

# ပြဿနာများကို မှန်ကန်စွာကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းပါ

## ကျားတစ်ကောင်ဖြစ်အောင်ဆက်လုပ်ပါ

မဂ္ဂဇင်း တစ်အုပ်ကို ခဏတစ်ဖြုတ်လှန်လှောကြည့်လိုက်ရာ Accenture အမည်ရှိကုမ္ပဏီတစ်ခု၏ ကြော်ငြာစာမျက်နှာအပေါ်တွင် စွဲငြိသွားမိပါသည်။ ထိုကြော်ငြာတွင် ဂေါက်သမား Tiger Woods သည် ဂေါက်သီးအားကစားကျင်းစိမ်ရန်အတွက် မြက်ခင်းဂရင်းပေါ်တွင် ကြွကြွကလေးထိုင်ပြီးကျင်းနှင့်ဖြောင့်တန်းမှုယူနေသည့်ပုံကို အသားပေးထားပါသည်။ ဘယ်ဘက်လက်ထဲတွင် ကျင်းစိမ်တုတ်(Putter) အား ကိုင်ထားပြီးညာဘက်လက်သည်ဂေါက်သီးဘောလုံးကိုသတ်မှတ်နေရာတွင် စတင်ချထားပြီးစ အနေအထားဖြစ်သည်။ သူ၏မျက်လုံးအစုံသည် ဂေါက်သီးကျင်းအပေါ်သို့ စူးစိုက်ကြည့်နေသည်မှာ မီးထတောက်မတတ် ပြင်းထန်လှပါသည်။ ၎င်းစာမျက်နှာ၏ ထိပ်စီးစကားလုံးများမှာ “ခြောက်ပြစ်ကင်းသော အခြေအနေဖြစ်လာ စေရန် စောင့်စားခွင့်ဆိုသည်မှာကြိုတောင့်ကြုံခဲ့ပါ” ဟုဖော်ပြထားပါသည်။ ဤစကား လုံးများဖတ်ပြီးမှ ပုံကိုအသေအချာပြန်ကြည့်လိုက်သောအခါ အနီးဆုံးရှုခင်းတွင် လူတစ်ယောက်သည် မိုးကာအင်္ကျီဝတ် မိုးကာဦးထုပ်ဆောင်းလျက် မြက်ခင်းဂရင်းပေါ်မှရေ အမြောက်အမြားကို ရေသုတ်တံဖြင့်သပ်ချ၍ ကျင်းစိမ်နိုင်ရန် ပြင်ဆင်ပေးလျက်ရှိနေသည်ကိုတွေ့ရပါသည်။ ပုံတွင်မြင်တွေ့ရသည့်အတိုင်းဆိုလျှင် Woods သည် မိုးထဲလေထဲတွင် သူ၏အထူးကျွမ်းကျင်မှုကို ကိုင်တွယ်အသုံးပြုလျက်ရှိပြီး၊ ဤမိုး ဤလေသည် သူ၏ စိတ်အာရုံကို တစ်စက်ကလေးမျှ လွှဲပြောင်းစေလိမ့်မည်မဟုတ်ဟု ယုံကြည်နိုင်ပါသည်။ Woods ၏ခါတ်ပုံအောက်တွင် ရေးထားသော စာမှာ “ ကျားတစ်ကောင်ဖြစ်အောင် ဆက်လုပ်ပါ” ဟု ဖော်ပြထားပါသည်။

## ပြဿနာများအပေါ်ရှုမြင်ပုံ

Woods အတွက်သာမက ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးအတွက်လည်း ဤအတိုင်းပဲ လုပ်ကြရမှာ မဟုတ်ဘူးလား၊ အလုပ်အကိုင် အားကစား မိသားစုအတွင်း အပြန်အလှန်အကျိုးပြုမှု အစရှိသဖြင့် မည်သည့်ကိစ္စမဆို ပြီးမြောက်အောင်မြင်အောင်ဆောင်ရွက်ကြရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် မှန်တိုင်းထန်နေစဉ်မှာပင် လုပ်နေကြရပါသည်။ ဒါတွေကို ရှောင်လွှဲလို့မရနိုင်ပါ။ ပြဿနာများအပေါ် ရှုမြင်ပုံကို ဆက်လက်ဆွေးနွေးပါမည်။

### (က) နေရာတိုင်းတွင် ပြဿနာရှိသည် လူတိုင်းတွင်ပြဿနာရှိသည်

နယူးရော့မြို့တွင် နေထိုင်သူတစ်ဦးသည် နံနက်စောစောအိပ်ရာမှထပြီး၊ အိပ်ရာမှထွက်ခွာမီအမှုသည်များထံမှ ခရီးဝေးတယ်လီဖုန်း လေးကြိမ်အခေါ်ခံရသည်။ ထိုလူအားလုံးက သူ့ကိုလေယာဉ်ဖြင့် လိုက်လာပြီး သူတို့၏ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းပေးရန်တောင်းဆိုကြသည်။ အဝတ်အစားမြန်မြန်လဲပြီး မီးဖိုချောင်ဘက်အထွက်တွင် နောက်ထပ်တယ်လီဖုန်း နှစ်ကြိမ်အခေါ်ခံရသည်။ ဤအကြိမ်များတွင် မြို့ထဲရှိ အမှုသည်များက ခေါ်ကြခြင်းဖြစ်သည်။ သူသည် ဇနီးသည်အား နံနက်စောစော မစားတော့ဘူးဟု ပြောပြီး အိမ်အောက်ဆင်း၍ အငှားကားတစ်စီးကို ရပ်ခိုင်းလိုက်သည်။ ကားထဲခုန်ဝင်ပြီး “ကဲသွားကြစို့ဟေ့” ဟုလှမ်းအော်လိုက်သည်။ ကားသမားက “ဘယ်ကိုပို့ပေးရမှာလဲ” ဟုမေးသောအခါထိုလူက “ အရေးမကြီးဘူးကွာငါ့အတွက်နေရာတိုင်းမှာ ပြဿနာရှိတယ်” ပြန်ပြောလိုက်ပါသည်။

အလားတူခံစားခဲ့ရသောနေ့ရက်များကို ကြုံတွေ့ခဲ့ဖူးပါသလား၊ ဘယ်ဘက်လှည့်ကြည့်လှည့်ကြည့် ပြဿနာများသာရှိပါသည်။ ဘဝ၏ အခက်အခဲများမှ မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်မျှကင်းလွတ်ခွင့်မရကြပါ။ ပြဿနာများရှိနေခြင်းကို ငွေဖြင့်လည်းမကာကွယ်နိုင်ပါ။ လူမှုရေးရပ်တည်ချက် ပင်ကိုယ် အရည်အသွေး သို့မဟုတ် ကောင်းမွန်သော အလုပ်အကိုင်တို့ဖြင့်လည်းမကာကွယ်နိုင်ပါ။ ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေ သူ Malcolm Forbes ၏အမြင်မှာ “ဆိုးဝါးသော အနှောက်အယှက်မပါရှိသော အလုပ်အကိုင်တစ်ခု ရခဲ့ပြီဆိုလျှင် တကယ့်အလုပ်အကိုင်ကို ရရှိခြင်းမဟုတ်ပါ” ဟူ၏။

အသက်ရှင်နေသော လူတစ်ယောက်ကိုဖြစ်စေ၊ သေဆုံးသွားသော လူတစ်ယောက်ကို ဖြစ်စေ ရွေးချယ်ပြီးကြည့်လိုက်ပါ။ သူ့တွင်ပြဿနာများရှိနေကြောင်းတွေ့ရပါလိမ့်မည်။ ပြဿနာများမှမည်သူတစ်ဦး တစ်ယောက်မျှ လွတ်မြောက်စရာအကြောင်းမရှိပါ။ လူသားဖြစ်နေသရွေ့ ဝင်သက်ထွက်သက်ရှိနေ သရွေ့ ပြဿနာများ ရှိနေမည်သာဖြစ်ပါသည်။

**(ခ) ပြဿနာအပေါ်တွင် ရှုမြင်ပုံသည် အောင်မြင်မှုနှင့်ဆုံးရှုံးမှုကို ဆုံးဖြတ်သည်**

စာရေးဆရာ Alfred Armand Montapert က “ လူများစုက အခက်အခဲများကို မြင်ကြသည်။ လူနည်း စုကရည်မှန်းချက်များကို မြင်ကြသည်။ အခက်အခဲများကိုသာ မြင်ကြသော လူများသည်သမိုင်းတွင်မေ့လျော့ ခြင်းခံရပြီး၊ ရည်မှန်းချက်များကို မြင်ကြသော လူများသည် အောင်မြင်မှုကိုပေးစွမ်းနိုင်သည် ” ဟု ပြောခဲ့ပါ သည်။ လူတို့၏ရှုမြင်ပုံများသည် ပြဿနာများအပေါ် ချဉ်းကပ်ရာလမ်းကြောင်းများကို ကြီးမားသောကွဲပြား ခြားနားမှုဖြစ်စေပါသည်။ မှားယွင်းသောချဉ်းကပ်ရာလမ်းကြောင်းနှင့် မှန်ကန်သောချဉ်းကပ်ရာလမ်းကြောင်း တို့၏ ကွဲပြားခြားနားပုံကို လေ့လာမည်ဆိုလျှင် အောက်ပါအတိုင်းတွေ့ရပါမည်-

