အားလုံးအတွက်၊
အခြေခံသုတေသန၊
နည်းလမ်းများ။

ပါမောက္ခ ဒေါက်တာအောင်ထွန်းသက်

မာတိကာ

၁

မိတ်ဆက်

၂

သုတေသနဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း?

၃

"သုတေသီ"၏ စိတ်နေစိတ်ထား

၄

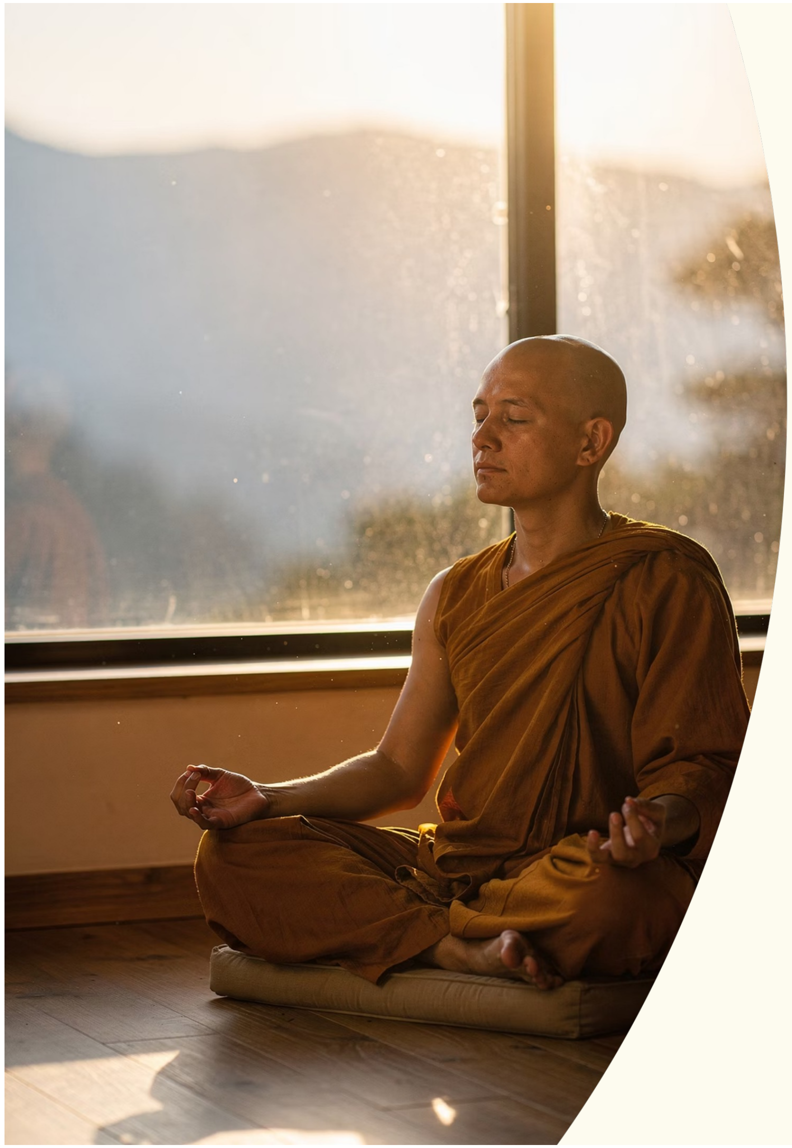
သုတေသနပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သည့် အရည်အချင်းများ

၅

အဘယ်ကြောင့် သုတေသနပြုကြသနည်း?

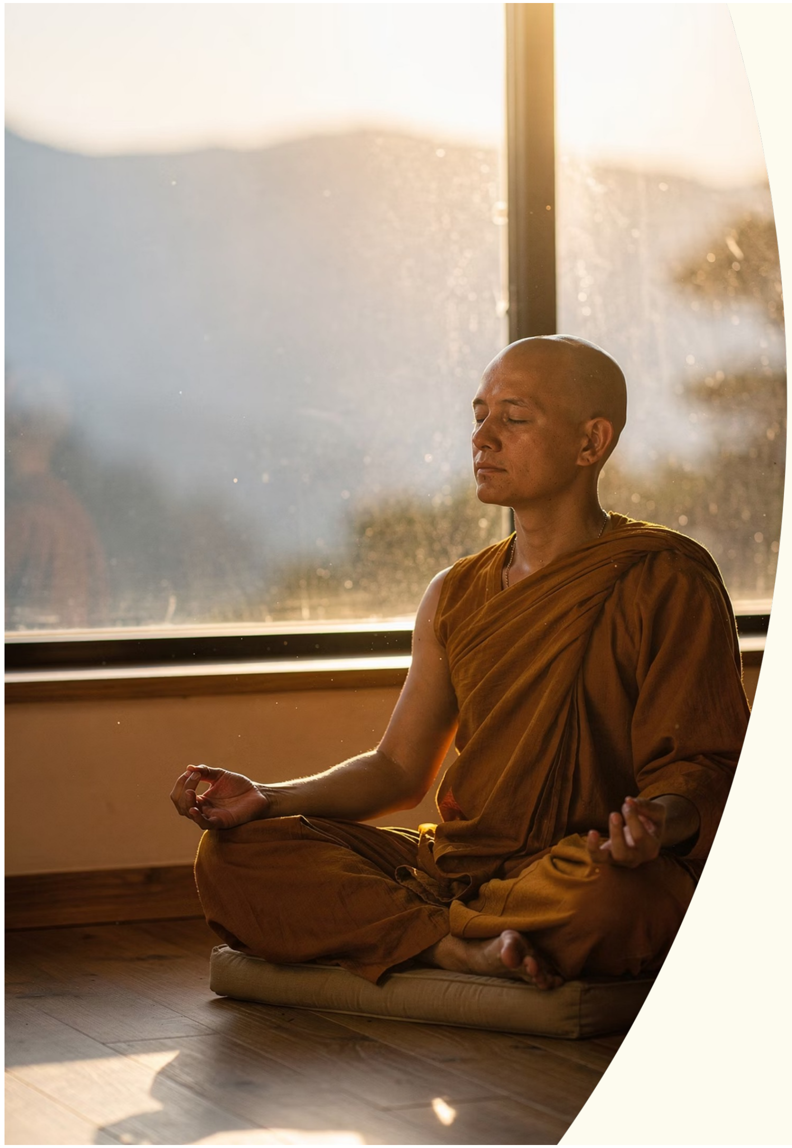
၆

မည်ကဲ့သို့ သုတေသနပြုလုပ် ကြမည်နည်း?



