

😞 Aspirers လေးတွေက အလုပ်များကြတဲ့ ကျောင်းသားလေးတွေလား ?

👤 ဒါဆိုရင်တော့ ဒီ content လေးက အလုပ်များကြတဲ့ Aspirers လေးတွေအတွက်ပဲဖြစ်ပါတယ်။ Aspirers လေးတွေအလုပ်တွေများလို့ “ဘယ်ကစလို့ ဘာလုပ်ရမလဲမသိဘူး” ခဏခဏဖြစ်ဖူးကြတယ်မလား။ အတန်းတက်ရမှာတွေ၊ စာလေ့လာရမှာတွေ နဲ့အလုပ်များနေကြတာက ကြိုးစားလို့စိတ်ရှိတဲ့ ကျောင်းသားတိုင်းကြုံတွေ့ရတဲ့ ပြဿနာတစ်ခုပါ။ အဲ့ဒီလို ပြဿနာတွေဖြစ်ရတာကလည်း အချိန်ကိုစီမံခန့်ခွဲမှုမှာ အားနည်းလို့ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဲ့ဒီတော့အခါ ပြဿနာတွေအနည်းနဲ့အများ ရှင်းရလေအောင် Aspire now ကနေ tips & tricks လေးတွေပြောပြပေးမယ်။ 😊

1. Create a calendar 📅

ကျောင်းသားအများစုက ကိုယ်ပိုင် Schedule ဆွဲဖို့ကိုပျင်းတတ်ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အခုလို အရာရာကိုနည်းပညာနဲ့ လုပ်ကိုင်နေတဲ့ခေတ်မှာ အချိန်ဇယားဆွဲဖို့ကိုပျင်းနေဦးမယ်ဆိုရင် ကိုယ်ဟာနောက်ကျကျန်ခဲ့ဖို့ပဲရှိပါတော့မယ်။ အဲ့လို Aspirers လေးတွေ နောက်ကျမကျန်ခဲ့အောင် အသုံးဝင်တဲ့ Calendar App လေးတွေကိုပြောပြပေးမယ်။

- ▷ **Google Calendar:** ဒီ App လေးကတော့ လူတော်တော်များများသုံးကြတဲ့ App လေးဖြစ်သလို အသုံးပြုရတာလည်းလွယ်ကူပါတယ်။
- ▷ **Outlook Calendar:** Microsoft က launch လုပ်ထားတာဖြစ်ပြီးတော့ Office သမားတွေအတွက်ဆိုပိုပြီးတောင် အဆင်ပြေဦးမှာပါ။
- ▷ **Fantastical:** ဒီ App လေးကတော့ function တော်တော်များများကို free သုံးလို့ရတယ် ဆိုပေမယ့် တစ်ချို့ function တွေကိုတော့ လစဉ်ကြေးပေးပြီးမှသုံးလို့ ရမှာလည်းဖြစ်ပါတယ်။
- ▷ **Calendly:** ဒါလေးကလည်း ကိုယ့်လုပ်ရမယ့် task တွေကိုစနစ်တကျ remind လုပ်လို့ရတဲ့ function တွေပါတာမို့ တစ်နေ့တာလုပ်ငန်းဆောင်တာတွေကို လွယ်လွယ်ကူကူ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါတယ်။

2. Set reminders 📢

ကိုယ်တွေကလူသားတွေဖြစ်တာကြောင့် မေ့လျော့တယ်ဆိုတာကလည်း ကိုယ်နဲ့အမြဲယှဉ်တွဲနေတာပါ။ အဲ့လိုမေ့လျော့မှုတွေလျော့နည်းရအောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတိရနေအောင်လုပ်ဆောင်နေဖို့လိုပါတယ်။ ဥပမာ - အပေါ်မှာပြောခဲ့တဲ့ App တွေအကူအညီနဲ့ reminder ထားထားပေးတာ၊ ကိုယ်မြင်သာမယ့် နေရာမှာ Sticky notes တွေကပ်ထားတာ။ အဲ့လိုလုပ်ဆောင်ပေးခြင်းဖြင့် ကိုယ့်လုပ်ဆောင်ရမယ့် အလုပ်တွေကိုလည်း သိနိုင်သလို Deadline တွေကိုလည်း အချိန်မှီ cover ဖြစ်နေမှာလည်းဖြစ်ပါတယ်။

