

# အလုပ်မှ အားလပ်ချိန် LEISURE WORK

အောင်ကျော်—ပြန်ဆိုသည်။



လုပ်နေကျ အလုပ်ခွင်မှ  
 ခေတ္တအနားရခြင်း (သို့မဟုတ်)  
 အလုပ်မှ စွန့်ခွာခြင်းများ  
 ကြုံရသည့်အခါ  
 မိမိကိုယ်မိမိ ဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်း၊  
 အနာဂတ်ကို ပုံဖော်ခြင်းများပြုရန်  
 အချိန်အခါအခွင့်ကို  
 ရရှိလိုက်ခြင်းပင်ဖြစ်ရာ  
 ထိုအချိန်အခိုက်အတန့်တွင်  
 သင် မည်သို့ . . . .



designed by freepik



AH0026

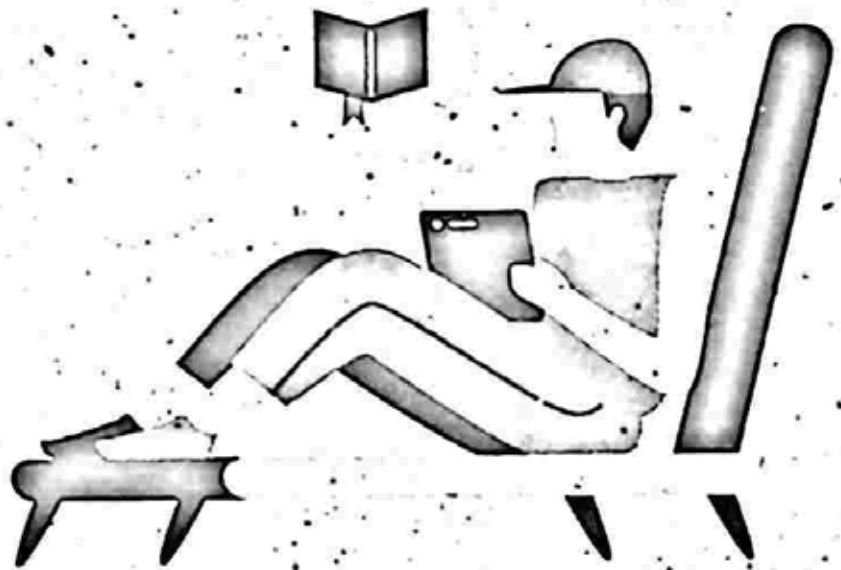
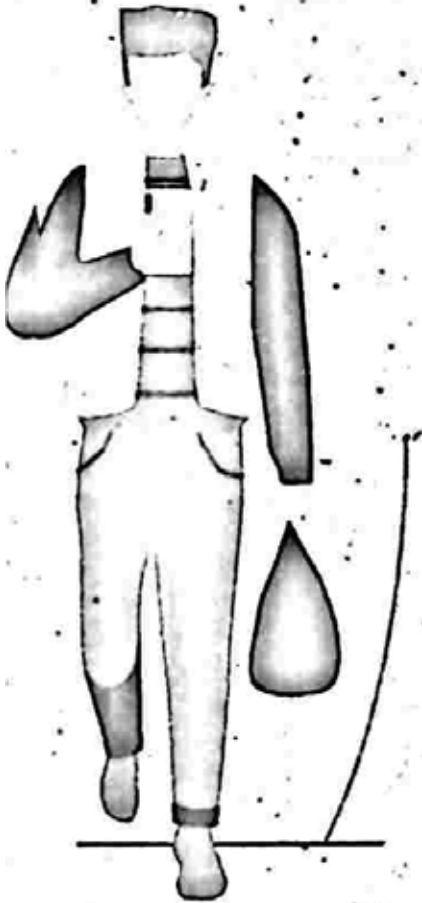
MMK 2.500.00

mgyoe.com

---

ထုတ်ဝေသူ - ဒေါ်အိတ်ရည်ထွန်း၊ ဂျူတီစာပေ(၀၂၀၇၇)၊  
 အမှတ်(၄၉၉)၊ ဓမ္မာရုံလမ်း။ (၁၀)ရပ်ကွက်၊ လှိုင်မြို့နယ်။  
 ပုံနှိပ်သူ - ဦးသန်းဌေးဇော်၊ သိန်းသန်းဇော်ပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၁၀၁)၊  
 ၃၁ လမ်း။ ပန်းဘဲတန်းမြို့နယ်။

ဒုတိယအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀၊ ၂၀၂၄၊ ဒီဇင်ဘာလ။





# မာတိကာ

|    |   |    |
|----|---|----|
| ၂  | လုပ်နေကျအလုပ်မှ ခေတ္တနားနေခြင်းအပေါ်<br>အားသာချက်၊ အားနည်းချက် မည်သို့ရှိသည်ကို<br>အလေးအနက်စဉ်းစားခြင်း |    |
| ၁။ | သင်၏ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို<br>စဉ်းစားဆင်ခြင်ခြင်း   | ၉  |
| ၂။ | ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျကျဆုံးဖြတ်ခြင်း   | ၁၂ |
| ၃။ | မိမိဆုံးဖြတ်ချက်အား လျှို့ဝှက်တိုင်ပင်<br>ဆွေးနွေးခြင်း   | ၁၃ |
| ၄။ | သူဌေးဖြစ်သူနှင့် တိုင်ပင်ပြောဆိုခြင်း   | ၁၄ |
| ၅။ | မကောင်းသော တုံ့ပြန်ခြင်းများအတွက်<br>ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း  | ၁၆ |
| ၆။ | သင့်ရည်မှန်းချက်များ တိုးတက်<br>အောင်မြင်ရေးအတွက်<br>အခြားနည်းလမ်းများဖြင့် စဉ်းစားခြင်း                | ၁၈ |
| ၇။ | အရဲစွန့်၍ လုပ်ကိုင်ခြင်း  | ၂၂ |
| ၈။ | မူလအလုပ်(ဟောင်း)မှ<br>အပြုံးဖြင့် နှုတ်ဆက်ထွက်ခွာခြင်း  | ၂၃ |

