



mgvye.com

SAMPLE BOOK

# ထက်မြတ်နိုင်ရင် မြန်မာပြန်

## ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ် နှိပ်စက်တာ

### LOVE YOURSELF FIRST! Boost your self-esteem in 30 days

### MARC REKLAU

2023.GRAHIC DESIGN : KYAW MINN MOUNG



mgvye.com

com

SAMPLE BOOK



ထက်မြတ်နိုင်ရင်  
မြန်မြန်

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ် နှစ်ရက်တာ

**LOVE YOURSELF FIRST!**  
Boost your self-esteem in 30 days  
**MARC REKLAU**

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ချစ်.....



4 777268 267082

joye.com



ရလပ်နီ စာအုပ်အမှတ် - ၈၂

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ချစ် နဲ့ပါတ်တစ်

ထက်မြတ်နိုင်ရင်(၁၈၁၈၂၆)

LOVE YOURSELF FIRST!

Boost your self-esteem in 30 days

By

MARC REKLAU

### ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

ပထမအကြိမ်	- စက်တင်ဘာလ၊ ၂၀၂၃ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ချစ်	- ထက်မြတ်နိုင်စေ
နံပါတ်တစ်	- ကျော်ပင်းစောင်
မျက်နှာပုံးဒီဇိုင်း	- ထောင်ထွန်း
စာတည်း	- ဇော်နီ
အတွင်းအပြင်အဆင်	- ဝူးဝင်းဌေး
စာအုပ်ချုပ်	- ၇၀၀
အုပ်စု	- ဇော်နီစာပေ
ဖြန့်ချိရေး	- ၀၉၀၉၆၄၀၆၆၈ ၊ ၀၉၄၄၇၂၆၈၂၆၇
	<a href="http://www.zalatnisarpay.com">www.zalatnisarpay.com</a>
ရောင်းချေး	- ၈၀၀၀ ကျပ်

ဦးမင်းထက်ထန်း၊ တောင်ဇော်နီစာပေ (၀၂၇၇၄) အမှတ် (၁၅)၊ ရန်ငြေ (၁၁)လမ်း။  
 သာယေတဖြူနယ်၊ ရန်ကုန်မြို့၊ ထုတ်ဝေ၍ ဦးအောင်ဇော်ထွန်း၊ ပုံရိပ်ရှင်ပုံနှိပ်တိုက်  
 (၀၀၈၃၆)၊ အမှတ် (၈)၊ အိမ်ကြီးလမ်း၊ ဝုဇွန်တောင်ဖြူနယ်၊ ရန်ကုန်မြို့တွင် ရိုက်နှိပ်သည်။

၈၀၈.၈၄

ထက်မြတ်နိုင်စေ  
 ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ချစ် နံပါတ်တစ်၊ ထက်မြတ်နိုင်စေ- ရန်ကုန်။  
 ဇော်နီစာပေတိုက်၊ ၂၀၂၃။  
 စာ-၁၉၉ ၊ ၁၃ x ၂၁ စင်တီ  
 (၁) ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ချစ် နံပါတ်တစ်။

မိတ်ဆက်နိဒါန်း	၁၃
စာအုပ်ကို အသုံးပြုနည်း	၁၇

အပိုင်း (၁)

ကိုယ်တာ ထိုယ့်ဘဝရဲ့ ပဲ့တိုင်ရှင်

၁။ ကိုယ့်ဘဝကို အပြည့်အဝ တာဝန်ယူပါ	၁၉
၂။ မညည်းညူပါနဲ့	၂၁
၃။ ကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်ပါ	၂၃
၄။ အတင်းအဖျင်း မပြောပါနဲ့	၂၅
၅။ မှန်ကန်တဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေအတွက် ရုဏ်ယူပါ	၂၆
၆။ မိမိကိုယ်ကို ရုဏ်ယူပါ	၂၇
၇။ ကိုယ့်ပြဿနာအတွက် တပါးသူအပေါ် အပြစ်မဖို့ပါနဲ့	၂၉
၈။ သူတပါးကို မဝေဖန်ပါနဲ့	၃၁
၉။ ထင်ကြေးနဲ့ ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချခြင်း မလုပ်ပါနဲ့	၃၂
၁၀။ အပြစ်မကင်းစိတ်ကို စွန့်ပါ	၃၄
၁၁။ အတွင်းစိတ်ထဲက ဝေဖန်ရှုတ်ချနေမှုကို နားမထောင်ပါနဲ့	၃၇
၁၂။ မပြိုင်ဆိုင်ပါနဲ့	၃၉
၁၃။ ကတိတည်ပါ	၄၁
၁၄။ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ပါ။ ဖြစ်အောင် လုပ်ပါ	၄၃

အပိုင်း (၂)

အတွင်းစိတ်အကြောင်း

၁။ ကိုယ့်အကြောင်း ကိုယ်သိပါ	၄၅
၂။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အရင်ဆုံး မေတ္တာထားပါ	၄၇
၃။ စိတ်ခံစားမှုတွေကို အသိအမှတ်ပြုလက်ခံပါ	၄၉
၄။ လုပ်ရပ်တွေက ကိုယ် မဟုတ်ဘူး	၅၂
၅။ စင်းလုံးချောဝါဒ Perfectionism ကို ကျော်လွှားခြင်း	၅၃
၆။ self-esteem အတုအယောင်ကို သတိပြုပါ	၅၆
၇။ ကိုယ့်တန်ဖိုးကို မြှင့်တင်ပါ။	၅၇
၈။ ဘယ်သူမှ ခင်ဗျားထက် သာလွန်နေခြင်း မရှိပါ	၅၉
၉။ ခင်ဗျားက ခင်ဗျားဖြစ်နေရုံနဲ့ လုံလောက်ပါပြီ	၆၀
၁၀။ ဝေဖန်မှုတွေကို ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ မခံစားပါနဲ့	၆၁
၁၁။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အလွန်အကျွံ ဖိအားမပေးပါနဲ့	၆၃
၁၂။ ချီးကျူးမှုကို ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ခံယူပါ	၆၅
၁၃။ စိတ်ထဲက ပြောစကားတွေကို သတိထားကြည့်ပါ	၆၆
၁၄။ မိမိရဲ့ ကိုယ်ပိုင် အတွေးအခေါ်၊ အယူအဆက မိမိကံကြမ္မာ	၆၉

အပိုင်း(၃)

စစ်မှန်မှု ရှိပါစေ

၁။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အရှိအတိုင်း လက်ခံပါ။ ဒါဆိုရင် ရပါပြီ	၇၂
၂။ အမှားတွေကို ဝန်ခံပါ	၇၃
၃။ စစ်မှန်မှု ရှိပါ။ ကိုယ့်ပင်ကို အရှိအတိုင်း ရှင်သန်ပါ	၇၄
၄။ စင်းလုံးချော ပြီးပြည့်စုံသူ မဖြစ်ချင်ပါနဲ့	၇၆
၅။ သူတပါးရဲ့ စိတ်အလိုကို လိုက်ပြီး မပြောင်းလဲပါနဲ့	၇၈
၆။ ကိုယ့်အပေါ် တခြားသူတွေရဲ့ ထင်မြင်ယူဆချက်ကို လျစ်လျူရှုပါ	၇၉
၇။ ကိုယ့်အပေါ် တခြားသူတွေရဲ့ ထင်မြင်ယူဆချက်ကို ဂရုမစိုက်ပါနဲ့	၈၀
၈။ မိမိနဲ့ တခြားသူတွေကို မနှိုင်းယှဉ်ပါနဲ့	၈၂

၉။ ကိုယ့်ဘဝနဲ့ကိုယ် ရှင်သန်နေထိုင်ပါ။	၈၃
၁၀။ ပြဿနာတွေကို ခေါင်းမရှောင်ပါနဲ့။	၈၄
၁၁။ သူတပါးရဲ့ အားပေးထောက်ခံမှုအပေါ် မမှီခိုပါနှင့်။	၈၆
၁၂။ ကိုယ့်လိုအပ်ချက်တွေကို အရင်ဆုံး ဖြည့်ဆည်းပါ။	၈၈
၁၃။ မကောင်းတဲ့ အပေါင်းအသင်းတွေနဲ့ ဝေးဝေးနေပါ။	၈၉
၁၄။ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွေ (relationships) ကို ဉာဏ်နဲ့ ယှဉ်ပြီး ရွေးချယ်ပါ။	၉၂

အပိုင်း(၄)

ပျော်ရွှင်မှု ဆိုတာ တိုယ့်ရွေးချယ်မှု

၁။ အကျိုးအမြတ် ရှာတတ်သူ ဖြစ်ပါစေ	၉၆
၂။ လက်ခံတတ်သူ ဖြစ်ပါစေ	၉၈
၃။ အသေးစားပျော်ရွှင်မှုလေးတွေကို ခံစားပျော်ရွှင်ပါ။	၉၉
၄။ ကိုယ့်အောင်မြင်မှုတွေအတွက် အောင်ပွဲခံပါ	၁၀၀
၅။ ဖန်ခွက်ထဲမှာ ရေက တဝက်ပြည့်နေတာပဲလို့ တွေးပါ	၁၀၁
၆။ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ အရာတွေအတွက် ကျေးဇူးတင်ပါ	၁၀၄
၇။ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်တခု ဖန်တီးပါ	၁၀၆
၈။ ကိုယ့်ကံကြမ္မာ ကိုယ်ဖန်တီးပါ	၁၀၈
၉။ အကောင်းမြင်စိတ် မွေးပါ	၁၁၀
၁၀။ များများပြုံးပါ	၁၁၂
၁၁။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အလိုလိုက်ပါ	၁၁၄
၁၂။ ကိုယ့်ပျော်ရွှင်မှုကို ကိုယ်တိုင်ဖန်တီးပါ	၁၁၆
၁၃။ အတွေးတွေကို ချရေးထားပါ	၁၁၈
၁၄။ အကောင်းဘက်က တွေးပါ	၁၂၀
၁၅။ ကိုယ်ကျိုးမဲ့တဲ့ လုပ်ရပ်တခု နေ့စဉ်ပြုပါ	၁၂၂

အပိုင်း(၅)

အာရုံစိုက်ခြင်းစွမ်းအား

၁။ ကိုယ်လိုချင်တဲ့အရာအပေါ် အာရုံစိုက်ပါ	၁၂၄
၂။ ကိုယ့်အားသာချက်တွေအပေါ် အာရုံပြုပါ	၁၂၅
၃။ ကိုယ်နှစ်သက်မြတ်နိုးတဲ့အလုပ်	

(ဝါသနာပါတဲ့အလုပ်)ကို လုပ်ပါ ၁၂၇

၄။ အသစ်အသစ်သော ပညာရပ်တွေကို သင်ယူလေ့ကျင့်ပါ ၁၂၈

၅။ တိုးတက်သထက် တိုးတက်အောင် ဆက်လက်ကြိုးစားပါ ၁၂၉

၆။ ဘဝရည်ရွယ်ချက်ကို ရှာဖွေပါ ၁၃၁

၇။ အမှားတွေက ရှောင်လွှဲလို့ မရပေမဲ့  
သင်ယူလေ့လာခြင်းက ရွေးချယ်လို့ ရပါတယ် ၁၃၃

၈။ လက်မလျှော့ပါနဲ့ ၁၃၄

၉။ ရုံးနိမ့်မှု ဆိုတာ မုသားစကားတခွန်းပါ ၁၃၅

၁၀။ အမှားလုပ်ပါ ၁၃၇

၁၁။ ဝေဒနာ ဆိုတာ ခဏတာ။  
(ဒီဝေဒနာအပေါ်) ခံစားနာကျင်တဲ့ စိတ်ကသာ ပဓာန ၁၃၉

၁၂။ အမှားလုပ်မိခြင်းအပေါ် ကိုယ့်စိတ်ကို မနှိပ်စက်ပါနဲ့ ၁၄၀

၁၃။ လွတ်လပ်ခြင်း ၁၄၁

၁၄။ ကဲ့ရဲ့ ဝေဖန်တာတွေကို  
တုံ့ပြန်အကြံပြုချက်တွေလို့ သဘောထားပါ ၁၄၃

အပိုင်း(၆)

စိတ်နှင့် ခန္ဓာ

၁။ 'ကိုယ်ပိုင် သီးသန့်အချိန်' ဖန်တီးပါ။ ၁၄၅

၂။ ကိုယ့်ခန္ဓာကို ဘုရားကျောင်းကဲ့သို့ တန်ဖိုးထားပါ ၁၄၆

၃။ တကြိမ်လျှင် မိနစ် ၃၀ ခန့်ဖြင့်  
တပတ်ကို သုံးကြိမ် လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပါ ၁၄၈

၄။ ပျော်ချိန်ပါးချိန် ထားပါ ၁၅၀

၅။ မိသားစုအတွက် အချိန်ပိုပေးပါ ၁၅၂

၆။ နေ့စဉ် လမ်းလျှောက်ပါ ၁၅၃

၇။ တရားရှုမှတ်ခြင်းရဲ့ စွမ်းပကား ၁၅၄

၈။ affirmation တွေ ရွတ်ဆိုပါ ၁၅၆

၉။ Visualization ၏ စွမ်းပကား ၁၅၈

၁၀။ ကိုယ်ဟန် အမူအရာ (ဟန်ပန် အမူအရာ) ကို  
ပြောင်းလဲပြီး ကိုယ့်ရဲ့ ပုံရိပ်ကို ပြောင်းလဲပါ ၁၆၀

၁၁။ တီဗီမကြည့်ပါနဲ့ ၁၆၂

၁၂။ ငြင်းဆိုတတ်အောင် သင်ယူပါ	၁၆၄
၁၃။ အကန့်အသတ်တွေ ထားပြီး တိုးတက်ကြီးပွားအောင် ဆောင်ရွက်ပါ	၁၆၆

အပိုင်း(၇)

ပစ္စုပ္ပန်မှာ တည်တည်နေပါ။

၁။ ပစ္စုပ္ပန်မှာ ပျော်ရွှင်ပါ	၁၆၉
၂။ ကောင်းမွန်ကြင်နာတဲ့စိတ် ထားပါ	၁၇၁
၃။ ပြင်ဆင်ထားပါ	၁၇၃
၄။ ကိုယ့်ဘက်က စပြီး ပြောင်းလဲပါ	၁၇၄
၅။ ကွဲပြားခြားနားမှုကို ဖန်တီးပါ တယောက်ချင်းစီ၏ စွမ်းအား (တဦးစ တရာဆုံး)	၁၇၆
၆။ လူတိုင်းအပေါ် ခွင့်လွှတ်ပါ	၁၇၈
၇။ မိမိကိုယ်ကို ခွင့်လွှတ်ပါ	၁၇၉
၈။ ငြင်းပယ်မှုတွေကို ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ မခံစားပါနဲ့	၁၈၁
၉။ အတိတ်ကို အတိတ်မှာပဲ ထားခဲ့ပါ	၁၈၃
၁၀။ မနာလိုစိတ် မထားပါနဲ့	၁၈၄
၁၁။ အာရုံစိုက်ထားပြီး ဖြစ်သမျှအကြောင်း အကောင်းပဲ ဆိုတဲ့ စိတ်နဲ့ ဘဝကို ပျော်ရွှင်စွာ ဖြတ်သန်းပါ	၁၈၇
၁၂။ အတိတ်မှာ ဖြစ်ပျက်ခဲ့တာတွေက ခင်ဗျားကို ကိုယ်စားမပြုပါဘူး	၁၈၈
၁၃။ အတိတ်ကို စားမြုံ့ပြန်ခြင်း၊ အနာဂတ်ကို တွေးပူခြင်းကို စွန့်ပယ်ပါ	၁၉၀
၁၄။ အားလုံးအပေါ် ကြင်နာစိတ်ထားပါ။ တလေးတစား ဆက်ဆံပါ။	၁၉၂

30 Days စာအုပ်မှ ထုတ်နှုတ်ထားသော  
အခန်းပို လက်ဆောင်

အရေးကြီးဆုံးအချိန်	၁၉၅
နိဂုံး	၁၉၈



### မိတ်ဆက်နိဒါန်း

မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားလေးစားမှု self-esteem ဆိုတဲ့ အင်မတန် အရေးကြီးတဲ့ အကြောင်းအရာတခု အကြောင်းကို ကျွန်တော်တို့ ဆွေးနွေးကြ ရအောင်။

အခြားသူတွေနဲ့ ကျွန်တော်တို့အကြား ဆက်ဆံရေးတွေ၊ (ကျွန်တော် တို့ရဲ့) ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုအဆင့်၊ လုပ်ငန်းပိုင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင် အောင်မြင်မှု၊ ပျော်ရွှင်မှု၊ အတွင်းစိတ် ငြိမ်းချမ်းမှု၊ အနာဂတ်မှာ ပိုင်ဆိုင်ရရှိနိုင်ဖို့ ရည်ရွယ် ထားတဲ့ အောင်မြင်မှု စတဲ့ ကျွန်တော်တို့ဘဝရဲ့ ကဏ္ဍစုံ၊ ရှုထောင့် နယ်ပယ်စုံအပေါ်မှာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ self-esteem ဟာ သက်ရောက်မှုတွေကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။

(self-esteem ဟာ) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကစဉ့်ကလျား ဖြစ်မှုတွေ အများစုရဲ့ အရင်းခံ အကြောင်းအရင်းလဲ ဖြစ်ပါတယ်။ တဦးတယောက်ကောင်း အတွက် မဟုတ်ဘဲ လူမှုအဝန်းအဝိုင်း အတွက်ပါ အကျိုးဝင်တဲ့ အရင်းခံ အကြောင်းအရင်း ဖြစ်ပါတယ်။

နှစ်ပေါင်းများစွာအတွင်းမှာ ကိုယ့်ရဲ့ self-esteem ကို တိုးမြှင့်ခြင်း ဆိုတဲ့ ထိန်းညှိပြောင်းလဲမှုလေး တခုကို လုပ်လိုက်ရုံနဲ့ ရုတ်ချည်း အကြီး အကျယ် ပြောင်းလဲ တိုးတက်ပြီး (ကိုယ့်ရဲ့) အကြီးမားဆုံး ရည်မှန်းထားတဲ့ ပန်းတိုင်ဆီ ရောက်ရှိသွားကြသူတွေကို ကျွန်တော် တွေ့ခဲ့ရပါတယ်။

Self-esteem နိမ့်ပါးအားနည်းသူတွေဟာ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေ

ရွေးချယ်တဲ့နေရာမှာ၊ လုပ်ငန်းပရောဂျက်တွေ ရွေးချယ်တဲ့နေရာမှာ၊ ဒါမှ မဟုတ် လုပ်ငန်းကိုင်ငန်းတွေ ရွေးချယ်တဲ့နေရာမှာ မှားယွင်းရွေးချယ်နိုင်ချေ မြင့်မားတတ်ကြပါတယ်။ သူတို့တွေက စိတ်ခွန်အား တက်ကြွမှု အားနည်းကြ တယ်။ ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်ကို ရယူအောင်မြင်လိုမှု အားနည်းပြီး လုပ်ရည် ကိုင်ရည် နံ့ချာနိမ့်ပါးကြတယ်။

အကယ်၍ သူတို့ရဲ့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို ရရှိပြီး အောင်မြင်မှု ရရှိ တဲ့အခါမှာလည်းသူတို့ကအမှန်တကယ်မပျော်ရွှင်နိုင်ကြဘူး။ တခြားသူတွေရဲ့ သဘောတူ ထောက်ခံမှုကို အချိန်ပြည့် လိုလားနေတဲ့အတွက် တဖက်သားရဲ့ အကြံဉာဏ်တွေအပေါ်မှာ အလွန်တရာ မှီခိုအားပြုသူတွေ ဖြစ် သွားပြီးတော့ သူတို့က (သူတို့ကိုယ် သူတို့) အခြေအနေ အရပ်ရပ်ကြောင့် နစ်နာ ဆုံးရှုံးရသူတွေလို တချိန်လုံး ခံစားနေတတ်ကြတယ်။ များသောအားဖြင့် သူ တို့ဟာ သူတို့ကိုယ်သူတို့ အရမ်းကို မညာမတာ ရက်စက်တတ်ကြပြီး ဝေဖန် ကဲ့ရဲ့မှုတွေကို ကောင်းကောင်းမွန်မွန် မကိုင်တွယ်တတ်ကြပါဘူး။ self-esteem အားနည်းမှုဟာ ဘေးဥပါဒ်ဖြစ်စေတဲ့ စိုးရိမ်ပူပင်မှု၊ ဘေးဥပါဒ် ဖြစ် စေတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ အိပ်မပျော်ခြင်း အပါအဝင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကြောင့် ရုပ် ပိုင်း ဆိုင်ရာ ရောဂါဝေဒနာဖြစ်ခြင်း စတဲ့ ရောဂါလက္ခဏာများစွာကို ဖြစ်ပွား စေပါတယ်။

