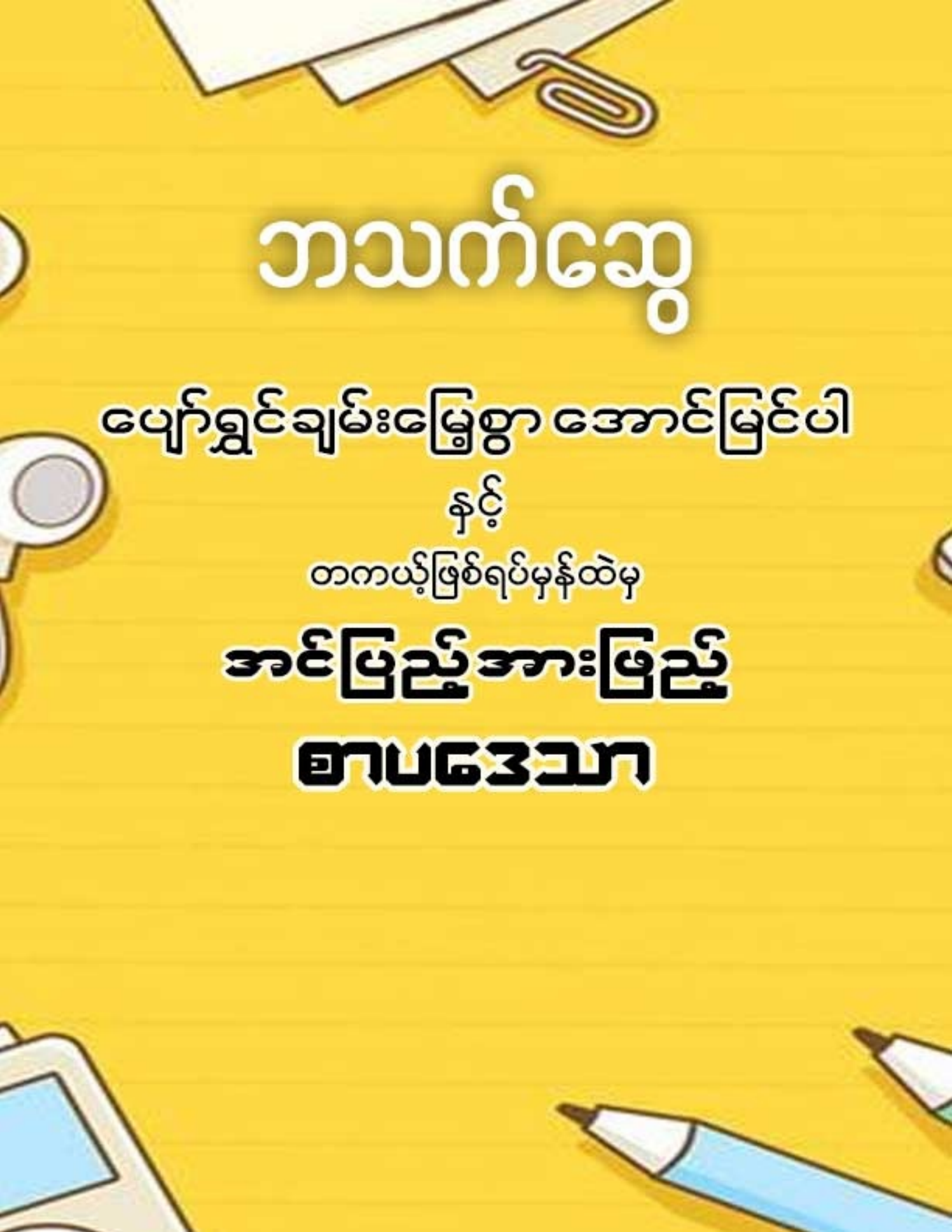




ဘဏ္ဍာရေး

ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စွာ အောင်မြင်ပါ

နှင့်

တကယ့်ဖြစ်ရပ်မှန်ထဲမှ

အင်ဖြည့်အားဖြည့်

စာပဒေသာ

ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စွာ အောင်မြင်ပါနှင့်
တကယ့်ဖြစ်ရပ်မှန်ထဲမှ အင်ပြည့်အားဖြည့် စာပဒေသာ
FIRST PERSON AWARD
DRAMA IN REAL LIVES
(READER'S DIGEST)

