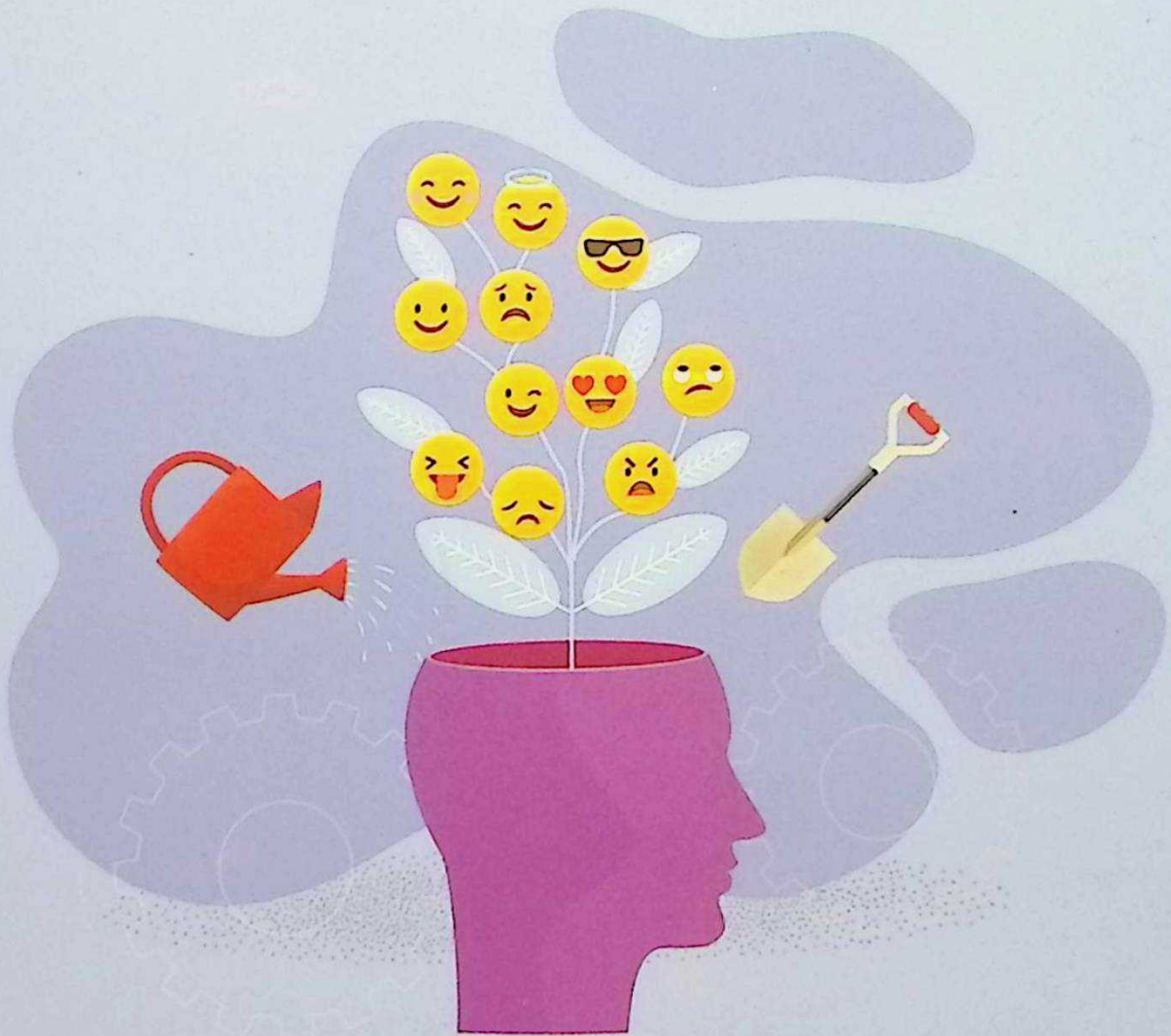


စိတ်ပျက်စီးမှုနှုတ်ရည်

(သင့် EQ ကို လွယ်ကူတဲ့အခါနှင့် ၇ဆင့်နဲ့ မြှင့်တင်ပါ)

မျိုးလွင်(MBA)



Emotional Intelligence In a Week

Jill Dann

သင့် EQ တိုးမြှင့်စေဖို့ အမြန်ဆုံးနည်း

စိတ်လှုပ်ရှားမှုဉာဏ်ရည်(Emotional Intelligence) ဆိုတာက ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှု၊ တစ်ပါးသူတွေရဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေကို ခွဲခြားနိုင်တာ၊ နားလည်နိုင်တာနဲ့ စီမံနိုင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီဉာဏ်ရည်မြင့်ရင် နေ့စဉ်ဘဝမှာတင် အကျိုးကျေးဇူးတွေ အများကြီးရတဲ့အပြင် တစ်ပါးသူတွေကိုလည်း ကူညီရာ ရောက်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်မှာဝန်ထမ်းဘဝ၊ မန်နေဂျာဘဝ၊ လုပ်ငန်းရှင်ဘဝတွေနဲ့ ဖြတ်သန်းကြရတဲ့အခါ ဝန်ထမ်းဘဝဖြစ်စဉ် အဆင့်ဆင့်အကြောင်း၊ သင့်စိတ် ဘယ်လို လှုပ်ရှားနေသလဲ၊ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေရဲ့စိတ်တွေလည်း ဘယ်လို လှုပ်ရှားနေကြသလဲ၊ ခံစားနေကြသလဲဆိုတာ ခွဲခြားနိုင်မယ် ၊ နားလည်နိုင်မယ်၊ စီမံနိုင်မယ်ဆိုရင် ကျန်းမာရေး၊ ဆက်ဆံရေးတွေ ဘယ်လောက်ချောမွတ်လာ စေတဲ့အကြောင်း မျှဝေထားပါတယ်။

အလားတူ မိသားစုဘဝ၊ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအမျိုးမျိုးကြားမှာ အီးအိုင်တိုးတက်အောင်လုပ်ရင် ဘယ်လိုအကျိုးရှိတဲ့အကြောင်းတွေကိုလည်း လမ်းပြပေးထားပါတယ်။ တစ်နေရာမှာတော့ စိတ်လှုပ်ရှားမှု (Emotion) နဲ့ စိတ်ခံစားမှု (Feeling) ကွဲပြားတဲ့အကြောင်း ရေးသားထားပါတယ်။

ဒီစာအုပ်မှာ အခန်း ၇ ခန်းပါပြီး အခန်းတစ်ခန်းကို တနင်္ဂနွေနေ့၊ တနင်္လာနေ့ စတဲ့နာမည်လေးတွေ ပေးထားပါတယ်။ ဆိုလိုတာက တစ်ပတ်အတွင်း သင့် EQ မြင့်တက်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ပတ်စာလေ့လာပြီးရင် တစ်သက်စာ အကျိုးထူးတွေခံစားဖို့ တိုက်တွန်းထားပါတယ်။ သင်က ၇ ရက်ပဲဖတ်ဖတ်၊ တစ်ထိုင်တည်းပဲဖတ်ဖတ် သေချာတာကတော့ ဖတ်ပြီးရင် ပြောင်းလဲသွားမှာပါ။ ဒီစာအုပ်ဟာ သင့်အောင်မြင်မှုအတွက် အမြန်ဆုံးလမ်းဖြစ်ပါတယ်။



ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမျက်နှာ - ၁၆၈

စာအုပ်ဆိုဒ် - အလျား ၁၄.၇ X အနံ ၂၁ စင်တီမီတာ။

စာအုပ်အမျိုးအစား - ဘာသာပြန်၊ သုတ

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း - ဇာလင်းထက်

စာတည်း - မင်းသန့်ကို (မြန်မာစာ)

အတွင်းအပြင်အဆင် - စောမာလာ

ISBN - 978 - 99971 - 46 - 71 - 7

ထုတ်ဝေခြင်း - ပထမအကြိမ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ - ၂၀၂၄

အုပ်ရေ - ၁၀၀၀

ဤစာအုပ်ကို ဦးဖြိုးဝေ၊ သားငယ်စာပေ (၀၂၀၀၆)၊ အမှတ် ၂၃/၄ (က)၊ တရုတ်ကျောင်းလမ်း၊ စမ်းချောင်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီးက ထုတ်ဝေ၍ ဦးနိုင်ဦး၊ ငွေပြည်တော်ပုံနှိပ်တိုက် (၀၀၁၀၂)၊ အမှတ် (၁၄ /အေ-၁)၊ နေကြာလမ်း၊ ၂-ရပ်ကွက်၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၌ ပုံနှိပ်သည်။

ဘာသာပြန်စာမူပိုင် - စာရေးသူနှင့် သားငယ်စာပေ

တန်ဖိုး - ၅၅၀၀ ကျပ်

သတိပေးခြင်း

ဤစာအုပ်ထုတ်လုပ်ဖွဲ့စည်းမှုပုံစံသည် သားငယ်စာပေတိုက်၏ မူပိုင်ဖြစ်သည်။ စာအုပ်အညွှန်း၊ စာအုပ်ဝေဖန်ချက်ရေးခြင်းမှလွဲ၍ ယခုပုံစံအတိုင်း စာတစ်အုပ်လုံးကို ဖြစ်စေ၊ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကိုဖြစ်စေ၊ အခြားသော မည်သည့်ပုံစံသို့မျှ ပြုပြင်ပြောင်းလဲသုံးစွဲခွင့်မပြု။

မာထိကာ

ဘာသာပြန်သူအမှာ
မိတ်ဆက်

တနင်္ဂနွေနေ့
အီးအိုင်ကို ခြုံငုံသုံးသပ်ခြင်း ၁၁

တနင်္လာနေ့
မိမိကိုယ်မိမိ သိစိတ်မြင့်တက်စေရေး ၃၅

အင်္ဂါနေ့
ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်ပိုထိန်းနိုင်ဖို့ ၅၇

ဗုဒ္ဓဟူးနေ့
စိတ်ဖိစီးမှုကိုကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနည်း ၈၉

ကြာသပတေးနေ့
အဖွဲ့အစည်းအတွင်းပြောင်းလဲမှု ၁၀၅

သောကြာနေ့

ပြောင်းလဲမှုအစီအစဉ်တစ်ခုရေးဆွဲခြင်း ၁၂၅

စနေနေ့

အောင်မြင်သော ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လမ်းညွှန်သင်ယူလေ့လာမှု ၁၄၅

၇ x ၇

အချက် ၇ ချက်စီပါသော ပညာလက်ဆောင် ၇ ခု ၁၅၉

ဘာသာပြန်သူအများ

စိတ်လှုပ်ရှားမှုဉာဏ်ရည် တစ်နည်းအားဖြင့် အီးအိုင် (EI - Emotional Intelligence) ကို မြင့်တက်အောင် ကြိုးစားသင်ယူလေ့လာရင် ဘဝအောင်မြင်မှုတွေ ဘယ်လောက်မြန်မြန်ဆန်ဆန် ရနိုင်သလဲဆိုတာကို ရေးသားထားပါတယ်။ စိတ်လှုပ်ရှားမှု ဉာဏ်ရည်ဆိုတာက ကိုယ့်ရဲ့စိတ်လှုပ်ရှားမှု၊ တစ်ပါးသူတွေရဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေကို ခွဲခြားနိုင်တာ၊ နားလည်နိုင်တာနဲ့ စီမံနိုင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီဉာဏ်ရည်မြင့်ရင် နေ့စဉ်ဘဝမှာတင် အကျိုးကျေးဇူးတွေအများကြီးရတဲ့ အပြင် တစ်ပါးသူတွေကိုလည်း ကူညီရာရောက်ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ထဲမှာ အတိုကောက် အီးအိုင်လို့ပဲ သုံးစွဲသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

အီးကျူ (Emotional Quotient) ကတော့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုဉာဏ်ရည်ပြကိန်းကို ဆိုလိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အများစု ပိုပြီးအကျွမ်းတဝင်ရှိတာက အိုင်ကျူ (Intelligence Quotient) ဉာဏ်ရည်ပြကိန်းဖြစ်ပါတယ်။ မတူပါဘူး။

ဒီစာအုပ်ထဲမှာ သင့်အီးကျူကိုအကဲဖြတ်နည်း အမျိုးမျိုး ဖော်ပြထားပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ရဲ့ မူရင်းနာမည်က 'Emotional Intelligence In a Week' ဖြစ်ပြီး ပြင်သစ်စာရေးဆရာမဂျေးလ်ဒန်း ရေးသားထားတာဖြစ်ပါတယ်။

သင့်အီးအိုင်ကို ၇ ရက်အတွင်း မြှင့်တင်လိုက်ပါဆိုတဲ့ မက်ဆေ့ချ်ပေးထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ဝင်စားစရာတစ်ချက်က ဝန်ထမ်းဘဝ၊ မန်နေဂျာဘဝ၊ လုပ်ငန်းရှင်ဘဝ တွေနဲ့ ဖြတ်သန်းကြရတဲ့အခါ ဝန်ထမ်းဘဝဖြစ်စဉ်အဆင့်ဆင့်အကြောင်း၊ သင့်စိတ် ဘယ်လိုလှုပ်ရှားနေသလဲ၊ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေရဲ့စိတ်တွေလည်း ဘယ်လိုလှုပ်ရှား နေကြသလဲ၊ ခံစားနေကြသလဲဆိုတာ ခွဲခြားနိုင်မယ် (Identify) ၊ နားလည်နိုင်မယ် (Understand) ၊ စီမံနိုင်မယ် (Manage) ဆိုရင် ကျန်းမာရေး၊ ဆက်ဆံရေးတွေ ဘယ်လောက်ချောမွတ်လာစေတဲ့အကြောင်း မျှဝေထားပါတယ်။

ထိုနည်းတူစွာ မိသားစုဘဝ၊ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအမျိုးမျိုးကြားမှာ အီးအိုင် တိုးတက်အောင်လုပ်ရင် ဘယ်လိုအကျိုးရှိတဲ့အကြောင်းတွေကိုလည်း လမ်းပြပေးထား ပါတယ်။

တစ်နေရာမှာတော့ စိတ်လှုပ်ရှားမှု (Emotion) နဲ့ စိတ်ခံစားမှု (Feeling) ကွဲပြားတဲ့အကြောင်း ရေးသားထားပါတယ်။

ဒီစာအုပ်မှာ အခန်း ၇ ခန်း တစ်နည်းအားဖြင့် တစ်ပတ်စာ လေ့လာဖို့နဲ့ ပြီးရင် တစ်သက်စာ အကျိုးထူးတွေ ခံစားဖို့ တိုက်တွန်းထားပါတယ်။

သင်က ၇ ရက်ပဲဖတ်ဖတ်၊ တစ်ထိုင်တည်းပဲဖတ်ဖတ် သေချာတာကတော့ ဖတ်ပြီးရင် ပြောင်းလဲသွားပါပြီ။

ကျေးဇူးတင်လျက်
မျိုးလွင် (MBA)

မိတ်ဆက်

စိတ်လှုပ်ရှားမှုဉာဏ်ရည် (အီးအိုင်) ဟာ ပင်ကိုအရည်အချင်း ဒါမှမဟုတ် ပညာရေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ဉာဏ်ရည် (အိုင်ကျူ) တွေကို ရှေးအစဉ်အလာ တိုင်းတာပုံ တိုင်းတာနည်းတွေမှာ ထည့်မထားတဲ့ လူတွေရဲ့ အပြုအမူကွဲပြားခြားနားမှုကို ရှင်းလင်း ပြပေးနိုင်ဖို့အတွက် အလားအလာကောင်းတဲ့ အယူအဆတစ်ရပ်အနေနဲ့ ကျော်ကြားလာခဲ့ ပါတယ်။ လုပ်ငန်းခွင်၊ အစိုးရအလုပ်နဲ့ ပရဟိတကဏ္ဍ စတဲ့ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း အီးအိုင် ထိတွေ့နေရတဲ့ အဓိကနေရာတွေမှာ ရည်မှန်းချက်မြင့်မားတဲ့ လူငယ်မန်နေဂျာတွေ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိစေဖို့အတွက် ဒီစာအုပ်ကို ရေးသားလိုက်ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ကြိမ်မှာ တစ်နေ့တာအတွက် ဖော်ပြထားတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို လေ့လာသွားနိုင်ပြီး အခန်းတစ်ခန်းက အချက်အလက်တွေဟာ ပထမရက်တွေ (အခန်းတွေ) ပေါ် ထပ်ပြီး တိုးချဲ့ဖော်ပြထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ဖွဲ့စည်းထားပုံမှာ အောက်ပါအခန်း ၇ ခန်း ပါဝင်ပါတယ်။ တစ်ပတ် ၇ ရက်မှာ ဘယ်နေ့ ဘာတွေလုပ်ရ မယ်ဆိုပြီး ညွှန်ပြထားပါတယ်။

