲ့လူတွေ အများကြီး ရှိနေပါတယ်။ သူများက ဒါလုပ်ရင် ကိုယ်လည်းလိုက်လုပ်ပြီး စမ်းကြည့်လိုက်၊ အဆင်မပြေရင် နောက်ဆုတ် လိုက်။

ပြီးရင် အလုပ်တစ်ခုလုပ်ရင် ကောက်ရိုးမီးလိုပဲ။ ခဏပဲလောင်တဲ့ သူမျိုးတွေကို တွေ့ဖူးကြမှာပါ။ မိမိကိုယ်ကို ပြန်လည်ရှာဖွေတဲ့နေရာမှာ အထောက်အကူပြုစေမယ့်၊ ကိုယ့်ကိုယ့်ကိုယ် ပြန်မေးခွန်းထုတ်ရမယ့် အရာ လေးတွေကတော့-

(၁) ကိုယ့်ရဲ့အချိန်တွေ ဘယ်နေရာမှာ
လိုတာထက်ပိုပြီးဖြုန်းမိနေပြီလဲ

ဘယ်လိုနေရာတွေမှာ ကိုယ့်ရဲ့ Energy တွေကို မလိုအပ်ဘဲ ထုတ်
သုံးနေမိပြီလဲ။ ကိုယ့်ရဲ့အချိန်တွေ ဘယ်နေရာမှာ မလိုအပ်ဘဲနဲ့ အများကြီး

ကုန်ဆုံးနေမိနေပြီလဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်လည်သုံးသပ်တဲ့ နေရာမှာ ဒီအချက်က အရမ်းကို အရေးပါပါတယ်။

(၂) ကိုယ်က ဘာကို စိတ်ဝင်စားတာလဲ၊ ဘာလုပ်ရတာကို သဘောကျ နှစ်သက်လဲ

လူတော်တော်များများ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မသိကြပါဘူး။ အမှန်တကယ်တော့ ကိုယ်စိတ်ဝင်စားတဲ့ အရာတွေကနေ ကိုယ့် Personal develop အတွက် အများကြီး အသုံးပြုလို့ရပါတယ်။

(၃) Comfort Zone မှာ သာယာမနေပါနဲ့။

ပုံမှန်ပဲတွေးရင် ပုံမှန်ရလဒ်ပဲ ရမှာပါ။ သူများနဲ့မတူတဲ့ စိတ်ကူး စိတ်သန်းရှိရင် မတူတဲ့ရလဒ်ကိုရမှာ အမှန်ပါပဲ။ ဒါကြောင့် သက်သောင့် သက်တာရှိတဲ့ Zone မှာပဲ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ရှင်သန်မနေဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

(၄) ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။

ကိုယ့်ရဲ့တစ်နေ့တာ လုပ်ဆောင်ပုံတွေကို ပြန်လည်သုံးသပ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒီနေ့တစ်နေ့တာ ဘာအလုပ်တွေ ပြီးမြောက်ခဲ့လဲ။ မပြီးသေးတဲ့ အလုပ်တွေကို အချိန်နဲ့တပြေးညီ ပြီးမြောက်အောင် ဘယ်လို အစီအစဉ် ဆွဲမလဲဆိုတာ မိမိကိုယ်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

(၅) ပတ်ဝန်းကျင်စကားတွေကို လိုတာထက် ပိုပြီး ဂရုမစိုက်တတ်ဖို့ လိုပါတယ်။

တစ်ခါတစ်လေ လမ်းမှန်လျှောက်နေရဲ့သားနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ မှတ်ချက်တွေကြောင့် လမ်းလွဲပြီး ဘေးရောက်သွားတတ်ပါတယ်။ ကိုယ့်အိပ်

မက်ရဲပန်းတိုင်ကို လျှောက်နေတဲ့အချိန် ဘေးက Societyကြောင့်နဲ့ ကိုယ့်
 ကိုယ်ကိုယ် သံသယဖြစ်နေလို့ မရပါဘူး။ ဒါကို သိထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။
 ခုပြောပြပေးသွားတဲ့ အကြောင်းအရာလေးတွေက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်
 ပြန်လည်ရှာဖွေတဲ့နေရာမှာ တကယ်ကို ထိရောက်မယ့် အကြောင်းအရာလေး
 တွေဖြစ်ပြီး တကယ့်လက်တွေ့ဘဝမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လောက် ဘယ်သူမှ
 ကိုယ့်ကိုမသိပါဘူး။ ဒါကြောင့် သူများအကြောင်းတွေ စိတ်ဝင်စားတာထက်
 ကိုယ့်အကြောင်းကို သိအောင်လုပ်ပါ။ ဒါမှသာ မိမိကိုယ်ကို ပြန်လည်ရှာဖွေတဲ့
 နေရာမှာ အထောက်အကူပြုစေမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။



အပေါင်းအသင်း မိတ်ဆွေတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဆောင်ရန်/ရှောင်ရန်

အပေါင်းအသင်းကြောင့် ဂုဏ်တက်သလို အပေါင်းအသင်းကြောင့်
ပဲ အမည်ပျက်ရတာမျိုး ကြားဖူးကြမှာပါ။

ဒါကြောင့် အပေါင်းအသင်း မိတ်ဆွေတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဆောင်ရ
မယ့် အချက် (၃) ချက်နဲ့ ရှောင်ရမယ့်အချက် (၃) ချက်ကို Sharing လေး
လုပ်ပေးချင်ပါတယ်။

ဆောင်ရမယ့်အချက် (၃) ချက်

အမှားတွေကို ထောက်ပြသူ

- ကိုယ့်ရဲ့ အမှားတွေကို ထောက်ပြပေးတဲ့သူက ကိုယ့်ကို လမ်းမှန်
ရောက်အောင် အမြဲဖေးမပေးတဲ့ မိတ်ဆွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။
ဥပမာ- Aye ဆိုရင်ပေါ့နော် အလုပ်မှာ Aye ရဲ့ Senior ဖြစ်တဲ့
General Manager ETဆိုရင် အလုပ်မှာ လိုအပ်တဲ့ Skillတွေကို
အကြံပေးရုံမကဘူး။ Aye ရဲ့ Personal Lifeကိုပါ အမှားအမှန်

ထောက်ပြပေးတဲ့သူမျိုးပေါ့နော်။ ဒါကြောင့် အဲလိုကိုယ့်အမှားတွေကို
ထောက်ပြပေးတဲ့သူမျိုးကို Appreciate လုပ်ရမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်ဒုက္ခရောက်ချိန် ကူညီပေးသူ

- ဒါကတော့ အကုန်လုံး သိကြမှာပါ။ ရွှေရှိမှ အမျိုးတော်တဲ့ခေတ်ကြီး
မှာ ကိုယ်ဒုက္ခရောက်နေတဲ့အချိန် ကိုယ့်ရဲ့အခက်အခဲတွေကို ကူညီ
ဖြေရှင်းပေးတဲ့ မိတ်ဆွေမျိုးဆိုတာ အရမ်းကို တန်ဖိုးကြီးပါတယ်။
ဒီနေ့လို အရာရာခက်ခဲနေတဲ့ ခေတ်ကြီးမှာဆိုရင် ပိုလို့တောင် အဲလို
မိတ်ဆွေမျိုးကို ဆောင်ရမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

စာအုပ်စာပေလေ့လာသူ

- စာအုပ်စာပေ လေ့လာတဲ့သူ အများစုက အတွေးအခေါ်ပိုင်းမှာရော
အခက်အခဲ ပြဿနာဖြေရှင်းတဲ့အပိုင်းမှာ စံနမူနာထားထိုက်တဲ့
မိတ်ဆွေတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ စာပေနဲ့ရင်းနှီးတဲ့ မိတ်ဆွေတွေက
ပြဿနာတွေကို လိမ္မာပါးနပ်စွာ ဖြေရှင်းနိုင်တဲ့သူတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ရှောင်ရမယ့်အချက် (၃) ချက်

ညည်းညူတတ်တဲ့ အပေါင်းအသင်း

- အားနေ ခိုလိုပဲ အမြဲတမ်းညည်းနေတဲ့ အပေါင်းအသင်းတွေအနားမှာ
နေနေရတာက ကိုယ့်ရဲ့တစ်နေ့တာကို လာဘ်တိတ်စေသလို ကိုယ်ပါ
ပူလောင်ရပါတယ်။ အဲဒီတော့ ကိုယ့်အနားမှာ အဲလိုအပေါင်းအသင်း
မျိုး ရှိနေတယ်ဆိုရင် ရှောင်ဖို့ ပြောချင်ပါတယ်။

Relationship & Career

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တာဝန် မယူတတ်တဲ့ အပေါင်းအသင်း

- ပိုက်ဆံချေးပြီး နေ့ရွှေ့ညရွှေ့ လုပ်နေတာတို့၊ သေးသေးလေးကအစ အကူအညီတောင်းနေတဲ့ သူတို့ဆိုတာ အပေါင်းအသင်းတွေထဲမှာ တွေ့ဖူးကြမှာပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တောင် အသေးအဖွဲ့လေးကအစ တာဝန်မယူတတ်တဲ့သူက ရေရှည်မှာ လုပ်ငန်းကြီးတွေ လုပ်နိုင်ဖို့ဆိုတာ ဝေလာဝေးပါပဲ။

တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့ အပေါင်းအသင်း

- Selfish ဆန်တဲ့သူတွေ တော်တော်များများက ကိုယ့်အတွက်ပဲ ကိုယ်ကြည့်တတ်တဲ့သူတွေဖြစ်ပြီး ကိုယ်အဆင်ပြေရင် ပြီးရော တခြားသူတွေ ဘယ်လိုနေနေဆိုတဲ့ တကိုယ်ကောင်းသမားတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲ့လိုလူတွေက သူတို့ဖြစ်ချင်တာ၊ သူတို့လုပ်ချင်တာပဲ သိတဲ့သူတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲ့လိုမိတ်ဆွေမျိုးကို အနားမှာထားလို့ လည်း အကျိုးမရှိပါဘူး။

မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းဆိုတာ တကယ်တော့ ရှေ့ဆက်လျှောက် ရမယ့် လူမှုရေးမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ စီးပွားရေးမှာပဲဖြစ်ဖြစ် တကယ်ကို သတိထား ဆင်ခြင်ရမယ့်အရာတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ကလည်း ကောင်းတဲ့အပေါင်းအသင်း လိုချင်ရင် ကောင်းတဲ့မိတ်ဆွေ ဖြစ်နေရပါမယ်။ ဒါကိုတော့ အမှတ်ရပါ။



