



## Self-directed Behavior

Self-Modification for Personal Adjustment

by David L. Watson & Roland G. Tharp



Summary



22m

## Overview

စာဖတ်သူတွေအနေနဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်ကျချင်ပါရင်နဲ့ ဝိတ်ချဖို့မအောင်မြင်တာ၊ ဆေးလိပ်ဖြတ်ချင်ပါရင်နဲ့ ထပ်ထပ်သောက်မိနေတာ၊ မနက်ထပြေးတာတွေ၊ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာတွေကို နေ့တိုင်းလုပ်ချင်ပေမဲ့ နှစ်ရက်လောက်နဲ့ အဖျားရှူးသွားတာမျိုးတွေကို ကြုံဖူးကြပါလိမ့်မယ်။ လူတိုင်းဟာ ပြုပြင်ပြောင်းလဲဖို့ စီမံကိန်းတွေစွဲတတ်ကြပေမဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တကယ်ပြောင်းလဲအောင် မောင်းနှင်နိုင်သူကတော့ တော်တော်ရှားပါတယ်။

လူအများစုကတော့ ဒီလိုဖြစ်ရခြင်းဟာ စိတ်ဓာတ်ခွန်အားမရှိခြင်းကြောင့်ဖြစ်တယ်လို့ ပြောတတ်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ဓာတ်ခွန်အားဆိုတာက ပုံသေတွက်လို့ရတဲ့ အရာတစ်ခုမဟုတ်ပါဘူး။ တကယ်တော့ အပြုအမူတစ်ခုခုကိုလုပ်ဖို့အတွက် စိတ်ဓာတ်ခွန်အား (willpower) ထက် ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့အခြေအနေ (situation) ကသာ ပိုအရေးကြီးတယ်လို့ ဒီစာအုပ်မှာဖော်ပြထားပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေတွေကိုသာ ပြောင်းလဲမှုလေးတွေ လုပ်ပေးနိုင်မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့အပြုအမူတွေကို လွှမ်းမိုးထိန်းချုပ်နိုင်လာပြီး ကိုယ်လိုချင်တဲ့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို လှမ်းကိုင်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ဒီနေ့လေ့လာရမဲ့ Self-directed Behavior စာအုပ်မှာတော့ ကိုယ့်ရဲ့မကောင်းတဲ့အပြုအမူနဲ့ အကျင့်စရိုက်တွေကို မှန်ကန်တည့်မတ်ဖို့အတွက် အခြေအနေတွေကိုသတိပြုစောင့်ကြည့်တာ၊ သဘာဝကျတဲ့ပန်းတိုင်တွေချမှတ်တာ၊ အပြုအမူတွေပြောင်းလဲတာ၊ ပြောင်းလဲသွားတဲ့အပြုအမူတွေကို အားပြည့်ပေးတာ အစရှိတဲ့ နည်းစနစ်ကောင်းတွေကို လေ့လာရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ရဲ့ စာရေးသူတွေကတော့ အမေရိကန်စိတ်ပညာရှင်နှစ်ဦးဖြစ်  
တဲ့ David L. Watson နဲ့ Roland G. Tharp တို့ဖြစ်ပါတယ်။

Watson ဟာ အမေရိကန်စိတ်ပညာရှင်အသင်းရဲ့ အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦး  
ဖြစ်ပြီး "Psychology", "Social Psychology" အစရှိတဲ့ ကျောင်း  
သုံးဖတ်စာအုပ်တွေကိုရေးသားခဲ့သူဖြစ်ပြီး ကမ္ဘာတစ်လွှားက  
ကျောင်းသားတွေရဲ့ သဘောကျလက်ခံမှုကို ရရှိခဲ့သူလဲဖြစ်ပါတယ်။

Tharp ဟာလဲ ထင်ရှားတဲ့ နာမည်ကျော် စိတ်ပညာရှင်ဖြစ်ပြီး  
စိတ်ပညာ၊ လူမှုစိတ်ပညာ၊ ပညာရေးနဲ့ ယဉ်ကျေးမှုတို့အကြောင်း  
သုတေသနတွေပြုလုပ်နေသူဖြစ်ပါတယ်။

Self-directed Behavior စာအုပ်ရဲ့ အနှစ်ချုပ်မှတ်စုကိုတော့  
အောက်ပါအတိုင်း အခန်း (၃) ခန်း ခွဲခြားဖော်ပြသွားမှာ ဖြစ်ပါ  
တယ်။

**ပထမခန်း :** အခြေအနေကိုသိရှိခြင်းနှင့် ပန်းတိုင်ချမှတ်ခြင်း

**ဒုတိယခန်း :** အမူအကျင့်များကိုပြောင်းလဲခြင်း

**တတိယခန်း :** ရလဒ်ကို အားဖြည့်ပေးခြင်း

■ / . . . .

# (1) အခြေအနေကိုသိရှိခြင်းနှင့် ပန်းတိုင်ချမှတ်ခြင်း

လူအများစုဟာ သူတို့ရဲ့ အပြုအမူတွေကို စဉ်းစားလေ့လာတွေ့နေတဲ့ ပြီး ဆုံးဖြတ်တတ်ကြပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် လူတွေနဲ့ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေးအဆင်မပြေတာဟာ Introvert လို့ခေါ်တဲ့ တစ်ယောက်တည်းနေတတ်တဲ့စရိုက်ရှိခြင်းကြောင့်ဖြစ်တယ်။ ကျောင်းစာကိုအာရုံမစိုက်နိုင်တာဟာ စည်းကမ်းမရှိတဲ့အကျင့်စရိုက် ရှိလို့ဖြစ်တယ်ဆိုပြီး ဆင်ခြေပေးကြတာမျိုးပါ။ ဒါပေမဲ့ ဒီစာအုပ်ရဲ့ အဆိုအရတော့ ကိုယ်ရောက်နေတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေနဲ့ အနေအထား (situation) ကသာ အပြုအမူတွေကို ပိုပြီး သက်ရောက်မှုရှိတယ်လို့ သိရပါတယ်။ တချို့လူတွေဟာ အခြေအနေတွေကို ဖန်တီးယူတတ်တာကြောင့် သူတို့လုပ်ချင်တဲ့ အပြုအမူတွေကိုလုပ်နိုင်ကြပြီး၊ တချို့ကတော့ အခြေအနေတွေကို မပြုပြင်တတ်တာကြောင့် မလိုလားအပ်တဲ့ အပြုအမူတွေကို ဆက် ကာဆက်ကာ ပြုလုပ်နေမိကြတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအချက်ကို ပိုပြီး နားလည်ဖို့အတွက် နည်းနည်းအကျယ်ချဲ့ပြီး ရှင်းပြပါဦးမယ်။

ဥပမာအားဖြင့် ကိုယ်က အရက်ဖြတ်ဖို့ကြိုးစားနေချိန်မှာ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်က ကော့ထေးပါတီတစ်ခုကို ဖိတ်ခေါ်တယ် လို့ဆိုကြပါစို့။ ကိုယ်ကလဲ သူငယ်ချင်းကို မငြင်းရက်တဲ့အတွက် ပါတီပွဲကိုသွားလိုက်တယ်။ ပါတီရောက်တဲ့အခါမှာ သူငယ်ချင်းတစ် ယောက်က "ဈေးသောက်" ဆိုပြီး ဝိုင်ခွက်တစ်ခွက်လာပေးတယ်။ ကိုယ်ကငြင်းချင်ပေမဲ့ သူငယ်ချင်းက အတင်းတိုက်နေတာကြောင့် တစ်ခွက်သောက်မိလိုက်တယ်။ မကြာခင်မှာ နောက်ထပ်သူငယ်ချင်း တစ်ယောက်ကလဲ နောက်တစ်ခွက်လာတိုက်တယ်။ ဒီလိုနဲ့ နောက်ဆုံး မှာ အမှူးလွန်သွားပြီး ကိုယ့်ရဲ့အရက်ဖြတ်ရေးအစီအစဉ်လဲ ပျက်စီး သွားပါတော့တယ်။ ဒီလိုဖြစ်ရခြင်းဟာ ကိုယ်ရောက်ရှိနေတဲ့ အခြေအနေကြောင့်ဖြစ်ပြီး ထကယ်လို့သာ ကော့ထေးပါတီကို မ ရောက်ခဲ့ဘူးဆိုရင် အရက်သောက်ဖို့ စဉ်းစားမိမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါ

