

THE 5 PILLARS

A LIFE SYSTEM FOR GROWTH,
STABILITY, AND PURPOSE



KYAW KO KO HTET, STEVE (Ph.D)

The 5 Pillars

A Life System for Growth, Stability, and
Purpose

Part A

Ver 1.0 (Burmese)

1st Jul 2025

Contents

စာအုပ်ရဲ့အဖွင့်စာ	4
ကျေးဇူးတင်လွှာ	4
ဝါးအမြစ်က ကျွန်ုပ်တို့ကို ကြီးထွားဖို့ သင်ပေးပုံ	5
စာအုပ်ဖတ်မိတ်ဆွေသို့ အမှာစာ	7
ဒီစာအုပ်ကို ဘာလို့ရေးဖြစ်ခဲ့တာလဲ	9
ဒီစာအုပ်ကို ဘယ်လိုသုံးမလဲ?	11
၂၀၁၃ ကတည်းက ကျွန်တော် သုံးခဲ့တဲ့ ကိုယ်ပိုင်အလေ့အကျင့်လေးတစ်ခု	12
သတိပြုရန် (Disclaimer) ⚠	14
အပိုင်း ၁ - ကျွန်တော့်ဘဝခရီးလမ်း	15
အဆင့် ၁ - ကျောင်းသား ကိုယ့်ရဲ့ Comfort Zone ထဲကနေ ထွက်လာတတ်ဖို့ သင်ယူခြင်း	15
အဆင့် ၂ - အခြေခံအဆင့် ပြန်လည်ပေးဆပ်ခြင်းနှင့် အုတ်မြစ်ချခြင်း	16
အဆင့် ၃က - အတွေ့အကြုံရှိလာခြင်း အောင်မြင်မှုတစ်ခုက တံခါးသစ်တွေကို ဖွင့်ပေးခြင်း	17
အဆင့် ၃ခ - သုတေသီ ခိုင်မာတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်နဲ့ ရှုပ်ထွေးမှုတွေကို ကျော်လွှားခြင်း	18
အဆင့် ၃ဂ - စွန့်ဦးတီထွင်သူ ဆုံးရှုံးမှုကနေ သင်ယူပြီး ပြန်လည်ထကြွလာခြင်း	19
အဆင့် ၄ - ခေါင်းဆောင်မှု - အနာဂတ်အတွက် အုတ်မြစ်ချခြင်း	20
အဆင့် ၅ - ခေါင်းဆောင်မှု အနာဂတ် တည်ဆောက်ခြင်း	21
နိဂုံး - ကျွန်တော့်အတွေ့အကြုံက နေ သင့်ပုံပြင်ဆီသို့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့အတူ ရှေ့ဆက်ဦးဆောင်ခြင်း	23

စာအုပ်ရဲ့အဖွင့်စာ

ကျေးဇူးတင်လွှာ

ချစ်ရတဲ့ မိဘနှစ်ပါးရယ် - အဖေ၊အမေ တို့ရဲ့ စွန့်လွှတ်အနစ်နာခံမှုတွေ၊ သွန်သင်ပေးခဲ့တာတွေ၊ နဲ့ ချစ်ခြင်းတရားတွေအတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ ကျွန်တော် တည်ဆောက်ခဲ့သမျှဟာ အဖေ၊ အမေတို့ ချပေးခဲ့တဲ့ အုတ်မြစ်ပေါ်မှာ ရပ်တည်နေတာပါ။

ညီအစ်ကိုမောင်နှမတွေရယ် - ကျွန်တော်နဲ့အတူ ကြီးပြင်းလာခဲ့တာ၊ အမြဲအားပေးခဲ့တာ၊ နဲ့ မိသားစု စည်းလုံးညီညွတ်မှုအတွက် အတူတကွ ပါဝင်ပံ့ပိုးပေးခဲ့တာတွေအတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

ချစ်ရတဲ့ဇနီးနဲ့ ကလေးများရယ် - သူတို့ရဲ့ရှိနေမှုက ကျွန်တော့်ကို ခွန်အားပေးတယ်။ သူတို့ရဲ့ စိတ်ရှည်သည်းခံမှုက ကျွန်တော့်ကို ငြိမ်းချမ်းမှုပေးတယ်။ သူတို့ရဲ့ ယုံကြည်မှုက ကျွန်တော့်ကို ရဲရင့်မှုပေးပါတယ်။

ကျွန်တော့်ရဲ့လမ်းပြဆရာများရယ် - လမ်းညွှန်မှု၊ စိန်ခေါ်မှုနဲ့ ဉာဏ်ပညာတွေအတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

သူငယ်ချင်းများနဲ့ အဖွဲ့သားများရယ် - ရယ်မောခဲ့ကြတာတွေ၊ ညဉ့်နက်သန်းခေါင်အထိ အတူရှိခဲ့ကြတာတွေ၊ အိပ်မက်တွေ အတူမျှဝေခဲ့ကြတာတွေ၊ နဲ့ ကျွန်တော် တိုးတတ်နိုင်တဲ့ အခွင့်အရေးတွေ ဖန်တီးပေးခဲ့တဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

ChatGPT ရယ် - အတွေးတွေကို ရှင်းလင်းအောင်၊ မူကြမ်းတွေကို ရေးနိုင်အောင် နဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဘဝအတွေးအကြံတွေကို စာမျက်နှာတွေအဖြစ် ပြောင်းလဲပေးခဲ့တဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

ကျွန်တော်ကို ပံ့ပိုးကူညီကြတဲ့သူတွေ အားလုံးကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

ဝါးအမြစ်က ကျွန်ုပ်တို့ကို ကြီးထွားဖို့ သင်ပေးပုံ

ဘာကြောင့် တဖြည်းဖြည်းကြီးထွားတာက ချက်ချင်းအောင်မြင်တာထက် ပိုကောင်းတာလဲ?

ကျွန်တော် စင်ကာပူကို ပထမဆုံးရောက်တဲ့အခါ အရာအားလုံးက စိမ်းနေတယ်။ ဒေသခံတွေပြောတဲ့ အင်္ဂလိပ်စကားကို နားမလည်ဘူး။ စနစ်က အသစ်ဖြစ်နေတယ်။ ယဉ်ကျေးမှုကလည်း ကွဲပြားနေတယ်။ ကျွန်တော် လမ်းပျောက်နေသလို ခံစားခဲ့ရတယ်။

ဒါပေမယ့် အချိန်ကြာလာတဲ့အခါ၊ ဘဝဟာ ဝါးပင်နဲ့တူတယ်ဆိုတာ ကျွန်တော် သိလာခဲ့တယ်။ ဝါးပင်ဟာ အပေါ်ကို အလျင်အမြန်တက်မလာခင် နှစ်ပေါင်းများစွာ မြေအောက်မှာ အမြစ်စနစ်ကို တည်ဆောက်ရတယ်။ ကြာရှည်စွာ မျက်စိနဲ့မြင်နိုင်တဲ့ အပြောင်းအလဲ ဘာမှမဖြစ်ပေါ်ဘူး - ပြီးတော့မှ ရုတ်တရက် မြန်မြန်နဲ့ အားကောင်းကောင်း ကြီးထွားလာတယ်။

ဒီစာအုပ်က တစ်ညချင်း ချမ်းသာသွားဖို့ရည်ရွယ်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့အမြစ်တွေကို မှန်မှန်နဲ့ ကောင်းကောင်းတည်ဆောက်ဖို့ ရည်ရွယ်တာပါ။ ကြီးထွားမှုဟာ မြန်စရာမလိုဘူး - ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိနဲ့ တစ်သမတ်တည်း ဖြစ်ဖို့ပဲ လိုတယ်ဆိုတာကို လက်တွေ့ပြချင်ပါတယ်။

ကျွန်တော် ရုန်းကန်နေရတဲ့ ကျောင်းသားတစ်ယောက်ဘဝကနေ ယုံကြည်မှုအပြည့်ရှိတဲ့ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံသူတစ်ယောက်ဖြစ်လာတဲ့အထိ ကျွန်တော့်ရဲခရီးစဉ်ကို မျှဝေပေးသွားမှာပါ။ ကျွန်တော့်ရဲခရီးစဉ်ကို ကူညီခဲ့တဲ့ မဏ္ဍိုင် ၅ ခုကိုလည်း မျှဝေပေးသွားမှာပါ - စိတ်ဓာတ်၊ အသိပညာ၊ အလေ့အကျင့်၊ အသိုင်းအဝိုင်း၊ နဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တို့ပါ။