တနင်္ဂနွေနေ့

အီးအိုင် (စိတ်လှုပ်ရှားမှုဉာဏ်ရည်) ဟာ သင်နဲ့ ဘယ်လောက် ဆက်စပ်တယ်၊ ဉာဏ်ရည်ထပ်ပြီးတိုးတက်အောင်လုပ်ရင် ဘယ်လိုအကျိုးရှိသလဲ၊ ဘာကြောင့် အကျိုးရှိ တာလဲဆိုတာတွေကို သင်ယူလေ့လာပါ။

တနင်္လာနေ့

သင့်ရဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သိစိတ် ဘယ်လောက်ရှိနေသလဲ။ အဲဒီအချက်က သင့်လက်ရှိဘဝ၊ သင့်ရဲ့ တစ်ကိုယ်ရည်ဘဝနဲ့ ခေါင်းဆောင်တစ်ယောက်အပေါ် ဘယ်လို ရိုက်ခတ်မှုရှိနေသလဲဆိုတာ လေ့လာသင်ယူပါ။

အင်္ဂါနေ့

အပြုအမူပုံစံတွေကို ထိန်းချုပ်ဖို့အတွက် မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်မှု၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေအပေါ် မှတ်ဉာဏ်နဲ့ သိစိတ်တွေရဲ့ ဖြစ်ပျက်နေပုံတွေကို လေ့လာသင်ယူပါ။

ဗုဒ္ဓဟူးနေ့

စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်ရတဲ့အကြောင်း၊ အကျိုးထူးတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှု ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနည်းတွေ လေ့လာပါ။

ကြာသပတေးနေ့

အပြောင်းအလဲဖြစ်စေဖို့၊ မသေချာမရေရာမှုတွေကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းဖို့နဲ့ အရှိန်ကောင်းရစေဖို့ သင့်အဖွဲ့အစည်းအတွင်းမှာ အပြောင်းအလဲလုပ်ဖို့ ပိုင်းခြားစိတ်ဖြာပါ။

သောကြာနေ့

စိတ်လှုပ်ရှားမှုအကြောင်း သိနားလည်တဲ့ ယဉ်ကျေးမှု၊ သင်ယူလေ့လာမှု အားပေးတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ နည်းလမ်းပြပေးတဲ့ ဓလေ့စရိုက်အသစ်တွေကို ရေးဆွဲပါ။ ဖန်တီးပါ။

စနေနေ့

တစ်ကိုယ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေဖို့ ဘယ်လို ပုံကျပန်းကျ စီစဉ်ရေးဆွဲရမယ်ဆိုတာ သင်ယူလေ့လာပါ။

ဒီလမ်းညွှန်မှုကို အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် စာအုပ်ရဲ့အဆုံးမှာ သင့်အတွက် သင်ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ ရေးဆွဲထားတဲ့ ဘဝတိုးတက်ရေး အစီအစဉ် စနစ်ပြုဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်လှုပ်ရှားမှု၊ လူမှုဆက်ဆံရေးကျွမ်းကျင်မှုတွေ တိုးတက်ဖို့နဲ့ အသုံးပြုဖို့ကိစ္စ တွေမှာ သင်ကိုယ်တိုင် စောင့်ကြည့်နိုင်မှာလည်းဖြစ်ပါတယ်။

သင်ထင်ထားတာထက် အများကြီးပိုများတဲ့ ထိုးထွင်းအမြင် လက်ဆင့်ကမ်း ပေးနိုင်တဲ့ ဗဟုသုတ၊ အသိပညာ၊ စာအုပ်၊ အွန်လိုင်းအဖွဲ့အစည်းတွေ၊ ပညာရေး၊ သင်ကြားပို့ချရေး စတဲ့ အရင်းအမြစ်တွေ အမြောက်အမြား ရှိနေပါတယ်။



ကလေးဘဝ တိုးတက်မှုအထင်ကရအပြောင်းအလဲများ

စနေနေ့ဆိုတဲ့ နောက်ဆုံးအခန်းမှာ အနာဂတ်အတွက် ဘဝတိုးတက်မှု အထင် ကရ အပြောင်းအလဲတွေ လုပ်ပေးဖို့နည်းလမ်းတွေ ဖော်ပြပေးထားပါတယ်။ ကလေးဘဝ တိုးတက်မှုမှတ်တိုင်တွေမှာ အမျိုးအစား ၄ မျိုး ခွဲခြားထားပါတယ်။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

ဒီအမျိုးအစားမှာ Motor Skill လို့ခေါ်တဲ့ ကြွက်သားလှုပ်ရှားကျွမ်းကျင်မှု ၂ မျိုးရှိပါတယ်။ အဲဒါတွေက အကြီးစားနဲ့ အသေးစား ကျွမ်းကျင်မှုတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ အကြီးစားမှာ ကလေးဟာ ထိုင်မယ်၊ မတ်တတ်ရပ်မယ်၊ တွားသွားမယ်၊ လမ်းလျှောက်မယ် ဆိုတာတွေပါပြီး အသေးစား ဒါမှမဟုတ် အနုစား ကျွမ်းကျင်မှုတွေမှာ ဇွန်းကိုင်မယ်၊ ခက်ရင်းကိုင်မယ်၊ ပုံဆွဲမယ်၊ ပစ္စည်းလေးတွေ လှမ်းကောက်ကိုင်မယ် ဆိုတာတွေ ပါပါတယ်။

သိမှုဆိုင်ရာ

စဉ်းစားနိုင်စွမ်း၊ သင်ယူနိုင်စွမ်းနှင့် သင်ချာပုစ္ဆာ တွက်နိုင်စွမ်းတွေ ပါဝင်ပါတယ်။ ဥပမာ-ကလေးပေါက်စတွေဟာ လူကြီးတွေရဲ့ မျက်နှာအမူအရာကို သင့်လျော်သလို ဘယ်လိုတုံ့ပြန်မလဲဆိုတာ သင်ယူတာ၊ ကျောင်းမှာ စာလုံးတွေမှတ်တာတွေပါပါတယ်။

လူမှုရေးနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ

ကလေးတွေဟာ သူတို့ရဲ့စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေနဲ့ တခြားလူတွေရဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေကို ပိုပြီးနားလည်သဘောပေါက်လာတာတွေကို အဓိကဖော်ပြထားပါတယ်။ ဒီအပြောင်းအလဲတွေက အပြန်အလှန်ဆက်ဆံတာ၊ တခြားကလေးတွေနဲ့ ကစားတာတွေလည်း ပါပါတယ်။

ဆက်သွယ်ရေးဆိုင်ရာ

ဒီအပြောင်းအလဲတွေမှာ ဘာသာစကား၊ နှုတ်ကလွဲပြီး တခြား ဆက်သွယ်ပုံတွေ ပါဝင်ပါတယ်။ တစ်နှစ်သားအရွယ်က ပထမဆုံး စကားဘယ်လိုပြောရမလဲဆိုတာ သင်နေတာမျိုး၊ ၅ နှစ်သားအရွယ်က သဒ္ဒါအခြေခံသဘောတရားတွေကို မှတ်နေတာမျိုးတွေ ပါဝင်ပါတယ်။ ဒါတွေက အရေးကြီးတဲ့ဆက်သွယ်ရေးနဲ့ဆိုင်တဲ့ နမူနာတစ်မျိုးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ရှေ့ပိုင်းအခန်းတွေမှာ ဖော်ပြထားတဲ့အကြောင်းအရာတွေက ယနေ့အထိ သင့်တိုးတက်မှုကို စူးစမ်းဖို့နဲ့ သုံးသပ်ဖို့၊ အဖွဲ့အစည်းက သင့်အပေါ် ထောက်ပံ့ထားတဲ့ ပုံစံ ဖွဲ့စည်းထားမှုကို သုံးသပ်ဆင်ခြင်ဖို့နဲ့ သင့်ရဲ့ ကိုယ်တွင်းအတ္တစိတ်နဲ့ ချိတ်ဆက်စေဖို့ အားပေးအားမြှောက်ပြုမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါမှသာ သင်ဟာ မိမိကိုယ်မိမိ သိရှိမှု၊ စိတ်အား ထက်သန်မှုတွေနဲ့ တိုးတက်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



တနင်္ဂနွေနေ့.

အီးအိုင်ကို ခြံငံသုံးသပ်ခြင်း

အိုင်ကျူကလွဲပြီး လူသားတွေရဲ့ အစွမ်းအစအဖြစ် တခြားအမျိုးအစား တွေဟာလည်း လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း နှစ်သန်းကာလအတွင်း ပြောင်းလဲ ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့တယ်ဆိုတာကို ပညာရှင်တွေက သဘောတူလာကြပါပြီ။ အီးအိုင်အညွှန်းကိန်း ဒါမှမဟုတ် အီးကျူ နိမ့်တာဟာ အခြေအနေတစ်ရပ်ရဲ့ အဖြေ (ရလဒ်) အပေါ် ထိန်းချုပ်မှုမရှိတာလို့ နားလည်နိုင်ပါတယ်။ သင်ဟာ အမြဲတမ်း ကံမကောင်းပဲဖြစ်နေပါလား။ ဒါမှမဟုတ် အမှတ်ကောင်းကောင်းကို မရနိုင်ပါလားဆိုတဲ့ အဖြစ်မျိုး ခံစားရဖူးပါသလား။

အဲဒါကြောင့် အီးကျူမြင့်နေတဲ့အခါ သင့်ရဲ့တွေးတောမှုတွေ၊ အပြုအမူ တွေရဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုနဲ့ဆိုင်တဲ့ အကြောင်းရင်းတွေကို ကျွမ်းကျင်နေပါတယ်။ ပိုပြီး အကျိုးရှိစေမဲ့ရလဒ်တွေရဖို့ ဘာလုပ်ရမယ်ဆိုတာကိုလည်း ရွေးချယ်တဲ့ နေရာမှာ ကျွမ်းကျင်နေပါတယ်။ စာနာတဲ့စိတ်၊ နားလည်တဲ့စိတ်ထားနဲ့ တခြား လူတွေရဲ့ အပြုအမူတွေ၊ တုံ့ပြန်မှုတွေအပေါ်မှာလည်း ထိုးထွင်းအမြင်တွေ ရရှိနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီအကြောင်းအရာတွေကို တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် လေ့လာထားပါတယ်။

အောက်ပါအကြောင်းအရာတွေကို တွေ့ရှိပြီးရင် သင်က ပိုပြီးနားလည်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

- * အဆိုးမြင်ဝါဒနဲ့ အကောင်းမြင်ဝါဒ၊
- * အီးအိုင် (စိတ်လှုပ်ရှားမှုဉာဏ်ရည်) နဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့ အယူအဆတွေ ဖြစ်ပေါ်လာစေဖို့ အဓိက အထင်ကရ အပြောင်းအလဲများ၊
- * အီးကျူ (စိတ်လှုပ်ရှားမှုဉာဏ်ရည်ပြက်နိး) တိုင်းတာမှု၊ အကဲဖြတ်မှုစာရင်း၊
- * စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ သန်စွမ်းမှု 'Emotional Fitness' ရဲ့ အကျိုးအမြတ်များကို ခွဲခြားသိမြင်ခြင်း၊
- * အီးအိုင်ကို ဘယ်လိုသင်ယူလို့ရနိုင်ပုံ၊
- * စိတ်လှုပ်ရှားပြီး အပိုင်စီးခံရတဲ့အခါ၊
- * အီးအိုင်အဆင့် တိုးတက်ပြောင်းလဲခြင်းက သင့်ကို ဘယ်လိုပြောင်းလဲသွားစေမလဲ၊
- * နေ့စဉ်မှတ်တမ်း ဘယ်လိုထားရမလဲ၊ ဘာကြောင့်ထားရသလဲ။

နောက်ပိုင်းကဏ္ဍတွေမှာတော့ တခြားအီးအိုင်နဲ့ဆက်စပ်နေတဲ့ သဘောတရားတွေနဲ့အတူ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပိုပြီးသိရှိမှု၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်မှု၊ လုပ်ရည်ကိုင်ရည် တက်လာတာတွေကတစ်ဆင့် သင့်တိုးတက်မှုကို ညွှန်ပြပေးမဲ့ ထိုးထွင်းအမြင်တွေကို လေ့လာဖို့ အခွင့်အရေးတွေ ပေးထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဆိုးမြင်ဝါဒ ဒါမှမဟုတ် အကောင်းမြင်ဝါဒ

အကောင်းမြင်စိတ်ရှိတဲ့လူတွေ၊ အဆိုးမြင်စိတ်ရှိတဲ့လူတွေကို သင် အများအပြားတွေ့ဖူးမှာပါ။ နေရာတစ်နေရာ၊ အဖြစ်အပျက်တစ်ခုထဲမှာတောင် တွေ့ကြုံခံစားရတာ တချို့က အပြုသဘောဆောင်ပြီး တချို့က အပျက်သဘောဆောင်တတ်ကြပါတယ်။ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ပြန်ရှင်းပြပုံနဲ့ သူတို့ ကြုံတွေ့ခံစားရတာတွေဟာ ကွဲပြားနေတတ်ကြပါတယ်။

စိတ်ပညာရှင်တွေက သူတို့ကိုယ်သူတို့ မြန်ရှင်းပြပုံ (Self - explanatory style) ဆိုပြီး တံဆိပ်ကပ်ပြီး အပိုင်း ၃ ပိုင်း ခွဲပြထားပါတယ်။

*** ပုဂ္ဂိုလ်ရေး**

ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအပိုင်းနဲ့ဆိုင်တဲ့ ဒီအပိုင်းမှာ တစ်ယောက်ယောက်က ဘယ်နေရာမှာ အဖြစ်အပျက်တစ်ခု ပေါ်လာရတဲ့အကြောင်းကို ဘယ်လိုရှင်းပြသလဲဆိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဖြစ်ရပ်တွေကို ကြုံတွေ့နေတဲ့လူတွေက သူတို့ဟာ ဖြစ်ရပ်တွေရဲ့အကြောင်းဆိုပြီး သဘောထားနိုင်ပါတယ်။ ဆိုလိုတာက သူတို့ဟာ အဖြစ်အပျက်ရဲ့ အကြောင်းရင်းဆိုပြီး ခံယူလိုက်တာဖြစ်ပါတယ်။ (နှလုံးသွင်းလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်)။ ဥပမာ-ငါ အဲဒီလမ်းကွေ့မှာ ချိုးဖို့ အမြဲမေ့တယ် (အတွင်းစိတ်)။ ဆန့်ကျင်တာက "အဲဒီဘယ်ဘက်ကွေ့က ငါ့အနားတွင်းခနဲပေါ်လာသလိုပဲ" (အပြင်စိတ်)။

*** အမြဲတမ်းဖြစ်သော**

ဒီအပိုင်းမှာ တစ်ဦးတစ်ယောက်က ဖြစ်ရတဲ့အကြောင်းရင်းရဲ့ အတိုင်းအတာကို ဘယ်လိုရှင်းပြသလဲဆိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။ လူတွေက အခြေအနေကို အပြောင်းအလဲလုပ်လို့ မရဘူး (အမြဲဖြစ်နေပါလား) လို့ စိတ်ထဲမှာမြင်နိုင်ပါတယ်။

ဥပမာ-"ငါကားသော့ အမြဲတမ်းပျောက်တယ်" ဒါမှမဟုတ် "လူတစ်ယောက်ရဲ့ မျက်နှာကို ငါ ဘယ်တော့မှ မေ့မသွားဘူး"

*** နေရာတကာ ပျံ့နှံ့သွားသော**

ဒီအပိုင်းက အကျိုးရလဒ်ရဲ့ အတိုင်းအတာကို ဘယ်လိုရှင်းပြသလဲဆိုတာက သူတို့ရဲ့ဘဝအပေါ် ရှုမြင်မှုတွေအားလုံးကို ရိုက်ခတ်စေတယ်လို့ မြင်တာဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ဥပမာ-"ငါက ဘာတစ်ခုမှ မှန်အောင်မလုပ်နိုင်ဘူး" ဒါမှမဟုတ် "ငါလုပ်တဲ့ အရာအားလုံး အောင်မြင်သွားသလိုမျိုး ဖြစ်နေတယ်"။