ရောက်ခဲ့ဘူးဆိုရင် အရက်သောက်ဖို့ စဉ်းစားမိမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါဟာ အခြေအနေတွေရဲ့ အမှုအကျင့်အပေါ် သက်ရောက်မှုပါပဲ။

လူသားတွေရဲ့ အမှုအကျင့် (Behavior) တွေဟာ အခြေအနေတွေပေါ်မူတည်ပြီး ဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။ အဲဒီအခြေအနေဆိုတာကိုလဲ စာရေးသူတွေက နှစ်မျိုးနှစ်စား ထပ်မံခွဲခြားထားပါတယ်။ ပထမထစ်မျိုးက အပြုအမူမဖြစ်ခင် ရှေ့ပြေးအခြေအနေ (Antecedents) တွေဖြစ်ပြီး၊ ဒုတိယထစ်မျိုးကတော့ အပြုအမူဖြစ်ပြီးချိန် နောက်ဆက်တွဲအခြေအနေ (Consequences) ဖြစ်ပါတယ်။ ရှေ့ပြေးအခြေအနေတွေဟာ အပြုအမူဖြစ်ပေါ်လာအောင် အကွက်ချလို့ဆော်ပေးသလို၊ နောက်ဆက်တွဲအခြေအနေတွေကတော့ ဒီအပြုအမူကို နောက်ထပ်လုပ်မလုပ်ဆိုတဲ့အပေါ် လွှမ်းမိုးသက်ရောက်ပါတယ်။ စာရေးသူတွေက "ရှေ့ပြေးအခြေအနေ+အပြုအမူ+နောက်ဆက်တွဲအခြေအနေ" ဆိုတဲ့ အချက်သုံးချက်ကို "A-B-C" ဆိုတဲ့ အတိုကောက်အက္ခရာစဉ်လေးတွေနဲ့ သတ်မှတ်ပေးထားပါတယ်။

A-B-C သဘောတရားအရ ကောင်းတဲ့အပြုအမူတစ်ခုကို ဖြစ်ပေါ်စေချင်ရင်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မကောင်းတဲ့အပြုအမူတစ်ခုကို ဖယ်ရှားချင်ရင်ပဲဖြစ်ဖြစ် ပထမဆုံးလုပ်ရမဲ့အလုပ်က ရှေ့ပြေးအခြေအနေနဲ့ နောက်ဆက်တွဲအခြေအနေတွေကို သဘောပေါက်အောင် လေ့လာဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို လေ့လာနိုင်ခဲ့မယ်ဆိုရင် ဘယ်အခြေအနေတွေက ကိုယ့်ရဲ့ အပြုအမူအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိနေသလဲ၊ ဒီအခြေအနေတွေကို ဘယ်လိုအပြောင်းအလဲလုပ်လို့ကံရင် ကိုယ့်အပြုအမူတွေ ပြောင်းလဲသွားမလဲဆိုတာတွေကို နားလည်လာပါလိမ့်မယ်။

အခြေအနေတွေကို လေ့လာသုံးသပ်နိုင်ဖို့အတွက် အကောင်းဆုံးနည်းကတော့ "အမှုအကျင့်ဒိုင်ယာရီ" လို့ခေါ်တဲ့ ဒိုင်ယာရီရေးမှတ်ခြင်းပါပဲ။ စာရေးသူတွေကတော့ ဒါကို "structured diary" လို့ သုံးနှုန်းထားပါတယ်။ ကိုယ်လုပ်တာအားလုံး ကိုယ်သိနေတာပဲ မဟုတ်လား၊ တာကြောင့် ဒိုင်ယာရီရေးမှတ်ဖို့ လိုအပ်သေးတာလဲ?

မဟုတ်လား။ ဘာကြောင့် နိုင်ယာရီရေးမှတ်စွဲ လိုအပ်သေးတာလဲ? လို့တော့ မေးစရာရှိပါတယ်။ အဖြေကတော့ အပြောင်းအလဲတစ်ခုခု လုပ်ချင်ရင် ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ်သိမှီက အရေးကြီးဆုံးအချက် ဖြစ်ပြီး လူအများစုဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတိမထားမိကြလို့ပါပဲ။ ဒါကြောင့် မကောင်းတဲ့အမှုအကျင့်တွေနဲ့ ပတ်သက်ဆက်စပ်သမျှ အခြေအနေအားလုံးကို သေချာစောင့်ကြည့်လေ့လာပြီး သတင်း အချက်အလက် ကောက်ယူစုဆောင်းထားမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့အမှုအ ကျင့်တွေကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်တဲ့ လမ်းကြောင်းမှန်ပေါ် ရောက်ရှိ လာနိုင်ပါတယ်။

ဒါဆိုရင် အမှုအကျင့်နိုင်ယာရီကို ဘယ်လိုရေးမှတ်ရမလဲ?

ပထမဆုံးအနေနဲ့ အမှုအကျင့်တစ်ခုခုဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အခါ ဒီအမှုအ ကျင့်ဟာ ဘယ်လိုအခြေအနေမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတာလဲ၊ ဘယ်အချိန်မှာ ဖြစ်တာလဲ၊ ဘယ်သူနဲ့ရှိနေချိန်မှာဖြစ်တာလဲဆိုပြီး ဒီအမှုအကျင့်ကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ ရှေ့ပြေးအခြေအနေတွေကို ရေးမှတ်ရပါမယ်။ ဒုတိယ အနေနဲ့ အဲဒီအမှုအကျင့်ဖြစ်ပေါ်နေချိန်မှာခံစားရတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့စိတ် ခံစားချက်တွေနဲ့ အတွေးတွေကို ချရေးရပါမယ်။ နောက်ဆုံးအနေနဲ့ ဒီအမှုအကျင့်ကြောင့် စိတ်ကျေနပ်မှုတွေ ဆက်ဖြစ်လာသလား၊ မ ပျော်ရွှင်မှုတွေဆက်ဖြစ်လာသလား အစရှိသဖြင့် နောက်ဆက်တွဲ အခြေအနေတွေကို ရေးမှတ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်မှာတော့ "လက်စ်" လို့ခေါ်တဲ့ လူတစ်ယောက်နဲ့ ဥပမာပေး ထားပါတယ်။ လက်စ်ဟာ လက်သည်းကိုက်တတ်တဲ့အကျင့်ရှိပြီး ဒီ အကျင့်ကိုဖျောက်ဖို့ ကြိုးစားနေသူပါ။ သူက သူ့ရဲ့ အမှုအကျင့်ကို နိုင်ယာရီရေးမှတ်ကြည့်တဲ့အခါ ဘယ်စကားစောင့်နေချိန်၊ အတန်းထဲ မှာထိုင်နေချိန်၊ အိပ်ယာထမှာလှဲပြီးတွေးတောနေချိန်၊ စာဖတ်နေချိန်၊ စိတ်ဖိစီးချိန်တွေဟာ လက်သည်းကိုက်ခြင်းရဲ့ ရှေ့ပြေးအခြေအနေ တွေဖြစ်တာကို တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ တခြားလူတွေမြင်သွားမှာရှက်တဲ့ စိတ်နဲ့ လက်သည်းနောက်ထပ်မကိုက်ဖြစ်ရင်ကောင်းမယ်လို့ တွေးတဲ့ စိတ်တွေကတော့ လက်သည်းကိုက်ပြီးဖြစ်လာတဲ့ နောက်ဆက်တွဲ

