The 7Habits of

HIGHLY EFFECTIVE PEOPLE

Stephen R.Covey

စတီဗင် - အာရ် - ကိုဗေး

၏

စွမ်းရည်မြင့်မား အကျင့်ခုနှစ်ပါး

23 / 9 / 2005

အကြောင်းအရာများ

[illegible]

[illegible]
(Public Victory)

[illegible] [illegible]
(Public Victory)

[illegible] [illegible]
(Win-Win)

[illegible] [illegible]
(Seek First To Understand, Then To Be Understood)

[illegible]

[illegible] The 7-Habits of Highly Effective People [illegible]

[illegible]

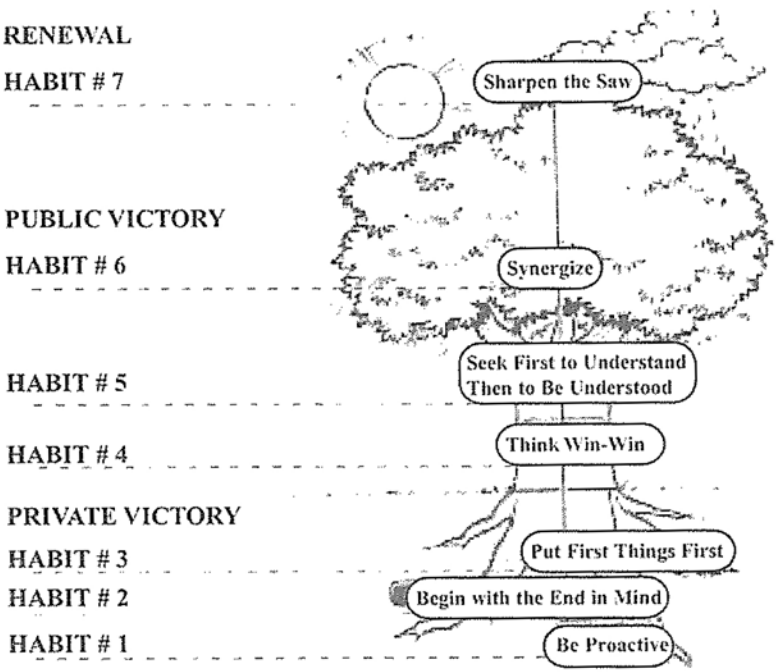
[illegible]

[illegible]

[illegible]

> [illegible]
> [illegible]
> [illegible]
> [illegible]
> ([illegible])

ရွမ်းရည်မြင့်မား အကျင့်ခုနစ်ပါး



[illegible]

[illegible] **Perceptions** [illegible]

[illegible]

မြင့်လွန်းနေတော့ လိုက်လုပ်ရမည့်သူက တတ်နိုင်ချင်မှတတ်နိုင်မယ်။ အခန့်မသင့်ရင် အားငယ်စိတ်တွေ ဝင်သွားနိုင်ပါတယ်။ တကယ်ဆိုရင် အချိန်ဆိုတာရှိပါတယ်။ စောင့်ရမည့်အချိန်၊ သည်းခံပြီးစောင့်ရမည့်အချိန်၊ သစ်ပင်ပန်းပင်တွေလို သီးချိန်တန်မှသီးမယ်။ ပွင့်ချိန်တန်မှပွင့်မယ်။ လောလို့မရဘူး။ ပေးသင့်တဲ့အချိန်တော့ ပေးရမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အရေးကြီးတာက လမ်းကြောင်းတည်ပေးဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကဲ-လမ်းကြောင်းဆိုတော့ ဒီနေရာမှာ ဆွေနွေးစရာတစ်ခုပေါ်လာပြန်ပါပြီ။

ကာရိုက်တာနဲ့ ပါဆင်နယ်လ်တီ

လူ့ဖွဲ့နှစ်လူကောင်းဖြစ်ဖို့ အောင်မြင်ကြီးပွားဖို့ ကျွန်တော်တို့ဘိုးဘွားတွေ လက်ထက်ကတည်းက အကြံပေးကြတာတွေကတော့ ရိုးသားရမယ်၊ လုံ့လရှိရမယ်။ ဝိရိယရှိရမယ်။ ကြိုးစားရမယ်။ ဖွဲ့ရှိရမယ်။ သတ္တိရှိရမယ်။ သမာဓိရှိရမယ်။ သစ္စာရှိရမယ်။ တရားမျှတတာတွေရှိရမယ်။ နိမ့်ချရမယ်။ ခြိုးခြံရမယ်။ မေတ္တာထားတတ်ရမယ်။ ညှာတာထောက်ထားတတ်ရမယ်။ စသည် စသည်တွေပဲပေါ့။ ဒါတွေဟာ ကာရိုက်တာဆိုတဲ့ခါးဝတ်ပုဆိုးလို ခိုင်မြဲရမည့် အခြေခံသီလတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

လွန်ခဲ့သော နှစ်ခြောက်ဆယ်က ကလေးများ

ယခုခေတ် ကလေးများ

လူ့ဘဝရဲ့ပျော်ရွှင်မှုသုခတွေကို ခိုင်မြဲတဲ့အကျင့်စရိုက်တွေ အခြေခံပြီးမှသာ ရယူနိုင်တာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။

ပထမ ကမ္ဘာစစ်ကြီးပြီးတော့ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းကြီးတွေ အပြိုင်အဆိုင်ပေါ်လာကြတယ်။ ကိုယ့်ကုမ္ပဏီအသာစီးရဖို့ အစွမ်းထက်တဲ့မန်နေဂျာတွေ၊ ပြည်သူ့ဆက်ဆံရေးအရာရှိတွေ၊ ခေါင်းဆောင်တွေအစုလိုက်အပြုံလိုက် မွေးထုတ်ဖို့လိုလာပါတယ်။ ဒီတော့သင်တန်းတွေပေါ်ပေါက်လာတယ်။ နည်းနိသယတွေ၊ စာအုပ်စာတမ်းတွေ မှိုလိုပေါက်လာကြတယ်။ ဒီနေရာမှာ **Personality Ethic** ဆိုတဲ့ စကားခေတ်စားလာပါတယ်။

[illegible] **Pleasant personality** [illegible] **Personality Ethic** [illegible]

[illegible] **Personality Ethic** [illegible]

[illegible] **Personality Ethic** [illegible]

ငါလုပ်သလိုမလုပ်နဲ့ ငါပြောသလိုလုပ်ဆိုတဲ့ဝါဒ ဘယ်လောက်အထိ သြဇာသက်ရောက်နိုင်မှာလဲ။ သူ့အပေါ် အများယုံကြည်မှုဟာ ရေရှည်မှာ ခိုင်မြဲနိုင်ပါ့မလား။

ဒီဆက်ဆံရေးနည်းဗျူဟာတွေဟာ တဒင်္ဂတစ်ပွဲတိုးအထွက်တော့ ကောင်းပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဆက်ဆံရေးနည်းဗျူဟာတွေကို သာမည၊နေရာ ဒုတိယနေရာမှာပဲ ထားသင့်ပါတယ်။ ရှေ့တန်းသိပ်မတင်သင့်ပါဘူး။ အကောင်းဆုံးက ခိုင်မြဲတဲ့ ကောင်းတဲ့အကျင့်စရိုက်တွေကိုပဲ မွေးမြူပြုစုပျိုးထောင်သင့်ပါတယ်။

လမ်းညွှန်မြေပုံနဲ့တူတဲ့ လောကအမြင် **Stephen Covey** ရဲ့ လူစွမ်းလူစထက်မြက်စေဖို့အတွက် အကျင့်ခုနစ် ရပ်ဆိုတာကလည်း အရိုးစွဲ ရေရှည်ခိုင်မြဲစေမည့် ကိုယ်ကျင့်တရားတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အပေါ်ယံသဘောဆောင်တဲ့ ဆေးမြီးတိုတွေမဟုတ်ပါဘူး။ ဒီအကျင့်တွေအကြောင်း သေသေချာချာ နားလည်သဘောပေါက်ဖို့အတွက် နောက်ထပ်အခြေခံအချက်တချို့ကို ရှင်းစရာလိုပါသေးတယ်။ လူတွေမှာ အစွဲလိုဖြစ်နေတတ်တဲ့ အမြင်တွေ ရှိတတ်ပါ တယ်။ စက္ခုအမြင်ပြောတာမဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်အမြင်ပါ။ အရာရာကို အဓိပ္ပါယ် ဖွင့်ဆိုတဲ့အမြင်၊ သဘောပေါက်တဲ့အမြင်ကို ဆိုလိုတာပါ။ ကိုယ့်အမြင်နှင့်ကိုယ် အရာ ရာကို အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုတတ်ကြပါတယ်။

Stephen Coveyက ဒီအမြင်ကို မြေပုံနဲ့ နှိုင်းယှဉ်တင်စားပါတယ်။ လမ်းညွှန်တဲ့ မြေပုံပါ။ ဆိုကြပါစို့။ ရန်ကုန်မြို့က တစ်ခုသောနေရာကို သွားချင်တယ်။ သင့်လက်ထဲမှာရှိတဲ့မြေပုံက ပုံနှိပ်တာမှားပြီး မန္တလေးမြို့မြေပုံကို ရန်ကုန်မြို့နာမည် ရေးထိုးထားတယ်ဆိုပါစို့။ ဒီတော့ သင်ဒုက္ခရောက်ပြီပေါ့။ ဘယ်တော့မှ ခရီးရောက်မှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ မြေပုံအမှားနဲ့ကတော့ ခဲလေသမျှသဲရေကျပဲဖြစ်မယ်။ မြေပုံအမှန် ဆိုရင်တော့ ကြိုးစားရင် ကြိုးစားသလို အမြန်ဆုံးခရီးရောက်မှာပဲဖြစ်ပါတယ်။ အရေးကြီးတာက မြေ ,ဟာ တိကျမှန်ကန်မှုရှိဖို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ ဦးနှောက်မှာ မြေပုံတွေအများအပြားရှိတတ်တယ်။ အကြမ်းဖျင်းခွဲရင် အုပ်စုနှစ်ခုပဲရှိတယ်။ အရာရာကိုအရှိအတိုင်းဖော်ပြတဲ့မြေပုံ(ပကတိတရား)၊ နောက်တစ်မျိုးက အရာရာကို ဖြစ်သင့်တဲ့အတိုင်း ဖော်ပြတဲ့မြေပုံ (ခံယူချက်)။

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] Stephen Covey [illegible]

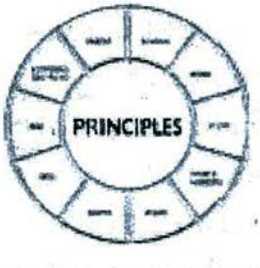
[illegible]

ညစ်စရာကောင်းပါတယ်။ သတင်းစာဖတ်နေတဲ့လူတစ်ဦးဆီက သတင်းစာလုယူတဲ့အထိ ကဲတက်လာတယ်။ ကျွန်တော်က မနေနိုင်တာနဲ့ ဘေးမှာထိုင်နေတဲ့လူကို ခင်ဗျားကလေးတွေကို နည်းနည်းကြည့်ထိန်းပါဦးဗျလို့ပြောတော့ အဲဒီလူက သတိလစ်နေရာက ပြန်လည်လာသလိုနဲ့ 'ဟုတ်ကဲ့ဗျာ၊ တောင်းပန်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ခုပဲဆေးရုံက ပြန်လာတာ၊ သူတို့အမေ ခုလေးတင်ပဲ ဆေးရုံမှာဆုံးသွားတယ်။ ကျွန်တော်လည်း စိတ်ရှုပ်ပြီး ဘာလုပ်ရမှန်းမသိဘူး ဖြစ်နေတယ်။ ကလေးတွေလည်း စိတ်ရှုပ်နေကြတယ်။' ဒီစကားတွေကြားရတော့ အမေခုပဲဆုံးသွားတယ်ဆိုပါလား။ ခုနက ကလေးတွေအပေါ် စိတ်ဆိုးဒေါသဖြစ်တာတွေ ချက်ချင်းပျောက်သွားတယ်။ လူကြီးအပေါ်ရော ကလေးတွေအပေါ်ပါ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်ဝင်လာပြီး သနားသွားတယ်။ ခုနက စိတ်အနှောက်အယှက်ဖြစ်တာတွေ ပျောက်သွားတယ်။ အမြင်ပြောင်းသွားတာပေါ့ဗျာ။

အခြေအနေအမှန်ကိုသိရလို့ အမြင်မှန်ကို ပြောင်းနိုင်ပေမဲ့ အခြေအနေအမှန်ကို မသိနိုင်တဲ့အခါမျိုးမှာ ဘယ်လိုလုပ် ပြောင်းမိမှာလဲ။ ကိုယ့်အမြင် ကိုယ့်အစွဲနဲ့ သူ့အမြင်သူ့အစွဲ ပဋိပက္ခဖြစ်ရုံပဲရှိပါတယ်။

မူအခြေခံတဲ့အမြင်
(Principle-centered Paradigms)

မူဆိုတာက ကောင်းတဲ့မူ၊ ကောင်းတဲ့ခံယူချက် တွေပဲဖြစ်ပါတယ်။ ***တရားမျှတမှုရှိရမယ်ဆိုတဲ့မူ၊ လက် အောက်ငယ်သားတွေအပေါ် ညှာတာထောက်ထား ရမယ်ဆိုတဲ့မူ၊ ကိုယ်ချင်းစာရမယ်; စသည် စသည် ကောင်းတဲ့မူတွေ***ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ လောကရဲ့ဖြစ်ရပ်တွေကိုကြည့်မြင်တဲ့အခါ ဒီမူတွေကို သတိနဲ့ လက်ကိုင်ထားရင် အမှားမြင်မိမှာကို စိုးရိမ်စရာမလိုတော့ပါဘူး။ အထက်တစ်နေရာမှာ လောကအမြင်ကို လမ်းညွှန်မြေပုံလို့ တင်စားထား



[illegible]

[illegible] **The 7 Habits of Highly Effective People (Powerful Lessons in Personal Changes)**၏ [illegible] **Characters**[illegible] **Habits** [illegible] **We are what we repeatedly do. Excellence, then, is not an act, but a habit.** (Aristotle) "[illegible]"

"[illegible]" [illegible] **Stephen R. Covey** ၏ **The 7-Habits of Highly Effective People (Powerful Lessons in Personal Changes)** [illegible]

ပြထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ တိုက်ရိုက်ဘာသာပြန်ဆိုခြင်းမဟုတ်ပါ။ စာအုပ်ပါ အတွေး အခေါ် အချက်အလက်များကို ခြုံငုံမိအောင်ပြန်လည်ရေးသားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ **Stephen R. Covey** သည် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု **Utah** ပြည်နယ်ရှိ **Covey Leadership Center** ကို ထူထောင်ထားသူဖြစ်ပြီး ဥက္ကဋ္ဌလည်းဖြစ်ပါတယ်။ နှစ်ပေါင်းနှစ်ဆယ်ကျော် လုပ်ငန်းစီမံခန့်ခွဲမှုဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ စာအုပ်များကို ရေးသား ပြုစုခဲ့သူဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်သည် နိုင်ငံတကာ အရောင်းရအတွင်ကျယ်ဆုံး စာအုပ်ဖြစ်သကဲ့သို့ စီမံခန့်ခွဲမှုလောကတွင် အရေးကြီးဆုံးစာအုပ်တစ်အုပ်အဖြစ် ရပ်တည်နေပြီဖြစ်ပါသည်။ လူတို့၏အကျင့်စရိုက်သည်သာ အစွမ်းထက်သော အဓိကအခြေခံတရားဖြစ်ကြောင်း မီးမောင်းထိုးပြထားပါသည်။

အကျင့်ဆိုသည်မှာ

လူတွေရဲ့အကျင့်တွေဟာ ဘဝမှာ သြဇာညောင်းပြီး အလွန်အရေးပါတဲ့အခန်းက ပါဝင်နေပါတယ်။ အကျင့်တွေဟာ လူတွေရဲ့စရိုက်ကို ဖော်ကျူးပါတယ်။ တစ်နည်းပြောရရင် စရိုက်ဆိုတဲ့ ကာရိုက်တာဟာ အကျင့်များစွာကို ပေါင်းစည်းထားခြင်းပဲမဟုတ်ပါလား။ ဒါ့အပြင် လူစွမ်းလူစတွေကို ထက်မြက်စေနိုင်သလို ယုတ်လျော့မှုကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ပညာရေးသုတေသီ **Horace Mann** ပြောတဲ့စကားရှိပါတယ်။ ''အကျင့်များဟာ ကျစ်ထားတဲ့ ကေဘယ်လ်ကြိုးနဲ့တူပါတယ်။ တစ်နေ့ကို ကြိုးမျှင်တစ်ချောင်းစီ ထည့်ကျစ်ရင် မကြာမီအတွင်း မပြတ်နိုင်အောင် ခိုင်မြဲလာပါလိမ့်မယ်။'' သူ့စကားကို သဘောပေါက်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မပြတ်နိုင်ဘူးဆိုတဲ့ အသုံးအနှုန်းကိုတော့ နည်းနည်း စောဒကတက်ချင်ပါတယ်။ ကောင်းတဲ့အကျင့်တွေကို ပြုစုပျိုးထောင်လို့ရသလို ပစ်ပယ်ချင်တဲ့အကျင့်တွေကိုလည်း ဖြတ်လို့ရနိုင်ပါတယ်။ ပြင်းပြတဲ့စိတ်ဆန္ဒတော့ ရှိဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။ လကမ္ဘာခရီးနှင်တဲ့ ဒုံးပျံဟာ ပထမမိနစ်အနည်းငယ်မှာ ကမ္ဘာ ဆွဲငင်အားကို ဖောက်ထွက်ဖို့အသုံးပြုရတဲ့စွမ်းအင်ဟာ အင်မတန်ကြီးမားပြီး ကမ္ဘာ ဆွဲငင်အားကို ကျော်လွန်သွားတဲ့နောက်ပိုင်းမှာ မိုင်သိန်းပေါင်းမြောက်မြားစွာရှိတဲ့ ခရီးအတွက် အသုံးပြုရတဲ့စွမ်းအင်ထက် ပိုများပါတယ်။ အကျင့်တွေမှာလည်း ကျွန်

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Stephen Covey [illegible] (Personal Effectiveness) [illegible] (Interpersonal Effectiveness) [illegible] (Dependence-Independence-Interdependence) [illegible] Independence [illegible]

မဟုတ်ပါဘူး။ လူ့အဖွဲ့အစည်းရဲ့သဘာဝကိုက အချင်းချင်းအပြန်အလှန် ယိုင်းပင်း မှီခိုရတဲ့ သဘောဆောင်နေပါတယ်။ ပိုမိုကြီးမားတဲ့အောင်မြင်မှုတွေရဖို့အတွက် ကိုယ်နဲ့ ရည်မှန်းချက်တူတဲ့သူတွေနဲ့ အပြန်အလှန်ပူးပေါင်းမှီခိုပြီး ဆောင်ရွက်ရပါတယ်။ ဒီလို အချင်းချင်း ပူးပေါင်းယိုင်းပင်းဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့(**Independent**)လွတ်လပ်မှုရှိသူတွေ သာ ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ဆောင်ရွက်နိုင်ပါတယ်။ သူများကို မှီခိုနေရတဲ့သူ(**Dependent**) တွေ မရွေးချယ်မဆုံးဖြတ်နိုင်ပါဘူး။ ဒီနေရာမှာ (**Interdependence**)ဆိုတာ မှီခိုနေ ရမှု လုံးဝမဟုတ်ဘူးဆိုတာ သတိပြုရမှာဖြစ်ပါတယ်။ (**Dependent**)ဆိုတာ မိမိဘာသာမိမိ ရပ်တည်နိုင်စွမ်းမရှိသူတွေဖြစ်ပြီး **Interdependent** ဆိုသူတွေ ကတော့ ပိုမိုကြီးမားသော ရည်မှန်းချက်တွေ အောင်မြင်ဖို့ (**Independent**) ဖြစ်တဲ့ သူတွေ ကိုယ့်သဘောနဲ့ကိုယ် ရွေးချယ်ပေါင်းစည်းကြတာဖြစ်ပါတယ်။

အစွမ်းထက်မြက်စေမယ့် အကျင့်ခုနစ်ရပ်ကို အထက်ဖော်ပြပါ ဖွံ့ဖြိုးမှု သဘာဝနိယာမနဲ့အညီ ဖြစ်ပေါ်စေတယ်လို့ ဆိုခဲ့ပါတယ်။ အကျင့်ခုနစ်ရပ်အနက် ပထမသုံးရပ်ဟာ တစ်ကိုယ်ရည်စွမ်းဆောင်မှုကို မြှင့်တင်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိကိုယ် မိမိ အောင်နိုင်ရေး (**Self-mastery**)လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ မှီခိုမှုကနေ မှီခိုမှုလွတ်ကင်း လာအောင် ဆောင်ရွက်စေမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအပိုင်းကို **Stephen Covey** က **Private Victories** လို့ အမည်တပ်ထားပါတယ်။

စွမ်းဆောင်ရည်ထက်မြက်မယ့် အကျင့်တွေကို ကိုယ်ပိုင်အကျင့်စရိုက်အဖြစ် ပေါ်ထွန်းလာပြီး မှီခိုမှုလွတ်ကင်းလာတဲ့အခါ အများတကာနဲ့ဆက်ဆံရမယ့်နယ်ပယ်မှာ ပိုမိုအစွမ်းထက်မြက်စေမယ့် အချင်းချင်းအပြန်အလှန် မှီခိုအစွမ်းထက်မြက်စေမယ့် အချင်းချင်း အပြန်အလှန် မှီခိုယိုင်းပင်းမှုအတွက် အခြေခိုင်လာပြီဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအပိုင်း မှာတော့ **Teamwork** လို့ခေါ်တဲ့ အသင်းအဖွဲ့လိုက်ဆောင်ရွက်မှု၊ ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်မှုနဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေအပေါ် အခြေစိုက်ထားတဲ့ နောက်အကျင့်သုံးရပ် ပါဝင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ **Public Victories** အပိုင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ဆုံးအကျင့် ကတော့ ပြုစုပျိုးထောင်ထားတဲ့ အကျင့်ခြောက်ရပ်ကို အစဉ်အမြဲထက်မြက်အောင် ဓားသွေးသလိုသွေးပြီး အစွမ်းထက်မြက်တဲ့အကျင့်တွေကို ပိုမိုနက်ရှိုင်းစွာ နားလည် လာအောင် ဆောင်ရွက်ပေးရင်း လက်တွေ့ကျင့်သုံးတဲ့နေရာမှာ ပိုမိုထိရောက်စေဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအကျင့်ခုနစ်ရပ်ကို ဒီနေရာမှာ အရိပ်အမြွက် ဖော်ပြတာဟာ ခြုံငုံ သဘောပေါက်မြင်သာရုံ ကြိုတင်ဖော်ပြခြင်းသာဖြစ်ပါတယ်။

[illegible]

Stephen Covey [illegible] **(Effectiveness)** [illegible] **Principles** [illegible]

[illegible] **(Production / Production Capability Balance or P/ PC Balance)** [illegible]

[illegible]

တကယ်ဆိုရင် ကျန်းမာအသက်ရှည်အောင် အစာကောင်းကောင်းကျွေးပြီး ပြုစုမွေးမြူသင့်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ရွှေ့ကို ''အကျိုးဖြစ်ထွန်းမှု''လို့မြင်ပြီး တစ်နေ့ ရွှေ့တစ်လုံးစီ ဥပေးတဲ့ငန်းကြီးကို ''အကျိုးဖြစ်ထွန်းမှုစွမ်းအား''လို့ သဘောထားရင် ငန်းကြီးကို အသက်ရှည်အောင် ယုယပြုစုပြီးမွေးမြူခဲ့ရင် အချိန်ကြာရှည်စွာ**P/ PC Balance** ဖြစ်နေမယ်လို့ ပြောရမှာဖြစ်ပါတယ်။

လက်တွေ့ဥပမာတစ်ခုနဲ့ ထပ်ပြောပါရစေ။ လူတစ်ဦးဟာ မြက်ရိတ်စက် အသစ်တစ်လုံးရတော့ ကောင်းကောင်းအသုံးချပြီး မြက်ခင်းကိုလှပသေသပ်အောင် ရိတ်တယ်။ မြက်ခင်းလှပလေ မြက်ရိတ်စက်ကို ကောင်းကောင်းအသုံးချလေပဲ။ ညီညာ လှပအောင်ရိတ်ထားတဲ့ မြက်ခင်းဟာ အကျိုးဖြစ်ထွန်းမှုကိုဖြစ်ပြီး မြက်ရိတ်စက်ဟာ အကျိုးဖြစ်ထွန်းမှုကိုဖြစ်စေတဲ့ စွမ်းအားပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ မြက်ရိတ်စက်ကို ထိန်းသိမ်း ခြင်းမပြုပဲ အသုံးချမှုလွန်ကဲလာတော့ မြက်ရိတ်စက်ဟာ ယိုယွင်းလာတယ်။ အကျိုးဖြစ် ထွန်းမှုတွေ ယုတ်လျော့လာတယ်။ **P/ PC Balance**ပျက်စီးလာတယ်။ အမှန်ဆိုရင် **P/PC Balance** ဖြစ်နေအောင် မြက်ရိတ်စက်ကို ပြုပြင်ရမယ်။ ထိန်းသိမ်းရမယ်။ ဆီထည့်ရမယ်။ ဒါးသွားတွေကို ထက်နေအောင်သွေးပေးရမယ်။ သန့်ရှင်းရေး လုပ်ပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဘဝကို အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေမယ့် အကျင့်တွေကို သိရက်နဲ့ ပြုစုပျိုးထောင်ရမယ့်နည်းလမ်းတွေ သိရက်နဲ့ ပြင်းပြတဲ့ဆန္ဒမရှိတော့ ဘာမှမလုပ် ဖြစ်ကြဘူး။ မလုပ်ဖြစ်တော့ မတိုးတက်ဘူး။ ဒါအပြင် ကျွန်တော်တို့ဟာ သိသိကြီး နဲ့ရော၊ မသိစိတ်နဲ့ရော တဒင်္ဂအကျိုးသာမြင်ပြီး ရေရှည်အကျိုးမမြင်ပဲ မြင်သော်လည်း သိပ်အလေးအနက်မထားပဲ မကြာခဏဆိုသလို ရွှေ့ အုပေးတဲ့ငန်းတွေကို သတ်ပစ် နေတတ်ကြပါတယ်။

Stephen Covey က **P/PC Balance**နဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘဝရဲ့မျက်နှာစာ အားလုံး ချိန်ထိုးကြည့်နိုင်ကြောင်း ပြောပါတယ်။ လူအချင်းအချင်း ဆက်ဆံရေး၊ မိသားစုဆက်ဆံရေး၊ အိမ်ထောင်ရေးတွေအားလုံးမှာ အခြေခံကျကျ သက်ဝင်လှုပ်ရှား နေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဆိုကြပါစို့ အိမ်ထောင်ရေးဘဝအဖော်အဖြစ် လက်တွဲကြတဲ့ ခင်ပွန်းဇနီးသည်တို့ရဲ့ဆက်ဆံရေးမှာလည်း ခိုင်မြဲမယ့်ဆက်ဆံရေးထက် တဒင်္ဂအကျိုး၊ ကိုယ့်အကျိုး၊ ကိုယ့်ပျော်ရွှင်မှုကိုသာ ကြည့်တာများရင် ရွှေ့ကို အာရုံစိုက်တာများ

[illegible]

[illegible] P/PC Balance [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] (PC Principle) [illegible] (P/PC Balance) [illegible] P/PC [illegible]

ထိတွေ့ဆက်ဆံနေကြရတဲ့ ရှေ့မျက်နှာစာက ကိုယ့်အလုပ်သမားတွေကိုတော့ မေ့လျော့နေတတ်ပါတယ်။ တကယ်ဆိုရင် ဖောက်သည်တွေကို ကိုယ့်လူတွေက ကောင်းကောင်းဆက်ဆံစေချင်ရင် ကိုယ့်လူတွေကိုလည်း ကိုယ်က ကောင်းကောင်း ဆက်ဆံရမှာပဲဖြစ်ပါတယ်။ လူတစ်ယောက်ရဲ့လက်ကို ဝယ်လို့ရချင်ရမယ်။ အသည်းနှလုံးကို ဝယ်လို့မရပါဘူး။ အသည်းနှလုံးမှာသာ စေတနာတို့၊ သစ္စာတရားတို့ ပေါက်ဖွားနိုင်တာဖြစ်ပါတယ်။ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ကျောပြင်ကို ဝယ်လို့ရတန်ကောင်းမယ်။ သူ့ရဲ့ဦးနှောက်ကို ဝယ်လို့မရဘူး။ ဦးနှောက်မှာသာ ကြံဆမှုတွေ စိတ်ကူးစိတ်သန်းကောင်းတွေ၊ လိမ္မာပါးနှပ်မှုတွေ ပေါက်ဖွားနိုင်တာဖြစ်ပါတယ်။ ဖောက်သည်ဟာ **Volunteer**ပါ။ သူ့စိတ်၊ သူ့ဆန္ဒနဲ့ လာတာပါ။ ဒီလိုပဲ ကိုယ့်အလုပ်သမားလည်း **Volunteer**ပဲ ဖြစ်သင့်ပါတယ်။ သူ့ဆန်စားလို့ ရဲရတယ်ဆိုတဲ့ အခကြေးစားအလုပ်သမားသဘောမျိုးမဟုတ်ပဲ သူ့စိတ်သူ့ဆန္ဒနဲ့ လှုပ်ရှားလုပ်ဆောင်သူပဲ ဖြစ်သင့်ပါတယ်။ သဘောက ဦးနှောက်နဲ့ နှလုံးသားကို ဖော်လံတီယာလုပ်မယ့်သူပဲပေါ့။

ဒီလောက်ဆိုရင် **P/PC Balance**ဟာ လူတစ်ဦးချင်းစီအတွက်ရော အဖွဲ့အစည်းအတွင်းမှာပါ အရေးပါတဲ့အခန်းကဏ္ဍကနေ သက်ဝင်လှုပ်ရှားနေတယ်ဆိုတာ ထင်ရှားပါပြီ။ ကျွန်တော်တို့ဟာ ဒီနိယာမကို မသိကျိုးကျွန်လုပ်ချင်လည်းရပါတယ်။ လက်ခံကျင့်သုံးလည်းရပါတယ်။ ဒီနိယာမကတော့ နေရာတကာတည်ရှိနေမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ **Stephen Covey**ရဲ့အစွမ်းထက်မြက်စေမယ့် အကျင့်ခုနှစ်ရပ်ဟာ ဒီနိယာမတွေအပေါ် တည်ဆောက်အခြေခံထားတာပါ။

ပိုမိုနားလည်ခေရန်

Stephen Covey က သူ့ရဲ့ **The Seven Habits of Highly Effective People** စာအုပ်ဖတ်ပြီး လက်တွေ့မကျင့်သုံးမီ အကြံပြုထားတာရှိပါသေးတယ်။ ဖတ်ပြီးတာနဲ့ စာအုပ်စင်ပေါ် တင်သိမ်းလိုက်ရမယ့် စာအုပ်လို သဘောမထားသင့်ပါဘူး။ အစမှအဆုံးတိုင် အားလုံးကို ခြုံငုံမိအောင် အရင်ဖတ်ကြည့်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ စာအုပ်ပါ အချက်အလက်တွေကို သင့်ဘဝတိုးတက်ပြောင်းလဲမှုဖြစ်စဉ်မှာ အထောက်အကူပေးမယ့်အဖော်မွန်လို သဘောထားသင့်ပါတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ပိုမိုနားလည်လာတာနဲ့အမျှ လက်တွေ့ကျင့်သုံးမှုများမှာ တစ်စတစ်စ တိုးတက်လာတာနဲ့အမျှ အချိန်ပေးပြီး စာအုပ်မှာဖော်ပြထားတဲ့အချက်အလက်တွေ၊ အကျင့်တွေကို ဖော်ဆောင်

[illegible]

[illegible]

[illegible] Marilyn Ferguson [illegible] Stephen Covey [illegible]

[illegible]

အခြားသူတွေ မိမိအပေါ် ဘယ်လိုထင်မြင်တယ်ဆိုတာ သိပ်အရေးမပါ မလွမ်းမိုးတော့ပါဘူး။ သူများတွေ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ဘယ်လိုမြင်တယ်၊ သူတို့ရဲ့ လောကအမြင်တွေ ဘယ်လိုရှိတယ်ဆိုတာသာ သိဖို့လိုပါတယ်။

သူတို့ရဲ့လောကအမြင်ဆိုတာ ဖြစ်ပျက်သမျှတွေအပေါ်မှာ သူတို့ဘယ်လို မြင်တယ်ဆိုတာပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒါတွေကိုသိထားတာ့ သူတို့နဲ့ဆက်ဆံရေးတွေအပေါ် ပိုပြီးနားလည်မှုရှိရှိနဲ့ ဆုံးဖြတ်လာနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ အစွမ်းထက်မြက်မှု ဖြစ်စေမယ့် အကျင့်(၄) (၂၅) နှင့်(၆)တို့က အများနဲ့ဆက်ဆံရေးအပိုင်းကို အာရုံစိုက်ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အများနဲ့ဆက်ဆံရေးမှာ အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေမှုကို ဦးတည်စေမှာဖြစ်ပြီး နောက်ဆုံးအကျင့်ဟာ ဘက်ထရီကို အားသွင်းပေးသလို အကျင့်(၆)ရပ်ကို ကျင့်သုံးလို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စွမ်းရည်ထက်မြက်မှုတွေကို အမြဲရှင်သန်နေအောင် အထောက်အကူ ပေးရန် စီစဉ်ထားတာပါ။ တိုးတက်ပြောင်းလဲချင်တဲ့သူဟာ မိမိကို အောင်မြင် အောင်အထောက်အကူမပြုတဲ့ အကျင့်ဆိုးတွေကို ပစ်ပယ်ပြီး အစွမ်းထက်မြက်မယ့် အကျင့်တွေကို ယုံယုံကြည်ကြည်နဲ့ ပြုစုပျိုးထောင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်အတွင်းစိတ်က ပြောင်းလဲမှုတံခါး**(Gate of Change)**ကို ဖွင့်ဖို့ရှေးဦးစွာဆုံးဖြတ်ပါ။ ကိုယ့်ဘဝ တိုးတက်ရေးဟာ ကိုယ့်အပေါ်မှာသာ မူတည်ပါတယ်။ ပြောင်းလဲမှုကို ပြုလုပ်ဖို့ ပြင်းပြတဲ့စိတ်ဆန္ဒ **(Burning Desire)**သာရှိဖို့လိုပါတယ်။ သင်သာ အကျင့် ခုနှစ်ရပ်ကို တကယ်ကျင့်ကြံအားထုတ်မယ်ဆိုရင် တိုးတက်ပြောင်းလဲမှုဟာ အမှန် တကယ် ရောက်ရှိလာမှာဖြစ်ပါတယ်။ သို့သော်၊ **စိတ်ရှည်ရန်တော့လိုပါလိမ့်မယ်**။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် အစွမ်းအစထက်မြက်မှုတွေကို ဆောင်ကြဉ်းပေးမယ့် ဒီအကျင့်များဟာ အချိန်တိုတိုနဲ့ အပေါ်ယံသဘောသာ ကုစားပေးမယ့် **ဆေးပြားတို**မျိုး မဟုတ်ဘူး။ ရေရှည်အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေမယ့် အလေ့အကျင့်စရိုက်ကို ဖော်ဆောင် ပေးမှာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ အထက်မှာဖော်ပြခဲ့သလို အကျင့်ဆိုးတွေကို ပယ်ဖျက်ရာမှာလည်းကောင်း၊ အကျင့် ဆိုးတွေကို ချိုးဖျက်ရာမှာလည်းကောင်း အကျင့်ကောင်း တွေကို ပြုစုပျိုးထောင်ရတာ အစဦးပိုင်းမှာ ဒုံးပျံဟာ ကမ္ဘာ ဆွဲငင်အားကို ကျော်ဖြတ်ဖို့ ကြီးစွာသောစွမ်းအားတွေကို ထုတ်ရသလိုပဲပေါ့။

