

# “ဆုံးရှုံးခြင်းမှ အမြတ်ထွက်အောင်ဘယ်လိုလုပ်မလဲ”

## ကိုယ့်ကိုယ်ရုံးခိုခိုခြင်း

ဆုံးရှုံးခြင်းနှင့်ပတ်သက်လာလျှင် နှစ်ဆယ်ရာစု ပထမပိုင်းကာလအတွင်းက တောင်အာဖရိက နိုင်ငံဝန်ကြီးချုပ်တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့သူ Jan Christian Smuts ၏အမြင်သည် သဘောကျစရာ ကောင်းပါသည်။ သူသည် အသားအရောင်ခွဲခြားမှုစနစ်ကို ဖျက်သိမ်းလိုသူဖြစ်ပါသည်။ သူက “လူတစ်ယောက်သည် သူ၏အတိုက်အခံများကြောင့် ရုံးခိုခိုခြင်းမဟုတ်ပါ။ သူ့ဘာသာသူရုံးခိုခိုခြင်းသာဖြစ်ပါသည်” ဟုပြောခဲ့ပါသည်။ လူအများစုသည် ပြိုင်ဘက်များအပေါ်မှာ ဘယ်လိုကျော်လွှားနိုင်အောင် လုပ်ရမလဲဆိုသည်ကို လေ့လာသင်ယူရန် မလိုအပ်ပါ။ ရုံးခိုခိုတော့မည့် သူတို့၏ကိုယ်ပိုင်လမ်းစဉ်မှ နေ၍ ဘယ်လိုခွဲထွက်ရမလဲဆိုသည်ကိုသာ လေ့လာသင်ယူရန်လိုအပ်ပါသည်။

## ကိုယ့်ကိုယ်ဖျက်သည့် အပြုအမူများ

ဤကမ္ဘာပေါ်တွင်လူအမျိုးအစားသုံးမျိုးရှိပါသည်။ ဆန္ဒရှိသူများ(wills)၊ ဆန္ဒမရှိသူများ (won'ts) နှင့်မလုပ်နိုင်သူများ(can'ts)ဟူ၍ဖြစ်ပါသည်။ ပထမအမျိုးအစားကအရာရာကိုပြီးမြောက်အောင်မြင်အောင် လုပ်သည်။ ဒုတိယအမျိုးအစားကအရာရာကိုဆန့်ကျင်သည်။ တတိယအမျိုးအစားကအရာရာတွင်ဆုံးရှုံးသူ ဖြစ်သည်။ ပြီးမြောက်အောင်မြင်အောင်လုပ်သူတို့သည် အရည်အချင်းပြည့်စုံသူများဖြစ်ကြသည်။ သူတို့၏ သဘောထားရပ်တည်ချက်ကလည်း သူတို့ကို အခြားလူများနှင့် အကြီးအကျယ်ကွဲပြားခြားနား စေသည်။ ကောင်းမွန်သောသဘောထားရပ်တည်ချက်သည် ကျွန်ုပ်တို့အား ဒုတိယအမျိုးအစားအတွင်း မပါဝင်စေရန် သေချာပေါက် အကူအညီပေးနိုင်ပါသည်။ ဆုံးရှုံးခြင်းကိုမည်သို့မှန်ကန်စွာ ကိုင်တွယ်ရမလဲဆိုသည်ကို လေ့လာသင်ယူပြီးမှသာလျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည်တတိယအမျိုးအစားတွင်မပါဝင်စေရန် မိမိကိုမိမိ ထိန်းသိမ်း နိုင်ပါလိမ့်မည်။

လူတို့ကို “မလုပ်နိုင်သူများ” အုပ်စုအတွင်းသို့ရောက်ရှိသွားစေရန် မည်သည့်အကြောင်းအရာများက တိမ်းညွှတ်စေခဲ့သလဲ၊ အများအားဖြင့် အကြောင်းအရာလေးခုရှိပါသည်-

### (က) ဆုံးရှုံးခြင်းကို မျှော်လင့်နေခြင်း

လူသားတို့၏ အပြုအမူဆိုင်ရာနိယာမတရားတစ်ခုတွင် “ကျွန်ုပ်တို့၏ မျှော်လင့်ခြင်းများသည်အနေ့ နှင့်အမြန်ရရှိပါလိမ့်မည်” ဟုဆိုပါသည်။ ပုံမှန်သဘောအားဖြင့် ဆုံးရှုံးခြင်းများဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိသော လူတို့ သည်ထိုသို့ဆုံးရှုံးရန်မျှော်လင့်ထားကြသူများသာဖြစ်ကြပါသည်။ သူတို့သည် သင်္ချိုင်းဂူ၏နဖူးစီးစာတမ်း တွင် “ကျွန်ုပ်သည်ဤအရာကိုသာ မျှော်လင့်ပါသည်” ဟုရေးထိုးထားသော အဆိုးမြင်သမားများ နှင့်တူပါ သည်။

ရုပ်ရှင်မင်းသမီး Helen Hayes ၏ ကိုယ်ရေးအတ္ထုပ္ပတ္တိစာအုပ်တွင် သူမသည် ကျေးဇူးတော်နေ့ အတွက်မျှော်မှန်း၍ ပထမဦးဆုံးအကြိမ် ကြက်ဆင်သားဟင်းချက်ပုံကို ရေးသားဖော်ပြထားပါသည်။ သူမ ချက်သော ကြက်ဆင်သားဟင်းကို မတည်ခင်းမီ သူမ၏ခင်ပွန်းနှင့်သားတို့ကို ထုတ်ပြန်ပြောကြားမှုတစ်ခု ပြုလုပ်ခဲ့သည်။

“ဘဝမှာ ဒါဟာ ပထမဆုံး ကြက်ဆင်သားဟင်းချက်တာပဲ၊ မကောင်းဘူးဆိုရင် စကားကြော မရှည်နဲ့၊ ဝေဖန်ချက်မပေးဘဲ ထမင်းစားပွဲကထပြီး စားသောက်ဆိုင်တစ်ဆိုင်မှာသွားစားကြမယ်”

Hayes သည် ထိုသို့ကြေညာပြီးနောက် မီးဖိုချောင်ထဲပြန်ဝင်သွားသည်။ ကြက်ဆင်သားဟင်း ပုဂံ များနှင့်အတူ ထမင်းစားခန်းသို့ ပြန်ရောက်လာသောအခါ သူမ၏ ခင်ပွန်းနှင့်သားတို့သည် အပြင်ထွက် ရန်အပေါ်အင်္ကျီများဝတ်ထားကြပြီးဦးထုပ်များဆောင်းလျက် ထမင်းစားပွဲဝိုင်းဘေး နေရာယူထားကြသည် ကို တွေ့ရပါသည်။

**(ခ) ဆုံးရှုံးခြင်းကို ကိုယ်ပိုင်ပြုလုပ်ခြင်း**

လူတို့သည် မိမိတို့ကိုယ်ကို မိမိတို့မြင်တွေ့ရသော အမြင်နှင့်မဆီလျော်၊မညီညွတ်သောအလုပ်များကို ဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်းမရှိကြပါ။ သို့ဖြစ်၍ လူတိုင်းသည် ဆုံးရှုံးခြင်းတစ်မျိုးမျိုးကို တစ်ချိန်ချိန်တွင် တစ်နေရာသို့မဟုတ်အခြားတစ်နေရာ၌ကြိုကြိုက်ကြရပါမည်။ သို့ရာတွင်ဆက်တိုက်ဆုံးရှုံးနေသော လူတို့သည် ဆုံးရှုံးခြင်းကိုမျှော်လင့်ထားကြသူများသာဖြစ်ကြပြီး သာမန်အားဖြင့် မိမိတို့ကိုယ်ကိုမိမိတို့ ဆုံးရှုံးသူများဟု မြင်ကြသူများဖြစ်ကြပါသည်။ ဆုံးရှုံးခြင်းနှင့်ဆုံးရှုံးသူဖြစ်ခြင်းတို့မှာ များစွာကွာခြားပါသည်။

အားကစားရေးရာနှင့်ပတ်သက်သောစာရေးဆရာ Grantland Rice က “ဆုံးရှုံးခြင်းသည် နှလုံးသားကိုမထိခိုက်ပါကသိပ်မဆိုးပါ။ အောင်မြင်ခြင်းသည် ဦးခေါင်းထိပ်အထိ မရောက်သွားပါက ကောင်းပါသည်” ဟုဆိုခဲ့ပါသည်။ သင်သည်ကောင်းမွန်သော သဘောထားရပ်တည်ချက်ကိုထိန်းသိမ်းထားပြီးရေရှည်အောင်မြင်မှုရလိုသော် သင်၏ဆုံးရှုံးခြင်း များကိုသော်လည်းကောင်း၊ အောင်မြင်မှု များကိုသော်လည်းကောင်း အလွန်အကျွံကိုယ်ပိုင်မလုပ်မိရန် လိုပါသည်။ ဤအချက်သည် အမြဲတမ်းအန္တရာယ် ရှိနေသော အချက်ဖြစ်ပါသည်။ သင်သည်အသက်အရွယ်ရင့်ကြီးလာပြီး အတွေ့အကြုံနှင့် ယုံကြည်မှုတို့ ပိုရှိလာသော အခါသင်၏ဆုံးရှုံးခြင်းများသည်သေကောင်ပေါင်းလဲကြမ္မာငင်ခြင်းမဟုတ်ခဲ့သလို၊ သင်၏အောင်မြင်မှုများသည်လည်း သင့်ဘဝကို လုံးလုံးလျားလျားပုံဖော်ပေးခဲ့ခြင်းမဟုတ်ကြောင်းကိုသတိပြုမိပါလိမ့်မည်။