စိတ်တွေကတော့ လက်သည်းကိုက်ပြီးဖြစ်လာတဲ့ နောက်ဆက်တွဲ အခြေအနေတွေဖြစ်ပါတယ်။ လက်နံဟာ ဟိုတုန်းကတော့ သူ့ကိုယ် သူ စိတ်မိစီးချိန်မှာပဲ လက်သည်းကိုက်မိတယ်လို့ထင်ပေမဲ့ အမူအ ကျင့်ဒိုင်ယာရီတွေအရ တွေးတောမှုတစ်ခုခုပြုလုပ်နေပြီး လက်ကလဲ အားနေတဲ့အခါမျိုးမှာ လက်သည်းကိုက်မိလေ့ရှိတာကို သဘောပေါက်လာပါတယ်။ ဒါကြောင့် သူဟာ နောက်ပိုင်းမှာ သူ့ရဲ့မ ကောင်းတဲ့အကျင့်ပျောက်အောင် လိုအပ်တဲ့အစီအစဉ်တွေကို ရေးဆွဲ နိုင်ခဲ့ပါတယ်။

တိုတိုပြောရရင်တော့ အမူအကျင့်ဒိုင်ယာရီတွေဟာ မကောင်းတဲ့ အပြုအမူတစ်ခုရဲ့ ရှေ့ပိုင်းနဲ့နောက်ပိုင်း အခြေအနေတွေကို အသေးစိတ်မှတ်တမ်းတင်ထားတဲ့ ဒိုင်ယာရီတွေလို့ ပြောရပါလိမ့် မယ်။ ဒီလို အသေးစိတ်မှတ်တမ်းတင်ထားမှသာ ပြဿနာရဲ့ အရင်းအမြစ်ကို ဖော်ထုတ်နိုင်မှာဖြစ်ပြီး ကိုယ့်ကိုသက်ရောက်မှုရှိနေ တဲ့အခြေအနေတွေကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အမူအကျင့်ဒိုင်ယာရီကို ရေးသားတဲ့နေရာမှာလဲ လိုက်နာရမဲ့ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းလေးတွေတော့ ရှိပါတယ်။

ပထမစည်းမျဉ်းက အမူအကျင့်ဖြစ်ပြီးပြီးချင်း လောလောလတ်လတ် မှတ်တမ်းတင်ဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ သာလို့လဲဆို တော့ နည်းနည်းအလှမ်းဝေးသွားတဲ့ အတိတ်ကာလက အမူအကျင့် တွေကို စိတ်နဲ့ပြန်စဉ်းစားပြီး မှတ်တမ်းတင်မယ်ဆိုရင် အရေးကြီးတဲ့ အသေးစိတ်အချက်အလက်တွေ ကျန်ခဲ့နိုင်လို့ပါ။

ဒုတိယစည်းမျဉ်းကတော့ အမူအကျင့်ရဲ့ နောက်ဆုံးအခြေအနေနဲ့ နောက်ဆုံးရလဒ်ကိုသာ မှတ်တမ်းတင်ရမှာမဟုတ်ဘဲ အမူအကျင့်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်တစ်လျှောက်လုံးကို မှတ်တမ်းတင်ဖို့ဖြစ်ပါ တယ်။ ဥပမာအားဖြင့် ကိုယ်အလေးချိန်ကိုချည်ပဲ မှန်မှန်ချိန်နေတာ ထက် ကိုယ်စားလိုက်တဲ့ အစားအသောက်တိုင်း၊ ကိုယ်လုပ်လိုက်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတိုင်းကို အသေးစိတ်မှတ်တမ်းတင်တာက ဝိတ်ချဖို့ အတွက် ပိုပြီးထိရောက်ပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီလို လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုလုံးကို

အတွက် ပိုပြီးထိရောက်ပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီလို လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုလုံးကို အာရုံစိုက်ပြီ။ ခြုံကြည့်နိုင်မှသာ လိုအပ်တဲ့ပြောင်းလဲမှုတွေကို ပြုလုပ်နိုင်စွမ်းရှိမှာပါ။

တတိယစည်းမျဉ်းကတော့ ကိုယ်မှတ်တမ်းထင်ဖို့အသုံးပြုမဲ့ပစ္စည်းဟာ သယ်ယူရလွယ်ပြီး ကိုယ့်နားမှာ အဆင်သင့်ရှိနေဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် ဆေးလိပ်သောက်သူတစ်ယောက်ဟာ သူ့ရဲ့ အမူအကျင့်ကို အလွယ်တကူမှတ်တမ်းတင်နိုင်စေဖို့အတွက် ဆေးလိပ်ထစ်လိပ်ကိုမီးညှို့ပြီးတာနဲ့ ဆေးလိပ်မူးခွဲပေါ်မှာ မှတ်တမ်းတင်လို့ရပါတယ်။ အစားအသောက်တွေ အများကြီးစားမိနေသူတစ်ယောက်ဟာလဲ ထမင်းစားပွဲပေါ်မှာ မှတ်တမ်းတင်တဲ့ကဒ်ကို တင်ထားနိုင်ပါတယ်။ အသုံးအဖြုန်းလျော့ချင်သူတစ်ယောက်ကတော့ သူ့မှတ်တမ်းရေးမဲ့ကဒ်ကို ပိုက်ဆံအိတ်ထဲမှာ ထည့်ထားသင့်ပါတယ်။ တိုတိုပြောရရင်တော့ အမူအကျင့်ဒိုင်ယာရီအတွက် မှတ်တမ်းတင်ရာမှာ အသုံးပြုမဲ့ပစ္စည်းဟာ ကိုယ်စောင့်ကြည့်ချင်တဲ့ အပြုအမူဖြစ်ရာအနီးအနားမှာ ရှိသင့်တယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ပါပဲ။

စတုတ္ထစည်းမျဉ်းကတော့ အမူအကျင့်ဒိုင်ယာရီတွေကို ပုံမှန်ရေးမှတ်သွားဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ အပြုအမူတွေကို ပုံမှန်လေ့လာမှုပြုလုပ်ခြင်းဟာ ဘယ်နေရာမှာ ပြဿနာရှိသလဲဆိုတာကို အလွယ်တကူ ရှာတွေ့စေနိုင်ပါတယ်။ လေ့လာမှုတွေအရ ဝိတ်ကျချင်သူတွေဟာ နေ့စဉ် အစားအသောက်တွေကို မှန်မှန်ကန်ကန် မှတ်တမ်းတင်ထားမယ်ဆိုရင် သူတို့ပြဿနာကို သူတို့သဘောပေါက်လာပြီး ထခြားတာမှလုပ်စရာမလိုဘဲ ဝိတ်ကျသွားလေ့ရှိတာကို တွေ့ရပါတယ်။

အမူအကျင့်ဒိုင်ယာရီတွေရဲ့ အကူအညီနဲ့ အခြေအနေကို သဘောပေါက်နားလည်လာပြီဆိုရင်တော့ ဒုတိယအဆင့်ဖြစ်တဲ့ သဘာဝကျကျ ပန်းတိုင်သတ်မှတ်တဲ့အဆင့်ကို ရောက်သွားရပါမယ်။

သဘာဝကျတဲ့ ပန်းတိုင်တွေဟာ တိကျမှုရှိရမှာဖြစ်သလို ဖြစ်နိုင်ခြေလဲရှိရမှာဖြစ်ပြီး ဘယ်လိုအခြေအနေမှာဘာလုပ်မယ်၊ အဲဒီလိုလုပ်ပြီးရင် ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်လိုဆုချမယ်ဆိုတာတွေကိုလဲ



ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်လိုဆုချမယ်ဆိုတာတွေကိုလဲ  
တစ်ခါတည်းသတ်မှတ်ထားရပါမယ်။ ဥပမာအားဖြင့် ကိုယ်က  
စာလုံး 500 မှတ်မိချင်တယ်ဆိုပါစို့။ ဒါဆိုရင် တယ်လိုအခြေအနေ  
မျိုးမှာ စာလုံးဘယ်နှစ်လုံးကျွတ်မယ်၊ စာလုံးတွေကိုမှတ်မိသွားရင်  
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘာဆုပေးမယ်ဆိုတာကို အတိအကျ သတ်မှတ်  
ထားထားမျိုးပါ။

