ဝန်ရင်း
Read on the move

လက်တစ်ကမ်းရှိ တက်လမ်း

ချစ်နိုင် (စိတ်ပညာ)

အောင်မြင်မှု ရဲ့ အစ စိတ်အားထက်သန်မှု က

ကျွန်တော်တို့ ရွာကလေးဟာမြို့ နဲ့ လေး၊ ငါးမိုင်ဝေးပါတယ်။ မြေလတ်ဒေသမှာ ရှိတဲ့ အိမ် ခြေ ၂၀၀ ကျော် ကျေးရွာကလေးဟာ တစ်ရွာလုံး တစ်မိသားစုလိုပဲ နေထိုင်ကြပါတယ်။ သာရေး၊ နာရေး၊ သားသမီးရေးအားလုံးဟာ တစ်ရွာလုံးရဲ့ ကိစ္စအဖြစ် အားလုံးက ပါဝင်လုပ်ဆောင်ကြတဲ့ ဟာ သဘာဝပါ။ ကျွန်တော်တို့ရွာမှာ နှစ်စဉ်ပဲ ၁၀ တန်းအောင်ကျောင်းသား ၁၄-၅ ယောက်ရှိစမြဲပါ။ အဲဒီ ၁၀ တန်းအောင်ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူတွေဟာ တစ်ရွာလုံးက အရိပ်တကြည့်ကြည့်နဲ့ အကဲခတ် ခံရတဲ့ လူတွေပါပဲ။ ဒီနှစ်ဘယ်သူအောင်မလဲ၊ ဘယ်သူဂုဏ်ထူးပါမလဲ။ ဘယ်သူတွေ ကျမလဲပေါ့လေ။ ၁၀ တန်းအောင်မှ လူရာဝင်တာကိုး။

စာမေးပွဲ မဖြေရခင်ကတည်းက ဘယ်သူဘယ်ဝါကတော့ ဒီနှစ်အောင်မှာ သေချာရဲ့ ၊ ဘယ်သူဘယ်ဝါကတွေကတော့ ဒီနှစ်အောင်မှာ မဟုတ်ဆိုတာ အကဲခတ်ပြီး အကြိုဟောကိန်းတွေ လည်း ထုတ်တတ်ကြပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ရပ်ရွာဦးဆောင်လူကြီးရဲ့ လက်ဖက်ရည်ကြမ်းဝိုင်းမှာ ပေါ့။

အဲဒီ ရပ်မိရပ်ဖလူကြီးတွေ သုံးသပ်အကဲဖြတ်ခဲ့တာတွေဟာ နှစ်တိုင်းနှစ်တိုင်း မှန်ကန်ခဲ့တ တယ်ဆိုတာ တွေ့ရတယ်။ အံ့သြစရာကောင်းလောက်အောင်တောင် မှန်ခဲ့တယ်။ အလွန်တရာ လွဲခဲလှတယ်။ အဲဒါ ဘာကြောင့်လဲ။ ကျွန်တော် မေးကြည့်တယ်။

'ဟ - မခက်ပါဘူးကွာ။ စာလိုချင်စိတ် ရှိပလား။ သူနေပုံ၊ ထိုင်ပုံ ကြည့်ရင် တို့ကသိတာပေါ့။ ပညာဆိုတာ လိုချင်စိတ်ရှိရင် ရတာ ပဲလကွယ်။ အချိန် အ အားမထားပဲ တတွတ်တွတ်ရွတ်၊ တကုတ်ကုတ်ရေး၊ ကြိုး စားပြီဆိုရင် အောင်မဲ့ကောင်လို့မှတ်။ ပေါ့ရှပ်ရှပ်နဲ့ အချိန်ဖြုန်းတဲ့ကောင်ဆိုရင် ၁၀ တန်း အစိုးရစစ် စာမေးပွဲများ ကို ဘယ်တော့မှ မအောင်ဘူးသာမှတ်

ရှင်းပါ့ဗျာ။

စိတ်အားထက်သန်မှု နဲ့ လက်တွေ့ကြိုးစားအားထုတ်တဲ့အပြုအမူပေါ်မူတည်ပြီး ဓမ္မဓိဋ္ဌာန် ကျကျ ကောက်ချက်ချတာကိုး။ဘယ်လွဲမလဲ။ မှန်ပေတာပေါ့။