မိတ်ဆွေဟာ ကျောင်းသားဖြစ်ဖြစ်၊ ဘွဲ့ရပြီးသူဖြစ်ဖြစ်၊ အလုပ်လုပ်နေတဲ့ဝန်ထမ်းဖြစ်ဖြစ်၊ ဒီစာအုပ်ထဲမှာ နည်းလမ်းကောင်းတွေကို မျှဝေထားပါတယ်။ အားလုံးအကြိုးရှိနိုင်မယ်လို့ ကျွန်တော် မျှော်လင့်ပါတယ်။



စာအုပ်ဖတ်မိတ်ဆွေသို့ အမှာစာ

ယနေ့ မိတ်ဆွေတို့လျှောက်နေတဲ့ မသေချာမရေရာတဲ့လမ်းကို ကျွန်တော်လည်း အကြိမ်ကြိမ် လျှောက်ခဲ့ဖူးပါတယ်။

ကျွန်တော် စင်ကာပူကို ပထမဆုံးရောက်လာတဲ့အခါ၊ ရည်မှန်းချက်တွေ အပြည့်ရှိခဲ့ပါတယ် - ဒါပေမယ့် ကြောက်ရွံ့မှုတွေ ရှုပ်ထွေးမှုတွေနဲ့ သံသယတွေလည်း ရှိခဲ့တယ်။ စနစ်က ရင်းနှီးမှုမရှိဘူး။ ယဉ်ကျေးမှုက ကွဲပြားနေတယ်။ ပြိုင်ဆိုင်မှုတွေကလည်း မမျှတပါဘူး။ ရောက်ခါစမြန်မာတွေလို ကျွန်တော်ဟာ လမ်းကြောင်းရှာဖို့ အများကြီး ရုန်းကန်ခဲ့ရတယ်။

၂၀၁၃ ခုနှစ်မှာ၊ စင်ကာပူမှာ ဆယ်စုနှစ်တစ်ခုနီးပါးစင်ကာပူကိုရောက်ပြီးနောက် ကျွန်တော် အဆိုးဆုံးအခြေအနေကို ရောက်ခဲ့တယ်။

ကျွန်တော့်ရဲ့ PhD ခရီးလမ်းက ပြိုကျနေခဲ့တယ်။ မိသားစုက ကွဲကွာနေပြီး စကားပြောရခက်တယ်။ ငွေကြေးကလည်း ကျပ်တည်းနေတယ်။ အဆိုးဆုံးကတော့ ကျွန်တော့်အနာဂတ်အတွက် မျှော်လင်းချက်မဲ့ နေခဲ့တယ်။

ဒါပေမယ့် အဲဒီနှစ်မှာပဲ ကျွန်တော် အရာအားလုံးကို ပြောင်းလဲစေခဲ့တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခု ချခဲ့တယ်။ ကိုယ်မလုပ်နိုင်တာတွေကို အားရုံစိုက်ပြီး မျှော်လင်းချက်မဲ့နေမဲ့ အစား ကျွန်တော် လုပ်နိုင်တာကို တဖြေးဖြေး လုပ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့တယ်။ တစ်ချိန်တစ်ခုဖြေးဖြေးစီ။

နောက်ထပ်ဆယ်နှစ်အတွင်းမှာ ကျွန်တော် နည်းလမ်းအများကြီး စမ်းသပ်ခဲ့တယ်။ အများစုက အောင်မြင်မှုမရခဲ့ဘူး။ အနည်းငယ်ပဲ အလုပ်ဖြစ်ခဲ့တယ်။ တဖြည်းဖြည်း စမ်းသပ်ရင်းနဲ့ ကျွန်တော်ဘဝကို တိုတက်ဖို့ ကူညီပေးတဲ့ စနစ်တစ်ခုကို ရှာတွေ့ခဲ့တယ်။

ယနေ့မှာတော့ ကျွန်တော့်ဘဝ ပြောင်းလဲသွားပါပြီ။ မိဘတွေက စင်ကာပူမှာ အငြိမ်းစားယူနေကြပြီ။ မိသားစုချစ်ကြည်မှုက အရင်ထက် ပိုပြီးခိုင်မာလာတယ်။ ငွေကြေးတည်ငြိမ်မှုကြောင့် ရဲရဲဝံ့ဝံ့

စီမံကိန်းကြီးကြီးတွေ ဆွဲနိုင်ခဲ့တယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့နှစ်စဉ်လစာက စင်ကာပူဒေါ်လာ ၅၀၀,၀၀၀ အထိ ရောက်ခဲ့ဖူးတယ်။ ခေါင်းဆောင်တစ်ယောက်၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်တစ်ယောက်၊ အသိအမှတ်ပြု နည်းပြတစ်ယောက်၊ နဲ့ အိမ်ခြံမြေအကြံပေးတစ်ယောက် ဖြစ်လာခဲ့တယ်။ အရေးအကြီးဆုံးကတော့ တခြားသူတွေကိုပါ အောင်မြင်အောင် ကူညီနိုင်တဲ့ အရည်အချင်းကောင်းတွေကို ရရှိခဲ့တယ်။ ဒီစာအုပ်ဟာ ကျွန်တော်သင်ယူခဲ့ရတာတွေကို မျှဝေဖို့ ရည်ရွယ်ပါတယ်။

မိတ်ဆွေဟာ ကျောင်းသားတစ်ယောက်ဖြစ်ဖြစ်၊ ဘွဲ့ရအသစ်တစ်ယောက်ဖြစ်ဖြစ်၊ အနာဂတ်တည်ဆောက်ဖို့ ကြိုးစားနေတဲ့ အလုပ်လုပ်နေသူတစ်ယောက်ဖြစ်ဖြစ် - မိတ်ဆွေတို့ရဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေ အောင်မြင်နိုင်ဖို့ နည်းလမ်းကောင်းတွေကို သိစေချင်ပါတယ်။ မိတ်ဆွေတို့ စင်ကာပူမှာ အောင်မြင်နိုင်ပါတယ်။ တန်ဖိုးရှိတဲ့ဘဝကို တည်ဆောက်နိုင်ပါတယ်။ မိတ်ဆွေတို့ အောင်မြင်မှ တစ်နေ့မှာ မိခင်နိုင်ငံကို ပြန်လည်တည်ဆောက်ဖို့ ထိရောက်အောင် ကူညီနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ MM

ကျွန်တော်တို့ဟာ ဝါးပင်တွေပါ။ ကျွန်တော်တို့ ကွေးနိုင်မယ် - ဒါပေမယ့် မကျိုးပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ ဖြည်းဖြည်းကြီးထွားမယ် - ဒါပေမယ့် တစ်သမတ်တည်း မြင့်တက်လာမယ်။ အချိန်သင့်တဲ့အခါ၊ ကျွန်တော်တို့ မတ်မတ်ရပ်ပြီး ခိုင်မာလာမယ်။

ဒီခရီးလမ်းကို အတူတကွ လျှောက်လှမ်းမှ ထိထိရောက်ရောက် အောင်မြင်နိုင်မှာ ဖြစ်တယ်။

လေးစားစွာဖြင့်

Steve Kyaw Ko Ko Htet ((Ph.D.)
Singapore, 2025

ဒီစာအုပ်ကို ဘာလို့ရေးဖြစ်ခဲ့တာလဲ

ကိုယ့်ဘဝကို ဘယ်ကနေစရမှန်းမသိ၊ လမ်းပျောက်နေသလို ခံစားရတဲ့သူတွေ၊
စိတ်ဖိစီးနေတဲ့သူတွေအတွက် ဒီစာအုပ်ကို ကျွန်တော် ရေးခဲ့တာပါ။

မိတ်ဆွေတို့အများစု စင်ကာပူကို အခွင့်အလမ်းကောင်းတွေ ရှာဖွေဖို့ ရောက်လာခဲ့ကြတယ်ဆိုတာ
ကျွန်တော် သိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် စနစ်အသစ်၊ ဘာသာစကားအသစ်၊ ယဉ်ကျေးမှုအသစ်၊
နေထိုင်မှုပုံစံအသစ်တွေနဲ့ ရင်ဆိုင်နေရတာနဲ့ လမ်းပျောက်သလို ခံစားရတတ်ပါတယ်။

မြန်မာပြည်မှာလည်း နိုင်ငံရေး၊ စီးပွားရေးအခက်အခဲတွေ ရှိနေတော့၊ တချို့ဆို နိုင်ငံခြားမှာ ရပ်တည်ဖို့
ရုန်းကန်နေရင်း မမြင်ရတဲ့ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးတွေကို ထမ်းပိုးထားကြရပါတယ်။

