

အားလုံးအတွက်
အခြေခံသုတေသန၊
နည်းလမ်းများ။

ပါမောက္ခ ဒေါက်တာအောင်ထွန်းသက်



မာတိကာ



၁

မိတ်ဆက်

၃

"သုတေသီ"၏ စိတ်နေစိတ်ထား

၅

အဘယ်ကြောင့် သုတေသနပြုကြသနည်း?

၂

သုတေသနဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း?

၄

သုတေသနပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သည့် အရည်အချင်းများ

၆

မည်ကဲ့သို့ သုတေသနပြုလုပ် ကြမည်နည်း?



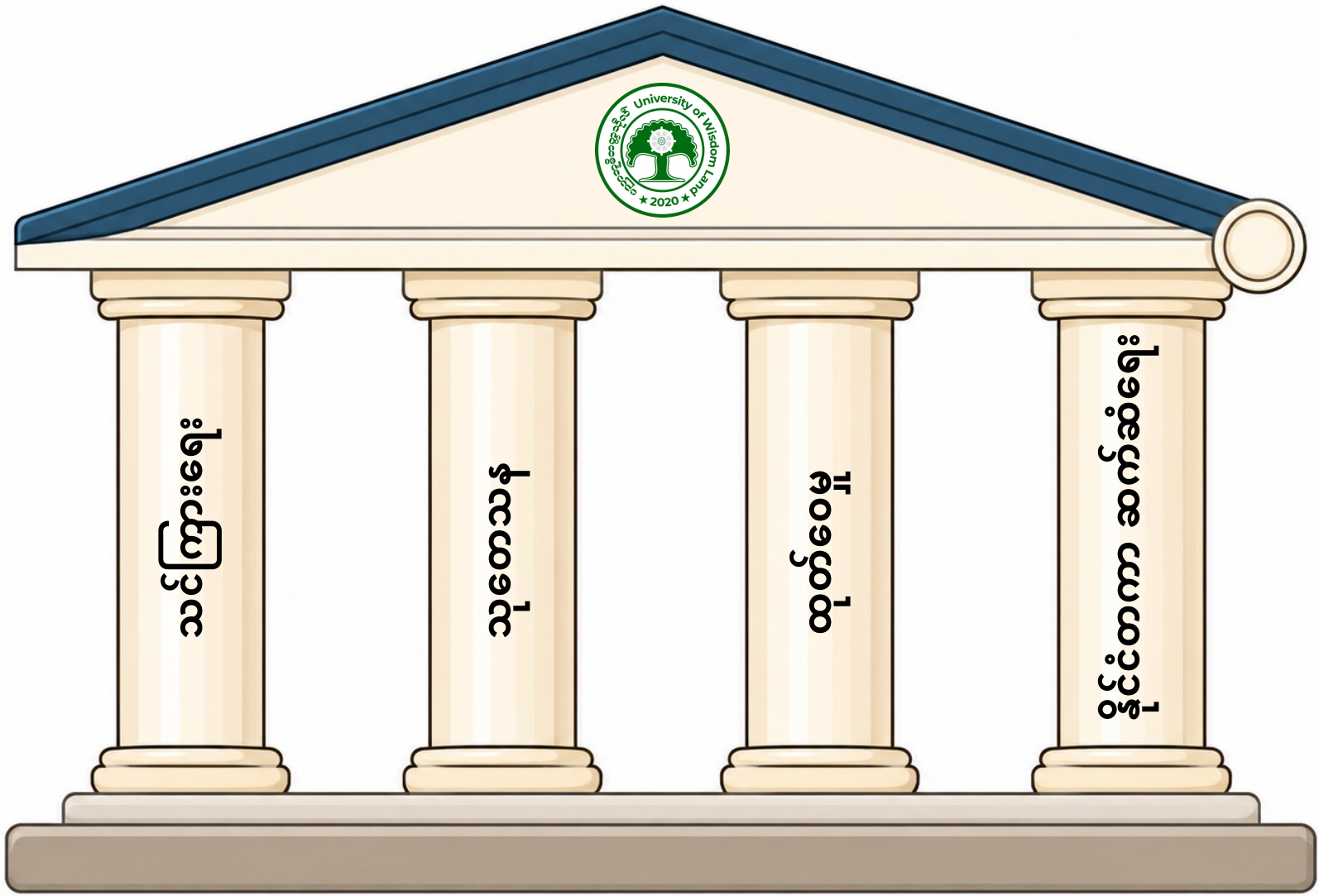
အခန်း-၁

မိတ်ဆက်

“မိမိတို့တွေးသည့်အတိုင်း ရပ်တည်နေကြသည်။
မိမိတို့၏ အတွေးများဖြင့် လောကကို ဖန်တီးကြသည်။”