တကယ်လို့ ကိုယ့်ရဲ့ ပန်းတိုင်က အကြမ်းဖျင်းအရမ်းဆန်နေပြီး ဘယ်  
ကစလုပ်ရမှန်း အတိအကျမသိဘူးဆိုရင်တော့ ပန်းတိုင်ရောက်စေ  
နိုင်တဲ့ အခြေအနေတွေကို အဆင့်ဆင့်စဉ်းစားကြည့်ရပါမယ်။  
ပြဿနာဖြေရှင်းဖို့နည်းလမ်းတွေကိုလဲ တစ်ခုထဲမစဉ်းစားဘဲ ဖြစ်  
နိုင်ခြေရှိသမျှနည်းလမ်းတွေကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ကိုယ့်ရှေ့မှာ  
အောင်အောင်မြင်မြင် လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ပြီးသူတွေရဲ့ နည်းမျိုးဟာတွေ  
ကိုလေ့လာကြည့်မယ်ဆိုရင်လဲ ဘယ်ကစလုပ်သင့်တယ်ဆိုတာ  
နားလည်လာနိုင်ပါတယ်။

ပန်းတိုင်တွေကိုချမှတ်တဲ့အခါ သတိပြုရမဲ့အချက်ကတော့ ဒီ  
ပန်းတိုင်ကိုသွားတဲ့လမ်းမှာ အခက်အခဲနဲ့ အမှားအယွင်းတွေ လုပ်မိ  
နိုင်တယ်ဆိုတာကို ကြိုတွေးထားဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အမှားတစ်ခုလုပ်မိ  
ခြင်းဟာ ကမ္ဘာပျက်သွားတာမဟုတ်ပါဘူး။ အမှားလုပ်မိတဲ့အခါ  
ခေါင်းအေးအေးထားပြီး ပြဿနာဖြေရှင်းနိုင်မဲ့နည်းလမ်းတွေကိုပဲ  
ရှာဖွေသင့်ပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် ပိတ်ကျချင်တဲ့ အမျိုးသမီးတစ်  
ယောက်ဟာ ပိတ်ရက်တွေမှာ ပါတီပွဲတွေသွားပြီး အများကြီးစားမိနေ  
တာကို သူမရဲ့ အမူအကျင့်ခိုင်ယာရီအရ သတိထားမိလိုက်တယ်ဆိုပါ  
စို့။ ဒါဆိုရင် သူမရဲ့ အမှားကိုပြင်ဆင်ဖို့အတွက် နှစ်လတစ်ကြိမ်  
လောက်ပဲ ပါတီပွဲသွားမယ်၊ ပိတ်ရက်တွေမှာ မုန့်ပဲသွားရည်စာတွေမ  
စားဘူး အစရှိသဖြင့် တိကျတဲ့ပန်းတိုင်တွေကို ချမှတ်လိုက်ရုံပါပဲ။  
အကျဉ်းချုပ်ပြောရရင်တော့ ထိကျပြတ်သားပြီး လုပ်နိုင်ခြေရှိတဲ့  
ပန်းတိုင်တွေကိုချမှတ်ဖို့လိုသလို၊ အခက်အခဲနဲ့ အမှားအယွင်းတွေ ရှိ  
လာနိုင်တယ်ဆိုတာကိုလဲ ကြိုတွေးထားရမှာဖြစ်ပါတယ်။

## (2) အမူအကျင့်များကိုပြောင်းလဲခြင်း

ရှေ့အခန်းမှာတုန်းက မကောင်းတဲ့အမူအကျင့်တွေရဲ့ မဖြစ်ခင်နဲ့ဖြစ်ပြီး (ရှေ့ပိုင်းနောက်ပိုင်း) အခြေအနေတွေကို အသေးစိတ်နားလည်ဖို့ နဲ့ ထိကျတဲ့ပန်းတိုင်တွေကိုချမှတ်ပြင်ဆင်ဖို့ ဆွေးနွေးခဲ့ပြီးပါပြီ။ ဒီအခန်းမှာတော့ လက်တွေ့ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုတွေ စတင်လုပ်ဆောင်ပုံကို ဖော်ပြသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ အမူအကျင့်တွေကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲတဲ့အဆင့်မှာတော့ စာရေးသူတွေက နည်းလမ်းသုံးခုကို အကြံပြုထားပါတယ်။

ပထမနည်းလမ်းက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပြောနေတဲ့ အဆိုးမြင်လမ်းညွှန်ချက် (negative instructions) တွေကို အကောင်းမြင်လမ်းညွှန်ချက် (positive instructions) တွေနဲ့ အစားထိုးဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

“ငါမလုပ်နိုင်လောက်ပါဘူး” ဆိုတဲ့ အဆိုးမြင်အတွေးမျိုးဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အပြစ်ထင်အရှုံးပေးတဲ့ လမ်းညွှန်ချက်ပါ။ အဲဒီလို အဆိုးမြင်အတွေးတွေက အပြောင်းအလဲတွေမပြုလုပ်နိုင်အောင် အကြီးအကျယ် နှောင့်ယှက်ဟန့်ထားနိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့အပြုအမူတွေကို ပြောင်းလဲချင်ထယ်ဆိုရင် အဆိုးမြင်တဲ့ အတွေးတွေကိုရပ်ပြီး အကောင်းမြင်အတွေးတွေနဲ့ အစားထိုးပေးဖို့ လိုအပ်ပါလိမ့်မယ်။

ဥပမာအားဖြင့် အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ဟာ အမျိုးသားတွေနဲ့ချိန်းတွေတိုင်း စိတ်လှုပ်ရှားတတ်ပြီး “သူငါ့ကိုမကြိုက်လောက်ပါဘူး”， “ငါ့ကိုသူ့စိတ်မဝင်စားလောက်ပါဘူး” အစရှိတဲ့ အဆိုးမြင်အတွေးတွေချည်းပဲ တွေးနေတတ်တယ်ဆိုပါစို့။ အဲဒီအဆိုးမြင်တဲ့ လမ်းညွှန်ချက်တွေဟာ သူမရဲ့အပြုအမူတွေကိုသက်ရောက်မှုရှိလာပြီး ဆွဲဆောင်မှုမရှိတဲ့အပြုအမူတွေကို ပိုပြီးပြုလုပ်မိစေနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီအဆိုးမြင်အတွေးတွေကိုဖျောက်ပြီး “နှင်လုပ်နိုင်ပါတယ်”， “ပြုံးပြုံးလေးနေလိုက်စမ်းပါ”， “သူနဲ့မျက်လုံးချင်းဆုံကြည့်စမ်းပါ”， “တည်

လေးနေလိုက်စမ်းပါ၊ "သူနဲ့မျက်လုံးချင်းဆုံကြည့်စမ်းပါ၊ "တည်  
တည်ငြိမ်ငြိမ်နေစမ်းပါ၊ "သူပြောတာကိုသေချာနားထောင်စမ်းပါ"  
အစရှိတဲ့ လမ်းညွှန်ချက်ကောင်းတွေနဲ့အစားထိုးနိုင်မယ်ဆိုရင်တော့  
တစ်ဖက်လူကို ပိုပြီးဆွဲဆောင်နိုင်စွမ်းရှိလာနိုင်ပါတယ်။

အမူအကျင့်တွေကိုပြောင်းလဲဖို့အတွက် ဒုတိယနည်းလမ်းကတော့  
"imagined rehearsal" လို့ခေါ်တဲ့ စိတ်ကူးပုံဖော်ပြီး အစမ်းလေ့ကျင့်  
တဲ့နည်းပါပဲ။

