

မိတ္တင်းမြို့ (ဆေးတက္ကသိုလ်)

ပန်းဆင်းတစ်ဆင်းပျံ့ရင်အောင်
(အောင်မြင်ရေးအတွေးရသစာစုများ)

တချို့တွေကပြောတယ် ဘဝဆိုတာ ရေးပြီးသား စာအုပ်တစ်အုပ်ပါ
တဲ့ ။ တစ်နေ့မှာ တစ်မျက်နှာသာ လှန်ခွင့်ရှိပြီး စာရွက်ထဲက အကြောင်း
အရာတွေကို ပြင်ဆင်ခွင့်မရှိဘူးတဲ့ ။ ဒါဆို ကျွန်မတို့ ဒီအတိုင်း ငြိမ်ငြိမ်
လေး နေလိုက်ရုံပဲပေါ့။ ကြိုးစားလို့ လည်း ဘာမှ ထူးမှာ မှ မဟုတ်တာ။
ဘဝက စီရင်ပြီးသားတဲ့ မလား။

ဒါပေမဲ့ ဗေဒင်ဆိုတဲ့ ပညာရပ်တစ်ခုအကြောင်း အမှတ်မထင် စဉ်း
စားမိသွားတယ်။ ကျွန်မတို့ တွေ့ကြုံပြီးသား အတိတ်အကြောင်းအရာ
တွေကို တိတိကျကျ ပြောနိုင်တဲ့ ဗေဒင်ပညာရဲ့ အစွမ်းကို လျစ်လျူပြု
ထားလို့ မရပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အနာဂတ်ကိုတော့ တစ်လုံးမလွဲ မှန်အောင်
မပြောနိုင်ပါဘူး။ ဒါ ဘာကြောင့်လဲ။ ရှင်းရှင်းလေးပါ။ အနာဂတ်ဆို
တာ ကိုယ်ဆောင်ရွက်ပုံပေါ် မူတည်ပြီး ပြောင်းလဲသွားနိုင်တဲ့ အတွက်ပါ
။ ထီပေါက်မယ်ပြောပေမဲ့ ထီမထိုးထားရင် ဗေဒင်ဟောကိန်း
မှန်တော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ စာမေးပွဲကျလိမ့်မယ်လို့ ဟောထားပေမဲ့ ဖိဖိ
စီးစီး စာကျက်ထားရင် မဖြေနိုင်စရာအကြောင်း မရှိပါဘူး။ ဗေဒင်ပညာ
က ဖြစ်နိုင်ချေ ပိုများ တဲ့ အရာကို ဟောကိန်းထုတ်တာ ဖြစ်တဲ့ အတွက်
ဖြစ်ရမယ်လို့ တထစ်ချ မပြောနိုင်ပါဘူး။ ဘာလို့ လဲဆိုတော့ ပြောင်းလဲ
သွားမယ့် လူ့စိတ်ကို ခန့်မှန်းရခက်နေလို့ ပါ။

ဒါကြောင့် အတိတ်မှာ ဆုံးရှုံးဖြစ်ပျက်ခဲ့တာတွေကို မပြုပြင်နိုင်ပေမဲ့

အနာဂတ်ကိုတော့ ကျွန်မတို့ ပိုင်ပါတယ်။ ပစ္စုပ္ပန်မှာ ကျွန်မတို့ ဘယ်လောက် ဉာဏ်သုံးနိုင်တယ်။ ဘယ်လောက် ဝီရိယ စိုက်ထုတ်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အပေါ် မူတည်ပြီး အနာဂတ်ဟာ အမျိုးမျိုးပြောင်းကုန်ပါတယ်။ အနာဂတ် ဆိုတာ ကျွန်မတို့ လိုရာပုံသွင်းလို့ ရတဲ့ ရွံ့စေးတစ်ခုပါ။ ကောင်းတဲ့ အားထုတ်မှုတွေ လုပ်နိုင်ရင် အနာဂတ်ဟာ ကောင်းတာတွေပဲ ဖြစ်လာမှာ ပါ။ မကောင်းတဲ့ အမှုကိစ္စတွေကို လုပ်နေရင်တော့ အနာဂတ်ဟာ ကိုယ်ဖြစ်ချင်သလို ပုံဖော်လို့ ရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ကိုယ့်လက်ထဲရောက်နေတဲ့ ပစ္စုပ္ပန်မှာ ကောင်းတဲ့ ဉာဏ်ပညာနဲ့ ဆင်ခြင်တုံတရားတွေက မှန်ကန်စွာ အားထုတ်မှု (တစ်နည်းသမာပယောဂ) တွေဆီ ဦးတည်စေပါတယ်။ မကောင်းတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ မကောင်းတဲ့ အလုပ်တွေ လုပ်နေမယ်ဆိုရင် ပစ္စုပ္ပန်မှာ အကျိုးမဲ့ အားထုတ်မှုခေါ် မိစ္ဆာပယောဂကြောင့် ကောင်းကျိုးရဖို့ မဟုတ်ဘဲ ဆိုးပြစ်ကိုသာဖြစ်စေတဲ့ အတွက် Misfortune of the activite (Payoga - vipatti) (မကောင်းတဲ့ အားထုတ်မှုကြောင့် ကံဆိုးခြင်း) တွေ အနာဂတ်မှာ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ အနာဂတ်ဟာ မြေလွတ် မြေရိုင်းတစ်ခုနဲ့ တူပါတယ်။ ဒီမြေလွတ် မြေရိုင်းမှာ ကိုယ်က ပန်းမျိုးစေ့ကောင်းတွေ ပျိုးချမထားနိုင်ရင် အနာဂတ်က ပန်းခင်းကြီး ဖြစ်လာလိမ့် မယ်။ များများကြနိုင်ရင် ပန်းခင်းကြီးကြီးရမယ်။ ဘာမှ မပျိုးထားနိုင်ရင်တော့ သဘာဝအလျောက် မြက်ရိုင်းတွေ ချုံနွယ်တွေပဲ ပေါက်လာလိမ့်မယ်။ အဲဒီထဲမှာ တောပန်းလေး တွေလည်း ပါချင်ပါလာမှာ ပေါ့။ မသေချာပါဘူး။ မသေချာတဲ့ ပန်းရိုင်းတွေကို မျှော်နေမှာ ထက် သေချာမယ့် မျိုးစေ့ကောင်းတွေကိုပဲ ပျိုးချထားတာက အနာဂတ်ကို လှစေပါလိမ့်မယ်။ ကြက်ဆူ မျိုးတွေစိုက်ပြီး ပန်းသီးစားချင်လို့ လည်း မရသေးပါဘူး။

