

ဖောင်ပေါ်ထွန်း

စွန့်စားမှ အောင်မြင်မည်



အောင်မြင်သော ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး

"ဒီပုဂ္ဂိုလ် ကြည့်ရတာ တော်တော် ကျက်သရေရှိတာပဲ။ တော်တော် ကို ဥပဓိရုပ် ကောင်းတာ"

ရုပ်ရည်အားဖြင့် သူတကာထက် ထူးခြားပေါ်လွင်သော လူတစ်ယောက်ကို မြင်ရသောအခါ ကျွန်တော်တို့ တစ်တွေ ယင်းသို့လျှင် မှတ်ချက်ချတတ်ကြသည်။ ။

အချို့ကဆိုလျှင် ထိုထက်ပို၍

"တော်တော်ခုံညားတဲ့ လူပဲ" ဟူ၍ ပင် အမွမ်းတင် လိုက်ကြသေးသည်။ ။

ကျက်သရေရှိတာ၊ ဥပဓိရုပ်ကောင်းတာ၊ ခုံညားတာကို အချို့ကလည်း "ရုပ်ရည်ချောမောလှပခြင်း" အဖြစ် မှတ်ယူတတ်ကြသည်။ ။

အမှန်ကတော့ ထိုသို့ မဟုတ်ပါချေ။ အဆိုပါ ဂုဏ်ရည်များမှာ "ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး" ကောင်းခြင်းသာ ဖြစ်ချေသည်။ ။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ကောင်းခြင်းသည် ရုပ်ရည်ချောမော လှပခြင်းနှင့် ဘာမှ မဆိုင်ချေ။ ရုပ်ရည်ချောမော လှပခြင်းသည် လူတစ်ယောက်၏ ပြင်ပ ရုပ်သွင်နှင့်သာ ဆိုင်သည်။ ။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ကောင်းခြင်းကမူ အတွင်း အဇ္ဈတ္တသန္တာန်နှင့် ဆိုင်သည်။ ။

လူတစ်ယောက်၏ ကိုယ်ရည် ကိုယ်သွေးသည် လျှို့ဝှက်နက်နဲသည်

။ သံလိုက်ဓာတ်လို ဆွဲဆောင်မှုရှိသည် ။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး
ကောင်းခြင်းကို သိသိသာသာ မြင်နိုင်သည် ။ သို့သော် အကောင်အထည်
ပေါ်အောင် ဖော်ပြရန်ကား ခက်ခဲသည် ။

တကယ်တော့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ဆိုသည် မှာ လူတစ်ယောက်၏
ရုပ်ပိုင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကောင်းသော အရည်အသွေးများ ၏ အစုအ
ပေါင်းပင် ဖြစ်သည် ။

အထူးသဖြင့် ထိုသူ၏ ကောင်းသော အပြုအမူ၊ အမူအရာ၊ ဟန်ပန်နှ
င့် စိတ်နေစိတ်ထားတို့ ၏ အစုအဝေးပင် ဖြစ်သည် ။

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးသည် ပင်ကိုသဘာဝပေါ်တွင် အများအားဖြင့်
အခြေပြုသော်လည်း ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို ပျိုးထောင်ပြုပြင်၍ ရသ
ည် ။

ကလေးငယ်များ တွင် မွေးကတည်းကပင် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ပါ
လာသည် ။ သူတို့ ၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးသည် ဖြူစင်သည် ၊ စစ်မှန်သ
ည် ။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် သူတို့ တွင် သူတို့ နှင့် ပတ်သက်၍ မ
ကောင်းသော ခံစားချက် မရှိသေးသောကြောင့် ဖြစ်သည် ။ ထိုအဆင့်တွ
င် သူတို့ သည် သူတို့ ကိုယ်သူတို့ ဂရုစိုက်ခြင်း မရှိသေးသောကြောင့် သူ
တို့ ၏ စိတ်သည် ဖြူစင်နေသည် ။ သူတို့ ၏ ခံစားချက်သည် ဖြူစင်နေ
သည် ။ ထို့ကြောင့် သူတို့ တွင် အနှောင်အဖွဲ့ အဟန့်အတား
ကင်းရှင်းပြီး လွတ်လပ်မှု ရှိနေသည် ။ ထိုအခြေအနေသည် အရွယ်ရ
လာ၍ ၊ ဆင်ခြင်ဉာဏ် ဝင်လာ၍ အခြားလူများ နှင့် ဆက်သွယ်မှု ပြုလာ
သည့် အချိန်အထိ တည်မြဲနေသည် ။