ဒီနည်းကတော့ သူ့နာမည်အတိုင်းပဲ စိတ်ကူးနဲ့ပုံဖော်ပြီး စိုဟာဇယ်  
လုပ်ရတဲ့နည်းဖြစ်ပြီး၊ အပြောင်းအလဲလုပ်ဖို့ ကြိုးစားတဲ့လမ်း၊  
တစ်လျှောက်လုံးမှာ ဘာတွေဖြစ်လာနိုင်တယ်၊ ဘယ်လိုအရေးပေါ်  
ကိစ္စတွေနဲ့ကြုံတွေ့လာနိုင်တယ်ဆိုတာတွေကို စိတ်ကူးပုံဖော်ပြီး  
အစမ်းလေ့ကျင့်ကြည့်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုအစမ်းလေ့ကျင့်မှုတွေ  
ဟာ ပန်းတိုင်ကိုမြန်မြန်ရောက်စေနိုင်တာကိုလဲ တွေ့ရပါတယ်။ ဒီ  
နည်းလမ်းမျိုးကို 1976 ခုနှစ်တုန်းက ဒိုလ်ပစ်နင်းလျှောစီးပြိုင်ပွဲဝင်  
အမေရိကန်အသင်းသားတွေ ကျင့်သုံးခဲ့ဖူးပါတယ်။ သူတို့က ကစား  
ပွဲမစတင်ခင်မှာ လမ်းတစ်လျှောက်လုံးက အတားအဆီးတွေ၊  
အမူအထစ်တွေ၊ အကျွေးအကောက်တွေ အကုန်လုံးကို စိတ်ကူးနဲ့ပုံ  
ဖော်လိုက်ပြီး ဒီအရာတွေကို ဘယ်လိုရင်ဆိုင်တုံ့ပြန်မယ်ဆိုတာကို  
အစမ်းလေ့ကျင့်ကြပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ စွမ်းဆောင်ရည်ဟာ အရင်နှစ်  
တွေတုန်းကထက် သိသိသာသာကောင်းမွန်ခဲ့ပြီး ဆုတံဆိပ်တွေရရှိခဲ့  
တာကြောင့် 1980 နဲ့ 1984 ဒိုလ်ပစ်တွေမှာလဲ အားကစားသမားတွေ  
ကို ဒီနည်းနဲ့ ဆက်လေ့ကျင့်ပေးခဲ့တယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဒီစာအုပ်  
မှာ စိတ်ကူးနဲ့စိုဟာဇယ်လုပ်တဲ့နည်းလမ်းအတွက် အသုံးဝင်မဲ့  
အကြံပြုချက်အချို့ကိုလဲ စာရေးသူတွေက ဖော်ပြထားပါသေး  
တယ်။

ပထမအချက်က အခြေအနေအသေးစိတ်နဲ့ အပြုအမူအသေးစိတ်ကို  
စိတ်ကူးကြည့်ဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် သူ့စိမ်းတစ်ယောက်နဲ့  
စကားပြောတာကို စိတ်ကူးကြည့်မယ်ဆိုရင် အဲဒီလူရဲ့ အသွင်အပြင်၊  
တရားရပ်တည်မှု၊ ယုတ်စွမ်းရည်၊ စိတ်ကူးအရပ်ရပ်အားကိုးမှု၊ အမူအကျင့်

စကားပြောတာကို စိတ်ကူးကြည့်မယ်ဆိုရင် အဲဒီလူရဲ့ အသွင်အပြင်၊ အဝတ်အစား၊ မျက်နှာအမူအရာ၊ ခြေဟန်လက်ဟန်တွေကိုသာမက ကိုယ့်ဘက်က သူ့ကိုဘယ်လိုတုံ့ပြန်ပြောဆိုမယ်ဆိုတာတွေကိုပါ စိတ်ကူးကြည့်သင့်ပါတယ်။

ဒုတိယအချက်ကတော့ သက်ဆိုင်ရာနယ်ပယ်မှာ စံနမူနာထား လောက်တဲ့ role model တစ်ယောက်ယောက်ကို အတုခိုးပြီး စိတ်ကူးကြည့်ဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုလုပ်ဖို့အတွက် အရင်ဆုံး ကိုယ်နဲ့ လိင်တူ၊ အသက်အရွယ်တူ စံနမူနာပြုပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ယောက်ကို ရွေးချယ်လိုက်ပါ။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်သာဆိုရင် ကိုယ်ကြိုနေရတဲ့ အခြေအနေမျိုးမှာ ဘာလုပ်မလဲဆိုတာတွေးကြည့်ပါ။ ပြီးရင်တော့ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်သာဆိုရင် သူ့စိတ်ကိုယ်သူ ဘယ်လိုလမ်းညွှန်ချက်တွေ ပေးမလဲ၊ ဘယ်လိုအပြုအမူတွေကိုသူလုပ်မလဲ၊ ဘယ်လိုရလဒ်တွေ ကို ရရှိသွားမလဲဆိုတာတွေကို စိတ်ကူးကြည့်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ကူးနဲ့ရိယာဇယံလုပ်တဲ့နည်းဟာ အန္တရာယ်များတဲ့ အခြေအနေ တွေအတွက်လဲ အရမ်းထိရောက်မှုရှိပါတယ်။ အန္တရာယ်များပြီး ရှောင်လွှဲလို့မရတဲ့ အခြေအနေတွေနဲ့ကြုံရခါနီးမှာ ပထမဆုံးအနေနဲ့ ဒါဟာ အန္တရာယ်ရှိတဲ့အခြေအနေလို့ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် သတိပေးတပ် လှန်လိုက်ပါ။ ပြီးရင် အဲဒီလိုအခြေအနေမျိုးမှာ ဘာဆက်လုပ်မလဲဆို ထာ လမ်းညွှန်ချက်တွေပေးကြည့်ပါ။ ပြီးရင်တော့ အကျိုးကျေးဇူးရှိ မဲ့ နည်းဗျူဟာတွေနဲ့ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းတွေကို ဖော်ထုတ်ကြည့်ရ မှာဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် အမျိုးသားတစ်ယောက်ဟာ အရက် သောက်တာကို လျော့ချချင်တယ်ဆိုပါစို့။ ဒါဆိုရင် သူ့ဟာ စားသောက်ဆိုင်၊ ပါတီပွဲ၊ ညစာစားပွဲ အစရှိတဲ့ အန္တရာယ်များတဲ့ အခြေအနေတစ်ခုခုကိုရောက်နေတယ်လို့ သူ့ကိုယ်သူ စိတ်ကူးကြည့် ရပါမယ်။ ပြီးရင် အဲဒီလိုနေရာမျိုးတွေမှာ အရက်လာတိုက်တဲ့လူတွေ ကိုငြင်းဆန်ဖို့အတွက် “ကျွန်တော်မသောက်ဘူး”， “ကျွန်တော်သောက် လို့မဖြစ်ဘူး”， “ဒီညကျွန်တော်မသောက်နိုင်ဘူး” အစရှိတဲ့ စကားလုံး တွေကို ကြိုတင်လေ့ကျင့်ပြောဆိုထားရမှာဖြစ်ပါတယ်။

အမှုအကျင့်တွေကိုပြောင်းလဲဖို့အတွက် တတိယနည်းလမ်းကတော့ “shaping” လို့ခေါ်တဲ့ တဖြည်းဖြည်းတိုးတက်လာအောင် ပုံဖော် တည်ဆောက်တဲ့နည်းပါ။