ဒါကြောင့် အတိတ်မှာ ဘာတွေပဲ ဖြစ်ခဲ့ ဖြစ်ခဲ့ပါစေ။ မနက်ဖြန်လှဖို့ ဆိုတာကိုတော့ ဒီနေ့မှာ ဖန်တီးနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ အတိတ်က နောင်တ တွေ ရှုံးနိမ့်မှုတွေအတွက် ယူကျုံးမရဖြစ်ရုံမှ တစ်ပါး မတတ်နိုင်ပေမဲ့ အ နာဂတ်မှာ တော့ ဒီလိုဖြစ်ရပ်မျိုး မဖြစ်လာအောင် ပြင်ဆင်လို့ ရပါတယ် ။ မပြင်ဆင် နိုင်ခဲ့ရင်တော့ အတိတ်လို အလားတူ ဆုံးရှုံးခြင်းတွေ ထပ်ဖြ စ်နေမှာ ပါ။ လိုရင်းပြောရရင် ရေးပြီးသားစာအုပ်ထဲက အကြောင်းအ ရာတွေကိုလည်း ပြင်လို့ ရပါတယ်။ ဗေဒင်က ဟောကိန်း ထုတ်ထားတဲ့ ကံဆိုးခြင်းတွေကိုလည်း လွဲဖယ်လို့ ရတယ်။ တစ်နည်းဆိုရရင် ကံဆိုတဲ့ အရာကို ဉာဏ်နဲ့ ဝီရိယ (ပိုတိတိကျကျ ပြောရရင် ပညာကို အခြေခံတဲ့ ဉာဏ်နဲ့ တရားနည်းလမ်းကျတဲ့ အားထုတ်မှုခေါ်ကောင်းတဲ့ ဝီရိယ) နဲ့ ပြုပြင်လို့ ရပါတယ်။ အရေးကြီးတာတစ်ခုပဲ ရှိပါတယ်။ ကောင်းတဲ့ အ နာဂတ်တွေ ဖန်တီးနိုင်ဖို့ ၊ ကောင်းတဲ့ ကံတရားတွေ ပြောင်းလဲနိုင်ဖို့ ၊ မ ကောင်းတဲ့ အတိတ်ကို အတိတ်မှာ တင် ချန်ခဲ့နိုင်ဖို့ ၊ မကောင်းတဲ့ ကံ တွေ ဖျောက်နိုင်ဖို့ ပစ္စုပ္ပန်မှာ ကိုယ်ဟာ ကောင်းမှုကိုဆောင်၊ မကောင်းမှု ကိုရှောင်နိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါဆိုရင် ကောင်းတဲ့ အကြောင်းတရား ကြောင့် ကောင်းတဲ့ အကျိုးတရားတွေ ရလာမယ်ဆိုတာ အကြွင်းမရှိ ယုံ နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ဘဝခဏရှင်သန်ကြရတဲ့ အခိုက်အတန့်လေးမှာ ကောင်းတဲ့ မျိုးစေ့ လေးတွေ ပျိုးချနိုင်မှ နောင်တစ်ခါ ရှင်သန်ခြင်းအတွက် ရိက္ခာကျန်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ " ပညာဖြင့် အသက်မွေးခြင်းသာလျှင် မြတ်သော အသက် ရှင်ခြင်း မည်ပေ၏ " လို့ ဂေါတမမြတ်စွာဘုရား ဟောကြားခဲ့တာကို လူ တွေ တော်တော်များများ လျစ်လျူပြုထားကြတာကို ဝမ်းနည်းဖွယ် တွေ့ နေရပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ ထမင်းတစ်လုတ်၊ ရေတစ်မူတ်၊ ကျောတစ်ခင်း၊ ကားတစ်စင်းစာလေး အတွက် မျက်ရည်တစ်ပေါက် တောက်တစ်ခေါက်

ဘဝတွေ မှောက်မှား ပျက်ပြားခဲ့ရတယ် ဆိုရင်တောင် လိပ်ပြာလုံတဲ့ သူတွေ အတွက် အောင်မြင်ခြင်းဆိုတာ မရှိပါဘူး။ အတိတ်ကံအဟုန် ကောင်းလွန်းမက ကောင်းလို့ အောင်မြင်ရင် အောင်မြင်လိမ့်မယ်။ ကံကုန်ရင် ဘဝက လှနိုင်တော့မှာ မဟုတ်။ ကိုယ့်ရဲ့ အောင်မြင်ခြင်း အတွက် ပေးဆပ်ခြင်းဆိုတာ အရင်ရှိမှ လောကကြီးမှာ မျှတမှာ ပါ။ စ , ကတည်းက ရယူထားကြတဲ့ သူတွေကို လောကကြီးက တစ်ချိန်မှာ အကြွေးပြန်ယူတဲ့ အခါ ရှုံးနိမ့်ခြင်းကို အတုံးအရှုံးပေးဆပ် ကြရပါလိမ့်မယ်။

