ဝန်ဂင်း
စိတ်ခွန်အားနှင့် အောင်မြင်မှု
ချစ်နိုင် (စိတ်ပညာ)

အောင်မြင်မှု နှင့် စိတ်ခွန်အား

နယူးစ်ဝိခ်သတင်းစာ မဂ္ဂဇင်းတစ်အုပ်မှာ TAG HEUER လက်ပတ်နာရီကြော်ငြာက ဆန်းကျယ်သည်။ စိတ်ဝင်စားစရာ လှုပ်ရှားမှု ပြ ဓာတ်ပုံတစ်ပုံနှင့် စာက "အောင်မြင်မှု ၊ ယင်းသည် စိတ်ပြိုင်ပွဲပင် ဖြစ်လေ၏ "ဟူ၍ ရေး သားထားသည်။ လက်ပတ်နာရီကြော်ငြာတာနှင့် ဘာဆိုင် သလဲ။ မသိ။ မည် သို့ ပင် ဖြစ်စေ စိတ်ဝင်စားစရာတော့ ကောင်းနေ၏ ။

အောင်မြင်မှု ။

လူတိုင်း ရှေးရှုကြိုး ပမ်းနေသည်။

အောင်မြင်မှု ။

လူတကာကပင် လှမ်းကိုင် ပိုင်ဆိုင်ချင်ကြသည်။

အောင်မြင်မှု သည် စိတ်ယှဉ်ပြိုင်ပွဲ ဖြစ်သည်ဟု ထိုစာရွက်က ဆိုသည်။

Success.

It is a mind game.

အမှန်ပါပဲ။ Mind over Matter ဟု ဆိုရိုးရှိပေသား။

စိတ်မှာ ဇွဲ၊ လုံ့လ၊ ဝီရိယ၊ ခွန်အား၊ သတ္တိအပြည့်အဝရှိမှ မိမိဆင်နွဲလိုသော အောင်မြင်မှု ရနိုင်ပါသည်။ စာသင်ကျောင်းမှ အတန်းသင်စာမေးပွဲတစ်ခုကို သာဓကအဖြစ်ဖြင့် ကြည့်ကြပါစို့-

စာမကြိုး စားဘဲနှင့် စာမေးပွဲမဖြေနိုင်။

စာမကျက်ဘဲနှင့် စာမေးပွဲမအောင်။

စာသင်ခန်းထဲမှာ သင်ယူရသော ဘာသာရပ်များ နားမလည်ဘဲနှင့် အတန်းမတက်နိုင်။

နားလည်အောင် နားထောင်ဖို့၊ မှတ်မိအောင် ကျက်မှတ်ဖို့၊ ကျွမ်းကျင်အောင် လေ့ကျင့်ဖို့ဆို သည်မှာ အားထုတ်မှု လိုလေသည်။ ထိုသို့ အားထုတ်မှု ရှိရန် စိတ်အားထက်သန်မှု လိုလေသည်။ ထိုသို့ စိတ်အားထက်သန်စေရန် စိတ်ပါဝင်စားမှု ရှိရသည်။

တကယ်တော့ စာစီစာကုန်းတစ်ပုဒ် ထိုင်ရေး ရသည်ထက် သီချင်းတစ်ခွေ နှစ်သက် ရာရွေး ပြီး ဖွင့်နားထောင်ရတာ က ပိုပြီးဇိမ်ကျတာအမှန်။ သင်္ချာပုစ္ဆာတွေ တွက်ရခြင်းထက် မိမိစွဲလမ်း သော မင်းသား၊ မင်းသမီးတို့ သရုပ်ဆောင်ထားကြသည့် ဗီဒီယိုတစ်ခွေ ကြည့်နေရခြင်းက ပိုပြီး စိတ်ချမ်းသာရပါ၏ ။ အရသာရှိရှိ ကြည့်ချင်စရာ မျက်စိအာရုံအဖုံဖုံ၊ အရာသာရှိရှိ နားထောင်ချင် စရာ နားအာရုံအထွေထွေ။ စာကြည့်ချိန်တွေ လျော့စေသည်။ စာကျက်ချိန်ကို ဖဲ့ယူလေသည်။

စိတ်အာရုံကို စွဲဆောင်နိုင်သော ထိုသို့ လှုံ့ဆော်မှု များ ကို အမြဲတစေ တွန်းလှန်ဖယ်ရှားနိုင် ပါသလား။

ကဲ.... စိတ်အားသတ္တိလိုသည်။

ရပ်ကွက်ထဲက ဇာတ်ပွဲမှ အသံချဲ့စက် တညံညံနှင့် ၊ နားထဲသို့ လှိုင်းလုံးကြီးများ လိမ့်၍ လှမ့်၍ စီးဝင်သကဲ့သို့ ထိုးဖောက်၏ ။ သို့ သော် ကျောင်းစာအုပ်ထဲမှာ ပဲ စိတ်အာရုံ မပျံ့လွင့်ဘဲ စာကျက်နေနိုင်သူမျိုးလည်း ရှိ၏ ။

အနှောင့်အယှက် အဖျက်အဆီးဒဏ်တွေ ကို ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်ဖို့၊ တွန်းလှန်ပစ်နိုင်ဖို့ အလွန်အရေး ကြီးပါသည်။ အမှန်စင်စစ်မူ အနှောင့်အယှက်အင်အား ကြီးမားလေလေ၊ အောင်မြင်မှု အသီးအပွင့် သည် မြင့်မားလေလေ ဖြစ်၏ ။ အောင်ပွဲအောင်ပန်းသည် တန်ဖိုးကြီးမားလေလေ တိုက်ရိုက်အချိုး ညီသော အဖျက်အဆီး အဟန့်အတားများ သည်လည်း များ ပြားလေလေ၊ အန္တရာယ်ကြီးလေလေ ဖြစ်ချေ၏ ။

