

POWERFUL LESSONS IN PERSONAL CHANGE

the
bookhouse

မောင်မြတ်မိုး

အထိရောက်ဆုံးလူများ၏
အမှုအကျင့် ၇-ချက်

THE SEVEN HABITS OF HIGHLY EFFECTIVE PEOPLE
BY STEPHEN R. COVEY

အမှာ စာ

အထိရောက်ဆုံး လူများ ၏ အမူအကျင့် - ၇ချက်”ကို ပထမဦးဆုံး ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခဲ့ပြီး ကတည်းကစ၍ ကမ္ဘာကြီးသည် အကြီးအကျယ် ပြောင်းလဲခဲ့သည် ဟု ဆိုရသော်ကောင်းလိမ့်မည်။ ဘဝက ပိုမိုရှုပ်ထွေးလာသည် ။ စိတ်ဖိစီးမှုတွေက အပြည့်။ တောင်းဆိုမှုတွေကလည်း အများ သား ။ စက်မှုလုပ်သားခေတ်မှ အသိပညာလုပ်သားခေတ်ကို ကျွန်တော်တို့ ကူးပြောင်းခဲ့ကြသည် ။ အသွင်ပြောင်းခြင်းနှင့်အတူ အကျိုးသက်ရောက်မှုများ လည်း ရှိခဲ့သည် ။ ကျွန်တော်တို့ ၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ဘဝများ ၊ မိသားစုများ နှင့် အဖွဲ့အစည်းများ ထဲတွင် လွန်ခဲ့သော ဆယ်စုနှစ် တစ်စု ၊ နှစ်စုကပင် စိတ်ကူးမကြည့်မိခဲ့ကြသော စိန်ခေါ်မှုများ နှင့် ပြဿနာများကို ရင်ဆိုင်ကြရတော့သည် ။ ဤစိန်ခေါ်မှုများက အမျိုးအစား ကွဲပြားခြားနားကြသည် ။

ကမ္ဘာ့ဈေးကွက်တွင် ကြီးမားသော အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်ပေါ်စေသလို အလွန်အရေးကြီးသော မေးခွန်းတစ်ခုကိုလည်း ဖြစ်ပေါ်စေသည် ။ “အထိရောက်ဆုံး လူများ ရဲ့ အမူအကျင့် - ၇ ချက်က ဒီနေ့အထိ ဆက်စပ်မှု ရှိနေသေးတုန်းပဲလား၊ အဲဒါတွေက အခုအချိန်မှ စ၍ နောင် ၁၀ နှစ်၊ နှစ် ၂၀၊ ၅၀၊ ၁၀၀ အထိ ဆက်စပ်မှုရှိနေကြဦးမှာ တဲ့ လား။”။ ကျွန်တော်၏ အဖြေကတော့ အပြောင်းအလဲ ပိုမိုကြီးမား လာလေ၊ ကျွန်တော်တို့ ရဲ့ စိန်ခေါ်မှုတွေ ပိုမိုခက်ခဲ လာလေ၊ အမူအကျင့်တွေက ပိုမိုဆက်စပ် လာလေ၊ ကျွန်တော်တို့ ရဲ့ စိန်ခေါ်မှုတွေ ပိုမိုခက်ခဲ လာလေ၊ အမှု

အကျင့်တွေက ပိုမိုဆက်စပ် လာလေပဲ” ဟု ရှိ ဖြစ်သည်။ ။ အကြောင်းအရင်းက ကျွန်တော်တို့ ၏ ပြဿနာများ နှင့် နာကျင်မှုများ သည် အားလုံး၏ အမှုအကျင့်များ နှင့် ပတ်သက်ပြီး တိုးပွားနေခြင်းကြောင့်ပင်။ သမိုင်းတစ်လျှောက် တည်တံ့၊ ချမ်းသာသော လူ့အဖွဲ့အစည်းတိုင်းတွင် တွေ့မြင်နေကျဖြစ်သည့် အားလုံးနှင့်ဆိုင်သော ၊ အချိန်အကန့်အသတ်မရှိသော အခြေခံမူများ အပေါ်တွင် ပြဿနာများ အတွက် အဖြေများက အခြေတည်နေသည်။ ။ ယခုကိစ္စကို ကျွန်တော်လုပ်ကြံပြော ခြင်းမဟုတ်ပါ။ ဂုဏ်ဖော်ခြင်းလဲ မဟုတ်ပါ။ ကျွန်တော်က ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ရှာဖွေသတ်မှတ်ပြီး အစီအစဉ်တကျရှိသော အခြေခံဖွဲ့စည်းမှုထဲ စုစည်းထည့်ခဲ့ခြင်းသာဖြစ်သည်။ ။

ကျွန်တော့်ဘဝ၏ သင်ယူမှုများ ထဲမှ တစ်ခုမှာ ဤသို့ဖြစ်သည်။ ။ အမြင့်ဆုံးပြင်းပြစိတ်များကိုပင် အောင်မြင်ပြီးမြောက်ပြီး အကြီးကျယ်ဆုံး စိန်ခေါ်မှုများကို ကျော်လွှားလိုလျှင် လွှမ်းမိုးအုပ်ချုပ်သော သဘာဝဥပဒေ၊ သို့မဟုတ် အခြေခံမူကို ရှာဖွေသတ်မှတ်ပြီး အသုံးပြုပါ။ အခြေခံမူတစ်ခုကို ကျွန်တော်တို့ အသုံးပြုပုံက အကြီးအကျယ် ကွဲပြားခြားနားကြသည်။ ။ ထို့ကြောင့်ပင်လျှင် ကျွန်တော်တို့ ၏ ရလဒ်တွေ ကွဲပြားကြရခြင်းပင်။ သို့သော် အဆုံးသတ်၌ ကြိုးစားအားထုတ်မှုတစ်ခု၏ အောင်မြင်မှုသည် အခြေခံမူများ နှင့် သဟဇာတ ညီညွတ်စွာ ပြုမူလုပ်ဆောင်ချက်နှင့် အမြဲတမ်း ပတ်သက်ဆက်နွှယ်နေတာ သေချာပါသည်။ ။

လူတိုင်း ဤကဲ့သို့ မတွေးတောမိကြချေ။ စိန်ခေါ်မှုများကို ဖြေရှင်းရာတွင် အခြေခံမူကွဲပြား သလို ရလဒ်ကွဲပြားရကြောင်း ကျွန်တော်ပြောပြချင်ပါသည်။ ။

ကြောက်လန့်ခြင်းနှင့် လုံခြုံမှုမရှိခြင်း

ယနေ့အချိန်၌ လူအများ စုမှာ ကြောက်လန့်ခြင်းကြောင့် စိတ်ဖိစီးနေကြသည်။ အနာဂတ်ကို သူတို့ ကြောက်ရွံ့ကြသည်။ အလုပ်လုပ်ရာတွင် မလုံခြုံမှုကို သူတို့ ခံစားကြရသည်။ သူတို့ ၏ အလုပ်အကိုင်နှင့် မိသားစုကို ထောက်ပံ့နိုင်မှုအား ဆုံးရှုံးရမည်ကို သူတို့ စိုးရိမ်ထိတ်လန့်ကြသည်။ ဤမလုံခြုံမှုက စွန့်စားမှုကင်းဝေးသော နေထိုင်ခြင်းကို လည်းကောင်း၊ အလုပ်နှင့်အိမ်တွင် တခြားသူများ အပေါ် မှီခိုနေရခြင်းကို လည်းကောင်း မကြာခဏ ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ဤပြဿနာအပေါ် တွေ့မြင်နေကျ တုံ့ပြန်မှုက ပို၍ ပို၍ လွတ်လပ်လာသည်။ “ငါ့ကိုယ်ငါပဲ အာရုံစူးစိုက်တော့မယ်။ ငါ့အလုပ်ကို ငါလုပ်မယ်။”

ငါရဲ့ အစစ်အမှန် ပျော်ရွှင်မှုတွေကို အလုပ်အပြင်မှာ ပဲရနိုင်တာ” ဟု မှတ်ယူလာကြသည်။ ။ လွတ်လပ်ခြင်းက အရေးကြီးသော အောင်မြင်ပြီးမြောက်မှု တန်ဖိုးတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ပြဿနာကတော့ ကျွန်တော်တို့ ဟာ တကယ့်လွတ်လပ်မှုထဲမှာ ရှိမနေလို့ ပဲ။ လက်ရှိစွမ်းဆောင်ချက်တွေရဲ့ အလွန်မှာ အောင်မြင်ပြီးမြောက်မှုတွေက လွတ်လပ်မှုရှိရန် အရေးကြီးသည်။

