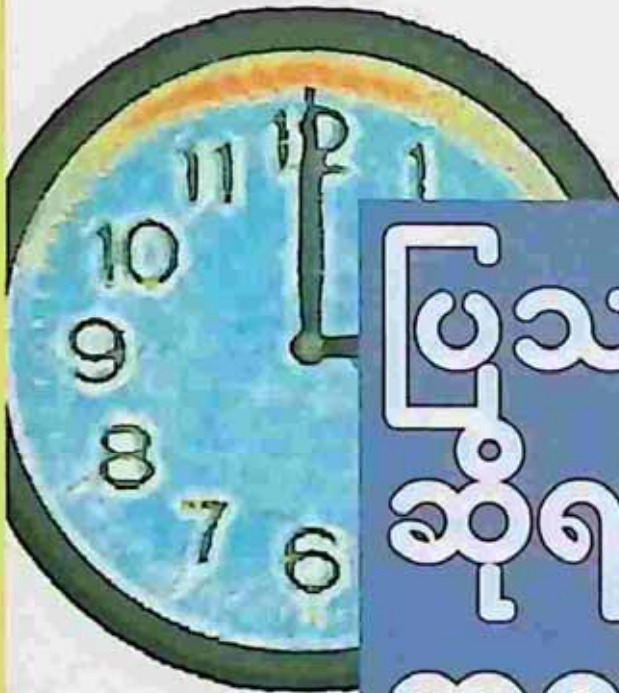


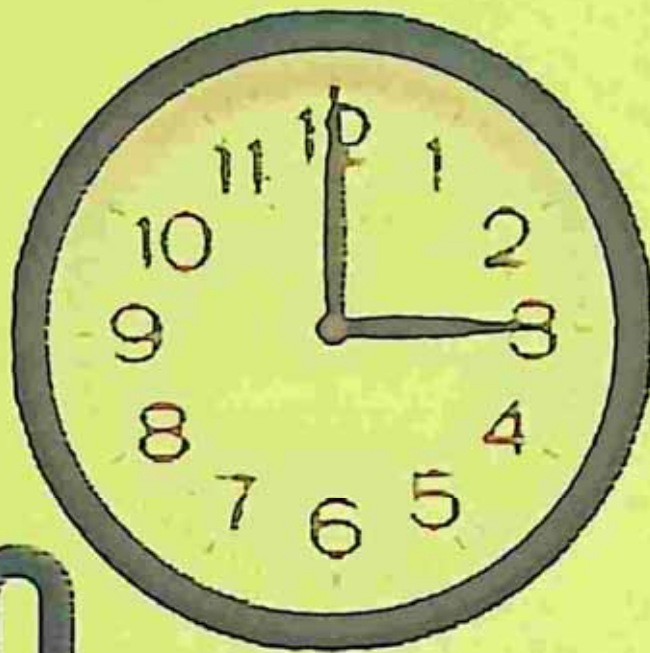
... To Solve
That
Problem



ပြဿနာ
ဆုံရင်
အဖြေရှာ

ဒိုက်ဂျစ်တယ် - မြန်မာပြန်

30 minutes
SERIES



30 minutes SERIES

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာမွေ။
 ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း။
 အပြင်အဆင် - အမ်အက်စ်အို
 ၂၀၁၃၊ အောက်တိုဘာလ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀
 ရောင်းစျေး ၈၀၀ ကျပ်

၈၀၈ • ၈၃

ပြဿနာဆိုင်ရင်အဖြေရှာ
 ဒိုကျော့ဆန်း - ရန်ကင်း၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၂၀၁၃၊
 စာမျက်နှာ ၇၇ မျက်နှာ၊ ၁၀ ဇင်ဘီ x ၁၆.၅ ဇင်ဘီ
 (၁) ပြဿနာဆိုင်ရင်အဖြေရှာ

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်



30 Minutes Series

ပြဿနာဆိုရင်
အဖြေရှာ

...To Solve That Problem

Michael Stevens

ဒိုဂျေဆန်း

မြန်မာပြန်



mgyc.com

mgyc.com

ဗာဝိက

- ဝိတ်ဆက်	၁
၁။ ပြဿနာများကို ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်းမြင်ခြင်း	၃
- ပြဿနာများကို အသိအမှတ်ပြုခြင်း	၃
- ပြဿနာများကို ပကတိ အရှိအတိုင်း ရှုမြင်ပါ	၉
၂။ ပြဿနာများကို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ပေးခြင်း	၁၆
- ထိန်းသိမ်းပြုပြင်ပေးခြင်း ပြဿနာများ	၁၇
- အောင်မြင်ထမြောက်ခြင်း ပြဿနာများ	၁၉
- လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ပေးဖို့ လို၊ မလို	၂၂
၃။ ပြဿနာတစ်ခုကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း	၂၄
- ပြဿနာကို လေ့လာဆန်းစစ်ခြင်း	၂၅
- ပြဿနာများကို တင်ပြခြင်း	၂၆
- ထိရောက်သော ဖြေရှင်းပုံဟူသည်မှာ အဘယ်နည်း	၃၁
၄။ ဖြေရှင်းပုံများကို ကြံဆဖန်တီးခြင်း	၃၃
- စိတ်ကူးအကြံများကို ဖန်တီးခြင်း	၃၃
- သွက်သွက်လက်လက်နှင့်	
ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်စေသောနည်းလမ်းများ	၃၆

- နည်းလမ်းများကို ပေါင်းစပ်ခြင်း	၃၉
၅။ အတူတကွလုပ်ကိုင်ကြခြင်း	၄၂
- အုပ်စုဖြင့် ဖြေရှင်းခြင်း အသုံးတည့် မတည့်	၄၂
- အဖွဲ့ဖြင့် အောင်မြင်ခြင်း	၄၃
- ဦးနှောက်မုန်တိုင်း ထန်စေခြင်း	၄၆
၆။ အကောင်းဆုံးဖြေရှင်းပုံကို ရွေးချယ်ခြင်း	၅၀
- မည်သူတို့ ပါဝင်ပတ်သက်နေကြသည်ကို ဆုံးဖြတ်ခြင်း	၅၁
- စံပြုဖြစ်သည့် ဖြေရှင်းပုံကို သတ်မှတ်ခြင်း	၅၂
- လုပ်ကိုင်ရန် မဖြစ်နိုင်သော ဖြေရှင်းနည်းများကို ပစ်ပယ်ခြင်း	၅၆
- အလားအလာရှိသော ရွေးချယ်စရာများကို အကဲဖြတ်ခြင်း	၅၇
- နစ်နာစရာများကို အဖိုးဖြတ်ခြင်း	၅၈
- ဖြေရှင်းပုံကို အကောင်အထည်ဖော်ခြင်း	၅၉
၇။ ပြဿနာဖြေရှင်းချက်ကို လက်ခံအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်း	၆၀
- ဆန့်ကျင်ရသည့် အကြောင်းများ	၆၁
- ရှင်းလင်းတင်ပြရန် ပြင်ဆင်ခြင်း	၆၃
- ဖြေရှင်းပုံကို ငြင်းဆန်ပစ်ပယ်ခံရလျှင်	၆၆
၈။ ဖြေရှင်းပုံကို ကျင့်သုံးခြင်း	၆၈
- အစီအစဉ် ချမှတ်ခြင်းနှင့် ပြင်ဆင်ခြင်း	၆၈
- အစီအစဉ်ကို ကျင့်သုံးခြင်းနှင့် စောင့်ကြည့်ကြပ်မတ်ပေးခြင်း	၇၇



ဗိတ်ဆက်

‘ပြဿနာ’ဟု ဆိုလိုက်လျှင် ‘အဆိုး’ဟု အလိုလို သဘောပေါက်လိုက်သည်။ အကယ်စင်စစ် ပြဿနာတို့သည် နေ့စဉ်ကြုံတွေ့နေရပြီး ပုစ္ဆာအဖြစ် အဖြေရှာရ သည်မှာလည်း နေ့စဉ်လုပ်ကိုင်ပေးနေရသည့်ကိစ္စများသာ ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်ရာ ပြဿနာတို့ကို ‘အကောင်း’ မမြင်လျှင်တောင် ‘အဆိုး’ဟု မရှုမြင်ပါနှင့်။

နံနက်ခင်း ကားစက်နှိုးရာ၌ မနိုး။ ဝိုင်းတွန်းပေးပြီး ဖြေရှင်းလိုက်ကြသည်။ ဖောက်သည်၏ မကျေမနပ် တိုင်တန်းချက်ကို ကြုံရသည်။ ပြဿနာအရင်းခံကို ရှာဖွေအဖြေထုတ်ရသည်။ အိမ်မှာသုံးဖို့ အကောင်းဆုံးဖြစ်မည့် လက်ပ်တော့ပ်ကို ရွေးချယ်ရသည်။ လက်ပ်တော့ပ်ဖြင့် အလုပ်လုပ်ဖို့ မည်သည့်ဆော့ဖ်ဝဲလ်၊ မည် သည့် ဗားရှင်း တင်မည်ဆိုသည်ကို အဖြေထုတ်ရသည်။ လျာထားသည့်အချိန် အမိ ပြီးစီးအောင် လုပ်ကိုင်ရသည်။ မိမိနှစ်သက်ရာအလုပ် ရဖို့လုပ်ရသည်။

ကိစ္စများမြှောင် လူတို့ဘောင်၌ အမျိုးမျိုးသောပုစ္ဆာများကို အဖြေရှာကြရ သည်။ ပုစ္ဆာအဖြေရှာခြင်းသည် ကကြီးမှ အဆီသို့ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းများဖြင့် အောင်မြင်စွာ ရောက်ရှိစေခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုအတွက် လုပ်ကိုင်ရသော လုပ်ငန်း စဉ်သည် အထူးကျွမ်းကျင်မှုများ မလိုအပ်ချေ။ လူတိုင်း နေ့စဉ်နေ့တိုင်း လုပ်ကိုင် နေကြရသောအရာသာဖြစ်ပြီး များသောအားဖြင့် သေသေချာချာ မစဉ်းဘဲ လုပ် လိုက်ကြသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ လိုချင်သည်ကို အောင်မြင်စွာ ရရှိဖို့ ခက်ခဲနေစေသည့် အခြေ