အခန်း-၃

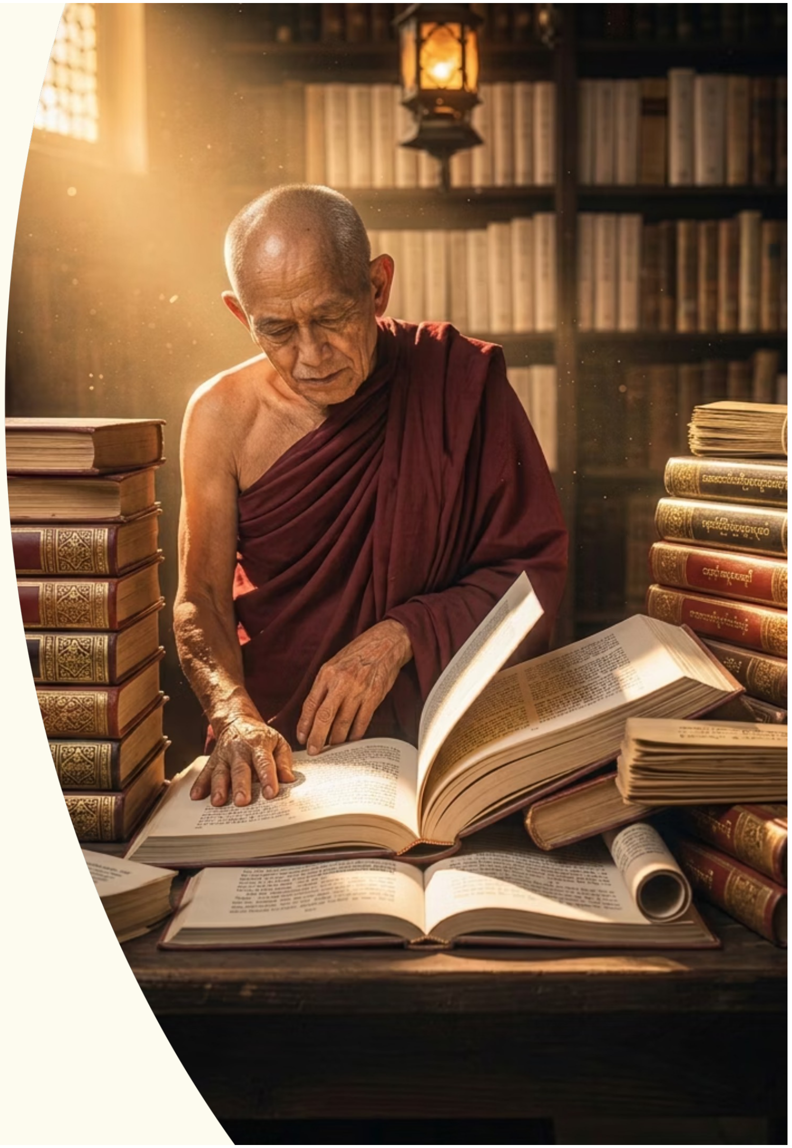
သုတေသီ၏ စိတ်နေစိတ်ထား



- မဆုတ်မနစ်သော **စူးစမ်းရှာဖွေလိုခြင်း၊**
- **ပညာရပ်ဆိုင်ရာ နှိမ့်ချမှု**နှင့်
- **ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျကျ စောင့်ကြည့်ခြင်း**
- **တွေးခေါ်ချဉ်းကပ်ခြင်း။**

စဉ်ဆက်မပြတ် စူးစမ်းရှာဖွေလိုခြင်း

ကွဲလွဲမှုများကို၊ အမှားမဟုတ်ဘဲ သင်ယူရန်
အခွင့်အလမ်းအဖြစ်၊ သဘောထားခြင်း။



ပညာရပ်ဆိုင်ရာ နှိမ့်ချမှုနှင့် ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျကျ မြင်ခြင်း

မိမိ၏အစွဲများကို၊ သတိရှိရှိ စိစစ်ဖယ်ရှားရမည်။

အထောက်အထားဖြင့် စစ်ဆေးလိုခြင်း

အရင်းအမြစ်များ၏ ယုံကြည်စိတ်ချရမှုကို အကဲဖြတ်သည့် အလေ့အထ။

လုပ်ငန်းစဉ်ကို တန်ဖိုးထားလက်ခံခြင်း

ရှာဖွေတွေ့ရှိမှုသည် တာတိုပြေးပွဲမဟုတ်ဘဲ မာရသွန်တစ်ခုဖြစ်သည်။

University of Wisdom Land ★ 2020 ★

အချက်အလက်၊ အခြေပြု တွေးခေါ်မှု

ရေတွက်ခြင်း၊ တိုင်းတာခြင်းနှင့် ပုံစံများ ရှာဖွေလေ့လာခြင်း။

University of Wisdom Land
2020
စိတ်နေသဘောထား၏အရေးကြီးပုံ
မိမိအယူအဆကို အခြေခံပြီး၊ ပေါ်လာသည့်အစွဲများကို၊
အချက်အလက်စုဆောင်း၍ တားဆီးပေးသည်။

အကြောင်းအရာများ၊ စနစ်များနှင့်
အပြုအမူများကို
ပိုမိုနက်ရှိုင်းပြီး တိကျမှန်ကန်စွာ
နားလည်စေသည်။