**(ဂ) စွန့်စားမှုပြုလုပ်ရန်ငြင်းဆန်ခြင်း**

ဘဝ၏အဓိပ္ပါယ်သည် စွန့်စားမှုပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ့်ကိုကိုယ်ဖျက်ကြသောလူတို့သည် ဆုံးရှုံးခြင်းများအတွက် အလွန်စိုးရိမ်တတ်ကြပါသည်။ သူတို့ကအားမထုတ်ခဲ့၍ လက်လွတ်ဆုံးရှုံးခဲ့ရသော အခွင့်အရေးများအပေါ်မှာသာ သတိပြုခဲ့မိကြမည်ဆိုလျှင် အားထုတ်ရင်းဖြစ်ပေါ်ရသော ဆုံးရှုံးမှုများအတွက်ဤမျှစိုးရိမ်စရာမလိုကြောင်း နားလည်ပါလိမ့်မည်။ မိန့်ခွန်းရေးဆရာ Charles Parnell က “လူများစွာတို့သည် ‘မလုပ်တလုပ်အတွေ့အကြုံမျိုးသာရှိကြတယ်၊ သာယာဖြောင့်ဖြူးသော လမ်းကြောင်းမှာသာ လျှောက်လှမ်းလိုကြတယ်၊ ဆုံးရှုံးမှုကို ကြောက်လွန်းသဖြင့်ဆုကြီးများရအောင် တစ်ကြိမ်တစ်ခါမျှ မကြိုးစားခဲ့ကြပါ။ ဘေ့စ်ဘောကစားရာတွင် ဘောလုံးကိုထိထိမိမိရိုက်ထုတ်လိုက်ခြင်းဖြင့် သတ်မှတ်ကွင်းကို တစ်ပတ်ပြေးရသော ရင်ခုန်စေသည့်ခံစားမှုအတွေ့အကြုံမျိုးတစ်ကြိမ်မျှ မခံစားဘူးကြပါ။ ဘောလုံးကို ရိုက်ရန်အတွက် တုတ်ကိုတစ်ကြိမ်ကလေးမျှပင်မရွယ်ကြပါ” ဟုပြောခဲ့ပါသည်။

ပြင်သစ်စာရေးဆရာ၊ ကဗျာဆရာနှင့်အနုပညာဝေဖန်ရေးသမား Guillaume Apollinaire ရေးသားခဲ့သော ကဗျာတစ်ပုဒ်တွင် အောက်ပါအဓိပ္ပါယ်အတိုင်းပါရှိပါသည်-

“အစွန်းကလေးရောက်အောင်တိုးလိုက်ပါကွယ်  
ဟင့်အင်း . . . ကြောက်တယ် ၊ လိမ့်ကျလိမ့်မယ်။  
အစွန်းကလေးထိအောင် တိုးလိုက်ကွယ်  
ဟင့်အင်း . . . ဟင့်အင်း . . . လိမ့်ကျမယ်။  
အစွန်းကလေးရောက်တော့ တွန်းထုတ်တော့  
သူတို့ပျံလို့သွားကြပေ။”

ပျံသွားကြမည့်သူတို့သည်အစွန်းကလေးအထိ ရောက်ရှိပြီးမှ စတင်ပျံသန်းကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အခွင့်အရေးတစ်ရပ်ကိုရယူပိုင်ဆိုင်လိုပါလျှင် စွန့်စားမှုတစ်ခုတော့ပြုရပါမည်။ ကြီးထွားရင့်ကျက်လိုလျှင် အမှားအယွင်းများလုပ်ခဲ့မိပါလိမ့်မည်။ သင်၏အလားအလာအတိုင်း ရောက်လိုလျှင် ရရှိထားသော အခွင့်သာမှုများကို အသုံးပြုရပါမည်။ ထိုသို့အသုံးမပြုလျှင် သင်သည် အခွင့်အရေးများကို လက်လွတ်ပြီး အနုညာတ တစ်ယောက်၏ဘဝသို့ရောက်သွားပါမည်။ အမှားအယွင်းများကို မလုပ်ခဲ့သော လူတို့၏ ဘဝသည်အမှားအယွင်းလုပ်ခဲ့သောလူတို့ထံတွင် အလုပ်အကျွေးပြုရင်းအဆုံးသတ်ကြရပါသည်။ နိဂုံးချုပ်လိုက်

သည့်အခါအမှားအယွင်းမလုပ်ခဲ့သော လူတို့သည် သူတို့၏ လုံခြုံသော ဘဝအတွက်ဝမ်းနည်း ပက်လက် ဖြစ်ကြရပါသည်။

**(ဃ) ဆုံးရှုံးခြင်းကို အောင်နိုင်ခွင့်ပြုခြင်း**

ထူးခြားသောရှုံးနိမ့်မှုတစ်ခုဖြစ်ပြီးနောက် အထင်ကရ ဘေ့စ်ဘောအသင်းတစ်သင်း၏ မန်နေဂျာ Casey Stengel က “မင်းတို့တစ်ခါတလေတော့လည်း သူတို့ကိုရှုံးနိုင်ပါတယ်။ မင်းတို့အခုရှုံးပြီးပြီဆိုတော့ အမှန်အတိုင်းရှုံးတတ်ဖို့ပဲလိုတယ်” လူတိုင်းတွင်ရှုံးနိမ့်ခြင်းအတွေ့အကြုံရှိကြပါသည်။ သို့ရာတွင်ထိုရှုံးနိမ့်ခြင်းများကို ရပ်တန့်သွားစေရန် မလုပ်ဘဲနေကြသော လူတချို့လည်း ရှိနေကြပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဆုံးရှုံးခြင်းများအတွက်အသင့်ရှိကြရပါမည်။ဆုံးရှုံးခြင်းဖြစ်လာခဲ့လျှင် ပြန်ကန်တက်နိုင်စေရန် လေ့ကျင့် ပြင်ဆင်ထားရပါမည်။ ဘီလီယက်ကစားသမား Steve Davis က “ကိုယ်ကအောက်ရောက်နေခြင်းသည် မိမိ၏ အပြစ်မဟုတ်ပါ။ အပေါ်ကို မတက်နိုင်ခြင်းသာလျှင် မိမိ၏ အပြစ်ဖြစ်ပါတယ်။” ဟုဆိုခဲ့ပါသည်။ မှန်ကန်သော သဘောထားရပ်တည်ချက်ရှိသော လူတို့သည် ဤအတိုင်းလုပ်ကြပါသည်။ ပြန်တက်နိုင် အောင်လုပ်ပြီး ဆက်လက်ကြိုးစားအားထုတ်ကြရပါသည်။

**ဆုံးရှုံးခြင်းမှ အမြတ်ထွက်အောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ**

အကယ်၍ သင်သည် ဆုံးရှုံးခြင်းကို မရှောင်ကင်းနိုင်၊ အရှုံးပေးလို့လည်းမဖြစ် ၊ ဆုံးရှုံးခြင်းက သင်၏စိတ်ကူးကိုလွှမ်းမိုးနေရန်လည်း ခွင့်မပြုနိုင် ဖြစ်နေလျှင် ဘာလုပ်မည်နည်း၊ အဖြေမှာ ဆုံးရှုံးခြင်းမှ အမြတ်ထုတ်ပါဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။ Maxwell က လွန်ခဲ့သော နှစ်အတန်ကြာက Failing Forward ဟူသော စာအုပ်တစ်အုပ်ရေးခဲ့ဖူးပါသည်။ထိုစာအုပ်၏ဆိုလိုရင်းသဘောမှာ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် အောင်မြင်သော ပုဂ္ဂိုလ်များတို့၏ကွဲပြားခြားနားချက်မှာ ဆုံးရှုံးခြင်းအပေါ် သူတို့၏ အမြင်နှင့် တုန့်ပြန်မှုကွဲပြားချက်များ ကြောင့်ပင်ဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ မှန်ကန်သော ရှုထောင့်အမြင်နှင့် မှန်ကန်သော တုန့်ပြန်မှုကို မည်သူကဖန်တီးပေးသလဲ၊ အဖြေမှာ သဘောထားရပ်တည်ချက် သို့မဟုတ် ကွဲပြားခြားနား အောင်ပြုလုပ်လိုသောစိတ်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ သင့်ထံတွင် မှန်ကန်သော သဘောထားရပ်တည်ချက်ရှိလျှင် သင်သည် ဆုံးရှုံးခြင်းကို အမှန်တကယ်အသုံးချ၍ သင့်အတွက် အကျိုးကျေးဇူးနှင့် အမြတ်ထွက်အောင် လုပ်နိုင်ပါ သည်။ ဘယ်လိုလုပ်ယူရမလဲဆိုသည့် အချက်များကို ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်-

