

Volume 14, Issue 2+3

October, 2013

Capacity Building Initiative (CBI) was granted permission for registration and CBI has become registered organization with the serial number 2123.

### Our Vision

Competent individuals and organizations are working together and enthusiastically contributing their capacity for the development of Myanmar.

### Contact CBI

Room 8-H, Sin Ma Lite Market Condo, 8th Floor,  
Kyee Myin Daing Kanner Road, Kamayut Tsp,  
Yangon, Myanmar

Phone : +95 1 2305928, +95 9 45000 3042

Email : cbinfo@myanmar.com.mm,  
cbi@baganmail.net.mmm,  
cbitraining@cblinmyanmar.org

Website : [www.cblinmyanmar.org](http://www.cblinmyanmar.org)

### Pyin Oo Lwin Sub Centre

No. 119, Shwe Bon Thar Street, Quarter 3, Ward 9,  
Pyin Oo Lwin (behind Pyin Oo Lwin Police Station)

Tel: +95 9 4210 46225, +95 9 4211 59420

Email : cbimawlamyine@cblinmyanmar.org

### Mawlamyine Sub Centre

No. 30/A, Thuta Street, Aukyin Quarter, Mawlamyine, Mon State

Phone : +95 9 4252 85274, +95 57 21789, +95 9 333 45758

Email : cbimawlamyine@cblinmyanmar.org

### Our Mission

CBI is a nationally recognized organization providing quality training, facilitation and consultancy services to individuals and organizations working for the development of Myanmar.



### Collaborative Effort by CBI and Project Hope

A US based NGO project Hope and CBI collaborated and conducted a training/ workshop on Proposal Development at Diamond Condo, Kamayut Township from 8-12 July, 2013. One Participant commented that

"The way the trainer listened to the group presentation and gave comments and feedback was very unique and the way he raised questions made us understand the process very clearly. We have to copy his way of giving comments and raising questions and utilize in our trainings." The workshop was attended by 37 participants from 23 organizations.

#### Content

Advocacy Meetings with partners

Special Talk on Road Disciplines

Update Contact Information

Trainings Conducted by CBI

CBI Training Calendars

## Advocacy Meetings with partners

CBI Director visited to both Pyin Oo Lwin and Mawlamyaing Centers and met with partners on 7 and 15 September respectively. The partners were briefed on the plan of CBI to be implemented in 2013-2014 related to civil society capacity building development program and a development program for young people and adults from Pyin Oo Lwin and Mawlamyaing areas.



## Special Talk on Road Disciplines



Pyin Oo Lwin Center organized a special talk session on 7 September about safety and security while using roads and traffic rules by Police Ye Yint Thurein from Pyin Oo Lwin Traffic Police Department. The title of the talk was "Discipline will lead to destiny". The session was attended by about 60 people and they appreciated the session as they became aware what and how to follow for safe travelling.

## Update Contact Information

### Dignity Myanmar

No [433], 5<sup>th</sup> floor, Damaryone Street, Pyay Road, Hlaing Township, Yangon  
Ph: 09 421 050 957, 09 425 306 808  
Email: tkmyanmar@gmail.com

### Loka Ahlinn (Social Development Network)

No. 120/122, 3<sup>rd</sup> Floor, Mahar Bandoola Garden Street, Kyauktada Township, Yangon  
Tel: 09 73034870

### EcoDev/ALARM Group

Building E, Room 306, Hiway Complex, Nannattaw Road, 6 Quarter, Kamayut Township, Yangon  
Ph: 01 2305540, 01 2305689

### The EMPOWER Myanmar People Consultancy

No. 504, Building C, Delta Plaza, Middle Shwe Gone Daing Road, Bahan Township, 11201, Yangon  
Ph: 01 552865, 09 5250603, 09 5078651

### Thirst Aid

No. 6, 1<sup>st</sup> Floor, San Yeik Nyein 6th Street, Kamayut Township, Yangon  
Ph: 09 5006064, Email: thirstaids@gmail.com

### Agency for Basic Community Development (ABC)

28 B, Pa La Ya 50 Household, Wireless Quarter, Mingaladon Township 11021, Yangon  
Ph: 01 636081, 09 49341080  
Email: mail@abmm.org, abcm.org@gmail.com,  
Website: www.abcm.org

### World Food Program (WFP) & Myanmar Information Management Unit (MIMU)

No. 5, Kanbawza Street, Shwe Taung Kyar (2) Ward, Bahan Township, Yangon  
WFP Ph: 01 2305970, 2305971, 2305972, 2305973, 2305974, 2305975, 2305976  
MIMU Ph: 01 2305663 (Ext: 105)

### Progetto Continenti (PC)

No 42, Building 5/3, Between Yan Aung Lane 6 & 7, Ward 2, Yankin Township, Yangon

### Myanmar Centre for Responsible Business (MCRB)

No. 15, Shan Yeik Thar Street, Sanchaung Tsp, Yangon  
Ph: 01 510069, 09 73059830,  
Website: www.myanmar-responsiblebusiness.org