— ဗုဒ္ဓ





သင်ရင်းလေ့လာ၊
လေ့လာရင်းသင်။



+

သိ

-

+

မသိ

-

သိ / သိ

သိ / မသိ

မသိ / သိ

မသိ / မသိ



အသစ်ကို
သင်ယူ



အဟောင်းကို
ပယ်



ပြန်လည်
ဆင်ခြင်

၂၁ ရာစု သင်ယူမှု နှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများ



- ၁) ဝေဖန်ပိုင်းခြားတွေးခေါ်နိုင်စွမ်း။
- ၂) တီထွင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်း။
- ၃) ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်း။



၂၁ ရာစု သင်ယူမှု နှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများ

- ရှုပ်ထွေးသော ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်း။
- ပြောင်းလဲမှုများနှင့် လိုက်လျောညီထွေစွာ နေထိုင်နိုင်စွမ်း။
- ခေတ်မီ ပညာရေးနှင့် အလုပ်အကိုင် နယ်ပယ်များတွင် ထိရောက်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်း။



၁) ဝေဖန်ပိုင်းခြားတွေ့ခေါ်ခြင်း

- အချက်အလက်များကို ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျကျ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း။
- အကြောင်းပြချက်များကို အကဲဖြတ်ခြင်း။
- အကျိုးအကြောင်းဆီလျော်စွာ ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း

၁) ဝေဖန်ပိုင်းခြားတွေ့ခေါ်ခြင်း



- အချက်အလက်များကို အလွတ်မကျက်မှတ်ခြင်း။
- ပုံစံများကို ဖော်ထုတ်သိမြင်ခြင်း။
- ပြဿနာများကို ယုတ္တိရှိရှိ ဖြေရှင်းခြင်း။
- ယူဆချက်များကို မေးခွန်းထုတ်ခြင်း။
- အချက်အလက်ခိုင်လုံစွာဖြင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း။

၂) တီထွင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်း

- ဖြာထွက်တွေးခေါ်ခြင်း။
- ပုံသေဘောင်မှ ခွဲထွက်တွေးခေါ်ခြင်း။





၂) တီထွင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်း

- ပြဿနာများကို ရှုထောင့်အသစ်များမှ ချဉ်းကပ်ခြင်း။
- ကိုယ်ပိုင်အကြံဉာဏ်သစ်များ တီထွင်ခြင်း။
- ဆန်းသစ်သော ဖြေရှင်းနည်းများကို ဖော်ထုတ်ခြင်း။
- သမားရိုးကျ နည်းလမ်းများကိုသာ အားမကိုးခြင်း။

၃) ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း



- ထိရောက်စွာ လုပ်ဆောင်ခြင်း။
- ကွဲပြားသော အမြင်များကို လေးစားခြင်း။
- တက်ကြွစွာ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်း။

၄) ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း



- အကြံဉာဏ်များ၊ အတွေးအခေါ်များနှင့် အချက်အလက်များကို ထိရောက်စွာ မျှဝေခြင်း။
- စကားပြောခြင်း သို့မဟုတ် စာရေးခြင်းထက် ကျော်လွန်ခြင်း။



၄) ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း

- တက်ကြွစွာ နားထောင်ခြင်း။
- သတင်းစကားများကို လိုအပ်ချက်နှင့်အညီ ပြင်ဆင်ခြင်း။



တစ်သက်တာ
သင်ယူလေ့လာခြင်း





“သင်ယူခြင်း”ဆိုတာ
စုဆောင်းထားရတဲ့အရာ မဟုတ်ပါဘူး။
အစရာ၊ အဆုံးပါးမရှိတဲ့ သိမြင်မှုဖြစ်စဉ်တစ်ခုသာ
ဖြစ်ပါတယ်။



တစ်သက်တာ သင်ယူလေ့လာခြင်း

- စဉ်ဆက်မပြတ်ဖြစ်ခြင်း။
- ကိုယ်ပိုင် တွန်းအားရှိခြင်း။
- အသိပညာကို ရှာမှီးခြင်း။



တစ်သက်တာ သင်ယူလေ့လာခြင်း

- သမာရိုးကျ၊ ကျောင်းပညာရေးစနစ်မှ ခွဲထွက်ခြင်း။
- စဉ်ဆက်မပြတ် တိုးတက်မှုကို အားပေးခြင်း။
- တရားဝင်သင်တန်းများ၊ ကိုယ်တိုင်လေ့လာမှုများနှင့်နေ့စဉ်အတွေ့အကြုံများ။