ငါ အခုလိုချင်တယ်

လူအများက အရာဝတ္ထုများကို ချက်ချင်း လိုချင်ကြသည်။ ။

“ငါ့ပိုက်ဆံ လိုချင်တယ်။ ငါ အိမ်ကြီး ကောင်းကောင်း တစ်လုံးလိုချင်တယ်။ ကားကောင်း ကောင်းတစ်စီး လိုချင်တယ်။ အကြီးဆုံးနဲ့ အကောင်းဆုံး ဖျော်ဖြေရေးစင်တာတစ်ခု လိုချင်တယ်။ အဲဒါတွေ အကုန်

လုံးလိုချင်တယ်။ ငါ အဲဒါတွေနဲ့ ထိုက်တန်တယ်” ဟု တွေးကြသည် ။ ယနေ့ အကြွေးဝယ်စနစ်က “အခုယူ၊ နောက်မှ ပေး” လုပ်ဖို့ လွယ်ကူသော်လည်း နောက်ဆုံး၌ စီးပွားရေး ဆန်ခြင်းက ကျွန်တော်တို့ ကို နာကျင်စေသည် ။ ကျွန်တော်တို့ ၏ ဝယ်ယူမှုက ကျွန်တော်တို့ ၏ ထုတ်လုပ်နိုင်စွမ်းကို မကျော်လွန်နိုင်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ဟန်ဆောင်ခြင်းက မတည်တံ့နိုင်။ အတိုးတောင်းခြင်းက အလျှော့မပေး၊ ခွင့်မလွှတ်ချေ။ အလုပ်ကြိုးစားခြင်းကပင် မလုံလောက်။ နည်းပညာများက ခေါင်းမူးလောက်အောင် တရိပ်ရိပ် ပြောင်းလဲနေပြီး၊ ဈေးကွက်နှင့်နည်းပညာတို့ ၏ တွန်းအားပေးခြင်းကို ခံရသော ယှဉ်ပြိုင်မှုများ တိုး၍ တိုး၍ ဖြစ်လာသောကြောင့် ကျွန်တော်တို့ ပညာတတ်မြောက်ရန်နဲ့ မရတော့။ ကျွန်တော်တို့ ကိုယ် ကျွန်တော်တို့ အမြဲတစေ ပြန်လည် သင်ကြားပြီး ပြန်လည် ဆန်းသစ်တီထွင်ရသည် ။ အသုံးမဝင်ဖြစ်လာခြင်းကို ရှောင်ရှားရန် ကျွန်တော်တို့ ၏ စိတ်ကိုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင်လုပ်ပြီး အရည်အချင်း ပြည့်မီရန်အတွက် ဆက်လက် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံရမည်။ အလုပ်တွင် သူဌေးများက ခက်ထန်သည် ။ ရပ်တည်ရှင်သန်ဖို့ က အန္တရာယ်ရှိ သည် ။ ယနေ့ထုတ်လုပ်ရန် လိုအပ်ချက်သည် ယနေ့၏ အဖြစ်အမှန်ဖြစ်ပြီး ငွေအရင်းအနှီး၏ တောင်းဆိုမှုကို ကိုယ်စားပြုသည် ။

သို့သော် အောင်မြင်ခြင်း၏ အစစ်အမှန် ဂါထာက တည်တံ့နိုင်ခြင်းနှင့် ကြီးထွားခြင်း ဖြစ်သည် ။ သင်၏ လေးလပတ် ကိန်းဂဏန်းများကို သင် ပြည့်မီကောင်း ပြည့်မီနိုင်သည် ။ သို့သော် တကယ်တမ်းမေးရမည်က ယခုအချိန်မှ စ၍ တစ်နှစ်၊ ငါးနှစ်၊ ဆယ်နှစ် စသဖြင့် ထိုအောင်မြင်မှုကို ထိန်းသိမ်း၊ မြှင့်တင်နိုင်မည့် လိုအပ်သော ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုကို သင် ပြုလုပ်နေသလားဟူ၍ ဖြစ်သည် ။ ကျွန်တော်တို့ ၏ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် အမေရိကန် ငွေကြေးဌာနက ယနေ့ရလဒ်များကို အော်ဟစ်တောင်း ဆိုနေကြသ

ည် ။ သို့သော် ယနေ့ တောင်းဆိုချက်ကို ဖြည့်ဆည်းပေးမည့် လိုအပ်ချက်နှင့် မနက်ဖန်အောင်မြင်မှုကို ထုတ်လုပ်ပေးနိုင်မည့် အစွမ်းအစရှိရန် လိုအပ်သည် ။ ဟန်ချက်ညီညီ ထားရမည့် အခြေခံမှုကို ကျွန်တော်တို့ မရှောင်လွှဲနိုင်ချေ။ သင်၏ ကျန်းမာရေး၊ အိမ်ထောင်ရေး၊ မိသားစု ဆက်ဆံရေး၊ အသိုက်အဝန်း လိုအပ်ချက်တို့ နှင့် ပတ်သက်၍ လည်း ထိုအတိုင်းပင် ဖြစ်သည် ။

အပြစ်တင်ခြင်းနှင့် အပြစ်တင်ခံရခြင်း

ပြဿနာတစ်ခုကို သင် တွေ့ရှိသည့်အခါတိုင်း လက်ညှိုးထိုး၊ အပြစ်တင်ဖို့ ကိုသာ သင်စဉ်းစား မိလိမ့်မည်။ လူ့အဖွဲ့အစည်းက အပြစ်တင်ခြင်းမှာ အကျင့်ပါနေသည် ။ “ငါ့ရဲ့ ဆရာသာ ငတုံးငအ တစ်ယောက်ဖြစ်မနေရင် ကောင်းမှာ ပဲ။ ငါ ဒီလောက် ဆင်းဆင်းရဲရဲ မမွေးဖွားခဲ့ရင် ကောင်းမှာ ပဲ။ ငါပိုပြီး ကောင်းတဲ့ နေရာမှာ နေခဲ့ရရင် ကောင်းမှာ ပဲ။ ငါ့အဖေ ဆီကဒီလိုဒေါသစိတ်ကို ငါအမွေမရခဲ့ရင် ကောင်းမှာ ပဲ။ ငါ့ကလေးတွေ ဒီလိုပြောစကားနားမထောင်တာမျိုး မလုပ်ရင်ကောင်းမှာ ပဲ။ ငါ့ဇနီး ဒီထက်ပိုပြီး နားလည်တတ်ရင် ကောင်းမှာ ပဲ . . . ၊ ကောင်းမှာ ပဲ . . . ၊ ကောင်းမှာ ပဲ” စသည် ဖြင့် ကျွန်တော်တို့ ၏ ပြဿနာများ နှင့် စိန်ခေါ်မှုများ အတွက် အခြားသူများကို အပြစ်တင်မိကြသည် ။ အခြားအရာရာတိုင်းကို အပြစ်တင်ခြင်းက နာကျင်မှုမှ ယာယီသက်သာခွင့်များ ပေးနိုင်သည် ။ သို့သော် ယင်းကလည်း ကျွန်တော်တို့ ကို ဤပြဿနာများ နှင့် ဆက်လက်၍ ချည်နှောင်သည် ။ လူ့အဖွဲ့အစည်းထဲတွင် ယင်းကဲ့သို့သော အခြေအနေများ အတွက် တာဝန်ရှိသူများ လက်ခံလောက် အောင် နှိမ့်ချသူနှင့် ဤစိန်ခေါ်မှုများကို ဖြတ်သန်းရန် လိုအပ်သော ရှေ့ဆောင်မှု

များ ပြုလုပ်ရဲသူရှိလျှင် ကျွန်တော့်ကိုပြပါ။ သင့်ကို ကျွန်တော်က အရေးပါအဆုံးဖြစ်သော ရွေးချယ်ခြင်းအကြောင်း ပြောပြပါမည်။

မျှော်လင့်ချက် ကင်းမဲ့ခြင်း

အပြစ်တင်ခြင်း၏ လက်အောက်ငယ်သားများက အပြစ်မြင်ခြင်းနှင့် မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့ခြင်း ဖြစ်သည် ။ ကျွန်တော်တို့ သည် ကံစီမံရာအတိုင်း ဖြစ်လိုရာ ဖြစ်စေတော့ဟု အလျော့ပေးကြသော အခါ မျှော်လင့်ချက်တို့ ဆုံးရှုံးရတော့သည် ။ အားမာန်စွမ်းပကား ဆုံးရှုံးသည် ။ ကျွန်တော်တို့ လက်မြှောက် အရှုံးပေးပြီး တန်နေကြသည် ။