3. Build a personalized schedule 📝

အောင်မြင်တဲ့လူတိုင်းက ကြိုတင်စဉ်းစားထားမှုတွေရှိနေပါတယ်။ ဘယ်လိုမျိုးလဲဆိုတော့ ကိုယ့်မနက်ဖြန်လုပ်ရမယ့် အလုပ်တွေကို ဒီနေ့ညအိပ်ရာမဝင်ခင်မှာ စဉ်းစားတတ်ကြပါတယ်။ အသေးစိတ်ကစလို့ ကြီးကြီးမားမား အရေးကြီးတဲ့ ကိစ္စတွေကိုပါ စဉ်းစားထားခြင်းဖြင့် ကိုယ့်လုပ်ဆောင်ရမယ့်ကိစ္စဦးစားပေးတွေကိုလည်း သိနိုင်သလို မလိုလားအပ်တဲ့ အချိန်ကုန်မှုတွေကိုလည်း မဖြစ်စေတော့ပါဘူး။ အဲဒါကြောင့် ကိုယ်လုပ်ရမယ့်အလုပ်တွေကို ကြိုတင်စဉ်းစားတတ်ခြင်းကလည်း ကောင်းမွန်တဲ့အလေ့အထတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

4. Prioritize

ဦးစားပေးတတ်မှု စွမ်းရည်ကလည်း အချိန်မရှိတဲ့သူတွေအတွက်ရှိကိုရှိထားသင့်တဲ့ Soft-skill တစ်ခုလည်းဖြစ်ပါတယ်။ ကိစ္စတစ်ခုနှစ်ခုပဲလုပ်စရာရှိရင်တော့မသိသာသေးပေမယ့်၊ ကိစ္စတွေများလာရင်တော့ ဒီ skill က အရမ်းကိုအသုံးဝင်လာပါတယ်။ ဘယ်အရာကိုအရင်လုပ်ပြီးပြီးမှ ဘာကိုဆက်လုပ်သင့်လဲဆိုတာ တွေ့ကမ္ပေးရာပါပါလာတဲ့ စွမ်းရည်မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်လုပ်သက်နဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ပေါ်လိုက်ပြီး တိုးတက်လာတဲ့ အရည်အချင်းတစ်ခုလည်းဖြစ်ပါတယ်။

5. ကိုယ်ပိုင်အချိန်ထားရှိပါ။

ကိုယ်ကအလုပ်များတဲ့ သူဖြစ်ပေမယ့်လည်း ကိုယ့်ပိုင်အချိန်တော့ သတ်မှတ်ပေးထားသင့်ပါတယ်။ လူတွေပြောကြတဲ့ ကျန်းမာမှုအလုပ်လုပ်နိုင်မှာ...။ ဟုတ်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် ကိုယ့်ပိုင်အချိန်ထားရှိပြီးတော့ အဲဒီအချိန်အတောအတွင်းမှာ အနားယူတာ၊ ကျန်းမာရေးလိုက်စားတာ၊ အားကစားပြုလုပ်တာ၊ ကိုယ်စိတ်ပန်းပြေရာကိုလုပ်ဆောင်တာ စတဲ့အလုပ်တွေကိုလည်း လုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်ပဲ ဟန်ချက်ညီအောင်ထိန်းရမှာမို့ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်း အနားပေးသင့်ပါတယ်။

ခုပြောပြပေးတဲ့ အချက်လေးတွေကို သိရှိပြီးတော့ ကိုယ့်ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝမှာ အကျိုးရှိရှိလုပ်ငန်းဆောင်တာတွေကိုလုပ်ဆောင်နိုင်မယ်လို့လည်း Aspire now ကမျှော်လင့်ပါတယ်နော်။ ကိုယ်ရဲ့ တန်ဖိုးရှိတဲ့အချိန်တွေကို ကိုယ်ကပဲ ထိန်းသိမ်းရမှာဖြစ်လို့ လစ်ဟင်းမှုမရှိပဲ အကျိုးကျိုးရှိရှိအသုံးပြုလိုက်ကြရအောင်ပါ။

Aspire Now ရဲ့ Social Platformsများ

♥ Telegram Channel -https://t.me/aspirenow_org

♥ Instagram account -<https://www.instagram.com/aspirenoworg?igsh=aWRuYnBocW11bDJJo>

♥ Facebook page

-<https://www.facebook.com/profile.php?id=61552851140427&mibextid=ZbWKwL>

#aspirenow_content_Kukue

#aspirenow_research_SweSwe

#aspirenow_graphic_phyo

#aspirenow_research_HninHtet

#aspirenow_content_Kukue

#aspirenow_graphic_Hnin