နောက်မှာ ဖော်ပြထားခဲ့သလို အသိပညာ၊ အတတ်ပညာဆိုတဲ့ အရင်းနှီးကောင်းတွေနဲ့ အသက်မွေးနိုင်ခဲ့ရင် အောင်မြင်မှုက ကြိုးစားရင် ကြိုးစားသလောက် ကြီးကျယ်ခမ်းနား တတ်ပါတယ်။ သူတစ်ပါး ဦးခေါင်းထက်နင်းပြီး အမြင့်ကိုရောက်တာမျိုး မဟုတ်ဘဲ ကိုယ့်လမ်းကိုယ် ဖြောင့်မတ်မှန်ကန်စွာ ရုန်းကန်ခဲ့တဲ့ အောင်မြင်ခြင်းကိုသာလျှင် စစ်မှန်တဲ့ အောင်မြင်မှုလို့ ခေါ်ပါ လိမ့်မယ်။ ဘောလုံးအားကစားလို တစ်ဖက်လူကို တွန်းတိုက်ပြီးမှ အနိုင်ဂိုးသွင်းတာမျိုးထက် ဂေါ့ (ဖိ) အားကစားလို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အကောင်းဆုံး ကျင်းဝင်နိုင်အောင် အားထုတ်ရုံနဲ့ အနိုင်ရရှိတာမျိုးကသာ လူသေရင်တောင် နာမည်သေတဲ့ အောင်မြင်မှုမျိုးကို ရရှိပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုစစ်မှန်တဲ့ အောင်မြင်မှုကို ရယူနိုင်စေချင်တဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ဒီစာအုပ်လေးမှာ တရားဓမ္မကို အခြေခံတဲ့ စိတ်ဓာတ်ခွန်အားတွေကို ခေတ်စနစ်နဲ့ အညီ ပြန်လည်သစ်လွင် ရေးသားဖော်ပြ ထားပါတယ်။

သင့်ရည်ရွယ်ချက်မှန်သမျှ အောင်မြင်တဲ့ ဘဝမှာ မနေချင်ဘူးလား။ ဒါ ဆိုရင်တော့ အခုကစပြီး ကျွန်မတို့ ဘဝ အောင်မြင်မှုအတွက် အနာဂတ် မြေလွတ်ရိုင်းမှာ ပန်းခင်းတစ်ခင်း ပျိုးကြရအောင်လား။

၁။ အယူအဆများ (Point of View)

- အလုပ်နှင့် အလုပ်၏ အကျိုးပေးကို လက်ခံယုံကြည်ရန်၊
- မနာလို မကျေမနပ်မဖြစ်ရန်၊ မုဒိတာပွားရန်၊
- ဝန်တို၊ ကပ်စေးနှံ့မလုပ်ရန်၊ ဆိုဆုံးမလွယ်ခြင်းလုပ်ရန်၊
- ဆိုဆုံးမခက်ခြင်း မလုပ်ရန်၊ ဆိုဆုံးမ လွယ်ခြင်းလုပ်ရန်၊
- အယူသီးခြင်း မလုပ်ရန်၊ အယူမသည်း အမှန်ကို လက်ခံ

၂။ အောင်မြင်ကြောင်း အကြံအစည် (Thinking Power)

- သူပျက်ရန်ကြံ၊ ကိုယ်ပျက်ရန်ကြံ မလုပ်ရန်၊ သူကောင်းရန် ကြံ၊ ကိုယ်ကောင်းရန် ကြံရန်

- ဒေါသထွက်ခြင်း မလုပ်ရန်၊ သနားခြင်းလုပ်ရန်
- ရန်ငြိုးဖွဲ့ခြင်းမလုပ်ရန် (ခွင့်လွှတ်) မေတ္တာထားခြင်းလုပ်ရန်
- ရန်ငြိုးဖွဲ့မလုပ်ရန် (ခွင့်လွှတ်) မေတ္တာထားခြင်းလုပ်ရန်
- သူ့ကျေးဇူးကို ချေဖျက်ခြင်း မလုပ်ရန်၊ ကိုယ့်ကျေးဇူးကို ချေဖျက်ခြင်းလုပ်ရန်၊

၃။ အောင်မြင်သူတို့ ရဲ့ သတိတရား (Right Mindfulness)

- အစဉ်အမြဲ လန်းဆန်းတက်ကြွနေပါစေ

- မမေ့တတ်အောင်နေပါ
- အရာရာတွင် သတိမြဲပါစေ၊

၄။ တည်ကြည်မှုစိတ်ထား (Concentration Power)

- အတွေးအခေါ်၊ အယူအဆကောင်း / နှလုံးရည်
- ကိုယ့်တိုင်းပြည်၊ ကိုယ့်လူမျိုး၊ ကိုယ့်ယဉ်ကျေးမှုကို ချစ်ခင်လေးစားစိတ်
- သီးကင်းပြည့်လျှံ စပါးနှံ - သံသာငြိမ့်ညောင်း စောင်းကြိုးကောင်း
- နှိုင်းနှိုင်းချိန်ချိန် သုခမိန့်

၅။ ရည်မှန်းချက် (အောင်မြင်ကြောင်းအသက်မွေးမှု) (Successful Livelihood)

- တိကျပြတ်သားတဲ့ ရည်မှန်းချက်
- အကောင်အထည်ဖော်ခြင်း၊
- Law of Heat Exchange မှတ်တိုင်များကို ချန်ခဲ့ပါ
- အရင်းအနှီးကောင်း
- အလုပ်တာဝန်ကျေခြင်း
- အခက်အခဲများကို ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားခြင်း
- ကြိုတင်ပြင်မှ အောင်ပွဲရ

- ဝီရိယလေး ပိုကဲလိုက်ပါ
- တိုင်ပင်ပါ။ အစီအစဉ်ဆွဲပါ။
- စိတ်မဝင်စားတဲ့ လုပ်ငန်းခွင်မှာ ပျော်နေစေဖို့

၆။ အောင်မြင်ကြောင်း အားထုတ်ခြင်း (Right Effort)

- အကြားအမြင်များ အောင် အားထုတ်ခြင်း
- အကျိုးအကြောင်းသိအောင် အားထုတ်ခြင်း
- ကောင်းမှုဆောင်၊ မကောင်းမှုရှောင်နိုင်အောင် အားထုတ်ခြင်း
- ဘဝတာဝန်ကျေပွန်ခြင်း

၇။ အောင်မြင်ကြောင်း အပြောအဆို (Be a Good Speaker)

- ဆဲဆိုမပြောရန်၊ သာသာလေးပြောရန်၊ ကောင်းကောင်း ပြောရန်
- ကုန်းတိုက်မပြောရန်၊ ချီးမွမ်းပြောရန်
- အနှစ်မဲ့စကား မပြောရန်၊ အနှစ်ရှိစကားပြောရန်
- လိမ်လည်မပြောရန်၊ အမှန်ပြောရန်
- ကိုယ့်အပြစ်ကို ဖုံးကွယ်လှည့်ပတ်မပြောရန်၊ သူ့အပြစ်ကို တတ်နိုင်သမျှ ဖုံးကွယ်ပေးပြီးပြောရန်။

