

# “သင့်သဘောထားရပ်တည်ချက်ကို အဖိုးတန်အရည်အချင်းဖြစ်အောင်ပြောင်းလဲပါ”

## ကြိုးကလေးတစ်ချောင်းဖြင့်စိုးမိုးနိုင်သည်

ဂုဏ်သတင်းကျော်ကြားသော ဘေ့စ်ဘောကစားသမား Yogi Berra မကြာခဏပြောတတ်သည့် စကားတစ်ခွန်းမှာ “ဘဝဆိုတာ ဘေ့စ်ဘောကစားနည်းနှင့်တူသည်။ ၉၅ သည် စိတ်ဓါတ်အပေါ်တည်ပြီး ကျန်တာ ကတော့ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပါပဲ” ဟူ၏။ လူတစ်ယောက်၏အောင်မြင်နိုင်စွမ်းရှိမှုတွင် စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုအား၏ အရေးကြီးပုံကို နားလည်သဘောပေါက်စေရန် ဖြစ်ပါသည်။ သဘောထားရပ်တည်ချက်ကိစ္စကြောင့် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ အလုပ်အကိုင် ဆုံးရှုံးနေရသောလူမည်မျှရှိမလဲ။ အလုပ်အကိုင်နှင့်အခြားသက်ဆိုင်ရာပုဂ္ဂိုလ်များအပေါ် ချဉ်းကပ်မှုနည်းလမ်းကောင်းများ ကြောင့် ရာထူးတိုးတက် ရရှိသွားကြသော လူမည်မျှရှိမလဲ။ ထိမ်းမြားလက်ထပ်ထားကြသော လူများ ကွဲကွာ သွားကြ သည်မှာမည်မျှရှိပြီလဲ။ အတိအကျတွက်ချက် ဖော်ပြရန်မဖြစ်နိုင်ပါ။

သဘောထားရပ်တည်ချက်အားနည်းမှုကလေးကြောင့် မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်မျှ အလုပ်အကိုင် မဆုံးရှုံး စေသင့်ပါ။ ရာထူးတိုးရန်အခွင့်အရေးကိုလည်း လက်မလွှတ်စေသင့်ပါ။ အိမ်ထောင်ရေးလည်းမပျက် စီးသင့်ပါ။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် လူတစ်ယောက်၏သဘောထားရပ်တည်ချက်(attitude) ဆိုသည်မှာ ထိုလူအတွက် ပုံသေ တပ်ဆင်ထားခြင်းမဟုတ်ဘဲ ထိုလူ၏ရွေးချယ်မှုတစ်ခုမျှသာ ဖြစ်နေသောကြောင့်ဟု ပြောလိုပါသည်။ တရားဟောဆရာ ပါမောက္ခနှင့် စာရေးဆရာတစ်ဦးဖြစ်သော Chuck Swindoll က ပြောခဲ့သည်မှာ “ကျွန်တော့်အတွက်တော့ သဘောထားရပ်တည်ချက်ဆိုတာ ပညာရေးထက်သော်လည်းကောင်း၊ ငွေထက်သော်လည်းကောင်း ပတ်သက် ဆက်နွယ်နေသော အခြားအကြောင်းအချက်များ ဆုံးရှုံးမှုများ အောင်မြင်မှုများထက်သော်လည်းကောင်း၊ အခြား လူများကတွေးမြင်ခြင်း ပြောဆိုပြုလုပ်ခြင်းထက်သော်လည်းကောင်း၊ ပိုအရေးကြီးပါတယ်။ မြင်နေရတဲ့အပြင်ပုံပန်းသဏ္ဍာန်၊ ပင်ကိုယ်ပါရမီရှိခြင်းနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုရှိခြင်းတို့ထက်လည်းပိုအရေးကြီးပါတယ်။ သဘောထားရပ်တည်ချက်သည် အပေါင်းအသင်း များကိုသော်လည်းကောင်း၊ ဘာသာရေး အသိုက်အဝန်းတစ်ခုကိုသော်လည်းကောင်း၊ မိသားစုကိုသော် လည်းကောင်းပေါင်းစည်းမိစေရန် သို့မဟုတ် ပြုကွဲသွားစေရန် ပြုလုပ်နိုင်တယ်။ တစ်ရက်တာ မိမိတို့ ထွေးပိုက် ခံယူထားသော သဘောထားရပ်တည်ချက်အပေါ်မူတည်၍ မိမိတို့သည်ရွေးချယ်မှုများကို နေ့စဉ် ပြုလုပ်နေကြရသည် ကိုလည်း သတိပြုမိသင့်ပါသည်။

ကျွန်တော်တို့သည်အတိတ်ကာလကိုမပြင်နိုင်ပါ။ အခြားလူများက ကျွန်တော်တို့အပေါ် မည်သည့် နည်းလမ်းဖြင့် ပြုမူလာမည် လဲဆိုသည့်အချက်ကိုလည်း မပြင်နိုင်ပါ။ မလွဲရှောင်နိုင်သော အခြားကိစ္စများ ကိုလည်းမပြင်နိုင်ပါ။ ကျွန်တော်တို့လုပ်နိုင်သောတစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်းမှာ ကြိုးကလေးတစ်ချောင်းဖြင့် အခြေအနေအရပ်ရပ်ကို စိုးမိုး နိုင်ရေး လှုပ်ရှားကစားသွားရန်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုကြိုးကလေးမှာ ကျွန်တော်တို့၏သဘောထားရပ်တည်ချက် (attitude) ပဲဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော်တို့ခိုင်မာစွာယုံကြည်ပါသည်။ ဘဝဆိုတာ ၁၀ သည် ကျွန်တော့်အပေါ်သက်ရောက်လာသော ဖြစ်ပျက်မှုအစုစုနှင့်ပတ်သက်ပြီး ၉၀ သည် ထိုအဖြစ်အပျက်များအပေါ် ကျွန်တော်၏တုန့်ပြန်မှုများနှင့်သာ သက်ဆိုင်ပါသည်။ ခင်ဗျားတို့အတွက်လည်း ဤအတိုင်းပဲဟု ထင်ပါသည်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ သဘောထားရပ်တည်ချက်များကိုအုပ်ချုပ်နေရသည့်လူတွေပဲလေ” ဟူ၍ဖြစ်ပါသည်။