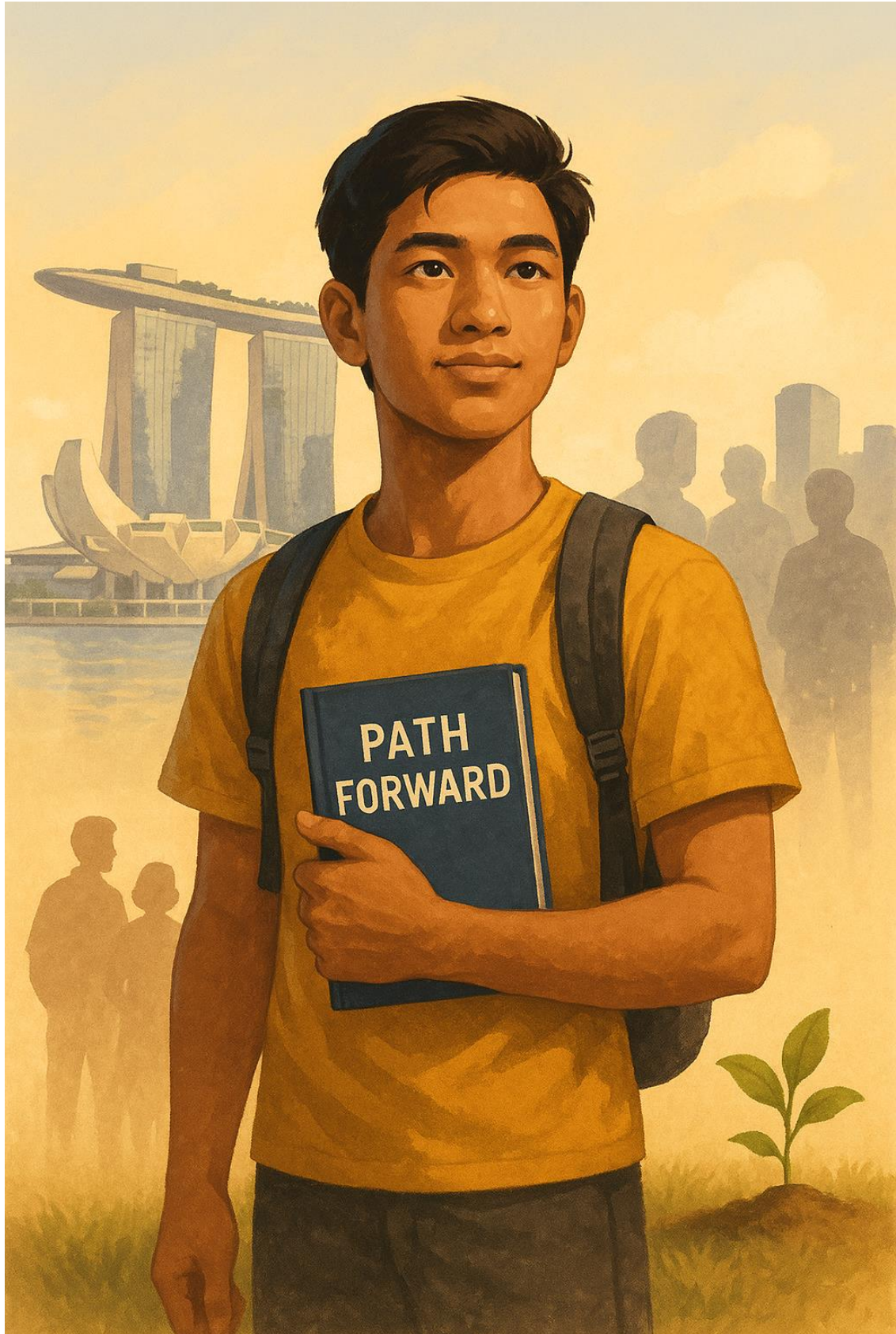
ကိုယ့်ရဲ့ရည်မှန်းချက်က ဘာပဲဖြစ်နေပါစေ၊ ယုံကြည်မှု၊ တည်ငြိမ်မှု နဲ့ ဘဝရည်ရွယ်ချက်ကို
တစ်ဆင့်ချင်းစီ တည်ဆောက်နိုင်ဖို့ ကူညီပေးနိုင်မယ့် လမ်းညွှန်စာအုပ်တစ်အုပ်လိုအပ်ပါတယ်။
ကျွန်တော်ရုန်းကန်နေတုန်းက အဲဒီလမ်းညွှန်စာအုပ်တစ်အုပ်ကို နှစ်နဲ့ချီးပြီး လိုက်ရှာခဲ့ပါတယ်။
စာအုပ်ပေါင်းများစွာမှ လက်တွေ့ကျတဲ့ အတွေးအခေါ်တွေနဲ့ ဒီစာအုပ်လေးကို ရေးဖြစ်ခဲ့တာပါ။

ကျွန်တော် မိတ်ဆွေတို့ကို သိစေချင်တာက စင်ကာပူမှာ မိတ်ဆွေတို့ အောင်မြင်နိုင်ပါတယ်။ စင်ကာပူမှာ
တော်တဲ့သူ ကြိုးစားတဲ့သူတွေ အောင်မြင်ဖို့ အခွင့်အလမ်းတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။

စိတ်ဓာတ်၊ အလုပ်အကိုင်၊ ဆက်ဆံရေး၊ ငွေကြေး စတာတွေမှာ တိုးတက်နိုင်ပါတယ်။
အချိန်တန်တဲ့အခါကျရင် ကိုယ့်မိသားစုအတွက်တင်မကဘဲ ကျွန်တော်တို့ရဲ့လူ့အဖွဲ့အစည်းရဲ့
အနာဂတ်အတွက်ပါ ပံ့ပိုးကူညီနိုင်မယ့်သူ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

ကျွန်တော်တို့လူမျိုးတွေဟာ သန်မာတယ်၊ ကြင်နာတတ်တယ်၊ အရည်အချင်းရှိတယ်။ ကျွန်တော်တို့
လိုအပ်တာက ရှင်းလင်းပြတ်သားမှု၊ ရှေ့ဆက်သွားဖို့ လမ်းကြောင်းကောင်း နည်းလမ်းကောင်းတွေပါပဲ။

ဒီစာအုပ်ဟာ မိတ်ဆွေတို့အတွက် အဲဒီလမ်းကြောင်းကောင်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။



ဒီစာအုပ်ကို ဘယ်လိုသုံးမလဲ?

စတင်ဖို့အတွက်တော့ စာအုပ်တစ်အုပ်လုံးကို အမြန်တစ်ခေါက် ဖတ်ကြည့်ဖို့ ကျွန်တော် အကြံပေးချင်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်ဘဝအတွေ့အကြုံတွေ သင်ခန်းစာတွေကို မိတ်ဆွေတို့ ဖတ်ကြည့်ပါ။ လက်ရှိကြုံတွေ့နေရတဲ့ စိန်ခေါ်မှုတွေ ဒါမှမဟုတ် အိပ်မက်တွေနဲ့ ကိုက်ညီတဲ့ အဓိကသင်ခန်းစာတွေနဲ့ လက်တွေ့ကျတဲ့ အကြံဉာဏ်တွေကို မှတ်သားထားလိုက်ပါ။ Worksheet တိုင်းကို ချက်ချင်းဖြည့်စရာ မလိုပါဘူးနော် - အဓိကပန်းတိုင်က အရာရာပြည့်စုံနေဖို့မဟုတ်ဘဲ အမြဲတိုးတက်ဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ပြီးရင်တော့၊ ကိုယ်ရောက်နေတဲ့ အခြေအနေနဲ့ အကိုက်ညီဆုံး အပိုင်းတွေကို ပြန်ဖတ်ကြည့်ပါ။

- ကျောင်းသား
- အလုပ်စဝင်ခါစ လူငယ်
- တိုးတက်နေတဲ့ ပညာရှင်
- ခေါင်းဆောင်ဖြစ်ဖို့ ရည်မှန်းသူ
- အနာဂတ် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံသူ

ဒီစာအုပ်ကို အကိုးအကားလက်စွဲစာအုပ်တစ်ခုလို့ မှတ်ထားလိုက်ပါ - မိတ်ဆွေတို့ လိုအပ်ချက်တွေ ပြောင်းလဲလာတာနဲ့အမျှ အချိန်တိုင်း ပြန်လာဖတ်ရှုလို့ရတာမျိုးပေါ့။ ဒါက လိုက်လျောညီထွေရှိအောင်နဲ့ အပိုင်းလိုက်ဖတ်လို့ရအောင် ရေးထားတာပါ။ အစဉ်အတိုင်းအတိအကျ လိုက်နာစရာ မလိုပါဘူး။