အရှုံးတွေကို ဘယ်လို ရင်ဆိုင်မလဲ

ကမ္ဘာကျော် KFC ပိုင်ရှင်ဖြစ်တဲ့ အငြိမ်းစားဗိုလ်မှူး Sanders ဟာ သူ့အသက် ၆၅ နှစ်အထိ အများကြီး ကျရှုံးမှုတွေ၊ ဆုံးရှုံးမှုတွေကို ရင်ဆိုင်ခဲ့ရပါတယ်။ သူ့ကိုယ်သူ အဆုံးစီရင်ဖို့တောင် ကြိုးစားခဲ့ဖူးတဲ့သူပါ။ ဒါပေမဲ့ သူ့အသက် ၈၈ နှစ်မှာ ဘီလီယံနာ ကမ္ဘာ့သန်းကြွယ်သူဌေးကြီး ဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။

ဆိုတော့ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ ပန်းတိုင်တွေဆီ မရောက်ခင်မှာ အရှုံးတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတာတွေ၊ လဲကျရတာတွေ ကြုံရတတ်တာကို သိထားရပါမယ်။ ဒါတွေကို ဘယ်လိုရင်ဆိုင်မလဲ။

● လက်ခံပါ။

ကိုယ့်ရဲ့ ကျရှုံးမှုတွေကို လက်ခံတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ အဲ့ဒါကို လက်မခံနိုင်ဘဲ မခံမရပ်နိုင်ဖြစ်နေလို့ မရပါဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ အရှုံးတွေက နောက်တစ်ဆင့် အောင်မြင်မှုရဲ့ လှေကားထစ်တွေဆိုတာ မမေ့ပါနဲ့။ ဒါကြောင့် လက်ခံတတ်ရပါမယ်။

● ရင်ဆိုင်ပါ။

ပြဿနာတွေကို ရှောင်မပြေးပါနဲ့။ ကောင်းသည်ဖြစ်စေ၊ ဆိုးသည်ဖြစ်စေ ရင်ဆိုင်ပါ။ မဟုတ်လည်း ရင်ဆိုင်ရမယ့်အတူတူ ဘာလို့ ရှောင်ပြေးနေမှာလဲ။

● အနားယူပါ။

အနားယူပါ ဆိုတဲ့နေရာမှာ အေးဆေး ဇိမ်လေးနဲ့ ယပ်ခတ်အနားယူ အပျော်ရှာတာကို ပြောချင်တာမဟုတ်ပါဘူး။ ကြုံခဲ့တဲ့ပြဿနာတွေ၊ ကျရှုံးခဲ့တဲ့ ဆုံးရှုံးမှုတွေကို ပြန်ပြီး ခေါင်းအေးအေးနဲ့အနားယူပြီး အဖြေရှာဖို့လိုပါတယ်။

● သင်ယူပါ။

အရှုံးတွေချည်းပဲ ထပ်ကာထပ်ကာ ရင်မဆိုင်ချင်ရင် သင်ယူလေ့လာဖို့ မမေ့ပါနဲ့။ ဥပမာ - Basic လောက်ပဲ သိထားတဲ့ ပညာကို professional ထိ တတ်မြောက်အောင် သင်ယူလေ့လာတာမျိုးတွေ လုပ်ပါ။ ဒါဟာကိုယ့် Life အတွက်ရော career လမ်းကြောင်းအတွက်ပါ effective ဖြစ်စေပါတယ်။

● ဖြည်းဖြည်းနဲ့မှန်မှန် Step by Step သွားပါ

တစ်ခါတလေမှာ အလောတကြီး ဆုံးဖြတ်လိုက်တာတို့၊ ပြီးပြီးရော လုပ်လိုက်တာတို့က ၈၀% လောက်က ကျရှုံးတာများပါတယ်။ ဒါကြောင့် ခြေလှမ်းတွေ မြန်ဖို့ထက် မှန်ဖို့လိုပါတယ်။

ကိုယ် တကယ် အရှုံးတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်လည်စမ်းစစ်ဖို့ လိုအပ်တဲ့အကြောင်းအရာလေးတွေကို စေ့မှုပေးသွားတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အရှုံးတွေကို အပြုံးနဲ့သိမ်းပြီး နောက်တစ်ဖန် အောင်မြင်မှုကို အရယူ ပါ။ အကြိမ်ကြိမ် ကျရှုံးနေဦးတော့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် အရှုံးမပေးသရွေ့ အောင်မြင်မှုဆိုတဲ့အရာက ကိုယ့်အနားလေးမှာပဲဆိုတာ သတိရပါ။



ကိုယ်ရဲ့ Personal Brand ကို ဘယ်လိုတည်ဆောက်မလဲ

Personal Brand လို့ ပြောလိုက်တာနဲ့ ဘာကို ပြေးမြင်လဲ။

ဥပမာ... Steve Jobs လို့ ပြောလိုက်တာနဲ့ Apple Brand ကို တန်းပြီး မြင်မိသလိုပေါ့။

အဲ့ဒါဟာ သူ့ရဲ့ Personal Brand ပါပဲ။ ဒီနေ့ခေတ်မှာ ကိုယ်ရဲ့ personal brand ကို တည်ဆောက်တဲ့အခါမှာ Valuable personal brand ဖြစ်ဖို့ လိုပါတယ်။

● ဘယ်လို Brand မျိုး တည်ဆောက်မှာလဲ။

အရမ်း အရေးကြီးပါတယ်။ ကိုယ်ရဲ့ Brand Image ကို ဘယ်လို Brand မျိုး တည်ဆောက်မှာလဲဆိုတာ အဓိက သော့ချက်ပါပဲ။ ကိုယ်ဘယ် Platform ကို သွားမလဲဆိုတာ အရင်စဉ်းစားပါ။

ဥပမာ- အေးဆိုရင် စာဖတ်တာနဲ့ ပတ်သက်တာတို့ Thinking Knowledge လေးတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး Sharing လုပ်ပေးနေတာဆိုတာ ဒါကို အေး တည်ဆောက်ထားတဲ့ Personal Brand လို့ ပြောလို့ရတယ် ပေါ့နော်။

- ကိုယ်ဘယ်နေရာမှာ အားသာလဲဆိုတာ သိထားပါ။

ကိုယ့်ရဲ့စိတ်အားထက်သန်မှုက ဘယ်နေရာမှာ အားစိုက်ထုတ်နေလဲ။ တစ်နည်းအားဖြင့် ကိုယ့်ရဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုကို သိအောင်လုပ်ပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ Strength က ကိုယ့်ရဲ့ Brand လို့လဲ ပြောလို့ရပါတယ်။

- Update အမြဲလုပ်ပါ။

အမြဲတမ်း Update ဖြစ်နေပါစေ။ Idea အသစ်တွေ၊ creation တွေ၊ သင်ယူလေ့လာမှု Skill တွေက အမြဲ up to date ဖြစ်နေရပါမယ်။ ဒါမှ ခေတ်ရေစီးကြောင်းနဲ့အတူ အမှီလိုက်နိုင်မှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

- ကိုယ့် Brand Value ကို ထိန်းသိမ်းပါ။

ကိုယ့် Brand value ကို ထိန်းဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ပြောနေကျ စကားလေးတစ်ခုလိုပေါ့။ အောင်မြင်တဲ့နေရာရဲ့ ထိပ်ကို ရောက်သွားရင် အဲ့ဒီနေရာ မြို့ဖို့အတွက် ထိန်းသိမ်းရခက်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ့် Brand ရဲ့ value ကို stable ဖြစ်ဖို့အတွက် ကိုယ့်မှာ တာဝန်ရှိပါတယ်။

အခုပြောပြသွားပေးတဲ့ အချက် (၄) ချက်က အဓိက Point out လေးတွေကို ပြောပြသွားတာပဲဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ Brand ကို ကောင်းကောင်းတည်ဆောက်ထားရင် career life ရော တခြား other တွေမှာပါ တကယ်ကို Image ကောင်းကောင်းလေး ထင်ဟပ်စေပါတယ်။



ထက်မြက်တဲ့ အမျိုးသမီးများတွင် ရှိထားသင့်သည့် အရည်အချင်းများ

ဒီနေ့ခေတ်မှာ အောင်မြင်တိုးတက်တဲ့ လုပ်ငန်းတွေကို ဦးဆောင်နေကြသူတွေဟာ အမျိုးသားတွေချည်းပဲ မဟုတ်တော့ပါဘူး။ တကယ်တော်ပြီး ထက်မြက်တဲ့ အမျိုးသမီးတွေကလည်း အောင်မြင်တိုးတက်တဲ့လုပ်ငန်းခွင်တွေကို ဦးဆောင်နေတာ အားလုံးပဲ သိကြမှာပါ။

ဒါကြောင့် ဒီနေ့မှာတော့ ထက်မြက်တဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ဦးစီတိုင်းမှာ ရှိသင့်တဲ့ အရည်အချင်းတွေအကြောင်းကို အချက်လေး (၆) ချက်နဲ့ Sharing လေး လုပ်ပေးချင်ပါတယ်။

(၁) စိတ်အားထက်သန်မှုရှိခြင်း။

ကိုယ်သွားနေတဲ့လမ်းကြောင်း၊ ကိုယ်လုပ်နေတဲ့အလုပ်အပေါ် စိတ်အားထက်သန်မှုရှိခြင်းက အမြင့်ကို တက်မယ့် လှေကားထစ်တွေအတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါတယ်။

(၂) တကယ်တော်တဲ့သူများနှင့် မိတ်ဆွေဖွဲ့ခြင်း။

အပေါင်းအသင်းတွေကလည်း ကိုယ်သွားနေတဲ့ လမ်းကြောင်းတွေမှာ အထောက်အကူ အများကြီး ပေးပါတယ်။ ထက်မြက်တဲ့သူတွေရဲ့ နောက်ကွယ်မှာ တကယ်တော်တဲ့ မိတ်ဆွေတွေ အမြဲ ရှိနေတတ်ပါတယ်။

(၃) အမှားလုပ်မိမှာကို မကြောက်ပါနဲ့။

တော်တော်များများ အမှားလုပ်မိမှာကို စိုးရိမ်တတ်ကြပါတယ်။ တစ်ခုသိထားရမှာက အဲဒီအမှားတွေကပဲ အောင်မြင်မှုဆီ တွန်းပို့ပေးနေတာကို သတိရပါ။

(၄) စည်းကမ်းရှိပါ။

စည်းကမ်းသည် လူ၏တန်ဖိုးပါ။ ဒါကြောင့် နှုတ်ကအစ စည်းကမ်းရှိပါစေ။

အနေအထိုင် အပြောအဆို စည်းကမ်းရှိတဲ့ အမျိုးသမီးက တကယ့်လက်တွေ့မှာ အဖိုးတန်လေးတစ်ဦးပါပဲ။

(၅) လေ့လာသင်ယူပါ။

လေ့လာသင်ယူတဲ့ အမျိုးသမီးတွေက comfort zone မှာပဲ သာယာနေတဲ့ အမျိုးသမီးတွေထက် လုပ်ငန်းခွင်မှာရော Personal Life မှာပါပိုပြီး Smart ကျစေပါတယ်။