သင် အကောင်းမြင်သမားလား

Are you an Optimist

By Tamara Ebrlien

(RD: June, 1997)

အကောင်းမြင်ခြင်းဟာ အခက်အခဲ အတားအဆီးဟူသမျှကို ကိုယ့်
ဘာသာ ဖြေရှင်းနိုင်တဲ့ အလေ့အကျင့်မျိုးပါပဲ။

သုတေသနပြုချက်အရ တွေ့လာရသည်မှာ အကောင်းမြင်သူသည် အရာ
ရာကို ကျွမ်းကျင်သူလည်း ဖြစ်တတ်လေသည်။

မကောင်းသော အတွေးအခေါ်များကို နှိမ်နှင်း၍ အောင်မြင်သူတစ်
ယောက် ဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်ဖြစ်သွားကာ ရည်မှန်းချက်ရှိရှိဖြင့် သင့်ကိုယ်
သင် အမှတ်ပေးနိုင်ပါလိမ့်မည်။

တိကျသေချာစွာ တွေးတောဆင်ခြင်မှုသည် အရမ်းကာရော ယုံကြည်မှု ထက် အများကြီးသာလှသည်။ လူသားတို့၏ နေထိုင်မှုဘဝအပေါ် ထို ဆင်ခြင်မှု၏ လွှမ်းမိုးမှုသည် အလွန်လေးနက်ပါသည်။ လူ့လောကတွင် အကောင်းမြင်ဝါဒ ရှိသူများသည် အဆိုးမြင်ဝါဒ ရှိသူများထက် အစစအရာရာ သာလေသည်။ အကောင်းမြင်ဝါဒ ရှိသူများသည် စိတ်ဓာတ် ကျဆင်းမှုနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာနာကျင်မှုကို သည်းခံနိုင်စွမ်း ရှိကြသည်။ စိတ်ပညာရှင် ပရော်ဖက်ဆာ မာတင်အီးပီဆယ်လစ်(ဂ်)မန် က ဤသို့ ပြော ခဲ့ဖူးသည်။ "အကောင်းမြင်ဝါဒ ရှိသူသည် ဘာကိုမှ မကြောက်ပေ"

စိတ်ပညာရှင်များက အကောင်းမြင်ခြင်းနှင့် အဆိုးမြင်ခြင်းသည် ကလေး ဘဝက ရရှိခဲ့သော အလေ့အကျင့်ဖြစ်ပြီး မိဘများထံမှ အတုယူခြင်း ဖြစ်သည်ဟု ယုံကြည်ကြလေသည်။

ရေပိုက်ပေါက်၍ အိမ်သစ်တွင် ရေလျှံသောအခါ သင့်ဖခင်က ညည်းညူ ပေလိမ့်မည်။ "ဒီအိမ်မျိုးကို ဘာကြောင့် ငါတို့ ငှားမိပါလိမ့်" (သို့မဟုတ်) သူ ပြောပေလိမ့်မည်။ "ကန်ထရိုက်က အားလုံး အခြေအနေ ကောင်းတယ်လို့ အာမခံခဲ့တယ်၊ ဒါကြောင့် သူ့ကို ရေပိုက်အသစ် ပြန်တပ်ပေးဖို့ ပြောရမယ်"

"အကောင်းမြင်ခြင်းဟာ အခက်အခဲ၊ အတားအဆီးကို ကိုယ့်ဘာသာဖြေ ရှင်းတဲ့ အလေ့အကျင့် ဖြစ်တယ်" ဆယ်လစ်(ဂ်)မန်က ပြောခဲ့လေသည်။ ထို