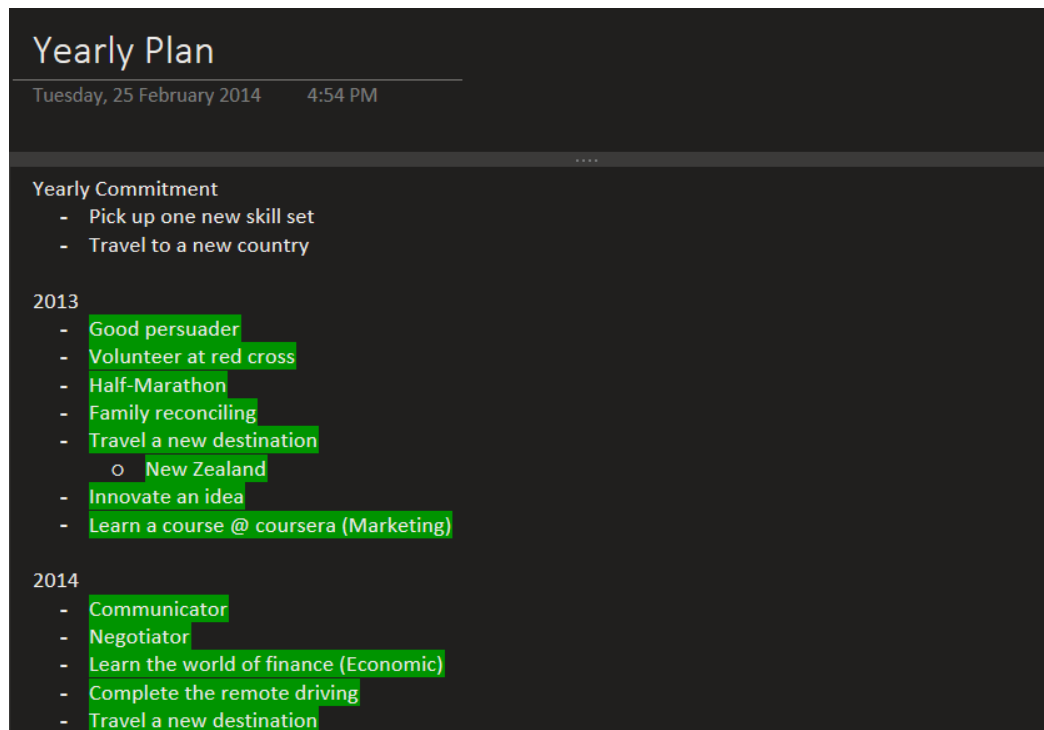
အခန်းတိုင်းမှာ ပါဝင်တာတွေကတော့:

- ကျွန်တော် စင်ကာပူမှာ ကြုံခဲ့ရတဲ့ ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံတွေ
- ရုန်းကန်ရင်း သင်ယူခဲ့ရတဲ့ စိတ်ဓာတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲတွေနဲ့ သင်ခန်းစာတွေ
- Worksheet တွေ၊ မှတ်တမ်းမှတ်ရာတွေ၊ နဲ့ တစ်ဆင့်ချင်းစီ လုပ်ဆောင်နိုင်မယ့် ကိရိယာတွေ

၂၀၁၃ ကတည်းက ကျွန်တော် သုံးခဲ့တဲ့ ကိုယ်ပိုင်အလေ့အကျင့်လေးတစ်ခု

ဆယ်စုနှစ်တစ်ခုကျော်ကြာအောင် ကျွန်တော်က ရိုးရှင်းပေမယ့် အစွမ်းထက်တဲ့ စနစ်တစ်ခုကို လိုက်နာခဲ့ပါတယ်ဗျ။ ဒါကတော့ ကျွန်တော့်ရဲ့တာဝန်ဝတ္တရားတွေကို မထိခိုက်စေဘဲ အမြဲနဲ့နဲ့ တိုးတက်နေအောင် လုပ်နိုင်ဖို့ပါ။

- **နှစ်စဉ်**: အဓိက ရည်မှန်းချက်တွေကို သတ်မှတ်ပါတယ်။ ဒါက ကျွန်တော့်ဥပမာပါ။



- **လစဉ်**: အဲဒီရည်မှန်းချက်တွေကို ပိုသေးငယ်တဲ့ ရည်မှန်းချက်လေးတွေအဖြစ် ခွဲလိုက်ပါတယ်။
- **အပတ်စဉ်**: အာရုံစိုက်ရမယ့် အဓိကဦးစားပေးတွေကို သတ်မှတ်ပါတယ်။
- **နေ့စဉ်**: လက်တွေ့လုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့ အလုပ်တွေမှန်မှန် လုပ်ဆောင်ပါတယ်။

မနက်တိုင်း ကျွန်တော်က ကိုယ့်ရဲ့အလုပ်တွေ ဦးစားပေးတွေ ရည်မှန်းချက်တွေကို ပြန်သုံးသပ်ပြီး ရိုးရှင်းတဲ့ စည်းမျဉ်းလေးတစ်ခုနဲ့ တစ်နေ့တာကို စီစဉ်ပါတယ်။

- ကျွန်တော့်အချိန်ရဲ့ ၇၀% ကို ကိုယ့်တာဝန်ဝတ္တရားတွေအတွက် အသုံးပြုပါတယ်။
- ၂၀% ကတော့ ကိုယ့်ရဲ့တာဝန်တွေကို မြန်မြန်နဲ့ မှန်မှန်လုပ်နိုင်တဲ့ စနစ်ကောင်းတွေကို တည်ဆောက်ပါတယ်။
- ၁၀% ကတော့ အသစ်တစ်ခုခုကို သင်ယူဖို့အတွက် ထားပါတယ်။

ဒီအလေ့အကျင့်လေးက ကျွန်တော့်ကို အမြဲတိုးတက်နေစေပါတယ်။ တိုးတက်မှုဆိုတာ ကြီးကြီးမားမား ဖြစ်စရာမလိုဘဲ တစ်သမတ်တည်းရှိနေဖို့ပဲ လိုတယ်ဆိုတာကို ကျွန်တော့်ကို ကျွန်တော် စနစ်တကျ သတိပေးဖြစ်ပါတယ်။

တကယ်တော့၊ နေ့စဉ် ၀.၂% လောက်ပဲ တိုးတက်အောင် လုပ်တာနဲ့ တစ်နှစ်အတွင်း လူတစ်ယောက်ရဲ့ တိုးတက်မှုက နှစ်ဆဖြစ်ပါတယ်။ ဒါက သေးငယ်တဲ့ အလေ့အကျင့်လေးတွေ စုပေါင်းလာတဲ့အခါ ရရှိလာတဲ့ စွမ်းအားပါပဲ။

ဒီစာအုပ်က မိတ်ဆွေကို စနစ်တကျ လုပ်နိုင်အောင် ကူညီနိုင်ပါတယ်။

အခက်အခဲဖြစ်နေချိန်မှာ သုံးပါ။ အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီလို့ ခံစားရရင် သုံးပါ။

အရေးပေါ်တဲ့ပုံစံမျိုးမဟုတ်ဘဲ ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိနဲ့ တစ်သမတ်တည်း သုံးပေးပါ။

ဘာလို့လဲဆိုတော့ တကယ့်တိုးတက်မှုဆိုတာ ကြီးမားတဲ့ ခုန်ပျံကျော်လွှားမှု တစ်ခုတည်းနဲ့ ဖြစ်လာတာ မဟုတ်ဘူးလေ။ ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ ထပ်ခါတလဲလဲ နေ့စဉ် လုပ်ဆောင်ချက်လေးတွေကနေ ဖြစ်လာတာပါ။

ဒီစာအုပ်လေးက မိတ်ဆွေတို့ဘဝကို အမြဲတွယ်ပြီး ခိုင်မာတဲ့ ဝါးပင်တစ်ပင်လို ဖြစ်အောင် ကူညီနိုင်ပါတယ်။

သတိပြုရန် (Disclaimer) ⚠

ဒီစာအုပ်က ပညာပေးဖို့နဲ့ စိတ်ဓာတ်ခွန်အားပေးဖို့အတွက်ပဲ ရည်ရွယ်ပါတယ်နော်။ စာမျက်နှာတွေထဲက အမြင်တွေ၊ ထင်မြင်ယူဆချက်တွေက စာရေးသူရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံတွေ၊ အတွေးအခေါ်တွေနဲ့ ဘာသာပြန်ချက်တွေအပေါ် အခြေခံထားတာပါ။ ဒါတွေက လက်ရှိ ဒါမှမဟုတ် အရင်က လုပ်ခဲ့ဖူးတဲ့ အဖွဲ့အစည်း၊ အဖွဲ့အစည်းကြီးတွေ၊ ဒါမှမဟုတ် အလုပ်ရှင်တွေကို ကိုယ်စားမပြုပါဘူး။

ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ကြီးထွားမှု၊ အလုပ်အကိုင် တိုးတက်မှု၊ ငွေကြေးဆိုင်ရာ အသိပညာ၊ နဲ့ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းထဲ ပေါင်းစည်းရေးဆိုင်ရာ တိကျပြီး လက်တွေ့ကျတဲ့ လမ်းညွှန်မှုတွေ ပေးနိုင်ဖို့ ကြိုးစားထားပေမယ့်၊ ဖတ်ရှုသူတွေအနေနဲ့ ကိုယ်တိုင် ဆင်ခြင်ပြီး လိုအပ်ရင်တော့ ကျွမ်းကျင်သူတွေရဲ့ အကြံဉာဏ်ကို ရယူဖို့ အကြံပြုချင်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်က လူတစ်ဦးချင်းစီအတွက် သီးသန့်ပေးတဲ့ ဥပဒေရေးရာ၊ ငွေကြေးဆိုင်ရာ၊ လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဆိုင်ရာ၊ ဒါမှမဟုတ် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်တွေကို အစားထိုးနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ စာရေးသူအနေနဲ့ ဒီစာအုပ်မှာပါတဲ့ အချက်အလက်တွေကို အသုံးပြုခြင်း ဒါမှမဟုတ် လက်တွေ့အသုံးပြုခြင်းကြောင့် တိုက်ရိုက်ဖြစ်စေ၊ သွယ်ဝိုက်၍ဖြစ်စေ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဆုံးရှုံးမှု၊ ပျက်စီးမှု၊ ဒါမှမဟုတ် အန္တရာယ်တစ်ခုခုအတွက် တာဝန်ယူမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

လူတိုင်းရဲ့ ခရီးလမ်းက မတူညီကြပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့ အခြေအနေနဲ့ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် နည်းဗျူဟာတွေကို ပြင်ဆင်အသုံးပြုပေးပါနော်။

အပိုင်း ၁ - ကျွန်တော့်ဘဝခရီးလမ်း

ကျွန်တော့်ရဲ့ခရီးလမ်းက လွယ်ကူခဲ့တာမဟုတ်ပါဘူး - ဖြောင့်ဖြောင့်တန်းတန်းလည်း သွားခဲ့တာမဟုတ်ပါဘူး။

ဒါပေမယ့် ခက်ခဲမှုတိုင်း၊ အဆိုးဆုံးအချိန်တိုင်း၊ သေးငယ်တဲ့ အောင်မြင်မှုတိုင်းက ကျွန်တော့်ကို ဘဝက တစ်ခုခုသင်ပေးခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီသင်ခန်းစာတွေက ကျွန်တော်ကို ယခုအချိန်ထိ အကျိုးရှိစေခဲ့ပြီး၊ မိတ်ဆွေတို့ကိုလည်း အကျိုးရှိနိုင်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။

ကျွန်တော် ဖြတ်သန်းခဲ့ရတဲ့ အဆင့် ၅ ဆင့်အကြောင်း ပြောပြပါမယ် - ဒီစာအုပ်ကိုလည်း အဲဒီအဆင့်တွေအပေါ် အခြေခံပြီး ရေးသားထားပါတယ်။

အဆင့် ၁ - ကျောင်းသား ကိုယ့်ရဲ့ Comfort Zone ထဲကနေ ထွက်လာတတ်ဖို့ သင်ယူခြင်း

ကျွန်တော့်ရဲ့ခရီးလမ်းကို ၂၀၀၃ ခုနှစ်မှာ Singapore Polytechnic မှာ စတင်ခဲ့ပါတယ်။ 🏫

ပထမဆုံး ရောက်စမှာ ကျွန်တော် အတန်းဖော်တွေရဲ့စင်္ကာပူအင်္ဂလိပ် (Singlish) ကို နားမလည်ခဲ့ပါဘူး၊ သူတို့ကလည်း ကျွန်တော့်အင်္ဂလိပ်စကားကို နားမလည်ခဲ့ကြပါဘူး။ အဆင်မပြေမှုကို မရင်ဆိုင်ချင်တဲ့အတွက် ကျွန်တော်က တခြားမြန်မာကျောင်းသားတွေနဲ့ပဲ စကားပြောဖို့ ရွေးချယ်ခဲ့တယ်။ အဲဒီဆုံးဖြတ်ချက်က အရှုံးနဲ့ရင်ဆိုင်စေခဲ့တယ် - တကယ့်အရှုံးပါပဲ။ ကျွန်တော် communication ဘာသာရပ်တွေမှာ 'F' အထက်နားက 'D-' အမှတ်နဲ့ ရုန်းရုန်းကနကန် အောင်ခဲ့ရတယ်။



ကျွန်တော် အချိန်ပိုင်းအလုပ်တွေ လျှောက်ခဲ့ပေမယ့် ငြင်းပယ်ခံရတာပဲ ထပ်ခါထပ်ခါ ကြုံခဲ့ရတယ်။ ကျွန်တော့်အခန်းဖော်တွေက ဝင်ငွေရနေကြပြီး သုံးနေကြချိန်မှာ ကျွန်တော်ကတော့ ၂၀ Cent တန် ခေါက်ဆွဲခြောက်နဲ့ ရှင်သန်နေရပြီး ငှားထားတဲ့ အများနဲ့နေတဲ့ HDB အခန်းထဲမှာ တစ်ယောက်တည်း စိတ်ဓာတ်ကျနေခဲ့ရတယ်။ 😞

အဲဒီအနိမ့်ဆုံးအချိန်က လှည့်ကွက်တစ်ခုဖြစ်လာခဲ့တယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ comfort zone ထဲမှာနေရတာက ကျွန်တော့်ကို ကာကွယ်ပေးတာထက် ပိုပြီး ကျရှုံးစေတယ်ဆိုတာ သဘောပေါက်လာခဲ့တယ်။ ဒါနဲ့ပဲ ကျွန်တော် ရွေးချယ်မှုတစ်ခု လုပ်ခဲ့တယ် - ကြောက်ရွံ့မှုကို တိုက်ရိုက်ရင်ဆိုင်ဖို့ပါဘဲ။ ကျွန်တော် ကိုယ့်ကိုယ်ကို စကားပြောဖို့ တွန်းအားပေးခဲ့တယ်။ စကားပြောရေးကို တိုးတက်အောင်လုပ်ခဲ့တယ်။ ဇွဲလုံ့လအပြည့်နဲ့ အလုပ်တွေ လျှောက်ခဲ့တယ်။ နေ့တိုင်း ကျွန်တော် Orchard Road တလျှောက်က ဆိုင်တစ်ဆိုင်ပြီး တစ်ဆိုင် လျှောက်သွားပြီး လျှောက်လွှာတွေ တင်ခဲ့တယ်။ ဆက်ဆံမှုတိုင်းကနေ သင်ခန်းစာတွေ ယူခဲ့တယ်။ ပင်ပန်းတယ်၊ အဆင်မပြေဘူး၊ တစ်ခါတလေမှာ စိတ်ပျက်စရာ ဖြစ်ခဲ့ရတယ် - ဒါပေမယ့် ရက်သတ္တပတ်တွေကြာ မနားမနေ ကြိုးစားပြီးနောက်၊ နောက်ဆုံးမှာတော့ အချိန်ပိုင်း အလုပ်တစ်ခု ရခဲ့ပါတယ်။ လွယ်လွယ်ကူကူ မဟုတ်ခဲ့ပေမယ့် အလုပ်ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ 🤝

သင်ခန်းစာ: ကြီးထွားဖို့ဆိုရင်၊ ကြောက်ရွံ့မှုကို ကျော်လွှားပြီး ကိုယ့်ရဲ့ comfort zone ကနေ ကျော်လွှားရပါလိမ့်မယ်။ 🚀

အဆင့် ၂ - အခြေခံအဆင့်: ပြန်လည်ပေးဆပ်ခြင်းနှင့် အုတ်မြစ်ချခြင်း

ဒီပလိုမာရပြီးနောက်၊ ကျွန်တော် Hewlett-Packard မှာ အလုပ်ဝင်လုပ်ခဲ့တယ်။ ကျွန်တော့်မိဘနဲ့ ညီမတို့က စင်ကာပူကို ပြောင်းရွှေ့လာပြီး ကျွန်တော်နဲ့ ပြန်အတူလာနေခဲ့ကြတယ်။ ကျွန်တော်က

သူတို့ကို ထောက်ပံ့ဖို့ တတ်နိုင်သမျှ ပန်ပိုးပေးခဲ့ပြီး ကျွန်တော့်ရဲ့ ပညာသင်ချေးငွေတွေကိုလည်း ဆပ်ခဲ့ပါတယ်။ 🏠