**(က) သင့်သဘောထားရပ်တည်ချက်ကိုပြောင်းလဲပါ**

ကာတွန်းဇာတ်ကောင် Homer Simpson က “ကလေးတို့၊မင်းတို့အတတ်နိုင်ဆုံးကြိုးစားကြ၊ ပြီးတော့မင်းတို့ဆိုးဆိုးဝါးဝါးဆုံးရှုံးရလိမ့်မယ်။သင်ခန်းစာကတော့ဘယ်တော့မျှမကြိုးစားကြပါနဲ့။” Homer သည်စွမ်းဆောင်ရည် နည်းသောလူ၏ စရိုက်အလွန်ပီပြင်သူ ဖြစ်သည်။အခြားဇာတ်လမ်းတစ်ခုတွင်လည်း သူက “ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်းဟာ ဆုံးရှုံးခြင်းအတွက် ပထမခြေလှမ်းပဲ” ဟုဆိုခဲ့ပါသည်။ Homer သည် လူများစွာကဲ့သို့ပင်မည်သည့်အခါမျှမကြိုးစားခဲ့ပါ။ သူသည် ရောက်ရှိသည့်နေရာ၌ရာသက်ပန် တွယ်ကပ် နေမည့်သူဖြစ်ပါသည်။

စီးပွားရေးလုပ်ငန်းဝန်ထမ်းရေးရာ စူးစမ်းရှာဖွေသူ Robert Half က “ပျင်းရိခြင်းသည် ဆုံးရှုံးခြင်းအတွင်း၌လျှို့ဝှက်ပါဝင်နေသော ပစ္စည်းတစ်မျိုးဖြစ်သည်။သို့ရာတွင် ထိုလျှို့ဝှက်ချက်မှာဆုံးရှုံးသူများ အတွက်သာ လျှို့ဝှက်ထားခြင်းဖြစ်ပါသည်” ဟုဆိုပါသည်။ အောင်မြင်သောလူတို့သည် ဇွဲကြီးသော သဘောထားရပ်တည်ချက်ရှိကြပါသည်။ သူတို့သည်လက်လျော့ရန် အမြဲငြင်းဆန်ကြသည်။ ဆုံးရှုံးခြင်းက သူတို့အပေါ်အနိုင်ယူခြင်းကိုခွင့်မပြုရန်သန့်ဋ္ဌာန်ချထားကြသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် အိမ်မက်များ အပြည့်အဝ အကောင်အထည်ဖော်ရန်ဆန္ဒရှိပါကပန်းတိုင်များကို ရအောင်လုပ်ပါ။ လူ့ဘဝတွင်အပြည့်အဝ ရှင်သန်လှုပ်ရှားသွားပါ။ ဤကဲ့သို့တက်ကြွသော သဘောထားရပ်တည်ချက်ကို ပြုစုပျိုးထောင်သွားရန် လိုအပ်ပါသည်။

(ခ) သင်အသုံးပြုနေသည့် ဝေါဟာရများကို ပြောင်းလဲပါ

ထင်ရှားသော စိတ်ပညာရှင်တစ်ဦးက မှတ်ချက်ပြုဖူးပါသည်။ လူသားတို့၏ ဝေါဟာရတွင် ဝမ်းနည်းစရာအကောင်းဆုံးစကားလုံးနှစ်လုံးမှာ “if only” “အကယ်၍သာ” ဟူ၍ဖြစ်ပါသည်။ ဆုံးရှုံးခြင်း ထောင်ချောက်အတွင်း၌ ပိတ်မိနေသော လူတို့သည်ဘဝတစ်လျှောက်လုံး “အကယ်၍သာ . . .၊ အကယ်၍ ငါသာဒီထက်ကြိုးစားခဲ့လျှင်၊ အကယ်၍သာကလေးများအပေါ် ဒီထက်ပို၍ကြင်နာမှုပေးခဲ့လျှင် ၊ အကယ်၍ သာ ငါကပိုမိုဖြောင့်မတ်မှန်ကန်ခဲ့လျှင်၊ အကယ်၍သာ . . . . ၊ အစရှိသဖြင့် ပြောနေခဲ့ကြရင်း အချိန် ဖြုန်းခဲ့ကြပါသည်။ သင်၏ တွေးခေါ်မှုအလေ့အထကို ပြင်ဆင်ရန် နည်းလမ်းမှာ သင်အသုံးပြုနေသည့် ဝေါဟာရကို “next time” “နောက်တစ်ခါကျလျှင်” ဟူသောဝေါဟာရဖြင့် အစားထိုးရန်ဖြစ်ပါသည်။ “နောက်တစ်ခါကျလျှင် ပိုကြိုးစားရမယ်၊ နောက်တစ်ခါကျလျှင် ကလေးများအပေါ် ပို၍ကြင်နာမှု ပေးရ မယ်၊ နောက်တစ်ခါကျလျှင် ငါသည်ပို၍ဖြောင့်မတ်မှန်ကန်ရမယ်” အစရှိသဖြင့် ပြင်သွားရပါမည်။

နောက်တစ်ခါကျလျှင်ပိုမိုကောင်းမွန်အောင်လုပ်နိုင်ပါက ယခုဆုံးရှုံးခြင်းသည် ဆုံးရှုံးခြင်း မဟုတ် တော့ပါ။ Leaders on Leadership စာအုပ်ကို ရေးသားသူ Warren Bennis ကနယ်ပယ်အသီးသီးမှ နိုင်ငံထိပ်တန်းစွမ်းဆောင်ရည် ၇၀ ဦးနှင့်တွေ့ဆုံခဲ့ပုံကို ရေးသားဖော်ပြထားပါသည်။ သူတို့၏ မှားယွင်းမှု များကို မည်သည့်စွမ်းဆောင်ရည်တစ်ဦးတစ်ယောက်ကမျှ ဆုံးရှုံးခြင်းဟူသော စကားလုံးမသုံးခဲ့ကြကြောင်း နှင့် မှားယွင်းမှုဟူသောဝေါဟာရအစား လေ့လာသင်ယူမှုအတွေ့အကြုံများ၊ ပေးဆောင်ရသည့် သင်ယူခ၊ ကွေ့ပိုက်သွားသည့်လမ်းကြောင်း ၊ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အခွင့်အရေးစသည်ဖြင့် အစားထိုးသုံးခဲ့ ကြ ကြောင်းဖော်ပြထားပါသည်။ ဤအချက်သည် သေးငယ်သော ခြားနားချက် ကလေးတစ်ခုအဖြစ် စိတ်ထဲ တွင်ထင်ကောင်းထင်နိုင်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ထိုသေးငယ်သော ခြားနားချက်သည် ကြီးမားသော ခြားနား ချက်ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ သင်ဘယ်လို အလုပ်လုပ်မလဲဆိုသည်မှာ သင်စဉ်းစားသည့်နည်းလမ်းကသာ အဆုံးအဖြတ်ပေးသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

(ဂ) အခြေအနေပေးမှုအပေါ်အနည်းငယ်ဂရုပြုပါ

သင့်ရဲ့ဘဝတွင် မကျော်လွှားနိုင်လောက်အောင် အခက်အခဲများက ကြီးမားလှသည်ဟု ခံစားမှု ရှိကောင်းရှိနိုင်ပါသည်။ ဘာတွေလဲဟုမေးမည်ဆိုလျှင် ဘယ်လိုဖြေမလဲ၊ သိသာထင်ရှားသည့်အောင်မြင်မှု များရရှိသောလူတိုင်းသည် တစ်ဖက်စီးနင်းဖြစ်နေသော အခြေအနေများကို ကျော်လွှားလာခဲ့ရပါသည်။ ထို့ကြောင့် လူတို့အတွက်ပြဿနာသည် ထိုတစ်ဖက်စီးနင်း အခြေအနေမဟုတ်ပါ။ မိမိတို့ကိုယ်ကို မိမိတို့ အချိန်တိုအတွင်း အစွန်ထုတ်လိုခြင်း(ဖြတ်လမ်းလိုက်ခြင်း)ကသာ ပြဿနာဖြစ်ပါသည်။ ရီပတ်ပလစ်ကင် ရှေးရိုးစွဲသမား R.H. Headlee က “လူအများစုတို့သည် တိုတိုကလေးစဉ်းစားသည်၊ ရည်ရွယ်ချက် နိမ့်နိမ့်ကလေးထားသည်၊ ပြီးလျှင်စောစောစီးစီး လက်လျှော့ကြသည်” ဟုဆိုပါသည်။