မှန်ပါတယ်။ ကျွန်တော်က ယေဘုယျသဘောတရားကို ခြုံငုံပြီး သုံးသပ်ပြောဆိုခြင်းပါ။ လူတိုင်းတယောက်ချင်းစီဟာ မတူညီကြတဲ့အတွက် ကွဲပြားခြားနားစွာ စမ်းသပ် စစ်ဆေးကြရမှာ ဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ (ဖော်ပြပါ) ဒီ အကြောင်းအရာတွေဟာ self-esteem နည်းပါးသူတွေမှာ အများအားဖြင့် တွေ့ရလေ့ရှိတဲ့ ဝိသေသ လက္ခဏာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

တဖက်မှာ Self-esteem မြင့်မား အားကောင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ယုံကြည်မှု ရှိကြတယ်။ အပြစ်မကင်းတဲ့စိတ် guilty ကို မခံစားဘဲ သူတို့ကိုယ်သူတို့ အမှားအယွင်း ဖြစ်ခွင့် ပြုထားကြတယ်။ လေ့လာ သင်ယူခွင့်၊ ပြောင်းလဲတိုးတက်ခွင့်တွေ ရရှိမယ့် နည်းလမ်းသစ်တွေကို အမြဲ ရှာဖွေတတ်ကြတယ်။ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ထိုက်တန်သူတွေလို သဘောထားပြီး ဝေဖန်ကဲ့ရဲ့မှုတွေနဲ့ ကြုံတွေ့လာခဲ့ရင်တောင်မှ ကိုယ်တိုင်နဲ့ တဖက်သား အပေါ် အကောင်းမြင်စိတ် ထားတတ်ကြတယ်။ အမှားကို ဝန်ခံရခြင်း၊ အား နည်းချက်ကို ဝန်ခံရခြင်း၊ ပျော့ကွက်ကို ဝန်ခံရခြင်းတွေအပေါ် စိတ် မသက် မသာ ဖြစ်လေ့ မရှိကြပါဘူး။ ပစ္စုပ္ပန်ကာလမှာပဲ တည့်တည့်နေလေ့ ရှိကြ

m g o e . c o m

တယ်။ အားကောင်းတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားလေးမှု self-esteem ရှိခြင်း ဆိုသည်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကျေနပ်ပျော်ရွှင်ခြင်း ဖြစ်ပြီး ဘဝက ပေးလာတဲ့ ကောင်းမွန်ခြင်းတွေနဲ့ ကိုယ်ဟာ ထိုက်တန်သူ ဖြစ်တယ်လို့ ယုံကြည်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

Self-esteem အားနည်းခြင်းနဲ့ self-esteem အားကောင်းခြင်းတို့ရဲ့ သိသိသာသာအကျိုးသက်ရောက်မှုအားလုံးကိုနားလည်သိရှိပြီးတဲ့နောက်မှာ ကျွန်တော်တို့ အားလုံးအတွက် မေးခွန်းတခု မေးစရာ ရှိလာပါတယ်။ ‘နိမ့်ပါးတဲ့ self-esteem ကို မြင့်မားလာအောင်၊ အားနည်းတဲ့ self-esteem ကို အားကောင်းလာအောင် ဘယ်လို လုပ်ဆောင်ရမလဲ။ Self-esteem တိုးတက် ကောင်းမွန်လာအောင် ဘယ်လို လုပ်ဆောင်ရမလဲ’ ဆိုတာပါပဲ။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဘေးပတ်ပတ်လည်မှာ self-esteem နဲ့ ပတ်သက်လာရင် တိုးတက်မြင့်မားအောင် လုပ်ဆောင်ရမယ့် အရာတွေ အများကြီး ရှိနေတာကို တွေ့ရပါတယ်။ အကြောင်းအရင်းက ကျွန်တော်တို့ဟာ ကလေးဘဝနဲ့ နုနယ်ပျိုမြစ်ချိန်မှာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ မသိစိတ်ထဲမှာ ကန့်သတ်ထားတဲ့ ယုံကြည်မှုတွေဟာ အမြစ်တွယ် ခိုင်ခံ့နေပုံပါပဲ။ ဒီတော့ ကိုယ့်ရဲ့ self-esteem အားနည်းခြင်းအတွက် မိဘတွေ၊ ဆရာသမားတွေနဲ့ တခြားသူတွေ အပေါ် အပြစ် ပုံချခြင်းကို သဘောကျ နှစ်သက်ကြလေတော့ ဒီပြဿနာ (self-esteem အားနည်းခြင်း ပြဿနာ) ကို ကျော်လွှားနိုင်ဖို့ရာ အမှန်တကယ် အကူအညီ မရဘူး ဖြစ်နေပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အတိတ်မှာ ဘာတွေပဲ ဖြစ်ခဲ့ပါစေ ကျွန်တော်တို့ဟာ ကိုယ့်ရဲ့ (ဘဝ) ဇာတ်လမ်းကို ပြန်လည် (ပြုပြင်) ရေးသားနိုင်စွမ်း ရှိတယ်၊ ကိုယ့်ရဲ့ self-esteem ကို အားကောင်းလာအောင် ပြန်လည် ထူထောင်နိုင်စွမ်း ရှိတယ် ဆိုတာကို ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ သတိမူရပါမယ်။ တာဝန်ယူဆောင်ရွက်ရပါမယ်။ အကောင်းဆုံးကတော့ (ဒီလို လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်း ရှိလာဖို့) လျှို့ဝှက်နည်းလမ်းတွေ မရှိခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်တိုင်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး၊ ကိုယ့်ဘဝ၊ ကိုယ့်စွမ်းရည်၊ ကိုယ့်ပင်ကိုမွေးရာပါ တန်ဖိုးတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး (ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ) သက်ဝင် ယုံကြည်ထားမှုတွေကို ပြောင်းလဲ တိုးတက်အောင် ပြုပြင်ဆောင်ရွက်ခြင်းနဲ့ပဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထင်မြင်ယူဆထားတဲ့ အတွေးအမြင်၊ အယူအဆတွေကို ပြောင်းလဲလိုက်ဖို့ပါ။ ပြီးတော့ ခင်ဗျား လက်ထဲမှာ ကိုင်ဆောင်ထားတဲ့ ဒီ စာအုပ်က ဖော်ပြပါအကြောင်းအရာတွေရလာဖို့အတွက်ခင်ဗျားကို ကူညီပေးပါလိမ့်မယ်။



“ငါက ကူကယ်ရာ မဲ့နေတဲ့ နစ်နာသူ တယောက်ပဲ။ ဘဝမှာ ဖြစ်လာရ တာတွေအတွက် ငါ့မှာ (ခုခံနိုင်စွမ်း) ဘာအစွမ်းမှ မရှိပါဘူး။”

“ငါက အရည်အချင်း မရှိတဲ့သူ တယောက်ပဲ”

“ဘဝမှာ ကောင်းမွန်ခြင်းတွေ ဆိုတာ ငါနဲ့ မထိုက်တန်ပါဘူး။”

“ငါတို့တွေအားလုံးမှာ မကောင်းတာ တခုခုကတော့ ရှိနေတာပဲ”

ဆိုတဲ့ စကားလုံးတွေရဲ့ ပျက်စီးရာ ပျက်စီးကြောင်း ဖြစ်စေတဲ့ သက် ဝင် ယုံကြည်မှုတွေကို ဖယ်ရှားနိုင်စေဖို့ ဒီစာအုပ်က ကူညီပေးပါလိမ့်မယ်။

ခင်ဗျားအနေနဲ့ self-esteem အားကောင်းလာစေဖို့ အချိန်နဲ့ ခွန် အားကို စိုက်ထုတ်ကြိုးစားမယ် ဆိုရင် ရလဒ်တွေက မယုံကြည်နိုင်လောက် အောင် သိပ်ကို ကောင်းမွန်ပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုတွေ ပိုမို မြင့်မားလာမယ်။ လူမှုဆက်ဆံ ရေးတွေ ပိုမိုကောင်းမွန်လာမယ်။ အလုပ်သဘော ဆက်ဆံရေးတွေမှာ ပိုမို ချောမွေ့လာမယ်။ ဘဝမှာ ငြိမ်းချမ်းသာယာမှုတွေ ရှိလာမယ်။ ဒါတွေဟာ ရရှိ လာမယ့် ရလဒ်တွေထဲက တချို့တလေပေါ့။ တခြားသူတွေရဲ့ ဝေဖန်ကဲ့ရဲ့မှုတွေ အပေါ် ခင်ဗျားအနေနဲ့ မတုန်လှုပ်တော့ဘူး။ စိတ်အနှောင့်အယှက် မဖြစ် တော့ဘူး။

ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်အတွေးတွေ၊ ကိုယ့်ရဲ့ တန်ဖိုးထားမှုတွေ၊ ကိုယ့်ရဲ့ ထင်မြင် ယူဆချက်တွေကို စိတ်လွတ်ကိုယ်လွတ် ဖော်ပြနိုင်စွမ်း ရှိလာမယ်။ ဘာလို့လဲ ဆိုတော့ ခင်ဗျားရဲ့ ကိုယ်ပိုင်တန်ဖိုး ဆိုတာ တခြားသူတွေရဲ့ လက်ခံပေးမှုအပေါ် မူတည်နေခြင်း မရှိတော့ဘူးကိုး။ အခက်အခဲတွေ၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှု၊ စိတ်ဖိစီးမှု၊ ပေါ်ပေါက်လာတဲ့ မလွဲမရှောင်သာ အခက်အခဲတွေကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ကိုင် တွယ် ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်းတွေ ရှိလာမယ်။ ဘဝရဲ့ နယ်ပယ်ကဏ္ဍ အစုံမှာ ပျော်ရွှင် မှုတွေ၊ ကျေနပ်ဝမ်းသာရမှုတွေကို ခင်ဗျားအနေနဲ့ ပိုပြီးတော့ ကြုံတွေ့ ခံစား လာရပါလိမ့်မယ်။

ကြားရတာ ကျေနပ်စရာပဲ။ ဟုတ်တယ် မဟုတ်လား။



### စာအုပ်ကို အသုံးပြုနည်း

ဒီစာအုပ်ကို အသုံးပြုဖို့ နည်းလမ်းပေါင်းများစွာ ရှိပါတယ်။

ပထမဦးဆုံး စာအုပ်တအုပ်လုံးကို ဖတ်ပြီး (စာအုပ်ထဲမှာ ရေးသား ဖော်ပြထားတဲ့) သဘောတရားများနဲ့ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်အောင် လုပ်ဆောင်ပါ။ သဘောတရား တချို့က နှစ်သက်လက်ခံဖို့ လွယ်ကူမှာ ဖြစ်ပြီး တချို့ကတော့ လက်ခံရ ခက်ခဲပါလိမ့်မယ်။ စိတ်မပူပါနဲ့။ ခင်ဗျားတယောက်တည်းမှာပဲ ဒီလို ဖြစ်တာ မဟုတ်ပါဘူး။

ပြီးရင် စာအုပ်ကို ဒုတိယအကြိမ် ဖတ်ပြီး စတင် လုပ်ဆောင်ပါ။ ခင်ဗျားအနေနဲ့ အစကနေ စတင်လုပ်ဆောင်ပြီး လေ့ကျင့်ခန်း တခုပြီးမှ နောက်ထပ်တခု ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ဒါမှမဟုတ် မိမိ အနှစ်သက်ဆုံး လေ့ကျင့် ခန်းများကို ဦးစွာပထမ လုပ်ဆောင်ခြင်းကို ဆောင်ရွက်နိုင်ပါတယ်။ (စာအုပ်ပါ လေ့ကျင့်ခန်းများကို) ကိုယ့်နှုန်းထား၊ ကိုယ့်အရှိန်အတိုင်း လေ့ကျင့် ဆောင် ရွက်နိုင်ပါတယ်။ ရိုးရှင်းလွယ်ကူလို့ အသုံးမဝင်ဘူးရယ်လို့ မမှတ်ယူပါနဲ့။ အယူအဆ သဘောတရားနဲ့ အတွေးအခေါ် အများစုက အရမ်းကို ရိုးရှင်း လွယ်ကူပေမဲ့ ဒီအယူအဆတွေက ခင်ဗျားဘဝကို သိသိသာသာ တိုးတက် ပြောင်းလဲစေနိုင်ပါတယ်။

ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် စာအုပ်ကို ဖတ်ရုံမျှနဲ့တော့ လုံလောက်မှာ မဟုတ် ပါဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ self-esteem ကို တိုးတက်မြှင့်မားလိုတယ် ဆိုရင် ခင်ဗျား အနေနဲ့ အကောင်အထည်ဖော် လုပ်ဆောင်ဖို့လည်း လိုအပ်ပါတယ်။ လုပ်

ဆောင်ဖို့ ထိုက်တန်ပါလိမ့်မယ် ဆိုတာကို ကျွန်တော် အာမခံပါတယ်။  
 ပုဂ္ဂလိက မှတ်ချက်။ သဘောမကျဆုံး အယူအဆသဘောတရားတွေ  
 (လေ့ကျင့်ခန်းတွေ) ကို အများဆုံး လေ့ကျင့်လုပ်ဆောင်ပါ။  
 ဟုတ်ကဲ့။ ခင်ဗျား နားလည်တာ အမှန်ပါပဲခင်ဗျ။ သဘောမကျဆုံး  
 လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို အများဆုံး လေ့ကျင့်လုပ်ဆောင်ပါ။  
 ‘မဖြစ်နိုင်တာ။ ဒါကြီးကတော့ ငါ့အတွက် မဟုတ်သေးပါဘူး’  
 လို့စိတ်ထဲမှာ ပြောနေသူတွေအတွက် ပြောရရင် များသောအားဖြင့်က  
 ခင်ဗျားအနေနဲ့ မသင်ယူ မလေ့လာချင်ဆုံးအရာတွေ၊ (သင်ယူလေ့လာဖို့)  
 ဦးဆုံး ငြင်းပယ်လိုက်တဲ့ အရာတွေ ဆိုတာ ခင်ဗျား လေ့လာသင်ယူရမယ့်  
 အရာတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သဘောတရားတစ်ခုပါပဲ။  
 ခင်ဗျားရဲ့ self-esteem ကို မြှင့်တင်မယ့် ခရီးတစ်ခုကို စလိုက်ကြရ  
 အောင်။ ပျော်ရွှင်ပါစေ။



### အပိုင်း(၁)

#### ကိုယ်ဟာ ကိုယ့်ဘဝရဲ့ ပဲ့ကိုင်ရှင်

၁။ ကိုယ့်ဘဝကိုယ် အပြည့်အဝ တာဝန်ယူပါ။

သေသေချာချာ ဖတ်ပါနော်။

Self-esteem အားကောင်းလာစေဖို့ အတွက် ဒီအချက်က ဒီစာ အုပ် တခုလုံးထဲမှာပါတဲ့ အရေးအကြီးဆုံး အကြောင်းအရာတွေထဲက တခုပါ။

အခြေအနေတွေက ကျွန်တော်တို့ ဖြစ်စေချင်တဲ့အတိုင်း ဖြစ်မလာတဲ့ အခါ၊ ကျွန်တော်တို့တွေဟာ ဘာမှ မစဉ်းတော့ဘဲနဲ့ မြန်မြန်ဆန်ဆန်ပဲ ဘုရား သခင်ကို အပြစ်တင်ကြတယ်။ စကြဝဠာကို အပြစ်တင်တယ်။ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်မဟုတ်တဲ့ တခြားသူတွေကို အပြစ်တင်လေ့ ရှိကြပါတယ်။ ဒဲ့တိုးပြော ရမှာတော့ အားနာစရာ ကောင်းနေမလားပဲ။ ဒါပေမဲ့ ပြောပါ့မယ်... ဟောဒီ လောကမှာ ခင်ဗျားဘဝအတွက် တာဝန်အရှိဆုံးလူက တယောက်ပဲ ရှိပါတယ်။ အဲဒါ ခင်ဗျား ကိုယ်တိုင်ပါ။ ခင်ဗျား အလုပ်ရှင်သူဌေး၊ ခင်ဗျားရဲ့ အိမ်ထောင်ဘက်၊ ခင်ဗျားမိဘတွေ၊ ခင်ဗျားရဲ့ အကျိုးကို ဆောင်ကြဉ်းသူတွေ၊ စီးပွားရေး၊ ရာသီဥတုနဲ့ သမ္မတကြီးတို့ဆီမှာ တာဝန်မရှိပါဘူး (ထပ်ပြောပါမယ်၊ ခင်ဗျား ကိုယ် တိုင်မှာပဲ တာဝန်ရှိပါတယ်)။

ကိုယ်တယောက်တည်းပဲ တာဝန်ယူရတဲ့ အဖြစ်ဟာ ထိတ်လန့် ကြောက်ရွံ့ဖို့ ကောင်းတယ်ဆိုပေမဲ့ တချိန်တည်းမှာပဲ အဲဒီ တာဝန်ယူစိတ်ဟာ ကိုယ့်ဘဝနဲ့ကိုယ် လွတ်လွတ်လပ်လပ်တော့ ရှိပါတယ် မဟုတ်လား။ ဘဝမှာ ဖြစ်ပျက်လာတဲ့ အရာအားလုံးအတွက် တဖက်သားကို သူ့ကြောင့်၊ ဘာ

ကြောင့် စသဖြင့် အပြစ်တင်ခြင်းတွေ မလုပ်တော့တဲ့နေ့မှာ အရာအားလုံးက (အရင်နဲ့ မတူ) ပြောင်းလဲသွားပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ့်ဘဝကို (ကိုယ်တိုင်) စတင်စီမံပြီး အလုံးစုံ ခပ်သိမ်း တာဝန် ယူလိုက်တဲ့အခါ ကိုယ်နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ (တဖက်သားနဲ့) ကြားက ဆက်ဆံရေး တွေ အများကြီး ပြောင်းလဲတိုးတက်လာပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ဘဝကိုယ် တာဝန် ယူလိုက်ခြင်းဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းကွပ်ပဲ့ကိုင်လိုက်ခြင်းပါပဲ။ ဖြစ်ပျက် လာသမျှ အခြေအနေတွေအပေါ်မှာ ကိုယ်ဟာ နစ်နာသူ တယောက်လို ပြုမူ ခံစားနေမယ့်အစား အခြေအနေတွေကို ကိုယ်တိုင်ဖန်တီးနိုင်တဲ့ စွမ်းအားတွေ ထွက်ပေါ်လာအောင် ကြိုးစားပါ။

ဒါမှမဟုတ်... အနည်းဆုံးတော့ ဘဝက ပေးလာတဲ့ အခြေအနေတွေနဲ့ နဖူးတွေဒူးတွေ ရင်ဆိုင်ရချိန်မှာ ဘယ်လိုပုံစံနဲ့ ရင်ဆိုင်မယ် ဆိုတာကို ဆုံး ဖြတ်နိုင်တဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်ကို ရအောင် အဲဒီအခြေအနေပေါ်ကနေ သင်ယူပါ။

အဲဒီလို ကြိုးစားနိုင်ရင် ခင်ဗျားအနေနဲ့ ဘဝမှာ ခင်ဗျား မလိုချင်တဲ့ အခြေအနေတွေ ဖြစ်ပျက်ကြုံတွေ့လာသမျှ အရာအားလုံးအတွက်၊ အနှောင့် အယှက် ဖြစ်ရတာတွေ၊ တုန်လှုပ်တာတွေ ရှိတော့မှာ မဟုတ်ဘူး။ တော်ရုံ ပြဿနာကိုလည်း ပြဿနာလို့ မထင်တော့ဘူး။ မဖြုံတော့ဘူးပေါ့လေ။