နှစ်ပေါင်းအတော်ကြာကြာ ကျောင်းဆရာလုပ်ဖူးတဲ့ ကျောင်းဆရာတိုင်းဟာ ကိုယ်သင်တဲ့ စာသင်ခန်းထဲက ဘယ်တပည့်ဟာဖြင့် ဉာဏ်ရည် ဘယ်လောက်ရှိတယ်ဆိုတာ ကောင်းကောင်း အကဲဖြတ်နိုင်ပါတယ်။ ပင်ကိုယ်ဉာဏ်ကောင်းတိုင်း စာမေးပွဲအောင်တာတော့ မဟုတ်ဘူး။ လုံ့လ ဝီရိယ ဆိုတဲ့ ကြိုးစားမှု ရှိသူတွေသာ သေချာပေါက် အောင်ကြတာ။ ဉာဏ်လည်းထက်တယ်၊ ကြိုးစားမှု လည်းကောင်းတယ် ဆိုရင်တော့ အတိုင်းထက်အလွန်ပေါ့။ စာသင်ယူချင်စိတ်ထက်သန် တဲ့ တပည့်တွေနဲ့ ဉာဏ်ရည်မြင့်တဲ့ တပည့်တွေ အုပ်စုနှစ်စုခွဲထားမယ်။ ဘယ်တပည့်မျိုး ကို ဆရာ သင်ကြားပြသပေးချင်သလဲခင်ဗျာလို့ မေးကြည့်။ အတွေ့အကြုံရှိတဲ့ ဆရာတိုင်းဟာ လုံ့လဝီရိယနဲ့ ထက်သန်တက်ကြွ ကြိုးစားကြမယ့် တပည့်မျိုး ကိုသာ အလိုရှိတယ်လို့ ရွေးမှာ သေချာပါတယ်။

ဉာဏ်ဘယ်လောက်ပဲကောင်းကောင်း လုံ့လဝီရိယကြီးမားသူများ ရဲ့ လက်အောက်သာ လျှင် ရောက်ရစမြဲပဲ။ ဝီရိယရှိမှသာလျှင် အထက်တန်းရောက်နိုင်တယ်လို့ ဝီရိယအရေးကြီးကြောင်း အင်မတန်ထင်ရှားတဲ့ ဆရာတော်ကြီးတစ်ပါး ရေးသားဖူးပါတယ်။

'တက်ကြွသော စိတ်ဝင်စားမှု သည် လုပ်ငန်းခွင်အောင်မြင်ရေးအတွက် အဓိကလိုအပ်ချက် တစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်လုပ်ငန်းခွင်အောင်မြင်မှု ရလိုပါက အလုပ်ကို တက်ကြွစွာ လုပ်ကိုင်ရ မည်ဖြစ်ပေသည်' စိတ်ပညာပါမောက္ခဦးခင်မောင်သန်းက (၁၉၉၁ ခု အောက်တိုဘာလ အတွေး အမြင်မှာ) ရေးဖူးပါတယ်။ 'ငါ၌ အစွမ်းသတ္တိ ကြီးမားစွာ ရှိ၏ ။ အထူးကြိုးစားရန်မလိုဟု စိတ်၌ ထင် မှတ်မိချေက မိမိလောက်မျှ အစွမ်းသတ္တိမရှိသောသူတို့က မိမိကို လွှမ်းမိုး၍ သွားတတ်လေသည်' တဲ့။ဆရာကြီးပီမိုနင်း တစ်ခါကရေးခဲ့တာလည်း မှတ်သားမိသည်။

ဟုတ်ပါပြီ။ အဲ့ဒီလုံ့လ ဝီရိယ ဘယ်ကရသလဲ။ တခြားလူက မီးထိုးနှိုးဆော်နေလို့မရဘူး။ မိမိကိုယ်တိုင် တက်ကြွထက်သန်တဲ့စိတ်ရှိဖို့က လိုရင်း။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နှိုးဆွပေးဖို့က လိုရင်းကျတယ်။