**2** ဦးစားပေးရွေးချယ်ခြင်းများအတွက်  
 ကြိုတင်စဉ်းစားခြင်း

- ၉။ ဘဝအတွက် အရေးကြီးဆုံးသောအရာကို  
 ရွေးထုတ်ခြင်း ၂၉
- ၁၀။ ဘဝ၏ တန်ဖိုးရှိသောအချိန်များအား  
 အကျိုးရှိရှိအသုံးပြုခြင်း ၃၄
- ၁၁။ ဦးစားပေး အစီအစဉ်များအတွက်  
 အကျိုးရှိစွာ အသုံးပြုခြင်း ၃၅
- ၁၂။ ရည်မှန်းချက်ထား၍ဆောင်ရွက်ခြင်း ၃၆

**3** career break ကာလအတွင်း  
 အောင်မြင်မှုများ ပန်တီးပေးနိုင်သည့်  
 လျှို့ဝှက်ချက်များ

- ၁၃။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်တစ်ခု၌  
 ပညာရှင်အဆင့်ဖြင့် ဝင်ရောက်နိုင်ရန်  
 ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း ၃၉
- ၁၄။ အထူးတာဝန်ပေးအပ်ခံရခြင်းအတွက်  
 စဉ်းစားခြင်း ၄၂
- ၁၅။ "career break" ကာလအတွင်း  
 မိမိ သဘောဆန္ဒအလျောက်  
 စေတနာ့ဝန်ထမ်းပြုလုပ်ခြင်း ၄၆
- ၁၆။ ပြည်ပသို့ခရီးထွက်၍ လုပ်ငန်းသစ်နှင့်  
 အတွေ့အကြုံသစ်များ ရှာဖွေခြင်း ၄၉

**4** career break ကာလအတွင်း  
ငွေကြေးသုံးစွဲမှု

- ၁၇။ career break ကာလအတွင်း စွန့်စား  
လုပ်ကိုင်မည့် လုပ်ငန်းအပေါ်မူတည်၍  
အလုပ်ရှင်မှ ငွေကြေးထောက်ပံ့ခြင်း ၅၄
- ၁၈။ အပိုဝင်ငွေရနိုင်မည့် နည်းလမ်းများ ၅၇
- ၁၉။ လုပ်ငန်းအတွက် အသုံးချမည့်  
ငွေကြေးအား အလေအလွင့်မဖြစ်အောင်  
စိစစ်ခြင်း ၆၁
- ၂၀။ မိမိတွင်ရှိသော (ဝင်)ငွေနှင့် လောက်အောင်  
နေထိုင်နိုင်ခြင်း ၆၃
- ၂၁။ အနာဂတ်ကာလကြုံတွေ့ရတတ်သည့်  
ငွေကြေးအကျပ်အတည်းအတွက်  
ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း ၆၄

**5** ပေါ့ပေါ့ပါးပါးလုပ်ကိုင်ရသည့်  
အလုပ်များရှာဖွေခြင်း

- ၂၂။ အလုပ်ရှင်ဘက်မှ ယုံကြည်  
လက်ခံနိုင်လောက်သော  
အခြေအနေရှိခြင်း ၆၈
- ၂၃။ အချိန်ပိုင်းအလုပ်အတွက်  
လျှောက်ထားခြင်းများအပေါ်  
စိမ့်ဆုံးဖြတ်ခြင်း ၇၀

**6** မူလအလုပ်ဟောင်းသို့  
ပြန်ဝင်ရန်စီစဉ်ခြင်း

- ၂၄။ စိုးရိမ်သောကများ ပြည်ဖုံးကားချထားခြင်း ၇၆
- ၂၅။ အလုပ်ဟောင်းသို့ ပြန်ဝင်ရန်  
အသေးစိတ်စီစဉ်ခြင်း ၇၈
- ၂၆။ မိမိ ပါဝင်လုပ်ကိုင်ရမည့်  
အခန်းကဏ္ဍသစ်တစ်ခုကို ရှာဖွေခြင်း ၈၀
- ၂၇။ လုပ်ငန်းသစ်အတွင်း သီတင်းပတ်  
တစ်ခုချင်းအလိုက် ချဉ်းကပ်လေ့လာစရာများ ၈၂

**7** စိန်ခေါ်မှုအသစ်များကို  
ရှာဖွေခြင်း

- ၂၈။ သုတေသနပြု၍စတင်ခြင်း ၉၄
- ၂၉။ မိမိကိုယ်မိမိ သံတိမူခြင်း ၉၆
- ၃၀။ လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ဈေးကွက်အခြေအနေနှင့်  
လက်ရှိခေတ်စားနေသော ပုံစံများအား  
ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာနားလည်ခြင်း ၉၈
- ၃၁။ မိမိရေးဆွဲသော လုပ်ငန်းအစီအစဉ်နှင့်  
ရည်မှန်းချက်များ  
လိုက်ဖက်မှုရှိအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်း ၁၀၀
- ၃၂။ မိမိကိုယ်မိမိ တိုးတက်အောင်ကြံဆောင်ခြင်း ၁၀၁
- ၃၃။ လုပ်ငန်းအသစ်၌ အခန်းကဏ္ဍသစ်တစ်ခု  
ဖွင့်နိုင်ရန် ကြိုးစားဆောင်ရွက်ခြင်း ၁၀၂

လုပ်နေကျလုပ်ငန်းစဉ်များမှ  
 ခေတ္တနားနေစဉ်အတွင်း ကောင်းကျိုးများရရှိအောင်  
 မည်သို့ဖန်တီးနိုင်သနည်း