သင်လုပ်ချင်သော အလုပ်နှင့် သင်လုပ်ရမည့် အလုပ်ကိုကွဲပြားလျှင် ရည်ရွယ်ချက်မြင့်မြင့်မားမား ထားပါ။ ထိုအခါ တစ်ဖက်စီးနင်းဖြစ်မှုသည် အသေးအဖွဲ့ဖြစ်သွားပါလိမ့်မည်။ လမ်းခရီးတစ်လျှောက် ဆုံးရှုံးမှုရှိခဲ့လျှင်လည်းသိပ်အရေးမကြီးတော့ပါ။ သင်လမ်းလျှောက်သင်ခါစက လဲကျခဲ့ဖူးသည် မဟုတ်ပါ လား၊ စိတ်ပညာနှင့်ပတ်သက်၍ စက်များနှင့်ဆက်သွယ်ထိန်းချုပ်မှုစနစ်ကို ဖော်ထုတ်ခဲ့သူ Maxwell Maltz က “သင့်ရဲ့ပန်းတိုင် ၆၅%ကိုရောက်လာလျှင် သင်သည် လူ့ဘဝနေထိုင်မှု အတတ်ပညာတွင် ချန်ပီယံတစ်ဦးဖြစ်သည်” ဟုဆိုပါသည်။ တစ်ဖက်စီးနင်း အခြေအနေကြောင့် သင့်၏ အောင်မြင်မှု လမ်း ကြောင်းတွင် အမှားအယွင်းများစွာ ပြုလုပ်ခဲ့လျှင်လည်း ရှိပါစေတော့၊ နောက်ဆုံးမှာ အောင်မြင်မှုရရှိရန် လိုရင်းပဲ မဟုတ်လား၊ အစပိုင်းမှာ အောင်မြင်မှုမရခဲ့ဘူးဆိုလျှင်လည်း သတိပြုရမှာက သင်သည် သာမန် အဆင့်မှ စတင်ပြေးနေသည်ဟု မှတ်ယူသွားရန်ဖြစ်ပါသည်။

(ဃ) ဆုံးရှုံးခြင်းကအောင်မြင်မှုအတွက်လမ်းညွှန်ပေးနိုင်ပါစေ

Oliver Goldsmith ဆိုသူသည် Ireland တွင် ၁၇၀၀ ပြည့်လွန်နှစ်များက မွေးဖွားခဲ့သည်။ ဖခင်သည် ဆင်းရဲသောတရားဟောဆရာဖြစ်သည်။ ကျောင်းနေစဉ်ကာလတွင် စာညံ့သည်။ ဆရာကသူ့ကို “ငတုံး”ဟုနာမည်ပေးထားခဲ့သည်။ ကောလိပ်တစ်ခုမှ ဒီဂရီရခဲ့သော်လည်း အတန်းထဲတွင် နောက်ပိတ်ဆုံးမှသာအောင်လာခြင်းဖြစ်သည်။ သူဘာလုပ်ချင်မှန်းသူ့ဘာသာမသေချာပါ။ ပထမတော့ တရားဟောဆရာ ဖြစ်ရန်ကြိုးစားသည်။ သူနှင့်မကိုက်ညီသောကြောင့် အမိန့်တာဝန်ပေးအပ်ခြင်းမခံရပါ။ ဥပဒေပညာ လေ့လာရာတွင်လည်း မအောင်မြင်ခဲ့ပါ။ ဆေးပညာ၌ ဇောက်ချလုပ်ရန် ကြိုးစားသည်။ အစွမ်းအစမရှိသော ဆရာဝန်တစ်ယောက်ဖြစ်ခဲ့ပါသည်။ သူ၏ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း လုပ်ငန်းအပေါ်တွင်လည်း ပြင်းပြသောစိတ်ခံစားချက်မရှိပါ။ အလုပ်မျိုးစုံလက်ခံလုပ်ဆောင်သော်လည်း အားလုံးသည် ခေတ္တခဏသာဖြစ်ပါသည်။ ဆင်းရဲနွမ်းပါးစွာနေထိုင်ရပြီး မကြာခဏဖျားနာနေသဖြင့် အဝတ်အစားများပေါင်နှံပြီး အစားအသောက်ဝယ်စားရသည့် အခြေအနေအထိ ရောက်ခဲ့သည်။

သူ့ဘဝလမ်းကြောင်းအမှန်ကို ဘယ်တော့မျှ ရှာတွေ့တော့မည်ပုံမရှိတော့ဟု ထင်ရပါသည်။ သို့သော်မကြာမီစာရေးခြင်းနှင့် ဘာသာပြန်ခြင်းအလုပ်ကို လုပ်လိုသည့် စိတ်ဝင်စားမှုနှင့်ပါရမီကို တွေ့ရှိလာရသည်။ Fleet Sheet စာအုပ်တိုက်တွင်စာရေးသူနှင့် ပြန်လည်သုံးသပ်သူအဖြစ် စတင် လုပ်ကိုင်သည်။ စာရေးသည့်အလုပ်ကို သူ့ကိုယ်ပိုင်စိတ်ဝင်စားမှုဖြင့် စတင်လုပ်လာခဲ့သည်။ The Vicar of Wakefield စာအုပ်၊ The Deserted Village ကဗျာနှင့် She Stoops to Conquer ပြဇာတ် ဇာတ်ညွှန်းတို့ဖြင့် ဝတ္ထုရေးဆရာအဖြစ် ဂုဏ်သတင်းကျော်ကြားလာခဲ့သည်။

လူသတ်မှုဖြင့် ၁၀ နှစ်ခန့်ထောင်ကျခဲ့ရပြီးမှ DNA တွေ့ရှိချက်အသစ်ကြောင့် ပြန်လွတ်လာသူ Tim Masters က “ဆုံးရှုံးခြင်းသည် အောင်မြင်မှု၏ထုတ်လုပ်နိုင်စွမ်းရှိသောအစိတ်အပိုင်း”ဟု ဆိုပါသည်။ ဆုံးရှုံးခြင်းသည် ထပ်မံသွားရန် မလိုတော့သည့် လမ်းခရီး၊ ထပ်မံတက်ရန်မလိုတော့သည့် တောင်ကုန်း၊ ထပ်မံဖြတ်သန်းရန် မလိုတော့သည့် ချိုင့်ဝှမ်းတို့ကို ဖော်ထုတ်ပေးပါသည်။ သင်က အမှားအယွင်းများ လုပ်နေစဉ်တွင်ထိုအမှားအယွင်းများကို “ခရစ်တော်၏အနမ်းများ” ဟုခံစားနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ နိဘယ်ဆုရှင်နှင့်ဂရုဏာရှင် Mother Teresa ကဘုရားသခင်ထံသို့ပို့ဆောင်ပေးသော ဆုံးရှုံးခြင်းများအတွက် တင်စားခေါ်ဝေါ်သည့်အသုံးအနှုန်းဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့တွင်သာ မှန်ကန်သော သဘောထား ရပ်တည်ချက်ရှိခဲ့လျှင်ထိုအမှားအယွင်းများသည် ကျွန်ုပ်တို့ဘာလုပ်သင့်သည်ကိုဦးဆောင်လမ်းပြပေးသွားနိုင်ပါသည်။

(င) ရယ်ရွှင်ဖွယ်စိတ်ခံစားချက်ကို ထိန်းသိမ်းထားပါ

ဆုံးရှုံးခြင်းများနှင့်ရင်ဆိုင်နေရသည့်အခါ မိမိအတွက် အကောင်းဆုံးလုပ်နိုင်သော အလုပ်တစ်ခုမှာရယ်မောခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ရယ်မောစရာများ ပြောတတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်၏ ထင်မြင်ချက်တစ်ခုကို နှစ်ခြိုက်မိပါသည်။ သူသည်အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုတွင် စကားပြောခဲ့ပါသည်။ ၎င်းအဖွဲ့အစည်းသည်ဟောပြောသူများကို ခေါင်းလောင်းငယ်ကလေးများ အသုံးပြု၍ စံနှုန်းထားသတ်မှတ်လေ့ရှိပါသည်။ အဖွဲ့အစည်းက ချီးကျူးထောမနာပြုသူကို ၎င်း၏နာမည်နှင့်ယှဉ်လျက် ခေါင်းလောင်းလေးလုံး ပေးအပ်ပါသည်။ ခေါင်းလောင်းလုံးသည် သာမန်အထက်ဖြစ်ပြီး နှစ်လုံးသည်သာမန်အတွက်ဖြစ်သည်။ အားနည်းသော ဟောပြောသူအတွက် ခေါင်းလောင်းတစ်လုံးဖြစ်ပါသည်။ ရယ်မောစရာများပြောသော ပုဂ္ဂိုလ်က ထိုအဖွဲ့အစည်းတွင်လွန်ခဲ့သောလအတန်ကြာကာလက စကားပြောခဲ့ရာ ထိုအဖွဲ့အစည်းကသူ့ကို နိုဘဲလ်ဆု (No-bell prize) ပေးအပ်ခဲ့သည်ဟု ရယ်စရာပြောခဲ့ပါသည်။

လူ့လောကတွင် ရယ်မောခြင်းကြောင့် အကျိုးကျေးဇူးမဖြစ်သော လူမရှိပါ။ အထူးသဖြင့် မိုက်မဲသော တုံးသော အသော အလုပ်တစ်ခုခုလုပ်ပြီးချိန်တွင် ဖြစ်ပါသည်။ သင့်အမှားအယွင်းများအပေါ်တွင် အလေးအနက် ထားလွန်းအားကြီးလျှင် အရာရာသည် သေရေးရှင်ရေးသာဖြစ်နေပါလိမ့်မည်။ ဤသို့သာ