တကယ်တမ်း အရေးကြီးတာက ပြဿနာတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရချိန်မှာ ခင် ဗျားဟာ ဘယ်လို စိတ်နေ သဘောထားမျိုး လက်ကိုင်ထားရမယ် ဆိုတဲ့ကိစ္စပဲ။

ကိုယ်က ကြုံတွေ့နေရတဲ့ ဒုက္ခတွေအတွက် တခြားသူတွေအပေါ်ကို ချည်း အပြစ်ဖို့နေတာဟာ ကိုယ့်ဘဝ တိုးတက်ဖို့ လုပ်ရမယ့် ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စ တွေကို မေ့ပစ်ပြီးတော့ တခြားသူတွေရဲ့ လုပ်ရပ်တွေအပေါ်မှာ ဘဝကို ရှာဖွေ နေခြင်းပဲ။

ပြီးတော့ ခင်ဗျားကို ပြောပြမယ်။

တခြားသူတွေကို အပြစ်တင်နေလို့ ခင်ဗျားဘဝ တိုးတက်လာမှာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ဘဝအတွက် ကိုယ်တိုင် အပြည့်အဝ တာဝန်ယူလိုက်တာနဲ့ တပြိုင်နက် ကိုယ် မကြိုက်တဲ့အရာတွေ ကိုယ့်ဘဝမှာ ဖြစ်မလာတော့အောင် တားဆီး နိုင်မယ့် သတ္တိမျိုးတွေ ရလာလိမ့်မယ်။

ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ကသာ ကိုယ့်အတွေးတွေ၊ ကိုယ့်လုပ်ရပ်တွေနဲ့ ကိုယ့် ခံစားချက်တွေရဲ့ အရှင်သခင်ပါ။

ခင်ဗျားပြောမယ့် စကားလုံးတွေ၊ တိစ္ဆိအစီအစဉ်မှာ ခင်ဗျား ကြည့်မယ့် ရုပ်သံဇာတ်လမ်းတွေတွေ၊ ခင်ဗျားနဲ့အတူ တွဲသွားတဲ့လာ ပေါင်းသင်းမယ့်



သူငယ်ချင်းက ဘယ်သူဖြစ်မယ် စသဖြင့် ရွေးချယ်သူဟာ ခင်ဗျားကိုယ်တိုင်ပဲ ဖြစ်သင့်တယ်။ ခင်ဗျား ဘာတွေပြောမယ်၊ ဘာကြည့်မယ်၊ ဘယ်သူတွေနဲ့ ပေါင်းသင်းမယ် ဆိုတာတွေက ခင်ဗျားစိတ်ရဲ့ ထိန်းချုပ်မှုအောက်မှာပဲ ရှိပါတယ်။ ခင်ဗျား ရွေးချယ်ထားတာကို ခင်ဗျား မကြိုက်တော့ဘူး ဆိုရင် အဲဒီအတွေး၊ စိတ်ခံစားမှု၊ မျှော်လင့်ချက် စသဖြင့် ခင်ဗျားစိတ်ထဲ ထည့်ထားတဲ့ အရာအားလုံးကို ခင်ဗျား ကိုယ်တိုင်ပဲ ပြုပြင်ပြောင်းလဲလိုက်ပါ။



၂။ ဗညည်းညူပါနဲ့။

ခင်ဗျားဟာ မကြာခဏ ညည်းညူလေ့ ရှိပါသလား။ ညည်းညူလေ့ ရှိတယ်ဆိုရင် (အဲဒီအကျင့်ကို) အခုချက်ချင်း ရပ်တန့်လိုက်ပါလို့ ကျွန်တော် တိုက်တွန်းလိုပါတယ်။ ညည်းညူခြင်းက ဘာအတွက်မှ အသုံးမဝင်တဲ့အပြင် တစိုးတစိလေးတောင် အကျိုးမရှိပါဘူး။ ညည်းညူလိုက်လို့ ခင်ဗျားအတွက် နည်းနည်းလောက်ဖြစ်ဖြစ် အကျိုးရှိခဲ့မယ် ဆိုရင် ဆက်ပြီး ညည်းပါလို့ ကျွန်တော်က ပြောမှာပါ။ အခုဟာက လုံးဝကို အကျိုးတစုံတရာ မရှိရုံမကဘူး အကျိုးမရှိတာထက်ကို ပိုနေပါသေးတယ်။ ခင်ဗျားက ခင်ဗျားမကျေနပ်ဘူးလို့ စောဒက တက်နေမိတဲ့ လူတွေ အများစုက ခင်ဗျားကို အရေးအရာ လုပ်ချင်မှ တောင် လုပ်ကြမှာ။ ခင်ဗျားကို ရှိတယ်လို့တောင် ထင်ချင်မှ ထင်ကြမှာ။

ခင်ဗျား စိတ်က နေရထိုင်ရ ခက်ပြီး ညည်းညည်းညူညူနဲ့ ကသိကအောက် ဖြစ်နေရင် ခင်ဗျားအပေါ် ဝမ်းသာအားရဖြစ်နေမယ့်လူ တချို့တောင် ရှိနေနိုင်ပါသေးတယ်။ ခင်ဗျားအနေနဲ့ ခင်ဗျားစိတ်ကို ကောင်းကောင်း မထိန်းချုပ်နိုင်ဖြစ်နေခြင်းဟာ တခြားလူတွေအတွက် စိတ်သက်သာရာ ရစေတယ်။ ပြီးတော့ သူတို့ရဲ့ လုပ်ရပ်အမှားတွေက (ခင်ဗျားကြောင့်) သိပ်မဆိုးရွားတော့သလို ခံစားရစေတာကိုး။

ညည်းညူခြင်းရယ်၊ အဲဒါနဲ့အတူ ကပ်ပါလာတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သနားခြင်း ဆိုတာတွေက ကြားရတာ သိပ်အဆင်မပြေလှဘူး။ ဒီတော့ တစုံတရာကို မကျေနပ်လို့ ညည်းညူနေမယ့်အစား အဲဒီ ကိုယ် သဘော တွေမနေတဲ့ တစုံတရာဆီကနေ ငါဘယ်လို တိုးတက်ကောင်းမွန်အောင် လုပ်နိုင်မလဲလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အရင် မေးကြည့်လိုက်ပါလား။

mgyoe.com

“ခင်ဗျားက ခင်ဗျားရဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်ကို စိတ်တိုင်းမကျ ဖြစ်နေတာလား...”

ဒီလိုဆိုရင် ဒီနေ့ကစပြီး တနေ့ကို နာရီဝက်လောက် လမ်းလျှောက်ကြည့်ပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းတွေ စလုပ်ကြည့်ပါ။ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ အစားအစာ တွေကို စားသောက်ကြည့်ပါ။ ဟုတ်ပြီ၊ ဒီလိုဆိုရင်...

“ခင်ဗျားက ခင်ဗျား အိပ်မက်တွေကို အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ အချိန်မရှိတာလား”

မနက်ဘက်မှာ ပုံမှန် တနာရီလောက် စောထပြီး မပျက်မကွက် လုပ်ဆောင်တတ်တဲ့ အလေ့အထလေးတွေ ပျိုးထောင်ကြည့်ပါလား ။

“ဘဝကို မကျေမနပ် ဖြစ်နေတာလား”

ဟုတ်ပြီ...၊ ဒီလိုဆိုရင် မိဘကို အပြစ်ဖို့နေတာတွေကို အဆုံးသတ်လိုက်ပါ။ အလုပ်ရှင်သူဌေးကို အပြစ်ဖို့နေတာတွေ၊ အာဏာပိုင် အစိုးရ၊ ဒါမှမဟုတ် စီးပွားရေးကိစ္စစတာတွေအပေါ်အကြောင်းရှာအပြစ်ဖို့နေတာတွေကို မြန်မြန်ဆန်ဆန် ရပ်တန့်လိုက်ပြီး (ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ့်တာဝန်) ရယ်လို့ အလုံးစုံ တာဝန်အပြည့် ယူကြည့်လိုက်ပါ။

လက်ရှိမှာ ကိုယ်ဟာ စိတ်ကျေနပ်ဖွယ်ကောင်းတဲ့ ဘဝကို မပိုင်ဆိုင်ရတာက တခြားလူတွေကြောင့်၊ တခြား ပြင်ပကိစ္စတွေကြောင့်ရယ်လို့ ညည်းညူနေတာတွေ၊ အပြစ်တင်နေတာမျိုးတွေ စသဖြင့် ဆိုးဆိုးရွားရွား အတွေးတွေကို ရပ်တန့်ပြီး ကိုယ် လိုလားတောင့်တတဲ့ ဘဝ နေထိုင်မှု ပုံစံကို ကိုယ့်အတွေးနဲ့ကိုယ် ဖန်တီးကြည့်ပါ။ ကိုယ့်အိပ်မက်တွေ အကောင်အထည် ပေါ်လာအောင် စတင် လုပ်ဆောင်ကြည့်ပါ။ အဲဒီအရာဟာ လွယ်လွယ်လေးတော့ ဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ မလွယ်ဘူး ဆိုပေမဲ့ လုပ်လို့ မရတဲ့အရာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာ ကျိန်းသေပါတယ်။ ကိုယ် မလိုချင်တာကို ရတဲ့အခါ ‘တခြား အခြေအနေတွေကြောင့် ဆိုပြီး အကြောင်းပြချက် ပေးနေတာတွေကို ရပ်လိုက်ပြီးတော့ (ခင်ဗျား တကယ်လိုချင်တဲ့) ‘ကိုယ့်စိတ်ကြိုက် အခြေအနေတွေ’ ဖြစ်လာအောင် စတင် ဖန်တီးကြည့်ပါ။ အဲဒီလိုပုံစံမျိုး ခင်ဗျားရှေ့မှာ ဖန်တီးတည်ဆောက်ခဲ့သူတွေ ဒုနဲ့ဒေး ရှိနေတာ ဆိုတော့ ခင်ဗျားလည်းပဲ ကိုယ့်စိတ်ကြိုက် အခြေအနေတွေ ရလာအောင် ဖန်တီးနိုင်မှာ သေချာပါတယ်။

\*

mgjoe.com

၃။ ကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်ပါ။

ပြဿနာတစ်ခုတစ်ရာနဲ့ ကြုံတွေ့လာတိုင်းမှာ 'ခင်ဗျားဘာလုပ်သင့်တယ်' ဆိုတာကို တခြားလူတွေက ခင်ဗျားထက်ပိုပြီး အတိအကျကြီး အမြဲ သိနေ တတ်တာက မထူးဆန်းလွန်းဘူးလား...။

ခင်ဗျားက အကြံဉာဏ် မတောင်းရင်တောင်မှ သူတို့တွေက ခင်ဗျား ကို အကြံဉာဏ်တွေ ပေးဖို့ အသင့်အနေအထားမှာ အမြဲရှိနေပြီးတော့ ဒါက လည်း အချိန်တိုင်းနီးပါးလိုတောင် ဖြစ်နေတတ်သေးတယ်။ သူတို့က ခင်ဗျား ကို ပေးတဲ့ အကြံပြုစကားနဲ့ သူတို့ရဲ့ လက်ရှိ ပုံစံတွေက ကိုက်ညီမှု မရှိတဲ့အခါ တော်တော် ရယ်စရာကောင်းပါတယ်။

ဥပမာ... အဝလွန်နေသူ တဦးက ခင်ဗျားကို ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ် အောင် စားသောက်ဖို့ အကြံပြုတာမျိုး၊ အကြွေးမဆပ်နိုင်တော့တဲ့ လူမဲ့ တယောက်က ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲနည်းကို အကြံပြုတာမျိုး၊ ဒါမှမဟုတ် မိသားစု ဘဝ ဖရိုဖရဲ ဖြစ်နေသူတဦးက အောင်မြင်တဲ့ မိသားစုဘဝတခု တည်ဆောက် နည်းကို အကြံပြုတာမျိုးတွေလိုပေါ့။

ခင်ဗျား ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဒီလိုပုံစံတူတွေ အများကြီးပါပဲ။ ကျွန်တော့် အနေနဲ့ကတော့ အပြောနဲ့အလုပ် မညီတဲ့သူတွေဆီကနေ ကျွန်တော် သဘော တူ လက်ခံတဲ့ အကြံပြုမှုက တခုတည်းပဲ ရှိပါတယ်။ အဲဒါ ဘာလဲဆိုတော့ 'ငါ လုပ်သလို မလုပ်နဲ့' ... တဲ့။ ဒါကိုပဲ ကျွန်တော် လက်ခံနိုင်လိမ့်မယ်။

ကျွန်တော့်ဘဝမှာ လိုက်နာရမယ့် အခြေခံစည်းမျဉ်းတခု ချမှတ်ထား တာ ရှိပါတယ်။ အဲဒါ ဘာလဲဆိုရင် ကျွန်တော်လိုချင်တဲ့အရာကို အောင်မြင် အောင် စွမ်းဆောင်ရရှိပြီးသား ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ပေးမယ့် အကြံဉာဏ်ကိုသာ လိုက်နာလက်ခံမယ် ဆိုတာပါပဲ။ ရယ်စရာကောင်းတာက အဲဒီလူတွေက ကိုယ့်ကို ဘာအကြံပြုချက်မှ ပေးလေ့မရှိတဲ့သူမျိုးတွေပါ။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ဘက် က တောင်းဆိုမေးမြန်းခဲ့မယ် ဆိုရင်တော့ လိုလိုလားလားနဲ့ကို ဖြေပေးကြသူ တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတော့ သူတို့က သူတို့ရဲ့အကြံဉာဏ်တွေကို ခင်ဗျားဆီ အတင်း ဇွတ်ပေးတာမျိုး ဘယ်တော့မှ လုပ်လေ့ မရှိကြဘူးလေ။

ဒါပေမဲ့ အရေးကြီးတာတခုကတော့ (ဘာကိုမဆို) ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ကိုတော့ ခင်ဗျားကိုယ်တိုင်ပဲ ချရမှာဖြစ်ပါတယ်။ တခြားသူတွေအတွက် အလုပ် ဖြစ်တဲ့အရာတွေက ကိုယ့်အတွက် အလုပ်ဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်မှာပါ။ ခင်ဗျား

mgjoe.com

ရဲ့ အကျင့်စရိုက်၊ အမူအကျင့်တွေပေါ် မူတည်ပြီး တချို့အရာတွေမှာ အနည်းအကျဉ်း လှည့်ပတ် ပြောင်းလဲလိုက်ရတာတာမျိုးတွေ ရှိနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ့်ဘဝ၊ ကိုယ့်အနေအထားကို ကိုယ်တိုင် အသိဆုံး ဖြစ်တဲ့အတွက် ဘယ်နည်းလမ်းက ကိုယ့်အတွက် အလုပ်ဖြစ်မယ် ဆိုတာ ကိုယ်သာလျှင် အသိဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။

အကောင်းဆုံး ဥပမာတစ်ခုက ခင်ဗျားလက်ထဲမှာ ကိုင်ထားတဲ့ ဒီစာအုပ် ပါပဲ။ လူတွေရဲ့ မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားလေးစားမှု self-esteem တိုးတက်လာစေရန် အကူအညီဖြစ်စေဖို့ ရာပေါင်းများစွာသော စုစည်းမှုတွေကို ပြောပြပေးထားပါတယ်။ ဒီအချက်အလက်ပေါင်း ရာကျော်ထဲကမှ ဘယ်အချက်တွေက ကိုယ်နဲ့ ကိုက်ညီ သင့်တော်မှု ရှိတယ်ဆိုတာ သိရှိဖို့ ခင်ဗျားအနေနဲ့ စမ်းသပ် ဆောင်ရွက်ကြည့်ရမှာပါ။ အချက် နှစ်ချက်၊ သုံးချက်လောက်ကို ရွေးချယ်ပြီး ပုံမှန် လိုက်နာလေ့ကျင့်ရင်ကို အတော်အတန် ခရီးရောက်သွားပါလိမ့်မယ်...။

ဒီအချက်တွေကို ပိုင်နိုင်သွားတဲ့အခါ နောက်ထပ် နှစ်ချက်၊ သုံးချက် တိုးပြီး လေ့ကျင့်၊ ဒီလိုနဲ့ တိုး တိုးပြီး ဆက်လက်လေ့ကျင့်သွားပါ။

ခင်ဗျားအတွက် အခြားသူတွေက ကိုယ်စား ဝင်ဆုံးဖြတ်ပေးခြင်းနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ပြဿနာကတော့ ကိုယ်ဖြစ်စေချင်တဲ့ပုံစံ မဟုတ်ဘဲ သူတို့ ဖြစ်စေချင်တဲ့ပုံစံ ဖြစ်သွားနိုင်ချေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ ပိုပြီးတောင် ဆိုးရွားသွားနိုင်တာက ကိုယ့်ကိစ္စတွေအတွက် အခြားသူတွေကိုပဲ အမြဲ ဆုံးဖြတ်ခွင့် ပြုနေမယ် ဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင် ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ချနိုင်ဖို့ သင်ယူရမယ့် အခွင့်အလမ်း ဘယ်တော့မှ ရရှိတော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ နည်းလမ်းကောင်း တစ်ခုကတော့ အခြားသူတွေရဲ့ ထင်မြင်ချက်အယူအဆတွေကို နားထောင်ပါ။ သူတို့ပြောတာကို ဂရုတစိုက် နားထောင်ပြီး အဲဒီအပေါ် ကိုးကားဆင်ခြင်ကြည့်ရင်းနဲ့ပဲ ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ချကြည့်ပါ။

ဘာကြောင့် ဒီလိုပြောသလဲ ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ပြဿနာကို ကိုယ်သာလျှင် အသိဆုံး ဖြစ်တာရယ်၊ ကိုယ့်ကို အကြံပြုပေးသူက ဘယ်သူပဲဖြစ်ပါစေ ရလာမယ့် အကျိုးဆက်တွေကို အဆုံးတိုင် ဖြေရှင်းရမယ့် သူက ကိုယ်ပဲ ဖြစ်တဲ့အတွက်ကြောင့်ရယ်ပါ။ ဒါကြောင့် တခါတလေ အမှားအယွင်း ဖြစ်သွားခဲ့မယ် ဆိုရင်တောင် အနည်းဆုံးတော့ ကိုယ့်ဆုံးဖြတ်ချက် အတိုင်း လုပ်ရင်းနဲ့ပဲ မှားယွင်းခြင်းသာ ဖြစ်ပါစေ။ အခြားသူတွေ ပြောတဲ့ အကြံပြု စကားအတိုင်း လိုက်လုပ်ရင်း မှားယွင်းခြင်းမျိုး မဖြစ်ပါစေနဲ့။



တကယ်လို့ မှားသွားခဲ့ရင်တောင် အဲဒီ အကြံပေးသူတွေက သူတို့ရဲ့ အမှား မဟုတ်ပါဘူး။ တခြားကြောင့်ပါ ဆိုတဲ့ အကြောင်းပြချက် တခုခုကို မြန်နှုန်းနဲ့ ချက်ချင်း မဆိုင်းမတွ ပေးလာပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကလည်း အမြဲတစေတော့ ပြည့်စုံ ကောင်းမွန်နေမှာမဟုတ်ပါဘူး။ အမြဲ အဆင်ချောနေစရာလည်း မလိုလှပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော် ပြောခဲ့သလိုပဲ တပါးသူ ဖြစ်စေချင်တာတွေကို တချိန်လုံး လုပ်နေရမှာထက် ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ အမှားတွေ လုပ်မိရတာ၊ အဲဒီအမှားတွေကနေ သင်ယူရတာက အများကြီး ပိုကောင်းတယ် မဟုတ်ဘူးလား။ ကိုယ်ပိုင် ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ချခြင်းက ခင်ဗျားကို အကျိုးတရားတွေသာ ဖြစ်ထွန်းစေပါတယ်။



