



ဇော်ထက်

စိတ်ဝေဂုတ်

မျှော်လင့်ချက်ဖြင်းမိုရ်



A MORE CONFIDENT YOU
BY REBECCA E. GREER

အောင်မြင်မှုသည် ကြီးပွားမှုမဟုတ် ၊ ကျော်ကြားမှုသည် အောင်မြင်မှုမဟုတ်

အောင်မြင်ခြင်း ဆိုသည်နှင့် စပ်လျဉ်း၍ စဉ်းစားနေရင်း

ဒါရိုက်တာမိတ်ဆွေ တစ်ယောက်ကို သွားသတိရမိသည်။ သူ၏ အောင်မြင်မှုကို အထင်ကြီးဝေဖန်လိုဟန်ဖြင့် ကြွားကြွားဝါဝါပင် ကျွန်တော်အား သူစုဆောင်းထားရာ ဘဏ်တစ်ခုသို့ခေါ်ဆောင်လာသည်။ သူပိုင် အာမခံသေတ္တာထဲတွင် ရွှေတုံးရွှေစများ ဝင်းဝင်းပြောင်ပြောင်နှင့် မျက်လုံး ကျိမ်းစပ်မတတ် မြင်လိုက်ရသည်။ ကျွန်တော်သည် ထိုအရာများကို ကြည့်နေရင်း “အကုသိုလ်” ငရဲစိတ်တစ်ခုခု ခံစားလိုက်ရဟန်နှင့် အတော်လေး မသက်မသာ ရှိသွားသည်။ သူစေခိုင်းခဲ့သော လက်အောက် ငယ်သားများ၏ မချီမဆန့်သည့် အားထုတ်မှုများအား ပြေးမြင်ယောင်သည်။ ထိုအရာများပေါ်မှ တဆင့် သူ့ဩဇာ အာဏာနှင့်ဖြစ်မြောက်လာသော အရာများကို သူကအောင်မြင်မှုဟု ယူဆနေသည်။ ထိုအရာတွေသည် သူ့အတွက်သာအောင်မြင်မှု ဖြစ်ကောင်းဖြစ်လိမ့်မည်ပင်..။

နောက်တစ်ဦးကလည်း သူငယ်ချင်းဖြစ်သည်။ သူ့အမည် နာမသည် အာမင့်ဟမ်းမား Armand Hammer....၊ သူကတော့ စာရေးဆရာ၊ သူ့စာများကို ဖတ်ဖူးကြသူများရှိနေလိမ့်မည်။ သူ့အကြောင်းက စိတ်ဝင်စားစရာပါပင်..၊ အသက် (၂၁)နှစ်တွင် အောင်မြင်မှုအမျိုးမျိုး ရရှိ၍ သန်းပေါင်းများစွာ ရှာဖွေနိုင်ခဲ့သည်။ ထိုငွေများကို ရွှေထည်ပစ္စည်းအဖြစ် တိုးတက်မှုအတွက် သုတေသနလုပ်ငန်းများဘက်နှင့် လူလောက၏ အသုံးကျမှုများဘက်တွင် သုံးခဲ့သည်။ ပြီးတော့ သူက လေ့လာတွေ့ရှိခဲ့သော အကြောင်းအရာတိုင်းကို စာဖွဲ့၍

စာအုပ်ဖန်တီးမှုများပြုခဲ့သည်။ သူ၏ အောင်မြင်မှုသည် စစ်မှန်သည်ဟု စာရေးသူခံစားဖြစ်သည်။ သူတစ်ဦးတည်းအတွက် အောင်မြင်ခြင်းမမည်၊ အများအတွက် သက်ဆိုင်နေ၍ ဖြစ်သောကြောင့်ပင်။