တစ်သက်တာ သင်ယူလေ့လာခြင်း

- သမားရိုးကျ၊ အတန်းပညာရေးစနစ် ထက်ကျော်လွန်ခြင်း။
- ပညာရေးစနစ် နည်းလမ်းမျိုးစုံကို အသုံးပြုခြင်း။



တစ်သက်တာ သင်ယူလေ့လာခြင်း

- တွန်းအားပေးခြင်း။
- မိမိကိုယ်ကို ကျေနပ်အားရမှုရရှိနိုင်ခြင်း။
- လိုက်လျောညီထွေ ပြောင်းလဲနိုင်စွမ်းရှိလာခြင်း။
- ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်စွမ်း ရရှိလာခြင်း။



သိမြင်မှုဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေး

- အချက်အလက်သစ်များဖြင့် ဦးနှောက်ကို လေ့ကျင့်ပေးခြင်း။
- မှတ်ဉာဏ်စွမ်းရည် မြှင့်တင်ပေးခြင်း။
- ဝေဖန်ပိုင်းခြား တွေးခေါ်နိုင်စွမ်းကို ပိုမိုထက်မြက်စေခြင်း။



မိမိကိုယ်ကို ကျေနပ်အားရမှု

- လေးနက်သော အဓိပ္ပာယ်၊ ပျော်ရွှင်မှုနှင့် ပြီးမြောက်အောင်မြင်မှု
ခံစားချက်များ။



သင်ယူမှု အလေ့အကျင့် တည်ဆောက်ခြင်း

- သေးငယ်သော ရည်မှန်းချက်များ သတ်မှတ်ခြင်း။
- ဝန်ပိသည်ဟု ခံစားရမှုမှ ရှောင်ရှားခြင်း။
- ခေါင်းစဉ်များကို အလွယ်တကူ လုပ်ဆောင်နိုင်သော
အပိုင်းငယ်လေးများအဖြစ် ခွဲထုတ်ခြင်း (ဥပမာ - စာအုပ်ဖတ်ရန်
တစ်ရက်လျှင် ၁၅ မိနစ် အချိန်ပေးခြင်း)



သင်ယူမှု အလေ့အကျင့် တည်ဆောက်ခြင်း

- စာဖတ်ခြင်းကို အလေးထားခြင်း။
- နေ့စဉ် ပုံမှန်လုပ်ဆောင်ခြင်း။
- အသိပညာ ဗဟုသုတကို တိုးမြှင့်ခြင်း။
- လက်ရှိ ရှုထောင့်အမြင်များကို စိန်ခေါ်ဆန်းစစ်ခြင်း။



သင်ယူမှု အလေ့အကျင့် တည်ဆောက်ခြင်း

- ဒစ်ဂျစ်တယ် အရင်းအမြစ်များကို လေ့လာရှာဖွေခြင်း။
- မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်အရှိန်အဟုန်ဖြင့် သင်ယူခြင်း။

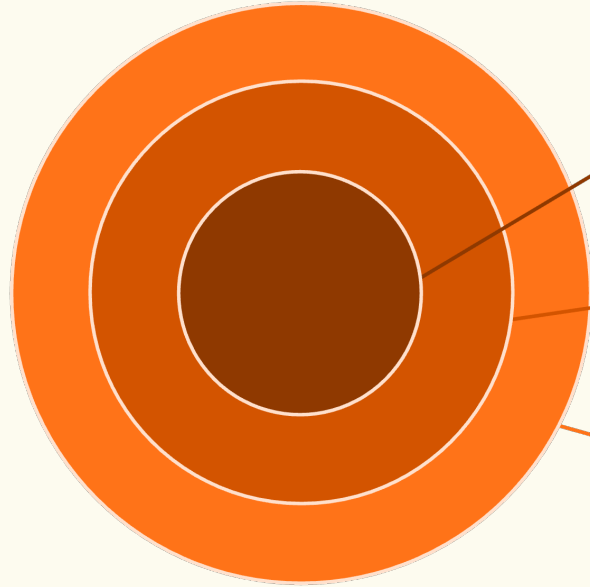


ပညာရပ်ဆိုင်ရာ သုတေသနဆိုသည်မှာ

- လက်တွေ့အထောက်အထားများ ဖော်ထုတ်ရန်။
- သီအိုရီများ စိစစ်ရန်။
- လက်တွေ့ပြဿနာများ ဖြေရှင်းရန်။