ဖြစ်နေမည်ဆိုလျှင် သင့်အတွက် သေဖို့လမ်းက ပိုများပါသည်။ ဖြေရှင်းရန်နည်းလမ်းမှာ ဘယ်လောက် ဆိုးဝါးသောကိစ္စဖြစ်နေပါစေ ရယ်ရွှင်ဖွယ်စိတ်ခံစားချက်ကလေးကို ထိန်းထားပေးပါ။

**(စ) အမှားအယွင်းများမှ လေ့လာသင်ယူပါ**

စားသောက်ဆိုင်ပိုင်ရှင်နှင့်ကျော်ကြားသောစားဖိုမှူးတစ်ဦးဖြစ်သူ Wolfgang Puck က “အလုပ် မဖြစ်တဲ့စားသောက်ဆိုင် တစ်ဆိုင်ကသင်ယူမှုဟာ အောင်မြင်သောအခြားစားသောက်ဆိုင်များ အားလုံးက လေ့လာသင်ယူနိုင်တာထက်ပိုများတယ်” ဟုပြောခဲ့ပါသည်။ နေရာတကာမှာ ဤသဘောအတိုင်းပဲ မဟုတ်ဘူးလား၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် အောင်မြင်ခြင်းများထက် ဆုံးရှုံးခြင်းများမှ ပို၍ သင်ယူနိုင်ကြပါသည်။ အထူးသဖြင့်ကျွန်ုပ်တို့တွင်မှန်ကန်သော သဘောထားရပ်တည်ချက်ရှိလျှင် ဖြစ်ပါသည်။ ဆုံးရှုံးခြင်းများအတွက် ခွင့်လွှတ်ခြင်းများမပြုသရွေ့၊ အခြားသူများအပေါ်တွင် အပြစ်ဖို့ရန်မလုပ်သရွေ့၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် အမြဲတမ်း သင်ယူနိုင်ကြပါသည်။ Rich Dad, Poor Dad စာအုပ်ကို ရေးသားသူ Robert Kiyosaki ထံမှ ကောက်နုတ်ချက်ကလေးတစ်ခုသည် သဘောကျစရာကောင်းပါသည်။ “တစ်ခါတစ်ရံတွင် သင်က အောင်မြင်နိုင်သည်၊ တစ်ခါတစ်ရံတွင် သင်ကသင်ယူနိုင်သည်” မြင့်မြတ်သော သဘောထားရပ်တည်ချက်၏ အမှတ်အသားတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ သင်ယူပါက သင်မရှုံးနိမ့်ပါ။

**(ဆ) သင့်ရဲ့ရှုထောင့်အမြင်ကို မဆုံးရှုံးပါစေနှင့်**

အကျင့်စာရိတ္တပြုပြင်ရေးသမားနှင့် ဘာသာရေးပါရဂူတစ်ဦးဖြစ်သော Reinhold Niebuhr သည် Massachusetts ရှိဘုရားရှိခိုးကျောင်းကလေးတစ်ကျောင်းတွင် တစ်ချိန်က ဟောပြောနေခဲ့သော “Serenity Prayer” အေးချမ်းတည်ငြိမ်မှုဘုရားရှိခိုးသည် ယခုအခါ ကျော်ကြားလျက်ရှိပါသည်။ သူဟောပြောနေခဲ့သော နေ့က ပရိသတ်သည် လူအနည်းငယ်သာရှိခဲ့သော်လည်း ထိုပရိသတ်ထဲမှ တစ်ယောက်သည် ထိုဘုရားရှိခိုးကို ကြိုက်နှစ်သက်၍ မိတ္တူတစ်စုံတောင်းခံခဲ့ပါသည်။ Niebuhr က တွန့်ကြေနေသော စက္ကူတစ်ရွက်ကိုလွှဲပြောင်းပေးရင်းပြောခဲ့သည်မှာ “ရှေ့ဒီမှာ နောက်ထပ်ကျွန်တော်ဒါကို သုံးစရာမလိုတော့ဘူး ထင်ပါတယ်” ဟူ၏။

ထိုလွယ်ကူရှင်းလင်းသော ဘုရားရှိခိုးသည် အမေရိကတိုက်တွင် အများဆုံးပုံနှိပ်ထုတ်ဝေရသော ဘုရားရှိခိုးဖြစ်လာခဲ့ပါသည်။ အညတရ အရက်စွဲသူများအသင်းကြီးကလည်း ၎င်းဘုရားရှိခိုးနည်းကိုရယူ အသုံးပြုခဲ့သည်။ Niebuhr ၏ဘုရားရှိခိုးသည် ဤမျှလူသိထင်ရှားဖြစ်ခဲ့ရသော်လည်း သူမ၏ မူလစိတ်တွင်အထင်နှင့်တစ်လွဲစီဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့ဖြစ်ခြင်းမှာ သူ့ရဲ့ရှုထောင့်အမြင် မကောင်းခဲ့သောကြောင့် ဖြစ်ကြောင်းထင်ရှားပါသည်။ သူသည် သူထံ၌ရှိသောအရာကို မသိသောလူတစ်ယောက် ဖြစ်ပါသည်။

ဘောလုံးလောကတွင် ဂုဏ်သတင်းကျော်ကြားသူ နည်းပြဆရာ Don Shula သည် Miami Dolphins အသင်း၏နည်းပြချုပ်ဖြစ်ခဲ့ပါသည်။ သူက အသင်းကို ၂၄ နာရီ စည်းမျဉ်းပြဋ္ဌာန်း ထားခဲ့ပါသည်။ သူကိုယ်တိုင်သော်လည်းကောင်း၊ သူ့အသင်းဝင်အားကစားသမားများကိုသော်လည်းကောင်း ပြိုင်ပွဲတစ်ခုပြီးလျှင်အောင်ပွဲခံရန် သို့မဟုတ် ရှုံးနိမ့်ခြင်းအတွက် ပူဆွေးသောကကိုခံစားရန် ၂၄ နာရီသာ ခွင့်ပြုပါသည်။ ၂၄ နာရီကျော်သည်နှင့် နောက်ထပ်ပြိုင်ပွဲအတွက် အသင့်ပြင်ဆင်ရန် စဉ်းစားရမည့် အချိန်ဖြစ်သည်။ Shula ၏ ဤကဲ့သို့သော အမြင်များသည် အမျိုးသားဘောလုံးအဖွဲ့ချုပ်၏ သမိုင်းတွင် သူ့အား အအောင်မြင်ဆုံး နည်းပြအဖြစ် ရောက်ရှိစေခဲ့ပါသည်။

ဆုံးရှုံးခြင်းသည် အောင်မြင်မှုကဲ့သို့ပင် တစ်ရက်ပြီးတစ်ရက် ဖြစ်ပေါ်နေသည့် လုပ်ငန်းစဉ်သာ ဖြစ်ပါသည်။ သင်တစ်နေ့သေချာပေါက်ရောက်ရှိပြီး အမြဲတမ်းနေရမည့် နေရာသစ်တစ်ခုမဟုတ်ပါ။ ယခင်က ဖြစ်ခဲ့သော စွဲလန်းတမ်းတနေရသည့် အဖြစ်ဟောင်းလည်း မဟုတ်ပါ။ သင့်ဘဝလမ်းကြောင်း တစ်လျှောက်ဘယ်လိုလျှောက်လှမ်းရမည်ကိုဖော်ပြချက်တစ်ခုသာဖြစ်ပါသည်။ မှန်ပါသည်။ သင်သည်အမှားအယွင်းတချို့ကိုလုပ်မိပါလိမ့်မည်။ သို့သော် သင်သည်နောက်ဆုံးထွက်သက်မထွက်မချင်းထိုအမှားအယွင်း

များကို လုပ်မိရုံမျှဖြင့်ဆုံးရှုံးသွားပြီဟုကောက်ချက်မချစေလိုပါ။ သင်သည် လူ့ဘဝလုပ်ငန်းစဉ်များအတွင်း ရှိနေသေးသမျှ သင့်ဘဝလမ်းကြောင်းကို ပြန်လှည့်နိုင်ရန် အချိန်ရှိပါသေးသည်။

**(၉) ဆုံးရှုံးခြင်းနှင့် အလွန်အကျွမ်းတဝင် မရှိ ပါစေနင့်**

Peanuts ကာတွန်း အပိုင်းကလေးတစ်ခုတွင် Lucy သည် အခြားသူက ရိုက်လိုက်သော ဘောလုံး နောက်ထပ်တစ်လုံးကို မဖမ်းနိုင်ဘဲ လွတ်သွားပြန်သည်။ သူမသည် Charlie Brown အနီးကပ်၍ “ ဒီတစ်လုံးတော့ ငါကဖမ်းမိနိုင်လိမ့်မယ် ထင်ထားတာ ၊ ဒါပေမဲ့ ရုတ်တရက် ငါ့စိတ်ထဲမှာ ယခင်က လွတ်သွားတဲ့ ဘောလုံးတွေအကြောင်း သတိရလာလို့” ဟုရှင်းပြသည်။ သူမကို ခွင့်လွှတ်စေလိုသည့် သဘောဖြင့် နောက်ဆုံး ပြောလိုက်သောစကားမှာ “ ဖြစ်ပြီးတာတွေက ငါ့မျက်စိထဲက မထွက်ဘူး ” ဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။ ရှင်းပါသည်။ Lucy သည် ဆုံးရှုံးခြင်းနှင့် အလွန်အကျွမ်းတဝင်ရှိနေပြီ ဖြစ်ပါသည်။