'စိတ်အားထက်သန်တဲ့ ဒုတိယတန်စား စွမ်းဆောင်ရည်ရှိတဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ စိတ်အားထက်သန်မှု မရှိတဲ့ ပထမတန်းစား စွမ်းဆောင်ရည်ရှိတဲ့ လူတစ်ယောက်ကို ကျော်လွှားပါ လိမ့်မယ်' လို့ ဒေါ်ရော်သီကာနက်ဂျီဆိုသူက ဖော်ပြခဲ့ပါတယ်။ 'စိတ်အားထက်သန်မှု မရှိဘဲ ဘယ်လို ကြီးကျယ်တဲ့လုပ်ငန်းကိစ္စမျိုးကိုမှ မဆောင်ရွက်နိုင်ဘူး။ စိတ်အားထက်သန်မှု ဆိုတာ အောင်မြင် တဲ့သူတွေအားလုံးမှာ ရှိကြတဲ့ ပင်မအရည်အချင်းတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်' တဲ့။

ပုဂံခေတ်က ထင်ရှားတဲ့ဦးကျည်ပွေ့ဆရာတော်ကြီးဟာ ကျောင်းအောက်က တံပူအပုံကြီး ကို ကြည့်ပြီး 'ဟင် ..... ကြည့်စမ်း ငါ နံနက်တိုင်း တစ်ချောင်းတစ်ချောင်း (သွားနှင့် ခံတွင်းကို တိုက်၍) ပြစ်ချခဲ့တဲ့ တံပူငယ်များ ဟာ အခုတောင်လိုမောက်ပြီး စုပုံနေပါကလား။ တစ်နေ့တစ်နေ့ စာတစ်ကြောင်းဖြစ်ဖြစ် အံခဲ့၊ ကျက်ခဲ့ရင် ငါပညာရှိပြီပေါ့' လို့ ထိုးထွင်းသိမြင်ဆင်ခြင်မိတဲ့ အင်အား နဲ့ အသက်အရွယ်အိုမင်းမှ ကြိုး စားလိုက်တာ ပိဋကတ်သုံးပုံတောင် အာဂုံဆောင်နိုင်ခဲ့ပါရောလား။ ဒါဟာအားလုံးသိပြီးသာပါ။

စိတ်အားထက်သန်မှု ရဲ့ တန်ခိုးများ ဘယ်လောက်ကြီးမားလိုက်သလဲ။ ဒီသာဓကကိုသာ ကြည့်ပေတော့ အဲ့ဒါဟာ တာရှည်ခိုင်မြဲတဲ့ စိတ်အားထက်သန်မှု ကြောင့် မဟုတ်လား။

လူတစ်ယောက်အောင်မြင်တိုးတက်ဖို့ရာအတွက် ကျွန်တော်မြင်တဲ့ ရှုထောင့်ကတင်ပြရရင် တော့ အဓိကအခြေခံကျတဲ့ အချက်နှစ်ချက်လိုအပ်ပါတယ်။ ခရီးသွားရင်း လူဟာဘယ်နဲ့ညာဆိုတဲ့ ခြေထောက်နှစ်ဖက်ကို အသုံးပြုသလိုပဲ။ အောမြင်မှု ပန်းတိုင်ကို လှမ်းကိုင်နိုင်ဖို့ဆိုရင် ကျွန်တော် ပြောတဲ့ ဒီနှစ်ချက်ရှိမှဖြစ်တယ်။ ဘာတွေလဲ။