မိမိအတန်းထဲမှာ ပထမရဖို့က မလွယ်ချေ။

မြို့နယ်တစ်ခုလုံး ပထမရဖို့ရာ ပို၍ ခက်၏ ။

ခရိုင်၊ တိုင်း၊ တစ်နိုင်ငံလုံးမှာ ပထမဆုကို ရအောင်ယူနိုင်ရေး မှာ ကား အလွန်တရာ ခက်ခဲ ပါ၏ ။ သို့ သော် ယူနိုင်သူတွေ ရှိကြလေ၏ ။ သူတို့သည် ကြီးမားခက်ခဲသော အတားအဆီးများ ကို (စိတ်) ခွန်အား ကြီးမားစွာ ဖြင့် ဖြတ်သန်းကျော်လွှားနိုင်ခဲ့ကြခြင်း ဖြစ်သည်။

ထောင်မြင့်လျှင် ရာစွန့်ဟူသော စကားရှိ၏ ။

အောင်မြင်မှု ဟူသော မိမိရေးရှုရာ ပန်းတိုင်ကို လက်ဝယ်ပိုင်ပိုင် လှမ်းကိုင်နိုင်ရန် ယင်းလောက် တန်ဖိုးမကြီးမားသော အရာများ ကို လက်လွှတ်၍ အဆုံးအရှုံးခံ၍ ပေးဆပ်လဲလှယ် ယူရ၏ ။ စွန့်မှသာ ဖြစ်နိုင်ပေမည် ။

စာမေးပွဲမှာ အမှတ်ကောင်းကောင်းဖြင့် အောင်ချင်သည်။ ဤသို့ ဆိုလျှင် ကြိုး စားရမည် ။ စိတ်ပါလက်ပါ ကြိုး စားရမည် ။ အချိန်အများ ကြီး ပေးရမည် ။ အထပ်ထပ်အခါခါ လေ့ကျင့်ရလိမ့် မည် ။

ရုပ်ရှင်၊ ဗီဒီယို၊ တီဗီဇာတ်လမ်း စသည်တို့ကို မကြည့်ဘဲ ကျောင်းသင်ခန်းစာတွေ ထဲမှာ စိတ်အာရုံကို အချိန်ပြည့် နစ် မြှုပ်ထားရမည် ။ ကိုယ်ကြိုက်တာတွေ ကို စွန့်ပယ်ဖို့ရာကား မလွယ်ပေ။ တကယ်လက်တွေ့မှာ စိတ်ဆင်းရဲရ၏ ။ ရင်တွင်း ပဋိပက္ခ လွန်ဆွဲရ၏ ။

လွယ်လွယ်နှင့် လုပ်ဆောင်နိုင်သော အရာကိုလည်း အောင်မြင်မှု ဟု မခေါ်ထိုက်၊ ခက်ခက် ခဲခဲ စွန့်စွန့်စားစား ပင်ပင်ပန်းပန်းနှင့် ဖြေရှင်းဆောင်ရွက်ပြီး ရသော အကျိုးရလဒ်မျိုးကိုမှ အောင်မြင်မှု ဟု ဆိုရပေလိမ့်မည် ။

ကျွန်ုပ်တို့နိုင်ငံ တိုးတက်ချင်သည်ဆိုကြသည်။ တိုးတက်ချင်သည် မည် ကာမတ္တ ပါးစပ်က ဆိုရုံဖြင့် မပြီး။ စိတ်ပါလက်ပါ အားသွန်ခွန်စိုက် တိုးတက်အောင် တစ်ယောက်