(၆) မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိတဲ့ အမျိုးသမီးတွေက ဘယ်လောက်

Relationship & Career

ခက်ခဲတဲ့ ပြဿနာဖြစ်ဖြစ် အကောင်းဆုံး ဖြေရှင်းနိုင်ပါတယ်။ ဖြေရှင်းတဲ့ နေရာမှာလည်း တကယ်ကို စည်းစနစ်ကျကျနဲ့ နည်းလမ်းမှန်မှန် ဖြေရှင်း နိုင်တဲ့သူတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အခု ပြောပြသွားတဲ့ အချက်လေးတွေက ကိုယ်ကိုယ်တိုင်မှာရော ရှိနေလားဆိုတာ ပြန်ပြီး သုံးသပ်လို့ ရပါတယ်။ ခေါင်းမော့ ရင်ကော့ပြီး အရာရာကို ယုံကြည်မှုနဲ့ ရင်ဆိုင်နိုင်တဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ဦးဟာ ဒီကမ္ဘာပေါ်မှာ အတောက်ပဆုံးသော အမျိုးသမီးပါပဲ။



လုပ်ငန်းခွင်တွင် ရှိထားသင့်သည့် အရည်အချင်းများ

အတွေ့အကြုံလိုချင်လို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဝမ်းရေးကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ် အေးတို့
တွေက လုပ်ငန်းခွင်ထဲကို အကြောင်းအမျိုးမျိုးနဲ့ ဝင်ရောက်လာကြတာပဲ
ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါဆိုရင် လုပ်ငန်းခွင်ထဲမှာ ရှိထားသင့်တဲ့အရည်အချင်းတွေနဲ့ ပတ်
သက်ပြီး ဒီတစ်ခါမှာ အချက် (၅) ချက်နဲ့ Sharing လေး လုပ်ပေးချင်ပါတယ်။

(၁) Time management

ဘယ်လောက်များတဲ့ အလုပ်တွေဖြစ်ဖြစ် Time Management
skillကောင်းနေရင် အချိန်မီ ပြီးမြောက်ပါတယ်။ စီမံခန့်ခွဲမှုတွေ အများကြီး
မှာမှ အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှု skill မရှိနေဘူးဆိုရင် ဘယ်လောက်ပဲ တော်နေပါစေ
အရာမရောက်ပါဘူး။

(၂) Communication skill

Communication skill ကောင်းတဲ့လူတစ်ယောက်ဟာ လုပ်ငန်းခွင်

Relationship & Career

အတွင်း ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးတဲ့ နေရာမှာရော customer တွေနဲ့ dealing လုပ်တဲ့ နေရာမှာပါ ခြေတစ်လှမ်း အမြဲသာနေတတ်ပါတယ်။

(၃) Problem Solving Skill

လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ကြုံလာတဲ့ ပြဿနာတွေကို အကောင်းဆုံးနဲ့ ဘက်မလိုက်ဘဲ ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ ဒီအခုပြောပြတဲ့ Problem Solving Skill ရှိနေဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

(၄) တာဝန်ယူမှု၊ တာဝန်ခံမှု (Responsibility)

ကိုယ်ဦးဆောင်ပြီး လုပ်ပေးရမယ့် အလုပ်တာဝန်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး လုပ်ငန်းခွင်အတွင်းပိုင်းရော ပြင်ပပိုင်းမှာပါရှိနေတဲ့ ပြဿနာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ နောက်ဆက်တွဲ တာဝန်တွေပဲဖြစ်ဖြစ် တာဝန်ယူ ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။

(၅) Technical Skill

ဒီနေ့လို အင်တာနက်ခေတ်ကြီးထဲမှာ နည်းပညာဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု ကလည်း တကယ်ကို အရေးပါအရာရောက်လာပါပြီ။ Technical skill နဲ့ Business တွေ အများကြီး တည်ဆောက်နေကြတာကို မမေ့ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အခုပြောပြသွားတဲ့ လုပ်ငန်းခွင်မှာ ရှိကို ရှိထားသင့်တဲ့ Skill လေးတွေက ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ Company တစ်ခုမှာလုပ်ရင်ပဲဖြစ်ဖြစ် အခြေခံလိုအပ်တဲ့ skill လေးတွေကို ရေးသားထားတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။



ကိုယ့်ရဲ့တစ်နေ့တာကို အကောင်းဆုံး ဘယ်လိုဖြတ်သန်းမလဲ

ကိုယ့်ရဲ့တစ်နေ့တာကို ဘယ်လိုစိတ်နဲ့ ဖြတ်သန်းဖြစ်ပါသလဲ။
ခက်ခဲကျပ်တည်းနေကြတဲ့ ဒီနေ့ခေတ်မှာ ရှင်သန်ရတဲ့သူတွေအတွက်တော့
တစ်ဦးချင်းစီရဲ့ တစ်နေ့တာ ဖြတ်သန်းမှုဟာ အကောင်းချည်းပဲကြုံနေမှာ
မဟုတ်သလို အဆိုးချည်းပဲလည်း ကြုံနေမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဒီတစ်ခါမှာ ကိုယ့်ရဲ့တစ်နေ့တာကို ဘယ်လိုအကောင်းဆုံး ဖြတ်သန်း
မလဲဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အချက်လေး ၅ ချက်နဲ့ Sharing လေး လုပ်ပေး
ချင်ပါတယ်။

● နေ့ရက်တိုင်းကို ကျေးဇူးတင်စိတ်နဲ့ဖြတ်သန်းပါ။

တစ်နေ့တာကို ကိုယ်လုပ်ချင်တဲ့ အရာလေးတွေ၊ ကိုယ်သွားနေတဲ့
ပန်းတိုင်ဆီ လျှောက်ခွင့်ရနေတဲ့ အခွင့်အရေးတွေ၊ ကိုယ်ချစ်တဲ့သူတွေနဲ့
ဖြတ်သန်းနေရတဲ့ အချိန်လေးတွေဖြစ်တဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်စိတ်နဲ့ ဖြတ်
သန်းပါ။

Relationship & Career

● အကောင်းမြင်စိတ်နဲ့ ကြည့်ပါ။

Positive vibe ရှိတဲ့သူတွေကို ကြည့်ကြည့်ပါ။ သူတို့ဆီမှာ ဘာကို အမြဲတွေ့နေရလဲ ဆိုတော့ အကြည်ဓာတ်ဆိုတဲ့ အရာလေးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အကောင်းမြင်စိတ်ဟာ လူကို အေးမြစေပါတယ်။

● အအိပ်အစား မှန်ပါစေ။

လူတစ်ယောက်ရဲ့ တစ်နေ့တာမှာ အအိပ်အစားမှန်နေဖို့က အရေးကြီးပါတယ်။ ဘယ်လောက်ပဲ အလုပ်တွေများနေပါစေ ကိုယ့်ရဲ့ကျန်းမာရေးကို ရေရှည်အတွက် ဂရုစိုက်ဖို့ မမေ့ပါနဲ့။

● ရည်မှန်းချက်နဲ့ အသက်ရှင်ပါ။

ရည်ရွယ်ထားတဲ့ ပန်းတိုင်တွေဆီကို အရောက်လှမ်းနေတယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကလေးနဲ့ အသက်ရှင်ကြည့်ပါ။ ဒါဆိုရင် နေ့ရက်တိုင်းဟာ တန်ဖိုးရှိနေမှာ အမှန်ပါပဲ။

● ကိုယ့်ရဲ့ ဖြစ်တည်မှုကို တန်ဖိုးထားပြီး ဖြတ်သန်းပါ။

တစ်နေ့တာကို အကောင်းဆုံး ဖြတ်သန်းတဲ့နေရာမှာ သူများနဲ့ယှဉ်ပြီး အားငယ်စိတ်နဲ့ မဖြတ်သန်းပါနဲ့။ ကိုယ့်ရဲ့ ဖြစ်တည်မှုနဲ့ အထောက်အပံ့ ရှင်သန်ပါ။

အခုပြောပြသွားတဲ့ အကြောင်းအရာလေးတွေက ကိုယ့်ရဲ့တစ်နေ့တာကို အကောင်းဆုံး ဖြတ်သန်းတဲ့နေရာမှာ အထောက်အကူ ဖြစ်စေမယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။

တန်ဖိုးရှိသော နေ့ရက်လေးတွေ ဖန်တီးပါ

ကိုယ့်နှုတ်က ထွက်လာတဲ့ စကားလုံးတွေဟာ ကိုယ်ဘယ်လိုလူလဲ ဆိုတာကို ဖော်ပြပါတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ အပြုအမူတွေကနေတစ်ဆင့် ကိုယ့်အဆင့်အတန်းကို ဖော်ပြ ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဘယ်သူတွေ ဘယ်လောက် ယုတ်ညံ့ ယုတ်ညံ့ ကိုယ့်ရဲ့ တန်ဖိုးရှိတဲ့ပုံရိပ်ကို မဖျက်ဆီးလိုက်ပါနဲ့။

သပ်ရပ်စွာ ဝတ်ဆင်ပါ။ ချိုသာသော စကားတွေပြောဆိုပါ။ ချစ်တဲ့ စိတ်နဲ့ အရာရာကို စေတနာထားပြီး လုပ်ကိုင်ပါ။ လှပသော နေ့ရက်လေးတွေ ဖန်တီးပါ။



ဘာကြောင့် ရာထူးမတိုးတာလဲ

အလုပ်လည်း အချိန်မှန်တယ်။ ခိုင်းတာတွေလည်း ပြီးအောင်လုပ်တယ် ကိုယ့် JD အကုန်လုံးကိုလည်း တာဝန်ကျေအောင် လုပ်ရဲ့သားနဲ့ ဘာကြောင့် ရာထူးမတိုးတာလဲ။ ဘာကြောင့် လစာမကောင်းတာလဲ။

ဒီလိုအဖြစ်မျိုး ၈၅% လောက် ကြုံနေရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီနေ့ မှာတော့ ဘာကြောင့် ရာထူးလစာ မတိုးတာလဲဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး လုပ်မိနေတတ်တဲ့ အရာလေးတွေကို ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

(၁) ပုံမှန်ပဲ တွေးခေါ်ခြင်း။

ကိုယ့်ရဲ့လုပ်ပုံကိုင်ပုံ၊ လုပ်ငန်းပိုင်းတွေးခေါ်ပုံတွေက ခုချိန်ထိ ပုံမှန် ပဲ စဉ်းစားနေတယ်။ ပုံမှန်ပဲ တွေးခေါ်နေတယ်ဆိုရင် သင် ဘယ်တော့မှ နေရာတစ်ခု ရမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် အေးက ဖောက်ထွက်နိုင်တဲ့ အတွေးတွေ၊ စိတ်ကူးတွေက တကယ့်အလုပ်မှာ ထိရောက်မှသာလျှင် ကိုယ့်ရဲ့ Performanceနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ Skill ကို အသိအမှတ်ပြုမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