ဒီနည်းလမ်းကတော့ ကိုယ်လုပ်ချင်တဲ့အပြောင်းအလဲတွေကို သေးငယ်တဲ့ခြေလှမ်းတွေနဲ့စတင်ပြီး တစ်ဆင့်ချင်းစီ တိုးတက်လာအောင် လုပ်တဲ့နည်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနည်းစနစ်အရ အပြောင်းအလဲတစ်ခုလုပ်ဖို့အတွက် အစပိုင်းမှာ ပန်းစုံအသေးစားတွေကိုသာ သတ်မှတ်ရမှာဖြစ်ပြီး ခက်ခဲမှုအဆင့်ကို တဖြည်းဖြည်းချင်း မြင့်တင်သွားရပါမယ်။ တကယ်လို့ လက်ရှိအစီအစဉ်က ကိုယ်နဲ့မကိုက်ဘူးလို့ ခံစားလာရရင်လဲ ပြန်လည်ချိန်ညှိမှုလေးတွေ ပြုလုပ်ပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဥပမာအားဖြင့် “ရေသက်ကာ” လို့ခေါ်တဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ရဲ့ အတွေ့အကြုံကို လေ့လာကြည့်ပါ။ ရေသက်ကာဟာ “ဂျင်း” လို့ခေါ်တဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ယောက်ကို သဘောမကျဖြစ်နေပါတယ်။ ရေသက်ကာဟာ ဂျင်းနဲ့ ဆက်ဆံရေးအဆင်ပြေလာဖို့အတွက် အဆင့်ဆင့်တည်ဆောက်မှုတွေကို ပုံဖော်ခဲ့ပါတယ်။ သူမအစီအစဉ်ရဲ့ နံပါတ်တစ်အဆင့်ကတော့ ဂျင်းကိုတွေ့ရင် ပြုံးပြနိုင်ဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါကို အောင်မြင်ပြီဆိုရင်တော့ နံပါတ်နှစ်အဆင့်အနေနဲ့ “HI” လို့ နှုတ်ဆက်ပါမယ်။ နံပါတ်သုံးအဆင့်ကတော့ “အဆင်ပြေရဲ့လား” လို့ မေးနိုင်အောင် ကြိုးစားရမဲ့အဆင့်ဖြစ်ပြီး နံပါတ်လေးအဆင့်ကတော့ ချီးမွမ်းစကားတစ်ခုပြောဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ နံပါတ်ငါးအဆင့်ကတော့ ဂျင်းနဲ့အတူ အလုပ်ကိစ္စအကြောင်းတွေ ဆွေးနွေးဖို့ဖြစ်ပြီး၊ နံပါတ်ခြောက်အဆင့်ကတော့ တခြား အလွှာပဝါလွှာပစကားတွေ ပြောဆိုဖို့ဖြစ်ပါတယ်။

ရေသက်ကာဟာ သူမရဲ့ အမှုအကျင့်ဒိုင်ယာရီကို လေ့လာကြည့်တဲ့ အခါမှာ အဆင့်ခြောက်ဆင့်ထဲက ရှေ့နှစ်ဆင့်ကအဆင်ပြေပေမဲ့ တတိယအဆင့်ရောက်တဲ့အခါမှာတော့ ဂျင်းကို “အဆင်ပြေရဲ့လား” လို့မေးလိုက်တာနဲ့ ဂျင်းကသူ့ကို စကားတွေအဆက်မပြတ်ပြောတာကိုကြုံရပြီး အချိန်တွေအများကြီးကုန်ခဲ့တာကိုတွေ့ရပါတယ်။ ဒါ

လဲ ပြန်လည်ချိန်ညှိမှုလေးတွေ ပြုလုပ်ပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဥပမာအားဖြင့် “ရေတက်ကာ” လို့ခေါ်တဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ရဲ့ အတွေ့အကြုံကို လေ့လာကြည့်ပါ။ ရေဘက်ကာဟာ “ဂျင်း” လို့ခေါ်တဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ယောက်ကို သဘောမကျဖြစ်နေပါတယ်။ ရေဘက်ကာဟာ ဂျင်းနဲ့ ဆက်ဆံရေးအဆင်ပြေလာစေဖို့အတွက် အဆင့်ဆင့်တည်ဆောက်မှုတွေကို ပုံဖော်ခဲ့ပါတယ်။ သူမအစီအစဉ်ရဲ့ နံပါတ်တစ်အဆင့်ကတော့ ဂျင်းကိုတွေ့ရင် ပြုံးပြနိုင်ဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါကို အောင်မြင်ပြီဆိုရင်တော့ နံပါတ်နှစ်အဆင့်အနေနဲ့ “HI” လို့ နှုတ်ဆက်ပါမယ်။ နံပါတ်သုံးအဆင့်ကတော့ “အဆင်ပြေရဲ့လား” လို့ မေးနိုင်အောင် ကြိုးစားရမဲ့အဆင့်ဖြစ်ပြီး နံပါတ်လေးအဆင့်ကတော့ ချီးမွမ်းစကားတစ်ခုခုပြောဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ နံပါတ်ငါးအဆင့်ကတော့ ဂျင်းနဲ့အတူ အလုပ်ကိစ္စအကြောင်းတွေ ဆွေးနွေးဖို့ဖြစ်ပြီး၊ နံပါတ်ခြောက်အဆင့်ကတော့ တခြား အလ္လာပသလ္လာပစကားတွေ ပြောဆိုဖို့ဖြစ်ပါတယ်။

ရေဘက်ကာဟာ သူမရဲ့ အမှုအကျင့်ဒိုင်ယာရီကို လေ့လာကြည့်တဲ့ အခါမှာ အဆင့်ခြောက်ဆင့်ထဲက ရှေ့နှစ်ဆင့်ကအဆင်ပြေပေမဲ့ တတိယအဆင့်ရောက်တဲ့အခါမှာတော့ ဂျင်းကို “အဆင်ပြေရဲ့လား” လို့မေးလိုက်တာနဲ့ ဂျင်းကသူ့ကို စကားတွေအဆက်မပြတ်ပြောတာ ကိုကြိုချပြီး အချိန်တွေအများကြီးကုန်ခဲ့တာကိုတွေ့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရေဘက်ကာဟာ သူမရဲ့ အစီအစဉ်တည်ဆောက်မှုကို အပြောင်းအလဲနည်းနည်း ပြုလုပ်ခဲ့ရပါတယ်။ သူမဟာ “လူစီ” လို့ခေါ်တဲ့ နောက်ထပ်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ယောက်ကို အကူအညီ တောင်းပြီး ဂျင်းနဲ့သူနဲ့စကားပြောတာ နှစ်မိနစ်ကျော်သွားတာနဲ့ သူ့ကို ဖုန်းလှမ်းခေါ်ပေးဖို့ မှာထားလိုက်ပါတယ်။ လူစီက ဖုန်းလှမ်းခေါ်ပေးတဲ့အတွက် ဂျင်းကိုစကားဖြတ်ပြီးထွက်လာရမှာ အားနာစရာမလို တော့ပါဘူး။ ဒီလို ထစ်ဆင့်ချင်း တည်ဆောက်ကြိုးစားပြီး ခုနှစ်ပတ်အကြာမှာတော့ ရေဘက်ကာနဲ့ဂျင်းနဲ့ ဆက်ဆံရေးဟာ အရင်ကထက် အများကြီးတိုးတက်လာခဲ့တာကိုတွေ့ရပါတယ်။

### (3) ရလဒ်ကို အားဖြည့်ပေးခြင်း

ရှေ့နှစ်ခန်းမှာတုန်းက အပြုအမူတွေကို စောင့်ကြည့်လေ့လာပုံ၊ ပန်းတိုင်ချမှတ်ပုံတွေနဲ့ လက်တွေ့ပြောင်းလဲပုံတွေကို တင်ပြခဲ့ပြီးပါပြီ။ ဒါပေမဲ့ ပြောင်းလဲသွားတဲ့အပြုအမူတစ်ခုကို ရေရှည်ခံစေချင်တယ်ဆိုရင်တော့ "reinforcement" လို့ခေါ်တဲ့ ကူညီအားဖြည့်မှုလေးတွေ ထပ်လုပ်ပေးဖို့လိုပါတယ်။ ဒါမှသာ ဒီအပြုအမူကို နောက်ထပ်နောက်ထပ် ဆက်လုပ်ချင်စိတ်ရှိမှာပါ။