## လမ်းကြောင်းအမှန်ကို ဘယ်လိုရွေးချယ်မလဲ

### (က) မိမိ၏ သဘောထားရပ်တည်ချက်အတွက် တာဝန်ယူပါ

အဆိုတော် Roberta Flack ပြန်ပြောပြသည်မှာ “ကျွန်တော့်အမေဟာ ၁၀ တန်းလောက်အထိ နေခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော့်အဖေကတော့ သုံးတန်းလောက်ပဲ တတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့သူတို့ဟာပညာရှိတွေ ပါပဲ။ စကားကောင်းစွာပြောနိုင်ပြီး သူတို့ရဲ့တန်ဖိုးထားမှုတွေက မြင့်မားပါတယ်။ သူတို့က ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ခေါင်းထဲကို ရိုက်သွင်းခဲ့တာကတော့ ကျွန်တော်တို့ဟာ ရောက်ရှိနေတဲ့အခြေအနေအတိုင်း ဘယ်တော့မျှ မနေရဘူးဆိုတဲ့အချက်ပါပဲ” ဟူ၍ဖြစ်ပါသည်။

သဘောထားရပ်တည်ချက်သည် လူတစ်ယောက်၏ကိုယ်ရေး သမိုင်းကြောင်း သို့မဟုတ် ပတ်သက်ဆက်နွယ်နေသော အကြောင်းတရားများနှင့်ဆက်စပ်၍ မိမိတို့ထံ ရောက်လာခဲ့ခြင်းမဟုတ်ပါ။ မိမိတို့၏အပြင်မှ ရောက်လာခဲ့ခြင်း လည်း မဟုတ်ပါ။ မိမိတို့၏ ကိုယ်တွင်းမှ ရောက်လာခြင်းသာဖြစ်ပါသည်။

လူတို့၏ အောင်မြင်မှုအတွက် ပထမဆုံး ဥပဒေသည် မိမိကိုယ်မိမိ မနှိပ်စက်ရန်ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ သဘောထားရပ်တည်ချက်သည် ကျွန်ုပ်တို့လိုချင်သည့် အတိုင်း မကောင်းသေးသည့်အပြင် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်ကလည်း ဤသဘောထားရပ်တည်ချက်အတွက် တာဝန်မယူနိုင်သေးလျှင် ကျွန်ုပ်တို့ သည် မိမိကိုယ်မိမိ နှိပ်စက်နေခြင်းသာလျှင် ဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍မှန်ရေတွင်ရပ်ပြီး “ ငါ့တွင်ရှိသော သဘောထားရပ်တည်ချက်အတွက် ငါ့မှတစ်ပါးအခြား မည်သူတွင်မျှတာဝန်မရှိ” ဟု ရိုးသားဖြောင့်မတ်စွာ ပြောနိုင်ပြီဆိုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် လမ်းကြောင်း အမှန်ပေါ် ရောက်ပြီဖြစ်ပါသည်။

**(ခ) လက်ရှိသဘောထားရပ်တည်ချက်ကို အကဲဖြတ်ပါ**

သဘောထားရပ်တည်ချက်ကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေလိုလျှင် အစပိုင်းမှစတင်၍ အကဲဖြတ်ရန် လိုပါသည်။ ဤသို့ပြုလုပ်ရန်အချိန် အနည်းငယ်လိုပါမည်။ ကိုယ့်စရိုက်ကိုယ့်ခံစားချက်ကို ဘယ်လောက် သိထားသလဲဆိုသည့် အချက်အပေါ်မူတည်၍ အခက်အခဲတွေ့ကောင်းတွေ့နိုင်ပါသည်။ မိမိကိုယ်ကို မိမိ၏ သဘောထားရပ်တည်ချက်မှ ခွဲထုတ်နိုင်ရေးအတွက် ယထာဘူတကျကျ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ မြင်နိုင်ရေးသည်အရာဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့ ပြုလုပ်ရသည့် ရည်ရွယ်ချက်သည် မိမိကိုယ်ကိုမိမိအပြစ်တင်ရန်မဟုတ်ပါ။ မိမိကိုယ်မိမိ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မြင်တွေ့ခြင်းဖြင့် မိမိလိုချင်သည့်အတိုင်း ကောင်းမွန်သော ပြောင်းလဲမှုများကို ပြုလုပ်နိုင်ရန်အတွက်သာ ဖြစ်ပါသည်။ မိမိ၏ သဘောထားရပ်တည်ချက်ကို အကဲဖြတ်နိုင်ရန် အောက်ပါအတိုင်း ဆက်လက်လုပ်ဆောင်သွားရန် လိုပါသည်-

(၁) **မိမိကိုယ်မိမိ ပြဿနာရှိသော ခံစားမှုများကိုစိစစ်ခြင်း။** စဉ်းစားတွေးခေါ်ဉာဏ် ရှိသော သိစိတ်ဖြင့်မသိရှိနိုင်သေးမီ ကျွန်ုပ်တို့၏ခံစားမှုများကစိုးမိုးမှုများစွာပြုလုပ်ခဲ့ကြပါ သည်။ သို့ဖြစ်၍ ယခုလည်းခံစားမှုကစတင်စိစစ်ရန်လိုပါသည်။ “ဘယ်အချိန်တွင် မိမိကိုယ် မိမိအများဆုံးမကောင်းသော ခံစားမှုဖြစ်သလဲ” အဖြေများကို ယခုပင်ရေးချပါ။