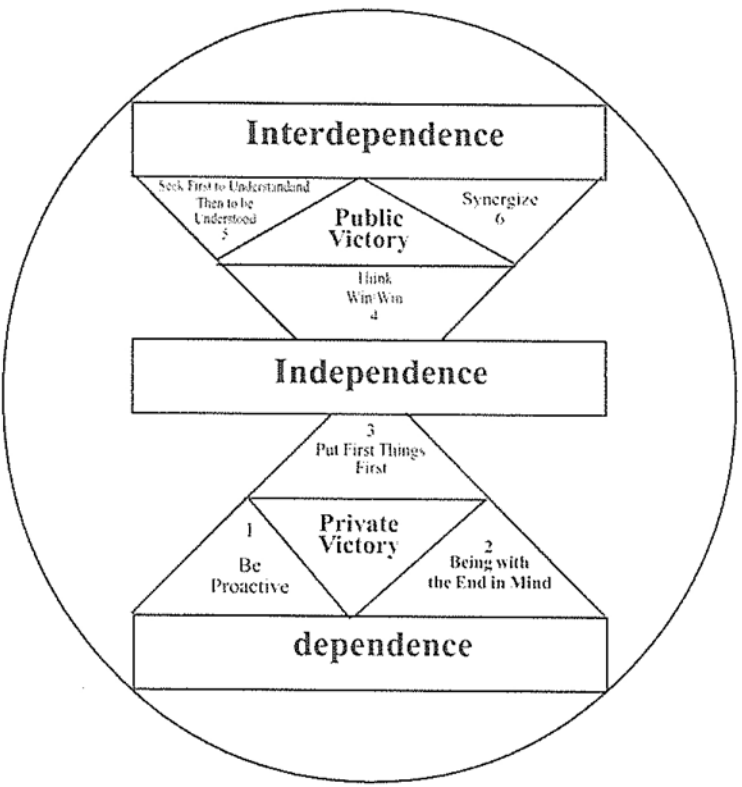
Stephen Covey က ထုတ်ဖော်ပြသထားသည့် အကျင့်ခုနစ်ခုကို နှစ်ပိုင်းခွဲခြားထားပါသည်။ ပထမ ပိုင်းက ကိုယ့်ကိုယ်ကို အောင်နိုင်မှု(***Private Victory***)ဖြစ်ပြီး ဒုတိယပိုင်းက ပြင်ပလောက ကိုအောင်နိုင်မှု (***Public Victory***)ဖြစ် ပါသည်။

အပိုင်း(၁)

(Private Victory)

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကျော်လွှားအောင်နိုင်ခြင်း

ကျင့်စဉ်(၁)
လိုဂျာထိန်းကျောင်းတို့ပြန်နိုင်ခြင်း (သို့) အကျိုးအစပြုလုပ်ခြင်း



HABIT-1

[illegible]

[illegible]

Be Proactive

- I Am
the
Force

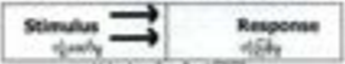
ကျင့်ဓဋ်(၁)
လိုက်ထိန်းကျောင်းတုံ့ပြန်နိုင်ခြင်း (သို့) အဦးအစပြုလုပ်ခြင်း

အစွမ်းထက်မြက်တဲ့ လူတို့ရဲ့သဘာဝမှာ အခြေခံအကျဆုံးအကျင့်ဟာ ဖြစ်ပျက်လာတဲ့ အခြေအနေအရပ်ရပ်ကို အလိုက်သင့်မတုံ့ပြန်ပဲ မိမိလိုရာ၊ ဖြစ်ချင်ရာကို ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီး ထိန်းကျောင်းတုံ့ပြန်ခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။

အပြုအမူတိုင်းဟာ ဆုံးဖြတ်ချက်တခုခုရဲ့ အကျိုးဆက်သာ ဖြစ်ရမယ်။ ပြင်ပ အခြေအနေတစ်ရပ်ရပ်က စေ့ဆော်တိုက်တွန်းသလို ပြုမူတာမျိုးမဟုတ်ရဘူး။ ဘယ်လို ဖြစ်ချင်သလဲဆိုတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ကလည်း သူအမြတ်တနိုး ခံယူထားတဲ့ တန်းဖိုးထားချက်တွေ(**Values**)နဲ့အညီပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ**Value**ဆိုတဲ့ ဝေါဟာရကို နည်းနည်းရှင်းပြချင်ပါတယ်။ မြန်မာလိုတန်ဖိုးထားချက်ဆိုပြီး ဘာသာပြန်လေ့ရှိနေတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ခံယူချက်လို့လည်း ဆိုနိုင်ပါတယ်။

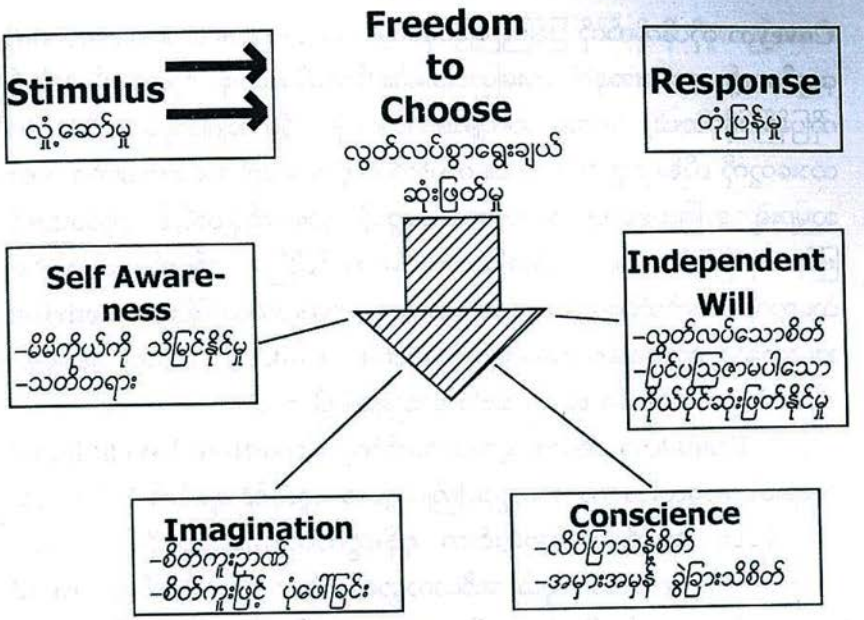
အရှေ့တိုင်း တန်ဖိုးထားချက်၊ အနောက်တိုင်း တန်ဖိုးထားချက်၊ အာရှ တန်ဖိုးထားချက် (**Oriental, Western, Asian Values**)စသည်ဖြင့် သုံးစွဲကြပါတယ်။ ဆိုလိုတာက လူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုခုက ယေဘုယျအားဖြင့် လက်ခံကြတဲ့ ကောင်းတဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရည်အချင်းတွေပဲဖြစ်ပါတယ်။ လူ့အဖွဲ့အစည်း အေးချမ်းသာယာရေး အတွက် စောင့်ထိန်းသင့်တဲ့ကျင့်ဝတ်တွေ့ရဲ့ အခြေခံတွေလို့လည်း ဆိုနိုင်ပါတယ်။ ဒေသအလိုက် ထုံးတမ်းစဉ်လာအလိုက် ဘာသာရေးအယူအဆအရ**Value**တွေ ကွာခြားကောင်း ကွာခြားပါလိမ့်မယ်။ ကွာခြားလိမ့်မယ်လို့ အတိအကျ မပြောလိုပါဘူး။ ဘာသာရေးတွေ ဘယ်လိုပဲကွဲကွဲ ကောင်းသောသွန်သင်ဆုံးမမှုတွေကတော့ အတူတူပါပဲ။ ဒီတော့ ယေဘုယျအားဖြင့်တော့ တူညီကောင်းတူညီလိမ့်မယ်လို့ စောဒကတက်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ခုတော့ **Human Values** ဆိုပြီး လူသားတစ်ရပ်အတွက် ခြုံပြီးလက်ခံနိုင်ဖို့ တန်ဖိုးထားချက်တွေကို ညှိယူဖို့ စဉ်းစားလာတာလည်းရှိပါတယ်။ လူ့အဖွဲ့အစည်းအလိုက် တန်ဖိုးထားချက်တွေရှိသလို တစ်ဦးချင်းအလိုက် တန်ဖိုးထားချက်တွေလည်းရှိပါတယ်။ တစ်ဦးချင်း တန်ဖိုးထားချက်ဆိုတာကလည်း လူ့အဖွဲ့အစည်းက လက်ခံထားတဲ့ တန်ဖိုးထားချက်တွေအတိုင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ဦးချင်းသဘော ပိုဆောင်တာပဲဖြစ်ပါတယ်။ ခုကျွန်တော်ပြောနေတာ လူတစ်ဦးချင်းသဘောပိုဆောင်တဲ့ တန်ဖိုးထားချက်(သို့မဟုတ်)အမြတ်တနိုးခံယူချက်**Value**တွေ အကြောင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ–တရားမျှတမှု၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းမဆန်မှု၊ ညှာတာမှု၊ ဇွဲလုံ့လဝိရိယရှိမှု၊ နှိမ့်ချမှုစတဲ့ ကောင်းသောစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အရည်အသွေးတွေပဲဖြစ်တယ်။

[illegible] **Behaviour**[illegible] **Proactive**[illegible] **Stephen Covey**[illegible] **Feeling**[illegible] **Auto Pilot**[illegible] **Reactive**[illegible] **Proactive** [illegible] **Reactive** [illegible] **Pavlov**[illegible] **(Stimulus Response Theory)**[illegible]



[illegible]

[illegible]



PROACTIVE MODEL

ပုံ(၂) အစွမ်းထက်မြက်တဲ့ တုံ့ပြန်မှုဟာ လှုံ့ဆော်ခံရတိုင်း လူတွေမှာ သာရှိတဲ့ စွမ်းရည်တွေကို အသုံးပြုပြီး လိုချင်တဲ့တုံ့ပြန်မှုကို ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်တယ်။

ပုံ(၂) အစွမ်းထက်မြက်တဲ့တုံ့ပြန်မှုဟာ လှုံ့ဆော်ခံရတိုင်း လူတွေမှာသာရှိတဲ့စွမ်းရည်တွေကို အသုံးပြုပြီးလိုချင်တဲ့ တုန့်ပြန်မှုကို ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်တယ်။ ဒီအခြေခံသဘောသဘာဝဟာ တိရစ္ဆာန်သတ္တဝါတွေရဲ့ အခြေခံသဘာဝပါ။ လူလည်းသတ္တဝါပါပဲ။ လူဟာ တိရစ္ဆာန်တွေထက် စိတ္တစွမ်းရည်တွေမှာ အဆင့်မြင့်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လူမှာ အခြေခံ တိရစ္ဆာန်သဘာဝတွေတော့ ရှိနိုင်ပါသေးတယ်။ (**Stephen Covey**စာရေးသူ) ကလည်း ဒီအချက်တွေကို လုံးဝညီသုံမပစ်ပယ်မခြင်းဆိုပါဘူး။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ခံယူချက်အခြေခံနဲ့ ဖြစ်ပျက်လာတာမှန်သမျှကို ကိုယ်ဖြစ်စေချင်သလို ထိန်းကျောင်းတုံ့ပြန်တတ်ရင် အစွမ်းထက်ထိရောက်တဲ့ အပြုအမူတွေ ဖြစ်လာမှာပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်လည်ကြည့်မြင်ခြင်း

လူနဲ့တိရစ္ဆာန်တွေမှာ မတူတာဟာ အသိဉာဏ်ဖြစ်ပါတယ်။ လူမှာ ဆင်ခြင်နိုင်တဲ့စိတ်ရှိတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်ကြည့်မြင်နိုင်တဲ့ သတိတရားရှိတယ်။ **Stephen**

Covey [illegible] (**Self-awareness**) [illegible] (**Self-awareness**) [illegible] **Proactivism** [illegible] **Victor Frankl** [illegible]

Frankl [illegible] **Freudian Psychologist** [illegible] **Frankl** [illegible] (**Self-awareness**) [illegible] (**His basic identity was intact. He could decide within himself how all of this was going to affect him.**) [illegible]

ဘယ်လိုအကျိုးသက်ရောက်တယ်ဆိုတာ သူ့အဆုံးအဖြတ်အပေါ် မူတည်တယ်ဆိုတာသိလာတယ်။ သူ့အပေါ် ထိပါးဖြစ်ပျက်မှုတွေ (သို့မဟုတ်) လှုံ့ဆော်မှုနဲ့ သူဘယ်လိုတုန့်ပြန်ရမလဲဆိုတဲ့ အကြားမှာ လွတ်လပ်စွာ ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ် နိုင်မှုရှိတာ၊ ဒ ဆိုတာ သိလာတယ်။

ဒီနောက်ပိုင်း ဖရန်ကယ် ဘာတွေပဲတွေ့ကြုံတွေ့ကြုံ၊ သူ့စိတ်အာရုံကို တခြားနေရာကို လွှဲပြောင်းထားဖို့ ကြိုးစားတယ်။ ဥပမာ– ထောင်ထဲမှာ ရှိနေပေမဲ့လည်း စာသင်ခန်းမှာ သူ့တပည့်တွေကို စိတ်ပညာသဘောတရားတွေ ရှင်းပြနေသလို ဖန်တီးကြည့်တယ်။ သူ နာဇီအကျဉ်းစခန်းက လွတ်မြောက်တဲ့နောက်ပိုင်းစိတ်အာရုံနဲ့တွေးဆပြီး ဖန်တီးကြည့်တာပါ။ သူ့တပည့်တွေကို သူသိရှိလာတဲ့စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သင်ခန်းစာအသစ်တွေ ရှင်းလင်းနေတဲ့အခြေအနေကို စိတ်အာရုံလွှဲပြီး ဖန်းတီးယူတာပါ။

ဒီလိုနဲ့ သူ့မှတ်ဉာဏ်၊ သူ့စိတ်ကူးစိတ်သန်းတွေ အသုံးချပြီး အခြေအနေ

အသစ်ကို အာရုံပြောင်းကြည့်တဲ့အလေ့အကျင့်ကို ထပ်တလဲလဲ ကျင့်ယူပြီး သူ့ရဲ့ စိတ်အင်အား ကောင်းသည်ထက်ကောင်းလာခဲ့ပါတယ်။ သူစပြီး သတိထား တွေ့ရှိစဉ်က အမြင်ဏာသဘောသာရှိခဲ့တဲ့ လွတ်လပ်မှုဟာ သူ့ကိုချုပ်နှောင်ထား သူတွေမှာ ရှိတဲ့ လွတ်လပ်မှုထက် ပိုများပါတယ်။ နာဇီတွေအနေနဲ့ သွားချင်ရာသွား၊ လာချင်ရာလာ၊ စားချင်တာစားပြီး ရွေးချယ်နိုင်မှု ပိုလွတ်လပ်တယ်လို့ ရှိသလိုထင်ရပေမယ့် ဖရန်ကယ်ရဲ့ လွတ်လပ်မှုဟာ ပိုကြီးမားပါတယ်။ ဖရန်ကယ်အနေနဲ့ သူ့စိတ်အင်အားကို အသုံးချပြီး ရွေးချယ်ချင်တဲ့ အခြေအနေတွေကို ရွေးချယ်ဖန်တီးနိုင်ပါတယ်။ လူမဆန်အောင်နေရတဲ့ဘဝမှာ ဒုက္ခခံနေရတာနဲ့မတူတော့ဘူး။ အေးအေး ဆေးဆေး သက်တောင့်သက်သာနဲ့ဖြစ်နေတော့ လူတိုင်းအတွက် အံ့သြစရာဖြစ်လာတယ်။ အထူးအဆန်းဖြစ်လာတယ်။ အားကျစရာဖြစ်လာတယ်။ အကျဉ်းသားတွေရော နာဇီတွေရော သူ့ကို လေးစားလာကြတယ်။ အကျဉ်းသားတွေ ခံစားရတာ သက်သာလာ

[illegible]

[illegible]

[illegible] (Self-awareness) [illegible] (Between stimulus and response, man has the freedom to choose) [illegible] Instinct [illegible] (Self-awareness) [illegible] (Imagination) [illegible] (Conscience) [illegible] Independent Will [illegible] Unique human endowments [illegible] Instinct [illegible]

ချယ်ပြီး တုံ့ပြန်နိုင်တာပဲဖြစ်ပါတယ်။

လူ့မွန်းရည်ကို ထက်မြက်ဖို့ ပထမအရေးကြီးဆုံးအကျင့်ဟာ ကိုယ်ဖြစ်စေချင်သလို ထိန်းကျောင်းတုံ့ပြန်တာ **Proactive** ဖြစ်တယ်လို့ဆိုပါတယ်။ မိမိခံယူချက်တွေနဲ့အညီ ဖော်ပြပါစွမ်းရည် **Unique Human Endowments)**တွေ အသုံးပြုပြီးတုံ့ပြန်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ခံစားချက်တွေကို ဦးစားမပေးဘူး။ ပြင်ပအခြေအနေတွေ၊ ပြင်ပသြဇာလွှမ်းမိုးမှုတွေကို မခံယူဘူး။

ဒီနေရာမှာ **Eleanor Roosevelt** ရဲ့စကားကို ဖော်ပြချင်ပါတယ်။ **No one can hurt you without your consent** (သင့်သဘောတူညီချက်မပါပဲ ဘယ်သူမှ သင့်ကို ခံစားရ်ခုက်အောင် ပြုလုပ်၍မရနိုင်ပါတဲ့)။ ဆိုကြပါစို့။ သင့်ကို တစ်ဦးဦးက စကားနာထိုးလိုက်တယ်။ တနုံ့နုံ့နဲ့ ခံစားရင်းစားမဝင် အိပ်မပျော်တောင် ဖြစ်နေမိတယ်။ ဒီလို ခံစားရတာ ဘယ်သူ့မှာ ပိုတာဝန်ရှိလဲ။ စကားနာထိုးသူမှာလား၊ ခံစားရသူမှာလား။ စကားနာထိုးလို့ နာတာဟာ လှုံ့ဆော်သလို တုံ့ပြန်လိုက်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ **Reactive** သမားတွေရဲ့ အကျင့်ပါ။ **Proactive**သမားကတော့ ထိန်းကျောင်းတုံ့ပြန်မယ် ရွေးချယ်ပြီးတုံ့ပြန်မယ် အမှားအမှန် ဆင်ခြင်မယ်။ လှုံ့ဆော်မှုနဲ့ တုံ့ပြန်မှုအကြားမှာ **Freedom to choose** ရှိတယ် မဟုတ်ပါလား။ ခပ်ဆင်ဆင် ဂန္ဒီရဲ့စကားလည်းရှိသေးတယ်။

They can not take away ourself respect if we do not give it to them(ကျွန်ုပ်တို့က မစွန့်လွှတ်သမျှ ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ့်ကိုယ်ကို အလေးအမြတ်ထားတဲ့စိတ်ကို မည်သူမျှ မယူင၏နိုင်ပါ)တဲ့။ အိန္ဒိယဟာ အင်္ဂလိပ် ကိုလိုနီလက်အောက်ကျစဉ်က လွတ်လပ်မှုတွေ ဆုံးရှုံးခဲ့တယ်။ ကျွန်ဘဝ ရောက်ခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အလေးအမြတ်ထားတဲ့စိတ်ကို စွန့်လွှတ်

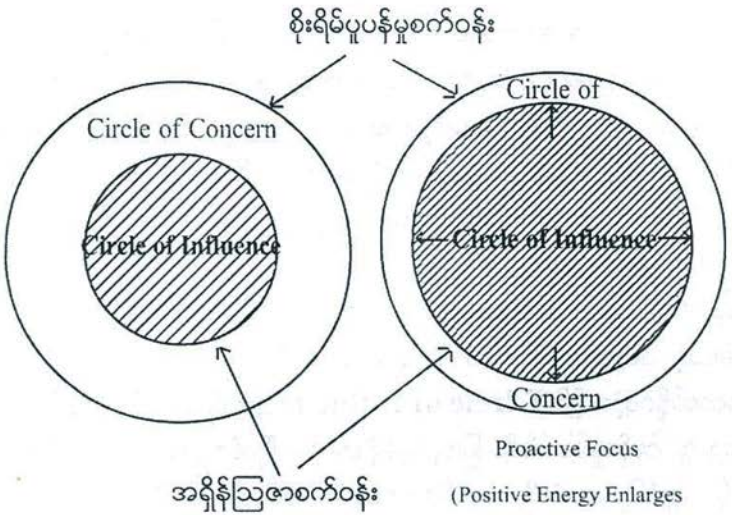
[illegible]

[illegible]

Responsibility [illegible] **Stephen Covey** [illegible] **Response-ability** [illegible] **The ability to choose your response** [illegible] **Proactive** [illegible] **Initiative** [illegible] **Initiative** [illegible]

[illegible] **Initiative** [illegible]

စွမ်းဆောင်နိုင်တဲ့အပိုင်း။ မစွမ်းဆောင်နိုင်တဲ့အပိုင်း



အစွမ်းထက်မြက်ပြီး**Proactive** ဖြစ်တဲ့သူတွေ ပြဿနာကို မဖြေရှင်းနိုင်လို့ လက်လျှော့ပြီးမနေပါဘူး။ တတ်နိုင်တဲ့အပိုင်း၊စွမ်းဆောင်နိုင်တဲ့ အပိုင်း**(Circle of Influence)**မှာ တစ်စစီ တစ်စစီ နည်းနည်းစီ ဖြိုပြီး ဖြေရှင်းသွားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ စွမ်းဆောင်နိုင်တဲ့အပိုင်း ကျယ်ပြန့်လာပြီး မစွမ်းဆောင်နိုင်တဲ့အပိုင်းက ကျဉ်းမြောင်းလာမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ် မစွမ်းဆောင်နိုင်တဲ့အပိုင်းဆိုတာ ကိုယ်လက် လှမ်းမမီတဲ့ ပြင်ပအပိုင်းဖြစ်ပါတယ်။ ပြင်ပမှထိပါးလာတဲ့အပြင် **Circle of Concern**လို့ အမည်တပ်ထားပါတယ်။ ကိုယ်မတတ်နိုင်တဲ့အခြေအနေတွေ ဆိုတာ ပြင်ပမှာဖြစ်နေတဲ့ပြဿနာတွေ ပေါ်နေတဲ့အခြေအနေဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ် မတတ်နိုင်တဲ့ အပိုင်းတွေအကြောင်း စိတ်ဓာတ်ကျစရာမလိုသလို သူများတွေကို အပြစ်မြင်စရာလည်းမလိုပါဘူး။ ကိုယ်မတတ်နိုင်တဲ့အပိုင်းမှာ အာရုံစိုက်တာပိုနေရင် ကိုယ်တတ်နိုင်တဲ့အပိုင်း လုပ်နိုင်စရာ တွေကို မြင်နိုင်မှာမဟုတ်တော့ပါဘူး။ ကိုယ်တတ်နိုင်တဲ့အပိုင်း **Circle of Influence**ထဲမှာ စလုပ်ရင်း စွမ်းဆောင်နိုင် မှုကို ချဲ့ထွင်ယူရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

[illegible]

[illegible] (Circle of Influence) [illegible] (Circle of Concern) [illegible] Stephen Covey [illegible]

[illegible] (Proactive) [illegible]

[illegible]

အကောင်းဆုံးအခြေအနေကို ဖန်တီးရယူပြန်တယ်။ နောက်ဆုံး အကျဉ်းထောင်ကို အုပ်ချုပ်ရတဲ့အထိ သြဇာကြီးမားလာခဲ့တယ်။ အကျဉ်းထောင်က ထွက်လာပြန်တော့ လည်း အီဂျစ်မှာ ဖာရိုဘုရင်ပြီးရင် သြဇာအကြီးမားဆုံးဖြစ်လာပြီး အီဂျစ်ကို အုပ်စိုးသူဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။

ဂျိုးဇက်နဲ့ ဂန္ဒီတို့ဟာ **Proactive**သမားတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ပေးလာတဲ့ အခြေအနေအတိုင်း လက်မခံပဲ ကိုယ့်ခံယူချက်တွေနဲ့အညီ အခြေအနေအသစ်တွေကို ဖန်တီးယူရတယ်။ သူများကိုလည်းအပြစ်မတင်၊ အခြေအနေတွေပေါ်မှာလည်း နာကျည်းကြေမ်ဆဲခြင်းမပြုပဲ ကိုယ်ဖြစ်ချင်သလို ထိန်းကျောင်းဖြစ်ပေါ်စေတယ်။

ဖြစ်လာသမျှအကြောင်း အကောင်းချည်းပဲလို့ ဘယ်တော့မှ သဘောမထားဘူး။ ကိုယ့်ဘဝမှာ ဖြစ်ပေါ်လာမှုအားလုံးမှာ ကိုယ်သာတာဝန်အရှိဆုံးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာမဆို **Initiative**ယူပြီး ဆောင်ရွက်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ပြုမူသူပဲဖြစ်ရမယ်၊ ပြုမူခံရသူမဖြစ်စေရဘူး။ အခြေအနေတစ်ရပ်ရပ် (သို့မဟုတ်) ပြင်ပလွှမ်းမိုးချုပ်ကိုင်မှုကို စောင့်ဆိုင်းခံယူမယ်ဆိုရင် အခွင့်အလမ်းတွေ ယုတ်လျော့သွားနိုင်ပါတယ်။

ပထမအကျင့်ဖော်ဆောင်ဖို့ အကျဉ်းချုပ်ပြန်ပြောရမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ဘဝမှာ မှန်သမျှအတွက် ကိုယ့်မှာတာဝန်ရှိတယ်။ ဘာပဲလုပ်လုပ် ကိုယ်ကစပြီး **Initiative** အဦးအစယူပြီး လုပ်ရမယ်။ လှုံ့ဆော်မှုတွေကို တုန့်ပြန်တဲ့နေရာမှာ ကိုယ့်ခံယူချက်တွေနဲ့အညီ လိုချင်တဲ့အခြေအနေကို ထိန်းကျောင်းတုန့်ပြန်မယ်။ (လှုံ့ဆော်သလို **Instinct** နဲ့တုံ့ပြန်တာ တိရစ္ဆာန်သဘာဝပါ။ လူလည်း **Instinct**နဲ့ တုန့်ပြန်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အရေးကြီးတဲ့ကိစ္စတွေမှာတော့ ထိန်းကျောင်းတုန့်ပြန်သင့်ပါတယ်။ ဒါမှ အစွမ်းထက်မြက်တဲ့ တုန့်ပြန်မှုဖြစ်မှာပါ)။

အစွမ်းထက်မြက်တဲ့ ထိန်းကျောင်းတုန့်ပြန်မှုကို ——— ဖော်ဆောင်ဖို့ လူတွေမှာသာရှိတဲ့ စိတ္တစွမ်းရည် (**Unique Human Endowments**)တွေကို အသုံးချရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အရေးအကြီးဆုံးက ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတိထားကြည့်ရမယ့(**Self-awearness**) ပါပဲ။ ဒီစွမ်းရည်ဟာ လူတိုင်းမှာ ရှိပါတယ်။ အမြဲတေဘဝကနေ ကြီးမားအင်အား

[illegible] (Self-awareness) [illegible] Conscience [illegible]

[illegible] I.B.M [illegible] T.J Watson [illegible] (Success is on the far side of failure) Imagination [illegible]

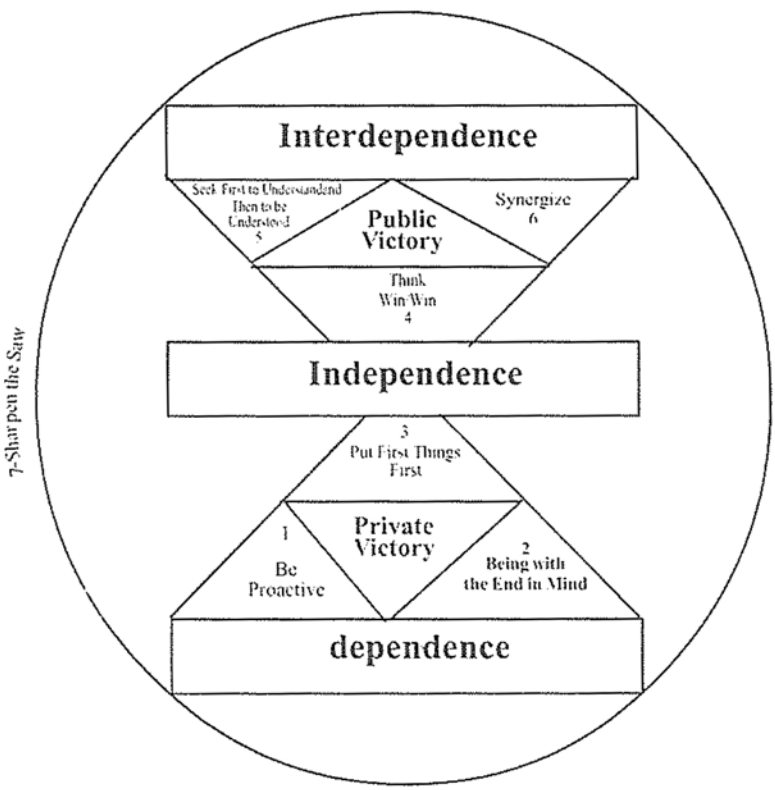
[illegible]

ကျင့်စဉ်(၂)

အဆုံးကိုမြင်ထားပြီး အစပြုဆောင်ရွက်ခြင်း (သို့) ရည်မှန်းချက်ဖြင့် လုပ်ဆောင်ခြင်း

''မိမိအတွင်းရှိ စွမ်းအားနှင့်နှိုင်းစာလျှင် တွေ့ကြုံခဲ့ပြီးသည်နှင့် တွေ့ကြုံရန်ရှိသည်တို့သည် အသေးအမွှားများသာဖြစ်လေသည်။''

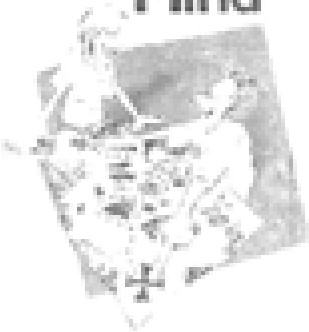
အော်လီဗာ ဝင်ဒယ်ဟွန်း



အကျင့်(၂)

[illegible]

Begin with the End in Mind



Control
Your
OWN
Destiny
OR SOMEONE ELSE WILL

ကျင့်စဉ်(၂)

အဆုံးကိုမြင်ထားပြီး အပြေပြေအောင်ဖွဲ့ခြင်း (သို့) ရည်မှန်းချက်ဖြင့် လုပ်ဆောင်ခြင်း

Stephen Coveyက ကျင့်စဉ်(၂)ကို မဖော်ပြမီမှာ စာဖတ်သူဟာ ရင်းနှီးတဲ့ မိတ်ဆွေတစ်ဦးရဲ့ဘဝ အကူးအပြောင်း နောက်ဆုံးခရီးကို လိုက်ပို့ဖို့ ဘုရားရှိခိုးကျောင်းကို ရောက်လာတယ်လို့ စိတ်ကူးကြည့်ပါ။ အလယ်စကြီ်ကနေ လျှောက်လာတော့ ဝမ္မတေးသံ အော်ဂင်သံငြိမ့်ငြိမ့်လေးကို ကြားနေရတယ်။ ပန်းစည်းတွေကို လည်းသတိထားမိတယ်။ ဆွေးရိပ်သန်းတဲ့ မျက်နှာတွေကို လည်းဖြတ်ကျော်လာခဲ့ရတယ်။ ခန်းမရဲ့ ရှေ့ဆုံးရောက်တော့ ခေါင်းသေတ္တာထဲမှာ ရုပ်ကလာပ်ကို တွေ့ရတယ်။ ဒီနေရာမှာ စိတ်ကူးနဲ့မှန်းကြည့်ပါ။ နောက်နှစ်အချို့အကြာမှာ သင့်မိတ်ဆွေ ရုပ်ကလာပ်နေရာမှာ သင်ဖြစ်နေပြီး အခမ်းအနားဟာ သင့်ရဲ့နောက်ဆုံးခရီး အခန်းအနားဖြစ်တယ်လို့ မှန်းဆကြည့်ပါ။ လူလေးဦးက သွားလေသူ အောက်မေ့ဖွယ်စကားတွေ အလှည့်ကျပြောကြမယ်။ (၁)ဆွေမျိုးသားချင်းတစ်ဦး၊ (၂)မိတ်ဆွေတစ်ဦး၊ (၃)လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ဦးနဲ့ (၄)ဘုရားရှိခိုးကျောင်း ကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦး၊ ကဲ - - - သင့် အခမ်းအနားဆိုရင် သင့်အကြောင်း သူတို့ ဘယ်လိုပြောစေချင်မလဲ။ သင်ဟာ ဘယ်လိုဘဝကြင်ဖော်မျိုး၊ ဘယ်လို သားသမီးမျိုး၊ ဘယ်လို ဆွေမျိုးသားချင်း၊ ဘယ်လို မိတ်ဆွေ၊ ဘယ်လို လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်လို့ သူတို့တွေ သင့်ကို မြင်စေချင်လဲ။ သင် ဘယ်လို စရိုက်မျိုးရှိတယ်လို့ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေက ခံယူသတ်မှတ်စေချင်သလဲ။ သင့်ဘဝမှာ ဘာတွေ ဆောင်ရွက်ခဲ့တယ်လို့ သူတို့တွေကို သင်ပြောစေချင်လဲ။ ရှေ့ဆက်ပြီးမဖတ်မီ ဖြစ်နိုင်ရင် နည်းနည်းလောက် စဉ်းစားကြည့်ပါ။

ဒီလိုသာ စဉ်းစားကြည့်မယ်ဆိုရင် သင့်ဘဝမှာ ဘာတွေကို တန်ဖိုးထားသလဲ၊ ဘယ်လိုခံယူချက်တွေကို အမြတ်တနိုးထားသလဲဆိုတာ ပေါ်လာမှာပါ။ ဒီတန်ဖိုး ထားချက်၊ အမြတ်တနိုးခံယူချက်တွေဟာ သင့်ဘဝရဲ့ နောက်ဆုံး