သုတေသီများအတွက်
တိုးတက်လိုသော စိတ်ဓာတ်

တိုးတက်လိုသော စိတ်ဓာတ်

- စိတ်အားထက်သန်မှု၊ ကြိုးစားအားထုတ်မှု နှင့် ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်စွမ်း တို့မှတစ်ဆင့် သုတေသနစွမ်းရည်များ နှင့် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာမှု ကျွမ်းကျင်မှုများ ကို တိုးတက်စေခြင်း။
- ကျရှုံးမှုများနှင့် ငြင်းပယ်ခံရမှုများကို ကျော်လွှားခြင်း။
- သုတေသီများအကြား ဆက်သွယ်လုပ်ဆောင်ပုံကို ပြောင်းလဲစေခြင်း။

တိုးတက်လိုသော စိတ်ဓာတ်

- ကျရှုံးမှုအပေါ် အမြင်သစ်ဖြင့် ရှုမြင်ခြင်း။
- ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးကို ထင်ဟပ်ပြသခြင်း မဟုတ်ပါ။
- နည်းစနစ်များကို ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် ပြင်ဆင်ရန် အခွင့်အလမ်းများ။

တိုးတက်လိုသော စိတ်ဓာတ်

- စိန်ခေါ်မှုများကို ရင်ဆိုင်လက်ခံခြင်း
- ရှုပ်ထွေးသော ပြဿနာများကို ကြိုးပမ်းဖြေရှင်းခြင်း
- ကန့်သတ်ချက်များကို ကျော်လွန်လုပ်ဆောင်ခြင်း
- နည်းပညာဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုအသစ်များကို လေ့လာအသုံးချခြင်း

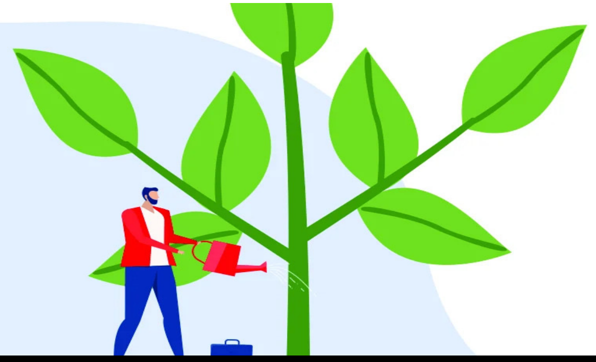
တိုးတက်လိုသော စိတ်ဓာတ်

- အကြံပြုချက်များကို ကြိုဆိုလက်ခံခြင်း။
- ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုဆိုင်ရာ အထောက်အကူအဖြစ် ရှုမြင်ခြင်း။
- သုတေသီ၏ အရည်အချင်းအပေါ်၊ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ တိုက်ခိုက်ခြင်းမရှိပါ။

တိုးတက်လိုသော စိတ်ဓာတ်

- လုပ်ငန်းစဉ်ကို တန်ဖိုးထားခြင်း။
- "ပြီးပြည့်စုံသော" ရလဒ်ကိုသာ ရှာဖွေခြင်းမှ အာရုံပြောင်းလဲခြင်း။
- သင်ယူခြင်းကို တန်ဖိုးထားခြင်း။

တိုးတက်လိုသော စိတ်ဓာတ်



- ရရှိသောအဖြေများကို တီထွင်ဖန်တီးမှုရှိရှိ အသုံးချရန် အားပေးခြင်း။
- စဉ်ဆက်မပြတ် စွမ်းဆောင်ရည် မြှင့်တင်ခြင်း။
- ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရန် ခိုင်မာအားကောင်းသော ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း။

တိုးတက်လိုသော စိတ်ဓာတ်၏ လက္ခဏာ (၅) ရပ်

(၁) အားနည်းချက်များနှင့် အမှားများကို၊ တိုးတက်ရန် အခွင့်အလမ်းများ အဖြစ် လက်ခံခြင်း။

(၂) အခက်အခဲ အဆီးအတားများကို၊ သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်၏ အစိတ်အပိုင်းအဖြစ် အသိအမှတ်ပြုခြင်း။

တိုးတက်လိုသော စိတ်ဓာတ်၏ လက္ခဏာ (၅) ရပ်

(၃) ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးကို၊ တိုးတက်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အရာအဖြစ်ရှုမြင်ခြင်း။

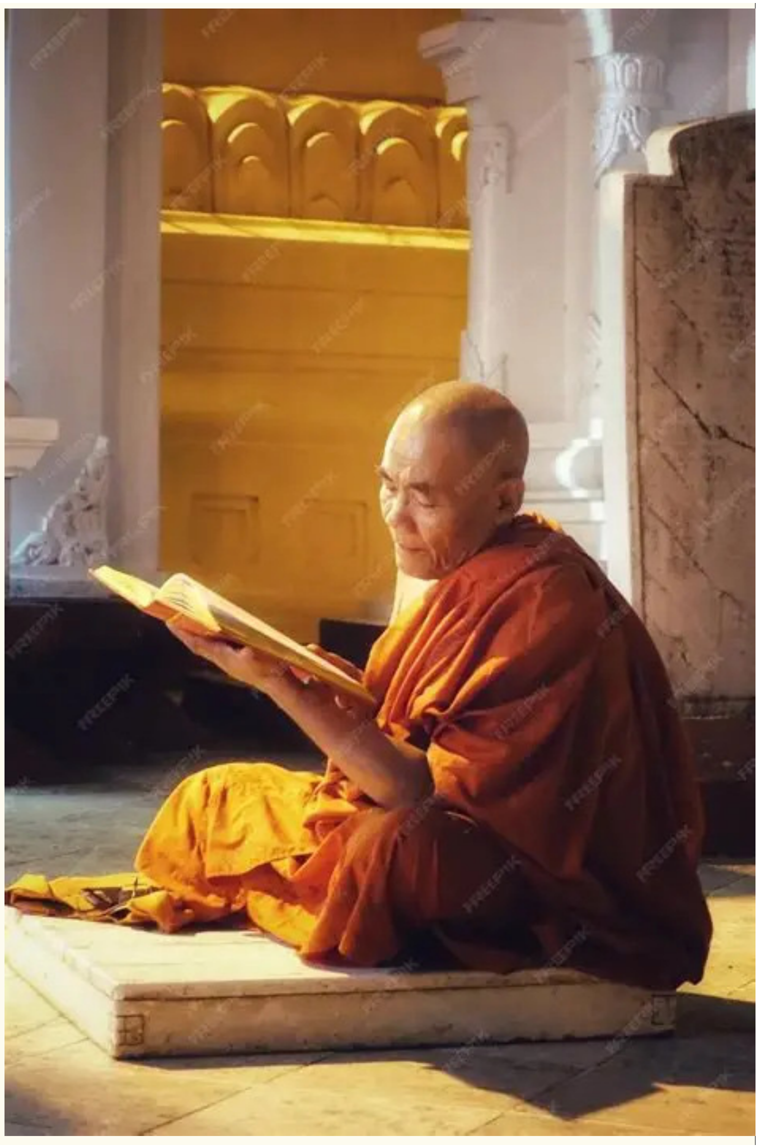
(၄) စိန်ခေါ်မှုများနှင့် ကျရှုံးနိုင်ခြေများကို၊ ရင်ဆိုင်လက်ခံခြင်း။