(၂) ရတဲ့နေရာလေးမှာပဲ ကျေနပ်နေခြင်း။

ဒီနေရာ ဒီရာထူးမှာပဲ ပျော်နေပြီး ကျေနပ်နေတဲ့သူတွေ အများကြီး ရှိကြပါတယ်။ ငါက အသက်အရွယ်တစ်ခု ရနေပါပြီ။ ဒီလစာလေးက စားလောက်ပါပြီ။ ထပ်ပြီး ခေါင်းရှုပ်ခံပြီး အပင်ပန်းမခံတော့ပါဘူးဆိုတဲ့ လူတွေ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ မြင်ဖူးကြမှာပါ။ ဒီလိုလူတွေကို ကြည့်ကြည့်ပါ။ companyတစ်ခုရဲ့ အရေးပါတဲ့သူတွေထဲမှာ သူတို့ မပါပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဒီလိုအတွေးမျိုးတွေကို ဖျောက်ပါ။ ကိုယ်စွမ်းသလောက် အတတ်နိုင်ဆုံး ကြိုးစားသင်ယူတဲ့သူတစ်ယောက်အတွက် နေရာတစ်နေရာ အမြဲ ရှိပါတယ်။ ပတ္တမြားမှန်ရင် နှံ့မနစ်ဘူးဆိုတဲ့ စကားလိုပေါ့။

(၃) သင်ယူလေ့လာမှု အားနည်းခြင်း။

အားလုံးသိတဲ့အတိုင်း ဒီနေ့လို တိုးတက်မြန်ဆန်နေတဲ့ ခေတ်ကြီးမှာ သင်ယူလေ့လာမှု Skill ရှိမနေဘူးဆိုရင် သူများနဲ့ယှဉ်ဖို့ နေနေသာသာ ကိုယ်တိုင်သိမ်ငယ်ပြီး အားငယ်နေရပါလိမ့်မယ်။ မပြိုင်ခင်ကတည်းက ရှုံးနေတဲ့ ဇာတ်လမ်းကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ရေးနေသလိုပါပဲ။ ဒါကြောင့် organization အတွက်မှ မဟုတ်ပါဘူး။ သင်ယူလေ့လာတယ်ဆိုတာ ကိုယ့်အတွက်လည်း ပါပါတယ်။ ဒါကို သိထားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

(၄) အဆိုးမြင်ခြင်း

အဆိုးမြင်တဲ့သူတွေက ဘယ်တော့မှ သူတို့ကို ဘယ်သူကမှ welcome မလုပ်တတ်ကြပါဘူး။ ဒါကြောင့် negative thinking များတဲ့သူ တစ်ယောက်ဟာ organization ထဲကသူတွေ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေနဲ့လည်း

Relationship & Career

အဆင်ပြေမှာ မဟုတ်သလို လုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်တဲ့အပိုင်းမှာလည်း အဆင်ပြေ
မှာ မဟုတ်တဲ့အတွက် အဲလိုအကျင့်ဆိုးရှိနေခဲ့ရင် ပြင်ဖို့အရေးကြီးပါတယ်။

(၅) Problem Solving Skill အားနည်းခြင်း

ပြဿနာ ဖြေရှင်းတဲ့အပေါ်မှာလည်း အလုပ်က စကားအများကြီး
ပြောသွားပါတယ်။ ဘာလုပ်ငန်းမဆို ပြဿနာရှိစမြဲပါပဲ။ ဒီပြဿနာတွေကို
အကောင်းဆုံး Handle လုပ်နိုင်တဲ့သူနဲ့ ပြဿနာတွေကို အဖြေမရှာနိုင်ဘဲ
ဖြေရှင်းပုံဖြေရှင်းနည်း လွဲနေတဲ့သူမျိုး ဒီလူနှစ်ဦး ယှဉ်လာရင် ဘယ်သူက
သာနေမလဲဆိုတာ အားလုံးပဲသိကြမှာပါ။ ဘယ်လုပ်ငန်းပဲလုပ်လုပ် problem
solving skill အားနည်းနေရင် နေရာတစ်ခုမှာ လစာကောင်းကောင်း၊
ရာထူးကြီးကြီးရဖို့ ဝေလာဝေးပါပဲ။



နည်းလမ်းမှားတွေနဲ့ Social Media ကို အသုံးပြုမိနေပြီလား

Social media ဆိုတာ ကိုယ့်အိမ်တွင်းရေးဖောက်ပြန်မှုတွေ၊ ကိုယ့်မိသားစု အရှက်ရမယ့်ကိစ္စရပ်တွေ၊ တစ်ပါးသူကို စော်ကားပြောဆိုတာတွေ သူတစ်ပါးကို ရွံ့လားစောင်းလားတွေအတွက် အသုံးပြုနေတာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာ သတိရပါ။

ကိုယ်မှန်တယ်ဆိုဦးတော့ ကိုယ့်ပေါင်ကိုယ် လှန်ထောင်းနေသလိုပဲ၊ ဖြေရှင်းဖို့ နည်းလမ်းမရှာဘဲ ကိုယ့်အဆင်မပြေမှုတွေကို social media မှာ ပေါက်ကွဲလိုက်တိုင်း ပြေလည်သွားတာရယ်လို့ မရှိပါဘူး။

သူတစ်ပါးတွေသာ ကိုယ့်ရဲ့အဆင်မပြေမှုတွေကို သိပြီး၊ ကြိတ်ပြီး လက်ခုတ်တီးနေကြမဲ့ သူတွေကြီးပဲဆိုတာ သတိရပါ။

ကိုယ့်ရဲ့ နာကျင်စရာဒဏ်ရာတွေတိုင်းဟာ social media မှာ ပေါက်ကွဲပြီး ချပြဖို့ မဟုတ်ဘူး။ လူတိုင်းသိအောင် တင်ဖို့လည်း မလိုဘူး။

ကိုယ့်ဒဏ်ရာရဲ့ အတိမ်အနက်ကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပဲ သိတာနဲ့ ပျောက်အောင် နည်းလမ်းရှာပြီး ကုသရမှာ ကိုယ့်ကို ဘဝကပေးထားတဲ့ တာဝန်ပဲဆိုတာ ရင့်ကျက်စွာ အမှတ်ရပါ။

ရင်ဆိုင်ဖို့ ခြေတစ်လှမ်းလေးပဲ လှမ်းဖို့လိုတယ်

ရှေ့ဆက်ရမယ့် နေ့ရက်တွေမှာ အမှောင်တွေဖုံးမယ့် နေ့ရက်တွေကို ကျော်ဖြတ်ရဦးမယ်။ မဖြစ်လာသေးတဲ့အရာတွေအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပြီး အရာရာရင်ဆိုင်ဖို့ အသင့်ပဲဆိုတဲ့ သတ္တိရှိဖို့ အရှိန်ယူရဦးမယ်။

ကိုယ့်ကျမှ တစ်ယောက်တည်း အနိမ့်အမြင့်တွေကို ရင်ဆိုင်နေရတာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာ သဘောပေါက်ပါ။

ဒုက္ခ၊ သုခ ဆိုတာ အမြဲ အတူလာနေကျမို့ ဆင်းရဲ ချမ်းသာမရွေး ကြုံကြ ရင်ဆိုင်ကြရတာတွေချည်းပဲဆိုတာ သတိရပါ။

လှပတဲ့နေ့ရက်တွေမှာ အတောက်ပဆုံးအောင်နိုင်သူအဖြစ် ဖြတ်သန်းပြီးရင် အမှောင်ကျတဲ့ နေ့ရက်တွေကိုလည်း ကျော်ဖြတ်ရဲတဲ့စိတ်နဲ့ အနိုင်ယူပါ။

ဒီလောကမှာ အသက်ရှင်နေသရွေ့ အလင်းတန်းကိုလည်း မြင်နေရမယ်။ အမှောင်ထုကိုလည်း ကြုံနေရမယ်။ အဓိက အကုန် ရင်ဆိုင်နိုင်တဲ့ ခြေတစ်လှမ်းလေး ရှိနေဖို့ပဲ။



ကိုယ့်စိတ်ကြိုက် ရှင်သန်ပါ

ဘဝမှာ လိုတာထက်ပိုပြီးလည်း မမျှော်လင့်တော့ဘူး။ ရှိတာလေးမျှ
အဆင်ပြေအောင်လေး နေတတ်ဖို့ပဲလိုတယ်။ အနာပေါ်တုတ်ကျလို့လည်း
ထက်ပြီး မငိုရှိုက်တော့ဘူး။ ဒီဒဏ်ရာတွေကြောင့်ပဲ ကိုယ့်သန်မာခဲ့တာ
ပဲလေ။

လူတွေ ကဲ့ရဲ့ဝေဖန်နေလည်း ဂရုမစိုက်ဖြစ်တော့ဘူး။ လောကမှာ
ဘယ်သူကမှ ပြည့်စုံနေတာမှ မရှိပဲလေ။ မတူတဲ့လူတွေနဲ့လည်း လိုက်ပြီး
တန်းမညှိတော့ဘူး။

တန်ဖိုးမသိတဲ့သူတွေအတွက် ဘာကြောင့် စိတ်အပင်ပန်းခံမလဲ။
လှအောင်နေမယ်။ အလှဆုံးပြီးမယ်။ ကိုယ့်ခြေထောက်ပေါ် ကိုယ်ရပ်တည်
မယ်။ ပျော်ရွှင်စွာဖြတ်သန်းမယ်။ ဒါပါပဲ။

ဘယ်သူ့အတွက်ကြောင့်နဲ့မှ ကိုယ့်ရဲ့ ဖြစ်တည်မှု၊ တည်ရှိနေမှုကို
မပြောင်းလဲလိုက်ပါနဲ့။

ကိုယ့်အလှအတိုင်းလေးနေပါ။ အတောက်ပဆုံး ပြုံးပါ။ ကိုယ့်စိတ်
ကြိုက် ရှင်သန်ပါ။



အခက်အခဲတွေဆိုတာ လူတိုင်းမှာရှိတယ်

လူတိုင်းမှာ အခက်အခဲ ပြဿနာဆိုတာ ရှိစမြဲပဲ။ ကိုယ့်ကျမှ ကွက်ပြီး ခက်ခဲနေတာ မဟုတ်ဘူး။ ပြဿနာတိုင်းမှာ အဖြေရှိတယ်ဆိုတာ သတိရပါ။