<b>မှားယွင်းသောရှုမြင်ပုံ</b>	<b>မှန်ကန်သောရှုမြင်ပုံ</b>
(၁) ပြဿနာများသည် ဖြေရှင်း၍မရနိုင်ပါ	ပြဿနာများသည် ဖြေရှင်းနိုင်သည်
(၂) ပြဿနာများသည် ထာဝရဖြစ်သည်	ပြဿနာများသည်ယာယီသာဖြစ်သည်
(၃) ပြဿနာများသည် ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်မဟုတ်	ပြဿနာများသည်လူ့ဘဝ၏ ဖြစ်ရိုး
(၄) ပြဿနာများသည်ခါးသည်းစေသည်	ဖြစ်စဉ်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုသာဖြစ်သည်
(၅) ပြဿနာများသည်ခါးသည်းစေသည်	ပြဿနာများသည်မိမိတို့ကို တိုးတက်
(၆) ပြဿနာများကမိမိတို့ကို ထိန်းချုပ်သည်	ကောင်းမွန်စေရန်ဖြစ်သည်
(၇) ပြဿနာများကမိမိတို့ကို ထိန်းချုပ်သည်	ပြဿနာများကမိမိတို့ကိုစိန်ခေါ်သည်
(၈) ပြဿနာများက မိမိတို့ကိုရပ်တန့်စေသည်	ပြဿနာများက မိမိတို့အား အစွမ်းကုန် အားထုတ်စေသည်

ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရာတွင် အဓိက အခက်အခဲဖြစ်ရသည့် အကြောင်းရင်းတစ်ရပ်မှာ ကျွန်ုပ်တို့ သည် ပြဿနာများကို နားလည်နိုင်ရေးအတွက် ထိုပြဿနာများ၏ အနီးသို့ကပ်လွန်းသောကြောင့် ဖြစ်ပါ သည်။ ဝတ္ထုရေးဆရာ John Galsworthy က “ ပြဿနာများကိုဖြေရှင်းရန် အတွေးအမြင်များသည်ဖြေရှင်းမည့် လူနှင့်ပြဿနာတို့၏ အကွာအဝေးကို တိုက်ရိုက်အချိုးကျသည် ” ဟုဆိုခဲ့ပါသည်။ ထို့ကြောင့်အမှန်တကယ် ဖြစ်စေအသွင်ဆောင်သော သဘောအရ ဖြစ်စေနေောက်သို့ အနည်းငယ်ပြန်ဆုတ်လိုက်ခြင်းအားဖြင့် ပြဿနာ အပေါ်ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ရှုမြင်လာနိုင်ပါသည်။ ပိုမိုကောင်းမွန်သော ရှုမြင်ပုံသည် ပိုမိုကောင်းမွန်သော ခံစား ချက်ဖြစ်စေသည့်အပြင် ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရာတွင် ပိုမိုလွယ်ကူအောင် အကူအညီပေးနိုင်ပါလိမ့်မည်။

**(ဂ) ပြဿနာရှာဖွေခြင်းနှင့် ပြဿနာဖြေရှင်းတို့သည် ကွဲပြားခြားနားမှုရှိပါသည်**

ကာတွန်းဆရာ Ashleigh Brilliant က မှတ်ချက်တစ်ခုရေးဖူးပါသည်။ “ ကျွန်တော်မှာ ပြဿနာကို ဖြေရှင်းရန်နည်းလမ်းမရှိပါဘူး၊ သို့သော်ကျွန်တော်က ပြဿနာရှိနေတာကို အမှန်တကယ် သဘောကျတယ် ” ယခုတချို့လူများလုပ်နေကြသည်မှာ ဤအတိုင်းပဲမဟုတ်ပါလား၊ သူတို့သည် မည်သည့်ပြဿနာမျိုးကို မဆို အလျင်အမြန်ရှာဖွေဖော်ထုတ်နိုင်ကြသည်။ ၁၉၉၆ ခုနှစ် အမေရိကန်နိုင်ငံအနောက်ပိုင်း Wyoming ပြည်နယ် အတွင်းရှိ Bridger တောရိုင်းကန္တာရနယ်မြေတွင် ဦးစီးရုံးအဖွဲ့ဝင်များထံ ပေးပို့လာသော မှတ်ပုံတင်ပေးစာ များနှင့် ဝေဖန်ချက်ကပ်ပြားများမှ ကောက်နုတ်ချက်တချို့ကိုအောက်တွင် ဖော်ပြထားပါသည်-

- လျှောက်လမ်းများကိုပို၍ကျယ်စေခြင်းဖြင့် လမ်းလျှောက်မည့်လူများအတွက် လက်ချင်းတွဲ ၍ လျှောက်နိုင်ပါမည်။

- လျှောက်လမ်းများကို ပြန်ဆောက်ရန်လိုပါမည်။ တောင်တက်လမ်းများ ဆောက်လုပ်ခြင်း မပြုလုပ်ပါရန်။
- မွားကဲ့သို့ ဝိုးကောင်များ ၊ မျှော့များ၊ ပင့်ကူများနှင့် ပင့်ကူအိမ်များ အလွန်များပါသည်။ အနှောက်အယှက်ပေးသော ဤသတ္တဝါများကို တောရိုင်းမြေမှ ပျောက်ကွယ်သွားရန် ဆေးဖြန်းပေးပါ။
- ဆောင်းတွင်းအခါတွင် ဆီးနှင်းခဲများကို ခြစ်ထုတ်နိုင်အောင် လမ်းများကို တည်ဆောက်သင့်သည်။
- တောင်မတက်ရဘဲ ရှုခင်းများကို ကြည့်နိုင်ရန် တချို့နေရာများတွင် ကုလားထိုင်များပါသော လျှပ်စစ်ပုခတ်ကြိုးလိုင်းသွယ်တန်းပေးရန်။
- မြောက်အမေရိက တောခွေးရိုင်းများကြောင့် တစ်ညလုံးအိပ်မရပါ။ အနှောက်အယှက် ပေးသော ထိုတိရိစ္ဆာန်များကို ပပျောက်အောင် ရှင်းပေးပါ။
- သမင်ကလေးတစ်ကောင်သည် စခန်းအတွင်းဝင်လာပြီး ဆားရည်စိမ်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ထည့်ထားသောဘူးကိုလာခိုးစားသွားပါသည်။ ပြန်အမ်းငွေရနိုင်မည့် နည်းလမ်းရှိပါသလား။
- ရောင်ပြန်ပြားများကို ပေ ၅၀ အကွာတိုင်းတွင်ရှိသော သစ်ပင်များတွင် ကပ်ထားရန်လိုပါသည်။ သို့မှသာ ညဘက်တွင် လက်နှိပ်ခါတ်မီးနှင့် တောင်တက်သူများအတွက် အဆင်ပြေပါမည်။
- မတ်စောက်သောတောင်ပြတ်များ စက်လှေခါးတပ်ဆင်ပေးသင့်ပါသည်။
- လူသွားလမ်းထိပ်တွင် မက်ဒေါ်နယ်အသားညှပ်ပေါင်မုန့်လုံးဆိုင်ဖွင့်လှောင်ကောင်းပါသည်။
- တောင်များပေါ်တွင် ကျောက်တုံးများ အလွန်များပါသည်။

ပြဿနာများကို ကျော်လွှားအောင်မြင်နိုင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့သည် ပြဿနာရှာဖွေသူများ မဟုတ်ကြဘဲ ပြဿနာဖြေရှင်းသူများသာ ဖြစ်ကြရန်လိုပါသည်။

**(ဃ) ပုဂ္ဂိုလ်၏ အရွယ်အစားက ပြဿနာ၏ အရွယ်အစားထက် ပို၍ အရေးကြီးပါသည်**

လူတစ်ယောက်၏ အရည်အချင်းသည် သူ့ကို စိတ်ပျက်အောင်လုပ်နေကြသည့် ဆန့်ကျင်ဖက် အင်အားစု၏ ပမာဏကိုကြည့်၍ ခန့်မှန်းနိုင်ပါသည်။ Success မဂ္ဂဇင်းကို တည်ထောင်သူ Orison Swett Marden က “ အခက်အခဲများကိုကြီးမားသည် သို့မဟုတ် သေးငယ်သည်ဟုထင်နေခြင်းသည်သင်၏ ကြီးမားခြင်း သို့မဟုတ် သေးငယ်ခြင်းတို့အပေါ်မှာသာတည်ပါသည် ” ဟုပြောခဲ့ပါသည်။ ကြီးမားသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ကြီးမားသောအခက်အခဲများကို အောင်နိုင်ကြသည်။

