‘သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ’ -ရပ်ရွာဖွံ့ဖြိုးရေး

သင်တန်းလက်စွဲ

သင်ရိုးညွှန်းတမ်း

People in Need, Myanmar မှ ၂၀၁၈ ခုနှစ်တွင် ထုတ်ဝေသည်။

ဤစာအုပ်ကို Creative Commons license : CC Attribution-NonCommercial (CC Y_NC)
အောက်မှ ထုတ်ဝေသည်။ (ငွေကြေးဖြင့် ရောင်းဝယ်ဖြန့်ဖြူးခြင်းမပြုရ)

ဤစာအုပ်ကို အောက်ပါ မိတ်ဖက် အဖွဲ့များ၏ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုဖြင့် ဖန်တီးထားသည်။
Nyein (Shalom) Foundation and Youth Learning Center (YLC)

မှတ်တမ်းတင်လွှာ
ဤစီမံကိန်းအား ဖြစ်မြောက်အောင် ပူးပေါင်းကူညီ ဖန်တီးပေးခဲ့သော အောက်ပါ ပုဂ္ဂိုလ်များကို
အထူးကျေးဇူးတင်ရှိကြောင်း မှတ်တမ်းတင်အပ်ပါသည်။

စာရေးသူ - Grace Michel ၊ Katie Zanoni
ပူးပေါင်းလုပ်ကိုင်သူများနှင့် ပြန်လည်ကြည့်ရှုစစ်ဆေးသူများ - အာကာဖြိုးသန့်၊ ချစ်ထူး၊
နေဂျာမွန်းဝင်း၊ Mariana Ponce Salcedo ၊ နန်းမြင့်အောင်၊ နန်းဆိန်ဘွားခီ၊ နော်အေးအေးနွယ်၊
Sarah Garden ၊ စောထူးကျော်လွင်၊ ဇောင်လွန်း၊ ဇော်လင်း၊ Aleksandra Klosinska
ဘာသာပြန် - လုံးလုံးကာဗန်၊ ပေမာန်ဦး၊ ရဲကျော်ဦး၊ အာကာဖြိုးသန့်
ဒီဇိုင်းနှင့် အပြင်အဆင် - Meaghan Fortune, ZZDD Design Studios
ပုံများ - Andrew Rae
ဓာတ်ပုံများ - Sarah Garden ၊ PIN Social Cohesion Programme

မာတိကာ

နိဒါန်း .... က

သင်ခန်းစာ ၁
ပျော်ရွှင်စွာလေ့လာသင်ယူနိုင်မည့် အသိုက်အဝန်းတစ်ခုတည်ဆောက်ခြင်း ၁

သင်ခန်းစာ ၂
ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း - နိုးကြားတက်ကြွသော နိုင်ငံသားများအဖြစ် အတူတကွ လုပ်ဆောင်ခြင်း ၇

သင်ခန်းစာ ၃
သင်ယူခြင်းပုံစံများ -အမြင်အာရုံ၊အကြားအာရုံ နှင့်လှုပ်ရှားမှုတို့ဖြင့်သင်ယူခြင်း ၁၁

သင်ခန်းစာ ၄
ကျွန်ုပ်တို့၏ ကွဲပြားခြားနားသော ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာများ ၁၇

သင်ခန်းစာ ၅
အားလုံးပါဝင်သော လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုတည်ဆောက်ခြင်း ၂၃

သင်ခန်းစာ ၆
လိုအပ်ချက်များ ဖော်ထုတ်ခြင်း ၂၉

သင်ခန်းစာ ၇
သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ စီမံကိန်း ရေးဆွဲခြင်း ၃၅

သင်ခန်းစာ ၈
အပြန်အလှန်ဆက်ဆံခြင်း နှင့် နိုးကြားတက်ကြွစွာနားထောင်ခြင်း ၄၁

သင်ခန်းစာ ၉
ခိုင်ခိုင်မာမာရပ်တည်ပြောဆိုခြင်း ၄၇

သင်ခန်းစာ ၁၀
သဘောမတူညီမှုများကြားမှ သူနိုင်-ကိုယ်နိုင် ဖြေရှင်းချက်များ ရှာဖွေခြင်း ၅၃

သင်ခန်းစာ ၁၁
လူထုအမြင် ၅၉

နောက်ဆက်တွဲ
မှီငြမ်းကိုးကားချက်များ ၆၅

နိဒါန်း

ကျေးရွာလူထုအတွက် “သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ” သင်ရိုးညွှန်းတမ်းမှ ကြိုဆိုပါသည်။

၁။ ပူးပေါင်းလေ့လာသင်ကြားခြင်းနှင့် ပံ့ပိုးကူညီခြင်း

ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်းသည် ပူးပေါင်းလေ့လာ သင်ကြားမှုနည်းလမ်းများ၊ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုကို အခြေပြုသည့် နည်းလမ်းများ နှင့် သင်ကြားသူကို ဗဟိုပြု သင်ကြားသည့် နည်းလမ်းများကို အသုံးပြု၍ တည်ဆောက်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။ ပူးပေါင်းလေ့လာသင်ကြားမှု နည်းလမ်းတွင် ရှေးရိုးသင်ကြားနည်းတွင်ရှိသည့် သင်ကြားသူ (ဆရာ) ၏ အခန်းကဏ္ဍထက် ပံ့ပိုးကူညီသူ၏ အခန်းကဏ္ဍကို ပိုမို ဦးစားပေးထားသည်။ ရှေးရိုးသင်ကြားမှုပုံစံတွင် သင်ကြားသူ (ဆရာ) ကို အသိပညာရင်းမြစ်အဖြစ် သတ်မှတ်ထားပြီး မှတ်ဉာဏ်ကို အသုံးပြု၍ အလွတ်ကျက်မှတ်ခြင်းနည်းလမ်းကို အလေးထားအသုံးပြုသည်။ ပူးပေါင်းလေ့လာ သင်ကြားမှုပုံစံတွင် သင်ယူသူများ၏ အတွေ့အကြုံကို ဗဟိုထားပြီး ၎င်းတို့၌ ရှိထားပြီးဖြစ်သည့် အသိပညာနှင့် ဘဝအတွေ့အကြုံကို တန်ဖိုးထားသည်။ ပူးပေါင်းလေ့လာသင်ကြားခြင်း၏ ပန်းတိုင်မှာ အဖြေမှန်ကို သင်ကြားရန်မဟုတ်ပဲ မတူညီသည့် ရှုထောင့်အမျိုးမျိုးမှ မတူညီသော အတွေးအမြင်၊ အယူအဆများကို စူးစမ်းရှာဖွေပြီး စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုကိုမြှင့်တင်ပေးရန် ပံ့ပိုးကူညီပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ဤနည်းအားဖြင့် သင်ယူသူများမှ ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင် အဖြေများကို ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် သင်ယူသူများ၏ အသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် သဘောထားခံယူမှုများကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေမည့် အနုပညာ၊ ကိုယ်ပိုင်အမူအရာ၊ ဆွေးနွေးပွဲ၊ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာမှု၊ ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း၊ ပူးတွဲဆောင်ရွက်ရသည့် ကစားနည်းများနှင့် ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း ကဲ့သို့သော လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများစွာကို အသုံးပြုထားသည်။ အောက်ဖော်ပြပါ ဇယားကွက်မှ အရေးပါသော ပူးပေါင်းလေ့လာသင်ကြား သင်ယူမှု နည်းလမ်းများနှင့် ပံ့ပိုးကူညီမှုနည်းလမ်းများကို တွေ့ရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ပူးပေါင်းလေ့လာသင်ကြားမှုပုံစံ နှင့် ပံ့ပိုးကူညီခြင်း နည်းလမ်းများ

သင်ယူသူများသည် အသိပညာ၏ အရင်းအမြစ်ဖြစ်ပြီး ပံ့ပိုးကူညီသူမှာ အခြားသူများနှင့်အတူ ယှဉ်တွဲလေ့လာသူဖြစ်သည်။

- သင်ကြားသူ ဆရာ မှ ဝေမျှလိုက်သော အသိပညာအား သင်တန်းသားများအနေဖြင့် မိမိတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံကို အသုံးပြု၍ လေးလေးနက်နက် သိမြင်နားလည်လာအောင် ပြုလုပ်သည်။
- ပံ့ပိုးကူညီသူနှင့် သင်ယူသူများမှာ အတူတကွပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်သူများ ဖြစ်ကြသည်။
- စာသင်ခန်းကို စီမံရန်နှင့် သင်ယူမှုအတွေ့အကြုံရရှိကြရန် လူအားလုံးမှ တာဝန်ယူကြသည်။
- သင်ယူသူများမှ ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်သင်ယူမှုပန်းတိုင်ကို ချမှတ်သည်။
- ပူးတွဲသင်ယူများဖြစ်ကြသည့်အလျောက် ပံ့ပိုးကူညီသူများ၏ အသိပညာဗဟုသုတသည်လည်း ကျွမ်းကျင်ရာနယ်ပယ်အလိုက် အကန့်အသတ်ရှိနိုင်သည်သာဖြစ်ပြီး အသိဗဟုသုတအသစ်များကို သင်ယူသူများနှင့်အတူပျော်ရွှင်စွာ လေ့လာသင်ယူကြသည်။

မတူညီသော အမြင်များနှင့် မတူညီသော သဘောထားများမှ ထွက်ပေါ်လာသော စိတ်ကူးအကြံအဉာဏ်များနှင့် စိန်ခေါ်မှုများကို လေ့လာနိုင်စေရန် ပံ့ပိုးကူညီသူများက သင်ယူသူများအား ကူညီပေးကြသည်။

- ပံ့ပိုးကူညီသူ၏ တာဝန်သည် အထောက်အကူပြုပေးရန်နှင့် လမ်းညွှန်ပြပေးရန်ဖြစ်သည်၊ ထိန်းချုပ်ရန် မဟုတ်ပါ။
- အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးမှုကို အလေးပေးပြီး ပါဝင်သူအားလုံး၏ အသံများ(အမြင်များ) ပါဝင်သည်။
- သင်ယူသူများက နည်းစနစ်များစွာနှင့် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုပေါင်း မျိုးစုံအသုံးပြု၍ သင်ယူကြသည်။
- ပံ့ပိုးကူညီသူများသည် မေခွန်းများမေးခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်ကူးအကြံအစည်အသစ်များကို မိတ်ဆက်ပေးခြင်းဖြင့် ဆွေးနွေးခန်းများကို ဆက်လက်ရှေ့ဆက်စေသည်။
- ပံ့ပိုးကူညီသူများက သင်ကြားခဲ့သည်များကို သေချာရှင်းပြပြီး အဓိကအချက်အလက်များကို အကျဉ်းချုပ်ပေးသည်။

ပံ့ပိုးကူညီသူများက သင်ယူသူများကြားတွင် ပေါ်ထွက်လာနိုင်သော သဘောမတူညီမှုများကို လေးစားသမှုဖြင့် စီမံထိန်းသိမ်းကြသည်။ သင်ယူသူများအကြား သဘောမတူညီမှုများဖြစ်ပွားလာပါက ကျွမ်းကျင်သော ပံ့ပိုးကူညီသူတစ်ဦးက (မည်သို့လုပ်မည်ဆိုလျှင်) –

- ဘက်မလိုက်ဘဲ နေမည်။

- သဘောမတူညီမှုကို ပြဿနာပေါ်တွင် အဓိကထား ဖြေရှင်းဆွေးနွေးမည်ဖြစ်ပြီး သင်ယူသူများ၏ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအပေါ်တွင် ထိခိုက်ဆွေးနွေးမည်မဟုတ်ပါ။
- နိုးကြားတက်ကြွသော နားထောင်ခြင်းကို လေ့ကျင့်ပြီး သင်ယူသူများကို ခဏတာမျှ ဆိတ်ဆိတ်နေစေခြင်း သို့မဟုတ် ခဏတာ အနားယူစေခြင်းများ ပြုလုပ်စေမည်ဖြစ်သည်။
- ဖြစ်ပေါ်လာသော အခြေအနေကို အခြားသူများနှင့် လေးစားစွာ ဆက်ဆံပြောဆိုမည်ဖြစ်ပြီး သတ်မှတ်ထားသော အချိန်အတွင်း ဤအခြေအနေကို မဖြေရှင်းနိုင်ပါက နောက်တစ်ခေါက် တွေ့ဆုံဆွေးနွေးရန် ထပ်ချိန်းမည်ဖြစ်သည်။

ပံ့ပိုးကူညီသူများက သင်ယူသူများ သင်ယူရာတွင် စိတ်ချလုံခြုံရသော ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးပေးမည်ဖြစ်သည်။ ကျွမ်းကျင်သော ပံ့ပိုးကူညီသူတစ်ယောက်က -

- အခန်းထဲတွင် သင်ယူသူများထံမှ ပြောကြားလိုက်သော အကြောင်းအရာများသည် အခန်းထဲတွင်သာ ကျန်ရှိခဲ့ရမည်။ အပြင်သို့ မပေါက်ကြားသွားစေရန် သေချာဂရုပြုရမည်။
- ထိလွယ်ရှလွယ်သော ကိစ္စများကြောင့် (ထိခိုက်မှု)သက်ရောက်မှုရှိနိုင်သော သင်ယူသူများကို ဂရုစိုက်သတိပြုမည်ဖြစ်သည်။
- ရိုးသားပွင့်လင်းသော၊ လေးစားမှုရှိသော ပြောဆိုဆက်ဆံရေးကို အားပေးမည်။

ရှေးရိုးသင်ကြားသင်ယူမှုပုံစံမှ ပူးပေါင်းလေ့လာသင်ကြားခြင်းနှင့် ပံ့ပိုးကူညီခြင်းပုံစံသို့ ပြောင်းလဲရာတွင်ခက်ခဲနိုင်ပြီး စိန်ခေါ်မှုများရှိနိုင်သည်။ ဤနည်းလမ်းအား မရင်းနှီးသေးသော သူများအနေဖြင့် အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော ထိရောက်သည့် ကူညီပံ့ပိုးမှုများကို လေ့ကျင့်ပေးခြင်းဖြင့် အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိနိုင်မည်။

ပါဝင်မှုဝေပါ

အုပ်စုဖွဲ့လုပ်ဆောင်မှုများနှင့် ဆွေးနွေးပွဲများပြုလုပ်ချိန်တွင် မည်သူသည်အကြံညဏ်များမျှဝေပြီး မည်သူသည် တိတ်ဆိတ်နေသည်ကို သတိပြုရမည်။ သင့်အနေဖြင့် ``လူအများအပြားထံမှ အကြံပြုချက်များကိုကြားရပြီးဖြစ်သော်လည်း အချို့လူများထံမှအကြံပြုချက်များကို ယခုအချိန်ထိ မကြားရသေးပါဘူး။ ထိုသူများမှ တစုံတရာပြောလိုကြပါသလား” ဟုပြောနိုင်သည်။ ရှေ့ထွက်ပြောဆိုရန် ရှက်ရွံ့နေသူများနှင့် နောက်ပြန်ဆုတ်ရန် ကြိုးစားနေသူများကို အားပေးပါ။ လုပ်ငန်းစဉ်တလျှောက်တွင် အဖွဲ့ထဲရှိ အမျိုးသမီးနှင့် အမျိုးသားများ ပါဝင်မှုအချိုးအစားတူညီမှု ရှိအောင် သေချာပြုလုပ်ပါ။

အယူအဆ ကွဲလွဲမှုများအပေါ် လေးစားပါ

ဤနေရာတွင် အယူအဆကွဲလွဲမှုများကို လက်ခံကြောင်းနှင့် ထိုသို့ကွဲလွဲနေသောအယူအဆများကို လေးစားမှုထား၍မျှဝေကြရန် အရေးကြီးကြောင်း အဖွဲ့ဝင်များအား အသိပေးပါ။ တစ်ယောက်၏အယူအဆကို အခြားတစ်ယောက်မှ နားလည်စေရန်အတွက် မေးခွန်းများအပြန်အလှန် မေးမြန်းကြစေရန် ကူညီပေးပါ။ လေ့လာသင်ယူသူများအား ၎င်းတို့၏ အယူအဆသည် အခြားသူများကို မည်သို့ထိခိုက်မှုရှိစေနိုင်ကြောင်း ပြန်လည်စဉ်းစားစေပြီး အခြားသူများကို ပုတ်ခတ်ခြင်း၊ မလေးစားခြင်း ကဲ့သို့ဖြစ်စေသည့် ထိခိုက်စေသည့်အရာများကို ရှောင်ကျဉ်ရန် တိုက်တွန်းပါ။ အဖွဲ့ဝင်များအား ``ဒူးရင်းသီးကချိုတယ်´´ နှင့် ``ဒူးရင်းသီးကနံတယ်´´ ဆိုသည့်ဥပမာ (သို့မဟုတ်) မိမိနှစ်သက်သော ဘောလုံးအသင်းအကြောင်း ဆွေးနွေးစေကာ ဘာကြောင့် အားပေးရသည်ဆိုသောအချက်ကို မျှဝေစေပြီး အမှားအမှန်ဆိုသည်ထက် အခြားသူများ၏ အယူအဆများကို မျှဝေနိုင်စေမည့် ရိုးရှင်းသည့် ဥပမာများပေးပါ။ မတူညီသောအယူအဆများကို ငြင်းခုန်မှုမရှိပဲ လေးစားမှုဖြင့် မျှဝေနိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို မေးမြန်းပါ။

စံပြဦးဆောင်ပါ

ပံ့ပိုးကူညီသူ၏ အဖွဲ့ဝင်များအပေါ် ပြုမူဆက်ဆံပုံသည် အဖွဲ့ဝင်အချင်းချင်း ပြုမူဆောင်ရွက်ပုံအပေါ်တွင် လွှမ်းမိုးမှုရှိမည် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အဖွဲ့ဝင်အားလုံးအပေါ်တွင် လေးစားမှုရှိကြောင်းပြသရန် လိုအပ်သည်။ အဖွဲ့ဝင်များ အခက်အခဲကြုံနေရချိန်တွင် ၎င်းတို့ကို အားပေးရန် အပြုသဘောဆောင်သောစကားလုံးများ အသုံးပြုရမည်။ လေ့လာသင်ယူသူများ မှားနေသည့်အခါမျိုးတွင် လူဘုံအလယ်၌ အရှက်ရစေရန် အပြစ်တင်ခြင်း၊ အပြစ်ပေးခြင်းကို ရှောင်ကျဉ်ရမည်။ လေ့လာသင်ယူသူများ၏ လိုအပ်ချက်များကို စိတ်ဝင်တစားနားထောင်ပြီး ၎င်းတို့အပေါ် ဂရုစိုက်ကြင်နာမှုကို ပြသရမည်။

သင်ယူသူများကို သက်တောင့်သက်သာရှိစေရန် ကူညီပေးပါ။ သင်ယူသူများ၏ အလုပ်များမှာ ပြီးပြည့်စုံနေဖို့ မလိုအပ်ကြောင်း သတိပေးပါ။ သင်ယူသူအားလုံးသည် ဆွေးနွေးမှုတိုင်းတွင် ပါဝင်နိုင်သည်ဖြစ်ပြီး မှန်သောအဖြေ၊ မှားသောအဖြေဟူ၍ မရှိပါ။ လေ့လာသင်ယူသူများမှ လှုပ်ရှားမှုများ လုပ်ဆောင်ရာတွင် သက်တောင့်သက်သာမရှိပါက ထိုလှုပ်ရှားမှု၏ ပိုမိုရိုးရှင်းသောပုံစံအား အစမ်းရင်းနှီးအောင်လေ့ကျင့်စေပါ။ ဥပမာ-

- အုပ်စုဖွဲ့ဆွေးနွေးခြင်းကဏ္ဍတွင် သင်ယူလေ့လာသူများ အဆင်ပြေချောမွေ့စွာပြောဆိုနိုင်စေရန် ပထမဦးစွာ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ (သို့မဟုတ်) အုပ်စုငယ်များဖွဲ့၍ ပြောဆိုဆွေးနွေးစေပါ။

- လေ့လာသင်ယူသူများမှ ကိုယ်ပိုင်ဇာတ်လမ်းတိုများ ဖန်တီးလာနိုင်စေရန် ပထမဦးစွာ ``သင်သည် လမ်းမကြီးပေါ်၌လမ်းလျှောက်နေစဉ်တွင် သင်၏ အကောင်းဆုံးသူငယ်ချင်းကို တွေ့လိုက်သည် ဟု စိတ်ကူးလိုက်ပါ´´ စသည်ဖြင့် ၎င်းတို့ သရုပ်ဖော်ရမည့် ဇာတ်ဝင်ခန်းတခုခုပေးလိုက်ပြီး ဇာတ်လမ်းတို တစ်ပုဒ်ကိုဖန်တီးစေပါ။

- ပုံဆွဲရသည့် လှုပ်ရှားမှုများပြုလုပ်နိုင်ရန် ပြင်ဆင်ရာတွင် ပထမဆုံးအနေဖြင့် လေ့လာသင်ယူသူများအား စာရွက်ပိုင်းတစ်ခုပေါ်တွင် သူတို့ရေးဆွဲလိုသည့် အရာကို စက္ကန့်သုံးဆယ်ခန့်ရေးဆွဲစေပြီး စတင်လိုက်ပါ။

- လေ့လာသင်ယူသူတစ်ဦးချင်းထံမှ မတူညီသော စွမ်းဆောင်ရည်များနှင့် ပါရမီများကို သတိပြုမှတ်သားထားပြီး ထုတ်ဖော်ချီးကျူးရန် ကြိုးစားပါ။

ဥပမာအားဖြင့်_

- " မင်း ကောင်းကောင်းနားထောင်ခဲ့တာကို ငါသတိထားမိတယ် "
- " အဖွဲ့ထဲမှာ မင်းရဲ့ခေါင်းဆောင်မှုစွမ်းရည်ကို တော်တော်လေးပြသနိုင်ခဲ့တယ်လို့ ငါထင်တယ် "
- " ငါတို့ရဲ့သင်တန်းခန်းမကို သန့်ရှင်းနေအောင် မင်းအများကြီး ကူညီပေးနေတာကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ် "
- " အုပ်စုဖွဲ့ဆွေးနွေးမှုမှာ မင်းရဲ့စကားပြောစွမ်းရည်နဲ့ အများကြီးပွဲလယ်တင့်ခဲ့တာကို ငါ အားကျတယ် "
- " အဖွဲ့ထဲမှာ မင်းက အခြားသူတွေကို စာနာထောက်ထားတတ်တဲ့ သူငယ်ချင်းကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်နေတာကို ငါသဘောကျတယ် "

၂။ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း တွင် ပါဝင်သောအကြောင်းအရာများ

သင်ရိုးညွှန်းတမ်းရှိ သင်ခန်းစာများတွင် အောက်ပါအခန်းကဏ္ဍများ ပါဝင်သည်။

အခန်း	ရှင်းလင်းချက်
ခေါင်းစဉ်	သင်ခန်းစာ အမည်
ရည်ရွယ်ချက်	သင်ခန်းစာကို သင်ကြားရခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်
အချိန်	သင်ခန်းစာကို သင်ကြားရန် အကြံပြုထားသောလိုအပ်သည့်အချိန်
သင်ယူခြင်း အကျိုးရလာဒ်များ	သင်ခန်းစာကို သင်ကြားခြင်းဖြင့် ရရှိလာမည့်အကျိုးကျေးဇူးများ
အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များ	အရေးကြီးသော သဘောတရားများနှင့် စကားလုံးများ၏အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆို ချက်များ
သင်ထောက်ကူ ပစ္စည်းများ	သင်ကြားမှုများပြုလုပ်ရန်အတွက် လိုအပ်သည့် ပစ္စည်းများနှင့် နေရာလွတ်များ
သင်ခန်းစာနှင့်လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများ	လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုခြင်းအတွက် ကြာမြင့်မည့်အချိန်များနှင့်လှုပ်ရှားဆောင် ရွက်မှုအား မည်သို့ပံ့ပိုးကူညီ၍ ပြုလုပ်ရမည်ကိုအဆင့်ဆင့်ဖော်ပြထား သော လမ်းညွှန်ချက်များ
အကဲဖြတ်ခြင်း	သင်ယူသူ/သူ များမှ သင်ခန်းစာ၏ရည်ရွယ်ချက်ကို နားလည်သဘော ပေါက်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးနိုင်မည့်အခြားလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများ
သင်ကြားခြင်းနှင့်အစီအစဉ်ဖြစ်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း နည်းလမ်းများ	အရည်အချင်းပြည့်ဝသော ပံ့ပိုးကူညီသူတစ်ယောက်ဖြစ်လာစေရန် ဆောင်ရွက်ရမည့် အကြံပြုချက်များ
နောက်ခံသတင်းအချက်အလက်	ခေါင်းစဉ်အကြောင်း ထပ်ဆောင်းဖြည့်စွက်ချက်များ၊သင်ခန်းစာများ အတွက်အကိုးအကားများ (သို့) လှုပ်ရှားမှုများအတွက် အကြံပြုချက်များ

လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများသည် သင်ခန်းစာအစီအစဉ်တွင် ဖော်ပြထားသည့် အချိန်သတ်မှတ်ချက်ထက် ကျော်လွန်သွားနိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။ သင်ခန်းစာ အစီအစဉ်တွင် ဖော်ပြထားသည့် အချိန်သတ်မှတ်ချက်များသည် ကျွမ်းကျင်သော ပံ့ပိုးကူညီသူတစ်ယောက်မှ သင်ခန်းစာကို စီမံရာတွင် ကြာနိုင်မည့်အချိန်ကို အခြေခံ၍တွက်ချက်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် ပံ့ပိုးကူညီသူ၏ ပထမဆုံးအတွေ့အကြုံဖြစ်မည်ဆိုပါက အချိန်ပိုကြာနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ အချိန် လုံလောက်မှုမရှိပါက သင်ခန်းစာတွင်ပါဝင်သော လှုပ်ရှားမှုအားလုံးကို ပြုလုပ်ရန် မလိုအပ်ပါ။ သင်ခန်းစာရှိ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများမှာ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ချိတ်ဆက်နေသောကြောင့် သင်ရိုးအတိုင်း အတိအကျဆောင်ရွက်ခြင်းက အကောင်းဆုံးဖြစ်သော်လည်း အချိန်မလုံလောက်ပါက လှုပ်ရှားမှုကို အခြား သင်ခန်းစာအချိန်များတွင် ပြုလုပ်နိုင်သည်။ သင်တန်းနည်းပြဆရာ/မ များအနေဖြင့် သင်ခန်းစာများကို မိမိအနေဖြင့် အသုံးတည့်မည်ထင်သလို အသုံးပြုနိုင် သည်။ ဥပမာ - သင်ခန်းစာ ၂ မှ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုမှာ သင်ခန်းစာ ၁ တွင် လုပ်သင့်သည်ဟုထင်ပါက ပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။

'သင်ခန်းစာနှင့် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများ' ဆိုသည့်အပိုင်းတွင် သင်ခန်းစာတစ်ခုခြင်းဆီ၌ မည်သည့်နည်းလမ်းကို အသုံးပြုထားသည်ဟု ဖော်ပြထားသည့် ခေါင်းစဉ်ခွဲတစ်ခုစီ ပါရှိသည်။ ၄င်းနည်းလမ်းများမှာ -

- **ဦးနှောက်မုန်တိုင်းဆင်ခြင်း** - အုပ်စုလိုက် စိတ်ကူးဉာဏ်အသစ်များ အများအပြား ထွက်ပေါ်လာစေရန် ပြုလုပ်ခြင်း
- **ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းများ** - စကားပြောဆိုခြင်း၊ နားထောင်ခြင်း တို့ကို လက်တွေ့ဆောင်ရွက်စေခြင်းနှင့် နှုတ်ဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ မိမိပြောဆိုလိုသောအကြောင်းအရာကို နှုတ်ဖြင့်သော်လည်း ကိုယ်အမူအရာဖြင့်သော်လည်းကောင်း ဖော်ပြခြင်း
- **ပူးတွဲဆောင်ရွက်ရသည့် ကစားနည်းများ** - ခိုင်မာသည့် ရည်ရွယ်ချက်ရှိသော (သို့) ဖြေရှင်းရန် လိုအပ်သော ပြဿနာတစ်ခုပါရှိသည့် ကစားနည်းတစ်ခု ကစားခြင်း။ ထိုသို့ကစားရာတွင် ပါဝင်သည့်လူတိုင်းမှ ရည်ရွယ်ချက်ကို ရရှိအောင်မြင်စေရန် အတူတကွလုပ်ဆောင်ရန်လိုအပ်သည်။
- **လက်တွေ့ဘဝအခြေအနေ ကစားနည်းများ** - ကစားသူများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အပြုအမူများကို သတိပြုမိစေရန် လက်တွေ့ဘဝတွင် ဖြစ်နိုင်သော အခြေအနေများအား ဖန်တီးသည့် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု တစ်မျိုး။
- **ပုံဆွဲခြင်း** - စိတ်ကူးအကြံဉာဏ်များကို ပုံကြမ်းဆွဲ၍သော်လည်းကောင်း အခြား အနုပညာနည်းလမ်းတစ်ခုကို အသုံးပြု၍သော်လည်းကောင်း ဖော်ပြခြင်း
- **အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးပွဲ** - သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်အတွက် အုပ်စုလိုက် စကားပြောဆို ဆွေးနွေးကြခြင်း
- **ငြိမ်သက်မှုကို ဖြိုခွင်းခြင်း** - ပါဝင်သည့်လူများကို သက်တောင့်သက်သာရှိစေရန်၊ လန်းဆန်းတက်ကြွလာစေရန်နှင့် တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ပိုမိုသိရှိလာစေရန် ဂိမ်းတစ်ခုကစားခြင်း
- **သရုပ်ဖော်ခြင်း** - ကိုယ်ခန္ဓာအမူအရာဖြင့် အခြေအနေတစ်ခုကို ပြုလုပ်ပြသခြင်း (သို့) စိတ်ကူးဉာဏ်အသစ်များကို သရုပ်ဖော်ပြခြင်း
- **အဖွဲ့ငယ်ဖွဲ့၍ လုပ်ဆောင်ခြင်း** - ၃ ယောက်မှ ၅ ယောက်အတွင်းရှိ သော လူအုပ်စုဖွဲ့၍ ပြဿနာများ ဖြေရှင်းခြင်း (သို့) ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်း
- **စက်ဝိုင်းပုံသဏ္ဍာန်ယူ၍ စကားပြောဆိုခြင်း** - စက်ဝိုင်းပုံစံ ဝိုင်းထိုင်ကြပြီးနောက် စက်ဝိုင်းအတွင်းရှိ လူတစ်ဦးချင်းစီအား ၎င်းတို့၏ အတွေးအမြင်များကို မျှဝေခွင့်ပေးခြင်း
- **အတွဲလိုက် လုပ်ဆောင်ခြင်း** - လူနှစ်ဦးမှ ပြဿနာတစ်ခုကိုဖြေရှင်းရန် အတူတကွ လုပ်ဆောင်ခြင်း (သို့) ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်း
- **ပုံပြင်ပြောခြင်း (ဇာတ်ကြောင်းပြောခြင်း)** - ခေါင်းစဉ်နှင့် ဆက်နွယ်သည့် ကြားဖူးသော (သို့) အမှန်တကယ်ဖြစ်ပျက်ခဲ့သော (သို့) စိတ်ကူးဖန်တီးထားသည့် ပုံပြင်များကို ပြောစေခြင်း

၃။ သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ စီမံကိန်း ဖော်ပြချက်များ

ဤသင်ရိုးညွှန်းတန်းသည် သင်တန်းသားများက ၎င်းတို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းအား ပိုမိုတိုးတက်အောင်ဖန်တီးရာတွင် အထောက်အကူပြုသော အသိပညာ၊ အရည်အချင်းနှင့် သဘောထားအမြင်များကို သင်ပြရန် ရည်ရွယ်သည်။ ဤသင်ရိုးညွှန်းတန်း၏ ရလဒ်မှာ သင်တန်းသားများ အနေဖြင့် လူထုအသိုက်အဝန်းတည်ဆောက်ခြင်းစီမံကိန်းဖြစ်သော 'သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ စီမံကိန်း' အား ဖန်တီးနိုင်မည့် အခွင့်အရေးကို ရရှိမည်ဖြစ်သည်။ လူထုအသိုက်အဝန်းတည်ဆောက်ခြင်း ဆိုသည်မှာ ကျေးရွာလူထုတစ်ခု ပိုမိုတိုးတက်စေရန် သို့မဟုတ် တောင့်တင်းခိုင်မာစေရန် ဆောင်ရွက်သော လုပ်ရပ်ကို ခေါ်သည်။

သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ စီမံကိန်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ကျေးရွာလူထုအချင်းချင်းကြားတွင် နားလည်မှုပိုမို တိုးတက်လာစေရန်ဖြစ်သည်။ သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ စီမံကိန်းများမှ တစ်ဆင့် သင်တန်းသားများအနေဖြင့် ဤသင်ရိုးညွှန်းတန်းမှ သင်ကြားလေ့လာခဲ့ရသော အကြောင်းအရာများကို ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် ဖန်တီးထားသော လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများတွင် လက်တွေ့အသုံးပြုရန်ဖြစ်သည်။ ဤသင်ရိုးညွှန်းတန်းတွင်ပါရှိသော တန်ဖိုးများနှင့် သဘောတရားများကို သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ စီမံကိန်းများမှ ပေါင်းစည်းထားသည်။

သင်ယူဝေမျှအတူတကွ စီမံကိန်းများကို နည်းလမ်းမြောက်များစွာဖြင့် အသုံးပြုနိုင်သည်။ ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရှိသော သာဓက စီမံကိန်းများမှာ -

- သင်တန်းသားများမှ ဦးဆောင်သည့် ယဉ်ကျေးမှုပွဲများ
- သင်တန်းသားများမှ ဦးဆောင်သည့် အားကစားပွဲများ။ ဥပမာ - ဘောလုံး http://footballforpeaceglobal.org/
- ကျေးရွာလူထုအား တိုးတက်မြင့်` `တင်နိုင်သော လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများ။ ဥပမာ - အပင်စိုက်ခြင်း၊ အမှိုက်ကောက်ခြင်း (သို့) ကအဆောက်အအုံတစ်ခုအား ပြုပြင်မွမ်းမံခြင်း။
- ရပ်ရွာလူထုစာကြည့်တိုက် ထူထောင်ခြင်း
- ကဗျာ၊ ဇာတ်လမ်း သို့မဟုတ် ဂီတသံစဉ်ရေးသားခြင်း ပြိုင်ပွဲများ
- ပန်းချီ သို့မဟုတ် ဓာတ်ပုံ ပြပွဲများ
- သင်တန်းသားများ၏ အရည်အချင်းအသစ်များကို ဝေမျှရန်အတွက် လူငယ်အဖွဲ့အစည်းများ
- မတူညီသော အဝတ်အစားများနှင့် အကများကို ဆင်နွှဲသည့် ဖက်ရှင်ရှိုးများ

- အရေးကြီးသော အကြောင်းအရာများအတွက် ရပ်ရွာလူထုအခြေပြုသင်တန်းများ ဆောင်ရွက်ခြင်း
- ငြိမ်းချမ်းရေးအထိမ်းအမှတ် ကစားနည်းများနေ့ - https://www.seedsofpeace.org/wp-content/uploads/2011/12/PeaceGames.pdf
- အခြားရပ်ရွာလူထုနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သော စီမံကိန်းများ

အပေါ်တွင်ဖော်ပြထားသည်များမှာ နမူနာဥပမာအချို့ဖြစ်သည်။ သင်ယူသူအဖွဲ့တိုင်းက ၎င်းတို့ လူထုရှိ လိုအပ်ချက်များနှင့် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များကို ဖော်ဆောင်နိုင်ရန်အတွက် မိမိတို့ကိုယ်ပိုင် သင်ယူဝေမျှအတူတကွ စီမံကိန်းတစ်ခု တည်ဆောက်ရန် တိုက်တွန်းထားသည်။ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် ပံ့ပိုးစီမံသူများမှ သင်ယူသူများအား စုပေါင်း၍အကြံအစည်များဆွေးနွေးရန် အားပေးနိုင်သည်။ ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် ပါဝင်သော လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုအချို့မှာ သင်ယူသူများအနေဖြင့် သင်ယူဝေမျှအတူတကွ စီမံကိန်းအတွက် စိတ်ကူးအကြံအစည်များ ဖော်ဆောင်ရာတွင် အကူအညီပေးနိုင်ရန်အတွက် ထည့်သွင်းထားခြင်းဖြစ်သည်။ သင်ခန်းစာ ၃ မှ လူ့အသိုက်အဝန်း အားသာချက်များပြ မြေပုံ၊ သင်ခန်းစာ ၅ မှ ချန်လှပ်ပစ်ပယ်ထားခြင်း၏ ပြဿနာ၊ သင်ခန်းစာ ၆ မှ လိုအပ်ချက်များ၊ လိုအင်ဆန္ဒများနှင့် လူ့ဂုဏ်သိက္ခာတို့တွင် လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းတည်ဆောက်ခြင်း စီမံကိန်းမှတစ်ဆင့် တင်ပြနိုင်သော အခွင့်အရေးများနှင့် လိုအပ်ချက်များကို သင်ယူသူများအနေဖြင့် ရှာဖွေတွေ့ရှိစေရန် အခွင့်အလမ်းများပေးထားသည်။ သင်ခန်းစာ ၇ နှင့် သင်ခန်းစာ ၁၁ တို့တွင်မူ စိတ်ကူးအကြံအစည်များကို အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ရန်နှင့် သင်ယူဝေမျှအတူတကွ စီမံကိန်းကို ရေးဆွဲနိုင်ရန် အလေးပေးထည့်သွင်းထားသည်။

၄။ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း အညွှန်း

ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်းရှိ သင်ခန်းစာတစ်ခုချင်းစီတွင် သင်ယူသူများ၏ ဝေဖန်စဉ်းစားတွေးခေါ်နိုင်စွမ်းနှင့် လက်တွေ့ဘဝအတွက် လိုအပ်သော အရည်အချင်းများနှင့် ပတ်သက်သည့် သင်ယူစရာများ ပါရှိသည်။ သင်ခန်းစာ ၁ က သင်ယူသူများအနေဖြင့် သင်ယူသူအုပ်စုထဲတွင် ခိုင်မာသော လူထုပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝိုင်းကို ဖော်ဆောင်ရာ၌ အထောက်အကူပြုသည်။ သင်ခန်းစာ ၂ က သင်ယူသူအုပ်စုထဲမှ သင်ယူသူအချင်းချင်း ပိုမိုယုံကြည်မှုရှိလာစေရန် အထောက်အကူပြုပြီး မတူညီသော ယဉ်ကျေးမှုများမှ အားသာချက်များနှင့် ရင်းနှီးလာစေရန် အထောက်အကူပြုသည်။ သင်ခန်းစာ ၃ တွင် နိုးကြားတက်ကြွသော နိုင်ငံသားကောင်းတစ်ယောက်၏ သဘောတရားများကို မိတ်ဆက်ပေးထားပြီး သင်ယူသူများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ လူထုပတ်ဝန်းကျင်ကို တိုးတက်စေနိုင်သော နည်းလမ်းများကို တွေးတောစေခြင်းများ ပါဝင်သည်။ သင်ခန်းစာ ၄ တွင် သင်ယူသူများက မိမိတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာများ (မိမိတို့ မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်း) ကို ပြန်လည်ဆင်ခြင်သုံးသပ်တတ်စေရန်နှင့် လူ့ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ မတူညီကွဲပြားမှုများကို အလေးထားတတ်စေရန် စီစဉ်ထားသည်။ သင်ခန်းစာ ၅ တွင် တောင့်တင်းခိုင်မာသော လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု တည်ဆောက်ရယူရန်အတွက် ချန်လှပ်ပစ်ပယ်ထားခြင်း မပြုလုပ်ဘဲ ပါဝင်ပတ်သက်စေခြင်းနည်းဖြင့် ရယူနိုင်ကြောင်းကို အလေးပေးထားသည်။ သင်ခန်းစာ ၆ က သင်ယူသူများအနေဖြင့် လိုအပ်ချက်နှင့် လိုအင်ဆန္ဒများကို ဆန်းစစ်လေ့လာတတ်စေရန်၊ ၎င်းတို့၏ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းရန်နှင့် လူ့ဂုဏ်သိက္ခာကို ထိန်းသိမ်းစောင့် ရှောက်နိုင်စေရန် နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေရာတွင် အထောက်အကူပြုသည်။ သင်ခန်းစာ ၇ တွင် ပတ်ဝန်းကျင်အသိုက်အဝန်းအတွက် စီမံကိန်းများ ဖော်ဆောင်ပုံအဆင့်ဆင့်ကို သင်ယူသူများ နားလည်စေရန်အတွက် နည်းလမ်းများချပြထားသည်။ သင်ခန်းစာ ၈ တွင် သင်ယူသူများ အနေဖြင့် အများနှင့်ဆက်ဆံရာတွင် အောင်မြင်စေရန်အတွက် ဆက်ဆံရေးပိုင်းဆိုင်ရာ အသိပညာများနှင့် နိုးကြားတက်ကြွစွာနားထောင်ခြင်းဆိုင်ရာ အကြောင်းများ ကို မိတ်ဆက်ထားသည်။ သင်ခန်းစာ ၉ တွင် ခိုင်ခိုင်မာမာ ရပ်တည်ပြောဆိုခြင်းဆိုင်ရာ အရည်အချင်းများကို သင်ကြားထားသည်။ သင်ခန်းစာ ၁၀ တွင် သဘောမတူညီမှုများကြားမှ သူနိုင် - ကိုယ်နိုင်ဖြေရှင်းချက်များအား ရှာဖွေခြင်းနှင့် ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ခြင်းကို သင်ယူသူများ နားလည်အောင် ရှင်းပြထားသည်။ သင်ခန်းစာ ၁၁ တွင် သင်ရိုးညွှန်းတန်းတစ်ခုလုံးကို ခြုံငုံတင်ပြထားပြီး ‘သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ’ စီမံကိန်းကို သင်ယူသူများက စတင်စီစဉ်နိုင်စေရန် ကူညီပံ့ပိုးပေးထားသည်။ အောက်ပါအညွှန်းတွင် သင်ခန်းစာအချင်းချင်း မည်ကဲ့သို့ ချိတ်ဆက်ထားကြောင်းနှင့် သင်ခန်းစာ တစ်ခုချင်းစီ၏ အကျဉ်းချုပ် အသေးစိတ်ကို ဖော်ပြထားပါသည်။ အဓိကသဘောတရားများ၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များနှင့် သက်ဆိုင်သော သင်ခန်းစာ၏ အရေးအကြီးဆုံး သဘောတရားကို စာတစ်ကြောင်းထဲဖြင့် ဖော်ပြထားသည်။

သင်ခန်းစာ ၁ ၊ ပျော်ရွှင်စွာလေ့လာသင်ယူနိုင်မည့် အသိုက်အဝန်းတစ်ခုတည်ဆောက်ခြင်း

ဤသင်ခန်းစာတွင် အသိုက်အဝန်းပတ်ဝန်းကျင်၌ တောင့်တင်းခိုင်မာပြီး စည်းလုံးညီညွတ်သော အသိုက်အဝန်းတစ်ခုကို တည်ဆောက်နိုင်ရေးအတွက် ဦးတည်ထားသည်။ ဤစီမံကိန်းကြီးတစ်ခုလုံးအတွက် အရေးပါသော အခြေခံကို ဤသင်ခန်းစာတွင် ချပြထားသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သင်ယူသူများအနေဖြင့် ပျော်ရွှင်စွာလေ့လာသင်ယူနိုင်မည့် အသိုက်အဝန်းတစ်ခုအတွက် အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်များကို ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် သတ်မှတ်နိုင်ပြီး ဤအစီအစဉ်တစ်လျှောက်တွင် သတ်မှတ်ထားသော ထိုလမ်းညွှန်ချက်များအား လိုက်နာပုံကို ချပြထားသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ သင်ယူသူအဖွဲ့ထဲတွင် တောင့်တင်းခိုင်မာသော ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခု တည်ဆောက်ခြင်းအားဖြင့် သင်ယူသူများက ၎င်းတို့၏ အသိုက်အဝန်းကို အဖွဲ့၏ပြင်ပ၌ ‘သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ’ စီမံကိန်းမှ တစ်ဆင့် ပိုမိုဖွံ့ဖြိုးအောင် ပြုလုပ်ရာ၌ အဆင်သင့်ဖြစ်နေမည် ဖြစ်သည်။

အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်

အသိုက်အဝန်း - အသိုက်အဝန်းဆိုသည်မှာ မြေမျက်နှာသွင်ပြင်၊ လူမျိုး၊ ဘာသာ၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ သို့မဟုတ် အခြေခံ လူမှုရေး-စီးပွားရေး နောက်ခံအနေအထား နှင့် ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာ စသည်တို့တွင် တူညီမှုရှိသည့် လူအစုအဖွဲ့တစ်ခုဖြစ်သည်။

သဘောတရား - **ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းသော၊ တောင့်တင်းခိုင်မာသော အသိုက်အဝန်းဆိုသည်မှာ ကြင်နာမှုနှင့် လေးစားမှုတို့ပေါ်တွင် တည်ဆောက်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။**

သင်ခန်းစာ ၂၊ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်း

ဤသင်ခန်းစာတွင် သင်ယူသူများ၏ အများနှင့်မတူသော ယဉ်ကျေးမှု၊ မိသားစုနှင့် ပတ်ဝန်းကျင် အသိုက်အဝန်း နောက်ခံအကြောင်းတရားများကို အလေးပေးထားသည်။ အဝိုင်းပုံစံထဲတွင် ဝေမျှခြင်းနှင့် နားထောင်ခြင်းများပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် သင်ခန်းစာ ၁ တွင် သင်ကြားခဲ့ရသော ယုံကြည်မှုနှင့် လေးစားမှုအကြောင်းကို ထပ်မံအကျယ်ချဲ့ထားသည်။ ဤသင်ခန်းစာတွင် လူထုစီမံကိန်းအား ချဉ်းကပ်ပုံ သဘောတရားကို မိတ်ဆက်ပေးထားသည်။ သင်ယူသူများအချင်းချင်း ယဉ်ကျေးမှု၊ မိသားစုနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်အသိုက်အဝန်းအကြောင်းများအား ဝေမျှစေ ခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့အဖွဲ့၏အားသာချက်များနှင့် ဖြစ်နိုင်ချေများကို တွေ့ရှိနိုင်သည်။ ထို့နောက် ပြဿနာများနှင့် လိုအပ်ချက်များအပေါ်တွင်သာ အာရုံစိုက်မည့်အစား ထိုတွေ့ရှိထားသော အားသာချက်များကို အပြုသဘောဆောင်သော ပြောင်းလဲမှု စတင်ရာနေရာအဖြစ်အသုံးပြုနိုင်မည်။ ဤသင်ခန်းစာတွင် သင်ယူသူများအနေဖြင့် ဤသင်တန်းအစီအစဉ်အတွက်၎င်းတို့၏ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များကို ရှာဖွေနိုင်မည်ဖြစ်သော လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုတစ်ခုလည်း ပါဝင်သည်။

အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်

ယဉ်ကျေးမှု - "လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်း သို့မဟုတ် လူမှုအဖွဲ့အစည်းတစ်ခုရှိ အနုပညာနှင့် စာပေ၊ လူနေမှုဘဝပုံစံ၊ အတူတကွနေထိုင်ပုံများ၊ တန်ဖိုးထားမှုပုံစံများ၊ ရိုးရာများနှင့် ယုံကြည်ချက်များ သာမက သိသာသော စိတ်ဓာတ်၊ ပစ္စည်း၊ ဉာဏ်နှင့် ခံစားချက် အစုလိုက်ကို ခေါ်ဆိုသည်။" (UNESCO, ၂၀၀၁)

သဘောတရား - လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ မိသားစု၊ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းက အရေးကြီးသည်။

သင်ခန်းစာ ၃ ၊ သင်ယူခြင်းပုံစံများ -အမြင်အာရုံ၊ အကြားအာရုံ နှင့်လှုပ်ရှားမှုတို့ဖြင့်သင်ယူခြင်း

ဆရာ/မ များ၊ သင်ယူသူများ အနေဖြင့် လူတစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး မတူညီဘဲ ကွဲပြားခြားနားစွာ သင်ယူကြပုံများကို ပိုမိုသိရှိနားလည်လာစေရန် ဤသင်ခန်းစာတွင် သင်ယူမှုပုံစံများကို အလေးပေးထားသည်။ 'သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ' သင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် အားလုံးပါဝင်နိုင်သော ကိုယ်တိုင်စမ်းသပ်လေ့လာ၍ သင်ယူခြင်းနည်းလမ်းကို အသုံးပြုသည်။ ဤနည်းက သင်ယူသူများနှင့် ဆရာ/မ များက သင်ယူခြင်းအမှုပြုလုပ်ရာတွင် ၎င်းတို့၏ အာရုံများကို အသုံးချရာ၌ ပိုမိုသက်တောင့်သက်သာရှိစေရန် ထောက်ပံ့ပေးသည်။ သင်ယူသူများအနေဖြင့် အသိပညာများ ရှာဖွေရာတွင်၊ မိမိကိုယ်ကို ဖော်ပြရာတွင် မတူညီကွဲပြားသော နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်စေရန်နှင့် မိမိတို့၏ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်အပေါ် ပိုင်နိုင်မှုရှိစေရန်အတွက် မတူညီသော သင်ယူမှုပုံစံများကို မိတ်ဆက်ပေးထားသည်။

အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်

သင်ယူမှုပုံစံများ - သင်ယူမှုပုံစံများဆိုသည်မှာ မတူညီသောလူများမှ ၎င်းတို့၏ အမြင်အာရုံနှင့်အတူ နှုတ်ဖြင့်ရွတ်ဆိုခြင်းနည်းလမ်းကိုအသုံးပြု၍ သင်ယူခြင်း၊ အမြင်အာရုံတစ်ခုထဲကိုသာ အသုံးပြု၍ သင်ယူခြင်း၊ အကြားအာရုံကိုအသုံးပြု၍ သင်ယူခြင်း နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာလှုပ်ရှားမှုများပြုလုပ်၍ သင်ယူခြင်းကဲ့သို့သော မတူညီသည့်အာရုံခံစားမှုများကို အသုံးပြု၍ သင်ယူသည့်နည်းလမ်းများကို ဆိုလိုသည်။

ကိုယ်တိုင်စမ်းသပ်လေ့လာ၍ သင်ယူခြင်း - မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံအပေါ်အခြေခံ၍ စဉ်းစားတွေးတောခြင်းဖြင့် သင်ယူသည့် နည်းလမ်းဖြစ်သည်။

သဘောတရား - လူတစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် မတူညီသော သင်ယူမှုပုံစံများကို သိရှိထားခြင်းအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်လည်း ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ သင်ယူနိုင်မည်။

သင်ခန်းစာ ၄၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကွဲပြားခြားနားသော ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာများ

ဤသင်ခန်းစာတွင် မိမိတို့က မည်သူဖြစ်ကြောင်းကို သင်ယူသူများက လေ့လာနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ သင်ယူသူများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ အများနှင့်မတူသော ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာများ အပြင် အုပ်စုလိုက် အမှတ်လက္ခဏာများကိုပါ ပြန်လည်သုံးသပ်မည်ဖြစ်သည်။ ဤသင်ခန်းစာတွင် လူ့ဂုဏ်သိက္ခာကြောင့် လူသားအားလုံး၏ ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာများကို လေးစားရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြထားပေးသည်။ သင်ယူသူများအနေဖြင့် ညီတူမျှတူရှိသော အသိုက်အဝန်းတစ်ခု တည်ဆောက်ရာတွင် မတူကွဲပြားခြင်းနှင့် ခြားနားသော အမှတ်လက္ခဏာများအား လေးစားလာစေရန် တိုက်တွန်းပေးသည်။

အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်

ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာ - လူတစ်ဦး (သို့) အုပ်စုတစ်စု ကို ဖွင့်ဆိုရှင်းလင်းသည့် ဝိသေသလက္ခဏာများ

မတူကွဲပြားမှု - လူအများ၏ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာများ မတူကွဲပြားခြင်း

မတူကွဲပြားမှုအား လေးစားခြင်း - ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာကိုယ်စီရှိသောလူများကို လေးစားမှုဖြင့်ဆက်ဆံပြီး ၎င်းတို့၏မတူကွဲပြားမှုများကို အလေးထားခြင်း

လူ့ဂုဏ်သိက္ခာ - လူသားအားလုံးက ညီတူမျှတူ တန်ဖိုးရှိပြီး လေးစားထိုက်သည်ဟုဆိုလိုသည်။

သဘောတရား - လူသားအားလုံးသည် မတူညီပါ။ သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးတွင် တူညီသော လူသားဆန်မှုရှိသည်။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး လေးစားပြီး မတူကွဲပြားမှုကို အလေးထားခြင်းဖြင့် လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းများကို ပိုမိုတောင့်တင်းခိုင်မာစေသည်။

သင်ခန်းစာ ၅၊ အားလုံးပါဝင်သော လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုတည်ဆောက်ခြင်း

ဤသင်ခန်းစာတွင် ပါဝင်ပတ်သက်စေခြင်းနှင့် ချန်လှပ် ပစ်ပယ်ထားခြင်းအကြောင်းကို အလေးပေးထားသည်။ သင်ခန်းစာ ၄ တွင် မတူကွဲပြားသော ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာများအကြောင်းကို မိတ်ဆက်ထားသည်။ သင်ခန်းစာ ၅ တွင် သင်ယူသူများအနေဖြင့် အမှတ်လက္ခဏာများအပေါ်မူတည်၍ ပစ်ပယ်ထားခြင်း၏ မကောင်းသော အတွေ့အကြုံများကို နားလည်လာနိုင်စေရန် စီစဉ်ထားသည်။ ချန်လှပ် ပစ်ပယ်ထားခြင်းဆိုသည်မှာ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်၏ လူ့ဂုဏ်သိက္ခာကို မည်သို့မည်ပုံ ထိခိုက်စေကြောင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်အသိုက်အဝန်းတွင် မညီမျှခြင်းများကြောင့် ပြဿနာများရှိလာနိုင်ပုံ၊ လူသားအားလုံးကို ကြိုဆိုသော အားလုံးပါဝင်ပတ်သက်သည့် လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းကို နိုးကြားတက်ကြွသော နိုင်ငံသားကောင်းတစ်ယောက်အနေဖြင့် မည်သည့်အတွက်ကြောင့် ဖန်တီးရန် အရေးကြီးကြောင်းကို သင်ယူသူများ လေ့လာနိုင်မည်။

အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်

ပါဝင်ပတ်သက်စေခြင်း - ဆိုသည်မှာ လူတစ်ဦးတစ်ယောက် (သို့) အုပ်စုတစ်စု၏ လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းအတွင်း ပါဝင်လုပ်ဆောင်ပိုင်ခွင့်ကို တိုးမြှင့်အောင် လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြစ်သည်။

ဆင်းရဲနွမ်းပါးသူ၊ မပြည့်စုံသောသူတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာ(မတူကွဲပြားသောဖြစ်တည်မှု) များပေါ်တွင်မူတည်၍ ၎င်းတို့၏ လုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်း၊ အခွင့်အလမ်းနှင့် ဂုဏ်သိက္ခာတို့ကို မြှင့်တင်တိုးတက်စေခြင်းဖြစ်သည်။ (The World Bank, n.d.).