အပျက်သဘောဆောင်တာဟာ သူတို့ကြောင့်ဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်ပဲ့ချတဲ့လူတွေဟာ ဒီလိုအဖြစ်အပျက်တွေက နောင်လည်းပဲ ဆက်ဖြစ်နေဦးမှာဆိုပြီး

ယုံကြည်နေလေ့ရှိပါတယ်။ သူတို့ဘဝတွေရဲ့ ဘက်ပေါင်းစုံကို ဒီအဖြစ်အပျက်တွေကို ရိုက်ခတ်ခွင့်ပြုပေးထားပါတယ်။ နောက်ပြီး အဆိုးမြင်ပြီး ရှင်းပြလေ့ရှိတဲ့ပုံစံ (Explanatory Style) လို့ခေါ်တဲ့ ပုံစံပြလေ့ရှိကြပါတယ်။ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ရှင်းပြပုံ ရှင်းပြနည်းက အနာဂတ်အပေါ် သူတို့အမြင်ကို လွှမ်းမိုးပုံရပါတယ်။ ရလဒ်အားဖြင့် သူတို့ရဲ့ ခန့်မှန်း အသိအမြင်နဲ့ နောက်ဆက်တွဲဖြစ်လာတဲ့ အပြုအမူတွေကိုလည်း ဩဇာလွှမ်းမိုးပုံရပါတယ်။ စိတ်ကျေနပ်စရာ အဖြစ်အပျက်တစ်ခု ကြုံရတဲ့အခါ အကောင်းမြင်စိတ်ရှိတဲ့လူက အတွင်းစိတ် တည်ငြိမ်မှုရှိပြီး အားလုံးအကျိုးဝင်တဲ့ ရှင်းပြတဲ့ပုံစံမျိုး ထုတ်ပြော ဖြစ်ပါတယ်။ အဆိုးမြင်စိတ်ရှိသူကတော့ ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပ မတည်ငြိမ်မှုနဲ့ အသေးစိတ် တိတိကျကျ ရှင်းလင်းဖော်ပြတဲ့ပုံစံ ပြနေမှာဖြစ်ပါတယ်။

ရှင်းပြတဲ့ပုံစံရဲ့ သဘောတရားက အဖြူအမည်း သဲသဲကွဲကွဲ ခြားနားမှုသက်သက် အစား အကောင်းမြင်စိတ်နဲ့ မကောင်းမြင်စိတ်ရောပြီး ဖြစ်ပျက်နေတာတွေ (မီးခိုးရောင် အရိပ်များ) အပေါ် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိတဲ့ တုံ့ပြန်မှု အများအပြားအကျိုးဝင်ပါတယ်။

သိသာတာကတော့ လူတစ်ယောက်ဟာ ဘဝရဲ့ကဏ္ဍအားလုံးမှာ ရှင်းပြတဲ့ပုံစံ တညီတညာတည်း ဖြစ်လေ့မရှိကြပါဘူး။ အဖြစ်အပျက် ကွဲပြားခြားနားတဲ့အပေါ် တုံ့ပြန်မှု အမျိုးမျိုး ပြလေ့ရှိပါတယ်။

သင့်ဆီမှာ ထူးခြားတဲ့ ရှင်းပြပုံ ရှင်းပြနည်း ဘယ်တုန်းက ဘယ်နေရာမှာနဲ့ ဘာကြောင့်လဲဆိုတာကို ခွဲခြားနိုင်တဲ့ အလားအလာက မိမိကိုယ်မိမိ သိစိတ်ရှိတယ်ဆိုတဲ့ နမူနာတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ရှင်းပြပုံ ရှင်းပြဟန် ကွဲပြားမှုတစ်ခုခုကို ပြန်ပြီးသုံးသပ်တာက မိမိကိုယ်မိမိ စောင့်ကြည့်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ပိုပြီး အကောင်းမြင်ဖို့ ရွေးချယ်တာက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းနိုင်တယ်၊ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့ နမူနာတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါတွေကတော့ ဒီအခန်းနဲ့ နောက်အခန်း ၂ ခန်းမှာ ဖော်ပြသွားမဲ့ ခေါင်းစဉ်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ စာအုပ်တစ်အုပ်လုံးမှာလည်း အဲဒီခေါင်းစဉ်တွေ သုံးသွားမဲ့အပြင် သင့်ရဲ့ တစ်ကိုယ်ရည်တိုးတက်မှုအစီအစဉ် (Personal Development Plan) မှာလည်း ဖော်ပြသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

သင်ယူလေ့လာပြီး ရလာတဲ့အကောင်းမြင်ဝါဒ (Learned Optimism) ဟာ အရောင်းအဖွဲ့တွေရဲ့ စိတ်ဓာတ်နဲ့ လုပ်ရည်ကိုင်ရည်တွေအပေါ် အံ့ဩစရာကောင်းလောက်တဲ့ ရလဒ်တွေဖြစ်စေတဲ့အကြောင်း ဖြစ်ရပ်မှန်လေ့လာမှုတွေ ရှိပါတယ်။

လော်ရယ် (L'Oreal) ကုမ္ပဏီကြီးက စိတ်လှုပ်ရှားမှုထိန်းနိုင်တဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုတွေကို အခြေခံပြီး အရောင်းကိုယ်စားလှယ်တွေ ရွေးဖို့အတွက် အီးအိုင်အစီအစဉ်တစ်ခု စခဲ့ပါတယ်။ အကောင်အထည်ဖော်တဲ့ ပထမနှစ်မှာ ဒီအရောင်းကိုယ်စားလှယ်တွေဟာ ဒီအစီအစဉ်မှာမပါတဲ့ အရောင်းကိုယ်စားလှယ်တွေထက် ဒေါ်လာ ၉၁,၃၇၀ ပိုပြီးရောင်းနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီ အီးအိုင်အစီအစဉ်ရဲ့ အောင်မြင်မှုက လော်ရယ်ကုမ္ပဏီဟာ တစ်နှစ်တာ အသားတင်အရောင်း ဒေါ်လာ ၂,၅၅၈,၃၆၀ ပိုပြီးရရှိခဲ့ပါတယ်။ (ဒေါ်လာ ၂ သန်းခွဲကျော်)

ဝန်ထမ်းအလုပ်ထွက်တဲ့နှုန်းဟာလည်း အီးအိုင်အစီအစဉ်မှာမပါတဲ့ ဝန်ထမ်းတွေထက် ၆၃ ရာခိုင်နှုန်း လျော့သွားပါတယ်။ အဲဒီတော့ လူသစ်ထပ်ခန့်ရတာ၊ ဝန်ထမ်းစီမံခန့်ခွဲတဲ့ ကိစ္စအဝဝအတွက် ကုန်ကျစရိတ်တွေ အများကြီးသက်သာသွားပါတယ်။

အီးအိုင်နှင့်ဆက်စပ်နေသော သဘောတရားတိုးတက်ဖြစ်ပေါ်မှု

အီးအိုင်ဟာ တကယ်တော့ အသစ်အဆန်း မဟုတ်ပါဘူး။ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း ၁၅၀-၂၀၀ အတောအတွင်း ဆက်စပ်နေတဲ့ အယူအဆတွေ အမြောက်အမြား ပေါ်ထွက်လာခဲ့ပါတယ်။

အသက်ရှင်ရေး၊ အလိုက်သင့်နေထိုင်ရေးတို့အတွက် စိတ်လှုပ်ရှား ခံစားမှုပေါ် မူတည်ပြီး ပြောင်းတဲ့ မျက်နှာအနေအထားရဲ့ အရေးပါပုံကို ထောက်ပြတဲ့ လူတွေထဲမှာ ချားလ်စ်ဒါဝင်က ၁၈၅၉ ခုနှစ်မှာ ပထမဆုံးဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း ၃၀ အတွင်း ဦးနှောက်အကြောင်း သိပ္ပံပညာတွေ ပိုပြီး ထွန်းကားလာကြတဲ့အပြင် ဦးနှောက်ရဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေရှိတဲ့နေရာကိုလည်း ပုံဖော်နိုင်လာပါတယ်။ မစွမ်းဆောင်နိုင်တော့တဲ့ သက်ရောက်မှုကို သတိပြုနိုင်တဲ့ ဦးနှောက်ပျက်စီးတဲ့ နေရာတွေရှိနေတဲ့ လူတွေကို လေ့လာနိုင်ခဲ့တဲ့အကျိုးကြောင့် တိုးတက်မှုတွေ ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

သာမန် ဦးနှောက်ထိခိုက်မှု ဒါမှမဟုတ် ပြင်းထန်တဲ့ ဦးနှောက်ထိခိုက်မှုတွေဖြစ်တဲ့ လူနာတွေမှာဆိုရင် ဆုံးဖြတ်ချက်ချတဲ့ကိစ္စတွေမှာ အနှောင့်အယှက်၊ အဟန့်အတားတွေ တွေ့ရမှာဖြစ်ပါတယ်။



ဥပမာ-ပြင်းထန်တဲ့စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုတွေနဲ့ ဘေးအန္တရာယ်ကနေ ရှင်သန်ရေး ဒါမှမဟုတ် ကုန်ကျတာနဲ့ ပြန်ရတဲ့အကျိုး ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာမှုတွေ လိုအပ်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ စတဲ့ တစ်ကိုယ်ရည်ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ဆိုင်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ပါဝင်ပါတယ်။

တခြားကိစ္စတွေမှာတော့ ဆွေးနွေးတိုင်ပင် (Counselling) တာမျိုးနဲ့ သုခ ချမ်းသာရဖို့ နည်းတွေနဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါရှောင်ရှားဖို့နည်းလမ်းတွေ တိုးတက် လာတာတွေကတစ်ဆင့် အကျိုးထူးတွေရရှိခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

အုပ်စုကွဲပြားခြားနားတဲ့ လူတွေရဲ့ ဦးနှောက်စကင်တွေကို လေ့လာကြည့်တဲ့အခါ ဖမ်းဆီးခံထားရတဲ့ စိတ်ဝေဒနာရှင်ဆိုပြီး သတ်မှတ်ထားတဲ့ လူတွေရဲ့ဦးနှောက်တွေဟာ တော်တော်လေး စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတဲ့ အဖြေတွေ ထွက်လာတာ တွေ့ရပါတယ်။ အဖြေတွေဟာ ရာနှုန်းပြည့်မှန်ကန်ပြီး သူတို့တွေဟာ စိတ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်း တာနဲ့ အာရုံခံလှုံ့ဆော်ပေးတဲ့ အရာတွေကို စီမံနိုင်စွမ်းမရှိတာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။ အဲဒီအာရုံခံသွင်းအားစုတွေဆိုတာက လူသားတွေ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ထိန်းချုပ်တဲ့နေရာနဲ့ တခြားသူတွေကို ထိန်းချုပ်တဲ့နေရာမှာ ပိုကောင်းစေချင်၊ ပိုကျွမ်းကျင်စေချင်တဲ့ ကြွက်သား တွေပဲဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်လှုပ်ရှားမှုဉာဏ်ရည် (အီးအိုင်) ဆိုတဲ့ အခေါ်အဝေါ်ကို ဂျာမန်စာစောင် တစ်စောင်ဖြစ်တဲ့ Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie ထဲမှာ စာရေးဆရာ Hanscarl Leuner က ၁၉၆၆ မှာ သုံးစွဲခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီစာစောင် ထဲမှာ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်မှာ အမေတွေနဲ့ ခွဲခွာခဲ့ကြရတဲ့ အမျိုးသမီးတွေဖြစ်တဲ့အတွက် လူမှုရေးကဏ္ဍတွေမှာ ပါဝင်ခွင့်မရခဲ့ကြတဲ့ (ဝိုင်းပယ်ခံကြရတဲ့) အမျိုးသမီးတွေအကြောင်း စာရေးသူက ရေးသားဖော်ပြခဲ့ပါတယ်။

အဲဒီအမျိုးသမီးတွေမှာ အီးအိုင်နိမ့်တယ်လို့ဆိုပြီး ကုသမှုအနေနဲ့ LSD (ဆေးတစ်မျိုး) တိုက်ပါတယ်။ (စာကယ်တော့ ၁၉၆၀ ပြည့်နှစ်ကာလတွေ ဖြစ်ပါတယ်)

ဒါပေမဲ့ အီးအိုင်ဆိုတဲ့ ဝေါဟာရကို အင်္ဂလိပ်လို ပထမဆုံး စပြီးရေးသားဖော်ပြ ခဲ့တာကတော့ ၁၉၈၆ ခုနှစ်မှာ Wayne Payne ရဲ့ ဝါရဂူစာတမ်း ဖြစ်ပါတယ်။ စာတမ်းနာမည်က "A study of emotion : developing EI, self integration, relating to fear, pain and desire" ဖြစ်ပါတယ်။

ကြောက်စိတ်၊ နာကျင်မှု၊ ဆန္ဒတွေနဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့ အီးအိုင်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု (အီးအိုင်အကြောင်း လေ့လာချက်စာတမ်း) လို့ ပြန်ဆိုနိုင်ပါတယ်။ စာသင်ကျောင်းတွေမှာ ရောဂါကုထုံးတစ်ရပ်အနေနဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေကို လွတ်လပ်ခွင့်ပေးဖို့ ဆော်ဩခဲ့ပါတယ်။

၁၉၉၀ ပြည့်နှစ်အစောပိုင်းတွေမှာ Jack Mayer, Peter Salovey, David Caruso တို့အပြင် တခြားလူတွေလည်း ပါဝင်တဲ့အဖွဲ့မှာ အီးအိုင်ကို လူသားတွေရဲ့ အစွမ်းအစ ဒါမှမဟုတ် ဦးနှောက်လုပ်နိုင်စွမ်းအနေနဲ့ လေးလေးနက်နက် သုတေသန လုပ်ခဲ့ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သိပ္ပံစာရေးဆရာ ဒယ်နီရယ်ဂိုးလ်မန်းက ၁၉၉၀ ပြည့်နှစ်မှာ စာရေးဆရာတစ်ယောက်အနေနဲ့ သုံးစွဲခဲ့တဲ့အတွက် ဒီအခေါ်အဝေါ်ဟာ နာမည်ကျော်ကြား သွားခဲ့ပါတယ်။ သူက New York Times မှာ ရေးသားခဲ့တဲ့အပြင် ဒီအကြောင်းအရာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး စာအုပ်တွေလည်း ထုတ်ဝေခဲ့ပါတယ်။

ဝီလီယံရီဗယ်ဆိုသူက ၁၉၉၅ ခုနှစ်မှာ လူသားတွေရဲ့ သဘာဝနဲ့ပတ်သက်ပြီး ရှုထောင့် ၃ မျိုးရှိတယ်ဆိုပြီး ရေးသားခဲ့ပါတယ်။

- * လူတွေအားလုံးဟာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဘယ်လိုတူနေကြသလဲ၊
- * တချို့လူတွေဟာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဘယ်လိုတူနေကြသလဲ။
- * လူအားလုံးဟာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတူကြဘဲ ဘယ်လို တစ်မှုထူးနေကြသလဲ။

ဒါကြောင့် အီးအိုင်ဟာ -

- * သာမန် လူတိုင်းပိုင်ဆိုင်ထားတဲ့ လူသားတို့ရဲ့ ယေဘုယျအရည်အသွေးတစ်ခု ဖြစ်တယ်။
- * တစ်ဦးချင်းစီရဲ့ ခြားနားမှု၊ ရေတွက်တိုင်းတာမှု အမျိုးမျိုးရှိတာကို အဆင့်အတန်း ခွဲခြားနိုင်တယ်။ ဒါမှမဟုတ် အထက်အောက် စီစဉ်နိုင်တယ်။
- * လူတွေအကြား နှိုင်းယှဉ်လို့မရတဲ့ အရည်အသွေးတစ်ရပ်ဖြစ်တယ်။

ယနေ့ခေတ်မှာတော့ အီးအိုင်ဟာ အထက်မှာဖော်ပြထားတဲ့ ၃ မျိုးထဲက ဒုတိယ အမျိုးအစားနဲ့ အများဆုံးသက်ဆိုင်ပုံရပါတယ်။ စိတ်လှုပ်ရှားမှု အနည်းအများ အတိုင်း အတာတစ်ခုခုနဲ့ လူတွေကို အဆင့်အတန်းသတ်မှတ်ထားတာမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကလည်း



