

### Realistic Optimism & Causal Analysis

လက်တွေ့ကျစွာအကောင်းမြင်ခြင်းနဲ့ အရင်းအမြစ်ကိုမှန်ကန်စွာသုံးသပ်ခြင်း

Realistic Optimism (လက်တွေ့ကျစွာအကောင်းမြင်ခြင်း)

Realistic + Optimism = Realistic optimism (လက်တွေ့ကျသော + အကောင်းမြင်စိတ် =လက်တွေ့ကျကျအကောင်းမြင်စိတ်/စွမ်းရည်)

**Realistic optimists** believe they will succeed, but also believe they have to make success happen — through things like effort, careful planning, persistence, and choosing the right strategies. Believing that the road to success will be rocky leads to greater success because it forces you to take action. People who are confident that they will succeed, and equally confident that success won't come easily, put in more effort, plan how they'll deal with problems before they arise, and persist longer in the face of difficulty.

- လက်တွေ့ကျကျအကောင်းမြင်သူများသည် ၎င်းတို့အောင်မြင်လိမ့်မည်ဟုယုံကြည်ကြသည်။ သို့သော် ၎င်းအောင်မြင်မှုကို ကိုယ်တိုင်၏ကြိုးစားမှု၊ ဂရုတစိုက်စီစဉ်ခြင်း၊ ဇွဲရှိခြင်းနှင့် မှန်ကန်တဲ့နည်းဗျူဟာများ ရွေးချယ်နိုင်ခြင်းအားဖြင့်ရရှိမည်ဟုယုံကြည်ကြသည်။
- အောင်မြင်မှုအတွက်လမ်းသည်အလွန်ခဲယဉ်းလိမ့်မည်ဟုယုံကြည်ခြင်းက သင့်အားပိုမိုအောင်မြင်မှုရရှိစေရန် တွန်းအားပေးသည်။ လက်တွေ့ကျကျအကောင်းမြင်သူများသည် ၎င်းတို့ အောင်မြင်လိမ့်မည်ဟုယုံကြည်မှုရှိပြီး ထိုအောင်မြင်မှုသည် အလွယ်တကူမရနိုင်ဘဲ ပိုမိုအားထုတ်မှုများပြုလုပ်ခြင်း၊ ပြဿနာများကိုမပေါ်ပေါက်မီကပင် မည်သို့ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းမည်ကိုကြိုတင်စီစဉ်ထားခြင်းနှင့် အခက်အခဲများဆက်လက်၍ တည်ရှိနိုင်ခြင်းကို အညီအမျှယုံကြည်မှုရှိသူများဖြစ်ကြသည်။

**Unrealistic optimists**, on the other hand, believe that success will happen to them — that the universe will reward them for all their positive thinking, or that somehow they will be transformed overnight.

- လက်တွေ့မကျသောအကောင်းမြင်သမားများကမူအောင်မြင်မှုသည် ၎င်းတို့ဘာသာဖြစ်လာလိမ့်မည်ဟုယုံကြည်ကြသည်။ စကြာဝဠာသည်သူတို့၏အပြုသဘောဆောင်သောအတွေးအခေါ်အားလုံးအတွက်ဆုချလိမ့်မည်၊ နေ့ချင်းညချင်း ပြောင်းလဲမည်ဟုယုံကြည်ကြသည်။

**How to practice realistic optimism?**

လက်တွေ့ကျစွာအကောင်းမြင်ခြင်းကိုဘယ်လိုကျင့်သုံးရမလဲ?

1. Combine a positive attitude with an honest evaluation of the challenges you may meet along your path.

သင်၏လမ်းကြောင်းတစ်လျှောက်သင်ကြုံတွေ့ရနိုင်သည့်စိန်ခေါ်မှုများကို အပြုသဘောဆောင်သည့် သဘောထားနှင့် ရိုးသားစွာအကဲဖြတ်ပါ။

2. Contribute positively toward someone else’s life. (Giving Without Expectation).

ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်က တစ်စုံတစ်ဦး၏ဘဝအတွက် အပြုသဘောဆောင်သည့် ကူညီမှုကိုပြုပါ။  
(ဤသို့ပြုမှုခြင်းမှ တန်ပြန်မှုတစ် စုံတစ်ရာ မှမျှော်လင့်ရပါ)

3. Don’t obsess about unpleasant events. Following the basics of self-care.

မနှစ်မြို့ဖွယ်အဖြစ်အပျက်များအကြောင်းကိုစိတ်ထဲမထားပါနှင့်။ ကြုံတွေ့လာပါကလည်း ပိုမိုကောင်းမွန်သောအမြင်သို့ ပြောင်းလဲစေသောအခြားနည်းလမ်းများကိုသုံးပါ။

**Causal Analysis (အရင်းအမြစ်ကိုမှန်ကန်စွာသုံးသပ်ခြင်း)**

**Causal Analysis** seeks to identify and understand the reasons why things are as they are and hence enabling focus of change activity. The basic principle of causal analysis is to find causes that you can treat rather than treating symptoms. The trick with seeking root causes is to keep looking.

Causal analysis is used not just for problem solving, it can also be used for finding opportunities and other analytical purposes.

Causal Analysis သည်အကြောင်းအရာများသည် အဘယ်ကြောင့်ဖြစ်ရသည့် အကြောင်းရင်းများကို ခွဲခြားသိမြင်ရန်နှင့်နားလည်ရန်ကြိုးစားခြင်းဖြစ်သည်။ အခြေခံနိယာမမှာလက္ခဏာများကိုကုသခြင်းထက် ဖြစ်ပွားစေသည့်အကြောင်းရင်းများကိုရှာဖွေခြင်းဖြစ်သည်။ အရင်းခံအကြောင်းရင်းများရှာဖွေခြင်းကိုသာ ဆက်လက်ပြုလုပ်ရန်ဖြစ်သည်။ ၎င်းကိုပြဿနာများကိုအဖြေရှာရာတွင်သာ မဟုတ်ဘဲ မိမိအတွက် အခွင့်အလမ်းများ၊ ကျိုးကြောင်းစပ်ဆက်စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုများတွင်ပါအသုံးများကျသည်။