ကြီးမားသောပြဿနာရှိသော လူနှင့် ပြဿနာကို ကြီးမားအောင်လုပ်သောလူတို့သည်ခြားနားမှုအကြီးအကျယ်ရှိပါသည်။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် တရားဝင်ရွှေ့ပြောင်းရောက်ရှိလာသော လူများသည် အမေရိကန်တွင် မွေးဖွားသော လူများထက် သန်းကြွယ်သူဌေးဖြစ်ရန် အလားအလာ လေးဆရှိသည်ဟု ဆိုပါသည်။ သူတို့သည် ဘာသာစကားကွဲပြားခြားနားမှု၊ ယဉ်ကျေးမှုအကြီးအကျယ် ကွားခြားမှု၊ မိသားစုနှင့် ကွဲကွာမှု နှင့် ထီးတည်းဖြစ်မှု အစရှိသည့် အခြားယှဉ်ပြိုင်ဘက်များထက် ပို၍ထပ်ပိုး အခက်အခဲများ ရှိနေစေကာမူ ထိုပြဿနာများကိုဖြေရှင်းနိုင်ပြီး ဤကဲ့သို့ အလားအလာကောင်းများရရှိအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ကြခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဟာသစာရေးဆရာ Robert Orben ကသူသည် စီးပွားရေးစာစောင်တစ်ခုတွင် ကြော်ငြာတစ်ခုကို ဖတ်ခဲ့ရကြောင်း ကြော်ငြာအဓိပ္ပာယ်မှာ “ခြင်္သေ့များကို ယဉ်အောင်ထိန်းကျောင်း သောလူသည် ပိုမိုယဉ်သော ခြင်္သေ့ကိုသာ အလိုရှိသည်” ဟူ၍ ဖြစ်ကြောင်းဖော်ပြခဲ့သည်။ ဆပ်ကပ်တွင် အစွမ်းပြသူသည် တိရိစ္ဆာန်များကို ပိုမိုယဉ်အောင် ပြုလုပ်နိုင်စွမ်းရှိမည်မှာ သေချာပါသည်။ ထိုလူသည် သူ့ကိုယ်သူ စွမ်းရည်ပိုမိုတိုးတက်အောင် ဆောင်ရွက်မည့်အစား သူ၏ပြဿနာကိုချုံ့ပစ်ရန် အလိုရှိနေသူဖြစ်ပေသည်။

( င ) ပြဿနာများကို မှန်ကန်စွာတုန့်ပြန်နိုင်လျှင် ရှေ့သို့တိုးတက်စေနိုင်သည်

မိန်းကလေးတစ်ယောက်က သူမ၏ ပြဿနာများနှင့် သူမ၏ ဘဝမှာမည်မျှကြမ်းတမ်းခက်ခဲကြောင်း ဖခင်ဖြစ်သူအား တိုင်ကြားသည်။ ဖခင်ဖြစ်သူက “ငါ့မှာရှင်းပြစရာတစ်ခုရှိတယ်လိုက်ခဲ”ဆိုပြီး မီးဖိုချောင်သို့ ခေါ်သွားသည်။ မီးဖိုပေါ်တွင် ရေခဲအိုး သုံးလုံးတည်ထားသည်။ ပထမအိုးထဲသို့ မုန်လာဥများ လှီးဖြတ်ပြီး ထည့်လိုက်သည်။ နောက်တစ်အိုးတွင် ကြက်ဥနှစ်လုံးကို ပစ်ထည့်လိုက်သည်။ တတိယအိုးတွင် ကော်ဖီမှုန့် တချို့လောင်းထည့်လိုက်သည်။ မိနစ်အနည်းငယ်ကြာသောအခါ မုန်လာဥပြုတ်များကို ဆန်ခါဖြင့်စစ်၍ ဇလုံ တစ်ခုအတွင်းသို့ထည့်လိုက်သည်။ ကြက်ဥပြုတ်များကို အခွံခွာ၍ အခြားဇလုံတစ်ခုတွင် ထည့်လိုက်သည်။ ခွက်တစ်ခုအတွင်းသို့ ကော်ဖီအရည်များကို လောင်းလိုက်သည်။ ထို့နောက်သူ၏ သမီးရှေ့တွင် ထိုအရာများ ကို ခင်းကျင်းချထားလိုက်သည်။

“ဒါတွေက ဘာကိုဆိုလိုတာလဲ” ဟု သမီးဖြစ်သူက သည်းမခံနိုင်တော့ဘဲ စမေးသည်။

“အခက်အခဲတွေလျှင်ဘယ်လိုကိုင်တွယ်ရမလဲဆိုတာကိုဒါတွေက သင်ကြားပေးနိုင်တယ်။ နဂိုမုန်လာဥ အစိမ်းက မာတယ်၊ ရေနဲ့ပြုတ်ပြီးတော့ ပျော့ဖတ်ဖတ်ဖြစ်သွားတယ်။ ကြက်ဥကျတော့ အရည်ဘဝ ကနေ မာလာတယ်၊ ရုန်းကန်အားရှိလာတယ်၊ ကော်ဖီကျတော့ ရေကို ပိုမိုကောင်းမွန်သော အခြေ အနေတစ်မျိုးဖြစ်သွားအောင်ပြောင်းလဲလိုက်တယ်။ ဒီတော့ သမီးငယ်-သမီးရဲ့ပြဿနာတွေကိုဘယ်လို တုန့်ပြန်ရမလဲဆိုတာ သမီးပဲ ရွေးချယ်နိုင်တယ်။ သမီးကိုယ်သမီးပျော့ညံ့အောင်လုပ်မလား၊ မာလာ အောင်လုပ်မလား သို့မဟုတ် အကျိုးကျေးဇူးတစ်စုံတစ်ရာဖြစ်အောင်ဖန်တီးယူမလား၊ ဒါတွေအားလုံး သမီးအပေါ်မှာပဲတည်တယ်လေ” ဟု ဖခင်ဖြစ်သူမှ ရှင်းပြပါသည်။

စိတ်ပညာရှင် Victor နှင့် Mildred Goertzel တို့နှစ်ဦးသည် ဆယ်စုနှစ်နှင့်ချီ၍ အောင်မြင်ကျော်ကြားသူ များ၏ ဘဝများကို လေ့လာခဲ့ကြသည်။ သူတို့၏ တွေ့ရှိချက်များကို ၁၉၆၂ ခုနှစ် တွင် “ထင်ပေါ်ကျော်ကြား သူများ၏ပုခက်များ” အမည်ရှိ စာအုပ်တစ်အုပ်၌ ရေးသားဖော်ပြခဲ့သည်။ အောင်မြင်သော လူများတွင် တွေ့ရှိရသည့် အကြီးမားဆုံးတူညီမှုသည် ဘာဖြစ်မည်ဟုထင်ပါသလဲ၊ သင်အံ့ဩသွားမလား၊ သူတို့အများစု သည် အောင်မြင်စွာကျော်လွှားနိုင်ရန် အတွက်ကြီးမားသော အခက်အခဲများနှင့် အသီးသီးကြုံတွေ့ခဲ့ ကြရ သည်ဟူသော အချက်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ သူတို့ရင်ဆိုင်ခဲ့ရသော ပြဿနာများမှာ တချို့သည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တချို့မှာ စိတ်လှုပ်ရှားမှု ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် တချို့မှာ ဘဏ္ဍာငွေကြေးဆိုင်ရာ တို့ဖြစ်ကြပြီး ထိုပြဿနာများက သူတို့အား အောင်မြင်မှုကို ရရှိစေခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ပြဿနာများကို ကျော်လွှားနိုင်ခြင်းမရှိဘဲ အောင်မြင်မှု ရရှိရန်မှာ မဖြစ်နိုင်သလောက် ပင်ဖြစ်ပါသည်။

ပြဿနာများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် အခြေခံသဘောတရားများ

ပြဿနာများ၏ သဘာဝကိုသိနားလည်ပြီးနောက် ထိုပြဿနာများကို ကျော်လွှားနိုင်ရန် နှင့် ရှေ့သို့ ဆက်သွားနိုင်ရန် ကိစ္စများကို လုပ်ဆောင်သင့်သည်။ ထိုသို့မဆောင်ရွက်သေးဘဲ သင်၏ဆုံးဖြတ်ချက်နှင့် စွမ်းရည်များကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးနေလျှင် သင်သည် ပြဿနာအတွင်းမှ မလွတ်မြောက်နိုင်သေးသဖြင့် သင့် အတွက်မကောင်းလှပါ။ ပြဿနာတစ်ရပ်ကို ကျော်လွှားလွန်မြောက်ရန်အတွက် အကောင်းဆုံးနည်းမှာဖြေရှင်း လိုက်ရန်ပင် ဖြစ်ပါ သည်။ ဤကိစ္စနှင့်စပ်လျဉ်း၍အကြံပြုချက်တချို့ကို ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