အနေအရပ်ရပ်ကိုလည်း နေ့စဉ် ရင်ဆိုင်ကြရသည်။ ဘာလုပ်ရမှန်း မရေမရာ ဖြစ်နေရသည်ကိုလည်း ကြုံရတတ်ပေသေးသည်။ လုပ်စရာနည်းလမ်း အသွယ် သွယ် ရှိနေပြီး ဘယ်ဟာကို ရွေးရကောင်းမှန်းမသိ ဖြစ်နေရသည်များလည်း ရှိတတ်ပေသည်။ အဖြေအချို့ကို ကျွန်ုပ်တို့ သိထားသည်လည်း ရှိမည်။ တစ်ခုမှ မသိသည်လည်း ရှိမည်။

ဤစာအုပ်ငယ်ကို လက်စွဲပြုပြီး ပုစ္ဆာများကို အဖြေရှာကာ ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းခြင်းဖြင့် 'ဖြစ်နေတာများ' နှင့် 'ဖြစ်စေချင်တာများ' အကြား ကွာဟနေသည် ကို တံတားထိုးပေးနိုင်လိမ့်မည်။ ပုစ္ဆာအဖြေရှာခြင်းဖြင့် မှားယွင်းလွဲချော်နေသည် တို့ကို မှန်ကန်တည်မတ်စေနိုင်မည်။ ကျွန်ုပ်တို့ လုပ်ကိုင်ပုံများကို ပိုမိုကောင်းမွန် သွားစေမည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ဖြစ်စေ၊ အခြားသူတို့ဖြစ်စေ တစ်ခါမှ မလုပ်ခဲ့ဖူးသော အရာတို့ကို ရရှိကြမည်။ အခွင့်သာခြင်းများကို အသုံးချနိုင်စေမည်။

ယှဉ်ပြိုင်ရသော အခြေအနေများတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် လုံ့လထုတ်ကြသည်။ ပုစ္ဆာအဖြေရှာခြင်းမှတစ်ဆင့် တီထွင်ကြံဆမှုသည် လူများ နှင့်တကွ စီးပွားရှာလုပ်ငန်းကို ပိုမိုထိရောက်အကျိုးရှိစွာ လုပ်ကိုင်နိုင်စေမည့် နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေပြီး လုပ်ကိုင်လည်ပတ်စေမည့်အပြင် လျင်မြန်စွာပြောင်း လဲနေခြင်းကိုလည်း အလိုက်သင့် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နေစေမည် ဖြစ်သည်။ ပြဿနာကို ကောင်းစွာဖြေရှင်းတတ်သူသည် အပြောင်းအလဲကို ပိုမိုသွက်လက်စွာ ခံယူကျင့်သုံးနိုင်သည်။ မိမိတွင် ရှိနေသော အသိပညာနှင့် တတ်ကျွမ်းမှုများကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ အသုံးချနိုင်ပြီး ယေဘုယျအားဖြင့် ပိုမိုအကျိုးရှိစေသည်။

ပုစ္ဆာအဖြေရှာခြင်းသည် တတ်မြောက်မှုတစ်ခု ဖြစ်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့ ကြီးပြင်းလာ ခဲ့စဉ် လေ့လာသင်ယူမှုများကြောင့် လက်ဝယ် ရရှိခဲ့ကြသည်။ ဘယ်နည်းဘယ်ပုံ လုပ်ကိုင်သွားသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ သတိမမူမိကြသည်က များပါသည်။ နေ့စဉ် ကြုံ နေရသည့် ဘဝပုစ္ဆာများ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရာ၌ နောက်ခံအဖြစ် ပါဝင်လုပ်ကိုင် လျက်ရှိပြီး လုပ်ငန်းခွင်၌သာမက နေ့စဉ်ဘဝထဲ၌လည်း လုပ်ကိုင်ပေးနေသည်။

ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းသောအခါ မိမိ၏စိတ် မည်သို့လုပ်ကိုင်သည်ကို သိရှိသဘောပေါက်ထားမည်ဆိုပါက လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ပုံ နည်းလမ်းတို့ကို ပိုမို ကောင်းမွန်သွားစေမည် ဖြစ်သည်။ ထိုအတွက် ဤစာအုပ်ငယ်က ကြီးစွာသော အထောက်အကူများ ပေးလိမ့်မည်။ အောက်ဖော်ပြပါ အချက်များအား မည်သို့

လုပ်ကိုင်ရမည်ဆိုသည်ကို လက်တွေ့ကျကျ အကြံပေးချက်များ ပေးနေမည်ဖြစ်သည်။

- ★ ပြဿနာဖြေရှင်းရာ၌ ဖြစ်နေကျဖြစ်သော နှောင့်နှေးစေသည့် အကြောင်းအချက်အချို့တို့ကို သိရှိပြီး ကျော်လွှားခြင်း။
- ★ မတူကွဲပြားခြားနားသော ပြဿနာအမျိုးအစား အသီးသီးအတွက် သတ်မှတ်ထားသော နည်းပညာများ အသုံးပြုခြင်း။
- ★ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော ဖြေရှင်းနည်းများကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် အမျိုးစုံလင်စွာ ဖော်ထုတ်ပေးခြင်း။
- ★ မတူကွဲပြားခြားနားသော ဖြေရှင်းနည်းများ ရှိနေကြသည်ကို အကဲဖြတ်ပြီး အကောင်းဆုံးဖြစ်စေမည့် ဖြေရှင်းနည်းကို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ပေးခြင်း။
- ★ ဖြေရှင်းနည်းများကို နည်းလမ်းတကျ နည်းလမ်းတကျ ကျင့်သုံးကြောင်း သေချာစေခြင်း

အချို့သော ကိစ္စများကို နှိုင်းစာကြည့်မည်ဆိုပါက လွယ်လင့်တကူဖြင့် ဖြေရှင်းပေးနိုင်မည်ဖြစ်ပြီး ကျန်ကိစ္စများမှာမူ စိန်ခေါ်အကဲစမ်းနေကြသည်။ တာဝေးအပြေးသမားကဲ့သို့ လုံ့လစိုက်ရန်လိုအပ်သည့်အပြင် အာရုံစူးစိုက်ဖို့လည်း လိုပေသည်။ မည်သို့ပင် ဖြစ်ကြုံနေရပါသော်လည်း ပြဿနာဖြေရှင်းပုံ တော်သူအဖို့ အကျိုးရရှိစေမည့်နည်းလမ်းများ အများအပြား ရှိနေသည်။ ပြဿနာ ဖြေရှင်းရာ၌ တော်သူသည် အောက်ပါ အကျိုးကျေးဇူးများကို ရရှိသည်။

- ★ အချို့သော ပြဿနာများကို ကြိုမြင်နိုင်ပြီး ကြိုတင်ကာကွယ်ပေးနိုင်ခြင်း။
- ★ ပြဿနာများကို သက်သောင့်သက်သာဖြင့် ပိုမိုလျင်မြန်စွာဖြေရှင်းနိုင်ခြင်း။
- ★ စိတ်ဒဏ်ပိမှု လျော့ချနိုင်ခြင်း။
- ★ လုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်း ပိုမိုကောင်းမွန်စေပြီးလုပ်ငန်းခွင်ဆက်ဆံရေး ပိုကောင်းစေခြင်း။
- ★ အခွင့်အလမ်းများကို ဖန်တီးနိုင်ခြင်းနှင့် အသုံးချနိုင်ခြင်း။
- ★ ပိုမိုခက်ခဲသော ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းပေးနိုင်ခြင်း။
- ★ ဘဝ၏ ရေးကြီးခွင်ကျယ်ကိစ္စများကို ပိုမိုထိန်းကျောင်းကွပ်ကဲ ပေးနိုင်စေခြင်း။
- ★ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကျေနပ်အားရမှု ရရှိစေခြင်း။

မိမိမှာ သဘာဝအလျောက်ရှိနေသည့် ပြဿနာဖြေရှင်းနိုင်စွမ်းများကို ပိုမို
 ကောင်းမွန်စွာ အသုံးပြုနိုင်ဖို့အတွက် ဤစာအုပ်ငယ်ကို တစ်ကြိမ်လျှင် အချိန်
 မိနစ် ၃၀ ပေးပြီး စိတ်အာရုံနှစ်၍ ဖတ်ရှုလိုက်ပါ။ သင်၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာနှင့်
 သက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုဆိုင်ရာ ရေရှည်ပန်းတိုင်များသည် မည်သို့ပင် ဖြစ်စေကာမူ
 မိမိ၏ ထိရောက်စွာ လုပ်ကိုင်နိုင်သော စွမ်းဆောင်ရည် ကြီးထွားလာခြင်းက
 ကြိုးစားအားထုတ်ရကျိုး နပ်သည့်အဖြစ်ကို ခပ်မြန်မြန် ပြန်ရပေလိမ့်မည်။



[၁]

ပြဿနာများကို တွတ်တွတ်တွင်းတွင်း မြင်ခြင်း

ပြဿနာများကို ထိထိရောက်ရောက်ဖြင် ဖြေရှင်းရန်အတွက်နှင့် မိမိ၏ တတ်ကျွမ်းမှုများကို အကောင်းဆုံး အသုံးပြုနိုင်ရန်အတွက် ပြဿနာ ရှိလာချိန်၌ အရင်ဆုံး လိုအပ်သည်မှာ ပြဿနာကို သတိမူမိခြင်း ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် အရှိပကတိ အတိုင်း မြင်ဖို့လည်း လိုအပ်ပေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့အပေါ် သက်ရောက်သည့် ပြဿနာတိုင်း ထင်ရှားသိသာနေကြ သည် မဟုတ်ချေ။ ဥပမာအားဖြင့် အလုပ်၌ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် နှစ်ဦးအကြား သဘောထားကွဲလွဲနေသည်ကို သတိပြုမိချင်မှ ပြုမိမည်။ သို့သော် ဤအချက်က အဖွဲ့လိုက် လုပ်ကိုင်ကြရာ၌ ပါဝင်လုပ်ကိုင်ကြရသည့်အပေါ် သက်ရောက်မှု ရှိနေမည် ဖြစ်သည်။