ချန်လှပ် ပစ်ပယ်ထားခြင်း - လူတစ်ဦးတစ်ယောက်မှ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ နိုင်ငံရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအစရှိသည့် လုပ်ငန်းဆောင်တာများတွင် အပြည့်အဝ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခွင့်မရသည့် အခြေအနေကို ဆိုလိုသည်။ (UNDESA, 2016)

သဘောတရား - အားလုံးပါဝင်ပတ်သက်သော လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းများက မတူကွဲပြားသော အမှတ်လက္ခဏာများ၊ တန်ဖိုးများနှင့် ယဉ်ကျေးမှု ရိုးရာများကို တန်ဖိုးထားလေးစားကြသည်။

သင်ခန်းစာ ၆ ၊ လိုအပ်ချက်များ ဖော်ထုတ်ခြင်း

ဤသင်ခန်းစာတွင် လိုအပ်ချက်များ၊ လိုအင်ဆန္ဒများနှင့် လူ့ဂုဏ်သိက္ခာများအပေါ်တွင် အလေးပေးထားသည်။ သင်ခန်းစာ ၃ တွင် နိုးကြားတက်ကြွသော နိုင်ငံသားကောင်းများက ၎င်းတို့၏ပတ်ဝန်းကျင် အသိုက်အဝန်းကို တိုးတက်အောင် ပြုမူဆောင်ရွက်ကြောင်း သင်ယူသူများ သိရှိပြီးဖြစ်သည်။ သင်ခန်း စာ ၄ နှင့် သင်ခန်းစာ ၅ တွင် မတူကွဲပြားမှုကို အလေးထားခြင်း၏ အရေးပါပုံနှင့် အားလုံးပါဝင်ပတ်သက်စေခြင်းဖြင့် လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းများ ပိုမိုတိုးတက် ခိုင်မာစေကြောင်း သိရှိပြီးဖြစ်သည်။ သင်ခန်းစာ ၆ တွင် သင်ကြားခဲ့ပြီးသော သင်ခန်းစာများအပေါ်တွင် ထပ်မံဖြည့်ဆည်းထားပြီး လူတစ်ယောက်အနေဖြင့် မိမိ၏ ရှင်သန်မှုနှင့် တိုးတက်မှုအတွက် လိုအပ်ချက်များကို သင်ယူသူများ ဆင်ခြင်တွေးတောမိစေရန် ပြုစုထားသည်။ လူတစ်ဦး၏ အခြေခံ လိုအပ်ချက်များကို နားလည်စေရန် ကလေးသူငယ်အခွင့်အရေးများကို ဤသင်ခန်းစာတွင် မိတ်ဆက်ပေးထားသည်။ ထို့အပြင် လူအများ၏ လိုအပ်ချက်များ မပြည့်စုံပါက လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုတွင် သဘောမတူညီမှုများနှင့် ပြဿနာများ ပေါ်ထွက်လာနိုင်ကြောင်း တင်ပြထားသည်။

အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်

လူသားတစ်ဦး၏ လိုအပ်ချက်များ - လူတစ်ဦး၏ ရှင်သန်မှု၊ ကြီးထွားမှုနှင့် တိုးတက်စေရေးတို့ အတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော လိုအပ်ချက်များ။

လူ့ဂုဏ်သိက္ခာ - လူသားအားလုံးက ညီတူမျှတူ တန်ဖိုးရှိပြီး လေးစားထိုက်သည် ဟုဆိုလိုသည်။

သဘောတရား - နိုးကြားတက်ကြွသော နိုင်ငံသားများသည် လူ့ဂုဏ်သိက္ခာကို လေးစားကြပြီး လူသားတို့၏ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းနိုင်ရန် ကြိုးစားကြသည်။

သင်ခန်းစာ ၇ ၊ သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ စီမံကိန်း ရေးဆွဲခြင်း

ဤသင်ခန်းစာသည် သင်ယူသူများအနေဖြင့် ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် သင်ယူခဲ့ရသမျှကို ပြန်လည် ဆင်ခြင်သုံးသပ်နိုင်စေရန် ထားရှိထားခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့နောက် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းအဆုံးပိုင်းတွင် ၎င်းတို့ဖန်တီးရမည့် လူထုအသိုက်အဝန်းတည်ဆောက်ခြင်း စီမံကိန်းအတွက်လည်း ပြင်ဆင်နိုင်စေရန် ဖြစ်သည်။ လူထုအခြေပြု 'သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ' စီမံကိန်း တစ်ခုကိုပြုလုပ်လေ့လာနိုင်စေရန် ပံ့ပိုးပေးထားပြီး သင်ယူသူများအနေဖြင့် အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသော စီမံကိန်းတစ်ခုဖော်ဆောင်ရာတွင် ထွက်ပေါ်လာသော မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုနိုင်ရန်အတွက် စီမံကိန်း အထောက်အကူပြု ကိုလည်း ထည့်သွင်းထားသည်။

အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်

စီမံကိန်း - အချိန်သတ်မှတ်ချက်တစ်ခုအတွင်း မျှော်မှန်းထားသော ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တစ်ခုသို့ ရောက်ရှိရေးအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ရေးဆွဲထားသည့် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုတစ်ခု (သို့) လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများကို ဆိုလိုသည်။

စီမံကိန်း လည်ပတ်ပုံ အဆင့်များ - စီမံကိန်းအားဆောင်ရွက်ရန်အတွက် လိုအပ်သည့် အစီအစဉ်ချခြင်း၊ စုစည်းဆောင်ရွက်ခြင်း၊ လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းကဲ့သို့သော အရေးပါသည့် လုပ်ငန်းစဉ်အဆင့်ဆင့်ကို ဆိုလိုသည်။

လူထု ဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်း - နေရာတစ်နေရာရှိ လူထုကို ပိုမိုဖွံ့ဖြိုးအောင်၊ တောင့်တင်းခိုင်မာအောင် ရည်ရွယ်သော လုပ်ဆောင်မှုများကို ခေါ်ဆိုသည်။ (ဥပမာ - ရွာ၊ မြို့ သို့မဟုတ် ဒေသတွင်းရှိ လူ့ပတ်ဝန်းကျင်)

သဘောတရား - အစီအစဉ်ချခြင်းများ၊ လုပ်ဆောင်ချက်များနှင့် ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းများမှ တစ်ဆင့် ကျွန်ုပ်တို့၏လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းအား အပြုသဘောဆောင်သော ပြောင်းလဲမှုကို အတူတကွဖန်တီးနိုင်စေရန်။

သင်ခန်းစာ (၈)၊ အပြန်အလှန်ဆက်ဆံခြင်း နှင့် နီးကြားတက်ကြွစွာနားထောင်ခြင်း

ဤသင်ခန်းစာတွင် အခြားသူများနှင့် ကောင်းမွန်စွာ အလုပ်လုပ်နိုင်ရန်အတွက် သက်ရောက်မှုရှိသော အပြန်အလှန်ဆက်ဆံရေး၏ အရေးပါပုံကို မိတ်ဆက်ထားသည်။ ဤသို့ဖြင့် ကိုယ်ဟန်အမူအရာ၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုနှင့် အပြန်အလှန်ဆက်ဆံခြင်း ယဉ်ကျေးမှုကို သင်ယူသူများ သတိပြုမိစေရန် ရည်ရွယ်သည်။ ထို့အပြင် နီးကြားတက်ကြွသော နားထောင်သူတစ်ဦးဖြစ်လာအောင် လေ့လာသင်ယူနိုင်စေရန်အတွက်လည်း ရည်ရွယ်သည်။ သင်ခန်းစာ (၆) တွင် သင်ကြားခဲ့သော လူအများ၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် လိုအင်ဆန္ဒများ ကို နားလည်နိုင်ရန်အတွက် အကျိုးရှိသော အပြန်အလှန်ဆက်ဆံရေးနှင့် နီးကြားတက်ကြွစွာနားထောင်ခြင်းများအား အသုံးပြုရန်လိုအပ်ကြောင်းကို ဤသင်ခန်းစာတွင် အလေးထားတင်ပြထားသည်။

အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်

နီးကြားတက်ကြွစွာ နားထောင်ခြင်း - နီးကြားတက်ကြွစွာ နားထောင်ခြင်းဆိုသည်မှာ တစ်ဖက်သားပြောဆိုနေသော အကြောင်းအရာများအပေါ် စိတ်ဝင်တစား နားထောင်၍ ပြန်လည်တုံ့ပြန်ပြောဆိုပြီး ပြောသူနှင့် နားထောင်သူကြားရှိ နားလည်မှုကို ပိုမိုကောင်းမွန်လာစေမည့် နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ နီးကြားတက်ကြွစွာ နားထောင်ပေးခြင်းသည် အချင်းချင်း လေးစား စာနာမှုကိုပြသသည့် နည်းလမ်းတစ်ခုလည်းဖြစ်သည်။

စာနာမှု - အခြားသူများ၏ အတွေ့အကြုံများနှင့် ခံစားချက်များကို နားလည်ပေးပြီးမျှဝေခံစားပေးခြင်းကို စာနာမှုဟု ခေါ်ဆိုသည်။

သဘောတရားများ - နီးကြားတက်ကြွစွာနားထောင်ခြင်းဆိုသည်မှာ လူတစ်ဦးအနေဖြင့် သူ၏ ခန္ဓာကိုယ်၊ စိတ်ဓါတ်၊ နားများနှင့် နှလုံးသားများကိုအသုံးပြု၍ အခြားသူများအား နားလည်မှုနှင့် စာနာမှု ပြသခြင်းနည်းတစ်မျိုးကို ဆိုလိုသည်။

သင်ခန်းစာ (၉) ခိုင်ခိုင်မာမာရပ်တည်ပြောဆိုခြင်း

ဤသင်ခန်းစာတွင် ပြုသမှုနုသော ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း၊ ကြမ်းတမ်းရန်လိုသော ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိစွာဖြင့် ခိုင်ခိုင်မာမာရပ်တည်ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းများ၏ ခြားနားချက်များကို လေ့လာထားသည်။ သင်ယူသူများအနေဖြင့် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိစွာဖြင့် ခိုင်ခိုင်မာမာရပ်တည် ပြောဆိုဆက်ဆံမှု တိုးတက်စေရန်လည်း သင်ပြထားသည်။ သင်ခန်းစာ ၈ တွင် ပြောဆိုဆက်ဆံရာ၌ နားထောင်ခြင်းအပိုင်းကို အလေးပေးခဲ့သည်။ သင်ခန်းစာ ၉ တွင် ထိုအပိုင်း၏ နောက်ဆက်တွဲဖြစ်သော ပြောဆိုခြင်း/ပြောသူ၏ အပိုင်းကို အလေးပေးထားသည်။ ဤသင်ခန်းစာတွင် ခိုင်ခိုင်မာမာရပ်တည် ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း၏ အရေးပါမှုကို အလေးပေးထားသောကြောင့် သင်ခန်းစာ ၆ တွင် သင်ကြားခဲ့ရသော လိုအပ်ချက်များနှင့် လိုအင်ဆန္ဒများကို ရှာဖွေခြင်းအပိုင်းနှင့်လည်း ချိတ်ဆက်မှုရှိသည်။

ခိုင်ခိုင်မာမာရပ်တည် ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း - မိမိ၏ ခံစားချက်များ၊ လိုအပ်ချက်များနှင့် လိုအင်ဆန္ဒများကို ရိုးသားပွင့်လင်းတိကျစွာ နှင့် လေးစားမှုရှေ့ထား၍ ပြောဆိုဆက်ဆံသော ပုံစံကို ခိုင်ခိုင်မာမာ ရပ်တည်ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းဟုခေါ်သည်။

ပြုသမှုနုသော ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း - မိမိ၏ခံစားချက်များ၊ လိုအပ်ချက်များနှင့် လိုအင်ဆန္ဒများကို မဖော်ပြပဲ နှုတ်ဆိတ်နေခြင်းနှင့် မိမိ၏အတွေးအမြင်များ၊ အခွင့်အရေးများကို ထုတ်ဖော်တောင်းဆိုရန် နှုတ်ဆိတ်နေခြင်းကို ပြုသမှုနုသောပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းဟု ခေါ်သည်။

ကြမ်းတမ်းရန်လိုသော ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း - မိမိ၏ သဘောထားအမြင်များနှင့် ခံစားချက်များကို အခြားသူတစ်ဦးအား ခြိမ်းခြောက်၍သော်လည်းကောင်း၊ ထိန်းချုပ်ကန့်သတ်၍သော်လည်းကောင်း၊ ရိုင်းပြစွာဖြင့်သော်လည်းကောင်း (သို့) လေးစားမှုမရှိပဲ ပြောဆိုခြင်းကို ကြမ်းတမ်းရန်လိုသော ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းဟု ခေါ်ဆိုသည်။

သဘောတရား - မိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်မှုရှိစွာဖြင့် ခိုင်ခိုင်မာမာ ရပ်တည်ပြောဆိုခြင်းကြောင့် မိမိ၏အခွင့်အရေးများကို လေးစားသမှုဖြင့် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်နိုင်သည်။

သင်ခန်းစာ (၁၀) သဘောမတူညီမှုများကြားမှ သူနိုင်-ကိုယ်နိုင် ဖြေရှင်းချက်များ ရှာဖွေခြင်း

ဤသင်ခန်းစာတွင် သဘောမတူညီမှုများကို မတူညီသောနည်းလမ်းများဖြင့် ဖြေရှင်းနည်းကို အလေးပေးထားသည်။ သဘောမတူညီမှုတစ်ခုတွင် သူနိုင်-ကိုယ်နိုင် (သို့) သူနိုင်-ကိုယ်ရှုံး ရလဒ်များ ကို ခြားနားသော တုန့်ပြန်မှုများဖြင့် မည်သို့မည်ပုံ ရရှိသွားနိုင်သည်ကို သင်ယူသူများအနေဖြင့် လေ့လာဆန်းစစ်ရမည်ဖြစ်သည်။ သင်ခန်းစာ ၁၀ တွင် လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူညီသော (သို့မဟုတ် မတူညီဘူးဟု ယူဆထားသော) ခြားနားသည့် လိုအပ်ချက်များ၊ လိုအင်ဆန္ဒများနှင့် ပန်းတိုင်များကြောင့် သဘောမတူညီမှုများဖြစ်လာသည် ဟုရှင်းပြထားခြင်းဖြင့် သင်ခန်းစာ ၆ မှ သင်ခန်းစာများနှင့်လည်း ချိတ်ဆက်ထားသည်။ ဤအပိုင်းတွင် နိုးကြားတက်ကြွသော နားထောင်ခြင်းနှင့် ခိုင်ခိုင်မာမာရပ်တည်ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းများကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် လူအများက အချင်းချင်း မိမိတို့၏လိုအပ်ချက်များကို ပြောဆိုဆက်ဆံနိုင်ပြီး သဘောမတူညီမှုတစ်ခုတွင် သူနိုင်-ကိုယ်နိုင် ရလဒ်များ ဖော်ဆောင်လာနိုင်မည်ဟု တင်ပြထားခြင်းဖြင့်လည်း သင်ခန်းစာ ၈၊ သင်ခန်းစာ ၉ တို့နှင့် ချိတ်ဆက်ပေးထားသည်။

အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်

ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း - ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တစ်ခု အောင်မြင်စေရန်အတွက် အတူတကွ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ခြင်း။

သူနိုင်-ကိုယ်နိုင် စိတ်နေသဘောထား - တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး သို့မဟုတ် တစ်ဖွဲ့နှင့်တစ်ဖွဲ့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များရောက်ရှိနိုင်မည်ဟူသော ယုံကြည်ချက်။

သူနိုင်-ကိုယ်ရှုံး စိတ်နေသဘောထား - သဘောမတူညီမှု တစ်ခုတွင် ရှုံးသူနှင့် နိုင်သူရှိရမည်ဟူသော ယုံကြည်ချက်။

သဘောတရား - လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့၏ပန်းတိုင်များကို ရောက်ရှိနိုင်ပြီး သူနိုင်-ကိုယ်နိုင် ရလဒ်များပေါ်ထွက်လာမည်။

သင်ခန်းစာ (၁၁) လူထုအမြင်

ဤသင်ခန်းစာသည် သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ နောက်ဆုံး သင်ခန်းစာပင်ဖြစ်သည်။ သင်ယူသူများအနေဖြင့် ၎င်းတို့သင်ယူခဲ့ရသော သင်ခန်းစာ ၁၀ ခုအား ပြန်လည်ကြည့်ရှုမည်ဖြစ်သည်။ ထို့နောက် ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင် သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ စီမံကိန်း အတွက် ရေးရှုရမည်ဖြစ်သည်။ ဤသင်ခန်းစာတွင် (သင်ကြားခဲ့ရသော) အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များအား စနစ်ကျစီစဉ်ထားသည့် အကျဉ်းချုပ် ပါဝင်သည်။ လျှို့ဝှက်မဲပေးပြီးနောက် သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ စီမံကိန်းအတွက် သင်ယူသူများက ၎င်းတို့၏ စိတ်ကူးအကြံအစည်များအား ရွေးချယ်ရန် အများဆန္ဒသဘောတူ တည်ဆောက်ခြင်း လုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ရွေးချယ်နိုင်မည်။ သင်ခန်းစာ ၆ တွင် မိတ်ဆက်ပေးခဲ့သော စီမံကိန်းလည်ပတ်ပုံ ပုံစံအား အသုံးပြု၍ သင်ယူသူများအနေဖြင့် မိမိတို့၏ ကိုယ်ပိုင် စီမံကိန်းများကို ဖန်တီးနိုင်သော အခွင့်အရေးရရှိမည်ဖြစ်သည်။ ဤသင်ခန်းစာတွင် အတည်ပြုလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုပြုလုပ်ပြီး သင်ယူသောအဖွဲ့တွင် ပါဝင်သောသူ အားလုံး အောင်မြင်စွာ အဆုံးသတ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်

အများဆန္ဒ တည်ဆောက်ခြင်း - ပါဝင်သူများအားလုံးမှ တစ်ညီတစ်ညွတ်တည်း သဘောတူညီမှုကို ရှာဖွေသော လုပ်ငန်းစဉ်။

သဘောတရား - ကျွန်ုပ်တို့က နိုးကြားတက်ကြွသော နိုင်ငံသားကောင်းများ အနေဖြင့် သင်ယူခဲ့ရသည်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပြီး အခြားသူများနှင့် ဝေမျှခြင်းဖြင့် ပိုမိုတောင့်တင်းခိုင်မာပြီး အားလုံးပါဝင်ပတ်သက်သော လူ့ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းကို ဖွဲ့စည်းနိုင်မည်။

၅။ ထပ်ပေါင်း လှုပ်ရှားလုပ်ဆောင်မှုများ

အောက်တွင်ပါရှိသော လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများသည် သင်တန်းနည်းပြဆရာ/မများအတွက် သင်ခန်းစာအစီအစဉ်များတွင် လိုအပ်လျှင်အသုံးပြုနိုင်ရန် အပိုထည့်သွင်း ရေးသားထားခြင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့ကို သင်ရိုးညွှန်းတမ်းအရ မဖြစ်မနေ သုံးရမည်ဟု မဆိုလိုပါ။ သင်တန်းနည်းပြဆရာ/မ ပေါ်မူတည်၍ လိုအပ်သလို အဆင်ပြေအောင် ပြုပြင်အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ကစားနည်းများကို လေ့လာခြင်း

တွဲဖော်တွဲဖက် ပုံကြမ်းဆွဲ (ဝေမျှရန်အတွက် အချိန် ၅ မိနစ်ပိုပေးပါ)

သင်ယူသူများအား စာရွက်နှင့် မင်တံများ ဝေပေးပါ။ သင်ယူသူများအား ၎င်းတို့နှင့် သိပ်မရင်းနှီးသော အခြားသင်ယူသူတစ်ယောက်ကို မေးခွန်းအချို့မေးခိုင်းပါ။ (ဥပမာ - သင့်ရဲ့အကြိုက်ဆုံးသီချင်းက ဘာလဲ၊ ဘာတွေ လုပ်ရတာကြိုက်လဲ၊ ဘာအစားအစာတွေ နှစ်သက်လဲ) သင်ယူသူတစ်ယောက်ချင်းစီမှ ၎င်းတို့ မေးခွန်းမေးနေသော သင်ယူသူ၏ အမည်ကို ချရေးခိုင်းပါ။ ထို့နောက် ၎င်းတို့၏ ပုံတူကို အမြန်ဆွဲပြီး ၎င်းတို့ဖြေကြားထားသော အဖြေများနှင့် ဆက်စပ်မှုရှိသည့် ပုံများကိုလည်း ဆွဲရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ သင်ယူသူများ ရေးဆွဲထားသောပုံမှာ ပုံကြမ်းဖြစ်လည်းရကြောင်း ပြောပါ။ ပုံကြမ်းကို တတ်နိုင်သမျှ စာရွက်နှင့် အပြည့်ဆွဲခိုင်းပါ။ သင်ယူသူအားလုံးကို စက်ဝိုင်းပုံစံစီကာ မတ်တပ်ရပ်ခိုင်းပြီး ၎င်းတို့မှ မေးခွန်းများ မေးမြန်းထားသော တွဲဖော်တွဲဖက်များအား သင်ယူသူအားလုံးနှင့် မိတ်ဆက်ပေးခိုင်းပါ။ (ဤကဏ္ဍတွင် ပုံများ မဆွဲလည်း ရပါသည်။)

အမှန်တရား နှစ်ခွန်းနှင့် မုသား တစ်ခွန်း (၁၀ မိနစ်)

အဖွဲ့အသေးစားများပြုလုပ်ကာ သင်ယူသူများအား ၎င်းတို့နှင့်ပတ်သက်သော အချက်အလက် ၃ ချက်ကို တစ်လှည့်စီ ပြောခိုင်းပါ။ ထိုအထဲမှ ၂ ချက်က အမှန်တရားဖြစ်ပြီး ၁ ချက်က မုသားစကား ဖြစ်ရမည်။ မည်သည့်အချက်အလက်က အမှန်ဖြစ်ပြီး မည်သည့်အချက်အလက်က အမှားဖြစ်ကြောင်းကို ခန့်မှန်းရန် ခက်ခဲအောင် အဓိကရည်ရွယ် ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်သည်။ သင်ယူသူတစ်ယောက်က ၎င်း၏ အချက်အလက်များကို ပြောပြပြီးသည့်အခါ တစ်လှည့်စီတွင် အခြားလူများမှ မည်သည့်အချက်က အမှန်၊ မည်သည့်အချက်က အမှားဖြစ်ကြောင်းကို တိုင်ပင်သဘောတူညီမှုယူရမည်ဖြစ်သည်။ သဘောတူအဖြေပေးပြီးပါက ကာယကံရှင် သင်ယူသူမှ မည်သည့်အချက်က အမှားဖြစ်ကြောင်းကို ပြောရမည်ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် အချက်အလက် အမှန်၏ နောက်ကွယ်ရှိ နောက်ခံအကြောင်းအရာများကိုလည်း ပြောပြနိုင်သည်။

အသိုက်အဝန်းတစ်ခု ယက်လုပ်ဖော်ဆောင်ခြင်း (သင်ယူသူတစ်ယောက်ကို ၂ မိနစ်)

သင်ယူသူများကို စက်ဝိုင်းပုံစံစီကာ မတ်တပ်ရပ်ခိုင်းပါ။ သင်ယူသူတစ်ယောက်မှ ချည်လုံး (အပ်ချည်လုံး) တစ်လုံး သို့မဟုတ် ကြိုးတစ်ချောင်းကို ကိုင်ပြီး မိမိကိုယ်ကို မိတ်ဆက်ပါ။ မိတ်ဆက်ရာတွင် အမည် အပါအဝင် မိမိနှင့် ပတ်သက်သော အကြောင်းအရာတစ်ခု (ဝါသနာ၊ အကြိုက်ဆုံးနေရာ စသဖြင့်) မိတ်ဆက်ရမည်။ ပြီးနောက် ထိုသင်ယူသူမှ ကြိုး၏အစဆုံးကို ကိုင်ထားပြီး ချည်လုံးကို နောက်သင်ယူသူတစ်ယောက်ထံသို့ ပေးပါ။ ထိုသင်ယူသူမှ အရှေ့က အတိုင်း မိမိကိုယ်ကို မိတ်ဆက်ပြီးလျှင် ကြိုးအဆုံးကို ကိုင်ထားကာ စက်ဝိုင်းထဲက နောက်သင်ယူသူတစ်ယောက်ထံသို့ ချည်လုံးကို လက်ဆင့်ကမ်းပါ။ ဤသို့ဖြင့် အားလုံးမိတ်ဆက်ပြီးသွားသောအခါ အဖွဲ့ထဲရှိသင်ယူသူအားလုံးကို ချိတ်ဆက်ထားသော ကြိုးတစ်ချောင်း ရရှိလာမည်ဖြစ်သည်။ ဤလှုပ်ရှားလုပ်ဆောင်မှုကို အဖွဲ့လိုက်အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်းတွင် အာရုံစိုက်လိုလျှင် အသုံးပြုနိုင်သည်။ သင်ယူသူတစ်ဦးချင်းစီမှ သင်ခန်းစာများထဲရှိ မိမိတို့ သင်ယူခဲ့ရသော အကြောင်းအရာများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း သို့မဟုတ် အပိတ်အနေဖြင့်လည်း အသုံးပြုနိုင်သည်။

အုပ်စုများ ဖွဲ့စည်းရန်အတွက် လှုပ်ရှားလုပ်ဆောင်မှုများ

ဂီတသံကို ရှာဖွေခြင်း (၅-၁၀ မိနစ်)

အခန်းထဲရှိ သင်ယူသူအားလုံးကို အချောင်းလိုက် ဆုတ်ဖြဲထားသော စာရွက်ပြားငယ်များကို ဝေပေးပါ။ စာရွက်ပြား တစ်ခုစီပေါ်တွင် လူသိများသော သီချင်းနာမည်တစ်ခုကို ချရေးပါ။ သီချင်းအရေအတွက်မှာ သင်လိုချင်သော အုပ်စုအရေအတွက်ပေါ်တွင် မူတည်သည်။ (ဥပမာ - သင်ယူသူ အယောက် ၂၀ ရှိပြီး အုပ်စု ၅ စု ဖွဲ့ချင်သည် ဆိုပါက သီချင်း ၅ ပုဒ်ကိုရွေးပြီး စာရွက် ၄ ရွက်တိုင်းတွင် တူညီသောသီချင်းတစ်ပုဒ်စီ ချရေးပါ)။ သင်ယူသူတစ်ယောက်ကို တစ်ရွက်စီပေးပြီး ၎င်းတို့အနေဖြင့် အခန်းထဲရှိ ၎င်းတို့နှင့် သီချင်းတူသူများကို ရှာရမည်ဟုပြောပါ။ ထိုသို့ရှာရာတွင် စကားလုံးဝ မပြောရပါ။ မိမိရရှိထားသော သီချင်းသံကို ညည်းပြီး မိမိနှင့် သီချင်းတူသော (ညည်းသံတူသော) သင်ယူသူများအားလုံးကို ရှာရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ဖြင့် သီချင်းသံတူသော လူများမှာ အုပ်စုတစ်စုဖြစ်လာမည်။

မတူညီသောသက်ရှိများ၏ ပုံသဏ္ဍာများ (၅-၁၀ မိနစ်)

"ဂီတသံကို လိုက်ညည်းပါ" နှင့် ဆင်တူသည်။ သို့သော် သီချင်းသံစဉ်နေရာတွင် တိရိစ္ဆာန်အသံများ(သို့) အမူအရာများ အသုံးပြုရမည်ဖြစ်သည်။ စာရွက်များပေါ်တွင် တိရိစ္ဆာန်များဖြစ်သော မျောက်၊ မြွေ၊ ခွေး၊ ကြွ၊ ဖား၊ ကြောင်၊ ကြက်၊ စသဖြင့် အမည်များ ချရေးပါ။ သင်ယူသူများက သက်ဆိုင်ရာ တိရိစ္ဆာန်၏ အသံ(သို့) လက်ဟန်ခြေဟန်များကို ပြုလုပ်ပြီး မိမိနှင့် ပုံသဏ္ဌာန်တူညီသည့်သူများကို ရှာရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ဖြင့် ဤအုပ်စုအသေးမှာ ၎င်းတို့၏ အုပ်စုဖြစ်လာမည်။

နံပါတ်များ (၅ မိနစ်)

သင်ယူသူများကို အခန်းအတွင်းတွင် သက်တောင့်သက်သာ လမ်းလျှောက်ခိုင်းပါ။ ၁ မိနစ် ၂ မိနစ်ခန့် လမ်းလျှောက်ခိုင်းပြီးပြီဆိုပါက နံပါတ်တစ်ခုခုကို အော်ဆိုလိုက်ပါ။ ထိုအခါတွင် သင်ယူသူများကိုယ်တိုင်က အဖွဲ့ဖွဲ့ရမည်။ မိမိအဖွဲ့ထဲရှိ လူအရေအတွက်မှာ ခေါ်ဆိုခဲ့သောနံပါတ်အရေအတွက် အတိုင်း ဖြစ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း သင်ယူသူများကို ရှင်းပြပါ။ နံပါတ်ကို ခေါ်ဆိုရာတွင် အဖွဲ့အသေးစားအလိုက် အလုပ်လုပ်ရန်အတွက် အသုံးပြုလိုသော လူအရေ

အတွက်ကို ခေါ်ဆိုခြင်းဖြင့် အဆုံးသတ်ပါ။

ပဟေဠိများ (၅ မိနစ်)

မဂ္ဂဇင်း (သို့) သတင်းစာ အဟောင်းများမှ စာမျက်နှာများကို မတူညီသော ပဟေဠိပုံစံအပိုင်းအစ များအဖြစ်ညှပ်လိုက်ပါ။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့အတွက် စာမျက်နှာတစ်မျက်နှာကို အသုံးပြုပါ။ အဖွဲ့ထဲရှိ လူအရေအတွက်ပေါ်မူတည်၍ အပိုင်းအစများကို ညှပ်ပါ။ (ဥပမာ - လူ ၅ ယောက်ပါသော အဖွဲ့ ၃ ဖွဲ့ဖွဲ့လိုသည်ဆိုလျှင် သတင်းစာ ၃ မျက်နှာကို အပိုင်းအစ ၅ ပိုင်းအထိ ညှပ်လိုက်ပါ)။ သင်ယူသူများကို ကျပန်းစနစ်ဖြင့် တစ်ယောက်ကို အပိုင်းအစ တစ်ခုစီ ပေးလိုက်ပါ။ သင်ယူသူများက ၎င်းတို့တွင် ရှိသော ပဟေဠိအပိုင်းအစများနှင့် စာမျက်နှာတူညီသော အခြားအပိုင်းအစများရှိသည့် သင်ယူသူများကို ရှာဖွေရမည်ဖြစ်သည်။

ငြိမ်သက်မှုကို ဖြိုခွင်းသော ကစားနည်းများ

ကပ်စေးသော ဆန်ထမင်း (ကောက်ညှင်းပေါင်း) (၁၀-၁၅ မိနစ်)

အခန်းထဲတွင် ရှိသော သင်ယူသူတစ်ယောက်ချင်းစီက ဆန်စေ့တစ်စေ့ ဖြစ်သည်ဟု တွေးခိုင်းပါ။ ကစားနည်း စတင်ရာတွင် သင်ယူသူတစ်ယောက်ကို 'ထမင်း' ဟု သတ်မှတ်ပေးလိုက်ပါ။ ထိုသင်ယူသူက ချက်ပြုတ်ထားပြီးသော ထမင်းစေ့ဖြစ်သည်။ ကျန်ရှိနေသောသင်ယူသူများမှာ မချက်ပြုတ်ရသေးသော ဆန်စေ့များဖြစ်သည်။ ချက်ပြုတ်ပြီးသား ထမင်းစေ့တွင် ဂုဏ်သတ္တိများရှိသည်။ ထမင်းစေ့မှ အခြား မချက်ပြုတ်ရသေးသော ဆန်စေ့များကို ထိလိုက်ပါက ထိုဆန်စေ့မှာ ချက်ချင်းချက်ပြုတ်ပြီးသား ထမင်းစေ့ ဖြစ်သွားပြီး ၎င်းတို့၏ လက်နှစ်ဖက်စလုံးကို အသုံးပြုကာ အခြားသူများနှင့် ချိတ်ဆက်ရမည် ('ကပ်' ရမည်) ဖြစ်သည်။ ဤနည်းဖြင့် ချက်ပြုတ်ပြီးသော ထမင်းစေ့များမှာ မချက်ပြုတ်ရသေးသော ဆန်စေ့များကို လိုက်ဖမ်းကာ ချက်ပြုတ်ရမည်ဖြစ်ပြီး အားလုံးပေါင်းလိုက်လျှင် ကြီးမားသော ထမင်းလုံးကြီးရရှိလာမည်ဖြစ်သည်။

အဖွဲ့လိုက် ပုံပန်းသဏ္ဌာန်များ (၅-၁၀ မိနစ်)

ဤလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ မိမိတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်များကို အသုံးပြုပြီး ပုံစံများ ပြုလုပ်ရန်ဖြစ်ကြောင်း သင်ယူသူများအား ရှင်းပြပါ။ ပုံစံများပြုလုပ်ရာတွင် သင်ယူသူအားလုံးက အတူတကွ ပါဝင်ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပါ။ သင်ယူသူများကို ၄ ဖွဲ့ သို့မဟုတ် ၄ ဖွဲ့ထက် ပိုများအောင် ဖွဲ့ပါ။ မတူညီသော ပုံစံများကို ခေါ်ဆိုပါ။ (ဥပမာ - တြိဂံ၊ စတုရန်း၊ ဆဌဂံ စသဖြင့်) သင်ယူသူများအား ၎င်းတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်များကို အသုံးပြုပြီး ပုံစံများ အတူတကွ ပြုလုပ်ရန်အတွက် မိနစ်အနည်းငယ်ခန့် အချိန်ပေးပါ။

ကျောက်ရုပ်များ (၅-၂၀ မိနစ်အတွင်း၊ အကြောင်းအရာပေါ်မူတည်သည်။)

သင်ယူသူများမှ တစ်ယောက်ချင်းစီဖြစ်စေ၊ အဖွဲ့လိုက်ဖြစ်စေ မိမိတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်များကို အသုံးပြု၍ ခံစားချက်တစ်ခု၊ လူတစ်ယောက် သို့မဟုတ် စိတ်ကူးအကြံအစည်တစ်ခု ကိုဖော်ပြသော ကျောက်ရုပ်တစ်ရုပ်အား ဖန်တီးပြုလုပ်ရမည်။ သင်တန်းနည်းပြဆရာ/မ မှ စကားလုံးတစ်လုံးကို ခေါ်ပေးမည်ဟု ပြောပါ။ သင်ယူသူများက မိမိတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်များကို အသုံးပြု၍ ထိုစကားလုံးကို အဓိပ္ပာယ်ဖော်ဆောင်သော ပုံစံတစ်မျိုးအား အသံတိတ် ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်သည်။ ဥပမာ - မိသားစုဟု ခေါ်လိုက်ပါက သင်ယူသူများအနေဖြင့် သတ်မှတ်ထားသော အချိန်အတွင်း မိသားစုကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုသော ခန္ဓာကိုယ်ပုံစံတစ်ခုကို ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်သည်။ ဤနည်းမှာ သင်ကြားခဲ့ရသည်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း သဘောတရားအနေဖြင့်လည်း အသုံးပြုနိုင်သည်။ (ဥပမာ - အရှေ့တွင် သင်ကြားခဲ့သော သင်ခန်းစာထဲမှ ဇာတ်ကောင်တစ်ကောင်၏ပုံစံကို ကျောက်ရုပ်အဖြစ် ဖန်တီးပြပါ)။ ထို့အပြင် အဓိကသဘောတရားများကို လေ့လာရာတွင်လည်း အသုံးပြုနိုင်သည်။ (ဥပမာ - နိုးကြားထကြွသော ပြည်သူတစ်ယောက်ပုံစံကို ဖန်တီးပြပါ)။

သင်ယူသူများအား ကျောက်ရုပ်ကို ၎င်းတို့ စိတ်ကြိုက် လွတ်လပ်စွာ ဖန်တီးပါစေ။ အချိန်ကိုသတ်မှတ်ထားပါ။ သို့မှာသာ သင်ယူသူများအနေဖြင့် လွန်ကဲစွာ မစဉ်းစားမိမည်ဖြစ်သည်။ (တစ်ဦးတစ်ယောက်ထဲက ပြုလုပ်သော ကျောက်ရုပ်အတွက် ၁၅ စက္ကန့်၊ အဖွဲ့လိုက်ပြုလုပ်သော ကျောက်ရုပ်အတွက် ၁ မိနစ်)။ အဖွဲ့လိုက် ကျောက်ရုပ်များပြုလုပ်ရာတွင် ကျောက်ရုပ်ထဲတွင် ရှိနေသူ တစ်ယောက်ချင်းစီကို တစ်ယောက်တစ်လှည့်စီ ကျောက်ရုပ်ထဲမှ ထွက်၍ အပြင်မှ လေ့လာသူအဖြစ်ကြည့်ခိုင်းပါ။ (ထိုအချိန်အတွင်း ကျန်ရှိနေသူများက ကျောက်ရုပ်ထဲတွင် ရှိနေရမည်)။ အခြားနည်းတစ်နည်းမှာ အဖွဲ့ထဲမှ တစ်ယောက်အား ပန်းပုသမားအဖြစ် သတ်မှတ်နိုင်ပြီး၊ ၎င်းအနေဖြင့် ရွှံ့များဖြစ်သော အခြားသူများအား စိတ်ကြိုက်ပန်းပုထုခိုင်းနိုင်သည်။

အကျဉ်းချုပ်အတွက် မေးခွန်းများ - ၁) သင်ယူသူများက မည်သည့်ပုံစံများ ပြုလုပ်ခဲ့ပါသလဲ။ ၂) ဘယ်လိုခံစားရလဲ။ ၃) မည်သည့် ပုံစံများက ရုပ်လုံးအပေါ်ဆုံးဖြစ်ပါသလဲ။ နည်းစနစ်များ ထပ်မံသိရှိလိုပါက -

Midha, 2010, p. 35 ကိုရှုပါ။

ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်သော ကစားနည်းများ

ဝါးပင်အား ညီညာစွာထိန်းထားစေခြင်း

လိုအပ်သော ပစ္စည်းများ - အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီအတွက် အလွန်ပါးသော ၁၀ ပေခန့်ရှိ ဝါးပင်တစ်ချောင်း။ ၆ ယောက်မှ ၈ ယောက်အထိပါသော အဖွဲ့များဖွဲ့ပါ။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့တွင် တစ်ယောက်ကို လေ့လာသူအဖြစ် သတ်မှတ်ပါ။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ထဲရှိ သင်ယူသူတစ်ဝက်ကို ကျန်ရှိနေသော အဖွဲ့ဝင်သင်ယူသူတစ်ဝက်နှင့် ပုခုံးများတစ်ညီတည်းတန်းကာ မျက်နှာချင်းဆိုင်ခိုင်းပါ။ မျဉ်းပြိုင်နှစ်ကြောင်း ပုံစံဖြစ်သွားပါမည်။ ထို့နောက် ၎င်းတို့၏ လက်ညှိုးများကို ခါးနေရာနှင့်အညီ ရှေ့သို့

တန်းတန်းထုတ်ခိုင်းပါ။ သင်တန်းနည်းပြဆရာ/မ မှ ဝါးလုံးပင်ကို ၎င်းတို့၏ လက်ချောင်းများပေါ်တွင် တင်မည်ဖြစ်ကြောင်းပြောပါ။ ကစားနည်း၏ ပန်းတိုင်မှာ ဝါးလုံးချောင်းကို မြေကြီးပေါ်သို့ ချရမည်ဖြစ်သည်။ ကစားနည်း စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

- အဖွဲ့ထဲရှိသင်တန်းသားတိုင်း၏ လက်ညှိုးများက ဝါးလုံးနှင့် အမြဲတမ်း ထိတွေ့နေရမည်ဖြစ်သည်။
- ဝါးလုံးချောင်းကို လက်ညှိုးပေါ်တွင်သာ တင်ခွင့်ရှိသည်။
- ထို့ကြောင့် အဖွဲ့ဝင်များအနေဖြင့် တုတ်ချောင်းပေါ်တွင် လက်ချောင်းများ ကို ပတ်လည်ကိုင်၍မရပါ၊ လက်သည်းများဖြင့် ကိုင်၍မရပါ။ (ဆိုလိုသည်မှာ ၎င်းတို့အနေဖြင့် တုတ်ချောင်းကို မြေကြီးပေါ်သို့ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်းချ၍ မရပါ)။
- အဖွဲ့သားများအားလုံးက မတ်တပ်ရပ်နေရမည်ဖြစ်သည်။
- အရပ်အရှည်ဆုံးသူ၏ ရင်ဘတ်နားသည် အစ နေရာဖြစ်သည်။
- မည်သူဖြစ်စေ ၎င်း၏လက်ညှိုးက ဝါးလုံးနှင့် မထိတွေ့ဘဲလွတ်ထွက် သွားပါက အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့လုံး ရင်ဘတ်နေရာနားမှ ပြန်လည် စတင်ရမည်ဖြစ် သည်။
- လေ့လာသူ၏ အလုပ်မှာ လက်ညှိုးများ လွတ်ထွက်မသွားမိစေရန် စစ်ဆေးကြည့်ရှုရန်ဖြစ်သည်။

အကျဉ်းချုပ်အတွက် မေးခွန်းများ - (ပထမ အဖွဲ့ထဲမှာသာ ဆွေးနွေးပါ။ နောက်မှသာ တစ်ခန်းလုံးနှင့် ဆွေးနွေးပါ)။ ဘယ်လိုခံစားရလဲ။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ အောင်မြင်ဖို့အတွက် ဘာအရည်အချင်းတွေ လိုအပ်လဲ။ မည်ကဲ့သို့သော စိတ်ကူးစိတ်သန်းကောင်းသည့် ဖြေရှင်းချက်များ ရရှိခဲ့ပြီး သူတို့ကို ဘယ်လိုရယူခဲ့သလဲ။ အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးချင်းစီမှ မိမိနှင့်ပတ်သက်၍ ဘာတွေ သင်ယူခဲ့ရသလဲ။

ကျွန်ုပ်၏ ဓာတ်ပုံကို ဖော်ပြပါ

သင်ယူသူများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တွဲပေးပါ။ အတွဲတစ်တွဲကို မဂ္ဂဇင်း (သို့) သတင်းစာမှ ဓာတ်ပုံ ၂ ပုံစီပေးပါ။ သို့သော် တစ်ယောက်၏ပုံကို နောက်တစ်ယောက်က ကြည့်၍မရပါ။ အတွဲထဲမှ တစ်ဦးကို မိမိ၏ဓာတ်ပုံမှာ မည်သို့ပုံဖြစ်ကြောင်းကို အသေးစိတ်ရှင်းပြခိုင်းပါ။ တစ်ပြိုင်တည်းမှာပင် ကျန်ရှိနေသောတစ်ယောက်က ကြိုးစားပြီး ပုံဆွဲကြည့်ရပါမည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်ရာတွင် တစ်ယောက်တစ်လှည့် ပုံဆွဲခြင်းနှင့် နားထောင်ခြင်းအလုပ်ကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ပြီးသွားပြီဆိုပါက ထိုအတွဲများကို မူလ ဓာတ်ပုံနှင့် ဆွဲထားသည့်ပုံ မည်မျှအထိ တူသနည်း၊ ကွာခြားသနည်း ကြည့်ခိုင်းပါ။

အကျဉ်းချုပ်ရန် မေးခွန်းများ - သင့်ရဲ့ဓာတ်ပုံကို ဖော်ပြရတာ ဘယ်လိုနေလဲ။ သင့်၏ အတွဲထဲတွင် ရှိသောသူအနေဖြင့် ပုံဆွဲနိုင်ရန် သင်က မည်သို့ လမ်းကြောင်းညွှန်ပြပေးခဲ့သလဲ။ ဖော်ပြရာအညွှန်းကို နားထောင်ရတာ ဘယ်လိုနေလဲ။ နှစ်ယောက်သား မည်သို့မည်ပုံ အလုပ်အတူတကွ လုပ်ခဲ့သလဲ။

လူသား ကြိုးထုံး

သင်ယူသူများကို စက်ဝိုင်းပုံစံ စီခိုင်းပြီး အခြားသင်ယူသူများ၏ လက်များနှင့် ကိုင်တွယ် ချိတ်ဆက်ခိုင်းပါ။ သို့သော် မိမိဘေးတွင် ရှိနေသော သင်ယူသူများကို မချိတ်ဆက်ရပါ။ ဤနည်းဖြင့် အားလုံးက အချင်းချင်း ချိတ်ဆက်ပြီးသွားသောအခါ လူသားကြိုးထုံးထွက်ပေါ်လာပါလိမ့်မည်။ ကစားနည်း၏ ပန်းတိုင်မှာ မည်သူ့၏ လက်ကိုမျှ မလွှတ်ဘဲ ကြိုးထုံးကို ဖြည်ရမည်ဖြစ်သည်။

<u>ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် အဆုံးသတ် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများ</u>

ချီးကျူးအားပေးသည့် ပိုစတာများ

သင်ယူသူများအားလုံးကို တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် ကျေးဇူးတင်ရှိကြောင်းနှင့် ဂရုစိုက်မှုရှိကြောင်းကို ပြသသောအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ တွဲဖော်တွဲဖက် သင်ယူသူများအား အားပေးရန်ပြောကြားပါ။ အားလုံးကို မင်တံတစ်ချောင်းစီပေးပြီး သင်ယူသူတစ်ယောက်ချင်းစီ၏ ကျောပေါ်တွင် စာရွက်တစ်ရွက်စီကပ်ပါ။ သင်ယူသူများကို အခန်းအတွင်းတွင် လမ်းလျှောက်ခိုင်းပြီး တစ်ယောက်ချင်းစီ၏ ကျောပေါ်ရှိစာရွက်များပေါ်တွင် အားပေးအတည်ပြုသော စကားတစ်လုံးဖြစ်စေ၊ တစ်လုံးထက်ပိုသည်ဖြစ်စေ အချိန်ယူ၍ရေးခိုင်းပါ။ ဤကဲ့သို့ရေးရာတွင် အရေးခံရသူ၏ သူများနှင့်မတူသော အရည်အသွေးများကို ဖော်ပြသည့် ပေါ်လွင်သော စကားလုံးများ သို့မဟုတ် စကားစုများကို စဉ်းစားပြီးရေးရန် တိုက်တွန်းပါ။ ပြီးသွားပြီဆိုပါက စာရွက်များကို ကျောမှ ဖြုတ်ယူပါ။ စာရွက်နောက်ကျောတွင် ၎င်းတို့၏ နာမည်များကိုရေးပါ။ ထိုစာရွက်များကို မိမိတို့အိမ်သို့ယူသွားနိုင်သည်ဖြစ်ပြီး နံရံတွင်ချိတ်နိုင်ကြောင်းပြောပါ။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် မိမိတွင်ရှိသည့် ကောင်းမွန်သော အချက်အလက်များကို အမှတ်ရနေစေမည်ဖြစ်ပြီး အခြားသူများကိုလည်း ထိုကဲ့သို့မြင်နိုင်အောင် ကြိုးစားရမည့် နေ့စဉ်စိန်ခေါ်မှုလည်း ဖြစ်နေမည်ဖြစ်သည်။

ရှာဖွေပါ၊ တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့်ထိတွေ့ပါ

အဖွဲ့ကို တစ်ဝက်စီခွဲလိုက်ပြီး တစ်ဝက်ကို အခန်းအလယ်တွင် စက်ဝိုင်းပုံစံ ထိုင်ခိုင်းပါ။ ကျန်နေသော တစ်ဝက်ကို ပို၍ကြီးမားသော စက်ဝိုင်းပုံစံပြုလုပ်ခိုင်းကာ ပထမစက်ဝိုင်းတွင် ထိုင်နေသောသူများအား ဝန်းရံပြီး မတ်တပ်ရပ်ခိုင်းပါ။ ထိုင်နေသော အဖွဲ့ကို မျက်လုံးများမှိတ်ခိုင်းပါ။ သင်တန်းနည်းပြဆရာ/မ မှ ရေးသားဖော်ပြချက် တစ်ခုကို ဖတ်ပြမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပါ။ အထဲက စက်ဝိုင်းကို အပြင်မှ ဝန်းရံထားသောသူများက လမ်းပတ်လျှောက်ပြီး ထိုင်နေသူများ ထဲတွင် ရေးသားဖော်ပြချက်နှင့် ကိုက်ညီသောသူများ၏ ပုခုံးများ၊ လက်မောင်းများကို ညင်သာစွာ ထိတွေ့ရမည်ဖြစ်ကြောင်းပြောပါ။ ရေးသားဖော်ပြချက်များကို ဖတ်ရှုပြီးသွားပါက ထိုင်နေသူများအား မျက်လုံးဖွင့်ခိုင်းပြီး အပြင်စက်ဝိုင်းမှာ ရှိနေသူများနှင့် နေရာလဲရန် ညွှန်ကြားပါ။ ထို့နောက် ဤလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုကို နောက်တစ်ကြိမ်ထပ်လုပ်ပါ။ ရေးသားဖော်ပြချက်များမှာ သင်ရိုးညွှန်းတန်း၏ သဘောတရားများကို ဖော်ဆောင်သင့်သည်။ ဥပမာ -

၁) ကြင်နာတတ်သူ

၂) ကျွန်ုပ်လေးစားရသောသူ

၃) နီးကြားထက်မြက်သော ပြည်သူ

၄) အလုပ်အတူတွဲလုပ်ရာတွင် သဘောကျသူ

၅) ကျွန်ုပ်ကို ပျော်အောင် လုပ်ပေးသူ

၆) ကျွန်ုပ် ယုံကြည်သောသူ

၇) နီးကြားထက်မြက်စွာ နားထောင်သူ

၈) ကျွန်ုပ်၏ ခံစားချက်များနှင့် အတွေးများအကြောင်းကို ဆွေးနွေးလို့ကောင်းသူ

၉) ကျွန်ုပ်ကို အရေးပါသောအရာတစ်ခု သင်ပြပေးခဲ့သူ

၁၀) စိတ်ကူးစိတ်သန်းကောင်းများ ရှိသူ

၁၁) ဖန်တီးနိုင်စွမ်းကောင်းသူ

၁၂) စသဖြင့် (ကိုယ်တိုင် ရေးနိုင်သည်)