တစ်လက် လုပ် ဆောင်ထမ်းရွက်ကြဖို့ လိုလေသည်။ နိုင်ငံတစ်ခု မဆိုထားနှင့် မိသားစု အိမ်ထောင်တစ်ခုပင်လျှင် တိုးတက်ချင်လျှင် တက်ညီလက်ညီ ရုန်းကန်ကြရသည်။ အရက်သမား၊ ဖဲသမားမပါမှ စုစုဆောင်း ဆောင်း ဖြစ်သည်။ အလုပ်ကို လက်ကြောတင်းအောင်မလုပ်ချင်ဘဲ ဘိန်းပဲရှုနေချင်သည့် ဘိန်းစား (ဘိန်းစွဲနေသူ)အိမ်သား တစ်ယောက် ယောက် ပါလျှင်တော့ သွားပေတော့။ မွဲပြီ။ တခြားသူတွေ ချွေးချောင်းစီးအောင် ရုန်းပြီးအလုပ်လုပ်သော်လည်း ဘိန်းစားဖြုန်းတီးသဖြင့် ပြောင်သလင်းခါသွား မည် ။ အပေါင်းများ လျှင် တိုးပွား၍ အနုတ်များ လျှင် လျော့ပါးမြဲ။ နိုင်ငံတစ်ခုသည် စီးပွားရေး ဖွံ့ဖြိုး အောင်မလုပ်ဆောင်နိုင်ဘဲ အချင်းချင်း သတ်ဖို့ ဖြတ်ဖို့ ကာကွယ်ရေး ဘတ်ဂျက်ကိုသာ အချိုး အများ ဆုံး ပုံအောပြီး သုံးစွဲနေရသည်ဆိုလျှင် ချမ်းသာလာစရာ လမ်းမမြင်။ မုံးတွေ ကျည်ဆန်တွေ သည် စားစရာမပေး။ ဝတ်စရာလည်းမရ။ နေစရာတွေ ပါ မီးရှို့ဖျက်ဆီးရုံသာ။ နည်းလမ်းမျိုးစုံဖြင့် ငြိမ်းချမ်းအောင် ပထမ မီးတွေ ငြိမ်းသတ်ရမည် ။ အေးချမ်းတည်ငြိမ်ပြီဆိုတော့ စိုက်ပျိုးရေး ၊ ကူးရေး သန်းရေး လမ်းပန်းကောင်းပြီ။ ရောင် းရေး ဝယ်တာလွယ်ကူပြီ။ ကြိုး ကြိုး စားစားနှင့် မခိုမကပ် မပေါ့ မဆအလုပ်လုပ်ကြလျှင် ၁၀ နှစ် ၊ အနှစ် ၂၀ အတွင် းမှာ အများ ကြီး ဖွံ့ဖြိုး လာမည် ။ အရှိန်ရသွား မည် ။ ကိုယ့်ထက် အနှစ် ၂၀/၃၀ စာလောက် ပိုပြီး စီးပွားရေး ကောင်းနေကြသည့် အနီးအနား တိုင်းပြည်များ ကို မီဖို့ရာ ကတော့ နောင်နှစ် ပေါင်း ၅၀ ကျော်လောက် အစွမ်းကုန်ကြိုး စားလျှင် ဖြစ်နိုင်မည် ။ အခြေအနေမှန်ကို သိရမည် ။ ဝမရှိဘဲ ဝိလုပ်နေလို့ ကျန်ရစ်နေရာမှ ပို၍ ဝေးကွာ ကျန်ရစ်စရာပဲ ရှိသည်။

အားငယ်စရာတော့ မဟုတ်။

လက်လျှော့၍ လည်း မ ဖြစ်။

အောင်မြင်မှု ကို လိုလားတောင့်တကြပါသည်။ အောင်မြင်မှု အတွက် ပေးဆပ်ကြရမည် ။ ရင်းနှီးကြရမည် ဆိုတော့ မိမိမပါချင်။ ရှောင်ဖယ် ရှောင်ဖယ်လုပ်တတ်ကြပါသည်။ လူ့သဘာဝပါ။ စံစရာရှိလျှင် ငါစံမည် ။ ခံစရာရှိလျှင်တော့ အများ ပေါ့။

ဒီလို မလုပ်နဲ့လေ။

ညီညီညွတ်ညွတ်နှင့် ဦးဆောင်ပဲ့ထမ်း တာဝန်ကျေကြရပါမည် ။ သူများ ကောင်းစားတာကို အနာလို မရှုစိတ်မ ဖြစ်နှင့် ။ အရင်တုန်းက ဗွက်ထဲ မြောင်းထဲကကောင်။ အခုမှ အခန်းကြီးကလည်း လေအေးစက်နဲ့။ တဝီဝီ ကားတွေ စီးနေလိုက်လို့။ အကုသိုလ်စိတ် မပွားလေနှင့် ။ နေပါစေ။ ညီညွတ်ကြရမည် လေ။ သူပါလက်တွဲ မှ ဤခရီးသည် ရောက်နိုင်ပေလိမ့်မည် လေ။ စိတ်ရှည်ရမည် ။ သည်းခံတတ်ရမည် ။ အဖျက်အဆီး၊ အဟန့်အတားမ ဖြစ်လျှင် တော် ပြီ။

အောင်မြင်မှု အတွက် စိတ်ဓာတ်ခွန်အားလိုလေသည်။ ဒေါနှင့် မောနှင့် ငါကွ ဘာညာ ဆတ်ဆတ်ထိမခံဘူးဆိုတာမျိုးတွေ သည် စိတ်ဓာတ်ခွန်အား ပြည့်ဝသည့် လက္ခဏာရပ်မဟုတ်ပေ။ ဘာအသံမှမပေး။ မအော်တတ်၊ မဟောင်တတ်သော မြွေပွေးသည် ယင်ကောင်ကိုတောင် မလွှတ် တမ်း ဖမ်းနိုင်၊ ကိုက်နိုင်၏ ။ ဤမျှလျင်မြန်ပြီး အလွန်အဆိပ်ပြင်းသည့် မြွေမျိုး။

အလွန်အာကျယ်ခြင်း၊ လေပေါခြင်းသည် စိတ်ဓာတ်ခွန်အား အခေါင်း၊ ဟောင်းဟောင်း ဖြစ် နေသည့်သဘော၊ အနှစ် အဆန်နည်းသည့် လက္ခဏာ ဖြစ်လေသည်။ နည်းနည်း လေး အောင်မြင် စပြုရုံရှိသေး ခြေဖနောင့် မြေမကျ ဆောင့်ကြွားဆောင့်ကြွား မေးမော့တော့တော့ ဖြစ်ချင်လာသည်။ ယင်းသည် ကျဆုံးမည့် အရိပ်သင်္ကေတ ဖြစ်၏ ။

ကြွားဝါခြင်း၊ ဝင့်ဝါဟိတ်ထုတ်ခြင်းက အောင်မြင်မှု သရဖူကို ယူဆောင်မပေးနိုင်။ ရေး ရုံ သားရုံ ပြောရုံဆိုရုံနှင့် အောင်မြင်မှု ကိုမဆောင်ကြဉ်းနိုင်။ ကြိုး ကြိုး စားစား မနားမနေ လုပ်ချင်ကိုင် ချင်စိတ်ဖြင့် အားထုတ်လုပ်ဆောင်မှ ဖြစ်သည်။