အခေါ်အဝေါ်ကြောင့်လည်းပဲ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အခေါ်အဝေါ်ကိုက 'စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှု ဉာဏ်ရည်' လို့ ခေါ်ထားတာဖြစ်တဲ့အတွက်ကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဉာဏ်ရည် ဆိုတာက အဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်ဖို့ ခက်လှပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့ အီးအိုင်ကို နားလည်သဘောပေါက်တဲ့ နည်းလမ်းဟာ တစ်ဦးချင်းရဲ့ အစွမ်းအစကို တိုင်းပုံတိုင်းနည်း အမျိုးမျိုးကတစ်ဆင့် ဖြစ်လာတာဖြစ်ပါတယ်။

အီးကျူကို တိုင်းတာခြင်း၊ အကဲဖြတ်နည်းအမျိုးမျိုး

လူတွေရဲ့စိတ်လှုပ်ရှားမှုဉာဏ်ရည်ပြကိန်း တစ်နည်းပြောရရင် အီးကျူတိုင်းတဲ့ နည်းအမျိုးမျိုးကို ပညာရှင်တွေက တီထွင်ခဲ့ကြပါတယ်။ အမျိုးမျိုးဖြစ်ပေမဲ့ အဓိက အချက်ကတော့အတူတူပါပဲ။ သင့်ကျန်းမာရေးပိုကောင်းဖို့ သင့်ရဲ့ လူသားချင်းဆက်ဆံရေး တွေမှာ ပိုအောင်မြင်အဆင်ပြေဖို့၊ တခြားလူတွေအပေါ် ပိုပြီး ဩဇာညောင်းနိုင်ဖို့အတွက် မိမိကိုယ်မိမိသိခြင်း၊ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်း၊ ဆင်ခြင်တုံတရား အသုံးပြုနိုင်ခြင်း စတဲ့အစွမ်းအစတွေကို သင်က ပိုပြီးတိုးတက်အောင်လုပ်နိုင်ပါတယ်။ အကဲဖြတ်ကြည့် ခြင်းက သင်နဲ့ပတ်သက်တဲ့အကြောင်းတွေ၊ ကျွမ်းကျင်မှုတွေကို ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် အမှတ်ပေးတဲ့နည်း ဒါမှမဟုတ် ဘက်ပေါင်းစုံဖြစ်တဲ့ ကိုယ့်မန်နေဂျာ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်၊ ကိုယ့်အထက်အရာရှိတွေ၊ အသက်ပိုကြီးတဲ့လူတွေကတစ်ဆင့် ဝေဖန်ပြောကြားချက်တွေ ယူတဲ့နည်းတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့အသံတွေကြားရမှာ၊ သိရမှာဖြစ်ပါတယ်။

အောက်မှာပေးထားတဲ့ စာရင်းလေးကတော့ အီးအိုင်အမြင်ချင်းတူတဲ့ အဓိက အသိုင်းအဝိုင်းတွေအကြောင်း အကျဉ်းချုပ်ထားတဲ့ စာရင်းလေးပဲဖြစ်ပါတယ်။ အများဆုံး သုံးလေ့ရှိတဲ့ အကဲဖြတ်နည်းတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

*** ဘက်ပေါင်းစုံ အကဲဖြတ်နည်း (MEIS)**

ဒီနည်းက မိမိကိုယ်မိမိ ပြန်ပြီး အစီရင်ခံစာမျိုးထက် ကိုယ့်အရည်အချင်းကို စမ်းသပ်တဲ့စာမေးပွဲလေးတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီစာမေးပွဲဖြေတဲ့လူဟာ စိတ်ခံစားလှုပ်ရှားမှုကို သိနိုင်စွမ်း၊ ခွဲခြားနိုင်စွမ်း၊ နားလည်နိုင်စွမ်းနဲ့ စိတ်ထိန်းနိုင်စွမ်းကို အကဲဖြတ်နိုင်ဖို့ ရေးဆွဲ ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အခုအခါ ဒီနည်းကို သိပ်များများစားစား သုံးလေ့မရှိတော့ ပါဘူး။



*** မျက်နှာကဲခတ်နည်း (MSCEIT)**

အီးကျူရဲ့ အရည်အချင်းတိုင်းတာတဲ့ တစ်ခုတည်းသောနည်းလမ်းဖြစ်တဲ့ MSCEIT မှာ သင်ဟာ လူတွေရဲ့မျက်နှာတွေကိုကြည့်ပြီး သူတို့ ဘယ်လိုခံစားနေကြ ရတယ်ဆိုတဲ့ မေးခွန်းတွေ ဖြေနိုင်စွမ်း တကယ်သုံးရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်လှုပ်ရှားခံစား မှုတွေနောက်ကွယ်က ဉာဏ်ရည်ကိုသဘောပေါက်စေဖို့ အထောက်အကူ ပြုပါတယ်။ ခံစားချက်တွေကို နားလည်တာ၊ အသုံးပြုတာနဲ့ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းတာတွေ ပါဝင်ပါတယ်။

*** အဖွဲ့အစည်းအတွင်း အရေးပါတဲ့လက္ခဏာများ (SEI)**

မိမိကိုယ်မိမိ တိုးတက်စေဖို့ အဓိကထားတဲ့ ဒီနည်းက လှုပ်ရှားသက်ဝင်နေတဲ့ အီးကျူကို ၆ စက္ကန့်ကြာ စစ်ဆေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ (၁) သင့်ကိုယ်သင် သိရမယ်၊ (၂) သင့်ဘာသာသင် ရွေးချယ်ရမှာဖြစ်ပြီး (၃) သင့်ကိုယ်သင် အမှတ်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီစမ်းသပ်မှုမှာတော့ ဒီသုံးချက်ကို ကျွမ်းကျင်မှု ၈ မျိုးနဲ့ တိုင်းတာမှာဖြစ်ပါတယ်။ အစီရင်ခံ စာက အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုမှုနဲ့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေဖို့ အကြံပြုချက်တွေကို စာမျက်နှာ ၂၀ ကျော်ကျော် ဖော်ပြပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။

*** အဖွဲ့အစည်းအတွင်း အရေးပါတဲ့လက္ခဏာများ (OVS)**

အဖွဲ့အစည်းအတွင်း အရေးပါတဲ့လက္ခဏာများဆိုတဲ့နည်းလမ်းဟာ အဖွဲ့ အစည်းမှာ ဝန်ထမ်းတွေ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဘယ်လိုပြောဆိုဆက်ဆံနေကြတယ် ဆိုတာနဲ့ လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း အခြေအနေတွေကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း အကဲဖြတ်တဲ့ နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ တခြားစမ်းသပ်မှုတွေနဲ့မတူဘဲ ဒီနည်းဟာ ခေါင်းဆောင်မှု အဖွဲ့အစည်းနဲ့ တစ်ဦးချင်း ဆောင်ရွက်နေတဲ့ ဆက်စပ်စဉ်းစားရမဲ့အခြေအနေကို ပြသဖို့၊ အုပ်စုတွေကို အကဲဖြတ်ဖို့ စီစဉ်ရေးဆွဲထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီစမ်းသပ်မှုက ယုံကြည်မှု၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု၊ တာဝန်ခံမှု၊ ခေါင်းဆောင်မှု၊ တစ်သွေးတစ်သံတည်းရှိမှု၊ လိုက်လျော ညီထွေရှိမှုဆိုတဲ့အချက် ၆ ချက်ကို တိုင်းတာတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအချက် ၆ ချက်က ကုန်ထုတ်နိုင်စွမ်း၊ ဝယ်ယူအားပေးသူတွေအတွက် ဝန်ဆောင်မှုနဲ့ ဝန်ထမ်းများ လုပ်ငန်းခွင် မှာမြဲစေဖို့ စတဲ့အချက်တွေရဲ့ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းကို ကိန်းဂဏန်းနဲ့ ခန့်မှန်းပေးနိုင်ပါတယ်။

*** အီးကျူလမ်းပြမြေပုံအကဲဖြတ်နည်း (EQ Map by Essi Systems)**

ပိုပြီးကျယ်ပြန့်တဲ့ရှုထောင့်ကနေ စဉ်းစားထားတဲ့ အီးကျူလမ်းပြမြေပုံနည်းလမ်းက လုပ်ငန်းခွင်အခြေအနေထဲကို အီးအိုင်ထည့်သွင်းရေးမှာ အထောက်အကူပြုပါတယ်။ ဒီနည်းက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ပြီးအမှတ်ပေးရမှာဖြစ်တော့ သင့်ဘာသာသင် လုပ်နိုင်ပါတယ်။

လူတွေရဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေကို သင် ဘယ်လောက်ကောင်းကောင်း သတိပြုနိုင် သလဲဆိုတဲ့အပေါ် မေးခွန်းတွေပါပါတယ်။ အဓိကတိုင်းတဲ့ ၁၄ ချက်ထဲမှာ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို သိရှိမှု၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုမျက်နှာအနေအထား၊ ခံနိုင်ရည်ရှိမှု၊ သဘောထား ယုံကြည်စိတ်ချမှုနဲ့ တစ်ကိုယ်ရည်စိတ်ခွန်အားတွေ ပါဝင်ပါတယ်။ ဒီတိုင်းတဲ့နည်းမှာ ပထမ ၁၄ ခုကို မြှင့်တင်တဲ့အတွက် အကျိုးအမြတ်ကိုပြသဖို့ အတိုင်းအတာ ၄ ခုလည်း ပါဝင်ပါတယ်။ ဒီစမ်းသပ်နည်းမှာ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက် လမ်းညွှန်စာအုပ်လေးတစ်အုပ် ပေးထားပါတယ်။

*** အီးကျူသိုလှောင်ထားရှိမှု အကဲဖြတ်နည်း (EQI)**

(Emotional Quotient - Inventory by Reuven Baron)

ဒီ မိမိကိုယ်မိမိ အကြောင်းကြားရတဲ့နည်းက တခြားလူတွေထက် ပိုကောင်းတဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုသုခ ရရှိစေနိုင်ဖို့ မိမိရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အရည်အသွေးတွေကို အကဲဖြတ်နိုင်ဖို့ ရည်ရွယ်ပြီး တီထွင်ခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနည်းက လူထောင်ပေါင်းများစွာကို အကဲဖြတ် အသုံးပြုခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ အားကိုးရသလို အထောက်အထားခိုင်မာမှုတွေကိုလည်း မှတ်တမ်းတင်ခဲ့ပါတယ်။ လုပ်ငန်းခွင်တွေမှာ ကြိုပြီးနိမိတ်ပြေးသိနိုင်တဲ့အကြောင်းကိုတော့ သိပ်မသိကြပါဘူး။

*** အီးအိုင်ဆန်းစစ်ချက် အကဲဖြတ်နည်း (EIA)**

(Emotional Intelligence Appraisal by Talent Smart)

ဒီစမ်းသပ်နည်းမှာ ပုံစံ ၃ မျိုးရှိပါတယ်။ အားလုံးက ဒယ်နီယယ်ဂိုးလ်မန်းရဲ့ ပုံစံကို သုံးထားပါတယ်။ မိမိကိုယ်မိမိ သိရှိမှု၊ တခြားလူတွေကို သိရှိမှု၊ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်မှု၊ ဆက်ဆံရေး စီမံခန့်ခွဲမှုဆိုတဲ့အချက် ၄ ချက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အားလုံးကို သတိမူမိဖို့ ၇ မိနစ်ပဲ ကြာပါတယ်။ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် လမ်းကြောင်းအတိုင်း လျှောက်လှမ်းဖို့ သတိပေးတဲ့ အဖိုးတန်စနစ် ဖြစ်ပါတယ်။

*** စိတ်လှုပ်ရှားမှုနှင့် လူမှုရေးကျွမ်းကျင်မှုအကဲဖြတ်နည်း (ESCI)**
(Emotional and Social Competence Inventory by Hay Group)

၂၀၀၆ ခုနှစ်က စတင်ခဲ့ပြီး ၂၀၁၀ ESCI Hay Group ရဲ့ သုတေသနအရ လူ ၄၃၀၀ ကျော်မှာ စိတ်လှုပ်ရှားမှုနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိစိတ်မြင့်တဲ့ လူတွေဟာ ESCI ကျွမ်းကျင်မှု ၉ ခု ရှိနေကြတယ်လို့ တွေ့ရှိထားပါတယ်။ ဆန့်ကျင်ဘက်ကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိတဲ့စိတ်မရှိတဲ့လူတွေဟာ ESCI ကျွမ်းကျင်မှု တစ်ခုတောင် မပြသကြပါဘူး။ ဒီအချက်ကိုကြည့်ခြင်းအားဖြင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုအကြောင်း သိရှိမှုဟာ အီးအိုင်ရဲ့ အဓိကနေရာမှာပဲ ရှိနေတယ်ဆိုတာ ပေါ်လွင်ပါတယ်။

စိတ်လှုပ်ရှားမှုဉာဏ်ရည်ဟာ ခေါင်းဆောင်မှုပုံစံတွေနဲ့ ဆက်စပ်မှုများ ရှိသလား ဆိုတဲ့ မေးခွန်းထုတ်စရာကလည်း ရှိလာပါတယ်။ ESCI အားသာချက် ၁၀ ခုနဲ့အထက် ရှိတဲ့ လူတွေက ပြောင်းလဲနေတဲ့အဖွဲ့အစည်းရဲ့ လိုအပ်ချက်တွေ၊ အဖွဲ့ဝင်တွေရဲ့ လိုအပ်ချက်တွေကို သင့်လျော်သလို အသုံးပြုနိုင်တဲ့ ခေါင်းဆောင်မှုပုံစံအမျိုးမျိုး ရှိကြပါတယ်။

ဆန့်ကျင်ဘက်ကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိစိတ်လျော့နည်းတဲ့လူတွေက မကောင်းတဲ့အဖွဲ့အစည်း အခြေအနေဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ မကောင်းတဲ့အဖွဲ့အစည်း အခြေအနေဆိုတာ ဝန်ထမ်းတွေ စိတ်အားထက်သန်မှုမရှိတာ ဖြစ်ပါတယ်။ (Motivation မရှိတာ)။

အီးအိုင်ကို တိုင်းနိုင်တယ်ဆိုတာ သင်က လက်ခံတယ်ဆိုရင် နောက်မေးခွန်းက အီးအိုင်ကို တိုးတက်အောင်၊ မြင့်တက်လာအောင် လုပ်လို့ရနိုင်သလားဆိုတာပဲဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်မအနေနဲ့ အကြံပြုချင်တာက စာဖတ်သူအနေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့အီးအိုင်ကို တိုင်းတာရုံနဲ့တင် ရပ်တန့်မနေဘဲ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင်လုပ်ဖို့ပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ အီးအိုင် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုလုပ်နေတဲ့အချိန်ကာလအစမှာ အကဲဖြတ်တာတစ်ကြိမ်လုပ်ပြီး တစ်နှစ် ကြာတဲ့အခါ နောက်ထပ်အကဲဖြတ်တာ ထပ်လုပ်ဖို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။

အီးအိုင်ဟာ ဘာကြောင့်အရေးကြီးရသလဲ၊ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ဦးစားပေးဖို့ လိုသလဲဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်ဖို့အတွက် သင့်ရဲ့ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စကို ကြည့်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အီးအိုင်ဟာ အချက်အလက်တွေ၊ သုတေသနတွေ အမြောက်အမြားနဲ့ ဖြည့်ဆည်းပေးထားတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအခန်းမှာ ဖော်ပြထားတဲ့ အသေးစိတ်အချက်တွေကို လိုက်နာခြင်းအားဖြင့် ဒီအချက်မှန်ကန်တာကို တွေ့နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှု ကြုံနိုင်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများကို ခွဲခြားသိမြင်ခြင်း

လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ် ၄၀ အတွင်း လူတွေဟာ သူတို့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကြံ့ခိုင်ရေးကို အထူး အလေးထားလာခဲ့ကြပါတယ်။ ကျန်းမာသန်စွမ်းဖို့အတွက် မျှတတဲ့အစားအစာကို ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ စီမံခဲ့ကြပါတယ်။ ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်တဲ့ အားကစားရုံတွေ၊ ရေပူစမ်း ပေါင်းခံချွေးထုတ်ခန်းတွေကို သွားတဲ့လူတွေဟာ ရည်မှန်းချက်အောင်မြင်ရေး အဓိက ထားပြီး ထိရောက်မှုရှိအောင်ပဲ လုပ်လေ့ရှိပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ လူအများအပြားဟာ စိတ်ထက်သန်မှုတွေကျဆင်းပြီး ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားတာကို ရပ်ပစ်လိုက်ကြပါတယ်။ အလုပ်များတဲ့ တစ်နေ့တာအပြီးမှာ မိနစ် ၃၀-၄၀ လောက် စိတ်လျော့ချဖို့နည်းတွေသုံးပြီး ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်ရတာ သိပ်ပြီးအချိန်ကုန်တယ်။ အချိန်ဖြုန်းသလိုဖြစ်တယ်လို့ မြင်လာကြပါတယ်။ ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှုက အလှအပအတွက် တစ်ပတ် ၄ ကြိမ်၊ ၅ ကြိမ်လိုတယ်ဆိုရင် ပိုပြီးတော့တောင် လုပ်ဖြစ်တော့မှာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သင်ဟာ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှု ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး အတွက် အဆက်မပြတ် ဂရုတစိုက် ရှိနေတယ်ဆိုရင်တော့ အလုပ်ထဲက အရှုပ်တွေ၊ စိတ်ညစ်စရာတွေ၊ ကိုယ့်ရဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးပြဿနာတွေကနေ နာလန်ပြန်ထူလာဖို့ ကြိုးစားစရာ မလိုတော့ပါဘူး။ စိတ်ကျန်းမာနေတော့ ဒဏ်ခံနိုင်ရည်ရှိပြီး လွယ်လွယ်ကူကူ ကျော်ဖြတ် သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အီးအိုင်တိုးတက်ဖို့ အကောင်အထည်ဖော်တဲ့အတွက် ဒီစာအုပ်ကနေ သင်ရမဲ့ အကျိုးအမြတ်တွေက ဒီလိုတွေရှိပါတယ်။

- * ဗဟုသုတ၊ ထိုးထွင်းအမြင်၊ မိမိကိုယ်မိမိ ပိုပြီးသိရှိမှုတွေရပြီး လူလူချင်း ဆက်ဆံရေး၊ တခြားဆက်ဆံရေး အောင်မြင်မှုတွေ ပိုကောင်းလာမှာဖြစ်ပါတယ်။
- * ‘အဖြစ်အပျက်’တစ်ခုခု ကြုံတွေ့ရပြီးနောက်ပိုင်း စိတ်ကို ဘယ်လိုလျှော့ရမယ်၊ ဖိစီးမှုကို ဘယ်လိုထိန်းကျောင်းရမယ်ဆိုတာကို ပိုပြီးသဘောပေါက်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- * သင့်စိတ်ကို တွေဝေစေပြီး အကျိုးမရှိတဲ့နယ်ပယ်တွေမှာက သင့်အမှုအကျင့် တွေကို ပြန်ဖျက်ပစ်ဖို့ အခြေခံကျွမ်းကျင်မှုတွေ ရရှိလာမှာဖြစ်တဲ့အပြင် သင့်အမှု အကျင့်တွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဖြတ်ပြီးမှ မှားမှန်းသိတာမျိုးအစား ကြိုတင်ပြီး အမြော်အမြင်ရှိစေမှာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။
- * သင့်ရဲ့စိတ်ခံစားလှုပ်ရှားမှုတွေ ကောင်းစေတာတွေက ဘာတွေလဲဆိုတာ နားလည်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အထက်ပါဖော်ပြထားတာတွေ စုပေါင်းပြီး လူသစ်၊ စိတ်သစ်ဖြစ်လာမယ်၊ သင့်အတွက် အချိန်တွေ ချွေတာရာရောက်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အီးအိုင်ကို ဘယ်လိုသင်ယူလေ့လာနိုင်သလဲ

အီးအိုင်ကို သင်ယူလိုရတဲ့အတွက် အီးကျူကို မှိုင်တင်ဖို့ကလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ခေတ်မီအာရုံကြောဆိုင်ရာ သိပ္ပံပညာက ဦးနှောက်ရဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုစင်တာ (Emotional Centre) ဟာ သိမှုဆိုင်ရာစင်တာ (Cognitive Centre) နဲ့ လေ့လာ သင်ယူပုံ ကွာခြားတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ လူဦးနှောက်အစိတ်အပိုင်းအမျိုးမျိုးကို အသေးစိတ် ချိန်ညှိဖို့ ပိုပြီးသုံးဖို့ လေ့လာသင်ယူနိုင်ပါတယ်။ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားရတဲ့ မှတ်နိုင်စွမ်းရည် တွေနဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေအကြောင်း မှတ်ဉာဏ်တွေကို ဦးနှောက်က မတူကွဲပြားစွာ လုပ်ဆောင်ပေးတဲ့အကြောင်း ‘အင်္ဂါနေ့’ (Tuesday) အခန်းမှာ ဆက်ဆွေးနွေးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ထဲမှာက လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို ဖတ်ကြည့်ရင် သင် ဘယ်လောက် အကောင်းဆုံး လေ့လာနိုင်သလဲဆိုတဲ့အတွက် ဘယ်လောက် သင့်လျော်တယ်ဆိုတာ ခံစားရမှာဖြစ်ပါတယ်။ သင်ကြိုက်တဲ့ လေ့လာစရာတွေကို ဘယ်လိုရှာရမယ်ဆိုတာ မသိရင်

သုတေသနလေးနည်းနည်းထပ်လုပ်ပြီး လေ့လာဖို့ စာရေးသူ ကျွန်မက အကြံပေးလိုပါတယ်။

၁၉၈၄ ခုနှစ်မှာ ထုတ်ဝေတဲ့ သူ့စာအုပ်ထဲမှာ ဒေးဗစ်ကော့လ် မူလက ရှင်းပြပြောဆိုခဲ့သလို သင့်ရဲ့အကြိုက် လေ့လာသင်ယူတဲ့ပုံစံတွေက ဒီလိုမျိုးတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

- * ဘယ်လိုကောက်ချက်ချနိုင်မလဲဆိုတာကို ပြန်သုံးသပ်ဖို့ ခဏရပ်နေမဲ့ အစားချက်ချင်းလုပ်နိုင်တာကို လုပ်ပါ။
- * ပြဿနာကိုမြင်ကြည့်ပြီး စိတ်တိုင်းကျ ရွေးစရာတွေ ဖြစ်လာအောင် လုပ်ပါ။
- * လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော် ဖြေရှင်းနည်းတွေကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။

သင့် ပထမဆုံး ကားမောင်းသင်တန်းက ဘယ်လိုနေသလဲဆိုတာ အမှတ်ရပါ။ သင်မသိခဲ့တာတွေဟာ ဘာတွေလဲဆိုတာ သင်မသိခဲ့ပါဘူး။ ကားမောင်းသင်ပေးတဲ့ ဆရာက သင့်ကို ပြောဆိုပြုမူပုံတွေကို သတိရပါသလား။ သူပြောတာတွေ၊ သင်ခန်းစာတွေ သင့်ခေါင်းထဲမှာ ကျန်နေခဲ့ဖို့ သင့်ရဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုကို ထိန်းထားဖို့ တွေကို သင်တန်းဆရာက ပြောတာတွေဟာ ဘယ်လိုအကျိုးရှိခဲ့သလဲ။

သင်ယူမှုလေ့ကား

သင်ယူမှုလေ့ကားထစ်	သင် ဘယ်လိုခံစားရသလဲ	အီးကျူကျွမ်းကျင်လိမ္မာမှုများ
၄။ မသိစိတ်နှင့် ကျွမ်းကျင်မှု	သင်က အမြဲတမ်း သိနေသလို ခံစားရတယ် ဒါမှမဟုတ် ကျွမ်းကျင်နေတယ်လို့ ခံစားရတယ်။	ခံစားချက်များကို သိရှိခြင်း
၃။ သိစိတ်နှင့် ကျွမ်းကျင်မှု	သင်သိတာက ဘာလဲဆိုတာ သင် သိပြီး၊ အသစ်တွေရှိထားတဲ့ ဗဟုသုတ၊ ကျွမ်းကျင်မှုကို လုပ်ကြည့်တော့ အချိုးမကျတာခံစားရတယ်။	ကိုယ်တွေ့ ထိုးထွင်းအမြင် မိမိကိုယ်မိမိယုံကြည်မှု

<p>၂။ သိစိတ်နှင့် မကျွမ်းကျင်မှု</p>	<p>အခုတော့ သင်မသိတာကဘာလဲ ဆိုတာ သင်သိသွားပါပြီ။ ဒါပေမဲ့ သင်က ကြိုက်မှာ မဟုတ် ပါဘူး။</p>	<p>မိမိကိုယ်မိမိထိန်းနိုင်မှု အစစ်အမှန်ဖြစ်မှု</p>
<p>၁။ မသိစိတ်နှင့် မကျွမ်းကျင်မှု</p>	<p>သင်မသိတာက ဘာလဲဆိုတာ သင် မသိတာပါ။</p>	<p>တာဝန်ခံမှု လိုက်လျောညီထွေရှိမှု မိမိကိုယ်မိမိ စိတ်အား ထက်သန်စေမှု</p>

တစ်နည်းအားဖြင့်ပြောရရင် -

သင်ကားပြောင်းစီးလိုက်တုန်းက ဘယ်ခလုတ် ဘယ်နေရာမှာရှိသလဲဆိုတာ မစဉ်းစားရဘဲ လက်က သူ့အလိုလို ရောက်သွားစေဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ပြီး အကျင့်ရအောင် လုပ်ရသေးတာကို မှတ်မိသေးလား။ ဘယ်ခလုတ်က ဘယ်နေရာမှာရှိတာကို မသိစိတ်နဲ့ကျွမ်းကျင်ဖို့ (Unconscious Competence) အတွက် ဦးနှောက်ထဲမှာ အာရုံကြောလမ်းကြောင်း တည်ဆောက်ပေးရတာတွေ ပါပါတယ်။

ဒီသင်ယူလေ့လာမှု လေ့ကျင့်ရေးအဆင့် ၁ ကနေ ၄ အထိ တက်လာတော့ ကားမောင်းတဲ့နမူနာကိုယူပြီးပြောရရင် မိုင် ၂၀ လောက်ရောက်နေပါပြီ။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်လို ဘယ်ပုံ ရောက်လာသလဲဆိုတာ မမှတ်မိတော့ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အန္တရာယ်မရှိ ဘေးကင်း ရန်ကင်းနဲ့ ကျွမ်းကျမ်းကျင်ကျင်ပဲ မောင်းလာခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

လေ့လာသင်ယူမှုပုံစံ ၂ မျိုး

သင့်လိုအပ်ချက်တွေနဲ့ သင်က တကယ်ပဲ ချိန်သားကိုက်နေပြီဆိုရင် သင့်ရဲ့ အီးကျူကို မြှင့်တင်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ သင်ယူမှုပုံစံမျိုး ကိုင်တွယ်ဖို့လွယ်သွားတာ တွေ့ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင်ယူလေ့လာမှု အခြေခံပုံစံ ၂ မျိုးကို အကြံပြုလိုက်ပါတယ်။

*** သိမြင်တတ်မှုနှင့်သက်ဆိုင်သော (Cognitive)**

လေ့လာမှုဆိုတာဟာ အကြောင်းခြင်းရာ အချက်အလက်အသစ်တွေကို မှတ်ယူတာ၊ နောက်ပြီး လက်ရှိ အချင်းချင်းဆက်သွယ်မှု သတ်မှတ်ချက်တွေအပေါ် ထိုးထွင်းအမြင် တိုးလာတဲ့အကြောင်း ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုနဲ့ဆိုင်တဲ့ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာက သိမ်းဆည်းထားတဲ့ ဦးနှောက်ရဲ့ အဲဒီအပိုင်းကိုလည်း ချိတ်ဆက် မိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ လူတွေကို အကြံပြုချက်တွေ ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင်ပေးဖို့ ဒါမှမဟုတ် သူတို့ကို ရှောင်နေမဲ့အစား အပြုသဘောဆောင်ပြီး သူတို့ချဉ်းကပ်လေ့လာတာလိုမျိုး၊ အကျင့်တွေပြောင်းတာမျိုးက ရှိပြီးသား သတင်းအချက်အလက်အဟောင်းတွေထဲကို သတင်းအချက်အလက်အသစ်တွေ ထပ်ဖြည့်တာထက် ပိုပြီးခက်ပါတယ်။

*** စိတ်လှုပ်ရှားမှုနှင့်ဆိုင်သော (Emotional)**

စိတ်လှုပ်ရှားမှုလေ့လာတာဆိုတာ ဒီအကြောင်းနဲ့ တခြားအချက်အလက် တွေလည်း ပါဝင်ပါတယ်။ စဉ်းစားပုံစဉ်းစားနည်းအသစ်တွေအပြင် ကျွန်မတို့ရဲ့ တန်ဖိုးတွေ၊ ယုံကြည်မှုတွေ၊ စိတ်နေသဘောထားတွေ စတဲ့ ကျွန်မတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာနဲ့ ပိုပြီး ကိုက်ညီတဲ့ အပြုအမူအသစ်တွေ ပါဝင်ပါတယ်။ အတွေ့အကြုံနဲ့ပတ်သက်ပြီး သင်ယူ လေ့လာမှုက ပိုပြီး အကျိုးရှိ မှတ်မိလေ့ရှိပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် လူတွေဟာ သူတို့ ဘာခံစားနေရတယ်ဆိုတာကို မသိသေး၊ အမည်မဖော်နိုင်သေးဘဲ စိတ်နဲ့ ချိတ်ဆက် လေ့ရှိကြလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ပိုပြီးအဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ အတွေ့အကြုံဖြစ်လာပြီဆိုရင် သူတို့ဦးနှောက်ရဲ့ အမစ်ဒလာ (Amygdala) မှာ တစ်ခုခုက ရွှေ့သွားဖို့ ပိုများပါတယ်။ သင့်ကို Word Processing Program အသစ်တစ်ခု သင့်ကိုပြောရင် သင်က အဆင်ပြေပေမဲ့

သင့်စိတ်ကို ပိုပြီး နိုင်နိုင်နင်းနင်းထိန်းဖို့ လိုအပ်တယ်လို့ ပြောခံရတဲ့အခါ သင်က ကြိုက်မှာ မဟုတ်၊ ဝမ်းနည်းမှာဖြစ်ပါတယ်။ အီးအိုင်ပိုတက်ဖို့လိုအပ်တဲ့ မျှော်လင့်ချက်က အပြောင်း အလဲလုပ်ဖို့ ခုခံမှုဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ အဲဒါက ဦးနှောက်ထဲက အဆက်အသွယ်တွေ၊ ချိတ်ဆက်မှုတွေ ပြောင်းဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ (အင်္ဂါနေ့အခန်းရဲ့ Emotional Memory ခေါ်တဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ မှတ်ဉာဏ်ကဏ္ဍကို ကြည့်ပါရန်)။

စနေနေ့အခန်းမှာ ရင်းမြစ်တွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး မှတ်တမ်းတွေ၊ အကြံပြုချက်တွေ ပိုပြီးဖော်ပြသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်လှုပ်ရှားမှုရဲ့ အပိုင်စီးခံရတဲ့အခါ