၈။ အောင်မြင်ကြောင်း အပြုအမူ (Action of Success)

*သနားကြင်နာခြင်း

*ကူညီကယ်တင်ခြင်း

* ဂုဏ်ကြီးသူနဲ့ ဖက်ပြိုင်ခြင်းမပြုရန် (အရိုအသေပြုရန်)

*သူတစ်ပါးကို အထင်သေးနှိမ့်ချခြင်း မပြုရန် -

* မိတ်ဆွေတု၊ ပညာမဲ့သူတို့ နဲ့ မပေါင်းသင်းရန်၊ မိတ်ဆွေစစ် ပညာရှိသူတို့ နဲ့ ပေါင်းသင်းရန်

- လူမှုအဖွဲ့အစည်း ပတ်ဝန်းကျင်ကောင်း

- မိသားစုနဲ့ မကင်းကွာပါစေနဲ့

*မူးယစ်သောက်စားခြင်း မပြုရန်

*ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကို ပြုပြင်ရန်

၉။ အတ္တဟိတ

* ကိုယ့်အတွက်ကိုယ် သိတတ်ပါစေ

*ပြေးနေတဲ့ သူဟာ ချော်လဲတတ်ပါတယ်

* အောင်ပွဲခံခြင်း

* သတိ သူ့ကို ပစ်ထားပါနဲ့

၁၀။ ပရဟိတ

၁၁။ အရည်သွေးမြင့် လူ့အဖွဲ့အစည်း (Quality Society)

၁။ စိတ်နေသဘောထား

(၁) အတွေးအခေါ်အယူအဆကောင်း / နှလုံးရည်

လူတစ်ယောက်ရဲ့ အတွေးအခေါ်၊ အယူအဆတွေကို ဖြစ်စေခဲ့တဲ့ စွမ်းဆောင်ရည်တွေကို လွှမ်းမိုးထားပါတယ်။ အတွေးအခေါ် အယူအဆ ဖြောင့်မတ်မှန်ကန် မြင့်မားမှ လူစွမ်းဆောင်ရည် ကလည်း မြင့်မား ကောင်းမွန်မှာ ပါ။ စွမ်းဆောင်ရည် မြင့်မားကောင်းမွန်မှ သာ ဘဝမှာ မြင့်မားတဲ့ ပြောင်းလဲမှုမျိုး အောင်မြင်မှုမျိုးကို ရရှိလာမှာ ပါ။

ဒီတော့ စွမ်းဆောင်ရည် (Performance) ကို အတွေးအခေါ်၊ အယူအဆတွေက ဘယ်လို လွှမ်းမိုးထားလဲ၊ ဘယ်လောက်ထိ လွှမ်းမိုးနိုင်သလဲ ဆိုတာ လေ့လာကြည့်ရအောင်လား။ အရင်ဆုံး စွမ်းဆောင်ရည် (Performance) ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ပြောပြပါရစေ။

"စွမ်းရည်" + စွမ်းဆောင် = စွမ်းဆောင်ရည်

" စွမ်းရည် " ဆိုတာ " အရည်အချင်း"ကို ပြောတာပါ။

" စွမ်းဆောင် " ဆိုတာ ပြီးစီးအောင်မြင်အောင် လုပ်ကိုင်တာပါ။

ဒီတော့ "စွမ်းဆောင်ရည်" ဆိုတာ ပြီးစီးအောင်မြင်အောင် လုပ်ကိုင်နိုင်တဲ့ အရည်အချင်းပေါ့။ ပညာရပ် တစ်ခုခုကို သိရှိတတ်ရုံနဲ့ စွမ်းဆောင်

ရည်မြင့်တယ် ခေါ်လို့ မရပါဘူး။ စွမ်းဆောင်ရည် ရှိတယ်လို့ ပဲ သတ်မှတ်ရမှာ ပါ။ အဲဒီပညာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အောင်မြင်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်မှ သာ စွမ်းဆောင်ရည် မြင့်တယ်ခေါ်ရမှာ ပါ။

ဒါဆိုရင် စွမ်းဆောင်ရည် မြင့်မားအောင် ဘယ်လိုလုပ်ကြမလဲ။ စွမ်းဆောင်ရည်မြင့်မားဖို့ အတွေးအခေါ်၊ အယူအဆတွေက ဘယ်လောက် အရေးပါသလဲ။ စွမ်းဆောင်ရည်မြင့်မားဖို့ အဓိကအပိုင်း (၂) ပိုင်းရှိပါတယ်။

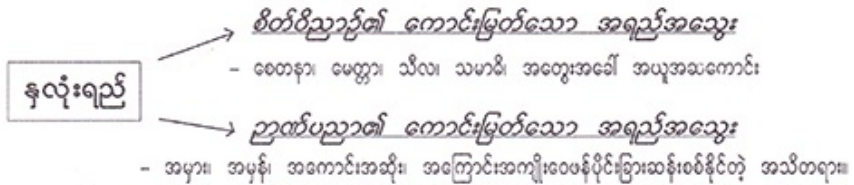
- လက်ရုံးရည်

- နှလုံးရည်

လက်ရုံးရည်ဆိုတာ "ခုခံနိုင်၊ တိုက်ခိုက်နိုင်သော ကာယစွမ်းရည် " လို့ မြန်မာအဘိဓာန်မှာ ဆိုပါတယ်။ ဒီလိုဆိုထားလို့ လက်ရုံးရည်နဲ့ ပြည့်စုံအောင် Body fit တွေ သွားကစား၊ တိုက်ကွမ်ဒို၊ ကရာတေးသင်တန်းတွေ သွားတက်ရမယ်လို့ အထင်မမှားလိုက်ပါနဲ့ ။ ဒီဘက်ခေတ်ကြီးမှာ လက်ရုံးရည်ကို အဲဒီအဓိပ္ပာယ်နဲ့ ယူဆလို့ မရတော့ပါဘူး။ "လက်ရုံး" ဆိုတဲ့ စကားလုံးက "အား ကိုး အားထားပြုလောက်သူ " လို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ ဒီတော့ ကျွန်မက လက်ရုံးရည်ဆိုတာ " ဘဝမှာ ရှင်သန်ရပ်တည်လို့ ရလောက်အောင် အားကိုးအားထားပြုလောက်တဲ့ အရည်အချင်း၊ အသိပညာ အတတ်ပညာ " ကို ဆိုလိုတာလဲ ယူဆပါတယ်။ ဒါကြောင့် လက်ရုံးရည်လို့ ဆိုတာနဲ့ တိုက်ရည်ခိုက်ရည်လို့ မထင်စေချင်ဘဲ အသိပညာ၊ အတတ်ပညာ ကျွမ်းကျင်မှုလို့ ပဲ မှတ်ယူ စေလိုပါတယ်။ (လက်ရုံးရည်ခေါ် ပညာရပ်ဆိုင်ရာ တတ်ကျွမ်းမှုကို "ရည်မှန်းချက်" ခေါင်းစဉ် အောက်တွင် အသေးစိတ် ဖော်ပြသွားပါမယ်။)