စေ့ဆောင်မှု MOTIVATION ဟု ခေါ်ရပါမည် ။

လုပ်ချင်ကိုင်ချင်စိတ် ထက်သန်ပါ၏ ။ ငါးနှစ် လောက် အချိန်ယူပြီး မြေအသားသေအောင် ထား၍ အခိုင်အမာထား၍ ဖောက်လုပ်ရမည့် ရွာလယ်လမ်းကို နှစ် နှစ် ၊ နှစ် လ၊ နှစ် ရက်နှင့် အပြီးလုပ်။ သုံးနှစ် ပြည့်သည့် အချိန်မှာ လမ်းကြီးက အက်ရာ၊

ပေါက်ရာ၊ ချိုင့်တွေ ၊ ခွက်တွေ ရွံ့ဗွက် ဗရပွနှင့် လမ်းဆိုးလမ်းပျက်ကြီး ဖြစ်လို့နေ။ ငွေပေါင်း ကုဋေသိန်းသော င်း ရေစီးထဲ မျောပါသွား။ ဒီလမ်းကို ဘယ်သူခိုးတွေ ခင်းသွားတာလဲကွာ....။ ကျိန်ဆဲကြလိမ့်မည် ။

လုပ်တတ်ကိုင်တတ်လည်း ရှိရန်လိုသေးတကား။ TECHNJLOGY.

သိပ္ပံအတတ်ပညာကို အသုံးချရမည် ။ အတတ်ပညာရှင်ကို သူနှင့် ထိုက်တန်စွာ နေရာပေးရ မည် ။ ငါလုပ်ရင်ဟုတ်တာပဲ။ ငါပြောတာအမှန်။ ငါခိုင်းတဲ့အတိုင်းသာလုပ်။ အဲဒီ ငါက ဘာမျှတကယ်မတတ်ကျွမ်းချေ။ ဤကဲ့သို့ အတတ်ပညာကင်းမဲ့သူမျိုးက ဗိုလ်ကျစိုးမိုးနေသော လုပ်ငန်း သည် အရှုံးနှင့် သာ ရင်ဆိုင်ရပေမည် ။ ဦးနှောက်ကောင်းသူတွေ ဘေးထွက်ထိုင်သွားစေလိမ့်မည် ။ အတွေ့အကြုံရှိသူတွေ ပါးစပ်ပိတ်နေကြလိမ့်မည် ။ တကယ်ကျွမ်းကျင်သူတွေ တခြားအလုပ်ဆီသို့ ထွက်ခွာပြောင်းရွှေ့သွားကြပေတော့မည် ။ သူတို့ကို အပြစ်မဆိုသာ။ နေရာမပေးဘဲ ဖိနှိပ်ညှင်းဆဲ ထားလျှင် မိမိကော မည် မျှစိတ်ရှည် သည်းခံနိုင်ပါသလဲ။

သိပ္ပံအတတ်ပညာကို တန်ဖိုးထားပြီး အသုံးပြုပါမှ သူများ နိုင်ငံလို အချိန်တိုတိုနှင့် တကယ် တိုးတက်နိုင်မည် ။ ဘဏ္ဍာငွေတွေ များ စွာ တို့ကို အတတ်ပညာ၊ နည်းပညာနည်းပါးစွာ လူပြိန်းအမြင် နှင့် သာ ဖြုန်းတီးလုပ်ဆောင်နေပါက နောင်နှစ် ၁၀၀ ကြာလို့လည်း သူများ နိုင်ငံလို မဖွံ့ဖြိုး နိုင်ပါ။ ပညာမဲ့သူနှင့် ပညာတတ်သူ ယှဉ်၍ မရနိုင်ပါ။

အောင်မြင်မှု အောင်မြင်မှု နှင့် ရင်ကော့ကာ လက်မထောင်ပြချင်နေသော လည်း အကောင်း အဆိုး၊ အကျိုးအပြစ်ကို စနစ်တကျနှင့် ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ဝေဖန်သုံးသပ်ဖို့ရာတော့ သူသူငါငါ ဝန်လေးတတ် ကြသည်။ မအောင်မြင်တာတွေ က ဘာလဲ။ (မျက်နှာလွှဲထား၏ ။) မပြီးစီးတာတွေ ဘာလဲ။ အဆင် မပြေတာတွေ ဘာလဲ။ (ရင်မဆိုင်ချင်)။ ပြုပြင်စရာတွေ ဘာတွေ လိုနေလဲ။ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပဲ သုံးသပ်အပြစ်ရှာရမည် ။

ဟော.... အပြစ်တွေ့ပြီ၊ ချွတ်ယွင်းချက် မြင်ပြီဆိုမှ ပိုပြီး မြန်မြန်ဆန်ဆန် တိုးတက်အောင် မြင်နိုင်သည်။ အားနည်းချက်များ ၊ ချွတ်ယွင်းချက်၊ ချို့တဲ့ချက်များ ကို

ပေါ့ပေါ့တန်တန် ဖော့တွက်ပြီး ရှေ့ခရီးဆက်လျှင် မှော ကျ်လျက်လဲမည် သေချာသည်။ သို့မဟုတ် ချောက်ထဲသို့ တစ်နေ့နေ့မှာ ထိုးဆင်းသွားနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ရဲရဲပြုပြင်ရပါမည်။