---

အောက်ဖော်ပြပါ မေးခွန်းတစ်ခုစီအတွက် a, b, c  
 အဖြေများထဲမှ သင်နှင့် လိုက်ဖက်ကိုက်ညီသော အဖြေ  
 တစ်ခုအား ရွေးချယ်ပေးပါ။

➤ အဖြေတစ်ခုစီအတွက် အမှတ်များကို ပေါင်းပေး  
 ပါ။

လုပ်နေကျအလုပ်များကို ခေတ္တနားထားတဲ့အချိန်အတွင်းမှာ  
 သင် အဓိက ဘာကိုစိတ်ပူပင်ပါသလဲ။

- a) ထိုကာလအတွင်း အလုပ်တစ်ခုလုပ်မည်။
- b) ထိုကာလအတွင်း ဘာလုပ်ရမည်မသိဖြစ်မည်။
- c) တစ်နည်းနည်းဖြင့် အကျိုးရှိအောင် အချိန်ကို  
 အသုံးပြုမည်။

လုပ်နေကျအလုပ်တွေကနေ ဓမ္မတရားဖို့

သင် ဘယ်လိုစိတ်ပိုင်းပြုတ်ခဲ့သလဲ။

- a) ရာနှုန်းပြည့် ဓမ္မတရားချင်စိတ်ပေါ်နေခြင်းကြောင့် ဘယ်အရာကမှ ကျွန်ုပ်အား တားဆီး၍ မရနိုင်ပါ။
- b) လုပ်နေကျအလုပ်မှ ဓမ္မတရားချင်စိတ်ရှိခဲ့ပေမဲ့ အလုပ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ လုံခြုံရေး၊ ဘဏ္ဍာရေး ကိစ္စတွေအပေါ် စိတ်ပူပန်မိတယ်။
- c) ကျွန်ုပ်အတွက် မှန်ကန်တဲ့ရွေးချယ်မှု ဟုတ်မဟုတ် မသေချာသေးတဲ့ အခြေအနေပါ။

သင့်ရဲ့ လက်ရှိအစီအစဉ်တွေကို ဘယ်လိုဖော်ပြပေးနိုင်မလဲ။

- a) လက်တွေ့ဖြစ်ပျက်ကြုံတွေ့နေသည့် သရုပ်အမှန်အတိုင်း ဖော်ပြမည်။
- b) ဓမ္မတရားနေ့စဉ်အတွင်း အဆင်ပြေ/မပြေအတွက် စိတ်လှုပ်ရှားနေမည်။
- c) အောင်မြင်စွာ ကျော်ဖြတ်နိုင်မည်ဟု ယုံကြည်သည်။

အလုပ်မှ ဓမ္မတရားနေ့စဉ်အတွင်းမှာ

ဦးစားပေးလုပ်မည့် အစီအစဉ်တွေက ဘာတွေလဲ။

- a) ကျွန်ုပ်ရည်မှန်းချက်များ ပြည့်ဝအောင် အကောင်အထည်ဖော်မည်။

အလုပ်မှအားလပ်ချိန်

- b) မိသားစု၊ မိတ်ဆွေအပေါင်းအဖော်တွေနဲ့ အချိန်ပေးပြီး ပျော်ရွှင်တဲ့ဘဝအရသာကို ခံစားမည်။
- c) ကျွန်ုပ်အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အလုပ်အကိုင်အတွက် ဦးစားပေးဆောင်ရွက်မည်။

သင့်အစီအစဉ်တွေကို ဘယ်သူနဲ့ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါသလဲ။

- a) ကျွန်ုပ်၏ သူဌေး၊ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်း၊ မိသားစု။
- b) မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းနှင့်မိသားစု။
- c) မည်သူနှင့်မှတိုင်ပင်ခြင်းမရှိ။

သင်၏တောင်းဆိုမှုများ ပယ်ချခံရပါက သင်ဘာလုပ်မည်နည်း။

- a) အထောက်အကူပြုမည့် အစီအစဉ်များ စိစစ်ရေးဆွဲမည်။
- b) လုပ်နေကျလုပ်ငန်းစဉ်များအား အခြားနည်းလမ်းတစ်ခု အစားထိုး၍ စဉ်းစားမည်။
- c) အစီအစဉ် B အတွက် ဘာမှမရေးဆွဲရသေးပါ။

လုပ်နေကျအလုပ်တွေကနေ ကြားဖြတ်နားလိုက်တဲ့အချိန်မှာ သင် ဘာတွေကို စိုးရိမ်ပူပန်နေပါသလဲ။

- a) လုပ်ငန်းပြောင်းရင်ကောင်းမလားဟူ၍ တွေးပြီး စိတ်ပူမည်။

- b) နဂိုအလုပ် (မူလအလုပ်ဟောင်း) ကိုပဲ ပြန်လုပ်ရင်ကောင်းမည်...ဟူ၍ စိတ်ပူမည်။
- c) ကျွန်ုပ် ရွေးချယ်လုပ်ကိုင်သော အလုပ်သည် ရေရှည်အကျိုးစီးပွားအတွက် အကျိုးသက်ရောက်မှုကောင်းမည်လား .... ဟူ၍ တွေးပြီး စိတ်ပူမည်။

လုပ်နေကျအလုပ်မှ ခေတ္တနားရသည့် ရည်ရွယ်ချက်ကို ဖော်ပြပေးနိုင်ပါသလား။

- a) သိသာထင်ရှားလွန်းသော အခြေအနေတစ်ရပ်ကြောင့် နားရသည်။
- b) နားနေစဉ်ကာလအတွင်း ရည်မှန်းချက်ကို တဖြည်းဖြည်းချင်း ပုံပေါ်လာအောင် အကောင်အထည်ဖော်မည်။
- c) သေချာရေရာမှု မရှိသေးသော အခြေအနေဖြစ်သည်။

အောက်ဖော်ပြပါများထဲမှ သင့်စိတ်ကူးအတွေးအခေါ်နှင့် လိုက်ဖက်သောအဖြေကို ရွေးထုတ်ပေးပါ။