### Food Security Working Group (FSWG)

No. 114, Dana Theikdi Street, Gadammar Road, Ward No. 8, Mayangone Township, Yangon (11061) (Near Kabar Aye Post Office Bus Stop)  
Ph: 09 425026462, 09 425026461  
Website: www.myanmarfswg.org

### Thadar Office

No.247/269, Room (205), 2<sup>nd</sup> Floor, Building (C), Delta Plaza, Shwe Gone Daing Township, Yangon  
Ph: 01 552609, 09 49589554

## Trainings for ADRA at Pha An

### Proposal Development Training အချို့ဖြူးဖွံ့ဖြိုးပောင်းတော်ကြီး

- မော် ရရှိနေသူမှု ပရောင်းလောင်အထိ
- ဘဏ်တော်သား: အခေါ်ယောက် ၃၀



- 5-7 May
- 30 Participants

### ADRA အောက် သင်တန်ဖူး (ဘဏ်တော်)

### Leadership and Management Training ခါးပေးဆောင်ရွက်ရန် ပို့စ်ခို့ သင်တော်

- မော် ရရှိနေသူမှု ပရောင်းလောင်အထိ
- ဘဏ်တော်သား: ၂၅ ယောက်



- 28-30 May
- 25 Participants



### CBI Training Calendar July to December, 2013

No.	Training Title	Delivery	Invitation	Closing	Confirmation
1	Project Cycle Management	23-26 July	7-Jun	15-Jul	17-Jul
2	Contemporary Development of Participatory Approaches	20-23 Aug	5-Jul	15-Aug	16-Aug
3	Developing External Environmental Relations	17-19 Sep	2-Aug	3-Sep	5-Sep
4	Engaging people with Facilitation	15-17 Oct	30-Aug	8-Oct	10-Oct
5	Core Practice in Facilitation	19-21 Nov	4-Oct	5-Nov	7-Nov
6	Participatory Monitoring and Evaluation	10-12 Dec	25-Oct	26-Nov	28-Nov

Contact Person: Daw Thin Zar Oo (Training Administrator), Website: [www.cbiimyanmar.org](http://www.cbiimyanmar.org), Email: [cbitraining@cbiimyanmar.org](mailto:cbitraining@cbiimyanmar.org)

CBI Training Room: No. 14, Ground floor, Kun Chan 4th St, 4th Qt, Kamayut Tsp, Yangon (At the back of Bayintnaung Tower-Please turn right at the end section of Hledan road)

Office Address: No.8-H, Sin Ma Like Market Condo, 8th floor, Kamayut Tsp, Yangon Tel: 01 2305928, 09 450003042

ပုဂ္ဂနယ်ရေးနည်ပရွေ့ကြောင်းမှုပါရမ်းများ  
ပို့ဆောင်ရေးနည်ပရွောက်လုပ်ငန်းများ

Community Facilitation Trainings for Pact Myanmar

- ပုဂ္ဂနယ်ရေးနည်ပရွောက်လုပ်ငန်းများ
- ပို့ဆောင်ရေးနည်ပရွောက်လုပ်ငန်းများ
- ပုဂ္ဂနယ်ရေးနည်ပရွောက်လုပ်ငန်းများ

- 10-12 July
- 11 Participants
- Loikaw



- 3-5 August -
- 34 Participants -
- Magway -



- ပုဂ္ဂနယ်ရေးနည်ပရွောက်လုပ်ငန်းများ
- ပို့ဆောင်ရေးနည်ပရွောက်လုပ်ငန်းများ
- ပုဂ္ဂနယ်ရေးနည်ပရွောက်လုပ်ငန်းများ



- ပုဂ္ဂနယ်ရေးနည်ပရွောက်လုပ်ငန်းများ
- ပို့ဆောင်ရေးနည်ပရွောက်လုပ်ငန်းများ
- ပုဂ္ဂနယ်ရေးနည်ပရွောက်လုပ်ငန်းများ

- 6-8 July
- 29 Participants
- Yangon



- 13-15 July -
- 30 Participants -
- Aung Lan -

- ပုဂ္ဂနယ်ရေးနည်ပရွောက်လုပ်ငန်းများ
- ပို့ဆောင်ရေးနည်ပရွောက်လုပ်ငန်းများ
- ပုဂ္ဂနယ်ရေးနည်ပရွောက်လုပ်ငန်းများ

### 360 Degree Leadership Training ရှိခိုင် နှင့် စောင့်ဆည်မှု သင်တန်း

- အမှာက ပုဂ္ဂရိနှင့်နှစ်များ ကြောင်းဖြန့်ဆောင်ရွက်
- သင်တန်းမှု သင်တန်း
- ရန်ကုန်