အပြစ်ကို ဝန်ခံရဲဖို့၊ အားနည်းချက်ကို ဖော်ထုတ်ဝံ့ဖို့ဆိုသည်မှာ စိတ်ဓာတ်ခွန်အာရှိဖို့လို သည်။ ဒါမျိုးကို ဘယ်သူမှအမုန်းခံပြီး မလုပ်ချင်။ စိတ်စွမ်းအားသတ္တိပြည့်ဝသူမျိုးကမှ ပကတိ အခြေအနေမှန်ကို ရဲရဲသုံးသပ်ပြီး ထောက်ပြနိုင်စွမ်းရှိသည်။

"လာဘ်ပေးလာဘ်ယူတွေ တော် ကြ၊ ရပ်ကြ"

"မသန်မာမှု ၊ အကျင့်ပျက်မှု ၊ မျက်နှာလိုက်မှု ၊ အခွင့်အရေး မညီမျှမှု တွေ ရပ်လိုက်ကြ"

ခွန်အားရှိသော စကားလုံးတွေ ပါးစပ်ထဲက ထွက်လာဖို့ရာ စိတ်ဓာတ်မှာ လည်း ခွန်အား စွမ်းရည်တွေ ပြည့်ဝရသည်။ လျှပ်စစ်ဓာတ်အားပြည့်သော ဘက်ထရီက သွယ်သော ကြိုး သည် ဖန်သီးကို အားပြည့်လင်းထိန်စေသကဲ့သို့ ဝင်းဝင်းတောက်၏ ။

ခရမ်းချဉ်သီးလောက် ဝါကြန့်ကြန့် မီးသီးကလေးက မှိတ်တုတ် မှိတ်တုတ်။ ခွန်အားမပါ သော စကားတွေ တောရောက်တောင်ရောက် ပြောတတ်သူမှာ လျှပ်စစ်ဓာတ်အားကုန်ခမ်းနေ သော ဘက်ထရီအိုးကဲ့သို့ စိတ်အားသတ္တိလည်း အားနည်းနေသူ ဖြစ်၏ ။ စိတ်အားသတ္တိ၊ အားကုန်၊ ခန်းခြောက်နေသူများ သည် အောင်မြင်အောင်မဆောင်ရွက်နိုင်ကြပေ။ သူတို့မှာ သံလိုက်ဓာတ် ကင်းမဲ့သွားခဲ့ချေပြီ။ အခက်အခဲ အကျပ်အတည်းတွေ ့လာလျှင် သူမကျော်နိုင်။ အဆီတွဲ တွဲ ဗိုက်ရွှဲလေးလံလွန်းသူ အပြေးမသန်နိုင်သကဲ့သို့ ပင်။

အောင်မြင်စပြုပြီဆိုသည်နှင့် အဖျက်အနှောင့်အယှက်တွေ က ဘီလူးဆိုင်းတီးပြီး ဝင်သည် လည်းရှိ၏ ။ ပုံဖျက် ဖုံးကွယ်ပြီး မင်းသမီးဟန်ဆောင်၍ ချဉ်းကပ်ပူးဝင်သည်လည်း ရှိတတ်၏ ။ ဇာတ်နိပါတ်တော် တစ်ခုမှာ မင်းသားခြောက်ပါး

ကန္တာရခရီးကို ဖြတ်ကျော်အသွား အာရုံငါးပါးနှင့် ဖြားယောင်းမှု ကြောင့် စိတ်မခိုင်သည့်မင်းသားတွေ ဘီလူးစားခံရသကဲ့သို့ ဖြစ်ပါ၏ ။ ဘီလူးများ သည် လူယောင်ဖန်ဆင်း၍ မြှော ကပ်ပင့် ချော့မော့ အခွင့်အရေး တွေ ယူ။ မသမာမှု တွေ လုပ်။ မိမိကို သွယ်ဝိုက်ပြီး ဖျက်ဆီးတတ်ပေ၏ ။ အောင်မြင်မှု ၏ ထိပ်ဆုံးအထိ မရောက်တော့ဘဲ ပက်လက် လန်ကျတတ်၏ ။ မာယာအပြည့်လှည့်စားမှု များ ကို တွန်းလှန်ဖို့ရာလည်း စိတ်ဓာတ်ခွန်အားသတ္တိ လိုအပ်၏ ။ စမ်းသပ်မှု တွေ လွန်မြောက်မှ ပန်းတိုင်သို့ ရောက်နိုင်၏ ။

အောင်မြင်မှု သို့ သွားရာလမ်းတွင် မာရ်နတ်၏ ဖြားယောင်းသွေးဆောင်မှု များ (TEMPTATIONS) ကို မလွဲမသွေ တွေ့ကြုံကျော်လွှားရမည် ဖြစ်သဖြင့် စိတ်ဓာတ်ခွန်အား မြင့် မားရပါမည် ။ အနစ်နာ၊ အဆင်းရဲဒဏ်ကို ခံနိုင်ဖို့ရာမှာ လည်း စိတ်ခွန်အားလိုအပ်လေသည်။ သို့ဖြစ်ပါသော ကြောင့် ချစ်သော မိတ်ဆွေ၊ သင့်အတွက် ကောင်းချီးမင်္ဂလာ ဆုတောင်းလိုက်ပါရစေ...။

စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်အောင် ထူထောင်တည်ဆောက်နိုင်ပါစေ။