စနစ်ကျပြီး သေချာသည့် စုံစမ်းစစ်ဆေးမှု တစ်ခု ဖြစ်သည်။

သုတေသန၏ ရလဒ်များ



နားလည်မှု လေးနက်လာခြင်း

အရင်းအမြစ်မျိုးစုံမှ အချက်အလက် ပေါင်းစပ်ခြင်း။



ဆွေးနွေးချက် ခိုင်မာလာခြင်း

ငြင်းခုံချက်ကို ပိုမိုအားကောင်းစေသည်။



ဘက်လိုက်မှု လျော့ချခြင်း

အယူအဆအမှားများကို ဖယ်ရှားပေးသည်။



သုတေသနသည် အချက်အလက်များကို ပိုမိုတိကျစွာ
ချိတ်ဆက်ပေးပြီး၊ ငြင်းခုံချက်ကို ခိုင်မာစေကာ၊
မလိုအပ်သော ဘက်လိုက်မှုများကို လျော့ချပေးသည်။



အရည်အသွေးပြည့်မီသော သုတေသန၏စံနှုန်းများ

လက်တွေ့လုပ်ဆောင်နိုင်သော	စိတ်ဝင်စားဖွယ် ကောင်းသော	ဆန်းသစ်မှုရှိသော
ကျင့်ဝတ်နှင့် ကိုက်ညီသော		ဆီလျော်မှုရှိသော



လက်တွေ့လုပ်ဆောင်နိုင်သော

- လက်တွေ့ကျမှု။
- အရင်းအမြစ်များ ရရှိနိုင်မှု။
- အချိန်၊ အဖွဲ့အစည်းဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှု၊ အချက်အလက် (သို့မဟုတ်)
ပါဝင်သူများ ရရှိနိုင်မှု။
- လိုအပ်သော ကျွမ်းကျင်မှု။



စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းသော

- ဆွဲဆောင်ခြင်း။
- ကိုယ်တိုင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်း။
- လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ/လမ်းညွှန်ပေးသူများနှင့် ဆွေးနွေးခြင်း။
- စာပေများကို အကဲဖြတ်ခြင်း။



ဆန်းသစ်မှုရှိသော

- ရှင်းလင်းသော အသိပညာ ကွာဟချက်ကို ဖြည့်ဆည်းခြင်း။
- တိကျသေချာသော စာပေပြန်လည်သုံးသပ်မှုကို လုပ်ဆောင်ခြင်း။
 - (၁) ယခင်လေ့လာမှုများ၏ ကန့်သတ်ချက်များကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေခြင်း။
 - (၂) အခြားလေ့လာမှုများတွင် မဖြေရှင်းရသေးသော မသိသေးသည့် နယ်ပယ်များကို စူးစမ်းလေ့လာခြင်း။
 - (၃) လက်ရှိလုပ်ငန်းစဉ်များကို ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ ထပ်မံလုပ်ဆောင်ခြင်း။

ကျင့်ဝတ်နှင့် ကိုက်ညီသော



- ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ သက်ရောက်ခြင်း။
- သင့်လျော်သော ကြီးကြပ်ခြင်း။
- ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာလုံခြုံမှုကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း။

ဆီလျော်မှုရှိသော

- သက်ရောက်မှု
- ရည်ရွယ်ချက်





ကျေးဇူးတင်ပါသည်။

The background image shows a wooden building with two large, arched windows. On the left, two monks in orange robes are visible; one is standing and smiling, while the other is partially visible behind him. On the right, three monks are looking out from the window. The text is overlaid on this image.

အခန်း ၂

သုတေသနဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း

ပညာရပ်ဆိုင်ရာ သုတေသန



- စနစ်တကျနှင့် တိကျသေချာသော စူးစမ်းလေ့လာခြင်း။
- အသိပညာအသစ်များ ဖန်တီးထုတ်ဖော်ခြင်း။
- လက်ရှိ သိအိုရီများကို ခိုင်လုံကြောင်း အတည်ပြုခြင်း။
- ရှုပ်ထွေးသော ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းခြင်း။



ဗညာရပ်ဆိုင်းရာ သုတေသန

- စနစ်တကျ ဖွဲ့စည်းထားသော နည်းစနစ်များဖြစ်ခြင်း။
- ဝေဖန်ပိုင်းခြားတွေးခေါ်ခြင်း။
- တရားဝင် ထုတ်ဝေခြင်း။
- တက္ကသိုလ်များတွင် တိုးတက်မှုအတွက် အခြေခံအုတ်မြစ် ဖြစ်ခြင်း။

A background image of a pond with several pink lotus flowers in various stages of bloom. Large green lily pads are also visible. The text is overlaid on a black rectangular box in the center.