အပြုအမူကောင်းတွေကို အားဖြည့်ပေးဖို့အတွက် ပထမနည်းလမ်းကတော့ "verbal self-reinforcement" လို့ခေါ်တဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကောင်းလုံးတွေကိုသုံးပြီး အားဖြည့်တဲ့နည်းဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ရည်မှန်းချက်တစ်ခုခုကိုရောက်သွားရင် သာယာမှုမဆို ပျော်ရွှင်မှုကို ခံစားရတာချည်းပါပဲ။ အဲဒီလိုအချိန်မှာ နှုတ်ကနေ ချီးကျူးမှုတစ်ခုခု ပြုလုပ်ပေးလိုက်ရင် ဒီအပြုအမူကိုနောက်ထပ်လုပ်ဖို့ အားကောင်းသွားစေပါတယ်။ "ကောင်းလိုက်တာ", "ငါလုပ်နိုင်ခဲ့ပြီ" အစရှိတဲ့ စကားလုံးလေးတွေရဲ့စွမ်းအားကို လေ့လာထွက်ပါနဲ့။ အပြုအမူတွေကိုထိန်းချုပ်ဖို့ အလုံးအပျားဆုံးနည်းလမ်းဟာ ဘာသာစကားဖြစ်တယ်လို့ စာရေးသူတွေကဆိုထားပါတယ်။ ဒါကြောင့် အပြုအမူကောင်းတစ်ခုကို လုပ်နိုင်လိုက်တဲ့အခါ၊ ဒါမှမဟုတ် အပြုအမူဆိုးတစ်ခုကို ထိန်းချုပ်နိုင်လိုက်တဲ့အခါတွေမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသိအမှတ်ပြု ချီးမွမ်းစကားလေးတွေပြောပေးဖို့ မမေ့သင့်ပါဘူး။

ဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီး "လင်ဒါ" လို့ခေါ်တဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ကို လေ့လာကြည့်ပါ။ လင်ဒါဟာ အကစွမ်းချည်ပိုကောင်းလာအောင် ကြိုးစားနေသူဖြစ်ပြီး ဘဲလေးအကသင်တန်းက ဆရာမကလဲ လင်ဒါကို တိုးတက်မှုရှိလာတယ်လို့ အားပေးချီးမွမ်းလေ့ရှိပါတယ်။ လင်ဒါဟာ အမှားလုပ်မိမှာမကြောက်သလို လေ့ကျင့်ချိန်တွေမှာလဲ သူ့စိတ်

ဟာ အမှားလုပ်မိမှာမကြောက်သလို လေးကျင့်ချိန်တွေမှာလဲ သူ့စိတ်ထဲကအတွေးတွေကို သတိထားကြည့်လေ့ရှိပါတယ်။ တကယ်လို့ သူ့ကိုယ်သူ့အဆိုးမြင်တဲ့ အတွေးတစ်ခုခုပေါ်လာခဲ့ရင် ထစ်မိနှစ်လောက် ခဏနားလိုက်ပြီး “ငါ့လုပ်နိုင်တာငါသိတယ်” လို့ အကောင်းမြင်တဲ့ စကားတစ်ခုခု ပြောလေ့ရှိပါတယ်။ လင်ဒါရဲ့ တိုးတက်မှုတိုင်းကိုလဲ သူ့ဆရာမက ချီးကျူးပေးလေ့ရှိတာကြောင့် သူမရဲ့ အပြုအမူတွေကို အားပြည့်ပေးသလိုဖြစ်သွားပြီး အကစွမ်းရည်ဟာလဲ တဖြည်းဖြည်းချင်း တိုးတက်လာခဲ့တာကိုတွေ့ရပါတယ်။

အပြုအမူကောင်းတွေကို အားပြည့်မှုတွေလုပ်ပေးဖို့အတွက် ဒုတိယနည်းလမ်းကတော့ “taken reinforcement” လို့ခေါ်တဲ့ အမှတ်ပေးပြီး ဆုချတဲ့နည်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနည်းကိုအသုံးပြုဖို့အတွက်တော့ ကိုယ်ပြောင်းလဲချင်တဲ့အပြုအမူတွေ၊ ဒီအပြုအမူတွေအတွက်ဆုချမှုရမှတ်နှုတ်ကင်တွေ၊ ဒီတိုကင်တွေနဲ့ ပြန်လည်တုတ်ယူနိုင်တဲ့ဆုပစ္စည်းတွေကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဥပမာအားဖြင့် ကျောင်းသားလူငယ်လေးထစ်ယောက်ဟာ အဝလွန်နေတာကြောင့် ဝိတ်ချဖို့ကြိုးစားနေတယ်ဆိုပါစို့။ ဒါဆိုရင် ဒီကျောင်းသားလေးရဲ့ အမူအကျင့်ကောင်းတွေကို ကိုကင်စနစ်နဲ့ အားပြည့်ပေးနိုင်ပါတယ်။ တိုကင်စနစ်အရ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း မနက်စာ၊ နေ့လည်စာနဲ့ ညစာတွေကို ပုံမှန်ထက်လျော့စားနိုင်မယ်ဆိုရင် ၂ မှတ်စီရမှာဖြစ်ပြီး၊ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခါလုပ်မယ်ဆိုရင်လဲ ၂ မှတ်ရပါမယ်။ တကယ်လို့ ၁၅ မှတ်ပြည့်ရင် လူကြိုက်တဲ့ နံရံကပ်ပိုစတာတစ်ခု ဝယ်နိုင်မှာဖြစ်ပြီး၊ အမှတ် ၂၀၀ ပြည့်ရင်တော့ ခရီးတိုလေးတစ်ခု ထွက်ခွင့်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဥပမာထဲကအတိုင်း ကိုယ့်ရဲ့ ရမှတ်တွေကို ရှိပွဲလက်မှတ်၊ သောင်းဘီအသစ် အစရှိသဖြင့် ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ဘယ်ပစ္စည်းနဲ့မဆို လဲလှယ်ခွင့်တွေ ပေးထားနိုင်ပါတယ်။

အပြုအမူကောင်းတွေကို အားပြည့်ပေးဖို့အတွက် တတိယနည်းလမ်းကတော့ “reinforcement by others” လို့ခေါ်တဲ့ ထခြားလူတွေကို အသုံးပြုပြီး အားပြည့်ပေးတဲ့နည်းပါ။



တကယ်လို့ အပြောင်းအလဲတစ်ခုခုကို ကိုယ့်ဟာကိုယ်လုပ်ရတာ  
ခက်ခဲနေမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ ချစ်သူ၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းနဲ့  
နည်းပေးလမ်းပြဆရာသမားတွေကို အသုံးပြုပြီး အားပြည့်ပေးနိုင်ပါ  
တယ်။ အထူးသဖြင့် သူတို့ရဲ့ ချီးကျူးစကားလေးတွေဟာ  
တိုးတက်မှုတစ်ခုခုကို ရေရှည်ထိန်းထားဖို့အတွက် အရမ်းအသုံးဝင်  
ပါတယ်။ အပြောင်းအလဲတစ်ခုခုလုပ်နိုင်တဲ့အခါ သက်ဆိုင်ရာ  
ဆုလာဘ်လေးတွေထုတ်ပေးဖို့နဲ့ အပြောင်းအလဲလုပ်ဖို့ပျက်ကွက်ချိန်  
မှာ ဆုချီးမြှင့်မှုကို ခပ်တန့်ထားဖို့ ကိုယ့်ရဲ့ မိသားစုဝင်တွေနဲ့  
သူငယ်ချင်းတွေကို မှာထားနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် “ကာမန်” လို့  
ခေါ်တဲ့ တက္ကသိုလ်ကျောင်းသူလေးမဟာ အကဝါသနာပါသလို သူမရဲ့  
စာလုပ်ချိန်ကိုလဲ များများရှိအောင် မြှင့်တင်ချင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်  
ကာမန်က သူတစ်နေ့ကို အနည်းဆုံးတစ်နာရီစာလုပ်ပြီးမှသာ ဝင်ကခွ  
င့်ပေးဖို့ သူ့ရဲ့ ကဖော်ကဖက် သူငယ်ချင်းတွေကို မှာကြားထားခဲ့တယ်  
လို့ဆိုပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ တစ်ခုသတိထားရမှာကတော့ မိသားစုဝင်တွေနဲ့  
သူငယ်ချင်းတွေဟာ ကိုယ့်ကိုသတိပေးထား၊ အားပေးစကားပြော  
တာ၊ အဖော်ပြုတာတွေကို ပြုလုပ်နိုင်ပေမဲ့ အပြစ်တင်မှုနဲ့ စိတ်  
အားငယ်အောင်ပြောဆိုမှုတွေကိုတော့ လုံးဝပြုလုပ်ခွင့်မရှိပါဘူး။  
မိသားစုဝင်တွေရဲ့ အပြစ်တင်ကဲ့ရဲ့မှုတွေဟာ ရှုပ်ဖျက်ထားတဲ့  
အပြစ်ဒဏ်တွေသဖွယ်ဖြစ်တာကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု  
ပျောက်ဆုံးပြီး ကိုးထက်ပြောင်းလဲမှုတွေကို ဟန့်ထားနှောက်ယှက်နိုင်  
ပါတယ်။