အလားတူ..အာမင့်ဟမ်းမားကဲ့သို့ အောင်မြင်သော သူငယ်ချင်း တစ်ယောက်အား စာရေးသူပြေးမြင်မိခဲ့ပြန်သည်။ ထိုသူသည် အရောင်းဈေးသည်လေးဖြစ်၍ အမည်က - ဖော့စတာမက်ဂေါ Foster McGaw ဖြစ်သည်။ သူ ကြိုးစားအားထုတ်စဉ်ကလာတုန်းက ဆေးရုံး တော်တော်များများတို့မှာ လိုအပ်သည့် ဆေးပစ္စည်းတန်ဆာပလာများ အတော်ချို့တဲ့နေသည်ကို လေ့လာမိခဲ့သည်။ ဆရာဝန်များက လူနာအတွက် လိုအပ်သည့် ဆေးဝါးပစ္စည်းများကို သူနာပြု များအား အပြင်ဆိုင်များဆီသို့ စေလွှတ်၍ ဝယ်ခိုင်းလေ့ရှိသည်။ ဝါဂွမ်းပတ်တီးကအစ အလုံအလောက် မရှိခဲ့သော အကြောင်းများ ရှိနေပါသည်။

သို့နှင့် သူချမ်းသာကြွယ်ဝသူအဖြစ်သို့ ဆိုက်ရောက်လာသောအခါ “သူ၏ အောင်မြင်မှု” တစ်ခုလုံးကို ဇီဝိတာဒါနကိစ္စများအတွက် ဆေးရုံပစ္စည်းဝယ်ခြမ်းရေးဘက်မှာ အသုံးပြုဖြစ်ခဲ့သည်။ ဆရာဝန်များကလည်း သူ၏ စေတနာနှင့် ဂရုဏာတရားကို အသိအမှတ်ပြုလျက် လူနာအားလုံးက လည်း သောင်းသောင်းဖျဖျ ကြိုဆိုခဲ့ကြသည်။ ထိုစေတနာတရားနှင့် နွယ်နေသည့် သူ၏ အောင်မြင်မှုသည် ကြက်သီးများ ဖျန်းဖျန်းထ၍ ကြည်နူးမျက်ရည်စို့ချင်စရာ ကောင်းအောင် ရှိလွန်းလှသည်။ သူ၏ ကြိုးစားမှုသည် သူတစ်ဦးတစ်ယောက် ကောင်းစားရေးအပေါ်တွင် အခြေ မပြုခဲ့၊ အများတကာငြိမ်းချမ်းရေးပေါ်တွင် မျက်မှောက်ပြုသည်။ ထိုအောင်မြင်မှုသည် အစစ်အမှန် ဖြစ်သည် ဆိုရပါမည်။

ထိုအခါ “အောင်မြင်မှု” ကို သုံးသပ်စရာရှိလာသည်။ အောင်မြင်မှုနှင့် အောင်မြင်ရရှိပြီးမှ ကျဆုံးခြင်းရှိရာသည်တို့ကို စဉ်းစားရမလိုဖြစ်လာခဲ့ရသည်။

နဂိုထက် တိုးတက်ကြီးမြင့်လာသူကို ယေဘုယျအားဖြင့် လုပ်ငန်းတွင်

အောင်မြင်မှုရသည်ဟု ပြောစမှတ်ပြုကြသည်။ စင်စစ်... အောင်မြင်မှုသည်
ရေပွက်ပမာ ခဏတစ် ဖြုတ် တည်တန့်သည်ကို ဆိုလိုသည်မဟုတ်၊
တခဏမဟုတ်ဘဲ မျိုးဆက်အဆင့်ဆင့်ထိ ဆက်လက်လုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်းသော
ရေရှည်တည်တံ့မှုကိုသာ တကယ်အောင်မြင်သည်ဟု အသိအမှတ်ပြုနိုင်သည်။
အချို့အလောင်းအစားကြောင့် တခဏချမ်းသာလိုက်ကြသည်။ လက်ဆုပ်
လက်ကိုင်ပြနိုင်သော လုပ်ငန်းကို မတည်ဖြစ်လိုက်၊ အလောင်းအစားကြောင့်ပင်
ပြန်မဲ့ကိန်းဆိုက် သွားရသည်။