[illegible] (**Stephen Covey**[illegible]) **Begin with the end in mind** [illegible]

[illegible]

အရာရာကို နှစ်ကြိမ်နှစ်ခါ ဖန်တီးခြင်း

လူတွေရဲ့အပြုအမူနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ဖြစ်ပေါ်မှုတွေဟာ စိတ်အတွင်းမှာ တစ်ကြိမ် ဖြစ်ပေါ်[illegible]ကြိမ်အနေနဲ့ ရှုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွဲ့စည်းဖြစ်ပေါ်လာတယ်လို့ဆိုပါ [illegible] ion & Second Creation)ဥပမာအားဖြင့် အိမ် [illegible]ယ်ဆိုပါစို့။ ပထမဦးဆုံးလုပ်ရမှာ က ဘယ်လိုအိမ်မျိုးလဲဆိုတဲ့ [illegible]t)ကို အရင်စိတ်ကူးထဲမှာပုံဖော်ရမယ်။ စက္ကူပေါ် ပုံဖော်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာ(**First Creation**)ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးမှ မြေကွက်ပေါ်မှာ အိမ်ကို (**Blue Print**)အတိုင်း ပုံဖော်ဆောက်လုပ်ဖန်းတီးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ (**Second Creation**)ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို ဒုတိယဖန်တီးမှုကို ဖော်ဆောင်နေချိန်မှာ ပထမဖန်တီးမှုဖြစ်တဲ့(**Blue Print**)ကို မကြာခဏကြည့်ပြီး ဘယ်နေရာမှာ ဘယ်လို အခန်းဖွဲ့စည်းမယ်၊ ဘယ်နေရာမှာ တံခါးပေါက်၊ ဘယ်နေရာမှာ ပြူတင်းပေါက် စသည်ဖြင့် ကိုးကားပြီး ဆောက်လုပ်သွားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အထက် မှာဖော်ပြထားတဲ့ **Begin with the end in mind** အဆုံးကိုမြင်ထားပြီး အစပြုဆောင် ရွက်ခြင်းမှုအတိုင်း ဆောင်ရွက်နေခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်ထပ် ဥပမာတစ်ခု၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတစ်ခု အောင်မြင်အောင် ထူထောင်မယ်ဆိုပါစို့။ ရှေးဦးစွာ သင်ဖြစ်စေချင်တဲ့၊ သင်လိုလားတဲ့ရည်မှန်းချက်ကို တိတိကျကျ ပြဋ္ဌာန်းနိုင်ဖို့လိုပါလိမ့်မယ်။ ကုန်ထုတ်လုပ်ငန်းဖြစ်ဖြစ်၊ ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းဖြစ်ဖြစ် သင်ဖြစ်စေချင်တဲ့အတိုင်း ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ဘဏ္ဍာရေး၊ စီမံခန့်ခွဲရေး၊ ဝန်ထမ်းရေးရာ၊ လုပ်ငန်းလည်ပတ်ပုံ၊ ဈေးကွက်ဖြန့်ဖြူးရေး၊ သုတေသနပြုလုပ်မှု

[illegible] **Begin with the end in mind** [illegible] **Business Plan** [illegible]

Stephen Covey [illegible] **The Praciple of two creations** [illegible]

[illegible]

ဖြစ်စေချင်သလိုဖြစ်ဖို့ ကိုယ့်ဘဝဖြစ်ရပ်အစိတ်အပိုင်းတွေရဲ့ ဇာတ်ညွှန်းတွေကို သတိတရားနဲ့ ထိန်းသိမ်းဖြစ်ပေါ်စေမှာဖြစ်ပါတယ်။

သတိပြုမိသည်ဖြစ်စေ၊ သတိလက်လွတ်ဖြစ်နေမိသည်ဖြစ်စေ၊ ကျွန်တော်တို့ ပဲ့ကိုင်ထိန်းကျောင်းနိုင်သည်ဖြစ်စေ၊ ထိန်းကျောင်းမှုမပြုနိုင်သည်ဖြစ်စေ ကျွန်တော်တို့ဘဝဖြစ်ရပ်တွေမှာ ပထမဖြစ်ပေါ်မှုသဘောတရားရှိနေမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုပဲ ဒုတိယဖြစ်ပေါ်မှုဆိုတဲ့ ဘဝဖြစ်ရပ်တွေဟာလည်း ကျွန်တော်တို့လိုသလို ထိန်းကျောင်းပြီးဖြစ်ပေါ်စေတာမျိုး**(Second creation of our own proactive agenda)**ဖြစ်ချင်ဖြစ်၊ ဒါမှမဟုတ် ပြင်ပပယောဂအခြေအနေတွေ၊ အခြားသူတွေ သို့မဟုတ် အကျင့်အဟောင်းတွေ ကြောင်းပေးတဲ့ ဇာတ်ညွှန်းအတိုင်းဖြစ်ပေါ်လာရတာမျိုး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ပထမဖြစ်ပေါ်မှုသို့မဟုတ်၊ ဇာတ်ညွှန်းကို စစ်ဆေးသိရှိနိုင်ရန်လည်းကောင်း၊ ထိန်းကျောင်းနိုင်ရန်လည်းကောင်း၊ လူတွေမှာသာရှိသော အရည်အသွေးတွေဖြစ်တဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတိနဲ့ကြည့်မြင်ခြင်း **(Self - awareness)** ،စိတ်ကူးစိတ်သန်း **(Imagination)**၊ အမှား/အမှန်ခွဲခြားနိုင်စိတ် **(Conscience)**တို့ကို အသုံးချရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကျင့်စဉ်(၁)ဟာ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်လိုချင်သလို ထိန်းကျောင်း ဖြစ်ပေါ်စေတယ်ဆိုရင် ကျင့်စဉ်(၂)ဟာ ပထမဖြစ်ပေါ်မှု**(First Creation)**ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

တနည်းအားဖြင့် ကျင့်စဉ်(၁)က ကိုယ်ကိုယ်တိုင်သည်သာ ကိုယ့်ဘဝရဲ့ ဖန်တီးသူဟု ဆိုပါတယ်။ ကျင့်စဉ်(၂)ကတော့ ပထမဖန်တီးမှု(စိတ်ကူးအာရုံမှာ ပုံဖော်ခြင်းဖန်တီးခြင်း)လို့ ဆိုလိုခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ဦးဆောင်မှုနဲ့ စီမံခန့်ခွဲမှု

ဒုတိယကျင့်စဉ်ဟာကိုယ့်ကိုယ်ကို ဦးဆောင်မှုအပိုင်းလို့ဆိုနိုင်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဖြစ်ပေါ်လာမယ့်အရာရာအားလုံးအတွက် လမ်းကြောင်း ဦးတည်ပေးရတာကြောင့်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒုတိယကျင့်စဉ်ဟာ ပထမဖြစ်ပေါ်မှု**(First Creation)**ပဲဖြစ်တယ်လို့ ဆိုတာလည်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ဦးဆောင်မှု

(Leadership) [illegible] **(Management)** [illegible] **Peter Drucker** [illegible] "[illegible]" **(Management is doing things right;leadership is doing right things.)**

[illegible] **(Proactive)** [illegible] **(Proactive)** [illegible] **(Self- awareness)** [illegible] **(Imagination)** [illegible] **(Conscience)** [illegible]

ဘဝဇာတ်ညွှန်းပြန်ရေးသားခြင်း (Rescripting)

ကျွန်တော်တို့ဘဝမှာ အပြုအမူတွေ အစွမ်းမထက်တာ၊ မအောင်မြင်တာတွေဟာ ရံဖန်ရံခါဆိုသလို သူများထွင်ပေးထားတဲ့လမ်းကို လျှောက်လှမ်းလို့ သော်လည်းကောင်း ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အခြေအနေတွေ အတိုင်း တုံ့ပြန်လှုပ်ရှားနေလို့သော်လည်းကောင်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါတွေဟာ ကိုယ့်ရဲ့လွှမ်းမိုးစွမ်းဆောင်နိုင်တဲ့ပိုင်နက် **Circle of Influence**ထဲမှာ ရှိတာမဟုတ်ပါဘူး။ ပြဿနာဖြစ်လာရင် ကိုယ်လိုသလို ထိန်းကျောင်းနိုင်စွမ်းမရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့်အခြေအနေတွေကို ပြောင်းလဲပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ဇာတ်ညွှန်းကို ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ပြန်ရေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာအကျိုးသမ္မတဟောင်း အန်ဝါဆာဒတ်ရဲ့ဇာတ်ကြောင်းကို တင်ပြချင်ပါတယ်။ ဆာဒတ်ရှင်သန်ကြီးပြင်းလာတဲ့ ဘဝတစ်လျှောက်မှာ အစွဲရေးမုန်းတီးစိတ်တွေ တဖွားဖွားဖြစ်နေခဲ့သူပါ။ ဒီမုန်းတီးစိတ်ဟာ ရင်ထဲ၊ သွေးထဲ အသားထဲမှာ စိမ့်ဝင်နေတာပါ။ နုစဉ် နိုင်ငံရေးသမားဘဝမှာ သူပြောခဲ့တဲ့ အစွဲရေးမုန်းတီးစိတ် မိန့်ခွန်းတွေဟာ အမျိုးသားစိတ် ပြင်းထန်သူတွေရဲ့ စိတ်နှလုံးကို ဆွဲကိုင်လှုပ်ရှားနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ **I will never shake the hand of an Israeli as long as they occupy one inch of Arab soil. Never, never never** လို့ သူကပြောလိုက်ရင် ပရိတ်သတ်က **Never, never, never**လို့ သွေးဆူပြီး ထောက်ခံခဲ့ကြပါတယ်။ ဒါဟာ သူ့ဘဝရဲ့ ဇာတ်ညွှန်းပါ။ အမျိုးသားရေးစိတ်ဓာတ် လို့ပဲ ထင်မှတ်ခဲ့ပါတယ်။

နောက်တော့ သူ့စိတ်ထဲမှာ ဒီလောက်ပြင်းထန်မှုဟာ အခြေအနေနဲ့မကိုက်ညီဘူး မျက်ကန်းမျိုးချစ် ဆန်လွန်းတယ်။ အဖြေမှန်မဟုတ်ဘူးဆိုတာ ရိပ်စားမိလာတယ်။ အာရပ်ကမ္ဘာငြိမ်းချမ်းရေးဟာ အစွဲရေးနဲ့ ဒွန်တွဲနေထိုင်မှုသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအသိအမြင်ပေါ်ပေါက်လာတာဟာ ထောင်ထဲမှာ တိုက်နံပါတ်(၅၄)မှာ အကျဉ်းကျ တိုက်ပိတ်ခံရတုန်းကလို့ သူကိုယ်တိုင်ရေး အတ္ထုပ္ပတ္တိမှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။ ဖာရောက်ဘုရင်ကို နန်းချဖို့ လုပ်ကြံမှုမှာ ပတ်သက်နေလို့ ထောင်ကျခဲ့တာပါ။ တိုက်ပိတ်ခံရတုန်း အာရုံတွေ မထွေပြားတော့ပဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကြည်ကြည်လင်လင်ရှုမြင် သုံးသပ်နိုင်ခဲ့တယ်။ အမှားအမှန်ကို ခွဲခြားသိမြင်လာတယ်။ ထောင်ထဲမှာ သူ့ကိုယ်သူ အောင်နိုင်ခဲ့တယ်လို့ မှတ်တမ်းတင်ထားခဲ့တယ်။ ထောင်ထဲမှာ နေရတာ

[illegible]

[illegible]

[illegible] **Camp David Accord** [illegible]

[illegible]

[illegible] **Values** [illegible]

[illegible]
Personal Mission Statement

[illegible]

ဘဝမှာဘာတွေလုပ်ရ မယ်ဆိုတဲ့ **Personal Mission Statement** အကောင်အထည်ဖော်ရမဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေရှိရမှာဖြစ်ပါတယ်။

တိုင်းပြည်တစ်ခုမှာ မပြောင်းလဲပဲ သို့မဟုတ် ရေရှည်တည်ရှိရမယ့် အခြေခံ ဥပဒေရှိမှာဖြစ်သလို။ လူတစ်ဦးချင်းစီမှာ **Personal Mission Statement** ရှိရမှာဖြစ်ပါတယ်။ တချို့က စာရွက်ပေါ်မှာ ချရေးထားတတ်ကြတယ်။ အကြောင်း အချက်တစ်ချက်တည်းမဟုတ်ပဲ များစွာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ လူတစ်ဦး ချမှတ်ထားတဲ့ **Personal Mission Statement** ကို ဥပမာ ကြည့်ကြရအောင်

- ချမ်းမြေ့တဲ့မိသားစု ဘဝကို ထူထောင်မယ်။
- တရားတော်နဲ့ အညီနေထိုင်မယ်။
- မတရားတာမှန်သမျှ မလုပ်ဘူး။ဖြောင့်မတ်မှုကို အလျှော့မပေးဆုပ်ကိုင်ထားမယ်။
- တစ်ဖက် အနေအထားကို နားလည်အောင် ကြိုးစားမယ်။
- သူများသဘောထားကို အလေးထားမယ်။
- အကောင်းမြင်စိတ်ထား အမြဲမွေးမယ်။
- အမှားလုပ်မိမှာကြောင့် နောက်တွန့်မနေဘူး။
- လက်အောက် ငယ်သားတွေကို ကူညီမယ်။
- နှစ်စဉ် စွမ်းရည်သစ်တစ်မျိုးတိုးရမယ်။
- များများနားထောင် နည်းနည်းပြောမယ်။
- မနက်ဖြန်လုပ်ဆောင်ရန် ယနေ့စီစဉ်မယ်။
- ဘက်စုံစဉ်းစားပြီးမှ ဆုံးဖြတ်မယ် စသည်ဖြင့် စာရွက်ပေါ် ရေးချထားမယ်။

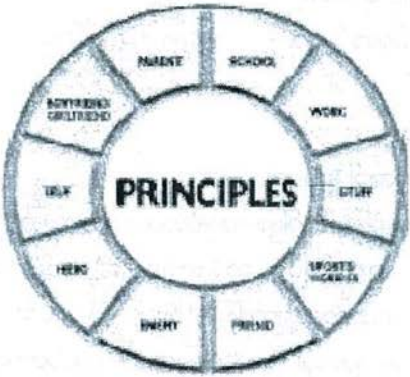
ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ ရည်မှန်းချက်(**Personal Mission Statement**) တွေဟာ မိမိခံယူချက်တွေပေါ်မှာအခြေခံပြီး သတ်မှတ်ထားတာတွေဖြစ်တော့ မိမိ နေ့စဉ် ပြုမူဆောင်ရွက်ချက် ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို ထိန်းကျောင်းပေးသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ ပြင်ပလောကမှာ အခြေအနေတွေအမြဲမပြတ် ပြောင်းလဲနေပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့ဘဝ ကို ထိန်းကျောင်းပေးမဲ့ **Personal Mission Statement**ကတော့ မပြောင်း လဲပဲ တည်ရှိနေမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုပဲ အဖွဲ့အစည်းလိုက် ဆောင်ရွက်ရမဲ့(**Organizational Mission Statement**)လည်းရှိပါတယ်။ အဖွဲ့အစည်းရဲ့

[illegible]

[illegible]

[illegible] (**Personal Mission Statement**) [illegible]

နိုင်ပါတယ်။ ထူးခြား တဲ့အခြေစိုက်မှုတစ်မျိုးလည်းရှိပါတယ်။ တချို့ဟာ ကိုယ့်ပြိုင်ဖက် ဘာလုပ်နေသလဲ။ သူဘယ်နေရာတွေမှာ ကိုယ့်ထက်သာနေပြီး သူ့ထက်သာအောင် ငါဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။ သူအောင်မြင်ရင် ငါစိတ်ညစ်တယ်။ ကိုယ့်ဘဝလှုပ်ရှားမှု၊ ဆုံးဖြတ်မှုတွေဟာ အဲဒီသူစိမ်းရဲ့ ဘဝအခြင်းအရာဖြစ်ပေါ်မှုတွေရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုကို ခံနေရတတ်ပါတယ်။ ဒီလိုအခြေစိုက်မှုတွေဟာ အပြင်ဘက်မှာရှိနေတဲ့အတွက် တစ်နည်းပြောရရင် ကိုယ်မစွမ်းဆောင်နိုင်တဲ့အပိုင်းနယ်ပယ်မှာ ရှိနေတတ်တဲ့အတွက် ကိုယ့်ဘဝရဲ့ လုံခြုံမှု အစစ်အမှန်ကို မပေးနိုင်ပါဘူး။ ဒါဆို ဘယ်အပေါ်မှာ အခြေစိုက် ရမှာလဲ။ တစ်စုံတစ်ဦးရဲ့ ဘဝမှာအခြေစိုက်မှုဟာ တစ်ခုထက်ပိုပြီး နှစ်ခု၊ သုံးခုစသည် ဖြင့် စုပေါင်းပြီး လည်းရှိနိုင်ပါတယ်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ မှန်ကန်တဲ့မူတွေအပေါ်မှာ အခြေ စိုက်ခြင်း(Principle centered)သည်သာ အကောင်းဆုံးပဲဖြစ်ပါတယ်။



ဒီအခြေ စိုက်မှုသာ ပဓာနကျတဲ့ အဓိကအခြေစိုက်မှုဖြစ်သင့်ပါတယ်။ ကျန်တဲ့ အခြေစိုက်မှုတွေဟာ သာမန်သာဖြစ်သင့်တယ်။ လူ့ဘဝမှာ လှုပ်ရှားရတဲ့ အခန်းကဏ္ဍ (Roles)တွေ တစ်ခုထက်ပိုပြီး ရှိတတ်ပါတယ်။ ဥပမာ- ဘဝကြင်ဖော်တစ်ဦး အနေနဲ့လည်းကောင်း၊ မိဘတစ်ဦးအနေနဲ့လည်းကောင်း၊ ရပ်ကွက်လူကြီး တစ်ဦးအနေနဲ့လည်းကောင်း၊ ကုန်သည် တစ်ဦးအနေနဲ့လည်းကောင်း၊ မန်နေဂျာတစ်ဦး အနေနဲ့လည်းကောင်း လှုပ်ရှားရတတ်ပါတယ်။ အဲဒီကဏ္ဍတွေအပေါ် အခြေစိုက်တာတွေဟာ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ချိန်ခွင်လျှာညီမျှပြီး သဟဇာတဖြစ်နေရမယ်။ လွန်ကဲတဲ့အခြေစိုက်မှုတွေ မဖြစ်သင့်ပဲ မှန်ကန်ပြီး ရေရှည်မပြောင်းလဲပဲ တည်ရှိနိုင်တဲ့မူတွေအပေါ်မှာ အခြေစိုက်တာသာ အဓိကဖြစ်သင့်ပါတယ်။ ဒီအခြေခံမူတွေသာ ကဏ္ဍအသီးသီးမှာ လှုပ်ရှားဆုံးဖြတ်ရမှုတိုင်းအတွက် လမ်းညွှန်ထိန်းကျောင်းခွင့်ပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။ လူ့ဘဝမှာ လှုပ်ရှားဆုံးဖြတ်မှုတွေကို ထိန်းကျောင်းပေးမဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးရည်မှန်းချက်(Personal Mission Statement)ကို နေ့ချင်းညချင်းရေး ဆွဲနိုင်တာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ အချိန်ယူပြီး ကိုယ့်ခံယူချက်တွေနဲ့အညီ ဖြစ်ချင်တာတွေကို

[illegible]

[illegible]

[illegible] (Sequential) [illegible]

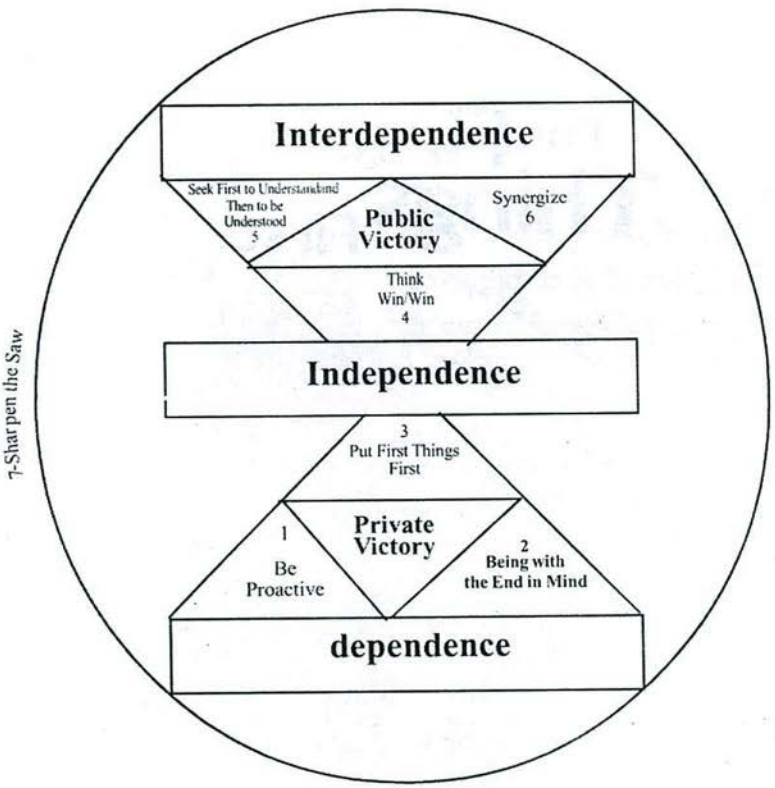
[illegible] (Proactive) [illegible] (Proactive) [illegible] (Proactive) [illegible] Reactive) [illegible]

လာတဲ့အခြေ အနေတွေကိုသာ တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်တတ်တယ်။ သူများပြုမူချက်တွေအပေါ်မှာသာ တုံ့ပြန်တတ်တယ်။

စိတ်ကူးဖြင့် မှန်းဆကြည့်ခြင်း

ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာတွေကို ထိန်းကျောင်းဖြစ်ပေါ်စေတယ်ဆိုတာဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဦးဆောင်မှုပေးခြင်းပဲ(Personal Leadership)ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဦးဆောင်မှုပေးဖို့ ကိုယ်ပိုင်ရည်မှန်းချက် (Personal Mission Statement)တွေ ချမှတ်ထားရမယ်။ အရာအားလုံးကို ခြုံငုံသုံးသပ်ပြီး ဖြစ်ချင်တာတွေ၊ ပန်းတိုင်တွေကို စိတ်ကူးဖြင့်မှန်းဆကြည့်မြင်ထားရမှာဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ကူးဖြင့် မှန်းဆကြည့်မြင်ခြင်းဆိုတဲ့ (Visualization)ဟာ အရေးကြီးပါတယ်။ Dr. Charles Garfieldဟာ NASAက အာကာသသိပ္ပံညာရှင်တစ်ဦးဖြစ်ပြီး စိတ္တဗေဒပါရဂူဘွဲ့ကိုလည်းရထားသူပါ။ သူဟာ အာကာသယာဉ်မှူးတွေ မြေပြင်မှာ စွမ်းဆောင်ရည် အမြင့်ဆုံးအထိ လေ့ကျင့်တာကို လေ့လာရင်း အားကစား၊ ပညာရေး၊ စီးပွားရေးနယ်ပယ်အသီးသီးမှာ စွမ်းဆောင်ရည်အမြင့်ဆုံးအထိ ဆွဲဆန့်မြှင့်တင်ပြီး လုပ်ဆောင်တတ်သူ(Peak performers) တွေကို အသေးစိတ်သုတေသနပြု လေ့လာခဲ့တယ်။ သိတဲ့အတိုင်းပဲ အားကစားသမား (ကမ္ဘာ့ချန်ပီယံ မီတာတစ်ရာအပြေးသမား)တစ်ဦးဟာ အနိုင်ရဖို့ သူ့စွမ်းဆောင်မှု အမြင့်ဆုံးကို မြှင်တင် ညှစ်ထုတ်ပြီး ဆောင်ရွက်ရတာပါ။ သည်ပြင်နယ်ပယ်အသီးသီးက Peak Performers တွေလည်း ဒီလိုပါပဲ။ သူတို့အားလုံးမှာ တူညီတာ တစ်ခုတွေ့ရတာကတော့ သူတို့တွေဟာ (Visualizers) တွေ ဖြစ်နေတာပါပဲ။ သူတို့ရဲ့ ပြုမူချက်မဖြစ်ပေါ်မီ ကြိုတင်ပြီး စိတ်ကူးနဲ့ မှန်းဆကြည့်ရှုပြီး ခံစားတတ်ကြခြင်းပဲ ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အောင်မြင်မှုပန်းတိုင်ကိုရောက်တဲ့ အချိန် အခြေအနေကို စိတ်မှာ ကြိုတင်မှန်းဆ ခံစားတတ်ကြပါတယ်။ အဆုံးကို မြင်ထားပြီး အစပြုဆောင်ရွက်တယ်။ (Begin with the end in the mind)ဆိုတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့လည်း

ကျင့်ဓဋ်(၃)
အရေးကြီးတာ ဦးစားပေးလုပ် (သို့) ပထမလုပ်သင့်သည်ကို ပထမလုပ်ခြင်း



The Good is the Enemy of The Best

"ကောင်းတယ်ဆိုတဲ့ အရေးမကြီးတာတွေဟာ အကောင်းဆုံးတွေ ဖြစ်တဲ့ အရေးကြီးတဲ့ကိစ္စတွေရဲ့ ရန်သူပါ။"

[illegible]

[illegible]

Put First Things First

Will

and Won't

Power

ကျင့်စဉ်(၃)
အရေးကြီးတာ ဦးစားပေးလုပ် (သို့) ပထမလုပ်သင့်သည်ကို ပထမလုပ်ခြင်း

သင့်ဘဝက ကဏ္ဍတစ်ရပ်မှာ တစ်ခုခုကို ပုံမှန်ပြုလုပ်ရင် တိုးတက်ပြောင်းလဲမှု မလွဲမသွေ ဖြစ်ပေါ်လာမည့် ကိစ္စမျိုးရှိပါလား။ အဲဒါဘာလဲ။ သင်သိချင်သိနေမယ်။ သိရက်သားနဲ့ မလုပ်ဘဲနေမိတာမျိုး ဖြစ်ချင်ဖြစ် နေတတ်တယ်။ ဒီမေးခွန်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး နောက်ပိုင်းကျမှ ပြန်လည်ဆွေးနွေးကြမှာဖြစ်ပါတယ်။

တတိယကျင့်စဉ်ကို မစမီ၊ ပထမကျင့်စဉ်နှင့် ဒုတိယကျင့်စဉ်အကြောင်းကို နှည်းနှည်းပြန်ဆွေးနွေးကြရအောင်။ ပထမကျင့်စဉ်ကတော့ ကိုယ့်ဘဝလူပ်ရှားမှုမှန်သမျှမှာ ကိုယ်သာ တာဝန်အရှိဆုံး။ ကိုယ်သာလျှင် ကိုယ့်ဘဝကို ထိန်းကျောင်းဖြစ်ပေါ်စေတယ်။ ကိုယ်သာလျှင် ကိုယ့်ဘဝရဲ့ဖန်တီးရှင် ဖြစ်တယ်လို့ဆိုနိုင်ပါတယ်။

(၁) သတိတရားနှင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုရှုမြင်ခြင်း(Self-awareness)
(၂) အမှား/အမှန် ပိုင်းခြားဆုံးဖြတ်နိုင်မှု(Conscience)
(၃) စိတ်ကူးစိတ်သန်း (Imagination)
(၄) ကိုယ့်ခံယူချက်နှင့်အညီ မရမနေလုပ်မယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ် (Independent Will)

စသည့် လူသားတွေမှာသာရှိသည့် စိတ္တစွမ်းရည်လေးရပ်ကို အသုံးပြုပြီး ဖြစ်ချင်တာကို ထိန်းကျောင်းဖြစ်ပေါ်စေတဲ့အကျင့်ကို လေ့ကျင့်ယူရမှာ ပထမကျင့်စဉ် ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

[illegible](Mission)

[illegible] (First Creation) [illegible] (Blue Print) [illegible] (Blue Print) [illegible]

[illegible] (Mission) [illegible] (Roles) [illegible] (Roles) [illegible]

[illegible] Victor Frankl [illegible] (Mission) [illegible]

We can not invent the mission: we detect it, it's within us waiting to be realized [illegible]

မှာရှိတဲ့ ဘဝပေးတာဝန်နှင့် ဘယ်တော့မှ မတူနိုင်ဘူး။ ကိုယ့်ဘဝ၊ ကိုယ့်မိသားစု၊ ကိုယ့်ပါတ်ဝန်းကျင် ကိုယ့်လုပ်ငန်းခွင်စသည့် အခြေခံတွေဟာ သီးသီးသန့်သန့် ဖြစ်ပေါ်တည်ရှိနေဆဲဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ဘဝပေးတာဝန် (mission)ကို ကိုယ်ပဲ ဖော်ဆောင်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်သူ့ကိုမှ အစားထိုးဖော်ဆောင်စေလို့ မရနိုင်ပါဘူး။ James Covey Management Foundationဟာ လူတွေရဲ့ Mission တွေအကြောင်း ကမ္ဘာအရေပ်ရပ်က လူတွေတော်တော်များများနဲ့ တွေ့ဆုံလေ့လာ ကြည့်တဲ့အခါ လူတွေထားတတ်တဲ့ Missionဟာ တစ်ကြောင်းလောက်ပဲရှိပြီး တချို့ကျတော့ စာမျက်နှာတစ်မျက်နှာ၊ သို့မဟုတ် စာရွက်ပေါင်းများစွာရှိတာကို တွေ့ရပြီး တချို့ လူမျိုးတွေမှာ ကိုယ့်ဘဝMissionကို ကဗျာသီချင်း လက်ာအဖြစ် သီကုံးဖွဲ့ဆိုပါတယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် လူ့ဘဝမှာ ကိုယ်လုပ်ရမည့် ဘဝပေးတာဝန်တွေကို ပြက်ပြက်ထင်ထင်သိထား မျက်ခြည်မပြတ် မြင်ထားပြီး မရရအောင် မဖြစ်ဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်တာဟာ အစွမ်းထက်မြက်တဲ့ အကျင့်တစ်ရပ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

တတိယကျင့်စဉ်နှင့်
အရေးကြီးတာ ဦးစားပေးလုပ်တတ်ခြင်း

တတိယကျင့်စဉ်ကတော့ တကယ့်ဘဝဖြစ်ရပ်မှာ အမှန်တကယ်ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ဖန်တီးဆောင်ရွက်ခြင်းသို့မဟုတ် ဒုတိယဖန်တီးချက် (Second Creation)ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ထိရောက်တဲ့စွမ်းဆောင်ချက်တွေ ဖြစ်ပေါ်စေဖို့ ကျင့်စဉ်သုံးရပ်ကို တစ်ခုခုနှင့်ဆက်စပ်ညီနှိုင်းပြီး ဖော်ဆောင်သွားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကဲ-ဒါဆို ကျွန်တော်တို့ဘဝမှာ ပြုမူဆောင်ရွက်ချက်တွေကို အစွမ်းထက်ထိရောက်အောင် ဘယ်လိုစီမံခန့်ခွဲကြမလဲ။ E.M Grayဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီး တစ်ဦးဟာ အောင်မြင်ကြသူတွေရဲ့ဘဝ မှာ တူညီတဲ့ အရာတစ်ခုတော့ ရှိရမည်ဆိုပြီး နှစ်ကာလရှည်လျားစွာ သုတေသန ပြုလုပ်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ သူ့တွေ့ရှိချက်က အလုပ်ကြိုးစားခြင်းလား၊ ကံကောင်းခြင်းလား၊ ဆက်ဆံရေးလိမ္မာပါးနပ်ခြင်းလား ဒါတွေဟာ အရေးကြီး

[illegible] (Putting first thing first)

[illegible]

[illegible]

ဘဝကို ထူထောင်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

ချက်ချင်းနှင့်အရေးကြီး ကွာခြားမှု

ကျွန်တော်တို့ နိစ္စဓူဝရှင်းလင်းလုပ်ကိုင်တဲ့ ကိစ္စတွေထဲမှာ ချက်ချင်းလက်ငင်း ရှင်းရမည့်အလုပ်တွေလည်းပါတယ်။ အရေးကြီးတာတွေလည်းပါတယ်။ အရေးမကြီးတာတွေလည်း ပါတတ်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ James Coveyဟာ ထိရောက် အစွမ်းထက်မြက်စွာ လုပ်တတ်ဖို့ Urgent(ချက်ချင်း)နှင့် Important (အရေးကြီး)ဆိုတာကို ခွဲခြားလိုက်ပါတယ်။ ချက်ချင်းလက်ငင်းလုပ်ရမည့် အလုပ်တိုင်းဟာ အရေးကြီးတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အရေးကြီးတဲ့ ကိစ္စတိုင်းဟာ ချက်ချင်းလက်ငင်းလုပ်ဖို့ မတောင်းဆိုတတ်ပါဘူး။ ဥပမာ

သင့်ရုံးခန်းထဲမှာ တယ်လီဖုန်းခေါ်သံ မြည်နေတယ် ဒါဟာချက်ချင်း လက်ငင်းကောက်ကိုင်လုပ်ရမည့် သဘောရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အရေးကြီးတယ်လို့ တစ်ထစ်ချသတ်မှတ်လို့ရမလား။

နာရီနှင့် လမ်းညွှန်အိမ်မြှောင်
(Clock and Compass)

Urgent matters ချက်ချင်း ပြုလုပ်ရ မည့်ကိစ္စတွေဟာ သိသာတဲ့ သဘောဆောင်တယ်။ ရှိနေတယ်ဆိုတဲ့သဘောကို အော်ဟစ်ပြောနေသလို ထင်နေရတယ်။ ခုချက်ချင်း အရေးတယူလုပ် ဆောင်ပါလို့ ကျွန်တော်တို့ကို ဖိအားပေးနေတယ်။ တိုက်တွန်းနေတယ်။ ဖုန်းခေါ်သံတို့၊ ချိန်းထားတဲ့ကိစ္စ၊ နောက်ဆုံးအချိန်သတ်မှတ်ပြီး လုပ်ရမယ်လို့ သတ်မှတ်ထားတဲ့ကိစ္စ(Deadline driven projects) တွေဟာ အချိန်နာရီ ကန့်သတ်ချက်တွေရှိနေပြီး ခုချက်ချင်း သို့မဟုတ် သတ်မှတ်ထားတဲ့ အချိန်မှာ ထလုပ်ကိုလုပ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ဖက်မှာအရေးကြီးတဲ့ကိစ္စ (Important matters) တွေကျတော့ဖြစ်ပေါ်လာမည့် ရလာဒ်ကို ပိုအလေးအနက်ထားတယ်။ အပူတပြင်း ခုချက်ချင်း လုပ်ကို

[illegible] Mission [illegible]

[illegible] (Compass) [illegible] Urgent matters [illegible] (reactive) [illegible] (Proactive) [illegible] (proactive) [illegible] Urgent [illegible] Urgent [illegible] Urgent [illegible]

James Covey [illegible]

[illegible] Time Management Matrix [illegible] (Quadrant) [illegible]

ထားပါတယ်။(ပုံ)