တစ်ခါတုန်းက စကားတစ်ခွန်းကြားဖူးပါသည်။ အောင်မြင်ခြင်းသည်စတုတ္ထနေရာသို့သာ ပင်ပန်း နွမ်းနယ်စွာရောက်လာသည်။ သို့သော် သင့်အတွက် စိတ်လှုပ်ရှားမှုဖြစ်ရပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ယခင်အကြိမ်က ပဉ္စမနေရာသာရခဲ့သောကြောင့်ဖြစ်သည်ဟူ၏။ ဆုံးရှုံးခြင်းအကြောင်းကို စဉ်းစားသည့် အခါတွင်လည်း အထက်ပါနည်းလမ်းကိုသာ ကျင့်သုံးရပါမည်။ သင်၏အမှားအယွင်းများသည် သင့်ကို ဆွဲချသွားခဲ့ပြီး၊ သင်ကလည်းဆက်လက်ကြိုးစားအားထုတ်မှု မပြုခဲ့သော် သင်သည် ဆုံးရှုံးခြင်း အိမ်၌ အမြဲတမ်းနေထိုင်ရန် နေရာယူပြီးဖြစ်နေပါလိမ့်မည်။ ဤနေရာသည် မည်သူမျှ မနေလိုသောနေရာ ဖြစ်ပါ သည်။

**(၁၀) ဆုံးရှုံးခြင်းကို ကြီးထွားတိုးတက်မှုအတွက် တိုင်းတာသည့်စံအဖြစ် သတ်မှတ်ပါ**

သင်သည် ဘော့စ်ဘော ဝါသနာအိုး တစ်ဦးဖြစ်ခဲ့လျှင် ၁၉၆၀ ပြည့်လွန်နှစ် အစောပိုင်းကာလက Los Angeles အသင်းမှ အားကစားသမား Maury Wills ကို မှတ်မိပါလိမ့်မည်။ သူသည် ၁၉၆၀ ခုနှစ်မှ ၁၉၆၆ ခုနှစ် အထိ စံချိန်ချိုးခဲ့သည့်မှတ်တမ်းတင် နေရာလုအပြေးသမား (base stealer) ဖြစ်သည်။ ၁၉၆၂ခုနှစ် အားကစားရာသီ တစ်ခုတည်းမှာပင် သူသည် နေရာ ၁၀၄ခု ကို အပြေးလုယူနိုင်ခဲ့သည်။

Will သည် အခြားစံချိန်များကိုလည်း ချိုးနိုင်ခဲ့ပါသည်။ သူကနေရာလု ပြေးနေစဉ် အကြိမ် အများဆုံးဘောလုံးဖြင့် အပေါက်ခံရသူဖြစ်ပါသည်။ ၁၉၆၅ခုနှစ်တွင်လည်း အဓိက အသင်းကြီးများမှ အခြားအားကစားသမားအားလုံးထက် နေရာပို၍ လုယူနိုင်သူ ဖြစ်ပါသည်။

ဘော့စ်ဘောဝါသနာအိုးများသည် သူ၏အောင်မြင်မှုများကို သတိရနေကြသော်လည်း သူ၏ဆုံးရှုံး ခြင်းများကို များသောအားဖြင့်မသိကြပါ။ အကယ်၍ Will သည် (outs) အလုပ်ခံရခြင်းများ ကြောင့်သာ စိတ်ပျက်နေမည်ဆိုလျှင် သူသည် နေရာလုပြေးရန် ဆက်ကြိုးစားမည် မဟုတ်သည့်အပြင် စံချိန်တင်ရန် လည်းအကြောင်းလည်းမရှိပါ။

အောင်မြင်သော လူတိုင်းသည်အောင်မြင်မှုကို ရယူရာ၌ ဆုံးရှုံးခြင်းက ပါဝင်ရသည့် အခန်းကဏ္ဍ ကိုနားလည်ကြပါသည်။ လူ့ဘဝတွင်မည်သည့်အားထုတ်မှုမဆို ဤအချက်သည် အမှန်ပင်ရှိပါသည်။ တီ ထွင်သူ Thomas Edison က “ကျွန်တော်က စိတ်မပျက်ပါဘူး၊ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ မှားယွင်းသော အား ထုတ်မှု တစ်ခုစီကို ဘေးဖယ်ထားလိုက်လျှင် နောက်ထပ်တိုးတက်မှုတစ်ဆင့်မြင့်တက်လာလို့ပါပဲ” ရွှေတံဆိပ်ရ ဂျမ်းဘားအားကစားမယ် Mary Lou Retton ကလည်း “ပန်းတိုင်ကိုရောက်တာဟာ ကောင်း မွန်သောခံစားမှုဖြစ်ပါတယ်။ ဒီပန်းတိုင်ရောက်ဖို့ရာဆုံးရှုံးခြင်းများကိုဖြတ်ကျော်နိုင်ဖို့လည်းလိုတယ်။ လဲကျ လျှင်ကိုယ့်ဘာသာကိုယ်ပြန်ထနိုင်ပြီး ဆက်လက်အားထုတ်နိုင်ဖို့လည်းလိုတယ်” ဟုရှင်းလင်းစွာပြောကြား ခဲ့ပါသည်။ အကြိမ်ပေါင်းထောင်ချီသော လက်တွေ့စမ်းသပ်မှုများ အလုပ်မဖြစ်ခဲ့ခြင်း၊ ဂျမ်းဘားတန်းပေါ်မှ အကြိမ်ပေါင်းထောင်ချီလိမ့်ကျခဲ့ခြင်းတို့သည် တိုးတက်မှုတစ်စုံတရာသာ မရရှိခဲ့ပါက ဘဝလမ်းကြောင်း တစ်လျှောက်လုံးသည်ဆုံးရှုံးမှုများသာ ဖြစ်နေပါလိမ့်မည်။ လဲရာမှပြန်ထပြီးကြိုးစားအားထုတ်မှုမပြုခဲ့လျှင် အချိန်ပိုကြာလေ ဆုံးရှုံးခြင်းများနှင့် ပို၍ကြုံတွေ့ရလေဖြစ်ပါမည်။

စိတ်ပညာရှင် Joyce Brothers က “အောင်မြင်မှုအတွက် စိတ်ဝင်စားသူသည် ထိပ်ဆုံး နေရာသို့ တက် ရောက်ရမည့် လုပ်ငန်းစဉ်တွင် ဆုံးရှုံးခြင်းသည် သေချာပေါက်ပါဝင်သော အစိတ်အပိုင်း တစ်ခု အဖြစ်မြင်တတ်အောင်လေ့လာသင်ယူမှုပြုသင့်ပါတယ်” ဟု ပြောခဲ့ပါသည်။ အကယ်၍ သင်သည် ဆုံးရှုံးခြင်း များကို မတွေ့ရပါက သင်သည် ရှေ့သို့ တက်လှမ်းနေခြင်းဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ သင်သည် မိမိနှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်ရာ၊ သက်တောင့်သက်သာရှိရာနှင့် လုံခြုံစိတ်ချရာ အလုပ်ပဲလုပ်နေခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင် ပါသည်။ ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင် Mickey Rooney ကပင် “အောင်မြင်မှုလမ်းကြောင်းမှာ ဆုံးရှုံးခြင်းများကို အမြဲဖြတ် ကျော်ခဲ့ရတာပါပဲ” ဟု ပြောခဲ့သည်ကို သတိပြုသင့်ပါသည်။

**(ည) ဘယ်တော့မှ အရှုံးမပေးရပါ**

တက္ကသိုလ်မှ ကျောင်းပြီးစလူငယ်တစ်ယောက်သည် မိန်းကလေးသူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ကို သူ၏မိခင်နှင့် တွေ့ရန်အတွက် ချိန်းဆိုပြီး အိမ်သို့ခေါ်လာခဲ့သည်။ သူ၏မိခင်က သဘောမတူသော အခါသူသည် ထိုမိန်းကလေးအား တဖြည်းဖြည်းခွာလိုက်ပြီး နောက်ထပ်မိန်းကလေးတစ်ယောက် ခေါ်လာ ပြန်သည်။ ထိုမိန်းကလေးကလည်း သူ၏မိခင်စံချိန်စံညွှန်းကို မမှီသောအခါ အလားတူ တစ်ယောက်ပြီး တစ်ယောက် ခေါ်ပြသည်။ တစ်ယောက်မျှ သူ့မိခင်၏စိတ်ကြိုက် မရပါ။