အဆို၏ မှန်ကန်မှုကို ပြန်လည် ဆန်းစစ်ကြပါစို့။

(၁) အဆိုးမြင်ဝါဒ ရှိသူများသည် ဆင်းရဲဒုက္ခနှင့် အခက်အခဲသည် အမြဲရှိ နေမည်ဟု ယုံကြည်ကြသည်။ (ကျွန်ုပ်သည် သင်္ချာဉာဏ်စမ်းပွဲတိုင် ရှုံး သည်မှာ ဂဏန်းသင်္ချာ မတော်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။) သူတို့သည် ကောင်းသော အခြေအနေကို ယာယီဟု ထင်ကြသည်။ (ကျွန်မ ခင်ပွန်းက ကျွန်မအား ပန်းများဝယ်လာသည်။ ထိုနေ့က အလုပ်တွင် စိတ်ချမ်းသာခဲ့ သောကြောင့် ဖြစ်သည်။) အကောင်းမြင်သူများကမူ ကျဆုံးမှုကို ယာယီဟု သာ ယူဆကြသည်။ (ကျွန်ုပ် စာမေးပွဲ ကျသည်မှာ စာကို စိတ်မဝင်စား သောကြောင့် ဖြစ်သည်။) ၎င်းပြင် အခက်အခဲကို ခံနိုင်ရည်ရှိအောင် ကြိုးစားကြလေသည်။ (သူ ကျွန်မကို ပန်းဝယ်ပေးသည်မှာ ကျွန်မကို ချစ် သောကြောင့် ဖြစ်သည်။)

(၂) အဆိုးမြင်သူများသည် စိတ်ပျက်စရာကို လက်ခံထားပြီးနောက် ကူး စက်စေလေသည်။ သူ အလုပ်ပြုတ်သည် ဆိုပါစို့၊ ထိုအခါ အလုပ်ပြုတ် သည့်အတွက် စိတ်ဆင်းရဲသလို သူ့မိသားစု ဒုက္ခရောက်မည့် အရေးနှင့် ကလေးများအား မကျွေးနိုင်မည့် အရေးကိုသာ တွေး၍ ပူပန်လေ တော့သည်။ အကောင်းမြင်သူများကမူ ကျဆုံးမှုတစ်ခုကို သူ့ဘဝတစ်ခုလုံး အား ဖျက်ဆီးခွင့် မပြုပေ။ အခု ငါ့မှာ အလုပ်မရှိဘူး၊ သူ စဉ်းစား ကြည့်သည်။ "ဒါပေမဲ့ ငါတို့လင်မယား ချစ်ချစ်ခင်ခင်ရှိတယ်၊ ငါ့ကလေး တွေလည်း ကျောင်းမှာ စာလိုက်နိုင်ကြတယ်"

(၃) တစ်စုံတစ်ရာ မှားယွင်းသောအခါ အဆိုးမြင်သူသည် သူ့ကိုယ်သူ အပြစ်တင်လေသည်။ သင်၏ ရပ်ထားသောကားကို အခြားဒရိုင်ဘာက ဝင် တိုက်သဖြင့် ချိုင့်သွားသောအခါ ထိုနေရာတွင် ကားရပ်မိသည့်အတွက် သင့် ကိုယ်သင် အပြစ်တင်လေသည်။ အကောင်းမြင်သူကမူ ထိုအဖြစ်အပျက်ကို

မမျှော်လင့်သော အဖြစ်အပျက်အဖြစ် သဘောထားပြီး တစ်မျိုးတွေးလေသည်။ "နောက်တစ်ကြိမ်မှာ ကားချောင်တဲ့နေရာမှာ ကားရပ်ရမယ်"

ငါ ဘာမှ မတတ်နိုင်ဘူးဟူသော အတွေးသည် အဆိုးမြင်သူအား အခြေအနေ တိုးတက်အောင် လုပ်ဖို့ ဟန့်တားလေသည်။ ဆယ်လစ်(ဂ်)မန်က ဤသို့ ပြောပြသည်။ "အခက်အခဲတွေ့တာနဲ့ သူတို့ဟာ လက်မြှောက်အရုံးပေးတော့တာပဲ"

အကောင်းမြင်သူ ဖြစ်လိုပါက မလုပ်နိုင်သော အလေ့အကျင့်များကို လေ့ကျင့်ပါ။ နောက်ဆုံး သုတေသနပြုချက်အရ တွေ့လာရသည်မှာ အကောင်းမြင်သူသည် အရာရာကို ကျွမ်းကျင်သူ ဖြစ်တတ်သည်။