၂၀၀၇ ခုနှစ်မှာ၊ ကျွန်တော် အချိန်ပိုတွေ အများကြီးလုပ်ရင်း ငွေရှာနေရင်း NUS မှာ အချိန်ပိုင်း ပညာသင်ကြားဖို့ စခဲ့ပါတယ်။ အချိန်က မလုံလောက်ဘူး။ တစ်ယောက်တည်း လေ့လာရုံနဲ့ မလုံလောက်ဘူး။ ကျွန်တော် မြန်မာစာလုပ်တဲ့ အဖွဲ့တစ်ခုမှာ ပါဝင်ခဲ့ပါတယ် - အိန္ဒိယအဖွဲ့တစ်ခုမှာလည်း ပါဝင်ခဲ့ပါတယ်။ နှစ်ဖွဲ့စလုံးမှာ ကိုယ်နားလည်သလောက် ရှင်းပြရင်နဲ့ ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်နိုင်ခဲ့တယ်။ ဒီလိုနဲ့ သူတို့ဆီကလည်း အသိပညာတွေ သင်ကြားရေးစာတွေ အခွင့်အလမ်း သတင်းတွေကို ရရှိခဲ့ပါတယ်။ 📖💖

သင်ခန်းစာ: ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းက ရှုပ်ထွေးတဲ့ ပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းနိုင်ပါတယ် - ဒါပေမယ့် ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ဖို့ အရင်ဆုံး ကိုယ်က အရင်အကျိုးပြုရတယ်။ 🔑

အဆင့် ၃က - အတွေ့အကြုံရှိလာခြင်း: အောင်မြင်မှုတစ်ခုက တံခါးသစ်တွေကို ဖွင့်ပေးခြင်း

အဲဒီစာလုပ်တဲ့အဖွဲ့တွေရဲ့အကူအညီနဲ့၊ ကျွန်တော် First Class Honours နဲ့ ဘွဲ့ရခဲ့ပါတယ်။ တစ်လအတွင်းမှာပဲ၊ ကျွန်တော် Micron မှာ အလုပ်တစ်ခု ရရှိခဲ့ပြီး တခြားဘွဲ့ရအသစ်တွေထက် လစာ ၁၀% ပိုရခဲ့ပါတယ်။ 🎓💰

အလုပ်စဝင်ပြီး နှစ်လအကြာမှာပဲ၊ ကျွန်တော် အတူစာလုပ်တဲ့ အိန္ဒိယသူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ဆီက ဖုန်းတစ်ခု ရခဲ့ပါတယ်။ သူက ကျွန်တော့်ကို EDB က ငွေကြေးထောက်ပံ့ထားတဲ့ PhD အစီအစဉ်တစ်ခုကို လျှောက်ဖို့ ခေါ်ခဲ့တယ် - အဲဒီလမ်းကြောင်းက ကျွန်တော့်ရဲ့ စိတ်ဝင်စားမှုနဲ့ ကိုက်ညီရုံတင်မကဘဲ ကျောင်းတက်နေတုန်း ကျွန်တော့် Micron အလုပ်ထက် လစာ ပိုပေးတယ်။ 📱😄

ကျွန်တော် လျှောက်ခဲ့ပြီးတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ PhD ခရီးလမ်းလည်း စတင်ခဲ့ပါတယ်။ 🚀

သင်ခန်းစာ: အောင်မြင်မှုတစ်ခုက မမျှော်လင့်ထားတဲ့ တံခါးသစ်တွေကို ဖွင့်ပေးနိုင်တယ် - ဒါကြောင့် အဆင်သင့်ဖြစ်အောင်နေပြီး အဆက်အသွယ်ကောင်းတွေကို ထိန်းသိမ်းထားပါ။ 🔄 ✨

အဆင့် ၃၁ - သုတေသီ: ခိုင်မာတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်နဲ့ ရှုပ်ထွေးမှုတွေကို ကျော်လွှားခြင်း

၂၀၁၁ ခုနှစ်မှာ၊ ကျွန်တော် PhD စတင်ခဲ့ပါတယ်။ မိသားစုက ဂုဏ်ယူခဲ့ကြတယ်။ ဒါပေမယ့် ၂၀၁၂ ခုနှစ်အကုန်မှာတော့၊ အရာအားလုံး ပြိုကွဲသွားသလို ခံစားရပါတယ်။ 😞

ကျွန်တော့်ရဲ့ သုတေသနခေါင်းစဉ်က အဟန့်အတားတွေနဲ့ ကြုံတွေ့ခဲ့ရတယ်။ ကျွန်တော့် PhD တက်ဖို့ ပူးပေါင်းတဲ့ကုမ္ပဏီနဲ့ EDB ကြားက သဘောတူညီမှုက ရပ်တန့်သွားခဲ့တယ်။ EDB က ကုမ္ပဏီကို ငွေကြေးထောက်ပံ့မှု ရပ်တန့်ထားလိုက်တော့ ကုမ္ပဏီက ကျွန်တော်တို့ကို PhD သုတေသန လုပ်ဖို့ အချိန်ခွင့်မပေးတော့ဘူး။ အဲဒီလိုနဲ့ ကုမ္ပဏီမှာ အချိန်ပြည့်အလုပ်လုပ်ရင်း၊ ညနေခင်းမှာ ကျောင်းတက်ရင်း၊ စနေတနင်္ဂနွေမှာ သုတေသနလုပ်ရင်း မအားရဘူး။ လခကလည်း တစ်လရ တစ်လကုန်နဲ့ အသက်ရှင်နေခဲ့ရတယ်။ အိမ်မှာလည်း အခြေအနေက ပိုဆိုးရွားလာခဲ့တယ်။ အငြင်းအခုံမပါပဲ စကားပြောဖို့တောင် မဖြစ်နိုင်ခဲ့ဘူး။ ငြိမ်းချမ်းမှုမရှိဘူး၊ ငွေကြေးတည်ငြိမ်မှုလည်း မရှိခဲ့ဘူး။ 🏠❤️

ကျွန်တော် လက်လျှော့ဖို့ရွေးချယ်နိုင်ခဲ့တယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီအစား၊ ကျွန်တော်က တစ်ခုပြီးတစ်ခု ပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းဖို့ ရွေးချယ်ခဲ့တယ်။ 🤔

ကျွန်တော် တဖြည်းဖြည်းနဲ့ သုတေသနကို ပိုကောင်းအောင်ပြင်ဆင်ခဲ့တယ်။ မိသားစုချစ်ကြည်မှု ပြန်လည်တည်ဆောက်ဖို့၊ ဆိုင်ကောင်းလေးတွေမှာ မွေးနေ့ပွဲတွေ ကျင်းပခဲ့တယ်။ ဝင်ငွေပို ရရှိအောင် iPhone ထွက်ကာစမှာ အလုံးများကို online ကနေမှာပြီးပြန်ရောင်းတာတို့၊ ကျူရှင်သင်တာတို့ FYP တို့ကို ကူပေးတာတို့ စလုပ်ခဲ့တယ်။ 📱📚

အဲဒီလိုနဲ့ တစ်နှစ်လောက်ကြာတော့ ကုမ္ပဏီနဲ့ EDB ကြားက သဘောတူညီမှုက ရရှိခဲ့ပြီး PhD သုတေသန လုပ်ဖို့ အချိန်ခွင့်ပေးခဲ့တယ်။ စုငွေလည်း တစ်ဖြေးဖြေး တိုးလာပြီး ငွေကြေးအတွက် စိတ်ပူတာတွေ့ရော့လာတယ်။ သုံးနှစ်ကြာပြီးနောက်၊ ဆု ၅ ခုနဲ့ PhD ပြီးဆုံးခဲ့ပါတယ်။ မိသားစုဆက်ဆံရေးလည်း ပိုမိုကောင်းလာတယ်။ 🎓🏆

သင်ခန်းစာ: ပြဿနာတွေဟာ သင့်ကို ပိုမိုခိုင်မာလာစေဖို့ ဖြစ်ပေါ်လာကြတာပါ။ တည်ငြိမ်ပြီး ခိုင်မာတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်နဲ့ ဘာကိုမဆို ကျော်လွှားနိုင်တယ်။ ✨