သဘာဝတရားနှင့် ချိတ်ဆက်လေ့လာခြင်း

ဤအခန်းကဏ္ဍပြီးသွားပါက သင်ယူသူများကို အပြင်သို့ထွက်ခိုင်းပြီး မိနစ်အနည်းငယ်ခန့် မိမိဖာသာ သဘာဝတရားကို တိတ်ဆိတ်စွာ လေ့လာပါစေ။ ၎င်းတို့အနေဖြင့် သင်ခန်းစာများတွင် သင်ယူခဲ့ရသော အဓိကသဘောတရားများနှင့် ဆက်စပ်မှုရှိသည့် သဘာဝတရားတွင်ရှိသော အရာများကို ရှာဖွေစေပါ။ သင်ယူသူအားလုံး ပြန်လာပြီး စက်ဝိုင်းပုံစံတွင် ထိုင်စေပါ။ တစ်ယောက်ချင်းစီမှ မိမိအနေဖြင့် မည်သည့်အရာကို ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့ပြီး ထိုအရာနှင့် ၎င်းတို့သင်ကြားခဲ့ရသည်များ၏ ဆက်စပ်မှုကို ဖော်ပြခိုင်းပါ။ ဥပမာ - လင်းကြီးက အမျိုးအမည်မတူသော အပင်များ ကပ်လျက်ပေါက်နေကြသည်ကိုတွေ့ ခဲ့သည်။ ဤအချင်းအရာက မတူကွဲပြားခြင်းသဘောတရားကို အမှတ်ရစေမိသည်။ သူ့အနေဖြင့် ဤအပင်များကဲ့သို့ပင် မတူကွဲပြားသော လူသားများလည်း အားလုံး တစ်စုတစ်စည်းတည်းရှိမည်ဆိုပါက ပိုမိုတောင့်တင်းခိုင်မာသော လူထုအသိုက်အဝန်းဖြစ်လာမည်ဟု သုံးသပ်မိသည်။

သင်ခန်းစာ(၁)

ကျေးလက်သင်တန်းအဖွဲ့ ဖွဲ့စည်းခြင်း -

ပျော်ရွှင်စွာလေ့လာသင်ယူနိုင်မည့် အသိုက်အဝန်းတစ်ခု တည်ဆောက်ခြင်း။

ရည်ရွယ်ချက် : သင်ယူသူတိုင်းက မိမိသည်တန်ဖိုးထားပြီး၊ လေးစားခံရသည်ဟု ခံစားစေသော လေ့လာ သင်ယူချင်စရာ အသိုက်အဝန်းတစ်ခု တည်ဆောက်ရန်အတွက် လမ်းညွှန်ချက်များ (Guidelines) ကိုတည်ဆောက်သွားရန်။

အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက် း အသိုက်အဝန်း - အသိုက်အဝန်းဆိုသည်မှာ လူမျိုး၊ ဘာသာ၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ မြေမျက်နှာသွင်ပြင် သို့မဟုတ် အခြေခံ လူမှုရေး-စီးပွားရေး နောက်ခံအနေအထား နှင့် ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာ စသည်တို့တွင် တူညီမှုရှိနိုင်မည့် လူအစုအဖွဲ့တစ်ခုဖြစ်သည်။ လူအားလုံးသည် နေရာတိုင်းတွင်မတူညီကြသော်လည်း ယေဘူယျအားဖြင့် အခြေခံတူညီမှုများရှိကြပြီး လူ့အသိုက်အဝန်းများစွာတွင် အခြားလူများနှင့်အတူ မျှဝေနေထိုင်လျှက်ရှိကြသည်။ ဤသင်ခန်းစာတွင် လေးစားအတုယူဖွယ်ကောင်းသည့် ကျေးလက်သင်တန်းအဖွဲ့ ဖွဲ့စည်းနိုင်စေရန် ဦးတည်သွားမည် ဖြစ်သည်။ (အသိုက်အဝန်းဆိုသည်တွင် ရပ်ရွာလူထု ၊ ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင် စသည်တို့ပါဝင်သည်။)

သင်ယူခြင်းအကျိုးရလဒ်များ : သင်တန်းသားများသည် -

- **အသိပညာပိုင်း** - ထိရောက်သည့်သင်တန်းအဖွဲ့၏ လက္ခဏာရပ်များကို သိမြင်လာကြလိမ့်မည်။
- **ကျွမ်းကျင်မှုပိုင်း** - "သင်ယူမှုအသိုက်အဝန်း" အတွက် ပြုမူနေထိုင်ပုံ လမ်းညွှန်ချက်များ မှတ်တမ်းအား ဖန်တီးဖို့ရန်အတွက် သင်တန်းသားများသည် အတူတကွ လုပ်ဆောင်လာကြမည်။
- **စိတ်နေသဘောထားများ** - လေ့လာသင်ယူရာ အသိုက်အဝန်းထဲရှိ အသင်းဝင် တစ်ဦးချင်းစီကို တန်ဖိုးထားတတ်လာကြမည်။
- **ပြုမူနေထိုင်ဆောင်ရွက်ပုံများ**- "သင်ယူမှု အသိုက်အဝန်း" လမ်းညွှန်ချက်များကို သင်တန်းကာလတလျှောက် လိုက်နာလာကြမည်။

၄၅ မိနစ်

စက္ကူအကြီး၊ စာရွက်၊ ပင်အပ် ၊ ဘောပင်များ/ မင်ချောင်းများ၊ စက်ဝိုင်းပုံစံထိုင်ရန်နှင့်ရပ်ရန် လုံလောက်သည့် နေရာအကျယ်အဝန်း။

လက်တွေ့လုပ်ရှားမှုများလုပ်ဆောင်ရာတွင် အကြံပြုထားသည့်အချိန်ထက် ပိုကြာနိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။ အချိန်မလုံလောက်ပါက သင်ရိုးပါ လှုပ်ရှားမှုအားလုံး ပြီးစီးအောင် လုပ်ဆောင်ရန်မှာ မဖြစ်မနေ မဟုတ်ပါ။ လိုအပ်ချက်များအပေါ်မူတည်၍ သင်ခန်းစာများကို ပြောင်းလဲညှိယူနိုင်ပြီး မိမိတို့ကိုယ်ပိုင်နှုန်းဖြင့် ချိန်ကိုက်ဆောင်ရွက်သွားကြရပါမည်။

သင်ခန်းစာနှင့်လှုပ်ရှား ဆောင်ရွက်မှုများ

၁။ အမည်များနှင့်အမူအရာများ(၁၀မိနစ်)

ငြိမ်သက်မှုကိုဖြိုခွင်းရန် လှုပ်လှုပ်ရှားရှား ကစားနည်း

၁. သင်တန်းသားများအား စက်ဝိုင်းပုံစံ နေရာယူစေပါ။

၂. သင်တန်းသားများအား ၄င်းတို့၏အမည်များကို မိတ်ဆက်စေပြီး၊ ၄င်းတို့၏ ပင်ကိုယ်စရိုက်အား ဖော်ပြသည့် အမူအရာတစ်ခုခုအား လုပ်ပြစေပါ။ သင်တန်းသားများ သက်တောင့်သက်သာဖြစ်စေရန်အတွက် သင်တန်းဆရာမှ မိမိကိုယ်ကို ဥပမာပေးပြီး ဦးဆောင်မိတ်ဆက်ပါ။

၃. တစ်ဦးစီက မိမိကိုယ်ကိုမိတ်ဆက်ပြီးနောက် ၊ ကျန်သင်တန်းသားများက ထိုသင်တန်းသူ/ သင်တန်းသားများ၏ အမည်နှင့်အမူအရာအား ပြန်လည်လုပ်ဆောင်ပြရမည်။

၄. သင်တန်းသူသင်တန်းသားများအား စက်ဝိုင်းပုံစံအစဉ်အလိုက်အတိုင်း တယောက်ပြီးယောက် မိတ်ဆက်စေပါ။

၂။ သင်ယူမှု အသိုက်အဝန်း လမ်းညွှန်ချက်များ (၂၅ မိနစ်)
ဦးနောက်မုန်တိုင်းဆင်ခြင်းနှင့် အုပ်စုအလိုက်ဆွေးနွေးခြင်း

၁. သင်တန်းသားများကို စက်ဝိုင်းပုံစံ ထိုင်ဖို့ရန်ဖိတ်ခေါ်ပါ။ သင်တန်းသားများအား အောင်မြင်သော သင်တန်းအဖွဲ့တစ်ခု၏ အပြုအမူများနှင့် လုပ်ဆောင်ချက်များကို စဉ်းစားစေပါ။ ဤအကြံပြုမေးခွန်းများအား မေးမြန်းနိုင်သည်။

- သင်တန်းသား တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်ဘယ်လိုဆက်ဆံ ကြသလဲ။ ဥပမာ-တစ်ယောက် နှင့်တစ်ယောက် လေးလေးစားစားဆက်ဆံသလား၊ ကြင်ကြင်နာနာ ဆက်ဆံသလား၊ ဖော်ရွေစွာ ဆက်ဆံသလား၊ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဂရုစိုက်ကြသလား၊ ဝေမျှကြ သလား၊အားပေးကြသလား။
- ဒီအုပ်စုထဲမှာ ဘာတွေကသင့်ကို ပျော်ရွှင်စေသလဲ။ ဥပမာ- လက်တွေ့မှာ အသုံးပြုလို့ရတဲ့ အရာတွေကို သင်ယူရလို့လား၊ ပျော်စရာကောင်းလို့လား၊ နွေးနွေးထွေးထွေး ဆက်ဆံကြလို့လား။
- သင်တန်းသားတစ်ယောက်စီတိုင်း သက်တောင့်သက်သာ ပြောဆိုနိုင်ဖို့နှင့် လှုပ်ရှားမှုတွေမှာ ပါဝင်နိုင်ဖို့ရန် ဘာတွေ ကျွန်ုပ်တို့လုပ်ဆောင်သင့်သလဲ။ ဥပမာ-ဂရုတစိုက်နားထောင်ပေးပါ၊ အချင်းချင်း လေးလေးစားစားဆက်ဆံပါ၊ မျက်လုံးကိုကြည့်ပြီး နားထောင်ပေးပါ၊ မေးခွန်းမေးပါ၊ အယောက်စီ တိုင်းကို ဆွေးနွေးဖို့အခွင့်အရေးပေးပါ၊ မိမိအတွေးခေါ်များကို ဝေမျှဖို့ရန် ယုံကြည်ချက်ရှိပါ၊ အမြင်မတူသောလူများ၏ အမြင်များနှင့် အတွေးအခေါ် များကို တန်ဖိုးထား လက်ခံပေးပါ။
- ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော အခက်အခဲများကို ဘယ်လိုအတူတကွ ဖြေရှင်းလုပ်ဆောင် ကြမလဲ။ ဥပမာ- စိတ်ကူးများဝေမျှခြင်း၊ အတူတကွ သဘော တူညီမှု ရယူခြင်း၊ သင်တန်းသားတိုင်း အကောင်းဆုံးကြိုးစားကြခြင်း။

၂. သင်တန်းကာလတလျှောက် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များကို စာရင်း ပြုစုထားပါ။ သင်တန်းသားများကို အကောင်းမြင်ရေးသားချက်များဘက်သို့ ဦးစားပေးရန် သတိပေးပါ။ ဥပမာ- “ရိုင်းစိုင်းသော စကားလုံးများအား မသုံးပါနှင့်” ဟုပြောမည့်အစား “တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး လေးစားမှုပြသည့် စကားလုံးများကို အသုံးပြုပါ” ဟုပြောပါ။

၃. တင်ပြထားသည့်လမ်းညွှန်ချက်များကို သင်တန်းသားများ သဘောတူညီမှုရှိမရှိ မေးပါ။ လမ်းညွှန်ချက်စကားလုံး အသုံးအနှုန်းအပေါ် အားလုံး၏သဘောတူညီမှုရသည်အထိ သင်တန်းသားများအား အပြောင်းအလဲများပြုလုပ်ရန် သို့မဟုတ် ထပ်ဖြည့်စွက်ရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။

၄. လမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာရာတွင် စိတ်နှစ်ထားဖို့ရန်၊ သင်တန်းသားများကို စက္ကူဖြူကြီးပေါ်တွင် လက်မှတ်ရေးထိုးရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။

၅. သင်တန်းကာလတလျှောက် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် သတိပေးချက်အနေဖြင့် သင်တန်း ခန်းမနံရံ ပေါ်တွင် လမ်းညွှန်ချက်များကို ကပ်ထားပေးပါ။ သင်တန်းဆရာများနှင့် သင်တန်းသားများသည် ရေးသားချက်များကို ပြန်ပြင်ဖို့ရန်အတွက် ကျောင်းခန်းနံရံပေါ်ရှိ လမ်းညွှန်ချက်များဆီသို့ ပြန်လာနိုင်သလို သို့မဟုတ် ဤသို့လာရောက်ခြင်းဖြင့် ကျောင်းသား တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် ကတိပေးထားချက်များကို လုပ်ဆောင်ဖို့ရန်အတွက် အပြန်အလှန်သတိပေးရာလည်း ရောက်ပါသည်။

၃။ လူသားကြိုးထုံး (၂၅ မိနစ်)
ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သည့်ကစားနည်း

- သင်တန်းသား ၈ ယောက်မှ ၁၀ ယောက် အထိပါဝင်သည့် အဖွဲ့များခွဲပါ။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီအား စက်ဝိုင်းပုံရပ်၍ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးမျက်နှာချင်းဆိုင်စေပါ။

  (အုပ်စုများဖွဲ့ပုံနည်းလမ်းများကို နိဒါန်းအခန်းရှိ အကြံပြုထားသော လှုပ်ရှားမှုများအား အသုံးပြုနိုင်သည်။)

- သင်တန်းသားများသည် စက်ဝိုင်း၏အလယ်ဗဟိုတွင် သူတို့၏ညာလက်အား ထားရှိပြီး

အခြားသူ၏လက်တစ်ဖက်ကို ကိုင်ထားရမည်။ သို့သော် မိမိညာဘက်နှင့် ဘယ်ဘက်ရှိသူ၏ လက်ကိုမူ ကိုင်၍မရပေ။ နောက်ပြီး ညာလက်ကို စက်ဝိုင်းအလယ်ဗဟိုသို့ဆန့်ထုတ်ကာ အခြားသူ၏ညာလက်ကို ကိုင်ရမည်။ မိမိ၏ ညာဘက်နှင့် ဘယ်ဘက်ရှိသူ၏ လက်ကိုမကိုင်မိစေရန် သတိပြုပါ။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် လက်ကြိုးထုံးပုံစံ ဖြစ်လာလိမ့်မည်။

- ဤကစားနည်း၏ရည်ရွယ်ချက်သည် မည်သူ့လက်ကိုမှမလွှတ်ဘဲ ထိုရှုပ်ထွေးသွားသော လက်ကြိုးထုံးအား ဖြေရန်ဖြစ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။ ထိုကြိုးထုံးအားဖြေရှင်းရာတွင် သင်တန်းသားများအား တီထွင်ကြံဆစဉ်းစားရန် အားပေးပါ။ လိုအပ်ပါက လက်မဖြုတ်ဘဲ ပတ်လျှောက် ကြလိမ့်မည်။ ကြိုးထုံးစဖြေရန် တစ်ဦးလက်အောက်သို့ တစ်ဦးငုံ့ဝင် ရနိုင်သည်။ ရလဒ်သည် စက်ဝိုင်းတစ်ခုဖြစ်ရမည်။ တစ်ချို့က မျက်နှာချင်းဆိုင် အနေအထားဖြင့် ကျန်နေ ပြီး၊ အချို့က စက်ဝိုင်းအပြင်သို့ မျက်နှာမူအနေအထားလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ မေးခွန်းရှိမရှိမေးပြီးနောက် ကစားနည်းအား စတင်ကစားပါ။
- သင်တန်းသားများ ကစားနေစဉ်တွင် သင်တန်းခန်းမတလျှောက် လျှောက်သွားပြီး အဖွဲ့များအား အားပေးပါ။ မည်သို့အတူတကွ လုပ်ဆောင်နေကြသည်ကို လေ့လာပါ။ ကစားသမားတစ်ဦး သက်သောင့်သက်သာမရှိသည့် အနေအထားသို့ရောက်နေပြီး ၊ လက်မဖြုတ်ရ စည်းကမ်းကြောင့် ပြန်ထွက် မရဖြစ်နေလျှင် သင်သည် မော်ကတ်ကြေးအား အသုံးပြု၍ ပိတ်မိနေသည့်နေရာကို ယာယီဖြတ်တောက်ကာ ကြိုးထုံးအား ပြန်ဆက်ပေးနိုင်သည်။
- ကစားနည်းအပြီးပြန်လည်ဆွေးနွေးခြင်း - ဤသို့ဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် သင်တန်းသားများသည် သူတို့၏အမူအကျင့်နှင့် စိတ်နေစိတ်ထားများအား ကစား နည်းနှင့် ပြန်လည်ချိတ်ဆက်ရန် အခွင့်အရေးပေးနိုင်သည်။ သင်တန်းသားများအား အဖွဲ့အတွင်း ပါဝင်စဉ် အမူအကျင့်များအား ပြန်လည်သုံးသပ်စေပြီး၊ ဤကစားနည်းအား ကစားနေစဉ် မည်သို့ပါဝင်ကြသည် သို့မဟုတ် မပါဝင်ဘဲ နောက်ဆုတ်ခဲ့သည်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်စေပါ။

အကြံပြုမေးခွန်းများ -

- ကစားနေတုန်းဘာတွေဖြစ်ခဲ့သလဲ။
- ဘာကလွယ်ပြီး ဘာက ခက်သလဲ။
- ဒီကြိုးထုံးဖြေတဲ့ ပြဿနာကို ဖြေရှင်းဖို့ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဘယ်လို ဆက်သွယ်ကြသလဲ။
- ဘာကြောင့် ဒီကစားနည်းကို ကစားခိုင်းတယ်လို့ ထင်သလဲ။
- သင်ယူမှု အသိုက်အဝန်းလမ်းညွှန်ချက်တွေကို ဒီကစားနည်း ကစားနေတဲ့ အချိန်မှာ ဘယ်လောက် လိုက်နာခဲ့သလဲ။

- သင်တန်းသားများကို ဤကစားနည်းအတွင်း အသုံးပြုခဲ့သည့် သူတို့၏အိမ်နှင့် အသိုက်အဝန်းတွင် လက်တွေ့ပြန်လည် အသုံးချမည့် ကျွမ်းကျင်မှုတစ်ခုအား အတန်းဖော်တစ်ဦးထံတွင် ဝေမျှစေပါ။ ထို့နောက်သင်တန်းသားများကို နောက်တစ်ခေါက် ထပ်ကစားလျှင် မည့်သို့ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် ပြုလုပ်မည်ကို ဝေမျှစေပါ။

၄။ အိမ်စာ

- သင်တန်းသားများအား နောက်တစ်နေ့သင်တန်းသို့လာလျှင် သူတို့၏ယဉ်ကျေးမှု၊ မိသားစု သို့မဟုတ် အသိုက်အဝန်းအား ကိုယ်စားပြုသည့် ပစ္စည်းတစ်ခုအား ယူလာရန် မှာကြားပါ။

အကဲဖြတ်ခြင်း

အတန်းတစ်ခုစီပြီးသည့်နောက်ပိုင်း သို့မဟုတ် အိမ်စာအဖြစ်၊ သင်တန်းသားများအား သင်ယူမှု အသိုက်အဝန်း လမ်းညွှန်ချက်များကို မည်သို့ လိုက်နာလုပ်ဆောင်နေသည်ကို စဉ်းစားသုံးသပ်စေပါ။

သင်ကြားခြင်းနှင့် အစီအစဉ်ဖြစ်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းနည်းများ။

အသိုက်အဝန်း လမ်းညွှန်ချက်များ

- တန်းတူပါဝင်ဖို့ရန်အတွက် တိုက်တွန်းပါ။ မည်သူက စိတ်ကူးစိတ်သန်းများကို ဝေမျှပြီး၊ မည်သူက မဝေမျှသည်ကို သတိပြုပါ။ "ဆရာ/မတို့ တခြား သင်တန်းသားတွေဆီက အကြံပေးချက်တွေကိုလည်း ကြားရပြီးပြီ၊ အကြံပေးချက် မပေးသေးတဲ့ လူတွေလည်း ရှိသေးတယ်၊ အကြံပေးချင်ရင် ပေးလို့ရတယ်" စသဖြင့် ပြောနိုင်ပါသည်။ ရှေ့ထွက်လာဖို့ရန် ရှက်သောသူများကို တိုက်တွန်းအားပေးပြီး၊ အမြဲပြောသည့် ကျောင်းသားများကိုလည်း အခြားကျောင်းသားများအား ပြောခွင့်ပေးရန် အားပေးပါ။ သင်တန်း ကာလတလျှောက် လှုပ်ရှားမှုများတွင် ကျား၊မတန်းတူ ပါဝင်နိုင်စေရန် မတူကွဲပြားသော အုပ်စုအနေအထားများကို သေချာစွာအာရုံစိုက်ပါ။
- "သင်တန်းဆရာများအား အမြဲတမ်းလေးစားပါ" ဟူ၍ သင်တန်းသားများက အကြံပေးနိုင်သည်။ ဤအခွင့်အခါကို အသုံးချပြီး ပူးပေါင်းပါဝင်သည့် သင်ယူမှု အသိုက်အဝန်းတွင် အယောက်စီတိုင်းသည် သင်ယူသူနှင့် သင်ကြားပေးသူများ ဖြစ်ကြောင်းကို ဆွေးနွေးပါ။ သင်ကြားခြင်းနှင့် သင်ယူခြင်းတာဝန်များသည် ဤအတန်းထဲရှိသော သူများအားလုံးနှင့် သက်ဆိုင်ကြောင်း၊ သင်တန်းဆရာ တစ်ဦးထဲနှင့်သာသက်ဆိုင်ခြင်း မဟုတ်ကြောင်း ပြောပြပါ။ သင်ယူမှု အသိုက်အဝန်းတစ်ခုတွင် သင်တန်းဆရာသည် သင်ယူခြင်းကို လွယ်ကူချောမောစေရန် ကူညီပေးသူသာဖြစ်ပြီး၊ ၄င်းကိုယ်တိုင်က သင်ယူသူလည်းဖြစ်ကြောင်း သင်တန်းသားများအား ရှင်းပြပါ။ ထိုနည်းတူစွာ သင်တန်းသားများသည်လည်း တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် အသိပညာများ သင်ပေးသူများ ဖြစ်ကြသည်ကို ရှင်းပြပါ။
- လမ်းညွှန်ချက်များတွင် ပါဝင်ရမည့်အချက်များနှင့် ပတ်သက်ပြီး မတူညီသောအမြင်များ ရှိနိုင်သည်။ မတူညီသောအမြင်များကို ဤနေရာမှ ကြိုဆိုကြောင်း သင်တန်းသားများ သိပါစေ။ သင်တန်းသားများကို သဘောတူညီကြောင်း လက်ခံဖို့ရန်အတွက် ဥပမာတစ်ခုလောက်ပေးပါ။ ဥပမာ- ဒူးရင်းသီးက အရသာရှိတယ် သို့မဟုတ် ဒူးရင်းသီးအနံ့က မကောင်းဘူး၊ သို့မဟုတ် ဘာကြောင့်ဒီအသင်းကို အားပေးတာလဲ။ သူတို့အားပေးသော ဘောလုံးအသင်းအကြောင်းကို ဆွေးနွေးခွင့်ပေးပါ။ အများအမှန်က အရေးမကြီးကြောင်း၊ မတူညီသော အမြင်များကို လက်ခံကြောင်း ပြောပြပေးပါ။ အငြင်းမပွားဘဲ အုပ်စုတစ်အုပ်စုလုံး အတူတကွ ဆုံးဖြတ်ချက် ဘယ်လိုချမှတ်ရမည်၊ လေးလေးစားစားနှင့် မတူညီသောအမြင်များကို မည်သို့ ဝေမျှရမည်ကို သင်တန်းသားများထံမှ အကြံဉာဏ်တောင်းပါ။ အကယ်၍ လိုအပ်မည်ဆိုလျှင် မည်သည့်လမ်းညွှန်ချက်များကို သူတို့၏ မှတ်စုထဲတွင် ထည့်သွင်းမည်ကို လက်ထောင်ခြင်းဖြင့် မဲပေးခိုင်းပါ။
- အစီအစဉ်ဖြစ်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းနည်းများနှင့် ပတ်သက်၍ ထပ်မံ သိလိုပါက နိဒါန်းအခန်းတွင် ရှာဖွေနိုင်ပါသည်။

လူသားကြိုးထုံး

- ကစားနည်းအပြီးပြန်လည်သုံးသပ်ဆွေးနွေးစဉ်တွင် သင်တန်းဆရာက သင်တန်းသား တစ်ဦးမှသုံးဦးအား မေးခွန်းများကို မေးမြန်းနိုင်သည်။ တခါတရံ သင်တန်းသားများစွာက ကစားနည်းအတွင်း ရရှိခဲ့သည့် အတွေ့အကြုံများအား ဝေမျှလိုကြပါလိမ့်မည်။ ထို့သို့ဝေမျှလိုသူတို့အား ဝေမျှခွင့်

ရရန်အချိန်ပေးနိုင်သမျှ ပေးနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ အချိန်နည်း၍ သင်တန်းသားဦးရေ များနေလျှင် အဖွဲ့ငယ်များ သို့မဟုတ် နှစ်ယောက်တစ်တွဲစီခွဲ၍ ဝေမျှဆွေးနွေးစေပါ။

- လက်ကြိုးထုံးဖြေဖို့ ဘာနည်းလမ်းတွေကို အသုံးပြုခဲ့သလဲ။
- ကိုယ့်ကိုကိုယ် အုပ်စုအဖွဲ့တွေထဲမှာ ဘယ်လိုပြုမူ ဆောင်ရွက်တယ်လို့ထင်သလဲ။ စကားအများကြီးပြောသလား၊ ဒါမှမဟုတ် တိတ်ဆိတ်နေခဲ့သလား။ ကိုယ့်အကြံဉာဏ်ကို အများကသုံးဖို့ တိုက်တွန်းခဲ့သလား။ အခြားသူတွေရဲ့ အကြံဉာဏ်တွေကိုရော သင်လိုက်နာခဲ့သလား။

နောက်ခံသတင်းအချက်အလက်

နောက်ခံ သတင်းအချက်အလက် အသိုက်အဝန်းလမ်းညွှန်ချက်များသည် တန်းတူညီမျှမှုကိုအလေးထားကာ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန်လေးစားကြပြီး မတူညီကြသောလူပေါင်းစုံတို့ကို လက်ခံပေးသည့် အသိုက်အဝန်းအား စတင်တည်ဆောက်ရန် နည်းလမ်းဖြစ်သည်။ အစီအစဉ်ဖြစ်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးသူတစ်ဦးအနေဖြင့် သင်တန်းသူသင်တန်းသားများနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သည့် ဆက်ဆံရေးတည်ဆောက်ရန်နှင့်၊ ယုံကြည်မှု၊ ပွင့်လင်းသော ဆက်ဆံရေးတို့ဖြင့် ဝန်းရံထားသည့် ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခု တည်ဆောက်နိုင်စေရန်အတွက် အခွင့်အရေးဖြစ်သည်။

လူသားကြိုးထုံးကစားနည်းသည် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်၍ ကစားရသောနည်းဖြစ်သည်။ ပျော်ရွှင်ရခြင်းသည်လည်း ဤကစားနည်းရည်ရွယ်ချက်၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်၍ ကစားရသော ကစားနည်းဖြစ်သောကြောင့် အချင်းချင်းကြား ဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု၊ ယုံကြည်မှု၊ ကိုယ်ချင်းစာတရားထားရှိမှုတို့ကို တိုးပွားစေပြီး ၊ ပြဿနာများဖြေရှင်းရန်နှင့် ပန်းတိုင်သို့ရောက်ရန် အတူတကွကြိုးပမ်းကြခြင်း အစရှိသည့် ပို၍ကျယ်ပြန့်သော ရည်ရွယ်ချက်ရှိပါသည်။ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်၍ ကစားရသော ကစားနည်းများသည် ပူးပေါင်းပါဝင်သည့် သင်ယူမှုပန်းတိုင်ကို အားပေးသည်။ ဤကစားနည်းများသည် ပန်းတိုင်သို့ရောက်ရန် အားလုံး၏ပါဝင်မှုကို လိုအပ်ပြီး ခေါင်းဆောင်တစ်ဦး ၊ နှစ်ဦးထဲပါဝင်ရုံဖြင့် မရပါ။

ဤကဲ့သို့သော ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်၍ ကစားရသောနည်းများအား သင်ယူမှုတွင် ထိရောက်စွာ အသုံးပြုရန် ကစားနည်း ကစားပြီးတိုင်း ပြန်လည်သုံးသပ်ဆွေးနွေးရန် အချိန်ပေးရပါသည်။ ပြန်လည်သုံးသပ်ဆွေးနွေးခြင်းသည် ကစားနည်းကဲ့သို့အရေးကြီးပါသည်။ ဤကဲ့သို့ ပြန်လည်ဆွေးနွေးခြင်းက ကစားသူများအား သူတို့၏လက်တွေ့ဘဝအတွေ့အကြုံနှင့် ကစားနည်းအား ချိတ်ဆက်စေပါသည်။ ထို့ပြင် ထိုသို့ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းဖြင့် သင်တန်းသားများ၏ ဆန်းစစ်ဝေဖန်တွေးတောနိုင်စွမ်းကို တိုးတက်စေပါသည်။

ထိရောက်သည့်ပြန်လည်သုံးသပ်ဆွေးနွေးခြင်းတွင် အောက်ပါအချက်များပါဝင်ပါသည် -

၁။ ကစားနည်းအတွင်း ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်စေပါ။

၂။ ဤကစားနည်းသည် အဘယ်ကြောင့်အရေးကြီးသည်ကို မေးပါ။ (ဤကစားနည်းမှ မည်သည့်အရာများကို သင်ယူရရှိသနည်း။)

၃။ ကစားနည်းမှ သင်ယူရရှိခဲ့သည့် သင်ခန်းစာများအား လက်တွေ့ဘဝတွင် မည်သို့ပြန်လည် အသုံးချမည်ကို ဆွေးနွေးပါ။

သင်ခန်းစာ(၂)

ယဉ်ကျေးမှုနှင့် လူ့အသိုက်အဝန်း

ရည်ရွယ်ချက် : သင်တန်းသားများ၏ မတူညီသော ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ တန်ဖိုးများအား အသိအမှတ်ပြုရန်နှင့် သင်တန်းသားများကြား အချင်းချင်းတန်ဖိုးထားတတ်မှုကို တည်ဆောက်ရန်။ ဤသင်တန်းအတွက် သင်ကြားရေးဆိုင်ရာ ဦးတည်ချက်များအား ချမှတ်ရန်။

အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်

ယဉ်ကျေးမှု - ယဉ်ကျေးမှုဟုဆိုလိုက်လျှင် မတူကွဲပြားသည့် အယူဝါဒ၊ ရုပ်ဝတ္ထု၊ တွေးတောဆင်ခြင် တတ်သည့်ဉာဏ်နှင့် လူမှုပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခု၏ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ လက္ခဏာများ စသည်တို့အပြင် အနုပညာ ဖန်တီးမှု၊ စာပေ၊ နေ့စဉ်ရှင်သန်မှုပုံစံ ယှဉ်တွဲနေထိုင်မှုပုံစံ၊ တန်ဖိုးထားသည့်စနစ်၊ ရိုးရာဓလေ့၊ ယုံကြည်မှုတို့ဖြင့် ပေါင်းစပ်ဖွဲ့စည်းထားသည့် အရာဖြစ်သည်။

သင်ယူခြင်းအကျိုးရလဒ်များ - သင်တန်းသားများသည် :

- **အသိပညာပိုင်း** - သင်တန်းသားများသည် သူတို့၏ အသိုက်အဝန်း၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ မိသားစုတို့နှင့် မည်သို့ ဆက်နွယ်သည်ကို နားလည်လာလိမ့်မည်။
- **ကျွမ်းကျင်မှုအပိုင်း** - တစ်ဦးချင်းစီ၏ ယဉ်ကျေးမှု သို့မဟုတ် ဓလေ့ထုံးတမ်းများနှင့် ပတ်သက်သည့် သတင်းအချက်အလက်များကို ဝေမျှလာကြလိမ့်မည်။
- **စိတ်နေသဘောထားများ** - သင်တန်းသားများ၏ ကွဲပြားခြားနားသော ယဉ်ကျေးမှု၊ အသိုက်အဝန်း၊ မိသားစုနောက်ခံများကို အသိမှတ်ပြုလာကြမည်။

မိနစ် (၈၀)

စက္ကူဖြူအကြီး၊ စာရွက်အလွတ်၊ ပင်အပ် သို့မဟုတ် တိပ်၊ ဘောပင်များ/မှင်တံများ။

လက်တွေ့လှုပ်ရှားမှုများလုပ်ဆောင်ရာတွင် အကြံပြုထားသည့်အချိန်ထက် ပိုကြာနိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။ အချိန်မလုံလောက်ပါက သင်ရိုးပါ လှုပ်ရှားမှုအားလုံး ပြီးစီးအောင် လုပ်ဆောင်ရန်မှာ မဖြစ်မနေ မဟုတ်ပါ။ လိုအပ်ချက်များအပေါ်မူတည်၍ သင်ခန်းစာများကို ပြောင်းလဲညှိယူနိုင်ပြီး မိမိတို့ကိုယ်ပိုင်နှုန်းဖြင့် ချိန်ကိုက်ဆောင်ရွက်သွားကြရပါမည်။

သင်ခန်းစာနှင့်လှုပ်ရှား ဆောင်ရွက်မှုများ

*** သင်တန်းမစမီ**

ဤသင်ခန်းမတိုင်ခင်အချိန်က အိမ်စာအနေဖြင့်ယူခိုင်းထားခဲ့သော ၄င်းတို့၏ အသိုက်အဝန်း၊ ယဉ်ကျေးမှု (သို့) မိသားစုအားကိုယ်စားပြုသည့် ပစ္စည်းတစ်ခုကို အခန်းထဲသို့ယူလာစေပါ။

၁။ ပြီးခဲ့သော သင်ခန်းစာအား ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

သင်ယူမှုအသိုက်အဝန်းလမ်းညွှန်ချက်များအား ပြန်လည်လေ့လာသုံးသပ်ပါ။

မေးစရာမေးခွန်း သို့မဟုတ် ထပ်ထည့်ချင်စရာအချက် သို့မဟုတ် အကြံပြုချက်များရှိမရှိ မေးပါ။

မင်္ဂလာပါ! (၁၀ မိနစ်)

(၁). ဘာသာစကားမျိုးစုံဖြင့် အခြားသူများအား နှုတ်ဆက်နည်းများကို သင်တန်းသားများအား မေးပါ။ ဆန္ဒရှိသူများကို မတ်တပ်ရပ်စေပြီး သူတို့သိသည့် ဘာသာစကားတစ်ခုဖြင့် နှုတ်ဆက်စေပါ။ ပြီးနောက် သင်တန်းသားအားလုံးအား နောက်မှ လိုက်ဆိုခိုင်းပါ။ ထိုနှုတ်ဆက်နည်းတွင်

အမှုအရာတစ်ခုခုပါပါက လိုက်လုပ်စေပါ။ ဥပမာ - အင်္ဂလိပ်လို နှုတ်ဆက်လျှင် "ဟယ်လို" နှင့်အတူ လက်ပါနှုတ်ဆက်ရသည်။ ထိုင်းလို နှုတ်ဆက်လျှင် "ဆဝါဒီခ"(အမျိုးသမီးများသုံးသည့် အသုံးအနှုန်း) "စဝါဒီခရပ်" (အမျိုးသားများသုံးသည့် အသုံးအနှုန်း) လက်အုပ်ချီပြီး ဦးညွှတ်ရသည်။

(၂). မိမိသိရှိထားသည့် ဘာသာစကား အမျိုးမျိုးဖြင့် နှုတ်ဆက်ပုံအမှုအယာ အားလုံးကို စက္ကူဖြူအကြီးပေါ်တွင် ရေးချပါ။

(၃). အကယ်၍ သိရှိသူမရှိပါက အောက်ဖော်ပြပါ မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းရှိ မတူညီသောဒေသများမှ အချင်းချင်းနှုတ်ဆက်ပုံများကို သင်ပေးပါ။

- စကောကရင် ၊ ပိုးကရင်၊ ကယား၊ မွန်၊ ဂျိန်းဖော၊ ချင်း၊ ရခိုင်။ (အခြားမိမိသိရှိထားသည်များကိုလည်း ထည့်သွင်းသင်ကြားနိုင်သည်။)

(၄). သင်တန်းသားများနှင့် အတူလေ့ကျင့်၍ အထက်ပါနှုတ်ဆက်စကားများကို ပြောကြည့်ပါ။ စက္ကူဖြူအကြီးပေါ်တွင် ရေးသားထားသည့် ဘာသာစကားမျိုးစုံနှင့် နှုတ်ဆက်ပုံအမှုအယာတို့အား အသုံးပြုပြီး သင်တန်းသားများအား အတန်းပတ်လည် လမ်းလျှောက်၍ အတန်းသားတိုင်းကို နှုတ်ဆက်စေပါ။

(၅). ထို့နောက် သင်တန်းသားများကို ပြန်လည်စုစည်းစေပါ။ ဘာသာစကားသည် မတူညီသည့် ယဉ်ကျေးမှုများကို နားလည်လက်ခံပေးစေနိုင်သည့် နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ သင်တန်းသားများသည် ကမ္ဘာ့အသိုက်အဝန်းကြီး၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်ကို သတိတရရှိစေရန်အတွက် သင်တန်းကာလတလျှောက် အခြားဘာသာစကားများဖြင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး နှုတ်ဆက်ရန် အားပေးပါ။

၃။ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် လူ့အသိုက်အဝန်း စက်ဝိုင်း (၂၅ မိနစ်)

စကားပြော စက်ဝိုင်း

(၁) သင်တန်းသားများအား သူတို့အိမ်မှ ယူဆောင်လာသည့် ပစ္စည်းနှင့်အတူ ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် စက်ဝိုင်းပုံစံ ထိုင်ခိုင်းပါ။ ဤသင်တန်းပန်းတိုင်များထဲမှ တစ်ခုသည် ကျွန်ုပ်တို့၏အသိုက်အဝန်းတွင် အပြုသဘောဆောင်သည့် အပြောင်းအလဲများ ဖော်ဆောင်ရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကျွမ်းကျင်မှုများအား မြှင့်တင်ပေးရန်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့မြှင့်တင်ရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏လက်ရှိ အားသာချက်များနှင့် တန်ဖိုးများကြည့်ခြင်းဖြင့် စတင်ရမည် ဖြစ်ကြောင်းကို ရှင်းပြပါ။

(၂) ယခုအချိန်သည် သူတို့ယူဆောင်လာသည့် သူတို့၏ယဉ်ကျေးမှု၊ အသိုက်အဝန်းနှင့် မိသားစုအား ကိုယ်စားပြုသည့် ပစ္စည်းအကြောင်းအရာအား အခြားအတန်းဖော်များကို ဝေမျှရန်နှင့် အခြားအတန်းဖော်များထံမှ သူတို့ယူဆောင်လာသည့် ပစ္စည်းအကြောင်းအရာအား သင်ယူရန် အချိန် ဖြစ်ကြောင်းကို ရှင်းပြပါ။

(၃) သင်တန်းသားများအား သူတို့ယူဆောင်လာသည့် ပစ္စည်းအကြောင်းနှင့် ထိုပစ္စည်းသည် သူတို့၏ မိသားစု၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ အသိုက်အဝန်းနှင့် မည်သို့ ဆက်နွယ်သည်ကို ရှင်းပြရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။

(၄) တစ်ယောက်ပြီးတစ်ယောက် စက်ဝိုင်းပုံစံသွား၍ ဝေမျှစေပါ။

(၅) အားလုံးဝေမျှကြပြီးနောက် သင်တန်းသားများအား အခြားအတန်းဖော်များထံမှ ကြားသိ သင်ယူခဲ့ရသည်များကို ပြန်လည်စဉ်းစားစေပါ။ အခြား သူများ၏ ဝေမျှချက်များမှ မည့်သည့် ဆက်နွယ်မှုများကို သတိထားမိပါသနည်း ဟု မေးပါ။

(၆) စက်ဝိုင်းပုံစံအတိုင်း နောက်တစ်ခေါက်ဆက်သွား၍ သင်တန်းသားများအား သူတို့လေးစား အသိမှတ်ပြုရသည့် အကြောင်းအရာတစ်ခု သို့မဟုတ် ဤသင်တန်းအဖွဲ့နှင့် ပတ်သက်၍ သူတို့ကျေနပ်သဘောကျရသည့် အရာများကို ဝေမျှစေပါ။

(၇) သင်တန်းသားများ၏ တက်ကြွစွာပါဝင်မှုအား ကျေးဇူးတင်စကားဆို၍ ဤစကားပြော စက်ဝိုင်းလှုပ်ရှားမှုအား အဆုံးသတ်ပါ။

၄။ တစ်ဦးချင်းဆိုင်ရာနှင့် အုပ်စုလိုက်ဆိုင်ရာ သင်ယူမှု ဦးတည်ချက်များ ချမှတ်ခြင်း (၄၀ မိနစ်)

အဖွဲ့ငယ်များဖြင့် လုပ်ဆောင်ခြင်း

(၁). ပြင်ဆင်မှု - ကျောက်သင်ပုန်းပေါ်တွင် သို့မဟုတ် စက္ကူဖြူကြီးပေါ်တွင် အကွက်ရှည် (၃)ကွက်ဖြင့် ဇယားကွက်တစ်ခုအား ဆွဲပါ။ အကွက်တစ်ကွက်စီအား ဤသို့အမည်ပေးပါ။ - အသိပညာပိုင်း ၊ ကျွမ်းကျင်မှုအပိုင်း နှင့် စိတ်နေသဘောထားများ။ စာရွက်ငယ် အပိုင်းအစများကို ပြင်ဆင်ထားပါ။

(၂). ဤလှုပ်ရှားမှု၏ ရည်ရွယ်ချက်သည် သင်တန်းသားများအား ဤသင်တန်းမှ မိမိရရှိလိုသည့် သင်ယူမှုပန်းတိုင်များကို ထုတ်ဖော်ရန်ဖြစ်သည်။

(၃). အဖွဲ့ငယ်များခွဲ၍ သင်တန်းသားများအား ဤသင်တန်းကာလအပြီးတွင် သူတို့ရရှိလိုသည့် ၊ သင်ယူလိုသည့်၊ တိုးတက်လိုသည့်အရာများကို စဉ်းစားစေပါ။

(၄). ပေးထားသည့်စာရွက်ငယ် အပိုင်းအစများတွင် အဖွဲ့များသည် သူတို့သင်ယူလိုသည့် အဓိကကျသောအသိပညာ၊ စိတ်နေသဘောထားများနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများအား ရေးချစေပါ။
- အသိပညာ - ကျွန်ုပ်တို့သင်ယူနားလည်လိုသောအကြောင်းအရာ..................
- ကျွမ်းကျင်မှု - ကျွန်ုပ်တို့လုပ်ဆောင်နိုင်လိုသော ကျွမ်းကျင်မှု.........................
- စိတ်နေသဘောထား - ကျွန်ုပ်တို့တန်ဖိုးထားလိုသာအရာ..............................

(၅). သင်တန်းသားများသည် ထိုရေးသားထားသော စာရွက်အပိုင်းအစများကို သက်ဆိုင်ရာ ဇယားကွက် ခေါင်းစဉ်အောက်တွင် ကပ်ရမည်။

အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးခြင်း

(၁) ကျောက်သင်ပုန်း သို့မဟုတ် နံရံပေါ်တွင် ကပ်ထားသည့် စက္ကူဖြူပေါ်ရှိဇယားကွက် အတွင်းတွင်ပါရှိသော ခေါင်းစဉ် (၃)ခု (အသိပညာပိုင်း၊ ကျွမ်းကျင်မှုပိုင်းနှင့် စိတ်နေသဘောထား)ကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု ပြန်လည်ဆွေးနွေးပါ။ တူညီသည့်အချက်များအား စုခိုင်းပါ။ သင်တန်းသားများအား မေးခွန်းရှိမရှိ သို့မဟုတ် ထပ်မံရှင်းပြရန်လိုမလို မေးပါ။

(၂) ဆွေးနွေးခဲ့သည့် အချက်များစွာထဲမှ ပန်းတိုင်များအား အတန်းအားလုံးအနေဖြင့် ရွေးချယ်ရန် ဆွေးနွေးစေပါ။ အတန်းအတွက် အရေးကြီးဆုံးဖြစ်သည့် ပန်းတိုင်များကို ထုတ်ဖော်ရန်ကြိုးစားပါ။ ဤပန်းတိုင်များကို အားလုံးအတူထားရှိမည့် ဦးတည်ချက်များအဖြစ် ဆွေးနွေးပါ။ အဓိကကျသော ပန်းတိုင်များကိုဖော်ထုတ်နိုင်စေရန်အတွက် ဆွေးနွေးမှုတလျှောက် တူညီသည့်အချက်များကို သင်တန်းဆရာများမှ စုစည်းပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဥပမာ - သင်တန်းသားတစ်ဦးက သူမသည် လူသစ်များနှင့် တွေ့ဆုံလိုသည်ဟုဆိုပြီး အခြားသင်တန်းသားတစ်ယောက်က သူသည်သူ၏ လူမှုကွန်ယက်အား တိုးပွားလိုသည်ဟုဆိုလျှင် သင်တန်းဆရာအနေဖြင့် ဤတူညီသည့်အချက် (၂)ခုကို တစ်ကြောင်းထဲ ပေါင်းစပ်ပေးပါ။ ဥပမာ - "ကျွန်ုပ်သည် အခြားသူများနှင့် အသိမိတ်ဆွေဖြစ်လိုသည်။"

အကဲဖြတ်ခြင်း

ဤသင်တန်းအပြီးတွင် သင်တန်းသားများသည်အတူတကွ ချမှတ်ခဲ့ကြသည့် ဤပန်းတိုင်များအား ရရှိမရှိသိရှိစေရန်အတွက် သင်ယူမှုအသိုက်အဝန်းဦးတည်ချက်များနှင့် ပြန်လည်စစ်ဆေးစေပါ။ သင်တန်းဆရာများအနေဖြင့်လည်း သင်ခန်းစာတစ်ခုပြီးတိုင်း သူတို့ရရှိသည့်ဦးတည်ချက်များကို ထိုသင်ယူမှုအသိုက်အဝန်းဦးတည်ချက်များနှင့် ပြန်လည်ဆက်စပ်၍ ကိုးကားပြပါ။

သင်ကြားခြင်းနှင့် အစီစဉ်ဖြစ်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း နည်းလမ်းများ

စကားပြောစက်ဝိုင်းများသည် အဖွဲ့အတွင်းမှတစ်ဦးစီအား ဝေမျှရန်အတွက် တန်းတူအခွင့်အရေးပေးသော အလွန်ကောင်းသည့်နည်း တစ်ခုဖြစ်သည်။ စက်ဝိုင်း၏ပုံစံနှင့်အကျယ်အဝန်းသည် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ ထို့ကြောင့်သင်တန်းသားများအားလုံး တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးမြင်နိုင်ရန် အဖွဲ့အားလုံးအတွက် နေရာလုံလုံလောက်လောက် ထားရှိပါ။ မိမိအဖွဲ့အတွင်းဝေမျှကြရာတွင် အချိန်အားသတိပြုရန် မှာကြားပါ။ သို့မှသာ စက်ဝိုင်းအတွင်းရှိ တစ်ဦးစီသည် မိမိအမြင်များအား ဝေမျှရန် အခွင့်အရေးရပါမည်။ ဤကဲ့သို့သော စကားပြောစက်ဝိုင်းဆွေးနွေးမှုများ၏ စည်းကမ်းတစ်ခုမှာ "အလျှင်မလိုဘဲ လိုအပ်သည်ကိုသာ ပြောပါ" ဖြစ်သည်။

"တစ်ဦးချင်းစီသင်ယူမှုဆိုင်ရာနှင့် သင်ယူမှုအသိုက်အဝန်းဆိုင်ရာ ဦးတည်ချက်များ ချမှတ်ခြင်း"

ဤလုပ်ရှားမှု၏ ရည်ရွယ်ချက်သည် သင်တန်းသားများ၏ သင်ယူမှုပန်းတိုင်ကို သိရှိနားလည်ရန် ဖြစ်သည်။ သို့မှသာ သင်တန်းဆရာသည် သင်တန်းကာလ တလျှောက် ထိုပန်းတိုင်များအားရရှိရန်အတွက် သင်တန်းသားများ၏ တိုးတက်မှုအား ကြပ်မတ်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။ အချိန်လုံလောက်ပါက ဤလှုပ်ရှားမှုအား သီးသန့်သင်ခန်းစာတစ်ခုအဖြစ် ပို့ချနိုင်သည်။ သင်တန်းသားများအား ဤလှုပ်ရှားမှုသည် သင်တန်းကာလအတွင်း ရရှိနိုင်သည့် သင်ယူမှုပန်းတိုင်များကိုသာ အာရုံစိုက်ရန် ရှင်းပြပါ။ ဥပမာ - "ကျွန်တော် ကိုယ်ကိုကိုယ်ပိုပြီးတော့ ကောင်းကောင်းဖော်ပြချင်တယ်" - ဤပန်းတိုင်သည် ဤသင်တန်းနှင့်သင့်တော်သည်။ သို့သော် "ကျွန်တော် PIN အဖွဲ့အစည်းကို ကျွန်တော်တို့ရပ်ကွက်မှာ ကျောင်းအသစ်တစ်ကျောင်းဆောက်စေချင်တယ်" ဟူသည့် ပန်းတိုင်သည် ဤသင်တန်းနှင့်မသက်ဆိုင်ပါ။

နောက်ခံ သတင်းအချက်

"ယဉ်ကျေးမှုနှင့်အသိုက်အဝန်းစက်ဝိုင်း" လှုပ်ရှားမှု၏ ရည်ရွယ်ချက် (၂)ချက်ရှိပါသည်။ ပထမ အချက်မှာ သင်တန်းသားများအား မိမိတို့၏ အကြောင်းအရာများကိုဝေမျှရန် အခွင့်ပေးခြင်းဖြင့် သင်တန်းအတွင်း ယုံကြည်မှုနှင့် ကိုယ်ချင်းစာတရားအားတည်ဆောက်ရန်ဖြစ်သည်။ ဒုတိယ အချက်မှာ အသိုက်အဝန်းဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန်အတွက် တန်ဖိုးအခြေခံသည့် နည်းလမ်း (Assets-based Approach)၏ ပထမခြေလှမ်းဖြစ်သည်။ တန်ဖိုးအခြေခံသည့်နည်းလမ်းသည် အသိုက်အဝန်းတစ်ခု၏ အပြုသဘောဆောင်သည့် အပြောင်းအလဲအတွက် စမှတ်အဖြစ် ပြဿနာများနှင့် လိုအပ်ချက်များကိုသာ အာရုံမစိုက်ဘဲ၊ အသိုက်အဝန်း၏ အားသာချက်များနှင့် အလားအလာများကိုသာ အဓိကထားအာရုံစိုက်သည်။ တန်ဖိုးအခြေခံသည့်နည်းလမ်းက အသိုက်အဝန်းများသည် ပင်ကိုအားဖြင့် အားသာချက်များရှိကြပြီး ယဉ်ကျေးမှုထွန်းကားကြသည်ကို အသိမှတ်ပြုသည်။ တန်ဖိုးအခြေခံသည့် နည်းလမ်းက အပြုသဘောဆောင်သည့် အပြောင်းအလဲအတွက် လုပ်ဆောင်မှုများ ချမှတ်ရာတွင် အသိုက်အဝန်း၏ အားသာချက်များအား ထိုအသိုက်အဝန်း၏ လိုအပ်ချက်များကို ဖြေရှင်းနိုင်ရန် အသုံးချသည်။

When planning action for positive change, an assets-based approach uses community strengths to meet community needs.