" နှလုံးရည် " ဆိုတာကို " စိတ်နှလုံးနှင့်ဆိုင်သော စွမ်းရည်သတ္တိ"

လို့ ပြောပါတယ်။ ကျွန်မကတော့ ထပ်ဆင့်ပွားပြီး ဒီလိုအဓိပ္ပာယ် သတ်မှတ်ချင်ပါတယ်။ " စိတ်ဝိညာဉ် ဉာဏ်ပညာ၏ ကောင်းမြတ်သော အရည်အသွေး " လို့ ပြောချင်ပါတယ်။ စွမ်းဆောင်ရည် မြင့်မားဖို့ လက်ရုံးရည်က အဓိကကျသလို အဲဒီစွမ်းဆောင်ရည်မြင့်မားပြီး ကောင်းမွန်လာဖို့ ကတော့ နှလုံးရည်က အခရာ ပါပဲ။ တစ်နည်းပြောရရင် ဖြောင့်မတ်မှန်ကန်တဲ့ အတွေးအခေါ် အယူအဆတွေကို နှလုံးရည် မြင့်မားတယ်လို့ ပြောရမှာ ပေါ့။



(ပညာရပ်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု၊ အတတ်ပညာတွေကတော့ လက်ရုံးရည် ခေါင်းစဉ်အောက်မှာ အကျုံးဝင်ပါတယ်။)

နှလုံးရည်က လက်ရုံးရည်ထက် ပိုအရေးကြီးတဲ့ အကြောင်းကို ဥပမာ- လေးတွေနဲ့ ပြောပြပါမယ်။ အခုခေတ်မှာ အားလုံးသိနေ၊ ကြားနေရတဲ့ ဖြစ်ရပ်လေးတွေ ရှိပါတယ်။ နိုင်ငံခြားပြန် MRCP သမားတော်ကြီးက လူနာတစ်ယောက်ကို (၃) မိနစ်ထက် အချိန်ပိုမပေးနိုင်တဲ့ ဖြစ်ရပ်၊ ကော်မရှင်ခ များများ ရဖို့ ဆေးကုမ္ပဏီက ဆေးတွေကို လိုအပ်၊ မလိုအပ် သေချာ မဆန်းစစ်ဘဲ ပေးတဲ့ ဖြစ်ရပ်၊ ပိုက်ဆံမတတ်နိုင်တဲ့ လူနာတွေ အပေါ် ဂရုစိုက် စောင့်ရှောက်မှု လျော့ပါးတဲ့ အတွက် မသေသင့်ဘဲ သေရတဲ့ ဖြစ် ရပ်၊ BE ဘွဲ့ရ၊ ME ဘွဲ့ရ အင်ဂျင်နီယာကြီးတွေက အစိုးရချပေး

တဲ့ ဘတ်ဂျက်တစ်ဝက်နဲ့ သာ ဆည်မြောင်းတံတားတွေ ဆောက်ခဲ့တဲ့ အတွက် တံတားပြိုကျတဲ့ ဖြစ် ရပ်တွေ၊ မိမိရာထူးနေရာ မမြဲမှာ စိုးပြီး ဘက်လိုက် တရားစီရင်ခဲ့တဲ့ တရားသူ ကြီးတွေ စတဲ့ စတဲ့ ဖြစ်ရပ်များ စွာကို သုံးသပ်ကြည့်ရင် လူတွေဟာ လက်ရုံးရည် (ပညာရပ်ဆိုင်ရာ တတ်ကျွမ်းမှု) မြင့်မားကြပေမဲ့ အမှားအမှန်ကို ခွဲခြားနိုင်စွမ်း၊ ဖြစ်သင့်ဖြစ်ထိုက်တာကို တွေးခေါ်မြော်မြင်နိုင်စွမ်း၊ တစ်ပါးသူ အပေါ် စေတနာမေတ္တာထားနိုင်စွမ်းတွေ နိမ့်ပါးလျော့ကျနေတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ တစ်နည်းပြောရရင် နှလုံးရည် နိမ့်ပါးနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ရှေးတုန်းက အသိဉာဏ် အရည်အသွေး (Intelligence Quotient) I Q မြင့်မား ကောင်းမွန်တဲ့ သူတွေက စွမ်းဆောင်ရည်တွေ မြင့်မားအောင်မြင်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဉာဏ်ဆိုတာ မွေးရာပါ အရည်အသွေးဖြစ်ပြီး မွေးရာပါ ရောဂါသည် တွေကလွဲရင် လူသားအားလုံး ဉာဏ်ရည် မကွာကြပါဘူး။ ဒါ့အပြင် ဉာဏ်ကောင်းနေပေမဲ့ အဲဒီဉာဏ်ရည် ဉာဏ် သွေးကို လက်တွေ့မှာ အသုံးမချဖြစ်ခဲ့ရင် အကောင်အထည် ဖော် လိုစိတ် မရှိခဲ့ရင် ဘာမှ ထူးလာမှာ မဟုတ်ပါ။ ဒါကြောင့် အခုနောက်ပိုင်းမှာ တော့ Emotional Quotient (EQ) ခေါ်တဲ့ စိတ်ခံစားမှု စွမ်းရည်ဆိုတာပါ အရေးပါလာပါပြီ။ (စိတ်ခံစားမှု စွမ်းရည်ဖြစ်တဲ့ အတွက် နှလုံးရည်ခေါင်းစဉ်အောက်က " စိတ်ဝိညာဉ်၏ ကောင်းမြတ်သော အရည်အသွေးနဲ့ တူပါတယ်။ EQ ကို Positive Mind Set (အကောင်းမြင်စိတ်) လို့ လည်း တချို့တွေက ပြောပါတယ်။ ဖြစ်ရပ်တစ်ခုတည်းကိုပဲ လူအသီးသီးရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ရှုထောင့်မျိုးစုံပေါ် မူတည်ပြီး ခံစားချက်တွေ ကွဲလွဲသွားတာပါ။ ဒီလို ရှုမြင်ခံစားချက်တွေ မတူညီ ကွဲပြားတဲ့ အတွက် ရလဒ်တွေကလည်း တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် မတူညီနိုင်တော့ပါဘူး။