အရွယ်ရောက်လာ၍ လူ့လောကထဲတွင် လူများ နှင့် ဆက်ဆံပေါင်း
သင်း လာရသောအခါ မူလကိုယ်ရည် ကိုယ်သွေး ပျက်စီး သွားတော့သ

ည် ။

အခြားသူများ ၏ ပြုံးပြခြင်း၊ ရယ်ပြခြင်း၊ မျက်မှောင်ကြုတ်ပြခြင်း၊ မျက်နှာမဲ့ပြခြင်းတို့ သည် လူတစ်ယောက်၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး အပေါ် အကောင်းအဆိုး ဩဇာသက်ရောက်မှု ရှိသည် ။ လူတစ်ယောက်သည် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အလွန် သတိထားနေလျှင်၊ အလွန် ဂရုစိုက်နေလျှင် ၊ သူတစ်ပါး၏ အထင်အမြင်ကို အလွန် အလေးထားနေလျှင် မိမိ၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ပျက်စီး သွားတတ်သည် ။

"သဘောကတော့ စက်ဘီး ချိန်းကြိုးလိုပဲ။ ချိန်းကြိုး သိပ်ပြီး တင်းနေရင် ဘီးမလည်နိုင်တော့ဘူး။ လူတစ်ယောက်ဟာလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိပ်ပြီး ဂရုစိုက်နေရင် သူ့ စိတ်ဟာ တင်းမာသွားပြီး ပုံမှန် အနေအထားအတိုင်း မရှိတော့ဘူး" ဟု တွေးခေါ်ပညာရှင်ကြီး ဝီလျံဂျိမ်းက ပြောဖူးသည် ။

နာမည်ကျော် နယ်လှည့် အရောင်းသမား၊ စာရေးဆရာနှင့် နယ်လှည့် ဟောပြောသူ တစ်ဦးသည် ကိုယ့်အိမ်မှ အပြင်ထွက်သွားတိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အလွန် ဂရုစိုက်သည့်စိတ်ထား ဝင်လာတတ်သည် ။ ထိုအခါသူ၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးလည်း အမြဲတမ်း ပြောင်းလဲ ပျက်စီးသွားသည် ။

အထူးသဖြင့် သူသည် ဟိုတယ်ခန်းတွင် ထိုင်ပြီး စားသောက်လျှင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လိပ်ပြာမလုံ ဖြစ်တတ်သည် ဟု ဆိုသည် ။

သို့ဖြင့် သူ့အဖြစ်ကိုသူ ပြန်လည် ဆင်ခြင်ကြည့်သည် ။

"ငါ အခုလို ဘာကြောင့် ဖြစ်ရတာလဲ။ လူမှုဆက်ဆံရေး ဓလေ့စရိုက်တွေကိုလည်း ငါသိတာပဲ။ ငါ့အိမ်က စားသောက်ခန်းမှာ စားတော့ အခုလိုဘာဖြစ်လို့ မဖြစ်တာလဲ၊ မခံစားရတာလဲ"-

နောက်ဆုံး သူ ရရှိသောအဖြေမှာ ကိုယ့်အိမ်က စားသောက်ခန်းတွင် စားနေစဉ် သူက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂရုစိုက်ခြင်း မရှိသောကြောင့် ဘယ်လိုမှ မခံစားရခြင်းဖြစ်သည် ဟူသော အချက်ပင် ဖြစ်သည်။ ။

အလားတူပင် နာမည်ကျော် ပညာရေး သုခမိန်နှင့် စိတ်ပညာရှင်ကြီး အယ်လ်ဘတ် အက်ဒွပ်ဝစ်ဂမ်သည် လည်း စောစောပိုင်းက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂရုစိုက်လွန်းသောကြောင့် တော်တော်ကို စိတ်ဆင်းရဲခဲ့ဖူးသည် ဟု ဆိုသည်။ ။