သို့မို့ကြောင့်...၊

အောင်မြင်မှုသည် တစ်ခဏသဘောမျိုးနှင့် ရေရှည်မဖြစ်သည်ကို
ခေါ်သည်မဟုတ်၊ မိသားစု အဆက်ဆက်အထိ
ဆက်လက်ရွေ့လျားလုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်းသည်ကိုသာ ခေါ်ခြင်းဖြစ်သည်။
တကယ်စစ်မှန်သော အောင်မြင်မှု၌ ယဉ်ကျေးမှုပါသည်၊ တက်ကြွမှုပါသည်၊
ဖြစ်နိုင်သည်ဟု အကြွင်းမဲ့ယုံကြည်သော စိတ်အေးချမ်းသာမှုတို့ ပါသည်။

ယုတ်စွအဆုံး ဥပမာလေးနှင့် ပြရလျှင်...သားတွေ သမီးတွေ
ကြီးပြင်းလာသည်အထိ ပေါင်းသင်းနိုင်ခဲ့သည့် မိဘများ၏ အိမ်ထောင်ရေး ခရီးသည်
“ရွှေရတု” ကာလအထိ ခိုင်မြဲခဲ့ပါ သော်..ထိုအိမ်ထောင်ရေးသည် “အောင်မြင်မှု”
မှတ်တိုင်ကိုစိုက်ထူ၍ ရနိုင်ခဲ့လေပြီ။ သူတို့၏ မျိုးဆက်သစ်တည်တံ့မှု
ဆောင်ရွက်ချက်သည်ပြီးမြောက် အောင်မြင်နိုင်သည်ဟု ဩချယူရပါမည်။

တရားဥပဒေအား မှန်ကန်စွာနှင့် သက်ထောင့် သက်ညှာစွာ
ဖြေရှင်းပေးနိုင်သော ဥပဒေ ပညာရှင်တစ်ဦး၏ စေတနာ မေတ္တာတရားသည်
အောင်မြင်သူတစ်ဦးအဖြစ် ချီးကျူးအပ်ရာသည်။

ပညာသာလျှင်မဟုတ်...၊ စိတ်နေစိတ်ထားအကျင့် စာရိတ္တကိုပါ
ကောင်းမွန်ပြောင်းလဲ အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်းခြင်းသည် တပည့်ပေါ်မှာ

အောင်မြင်ခဲ့သည့် ကျောင်းဆရာ၏ အစွမ်း တစ်ခုပင်ဖြစ်သည်။

သို့မို့ကြောင့် ..

အောင်မြင်မှုဆိုသည်မှာ ကြီးပွားမှုနှင့် ကျော်ကြားမှု

မဟုတ်သလို..စေတနာတရားနှင့် ရေရှည်တည်တံ့သော “ရှင်သန်မှု” တစ်ခုလည်း ပါဝင်နေခဲ့ပါသေးသည်။

(REF : Teen’s Success) စာအုပ်မှ

ချမ်းသာရေးခေတ်ဆန်း ဂျာနယ် အမှတ် (၅)

*

“ယုံကြည်အားကိုးစိတ်ကြီးမားတိုင်းအကောင်းမဟုတ်ပြီ”

ပထမ ... ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်အားကိုးစိတ်ပြင်းပြခြင်း။

ဒုတိယ ... နူးညံ့ပျော့ပြောင်းမှု ကင်းကွာသွားရတဲ့ အဖြစ်။

တတိယ...အစစ်အမှန် အောင်မြင်ခြင်းမဟုတ် ...

ဖတ်ထားသည့်စာကြောင့်ဖြစ်စေ၊ တစ်ဦးတစ်ယောက်က

သင်ကြားမှုကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် “အော်တိုဆပ်ဂျပ်ရှင်း”

တိုက်တွန်းလော်ဆော်မှုများခြင်းကြောင့် ဖြစ်စေ၊ လူဟူသည် တစ်ခါတစ်ရံ

အလွန်အမင်းမိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်အားကိုးစိတ်ဘက်သို့ တစ်ဖက်

စောင်းနင်းဖြစ်သွားတတ်သည်။ ထိုသို့ ပြင်းပြထက်သန်လွန်းခြင်းသည်

ကောင်းတဲ့သဘာဝ ကို ဆောင်မည့်အစား ဆိုးတဲ့သဘာဝ ကို

ဆောင်ယူသွားတတ်သည့်သဘော ရှိနေသည်။ ဘဝက ပေးအပ်သော အနှစ်သာရ

ပစ္စည်းတစ်ခုကို ချေမှုဖျက်ဆီးပစ်လိုက်သည် သို့ဖြစ်တတ်သည်။ သို့မို့ ကြောင့်

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်၊ ထက်သန်စိတ်ပြင်းလွန်းခြင်းသည်လည်း “အားနည်းမှု”