သုတေသနဆိုသည်မှာ

- အကြောင်းအရာတစ်ခုကို အချက်အလက်ရှာဖွေရန်၊
- သဘောတရားများ ဖော်ထုတ်ရန်
- ဗဟုသုတအသစ်ဖန်တီးရန်

စနစ်တကျ စူးစမ်းလေ့လာသည့် လုပ်ငန်းစဉ်ဖြစ်သည်။



"သုတေသန " သည် "လိုက်လံရှာဖွေခြင်း" ဟု
အဓိပ္ပါယ်ရသော ပြင်သစ်စကားလုံးမှ
ဆင်းသက်လာသည်။

သုတေသန၏ အဓိက အဓိပ္ပါယ် (၃) ရပ်

၁။ စနစ်တကျ ချဉ်းကပ်မှု

- ကျပန်းရှာဖွေခြင်းမဟုတ်ဘဲ၊ ယုတ္တိရှိသော၊ လုပ်ငန်းစဉ်အတိုင်း ဆောင်ရွက်ခြင်း။





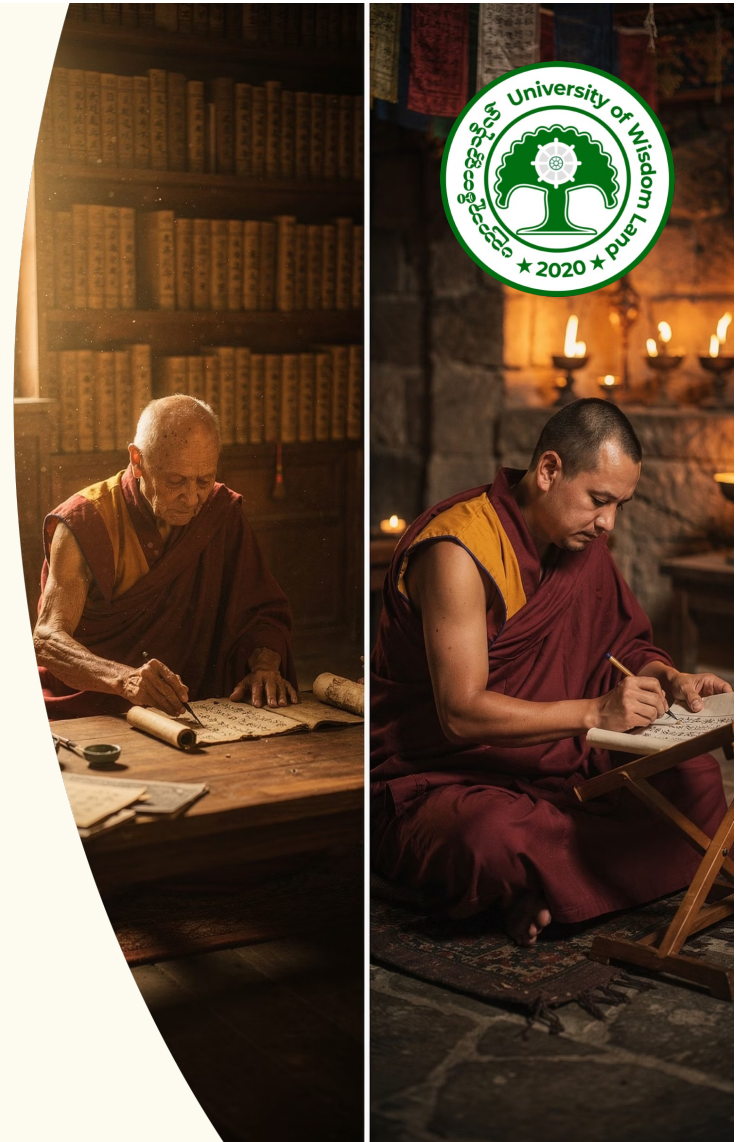
သုတေသန၏ အဓိက အဓိပ္ပါယ် (၃) ရပ် ၂။ ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျမှု

အတည်ပြုစစ်ဆေးနိုင်သော
အထောက်အထားများနှင့် ဘက်လိုက်မှုမရှိသော
အချက်အလက်အပေါ် မူတည်ခြင်း။

သုတေသန၏ အဓိကအဓိပ္ပါယ် (၃) ရပ်

၃။ ပြန်လည်စမ်းသပ်အတည်ပြုခြင်း

တွေ့ရှိချက်များကို အခြားသူများ
ယုံကြည်စွာ၊ အသုံးပြုနိုင်ရန်
စစ်ဆေးစမ်းသပ်ခြင်း။



အခြေခံ သုတေသန

အသိပညာနှင့် သီအိုရီဆိုင်ရာ
နားလည်မှုကို ကျယ်ပြန့်စေရန်။





လက်တွေ့အသုံးချ သုတေသန

**တိကျသော လက်တွေ့ပြဿနာများ ဖြေရှင်းရန်
လုပ်ဆောင်ခြင်း။**



အရည်အသွေးအခြေပြု သုတေသန

- လူတွေ့မေးမြန်းခြင်း။
- စောင့်ကြည့်ခြင်း။
- အပြုအမူ၊ ထင်မြင်ချက်များဖော်ထုတ်ခြင်း။