- a) ကျွန်ုပ်ရည်မှန်းချက်လမ်းကြောင်းနှင့် သင့်တင့်ကိုက်ညီသော၊ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်စွမ်းပေးနိုင်သော အလုပ်အား ရွေးချယ်မည်။

- b) တိကျပြတ်သားစွာ မရွေးချယ်နိုင်သေးသည့် အခြေအနေမှန်ကို သိသော်လည်း တစ်ခုခုကို မရွေးချယ်နိုင်သေးပါ။
- c) အမျိုးမျိုးသောရွေးချယ်မှုများနှင့် ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ် တစ်စုံတစ်ရာစဉ်းစားတွေးတောထားခြင်း မရှိသေးပါ။

အဖြေတစ်ခုစီအတွက် အမှတ်များကို ပေါင်းရာ၌

$a = 1, b = 2, c = 3$  အဖြစ် သတ်မှတ်ထားသည်။

# 1

---

လုပ်နေကျအလုပ်မှ ခေတ္တနားနေခြင်းအပေါ်  
အားသာချက်၊ အားနည်းချက် မည်သို့ရှိသည်ကို  
အလေးအနက်စဉ်းစားခြင်း

---

‘လုပ်နေကျအလုပ်မှခေတ္တနားနေခြင်း’  
ဆိုသည်မှာ နေ့စဉ်သာမန်လုပ်နေကျလုပ်ငန်း  
စဉ်အမျိုးမျိုးအား လုပ်ကိုင်နေရာမှ အကြောင်း-  
တစ်ခုခုကြောင့် ခေတ္တနားလိုက်သည့် အခြေ  
အနေတစ်ရပ်ကိုဆိုလိုသည်။ ယင်းကို အင်္ဂလိပ်  
ဘာသာဖြင့် "career break" ဟုခေါ်သည်။

career break တွင် အပြုသဘော  
ဆောင်သည့် အကြောင်းအကျိုးများစွာ ပါရှိ  
သည်။ ၎င်းတွင် မိသားစုနှင့်ဆိုင်သောကိစ္စ  
များက ထိပ်တန်းမှ နေရာယူထားတတ်သည်။

သို့သော်လည်း တစ်ခါတစ်ရံ၌ ပညာရပ်  
တစ်ခုခုကို လေ့လာလိုက်စားခြင်း၊ လုပ်ငန်း

ကိစ္စအတွက် အကျိုးများသော ခရီးရှည်သွားရခြင်း၊ လုပ်ငန်းသစ်တစ်ခု စမ်းသပ်လုပ်ကိုင်ခြင်း၊ မိသားစု (သို့) ဆွေမျိုးသားချင်းတစ်ဦးအတွက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ရခြင်း စသည့်ကိစ္စများ ပါဝင်နေတတ်သည်။ career break တွင် အပြုသဘောဆောင် (ကောင်းကျိုးပါ) အကြောင်းတရားများပါရှိသလို မကောင်းသော အခြေအနေများလည်း ပါဝင်နေတတ်သည်။ မကောင်းသော အခြေအနေများတွင် ကောင်းကျိုးမများသော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်အကိုင်၊ မကောင်းသောအတွေးအမြင်နှင့် လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ စိတ်ဖိစီးမှုများ၊ ဖိအားပေးခံရမှုများ ပါဝင်နေတတ်သည်။ ထိုအခြေအနေမျိုး၌ လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲအတွက် ပြတ်သားစွာ ဆုံးဖြတ်ချက်မချနိုင်မီ အလုပ်မှခေတ္တနား၍ စဉ်းစားတတ်ကြသည်။ အချို့ကလည်း ကျန်းမာရေးအကြောင်း ပြချက်ဖြင့် ပိုမိုကောင်းမွန်သောအလုပ်အတွက် စဉ်းစားရန် အနားယူတတ်ကြသည်။

သက်ဆိုင်ရာကာယကံရှင်အနေဖြင့် မိမိဘက်က အဆင်သင့်ဖြစ်ပါက အလုပ်သစ်ရှာဖွေရန် (သို့) မူလအလုပ်သို့ပြန်သွားရန်

(နားနေချိန်အတွင်း) ကြိုတင်စဉ်းစားထားရမည်ဖြစ်သည်။

ယနေ့ကာလ၌ ကုမ္ပဏီအများစုသည် career break အတွက် မျှတစွာ စဉ်းစားပေးတတ်ကြသည်။ ၎င်းတို့၏ အဓိကရည်ရွယ်ချက်မှာ သက်ဆိုင်ရာ ဝန်ထမ်းသည် ယခင်ကထက် လေ့လာဆည်းပူးနိုင်စွမ်း ပိုမိုမြင့်တက်ပြီး ကျွမ်းကျင်မှုများလည်း ပိုမို တောက်ပြောင်လာခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့ကုမ္ပဏီသို့ ပြန်လည်ဝင်ရောက် တာဝန်ထမ်းဆောင်စေရန်ပင် ဖြစ်သည်။ အချို့သော ကုမ္ပဏီများက မိမိ၏ ဝန်ထမ်းအား ယခင်ထက်ပို၍ လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ရှုမြင်သုံးသပ်မှုများ ကျယ်ပြန့်လာစေရန်အတွက် "career break" အစီအစဉ်ကို လက်တွေ့အသုံးပြုကြသည်။ ။