Weak တစ်ခု ဖြစ်နေတတ်သည်။ စိတ်အား ပြင်းပြသော ခရီးလမ်းသို့ သင်မရောက်

ရောက်အောင် ချီတက်ရာတွင် သင့်အဖို့ မလိုအပ်ပါဘဲ အင်အားသုံးမိနေသလို

ရှိတတ်သည်မျိုးရယ်။

ဝီတာနဲ့ ပေါလ်ဆိုတဲ့ သူငယ်ချင်းနှစ်ယောက်ရဲ့ ဥပမာတစ်ခုကို

ပြပါမည်။ ဝီတာသည် ဉာဏ်ထက်မြက်သူဖြစ်သည်။ စာကျက်တိုင်း

အလွယ်တကူမှတ်မိသည်။ ထို့ပြင် ဘာမဆို မှတ်မိနိုင်သည်ဟု ယုံကြည်ရင်းစွဲ

ရှိသူလည်းဖြစ်သည်။ ပေါလ်က နဂိုကတည်းက ဉာဏ်ထိုင်းသည်။ စာတစ်ပုဒ်မှတ်မိဖို့ အတော်လေး ကျက်မှတ်ရသည်။ သူတို့နှစ်ယောက်တည်း သာ ဝင်ဖြေရမည့် စာမေးပွဲကို တစ်နေ့ကြုံသည်။ ထိုအခါ “သားပီတာ စာမေးပွဲကြရင် ငါတတ်တာပဲ ဆိုပြီး ခပ်ပေါ့ပေါ့ မဖြေနဲ့နော်” မိခင်က တစ်ခုတ်တစ်ရ မှာသည်။ ပီတာ ခပ်မှိန်မှိန်ပြုံးပြ၏ ။ ခေါင်းတော့ ညိတ်လိုက်သည်။ သူသည် “ပေါလ်” လောက်တော့ သူ့ကိုယ်သူ မညံ့မှန်း စိတ်ချ ယုံကြည်ပြီးသားပင်၊ သည်စိတ်ကြောင့် ပေးထားသည့်စာကို အကြမ်းဖျင်း သေဘောမျှသာ နွေးဖတ်ကလေး ဖတ်လိုက်သည်။ ပေါလ်ကမူ ဤသို့ မဟုတ်ပြီ၊ ပီတာကို လန့်သည့်စိတ်၊ ကူကိုယ်သူ ယုံကြည်မှု နည်းပါးသည့်စိတ်နှင့် အတူဖိကျက်သည်။ စာမေးပွဲ အခန်းထဲရောက်ကြ သည့်အခါတွင် ပေါလ်ကစာကို ကြိုးစားပမ်းစားဖြင့်ဖြေသည်၊ ပီတာကတော့ သိပ်အပူအပန်မထားဘဲ ဖြေသည်။

တကယ်တမ်း ပြိုင်ဖြေသည့်အခါ ဦးနှောက်ဉာဏ်ထိုင်းသူ “ပေါလ်”သည် ကိုယ့်ကိုကိုယ် ယုံကြည်အားကိုးစိတ်ကြီးမားသူ “ပီတာ” ထက် အရင်ဖြေပြီးသွား၏ ။ ကြောက်သည့်စိတ်၊ ကိုယ့် ကိုကိုယ် ယုံကြည်မှုနည်းပါးသည့် စိတ်တို့ကြောင့် စာကိုသတိဖြင့် ဖြေခဲ့ရသည့်အတွက် “အမှား” ကလည်း ပီတာထက် နည်းပါးခဲ့ရသည်။ ပီတာက သူ့ကိုယ်သူ ယုံကြည်စိတ်ချလွန်အားကြီးသည် ကြောင့် “မြင်းကောင်းခွာလိပ်” ဖြစ်ရလေပြီ။ ပေါ့ပေါ့လျှော့လျှော့နှင့် ဖြေဖြစ်လိုက်သည့် စာကြောင်း များကလည်း အမှားပရပွနှင့်၊ သို့မို့ကြောင့် ကိုယ့်ကိုကိုယ် ယုံကြည်စိတ်ချမှု ပြင်းပြထက်သန်လွန်း ခြင်းသည် တစ်ခါတစ်ရံတွင် “ဘေး” ဆိုက် တတ်ကြောင်း နားလည်နိုင်ဖို့ လိုပါမည်။