နောက်ထပ်တစ်ချက်မှာ ပြဿနာတိုင်းသည် မြင်တွေ့နေရသည့်အတိုင်း ဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်မည်။ ဦးနှောက်သည် မရှိမဖြစ် လိုအပ်နေခြင်း မရှိသော သတင်း အချက်အလက်တို့ကို ဆန်ကာစစ်ချပြီး ကျန်ရစ်ခဲ့စေရာ၌ အလွန်အမင်း ထူးချွန် ၏။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အခြေအနေ အများအပြားကို အလိုအလျောက် တုံ့ပြန်လိုက် ကြရာ၌ ဆန်းစစ်ရန် နမူနာအဖြစ် အနည်းငယ်မျှသော သတင်းအချက်အလက် များကို အားကိုးအားထားပြုပြီး တုံ့ပြန်လိုက်ကြခြင်း ဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် စာရွက် ၄ ရွက်ရှိသည့် စာရွက်စာတမ်းကို ရရှိသည်။ စာမျက်နှာနံပါတ်တစ်

ထားသည်မှာ ၁၊ ၂၊ ၄ နှင့် ၅ တို့ဖြစ်နေပါက စာမျက်နှာ (၃) လိုနေသည်ဟု ယူဆမည် ဖြစ်သည်။ အသေအချာ လေ့လာကြည့်ရှုသောအခါ စာရွက်လိုနေခြင်း မဟုတ်ဘဲ စာမျက်နှာ နံပါတ်စဉ်ရေးထိုးထားသည်မှာ မှားယွင်းနေခြင်းဖြစ်ကြောင်း သိလိုက်ရသည်။

ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရန်အတွက် အထောက်အကူဖြစ်ရန်မှာ --

- ❖ ပြဿနာများကို အသိအမှတ်ပြုရာ၌ အကူအညီပေးမည့် လုပ်နည်းကိုင်ဟန်များ
- ❖ ပြဿနာနှင့် ပတ်သက်သမျှ သိသင့်သိထိုက်သည့် အချက်အလက်များ အားလုံး ရရှိကြောင်းသေချာစေသည့်နည်းလမ်းများ လိုအပ်ပေသည်။

ပြဿနာများကို အသိအမှတ်ပြုခြင်း

အဓိကအားဖြင့် ပြဿနာ နှစ်မျိုး ရှိသည်။ ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းရမည့် ပြဿနာ များသည် လက်ရှိအခြေအနေ မဖြစ်သင့်သည့်အခြေအနေ ဆိုက်ရောက်နေခြင်း ဖြစ်သည်။ ဖြစ်သင့်ဖြစ်ထိုက်သည့်အတိုင်း ဖြစ်ရန်ပျက်ကွက်နေခြင်း (ဥပမာ ကား ကို စက်နှိုးလိုက်သောအခါ နိုးရမည့်အစား မနိုးခြင်း)ဖြစ်စေ၊ မဖြစ်သင့်သည်ကို ဖြစ်နေခြင်း (ဥပမာ ကားဘီး ကျွတ်ထွက်ခြင်း)ဖြစ်စေ ဖြစ်နေခြင်း ဖြစ်သည်။

ဒုတိယအမျိုးအစား ပြဿနာများမှာ အောင်မြင်ထမြောက်ခြင်း ပြဿနာများ ဖြစ်သည်။ လက်ရှိအခြေအနေသည် ယခုထက် ပိုကောင်းသင့်ပါလျက် မကောင်းနိုင် ဖြစ်နေခြင်း ဖြစ်သည်။ ပိုမကောင်းနိုင်ဖြစ်နေစေသည့် အကြောင်းများလည်း ရှိနေသည်။ အောင်မြင်ထမြောက်ခြင်းပြဿနာများကို အုပ်စု ၃ မျိုးခွဲခြားနိုင်သည်။

- ❖ ပန်းတိုင် သို့မဟုတ် ရည်မှန်းချက် အထမမြောက်ခြင်း။ ဥပမာ အလုပ်များ အချိန်မီ မပြီးစီးခြင်း။
 - ❖ ရည်မှန်းချက်ထက် သာလွန်နိုင်ခြင်း။ ဥပမာ တစ်နာရီလျှင် ၈ ကြိမ်ခေါ်နိုင်ပါ လျက် ၅ ချိန်သာ ခေါ်ခိုင်းထားခြင်း။
 - ❖ အခွင့်အလမ်း ရှိနေခြင်း။ ဥပမာ လက်ရှိကြာချိန်ထက် ထက်ဝက်သာ ကြာ မြင့်မည့်နည်းလမ်းသစ်ကို ရှာဖွေခြင်း။
- ပြဿနာနှစ်မျိုးနှစ်စားကို ကွဲကွဲပြားပြား ခွဲခြားသိရှိထားဖို့ အလွန်အရေးကြီးပါ

သည်။ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းသည် မှားယွင်းသွားသည့်အခါ မှန်အောင် ပြန်ပြင်ပေး ရုံသက်သက် မဟုတ်ချေ။ မိမိ၏ ရည်မှန်းချက်များဖြစ်စေ၊ လျာထားချက်များဖြစ်စေ ချမှတ်ရာ၌လည်း အထောက်အကူပြုပေးပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ပြုလုပ်ဆောင်ရွက် မှုများကို ပိုကောင်းစေသည်။ အခွင့်အလမ်းများကို ရှာဖွေအသုံးချနိုင်စေသည်။

ပြဿနာများသည် အမြဲတစေ ထင်ရှားသိသာနေကြသည် မဟုတ်ချေ။ ပြဿနာများသည် အမြဲတစေ လက်ဆုပ်လက်ကိုင် ပြ၍ ရချင်မှ ရမည်။ တစ်ခါ တလေ၌ ချက်ချင်းလက်ငင်း သက်ရောက်မှု မဆိုစလောက်သာ ရှိသည်။ သို့ဖြစ် ရာ ပြဿနာတက်လာလိမ့်မည်ဟုပင် ကျွန်ုပ်တို့ မယူဆမိကြချေ။ ပြဿနာ လုံးဝ မဟုတ်ဟုသာ ယူဆထားပေ၏။ အချို့ ပြဿနာတို့သည် အချိန်ကာလအလျောက် ပြောင်းလဲသွားကြရာ၌ ပိုမိုအရေးကြီးလာခြင်း ရှိသလို အရေးမကြီးတော့သည့် အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိသွားခြင်းမျိုးလည်း ရှိပေသည့်အပြင် လုံးဝပျောက်ကွယ်သွား သည်များလည်း ရှိနေပေသည်။ အချို့ပြဿနာတို့သည် ရုတ်တရက် ထပေါ်သည်။ ကြိုတင်သိရှိရခြင်း မရှိချေ။ သက်ရောက်မှုများက သိသာထင်ရှားသည်။

အောက်ဖော်ပြပါ နမူနာဖြစ်ရပ်တွင် ပြဿနာများ မည်သို့တက်တတ်သည် ကို လေ့လာနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

ကုမ္ပဏီတစ်ခုတွင် အမှာစာများကို ကိုင်တွယ်ပေးရသည့် အလွန်အလုပ်များ သော ဌာနတစ်ခု ရှိပြီး အမှာစာ အများစုမှာ ကုမ္ပဏီငယ်များထံမှသာ လက်ခံရရှိ ခြင်းဖြစ်သည်။ ကုမ္ပဏီသည် အမှာစာ ကြီးကြီးမားမား နှစ်ခုကို လက်ခံရရှိသော အခါ ဝန်ထမ်းများ မနိုင်မနင်း ဖြစ်ကုန်ကြသည်။ မန်နေဂျာက လူထုပ်ငှားပြီး ဖြေ ရှင်းရန် ဆုံးဖြတ်လိုက်သော်လည်း အချိန်ယူလုပ်ကိုင်ဖို့ လိုအပ်ပေရာ အမှာစာ အချို့မှာ နှောင့်နှေးခဲ့ရသည်။ ကုမ္ပဏီ၏ မူလရည်မှန်းချက်မှာ အမှာစာ ရလျှင် ရချင်း ချက်ချင်း လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ပေးရန် ဖြစ်သည်။ ပုံမှန်အားဖြင့် နေ့ဘက် အလုပ်ချိန်အတွင်း အလျင်အမြန် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ပေးရန် ဝန်ထမ်းအင်အား အလုံအလောက် ရှိနေသည်။

အမှာစာအကြီးစား နှစ်ခု ရရှိလိုက်ခြင်းကြောင့် ချက်ချင်းလုပ်ကိုင်ပေးရမည် ဟူသော ရည်မှန်းချက်သည် အတိုင်းအဆ ကြီးမားသွားစေခဲ့သည်။ အလုပ်ဝန်ထုပ် မှာလည်း သိသိသာသာ ကြီးထွားသွားခဲ့ရသည်။ သို့ဖြစ်ရာ ရည်မှန်းချက် ပြည့်ဝ ရေးကို အောင်မြင်ထမြောက်အောင် မဆောင်ရွက်နိုင်တော့ချေ။ အဟန့်အတား

ရှိနေစေတော့သည်။

အဟန့်အတားက ရည်မှန်းချက်ပြည့်ဝစေရေး မရရှိအောင် ဟန့်တားထားလိုက်သည့်အတွက် ပြဿနာ တက်ခဲ့ရပေသည်။ အဟန့်အတားနှင့် ရည်မှန်းချက်တို့သည် အရွယ်ပမာဏ ကြီးမားနိုင်သလို သေးငယ်၍လည်း ရနိုင်သောအရာများဖြစ်ကြသည်။ ဤအပြောင်းအလဲများအရ ပြဿနာကို မည်သို့ဖြေရှင်းမည်ဆိုသည်ကို စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ရမည် ဖြစ်သည်။ ရည်မှန်းချက်ဖြစ်စေ၊ လျာထားချက်ဖြစ်စေ အပြောင်းအလဲ ရှိတတ်သည်ကို မျက်ခြေမပြတ်စောင့်ကြည့်ပြီး အလားအလာရှိနေသော အဟန့်အတားများကို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ကာ ပြဿနာမတက်အောင် ကာကွယ်ခြင်းကို ဖြစ်စေ၊ ပြဿနာတက်လာပါက တက်တက်ချင်းမှာပင် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်ရန် လူတိုင်းကို အသင့်ပြင်ပေးထားခြင်းကို ဖြစ်စေ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ပေးထားနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