**Step one: သင်၏စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို စဉ်းစားဆင်ခြင်ခြင်း**

1. ကာယကံရှင်အနေဖြင့် အလုပ်မှခေတ္တနားလိုက် ချိန်အတွင်း ယခင်က ရရှိထားသည့် တိုးတက်မှုများ ကျဆင်းသွားမည်ကို စိုးရိမ်တတ်ကြသည်။ အလုပ်မှ ခေတ္တနားနေသည့်အချိန်အတွင်း မူလအလုပ်၌ ကောင်းမွန်သော အရည်အသွေးများဖြင့် ပြန်ဝင်နိုင်ရန်ဖြစ်စေ၊ အခြားအသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အလုပ်တစ်ခုအား ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်စေရန်ဖြစ်စေ လိုအပ်သော လေ့လာဆည်းပူးမှုများပြုလုပ်ထားရမည်ဖြစ်သည်။ အထက်ပါ အခြေအနေကောင်းများ ရရှိပိုင်ဆိုင်နိုင်ရန်အတွက် မိမိကိုယ်မိမိယုံကြည်မှု၊ စိတ်ဆုံးဖြတ်ချက်များ ခိုင်မာမှုရှိထားရန် လိုပါသည်။

2. အဓိကအခက်အခဲအတားအဆီးတွေက ဘာတွေလဲ။ မိမိအဓိက ဦးစားပေးရွေးချယ်သည့် အလုပ်များက ပင် တစ်ခါတစ်ရံမိမိအတွက် အဓိကအခက်အခဲ အတားအဆီးများဖြစ်နေတတ်သည်။

"career break" ဖြစ်နေသည့်ကာလအတွင်း မိမိ မိသားစု၊ မိမိလက်တွဲဖော်၊ ဝါသနာပါသောအားကစား၊ အိမ်တွင်းရေးကိစ္စ.... စသည့်ကိစ္စများအနက် တစ်ခုကို မှ ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းမရှိခဲ့ပါက အကျိုးအကြောင်း မဆီလျော်သော career break ဖြစ်နေပါမည်။ အချို့ သူများသည် career break ကာလအတွင်း ဝင်ငွေမရှိ ခြင်းကြောင့် အခက်အခဲကြုံရတတ်သလို အချို့ ၁၂ လမှ ၂၄ လအထိ career break ဖြစ်နေသူများအဖို့ တစ်စုံတစ်ရာပြောင်းလဲမှုမရှိဘဲ မူလအလုပ်သို့ ပြန် လည်ဝင်ရောက်နိုင်သည်ကို တွေ့ရှိရသည်။

**3. career break ကာလအတွင်း ကိုယ်ပိုင်အရည် အချင်းများ ကျဆင်းသွားနိုင်ပါသလား?**  
 career break ကာလသည် မိမိ၏အလုပ်ခွင်မှ ၁၂ လခန့်အကြာ အပြင်သို့ရောက်နေခြင်းကြောင့် အနည်း နှင့်အများ ကိုယ်ပိုင်အရည်အချင်းများ ကျဆင်းသွား တတ်သည်။

အချို့သော အလုပ်ရှင်များအနေဖြင့် (ဥပမာ-ကျန်း မာရေးဝန်ထမ်းများဖြစ်ပါက) ရက်ရှည် career break အဖြစ် ခွင့်မပြုလိုကြပေ။ လုပ်ငန်းသဘာဝအရ အလွယ် တကူအစားထိုးလည်ပတ်နိုင်သည့် အခြေအနေမရှိခြင်း ကြောင့် career breakကို ကန့်သတ်ထားတတ်ကြသည်။

အလုပ်မှအားလပ်ချိန်

**4. career break ကာလအတွင်း ယခင်ထက်ပိုမို တိုးတက်မှုရရှိရန် စွမ်းဆောင်နိုင်မည်လား?**

career break ကာလအတွင်း ယခင်ထက် သာလွန် ကျွမ်းကျင်နေအောင် လေ့လာကြိုးစားမှုများ လုပ်ထား နိုင်ပါက အလုပ်ခွင်သို့ ပြန်ဝင်ရောက်ချိန်၌ အဆင်ပြေ ချောမွေ့စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

အချို့သော အလုပ်ရှင်များသည် career break ကာလပြီးဆုံးပြီး ပြန်လည်ဝင်ရောက်လာသည့် သင့် အားလိုသည်ထက် ပိုမိုလုပ်ကိုင်စေတတ်သည်ကို သတိ ပြုရမည်။

အကယ်၍ သင့်တွင် ၁၂ လ ဆက်တိုက်တာဝန် ထမ်းဆောင်ထားသည့် မှတ်တမ်းအထောက်အထား များရှိနေပါက အလုပ်ရှင်ဘက်မှ မိမိအပေါ်တစ်ဖက် သက်ဖိ၍ စေခိုင်းခြင်း၊ လိုအပ်သည်ထက် ပို၍ ညွှန် ကြားခြင်း၊ အလုပ်မှထုတ်ပယ်ခြင်း.....စသည့်မတရား စီမံမှုများအား တရားဥပဒေနှင့်အညီ ချေပ ထုချေခွင့် ရရှိမည်ဖြစ်သည်။

အကယ်၍ ၁၂ လ ဆက်တိုက်အလုပ်ဆင်းထား ခြင်းမရှိခဲ့သူဖြစ်နေပါက "career break" ၇ ရက်သာ ဖြစ်စေ ဝန်ထမ်းဘက်မှ တစ်စုံတစ်ရာထုချေခွင့် ရရှိ မည်မဟုတ်ပေ။

**Step two: ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျကျဆုံးဖြတ်ခြင်း**

career break ကာလအတွင်း ဒုတိယဦးစားပေးအနေဖြင့် တခြားအလုပ်တစ်ခုခုပြောင်းလဲလုပ်ကိုင်နိုင်ရန် ၎င်းအလုပ်နှင့်ပတ်သက်သော အတွေ့အကြုံဗဟုသုတ တစ်ခုရယူထားပါ။

- ✓ မိမိလုပ်ကိုင်မည့်အလုပ်၏ လုပ်ငန်းသဘာဝအစ အလယ်-အဆုံးအား စုံစေ့အောင်လေ့လာ၍ မိမိနှင့် အံ့ဝင်ခွင်ကျဖြစ်မဖြစ် စိစစ်ဆုံးဖြတ်ပါ။ မိမိအလိုဆန္ဒတစ်ခုတည်းအား ရှေ့တန်းမတင်ဘဲ ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျကျ ဆုံးဖြတ်ပေးပါ။