သူသည် ထိုစိတ်ဓာတ်ကို အမြဲတမ်းလိုလို ကြိုးစားပြီး မောင်းထုတ်နေရသည်။ ။ တစ်နေ့တွင် သူသည် သူ့ဒုက္ခ၏ တရားခံအစစ်ကို ဖော်ထုတ် နိုင်ခဲ့သည်။ ။

သူ့ကို နေ့စဉ် ဒုက္ခပေးနေသော တရားခံမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂရုစိုက်လွန်းခြင်း မဟုတ်ဘဲ သူတစ်ပါးကို ဂရုစိုက်လွန်းခြင်းသာ ဖြစ်နေသည်ကို တွေ့ရသည်။ ။ သူပြောသမျှ၊ သူလုပ်သမျှ သူတစ်ပါးတွေက ဘယ်လို ထင်ကြလိမ့်မလဲ၊ ဘယ်လို ဝေဖန်ကြလိမ့်မလဲ ဟူသော တွေးတောစိုးရိမ်မှုသည် ပင် သူ့ကို ဒုက္ခပေးနေသော တရားခံ ဖြစ်နေသည်။ ။

ဤသို့ အသိဝင် လာပြီးနောက် သူသည် သူတစ်ပါး ဝေဖန်ချက်ကို လျစ်လျူရှုကာ မိမိတစ်ကိုယ်တည်း ရှိသောအခါ ခံစားတွေးခေါ်ပြောဆိုပြုမူသလို လူများ နှင့် ဆက်ဆံရာတွင် လည်း ပင်ကိုသဘာဝအတိုင်း ခံစားတွေးခေါ် ပြောဆိုပြုမူဖြစ်ရန် သတိထား၍ မိမိကိုယ်ကို ကြိုးစားပြုပြင်ခဲ့သည်။ ။

ဤသို့ဖြင့် သူသည် နောက်ဆုံးတွင် ပရိသတ်ရှေ့၌ အပြောအဟော အကောင်းဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးအဖြစ် ထင်ရှား ကျော်ကြား လာခဲ့သည်။ ။

"ရှက်ကြောက်စိတ်သည် ကျွန်ုပ်တို့ အား သူရဲဘောကြောင်သူများ အဖြစ် ဖန်တီးသည် "

ဟု စာရေးဆရာကြီး ရှိတ်စပီးယားက ရေးသားခဲ့ဖူးသည် ။ အမှန်က ရှက်ကြောက်စိတ်သည် ကွန်ပျူတာနှင့် တူသည် ။ ကွန်ပျူတာတွင် သတင်းအချက်အလက် အမှန်များကို ထည့်ပေးမှ သာလျှင် အဖြေမှန်ကို ရရှိနိုင်သည် ။

အလားတူပင် လူတစ်ယောက်၏ အခြေခံ စိတ်နေစိတ်ထားနှင့် ယုံကြည်မှု မှန်ကန်မှ သာလျှင် လိပ်ပြာသန့်သန့်ဖြင့် အမှားအမှန်ကို ဆုံးဖြတ်နိုင်သည် ။ အခြေခံစိတ်ထား မမှန်လျှင် လိပ်ပြာမသန့်နိုင်၊ လိပ်ပြာမသန့်လျှင် ပြောဆိုပြုမူ သမျှမှာ လည်း အလွဲလွဲ အချော်ချော် ဖြစ်ဖို့ သာ ရှိတော့သည် ။

ဥပမာ - ငယ်စဉ်က မကြာခဏ အနှိမ်ခံရသော၊ အရိုက်ခံရသော၊ အပြစ်ပေးခံရသော လူတစ်ယောက်၏ လိပ်ပြာသည် ညှိုးငယ် သွားတတ်သည် ။ ထိုအခါ သူသည် မိမိကိုယ်ရည် ကိုယ်သွေးကို ဖော်ထုတ်ရာတွင် အမှားအယွင်းနှင့် ကြုံရလိမ့်မည်။ ကလေးတစ်ယောက်၏ ဒေါသစိတ်နှင့် ကြောက်စိတ်ကို အတင်း နှိမ်ချိုးထားလျှင် ထိုအပြုအမူကြောင့် လူရာမဝင် ဖြစ်သွားတတ်သည် ။ ယင်းစိတ် (နှစ်) ခုကို မှန်မှန်ကန်ကန် ထိန်းကျောင်း ပြုပြင် ပေးနိုင်လျှင်မူ ကောင်းသော ရလဒ်များ ရရှိနိုင်သည် ။