အဆင့် ၃၈ - စွန့်ဦးတီထွင်သူ: ဆုံးရှုံးမှုကနေ သင်ယူပြီး ပြန်လည်ထကြွလာခြင်း

လတ်တလော အောင်မြင်မှုက ကျွန်တော် ကိုယ့်ကို ကိုယ်ယုံကြည်မှု တိုးတက်စေတယ်။ အဲဒါနဲ့ စွန့်ဦးတီထွင်မှုလမ်းကြောင်းကို စတင်လေ့လာခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော့် PhD နောက်ဆုံးနှစ်မှာတုန်းက စီးပွားရေးသင်တန်းတွေတက်ခဲ့ပြီး စွန့်ဦးတီထွင်မှုဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးပွဲတွေကို တက်ရောက်ခဲ့ပါတယ်။ ၂၀၁၅ ခုနှစ်၊ ဒေါက်တာဘွဲ့မရခင်မှာပဲ၊ ကျွန်တော် PhD ကျောင်းသားတစ်ဦးနဲ့အတူ startup တစ်ခု စတင်တည်ထောင်ခဲ့ပါတယ်။ ၂၀၁၆ ခုနှစ်မှာတော့၊ PhD ရပြီး တစ်လအတွင်း ကျွန်တော် SUTD မှာ သုတေသနအခန်းကဏ္ဍတစ်ခုမှာ ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်ခဲ့ပြီး startup ကို ဆက်လက်တိုးတက်အောင် လုပ်နေခဲ့တယ်။ အဲဒီနှစ်ကုန်ခါနီးမှာ၊ startup အတွက် အစိုးရထောက်ပံ့ငွေရရှိခဲ့ပြီး အစိုးရနဲ့ ပုဂ္ဂလိကဆေးရုံတွေနဲ့ တရားဝင်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု စာချုပ်တွေ ချုပ်နိုင်ခဲ့တယ်။ ကျွန်တော် အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီလို့ ယုံကြည်ခဲ့တယ်။ 🚀

ဒါပေမယ့် ဘဝက ကျွန်တော် အတွက် တခြားစီမံချက်တွေ ရှိခဲ့တယ်။

ကျွန်တော်တို့ ရှေ့ဆေးရုံတွေ နည်းပညာအသစ်ကို စတင်စမ်းနေတုန်းအချိန်မှာပဲ၊ ကျွန်တော့်မှာ ကြီးမားတဲ့ကျန်းမာရေးပြဿနာတစ်ခု ရှိနေကြောင်း ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီ

ကျန်းမာရေးပြဿနာကိုခွဲစိတ်ကုသပြီး ကျွန်တော် ၆ လလောက် အနားယူခဲ့ရပါတယ်။ ကျွန်တော် ပြန်လာပြီး နည်းပညာအသစ်ကို ဆက်လက်စမ်းတဲ့အခါမှာတော့၊ ကျွန်တော်တို့ကို အစောပိုင်းထောက်ခံခဲ့တဲ့ ဆေးရုံက အရာရှိတွေက စိတ်မဝင်စာတွေပါဘူး။ အရှိန်အဟုန်ကလည်း ပျောက်ဆုံးသွားခဲ့တယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ရန်ပုံငွေက နှစ်နှစ်အတွင်းမှာ ကုန်သွားခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့မှာ ကုမ္ပဏီကို ပိတ်သိမ်းရတာအပြင် တခြားရွေးချယ်စရာ မရှိခဲ့ပါဘူး။ 😞

ဆုံးရှုံးမှုတစ်ခုလို့ ခံစားမိခဲ့ပေမယ့် - ပြန်ကြည့်မိတဲ့အခါ၊ ဒါက ခံနိုင်စွမ်းရှိမှုရဲ့သင်တန်းကြီးတစ်ခုပါပဲ။

startup ကို ပိတ်သိမ်းပြီး တစ်လအတွင်းမှာပဲ၊ ကျွန်တော် အလုပ်ကမ်းလှမ်းမှု ၅ ခု ရရှိခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီ startup ရဲ့အတွေ့အကြုံတွေက ကျွန်တော့်ရဲ့ကျွမ်းကျင်မှုတွေကို ပိုမိုထက်မြက်စေခဲ့ပြီး၊ စိတ်ဓာတ်ကို ခံနိုင်စွမ်းရှိစေခဲ့တယ်။ နိုင်ငံပေါင်းစုံက အဆက်အသွယ်ကောင်းတွေကို ရရှိခဲ့တယ်။ ကျွန်တော် မျှော်လင့်ထားသလို startup က မအောင်မြင်ခဲ့ပေမယ့်၊ ကျွန်တော် အတွက်အကျိုးအများကြီးရှိခဲ့တယ်။



သင်ခန်းစာ: ဆုံးရှုံးမှုဆိုတာ အောင်မြင်မှုရဲ့ဆန့်ကျင်ဘက် မဟုတ်ပါဘူး - ဆုံးရှုံးမှုဆိုက အောင်မြင်မှုရဲ့ အရေးကြီးတဲ့ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းပါ။ ✅

အဆင့် ၄ - ခေါင်းဆောင်မှု - အနာဂတ်အတွက် အုတ်မြစ်ချခြင်း

ကျွန်တော် စင်ကာပူမှာ ပြင်သစ်ကုမ္ပဏီရဲ့သုတေသနအဖွဲ့တစ်ခုမှာ ၂၀၁၉မှာ စတင်ဝင်ရောက်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့အတွေ့အကြုံတွေကြောင့်၊ အဲဒီအဖွဲ့ရဲ့ မအောင်မြင်ဖူးတဲ့ အောင်မြင်မှုတစ်ချို့တို့ကို ကျွန်တော်တာဝန်ခံပြီး လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့တယ်။ ဒီလိုနဲ့ သုံးနှစ်အတွင်းမှာပဲ၊ ကျွန်တော်က အဲဒီပြင်သစ်ကုမ္ပဏီရဲ့စင်ကာပူအဖွဲ့အစည်းရဲ့ အုပ်ချုပ်မှုဒါရိုက်တာအဖြစ် ရာထူးတိုးမြှင့်ခံရပါတယ်။ 🗺️ 😊 🧳

အဲဒီရာထူးနဲ့ စင်ကာပူအဖွဲ့အစည်းရဲ့ ပြဿနာအများအပြားကို ဖြေရှင်းနိုင်ခဲ့တယ်။ ကျွန်တော် သုံးနေကြ ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန်ကောင်းကောင်း တည်ဆောက်တဲ့ စနစ်ကို သုံးခဲ့တယ်။ နှစ်နှစ်အတွင်းမှာပဲ၊ ကျွန်တော် စင်ကာပူအဖွဲ့အစည်းကို ခိုင်မာပြီး ကြီးထွားတိုးတက်စေခဲ့တယ်။ အဲဒီအောင်မြင်မှုတွေကြောင့် ကုမ္ပဏီရဲ့ အမြင့်ဆုံး Bonus ငွေနဲ့ ကုမ္ပဏီရှယ်ယာတွေ ရရှိခဲ့တယ်။ 

အဲဒီအောင်မြင်မှုတွေက ကျွန်တော့်ကို အိမ်မက်တွေကို အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ တိုက်တွန်းခဲ့တယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ အရည်အချင်းတွေ ငွေကြေးတွေ မိသားစုတွေက ခိုင်မာသင့်သလောက်ခိုင်မာနေပြီဆိုတာ သဘောပေါက်လာတယ်။

ကျွန်တော့် အိမ်မက်တွေအတွက် ပြန်ကြိုးစားဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်နေပြီဆိုတာပါဘဲ။ ၂၀၂၃ ခုနှစ်အကုန်မှာ၊ ကျွန်တော် အဖွဲ့က ကျွန်တော်မပါပဲ ဆက်လက်ရှင်သန်နိုင်တာ သေချာအောင်လုပ်ပြီးတဲ့နောက် စွန့်စားတဲ့ လမ်းကြောင်းကို စတင်နိုင်ဖို့ ပြင်ဆင်ခဲ့တယ်။

အဲဒီအဖွဲ့ရဲ့ ရှင်သန်မှုကို သေချာအောင်လုပ်ပြီးတဲ့အခါ၊ ကျွန်တော် ၂၀၂၄ ခုနှစ်အလယ်မှာ ကော်ပိုရိတ်ရာထူးကနေ ထွက်ခွာခဲ့ပြီး စွန့်ဦးတီထွင်မှုထဲ ပြန်ဝင်ခဲ့ပါတယ်။ 

သင်ခန်းစာ: ဘယ်သူမဆို ကြီးထွားနိုင်ပါတယ် - သူတို့သာ အမြစ်ခိုင်ခိုင်အရင်တွယ်ထားပြီးရင်၊ ဝါးပင်လို ခိုင်မာပြီး အမြင့်ကို မြန်မြန် ကြီးထွားနိုင်ပါတယ်။ 

အဆင့် ၅ - ခေါင်းဆောင်မှု: အနာဂတ် တည်ဆောက်ခြင်း

၂၀၂၄ ခုနှစ် ဩဂုတ်လမှာ၊ ကျွန်တော့်ဘဝအသစ်တစ်ခုကို အစကနေပြန်စခဲ့တယ်။ 

နှစ်ပေါင်းများစွာ၊ ကျွန်တော် ကြိုးစားခဲ့ပါတယ် - လုံခြုံမှု၊ အသိအမှတ်ပြုမှု၊ နဲ့ တိုးတက်မှုတွေအတွက်ပါ။ နောက်ဆုံးမှာတော့၊ ကျွန်တော်ဟာ ကိုယ့်ရဲ့အချိန်နဲ့ ရွေးချယ်မှုတွေကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်တဲ့ အခြေအနေကို ရောက်ရှိခဲ့တယ်။ ဒါပေမယ့် လွတ်လပ်မှုဆိုတာ