၄။ အတင်းအဖျင်း မပြောပါနဲ့။

ပိုပြီးတော့ အားကောင်းတဲ့ မိမိကိုယ်မိမိ လေးစားယုံကြည်မှု self-esteem ကို ပျိုးထောင်နေချိန်မှာ အတင်းအဖျင်းပြောခြင်း ဆိုတဲ့ အဆိပ်အတောက် အလေ့အကျင့်တခုကို ရှောင်ကြဉ်ဖို့ ခင်ဗျားအတွက် လိုအပ်လှပါတယ်။ တစုံတယောက်အကြောင်းနောက်ဆုံးရကောလာဟလသတင်းတွေကို နားထောင်ရတာက ကနဦးမှာ စိတ်ပါလက်ပါ အားတက်သရော ရှိပေမဲ့ ကိုယ့်ကို သူများအကြောင်း လာပြောတဲ့သူက ကိုယ့်ကွယ်ရာမှာ ကိုယ့်အကြောင်းကို ရောဘယ်လိုတွေများပြောလေမလဲလို့ခင်ဗျားအနေနဲ့ တွေးမိလာနိုင်တယ်။ ညစ်တွန်း ပါးစပ်ရာဇဝင် ဇာတ်လမ်းတွေကို အတင်းအဖျင်းသဘော လျှောက်ဖွဲ့တဲ့သူက ခင်ဗျား ဖြစ်နေတယ် ဆိုရင်လည်း ခင်ဗျား ပြောတာကို နားထောင်နေကျသူတွေက သူတို့နောက်ကွယ်မှာ ခင်ဗျားက သူတို့အကြောင်း ဘယ်လိုပြော နေမလဲလို့ တွေးကောင်း တွေး နေနိုင်ပါတယ်။

အတင်းအဖျင်း ပြောတာတွေနဲ့ ကြုံလာရတဲ့အခါ ကိုယ့်ဘက်က ဘယ်လို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်မလဲ ဆိုရင် ပြောနေတဲ့ အကြောင်းအရာ ခေါင်းစဉ်ကနေ စကားလမ်းကြောင်း လွှဲလိုက်ပါ။

‘အိုး... ကျွန်တော်က ခင်ဗျားရဲ့ အကြောင်းကိုပဲ ပိုပြီးတော့ နားထောင်ချင်တာ။ ခင်ဗျား အခြေအနေတွေ ဘယ်လိုရှိလဲ’

mgjoe.com

လို့ ပြောပါ။ ဒါမှမဟုတ်-  
'ဆောရီးပဲကွာလောလောဆယ်အနားမှာမရှိတဲ့သူတွေအကြောင်းကို  
ငါ မပြောချင်ဘူး'  
လို့ ပြောလိုက်ပါ။

အတင်းအဖျင်းစကားနဲ့ ကောလာဟလတွေဟာ ထိခိုက်နစ်နာစေပြီး  
ပျက်စီးရာ ပျက်စီးကြောင်းကို ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။ ဘယ်လိုဖြစ်တယ် ဆိုတာ  
က ခင်ဗျားလည်း သိပြီးသားတွေပါ။ တခါတရံမှာ ကျွန်တော်တို့က တစုံ  
တယောက်ကို သိပ်ပြီးတော့ ထိခိုက်နစ်နာစရာ မရှိတဲ့ အကြောင်းအရာ တခု  
အကြောင်း ပြောလိုက်တယ်။ အဲဒီအကြောင်းအရာက တယောက်ကနေ  
နောက်တယောက် အဆင့်ဆင့် စကားတွေ ပြန့်ကားသွားတဲ့အခါ (မူလ) ပြော  
လိုက်တဲ့ အကြောင်းအရာက လုံးဝ ပြောင်းလဲသွားပြီး အကြီးအကျယ် နား  
လည်မှု လွဲမှားခြင်းတွေ ဖြစ်ပေါ်သွားနိုင်ပါတယ်။

အတင်းအဖျင်း ပြောခြင်းကို စွန့်လွှတ်ပြီး ပိုပြီး ပညာရစေတဲ့၊ ပိုပြီး  
လေးနက်တဲ့ စကားစမြည်လေးတွေ ပြောဆိုပါ။ အဲဒီအခါမှာ လူတွေက ခင်  
ဗျားကို ယုံကြည်မှု ပိုရှိလာကြပြီး လူတွေနဲ့ ခင်ဗျားနဲ့ကြားက ဆက်ဆံရေး  
တွေ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာပါလိမ့်မယ်။ လူတိုင်းက ပြောငဲ့မတ် မှန်ကန်တဲ့  
လူနဲ့ ပေါင်းဖော်ချင်ကြတာ ဓမ္မတာကိုး။

\*

၅။ မှန်ကန်တဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေအတွက် ဝုဏ်ယူပါ။

ကျွန်တော်တို့တွေဟာ ဆုံးဖြတ်ချက်တခု၊ နှစ်ခုချတာ မှားသွားလို့  
အဆင်မပြေတာ တခု၊ နှစ်ခု ကြုံတွေ့လိုက်ရတာနဲ့ သောကရောက် ချုံးချုံးကျ  
ပြီး မိမိကိုယ်မိမိ နှိပ်စက်တာ အရမ်းမြန်တတ်ကြပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့ အောင်မြင်ခဲ့တဲ့ အရာတွေ အတွက်ကျတော့  
ကော...။

မှန်မှန်ကန်ကန် ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ခဲ့တဲ့ အရာအားလုံးအတွက်ကျ  
တော့ကော...။

အာရုံစူးစိုက်မှုက ဘယ်လောက် အရေးပါလဲ ဆိုတာ ခင်ဗျား သိနေ  
တာပဲ။ ဒီတော့ ဖြစ်ပြီးတဲ့ အတိတ်က အမှားတွေအတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်

ဝေဖန်သောက ရောက်နေမယ့်အစား (ဘယ်လောက်ပဲ စိတ်သောက ရောက် ရောက် ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ ပြန်ပြင်လို့ မရနိုင်တော့ဘူးလေ) အောင်မြင်ခဲ့တဲ့ အရာတွေ အားလုံးအပေါ်ကိုပဲ ပြန်တွေးပြီး ကိုယ့်ရဲ့ မှန်ကန်တဲ့ ဆုံးဖြတ် ရွေးချယ်မှုတွေ အတွက် အောင်ပွဲခံ ဂုဏ်ယူလိုက်ပါ။

ကိုယ့်ဘဝမှာ လက်ရှိအချိန်ထိ အကြီးအကျယ် အောင်မြင်ခဲ့တဲ့ အရာတွေက ဘာတွေလဲ...။

မရှိခဲ့ဖူးသေးဘူး...လို့ ထားပါတော့...။

လက်ရှိအချိန်မှာ ကိုယ် ရှင်သန်နေသေးတာကိုက မှန်ကန်တာ တခုခုကို ဆုံးဖြတ်ရွေးချယ်ခဲ့လို့ ဆိုတာ သေချာနေတာပဲ။ တခြား ဘာတွေများ ရှိသေးလို့လဲ...။

ကိုယ်က အထက်တန်း အောင်ပြီးသူတယောက်လား...။

ဘွဲ့ရ တယောက်လား...။

ကမ္ဘာလှည့် ခရီးသွားနေပြီး မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်းကောင်းတွေ အများကြီး ရှိသူတယောက် ဖြစ်နေမလား...။

ထူးချွန်ထက်မြက်တဲ့ သားလေးတွေ၊ သမီးလေးတွေကို ထိန်းကျောင်း မွေးမြူပေးနိုင်ခဲ့သူ တယောက်လား...။

ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ကြီးမားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ဆုတ်ယုတ်ပျက်စီးမှုတွေကို ကျော် လွှားအောင်မြင်ခြင်း၊ ဒါမှမဟုတ် ဆိုးရွားတဲ့ ငယ်ဘဝတွေကို ကျော်လွှားနိုင် ခဲ့ခြင်းတွေဟာလည်း ဂုဏ်ယူထိုက်တဲ့ ကြီးကျယ်ခမ်းနားတဲ့ အောင်မြင်ခြင်း တွေလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်ခင်ဗျာ။

အတိတ်ကအောင်မြင်မှုတွေကိုအသိအမှတ်ပြုလေ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားလေးစားမှု self-esteem တိုးမြှင့်လာလေပါပဲ။ ပြီးတော့ အာရုံ စူးစိုက်မှုက အဓိကကျတဲ့ အချက်တချက် ဖြစ်တဲ့အတွက်ကြောင့် အခွင့် အလမ်းကောင်းတွေကို ပိုပြီးတော့ ကြုံတွေ့လာရမှာပါ။

\*

၆။ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်ပါ။

Self-esteem တိုးစေမယ့် ပထမဆုံးအချက်က မိမိကိုယ်မိမိ ယုံ ကြည်ခြင်းပါပဲ။

ခင်ဗျားအနေနဲ့ မိမိကိုယ်မိမိ မယိမ်းမယိုင် ခိုင်ကြည်စွာ ယုံကြည်တဲ့ စိတ်နေသဘောထားကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်ဖို့ တည်ဆောက်ယူရပါမယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တောင် မယုံကြည်ဘူး ဆိုရင် အခြားသူတွေ ကိုယ့်အပေါ် ယုံကြည်လာစေဖို့ ဘယ်လိုလုပ်ပြီးတော့ မျှော်လင့်လို့ ရနိုင်မှာလဲ...။

ကိုယ့်ရဲ့ ယုံကြည်ကိုးစားမှုများ၊ ကိုယ်ပိုင် အယူအဆများအတွက် (ကိုယ်တိုင်) တာဝန်ယူပါ။ တခြား မည်သူ တဦးတယောက်မှ ကိုယ့်ထက် ပိုပြီး ကောင်းမွန်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ကိုယ့်ရဲ့တန်ဖိုး၊ ကိုယ့်ရဲ့အရည်အချင်းနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ဖြစ်တည်မှုတွေအပေါ် (ကိုယ်တိုင်) ယုံကြည်တဲ့စိတ်ကို စတင် တည်ဆောက်ပါ။

အဖိုးတန်တဲ့ အကြံဉာဏ်ကောင်း ရှိပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိခြင်း ဆိုတာက သင်ယူပျိုးထောင်လို့ ရနိုင်တယ် ဆိုတာပါပဲ။ အခြားအရာတွေလိုပဲ အချိန်ယူပြီး လေ့ကျင့်ပေးဖို့တော့ လိုအပ်ကောင်း လိုအပ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျင့်ယူလို့ ရနိုင်တာပဲ။

အဲလ်ဘက် ဘန်ဒီရာ (Albert Bandera) တွေ့ရှိခဲ့တာက အားကစားသမား တယောက်ရဲ့ အောင်မြင်မှု ၅၆ ရာခိုင်နှုန်းဟာ အဲဒီ အားကစားသမားရဲ့ မျှော်လင့်ချက် အဆင့်ဆင့်တွေနဲ့ သူ ဘယ်အတိုင်းအတာအထိ အောင်မြင်နိုင်တယ်လို့ သူ့ကိုယ်သူ ယုံကြည်တဲ့ အပေါ် မူတည်တယ်ဆိုတဲ့ အချက်ပါပဲ။

ဒီအချက်က အားကစားသမား တယောက်အတွက် အလုပ်ဖြစ်ရင် ခင်ဗျားဘဝအတွက် ဘာလို့ အလုပ် မဖြစ်ရမှာလဲ...။

ယုံကြည်မှုကို ဘယ်လို တည်ဆောက်မလဲ ဆိုရင် အထပ်ထပ် အခါခါ လုပ်ဆောင်ပါ။

စစခြင်းမှာ စိတ်ထဲက မယုံကြည်ဘူး ဆိုရင်တောင် အခိုင်အမာ အတည်ပြု ရေရွတ်ခြင်း affirmations များ ပြုလုပ်ပါ။

အကယ်၍ ခင်ဗျား အတွင်းစိတ်ရဲ့ ဝေဖန်ငြင်းဆန်မှုက အားကောင်းလွန်းနေသေးတဲ့အတွက် ဒီလို ရွတ်ဆိုမှုတွေ အလုပ် မဖြစ်တဲ့အခါ မသိစိတ်ရဲ့ စွမ်းအင်တွေကို ဖော်ထုတ် လေ့ကျင့်ပေးတဲ့ အသံသွင်းခွေတွေ နားထောင်ခြင်း၊ ဒါမှမဟုတ် အိပ်မေ့ချနည်းလမ်းကို ကျင့်သုံးခြင်း၊ ဒါမှမဟုတ် နိအာစိန်ဂျွန်ရဲ့ အကောင်းမြင် မေးခွန်းလေးတွေ မိမိကိုယ်ကိုယ် မေးခြင်းတွေ လုပ်ပေးပါ။

‘ဟင့်အင်း။ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ နင်က အရှုံးသမားပဲ။ အမြဲကျရှုံးနေဦးမှာပဲ’ လို့ အတွင်းစိတ်ထဲမှာ တွေးမိနေချိန်မှာ (နှုတ်ကနေ)-

‘ငါ့ကိုယ်ငါနဲ့ ငါ့လုပ်နိုင်စွမ်းအားတွေအပေါ် အခိုင်အမာ ငါ ယုံကြည်တယ်’

ဆိုတာမျိုးချည်း ပြောဆိုရေရွတ်နေမယ့်အစား နိအာက ဘာပြောသလဲ ဆိုရင်...

‘ဒီလိုမျိုး မယိမ်းယိုင်တဲ့ ကိုယ့်ကိုယ့်ကိုယ် ယုံကြည်မှု ဘာကြောင့် ငါ့ဆီမှာ ရှိနေတာလဲ...’

‘ဘာကြောင့် ငါ့လုပ်သမျှအရာတွေ အဆင်ပြေ ချောမွေ့နေတာလဲ’ ဆိုတဲ့ အပြုသဘောမေးခွန်းတွေ မေးလိုက်ပါ။

အဲဒီအခါမှာတော့...အတွင်းစိတ်ထဲက ဝေဖန်ဆန့်ကျင် ငြင်းဆန်ခြင်းတွေ မလုပ်တော့တာကို တွေ့လာရပါလိမ့်မယ်...။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု အပြည့်ရှိတဲ့ လူတယောက် အနေနဲ့ လည်း စိတ်ထဲမှာ ပုံဖော်ပြီး မြင်ယောင်ကြည့်လို့ ရပါတယ်။

ဒါမှမဟုတ် အမှန်တကယ် ယုံကြည်မှုရှိသူတယောက် ဖြစ်သွားချိန် အထိ ဖန်တီး ယူနိုင်ပါတယ်။

ဆိုလိုတာက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အခိုင်အမာ ယုံကြည်မှုရှိသူတယောက် လိုမျိုး ပြုမူနေထိုင်ခြင်း၊ သွားလာလှုပ်ရှားခြင်းနဲ့ ပြောဆိုခြင်းတို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

\*

၇။ ကိုယ့်ပြဿနာတွေအတွက် သူတပါးအပေါ် အပြစ်မဖို့ပါနဲ့။

ကိုယ့်မှာ ရှိတဲ့အရာအတွက်၊ သို့မဟုတ် ကိုယ့်မှာ မရှိတဲ့အရာအတွက်၊ ကိုယ်ခံစားနေရတာအတွက်၊ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်မခံစားလိုက်ရတာတွေအတွက် တဖက်သားကို အပြစ်တင်ခြင်းမျိုး မလုပ်ပါနဲ့။ အပြစ်တင်ရုံနဲ့ ပြီးမြောက်သွားတာ ဘာတခုမှ မရှိပါဘူး။ ကိုယ့်အနားမှာ ရှိသူတွေ ဒီကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်ပြီး စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်သွားတာပဲ အဖတ်တင်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်လေးစားစိတ် ပိုင်ဆိုင်ရရှိဖို့က ကိုယ့်မှာပဲ တာဝန်ရှိတယ် ဆိုတဲ့ အချက်ကို နားလည်လက်ခံပါ။ မိဘတွေ၊ ဆရာသမားတွေ၊ လမ်းခွဲပြတ်စဲခြင်းတွေ၊ အာဏာပိုင် အစိုးရ၊ အလုပ်ရှင်ဟောင်း စသည်တို့ကို အပြစ်ဖို့လိုက အပြစ် ဖို့နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီနေ့က စပြီး self-esteem ရရှိအောင် တည်ဆောက်နိုင်ဖို့ တဦးတည်းသော တာဝန်အရှိဆုံးသူကတော့ ခင်ဗျား ကိုယ်တိုင်

mgjoe.com

ပဲ ဖြစ်တယ်။

ကိုယ့်ဘဝမှာ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ အရာတွေအတွက် အခြားသူတွေအပေါ် အပြစ် ပုံချလိုက်တဲ့အခါ ကိုယ်က တခြားသူတွေကို ကိုယ့်ဘဝအပေါ် စိတ် ကြိုက် စိမ့်ဖို့အတွက် အခွင့်အလမ်း ပေးလိုက်ခြင်းနဲ့ အတူတူပါပဲ။

ဆိုလိုချင်တာက ကိုယ့်ဘဝဟာ သူတို့ကြောင့်ပဲ အကောင်းအဆိုးတွေ ဖြစ်နေသလိုလို၊ ကိုယ့်ရဲ့ အောင်မြင်မှု၊ ကျန်းမာမှုတွေဟာ သူတို့အပေါ်ပဲ မူတည် နေသလိုလို၊ ကိုယ်က 'နစ်နာသူ' ဖြစ်နေပြီး 'တခြားသူတွေ'ကသာ အခြေ အနေကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲပေးနိုင်မယ့် တန်ခိုးရှင်တွေလိုလို၊ ကိုယ့်ရဲ့ အခြေ အနေ တမျိုးတဖုံ ပြောင်းလဲဖို့ ဆိုရင် သူတို့တွေ (တခြားသူတွေ) ဘက်က ပြောင်းလဲပေးမှကို ရမှာ ဖြစ်နေသယောင်မျိုးပေါ့။ ဒါဟာ (ခင်ဗျားအတွက်) ဆိုးရွားတဲ့ ရှင်သန်နေထိုင်မှု တခုလို့ မဆိုနိုင်ဘူးလား။ အမြဲပဲ သူတပါးရဲ့ သဘောဆန္ဒ အပေါ်မှာပဲ ခင်ဗျားရဲ့ ဖြစ်တည်မှုက မှီခိုနေရတော့မှာလေ။

ဒါကြောင့်မို့ ကိုယ့်လုပ်ပိုင်ခွင့် စွမ်းအင်တွေကို အလဟဿ မဖြစ်စေဘဲ ကိုယ့်ဘဝအတွက် ကိုယ်တိုင် တာဝန်ခံလိုက်စမ်းပါ။ တဖက်သားကို အပြစ် တင်ခြင်း ဆိုတာက ကိုယ့်ဘဝရဲ့ စိတ်တိုင်းကျစရာ မကောင်းတဲ့ ဝမ်းနည်းစရာ ဖြစ်ရပ်တွေအပေါ် အကြောင်းပြချက် ပေးလိုက်ခြင်းပါပဲ။

ကိုယ့်ဘဝရဲ့ ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ခဲ့မှုတွေအတွက် ကိုယ် တဦးတည်းမှာ သာ တာဝန်ရှိတာပါ။ ကိုယ့်ဘဝမှာ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ အရာအများစုက အတိတ် က လုပ်ရပ်တွေ၊ ဒါမှမဟုတ် အတိတ်က ဆုံးဖြတ်ချက်တွေရဲ့ အကျိုးဆက်တွေ ကြောင့်ပါပဲ။ တာဝန်ယူ ဖြေရှင်းပြီး ရှေ့ဆက်ပါ။ အကယ်၍ ပြဿနာက တခြား သူတွေကြောင့် ဖြစ်ရတဲ့ ပြင်ပပြဿနာ ဖြစ်ခဲ့ရင် တဖက်က ဖြေရှင်းမှပဲ ပြေ လည်နိုင်မှာပါ။ ဒီအနေအထားမှာ ကိုယ့်အနေနဲ့ ပြေလည်အောင် ဖြေရှင်းနိုင် မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် (မပြေလည်သေးတဲ့) ပြဿနာကို လက်ခံထားရဦး မှာပါပဲ။ တကယ်လို့ ပြဿနာရဲ့ အဖြေက ကိုယ့်ဘက်ကနေ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်း နိုင်တဲ့ အနေအထားမှာ ရှိနေချိန်မျိုးမှာ ဆိုရင်တော့ ဖြေရှင်းနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ကို ပျော်ရွှင်အောင် ဖန်တီးပေးနိုင်တဲ့ ကိုယ့်အောင်မြင်မှုအတွက်၊ ကိုယ့် self-esteem အတွက် တာဝန်အရှိဆုံး တဦးတည်းသော လူက ကိုယ် ကိုယ်တိုင်ပဲ ဆိုတာကိုတော့ ဘယ်တော့မှ မေ့မထားပါနဲ့...။