လက်လျှော့လိုက်ဖို့ထက် အမှန်ကိုမြင်ပြီး ဖြေရှင်းနိုင်အောင် ကြိုးစားရှင်သန်ပါ။

ကိုယ်သာလျှင် ကိုယ့်ဘဝရဲ့ ပဲ့ကိုင်ရှင်ပဲမို့ အခက်အခဲတွေကို အခွင့်အလမ်းလို့မြင်ပြီး ကြမ်းတမ်းလည်း ဆက်လျှောက်ရဲတဲ့သတ္တိ ရှိပါစေ။

တကိုယ်တည်းဆိုပေမဲ့ ရှင်သန်ရဲတဲ့ ဖိနပ်တစ်စုံရှိနေသရွေ့ နေပူပူမှာလည်း လျှောက်ရဲရမယ်။



တန်ဖိုးရှိသောသူ

ကိုယ့်နှုတ်က ထွက်လာတဲ့ စကားလုံးတိုင်းဟာ ကိုယ့်ရဲ့အရည်အချင်းကို ကိုယ်စားပြုပါတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့အတွေးအခေါ် အပြုမူတွေဟာ ကိုယ့်ဂုဏ်သိက္ခာကို ကိုယ်စားပြုပါတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ရှင်သန်ပြုမူ နေထိုင်ပုံတွေဟာ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို ထင်ဟပ်စေပါတယ်။

တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်တဲ့ အချိန်တွေကို တန်ဖိုးရှိတဲ့သူတွေနဲ့ ကုန်ဆုံးခြင်းဟာ ကိုယ့် personal branding ကို ကိုယ်စားပြုပါတယ်။



နေ့ရက်တိုင်း လိုက်နာဖို့

- ◇ လှမ်းလိုက်တဲ့ခြေလှမ်းတိုင်း ခြေလှမ်းတိုင်းအတွက် အမှားနဲ့ အမှန်ကို ဝေခွဲတတ်ပါစေ။
- ◇ တိုတောင်းလွန်းတဲ့ဘဝဆိုတဲ့ အချိန်ခဏလေးမှာ အတောက်ပဆုံး ဖြတ်သန်းပါ။
- ◇ လူတွေကို စိတ်ကုန်လာတဲ့အခါ စာအုပ်စာပေနဲ့ မိတ်ဆွေဖွဲ့ပါ။
- ◇ စိတ်လုံခြုံမှု ပေးနိုင်တဲ့သူနဲ့ပဲ ဘဝကို ရှေ့ဆက်ပါ။
- ◇ သူများနဲ့မနှိုင်းယှဉ်ဘဲ ကိုယ့်ဘဝကို အကောင်းဆုံးတည်ဆောက်ပါ။
- ◇ နေ့ရက်တိုင်းကို အဓိပ္ပာယ်ရှိစွာ ဖြတ်သန်းပါ။
- ◇ ဘယ်အရာကိုမှ မမှီခိုဘဲ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးတတ်ပါစေ။
- ◇ အကူအညီလိုနေတဲ့ လက်တစ်စုံတွေအတွက် ပေးကမ်းခြင်းဖြင့် စွန့်ကြဲပါ။
- ◇ ပင်ပန်းစွာဖြတ်သန်းနေတဲ့ နေ့ရက်တွေအတွက် အနားယူဖို့မမေ့ပါနဲ့။
- ◇ အမှားတွေအတွက် အမှန်ပြင်တတ်ပါစေ။
- ◇ ကြုံလာတဲ့ဒုက္ခတွေကို ကြုံကြုံခံနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။
- ◇ ရဲရဲလှတဲ့လူ့ဘဝမှာ အပြစ်မြင်စိတ်တွေအစား အကောင်းမြင်စိတ်တွေနဲ့ ရှင်သန်ပါ။
- ◇ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ပါ။
- ◇ ရည်မှန်းချက်နဲ့ အသက်ရှင်ပါ။

ချစ်သော Aye

သင် အဝေဖန်ခံရပြီဆိုရင် ဂုဏ်ယူလိုက်ပါ

လူတချို့က သင့်ကို ဝေဖန်ကြလိမ့်မယ်။ Social media မှာတော့ သူ့ကိုယ်သူ တော်လှပါတယ်ပေါ့။ အပြစ်မရှိတဲ့ ဖြူစင်သူ innocent လေးပါပေါ့။

ဒီစကား ကျွန်မတို့ အမျိုးသမီးတွေကြား တော်တော်များများ ကြားနေကျ ဝေဖန်မှုလေးတစ်ခုပေါ့။

သင် ဒီလို ဝေဖန်ခံနေရပြီဆိုရင် ဂုဏ်ယူလိုက်ပါ။

သင့်ကို လိုက်မမီတဲ့ ခပ်တုံးတုံး မိန်းမတွေရဲ့ ဉာဏ်ရည်မမီတဲ့ comment တွေပဲဆိုတာမှတ်ထားပါ။ ဒီလောကမှာ ဘယ်သူမှ ခြောက်ပြစ်ကင်းတဲ့သူ မရှိသလို အမှားမလုပ်ဖူးတဲ့သူ တစ်ယောက်မှ မရှိပါဘူး။

လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ သူ့ story နဲ့သူ ရှိပြီးသားပါ။

ဒါကြောင့် သင်ကိုယ်တိုင်လည်း သူများကို အပြစ်တင် ဝေဖန်မိတာမျိုး မလုပ်မိပါစေနဲ့။ စဉ်းစားဉာဏ်မရှိတဲ့ မိန်းကလေးတွေရဲ့ ဝေဖန်ကဲ့ရဲ့ အပြစ်တင်တတ်တဲ့သူထဲ မပါပါစေနဲ့။

ကိုယ့် story ကို လှအောင်ရေးပါ။ သူတို့စကားတစ်ခွန်းကြောင့် သင့်ရဲ့ ရှေ့ဆက်လျှောက်မယ့် ခြေလှမ်းတွေကို မတွန့်ဆုတ်မိပါစေနဲ့။

Keep going girl .

Be Smart .



တွေးပူမနေပါနဲ့

အရာရာဟာ တည်မြဲနေခြင်း မရှိဘူးဆိုတဲ့ အသိလေးက ကိုယ့်ခြေ
လှမ်းတွေကို ရပ်တန့်မသွားဖို့အတွက် ကူညီပေးပါလိမ့်မယ်။

လူတိုင်း သူ့အခက်အခဲနဲ့သူမို့ ဘယ်သူ့ဒုက္ခ ပိုကြီးလဲဆိုတဲ့ ပေတံနဲ့
မတိုင်းပါနဲ့။

လူတိုင်း ဒဏ်ရာကိုယ်စီနဲ့မို့ သူများအနာကိုလည်း မဆွပါနဲ့။

နေတတ်ရင် ကျေနပ်စရာ လောကကြီးပါ။

ဘာလို့တွေးပူပြီး စိတ်ပင်ပန်းခံနေမလဲ။



စာဖတ်ပါ

- ✍ စာဖတ်တဲ့သူနဲ့ စာမဖတ်တဲ့သူ ပြဿနာ ဖြေရှင်းပုံချင်း ကွာသလို အတွေးအခေါ်ပိုင်းမှာလည်း စကားပြောပါတယ်။
- ✍ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှု အပိုင်းမှာလည်း စာဖတ်တဲ့သူက အမြဲ စာမဖတ်တဲ့သူထက် ခြေတစ်လှမ်း သာနေတတ်ပါတယ်။
- ✍ သင်ရော ဒီနေ့အတွက် စာဖတ်ပြီးပြီလား။



Toxic ဖြစ်တဲ့ အလုပ်ထဲက လူတွေနဲ့ ဘယ်လိုရင်ဆိုင်မလဲ

လုပ်ငန်းခွင်တိုင်းမှာ ရှိတယ်ပေါ့နော်။ ကိုယ့်ကို မနာလိုတဲ့သူတွေ အထက်လူကြီးလည်း ဖြစ်ရင်ဖြစ်မယ်။ ကိုယ့်ကို မုန်းနေတဲ့သူတွေလည်း ရှိမယ်။ အဲလို toxic people တွေကို ဘယ်လိုရင်ဆိုင်မလဲ။ အေးကတော့ ကိုယ့်အရည်အချင်းတွေနဲ့ပဲ ယှဉ်ပြိုင်တယ်။ နောက်ပြီး အဲလို valuable မဖြစ်တဲ့ လူတွေကြောင့် ကိုယ်နေ့တိုင်းအလုပ်သွားရမဲ့ ရက်တွေကို ညစ်ပတ် မခံဘူး။ ရှင်းတယ်။

ခပ်ပြုံးပြုံးနဲ့ပဲ ပတ္တမြားမှန်ရင် နှိမနစ်ဘူးဆိုတဲ့ စကားအတိုင်းပဲ ကိုယ့်အလုပ်ကို လုပ်တယ်။ ကိုယ့်တိုးတက်ရာ တိုးတက်ကြောင်းကိုပဲ တွေးတယ်။ ဒါကတော့ တကယ် ကျွန်မ ရင်ဆိုင်ခဲ့တဲ့နည်းလမ်းပါ။ တန်ဖိုး မရှိတဲ့ အမှိုက်တွေကို တန်ဖိုးဖြတ်လို့မရတဲ့ ကျွန်မတို့ ဦးနှောက်ထဲ မထည့်နဲ့။



လုပ်ငန်းခွင်မှာ ကိုယ့် Brand ကို ဘယ်လိုတည်ဆောက်မလဲ

ဥပမာ - ရိုးရိုးလေးပဲ စဉ်းစားကြည့်မယ်။ ကိုယ့်နဲ့အလုပ်အတူတူ လုပ်နေတဲ့ သူတွေထဲမှာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ဘယ်သူနဲ့ အလုပ်တွဲလုပ်ချင်လဲ ဘာကြောင့် တွဲလုပ်ချင်တာလဲ ဆိုပါတော့။ သူနဲ့ဆို စိတ်ချရတယ်။ လှည့် ကြည့်စရာမလိုအောင် သူက သူ့အလုပ်ကို တကယ်အာရုံထားတယ်။ ဒါမှ မဟုတ် သူ ဒီအလုပ်ကို အောင်မြင်အောင် လုပ်နိုင်မယ်လို့ ယုံကြည်တယ် ဆိုတာမျိုး။ အဲဒါ အဲဒီသူရဲ့ Personal Branding ကောင်းလို့ပဲ ဖြစ်တယ် ဆိုတော့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ကရော ဘယ်လိုကောင်းတဲ့ skill တွေ ရှိလဲ။ ကိုယ့်ရဲ့ Skill တွေက တကယ့်လုပ်ငန်းခွင်ဝင်တဲ့အခါ လုံးဝကို သိသာပါ တယ်။ ကိုယ်ဘယ်လို personal Branding တည်ဆောက်ထားလဲ လက်ရှိ လုပ်ငန်းခွင်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်နဲ့ အလုပ်တွဲလုပ်နေတဲ့သူက ဘယ်လိုမြင်လဲ။ အဲဒါ ကိုယ့်ရဲ့လုပ်ငန်းခွင်မှာ ရှိနေတယ် ကိုယ့် personal branding ပဲ။