သင်ခန်းစာ (၃)

ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း နိုးကြားတက်ကြွသော နိုင်ငံသားများအဖြစ် အတူတကွ လုပ်ဆောင်ခြင်း

ရည်ရွယ်ချက် : နိုးကြားတက်ကြွသောနိုင်ငံသားများမှ မိမိတို့၏ အသိုက်အဝန်းကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရန် မည်ကဲ့သို့ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ကြသည်ကို သိရှိစေရန်။ "သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ" စီမံကိန်း၏ ပန်းတိုင်ကို နားလည်သဘောပေါက်ရန်။

အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်

နိုးကြားတက်ကြွသော နိုင်ငံသား - နိုးကြားတက်ကြွသောနိုင်ငံသားဆိုသည်မှာ မိမိနေထိုင်ရာ အသိုက်အဝန်းတွင် ကောင်းမွန်သော တိုးတက်ပြောင်းလဲမှုများဖြစ်ပေါ်လာစေရေးအတွက် မိမိအသိုက်အဝန်းရှိ အရေးကိစ္စအဝဝကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ၍ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းအမှုကို ပြုသူဖြစ်သည်။

သင်ယူခြင်းအကျိုးရလဒ်များ : သင်တန်းသားများသည် -

- **အသိပညာပိုင်း -** မိမိတို့၏အသိုက်အဝန်းနှင့် သက်ဆိုင်သည့် အရေးကိစ္စရပ်များတွင် ပူပေါင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်း၏ အရေးကြီးပုံကို နားလည်လာကြမည်။
- **ကျွမ်းကျင်မှုအပိုင်း -** မိမိအသိုက်အဝန်း၏ အားသာချက်များကို ဖော်ထုတ်တင်ပြ လာကြလိမ့်မည်။
- **စိတ်နေသဘောထား -** နိုးကြားတက်ကြွသော နိုင်ငံသားတစ်ယောက်အဖြစ်နှင့် ရပ်ရွာလူထု၏ အဖွဲ့ဝင်တစ်ယောက်အဖြစ် တာဝန်သိတတ်လာမည်။

မိနစ် (၉၀)

စာရွက်အလွတ်၊မင်တံ၊ရောင်စုံခဲတံ၊ "အစိတ်အပိုင်းများစွာနှင့်စနစ်တခု" ကစားနည်းအတွက် စာရွက်အတိုအစများ၊စက္ကူဖြူအကြီး၊ ပစ်ကစားရန် ဘောလုံး သို့မဟုတ် ပျော့ပျောင်းသည့် အရာဝတ္ထုတစ်ခု။

လက်တွေ့လုပ်ရှားမှုများလုပ်ဆောင်ရာတွင် အကြံပြုထားသည့်အချိန်ထက် ပိုကြာနိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။ အချိန်မလုံလောက်ပါက သင်ရိုးပါ လှုပ်ရှားမှုအားလုံး ပြီးစီးအောင် လုပ်ဆောင်ရန်မှာ မဖြစ်မနေ မဟုတ်ပါ။ လိုအပ်ချက်များအပေါ်မူတည်၍ သင်ခန်းစာများကို ပြောင်းလဲညှိယူနိုင်ပြီး မိမိတို့ကိုယ်ပိုင်နှုန်းဖြင့် ချိန်ကိုက်ဆောင်ရွက်သွားကြရပါမည်။

သင်ခန်းစာနှင့်လှုပ်ရှား ဆောင်ရွက်မှုများ

၁။ ပြီးခဲ့သည့်သင်ခန်းစာအား ပြန်လည်မေးမြန်းပြီး၊ "သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ" စီမံကိန်းကို မိတ်ဆက်ပေးရန် (၅ မိနစ်)

(၁). ပြီးခဲ့သည့်သင်ခန်းစာမှ သင်တန်းသားများ၏ ယဉ်ကျေးမှု သို့မဟုတ် အသိုက်အဝန်းအကြောင်းအရာနှင့် ပတ်သက်၍ သင်ယူခဲ့သည့် အကြောင်းအရာတစ်ခုခုကို ပြန်လည်စဉ်းစားစေပါ။

(၂). ဤစီမံကိန်းအပြီးတွင် သင်တန်းသားများသည် မိမိတို့၏ရပ်ရွာဒေသ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရန်အတွက် "သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ" စီမံကိန်းတစ်ခုအား ဖန်တီးခွင့် ရကြမည်ဖြစ်ကြောင်းကို ရှင်းပြပါ။

(၃). နိဒါန်းအပိုင်းတွင် ဖော်ပြထားသော နောက်ခံသတင်းအချက်အလက်များကို အသုံးပြုပြီး "သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ" စီမံကိန်းအကြောင်းကို ကျောင်းသားများအား ရှင်းပြပါ။

(၄). ဤစီမံကိန်းရေးဆွဲရာတွင် ပထမအဆင့်မှာ ရပ်ရွာလူထုအတွင်းရှိ အဖွဲ့ဝင်များ မှ မည်ကဲ့သို့အတူတကွ ပူးပေါင်းအလုပ်လုပ်ကြသည်ကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ရန်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

၂။ အစိတ်အပိုင်းများစွာနှင့်စနစ်တစ်ခု (မိနစ် ၂၀)

ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သော ကစားနည်း

(၁) သင်တန်းသားများကို (၄) ယောက် သို့မဟုတ် (၅) ယောက် ပါဝင်သောအုပ်စုများ ခွဲပေးပါ။

(၂) သင်တန်းသားများကို စက်တစ်ခု သို့မဟုတ် နည်းပညာပစ္စည်းတစ်ခု၌ ပါဝင်သော အစိတ်အပိုင်းမျိုးစုံကဲ့သို့ သရုပ်ပြရန်အတွက် အုပ်စုအလိုက်အတူတကွ လုပ်ဆောင်ရမည်ကို ရှင်းပြပါ။

(၃) စက်ကိရိယာပစ္စည်းတစ်ခု လည်ပတ်ရန် ၄င်းစက်ပစ္စည်း၏ အစိတ်အပိုင်းများအားလုံး ကောင်းစွာ အလုပ်လုပ်ရန်လိုသကဲ့သို့ စနစ်တစ်ခုအောင်မြင်ရန် အဖွဲ့အတွင်းရှိ အသင်းသားတစ်ဦးစီ ပါဝင်ရန် လိုအပ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

(၄) အုပ်စုတစ်အုပ်စုစီတိုင်းကို စက်ကိရိယာပစ္စည်းတစ်ခု၏အစိတ်အပိုင်းအမည် သို့မဟုတ် နည်းပညာပစ္စည်းတစ်ခု၏ အမည်များပါသော စာရွက်အသေးတစ်ရွက်စီ ပေးပါ။ ဥပမာ - စက်ဘီး၊ ဖုန်း၊ မော်တော်ဆိုင်ကယ်၊ ရေစုပ်စက်၊ မော်တာ၊ ဆိုလာပြား၊ ထမင်းပေါင်းအိုး စသဖြင့်။

(၅) ဤကစားနည်းသည် စနစ်တစ်ခုဖြစ်လာရန်အတွက် အတူတကွလုပ်ဆောင်ကြစေရန် ရည်ရွယ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ဥပမာ- စက်ဘီးတစ်စီးဖြစ်ရန်အတွက် ဘီးနှစ်ဘီး၊ လက်ကိုင်ဘား၊ ခြေနင်းပြားများနှင့် ဂီယာများလိုအပ်ပါသည်။ သင်တန်းသားတစ်ဦးစီအား စက်ဘီးအစိတ်အပိုင်းအမည် တစ်ခုစီပေးပြီး၊ စက်ဘီးမည်သို့ အလုပ်လုပ်သည်ကို သရုပ်ပြခိုင်းပါ။

(၆). ဤကိစ္စကို အသေးစားအဖွဲ့များထဲတွင် ရှင်းပြပါ။ ထိုသို့ မိမိတို့ရရှိထားသည့် စက်ကိရိယာပစ္စည်း (သို့) နည်းပညာပစ္စည်း ပုံစံအား သရုပ်ပြရန် အုပ်စုတစ်အုပ်စုစီအား အချိန်(၅)မိနစ်ပေးပြီး၊ ကျန်ရှိနေသော အုပ်စုများကို သရုပ်ဆောင်ပြရမည်ဖြစ်သည်။ အုပ်စုအတွင်းတွင်ပါသောသူများနှင့်သာ သရုပ်ပြရမည်ဖြစ်ပြီး၊ နောက်ထပ်သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများအား အသုံးပြု၍မရပေ။ အုပ်စုတိုင်းရှိ အယောက်စီတိုင်း ပါဝင်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

(၇). အုပ်စုတစ်အုပ်စုစီတိုင်းအား သရုပ်ပြစေပါ။ အခြားအုပ်စုများကို ဤအုပ်စုက မည်သည့်ပစ္စည်း/ စနစ်အား သရုပ်ပြနေသည်ကို မေးပါ။

(၈) ပြန်လည်မေးမြန်းရမည့်မေးခွန်းများမှာ -

- စနစ်တခု/စက်ပစ္စည်းတစ်ခုအဖြစ် အတူတကွလုပ်ဆောင်ကြရာတွင် မည်သို့ ကြုံတွေ့ရသနည်း။ မည်သည့်အရာများကလွယ်ကူ၍ မည်သည့်အရာများက ခက်ခဲပါသနည်း။
- သင်တို့၏အဖွဲ့ ကမည်သည့်အရာများကို အတူတကွ ကောင်းစွာလုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ကြသနည်း။
- သင်တို့အဖွဲ့က မည်သို့ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်ကြသနည်း။
- စနစ်ထဲမှ/အဖွဲ့ထဲမှ လူတစ်ယောက်အားထုတ်ပယ်ပါက မည့်သို့ဖြစ်မည်နည်း။
- ကျွန်တော်တို့တစ်ဦးစီ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအဖြစ် ပါဝင်နေသည့် အသိုက်အဝန်းတွင် လုပ်ဆောင်ပုံနှင့် ဤစနစ်များလည်ပတ်ပုံ မည်သို့တူညီပါသနည်း။

(၉). အသိုက်အဝန်းတစ်ခု ကောင်းစွာလည်ပတ်ရန် အသိုက်အဝန်းအတွင်းရှိ လူတစ်ဦးစီ၏ ဖြည့်ဆည်းပံ့ပိုးမှုနှင့် ပူပေါင်းဆောင်ရွက်တတ်မှု လိုအပ်သည်။ ကျွန်တော်တို့သည် တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် ဆက်နွယ်နေပြီး တစ်ဦးပေါ်တစ်ဦးလည်း မှီခိုနေရသည်။ လူတိုင်းသည် အသိုက်အဝန်းတစ်ခု၏ အရေးကြီးသည့် အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်သည်ကို တစ်ခါတစ်ရံမစဉ်းစားမိဘဲ မေ့လျော့နိုင်သည်။ သို့သော်လည်း လူတိုင်းသည် အရေးကြီးသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည်အခြားသူများအား ပို၍ပါဝင်စေပြီး အတူတကွ လုပ်ဆောင်ကြလေလေ အသိုက်အဝန်းသည် ပို၍ခိုင်မာလေလေဖြစ်သည် ကိုရှင်းပြပါ။

(၁၀). ကစားနည်းတွင် ကစားခဲ့ကြသကဲ့သို့ မိမိတို့၏ ကျေးရွာအသိုက်အဝန်းပို၍ ခိုင်မာအားကောင်းအောင် တစ်ဦးချင်း၏အခန်းကဏ္ဍသည် အလွန်အရေးကြီးကြောင်းကို ဆွေးနွေးပေးပါ။ မိမိတို့၏ ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်း ပိုမိုကောင်းမွန်လာစေရန် ပါဝင်ပံ့ပိုးကြသူများသည် နိုးကြားတက်ကြွသော နိုင်ငံသားများ ဖြစ်ကြသည်။

၃။ အသိုက်အဝန်း၏အားသာချက်များအား ပုံဖော်ခြင်း (၂၀ မိနစ်)

အုပ်စုအလိုက်ဆွေးနွေးခြင်း

(၁) အသိုက်အဝန်းနှင့်ပတ်သက်သည့် ဆွေးနွေးမှုအား စတင်ရန် ဤသို့မေးပါ - အသိုက်အဝန်းဆိုသော စကားလုံး၏အဓိပ္ပါယ်မှာ အဘယ်နည်း။
- ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသောအဖြေများ - "အတူတကွ အလုပ်လုပ်ကိုင်စား၍ အတူတကွ နေထိုင်သည့် လူအုပ်စု၊ တူညီသော အရာများလည်းရှိသကဲ့သို့ မတူညီသော အရာများလည်း ရှိကြသော လူအုပ်စု"

(၂) မတူညီသော အသိုက်အဝန်း အမျိုးအစားတချို့အား ဖော်ပြပါ။
- ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ - မိသားစု၊ ကျောင်း/တက္ကသိုလ်၊ ဘောလုံးအသင်း၊ ကျေးရွာ၊ မြို့၊ နိုင်ငံ၊ ကမ္ဘာကြီးပေါ်ရှိလူသားများ အားလုံး။
- အသိုက်အဝန်းများသည် ကျေးရွာအဆင့်မှအစ ကမ္ဘာ့အဆင့်အထိ အဆင့်များစွာတွင် အမျိုးအစားများစွာဖြင့် တည်ရှိသည်။

(၃) သင်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအဖြစ် ပါဝင်သော အသိုက်အဝန်းများအား ပြောပါဟု သင်တန်းသားများအား မေးပါ။

(၄) ကျွန်ုပ်တို့သည် အသိုက်အဝန်းအမျိုးအစားများစွာတွင် ပါဝင်ကြကြောင်းကိုရှင်းပြပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ပါဝင်သော အသိုက်အဝန်းများတွင် အသိုက်အဝန်းအတွင်းရှိအခြားသူများနှင့် တူညီမှုများကိုမျှဝေကာ မတူညီမှုများကို လက်ခံလေးစားပေးကြကြောင်း ရှင်းပြပါ။

(၅) တက်ကြွနိုင်ငံသားဟူသည် မိမိအသိုင်းအဝိုင်း၏ ကျန်းမာသုခနှင့်ပျော်ရွှင်မှုကို တာဝန်ယူသူဟု ဆိုလိုသည်။

(၆) သင်တန်းသားများကို သူတို့၏အသိုက်အဝန်းများအား ပံ့ပိုးကူညီရန်အတွက် လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် နည်းလမ်းဥပမာများအား ဝေမျှရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။

ဦးနှောက်မုန်တိုင်းဆင်ခြင်း

(၁) သင်တန်းသားတစ်ဦးစီ ဦးနှောက်မုန်တိုင်းဆင်ခြင်းတွင်ပါဝင်စေရန် ဘောလုံး သို့မဟုတ် ပျော့ပျောင်းသည့်အရာဝတ္ထုတစ်ခုအား သင်တန်းသားများဆီသို့ပစ်ရန် အသုံးပြုပါ။ မေးခွန်းတစ်ခုစီအတွက် ဘောလုံးအား ရရှိထားသောသင်တန်းသားသည် တစ်ခါမျှ မဆွေးနွေး/ မဖြေရသေးသော သင်တန်းသားအခြားတစ်ယောက်ဆီသို့ ဘောလုံးအားပစ်ပေးရမည်။

(၂) ကျန်းမာသည့်အသိုက်အဝန်းတစ်ခုကို တည်ဆောက်ရန် အသိုက်အဝန်းအတွင်းရှိ လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ လုပ်ဆောင်ရမည့် အခန်းကဏ္ဍများကို စာရင်းပြုစုပါ။ ဤစာရင်းသည် မတူညီကွဲပြားသော လုပ်ဆောင်ချက်များဖြစ်ရမည် ဖြစ်ပြီး၊ လူအမည်များ မဖြစ်ရပါ။ ထိုစာရင်းအား ကျောက်သင်ပုန်း သို့မဟုတ် စက္ကူဖြူကြီးပေါ်တွင် ချရေးပါ။
- အသိုက်အဝန်းအတွင်း ဖျားနာသူများကို မည်သူက ကူညီပေးပါသနည်း။ (ဥပမာ - မိသားစုဝင်များ၊ ရိုးရာလက်သည်များ၊ သူနာပြုများ၊ ဒေသန္တရ ကျန်းမာရေးဌာနများ)
- မည်သူက အသိုက်အဝန်းအတွင်းရှိ သူများအား ပညာသင်ပေးပါသနည်း။ (ဥပမာ - မိဘ၊ ဆရာ၊ ကျောင်းအုပ်ဆရာ၊ အသိုက်အဝန်းခေါင်းဆောင်များ၊ ပညာရေးဌာန)
- စားသုံးရန်လိုအပ်သော အစားအစာများကို မည်သူက ထုတ်လုပ်၍ ဖြန့်ဖြူးပေးပါသနည်း။ (ဥပမာ - လယ်သမားများ၊ ဈေးရောင်းသူများ)
- မည်သူက ကျွန်ုပ်တို့၏ အသိုက်အဝန်းအား သန့်ရှင်းစေရန် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပါသနည်း။ (ဥပမာ - အသိုက်အဝန်းအတွင်းနေထိုင် သူများအားလုံး)
- ပွဲတော်များကို မည်သူကစီစဉ်ပါသနည်း။ (ဥပမာ -လူငယ်ခေါင်းဆောင်များ၊ ကျေးရွာလူကြီးများ၊ ဘုန်းတော်ကြီးများ၊ ဆရာ/ဆရာမများ နှင့် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ)
- ကျွန်ုပ်တို့အသိုက်အဝန်း၏ သမိုင်းကြောင်းအား သိရှိစေရန် မည်သူမှကူညီပေးပါသနည်း။ (ဥပမာ - အဘိုးအဘွားများ၊ မိဘများ၊ ကျေးရွာလူကြီးများ)
- အလှူပွဲများအား မည်သူက ဦးဆောင်စီစဉ်ပါသနည်း။ (ဥပမာ - ရပ်ရွာလူကြီးများ၊ ဘုန်းတော်ကြီးများ၊ ကျောင်းသားများ)

(၃) ထို့နောက် အသိုက်အဝန်းအတွင်းရှိလူများအတူတကွ အချိန်ဖြုန်းလေ့ရှိသည့် နေရာများကို စဉ်းစားစေပါ။ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသောအဖြေများမှာ ကျောင်း၊ အိမ်၊ ဈေး၊ ဘုန်းကြီးကျောင်း၊ ဗလီ၊ ဘုရားကျောင်း၊ လယ်၊ ကျေးရွာလူကြီးရုံး၊ ကစားကွင်း၊ ဆိုင်ခန်းများနှင့် ဆေးခန်းများ ဖြစ်ကြသည်။

(၄) အသိုက်အဝန်းအတွင်းရှိ လိုအပ်ချက်များအား ဤပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် သူတို့၏အခန်းကဏ္ဍများက မည်သို့ဖြည့်ဆည်းပေးနေသည်ကို ဆွေးနွေးပါ။ ဥပမာ - ကျောင်းသည် သင်ယူလေ့လာရန်အတွက် နေရာတစ်ခုအားဖန်တီးပေးသည်။ ဈေးများက ရောင်းဝယ်ဖောက်ကားခြင်းဖြင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းရန်အတွက် အရောင်းအဝယ်ပြုလုပ်ရန် နေရာနှင့် အာဟာရရှိသောအစားအစာများကို ဝယ်ယူနိုင်ရန် နေရာတစ်ခုအားဖန်တီးပေးသည်။ အသိုက်အဝန်းအား ပံ့ပိုးကူညီပေးသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် နေရာများသည် အသိုက်အဝန်းတစ်ခု၏ အားသာချက်များဖြစ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။

ပုံရေးဆွဲခြင်း

(၁). စာရွက်အလွတ်တစ်ခုအားအသုံးပြု၍ သင်တန်းသားများအား သူတို့၏အသိုက်အဝန်းရှိ လူပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် နေရာများ၏မြေပုံကို ရေးဆွဲစေပါ။

(၂). ဤအသိုက်အဝန်းအားသာချက်မြေပုံအားရေးဆွဲရန် သင်တန်းသား များအား (၁၀)မိနစ်ခန့် အချိန်ပေးပါ။

၄။ တင်ပြခြင်း နှင့်အပိတ် (၁၅ မိနစ်)

(၁). အတန်းထဲသို့ သင်တန်းသားများအား ပြန်ဝင်စေပြီး၊ သူတို့ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သော အားသာချက် တစ်ခုနှင့် ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန် အကြံပြုချက်တစ်ခုကို အုပ်စုတိုင်းအား တင်ပြစေပါ။

(၂). သင်ပုန်းပေါ်တွင် သို့မဟုတ် စက္ကူဖြူကြီးပေါ်တွင် အားသာချက်များနှင့် ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန် အကြံပြုချက်များကို စာရင်းပြုစုပါ။ "သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ"စီမံကိန်းအား ပုံဖော်စဉ်တွင် ကိုးကားရန်အတွက် ဤစာရင်းအား ဆက်သိမ်းထားပါ။

(၃). သင်တန်းသူ/သား များမှ 'သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ' စီမံကိန်းကို ဖော်ဆောင်ရာတွင် ၎င်းတို့၏ ရပ်ရွာပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာစေရန် ကူညီဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ရပ်ရွာအတွင်းရှိအားသာချက်များကို ကြည့်ရှုပြီး ဤအားသာချက်များမှာ မည်သည့်အကြောင်းအရာများကြောင့်ဖြစ်သည် ဆိုသောအချက်ကို သိရှိနိုင်သည်။ မိမိတို့ရပ်ရွာအတွင်းရှိ လိုအပ်ချက်များ၊ အခက်အခဲများကိုလည်း ရှာဖွေကြည့်ရှုရမည်မည်ဖြစ်ပြီး ၎င်းအခက်အခဲများကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်မည့် နည်းလမ်းများကိုလည်း ရှာဖွေဖော်ထုတ်သွားရမည်ဖြစ်သည်။

အကဲဖြတ်ခြင်း

ဤသင်ခန်းစာအပြီးတွင် နီးကြားတက်ကြွသော နိုင်ငံသားတစ်ယောက်ဖြစ်ခြင်းအား ၎င်းတို့မည်သို့ နားလည် သဘောပေါက်သည်ကို စာကြောင်း အနည်းငယ်ရေးခိုင်းပါ။ ထိုရေးသားချက်များကို ၎င်းတို့၏သင်ယူမှုအား အကဲဖြတ်ရန် သိမ်းဆည်းပါ။

သင်ကြားခြင်းနှင့် အစီစဉ်ဖြစ်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း နည်းများ

အစိတ်အပိုင်းများစွာနှင့်စနစ်တစ်ခု

အကယ်၍ ကျောင်းသားများသည် ဤကစားနည်းအား လုပ်ဆောင်ရန် ရှက်နေပါက ရိုးရှင်းသည့် တက်ကြွလှုပ်ရှားကစားနည်းတစ်ခုအား လုပ်ဆောင်စေပါ။ ဥပမာ- ကျောင်းသားများအား လက်များကိုဆန့်ထုတ်စေပြီး မိုးမှန်တိုင်းကြားရှိ သစ်ပင်ပုံစံ သရုပ်ဆောင်စေပါ။
ဤသင်ခန်းစာတွင် သင်တန်းသားများမှ ဖန်တီးထားသည့် အသိုက်အဝန်းအားသားချက် မြေပုံအား သိမ်းထားပါ။ နောက်ပိုင်းတွင် ဤမြေပုံများကို "သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ" စီမံကိန်းအား ပုံဖော်ရာတွင် စမှတ်အနေဖြင့်အသုံးပြုနိုင်သည်။

နောက်ခံ သတင်းအချက်

နိုင်ငံသားဖြစ်မှုကို လုပ်ဆောင်ချက် (နိုးကြားတက်ကြွသောနိုင်ငံသားဖြစ်မှု) တစ်ခုဖြင့် နားလည်နိုင်သလို၊ တရားဝင်အနေထားတစ်ခု (နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ၏ တရားဝင်နိုင်ငံသားဖြစ်ခြင်း) အဖြစ်လည်း သဘောပေါက်နိုင်သည်။ ဤသင်ခန်းစာက တက်ကြွနိုင်ငံသားဖြစ်မှု အစပျိုးရန် အတွက် ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်တွင် ပါဝင်လှုပ်ရှားမှုများကို လေ့လာစေသည်။

- နိုင်ငံသားဖြစ်မှုအားအဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များ နိုင်ငံသားဖြစ်သူသည် -
- ရပ်ရွာ၊ ကျောင်းနှင့်ဝန်းကျင်အတွင်းရှိ ကိစ္စရပ်များကို လေ့လာစုံစမ်းရန် ဆန္ဒရှိသူဖြစ်သည်။
- အကြောင်းကိစ္စရပ်များကို သုံးသပ်လေ့လာနိုင်စွမ်းရှိပြီး၊ ရေရှည်တည်တံ့သော အနာဂတ်ကိုရရှိရန် လုပ်ဆောင်နိုင်သူဖြစ်သည်။
- နိုင်ငံတကာကိစ္စရပ်များမှ ရပ်ရွာကိစ္စရပ်များအထိ အသိုက်အဝန်းကိစ္စရပ်များတွင် ပါဝင်ပံ့ပိုးသူဖြစ်သည်။ကမ္ဘာကြီး ပိုမိုရေရှည်တည်တံ့အောင် လုပ်ဆောင်ရာတွင် ပါဝင်လိုစိတ်ရှိသူ ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့လုပ်ဆောင်ချက်များ၏ ကောင်းကျိုးနှင့်ဆိုးကျိုးကို တာဝန်ခံသူဖြစ်သည်။

  (UNESCO နှင့် Oxfarm၊ MoteOo၊ no.d.၊ စာမျက်နှာ ၆ မှ ကောက်နုတ်ချက်)

သင်ခန်းစာ (၄)

ကျွန်ုပ်တို့၏ ကွဲပြားခြားနားသော ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာများ၊ မတူကွဲပြားသောဖြစ်တည်မှုများ

ရည်ရွယ်ချက် : ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာများ၏ သွင်ပြင်ရှုထောင့်စုံကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်တတ်စေရန် နှင့် မတူကွဲပြားမှုများကို အသိအမှတ်ပြုတန်ဖိုးထားတတ်စေရန်

အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်: လူ့ဂုဏ်သိက္ခာ - လူ့ဂုဏ်သိက္ခာဆိုသည်မှာ လူအားလုံးသည် မွေးရာပါ ဂုဏ်သိက္ခာရှိကြသူများဖြစ်ပြီး လေးစားမှုနှင့် ထိုက်တန်သည် ဟုဆိုလိုသည်။ လူသားအားလုံးတွင် လူ့ဂုဏ်သိက္ခာတည်ရှိခြင်းကြောင့် လူတိုင်းလူတိုင်း၏လိုအပ်ချက်များ ရရှိရန်နှင့် ထိုသို့ရရှိရန်ကို အခွင့်အရေးတစ်ခုအဖြစ် သတ်မှတ်ကာကွယ်ပေးသင့်သည်။

သင်ယူခြင်းအကျိုးရလဒ်များ - သင်တန်းသားများသည် :

- အသိပညာပိုင်း - တစ်ဦးတစ်ယောက် (သို့) အုပ်စုတစ်ခု၏ မတူညီသော ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာ (မတူကွဲပြားသောဖြစ်တည်မှု) များနှင့် မတူကွဲပြားခြင်း၏ သဘောတရားများကို နားလည်သဘောပေါက်လာမည်။
- ကျွမ်းကျင်မှုပိုင်း - တစ်ဦးတစ်ယောက် (သို့) အုပ်စုတစ်စု၏ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာပုံစံများကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်တတ်လာမည်။
- စိတ်နေသဘောထား - လူအုပ်စုတစ်စုအတွင်းရှိ မတူညီသော ကွဲပြားမှုပုံစံများကို အလေးထားဂရုပြုတတ်လာမည်။

မိနစ် (၉၀)

ရောင်စုံမှင်တံများ (သို့) ခဲတံများ၊ သင်တန်းသားလက်စွဲစာအုပ်၊ မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်းပြ လက်ဝါးပုံ မြေပုံလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုစာရွက်

လက်တွေ့လှုပ်ရှားမှုများလုပ်ဆောင်ရာတွင် အကြံပြုထားသည့်အချိန်ထက် ပိုကြာနိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။ အချိန်မလုံလောက်ပါက သင်ရိုးပါ လှုပ်ရှားမှုအားလုံး ပြီးစီးအောင် လုပ်ဆောင်ရန်မှာ မဖြစ်မနေ မဟုတ်ပါ။ လိုအပ်ချက်များအပေါ်မူတည်၍ သင်ခန်းစာများကို ပြောင်းလဲညှိယူနိုင်ပြီး မိမိတို့ကိုယ်ပိုင်နှုန်းဖြင့် ချိန်ကိုက်ဆောင်ရွက်သွားကြရပါမည်။

သင်ခန်းစာနှင့်လှုပ်ရှား ဆောင်ရွက်မှုများ

၁။ ပြီးခဲ့သောသင်ခန်းစာအားပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း - (၅ မိနစ်)

(၁). သင်တန်းသားများအား ယခင်သင်ခန်းစာတွင် သူတို့ဖော်ထုတ်ခဲ့ကြသည့် ယဉ်ကျေးမှုနှင့် အသိုက်အဝန်း၏အားသာချက်များနှင့် တန်ဖိုးများအား ပြန်လည်စဉ်းစားစေပါ။

(၂). "အစိတ်ပိုင်းများနှင့်စနစ်တစ်ခု" ကစားနည်းတွင် သင်တန်းသားများ အသုံးပြုခဲ့သော ကျွမ်းကျင်မှုများကို ပြန်လည်စဉ်းစားစေပါ။ ယခင်သင်ခန်းစာကတည်းက ဤကျွမ်းကျင်မှုများအား သူတို့အသုံးပြုခဲ့သည့် ဥပမာရှိလျှင် ပေးနိုင်သည်။

၂။ အမည်များအကြောင်း (၃၀ မိနစ်)

ငြိမ်သက်မှုကို ဖြိုခွင်းခြင်း

၁. သင်တန်းသားများကို စက်ဝိုင်းပုံစံ မတ်တပ်ရပ်စီခိုင်းပါ။ သူတို့၏ အိမ်ခေါ်နာမည်များ (ငယ်နာမည်များ) ဘယ်ကရသလဲကို စဉ်းစားခိုင်းပါ။ သူတို့တွင် အိမ်ခေါ်နာမည်မရှိပါက ကျောင်းနာမည်ကို အသုံးပြုခိုင်းပါ။

၂. သင်တန်းသားတစ်ယောက်စီကို ၂ မိနစ်အချိန်ပေးပြီး -

- ၎င်းတို့၏ နာမည်ကို ဖော်ပြသော လွယ်ကူသည့် လယ်ဟန်ခြေဟန် အမူအရာ ပြုလုပ်ခိုင်းပါ။
- သူတို့၏နာမည် ကို မည်သူကပေးခဲ့သနည်း၊ ဘာကြောင့်ပေးခဲ့သနည်း၊ နာမည်၏ အဓိပ္ပာယ်ကဘာလဲ ပြောခိုင်းပါ။ ဥပမာ - သင့်နာမည်က မိသားစုဝင် တစ်စုံတစ်ဦး၏ နာမည်အတိုင်း မှည့်ထားတာလား။ ဘာကြောင့်လဲ။

၃. အုပ်စုတစ်စုလုံးကို အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့် အကျဉ်းပြန်ချုပ်ပေးပါရန်။
- သင့်နာမည်က သင့်အပေါ် (သို့) သင့်စိတ်နေစိတ်ထားအပေါ် ဘယ်လို လွှမ်းမိုးမှုမျိုးရှိသလဲ။
- အကယ်၍ မိမိကိုယ်ကို အိမ်ခေါ်နာမည်အသစ်ပေးလိုရမည်ဆိုပါက မည်ကဲ့သို့ နာမည်မျိုးပေးမည်နည်း။ ဘာကြောင့်နည်း။

၃။ မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်းပြ လက်ဝါးပုံ မြေပုံများ (၄၅ မိနစ်)

ပုံဆွဲခြင်းကဏ္ဍ

၁. သင်တန်းသားများအား ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးတွင်ရှိကြသော မတူကွဲပြားသည့် ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာများအကြောင်းကို လေ့လာမည် ဟုပြောပါ။ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးတွင် တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် မတူညီသည့် ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာ အမျိုးမျိုးရှိကြပါသည်။ ဤလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုတွင် မိမိမည်သူဖြစ်သူကိုဖော်ပြသည့် ကွဲပြားသောပုံစံများကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကြည့်ကြပါမည်။

၂. သင်တန်းသားလက်စွဲစာအုပ်ရှိ မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်းပြ လက်ဝါးပုံမြေပုံ စာရွက်အလွတ်ပေါ်တွင် သင်တန်းသားများအား ၎င်းတို့၏ လက်ဝါးများမှောက်တင်စေကာ ထိုလက်ပုံစံလမ်းကြောင်းများအတိုင်း မျဉ်းဆွဲခိုင်းပါ။ (ထိုအခါတွင် ၎င်းတို့၏ လက်ဝါးပုံစံ မျဉ်းကြောင်းများ စာရွက်ပေါ်တွင် ကျန်ရှိခဲ့ပါမည်။) ဤစာရွက်ပေါ်ရှိလက်ဝါးရာပုံစံ/မြေပုံမှာ မိမိတို့မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်းပြသော မိမိတို့၏ ကိုယ်ပိုင်သီးသန့်မြေပုံဖြစ်သည်ဟု ရှင်းပြပါ။ ထို့နောက် ၎င်းတို့၏ လက်ပေါ်တွင် သူတို့၏ အိမ်ခေါ်နာမည်/ငယ်နာမည်များ နှင့် ကျောင်းနာမည်များကို ချရေးခိုင်းပါ။ လက်ဝါးရာပုံစံအတွင်းတွင် ၎င်းတို့မိမိကိုယ်ကိုဖော်ပြရာတွင် အသုံးပြုသည့် ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာများကို (မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်းပြသည့်အရာများ) စာဖြင့်ရေး၍သော်လည်းကောင်း၊ ပုံဖြင့်ဆွဲ၍သော်လည်းကောင်း ချရေးခိုင်းပါ။

၃. ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာ (မတူကွဲပြားသောဖြစ်တည်မှု) ဥပမာများ - ကရင်လူမျိုး၊ ကျောင်းဆရာ၊ အဖေ၊ အမေ၊ အားကစားဝါသနာပါသည်၊ ဘုရားသီချင်းများဆိုတတ်သည်၊ မြန်မာ၊ အစ်ကိုကြီး၊ ရှမ်းလူမျိုး၊ ဘားအံမြို့တွေ့နေသည်၊ အမျိုးသမီး၊ အမျိုးသား စသဖြင့်။

၄. သူတို့၏ လက်ဝါးပုံစံများကို အချင်းချင်းဝေမျှရမည်ဆိုတာကို အသိပေးပါ။ ထို့ကြောင့် သူတို့အနေဖြင့် မိမိမည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်းချရေးရာတွင် အများနှင့် မဝေမျှချင်သော ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအချက်အလက်များကို ထည့်ရေးစရာမလိုအပ်ကြောင်း ပြောပါ။

နှစ်ယောက်တစ်တွဲအလိုက် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း

၁. သင်တန်းသားများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တွဲလိုက်ပါ။ ၎င်းတို့၏ မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်းပြ လက်ဝါးပုံစံများကို အချင်းချင်း ဝေမျှခိုင်းပါ။ ထို့နောက် အောက်ပါအကြောင်းအရာများကို ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။
- မိမိနဲ့ တွဲထားသော သင်တန်းသား၏ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာများကို လေ့လာပါ။
- မည်သည့် ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာက အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်ပြီးသနည်း။ ဘာကြောင့်အရေးကြီးဆုံးဖြစ်သနည်း။

၂. မိမိ၏ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာ (မတူကွဲပြားသောဖြစ်တည်မှု) နှင့်ပတ်သက်၍ မိမိကိုယ်ကို ဂုဏ်ယူအမိဆုံးအကြောင်းအရာ ဇာတ်လမ်းကို အချင်းချင်း ပြောပြခိုင်းပါ။

အဖွဲ့လိုက် ဆွေးနွေးခြင်း

(၁). အကျဉ်းချုပ်အတွက် မေးခွန်းများ

- သင်၏တွဲဖက်မှ ပြောပြသည့်အကြောင်းအရာများနှင့် ပတ်သက်၍ မည်သည့်အရာများမှာ စိတ်ဝင်စားဖို့ကောင်းသနည်း (သို့) အံ့သြဖို့ ကောင်းသနည်း။
- မိမိ၏ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာများ (မတူကွဲပြားသောဖြစ်တည်မှု) ကို ဖော်ပြရာတွင် မည်သူတွေက မိမိ၏မိသားစုနှင့် ပတ်သက်သော အကြောင်းအရာများကို ချရေးခဲ့သနည်း။ (ဥပမာ - မိဘ၊ သား၊ ညီမ၊ အစ်မ၊ စသဖြင့်) မည်သူတွေက မိမိ၏ဝါသနာနှင့် ပတ်သက်သော အကြောင်းအရာများကို ချရေးခဲ့သနည်း။ (အဆိုတော်၊ အားကစားဝါသနာပါသည်၊ စသဖြင့်)၊ မည်သူတွေက အလုပ်အကိုင် သို့မဟုတ် ရာထူးနှင့် ပတ်သက်သော အကြောင်းအရာများကို ရေးသားခဲ့သနည်း။ (ဥပမာ - ကျောင်းဆရာ၊ ဆိုင်ပိုင်ရှင်၊ ရွာသူကြီး စသဖြင့်)
- မိမိ၏ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာများအကြောင်းဖော်ပြရာတွင် မည်သည့်အကြောင်းအရာများကို သင်ရွေးချယ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပါသလဲ။ မည်သည့်အကြောင်းအရာများကို သင်မရွေးချယ်ခဲ့ပါသလဲ (ဥပမာ - ကျွန်တော် 'ဆိုင်ပိုင်ရှင်' လို့တော့ချရေးခဲ့တယ် ဒါပေမယ့် 'အမျိုးသား' လို့တော့ချမရေးခဲ့ဘူး)
- မည်သည့် အကျင့်စရိုက်လက္ခဏာများက သင်၏ ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့နှင့် ပတ်သက်သည်ဟု ထင်ပါသလဲ။ ဆိုလိုရင်းမှာ - ၎င်းတို့၏

အကျင့်စရိုက်လက္ခဏာများထဲတွင် သူတို့၏ ပြည်နယ်၊ တိုင်းဒေသ၊ အသိုက်အဝန်းနှင့် သက်ဆိုင်မှုရှိသော လက္ခဏာများရှိပါသလား (ဥပမာ - ဘားအံမြို့တွင်နေသည်။ မြန်မာပြည်မှ လာသည်။ ဗမာလူမျိုး၊ စသဖြင့်)

ဤအဓိကအချက်အလက်များကို ရှင်းပြခြင်းဖြင့် အကျဉ်းချုပ်ပါ။

- လူတိုင်းတွင် မိမိတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာများအား တန်ဖိုးထားခံခွင့်၊ အလေးစားခံရခွင့်ရှိသည်။ သင့်တွင် မည်သည့်ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာမျိုးကို လက်ခံကိုင်စွဲထားစေကာမူ ထိုကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာများသည် သင့်၏ ဖြစ်တည်မှုဖြစ်သောကြောင့် (သင်မည်သူမည်ဝါဖြစ်သည်ကို ဖော်ပြသောကြောင့်) တန်ဖိုးထားလေးစားထိုက်သည်ချည်းပင် ဖြစ်ပါသည်။
- မတူကွဲပြားမှုဆိုသည်မှာ ကွဲပြားခြားနားသော ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာအသီးသီးရှိကြသည့် မတူညီသောလူအမျိုးမျိုးကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။ မတူကွဲညီ ကွဲပြားသော ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့များ၊ ဘာသာစကားများ၊ ရိုးရာအစဉ်အလာများနှင့် ယုံကြည်မှုများကို လူအချင်းချင်း တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် ပြန်လည်ဝေမျှသင်ယူနိုင်သောကြောင့် မတူညီကွဲပြားမှုသည် အလွန်ကောင်းမွန်သောအရာ ဖြစ်သည်။

- လူ့ဂုဏ်သိက္ခာရှိသောကြောင့် လူသားအားလုံးသည် ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာများကို တန်းတူညီတူ အသိအမှတ်ပြုခံခွင့်ရှိသည်။ လူသားအားလုံးတွင် လူ့ဂုဏ်သိက္ခာရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ၎င်းတို့အားလုံးကို မခွဲခြားဘဲ တန်ဖိုးထားမှု၊ လေးစားမှု ရှိရမည်ဖြစ်သည်။ ဂုဏ်သိက္ခာဆိုသည်မှာ လူအများမွေးကတည်းက ပါလာသောအရာဖြစ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်၏ ဘဝသည် အခြားသူတစ်ဦးတစ်ယောက်ထက် တန်ဖိုး ပို၍များသည်၊ နည်းသည်ဟူ၍ မဆက်ဆံရဟု ဆိုလိုသည်။ ၎င်းတို့၏ ပုံပန်းသွင်ပြင်၊ ပညာအရည်အချင်း၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ လူမျိုး၊ ဘာသာ၊ ငွေရေးကြေးရေးအခြေအနေ၊ ဘာသာစကားများနှင့် ယောက်ျား၊ မိန်းမ စသည်တို့က မည်သို့ပင်ဖြစ်နေပါစေ တူညီစွာ ဆက်ဆံရမည်ဖြစ်သည်။
- တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် မတူညီသောကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာများကို လက်ခံပြီး အလေးထားအသိအမှတ်ပြုခြင်းအားဖြင့် မိမိတို့၏ ပတ်ဝန်းကျင် အသိုက်အဝန်း ပိုမိုတောင့်တင်းလာမည်။

အပိတ်: အတည်ပြုရန် (၁၀ မိနစ်)

- သင်တန်းသားအားလုံးကို အဝိုင်းပုံစံထဲတွင် မတ်တပ်ရပ်ခိုင်းပါ။
- သင်တန်းသားတစ်ယောက်ချင်းစီ မိမိ၏ညာဘက်ရှိ သင်တန်းသားနှင့် ပတ်သက်၍ မိမိအနေဖြင့် အလေးထားအသိအမှတ်ပြုသောစကားတစ်ခွန်း ပြောခိုင်းပါ။
- သင်တန်းသားတစ်ယောက်ချင်းစီအား မိမိ၏ညာဘက်ရှိ သင်တန်းသား၏ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာတစ်ခုခုနှင့်ပတ်သက်သည့် မိမိအလေးထား အသိအမှတ်ပြုသောစကားတစ်ခွန်းကို ပြောခိုင်းပါ။
- သင်တန်းသားအားလုံး၌ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်ပြီးပြီဆိုပါက ၎င်းတို့အားလုံးအား မျက်လုံးမှိတ်ခိုင်းပါ။ ထို့နောက် မိမိတို့ပတ်ဝန်းကျင်အသိုက်အဝန်း ရှိ လူများကို အလေးထားအသိအမှတ်ပြုနိုင်ရန်အတွက် ၎င်းတို့တစ်ဦးချင်းစီအနေဖြင့် လုပ်ဆောင်နိုင်သော အရာတစ်ခုကို စဉ်းစားခိုင်းပါ။ နောက်လေ့ကျင့်ခန်း မစမီ ၎င်းတို့ထံမှ ပေါ်ထွက်လာသော စိတ်ကူးစိတ်သန်းအကြံအစည်များကို လက်တွေ့အကောင်အထည် ဖော်ခိုင်းကြည့်ပါ။

အကဲဖြတ်ခြင်း

အဓိကသဘောတရားများကို သင်တန်းသားများက မည်မျှအထိနားလည်ကြောင်းသိရှိစေရန် အောက်မေးခွန်းများကို ဖြေကြားစေပါ။

- သင်နှင့် ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့/လူမျိုး မတူသော အခြား ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့/လူမျိုးတွေထဲက သင်တန်ဖိုးထားအသိအမှတ်ပြုသောအရာ တစ်ခုကို ပြောပါ။
- အခြားလူမျိုးတစ်စုအတွက် သင်မေးချင်သောမေးခွန်း တစ်ခုရှိပါသလား။
- ဤမေးခွန်းကို သင်၏ ပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝိုင်းတွင် မည်သူ့ကို မေး၍ရနိုင်မည်နည်း။
- ယခုသင်ပြောကြားနေသော ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့/လူမျိုးနှင့်ပတ်သက်၍ သင် နှစ်သက်အလေးထားသည့် အကြောင်းအရာများကို သူတို့ထဲက မည်သူ့ကို ဆက်ဆံပြောကြား၍ရမည်နည်း။

သင်ကြားခြင်းနှင့် အစီစဉ်ဖြစ်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းနည်းများ

မိမိတို့၏ အမည်များအကြောင်း -

သင့်မှာ ဤလေ့ကျင့်ခန်းအတွက် အချိန်မလုံလောက်ပါက သင်တန်းသားများကို အဖွဲ့အသေးစားများခွဲ၍သော် လည်းကောင်း၊ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တွဲပေး၍သော်လည်းကောင်း လေ့ကျင့်စေရန်။

ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာပြ (မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်းပြ) လက်ဝါးပုံ မြေပုံများ -

ဤနည်းလမ်းမှာ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ 'ငါဘယ်သူလဲ' ဆိုသောမေးခွန်းကို သင်တန်းသားများစဉ်းစားမိစေမည့် နည်းတစ်နည်းဖြစ်သည်။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းတွင် 'မှားသောအဖြေ'၊ 'မှန်သောအဖြေ' ဟူ၍မရှိကြောင်း သင်တန်းသားများကို ထပ်ခါရှင်းပြပါ။ သင်တန်းသားများ လက်ဝါးရာပုံစံဆွဲရာတွင် ၎င်းတို့ကို ဥပမာများပေးနိုင်သော်လည်း သင်တန်းနည်းပြဆရာ/မ များက ပေးသောဥပမာနှင့် ၎င်းတို့၏ လက်ဝါးရာပုံစံများ တူချင်မှတူမည် ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူညီခြားနားသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

သတိပြုရန်

ဤ လုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုက သင်တန်းထဲရှိ သင်တန်းသားတစ်ယောက်ချင်းစီအား ဂုဏ်ယူမှု၊ လေးစားသမှုတို့ကို ဖော်ဆောင်စေသည်။

ဤကဲ့သို့ ပြုလုပ်ရာတွင် သင်တန်းနည်းပြဆရာ/မ နှင့် သင်တန်းသား နှစ်ဦးနှစ်ဘက်လုံးက တည်ငြိမ်မှုရှိပြီး အလေးပေးမှုရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။

နောက်ခံ သတင်းအချက်အလက်

ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာများက ကျွန်ုပ်တို့အား ကျွန်ုပ်တို့နေထိုင်ရာ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်နှင့် မည်ကဲ့သို့ လိုက်လျောညီထွေစွာ နေထိုင်နေကြောင်းကို သိနားလည်စေရန် ကူညီပေးသည်။

မိမိ မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်း(မတူကွဲပြားသောဖြစ်တည်မှု) နှင့်ပတ်သက်၍ အချို့သောအရာများတွင် အဝတ်အထည်နှင့် အသားအရောင် ကဲ့သို့သော သိသာထင်ရှားသည့်အရာများရှိသည်။ အချို့အရာများကတော့ မသိသာမထင်ရှားပါ။ ဥပမာ - ကျွန်ုပ်တို့၏ ယုံကြည်မှုများ၊ တန်ဖိုးထား သောအရာများ။ လူအားလုံးက မိမိတို့ မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်း ပြောနိုင်သောအရာများမှာ မွေးဖွားကတည်းကပင် ရှိသည်ဖြစ်သည်။ ဥပမာ - အမျိုးသား (သို့) အမျိုးသမီး။ မိမိတို့ မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ၎င်းတို့၏ ယဉ်ကျေးမှုပတ်ဝန်းကျင်ပေါ်မူတည်ပြီး ရရှိလာသော အချက်အလက်များလည်းရှိသည်။ ဥပမာ - ရိုးရာဓလေ့တစ်ခုအား ဆင်နွှဲခြင်း၊ ရိုးရာအမူအကျင့်၊ အပြုအမူတစ်ခုခုအားလုပ်ဆောင်ခြင်း။

အခြားလူများနှင့် အတူလက်ခံကိုင်စွဲထားသော အမှတ်လက္ခဏာပုံစံများကို အုပ်စုလိုက် ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာများ ဟုခေါ်သည်။

အုပ်စုလိုက် ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာများကို လက်ခံကိုင်စွဲကြသည့် လူများတွင် တူညီသော နောက်ခံသမိုင်းများ၊ ယဉ်ကျေးမှုများ၊ ဘာသာစကားနှင့် ယုံကြည်မှုများတွေ့ရတတ်သည်။ အုပ်စုလိုက် ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာများကို ကျေးရွာတစ်ခုထဲတွင်၊ ပြည်နယ်တစ်ခုထဲတွင်၊ နိုင်ငံတစ်ခုထဲတွင် အတူနေထိုင်ကြသူများ၌ တွေ့ရှိနိုင်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ လူအများက ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် ရွေးချယ်ထားသော ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာများလည်း ရှိသည်။ ဥပမာ - ဘောလုံးအသင်း တစ်သင်းသင်း၏ ပရိတ်သတ်ဖြစ်သည်ဟူသော အချက် (သို့) မိမိက စီးပွားရေးသမားဖြစ်သည်ဟူသော အချက်။ လူတစ်ယောက်၏ဘဝတွင် မိမိကိုယ်ကိုမိမိ တင်ဆက်ဖော်ပြရာ၌ ပြောင်းလဲမှုများရှိနိုင်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် လူငယ်တစ်ယောက်က ၎င်းအနေဖြင့်

သင်တန်းသားတစ်ယောက်ဖြစ်သည်ဟု ဧကန်ခံယူထားသော်လည်း ၎င်းကြီးပြင်းလာပါက မိမိကိုယ်ကိုမိမိ မိဘတစ်ယောက်ဖြစ်သည်ဟု ပြောင်းလဲ ခံယူသွားနိုင်သည်။

လူတိုင်းတွင် မိမိတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာများအား တန်ဖိုးထားခံခွင့်၊ အလေးစားခံရခွင့်ရှိသည်။ လူတိုင်းရှိ လူ့ဂုဏ်သိက္ခာကြောင့် မိမိတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာများအား တန်ဖိုးထားခံခွင့်၊ အလေးစားခံရခွင့်ရှိသည်။ ပညာရေး အသိပညာရှင် ဘက်တီရီယာဒန်က လူ့ဂုဏ်သိက္ခာအား "လူသားတစ်ယောက်၏ အခြေခံကျသော တန်ဖိုး။ ကောင်းမွန်သောလူ့အဖွဲ့အစည်းသည် လူသားအားလုံး၏ ဂုဏ်သိက္ခာကို အသိအမှတ်ပြုပြီး ထိုသူတို့အနေဖြင့်လည်း အခြားသူများ၏ ဂုဏ်သိက္ခာကို လေးစားမှု ရှိသင့်သည်ဟူ ယူဆသည်။" (၁၉၉၅၊ စာမျက်နှာ ၅)။

အခြားသူတစ်စုံတစ်ယောက်၏ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာ (မတူကွဲပြားသောဖြစ်တည်မှု) များအား ဖော်ပြမှုကို ပြောင်းလဲရန်ကြိုးစားခြင်း (သို့) ၎င်း၏ ကိုယ်ပိုင် အမှတ်လက္ခဏာများက မိမိထက် တန်ဖိုးနည်းသည်ဟု ယူဆခြင်းသည် လူ့ဂုဏ်သိက္ခာကို မလေးစားခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ တခါတရံတွင် အုပ်စုလိုက် အမှတ်လက္ခဏာများက သဘောထားကွဲလွဲမှုများ (သို့) ပြဿနာများ၏ အကြောင်းခံတစ်ခုလည်းဖြစ်နေတတ်သည်။ ဥပမာ- ကုမ္ပဏီကြီးတစ်ခုမှ နေရာတစ်နေရာတွင် လာရောက်အလုပ်လုပ်သည်။ သို့သော် ၎င်းတို့ သတ်မှတ်ထားသော လူမျိုးတစ်မျိုးထဲကိုသာ အလုပ်လုပ်ခွင့်ပေးပါက အခြားလူမျိုး အဖွဲ့များထဲရှိ လူများအနေဖြင့် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုများ၊ အလေးစားမခံရခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပြီး လူမျိုး အချင်းချင်းကြား သဘောမတူညီမှုများဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။ မတူကွဲပြားသော ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာအသီးသီးရှိကြသည့် အသိုက်အဝန်းတစ်ခုတွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူညီကြသည့် ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုများနှင့် အမှတ်လက္ခဏာ (မတူကွဲပြားသောဖြစ်တည်မှု) များကို လေးစားအသိအမှတ်ပြုခြင်းဖြင့် ပိုမိုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော လူနေမှုအဖွဲ့အစည်းတစ်ခု ရရှိလာမည် ဖြစ်သည်။

သင်ခန်းစာ (၅)

အားလုံးပါဝင်သော လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု တည်ဆောက်ခြင်း

ရည်ရွယ်ချက် : အပြုသဘောဆောင်သော ပြောင်းလဲမှုများဖြစ်ပေါ်စေရန် အတွက် အားလုံးပါဝင်သော လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းများ ဖန်တီးတည်ဆောက်ခြင်း၏ အရေးပါပုံနှင့် ပစ်ပယ်ထားခြင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ရန်

အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက် :

ပါဝင်ပတ်သက်စေခြင်း - 'ပါဝင်ပတ်သက်စေခြင်း' ဆိုသည်မှာ လူတစ်ဦးတစ်ယောက် (သို့) အုပ်စုတစ်စု၏ လူ့ဘောင် အဖွဲ့အစည်းအတွင်း ပါဝင်လုပ်ဆောင်ပိုင်ခွင့်ကို တိုးမြှင့်အောင်လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြစ်သည်။

ဆင်းရဲနွမ်းပါးသူ၊ မပြည့်စုံသောသူတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာ (မတူကွဲပြားသောဖြစ်တည်မှု) များပေါ်တွင်မူတည်၍ ၎င်းတို့၏ လုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်း၊ အခွင့်အလမ်းနှင့် ဂုဏ်သိက္ခာတို့ကို မြှင့်တင်တိုးတက်စေခြင်းဖြစ်သည်။ (The World Bank, n.d.., စာပိုဒ် ၅)။