အရေအတွက် အခြေပြု သုတေသန

ကိန်းဂဏန်းများ၊ စာရင်းအင်းများဖြင့်
ဖော်ထုတ်ခြင်း။

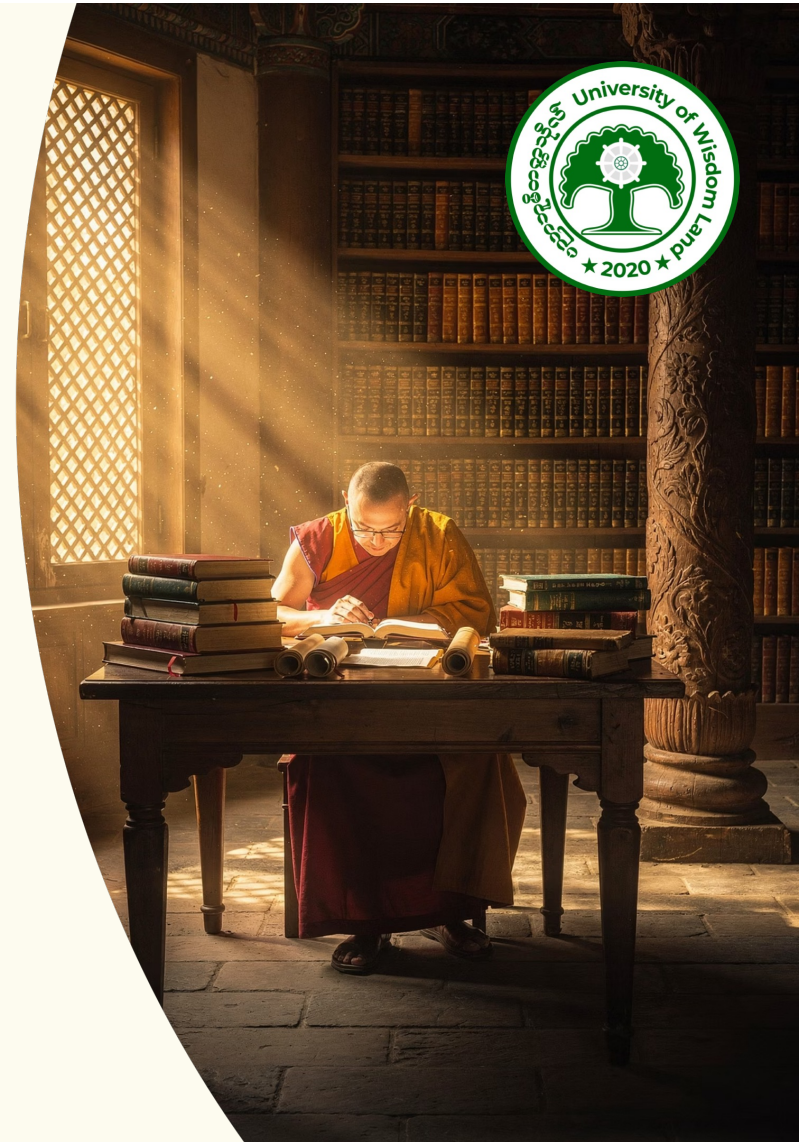
သုတေသန၏သဘောသဘာဝ

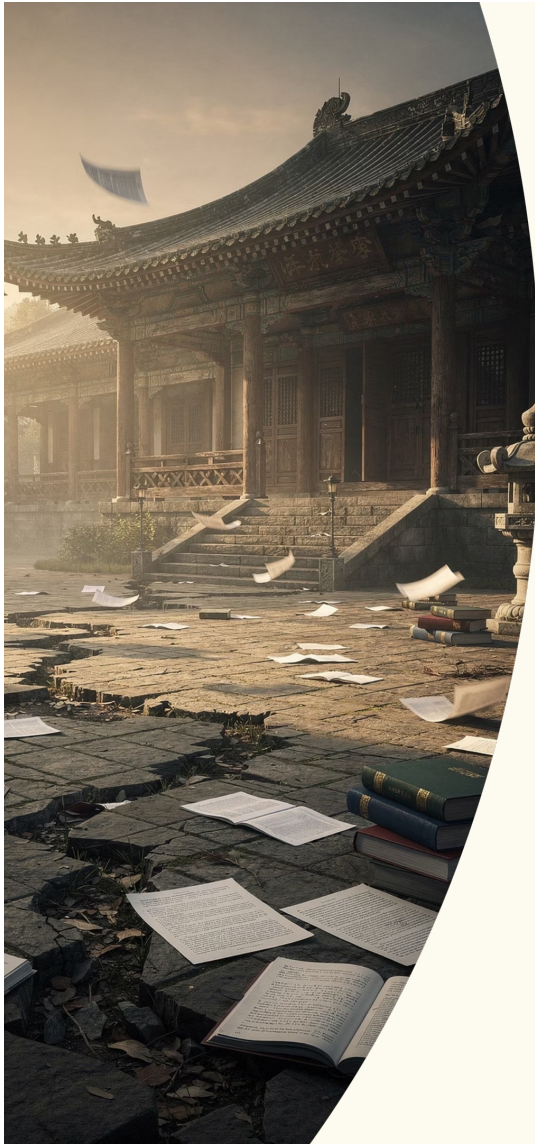
- စူးစမ်းလိုစိတ်သည်၊
- အလေးအနက်ထားရမည့်၊
- ကိစ္စရပ်များအဖြစ်၊ ပြောင်းလဲသွားခြင်း။



သုတေသန

- လူမှုကွန်ယက်၊
- ရေဒီယို၊
- ရုပ်မြင်သံကြား၊
- သတင်းစာ၊
- ဂျာနယ်၊
- ပတ်ဝန်းကျင် တစ်ခွင်လုံးတွင် ရှိသည်။