တစ်။ လုပ်ချင်ကိုင်ချင်စိတ်ရှိရမယ်။

နှစ်။ လုပ်တတ်ကိုင်တတ်ရှိရမယ်။

ဒီနှစ်ချက်ပြည့်စုံတဲ့လူတွေ အောင်မြင်တိုးတက်နေကျတာ မျက်မြင်ပဲ။

လုပ်ချင်ကိုင်ချင်စိတ် မရှိဘဲ စိတ်မပါဘဲနဲ့ လုပ်ငန်းခွင်မှာ ဝတ်ကျေတန်းကျေလုပ်နေကြတဲ့လူတွေဟာ ဘယ်အခါမှ မတိုး တက်ဘူး။ မကြီးပွားပါဘူး။ လုပ်ချင်ကိုင်ချင်စိတ်၊ စိတ်အားထက်သန်မှု ၊ စေ့ဆော်မှု ၊ စိတ်ပါဝင်စားမှု ၊ လုံ့လဝီရိယ (ကြို က်တဲ့စကားလုံးကိုသုံးပါ။ ဝေါဟာရကို အစွဲပြုတာထက် သဘောသဘာဝကို အမြဲရှုပါ။) အဲဒါ ရှိတဲ့လူဟာ မူလက လုပ်တတ်ကိုင်တတ်မရှိခဲ့ဘူးထားဦး။ လုပ်ရင်းလုပ်ရင်းနဲ့ စမ်းလိုက်မှာ းလိုက် ပြင်လိုက်၊ သင်ခန်းစာယူလိုက် တရွေ့ရွေ့တော့ တိုးတက်လာမှာ သေချာတယ်။ ဒီလိုနဲ့ တက်လာကျရတာ ပဲ။ စိတ်အားထက်သန်တယ်၊ စိတ်ပါဝင်စားတယ်ဆိုရင် ကိုယ်တွေ့ ကြုံရတဲ့ မူလအတွေ့အကြုံကနေ သင်ခန်းစာယူလို့ အားမရတော့ (မလုံလောက်မှန်း နားမလည် လာတော့) သုတအတွေ့အကြုံတွေရှာတယ်။ လေ့လာတယ်။ ဆည်းပူးပြန်တယ်။ ဒီတော့ တတ်သိ နားလည်မှု က ကျယ်ပြန့်လာပြန်ရော။ ဒီလိုနည်းနဲ့ဘဲ ကျွမ်းကျင်မှု တိုးမြင့်ပြီး လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှု လည်း ပိုမိုတိုးတက်အောင်မြင်လာကြရတာ ပေ့ါ။

မွေးကတည်းက တတ်လာတဲ့ပညာရယ်လို့တော့ ရှိခဲလှပါတယ်။ မရှိသလောက်ရှားပါ တယ်။ ကြိုး စားလုပ်ကိုင်ရင်းနဲ့ အတွေ့အကြုံက သင်သွားရင် မှဆိုးကို စိုင်သင်ဆိုသလို ပိုပြီး ပိုပြီး ကျွမ်းကျင်တတ်မြောက်နားလည်လာရတာ ပဲလေ။

ကဲ ထားပါတော့ အင်မတန်လုပ်တတ်၊ ကိုင်တတ်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက် ဒီလုပ်ငန်းမှာ ဖြင့် တစ်ဖက်ကမ်းခတ်အောင် တတ်ပါတယ်တဲ့။ သူမလုပ်ချင်ဘူးဆိုရင် ကဲ ဘာဖြစ်မလဲ။ ဘာမှ မဖြစ်ဘူးသာမှတ်။ လုပ်ချင်ကိုင်စိတ် နည်းနည်းဖြစ်ဖြစ် ရှိကိုရှိမှ တိုးတက်မှု ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဟုတ်တာ ပေ့ါ ဒါကို စိတ်အားထက်သန်မှု လို့ခေါ်ကြောင်း ကျွန်တော်ဖော်ပြနေတယ်လေ။ အဲ့ဒါ အမိကကျပုံ လေ တွေ့ရပြီမဟုတ်လား။

ဝီရိယဝတော ကိံ နာမ ကမ္မံ နသိဇ္ဈတိ။ ဝီရိယဖြင့် မဆုတ်မနစ် မဖြစ် မနေ စိတ်အားထက် သန်စွာ ကြိုး စားအားထုတ်လေလျှင် အကျင်သူအတွက် မအောင်မြင်နိုင်သော အမှု ကိစ္စဟူသည်မရှိ ဂေါတမဘုရားဟောပြတဲ့ တရားထဲမှာ လည်း အဲဒီ လို ပါရှိလေရဲ့ ။ ဘုရားကိုယ်တော်တိုင် သဗ္ဗညုတ ဉာဏ်ကို ရဖို့ရာ ဆယ့်ခြောက်နှစ်တာ ကာလပတ်လုံး မနားမနေ စူးစူးစိုက်စိုက် (ဒါတစ်ခုထဲ) စွဲစွဲမြဲမြဲ ကျင့်တော်မူခဲ့တယ်။