( က ) ပြဿနာအစစ်အမှန်က ဘာလဲဆိုသည်ကို အဓိပ္ပါယ်ရှင်းလင်းဖော်ထုတ်ပါ

တွေးခေါ်ရှင် Abraham Kaplan ကပြဿနာများ(problems)နှင့်ခက်ခဲသောမနှစ်မြို့ဖွယ် အခြေအနေ များ(predicaments) တို့ကို သိသာထင်ရှားအောင် ခွဲခြားဖော်ပြခဲ့ပါသည်။ ပြဿနာဆိုသည်မှာ မိမိက တစ်စုံတစ်ခုလုပ်ပေးနိုင်သော အခက်အခဲဖြစ်သည်။ မိမိကဘာမျှလုပ်ပေးနိုင်စရာမရှိလျှင်၎င်းသည် ပြဿနာ မဟုတ်ပါ။ ခက်ခဲသော မနှစ်မြို့ဖွယ်အခြေအနေသာ ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ ကြံ့ကြံ့ခံသည်ခံပြီး လိုက်လုပ်ရန်သာ ဖြစ်ပါသည်။

ခက်ခဲသော မနှစ်မြို့ဖွယ်အခြေအနေကို ပြဿနာတစ်ခုကဲ့သို့ ကိုင်တွယ်နေလျှင် လုပ်ဆောင်ချက်များသည် အချည်းနှီးဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်ဆိုးခြင်းနှင့် စိတ်ဓါတ်ကျဆင်းခြင်းများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ စွမ်းအင်များကို ဖြုန်းတီးပစ်ခြင်းနှင့်ဆိုးဝါးသော ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ပြဿနာကို ခက်ခဲသော မနှစ်မြို့ဖွယ်အခြေအနေဟု မှတ်ယူမိပြန်လျှင်လည်း စကားနည်းရန်စံငြိမ်သက်နေခြင်း အရှုံးပေးခြင်း သို့မဟုတ် မိမိကိုယ်မိမိအရှုံးသမား ဟု ထင်လာခြင်းများဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ဥပမာတစ်ခုအနေဖြင့်ပြလိုသည်မှာ လင်မယားနှစ်ယောက် အနက်တစ်ယောက်သည်နံနက်စောစောထတတ်သူဖြစ်၍ ကျန်တစ်ယောက်မှာ ညဉ့်နက်အောင်နေတတ်သူဖြစ်လျှင် ဤသည်မှာ မနှစ်မြို့ဖွယ် အခြေအနေဖြစ်ပါသည်။ လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း ဆက်စပ်ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်မှုချင်းမတူညီခြင်းကို ပြင်ဆင်ရန်ကြိုးစားလျှင် မကြာခဏထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်မှုများဖြစ်လာမည်။ ခိုင်မာသောဆုံးဖြတ်ချက်ချရန်လည်း မဖြစ်နိုင်ပါ။ သို့ရာတွင် “အထုံချင်း မတူညီမှုကြောင့် အတူတူနေရမည့်အချိန်များ ပိုမိုရရှိအောင်ပြုလုပ်ရေး” သည် ပြဿနာတစ်ခုသာဖြစ်ပါသည်။ ထိုပြဿနာကို ဖြေရှင်းနိုင်ပါသည်။

နောက်ထပ်ဥပမာတစ်ခုမှာ လူတစ်ယောက်သည် သူ့အတွက်ခန့်စာရပြီးသော အလုပ်ကို စတင်လုပ်ကိုင်ရန်အတွက် အလုပ်ဌာနကုမ္ပဏီသို့ရောက်သွားသည်။ ထိုကုမ္ပဏီသည် မကြာမီကပင် လုံးဝဖျက်သိမ်းလိုက်ရပြီးဖြစ်သည်ကို တွေ့ရသည်။ အဓိပ္ပာယ်မှာ ထိုလူ၏အလုပ်မှာလည်းဆုံးရှုံးသွားပြီဖြစ်၏။ ဤသည် မှာ မနှစ်မြို့ဖွယ်အခြေအနေဖြစ်သည်။ ထိုလူဘာလုပ်မလဲ သူ့အလုပ်ဆုံးရှုံးသွားသည်ကို တိုင်ကြားခြင်းဖြင့်သူ၏ စွမ်းအင်များ အဆုံးအရှုံးခံမည်လား၊ ပိုင်ရှင်ကိုသွားတွေ့ပြီး ကုမ္ပဏီပြန်ထောင်ခိုင်းမလား၊ ထိုလူအတွက် လုပ်သင့်သည်မှာ အလုပ်အသစ်ရှာဖွေရန် သို့မဟုတ် ကိုယ်ပိုင်အလုပ်အကိုင်တစ်ခုထူထောင် ရန်ဟူသော ပြဿနာကို ဖြေရှင်းရန်သာဖြစ်ပါသည်။ ကောင်းမွန်သောသဘောထားရပ်တည်ချက်ရှိသူများလည်းမကြာခဏ အလုပ်အကိုင် ဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။ ဤသို့ဆုံးရှုံးခြင်းကို အခွင့်အရေးတစ်ရပ်လို အသုံးချပြီး ပိုမိုကောင်းမွန်သော ပြောင်းလဲမှုဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်ရပါမည်။ အကယ်၍ ခက်ခဲသော မနှစ်မြို့ ဖွယ်အခြေအနေကို အဖြေရှာရင်းအချိန်နှင့် စွမ်းအင်ကို ဖြုန်းတီးပစ်မည်ဆိုပါက စိတ်ပျက်ဖွယ် အချည်းနှီးသာ ဖြစ်ပါမည်။

စာရေးသူ Maxwell က လွန်ခဲ့သော နှစ်ဆယ့်ငါးနှစ်ကတည်းက သူ့ထံသို့ အကူအညီတောင်းလာသူများ၏ ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရာတွင် လမ်းညွှန်ပေးနိုင်ရန်အတွက် ပြဿနာများ ( Problems ) ၏ အဓိပ္ပာယ်ရှင်းလင်းဖော် ပြချက်အသစ်ကို ပြုစုထားခဲ့ပါသည်။ သူ၏ဖော်ပြချက်သည် သင့်အတွက်လည်း အသုံးဝင်နိုင်ပါသည်-

- P**redictors - ဟောကိန်းထုတ်သူများ၊ ကျွန်ုပ်တို့၏အနာဂတ်ကိုပုံသွန်းလောင်းရန်ကူညီခြင်း၊
- R**eminders - သတိပေးခိုးဆော်ချက်များ၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် တစ်ဦးတည်းအောင်မြင်မှုမရနိုင်ကြောင်းပြသခြင်း၊
- O**pportunities - အခွင့်အရေးများ၊ အလေ့အကျင့်ဟောင်းများမှ ဆွဲထုတ်ခြင်းနှင့် ဖန်တီးမှုရှိစွာ စဉ်းစားတွေးခေါ်ရန် စေ့ဆော်ခြင်း၊
- B**lessings - ကျေးဇူးတော်များ၊ ကျွန်ုပ်တို့ဖြတ်သန်းသွားနိုင်ရန် တံခါးဖွင့်ပေးခြင်း၊
- L**essons - သင်ခန်းစာများ၊ စိန်ခေါ်မှုအသစ်တစ်ခုစီအတွက်ရင်ဆိုင်နိုင်ရန်နည်းလမ်းများပြသခြင်း၊
- E**verywhere - နေရာတိုင်းတွင် မည်သူမျှ အခက်အခဲများမှ မလွတ်ကင်းနိုင်ကြောင်းပြောကြားခြင်း၊
- M**essages - သတင်းစကားများ၊ ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်နိုင်မှု အလားအလာ များကို သတိပေးခြင်း၊

**S olvable** - ဖြေရှင်းနိုင်သော၊ ပြဿနာတိုင်းတွင် အဖြေတစ်ခုစီရှိကြောင်း သတိပေးခြင်း၊

အကယ်၍ကျွန်ုပ်တို့သည်ခက်ခဲသောမနှစ်မြို့ဖွယ်အခြေအနေများကို ပြဿနာများထဲမှခွဲထုတ်နိုင်မည်ဆိုလျှင် မနှစ်မြို့ဖွယ်အခြေအနေများကို ကိုင်တွယ်လုပ်ဆောင်ရန်နှင့် ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရန်တို့အတွက် ပိုမိုကောင်းမွန်သော အနေအထားသို့ ရောက်ရှိလာပြီဟု ဆိုရပါမည်။

**(ခ) ပြဿနာများကို ကြိုတင်မျှော်လင့်ပါ**

လူငယ်တစ်ယောက်သည် တက်ရောက်နေသောကောလိပ် ဒုတိယနှစ်ဝက်စာမေးပွဲပြီးသောအခါသူ၏ ဖခင်ထံသို့အမိပွယ်မပြည့်စုံသည့်အီးမေးလ်တစ်စောင်ကို ပို့လိုက်ပါသည်။ “စာမေးပွဲကျပြီးအိမ် ပြန်လာမည်၊ မနက်ဖြန်ရောက်မည် အသင့်ပြင်ထားပါအဖေ” ထိုသို့ပို့ပြီး မကြာမီမှာပင်လျှင် အလားတူ တိုတောင်းသော ပြန်ကြားစာရရှိပါသည် “အဖေကအသင့်ဖြစ်ပြီ မင်းကိုယ်မင်းပဲ အသင့်ပြင်ထား”