(၂) **အခြားလူများနှင့်ပတ်သက်၍ပြဿနာရှိသောခံစားမှုများကိုစိစစ်ခြင်း။** သဘောထား ရပ်တည်ချက်သည်များသောအားဖြင့် အခြားလူများနှင့် ပတ်သက်သောကိစ္စများဖြစ် ကြပါသည်။ “အခြားလူများနှင့်အဆက်အသွယ် ပြုလုပ်ရာတွင် အကြီးမားဆုံးပြဿနာများ က ဘာအကြောင်း ကြောင့်ဖြစ်ရတာလဲ” အဖြေများကိုရေးချပါ။

(၃) **ပြဿနာရှိသော စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုကိုစိစစ်ခြင်း။** ကျွန်ုပ်တို့၏ရပ်တည်မှုအနေအထားသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုများ၏ ပေါင်းရက်န်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုနှင့် ရှေ့နောက်ကျိုးကြောင်း မညီညွတ်သော နည်းလမ်းဖြင့် ပြုမူခြင်းကို ကျွန်ုပ်တို့လုံးဝ မလုပ်နိုင်ကြပါ။ ထို့ကြောင့် ယခုဖြေဆိုရမည့် မေးခွန်းမှာ “မည်သည့်မကောင်းသော စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုများ က ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်ကိုတစ်သမတ်တည်း ထိန်းချုပ်နေသလဲ” အဖြေများကိုရေးချပါ။

စာရှုသူသည်အထက်ပါမေးခွန်းများကို ဖတ်ရုံမျှသာဖတ်သွားပြီးအချိန်အနည်းငယ်စီပေး ၍စဉ်းစား တွေးခေါ်ခြင်း၊ အဖြေများကို ရေးချခြင်းမပြုလုပ်မီပါက ယခုပင် ဆောင်ရွက်ပေးပါရန် မေတ္တာရပ်ခံလိုပါ သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကျွန်ုပ်တို့၏ သဘောထားရပ်တည်ချက်ကို ပိုမိုဆိုးရွားစေရန် ပြုလုပ်နေသော လက်ငင်းသက်ရောက်နေသည့် အချက်များ ကိုမသိရှိရဘဲ၊ ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန် ပြောင်းလဲမှုများကို မပြုလုပ်နိုင်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ သစ်ဖောင်စီးသမားများ သည် မြစ်ကြောင်းအတိုင်းဖောင်မျောလာခဲ့ကြရာ တစ်နေရာတွင်သစ်လုံးများကြပ်ပြီး ဖောင်ရပ်တန့်သွားခဲ့သည်။ ဖောင်သမားတချို့သည် မြစ်ကမ်း ဘေးရှိသစ်ပင်ကြီးတစ်ပင်ပေါ်သို့တက်၍ ဖောင်ရပ်တန့်ရသည့်အကြောင်းရင်းကို ရှာဖွေကြည့်ရှုသည်။ သူတို့ ရှာဖွေနေသည်မှာ ဤပြဿနာဖြစ်ရာတွင် အခရာကျသည့် သစ်လုံးဖြစ်သည်။ ထိုသစ်လုံးကို ရှာဖွေတွေ့ရှိပြီးနောက် ဖယ်ရှားလိုက်သောအခါ မြစ်အတွင်းရှိရေစီးကြောင်းက သူ့ဘာသာသူ ဆက်လုပ်သွား တော့သည်။

အတွေ့အကြုံမရှိသော လူတစ်ယောက်အတွက် ဤအလုပ်သည်ရက်သတ္တပတ်ပေါင်း များစွာ ကြာသွားနိုင်သည်။ ရလဒ်မပေါ်ဘဲ သစ်လုံးများစွာကိုရွှေ့ပြောင်းနေခြင်းဖြင့် လူလည်းများစွာပင်ပန်းဆင်းရဲ နိုင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ရပ်တည်ချက်သည် ဤသဘောအတိုင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုအားလုံးကို ပြောင်းလဲပစ်ရန် မလိုအပ်ပါ။ ကောင်းမွန်သောသဘောထားရပ်တည်ချက်သည် ကျွန်ုပ်တို့ထံ စီးဝင်မလာနိုင်အောင် တားဆီးပိတ်ပင်ထားသော အကြောင်းအရာတစ်ခုခုရှိသကဲ့သို့ ပြောင်းလဲရန်ဖြစ်ပါသည်။

**(ဂ) ပြောင်းလဲလိုသောဆန္ဒကိုတည်ဆောက်ပါ**

ပြောင်းလဲလိုသော ဆန္ဒသည်လူ့ဘဝ နယ်ပယ်အားလုံးတွင် တိုးတက်မှုများအတွက် အခရာဖြစ်ပါ သည်။ လူအများစုသည် တိုးတက်ရန်အတွက် ဆန္ဒရှိကြသော်လည်း တစ်ခါတစ်ရံ သူတို့ကိုယ်တိုင်ကပဲ ပြောင်းလဲမှုများကို တားဆီးနေတတ်ကြပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ထံတွင် တစ်စုံတစ်ခု မရှိလျှင် အခြား တစ်စုံတစ်ခုကို မရနိုင်ပါ။ပြောင်းလဲမှုသည် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင် အရမ်းကာရော လိုချင်နေမှသာ ရနိုင်ပါမည်။ အထက်လွတ်တော်အမတ် Fred Smith က “သင်သည် ကိုယ့်လမ်းကိုယ်သွားနေတာပဲ၊ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတော့သင်သွားချင်တာ ဒီလမ်းပဲ မဟုတ်ဘူးလား၊ ကွဲပြားခြားနားမှုရှိသော အခြားလမ်းတစ်ခုကို တကယ်သွားချင်လျှင်သင်သည်ယခုပဲ ပြောင်းလဲခြင်း လမ်းစဉ်တစ်ခုကို လုပ်နေလိမ့်မည်” ဟုဆိုခဲ့ပါသည်။