တစ်အချက် ထိုသူသည် အမြဲထားဝစဉ် ယုံကြည်အင်အားဖြင့် တက်ကြွစွာလှုပ်ရှားနေသော ကြောင့် ဘေးလူ၏ အမြင်၌ “ပျာယာခတ်လွန်းသည်” ဟု ယူဆသွားတတ်သည်။ ထိုယူဆချက် ကြောင့် ကိုယ်ပိုင်ဂုဏ်ရည် (Personality) သည် ကြွေပဲ့သွားရသည်။ သူကြည့်လိုက်ရင် အမြဲပျာပျာယာယာနှင့် ဘယ်အလုပ်မှ

ဟုတ္တိပတ္တိပြီးမယ့်ပုံမရဘူး ဟူ၍ အမှတ်မှားခံရလေ့ရှိသည်။

နှစ်အချက် တစ်ဖက်လူ၏ ဆွဲဆောင်စရာကောင်းသည့် မိတ်ဆွေတွင် ထိုသူပါဝင်နိုင်ဖို့ ဆယ်ရေးတစ်ရေးလောက်သာရှိနိုင်တော့မည်။ (တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောရမူ သံလိုက်အင်အား ဖြုန်းပစ်လိုက်သလိုရှိသည်။) သို့မို့ကြောင့် ကိုယ့်ကိုကိုယ် ယုံကြည်ကိုးစားစိတ် တစ်ခုကိုတစ်စုံ တစ်ရာသော အတိုင်းအတာအထိသာ သိမ်းပိုက်ထားသင့်သည်။ ထိုအစား သင်၏ ဥပမိရုပ်အင် အား တိုးပွားကြံ့ခိုင်စေရန်သာ အစဉ်သတိရှိစွာ တည်ဆောက်အပ်သည်။ သည်၏ ဩဇာသည် သင်နှင့် ဆက်ဆံသူအပေါ် ထာဝရလွှမ်းမိုးနိုင်ပုံမျိုး ဆောင်နိုင်ရပေမည်။ သည်အတွက် ပျာယာခတ် တက်ကြွသော ကိုယ့်ကိုကိုယ် ယုံကြည်အားကိုးလွန်းသည့် သဏ္ဌာန်ကိုတက်နိုင်သမျှ ပြုပြင်ပေးရမည် ဖြစ်သည်။

ကိုယ့်ကိုကိုယ် ယုံကြည်အားထားခြင်းသည် ကိစ္စ အတော်များများ၌ အောင်မြင်နိုင်သည်မှာ မှန်ပါ၏။ သို့ပါလျက် သိပ်ပြင်းထန်သည့် သဘောရှိသည့်အခါမူ ရက်စက်ကြမ်းတမ်းသည့် ဘက်သို့ ဗဟိုပြုသွားတတ်သည်။ တဟုန်ထိုး ပြုလုပ်ရမည့် ကိစ္စတိုင်းကို စနစ်ဇယာဖြင့် အရှိန်နှုန်းလျော့ချနိုင်ရမည်။ သည့်အတွက် သင်ပြုနေသည့် အလုပ်ပိုင်းနှောင့်နှေး၊ ကြန့်ကြာဖြစ် သွားစရာ ကြီးမားစွာ မဖြစ်နိုင်ဟု မြင်မိပါသည်။