ရှုံးနိမ့်မှု အားလုံးအတွက်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထား လေးစားတဲ့ စိတ် self-esteem နည်းပါးနေမှုအတွက် မိဘတွေကို အပြစ်တင်လိုက်လို့ ရ တယ်။ သူတို့ကြောင့်ပါလို့ လွှဲချလိုက်လို့လည်း ရတယ်။ 'အပြစ်ဖို့ဖို့က လည်း

mgyoe.com

လွယ်တယ်လေ။ ဒါပေမဲ့ ဒါက ဘာအကျိုးမှ မရှိသလို ကိုယ့်ရဲ့ တိုးတက်မှုကိုတောင် နှောင့်နှေးစေပါလိမ့်မယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့အနှစ် ၂၀ က အမေ၊ ဒါမှမဟုတ် အဖေ၊ ဒါမှမဟုတ် ဆရာ တယောက်ယောက်က ကိုယ့်ဘဝအတွက် ပုံဖော် လမ်းကြောင်းချပေးခဲ့တဲ့အတိုင်း ကိုယ်က အမှန်တကယ်ကို ရွေးချယ် လျှောက်လှမ်းမှာလား...။ မဟုတ်သေးဘူးလေ...။

ကျေးဇူးပြုပြီး အပြစ်တင်မနေပါနဲ့တော့။ တာဝန်ယူ၊ တာဝန်ခံလိုက်ပါ။ သူတို့ကို ခွင့်လွှတ်ပေးလိုက်ပါ။ သူတို့တွေက ဒီထက် ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ပိုပြီး မသိခဲ့ကြလို့ပေါ့။

‘ကျွန်တော်/ကျွန်မ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထား လေးစားတဲ့စိတ် self-esteem မရှိတာ အမေ့ကြောင့်’

ဆိုပြီး ဘာမှ မလုပ်ဘဲ ထိုင်ပြီး အပြစ်တင်နေမယ့်အစား ကိုယ့် self-esteem တိုးလာစေဖို့ ဒီစာအုပ်ထဲမှာ ပါတဲ့ နည်းလမ်းတွေအတိုင်း စတင် လုပ်ဆောင်ကြည့်ပါ။

နည်းနည်းချင်း၊ နည်းနည်းချင်းစီပေါ့။ အဆင်ပြေမှာပါ။ ကြိုးစားရကျိုး နပ်ပါလိမ့်မယ်။



၈။ သူတပါးကို ဝေဖန်ပါနဲ့။

ကိုယ့်ကို တပါးသူက မဆက်ဆံစေချင်တဲ့ပုံစံမျိုး တပါးသူကို ကိုယ်က လည်း မဆက်ဆံပါနဲ့။

ကိုယ့်ကို အခြားသူက ဝေဖန်တာကို ကြိုက်ရဲ့လား...။

ကြိုက်မှာ မဟုတ်ဘူး ထင်ပါတယ်။ (ကြိုက်တယ် ဆိုရင်တော့ ဂုဏ်ယူ ပါတယ်။ ခင်ဗျားက self-esteem အားကောင်းတဲ့သူတယောက် ဖြစ်မှာ သေချာပါတယ်)

ဝေဖန်လိုက်ချင်တဲ့ စိတ်ကို ကြိုးစားထိန်းကွပ်ပေးပါ။ မကောင်းတဲ့ အလေ့အထ ဖြစ်နေလို့ပါ။ ခဏတဖြုတ်တော့ စိတ်ကျေနပ်မှု ရစေမယ်။ ဒါမှ မဟုတ် ပျော်စရာ ကောင်းမယ်။ ဒါမှမဟုတ် သူများအပေါ် အသာစီးရသလို ခံစားရစေ နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အချိန်ကြာလာတာနဲ့အမျှ ချစ်ရတဲ့ သူငယ်ချင်း တချို့နဲ့ မိတ်ပျက်သွားနိုင်ပြီး ရန်သူတချို့တောင် တိုးလာနိုင်ပါသေးတယ်။ ပြစ်တင် ဝေဖန်ခြင်း ဆိုတာ သူများတွေ အပေါင်းအသင်း မလုပ်လိုတဲ့ လူတွေမှာ



ရှိတတ်တဲ့ အကျင့်စရိုက်တွေထဲက တခုဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုလူမျိုးတွေဟာ အန္တရာယ် ရှိတယ်၊ အဆိပ်အတောက် ရှိတယ် ဆိုပြီး ဘယ်သူကမှ ဖက်လဲ့ တကင်း ခေါ်ပြောဆက်ဆံချင်ကြမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဆိုလိုချင်တာက ကိုယ်က တခြားသူတွေအပေါ်မကောင်းတဲ့ ဝေဖန်မှုတွေကို ပစ်စလက်ခတ် လုပ်နေမယ် ဆိုရင် တနေ့မှာ လူတွေက ကိုယ်နဲ့ ပေါင်းသင်းချင်မှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။

တဖက်သားရဲ့ အားနည်းချက်တွေအပေါ် ကိုယ်က တချိန်လုံး အာရုံ စိုက်နေမိတာက တော်တော် ကြောက်စရာ ကောင်းပါတယ်။ ဒီလို သဘောထား အမြင်နဲ့ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်လွန်းအား ကြီးသွားရင် တနေ့မှာ ကိုယ်တိုင်ရဲ့ အား နည်းချက်တွေကိုတောင် ဝေဖန် အပြစ်မြင်လာနိုင်ပါတယ်။ ဝေဖန်ခြင်းက တော်တော် ဆိုးရွားတဲ့ အမှုအကျင့်ပါ။ ခင်ဗျား အတွင်းစိတ်နှလုံးသားထဲကနေ စိမ့်ထွက်လာမယ့် အဆိုးမြင်မှုတွေက ခင်ဗျားရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ ခင်ဗျား အပေါင်း အဖော်တွေရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုတွေ အပေါ်မှာပါ သက်ရောက်သွားစေနိုင်တယ်။

သူတပါးရဲ့ အပြစ် အနာအဆာတွေကို ပူပန်မနေဘဲ မိမိကိုယ်မိမိသာ အာရုံစိုက်ပါ။ ကိုယ့်ဘဝတိုးတက်ရာ တိုးတက်ကြောင်းကိုပဲ စိတ်နှစ်ထားတဲ့ အတွက် သူတပါးကို ဝေဖန်နေချိန် မရတော့ပါဘူး။ ပြီးတော့ အချက် တချက် ကို အမြဲ မှတ်ထားပါ။

အောင်မြင်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်သူတွေက သူတပါးကို မဝေဖန် တတ်သူတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။



၉။ ထင်ကြေးနဲ့ ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချခြင်း မလုပ်ပါနဲ့။

ပိုပြီး ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာ ကောင်းတဲ့ (ကိုယ့်) စိတ်တိုင်းကျ ဘဝဆီ လျှောက်လှမ်းနေချိန်၊ ပိုပြီး အားကောင်းတဲ့ self-esteem ရရှိဖို့ ပျိုးထောင် တည်ဆောက်နေချိန်မှာ စွန့်ပယ်ရမယ့် မကောင်းတဲ့ အလေ့အထ တခုက တခြားသူတွေအပေါ် ထင်ကြေးနဲ့ ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချ (judge) တတ်တဲ့အကျင့်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ထင်ကြေးနဲ့ ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချခြင်း (Judging) ဟာ သူတပါးကို အပြစ်တင်ခြင်း၊ ညည်းညူခြင်း စတဲ့ အကျင့်စရိုက်ဆိုးတွေနဲ့အတူ ပူးတွဲပြီး လာတာပါ။ အဲဒီ အမှုအကျင့်ဟာ ကိုယ့်ကို မပျော်ရွှင်အောင်၊ ကိုယ့်ရဲ့ self-esteem ကို တိုး မလာဘဲ လျော့ကျသွားအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါတယ်။

တခြားသူတွေအပေါ် judge မလုပ်ဘဲ၊ မျှော်လင့်ချက် တစုံတရာ မထားဘဲ အရှိအတိုင်း လက်ခံပေးလိုက်ပါ။ တခြားသူတွေက ကိုယ့်အပေါ် ထင်ကြေးနဲ့ မဝေဖန်ခင် ကိုယ်ချင်းစာနာဖို့ ကိုယ့်ဘက်က လိုလားသလို တခြားသူအပေါ် ထင်ကြေးပေးပြီး ကဲ့ရဲ့ရှုံ့ချမှု မလုပ်ခင် သူတို့နေရာကနေ ကိုယ်စား ဝင်ပြီး ကိုယ်ချင်းစာစိတ် ထားပေးပါ။

ခင်ဗျားရဲ့ ဘဝခရီးမှာ ဆက်ဆံကြုံတွေ့ခဲ့ရသူတိုင်းက ဘဝတိုက်ပွဲကို အသီးသီး ကိုယ်စီ ရင်ဆိုင်နေရသူတွေချည်းပါပဲ။ သူတို့ ဘာတွေကို ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းနေရသလဲ ဆိုတာ ကျွန်တော်တို့ မသိဘူး။ ကိုယ်တွေ ရုန်းကန် ကျော် ဖြတ် နေရတာတွေကို သူတို့ မသိသလိုပေါ့။

ဒီတော့ ထင်ကြေးနဲ့ ဝေဖန်သုံးသပ်ခြင်း၊ ပြစ်တင်ရှုံ့ချခြင်းတွေကို ရှောင်ပြီး စာနာစိတ်ထားပေးပါ။ အပြောလွယ်သလောက် အလုပ်ခက်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ရွေးချယ်စရာ မရှိဘူး။ ခင်ဗျား လုပ်ကို လုပ်ရမယ့်အရာပါ။

ကိုယ်က တယောက်ယောက်ကို ထင်ကြေးနဲ့ ရှုံ့ချလိုက်တယ် ဆိုပါ တော့။ အမှန်က အဲဒီလို ရှုံ့ချလိုက်တဲ့ အချိန်တိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ပြီး ပြစ်တင် ရှုံ့ချသလို ဖြစ်သွားတယ် ဆိုတာကို သိပါရဲ့လား...။ ကိုယ်ဟာ ဒီလို လူစားမျိုးပါလို့ ဖော်ပြလိုက်တာနဲ့ အတူတူပါပဲ။

တခြားသူတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကိုယ့်ကို စိတ် ကသိကအောက် ဖြစ်စေ တဲ့ အရာတွေ ဆိုတာ အမှန်တကယ်က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်တိုင်းမကျ မကျေနပ်တဲ့ အရာတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ ဒီကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်ပြီး နည်း နည်းလောက် စဉ်းစားကြည့်လိုက်ပါ။ တခြားသူတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကိုယ့်ကို စိတ် ကသိကအောက် ဖြစ်စေတဲ့ အရာတွေကို သတိထား စောင့်ကြည့်ပြီး သင်ယူမှတ်သားပါ။

ချိန်းထားတဲ့ အချိန်တိုင်း အမြဲလို နောက်ကျတတ်တဲ့ သူငယ်ချင်းကို စိတ်ဆိုးတတ်ပါသလား...။

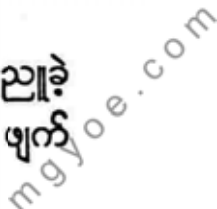
ကိုယ်ကကော အချိန် လေးစားတတ်သူ တယောက်လား...။

အချိန် တိကျလွန်းနေသူလား...။

နည်းနည်းလောက် လျှော့လျှော့ပေါ့ပေါ့ ဖြေလျှော့ပေးလိုက်ရင် ပို အဆင်ပြေမလား...။

(တွေးကြည့်ပါ)

တခါက ကျွန်တော့်ရဲ့ မိတ်ဆွေတဦးက ကျွန်တော့်ရှေ့မှာ ညည်းညူခဲ့ ပူးတယ်။ သူ့သင်တန်းသားတွေက အနီးကပ်မှ သင်တန်းတွေကို အမြဲ ဖျက်



တတ်ကြတယ်တဲ့။ သူ သတိမထားမိတာက ကျွန်တော်တို့နဲ့ တွေ့ဆုံဖို့ ချိန်းဆိုထားတဲ့ အခါတိုင်း သူက အနီးကပ်မှ မလာတော့ဘူး ဆိုပြီး ပြောတတ်တာ မကြာခဏပါပဲ။

တခြားသူတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကိုယ့်ကို စိတ် ကသိကအောက် အဖြစ်စေဆုံး အကြောင်းအရာတွေကို စာရင်းပြုစုပါ။ ပြီးရင်တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နည်းနည်းလောက် ပြန်သုံးသပ်ပါ။ သုံးသပ်ပြီးတဲ့အခါ ကိုယ်ကကော ဘယ်လို လူစားလဲလို့ အဖြေထွက်ပါသလဲ...။

\*

၁၀။ အပြစ်မကင်းစိတ်ကို စွန့်ပါ။

အပြစ်မကင်းတဲ့စိတ် guilt ဆိုတာ ပျက်စီးရာပျက်စီးကြောင်း အဖြစ်စေတတ်ဆုံး စိတ်ခံစားမှု တမျိုးပါ။ လောကမှာ ငါ့ကြောင့် ဖြစ်ရလေခြင်း ဆိုတဲ့ အပြစ်မကင်းတဲ့စိတ် အပြည့်နဲ့ ရှင်သန်နေသူတွေ ဒုနဲ့ဒေး ရှိပါတယ်။ အဆိုးဆုံးက အကြောင်းမဲ့ အလဟဿ ခံစားနေခြင်း ဖြစ်နေတာပါပဲ။ ဒီလို စိတ်ခံစားမှုက အကျိုးမဲ့တဲ့အကြောင်း ရေးမယ်ဆို စာအုပ် တအုပ်လုံးတောင် ရေးလို့ ရနိုင်တယ်။ မိနစ် အနည်းငယ်လောက် စိတ်မကောင်း ဖြစ်ပြီး နောက်ပိုင်းမှာ ပုံမှန်အတိုင်း ဆက်လက်လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်သွားတာက ကိစ္စ မရှိပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ စိတ်မကောင်းစရာက ကျွန်တော်တို့ အများစုဟာ နာတာရှည် အပြစ်မကင်းစိတ် (တချိန်လုံး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်တင်စိတ်) တွေနဲ့ ရှင်သန်နေကြတာပါပဲ။

ကျွန်တော်တို့က အရာရာတိုင်းအတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တချိန်လုံး အပြစ်တင်နေတတ်ကြတယ်။ ဒီလို အပြစ်တင်ခြင်းက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထား လေးစားစိတ် self-esteem အပေါ်မှာ ပြင်းထန်တဲ့ သက်ရောက်မှု ဖြစ်သွားစေတာပါပဲ။ ပထမဆုံးအနေနဲ့ ပြောရရင် အပြစ်မကင်းစိတ်ဆိုတာ ကိုယ့်ဘက်က ကောင်းကောင်းမွန်မွန် လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့တဲ့ အရာတွေ ပေါ်မှာထက် ကိုယ်လုပ်ခဲ့မိတဲ့ အမှားတွေ အပေါ်မှာပဲ အာရုံစိုက်နေတတ်တာမျိုးကိုး။ ဒုတိယက အပြစ်မကင်းစိတ်ကြောင့် (စိတ်ထဲမှာ) နာကျင်ခံစားရမှုဟာ ကိုယ့်ရဲ့ လူသားတယောက်အနေနဲ့ ဖြစ်တည်မှုအပေါ် သို့လော သို့လော သံသယစိတ်တွေ ဖြစ်လာစေနိုင်ပါတယ်။ ဒီသံသယစိတ်တွေက ကိုယ့်ရဲ့ self-esteem အတွက် အဆိပ်အတောက်တွေပါပဲ။

ဘာလို့ ကျွန်တော်တို့ တချိန်လုံး အပြစ်မကင်းစိတ် ဖြစ်နေရတာလဲ...။

အဖြေကတော့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ တဘဝလုံးမှာ အပြစ်မကင်းစိတ်တွေ ခံစားရလေအောင် အခြေအနေတွေ ဖန်တီးပေးခဲခဲ့ရလို့ပါ။ တမင်တကာ၊ ဒါမှ မဟုတ် မရည်ရွယ်ဘဲ ကျွန်တော်တို့တွေဟာ မိသားစုဝင်တွေ၊ သူငယ်ချင်း မိတ်ဆွေတွေ၊ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်၊ စာသင်ကျောင်း၊ ကျွန်တော်တို့ ချစ်ရသူတွေ နဲ့ ကိုးကွယ်ယုံကြည်ရာ ဘာသာရေးတွေကနေမှတဆင့် ဆုပေး၊ ဒဏ်ပေး စနစ်နဲ့ အပြစ်မကင်းစိတ် (ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်တင်စိတ်) တွေ ရင့်သန်လာ အောင် ကလေးဘဝကတည်းက ပျိုးထောင်ခဲခဲ့ကြရတယ်။

ကလေးဘဝမှာ ကျွန်တော်တို့ အပြုအမူတွေက ဆိုးတယ် ဆိုပြီး လူ တိုင်းက အချိန်ပြည့် သတိပေး ပြောဆိုကြတယ်။ တခြား ပိုပြီး လိမ္မာတဲ့ ကလေး တွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြီး ပြောကြတယ်။ ကျွန်တော်တို့ကို ခြယ်လှယ်နိုင်ဖို့အတွက် အပြစ်မကင်းစိတ်ကို အသုံးချခဲ့ကြတယ်။ လူတယောက်ကို အပြစ် မကင်းစိတ် ဝင်သွားအောင် လုပ်နိုင်ခဲ့ရင် သူက (အဲဒီလူက) တခြားလူနဲ့ ဆက်ဆံရေး နဂို အတိုင်း ပြန်လည်ကောင်းမွန်ဖို့ ဘာမဆို လုပ်တော့မှာ ဖြစ်လို့ အဲဒီလူကို ထိန်းချုပ်ခြယ်လှယ်လို့ ရသွားပြီ ဆိုတာကို ခြယ်လှယ်ခြင်းပညာ တော်တဲ့သူ တွေက သိကြတယ်။ သူတို့ရဲ့ လက်နက်က-

‘ဘေးပတ်ဝန်းကျင်က ဘယ်လို ထင်သွားမလဲ’  
‘ခင်ဗျားက၊ ညည်းက ငါတို့ကို သိက္ခာချနေတာ၊ အရှက်ခွဲနေတာပဲ’  
‘လိမ်လိမ်မာမာနေ’

ဆိုတဲ့ စကားမျိုးတွေပေါ့။ ကျွန်တော်တို့ အလေးထားရတဲ့၊ ချစ်ရတဲ့သူ တွေ ပြောနေကျ စကားကတော့-

‘အမေကို ချစ်ရင်၊ အဖေကို ချစ်ရင်၊ ငါ့ကို တကယ်ချစ်ရင်...’  
ဆိုတာတွေပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့တွေကလည်း ဒါတွေကို အတုယူပြီး မိဘတွေကို (ပြန်) ပြောတတ်ကြတာက-  
‘သူ့အဖေ၊ အမေတွေ ဆိုရင် သူ့ကို လုပ်ခွင့်ပြုကြတယ်’  
ဆိုပြီးပေါ့။

မကောင်းတဲ့ အချက်က ဒီလို ပြုပြင်ထိန်းကျောင်းရေးမျိုးကို သုံးလို့ အချိန်ကြာလာတဲ့အခါမှာ ကျွန်တော်တို့က မကောင်းတာတွေကို မကျူးလွန် ဘဲနဲ့တောင်မှ စိတ်ထဲမှာ အပြစ်မကင်းသလို ခံစားလာရခြင်းပါပဲ။ ပြီးတော့ လည်း အပြစ်မကင်းစိတ် ဆိုတာ အသိတရား ရှိမှု၊ အကြင်နာတရား ရှိမှု ဆိုပြီး ဟိုးတုန်းကတည်းက ဆက်စပ်အနက်တွေ ဖွင့်ထားကြတော့ ကိုယ်က တကယ်