- 14-17 May
- 21 Participants
- Yangon

### Social Mobilization Training for Relief International Relief International အဆွဲတုပ္ပန်း စည်းများ သင်တန်း

- စိန်လာပြရောင်းနှစ်များ ပြရောင်းနေအထိ
- သင်တန်းသေး ဒုဇိုင်း
- ဒေသရီးခါယ



- 24-26 June
- 33 participants
- Daydye

### Team Management Training အမှားအကျဉ်းချုပ် သင်တန်း

- စိန်လာ သင်တန်းနှစ်များ ပုဂ္ဂရိနှင့်နှစ်များ ကြောင်းဖြန့်ဆောင်ရွက်
- ပုဂ္ဂရိနှင့် ပုဂ္ဂရိနှစ်များ ကြောင်းဖြန့်ဆောင်ရွက်
- ရန်ကုန်



- 11-14 June
- 22 Participants
- Yangon

### Project Cycle Management Training ပုံမှန် ရုံးလုပ်ချိန် သင်တန်း

- စိန်လာ ပုဂ္ဂရိနှစ်များ ပြရောင်းနေအထိ
- သင်တန်းနှင့် ပုဂ္ဂရိနှစ်များ ကြောင်းဖြန့်ဆောင်ရွက်
- ရန်ကုန်



- 23-26 July
- 20 Participants
- Yangon

# စွမ်းရည်ရွှေဆောင် လူမှုရေးအသင်း သတင်းလွှာ

အတွေ့ ၁၄ | အမှတ် ၂၅၃

အောက်တိုဘာလ ၂၀၁၃

## မျှော်မှန်းချက်

စွမ်းရည်ပြည့်ဝသည့် မြန်မာနိုင်ငံသားများနှင့် အဖွဲ့အစည်းများသည့် မြန်မာနိုင်ငံ ဖွံ့ဖြိုးတက်ရေးတွင် အတူတက္က ပါဝင်ဖွံ့ဖြိုး ဆောင်ရွက်လျက်ရှိကြသည်။

## မျှော်မှန်းချက်

စီဘီဒို့ကိုဆက်သွယ်ရန် မြန်မာနိုင်ငံဖွံ့ဖြိုးတက်ရေးအတွက် ဆောင်ရွက် နေသည့် မြန်မာနိုင်ငံသားများနှင့် အဖွဲ့အစည်းများကို အရည်အသွေး ပြည့်ဝသော သင်တန်းများ၊ ကုသိပ္ပါယူများနှင့် အတိုင်ပင်ခံ ဝန်ဆောင် မှုများပေးနေသည့် နိုင်ငံအသိအမှတ်ပြု အဖွဲ့အစည်း တစ်ခုအဖြစ် ပုဂ္ဂိုလ်ရန်။

## စီဘီဒို့ကိုဆက်သွယ်ရန်

အမှတ် ၈-၁၁၊ ဆင်မဂိုက် အဆင့်မြင့်ရေးကွန်းမြား၊ ၈ လွှာ၊  
ကြည့်ပြုပြင်တိုင် ကမ်းနားလမ်း၊ ၄ ရပ်ကွက်၊ ကမာရွတ်ဖြူနယ်၊  
ရန်ကုန်။  
ဖုန်း - ၀၁ ၃၂၀၉၉၉၈၊ ၀၉ ၄၅၀၀၀ ၃၀၄၂  
အီးပေးလ် - cbiinfo@myanmar.com.mm,  
cbi@baganmail.net.mm, cbitraining@cbiinmyanmar.org  
ဝက်ဘ်ဆိုင်၏ - www.cbiinmyanmar.org

## မော်လမြှုင် မြှေခဲလိပ်စာ

အမှတ် ၃၀ အောင် သုတေသနမြို့၊ အောက်ကျော်၊ ရပ်ကွက်၊  
ဖော်လမြှုင်ဖြူ၊ မှန်ပြည်နယ်။  
ဖုန်း - ၀၉ ၄၂၅၅ ၇၅၆၇၄၊ ၈၅၇ ၂၁၇၈၉၊ ၀၉ ၃၃၃ ၄၅၅၅၈  
အီးပေးလ် - cbimawlamyine@cbiinmyanmar.org

Capacity Building Initiative (CBI) စွမ်းရည်ရွှေဆောင် လူမှုရေးအသင်းကို ပြည်ထောင်စု သမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အဖိုးရ ပြည်ထဲရောဝန်ကြီးဌာန၊ အသင်းအဖွဲ့များဖွဲ့စည်းခွင့်ပြရေးနှင့် ကြိုးကြပ်ရေး ပဟိုအဖွဲ့မှ အသင်းအဖွဲ့များ ဖွဲ့စည်းခွင့်ရာ ဥပဒေနှင့်အညီ မှတ်ပုံတင်လက်မှတ်အမှတ် ၂၁၂၃ မြှင့် ဖွဲ့စည်း စွဲ့ပြုပြီးဖြစ်ပါသည်။