(၅) အကြံပြုချက်များကို၊ ပွင့်လင်းစွာ လက်ခံခြင်း။

တိုးတက်လိုသော စိတ်ဓာတ်

- သင်ယူရန်နှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်ရန် စိတ်အားထက်သန်ပြီး စိန်ခေါ်မှုများကို၊ ရင်ဆိုင်ခြင်း၏ တန်ဖိုးကို နားလည်ခြင်း။
- ကြိုးစားအားထုတ်မှုဖြင့် ကျွမ်းကျင်မှုများကို၊ တိုးတက်စေနိုင်ကြောင်း ယုံကြည်ခြင်း။

သုတေသီတစ်ယောက်မှာ ရှိသင့်တဲ့ စိတ်နေသဘောထား



သုတေသီတစ်ယောက်မှာ ရှိသင့်တဲ့ စိတ်နေသဘောထား

- ခိုင်လုံတဲ့ အထောက်အထားတွေအပေါ် အခြေခံပြီး ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာတဲ့ ချဉ်းကပ်မှု။
- အောက်ပါအချက်တွေက အဓိက တွန်းအားပေး လမ်းညွှန်ပေးတယ်။ -
- သိချင်စိတ် (စူးစမ်းလေ့လာလိုစိတ်)။
- အသစ်အသစ်တွေကို ပြောင်းလဲလက်ခံနိုင်စွမ်းရှိတဲ့ ပျော့ပြောင်းတဲ့ စိတ်ထား။
- ဘက်မလိုက်ဘဲ ပကတိအမှန်တရားကိုသာ ရှာဖွေလက်ခံလိုတဲ့ ခိုင်မာတဲ့ သန္နိဋ္ဌာန်။

၁) ဘက်မလိုက်ဘဲ စူးစမ်းလေ့လာခြင်း

- မူလအခြေအနေကို မပျက်စီးစေရေး အထူးအလေးထားခြင်း။

(ဥပမာ - ရှေးဟောင်းသုတေသီတွေဟာ ရှေးဟောင်းပစ္စည်းတွေကို တူးဖော်ရာမှာ ထိခိုက်ပျက်စီးမှုမရှိအောင် ဂရုစိုက်ခြင်း။)

- ကိုယ့်ရဲ့ကိုယ်ပိုင်အစွဲအလမ်းတွေ လုံးဝမပါစေဘဲ သဘာဝအတိုင်းရှိနေသော၊ ပြင်ပလွှမ်းမိုးမှု ကင်းစင်တဲ့ အချက်အလက် (ဒေတာ) တွေကိုသာ စုဆောင်းခြင်း။

မသေချာမရေရာမှုတွေကြားမှာ ယုံကြည်မှုရှိရှိ လုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်း

- ဝေဝါးနေတဲ့ အကြံဉာဏ်တွေ၊ အခြေအနေတွေအတွင်း အဆင်ပြေအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း။
- မသေချာမရေရာမှုတွေကို ရုပ်လုံးပေါ်လာအောင် (ခိုင်မာတဲ့အရာတစ်ခုဖြစ်လာအောင်) ပုံဖော်နိုင်ခြင်း။
- တန်ဖိုးရှိပြီး အဓိပ္ပာယ်ပြည့်ဝတဲ့ ရှာဖွေတွေ့ရှိမှုအသစ်တွေဆီ ဦးတည်သွားနိုင်ခြင်း။

အသစ်အသစ်တွေကို ပြောင်းလဲလက်ခံနိုင်စွမ်း

- ခိုင်လုံယုံကြည်ရတဲ့ အထောက်အထားအသစ်တွေ တွေ့ရှိလာတဲ့အခါ ကိုယ့်ရဲ့ မူလရပ်တည်ချက်၊ ယုံကြည်ချက် (သို့မဟုတ်) အသုံးပြုနေတဲ့ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းတွေကို လိုအပ်ရင်လိုအပ်သလို ပြောင်းလဲဖို့ ဝန်မလေးပါနဲ့ (အမြဲတမ်း ပွင့်လင်းတဲ့ စိတ်ထားရှိခြင်း)။

အပြုသဘောဆောင်သည့် ဝေဖန်မှုများကို လက်ခံပါ

- လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၏ဝေဖန်မှုကို တန်ဖိုးထားခြင်း။
- မိမိလုပ်ငန်းကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန် မိမိမမြင်သော လိုအပ်ချက်များကို ရှာဖွေနိုင်ခြင်း။

အဆင့်ဆင့် လေ့လာသင်ယူခြင်း

- အရည်အသွေးပြည့်ဝသော မေးခွန်းများထုတ်ရန် ဦးစားပေးခြင်း။
- အဖြေအတိအကျကို ချက်ချင်းမရှာခြင်း။

လူတိုင်း သုတေသီတစ်ဦးကဲ့သို့ တွေးခေါ်ခြင်း

- ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ တွေးခေါ်တတ်သည့် အကျင့်မွေးမြူရန်။
- ပြဿနာဖြေရှင်းနိုင်စွမ်း မြှင့်တင်ရန်။
- မေးခွန်းများ၊ အချက်အလက်များနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်များကို သေချာချင့်ချိန်ရန်။
- နေ့စဉ်ဘဝတွင် လက်တွေ့အသုံးချရန်။