ဒီအကြောင်းလေးကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။

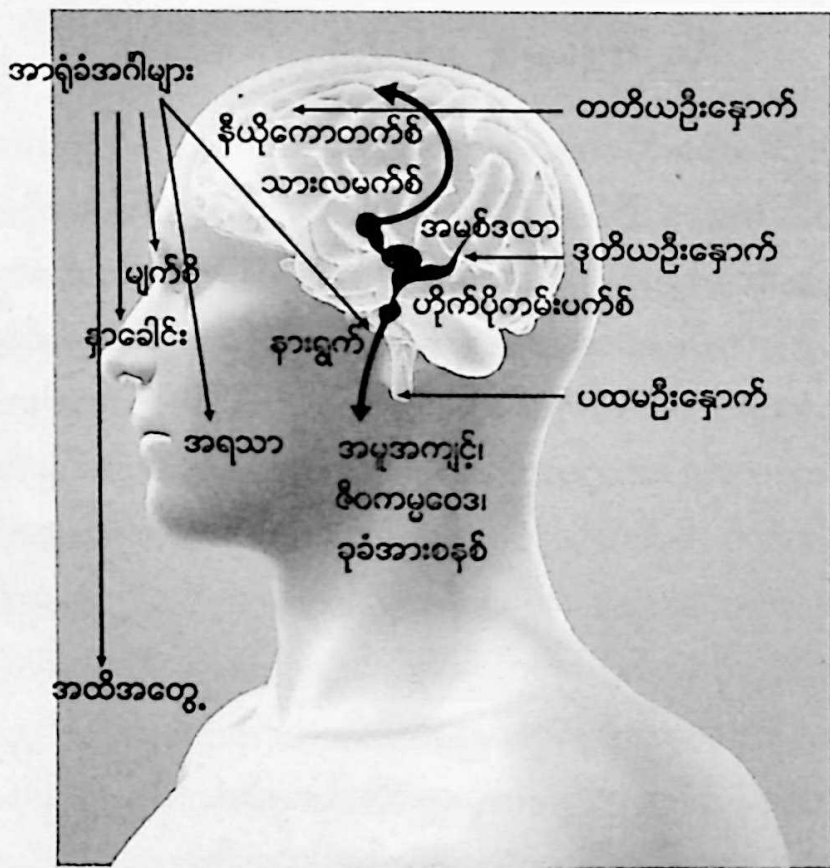
အားလပ်ရက်မှာ သိပ်အံ့သြစရာကောင်းတဲ့ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံကို သွားလည်၊ တစ်နေကုန်တစ်နေခန်း မောပန်းပြီးပြန်ရောက်လာပါတယ်။ ထမင်းကောင်းကောင်းစားမယ် ဆိုပြီး ပြန်လာပေမဲ့ မောပြီး စောစောစီးစီး အိပ်ရာဝင်လိုက်တော့ အိပ်ပျော်သွားပါတယ်။ ရုတ်တရက်နိုးလာတော့ မတ်မတ်ထိုင်ပြီး ရှေ့ကိုကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာ ကျားကြီး တစ်ကောင်ရှေ့ ရောက်နေပါတော့တယ်။ သိပ်နီးကပ်လွန်းတော့ ကျားရဲ့မျက်လုံးတွေကိုပဲ တွေ့ရပါတယ်။ သင်က စိတ်သိပ်လှုပ်ရှားပြီး ချက်ချင်းတုံ့ပြန်လိုက်မိပါတယ်။ အဲဒါက အောက်မှာဖော်ပြထားတဲ့အချက် ၃ ချက်ထဲက တစ်ခုခု (တခြားအချက်တွေလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသေးတယ်) ကို လုပ်ဖို့ ဖန်တီးခဲ့ပါတယ်။

- * သင်ဟာ လုံးဝ ကြက်သေသေသွားမယ်။
- * အိပ်ရာထဲက ခုန်ထွက်ပြီး ကမူးရှူးထိုးပြေးမယ်။
- * ရန်မူလာတဲ့ကျားကြီးကို တစ်ခုခုနဲ့ ပစ်ပေါက်မယ်။

သင့်ဦးနှောက်ထဲက အမစ်ဒလာ အပိုင်စီးခံရပြီ။ ထွက်ပြေးရင်ပြေး၊ မပြေးရင် ပြန်ချ ဒါမှမဟုတ် ဘာမှမတုံ့ပြန်ဘဲ ကြက်သေသေသွားမယ်။ ရှေးတုန်းကလူသားတွေဟာ အန္တရာယ်နဲ့ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါ သူတို့အသက်ရှင်ဖို့အတွက် ဒီလိုတုံ့ပြန်မှုကို အားကိုးခဲ့ကြ ပါတယ်။

ဒါဝင်ဆိုတဲ့ အင်္ဂလိပ်လူမျိုး ဇီဝဗေဒပညာရှင်ရဲ့ အယူအဆတွေမှန်ခဲ့တယ်ဆိုရင် ကျွန်မတို့ဟာ အဲဒီ ဘိုးစဉ်ဘောင်ဆက်ရဲ့ သားသမီးတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့ဟာ တုံ့ပြန်မှုကို အောင်အောင်မြင်မြင်နဲ့ အသုံးချခဲ့သူတွေဖြစ်တယ်။ လိုက်လျောညီထွေမရှိတဲ့ ကျန်တဲ့လူတွေနဲ့ မတူကြပါဘူး။

ဘာဖြစ်သလဲဆိုတာ ကြည့်လိုက်ကြရအောင်။ သင့်ရဲ့ တုံ့ပြန်မှုဟာ အက်ဒရီ နယ်လင်း အခြေခံတဲ့ ချက်ချင်းတုံ့ပြန်မှုပဲဖြစ်ပြီး ဒါနဲ့ဆက်စပ်ပြီး စဉ်းစားတွေးခေါ်တာ (သတိရှိတာ) လုံးဝ မရှိပါဘူး။



ဒါဟာ စိတ်လှုပ်ရှားမှုနဲ့ပတ်သက်ပြီး အပိုင်စီးခံရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုရင် ဒုတိယဦးနှောက် (Limbic Centre) က အတွေးတွေကို နီယိုကောတက်စ်က အလုပ်လုပ်ပေးတာထက် အဆပေါင်း ၈၀,၀၀၀ ပိုပြီးမြန်တဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေကို ဆောင်ရွက် ပေးပါတယ်။ အတွေးဆိုတာက တတိယဦးနှောက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ လူသားတွေဆိုမှာ နောက်အကျဆုံး သိမြင်တတ်တဲ့စင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ယနေ့လို ခေတ်မီတဲ့ခေတ်မှာ

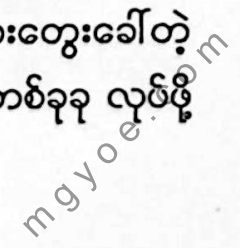
ဒီလို မြန်မြန်ဆန်ဆန် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ပေးနိုင်တဲ့အချက်ကို ဘယ်လိုအခွင့်ကောင်းယူ ရမလဲ။

ဝမ်းတွင်းအသိ (Gut Instinct) ကို လျစ်လျူရှုတာဟာ သဘာဝကို အန်တုတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့ဟာ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေချတဲ့အခါ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားရတာ တွေကို ချန်ထားဖို့ ဖိအားပေးခံရတယ်လို့ တစ်ခါတစ်ခါ ခံစားရပါတယ်။ နောက်ထပ် (စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ၊ အလိုလိုသိစိတ်နဲ့ဆိုင်တဲ့) သတင်းအချက်အလက်အမျိုးစုံနဲ့အတူ မိရိုးဖလာ၊ သိမြင်လွယ်တဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေ၊ ဗဟုသုတအရရှိတဲ့ သတင်း အချက်အလက်တွေကို ဆုံးဖြတ်ချက်တွေချတဲ့နေရာမှာ ပိုသုံးလေ ပိုကောင်းလေပါပဲ။ အခြေအနေတွေကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ဖို့ အနာဂတ်ကို မှန်းဆနိုင်ဖို့၊ ဇီဝကမ္မဗေဒ မျှတစေဖို့ ဆက်ဆံရေးကောင်းတွေ ဖန်တီးနိုင်ဖို့နဲ့ လူမှုရေးပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေ အမျိုးမျိုးမှာ ရင်ဆိုင်လျှောက်လှမ်းနိုင်ဖို့အတွက် ကျွန်မတို့ရဲ့ အာရုံအားလုံးကရတဲ့ အချက်အလက် တွေကို ယူပြီး အမြော်အမြင်ရှိရှိ သုံးမယ်ဆိုရင် ပိုပြီး အင်အားကြီးမား အားကောင်းလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

စီးပွားရေးလုပ်ငန်း ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုမှာ ဂယက်ရိုက်ခတ်မှုများ

အတိုချုပ်ရရင် ရှေးခေတ်လူသားတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်အပေါ် အန္တရာယ်ရှိနိုင်တဲ့ ခြိမ်းခြောက်မှုနဲ့ကြုံရတဲ့ အခြေအနေတွေမှာဆိုရင် အသက်ရှင်နိုင်ဖို့အတွက် သင့်လျော်တဲ့ တုံ့ပြန်မှုကို ချက်ချင်းလုပ်ခဲ့ကြရပါတယ်။ ကနေ့ ခေတ်မီစီးပွားရေးလုပ်ငန်းမှာဆိုရင် ဒီလို အလိုအလျောက်တုံ့ပြန်မှုဟာ သင့်တင့်လျောက်ပတ်မှုမရှိနိုင်တဲ့အချက်ကို စဉ်းစား ကြည့်ကြရအောင်။ သင့်ဘဝမှာ အက်ဒရီနယ်လင်း အများအပြားထွက်စေတဲ့ အထိတ် တလန့်ဖြစ်စေတဲ့ အခြေအနေတွေ ကြုံတွေ့ခဲ့ဖူးမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်အထက်အရာရှိ သူဌေးက “မင်းကို ငါ ၅ မိနစ်အတွင်း ရုံးခန်းမှာ တွေ့ချင်တယ်” လို့ ပြောလိုက်တဲ့အခါ ဘာကြောင့်လဲဆိုတာတွေကို ဂရုတစိုက် စဉ်းစားမိပါသလား၊ နိုးပါ။ မစဉ်းစားမိပါဘူး။ ချက်ချင်းတွေးလိုက်တာက -

“ငါတော့ ပြဿနာတစ်ခုခုတက်ပြီ” ဆိုပြီး အထိတ်တလန့် ဖြစ်လေ့ရှိကြပါတယ်။ စိတ်လှုပ်ရှားမှု မောင်ပိုင်စီးခံလိုက်ရပါပြီ။ အခုဆိုရင် သင့်ရဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်တဲ့ ဦးနှောက်ဟာ ချောဆွဲခံလိုက်ရပါပြီ။ သင့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကတော့ လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုခု လှုပ်ဖို့



အသင့်ပြင်ထားရပါပြီ။ ပြန်ချမယ်ဆိုတဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေဖြစ်တဲ့ ဒေါသ၊ အကြမ်းဖက်မှု၊ ရန်လိုမှု ဒါမှမဟုတ် ထွက်ပြေးမယ် (မတုန်မလှုပ်ငြိမ်နေမယ်) ဆိုတဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေ ဖြစ်တဲ့ ကြောက်စိတ်၊ စိုးရိမ်စိတ်တွေနဲ့ တုံ့ပြန်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှု ကနေ ပံ့ပိုးပေးတဲ့ ပြန်ချမလား၊ ထွက်ပြေးမလားဆိုတဲ့ စွမ်းအင်ကို ထုတ်ပေးနိုင်စွမ်းမရှိ တာဟာ စိတ်ဖိစီးစေပါတယ်။ စွမ်းအင်မထုတ်ပေးနိုင်တာ ထပ်တလဲလဲဖြစ်လာတဲ့အခါ အချိန်ကြာလာတာနဲ့အတူ ရောဂါတွေ အများအပြား ဖြစ်စေပါတယ်။

အခုအချိန်မှာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ လုံခြုံမှုအပေါ် ခြိမ်းခြောက်မှုတွေဟာ တော်တော် လျော့လာပြီဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ သဘောပေါက်တဲ့ အဓိကခြိမ်းခြောက်မှုတွေက ငွေရေးကြေးရေး၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှု၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လူမှုရေးဆိုင်ရာ သဘောသဘာဝဖြစ်ပြီး ရှေးတုန်းက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အသက်ရှင်နေထိုင်ရေးနည်းလမ်းတွေကို မောင်းတံခလုတ် ဖြုတ်နိုင်နေပါသေးတယ်။ ဒီလို ခြိမ်းခြောက်ပုံ ခြိမ်းခြောက်နည်းတွေဟာ ဦးနှောက်က ချက်ချင်း ယေဘုယျအားဖြင့် ထုတ်ပေးတာ မဟုတ်ပါဘူး။ နောက်ပြီး သက်ရောက်မှုတွေ စွဲပြီးကျန်နေနိုင်ပါတယ်။ တစ်ခုအပေါ်တစ်ခုထပ်နေပြီး ပူပင်သောကလည်း ဖြစ်စေပါတယ်။

အီးကျူနိမ်ကျမှုလက္ခဏာများ

- * စိုးရိမ်ပူပန်မယ်၊ ဦးစားပေး ဘာတွေလုပ်ရမယ်ဆိုတာတွေ ဝေခွဲမရ စိတ်ရှုပ် ထွေးနေမယ်။
- * အချိန်မလောက်ဘဲ ဖိစီးမှုတွေဖြစ်မယ်၊ လုပ်ရည်ကိုင်ရည်တွေကျဆင်းမယ်၊ အလုပ်အရည်အသွေး ညံ့ဖျင်းမယ်။
- * ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေမယ်၊ စိတ်ကသိကအောက်ဖြစ်နေမယ်။
- * အလုပ်နဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဘဝ မျှတမှုမရှိ ဖြစ်နေမယ်။
- * သွေးပေါင်တက်နေမယ်။
- * ရုပ်ရည်ကျဆင်းလာမယ်။

အီးအိုင်တိုးတက်လာစေတာဟာ သစ်ပင်တစ်ပင်ရဲ့ အမြစ်ရော၊ အကိုင်းအခက် တွေပါမကျန် ပြောင်းလဲတဲ့သဘောပါ။ ဒါက သင်ဟာ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ခံစားရ ပိုကောင်း

လာတာပဲဖြစ်ပါတယ်။ အကျိုးမရှိတဲ့ အမူအကျင့်တွေဆီကို အချိန်မရွေး ပြန်ရောက်သွား နိုင်ပါသေးတယ်။ ဒါမျိုးက ပုံမှန်အဖြစ်မျိုးပါ။ ဒီလိုဖြစ်လေ့ရှိကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မကောင်းတဲ့ အမူအကျင့်တွေ ပြန်လုပ်တာနဲ့ပတ်သက်တဲ့အကြောင်း သင်က ပိုသိနေပြီး ပြန်မဖြစ်ဖို့ ကာကွယ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လူတွေက သင်ဟာ စိတ်ဖိစီးမှုလျော့လာပုံ ရတယ်၊ သင်က သိပ်ပြီး လွန်လွန်ကဲကဲ မတုံ့ပြန်တော့ဘူး၊ ပိုပြီး ရင့်ကျက်လာတယ်၊ ပိုပြီးပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ဖြစ်လာတယ်လို့ ပြောကြမှာဖြစ်ပါတယ်။

နေ့စဉ်မှတ်တမ်း ဘယ်လိုထားရမလဲ၊ ဘာကြောင့်ထားရတာလဲ

အကျိုးမရှိတဲ့ အပြုအမူတွေ လျော့ပစ်ဖို့၊ လုံးဝဖယ်ထုတ်ပစ်ဖို့ အီးကျူ (စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာဉာဏ်ရည်) ပြကိန်း မြှင့်ပေးဖို့က တစ်ချက်တည်းနဲ့ မပြီးနိုင်ပါဘူး။

မိမိကိုယ်မိမိ သိမှုမရှိတာ၊ နည်းတာဖြစ်ရင် ဘယ်အရာမျိုးမှာမှ တိုးတက်မှု မရှိနိုင်ပါဘူး။ ခက်ခဲမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း မိမိကိုယ်မိမိ သင်ယူလေ့လာဖို့ဆိုတာ ဟာလည်း လူတွေကို သင်ပေးဖို့ တော်တော်ရှုပ်ထွေးခက်ခဲလှပါတယ်။ ဒါက ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်ရေးနည်းစဉ်တစ်ခုဖြစ်ပြီး အချိန်လုံလုံလောက်လောက် ယူရပါတယ်။ အားထည့် ရတယ်၊ ပြန်ပြီးသုံးသပ်ရတယ်၊ နောက် ရှာဖွေတွေ့ရှိလာတယ် စတဲ့ ထပ်တလဲလဲပုံစံ ဆက်တိုက်ဖြစ်နေတာမျိုးပါ။

နေ့စဉ်မှတ်တမ်းရေးဖို့ သင့်ရဲ့ စမတ်ဖုန်း ဒါမှမဟုတ် ရေးစရာစာအုပ်တစ်ခုကို သုံးဖို့ အကြံပြုချင်ပါတယ်။ ရည်ရွယ်ချက်က သင့်ရဲ့ သင်ယူလေ့လာမှု အဆက်မပြတ် တညီတညာတည်းဖြစ်ပြီး တစ်နေရာတည်းမှာ စုစည်းနေဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ သိမ်းဆည်းရတာ လွယ်ဖို့၊ ပြန်ယူရတာလွယ်ဖို့၊ အချက်အလက်တွေ မပျောက်ပျက်သွားစေဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဖြစ်ရပ်တစ်ခုချင်းစီက သင့်ခံစားချက်တွေ၊ အတွေးတွေ၊ မျှော်လင့်ချက်တွေ မှတ်သား ထားခြင်းက အစည်းအဝေးတွေ ပြင်ဆင်ဖို့ အဆင်ပြေစေမှာဖြစ်ပါတယ်။ အဖြစ်အပျက် တစ်ခုခု၊ အစည်းအဝေးတစ်ခုခုအကြောင်း စိတ်ထဲမှာမမေ့ခင် မှတ်သားထားလိုက်တာ မျိုးက နောက်ပိုင်း ပြန်ပြီးသုံးသပ်တဲ့အခါ အရည်အသွေးကောင်းကောင်း ရရှိစေပါတယ်။ နေ့စဉ်မှတ်တမ်းထားတဲ့အကျင့် ဆက်ထိန်းထားပါ။ အကျင့်ဟောင်းတစ်ခု စွဲသွားဖို့ အချိန် ၃ ပတ်လောက် ကြာလေ့ရှိပါတယ်။