လူရွှင်တော် Jerry Lewis က ရယ်စရာတစ်ခုပြောခဲ့ပါသည်။ သူ့ရဲ့လက်ထပ်ပွဲမှာ အကောင်းဆုံး ရခဲ့သည့် မင်္ဂလာဆောင်ကတော့ မင်္ဂလာဆောင်အခမ်းအနားတစ်ခုလုံးကို ရိုက်ကူးထားသည့် ရုပ်ရှင် ဗလင် များပါပဲ။ ဘာကြောင့် သူ့အကြိုက်ဆုံးလက်ဆောင်ဖြစ်ခဲ့ရသလဲဆိုတော့ အိမ်ထောင်ပြုခြင်းကြောင့် အလွန် ဆိုးဝါးသည့် ကိစ္စများဖြစ်လာခဲ့လျှင် သူ့ဘာသာသူ့အခန်းတစ်ခန်းအတွင်းဝင်တံခါးကိုလုံအောင်ပိတ်ဖလင် ကိုနောက်ပြန်ရစ်ထားပြီး လူလွတ်တစ်ယောက်လို ပြန်ထွက်လာ လို့ရနိုင်သည့်အတွက်ကြောင့်ပါပဲ ဟု ပြောခဲ့ပါသည်။

ပြောင်းလဲမှုဆိုသည်မှာ ဤမျှမလွယ်သည်မှာသေချာပါသည်။ အချိန်များစွာပေးရမည်၊ စွမ်းအင် အမြောက်အမြား အသုံးချရမည် မဆုတ်မနစ်သော လုံ့လရှိရမည်။ ထို့အပြင်ပြောင်းလဲလိုသော ဆန္ဒလည်းရှိရပါမည်။ ဆုံးဖြတ်ချက် တစ်ကြိမ်ချပြီး မေ့ထား၍မရသောကိစ္စဖြစ်ပါသည်။ မိမိ၏ ဆန္ဒရှိမှုကို နေ့စဉ် နေ့တိုင်း ပြုစုပျိုးထောင်ပေးနေရပါမည်။ Baltimore Orioles ဘေ့စ်ဘောအသင်းကြီး၏ မန်နေဂျာဖြစ်ခဲ့သူ Earl Weaver သည် နိုင်လူကြီးတစ်ဦး၏ အော်တစ်သံကြောင့် စိတ်မရှည်ဖြစ်လာပြီး ကစားကွင်းထဲရှိ အားကစားသမားများ ခေတ္တနားနေသည့် တဲကလေးအတွင်းမှ ပြေးထွက်၍ နိုင်လူကြီးကို အော်ပြောလိုက်သည်။ “ခင်ဗျားဒီထက်ပိုကောင်းအောင် လုပ်မှာလား ဒီအတိုင်းပဲလား” အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့သည် သဘောထားရပ်တည်ချက်ကို ပြောင်းလဲလိုသည်ဆိုလျှင် ကိုယ်ကိုယ်ကို ဤမေးခွန်းအတိုင်း မေးကြည့်ရန် လိုပါသည်။ “သဘောထားရပ်တည်ချက် ပိုမိုကောင်းမွန်လာစေရန် ကြိုးစား အားထုတ် လုပ်ဆောင်နေမလား သို့မဟုတ် ရှိသည့်အတိုင်းပဲနေမှာလား”

**(ဃ) စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုကိုပြောင်းလဲခြင်းဖြင့်သဘောထားရပ်တည်ချက်ကို ပြောင်းပါ**

Power of the Plus Factor စာအုပ်ကို ရေးသားသူ စာရေးဆရာ Norman Vicent Peale သည် ဟောင်ကောင်မြို့ ရပ်ကွက်တစ်ခုအတွင်း ကွေ့ပတ်နေသောလမ်းများပေါ်၌ လမ်းလျှောက်သွားရင်း ဆေးမင်ကြောင် ထိုးသော ဆိုင်ရှေ့သို့ရောက်သွားခဲ့သည်။ ပြုတင်းပေါက်မှန်အတွင်းမှ တွေ့ရသည်မှာ ဆေးမင်ကြောင်ထိုးလိုသူများ ရွေးချယ်နိုင်ရန်အတွက် ဆေးမင်ကြောင် ပန်းချီကားချပ်များ ရာနှင့်ချီ၍ ပြသထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းတို့အနက် တစ်ခုကို ဏနူနု ကအထူးအာရုံစိုက်မိသည်။ “ဆိုးရှုံးရန် အတွက်မွေးဖွားလာသည်” ဟူသော စာတမ်းဖြစ်ပါသည်။ တစ်စုံတစ်ယောက်သည် သူ၏ အရေပြားပေါ်တွင် ဤစာသားကိုထာဝရ ရေးထိုးပေးရန်တောင်းဆိုမှုရှိလေမလား ဟုစဉ်းစားမိပြီ စိတ်တုန်လှုပ်သွားခဲ့ သည်။ Peale သည် ဆိုင်အတွင်းဝင်၍ တရုတ်လူမျိုး ပန်းချီဆရာကိုမေး၏ “ဒီလိုကြောက်စရာကောင်း သည့် စာတမ်းကိုခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ ဆေးမင်ကြောင်ထိုးပေးရန် တောင်းဆိုသူများ တကယ်ရှိခဲ့သလား၊” ပန်းချီဆရာက “ တစ်ခါတစ်ရံရှိပါတယ်” ဟု ဖြေသည်။ “လူတစ်ယောက်ဟာ စိတ်ရင်းအမှန်ဖြင့်