လူတိုင်း သုတေသီတစ်ဦးကဲ့သို့ တွေးခေါ် ခြင်း

- အရာရာကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ နားလည်နိုင်ရန်။
- ပြဿနာများကို ပိုမိုထိရောက်စွာ ဖြေရှင်းနိုင်ရန်။
- အပေါ်ယံထက်ပို၍ နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း မေးခွန်းထုတ်တတ်ရန်။

လူတိုင်း သုတေသီတစ်ဦးကဲ့သို့ တွေးခေါ်ခြင်း

- မိမိ၏ ဘက်လိုက်တတ်မှုများကို သတိပြုရန်။
- ခိုင်လုံသော အထောက်အထားနှင့် အချက်အလက်များကိုသာ အခြေခံရန်။
- ထင်ကြေးများ (သို့) ကိုယ်တွေ့ဖြစ်ရပ်များကို အားမကိုးရန်။

လူတိုင်း သုတေသီတစ်ဦးကဲ့သို့ တွေးခေါ်ခြင်း

- စနစ်ကျပြီး ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ လုပ်ဆောင်ရန်။
- လေ့လာစူးစမ်းမှုကို စနစ်တကျ ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ရန်။
- အချက်အလက်များ စုဆောင်းခြင်း၊ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်းနှင့် ကောက်ချက်ချခြင်းများ ပြုလုပ်ရန်။
- အကြံပြုချက်များ ရယူရန်။

စနစ်တကျ တွေးခေါ်ခြင်း

အဆင့်များ

- ၁။ ထင်ကြေးဖြင့်မဟုတ်ဘဲ မေးခွန်းထုတ်ခြင်းဖြင့် စတင်ခြင်း။
- "ငါ တကယ်သေချာသိတာက ဘာလဲ?"
- "ငါ ထင်နေတာကရော ဘာလဲ?"
- ၂။ ရည်ရွယ်ချက်ကို တိကျစွာ သတ်မှတ်ပါ။
- ၃။ ပြဿနာကို ယုတ္တိတန်တန် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပါ။

စနစ်တကျ တွေးခေါ်ခြင်း

၃။ တစ်ကြိမ်တည်းဖြစ်ရပ်များထက် ပုံမှန်ဖြစ်စဉ်များကို ရှာပါ။

- သေချာစွာ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပါ။
- ဖြစ်ပေါ်ပြောင်းလဲမှု အလားအလာများကို ဖော်ထုတ်ပါ။

၄။ မိမိ၏ ဘက်လိုက်တတ်မှုများကို သတိပြုပါ

- မိမိမမြင်နိုင်သော ဟာကွက်များ ရှိနိုင်ကြောင်း သိထားပါ။

စနစ်တကျ တွေးခေါ်ခြင်း

၅။ တွေးခေါ်မှုများကို မှတ်တမ်းတင်ပါ

- အချိန်နှင့်အမျှ ပြန်လည်သုံးသပ်၍ တိုးတက်အောင်လုပ်ပါ

- ဆွေးနွေးမှုများကို လက်တွေ့လုပ်ရပ်အဖြစ်ပြောင်းလဲပါ

၆။ ရလဒ်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ

- ဘာတွေ အဆင်ပြေခဲ့သလဲ?

- ဘာတွေ အဆင်မပြေခဲ့ဘူးလဲ?

- နောက်တစ်ကြိမ်ဆိုရင် ဘယ်လိုပိုကောင်းအောင် လုပ်ကြမလဲ?

စနစ်တကျတွေးခေါ်ခြင်း

စောင့်ကြည့်လေ့လာ → လက်တွေ့လုပ်ဆောင် → ပြန်လည်သုံးသပ် → ပိုကောင်းအောင်ပြုပြင်

သုတေသီစိတ်ဓာတ် မွေးမြူခြင်း

သုတေသီစိတ်ဓာတ် မွေးမြူခြင်း

အသွင်ပြောင်းလဲခြင်း -

အချက်အလက်များကို လက်ခံရုံသက်သက်မှ

တက်ကြွစွာ မေးခွန်းထုတ်တတ်သူအဖြစ်သို့ကူးပြောင်းပါ။

သုတေသီစိတ်ဓာတ် မွေးမြူခြင်း

- မဆုတ်မနစ်သော စူးစမ်းလိုစိတ်ကို မွေးမြူပါ။
- မသေချာမရေရာမှုများကို လက်ခံပါ။
- ခိုင်မာတိကျစွာ ဘက်မလိုက်ဘဲ ကျင့်သုံးပါ။

သုတေသီစိတ်ဓာတ် မွေးမြူခြင်း

- အချက်အလက် (Data) ကိုသာ အခြေခံ၍ ကောက်ချက်ချပါ။
- ကိုယ်ပိုင်ယုံကြည်ချက်များကို ဘေးဖယ်ထားပါ။
- အဓိက အလေ့အကျင့် (၅) ရပ် -

၁။ မဆုတ်မနစ်တဲ့ စူးစမ်းလိုစိတ် မွေးမြူပါ

- အချက်အလက်တွေကို အပေါ်ယံလောက်နဲ့ အလွယ်တကူ မယုံပါနဲ့။
- ကိစ္စရပ်တိုင်းကို စူးစမ်းလေ့လာလိုစိတ်နဲ့ ချဉ်းကပ်ပါ။
- "ဘာကြောင့်လဲ"၊ "ဘယ်လိုလဲ"၊ "တကယ်လို့များ..." ဆိုတဲ့ မေးခွန်းတွေ အမြဲထုတ်ပါ။

၁။ မဆုတ်မနစ်တဲ့ စူးစမ်းလိုစိတ် မွေးမြူပါ

လက်တွေ့ကျင့်သုံးရန်

- ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ် ဖတ်တဲ့အခါ (သို့) ဆွေးနွေးပွဲတစ်ခု နားထောင်တဲ့အခါ အဓိက အခြေခံထားတဲ့ ယူဆချက်တွေကို ခွဲခြားသိမြင်အောင် လုပ်ပါ။
- လိုအပ်နေတဲ့ အချက်အလက်တွေကို မှတ်သားထားပါ။

