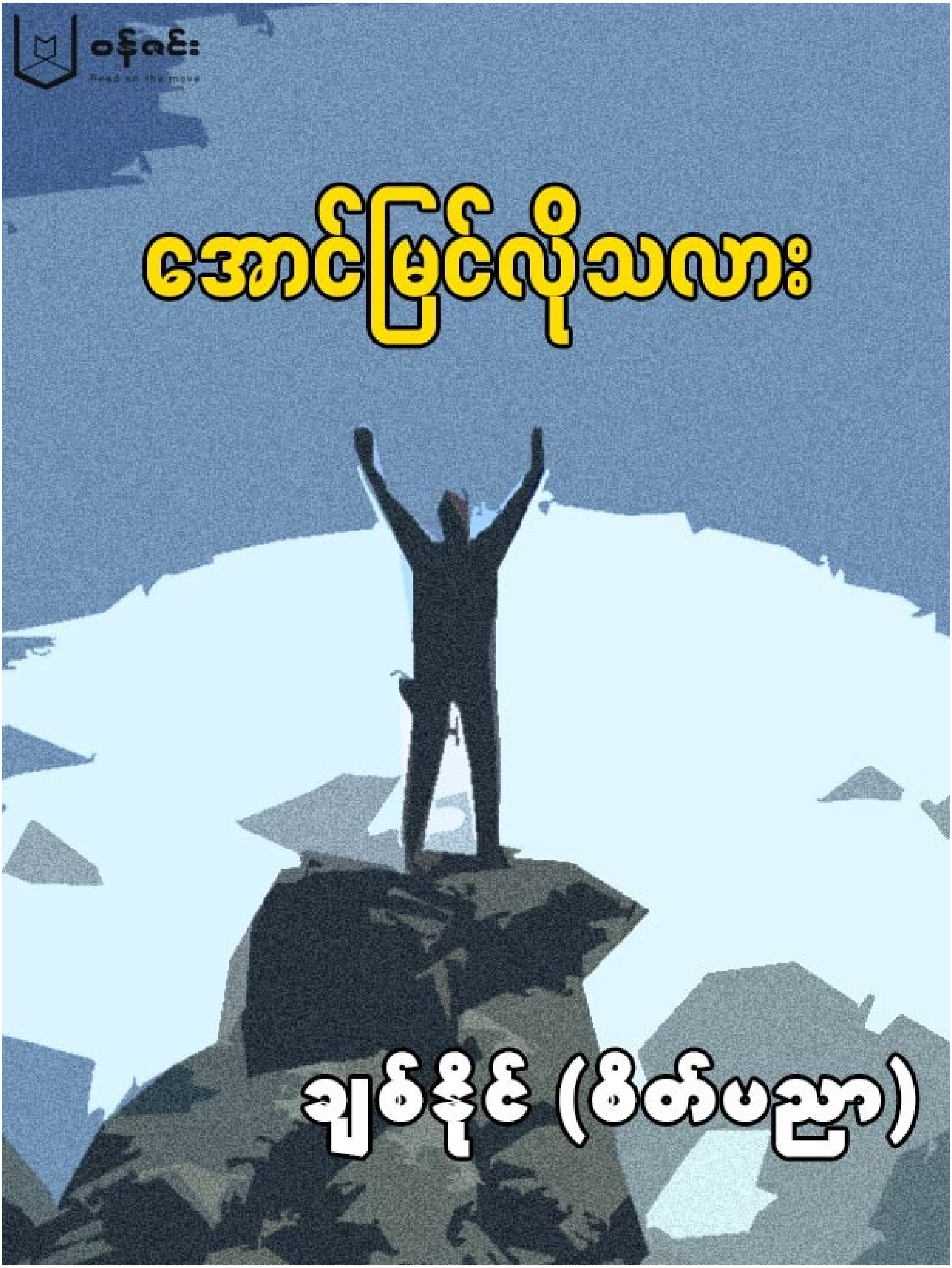
အောင်မြင်လိုသလား

ချစ်နိုင် (စိတ်ပညာ)



(၁)

အောင်မြင်လိုသလား ?