အောက်မှာဖော်ပြထားတဲ့ပုံစံကို ကျောင်းသားတစ်ယောက်ရဲ့ သင်ယူလေ့လာမှု ဖွဲ့နဲ့ လိုက်နာမယ်ဆိုရင် အဲဒီအချက်အလက်တွေဟာ တစ်ကိုယ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု၊ အဖွဲ့အစည်း ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုတွေအတွက် အရည်အသွေးကောင်းတွေ ရရှိလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

နေ့စဉ်မှတ်တမ်းပုံစံ

နေ့စဉ်မှတ်တမ်းက လုပ်ရမဲ့အဆင့်တွေကို မှတ်တမ်းတင်ထားပါတယ်။ အခြေခံ လမ်းညွှန်ချက်တွေကို အောက်မှာဖော်ပြပေးထားပါတယ်။

- * စာအုပ်စရေးတဲ့နေ့စွဲ၊ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ကြိုတွေ့ရတဲ့ တန်ဖိုးရှိတဲ့ အသေးစိတ်တွေ ချရေးပါ။
- * ကျိုးကြောင်းဆက်စပ်မှု အခြေအနေတွေရေးပါ။ (ဘာကြောင့်လဲ၊ ဘယ်မှာလဲ၊ ဘယ်သူနဲ့လဲ)
- * အချိန်အခါနဲ့ဆက်စပ်မှုရှိတဲ့ ဘယ်အရာကိုမဆို ထည့်ရေးပါ။ ဥပမာ-အကဲဖြတ် ဝန်ထမ်းအင်တာဗျူး။
- * သင့်အာရုံပျက်စေတဲ့အကြောင်း မှတ်ထားပါ။ (သင်က အစည်းအဝေးတစ်ခု တက်နေတဲ့အချိန် တခြားတစ်ယောက်ရဲ့ တင်ပြချက် (Presentation) တွေကို နားထောင်နေတဲ့အချိန်၊ သင်က သင်တန်းပေးနေတဲ့အချိန် စသဖြင့်) တွေမှာ အာရုံပြောင်းစေတဲ့ ဘယ်လိုအကြောင်းတွေပဲဖြစ်ဖြစ် ချရေးထားပါ။
- * တခြား တက်ရောက်လာတဲ့ လူတွေ၊ သင့်ရဲ့ ဥက္ကဋ္ဌ၊ နည်းပြ စတဲ့ လူတွေရဲ့ အခန်းကဏ္ဍတွေနဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေ၊ အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေတာတွေ ဘာပဲ ဖြစ်ဖြစ် မှတ်ထားပါ။

ဒီစာအုပ်မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေဟာ သင့်ရဲ့ တစ်နေ့တာကာလ နားလည်မှု ပိုရသွားစေဖို့ ရည်ရွယ်ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုဉာဏ်ရည်မြင့်တဲ့ အမှုအကျင့်နဲ့ အလွတ်ထားတဲ့ အပြုအမူကြား ခြားနားချက်ကို သင် ခံစားကြည့်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်မနဲ့အတူ အလုပ်လုပ်ခဲ့ဖူးတဲ့ မန်နေဂျာတွေက လူတွေဟာ နောက်ကြောင်း ပြန်ကြည့်တဲ့အခါကျမှသာ လူတွေနဲ့အတူနေထိုင်ပုံ အဟောင်းကို ခွဲခြားသိနိုင်တယ်လို့ ပြောကြပါတယ်။

အီးကျူနိဗ်ကျမူရဲ့ ကုန်ကျစရိတ်

ဘယ်လိုဘယ်ပုံ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခဲ့ပုံနဲ့ ပတ်သက်ပြီး စိတ်လှုပ်ရှားတုံ့ပြန်မှု ပြင်းပြင်းထန်ထန်ဖြစ်ခဲ့တဲ့ နမူနာ ၃ ခုကို စဉ်းစားကြည့်လိုက်ပါ။

ဥပမာ - သင်က ဈေးလာဝယ်သူတစ်ယောက်အနေနဲ့ -

- * ဈေးဆိုင်က အရောင်းသမားတစ်ယောက်နဲ့ မျက်နှာချင်းဆိုင် တွေ့လိုက် တဲ့အခါမျိုး။
- * မလိုလားတဲ့ အီးမေးလ် ဒါမှမဟုတ် မျှော်လင့်မထားတဲ့ တယ်လီဖုန်း ပြောစကား။
- * သင့်အင်တာနက်ဆားဗစ်သမားကို တစ်ခုခုလုပ်ပေးဖို့ ဖုန်းဆက် မေးမြန်းမှု။

သင့်စိတ်ထဲမှာ ကြုံရတာတွေကို မှတ်တမ်းစာအုပ်ထဲမှာ ချရေးပါ။ နောက်ပြီး ပထမ နောက်ကြောင်းပြန်စဉ်းစားမိတာ တစ်ခုခုရှိရင်လည်း ချရေးပါ။

- * အဲဒီစိတ်ထဲမှာကြုံရတာ ခံစားရတာတွေကို သင် ဘယ်လိုတုံ့ပြန်ခဲ့သလဲ။
- * အဲဒါပြီးတော့ သင့်စိတ်ထဲ ဘယ်လိုခံစားရသလဲ။
- * နောက်ထပ်အဖြစ်အပျက် ဒါမှမဟုတ် တုံ့ပြန်ချက်တစ်ခုခု ရှိခဲ့သလား။ (ဥပမာ-ချီးမွမ်းစာ၊ ပြစ်တင်ဝေဖန်စာ)

နေ့စဉ်မှတ်တမ်းထဲကို အဖြေတွေဖြည့်လိုက်ပါ။ နောက်ပိုင်းအခန်းတွေမှာ အသုံးဝင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

တကယ်လို့ သင့်ရဲ့ချက်ချင်းတုံ့ပြန်မှု (ဆင်ခြေ) က သင်ဟာ သိပ်ပြီး အလုပ်များ လွန်းတယ်။ နောက်ပြီး သင်နဲ့လည်း သိပ်ပြီးမဆိုင်ဘူးဆိုရင် သင့်ရဲ့ဦးစားပေးတွေက ဘာတွေလဲဆိုတာ ပြန်မေးလိုက်ပါ။ ဘဝအောင်မြင်မှုအတွက် အပြောင်းအလဲတွေ လုပ်လေ့ရှိတဲ့ ခေါင်းဆောင်တွေဟာ သူတို့ရဲ့အတ္တစိတ် လိုအပ်ချက်ရဲ့ ထောင်ချောက် တွေကို ရှောင်လေ့ရှိပါတယ်။ နောက်ပြီး အဖွဲ့အစည်းရဲ့ အပြောင်းအလဲစနစ်တွေကို မသိကျိုးကျွန် လုပ်လေ့မရှိကြပါဘူး။ ဒီလိုအောင်မြင်တဲ့လူတွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်

mgyoe.com

သတိမူမိတဲ့ စိတ်မြင့်မားတဲ့အပြင် လက်ရှိအခြေအနေ လက်ရှိအချိန်မှာ လုပ်နိုင်စွမ်းတွေ ပြသလေ့ရှိတဲ့ အပြုအမူတွေ အများအပြားရှိတတ်ကြပါတယ်။ အဲဒါအပြင် သူတို့တွေဟာ အပြောင်းအလဲရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့လည်း သဟဇာတဖြစ်နိုင်တဲ့ အရည်အချင်း ရှိကြပါတယ်။

အန္တရာယ်ချုပ်

ဒီအခန်းမှာ အီးအိုင် (ဖိတ်လှုပ်ရှားမှုဥာဏ်ရည်) နောက်ကွယ်က မိတ်ဆက်သဘောတရားစာချုပ်ကို လေ့လာကြည့်ထားပါတယ်။ အဲဒီအပြင် ဒီသဘောတရားတွေ ဖြစ်ပေါ်တိုးတက်လာဖို့ ဝန်းရံပံ့ပိုးခဲ့တဲ့ အဓိက သိအိုရီ သမားတွေ အကြောင်းကိုလည်း လေ့လာခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်မတို့မြင်တွေ့ပြီးတဲ့အတိုင်း အီးကျူ (ဖိတ်လှုပ်ရှားမှု ဥာဏ်ရည် ဖြစ်ကိန်း) ကို တိုင်းတာမှုကလည်း အီးအိုင် (ဖိတ်လှုပ်ရှားမှုဥာဏ်ရည်) သုတေ သနရဲ့ အရေးပါတဲ့အပိုင်းဖြစ်ပါတယ်။ အီးကျူနိဗ္ဗိတာဟာ ဖိတ်ဖိမ်းမှု နာတာရှည် နာမကျန်းမှုတွေအပေါ် မထိရောက်မှု၊ အရွယ်မတိုင်မီ အိုမင်းရင့်ရော်မှု စတဲ့ မကောင်းတဲ့ဖြစ်ရပ်ပေါင်းများစွာနဲ့ ဆက်နွှယ်နေပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ အများကြီးပိုအရေးကြီးတာက အီးအိုင်ဟာ ပြောင်းလဲလို့မရတဲ့ အရာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာ မြင်တွေ့ထားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ရေရှည်၊ ဝန်ုပ်တကျ လေ့လာသင်ယူမှုနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်လည်သုံးသပ်မှုတွေကတစ်ဆင့် ဖြိုရှု ပျိုးထောင်လို့ရတဲ့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာအောင် လုပ်လို့ရတဲ့ အရာတစ်ခု ဆိုတာလည်း သိထားပြီးဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ အီးအိုင်နေ့စဉ်မှတ်တမ်းထား တာက အဓိကအရေးကြီးပါတယ်။

နောက်ပိုင်းအခန်းတွေမှာ ဒီအခန်းမှာပါတဲ့ အယူအဆတွေကို ပိုပြီး နက်နက်နဲနဲ စူးစမ်းလေ့လာသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပထမဆုံးက မနက်ဖြန် (တနင်္လာနေ့) မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သိစိတ်ရဲ့ အခြေခံအကြောင်းကို ဆွေးနွေး သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



တနင်္သာရေ.

မိမိကိုယ်မိမိ သိစိတ်မြင့်တက်စေရေး

ကျွန်မအမြင်မှာတော့ မိမိကိုယ်မိမိ ပိုပြီးသတိပြုမိဖို့က ဘယ်လိုအီးအိုင်ပုံစံ မျိုးမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အားသာချက်တွေတိုးတက်စေရေး အခြေခံအုတ်မြစ် ဖြစ်ပါတယ်။ မှန်ထဲမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျကျမြင်နိုင်ဖို့နဲ့ သူများ ကလည်း ကိုယ့်ကို ဘယ်လိုသိထားတာကို မြင်နိုင်စွမ်းမရှိရင် ဆက်ဆံရေး စီမံခန့်ခွဲမှု၊ ပဋိပက္ခဖြေရှင်းမှုနဲ့ စိတ်လှုံ့ဆော်အားပေးမှုဖြစ်စေတဲ့ ခေါင်းဆောင် မှုတွေမှာ ရှုပ်ထွေးဆန်းပြားတဲ့ ကျွမ်းကျင်လိမ္မာမှုတွေကနေ ဘယ်လို အကျိုး အမြတ်မှ ရမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ခဲယဉ်းမှာဖြစ်ပါတယ်။

၂၀၁၀ ပြည့်နှစ်မှာ Hay Group က ESCI - အီးအိုင်စမ်းသပ် နည်းကိုသုံးပြီး လူ ၄၃၂၂ ယောက်ကို သုတေသနလေ့လာကြည့်တဲ့အခါ မိမိကိုယ်မိမိ သိမှုမြင့်တက်တာကို မကြာမကြာနဲ့ ဆက်တိုက်သက်သေပြ နိုင်တဲ့လူတွေဟာ တခြား ESCI ကျွမ်းကျင်မှု ၉ ခုကိုလည်း ပြနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

ဆန့်ကျင်ဘက်အားဖြင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှု မိမိကိုယ်မိမိ သိမှုမပြတဲ့ လူတွေဟာ တခြားကျွမ်းကျင်မှုတွေကိုလည်း မကြာခဏ ဒါမှမဟုတ် ဆက်တိုက်ပြတာ လျော့နည်းတာတွေ့ရပါတယ်။ ဒါက စိတ်လှုပ်ရှားမှု မိမိ ကိုယ်မိမိသိမှုနဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုအကြောင်း တတ်သိမှုတွေဟာ အီးအိုင်ရဲ့ အဓိကဖြစ်တာ ပြသနေတာဖြစ်ပါတယ်။

ဒီအခန်းမှာ ပိုမြင့်တဲ့ အီးအိုင်ကို လုပ်နိုင်ကိုင်နိုင်စွမ်းအမျိုးမျိုးမှာ တိုးတက်လာစေဖို့အတွက် အခြေခံအုတ်မြစ်တစ်ခုအနေနဲ့ မိမိကိုယ်မိမိ သိခြင်း ဆိုတဲ့ အချက်ကို အဓိကထားဆွေးနွေးသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်မတို့ လေ့လာကြည့်ရှုမယ့်အပိုင်းတွေက -

- * မိမိကိုယ်မိမိသိခြင်း (သတိပြုမိခြင်း) ဆိုတာ ဘာလဲ။
- * မိမိကိုယ်မိမိသိခြင်း - ကျွမ်းကျင်မှုများ။
- * သင်ဟာ တခြားလူများရဲ့ မန်နေဂျာတစ်ယောက်အနေနဲ့။
- * တခြားလူတွေအောင်မြင်ဖို့အတွက် ပတ်ဝန်းကျင် ဖန်တီးပေးခြင်း။

မိမိကိုယ်မိမိသိခြင်းဆိုတာ ဘာလဲ
(What is self - awareness)

လက်ရှိအချိန်မှာ သင် ဘာကိုစဉ်းစားနေသလဲ၊ ဘယ်လိုခံစားနေရလဲဆိုတာ သိနေခြင်းကို ဆိုလိုတာဖြစ်ပါတယ်။ သင်ဟာ သင့်ရဲ့ ခံစားချက်တွေနဲ့ ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲ လိုက်ဖက်နေတယ်လို့ စိတ်ကူးကြည့်နိုင်တယ်။ တခြားလူတွေရဲ့ ခံစားမှုတွေကိုလည်း သတိပြုနိုင်တဲ့အပြင် သင့်ရဲ့ဆန္ဒတွေကို အကျိုးပြုစေဖို့ လူမှုဆက်ဆံရေးမှာလည်း ကျွမ်းကျင်တယ်ဆိုတာကို သိနေတယ်လို့လည်း စိတ်ကူးနိုင်ပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် သူတစ်ပါးရေးတဲ့ ဇာတ်ညွှန်းအတိုင်း နေနေရတယ်၊ သင့်ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝမှာ ဖြစ်လာမဲ့ ကိစ္စတွေအပေါ် သင်က မထိန်းချုပ်နိုင်ဘူးလို့လည်း ခံစားရနိုင်တယ်။

သိခြင်းအဆင့် ၃ ဆင့်ရှိပါတယ်။

၁။ ပြင်ပလောကကိုသိခြင်း (သတိပြုမိခြင်း)

ကျွန်မတို့ကို ဘာဖြစ်စေတာလဲ၊ ကျွန်မတို့ ဘာကိုမြင်ရသလဲ။ ကြားရသလဲ၊ အနံ့ရသလဲ၊ ဘာအရသာရသလဲ၊ ဘယ်လိုအထိအတွေ့လဲ၊ အချိန်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့အာရုံ ရှိသလား။

၂။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းကိုသိခြင်း (သတိပြုမိခြင်း)

ကျွန်မတို့ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှာဖြစ်နေတဲ့ ရုပ်ပိုင်းအာရုံတွေက ဘာတွေလဲ။ ဥပမာ- လက်ကောက်ဝတ်ယားတာ၊ လည်ပင်းယားတာ၊ ထိုင်တဲ့အခါ ပိနေတဲ့ အပိုင်းတွေ၊ အင်္ကျီဝတ်ထားတဲ့အခါ အရေပြားခံစားရမှု၊ ဝမ်းတွင်းအာရုံတွေ၊