စိတ်အားသတ္တိဖြင့် အောင်မြင်မှု သို့ ရောက်ရှိပါစေ။

ချစ်နိုင်(စိတ်ပညာ)

အပြင်နှင့် အတွင်း

FORM AND CONTENT

မိုးနှင့် သရက်၊ အိုးနှင့် ကြွက်ဟူသကဲ့သို့ လူမှာ လည်း လေးမျိုးလေးစား ခွဲခြားနိုင်သည်။ စိန်ကဲကျောက်ကဲထက် လူကဲခတ်ရ ပိုခက်သည်ဟု ကြားဖူး၏ ။ အစဉ်မပြတ် ပြောင်းလဲတတ် သော လူ့စိတ်သဘောကြောင့် လူ၏ အရိပ်အကဲကို ခတ်၍ တန်ဖိုးဖြတ်ရန် နက်နဲကြောင်း ဖော်ပြ ခဲ့ကြပုံရပါသည်။

"အပွေးမြင် အပင်သိ၊ အသွေးမြင် အသွင်သိ" ဟူသော မြန်မာဆိုရိုးစကားပုံလည်း ရှိပါ သည်။ အပြင်ပန်းမြင်သာသော အသွင်ပုံသဏ္ဍာန်ကို ကြည့်ရှုအကဲခတ်ခြင်းအားဖြင့် အနှစ် သာရဟူသော အတွင်းသရုပ်ကို ပညာဉာဏ်ပြည့်ဝကျွမ်းကျင်သူသည် ဖော်ထုတ်အကဲခတ်နိုင်သည်ဟုဆိုလိုခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ပုံသဏ္ဍာန်ဟူသည်မှာ ဖွဲ့စည်းထားပုံ၏ ပြင်ပသွင်ပြင်လက္ခဏာ ဖြစ်ပါသည်။ ဝတ်ပုံစားပုံ၊ နေပုံထိုင်ပုံ၊ ပြောပုံဆိုပုံ၊ ဟန်ပန်လေသံ အမူအရာစသည့် အမျ ုးအစားပမာဏအရ ဖွဲ့စည်းထားမှု အစုစုတို့သည် လူ၏ ပုံသဏ္ဍာန်သဘောပင် ဖြစ်၏ ။

အတွင်းသရုပ် (ဝါ) အနှစ် သာရဆိုသည်ကား အတွင်းသားကိုယ်ထည် (သို့ မဟုတ်) အတွင်းပစ္စည်းသဘော ဖြစ်၏ ။ စီးပွားရေး စီမံကိန်းဟူသော ပုံသဏ္ဍာန်အတွင်း၌ ရှိသော လယ်ယာ၊ သစ်တော၊ ဓာတ်သတ္တု၊ ပညာရေး ၊ ကျန်းမာရေး စသည့်ကဏ္ဍအသီးသီးရှိ လူအား၊ ငွေအား၊ ပစ္စည်းအား စေ့ဆော်ထက်သန်မှု ၊ စည်းလုံးညီညွတ်မှု အား အစုအပေါင်းတို့သည် အတွင်းသရုပ် များ ပေသည်။

မည် သည့်အရာမှာ မဆို ပုံသဏ္ဍာန်နှင့် အတွင်းသရုပ်တို့သည် ယှဉ်တွဲ ပါဝင်မြဲ ဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာ-စာပေရေး သားမှု တွင် နိဒါန်း၊ စာကိုယ်နှင့် နိဂုံးဟု ခွဲခြားဖွဲ့စည်းပုံသည် ပုံသဏ္ဍာန် ဖြစ်၏ ။ ဆိုလိုရင်းရည်ရွယ်ချက်ပါရှိသည့် အကြောင်းအရာအနက်အဓိပ္ပာယ်မှာ

အတွင်းသရုပ် ဖြစ်၏။ ပုံသဏ္ဌာန်နှင့် အတွင်းသရုပ်တို့သည် တစ်ခုနှင့် တစ်ခု အကြောင်းအကျိုးဆက်နွယ်မှု ရှိကြသည်။ မည် သည့် ပုံသဏ္ဌာန်မဆို သူနှင့် လျော်ညီသော အတွင်းသရုပ်ရှိသည်။ မည် သည့်အတွင်းသရုပ် မဆို သူနှင့် လျော်ညီသော ပုံသဏ္ဌာန်အသွင်ရှိကြသည်။

အတွင်းသရုပ်ကို အကြောင်းပြု၍ ပုံသဏ္ဌာန်ဖွဲ့စည်း ဖြစ်ပေါ်လာသည်လည်း ရှိ၏။ ဤအခါ အတွင်းသရုပ်သည် အကြောင်းရင်းခံ၊ ပုံသဏ္ဌာန်သည် အကျိုးဆက် ဖြစ်၏။

ပုံသဏ္ဌာန်ကို အကြောင်းပြု၍ လည်း အတွင်းသရုပ်သည် အကျိုးတရားအ ဖြစ် ဖြစ်ပေါ်လာ တတ်၏။ ဤသို့ လျှင် ပုံသဏ္ဌာန်နှင့် အတွင်းသရုပ်သည် အပြန်အလှန် အကျိုးအကြောင်း ဆက်စပ် ၍ ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲနေကြ၏။