ကို အသိတရား ရှိတဲ့သူ၊ နှလုံးသား ရှိတဲ့သူ ဆိုရင် အပြစ်မကင်းစိတ် ရှိကို ရှိရမယ်။ ကိုယ်က (တစုံတယောက်၊ တစုံတရာကို) ဂရုမစိုက်ဘူး၊ စာနာမှု မရှိဘူး ဆိုရင် ကိုယ့်မှာ အပြစ်မကင်းစိတ် ဖြစ်မှာမဟုတ်ဘူး။ ဒါဆိုရင် ကိုယ်က မကောင်းတဲ့သူ တယောက်ပဲတဲ့လေ။ ဘယ်လောက်တောင် အမှန်တရားနဲ့ သွေဖည်လိုက်သလဲလို့...။

အပြစ်မကင်းစိတ်ကို ပုံသဏ္ဍာန် အမျိုးမျိုးနဲ့ ခံစားရတတ်ပါတယ်။ မိဘက သားသမီးအပေါ်မှာ ဖြစ်တဲ့ အပြစ်မကင်းစိတ်၊ သားသမီးက မိဘအပေါ်မှာ ဖြစ်တဲ့ အပြစ်မကင်းစိတ်၊ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကြောင့် ဖြစ်တဲ့ အပြစ်မကင်းစိတ်၊ လူမှုအဖွဲ့အစည်းရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုကြောင့် ဖြစ်ရတဲ့ အပြစ်မကင်းစိတ်၊ လိင်မှုဆိုင်ရာ အပြစ်မကင်းစိတ်၊ ဘာသာရေးဆိုင်ရာ အပြစ်မကင်းစိတ် စသည်ဖြင့်ပေါ့။ ပျက်စီးရာပျက်စီးကြောင်း အဖြစ်စေဆုံးကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နှိပ်စက်တဲ့ စိတ်၊ အားမလိုအားမရ စိတ် self-imposed guilt ပါ။

ကိုယ်တိုင် ဇွတ်အတင်း ပုံစံချ ကန့်သတ်ထားတဲ့ အရာတွေကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရတဲ့ အားမလို အားမရစိတ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နှိပ်စက်နေတဲ့ စိတ်ကို ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်တယ်။ အများစုက အပြစ်မကင်းစိတ် (ကိုယ့်လုပ်ရပ် အပေါ် အားနာစိတ်) ကို ခံစားရင်း ကိုယ် လုပ်မိခဲ့တဲ့ အရာအတွက် စိတ်မကောင်း ဖြစ်တဲ့အကြောင်း ပြသတတ်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့ တကယ်တမ်း လုပ်နေမိတာက ပြန်ပြင်လို့ မရတော့တဲ့ ကျွန်တော်တို့ ကျူးလွန်မိခဲ့တဲ့ အရာအတွက် ကိုယ့်စိတ်ကို နှိပ်စက်နေခြင်းပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့ဟာ တခြားလူတွေရဲ့ လေးစားကြည်ညို ခံရဖို့၊ လူအမြင် တင့်တယ်ဖို့၊ တခြားသူတွေရဲ့ အကြိုက်ကို ဆောင်ရင်း၊ တခြားလူတွေက ပြောစေချင်တာ၊ ဖြစ်စေချင်တာတွေကို ကျွန်တော်တို့က ပြောရင်း၊ လုပ်ရင်းနဲ့ပဲ အဆုံးသတ်ခဲ့ကြရတာပါပဲ။

အချုပ်ဆိုရရင် အပြစ်မကင်းစိတ်က ခင်ဗျားအတွက် လုံးဝ အကျိုးမရှိပါ ဘူး။ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ထိခိုက်ချို့ယွင်းမှုကိုသာ ဖြစ်စေပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စက်ဆုပ်ရွံရှာမုန်းတီးမှုကိုပဲ ခံစားရစေမှာပါ။ တကယ်လို့ ခင်ဗျား တွေးနေမိတယ် ဆိုရင် အခုချိန်က စပြီး အပြစ်မကင်းစိတ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ထင်ယောင်ထင်မှား စိတ်တွေကို မေ့လိုက်ပါတော့။ ဒါဟာ ကိုယ့်ဘက်ကနေ လုပ်နိုင်တဲ့ အကောင်းဆုံးအရာပါ။ အပြစ်မကင်းတဲ့စိတ်က ခင်ဗျားကို အတိတ်ရဲ့ အကျဉ်းသား ဖြစ်စေပြီး ပစ္စုပ္ပန် စွမ်းဆောင်ရည်တွေကို ကျဆင်းစေပါတယ်။ အပြစ်မကင်းစိတ်ကို (တန့်န့်) ခံစားနေခြင်းနဲ့ အမှားတွေကနေ သင်ခန်းစာ ယူလိုက်ခြင်း ဆိုတာက တစက်ကလေးမှ မတူပါဘူး။ အဲဒီစိတ် နှစ်ခုက

mgjoe.com

အင်မတန် ခြားနားပါတယ်။

တန်ဖိုး မရှိသလို ခံစားခြင်း၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု မရှိခြင်း၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထား ကြည်ညိုလေးစားစိတ် self-esteem နည်းပါးခြင်းနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေတ္တာ မထားနိုင်ခြင်း၊ တခြားသူတွေအပေါ် မေတ္တာ မထားနိုင်ခြင်း စတဲ့ အသွင်မျိုးစုံနဲ့ လာတဲ့ ဒဏ်ခတ်မှု ပြစ်ဒဏ်ကို အပြစ်မကင်း တဲ့စိတ် (guilt) က အမြဲလိုလို တပါတည်း ခေါ်လာတတ်ပါတယ်။

ကောင်းတာ တခုက ကိုယ့်ကို တန်ဖိုးထား ကြည်ညိုလေးစားစိတ် ရှိလာအောင်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လက်ခံတတ်လာအောင် လုပ်မယ်။ ကောင်းမွန်မှန်ကန်တဲ့ သူတွေနဲ့ ဝန်းရံပေါင်းဖော်မယ် ဆိုရင် အပြစ်မကင်းတဲ့စိတ် (ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်တင်စိတ်) တွေ လျော့ကျ နည်းပါးသွားမယ် ဆိုတာပါပဲ။ အပြစ်မကင်းစိတ်တွေပေါ်လာတဲ့အခါတိုင်း အလဟဿ၊ အချည်းနှီးဖြစ်စေတဲ့ စိတ်ခံစားမှုပဲလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတိပေးပြီး အမှားတွေကနေ သင်ခန်းစာ ယူလိုက်ပါ။

ဒါပါပဲ။ ခင်ဗျား လုပ်ရမှာဆိုလို့ ဒါလေးပါပဲ။



၁၁။ အတွင်းစိတ်ထဲက ဝေဖန်ရှုတ်ချနေမှုကို နားမထောင်ပါနဲ့။

ခင်ဗျားဘဝမှာ အဆိုးဆုံး ရင်ဆိုင်ရမယ့်ရန်သူ ဆိုတာ မှန်ထဲကို ကြည့်လိုက်ချိန်မှာ မြင်နေရတဲ့ ကိုယ့်ကို မျက်နှာချင်းဆိုင်ကနေ တည့်တည့် ကြည့်နေတဲ့ ခင်ဗျားရဲ့ ပုံရိပ်ပါပဲ။ အဲဒီအရာက ခင်ဗျား နားရွက်နှစ်ဖက်ရဲ့ အလယ်တည့်တည့်မှာ ရှိပြီး ဦးနှောက်၊ ဒါမှမဟုတ် စိတ်လိုလည်း ခေါ်ကြပါ တယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ထက် ပိုပြီး ကိုယ့်ကို မညှာတမ်း၊ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ပြစ်တင်ရှုံ့ချနိုင်တဲ့သူ လောကမှာ မရှိပါဘူး။ အားကောင်းတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထား ကြည်ညိုလေးစားစိတ် self-esteem တခုကို ပျိုးထောင် ဖန်တီး မယ် ဆိုရင် အတွင်းစိတ်ထဲက ဝေဖန်ရှုံ့ချနေမှု inner critic ကို ငြိမ်ဝပ်သွား အောင် လုပ်ဆောင်ဖို့ လိုပါတယ်။

အဲဒီ အတွင်းစိတ်ထဲက လာတဲ့ မနှစ်မြို့ဖွယ် အသံက အမှားတွေကိုပဲ တချိန်လုံး ထောက်ပြနေပြီး self-esteem ကို ထိခိုက်ပျက်စီးစေလေတော့ အမှားအယွင်း တခုခု ဖြစ်တဲ့အခါတိုင်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြုလဲအောင် ဆွဲချ

mgoe.com

တော့တာပဲ။

‘ငါ လုပ်ခဲ့လိုက်ရမှာ’  
‘ဘာလို့များ ငါ မလုပ်ခဲ့မိတာလဲ’  
ဒါမှမဟုတ်-  
‘ငါ ဘာတွေ မှားနေလဲ’  
‘အောင်မြင်မှာ မဟုတ်ဘူး ဆိုတာ ငါ သိနေတာပဲ’  
‘ငါက အရည်အချင်း မမီသေးဘူး’

စသည်ဖြင့် စိတ်ထဲက ပြောနေတဲ့ အသံမျိုးတွေပေါ့။ အဆိုးဆုံးက ဒီ အသံတွေထဲကနေ ကိုယ်က ရုန်းမထွက်နိုင်ခြင်းပါပဲ။

ဒီအသံတွေ တိတ်ဆိတ်သွားအောင် လုပ်ဖို့ရာက မလွယ်ကူပါဘူး။ ဒီတော့ ခေါင်းတိုက်ရင် တိုက်၊ တည့်တည့် ရင်ဆိုင်ပြီး ပြဿနာကို ဘယ်လို ဖြေရှင်းရမယ် ဆိုတာကို သင်ယူရတော့မှာ။ တကိုယ်တည်း ပြောနေတဲ့ အပျက် အကြောင်းအရာတွေကို နားထောင်လိုက်ပါ။ လိုက်ပါစီးမျော လက်ခံ ခြင်းတော့ မလုပ်ပါနဲ့။ ကိုယ့်ကို အမြဲ ပံ့ပိုးပေးတဲ့၊ နားလည်ပေးတဲ့၊ ယုံကြည်ပေး တဲ့၊ မေတ္တာကရုဏာကြီးပြီး ကြင်နာသနားတတ်တဲ့၊ အမြဲတိုက်တွန်းအားပေးပြီး အားတက်စေတဲ့၊ အခြား နောက်ထပ် အတွင်းစိတ်ထဲက လာတဲ့ အသံကို ပို ပြီး နားထောင်ပေးပါ။

ကိုယ်က တစုံတခုကို လုပ်နေတုန်း ရုတ်တရက် (လုပ်နေတဲ့ အလုပ် အပေါ်) သံသယစိတ်တွေ ဝင်လာတယ်၊ ဒါမှမဟုတ် အားအင်တွေ လျော့ကျ ကုန်ခမ်းသလို ခံစားနေတယ် ဆိုရင်၊ ပြီးလုပြီးဆဲ အလုပ်တွေကို ဆက်မလုပ် ချင်တော့ဘူး၊ ပျင်းနေတယ်၊ စိတ်ပင်ပန်း လူပင်ပန်း ဖြစ်နေတယ် ဆိုရင် ကိုယ့် ရဲ့ အတွင်းစိတ်ထဲက ဝေဖန်ပြစ်တင် ရှုံ့ချနေသံတွေ စကား စလာခြင်းပါပဲ။ နားထောင်လိုက်ပါ။ ဒါပေမဲ့ (ဒီစကားသံတွေကို) အတည် မယူပါနဲ့။ အလေး အနက် မထားပါနဲ့။ နားမထောင်ဘူးကွာ ဆိုပြီးလည်း မခုခံ၊ မဆန့်ကျင်ပါနဲ့။ အပျက်တွေကိုပဲ ပြောနေတဲ့ အတွင်းစိတ်ထဲက အသံကို-

‘ဒီတော့ ဘာဖြစ်လဲ’  
‘ဂရုစိုက်စရာလား’  
‘အရေးမကြီးတဲ့အရာပဲ’  
‘ပျင်းစရာ ကောင်းလိုက်တာ’  
‘ငါနဲ့ ဝေးဝေးနေစမ်းပါ။ ငါ့အလုပ်ငါ လုပ်ပါရစေဦး’  
လို့ ပြန်ပြီး တုံ့ပြန်လိုက်ပါ။

ပြီးရင်တော့ အတွင်းစိတ်ထဲက ဘာတွေပဲ ပြစ်တင်ရှုံ့ချနေပါစေ၊ လုပ်နေတဲ့ ကိုယ့်အလုပ်ကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ပါ။ ဘာကိုမှ မတွေးဘဲ စိတ်နှစ်ပြီး လုပ်ပါ။ အတွင်းစိတ်ထဲက ပြစ်တင်ရှုံ့ချနေတဲ့ အသံတွေကို သတိထားမိလေ ဒီအသံတွေက ကိုယ့်ကို ထိခိုက်အောင် လုပ်နိုင်စွမ်း မရှိလေပါပဲ။ (စိတ်ထဲကနေ) ရှုံ့ချနေတဲ့ အကြောင်းအရာကို ခွဲခြားသုံးသပ်ပါ။ ဒီလို သုံးသပ် သိရှိပြီးသွားတဲ့အခါ ဒီအသံတွေ စိတ်ထဲက ပျောက်သွားဖို့ ဘာလုပ်ရမယ် ဆိုတာကိုလည်း နားလည် သိရှိသွားပါလိမ့်မယ်။

သတင်းကောင်း တခုကတော့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အားအင် ဖြစ်စေတဲ့ အပြုသဘော အကြောင်းအရာများကို ရေရွတ်ခြင်း affirmation၊ အတိတ်က အောင်မြင်ခဲ့မှုတွေကို ဂုဏ်ယူခြင်း၊ တရားရှုမှတ်ခြင်းနဲ့ အခြား နည်းစနစ်များကို ဆောင်ရွက်ခြင်းနဲ့ self-esteem အားကောင်းလာအောင် ပျိုးထောင်လိုက်မယ်ဆိုရင် အတွင်းစိတ်ထဲက အသံတွေ လျော့ကျသွားပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပိုပြီး နားလည်သိရှိလာတာနဲ့အမျှ ကိုယ့်ရဲ့ self-esteem က ရင့်ကျက်တည်ငြိမ်လာမှာပါ။ ကိုယ်ဟာ ဘယ်လို လူစားမျိုး ဆိုတာကို ကိုယ်တိုင် သိအောင် ကြိုးစားပြီး လက်ခံလိုက်ပါ။

ကိုယ့်ကို သိမ်ငယ်စိတ် ဝင်အောင်၊ မဝံ့မရဲ ဖြစ်အောင် ပြောဆိုနေတဲ့ အတွင်းစိတ်ထဲက အဖျက်အမှောက် အသံတွေက ကိုယ့်ရဲ့ မွေးရာပါ ထူးချွန်မှု၊ တော်မှုတွေကို လုယူတာ မခံပါနဲ့။ ကိုယ့်ရဲ့ တန်ဖိုး၊ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်ရဲ့ ပင်ကိုစွမ်းရည်အပေါ် သံသယ မဝင်ပါနဲ့။ သံသယမျိုးစေ့တွေ ချပြီး အတွင်းစိတ်ထဲမှာ ဆောက်တည်ရာမရ ဖြစ်အောင် လုပ်နေတာကို လက်သင့်မခံပါနဲ့။ ခင်ဗျားကို ချစ်ခင်ကြင်နာတဲ့သူ၊ အလေးထားတဲ့သူ ဘယ်သူမှ မရှိဘူး ဆိုတဲ့ အလိမ်အညာ စကားတွေ (စိတ်ထဲက စကားတွေ) ကို မယုံပါနဲ့။ တကယ်တော့ ခင်ဗျားက အရေးပါတဲ့သူ တယောက်ပါ။

\*

၁၂။ မပြိုင်ဆိုင်ပါနဲ့။

ဘဝဆိုတာ ပြိုင်ပွဲတခုလို ထင်ယောင်ထင်မှား အဓိပ္ပါယ် ဖွင့်ဆိုနေကြပေမဲ့ တကယ်တမ်း ဘဝ ဆိုတာ ယှဉ်ပြိုင်မှုတခု သက်သက်တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ အနာဂတ်မှာ ကိုယ် ဖြစ်ချင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုး၊ ကိုယ် လိုချင်တဲ့ အနေအထား

mgjoe.com

တခုကို စိတ်ထဲ ထည့်ထားပြီး ယှဉ်ပြိုင်ရမယ့် တဦးတည်းသော ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မနေ့က ဖြစ်တည်ခဲ့တဲ့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်နဲ့ပါပဲ။

မနေ့က ကိုယ်က ဘယ်လိုလူမျိုး ဖြစ်ခဲ့တယ်၊ ဘာတွေ သိတဲ့သူ ဖြစ်ခဲ့တယ်၊ ဒီနေ့မှာတော့ ကိုယ်က ဘာတွေကို ပိုသိပြီး ပိုကျွမ်းကျင်သူ ဖြစ်နေပြီ။ ဒီလိုပြိုင်ဆိုင်မှုမျိုးကို ဆိုလိုပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ဖြစ်တည်မှုအပေါ်ရောင့်ရဲကျေနပ်ပြီး တိုးတက်မြင့်မားအောင် စဉ်ဆက်မပြတ် တစိုက်မတ်မတ် ကြိုးစားလုပ်ဆောင်သွားခြင်းကို ရည်ညွှန်းတာပါ။

ကမ္ဘာလောကကြီး ဆိုတာ ယှဉ်ပြိုင်ရာဌာနကြီးတခု ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီအဆိုက အချိန်ပြည့် ပြိုင်ချင်၊ ဆိုင်ချင်စိတ် ရှိနေသူတွေအတွက်ပဲမှန်မှာပါ။ အပြိုင်အဆိုင် ရှိမှ တိုးတက်မယ်။ ပြိုင်ဆိုင်မှု လိုအပ်တယ်။ အပြိုင်အဆိုင် ရှိမှ ဘဝအဓိပ္ပါယ် ရှိမယ်။ ရည်မှန်းချက်တွေ ရှိလာမယ်။ လမ်းကြောင်းတွေ ပွင့်လာမယ် ဆိုတဲ့ အတွေးအခေါ်တွေ ကျွန်တော်တို့ အသိစိတ်ထဲကို ရိုက်သွင်းခံခဲ့ရတယ်။ ဒီလို အတွေးအခေါ်တွေက မှားတာပေါ့ဗျာ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်နဲ့ ကိုယ့်အရည်အချင်းတွေပေါ်မှာ ယုံကြည်ချက် အပြည့်အဝ ရှိနေရင် ပြိုင်ချင်၊ ဆိုင်ချင်စိတ် ဆိုတာ ရှိပါဦးမလား...။

တခြား သူတွေထက် ပိုတော်နေစရာ လိုဦးမှာလား...။

ကိုယ့်ဘေး ပတ်ပတ်လည်မှာ ရှိသူတွေနဲ့ ကိုယ်နဲ့ကို နှိုင်းယှဉ်လိုစိတ် ရှိပါဦးမလား...။

ကိုယ့်အနေနဲ့ ဘယ်လို တွေ ကောင်းကောင်းမွန်မွန်၊ ကြီးကြီးစားစား အလုပ်လုပ်နေပါတယ် ဆိုတာကို ထောက်ခံပြောပေးမယ့် တခြားသူတွေရဲ့ အတည်ပြုမှု လိုတော့ပါဦးမလား...။

Self-esteem မြင့်မားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဆိုမှာ ယှဉ်ပြိုင်လိုစိတ် မရှိကြပါဘူး။ တခြားသူတွေထက် ပိုသာရမယ် ဆိုတဲ့စိတ် မရှိကြဘူး။ ပြင်ပက အသိအမှတ်ပြုမှုကိုလည်း မလိုအပ်ကြဘူး။ အလုပ်ကို ကောင်းကောင်းမွန်မွန် လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ကြလို့ ရလာမယ့် ဆုလာဘ်တွေကိုတောင် မမက်မောကြပါဘူး။ ဘာလို့လဲ ဆိုတော့ သူတို့တွေက သူတို့ အစွမ်းကုန် ကြိုးစားခဲ့ကြတာကို သိကြပြီး ရလဒ်တွေက အဓိက မဟုတ်ဘူး။ အတွေ့အကြုံကသာ ပဓာန ဆိုတာကို နားလည်သဘောပေါက်ကြတာကိုး။