ဤ ၈ ချက်ကို လက်စွဲထား

ဤရှစ်ချက်

(၁) မညည်းညူပါနှင့် ၊ ပျော်ရွှင်စွာ လုပ်ဆောင်ပါ။

(၂) ထိုက်တန်အောင် လုပ်ဆောင်ပေးပါ။

(၃) ကျေးဇူးသိတတ်ပါစေ။

(၄) အပြုအမူ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့ချိုသာပါ။

(၅) သပ်ရပ်စွာ ဝတ်စားဆင်ယင်ပါ။

(၆) အကောင်းမြင်စိတ် ထားရှိပါစေ။

(၇) မလိုအပ်သော အငြင်းအခုန်များ ကို ရှောင်ပါ။

(၈) အစီအစဉ်တကျ လုပ်ဆောင်ပါ။

ပါပြီးသား

၁၉၅၅ ခုနှစ် ၊ ဇန်နဝါရီလထုတ် Readers' Digest စာအုပ်တွင် ပါရှိခဲ့သည့် 'အောင်မြင်သူများ ဘယ်သော အခါမှ မလုပ်ကြသည့် အမှား ၈ ချက်' ဟူသော ဆောင်းပါးသည် အလွန်မှတ်သားဖွယ်ကောင်းသဖြင့် မြန်မာစာရေး ဆရာများ စွာ တို့က မဂ္ဂဇင်းစာစောင်များ ၌ ဘာသာပြန် ဖော်ပြခဲ့သည်ကို မှတ်မိနေပါသည်။ တိုက်ရိုက်ဘာသာပြန်ကို လည်းကောင်း၊ မူရင်းဆောင်းပါးကိုလည်းကောင်း၊ ဖတ်ရှုဖူးသူများ အတွက် အချိန်မကုန်စေရန် ကြိုတင်ဝန်ခံရလျှင် ဤဆောင်းပါးသည် စာရေး သူနှစ်သက် သဖြင့် မှတ်စုကူးယူထားသည်ကို မိမိနားလည်သလို ပြန်လည်ဖော်ပြ ရှင်းလင်းတင်ပြထားခြင်း ဖြစ်ကြောင်း ပဏာမ ဝန်ခံဖော်ပြလိုပါသည်။ ပိုမိုထိရောက်အောင် အခြားနည်းဖြင့် ရေး သားထားပါသည်။

မသိသေးသူများ အတွက်သာ

ဤသို့ ဆိုလျှင် အဘယ်ကြောင့် ဤစာကို ရေး ရသနည်းဟု မေးဖွယ်ရှိပါ၏ မသိသေးသူ၊ မရှင်းသေးသူနှင့် မမှတ်မိလိုက်သူတို့အတွက် ပိုမိုရှင်းလင်းလွယ်ကူစွာ ပြု စုတင်ပြရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အမေရိကန်သမ္မတ၏ အိမ်ဖြူတော် မှာ မိန့်ခွန်းရေး သားသူ၏ မူရင်းဥပမာ ဥပမေယျ သာဓကများ မပါ။

မကြာသေးမီက စာရေး သူထံသို့ ဆယ်တန်းစာမေးပွဲ အောင်မြင်ထားသော လူငယ်သုံးဦးက စာရေး ချင်၍ မေးမြန်းကြပါသည်။ သူတို့ဘဝမှာ အောင်မြင်တိုးတက်လိုကြသည်။ ဘာကို ဘယ်လို လုပ်သင့်ပါသနည်း။တိုတိုရှင်းရှင်းနဲ့ လိုက်နာကျင့်ဆောင်ရမည့် အချက်များ ကို ဖော်ပြပေးစေလိုပါသည်။ ကောင်းပါပြီ တူမောင်တို့၊ မိမိကိုယ်တွေ့ကို ပြောရသည်ထက် ကမ္ဘာပေါ်မှာ ရောင် း၍ အကောင်းဆုံးစာအုပ်ထဲက အချက်တို့ကို ရှင်းပြရသည်က ပိုမိုလွယ်ကူမည် ဟုယူဆသဖြင့် ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။ ဝန်းသိုမြို့ မှ မောင်နေလင်းထက်၊ ယင်းမာမြို့ နယ်မှ မောင်သန့်ဇင်ဦး (သရက်ကန်ရွာ) နှင့် မင်္ဂလာတောင်ညွန့်မှ မစံပယ်သိန်းတို့ ဖတ်ရှုစေလိုပါသည်။