ချန်လှပ် ပစ်ပယ်ထားခြင်း - လူတစ်ဦးတစ်ယောက်မှ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ နိုင်ငံရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအစရှိသည့် လုပ်ငန်းဆောင်တာများတွင် အပြည့်အဝ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခွင့်မရသည့် အခြေအနေကို ဆိုလိုသည်။ (UNDESA, ၂၀၁၆၊ စာ ၁၈)။

သင်ယူခြင်းအကျိုးရလဒ်များ - သင်တန်းသားများသည် :

- အသိပညာပိုင်း - ပါဝင်ပတ်သက်စေခြင်းနှင့် ချန်လှပ်ထားခြင်း၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်ကို ရင်းနှီးသိရှိလာမည်။
- ကျွမ်းကျင်မှုပိုင်း - ထုတ်ပယ်ချန်လှပ်ထားခြင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုကို ဆန်းစစ်လာမည်။
- စိတ်နေသဘောထား - လုပ်ဆောင်မှုတိုင်းတွင် မတူညီသောလူများအားလုံး ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုရှိလာစေရန် ပြုမူလာကြမည်။

၆၅ မိနစ်

အနည်းဆုံး မတူညီသော အရောင် ၄ ရောင်ပါရှိသည့် အစက်အပြောက်များပါရှိသည့် စတစ်ကာစာရွက်များ (သို့မဟုတ်) ရောင်စုံ မှတ်စုစာရွက်တိုများ (သို့မဟုတ်) စာရွက်အသေးများ၊ သင်တန်းသားလက်စွဲစာအုပ်၊ ခဲတံ သို့မဟုတ် ဘောပင်

လက်တွေ့လှုပ်ရှားမှုများလုပ်ဆောင်ရာတွင် အကြံပြုထားသည့်အချိန်ထက် ပိုကြာနိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။ အချိန်မလုံလောက်ပါက သင်ရိုးပါ လှုပ်ရှားမှုအားလုံး ပြီးစီးအောင် လုပ်ဆောင်ရန်မှာ မဖြစ်မနေ မဟုတ်ပါ။ လိုအပ်ချက်များအပေါ် မူတည်၍ သင်ခန်းစာများကို ပြောင်းလဲညှိယူနိုင်ပြီး မိမိတို့ကိုယ်ပိုင်နှုန်းဖြင့် ချိန်ကိုက်ဆောင်ရွက်သွားကြရပါမည်။

သင်ခန်းစာနှင့်လှုပ်ရှား ဆောင်ရွက်မှုများ

၁။ ပြီးခဲ့သော သင်ခန်းစာကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း (၅ မိနစ်)

(၁). မတူကွဲပြားခြင်း၏ အဓိပ္ပာယ်ဆိုလိုရင်းကို မေးပါ။
(ဥပမာ အဖြေများ - လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းစီက အများနှင့်မတူညီဘဲ ကွဲပြားခြားနားကြောင်း နားလည်ခြင်း)

(၂). ကျောင်းသားများအား မည်သည့်အတွက်ကြောင့် မတူကွဲပြားခြင်းကို လေးစားအသိအမှတ်ပြုရန် အရေးကြီးသနည်းဟု မေးပါ။
(ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ - လူ့ ဂုဏ်သိက္ခာရှိသောကြောင့်၊ မည်သည့် ယဉ်ကျေးမှုမလေ့၊ လူမျိုး၊ နေရပ် ဇာတိ၊ လူပုံစံနှင့် အလုပ်အကိုင်ရှိသူဖြစ်စေကာမူ လူအားလုံးသည် လေးစားတန်ဖိုးထားထိုက်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။)

(၃). မတူကွဲပြားမှု၏ အရေးပါပုံကို ရှင်းပြပါ - လူအချင်းချင်းကြားရှိ မတူကွဲပြားမှုများကို လေးစားအသိအမှတ်မပြုကြသည့် အချိန်တွင် သဘောထားကွဲလွဲမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာလေ့ရှိသည်။ အထူးသဖြင့် အချို့သောသူများ၏ လိုအပ်ချက်များက အဖြည့်ဆည်းခံရပြီး အခြားသူများ၏ လိုအပ်ချက်များ အဖြည့်ဆည်းမခံရသည့်အချိန်များတွင် ပိုမိုဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။ ယနေ့သင်ခန်းစာတွင် နိုးကြားတက်ကြွသော နိုင်ငံသားကောင်းတစ်ယောက်မှ ၎င်းတို့၏ အသိုက်အဝန်းအား မတူကွဲပြားမှုများကို နွေးထွေးစွာလက်ခံကြိုဆိုနိုင်မည့် အသိုက်အဝန်းတစ်ခုအဖြစ် ဖြစ်ပေါ်လာစေရန် မည်ကဲ့သို့ ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ကြသည်ကို အဓိကထား ဆွေးနွေးသွားမည်ဖြစ်သည်။

(၂) ငါ ဘယ်မှာ ပါလဲ (၃၀ မိနစ်)

လှုပ်ရှားဖန်တီး ကစားနည်း

၁. သင်တန်းသားများကို တစ်ညီတစ်တန်းထဲ ပုခုံးချင်းယှဉ်လျှက် စီတန်းစေပြီး မျက်လုံးများကို မှိတ်ထားခိုင်းပါ။

၂. ပထမအကြိမ် - သင်တန်းသားများ၏ နဖူးပေါ်တွင် ရောင်စုံစတစ်ကာ၊ စာရွက်တစ်ရွက် (သို့မဟုတ်) မှတ်စု စာရွက်တို တစ်ခုစီ လိုက်ကပ်ပါ။ အနည်းဆုံးအရောင် သုံးရောင်သုံးပြီး သင်တန်းသားများကြားတွင် အညီအမျှဖြစ်အောင် ဝေကပ်ပါ။ (ဥပမာ - သင်တန်းသား အယောက် ၃၀ ရှိလျှင် ၁၀ ယောက်ကို အပြာရောင်၊ ၁၀ ယောက်ကို အစိမ်းရောင်၊ ၁၀ ယောက် ကို အနီရောင် စသဖြင့် ကပ်ပေးရန်)

၃. သင်တန်းသားများကို မျက်လုံးများပြန်ဖွင့်ခိုင်းပြီး မိမိနှင့် အရောင်တူသောသူများကို အလျင်အမြန်ရှာခိုင်းပါ။

၄. ဒုတိယအကြိမ် - နဖူးမှ စတစ်ကာများကို ခွာခိုင်းလိုက်ပါ။ သင်တန်းသားများကို ပြန်တန်းစီပြီး မျက်လုံးမှိတ်ထားခိုင်းပါ။ သင်တန်းသားများ၏ နဖူးပေါ်တွင် မတူညီသော ရောင်စုံစတစ်ကာ အသစ်တစ်ခုစီ လိုက်ကပ်ပါ။ အနည်းဆုံးအရောင် သုံးရောင်သုံးပြီး သင်တန်းသားများကြားတွင် အညီအမျှ သိပ်မဖြစ်အောင် ဝေကပ်ပါ။ (ဥပမာ - ၁၄ ယောက်ကို အပြာရောင်၊ ၈ ယောက်ကို အစိမ်းရောင်၊ ၄ ယောက်ကို အနီရောင်၊ ၄ ယောက်ကို အဝါရောင် ဝေပါ)။

၅. သင်တန်းသားများကို မျက်လုံးအမြန်ဖွင့်ခိုင်းပြီး မိမိနှင့် အရောင်တူသူများကို အလျင်အမြန်ရှာခိုင်းပါ။ သို့သော် ဒီတစ်ခေါက်တွင် သူတို့အချင်းချင်း စကားပြော၍မရပါ။ အချင်းချင်း အသံမထွက်၊ စကားမပြောဘဲသာ ဆက်သွယ်ရမည်။

၆. တတိယအကြိမ် - နဖူးမှ စတစ်ကာများကို ခွာခိုင်းလိုက်ပါ။ သင်တန်းသားများကို ပြန်တန်းစီပြီး မျက်လုံးမှိတ်ထားခိုင်းပါ။ သင်တန်းသားများ၏ နဖူးပေါ်တွင် မတူညီသော ရောင်စုံစတစ်ကာ အသစ်တစ်ခုစီ လိုက်ကပ်ပါ။ ရောင်စုံစက္ကူများကို အသုံးပြုပြီး သင်တန်းသားများကြားတွင် အရေအတွက်တူသော အုပ်စုနှစ်စုနှင့် မည်သူနှင့်မှ အရောင်မတူသော ကျောင်းနစ်ယောက်ကို ကပ်လိုက်ပါ။ (ဥပမာ - ၁၄ ယောက်ကို အပြာရောင်၊ ၁၄ ယောက်ကို အစိမ်းရောင်၊ ၁ ယောက်ကို အနီရောင်၊ နောက်ဆုံးတစ်ယောက်ကို အဝါရောင် ကပ်ပေးရန်)

၇. နောက်တစ်ကြိမ် သင်တန်းသားများကို မျက်လုံးအမြန်ဖွင့်ခိုင်းပြီး မိမိနှင့် အရောင်တူသူများကို အလျင်အမြန်ရှာခိုင်းပါ။ သူတို့အချင်းချင်း စကားပြော၍မရပါ။

၈ သင်တန်းသားများ၏ တုံ့ပြန်မှု၊ အပြုအမူများကို လေ့လာပါ။

၉. ဤလှုပ်ရှားမှုကို အကျဉ်းချုပ်ရန်အတွက် သင်တန်းသားများကို အဝိုင်းပုံစံ စီခိုင်းလိုက်ပါ။

အဖွဲ့လိုက် ဆွေးနွေးခြင်း

(၁). အကျဉ်းချုပ်အတွက် မေးခွန်းများ -

- ကိုယ့်အဖွဲ့ကို ရှာတွေ့တော့ ဘယ်လိုခံစားရလဲ
- ပထမအကြိမ်နဲ့ ဒုတိယအကြိမ်ကစားတုန်းက ကိုယ့်အဖွဲ့ကိုယ်ရှာတာ ခက်တဲ့လူရှိလား။ ဘယ်လိုခံစားရလဲ။ တစ်ချို့လူတွေ ကိုယ့်အဖွဲ့ကို မတွေ့မှာ စိုးရိမ်မိသလား။
- တတိယအကြိမ်မှာ အဖွဲ့မရှိသူများအနေနဲ့ ကိုယ့်အဖွဲ့ကိုယ်ရှာတာ မတွေ့တော့ ဘယ်လိုခံစားရလဲ။
- ကိုယ့်အဖွဲ့ထဲကလူတွေကို ခွဲခြားဆက်ဆံသလား။ ကိုယ့်အဖွဲ့ပြင်ကလူတွေကို ဘယ်လိုဆက်ဆံသလဲ။
- ဒီကစားနည်းနဲ့ လက်တွေ့ဘဝမှာ ဘာတွေယှဉ်ကြည့်လို့ရလဲ။ ဒီလိုအပြုအမူမျိုး ပတ်ဝန်းကျင်/ကျောင်းမှာ တွေ့ဖူးလား။ တစ်ချို့လူတွေက အခြားလူတွေရဲ့ ပုံပန်းသဏ္ဍာန်၊ ပြောပုံဆိုပုံ၊ ဒေသ စသည်တို့အပေါ်မူတည်ပြီးတော့ ခွဲခြားထုတ်ပယ်တာမျိုးရှိသလား။
- ပါဝင်ပတ်သက်စေခြင်းနှင့် ထုတ်ပယ်ထားခြင်း၏ သဘောတရားများကို သင်တန်းသားများအား ရှင်းပြပါ။ မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာများ ဖြစ်ကြသော လိင်၊ လူမျိုး၊ မွေးဖွားရာဒေသ၊ ငွေရေးကြေးရေးအခြေအနေ၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ တန်ဖိုးများ၊ အသက် နှင့် မလုပ်နိုင်စွမ်းများကို အလေးစား မခံရပါက လူအများ (လူတစ်ဦး) အနေဖြင့် ချန်လှပ်ပစ်ပယ်ထားခြင်းကို တွေ့ကြုံခံစားရနိုင်သည်ဟု ရှင်းပြပါ။ ချန်လှပ်ပစ်ပယ်ထားခြင်းဖြင့် လူအများနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်အသိုက်အဝန်းများအား ထိခိုက်နိုင်သည် ဟုရှင်းပြပါ။ ပါဝင်ပတ်သက်စေခြင်းသည် ပယ်ထုတ်ထားခြင်းကို ဖြေရှင်းရန် နည်းတစ်နည်းဖြစ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ချန်လှပ်ပစ်ပယ်ထားခံရသော သူများ၏ အခြေအနေကို ပိုမိုတိုးတက်လာစေရန် ပြုလုပ်ခြင်းကို ဆိုလိုသည်။
- ပါဝင်ပတ်သက်စေခြင်းကို ဖော်ဆောင်နိုင်ရန် အဘယ့်ကြောင့် အရေးကြီးသနည်းဟုမေးပါ (ဖြစ်နိုင်သော အဖြေများ - ဤနည်းဖြင့် ချန်လှပ်ထားခံရသော လူများမရှိတော့စေရန်ဖြစ်သည်။ လူတစ်ဦးအနေဖြင့် ၎င်းတို့က လူ့အသိုက်အဝန်းဖြင့်အတူတကွ နေထိုင်နေပြီး ပျော်ရွှင်စွာနှင့် လုံခြုံစွာ ခံစားရဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ ထိုအခါတွင် တစ်စုံတစ်ယောက်မှ အကူအညီလိုလျှင် သေချာပေါက် ကူညီနိုင်ရန်ဖြစ်သည်။)
- တက်ကြွသော ပြည်သူများသည် ပါဝင်ပတ်သက်စေခြင်းကို လုပ်ကိုင်ဖော်ဆောင်ကြသည်။ ထိုပြည်သူများက ပယ်ထုတ်ခံရသော သူများကို တွေ့ရှိပါက ၎င်းတို့ကို ပါဝင်ပတ်သက်လာစေရန် အားထုတ်လုပ်ဆောင်ကြသည်ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့က ၎င်းတို့၏ လူ့ပတ်ဝန်းကျင်အသိုက်အဝန်းရှိ အာဏာရှိသူများနှင့်လည်း အတူတကွ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ကာ ချန်လှပ်ထုတ်ပယ်ထားခံရသော သူများကို ကူညီပေးသည်။
- သင်၏ လူ့ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းတွေ လူအများက ပါဝင်ပတ်သက်အောင် မည်သို့ပြုလုပ်နိုင်မည်နည်း (ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်၊ ကျေးရွာလူထု စသဖြင့်)

(၃) ထုတ်ပယ်ခြင်း၏ ပြဿနာ (၃၀ မိနစ်)

အဖွဲ့အလိုက်ဆွေးနွေးခြင်း

(၁). မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာများအား လေးစားမခံရပါက (သို့မဟုတ်) မိမိတို့၏ လိုအပ်ချက်များကို တန်းတူညီတူ အဖြည့်ဆည်းမခံရပါက ချန်လှပ်ပစ်ပယ်ထားခြင်းကို လူတစ်ဦးတစ်ယောက်/အဖွဲ့လိုက်အနေဖြင့် တွေ့ကြုံခံစားနိုင်ရကြောင်း သင်တန်းသားများအား အသိပေးပါ။

(၂). သင်တန်းသားများအား အောက်ပါဥပမာများကို ကြည့်ပြီး ဘယ်အချက်များက ဤကိစ္စတစ်ခုချင်းစီတွင် ချန်လှပ်ထားခဲ့ရာရောက်သနည်းဟု စဉ်းစားခိုင်းပါ။

- ဥပမာ ၁ - ၁၁ နှစ်အရွယ်မိန်းကလေးဖြစ်သော နီလာဝင်း က ကျောင်းမတက်ရပါ။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် သူ၏ မိဘများက သူ့ကို အိမ်တွင်ပဲ နေစေချင်ပြီး လယ်အလုပ်များ လုပ်စေချင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ သို့သော် သူ၏ ၈ နှစ်အရွယ်မောင်လေးကိုတော့ ကျောင်းသွားခွင့်ပြုသည်။ (ဥပမာ အဖြေ - လိင်ကွဲပြားမှုအပေါ်၊ ငွေရေးကြေးရေးအခြေအနေအပေါ် မူတည်၍ ခွဲခြားကာ ထုတ်ပယ်ခံရခြင်း)
- ဥပမာ ၂ - အဖေတစ်ဦးဖြစ်သော အိုက်စိုင်းနှင့် မိသားစုက ရှမ်းပြည်နယ်မှ ကရင်ပြည်နယ်သို့ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်သည်။ သူတို့က သူတို့၏ အိမ်နီးနားချင်းများနှင့် မတူညီသော ရိုးရာဓလေ့စရိုက်ရှိပြီး ဘာသာစကားလည်းမတူညီပါ။ အိမ်နီးနားချင်းများက အိုက်စိုင်းတို့ အကြောင်းကို နောက်ကွယ်တွင် မကောင်းပြောကြသည်။ အိုက်စိုင်းက သူတို့ဒေသက လူတွေကို ဒီမြို့ခေါ်လာပြီး သိမ်းပိုက်မည်ဟု ပြောကြသည်။ (ဥပမာအဖြေ - လူမျိုး၊ ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့၊ မူလဇာတိ နှင့် ဘာသာစကားပေါ်မူတည်၍ ထုတ်ပယ်ခံရခြင်း)
- ဥပမာ ၃ - ၁၀ တန်းကျောင်းသား ဇော်စန်း က တက္ကသိုလ်တက်ချင်သည်။ သို့သော် သူ တက္ကသိုလ်ဝင်ခွင့် စာမေးပွဲကောင်းကောင်းဖြေဆိုနိုင်ရန်အတွက် ၎င်း၏ မိဘများတွင် ကျူရှင်ခပေးရန် ငွေအလုံအလောက်မရှိပါ။ (ဥပမာအဖြေ - စီးပွားရေးအခြေအနေပေါ်မူတည်၍ ထုတ်ပယ်ထားခံရခြင်း)
- ဥပမာ ၄ - ဝေဝေနှင့် သူ၏ရိုးရာအုပ်စုက သူတို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူအများစုက မကျင်းပသော အားလပ်ရက်ပွဲတော်တစ်ရက် (ရိုးရာပွဲတစ်ခု) ကို ဆင်နွှဲချင်ကြသည်။ သူတို့ပွဲကိုကျင်းပရန်နေရာအတွက် အဆောက်အအုံကိုလိုက်ရှာရာတွင် မည်သူမျှသူတို့ကို မငှားချင်ကြပါ။ အဘယ့်ကြောင့် ဆိုသော် ထိုသူများက သူတို့၏ ယုံကြည်မှုများကို သဘောမတူညီသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ (ဥပမာအဖြေ - ဓလေ့၊ တန်ဖိုးနှင့် ယုံကြည်မှုပေါ်မူတည်၍ ပယ်ထုတ်ခံရခြင်း)
- ဤသည်တို့မှာ ဥပမာအချို့သာ ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ထုတ်ပယ်ခံထားရခြင်းမှာ မတူညီသော အခြားအကြောင်းပေါင်းစုံကြောင့်ဖြစ်နိုင်သည်။ သင်တန်းသားများအား အခြားနည်းလမ်းများဖြင့် ချန်လှယ်ထုတ်ပယ်ထားခြင်းများ ရှိသေးသလားဟု မေးပါ။

အုပ်စုငယ်ခွဲ၍ ဆွေးနွေးအဖြေရှာခြင်း

(၁). သင်တန်းသားများကို အဖွဲ့အသေးစားများ ဖွဲ့ပေးလိုက်ပြီး တစ်ဖွဲ့ကို အပေါ်တွင်ရှိသော အခြေအနေများထဲမှ တစ်ခုစီ ရွေးခိုင်းပါ။ (တစ်ဖွဲ့ကို အကြောင်းအရာတစ်ခုစီ ရွေးခိုင်းပါ)

(၂). ဤအခြေအနေများနှင့် ပတ်သက်သော အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဖြေခိုင်းပါ။

၁ - ဤအခြေအနေထဲရှိလူ (သို့) အဖွဲ့၏ မည်သည့် ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာများက အလေးစားမခံရသနည်း။
(ဥပမာ - လိင်၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ တန်ဖိုးများ၊ ဘာသာစကား၊ လူမျိုး၊ ငွေရေးကြေးရေးအခြေအနေ စသဖြင့်)

၂ - ဤအခြေအနေထဲရှိ လူ (သို့) အဖွဲ့ အတွက် လိုအပ်နေသောအရာက အဘယ်နည်း။ (ဥပမာ - ပညာရေးလိုအပ်၊ ဘာသာစကား သင်ကြားရန် လိုအပ်၊ အခြားတစ်စုံတစ်ယောက်/အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့၏ ယဉ်ကျေးမှု နှင့် ရိုးရာများကို ဆင်နွှဲရန်လိုအပ်)။

၃ - ဤပုဂ္ဂိုလ် သို့မဟုတ် ဤလူ့ပတ်ဝန်းကျင် အသိုက်အဝန်း အပေါ်တွင် ထုတ်ပယ်ခံထားရခြင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှု ဘာတွေရှိသနည်း။

၄ - အကယ်၍ ဤပုဂ္ဂိုလ်က မိမိ၏ပတ်ဝန်းကျင်အသိုက်အဝန်းမှာသာ နေခဲ့မည်ဆိုလျှင် သင့်အနေဖြင့် သူတို့ကို ပါဝင်ပတ်သက်လာနိုင်အောင် ဘာတွေလုပ်ပေးနိုင်မည်နည်း။

၅ - ထိုလူကို ကူညီရာတွင် သင့်အနေဖြင့် သင့်ပတ်ဝန်းကျင် လူ့အဖွဲ့အစည်းထဲရှိ မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို သွားစကားပြောနိုင်မည်နည်း။

(၃). ၎င်းတို့ကို အဖွဲ့ထဲတွင် ဆွေးနွေးရန် အချိန် ၁၅ မိနစ်ခန့်ပေးပါ။ ထို့နောက် အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ချင်းစီ၏ လေ့လာဆန်းစစ်မှုများကို အားလုံးရှေ့တွင် တင်ပြခိုင်းပါ။

အကဲဖြတ်ခြင်း

သင်တန်းသားများ၏ ပစ်ပယ်ချန်လှပ်ထားခြင်းအပေါ် ဆွေးနွေးလေ့လာမှုများမှ ရလာဒ်ကိုအခြေခံ၍ 'ပါဝင်ပတ်သက်စေခြင်း' သင်ခန်းစာအား သင်တန်းသားများမှ မည်မျှနားလည်သဘောပေါက်သည်ကို သုံးသပ်နိုင်သည်။

သင်ကြားခြင်းနှင့် အစီစဉ်ဖြစ်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း နည်းများ

ငါဘယ်မှာပါလဲ -

ဤလှုပ်ရှားကစားနည်းမှ သင်တန်းသားများအား ပါဝင်ပတ်သက်ရာတွင် ခံစားရသည့်ပုံနှင့် ချန်လှပ်ထားခံခဲ့ရာတွင် ခံစားရသည့်ပုံများကို ခံစားမိစေရန် ရည်ရွယ်သည်။ သင်တန်းသားများက ၎င်းတို့၏ ပါဝင်ပတ်သက်ခြင်း၊ ထုတ်ပယ်ထားခဲ့ခြင်းဆိုင်ရာ အမှုအကျင့်များကိုလည်း ဆင်ခြင်သုံးသပ်မိမည်ဖြစ်သည်။ တတိယအကြိမ်တွင် တူညီသောအုပ်စု မရှိမည့်သင်တန်းသားများကို ရွေးချယ်ရာ၌ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိသော၊ စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာသော သင်တန်းသားများကို ရွေးပါ။

အကျဉ်းချုပ် - ဤလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုအတွက် အကျဉ်းချုပ်ပေးခြင်းကသည် အရေးအကြီးဆုံးအပိုင်းဖြစ်သည်။ အကျဉ်းချုပ်ရာတွင် အချိန်လုံလုံလောက်လောက် (အနည်းဆုံး ၁၅ မိနစ်) ပေးပါ။ သင်တန်းသားများအား ၎င်းတို့၏ လက်တွေ့ဘဝနှင့် ယခုလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုကို ချိတ်ဆက်တွေးတောမိစေရန် ကူညီပံ့ပိုးပေးပါ။ အကျဉ်းချုပ်အတွက်ပြင်ဆင်ရာတွင် - ဤလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ပြုလုပ်နေစဉ်အတောအတွင်း သင်တန်းသားများ၏ တုံ့ပြန်မှုများကို သေသေချာချာ ဂရုစိုက်လေ့လာပါ။ အောက်ပါတုန့်ပြန်မှုများကို သတိထား လေ့လာကြည့်ပါ။

- အဖွဲ့အကြီးစားတွင် ပါဝင်ရ၍ ဂုဏ်ယူနေသော သင်တန်းသားများ (ထုတ်ပယ်ခြင်းအတွက် သာဓက)
- အရေအတွက်ပိုနည်းသော အဖွဲ့ခွဲသေးများက တဖြည်းဖြည်း အချင်းချင်း ပူးကပ်လာကာ အနီးကပ်၍ အချင်းချင်းကာကွယ်ထားကြခြင်း (ချန်လှပ်ထားခံရခြင်းကြောင့် လူအင်အားနည်းသောအုပ်စုများ၏ တုံ့ပြန်ပုံ သာဓက)
- စတစ်ကာ အရောင်မတူသော သူများအား ၎င်းတို့၏ အဖွဲ့ထဲမှ နှင်ထုတ်ခြင်း (ထုတ်ပယ်ထားခြင်းအတွက် သာဓက)
- မိမိအဖွဲ့ထဲရှိ အရောင်တူသူများနှင့် ပြုံးကာရွှင်ကာ လိုက်လိုက်လဲ့လဲ့ဆက်ဆံပြီး အရောင်မတူသူများကို မဲ့ပြရွဲ့ပြနှင့် ပြောင်လှောင်နေခြင်းများ (ထုတ်ပယ်ခြင်းအတွက် သာဓက)
- အခြားအရောင်မတူသူများအား ၎င်းတို့နှင့် အရောင်တူသောအဖွဲ့များနှင့်တွေ့အောင် ကူညီသူများ (ပါဝင်ပတ်သက်စေခြင်း အတွက် သာဓက)
- အဖွဲ့မရှိသော သင်တန်းသားကို မိမိတို့အဖွဲ့ထဲတွင် ပါဝင်စေရန် ဖိတ်ခေါ်ခြင်း (ပါဝင်ပတ်သက်စေခြင်း အတွက် သာဓက)

အထက်ဖော်ပြပါ တုံ့ပြန်မှုများထဲမှ မည်သည့်တုံ့ပြန်မှုကိုမဆို တွေ့ရှိပါက မှတ်ထားပြီး သင်တန်းသားများကို ၎င်းတို့၏ အပြုအမူများက ပါဝင် ပတ်သက်စေသလား၊ ချန်လှပ်ထားစေသလား ဆိုသည်ကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်မိစေရန် ညွှန်ပေးပါ။ သင်တန်းသားများ၏ လူ့ပတ်ဝန်းကျင် အသိုက်အဝန်း အနာဂတ်တွင် လူအများ ပိုမိုပါဝင် ပတ်သက်နိုင်စေရန်အတွက် မည်ကဲ့သို့ပြုလုပ်နိုင်ကြောင်း စိတ်ကူးအကြံအစည်များကို သေချာအချိန်ပေးပြီး ဆွေးနွေးပါ။

ထုတ်ပယ်ထားခြင်း၏ ပြဿနာ -

ဤလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ သင်တန်းသားများအား လူများ၏လက်တွေ့ဘဝအပေါ်တွင် 'ထုတ်ပယ်ချန်လှပ်ထားခြင်း'၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုကို ဝေဖန်စဉ်းစားဆင်ခြင်တတ်သည့်ဉာဏ် ပိုမိုတိုးတက်လာစေရန်ဖြစ်သည်။ ထို့နောက် မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ပစ်ပယ်ချန်လှပ်ထား ခံရသူများကို ပါဝင်ပတ်သက်စေလာနိုင်ရန် ပြုလုပ်နိုင်မည့် စိတ်ကူးအကြံအစည်များကို စဉ်းစားတည်ဆောက်စေရန်ဖြစ်သည်။ ပါဝင်ပတ်သက်စေခြင်းကို ဖော်ဆောင်မည့် စိတ်ကူးအကြံအစည်များနှင့် အစီအစဉ်များကို အလေးထားမေးထားသော မေးခွန်း ၄ နှင့် မေးခွန်း ၅ ကို သင်တန်းသားများ ဆွေးနွေး ဖြေကြားရာတွင် အချိန်လုံလောက်စွာ ရှိပါစေ။

အကယ်၍ သင်တန်းသားများအနေဖြင့် မေးခွန်းများကို ဖြေကြားရန် ခက်ခဲနေပါက အောက်ပါဥပမာများ ပေးပြီးကူညီနိုင်ပါသည်။

ဥပမာ ၁ - နီလာဝင်း

- လိုအပ်နေသည့်အရာ - ပညာရေးလိုအပ်သည်။
- ချန်လှပ်ထားခံရခြင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှု - နီလာဝင်းအတွက် အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းအလုပ် ရရှိရန်နှင့် စီးပွားရေးတိုးတက်ရန် အခွင့်အရေးများ ပိုမိုနည်းပါးသွားသည်။
- နီလာဝင်းကို သင့်အနေဖြင့် ကူညီနိုင်ပုံ - သူ၏ မိဘများနှင့် ရင်းနှီးစေပြီး နီလာဝင်းအား ကျောင်းသွားနိုင်စေရန် အတွက် ၎င်းတို့အနေဖြင့် မည်သည့် ကူညီထောက်ပံ့မှုများ လိုအပ်ကြောင်း မေးပါ။
- သင့်အနေဖြင့် မည်သူ့ကို အကူအညီတောင်းနိုင်မည်လဲ - ကျောင်းမှ ကျောင်းအုပ်ဆရာ/မ ကြီးအား သူမိသားစုနှင့် စကားပြောပေးရန် ခွင့်တောင်း ကြည့်ပါ။

ဥပမာ ၂ - အိုက်စိုင်း

- လိုအပ်နေသည့်အရာ - သူတို့၏ ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့နှင့် ဘာသာစကားအတွက် လေးစားမှုလိုအပ်သည်။
- ချန်လှပ်ထားခံရခြင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှု - အိုက်စိုင်း၏ မိသားစုများမှ မလုံခြုံသောခံစားမှုမျိုး ခံစားရနိုင်သည်။ အခြားသူများက ၎င်းတို့နှင့် အလုပ်အတူတူမလုပ်ချင်ကြသောကြောင့် ၎င်းတို့အတွက် စီးပွားရေးအခွင့်အလမ်းများ ပိုနည်းပါးသွားနိုင်သည်။ အိုက်စိုင်း၏ ကလေးများ အနေဖြင့်လည်း ကျောင်းတွင် အနိုင်ကျင့်ခံရလောက်သည်။
- အိုက်စိုင်း ကို သင့်အနေဖြင့် ကူညီနိုင်ပုံ - သူတို့ကို လေးစားသမှု၊ ကြင်နာမှုဖြင့် ဆက်ဆံပြီး ယုံကြည်မှုရှိသောဆက်ဆံရေးနည်းဖြင့် သူတို့အကြောင်းကို ကောလဟာလဖြန့်သော၊ အတင်းပြောဆိုနေသော အိမ်နီးချင်းများအားလည်း ရပ်တန့်ရန် ဆက်ဆံပြောဆိုနိုင်ပါသည်။
- သင့်အနေဖြင့် မည်သူ့ကို အကူအညီတောင်းနိုင်မည်လဲ - လူထုခေါင်းဆောင်များအနေဖြင့် ရွာသားများအား အိုက်စိုင်းနှင့် သူ၏ မိသားစုကို ကြင်နာပြီး နွေးထွေးစွာကြိုဆိုရန် တိုက်တွန်းစေပါ။

ဥပမာ ၃ - ဇောင်စန်း

- လိုအပ်နေသည့်အရာ - ပညာရေးလိုအပ်၊ ငွေလိုအပ်သည်။
- ချန်လှပ်ထားခံရခြင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှု - ဇောင်စန်း ၏ အနာဂတ် အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း အလုပ်အတွက် အခွင့်အရေးများ နည်းပါးသွားသည်။
- ဇောင်စန်း ကို သင့်အနေဖြင့် ကူညီနိုင်ပုံ - တက္ကသိုလ်ဝင်ခွင့်စာမေးပွဲအတွက် စာအတူတူကျက်သော စာကျက်အုပ်စုတစ်ဖွဲ့ ဖွဲ့လိုက်ပါ။ ကျောင်းသားများအားလုံး စာမေးပွဲ ကောင်းမွန်စွာဖြေဆိုနိုင်ရန်အတွက် ကျောင်းမှ ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ သင်ကြားပေးနိုင်စေရန် စုပေါင်းဆောင်ရွက်မှုများ ပြုလုပ်ပါ။
- သင့်အနေဖြင့် မည်သူ့ကို အကူအညီတောင်းနိုင်မည်လဲ - ဆရာ/မများနှင့် ကျောင်းအုပ်ဆရာများ အနေဖြင့် ကျောင်းသားများကို ပိုမိုကူညီနိုင်ရန် မည်သည့်အရာများ လိုအပ်ကြောင်းကို နားလည်စေရန် ၎င်းတို့နှင့် ဆွေးနွေးပြောကြားပါ။

ဥပမာ ၄ - ဝေဝေ

- လိုအပ်နေသည့်အရာ - မိမိ၏ယုံကြည်မှုနှင့် ရိုးရာကို လွတ်လပ်စွာ ကျင့်သုံးခွင့်ရရှိရန်။
- ချန်လှပ်ထားခံရခြင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှု - ဝေဝေ၏အဖွဲ့က သီးသန့်ခွဲခြားခံရသည်ဟု ခံစားမိမည်။ ၎င်းတို့အတွက် စီးပွားရေးအခွင့်အလမ်း နည်းပါးမည်။ ၎င်းတို့အနေဖြင့် မလုံခြုံစွာ ခံစားရမည်။ ဤသို့ဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်လူ့အဖွဲ့အစည်းရှိ မတူညီသောအုပ်စုများ ကြားတွင် သဘောမတူညီမှုများဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။
- ဝေဝေ့ ကို သင့်အနေဖြင့် ကူညီနိုင်ပုံ - ဝေဝေ့၏ ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့နှင့် ယုံကြည်မှုများကို ပိုမိုသိရှိနားလည်စေရန် ကြင်နာစွာ၊ လေးစားမှုရှိစွာဖြင့် မေးပါ။
- သင့်အနေဖြင့် မည်သူ့ကို အကူအညီတောင်းနိုင်မည်လဲ - စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်များနှင့် သွားရောက်ဆွေးနွေးပြီး ၎င်းတို့အနေဖြင့် ဝေဝေတို့၏ ယဉ်ကျေးမှုအဖွဲ့အား နေရာတစ်နေရာ ငှားပေးရန် တိုက်တွန်းပါ။

အခြားနည်း - ပါဝင်ပတ်သက်စေခြင်းကို လုပ်ဆောင်ခြင်း (၂၀ မိနစ်)

သရုပ်ပြခြင်း

အချိန်ရှိပါက ဤလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုအား သင်ခန်းစာထဲတွင် ထည့်သွင်းနိုင်သည် (သို့) ချန်လှပ်ပစ်ပယ်ထားခြင်း၏ ပြဿနာအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သည်။

- သင်တန်းသားများအား အသေးစားအဖွဲ့လိုက် ဖွဲ့စေပြီး မိမိ၏လူ့ပတ်ဝန်းကျင် အသိုက်အဝန်းတွင် ချန်လှပ်ပစ်ပယ်ထားခြင်းခံရသော သူများကို ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်မည့် ဥပမာနည်းတစ်နည်းကို ရှာခိုင်းပါ။ "ချန်လှပ်ပစ်ပယ်ထားခြင်း၏ ပြဿနာ" မှ ဥပမာ တစ်ခုကိုဖြစ်စေ၊ မိမိလက်တွေ့ဘဝနှင့် သက်ဆိုင်သော ဥပမာ အသစ်တစ်ခုကို ဖြစ်စေ အသုံးပြုနိုင်သည်။
- အဖွဲ့များအား လက်တွေ့တွင် ဖြစ်နိုင်သော ချန်လှပ်ထုတ်ပယ်ထားခြင်း ဥပမာကို သရုပ်ပြနိုင်ရန်အတွက် ပြင်ဆင်ချိန် ၅ မိနစ်ခန့် အချိန်ပေးပါ။
- အခြားသူအားလုံးကို တင်ဆက်ပြသနိုင်ရန်အတွက် အဖွဲ့အသေးများအား သရုပ်ပြစေပါ။
- ၎င်းတို့၏ ပတ်ဝန်းကျင် အသိုက်အဝန်းများတွင် သင်တန်းသားများအနေဖြင့် ပါဝင်ပတ်သက်စေခြင်းကို လုပ်ဆောင်နိုင်သော နည်းလမ်းများအား ဆွေးနွေးစေပါ။

နောက်ခံ သတင်းအချက်အလက်

ပါဝင်ပတ်သက်ခြင်းနှင့် ထုတ်ပယ်ခြင်း (သို့မဟုတ် လူမှုရေးအရ ပါဝင်ပတ်သက်ခြင်း နှင့် လူမှုရေးအရ ထုတ်ပယ်ခြင်း) ဆိုသည်မှာ တစ်စုံတစ်ယောက် သို့မဟုတ် အစုအဖွဲ့များက ၎င်းတို့၏ လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းရှိ နိုင်ငံရေး၊ စီးပွားရေးနှင့် လူမှုရေးတို့တွင် မည်သို့မည်ပုံ ပါဝင်ဆောင်ရွက်နေသည် ဆိုသည်နှင့် သက်ဆိုင်သော သဘောတရားဖြစ်သည်။ ကျား/မ၊ လူမျိုး၊ မျိုးနွယ်စု၊ မွေးဖွားရာဒေသ၊ စီးပွားရေးအခြေအနေ၊ ယုံကြည်မှု၊ အသက်အရွယ်နှင့် မသန်စွမ်းဖြစ်မှု ကဲ့သို့သော ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာများအပေါ် အခြေတည်၍ ထုတ်ပယ်ချန်လှပ်ထားခြင်းများကို ကြုံတွေ့ရသည်။ ချန်လှပ်ပစ်ပယ်ထားခြင်းများသည် အုပ်စုတစ်စုကို ကျန်အုပ်စုတစ်စုထက် အခွင့်အရေးပိုပေးသော လူမှုရေးတည်ဆောက်ပုံကြောင့် ထွက်ပေါ်လာသော ရလဒ်ဖြစ်သည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် ခွဲခြားဆက်ဆံသော ယုံကြည်ချက်များနှင့် အမူအကျင့်များ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။

ချန်လှပ်ပစ်ပယ်ထားမှုသည် လူတစ်ဦးတစ်ယောက်အချင်းချင်း၊ အဖွဲ့အစည်းအချင်းချင်း နှင့် လူမှုအဖွဲ့အစည်းအဆင့် များကြားတွင် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ ဥပမာ - အစိုးရအနေဖြင့် နေရာတစ်နေရာရှိ လူများ၏ ပညာရေး သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေး အတွက် ကူညီထောက်ပံပေးမှုများ မရှိပါက ထိုလူများအား လူမှုအဖွဲ့အစည်းအဆင့်တွင် ထုတ်ပယ်ထားခြင်း သဘောသက်ရောက်သည်။

လူတစ်ဦးအား ချန်လှပ်ပစ်ပယ်ထားခြင်းသည် 'ဂုဏ်သိက္ခာရှိစွာနှင့် အသက်ရှင်နေထိုင်နိုင်မည့် အခွင့်အရေး' ကို ပိတ်ပင်တားဆီးလိုက်ခြင်း တစ်နည်းအားဖြင့် ၎င်း၏ လူ့ဂုဏ်သိက္ခာကို ချိုးဖောက်လိုက်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ချန်လှပ်ပစ်ပယ်ထားခြင်းသည် မညီမျှမှုများကို ဖန်တီးဖြစ်ပေါ်စေပြီး လူ့အသိုက်အဝန်းအတွင်းတွင် ပြဿနာများကို မွေးဖွားပေးသည်။ ဤပြဿနာများသည် လူအုပ်စုများအတွင်း သဘောထားကွဲလွဲမှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ 'ပါဝင်ပတ်သက်စေခြင်း' သည် ချန်လှပ်ပစ်ပယ်ခံထားရသောလူများ၏ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခွင့်ကို မြှင့်တင်ပေးရန် ကြိုးပမ်းသော နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ 'ပါဝင်ပတ်သက်စေခြင်း' သည် ပစ်ပယ်ခံထားရသူများ၏ အခွင့်အလမ်းများ တိုးတက်လာစေရန်၊ ၎င်းတို့၏ အလိုဆန္ဒများနှင့် ဂုဏ်သိက္ခာရှိစွာ လေးစားခံပိုင်ခွင့် တို့ကို တိုးမြှင့်ဖန်တီးပေးရန် ရည်ရွယ်သည်။ (UNDESA၊ ၂၀၁၆၊ စာ ၂၀)။ ပါဝင်ပတ်သက်မှုအတွက် တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းစီ ထိပ်တိုက် လက်တွေ့အသုံးပြုနိုင်သည်။ ထို့နောက် လူတစ်ဦးတစ်ယောက်အနေဖြင့် အချို့သူများအား ချန်လှပ်ထုတ်ပယ်ထားခြင်းရှိသည့် လူနေမှုဖွဲ့စည်းပုံအား အာဏာရှိသောသူများကို ပြောင်းလဲစေခိုင်းခြင်းဖြင့် လူ့ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းတွင် ပြောင်းလဲမှုကို ဖန်တီးနိုင်မည်။

သင်ခန်းစာ (၆)

လိုအပ်ချက်များ ဖော်ထုတ်ခြင်း

ရည်ရွယ်ချက် : လိုအပ်ချက်၊ ဆန္ဒနှင့်လူ့ဂုဏ်သိက္ခာကြား ဆက်နွယ်မှုအား လေ့လာရှာဖွေရန်။

အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက် :
လူသားတို့၏ လိုအပ်ချက်များ - လူသားတစ်ဦးအနေဖြင့် အသက်ရှင်နေထိုင်ရန်၊ ကြီးထွားရန် နှင့် ဖွံ့ဖြိုးနိုင်စေရန် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သောအရာများကို ဆိုလိုသည်။
လူ့ ဂုဏ်သိက္ခာ - လူသားအားလုံးက တန်းတူညီတူ တန်ဖိုးရှိပြီး လေးစားထိုက်သည်ဟူသော ဝါဒ။

သင်ယူခြင်းအကျိုးရလဒ်များ - သင်တန်းသားများသည် :

- **အသိပညာပိုင်း** - ကျန်းမာသောပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုဖြစ်စေရန် လိုအပ်ချက်များနှင့် ဆန္ဒများကိုသိမြင်လာကြမည်။ လူ့ဂုဏ်သိက္ခာသည် လူသားများ၏ လိုအပ်ချက်များအား ဖြည့်ဆည်းရန်အတွက် လိုအပ်ကြောင်းကို ရင်းနှီးသိရှိလာကြလိမ့်မည်။
- **ကျွမ်းကျင်မှုအပိုင်း** - ဝေဖန်ပိုင်းခြား စဉ်းစားဆင်ခြင်နိုင်၍ လူသားများ၏လိုအပ်ချက်များအား ဖြည့်ဆည်းပေးရန် စဉ်းစားလာကြလိမ့်မည်။
- **စိတ်နေသဘောထားများ** - သင်တန်းသားတစ်ယောက်ချင်းစီ၏ လူ့ဂုဏ်သိက္ခာအား လေးစားအသိအမှတ်ပြုလာကြသည်။

မိနစ် (၆၀)

စက္ကူဖြူအကြီး၊ လိုအပ်ချက်နှင့် လိုအင်ဆန္ဒကဒ်ပြားများ ၊ လိုအပ်ချက်များဖြည့်ဆည်းခြင်း လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု စာရွက်၊ ကလေးသူငယ်များ ၊ အခွင့်ရေးဆိုင်ရာ ကြေငြာစာတမ်း မိတ္တူ (ရရှိနိုင်ပါက)။

လက်တွေ့လှုပ်ရှားမှုများလုပ်ဆောင်ရာတွင် အကြံပြုထားသည့်အချိန်ထက် ပိုကြာနိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။ အချိန်မလုံလောက်ပါက သင်ရိုးပါ လှုပ်ရှားမှုအားလုံး ပြီးစီးအောင် လုပ်ဆောင်ရန်မှာ မဖြစ်မနေ မဟုတ်ပါ။ လိုအပ်ချက်များအပေါ်မူတည်၍ သင်ခန်းစာများကို ပြောင်းလဲညှိယူနိုင်ပြီး မိမိတို့ကိုယ်ပိုင်နှုန်းဖြင့် ချိန်ကိုက်ဆောင်ရွက်သွားကြရပါမည်။

သင်ခန်းစာနှင့်လှုပ်ရှား ဆောင်ရွက်မှုများ

၁။ ပြီးခဲ့သောသင်ခန်းစာအားပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း - (၅ မိနစ်)

- သင်တန်းသားများ၏ ပတ်ဝန်းကျင်အသိုက်အဝန်းများကို ပိုမိုတိုးတက်မြင့်မားစေရန် နိုးကြားတက်ကြွသောနိုင်ငံသားကောင်းများက လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ကြသည် ဟုသင်ခန်းစာ (၃) တွင် သင်ကြားခဲ့ရသည် ဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့၏ ရပ်ရွာပတ်ဝန်းကျင်အား ပိုမိုတိုးတက်အောင်ပြုလုပ်ရန် နည်းလမ်းများကို စဉ်းစားခဲ့ကြောင်း ပြန်လည်ပြောပြပါ။ သင်ခန်းစာ (၂) နှင့် သင်ခန်းစာ (၄) တွင် လူ့ပတ်ဝန်းကျင်အသိုက်အဝန်းများက မတူညီကွဲပြားမှုများနှင့် ပြည့်နှက်နေသည်ကို သင်ခဲ့ရသည်၊ မတူညီသော သင်ယူမှုပုံစံများနှင့် ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာများရှိသည့် လူများအကြောင်းနှင့် နိုးကြား တက်ကြွသော နိုင်ငံသားကောင်းတစ်ယောက်က မတူညီကွဲပြားမှုကို မည်သို့မည်ပုံ လေးစားမှုရှိကြောင်းကို ဆွေးနွေးခဲ့သည်။သင်ခန်းစာ (၅) တွင် နိုးကြားတက်ကြွသော နိုင်ငံသားကောင်းများက ပါဝင်ပတ်သက်စေခြင်း အလုပ်ကို ကျင့်ပြီး မည်သည့် ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာရှိသူကိုမဆို လူသား အားလုံးကို ကြိုဆိုသော လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းများအား ၎င်းတို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်အသိုက်အဝန်းတွင် ဖန်တီးနေကြကြောင်းကို သင်ခဲ့ရသည်။
- ယနေ့တွင် လူ့ပတ်ဝန်းကျင် အသိုက်အဝန်းနှင့် လူများအနေဖြင့် မည်သည့်အရာများ လိုအပ်ကြောင်း နှင့် လိုချင်ကြောင်း ကို နားလည်အောင် အလေးပေးမည်ဖြစ်သည်။ သို့မှသာ နိုးကြားတက်ကြွသော နိုင်ငံသားများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်အသိုက်အဝန်းရှိ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

၂။ လိုအပ်ချက်များ၊ဆန္ဒများနှင့်လူ့ဂုဏ်သိက္ခာများ (၂၀ မိနစ်) (UNICEF မှ မှီငြမ်း)။

ကစားနည်း

(၁). သင်တန်းသားများအား ၄ ယောက်တစ်ဖွဲ့ခွဲ၍ လိုအပ်ချက် နှင့် လိုအင်ဆန္ဒ ရုပ်ပုံကဒ်တစ်စုံစီအား အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီကိုပေးပါ။

(၂). ထိုကဒ်များအား အမျိုးစား (၃)မျိုးခွဲစေပါ။

- အရေးအကြီးဆုံး အဖွဲ့
- အရေးကြီးသော အဖွဲ့
- အရေးမကြီးဆုံး အဖွဲ့

(၃). အဖွဲ့များအား အခြားအဖွဲ့တစ်ဖွဲ့နှင့်သွားပေါင်း၍ (၈)ယောက်တစ်ဖွဲ့ပါသော အဖွဲ့ကြီးများ ဖွဲ့စေပါ။ ထို့နောက် ကျန်းမာပျော်ရွှင်သော အသိုက်အဝန်း တည်ဆောက်ရန် အရေးအကြီးဆုံးသော ကဒ် (၅) ကဒ်အား ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်စေပါ။

(၄). အဖွဲ့များက အရေးအကြီးဆုံးဟု ရွေးချယ်ထားသော ကဒ်(၅)ကဒ်ကို အတန်းတစ်တန်းလုံးသို့ ဝေမျှစေပါ။

ဆွေးနွေးခြင်း

(၁). ရွေးချယ်ဖို့ ခက်သလား။ ဘယ်ကဒ်က အရေးကြီးဆုံးဆိုတာကို ဘယ်လိုဆုံးဖြတ်ခဲ့သလဲ။ အရေးကြီးဆုံးကဒ်တွေနဲ့ အရေးမကြီးဆုံးကဒ်တွေမှာ ဘာတွေကွာခြားသလဲ။

(၂). ကဒ်တစ်ကဒ်စီကိုပြပြီး သင်တန်းသားများကို ဘယ်ဟာက လိုအပ်ချက်ဖြစ်ပြီး၊ ဘယ်ဟာ က လိုအင်ဆန္ဒဖြစ်သလဲ ဆိုတာကိုမေးပါ။ စက္ကူဖြူကြီးပေါ်မှာ လိုအပ်ချက်များနှင့် လိုအင်ဆန္ဒများကို ချရေးပါ။

(၃). လိုအပ်ချက်များနှင့်လိုအင်ဆန္ဒများ၏အဓိပ္ပါယ်

- လိုအပ်ချက်များဆိုသည်မှာ အသက်ရှင်သန်ဖို့နှင့် ဖွံ့ဖြိုးရန်အတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သည် များဖြစ်သည်။ ဥပမာ - ညစဉ်ကောင်းစွာ အိပ်စက်ရန်နေရာ၊ ကျန်းမာသန့်ရှင်းသည့် အစားအစာ၊ ပညာရေးအတွက် အခြေခံ သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ (ဆရာကောင်းများ၊ ခဲတံများ၊ စာအုပ်များ)၊ ကောင်းစွာ မြင်နိုင်ရန်အတွက် မျက်မှန်တို့ဖြစ်သည်။   လုံခြုံမှု၊ ဂရုစိုက်သော မိသားစုတစ်စု၊ လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းတွင် ပါဝင်နိုင်မှု၊ ပြန်လည်ဆန်းသစ်နိုင်မှုတို့သည် လည်းပဲ လူသားတို့၏ လိုအပ်ချက်များဖြစ်သည်။ လူသားတို့၏ အခြေခံလိုအပ်ချက်များကို လူ့အခွင့်အရေးများဟုလည်း ခေါ်ဆိုနိုင်သည် ဟုရှင်းပြပါ။ ကလေးသူငယ် အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ ကြေငြာစာတမ်းကဲ့သို့သော နိုင်ငံတကာနှင့် ပြည်တွင်းစာချုပ်စာတမ်း များစွာဖြင့် ဤမရှိမဖြစ်သော လိုအပ် ချက်များကို ကာကွယ်ပေးထားသည်။
- “ကလေးတစ်ယောက်၏ အသက်ရှင်ရပ်တည်ဖို့၊ ကြီးထွားဖို့နှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် ယေဘူယျအားဖြင့် မရှိမဖြစ်မလိုအပ်သောကြောင့် လိုအင်ဆန္ဒများကိုမူ အခွင့်အရေးများအနေဖြင့် အကာအကွယ်မပေးထားပါ။” ဥပမာ - နိုင်ငံခြား ဘာသာစကားတစ်ခုအား သင်ယူလိုခြင်း၊ တက္ကသိုလ်တစ်ခု၌ ပညာသင်ယူလိုခြင်း၊ စမတ်ဖုန်းတစ်ခုပိုင်ဆိုင်လိုခြင်း။

(၄). လူသားများ၏လိုအင်ဆန္ဒမပြည့်ဝသောအခါ မည်သို့ဖြစ်ကြသနည်း။ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ - မပျော်ရွှင်ကြပါ။ သူတို့လုပ်ဆောင်ဖို့ မျှော်လင့်သောအရာများ အားလုံးအား မလုပ်နိုင်ကြပါ။ ဘဝကသူတို့အတွက် စိန်ခေါ်မှုပို၍ ကြီးလာသည်။