Self-esteem မြင့်တဲ့၊ စိတ်အနေမြင့်တဲ့ လူမျိုးတွေက သူတို့ရဲ့ဘဝမှာ ဖြစ်နိုင်ချေ အလားအလာတွေက ဘာတွေ ဆိုတာကို ကောင်းကောင်း နားလည် သဘောပေါက်ထားလေတော့ အစွမ်းအစ ရှိသမျှ မီးကုန်ယမ်းကုန်

ကြိုးစား အသုံးချတတ်ကြတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်နဲ့သာ ယှဉ်ပြိုင်တတ်ကြတယ်။ သူတို့ရဲ့ ပန်းတိုင်က ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရေး တိုးတက်ပြောင်းလဲမှု personal growth ရရှိဖို့၊ သူတို့ လုပ်ချင်တဲ့ အရာတွေကို အောင်မြင်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့ပဲ။

ဒီလိုလူတယောက် ဖြစ်လာအောင် ကြိုးစားပါ။  
အခုချိန်ကစပြီး ပြိုင်ဆိုင်နေတာတွေ ရပ်တန့်လိုက်ပါတော့။



၁၃။ ကတိတည်ပါ။

ကတိတည်ခြင်းက self-esteem ကို မြှင့်တင်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ များသောအားဖြင့်က ဒီအချက်ကို လုံးဝ လျစ်လျူရှု၊ မေ့လျော့ နေတတ်ကြတယ်။ အနာဂတ်မှာ ဘာတွေဖြစ်အောင် လုပ်မယ်၊ ဘယ်လိုတွေ လုပ်မယ် ဆိုပြီး ချမှတ်ထားတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေ၊ ယုတ်စွအဆုံး တခြားသူတွေ ကို (ကိုယ့်ဘက်ကနေ) ပေးထားတဲ့ ကတိစကားတွေ ဆိုတာ အဆုံးသတ်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပေးလိုက်မိတဲ့ ကတိကဝတ်တွေပါပဲ။ ကိုယ် ပြောထားတဲ့ အတိုင်း မလုပ်မိဘူး၊ မလိုက်နာမိဘူး ဆိုရင် မိမိရဲ့ ကတိစကားတွေက တဖြည်းဖြည်းနဲ့ မိမိအပေါ် ယုံကြည်မှုတွေ လျော့လာမယ်။

မုသားစကား ပြောလိုက်တိုင်း၊ လိမ်ညာလှည့်ဖျားလိုက်တိုင်း၊ ဒါမှ မဟုတ်မရိုးမသားလုပ်လိုက်တိုင်းစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာအတွက် ပေးလိုက်ရတဲ့ အလျော်အစားက ကြီးမားပါတယ်။

‘ငါ ပြောလိုက်တဲ့ စကားတွေက တပြားမှ တန်ဖိုး မရှိပါလား။ ဒီတော့ ငါက တန်ဖိုး မရှိတဲ့လူ တယောက်ပဲ’

ဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် (စိတ်ထဲမှာ) ပြောနေ၊ တွေးနေမိပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ တန်ဖိုးကို လျော့ပါးအောင် မလုပ်ဘဲ ကိုယ်ပေးထားတဲ့ ကတိ ကဝတ်တွေကို တည်နိုင်အောင် ကြိုးစားဆောင်ရွက်ပါ။

ကိုယ် တာဝန်ယူ ဆောင်ရွက်သမျှ ကိစ္စရပ်တိုင်းမှာ တဖက်သား မျှော် လင့်ထားတာထက် ပိုပြီးတော့ ကျော်လွန်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးပါ။ မတည် နိုင်မယ့် ကတိစကားတွေကို မပေးမိ၊ မပြောမိပါစေနဲ့။

တနေရာကို သွားမယ်လို့ ကိုယ်က ပြောမိခဲ့ရင် အဲဒီနေရာကို ရောက်



အောင်သွားပါ။ ခံစားမှု တစ်ခုတရာကို ပြောမယ် ဆိုပါက စိတ်ရင်းနဲ့ ပြောဆိုခြင်း ဖြစ်ပါစေ။

လုပ်မယ်လို့ ပြောထားတဲ့ အရာကို မပျက်မကွက် လုပ်ဖြစ်အောင် လုပ်ပါ။

အလိမ်အညာ မုသားစကား မပြောဆိုပါနှင့်။ တစ်ခုတရာကို လုပ်နိုင်ခြင်း မရှိဘူး၊ လုပ်ဖြစ်မှာ မဟုတ်ဘူး၊ ဒါမှမဟုတ် မလုပ်ဘူး ဆိုရင် အမှန်အတိုင်းပဲ ချက်ချင်း ပြောဆိုပါ။

တပါးသူရဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေကို ကစားပွဲ တခုလို မကစားပါနဲ့။ (တခြားသူ) လူတွေနဲ့ ကိုယ်တိုင်ရဲ့ (ကိုယ့်အတွင်းစိတ်ရဲ့) ယုံကြည်မှုကို ရချင်ရင် အမှန်တရားမှာ တလုံးတပါဒလောက်လေး ရောယှက်ထားတဲ့ မုသားစကား တွေကိုတောင် မပြောမိပါစေနဲ့...။

အပြန်အလှန်စကားတွေ ဆိုကြတဲ့အခါ ကိုယ့်ရဲ့ ပြောစကားတွေကို အင်မတန် ဂရုစိုက်ပြီး သတိထားကြည့်ပါ။ စိတ်ရင်းနဲ့ အရှိအတိုင်း ဟုတ်တိုင်း မှန်ရာ မပြောဘဲ လူအထင်ကြီးအောင် ပြောနေခြင်းလား ဆိုတာကို သတိထားကြည့်ပါ။ မလိမ်မညာဘဲ အမှန်အတိုင်း ပြောတဲ့အခါ ကိုယ့်စကားတွေက အဖိုးတန်တယ်၊ အရေးပါ အရာရောက်တယ်လို့ စိတ်ထဲမှာ ခံစားလာရပါတယ်။ ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ် အရေးပါ အရာရောက်သူလို၊ သူ မတူတဲ့သူလို ခံစားကြရပါတယ်။ အလိမ်အညာစကားတွေ ဆိုမိတဲ့အခါ သို့မဟုတ် လူအထင်ကြီးဖို့အရေး ဟိတ်ဟန်တခွဲသားနဲ့ ပြောဆိုမိတဲ့ အခါမှာတော့ အတွင်းစိတ်ထဲမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ရှုံ့ချတော့တာပါပဲ။

‘ငါက လိုအပ်ချက်တွေ ရှိနေသေးပါလား’

‘တခြားသူတွေ သဘောကျလက်ခံဖို့ ငါ့အနေနဲ့ တခြားတယောက်လို ပြုမူဖို့ လိုတယ်’

ဆိုပြီး စိတ်ထဲမှာ တွေးမိလာပါတယ်။

အဲဒီအချိန်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားလေးစားမှု self-esteem နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု self-confidence က ထိခိုက်ပြုလဲသွားတော့တာပဲ။

မတည်နိုင်မယ့် ကတိစကားတွေ ပြောနေမယ့်အစား၊ လေတလုံး မိုးတလုံး ပြောပြီး သာမန် ခပ်ညံ့ညံ့တွေပဲ လုပ်ပေးမယ့်အစား မျှော်လင့်ထားတာ ထက် ပိုတဲ့ စွမ်းဆောင်ရည်မျိုးကို လုပ်ဆောင်ပြလိုက်ပါ။ ဒီလို ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် ကိုယ့်ရဲ့ ပုဂ္ဂလတန်ဖိုး personal value အပေါ် ရှုမြင်သုံးသပ်နေတဲ့

တခြားသူတွေရဲ့အမြင်သဘောထားတွေတင် မကဘဲ ရင်ဆိုင်ရ အခက်ဆုံးဖြစ်  
 တဲ့ အတွင်းစိတ်ထဲက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဝေဖန်ရှုံ့ချနေတဲ့ အမြင်သဘောထား  
 တွေကိုပါ ပြောင်းလဲမြှင့်တင်ပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ဘက်က အချိန်တိုင်းမှာ  
 တဖက်သား မျှော်လင့်ထားတာထက် ကျော်လွန်ပြီး စွမ်းဆောင်ပြနိုင်တဲ့ အတွက်  
 လူတွေကို စိတ်ကျေနပ်မှု ပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုတွေလည်း လျော့ကျ  
 လာတော့ ပိုပိုပြီးတော့ သက်သောင့်သက်သာနဲ့ စိတ်အေးလက်အေး ရှိလာပါ  
 လိမ့်မယ်ခင်ဗျာ။

\*

၁၄။ လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်ပါ။ ဖြစ်အောင် လုပ်ပါ။

ဂျာမန်စာရေးဆရာ ရော်ဟန် ဝုဖ်ဂန် ဗွန် ဂျီထယ် John Wolfgang  
 Von Goethe က လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်းများစွာထဲက ပြောခဲ့ပါတယ်။

‘ခင်ဗျား လုပ်နိုင်တဲ့ အရာမှန်သမျှ၊ ဒါမှမဟုတ် လုပ်နိုင်မယ်လို့ ထင်  
 ထားတဲ့ စိတ်ကူးယဉ် မျှော်လင့်ချက် မှန်သမျှကို စတင် လုပ်ဆောင်ပါ။ သတ္တိ  
 ရှိရှိ၊ ရဲရဲတင်းတင်း ဆောင်ရွက်ခြင်းမှာ ထူးချွန်တဲ့ ပါရမီ ရှိတယ်။ မမြင်ရတဲ့  
 စွမ်းအင်တွေ ရှိတယ်။ လျှို့ဝှက်ဆန်းကြယ်တဲ့ မှော်အစွမ်းတွေ ရှိနေတယ်’

ဆိုပြီး ပြောခဲ့တာပါ။

အစီအစဉ်တွေ စနစ်တကျ ဆွဲထားပြီး ကိုယ် မျှော်လင့်ထားသလို ဖြစ်  
 မလာတဲ့အခါ ခင်ဗျားအနေနဲ့ ဝမ်းနည်းတတ်ပါသလား...။

ဒီလို မကြာခဏ ဖြစ်လေ့ရှိတယ် ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ ဖော်မြူလာထဲမှာ  
 အရေးကြီး ပါဝင်ရမယ့် ပစ္စည်းတစ်ခုခု ထည့်သွင်းဖို့ လိုအပ်နေခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါ  
 တယ်။ အနာဂတ်အတွက် စိတ်ကူးယဉ်ပြီး အစီအစဉ်တွေ ဆွဲနေခြင်းက  
 ကောင်းမွန်တဲ့ လုပ်ရပ်တစ်ခုပါ။ ဒါပေမဲ့ ဒီလောက်နဲ့ မလုံလောက်သေးပါဘူး။  
 အိပ်မက်တွေအကောင်အထည်ပေါ်လာဖို့ဆိုရင်လက်တွေ့အကောင်အထည်  
 ဖော် ဆောင်ရွက်ဖို့ လိုအပ်တယ်လေ။

ကိုယ်လိုလားတဲ့ ပန်းတိုင်ဆီ ရောက်ချင်တယ် ဆိုရင် ခွန်အားတွေ  
 အများကြီး စိုက်ထုတ်ရပါမယ်။ အရေးကြီးဆုံး အချက်ကတော့ စတင်  
 အကောင်အထည်ဖော် လုပ်ဆောင်ဖို့ပါပဲ။ ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ ဘဝကို ရရှိဖို့  
 ဆိုဖာပေါ်မှာ ထိုင်ပြီး စိတ်ကူးယဉ်လိုက်၊ အာရုံထဲမှာ ပုံဖော်မြင်ယောင်လိုက်

mgjoe.com

လုပ်နေရုံမျှနဲ့တော့ မလုံလောက်ပါဘူး။

ဘဝမှာ အောင်မြင်မှု ရရှိဖို့၊ ပျော်ရွှင်မှု ရရှိဖို့ရာအတွက် လျှို့ဝှက် နည်းလမ်းပေါင်း များစွာထဲက တခုက ကိုယ် လုပ်ချင်တာကို လက်တွေ့ အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ပြီး မဖြစ်ဖြစ်အောင် ကြိုးစား လုပ်ဆောင်ခြင်းပါပဲ။ အနာဂတ် အိပ်မက်တွေအကြောင်း၊ အနာဂတ် အစီအစဉ်တွေ အကြောင်း၊ ပန်းတိုင်တွေ အကြောင်း ပြောဆိုနေရုံနဲ့ကတော့ မလုံလောက်ပါဘူး။ ရလဒ်က ပဲ အရေးကြီးတာပါ။ အဲဒီ ရလဒ်တွေ ဆိုတာကလည်း အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ခြင်း မရှိဘဲ (အလိုလို) ရလာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ကိုယ် လိုလားတဲ့ ပန်းတိုင်ဆီ အရောက် လှမ်းနိုင်ခဲ့သူတွေနဲ့ (လမ်းလယ်မှာ) ရပ်တန့်နေသူတွေတို့ရဲ့ အကြီးမားဆုံး ကွာခြားချက်ကတော့ (လက်တွေ့လုပ်ဆောင်တဲ့) လုပ်ရပ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ပန်းတိုင်ကို ရောက်ရှိသူတွေ ဆိုတာက စဉ်ဆက်မပြတ် အကောင်အထည် ဖော်ပြီး လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်နေကြတဲ့ အလုပ်နဲ့ သက်သေပြသူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့တွေက အမှား လုပ်မိတဲ့အခါ အဲဒီ အမှားကနေ သင်ခန်းစာယူ၊ အတွေ့အကြုံ ယူပြီး ရှေ့ဆက် လုပ်ဆောင်ကြတယ်။ အငြင်းခံရတဲ့အခါ နောက်ထပ်တဖန် ပြန်ကြိုးစားကြတယ်။



### အပိုင်း(၂)

#### အတွင်းစိတ်အကြောင်း

၁။ ကိုယ့်အကြောင်း ကိုယ်သိပါ။

အရာအားလုံးဟာ ကိုယ့်အကြောင်း ကိုယ်သိခြင်းနဲ့ စတင်ပါတယ်။  
Aristotle ပြောခဲ့သလိုပဲ။

‘ကိုယ့်အကြောင်း ကိုယ်သိ ပညာရှိ’

မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထား လေးစားစိတ် self-esteem ထူထောင်ဖို့ ပထမဆုံး ခြေလှမ်းကတော့ ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ် သိခြင်း၊ ဒါမှမဟုတ် မိမိ စိတ်ကို မိမိ နားလည်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ လိုအင်ဆန္ဒ၊ ကိုယ့်ရဲ့ တန်ဖိုး ထားမှု၊ လောကကြီးအပေါ် ကိုယ့်ရဲ့ အမြင်၊ သဘောထား၊ ကိုယ်နဲ့ ပတ်သက် ဆက်ဆံနေတဲ့ လူတွေအကြောင်း စသည်တို့ကို နားလည်သိရှိအောင် လေ့ လာပါ။ အားလုံးထဲမှာမှ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မြင်တဲ့ ထင်မြင်ယူဆချက်တွေ အကြောင်းကို သိဖို့ ကြိုးစားပါ။ အဲဒီလို ထင်မြင်ယူဆချက်တွေနဲ့ တန်ဖိုးထားမှု တွေဟာ ကျွန်တော်တို့ သင်ယူလေ့လာခဲ့တဲ့ ပညာရေးရဲ့ လွှမ်းမိုးခြင်း ခံရတာ များပါတယ်။ အဲဒီတော့ ဒီအယူအဆတွေဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် အတွေးအခေါ်တွေလား၊ ဒါမှမဟုတ် မိသားစု၊ ဘာသာရေး၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ သို့မဟုတ် လူမှုပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ မှိုင်းတိုက်မှုတွေကြောင့်လား ဆိုတာကို ကွဲပြား အောင် ခွဲခြားဖို့ ခက်ခဲပါတယ်။

ဒီအတွေးအခေါ်တွေက ဘာအကြောင်းအရာနဲ့ ပတ်သတ်ပြီး ဖြစ်လာ

တယ်။ ဘယ်နေရာမှာ ဘာတွေကို အရင်းခံပြီး ဖြစ်လာတယ် ဆိုတာ ကိုယ့် အကြောင်း ကိုယ်သိအောင် အားမထုတ်ရင်တော့ သိရှိနားလည်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်ရဲ့ ဦးတည်ချက်၊ ကိုယ် ရွေးချယ်တဲ့ လမ်းကြောင်း၊ နောက်ဆုံးတခုက ကိုယ်ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ပန်းတိုင်၊ ဒါတွေကို သိအောင် ကြိုးစားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အရေးကြီးတဲ့ ကိစ္စတွေကို ဆောင်ရွက်ဖို့ အချိန်မဆွဲပါနဲ့။ ကျွန်တော် ဆိုရင် အရေးကြီးကိစ္စတွေကို ဆောင်ရွက်ဖို့ အချိန်ဆွဲခဲ့ပါတယ်။ ကိုယ့်အကြောင်းကို နားလည်သဘောပေါက်ပြီး သွားတဲ့ အချိန်မှာ ထင်မှတ်မထားရလောက်အောင် ကျွန်တော့်ဘဝက တိုးတက် ပြောင်းလဲသွားခဲ့ပါတယ်။

အောက်ဖော်ပြပါ မေးခွန်းတွေက ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ် ပိုသိစေဖို့ ကူညီပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ရိုးရိုးသားသား အမှန်အတိုင်း ဖြေပေးပါ။

ဘဝမှာ ဘယ်အရာတွေက ခင်ဗျားကို တွန်းအားဖြစ်စေသလဲ...။

ခင်ဗျား ဘာတွေကို တောင့်တသလဲ...။

အကြီးအကျယ် ဆုတောင်းထားတာတွေလက်တွေ့အကောင်အထည် ပေါ်လာဖို့ ကြိုးစား လုပ်ဆောင်နေသလား...။

ခင်ဗျား အမှန်တကယ် လုပ်ချင်တဲ့အရာက ဘာလဲ...။

ခင်ဗျား မလုပ်ချင်တဲ့အရာက ဘာလဲ...။

ဘဝမှာ ကိုယ် မနှစ်သက်တဲ့ အရာတွေကို လုပ်နေရသလား...။ ဘာကြောင့်လဲ...။

ခင်ဗျားရဲ့ အားသာချက်တွေက ဘာတွေလဲ...။

အခက်အခဲတွေကို ကျော်လွှားနိုင်ဖို့ ဒီအားသာချက်တွေက ခင်ဗျားကို ဘယ်လို ကူညီ အားဖြည့်ပေးသလဲ...။

ခင်ဗျားရဲ့ အားနည်းချက်တွေက ဘာတွေလဲ...။

ဒါတွေက ခင်ဗျား လုပ်ရမယ့် အရာတွေပါ။ တခြားသူတွေဆီက အကြံဉာဏ်တွေ မတောင်းပါနဲ့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တခြားသူတွေနဲ့ ချိန်ထိုး နှိုင်းယှဉ်မနေပါနဲ့။ ကိုယ်က ဘယ်လိုတိုးတက်လာတာလဲ။ ဆက်လက်ပြီးတော့ တိုးတက်အောင် ဘယ်လို လုပ်မလဲ ဆိုတာတွေ (ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်) မေးပြီး မိမိကိုယ် မိမိနဲ့သာ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပါ။

စွန့်စားပါ။

အမှားတွေ လုပ်ပါ (အမှား လုပ်မိမှာ မကြောက်ပါနဲ့)။

တခြားသူတွေရဲ့ အကူအညီ၊ သို့မဟုတ် အကြံပေးမှုတွေကို မယူဘဲ ဆုံးဖြတ်ချက် အသေးစားလေးတွေ ချကြည့်ပါ။



‘ဘာကြောင့် ဖြစ်ရတာလဲ’