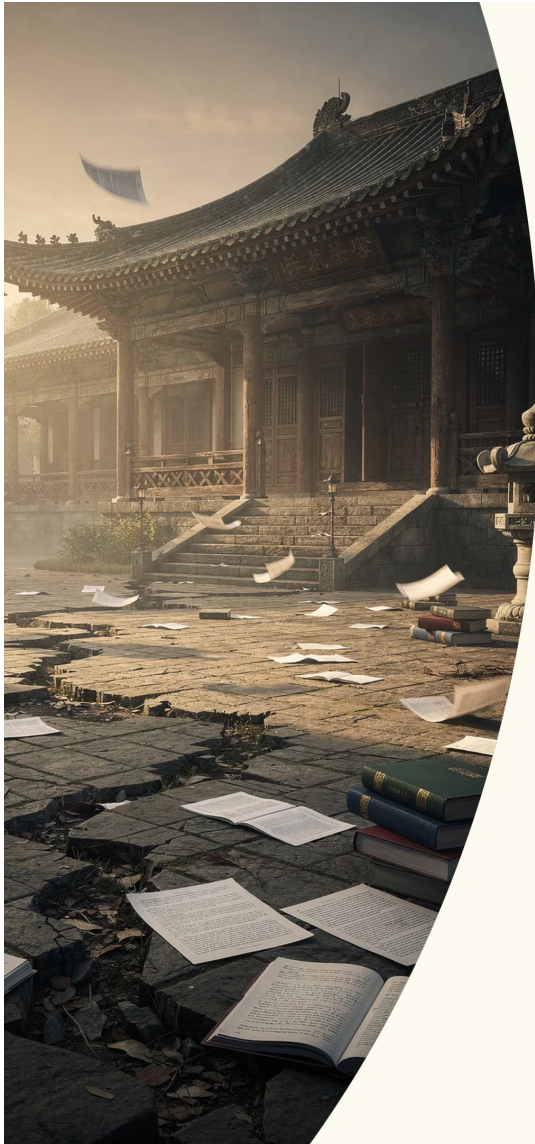




သုတေသနကို မှားယွင်းစွာအသုံးပြုခြင်း



၁။ တိကျ၊ ရှင်းလင်းသော ရည်ရွယ်ချက်မရှိဘဲ၊
သတင်းအချက်အလက်များကို စုဆောင်းခြင်း။



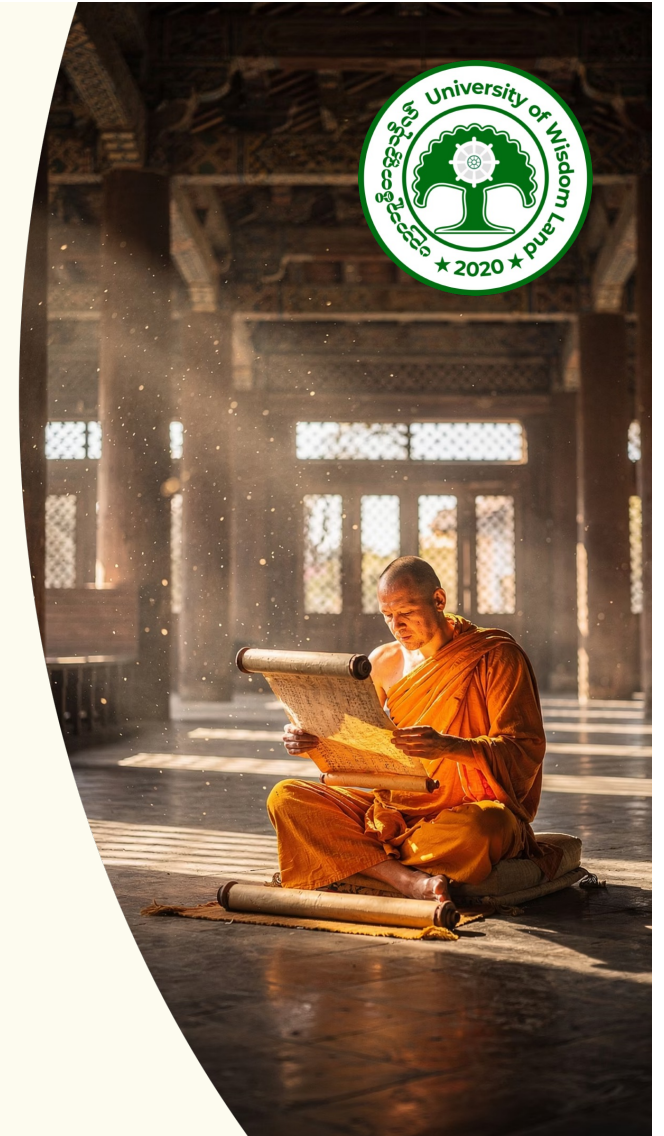
သုတေသနကို မှားယွင်းစွာအသုံးပြုခြင်း



၂။ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက် မပါဘဲ၊
သတင်းအချက်အလက်များကို စုစည်းခြင်းနှင့်
ပြန်လည်စီစစ်ခြင်း။

သုတေသနဆိုသည်မှာ အောက်ပါတို့ထက် ပိုပါသည်

- စာအုပ်၊ ဆောင်းပါးအနည်းငယ် ဖတ်ရှုခြင်း။
- လူအနည်းငယ်နှင့် ဆွေးနွေးခြင်း။
- မေးခွန်းများ မေးခြင်း။



လွမ်းမိုးမူ

လက်တွေ့ဘဝ ကိုနားလည်သဘောပေါက်စေသည်။





ဝိသေသ လက္ခဏာများ



ရည်ရွယ်ချက်ကို
ရှင်းလင်းစွာ ဖော်ပြခြင်း။

အချက်အလက်များကို
စနစ်တကျ စုဆောင်းထားခြင်း။

အချက်အလက်များကို စနစ်တကျ
အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုထားခြင်း။

စနစ်ကျသောနည်းလမ်း