Time Management Matrix

	ချက်ချင်း(Urgent)	ချက်ချင်းမလို(Not Urgent)
အရေးကြီး(Important)	I **လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု(Activities)** - အကြပ်အတည်း (Crisis) - ဖိအားပေးနေသော ပြဿနာများ (Pressing Problems) - အချိန်အကန့်အသတ်ရှိသော ဆောင်ရွက်စရာများ (Dead-line Driving Projects)	II **လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု(Activities)** - ကြိုတင်ကာကွယ်မှု (Prevention) - စွမ်းရည်မြှင့်တင်ရေးဆောင်ရွက်မှု (PC Activities)ငန်းကျန်းမာရေး - ကောင်းမွန်သောဆက်ဆံရေး ထူထောင်မှု (Relationship Building) - အခွင့်အလမ်းအသစ်ရှာဖွေမှု (Recognizing New Oppotunities) - စီမံချက်ရေးဆွဲခြင်း (Planning) - စိတ္တ၊ ကာယ ကျန်းမာအောင် နေထိုင်ခြင်း (Recreation)
အရေးမကြီး(Not Important)	III **လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု(Activities)** - ကြားဖြတ်ကိစ္စ (Interruptions) - ဖုံးဖြေကြားခြင်း/ဧည့်သည်တွေ့ဆုံမှုများ (Some Calls) - ဝင်စာအချို့ (Some Mail) - အစည်းအဝေးအချို့ (Some Meeting) - သူများလုပ်၍ လိုက်လုပ်ရသောကိစ္စများ (Popular Activities)	IV **လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု(Activities)** - အသေးအဖွဲကိစ္စများ (Trivia) - ဝင်စာအချို့ (Some Mail) - ဖုံးဖြေကြားခြင်း (Some Phone Calls) - အချိန်ဖြုန်းကိစ္စများ (Time Wasters) - အပျော်အပါးကိစ္စများ (Pleasant Activities)

James Covey [illegible] Quadrant-I [illegible] (Important/Urgent [illegible]) [illegible]

[illegible] (Urgent) [illegible] (Urgent) [illegible]

[illegible] (Quadrant-IV) [illegible] quadrant of Deception [illegible]

ဇယားကွက်(၂)ကို အချိန်ပေးဆောင်ရွက်သင့်

အလုပ်ကိစ္စတွေကို အစွမ်းထက်မြက်အောင်လုပ်တတ်တဲ့လူတွေကတော့ ဇယားကွက်(၂)က အရေးကြီး/ချက်ချင်းမလို အပိုင်းမှာအချိန်ပေးပြီး လုပ်တတ်ကြ တယ်။ ဒီအကွက်မှာရှိတဲ့လုပ်ငန်းကိစ္စမျိုးတွေကို အချိန်ယူပြီး လုပ်ခြင်းအားဖြင့်ဇယားကွက်(၁)မှာ ပြဿနာတွေ လျော့ပါးအောင် ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင် ပါတယ်။ ဇယားကွက်(၂)က လုပ်ငန်းကိစ္စမျိုးတွေက ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး၊ ကောင်းသောဆက်ဆံရေးထူထောင်ရေး၊ စွမ်းရည်မြှင့်တင်ရေး၊ ရေရှည်စီမံကိန်းရေးဆွဲရေး၊ စိတ်/ကိုယ်ကျန်းမာအောင် နေထိုင် ရေးစသည်တို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။ (Problem-minded)မဟုတ်ပါဘူး။ အခွင့်အလန်းရှာဖွေရေးသမား(Opportunity minded)တွေပဲဖြစ်ပါတယ်။အခွင့်အလန်းတွေ ကြီးထွားရှင်သန်လာအောင် အစာကျွေးပြီး ပြဿနာတွေ သေအောင် အင်တ်ထားရမယ်လို့ဆိုပါတယ်။ သူတို့ဟာ အမြော်အမြင်နဲ့ ရှေ့ရေးကို ကြိုတင်ကာကွယ်တဲ့ အတွေးမျိုး တွေးတတ်ပါတယ်။

Time Management Matrixရဲ့ သဘောတရားကို အတော်အတန်လေး သဘောပေါက်တယ်ဆိုရင် အစပိုင်းက မေးခွန်းဟာ ဘယ်ဇယားကွက်နဲ့သက်ဆိုင်မယ် ထင်ပါသလဲ။ ပုံမှန်ပြုလုပ်ခြင်း(regular basis)အားဖြင့် တိုးတက်တဲ့ပြောင်းလဲမှုဖြစ်နေနိုင်တဲ့ အပြုအမူ၊ အဲဒီအပြုအမူဟာ အရေးကြီးလား၊ ချက်ချင်းလုပ်ဖို့လိုလား၊ တိုးတက်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်တယ်ဆိုတဲ့အတွက် အရေးကြီးတာဖြစ်လိမ့်မည်။ ချက်ချင်းလုပ်စရာမလိုလို့ နေ့ရှေ့ညရှေ့ ဆိုင်းထားနိုင်တာမဟုတ်ပါလား။ ဒါကြောင့်ဒီအပြုအမူဟာ ဇယားကွက် (Quadrant -II)မှာရှိတဲ့ အပြုအမူမျိုးပဲ ဖြစ်မှာသေချာပါတယ်။

James Coveyဟာ တစ်ခါက Shopping Centerကြီးတစ်ခုကို စီမံခန့်ခွဲနေကြတဲ့ မန်နေဂျာများ သင်တန်းတစ်ခုမှာ ဒီလိုမျိုး မေးခွန်းမေးဖူးပါတယ်။ Shopping Center ကြီးတစ်ခုလုံး ပိုမိုတိုးတက်စည်ပင်လာဖို့ လုပ်သင့်တဲ့ အပြုအမူတစ်ခုရှိရင် ဘာလဲလို့ မေးတာ အားလုံးက ကုန်တိုက်ကြီးမှာရှိတဲ့ ဆိုင်ခန်းပိုင်ရှင်အားလုံးနဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့ ဆက်ဆံရေးကိုထူထောင်ဖို့လိုတယ်လို့ တညီတညွှတ်တည်းဖြေခဲ့ကြတယ်။ ဒါQuadrant- II activityပါပဲ။ ဒီအပြုအမူနဲ့ပတ်သက်

[illegible]

[illegible]

[illegible]

တော့ ကုန်တိုက်စည်ပင်သာယာဝပြောလာပြီး ဆိုင်တွေမှာ စုစုပေါင်း အရောင်းလေးခေါက်ချိုးတက်လာတာ ကြုံတွေ့ရပါတယ်။ ဒါဟာ ကုန်တိုက် မန်နေဂျာတွေနဲ့ ဆိုင်ခန်းပိုင်ရှင်တွေကြားဆက်ဆံရေး ကောင်းမွန်လာတာကြောင့်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အရင်ကလို မယုံသက််တဲ့ ဆက်ဆံတာမျိုး၊ ရန်စောင်တဲ့ ဆက်ဆံတာမျိုးမဟုတ်တော့ဘဲ အချင်ချင်း ယိုင်းပင်းတဲ့ဆက်ဆံရေး

ကို ထူထောင်နိုင်တဲ့ အကျိုးကျေးဇူးပါ။ Quadrant-IIမှာရှိတဲ့ လူပ်ရှားမှုတွေကို အရေးကြီးမှန်းသိပေမယ့် အပူတပြင်း ဆောင်ရွက်စရာမလို့တဲ့အတွက် ခေါက်ထားတတ်ကြတယ်။ ရေရှည်ကို မြော်မြင်ပြီးစိတ်ကူးစိတ်သန်း ကောင်းကောင်းနဲ့ စီမံဆောင်ရွက်တာဟာ ထိရောက်တဲ့ အပြုအမူပဲဖြစ်ပါတယ်။ Quadrant -IIက ကိစ္စတွေကို တိုးချဲ့ဆောင်ရွက်ရင်း Quadrant-Iက လာစုပုံနိုင်တဲ့ပြဿနာကို အမြစ်ကနေ ကိုင်တဲ့သဘောမျိုးလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ စီမံခန့်ခွဲမှု လောကမှာ Pareto Principle ဆိုတာရှိပါတယ်။ ရလာဒ်(80%) ဟာ အပြုအမှုလှုပ်ရှားမှု (20%)က ပေါ်ထွက်လာတာလို့ ဆိုပါတယ်။ အဓိကကျတဲ့ ဦးစားပေးရမဲ့ ကိစ္စကိုကိုင်လိုက်ရင်း ရလာဒ်မှာ ခေါက်ချိုး တိုးတက်လာတတ်တယ်ဆိုတဲ့ သဘောတရားပါ။

အကျိုးဖြစ်ထွန်းမည့်ကိစ္စတွေ ဆောင်ရွက်ရို့ ဘယ်လိုအချိန်ရှာမလဲ

Quadrant -IIက ကိစ္စတွေကို တိုးချဲ့ဆောင်ရွက်ဖို့ အချိန်ကိုဘယ်လိုရှာမလဲ။ အရေးလည်းမကြီး။ ချက်ချင်းလည်းလုပ်စရာမလိုတဲ့ အချိန်ဖြုန်းသလိုဖြစ်နေတဲ့ကိစ္စတွေ ကြားဖြတ်ဝင်တဲ့ကိစ္စတွေကို လျစ်လျူရှုမယ်၊ ရှောင်ရှားမယ်ဆိုရင် အကျိုးဖြစ်ထွန်းမည့် ရေရှည်အတွက် စီမံကိန်းချဆောင်ရွက်မှုတွေ ကောင်းမွန်တဲ့ ဆက်ဆံရေး ထူထောင်မှုတွေ၊ စွမ်းရည်မြှင့်တင်ရေးကိစ္စတွေအတွက် အချိန်တွေ ပိုထွက်လာမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့တွေဟာ လုပ်ရင် အကျိုးရှိမယ်မှန်း သိပေမဲ့ အရေးကြီး ဦးစားပေးလုပ်ရမှာတွေကို ဘာဖြစ်လို့အချိန်ဆွဲ ဆိုင်းထားတတ်ကြတာလဲ။ ပြဿနာတွေအဖြစ်ပြောင်းလဲတဲ့ အထိစောင့် နေရတာလဲ။

[illegible]

[illegible] Mission [illegible] (Burning Desire) [illegible] Second Creation [illegible] Mission Statement [illegible]

[illegible] Management [illegible] Leadership [illegible]

J.c Penny ဟာအမေရိကတစ်ခွင်မှာ stores chain ကုန်စုံဆိုင်ပေါင်းများ စွာဝန်ထမ်းပေါင်းများစွာနဲ့ အောင်မြင်စွာ ထူထောင်နိုင်ခဲ့တာ လုပ်ပိုင်ခွင့်တွေကို ကျွမ်းကျင်သူတွေကိုယုံယုံ ကြည်ကြည်နဲ့ လွှဲပေးတတ်တဲ့ အကျင့်ရှိလို့ပါ။

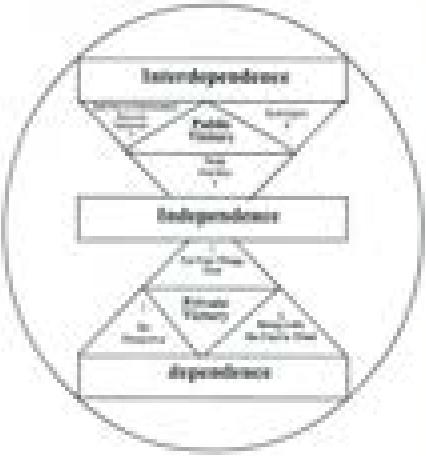
နေရာတကာလိုက်ပြီး ကြီးကြပ်ညွှန်ကြားနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဦးဆောင်မှုဟာ ယေဘူယျသဘောဆောင်တဲ့ လမ်းညွှန်မှုသာ ဖြစ်သင့်တယ်။ ဟိုဟာ လက်ညိုးထိုးညွှန်ကြား၊ ဒီဟာလက်ညိုးထိုး ညွှန်ကြားတယ်ဆိုရင် ဦးဆောင်မှုအစစ် အမှန် မဟုတ်တော့ပါဘူး။ လုပ်ပိုင်ခွင့်လွှဲပေးတာ အစစ်အမှန် မဟုတ်တော့ပါဘူး။ အခိုင်းအစေကို ခိုင်းနေသလို ဖြစ်နေတတ်တယ်။ GoferDelegation လို့ Stephen covey ကဆိုပါတယ်။ ဖြစ်သင့်တာက လုပ်ပိုင်ခွင့် လွှဲပေးတဲ့အခါမှာ သွားရမည့်လမ်း ရောက်ရမည့်ပန်းတိုင်ကို ဖော်ပြပြီး တာဝန်ယူစေပြီး ဆောင်ရွက်လျှောက်လှမ်းစေတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ Stewardship Delegation နည်းလမ်း Method ထက် ရလာဒ် (results)ကို ပိုအာရုံစိုက်တဲ့ သဘောဖြစ်ပါတယ်။

Stephen coveyရဲ့ အစွမ်းထက်မြက် ဖို့ကျင့်စဉ် (၃) ကိုချုပ်ပြီးပြောရရင် အရေးကြီးတာကို ဦးစားပေး ဆောင်ရွက်ရမယ်။ အရေးကြီး တယ်ဆိုတာကိုလည်းဖြစ်ပေါ်လာမည့် ရလဒ် (results) နဲ့သာ တိုင်းထွာရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အာဂျင်း အစွဲအလန်းကနေ ရုန်းထွက်ရမည်။ အရင်လက်ဟောင်းစီမံခန့်ခွဲမှုနည်း နိသယတွေကတော့ မြန်မြန် ကောင်းကောင်း မျှားမျှားလုပ်ရင်အကျိုးရှိ တယ်လို့ ဆိုတတ်ကြပါတယ်။ Stephen Covey ရဲ့ နည်းလမ်းကတော့ အလုပ်တွေအားလုံး သိမ်းကျုံးလုပ်စရာမလိုဘူး။ First things first အရေးကြီးတာတွေကိုသာ ဦးစားပေးလုပ်ရမှာသာဖြစ်ကြောင်း တိုက်တွန်းနိုးဆော်ထားပါတယ်။

အပိုင်း(၂)

(Public victory)

အပြင်ပအောင်ပွဲ



မိမိကိုယ်ကို အောင်မြင်မှု ဆက်ဆံရေးအောင်မြှဲဆီသို့

Stephen Covey ပြောတဲ့ အစွမ်းထက်မြက်တဲ့လူတစ်ဦး ဖြစ်ဖို့ အတွက် ကျင့်စဉ်(၇) ပါးကို လေ့ကျင့်ပြုစုပျိုးထောင်ဖို့လိုပါ တယ်။ယခုအထိဖော်ပြပြီးတဲ့ကျင့်စဉ် သုံးရပ်ဟာ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ အောင်နိုင်ရေးကျင့်စဉ်တွေပဲဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ကြောင်း လောက်စီနဲ့ အနှစ်ချုပ်ဖော်ပြရမယ်ဆိုရင်တော့-

(က) မိမိလိုရာကိုထိန်းကျောင်းဖြစ်ပေါ်စေရမယ်။(Proactive)

(ခ) ပန်းတိုင်အဆုံးကိုမြင်ထားပြီး ဆောင်ရွက်ရမယ်။
Begin with the End in the Mind

(ဂ) အရေးကြီးတာကို ဦးစားပေးဆောင်ရွက်ရမယ်။

Put First Things First တို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒီကျင့်စဉ်သုံးရပ်ကို မိမိရဲ့ ကိုယ်ကျင့်စရိုက်Character သဖွယ် ဖွဲ့စည်းဖြစ်ပေါ်လာအောင် ပြုစုပျိုးထောင်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ သဘောက တစ်ပွဲတိုး အောင်မြင်ရေးနည်းလမ်းတွေမဟုတ်ဘူးဆိုတာပါပဲ။ Stephen Coveyက မိမိကိုယ်ကို အောင်မြင်ရေး အကျင့်စရိုက် ပြုစုပျိုးထောင်တာဟာ အရာရာကို အမှီသဟဲပြုနေရမှုတွေက လွတ်ကင်းလာအောင် Independent ဖြစ်လာအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြစ်တယ်လို့ဆိုပါတယ်။ အစွမ်းမထက်မြက်တဲ့ အပြုအမူတွေ ပြုလုပ်တဲ့လူတွေဟာ အခြေအနေတွေကို ကြည့်ပြီး ဆောင်ရွက်တယ်။ သူများတွေပြုမူတာတွေကို ကြည့်ပြီး တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်တယ်။ သဘောက အခြေအနေတွေနဲ့ ပြင်ပက လူတွေရဲ့ အပြုအမူတွေအပေါ် မှီခိုနေတဲ့သဘော ဆောင်ရွက်သူတွေကတော့ ကိုယ်ခံယူထားတဲ့မူတွေ၊ တန်ဖိုးထားတာတွေကို အခြေပြုပြီး ကိုယ့်သဘောနဲ့ကိုယ် အစပြုဆောင်ရွက်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ initiativeယူပြီး ဆောင်

[illegible]

[illegible] Maturity Continuum [illegible] Dependent, Independent, Interdependent [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

ကျွန်တော်တို့ဟာ လူတွေကို ''ကျွန်တော့်ကို ယုံကြည်ပါ။ စိတ်ချပါ''လို့ ပါးစပ်က လိုက်ပြောနေလို့ မရနိုင်ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့လက်ရှိဖြစ်ပေါ် တည်ရှိနေတာ ရှေ့ဝိုင်းက အပြုအမူလုပ်ရပ်တွေရဲ့ အကျိုးဆက်တွေပဲဖြစ်ပါတယ်။ မိုးပေါ်ကနေ ရုတ်တရက် ပြုတ်ကျလာတာမဟုတ်ပါဘူး။ အတိတ်မဲ့လူသားတွေမဟုတ် ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ ဖြတ်သန်းလာရတဲ့ဘဝခရီးကြောင်းရှိပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံပြုမူခဲ့ တာတွေရှိပါတယ်။ ဒါတွေကိုကြည့်ပြီး လူတွေက ကျွန်တော် တို့ကို အကဲဖြတ်မှာပါ။

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမှာအောင်မြင်ဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အောင်မြင်ဖို့ အရင်လိုအပ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အောင်မြင်ဖို့ ဖော်ပြပြီးဖြစ်တဲ့ ကျင့်စဉ်သုံးရပ်နဲ့ ပြုစုပျိုးထောင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်ပိုင်တယ်။ ကိုယ့်ဘဝအတွက် ကိုယ့်ဘာသာ ဆုံးဖြတ်ချက်ချ ဆောင်ရွက်ရမယ်။ ဖြစ်ချင်တာလိုချင်တာတွေကို ထိန်းကျောင်းဆောင် ရွက်ဖန်တီးရယူမယ်။ ဘဝကို ထိန်းကျောင်းဖို့အတွက် ခံယူချက်တွေ၊ တန်းဖိုးထားချက်တွေ၊ မူတွေ ချမှတ်ထားရမယ်။ ခံယူချက်ပဲဆိုဆို တန်ဖိုး ထားချက်ပဲပြောပြော မူပဲခေါ်ချင်ခေါ် ဆိုလိုတာက အများလက်ခံတဲ့ ကောင်း သော ကိုယ်ကျင့်တရားတွေအပေါ် အခြေခံထားတာတွေပဲဖြစ်ပါတယ်။

မတရားမလုပ်ဘူး။ ညှာတာမှုရှိရမယ်။ သူ့အကျိုးကိုယ့်အကျိုးမျှတပြီး သမာသမတ်စိတ် ထားရှိရမယ်။ လုံ့လဝိရိယ ရှိရမယ်။ ကူညီတတ်မယ်။ နှိမ့်ချတတ်ရမယ်။ . . . စတဲ့ ကောင်းတဲ့ အရည်အသွေးတွေပါ။ နောက်ပြီး ရည်မှန်းချက် မျက်ခြည်မပြတ် ရှိနေရမယ်။ ဒီလို ပြုမူကျင့်ကြံနေထိုင်မှုဟာ ဆက်ဆံရေး နယ်ပယ်မှာ အကဲဖြတ်စရာ ဖြစ်လာမှာပါ။

ဒီတော့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးအောင်မြင်ဖို့မှာ ဆက်ဆံရေးပရိယာယ် တွေကို မသုံးရပါဘူး။ တစ်ပွဲတိုးသဖွယ် ဆက်ဆံရေးပရိယာယ်သုံးလို့ အောင်မြင်ရင် လည်း ခဏပါ။ မခိုင်မြဲနိုင်ပါဘူး။ ဒီနေရာမှာ Sammel Jacksonရဲ့စကားကို စဉ်းစားဖို့ ဖော်ပြချင်ပါတယ်။ ***There can be no friendship without confidence, and no confidence without integrity. ယုံကြည်မှုမရှိပဲ ရင်းနှီးမှုကို မရနိုင်ပါဘူး။ ဖြောင့်မတ်မှန်ကန်တဲ့ သမာဓိမရှိတဲ့ ယုံကြည်မှု မရနိုင်ပါဘူး။***

[illegible]

[illegible] Private victims [illegible] *Public victims* [illegible]

အချက်(၆)ချက်

ပြင်ပနဲ့ဆက်ဆံရေးမှာ အကျိုးဖြစ်ထွန်းပြီး ထိရောက်မှုရှိရေးအတွက် ရွှေဥ ဥတဲ့ ငန်းဥပမာကို ပြန်ချိန်ထိုးကြည့်စေချင်ပါတယ်။ ထိရောက်မှု ရှိတယ်ဆိုတာကို ရွှေဥ လိုသဘောထားရင် ငန်းကို ဆက်ဆံရေးလို့ သဘောထားကြည့်ရမှာ ဖြစ်ပါ တယ်။ ရွှေဥကို မှန်မှန်အုပေးဖို့ ငန်းကို ကျန်းမာအသက်ရှည်အောင် ဂရုစိုက်မွေး ရမှာဖြစ်သလို အကျိုးဖြစ်ထွန်းပြီး ထိရောက်မှုရှိရေးအတွက် ကောင်းမွန်တဲ့ ဆက်ဆံ ရေးကိုထူထောင်ထိန်းသိမ်းထားရမှာဖြစ်ပါတယ်။

Stephen Covey ရဲ့ အစွမ်းထက်မြက်တဲ့ကျင့်စဉ်(၇) ရပ်အနက် ပြင်ပ ဆက်ဆံ ရေးအပေါ် အခြေစိုက် ထားတဲ့ ကျင့်စဉ်(၄)(၅)နဲ့(၆) ကိုမဆွေးနွေးမီမှာ တစ်ဖက်နဲ့တစ်ဖက် အပြန်အလှန် တန်ပြန်အကျိုး သက်ရောက်မှုတွေ ဖြစ်နေတတ်တဲ့ ဆက်ဆံရေးနယ်ပယ်မှာ လျစ်လျူမရှုသင့် တဲ့အချက်(၆)ချက်ကို ဖော် ပြချင်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ဟာ လိုအပ်တဲ့အခါအသုံးပြု ဖို့အတွက် ဘဏ်မှာ စုဆောင်းငွေ စာရင်းဖွင့် လေ့ရှိပါတယ်။ ဒီသဘောမျိုးကို ဆက်ဆံရေး နယ်ပယ်မှာ ချိန်ထိုးကြည့်ကြ ရအောင်။ ကျွန်တော် တို့ လူတွေနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အခါ ကြင်နာမှုလေးပြမယ်။ စေတနာ ထားပြမယ်။ ဦးစားပေးမယ်။ လေးစားသမှု ပြုပြမယ်။ ရိုးသားမှုလေးတွေ၊ သစ္စာရှိမှုလေးတွေ ကတိတည်တာလေးတွေ အရင်းခံစိတ်နဲ့ ပြုမှုပြီး ဆက်ဆံမယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ ဆက်ဆံနေတဲ့လူတွေဟာ ကျွန်တော်တို့အပေါ် ယုံကြည်မှုတွေ တိုးပွားမြင့်တက်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘဏ်စုဆောင်းငွေစာရင်းထဲမှာ ငွေမှန်မှန်ထည့်ပြီး စုဆောင်းနေသလိုပါပဲ။ တိုးပွားလာတဲ့ ငွေစုစာရင်းထဲကငွေကို လိုတဲ့အခါ

အသုံးပြုနိုင်သလို ကျွန်တော်တို့စုဆောင်းရလာတဲ့ အများယုံကြည်မှု တွေဟာလည်း လိုတဲ့အခါ အကျိုးရှိစွာအသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ Stephen Coveyက Emotional Saving Account လို့တင်စားခေါ်ဝေါ်ထားပါတယ်။ ပြန်ပြောင်းကြည့်မယ်ဆိုရင် သင်ဟာ သူများနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အခါ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တယ်၊ ဦးစားပေးမှု၊ လေးစားမှုမရှိဘူး။ လိမ်လည်လှည့်ဖြားမယ်။ သစ္စာမရှိ၊ ကတိမတည်၊ နောက်ကျောခားနဲ့ထိုးတတ်တယ်ဆိုရင် အများ ယုံကြည်မှုတွေ ကုန်ခမ်းသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဘဏ်စကားနဲ့ပြောရရင် Overdrawn လုပ်တယ်။ ရှိတဲ့စုဆောင်းငွေထက်ပိုပြီး သုံးသလိုတောင် ဖြစ်နေတတ်တယ်။

[illegible]

[illegible] Stephen Covey [illegible] Emotional Saving Accounts [illegible]

[illegible]

[illegible]

၂ [illegible]

[illegible] Inter-national Saving Account[illegible] Overdrawn [illegible]

၃ [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

If you're going to bow, bow low

[illegible]

It is the weak who are cruel. Gentleness can only be expected from the strong.

[illegible]

Leo Rosten

[illegible]

[illegible]

[illegible]

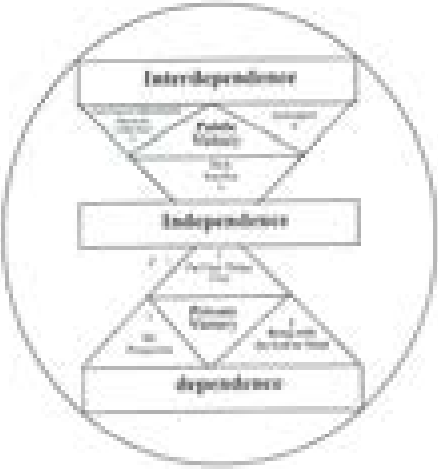
[illegible]

Do unto others as you would have others do unto you.

[illegible]

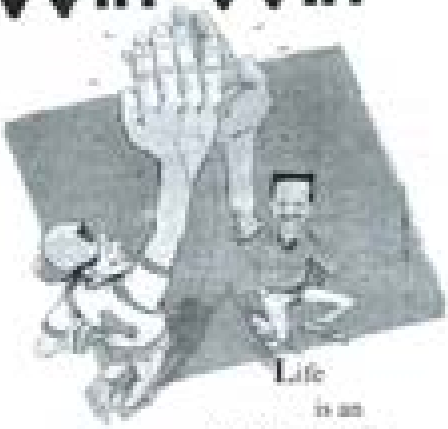
[illegible]

[illegible]
[illegible]
[illegible]


Interdependence
Public Victory
Independence
3
Put First Things First
Private Victory
1
Be Proactive
2
Begin with the End in Mind
dependence

HABIT (4)

Think Win-Win



Life
is an
All - You-Can-Eat
Buffet

[illegible]
[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

(က) [illegible]
(Win/Win)

(ခ) [illegible]
(Win/Lose)

(ဂ) [illegible]
(Lose/Win)

(ဃ) [illegible]
(Lose/Lose)

(င) [illegible]
(Win)

(စ) [illegible]
(Win/Win or No Deal)

[illegible] (Win/Win)

[illegible]

[illegible]

[illegible] (Win/Lose)

[illegible]

[illegible]

[illegible] (Win/Lose) [illegible]

[illegible] Win/ Lose Mentality [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] Lose / Win [illegible] Win / Lose [illegible] Win / Lose [illegible] Lose / Win [illegible]

[illegible] / [illegible]

Lose / Lose [illegible] Stephen Covey [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] Win / Lose [illegible] Win / Lose [illegible]

[illegible] Win / Lose [illegible]

[illegible]

[illegible] Win / Win [illegible]

Win / Lose [illegible] Lose / Lose [illegible]

[illegible] Win / Win [illegible] Win / Lose [illegible]

[illegible]

(win /win or No Deal)

[illegible] Win Win [illegible] No Deal [illegible] Win/Win [illegible]

Stephen Covey [illegible] Software [illegible] Software [illegible] Software [illegible] Software [illegible] Software [illegible]

Software [illegible] No Deal [illegible] Software [illegible] Software [illegible] Software [illegible]

[illegible]

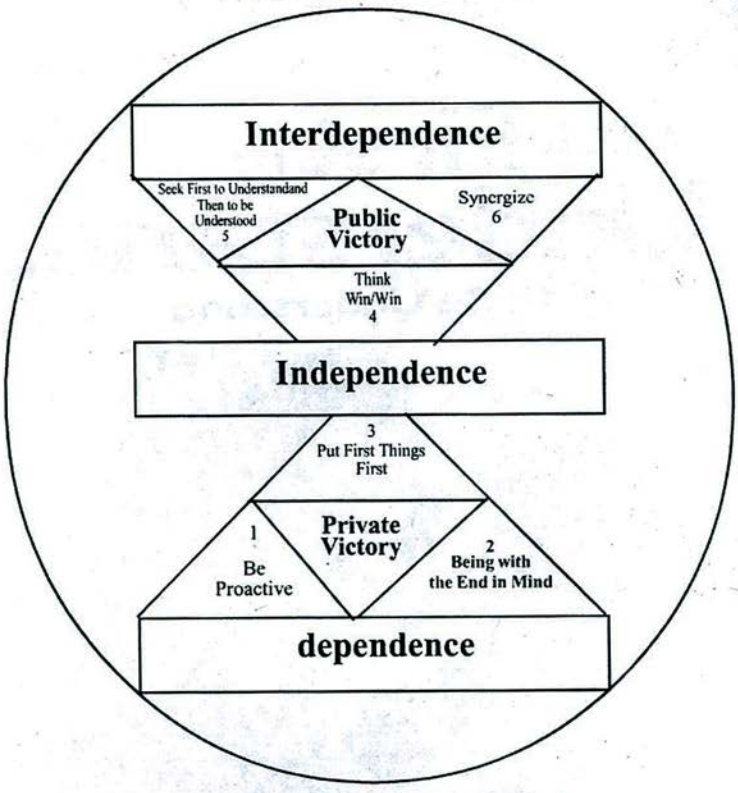
[illegible] Software [illegible] Software [illegible] Win/ Win or No Deal [illegible]

[illegible]

[illegible] Win/Win [illegible] (Win/ Lose, Lose/Win, Win/Win, Win or No Deal) [illegible] Win/Win [illegible] Win/Win [illegible]

ပဋ္ဌမကျင့်စဉ်

တစ်ဘက်နဲ့တစ်ဘက် နားလည်သဘောပေါက်မှု



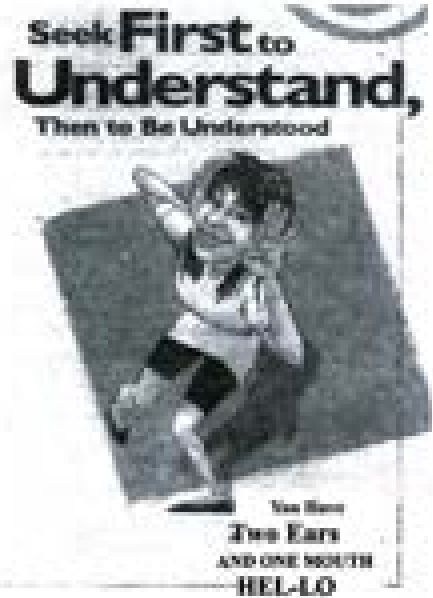
7-Sharpen the Saw

[illegible]

HABIT (5)

[illegible]

[illegible]



Seek First to Understand, Then to Be Understood

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] Stephen Covey [illegible] (Seek first to understand, then seek to be understood.) [illegible]

[illegible]

[illegible] "[illegible]" [illegible] "[illegible]" [illegible]

[illegible] (Selective Listening) [illegible] (Attentive Listening)၊ Stephen Covey [illegible] (Empathic Listening)[illegible] Body language [illegible]

[illegible]

Empathic Listening [illegible]

[illegible] Stephen Covey [illegible] Emotional Saving Account [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] (Empathic Listening) [illegible] Emotional Saving Account [illegible] (Empathic Listening) [illegible] Stephen Covey [illegible]

[illegible] Psychological Air [illegible]

[illegible] (Psychological survival) [illegible]

[illegible] Psychological Air [illegible]

[illegible] Stephen Covey [illegible] Empathic Listen[illegible]

[illegible]

[illegible] Seek first to understand, then seek to be understood[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] Stephen Covey [illegible] Psychological Attack [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] Amateur Salesman sells products, Professionals sell solutions to needs and problems. [illegible] Diagnose [illegible]

[illegible]

[illegible]
[illegible]

[illegible]

[illegible] Win / Win Option [illegible]

[illegible] Empathic Listening [illegible] Diagnosis [illegible]

[illegible]

[illegible] Stephen Covey [illegible] Psychological Air [illegible]

[illegible]

Stephen Covey [illegible]

[illegible] Win /Win or No Deal [illegible]

[illegible] "[illegible]" [illegible]

[illegible]

[illegible]

၄၄၄ [illegible]

[illegible] (Seek first to understand,then seek to be understood.' [illegible]

[illegible] Win / Win Solution [illegible]

[illegible] Ethos, Pathos & Logos [illegible] Ethos [illegible] Pathos [illegible] Logos [illegible]

[illegible]

[illegible] Circle of influence [illegible]

[illegible] (Circle of Concern) [illegible]

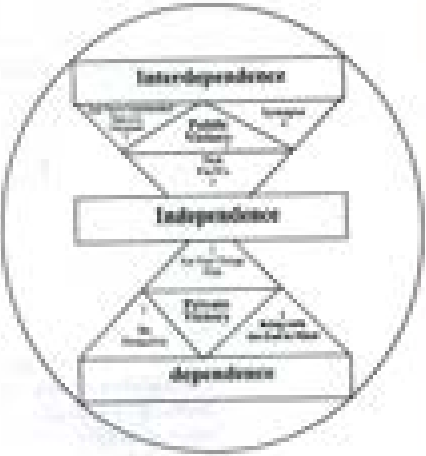
[illegible] (Psychological Air) [illegible] (highly proactive) [illegible]

[illegible]

[illegible] Psychological Air [illegible] (Synergy) [illegible]

[illegible]

[illegible]


Interdependence
Public Victory
Independence
Private Victory
dependence

HABIT (6)

[illegible]
[illegible]

Synergize

The
"High" Way

[illegible]
[illegible]

[illegible] Stephen Covey [illegible] Synergy [illegible] Stephen Covey [illegible]

[illegible] (The Whole is greater than the sum of its parts) [illegible]

[illegible]

(Synergy) [illegible]

[illegible]

[illegible] (Creative Cooperation) [illegible] (Synergy) [illegible] (differences) [illegible] (Unity is Complementariness, not sameness or uniformity.)