အပယ်ခံစိတ်၊ လူရာမဝင်စိတ်ကြောင့် လူပေါင်း သန်းပေါင်းများစွာ ပျော်ရွှင်မှု ကင်းမဲ့ကြရသည် ။ ဘဝတွင် ဆုံးရှုံးမှုနှင့် ရင်ဆိုင်နေကြရသည် ။ ထိုအဖြစ်မျိုးမှ ကင်းလွတ်လိုလျှင် လူရာမဝင်စိတ်ကို ပယ်ဖျောက်၍ လူရာဝင်စိတ်ကို မွေးမြူရမည်။

တကယ်တော့ မှန်ကန်သော ကိုယ်ရည် ကိုယ်သွေးနှင့် ပြည့်စုံခြင်း ဆိုသည် မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ် လွန်ခြင်းနှင့် ထိန်းချုပ်မှု အလွန်နည်းခြင်းတို့ ၏ စပ်ကြားတွင် ရှိသော အခြေအနေ ဖြစ်သည်။ ။

လူတစ်ယောက်သည် အလွန် ဒေါသကြီးသည်။ ။ ဆန္ဒစောသည်။ ။ လုပ်ရပ်မှားသည်။ ။ အမှားကိုလည်း ဘယ်တော့မှ ဝန်မခံတတ်။ ။ စကားပြော လျှင်လည်း အလွန် ကျယ်လောင်သည်။ ။

သို့ဆိုလျှင် ထိုသူသည် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်မှု အလွန်နည်းသူဖြစ်သည်။ ။ ဤပုဂ္ဂိုလ်မျိုးသည် တစ်စုံတစ်ရာကို မလုပ်မီ အကျိုးအပြစ်ကို သေချာစွာ စဉ်းစားသင့်သည်။ ။

အကြင်သူ တစ်ယောက်ကမူ အခြေအနေသစ်၊ ပတ်ဝန်းကျင်သစ်နှင့် ဆက်ဆံရမည်ကို ကြောက်တတ်သည်။ ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အဖက်ဖက်မှ မပြည့်စုံသူဟု ခံယူထားသည်။ ။ စိုးရိမ်စိတ်ကလည်း အမြဲရှိနေသည်။ ။ စိတ်လှုပ်ရှား လွယ်သည်။ ။ အိပ်၍ လည်း မပျော်။ ။ လူတော သူတောလည်း မဝင်ရဲ။ ။

သို့ဆိုလျှင် ထိုသူသည် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်မှု လွန်ကဲသူဖြစ်သည်။ ။ ဤပုဂ္ဂိုလ်မျိုးသည် သူတော်စင် စိန့်ပေါလ်က ဖိလစ်ပီယံလူမျိုးတို့ အား မိန့်ကြားခဲ့သည့် "ဘယ်သူ့ကိုမျှ ဂရုမစိုက်နှင့်" ဟူသော ဆုံးမစကားနှင့် အောက်ပါနည်းလမ်းများကို လိုက်နာသင့်သည်။ ။

(၁) မိမိ ဘာပြောမည် ဆိုသည် ကို ဘယ်တော့မှ ကြိုပြီး မစဉ်းစားပါနှင့်။ ။ ပါးစပ်ကို ဖွင့်ပြီး ပြောချင်တာကို ပြောချလိုက်ပါ။ ။

(၂) မလုပ်ခင် ဘာမှ တွေးမနေနှင့်။ ။ မိမိ၏ လုပ်ရပ်တွေကို လုပ်ရင်းပြင်သွားပါ။ ။ တွေးခေါ်ရှင်ကြီး အယ်လ်ဖရက် နော့သ်ဂျိုက်တ်