ဖြစ်ရပ်လေးတစ်ခုနဲ့ ဥပမာပြောပြပါမယ်။ ဆယ်တန်းကျောင်းသား နှစ်ယောက်ဟာ တစ်နှစ်ပတ်လုံး ပျော်ပါးပေါ့တန်နေပြီး စာမေးပွဲကြီးနီး ခါမှ တစ်ပွဲတိုးကျက်တဲ့ အတွက် စာမေးပွဲကျပါတယ်။ ပထမကျောင်း သားက "ငါဆယ်တန်းစာမေးပွဲတောင်ကျတယ်။ ငါ့ဘဝတော့ သွားပါပြီ " ဆိုပြီး စိတ်ပျက် အားလျော့သွားပါတယ်။ နောက်ပိုင်းမှာ လည်း ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ် Repeater ဆိုတဲ့ စိတ်ကြီးဝင်ပြီး မထူးတော့ပါဘူးဆိုပြီး ပေ ပေတေတေ ပိုဆိုးလာပါတော့တယ်။ ဒါဆိုရင် ဒီကျောင်းသားရဲ့ ဘဝ ဟာ ရှေ့လျှောက် အောင်မြင် ဖြစ်ထွန်းလာစရာ မရှိတော့ပါဘူး။ ဒုတိယ ကျောင်းသားကတော့ " ငါ အခုလို တစ်ပွဲတိုးစာကျက်ပြီး အောင်သွားခဲ့ ရင် စာမေးပွဲဟာ လွယ်လွယ်နဲ့ အောင်နိုင်ပါလားဆိုပြီး အသိကြီးဝင်သွားလိမ့်မယ်။ ဒါဆိုရင် ရှေ့ဆက်ရမယ့် အတန်းတွေမှာ ငါ အတွက် အန္တရာယ်ရှိတယ်။ အောင်သွားရင်လည်း အမှတ်နည်းနည်းပဲ ရ မှာ ဖြစ်လို့ ငါလိုချင်တဲ့ လိုင်းရမှာ မဟုတ်ဘူး ။ ဒီတော့ အခုလို စာမေးပွဲ ကျ သွားတဲ့ အတွက် အသိတရားရအောင် သတိပေးသလိုဖြစ်ပြီး အခွင့် အရေးတစ်ခု ထပ်ရလိုက်တာပါပဲ" လို့ တွေးမိပြီး ပုံမှန်စာကျက် ကြိုး စားလာတယ်။ နောက်ဆုံးတော့ သူ အမှတ်များများ နဲ့ စာမေးပွဲအောင် သွားပါတယ်။

ဒီဖြစ်ရပ်မှာ ဆိုရင် တူညီတဲ့ ဖြစ်ရပ်လေးတစ်ခုတည်းကို ခံစားရှုမြင် တဲ့ ပုံစံမတူတဲ့ အတွက် ရလဒ်တွေ ပြောင်းလဲသွားတာကို တွေ့ရမှာ ပါ။ ဒါဆိုရင် EQ လို့ ခေါ်တဲ့ စိတ်ခံစားမှု စွမ်းရည်ဆိုတာဟာ အကောင်းမြင် စိတ် (Positive Mind Set) လို့ နားလည်ရမှာ ပေါ့။ အများ သိပြီးသားဖြစ် တဲ့ ရေတစ်ဝက်ရှိတဲ့ ဖန်ခွက်ကို (Half - filled) လို့ မြင်လား (Half - empty) လို့ မြင်လားဆိုတဲ့ ဖြစ်ရပ်လေးကလည်း EQ ခေါ် Positive mind set ကွာခြားပုံ ဥပမာပဲဖြစ်ပါတယ်။

အကောင်းမြင်စိတ်ရှိရမယ်ဆိုလို့ ကြုံလာသမျှကို အကောင်းတွေချည်း စွတ်မြင်နေလို့ လည်း မဖြစ်သေးပါဘူး။ ကောင်းတာကို ကောင်းတယ်မြင်ပြီး မကောင်းတာကို မကောင်းဘူးဆိုတဲ့ ခွဲခြားနိုင်တဲ့ ဆင်ခြင်အသိကတော့ ရှိသင့်ပါတယ်။ ဒါမှ သာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကောင်းအောင် ထိန်းကျောင်းနိုင်မှာ ပေါ့။ အပြစ်မမြင်ဖို့ပဲ အရေးကြီးတာပါ။

* The foolish are pessimistic .

They share their dark side with others ,

And are rewarded with grief & disaster .

လူမိုက်တို့ သည် အဆိုးမြင်ဝါဒ ရှိကြသည် ။ သူတို့ ၏ အဆိုးမြင်စိတ် (အမှောင်ဘက်အခြမ်း) ကို တစ်ပါး သူတို့ အား မျှဝေသည် ။ ပူပန်သောကနှင့် ဘေးဒုက္ခတို့ သာ ဆုလာဘ်အဖြစ် ရရှိကြသည် ။

The clever are optimistic .

They share their bright side with others,

And are rewarded with goodness but & exhausted by pretense

.