“ငါက ရုပ်သေးရုပ်ကလေးပါ။ ဒါနဲ့ ပတ်သက်လို့ ငါ ဘာမှ မလုပ်နိုင်ဘူး။ ငါ ဘာ လုပ်ရမလဲ ဆိုတာသာ ပြောကြပါ”

ထက်မြက်ပြီး ပင်ကိုအစွမ်းရှိသော လူများ စွာတို့ ပင်လျှင် ဤကဲ့သို့ ခံစားမိကြပြီး စိတ်ပျက်၊ အားလျော့ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း ဖြစ်တတ်ကြသည် ။ သာမန်လူ့ယဉ်ကျေးမှု၏ ရပ်တည်ရှင် သန်ခြင်းတွင် တုံ့ပြန်မှုက အပြစ်မြင်ခြင်းဖြစ်သည် ။ သင်၏ ဘဝ မျှော်မှန်းချက်များကို တစ်စုံတစ်ယောက်၊ သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ရာက သင့်ကို စိတ်ပျက်အောင် မလုပ်နိုင်ပါ။ ကြီးပွားတိုးတက်ခြင်းနှင့် မျှော်လင့်ခြင်းတို့ ၏ အခြေခံမူက “ငါဟာ ငါ့ဘဝရဲ့ ဖန်ဆင်းရှင်” ဟူ၍ ပင်ဖြစ်သည် ။

ဘဝဟန်ချက် မညီခြင်း

ကျွန်တော်တို့ ၏ လက်ရှိ လူ့အဖွဲ့အစည်းသည် စိတ်ဖိစီးစရာ ကောင်းလာကာ လုံးဝအားအင် ကုန်ခန်း နွမ်းနယ်လာရသည် ။ ကျွန်တော်တို့ ၏ အချိန်ကို စီမံခန့်ခွဲရန် ကြိုးစားအားထုတ်ရသော ကြောင့် ခေတ်ပေါ်နည်းပညာ၏ ထူးခြားမှုများ နှင့် အမြဲထိတွေ့နေရသည် ။ ပိုမိုကြီးမားသော အစွမ်းအစရှိသည် ဟု ခံစားရသော်လည်း ကိုယ်တိုင်

က အလုပ်လုပ်နေသည် ဟု မထင်မိပြန်။ အမှန်တော့ ကျွန်တော်တို့ ၏ အလုပ်အကိုင်က တည်တံ့သော ဘဝယန္တရားဖြစ်သည် ။ ယင်းက ရှုပ်ထွေးခြင်း၊ သို့မဟုတ် ပြောင်းလဲခြင်း မဟုတ်ချေ။ ကျွန်တော်တို့ ၏ ခေတ်ပေါ်ယဉ်ကျေးမှုများက “စောစောလာခဲ့၊ ညဉ့်နက်အထိနေ၊ ပိုပြီးအစွမ်းအစရှိပါ။ လောလောဆယ် စွန့်လွှတ်နေထိုင်ပါ” ဟု ပြောနေခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည် ။ သို့သော် အမှန်က စိတ်၏ ငြိမ်းချမ်းခြင်းနှင့် ဟန်ချက်ညီခြင်းကို ဤအရာများက မပြုလုပ်နိုင်ပါ။ ဤအရာများက အမြင့်ဆုံး ဦးစားပေးမှုကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း အဓိပ္ပာယ်ဖော်ဆောင်သော ထိုဦးစားပေးမှုများ ဆီသို့ ဦးတည်၍ စူးစိုက်ပြီး ရိုးသားဖြောင့်မတ်ခြင်းဖြင့် နေထိုင်သော လူပုဂ္ဂိုလ်နောက်သို့သာ လိုက်သည် ။

ငါ့အတွက် အဲဒီအထဲမှာ ဘာရှိသလဲ

ကျွန်တော်တို့ ၏ ယဉ်ကျေးမှုက ဘဝတွင် ကျွန်တော်တို့ သည် နံပါတ်တစ်ကိုသာ ရှာဖွေရမည်ဟု သင်ကြားပြသသည် ။ “ဘဝသည် ကစားပွဲတစ်ခု၊ ယှဉ်ပြိုင်ပွဲတစ်ခုဖြစ်ပြီး ယင်းကို သင် အနိုင်ရရှိလျှင် ပိုမိုကောင်းမွန်သည် ”ဟု ကျွန်တော်တို့ ခံယူနေကြသည် ။ ကျောင်းတက်ဖော်များ ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် များ နှင့် မိသားစုဝင်များကိုပင်လျှင် ယှဉ်ပြိုင်သူများ အဖြစ် မြင်နေကြသည် ။ သူတို့ ပိုမိုအောင်မြင်လေ၊ သင့်အတွက် အောင်မြင်မှု ပိုနည်းလေဖြစ်သည် ။ လက်တွေ့မှာ တော့ အခြားလူများ ၏ အောင်မြင်မှုအ တွက် ကျွန်တော်တို့ က သဘောထားကြီးပုံ၊ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်ပုံ ပေါ်အောင်ကြိုးစားကြသည် ။ သို့သော် စိတ်ထဲ၌ တန့်နဲ့ ခံစားကြရသည် ။ ကျွန်တော်တို့ ၏ ယဉ်ကျေးမှုသမိုင်းတွင် ကြီးကျယ်သော အရာများ စွာကို စိတ်၏ လွတ်လပ်သော အလိုဆန္ဒဖြင့် အောင်မြင်ပြီးမြောက်ခဲ့ကြသည် ။ သို့သော် အသိပညာခေတ်၏ အကြီးအကျယ်ဆုံး

အခွင့်အလမ်းများနှင့်

အကန့်အသတ်မရှိသော

အောင်မြင်ပြီးမြောက်မှုများက အတတ်ပညာကို တတ်မြောက်သူများ အတွက် သီးသန့်တည်ရှိနေသည်။ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် ရိုသေလေးစားမှုဖြင့် အကျိုးကျေးဇူးအတွက် တစ်ကိုယ်ကောင်းမဆန်စွာ အလုပ်လုပ်သော စိတ်ဖြင့်သာ စစ်မှန်သော ကြီးကျယ်မှုကို ရရှိလိမ့်မည်။

နားလည်မှုရရှိရန် တောင့်တခြင်း

လူသားနှလုံးသား၏ တချို့သော လိုအပ်ချက်များက (ကြားနာ၊ လေးစား၊ တန်ဖိုးထားခံရ မည့် အသံရှိရန်) သြဇာ တကယ်လိုအပ်ချက်ထက် ပိုမိုကြီးမားကြသည်။ သြဇာလွှမ်းမိုးမှုအတွက် သော့ချက်က ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းဖြစ်သည် ဟု လူအများ စုက ယုံကြည်ကြသည်။ သင်သေချာစဉ်းစားကြည့်ပါဦး။ တခြားလူက သင့်ကို စကားပြောနေကြစဉ် သင်က နားလည်ရန် နားထောင်မည့်အစား တုံ့ပြန်စကားကို ဘယ်လိုပြောရမလဲဟု ပြင်ဆင်ရင်းဖြင့်သာ မကြာခဏ အလုပ်ရှုပ်နေတတ်သည် မဟုတ်လား။ သြဇာအရှိန်အဝါလွှမ်းမိုးခြင်း၏ အစစ်အမှန်ကတော့ သင်ရိုးသားဖြောင့်မတ်စွာ စူးစူးစိုက်စိုက် နားထောင်နေကြကြောင်း သူတို့ သိဖို့ ပင်ဖြစ်သည်။

လူအများ စုက စူးစူးစိုက်စိုက် နားမထောင်နိုင်လောက်အောင် စိတ်ခံစားချက်ဆိုင်ရာ ပျော့ညံ့လွန်းကြသည်။ ကျွန်တော်တို့ ၏ ယဉ်ကျေးမှုက လိုလားမှုများ၊ နားလည်မှုများ နှင့် သြဇာအရှိန် အဝါများ ကို အော်ဟစ်တောင်းဆိုနေသည်။ သို့သော်လည်း လူတစ်ယောက်ကို အရင်ဦးဆုံး နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း နားထောင်တတ်ရန် ကြိုးစားမှ သာ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်နားလည်မှုကြောင့် သြဇာအရှိန်အဝါ၏ အခြေခံမှုကို ထိန်းချုပ်ထားနိုင်လိမ့်မည်။