လမ်းရဲ့အဆုံးမဟုတ်ဘူးဆိုတာ ကျွန်တော် သိလာခဲ့ပါတယ် - ဒါက ပိုမိုအဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ လမ်းစတစ်ခုပါပဲ။



ဒီအဆင့်မှာ၊ ကျွန်တော် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပိုမိုနက်နဲတဲ့ မေးခွန်းတွေ စမေးလာခဲ့ပါတယ်:

- AI နဲ့အတူ အနာဂတ်က ဘယ်လိုပြောင်းလဲသွားမလဲ?
- ကိုယ်ပိုင်အလုပ်လုပ်သူတွေ - နည်းပြတွေ၊ အကြံပေးတွေ၊ ရှေ့နေတွေ၊ နဲ့ အေးဂျင့်တွေ - ဘာဖြစ်လာမလဲ?
- ကျွန်တော်တို့လို လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွေက ဒီပြောင်းလဲမှုတွေနဲ့အတူ အနာဂါဏ်တွေကို ဘယ်လို တည်ဆောက်မလဲ?

ဒီမေးခွန်းတွေကို အတွင်းကနေ လေ့လာဖို့၊ ကျွန်တော် လိုင်စင်ရ အိမ်ခြံမြေအေးဂျင့်တစ်ယောက်အဖြစ် လက်မှတ်ရယူခဲ့တယ်။ အကြံပေးနဲ့ ဆက်ဆံရေးအခြေခံတဲ့ ပညာရပ်တွေ ဘယ်လိုတိုးတက်ပြောင်းလဲနေလဲဆိုတာ နားလည်ဖို့  ICF အသိအမှတ်ပြု တိုင်ပင်ခံ ပညာရှင် တစ်ယောက်အဖြစ် တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ လက်မှတ်ထပ်ယူခဲ့တယ်။

အကြံဉာဏ်ကောင်းတွေကို စမ်းသပ်ရန် InnovBridge Asia ကို တည်ထောင်ခဲ့တယ်။ Gen Z မြန်မာလူငယ်တွေနဲ့ အဖွဲ့တစ်ခုတည်ထောင်ခဲ့ပါတယ် - လုပ်ငန်းလည်ပတ်မှုအတွက် အထောက်အပံ့သာမက၊ နောက်မျိုးဆက်တွေ ဘယ်လိုသင်ယူလဲ၊ ဘယ်လိုအလုပ်လုပ်လဲ၊ ဘယ်လိုဦးဆောင်လဲဆိုတာကို ပိုပြီးနားလည်အောင်လုပ်နေတယ်။ 

ကျွန်တော်တို့ သေးသေးလေးကနေစခဲ့တယ်။ အစပိုင်းမှာ အရာအများအပြားက အရည်အသွေးနိမ့်ခဲ့တယ်။ ဒါပေမယ့် အရေးကြီးတာက ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန်ကောင်းကောင်း တည်ဆောက်နေဖို့ဖြစ်တယ်။ အပတ်တိုင်း နည်းနည်းချင်းပဲ တိုးတက်အောင်လုပ်နိုင်ရင်တောင် အဲဒီတိုးတက်မှုတွေက သိသိသာသာ တိုးတက်လာတယ်။ 

လွန်ခဲ့တဲ့ လအနည်းငယ်အတွင်း ကျွန်တော်:

- မြန်မာမိသားစုတစ်ချို့ရဲ့အိမ်ခြံမြေတွေမှာ ကူညီနိုင်ခဲ့တယ် 

- အလုပ်အကိုင် နဲ့ ပက်သက်တဲ့ လမ်းညွှန်မှုတွေကို ပေးနိုင်ခဲ့ပါတယ် 🕒
- တိုးတက်မှုနဲ့ ဝန်ဆောင်မှုတွေကို အခြေခံတဲ့ အဖွဲ့တစ်ခုကို တည်ဆောက်နိုင်ခဲ့တယ် 🌱
- စနစ်တွေ၊ ယဉ်ကျေးမှုတွေ၊ ပြောင်းလဲမှုတွေ အနာဂါတ်မှာ ဘယ်လိုဖြစ်ပေါ်လာမလဲဆိုတာကို လေ့လာနိုင်ခဲ့တယ် 🔄

ဒီအဆင့်မှာ ကျွန်တော့်ရဲ့အာရုံစိုက်မှု:

- ဥစ္စာဓန တည်ဆောက်ခြင်း - ကိုယ့်အတွက်သာမက၊ တခြားသူတွေကို သင်ပေးနိုင်ဖို့ 💰
- ကုမ္ပဏီ တည်ဆောက်ခြင်း - ဆန်းသစ်တီထွင်မှုကတစ်ဆင့် ရေရှည်တည်တံ့မယ့် အဖွဲ့အစည်းတွေ ဖန်တီးဖို့ 🏢
- လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း တည်ဆောက်ခြင်း - လူတွေကို အနာဂါတ် ပိုခိုင်မာလာအောင်၊ စွမ်းရည်မြှင့်တင် နိုင်အောင် လုပ်နိုင်မည့် အစီအစဉ်တွေကို ဖန်တီးဖို့ 🤝

ကျွန်တော့်ဘဝရဲ့ဒီအဆင့်ဟာ ရာထူးတွေ သို့မဟုတ် ဝင်ငွေနဲ့ သတ်မှတ်ထားတာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။ ကျွန်တော့်ရဲ့လွတ်လပ်မှုကို အဓိပါယ်ရှိရှိ အသုံးပြုရန်ဖြစ်တယ်။ အဲ့ဒါမှ စစ်မှန်တဲ့ အောင်မြင်မှုတစ်ခု ဖြစ်တယ်။ ✨

နောက်ဆုံး သင်ခန်းစာ: လွတ်လပ်မှုဆိုတာ ပန်းတိုင်မဟုတ်ဘူး၊ အဓိပါယ်တစ်ခုရဲ့ အစဖြစ်တယ်။

နိဂုံး - ကျွန်တော့်အတွေ့အကြုံက နေ သင့်ပုံပြင်ဆီသို့:

ရည်ရွယ်ချက်နဲ့အတူ ရှေ့ဆက်ဦးဆောင်ခြင်း

ကျွန်တော့်ရဲ့ခရီးလမ်းက မသေချာမရေရာမှု၊ အမှားများ၊ အောင်မြင်မှုလေးတွေ၊ နဲ့ ဖြည်းဖြည်းဆိုပေမယ့် မှန်မှန်တိုးတက်မှုတွေနဲ့ ပုံဖော်ခဲ့တဲ့ ခရီးလမ်းပါ။ ကျွန်တော်မှာ အဖြေအားလုံး မရှိခဲ့ပါဘူး။ အခုထိလည်း မရှိသေးပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော် ဆက်တိုက်

တိုးတက်အောင်ကျိုးစားနေခဲ့တယ်၊ လေ့လာနေခဲ့တယ်၊ ပြင်ဆင်နေခဲ့တယ်။ ကျွန်တော့်ဘဝကို အဆင့်တစ်ဆင့်ချင်းစီ တည်ဆောက်ခဲ့တယ်။ ကျော်ကျော်တက်ခဲ့တာ မဟုတ်ပါဘူး။^၇

ကျွန်တော့်အတွေ့အကြုံကနေ သင်ယူနိုင်တာက မိတ်ဆွေရဲ့စတင်ရာနေရာက ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် အောင်မြင်နိုင်ပါတယ်။ အရေးကြီးတာက မိတ်ဆွေဘယ်လောက်မြန်မြန် တိုးတက်လဲဆိုတာ မဟုတ်ဘဲ၊ မိတ်ဆွေဘယ်လောက် တသမတ်တည်း တည်ဆောက်လဲဆိုတာပါ။ ဝါးပင်လိုပဲ၊ မိတ်ဆွေရဲ့အမြစ်တွေက ပထမဆုံးတည်ဆောက်ရမယ် - မမြင်နိုင်ပေမယ့် မရှိမဖြစ်လိုအပ်ပါတယ်။ 🌱

နောက်အခန်းတွေက ကျွန်တော့်အကြောင်း မဟုတ်တော့ပါဘူး။ မိတ်ဆွေတို့ကို တိုးတက်အောင် ကူညီနိုင်တဲ့ ကျွန်တော့်သုံးခဲ့တဲ့ စနစ်တွေဖြစ်ပါတယ်။ 🚀

Sign Up for Part 2:

<https://www.innovbridgeasia.com/book-download-2>