## ပြင်းလွှဲ မြှေခဲလိပ်စာ

အမှတ် ၁၁၉၊ ရွှေဘုံသာလမ်း၊ ရပ်ကွက်ကြံး၊ ၃၊ အကွက် ၉၊  
ပြင်းလွှဲမြို့၊ (ပြင်းလွှဲရွှေခန်းဝင်း၊ အနောက်ဘက်)  
ဖုန်း - ၀၉ ၄၁၁၀ ၄၆၂၂၅၊ ၀၉ ၄၁၁၀ ၅၉၄၂၀  
အီးပေးလ် - cbipyinoolwin@cbiinmyanmar.org

## Documentary Production Workshop



Capacity Building Initiative (စွမ်းဆည်ရေး၊ အဆင့်မြင်) နှင့် Communication Services Group Co.Ltd (CSG) တို့ ပူးပေါင်းပြီး မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းရှိ အဖွဲ့အစည်းများပါ ဝန်ထမ်းများနှင့် တစ်ဦးချင်း၏ ဥပုဒ်ရည်မြှင့်တင်ရန် ရည်ရွယ်ပြီး Documentary Production Workshopကို ၂၅၂၀၁၃ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ (၁၆)ရက်နေ့အထိ စွဲလှစ်ခုပါသည်။

Documentary Production Workshop ပထားရက်တွင် အကယ်အဝီ ဒါရိုက်တာ စည်သူ ဦးကြော်စီးတွန်း ( Laurel Art Academy ) ကို The Role of Director ခေါင်းစဉ်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ ကိုရှုံး (Director/CSG ) နှင့် The Role Of Camera Operator ၊ ကိုယင်းစီးသီဟ (Director/ SYTHESIS Media) တို့က The Role of Producer ကိုအောင်နောက်း (Editor/CSG) က The Role of Editor ခေါင်းစဉ်များဖြင့် ဆွေးနွေးခဲ့ပါသည်။

အလုပ်ရုံးဆွေးနွေးပွဲ ခုတိယရက်တွင် အကယ်အဝီဒေါ်စွဲမြင်တိုက် (MD/CSG) က Concept to Script ၊ ဒေါ်စွဲလေးမွန် (Dolly) (Director/CSG) က Developing Production Design အကြောင်းကိုလည်းကောင်း ဆွေးနွေးခဲ့ကြပါသည်။ ညနေပိုင်းတွင် ကိုတင်ဝင်းလိုင်းပါ မှတ်တမ်းရှုပ်ရှင်ရိုက်ကျေးမြှင်းနှင့် ပတ်သက်သည့် သင်ခန်းသာများကို Documentary Film များဖြင့် ပြသဆွေးနွေးပေးခဲ့ပြီး သင်တန်းတက်ရောက်သုပ္ပါယာကို အဖွဲ့။ (၁၇)၌၊ ၂၀၁၃ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ၌ လက်တွေ့ရှုက်ကျေးမြှုပ်များ ပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။

အလုပ်ရုံးဆွေးနွေးပွဲ တတိယရက်တွင် Video Editing များပြုလုပ်ခဲ့ပြီး အဖွဲ့တစ်ဦးချင်းစီး မှတ်တမ်းရှုပ်ရှင် အတ်ကားဝါးများ ပြသယ်ပြုခြင်းခဲ့ပါသည်။ ဆက်လက်၍ "လတ်တော်ကိုစွဲ" ခေါင်းစဉ်ဖြင့်ဆုရှိခဲ့သော အဖွဲ့၊ မှ သင်တန်းသား တစ်ဦးချင်းစီးအား "Best Award, 2013" ဆုများ ရှိခြင်းပြီး Documentary Production Workshop အလုပ်ရုံးဆွေးနွေးပွဲ အောင်မြှင့်စွာပြီးဆုံးခဲ့ပါသည်။

### ဥပုဒ်ရည်ရေး၊ အဆင့်မြင် ပရောဂျက်ဟုပ်တို့ ပူးပေါင်းပြီး စီမံချက် အဆိုပြုဘွား ရေးဆွေးပွဲကျင်းမာရ်



ဥပုဒ်ရည်ရေး၊ အဆင့်မြင် အဆောင်ရွက် နိုင်ငံအဖြောက် ပရောဂျက်ဟုပ်တို့ ပူးပေါင်းပြီး မြန်မာ အနိုင်ရှိရှိမှုပေးအတွက် ဖွံ့ဖြိုး သည့် စီမံချက် အဆိုပြုဘွားရေးဆွေးပွဲမြှင့် ပြသယ်ပြုခြင်း အလုပ်ရုံးဆွေးနွေးပွဲကို ၂၀၁၃ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ၌ ရောက်ရှိခဲ့ပါသည်။ အောင်မြှင့်ခြင်းစီးအား "Best Award, 2013" ဆုများ ရှိခြင်းပြီး Documentary Production Workshop အလုပ်ရုံးဆွေးနွေးပွဲ အောင်မြှင့်စွာပြီးဆုံးခဲ့ပါသည်။ သင်တန်းသားတစ်ဦးချင်းစီးအား သင်တန်းသားအားလုံး၏ သင်တန်းသားအားလုံး၏ တက်ရောက်နိုင်ပါသည်။