"မြန်မာမှု နယ်ပယ်တွင် သဏ္ဌာန်လုပ် သရုပ်နှင့် တူပေရမည် " ဟူသော ဆိုရိုးစကားရှိခဲ့၏။ သို့မှသာ သဘာဝ ကျမည်။ ဆီလျော်ပေလိမ့်မည်။ "အပေါ်ယံ ရွှေမှု န်ကြဲ၊ အထဲက နွားချေးခံ" ဟူသော အခြေအနေတစ်ရပ်သည် ပြင်ပလက္ခဏာအရ ဖြစ်ရသည့်ပုံသဏ္ဌာန်နှင့် အတွင်းက အနှစ် သာရ တစ်ခုနှင့် တစ်ခု ရှေ့နောက်မညီညွတ်ဘဲ လွဲမှားနေပုံ၊ သဘာဝ မကျပုံကို ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်လေ၏။

သဘာဝ မကျသည်ကို မြင်တွေ့ရ၊ ကြားနာရလျှင် လူ့သဘာဝ အရ ရယ်ရွှင်ချင်၏။ ပြုံး ချင် မိ၏။ လူသည် ဖြစ်ရပ်အကြောင်းအရာတို့၌ သဘာဝ ကျမကျ ဆင်ခြင်စူးစမ်းတတ်သော သဘော ရှိပြီး ဖြစ်၏။ ဤသို့ သော အလေ့အထမျိုးရှိခြင်းသည် ကောင်း၏။ အသိပညာတိုး၏။ အတွေးအမြင် ကြည်လင်ထက်မြက်၏။ ချင့်ချိန်နှိုင်းဆမှု ရင့်ကျက်စေပါသည်။ စုံထောက်ကြီး ရှားလော့ဟုမ်း၊ မြန်မာစုံထောက်ကျော် ဦးရှံစား စသည့်ဝတ္ထုဇာတ်လမ်းများ အတွင်းမှ ဇာတ်ကောင်အား ကျွန်ုပ်တို့ မျက်စိရှေ့မှော က်မှာ အသက်ရှင်လှုပ်ရှားနေကြသည်ကို တွေ့ရသည့်သကဲ့သို့ ထင်ရှားပေါ်လွင် ကာ လူသိများ နေခြင်းက ယင်းဇာတ်ကောင်တို့၏ သဘာဝ ကျကျတွေးခေါ်ဆင်ခြင်ပုံ၊ အကြောင်း အကျိုးဆက်စပ်ပုံ၊ အသွင်သဏ္ဌာန်တို့ မြင်ရုံကြားရုံ၊ အနံ့ခံရုံမျှဖြင့် အတွင်းသရုပ်ကို မှန်မှန်ကန် ကန် ဒက်ခနဲ သိပုံတို့ကြောင့် ဖြစ်လေ၏။

ပုံသဏ္ဍာန်နှင့် အတွင်းသရုပ်တို့၏ ဆက်နွယ်မှု ကို အကြောင်းအကျိုး ဆက်စပ်စဉ်းစား ခြင်းအားဖြင့် ကောင်းသော အလေ့အထတစ်ရပ်ကို ပျိုးထောင်ရာရောက်ပါသည်။ သူများ မမြင် သော အမှု မဲ့ အမှတ်မဲ့ အချက်အလက်အချို့ကို မိမိက စူးစူးစိုက်စိုက် သတိပြုမိလိုက်တတ်၏ ။ သူများ မသိသေးသော အဖြေကို မိမိက တွေးကြည့်ရုံနှင့် ပြေးကြည့်သလို သေချာစွာ သိနေတတ်၏ ။ ဤသို့ ဆက်စပ်တွေးခေါ်ဖန်များလာသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့ကို အချို့က သွေးထွက်အောင် မှန်လွန်းလို့ဟု ဆိုကာ အံ့သြကြရ၏ ။ ဗေဒင်တတ်သလား၊ ခေါင်းစွဲပညာလား၊ မှော်အတတ်လားဟုပင်မေးတတ် ကြ၏ ။ ပုံသဏ္ဍာန်နှင့် အတွင်းသရုပ်၏ ဆက်နွယ်မှု သဘောသဘာဝများ ကို စူးစမ်းမှတ်သားခြင်း အကြောင်းအကျိုး ဆက်စပ်သုံးသပ်ပြီး ဆင်ခြင်ကြည့်ခြင်းကြောင့် လူအများ အဖြေမသိသည်ကို ထိုသူက သိခြင်းသာ ဖြစ်၏ ။ ဤသို့ ဆက်စပ်တွေးခေါ်ပြီး မြော်မြင်ပုံများ ပါဝင်သည့် ဂန္ထဝင်စုံထောက်ဝတ္ထုများ သည်လည်း တွေးခေါ်စဉ်းစားပုံကို အားသစ်စေပါ၏ ။ အထောက်အကူ ပြုပါ၏ ။ အပစ်အခတ်၊ အသွေးအသတ်တို့ကို ဦးစားပေးရေး သားထားသည့် အချို့စုံထောက်ဝတ္ထုများ ကမူ ဆက်စပ်တွေးခေါ်ပုံကို နည်းယူအတုခိုးစရာပေးမှု နည်းပါသည်။ (ဤနေရာတွင် ဂန္ထဝင် စုံထောက်ဝတ္ထုများ ဟု သုံးနှုန်းပုံသည် စုံထောက်ဝတ္ထု ဆိုလျှင် ဂန္ထဝင်စာပေ မဝင်နိုင်ဟု ယူဆသူ တို့က ကန့်ကွက်မည် လား မသိပါ။ နှစ်ကာလအတိုင်းအတာတစ်ရပ်ကို ကျော်လွန်ကာ ကြာရှည် ခိုင်မြဲစွာ စာဖတ်ပရိသတ်များ က ဖတ်ရှုဆဲ၊ နေရာရဆဲ ဝတ္ထုမျိုးကို ဆိုလိုပါသည်။)