၁။ မဆုတ်မနစ်တဲ့ စူးစမ်းလိုစိတ် မွေးမြူပါ

- လုပ်ဆောင်ချက်၊ သိမြင်တွေးခေါ်မှု၊ အပြုအမူပိုင်းနှင့် လုပ်ငန်းခွင်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများကို နားလည်သဘောပေါက်ရန်။

၂။ ဉာဏ်ပညာပိုင်းဆိုင်ရာ နှိမ့်ချမှုနှင့် ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျမှုကို ကျင့်သုံးပါ

- မိမိအယူအဆသာမှန်သည်ဟု အတည်ပြုလိုစိတ်ကို ရှောင်ရှားနိုင်ရန် အတ္တကို ဘေးဖယ်ထားပါ။
- မိမိ၏ မူလယုံကြည်ချက်များကိုသာ ထောက်ခံသည့် အချက်အလက်များကို ရှာဖွေခြင်း (သို့) ဘက်လိုက်လက်ခံခြင်းများ မပြုလုပ်ပါနှင့်။

၂။ ဉာဏ်ပညာပိုင်းဆိုင်ရာ နှိမ့်ချမှုနှင့် ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျမှုကို ကျင့်သုံးပါ

လက်တွေ့ကျင့်သုံးရန်

- ဆန့်ကျင်ဘက် အထောက်အထားများကို တက်ကြွစွာ ရှာဖွေပါ။
- ယင်းကို ဆုတ်ယုတ်မှုအဖြစ် မသတ်မှတ်ဘဲ တန်ဖိုးရှိသော တွေ့ရှိချက်အဖြစ် မှတ်ယူပါ။

၂။ ဉာဏ်ပညာပိုင်းဆိုင်ရာ နှိမ့်ချမှုနှင့် ခမ္မခိဗ္ဗာန်ကျမှုကို ကျင့်သုံးပါ

လုပ်ဆောင်ချက်

- မိမိကိုယ်ကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်ပါ။
- မိမိ၏ လွှမ်းမိုးမှု၊ အခြေခံယူဆချက်များနှင့် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများကို ပုံမှန် ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။

၃။ စနစ်ကျသော လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို အသုံးပြုပါ

- စနစ်တကျ အစီအစဉ်ဆွဲပါ။
- ပွင့်လင်းမြင်သာစွာ အစီရင်ခံတင်ပြပါ။
- ထပ်မံစမ်းသပ် အတည်ပြုပါ။
- ထင်ကြေးဖြင့် ရမ်းဆမလုပ်ပါနှင့်။

၃။ စနစ်ကျသော လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို အသုံးပြုပါ

လက်တွေ့ကျင့်သုံးရန်

အဆင့် (၆) ဆင့်ကိုလိုက်နာပါ။

၁) ရည်ရွယ်ချက်ကို သတ်မှတ်ပါ။

၂) ရှိနှင့်ပြီးသား အချက်အလက်/စာပေများကို လေ့လာပါ။

၃) ချဉ်းကပ်မည့်နည်းလမ်းကို စီစဉ်ပါ။

၄) အချက်အလက်များ စုဆောင်းပါ။

၅) တွေ့ရှိချက်များကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပါ။

၆) ရလဒ်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။

၃။ စနစ်ကျသော လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို အသုံးပြုပါ

လုပ်ဆောင်ချက်

- တိကျခိုင်မာသော လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို ချမှတ်ပါ။
- အချက်အလက်များကို ဘက်မလိုက်ဘဲ ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျကျ စုဆောင်းပါ။

၄။ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ဖတ်ရှုခြင်းဖြင့် ဗဟုသုတရှာမှီးခြင်း

- သက်ဆိုင်ရာနယ်ပယ်ရှိ သုတေသနများကို ဝေဖန်ပိုင်းခြားနိုင်စွမ်းရှိရှိ လေ့လာဖတ်ရှုပါ။

၄။ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ဖတ်ရှုခြင်းဖြင့် ဗဟုသုတရှာမှီးခြင်း

လက်တွေ့ကျင့်သုံးရန်

- စာတမ်းများ၊ စာစောင်များနှင့် ဆွေးနွေးမှုများကို ဝေဖန်ပိုင်းခြားတတ်သော အမြင်ဖြင့် ဖတ်ရှုပါ။

၄။ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ဖတ်ရှုခြင်းဖြင့် ဗဟုသုတရှာမှီးခြင်း

လုပ်ဆောင်ချက်

- အခမဲ့ဖတ်ရှုခွင့်ရသော သုတေသနစာတမ်းများကို လေ့လာပါ။
- ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များကို ချဉ်းကပ်လေ့လာပါ။
- ပညာရပ်ဆိုင်ရာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။

၅။ အပြန်အလှန် ဝေဖန်အကြံပြုမှုများတွင် ပါဝင်ပါ

- သုတေသနကို တစ်ဦးတည်း သီးခြားလုပ်လေ့မရှိပါ။
- လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများနှင့် တွေ့ရှိချက်များကို လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့် ဆွေးနွေးပါ။
- အကြံဉာဏ်များကို ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် ပြုပြင်ပါ။
- ရှုထောင့်အသစ်များကို လေ့လာလက်ခံပါ။

၅။ အပြန်အလှန် ဝေဖန်အကြံပြုမှုများတွင် ပါဝင်ပါ

လက်တွေ့ကျင့်သုံးရန်

- ဝေဖန်အကြံပြုချက်များကိုအပြီးသတ် ကောက်ချက်မချမီ တောင်းခံပါ။

၅။ အပြန်အလှန် ဝေဖန်အကြံပြုမှုများတွင် ပါဝင်ပါ

လုပ်ဆောင်ချက်

- သုတေသနအသိုင်းအဝိုင်းများတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ပါ။
- အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများတွင် မိမိ၏ အကြံဉာဏ်များကို တင်ပြပါ။
- လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များထံမှ အပြုသဘောဆောင်သော ဝေဖန်အကြံပြုချက်များကို ရယူပါ။