"အပ်ရရှိက် အကုမ်းကုမ်းကြော် ပြန်လည်တစ်ဦးကြပါတယ်။ အသိအခို့မှာ သင်တန်းထောက် သောရာရွာ နားတော်ပြီး သုတေသနမှုပါ အကြော်ဆုံးမှုပါ ပြောပို့သောတော်တွေမှာမြန်မာစုံ မေတာက်တွေ အရေးကောင်မြတ်၏ ကိုယ်က သောသာရာရာနားမောင်တဲ့ ဓမ္မဆွေ့ခြင်းတော် ဆရာရှင်ပြီး တော်တွေ ဓမ္မနှင့်တွေ့ပြုတာ ကြည့်ရင်းနဲ့ အကွုန်ကို ရှင်လင်စွာနားလည် သစားလိုက် သွားပါတယ်။ တက်ထိရောက်တဲ့ သင်ယူနားလည်စတဲ့ နည်းလမ်းတစ်ရပါ၊ ဒါတွေကို ကိုယ်ထွေက အတူယူပြီး ကိုယ်သင်တန်းထွေမှာလဲ ပြန်အသုံးချက်ဘာမှယ်စုံရင် အကွုန်အကြော်ပို့ပါတယ်"

## အကျင့်စရိတ် ( HABIT )

အကျင့်စရိတ်ဆိုတဲ့ စကားလုံးစလေးကို အားလုံးလည်းကြားဖူးကြမှုပါ။ ကြားမှာရှိတ်မက အားလုံးက အမြဲတင်း ထပ်တပ်လဲသုံးနှင့်အနေလဲ ရှိတဲ့စကားလုံးစလေးပါ။

- "လုံတစ်ကိုယ် စရိတ်တစ်ပျီးပေါ့ "
- "သယ်လိုအကျင့်စရိတ်ပျီးနှဲ မွေးလာလဲမှ မသိတာ ...."
- "ဒီဂျေးအကျင့်ကတော့ သေတာဝတောင်ပျောက်မှာ ယဟုတ်ဘူး ...."

ဘုရားရှင်လက်ထက်က တန်ဖိုးစတ်အရာမှာ စတင်ရရတ်မှုသော ရှင်မဟာဓမ္မရာန် ရဟန်နွေးမထင်မြတ်ကို ကောသို့  
ပြည့်ရင် ပသာနီဒေသရေး၊ ဘုရင်မင်းကြီးသည် နှစ်းတော်သို့ ဧမ်းစားပေးပို့စေသည်။ ရှင်မဟာဓမ္မရာန် ရဟန်နွေးမထင်မြတ်အား  
လျှော့နိုးရန် အဖိုးစတ်သိန်းစိုက်တန်သော သက်နှုန်း(၃)ခုအား လျှော့ထားစေသည်။ ထိုးနောက် နှစ်းတော်လို့မှုနေပြီး မထင်မြတ် ကြောလာသို့  
ပျော်ကြည့်လျှော့နိုးစေသည်။ ရှင်မဟာဓမ္မရာန် ရဟန်နွေးမထင်ရာည်း နှစ်းတော်သို့ ခြေလျှော်ကြောရာ နှစ်းတော်သို့ ရောက်ပါနီး  
လမ်းချက်ပို့စွဲ ရရှိပို့စုံစေတစ်ရက်တွေ့ရာ ရန်စက်ရှိစေသည်။ ထိုးအချင်းအရာကို မြင်လိုက်ရသော ကောသေး၊ မင်းကြီးသည်  
မထင်မြတ်အပေါ် စိတ်ကွက်ပြီး၊ လျှော့နိုးရန်စည်ပျီးထားစေသာ သက်နှုန်း(၃)ခုမှ တစ်စုံရှိနှုတ်ပြီး နှစ်စုံသာလျှော်တွေ့မည်ဟု  
စိတ်ခုံးမြတ်စုံပေသည်။ မထင်မြတ်လည်း နှစ်းတော်သို့စောက်လက်ကြေးရှိလာရာ နောက်ထပ် ရရှိပို့စုံတစ်ရက်တွေ့သည်အပါ ပထမ  
အကြိမ်အတိုင်း ရန်စက်ရှိပြန်စေသည်။ မင်းကြီးလည်း ပထမအကြိမ်အတိုင်း နောက်ထပ်သက်နှုန်းတစ်စုံအားလျှော့ရန် စုံဖြတ်  
ချုပ်နေသည်။ မထင်မြတ်လည်း စောက်လက်ကြောရာ လမ်းတွဲပေးပို့စုံစေတစ်ရက်တွေ့ တွေ့ပြန်စေသည်။ ယရအကြိမ်တွဲမှ  
မထင်မြတ်သည် ရရှိပို့စုံရန်စက်ခြင်းမပြုဘူး ဖြည့်ညွှေးသက်သာစွာစောက်ရှိစေသည်။ မင်းကြီးလည်း မထင်မြတ် နှစ်းတော်  
သို့ရောက်သောအပါ စောက်က ပို့မြင်တွေ့လိုက်ရသော မြင်ကွင်း နှင့် ပတ်သက်ပြီး ကျောက်တင်စေသည်။