[illegible] Synergy [illegible]

[illegible] (Creative Cooperation) [illegible] synergy [illegible]

[illegible] Synergy [illegible]

[illegible] Synergy [illegible] Success [illegible] Team Work [illegible] Synergy [illegible] Synergy [illegible] Synergy [illegible]

[illegible] Creative cooperation [illegible] Synergy [illegible]

[illegible]

Synergy [illegible] Stephen Covey [illegible]

[illegible]

[illegible] Synergy [illegible]

[illegible] Synergy [illegible]

[illegible] Stephen Coveyက [illegible]

[illegible] Win/Lose[illegible]

Coveyက [illegible] Synergy[illegible] Covey [illegible]

ကိုယ့်သဘောထား၊ သူ့သဘောထား၊ ကိုယ့်အကြံပြုချက်၊ သူ့အကြံပြုချက်ဆိုတာ မရှိသလိုဖြစ်သွားတဲ့အတွက် ခုခံကာကွယ်စရာ စကားနိုင်လုစရာ မရှိတော့ပဲ ဆွေးနွေးပွဲများ ရလာဒ်ကောင်းတွေရဖို့ပဲ အာရုံစိုက်ဆွေးနွေးကြတော့ Synergyစွမ်းအားတွေ ဖြစ်ပေါ်ဖို့ရေခံမြေခံ ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ သဘောထားကွဲလွဲမှုတွေကို ဆွေးနွေးတဲ့အခါ မှာလည်း တိုက်ခိုက်တဲ့သဘော၊ ခုခံကာကွယ်တဲ့သဘောမျိုးတွေ မဟုတ်တော့ဘဲ ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့အဖြေရအောင် ဝိုင်းဝန်းအကြံပြုကြသလိုဖြစ်လာပါတယ်။ ဆွေးနွေးသူတွေဟာ ပိုပြီးပွင့်လင်းလာကြတာနဲ့အမျှ အပြန်အလှန် နားလည်မှုတွေပွားများပြီး ဆွေးနွေးမှုဟာ အရင်ကလို ပိတ်ဆို့မနေတော့ဘဲ စိတ်အားတွေ ရှင်သန်ပြီး အကျိုးများလာတာတွေ့ရပါတယ်။

Synergy ရေခံမြေခံအရင်းနှီး

ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ပြီးတဲ့နောက် အမေရိကအနုပြုံးစွမ်းအားကော်မရှင်ကို ဖွဲ့စည်းပြီး စီမံကိန်းကြီးတွေ အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ဖို့ David Lalienthal ကို ဦးဆောင်မှုတာဝန် ပေးအပ်ခဲ့တယ်။ Lalienthal ဟာ လုပ်ငန်းကဏ္ဍ အသီးသီးမှာ ကျွမ်းကျင်ကြတဲ့ ဒိပ်ဒိပ်ကြီ သိပ္ပံပညာရှင်တွေကို စုစည်းခဲ့ပါတယ်။ ပေးအပ်ထားတဲ့ တာဝန်ကကြီးမားပြီး လူတွေက ကဏ္ဍပေါင်းစုံက အသွင်မတူသူတွေ ဖြစ်နေတယ်။ စည်းစည်းလုံးလုံးမရှိကြဘူး။ အားလုံး ဗိုလ်တွေချည်းပဲ၊ တပည့်မပါဘူး ဖြစ်နေတယ်။ တိုင်းပြည်ကလည်း သူတို့အဖွဲ့ ဘာတွေလုပ်ကြမလဲဆိုတာ စောင့်ကြည့်နေကြတယ်။ စာနယ်ဇင်းတွေကလည်း အမျိုးမျိုး ဖိအားပေးနေကြတယ်။

Lalienthalက ဘာလုပ်သလဲဆိုတော့ သူ့လူတွေအချင်းချင်း ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်ပြီး တစ်သွေးတည်း တစ်သားတည်းဖြစ်နေအောင် အချိန်ယူ စည်းရုံးနေခဲ့တယ်။ တစ်ဦးစီရဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေ သဘောထားအမြင်တွေ၊ နောက်ကြောင်းရာဇဝင်တွေ စိတ်ဝင်စားမှုတွေ တစ်ခြားသူတွေသိစေပြီး အားလုံး ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်လာမယ့် ဝန်းကျင်အခြေအနေမျိုးကို ဖန်တီးပေးတယ်။ စာနယ်ဇင်းတွေက Lalienthal တစ်ယောက် ပေးထားတဲ့တာဝန်တော့ မထမ်း

[illegible]

Lallenthalum Synergy [illegible]

[illegible] နှင့် Diagram

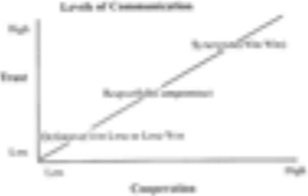


Diagram [illegible] Trust [illegible] (Cooperation) [illegible] (Win/Lose) [illegible] (Lose/Lose) [illegible]

အလယ်အလတ်အပိုင်းမှာကြည့်တော့ ဆက်ဆံရေးဟာ အပြန်အလှန် လေးစားမှု (Respectful Communication)အပေါ် အခြေခံပါတယ်။ အသိ ဉာဏ် ရင့်ကျက်မှုရှိတဲ့ လူတွေရဲ့ ဆက်ဆံရေးပါ။ သူတို့ ဆက်ဆံရမည့် လူအချင်းချင်း လေးစားကြတယ်။ ရုပ်ဆိုးအကြည့်တန်တဲ့ ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်မှုကို ရှောင်ရှားတတ်ကြတယ်။ ယဉ်ယဉ် ကျေးကျေးတွေ ဆက်ဆံကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ Empathically တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် နှလုံးသားထဲထိ နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း နားလည်အောင် အထိတော့ မကြိုးစားမိကြဘူး။ ဦးဇော့ဂက်နဲ့ စဉ်းစားဆင်ခြင်ပြီး နားလည်တာ မျိုးလောက်ပဲ ရှိတတ်ပါတယ်။

ဒီတော့သူတို့ဆက်ဆံရေးမှာ စေ့စပ်ညှိနှိုင်း(Compromise)ပြီး အပေးအယူလုပ်ဖို့ ဦးတည်နေတတ်ပါတယ်။ စေ့စပ်ကျေအေးတဲ့သဘောက (၁+၁=၁) ကိုပြောတာပါ။ အပေးလည်းရှိတယ်။ အယူလည်းရှိတယ်။ ဒီဆက်ဆံရေးဟာ ဖြောင့်မတ်မှုရှိတယ်။ အပြန်အလှန် လေးစားမှုတော့ရှိတယ်။ စွမ်းအား အသစ်တွေ ဖြစ်ပေါ်နိုင်တဲ့ Synergisticတော့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဒီအခြေအနေဆက်ဆံ ရေးဟာ အဆင့်နိမ့် win/win ဆက်ဆံရေးလို့ဆိုနိုင်ပါတယ်။

အထက်တစ်နေရာမှာ ဖော်ပြခဲ့သလို Synergyရဲ့သဘောတရားဟာ (၁+၁=၈) ဖြစ်နိုင်တယ်။ ၁၆ ဖြစ်ချင်လည်း ဖြစ်မယ်။ ၁၆၀၀ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မှာဖြစ်ပါတယ်။

ယုံကြည်မှု အမြင့်ဆုံးဖြစ်တော့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု အမြင့်ဆုံးရရှိတာပဲဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး အပြန်အလှန် ယုံကြည်မှု၊ နားလည်းမှုဟာ ရေခဲမြေခဲ သဘော မျိုးဖြစ်ပြီး Synergy ဟာ မြေသြဇာလို ကြီးထွားမှုကို လှုံ့ဆော်အားပေးတဲ့အတွက် အကျိုးဖြစ်ထွန်းမည့် ပေါင်းစည်းမှုအပင်ဟာ ဝေဆာရှင်သန်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ Diagram မှာ ရတဲ့အတိုင်း ယုံကြည်မှုအမြင့်ဆုံး ရောက်တဲ့ နေရာမှာ Win /Win ဆက်ဆံရေးဖြစ်ပေါ်လာပြီး အကျိုးဖြစ်ထွန်းတဲ့ ပေါင်းစည်းမှု ဖြစ်ပေါ်လာတာဖြစ်ပါတယ်။

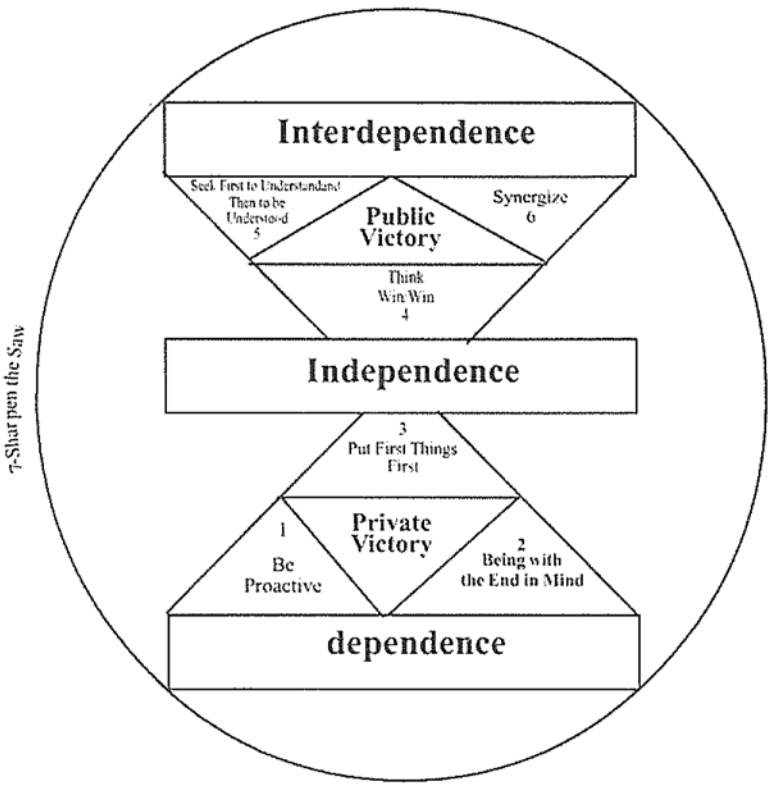
[illegible]

[illegible] In[illegible] secure persona[illegible]

[illegible] Sameness is not oneness; uniformity is not unity. Unity, oneness is complementariness, not sameness.)

[illegible] Synergy [illegible] Synergy [illegible]

ကျင့်စဉ်(၇)
ထက်မြက်ရန် အစဉ်သေချာနေခြင်း



HABIT (7)

[illegible]
[illegible]

Sharpen the Saw

It's
"Me Time"

ကျင့်ဝတ်(၇)
ထက်မြက်ရန် အစဉ်သျှေးနေခြင်း

ဓားမျှား၊ လွှမျှားကို မတုံးသွားအောင် သို့မဟုတ် ထက်မြက်နေအောင် မကြာခဏ သွေးနေရတယ်မဟုတ်ပါလား။ ထို့အတူ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အရည်အသွေးတွေ မကျဆင်းအောင် အစဉ်ထက်မြက်နေအောင် ထိန်းသိမ်းနေဖို့လိုပါတယ်။ ပိုပြီးတိုးတက်အောင် လုပ်ဖို့လိုပါတယ်။ အရည်အသွေးတွေကို ထိန်းသိမ်းဖို့၊ တိုးတက်ဖို့ ဘယ်လို လုပ်ကြမလဲ။ ဒါဟာStephen Coveyရဲ့ သတ္တမ ကျင့်စဉ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အထက်မှာ ဖော်ပြခဲ့သလို ကုန်ထုတ်မှု P(Production) တိုးတက်ဖို့ ကုန်ထုတ်နိုင်တဲ့စွမ်းအား PC (Production Capability) ကို မြှင့်တင်ပေးဖို့လို ပါတယ်။ သတ္တမကျင့်စဉ်ဟာ PC ကို မြှင့်တင် ပေးတာပဲဖြစ်ပါတယ်။ ကဲ- လူတွေရဲ့ စွမ်းအားကို ထက်မြက်နေအောင် ဘယ်လို သွေးမလဲ ကဏ္ဍလေးရပ်မှာ ပြုလုပ်ရမယ်လို့ဆိုပါတယ်။

(၁) ကာယပိုင်းဆိုင်ရာကဏ္ဍ
(Body/Physical Dimension)(To live)
(၂) အသိဉာဏ်ပိုင်းဆိုင်ရာကဏ္ဍ
(Mind/Mental Dimension)(To learn)
(၃) စိတ်ဓာတ်ရေးဆိုင်ရာကဏ္ဍ
(Spirit/Spiritual Dimension)(To leave a legacy)
(၄) ဆက်ဆံရေး ပိုင်းဆိုင်ရာကဏ္ဍ
(Heart/Emotional/Social Dimension)(To love)တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

အရင်းအနှီးမြှုပ်နှံမှုတွေ အားလုံးမှာ ကိုယ့်အစွမ်းအစကို ထက်မြက်အောင် ပြုလုပ်တာဟာ တန်ဖိုးအရှိဆုံး ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုပဲဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ချို့က ဓားတုံးနေတာ ကိုမသွေးချင်ဘူး။ တုံးတဲ့အတိုင်းပဲ ခုတ်နေကြတယ်။ အစွမ်းအစတစ်ခု ထက်မြက်အောင် မသွေးချင်ဘူး။ အချိန်မရှိဘူး အချိန်မပေးနိုင်ဘူးလို့ ဆင်ခြေပေးတတ်ကြတယ်။ တွန်းအားမရှိရင် ၁-ခြေမမလုပ်ချင်ဘူး။ ဒါကြောင့် ကျင့်စဉ်(၁)မှာ Proactive ဖြစ်ဖို့ တိုက်တွန်းထားတာပဲဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်သဘောကိုယ်ဆောင်ပြီး ကိုယ့်အတွက် ကိုယ့်ဖာသာကိုယ် ဦးဆောင်ဦးရွက်ပြုပြီး လုပ်ရမယ်။ ပြင်ပက တိုက်တွန်းတာ စောင့်ဖို့မ

[illegible] Quadrant Activity [illegible] Quadrant-I[illegible] Urgent/ Important [illegible]

[illegible] Quadrant-II [illegible] Quadrant III [illegible] Quadrant-IV [illegible] Quadrant III[illegible] Call [illegible] Quadrant-IV[illegible] Quadrant-II[illegible] Quadrant-II [illegible]

တိုးတက်ဖို့အရေးကြီးတယ်။ ဒါပေမဲ့ချက်ချင်း လုပ်ပါလုပ်ပါလို့ တွန်းအားပေးတာ မရှိဘူး။ ကိုယ့်အသိစိတ်နဲ့ကိုယ်လုပ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ Quadrant -II မှာပါတဲ့ ကြိုတင်ကာကွယ်မှုတွေ လုပ်ထားတော့ လူတွေကို ခေါင်းမထောင်နိုင်အောင် အလဲထိုးနေတတ်တဲ့ Quadrant-I ကိစ္စတွေ လျော့ပါးသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နေ့ တစ်နေ့ ဖိအားပေးနေတဲ့ကိစ္စတွေ လျော့ပါးသွားပြီး အစွမ်းထက်မြက်ဖို့ တိုးတက်ဖို့အတွက် လုပ်ရမယ့်လှုပ်ရှားမှုတွေအတွက် အချိန်တွေပိုထွက်လာမှာဖြစ်ပါတယ်။

အစွမ်းအစထက်မြက်အောင် သွေးတာဟာ အကောင်းဆုံးသော ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုလို့ဆိုခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ပြုမူဆောင်ရွက်မှုတွေကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ကိရိယာတန်ဆာပလာတွေလိုပါပဲ ကျွန်တော်တို့အရည်အသွေးမြင့်မားပြီး ထက်မြက်နေရင် ပြုမူဆောင်ရွက်မှုတွေ ထက်မြက်နေမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထက်မြက်နေဖို့ အချိန်ပေးပြီး သွေးနေဖို့ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ အထက်ဖော်ပြပါ ကဏ္ဍလေးရပ်မှာ သွေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကာယပိုင်းဆိုင်ရာ အရည်အသွေးမြင့်တင်ရေး

လူတစ်ဦး အစွမ်းထက်မြက်နေဖို့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးဟာ အရေးကြီးပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာနေမှ ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်မှီတွယ်နေပြီး အပြန်အလှန် အကျိုးသက်ရောက်နေတဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွေပါ ကောင်းမွန်ရှင်သန်နေမှာပါ။ စိတ်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ တသီးတခြား စီရှိနေတာ မဟုတ်ပဲ ခွဲခြားလို့မရအောင် ဆက်စပ်မှီတွယ်နေကြတာပါ။ ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာနေရင် စိတ်ဟာ ရှင်လန်းတက်ကြွနေမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုတွေ တိုးပွားနေမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကျင့်စဉ်(၁)မှာ အစွမ်းအစ

[illegible] Proactive [illegible] Initiative [illegible] Proactive [illegible] Jogging [illegible]

[illegible] Quadrant II activity [illegible] (Important/ not urgent) [illegible] Initiative [illegible]

စိတ်ဓာတ်ရေးရာဆိုင်ရာ ကဏ္ဍ Spiritual Dimension

စိတ်ဓာတ်ရေးရာဆိုင်ရာဆိုတာ ခံယူချက်၊ ယုံကြည်ချက်၊ တန်ဖိုးထားမှု ဖြစ်ချင်တဲ့ ဆန္ဒ၊ ရည်မှန်းချက်၊ ဘဝတွန်းအားသန္တိဌာန်ပြုချက်၊ သမာဓိအင်အားတို့ကို သိမ်းကြုံးပြီး ပြောတာပါ။ လူတိုင်းမှာ ခံယူချက်တွေရှိတယ်။ တန်ဖိုးထားမှုတွေရှိတယ်။ မတရားမလုပ်ဘူးဆိုတဲ့ ခံယူချက်၊ ရိုးသားဖြောင့်မတ်မှုကို တန်ဖိုးထားတတ်တာမျိုး ရှိတတ်ပါတယ်။ဘာသာတရား၊ ယဉ်ကျေးမှု မည်သို့ကွဲပြားပါစေ လူ့အဖွဲ့အစည်း အသိုင်းအဝိုင်းတိုင်းမှာရှိတဲ့ လူကောင်းသူကောင်းတွေဟာ ကောင်းမွန်မြင့်မြတ်တဲ့ လူ့ကျင့်ဝတ်တွေကို အမြတ်တနိုးခံယူထားတတ်ပါတယ်။ တန်ဖိုးထားတတ်ကြပါတယ်။ တချို့က အမြဲတမ်းတစ်ခြား ဆွဲဆောင်မှုနောက်ကို အလျှောပေးလိုက်ပါသွားတတ်ကြပါတယ်။ လူတွေမှာ ရည်မှန်းချက်တွေ၊ ဘဝမှာဖြစ်ချင်တာတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။ နိုင်ငံကျော် အနုပညာသည်ကြီး ဖြစ်ရမယ်၊ ပညာတတ်ကြီးဖြစ်ရမယ်၊ အောင်မြင်တဲ့ သမားတော်ကြီး၊ အင်ဂျင်နီယာကြီး ဖြစ်ရမယ်။ သူဌေးကြီးဖြစ်ရမယ်။ လျှောက်လှမ်းနေတဲ့ဘဝမှာ အထွတ်အထိပ်ကိုရောက်ရမယ်ဆိုတဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေ ရှိတတ်ကြပါတယ်။ တချို့ရည်မှန်း ချက်အပေါ်ထားတဲ့ သန္တိဌာန် ခိုင်မာတယ်။ တချို့က ပျော့ညံ့တယ်။ အောင်မြင်မှုဆိုတဲ့ သန္တိဌာန်ခိုင်မာမှု ပျော့ညံ့မှုတွေ

အပေါ်မူတည် အဆုံးအဖြတ်ပေးတတ်ပါတယ်။

လူတိုင်းမှာခံယူချက်တွေ၊တန်ဖိုးထားချက်တွေ ရှိတတ်ပါတယ်။ ရေရာစွာသိရှိထားသူတွေနဲ့ ကိုယ့်ခံယူချက်တွေအပေါ် မရေမရာရှိနေကြသူတွေလို့သာ ကွဲပြားနေကြတာပါ။ ရေရာစွာရှိထားသူတွေက ကိုယ့်ခံယူချက်တွေအပေါ် မြဲမြဲစွာထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်လေ့ရှိတတ်ကြပါတယ်။ တချို့ကျတော့ ကိုယ်ဘာတွေအပေါ် တန်ဖိုးထားသလဲဆိုတာကို ပြက်ပြက်ထင်ထင် ရေရေရာရာ မြင်အောင်မကြိုးစားတတ်ကြဘူး။ တစ်ခါတစ်ရံ ကိုယ့်အတွင်းစိတ်ထဲမှာ ကိန်းအောင်းနေတဲ့ တန်ဖိုးထားချက်တွေအတိုင်း ဆုံးဖြတ်မှုချမှတ်တတ်သလို တစ်ခါတစ်ရံ ခံယူချက်တန်ဖိုးထားချက်တွေကို စွန့်လွှတ်ပြီး ပြင်ပဆွဲဆောင်မှုတွေနောက်ကို လိုက်ပါတတ်ကြပါတယ်။ ဒါမျိုးဟာ အမှား

[illegible]

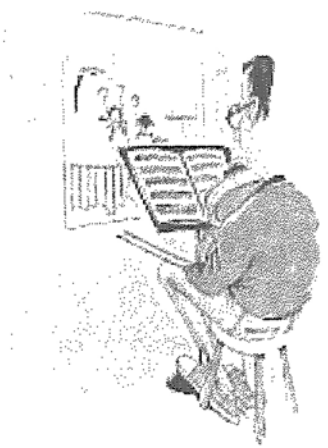
[illegible] Personal Mission Statement [illegible]

[illegible]

ကျွန်တော်တို့ဟာSpiritual Dimension စိတ်ဓာတ်ရေးရာပိုင်းမှာ အင်အားကောင်းလာတာနဲ့အမျှ ကိုယ့်ဘဝကိုယ်ထိန်းကျောင်းဦးဆောင်မှုမှာ အောင်မြင်လာမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အများအကျိုးစီးပွားကိုပါ ပူးပေါင်းဆောင် ရွက်ပေးမှုတွေ ကြောင့်ဆက်ဆံရေးအောင်ပွဲတွေကိုပါ မလွဲမသွေရရှိနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

အသိဉာဏ်ရိုင်းဆိုင်ရာကဏ္ဍ

မိမိအသိဉာဏ်ကိုတိုးချဲ့ခြင်းအားဖြင့် မိမိအရည်အသွေးကို မြင့်မားစေနိုင်ပါတယ်။လူအများဟာ ကျောင်းနေစဉ်ကာလမှာ ပညာရှာတယ်။ လေ့လာသင်အံ့တယ်။ ကျောင်းပြီးတာနဲ့ လုပ်ငန်းသဘောကလွဲရင် စာဖတ်ခြင်းကို အလေးအနက်ထားပြီး မလုပ်ကြတော့ပါဘူး။ အသိဉာဏ်ဗဟုသုတရှာစရာမလိုတော့ဘူးလို့ ထင်နေတတ်ကြတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ပျင်းနေတတ်ကြတယ်။ အချိန်မရှိဘူးလို့ဆင်ခြေတွေပေးပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဇွတ်အတင်း ညာနေတတ်ကြတယ်။ စာမဖတ် အသိဉာဏ် မရှာဖွေတော့ သိစရာမရှိတော့ဘူးလို့ ထင်နေတတ်ကြတယ်။ စာဖတ်ပြီး အသိဉာဏ်ရှာဖွေသူတွေကတော့ မသိသေးတဲ့ သိစရာတွေ အများကြီးရှိမှန်းသိနေကြတယ်။ အသိဉာဏ်တိုးပွားလာလေ လူဟာ အမြင်ကျယ်လာလေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ စာဖတ်တတ်ပြီး စာမဖတ်သူဟာ စာမတတ်သူနဲ့မခြားပါဘူး။ ဘာစာတွေဖတ်မလဲ။ မိမိရဲ့ လုပ်ငန်းနဲ့ဆက်စပ်နေတဲ့ အသိဉာဏ်ဗဟုသုတတွေပေးမဲ့ စာပေတင်မဟုတ်ပါဘူး။ စာကောင်းပေမွန်တွေ၊ အောင်မြင်သူတွေရဲ့ အတ္ထုပ္ပတ္တိတွေ ဖတ်ရင်နိုးကြားတက်ကြွတဲ့စိတ်တွေ ဝင်လာမယ်။ ဘာသာရေးစာပေတွေ ဖတ်ရင် ကိုယ်ကျင့်တရားတွေခိုင်မြဲနေမယ်။ အသိဉာဏ်ကြီးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတွေရေးတဲ့ စာပေတွေ ဖတ်ခြင်းအားဖြင့် သူတို့တွေစဉ်းစားပုံ တွေးပုံ ခေါ်ပုံတွေကို ရိပ်စားမိလာမှာဖြစ်ပါတယ်။



စာဖတ်တဲ့အပြင် စာရေးတဲ့အလုပ်ကို လုပ်မယ်ဆိုရင် ပိုအကျိုးရှိပါတယ်။ စာရေးဖို့ဆိုတာ နေ့စဉ်မှတ်တမ်းရေးသားတာတို့၊ မှတ်စုစာအုပ်မှာ ကိုယ့်အတွေးအမြင်

[illegible]

[illegible]

[illegible](Social/ Emotional Dimension)

[illegible] Stephen Covey [illegible]

နပ် လက်ခံနိုင်ပြီး အကျိုးရှိမဲ့(Win / Win Solution)ကို ရှာဖွေကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျင့်စဉ်(၅)က (First seek to understand; then seek to be understood.)ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ကနားလည်ဖို့အတွက် တစ်ဖက်ကို နားထောင်ရမယ်။ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်နဲ့ သူ့ခံစားချက်ကို အရင်းတိုင်းသိအောင် သူ့နေရာဝင်ပြီး နားထောင်ရမယ်။ (Empathetic Listening) ကိုယ်ကနားလည်ပြီးရင် တစ်ဖက်သားက ကိုယ့်ကိုနားလည်အောင် လုပ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဆိုကျင့်စဉ်(၆)ကို တက်လှမ်းလို့ရပြီ။ ကျင့်စဉ်(၆)က တစ်ဖက်သဘောထားကွဲလွဲမှုကို အသိအမှတ်ပြု လက်ခံရင် နှစ်ဦးနှစ်ဖက်အကျိုးဖြစ်ထွန်းရေးအတွက် စိတ်ရောကိုယ်ပါ ယုံယုံကြည်ကြည် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ကြဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်နည်းလမ်း သူ့နည်းလမ်းက ပိုအကျိုးရှိတယ်ဆိုတာကို ယုံယုံကြည်ကြည်လက်ခံဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျင့်စဉ် (၄)၊ (၅)၊ (၆)တွေ အောင်မြင်ဖို့အတွက် စဉ်းစားဆင်ခြင်မှုဆိုတဲ့ ဦးနှောက်ပိုင်းဆိုင်ရာမျှသာမကပဲ ကိုယ်ချင်းစာပြီး တစ်ဖက်ကို နားလည်အောင် ကြိုးစားတာတို့၊ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ယုံကြည်တာတို့ပါဝင်နေတဲ့ အတွက် Social / Emotional Dimensionလို့ ဆိုထားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

အချင်းချင်းထိတွေ့ အမှီသဟဲပြုဆက်ဆံနေရတဲ့ လူ့လောကကြီးမှာ လူတွေစိုးရိမ်စိတ်တွေ၊ ပူပင်သောကရောက်နေရတာတွေ၊ စိတ်မအေးရတာတွေ ခံစားနေတတ်ပါတယ်။ ဒီလို စိတ်မအေးရတာတွေဟာ ဘယ်မှာအရင်းခံဖြစ်ပေါ်လာတာလဲ။ ပြင်ပဆက်ဆံရေးကြောင့်လား။ ပြင်ပအခြေအနေတွေကြောင့်လား။ လူတွေကြောင့်လား။ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီလိုစိတ်မအေးရတာတွေ၊ မလုံမခြုံဖြစ်ရတာတွေဟာ ကိုယ့်မနောစိတ်နဲ့ပဲ ဆိုင်ပါတယ်။ ခံယူချက်တွေ တန်ဖိုးထားချက်တွေ ဘယ်လောက်မှန်ကန်တယ်၊ မွန်မြတ်တယ်ဆိုတာအပေါ် မူတည်ပါတယ်။ Stephen Covey ရဲ့ လူစွမ်းလူစထက်မြက်မယ့် ကျင့်စဉ်တွေဟာ ကောင်းမွန်တဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားတွေအပေါ်အခြေခံ

[illegible]

[illegible] Stephen Covey [illegible]

[illegible]

[illegible] Dr.Han Sylam [illegible]

ကြောင်းကို သုတေသနပြုပြီး သူ့တွေ့ရှိချက်အရ အသက်ရှည်ပျော်ရွှင်စွာ နေရတဲ့လူတွေဟာ အများအကျိုးဆောင်ကြပြီးသူများကို အကူအညီပေးတတ်ကြသူများ၊ လူ့အဖွဲ့အစည်းအကျိုး ထမ်းဆောင်သူ များဖြစ်ကြတယ်လို့တွေ့ရှိရကြောင်း မှတ်တမ်းတင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ George Bernard Shaw ရဲ့ စကားကို တင်ပြချင်ပါတယ်–

''လူ့လောကကြီးက ကိုယ့်အတွက် ဘာမှမလုပ်ပေးနိုင်ဘူးလို့ အဖျားပေါက်သလို ညည်းတွားနေစရာမလိုပါဘူး။ ကိုယ်ယုံကြည်ထားတဲ့အတိုင်း လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွက် အသုံးချခံလုပ်ဆောင်ပေးရတာကသာ စိတ်ချမ်းသာမှုအပေးနိုင်ဆုံးပါ။ ကျွန်တော့်ဘဝဟာ လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွက်သာဖြစ်ပြီး အသက်ရှင်နေသရွေ့လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွက် လုပ်ဆောင်ပေးရတာ အခွင့်အရေးကြီးတစ်ခုပါ။ ကျွန်တော့်ဘဝကို အစွမ်းကုန် အသုံးချခံချင်ပါတယ်။ မျှားမျှားလုပ်ပေးရလေ ဘဝဟာပိုအဓိပ္ပာယ်ရှိလေပဲ။ ကျွန်တော့်အဖို့ ဘဝဆိုတာ ဟုန်းခနဲတောက်ပြီးသေသွားမယ့် ဖယောင်းတိုင်ငယ်မဟုတ်ပါဘူး။ ဘဝဟာ အရှိန်ညီးညီးထွန်းလင်းတောက်လောင်နေတဲ့ မီးရှူးမီးတိုင်ကြီးဖြစ်ပြီး၊ နောင်လာနောက်သားတွေကို လက်ဆင့်ကမ်းပြီး ထွန်းလင်းသထက်ထွန်းလင်းအောင် ပြုလုပ်ပေးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။''

N.Eldon Tanner က *''လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွက် လုပ်ဆောင်ပေးရတာဟာ ရှင်သန်နေရခြင်းအတွက် အခကြေးငွေပေးဆောင်နေရခြင်းဖြစ်ပါတယ်''*လို့ ဆိုပါတယ်။ လူ့အဖွဲ့အစည်းမှာ ကျွန်တော်တို့ လုပ်ဆောင်ပေးစရာတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ ဆွေမျိုးဥာတကာအတွက်၊ ရပ်ကွက်အတွက် အသင်းအဖွဲ့အစည်းတွေအတွက်၊ ဘုရားရှိခိုးကျောင်းအတွက် စသည်ဖြင့် ရှိနိုင်ပါတယ်။ စေတနာသက်သက်နဲ့ ပရဟိတလုပ်ငန်းတစ်ခုကို မလုပ်ဆောင်ဘဲ တစ်နေ့တစ်ရက်မကုန်ဆုံးစေသင့်ဘူးဆိုရင် ဘဝဟာ ပိုမို ပြည့်ဝအဓိပ္ပာယ်ရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သူများဈာတ်ညှန်းနဲ့ဘဝလွှမ်းရှားသူများအားကူညီခြင်း

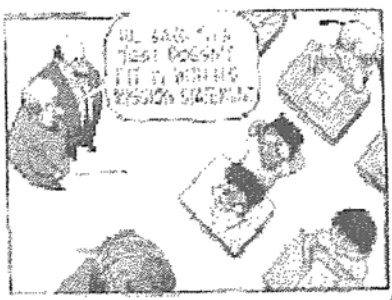
တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦးအမှီသဟဲပြုနေရတဲ့ လူ့အဖွဲ့အစည်းမှာ လိုသူကို အကူအညီပေးခြင်းအားဖြင့် ကိုယ့်အပေါ် တစ်ခြားသူတွေရဲ့ ယုံကြည်မှုတွေ တိုးပွားလာနိုင်ပါတယ်။ ဆက်ဆံရေးအပိုင်း ထက်မြက်ထိရောက်လာနိုင်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ခါ လူ့အဖွဲ့အစည်းမှာ လူတော်တော်များများဟာ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ့်ဖာသာ ကိုယ်ထိန်းကျောင်း

[illegible] (Principle centered) [illegible] Proactive [illegible]

Man of La Mancha [illegible]

[illegible]

စောင့်မျှော်နေရချိန်ပေါ့။ မိန်းကလေးကို သူ့အနားခေါ်ပြီး ကဗျာတစ်ပုဒ်ကို ရွတ်ပြတယ်။ မိန်းကလေ'ရဲ့ အလှတရားကို ဖွဲ့ဆိုထားတဲ့ကဗျာပါ။ မင်းနာမည် ဒူဆီနီးယားဆိုတာ ဘယ်တော့မှ မမေ့ပါနဲ့လို့ မှာကြားအဆုံးသတ်ထားပါတယ်။ သူရဲကောင်းကြီး ကွယ်လွန်ပြီးတဲ့နောက်ပိုင်းမှာ မိန်းကလေးဟာ ဒူဆီနီးယားနာမည်နဲ့ ဘဝသစ်ကို ရဲ့ရဲ့ဝံ့ဝံ့ အခြေချနေထိုင်သွားခဲ့တာပေါ့။ ပုံပြင်လေးကတော့ ဒါပါပဲ၊



ပြင်ပသြဇာသက်ရောက်မှုဟာ လူ့ဘဝတွေကို ပြောင်းလဲမှုဖြစ်ပေါ်စေနိုင်တာကို ဖြစ်ရပ်မှန်တစ်ခုနဲ့သာဓကပြုတင်ပြချင်ပါတယ်။ တစ်ခါက အင်္ဂလန်ရှိကျောင်းတစ်ကျောင်းမှာ ကွန်ပျူတာပရိုဂရမ် အမှားသွင်းမိတာကြောင့်ဖြစ်ခဲ့တာပါ။ ကျောင်းမှာ ''ဉာဏ်ထက်သူ'' ''ကျောင်းသားအုပ်စုနဲ့'' ''ဉာဏ်ရည်မမီသူ'' ကျောင်းသားအုပ်စုကို ပြောင်းပြန်မှားပြီး စာရင်းသွင်းမိထားခဲ့တယ်။ ကျောင်းဖွင့်စပိုင်းမှာ ဆရာ၊ ဆရာမတွေက ကျောင်းသားတွေကို ကွန်ပျူတာက ထွက်လာတဲ့ အစီရင်ခံစာအတိုင်း ဆက်ဆံခဲ့ကြတယ်။ ''ဉာဏ်ထက်သူတွေကို'' ''ဉာဏ်ရည်မီသူတွေ''အဖြစ်ဆက်ဆံ ''ဉာဏ်မမီသူတွေကို ဉာဏ်ထက်သူ''တွေ အဖြစ်ဆက်ဆံခဲ့ကြတာပေါ့။ ငါးလလောက်ကြာမှ ကွန်ပျူတာအမှားကို သွားတွေ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီအမှားကို ဘယ်သူ့ကိုမှမပြောပဲ စမ်းသပ်မှု လုပ်ကြည့်မယ်လို့ အုပ်ချုပ်ရေးပိုင်းက ဆုံးဖြတ်ခဲ့တယ်။ ရလာဒ်က အံ့သြစရာပါပဲ။ တကယ် ဉာဏ်ထက်တဲ့ကျောင်းသားတွေဟာ ဉာဏ်ရည်(1Q)ကျဆင်းသွားတာ တွေ့ရတယ်။ သူတို့ကို ဉာဏ်ရည်မမှီတဲ့ကျောင်းသားတွေလို ဆက်ဆံထားခဲ့တယ် မဟုတ်ပါလား။ ဆရာတွေရဲ့ သူတို့လေးတွေအပေါ် အမြင်သဘော ထားတွေဟာ သူတို့အပေါ် သြဇာသက်ရောက်နေတာကို ပြတာပဲဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ဖက်မှာ တကယ်ဉာဏ်ရည်မမီတဲ့ကျောင်းသားအုပ်စုဟာ ဉာဏ်ထက်သူတွေပမာ ဆက်ဆံရလို့ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး တိုးတတ်လာတာတွေကို တွေ့ရတယ်။ ဆရာတွေရဲ့ သူတို့အပေါ် အထင်တကြီးဆက်ဆံမှု၊ အကောင်းမြင်သဘောနဲ့ ဆက်ဆံမှုတွေကြောင့် သူတို့ကလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုတွေတိုးပွားပြီး တုန့်ပြန်

[illegible]

[illegible]

[illegible] Goethe [illegible]

[illegible] (Treat a man as he is and he will remain as he is . Treat a man as he can and should be and he will become as he can and should be.)