ရည်ရွယ်ချက်တစ်ခု ထမြောက်အောင်မြင်လာအောင် ဘုရားအလောင်းတော်တောင် ဒီလောက်ဝီရိယစိုက်ရတာ ကျွန်တော်တို့လို သာမန်လူသားတွေက ဟိုဟာလိုချင်တယ်၊ ဟိုဟာဖြစ် ချင်တယ်။ ရည်ရွယ်ချက်တော့ ထားပါရဲ့၊ (ပါးစပ်က)။ တကယ်ကြိုး စားသလာဆိုရင်တော့ ကိုယ့် ဘာသာကိုယ် စစ်ဆေးကြည့်ကြပေရော့။

တကယ်ဖြစ်ချင် တကယ်လုပ် အဟုတ်ဖြစ်ရမည်လို့ အကယ်ဒမီဆုတွေ အကြိမ်ကြိမ် ချီးမြှင့်ခြင်းခံခဲ့ရတဲ့ ဒါရိုက်တာဆရာကြီး ဦးသုခက လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်အစိပ်ကျော်ကာလမှာ (တစ်ဦးက မေတ္တာ ဦးက စေတနာဇာတ်ကား၌ ကြေညာဖော်ထုတ်ခဲ့တယ်။ ကောလိပ်ကျင်နေဝင်းနဲ့ ကျော်ဟိန်းတို့က သရုပ်ဆောင်ပြသခဲ့တယ်။ တကယ်ဖြစ်ချင် တကယ်လုပ် အဟုတ်ဖြစ်ပါတယ်တဲ့။

-တကယ်ဖြစ်ချင်သလား?

- တကယ်လုပ်ရဲ့ လား?

အင်း။ ဒါက ဘာကိုမေးတာလဲ။ စိတ်အားထက်သန်မှု ဒီဂရီဘယ်လောက်ရှိသလဲတဲ့။ စိတ်အားထက်သန်မှု ဒီဂရီမြင့်ရင် မြင့်သလောက် အောင်မြင်မှာ ပါပဲ။ အပေါ်ယံ ဖြစ်ချင်ပါတယ်လို့ ပြောပြီး တကယ်မလုပ်ဘဲနဲ့တော့ မရနိုင်ဘူးလေ။

လူတွေဟာ သူတို့မှာ တကယ်အမှန်ရှိတဲ့ စွမ်းရည်အစွမ်းအစရဲ့ ဆယ်ပုံ တစ်ပုံသာလျှင် နေ့စဉ်ဘဝမှာ စွမ်းဆောင်လုပ်ကိုင်နေကြတာပါတဲ့။ ဆယ်ပုံ ကိုးပုံလောက်ကတော့ သူ့အတွင်းအား အဖြစ်နဲ့ ငုတ်လျှိုး အိပ်မောကျနေပါတယ်လို့ ဝီလျှမ်ဂျိမ်းစ် (၁၈၄၂ - ၁၉၁၀) စတဲ့ အနောက်တိုင်း စိတ်ပညာရှင် အချို့က မကြာခဏပဲ ပြောဖူးပါတယ်။ သေရေး၊ ရှင်ရေးကျရင် အဲဒီ စွမ်းအားတွေဟာ ဟုန်းကနဲ ပေါ်လာပြီး အသုံးချရတော့တာပဲ။ ‘မီး - မီး’ မီးလောင်နေပြီဆိုတော့ တစ်ခါမှ မနိုင်တဲ့ စာအုပ်သေတ္တာကြီး တစ်ယောက်တည်း ထမ်းပြေးနိုင်တာမျိုး။ မီးငြိမ်းသွားပြီး အေးသွားပြီတဲ့။ ပြန်သယ်ကြစို့