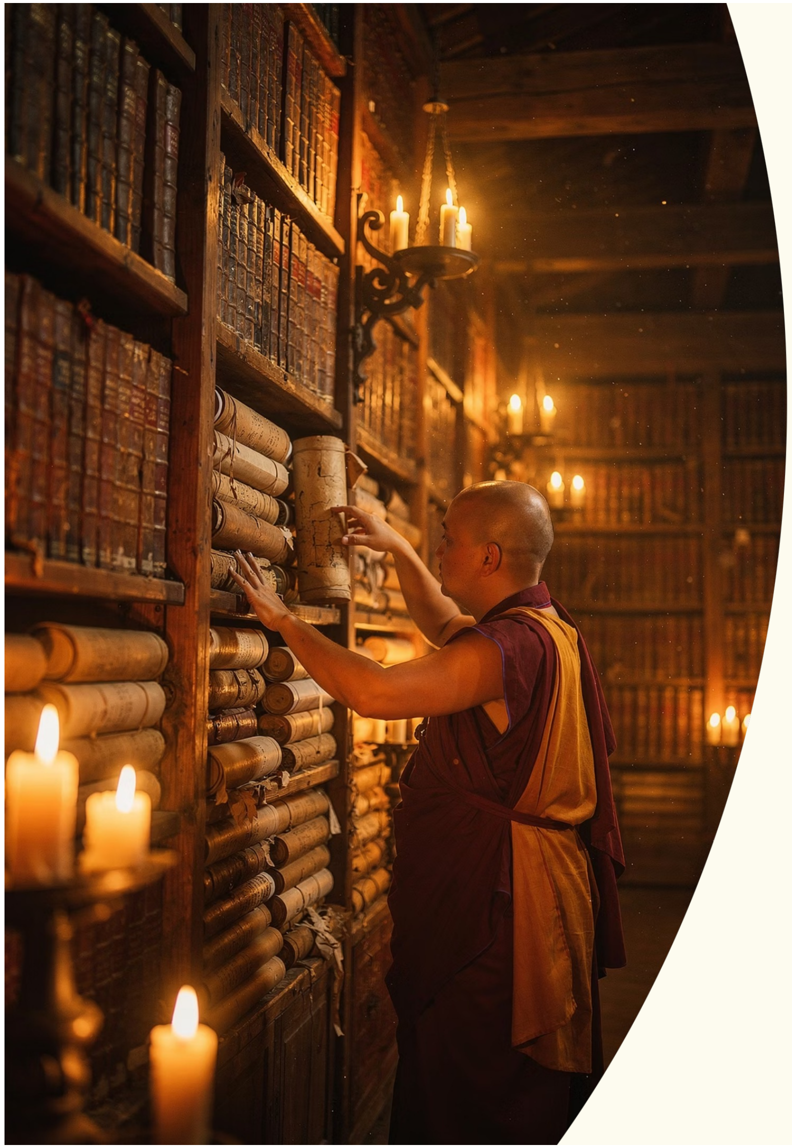
ကျေးဇူးတင်ပါသည်။

အခန်း ၄

လိုအပ်သည့် အရည်အချင်းများ

ဝေဖန်ပိုင်းခြားတွေးခေါ်မှု

အထောက်အထားများကို
ဆင်ခြင်တုံတရားဖြင့်စိစစ်၍
ခိုင်မာသော ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်နိုင်ခြင်း။



သတင်းအချက်အလက်များ သိနားလည်မှု

လိုအပ်သော အချက်အလက်များကို ရှာဖွေ၊ ရွေးချယ်၊ အကဲဖြတ်နိုင်ခြင်း။

အချက်အလက် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာမှု

ကောက်ယူထားသော အချက်အလက်များမှ

သုံးသပ်မှုများကို ဖော်ထုတ်နိုင်ခြင်း။

University of Wisdom Land
★2020★

ရှင်းလင်းစွာ ဆက်သွယ်တင်ပြမှု

ရှုပ်ထွေးသော တွေ့ရှိချက်များကို ရှင်းလင်းလွယ်ကူစွာ ရှင်းပြနိုင်ခြင်း။

အဓိကရှိရမည့် စွမ်းရည်များ

၁) ဝေဖန်ပိုင်းခြားတွေးခေါ်မှု

- အထောက်အထားများ၏ တိကျမှန်ကန်မှုကို အကဲဖြတ်ခြင်း။
- ကြိုတင်ယူဆချက်များ ပြန်လည်ဆန်းစစ်ခြင်း။

အဓိကရှိရမည့် စွမ်းရည်များ

၂) သတင်းအချက်အလက် သိနားလည်မှု

- ထိရောက်သော ရှာဖွေရေးမဟာဗျူဟာများ ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်ခြင်း။
- ယုံကြည်စိတ်ချရသည့် အချက်အလက်များ ရွေးချယ်ဖော်ထုတ်ခြင်း။

အဓိကရှိရမည့် စွမ်းရည်များ

၃) အချက်အလက် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာမှု

- ခေတ်မီနည်းပညာများကို အသုံးပြု၍ အချက်အလက်များကို စီမံနိုင်ခြင်း။

အဓိကရှိရမည့် စွမ်းရည်များ - အသေးစိတ်

၄) စီမံကိန်း စီမံခန့်ခွဲမှု

- သုတေသနလုပ်ငန်းများ အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း။
- အချိန်စီမံခြင်း။
- ကျင့်ဝတ်ကိုက်ညီမှု သေချာစေခြင်း။

လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့် ရလဒ်ထွက်ပေါ်မှု စွမ်းရည်များ

ရှင်းလင်းစွာ တင်ပြမှု

- ရုပ်ထွေးသည့် အချက်အလက်များကို ပရိသတ်နှင့်ကိုက်ညီအောင် တင်ပြနိုင်ခြင်း

လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့် ရလဒ်ထွက်ပေါ်မှု စွမ်းရည်များ