[illegible]

[illegible]

[illegible]

ကျန်းမာရေးအားနည်းချက်ရှိနေရင် လူတစ်ဦးရဲ့ စွမ်းရည်ထက်မြက်မှု ယုတ်လျော့စေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ထို့အတူ ကျန်သုံးရပ်မှာတော့ ကောင်းပါရဲ့၊ ခံယူချက်ပိုင်းဆိုင်ရာ အား နည်းပြီး မခိုင်မြဲရင်လည်း စွမ်းရည်ထက်မြက်မှုကို ထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။

စွမ်းရည်ထက်မြက်မှုကို ထိန်းသိမ်းမွမ်းမံတယ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ လူတစ်ဦးချင်းမှာ ပြုလုပ်နိုင်သလို အဖွဲ့အစည်းအသင်းတွေမှာလည်း အသုံးချနိုင်ပါတယ်။ အသင်းအ ဖွဲ့ သို့မဟုတ် စီးပွားလုပ်ငန်းကုမ္ပဏီအနေနဲ့ကြည့်မယ်ဆိုရင် Physical Dimension ဟာ စီးပွားရေးအကျိုးမြတ်ပိုင်းကို ဆိုလိုတာပါ။ Mental Dimensionအပိုင်းဟာ အဖွဲ့အစည်းအတွင်းရှိ လူတွေရဲ့ အသိဉာဏ်စွမ်းရည် ဖွံ့ဖြိုးမြင့်မားမှု၊ ပညာပေးမှု၊ မွမ်းမံသင်တန်းပို့ချမှုနဲ့ လူတွေရဲ့ စွမ်းရည်တိုးတက် မြင့်မားမှုတွေကို အသိအမှတ်ပြုပေးမှုတွေ ပါဝင်ပါတယ်။ Spiritual Dimension အပိုင်းကတော့ အဖွဲ့အစည်းရဲ့ မူဝါဒပိုင်းဆိုင်ရာအပိုင်းဖြစ်ပါတယ်။ Social Dimensionကတော့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းအပြင် ဆက်ဆံရေးပိုင်း အားလုံးပါ ဝင်ပါတယ်။ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုလုံး စွမ်းရည်ထက်မြက်အောင်လည်း ကဏ္ဍ လေးရပ်စလုံး ဟန်ချက်ညီညီ မြှင့်တင်သွားဖို့လိုပါတယ်။ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုစွမ်းရည် ထက်မြက်သထက် ထက်မြက်အောင် စဉ်ဆက်မပြတ်သွေးနေခြင်း အပြိုင်အဆိုင်များ တဲ့လောကမှာ ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲရပ်တည်နိုင်ပြီး အောင်ပွဲခံနိုင်မှာပါ။ ဂျပန် စီးပွားရေး အောင်မြင်မှုဟာ စဉ်ဆက်မပြတ်စွမ်းရည် မြှင့်တင်ပေးတဲ့ Total Quality Movement ကြောင့် ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို သတိရဖို့လိုပါတယ်။

စွမ်းရည်ထက်မြက်အောင် ကဏ္ဍလေးရပ်မှာ ဟန်ချက်ညီညီမြှင့်တင်မှုကို နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ပြုလုပ်နေခြင်းအားဖြင့် synergy စုပေါင်းစွမ်းအားအသစ်တွေ ဖြစ်ပေါ် နေမှာဖြစ်ပါတယ်။ အရင်ဖော်ပြခဲ့သလို Synergy ဟာ (၁+၁=၂) မကဘဲ(၂) ထက်ပိုမိုပြီး အဆပေါင်းများစွာ တိုးပွားပြီး ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တဲ့ စွမ်းအားတွေပဲဖြစ်ပါတယ်။ ကဏ္ဍ တစ်ရပ် မှာအားကောင်းလာရင် ကျန်တဲ့ကဏ္ဍ မှာတိုးတက် ဖို့ တွန်းအားတွေ ဖြစ်ပေါ် လာမှာပါ။ ကာယ၊ ဉာဏ၊ စိတ်ဓာတ်နဲ့အမျှ၊ ကျင့်စဉ် (၇)ရပ်နဲ့ ပြုစု ပျိုးထောင်ယူရမယ့် စွမ်းရည်ထက်မြက်မှုတွေလည်း တိုးတက်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်စုံတစ်ဦးဟာ ကိုယ့်ခံယူချက်၊ တန်ဖိုးထားချက်တွေကို မြဲမြဲဆုပ်ကိုင်ထားပြီး ကိုယ့်ဘဝကိုယ်ထိန်းကျောင်းတဲ့အကျင့် proactive ဖြစ်လာတာနဲ့အမျှ၊ ရည်မှန်းချက် မျက်ခြည်မပြတ်ဘဲ ရှိလာမှာဖြစ်ပါတယ်။ ရည်မှန်းချက်ကနေ လမ်းချော်မထွက်နိုင်တော့ ဘူး။

[illegible] Principles-centered[illegible] [illegible]

[illegible] (Private Victory)[illegible] Public Victory [illegible] Think Win/Win[illegible]

[illegible] Quick fixes [illegible] Personality Ethic [illegible] Personality Ethic [illegible] Quick fixes [illegible]

ကျဆုံးမှုတွေကို ရင်ဆိုင်ရမှာ သေချာပါတယ်။ Stephen Covey ရဲ့ Seven Habits for Highly Effective people ဟာ ကိုယ်ကျင့်တရားတွေပေါ်မှာ အခြေစိုက်ထားတဲ့ Character Ethic ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ပြောင်းလဲမှုတစ်ရပ်ကို ပြုလုပ်ဖို့အတွက်(၀ါ) စွမ်းရည်ထက်မြက်တဲ့ လူသားတစ်ဦး ဖြစ်ဖို့အတွက် အနည်းငယ် အားစိုက်ပြီးတော့ ယုံကြည်ချက်အပြည့်အဝနဲ့ လုပ်ဆောင်ဖို့တော့လိုမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သစ်ပင်တစ်ပင် အသီးတွေ ဝေဆာဖို့ အရွက်ကလေးတွေ ညှပ်ရုံ ၊ အကိုင်းလေးတွေ ဖြတ်ရုံနဲ့ကော့ မရနိုင်ကောင်းပါဘူး။ အမြစ်ကနေ ဓာတ်မြေသြဇာတွေ ကျွေးပြီး ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှု လုပ်မှုဖြစ်မှာပါ။ ကျွန်တော် တို့ဟာ ဘာမဆို အားစိုက်ပြီးလုပ်ရင် ဘယ်လုပ်ငန်းမဆို အစပိုင်းမှာ ခက်သလို ရှိပေမဲ့ နောက်ပိုင်းမှာ လွယ်လာတာတွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ Emerson ပြောတဲ့ စကားကို ဆင်ခြင်ကြည့်ပါ။ ကျွန်တော်တို့ အားမှု လွယ်ကူလာတာ စိုက်ပြီး လုပ်လာတာနဲ့ အလျှော့ပေးပြောင်း ဟာ လုပ်ငန်း သဘာဝက ကျွန်တော်တို့ စွမ်းလာလို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ လဲလာတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဆောင်ရည်တွေ တိုးမြင့်

That which we persist in doing becomes easier not that the nature to the task has changed, but our ability to do has increased.

ဘဝကို တိုးတက်ပြောင်းလဲစေမယ့် ကျင့်စဉ်ဆိုတ်ွကိုလည်းသိပြီး မှန်ကန်တယ်၊ ကောင်းဝ ယ်လို့ ခံယူရင် ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲခံယူပြီး မဖြစ်မနေ အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်မှုကရင် အစွမ်းထက်မြက်တဲ့ လူသားတစ်ဦး၊ လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွက် အကျိုးပြုမယ့်လူသားတစ်ဦး မုချမသေဖြစ်လာမှာလို့ ဆိုရင်း နိဂုံးချုပ်အပ်ပါတယ်။

THE 7Habits
of
HIGHLY EFFECTIVE PEOPLE

စွမ်းရည်မြင့်မား
အကျင့်ခုနစ်ပါး

ဆနာကြီးလောကီဝဍ်

အပိုင်း(၁)

ကိုယ့်ကိုယ်ကို အောင်နိုင်ခြင်း(သို့)အတွင်းအောင်ခြင်း

The Private Victory

ကိုယ်ရေးဘဏ်စာရင်း

ဘဏ်စာရင်းတစ်ခုအကြောင်း ပြောကြမယ်။ ရိုးရိုးဘဏ်စာရင်းတော့ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်ရေးဘဏ်စာရင်းပါ။ The Personal Bank Accountပေါ့။ PBA လို့ အတိုကောက်ခေါ်ကြမယ်။ ဘဏ်တစ်ခုမှာ ငွေသွင်းငွေထုတ်လုပ်သလိုပဲ PBAတစ်ခုမှာလည်း အသွင်းအထုတ်ရှိပါတယ်။ ဘဏ်မှာ သွင်းငွေတွေများရင် လူချမ်းသာဖြစ်မယ်။ ထုတ်ငွေတွေများရင်တော့ မွဲမှာပဲ။ ဒီလိုပါပဲ PBA တစ်ခုမှာ အကျင့်ကောင်းတွေများနေရင် ကိုယ်ရည် ကိုယ်သွေးမြင့်လာမယ်။ ဒါကြောင့် အကျင့်ကောင်းတွေကို 'အပေါင်းလက္ခဏာ PBA' လို့ ခေါ်ကြမယ်။ သွင်းငွေ၊ ဒါမှမဟုတ် စုငွေသဘောပါ။ အကျင့်ဆိုးတွေ PBA မှာများနေရင်တော့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးလည်း ချွတ်ခြုံကျနေလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် အနှုတ်လက္ခဏာ PBA လို့ခေါ်ကြမယ်။ ထုတ်ငွေ ဒါမှမဟုတ် သုံးငွေ ဖြုန်းငွေသဘော ပေါ့။ ဟောဒါတွေက အနှုတ်လက္ခဏာ PBA တွေပါ။

- အညှာလွယ် (ပတ်ဝန်းကျင်လွှမ်းမိုးမှုကို မလွန်ဆန်နိုင်)။
- ငါ့ခမျာ သနားစရာလေးပါလားလို့ တွေး(စိတ်ဓါတ်ကျ။သိမ်ငယ်)။
- 'ငါ့ကိုသူများတွေက ဘယ်လိုများမြင်ကြမလဲ' လို့ အမြဲတွေး။
- ကိုယ်ညံ့တာ လူမရိပ်မိအောင် မောက်မာပြ။
- လမ်းလျှောက်ရင်း လမ်းပျောက်(မူးယစ်ဆေး၊အပျော်အပါး၊ လောင်းကစား မကောင်းမှုတစ်ခုခုမှာမွေ့လျော်)။

[illegible] [illegible] PBA [illegible] [illegible]

- [illegible] [illegible] [illegible]
- [illegible] [illegible] [illegible]
- [illegible] [illegible] [illegible]

PBA [illegible] ([illegible])	PBA[illegible] ([illegible])
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible] [illegible]	[illegible]
[illegible]	
[illegible]	[illegible]
[illegible] [illegible]	[illegible]

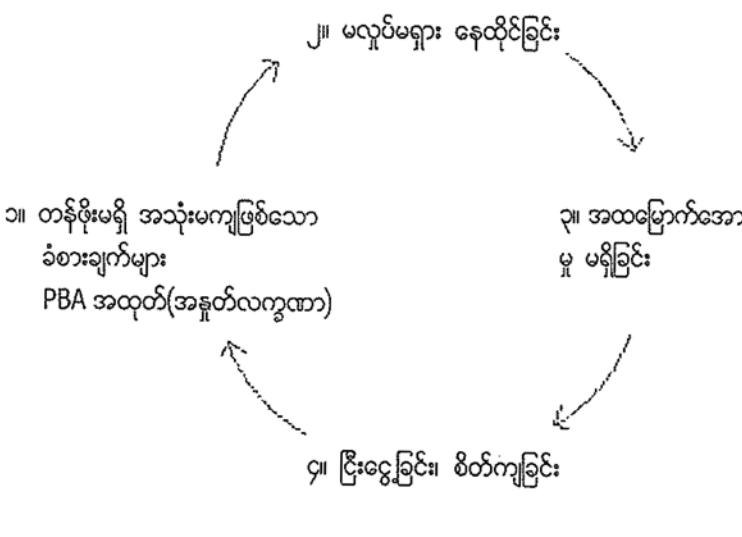
- [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
- [illegible] [illegible] [illegible]
- [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] PBA [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] PBA [illegible] [illegible] [illegible] PBA [illegible] [illegible] [illegible] PBA [illegible] [illegible] PBA [illegible]

PBA [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

အောင်မြင်မှု ကွန်ချာ

အောင်မြင်မှု ကွန်ချာရှိသကဲ့သို့ အောက်ဖေါ်ပြပါအတိုင်း ရှုံးနိမ့်မှုကွန်ချာ လည်းရှိပါသည်။



[illegible](၁)

[illegible] (BE PROACTIVE)

[illegible]

(၁) [illegible] (Self Awareness)

(၂) [illegible] (Concience)

(၃) [illegible] (Imagination)[illegible]

(၄) [illegible] (Independent Will) [illegible] Inside-out Approach [illegible]

ဖန်တီးနိုင်ခဲ့ကြသူများပဲဖြစ်ပါတယ်။ ထိုသူတို့အနေနဲ့ သူတို့ဘဝတစ်လျှောက် ရည်မှန်းချက်တွေကို အကောင်အထည်ဖော်တဲ့နေရာမှာလည်း ဆုံးဖြတ်ချက်များချခါနီးတိုင်းမှာ ''လုပ်ချင်စိတ်'' မွေးမြူတဲ့အလေ့အထကို အခြေခံကျတဲ့ အလေ့အထတစ်ခုအဖြစ် သူတို့အားလုံး လက်ခံကျင့်သုံးခဲ့ကြပါတယ်။

''ခေတ္တနား'' (Pause) ခလုတ်

မမျှော်လင့်တဲ့အချိန်မှာ မမျှော်လင့်တဲ့ပြဿနာမျိုးနဲ့ တိုးလာရင်၊ လူဟာ ဘာမှစဉ်းစားမနေဘဲ တဒင်္ဂစိတ်နဲ့ လှုပ်ရှားတုံ့ပြန်တတ်ပါတယ်။ ဥပမာ–တစ်ယောက်ယောက်က ကိုယ့်အပေါ် အမိပ္ပါယ်မဲ့ ရမ်းကားရိုင်းစိုင်းလာရင်၊ မဆင်မခြင် လျှပ်တပြက် ပြန်ကြမ်းပစ်လိုက်တာမျိုးပေါ့။ ဒီလို တုံ့ပြန်မှုမျိုးဟာ မျှားသောအားဖြင့် မှားတတ်ပါတယ်။ ဒီတော့ မမှားအောင် ဘာလုပ်မလဲ။ 'ခေတ္တနား'ခလုတ်ကို နှိပ်လိုက်ပါ (Just Push Pause)ပေါ့။ (Remote Control)ရေမုကွန်ထရိုးတွေမှာ 'ခေတ္တနား'(Pause) ဆိုတဲ့ ခလုတ်ရှိတယ်မဟုတ်လား။ လူမှာလည်း ဒီခလုတ်ရှိပါတယ်။ နဖူးအလယ်တည့်တည့် လောက်ကိုလက်နဲ့နှိပ်လိုက်။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေ၊ ဒေါသတွေ၊ ထိတ်လန့်တာတွေ ခဏလေးနားသွားပြီး စဉ်းစားဖို့ အချိန်ရလာပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအချိန်လေးမှာပဲ မင်းရဲ့မွေးရာပါ လက်နက်သေတ္တာ လေးကို ထုတ်သုံးလိုက်ပါ။ (လူတိုင်းမှာ ဒီလို လက်နက်သေတ္တာလေးတွေ ရှိပါတယ်။ အသုံးမပြုကြလို့ သတိမပြုမိကြတာပါ။) အဲဒီသေတ္တာထဲမှာ လက်နက်လေးမျိုးပါတယ်။

ပထမလက်နက်.. 'ကိုယ့်ကိုယ်ကို သိနေခြင်း' (Self Awareness) တဲ့။

ကိုယ်ဘာဖြစ်နေတယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မေးခွန်းထုတ်တဲ့နေရာမှာ သုံးရပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို

[illegible]

ဒုတိယအနေဖြင့်.. 'အသိ' (Conscience)ဖြစ်ပါသည်။

[illegible]

တတိယအနေဖြင့်.. 'စိတ်ကူး' (Imagination) ပါ။

[illegible]

[illegible]

"[illegible]"

[illegible]

"[illegible]"

[illegible]

"[illegible]"

[illegible]

"[illegible]"

[illegible]

စတုတ္ထနှင့် နောက်ဆုံးအနေဖြင့်... စိတ်စွမ်းအား' (Will Power)ဖြစ်ပါသည်။

[illegible]

[illegible]

ပါဘူး။ ဒီတော့ ကိုယ့်မှာ မွေးလာကတည်းက ပါလာတဲ့ လက်နက်တွေကို သုံးဖြစ်အောင်သုံးလိုက်စမ်းပါ။ သုံးဖြစ်ဖို့ အချိန်လည်းရပါစေ။ တဒင်္ဂစိတ်လှုပ်ရှားမှုရဲ့ သားကောင်မဖြစ်ရအောင် 'ခေတ္တနား'ခလုတ်ကိုနှိပ်။ လက်နက်သေတ္တာကိုဖွင့်... ! ပြီးရင်လက်နက်လေးခုကို စနစ်တကျသုံးပေတော့။ ဒါဆိုရင် မင်းမှာ 'တာဝန်ယူစိတ်' ရှိလာပြီ။ 'ငါသာလျှင် ငါ့ဘဝရဲ့ အရှင်သခင်'ဆိုတဲ့ စိတ်မျိုးမွေးနိုင်ပြီပေါ့.. ။ဒါဟာ ပထမဆုံးအကျင့်ပါ။ ဒီအကျင့်ကို စိတ်ချလက်ချ မွေးမြူကျင့်သုံးနိုင်ပါမှ နောက်ထပ် အကျင့်တွေကို ဆက်လို့ရနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

အလေးအဏ(၂)

စိတ်ကူးရဲ့ အဆုံးဖြင့်စတင်ခြင်း(Begin With the End in Mind)

ဘယ်အရာကိုမဆို နှစ်ကြိမ်နှစ်ခါ ဖန်တီးယူကြရပါတယ်။ ပထမ ဖန်တီးမှုဟာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖန်တီးမှုဖြစ်ပြီး၊ ဒုတိယဖန်တီးမှုဟာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖန်တီးမှုဖြစ်ပါတယ်။ လူတစ်ဦးချင်းစီပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မိသားစုတစ်စုချင်းအလိုက်ပဲဖြစ်ဖြစ် (သို့မဟုတ်)အဖွဲ့အစည်းအလိုက်ပဲဖြစ်ဖြစ် သူတို့ရဲ့ကိုယ်ပိုင်အနာဂတ်များကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖန်တီးမှုနဲ့ စီမံကိန်းတိုင်းအတွက် ရည်ရွယ်ချက်ထား လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့်သာ စတင်ခဲ့ကြရတာဖြစ်ပါတယ်။ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ပြတ်သားခိုင်မာတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်မရှိပဲ လက်လွတ်စပယ် ရှင်သန်ရပ်တည်ပြီး ကြီးသလိုနေထိုင်ခဲ့ခြင်းမျိုးတော့မဟုတ်ပါဘူး။ ကျေနပ်လက်ခံနိုင်လောက်အောင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဆန်းစစ်မှု၊ တွေးခေါ်ဆင်ခြင်မှုတွေပြုပြီးတဲ့နောက် နိယာမ သဘောတရား၊ တန်ဖိုး၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးနဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ထဲကို ကိုယ့်ကိုယ်ကို သွတ်သွင်းဝင် ရောက်ခဲ့ခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ လူတစ်ဦးချင်း အတွက်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မိသားစုတစ်စုချင်းအတွက်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ အသင်းအဖွဲ့တိုင်းအတွက်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖန်တီးမှုရဲ့ အမြင့်ဆုံးအဆင့်မှာ ရည်ရွယ်ချက်လမ်းစဉ် ရေးဆွဲချမှတ်ခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါဟာ အဓိကကျတဲ့ ရှေးဦးဆုံးဖြတ်ချက်များကြောင့်ဖြစ်သလို အဲဒီ

[illegible]

[illegible]

'မစ်ရှင်' (MISSION)ဆိုတာ [illegible]

[illegible] 'မစ်ရှင်' [illegible]

[illegible] 'ပုဂ္ဂိုလ်ရေး မစ်ရှင် [illegible]' (PERSONAL MISSION STATEMENT) [illegible] (Contribution) [illegible]

[illegible] (Contribution)ရဲ့ [illegible]

(သို့မဟုတ်)လက်နက်တစ်ခုဖြစ်တဲ့ အမှားအမှန်ခွဲခြားသိစိတ်(Concience)တို့ကို တွဲဖက်အသုံးပြုနိုင်ရင် ငါ့ပါရမီထူးချွန်မှု၊ ငါ့ဈေ၊ ငါ့ဝါသနာ ဘာလဲဆိုတာ သိနိုင်ပါတယ်။ ရှုတ်သွားပါသလား၊ ဆက်ဖတ်သွားရင် ရှင်းသွားမှာပါ။

ပါရမီကို ဖော်ထုတ်ခြင်း

လူများနိုင်သလောက်များများကို အလုပ်အကြွေးပြုခြင်းဖြင့် မိမိတို့ချမ်းသာ ကြွယ်ဝလာအောင် ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။ ငွေရဖို့လောက်ပဲ အာရုံစိုက်ထားရင် ချမ်းသာ ဖို့ ခက်ခဲတာ တွေ့ရပါလိမ့် မယ်။ အဲဒီအခါကျရင် လူဟာ မ ဖြောင့်မတ်တော့ဘူး၊ လော ဘကြီးလာမယ်။ လူတွေကို ပေးသင့်တာထက် လျှော့ပေး ရင်လည်း ချမ်းသာလာဖို့ ခက် ခဲလာတာကို တွေ့ရပါလိမ့် မယ်။ အဲဒီနည်းတွေနဲ့ ဥစ္စာဓနကြွယ်ဝလာနိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီဥစ္စာဓနကို တန်ဖိုး ကြီးကြီးပေးပြီးမှ ရလိမ့်မယ်။ တတ်နိုင် သလောက် လူများများကို အလုပ်အကြွေးပြုဖို့ ရည်စူးထားရင်၊ ဘဝကို နည်း နည်းကလေးဖြစ်ဖြစ် ပိုပြီးစိုပြေလာရေးတစ်ခုကိုပဲ စဉ်းစားမယ်ဆိုရင် ကျိုကျိုတက် ချမ်းသာမှုနဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုကို ရနိုင်တယ်။

ကျောင်းမှာ စာမတော်သည့်တိုင်အောင် ကလေးတိုင်းရဲ့ရင်တွင်းမှာ ပါရမီရှင် တစ်ဦးစီရှိကြပါတယ်။ ပါရမီရှင်ဆိုတာ စာသင်ခန်းထဲထိုင်ပြီး အဖြေမှန်အားလုံးကို သိနေသူမဟုတ်ပါဘူး။ ပါရမီရှင်ဆိုတာ လူတကာထက် ပိုတတ်ပိုတော်သူရယ်လို့ လည်းမဟုတ်ပါဘူး။ လူတိုင်း တစ်ဦးစီမှာ လက်ဆောင်မွန်တစ်ခုစီရှိကြပါတယ်။ ပါရမီရှင်ဆိုတာ သူမှာရှိတဲ့ လက်ဆောင်မွန်ကို ဖေါ်ထုတ်နိုင်ပြီး အဲဒီလက်ဆောင်မွန် ကို ပေးဝေပစ်ဖို့ နည်းလမ်းရှာတွေ့သွားတဲ့သူသာ ဖြစ်ပါတယ်။

လူတိုင်း မွေးကတည်းက လက်ဆောင်မွန်တစ်ခုစီ ပေးအပ်ခံရတာချည်းပဲဖြစ် ပါတယ်။ ခက်တာက ကိုယ်ဘာလက်ဆောင်ရထားသလဲဆိုတာ သတိမထားမိကြဘူး။ အဲဒီလက်ဆောင်မွန်ကို ဖေါ်ထုတ်တွေ့ရှိပြီးရင်လည်း ဘာလုပ်ရမယ်ဆိုတာ ဘယ်သူ ကမှ ပြောပြမထားဘူး။ ဒီတော့ လုပ်ရမှာက အဲဒီလက်ဆောင်မွန်ကို တွေ့အောင်ရှာ၊

[illegible]

Genius [illegible]

GENI-IN-US

[illegible]

[illegible]

[illegible] ?

[illegible] ?

[illegible] ?

[illegible]

[illegible] Niche [illegible]

Niche [illegible]

[illegible] 'NICHE' [illegible]

အဓိပ္ပါယ်ရသလို 'အထွတ်အမြတ်ထားရာနေရာ'လို့လည်း ယူနိုင်တယ်။ ဘိုင်အိုလိုဂို့ မှာတော့ 'ပေါက်ဖွားရှင်သန်နိုင်တဲ့နေရာ'လို့လည်း အနက်ဖွင့်နိုင်တယ်။ အခုသုံးမှာက ဒီအဓိပ္ပါယ်ကို ယူပါတယ်။ လူတိုင်းမှာ မတူတဲ့ အားကောင်းချက်၊ အားနည်းချက်တွေ ရှိတတ်ပါတယ်။ အရာရာတော်တယ်ဆိုတဲ့ လူမျိုးရှိတော့ရှိမယ်။ ရှားလိမ့်မယ်။ အခုပြောမယ့် 'နစ်(ချ)'က အားကောင်းချက်နဲ့ ဆိုင်ပါတယ်။ သူ ဝါသနာပါတဲ့၊ သူ စိတ်ဝင်စားတဲ့၊ သူ ရှင်သန်တဲ့ သူ့ရဲ့'ဇ' ကိန်းဝင်တဲ့နေရာပေါ့။ အဲဒါကို 'နစ်(ချ)'လို့ ခေါ်မယ်။ တော်တော်များများလူတွေဟာ ကိုယ့်ရဲ့ 'နစ်(ချ)'ကို မသိကြတာများတယ်။ ဘဝကို ဖြတ်သန်းရင်းက သ ဘောပေါက်လာကြတာ များပါ တယ်။ ကိုယ်သိပ်မလိုက်နိုင်တဲ့ ကိုယ်စိတ်မဝင်စားတဲ့ ဘာသာ ရပ်တစ်ခုကို ကြိုးစားသင်ရတာ ဘယ်လောက်ပင်ပမ်းမလဲ၊ ကျောင်း သားတိုင်းသိပါတယ်။ အဲဒီဘာသာရပ် သင်တဲ့အချိန် ဆိုရင် ပျင်းမယ်၊ အိပ်ငိုက်မယ်။

ကြာရင် ငရဲလို့တောင် ထင်ချင်ထင်လာမယ်။ ဒါနဲ့ပဲ ငါ့ရဲ့ 'နစ်(ချ)'ဟာ ဒီဘာသာရပ်မှာ မရှိဘူးလို့ အလွယ်တကူ ကောက်ချက် မချလိုက်ပါနဲ့။ 'နစ်(ချ)'ရဲ့သဘာဝဟာ တခါတလေ ငုတ်နေတတ်တယ်။ ဒီနေရာမှာ အကောင်းဆုံး ဥပမာ ပြနိုင်တာကတော့ ကမ္ဘာကျော် အိုင်းစတိုင်းကြီးပေါ့။ သိတယ်မဟုတ်လား။ သခ်ျာ အရာမှာတော့ တကယ့်ပဂေးကြီးပဲ။ အဲ့.. အဲဒီအိုင်းစတိုင်းကြီးတစ်ယောက် အိုင်းစတိုင်းလေးဘဝက စာမေးပွဲတစ်ခုမှာ သခ်ျာကျဘူးသတဲ့။ ယုံရဲ့လားမသိဘူး။ ဒါနဲ့ပဲ အိုင်းစတိုင်းရဲ့ 'နစ်(ချ)'ဟာ သခ်ျာမှာမရှိဘူးလို့ ကောက်ချက်ချလိုက်ရင် အိုင်းစတိုင်းလေးဟာ အိုင်းစတိုင်းကြီးဖြစ်လာမှာမဟုတ်ဘူး။ အဲဒါ သေချာတယ်။

လူတိုင်း ကိုယ့်မှာရှိပြီးဖြစ်တဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ပါရမီ၊ ကိုယ့်ရဲ့'ဇ'နစ်(ချ)'ကို ပထမဦးစားပေး ရှာဖွေထောက်လှမ်းသင့်ပါတယ်။

[illegible]

[illegible]
(FIRST THING FIRST)

[illegible]

[illegible]

If you spend all your time and energy on the small stuff, you will never have room for the things that are important to you. Pay attention to the things that are critical to your happiness.

[illegible]

[illegible]

တစ်ခါက ပါမောက္ခကြီးတစ်ယောက်ဟာ၊ သူ့ရဲဒဿန ၁၀၁ စာသင်ခန်းထဲကိုရောက်ရှိလာတယ်။

သူအတန်းထဲရောက်တော့ ဘာမှမပြောဘူး။ ကျောင်းသားတွေလည်း ဘာမှမပြောဘူး။

မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုလို မင်္ဂလာပါဆရာလို့လည်း၊ ကျောင်းသားတွေ နှုတ်ဆက်တာလည်းမရှိဘူးတဲ့။

အခန်းထဲကိုရောက်လျှင်ရောက်ချင်း ဆရာကြီးဟာ၊ သူ့ရဲ့စားပွဲထဲကနေ ပုလင်းအကြီးကြီးကို ထုတ်လိုက်သတဲ့။

အထဲကို ဂေါက်သီးဘောလုံးတွေထည့်သတဲ့။ တစ်လုံး၊ နှစ်လုံး၊ သုံးလုံး ပေါ့လေ။ နောက်ဆုံး ဘောလုံးတွေထပ်ထည့်လို့ မရတော့ဘူး။

ဒီတော့ ကျောင်းသားတွေကို သူမေးတယ်။

'ပုလင်းပြည့်သွားပြီးလား'

'ပြည့်သွားပါပြီဆရာကြီး'

ကျောင်းသားအားလုံးက ပါမောက္ခကြီးပြောတာကို လက်ခံကြတယ်။

ဆက်လက်ပြီး ပါမောက္ခကြီးက ပုလင်းကို ဖြည်းဖြည်းချင်းလှုပ်ပြီး ခဲလုံးလေးတွေထည့်သတဲ့။

ခဲလုံးလေးတွေဟာ အတွင်းကိုဝင်သွားတာပေါ့။

ဘာကြောင့်လဲ။ ဂေါက်သီးဘောလုံးတွေကြားမှာ နေရာလပ်တွေရှိတယ်လေ။ ခဲလုံးသေးသေးလေးတွေဝင်သွားတာပေါ့။

ကျောင်းသားတွေကို သူထပ်မေးပြန်တယ်။

'ခုရော ပုလင်းပြည့်သွားပြီးလား' ကျောင်းသားတွေရယ်ကြတာပေါ့။

'ပြည့်သွားပါပြီဆရာကြီး

ကျောင်းသားအားလုံးဟာ ပါမောက္ခကြီးပြောတာကို သဘောတူကြတယ်။

ဒီနောက် ပါမောက္ခကြီးဟာ ပုလင်းကို ဖြည်းဖြည်းချင်းလှုပ်ပြီး သဲတွေကို လောင်းထည့်သတဲ့။

သဲတွေဟာ အတွင်းထဲကိုဝင်ကိုဝင်သွားတာပေါ့။ ကျောင်းသားတွေ ပြုံးစေ့စေ့နဲ့ဖြစ်နေတယ်။

နေရာလပ်တွေ မရှိတော့ဘူး။ ကျောင်းသားတွေဟာ ဝင်သွားတဲ့သဲတွေကို ကြည့်ပြီး ၊ပါမောက္ခကြီး မမေးခင်-

[illegible]

[illegible]

[illegible]

'တကယ်လို့သာ သဲကို အပြည့်ဖြည့်မယ်ဆိုပါစို့။ သဲထည့်ပြီးနောက် ဘာမှဆက်ထည့်လို့မရတော့ဘူး။'

'ဟုတ်ရဲ့လား'

အားလုံး ခေါင်းညိတ်ကြတယ်။

'သဲကို အရင်ထည့်မိရင် ဂေါက်သီးအတွက်ရော၊ ခဲလုံးတွေအတွက်ရော နေရာရှိတော့မှာမဟုတ်ဘူး။ မင်းတို့ဘဝမှာလည်း ဒီလိုပဲ။ မင်းတို့ဟာ အသေးအမွှားတွေမှာပဲ အင်အားတွေသုံး၊ အချိန်တွေကုန်နေကြမယ်ဆိုရင်၊ အကြီးကြီးတွေ အတွက် နေရာရှိမှာမဟုတ်ဘူး။

ဆရာကြီးက ခေတ္တနားလိုက်တယ်။ ဆက်ပြီး..