ဒီလို လုပ်လိမ့်မယ်မထင်ဘူး” ဟု ပြောသောအခါ ပန်းချီဆရာသည် သူ့နဖူးကိုသူ အသာပုတ်ပြပြီး “ဒီဆေးမင်ကြောင်ကို သူတို့ကိုယ်ပေါ်မထိုးခင် သူတို့စိတ်ထဲမှာထိုးပြီးသားပါ” ဟု ပြန်ဖြေပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝများအတွက် ကြောက်မနန်းကြီးမားသော စွမ်းအားများ ရှိကြပါသည်။ စိတ်အာရုံစူးစိုက်မှုများသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ လုပ်ဆောင်ချက်များကို ပြဌာန်းပေးပါသည်။ သို့ဖြစ်၍လည်း ကျွန်ုပ်တို့၏ ယနေ့အခြေအနေသည် ကျွန်ုပ်တို့ကိုလွှမ်းမိုးထားသော စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုများ ၏ ရလဒ်အတိုင်းလက်ခံရရှိထားသော အခြေအနေပင်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အပြင် ကျွန်ုပ်တို့၏ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုနည်းလမ်းများသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ သဘောထား ရပ်တည်ချက်များပင်ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုကို ထိန်းကျောင်းနိုင်သကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်တို့၏ သဘောထားရပ်တည်ချက်ကိုလည်း ထိန်းကျောင်းနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ သဘောထားရပ်တည်ချက်ကို ကျွန်ုပ်တို့လိုအပ်သလို ပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။ ဤအချက်သည် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် အလွန်ကံကောင်းသောအချက်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဆိုလိုချက်ကို ပိုမိုနားလည်သဘောပေါက်စေရန် အောက်ပါလက်တွေ့လေ့လာမှုတစ်ခုကို လုပ်ကြည့်စေလိုပါသည်။ရှေးဦးစွာ “သင်လက်ရှိနေထိုင်သည့် အိမ်အကြောင်းခေတ္တမျှစဉ်းစားကြည့်ပါ” စဉ်းစား ပြီးပြီဆိုလျှင် နောက်ထပ်တစ်ခု စိတ်ကူးကြည့်စေလိုပါသည်။ ၎င်းအိမ်သည် မီးလောင်ပြာကျသွားပြီး ဘာတစ်ခုမျှ မကျန်တော့ပါ။ “သင့်ထံတွင်မည်ကဲ့သို့သောခံစားချက်တုန့်ပြန်မှုဖြစ်ပေါ်လာသလဲ” ပြန် အစားမထိုးနိုင်သော ပစ္စည်းများစွာမီးထဲပါသွား၍ စိတ်မကောင်းဖြစ်ကောင်းဖြစ်မည်။ လက်ရှိနေထိုင် နေရသော အိမ်နှင့် လူနေမှုအဆင့်အတန်းမှာ များစွာနိမ့်ကျနေပြီး၊ ဘဝအသစ်ပြန်စရန် သင့်အတွက် အထောက်အကူများ ရလာနိုင်၍ဝမ်းသာကောင်း ဝမ်းသာနေမည်။ လိုရင်းအချက်မှာ သင်၏ စဉ်းစား တွေးခေါ်မှုက သင်၏ခံစားချက်ကို ဘယ်လိုတိုက်တွန်းခဲ့သလဲဆိုသည့်အချက်အပေါ်မူတည်ပါသည်။ အောက်ပါဆင်ခြင် တွေးခေါ်မှုအတွက်ဤအချက်သည် အခရာဖြစ်ပါသည်-

- အဓိကအကြောင်းပြချက်** - ကျွန်ုပ်တို့၏စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုများကို ကျွန်ုပ်တို့ကထိန်းကျောင်းနိုင်သည်။
- သာမညအကြောင်းပြချက်** - ကျွန်ုပ်တို့၏ခံစားချက်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုမှ လာသည်။ ထို့ကြောင့်ကျွန်ုပ်တို့သည်စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုနည်းလမ်းကိုပြောင်းလဲခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ခံစားချက် ကို ထိန်းကျောင်းနိုင်သည်။

ဤအချက်သည်ဘာကြောင့်အရေးကြီးရပါသလဲ။ သဘောထားရပ်တည်ချက်ဆိုသည်မှာ လူတို့၏ ဘဝအတွက် ခံစားမှုဖြင့် ချဉ်းကပ်သောနည်းလမ်းဖြစ်သောကြောင့် အရေးကြီးရပါသည်။ ဤသဘောထား ရပ်တည်ချက်သည်ပင်လျှင် အဖြစ်အပျက်များကိုသော်လည်းကောင်း၊ အခြားလူများကိုသော်လည်းကောင်း၊ မိမိကိုယ်တိုင်ကိုသော်လည်းကောင်း ရှုမြင်သောဘောင်ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ “သင်သည်ကိုယ့်စိတ်ထဲတွင် စဉ်းစားတွေးခေါ်ထားသည့်အတိုင်းဖြစ်နေသော လူတစ်ယောက်မဟုတ်ပါ။ သို့သော်သင်သည် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုဘာလဲဟု စဉ်းစားတွေးခေါ်နေရသော လူတစ်ယောက်သာ ဖြစ်ပါသည်” ဟုဆိုချင်ပါသည်။

အရောင်းအဝယ်လေ့ကျင့်ရေးမှူး Brain Azar က “အရောင်းအဝယ်ဆိုတာ ငွေသွင်း/ငွေထုတ် ရုံးခန်းမှာလုပ်တာမဟုတ်ပါဘူး။ အရောင်းအဝယ်လုပ်မယ် မလုပ်ဘူးဆိုတာ လူတို့၏စိတ်ထဲမှာပဲ ရှိပါတယ်” ဟုပြောခဲ့ဖူးပါသည်။ အရောင်းအဝယ်တစ်ခုတွင် သဘောထားရပ်တည်ချက်က ကောင်းမွန်သည် ဆိုလျှင် ထုတ်လုပ်မှု သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုတစ်ခုခုဖြင့် မိမိ၏ဖောက်သည်ကို ကူညီရာကျပါသည်။ သို့ဖြစ်၍အရောင်းအဝယ်တစ်ခုတွင် အခက်ခဲဆုံးအလုပ်က အလိုအလျောက်ပြီးမြောက်ပြီး ဖြစ်သွားပါသည်။ အခြားမည်သည့်အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းလုပ်ငန်းမဆို အထက်ပါအတိုင်း စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုအပေါ် မှာသာတည်ပါသည်။