"အရှင်ဘုရား၊ နှစ်းတော်သို့ ကြောရာရာလမ်းတွဲ ရရှိပို့စုံများအတွေ့သည်အပါ ပထမနှစ်အနေရာတွဲ ရန်စက်ရှိပြီး၊ နောက်စုံးရရှိပို့စွဲ  
ဘာကြောင့် ရန်စက်ခြင်းမပြုစုံရပါသလဲ ဘုရား ...."

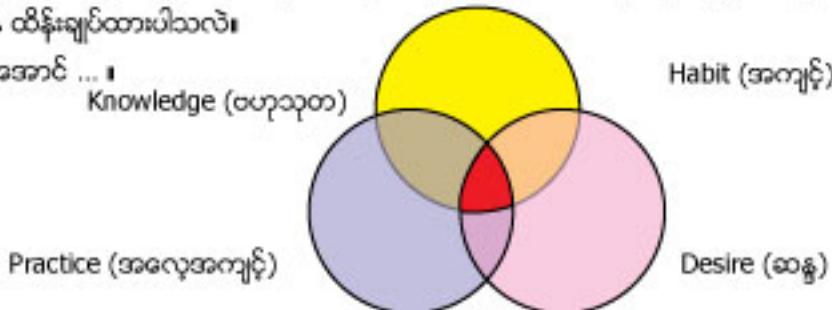
ထိုးအခါးတွဲ မထင်မြတ်လည်း ပြု့စတ်များပြီး ...

"အကောဇူးတွဲ အကျင့်စရိတ်ဆိုတာ ဘဝါးအသိလည်း ပျောက်ဖျောက်ပစ်ရခိုက်ပါတယ်။ ရှေ့ဂွန်လေပြီးသာ ဘဝတစ်ရာမှာ  
မျောက်ပြု့စုံဖူးတဲ့အတွက်ကြောင့် မျောက်စော်ရှုပို့စုံရန်အတိုင်း ရရှိပို့စုံပြု့စုံစေတဲ့ ရန်စက်ပြု့စုံတော်ပါ။ နောက်စုံးရရှိပို့စွဲကို  
ရန်စက်ခြင်း မပြုတောက်တော့ သင်မင်းကြီး ရှိအားလျှော့လည်း ကုန်သွားမှုကို မြင်စိုးပါ ...."

မထင်မြတ်၏ အခြေခံကြေားသောအပါ မင်းကြီးလည်း မထင်မြတ်အပေါ် ပစ်မှာမီသည်အတွက်နောင်တရပြီးတောင်းယန်ကာ  
မှုလည်းရှုံးထားသည်အတိုင်း သက်နှုန်း(၃)ခုလုံးကို လျှော့နိုးခဲ့စေသည် .. .

အထက်ပါတော်တိပါတ်စတ်တွဲ ပါဝင်သော မထင်မြတ်သည် လွှန်ခဲ့သောဘဝတစ်ရက်ပြု့စုံသည် မျောက်၏အကျင့်စရိတ်အား  
ယရ ရဟန်ဘဝရောက်သည်အထိ ရရှိပို့စုံရန်အတိုင်း သတိပြုပို့ရန် စဉ်းစားကြည့်ရန်လိုအပ်ပါသည်။  
ကောင်းပြီး၊ ဒါလိုဘာကြောင့် အကျင့်စရိတ်က ပျောက်ပစ်ရခိုက်ရတာပေး၊ ဘယ်လိုအရာထွေက လုံတစ်ယောက်ရဲ့ အကျင့်စရိတ်ကို  
ပြု့စုံလေပစ်ရခိုက်ခဲ့စေရန် ထိန်းရှုပ်ထားပါသလဲ။

ပုံစံးကို ကြောကြည့်ရအောင် ... .



လူတစ်ယောက်ဟာ ဘဏ္ဍာဂုဏ်ချင်တဲ့ဆို (Desire) လည်းရှိမယ် မကြာခဏလည်းဂျိမ်းဖြစ်တယ်(Practice ) । ဒီလိုဂုဏ်တဲ့ အတွက် နောက်ထက်တဲ့ ဘဏ္ဍာပြုစ်လာနိုင်လဲဆိုတဲ့ လုပ်သတေ (Knowledge)လည်း ရှိမယ်ဆိုရင် အဲတောာက သူ့ရဲ့ အကျင့်စရိတ် (Habit ) ပဲပဲ။

We first make  
Our habits,  
Then our habits  
Make us.