ပဋိပက္ခနှင့် သဘောကွဲလွဲမှုများ

လူများက တူညီမှုများကို မျှဝေယူလိုကြသည် ။ သို့လင့်ကစား သူတို့ အကြီးအကျယ် ကွဲပြားခြားနားနေကြသည် ။ ကွဲပြားခြားနားစွာ စဉ်းစား ကြသည် ။ ကွဲပြားခြားနားပြီး တစ်ခါတစ်ရံ ပြိုင်ဆိုင်နေတတ်သည် ။ လှံ ဆော်မှုများ နှင့် ရည်မှန်းချက်များ သူတို့ တွင် ရှိကြသည် ။

ပဋိပက္ခ၏ သဘာဝမှာ ဤ ကွဲပြားခြားနားမှုများမှ ထွက်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်သည် ။ ဤပဋိ ပက္ခများ နှင့် သဘောကွဲလွဲမှုများ ကို ဖြေရှင်းနည်းသည် နှစ်ဖက်စလုံးက လက်ခံနိုင်လောက်သော၊ အလယ်အမှတ်ဆီသို့ ရောက်အောင် မိမိတို့ ၏ စိတ်ခံစားမှုကို ရွှေ့ပေးကြသော၊ “အပြန်အလှန် လိုက်လျောခြင်း” ဟု ခေါ်သော ပညာရပ်မှ ပေါ်ထွက်လာတတ်သည် ။

သဘောကွဲလွဲမှုများက လူအများကို ညံ့ဖျင်းသော လူများ အဖြစ် တွန်းပို့ခြင်းနှင့်တူသည် ။ တစ်ဖက်လူ၏ မူလအတွေးအမြင်ထက် ပိုမိုကောင်းသော ပြဿနာဖြေရှင်းမှုများကို ဖော်ဆောင်ရာ တွင် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု အခြေခံမှုကို ထုတ်လွှတ်ဖို့ ပျက်ကွက်ခြင်းကလည်း အချည်းအနှီး ဖြစ်စေသည် ။

ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ငြိမ်သက်ခြင်း

လူသားဘာသာဝန်အရ အတိုင်းအတာ လေးခုရှိသည် ။ ယင်းတို့ မှာ ခန္ဓာကိုယ်၊ စိတ်၊ စိတ်နှလုံး နှင့် ဝိညာဉ်တို့ ဖြစ်ကြသည် ။

ခန္ဓာကိုယ်

(ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ သဘော)

ဘဝပုံစံကို ထိန်းသိမ်းပေးသည် ။ ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို ခွဲစိ

တံကုသခြင်းနှင့် ဆေးဝါးတိုက်ကျွေးခြင်းတို့ဖြင့် ကုသပေးသည်။ ။

(အခြေခံမူ)

ဘဝပုံစံကို အများ လက်ခံထားသော ကျန်းမာရေး အခြေခံမူများ နှင့် သဟဇာတဖြစ်စေရန် နေရာတကျထားရှိခြင်းဖြင့် ရောဂါများ နှင့် ပြဿနာများကို ကာကွယ်သည်။ ။

စိတ်

(ယဉ်ကျေးမှု)

ရပ်မြင်သံကြားကြည့်သည်။ ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဖျော်ဖြေသည်။ ။

(အခြေခံမူ)

ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်၊ နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း စာဖတ်ပြီး ပညာခရီးဆက်သည်။ ။

စိတ်နှလုံး

(ယဉ်ကျေးမှု)

သင်၏ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်သော အကျိုးကျေးဇူးကို အကူအညီရစေရန် တခြားလူများ နှင့် ဆက်ဆံရေးများ တွင် အသုံးပြုသည်။ ။

(အခြေခံမူ)

လေးလေးစားစား၊ နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း နားထောင်ခြင်းနှင့် တခြားလူများ ၏ အမှုကိစ္စကို ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းဖြင့် အကြီးကျယ်ဆုံးပြီးပြည့်စုံမှုနှင့် ပျော်ရွှင်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ။

စိတ်ဝိညာဉ်

(ယဉ်ကျေးမှု)

ကြီးထွားလာနေသော လောကီအခြေခံ အယူဝါဒနှင့် အပြစ်မြင်တတ်ခြင်းကို လက်မြှောက်အရှုံးပေးသည်။

(အခြေခံမူ)

ကျွန်တော်တို့ ၏ အခြေခံလိုအပ်ချက်ဇာစ်မြစ်နှင့် ဘဝတွင် ကျွန်တော်တို့ ရှာဖွေနေကြသော အပြုသဘောဆောင်သည့် အရာဝတ္ထုများ ၏ ဇာစ်မြစ်တို့ က အခြေခံမူများ ဖြစ်သည် ကို အသိအမှတ်ပြုသည်။ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအရ ကျွန်တော်ယုံကြည်သော သဘာဝနိယာမများ က ဘုရားသခင်ထံတွင် ဇာစ်မြစ်ရှိသည်။

အားလုံးသက်ဆိုင်သော ဤစိန်ခေါ်မှုများကို စိတ်ထဲတွင် ထားရှိရန် သင့်ကို ကျွန်တော် ဖိတ်ခေါ်သည်။ သင်ထားရှိလျှင် တည်တံ့သော ဖြေရှင်းချက်များ နှင့် လမ်းညွှန်များကို တွေ့ရှိလိမ့်မည်။ ခေတ်စားနေသော ယဉ်ကျေးမှု၏ ချဉ်းကပ်နည်းနှင့် အချိန်အကန့်အသတ်မရှိသော၊ အခြေခံမူရှိသော ရှေးအဆက်ဆက်က ချဉ်းကပ်နည်းအကြားမှ ကွဲပြားခြားနားချက်က ပို၍ ပို၍ ထင်ရှားလာသည် ကိုလည်း သင် တွေ့ရှိရလိမ့်မည်။

။

နောက်ဆုံး ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ မှတ်ချက်အဖြစ် ကျွန်တော်အမြဲတစေ မေးနေတတ်သော မေးခွန်းတစ်ခုကို ထပ်မံမေးချင်ပါသည်။ သေအံ့ဆဲဆဲ ဖြစ်နေကြသော လူ မည်မျှတို့ သည် ရုံး၌ ၊ သို့မဟုတ် တီဗွီကြည့်ရင်းဖြင့် အချိန်ပိုမို ဖြုန်းချင်စိတ် ဖြစ်သနည်း။ အဖြေက မည်သူမျှ ထိုသို့ မလုပ်ချင်ကြချေ။ သူတို့ ချစ်သော သူများ ၊ သူတို့ ၏ မိသားစုများ နှင့် သူတို့ အမှုဆောင်ရွက်ပေးခဲ့ကြသော လူများ အကြောင်းကိုသာ သူတို့ စဉ်းစားချင်ကြလိမ့်မည်။ စိတ်ပညာရှင် အေဗရာဟမ်မာစ်လောပင်လျှင် သူ့

ဘဝ အဆုံးသတ်ချိန်တွင် သူ သားစဉ်မြေးဆက်၏ ပျော်ရွှင်မှု၊ ပြည့်စုံမှုနှင့် ပံ့ပိုးမှုတို့ ကို သူ၏ အမှန်တကယ် ဖြစ်တည်မှုထက် ပိုမို ဦးစားပေးခဲ့သည်။ သူက ယင်းကို မိမိကိုယ်ကို ထူးကဲစေခြင်းဟု ခေါ်သည်။

ဤအရာကို ကျွန်တော်နှင့်လည်း ကိုက်ညီသည်။ အမှုအကျင့် ခုနစ်ချက်ထဲတွင် ရုပ်လုံးဖော်ထားသော အခြေခံမူများ ၏ အကြီးအကျယ်ဆုံးနှင့် ကျေနပ်စရာအကောင်းဆုံး ဩဇာသက်ရောက်မှုများက ကျွန်တော့်ကလေးများ နှင့် မြေးများ ၏ ဘဝမှ ထွက်ပေါ်လာကြခြင်းဖြစ်သည်။