တစ်ခါက ESPN အားကစားမဂ္ဂဇင်းတစ်အုပ်ကို လှန်ကြည့်လိုက်ရာ Adidas ၏ ကြော်ငြာသည် အောက်ပါစာသားများဖြင့် ဆွဲဆောင်မှုပြုထားသည်ကို တွေ့ရပါသည်-

“မိမိရထားသော ကမ္ဘာကို ပြောင်းလဲပစ်နိုင်သည့် စွမ်းအားကို ရှာဖွေရန်အစား ၎င်းကမ္ဘာအတွင်း၌ သက်သာသလိုနေလိုသော လူတစ်ချို့အတွက်မဖြစ်နိုင်ဟူသော စကားလုံးမှာ ကြီးကျယ်ခန်းနားလှပေသည်။ တကယ်တမ်း ဆိုရလျှင် မဖြစ်နိုင်ခြင်းသည် တိကျသေချာသော အချက်အလက်မဟုတ်ပါ။ ထင်မြင်ချက် မျှသာဖြစ်ပါသည်။ လေးနက်သော ကြေငြာချက်မဟုတ်ပါ။ မိုက်မဲမှုတစ်ခုသာဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းသည်ဥတ်လျှိုး မှုတစ်ခု၊ ယာယီအဖြစ်အပျက်တစ်ခုနှင့် နောက်ဆုံးတွင်ဘာမျှမရှိခြင်းတို့သာဖြစ်ပါသည်။”

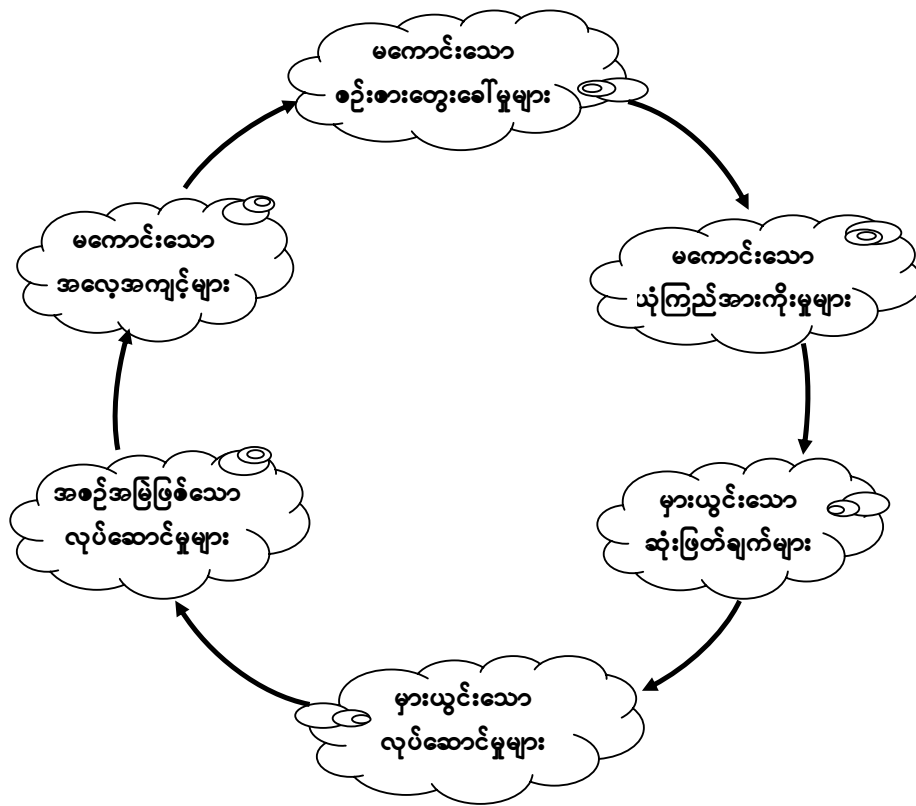
ဤကမ္ဘာပေါ်တွင်ကြီးမြတ်သောလုပ်ငန်းကြီးများကိုအောင်မြင်စွာလုပ်ဆောင်နိုင်သူအမျိုးသားများနှင့်အမျိုးသမီးများ တို့သည် သူတို့လုပ်နေသောအလုပ်များကိုမဖြစ်နိုင်ဟု လုံးဝမယုံကြည်သူများသာ ဖြစ်ကြပါသည်။ ပင်ကိုယ်အရည်အသွေး သည်အမှန်ပင် အကျိုးကျေးဇူးကြီးမားလှပါသည်။ သို့ရာတွင် မှန်ကန်သောသဘောထားရပ်တည်ချက်ကသာ ထိုပင်ကိုယ် အရည်အသွေးကိုအလားအလာရှိသည့်အတိုင်း ရောက်ရှိ သွားအောင်စွမ်းဆောင်နိုင်ပါသည်။

**( င ) ကောင်းသောအလေ့အကျင့်ထူထောင်ပါ**

အဲဒီနေ့သော အသက် ၄၀ ကျော်ခန့်အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် စာအုပ်ဆိုင်အရောင်းစာရေးမ အနီး သို့ကပ်လာပြီး အပြစ်တင်သည့်အသံဖြင့် “ အရောင်းအကောင်းဆုံး စာအုပ်ကို ဒီဆိုင်မှာလာဝယ်တိုင်းအမြဲ ကုန်နေတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ ဒီစာအုပ်ဆိုင်ကိုအကျိုးရှိရှိဖြစ်အောင် မလုပ်ထားသလဲ” စာရေးမက ဝမ်းနည်း ကြောင်းပြောပြပြီးလိုချင်သော စာအုပ် နာမည်မေးပါသည်။ “စာအုပ်နာမည်ကယ်ရွယ်နုပျိုပြီးလှပကျော့ရှင်း အောင်ဘယ်လိုနေရမလဲဆိုတဲ့စာအုပ်ပဲ” ဟု အဲဒီကနေဆဲဖြစ်သော အမျိုးသမီးကပြန်ဖြေသည်။ “ကောင်းပါပြီ၊ ဒီစာအုပ်အတွက် အခုပဲ တောင်းခံလွှာပို့ပါမယ်၊ အမြန်ဆုံးပို့ပေးရန် တံဆိပ်လည်းရိုက်လိုက်ပါ မယ်” ဟု စာရေးမကပြုံးရွှင်စွာပြောပါသည်။