**Step three: မိမိဆုံးဖြတ်ချက်အား  
လျှို့ဝှက်တိုင်ပင် ဆွေးနွေးခြင်း**

မိမိဘဝအတွက် အရေးပါသော ဆုံးဖြတ်ချက်များအား မိမိယုံကြည်ရသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့်ဆွေးနွေးတိုင်ပင်မှု ပြုလုပ်ပါ။ မိမိစိတ်ကူးများကို ထုတ်ဖော်မပြောမီ သူတို့၏ အကြံဉာဏ်များကို ဦးစွာနားထောင်ပေးပါ။ အကယ်၍ မိမိအားပေးသော အကြံဉာဏ်များက ဘဝအတွက် ခိုင်လုံ လုံလောက်သော အခြေအနေမရှိပါက ဥပေက္ခာ ပြုလိုက်ပါ။

- ✓ မိမိရရှိသော အကြံဉာဏ်များက ထိရောက်အောင် မြင်အောင် တွန်းအားပေးနေပါက လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ပါ။

**Step four: သူဌေးဖြစ်သူနှင့် တိုင်ပင်ပြောဆိုခြင်း**

မိမိရင်တွင်းခံစားချက်များ၊ လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ မကျေနပ်ချက်များကို သူဌေးဖြစ်သူအား ဖွင့်ဟတိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။

✓ သူဌေး၏ တုံ့ပြန်ဖြေကြားချက်များကို သေချာစွာ မှတ်သားထားပါ။

✓ (အလုပ်ခွင်မှ ပြင်ပသို့ခေတ္တရောက်ရှိနေသည့် career break ကာလအပါအဝင်) ခံစားခွင့်ရရှိမည့် လစာနှုန်းထား၊ အခြားအကျိုးခံစားခွင့်များ၊ ၁၂ လ ဆက်တိုက်တာဝန်ထမ်းခဲ့သည့် မှတ်တမ်းများနှင့်ပတ်သက်၍လည်း သူဌေးထံမှ အကြံဉာဏ်ရယူပါ။

✓ career break ဖြစ်နေသော ကာလအတွင်း မိမိအကျိုးစီးပွားအတွက် မဟုတ်ဘဲ ကုမ္ပဏီ၏ လုပ်

ငန်းတွင်ကျယ်မှုအတွက် ဘာသာစကားတစ်ခုခု သွားရောက်သင်ယူခြင်း၊ အခြားမွမ်းမံသင်တန်း တက်ရောက်ခြင်းဖြစ်ပါက အဆိုပါဝန်ထမ်းအား မူလရာထူးနှင့် အကျိုးခံစားခွင့်များထက် ပိုမိုသာ လွန်သော ခံစားခွင့်များပေးအပ်ရမည်ဖြစ်သည်။

- ✓ ထိုသို့သော အခြေအနေကောင်းများအတွက် သူဌေး ဖြစ်သူနှင့် သက်ဆိုင်ရာဝန်ထမ်းတို့အကြား ကြို တင်နားလည်မှု ရယူထားရမည်ဖြစ်သည်။

---

“အကြံပြုချက်”

သင်နှင့် သင့်သူဌေးတို့အကြား ဆက်ဆံရေးအခြေအနေအပေါ် မူတည်၍ မိမိ၏လုပ်ငန်းစွမ်းဆောင်ရည်မြှင့်တက်လာခြင်း (သို့) ကုမ္ပဏီ၏အကျိုးစီးပွားများ တိုးတက်လာခြင်း အနည်းအများကို ဖြစ်စေပါမည်။

---

**Step five: မကောင်းသော တုံ့ပြန်ခြင်းများအတွက်  
ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း**

မကောင်းသောအခြေအနေမျိုးစုံနှင့် ရင်ဆိုင်ရနိုင်ခြင်း  
အတွက် မည်သူမဆို ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ လုပ်ထား  
သင့်သည်။

အကယ်၍ သူဌေးအား အဆိုပြု တောင်းဆို  
ထားသည့်အရာမှန်သမျှ ပယ်ချခံခဲ့ရလျှင် ဆုံး  
ဖြတ်ချက် လျင်မြန်စွာမချသေးဘဲ စိတ်ကို တည်  
ငြိမ်အောင်ထား၍ အဖြစ်မှန်ကိုရှာဖွေပါ။

အကယ်၍ မိမိမမျှော်လင့်ထားသည့် စိတ်  
ပျက်စရာအဖြစ်အပျက်များနှင့် ကြုံတွေ့ရပါက  
ကုမ္ပဏီ၏ ဆုံးဖြတ်ချက်များအပေါ် အကောင်း  
ဘက်က တွေးပေးပါ။

သင်သည် စိတ်ပျက်စရာအခြေအနေများနှင့်  
မကြုံတွေ့လိုခြင်းကြောင့် "career break" အဖြစ်  
အလုပ်ခွင်ပြင်ပရောက်နေချိန် နဂိုအလုပ်ဟောင်းသို့  
ပြန်ဝင်လိုခြင်း ရှိ၊ မရှိ မိမိကိုယ်မိမိ ဆန်းစစ်ပါ။

အလုပ်ဟောင်းသို့ ပြန်ဝင်၍လုပ်ကိုင်မည်ဆိုပါက  
မကောင်းသော အတွေ့အကြုံမှန်သမျှအား ရဲဝံ့စွာ  
ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်အောင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထား  
ပါ။

**Step six:** သင့်ရည်မှန်းချက်များ တိုးတက်အောင်မြင်ရေး အတွက် အခြားနည်းလမ်းများဖြင့် စဉ်းစားခြင်း

အကယ်၍ သင်၏ career break အတွက် တောင်းဆိုမှုများ ပယ်ချခြင်းမခံရပါက ရည်မှန်းချက် တိုးတက်အောင်မြင်ရေးအတွက် နည်းလမ်းတစ်ခုခုဖြင့် အကောင်အထည်ဖော်ရန် အခွင့်အရေးများ ရရှိပါမည်။