ဥပမာ - ၁၉ နှစ် အရွယ်ရှိသော ကျွန်တော့် မြေးမကလေး ရှန်နွန်က ရိုးမေးနီးယား မိဘမဲ့ကလေးများ အတွက် အမှုထမ်းရန် စိတ်ဝင်စားခဲ့သည်။ တစ်နေ့၌ သူမက ကျွန်တော့်ဆီသို့ စာရေးပြီး နေမကောင်းသော ကလေးသူငယ်တစ်ယောက်က သူမအပေါ် အန်ချကြောင်း၊ ထို့နောက် အပွေ့ဖက်ခံရရန် လက်ကမ်းကြောင်း ပြောပြသည်။ ထိုအခိုက်အတန့်၌ ရှန်နွန်က “တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့ ဘဝကို ငါမနေချင်ဘူး။ ငါ့ဘဝကို အမှုထမ်းဆောင်ရင်းနဲ့ ကုန်လွန်ရမယ်” ဟု စိတ်ထဲမှ ကျိတ်၍ ဆုံးဖြတ်ချက်ချခဲ့သည်။ ဤစာထဲတွင် ရေးသားခဲ့သည့်အတိုင်း ရိုးမေးနီးယားသို့ သူမသွားပြီး ပြည်သူများ အတွက် အမှုထမ်းဆောင်ရွက်နေဆဲ ဖြစ်သည်။

။

ကျွန်တော်တို့ ၏ ကလေးများအားလုံး အိမ်ထောင်ပြုခဲ့ကြပြီး အမှုဆောင်ရွက်မှုအပေါ် အခြေခံမူချမှတ်ထားသည့် တာဝန်များကို သူတို့ ၏ ကြင်ဖော်များ နှင့်အတူ ဖော်ထုတ်ခဲ့ကြသည်။ ဤတာဝန် ဖော်ပြချက်အတိုင်း သူတို့ နေထိုင်ကြသည် ကို တွေ့မြင်ရခြင်းက ကျွန်တော်တို့ ၏ သားစဉ်မြေးဆက်အတွက် ကျွန်တော်တို့ ကို စိတ်ချမ်းသာမှုပေးသည်။

ယခု အထိရောက်ဆုံး လူများ ၏ အမှုအကျင့် ခုနစ်ချက်ကို သင် စတ

င်ဖတ်ရှုတော့မည်ဖြစ်သဖြင့် စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ်ကောင်းသော သင်ကြား
နာယူခြင်း စွန့်စားခန်းတစ်ခုကို သင် ရရှိလိမ့်မည်ဟု ကျွန်တော် ကတိ
ပေးသည်။ သင် သင်ယူနေသော အရာကို သင် ချစ်သောသူအား မျှဝေ
ပေးပါ။ နောက်ပြီး အရေးအကြီးဆုံးက သင် သင်ယူနေသော အရာကို စ
တင်အသုံးပြုပါ။ သင်ယူပြီး မလုပ်ခြင်းသည် အမှန်တကယ် သင်ယူခြင်း
မဟုတ်ကြောင်းကို အမှတ်ရပါ။ သိရှိပြီး မလုပ်ခြင်းကလည်း အမှန်တ
ကယ်၌ မသိခြင်းသာဖြစ်သည်။

အမူအကျင့် ခုနစ်ချက်အတိုင်းနေထိုင်ခြင်းက အမြဲတစေ
ရုန်းကန်ကြိုးစားမှု တစ်ခုဖြစ်သည် ကို ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် တွေ့ရှိခဲ့သ
ည်။ အဓိက အကြောင်းရင်းက သင် ပိုမိုတိုးတက် လာလေ၊ စိန်ခေါ်မှုသ
ဘာဝက ပြောင်းလဲ လာလေ ဖြစ်သောကြောင့်တည်း။ စကိတ်စီးခြင်း၊
ဂေါက်သီးရိုက်ခြင်း၊ တင်းနစ်ကစားခြင်း၊ သို့မဟုတ် အားကစား တစ်ခု
ခု ပြုလုပ်ခြင်းကဲ့သို့ ဖြစ်လာသည်။ ဤအခြေခံမူများကို ရုပ်လုံးဖော်
ထားသော အမူအကျင့်အတိုင်း နေထိုင်ရာ၌ နေ့စဉ် ကျွန်တော်ကိုယ် ရိုး
သားဖြောင့်မတ်စွာ အလုပ်လုပ်ပြီး ရုန်းကန်ကြိုးစားသောကြောင့် သင့်
ကို ဤသို့ စွန့်စားခန်းတွင် ပါဝင်ရန် ကျွန်တော် နွေးထွေးစွာ ဖိတ်ခေါ်ပါ
သည်။

STEPHEN R. COVEY

ပရိုဖို၊ ယူတာ

၂၀၀၄ ခုနှစ် ၊ ဇူလိုင်လ ၂၄ ရက်။

*

ဘာသာပြန်ဆိုသူ၏ မှတ်ချက်

“အထိရောက်ဆုံးလူများ ၏ အမူအကျင့် - ၇ ချက်” စာအုပ်သည် အုပ်ရေ ၁၅သန်းကျော် ရောင်းချရသော စာအုပ်ဖြစ်ပြီး နိုင်ငံတကာ အရောင်းအရဆုံး စာအုပ်အဖြစ် ၁၅ နှစ်ကြာ စာရင်းဝင်ခဲ့သည်။ ။ ဤစာအုပ်ကို ဘာသာစကား ၃၄ မျိုးဖြင့် ဘာသာပြန်ဆိုခဲ့ကြပြီး ထူးထူးခြားခြား ရောင်းချခဲ့ကြရသည်။ ။ ဤစာအုပ်သည် လူတစ်ဦးချင်း အောင်မြင်မှုနှင့် အဖွဲ့အစည်းများ အောင်မြင်မှုအတွက် သော့ချက်ဖြစ်သည်။ ။

*

အပိုင်း(၁)
နမူနာပုံစံများ နှင့် အခြေခံမူများ
အတွင်း :မှ အပြင်သို့

စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွင် လည်းကောင်း၊ တက္ကသိုလ်တွင် လည်းကောင်း၊ အိမ်ထောင်ရေးနှင့် မိသားစုပတ်ဝန်းကျင်တွင် လည်းကောင်း လူများ နှင့် ၂၅ နှစ်ကျော် အလုပ်လုပ်ခဲ့ရာတွင် အပြင်ပန်းအောင်မြင်မှုများကို မယုံကြည်နိုင်လောက်သော အတိုင်းအတာဖြင့် အောင်မြင် ပြီးမြောက်ခဲ့သော်လည်း အတွင်းပိုင်း ဆာလောင်မှု ရှိခြင်း၊ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်ခြင်း၊ ထိရောက်မှုရှိခြင်းနှင့် တခြားလူများ နှင့်ဆက်ဆံရေး ပြေလည်ခြင်း တို့ အတွက် ရုန်းကန် ကြိုးစားနေကြသော လူများ စွာနှင့် ကျွန်တော်ထိတွေ့ဆက်ဆံခဲ့သည်။ ။

ကျွန်တော့်ကို သူတို့ ပြောပြကြသော ပြဿနာများ ထဲမှ တချို့က သင်နှင့် နီးစပ်ကောင်း နီးစပ်နိုင်သည် ဟု ကျွန်တော် ထင်ဖြစ်မိသည်။ ။ ကျွန်တော့် အသက်မွေးဝမ်း ကျောင်းအတွက် ရည်မှန်းချက်တွေချမှတ်ပြီး အကောင်အထည်ဖော်ခဲ့တယ်။ အသက်ဝမ်းကျောင်းမှု မှာ အောင်မြင်နေတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီအတွက် အမှန်တကယ် အရေးကြီးသလို ဆိုတာကို တောင် ကျွန်တော် ကျိန်းသေ မပြောနိုင်တော့ဘူး။ ကျွန်တော့်ကိုယ် ကျွန်တော် မေးမိတယ်။ ဒါက . . . ထိုက်တန်ရဲ့ လားလို့။ ။

ကျွန်မ ကျန်းမာရေး ဓာတ်စာအသစ် စတင်စားနေတယ်

ဒီနှစ်အတွင်းမှာ ငါးကြိမ်မြောက်ပေါ့။ ကျွန်မ အဝလွန်နေတယ်ဆိုတာ သိတယ်။ ကျွန်မ တကယ်ကို ဝိတ်လျော့ချင်တယ်။ နည်းပညာအားလုံး ကျွန်မ ဖတ်ပြီး ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တွေ ချမှတ်တယ်။ ကျွန်မကိုယ်ကျွန်မ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားသွင်းပြီး ဒါကို ကျွန်မ လုပ်နိုင်တယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြောတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မ မလုပ်နိုင်ဘူး။ ရက်သတ္တပတ် အနည်းငယ် ကြာတော့ အဖျားရှူးသွားတယ်။ ကျွန်မကိုယ်ကျွန်မ ကတိတည်အောင် ကျွန်မ လုပ်နိုင်ဟန်မတူဘူး။