လုပ်ငန်းခွင်မှာ Smart ကျကျနဲ့ လုပ်နိုင်ဖို့ အချက်များ

- အဝတ်အစားကို သပ်သပ်ရပ်ရပ် ဝတ်ဆင်ပါ။
- သင်ယူလေ့လာလိုစိတ် ပြင်းပြနေပါစေ။
- Sharing လုပ်ပေးပါ / သင်ပေးပါ။
- စေတနာထား အလုပ်လုပ်ပါ။
- တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ပန်းတိုင်သေးသေးလေးတွေ ချမှတ်ထားပါ။
- Communication skill ကောင်းနေပါစေ။
- Team Work နဲ့ fair ဖြစ်အောင် နေထိုင်တတ်ပါစေ။
- Always think positive
- Be ready for all problem



ကိုယ်လုပ်ငန်းမှာ ဝန်ထမ်းမြဲစေချင်ရင်

လုပ်ငန်းတစ်ခု လည်ပတ်ဖို့ဆိုတာ ဝန်ထမ်းတွေ Stable ဖြစ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါမှသာ ကိုယ့် Organization က မှန်မှန်နဲ့ ကောင်းကောင်းလည်ပတ်နိုင်မှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဒီနေ့မှာတော့ ကိုယ်လုပ်ငန်းမှာ ဝန်ထမ်းတွေမြဲစေဖို့အတွက် လိုအပ်မယ့် အချက်လေးတွေကို မျှဝေပေးလိုက်ပါတယ်။

• လုပ်ပိုင်ခွင့် ပေးပါ။

ငါ ပြောတဲ့တိုင်းပဲ လုပ်ရမယ်။ ငါ ခိုင်းတဲ့အတိုင်းပဲ ဆောင်ရွက်ရမယ် ဆိုတဲ့ နည်းလမ်းမျိုးနဲ့ Manage လုပ်လို့ မရပါဘူး။ ဒါကြောင့် သူတို့ အရည်အချင်းနဲ့တန်တဲ့၊ ညီမျှတဲ့ လုပ်ပိုင်ခွင့်ကိုပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

• တိကျသော JD ပေးခြင်း

လုပ်ရမယ့် တာဝန်တွေ တိတိကျကျ မပေးဘဲ ခိုင်းချင်တာခိုင်းမယ် လို့တဲ့နေရာမှာ သုံးမယ်ဆိုရင်တော့ ဘယ်ဝန်ထမ်းမှ ကြာကြာနေမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် တိကျတဲ့ JD လည်း ပေးဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

Relationship & Career

• မွမ်းမံသင်တန်းများထားရှိပေးခြင်း

ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ JD တွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မွမ်းမံ training တွေ ထားရှိပေးခြင်းကလည်း ဝန်ထမ်းတွေအတွက်ရော ကိုယ့် company အတွက်ပါ တိုးတက်မှု ရှိစေပါတယ်။ ဒါကြောင့် မွမ်းမံသင်တန်းတွေ ထားရှိပေးသင့်ပါတယ်။

• ထိုက်တန်သော လစာပေးခြင်း

တစ်ခါတစ်လေ salary fair မဖြစ်တဲ့အခါ ဝန်ထမ်းတွေအနေနဲ့လည်း အဆင်မပြေသလို company အတွက်လည်း မကောင်းတဲ့ အနေအထား လေးတွေ ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ထိုက်တန်တဲ့ လစာများလည်း သတ်မှတ် ပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အခုပြောပြသွားတဲ့ အချက်လေးချက်ကတော့ တကယ့်လက်တွေ့မှာ လည်း အသုံးဝင်မဲ့ အရာလေးတွေကို sharing လေး လုပ်ပေးသွားတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။



ရတဲ့လစာနဲ့ ဝင်ငွေထွက်ငွေ မကိုက်ခဲ့ရင်

ဝန်ထမ်းတော်တော်များများ ကြုံနေရတဲ့ အခက်အခဲကတော့ လစာနည်းတဲ့ ပြဿနာပါပဲ။

Comfort zone မှာပဲ သာယာနေတဲ့ ဝန်ထမ်းတွေကတော့ အဲ့အတွက် ပြဿနာမရှိပေမဲ့ အလုပ်မှာလည်း တကယ်အချိန်ပေးပြီး ပေးထားတဲ့တာဝန်တွေကို အမြဲတမ်း အလုပ်ပြီးအောင် လုပ်ပေးတဲ့အပြင် companyအတွက် တကယ်လည်း improve ဖြစ်အောင် လုပ်ပေးတဲ့ ဝန်ထမ်းတွေအတွက်ကတော့ ရထားတဲ့လစာက ကိုယ်လုပ်နေရတာနဲ့ မမျှနေရင် အဆင်မပြေပါဘူး။

ဒီလိုကြုံရတဲ့အခါ ကိုယ့်ဘက်က ဘယ်လိုအလုပ်တွေကို achieve လုပ်ပေးခဲ့ပြီးတော့ တာဝန်ကျေတဲ့အပေါ် လစာကိစ္စကို companyနဲ့ ဆွေးနွေးဖို့၊ ပြောရဲတဲ့သတ္တိရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အဲ့လိုမှမဟုတ်ဘဲ ဒီတိုင်း သူတို့တိုးပေးမှာကို စောင့်နေရင်တော့ အဆင်မပြေပါဘူး။

ကိုယ်လုပ်ဆောင်ပေးခဲ့တဲ့အရာတွေကိုချပြပြီး တန်ရာတန်ကြေးဖြစ်
တဲ့ လစာကို ကိုယ့်ဘက်က တောင်းဆိုရတဲ့ သတ္တိရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ကိုယ့်အထက်လူကြီးတွေ၊ မန်နေဂျာတွေကို ပြောပေမဲ့ သူတို့ဘက်က
မတင်ပြပေးတဲ့အခါ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က သက်ဆိုင်ရာဌာနကို ပြောရဖို့
အရေးကြီးပါတယ်။

သို့သော် company ဘက်မှ သူတို့အခြေအနေအရ တိုးပေးဖို့အဆင်
မပြေခဲ့ဘူးဆိုရင်လည်း ကိုယ်လုပ်အားနဲ့ထိုက်တန်တဲ့ တခြားအလုပ်တစ်ခုကို
ရှာဖို့လည်း တိုက်တွန်းချင်ပါတယ်။

ကျွန်မတို့လိုလူတွေက ကိုယ့်ဝန်ကိုယ့်ခွန်အားနဲ့ ထိုက်တန်တဲ့အရာကို
တော့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ထိုက်တန်တဲ့လစာနဲ့ အလုပ်ကို ရှာဖွေဖို့ လိုပါတယ်။
ကြိုးစားမှုတွေ၊ အလုပ်အပေါ်ထားတဲ့ စေတနာတွေအတွက် ကိုယ်နဲ့ထိုက်
တန်တဲ့လစာ ရကိုရမှသာ ဒီခေတ်လို အရာရာ ကုန်ဈေးနှုန်းတွေတက်နေတဲ့
ခေတ်ကြီးမှာ စားဝတ်နေရေးအတွက် အများကြီး မပြေလည်ရင်တောင်
အနည်းငယ်တော့ ချောင်လည်ဖို့ လိုပါတယ်။

ဒါကြောင့် ထိုက်တန်တဲ့လစာကို ရဖို့ မတွန့်ဆုတ်ပါနဲ့။

ငွေကြောင့် အလုပ်လုပ်နေတာလား။

အတွေ့အကြုံလိုချင်လို့ အလုပ်လုပ်နေတာလား။

စာဖတ်သူရော စဉ်းစားဖူးလား။

အခုလုပ်နေတဲ့အလုပ်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်မေးဖူးပါသလား။

ဘာကြောင့် ဒီအလုပ်ကို လုပ်နေတာလဲ။

• ငွေကြောင့်လား။

• အတွေ့အကြုံ လိုချင်လို့လား။

• ရာထူးကြောင့်လား။

ဘယ်လိုအကြောင်းကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းဖြစ်တဲ့
career မှာ ရပ်တည်နေတာလဲ။

အလုပ်လုပ်တဲ့နေရာမှာ ကျွန်မတို့တွေက ငွေတစ်ခုထဲကို ကြည့်ပြီး
အလုပ်လုပ်လို့ မရသလို အတွေ့အကြုံတစ်ခုတည်းကြောင့်လည်း အလုပ်
လုပ်လို့ မရပါဘူး။

အကုန်လုံးက သူ့နေရာနဲ့သူ အရေးပါပါတယ်။

အထက်မှာ ပြောပြထားတဲ့ အဓိကကျတဲ့ သုံးခုလုံးက balance
ဖြစ်နေရပါမယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ အရည်အချင်း လုပ်ကိုင်နိုင်မှုပေါ် မူတည်ပြီး အဲဒီအရာတွေနဲ့
ထပ်တူကျပြီး ညီမျှတဲ့ငွေ၊ ရာထူး အစရှိတဲ့အရာတွေကလည်း အရေးပါ
ပါတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့အချိန်၊ ကိုယ့်ရဲ့ Idea၊ ကိုယ့်ရဲ့အလုပ်အပေါ်မှာ ထားရှိထား
တဲ့ ခံယူမှုတွေက တကယ်လည်း လုပ်ငန်းခွင်အပေါ်မှာ ထိရောက်ပြီး
အကျိုးရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ငွေတစ်ခုတည်းကြောင့် အလုပ်လုပ်နေတာ မဖြစ်စေဘဲ
အတွေ့အကြုံရော ရသင့်ရထိုက်တဲ့ ရာထူးအတွက်ပါ အလုပ်လုပ်ရပါမယ်။
အလုပ်လုပ်တဲ့ လူတစ်ယောက်နဲ့ အလုပ်မလုပ်တဲ့ လူတစ်ယောက်က ဘယ်
တော့မှ စဉ်းစားတွေးခေါ် ဆုံးဖြတ်ပုံခြင်း တူမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ရင့်ကျက်ပုံ
ချင်းလည်း တူကြမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ အလုပ်လုပ်နေတဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ
အမြဲတမ်း အလုပ်မလုပ်တဲ့ လူတွေထက် နှာတစ်ဖျား သာလေ့ရှိကြသလို
ပြဿနာကို ဖြေရှင်းပုံဖြေရှင်းနည်းလည်း မတူကြပါဘူး။

လုပ်ငန်းခွင်ကပဲ ကျွန်မတို့တွေကို ဘဝအတွက် ၇၀% လောက်ကို
သင်ယူလေ့လာစရာတွေ၊ လူတွေအကြောင်းတွေ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေ

Relationship & Career

အကြောင်းတွေ အများကြီး သင်ပေးပါတယ်။ ကျန်တဲ့ ၃၀% ကတော့ ကိုယ့်ဗီဇနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့စည်းကမ်းတွေ၊ စိတ်နေစိတ်ထားတွေက handle လုပ် သွားစေတာပါ။



အလုပ်ထဲမှာ သူများအကြောင်းပြောရင်း အချိန်မကုန်စေနဲ့

ကျွန်မတို့နိုင်ငံမှာရှိတဲ့ ကုမ္ပဏီတော်တော်များများမှာ ဝန်ထမ်းအများစုဟာ အမြဲလိုလို သူများအကြောင်း ဝေဖန်မယ်၊ အပြစ်တင်မယ်၊ အတင်းပြောမယ်ဆိုတာတွေနဲ့ အလုပ်ရဲ့တစ်နေ့တာကို အစပြုကြတယ်။

ရုံးကား ဖယ်ရီပေါ်ရောက်ရင် ဘယ်ဌာနက ဘယ်သူကလေ၊ ဘာဖြစ်တာ၊ ဘာညာဆိုတာမျိုးပေါ့။ အလုပ်မစခင် ကော်ဖီဖျော်နေရင်းနဲ့လည်း အတင်းတုတ်လိုက်တာပဲ။

အဝတ်အစားအသစ်ဝတ်လာတဲ့ဝန်ထမ်း ဆိုရင်လည်း ဝေဖန်လိုက်တာပဲ။

ပြန်စဉ်းစားကြည့်ရင် မပြိုင်သင့်တဲ့ နေရာတွေမှာ ပြိုင်ကြတယ်။ မကုန်သင့်တဲ့အချိန်တွေ သူများအကြောင်း စပ်စုရင်း အချိန်ကုန်တယ်။ တကယ်လုပ်ရမယ့် အလုပ်ကြတော့ complete ဖြစ်အောင် မလုပ်ကြဘူး။ ပြီးရင် အတို့အထောင်က လုပ်သေးတယ်။

Relationship & Career

အဲဒီလိုလူတွေထဲ ကိုယ်မပါစေဖို့ အရမ်းအရေးကြီးသလို ကိုယ့်နှုတ်ကနေလည်း negative စကားတွေ၊ မသိဘဲနဲ့ သူများကို ဝေဖန်တာတွေ မလုပ်မိဖို့ အထူးဂရုစိုက်ပါ။

သူများနဲ့မတူဘဲ အလုပ်မှာ အရှေ့ကိုရောက်နေဖို့ဆိုရင် အပေါ်က ပြောပြသွားတဲ့ အချက်တွေကို ဂရုစိုက်ပြီး ဆင်ခြင်ရပါမယ်။

ကိုယ့်နှုတ်ကထွက်တဲ့ စကားလုံးတိုင်းဟာ လုပ်ငန်းခွင်ရဲ့တစ်နေ့တာမှာ သူများကို မထိခိုက်စေဘဲ၊ အလုပ်မှာ သေချာအာရုံစိုက်ပြီး ကိုယ်ရဲ့ JD တွေပြီးအောင်လုပ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ဒါမှ ကိုယ်နဲ့အလုပ်တွဲလုပ်နေတဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေလည်း ကိုယ့်ကို လေးစားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



Communication Skill ကောင်းနေပါစေ

တကယ်နံပါတ်တစ် အရေးကြီးဆုံးကတော့ အလုပ်ထဲမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်နေရာမှာပဲဖြစ်ဖြစ် skill တစ်ခုရှိဖို့ အရမ်း အရေးကြီးပါတယ်။ အဲဒါကတော့ communication skill ပါပဲ။

စကားပြောစွမ်းရည်ဖြစ်တဲ့ communication skill ဟာ ကျွန်မတို့ အလုပ်လုပ်တဲ့နေရာမှာ အများကြီး သက်ရောက်မှုရှိသလို personal development အပိုင်းမှာလည်း ထိရောက်မှု ရှိပါတယ်။

အဓိကလုပ်ငန်းခွင်ထဲမှာ communication skill ကောင်းတဲ့လူတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ အထူးအရေးကြီးပါတယ်။ communication skill ကောင်းတဲ့လူတစ်ယောက်ဟာ customer တွေနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အခါ ဒါမှမဟုတ် client တွေနဲ့ ဆက်သွယ်ပြောဆိုတဲ့အခါမျိုးမှာ သူများထက် နှာတစ်ဖျားသာ တတ်ပါတယ်။

Communication skill ကောင်းတဲ့အတွက် သူ့မှာ အလိုလိုနေရင်း negotiation skill ပါ ပါလာတတ်ပြီးသားမို့ပါ။

Relationship & Career

Negotiation skill (ညှိနှိုင်း/စေ့စပ်) နိုင်တဲ့အတွက်ကြောင့် အလုပ်လုပ်တဲ့နေရာမှာ အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိစေတာမို့ပါ။

ပြောတတ်၊ ဆိုတတ်၊ ပေါင်းသင်းတတ်တဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ customer clientကို စိတ်ဝင်စားစေတဲ့ project တွေနဲ့ ဆွဲဆောင်နိုင်ပြီး ဒီထက်မကတဲ့ target တွေရအောင် negotiation skill တွေနဲ့ ဆွဲဆောင်နိုင်တယ်ဆိုတာ တကယ့်လက်တွေ့ပါ။

ဒါကြောင့် ဘယ်လုပ်ငန်းမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ်ပိုင်အလုပ်မှာပဲဖြစ်ဖြစ် အဓိကကျတဲ့ communication Skill ကို တိုးတက်အောင်လုပ်ပါ။ လူတွေနဲ့ ပြောဆိုဆက်ဆံရမှာကို မကြောက်ပါနဲ့၊ မရှက်ပါနဲ့။

နောက်ထက် communication skill ကောင်းအောင် လုပ်တဲ့နေရာမှာ စာဖတ်တာကလည်း ထိရောက်မှုရှိစေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့် personal life အတွက်ရော career အတွက်ပါ ထိရောက်မှုရှိစေတဲ့ skill ဖြစ်တာကြောင့် ကိုယ့်ဆီမှာရှိအောင် ကြိုးစားပါ။ ဒီ skill တွေဟာ လေ့လာ လေ့ကျင့်လို့ရတာကြောင့် မဖြစ်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားပြီး အသုံးပြုပါလို့ အကြံပေးလိုပါတယ်။



Career တစ်ခုကို ရွေးချယ်တော့မယ်ဆိုရင်

ကျွန်မတို့တွေ ကျောင်းတွေပြီးလို့ အလုပ်လုပ်တော့မယ်။ ဒါမှမဟုတ် လည်း အလုပ်လုပ်ချိန်တန်ပြီမို့၊ ငွေရှာချိန်တန်ပြီမို့ career ကို ရွေးချယ်တော့မယ်ဆိုရင် ဘာတွေသိထားဖို့ လိုအပ်သလဲဆိုတဲ့ အဓိကကျတဲ့ အချက်တွေကို ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

* ဘယ်အရာကို ဦးစားပေးမှာလဲ။

အလုပ်တစ်ခုကို ရွေးချယ်တော့မယ်ဆိုရင် ကိုယ်က ဘယ်လိုအရာကို ဦးစားပေး ရွေးချယ်မလဲ။

ဥပမာ - ငွေ (လစာ) ကောင်းတာ လိုချင်တာလား၊ ပြောမယ်ဆိုရင် အဓိကငွေကြောင့် ဒါမှမဟုတ် ငွေလိုအပ်လာလို့ အလုပ်လုပ်မှာလား။

ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်ပညာရေး၊ ကိုယ်ရထားတဲ့ဘွဲ့ပေါ်မူတည်ပြီး သူနဲ့ ကိုက်မယ့် အလုပ်ကို ရှာမှာလား။

ဝါသနာပါတဲ့ career လမ်းကြောင်းကို ရွေးချယ်မှာလား အစရှိသဖြင့် ပေါ့။ ဒါကိုသိပြီးမှ သွားချင်တဲ့ career လမ်းကြောင်းကို ရွေးချယ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

✽ အောင်မြင်တဲ့ career လမ်းကြောင်းဖြစ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ

Career တစ်ခုပေါ် ရောက်လာပြီဆိုရင် အောင်မြင်တဲ့ career ဖြစ်အောင်လုပ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်ဆိုတော့ အဲဒီလို အောင်မြင်တဲ့ career လမ်းကြောင်းတစ်ခု ဖြစ်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ အရည်အချင်းတွေ၊ ကျွမ်းကျင် တတ်မြောက်မှုတွေ၊ သင်ယူ လေ့လာချင်စိတ်တွေပဲဖြစ်ပါတယ်။ အောင်မြင် တဲ့ ပန်းတိုင်တစ်ခုကိုရဖို့၊ အောင်မြင်တဲ့ career တစ်ခုကိုရဖို့ စဉ်ဆက်မပြတ် လုပ်ဆောင်ရမှာကတော့ နဂိုရှိနေတဲ့ အရည်အချင်းတွေကို professional အထိ တတ်မြောက်အောင် လေ့လာမှုတွေလုပ်ရမှာပါ။ အလုပ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ထပ်ထပ်ပြီး သင်ယူစရာတွေကို မပျင်းမရိဘဲ လေ့လာနေတဲ့သူတစ်ယောက် ဟာ သူရွေးချယ်ထားတဲ့ career လမ်းကြောင်းမှာ မအောင်မြင်တဲ့သူဆိုတာ မရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့် ရွေးချယ်ထားတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ career လောကမှာ ဆရာ တစ်ဆူဖြစ်အောင် လုပ်ပါ။

✽ **Be Professional ဖြစ်နေပါစေ။**

ဘယ်လောက်တော်တဲ့လူ ဖြစ်နေပါစေ အလုပ်နဲ့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ မခွဲတတ်ရင် ပြဿနာတွေကို ဘက်လိုက်ပြီး ဖြေရှင်းတတ်တဲ့သူမျိုး၊ ငါ အဆင်ပြေရင်ပြီးရော သူများဘက်ကို ကြည့်မပေးတတ်တဲ့သူမျိုး မဖြစ်ပါ စေနဲ့။

ကိုယ်သည် ရာထူးနိမ့်သည်ဖြစ်စေ၊ ရာထူးမြင့်သည်ဖြစ်စေ အမြဲတမ်း အလုပ်လုပ်တဲ့နေရာမှာ ခုနကပြောပြသွားတဲ့ အရည်အချင်းတွေ ပြည့်ဝနေ ပါစေ။ Personal ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ကောင်းနေပါစေ။ ဒါမှသာ ကိုယ် နဲ့ အလုပ်တွဲလုပ်နေသူတွေရော၊ ကိုယ်နဲ့ အလုပ်တွဲလုပ်ချင်တဲ့သူတွေအတွက် ပါ အကျိုးရှိစေပြီး သူတို့အမြင်မှလည်း ကိုယ်ဟာ တန်ဖိုးရှိတဲ့သူ ဖြစ်နေမှာ ပါ။ လူတွေ ကိုယ့်ကိုမြင်တဲ့အမြင်က အရမ်း အရေးကြီးပါတယ်။