(၁) ပြုံး ပြုံး ရွှင်ရွှင်

ရွှင်ပျသော မျက်နှာထားဖြင့် အလုပ်လုပ်သူများ သည် မျက်နှာရှစ်ခေါက်ချိုး နှင့် အောက်သိုးသိုး လုပ်သူများ ထက် အောင်မြင်ထိရောက်ကြပါသည်။ မိဘကပဲ ခိုင်းခိုင်း၊ ဆရာသမားကပဲ ခိုင်းခိုင်း အလုပ်တစ်ခု လုပ်ကိုင်ရလျှင် ညည်းညည်းညူညူစူစူအောင့်အောင့် လုပ်တတ်သူတွေ တွေ့ဖူးပါလိမ့်မည် ။ မကြီးပွား မထွန်းကားစေသည့် အလေ့အကျင့်မှာ း ဖြစ်၏ ။ မည် မျှပင် ပင်ပင်ပန်းပန်း မည် သို့ ပင် ခက်ခဲ ခက်ခဲ၊ ဖွဲ့ရှိရှိနှင့် အလုပ်တစ်ခုကို စိတ်အားထက်သန်စွာ ရွှင်ရွှင်ပျပျ လုပ်ဆောင်ရမည် ဟု နှလုံးသွင်းတတ်ရပါမည် ။ သင်၏ ဘဝသည် တိုးတက်ကြီးပွားဖို့ မလွဲမသွေ သေချာလေပြီ။

(၂) ထိုက်တန်စွာ ပေးမှ

အချို့ က ဒီအလုပ်လုပ်ရတာ လုပ်ခက ငါးဆယ်တစ်ရာရတယ်၊ ပင်ပန်းတာနဲ့ မကာမိပါဘူးကွာ၊ အေးအေးဆေးဆေး နားနားနေနေ လုပ်တာပေါ့ဟု ယူဆ၏ ။ တတ်နိုင်သမျှ

ခို၏၊ ဖြစ်နိုင်သမျှ ကပ်၏၊ မတတ်သာမှ စိတ်မပါ့တပါ လုပ်ကြ၏ ။ ရေသာခိုခြင်းသည် ဓားသွားကို သံချေးတက်စေသည်နှင့် တူ၏ ။ မိမိ၏ အရည်အသွေးကို ကျဆင်းစေ၏ ။ လူတိုင်းသည် မိမိက ထုတ်လုပ်ပေးသည့် အပြုအမူ(ကံ)အကျိုး ပေးနှင့် တိုက်ရိုက်အချိုး ညီသော ရလာဒ်ကို ခံစားကြရခြင်း ဖြစ်၏ ။

(၃) မိတ်ကောင်းပီသ

အကူအညီတောင်းစရာ လိုသည့်အခါ ခဲယဉ်း လာတတ်၍ ပြီးဆုံးသည့်အခါ လှည့်၍ ပင်မကြည့်သော သူတွေ တွေ့ရတတ်သည်။ ကျေးဇူးမသိတတ်သော လူများ သည် ဘယ်သော အခါမှ မကြီးပွားတတ်ပေ။ ထွန်းပေါက်အောင်မြင်သူများ သည် ကျေးဇူးရှိသူများ ကို ဘယ်သော အခါမှ မမေ့။ မိဘကိုလည်း ကျေးဇူးသိတတ်၏ ။ ဆရာသမားကိုလည်း တတ်နိုင်သမျှ ကျေးဇူးဆပ်၏ ။ မိမိ ဇာတိရပ်ရွာကိုလည်း မိမိတတ်စွမ်းသမျှ အကျိုး ပြု ပေးကြ၏ ။ သူတစ်ပါးအပေါ် မိတ်ဆွေကောင်းပီသမှ မိမိကို ကူညီစောင့်ရှောက်သူများ များ စွာ တွေ့လာရပါလိမ့်မည် ။ ကျေးဇူးရှိသူများ ကို အမြဲသတိရပါ။