အသေးစိတ်ဂရုစိုက်မှု

- မှတ်စုများ စေ့စပ်သေချာစွာ ရေးမှတ်ခြင်း။
- အချက်အလက်များ မှန်ကန်မှုရှိမရှိ စစ်ဆေးအတည်ပြုခြင်း

လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့် ရလဒ်ထွက်ပေါ်မှု စွမ်းရည်များ

ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု

- သုတေသီအချင်းချင်း ထိရောက်စွာ လက်တွဲလုပ်ဆောင်ခြင်း။
- သုတေသန အသိုင်းအဝိုင်း နှင့် တက်ကြွစွာ ချိတ်ဆက်ခြင်း

သုတေသနဆိုင်ရာ စီမံခန့်ခွဲမှု

→ ရန်ပုံငွေ စီမံခန့်ခွဲမှု

→ သုတေသနကျင့်ဝတ်များ လိုက်နာမှု

→ သင့်တော်သည့် လက်တွေ့လုပ်ဆောင်မှု

→ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည့် အခက်အခဲ၊ အန္တရာယ်များ စီမံခန့်ခွဲမှု

သုတေသနဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ

သုတေသနဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ

အဓိကနယ်ပယ် (၄) ရပ်အဖြစ် ခွဲခြားနိုင်သည်။

၁) အချက်အလက်များကို ရှာဖွေခြင်း။

၂) အကဲဖြတ်သုံးသပ်ခြင်း။

၃) ပေါင်းစပ်ဖွဲ့စည်းခြင်း။

၄) တင်ပြခြင်း။

၁။ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်းနှင့် သိမြင်တွေးခေါ်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ

- ဝေဖန်ပိုင်းခြားတွေးခေါ်ခြင်း။
- ရှုပ်ထွေးသော အချက်အလက်များကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုခြင်း။
- အကြောင်းပြချက်များကို အကဲဖြတ်ခြင်း။
- ခိုင်လုံသော အထောက်အထားများဖြင့် ကျောထောက်နောက်ခံပြုထားသည့် သီအိုရီများ ဖော်ထုတ်ခြင်း။

၁။ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်းနှင့် သိမြင်တွေးခေါ်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ

- သတင်းအချက်အလက် နားလည်တတ်ကျွမ်းခြင်း။
- အချက်အလက်များကို ထိရောက်စွာ ရှာဖွေခြင်း။
- ယုံကြည်စိတ်ချရသော အရင်းအမြစ်များနှင့် ယုံကြည်စိတ်ချ၍မရသော အရင်းအမြစ်များကို ခွဲခြားသိမြင်ခြင်း။
- အချက်အလက်များကို ပေါင်းစပ်ဖွဲ့စည်းခြင်း။

၁။ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်းနှင့် သိမြင်တွေးခေါ်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ

- ပြဿနာ ဖြေရှင်းခြင်း။
- အချက်အလက် စုဆောင်းရာတွင် ကြုံတွေ့ရသော အဟန့်အတားများကို ကျော်လွှားခြင်း။
- ကြိုတင်မမျှော်မှန်းထားသော သုတေသနဆိုင်ရာ စိန်ခေါ်မှုများအတွက် ယုတ္တိတန်သော ဖြေရှင်းနည်းများကို ရှာဖွေခြင်း။

၂။ နည်းစနစ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ

- အချက်အလက် စုဆောင်းခြင်းနှင့် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း။
- တိုက်ရိုက်ကောက်ယူထားသော အချက်အလက်များ။
- တစ်ဆင့်ခံ အချက်အလက်များ။
- အသေးစိတ် အာရုံစိုက်မှု။
- စေ့စပ်သေချာစွာ မှတ်စုထုတ်ခြင်း။
- တိကျစွာ မှတ်တမ်းထိန်းသိမ်းခြင်း။
- တွေ့ရှိချက် အမျိုးမျိုးအကြားရှိ တူညီသောပုံစံများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ခြင်း။

၃။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် သုတေသနလုပ်ငန်း စီမံခန့်ခွဲမှု

- အချိန် စီမံခန့်ခွဲခြင်း။
- သုတေသန လုပ်ငန်းစဉ်များကို စီစဉ်ရေးဆွဲခြင်း။
- ရည်မှန်းချက်များ သတ်မှတ်ခြင်း။
- အချိန်ကို ထိရောက်စွာ စီမံခန့်ခွဲခြင်း။

၃။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် သုတေသနလုပ်ငန်း စီမံခန့်ခွဲမှု

- မျှော်လင့်မထားသော ရလဒ်များအပေါ် ပွင့်လင်းသောစိတ်ထားရှိခြင်း။
- လိုအပ်သလို ပြင်ဆင်ပြောင်းလဲရန် ပျော့ပြောင်းမှုရှိခြင်း။
- ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ သတိပြုနားလည်ခြင်း။
- ပညာရပ်ဆိုင်ရာ ရိုးသားဖြောင့်မတ်မှု၊ အချက်အလက် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာလုံခြုံရေးစည်းမျဉ်းများနှင့် ပြန်လည်သုံးသပ်မှု လုပ်ငန်းစဉ်များကို နားလည်ခြင်း။

၄။ ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းနှင့် သက်ရောက်မှု

- အစီရင်ခံစာ ရေးသားခြင်းနှင့် တင်ပြခြင်း။
- တွေ့ရှိချက်များကို သင့်လျော်သောပုံစံဖြင့် ပြင်ဆင်ရေးသားခြင်း။
- အသိပညာ ဖြန့်ဝေမျှဝေခြင်း။
- ရှုပ်ထွေးသိပ်သည်းသော တွေ့ရှိချက်များကို ပရိသတ်အမျိုးမျိုးအတွက် (သို့မဟုတ်) လူမှုအသိုက်အဝန်းအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိစေရန် ရှင်းလင်းပြီး လက်တွေ့အသုံးချနိုင်သော၊ အလွယ်တကူ နားလည်နိုင်သော အချက်အလက်များအဖြစ် ပြောင်းလဲတင်ပြခြင်း။

ကျေးဇူးတင်ပါသည်။