ဒါကြောင့် be professional ဖြစ်နေပါစေလို့ ပြောချင်ပါတယ်။

အခုပြောပြသွားတဲ့အချက်တွေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ မှားနေတဲ့ career လမ်းကြောင်းကို တည့်မတ်ပါ။

ကိုယ်လျှောက်မယ့် career ကို ဆရာတစ်ဆူဖြစ်အောင် လိုအပ်တဲ့ အရည်အချင်းတွေ သင်ယူမှုတွေ လေ့လာပါ။



အလုပ် ခဏခဏ မပြောင်းပါနဲ့

တွေ့ဖူးကြမှာပါ။ ထစ်ခနဲရှိ ကိုယ့်သူဌေးက ဆူလိုက်ရင် အလုပ်ထွက်
မယ်ဆိုတာမျိုး၊ ကိုယ့်အထက်အရာရှိက ငေါက်လိုက်ရင် အလုပ်မလုပ်ချင်
တော့တဲ့သူတွေကို ကိုယ့်ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင် ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း
ကြုံဖူးတာမျိုး၊ ဖြစ်ဖူးတာမျိုးပေါ့။

အဲဒီလိုလူတွေက စိတ်ခံစားချက်ကို ရှေ့တန်းတင်ပြီး အလုပ်လုပ်တတ်
ကြတဲ့သူတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြောမယ်ဆိုရင် မရင့်ကျက်တဲ့သူမျိုးတွေပေါ့။
ကိုယ်ရဲ့ emotional ကို မထိန်းနိုင်တဲ့သူတွေလို့လည်း ပြောလို့ရပါတယ်။
ပြီးရင် အလုပ်ကို ခဏခဏပြောင်း၊ ခဏခဏ ထွက်စာတင်၊ နောက်အလုပ်
ပြောင်း၊ စတာတွေနဲ့ပဲ အချိန်ကုန်နေတတ်ပါတယ်။ အလုပ်တစ်ခုမှာနေရာရဖို့၊
တတ်ကျွမ်းဖို့ဆိုတာက ကျွန်မတို့ရဲ့ အချိန်တွေ ရင်းရပါတယ်။ ကိုယ်လုပ်
နေတဲ့ career တိုးတက်အောင်မြင်ဖို့အတွက် အများကြီး ပေးဆပ်မှသာ
ကိုယ်လိုချင်တဲ့ပန်းတိုင်၊ ကိုယ်ဝင်စေချင်တဲ့ဝင်ငွေတွေ ဝင်မှာပဲဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ်က မှန်နေရင်တောင် ကိုယ့်ကို တိုက်ခိုက်နေလည်း
လျစ်လျူရှုပြီး သည်းခံတတ်ရပါတယ်။ အလုပ်ခွင်ဆိုတာ ကျွန်မတို့ မိဘ

အိမ် မဟုတ်ပါဘူး။ လူတိုင်း ကျွန်မတို့ကို နားလည်ပေးမယ်၊ သည်းခံပေး
မယ်၊ မသိတာတွေ သင်ပေးလိမ့်မယ်လို့ မထင်ပါနဲ့။

ဒါကြောင့် ကိုယ်လိုချင်တဲ့ ပန်းတိုင်တွေ မရောက်မချင်း အရှုံးမပေး
ပါနဲ့။

လွယ်လွယ်နဲ့ နုတ်မထွက်ပါနဲ့။

ခဏခဏ ကိုယ့် career ကို မပြောင်းပါနဲ့။



အလုပ်ထွက်ခဲ့တယ်ဆိုရင်တောင် သင်ယူလေ့လာစရာမရှိတော့လို့ ထွက်တာမျိုးပဲ ဖြစ်ပါစေ

အခုလုပ်နေတဲ့အလုပ်ထက် ဟိုဘက် companyက လစာပိုကောင်း
လို့၊ ကိုယ့်အထက်လူကြီးနဲ့ အဆင်မပြေလို့ အလုပ်ထွက်ချင်တာမျိုး၊ အလုပ်
နဲ့အိမ် လာရတာ အချိန်ကြာလို့ ဝေးလို့ဆိုတာမျိုး စသည်ဖြင့် အကြောင်းအမျိုး
မျိုးကြောင့်ပဲ အလုပ်ထွက်တယ် ဆိုပါတော့။

အထက်က ပြောထားတဲ့သူနဲ့ အခုလို အရာအားလုံး သင်ယူပြီး
ဒီထက်တက်လမ်းမရှိတော့လို့ အလုပ်ပြောင်းတဲ့သူ၊ အကုန်လုံးကို သည်း
ခံပြီး ကိုယ်ရွေးချယ်ထားတဲ့ career ကို အကောင်းဆုံး လုပ်ခဲ့ပြီးတာမို့
လက်ရှိရထားတဲ့ ရာထူးထက် ပိုကြီးတဲ့နေရာကို သွားချင်လို့ အလုပ်ထွက်တဲ့
သူမျိုး ဘယ်သူက အလုပ်ထွက်တာ ပိုအဓိပ္ပာယ်ရှိမလဲ။

ကျွန်မတို့တွေက အလုပ်တစ်ခုကနေတစ်ခု ပြောင်းတဲ့နေရာမှာ ကိုယ့်
ရဲ့ သည်းခံနိုင်စွမ်းတွေက ဘယ်လိုမှ မခံနိုင်တော့တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အစက

အဆင်ပြေမယ်ထင်တဲ့ company က တကယ်လည်းအလုပ်ဝင်ရော Toxic ဖြစ်နေတာမျိုးဆိုရင်တော့ အလုပ်ထွက်တာ သဘာဝကျပါတယ်။

ဒါပေမဲ့လည်း တစ်ခုသိထားရမှာက ဘယ်အလုပ်မှာပဲနေနေ Toxic ဖြစ်စေတဲ့အရာတွေ ရှိတယ်ဆိုတာကို သိထားရပါမယ်။

ဒါကြောင့် အလုပ်တစ်ခု resign လုပ်ခဲ့တယ်ဆိုရင်တောင် ကောင်းသော resign လုပ်ခြင်းပဲ ဖြစ်နေပါစေ။ လက်မထောင်ပြီး ဒီ company ကနေ ထွက်ခဲ့တဲ့သူမျိုးပဲ ဖြစ်နေပါစေလို့ ပြောချင်ပါတယ်။



အသင်းအဖွဲ့နဲ့အလုပ်လုပ်တဲ့နေရာမှာ အရေးကြီးဆုံးအချက်များ

ကျွန်မတို့ Team နဲ့ အလုပ်လုပ်တဲ့နေရာမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ တခြားအများနဲ့ အလုပ်လုပ်တဲ့ နေရာမှာပဲဖြစ်ဖြစ် မဖြစ်မနေ အရေးကြီးတဲ့ အချက်တွေ ရှိပါတယ်။ အဲဒါတွေကတော့-

✧ Idea တွေ Creative ဖြစ်နေရပါမယ်။

Team work နဲ့ အလုပ်လုပ်တဲ့နေရာမှာ ကိုယ့် idea skill တွေ ကောင်းမနေရင် ဒါမှမဟုတ် အလုပ်ပေါ် မူတည်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့ idea တွေက သက်ရောက်မှု ရှိမနေရင် အလကားပါပဲ။

ဒါကြောင့် idea တွေ creative ဖြစ်နေဖို့ အရမ်းလိုအပ်ပါတယ်။

✧ Problem Solving Skill ကလည်း အရေးကြီးပါတယ်

ပြဿနာတွေကို ကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းတတ်ရပါမယ်။ ဖြစ်လာတဲ့ ပြဿနာတွေပေါ် မူတည်ပြီးလည်း တာဝန်ယူမှု၊ တာဝန်ခံမှုရှိတဲ့သူ ဖြစ်ရ ပါတယ်။

ပြဿနာတွေကို ခေါင်းရှောင်တတ်တဲ့သူမျိုး၊ တာဝန်မယူတတ်တဲ့ သူမျိုးတွေက အသင်းအဖွဲ့နဲ့ အလုပ်လုပ်တဲ့နေရာမှာ အဆင်ပြေမှာ မဟုတ် ပါဘူး။

✱ Team member တွေနဲ့ Relationship ကောင်းနေရပါမယ်။

ကိုယ်နဲ့ အလုပ်တွဲလုပ်တဲ့ Team Member တွေနဲ့ ဆက်ဆံရေးကောင်း နေမှသာ ကျွန်မတို့သွားချင်တဲ့ပန်းတိုင်တွေ၊ လုပ်ငန်းနဲ့ပတ်သက်တဲ့ target တွေကို အချိန်တိုအတွင်း သွားနိုင်မှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ရဲ့ လုပ်ငန်းအတူ လုပ်ကိုင်နေတဲ့ အဖွဲ့ဝင်တွေနဲ့ strong Relationship တည်ဆောက်ထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အခုပြောပြသွားတဲ့အချက် ၃ ချက်က Team work နဲ့ အလုပ်လုပ်တဲ့ နေရာမှာ အချိန်တိုအတွင်း အဲဒီအချက်တွေရှိထားခဲ့ရင် အလုပ်လုပ်ရတာလည်း အဆင်ပြေစေမှာဖြစ်သလို အတူလက်တွဲပြီး အလုပ်လုပ်ရတဲ့အတွက် ကိုယ် သွားချင်တဲ့ လမ်းကြောင်းဆီကို အရောက်လှမ်းနိုင်မှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အခုလို career နဲ့ပတ်သက်ပြီး အခုမှ အလုပ်စလုပ်မယ့် လူငယ်လေး တွေရော၊ လက်ရှိ အလုပ်လုပ်နေတဲ့သူတွေအတွက် ကျွန်မ ရေးသားထားတဲ့ အချက်လေးတွေက လက်တွေ့မှာလည်း အကျိုးရှိစေမယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။ လုပ်ငန်းခွင်မှာ တကယ်တော်တဲ့သူတွေဖြစ်ပြီး အကောင်းဆုံး ဦးဆောင်နိုင် ပါစေလို့ ဆန္ဒပြုရင်း ဒီစာအုပ်လေးကို ဒီမှာပဲ အဆုံးသတ်လိုက်ပါတယ်။

အားပေးကြတဲ့ တစ်ဦးတစ်ယောက်စီတိုင်းကိုလည်း ကျေးဇူးတင်ပါ ကြောင်း။



၆၆

အချစ်ရေးနဲ့လုပ်ငန်းခွင်မှာ အတွေးနဲ့အရွေးမမှားစေဖို့
ဒီစာအုပ်လေးက ကူညီပေးပါလိမ့်မယ်