- ယုတ္တိရှိသော ဆက်စပ်မှုများအပေါ် အခြေခံသည်။
- ယုံကြည်ချက်သက်သက်သာ မဟုတ်ပါ။
- စုဆောင်းသည့်နည်းလမ်းများ၏ ရှင်းလင်းချက်။
- ရလဒ်များ အဘယ်ကြောင့် အဓိပ္ပာယ်ရှိကြောင်း ဖော်ပြသည်။
- ကန့်သတ်ချက်များကို ရှင်းပြသည်။

တိကျခိုင်မာမှု



ရှင်းလင်းပြတ်သားမှုနှင့် စေ့စပ်သေချာမှုရှိသည်။

တွေ့ရှိချက်များနှင့်ပတ်သက်၍ရှင်းလင်းချက်များအပေါ်အခြေခံသည်။

တိကျခိုင်မာမှု



- စီစဉ်ခြင်း၊
- အချက်အလက်များစုဆောင်းခြင်း၊
- ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း၊
- တင်ပြခြင်း၊
- အားသာချက်နှင့် အားနည်းချက်များ ဖော်ပြသည်။

တိကျခိုင်မာမှု



ရရှိလာသော ကောက်ချက်ချမှုများအပေါ် ယုံကြည်စိတ်ချမှု ရှိသည်။



တိကျခိုင်မာမှု

သီအိုရီနှင့်လက်တွေ့ အဆင့်နှစ်ဆင့်ကို ကျော်ဖြတ်ရသည်။



သုတေသန၏ အန္တိမပန်းတိုင်

ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျမှုမဟုတ်ဘဲ၊ အမှန်တရားပင်ဖြစ်သည်။



ကျေးဇူးတင်ပါသည်။