သင် တိကျမှန်ကန်စွာ တွေးခေါ်နိုင်ရန် အဆင့်လေးဆင့်ကို အောက်တွင် ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

Challenge Negative Ideas

မကောင်းသော အတွေးအခေါ်များကို နှိုင်းနည်း

သင် အလုပ်နောက်ကျနေသည် ဆိုပါစို့၊ သင့်ကိုယ်သင် မပြစ်တင်သည်ထက် "ငါ အမြဲတမ်း အလုပ်နောက်ကျနေသလား" သင့်ကိုယ်သင် မှန်ကန်စွာ သုံးသပ်ပါ။ နောက်ဆုံး သင် အလုပ်နောက်ကျသည့် အကြောင်းကို ပြန်စဉ်းစားပါ။ သင် အိပ်ရာထဲမှာ ပျင်းနေလို့လား၊ မဟုတ်ပါ။ သင့်ကလေးများသည် မနေ့ညက ဓာတ်ငွေ့ကုန်အောင် ကားမောင်းခဲ့ကြသဖြင့် ယနေ့ ဓာတ်ငွေ့ဝင်ထည့်နေရသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

အဆိုးဆုံးကိုတွေးပြီး အကောင်းဆုံးကို မျှော်လင့်ထားပါ။ "ငါတော့

ဒုက္ခရောက်တော့မှာပဲ" သင် ညည်းတွားမိပေမည်။ သို့သော် သင့် အထက် အရာရှိသည် ကားတန်းအကြားတွင် ပိတ်မိနေသဖြင့် သင့်ထက်နောက်ကျ ပြီး အလုပ်သို့ ရောက်လာနိုင်လေသည်။ နောက်တစ်ခု ဖြစ်နိုင်သည်ကို လည်း စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သင့်စားပွဲသို့ သွားနေစဉ် အရာရှိက မျက်မှောင်ကြုတ် ကြည့်နေလိမ့်မည်။ သင် စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်ပေ လိမ့်မည်။ ဒါလောက်ပါပဲ။

နောက်ဆုံးအနေဖြင့် အဖြေတစ်ခုကို ရှာပါ။ နေ့လယ်စာ စားချိန်တွင် အလုပ်လုပ်ပါ။ မမျှော်လင့်သော ကြန့်ကြာမှုများကို ကာမိစေရန် အိမ်မှ ဆယ်မိနစ်စောထွက်ပြီး အလုပ်ကိုလာပါ။

"ကျဆုံးမှုအား မှားယွင်းသော လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခု၏ ရလဒ်အဖြစ် မှတ်ယူပါ" ဆယ်လစ်(ဂ်)မန်က ပြောပါသည်။ "စိတ်ပျက်နေမည့်အစား ချက်ချင်း ပြုပြင်ဆောင်ရွက်ပါ"

Rehrarse Being a Winner

အောင်မြင်သူ တစ်ယောက်ဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်ပါ

"အောင်မြင်မှုအတွက် ကြိုတင် လေ့ကျင့်ထားသူများသည် ရှုံးမည်ဟု မျှော်လင့်ထားသူများ ဖြစ်သည်" ဟု စိတ်ပညာရှင် ပရောဖက်ဆာ ဒေးဗစ် မေယာက ပြောခဲ့လေသည်။ သင့်တူမ၏ မင်္ဂလာဆောင် စားသောက်ပွဲတွင် အစားမှားမည်ဟု စိုးရိမ်နေသည် ဆိုပါစို့၊ ထိုနေ့မတိုင်ခင် သင်သည် ဂဏန်း

များအစား ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို နှစ်ခြိုက်စွာ စားပါ။ တကယ့် မင်္ဂလာ ပွဲနေ့တွင် သင်သည် အစားမှားတော့မည် မဟုတ်ဟု ယုံကြည်မှုရှိသဖြင့် ဘာမှဖြစ်မည် မဟုတ်ပါ။