'မင်းတို့ဘဝအတွက် အရေးကြီးတဲ့အရာတွေအတွက် အချိန်မပေးနိုင်တော့ဘူးပေါ့။ ဒီတော့ ဘဝမှာအရေးပါတာတွေကို ဦးစားပေးပါ။

ကလေးတွေနဲ့ကစားပါ။ ကျန်းမာရေးအတွက် အချိန်ယူပါ။ မိမိကြင်ဖော်ကြင်ဖက်ကို အချိန်ပေးပါ။ ခရီးသွားပါ။ အပြင်ထွက်ပါ။

'ကျန်းမာရေးဆေးစစ်တာတွေလုပ်ပါ။ ပျော်ရွှင်စေတဲ့ကိစ္စတွေ အရေးပါတာတွေကို ဂရုပြုကြပါ'။ ဒီတော့ ပါမောက္ခကြီးဟာ ကျောင်းသားတွေကို သူ့ရဲ့စကားနောက် လိုက်လာကြပြီဆိုတာကို သိလိုက်တယ်။ ဒါကြောင့် သူဟာ စကားကို ဖြည်းဖြည်းလေးပြောတယ်။

'ဂေါက်သီးကို ဂရုစိုက်ပါ။ သူ့ကို ပထမဦးစားပေးပါ။ ကျန်တာတွေကတော့ ကျောက်ခဲလေးတွေနဲ့သဲတွေပဲပေါ့'

ကျောင်းသားတွေဟာ ဆရာကြီးကို စိုက်ကြည့်နေကြတယ်။

'ဒါပါပဲ'

ကျောင်းသားတစ်ယောက်က အမြန်လက်ထောင်ပြီး 'ဆရာကြီးခင်ဗျား ကျွန်တော်မေးစရာတစ်ခုရှိပါသေးတယ်'။

'ဆို'

'ဘီယာက ဘာကိုပြောတာလဲ။ ဘာကို ကိုယ်စားပြုတာလဲဆရာကြီး'

'အင်း–မင်းမေးတာ အတော်လေးကောင်းတယ်။ ငါလည်း ဖြေချင်နေတာပဲ။

မင်းတို့ဘဝမှာ ဘယ်လိုပဲ ပြည့်စုံနေနေ၊ ပြည့်လို့မောက်လျှံနေပါစေ၊ ဘီယာတစ်ခွက်၊ နှစ်ခွက်စာတော့ နေရာရှိပါသေးတာကို မမေ့ဖို့ဘဲ။

ဒါပါပဲ။

ဆင်ခြင်ပါ။

ဒဿနတွေပေါ့။

အမြင်တွေဟာ တစ်ဘဝအတွက်အကျိုးကျေးဇူးရှိမှာပါပဲ။

[illegible]

[illegible]

[illegible] (The Time Quadrant) [illegible] (Important) [illegible] (Urgent) [illegible]

[illegible]

	အရေးပေါ်	အရေးမပေါ်
အရေးကြီး	[illegible] -[illegible] -[illegible] -[illegible] -[illegible]	[illegible] -[illegible] -[illegible] -[illegible] -[illegible] -[illegible]
အရေးမကြီး	[illegible] -[illegible] -[illegible] -[illegible] -[illegible]	[illegible] -[illegible] -[illegible] -[illegible] -[illegible]

ပြောရရင် လူတွေဟာ ဒီဇယားထဲက အကွက်တစ်ခုခုမှာ သူတို့ရဲ့ အချိန်တွေကို အသုံးပြုနေကြရတာပါ။ သူတို့ရဲ့ သုံးပုံသုံးနည်းကို မူတည်ပြီး လူလေးမျိုးကွဲသွားပါတယ်။ သူတို့တစ်ဦးချင်းစီရဲ့ အချိန်ကို စီမံခန့်ခွဲပုံနဲ့ သူတို့ရဲ့ စရိုက်တွေကို ခပ်နက်နက် ကြည့်ရအောင်။

၁။ အေး-ဆေးသမား(Procrastinator)

ဒီအကွက်ထဲမှာ၊ အရေးကြီးနဲ့ အရေးပေါ်နှစ်မျိုးလုံးပါနေတာ တွေ့ရလိမ့်မယ်။ ဘဝအတွက် အရေးကြီးတဲ့ကိစ္စတွေဟာ အရေးပေါ်အခြေအနေရောက်လာလို့ မနိုင်မနင်း ဖြစ်လာတဲ့အနေ အထားပါ။ နက်ဖြန်ခါစာမေးပွဲ စာမကြည့်လို့မဖြစ်။ သူငယ်ချင်း ဒဏ်ရာရနေတယ်။ သွားမမေးလို့မကောင်း။ အလုပ်နောက်ကျရင် ဘော့(စ)က ကြည့်မှာမဟုတ်၊ ဒီနေ့ တင်ရမယ့်စီမံချက် ဘာမှမလုပ်ရသေး။ ပြဿနာပဲ.... ကားက ပျက်နေပြန်ပြီ။

တွေးကြည့်လိုက်တော့ ခုလိုဖြစ်ရတာ ဘယ်သူမပြုမိမိမှုပါ။ အရေးတကြီး လုပ်ရမယ့် ကိစ္စတွေကို' အေး-ဆေး-ပါ'ဆိုပြီး၊ အချိန်ရွှေ့ခဲ့မိတာကိုး။ အရေးပေါ် အခြေအနေ မရောက်မချင်းတော့ 'မရှိလို့ လုပ်စားတာ . . . ဖြည်းဖြည်းပေါ့' သဘောထားလို့ရသေးတယ်။ ခုတော့ ဘာလုပ်ရမလဲ . . . ။ အေးဆေးသမား' အတွက် မအေးဆေးနိုင်တော့ပါဘူး။ သောကကောင်ကြီးဖြစ်ရပြီပေါ့ . . . ။ ဒီလိုနဲ့ နောက်ဆုံးအချိန်ရောက်တော့မှပဲ ဒရောသောပါး၊ ဖုတ်ပူမီးတိုက်လုပ်ရတော့တယ်။ ကောင်းသင့်သလောက် မကောင်းတော့ဘူး။ အောင်မြင်သင့်သလောက် မအောင်မြင်တော့ဘူး။ လူရောစိတ်ရော ပင်ပန်းရတာက ပိုသေးတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီအကျင့်ကိုပဲ စွဲတဲ့သူက စွဲနေတတ်ပြန်တယ်။

အချိန်ရှိတုန်းကတော့အေးဆေးပဲ။ အချိန်းလည်းကုန်ခါနီးရော ဝုန်းဒိုင်းကြဲ

[illegible]

၃ [illegible] (Prioritizer)

[illegible]

[illegible]

၄ [illegible](Yes-Man)

[illegible]

ကိုင်ရမှာပေါ့လေ။ ပြောပြီဆိုရင်တော့ များသောအားဖြင့် အရေးမကြီးတာက များပါတယ်။ ကိုယ်က ဖြတ်မချနိုင်ရင် တစ်ဖက်က လေရှည်တော့မယ်။ ကိုယ့် အတွက်အချိန်တွေ အဟောသိက် ဖြစ်ပြီးပေါ့။ နောက်တစ်မျိုးက သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ လက်ဖက်ရည်ဆိုင် ထိုင်တာ့ . . . ။ ခဏတစ်ဖြုတ် စိတ်အပန်းဖြေတာ ပြဿနာ မဟုတ်ပါဘူး။ နေကုန်နေခန်း လက်ဖက်ရည်ဆိုင်ထိုင်နေရင် ဘာလုပ်စားတော့မှာလဲ။

ဒီအကွက်ထဲက လူရဲ့ဘဝမှာ၊ ကိုယ့်အတွက် ဘာမှအရေးမကြီးတဲ့ သူများရဲ့ကိစ္စတွေနဲ့ပဲ ပြည့်နေတတ်တယ်။ သူ့ရဲ့အဓိက အားနည်းချက်က အားနာတတ်တာပါ။ အားနာတတ်တော့၊ ခေါ်တိုင်းလိုက်တယ်။ ခိုင်းတိုင်းလုပ်တယ်။ ဘာဖြစ်နေနေ 'ရပါတယ်'ဆိုတာ သူ့လက်သုံးစကားပါ။ သူ့အတွက် ဘာမှ အကျိုးမရှိသလို သူများအတွက်လည်း အကျိုးမများလှပါဘူး။ 'ရပါတယ်'ဆိုပြီး 'မရရင်' ကတိပျက်သလိုတောင် ဖြစ်ဦးမယ်။ ဒီနေရာမှာ ဟာသဝိဇ္ဇာ ''ဘီ(လ)ကော့စတီ''ရဲ့ စကားတစ်ခွန်းဟာ မှတ်သားဖို့ ကောင်းမယ်ထင်တယ်။

''အောင်မြင်ဖို့ သော့ချက်ကို တော့ ကျုပ်မသိဘူးဗျ။ ကျဆုံးဖို့ သော့ချက်ကတော့ လူတကာစိတ်ကျေနပ်ဖို့ ကြိုးစားတာပဲ။'' တဲ့။

ဒီလို 'ရပါတယ်သမား'အတွက် ဘယ်လို အကျိုးရလဒ်တွေရနိုင်မလဲ . . . ။ ''ဒီကောင်ကြီးက သဘောကောင်းတယ်'' လို့ ချီးကျူးခံရတယ်။ (အမှန်တော့ . . . ငပေါ်ကြီးလို့ သဘောထားကြတာ များတယ်။) သူများအတွက် ပါရမီဖြည့်ပေးရသူသာဖြစ်လာပြီး၊ ကိုယ့်ပါရမီကတော့ ကြာလေညံ့လေ ဖြစ်လာတယ်။ ကိုယ်တိုင်

[illegible] . . . [illegible]
. . . "

[illegible] (Slacker)

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

အရေးကြီးမှုအတိုင်းအတာအရ အစီစဉ်ချဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီသဘောကို စမ်းသပ်ချက်လေးတစ်ခုနဲ့ သာဓကတင်နိုင်တယ်။ 'ကျောက်တုံးစမ်းသပ်ချက်' (Big-Rock Experiment)ပါတဲ့။ အပေါ်မှာ ပြောခဲ့တဲ့ ဒဿန(၁၀၁)လိုပေါ့။

တောင်းကြီးတစ်လုံးကို ယူလိုက်ပါ။ ဒီတောင်းထဲကို ကျောက်စရစ်ခဲလေးတွေနဲ့ ကျောက်တုံးကြီးတွေ ထည့်ချင်တယ်။ ပထမကျောက်စရစ်ခဲလေးတွေ အရင်ထည့်မယ်။ ပြီးမှ ကျောက် တုံးကြီးတွေထည့်မယ်။ သေချာတယ်။ အကုန်ဆံ့မှာ မဟုတ်ဘူး။ ကျောက်တုံးကြီးတချို့ ကျန်နေလိမ့်မယ်။ ကိုင်း-နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်စမယ်။ အားလုံးပြန်သွန်ပစ် လိုက်။ ဒီတစ်ခါတော့ ကျောက်တုံးကြီးတွေ အရင်ထည့်မယ်။ ပြီးမှ ကျောက်စရစ်ခဲလေးတွေထည့်။ ကျောက်တုံးကြီးတွေကြားထဲထိ ကျောက်စရစ်ခဲလေးတွေ ဝင်သွားအောင် တောင်းကို လှုပ်ပေးပါ။ ဟော့.. ကျောက်စရစ် ခဲတွေ ကုန်သွားပြီ။ အကုန်ဆံ့တယ်။

ကျောက်တုံးကြီးဆိုတာက အရေးကြီးတဲ့ ဦးစားပေးလုပ်ငန်းမျိုးတွေဖြစ်ပါတယ်။ ကျောက်စရစ်ခဲလေးတွေကတော့ နိစ္စဝူဝကိစ္စလေးတွေပေါ့။ ဘယ်ဟာကို အရင်ဦးစားပေးမလဲဆိုတာ 'ကျောက်တုံးစမ်းသပ်ချက်'က အဖြေပေးပါတယ်။ ဒီတော့ ကိုယ်သတ်မှတ်ထားတဲ့မစ်ရှင်အတွက် ကိုယ်ပိုင် အစီအစဉ်လေးတစ်ခုချကြည့်ပါ။ 'တစ်နေ့'ဆိုရင် ကျဉ်းလွန်ပါတယ်။ 'တစ်လ'ဆိုရင်လည်းကျယ်လွန်းတယ်။ ဒီတော့ တစ်ပတ်စာ အစီစဉ်လေး စမ်းကြည့်ကြတာပေါ့။ တစ်ပတ်အတွင်း ဘာတွေ ဘယ်အချိန်လုပ်မလဲဆိုတဲ့ အချိန်ဇယားလေးတစ်ခုပါ။ အရေးကြီးတာတွေ(ကျောက်တုံးကြီးတွေ)အရင်ထည့်။ ပြီးမှ နေ့စဉ်လုပ်ဖို့လိုတာတွေ (ကျောက်စရစ်ခဲလေးတွေ)ဖြည့်။ တကယ်လို့ လုပ်ချင်တာတွေ၊ ပြီးချင်တာတွေ သိပ်များနေရင်တော့ လက်တွေ့ကျကျစဉ်းစားပြီး လုပ်နိုင်သလောက်အထိ လျှော့ချပါ။ အရေးကြီးတာက၊ တစ်ပတ်အတွင်းလုပ်စရာကို ရှေ့အပတ်ထိ သယ်မသွားမိဖို့ဖြစ်ပါတယ်။

[illegible]

[illegible]

- [illegible]
  To realize the value of One Year,
  [illegible]
  Ask a student who failed his or her AP exams.
- [illegible]
  To realize the value of One Month,
  [illegible]
  Ask a mother who gave birth to a premature baby
- [illegible]
  To realize the value of One Week,
  [illegible]
  Ask an editor of a weekly Magazine.
- [illegible]
  To realize the value of One Day,
  [illegible]
  Ask a daily wage laborer who has six kids to feed.
- [illegible]
  To realize the value of One Hour,
  [illegible]
  Ask the lovers who are waiting to meet.

- 'တစ်မိနစ်'ရဲ့ တန်ဖိုးကို သိချင်ရင်
  To realize the value of One Minute,
  ရထားမမီလိုက်တဲ့ ခရီးသည်ကို မေးကြည့်ပေါ့။
  Ask a person who missed their train.

- 'တစ်စက္ကန့်'ရဲ့ တန်ဖိုးကို သိချင်ရင်
  To realize the value of One Second,
  ယဉ်တိုက်မှုနဲ့ သီသီလေးလွဲသွားတဲ့ ဒရိုင်ဘာကို မေးကြည့်ပေါ့။
  Ask the person who survived an accident.

- 'တစ်မီလီစက္ကန့်'ရဲ့ တန်ဖိုးကို သိချင်ရင်
  To realize the value of One Millisecond,
  အိုလံပစ် ငွေတံဆိပ်ဆုရှင်ကို မေးကြည့်ပေါ့။
  Ask the person who won a silver medal in the Olympics.

[illegible]

[illegible]

The Public Victory

[illegible] (PBA) [illegible] (Private Victory) [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

မင်းပတ်ဝန်းကျင်ကို တစ်ချက်လောက်ကြည့်လိုက်ပါ။ သူငယ်ချင်းတွေ ရှိမယ်။ ညီအစ်ကို မောင်နှမတွေရှိမယ်။ မိဘတို့ ဦးကြီး ဦးလေးတို့ အဒေါ်တို့ရှိမယ်။ ဆရာသမားတွေရှိမယ့်.. ။ ပြီးတော့'ရည်းစား'တို့ ဘာတို့လည်းရှိချင်ရှိဦးမယ်။ ပြောချင်တာက လူဆိုတာ တစ်ယောက်တည်း ကေစာရီ ကျင့်နေလို့ မဖြစ်ဘူးဆိုတဲ့ အချက်ပါ။ မင်းပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ မင်းဘယ်လိုဆက်ဆံမလဲ.. ။ သူတို့အတွက် မင်းဘာလုပ်ပေးမလဲ.. ။ ဒီနေရာမှာ နိုင်ငံသားအခွင့်အရေးအတွက် တိုက်ပွဲဝင်ရင်း ကျဆုံးခဲ့တဲ့ အမေရိကန်လူမည်းခေါင်းဆောင် 'မာတင်လူသာကင်း(အင်ယ်)'ရဲ့ စကားလေးတစ်ခွန်းကို နှလုံးသွင်းဖို့ကောင်းပါတယ်။ 'ကင်း'ကအခုလို ပြောခဲ့တယ်။ ''ဘဝအတွက် အရေးကြီးဆုံး မေးခွန်းဟာ သူများအတွက် မင်းဘာလုပ်ပေးနိုင်မလဲ ဆိုတဲ့ အမေးစကားပါ''

ဒီတော့ 'အတွင်းအောင်ခြင်း'လောက်နဲ့ ရပ်တန့်နေလို့ မဖြစ်ပါဘူး။ 'အပြင်အောင်ခြင်း' (Public Victory)အတွက် ဆက်ပြီးအားထုတ်ရပါလိမ့်ဦးမယ်။ 'လွတ်လပ်သူ'အဖြစ်နဲ့ ကျေနပ်နေလို့ မရပါဘူး။ 'အပြန်အလှန် အမှီသဟဲ ပြုနိုင်သူ' ဖြစ်ဖို့ လုံးပန်းရပါဦးမယ်။

ဆက်ဆံရေးဘဏ်စာရင်း

ဒီအတွက် နောက်ထပ် ဘဏ်စာရင်းတစ်ခု လိုလာပါတယ်။'ဆက်ဆံရေးဘဏ်စာရင်း'(The Relation Bank Account)ပါ။ အတိုကောက် RBAလို့ခေါ်ကြမယ်။ PBA (Personal Bank Account)က ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်စိတ်ချမှု ဘယ်လောက်ရှိသလဲဆိုတာ ဖော်ပြသလို၊ RBAကလည်း အများနဲ့ ဆက်ဆံရာမှာ ရှိရမယ့် ယုံကြည်စိတ်ချမှုကို ဖော်ပြပါတယ်။

RBA [illegible] (Checking) Account [illegible] RBA [illegible] RBA [illegible]

[illegible] RBA [illegible]

RBA [illegible] RBA [illegible]

RBA [illegible]	RBA [illegible]
- [illegible] - [illegible] - [illegible] - [illegible] - [illegible]	- [illegible] - [illegible] - [illegible] [illegible] - [illegible]

ပုပြောခဲ့တာတွေအားလုံးဟာ ဆက်ဆံရေးဘဏ်စာရင်း RBA မှာ ကြိုရနိုင်တဲ့ အသွင်းအထုတ်ပုံစံအချို့ဖြစ်ပါတယ်။ ရည်ရွယ်ချက်က လူထဲကိုဝင်ဖို့ လူတွေနဲ့ အဆင်ပြေပြေ ဆက်ဆံနိုင်ဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ အတွင်းအောင်ခြင်းကနေ အပြင်အောင်ခြင်းကို တက်လှမ်းဖို့ပေါ့။ ရှေ့ဆက်ပြီး အပြင်အောင်ခြင်းအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်မဲ့ အမှုအကျင့်(၄-၅-၆)ကို ဆွေးနွေးကြရအောင်...။

အလေးအထ(၄)

အောင်ရမည်စိတ်ထား(Win-Win)

'အောင်ရမည်'စိတ်ထားဆိုတာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး အပြန်အလှန် လေးစားမှု၊ စာနာမှုရှိပြီး နှစ်ဦးနှစ်ဖက် အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေမဲ့ နှလုံးသားက ပေါက်ဖွားလာတဲ့ ဖြူစင်စိတ်ထားတစ်ခုပဲဖြစ်ပါတယ်။ နောက်တစ်မျိုးပြောရရင် ဒီစိတ်ထားဟာ များပြားခြင်း(ပေါ်ကြွယ်ခြင်း)ကို လက်ခံနိုင်တဲ့ စိတ်ထားပဲဖြစ်ပါတယ်။ အခွင့်အရေး၊ ပစ္စည်းဥစ္စာနဲ့ ချမ်းသာမှုတို့ ပိုလျှံများပြားနေခြင်းဟာ ရှားပါးခြင်းနဲ့ အချင်းချင်း ပြိုင်ဆိုင်ရယူခြင်းတို့ထက်တော့ ပိုကောင်းတာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီ စိတ်ထားဟာ ''မိမိအနိုင်၊ သူတစ်ပါးအရှုံး'' (Win-Lose)ပုံစံ၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ခြင်းမျိုးလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ မိသားစုဝင်များ၊ ဒါမှမဟုတ် လုပ်ဖော်ကိုင်ဘက်များအတွင်း အပြန်အလှန်မှီခိုအားထားနေရခြင်းကို သဘောပေါက်လက်ခံပြီး အချင်းချင်းစာနာစိတ်နဲ့ ''ငါ''လို့ မခံယူပဲ ''ငါတို့''လို့ နားလည်လက်ခံထားတဲ့ စိတ်ပဲဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီစိတ်ထားဟာ ဝိရောဓိဆန်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို ပြေလည်စေနိုင်တဲ့ စိတ်ထားလည်းဖြစ်ပါတယ်။ ''အောင်ရမည်စိတ်ထား'' (Win-Win)ရဲ့ အဓိကရည်ရွယ်ချက်ကလည်း စွမ်းအင်၊ အသိအမှတ်ပြုခြင်းနဲ့

[illegible]

[illegible] (Win-Win) [illegible]

[illegible]

[illegible] (competition) [illegible] (cooperation) [illegible]

[illegible]

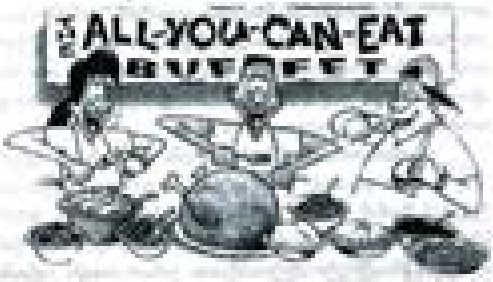
ပြန်ဘူး။ သူ့မှာ ဘက်နှစ်ဘက်ရှိတယ်။ အလင်းဘက်ခြမ်းနဲ့ အမှောင်ဘက်ခြမ်းပေါ့။ 'စတားဝါး'ရုပ်ရှင်ထဲမှာ 'အင်အား'(The Force)လို့ခေါ်တဲ့ အပေါင်းလက္ခဏာ စွမ်းအင်ဒိုင်းကြိုးရှိပါရောလား။ ဒီဒိုင်းကြိုးကို သုံးပြီး ဘဝရဲ့လိုအပ်ချက်အားလုံးကို ဖန်တီးနိုင်တာမို့၊ 'အင်အားကို လူတွေက သဘောကျကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ မိစ္ဆာကြိုးနဲ့ တွေ့တော့မှပဲ 'အင်အားရဲ့ အမှောင်ဘက်ခြမ်းကို တွေ့ရတော့တယ်။

ယှဉ်ပြိုင်မှုမှာလည်း ဒီလိုပါပဲ။ အလင်းဘက်ခြမ်းရှိသလို အမှောင်ဘက်ခြမ်းရှိတယ်။ နှစ်ခြမ်းလုံးဟာလည်း အာနိသင်ထက်မြက်လှတယ်။ လူဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အမြဲယှဉ်ပြိုင်နေရင် ဘယ်သူမှ ဒုက္ခမပေးနိုင်ပါဘူး။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ထက်မြက်ရေးအတွက် အကျိုးများစေမှာ သေချာပါတယ်။ ဒါမျိုးကို အလင်းဘက်ခြမ်းလို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူများနဲ့ယှဉ်ပြိုင်မယ်၊ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ဖြစ်တဲ့နည်းနဲ့ နိုင်အောင်လုပ်မယ်ဆိုရင်တော့ အန္တရာယ်ကြီးလာပြီ။ အမှောင်ဘက်ခြမ်းလို့ဆိုရမှာပေါ့။ ဒီနေရာမှာ အားကစားနည်းပြ ဆရာတစ်ယောက်ရဲ့ စကားဟာ မှတ်သားစရာဖြစ်လိမ့်မယ်ထင်တယ်။ သူ့အလိုအရ ''*အားကစားသမား ကောင်းတစ်ယောက်မှာ မရှိသင့်တဲ့ အကျင့်နှစ်မျိုးရှိသတဲ့။ တစ်ခုက ရှုံးမှာကြောက်တာနဲ့၊ နောက်တစ်ခုက ဖြစ်တဲ့နည်းနဲ့ အနိုင်ယူချင်တာ။* စင်စစ်တော့ အားကစားဆိုတာ ယှဉ်ပြိုင်မှုရဲ့ အလင်းဘက်ခြမ်းပါ။ အမှောင်ဘက်ခြမ်း စိတ်ဓါတ်တွေ၊ အကျင့်တွေဝင်လာရင် အားကစားမမည်တော့ပါဘူး။

နောက်ထပ် ကင်ဆာအကျိတ်တစ်ခုအကြောင်း ဆက်ပြောဦးမယ်။ 'ယှဉ်ခြင်း . . . အတိအကျပြောရရင် 'နှိုင်းယှဉ်ခြင်း'ပေါ့။ တကယ်တော့ 'ယှဉ်ခြင်း'ဟာ 'ပြိုင်ခြင်း'နဲ့ညီအစ်ကို လို့ပြောနိုင်ပါတယ်။ သူ့မှာလည်း အမှောင်ခြမ်း၊ အလင်းခြမ်းရှိတာပဲ၊ အမှောင်ခြမ်းကတောင် ပိုများမယ်ထင်တယ်။ လူတွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သူများနဲ့နှိုင်းယှဉ်ကြည့်လေ့ရှိကြတယ်မို့လား။ ဂုဏ်ပကာသနချင်း ယှဉ်မယ်။

[illegible]

[illegible]



ALL-YOU-CAN-EAT
BUFFET

ရတာမျိုးပါ။ ဒီဆက်ဆံရေးမျိုး ထူထောင်ဖို့ 'အတ္တ'ကို ထိန်းရသလို 'လောဘ'ကို လည်း သတ်ရပါတယ်။ လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ ဖြစ်ချင်တာ ကိုယ်စီရှိတတ်ကြတယ်မို့လား။ ဒါပေမဲ့ ဖြစ်ချင်တာတိုင်းဟာ ဖြစ်သင့်တာတော့ ဟုတ်ချင်မှဟုတ်ပါလိမ့်မယ်။ ဒီတော့ လူမှုဆက်ဆံရေးမှာ မျှော်လင့်တန်ဖိုး' (Expected Value)ကို အသေမဆုပ်မိပါစေနဲ့။ 'မူလအခြေအနေထက် ပိုကောင်း (better off) ဆိုရင်ပဲ ကျေနပ်လိုက်ပါ။ ဒါဆိုရင် နှစ်ဖက်လုံးအတွက် 'နိုင်–နိုင်'ဆိုတဲ့ အဖြေရပါလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ ကိုယ်မနာ–သူမနာဆက်ဆံရေးဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ခါတလေ ကိုယ့်ဘက်က ဘယ်လိုပဲကြိုးစားပေမယ့် 'ကိုယ်မနာ–သူမနာဆက်ဆံရေး'ကျင့်သုံးမရနိုင်တာတွေလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်ခဲ့ရင် ပါးကိုက်နားကိုက်စိတ်မျိုး ဝင်မလာမိအောင် အထူးဂရုစိုက်ပါ။ နိုင်–ရှုံးဆက်ဆံရေး (သူများနာစေ –ကိုယ်သာစေ)ဘက် ရောက်လာတတ်သလို ရှုံး– နိုင် ဆက်ဆံရေး (သူများရယ်ဖို့ ကိုယ်ငိုမယ်)ဆီကိုလည်း လျှောကျသွားတတ်တယ်။ နိုင်–နိုင် ဆက်ဆံရေး(အောင်ရမည်စိတ်ထား)မဖြစ်မှတော့၊ လောလောဆယ် ခပ်ဝေးဝေး နေလိုက်တာက အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါကို 'No Deal 'လို့ခေါ်ပါတယ်။ 'နေမြဲဆက်ဆံရေး'လို့ယူနိုင်မယ် ထင်ပါရဲ့။

အလေးအထ(၅)

နားလည်မှုကို အရင်ရှာပါ။ ပြီးမှ သဘောပေါက်အောင် ကြိုးစားပါ

(SEEK FIRST TO UNDERSTAND, THEN TO BE UNDERSTOOD)

သူများရဲ့ကိစ္စ၊ ဒါမှမဟုတ် ပြဿနာကို ပြန်ပြောနိုင်ဖို့ နားထောင်တာထက် သူ့ကို နားလည်သဘောပေါက်အောင် နားထောင်ပေးခြင်းဟာ လူမှုဆက်ဆံရေး အဆောက်အအုံကို ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် တည်ဆောက်ခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။ သူများရဲ့ ခံစားချက်ကို အရင်ဆုံး နားလည်အောင် ကြိုးစားသင့်ပါတယ်။ သူတို့ ခံစားနေရတဲ့ ပြဿနာအတိမ်အနက်နဲ့ တန်ဖိုးကို အရင်နားလည်

[illegible]

[illegible]!

[illegible]

[illegible]

[illegible] . . . [illegible](Spacing Out)

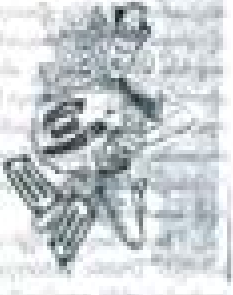
[illegible] "Out of it" [illegible]

မင်းပတ်ဝန်းကျင်ကို တစ်ချက်လောက်ကြည့်လိုက်ပါ။ သူငယ်ချင်းတွေ ရှိမယ်။ ညီအစ်ကို မောင်နှမတွေရှိမယ်။ မိဘတို့ ဦးကြီး ဦးလေးတို့ အဒေါ်တို့ရှိမယ်။ ဆရာသမားတွေရှိမယ့်.. ။ ပြီးတော့'ရည်းစား'တို့ ဘာတို့လည်းရှိချင်ရှိဦးမယ်။ ပြောချင်တာက လူဆိုတာ တစ်ယောက်တည်း ဇကာရီ ကျင့်နေလို့ မဖြစ်ဘူးဆိုတဲ့ အချက်ပါ။ မင်းပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ မင်းဘယ်လိုဆက်ဆံမလဲ.. ။ သူတို့အတွက် မင်းဘာလုပ်ပေးမလဲ.. ။ ဒီနေရာမှာ နိုင်ငံသားအခွင့်အရေးအတွက် တိုက်ပွဲဝင်ရင်း ကျဆုံးခဲ့တဲ့ အမေရိကန်လူမည်းခေါင်းဆောင် 'မာတင်လူသာကင်း(အင်ယ်)'ရဲ့ စကားလေးတစ်ခွန်းကို နှလုံးသွင်းဖို့ကောင်းပါတယ်။ 'ကင်း'ကအခုလို ပြောခဲ့တယ်။ ''ဘဝအတွက် အရေးကြီးဆုံး မေးခွန်းဟာ သူများအတွက် မင်းဘာလုပ်ပေးနိုင်မလဲ ဆိုတဲ့ အမေးစကားပါ''

ဒီတော့ 'အတွင်းအောင်ခြင်း'လောက်နဲ့ ရပ်တန့်နေလို့ မဖြစ်ပါဘူး။ 'အပြင်အောင်ခြင်း' (Public Victory)အတွက် ဆက်ပြီးအားထုတ်ရပါလိမ့်ဦးမယ်။ 'လွတ်လပ်သူ'အဖြစ်နဲ့ ကျေနပ်နေလို့ မရပါဘူး။ 'အပြန်အလှန် အမှီသဟဲ ပြုနိုင်သူ' ဖြစ်ဖို့ လုံးပန်းရပါဦးမယ်။

ဆက်ဆံရေးဘဏ်စာရင်း

ဒီအတွက် နောက်ထပ် ဘဏ်စာရင်းတစ်ခု လိုလာပါတယ်။'ဆက်ဆံရေးဘဏ်စာရင်း'(The Relation Bank Account)ပါ။ အတိုကောက် RBAလို့ခေါ်ကြမယ်။ PBA (Personal Bank Account)က ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်စိတ်ချမှု ဘယ်လောက်ရှိသလဲဆိုတာ ဖော်ပြသလို၊ RBAကလည်း အများနဲ့ ဆက်ဆံရာမှာ ရှိရမယ့် ယုံကြည်စိတ်ချမှုကို ဖော်ပြပါတယ်။



[illegible] RBA[illegible] '[illegible]' (Checking Account)[illegible] [illegible] RBA[illegible] [illegible] RBA[illegible] [illegible] RBA [illegible]

RBA[illegible] RBA[illegible] [illegible]

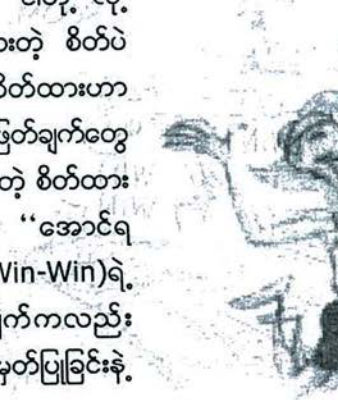
RBA [illegible]	RBA [illegible]
- [illegible]	- [illegible]
- [illegible]	- [illegible]
- [illegible]	- [illegible]
- [illegible]	- [illegible]
- [illegible]	- [illegible]

ပြောခဲ့တာတွေအားလုံးဟာ ဆက်ဆံရေးဘဏ်စာရင်း RBA မှာ ကြုံရနိုင်တဲ့ အသွင်းအထုတ်ပုံစံအချို့ဖြစ်ပါတယ်။ ရည်ရွယ်ချက်က လူထဲကိုဝင်ဖို့ လူတွေနဲ့ အဆင်ပြေပြေ ဆက်ဆံနိုင်ဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ အတွင်းအောင်ခြင်းကနေ အပြင်အောင်ခြင်းကို တက်လှမ်းဖို့ပေါ့။ ရှေ့ဆက်ပြီး အပြင်အောင်ခြင်းအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်မဲ့ အမှုအကျင့်(၄-၅-၆)ကို ဆွေးနွေးကြရအောင်...။

အလေးအထား(၄)

အောင်ရမည်စိတ်ထား(Win-Win)