လူလိမ္မာတို့ သည် အကောင်းမြင်သမားများ ဖြစ်ကြသည် ။

သူတို့ ၏ အကောင်းမြင်စိတ် (အလင်းရောင်ဘက်အခြမ်း) ကို

တစ်ပါးသူတို့ အား မျှဝေသည် ။

ကောင်းမြတ်ခြင်းကို ဆုလာဘ်အဖြစ် ရရှိသော်လည်း ဟန်ဆောင်မှုများကြောင့် ပူပန်ရသည် ။

The wise are realistic .

They share the awareness of good & bad with others ,

And strengthen their lives as they grow.

ပညာရှိတို့ သည် ယုတ္တိမှန်အတိုင်း ရှုမြင်တတ်သူများ ဖြစ်ကြသည် ။

သူတို့ သည် အကောင်းနှင့် အဆိုး သိမြင်မှုကို ဝေမျှသည် ။ ထို့နောက် သူတို့ ၏ ဘဝများကို ကြီးပြင်းလာသည် နှင့်အမျှ စွမ်းအားကောင်းအောင် ပြုလုပ်သည် ။

Writer Charles Akara

ဒါကြောင့် ကိုယ် တွေးခေါ်ယူဆ ရှုမြင်တဲ့ အပေါ် မူတည်ပြီး ရလဒ်တွေ ကောင်းမွန်မြင့်မား လာနိုင်မလား။ ဆုတ်ယုတ်နည်းပါးသွားမလား ဆိုတာ ချင့်ချိန်သင့်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ တချို့ကတော့ EQ ဆိုတာကို Positive Mind Set လို့ အဓိပ္ပာယ် မဖွင့်ပြန်ပါဘူး။ သူတို့ ပြောတဲ့ ဥပမာလေးကိုလည်း ကြည့်ကြည့်ရအောင်။ နိုင်ငံတော်သမ္မတ ဦးသိန်းစိန်က နှလုံးစက်တပ်ထားရပြီး ကျန်းမာရေး သိပ်မကောင်းပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သူဟာ နိုင်ငံရေးရာအဖြာဖြာကို စွမ်းဆောင် စီမံနိုင်ပါတယ်။ ဒါဟာ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် သမ္မတကြီးရဲ့ နိုင်ငံအတွက် ဆောင်ရွက်လိုတဲ့ စိတ်အားထက်သန်မှုဟာ တွန်းအားတစ်ခု ဖြစ်စေလို့ ပါတဲ့ ။ သမ္မတကြီးရဲ့ EQ ကောင်းလို့ ဆိုပြီး ရှင်းပြထားပါတယ်။ ဒါဆိုရင် EQ ဆိုတာကို Driving Force (တွန်းအား) ဒါမှ မဟုတ် Motivation (စိတ်အားထက်သန်မှု) လို့ ယူဆရပါတယ်။ IQ ကောင်းနေပေမဲ့ အဲဒီ ကောင်းတဲ့ IQ ကို လက်တွေ့ အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်

က်ဖြစ်အောင် EQ ဆိုတဲ့ စေ့ဆော်မှု တွန်းအားရှိမှ အောင်မြင်နိုင်တာပါ။

။

" အတွေးမှန်မှ အလုပ်မှန်မယ်။ အလုပ်မှန်မှ ရလဒ်တွေကောင်းမယ်
" လို့ လူကြီးတွေ ပြောလေ့ရှိပါတယ်။

အတွေးမှန် ———> အလုပ်မှန် ———> ရလဒ်ကောင်း
EQ ———> Performance ———> Achievement

အတွေးမှန်တယ်ဆိုတာ EQ ကောင်းတာကို ပြောတာပါ။ EQ ကောင်းတဲ့ လူတစ်ယောက် စွမ်းဆောင်တဲ့ အလုပ် (Performance) တွေ ဟာ မြင့်မားတဲ့ အတွက် ကောင်းသောရလဒ်တွေ၊ အောင်မြင်မှုတွေ ကို သေချာပေါက်ရမှာ အမှန်ပါပဲ။

ဒါဆိုရင် IQ , EQ ကောင်းရင် စွမ်းဆောင်ရည်တွေ (Performance) မြင့်မားလာမယ်။ ရည်မှန်းချက်တွေ အောင်မြင်မယ်လို့ ကောက်ချက် ချ ရမှာ ပေါ့။ စွမ်းဆောင်ရည်ဆိုတာ မြင့်မားရုံနဲ့ ရပြီတဲ့ လား။ စဉ်းစားကြ ည့်ကြပါဦး။ ကိုယ့်ရဲ့ အောင်မြင်မှု ရေရှည်မြဲနေစေဖို့ ဆိုရင် စွမ်းဆောင် ရည် ဆိုတာ မြင်ရုံနဲ့ မရတော့ပါဘူး။ ကောင်းမွန်တဲ့ စွမ်းဆောင်ရည်က သာ ကိုယ့်ရဲ့ အောင်မြင်မှုတွေကို တည်တံ့စေမှာ ပါ။ ဂျာမနီနိုင်ငံက ဟ စ်တလာနဲ့ အီတလီနိုင်ငံက မူဆိုလီနီတို့ ဟာ စွမ်းဆောင်ရည် မြင့်မားတဲ့ အတွက် သူတို့ ရဲ့ အာဏာစက်ဟာ ကြောက်မမန်းလိလိ အောင်မြင်ခဲ့ပါ တယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ တွေဟာ ဘာလို့ ကျဆုံးမှုနဲ့ အတူ ကမ္ဘာ့သမိုင်းမှာ

လူဆိုးကြီးတွေအဖြစ် ထင်ကျန်ခဲ့ကြပါသလဲ။ အဖြေက ရှင်းပါတယ်။ စွမ်းဆောင်ရည် မြင့်မားပေမဲ့ မကောင်းမွန်ခဲ့လို့ ပါ။ နာဇီဝါဒ တွေ၊ ဖက်ဆစ်ဝါဒတွေ ဖြန့်ခဲ့တဲ့ သူတို့ ဟာ

(၁) စိတ်အားထက်သန်မှု (Motivation) (တစ်နည်း EQ ခေါ် Driving Force)

(၂) စွမ်းရည် (Ability)

(၃) အခွင့်အလမ်း (Opportunity)