ပြဿနာ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည့် နေရာများကို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ခြင်းသည် တိုးတက်ကောင်းမွန်အောင် လုပ်ဆောင်ရန်အတွက် အထောက်အကူ ပေးသည်။ ပြဿနာများကို ရှာဖွေသိမြင်နိုင်စေသော လုပ်နည်းကိုင်ဟန်များ ရှိနေခြင်းသည် ပြဿနာများ ရှိနေခြင်းကို သိစေရာ၌ ထိထိရောက်ရောက် ရှိစေမည်ဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် ယာဉ်ကြုံခိုင်မှုကို ပုံမှန်စစ်ဆေးပေးခြင်းဖြင့် ယိုယွင်းစပြုသော အစိတ်အပိုင်းများ ရှိနေသည်ကို သိရှိနိုင်ပြီး လိုအပ်သလို အရေးယူဆောင်ရွက်နိုင်စေမည် ဖြစ်သည်။

အလုပ်၌ လုပ်ကိုင်ပြီးစီးမှုများကို စောင့်ကြည့်ပေးခြင်းဖြင့် လျာထားချက်ဖြစ်စေ၊ စံသတ်မှတ်ချက်ကို ဖြစ်စေ ပြည့်မီမည် မဟုတ်ကြောင်း သိရှိနိုင်သည်။ အခြားသူများကို စောင့်ကြည့်ခြင်းနှင့် နားထောင်ပေးခြင်းတို့ဖြင့် ပြဿနာအရင်းခံအဖြစ် ထင်ဟပ်မည့် အပြောင်းအလဲတို့ကို သိရှိနိုင်သည်။

စနစ်ကျနသော လုပ်နည်းကိုင်ဟန်များကြောင့် တိုးတက်ကောင်းမွန်စေရေးအတွက် အခွင့်အလမ်းများကို ရရှိစေနိုင်သည်။ ချမှတ်ထားသော လျာထားချက်များဖြစ်စေ၊ စံသတ်မှတ်ချက်များဖြစ်စေတို့သည် ထိုထက်မက ကျော်လွန်ပြီး လုပ်ကိုင်ပေးနိုင်ခြင်း ရှိမရှိ ဆိုသည်ကို ဆန်းစစ်ရမည်။ လျာထားချက်အသစ်များ ချမှတ်ဖို့ ဖြစ်နိုင်မဖြစ်နိုင်ဆိုသည်ကိုလည်း ဆန်းစစ်ရမည်။

အရေးကြီးသည့် အချက်တစ်ချက်မှာ ပြဿနာများကို အပေါ်ယံရှုပ်ကြည့်ပြီး

အလောတကြီး ကောက်ချက်မချဖို့ ဖြစ်သည်။ အခြေအနေတို့သည် ထင်ယောင် ထင်မှား ဖြစ်စေတတ်သည်ကို သတိရပါ။

ပြဿနာများကို ပကတိ အရှိအတိုင်း ရှုမြင်ပါ

ဖုံးကွယ်နေသောအချက် အများအပြားတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့ ပြဿနာများ ဖြေရှင်းသည့်အပေါ် သက်ရောက်မှု ပေးနေကြသည်။ အချို့မှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ် ပိုင်းဆိုင်ရာသဘောသဘာဝ(တသီးပုဂ္ဂလဆိုင်ရာ အကြောင်းအချက်များ)ကြောင့် တည်ရှိနေကြရသည်။ အချို့မှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ ပတ်ဝန်းကျင် (ပြင်ပရင်းခံ အကြောင်း အချက်များ)ကြောင့် တည်ရှိနေကြရသည်။ များသောအားဖြင့် ဤ အကြောင်း အချက်များကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ပြဿနာ အရှင်းတော်ကြသူများ ဖြစ်မလာနိုင် အောင် ဖြစ်နေကြရသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ လုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်း ညံ့၍ မဟုတ်ချေ။

တသီးပုဂ္ဂလဆိုင်ရာ အကြောင်းအချက်များ

ကျွန်ုပ်တို့ ပြုမူကြသည့် ထုံးစံမှာ များသောအားဖြင့် ပြဿနာများကို မည်သို့ ဖြေရှင်းမည်ဆိုသည်ကို တွေးတောမနေကြချေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် တကူး တက တွေးတောနေစရာမလိုဘဲ သူ့သဘာဝအလျောက် ဖြေရှင်းနေနိုင်သော ကြောင့် ဖြစ်သည်။ ပြဿနာဖြေရှင်းရန်အတွက် အထူးကျွမ်းကျင်သူထံမှာ သင်တန်းတက်သူ မရှိသလောက် နည်းပါးသည်။ ထိုအချက် နှစ်ချက်သည် ပိုမို ခက်ခဲသော ပြဿနာများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရသောအခါ၌ အားနည်းချက်များ ဖြစ်နေစေသည်။

ပြဿနာဖြေရှင်းနည်းတွင် ပါဝင်ပတ်သက်နေသော တတ်သိလိမ္မာမှုများအား ဤစာအုပ်ငယ်၌ ကောက်ကြောင်းဖော်ပေးထားသည်တို့ကို သင် သဘောပေါက် သွားသောအခါ ၎င်းတတ်သိလိမ္မာမှုများကို ပိုမိုထိရောက်စွာ သုံးစွဲနိုင်မည်ဖြစ် သည်။

ကျွန်ုပ်တို့ ကြီးပြင်းလာခဲ့ကြစဉ် မည်သို့ တွေးတောကြံဆရမည်ဆိုသည်ကို လေ့လာသင်ယူခဲ့ကြရာ၌ ပြဿနာများကို မြင်ရပုံသည် ပုံပျက်ယွင်းခဲ့ရသည်။

အကြောင်းမှာ ကြုံနေကျ အခြေအနေများတွင် ဦးနှောက်သည် အချက်အလက် အချို့အဝက်တို့ကိုသာ အားကိုးခြင်း ပြုသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ မြင်ရမည်ဟု မျှော်လင့် ထားသည့်အတိုင်း ကြည့်မြင်လိုက်ကြသည်။ သိသာထင်ရှားသည်တို့ကိုသာ ကြည့် ပြီး ကောက်ချက်ချခြင်းဆီသို့ ခုန်ပျံကျော်လွှားကာ ရောက်ရှိသွားကြသည်။ နောက်ထပ် ထပ်ဖြည့်ထပ်တိုး၍ မကြည့်ကြချေ။

မပြည့်စုံသော အချက်အလက် တစ်စိတ်တစ်ဒေသတို့အပေါ် အားထားခြင်း ၏ နောက်ထပ် အကျိုးဆက်မှာ တစ်ခါတလေ၌ ပြဿနာ တည်ရှိနေသည်ကို အသိအမှတ် မပြုခြင်း ဖြစ်သည်။ အခြေအနေကို အပြည့်အစုံ မကြည့်ခြင်းကြောင့် အခွင့်အလမ်းများလည်း လွတ်သွားစေနိုင်သည်။

ထိုကိစ္စရပ်များအတွက် အကြံပေးချက်တချို့ကို အောက်တွင် ဖော်ပြပေးထား ပါသည်။

- ❖ ပြဿနာများနှင့် အခွင့်အလမ်းများအတွက် သတိပေးတပ်လှန့်ပေးနိုင်သည့် နည်းလမ်းများ ရှိနေအောင် လုပ်ထားပါ။
- ❖ ပြဿနာများကို အတန်းအစား သတ်မှတ်ပေးရာ၌ အချက်တစ်ချက်တည်း အပေါ်၌ဖြစ်စေ၊ သိသာထင်ရှားသော အချက်များကိုသာ သုံးစွဲ၍ဖြစ်စေ တိုင်းတာခြင်း မပြုပါနှင့်။
- ❖ အချက်အလက်အစစ်အမှန်များ အကုန်လုံးရရှိထားခြင်းလော။ တွေးဆချက် များ ရရှိထားခြင်းလောဆိုသည်ကို မေးခွန်းထုတ်ပါ။
- ❖ ဘာကို အောင်မြင်ထမြောက်ချင်တာလဲ ဆိုသည်ကို ပြတ်သားရှင်းလင်းစွာ သိအောင်လုပ်ပါ။ သို့မှသာ အခွင့်အလမ်းများ ပေါ်ထွက်လာသောအခါ သင် သတိမူမိမည် ဖြစ်သည်။

ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့သည် စိတ်ကူးများကို ခေါင်းထဲ အကြံထုတ်သည့်အပြင် အခြားသူများကိုလည်း တင်ပြသည်။ ရလာသည့်အကြံ တို့ကို စက္ကူပေါ်ရေးမှတ်ပြီး လုပ်စရာရှိသည်တို့ကို လုပ်ကိုင်လိုက်ကြသည်။ ထိုသို့ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်မှုများအတွက် 'ဘာသာစကား' အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံကို သုံးစွဲကြရာ ၌ စကားလုံးများနှင့် သင်္ကေတများလည်း အပါအဝင်ဖြစ်ကြသည်။ ဥပမာ သင်္ချာပုံသေနည်းများနှင့် ဓာတုဗေဒပုံသေနည်းများသည် ပညာရှင်တို့၏ ဘာသာ စကားများ ဖြစ်ကြသည်။ ထိုဘာသာစကားတို့ကို အသုံးပြုပြီး စိတ်ကူးများကို

ကိုင်တွယ်ကြသည်။ ရှင်းပြကြသည်။ ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းကြသည်။