NFL's Oakland Raiders ၏ လုပ်ငန်းပိုင်ရှင် Al Davis က “ကြီးရင့်သော ခေါင်းဆောင်သည် ပြဿနာများကို ထူးထူးခြားခြားသဘောထားပါ။ သာမန်ကိစ္စများကဲ့သို့သာ သဘောထားပါသည်” ဟု ပြောခဲ့ပါသည်။ အလုပ်လုပ်နေလျှင်လည်း ပြဿနာများကိုမျှော်လင့်ထားပါ။ မိသားစုကိစ္စဆောင်ရွက်ရာတွင် လည်းပြဿနာများကိုမျှော်လင့်ထားပါ။ ကိုယ့်အလုပ်များကို ခဏထားခဲ့ပြီး သက်သောင့်သက် သာအနားယူရန် လုပ်နေစဉ်တွင်လည်း ပြဿနာများကို မျှော်လင့်ထားပါ။ အရာရာသည် စီစဉ်ထားသည့် အတိုင်းဖြစ်နေပြီဆိုလျှင်အကြီးအကျယ် အံ့အားသင့်စရာဖြစ်ပါသည်။ စီစဉ်ထားသည့်အတိုင်း မဖြစ်သော် လည်း ဒီလိုဖြစ်လာလျှင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲဆိုပြီး ပြင်ဆင်ထားခဲ့ပါက သင်၏ကြိုးပမ်းမှုများ အလဟဿမဖြစ်ပါ။ ပြဿနာကို ကြိုတင်မျှော်လင့်ထားမှု မရှိခြင်းသည်သာလျှင် ပြဿနာဖြစ်ပါသည်။ ကြိုတင်မျှော်လင့်ထားသော ပြဿနာသည် အခွင့်အရေးတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

**(ဂ) ပြဿနာကိုရင်ဆိုင်ပါ**

လွန်ခဲ့သည့် အနှစ်နှစ်ဆယ်ကျော်ခန့်က စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတစ်ခု၏ ရုပ်မြင်သံကြားကြော်ငြာတစ်ခုတွင် မိသားစုတစ်စု ၎င်းတို့၏နေအိမ်တွင် နေထိုင်နေကြသည့် ပုံကိုပြသပါသည်။ ကလေးများက ကစားနေကြသည်။ အမေက ဖုန်စုပ်စက်ဖြင့် ဖုန်စုပ်နေသည်။ အဖေက သတင်းစာတစ်စောင်ဖတ်နေသည်။ သူတို့ကို ကြည့်ရသည်မှာ သာမန်အမေရိကန်မိသားစုတစ်စု၏ ပုံစံအတိုင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ပြဿနာတစ်ခု ရှိနေပါသည်။၎င်းပြဿနာမှာကြီးမားသောဆင်ကြီးတစ်ကောင်သည် သူတို့နှင့်အတူရှိနေခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဤဆင်ကြီးသည် သူတို့ အတွက်အခက်အခဲများ ဖန်တီးလိမ့်မည်ကို လူတိုင်းသိနိုင်သော်လည်း ထိုမိသားစုသည်ဆင်ကြီး၏ပတ်လည်တွင် လှုပ်ရှားတည်ရှိနေကြသည်။ သူတို့ကြည့်ရသည်မှာ ဆင်ကြီးကို လစ်လျူရှုထားပြီး ၎င်းသတ္တဝါကြီး မရှိသကဲ့သို့ဟန်ဆောင်နေပုံရပါသည်။ ဤကြော်ငြာသည် အရက်စွဲခြင်းမဖြစ်စေရန် သတိပေးသော ကြော်ငြာ ဖြစ်ပါသည်။အရက်စွဲခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ရသော ခက်ခဲသည့် ပြဿနာများသည် မိသားစုများအတွက် ပရမ်းပတာဖြစ်စေသော်လည်း၊ လူတို့သည် ပြဿနာမရှိသကဲ့သို့ အားလုံး အေးအေးဆေးဆေးပဲဟု ဟန်ဆောင်နေတတ်ကြပါသည်။

စီးပွားရေးစီမံကိန်းရေးဆွဲသူလည်းဖြစ် စာရေးဆရာလည်းဖြစ်သာ John Perkins က “ကျွန်တော်တို့ လူ့အဖွဲ့အစည်းမှာ လူသုံးမျိုးရှိပါတယ်။ ပြဿနာများမမြင်နိုင်သော သို့မဟုတ် ပြဿနာများမြင်တွေ့ရန် ငြင်းဆန်နေသောလူတစ်မျိုး၊ ပြဿနာများကို မြင်တွေ့သော်လည်း ဤပြဿနာများကို သူကိုယ်တိုင် ဖန်တီးခဲ့ခြင်းမဟုတ်၍ အခြားသူများကိုလွှဲချခြင်းဖြင့် ကျေနပ်နှစ်သိမ့်နေသော လူတစ်မျိုးနှင့် ပြဿနာများ ကို မြင်တွေ့နေပြီး သူကိုယ်တိုင်ဖန်တီးခဲ့ခြင်းမဟုတ်သော်လည်း ဤပြဿနာများကိုဖြေရှင်းရန် တာဝန်ရှိသည်ဟု မိမိကိုယ်မိမိ လိုလိုလားလား မှတ်ယူနေသော လူတစ်မျိုးတို့ ဖြစ်ကြပါတယ်” ဟုပြောခဲ့ပါသည်။

စာရေးသူ Maxwell ကလူတို့နှင့် ဆယ်စုနှစ်ပေါင်းများစွာ အတူတကွ အလုပ်လုပ်ခဲ့ပြီး ရရှိလာ သော အတွေ့အကြုံများအရ လူတို့သည် ကြီးစွာသော ဒုက္ခနှင့် ကြုံတွေ့လာရသည့်အခါ အောက်ပါဆုံးဖြတ်ချက် လေးခုအနက်မှ တစ်ခုကို ရွေးချယ်တတ်ကြကြောင်း တွေ့ရသည်ဟု ဆိုပါသည်-

- (၁) ထွက်ပြေးခြင်း - သူတို့က ထွက်ခွာသွားရန်ကြိုးစားကြသည်။ သို့သော် ပြဿနာ များက သူတို့နောက်ကို အမြဲလိုက်နေသည်။
- (၂) မေ့ပစ်ခြင်း - အချိန်တန်လျှင် ပြဿနာများသည် ထွက်ခွာသွားလိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်သည်။ သို့သော်ပြဿနာများသည် သူ့ဘာသာသူ ပစ်ထား လိုက်ခြင်းဖြင့် ပိုဆိုးဝါးလာသည်။
- (၃) တိုက်ခိုက်ခြင်း - ပြဿနာများကို ခုခံတိုက်ခိုက်သည် သို့သော်ပြဿနာများသည် ဆက်လက်ရှင်သန်နေသည်။
- (၄) ရင်ဆိုင်ခြင်း - ပြဿနာများကို လက်တွေ့ကျကျ ရှုမြင်သည်။

ပြဿနာများကို ရင်ဆိုင်ရဲသော လူတို့သည် ပြဿနာတစ်ရပ်ကို ဖြေရှင်းရန် ပထမအဆင့်သည် ထိုပြဿနာကို စတင်ကိုင်တွယ်ရန်ပင် ဖြစ်ကြောင်း သိနားလည်ကြပါသည်။

**(ဃ) ပြဿနာကို အကဲဖြတ်ပါ**

သင့်ကိုဝန်းရံထားသောလူများအားလုံး ဆုံးရှုံးကုန်ပြီး သင်ကရှေ့သို့ ဆက်တိုးနေဦးမည်ဆိုလျှင် သင် သည် ပြဿနာကို နားမလည်သူဖြစ်သည်။ အသည်းအသန်ဖြစ်နေသော ပြဿနာသည် သင့်အား တုန်ဆိုင်း စေခြင်းမဖြစ်စေဘဲမူဟန်မပျက်ရှိစေမည်ဆိုလျှင် သင်သည်ပြဿနာအား မှန်ကန်စွာ အကဲဖြတ်ခြင်း မရှိသော ကြောင့်သာဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သို့ဖြစ်လျှင် သင်သည် အခက်အခဲများစွာကို ရှေ့ဆက်ရမည့် လမ်းတစ်လျှောက် တွင်ဖန်တီးပြီးသားဖြစ်နေပါမည်။အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ပြဿနာတစ်ရပ်၏အရွယ်အစားနှင့် အလားအလာ ကိုချိန်ဆမှုလွဲမှားခြင်းနှင့်မဖြစ်ဖြစ်သည့်နည်းဖြင့် ကိုင်တွယ်ရန် ကြိုးစားခြင်းတို့ကြောင့် ထိုပြဿနာ ဖြေရှင်း နေစဉ်အတွင်းမှာပင်လျှင် တိုးတက်မှုရပ်တံ့သွားခြင်း၊ ပြန်လည်အကဲဖြတ်ရခြင်းနှင့် အသစ်တစ်ဖန် ပြန်လည် စတင်ရခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