ဟက်ဒ်က "ကျွန်ုပ်တို့ သည် ပထမဦးစွာ တွေးတောပြီး နောက်မှ တော့ လုပ်ကြတာ မဟုတ်။ မွေးဖွားလာသည့် အချိန်မှ စ၍ ကျွန်ုပ်တို့ သည် အ လုပ်လုပ်ကြရသည် ။ နောက်တော့မှ သာ လုပ်ရပ်ကို အတွေးဖြင့် လမ်း မှန်အောင် ထိန်းကွပ် ပေးကြရသည် " ဟု ဆိုခဲ့သည် ။

(၃) ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်ရှာခြင်းကို ရပ်ပစ်လိုက်ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် ထိန်းချုပ်လွန်သူ တစ်ဦးသည် ဘယ်လောက် သေးငယ်သော အ လုပ်ကိုပင် လုပ်လုပ်၊ "ဒီအလုပ်ကို ငါ လုပ်မှ လုပ်နိုင်ပါ့မလား" ဟု တွေး တတ်သည် ။ ထို့ပြင် စကားပြော ပြီးလျှင်လည်း "ငါ အဲဒီလိုပြောဖို့ မသ င်ပါဘူး" ဟု ပြန်လည် နောင်တ ရတတ်သည် ။

အသုံးကျသော၊ အကျိုးရှိသော ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဝေဖန်ခြင်းသည် မ သိစိတ်အရ အလိုအလျောက် ဖြစ်ပေါ်လာသည် ။ အသိစိတ်ဖြင့် ကိုယ့်ကို ယ်ကိုယ် ဝေဖန်ခြင်းသည် လည်း မျှမျှတတ ဝေဖန်တတ်လျှင် ကောင်း သည် ၊ အကျိုးရှိသည် ။ သို့သော် အမြဲတမ်း ဝေဖန်နေလျှင်ကား အကျိုး ယုတ် တတ်သည် ။

(၄) စကားပြောလျှင် ခါတိုင်းထက် ခပ်ကျယ်ကျယ် ပြောပါ။ အော်ကြီးဟစ်ကျယ် ပြောရန် မဟုတ်။ ဒေါသသံကြီးဖြင့် ပြောရန် မဟု တ်။ စကားသံကို ပြောနေကျထက် အနည်းငယ် သိသိသာသာ မြင့်ရန် သာ ဖြစ်သည် ။ ဤနည်းသည် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ဖော်ဆောင်ရာတွင် အစွမ်းထက်သောနည်း ဖြစ်သည် ။

(၅) မိမိက တခြားလူများကို သဘောကျလျှင် ယင်းအချက်ကို သူတို့ သိကြပါစေ။ ထိန်းချုပ် လွန်သူသည် ကောင်းသော ခံစားချက်ကိုရော၊ မ ကောင်းသော ခံစားချက်ကိုရော ဖော်ထုတ်ရန် ဝန်လေးတတ်သည် ။ အ နည်းဆုံး တစ်နေ့လျှင် လူသုံးယောက်ကို ချီးကျူးစကား ပြောဖြစ်အောင်

ပြောပါ။ အခြားလူ တစ်ယောက်၏ လုပ်ရပ်၊ အဝတ်အစား၊ အပြောအဆို စသဖြင့် တစ်ခုခုကို မိမိက သဘောကျမိလျှင် ယင်းသို့ သဘောကျ မိကြောင်း ထိုသူ သိပါစေ။ သွယ်ဝိုက်မနေပါနှင့်။

"မင်းနာရီ ငါသိပ်ကြိုက်တာပဲ ဂျိုး"

"မင်းဦးထုပ်က သိပ်လှတာပဲ မေရီ"

စသဖြင့် တိုက်ရိုက်သာ ပြောလိုက်ပါ။

တကယ်လို့ မိတ်ဆွေသည် အိမ်ထောင်သည် ဖြစ်လျှင် အိမ်ရှင်မကို အနည်းဆုံး တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်

"သိပ်ချစ်တာပဲ အချစ်ရယ်"

ဟု ပြောဖြစ်အောင် ပြောပါ။ ပါးစပ်က မပြောချင်လျှင် အမူအရာနှင့် လည်း ပြောနိုင်ပါသည် ။

[' Unlock Your Real Personality ' by Dr . Maxwell Mattz ,R ,
D . , Aug . , 1961]