စကားလုံးများ သုံးစွဲခြင်းဖြင့် ပြဿနာအားလုံးကို ဖြေရှင်းပေးနိုင်မည် မဟုတ်ချေ။ ဥပမာအားဖြင့် ကကြီးမှ ခခွေးဆီသို့ ကားဖြင့် သွားပုံကို ရှင်းပြရာ၌ လမ်းကြောင်းကို ပုံဆွဲပြ၍ဖြစ်စေ၊ မြေပုံပေါ်တင်ပြီး ပြသ၍ဖြစ်စေ ရှင်းပြခြင်းက ပိုမိုလွယ်ကူမည် ဖြစ်သည်။

မိမိပြောဆိုသည့် ဘာသာစကားကို ပြောဆိုခြင်း မရှိသူအား ပြဿနာကို ရှင်းပြဖို့အတွက် အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်သော ဘာသာစကားကို သုံးစွဲနိုင်ခြင်း မရှိသည့်အတွက် အခက်ကြီး ခက်ရမည် ဖြစ်သည်။ ဘာသာစကားကို နားလည်ပါ သော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့ အသုံးမပြုဘဲနေခြင်းမျိုးလည်း ရှိနေပေသည်။ အဘယ် ကြောင့်ဆိုသော် စကားလုံးများဖြင့် အလွန်အကျွံ ရှင်းပြနေပါက အခြား ပိုလွယ်သော နည်းလမ်းများ ရှိပါလျက် အသုံးမပြုတော့ဘဲ အကျင့်ပါနေသည့် အတိုင်း စကားလုံးများဖြင့်သာ ပြဿနာကို အလိုလို ရှင်းပြနေမိမည် ဖြစ်သည့် အပြင် ပြဿနာ ဖြေရှင်းရန်အတွက်ပါ သုံးစွဲမိမည် ဖြစ်သည်။

ထိုအခက်အခဲများကို ရှောင်ရှားရန်အတွက် အောက်ဖော်ပြပါ နည်းလမ်းများ ကို သုံးစွဲသင့်ပါသည်။

- ❖ ပြဿနာတစ်ရပ်အတွက် မည်သည့်ဘာသာစကားသည် အကူညီနိုင်ဆုံးဖြစ် မည်ဆိုသည်ကို စဉ်းစားပါ။
- ❖ သုံးစွဲရမည့် ဘာသာစကားအတွက် လိုအပ်လျှင်ဖြစ်စေ၊ အခက်အခဲ ရှိနေ လျှင်ဖြစ်စေ အကူအညီ ရယူပါ။
- ❖ ဘာသာစကား အမျိုးမျိုးသုံးနိုင်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ပါ။ ဥပမာ စကား လုံးများအစား ပုံဖြင့် တင်ပြခြင်း။ ကိန်းဂဏန်းများအစား ပုံစံကားချပ်ဖြင့် ပြသခြင်း။

စိတ်ခံစားမှုများက အတွေးနှင့် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်မှုများအပေါ် အစွမ်း ထက်ထက်ဖြင့် သြဇာလွှမ်းမိုးထားသည်။ ဦးနှောက်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ပိုင်းနှင့် ရုပ်ပိုင်းအတွက် ကောင်းသည့် ပြုမူဆောင်ရွက်ချက်များပြုအောင် စိတ်ခံစားမှုများ ဖြင့် တိုက်တွန်းအားပေးသည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်ခံစားမှုများအတွက် အောင်မြင် ထမြောက်လိုသည့် ဆန္ဒကဲ့သို့သော ဆာလောင်မှုများ ရှိနေရပေသည်။ မိမိကိုယ် ကိုမိမိ တန်ဖိုးထားခြင်းများ ရှိနေရပေသည်။ ထိုသို့သော ဆာလောင်မှုများသည်

ကျွန်ုပ်တို့ ကြုံနေရသည့် အခြေအနေနှင့် သဟဇာတ မဖြစ်သောအခါ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဆီလျော်သောနည်းလမ်းဖြင့် လုပ်ကိုင်ရန် အခက်ကြုံရတော့သည်။ ဤသည်တို့ အားလုံးသည် မသိလိုက်မသိဘာသာ ဖြစ်ပွားနေခြင်းဖြစ်ပြီး ပြဿနာကို ဖြေရှင်းရာ၌ နှောင့်နှေးမှုများ ဖြစ်ပေါ်စေပေသည်။

မိမိကို အသိမရှိသောသူအဖြစ် အများရှေ့တွင် အရှက်ကွဲမည်ကို ကြောက်ကြသည်မှာ ဓမ္မတာဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိ သေသေချာချာ သိသည်တို့ကိုသာ ကပ်တွယ်ထားလိုက်ကြသည်။ ထွက်ပေါ်လာမည့် ရလဒ် မသေချာလျှင်ဖြစ်စေ၊ မနှစ်မြို့စရာဖြစ်လျှင်ဖြစ်စေ လူအများစုသည် အနစ်နာခံကာ စွန့်စားရမည်ကို ကြောက်ရွံ့ကြသည်။ သို့ဖြစ်ရာ ကျွန်ုပ်တို့သည် အလွယ်တကူ လက်လှမ်းမီရာအတွင်းမှာသာ အရာရာကို ထားရှိထားလိုက်ကြသည်။ အောင်မြင်မည်ဟု သိထားသော ဖြေရှင်းနည်းတို့ကိုသာ ကျွန်ုပ်တို့ လက်သင့်ခံကြသည်။

သမားရိုးကျ မဟုတ်သော စိတ်ကူးများနှင့် နစ်နာစရာ အကြောင်းရှိနေသဖြင့် စွန့်စားရသည့် ကြံဆချက်များ ရှာဖွေလေ့လာခြင်းတို့သည် အကောင်းဆုံးအဖြေကို ရရှိစေရန်အတွက် အရေးပါသော ခြေလှမ်းဖြစ်သည်။

စိုးရိမ်ပူပန်စရာကို ရှောင်ခြင်းသည်လည်း ဖြစ်နေကျ အဟန့်အတားဖြစ်သည်။ ကြောင့်ကြရမည့်အရေးကို ရှောင်ကွင်းလိုသဖြင့် နစ်နာစရာအကြောင်းရှိနေသည့် စွန့်စားမှုတို့ကို မယူကြချေ။ ဆုံးဖြတ်ချက်များ မချနိုင်ဘဲ ချိတ်ချိတ်ဖြစ်ရသည့် ဒွိဟအခြေအနေများကို ရှောင်ကြသည်။ စိန်ခေါ်အကဲစမ်းမှုများကိုလည်း ရှောင်ကြသည်။ ဤအချက်အားလုံးသည် ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းအပေါ် အနုတ်လက္ခဏာ ဆောင်သော သက်ရောက်မှုများ ပေးသည်။

အခြေအနေကို အခြေတကျဖြစ်အောင် လုပ်လိုခြင်းကြောင့်ဖြစ်စေ၊ အောင်မြင်မှုမှတစ်ဆင့် အသိအမှတ်ပြုခံရခြင်းကို ခံယူလို၍ ဖြစ်စေ၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဆန္ဒစောမိကြသည်။ ထိုသို့ ဆန္ဒစောမိခြင်းကြောင့် လုပ်ကိုင်၍ရနိုင်သည့် အဦးဆုံးသော အဖြေကို အမိအရ ဆုပ်ဖမ်းလိုက်ကြသည်။ သမားရိုးကျ မဟုတ်သော စိတ်ကူးအကြံများကို အလိုအလျောက် ပစ်ပယ်ပြီးသား ဖြစ်သွားရသည်။

စိတ်ခံစားမှုသည် နက်ရှိုင်းစွာ အခြေချထားသည်။ ၎င်းကို ပြောင်းလဲပစ်နိုင်ဖို့ ခဲယဉ်းသည်။ သို့သော် ပြဿနာဖြေရှင်းရာ၌ ၎င်းက ကူညီပေးနိုင်သည်။ ထိုအတွက် အောက်ပါအချက်များကို ကြိုးစားကြည့်ရမည် ဖြစ်သည်။

- ❖ လက်ရှိ စိတ်ကူးအကြံများနှင့် နည်းလမ်းများကို ဆန်းစစ်ပါ။
- ❖ နည်းလမ်းသစ်များနှင့် ပိုကောင်းသောနည်းလမ်းများဖြင့် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်သောအခါ အမှားမကင်းနိုင်ကြောင်းကို လက်သင့်ခံရမည်။
- ❖ သမားရိုးကျ မဟုတ်သောနည်းလမ်းများကို လက်တွေ့လုပ်နိုင်သောအဆင့် ရောက်သည်အထိ ဖွံ့ဖြိုးအောင် လုပ်ပြီးမှ အခြားသူများကို ပြသပါ။
- ❖ ဆန္ဒစောခြင်းကို နှိပ်ကွပ်နိုင်ရန် နည်းလမ်းတကျဖြစ်သော လုပ်နည်းကိုင်ဟန်များကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ပေးပါ။
- ❖ ကြီးမားသော ပြဿနာများကို တစ်နိုင်တစ်ပိုင်စာ ပိုင်းခြားပြီး တစ်ပိုင်းပြီးတစ်ပိုင်း ဖြေရှင်းဆောင်ရွက်ပါ။

ပြင်ပရင်းခံ အကြောင်းအချက်များ

ကျွန်ုပ်တို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်သည် ကျွန်ုပ်တို့ ခံစားပုံ၊ တွေးတောပုံနှင့် လုပ်ကိုင်ပုံတို့အပေါ် သက်ရောက်မှု ပေးနိုင်သည်။ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းအတွက် ကျွန်ုပ်တို့ မည်သို့သော အခြေအနေများကို လိုလားသည်ဆိုသည့် အချက်သည် စိတ်မှာ လုပ်ကိုင်ရမည့် အလုပ်အပေါ် မူတည်ပြီး အမျိုးမျိုးကွဲပြားနေသည်။ အချို့က ကြွက်ကြွက်ညှပ်နေသော ပတ်ဝန်းကျင်တွင် လုပ်ကိုင်လိုကြသည်။ အချို့က တိတ်ဆိတ်သောနေရာတွင် လုပ်ကိုင်လိုကြသည်။ ကျိုးကြောင်းဆက်စပ်ကာ ဆင်ခြင်တွေးတောခြင်းအတွက် တိတ်ဆိတ်သော ပတ်ဝန်းကျင်သည် ဆီလျော်သည်။ တက်တက်ကြွကြွရှိနေသော ပတ်ဝန်းကျင်သည် သက်သောင့်သက်သာ ရှိစေပြီး စိတ်ကို လွတ်လွတ်လပ်လပ် ခပ်ရဲရဲတွေးဖို့အတွက် သင့်တော်မည်ဖြစ်သည်။ စိတ်ဖြင့် လုပ်ကိုင်ရသည့် အလုပ်အမျိုးမျိုးအတွက် ဆီလျော်သည် အခြေအနေအသီးသီးကို ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွေ့အကြုံများမှ လေ့လာသင်ယူထားကြသည်။