ထိရောက်တဲ့ စီမံခန့်ခွဲမှုသင်တန်းတွေ

ကျွန်တော် တစ်ခုပြီးတစ်ခု တက်တယ်။ ကျွန်တော့်နဲ့ အလုပ်သမားတွေဆီက အတော်များများ မျှော်လင့်ထားပြီး သူတို့ အပေါ် မိတ်ဆွေဆန်ဖို့ ၊ တရားမျှတစွာ ပြုမူဆက်ဆံဖို့ ကျွန်တော်ကြိုးစား တယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ ဆီက သစ္စာရှိမှုကို ကျွန်တော် မခံစားရဘူး။ ကျွန်တော် တစ်ရက် နေမကောင်းလို့ အိမ်မှာ နေရရင် သူတို့ က သူတို့ ရဲ့ အချိန်အများစုကို အလုပ်မလုပ်ဘဲ စကားများ ရင်း ကုန်လွန်ကြတယ်လို့ ကျွန်တော်ထင်နေတယ်။ သူတို့ ကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် တာဝန်ယူတတ်တဲ့ အလုပ်သမားတွေဖြစ်အောင် ကျွန်တော် ဘာကြောင့် လေ့ကျင့်မပေးနိုင်တာလဲ။ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်ဟာကိုယ် တာဝန်ယူတတ်တဲ့ လူတွေကို ကျွန်တော် ဘာကြောင့် မရှာနိုင်တာလဲ။

စကားနားမထောင်ဘူး

ကျွန်မရဲ့ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် သားက ပြောစကား နားမထောင်ဘဲ မူးယစ်ဆေးစွဲနေတယ်။ ကျွန်မဘယ်လိုပဲ ကြိုးစားကြိုးစား ကျွန်မပြောစကားကို သူ နားမထောင်ဘူး။ ကျွန်မ ဘာလုပ်ရမလဲ။

လုပ်စရာတွေ အများကြီးရှိနေတယ်

အချိန် ဘယ်တော့မှ မလောက်ဘူး။ နေ့တိုင်းပဲ ကျွန်တော် ဖိအားပေး ခံနေရတယ်။ အချိန် စီမံခန့်ခွဲမှု နှီးနှောဖလှယ်ပွဲတွေကို ကျွန်တော် တက် တယ်။ စီမံခန့်ခွဲခြင်းစနစ် ဒါဇင်ဝတ်လောက်ကို ကျွန်တော် ကြိုးစားကြ ည့်တယ်။ အဲဒါတွေက အနည်းအကျဉ်းတော့ ကူညီတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန် တော် နေချင်တဲ့ ပျော်ရွှင်ငြိမ်းချမ်း၊ အကျိုးဖြစ်ထွန်းတဲ့ ဘဝနဲ့ နေထိုင် နေရတယ်လို့ ကျွန်တော် မခံစားရသေးဘူး။

သင်ကြားပေးချင်တယ်

ကျွန်မရဲ့ ကလေးတွေကို အလုပ်ရဲ့ တန်ဖိုး သင်ကြားပြသချင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ ကို တစ်စုံတစ်ရာ လုပ်ခိုင်းဖို့ အတွက် လှုပ်ရှားမှုတိုင်းကို ကျွန်မ ကြီးကြပ်ကွပ်ကဲရင်း သူတို့ ရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တိုင်းကို မဆူပူမိ အောင် သည်းခံနေရတယ်။ ကျွန်မကိုယ်တိုင် လုပ်တာက အလုပ်ပိုတွင် တယ်။ ကလေးတွေဟာ သူတို့ ရဲ့ အလုပ်ကို မခိုင်းပဲနဲ့ ဘာကြောင့်မလုပ် နိုင်ကြတာလဲ။

ကျွန်တော် အလုပ်ရှုပ်နေတယ်

တကယ်ကို အလုပ်ရှုပ်နေတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်လုပ်နေတဲ့ အရာ ဟာ ရေရှည်မှာ ထူးခြားမှုတွေ ဖြစ်မလားလို့ တစ်ခါတစ်ရံ ကျွန်တော် တွေးမိတယ်။ ကျွန်တော့်ဘဝဟာ အဓိပ္ပာယ်ရှိတယ်။ ကျွန်တော် ဒီနေရာ မှာ ရှိနေလို့ ၊ အခြေအနေတွေ တစ်နည်းတစ်ဖုံ ထူးခြားနေတယ်လို့ ကျွန် တော်အမှန်တကယ် တွေးချင်တယ်။

ကျွန်တော်မိတ်ဆွေတွေ၊ ဒါမှ မဟုတ် ကျွန်တော့်ဆွေမျိုးတွေဟာ အောင်မြင်မှု အတိုင်းအတာတချို့ ရရှိကြတယ်။ ဒါမှ မဟုတ် အသိအမှ တ်အပြုခံကြရတယ်။ သူတို့ ကို ကျွန်တော် ပြုံးပြပြီး စိတ်အားထက်သန် စွာ ချီးကျူးဂုဏ်ပြုတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော့်စိတ်ထဲမှာ တကယ်မကျေ

လည်ဘူး။ ကျွန်တော် တန့်န့် ခံစားနေရတယ်။ ဘာကြောင့် ကျွန်တော် ဒီလိုဖြစ်တာလဲ။

ကျွန်တော့်မှာ အင်အားကောင်းတဲ့ အကျင့်စရိုက်ရှိတယ်

ပြောဆိုဆက်ဆံရာမှာ ရလဒ်ကို ကျွန်တော် ထိန်းချုပ်နိုင်တယ်ဆိုတာ သိပါတယ်။ အချိန်အများစုမှာ ကျွန်တော်လိုချင်တဲ့ အဖြေတွေ ရရှိအောင် တခြားလူတွေကို ဩဇာလွှမ်းမိုးနိုင် အောင် ကျွန်တော် လုပ်နိုင်တယ်။ အခြေအနေအသီးသီးကို ကျွန်တော် သေသေချာချာ စဉ်းစားတယ်။ ကျွန်တော်ရရှိတဲ့ အကြံအစည် စိတ်ကူးက လူတိုင်းအတွက် အကောင်းဆုံး ဖြစ်တယ်လို့ ကျွန်တော်ထင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော် မသက်သာ ခံစားမိတယ်။ ကျွန်တော့် အကြံအစည်စိတ် ကူးကို တခြားလူတွေ ဘယ်လိုထင်ကြမလဲဆိုတာ ကျွန်တော် အမြဲတမ်း တွေးမိတယ်။

ကျွန်မရဲ့ အိမ်ထောင်ရေး ကွဲကြေသွားပြီ

ကျွန်မတို့ ရန်ဖြစ်တာတွေ၊ ဘာတွေ မရှိဘူး။ ကျွန်မတို့ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် မချစ်ကြတော့တာပါ။ ကျွန်မတို့ အိမ်ထောင်ရေး အကြံပေးဆီကို သွားကြသည် ။ ကျွန်မတို့ ကိစ္စတွေ တော်တော်များများ ကြိုးစားကြည့်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မတို့ ရဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေကို ပြန်လည်ရှင်သန်အောင် လုပ်နိုင်ဟန် မတူဘူး။

ဤအရာများ သည် နက်ရှိုင်းသော ပြဿနာများ ၊ နာကျင်ဖွယ်ကောင်းသော ပြဿနာများ ၊ လျင်မြန်သော ဖြေရှင်းနည်းများ ဖြင့် မဖြေရှင်းနိုင်သောပြဿနာများ ဖြစ်ကြသည် ။

လွန်ခဲ့သော နှစ်အနည်းငယ်က ကျွန်တော်နှင့် ကျွန်တော့်ဇနီးတို့ ဤကဲ့သို့သော စိုးရိမ်ပူပန်စရာဖြင့် ရုန်းကန်တိုက်ခိုက်နေခဲ့ကြရသည် ။ ကျွန်တော်တို့ ၏ သားတစ်ယောက်က ကျောင်းတွင် အလွန်အခက်အခဲ

တွေ့နေသည်။ ။ ကျောင်းမှာ သူ အတော်ညံ့နေသည်။ ။ စမ်းသပ်ချက်နှင့် ပတ်သက်သော ညွှန်ကြားချက်များ ကောင်းစွာလုပ်ဖို့ မဆိုထားနှင့် လိုက်နာလုပ်ဆောင်နည်းကိုပင် သူမသိချေ။ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွင်လည်း သူ နုနယ်နေပြီး သူနှင့် အနီးကပ်ဆုံးလူများကို မကြာခဏ အနှောင့်အယှက်ပေးနေသည်။ ။ အားကစားနှင့် ပတ်သက်လျှင်လည်း သူက ငေးငယ်ကြုံလို့ပြီး အညီအညွတ် မလုပ်တတ်ချေ။ ဥပမာ - ဘေ့စ်ဘောရိုက်တံကို ဘောလုံးရောက်မလာမီ သူ လွှဲရိုက်တတ်သည်။ ။ တခြားလူများက သူ့ကိုရယ်ကြသည်။ ။