အလုပ်ကို ဇွဲနှင့် မာန်နှင့် အရင်းတည်၍ ဆောင်ရွက်ခြင်းသည် ကောင်းမွန်သည့်အကျိုး ကျေးဇူးကို အချိန်ထောင့်စေ့အောင် အသုံးပြုခြင်းကာ ရက်စက်သည့် သဘောနှင့်အတူ ဒါဏ်ရာ၊ အနာတရ ဖြစ်မှုတို့ကို ဖိတ်ခေါ်နိုင်တတ်ပါသည်။ တိုက်ပွဲမကြုံပါဘဲလျှက် ယှဉ်ပြိုင်ရင်ဆိုင်ပွဲ မဆုံးဆည်းရပါဘဲလျှက် တစ်ယောက်ထီးတည်း အနိုင်ရဖို့ ကြိုးစားနေခြင်းမျိုးသည် ကိုယ့်ကိုကိုယ် ညှဉ်းပမ်းရာ ရောက်လွန်းလှပါသည်။

“ရှေ့သစ်လှမ်းတိုးဖို့ နောက်နှစ်လှမ်းဆုတ်ပေးပါ” ထို အဆိုပြုချက်သည် လူတိုင်းအတွက် သင့်လျော်နိုင်စကောင်းသည်။ အထူးသဖြင့် ကိုယ့်ကိုကိုယ်

ယုံကြည်အားကိုးစိတ် ပြင်းထန်လျက် ရှေ့သို့တဟုန်ထိုး
ပြေးတက်နေချင်သူများအတွက် ထိုအမှာစာတမ်းက ပို၍ သင့်လျော်မည်ဟု
ထင်မိပါသတည်း။

(REF : Personality How to Build it – By Laurent) မှ

ချမ်းသာရေးခေတ်ဆန်းဂျာနယ်

အမှတ် (၃)

*

“လူနှင့် ကြောက်စိတ်”

သောမတ်စ်ကာလိုင်းဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီး တစ်ခါက

မိန့်မှာဖူးတာရှိပါတယ်.. “လူသားတွေရဲ့ ပထမဦးဆုံးတာဝန်ဟာ ကြောက်စိတ်ကို
လျော့ပါနိုင်သမျှ လျော့ပါးနိုင်သမျှ လျော့ပါးအောင် လုပ်ဖို့ပါပဲ..အတတ်နိုင်ဆုံး
ဖျောက်ဖျက်ပစ်ရမယ်..ဒီခံစားချက်ရှိနေသမျှ ကာလပါတ်လုံး ဘာကိုမှ
ဖြောင့်တန်းအောင် လုပ်နိုင်မှာမဟုတ်ဘူးလို့
သိထားရမယ်..ကြောက်စိတ်ရဲ့ကျေးကျွန်ဘဝနဲ့ မှန်ကန်ခြင်းကို ဆန့်ကျင်တတ်တဲ့
ဘဝကိုပါရောက်စေတတ်တယ်” ..တဲ့။

သောမတ်စ်ကာလိုင်း ဘယ်လိုပဲ အကြံပြုပြု ကြောက်ရမယ့်

အကြောင်းတစ်ခုခုကို ဘယ်သူမှ မကြောက်ဘဲ မနေနိုင်ခဲ့ကြပါဘူး။
အနည်းဆုံးမကြောက်သင့်တဲ့ အကြောင်းတောင် ကြောက်ကြသေးတာပဲ
မဟုတ်လား...။

ကမ္ဘာ့အဖြစ်အပျက်သတင်းတွေ ဖတ်ရှုရတဲ့အခါမှာ

ကြောက်စရာအကြောင်းတွေ အနုတက္ကမတွေ့ခဲ့ရပါတယ်၊ ဒါတွေ
ကြောက်စရာမလိုဘူးလို့ ဘယ်လိုပဲ ယူဆယူဆ ကြောက်ကြရ တာ ဓမ္မတာပါပဲ...
လူမှာ ကြောက်စရာနဲ့ရှက်စရာ ဘယ်ဟာကို ဦးစားပေးမလဲ၊ ကြောက်စရာကို သာ
ပိုဦးစားပေးတတ်တာကို အချို့သော ကြောက်ခြင်းတရားနဲ့ ရင်ဆိုင်နေရတဲ့
အရှက်ရသူတွေ မှာ တွေ့မြင်နိုင်ပါတယ်။ အိမ်မြှောင်လေးတစ်ကောင်
ကိုယ်ပေါ်ပြုတ်ကျလာလို့ မရှက်နိုင်အောင် ကြောက်လန့်ပြီး အော်မိတဲ့ လူမျိုးတွေ၊