တွေနဲ့ ပြည့်စုံခဲ့တဲ့ အတွက် HR equation အရ High Performance တွေ ရခဲ့ပါတယ်။

$Performance = Motivation \times Ability \times Opportunity$

ဒါပေမဲ့မှန်ကန်တဲ့ လမ်းကြောင်းက မမောင်းနှင်နိုင်ခဲ့တဲ့ အတွက် (တစ်နည်း အကောင်းအဆိုး ခွဲခြားဆန်းစစ် ဝေဖန်နိုင်စွမ်းမရှိခဲ့တဲ့ အတွက်) ဆိုးဝါးတဲ့ ဖြစ်ရပ်တွေနဲ့ Notorious ဖြစ်ခဲ့တာပါ။ ဒါဆိုရင် မကောင်းတဲ့ ဘက် မှာ စိတ်အားထက်သန်နေပြီး လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းလည်း ရှိတယ်။ အဲဒါကို လုပ်ဆောင်ခွင့်လည်း ရခဲ့မယ်ဆိုရင်တောင် ကောင်းမွန်မြင့်မားတဲ့ စွမ်းဆောင် ရည်တွေ ရလာအောင် ဘယ်လိုပြုပြင်မလဲ။

$$\text{Performance} = \text{Motivation} \times \text{Ability} \times \text{Motivation}$$

Negative		Negative		Negative		Positive High
	x		x		=	
Motivation		Ability		Opportunity		Performance

ရူပဗေဒညီမျှခြင်း (Physics Equation) တွေမှာ အမြဲမှန်ကန် နေစေဖို့ အတွက် Temperature , Pressure , Volume တွေကို ကိန်းသေ (Constant) ထားသလိုမျိုး ခုနက HR equation မှာ Constant တစ်ခု ထားလိုက်ရင် ဘယ်လိုပဲ Negative Conditions တွေ ဖန်လာ ဖန်လာ Positive Performance တွေ ရလာမှာ ပါ။ အဲဒီ Constant က တော့ EQ , IQ တို့ ထက် ပိုပြီးအရေးကြီးတဲ့ SQ ပါ။

SQ ဆိုတာ Spiritual Quotient (စိတ်ဝိညာဉ်ကွန်းကိန်း) ဖြစ်ပါတယ်။ Spirit ဆိုတာ စိတ်ဝိညာဉ်ဖြစ်တဲ့ အတွက် SQ ဟာ နှလုံးရည်ခေါင်းစဉ်အောက်မှာ အကျုံးဝင်ပါတယ်။ SQ ရဲ့ အသေးစိတ်အဓိပ္ပာယ်လေးက ဒီလိုပါ။ မှန်ခြင်း၊ မျှတခြင်း၊ အစွန်းတစ်ဖက် ရောက်ခြင်းတွေအပေါ် ကောင်းစွာ ပိုင်းဖြတ်နိုင်စွမ်းကို SQ လို့ ခေါ်တာပါ။ ခံစားစိတ်၊ တက်ကြွစိတ် (Motivation / EQ / Driving Force) တွေကို လမ်းကြောင်းမှန်ပေါ်ရောက်အောင် တင်ပေးတဲ့ အရည်အချင်း၊ မှန်ကန်တဲ့ နည်းနဲ့ ကျင့်သုံး

စေတဲ့ အရည်အချင်း၊ လမ်းမှန်ကို ညွှန်ကြားပေးတဲ့ အရည်အချင်းမို့လို့ SQ ကို Guiding Force လို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။ တစ်နည်းဆိုရရင် အမှား အမှန်၊ အကောင်းအဆိုး၊ အကြောင်းအကျိုး ဝေဖန်ပိုင်းခြား ဆန်းစစ်နိုင် တဲ့ ပညာဉာဏ်နဲ့ SQ နဲ့ အတူတူပဲဖြစ်တာ တွေ့ရပါတယ်။

ဒါကြောင့် SQ မရှိတဲ့ သူကို အထင်ကြီးလို့ မရပါဘူး။ သူ့ရဲ့ စွမ်း ဆောင်ရည်တွေဟာ မြင့်မားရုံပဲရှိပြီး ကောင်းမွန်တဲ့ အဆင့်ထိမှ ရောက် မလာတာ။ ခံစားစိတ်၊ တက်ကြွစိတ်ကြောင့် ရွေ့လျားနေခြင်းကို လမ်းကြောင်းမှန်သို့ ထိန်းသိမ်းနိုင်မှ သာ မြင့်မားကောင်းမွန်တဲ့ စွမ်း ဆောင်ရည်တွေ ရလာမှာ ပါ။ ဗုဒ္ဓနဲ့ မာရ်နတ်ဟာ SQ ရှိခြင်း၊ မရှိခြင်းရဲ့ ထင်ရှားတဲ့ ပြယုဂ်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓရော မာရ်နတ်ရောဟာ စိတ် ဆန္ဒပြင်းပြမှု (Motivation) , စွမ်းရည် (Ability) , အခွင့်အလမ်း (Opp ortuning) တွေ တူညီခဲ့ပေမဲ့ ပညာ ဉာဏ်ခေါ် (Driving Force) ခေါ် တစ်နည်းSQ ကွာခြားခဲ့ပါတယ်။

ဘဝမှာ မြင့်မားပြောင်းလဲလာဖို့ ၊ တိုးတက်အောင်မြင်လာဖို့ နဲ့ ကိုယ့် အောင်မြင်မှုကို ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ဖို့ အတွက်ဆိုရင် စိတ်နှလုံးစွမ်းရည် ဆိုင်ရာ အရည်အသွေးဖြစ်တဲ့ မေတ္တာ၊ အတွေးအခေါ် အယူအဆကောင်း၊ အမှားအမှန် အကောင်းအဆိုး ခွဲခြားဆင်ခြင် ဆုံးဖြတ်နိုင်တဲ့ ပညာဉာဏ် (တစ်နည်း) IQ , EQ , SQ တွေဟာ အလွန်အရေး ပါကြောင်း သတိပြု ဆင်ခြင် ကြိုးစား သင့်ပါတယ်။ (စာပေမြှင့်တင် လှူစွမ်းအင် အသက်၁၃ - ၁၆ နှစ် ပြိုင်ပွဲတွင် ပြောကြားချက်မှ ပြန်လည်ကောက်နုတ်ဖော်ပြသည်။)