ကျွန်တော်တို့ က သူ့ကို အကူအညီပေးချင်ကြသည်။ ။ ဘဝနယ်ပယ်တစ်ခုခုတွင် “အောင်မြင်မှု” အရေးကြီးလျှင် ယင်းက မိဘများ ဖြစ်သော ကျွန်တော်တို့ ၏ ကဏ္ဍတွင် ပိုမို၍ ပင် အရေးကြီးသည် ဟု ကျွန်တော်တို့ ခံစားမိကြသည်။ ။ ထို့ကြောင့် သူ့အပေါ်ထားရှိသော ကျွန်တော်တို့ ၏ အပြုအမူသဘောထား အပေါ် အလုပ်တစ်ခုလို ကြိုးစားအလုပ်လုပ်ကြသည်။ ။ အပြုသဘောဆောင်သော စိတ်နေစိတ်ထား နည်းစနစ်ကို အသုံးပြုလျက် သူ့ကို စိတ်မာန်တင်းပေးရန် ကျွန်တော်တို့ ကြိုးစားကြသည်။ ။

“လုပ်ဟေ့ . . . သား၊ မင်း လုပ်နိုင်ပါတယ်။ မင်းလုပ်နိုင်တယ်ဆိုတာ ငါတို့ သိပါတယ်။ မင်းရဲ့ လက်ရိုက်တံကို နည်းနည်းအပေါ်မြှင့်ကိုင်ထား။ ။ မင်းရဲ့ မျက်လုံးတွေက ဘောလုံးကိုကြည့်နေ။ ဘောလုံး မင်းအနားကို ရောက်မှ လက်ကိုလွှဲလိုက်”။ သူ အနည်းငယ် ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ အလုပ်နိုင်လျှင် ကျွန်တော်တို့ က သူ့ကို အားပေးဖို့ အတွက် ရေးကြီးခွင်ကျယ် လုပ်ကြရသည်။ ။ “ကောင်းတယ် . . .၊ သားဆက်လုပ်”

တခြားလူများက ရယ်မောကြလျှင် ကျွန်တော်တို့ က သူတို့ ကို ပြစ်

တင်ကြိမ်းမောင်းသည်။ “သူ့ကို မနှောက်ယှက်ကြနဲ့။ သူက အခုမှ သင် နေတုန်းပဲ ရှိသေးတယ်”။ ထိုအခါ ကျွန်တော်တို့ သားက ငိုယိုပြီး သူ ဘယ်တော့မှ ကောင်းမှ မဟုတ်ကြောင်း၊ ဘေ့စ်ဘောကို သူ မကစားချင် တော့ကြောင်း အတင်းအကျပ် ပြောသည်။

ကျွန်တော်တို့ ပြုလုပ်သမျှ ဘာမှ မထိရောက်ချေ။ ကျွန်တော်တို့ စိုးရိမ်ပူပန်မိသမျှတွေ သဲထဲရေသွန် ဖြစ်သွားပြီး ပွဲကြည့်ပရိတ်သတ်လို ထိုင်ကြည့်ရုံပဲ တတ်နိုင်တော့သည်။

ကျွန်တော်၏ အသက်မွေးကျောင်းမှုက ကျွန်တော်က တိုင်းပြည်တစ်ဝန်းရှိ အမျိုးမျိုးသော သင်တန်းသားများကို ခေါင်းဆောင် သင်တန်းပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်က IBM ၏ အမှုဆောင် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအစီအစဉ်တက်ရောက်သူများ အတွက် ဆယ်သွယ်ပြောဆိုခြင်းနှင့် သိမြင်နားလည်ခြင်းဆိုင်ရာ အစီအစဉ်များကို နှစ်လတစ်ကြိမ် ပြင်ဆင်နေတတ်သည်။

သိမြင်ခြင်းအား မည်ကဲ့သို့ ဖွဲ့စည်းပုံကို လည်းကောင်း၊ ယင်းက နည်းလမ်းအား မည်သို့ ထိန်းချုပ်ပုံကို လည်းကောင်း၊ နည်းလမ်းက ကျွန်တော်တို့ ၏ အပြုအမူကို မည်သို့ သက်ရောက်စေပုံကို လည်းကောင်း ကျွန်တော်အထူးတလည် စိတ်ဝင်စားလာသည်။ ဤအရာကြောင့် မျှော်လင့်ခြင်းသိအိုရီနှင့် မိမိ အလိုကိုပြည့်စေသော ကြိုတင်ဟောကိန်း ထုတ်ခြင်းများ အကြောင်းကို လေ့လာပြီး ထိုအယူအဆများ နှင့် ပတ်သက်ပြီး ရင်ထဲမှာ မည်မျှနက်ရှိုင်းစွာ စွဲမြဲနေပုံကို သိရှိလာသည်။ ယင်းက ကမ္ဘာကြီးကို ကျွန်တော်တို့ မည်သည့် မှန်ဘီလူးဖြင့် ကြည့်ရမည်ဟု ညွှန်ပြသည် နှင့် တူနေသည်။

IBM ၌ ကျွန်တော် သင်ကြားနေသော သဘောတရားများ အကြောင်း

၊ အခြေအနေအကြောင်း စန္ဒရာနှင့် ကျွန်တော် စကားပြောနေကြစဉ် သားကို ကူညီရန် ကျွန်တော်တို့ ပြုလုပ်နေသော အရာသည် အမှန်တကယ် သဟဇာတ မညီညွတ်ကြောင်းကို သိရှိလာရသည်။ ကျွန်တော်တို့ ၏ ခံစားချက်များကို စစ်ဆေးကြည့်သောအခါ သိမြင်မှုက အခြေခံအားဖြင့် မလုံလောက်ကြောင်း တစ်နည်းတစ်ဖုံ နောက်ကျန်နေကြောင်း တွေ့ရသည်။ ကျွန်တော်တို့ မည်မျှ ကြိုးစားစေကာမူ ကျွန်တော်တို့ ၏ ကြိုးစားအားထုတ်မှုက ထိရောက်မှုမရှိချေ။ အကြောင်းမှာ ကျွန်တော်တို့ သူ့ကို လမ်းညွှန်ပေးလိုသော်လည်း သူ့ကို ကျွန်တော်တို့ အမှန်တကယ် ပြောဆိုဆက်ဆံနေပုံက “ မင်း . . . မလုပ်နိုင်ဘူး” ၊ “မင်းကို . . . အကာအကွယ်ပေးရမယ်” ဆိုသည့် ပုံဖြစ်သောကြောင့်တည်း။

အခြေအနေကို ပြောင်းလဲချင်လျှင် ကျွန်တော်တို့ ကိုယ်ကျွန်တော်တို့ အရင်ဦးဆုံး ပြောင်းလဲရမည်။ ကျွန်တော်တို့ ကိုယ် ကျွန်တော်တို့ ထိရောက်စွာ ပြောင်းလဲနိုင်ရန် သိမြင်မှုများကို ပထမဦးဆုံး ပြောင်းလဲရမည်သာဖြစ်သည်။

ပင်ကိုစရိုက်နှင့် စာရိတ္တကျင့်ဝတ်များ

သိမြင်ခြင်းအပေါ် ကျွန်တော် သုတေသန ပြုလုပ်နေမိသည့်အပြင် ၁၇၇၆ ခုနှစ်ကတည်းက အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုတွင် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသော အောင်မြင်ရေး စာပေများကိုလည်း လေ့လာနေမိသည်။ တက်ကျမ်းများ ၊ အများ နားလည်နိုင်သော စိတ်ပညာရပ်နှင့် ဆရာလွတ်သင်ကြားစာများကဲ့သို့သော နယ်ပယ်များမှ စာအုပ်၊ ဆောင်းပါးနှင့် အက်ဆေးရာပေါင်းများစွာကို ကျွန်တော် ဖတ်ရှုလေ့လာနေသည်။ အောင်မြင်သော နေထိုင်ခြင်းအတွက် သော့ချက်များ ဖြစ်သည် ဟု လွတ်လပ်သော ဒီမိုကရေစီပြည်သူများက မှတ်ယူသောအရာများကို ကျွန်