ရိုက်နှက်လာတဲ့ တုတ်တစ်ချောင်းကို ကြောက်လန့်ပြီး မရှက်နိုင်အောင် လက်အုပ်ချီတောင်းပန် ရတာ မျိုးတွေ စတာတွေဟာ အရှက်ထက် အကြောက်ကို ပိုဦးစားပေးရွေးချယ်ကြတဲ့ သာဓကတွေပဲ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ကမ္ဘာ့ဆုံးတဲ့တိုင် ထူးခြားသူရယ်လို့ ဩချခံခဲ့ရတဲ့ “မောရစ်ချဗာလီရာ”ဟာ တစ်ခုခုမေ့သွားမှာကို အမြဲတမ်းကြောက်ပုံမျိုးနဲ့ နေထိုင်ခဲ့ တယ်တဲ့။ သူဟာ အဲသလို ကြောက်စိတ်တစ်ခု ရှိတာက လွဲပြီး အလုပ်ကို ဖြောင့်တန်းအောင် လုပ်ခဲ့သူရယ်ပါ။

သောမတိတ်ကာလိုင်းမိန့်မှာခဲ့သလိုတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ သူဟာ ဘာမဆို မှန်ကန်စွာနဲ့ လုပ်ကိုင်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ Softy Softy တို့ Happy Day and Lonely Night တို့ အစရှိတဲ့ ကျော်ကြားတဲ့ တေးသီချင်းတွေ သီဆိုအောင်မြင်ခဲ့တဲ့ Ruby Murray ဟာ လေယာဉ်ပျံ နဲ့ အကြိမ်မနည်းအောင် ခရီးဆန့်ခဲ့ရပေမယ့် ကောင်းကင်ပေါ်ကို တက်ရောက်လာလေတိုင်း အကြောက်ကြီးကြောက်ခဲ့ရတယ်လို့ ဝန်ခံခဲ့ပါတယ်။

ခွေးအလှတွေ ပြိုင်ပွဲဝင်ပြီး အမြဲတမ်း ဗိုလ်စွဲခဲ့တဲ့ တိရစ္ဆာန် မွေးမြူရေး သခင်မ Muriel Dowdind ဟာ လူတွေကားအမြန်မောင်းကြတာကို အမြဲတမ်း စိုးရိမ်ထိတ်လန့်ခဲ့သူရယ်ပါ။ အထူးသဖြင့် အမြန်မောင်းနေတဲ့ ကားပေါ်ကို သားဖြစ်သူနဲ့ ခင်ပွန်းဖြစ်သူ ပါသွားမှာကို အမြဲ ကြောက်လန့်ပူပန်နေခဲ့တယ်။ လောကမှာ ဒီလင်နဲ့ဒီသား မရှိတော့ရင်ဆိုတဲ့ အတွေးနဲ့ သူတစ်ယောက်ထဲ ရင်ဆိုင်ရတော့မယ်ဘဝကို မခိုဝင်ရဲတဲ့ အတွက်ကြောင့်ပဲတဲ့။ ဇာတ်ခုံတွေမှာ ရုပ်မြင်သံကြားတွေမှာ ဗီဒီယိုတွေမှာ အထူးအောင်မြင်စွာ သရုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့တဲ့ Bruce Trent ဟာ ရေလမ်းခရီးကို ကြောက်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ သင်္ဘောစီးပြီး ကုန်းပေါ်ရောက်မှပဲ ရယ်မောဖြစ်နိုင်တော့တဲ့ အကြောင်းဝန်ခံခဲ့ပါတယ်။

ဂျာနယ်လစ်အဖြစ် စာရေးဆရာအဖြစ် ကျော်ကြားနေသူ Frederick Tingey ဟာ လေယာဉ်လမ်း၊ သင်္ဘောလမ်းတွင်မကဘူး ရေငုတ်သင်္ဘောပါ စီးရဲခဲ့ပေမယ့် သူ ကြောက်တာ မြွေနဲ့ပုတ်သင်ညှို့လိုတွားသွား အကောင်တွေဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