(၅). လူသားများ၏ လိုအပ်ချက်များ မပြည့်ဝသောအခါ မည်သို့ဖြစ်ကြသနည်း။ ဖြစ်နိုင်သော အဖြေများ - ဖျားနာကြသည်။ မကြီးထွားကြသည့်အတွက် သူတို့အမြင့်ဆုံး ရောက်နိုင်သည့် နေရာများကို မရောက်နိုင်ကြပါ။ မညီမျှစွာ ဆက်ဆံခံရသည်။ လူသားများ၏ လိုအပ်ချက်များက မပြည့်ဝသော အခါတွင် ၎င်းတို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်အသိုက်အဝန်း၌ သဘောမတူညီမှုများနှင့် ပြဿနာများဖြစ်လာနိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် အချို့သောသူများ၏ လိုအပ်ချက်များက ပြည့်ဝသွားပြီး ကျန်ရှိနေသောသူများ၏ လိုအပ်ချက်များက မပြည့်ဝသောအခါတွင် ပိုဖြစ်လာနိုင်သည်။

(၆). လိုအပ်ချက်များက လိုအင်ဆန္ဒများထက်ပိုမိုအရေးပါသည်။ လူသားတို့၏ အခြေခံလိုအပ်ချက်များ မပြည့်ဝခြင်းသည် ၎င်းတို့၏ လူ့ဂုဏ်သိက္ခာကို ထိခိုက်ရာရောက်သည်။

(၇). လူတိုင်းသည် သူတို့၏လူ့ဂုဏ်သိက္ခာကြောင့် သူတို့လိုအပ်ချက်များအား ရရှိရန် ထိုက်တန်ကြသည်။ သင်ခန်းစာ (၄) တွင် ဆွေးနွေးခဲ့သည့်အလျောက် လူတိုင်းတွင် လူ့ဂုဏ်သိက္ခာရှိသည့်အတွက် မွေးစကပင်တန်ဖိုးရှိကြပြီး လေးစားမှုခံရန်ထိုက်တန်ကြသည်။ လူတိုင်းသည် ဂုဏ်သိက္ခာနှင့်မွေးဖွားလာကြသည်။ ထို့ကြောင့် သူတို့၏ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မည်သို့ပင်ဖြစ်နေပါစေ သူတို့၏ ပညာအရည်အချင်း၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ လူမျိုး၊ ဘာသာ တရား၊ သူတို့၏ငွေကြေးပိုင်ဆိုင်မှု၊ ဘာသာစကား၊ အမျိုးသား သို့မဟုတ် အမျိုးသမီးဖြစ်ခြင်း စသည်တို့ကြောင့် မည့်သည့် လူသားမျှ ခွဲခြားစွာ ဆက်ဆံမခံရ သင့်ပေ။

၃။ လိုအပ်ချက်များဖြည့်ဆည်းခြင်း(မိနစ် ၄၀)

အုပ်စုလိုက်လုပ်ဆောင်ခြင်း

သင်တန်းသားများအား မိမိအဖွဲ့များသို့ ပြန်သွားစေပါ။ အောက်ပါ အခြေအနေ (၃)မျိုးကို ပေး၍ အဖွဲ့များအား ထိုအောက်ပါပုံပြင်များမှ မပြည့်ဝသည့် ကလေးများ၏ လိုအပ်ချက်များကို ထုတ်ဖော်စေပါ။

(၁) သမီးက အသက် (၁၀) နှစ်ရှိပြီ။ အိမ်မှာ မိသားစုတွေအမြဲတမ်းသုံးတဲ့ ဘာသာစကားကို ပြောတယ်။ ကျောင်းမှာတော့ သမီးတို့အိမ်မှာသုံးတဲ့စကားကို ဆရာမတွေက မပြောကြဘူး။ သမီးကိုကျောင်းမှာ သမီးတို့ဘာသာစကားကို မသုံးဖို့ဆရာမတွေက ပြောတယ်။ နိုင်ငံသုံးဘာသာစကားကို သမီးတို့အားလုံးသင်ရမယ်လို့ပြောတယ်။

၂) သားက အသက် (၁၂)နှစ် ရှိပြီ။ အသက် (၁၀)နှစ် အထိပဲကျောင်းတက်ခဲ့တယ်။ သားမိသားစုက လယ်ထဲမှာအလုပ်ကူဖို့ သားကိုလိုအပ်တဲ့အတွက် ကျောင်းမသွားတော့ဘူး။

၃) သမီးတို့မိသားစု သောက်သုံးရေကိုရွာနားက ချောင်းရေကနေ ခပ်ရတယ်။ ရေက မသန့်ရှင်းတဲ့အတွက် ခဏခဏဖျားတယ်။ အနီးဆုံး ဆေးခန်းကိုသွားဖို့ (၂) နာရီလောက် လမ်းလျှောက်ရတယ်။

(၂). အဖွဲ့များကိုသူတို့၏အဖြေများအား တင်ပြစေပါ။ ထို့နောက် ဤလိုအပ်ချက်များသည် ကလေးသူငယ်များအခွင့်အရေးဆိုင်ရာ ကြေငြာစာတမ်းတွင် ပါရှိသော အခွင့်အရေးများ ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

အဖြေများ -

၁) ကလေးငယ်များ မိမိတို့၏ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ဘာသာစကားအား လေ့ကျင့်နိုင်ရန် အခွင့်အရေး (အပုဒ် ၃၀)

၂) ပညာရေး (အပုဒ် ၂၈ နှင့် ၂၉)

၃) သန့်ရှင်းသော သောက်သုံးရေ (အပုဒ် ၂၄)

(၃). ကလေးသူငယ်များအခွင့်အရေးဆိုင်ရာ ကြေငြာစာတမ်းသည် ကလေးသူငယ်များ၏ လိုအပ်ချက်များကို အဓိကအာရုံစိုက်ထားသော်လည်း ထိုလိုအပ်ချက် သာဓကများမှာ လူသားအားလုံးအတွက် ဖြစ်သည်။ လူတိုင်းက သန့်ရှင်းသောရေ၊ ကျန်းမာရေး နှင့် ပညာရေးများ လိုအပ်သည်။ လူတိုင်းက ၎င်းတို့၏ ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုများကို လုပ်ဆောင်နိုင်ရန်နှင့် ၎င်းတို့၏ ဘာသာစကားကို လွတ်လပ်စွာပြောဆိုနိုင်ရန် အခွင့်အရေးများ ရှိကြသည်။

(၄). သင်တန်းသားများအား ပြီးခဲ့သော သင်ခန်းစာတွင် နိုးကြားတက်ကြွသော နိုင်ငံသားများအကြောင်းနှင့် ပါဝင်ပတ်သက်စေခြင်း အကြောင်းများ ဆွေးနွေးခဲ့ကြကြောင်း အသိပေးပါ။ နိုးကြားတက်ကြွသော နိုင်ငံသားများက လူ့ဂုဏ်သိက္ခာကို လေးစားကြပြီး ပယ်ထုတ်ခံထားရသောသူများကို ပါဝင်ပတ်သက်လာစေရန် လုပ်ဆောင်ကြသည်ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် ၎င်းတို့၏ ပတ်ဝန်းကျင် အသိုက်အဝန်းရှိ လိုအပ်ချက်များကိုလည်း ဖြည့်ဆည်းနိုင်ရန် လုပ်ဆောင်ကြသည်ဖြစ်သည်။

အသေးစားအဖွဲ့အလိုက် ဆောင်ရွက်ခြင်း

- သင်တန်းသားများအား အထက်ပါအခြေအနေများမှ ကလေးငယ်တစ်ဦး၏ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းရန်အတွက် ဘာလိုအပ်မည်ကို အဖွဲ့လိုက် စဉ်းစား ဆွေးနွေးစေပါ။ အဖြေရှာရန်အတွက် ၁၅ မိနစ်ခန့်အချိန်ပေးပါ။
- အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီအား သူတို့၏ဖြေရှင်းချက်များကို တင်ပြစေပါ။ သင်တန်းသားများအား မကြာမီတွင် "သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ" စီမံကိန်းအတွက် သူတို့ကူညီ ဖြေရှင်းနိုင်သည့် လိုအပ်ချက်များကို ရွေးချယ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း အသိပေးပါ။ သင်ခန်းစာ (၃) ရှိ "လူထုအားသာချက်များပြ မြေပုံ" လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ပြုလုပ်ခဲ့ရာတွင် သင်တန်းသားများအနေဖြင့် ပိုင်ဆိုင်မှုများနှင့် လိုအပ်ချက်များ အကြောင်းကို စဉ်းစားခဲ့ကြသည်။ ၎င်းတို့၏ 'သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ' စီမံကိန်းအတွက် ထို စိတ်ကူးအကြံအစည်များကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ သင်တန်းသားများအနေဖြင့် 'လိုအပ်ချက်များ၊ လိုအင်ဆန္ဒများနှင့် လူ့ဂုဏ်သိက္ခာ' လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုတွင် ဖော်ပြထားသော လိုအပ်ချက်များအကြောင်းကို စဉ်းစားသုံးသပ်နိုင်သည်။ မိမိတို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်အသိုက်အဝန်းတွင် မဖြည့်ဆည်းရသေးသော လိုအပ်ချက်များရှိခဲ့သော် 'သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ' စီမံကိန်း တစ်ခု စတင်ရန်အတွက် ဤလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများက အထောက်အကူပြုသည်။

အကဲဖြတ်ခြင်း

ဤသင်ခန်းစာအပြီးတွင် သင်တန်းသားများအား ဤသင်ခန်းစာတွင် သင်ယူခဲ့သည့် လိုအပ်ချက်၊ လိုအင်ဆန္ဒနှင့် လူ့ဂုဏ်သိက္ခာများ၏ အကြောင်းအရာကို ပြန်လည်ဆင်ခြင်သုံးသပ်စေပါ။ အောက်ပါ အစပြုစကားလုံးများကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

- ကျွန်တော် ဒီ..................အကြောင်းအရာကို ပိုသိလာတယ်။
- ဒီ.....................အကြောင်းကိုတော့ ကျွန်တော်တော်တော်အံ့သြမိတယ်။
- ....နဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ ပိုပြီးသိချင်တယ် ။လေ့လာချင်တယ်။

သင်ကြားခြင်းနှင့် အစီစဉ်ဖြစ်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း နည်းများ

လိုအပ်ချက်များအားဖြည့်ဆည်းခြင်း -

ဤလုပ်ရှားမှုအတွက် ပြင်ဆင်ရာတွင် အောက်ပါ ဝက်ဆိုဒ်မှ ကလေးသူငယ်များအခွင့်အရေးဆိုင်ရာ ကြေငြာစာတမ်းကို ကြိုတင်ဖတ်ထားပါ။ https://www.unicef.org/rightsite/files/uncrcchilldfriendlylanguage.pdf.

အဆင်ပြေပါက သင်တန်းသားတစ်ဦးစီအား ဤကြေငြာစာတမ်း မိတ္တူတစ်စောင်စီပေးထားပါ။

ဤ "လိုအပ်ချက်များ ဖြည့်ဆည်းခြင်း" လုပ်ရှားမှုရှိ အခြေအနေများကို မသုံးသပ်မီ သင်တန်း သားများအား ကြိုတင်ဖတ်စေပါ။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီကို အခြေအနေ(၃)ခုလုံးအား ပေးနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် အချိန်မလုံလောက်ပါက တစ်ဖွဲ့ကို အခြေအနေတစ်ခုသာ ပေးပါ။

နောက်ခံ သတင်းအချက်အလက်

လူသားများ၏အခြေခံ လိုအပ်ချက်များအတွက် မည်သည့်အချက်များက မရှိမဖြစ် ဖြစ်ကြောင်းကို အများက အမြဲတမ်း သဘော တူညီကြသည်မဟုတ်၊ (သို့) လိုအပ်ချက်များနှင့် လိုအင်ဆန္ဒများ၏ ခြားနားချက်များမှာ မတိကျမပြတ်သားဘဲ ရောထွေးနေတတ်သည်။ လူသားလိုအပ်ချက်များအား လေ့လာသော အတတ်ပညာရှင်များ၏ ပြောကြားချက်အရ အစားအစာ၊ သောက်ရေနှင့် နေရာတို့က လူသားတို့အတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အခြေခံအရာများ ဖြစ်သည့်အပြင် ဘေးကင်းလုံခြုံမှု၊ မေတ္တာနှင့် ပိုင်ဆိုင်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု၊ တစ်စုံတစ်ဦး၏ ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာကို အသိအမှတ်ပြုပြီး လေးစားမှု၊ မိမိ၏အလားလာ ဖြစ်မြောက်စေရန် အခွင့်အရေး၊ ယဉ်ကျေးမှုအပေါ် အသိအမှတ်ပြုပြီး လေးစားမှု၊ ကိုယ်ပိုင် နှင့် နိုင်ငံရေးအရ လွတ်လပ်ရေး၊ တရားမျှတခြင်းနှင့် ညီမျှခြင်း၊ လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းတွင် ပါဝင်ပတ်သက်နိုင်မှု တို့ကလည်း မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အရာများဖြစ်ကြသည်။ (Marker၊ ၂၀၀၃)။

ပညာရေးဆိုင်ရာပညာရှင် ဘက်တီးရီးဒင်က လူ့ဂုဏ်သိက္ခာအား "လူသားတစ်ယောက်၏ အခြေခံကျသော မွေးရာပါတန်ဖိုးတစ်ခု ဖြစ်သည်" ဟု အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုထားသည်။ "လူ့အသိုက်အဝန်းကောင်းတစ်ခုသည် လူသားအားလုံး၏ ဂုဏ်သိက္ခာကို တန်ဖိုး ထားလေးစားပြီး၊ အသိုက်အဝန်းထဲရှိသူများအားလည်း အခြားသူများ၏ ဂုဏ်သိက္ခာကို တန်ဖိုးထားလေးစားတတ်စေရန် မျှော်လင့်သည်။" လူ့ဂုဏ်သိက္ခာဆိုသည်မှာ လူသားများ ဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ ကျင့်ဝတ်စံနှုန်းများနှင့် လူမှုအခြေအနေများက လှည့်ပတ်နေသည့် အဓိကတန်ဖိုးတစ်ခုဖြစ်သည်။

လူအများ၏ လူ့ဂုဏ်သိက္ခာများအား လေးစားမှုရှိစေရန်နှင့် ၎င်းတို့၏ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန် လူ့ ဂုဏ်သိက္ခာကို ယုံကြည်ကြသော နိုင်ငံတကာ စာချုပ်များ ချုပ်ဆိုထားပြီးဖြစ်သည်။ ကလေးသူငယ်များအခွင့်အရေးဆိုင်ရာ ကြေငြာစာတမ်းသည် ကလေးသူငယ်များ၏ အခွင့်အရေးကို အသိအမှတ်ပြုသော နိုင်ငံတကာသဘောတူညီချက် စာချုပ်ဖြစ်သည်။ ကလေးသူငယ်များဟု ဆိုရာတွင် အသက် ၁၈ နှစ်အထိ အကျုံးဝင်သည်။ ဤကြေငြာစာတမ်းက သက်ဆိုင်သော အဖွဲ့အစည်းများအားလုံးသည် မည်သည့် ပုံစံနှင့်မျှခွဲခြားမှုမရှိဘဲ ကလေးသူငယ်များအား အထူးအကာအကွယ်နှင့် အကူအညီများပေးနိုင်ရန် အာမခံရမည်ဟု နိုင်ငံတကာဥပဒေတွင် ပြဌာန်းထားသည်။ ကလေးသူငယ်များအားလုံးသည် ပညာရေးနှင့် ကျန်းမာရေးထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်မှု အစရှိသည့် ဝန်ဆောင်မှုများကို ရရှိရမည်။ သူတို့၏ကိုယ်ရေကိုယ်သွေးများ၊ အရည်အသွေးများနှင့် ပါရမီများအား အမြင့်ဆုံး စွမ်းဆောင်နိုင်သည်အထိ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ခွင့် ရှိရမည်။ ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၊ နားလည်မှုများနှင့် ပြည့်နှက်နေသည့် ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ရှင်သန်ကြီးပြင်းရမည်။ မိမိအခွင့်အရေးများအားသိရှိကာ ထိုအခွင့်အရေးများအား အပြည့်အဝရရှိရန် တက်ကြွစွာပါဝင်ရမည်။ (UNICEF,2005)"

မြန်မာနိုင်ငံသည် ၁၉၉၁ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ ၁၆ရက်နေ့တွင် ကလေးသူငယ်များ အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ ကြေငြာစာတမ်းအား လက်မှတ်ရေးထိုးခဲ့သည်။ ထိုသို့လက်မှတ်ရေးထိုးခဲ့ခြင်းကြောင့် မြန်မာအစိုးရသည် ဤကြေငြာစာတမ်းရှိ စံနှုန်းများအား လိုက်နာရန်လုပ်ဆောင်သွားမည်ဟု သဘောတူညီထားပြီးဖြစ်သည်။ ထို့နောက် ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂက လူ့အခွင့်ရေးကော်မတီအား ဤကြေငြာစာတမ်းပါ အခွင့်ရေးများအားလုံးကို လိုက်နာနိုင်ရန် ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်နေမှုအား အစီရင်ခံစာတင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဤကြေငြာစာတမ်းအား အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားဖြင့် သော်လည်းကောင်း၊ မြန်မာဘာသာစကားဖြင့်သော်လည်းကောင်း အောက်ပါဝက်ဆိုဒ်တွင် မိုဘိုင်းဖုန်း အပလီကေးရှင်းဖြင့် ရရှိနိုင်သည်။ သို့သော် အိုင်ဖုန်း ဖုန်းအမျိုးအစားများသာ ရယူနိုင်သည်။

https://itunes.apple.com/us/app/crc-convention-on-the-rights-of-the-child-english-myanmar/id1003675713?mt=8

သင်ခန်းစာ (၇)

"သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ" စီမံကိန်း ရေးဆွဲခြင်း

ရည်ရွယ်ချက် : သင်တန်းသားများအား "သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ" ရှိ လူထုဖွံ့ဖြိုးရေး စီမံကိန်းရေးဆွဲပြုလုပ်နိုင်ရန်အတွက် စီမံကိန်း လည်ပတ်မှုပုံစံကို မိတ်ဆက်ပေးရန်။

အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက် :

စီမံကိန်း-အချိန်သတ်မှတ်ချက်တစ်ခုအတွင်း မျှော်မှန်းထားသော ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တစ်ခုသို့ ရောက်ရှိရေးအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ရေးဆွဲထားသည့် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုတစ်ခု (သို့) လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများကို ဆိုလိုသည်။

စီမံကိန်း လည်ပတ်ပုံ အဆင့်များ - စီမံကိန်းအားဆောင်ရွက်ရန်အတွက် လိုအပ်သည့် အစီအစဉ်ချခြင်း၊ စုစည်းဆောင်ရွက်ခြင်း၊ လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ခြင်း နှင့် ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းကဲ့သို့သော အရေးပါသည့် လုပ်ငန်းစဉ်အဆင့်ဆင့်ကို ဆိုလိုသည်။

သင်ယူမှု အထောက်အကူပြု စီမံကိန်း - ကျောင်းသား/သူ များမှ ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်အသိုက်အဝန်းရှိ လိုအပ်ချက်များကို ၄င်းတို့၏ အသိပညာ၊ အတွေ့အကြုံများအားအသုံးပြုပြီး လက်တွေ့လေ့လာဆောင်ရွက်မှုမှတဆင့် ဖော်ထုတ်ဖြေရှင်းပြီး ၄င်းတို့၏လုပ်ဆောင်မှုများကို ပြန်လည်ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကာသင်ယူစေသည့် ပညာရေးဆိုင်ရာ ချဉ်းကပ်မှုနည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

လူထု ဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်း - နေရာတစ်နေရာရှိ လူထုကို ပိုမိုဖွံ့ဖြိုးအောင်၊ တောင့်တင်းခိုင်မာအောင် ရည်ရွယ်သော လုပ်ဆောင်မှုများကို ခေါ်ဆိုသည်။ (ဥပမာ - ရွာ၊ မြို့သို့မဟုတ် ဒေသတွင်းရှိ လူ့ပတ်ဝန်းကျင်)

သင်ယူခြင်းအကျိုးရလဒ်များ - သင်တန်းသားများသည် :

- အသိပညာပိုင်း -'သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ' စီမံကိန်းပါ စီမံချက် စီမံခန့်ခွဲမှုသဘောတရားများ၊ နည်းလမ်းများနှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်လာမည်။
- ကျွမ်းကျင်မှုပိုင်း - လူထုဖွံ့ဖြိုးရေးစီမံကိန်းများဆောင်ရွက်ရာတွင် စနစ်တကျ စီမံကိန်းရေးဆွဲစီမံခြင်းနည်းလမ်းများကို အသုံးချတတ်လာမည်။
- စိတ်နေသဘောထားများ -နိုးကြားတက်ကြွသော နိုင်ငံသားကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်ခြင်းကို လေးစားတန်ဖိုးထားတတ်လာမည်။

မိနစ် (၆၀)

သင်တန်းသားလက်စွဲစာအုပ်၊ ခဲတံ သို့မဟုတ် ဘောပင်၊ စာရွက် အဖြူအလွတ်များ၊ တိပ်ခွေ၊ စက္ကူဖြူ အကြီးများ၊ မင်တံများ ကလေးသူငယ်များ ၊ အခွင့်ရေးဆိုင်ရာ ကြေငြာစာတမ်း မိတ္တူ (ရရှိနိုင်ပါက)။

လက်တွေ့လှုပ်ရှားမှုများလုပ်ဆောင်ရာတွင် အကြံပြုထားသည့်အချိန်ထက် ပိုကြာနိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။ အချိန်မလုံလောက်ပါက သင်ရိုးပါ လှုပ်ရှားမှုအားလုံး ပြီးစီးအောင် လုပ်ဆောင်ရန်မှာ မဖြစ်မနေ မဟုတ်ပါ။ လိုအပ်ချက်များအပေါ် မူတည်၍ သင်ခန်းစာများကို ပြောင်းလဲညှိယူနိုင်ပြီး မိမိတို့ကိုယ်ပိုင်နှုန်းဖြင့် ချိန်ကိုက်ဆောင်ရွက်သွားကြရပါမည်။

သင်ခန်းစာနှင့်လှုပ်ရှား ဆောင်ရွက်မှုများ

၁။ ပြီးခဲ့သော သင်ခန်းစာအားလုံးအား ခြုံငုံသုံးသပ်ခြင်း (၂၀ မိနစ်)

(၁). ဤသင်ခန်းစာတွင် 'သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ' သင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ တစ်ဝက်အကျော်ကို ရောက်ရှိပြီဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါ။ ပြီးဆုံးခဲ့သော သင်ခန်းစာများမှ အရေးပါသည့် အသိပညာ၊ ဗဟုသုတများကို ပြန်လည်သုံးသပ်စေပြီး အနာဂါတ်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏ ရည်မှန်းချက်များအကြောင်းကို စဉ်းစားမည်ဖြစ်သည်။

(၂). သင်ခန်းစာ ၁ မှ ၆ ရှိ သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်များကို ချရေးထားသော စာရွက် ၆ ရွက်ကို နံရံပေါ်တွင် ကပ်ပါ။ (နောက်တစ်နည်းအနေဖြင့် နေရာလုံလောက်ပါက ကျောက်သင်ပုန်းပေါ်တွင် သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်များကို သင်တန်းပြဆရာ/မ က ချရေးနိုင်သည်။ သင်ခန်းစာတစ်ခုချင်းဆီ၏ ပတ်လည်တွင် ၎င်းတို့၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက် နှင့် သဘောတရားများ ရေးသားရန်အတွက် နေရာလုံလောက်စွာ ရှိဖို့လိုအပ်မည်။) အောက်ပါ

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်များကို အသုံးပြုပါ။

- သင်ခန်းစာ ၁) လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်း / ပတ်ဝန်းကျင်အသိုက်အဝန်း
- သင်ခန်းစာ ၂) ယဉ်ကျေးမှု
- သင်ခန်းစာ ၃) တက်ကြွသော နိုင်ငံသားအဖြစ် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း
- သင်ခန်းစာ ၄) မတူညီကွဲပြားခြင်း
- သင်ခန်းစာ ၅) ပါဝင်ပတ်သက်စေခြင်း
- သင်ခန်းစာ ၆) လူ့ဂုဏ်သိက္ခာ

(၃). သင်တန်းသားများကို အုပ်စုအသေး ၅ စု ခွဲလိုက်ပါ။ တစ်ဖွဲ့ကို သဘောတရားတစ်ခုစီ တာဝန်ပေးအပ်လိုက်ပါ။ အဓိကသဘောတရားများအား အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက် ရေးသားရာတွင် မည်သည့်အဖွဲ့က အချိန်အနည်းဆုံး အသုံးပြုကာ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုနိုင်ကြောင်း ယှဉ်ပြိုင်ကစားခိုင်းပါ။

(၄). အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ရှိ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်ကို အဖွဲ့ထဲရှိ လူများအားလုံးမှ သဘောတူညီရမည်ဟုပြောပါ။ အများဆန္ဒသဘောတူညီပြီဆိုပါက ၎င်းတို့၏ စာရွက်ကို ယူလာကာ (သို့မဟုတ် ကျောက်သင်ပုန်းပေါ်တွင်) အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်ကို ရေးသားရမည်ဖြစ်သည်။

(၅). သင်တန်းသားများအား စတင်ယှဉ်ပြိုင်ကစားစေပါ။

(၆). အဖွဲ့အားလုံးမှ ၎င်းတို့၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များအား ရေးသားပြီးသွားပါက အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီမှ သင်တန်းသားတစ်ဦးစီကို ရှေ့သို့ထွက်၍ အခြေခံသဘောတရားများ ပြောပေးပါ

-၁) လူ့အဖွဲ့အစည်း/အသိုက်အဝန်း -

အသိုက်အဝန်းဆိုသည်မှာ လူမျိုး၊ ဘာသာ၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ မြေမျက်နှာသွင်ပြင် သို့မဟုတ် အခြေခံ လူမှုရေး-စီးပွားရေး နောက်ခံအနေအထား နှင့် ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာ စသည်တို့တွင် တူညီမှုရှိနိုင်မည့် လူအစုအဖွဲ့တစ်ခုဖြစ်သည်။ ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်း၍ စည်းလုံးညီညွတ်သော အသိုက်အဝန်းတစ်ခုသည် သနားကြင်နာမှုနှင့် လေးစားမှုတို့ကို အခြေခံ၍ တည်ဆောက်ထားခြင်းဖြစ်သည်။

-၂) ယဉ်ကျေးမှု - လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု သို့မဟုတ် လူမှုရေးအဖွဲ့အစည်းတစ်ခု၏ ထင်ရှားသော နာမ်ဝိဉာဉ်၊ ပစ္စည်း၊ အသိဉာဏ် နှင့် ခံစားချက် အပိုင်းများကို ခေါ်ဆိုသည်။ အနုပညာ နှင့် စာပေ၊ လူနေမှုဘဝများ၊ အတူတကွနေထိုင်မှု ပုံစံများ၊ တန်ဖိုးထားမှုများ၊ ရိုးရာများနှင့် ယုံကြည်မှုများလည်း အပါအဝင်ဖြစ်သည်။ (UNESCO၊ ၂၀၀၁)။ လူတစ်ဦးချင်း၏ မိသားစု၊ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်အဖွဲ့အစည်းများက တန်ဖိုးရှိသည်။

-၃) နိုးကြားတက်ကြွသော နိုင်ငံသားကောင်း - နိုးကြားတက်ကြွသောနိုင်ငံသားဆိုသည်မှာ မိမိနေထိုင်ရာ အသိုက်အဝန်းတွင် ကောင်းမွန်သော တိုးတက်ပြောင်းလဲမှုများဖြစ်ပါလာစေရေးအတွက် မိမိအသိုက်အဝန်းရှိ အရေးကိစ္စအဝဝကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ၍ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းအမှုကို

ပြုသူဖြစ်သည်။"မိမိ၏ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူ့အဖွဲ့အစည်း ကောင်းကျိုးအတွက် တာဝန်ယူမှုရှိပြီး ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်သောသူများမှာ နိုးကြားထကြွသော နိုင်ငံသားကောင်းများ (တစ်နည်းအားဖြင့်ပြည်သူများ) ပင်ဖြစ်သည်။"

-၄) မတူညီကွဲပြားမှု - လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာများ၏ ကွဲပြားခြားနားချက်များ။ လူသားအားလုံးသည် မတူညီဘဲ ခြားနားကြသော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးတွင် တူညီသော လူ့သဘာဝရှိသည်။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး လေးစားမှုရှိပြီး မတူညီကွဲပြားမှုကို အသိအမှတ်ပြုခြင်းဖြင့် လူ့ပတ်ဝန်းကျင် အသိုက်အဝန်းများကို ပိုမိုတောင့်တင်းခိုင်မာစေသည်။

-၅) ပါဝင်ပတ်သက်စေခြင်း - လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုတွင် လူတစ်ဦးတစ်ယောက် သို့မဟုတ် အဖွဲ့အနေဖြင့် ပါဝင်ပတ်သက်ရာတွင် ပိုမိုတိုး

တက်စေရန် ပြုလုပ်သော လုပ်ငန်းစဉ်ကို ခေါ်ဆိုသည်။ မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာကြောင့် အခွင့်အရေးဆုံးရှုံးနေရသူများ၏ စွမ်းဆောင်ရည်၊ အခွင့်အလမ်း နှင့် ဂုဏ်သိက္ခာတို့ကို တိုးတက်အောင် ဆောင်ရွက်ခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ ပါဝင်ပတ်သက်စေသော ပတ်ဝန်းကျင်အသိုက်အဝန်းများက မတူညီကွဲပြားသော ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာများ၊ ယုံကြည်မှုများနှင့် ယဉ်ကျေးမှု ရိုးရာများကို အသိအမှတ်ပြု ကျင်းပပြီး လေးစားမှုရှိကြသည်။

-၆) လူ့ဂုဏ်သိက္ခာ - လူသားအားလုံးက တန်းတူညီတူ တန်ဖိုးရှိပြီး လေးစားထိုက်သည်ဟူသော အယူဝါဒ။ နိုးကြားတက်ကြွသော နိုင်ငံသားကောင်းများသည် လူ့ဂုဏ်သိက္ခာကို လေးစားမှုရှိပြီး လူသားတို့၏ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းရန်အတွက် လုပ်ဆောင်ကြသည်။

(၈). ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ နောက်ဆုံးရလဒ်အဖြစ် သင်ခန်းစာတစ်ခုချင်းစီသည် သင်တန်းသားများအား အသိပညာဗဟုသုတသစ်များ တိုးပွားလာစေပြီး 'သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ' စီမံကိန်းကို ဖော်ဆောင်စေနိုင်မည့် အရည်အချင်းများ ရရှိလာစေရန် ပံ့ပိုးကူညီပေးမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

(၉). မိတ်ဆက်အပိုင်းဏ္ဍရှိ 'သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ' စီမံကိန်း အကြောင်းကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။ သင်တန်းသားများနှင့် သင်တန်းဆရာ/မများအား 'သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ' စီမံချက်၏ရည်ရွယ်ချက်မှာ ၎င်းတို့ပတ်ဝန်းကျင် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရန်အတွက် ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ကြရာတွင် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းမှ ရရှိခဲ့သည့် အသိပညာ ဗဟုသုတများကို လက်တွေ့အသုံးပြုစေရန် ဖြစ်ကြောင်း ပြန်လည်အသိပေးပါ။

(၁၀). သင်တန်းသား များအား ၎င်းတို့၏ရပ်ရွာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေမည့် နည်းလမ်းများ၊ စိတ်ကူးအကြံအစည်များကို သင်တန်းသားများကိုယ်တိုင် စဉ်းစားနှင့်ပြီးဖြစ်ကြောင်း အသိပေးပါ။သင်တန်းသားများကို သင်ခန်းစာ ၃ - ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ခြင်းမှ 'လူထုအားသာချက် မြေပုံ' နှင့် သင်ခန်းစာ ၄ - လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းများအား ပါဝင်ပတ်သက်စေခြင်း မှ 'ချန်လှပ်ပစ်ပယ်ထားခြင်း၏ ပြဿနာ'၊ သင်ခန်း ၆ - လိုအပ်ချက်များအား ရှာဖွေခြင်း မှ 'လိုအပ်ချက်များအား ဖြည့်ဆည်းခြင်း' အခန်းများမှ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများကို ပြန်ကြည့်ခိုင်းပါ။

(၁၁). အထက်ဖော်ပြပါ လှုပ်ရှားမှုများကို ပြန်လည်ကြည့်ရှုခိုင်းပါ။ အားအင်တောင့်တင်းသော အသိုက်အဝန်းဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်းနှင့် လူသားတို့၏ လိုအပ်ချက်များကို မည်ကဲ့သို့ တုံ့ပြန်ဖော်ဆောင်နိုင်မည်နည်းဆိုသည့် အကြောင်းများနှင့် ပတ်သက်သော စိတ်ကူးအကြံအစည်များကို ပြန်လည် အမှတ်ရမိစေရန်ဖြစ်သည်။

(၁၂). သင်တန်းသားများအား အတန်းဖော်ဘက်သို့လှည့်ပြီး မိမိပတ်ဝန်းကျင်လူထုရှိ လိုအပ်ချက်တစ်ခုကို ဝေမျှခိုင်းပါ။ သို့မဟုတ် မိမိရပ်ရွာလူထု ပိုမိုတောင့်တင်း ခိုင်မာစေရန်နှင့် ပိုမိုပတ်သက်ပါဝင်နိုင်စေရန် အတွက် ၎င်းတို့ စဉ်းစားထားသော စိတ်ကူးအကြံအစည်တစ်ခုကို ဝေမျှခိုင်းပါ။

(၁၃). နောက်ပိုင်းတွင် 'သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ' စီမံကိန်းအတွက် အဖွဲ့အလိုက် ဆောင်ရွက်ရမည့် အကြံအစည်တစ်ခုကိုရွေးချယ်ရမည် ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ယနေ့ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ - စီမံကိန်းတစ်ခု တည်ဆောက်ရာတွင် လိုအပ်သော အဆင့်ခြေလှမ်းများကို သင်ယူတတ်မြောက်စေရန် ရည်ရွယ်သည်။

၂။ စီမံကိန်းလည်ပတ်ပုံ အဆင့်ဆင့် (၄၀ မိနစ်)

(၁). 'သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ' စီမံကိန်းလည်ပတ်ပုံ ပုံစံကို အသုံးပြု၍ စိတ်ကူးယဉ်အခြေအနေတစ်ခုကို တည်ဆောက်ကာ လေ့ကျင့်ရမည်ဟု ပြောပါ။

(၂). အောက်ဖော်ပြပါ အခြေအနေကို တင်ပြပါ -

(၃). ရပ်ရွာလူထု စာကြည့်တိုက် - သင်က သင်၏ အိမ်နီးနားချင်းတစ်ယောက်ဖြင့် စကားပြောနေစဉ် သင်တို့နှစ်ယောက်လုံးမှ စာအုပ်များရှာဖတ်လို့ရမည့် ရပ်ရွာလူထု စာကြည့်တိုက် တစ်တိုက်ရှိလျှင် ကောင်းမည်ဟု ပြောမိကြသည်။ သင့်၏အိမ်နီးနားချင်းဖြစ်သူ ခိုင်ခိုင် က မော်တော်ဆိုင်ကယ် ပြင်ပုံပြင်နည်းများ အကြောင်းဖတ်ချင်သည်။ ဖောဝါကတော့ သမိုင်းတွင်ထင်ရှားသော အမျိုးသမီးများအကြောင်းကို ရေးသားထားသည့် စာအုပ်အသစ်များ၊ ဉမ္မာ ကတော့ မြန်မာဘောလုံးအသင်း၏ သတင်းများကို ဖတ်ချင်ကြသည်။ သို့သော် သင်တို့ရပ်ရွာတွင် စာကြည့်တိုက်မရှိပါ။

(၄). လုပ်ဆောင်ရမည့် အဆင့်များကို စီမံကိန်းလည်ပတ်ပုံ ပုံစံဖြင့် ရှင်းပြပါ

(၅). စီမံကိန်းလည်ပတ်ပုံ ပုံစံဥပမာကို သင်တန်းသားများအား တစ်ခုချင်းစီရှင်းပြပါ။ ဤပုံစံနှင့် ပတ်သက်၍ မေးခွန်းများရှိသလားဟု သင်တန်းသားများကို မေးပါ။

(၆). သင်တန်းသားများကို အဖွဲ့ ၄ ဖွဲ့၊ ၅ ဖွဲ့ ခွဲလိုက်ပြီး တစ်ဖွဲ့ချင်းစီကို အောက်ဖော်ပြပါ အခြေအနေများအတွက် စီမံကိန်းပုံစံထဲတွင် တစ်ဆင့် နှစ်ဆင့် ထပ်ထည့်ရန် လုပ်ဆောင်ခိုင်းပါ။

(၇). ရိုးရာယဉ်ကျေးမှု အက ဆင်နွှဲပွဲ - မကြာသေးမီကမှ သင်၏ဦးလေးက အနီးအနားရှိရွာတစ်ရွာ သို့ သွားရောက်လည်ပတ်ရာမှ ပြန်လာသည်။ ထိုရွာမှ ၎င်းကို ရိုးရာအကပွဲ တစ်ပွဲသို့ ဖိတ်ကြားခဲ့သည်။ သင်၏ဦးလေးက အကပွဲ၏ ဗွီဒီယိုကို သင့်အားပြသည်။ သင်က အကသမားများ၏ သူများနှင့်မတူသော ဂီတ နှင့် အကပုံစံကို သဘောကျနှစ်သက်သည်။ 'အခြားရွာက အကသမားတွေ ငါတို့ရွာကိုလာပြီး ကပြဖျော်ဖြေလို့ရအောင် ကျေးရွာလူထုမှာ ဘာတွေလုပ်ပေးလို့ရမလဲ' ဟု သင်က စဉ်းစားမိသည်။

(၈). သင်တန်းသားအားလုံးကိုခေါ်ဆိုပြီးတစ်ဖွဲ့ချင်းစီမှ၎င်းတို့၏ခြေလှမ်းအဆင့်များကိုတင်ဆက်ခိုင်းပါ။စီမံကိန်းလည်ပတ်ပုံပုံစံပြီးမြောက်စေရန်အတွက် သင်တန်းသားအားလုံး၏ ခြေလှမ်းအဆင့်များကို ပေါင်းစည်းပြီး စာရွက်ဖြူအကြီးပေါ်တွင် ချရေးပါ။

သင်တန်းသားအားလုံးကို ခေါ်ဆိုပြီး စီမံကိန်းအောင်မြင်အောင်လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်မည့် လုပ်ငန်းစဉ်အဆင့်များကို အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးစေပါ။ (မှတ်ချက်- အဖွဲ့အရေအတွက်ပေါ်မူတည်၍ တစ်ဖွဲ့လျှင် အဆင့်တစ်ခု (သို့) တစ်ခုထက်ပို၍ ဆွေးနွေးရမည်)။ ထို့နောက် ဆွေးနွေး၍ရရှိလာသော လုပ်ငန်းစဉ်အဆင့်ဆင့်ကို စီမံကိန်းပုံစံအပြည့်အစုံရရှိစေရန် စာရွက်အဖြူကြီးပေါ်တွင် ချရေးပါ။

(၉). အခြားအဖွဲ့များ၏ လုပ်ငန်းစဉ်အပေါ်တွင် (စက်ဝိုင်းပေါ်တွင်) အကြံပေးဖြည့်စွက်လိုသည်များရှိပါက ဖြည့်စွက်နိုင်ကြောင်းအသိပေးပါ။

၃။ 'သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ' စီမံကိန်းအတွက် စိတ်ကူးအကြံအစည်ဘုတ်ပြား (၅ မိနစ်)

(၁). စက္ကူဖြူအကြီး၏ ခေါင်းစီးတွင် "သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ" စီမံကိန်းအတွက် စိတ်ကူးအကြံအစည်ဘုတ်ပြား" ဟု ချရေးပါ။ ထိုစာရွက်ကို သင်ခန်းစာ ဆုံးသည့်တိုင် ချိတ်ကပ်ထားပါ။ သင်တန်းသားများအား ၎င်းတို့၏ စိတ်ကူးအကြံအစည်များကို ဤစာရွက်ပေါ်တွင် စိတ်ကြိုက် ရေးသားနိုင်ကြောင်း ပြောပါ။ ၎င်းတို့၏ တွဲဖော်တွဲဖက်များနှင့် မျှဝေခဲ့သော စိတ်ကူးအကြံအစည်များကို ရေးသားခြင်းဖြင့် စတင်နိုင်ပါသည်။ အစီအစဉ်ပြီးဆုံးခါနီးတွင် သင်တန်းသားတစ်ယောက်မှ အနည်းဆုံး စိတ်ကူးအကြံအစည်တစ်ခု ချရေးပြီးသားဖြစ်နေရမည်။

အကဲဖြတ်ခြင်း

နမူနာပုံစံ (စီမံကိန်းလည်ပတ်ပုံ) တွင်ပါရှိသော မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုထားသောသင်တန်းသားများ၏ အဖြေတုံ့ပြန်မှုကိုကြည့်ပြီး စီမံကိန်းလည်ပတ်ပုံ ပုံစံကို ၎င်းတို့က မည်မျှအထိနားလည်သဘောပေါက်ကြောင်း ဆန်းစစ်နိုင်ပါသည်။

သင်ကြားခြင်းနှင့် အစီစဉ်ဖြစ်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း နည်းများ

အချိန်ပေါ်မူတည်၍စီမံကိန်းလည်ပတ်ပုံပုံစံမှမေးခွန်းတစ်ခုကိုတစ်ဖွဲ့စီအားတာဝန်ပေးနိုင်သလိုတစ်ဖွဲ့ကိုမေးခွန်းအနည်းငယ်စီတာဝန်ပေးလည်းရပါသည်။ မေးခွန်း နံပါတ် ၈ ကို မည်သူ့ကိုမှ တာဝန်မပေးပါနှင့်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုမေးခွန်းကို စီမံကိန်းပြီးမှသာလျှင် ဖြေလို့ရမည်ဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

ဤ အချိန်တိုစီမံကိန်းများမှာ ၂ လ သို့မဟုတ် ၃ လအတွင်း ဖြစ်မြောက်အောင် အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်နိုင်ရမည့် စီမံကိန်မျိုးဖြစ်သည်ဟု သင်တန်းသားများကိုထပ်မံအသိပေးပါ။ထို့ကြောင့်စီမံကိန်း၏ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကရှင်းရှင်းလင်းလင်းရှိရမည်ဖြစ်ပြီးတိကျခိုင်မာရမည်လည်းဖြစ်သည်။ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို သတ်မှတ်ထားသော လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု အနည်းငယ်ဖြင့်သာ ဆောင်ရွက်သင့်သည်။

နောက်ခံ သတင်းအချက်အလက်

ဤစီမံကိန်းလည်ပတ်ပုံတွင် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို ရောက်ရှိစေရန်အတွက် လိုအပ်သော ဒီဇိုင်းပုံစံနှင့် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ချက်များကို စီမံခန့်ခွဲနိုင်ရာတွင် သက်ဆိုင်သော ခြေလှမ်းအဆင့်များကို ဖော်ပြထားသည်။ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသော စီမံကိန်းများက အဓိကပန်းတိုင်ကို ဖော်ဆောင်ရာတွင် တိကျသေချာသော ရည်မှန်းချက်နှင့် တိကျသေချာသော လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများဖြင့် ဖော်ဆောင်သည်။ သတ်မှတ်ထားသော လိုအပ်ချက်တစ်ခုအတွက် စီမံကိန်းများကို ဖန်တီးဖော်ဆောင်နိုင်သည်။ (ဥပမာ - ကျောင်းဝင်းအတွင်း သန့်ရှင်းစွာနှင့် လုံခြုံစိတ်ချစွာ ဆော့ကစားနိုင်ရန်)။ သို့မဟုတ် ပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခုတွင် ရှိပြီးသား အားသာချက်တစ်ခုကို ပိုမိုအားကောင်းလာစေရန်လည်း အာရုံစိုက်နိုင်ပါသည်။ (ဥပမာ - ရိုးရာကပွဲ ဆင်နွှဲမှုများက ရှိပြီးသားဖြစ်သည်။ သို့သော် ထိုပွဲများကို မိမိတို့အနေဖြင့် ပိုမိုကြီးမားအောင် ပြုလုပ်နိုင်ပြီး မတူညီကွဲပြားသော ရိုးရာဓလေ့များ ပိုမိုများပြားလာအောင် ဖန်တီးနိုင်သည်)။

'သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ' စီမံကိန်းမှ လုပ်ငန်းစဉ်များသည် ကိုယ်တိုင်လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ပြီးသင်ယူသည့် နည်းတစ်နည်းဖြစ်သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ၎င်းတို့သည် ပတ်ဝန်းကျင်အသိုက်အဝန်းတွင် အပြုသဘောဆောင်သော ပြောင်းလဲမှုများ ဖန်တီးရေးနှင့် သင်တန်းသားများမှ တိုက်ရိုက်ရရှိလာသော ကိုယ်တိုင်ရရှိလာသော အတွေ့အကြုံပေါ်မူတည်၍ သင်ယူနိုင်စေရေး ရည်မှန်းချက် နှစ်ခုတွဲလျက်ရှိသည်ဟု ဆိုလိုသည်။ ကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင် (အကျိုးဆောင်) ပြီးသင်ယူခြင်းက နီးကြားထကြွသော ပြည်သူတစ်ယောက်၏ စိတ်ဓာတ် မွေးမြူမိစေရန်နှင့် လူ့ပတ်ဝန်းကျင်အဖွဲ့အစည်းတွင် တာဝန်ယူသိတတ်မှုရှိစေရန်ရည်ရွယ်ပါသည်။ အကျိုးဆောင်ပြီး သင်ယူသော စီမံကိန်းများကို ကျောင်းတစ်ကျောင်းအတွင်းမှာ ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် ပိုမိုကျယ်ပြန့်ကြီးမားသော လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းတွင် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ - ကျောင်းတွင်း သစ်ပင်ပန်းမန်စိုက်ပျိုးရေးသည် ကျောင်းအခြေပြု စီမံကိန်းဖြစ်ပြီး ရွာထဲတွင် ရိုးရာအကဆင်နွှဲပွဲကို ဦးဆောင်ခြင်းသည် ကျေးရွာလူထုအခြေပြု စီမံကိန်းဖြစ်သည်။ အကျိုးဆောင်ပြီးသင်ယူရာတွင် သင်ယူခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်အတွက် အရေးကြီးသော လိုအပ်ချက်များရှိသည် -

၁) ကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်သင်ယူ (အကျိုးဆောင်) သောလုပ်ငန်းစဉ်ကို သင်ရိုးညွှန်းတန်းနှင့် ချိတ်ဆက်ထားရမည်ဖြစ်ပြီး ထိုစီမံကိန်းကို မဆောင်ရွက်မီ သင်တန်းသားများအား သတ်မှတ်ထားသည့် လိုအပ်သော အသိပညာနှင့် အရည်အချင်းများ သင်ကြားပေးရန်လိုအပ်သည်။

၂) ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းတွင်ရှိသောလိုအပ်ချက်ကိုတုံ့ပြန်သည်သော်လည်းကောင်း၊ရှိပြီးသားအားသာချက်များကိုပိုမိုတိုးတက်စေခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း ဤစီမံကိန်းက အကောင်အထည်ဖော်သည်။

၃) စီမံကိန်းလုပ်ငန်းစဉ် လုပ်ဆောင်နေစဉ်အတွင်း သို့မဟုတ် လုပ်ဆောင်ပြီးနောက် သင်ယူခဲ့ရသော အတွေ့အကြုံသင်ခန်းစားများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ရန် အချိန်နှင့် နေရာ လိုအပ်မည်။

သင်ခန်းစာ (၈)

အပြန်အလှန်ဆက်ဆံခြင်းနှင့် နိုးကြားတက်ကြွစွာနားထောင်ခြင်း

ရည်ရွယ်ချက် : ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း နှင့် နိုးကြားတက်ကြွစွာနားထောင်ခြင်းနည်းလမ်းများကို နားလည်သဘောပေါက်စေရန်

အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက် :

ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း၊ ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း - ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းသည် လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး သတင်းအချက်အလက် အကြောင်းအရာများအား ဝေမျှနိုင်စွမ်းကို ဆိုလိုပြီး အခြားသူများမှ ဖော်ဆောင်သော အချက်အလက်များနှင့် ခံစားချက်များအား နားလည်နိုင်စွမ်းကို ဆိုလိုသည်။

နိုးကြားတက်ကြွစွာ နားထောင်ခြင်း - နိုးကြားတက်ကြွစွာနားထောင်ခြင်းဆိုသည်မှာ တစ်ဖက်သားပြောဆိုနေသော အကြောင်းအရာများအပေါ် စိတ်ဝင်တစားနားထောင်၍ ပြန်လည်တုံ့ပြန်ပြောဆိုပြီး ပြောသူနှင့် နားထောင်သူကြားရှိ နားလည်မှုကို ပိုမိုကောင်းမွန်လာစေမည့် နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ နိုးကြားတက်ကြွစွာ နားထောင်ပေးခြင်းသည် အချင်းချင်းလေးစား စာနာမှုကိုပြသသည့် နည်းလမ်းတစ်ခုလည်းဖြစ်သည်။

စာနာမှု - အခြားသူများ၏ အတွေ့အကြုံများနှင့် ခံစားချက်များကို နားလည်ပေးပြီးမျှဝေခံစားပေးခြင်းကို စာနာမှုဟု ခေါ်ဆိုသည်။

သင်ယူခြင်းအကျိုးရလဒ်များ - သင်တန်းသားများသည် :

- **အသိပညာပိုင်း -** လူအချင်းချင်းကြား ထိရောက်သောဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း၏ အရေးပါပုံကို ရင်းနှီးသိရှိလာပြီး နိုးကြားတက်ကြွသော နားထောင်ခြင်းအတွက် နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေလာမည်။
- **ကျွမ်းကျင်မှုပိုင်း -**နှုတ်ဖြင့်မပြောပဲ ကိုယ်အမူအရာဖြင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း နှင့် ခံစားနားလည်ပေး၍ ပြန်လည်တုံ့ပြန်ပြောဆိုခြင်းကဲ့သို့သော နိုးကြားတက်ကြွစွာနားထောင်ခြင်းနည်းလမ်းများကို လက်တွေ့လေ့ကျင့်အသုံးချနိုင်လာမည်။
- **တန်ဖိုးထားမှုပိုင်း** - အခြားသူများအပေါ် စာနာတတ်လာပြီး မျှဝေခံစားပေးနိုင်လာမည်။

မိနစ် (၆၀)

ကျောက်သင်ပုန်း (သို့) စက္ကူဖြူအကြီး၊ နိုးကြားတက်ကြွစွာ နားထောင်ခြင်း လုပ်ရှားမှု စာရွက်

လက်တွေ့လှုပ်ရှားမှုများလုပ်ဆောင်ရာတွင် အကြံပြုထားသည့်အချိန်ထက် ပိုကြာနိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။ အချိန်မလုံလောက်ပါက သင်ရိုးပါ လှုပ်ရှားမှုအားလုံး ပြီးစီးအောင် လုပ်ဆောင်ရန်မှာ မဖြစ်မနေ မဟုတ်ပါ။ လိုအပ်ချက်များအပေါ် မူတည်၍ သင်ခန်းစာများကို ပြောင်းလဲညှိယူနိုင်ပြီး မိမိတို့ကိုယ်ပိုင်နှုန်းဖြင့် ချိန်ကိုက်ဆောင်ရွက်သွားကြရပါမည်။

သင်ခန်းစာနှင့်လှုပ်ရှား ဆောင်ရွက်မှုများ

၁။ ပြီးခဲ့သောသင်ခန်းစာကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း (၅ မိနစ်)

(၁). ယခင်သင်ခန်းစာတွင် သင်ကြားလုပ်ဆောင်ခဲ့ရသော စီမံကိန်းလည်ပတ်ပုံ အဆင့်ဆင့်များအား မှတ်မိလားဟု သင်တန်းသားများကိုမေးပါ။

(၂). စီမံကိန်းတစ်ခုတည်ဆောက်ရန်အတွက် အဖွဲ့လိုက်အတူတကွ လုပ်ဆောင်ဖို့က အလွန်အရေးကြီးသည်ဟု ရှင်းပြပါ။ ယနေ့တွင် အခြားသူများနှင့် ထိရောက်စွာ အလုပ်လုပ်နိုင်ရန် အပြန်အလှန်ပြောဆိုဆက်ဆံနိုင်သောနည်းများကို လေ့လာမည်ဖြစ်သည်။

၂။ တယ်လီဖုန်း ကစားနည်း (၁၀ မိနစ်)

ငြိမ်သက်မှုကိုဖြို့ခွင်းရန် ကစားနည်း

(၁). သင်တန်းသားများကို မျဉ်းကြောင်းအရှည်ကြီးတစ်ခု (သို့) အဝိုင်းအကြီးတစ်ခုဖြစ်အောင် စီခိုင်းပါ။ သင်တန်းသားများကို နေရာချပေးဖို့လိုအပ်ပါမည်။ သို့မှသာ သင်တန်းသား တစ်ယောက်မှ နောက်တစ်ယောက်သို့ စကားတိုးတိုးပြောရာတွင် အခြားသူများ မကြားနိုင်ဘဲနေမည်ဖြစ်သည်။