ထိုအခါသူသည် ပြန်လည်သုံးသပ်ပြီး သူ့အမေနှင့် တစ်ပုံစံတည်းတူသော မိန်းကလေးကို ရှာသည်။ အရပ်အမောင်း၊ အသားအရေသာမက အကျင့်စရိုက်ပါ အတော်ကြီးတူသူဖြစ်သည်။ သူ့အမေက ဤ မိန်းကလေးဆိုလျှင် ကန့်ကွက်စရာ အကြောင်းမရှိဟု သုံးသပ်ပြီး ခေါ်သွား၏။ သူ့တွက်ကိန်းမှန်ပါ သည်။ သူ့အမေက ဤမိန်းကလေးကို သဘောကျပါသည်။ သို့ရာတွင် ပြဿနာတစ်ခုရှိပါသည်။ သူ့အဖေ က သဘောမကျခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။

ဆုံးရှုံးခြင်းသည် လုံးဝမအောင်မြင်နိုင်တော့ဟု ဆိုလိုရာမရောက်ပါ။ အောင်မြင်ရန်အချိန်ပိုလို သည့်အဓိပ္ပါယ်တော့ရှိပါသည်။ ရုပ်ရှင်မင်းသားကြီး John Wayne က The Train Robbers အမည်ရှိ ရုပ်ရှင်ဇာတ်လမ်းထဲတွင် ပြောကြားရာ၌ “ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ဒီလိုပဲ အလဲထိုးခံရပြီး နောက်တစ်ကြိမ်ပြန်ထ လာရဦးမှာပဲ။ ဒီတော့အလေ့အကျင့်ရအောင် အခုကတည်းက စလုပ်ကြည့်ရင် ကောင်းမယ်” ဟူ၏။ အောင်မြင်မှု ဆိုသည်မှာ ဤအတိုင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ ကျရှုံးခြင်းထက် တစ်ကြိမ်ပိုပြီး ပြန်ထလာခြင်းဖြစ်ပါသည်။ သင် သည်လိုချင်သော အောင်မြင်မှုနှင့် မည်မျှနီးကပ်နေသည်ကို မသိပါ။ အကယ်၍ အရှုံးပေးလိုက်မည် ဆိုလျှင် တော့သင်လိုချင်သောပန်းတိုင်သို့ မရောက်နိုင်သည်မှာ သေချာသွားပါလိမ့်မည်။ စာရေးဆရာ ရှေ့နေ စီးပွားရေးပညာရှင်နှင့် သရုပ်ဆောင်ဖြစ်သူ Ben Stein က “လူသား တစ်ယောက် ရဲ့စိတ်ဓါတ်ဟာ ရှုံးနိမ့်ခြင်းကြောင့် မပြီးဆုံးသွားပါဘူး။ အရှုံးပေးခြင်းကြောင့်သာ ပြီးဆုံးသွားနိုင်ပါတယ်” ဟုဆိုခဲ့ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဘယ်တော့မှ အရှုံးမပေးရန် အကြံပေးလိုပါသည်။

လွန်ခဲ့သော အနှစ်နှစ်ဆယ်ခန့်က Time မဂ္ဂဇင်းတွင် စက်ရုံအလုပ်ရုံများ ပိတ်သိမ်းမှုကြောင့် အလုပ်အကိုင်သုံးကြိမ်ဆုံးရှုံးခဲ့ရသော လူများအပေါ် စိတ်ပညာရှင်တစ်ဦး၏ လေ့လာမှုကို တင်ပြထား ခဲ့ပါသည်။ စာရေးသူများက သူတို့၏တွေ့ရှိချက်ကို အကြီးအကျယ် အံ့ဩရသည်ဟု ဆိုပါသည်။ သူတို့ ထင်ခဲ့သည်မှာ အလုပ်အကိုင် ဆုံးရှုံးသူများသည် စိတ်ထောင်းကိုယ်ကြွေဖြစ်ပြီး စိတ်ဓါတ်အကြီးအကျယ် ကျဆင်းနေကြမည်ဟူ၍ ဖြစ်သည်။ သူတို့တွေ့ရသည်မှာ ထိုလူများသည် မယုံကြည်နိုင်လောက်အောင် ဒုပေနာပေ ခံနိုင်ကြခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဘေးဒုက္ခများကို ထပ်ခါ တလဲလဲကြုံတွေ့ခဲ့ရခြင်းဖြင့် ဘယ်လို တုန့်ပြန်ရမလဲဆိုသည့် အချက်ကိုလက်တွေ့ကျကျ သင်ယူနိုင်ခဲ့ကြသောကြောင့် ယခုကဲ့သို့ ကြံကြံ ခံနိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်ဟု နိဂုံးချုပ် သုံးသပ်ချက်တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။ လူတို့သည် အလုပ်အကိုင် တစ်ခု ဆုံးရှုံးပြီးနောက်၊ နောက်ထပ်အလုပ်အကိုင် အသစ်တစ်ခုကို ပြန်ရခြင်း နှစ်ကြိမ်တိုင် ဖြစ်လာသည့်အခါ သူတို့သည် အလုပ်အကိုင်တစ်ခုတည်းတွင် မည်သည့်ဘေးဒုက္ခနှင့် မျှမကြုံတွေ့ရသောအခြားလူတို့ထက် ဘေးဒုက္ခဒဏ်ကို ပိုမိုရင်ဆိုင်နိုင်စွမ်းရှိလာကြခြင်းဖြစ်ကြောင်းတွေ့ရပါသည်။

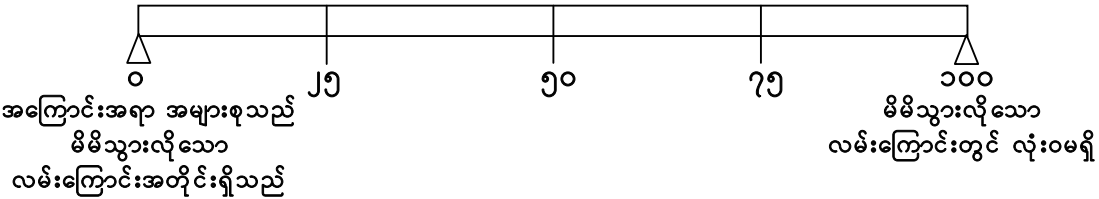


အထင်နှင့်အမြင်တခြားစီဖြစ်သည်ဟု ဆိုကောင်းဆိုနိုင်ပါသည်။ သို့ရာတွင် သင်သည်ဆုံးရှုံးခြင်း အတော်များများတွေ့ကြုံရပြီးလျှင် ထိုသို့မတွေ့ကြုံရသေးသော လူများထက် အောင်မြင်မှုကို ရရှိရန် ပိုမို ကောင်းမွန်သော အခြေအနေတစ်ရပ်သို့ ရောက်သွားသည်မှာ အမှန်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ သင်သည်ဆုံးရှုံး ပြီးရင်း ဆုံးရှုံးနေသည် ဖြစ်သော်လည်း မိမိခြေထောက်အပေါ် ပြန်ထနိုင်အောင်လုပ်ပြီး သင်၏ဆုံးရှုံးခြင်း များမှ သင်ယူနေခဲ့လျှင် သင်သည် ခွန်အား၊ စွဲ၊ အတွေ့အကြုံနှင့်ဉာဏ်ပညာတို့ကို တည်ဆောက်နိုင် ပါသည်။ ဤအရည်အသွေးများဖွံ့ဖြိုးပြီးသော လူတို့သည် အောင်မြင်မှုများကို ထိန်းသိမ်းနိုင်စွမ်းပိုရှိကြ ပါသည်။ ဤသည်မှာသူတို့သည်အကောင်းချည်းသာ စောစောနှင့်လွယ်လွယ်ရထားကြသော လူများထက် သာလွန်သောအချက်များဖြစ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်ပါသောကြောင့် အကယ်၍သင့်မှာ ဆုံးရှုံးမှုအများအပြား ရှိနေပါက အောင်ပွဲသာခံပါတော့ဟု ဆိုချင်ပါသည်။ သင်ကသာအရှုံးမပေးသေးသရွေ့ သင်သည် အမှန် တကယ် ကောင်းမွန်သောအခြေအနေတစ်ခုကို ရရှိထားပြီးဖြစ်နေပါသည်။

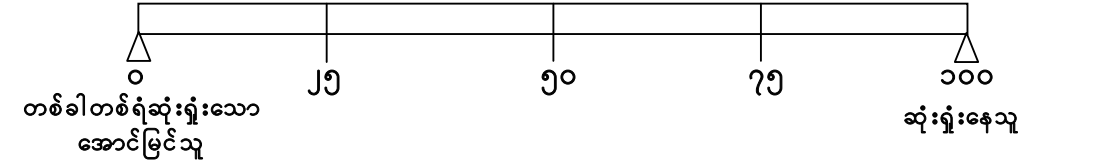
**ဆုံးရှုံးခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ သင်၏သဘောထားရပ်တည်ချက်သည် မည်ကဲ့သို့ ကွဲပြားခြားနား အောင် လုပ်နိုင် ပါသလဲ**

အကယ်၍ သင်သည် ကိုယ့်ကိုကိုယ်ဖျက်သည့် အပြုအမူများနှင့် ချိတ်ဆက်နေသရွေ့ ဆုံးရှုံးခြင်း အပေါ်မှန်ကန်သောရှုထောင့်အမြင်ရရှိရန် ခက်ခဲပါသည်။ အောက်ပါမေးခွန်းလေးခုကို ရှိသားစွာ ဖြေဆို ပါရန်မေတ္တာရပ်ခံပါသည်-