နှောက်တစ်ချက်ကတော့ ဘယ်လိုအရာမျိုးကို အားပြည့်ထောက်ကူ  
ပစ္စည်းအဖြစ် ဆုချသင့်သလဲဆိုတဲ့အချက်ပါ။ ဒါနဲ့ပတ်သက်ရင်  
တော့ ကိုယ်က ဘယ်လိုအရာတွေကိုလို့ချင်သလဲ? ကိုယ့်ရဲ့  
စိတ်ဝင်စားမှုတွေကဘာလဲ? ကိုယ့်မှာ \$20 သို့မဟုတ် \$100 ရှိရင်  
ဘာပစ္စည်းဝယ်ချင်သလဲ? ကိုယ့်မှာအလုပ်ပိတ်ရက် နှစ်ရက်လောက်  
ရှိရင် ဘာလုပ်ချင်သလဲ? ဆိုတဲ့မေးခွန်းတွေကို အဖြေရှာကြည့်ရပါ  
မယ်။ ဒီမေးခွန်းတွေကို အသေးစိတ်အဖြေရှာကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင်

ခေါ်တဲ့ တက္ကသိုလ်ကျောင်းသူလေးဟာ အကဝါသနာပါသလို သူမရဲ့  
စာလုပ်ချိန်ကိုလဲ များများရှိအောင်မြှင့်တင်ချင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်  
ကာမန်က သူတစ်နေ့ကို အနည်းဆုံးတစ်နာရီစာလုပ်ပြီးမှသာ ဝင်ကစား  
ပေးဖို့ သူ့ရဲ့ ကဖော်ကဖက် သူငယ်ချင်းတွေကို မှာကြားထားခဲ့တယ်  
လို့ဆိုပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ တစ်ခုသတိထားရမှာကတော့ မိသားစုဝင်တွေနဲ့  
သူငယ်ချင်းတွေဟာ ကိုယ့်ကိုသတိပေးထား၊ အားပေးစကားပြော  
ထား၊ အဖော်ပြုတာတွေကို ပြုလုပ်နိုင်ပေမဲ့ အပြစ်တင်မှုနဲ့ စိတ်  
အားငယ်အောင်ပြောဆိုမှုတွေကိုတော့ လုံးဝပြုလုပ်ခွင့်မရှိပါဘူး။  
မိသားစုဝင်တွေရဲ့ အပြစ်တင်ကဲ့ရဲ့မှုတွေဟာ ရုပ်မျက်ထားတဲ့  
အပြစ်ဒဏ်တွေသဖွယ်ဖြစ်တာကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု  
ပျောက်ဆုံးပြီး ကိုးထက်ပြောင်းလဲမှုတွေကို ဟန့်ထားနှောက်ယှက်နိုင်  
ပါတယ်။

နောက်ထစ်ချက်ကတော့ ဘယ်လိုအရာမျိုးကို အားဖြည့်ထောက်ကူ  
ပစ္စည်းအဖြစ် ဆုချသင့်သလဲဆိုတဲ့အချက်ပါ။ ဒါနဲ့ပတ်သက်ရင်  
တော့ ကိုယ်က ဘယ်လိုအရာတွေကိုလိုချင်သလဲ? ကိုယ့်ရဲ့  
စိတ်ဝင်စားမှုတွေကဘာလဲ? ကိုယ့်မှာ \$20 သို့မဟုတ် \$100 ရှိရင်  
အာပစ္စည်းဝယ်ချင်သလဲ? ကိုယ့်မှာအလုပ်ပိတ်ရက် နှစ်ရက်လောက်  
ရှိရင် ဘာလုပ်ချင်သလဲ? ဆိုတဲ့မေးခွန်းတွေကို အဖြေရှာကြည့်ရပါ  
မယ်။ ဒီမေးခွန်းတွေကို အသေးစိတ်အဖြေရှာကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင်  
ကိုယ့်ကိုစိတ်အားတက်ကြွအောင် အားဖြည့်ကူညီပေးမဲ့အရာတွေကို  
အခြေအနေပေါ်မူတည်ပြီး ရွေးချယ်တတ်လာပါလိမ့်မယ်။

တယ်လိုအားဖြည့်မှုမျိုးကိုပဲ ချွေးချယ်သည်ဖြစ်စေ၊ သတ်မှတ်ထား  
တဲ့ အပြုအမူကိုလုပ်ပြီးတာနဲ့ ဒီဆုလာဘ်တွေကို ချက်ချင်းထုတ်ယူ  
နိုင်အောင်တော့ စီစဉ်ထားရပါမယ်။ အားဖြည့်ကူညီမှုလုပ်ဖို့ အချိန်  
ကြာသွားလေလေ၊ အာနိသင်နည်းသွားလေလေဖြစ်တယ်လို့ စာရေး  
သူတွေက သတိပေးဖော်ပြထားတာကိုတွေ့ရပါတယ်။

# နိဂုံးချုပ်

Self-directed Behavior စာအုပ်ရဲ့ အနှစ်ချုပ်မှတ်စုကိုတော့ ဖတ် ရှုလေ့လာခဲ့ကြပြီးပါပြီ။

ဒီစာအုပ်ရဲ့ ပထမခန်းမှာ ကိုယ်လုပ်နေတဲ့အပြုအမူတွေရဲ့ မဖြစ်ခင်နဲ့ ဖြစ်ပြီး အခြေအနေတွေကို အသေးစိတ်လေ့လာပုံနဲ့ တိကျတဲ့ ပန်းတိုင်တွေချမှတ်ပုံအကြောင်း လေ့လာခဲ့ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဒုတိယခန်းမှာတော့ ကိုယ့်ရဲ့အမူအကျင့်တွေကို လက်တွေ့ပြောင်းလဲ တဲ့အခါမှာ အသုံးပြုနိုင်မဲ့ နည်းစနစ်ကောင်းတွေကို ဖော်ပြခဲ့ပါတယ်။

တတိယခန်းမှာတော့ အပြောင်းအလဲတစ်ခုခုကိုလုပ်နိုင်ခဲ့ပြီဆိုရင် ဒီ အပြောင်းအလဲကိုရေရှည်ခံစေဖို့အတွက် ကိုယ့်စိတ်ကို အားဖြည့် ကူညီမှုလေးတွေ လုပ်ပေးသင့်တယ်ဆိုတာကို လေ့လာဖတ်ရှုခဲ့ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

\* \* \*

Self-directed Behavior စာအုပ်၏ အနှစ်ချုပ်မှတ်စုကို ဖတ်ရှုခဲ့ ပြီး ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်သည် မိမိအတွက် တန်ဖိုးရှိသည်ဟု ယူဆခဲ့လျှင်၊ မူရင်း စာအုပ်ကို အပြည့်အစုံဖတ်ရှု၍ ပိုမိုကျယ်ပြန့်စွာ လေ့လာရန် အကြံပြုအပ်ပါသည်။

မူရင်း Eng စာအုပ်ကို အောက်ပါလင့်တွင် ဝယ်ယူနိုင်ပါသည်။

[Buy Original Book](#)

ဝေဖန်အကြံပြုချက်များ ရှိပါက