(၄) ယဉ်းကျေးချိုသာ

ရိုင်းစိုင်း ခက်ထန်သူများ ကို သင်လည်း မနှစ်သက်၊ ကျွန်ုပ်လည်း ရွံ့မုန်း၏ ။ မည် သူကမှ မလိုလား။

သင်သည် ခက်ထန်ရိုင်းစိုင်း၍ မောက်မာသူဆိုလျှင်လည်း လူတကာ စက်ဆုပ်ရွံရှာမှာ ပဲ ဖြစ်၏ ။ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းအတွင် းမှာ လူအချင်းချင်းကို ဆွဲဆောင်စည်းရုံးနိုင်ပါမှ စိတ်ချမ်းသာ၊ လူချမ်းသာ ဖြစ်နိုင်ပါမည် ။ မခက်ခဲပါ။ အပြုအမူ ယဉ်ကျေးပါ။ အပြောအဆို ချိုသာပါ။ စာရေး ဆရာ ဗန်းမော်တင်အောင်၊ စာရေး ဆရာ ဒဂုန်တာရာနှင့် စာရေး ဆရာ မြသန်းတင့်တို့သည် စာရေး ကောင်းကြသဖြင့် ထင်ရှား၏ ။ သူတို့၏ စိတ်ကောင်းစေတနာဖြင့် သူတစ်ပါးအပေါ် ယဉ်ကျေးချိုသာသော အပြုအမူများ ကြောင့် ထိတွေ့ရသူတို့က မေ့မရအောင် ကြည်ညိုလေးစားနေကြရ၏ ။

(၅) အဝတ်အစား

လူမှာ အဝတ်၊ တောင်းမှာ အကွပ်ဟု မြန်မာ့ဆိုရိုးစကား ရှိထားပြီး ဖြစ်၏ ။ ဂျင်းဘောင်းဘီနှင့် တီရှပ် ဝတ်စားလျှင် ခေတ်မီလှပြီဟု ထင်တတ်၏ ။ အနောက်နိုင်ငံမှာ အလုပ်ကြမ်းသမားများ ၊ အဆင့်အတန်းနိမ့်ကျသော ဆင်းရဲနွမ်းပါးသူများ ဝတ်စားကြခြင်း ဖြစ်၏ ။ ပါရဂူပညာရှင်များ ၊ ပေါ်မောက္ခများ ၊ လုပ်ငန်းရှင်ကြီးများ ဝတ်စားလျှင် သေသပ်ကျနစွာ ကုတ်အကျႌ၊ လည်စည်း စသည်တို့ဖြင့် ဝတ်ဆင်သည်ကို တွေ့ မြင်နိုင်ပါသည်။ အောင်မြင်လိုလျှင် အဝတ်အစားကို အခြေအနေ အချိန်အခါနှင့် ကိုက်ညီအောင် ဝတ်ဆင်တတ်ရပါလိမ့်မည် ။ ဝါကြွားတောက်ပရန်မလို။ သန့်ရှင်းသပ်ရပ်၍ လေးစားလောက်အောင်တော့ ရှိရမည် ။

(၆) အကောင်းမြင်

လောကကြီးမှာ ရာသီဥတုသုံးမျိုး ရှိရာ နွေအခါ ပူမှာ ပဲ။ ဆောင်းအခါ အေးမှာ ပဲ။ မိုးရာသီ၌ မိုးရွာသည်မှာ သဘာဝ ဖြစ်၏ ။ နေကလည်း ပူရန်ကော၊ မိုးကလည်း ရွာရန်ကောဟု ဒေါသ ဖြစ်နေသူတွေ ကြုံဖူးပါလိမ့်မည် ။ သူတို့လို မရှုးနှမ်းပါနှင့် ။ သဘာဝနှင့် အလိုက်သင့် အလျားသင့် ပြုမူပါ။ လောကမှာ အကောင်းနှင့် အဆိုးတို့ ဒွန်တွဲ နေသည်ကို လက်ခံပါ။ ကောင်းအောင်လုပ်ဆောင်မည် ၊ မကောင်းသည်ကို ပြုပြင်မည် ၊ ကောင်းသည်ထက် ကောင်းအောင် ကြိုး စားမည် ဟု အပြုသဘောထား မွေးမြူပါ။ စိတ်ကောင်း၊ စေတနာကောင်းရှိသည့် အလျောက် ကောင်းသော ကံတို့က သင့်ကို အကျိုး ပေးလာပါလိမ့်မည် ။