နံတော် သိရသည် ။

အောင်မြင်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ အနှစ် ၂၀၀ ကြာမျှ အရေးအသားများကို ကျွန်တော်ပြန်လည် လေ့လာသောအခါ လန့်ဖျပ်ဖွယ်ကောင်းသော စာပေပုံသဏ္ဌာန်ဖြင့် ပေါ်ထွက်လာမှုကို သတိပြုမိသည် ။ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် နာကျင်သောကြောင့် လည်းကောင်း၊ လူများစွာတို့ ၏ ဘဝနှင့် ဆက်ဆံရေးတွင် တွေ့မြင်ရသော အလားတူ နာကျင်မှုများ တွေ့ရသောကြောင့် လည်းကောင်း၊ လွန်ခဲ့သော နှစ် ၅၀ ကျော်က တက်ကျမ်းများ သည် အပေါ်ယံမျှသာဖြစ်ကြောင်း ခံစားလာမိသည် ။ ထိုစာပေများက လူမှုပုံရိပ်အသိစိတ်များ နည်းစနစ်များ ဆေးမီးတိုများ နှင့် ပြည့်နေကြသည် ။

လူမှုရေး ဆေးပလာစတာများ လူမှုရေး အက်စပရင်ဆေးများ ဖြင့် ပြည့်နေကြသည် ။ ယင်းတို့ က ပြင်းထန်သော ပြဿနာများကို ကိုင်တွယ်ပေးကြသည် ။ တစ်ခါတစ်ရံ၌ ယင်းတို့ သည် ယာယီ ဖြေရှင်းပေးပုံပင် ပေါ်နေတော့သည် ။ သို့သော်လည်း ငုပ်နေသော နာတာရှည် ပြဿနာမှာ ပြည်တည် လာပြီး အကြိမ်ကြိမ် ပြန်လည်ပေါ်ထွက်လာပြန်သည် ။

နှစ် ၁၅၀ အတွင်း စာပေ အားလုံးနီးပါးသည် အောင်မြင်ခြင်း၏ အခြေခံအုတ်မြစ်အဖြစ် စာရိတ္တကျင့်ဝတ်ဟု ခေါ်ဆိုနိုင်သော အရာများ အပေါ် အာရုံစိုက်ကြသည် ။ ယင်းတို့ မှာ ရိုးသားဖြောင့်မတ်ခြင်း၊ နှိမ်ချခြင်း၊ သစ္စာရှိခြင်း၊ အပြောအဆိုအနေအထိုင် ထိန်းသိမ်းခြင်း၊ သတ္တိရှိခြင်း၊ တရားမျှတခြင်း၊ သည်းခံခြင်း၊ လုံ့လဝီရိယရှိခြင်း၊ ရိုးရှင်းခြင်း၊ သိုသိပ်ခြင်းနှင့် လိုက်နာကျင့်ကြံအပ်သော လူ့ကျင့်ဝတ်စည်းကမ်းကဲ့သို့သော အရာများ ဖြစ်ကြသည် ။ ဘင်ဂျမင်ဖရန်ကလင်း၏ ကိုယ်တိုင်ရေး အတ္ထုပ္ပတ္တိက ထိုစာပေကို ကိုယ်စားပြုနေ

သည် ။

စာရိတ္တကျင့်ဝတ်က ထိရောက်စွာ နေထိုင်ခြင်းအတွက် အခြေခံမူများ ရှိကြောင်းနှင့် ဤအခြေခံမူများကို သင်ယူပြီး လူတို့ ၏ အခြေခံ စာရိတ္တထဲသို့ ပေါင်းထည့်သောအခါ စစ်မှန်သောအခါ စစ်မှန်သော အောင်မြင်မှုနှင့် တည်တံ့သော ပျော်ရွှင်မှုတို့ ကို တွေ့ကြုံခံစားရမည်ဖြစ်ကြောင်း သင်ကြားပြသသည် ။

သို့သော် ပထမကမ္ဘာစစ် ပြီးဆုံးပြီးနောက် အောင်မြင်ခြင်းအတွက် အခြေခံအမြင်သည် စာရိတ္တကျင့်ဝတ်မှ အကျင့်စရိုက်ကျင့်ဝတ်ဟု ကျွန်တော်တို့ ခေါ်ဆိုနိုင်သော အရာဆီသို့ ရွှေ့ပြောင်းသွားသည် ။ အောင်မြင်ခြင်းသည် အကျင့်စရိုက်၊ ပြည်သူ့ပုံရိပ်၊ အပြုအမူသဘောထားနှင့် လူသားတို့ ၏ ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း ဖြစ်စဉ်ကို ချောမွေ့အောင် လုပ်နိုင်သော ကျွမ်းကျင်မှုများ ၏ ဆောင်ရွက်ချက်တစ်ခု ဖြစ်လာသည် ။ ဤအကျင့်စရိုက်ကျင့်ဝတ်က အခြေခံအားဖြင့် လမ်းကြောင်းနှစ်ခုယူသည် ။

လမ်းကြောင်းတစ်ခုက လူနှင့် လူထုဆက်ဆံရေး နည်းစနစ်များ ဖြစ်ပြီး နောက်လမ်းကြောင်းတစ်ခုက အပြုသဘောဆောင်သော စိတ်နေသဘောထား (PMA) ဖြစ်သည် ။ ဤအတွေးအခေါ်များ ထဲမှ တချို့ကို

“သင်၏ အပြုအမူ သဘောထားက သင်၏ အဆင့်ကို ဆုံးဖြတ်သည်”^၁

“ပြုံးခြင်းသည် မျက်မှောင်ကုတ်ခြင်းထက် အပေါင်းအသင်းမိတ်ဆွေ ပိုမိုဝင်ဆံ့သည်”^၂

“လူ့စိတ်မှ သိမြင်ယုံကြည်သမျှ အရာအားလုံး အောင်မြင်ပြီးမြောက်နိုင်သည်” ကဲ့သို့သော ဆိုရိုးစကားများ ဖြင့် ဖော်ပြကြသည် ။

ဤစာပေများ ထဲမှ တချို့မှာ စရိတ္တကို အောင်မြင်ခြင်းအတွက် ပါဝင်ပစ္စည်းတစ်ခုအဖြစ် အသိအမှတ်ပြုသည်။ သို့သော် ယင်းကို အခြေခံကျသော ဓာတ်ကူပစ္စည်းအဖြစ် အသိအမှတ်ပြုရန် အပိုင်းအကန့် ခြားထားတတ်ကြသည်။ ။ စာရိတ္တကျင့်ဝတ်ကို ညွှန်းဆိုခြင်းက အာဏာဗျူဟာ နည်းစနစ်များ၊ ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း ကျွမ်းကျင်မှုများ နှင့် အပြုသဘောဆောင်သော အပြုအမူသဘောထားများ ဖြစ်လာကြသည်။ ။

ဤပင်ကိုစရိုက် ကျင့်ဝတ်များက သား၏ ပြဿနာအပေါ် ဖြေရှင်းချက်များ တွင် မသိစိတ်၏ ဇာစ်မြစ်ဖြစ်သည် ဟု ကျွန်တော် သိရှိစပြုလာသည်။ ။ ပင်ကိုစရိုက်ကျင့်ဝတ်နှင့် စရိတ္တကျင့်ဝတ်အကြားမှ ကွဲပြားခြားနားချက်အကြောင်းကို ပိုမိုနက်ရှိုင်းစွာ တွေးတောလာသောအခါ ကျွန်တော်တို့ ကလေးများ ၏ ကောင်းမွန်သော အပြုအမူမှ လူမှုရေးအသုံးဝင်မှုများကို ကျွန်တော်နှင့် စန္ဒရာတို့ ထုတ်နုတ်ယူနိုင်ကြောင်း သိရှိလာသည်။ ။

ကျွန်တော်တို့ အမြင်တွင် ဤသားက ကျွန်တော်တို့ မျှော်လင့်သလောက် မအောင်မြင်။ ကျွန်တော်တို့ ပုံရိပ်နှင့် ကောင်းမွန်စွာဂရုစိုက်သော မိဘများ အဖြစ် ကျွန်တော်၏ ကဏ္ဍကို သားအပေါ် လွှမ်းမိုးချင်နေကြသည်။ ။ ကျွန်တော်တို့ သား၏ ကောင်းစားရေးအတွက် ကျွန်တော်တို့ စိုးရိမ်ပူပန်နေသည် ထက် ပြဿနာကို ဘယ်လိုကိုင်တွယ်ရင်ကောင်းမလဲဟု ပိုမို စိတ်ဝင်စားနေမိသည်။ ။