အလုပ်ခွင်မှ ဓေတ္တအနားယူနေသည့် "career break" ကာလအတွင်း အောက်ပါနည်းလမ်းများကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

1. အချိန်ပိုင်းလုပ်ရသောအလုပ် > career break ကာလအတွင်းအပြင်၌ အချိန်ပိုင်းအလုပ်တစ်ခုခုလုပ်ခြင်းဖြင့် သင့်အိမ်မက်များကို လွတ်လပ်စွာ အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ပါမည်။ အချိန်ပိုင်းအလုပ်ခွင်အတွင်း ကုမ္ပဏီ၌ ကြိုးစားစိုက်ထုတ်သော လုပ်အားအတိုင်း တတ်စွမ်းသမျှ ကြိုးစားလုပ်ကိုင်ပေးပါက အလုပ်ရှင်၏ အသိအမှတ်ပြုခြင်းခံရမည့်အပြင် ကုမ္ပဏီမှရရှိ

သည့် စိတ်ဖိစီးမှုများလည်း တစ်မှတုတ်ချင်းလျော့ကျ သွားမည်ဖြစ်သည်။

အချိန်ပိုင်းလုပ်ရသော အလုပ်ဖြစ်သော်လည်း ဘဝ အတွက် အလွန်အရေးပါသည့် ပြောင်းလဲမှုများကိုပါ ဖန်တီးပေးတတ်သည်။

2. teleworking ခေါ် အိမ်မှထိုင်၍

လုပ်ရသောအလုပ် > မည်သည့်အလုပ်မှ မလုပ်ဘဲ အိမ်၌ထိုင်၍ အလဟဿအချိန်ကုန်ဆုံးစေခြင်းထက် အိမ်တွင်ထိုင်၍ ဝင်ငွေရသော အလုပ်လုပ်ခြင်းက ငွေကြေးအကျပ်အတည်းကိုလျော့ပါးသက်သာစေပါသည်။ အဆိုပါလုပ်ငန်းမျိုးသည် သားသမီးငယ်ရှိသောသူများအတွက် အထူးသင့်တော်သည့် လုပ်ငန်းဖြစ်သည်။ သို့သော် အားနည်းချက်အနေဖြင့် ကုမ္ပဏီ၏ ပြင်ပ၌တစ်ဦးတည်းအထီးကျန်စွာ အလုပ်လုပ်နေရသလို ခံစားရတတ်သည်။

3. နိုင်ငံခြား၌သွားရောက်လုပ်ကိုင်ခြင်း > နိုင်ငံခြား၌သွားရောက်အလုပ်လုပ်ကိုင်နိုင်ရန် သွားရောက်မည့် နိုင်ငံ၏ မိခင်ဘာသာစကားနှင့် ယဉ်ကျေးမှုများအား ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်အောင် ကြိုတင်လေ့လာသင်ယူထားရန်လိုပါသည်။ နိုင်ငံခြား၌ အလုပ်လုပ်နိုင်ရန် သတ်

မှတ်အရည်အချင်းများ ပြည့်စုံပြီဆိုပါက မိမိအတွက် တစ်ခုခုကို ဇောက်ချလုပ်ကိုင်နိုင်ရန် အပြီးသတ်ဆုံး ဖြတ်နိုင်ပြီဖြစ်သည်။

“အကြံပြုချက်”

သင်သည် ဥရောပသမဂ္ဂအဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံတွင် နေထိုင်သူ ဖြစ်ပါက ဥရောပသမဂ္ဂအဖွဲ့ဝင်ဖြစ်သည့် အခြားနိုင်ငံများသို့ အခက်အခဲတစ်စုံတစ်ရာမရှိဘဲ သွားရောက်အလုပ်လုပ်နိုင်ပါ မည်။ သင့်ဘက်မှ လုပ်ငန်းနှင့်စပ်ဆိုင်သည့် အလုပ်လုပ်ခွင့် ပါမစ်/ဗီဇာသည်တို့ တရားဝင်ကိုင်ဆောင်ထားရန်သာ လိုပါ သည်။

4. အလုပ်ရှင်ပြောင်းလဲခြင်း ➤ လုပ်ငန်းသဘာဝချင်း မတူညီသည့်လုပ်ငန်းတစ်ခု ပြောင်းလဲလုပ်ကိုင်ခြင်း ကြောင့် သက်ဆိုင်ရာ အလုပ်ရှင်၏ စည်းမျဉ်း စည်းကမ်းများအား လိုက်နာရပါမည်။

အကယ်၍ မိမိ၏ ဇနီးသည်ကိုယ်ဝန်ရှိချိန်၌ ဇနီးသည်ကလည်း အလုပ်လုပ်သူဖြစ်ပါက သာမန်မီးဖွားခွင့် (26 weeks) ၂၆ ပတ်ကြာ ခံစားခွင့်ရရှိမည်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ နောက်ထပ် ၂၆ ပတ်ကြာ ခွင့်ထပ်မံယူလိုပါက လစာမဲ့ခွင့်အဖြစ် သတ်မှတ်ပေးမည်ဖြစ်သည်။ သို့ လစာမဲ့ခွင့် ၂၆ ပတ်ရရှိရေးအတွက် ကိုယ်

ဝန် ၁၄ ပတ်ကြာအချိန်မှစ၍ အလုပ်ရှင်အတွက် ၂၆ ပတ်ဆက်တိုက် အလုပ်လုပ်ပေးထားရန်လိုပါသည်။

“အကြံပြုချက်”

career break ကာလအတွင်း မိမိ မိသားစုအတွက် ပိုမို အဆင်ပြေချောမွေ့မည့် လုပ်ငန်းတစ်ခုအား လုပ်ကိုင်ဖြစ်သည် နှင့် မူလအလုပ်ဟောင်းသို့ ပြန်မသွားရန် တစ်ခါတည်း ဆုံးဖြတ် ချက် ချနိုင်ပါမည်။