စိတ်ပညာသည် ဗီဇနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်၊ ရုပ်နှင့်စိတ်၊ ပုဂ္ဂိုလ်နှင့် အခြေအနေတို့၏ သဘော သဘာဝများ ကို လေ့လာသော ဘာသာရပ် ဖြစ်သည်။ ဤဘာသာရပ်ကို စိတ်ဝင်စားလျှင် ဆက်စပ် စဉ်းစားမှု ကို အားကောင်းစေနိုင်မည် ထင်ပါသည်။

"ခုတလော ဒီလူ စိတ်ညစ်နေတယ်ဗျ"

"ဘယ်လိုလုပ် သိတာလဲဗျာ"

"အစား အအိပ်နည်းတာ၊ တမှိုင်မှိုင် တတွေ တွေ ဖြစ်နေတာ တွေ့ရတယ်ဗျ" တမှိုင်မှိုင်နေ ခြင်း၊ အစားအအိပ်နည်းခြင်း လက္ခဏာရှိသော အသွင်အပြင်၊ မြင်သာသော

အချက်အလက်တို့ သည် ဆင်ခြင်ဆက်စပ်ကြည့်မှ မြင်ရသော "စိတ်ညစ်ခြင်း"ကို ဖော်ထုတ်သိရှိနိုင်ပါသည်။ လူတိုင်း လူတိုင်းသည် ဤမျှသော အလားတူ တွေးတောဆင်ခြင်မှု များ ကို နေ့စဉ်ပင် ပြုလုပ်နေကြရပါ သည်။ စနစ်တကျစုစည်းဖွဲ့စည်းပြီး တွေးမြင်တတ်သူနှင့် ပေါ့ပေါ့တန်တန် ဖြီးဖြီးဖြန်းဖြန်း စဉ်းစား သူဟူ၍ သာ ခြားနားကြပါသည်။

"မပြည့်သော အိုး ဘောင်ဘင်ခတ်၏ "

အထက်ပါ စကားပုံကိုကြည့်ပါ။

မပြည့်သော အိုးသည် အတွင်းသရုပ် ဖြစ်၏ ။ ဘောင်ဘင်ခတ်ခြင်းသည် ပုံသဏ္ဍာန် ဖြစ်၏ ။ မြင်သာထင်သာသော အချက်အလက် ဖြစ်သည့် ဘောင်ဘင်ခတ်ခြင်းကို ကြည့်၍ ဤအိုး မပြည့်ဟူသော အတွင်းသရုပ်ကို မှန်ကန်စွာ ကောက်ချက်ဆွဲကြည့်နိုင်၏ ။ သိနိုင်၏ ။

"စပါးနှံ အဆန်ပြည့်တော့ ငိုက်၏ "

ငိုက်ကျနေသော စပါးနှံကို မြင်ရခြင်းသည် မျက်စိဖြင့် ထင်ရှားတွေ့ရသော အခြေအနေ ဖြစ် ၏ ။ အဆန်ပြည့်သလား၊ မပြည့်ဘူးလားဆိုသည်မှာ သိရှိလိုသော အနှစ်သာရ အတွင်းသရုပ်နှင့် ဆိုင်၏ ။ ပုံသဏ္ဍာန်နှင့် ဆက်စပ်ဆီလျော်သော အတွင်းသရုပ်ကို ဥာဏ်မျက်စိဖြင့် စဉ်းစားတွေး ခေါ်၍ ဖော်ထုတ်လိုက်သော အခါ အဆန်ပြည့်ခြင်းကို သိရှိလာရ၏ ။

ဘောင်ဘင်ခတ် မခတ် အကဲခတ်ခြင်း၊ အနှံငိုက် မငိုက် ကြည့်ရှုတတ်ခြင်းတို့ဖြင့် ပြည့်မပြည့် သိနိုင်ဘိသကဲ့သို့ လူတို့၏ အပြုအမူ၊ အပြောအဆို၊ အနေအထိုင်၊ အဝတ်အစား စသည်တို့သည်လည်း အကြင်သူ၏ အနှစ် သာရကို ပြည့်၊ မပြည့် သိရှိနိုင်သည့် အသွင်သဏ္ဍာန် များ ဖြစ်ကြလေသည်။ ဖော်ပြချက်နှင့် အနက်သဘောအား ဆက်စပ်စဉ်းစားရာတွင် အမြင်နှင့် အတွေးကို သဘာဝကျကျ အသုံးချသင့်ကြပေ၏ ။ ဤကဲ့သို့ လေ့ကျင့်ခြင်းအားဖြင့် မိမိ၏ စွမ်းရည်ကို ပိုမိုမြင့်မားတိုးတက်အောင်

ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသတည်း။

ချစ်နိုင်(စိတ်ပညာ)

စာညွှန်း

1. Adcock C.J ; FUNDAMENTALS OF PSYCHOLOGY. Hagel Watson and Viney Ltd, Ayleabury, Bucks, Great Britain. 1964. (p-181)

2. Afamasyev. ; MARXIST PHILOSOPHY. Chapter(8) Dialetical Materialism, Content and Form Progress Publishers Moscew.Second Edition, 1965. (p-130)

3. သဘောတရားနှင့် လက်တွေ့ ဘ၀၊ ကာကွယ်ရေး ဝန်ကြီး ဌာန၊ စစ်ထောက်ချုပ်ရုံး ခုနစ် မပါ (စာမျက်နှာ-၈၃)