အဆောင်တဲ့  
ဝါဘိုက အကျင့်တွေကိုလုပ်၊  
နောက်ထက်တဲ့  
အကျင့်တွေက တိုကိုပြန်လှပ်။

ဒီကရာဇ်အကျင့်ဆိုတာ " ဒိတ်မှတ်ကဗောဓိကဲ့ကို ထင်တပ်ပဲလုပ်မိနေရာကန် အကျင့်ပါဘွားပြီး နောက်ဆုံး စရိတ်ဖြစ်လာတယ် " လို့ပြောပြီတဲ့ ကရာဇ်ပဲပါ။

ယနေ့ခေတ်ဂုဏ်လေးတွေမှာ ဘယ်လိုအကျင့်စရိတ်လေးတွေရှိတတ်သလဲဆိုတာ လေ့လာကြည့်ရအောင်၊ လူငယ်တိုင်မှာ ရှိတယ်လို့ ဆိုလိုချင်တာမဟုတ်ပါဘူး။ များသောအားဖြင့် ရှိတတ်တဲ့သောကို လေ့လာကြည့်ပါတယ်။ ဒီလိုအကျင့်စရိတ် (၇)မျိုး ရှိတတ်ပါတယ်။

- (၁) တရားခံရာ (React)
- (၂) မခြေားတည့်ရာ (Begin with No End in Mind)
- (၃) ပြုသလိုကျပ်း (Put First Thing Last)
- (၄) သူဇာ ကိုယ်ရှင် (Think Win-Lose)
- (၅) ယင်းမပြောနဲ့၊ ငါမြှုပ်မယ် (Seek First to Talk, Then Pretend to Listen)
- (၆) တစ်ကိုယ်တော် ရိန်းရှားး (Don't Cooperate)
- (၇) သရေပါတ်ဝတိုင် (Wear Yourself Out)

ဒီ(၇)မျိုးတို့သိပြုဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်ပြီးဆန်းစစ်ကြည့်ရအောင်၊ ကိုယ့်မှာ အထင်ပါ အချက်အလက် ဘယ်နှစ်ချက်လောက် ရှိနေပြီပဲ။ တစ်ကယ်လို့များ အထင်ပါအချက်အလက်တွေ ကိုယ့်သိပါမှာ တော်တော်များများ ရှိနေပြုဆိုရင် " အရှုံးမှတ်တစ်မှာ ကိုယ့်နာမည် ကြိုတင် တာရင်းသွင်းထားပြီးပြီ " လို့ မှတ်ထားလိုက်ပါတယ်။

Sow a thought, and you reap an act:  
Sow an act, and you reap a habit:  
Sow a habit, and you reap a character:  
Sow a character, and you reap a destiny:

အထွေးတစ်ရာစိုက်လိုက်ပါ၊ ပြီးစတော့ မြှုပ်လုပ်းတစ်ကျမ်း ရိတ် မြှုပ်လုပ်းတစ်ကျမ်းစိုက်လိုက်ပါ၊ ပြီးစတော့ အကျင့်တစ်ရာ ရိတ် အကျင့်တစ်ရာစိုက်လိုက်ပါ၊ ပြီးစတော့ စရိတ်တစ်ရာ ရိတ် စရိတ်တစ်ရာစိုက်လိုက်ပါ၊ ပြီးစတော့ ကဲကြောတစ်ရာ ရိတ်

ဒိတ်ကဗောဓိကဲ့ကို ထင်တပ်ပဲလုပ်မိရာကန် အကျင့်ပါဘွား၊ အော်အကျင့်ကဗုံးဆင့် နောက်ဆုံး စရိတ်ဖြစ်သွားတယ်ဆိုတဲ့ သောကာလေးကို တာဇ်ခဲ့ရတဲ့ " စောင့်မြှုပ်လို စိုင်း " ပဲ့ကရာဇ်အားမှာ တွေ့နိုင်ပါတယ်။

ဘဝတိုက်ပွဲမှာ အောင်ပွဲအလိုက်ရရှိခဲ့ခိုးဆိုရင်တဲ့ အနီးတန် အကျင့်စရိတ်ကို လေ့လာကြည့်ရအောင်ပါ။ တကယ်လို့များ သင့်မှာ အခုခက်လက်ဖော်ပြုယူယူ ဥပဒေသာ (၇)မျိုး ရှိနေပြုဆိုရင် လောကမှာသင်ဟာ အောင်ပြင်မှုကို အလွယ်တကူ ရယူပိုင်ဆိုင် နိုင်သူတစ်ဦး ပြုပြီဆိုတာ ရုရှုတင်းသင်း ယုံကြည်ထားလိုက်ပါတယ်။

(၁) တာဝန်ယူစိတ် ( Be Proactive )

ပြဿနာတစ်ရာဖြုပြုဆိုရင် ကိုယ်ဘာမှားအနေပဲဆိုတာ ပြီးစဉ်းစားတယ်။ ပြီးရင် တရားမြှုပ်နှံတော်တွေကို ဖြုပြုးစတော့ကြည့်တယ်။ ကိုယ်စတော့လှပတော့၊ သူများကရတော့ အပြစ်ရအစေဆိုတဲ့ ဒိတ်မျိုးပရိတ်ဘူး။