(၂). သင်တန်းသားများကို တယ်လီဖုန်း ကစားနည်း ကစားမည်ဟုပြောပါ။ (မျဉ်း၏) ထိပ်ဆုံးတွင်ရှိနေသူက နောက်ဆုံးတွင်ရှိနေသူကို စကားပါးရမည်ဟု ပြောပါ။ သို့သော် ထို စကားကို (မျဉ်းထဲတွင်ရှိနေသော) ကြားထဲတွင်ရှိနေသော လူတစ်ဦးချင်းစီမှ တစ်ဆင့်စီ လက်ဆင့်ကမ်းရပါမည်။

(၃). တယ်လီဖုန်းကစားနည်း စတင်ရန်အတွက် သင်တန်းသားတစ်ယောက်ကို ရွေးပါ။ ထိုသင်တန်းသားမှ ဝါကျတို (သို့) စာတို တစ်ကြောင်းကို သူ့ဘေးရှိ သင်တန်းသားနောက်တစ်ယောက်၏နားအနားကပ်၍တိုးတိုးပြောရပါမည်။ အပြောခံရသူ ထိုသင်တန်းသားက နောက်သင်တန်းသားတစ်ယောက်ကို ထပ်ဆင့်တိုးတိုးပြောရပါမည်။ ဤကဲ့သို့ တစ်ယောက်တစ်ဆင့်စီ လက်ဆင့်ကမ်းပြောကြပြီး သင်တန်းသားအားလုံးကုန်သွားသည်အထိ ပြောပေးရပါမည်။

(၄). ဤကစားနည်း၏ တစ်ခုတည်းသောစည်းကမ်းချက်မှာ - နားထောင်သူအနေဖြင့် မိမိကို ပြောသူက တိုးတိုးလာပြောသောစကားကို (အဓိပ္ပာယ် မသေချာပါက) ပြန်မေး၍မရပါ၊ ထပ်ရှင်းပြခိုင်း၍လည်းမရပါ။ မိမိကို လာပြောသောစကားစုကို တစ်ခေါက်သာနားထောင်ခွင့်ရှိပြီး ထိုမှတစ်ဆင့် မိမိနားလည်သလောက်ကို နောက်တစ်ယောက်သို့ လက်ဆင့်ကမ်းပြောကြားရမည်ဖြစ်သည်။

(၅). ထိပ်ဆုံးမှ စပြောသောသူအား ၎င်း၏စကားစုမူရင်းကို သေချာမှတ်ထားစေပါ။

(၆). ဤသို့ဖြင့် တီးတိုးပြောကြားခဲ့သော အကြောင်းအရာ (စကားစု) က နောက်ဆုံးရှိသင်တန်းသားထံ ရောက်ရှိသွားချိန်တွင် ၎င်းကြားခဲ့သော အကြောင်းအရာ (စကားစု) ကို အုပ်စုတစ်စုလုံးကြားစေရန် ကျယ်ကျယ်ပြောခိုင်းပါ။ ထိုအခါတွင် စကားစုမှာ အစမှ အဆုံး မည်မျှအထိပြောင်းလဲသွားသည်ကို ကြည့်ပါ။

(၇). အကျဉ်းချုပ်အတွက် မေးရန်မေးခွန်းများ -

- ဒီကစားနည်းက ခက်ခဲပါသလား။ ဘာကြောင့်ခက်ခဲသလဲ (သို့) ဘာကြောင့် မခက်ခဲသလဲ။
- ဤကစားနည်းတွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းကို ပိုမိုကောင်းမွန်လာစေရန် မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်သင့်သနည်း။
- လက်တွေ့ဘဝ က ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းနှင့် နှိုင်းယှဉ်ကြည့်လျှင် ဘယ်လိုကွာခြားသနည်း၊ ဘာတွေတူညီသနည်း။

(၈). တယ်လီဖုန်းကစားနည်းကဲ့သို့ပင် တကယ့်လက်တွေ့ဘဝ၌ လူအချင်းချင်း ဆက်ဆံ၊ဆက်သွယ်ရာတွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အမြဲတမ်း သေချာနားလည်ကြ၊ နားထောင်ကြ၊ ကြားကြသည်မဟုတ်ကြောင်း သင်တန်းသားများကို ရှင်းပြပါ။

(၉). ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်ကို ရှင်းပြပါ။ 'ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းသည် လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး သတင်းအချက်အလက် အကြောင်းအရာများအား ဝေမျှနိုင်စွမ်းကို ဆိုလိုပြီး အခြားသူများမှ ဖော်ဆောင်သော အချက်အလက်များနှင့် ခံစားချက်များအား နားလည်နိုင်စွမ်းကို ဆိုလိုသည်။' (Jaffee၊ ၂၀၁၁၊ စာ-၂)။ ထိရောက်သော ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းသည် ပြောဆိုနေသောသူနှင့် နားထောင်နေသောသူ နှစ်ယောက်စလုံး အပေါ်တွင် မူတည်သော အသွားအပြန် ပြောဆိုဆက်ဆံသော လုပ်ငန်းစဉ်ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်လုံးမှ တစ်ဦးတစ်ယောက်၏ စိတ်ဝင်စားမှုများနှင့် လိုအပ်ချက်များကို သိရှိစေရန် ပြသခြင်းကို ဆိုလိုသည်။

(၁၀). နှုတ်မပါဘဲ ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း (ကိုယ်အမူအရာဖြင့် ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း) သည် အပြန်အလှန်ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း၏ အရေးပါသော အပိုင်းတစ်ပိုင်းဖြစ်သည်။ မိမိ၏ ကိုယ်အမူအရာများအား အသုံးပြုပုံပေါ်ကို မူတည်၍ ကျွန်ုပ်တို့နှင့် ပြောဆိုဆက်ဆံနေသူအား လေးစားခြင်း (သို့) မလေးစားခြင်းကို ပြသနိုင်သည်။

၃။ နီးကြားတက်ကြွစွာနားထောင်ခြင်းဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း (၂၅ မိနစ်)

စိတ်ကူးအကြံအစည်များဆွေးနွေးခြင်း (ဦးနောက်မုန်တိုင်းဆင်ခြင်း)

(၁). ယနေ့တွင် နီးကြားတက်ကြွစွာ နားထောင်ခြင်းဟူသော ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းနည်းလမ်းကို လေ့ကျင့်မည်ဟုပြောပါ။

(၂). နီးကြားတက်ကြွစွာ နားထောင်ခြင်းဆိုသည်မှာ လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအကြားပိုမိုနားလည်လာစေရန် ကူညီပေးသည့် နားထောင်ခြင်းနှင့် ပြန်လည်တုံ့ပြန်ပြောကြားသည့် ပုံစံတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ သဘောထားမတူညီမှုများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ရန်နှင့် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရာတွင် နီးကြားတက်ကြွစွာ နားထောင်ပေးရန် လိုအပ်သည်။ အခြားလူပုဂ္ဂိုလ်၏ ခံစားချက်များကိုနားလည်ပေးခြင်း၊ တစ်နည်းအားဖြင့် အခြားသူများ၏ ခံစားချက်များကို နားလည်ခြင်းဟူသော စာနာမှု ကိုပြသခြင်းနည်းတစ်မျိုးလည်းဖြစ်သည်။ နီးကြားတက်ကြွသော နိုင်ငံသားကောင်းတစ်ယောက် အနေဖြင့် မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများနှင့် ပြောဆိုဆက်သွယ်ရာတွင် နီးကြားတက်ကြွစွာ နားထောင်ခြင်းသည် အရေးပါသည်။

(၃). သင်တန်းသား/သူ ၂ ယောက်ကို အတန်းရှေ့သို့ထွက်လာခိုင်းပါ။ တစ်ယောက်ကို ပြောသူအဖြစ်သတ်မှတ်ပေးပြီး နောက်တစ်ယောက်ကို နားထောင်သူအဖြစ်သတ်မှတ်ပေးပါ။ သူတို့စကား စ မပြောမီ နားထောင်သူလုပ်မည့်သင်တန်းသားကို အနားကိုခေါ်ပါ။ ထို့နောက်သူ့ကို စကားကောင်းကောင်းနားမထောင်တတ်သောသူ တစ်ယောက်၏အပြုအမူများကို ပြုမူရန် လျှို့ဝှက်စွာပြောပါ။ (ဥပမာ - ပြောသူကိုမကြည့်ဘဲ လှည့်ထွက်သွားခြင်း၊ ပျင်းရိငြီးငွေ့သောပုံစံ သို့မဟုတ် စိတ်မရှည်သောပုံစံပြုမူခြင်း၊ မျက်လုံးချင်းဆိုင် မကြည့်ခြင်း၊ စကားဖြတ်ပြောခြင်း)

(၄). ပြောသူသင်တန်းသားအား မနေ့က သူဘာတွေလုပ်ခဲ့သလဲကို တစ်မိနစ်ကြာအောင် ပြောခိုင်းပါ။

(၅). သင်တန်းသားအားလုံးအား နားထောင်သူ၏အပြုအမူများကို ဖော်ပြခိုင်းပါ။ သူတို့ပြောပြသော အချက်အလက်များကို ကျောက်သင်ပုန်း (သို့) စာရွက်ဖြူအကြီးပေါ်တွင် 'ညံ့ဖျင်းသော နားထောင်ခြင်း' ဟုတစ်ဘက်တွင် ရေးပြီး 'နီးကြားထကြွသော နားထောင်ခြင်း' ကို အခြား တစ်ဘက်တွင်ရေးကာ စာရင်းချရေးပါ။

(၆). နီးကြားတက်ကြွသော နားထောင်သူတစ်ယောက်ဖြစ်ရန် မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်သင့်သည်ကို သင်တန်းသားများအားမေးပါ။ ၎င်းနောက် သင်တန်း သားများ ပြောကြားသည့် အကြောင်းအရာများကို ကျောက်သင်ပုန်းပေါ်တွင်ချရေးပါ။

(၇). ပြောသူနှင့်နားထောင်သူကို နောက်တစ်ကြိမ် စကားပြန်ပြောခိုင်းပါ။ ဤတစ်ကြိမ်တွင် နီးကြားထကြွသောနားထောင်ခြင်းနည်းကို အသုံးပြုကာ ပြောခိုင်းပါ။

အသေးစားအုပ်စုဖွဲ့အလုပ်လုပ်ခြင်း

(၁). သင်တန်းသားများကို အဖွဲ့ ၆ ဖွဲ့ခွဲလိုက်ပါ။ သင်တန်းသားများကို သင်တန်းသားလက်စွဲစာအုပ်ထဲရှိ နီးကြားထကြွစွာနားထောင်ခြင်းအပိုင်းကို လှန်ခိုင်းပါ။ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။ ထို့နောက် အောက်ဖော်ပြပါ ဆက်ဆံရေးနှင့်ပတ်သက်သောအပိုင်းများတစ်ခုစီတွင် နီးကြားထကြွစွာနားထောင်သူ၏ ပြုမူချက်များကို ဆွေးနွေးပါ။ သင်တန်းသားများကို 'မှားသောအဖြေ၊ မှန်သောအဖြေ' ဟူ၍ မရှိဟုရှင်းပြပါ။

ယခုသင်ခန်းစာ၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ကျောင်းသူကျောင်းသူများအား နားထောင်မှုစွမ်းရည်ကောင်းမွန်သူတစ်ယောက်ဖြစ်စေရန် မည်သည့် အရာများ လိုအပ်သည်ကို (အရည်အချင်း) စဉ်းစားဆုံးဖြတ်စေရန်ဖြစ်ပါသည်။

၁). ခန္ဓာကိုယ်အနေအထား - နီးကြားထကြွစွာနားထောင်သူတစ်ယောက်က မည်သို့မည်ပုံ ထိုင်သနည်း၊မတ်တပ်ရပ်သနည်း။ ပြောသူနှင့် နားထောင်သူ၏ကြားက အကွာအဝေးမည်မျှရှိသနည်း။ (ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရှိသောအဖြေများ - အချို့ကိစ္စများတွင် ပြောသူကို လေးစားခြင်းအားဖြင့် ၎င်းနှင့်မျက်နှာချင်းဆိုင် စကားပြောရန် အရေးကြီးပေလိမ့်မည်။ အခြေအနေပေါ်မူတည်၍ နားထောင်သူက ပြောသူအားလေးစားသမှု ပြသရန် ပြောသူနားကပ်၍ နားထောင်နိုင်သည်။

၂). မျက်လုံးများ - နီးကြားထကြွစွာနားထောင်သူက ဘယ်နေရာကို ကြည့်သနည်း။ (ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရှိသောအဖြေများ - တစ်ခါတစ်ရံတွင် ပြောသူအနေဖြင့် နားထောင်သူက ၎င်းအားတိုက်ရိုက်ကြည့်ပြီးနားထောင်ပါက ပို၍လေးစားခြင်းခံရသည်ဟု ယူဆနိုင်သည်။ သို့ရာတွင် အချို့ ယဉ်ကျေးမှုများ၌ (အထူးသဖြင့်လူကြီးသူမ များနှင့်) မျက်လုံးချင်းစိုက်ကြည့်ပါက ရိုင်းစိုင်းသောအပြုအမူဟု ယူဆနိုင်သည်။)

၃). လှုပ်ရှားမှု - နီးကြားထကြွစွာနားထောင်သူကောင်းတစ်ယောက်က မည်သို့သော လက်ဟန်ခြေဟန် (သို့) မျက်နှာအနေအထားများ ပြုလုပ်သနည်း။ (ဖြစ်နိုင်သောအဖြေများ - ခေါင်းညိတ်ခြင်း၊ မျက်ခုံးကိုအသုံးပြု၍ ဂရုစိုက်မှုကိုပြခြင်း၊ ပြုံးပြခြင်း)

၄). အာရုံစိုက်မှု - စကားလက်ဆုံကြနေစဉ် အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေနိုင်သောအရာများ ပေါ်ပေါက်လာပါက နီးကြားတက်ကြွစွာနားထောင်သူ တစ်ယောက်က မည်ကဲ့သို့ ပြုမူဆောင်ရွက်လေ့ရှိပါသနည်း။ (ဖြစ်နိုင်သောအဖြေများ - စကားပြောဆိုနေစဉ် ဖုန်းမြည်ပါက မကိုင်ခြင်း၊ ကြားဖြတ် စကားပြောလာသူများရှိပါက ၎င်းတို့နှင့် နောက်မှစကားပြောရင် ရမလားဟု ယဉ်ကျေးစွာ အကြောင်းပြန်ခြင်း)

၅). ခံစားချက်များ - နီးကြားထကြွစွာနားထောင်သူတစ်ယောက်က သင်၏ ခံစားချက်များကို မည်သို့တုံ့ပြန်သနည်း။ (ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရှိသော အဖြေများ - စကားပြောနေသူကို ၎င်းအား သေချာစွာကြားသိရကြောင်း ပြသခြင်း။ ဥပမာ - 'ကြားရတဲ့ပုံအရတော့ သင်က စိတ်ပူနေပုံပဲ၊ ဟုတ်ရဲ့လား')

၆). အသံ - နီးကြားထကြွစွာနားထောင်သူက မည်သည့်စကားလုံး (သို့) အသံများပြုလုပ်သနည်း။ (ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရှိသော အဖြေများ - ပြောသူက စကားပြောနေစဉ်အတွင်း ထိုသူပြောနေသည့်အကြောင်းအရာများကို မိမိကနားလည်ကြောင်း 'ဟုတ်ကဲ့ (ဟုတ်)' ဟုပြောခြင်းဖြင့်ပြသခြင်း။ အားပေးသောစကားများဖြစ်သည့် 'ကျွန်တော်/မ နဲ့အခုလိုမျိုး မျှဝေပြောပြခြင်းအတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်/တန်ဖိုးထားပါတယ်' ဟူသောစကားမျိုး ပြောခြင်း။ 'အင်း' 'ဒါပေါ့' 'ဟုတ်တာပေါ့' အခုလိုပြောပြပေးတာ ကျေးဇူးတင်ပါတယ် ကဲ့သို့သော အားပေးထောက်ခံသည့် စကားများပြောဆိုခြင်း၊ မရှင်းလင်းသည့်အကြောင်းအရာများကို သေချာအောင်ပြန်လည်မေးမြန်းခြင်း။

(၂). သင်တန်းသားများအား (၁၀)မိနစ်ခန့် ၎င်းတို့အုပ်စုအချင်းချင်း ဆွေးနွေးစေပြီး ဆွေးနွေးပွဲမှ ရရှိခဲ့သည်များကို ၎င်းတို့၏ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု

စာရွက်များရှိ ကွက်လပ်များကို ဖြည့်စေပါ။

၄။ နားထောင်ခြင်းနှင့် ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း (၁၅ မိနစ်)

နှစ်ယောက်တွဲ ပူးတွဲလုပ်ဆောင်ခြင်း၊ ဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်း

(၁). သင်တန်းသားများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲစီ တွဲပါ။ ၎င်းတို့အား နီးကြားထကြွစွာနားထောင်ခြင်း အရည်အချင်းများကို လက်တွေ့အသုံးပြုတော့မည်ဟု ပြောပါ။

(၂). သင်တန်းသားတစ်ယောက်ကို ပြောသူအဖြစ်သတ်မှတ်ပေးပြီး ကျန်ရှိနေသောတစ်ယောက်ကို နားထောင်သူအဖြစ်သတ်မှတ်ပါ။ ပြောသူအား နားထောင်သူကို အကြောင်းအရာတစ်ခု ပြောခိုင်းပါ။ ဥပမာ 'သင့် လုပ္ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာ ဘာ စိုးရိမ်ပူပန်စရာ ရှိလဲ'

(၃). အချိန်ကို တိကျစွာလိုက်မှတ်ပါ။ ပြောသူကို ၂ မိနစ်စာ ပြောစေပါ။ နားထောင်သူက နီးကြားထကြွစွာနားထောင်ခြင်းနည်းလမ်းများကို အသုံးပြုရမည်။ ၂ မိနစ်ကြာပြီးသောနောက် ဆွေးနွေးမှုကိုရပ်တန့်ပြီး နားထောင်သူအား ပြောသူထံမှကြားခဲ့ရသည်များကို ပြန်မေးပါ။ ဤသည်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း ဟုခေါ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။ ပြောသူပြောကြားခဲ့သော အကြောင်းအရာများကို နားထောင်သူက ပြန်လည်ရှင်းပြသုံးသပ်ခိုင်းပါ။ ထို့နောက်တွင်မှ ပြောသူက ၎င်းပြောကြားခဲ့သောအကြောင်းအရာများကို နားထောင်သူအနေဖြင့် သေချာစွာနားလည်ခဲ့သလား (သို့) ကျန်ရစ်ခဲ့သည်များရှိသလား စသည်တို့ကို ရှင်းပြနိုင်သည်။

(၄). ဤကဲ့သို့ ပြောကြားခြင်းနှင့် ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ကြိမ်ပြုလုပ်ပြီးပါက ထိုသင်တန်းသားနှစ်ယောက်ကို နေရာလဲပြီး လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြန်စ ပါ။

အုပ်စုအလိုက်ဆွေးနွေးခြင်း (၅ မိနစ်)

(၁). အကျဉ်းချုပ်မေးခွန်းများ -

- ပြောသူအနေဖြင့် ယခုကဲ့သို့ နားထောင်ခံရခြင်းမျိုးကို မည်ကဲ့သို့ ခံစားရသနည်း။
- နားထောင်သူအနေဖြင့် နီးကြားထကြွစွာနားထောင်ခြင်းနည်းများကို အသုံးပြုသောအခါ မည်ကဲ့သို့ ခံစားရသနည်း။
- မည်သည့် နီးကြားထကြွစွာနားထောင်ခြင်းနည်းများက အသုံးပြုရန်အလွယ်ကူဆုံး ဖြစ်သနည်း။ မည်သည့်နည်းများက အခက်ခဲဆုံးဖြစ်သနည်း။
- မည်သည့်အခြေအနေမျိုးတွင် နီးကြထကြွစွာနားထောင်ခြင်းနည်းလမ်းများကို အသုံးပြုလျှင် သင့်တော်မည်နည်း။

အကဲဖြတ်ခြင်း

ဤအတန်းပြီးသွားပါက သင်တန်းသားများ၏ သင်ခန်းစာအပေါ်နားလည်သဘောပေါက်မှုနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုကို ဆန်းစစ်ရန်လိုမည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်ရန် သင်တန်းသားများအား အခန်းထဲတွင် လွတ်လွတ်လပ်လပ်လျှောက်ခိုင်းပါ။ ၎င်းတို့လျှောက်နေစဉ်အတွင်း ရုတ်တရက်ချက်ချင်းရပ်ခိုင်းပြီး အခြားသူတစ်ယောက်နှင့် အောက်ဖော်ပြပါ လေ့ကျင့်မှုများကို တစ်မိနစ်စာ လေ့ကျင့်စေပါ။

- ပြောသူပြောနေသောအကြောင်းအရာကို မည်မျှအထိ နားလည်သဘောပေါက်ကြောင်း သိရှိစေရန် မေးခွန်းမေးခိုင်းပါ။
- ပြောသူ၏ခံစားချက်များကို နားလည်သဘောပေါက်ကြောင်း ပြသရန် တစ်စုံတစ်ရာပြောခိုင်းပါ။

သင်ကြားခြင်းနှင့် အစီစဉ်ဖြစ်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း နည်းများ

နိုးကြားထကြွစွာနားထောင်ခြင်း ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

စာသင်ခန်းတစ်ခန်းလုံးရှေ့တွင် သရုပ်ပြလှုပ်ရှားရဲသော မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိသည့် သင်တန်းသားများကိုရွေးထုတ်လိုက်ပါ။

သင်တန်းသားများအဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးရာတွင် ၎င်းတို့အား မိမိတို့ကိုယ်ပိုင် နိုးကြားထကြွစွာနားထောင်ခြင်းဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုများနှင့် အပြုအမူ သာဓကများ ပေါ်ထွက်လာစေရန် အားပေးပါ။ သင်တန်းသားများအား မှန်သောအဖြေ၊ မှားသောအဖြေဟူ၍မရှိကြောင်း ထပ်ပြောပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းအပြီး အချိန်ရှိပါက စာစီ/စကားစီခြင်းနှင့် အကျဉ်းချုပ်ခြင်း အကြောင်းများအား သင်တန်းသားများကို သင်ကြားပါ။ စာစီ/စကားစီခြင်းဆိုသည်မှာ ပြောသူမှ ပြောလိုက်သောအကြောင်းအရာများအား နားထောင်သူမှ မိမိနားလည်သလို စကားလုံးများဖြင့် ထပ်မံပြောဆိုခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ စာစီ/စကားစီခြင်းဖြင့် ပြောသူကပြောလိုက်သော အကြောင်းအရာများကို နားထောင်သူက နားလည်မှုရှိ၊ မရှိ ဆန်းစစ်နိုင်သည်။ အကျဉ်းချုပ်ခြင်း ဆိုသည်မှာ စာစီခြင်းနှင့် အနည်းငယ်ဆင်တူသည်။ သို့သော် အကျဉ်းချုပ်ခြင်းအမှုပြုလုပ်ရာတွင် ပြောသူကပြောခဲ့သော အကြောင်းအရာများ၏ အဓိကအချက်အလက်များကို နားထောင်သူက အတတ်နိုင်ဆုံး တိတိကျကျ ပြန်လည်ပြောဆိုသည်။ ပြန်လည်သုံးသပ်ရာတွင် ဖြစ်စေ၊ စကားစီရာတွင် ဖြစ်စေ၊ အကျဉ်းချုပ်ရာတွင် ဖြစ်စေ 'ကျွန်တော်/မ ကြားလိုက်တာတော့ ဒီလိုပဲ…' ဟု စတင် ပြောဆိုနိုင်သည်။ ထို့နောက် မိမိအနေဖြင့် ပြောသူပြောဆိုခဲ့သော အကြောင်းအရာများကို မှန်မှန်ကန်ကန် သိရှိနားလည်ရဲ့လား သို့မဟုတ် ရှင်းပြပေးရန် ပြောဆိုနိုင်သည်။

နောက်ခံ သတင်းအချက်

ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းသည် စကားပြောဆက်ဆံခြင်းနှင့် စာရေးသားဆက်ဆံခြင်း အပြင် လက်ဟန်ခြေဟန်များ၊ မျက်နှာပေါ်ရှိ ဖော်ပြမှုများ၊ (လက်ဟန်ခြေဟန်ဖြင့် ဖော်ပြသော) အမှတ်အသားများ၊ အသံများ (အသံနေအသံထားနှင့် စကားသံ အနိမ့်အမြင့် အပါအဝင်) စသဖြင့် ပုံစံအမျိုးမျိုး ဖြစ်နိုင်သည်။ လူအားလုံးသည် နှုတ်မပါဘဲ ဆက်ဆံပြောဆိုသော နည်းလမ်းများကို မကြာခဏအသုံးပြုကြသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ကျောင်းသားများက သင်ခန်းစာပို့ချနေစဉ် တစ်စုံတစ်ခုကို စိတ်မဝင်စားပါက မျက်လုံးလှဲ၍ ကြည့်ခြင်း (သို့) ၎င်းတို့က လက်ပိုက်၍ ထိုင်နေခြင်း နှုတ်မပါဘဲအမူအရာများဖြင့် ၎င်းတို့ စိတ်မဝင်စားကြောင်း ပြသနိုင်သည်။ ထိုနည်းတူစွာပင် ရုံးဝန်ထမ်းများမှ ၎င်းတို့တွင် သင်နှင့် စကားပြောရန် အချိန်ရှိပါသည် ဟု ဆိုသော်လည်း ၎င်းတို့က အမှန်တကယ် နားမထောင်ချင်ကြောင်းကို သင်စကားပြောနေချိန်တွင် စာရွက်များဖြင့် အလုပ်ရှုပ်နေကြောင်း ပြသခြင်း သို့မဟုတ် အခြားအရာများဖြင့် အလုပ်ရှုပ်နေကြောင်း ပြသခြင်းတို့ဖြင့် ပြသနိုင်သည်။ ဤကဲ့သို့မဟုတ်ဘဲ နားထောင်သူက ပြုံးနေသော၊ ခေါင်းငြိမ့်နေသော မျက်နှာများ ပြသပါက ကျွန်ုပ်တို့ပြောပြနေသော အကြောင်းအရာများကို စိတ်ဝင်စားမှုရှိပြီး ဆက်လက်ပြောစေချင်သည့်စိတ်ရှိကြောင်း ပြသနေသည်။ (Jaffee၊ ၂၀၁၁၊ စာ - ၃)။

ယဉ်ကျေးမှုမတူညီခြင်းများကလည်း ပြောဆိုဆက်ဆံရာတွင် သက်ရောက်မှုရှိနိုင်သည်။ ယဉ်ကျေးမှုပေါ်မူတည်၍ ပြောဆိုခြင်း၊ နားထောင်ခြင်း ပုံစံများ၊ ကိုယ်အမူအရာဖြင့် ပြောဆိုပုံများ မတူညီကွဲပြားကြသည်။ ဥပမာ - အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရှိ အချို့ယဉ်ကျေးမှုများတွင် တစ်စုံတစ်ဦးက သင့်အား ပွဲတစ်ခုသို့ ဖိတ်ပါက သင်က မလာနိုင်ဘူးဟု ငြင်းလျှင် လူအများက လက်ခံကြသည်။ သို့သော် မြောက်များစွာသော အခြား ယဉ်ကျေးမှုများတွင် ထိုသို့ ငြင်းပါက ရိုင်းသည်ဟု ယူဆကြသည်။ တောင်အမေရိက တွင် တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးနှုတ်ဆက်ပါက (ယောကျ်ား၊ မိန်းမ မည်သူမဆို) ပါးပေါ်တွင် အချင်းချင်း နမ်းရှုံ့ကြသည်။ သို့သော် အာရှတိုက်ရှိနိုင်ငံများတွင် ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းမှာ ယဉ်ကျေးမှုအရ လက်ခံနိုင်မှုမရှိပါ။ ထိရောက်မှုရှိသော ပြောဆို ဆက်ဆံခြင်းဆိုသည်မှာ သင့်အနေဖြင့် သင်နှင့် ပြောဆိုဆက်ဆံနေသူ၏ ယဉ်ကျေးမှုကို လေ့လာပြီး ထိုလေ့လာမှုကို အသုံးချကာ သင်၏ (နှုတ်ပါပြီး/နှုတ်မပါဘဲ) ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း ပုံစံအား ယဉ်ကျေးမှုရှိအောင်နှင့် လေးစားမှုရှိအောင် ပြောင်းလဲပြောဆိုခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ဤသင်ခန်းစာတွင် သင်တန်းသားများအား ၎င်းတို့၏ ယဉ်ကျေးမှုတွင် ထိရောက်မှုအရှိဆုံး နှင့် အယဉ်ကျေးဆုံး ဖြစ်သည့် နိုးကြားတက်ကြွစွာ နားထောင်သော နည်းလမ်းများကို ဆန်းစစ်ရန် သင်တန်းနည်းပြဆရာ/မ က တိုက်တွန်းသင့်သည်။

နိုးကြားထက်ကြွစွာနားထောင်ခြင်းဆိုသည်မှာ စကားပြောနေသူ၏ ပြောနေသောအကြောင်းအရာများကို သေချာဂရုစိုက်နားထောင်ပြီး ပြန်လည် အကြောင်းပြန်ပြောဆိုခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ နိုးကြားထက်ကြွစွာနားထောင်ခြင်းသည် သဘောမတူညီချက်များကို စီမံခန့်ခွဲရာတွင် လည်းကောင်း၊ တက်ကြွသော ပြည်သူတစ်ယောက် အနေဖြင့်လည်းကောင်း အရေးကြီးသောအရည်အချင်းဖြစ်သည်။ လူအချင်းချင်း သဘောမတူညီကွဲပြားမှုရှိပါက များသောအားဖြင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး စကား နားမထောင်ကြတော့ပေ။ ဤနည်းဖြင့် ဆက်ဆံရေးကို ပျက်ပြားစေပြီး သဘောမတူညီများကို လျှင်မြန်စွာဆိုးရွားသွားစေနိုင်သည်။ သို့သော် နိုးကြားထက်ကြွစွာနားထောင်ခြင်းဖြင့် တစ်ဖက်သားက အမှန်တကယ်နားထောင်လိုကြောင်း၊ ၎င်းတို့၏ ပူပန်မှုများကို ဟန်မဆောင်ဘဲ စိတ်ဝင်စားကြောင်းကို ပြသနိုင်သည်။ ပြောသူက၎င်း၏ပြောကြားချက်များကို နားထောင်နေသည်ဟုခံစားရပါက ၎င်းအနေဖြင့် သူ၏ခံစားချက်များနှင့် လိုအပ်ချက်များကို ပိုမိုလွယ်ကူစွာ ရှင်းပြလိမ့်မည်ဖြစ်သည်။ ဤဆက်ဆံရေးနည်းစနစ်အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ပူးတွဲလုပ်ကိုင်သော သူနိုင်၊ ကိုယ်နိုင် အခြေအနေများ သိသိသာသာတိုးတက်လာမည်ဖြစ်သည်။

သင်ခန်းစာ (၉)

ခိုင်ခိုင်မာမာ ရပ်တည်သော ပြောဆိုဆက်ဆံရေး

ရည်ရွယ်ချက် : ပြုသမျှနေသော ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း၊ ကြမ်းတမ်းရန်လိုသော ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိစွာဖြင့် ခိုင်ခိုင်မာမာ ရပ်တည်ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း စသည့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုပုံစံများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ရန်နှင့် ကျောင်းသား/သူ များ၏ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိစွာနှင့် ခိုင်ခိုင်မာမာရပ်တည်ပြောဆိုဆက်ဆံနိုင်သော အရည်အသွေးကို မြှင့်တင်ပေးရန်

အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက် :

ခိုင်ခိုင်မာမာရပ်တည် ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း - မိမိ၏ ခံစားချက်များ၊ လိုအပ်ချက်များနှင့် လိုအင်ဆန္ဒများကို ရိုးသားပွင့်လင်း တိကျစွာ နှင့် လေးစားမှုရှေ့ထား၍ ပြောဆိုဆက်ဆံသော ပုံစံကို ခိုင်ခိုင်မာမာ ရပ်တည်ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း ဟုခေါ်သည်။

ပြုသမျှနေသော ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း - မိမိ၏ခံစားချက်များ၊ လိုအပ်ချက်များနှင့် လိုအင်ဆန္ဒများကို မဖော်ပြပဲ နှုတ်ဆိတ်နေခြင်းနှင့် မိမိ၏ အတွေးအမြင်များ၊ အခွင့်အရေးများကို ပြောဆို တောင်းဆိုရန် နှုတ်ဆိတ်နေခြင်းကို ပြုသမျှနေသောပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းဟု ခေါ်သည်။

ကြမ်းတမ်းရန်လိုသော ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း - မိမိ၏ သဘောထားအမြင်များနှင့် ခံစားချက်များကို အခြားသူတစ်ဦးအား ခြိမ်းခြောက်၍သော် လည်းကောင်း၊ ထိန်းချုပ်ကန့်သတ်၍သော်လည်းကောင်း၊ ရိုင်းပြစွာဖြင့်သော်လည်းကောင်း (သို့) လေးစားမှုမရှိပဲ ပြောဆိုခြင်းကို ကြမ်းတမ်းရန် လိုသော ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းဟု ခေါ်ဆိုသည်။

သင်ယူခြင်းအကျိုးရလဒ်များ - သင်တန်းသားများသည် :

- အသိပညာပိုင်း - ပြုသမျှနေသော ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း၊ ကြမ်းတမ်းရန်လိုသော ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိစွာဖြင့် ခိုင်ခိုင် မာမာရပ်တည်ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းတို့၏ ကွဲပြားခြားနားမှုကို သိမြင်လာမည်။
- ကျွမ်းကျင်မှုပိုင်း - မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိစွာဖြင့် ခိုင်ခိုင်မာမာရပ်တည်ပြောဆိုဆက်ဆံသောနည်းလမ်းများကို အသုံးပြုကာ မိမိတို့၏ ခံစားချက်များ၊ လိုအပ်ချက်များနှင့် လိုအင်ဆန္ဒများကို အကြမ်းမဖက်သောပုံစံဖြင့် ထုတ်ဖော်ပြသလာနိုင်မည်။

(၄၅) မိနစ်

ခိုင်ခိုင်မာမာရပ်တည်ပြောဆိုခြင်း လုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု စာရွက်၊ ဘောပင် သို့မဟုတ် ခဲတံများ၊ သင်တန်းသားများ လွတ်လပ်စွာ လမ်းလျှောက်နိုင်မည့် နေရာ

လက်တွေ့လှုပ်ရှားမှုများလုပ်ဆောင်ရာတွင် အကြံပြုထားသည့်အချိန်ထက် ပိုကြာနိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။ အချိန်မလုံ လောက်ပါက သင်ရိုးပါ လှုပ်ရှားမှုအားလုံး ပြီးစီးအောင် လုပ်ဆောင်ရန်မှာ မဖြစ်မနေ မဟုတ်ပါ။ လိုအပ်ချက်များအပေါ် မူတည်၍ သင်ခန်းစာများကို ပြောင်းလဲညှိယူနိုင်ပြီး မိမိတို့ကိုယ်ပိုင်နန်းဖြင့် ချိန်ကိုက်ဆောင်ရွက်သွားကြရပါမည်။

သင်ခန်းစာနှင့်လှုပ်ရှား ဆောင်ရွက်မှုများ

၁။ ပြီးခဲ့သောသင်ခန်းစာကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း (၅ မိနစ်)

၁). ပြီးခဲ့သောသင်ခန်းစာတွင် သင်ကြားခဲ့ရသော ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းနည်းမှာ အဘယ်နည်း။ (နီးကြားတက်ကြွစွာ နားထောင်ခြင်း)

၂). ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းဆိုသော နီးကြားတက်ကြွစွာ နားထောင်ခြင်းဆိုသည်မှာ ဘာကိုဆိုလိုသနည်း။ (ပြောသူက ပြောလိုက်သော အကြောင်း အရာများအား စဉ်းစား၍ ပြန်လည်ပြောဆိုခြင်း)

၂။ အမူအရာပြ လမ်းလျှောက်ခြင်း (၁၀) မိနစ်)

ငြိမ်သက်မှုကို ဖြိုခွင်းသော ကစားနည်း

သင်တန်းသားများကို အခန်းအနှံ့ လမ်းလျှောက်ခိုင်းပါ။ မိမိနှင့် အဆင်ပြေသော အရှိန်အတိုင်း အခန်းထဲတွင် ဖြန့်ကျက်၍ လမ်းလျှောက်နေပါစေ။ သင်တန်းသားများအား မိမိက မတူညီသောခံစားချက်များရှိသည့် ဇာတ်ကောင်တစ်ကောင်အဖြစ် စိတ်ကူးရန်ပြောပါ။ သင်တန်းနည်းပြဆရာ/မ က မိမိဇာတ်ကောင်အတွက် မတူညီသော ခံစားချက်၊ အခြေအနေများကို ခေါ်ပေးမည်ဖြစ်သည်။ ထိုခံစားချက်များကို သင်တန်းသားများက ၎င်းတို့၏ မျက်နှာအမူအရာ၊ ကိုယ်အမူအရာများဖြင့် သရုပ်ဖော်ပြရမည်ဖြစ်သည်။ အောက်တွင်ပါရှိသော အခြေအနေများကို ခေါ်ပေးပြီး သင်တန်းသားများအား ထိုခံစားချက်နှင့် ကျင့်သားရစေရန် တစ်မိနစ် အချိန်ပေးပါ။

- သင်က လမ်းပေါ်တွင် လမ်းလျှောက်နေစဉ် သင့်သူငယ်ချင်းအရင်းကြီးနှင့်တွေ့သည်။ သင် အလွန်ပျော်ရွှင်စွာ ခံစားရကြောင်း သရုပ်ဖော်ပါ။
- သင်၏မွေးနေ့ပွဲတွင် သင့်မိသားစုက သင့်ကို အိမ်တွင် စောင့်ဆိုင်းနေကြသောကြောင့် အိမ်ကိုအလောတကြီးပြေးသည်။ သင်အလွန် စိတ်လှုပ်ရှားနေသည်ဟု ခံစားကြည့်ပါ။
- သင့်သူငယ်ချင်းကို သင်တန်းထဲမှာ အခြားသင်တန်းသားတစ်ယောက်က ရိုင်းစိုင်းသောအမည်ခေါ်ဆိုလိုက်သည်။ သင် စိတ်ဆိုးသွားသည်ဟု သရုပ်ဖော်ပါ။
- သင်၏ ဦးလေးက နေမကောင်းဘူးဟု တွေးကြည့်ပါ။ သင် စိတ်ပူနေသည်ဟု ခံစားကြည့်ပါ။
- သင်က ရန်ကုန်သို့ ခရီးသွားရင်း ဈေးသို့ရောက်သည်။ သို့သော် သင့်မိသားစုနှင့် လူစုကွဲသွားသည်။ သင် ကြောက်လန့်စိုးရိမ်နေသည်ဟု သရုပ်ဖော်ပါ။
- သင့်မိသားစုကို ပြန်တွေ့ပြီဟု စိတ်ကူးကြည့်ပါ။ သင် စိတ်ချမ်းသာသွားသည် ဟု ခံစားသရုပ်ဖော်ကြည့်ပါ။
- အကျဉ်းချုပ်အတွက်မေးခွန်းများ
  - မည်သည့် ခံစားချက်များက ဖော်ပြရန် လွယ်ကူသနည်း။ မည်သည့်ခံစားချက်များက ပိုခက်သနည်း။ အဘယ်ကြောင့် ခက်သည်၊ လွယ်သည်ဟုထင်သနည်း။

၃။ ပြဿမှုနသော ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း၊ ကြမ်းတမ်းရန်လိုသော ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းနှင့် ခိုင်ခိုင်မာမာရပ်တည်ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း (၁၅ မိနစ်)

အောက်ပါ ဇာတ်လမ်းကို ဖတ်ရန် -

ငြိမ်းသော်ရော ထက်ထက်ပါ နှစ်ယောက်စလုံးက မိမိတို့ ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းတွင် ခေါင်းဆောင်များဖြစ်လိုကြသည်။ သို့သော် ပြဿနာတစ်ခုရှိသည်။ ငြိမ်းသော်မှာ အလွန်သဘောအေးပုံပေါက်ပြီး တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ် နေသော်လည်း ထက်ထက်က သူများ၏ ခံစားချက်များကို ထည့်သွင်းမစဉ်းစားဘဲ ရိုင်းပျစွာ ပြောဆိုတတ်သည်။

ငြိမ်းသော်က မလှုပ်မယှက်နေသူဖြစ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ငြိမ်းသော်က သူ ကြိုက်သောအရာများ၊ မကြိုက်သောအရာများ နှင့် ၎င်း၏ ခံစားချက်များကို ဖော်ပြလေ့မရှိပါ။ ရှက်ကြောက်နေသည်။ ကျောင်းတွင် ဆရာ/မ သင်ကြားပေးသောအကြောင်းအရာများအား နားမလည်သည့်တိုင်အောင် မေးခွန်းမေးမြန်းရန် ရှက်ကြောက်နေတတ်သည်။ သူက အခြားသူများ မိမိအတွက် အဆုံးအဖြတ်ပေးခြင်းကို လက်ခံသည်။ သူ၏ သဘောထားအမြင်များကိုလည်း သူများအား ပြောပြလေ့မရှိပါ။ ရှိခဲ့လျှင်လည်း တိုးတိတ်စွာပြောသောကြောင့် လူအများက သူ့ကို မကြားနိုင်ပါ။

ထက်ထက်ကတော့ ရန်လိုတတ်သည်။ သူ၏ သဘောထားအမြင်များကို ကျယ်လောင်စွာ ပြောပြလေ့ရှိသည်။ နောက်ပြီး သူ့ကိုယ်သူလည်း အမြဲတမ်းမှန်သည်ဟု ယူဆသည်။ ကျောင်းတွင် အခြားသူများ စကားပြောဆွေးနွေးနေစဉ် သူက ကြားဖြတ်ဝင်ပြောပြီး ဆွေးနွေးသောစကားများကို ထိန်းချုပ်တတ်သည်။ သူများတကာ၏ စိတ်ကူးအကြံအစည်တစ်ခုခုကို သူမကြိုက်ပါက "ဒီအကြံအစည်က သိပ်တုံးတာပဲ" ဟု ပြောလေ့ရှိပြီး အခြားသူများ၏ ခံစားချက်ကို ထည့်သွင်းမစဉ်းစားတတ်ပါ။

ငြိမ်းသော် က အလွန်မလှုပ်မယှက်နေသောကြောင့် အခြားသူများက သူ့ကို နားမထောင်ပါ (သို့) လျစ်လျူရှုထားကြသည်။ သူက ပွင့်လင်းစွာဖွင့်ပြောရန် ယုံကြည်မှုမရှိသောကြောင့် တစ်ခါတစ်ရံတွင် အခြားသူများက ၎င်းမလုပ်ချင်သော အရာများကို လုပ်ခိုင်းလေ့ရှိသည်။ ထက်ထက်က ရန်လိုတတ်သောကြောင့် အခြားသူများက သူ့ကို မနှစ်သက်ဘဲ သူ၏ မကောင်းကြောင်းကို သူ့နောက်ကွယ်တွင် ပြောလေ့ရှိသည်။ သူ၏ အဆူအပြော၊ အအော်အငေါက် မခံလိုသောကြောင့် အခြားသူများက သူ့အား ရှောင်ဖယ်ကြသည်။

တစ်နေ့တွင် သူတို့ ပတ်ဝန်းကျင်၏ ခေါင်းဆောင်ဖြစ်သူ ဒေါ်သီတာရီက ငြိမ်းသော်နှင့် ထက်ထက်ကို သူ့ဆီကိုလာခိုင်းသည်။ ဒေါ်သီတာရီက 'မင်းတို့နှစ်ယောက်စလုံး တစ်နေ့ကျရင် ခေါင်းဆောင်ဖြစ်ချင်တယ်ဆိုတာ အဒေါ်သိတယ်။ ဒါပေမယ့် မင်းတို့နှစ်ယောက်လုံးရဲ့ အပြုအမူတွေ၊ ဆက်ဆံပုံတွေကို အဒေါ်ကြည့်ထားတယ်။ မင်းတို့ကို လူအများက လေးစားပြီးတော့ မင်းတို့က ခေါင်းဆောင်ကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်ချင်ရင် မင်းတို့ ပိုပြီးတော့ ပွင့်လင်းမြင်သာပြီး ယုံကြည်မှုရှိဖို့ လိုလိမ့်မယ်" ဟု ငြိမ်းသော်နှင့် ထက်ထက်ကို ပြောကြားသည်။

"ခိုင်ခိုင်မာမာ ရပ်တည်ပြောဆိုမှု - ဟုတ်လား"၊ "အဲ့တာ ဘာကိုပြောတာလဲ" ဟု ထက်ထက်က သုန်မှုန်စွာမေးသည်။

"ခိုင်ခိုင်မာမာ ရပ်တည်ပြောဆိုမှုဆိုတာက မင်းတို့ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိပြီး မင်းတို့ရဲ့အတွေးတွေ၊ သဘောထားအမြင်တွေ ဖော်ပြတာ၊ ကိုယ့်အတွက် လိုအပ်တဲ့အရာတွေ၊ လိုချင်တဲ့အရာတွေကို လေးစားသမှုနဲ့ ပြောပြတာကို ဆိုလိုတယ်။ ကိုယ်မလုပ်ချင်တဲ့အရာတစ်ခုကို အခြားသူတစ်ယောက်က ဖိအားပေး စေခိုင်းခဲ့တယ်ဆိုရင်တောင်မှ သူတို့ခိုင်းတဲ့အတိုင်း လုပ်စရာမလိုဘူးလို့ပြောချင်တာ။ ကိုယ်မကြိုက်ရင် မကြိုက်ဘူးဆိုတဲ့အကြောင်းကို ရိုင်းပျစွာမဆက်ဆံဘဲနဲ့ သဘောထားကွဲလွဲနိုင်တယ်။ သူနိုင်-ကိုယ်နိုင် အခြေအနေတစ်ခု ထွက်လာနိုင်တာပေါ့" ဟု ဒေါ်သီတာရီ က ရှင်းပြသည်။

"အဲ့တာဆို ကျွန်တော်က ပိုပြီးတော့ ယုံကြည်မှုရှိမယ်ဆိုရင် အခြားသူတွေ ကျွန်တော့်ကို လေးစားပြီး စကားနားထောင်မှာ ပေါ့နော်" ဟု ငြိမ်းသော်က မေးသည်။

"အဲ့တာဆို ကျွန်မက ပိုပြီးတော့ ပွင့်လင်းမြင်သာမှု၊ ယုံကြည်မှုရှိမယ်ဆိုရင် လူတွေကျွန်မကို ချစ်ခင်နှစ်သက်လာပြီး မရှောင်ရှားကြတော့ဘူးပေါ့နော်" ဟု ထက်ထက်က မေးသည်။

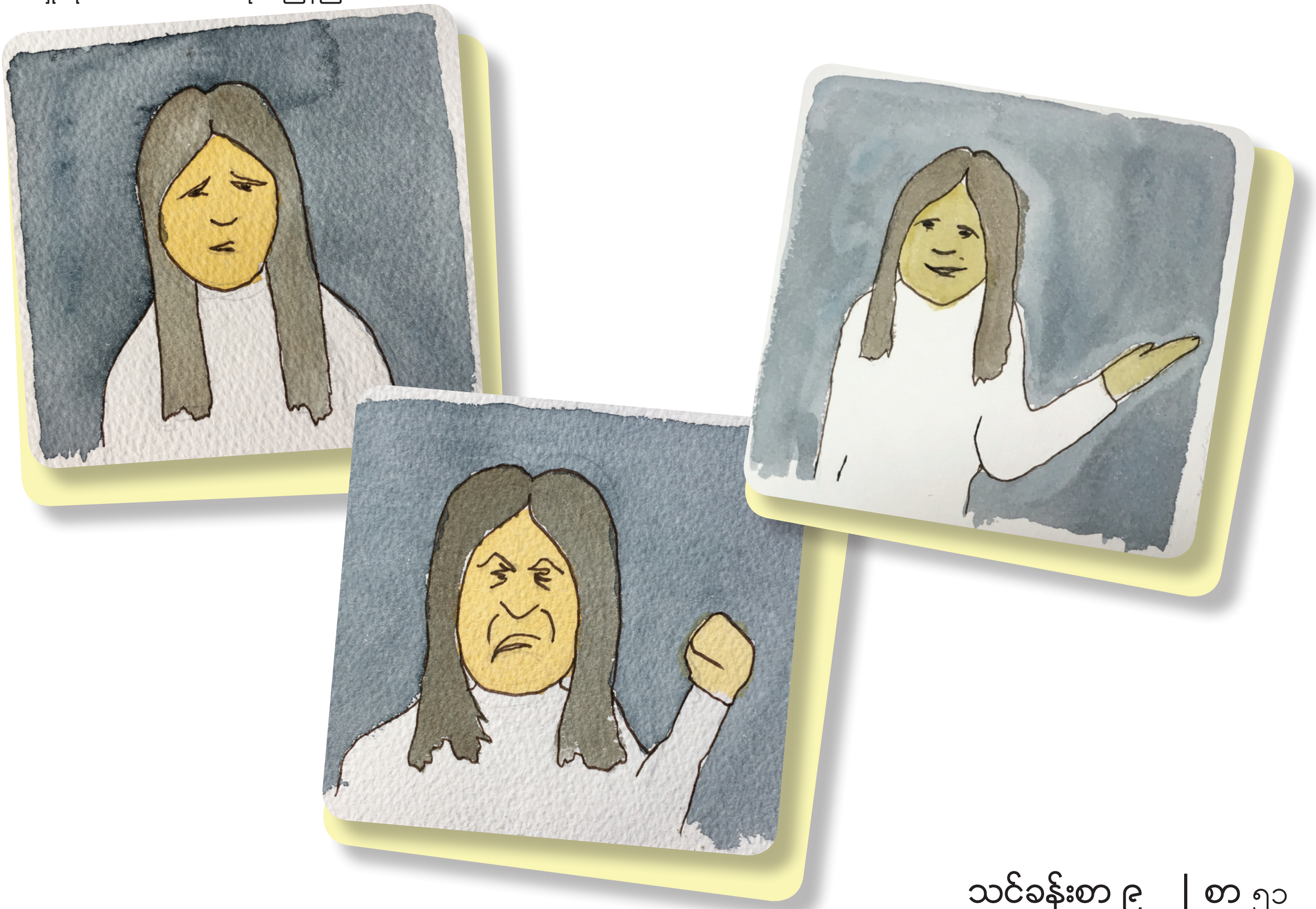
"ဒါပေါ့" ဟု ဒေါ်သီတာက ပြောသည်။ ဆက်၍ ပြောသည်မှာ - ကဲ ဒီတော့ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုအပြည့်နဲ့ ပြောဆိုဆက်ဆံနိုင်သူတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ လက်တွေ့ကျင့်သုံးကြပါစို့"

၄။ ခိုင်ခိုင်မာမာရပ်တည်ပြောဆိုဆက်ဆံရေး လေ့ကျင့်ခန်း (၃၀ မိနစ်)

တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းစီ လုပ်ဆောင်ရန်

(၁). သင်တန်းသားများကို ၎င်းတို့၏ သင်တန်းသားလက်စွဲစာအုပ်များကို ဖွင့်ခိုင်းပြီး အောက်ပါ အခြေအနေကို ဖတ်ခိုင်းပါ။ ထို့နောက် ပြုသမှု နသော၊ ကြမ်းတမ်းရန်လိုသော (သို့) ခိုင်ခိုင်မာမာရပ်တည်သော ဆက်ဆံရေးလား ဟု ခွဲခြားခိုင်းပါ။

သင်သည် သင်္ကြန်ပွဲဖြစ်မြောက်ရေး စီစဉ်နေသည့် အဖွဲ့ တစ်ဖွဲ့၏ အဖွဲ့ဝင်ဖြစ်သည်ဟု စိတ်ကူးလိုက်ပါ။ သင်၏ ရပ်ရွာခေါင်းဆောင်မှ သင်နှင့် သင့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်အားပွဲအတွက်နေရာတစ်နေရာရှာပေးရန်၊လူအယောက်၃၀ကိုဖိတ်ရန်နှင့်လိုအပ်သည့်ပစ္စည်းများဝယ်ထားရန်အချိန်ကန့်သတ်ကာ အလုပ်ပေးခဲ့သည်။ သင်နှင့် သင်၏အဖွဲ့မှ လုပ်ငန်းတာဝန်များကို ခွဲဝေလုပ်ဆောင်ရန် သတ်မှတ်လိုက်ပြီး သင်က လိုအပ်သည့်ပစ္စည်းများကို ဝယ်ရန် တာဝန်ယူလိုက်ကာ သင့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်က လူအများကို ဖိတ်ရန်နှင့် ပွဲကျင်းပမည့် နေရာသတ်မှတ်ရန် တာဝန်ယူလိုက်ကြသည်။ ပွဲစရန် ၃ ရက်အလိုတွင် သင်က ပစ္စည်းများအားလုံးကို ဝယ်ပြီးသွားသော်လည်း သင့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်က လူ ၅ ယောက်ကိုသာ ဖိတ်ထားရသေးပြီး ပွဲကျင်းပမည့်နေရာလည်း မရှာရသေးပေ။ သင်ဘာလုပ်မည်နည်း။