ပြင်ပပယောဂ လှုံ့ဆော်မှုများ ဖြစ်ကြသည့် ဆူညံသံ၊ အပူအအေး၊ အလင်းစသည်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နိုးကြားမှုအပေါ် သက်ရောက်မှုများ ပေးနေကြသည်။ အတိုင်းအတာတစ်ခုအတွင်းတွင် ကျွန်ုပ်တို့ အာရုံစူးစိုက်နိုင်အောင် ထောက်ပံ့ပေးနေသည်။ ထိုထက် လွန်သွားသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့ တွေးတောစဉ်းစားသည်တို့မှာ ရှုပ်ထွေးလာသည်။ အမယ်ဘုတ်ကဲ့ သူ့ချည်မျှင်ဖြစ်သွားသည်။ မကျေမချမ်းဖြစ်ခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း စသည့် စိတ်ခံစားမှုများသည်

ကျွန်ုပ်တို့အပေါ် သက်ရောက်မှု ရှိနေပေသည်။ အမြန်ဆုံးနှင့် အသွက်ဆုံးနည်းလမ်းဟူ၍ မရှိချေ။ နိုးကြားနေအောင် မည်သည့်အရာက လုပ်ပေးနိုင်ကြောင်းကို သင်အသိဆုံး ဖြစ်သည်။ သက်သောင့်သက်သာရှိစေမည့် အခြေအနေကိုလည်း သင်သာလျှင် အသိဆုံး ဖြစ်သည်။ စိတ်၌ လွတ်လပ်စွာတွေးတောစေနိုင်မည့် အခြေအနေကိုလည်း သင်သာလျှင် အသိဆုံး ဖြစ်သည်။

အလုပ်တွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ပြဿနာဖြေရှင်းပုံအပေါ် သက်ရောက်နေသည့် အကြောင်းအချက်များ ရှိနေပေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာကြသည်။ ထုံးတမ်းနည်းလမ်းတကျဖြစ်သော ညွှန်ကြားချက်များ ရှိသလို တရားဝင် မဟုတ်သော ညွှန်ကြားချက်များလည်း ရှိနေပေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် လူအများနှင့် အတူတကွ လုပ်ကိုင်လျက် ရှိကြရာ၌ ကိုယ်ပိုင် လုပ်နည်းကိုင်ဟန် များ ကိုယ်စီကိုယ်ငှ ရှိနေကြပေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့တွင် အောင်မြင်ထမြောက်အောင် လုပ်ကိုင်ရမည့် လျာထားချက်များ ရှိနေပြီး ထိန်းသိမ်းရမည့် စံသတ်မှတ်ချက်များ လည်း ရှိနေပေသည်။ မည်သို့မည်ပုံ လုပ်ကိုင်ရမည်ဆိုသည်ကို ချမှတ်ပေးထားသည့်အတိုင်း လုပ်ကိုင်စေခြင်းကြောင့် ပိုကောင်းသောနည်းလမ်းများကို ရှာဖွေဖို့ အခက်တွေ့နေရစေသည်။

အချို့ ကုမ္ပဏီတို့၌ ဝန်ထမ်းများမှ အကြံဉာဏ်ပေးသည့် အစီအစဉ်များ ထားရှိပေးထားသည်။ အကြောင်းမှာ ကုန်ကျမှု ချွေတာနိုင်သည့် အကြံများနှင့် ငွေရှာနိုင်သည့် အကြံများအတွက် ရင်းမြစ်ကောင်းသည် ဝန်ထမ်းများဖြစ်ကြောင်း သိကြသည့်အတွက် ဖြစ်သည်။ မန်နေဂျာကောင်းတို့သည် အကြံသစ်များအတွက် တံခါးကို အမြဲဖွင့်ပေးထားသည်။ သူတို့က လူအများတွင် ရှိနေကြသည့် အကြံများကို လက်တွေ့ကျသော ဖြေရှင်းနည်းဖြစ်သည်အထိ ဖွံ့ဖြိုးနိုင်အောင် အားပေးအားမြှောက်ပြုကြသည်။ လိုအပ်ပါက အပြုသဘောဆောင်သော ဝေဖန်မှုများ ယေသည်။ အကြံကောင်းများအတွက် ဆုချီးမြှင့်သည်။ ချီးကျူးစကား ပြောသည်။ အသိအမှတ် ပြုပေးသည်။ ထိရောက်စွာ လုပ်ကိုင်နိုင်ခြင်းအတွက် ဆုကြေးများ လည်း ပေးသည်။

သင်လုပ်ကိုင်နေရသည့် လုပ်ငန်းခွင် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပြောင်းလဲပေးနိုင်ဖို့ အခွင့်မသာသည်မှာ မှန်သော်လည်း အောက်ဖော်ပြပါအချက်များကို လုပ်ကိုင်ခြင်းဖြင့် အနုတ်လက္ခဏာဆောင်သည့် သက်ရောက်မှုအချို့ကို ရှောင်ရှားနိုင်မည်

ဖြစ်သည်။

- ❖ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရာ၌ အမြဲတမ်း လုပ်နေကျရှိသည့်အတိုင်းသာ လုပ်ရမည်ဟု မယူဆပါနှင့်။
- ❖ ကုမ္ပဏီ၌ အကြံပြုနိုင်သည့် အစီအစဉ် ရှိအောင်လုပ်ပေးထားပါ။
- ❖ လူအများသည် စိတ်ကူးအကြံသစ်တို့ကို အမြဲတစေ ဝေဖန်ကြပါက သင်၏ လုပ်ကိုင်ဖြေရှင်းနည်းကို အရင်ဦးစွာ အကျိုးကျေးဇူးများရှိပုံကို ဖော်ထုတ်ပါ။ ကျင့်သုံးရန်အတွက် လက်တွေ့ကျသည့် အစီအစဉ်ကို ရေးဆွဲပါ။ ပြီးမှ လူအများကို တင်ပြပါ။
- ❖ တခြားသူများသည် လုပ်ကိုင်ရာ၌ ပိုကောင်းသည့် နည်းလမ်းများ ရှာကြံဖို့ စိတ်မဝင်စားခြင်းကြောင့် ကြံဆလုပ်ကိုင်ဖို့ အခွင့်အလမ်းမသာဟု မယူဆပါနှင့်။
- ❖ သင့်အလုပ်သည် လုံလောက်သော စိန်ခေါ်နေခြင်း မရှိပါက တစ်ကိုယ်ရေ ရည်မှန်းချက်များကို တိုးချဲ့သတ်မှတ်ပေးပါ။

ပြဿနာများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရာ၌ သင့်မှာ ဖြစ်ပေါ်သည့် တုံ့ပြန်မှုများနှင့် တွေးတောသည့်ဖြစ်စဉ်တို့ကို စဉ်းစားဆန်းစစ်ကြည့်ပါ။ ပြင်ပပယောကအကြောင်းအချက်တို့က မည်သို့ သြဇာသက်ရောက်သည်ကိုလည်း ဆန်းစစ်ကြည့်ပါ။ အနုတ်သဘောဆောင်သည့် အကျိုးသက်ရောက်မှုများကို ကျော်လွှားနိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို ဤစာအုပ်၌ အကြံပြုပေးထားရာ ၎င်းတို့ကို ကျင့်သုံးပါက သင်အဆင်ပြေဖို့သာ ရှိပေလိမ့်မည်။

[၂]

ပြဿနာများကို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ပေးခြင်း

ပြဿနာကို ဖြေရှင်းဖို့ မကြိုးစားခင် ဖြစ်ပွားစေသည့် အကြောင်းတရားများကို သင် သိထားဖို့လိုသည်။ သင် ဘာကို အောင်မြင်ထမြောက်စေလိုသည်ကိုလည်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိထားဖို့ လိုသည်။

ပြဿနာ တည်ရှိနေကြောင်း အရင်ဆုံးပြသသည့် လက္ခဏာမှာ ဖြစ်သင့်ဖြစ်ထိုက်သည့်အတိုင်း မဖြစ်သည်များ ရှိနေခြင်းကို ဖြစ်စေ၊ ပိုကောင်းနိုင်သည်ကို ဖြစ်စေ သတိမမိခြင်း ဖြစ်၏။ အခြေအနေကို ထိရောက်စွာ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်ရန်မှာ အခြေအနေကို ကောင်းစွာဖော်ပြနိုင်ဖို့ လိုအပ်သည်။ ထိုဖော်ပြချက်အရ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရမည် ဖြစ်သည်။ ပြဿနာကို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ခြင်းများသည် ရှုပ်ထွေးမှု အတိုင်းအဆ အမျိုးမျိုး ကွဲပြားနေကြသည်။ သို့သော် ပြဿနာ ဖြေရှင်းရန်အတွက် ဆက်လက်လုပ်ကိုင်ရာ၌ မှန်ကန်သော ဦးတည်ချက်ကို ထိုးညွှန်ပြသပေးနေကြသည်။ သို့ဖြစ်ရာ ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်သည့်အဆင့်သည် အရေးပါသည်။ ထို့ကြောင့် အချိန်ပေးပြီး လုပ်ကိုင်ပေးထားမည်ဆိုပါက နောက်နောင်၌ ပြဿနာကို ဖြေရှင်းရာတွင် ပိုမိုလွယ်ကူသွားစေမည် ဖြစ်သည်။

ပြဿနာကိုဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ရန်အတွက် သိသင့်သိထိုက်သည့်အချက်များ ရရှိဖို့ လိုအပ်သည်။ ဤသတင်းအချက်အလက်များ၏ တစ်စိတ်တစ်ဒေသတွင် သိနားလည်ခြင်းများ ပါဝင်နေသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ဖော်ပြရလျှင် ကွန်ပျူတာမှ မောက်စ်ကို ရွှေ့လိုက်သောအခါ ကာစာမြားချွန်သည် ပြေပြေပြစ်ပြစ် လိုက်ရွှေ့ရမည့်အစား ခုန်ပြီး ရွှေ့နေသည်။ ထိုအဖြစ်ကို သိခြင်းကြောင့် ဖြေရှင်းရန်

မည်သည့်အချက်များကို သိဖို့ သင် လိုအပ်နေသည်ကို သင် မှန်းဆ၍ ရသွားစေသည်။ မည်သည်တို့ကို ဆန်းစစ်ရမည်ဆိုသည်ကိုလည်း စိတ်ကူးပေါ် သွားစေသည်။ အကြံရသွားစေသည်။ မည်သည့်ပြဿနာဆိုသည်ကို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ပေးရန် လိုအပ်မည် ဖြစ်သည်။ အကြိမ်ကြိမ် ကြုံထားဖူးပါက အခြေအနေကို ပိုမိုသဘောပေါက်နေမည် ဖြစ်သည်။ မောက်စံကြိုး တပ်ဆင်သည့်အပေါက်၌ ချောင်နေခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်ဟု ဆန်းစစ်ကြည့်မည်။ ထိုအချက်ကြောင့် မဟုတ်ပါက နောက်ထပ် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည့် အချက်ကို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်မည် ဖြစ်သည်။

ပြဿနာများကို ထိန်းသိမ်းပြုပြင်ပေးခြင်းနှင့် အောင်မြင်ထမြောက်ခြင်းတို့ကို သတ်မှတ်ပေးပုံများသည် သတ်မှတ်ပုံသတ်မှတ်နည်းများ ကွဲပြားခြားနားကြသည်။ သို့ဖြစ်ရာ တည်ရှိနေသည့် ပြဿနာ၏ အမျိုးအစားကို အရင်ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ပေးထားဖို့ လိုအပ်ပေသည်။ ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းပေးရသော ပြဿနာတို့သည် ဖြစ်သင့်ဖြစ်ထိုက်သည်တို့ မဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် လည်းကောင်း၊ မဖြစ်သင့်သည်တို့ ဖြစ်နေခြင်းကြောင့် လည်းကောင်း ရလဒ်အဖြစ် ပေါ်ပေါက်နေခြင်းဖြစ်သည်ကို သတိရပါ။ အောင်မြင်ထမြောက်မှုနှင့် ပတ်သက်သော ပြဿနာတို့မှာ ယခုထက် ပိုကောင်းနိုင်ပါလျက် ပိုကောင်းမလာသည့်အတွက် တက်နေရသော ပြဿနာများဖြစ်ပြီး ထိုအတွက် အကြောင်းတရားများ ရှိနေကြသည်ကိုလည်း သတိရပါ။

ထိန်းသိမ်းပြုပြင်ပေးခြင်း ပြဿနာများ

ဤပြဿနာအမျိုးအစားတို့ကို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ရာ၌ ဖြစ်ပွားရသည့် အကြောင်းတရားများကို အသားပေးရမည် ဖြစ်သည်။ စံသတ်မှတ်ချက်မှ လွဲချော်နေခြင်းများ ရှိနေသည်။ သို့ဖြစ်ရာ ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ခြင်းကို အစပြုရာ၌ လွဲချော်နေမှုများကို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ပေးခြင်းနှင့် မှတ်တမ်းပြုစုခြင်းများဖြင့် စတင်ရမည်။ ထိုအချက်များမှ ပြဿနာဖြစ်ပွားနေစေသည့် အကြောင်းတရားများကို စတင်ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ပေးနိုင်သွားမည် ဖြစ်သည်။

ထိန်းသိမ်းပြုပြင်ပေးခြင်းပြဿနာကို သတ်မှတ်ရာ၌ အသုံးပြုသည့် နည်းတစ်ခုသည် စနစ်တကျဖြင့် ဆန်းစစ်နိုင်စေပြီး ပတ်ပတ်လည်တွင် ရှိနေသည့်

အကြောင်းရင်းခံများ အားလုံးကို သတ်မှတ်ပေးနိုင်စေသည့် နည်းလမ်းဖြစ်သည်။ ၎င်းနည်းလမ်းတွင် အစီအရိရှိနေကြသည့် မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုခြင်းအဆင့် ပါဝင်သည်။ မေးခွန်းများမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်သည်။

- ★ ပြဿနာက ဘာလဲ။ ပြဿနာ မဟုတ်တာတွေက ဘာတွေလဲ။
- ★ ပြဿနာက ဘယ်နေရာမှာလဲ။ ဘယ်နေရာတွေက ပြဿနာ မဟုတ်ဘူးလဲ။
- ★ ထူးခြားချက်တွေက ဘာတွေလဲ။
- ★ ဘယ်သူတွေ/ဘာတွေက ပြဿနာနဲ့ ပတ်သက်ဆက်နွှယ်နေကြသလဲ။
- ★ ဘယ်သူတွေ/ဘာတွေက ပြဿနာနဲ့ မပတ်သက်ဘူးလဲ။
- ★ ဘယ်လိုအချိန်မှာ ပြဿနာတက်တတ်သလဲ။ တက်ခဲ့သလဲ။
ဘယ်လိုအချိန်မှာ ပြဿနာမတက်တတ်ဘူးလဲ။ မတက်ခဲ့ဘူးလဲ။
- ★ ပြဿနာတက်ချိန်မှာ ဘာတွေ တူပြီး ဘာတွေ ကွဲပြားသလဲ။
- ★ ပြဿနာ ကြီးထွားလာသလား။ သေးသွားသလား။

ဤမေးခွန်းများကို ကျင့်သုံးပြီး ပြဿနာနှင့် ပတ်သက်၍ သိထားသမျှ ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ပေးနိုင်သည်။ အခြေအနေကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ မှတ်တမ်းတင်ပြီးသော အခါ၌ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အကြောင်းတရားများကို မြင်သာသွားမည် ဖြစ်သည်။ ထိုအကြောင်းတရားများကို သိထားသော အချက်များနှင့် စစ်ဆေးကြည့်ပြီး မြင်တွေ့နေရသည့် ရလဒ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေသော တကယ့်အကြောင်းရင်းခံများကို သိနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ တစ်ခုခု ဖြစ်ပွားသောအခါ ဘာကြောင့်ဖြစ်ရသည်ကို အလိုအလျောက်တွေးဆကာ ကျိုးကြောင်းဆက်စပ်ပြီး ဖော်ထုတ်သည်နှင့် အတော်တူပါသည်။ မကြာခဏဆိုသလို အခြားဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည့် အကြောင်းတရားများကို တွေးတောယူဆချက် ထုတ်ယူခြင်းဖြင့် စိတ်ကူးအကြံထုတ်သည့်နည်းများတွင် အသုံးပြုနိုင်သည်။ (အခန်း-၄ ရှု)

ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းခြင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာ၏ တကယ့်အကြောင်းရင်းခံတို့ကို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ပေးပြီးသောအခါ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရမည့် လိုအပ်ချက်များ သိသာထင်ရှားသွားမည်။ ရှေ့သို့ တန်းတန်းမတ်မတ် သွား၍ ရသွားစေမည်ဖြစ်သည်။ အထက်၌ ဆိုခဲ့သည့် မောက်စ် ဥပမာတွင် တကယ့်အကြောင်းရင်းခံဖြစ်သည့် မောက်စ် မကောင်းခြင်းဖြစ်ကြောင်း သိရှိပြီးသောအခါ လုပ်ပေးဖို့ လိုအပ်သည်မှာ မောက်စ်လဲတပ်ရတော့မည်ဖြစ်ကြောင်း သိသာထင်ရှားနေပြီဖြစ်၏။

အောင်မြင်ထမြောက်ခြင်း ပြဿနာများ

ဤပြဿနာအမျိုးအစားသည် ရည်မှန်းချက်(သင် ဘာကို အောင်မြင်ထမြောက် ချင်သလဲ)အရ သတ်မှတ်ထားခြင်းဖြစ်ပြီး သွားမည့်လမ်း၌ ခံနေသည့် အဟန့်အ တားများကို ဆိုလိုသည်။ သတ်မှတ်ချက်များပြုရာ၌ တိကျဖို့ လိုသည်။ အဖြေများ ကို ရှာဖွေဖို့ ဦးတည်ချက်ချမှတ်ရာ၌လည်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်းဖြစ်ဖို့ လိုသည်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် အပြီးသတ်ရည်မှန်းချက်များအတွက် ကျေးဇူးပြုပေးမည့် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော ပန်းတိုင်များ အကုန်လုံး တစ်ခုမကျန် ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ပေး ရမည်။ ဥပမာအားဖြင့် မတူသော ပန်းတိုင်များဆီသို့ ရောက်အောင် သွားနိုင်ခြင်း ကြောင့် အပြီးသတ်ရည်မှန်းချက်ဖြစ်သည့် ရာထူးတိုးခြင်းကို တိုးတက်ဖြစ်ပေါ်စေ နိုင်မည် ဖြစ်သည်။

အောင်မြင်ထမြောက်ခြင်းပြဿနာများတွင် မှန်ကန်သည့် တစ်ခုတည်းသော သတ်မှတ်ချက်ဟူ၍ မရှိနိုင်ချေ။ အဆင့်နှစ်ဆင့်ဖြင့် ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ပါက အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။ ပထမအဆင့်တွင် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော ပန်းတိုင်များ အကုန်လုံးကို ရှာဖွေရမည်။ ထိုနောက် မည်သည်တို့ကို အောင်မြင်ထမြောက်လို သည်ကို တိတိကျကျ သတ်မှတ်ရမည်။ ထိုနောက် ၎င်းပန်းတိုင်များဆီသို့ သွားရာ၌ ရှိနေသည့် အဟန့်အတားများကို သတ်မှတ်ပေးနိုင်ပြီ ဖြစ်သည်။