သမ္မတ George W Bush လက်ထက် ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဖြစ်ခဲ့သော Mike Leavitt က“ပြဿနာ ဖြစ်ပေါ်နေစဉ်ကာလအတွင်း၌၎င်းပြဿနာသည် အတော်ကြီးကျယ်သည်ဟုထင်ရသော်လည်း ဖြေရှင်းရသည် မှာအလွယ်တကူရှိလှသော အချိန်ကာလတစ်ခုအဖြစ်ရှိပါသည်” ဟုပြောခဲ့ပါသည်။ ဤအချက်ကိုကျင့်သုံးရန် ပရိယာယ်မှာ အချိန်ကာလသတ်မှတ်ချက် (timing)ကိုရှာဖွေရန်နှင့် ပြဿနာဖြေရှင်းရေးကို အကောင်အထည် ဖော်ရာတွင်တည်ငြိမ်မှုရှိရန်တို့ပင်ဖြစ်ပါသည်။ အတွေ့အကြုံမရှိသောလူတို့သည် ပြဿနာများကိုရုတ်တရက် ချက်ခြင်းဖြေရှင်းပြီးသား ဖြစ်ရန် မျှော်လင့်ကြသည်။ အတွေ့အကြုံရှိသောလူတို့သည် ပန်းပုဆရာအလား စကျင်ကျောက်တုံးပေါ်တွင် ဆောက်သွားကိုတူဖြင့် ဖြေးဖြေးမှန်မှန်ရိုက်သွားသကဲ့သို့ ပြဿနာများကို မှန်မှန် ကန်ကန် ဖြေရှင်းသွားပါက နောက်ဆုံးတွင်အောင်မြင်ရမည်ဟု ယုံကြည်ကြပါသည်။ သင်တန်းသား လူသစ် များကဲ့သို့ ကျောက်တုံးကိုတစ်ချက်တည်းဖြင့် ကွဲထွက်သွားအောင်တူဖြင့်ထုခွဲနိုင်ရန် မမျှော်လင့် ကြပါ။

**(င) ပြဿနာတိုင်းသည် အခွင့်အရေးဖြစ်ပေါ်လာရန် အလားအလာဟုခံယူပါ**

သမ္မတ John F. Kennedy သည် မေးခွန်းတစ်ခု အမေးခံခဲ့ရဖူးပါသည်။ “စစ်ပွဲမှာ သူရဲကောင်း တစ်ယောက်အဖြစ် ဘယ်လိုရခဲ့သလဲ” အဖြေမှာ “လွယ်ပါတယ်၊ တစ်စုံတစ်ယောက်က ကျွန်တော့်သင်္ဘောကို မြှုပ်ပစ်ခဲ့တယ်လေ” လူတစ်ချို့သည် အသစ်ပြုပြင်ရန် သို့မဟုတ် ပြောင်းလဲရန်အမြင်ဖြင့် ရည်ရွယ်ချက်များ ထားရှိပြီးလိုက်ပါလုပ်ဆောင်ကြသည်။ ကံဆိုးမိုးမှောင်ကျမှု သို့မဟုတ် ပြောင်းလဲရန်အမြင်ဖြင့် ရည်ရွယ်ချက် များထားရှိပြီးလိုက်ပါလုပ်ဆောင်ကြသည်။ ကံဆိုးမိုးမှောင်ကျမှုများ သို့မဟုတ် ဆင်းရဲဒုက္ခများက သူတို့ကို အောင်မြင်မှုအတွက်လမ်းခင်းပေးကြသည်။ King Gillette အတွက်လည်းဤအတိုင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။သူသည်

သင်တန်းခါးကို အသွားထက်ရန် ကြိုးစားရှာဖွေရင်း တစ်ခါသုံးမှတ်ဆိပ်ရိတ်ခါးများ တီထွင်နိုင်ခဲ့ သည်။ Chester Greenwood အတွက်လည်း မှန်ပါသည်။ သူ၏နားရွက်များ၌ အေးခဲသောရောဂါရရှိပြီးနောက် လက်များနားရွက်များ နွေးစေရန်အတွက် သားမွေးအဖုံးအအုပ် ပြုလုပ်ခဲ့သူဖြစ်သည်။ ပုံနှိပ်သူ Humphrey O'Sullivan သည် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် လုပ်သားများက သူအလုပ်လုပ်ရာတွင် ကြမ်းခင်းသည့် ရော်ဘာဖျာကို မကြာခဏ ခိုးယူကြသဖြင့် စိတ်ညစ်လာသည့်အတွက် သူ၏ဖိနပ်ခွာကို ရော်ဘာဖြင့် တီထွင်ပြုလုပ်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ တစ်ခါကလည်း လူတစ်ယောက်သည် သူဖွင့်ထားခဲ့သောလုပ်ငန်းကလေးတစ်ခုမှာ ငွေကြေးအခက် အခဲများနှင့်တွေ့ကြုံခဲ့ရပါသည်။ ထိုလူက-

“ခရိုင်တရားရုံးမှ ဝန်ထမ်းတစ်ဦးကို ကျွန်တော့်စက်ရုံအတွက် ဆုံးဖြတ်ချက် ရက်ရွှေ့ဆိုင်းထားပေး ရေးအတွက်တစ်ရက်ငါးဒေါ်လာနှုန်းပေးခဲ့ရတယ်။ လောင်စာဆီအတွက် ပေးရမည့်ငွေများ လက်ငင်း မရှင်းနိုင်ခဲ့လို့ လောင်စာအဖြတ်ခံခဲ့ရတယ်။ ကျွန်တော်က အလွန်အရေးကြီးသည့် စမ်းသပ်မှု တစ်ခု လုပ်နေတုန်းဆိုတော့ ဒီလောင်စာသမားတွေက ကျွန်တော့်ကို အမှောင်တောထဲတွန်း ထုတ်လိုက် သလိုဖြစ်သွားတယ်။ ဒါကြောင့်ကျွန်တော်လည်းချက်ခြင်းပဲလောင်စာခါတ်ငွေနှည်းပညာနှင့်စီးပွားရေး ဆိုင်ရာဘာသာရပ်များကို အငန်းမရလိုက်ရှာဖတ်ဖြစ်လိုက်တယ်။ နောက်ပြီး လျှပ်စစ်ခါတ်အားဟာ ဘာကြောင့်လောင်စာကို အစားမထိုးနိုင်ရမှာလဲ၊ လောင်စာ သမားတွေနဲ့ ဝံ့ဝံ့စားစား ယှဉ်ပြိုင်အနိုင် လုမယ်ဆိုပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်ချခဲ့တာပါပဲ” ဟု ပြောခဲ့ ပါသည်။ ထိုလူမှာနောက်ပိုင်းတွင် General Electric Company ဖြစ်လာမည့် Edison General Electric Company ကို တည်ထောင်ခဲ့သူ Thomas Edison ပင်တည်း။

ပြဿနာများသည် တီထွင်ဖန်တီးမှုများအတွက် နှိုးခရာပင်ဖြစ်ပါသည်။ ခရာသံကြားသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့သည် အိပ်ရာမှနိုးထလာကြသည်။ ပြဿနာများသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ စွမ်းရည်များကို အသုံးပြုစေရန် တိုက်တွန်းသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အရင်းအမြစ်များကို ထူထူထောင်ထောင်ဖြစ်စေသည်။ ထို့နောက် ကျွန်ုပ်တို့ အား ရှေ့သို့တိုးတက်စေရန် တွန်းပို့လိုက်သည်။ အကယ်၍ လူတစ်ယောက်သည် ကောင်းမွန်သော သဘော ထားရပ်တည်ချက်ဖြင့် ကွဲပြားခြားနားမှုဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်ခဲ့လျှင် ဆင်းရဲဒုက္ခများက သူ့ကို ဆက်လက် တိုးတက်စေပြီး ပိုမိုကြီးမားသော စွမ်းအားတစ်ရပ်ဖွံ့ဖြိုးလာစေရန် လုပ်ဆောင်ပေးလိမ့်မည်ဖြစ်ပါသည်။

**(စ) ပိုမိုကြီးမားသော ပြဿနာရှိသည့် လူများအတွက် စဉ်းစားပေးပါ**

Peanuts ကာတွန်းများတွင် ခွေးကလေး Snoopy က ဘုရားသခင်၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးတော်ကို ချီးကျူး ကြသောနေ့၏ညစာစားပွဲ၌ တစ်အိမ်လုံးပျော်ရွှင်စွာ စားသောက်နေကြသည်မြင်တွေ့ရပြီးသောအခါ သူ၏ အတွေးမှာ “ဘယ်လိုဖြစ်တာလဲ၊ ဒီနေ့လူတိုင်းကကြက်ဆင်သားစားနေကြတယ်၊ ငါကခွေးဖြစ်နေတော့ ခွေးစာ ပဲရတယ်” ဟု ခံစားချက်ဖြစ်ပေါ်လာသည်။