ဆိုတော့ လူလေးယောက်တောင်မှ အနိုင်နိုင်၊ ဟင် ဘယ့်နှာတုန်း။

စောစောက မီးလောင်မှာ ကြောက်တဲ့ ဇောလေ။ အဲဒီ စိတ်ရဲ့ စေ့ဆော်မှု က ပြင်းထန်လွန်း တော့ ကိုယ့်မှာ ရှိတဲ့ (အရင်က မသိတဲ့) ခွန်အားတွေ အစွမ်းကုန် ထွက်ပေါ်လာပြီး ဒီသေတ္တာ အကြီး ကြီးကို မနိုင် ထမ်းနိုင် သယ်ပြေးလာနိုင်ခဲ့တာပဲ။

ဒါကြောင့် စိတ်အားထက်သန်မှု ဆိုတာ စေ့ဆော်မှု ပြင်းထန်ရင် မိမိကိုယ်တွင်းက (ရှိမယ်လို့ တောင် မထင်ရတဲ့) ခွန်အားတွေ၊ စွမ်းအင်တွေ ပေါ်ထွက်လာအောင် လှုံ့ဆော် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါ တယ်။ ဒီတော့ ကြိုး ပမ်းသမျှစာ အောင်မြင်တာပေ့ါ။

'သိပ္ပံသုတေသနလုပ်ငန်းတွေမှာ ဆိုရင် စိတ်အားထက်သန်မှု ဟာ မိမိဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု ထက်တောင် ပိုပြီးအရေးပါ ပါသေးတယ်' တဲ့။ ပြောတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က နိုဘယ်ဆု ရူပဗေဒ ပညာရှင်၊ ဆာအက်ဒဝပ်ဗစ်တာအဝဲလ်တန်ပါ။ ကမ္ဘာကျော် သိပ္ပံပညာရှင်တစ်ဦး။

လုပ်တတ်ကိုင်တတ်ခြင်းထက် လုပ်ချင်ကိုင်ချင်စိတ်က ပိုပြီးတောင် ပဓာနကျတယ်ဆိုတာ ဟာ ထင်ရှားပြီပေ့ါ။ ဒီတော့ စီမံအုပ်ချုပ်သူများ သိထားရမယ့်အချက်က ကျွန်တော်တို့က အလုပ် တစ်ခုစေခိုင်းရင် လက်တွေ့လုပ်ဆောင် အကောင်အထည်ဖော်တဲ့သူများ လုပ်ချင်ကိုင်ချင် စိတ်ရှိ အောင် ထိထိရောက်ရောက် လှုံ့ဆော်ရမယ်ဆိုတာပါပဲ။

လှုံ့ဆော်တဲ့ နည်းတွေကတော့ အမျိုးမျိုးပေ့ါလေ။ မက်လုံးတို့၊ ဆုပေး၊ ဒဏ်ပေးစသဖြင့် ရှိကြမှာ ပေ့ါ။ ဒီနေရာမှာ ချန်လုပ်ထားကြစို့၊ လိုရင်းကတော့ လှုံ့ဆော်မယ်ဆိုတဲ့အချက်ကို လျစ်လျူမရှုမိဖို့ဘဲဗျာ။

လူဟာ စက်ရုပ်မဟုတ်ဘူး။ လူမှာ စိတ်ပါတယ်။ စိတ်မပါဘူးဆိုတာရှိတယ်။ စိတ်ပါတာနဲ့ မပါတာနဲ့အလုပ်တွင်တာချင်း သိပ်ကွာခြားတယ်။ ဒါကြောင့်စိတ်အားထက်သန်အောင် နည်းမျိုးစုံကို သုံးပြီးတော့ (ဆွဲဆောင်/ စည်းရုံး)

လုံ့ဆော်ကြရပါမယ်။ အဲဒါဟာ ဘယ်လို လှုံ့ဆော်ရမလဲဆိုရင် စိတ်ပညာကို အသုံးချပါ။ အနုပညာရှင်တွေကို နေရာပေးပြီ စနစ်တကျ အသုံးချပါ။ လုပ်ငန်းခွင် အောင်မြင်မှု အတွက် အညာကျတဲ့ သော့ချက်ပေါ့။ နိုးကြားထကြွ။ စိတ်အားထက်သန်တာနဲ့အမျှ အင်အားပါလို့ အောင်မြင်တိုးတက်မှု ဟာ အာမခံချက်ရှိတယ်။

*