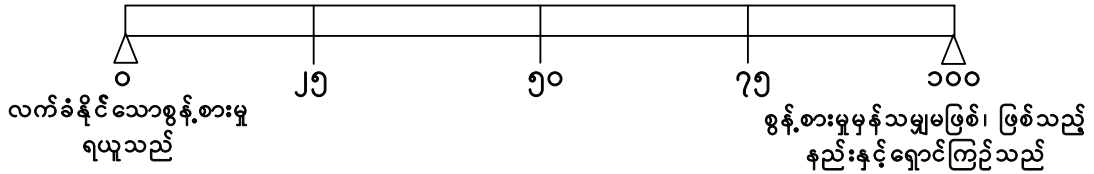
(က) **မျှော်လင့်ချက်များ။** ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်အတိုင်းဆိုလျှင်သင့်အတွက်ယနေ့ရာသီဥတုခန့်မှန်း ချက်က ဘာဖြစ်မလဲ- တိမ်ထူထပ်မလား၊ နေသာမလား၊ သင့်အတွက် အခြားလူများက လုပ်ပေးသော အကြောင်းအရာအများစုသည် ယေဘုယျအားဖြင့် အမှန်ဖြစ်နေသလား၊ အမှားဖြစ်နေသလား၊ တစ်ရက်ပြီး တစ်ရက်သင်လုပ်နေသော အကြောင်းအရာများကို အောင်မြင်မှု ရရှိရန်အတွက်/လမ်းကြောင်းတည့်ရန်အတွက် အချိန်ရာခိုင်နှုန်းမည်မျှသုံးစွဲ ရမည်ဟု မျှော်လင့်ထားသလဲသင်၏ အဖြေကို အောက်ပါလိုင်းတွင် မှတ်သားပေးပါ။



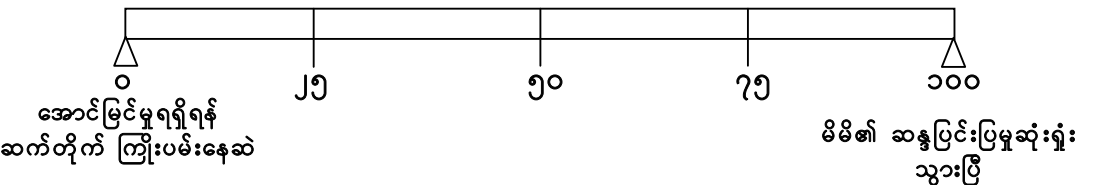
(ခ) **မိမိပုံရိပ်မိမိရှုမြင်ခြင်း။** ဆုံးရှုံးခြင်းဖြစ်လာပြီဆိုလျှင် မိမိကိုမိမိဘယ်လိုမြင်သလဲ၊ စိတ်အာရုံတွင်ထင်ရှားစွာတွေ့မြင်ရန် ခဲယဉ်းနိုင်ပါသည်။ သင်သည် အလွန်အရည်အချင်း ပြည့်ဝသူနှင့်အောင်မြင်သူဖြစ်ပြီးတစ်ခါတစ်ရံတွင်သာ ဆုံးရှုံးခြင်းဖြစ်သည်ဟု ယုံကြည် ပါသလား၊ သို့တည်းမဟုတ် သင်သည်အမှားအယွင်းများကို ရှောင်ရှားနိုင်ရန် လုပ်ကိုင် နေသူဖြစ်ပါလျက် အခြေခံကိုက ဆုံးရှုံးနေသူ ဖြစ်နေသည်ဟု ယုံကြည်ပါသလား။



(ဂ) **စွန့်စားမှု**။ သင့်ရဲ့ဘဝမှာစွန့်စားမှု၏ အခန်းကဏ္ဍကဘာလဲ။ စွန့်စားမှုသည်အောင်မြင်မှုကိုရရှိရန်အတွက် သင့်တင့်ကောင်းမွန်သောလုပ်နေကျ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုလား၊ သို့တည်းမဟုတ် မဖြစ်ဖြစ်သည့် နည်းဖြင့် ရှောင်ကြဉ်ရမည့် အစိတ်အပိုင်းလား၊ သင်၏ စိတ်အာရုံတွင်ထင်ရှားစွာခံစားနိုင်ရန်အတွက်တစ်မျိုးလှည့်မေးရမည်ဆိုလျှင်-သက်သာမှု၊ လုံခြုံမှု၊ ငြိမ်းချမ်းမှုနှင့် ပိုနေမြဲကျားနေမြဲအခြေအနေရယူရန် အတွက် အချိန်ရာခိုင်နှုန်း မည်မျှသုံးစွဲမလဲ။



(ဃ) **စွဲ**။ သင်၏ဘဝတွင်ထိပ်တန်းဦးစားပေးရည်မှန်းချက်လေး/ ငါးခုခန့်စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ခေါင်းထဲမှ ချက်ခြင်း တိတိကျကျ ထွက်မလာသေးလျှင်၊ လူအများထင်မှတ်နေ ကြသည့် ဘာသာရပ်ခေါင်းစဉ်များကိုသာ ရုတ်တရက်ချရေးလိုက်ပါ။ ၎င်းဦးစားပေး ရည်မှန်းချက် များ သို့မဟုတ် ခေါင်းစဉ်များ၏ ရာခိုင်နှုန်းမည်မျှအပေါ်တွင် သင်၏ဆန္ဒ ပြင်းပြမှု ဆုံးရှုံးကုန်ပြီလဲ၊ တိုးတက်မှုနှင့် အောင်မြင်မှုရရှိအောင် ကြိုးပမ်းနေမှုများ ရပ်တန့် သွားပြီလဲ၊ သင်ကိုယ်တိုင် မသေချာပဲဖြစ်နေပါက အောက်ပါစံနှုန်း နမူနာကို အသုံးပြုပါ။ အကယ်၍သင်သည် လွန်ခဲ့သည့် တစ်နှစ်အတွင်း ဦးစားပေးမှု တစ်ခုခု၌ သိသာထင်ရှား သော တိုးတက်မှုတစ်စုံတစ်ရာ မရှိပါကသင်သည် ထိုဘာသာရပ်နှင့် ပတ်သက်၍ အောင် မြင်မှုရရှိရန် မိမိကိုမိမိလုံလောက်စွာ တိုက်တွန်းမှု မရှိသောကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။



အထက်ပါမေးခွန်းတိုင်းအတွက် သင်မှတ်သားထားသော အမှတ်သည် ၂၅%ထက် ကျော်လွန်နေ ပါက သင်၏ သဘောထားရပ်တည်ချက်သည်ကိုယ့်ကိုကိုယ် ဖျက်သည့် အပြုအမူပြသနေပြီဖြစ်ပါသည်။ နောက်တစ်ကြိမ် ဆုံးရှုံးခြင်း နှင့်တွေ့ကြုံရလျှင်အောက်ပါမေးခွန်းများသည် သင်၏စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုကို ပြောင်းလဲရန်အကူအညီပေးနိုင်ပါသည်-

- မိမိ၏ ဆုံးရှုံးခြင်းသည် အခြားလူတစ်ယောက်ကြောင့်လား၊ မိမိ၏အခြေအနေကြောင့် လား၊ မိမိကိုယ်တိုင်ကြောင့်လား။
- မိမိအမှန်တကယ် ဆုံးရှုံးခဲ့ပြီလား၊ လက်တွေ့မကျသောမျှော်လင့်ချက်များ၏ မရေရာမှု ကြောင့်ရိုးစင်းစွာ ကျရှုံးရခြင်းလား။
- ဤဆုံးရှုံးခြင်း၏ မည်သည့်အစိတ်အပိုင်းသည် အောင်မြင်မှုဖြစ်ခဲ့သလဲ။
- ဤဆုံးရှုံးခြင်းမှ မည်သည့် သင်ခန်းစာများသင်ယူ နိုင်ခဲ့သလဲ။
- ထွက်ပေါ်လာသည့် ရလဒ်ကို ထည့်မတွက်လျှင် မိမိရလိုက်သည့် အတွေ့အကြုံအတွက် လက်ခံနိုင်ဖွယ်ရှိသလား။

- မိမိအတွက်သော်လည်းကောင်း၊အခြားလူများအတွက်သော်လည်းကောင်း ဆုံးရှုံးခြင်းကို အောင်မြင်မှုဖြစ်အောင်ပြန်လှည့်နိုင်မည့် နည်းလမ်းရှိသလား။
- မိမိနှင့်သိက္ခမ်းသော အခြားလူတို့တွင် အလားတူအတွေ့အကြုံရှိကြသလား၊ ရှိလျှင်သူတို့က မိမိကိုကူညီနိုင်မလား။
- အလားတူ ပြဿနာများကို ရှောင်ရှားနိုင်ရန်အတွက် မိမိ၏ အတွေ့အကြုံဖြင့် အခြားလူတို့ကို ဘယ်လိုကူညီနိုင်မလဲ။
- ဒီနေရာကနေ ရှေ့ဆက်ပြီး ဘယ်ကိုသွားမှာလဲ။