မကြာခင်က သင်သည် ကွာရှင်းပြတ်စဲထားသည် ဆိုပါစို့၊ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်က သင့်အား ညနေစာပွဲသို့ ဖိတ်ကြားပေးမည်။ သင့်ဇနီးဟောင်းသည် အခြားလူတစ်ယောက်နှင့် တွဲ၍ ထိုပါတီသို့ လာရန်လည်း ရှိ၏။ သင်၏ အဆိုးမြင်စိတ်က ဤသို့ ပြောပေလိမ့်မည်။ "ဒီလူ ငါ့ကို စိတ်ဝင်စားမှာ မဟုတ်ဘူး" သင်၏ အကောင်းမြင်စိတ်က ဤသို့ဆိုပေလိမ့်မည်။ "အနက်ရောင် ဝတ်စုံကို ဝတ်သွားပါ၊ သင်နဲ့ အလွန်ကြည့်ကောင်းတယ်"

Give Yourself Credit

သင့်ကိုယ်သင် အမှတ်ပေးပါ

အတိတ်ကအောင်မြင်မှုများကို ပြန်စဉ်းစားပါ။ သင် အားထုတ်သဖြင့် ရခဲ့သော ကောင်းသော အရာများကို ပြန်သုံးသပ်ပါ။ သင် အားလပ်ခွင့်ရက်အတွင်းက ရိုက်သော ဓာတ်ပုံများ ကောင်းသည်မှာ ကင်မရာကြောင့် မဟုတ်ပဲ အလင်းရောင်နှင့် ကိုယ်နေဟန်ထားအကြောင်းကို သင် နားလည်သောကြောင့်ဟု ယူဆပါ။ သင် ပြုလုပ်သော စားသောက်ပွဲ အောင်မြင်ရခြင်းမှာ ရာသီဥတု သာယာသောကြောင့် မဟုတ်ပဲ သင်၏ အပေါင်းအသင်း ကောင်းမှုနှင့် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု ရှိသောကြောင့်ဟု ယူဆပါ။

အောင်မြင်မှုများကို ဂုဏ်ယူပါ။ "ငါဟာ လက်သမားမခေါ်ပဲ နံရံမှာ

အပေါက်ဖောက်နိုင်ခဲ့တယ်" သင်၏ အောင်မြင်မှုများကို တန်ဖိုးထားပြီး
ဂုဏ်ယူပါ။

Set Goals

ရည်မှန်းချက်ထားပါ

"မျှော်လင့်ချက်ထားရန်အတွက် စိတ်ဓာတ်အင်အားနှင့် နည်းလမ်း
လိုအပ်သည်" ဟု စိတ်ပညာရှင် စီအာစနိုက်ဒါက ပြောခဲ့ဖူးသည်။ ဤသို့ဖြင့်
သင်သည် ရည်မှန်းချက် ထားရမည် ဖြစ်လေသည်။ "ရည်မှန်းချက်ကို
သေချာစွာ ရွေးချယ်သတ်မှတ်ပါ။ သင့် ကိုယ်ပိုင်ရည်မှန်းချက် ဖြစ်ပါစေ"
သင့် ဖခင်က သင့်အား စတိုးဆိုင်တွင် အလုပ်လုပ်စေချင်သည်။ သင်က
စာအုပ်များကို နှစ်သက်ပြီး စာတိုက်မှူးလုပ်လိုသည်။

ရည်ရွယ်ချက်သည် တိကျပြတ်သားရန် လိုပါသည်။ မပြတ်သားသော
ရည်ရွယ်ချက်သည် အောင်မြင်မှုရရန် ခက်ခဲလေသည်။ ရည်ရွယ်ချက်ကို
အဆင့်များ ပိုင်းခြား၍ တစ်ဆင့်ပြီး တစ်ဆင့် ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့်သာ
အခက်အခဲမရှိဘဲ အောင်မြင်မှု ရနိုင်လေသည်။

"တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ရည်ရွယ်ချက် အောင်မြင်ခြင်းဖြင့် သင် တိုးတက်
လာပေမည်" စနိုက်ဒါက ပြောလေသည်။ "ဘာဖြစ်လာမည်ကို သင် စိတ်
စောနေလိမ့်မည်" ဤသည်မှာ အကောင်းမြင်သူ၏ အင်အားဖြစ်လေသည်။