လူတို့နေ့စဉ် လုပ်နေသောအလုပ်အများစုသည်အလေ့အကျင့်ဖြစ်နေသောအပြုအမူများဖြင့် ပြုလုပ် လေ့ရှိပါသည်။ အချိန်ကာလတစ်ခုကြာညောင်းသွားသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့တွင် လူ့ဘဝနေထိုင်မှုအတွက် နည်းလမ်းတစ်ခုခု ရရှိဖို့ပြီး လာပါသည်။ စာအုပ်ဆိုင်တွင် ပြုမူခဲ့သော အမျိုးသမီးကြီးကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်တို့ သည်လည်း သီးခြားနည်းလမ်းများဖြင့် လူတို့ကို ပြုမူဆက်ဆံလာတတ်ပါသည်။ အကယ်၍ကျွန်ုပ်တို့ သည်လက်ရှိအခြေအနေထက် ကွဲပြားခြားနားသော ရလဒ်များ ရရှိလိုပါလျှင် ကျွန်ုပ်တို့၏ စဉ်းစားတွေးခေါ် မှုများကို ပြောင်းလဲရုံဖြင့်မလုံလောက်နိုင်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အလေ့အကျင့်များ ကိုလည်း ပြောင်းလဲရန်လိုအပ်ပါသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ပါနည်း၊ အကယ်၍အလေ့အကျင့်ကို မပြောင်းလဲနိုင်ပါက ကျွန်ုပ်တို့သည် မူလစဉ်းစားတွေးခေါ်မှုအဟောင်းအတိုင်း ပြန်ဖြစ်သွားနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ပညာရှင်တစ်ဦးက စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုထက် အပြုအမူကို ဦးစွာပထမပြောင်းရမည်ဟုပင် တိုက်တွန်းချက်များရှိပါသည်။ စိတ်ပညာရှင် William Glasser က “သဘောထားရပ်တည်ချက်ကိုပြောင်းလိုလျှင် အပြုအမူကို ပြောင်းလဲ ခြင်းဖြင့်စတင်ပါ။ တစ်နည်းအားဖြင့် မိမိဖြစ်ချင်သော လူတစ်ယောက်၏ အပြုအမူအတိုင်း တစ်စိတ် တစ်ပိုင်းဖြစ်စေ၊ တတ်နိုင်သလောက် ဖြစ်စေ ကျင့်သုံးခြင်းဖြင့်စတင်ပါ။ ကြောက်စရာကောင်းသော ယခင်ပုံစံဟောင်းကြီးသည် တဖြည်းဖြည်းမှေးမှိန် ပျောက်ကွယ်သွားပါလိမ့်မည်” ဟုပြောခဲ့ပါသည်။

ကြက်ဥကစဖြစ်သလား၊ ကြက်ကစဖြစ်သလား အရှာ၍မရသကဲ့သို့ပင် စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုက စသလား၊ အလေ့အကျင့်ကစသလား မပြောတတ်ပါ။ သို့ရာတွင် သူတို့အချင်းချင်း ဆက်စပ်မှုရှိသည်ကို ကား အသေအချာ ပြောနိုင်ပါသည်။



ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်းမကောင်းသောစဉ်းစားတွေးခေါ်မှုသည် မကောင်းသောယုံကြည်အားကိုး မှုကို ဖြစ်စေပါသည်။ ၎င်းယုံကြည်အားကိုးမှုများက မှားယွင်းသော ဆုံးဖြတ်ချက်များအတွက် အခြေခံ ဖြစ်စေပါသည်။ ထိုဆုံးဖြတ်ချက်များသည် မှားယွင်းသောလုပ်ဆောင်မှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး ထပ် တလဲလဲလုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် မကောင်းသောအလေ့အကျင့်များ ဖွံ့ဖြိုးလာပါသည်။မကောင်းသော အလေ့အကျင့်များသည် မကောင်းသော သဘောထားရပ်တည်ချက်ကို တာရှည်ကိန်းအောင်စေပါသည်။ ထို မကောင်းသော သဘောထားရပ်တည်ချက်သည် မကောင်းသော စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုကို စေ့ဆော်ပါသည်။ ဤစက်ဝိုင်းကို အမည်တပ်ရမည်ဆိုလျှင် “စိတ်ပုတ်သူများ၏ စက်ဝိုင်း” ဟုခေါ်ရပါမည်။ မည်သို့ပင် ဖြစ်စေကျွန်ုပ်တို့သည်ကောင်းမွန်သော စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုများကို ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းနှင့် ကောင်းမွန်သော အလေ့အကျင့်များကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေခြင်းဖြင့် ဤစက်ဝိုင်းကို ဖြတ်တောက်ဖယ်ရှားနိုင်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ကံကောင်းသည်မှာ အလေ့အကျင့်(habits)သည် မွေးရာပါဉာဉ်မဟုတ်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ အလေ့အကျင့်သည် အချိန်အတန်ကြာအောင် ကိုယ်တိုင်ကြိုးစားရယူထားသောလုပ်ဆောင်မှုများ သို့မဟုတ်တုန့်ပြန် လုပ်ဆောင်မှုများသာဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍မကောင်းသော အလေ့အကျင့်ကို ဖြစ်ပေါ် လာအောင်စေ့ဆော် တိုက်တွန်း သောစဉ်းစားတွေးခေါ်မှု၏ဇစ်မြစ်အကြောင်းတရားကို အတိအကျသတ်မှတ် နိုင်ပြီဆိုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည်မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ပြင်ဆင်နိုင်ကြပါသည်။