Snoopy သည်ခွေးအိမ်ဘက်သို့ စိတ်ပျက်လက်ပျက်လျှောက်သွားသည်။ ထို့နောက်ခွေးအိမ် အထဲ သို့ဝင်၍လှဲချလိုက်ပြီး တဖန်ပြန်လည်စဉ်းစားရာတွင် ယုတ်တရက်အမြင်တစ်မျိုးပေါ်လာသည် “ အမယ်လေး တော်သေးတာပေါ့၊ ငါကခွေးဖြစ်နေလို့ ငါသာကြက်ဆင်ဖြစ်ခဲ့ရင် ပိုဆိုးမှာ”

ဘယ်လောက်ကြီးကျယ်သောပြဿနာ ၊ ခက်ခဲသောပြဿနာဖြစ်ပါစေ ရှုထောင့်အပေါ်တွင် များစွာ တည်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ရင်ဆိုင်ရသော အခက်အခဲအများစုသည် လောကဇာတ်ခုံကြီးအပေါ်တွင် ရှိနေသော ဖြစ်မှုပျက်မှုအစုအနက် များစွာသိသာထင်ရှားခြင်းမရှိပါ။ ကင်ဆာရောဂါ ခံစားနေရသော သူငယ်ချင်း တစ်ယောက် သို့မဟုတ်ဇနီး/ခင်ပွန်းဆုံရှုံးသွားသော လူတစ်ယောက်နှင့်နှိုင်းစာကြည့်လျှင် မိမိတို့၏ကိစ္စမှာ အသေးအမွှားဖြစ်ကြောင်းသတိထားမိပါလိမ့်မည်။

စာရေးဆရာ James Agee သည် စီးပွားပျက်ကပ်ကြီးကြုံစဉ် ကာလအတွင်းက အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုအရှေ့ပိုင်း Appalachia ဒေသအလယ်ပိုင်းတောတောင်ထူထပ်သော အရပ်တွင်နေထိုင်သော ဆင်းရဲပြီး အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သည့် အမျိုးသမီးကြီးတစ်ဦးနှင့် စကားပြောခဲ့ရပုံကို ပြန်လည် ပြောပြပါ

သည်။ သူမသည် အပူပေးကိရိယာလည်းမရှိ၊ အတွင်းရေလည်းမရှိသော သေးငယ်သည့် တဲအိမ်ကလေးအတွင်း ပေကျဲနေသောကြမ်းခင်းပေါ်၌ သာနေထိုင်လျက်ရှိသည်။ “အကယ်၍တစ်စုံတစ်ယောက်က အဒေါ်ကြီးကို ကူညီဖို့ အတွက်ငွေတွေလာပေး မယ်ဆိုလျှင်ဘာလုပ်မလဲ” အမျိုးသမီးကြီးသည် ခေတ္တမျှစဉ်းစားပြီးနောက် အဖြေပေးလိုက်သည်။ “ကျွန်မထင်တယ် ဆင်းရဲတဲ့လူတွေကိုပေးလိုက်မယ်လို့”

**(ဆ) ပြဿနာကို ဖြေရှင်းနိုင်သော အလားအလာမှန်သမျှကိုစာရင်းပြုစုပါ**

သမ္မတ Ronald Reagan အတွက်မဲဆွယ်စည်းရုံးသူမှာ Richard Wirthlin ဖြစ်သည်။ ထိုနှစ်များက သမ္မတအပေါ်ထောက်ခံချက်ခန့်မှန်းအဆင့်များသည်အပြောင်းအလဲကြီးမားလှပါသည်။ Reagan ကိုလုပ်ကြံ သတ်ဖြတ်ရန်ကြံစည်မှု ဖြစ်ပြီးစအချိန်က သူ့အပေါ်ထောက်ခံချက်ခန့်မှန်းအဆင့်မှာ ၉၀% ဖြစ်ပါသည်။ တစ်နှစ်အကြာ ၁၉၈၅ ခုနှစ်စီးပွားရေး ဆုတ်ဆိတ်မှုကာလအလယ်သို့ အရောက်တွင် အလျင်အမြန်ကျဆင်း သွားပါသည်။ ထိုကာလအတွင်း Wirthlin က ခန့်မှန်းအဆင့် ကိန်းဂဏန်းများကိုသမ္မတအားတင်ပြခဲ့ရာတွင်- သမ္မတကမေး၏ “အရင်တုန်းကဘယ်လိုလဲ၊ အခုဟာတွေက ဘယ်လိုဖြစ်တာလဲ၊ ကိန်းဂဏန်းတွေက ဘယ်လိုပုံထွက်နေသလဲ”

“အခုတော့ တော်တော်လေးဆိုးနေပါတယ် သမ္မတကြီး”

“ဘယ်လောက်တောင်ဆိုးတာလဲ”

“အခုတော့ ၃၂% လောက်ပဲရှိတော့တယ်”

သမ္မတကြီးကပြုံး၍ရှင်စွာဖြင့်-

“စိတ်မပူပါနဲ့ ကွာ၊ ငါ့နောက်တစ်ခါဟိုနေရာကိုသွားပြီးတစ်ချက်လောက်ထပ်အပစ်ခံလိုက်မယ်”

ပြောလိုက်ပါသည်။

စာရေးဆရာနှင့်ဟောပြောသူ Grenville Kleiser က “ပြဿနာတိုင်းမှာ သူ့ဘာသာသူ အဖြေရှိပြီးသား ပါ၊ ခင်ဗျားသိတာနဲ့ မသိတာပဲရှိမယ်” ဟုဖော်ပြခဲ့ဖူးပါသည်။ သူ၏ ဖော်ပြချက်ထက် တစ်ဆင့်တိုး ပြောရ လျှင်ပြဿနာတိုင်းမှာ ဖြေရှင်းချက်အများအပြားရှိနိုင်ပါသည်။ မည်သည့်ပြဿနာမျှ စဉ်ဆက်မပြတ် စဉ်းစား တွေးခေါ်မှု၏ ချေမှန်းခြင်းဒဏ်ကို မခံနိုင်ပါဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။

ပြဿနာများကိုဖြေရှင်းရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဖန်တီးမှုကို မီးထိုးပေးရမည်။ စဉ်ဆက်မပြတ်စဉ်းစား တွေးခေါ်မှုကို အသုံးပြုရမည်။ အရင်းအမြစ်များကို ဆွဲထုတ်ရမည်။ ထိုအရင်းအမြစ်များတွင် လူများလည်း ပါဝင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ကိုဝန်းရံနေသော ပြဿနာများသည် ကျွန်ုပ်တို့ကို ဝန်းရံနေသော လူများလောက် အရေးကြီးပါ။ ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရန်စဉ်းစားတိုင်း၊ သင့်ကိုကူညီနိုင်မည့် လူများကို သင်သိကျွမ်းသမျှ သောလူများအတွင်းမှ စဉ်းစားရွေးချယ်သွားရန်လိုအပ်ပါသည်။

**(ဇ) ပြဿနာကို ဖြေရှင်းရန် အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းသုံးခုကို ရွေးချယ်ပါ**

အမျိုးသမီးကြီးတစ်ဦးသည် တတိယယောက်ျားကိုသတ်မှုဖြင့် ရုံးတင်တရားစွဲခံနေရသည်။ ရှေ့နေက မေးသည် “ခင်ဗျားရဲ့ ပထမယောက်ျားက ဘာဖြစ်သွားသလဲ” “မို့အဆိပ်သင့်ပြီးဆုံးသွားတယ်” “ဒုတိယ ယောက်ျားကကောဘယ်လိုဖြစ်တာလဲ” “သူလည်းမို့အဆိပ်သင့်ပြီးဆုံးတာပဲ” “ဒါဆိုရင် အခုတတိယ ယောက်ျားကကောဗျာ” “သူကခေါင်းကိုထိခိုက်လို့မေ့မျောပြီးသေဆုံးသွားတာပါ” “ဒါကဘယ်လိုဖြစ်တာလဲ” ဟုရှေ့နေကမေးသောအခါ အမျိုးသမီးက ပြန်ဖြေသည်မှာ “သူက မှိုမစားဘူးလေ” ဟူ၏။ ကောင်းစွာစဉ်းစား တွေးခေါ်တတ်သူများသည် ပြဿနာတစ်ခုကို ဖြေရှင်းရာတွင် နည်းလမ်းတစ်ခုထက်မက အမြဲရှိကြပါသည်။ ပြဿနာတစ်ခုမှာ အဖြေတစ်ခုသာရှိသည်ဟု ထင်ကြသော လူတို့သည် အမှားအယွင်းများကို လုပ်ဆောင် တတ်ကြပါသည်။ အကယ်၍သင်သည် မည်သည့်ပြဿနာကိုမဆို ဖြေရှင်းရန် အကောင်းဆုံးအဖြေ သုံးခုကို ဖော်ထုတ်ထားနိုင်မည်ဆိုလျှင် ပထမအဖြေအောင်မြင်ခဲ့သော် သင်ကိုယ်တိုင် ရွေးချယ်နိုင်သော အဖြေတစ်ခု နှင့် နောက်ထပ်အရန် အဖြေတစ်ခု ကျန်ရှိမည်ဖြစ်ပါသည်။