'အောင်ရမည်'စိတ်ထားဆိုတာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး အပြန်အလှန် လေးစားမှု၊ စာနာမှုရှိပြီး နှစ်ဦးနှစ်ဖက် အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေမဲ့ နှလုံးသားက ပေါက်ဖွားလာတဲ့ ဖြူစင်စိတ်ထားတစ်ခုပဲဖြစ်ပါတယ်။ နောက်တစ်မျိုးပြောရရင် ဒီစိတ်ထားဟာ များပြားခြင်း(ပေါကြွယ်ခြင်း)ကို လက်ခံနိုင်တဲ့ စိတ်ထားပဲဖြစ်ပါတယ်။ အခွင့်အရေး၊ ပစ္စည်းဥစ္စာနဲ့ ချမ်းသာမှုတို့ ပိုလျှံများပြားနေခြင်းဟာ ရှားပါးခြင်းနဲ့ အချင်းချင်း ပြိုင်ဆိုင်ရယူခြင်းတို့ထက်တော့ ပိုကောင်းတာပေါ့။ ဒါပေမဲ့၊ အဲဒီ စိတ်ထားဟာ ''မိမိအနိုင်၊ သူတစ်ပါးအရှုံး''(Win-Lose)ပုံစံ၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ခြင်းမျိုးလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ မိသားစုဝင်များ၊ ဒါမှမဟုတ် လုပ်ဖော်ကိုင်ဘက်များအတွင်း အပြန်အလှန်မှီခိုအားထားနေရခြင်းကို သဘောပေါက်လက်ခံပြီး အချင်းချင်းစာနာစိတ်နဲ့ ''ငါ''လို့ မခံယူပဲ ''ငါတို့''လို့ နားလည်လက်ခံထားတဲ့ စိတ်ပဲဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီစိတ်ထားဟာ ဝိရောဓိဆန်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို ပြေလည်စေနိုင်တဲ့ စိတ်ထားလည်းဖြစ်ပါတယ်။ ''အောင်ရမည်စိတ်ထား''(Win-Win)ရဲ့ အဓိကရည်ရွယ်ချက်ကလည်း စွမ်းအင်၊ အသိအမှတ်ပြုခြင်းနဲ့



[illegible]

[illegible] [illegible] …

[illegible]

[illegible] (competing) [illegible] (comparing) [illegible]

[illegible]

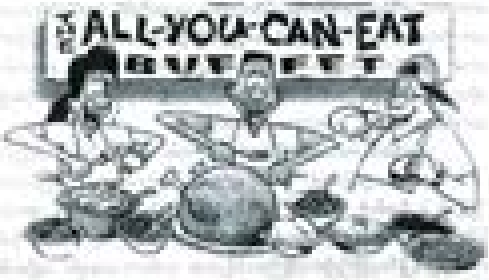
ပြန်ဘူး။ သူ့မှာ ဘက်နှစ်ဘက်ရှိတယ်။ အလင်းဘက်ခြမ်းနဲ့ အမှောင်ဘက်ခြမ်းပေါ့။ 'စတားဝါး'ရုပ်ရှင်ထဲမှာ 'အင်အား'(The Force)လို့ခေါ်တဲ့ အပေါင်းလက္ခဏာ စွမ်းအင်ဒိုင်းကြိုးရှိပါရောလား။ ဒီဒိုင်းကြိုးကို သုံးပြီး ဘဝရဲ့လိုအပ်ချက်အားလုံးကို ဖန်တီးနိုင်တာမို့၊ 'အင်အားကို လူတွေက သဘောကျကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ မိစ္ဆာကြိုးနဲ့ တွေ့တော့မှပဲ 'အင်အားရဲ့ အမှောင်ဘက် ခြမ်းကို တွေ့ရတော့တယ်။

ယှဉ်ပြိုင်မှုမှာလည်း ဒီလိုပါပဲ။ အလင်းဘက်ခြမ်းရှိသလို အမှောင်ဘက် ခြမ်းရှိတယ်။ နှစ်ခြမ်းလုံးဟာလည်း အာနိသင်ထက်မြက်လှတယ်။ လူဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အမြဲယှဉ်ပြိုင်နေရင် ဘယ်သူမှ ဒုက္ခမပေးနိုင်ပါဘူး။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ထက်မြက်ရေးအတွက် အကျိုးများစေမှာ သေချာပါတယ်။ ဒါမျိုးကို အလင်းဘက်ခြမ်းလို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူများနဲ့ယှဉ်ပြိုင်မယ်၊ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ဖြစ်တဲ့နည်းနဲ့ နိုင်အောင်လုပ်မယ်ဆိုရင်တော့ အန္တရာယ်ကြီးလာပြီ။ အမှောင်ဘက်ခြမ်းလို့ဆိုရမှာပေါ့။ ဒီနေရာမှာ အားကစားနည်းပြ ဆရာတစ်ယောက်ရဲ့ စကားဟာ မှတ်သားစရာဖြစ်လိမ့်မယ်ထင်တယ်။ သူ့အလိုအရ ''*အားကစားသမား ကောင်းတစ်ယောက်မှာ မရှိသင့်တဲ့ အကျင့်နှစ်မျိုးရှိသတဲ့။ တစ်ခုက ရှုံးမှာကြောက်တာနဲ့၊ နောက်တစ်ခုက ဖြစ်တဲ့နည်းနဲ့ အနိုင်ယူချင်တာ။* စင်စစ်တော့ အားကစားဆိုတာ ယှဉ်ပြိုင်မှုရဲ့ အလင်းဘက်ခြမ်းပါ။ အမှောင်ဘက်ခြမ်း စိတ်ဓါတ်တွေ၊ အကျင့်တွေဝင်လာရင် အားကစားမမည်တော့ပါဘူး။

နောက်ထပ် ကင်ဆာအကျိတ်တစ်ခုအကြောင်း ဆက်ပြောဦးမယ်။ 'ယှဉ်ခြင်း . . . အတိအကျပြောရရင် 'နှိုင်းယှဉ်ခြင်း'ပေါ့။ တကယ်တော့ 'ယှဉ်ခြင်း'ဟာ 'ပြိုင်ခြင်း'နဲ့ညီအစ်ကို လို့ပြောနိုင်ပါတယ်။ သူ့မှာလည်း အမှောင်ခြမ်း၊ အလင်းခြမ်းရှိတာပဲ၊ အမှောင်ခြမ်းကတောင် ပိုများမယ်ထင်တယ်။ လူတွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သူများနဲ့နှိုင်းယှဉ်ကြည့်လေ့ရှိကြတယ်မို့လား။ ဂုဏ်ပကာသနချင်း ယှဉ်မယ်။

[illegible]

[illegible]


ALL-YOU-CAN-EAT
BUFFET

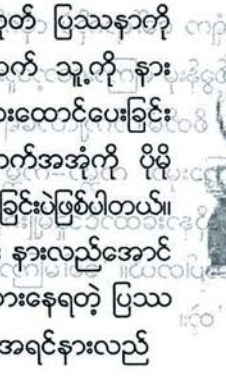
ရတာမျိုးပါ။ ဒီဆက်ဆံရေးမျိုး ထူထောင်ဖို့ 'အတ္တ'ကို ထိန်းရသလို 'လောဘ'ကို လည်း သတ်ရပါတယ်။ လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ ဖြစ်ချင်တာ ကိုယ်စီရှိတတ်ကြတယ်မို့လား။ ဒါပေမဲ့ ဖြစ်ချင်တာတိုင်းဟာ ဖြစ်သင့်တာတော့ ဟုတ်ချင်မှဟုတ်ပါလိမ့်မယ်။ ဒီတော့ လူမှုဆက်ဆံရေးမှာ မျှော်လင့်တန်ဖိုး' (Expected Value)ကို အသေမဆုပ်မိပါစေနဲ့။ 'မူလအခြေအနေထက် ပိုကောင်း (better off) ဆိုရင်ပဲ ကျေနပ်လိုက်ပါ။ ဒါဆိုရင် နှစ်ဖက်လုံးအတွက် 'နိုင်-နိုင်'ဆိုတဲ့ အဖြေရပါလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ ကိုယ်မနာ-သူမနာဆက်ဆံရေးဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ခါတလေ ကိုယ့်ဘက်က ဘယ်လိုပဲကြိုးစားပေမယ့် 'ကိုယ်မနာ-သူမနာဆက်ဆံရေး'ကျင့်သုံးမရနိုင်တာတွေလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်ခဲ့ရင် ပါးကိုက်နားကိုက်စိတ်မျိုး ဝင်မလာမိအောင် အထူးဂရုစိုက်ပါ။ နိုင်-ရှုံးဆက်ဆံရေး (သူများနာစေ -ကိုယ်သာစေ)ဘက် ရောက်လာတတ်သလို ရှုံး- နိုင် ဆက်ဆံရေး (သူများရယ်ဖို့ ကိုယ်ငိုမယ်)ဆီကိုလည်း လျှောကျသွားတတ်တယ်။ နိုင်-နိုင် ဆက်ဆံရေး(အောင်ရမည်စိတ်ထား)မဖြစ်မှတော့၊ လောလောဆယ် ခပ်ဝေးဝေး နေလိုက်တာက အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါကို 'No Deal 'လို့ခေါ်ပါတယ်။ 'နေမြဲဆက်ဆံရေး'လို့ယူနိုင်မယ် ထင်ပါရဲ့။

အလေ့အထ(၅)

နားလည်မှုကို အရင်ရှာပါ။ ပြီးမှ သဘောပေါက်အောင် ကြိုးစားပါ

(SEEK FIRST TO UNDERSTAND, THEN TO BE UNDERSTOOD)



သူများရဲ့ကိစ္စ၊ ဒါမှမဟုတ် ပြဿနာကို ပြန်ပြောနိုင်ဖို့ နားထောင်တာထက် သူ့ကို နားလည်သဘောပေါက်အောင် နားထောင်ပေးခြင်းဟာ လူမှုဆက်ဆံရေး အဆောက်အအုံကို ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် တည်ဆောက်ခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။ သူများရဲ့ ခံစားချက်ကို အရင်ဆုံး နားလည်အောင် ကြိုးစားသင့်ပါတယ်။ သူတို့ ခံစားနေရတဲ့ ပြဿနာအတိမ်အနက်နဲ့ တန်ဖိုးကို အရင်နားလည်

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] (Spacing Out)

[illegible] "Out of it" [illegible]

၂။ ဟန်ဆောင် နားထောင် (Pretend Listening)

အတွေ့ရပိုများတဲ့နည်းပါ။ သာ မန်ကြည့်လိုက်ရင် နားထောင်နေသလိုလို ပါပဲ။ တကယ်တော့ နားထောင်ချင်ယောင် ဆောင်နေတာပါ။ ခင်ဗျားပြောတာ ဒီလူ တစ်လုံးမှ မကြားဘူး။ ဒါပေမဲ့ ခေါင်းတ ဆတ်ဆတ်နဲ့ ဟန်မပျက် နားထောင်ပြပါ လိမ့်မယ်။ စကားစပြတ်သွားရင် . . ။ ''ဟုတ်တာပေါ့''၊ ''အင်း . . . ဟုတ် တယ်နော်''. . . ''ဟုတ်တယ်၊ ဒါအမှန် ပဲ''. . . စသဖြင့် ခပ်တည်တည် ဝင် ထောက် တတ်သေးတယ်။ ''စောစောက ငါဘာပြောလိုက်တာလဲ''လို့သာ သူ့ကိုမေး

ကြည့်။ ဒီလူ ဘာမှ ပြန်ပြောနိုင်မှာမဟုတ်ဘူး။ တကယ်နားထောင်နေတာမှ မဟုတ်ပဲ။ ဟန်ဆောင်နေတာကိုး။

၃။ ပေါ်ကွဲရဝဲသ နားထောင်နည်း(Selective Listening)

'ပေါ်ကွဲရဝဲသမိုး'ဆိုတာ ကြားဖူးတယ်မို့လား။ 'ကြာတောဋ္ဌ ရွာသောမိုး' လို့မြန်မာမှုပြုကြပါတယ်။ စိုချင်တဲ့နေရာစို၊ မစိုချင်တဲ့နေရာ မစိုပေါ့။ နားထောင်သူ တချို့ဟာလည်း ဒီမိုးလိုပါပဲ။ သူကြားချင်တာပဲကြားတယ်။ သူမကြားချင်ရင် ဘာမှမကြားဘူး။ ပြောတဲ့သူကတော့ ပြော လိုက်တာ စိကာပတ်ကုံး၊ တဖွဲ့တနွဲ့ . . ။ နားထောင်သူကတော့ သူအာရုံကျတဲ့ အပိုင်း လေးပဲ စိတ်ဝင်စားတယ်။ ကျန်တာ ဘာမှ မကြားဘူး။ ဒါမျိုးလည်းရှိတတ်ရဲ့။

[illegible] (Word Listening)

[illegible]

[illegible] (Self -centered Listening)

[illegible]

*** စီရင်ချက်ချ (Judging)**

ဟောဒီအပြန်အလှန် စကားပြောလေးကို ဖတ်ကြည့်ပါ။ နားထောင်သူရဲ့ စိတ်ထဲက အတွေးကို 'ကွင်းစ၊ ကွင်းပိတ်'နဲ့ ဖော်ပြထားတယ်။

ပြီးချို – မနေ့ညက ပျော်လိုက်တာကွာ၊ 'ထက်ထက်'နဲ့လျှောက်လည်ကြတာလေ။

ခိုင်ဇော် – ဟုတ်လား။ ကောင်းတာပေါ့(*ဒီကောင် ဘာကြောင့် ထက်ထက်နဲ့ လည်ချင်ရတာလဲ၊ လှလဲ မလှဘဲနဲ့*)။

ပြီးချို – ဒီချာတိတ်မ ဒီလောက်နိုပ်မယ်လို့ မထင်မိဘူးကွာ။

ခိုင်ဇော် – ဟုတ်လား. . . (*လာပြန်ပြီ၊ မင်းမနိုပ်ဘူးထင်တဲ့ ကောင်မလေး ရှိကော ရှိလို့လား၊ နှာဘူးရဲ့*)။

ပြီးချို – ငါ–ထက်ထက်ကို ကျောင်းကပွဲဖိတ်ရမလားလို့။

ခိုင်ဇော် – အင်း–ငါ့အထင်၊ ပွင့်က ပိုနိပ်မလားလို့. (*ငတုန်း၊ ပွင့်က မင်း'ထက်ထက်'ထက် အပြတ်သာတယ်*)။

ပြီးချို – အင်း. . . ၊ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်ကွာ၊ ငါတော့ ထက်ထက်ကိုပဲ ခေါ်ချင်တယ်။

ခိုင်ဇော် – အေးလေ၊ မင်းသဘောပေါ့ (*လောင်းရဲတယ်ငါ့လူ၊ နက်ဖြန်ခါရောက်ရင် မင်းစိတ်ပြောင်းသွားမှာ သိပ်သေချာတယ်. . . .*)။

နားနဲ့ ကြားသမျှကို ကိုယ့်အမြင်နဲ့ကိုယ် တစ်ဖက်သတ် စီရင်ချက်ချတတ်တဲ့ နမူနာပုံစံလေးတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

*** အကြံပေး (Advising)**

ကောလိပ်တက်ခါစ မိန်းခလေးတစ်ယောက်နဲ့ သူ့အစ်ကို ကောလိပ် ကျောင်းသားလေးတစ်ယောက်ရဲ့ အပြန်အလှန် စကားပြောလေးကို ဖတ်ကြည့်ပါဦး၊ ကလေးမရဲ့ စိတ်တွေးကို ကွင်းစကွင်းပိတ်နဲ့ ဖော်ပြထားပါတယ်။

[illegible] - [illegible]

[illegible] - [illegible]

[illegible] - [illegible]

[illegible]

* **အစ်-အောက်စုံစမ်း(Probing)**

သားအမိနှစ်ယောက်ရဲ့ အပြန်အလှန် စကားပြောပါ။

အမေ – ဟော့.. ၊ သားလေးပြန်လာပြီ၊ ဘယ်လိုလဲသား၊ ကျောင်းမှာ အဆင်ပြေရဲ့လား။

သား – အင်း၊

အမေ – လပတ်တွေရော ဖြေနိုင်ရဲ့လားဟင်။

သား – အင်း။

အမေ – သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ရော အဆင်ပြေပါတယ်နော်။

သား – အင်း။

အမေ – ဒီနေ့ည အပြင်ထွက်ဦးမှာလား။

သား – ဟင့်အင်း။

အမေ – ခပ်လည်လည်ကောင်မလေးတွေနဲ့မျှား တွေ့နေပြီလား သားရယ်။

သား – တော်ပါတော့အမေရာ၊ သားတစ်ယောက်တည်း နေပါရစေ. . . ။

သားကို စိတ်မချဖြစ်နေတဲ့ အမေဟာ သူ့စကားကို သားဖြစ်တဲ့သူ စိတ်ဝင်စားရဲ့လားဆိုတာတောင် မစဉ်းစားမိတော့ဘူး။ ငါ့သား ဘာဖြစ်နေလဲဆိုတဲ့ စိုးရိမ်စိတ်နဲ့ အစ်အောက် စုံစမ်းဖို့ပဲ ကြိုးစားနေတော့တယ်။ ဒီချာတိတ် ဘယ်လောက်စိတ်ညစ်လိုက်မလဲ၊ တွေးကြည့်. . . ။

အစစ်အမှန်နားထောင်နည်း(Genuine Listening)

နားရွက်ပုံစံငါးမျိုးကို အမှန်တကယ် နားထောင်တာလို့ ပြောနိုင်ပါ့မလား။ ဘယ်လိုမှ ပြောနိုင်စရာမရှိပါ။ ဒါဖြင့်ရင် အမှန်တကယ် နားထောင်တယ်ဆိုတာ ဘာလဲ. . . ။ ဒါမျိုး ရှိကောရှိလို့လား. . . ။ အသေအချာကို ရှိပါတယ်။ ဒါကို 'အစစ်အမှန်နားထောင်နည်း'(Genuine Listening) လို့

[illegible]

[illegible]

[illegible] (Words) [illegible] (Body Language) [illegible] (Tone and feeling) [illegible]

အလေးအထ(၆)

စာနာဝှင့်လင်းသော ပူးပေါင်းကြိုးပမ်းခြင်း(သို့မဟုတ်)စေစပ်ညှိနှိုင်းအဖြေရှာခြင်း၊ (သို့မဟုတ်) စုပေါင်းစွမ်းအင် (SYNERGY)

စာနာပွင့်လင်းတဲ့ ပူးပေါင်းခြင်းဟာ တတိယမြောက် ရွေးချယ်စရာကို အလိုအလျောက် ပေါ်ထွက်လာစေတဲ့ နည်းပဲဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ တတိယနည်းလမ်းဟာ ကိုယ်ချမှတ်ကြံစည်ထားတဲ့ နည်းလည်းမဟုတ်ဘူး။ တခြားသူရဲ့ နည်းလည်းမဟုတ်ပဲ နှစ်ဖက်လုံးအတွက် မျှတစွာအကျိုးရှိစေတဲ့ စာနာပွင့်လင်းစေ့စပ်ဆွေးနွေးရာမှ ပေါ်ထွက်လာတဲ့ နည်းလမ်းပဲဖြစ်ပါတယ်။

ခံစားနားလည်ပေးခြင်းနဲ့ တစ်ဦးရဲ့ပြဿနာကို တစ်ဦးက ကိုယ်ချင်းစာနာစိတ်နဲ့ ဖြေရှင်းပေးတဲ့ စာနာစိတ်၊ လေးစားတဲ့စိတ်ရဲ့ အသီးအပွင့်လည်းဖြစ်ပါတယ်။ စာနာပွင့်လင်းစွာနဲ့ ပူးပေါင်းခဲ့ကြတဲ့ မိသားစုတွေ၊ အဖွဲ့အစည်းတွေမှာ တစ်ဦးချင်းစီရဲ့ စွမ်းရည်ဟာ သိသိသာသာမြင့်မားလာပြီး အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုလုံး (သို့မဟုတ်) မိသားစုတစ်ခုလုံးရဲ့ အောင်မြင်မှုဟာလည်း တစ်ဦးချင်းအလိုက် အောင်မြင်မှုတို့ကို စုပေါင်းခြင်းထက်ပင် ပိုမိုပါတယ်။ အဲဒီလိုမျိုး စာနာပွင့်လင်းစွာနဲ့ ပူးပေါင်းမှုတွေ ရှိခဲ့တဲ့ အဖွဲ့အစည်းတွေမှာ ပြိုင်ဘက်ဆန်တဲ့ လုပ်ဆောင်မှုမျိုးရဲ့ (1+1=½) ရလာဒ်မျိုးတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သာမန်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုမျိုးဖြစ်တဲ့ (1+1=1½) ရလာဒ်နဲ့ သာမန်ပူးပေါင်း ကြိုးပမ်းခြင်းမျိုးရဲ့ (1+1=2)ရလာဒ်မျိုး

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

(၃) နောက်ကဗျိုင်းတွေရဲ့ အော်သံဟာ ရှေ့ကဗျိုင်းအတွက် အားပေးသံလိုဖြစ်နေတယ်။ (ဗျိုင်းတွေဟာ အလကားအော်နေကြတာမဟုတ်ဘူး။ အချင်းချင်း အားပေးကြတဲ့သဘောပါ။)

(၄) ဗျိုင်းတစ်ကောင်ဟာ အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် အုပ်စုထဲက ကွဲသွားရင် သူ့မူလနေရာကို အမြန်ဆုံး ပြန်ဝင်တတ်တယ်။ (တစ်ကိုယ်တော်ပျံရတဲ့ဒုက္ခကို သိတော့ အဖွဲ့အစည်း သံယောဇဉ်ကြီးတာပေါ့။

(၅) တကယ်လို့များ အုပ်စုထဲက ဗျိုင်းတစ်ကောင်ဟာ ဒဏ်ရာရလို့ ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ နောက်ကျကျန်ရစ်ရင် အုပ်ထဲကနှစ်ကောင်က သူ့ကိုစောင့်ပြီး ဖေးမလေ့ရှိတယ်။ (အဲဒီကောင် ပြန်ကျန်းမာလာမှအကုန်လုံးအုပ်စုထဲ ပြန်ဝင်တယ်။ ဒါမှမဟုတ် အဲဒီကောင် သေသွားမှ ကျန်နှစ်ကောင်က အုပ်စုထဲပြန်ဝင်ပါတယ်။)

အချုပ်ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ 'ဒွီ'ပုံ ပျံသန်းမှုဟာ ဗျိုင်းအုပ်အတွက် 'စုပေါင်းစွမ်းအင်' (SYNERGIZE)ကို ဖန်တီးနိုင်ပါတယ်။ ဒါဟာ အခုတို့ရောက်လာတဲ့ ဆဌမအကျင့်ပါ။ 'စုပေါင်းစွမ်းအင်ဖန်တီးကြ' (SYNERGIZE) တဲ့။ 'လက်တွဲကြိုးပမ်းပါ' ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ 'စုပေါင်း စွမ်းအင်'ဆိုတာ ဘာလဲ။ အရင်ဆုံး ဒါကို ရှင်းဖို့လိုမယ် ထင်ပါတယ်။ နှစ်ယောက် ဒါမှမဟုတ် နှစ်ယောက်ထက်ပိုတဲ့လူတွေ၊ ကိုယ်စွမ်းဉာဏ်စွမ်းရှိသမျှ ပူးပေါင်းလုပ်ကိုင်လို့ရလာတဲ့ စုပေါင်းအာနိသင်ကို ခေါ်တာပါ။ ဒီအာနိသင်၊ ဒီစွမ်းအင်ဟာ ကိုယ့်ဟာမဟုတ်သလို သူ့ဟာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ အားလုံးထက် ပိုကောင်းတဲ့ အားလုံးနဲ့ဆိုင်တဲ့ အားလုံးပိုင်တဲ့ စွမ်းအင်ပါ။

တကယ်တော့ 'စုပေါင်းစွမ်းအင်'ဆိုတာ ထူးဆန်း အံ့သြဖွယ်ရာ တော့လည်း မဟုတ်ပါဘူး။ သဘာဝကြီးရဲ့ ထောင့်တိုင်းနေရာတိုင်းမှာ အလွယ်နဲ့ တွေ့နိုင်တာမျိုးဖြစ်ပါတယ်။ ကာလီဖိုးနီးယားမှာ အတွေ့ရများတဲ့ 'ဆီကိုလာ'ဆိုတဲ့

[illegible]

[illegible]

သူ့အဆင်း၊ သူ့အလင်း

'စုပေါင်းစွမ်းအင်'ဆိုတာ သူ့အလိုလိုရလာတာမျိုးတော့လည်းမဟုတ်ဘူး။ တမင်ဖန်တီးယူရတဲ့ ဖြစ်စဉ်ပါ။ ဒီလိုဖန်တီးနိုင်ဖို့ ပထမဆုံးနှလုံးသွင်းရမှာက 'လူတိုင်းလူတိုင်း သူ့အဆင်း၊ သူ့အလင်းနဲ့ရှိပါလား'ဆိုတာကိုပါ။ 'မတူခြားနားမှု' (DIVERSITY)ကို အသိအမှတ်ပြုနိုင်ကြဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

တောင်ကြီးသုံးလုံး

'စုပေါင်းစွမ်းအင်' ရဖို့ ကြိုးစားရတဲ့ လမ်းမှာ တောင်ကြီးသုံးလုံး ကာနေတတ်တာကိုတော့ အထူးသတိပြုဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီတောင်တွေကို မကျော်နိုင်ရင် 'စုပေါင်းစွမ်းအင်'ကို ဘယ်လိုမှ ဆုပ်ကိုင်နိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ပထမဆုံးတောင်ကြီးကတော့ 'မာန'ဆိုတဲ့ တောင်ကြီးပေါ့။

မတူခြားနားမှုကို အထင်အမြင်သေးရာက ကိုယ့်ကိုယ်ကို သူများထက် ခေါင်းတစ်လုံးမြင့်သူလို့ အထင်ရောက်လာတဲ့ 'ဘဝင်'စိတ်ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီဘဝင်က ခံနေတော့ သူများရဲ့ခံစားမှုကို မစာနာတတ်သလို သူများရဲ့ အိုင်ဒီယာကိုလည်း စိတ်မဝင်စားတတ်တော့ဘူး။ 'အမှန်တရားအားလုံး ငါ့မှာရှိနေပြီ'ဆိုပြီး ကိုယ့် အသိစိတ်ကို ကိုယ့်ဘာသာ တံခါးပိတ်နေတော့တယ်။

ဒုတိယတောင်ကြီးကတော့ 'ဂိုဏ်းဂဏစိတ်' ဆိုတဲ့ တောင်ကြီးပါ။

ကိုယ်နဲ့အမြင်တူ၊ အတွေးတူ၊ ယုံကြည်ချက်တူသူချင်းသာ အဖက်လုပ်ပြီး လောကကြီးနဲ့ အဆက်ပြတ်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုလူမျိုးတွေဟာ ကိုယ့်အစုအဝေး ကိုသာ ကမ္ဘာကြီးထင်နေတတ်ပေမယ့် တကယ်တော့စိတ်ကူးယဉ်ဂိုဏ်းလေး တစ်ခုတက် မပိုပါဘူး။ အုပ်စုစွဲ၊ ဂိုဏ်းဂဏစွဲက ခံနေတော့၊ သူများအမြင်၊ သူများ အိုင်ဒီယာကို ဘယ်လက်ခံစဉ်းစားနိုင်တော့မှာလဲ။ 'ငါနဲ့မတူ ငါ့ရန်သူ'ဆိုတဲ့ အစွဲနဲ့ ပုတ်ခတ်စော်ကားတဲ့ တုံ့ပြန်နည်းကလွဲလို့ သူတို့ဘာမှ မလုပ်တတ်ကြတော့ဘူး။

နောက်ဆုံးတောင်ကြီးကတော့'အာယာတ'ဆိုတဲ့ တောင်ကြီးပါ။

အခုအခံအစွဲ အလမ်းတွေကို မွေးထုတ်လိုက်တဲ့ အမှန်းမီးပွားတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ဒီလိုလူမျိုးတွေဟာ အတိတ်ရဲ့ အကျဉ်းသားတွေ ဖြစ်တတ်သလို၊အမှန်းနဲ့ လောင်မြိုက် ခံနေရ ရှာသူတွေလည်း ဖြစ်ပါတယ်။သူတို့ရဲ့ သဘောသဘာဝကို ပုံဖော်ထားတဲ့ ပုံပြင်လေးတစ်ပုဒ်တောင် ရှိပါရောလား။ ကဗျာလိုရေးထားတဲ့ ပုံပြင်လေးပါ။

ဒီပုံပြင်ကဗျာလေးနဲ့ပဲ ဆဋ္ဌမအကျင့်ကို နိဂုံးချုပ်လိုက်ပါမယ်။

- [illegible]
- [illegible]
- **[illegible]** [illegible]
- **[illegible]** [illegible]
- **[illegible]** [illegible]
- **[illegible]** [illegible]
- **[illegible]** [illegible]
- [illegible]

အလေးအထား(၇)

လွှသွေးခြင်း(သို့မဟုတ်)ကိုယ်ကိုယ်ကို ပြန်သ
(SHARPEN THE SAW)

လွှသွေးခြင်းဆိုတာ မိမိဘဝခရီးတစ်လျှောက် အရေးပါတဲ့အခြေခံ အကြောင်းအရာကြီးလေးပါးကို လန်းဆန်းသစ်လွင်လာအောင် အမြဲပြုပြင်မွမ်းမံခြင်းကို ဆိုလိုပါတယ်။ အဲဒီ အခြေခံလေးခုကတော့-

(၁) ကာယပိုင်းဆိုင်ရာကဏ္ဍ Physical Dimension

(၂) အသိဉာဏ်ပိုင်းဆိုင်ရာကဏ္ဍ Mental Dimension

(၃) ဆက်ဆံရေးပိုင်းဆိုင်ရာကဏ္ဍ Social/Emotional Dimension

(၄) စိတ်ဓာတ်ရေးပိုင်းဆိုင်ရာကဏ္ဍ Spiritual Dimension တို့ဖြစ်ပါတယ်။ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုတွေအားလုံးမှာ ကိုယ့်အစွမ်းအစကို ထက်မြက်အောင် ပြုလုပ်တာဟာ တန်ဖိုးအရှိဆုံး ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုပဲဖြစ်ပါတယ်။

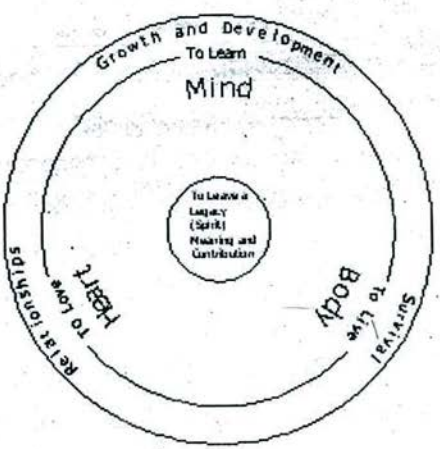
အဲဒီအချက်လေးချက်ဟာ လူသားအားလုံးအတွက် အခြေခံလိုအပ်ချက်နဲ့ တွန်းအားဖြစ်တဲ့

၁။ ရှင်သန်ရန် Live (Survival)[Body]

၂။ သင်ယူရန် Learn(Growth and Development)[Mind]

၂။ မေတ္တာထားရန် Love (Relationships)[Heart] နဲ့

၄။ မျိုးဆက်သစ် အတွက် တစ်ခုခုထားခဲ့ရန် Leave a legacy (Meaning and Contribution)[Spirit]တို့ကို ကိုယ်စားပြုနေပါတယ်။



[illegible]

[illegible]

ကိုယ်ခန္ဓာ (Body) 	ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလိုအပ်ချက်များ [illegible]
စိတ် (Mind) 	စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလိုအပ်ချက်များ [illegible]
နှလုံးသား (Heart) 	စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာလိုအပ်ချက်များ [illegible]
ဝိညာဉ် (Soul) 	စိတ်ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာလိုအပ်ချက်များ [illegible]

[illegible]

Principle-Centered Leadership

Four Needs	Four Roles	**Four Gifts**
To Learn (Mental)	Teaching (Empowering Principles)	**Imagination**
To Live (Physical/Economical)	Organizing (Aligning Structure to Mission)	**Independant Will**

Principle-Centered Family Leadership

Four Needs: To Love (Social/Emotional)	Mentoring (Relationship of Respect and Caring)	**Self-Awareness**
To Learn (Mental)	**Teaching (Empowering Principles)**	**Imagination**
To Leave a Legacy (Spiritual)	Modeling (Examples of Trustworthiness)	**Conscience**
To Live (Physical/Economic)	**Organizing (Aligning Structure to Mission)**	**Independent Will**
To Love (Social-Emotional)	**Mentoring (Relationship of Respect and Caring)**	**Self-Awareness**

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] (Mind) [illegible] (Emotional) [illegible] (Physical) [illegible]

လိုကျောင်းသားမျိုးဟာ သူ့စိတ်မဝင်စားတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို ရုပ်ပိုင်းအရပဲ ဆည်းပူးလေ့လာတတ်တဲ့သူတွေ ဖြစ်လာဖို့မျှားပါတယ်။

သက်ဝင်ယုံကြည်မှု(Spirit)နဲ့ပတ်သက်ပြီး သမရိုးကျ ဘာသာရေးသဘော သက်ဝင် ယုံကြည်မှုမျိုးကို ဆိုလိုတာမဟုတ်ပါဘူး။ သက်ဝင်ယုံကြည်မှု(Spirit)ဆိုတာ အားကစားပြိုင်ပွဲတွေ သွားကြည့်တဲ့အခါ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ခံစားမှု(Emotion)မျိုးကို ဆိုလိုပါတယ်။ ရုပ်ပိုင်း(Physical)အရ စိန်ခေါ်ခံရတဲ့ ပြိုင်ပွဲဝင်ကလေးတွေဟာ ညှစ်အားထုတ်ပြီး ပြေးကြတဲ့အခါ ဒါမှမဟုတ် သူတို့ရဲ့ဘီးတပ်ကုလားထိုင်များကို သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာအရ(Physical)၊ စိတ်ပိုင်းအရ(Mind)နောက်ပြီး ယုံကြည် သက်ဝင်မှု(Spirit)အရ ပုံအောသွန်ထုတ်ပြီး ယှဉ်ပြိုင်တာကို တွေ့ရတဲ့အခါ ခံစားရတဲ့ တက်ကြွအားမာန်တွေကို ဆိုလိုပါတယ်။ ပြိုင်ပွဲဝင် ကလေးများရဲ့ စိတ်ဓါတ်နဲ့ အား မာန်တွေဟာ ပွဲကြည့်ပရိသတ်ဆီ ကူးစက်လာပါတယ်။ အားမာန်တွေတက်ပြီး အားပေးလာကြတယ်။ သူတို့ကိုကြည့်ပြီး ကြက်သီးမွှေးညင်းတွေတောင် ထလာနိုင်တယ်။ ဒီလိုခံစားပြီး သင်ယူတာမျိုးကို သက်ဝင်ယုံကြည်မှု(Spirit)ပါတဲ့သင်ယူခြင်းလို့ ဆိုလိုပါတယ်။

OTE:

[illegible]

[illegible]

[illegible]

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- The 7-Habits of Highly Effective People (Stephen R-Covey)
- The 7-Habits of Highly Effective Teens (Sean Covey) [illegible]
- [illegible]
- [illegible] Creative Thinking (Michael LeBOEUF)
- Rich Kid Smart Kid, Rich Dad Poor Dad (Robert T. Kiyosaki)
  [illegible]