ဆိုတာကို စဉ်းစားတဲ့အကျင့် လုပ်ပါ။ ကိုယ်တိုင်၊ ဒါမှမဟုတ် တခြားသူတွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ တချို့ စိတ်နေသဘောထားတွေ (ရိုင်းစိုင်းစိတ် ဖြစ်သလား။ မော်ကြွားစိတ် ဖြစ်သလား။ ခွင့်လွှတ်သည်းခံစိတ် ဖြစ်သလား။ ခေါင်းမာစိတ် ဖြစ်သလား... စသဖြင့်) ကို ဆန်းစစ်ကြည့်ပါ။

ကိုယ့်အကြောင်း ကိုယ် သိစေရန် ဆန်းစစ်နိုင်မယ့် မေးခွန်း အပြည့်အစုံနဲ့ တခြား စာတမ်းများကို ကျွန်တော်ရဲ့ website ဖြစ်တဲ့ [www.marcreklau.com](http://www.marcreklau.com) မှာ download ရယူနိုင်ပါတယ်။

\*

၂။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အရင်ဆုံး မေတ္တာထားပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားလေးစားစိတ် self-esteem ကို မြန်မြန် ဆန်ဆန် ပျိုးထောင်ချင်ပါသလား...။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်တတ်အောင် သင်ယူလိုက်ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေတ္တာထားခြင်း self-love ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားမှု self-esteem ရရှိအောင် ပံ့ပိုးပေးတဲ့ ထောက်တိုင်တွေထဲက တခုပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေတ္တာ ထားနိုင်လာတာနဲ့အမျှ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထား လေးစားစိတ် self-esteem လည်း အားကောင်းလာပါလိမ့်မယ်။ ပြဿနာက ကျွန်တော်တို့ လူမှုအဖွဲ့အစည်းမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ခြင်းဟာ အတ္တကြီးခြင်း၊ မောက်မာခြင်းနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အချစ် လွန်ကဲခြင်း ဆိုတာတွေရဲ့ အကြောင်းပြချက် သက်သက်ပဲလို့ ထင်နေကြခြင်းပါပဲ။ ဒါဟာ လုံးဝကို အဓိပ္ပါယ် မရှိတဲ့ အယူအဆ တရပ်ပါ။

မောက်မာခြင်းနဲ့ မိမိကိုယ်ကို အချစ်လွန်ကဲခြင်း ဟာ self-esteem မရှိခြင်းကို ပေါ်လွင်စေတဲ့ လက္ခဏာတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်က စစ်မှန်တဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေတ္တာထားခြင်း အကြောင်းကို ပြောပြသွားမှာ ဖြစ်လို့ မိဘ၊ ဆရာသမားတွေနဲ့ ဘုန်းတော်ကြီးတွေဆုံးမသင်ကြားပေးထားခဲ့တာတွေ အားလုံးကို မေ့ပစ်လိုက်ပါ။ စိတ်ကို ဖွင့်ပြီး ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ် မေတ္တာထားခြင်း အကြောင်းကို စိတ်ပါလက်ပါ လေ့လာကြည့်ပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေတ္တာထားသလိုမျိုး အိမ်နီးချင်း မိတ်ဆွေတွေကို

mgjoe.com

လည်း မေတ္တာထားကြရမယ်လို့ ကျွန်တော်တို့ကို ဆုံးမခဲ့ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ အများအားဖြင့် ကျွန်တော်တို့က အိမ်နီးချင်း မိတ်ဆွေတွေအပေါ် မေတ္တာထား တတ် ကြပေမဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပေါ်ကျ မေတ္တာ မထားမိခဲ့ကြဘူး။ တခြား သူတွေရဲ့ ကောင်းကွက်ကို ကျွန်တော်တို့ မြင်တတ်ကြပေမဲ့ ကိုယ်တိုင်ရဲ့ ကောင်းတဲ့ အချက်တွေကို ကြည့်ဖို့ ပျက်ကွက်ခဲ့ကြတယ်။ ဘဝမှာ အရေး အကြီးဆုံး ဖြစ်တဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြုမူဆက်ဆံပုံက ဘယ်လို ဆိုတာကိုတော့ အပေါ် လျစ်လျူရှုခဲ့ကြတယ်။

Self-esteem ရရှိစေဖို့ လိုက်နာရမယ့် အခြေခံ စည်းမျဉ်းက အိမ်နီး ချင်း မိတ်ဆွေတွေအပေါ် မေတ္တာထားသလိုမျိုး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေတ္တာထား ပါ။ သူတို့ကို ခွင့်လွှတ်သည်ခံသလိုမျိုး မိမိကိုယ်ကို ခွင့်လွှတ်သည်ခံပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နှစ်သက်လက်ခံလိုက်တာနဲ့ တခြားသူတွေက ခင်ဗျားကို နှစ်သက်လက်ခံလာပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အရင်ဆုံး မချစ်နိုင်၊ မေတ္တာ မထားနိုင်သေးဘဲ တခြားသူတွေရဲ့ ချစ်ခင်နှစ်သက်မှုကို ရရှိဖို့ မျှော်လင့်နေလို့ မရပါဘူး။

မိမိကိုယ်ကို အရှိအတိုင်း လက်ခံပါ။ အောင်မြင်ကျော်ကြားသူ တယောက် ဖြစ်ဖို့ အပြစ်အနာအဆာ မရှိ၊ စင်းလုံးချော ဖြစ်နေစရာ မလိုပါဘူး။

ကိုယ့်ဘဝအတွက် အရေးအပါဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်တဲ့ 'မိမိကိုယ်တိုင်' အတွက် အချိန်ပေးပါ။ ဘဝမှာ အကောင်းဆုံး အဖော်မွန်လို့ ထင်တဲ့ 'ခင်ဗျား ကိုယ်တိုင်' နဲ့ ရုပ်ရှင်သွားကြည့်ပါ။ တခါတရံမှာ ဘယ်သူမှ မပါဘဲ တယောက် တည်း သက်သောင့်သက်သာ လွတ်လွတ်လပ်လပ်နဲ့ အချိန်ကုန်ဆုံးပါ။ အလောသုံးဆယ်နဲ့ စိတ်မောလူမော ဖြစ်နေကြတဲ့ နေ့စဉ်ဘဝနဲ့ ခဏလောက် အဆက်ဖြတ်ပြီး ကိုယ့်ပင်ကို အရှိအတိုင်း စိတ်လွတ်ကိုယ်လွတ် အမောဖြေနိုင် မယ့် နေရာတခု ရှာပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လူသားဆန်စွာ နေထိုင်ခွင့် ပြုလိုက် ပါ။

လူသားတယောက်အနေနဲ့ ရှိပြီးဖြစ်တဲ့ ကိုယ့်တန်ဖိုးကို နားလည် သတိပြုပါ။ ကိုယ်က လေးလေးစားစားဆက်ဆံခံရမှုနဲ့ ထိုက်တန်သူတယောက် ဆိုတာကို နားလည်ထားပါ။ အမှားအယွင်း တခုခု လုပ်မိတဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် လွန်လွန်ကျူးကျူး အပြစ်တင်ခြင်းတွေ မလုပ်ပါနဲ့။ အမှား လုပ်မိခြင်းကို လက်ခံလိုက်ပါ။ ပြီးမှ ဒီလို အမှားမျိုး နောက်ထပ် မကျူးလွန်မိအောင် အကောင်းဆုံး ကြိုးစားမယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကတိပြုပါ။ ဒါဆိုရင် ရပါပြီ။ ကိုယ့်အတွက်ကိုယ် ကြည့်ပါ။ ဒါပေမဲ့ အလွန်အကျွံ အတ္တကို ဗဟိုပြု

mgyoe.com

ခြင်းမျိုး မလုပ်ပါနဲ့။ ကိုယ့်ရဲ့ အတွင်းစိတ်ထဲမှာ ချမ်းသာပျော်ရွှင်နေမှသာ ဒီ သာယာပျော်ရွှင်မှုကို အနီးအပါးမှာ ရှိတဲ့သူတွေဆီ ကူးစက် ဖြန့်ဝေပေးနိုင်မှာ ဖြစ်တယ်။ မိမိအနေနဲ့ စိတ်ချမ်းမြေ့ သာယာနေတယ် ဆိုရင် လူတိုင်းအတွက် အကျိုးကျေးဇူး ရှိပါတယ်။ ခင်ပွန်းကောင်း၊ ဇနီးသည်ကောင်း၊ သားကောင်း၊ သမီးကောင်း၊ သို့မဟုတ် မိတ်ဆွေကောင်း စသည်ဖြင့် ဖြစ်သွားတာကိုး။

အရာအားလုံးက မိမိကိုယ်ကို ချစ်ခြင်းနဲ့သာ အစပြုပါတယ်။



၃။ စိတ်ခံစားမှုတွေကို အသိအမှတ်ပြု လက်ခံပါ။

တခါတလေမှာ စိတ်ခံစားမှုတွေထဲက ရုန်းမထွက်နိုင်တာမျိုးတွေ ရှိ နေခဲ့မယ် ဆိုရင်တောင်မှ ခင်ဗျားက စိတ်ခံစားမှုတွေရဲ့ လက်ပါးစေတယောက် မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေအတွက် တာဝန်အရှိဆုံးက ကိုယ်တိုင် ပါပဲ။ ကိုယ့်စိတ်ခံစားမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ဖန်တီးနိုင်တာ တခြားသူတွေ မဟုတ်ပါဘူး။ တဖက်သားရဲ့ ပြောစကား၊ သို့မဟုတ် လုပ်ရပ်ပေါ် မူတည်ပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ တုံ့ပြန်မှုအရ စိတ်ခံစားမှုတွေ ပေါ်ထွက်လာကြတာပါ။ စိတ်ခံစားမှု ဆိုတာ အတွေးတွေက တဆင့် ဖြစ်ပေါ်လာကြပါတယ်။ အခု လောက်ဆို ခင်ဗျားအနေနဲ့ အတွေးတွေကို ထိန်းချုပ်ပဲ့ကိုင်နိုင်ဖို့ လေ့ကျင့်ယူ လို့ ရတယ် ဆိုတာကို နားလည် သဘောပေါက်လောက်ရောပေါ့။

စိတ်ခံစားမှု ဟူသည် အတွေးတခု၊ စိတ်ကူးတခုအပေါ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အားဖြင့် (ကိုယ်အားဖြင့်) တုံ့ပြန်တဲ့ ရွေ့လျားမှုစွမ်းအင်တမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ခင်ဗျားအနေနဲ့ အတွေးတွေကို ထိန်းချုပ်နိုင်မယ် ဆိုရင် စိတ်ခံစားမှုတွေကို ပဲ့ကိုင်နိုင်စွမ်း ရှိသွားပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ့်စိတ်ခံစားမှုတွေကို ကြောက်စရာ လန့်စရာ မလိုပါဘူး။ စိတ် ခံစားမှု ဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတခုပါ။ ခင်ဗျားက ခင်ဗျားပဲ။ ခံစားမှုက ခံစားမှုပဲ။ သက်သက်စိပါ။

ကိုယ့်စိတ်ခံစားမှုတွေကို (ကိုယ်တိုင်) နားလည်လက်ခံဖို့၊ ကောင်းတဲ့ ခံစားမှု၊ သို့မဟုတ် မကောင်းတဲ့ ခံစားမှု ဆိုပြီး မရှိတဲ့အကြောင်း နားလည် သဘောပေါက်ဖို့ အရေးကြီးဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ခံစားမှု ဆိုတာ ခံစားမှု သဘော သက်သက်မျှသာ ဖြစ်ပြီး သူတို့မှာ လုပ်ဆောင်ချက် တာဝန်တွေ ရှိ



ကြပါတယ်။ ကြောက်ရွံ့စိတ်က ကာကွယ်ပေးတယ်။ ဒေါသစိတ်က သူတပါးရဲ့ အထိုးအနှက်၊ အတိုက်အခံ မခံရအောင် ခုခံပေးတယ်။ တခြားသူတွေနဲ့ ဆက်ဆံရေးမှာ စည်းဘောင်ကန့်သတ်ချက်တွေ ထားပေးတယ်။ ကိုယ် ဘာတွေကို မကြိုက်ဘူး၊ ဘာတွေကို စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်တယ် ဆိုတာ တဖက်သားကို သိမြင်စေတယ်။ ဝမ်းနည်းစိတ်က ပူဆွေးသောကကို ဖြစ်စေပြီး ကိုယ့်မှာ မရှိတဲ့ အရာတွေ (ကိုယ့်ရဲ့ ချို့တဲ့မှုတွေ) ကို ထင်ရှားစေတယ်။ ပျော်ရွှင်စိတ်ကတော့ သာယာချမ်းမြေ့မှုကို ခံစားရစေတယ်။

စိတ်ခံစားမှုတွေကို သတိထား စောင့်ကြည့်ပြီး ဘယ်လို ထုတ်ဖော် ပြသရမယ် ဆိုတာကို သဘောပေါက် နားလည်ထားပါ။ စိတ်ခံစားမှုတွေကို ဘယ်သောအခါမှ လျစ်လျူမရှုပါနဲ့။ ဒါမှမဟုတ် ဖိနှိပ်ဖျောက်ဖျက်ပစ်ဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့။ အခြေအနေ ပိုဆိုးသွားတာပဲ အဖက်တင်ပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ်က အကြီးအကျယ် ဝမ်းနည်းနေချိန်မှာ ‘ပျော်လိုက်တာ’ လို့ ပြောပြီး ကိုယ့်စိတ်ကို မလှည့်စားပါနဲ့။ ဘာကြောင့် ဝမ်းနည်းရတယ် ဆိုတာကို ဆန်းစစ်ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လူသားဆန်ခွင့် ပြုလိုက်ပါ။ ဝမ်းနည်းခြင်း၊ စိတ်ပျက်လက်ပျက်ဖြစ်ခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း၊ ဒါမှမဟုတ် အားကျမနာလိုခြင်း စတဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေ ရံဖန်ရံခါ ခံစားရတတ်ခြင်းက မကောင်းတဲ့အရာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဒီစိတ်ခံစားမှုတွေ ရင်ထဲမှာ ပြည့်ကျပ် လိပ်တက်လာတာကို သတိထားမိတာနဲ့ တပြိုင်နက် ဘာအကြောင်းအရာကို အရင်းပြုပြီး ဒီစိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ် လာသလဲ ဆိုတာကို ဆန်းစစ်ကြည့်ပါ။

စိတ်ခံစားမှုတွေက ကိုယ့်ကို ဘယ်နေရာဆီ ဦးတည် ခေါ်ဆောင်နေသလဲ ဆိုတာကို သတိထား စောင့်ကြည့်ပါ။ ကောင်းကင်ပြာပြာထဲမှာ တိမ်လိပ်တွေ ရွေ့လျားသွားနေသလို စိတ်ခံစားမှုတွေ ပေါ်လာလိုက်၊ ပျောက်သွားလိုက် ဖြစ်နေတာကို စောင့်ကြည့်ပါ။ မိုးရာသီကို ကိုယ့်အနေနဲ့ လက်ခံထားသလို စိတ်ခံစားမှုတွေကို (သဘာဝပဲလို့ သဘောထားပြီး) လက်ခံလိုက်ပါ။ ပြတင်းပေါက်က ကြည့်လိုက်လို့ အပြင်ဘက်မှာ မိုးရွာနေတာ တွေ့ရင် ရာသီဥတုအရ ရွာခြင်းပဲ ဆိုပြီး လက်ခံလိုက်တာပဲ မဟုတ်လား။ မိုးက တချိန်လုံး အမြဲရွာနေမှာ မဟုတ်ဘူး ဆိုတာကို သိနေတာကိုး။ ဒေါသစိတ်၊ ဝမ်းနည်းစိတ်၊ ကြောက်ရွံ့စိတ်တွေ ခံစားရချိန်မှာလည်း အလားတူ သဘောထားလိုက်ပါ။ အဲဒီ စိတ်ခံစားမှုတွေ ပေါ်လာတဲ့ အခိုက်အတန့်တွေ ရှိပေမဲ့ တချိန်လုံး ပျောက်ပျက်မသွားဘဲ ထာဝရ တည်မြဲနေမှာမျိုးမှ မဟုတ်တာ။

တခါတရံမှာ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေကို ချရေးလိုက်ခြင်းဟာ ဒီခံစားမှု



တို့ကို လျော့ကျ ပြေပျောက်သွားဖို့ အတွက် အထောက်အကူ ပြုပေးပါလိမ့် မယ်။ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို စိတ်ဆိုးတဲ့အခါ အဲဒီလူဆီကို စာတစောင်၊ သို့မဟုတ် အီးမေးလ်တစောင် ရေးလိုက်ပါ။ ဒါပေမဲ့ စာကို ပို့တော့ မပို့ပါနဲ့။ တရက်လောက် ထားပြီး နောက်တနေ့ ရောက်တဲ့အခါ အဲဒီလူနဲ့ ပတ်သက်ပြီး လက်ရှိ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ခံစားမှုက စာရေးခဲ့စဉ်က ခံစားမှုနဲ့ ထပ်တူ ကျသေးရဲ့လား ဆိုတာကို ဆန်းစစ်ကြည့်ပါ။

စိတ်ခံစားမှုတွေကို စီမံခန့်ခွဲနိုင်စေဖို့ လေ့လာသင်ယူပါ။ သတိထား စောင့်ကြည့်ခြင်း၊ အသုံးပြုခြင်း၊ နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း၊ နိုင်နိုင်နင်းနင်း ကိုင်တွယ်စီမံနိုင်ခြင်း စသည်တို့ကို ဆိုလိုပါတယ်။ အောက်မှာ ရေးထားတဲ့ နည်းလမ်းတွေနဲ့ ဆောင်ရွက်နိုင်ပါတယ်။

၁။ (သူတပါးရဲ့) စိတ်ခံစားမှုတွေကို နားလည်သဘောပေါက်အောင် ကြိုးစားပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ (စိတ်ခံစားမှုတွေကို) ထုတ်ဖော်ပြသပါ။ စိတ်ခံစားမှုတွေ အားလုံးကို ခံစားခွင့်ပြုပါ။

၂။ ခံစားချက်များအပေါ် ကူညီပံ့ပိုးပေးခြင်း။ မတူညီတဲ့ စိတ်ခံစားမှု တွေကို (ကိုယ့်အနေနဲ့) ဘယ်လိုမျိုး ခံစားရတာလဲ ဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေးခွန်းထုတ်ကြည့်ပါ။

၃။ စိတ်ခံစားမှုတွေက ဘာကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရတယ် ဆိုတာကို သဘောပေါက် နားလည်ပါ။ အကြောင်းရင်း တခုခုနဲ့ အရင်းခံ ယုံကြည်မှု တခုခု အမြဲလိုလို ရှိနေတတ်ပါတယ်။

၄။ စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ထိန်းညှိခြင်း (အခြေအနေပေါ် မူတည်ပြီး လက်ခံရခြင်း၊ စိတ်နေသဘောထား ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်း)။ စိတ်ခံစားမှု (ဒေါသ၊ သောက စသည်) က ဘာကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့ရတယ် ဆိုတာ ကိုယ်တိုင် သိ နေတာပဲလေ။

စိတ်ခံစားမှုတွေကို စီမံကွပ်ကဲခြင်းက ကြီးမားတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးကို ရရှိစေပါတယ်။ ပြဿနာတွေ၊ အဆင်မပြေမှုတွေကို မြန်မြန်ဆန်ဆန် ပြန် လည် အဆင်ပြေ ချောမွေ့စေတယ်။

ပိုပြီး ကောင်းမွန်တဲ့၊ ပိုပြီး တသမတ်တည်း မပြောင်းလဲတဲ့ ပညာရှင် ဆန်ဆန် စွမ်းဆောင်ရည်ကို ဆောင်ရွက်နိုင်ပါလိမ့် မယ်။ ဆက်ဆံရေးတွေကို ပျက်ပြားစေနိုင်တဲ့ စိတ်တင်းကျပ်မှု၊ စိတ်ပင်ပန်းမှုတွေ စုပုံမလာနိုင်အောင် တားမြစ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ စိတ်လိုက်မာန်ပါ လုပ်ရပ်တွေ၊ ဒွိဟစိတ်တွေကို နိုင် နင်းစွာ ကွပ်ကဲစေနိုင်မယ်။ ဘေးကျပ်နံကျပ် အချိန်တွေမှာတောင် တည်တည်