စိတ်သန္တာန် (Stream of Consciousness) မှာ ပေါ်လာတဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေ။

၃။ စိတ်ကူးယဉ်တာတွေကို သိခြင်း (သတိပြုမိခြင်း)

လက်ရှိအချိန်၊ လက်ရှိနေရာအလွန်က စိတ်ကူးကြည့်ခြင်း၊ အမှတ်တရဖြစ်ခြင်း၊ လွမ်းဆွေးခြင်းလို ဦးနှောက်ပိုင်းရှိ ဆယ်ရီ ဘရယ်နဲ့ လင်ဘစ်စနစ် လုပ်ဆောင်မှုအားလုံး၊ သင်ခံစားရတာတွေ၊ စဉ်းစားတွေးတောတာတွေ၊ အတုယူတာတွေ၊ ဖြစ်ဟန်ဆောင်တာတွေ၊ ဒါပေမဲ့ လက်ရှိနေရာ၊ လက်ရှိအချိန်က ကိစ္စမဟုတ်တဲ့ အရာတွေ။

ရှုပ်ထွေးနက်နဲတဲ့ သတ္တဝါတွေအနေနဲ့ ဒီ သိခြင်းအဆင့် ၃ ဆင့်ထဲက တစ်ခုချင်းစီဟာ မရှိမဖြစ်လိုအပ်တာ မဟုတ်ပေမဲ့ အသုံးဝင်လှပါတယ်။ သင်ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိတဲ့အခါ၊ သတိမူမိတဲ့အခါ၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုအကြောင်း နားလည်တတ်ကျွမ်းတဲ့အခါ၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုချင်းစီဟာ ဘာကြောင့်ဖြစ်လာရတယ်၊ ဖြစ်ရပ်တစ်ခုခုကြောင့် ရုတ်တရက် ခလုတ်တံ ဆွဲမိပါလားဆိုတဲ့အကြောင်း ခွဲခြားလာနိုင်ပါတယ်။

ဒီအချက်က ကိုယ့်ရဲ့ကန့်သတ်ချက်တွေကိုသိဖို့ရာ အထောက်အကူပြုပါတယ်။ တန်ဖိုးနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဝေဖန်ပိုင်းခြားနိုင်စိတ်၊ ဘယ်ဟာကိုယူနိုင်တယ်၊ ဘယ်ဟာကိုတော့ မခံစားနိုင်ဘူး၊ မတတ်နိုင်ဘူး စတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့အကန့်အသတ်တွေကို သတိပြုမိတဲ့စိတ်ရလာတာမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုရလာတဲ့ ထိုးထွင်းအမြင်နဲ့ သင့်ရဲ့ မရရှိသေးတဲ့ စိတ်ခံစားလှုပ်ရှားမှု လိုအပ်ချက်တွေကို စောင့်ရှောက်ပေးနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ဆီမှာ မိမိကိုယ်မိမိသိစိတ် လျော့နည်းနေရင် အဓိက သင်ယူလေ့လာပြီး အဖြေရဖို့က ပိုပြီး သတိအသိစိတ်ထားဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ Mindfulness သတိအသိရှိခြင်းဆိုတာက အရှေ့ပိုင်းယဉ်ကျေးမှုတွေမှာ ရှိနေတာ၊ ကျင့်ကြံနေကြတာဟာ ကာလကြာမြင့်လှပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိကိုယ်မိမိသိစိတ် အာရုံစုစည်းမှု ပိုကောင်းစေဖို့အတွက် လူအများအပြား သုံးစွဲနေပြီဖြစ်ပါတယ်။

ဒီ Mindfulness နဲ့ပတ်သက်ပြီး အွန်လိုင်း၊ ကျောင်းစာ၊ သုတေသနစာတမ်းတွေမှာ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်တွေ အမြောက်အမြားရှိနေပါပြီ။ ဒီမှာတော့ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက် ၂ ခုကို ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။



“လက်ရှိအခိုက်အတန့်လေးကို ဆက်တိုက် ကြည်လင်ပြတ်သားစွာ သိရှိခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်လှုပ်ရှားပေါက်ကွဲတာကဖြစ်စေ၊ ပျော်ရွှင်စရာ စိတ်ကူးယဉ် တာလေးက ဖြစ်စေ၊ တခြားခံစားရတဲ့ အမှတ်တရတစ်ခုကဖြစ်စေ အမြဲတမ်း ပြန်လာဖို့၊ လက်ရှိပစ္စုပ္ပန်ဆီကို ပြန်လာစေခြင်းပါပဲ”

- Sensei Kipp Ryodo Hawley

အမေရိကန်စာရေးဆရာ

(Three Steps to Mindfulness)

“ကြည်လင်ပြတ်သားပြီး အခိုက်အတန့်တိုင်းမှာ ကျွန်တော်တို့ကို ဘာတွေ ဖြစ်စေတာတွေ၊ ကျွန်တော်တို့ကိုယ်တွင်းမှာ ဘာတွေဖြစ်နေတာတွေကို စိတ်အာရုံတစ်ခုတည်းထားပြီး သတိမူတာမျိုး”

- Nanaponika Thera

ဂျာမဏီနိုင်ငံသား၊ ဗုဒ္ဓဘာသာဘုန်းတော်ကြီး (၁၉၇၂)

အဲဒါကြောင့် ဒီအဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်တွေကို မှတ်ယူပြီး ကနေ့လိုခေတ်ကြီးထဲမှာ သတိအသိရှိတာ၊ အကျိုးရှိရှိ မိမိကိုယ်မိမိ သတိမူတာ (သိတာ) တွေရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက် နမူနာတွေကို အောက်မှာဖော်ပြထားပါတယ်။

- * ညစာစားပွဲ ဒါမှမဟုတ် မီးဖိုချောင်စားပွဲမှာ မိသားစုနဲ့စားသောက်နေတဲ့အချိန် သင်စားနေတဲ့ ပန်းကန်ဘေးမှာ သင့်ရဲ့စမတ်ဖုန်းချထားတော့ ဖုန်းက ဆက်တိုက် မက်ဆေ့ချ်ဝင်တဲ့အသံတွေ၊ နိုတီဖိကေးရှင်းအသံတွေ မြည်နေပါတော့တယ်။ ထမင်းအတူစားနေတဲ့ မိသားစုနဲ့ သင်က စကားသိပ်မပြောနိုင် ရုံတင် မကပါဘူး။ သူတို့ပြောဆိုနေတာတွေကိုလည်း နားမထောင်၊ အာရုံမစိုက် နိုင်တော့ပါဘူး။ ဖုန်းထဲမှာ ပြဿနာကပေါ်လာတော့ သင်က ထမင်းစားဝိုင်း ကနေ ထလိုက်ရပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ဖုန်းထဲကနေ စာဆက်ရိုက်နေရပါပြီ။ ဒါမှမဟုတ် ဝိမ်းကစားနေတာမျိုးလည်း လုပ်နေပါတယ်။

- * သွားနေကျလမ်းကနေ မိုင် ၂၀ လောက်မောင်းနေပေမဲ့ ကားမောင်းနေတာကို အာရုံမရှိ၊ ဘေးမှာထိုင်နေတဲ့လူက စကားပြောချင်တာတွေ၊ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးချင်တာတွေအားလုံးကို လျစ်လျူရှုနေတာမျိုး ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။
- * ရေချိုးနေပေမဲ့လည်း အာရုံက တခြားမှာရောက်နေတော့ ဆပ်ပြာ ဘယ်နှခါ တိုက်မိမှန်း သတိမထားမိတာတွေ၊ တစ်ကိုယ်လုံးနဲ့အောင် ဆပ်ပြာတိုက်မိရဲ့လား ဒါမှမဟုတ် တစ်နေရာတည်းကို ထပ်တလဲလဲ ဆပ်ပြာတိုက်နေတာမျိုးတွေလည်း ဖြစ်နေတတ်ပါသေးတယ်။

ဒီနမူနာတွေမှာ သင့်အာရုံက တခြားနေရာတွေမှာ ရောက်နေလို့ဖြစ်ပါတယ်။ အတိတ်ကအကြောင်း၊ အနာဂတ်အကြောင်းတွေ၊ တခြားလူတွေရဲ့ အပြုအမူတွေ အကြောင်း စဉ်းစားနေတာတွေလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသေးတယ်။

ဒါပေမဲ့ ဒီနမူနာတွေဟာ သင်ချစ်လှပါပြီလို့ ယုံထားတဲ့ သင့်ဇနီး၊ ခင်ပွန်း၊ ချစ်သူရည်းစား၊ အဖေ အမေ၊ သားသမီးတွေအတွက် စာနာမှု၊ ရိုသေလေးစားမှုတွေ အတွက် ဆင်ခြင်တုံတရားရှိရှိ ထုတ်ပြနေတာတွေတော့ မဟုတ်ပါဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိဖို့ဆိုတဲ့ကိစ္စက သင် ဒီလိုမျိုး ပြုမူတာတွေကို ဦးတည်စေတာတွေက ဘာတွေလဲဆိုတာကို ပြန်သုံးသပ်ဖို့ အချိန်ယူစဉ်းစားဖို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။

မိသားစုထမင်းဝိုင်း၊ ကားနဲ့ခရီးထွက်တဲ့ နမူနာတွေကို ကြည့်မယ်ဆိုရင် သင့်ဆက်ဆံရေးတွေကို ပြန်ဆွေးနွေးဖို့ လိုတာကိုပြနေတာဖြစ်ပါတယ်။ ဆက်ဆံရေးဆိုတဲ့ နေရာမှာ သင့်ကိုယ်သင် ပြန်ပြီးဆက်ဆံတဲ့ ဆက်ဆံရေးလည်း ပါပါတယ်။ ဆိုလိုတာက သင့်ကိုယ်သင် နားလည်ဖို့၊ ထိန်းနိုင်ဖို့ ပြောင်းပေးနိုင်တဲ့ သင့်ရဲ့လူမှုရေး အသိဉာဏ်စွမ်း တက်အောင်လုပ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆက်ဆံရေးတွေမှာ ဘာတွေက တွန်းအားပေးနေကြသလဲဆိုတာ ရှာတွေ့ပြီး တဲ့အခါ တခြားလူတွေနဲ့ ဆက်ဆံရေးအတွက် သင့်ရဲ့ လူမှုဆက်ဆံရေးဉာဏ်စွမ်းဉာဏ်စ တွေကို တက်အောင်လုပ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ရေချိုးနေတုန်း မေ့တတ်တဲ့အကြောင်း နမူနာက သင်ဟာ ဘယ်လောက် စိတ်ဖိစီးနေမလဲဆိုတာ ပြနေတာပဲဖြစ်ပါတယ်။



- * သင့်ရဲ့တုံ့ပြန်မှုက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆိုဆုံးမဖို့လား၊
- * အဲဒီတုံ့ပြန်မှုက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မကောင်းမြင်ပြောဆိုတာမျိုးလား၊ သူတစ်ပါးကို နှိမ့်ချပြောတဲ့စကားမျိုးလား။

ဗုဒ္ဓဟူးနေ့အခန်းမှာ စိတ်ဖိစီးမှုဖြေရှင်းနည်း၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ရိုသေမှုမရှိတဲ့ အတွက် ဖိစီးမှုဖြစ်တဲ့အကြောင်း အပါအဝင် တခြား ဖိစီးမှုအကြောင်းရင်းတွေကိုလည်း ဖော်ပြမှာဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သိဖို့အထွက် ရွှမ်းကျင်မှုများ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သိဖို့ ရိုးစင်းတဲ့အမြင်လေးကို အောက်မှာ အကျဉ်းချုပ်ဖော်ပြ ပေးထားပါတယ်။

➤ **ခံစားမှုများကိုသိရှိနေခြင်း**

ကိုယ့်စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေနဲ့ အကျိုးဆက်တွေကို အသိအမှတ်ပြုတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလိုမျိုး ကျွမ်းကျင်တဲ့လူတွေဟာ -

- * ဘယ်လိုစိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုတွေ ဖြစ်နေသလဲဆိုတာ သိကြလေ့ရှိပြီး ဘာကြောင့် ဒီလိုခံစားရတာကိုလည်း သိကြပါတယ်။ ခံစားချက်ကိုလည်း တံဆိပ် (နာမည်) ပေးဖော်ပြနိုင်ကြပါတယ်။
- * သူတို့ရဲ့ ခံစားမှုတွေနဲ့ သူတို့တွေးတာ၊ လုပ်တာ၊ ပြောတာတွေအကြား အဆက် အစပ်တွေ စတဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုနဲ့ လုပ်ရပ်ကွင်းဆက်ကို သဘောပေါက်ကြ ပါတယ်။
- * သူတို့တွေရဲ့ ခံစားချက်တွေဟာ လုပ်ရည်ကိုင်ရည်၊ လုပ်ငန်းခွင်အတွေ့အကြုံ၊ အရည်အသွေးနဲ့ လူမှုဆက်ဆံရေးတွေအပေါ် ဘယ်လိုအကျိုးသက်ရောက် စေတယ်ဆိုတာ လက်ခံကြပါတယ်။
- * သူတို့တွေရဲ့တန်ဖိုးထားတာတွေ၊ ပန်းတိုင်ရည်မှန်းချက်တွေနဲ့ သူတို့တန်ဖိုးထား တာတွေနဲ့ အမှန်တကယ် အပြုအမူတွေကြား ကွာဟချက်ကို လမ်းညွှန်ပေးတဲ့ သိစိတ် ရှိကြပါတယ်။

➤ ကိုယ်တွေ့ထိုးထွင်းအမြင်

မိမိရဲ့ အဓိကအားသာချက်တွေနဲ့ အားနည်းချက်တွေကို သိရှိနားလည်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုမျိုး ကျွမ်းကျင်တဲ့လူတွေဟာ -

- * သူတို့ရဲ့အားသာချက်၊ အားနည်းချက်နဲ့ လူမှုဆက်ဆံရေးမှာ စိတ်လှုပ်ရှားမှု အကန့်အသတ် ဘယ်လောက်ပဲရှိတယ်ဆိုတာတွေကို သိနေကြပါတယ်။
- * ပြန်လည်သုံးသပ်တာဟာ သူတို့ရဲ့ ပင်ကိုဟန်ပန်မဟုတ်ခဲ့ရင်တောင် အတွေ့အကြုံကတစ်ဆင့် လေ့လာသင်ယူမှုရဲ့ ခွန်အားကိုတော့ တွေးတတ်သလို နားလည်သဘောပေါက်ကြပါတယ်။
- * ရိုးရှင်းပွင့်လင်းတဲ့ အကြံပြုချက်၊ အတွေးအမြင်သစ်တွေ၊ စဉ်ဆက်မပြတ် သင်ယူ လေ့လာမှုနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တိုးတက်ရာတိုးတက်ကြောင်းတွေအပေါ် ပွင့်ပွင့် လင်းလင်း ရှိကြပါတယ်။
- * တခြားလူတွေဆီက ဝေဖန်အကြံပြုချက်တွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျတဲ့အပြင် သူတို့အတွက် အပြုသဘောဆောင်လုပ်ရပ်တွေကို သင့်တင့်လျောက်ပတ်သလို လုပ်နိုင်စွမ်း ရှိကြပါတယ်။

➤ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိခြင်း

မိမိရဲ့တန်ဖိုး၊ စွမ်းဆောင်နိုင်စွမ်းတွေအပေါ် သေသေချာချာ ယုံကြည်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုကျွမ်းကျင်မှုရှိတဲ့လူတွေဟာ -

- * ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှုရှိကြပါတယ်။ နွေးထွေးတဲ့ဟန်ပန်အနေအထားလည်း ရှိကြပါတယ်။
- * အသင်းအဖွဲ့တွေထဲမှာ မတူကွဲပြားမှုတွေကို ကြည်ဖြူစွာလက်ခံနိုင်ကြပါတယ်။ သိပ်ပြီး မထင်ရှားတဲ့အမြင်တွေကို ထုတ်ဖော်ပေးလေ့ရှိပြီး မှန်တဲ့ကိစ္စတွေကို တစ်ကိုယ်တော် ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ရပ်တည်ပေးလေ့ရှိကြပါတယ်။
- * မသေချာမရေရာမှုတွေ၊ ဖိအားတွေရှိနေပေမဲ့လည်း စိတ်လှုပ်ရှားမှု၊ သိမှု ဉာဏ်ရည် အချက်အလက်တွေသုံးပြီး မှန်ကန်တဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ချလေ့ရှိကြ ပါတယ်။

mgjoe.com