(ဈ) ရည်မှန်းချက် တာဝန်အပေါ်တွင် ပြန်လည်၍ အာရုံစူးစိုက်ပါ

တွေးခေါ်ပညာရှင် Ralph Waldo Emerson က “အာရုံစူးစိုက်မှုသည် နိုင်ငံရေး၊စစ်ရေး၊ကုန်သွယ်ရေး နှင့်ခြုံငုံပြောရလျှင်လူနှင့်ပတ်သက်သောကိစ္စများ၏စီမံခန့်ခွဲမှုလုပ်ငန်းအားလုံးတွင် အားရှိခြင်း၏လျှို့ဝှက်ချက် ပဲဖြစ်ပါတယ်” ဟုပြောခဲ့ပါသည်။ ဘယ်နေရာတွင် အာရုံစူးစိုက်ရမလဲ ဟုမေးလာလျှင် ရည်မှန်းချက် တာဝန် အပေါ်တွင်အာရုံစူးစိုက်ရမည်ဟု ဖြေနိုင်ပါသည်။ အမှားအယွင်းတစ်ခုကို ပြုလုပ်ခဲ့မိလျှင် နောက်ထပ် အမှား အယွင်း များထပ်မလုပ် မိပါစေနှင့်။ ထိုအမှားအယွင်းကို ကာကွယ်ရန်မကြိုးစားပါနှင့်။ မိမိ၏ရည်မှန်းချက် တာဝန်အပေါ်တွင်ပြန်လည်အာရုံစူးစိုက်ပြီးမှ ရှေ့ဆက်လုပ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ မိမိဘာဖြစ်စေချင်သလဲဆိုသည့် အချက်အပေါ်တွင်အမြဲတမ်းသတိထားပြီး ထိန်းကျောင်းသွားရပါမည်။ ကောင်းသောမနက်ဖြန် ဖြစ်လာစေရန် အတွက် ကျွန်ုပ်တို့သည် မနေ့ကတည်းက အလျင်အဦးအာရုံ စူးစိုက်ထားရမှာဖြစ်ပါတယ်။ သမ္မတ Eisenhower လက်ထက်နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးဖြစ်သူ John Foster Dulles က “အောင်မြင်မှုရဲ့အတိုင်းအတာ ဟာသင့်မှာလက်ရှိရှိကိုင်တွယ်ရန်ခက်ခဲသောပြဿနာ ရှိမရှိနဲ့မဆိုင်ပါဘူး။ မနှစ်ကသင့်မှာအလားတူ ပြဿနာ ရှိခဲ့သလား၊ မရှိဘူးလားဆိုတာနဲ့ပဲဆိုင်ပါတယ်”ဟုပြောခဲ့ပါသည်။ ပြဿနာတစ်ခုကို ဖြေရှင်းပြီးစီးခြင်းသည် ပိုမိုကြီးမား၍ ပိုမိုကောင်းမွန်သော အနာဂတ်၏ အောင်မြင်မှုများအတွက် စတင်လှမ်းခုန်တက်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါ သည်။ ပြဿနာဖြေရှင်းရာ၌ ဘာတွေသင်ယူတတ်မြောက်ခဲ့သလဲဆိုသည့် အချက်အပေါ်တွင် အာရုံစိုက်ခြင်း သည်ပို၍အရေးကြီးပါသည်။ ဘာတွေဆုံးရှုံးခဲ့သလဲဆိုသော အချက်သည် အရေးမကြီးပါ။ ဤအတိုင်းသာ လုပ်သွားလျှင် အနာဂတ်၏ အလားအလာများသည် သင့်အတွက် တံခါးပွင့်နေပြီဖြစ်ပါသည်။

ကောင်းမွန်သော သဘောထားရပ်တည်ချက်သည် ဤကိစ္စအတွက် သင့်ကိုကူညီပါလိမ့်မည်။ ပစ္စုပ္ပန် မှသင်ယူနိုင်ရန်နှင့် အနာဂတ်အတွက်ရှုမြင်နိုင်ရန်တို့အတွက် ကူညီနိုင်ပါသည်။ စာရေးဆရာနှင့်ဟောပြောသူ Norman Vincent Peale က “အပြုသဘောစဉ်းစားတွေးခေါ်မှုသည် ပြဿနာတစ်ရပ်ကို ဘယ်လိုစဉ်းစား ရမလဲဆိုသည့် အချက်ကိုဖော်ပြသည်။ ပြင်းပြသောဆန္ဒသည် ပြဿနာတစ်ရပ်ကို ဘယ်လိုခံစားရမလဲ ဆိုသည့် အချက်ကိုဖော်ပြသည်။ ဤနှစ်ချက်ကို အတူတကွပေါင်းစပ်လိုက်လျှင် ပြဿနာတစ်ရပ်ကို ဘယ်လို ကိုင်တွယ်ရမလဲ ဆိုသည့်အချက်ကို အဆုံးအဖြတ်ပေးနိုင်ပါသည်” ဟုဖော်ပြခဲ့ပါသည်။ ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရာတွင်အပြီးသတ်၌ ရလာမည့် သင့်အတွက်အဖြေသည် ဤအချက်များအပေါ်မှာသာတည်ပါသည်။

**သင်၏သဘောထားရပ်တည်ချက်သည် ပြဿနာများနှင့် ပတ်သက်၍ မည်ကဲ့သို့ ကွဲပြားခြားနား အောင် လုပ်နိုင်သလဲ**

သင့်ဘဝတွင် အများဆုံးဂုဏ်ယူလောက်သည့် သင်လုပ်ခဲ့သော အလုပ်များမှ ထိပ်ဆုံး ၁၀ခုကို တစ်မိနစ် နှစ်မိနစ်ခန့် အချိန်ပေး၍စာရင်းတစ်ခုပြုစုပေးစေလိုပါသည်။ အခြားသူများပြောသည့် အကြောင်း ကိစ္စများကို ဖော်ပြရန်မလိုပါ။ သင့်ခေါင်းထဲတွင် အလျှင်အမြန်ပေါ်လာသည့် ပထမဦးဆုံး ၁၀ ခုကို သာ ရေးချရန် ဖြစ်ပါသည်-

- (၁) -----
- (၂) -----
- (၃) -----
- (၄) -----
- (၅) -----

- (၆) -----
- (၇) -----
- (၈) -----
- (၉) -----
- (၁၀) -----

သင်၏စာရင်းကို ဖြည့်စွက်ပြီးပြီဆိုလျှင် ကျွန်ုပ်လောင်းရပါသည်။ သင်၏ အောင်မြင်မှုများသည် အောက်ပါအတွေ့အကြုံများရရှိပြီးမှသာ ရလာခြင်းဖြစ်ပါသည်-

- (၁) ပြဿနာတစ်ခု(သို့မဟုတ် စိန်ခေါ်မှု)
- (၂) ကိုယ့်ကိုကိုယ် မယုံကြည်ခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်မချခြင်း
- (၃) ကိုယ်တိုင်မဖြစ်မနေ စွဲမြဲစွာ လုပ်ဆောင်မှု

ဆွေးနွေးပြီးခဲ့သမျှကို ပြန်ပြောင်းတွေးတောကြည့်လိုက်သောအခါ ကျွန်ုပ်တို့သည် ပြဿနာနှင့် ကိုယ်တိုင်စွဲမြဲစွာ ပါဝင်လုပ်ဆောင်မှု နှစ်မျိုးအကြောင်းကိုသာ စဉ်းစားမိခဲ့ကြပါသည်။ တကယ်တမ်းတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကိုယ့်ကိုကိုယ် မယုံကြည်ခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်မချခြင်းဟူသော အချိန် ကာလတစ်ခုကို လည်း တွေ့ကြုံခဲ့ရသည်မှာ အမှန်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ ပြဿနာကို ပြောင်းလဲခြင်းမပြုလုပ်နိုင် မီ ကျွန်ုပ်တို့၏ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုကို ပြောင်းလဲခဲ့ကြရသေးသည်ကို မေ့လျော့ခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဤနေရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ သဘောထားရပ်တည်ချက်အပေါ်တွင်တည်ပါသည်။ထို့ကြောင့် ပြဿနာများကိုမှန်ကန်စွာ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်း ရာတွင် မိမိကိုယ်တိုင်က ယုံကြည်စိတ်ချစွာဖြင့် စတင်ရန်မမေ့ပါနှင့်ဟု မှာကြားလိုပါသည်။