(၇) မငြင်းခုံပါနှင့်

အငြင်းအခုံ ဝါသနာပါသူများ ရှိတတ်သည်။ ဘာမှ အရေး မပါလှသော ကိစ္စမျိုး ကိုပင် အကြောက်အကန် စကားနိုင်လုနေတတ်၏ ။ အနှစ် မရှိ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် အငြင်းအခုံကို ရှောင်ပါ။ ခိုက်ရန် ဖြစ်ပွားခြင်းမျိုး ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ စိတ်လိုက်မာန်ပါ ပြောဆိုပြုမူခြင်းမျိုး မပြုလုပ်ပါနှင့် ။ ဆင်ခြေဆင်လက် အမျိုး မျိုး ဖြင့် စကားကြော ရှည်သူမျိုး ကို ဝေးဝေးရှောင်ပါ။ မိမိသည် ထိုလူစားထဲ မပါစေနှင့် ။

(၈) အစီအစဉ်တကျ

သော့ဖွင့်၊ သော့ဖြုတ်၊ ပြီးမှ မင်းတုပ်ဖြုတ်၊ ပြီးမှ တံခါးကို ဖွင့်ရ၏ ။ အစီအစဉ် ရှေ့နောက်မှန်ကန်မှသာ လိုရာခရီးကို ရောက်၏ ။ သော့မဖွင့်ဘဲ တံခါးကို အတင်းတွန်းနေခြင်းသည် အစီအစဉ်မှား နေသဖြင့် အလကား အချိန်ကုန် လူပင်ပန်း၏ ။ ဘာကစ၍ လုပ်ရမည် လဲ ကြည့်ရှုလေ့လာ၍ အစီအစဉ်တကျ လုပ်ရမည် ။ လုပ်ရမည့် အလုပ်ကို ဦးစွာ လုပ်ရမည် ။ လုပ်ချင်ရာ လျှောက်လုပ်နေပါက အရာမရောက်။ အစီအစဉ်မှန်ပါစေ။

(၉) နိဂုံး

လူမှု ရေး ၊ စီးပွားရေး ၊ နိုင်ငံရေး နယ်ပယ်တို့တွင် အောင်မြင်ထင်ရှားသော ပုဂ္ဂိုလ်များ စွာ ကို ကျွန်တော် သည် ကံကောင်းထောက်မစွာ အနီးကပ် လေ့လာခွင့်ရခဲ့ပါသည်။ သူတို့ ဘာကြောင့် အောင်မြင်ကြပါလိမ့်ဟု အဖြေရှာစီစစ်ကြည့်သော အခါ အထက်ပါ ၈ ချက်နှင့် အတော် ပင် ကိုက်ညီကြောင်း တွေ့ရ၏ ။ အထူးသဖြင့် အကောင်းမြင်စိတ်ထား ရှိကြ၏ ။ အပြုအမူ ယဉ်ကျေးကြ၏ ။ အပြောအဆို သိမ်မွေ့ချိုသာကြ၏ ။

မကောင်းသော အမြင်ရှိ၍ စကားပြောလျှင် ရန်စွယ်ငေါငေါ ဒေါသဖြင့် မောက်မာခက်ထန်စွာ ပြောကြားလေ့ရှိသူတို့မှာ တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ နိမ့်လျောကျဆင်းသွားကြသည်ကို တွေ့ရ၏ ။ အမှား းသင်ခန်းစာ သရုပ်ပြ ဖြစ်၏ ။ ရှောင်ကြဉ်ရန် သတိပြုဖွယ် ဖြစ်ပါ၏ ။ လောကကို အလှဆင်မည် ဟု ရည်ရွယ်ချက် ထားရှိပါ။ အဖျက်စိတ်ဓာတ် မရှိအပ်။

မိုးဂျာနယ်၊ ၁၉၈၈၊ ဒီဇင်ဘာ