အထူးသဖြင့် မြွေရဲ့ ရုတ်တရက် ညှို့လာခဲ့တဲ့ မျက်လုံးအောက်မှာ သူ့ကိုယ်သူ

မင်တက်ပြီး ကြောင် အမ်းအမ်းနဲ့ ရှိနေခဲ့မှာကို အမြဲတမ်း ထိန်းလန့်နေခဲ့တတ်တယ်။
ရုပ်ရှင်မင်းသမီး Audery Jeams ကျတော့ ပင့်ကူတွေကို အမြဲပဲ
အကြောက်ကြီးနေတတ်တယ်...

ကျွန်တော်တို့ အားလုံးမှာလည်း ကိုယ်ချစ်မြတ်နိုးနေတဲ့အရာ၊
ကိုယ်သံယောဇဉ်ကြီးမားတဲ့ အရာတွေ တစ်နေ့မဟုတ်တစ်နေ့ ကိုယ့်ဆီက
စွန့်ခွာသွားတော့မှာကို ကြောက်နေကြမှာ ဓမ္မတာ ပါပဲ။ အထုပ္ပတ္တိတွေကို
ရေးသားပြီး လူရွှင်တောင်အဖြစ်နဲ့ လူတိုင်းကြိုက်ခဲ့ကြတဲ့ Bud Fanagan ဟာ
သူ့ဇနီးသည် သေဆုံးရမယ့်နေ့ ရောက်လာမှာကို အမြဲပဲ ထိန်းလန့်ပူပန်နေတာကို
တွေ့ခဲ့ရ တယ်။ Bud ဟာ သူ့ဇနီးသည်ကို သူ့ထက်တောင် ပိုချစ်မလားပဲ၊
သူတို့ဘဝမှာ ရန်ဖြစ်တာ၊ သတ်ပုတ်တာ၊ ကွဲကြဲခဲ့ကြတာ မရှိဘဲ
ရောက်တတ်ရာရာမှာ အပျော်တွေချည်းပဲ ရှိခဲ့တာပါ။

“ယုံကြည်အားကိုးစိတ်ကို ပျိုးထောင်ခြင်းနဲ့ ဥပမိရပ်တိုးပွားစေနည်း”
စာအုပ်ကို ရေးသားခဲ့တဲ့ စာရေးဆရာ E.Gilbert Oakley က သူ့စာအုပ်ထဲမှာ
အခုလိုရေးသားခဲ့တာ တွေ့ရတယ်။ “ကျွန်တော့်အနေနဲ့ ဘာကိုမှ မကြောက်ပေမယ့်
ကြောက်စိတ်လောက် ကြောက်စရာကောင်းနိုင်တာ ဘာမှမရှိဘူးလို့ ထင်ပါတယ်။
လောကမှာ ထိုက်တန်သလောက် ဂရုစိုက်နေမယ့် အကြောင်းတွေ
ရှိနေတာမှန်ပေမယ့် သူ့အကြောင်းနဲ့သူ ရှိနေတဲ့ကြားက ကြောက်စရာအကြောင်း
တစ်ခုခုကို သွားစဉ်းစားမိတတ်တယ်။ ကျွန်တော့် အနေနဲ့ မလိုချင်ဆုံး
ဆရာတစ်ခုတော့ အဲဒီ ကြောက်စိတ်ပါပဲ” တဲ့

ဂျပန်တွေရဲ့ ဖျင်ဗုဒ္ဓဘာသာရပ်ထဲမှာတော့ ကြောက်စိတ်ကို
ဝင်မလာအောင်စိတ်နဲ့ အာရုံကို လက်ရှိအခြေအနေမှာပဲ ထားဖို့
သင်ကြားပေးခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကြောက်စိတ်ကတော့
ကြောက်စရာကောင်းစေအောင် ရှိနေမှာပဲ မဟုတ်ပါလား။

(REF : Psychology Health Happiness Success) မှ

ချမ်းသာရေးဂျာနယ် (အတွဲ-၄) (ခေတ်ဆန်း)

*