“ဘယ်လိုလုပ်မလဲ”ဟု မေးခွန်းထုတ်ခြင်းဖြင့် အဖြေအတွက် အခြား ပန်းတိုင်များနှင့် လမ်းလွှဲများကို တွေးဆအကြံထုတ်ရာ၌ လမ်းစများ ပေါ်စေမည် ဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် “ရာထူးတိုးခံရဖို့အတွက် အခွင့်သာမှုများ ပိုများအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ”ဟု မေးခွန်းထုတ်နိုင်သည်။ ထိုမေးခွန်းမှတစ်ဆင့် “အလုပ်ရှင် က ငါ့ကို တန်ဖိုးထားအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ”ဟု မေးခွန်းထုတ်နိုင်သည်။ “အကျိုးရှိရှိဖြစ်အောင် လုပ်တတ်သူဖြစ်အောင် ငါ ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ”ဟုမေးခွန်း ထုတ်နိုင်သည်။ “ငါ့ရဲ့ တတ်ကျွမ်းမှုတွေ တိုးတက်ကောင်းမွန်အောင် ဘယ်လိုလုပ် ရမလဲ” ဟုလည်း မေးခွန်းထုတ်နိုင်သည်။ “ငါ့ရဲ့ တတ်ကျွမ်းမှုတွေကို ပိုမိုအသုံးချ နိုင်တဲ့ အလုပ်ကို ဘယ်လိုရှာရမလဲ” ဟုလည်း မေးနိုင်သည်။

ပြဿနာတစ်ခုကို ရှုမြင်ရာ၌ တစ်ခုထက်မကသော နည်းလမ်းများ ရှိနေ သည်။ ပြဿနာတစ်ခုဟုသာ မြင်တွေ့နေရသော်လည်း အကယ်စင်စစ် ဆက်နွယ်

နေသော ပြဿနာများ ပေါင်းစုထားခြင်း ဖြစ်နေနိုင်သည်။ အခန်း-၄ တွင် ဖော်ပြ ပေးထားသော နည်းလမ်းများကို အသုံးပြုကာ အခြားအခြားသော 'ဘယ်လိုလုပ် မလဲ' မေးခွန်းများအတွက် အဖြေများနှင့် ပန်းတိုင်များကို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ပေး နိုင်ပါသည်။

သတ်မှတ်ချက်သည် ပိုတိကျလေလေ၊ ထိရောက်သော ဖြေရှင်းနည်းများကို ရဖို့ ပိုနီးစပ်လေလေ ဖြစ်သည်။ “ငါ့ရဲ့အလုပ်မှာ အလားအလာကောင်းအောင် ဘယ်လို လုပ်မလဲ” ဟူသည့် မေးခွန်းသည် အဖြေများကို မည်သည့်နေရာတွင် ရှာဖွေရမည်ဆိုသည်ကို ညွှန်ပြထားခြင်း မရှိချေ။ တိတိကျကျရှိသော ပန်းတိုင်များ ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ပေးထားမည် ဆိုပါက မေးခွန်းသည် “သုံးလအတွင်းမှာ ငါ လေ့လာသင်ယူနေတဲ့ အင်္ဂလိပ်စာဝေါဟာရတွေထဲမှာ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းသုံး ဝေါဟာရတွေ အနည်းဆုံး အလုံး ၆၀ ပါအောင် ဘယ်လို သင်ယူကျက်မှတ်ရမလဲ” ဟူ၍ ဖြစ်ရမည်။ ထိုအခါ ပြဿနာဖြေရှင်းပုံသည် ပိုမိုထိရောက်သွားမည်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ တိတိပပ ဖြစ်နေခြင်းကြောင့် လက်ရှိအခြေအနေ၊ ပန်းတိုင်နှင့် ကွာဟနေ သည်တို့အတွက် ထိုးရမည့် တံတားတို့ကို သတ်မှတ်ပေးပြီးသား ဖြစ်သွားမည်။

အဟန့်အတားများကိုဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ရာ၌လည်း အလားတူလုပ်ကိုင်ပေး နိုင်သည်။ တိတိကျကျနှင့် ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ ဖော်ပြပေးနိုင်မည်ဆိုပါက ကိုင် တွယ်ဖြေရှင်းရာ၌ ပိုမိုလွယ်ကူသွားစေမည် ဖြစ်သည်။ ဤကိစ္စအတွက် အောက်ပါ မေးခွန်းများကို သုံးစွဲရမည် ဖြစ်သည်။

- ★ ဘာတွေက အဟန့်အတားဖြစ်နေသလဲ။
- ★ ဘယ်လို ပေါ်ပေါက်သလဲ။ ပေါ်ပေါက်ခဲ့သလဲ။
- ★ အတိုင်းအဆတွေက ဘယ်လို ရှိသလဲ။
- ★ ဘာတွေ အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေ ရှိသလဲ။
- ★ ကြီးထက်ကြီးလာနေသလား။ သေးသွားသလား။

အထက်၌ ဖော်ပြခဲ့သော အင်္ဂလိပ်စာပန်းတိုင်အတွက် အဟန့်အတားများကို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်မည်ဆိုပါက လုပ်ချင်စိတ်ဖြစ်ပေါ်အောင် စီစဉ်ပေးထားမှု မရှိခြင်း၊ အချိန်မရခြင်း၊ သင့်တော်သည့် သင်တန်း မရှိခြင်း၊ လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရန် ပဖြစ်နိုင်ခြင်း၊ ဉာဏ်မမီနိုင်သဖြင့် ရှင်းပြပေးမည့်သူ လိုအပ်နေသော ဝေါဟာရ အသုံးအနှုန်းများ အစရှိသည်တို့ကို သတ်မှတ်ရမည် ဖြစ်သည်။

ပြဿနာဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ချက်ကို အသေးစိတ်သတ်မှတ်သောအခါ၌ 'ဘယ်လိုလုပ်မလဲ' ဟူသည့် မေးခွန်းများအတွက် ရရှိထားသည့် အဖြေများတွင် ပြဿနာကို အတိကျဆုံး ဖော်ပြပေးနိုင်သည့် အဖြေများကို ရွေးချယ်မှတ်သားပါ။ ထိုနောက် တစ်ခုချင်းစီအတွက် လက်ရှိအခြေအနေများနှင့် ဖြစ်စေချင်သည့် အခြေအနေများတို့၏ သဘောလက္ခဏာများကို ရေးမှတ်ပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက အတိုင်း အဆကိုပါ ဖော်ပြပါ။ အောင်မြင်စေမည့် အဖြေတွင် မည်သည့်တို့ ပါဝင်ကြမည်။ မည်သည့်အချိန်တွင် အောင်မြင်ပြီးစီးရမည်။ အောင်မြင်မှုကို မည်သို့တိုင်းတာမည် စသည့်အချက်များ သတ်မှတ်ရမည်။ ထိုနောက် အဟန့်အတားမှန်သမျှကို အသေးစိတ် ဖော်ပြရမည်။ မိမိ၏ ရည်မှန်းချက် မရရှိနိုင်အောင် မည်သို့မည်ပုံ ဟန့်တားနေကြောင်းတို့ကိုလည်း ဖော်ပြရမည်။ ထိုအချက်တို့က အဖြေကို ရှာဖွေ ရာ၌ အခြေပြုရမည့်အချက်များအဖြစ် အသုံးတော်ခံကြမည် ဖြစ်သည်။ ဥပမာ အားဖြင့် အချိန်မရသည့် အဟန့်အတား ရှိနေသောအခါ 'ငါ့ အချိန်တွေကို အကျိုးရှိရှိဘယ်လိုသုံးရင်ကောင်းမလဲ။ အဲဒီလို သုံးနိုင်မှ လေ့လာသင်ယူဖို့အတွက် တစ်ပတ်ကို အချိန် ၆နာရီ ငါရနိုင်မယ်' စသဖြင့် တွေးတောကြံဆရမည်ဖြစ်သည်။

တစ်ခါတစ်ရံ၌ ပြဿနာကို ဖြေရှင်းလုပ်ကိုင်ရာတွင် အခြားသူများအပေါ် သက်ရောက်မှုများ ရှိနေတတ်ပေသည်။ အထက်၌ဆိုခဲ့သည့် ဥပမာတွင် တစ်ပတ် လျှင် ၆နာရီ အချိန်ရယူပြီး လေ့လာသင်ယူသောအခါ မိတ်ဆွေများနှင့် အတူ နေထိုင်သောအချိန်များ၊ မိသားစုအတွက် အချိန်များကို လျော့ချပစ်ခြင်း ဖြစ် ကောင်းဖြစ်နေနိုင်သည်။

အခြေအနေများအပေါ်တည်မှီပြီး ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များကို ပြင်ဆင် သတ်မှတ်ခြင်း၊ ဒုတိယအဆင့်များ သတ်မှတ်ခြင်းတို့ဖြင့် အခြားသူတို့၏ လိုအပ် ချက်များ ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးရမည် ဖြစ်သည်။ ဥပမာ အားဖြင့် မိတ်ဆွေကို သင်နှင့် အတူလေ့လာစေခြင်းဖြင့် အပြန်အလှန် ထောက် ကူပေးနိုင်မည်ဟု ပြင်ဆင်သတ်မှတ်နိုင်ပေသည်။

ပြဿနာကို စုံစုံစေ့စေ့ ဆန်းစစ်သုံးသပ်ထားကြောင်း သေချာစေရန်အတွက် အောက်ပါအချက်များကို စစ်ဆေးသည့်အချက်အလက်စာရင်းအဖြစ် အသုံးပြုနိုင် ပါသည်။

- ❖ ချမှတ်ထားသော ရည်မှန်းချက်တစ်ခုကို ပိုင်းခြားကာ ပန်းတိုင်ငယ်များ