**Step seven: အရဲစွန့်၍ လုပ်ကိုင်ခြင်း**

- ✓ career break ကာလအတွင်း မိမိ၏စိတ်ကူးယဉ် အိပ်မက်များ အကောင်အထည်ဖော်ရန် ဦးစားပေး ရွေးချယ်လုပ်ကိုင်စရာများ လက်တွေ့ရှာဖွေနိုင်ရန် ကြိုးစားရပါမည်။ မိမိအနေဖြင့် အကောင်းဆုံး သောအရာများအတွက် ပြင်ဆင်ရင်း အခက်အခဲ တစ်စုံတစ်ရာကြုံတွေ့လာရပါက အရဲစွန့်လုပ်ကိုင် ရန် သင့် မသင့်ချိန်ထိုးရပါမည်။
- ✓ career break ဖြစ်နေသည့် လက်ရှိအချိန်နှင့် မိမိ ရည်မှန်းချက်များသို့ရောက်ရှိမည့်အချိန်တို့အကြား ကွာဟမှုကာလ အလဟဿမဖြစ်စေရန် နာရီနှင့် အမျှ ကြိုးစားရန်လိုပါသည်။

**Step eight: မူလအလုပ် (ဟောင်း) မှ  
အပြုပြင် နှုတ်ဆက်ထွက်ခွာခြင်း**

- ✓ **career break** ကာလအတွင်း လက်ရှိအလုပ်အကိုင်ရာထူးမှ လုံးဝနှုတ်ထွက်ရန် ဆုံးဖြတ်ပြီးဖြစ်ပါက မည်သူနှင့်မှ အမုန်းမပွားဘဲ လုပ်ငန်းစနစ်တကျလွှဲပြောင်း၍ ထွက်မည်ဆိုလျှင် မိမိအတွက် ကောင်းသတင်းများသာ ကျန်ရစ်စေခဲ့ပါမည်။
- ✓ စနစ်တကျလွှဲပြောင်းသော ပုံစံအရ မိမိနေရာဆက်ခံသူ (သို့) မိမိအလုပ်အား လက်ခံလုပ်ရသူအတွက် အဆင်ပြေဆုံးဖြစ်အောင် ဆိုင်ရာစာရင်းဇယားများအား မှန်ကန်စွာ လွှဲပြောင်းပေးရမည်ဖြစ်သည်။

မှားလေ့ရှိသော အမှားများ

x လုပ်ငန်းနှင့်ထိတွေ့မှု နည်းပါးခြင်း၊  
 မိမိယခင်လုပ်ခဲ့သော လုပ်ငန်းကိစ္စအဝဝအား စနစ်  
 တကျလွှဲပြောင်းပေးလိုပါက မိမိလုပ်ရမည့် လုပ်ငန်း  
 အသေးစိတ်နှင့် အမြဲတစေထိတွေ့ထားရန်လိုပါ  
 သည်။

လုပ်ငန်းပြောင်းသွားသူ သင့်အနေဖြင့် ရုံးလုပ်ငန်း  
 များ လွှဲပြောင်းပေးခဲ့ပြီးသည့်တိုင် မိမိအသစ်ပြောင်း  
 ရွှေ့လုပ်ကိုင်သည့် လုပ်ငန်းဌာန၊ တည်နေရာအား  
 ဆက်သွယ်နိုင်ရန် လိပ်စာပေးထားခဲ့သင့်သည်။  
 အကယ်၍ အလုပ်မှထွက်ရန် စတင်လုပ်ငန်းလွှဲ  
 သူသည် မူလကတည်းက မိမိအလုပ်ကဏ္ဍအသေး  
 စိတ်အား ထိတွေ့လေ့လာမှု အားနည်းသူဖြစ်ပါက  
 နောက်ထပ်ဆက်ခံ လုပ်ကိုင်ရသူအတွက် အခက်  
 အခဲများစွာဖြစ်စေပါသည်။

x ငွေကြေးသုံးစွဲမှု၌ ချင့်ချိန်မှုမရှိခြင်း  
 မူလအလုပ်ဟောင်းတွင် လုပ်ကိုင်နေစဉ် ငွေကြေး

အလုပ်မှအားလပ်ချိန်

သုံးစွဲမှု စနစ်တကျရှိ၊ မရှိကို စိစစ်ထားရန်လိုပါသည်။ အကယ်၍ သင်သည် career break အဖြစ် အလုပ်မှခေတ္တနားမည်ဆိုပါက ထိုကာလအတွင်း ကုန်ကျမည့်ငွေကြေးနှင့် (ဝင်ငွေမရှိသည့်အခြေအနေမှန်) တို့အတွက် ကြိုတင်၍ ခြီးခြံသုံးစွဲတတ်ရန် သတိပြုရပါမည်။

x x x

အောင်မြင်စေသည့် ဆောင်ရွက်မှုများ

- ✓ သင့်အနေဖြင့် မူလအလုပ်မှခေတ္တနားမည့် အစီအစဉ်ရှိနေခဲ့ပါက ထိုနားနေသည့်ကာလအတွင်း မိမိအကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်မည့်လုပ်ငန်းက အကျိုးအမြတ်သိသာစွာရှိ၊ မရှိသေချာစွာ နားလည်သိရှိထားရန်လိုပါသည်။
- ✓ မိမိနောက်ထပ်ပြောင်းလဲလုပ်ကိုင်မည့် လုပ်ငန်းသစ်နှင့်ပတ်သက်၍ မူလအလုပ်ဟောင်းမှ သူဌေးအား ဖွင့်မပြောမီ အနီးကပ်ဆုံးမိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းများနှင့် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းဆွေးနွေးပါ။ မိတ်ဆွေတို့ထံမှ အကြံဉာဏ်ကောင်းများရယူပါ။