**(ခ) သဘောထားရပ်တည်ချက်ကို နေ့စဉ်စီမံခန့်ခွဲပါ**

စာရေးသူ John C. Maxwell က “ကျွန်ုပ်၏ ဘဝတစ်လျှောက်ထူးခြားသော ဖော်ထုတ်တွေ့ရှိချက်များ အနက် တစ်ခုမှာ လူတို့သည် ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ခြင်း အပေါ်များစွာ အလေးအနက်ထားကြ သော်လည်း၊ပြုလုပ်ခဲ့ပြီးသည့် ဆုံးဖြတ်ချက်များကို စီမံခန့်ခွဲရာတွင်မူ အနည်းအကျဉ်းမျှသာနေရာပေးလေ့ ရှိကြောင်းတွေ့ရှိခဲ့ရခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ ဤတွေ့ရှိချက်၏ ထူးခြားမှုကို ပေါ်လွင်စေရန် “ Today Matters” အမည်ရှိစာအုပ်တစ်အုပ်ရေးသားခဲ့ပါသည်။

ထိုစာအုပ်၏ စာကိုယ်သဘောမှာ အောင်မြင်သောလူတို့သည် မှန်ကန်သောဆုံးဖြတ်ချက်ကို စောစောစီးစီး ချမှတ် တတ်ကြပြီး ထိုဆုံးဖြတ်ချက်များကို နေ့စဉ်စီမံခန့်ခွဲတတ်ကြကြောင်းဖြစ်ပါသည်။ သင်သည်ကောင်းမွန်သော သဘောထား ရပ်တည်ချက်တစ်ခု ရရှိရန် ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုကိုပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ သို့သော်ထိုဆုံးဖြတ်ချက်ကို နေ့စဉ်စီမံခန့်ခွဲနိုင်ရန် အစီအစဉ်များမရှိခဲ့သော် ထိုဆုံးဖြတ်ချက်သည် စတင်ခဲ့သည့်နေရာ၍ပင် အဆုံးသတ်နေပြီဖြစ်ပါသည်။ သို့သော်ဤ နေရာတွင် ကောင်းသတင်းတစ်ခုတော့ရှိပါသည်။ မှန်ကန်သော သဘောထား ရပ်တည်ချက် ကို ထိန်းသိမ်းခြင်းသည် မှန်ကန်သောသဘောထားရပ်တည်ချက်ကို အသစ်တဖန်ပြန်လည်ရယူခြင်းထက် လွယ်ကူပါသည်။”

တရုတ်စကားပုံတစ်ခုရှိပါသည်။ “ကိုယ်တိုင်ခံစားမှုမပါသော ပျော်ရွှင်မှုတစ်ခုကို အမှန်ရှိသည်ဟု ခံယူလိုက်ပါ အချိန်တိုအတွင်းမှာပင် သင်ခံယူခဲ့သော ပျော်ရွှင်မှုကို သင်ကိုယ်တိုင်ခံစားရပါလိမ့်မည်။” စာတည်း နှင့် ထုတ်ဝေသူ တစ်ဦးဖြစ်သော Elbert Hubbard ကလည်း “နံနက် ၁၀ နာရီ မတိုင်မီ စိတ်အာရုံကိုကြည်နူးဖွယ် ကောင်းအောင် ဂရုစိုက်နေလိုက်ပါ။ထိုနေ့အတွက်ကျန်အချိန်များသည် သူဘာသာ သူ စောင့်ထိန်းသွားပါလိမ့်မည်” ဟု ဆိုခဲ့ပါသည်။ အထက်ပါအဆိုအမိန့်များနှင့်အညီ ကျွန်ုပ်တို့သည် နံနက်အိပ်ရာထချိန်တွင် ယနေ့ကောင်းသော သဘောထား ရပ်တည်ချက်ဖြင့်နေမည်ဟု ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသတိပေးပါ။ ဤဆုံးဖြတ်ချက်နှင့်သင့်လျော်ညီညွတ်စေရန် မိမိ၏ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုကို စီမံခန့်ခွဲပြီး လုပ်ဆောင်မှုများကို လမ်းညွှန်သွားရန်လိုအပ်သည်ဟု တိုက်တွန်းလိုပါသည်။

သဘောထားရပ်တည်ချက်သည် မိမိ၏ဘဝကို ပြောင်းလဲစေနိုင်ကြောင်း၊ သဘောထားရပ်တည်ချက်ကို နေ့စဉ်စီမံခန့်ခွဲပေးရန် လိုအပ်ကြောင်း၊ ကောင်းမွန်သော စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုများနှင့် အလေ့အကျင့်များကို ပြုစု ပျိုးထောင်ပေးရန်နှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရန် လိုအပ်ကြောင်းတို့ကို အသိအမှတ်ပြုခြင်းဖြင့် မိမိ၏သဘောထား ရပ်တည်ချက် အတွက် မိမိကသာ တာဝန်ယူရမည်ဆိုသောအချက်ကို လက်ခံနိုင်ရပါမည်။ ဤအချက်ကို လက်ခံနိုင်ခြင်းဖြင့် မိမိ၏ သဘောထားရပ်တည်ချက်ကို မိမိအတွက်အလွန်အရေးကြီးသော အဖိုးတန်အရည်အချင်းတစ်ခုဖြစ်လာအောင် ပြုလုပ် နိုင်ပါသည်။ ရှုမြင်မှုနှင့် စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုများ စွာ ကျယ်ပြန့်လာစေရန် တံခါးများဖွင့်ပေးခြင်းနှင့် ကြီးမားသော အခက်အခဲများကို ကျော်လွှားနိုင်စေရန် ကူညီခြင်းတို့ဖြင့် လူတို့၏ သဘောထားရပ်တည်ချက်သည် လူတို့၏ဘဝကို ကွဲပြားခြားနားသွားအောင် အသေအချာပြုလုပ်ပေးနိုင်ကြောင်းဖော်ပြအပ်ပါသည်။