(၂) ပစ်ကျင်စေရနိုင်ပစ် (Begin with the End in Mind)

ကိုယ်ဘာဖြစ်ချင်တော်၊ ကိုယ်ရည်မှန်နဲ့ချက်က ဘာလဲဆိတာ သီအောင်အရင်လုပ်တယ်။

(၃) အဓိုက္ခာတာ အရင်လုပ် (Put First Thing First)

အလုပ်လုပ်တဲ့အခါ တစ်စာလိုပြီးတစ်စာလို စနစ်တကျလုပ်တတ်တယ်။ ပြုသလို ကျေမှုး လုပ်လေ့ မရှိဘူး။

(၄) သူ မနာ၊ ကိုယ် မနာ ဆက်လဲရေး (Think Win-Win)

ကိုယ်ဘာဒေ သူနာစေဆိတဲ့ သမောက္ခာမျိုးမထားဘူး။ ဘာပဲလုပ်လုပ် ဘာပဲစွဲမထား နှစ်ဦးနှစ်ဦးကို အကျိုးရှိစေမယ့်အရာမျိုးကို ထွေးစောပါတယ်။ "ရှို့လည်းကျောက်သာ ပျော်လွှာသာ" ဆိတာမျိုးပေါ့။

(၅) နားလည်မှန် (Seek First to Understand, Then to be understood)

ကိုယ်က သူများနားလည်စေဆိုဆိတာထဲက ကိုယ်က သူများကိုနားလည်နိုင်အောင် ပထမဆုံး ကြုံစားတယ်။ ပြုတော့ သူများလည်း ကိုယ်က နားလည်နိုင်နဲ့ တဲ့ခါးတွေဖွင့်ထားတယ်။

(၆) လက်တွေ့ကြုံပမ်း (Synergize)

တစ်ယယာကိုအကောင်း ဆိတာမျိုး မလုပ်ဘူး။ ဘာပဲလုပ်လုပ် အများနဲ့ လက်တွေ့ကြုံပမ်းနိုင်နဲ့ အာဏာတိတယ်။

(၇) ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်သာ (Sharpen the Saw)

ကိုယ်မှာရှိတဲ့ စိတ်တဲ့ခါးကို ဘယ်သောအခါမှ စိတ်မထားဘူး။ အေတွဲးသစ် အမြှင်သစ်စွဲအတွေးတွေကို အမြှေတဲ့ခါးဖွင့်ထားတယ်။ ကိုယ့်အရည်အချင်း၊ ကိုယ်အသေးစိတ်၊ ကိုယ်အကျင့်ကို အမြှေ့မြှေ့မြေ့နေစေလို မပြုတဲ့ "သ"နေပါတယ်။

ဒီအကျင့်(၇)ချက်ကို မှတ်မိုက်ယောင် သစ်ပင်ကို တစ်ပင်ပဲနဲ့ လေ့လာကြည့်ရောင်ပါ။ ပထမ(၁) ချက်ကတော့ ပိုမိုဝါယာ။ အတွင်းအန္တာတွေကို အောင်ရှိကြုံပမ်းရောာပါ။ Private Victory (အတွင်းအောင်ခြင်း) လဲ့။ သစ်ပင်ကိုယာ။ အမြှင်အားအကောင်းရင် သစ်ပင်ကိုလေ့မှာ ပြုမှာ ပုဇွန်ရာ မလိုတော့ဘူးပေါ့။

စတုတွက်နေ စွဲမအတိ အကျင့်(၃)မျိုးကတော့ သစ်ပင်ကိုယာ။ ပင်စည်နဲ့တွေပါတယ်။ ပင်စည်သန်စွမ်းရင် သစ်ပင်က လောက်း မိုးခေါ်း မှန်ဝါယားခေါ်းကို ကောင်းကောင်း ဆိုင်ရေးရိုးစွဲ တော့ပါ။ လုအများနဲ့ ဆက်လဲတွေ့အေး အောင်မြှုပ်မှုတွေ ရရှိစေလိုပါ။ ဒါက Public Victory (အပြင်အောင်ခြင်း)လဲ့။

နောက်ဆုံးအကျင့်ကတော့ သစ်ပင်ထိပ်များနဲ့တွေပါတယ်။ နောရင်ခြည်နဲ့ တိုက်နိုက်ထိတွေ့ပြီး အဟာရချက်သလို ပိုမို၊ အသေး အရည်အချင်း၊ အကျင့်စိုက်တွေ့ကို အမြှတ်တိုက် နေစေလို ပြုပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန် "သ" ရတာလဲ့။ Self Renewal (အထွက်တင်) လိုပိုမိုနိုင်တော့ပါ။

Ref: The 7 habits of highly effective TEENS (SEAN COVERY)  
ကျင့်ဝင်း - ဓမ္မပဒေသရာဇ်တော်

## The 7 Habits' Tree