- ကြမ်းတမ်းရန်လိုတတ်သူ၏ တုံ့ပြန်မှု - "မင်းက အပျင်းထူပြီး တာဝန်မယူတတ်ဘူး။ မင်းဘယ်အလုပ်မှ ကောင်းကောင်းမလုပ်ဘဲ ရေသာခိုလေ့ရှိတယ်။ ရပ်ရွာခေါင်းဆောင်က မင်းကိုမျက်နှာသာပေးထားလို့ပေါ့။"
- ခိုင်ခိုင်မာမာ ရပ်တည်သူ၏တုံ့ပြန်မှု - "ငါက ဒီပွဲနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ငါ့ရဲ့တာဝန်တွေကို အကုန်ကြိုးစားပမ်းစားလုပ်ထားပေမယ့် ဖိတ်ထားတဲ့လူတွေကနည်းတော့ လူများများမလာမှာ စိုးရိမ်မိတယ်၊ တွေးပြီး စိတ်ရှုပ်မိတယ်။ ငါတို့နှစ်ယောက်လုံး အတွက် မျက်နှာပန်းမလှဘူး။ မနက်ဖြန် မင်းက လူအယောက် ၂၀ လောက်ကို ဖိတ်ပေးနိုင်ရင် သိပ်ကောင်းမှာပဲ။ အဲဒီ့လို လုပ်ပေးမလား"
- ပြဿမျှနှုန်းသောသူ၏ တုံ့ပြန်မှု - မှန်းထားသလောက် လူများ မလာနိုင်မှာကို သင်စိုးရိမ်မိသည်။ သို့သော် သင့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်ကို သင်ဘာမှမပြောပါ။ သူလုပ်ရမည့် အလုပ်နေရာတွင် သူ့အစား သင်က လူများကို လိုက်ဖိတ်မည်။

အဖွဲ့အလိုက်ဆွေးနွေးခြင်း

(၁). ဤမတူညီသော အကြောင်းအရာများ (ပြောဆိုပုံ)၏ ကွဲပြားခြားနားချက်များက ဘာတွေလဲ ဟု သင်တန်းသားများအား မေးပါ။ မည်ကဲ့သို့ပြောဆိုခြင်းက သူနိုင်-ကိုယ်နိုင် အခြေအနေအရောက်ရှိနိုင်ဆုံး ဖြစ်သနည်းဟုမေးပါ။

(၂). ခိုင်ခိုင်မာမာ ရပ်တည်သော ဆက်ဆံရေးနည်းထဲရှိ ပြဿမျှနှုန်းသောသူထက် ခိုင်ခိုင်မာမာရပ်တည် ပြောဆိုတတ်သူဖြစ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ နှင့် ရန်လိုမှုပိုနည်းပြီး ခိုင်ခိုင်မာမာ ရပ်တည်တတ်သူဖြစ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ အခန်းမှမှ အကြံပြုချက်များကို ပြန်လည်ကြည့်ရှုပါ။ သင်တန်းသားများ မရှင်းတာရှိသည်များကို ဖြေကြားပေးပါရန်။

နှစ်ယောက်တစ်တွဲ၊ သရုပ်ပြလေ့ကျင့်ခန်း

(၁). သင်တန်းသားများကို နှစ်ယာက်တစ်တွဲ တွဲခိုင်းပါ။ ၎င်းတို့၏ သင်တန်းသားလက်စွဲစာအုပ်ထဲရှိ 'ခိုင်ခိုင်မာမာရပ်တည်သော ဆက်ဆံရေးနည်း' ကို အသုံးပြုခိုင်းပြီး စာထဲတွင်ပေးထားသော အခြေအနေ နေရာများတွင် သရုပ်ပြခိုင်းပါ။

(၂). သင်တန်းသားများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တွဲပေးရာတွင် ခိုင်ခိုင်မာမာ ရပ်တည်၍ ပြောဆိုဆက်ဆံသောနည်းလမ်းကို လေ့ကျင့်ရန်အတွက် အချိန် ၁၀ မိနစ်ပေးပါ။

(၃). သင်တန်းသားတချို့အား (နှစ်ယောက်တစ်တွဲ) ဖိတ်ခေါ်၍ ခိုင်ခိုင်မာမာရပ်တည်သော ဆက်ဆံရေး နှင့် ပတ်သက်သော ဥပမာ တစ်ခုစီကို တင်ပြခိုင်းပါ။

အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးခြင်း

အကျဉ်းချုပ်အတွက် မေးခွန်းများ -

- ဤနည်းဖြင့် ဆက်ဆံရသည်ကို မည်သို့မြင်ပါသလဲ။
- ဤလေ့ကျင့်ခန်းတွင် ဘယ်အရာက စိန်ခေါ်မှု (အခက်အခဲ) အများဆုံးလဲ။
- ဤနည်းလမ်းကို တကယ့်လက်တွေ့တွင် မည်ကဲ့သို့ အသုံးပြုနိုင်မည်နည်း။

အကဲဖြတ်ခြင်း

သင်တန်းသားများက အဓိကသဘောတရားများကို သဘောပေါက်နားလည်ရဲ့လား ဟုသိလိုပါက ၎င်းတို့ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တွဲ၍ သရုပ်ပြနေကြစဉ် မိမိက အခန်းတွင်း လှည့်ပတ်ကာ ကြည့်ရှုနိုင်သည်။ ထိုသို့ကြည့်ရှုရာတွင် သင်တန်းသားများက ယုံကြည်မှုရှိသော ဆက်ဆံရေးနည်းကို မှန်ကန်စွာအသုံးပြုနေလားဟု လေ့လာကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

သင်ကြားခြင်းနှင့် အစီစဉ်ဖြစ်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း နည်းများ

အမှုအရာပြ လမ်းလျှောက်ခြင်း -

ဤလေ့ကျင့်ခန်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ သင်တန်းသားများအား ၎င်းတို့၏ ခံစားချက်များပေါ်လိုက်၍ မိမိတို့၏ခန္ဓာကိုယ်က မည်ကဲ့သို့ခံစားရပုံကို ပိုမိုသတိပြုမိစေလိုခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤနည်းအသုံးပြုခြင်းဖြင့် မိမိအကြောင်းကိုမိမိ ပိုမိုသိမြင်နားလည်လာမည်။ ထိုအခါတွင် ၎င်းတို့၏ ခံစားချက်များကို အခြားသူများအား ဖော်ပြရာ၌ ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ဆက်ဆံဖော်ပြနိုင်မည်။ ဤလှုပ်ရှားလုပ်ဆောင်မှုကို သင်တန်းသားများ လွတ်လပ်စွာ လမ်းလျှောက်နိုင်သောနေရာများတွင် လုပ်လျှင်ပိုကောင်းသည်။ သင်တန်းသားများကို သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းပေးလိုသည်ဆိုပါက ပထမ အစတွင်

ပုံမှန်သာလျှောက်ခိုင်းပါ။ ထို့နောက် ပိုမြန်အောင်လျှောက်ခိုင်းပါ။ ထို့ထက် အရမ်းမြန်အောင်လျှောက်ခိုင်းပါ။ ထို့နောက် နှေးကွေးစွာ လျှောက်ခိုင်းပါ။ လမ်းလျှောက်တာ မိနစ်အနည်းငယ်ခန့်ကြာသွားပြီဆိုပါက ၎င်းတို့သရုပ်ပြရမည့် အခြေအနေများကို မိတ်ဆက်ပေးပါ။ သင်တန်းပြဆရာ/မ အနေဖြင့်လည်း သရုပ်ပြအခြေအနေများကို ရွတ်ဖတ်နေစဉ် အသံကို သရုပ်ပါသော အသံဖြင့်ဖတ်ပါရန်။ (ဥပမာ - 'သင်က အလွန်စိုးရိမ်နေတယ်' ဟုပြောသည့်အချိန်တွင် အသံကို စိုးရိမ်ကြောက်လန့်နေသော ဟန်ပါသည့် အသံဖြင့်ပြောရန်)။

ခိုင်ခိုင်မာမာရပ်တည်သော ဆက်ဆံရေးနည်းလမ်းကို လက်တွေ့အသုံးချခြင်း - ဤအပိုင်းအတွက် တစ်ယောက်ချင်းစီဖြစ်စေ၊ အုပ်စုအသေးစား အလိုက်ဖြစ်စေ၊ သို့မဟုတ် အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့လုံးအလိုက်ဖြစ်စေ မိမိ၏ သင်တန်းအခြေအနေပေါ် မူတည်၍ အဆင်အပြေဆုံးသောနည်းဖြင့် ယှဉ်တွဲနိုင်ပါသည်။

သင်တန်းသားများက ၎င်းတို့အနေဖြင့် မတူညီသောဆက်ဆံရေးနည်းမှ ဥပမာများ၊ တုံ့ပြန်ပြောကြားခြင်းများ စဉ်းစား၍မရပါက ၎င်းတို့ စဉ်းစားရာတွင် လွယ်ကူအောင် အောက်ပါ ဥပမာများဖြင့် ကူညီနိုင်သည်။

- "ဒီအလုပ်ကို ဘယ်လိုလုပ်ရမှာလဲ သေချာနားမလည်လိုက်ဘူး။ ကျွန်တော်/မကို တခြားနည်းတစ်ခုခုနဲ့ ရှင်းပြပေးပါလား ဗျာ/ရှင်"
- "ခင်ဗျား/ရှင်က အဲဒီ့လိုပြောလိုက်တော့ ကျွန်တော်/မ ဝမ်းနည်းသွားတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ကျွန်တော်/မ တို့အားလုံး တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ကြင်နာမှုနဲ့ လေးစားမှုနဲ့ ဆက်ဆံရမယ်လို့ ထင်လို့ပဲ။ ခင်ဗျား/ရှင် တခြားလူတွေကို ခပ်ရိုင်းရိုင်းတွေ မပြောပါနဲ့တော့လား"
- "ကျွန်တော်/မ မနက်ဖြန်အစောကြီး ထ ရမယ်။ ဒါပေမယ့် ညဘက်ဆိုရင် ဒီသီချင်းသံတွေကြောင့် အိပ်လို့မပျော်ဘူး။ ၁၀ နာရီနောက်ပိုင်းကျရင် သီချင်းသံကို တိုးပေးလို့ရမလား"
- "ကျွန်တော်/မ လူငယ်အသင်းတစ်ခုခု ဝင်ချင်တယ်။ ဝင်လို့ရရင် အရမ်းပျော်မိမှာပဲ။ အဲဒီ့ အဖွဲ့အကြောင်းပိုသိအောင်လို့ လူငယ်အသင်း ခေါင်းဆောင်နဲ့ စကားပြောပေးပါလား"

နောက်ခံသတင်း အချက်အလက်

ဆက်ဆံရေးပုံစံ ၃ ခု (ပြုသမှုနုသော/ကြမ်းတမ်းရန်လိုသော/ခိုင်ခိုင်မာမာရပ်တည်သော ဆက်ဆံရေးများ) သည် လူ့ဂုဏ်သိက္ခာ၊ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းခြင်းနှင့် အခွင့်အရေးများကို ကာကွယ်ခြင်း သဘောတရားများနှင့် ပတ်သက်သည်။

ပြုသမှုနုသော အပြုအမူရှိသူသည် မိမိအခွင့်အရေးကို မိမိအဆုံးအရှုံးခံနေသလိုဖြစ်လာနိုင်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းတို့က ၎င်းတို့၏ သဘောထားအမြင်၊ ခံစားချက်များကို ဖော်ပြရာတွင် ကောင်းစွာ မဖော်ပြနိုင်ဘဲ မိမိ၏ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းရာတွင်လည်း ကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ်ချက် ကောင်းမွန်စွာ မချနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ကြမ်းတမ်းရန်လိုသောအပြုအမူရှိသူသည် အခြားသူ၏ လူ့ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် အခွင့်အရေးများကို ချိုးဖျက်လာခြင်းများ ဖြစ်လာနိုင်သည်။ ရန်လိုသောအပြုအမူရှိသူများသည် အခြားသူများကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ (သို့) ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှိပ်စက်လိုချင်စိတ်များ ရှိတတ်ကြသည်။

ခိုင်ခိုင်မာမာရပ်တည်ပြောဆိုတတ်သူသည် ၎င်း၏ ကိုယ်ပိုင် လူ့ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် အခွင့်အရေးများကို တန်ဖိုးထားတတ်၊ ကာကွယ်ထားတတ် မည်ဖြစ်သည်။ လူတစ်စုံတစ်ယောက်က ခိုင်ခိုင်မာမာရပ်တည်သောဆက်ဆံရေးနည်းကို အသုံးပြုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို တင်ဆက်ဖော်ပြလာပါက ၎င်းထံတွင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိပြီး အခြားသူများအား မိမိ လိုအပ်သည်များ၊ လိုအင်ဆန္ဒများကို ပြောကြားဆက်ဆံနိုင်စွမ်းရှိကြောင်း ပြသပေးသည်။ သဘောမတူညီကြသော အခြေအနေမျိုးတွင် ပွင့်လင်းမြင်သာပြီး ခိုင်ခိုင်မာမာ ရပ်တည်ပြောဆိုသော ဆက်ဆံရေးကို အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်နိုင်-သူနိုင် ရလဒ်များ ထွက်ပေါ်လာနိုင်ပေသည်။ ယုံကြည်မှုရှိသော အပြုအမူသည် (အများသူငါနှင့် မည်သည့်အရာတွေ၊ မည်ကဲ့သို့ ဆက်ဆံရမည်နည်း နှင့် ပတ်သက်၍) လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ ရွေးချယ်မှုပေါ်လည်းမူတည်သည်။

ယုံကြည်မှုရှိသောအပြုအမူရှိသူများက မိမိတို့အတွက် စိတ်ချလုံခြုံရန်၊ ယုံကြည်မှုရှိစေရန် လိုအပ်သောအရာများ ပေါ်မူတည်ပြီး ၎င်းတို့၏ သဘောထားအမြင်များနှင့် ခံစားချက်များကို ဖော်ပြချင်လျှင်သော်လည်းကောင်း၊ မဖော်ပြချင်လျှင်သော်လည်းကောင်း မိမိအတွက် မိမိကိုယ်တိုင်သာ ဆုံးဖြတ်သည်။ (Hanson, ၂၀၁၅)

သင်ခန်းစာ (၁၀)

သဘောမတူညီမှုများကြားမှ သူနိုင် - ကိုယ်နိုင် (Win-Win) ဖြေရှင်းချက်များအား ရှာဖွေခြင်း

ရည်ရွယ်ချက် : ပန်းတိုင်များသို့ရောက်ရန်နှင့် သဘောမတူညီမှုများအား တုံ့ပြန်ရန်အတွက် သင်တန်းသားများအား ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းဆိုင်ရာ နည်းဗျူဟာများနှင့် မိတ်ဆက်ပေးရန်။

အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက် :

ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း - ပန်းတိုင်သို့ရောက်ရှိရန် အတူတကွအလုပ်လုပ်ဆောင်ခြင်း

သူနိုင်-ကိုယ်နိုင် (အနိုင်-အနိုင်) သဘောထား - တစ်ဦးချင်းစီသော်လည်းကောင်း၊ အုပ်စုလိုက်သော်လည်းကောင်း အတူတူပူးပေါင်း လုပ်ဆောင်ကြခြင်းဖြင့် ရည်ရွယ်ချက်ပန်းတိုင်သို့ အတူတကွရောက်ရှိနိုင်သည်ဟု ယုံကြည်သည့်စိတ်ထားဖြစ်သည်။

ကိုယ်နိုင်-သူရှုံး (အနိုင်-အရှုံး) သဘောထား - သဘောထားမတိုက်ဆိုင်မှုဖြစ်လျှင် တစ်ယောက်က နိုင်ပြီး အခြားတစ်ယောက်က ရှုံးရမည်ဟု ယုံကြည်သည့်စိတ်ထားဖြစ်သည်။

သင်ယူခြင်းအကျိုးရလဒ်များ - သင်တန်းသားများသည် :

- အသိပညာအပိုင်း - သဘောမတူညီမှုများအား တုံ့ပြန်ရာတွင် မည်သည့်တုံ့ပြန်မှုမျိုးက သူနိုင် - ကိုယ်နိုင် (Win-Win) အကျိုးရလဒ်ကို ရရှိစေသကဲ့သို့ မည်သည့်တုံ့ပြန်မှုများက ကိုယ်နိုင်-သူရှုံး (Win-Lose) ရလဒ်များအား ရရှိစေကြောင်းကို ဆန်းစစ်လာကြလိမ့်မည်။
- ကျွမ်းကျင်မှုအပိုင်း - ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းဆိုင်ရာ သူနိုင်-ကိုယ်နိုင် (Win-Win) နည်းဗျူဟာများအား အသုံးပြုလေ့ကျင့်လာကြလိမ့်မည်။
- စိတ်နေသဘောထားများ - အကြမ်းမဖက်ခြင်းနှင့် သဘောထားမတူညီမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာပုံ၊ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းပုံနှင့် ကာကွယ်ပုံ ကဲ့သို့သော ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းနည်းလမ်းများကို တန်ဖိုးထားလေးစားလာကြမည်။

(၄၅) မိနစ်

"အကျိုးရလဒ် ဇယားကွက်"၊ ဘောပင်များ/ခဲတံများ၊ ဘောလုံး။

လက်တွေ့လုပ်ရှားမှုများလုပ်ဆောင်ရာတွင် အကြံပြုထားသည့်အချိန်ထက် ပိုကြာနိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။ အချိန်မလုံလောက်ပါက သင်ရိုးပါ လုပ်ရှားမှုအားလုံး ပြီးစီးအောင် လုပ်ဆောင်ရန်မှာ မဖြစ်မနေ မဟုတ်ပါ။ လိုအပ်ချက်များအပေါ်မူတည်၍ သင်ခန်းစာများကို ပြောင်းလဲညှိယူနိုင်ပြီး မိမိတို့ကိုယ်ပိုင်နန်းဖြင့် ချိန်ကိုက်ဆောင်ရွက်သွားကြရပါမည်။

သင်ခန်းစာနှင့်လှုပ်ရှား ဆောင်ရွက်မှုများ

၁။ ပြီးခဲ့သော သင်ခန်းစာအားပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း (၅ မိနစ်)

(၁). သင်ခန်းစာ ၆ တွင် လိုအပ်ချက်များနှင့် လိုအင်ဆန္ဒများအကြောင်းဆွေးနွေးခဲ့သည်ကို သင်တန်းသားများအား အမှတ်ရစေပါ။ လူတစ်စုတစ်ဦး/လူအများ၏ လိုအပ်ချက်များ မပြည့်ဝပါက တစ်ယောက်ချင်းစီဖြစ်စေ၊ ၎င်းတို့၏ လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းမှာဖြစ်စေ သဘောမတူညီမှုများ ဖြစ်ပွားလာနိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် လူအချို့၏ လိုအပ်ချက်များက ဖြည့်ဆည်းခံရပြီး ကျန်ရှိနေသောသူများ၏ လိုအပ်ချက်များက မပြည့်ဝသော အခါမျိုးတွင်ဖြစ်သည်။

(၂). လူတစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး မတူညီသော လိုအပ်ချက်များ၊ လိုအင်ဆန္ဒများ သို့မဟုတ် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များ ရှိသောကြောင့် (သို့မဟုတ် ထိုသို့ရှိသည်ဟု ထင်ကြသောကြောင့်) သဘောမတူညီမှုများ ဖြစ်ပွားသည်။ သဘောမတူညီမှုသည် လူ့သဘာဝတွင် သာမန်ဖြစ်နေကြအရာမျိုးဖြစ်ပြီး မိမိတို့တစ်ဦးချင်းအနေဖြင့်ဖြစ်စေ၊ မိသားစုကြားတွင် ဖြစ်စေ၊ အဖွဲ့အစည်းများကြားတွင် ဖြစ်စေ၊ နိုင်ငံများကြားတွင် ဖြစ်စေ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး တွေ့ကြုံရကြသည် ဖြစ်သည်။

(၃). ထိရောက်မှုရှိသော ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းနည်းများသည် သဘောမတူညီမှုများကို ကာကွယ်ရန်နှင့် ဖြေရှင်းရာတွင် အရေးပါသော နည်းတစ်နည်းဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ပြီးခဲ့သော သင်ခန်းစာ နှစ်ခုတွင် သင်ကြားခဲ့ရသော မတူညီသည့် ထိရောက်သော ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းနည်း များအကြောင်းကို ကျောင်းသားများအား စဉ်းစားစေပါ။ (ဥပမာ အဖြေများ - ခိုင်ခိုင်မာမာ ရပ်တည်သော ပြောဆိုဆက်ဆံနည်း၊ နီးကြားတက်ကြွစွာ နားထောင်ခြင်း၊ နှုတ်မပါဘဲ ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း)

၂။ လေထဲရှိဘောလုံး (၁၅ မိနစ်) (အာရီဂတို့ ဖောင်ဒေးရှင်းမှ မှီငြမ်း၊ ၂၀၀၈)

(၁). သင်တန်းသားများအား လွတ်လွတ်လပ်လပ် လှုပ်ရှား၍ရသော နေရာအကျယ်အဝန်း တစ်ခုတွင် စုစည်းစေပါ။ ယခု ကစားနည်းတခု ကစား ရမည်ဖြစ်ပြီး၊ ကစားနည်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ လေထဲတွင် ဘောလုံးအား ကြာနိုင်သမျှ ကြာကြာထားရန်ဖြစ်ကြောင်း သင်တန်းသားများကို ရှင်းပြပါ။ မြေပြင်ပေါ်သို့ဘောလုံးမကျစေရန် မိမိတို့၏လက်များအား အသုံးပြု၍ဘောလုံးကို ရိုက်ရမည်။ ဘော်လီဘောကစားသကဲ့သို့ ဘောလုံးအား အလျှင်အမြန်ရိုက်ရမည်။ (ဆိုလိုသည်မှာ - ဘောလုံးအား ကိုင်မထားရပါ။ မိမိထံ ဘောလုံးရောက်လာလျှင် ချက်ချင်းရိုက်ပေးရမည်။)

(၂). သင်တန်းသားများထက်မြင့်သည့် အမြင့်သို့ဘောလုံးအားပစ်ခြင်းဖြင့် ကစားနည်းအား စတင်ပါ။

(၃) ဘောလုံးမြေပေါ်သို့ကျပါက သင်တန်းသားများအား ထပ်မံကြိုးစားစေပြီး၊ ဖြစ်နိုင်သမျှ အကြိမ်အရေအတွက်များများ ဆက်တိုက်ရိုက်ခြင်းဖြင့် ဘောလုံးအားလေထဲတွင် ကြာကြာထားနိုင်ရန် သင်တန်းသားများအား အားပေးပါ။ ဘောလုံးမြေပြင်ပေါ်တစ်ခါကျတိုင်း ရိုက်သည့်အရေအတွက်အား ရေတွက်ထားပါ။ တစ်ခါကျတိုင်း နောက်တစ်ခါပစ်လျှင် အကြိမ်ရေပို၍ များများရိုက်နိုင်ရန် ကျောင်းသားများအား အားပေးပါ။

(၄). သာမန်အားဖြင့် ကစားနည်းအစတွင် ကစားသမားအများစုသည် ဘောလုံးအား ရိုက်ရန်သာကြိုးစားပြီး၊ အခြားကစားသမားများနှင့် ချိတ်ဆက် ပူးပေါင်းခြင်းမရှိပါ။ မိနစ်အနည်းငယ်အကြာတွင် ကစားနည်းအား ခေတ္တရပ်တန့်စေပြီး၊ ပန်းတိုင်သို့ရောက်ရန်အတွက် အတူတကွ လုပ်ဆောင်၍ ချိတ်ဆက်ကြရန် အားပေးပါ။

(၅). ပစ်သည့်အကြိမ်အရေအတွက် အမြင့်ဆုံးရောက်သည့်အချိန်တွင် ကစားနည်းအား အဆုံးသတ်ပါ။

(၆). ကစားနည်းအပြီးဆွေးနွေးရန် မေးခွန်းများ

- ဒီကစားနည်းကစားရတာ ဘယ်လိုခံစားရသလဲ။
- ကစားနည်းနောက်ပိုင်းနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ရင် ကစားနည်းအစမှာ ဘယ်လိုကစားခဲ့လဲ။
- ရလဒ်ကောင်းရဖို့ ဘယ်လိုနည်းတွေအသုံးပြုခဲ့သလဲ။
- ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တယ်ဆိုတာ ဘာကိုပြောတာလဲ။
- ဘာကြောင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းက အရေးကြီးသလဲ။

(၇). ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းဟူသည် တစ်ဦးစီတိုင်း မိမိ၏ပန်းတိုင်သို့ရောက်ရန် အတူတကွ လုပ်ဆောင်ခြင်း ဖြစ်သည်ကို ရှင်းပြပါ။

ထိုနည်းတူပင် ဤကစားနည်း၏ရည်ရွယ်ချက်မှာ တစ်ဦးချင်းစီ ဘောလုံးအား ရိုက်ရန်သာမဟုတ်ဘဲ၊ အခြားသူများနှင့် အတူပူးပေါင်း လုပ်ဆောင်တတ်စေရန်ဖြစ်သည်။ အခြားသူများနှင့် အတူတကွ လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ပို၍မြင့်မားသော အမှတ်များကိုရရှိနိုင်သည်။

၃။ သဘောမတူညီမှုများကို တုံ့ပြန်ခြင်း (၂၅ မိနစ်)

ပုံပြောခြင်း - "ငါ့ အုန်းသီး"

(၁). သင်တန်းသားများအား စက်ဝိုင်းပုံစံထိုင်စေ၍ အောက်ပါပုံပြင်အား ပြောပါ။

စောအောင်မျိုးဟာ သူ့အဖွားအတွက် အုန်းသီးတစ်လုံးဝယ်ဖို့ ဈေးကိုသွားတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာပဲ အယ်ဆာဟာ သူ့အဖေအတွက် အုန်းသီးဝယ်ဖို့ ဈေးကိုရောက်နေတယ်။ အဲဒီနေ့က မှောင်နေပြီဖြစ်တဲ့အတွက် ဈေးထဲမှာ ဆိုင်တစ်ဆိုင်ပဲဖွင့်တော့တယ်။ သူတို့နှစ်ယောက်စလုံး အဲဒီဆိုင်ကိုသွားတော့ အလုံးကြီးပြီးတော့ တော်တော်လှတဲ့ အုန်းသီးတစ်လုံးကို တွေ့ကြတယ်။ အဲဒီတစ်လုံးပဲ ဆိုင်မှာကျန်တော့တယ်။ တစ်ချိန်ထဲမှာပဲ သူတို့နှစ်ယောက်စလုံး အုန်းသီးကို အတူလှမ်းကိုင်လိုက်ကြတယ်။ နှစ်ယောက်စလုံးက "အဲဒါ ငါ့အုန်းသီး" လို့ထင်ကြတယ်။ စောအောင်မျိုးနဲ့ အယ်ဆာဟာ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက်ကြည့်လိုက်ကြပြီး၊ စောအောင်မျိုးက "ငါ အုန်းသီးလိုတယ်..ငါ့အဖွားက ငါ့ကိုဝယ်ခိုင်းလိုက်တာ" လို့ပြောပြီး၊ အယ်ဆာကလည်း "ငါ့အဖေကလည်း ငါ့ကို အုန်းသီးဝယ်ခိုင်းလိုက်တာ၊ မဝယ်သွားလို့မရဘူး" လို့ပြောတယ်။ နှစ်ယောက်စလုံးက အုန်းသီးကိုဆွဲပြီး လုကြတယ်။ စိတ်ဆိုးလာကြပြီး တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အော်လာကြတယ်။ ငှက်ပျောသီးလာဝယ်တဲ့ မိန်းမကြီးက သူတို့နှစ်ယောက်ကိုကြည့်ပြီး " နင်တို့ နှစ်ယောက် တော်တော်ရိုင်းတာပဲ။ နှစ်ယောက်လုံးဘယ်သူမှ ဒီအုန်းသီးကို မယူကြနဲ့" လို့ပြောလိုက်တယ်။

(၂). ပုံပြင်အား ခေတ္တရပ်တန့်၍ သင်တန်းသားများအား ဘာဆက်ဖြစ်လာမည်ကို မေးပါ။

(၃). ပုံပြင်အားဆက်ပြောပါ။

အသီးရောင်းတဲ့အဒေါ်ကြီးက ရန်ဖြစ်နေတဲ့နှစ်ယောက်ကို တွေ့တော့ ဘာကူညီပေးရမလဲလို့ မေးတယ်။ သူတို့နှစ်ယောက်လုံးက " အန်တီ့မှာ တခြားအုန်းသီးတွေရှိသေးလား" လို့ မေးကြတယ်။ အန်တီကလည်း "ဆောရီးပဲ၊ အကုန်ရောင်းလိုက်ပြီ" လို့ပြန်ပြောတယ်။ နှစ်ယောက်စလုံးက "ကျွန်တော်ဒီအုန်းသီးကို လိုချင်တယ်" လို့ အော်ပြောကြတယ်။ အုန်းသီးရောင်းတဲ့သူက စောအောင်မျိုးကိုကြည့်ပြီး "ဘာလို့ အုန်းသီးကို လိုရတာလဲ" လို့ မေးတယ်။ စောအောင်မျိုးကလည်း "အဖွားက ကိတ်မုန့်လုပ်မှာမို့လို့ အုန်းသီးအသားကို လိုနေတယ်" လို့ပြန်ပြောတယ်။ အယ်ဆာကိုလည်း "ဘာလို့လိုတာလဲ" လို့မေးတော့၊ အယ်ဆာကလည်း "အဖေက တနေကုန်အလုပ်လုပ်ပြီး ပင်ပန်းလာတဲ့အတွက် ရေဆာတော့ အိမ်ပြန်လာရင် အုန်းရေ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ကို သောက်ဖို့လိုတယ်" လို့ပြန်ပြောတယ်။

အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးခြင်း

(၁). သင်တန်းသားများအား ယခုပုံပြင်နှင့်ပတ်သက်၍ ပိုပြီးသိလာပြီးနောက်တွင် ဤသဘောမတူညီမှုပြဿနာ၏ အကျိုးရလဒ်များက ဘာဖြစ်မည်ကိုမေးပါ။

(၂). ဤအခြေအနေအတွက် ဖြစ်လာနိုင်သည့် အကျိုးရလဒ်အမျိုးမျိုးကို ဆွေးနွေးစေပါ။ "အကျိုးရလဒ် ဇယားကွက်" အားကြည့်စေပါ။

- ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း - အားသာသောသူ (သို့) ရိုင်းပြသောသူက နိုင်သည်၊ အားနည်းသောသူက ရှုံးသည်။ ဥပမာ - တစ်ဦးထဲက အုန်းသီးကို ရယူလိုသည်။ (ကိုယ်နိုင် - သူရှုံး)
- လိုက်လျောခြင်း - ပြဿမျှနသောသူက အခြားသူအား လိုက်လျောလိုက်သည်။ ဥပမာ - တစ်ဦးက တဖက်လူအား အုန်းသီးကို ပေးလိုက်သည်။ (ကိုယ်ရှုံး - သူနိုင်)
- ကြားချခြင်း - ရှုံးလည်းရှုံး၊ နိုင်လည်းနိုင် - နှစ်ဦးစလုံး ၎င်းတို့လိုချင်သည့် အစိတ်အပိုင်းအချို့ရသည်။ သို့သော ၎င်းတို့ လိုချင်သော အစိတ်အပိုင်းအချို့ကိုလည်း လက်လွှတ်လိုက်ရသည်။ ဥပမာ - အုန်းသီးအား နှစ်ခြမ်းခွဲလိုက်သည်။ (အုန်းသီးတစ်ခြမ်းစီသည် နှစ်ဦးလုံးအတွက် လုံလောက်ပါက သူနိုင် - ကိုယ်နိုင် ဟုဆိုနိုင်သည်။ သို့သော် အုန်းသီးတစ်ခြမ်းသည် နှစ်ဦးလုံး၏ လိုအပ်ချက်အား မဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ပါက ကိုယ်ရှုံး - သူရှုံးဖြစ်သည်။)
- ရှောင်လွှဲခြင်း - နှစ်ယောက်စလုံးက ပြဿမျှနသူများဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့က ပြဿနာကို ရှောင်ဖယ်ခြင်း သို့မဟုတ် အသိအမှတ်မပြုခြင်းဖြင့် မည်သူမှ သူလိုချင်တာ မရပါ။ ဥပမာ - နှစ်ဦးစလုံး အဝေးသို့ ထွက်သွားပြီး မည်သူမှ အုန်းသီးကိုမရပါ။ (ကိုယ်ရှုံး - သူရှုံး)
- ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း - နှစ်ဦးစလုံး အတူတကွ အလုပ်လုပ်ဆောင်သည်။ ခိုင်ခိုင်မာမာ ရပ်တည်သော ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း ကို အသုံးပြုပြီး နှစ်ဦးစလုံး လိုချင်တာရသည်။ ဥပမာ - တစ်ဦးက အုန်းသီးအသားကိုရပြီး၊ အခြားတစ်ဦးက အုန်းရေကိုရသည်။ (ကိုယ်နိုင် - သူနိုင်)

ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း- ကိုယ်နိုင် / သူရှုံး

ကြားချခြင်း - ကိုယ်ရှုံး-သူရှုံး (သို့) ကိုယ်နိုင်-သူနိုင်

ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း - သူနိုင် / ကိုယ်နိုင်

ရှောင်လွှဲခြင်း သူရှုံး / ကိုယ်ရှုံး

အလျှော့ပေးခြင်း - ကိုယ်ရှုံး/ သူနိုင်

(၃). ကိုယ်နိုင် - သူနိုင် ဖြေရှင်းနည်းအား အသုံးပြုနိုင်ရန် ပုံပြင်တွင်ဘာဖြစ်သွားသည်ကို မေးပါ။ အဖြစ်နိုင်ဆုံးအဖြေ - စောအောင်မျိုးနှင့် အယ်ဆာတို့သည် သူတို့၏လိုအပ်ချက်များအား ပြောပြကြသောအခါ ဤနောက်ဆုံးကျန်သည့်အုန်းသီးအား အတူမျှဝေကြပါက၊ ဤအုန်းသီးတစ်လုံးထဲမှ သူတို့နှစ်ဦး၏ လိုအပ်ချက်ကို ရနိုင်ကြောင်း သဘောပေါက်သွား ကြမည်။

(၄). လိုအပ်ချက်နှင့် လိုအင်ဆန္ဒများအား ပြောပြခြင်းသည် ပြဿနာများအား ဖြေရှင်းရန် နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ မိမိတို့လိုအပ်သည်ကို လူတိုင်းရနိုင်သည့် ဖြေရှင်းနည်းရှိပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ လူအများသည် ပဋိပက္ခဖြစ်ကြသောအခါ သူတို့၏ပန်းတိုင်ကို မေ့လျော့သွားကြပြီး၊ အခြားသူအားအနိုင်ရရန်သာ အာရုံစိုက်တတ်ကြသည်။ ကိုယ်နိုင် - သူနိုင် အခြေအနေသို့ရောက်ရန် မိမိအမှန်တကယ် ဘာလိုအပ်သည်နှင့် ဘာလိုချင်သည်ကိုသိကာ အခြားတဖက်သားအား ဝေမျှပြောပြရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။

၄။ ကိုယ်နိုင် - သူနိုင် အကျိုးရလဒ်များ (၃၀ မိနစ်)

သရုပ်ဖော်ခြင်း (Role Play)

(၁). သင်တန်းသားများအား ၄ ယောက် မှ ၅ ယောက် ပါဝင်သည့် အဖွဲ့များဖြင့်ခွဲပါ။ သူတို့အားလုံးနှင့် ရင်းနှီးသည့် သဘောထားကွဲလွဲသော ပြဿနာတစ်ခုအား ဖော်ထုတ်ပါ။

(၂). မိမိအဖွဲ့များတွင် သင်တန်းသားများသည် ကိုယ်နိုင် - သူရှုံး အကျိုးရလဒ်ဖြင့် အဆုံးသတ်သည့် ဇာတ်လမ်းတိုတစ်ပုဒ်အား ဖန်တီးစေပါ။ သူတို့၏ ဇာတ်လမ်းတိုအား ပြင်ဆင်ရန်အချိန် (၅) မိနစ်ခန့်ပေးပါ။

(၃). ထိုနောက် သင်တန်းသားများအား အခြားအဖွဲ့များသို့ ဇာတ်လမ်းတိုအား တင်ဆက်စေပါ။

(၄). ကိုယ်နိုင် - သူနိုင် အခြေအနေဖြင့် အဆုံးသတ်သည့် နောက်ထပ်ဇာတ်လမ်းတိုတစ်ပုဒ်အား သင်တန်းသားများကို နောက်ထပ်ဖန်တီးရန် အချိန်ပေးပါ။

(၅). အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီက အခြားအဖွဲ့များအား သူတို့၏ ဇာတ်လမ်းအသစ်ကို တင်ပြစေပါ။

အတွင်းအပြင် စက်ဝိုင်း : သင်တန်းသားများအား အတွဲလိုက်မျက်နှာချင်းဆိုင်အနေအထားဖြင့် အတွင်းစက်ဝိုင်းတစ်ခုနှင့် အပြင်စက်ဝိုင်းတစ်ခုအား ဖန်တီးစေပါ။ မျက်နှာချင်းဆိုင်နေသည့် အတွဲတစ်တွဲစီအား အောက်ပါအထောက်အကူပြု မေးခွန်းများအား အသုံးပြု၍တစ်ဦးကိုတစ်ဦး မေးမြန်းစေပါ။ မေးခွန်းတစ်ခုစီမေးပြီးတိုင်း အပြင်ဘက်စက်ဝိုင်းအား လှည့်ပတ်စေခြင်းဖြင့် မျက်နှာချင်းဆိုင်အတွဲသစ်များအား ဖန်တီးစေပါ ။ မေးခွန်းများအားလုံး မေးပြီးသည်အထိ အပြင်စက်ဝိုင်းအား ဆက်၍လှည့်ပတ်စေပါ။

- သဘောမတူညီသည့် ကိစ္စများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော ရလဒ်အခြေအနေ (၃)ခုမှာ အဘယ်နည်း။ (အဖြေများ - ကိုယ်နိုင် - သူနိုင်၊ ကိုယ်နိုင် - သူရှုံး ၊ ကိုယ်ရှုံး - သူရှုံး)
- ကိုယ်ရှုံး - သူရှုံးရလဒ်အခြေအနေများက သင့်အား မည်သို့ခံစားစေသနည်း။ (သင်တန်းသားများသည် သူတို့၏ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးအား အသုံးပြု၍ သူတို့၏ ခံစားချက်များကို ဖော်ပြနိုင်သည်။)
- ကိုယ်နိုင် - သူနိုင် ရလဒ်အခြေအနေက သင့်အားမည်သို့ ခံစားစေသည်ကို ဖော်ပြပါ။
- ကိုယ်နိုင် - သူနိုင် ဖြေရှင်းချက်များရရှိရန် မည်သည့်နည်းဗျူဟာ (၂)ခုကို အသုံးပြုနိုင်သနည်း။ (ဥပမာ အဖြေ - ၁၊ အခြားတစ်ဖက်သား၏ လိုအပ်ချက်နှင့် လိုအင်ဆန္ဒကို သိရှိရန် မေးမြန်းပါ။ ၂၊ တစ်ဖက်လူ၏ လိုအပ်ချက်နှင့် လိုအင်ဆန္ဒများကို သေချာနားထောင်ပေးပါ။ ၃၊ ပန်းတိုင်/ ရလဒ် တစ်ခုအား အတူတကွရရှိရန် အဖြေရှာပါ။ သို့မဟုတ် အတူတကွအစီအစဉ်ရေးဆွဲပါ။) (Lambert, 2012).

သင်ကြားခြင်းနှင့် အစီစဉ်ဖြစ်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း နည်းများ

လေထဲရှိဘောလုံး -

လေထဲရှိ ဘောလုံးကစားနည်းအပြီး သင်တန်းသားများနှင့် ပြန်လည်ဆွေးနွေးစဉ်တွင် ဆက်ဆံရေး ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုတို့ အရေးကြီးပုံကို အလေးပေးဆွေးနွေးပါ။ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုတွင် ပန်းတိုင်သို့ရောက်ရန် ပါဝင်သူများ တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် ယုံကြည်မှုရှိရန် လိုအပ်ပြီး၊ အချင်းချင်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ဆက်သွယ်ကြရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။

သဘောမတူညီမှုများကို တုံ့ပြန်ခြင်း -

အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးမှုအား ဦးဆောင်နေစဉ်တွင် သဘောမတူညီမှုနှင့် အကြမ်းဖက်မှု၏ ကွဲပြားမှုကို အသားပေးဆွေးနွေးပါ။ သဘောမတူညီမှုဟူသည် လူအများ၏ မတူညီသော လိုအပ်ချက်များ၊ လိုအင်ဆန္ဒများနှင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ သဘောမတူညီမှုများသည် လူသားဘဝ၏ သာမန်အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုဖြစ်ပြီး၊ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး တစ်ဦးစီကြားတွင်သော်လည်းကောင်း၊ မိသားစုတွင် သော်လည်းကောင်း၊ လူအုပ်စုများတွင် သော်လည်းကောင်း၊

နိုင်ငံများကြားတွင် သော်လည်းကောင်း ကြုံတွေ့ရတတ်သည်။ အကြမ်းဖက်မှုဟူသည် အခြားသူများအား ထိခိုက်နာကျင်စေရန် ရည်ရွယ်၍ ပြောသောစကား သို့မဟုတ် လုပ်ဆောင်မှုကိုဆိုလိုသည်။ သဘောမတူညီမှုများအား ယှဉ်ပြိုင်မှုသဘောအနေဖြင့် တုံ့ပြန်လျှင် အကြမ်းဖက်မှုပုံစံဖြင့် အဆုံးသတ်လေ့ရှိသည်။ ပူးပေါင်းပါဝင်မှုအခြေခံသည့် ကိုယ်နိုင် - သူနိုင် အခြေအနေများကို ပူးပေါင်းပါဝင်မှုနှင့် အကြမ်းမဖက်သည့် နည်းဖြင့်သာရရှိနိုင်သည်။

ကိုယ်နိုင် - သူနိုင် အကျိုးရလဒ်များ

သင်တန်းသားများ အကြံဉာဏ်လိုအပ်ပါက အောက်ပါဥပမာများကိုပေးပါ။

(၁). ဖောဝါး နှင့် မူဖော တို့သည် မိဘအိမ်နှင့် အဝေးတနေရာတွင် ပညာသင်ကြားနေကြပြီး၊ ဘော်ဒါဆောင်တစ်ခုတွင် အတူတကွနေထိုင်ကြသည်။ ဖောဝါးသည် မနက်ဖြန်စာမေးပွဲရှိ၍ တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ် စာကြည့်လိုသည်။ မူဖောသည် မနက်ဖြန်စတိတ်ရှိုးတွင် ဖျော်ဖြေရန်အတွက် သီချင်းဆို၍ ဂီတာတီးနေသည်။ ဖောဝါးက ဆူညံသဖြင့် မူဖောအား လေ့ကျင့်မှုကို ရပ်တန့်စေလိုသည်။ မူဖောကလည်း မနက်ဖြန်စတိတ်ရှိုးအတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်ရန် ဆက်လက်လေ့ကျင့်လိုသည်။ သူတို့ ပြဿနာအား မည်သို့ ဖြေရှင်းသင့်သနည်း။ အဖြစ်နိုင်ဆုံးအဖြေများ - ၁)။ မူဖောက ဆက်လက်လေ့ကျင့်ရန် တိုက်တွန်းပြီး၊ ဖောဝါးက ဆူညံသံများကြားတွင် စာကြည့်ရန် ကြိုးစားရမည် (ကိုယ်နိုင် - သူရှုံး)။ ၂)။ မူဖောသည် လေ့ကျင့်မှုကို ရပ်တန့်ပြီး ထိုတစ်ညလုံး တိတ်ဆိတ်စွာနေရသည်၊ သို့သော် မနက်ဖြန် စတိတ်ရှိုးအတွက်မူ အဆင့်သင့်မဖြစ်တော့ပေ (ကိုယ်ရှုံး - သူနိုင်)။ ၃)။ သူတို့နှစ်ဦးအတူတကွ ဆွေးနွေးအဖြေရှာကြပြီး၊ တိတ်ဆိတ်ချိန်နှင့် ဆူညံချိန်ဟူ၍ အချိန်ဇယားတစ်ခုသတ်မှတ်လိုက်ကြသည်။ ထို့ပြင် စာကြည့်ရမည့် နေရာနှင့် လေ့ကျင့်ရမည့် အခြားနေရာများကို သတ်မှတ်ကြသည်။ (ကိုယ်နိုင် - သူနိုင်)

(၂). စနေနေ့တွင် လားဒေါသည် ထူးဝင်းအား ခြင်းလုံးခတ်ရန်ဖိတ်သည်။သို့သော် ထူးဝင်းကမူ ဘောလုံးသာ ကစားလိုသည်။သူတို့ ဤသဘောထားကွဲလွဲမှုအား မည်သို့ဖြေရှင်း သင့်သနည်း။ အဖြစ်နိုင်ဆုံးအဖြေများ - ၁)။ သူတို့ဘာမှမကစားဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်သည် (ကိုယ်ရှုံး - သူရှုံး)။ ၂)။ ထူးဝင်းသည် လားဒေါတောင်းဆိုသည့်အတိုင်း ခြင်းလုံး ကစားသည်။ သို့သော် မပျော်ရွှင်ပေ (ကိုယ်နိုင်-သူရှုံး)။ ၃)။ထူးဝင်း တောင်းဆိုသည့်အတိုင်း လားဒေါသည် ဘောလုံးလိုက်ကစားသည်။ သို့သော် မပျော်ပါ (ကိုယ်ရှုံး - သူနိုင်)။ ၄)။ သူတို့ အားကစားနည်း နှစ်ခုလုံးအား ကစားနိုင်ရန် အချိန်သတ်မှတ်လိုက်သည် (ကိုယ်နိုင် - သူနိုင်)။

နောက်ခံ သတင်းအချက်

အကြမ်းမဖက်ခြင်းဟူသည် "ဂရုစိုက်ကြင်နာတတ်သည့် လူ့အသိုက်အဝန်းအားတည်ဆောက်လိုသော" တွေးခေါ်ပုံနှင့် ပြုမူပုံနည်း လမ်းဖြစ်သည်။ (Gorsevski မှ Hermann ကို ကောက်နုတ်၊ ၂၀၀၄၊ စာ- ၃၁) အကြမ်းမဖက်မှုသည် အခြားသူများအား စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအားဖြင့် သော်လည်းကောင်း၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအားဖြင့် သော်လည်းကောင်း၊ နာကျင်ခြင်းမပြုဘဲ ငြင်းခုံမှုများနှင့် သဘောထားကွဲလွဲမှုများအား ဖြေရှင်း၍ရသည့်သဘောကို ယုံကြည်လက်ခံထားသည်။ အတန်းထဲတွင် သင်တန်းဆရာ၊ဆရာမများသည် သင်တန်းများအတွက် အကြမ်းမဖက်ခြင်း၏ ဥပမာဖြစ်ရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ သို့မှသာ သင်တန်းများသည်လည်း အကြမ်းမဖက်သည့် အပြုအမူများဖြင့် ပြုမူလာကြပါလိမ့်မည်။ အကြမ်းမဖက်သည့် အပြုအမူများအား အောက်ပါနည်းလမ်းများဖြင့် သရုပ်ဖော်ပြနိုင်သည်။

- သင်တန်းသားများ၏လိုအပ်ချက်များကို သေချာစွာ နားထောင်ပေးခြင်းဖြင့် ဂရုစိုက်ကြောင်းကိုပြပါ။
- သင်တန်းသားများအခက်အခဲကြုံနေရစဉ်တွင် အပြုသဘောဆောင်သောစကားလုံးများဖြင့် အားပေးစကားဆိုပါ။
- သင်တန်းသားများ အမှားတစ်ခုခုပြုလုပ်ပါက လူအများရှေ့တွင် အပြစ်တင် အရှက်ခွဲခြင်းအား ရှောင်ကျဉ်ပါ။
- အပြုသဘောဆောင်သည့် စည်းကမ်းများကို အသုံးပြုပါ။
- ရိုက်နှက်ပြစ်ဒဏ်ပေးသည့် စည်းကမ်းပုံစံများအား မသုံးပါနှင့်။

သင်ခန်းစာ (၁၁)

လူထုအမြင်

ရည်ရွယ်ချက် : သင်ကြားခဲ့သော သင်ခန်းစာများကို ပြန်လည်ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် 'သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ' စီမံကိန်းမှ ကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင် သင်ယူခြင်းစီမံကိန်းအတွက် စီမံကိန်းလည်ပတ်ပုံနှင့် စတင်ခြင်း။

အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက် :
အများဆန္ဒ တည်ဆောက်ခြင်း - ပါဝင်သောသူအားလုံး၏ အသိအမှတ်ပြုခြင်း သို့မဟုတ် သဘောတူညီခြင်းကို ရရှိရန် လုပ်ဆောင်ဆုံးဖြတ်သည့် လုပ်ငန်းစဉ်ကို ခေါ်ဆိုသည်။

သင်ယူခြင်းအကျိုးရလဒ်များ - သင်တန်းသားများသည် :

- **အသိပညာပိုင်း** - သင်ရိုးညွှန်းတန်းတစ်ခုလုံး၏ အဓိကသဘောတရားများကို နားလည်လာမည်။ 'သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ' စီမံကိန်းလည်ပတ်မှု ပုံစံကို အသုံးပြုတတ်လာမည်။
- **ကျွမ်းကျင်မှုပိုင်း** - '"သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ" စီမံကိန်းလုပ်ငန်းစဉ် အကြံအစည်ရွေးချယ်ရန် အတွက် မဲပေးခြင်းစနစ်နှင့် အများဆန္ဒ သဘောတူညီမှု (အားလုံးလက်ခံသည့်အခြေအနေ) စနစ်ကို အသုံးပြုလာမည်။ သင်တန်းသားများ၏ စီမံကိန်းအတွက် စီမံကိန်းလည်ပတ်မှု ပုံစံကို စတင်အသုံးချတတ်လာမည်။
- **စိတ်နေသဘောထားများ** - စီမံကိန်းမှတဆင့် ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာအောင်လုပ်ဆောင်ရန် စိတ်ဝင်စားမှုများရှိလာမည်။ အခြားသင်တန်းသားများကိုလည်း ပိုမိုလေးစားတန်ဖိုးထားလာကြမည်။

(၁၂၀) မိနစ်

သင်တန်းသားလက်စွဲစာအုပ်၊ စက္ကူအဖြူ အကြီး၊ မင်တံများ၊ တိပ်ခွေ၊ မဲပြုလုပ်ရန် ၄ ပိုင်းဖြတ်ထားသော စာရွက်၊ မဲထည့်ရန်အတွက် ပုံး။

အခြားသင်ခန်းစာများထက် ဤသင်ခန်းစာက ပိုမိုရှည်လျားကြောင်း သတိပြုပါ။ လှုပ်ရှားလုပ်ဆောင်မှုများကို တစ်ခုခြင်းစီ ပြီးမြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ရမည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ဤသင်ခန်းစာသည် သင်ယူခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်ကို ပိတ်သိမ်းရာတွင် အရေးပါပြီး သင်တန်းသားများအတွက် စီမံကိန်းများ စတင်ပြင်ဆင်ရာတွင်လည်း အရေးပါသည်။ လိုအပ်ပါက ဤသင်ခန်းစာကို သင်ကြားချိန် နှစ်ချိန်ခွဲ၍ သင်နိုင်သည်။

သင်ခန်းစာနှင့်လှုပ်ရှား ဆောင်ရွက်မှုများ

ပြင်ဆင်ခြင်း - သင်တန်းသားများမလာခင် စက္ကူအဖြူအကြီးများပေါ်တွင် သင်ခန်းစာတစ်ခုချင်းစီမှ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များနှင့် သဘောတရားများကို ချရေးပါ။ ထို့နောက် စာရွက်များကို အခန်းပတ်လည်တွင် ကပ်ထားပြီး 'သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ' စီမံကိန်းမှ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်များနှင့် အဓိကသဘောတရားများ ပြပွဲ" ဟု နံရံပေါ်တွင်ရေးကပ်ထားပါ။ စာရွက်တစ်ရွက်နားတွင် အနည်းဆုံး သင်တန်းသား ၄ ယောက်ခန့် စုစည်းပြီး စာများကို ဖတ်ရှုနိုင်ရန်၊ မှတ်ချက်များ စာရွက်ပေါ်တွင် ရေးသားနိုင်ရန် နေရာလုံလောက်စွာ ရှိစေပါ။

၁။ ပြပွဲတွင် လမ်းလျှောက်ခြင်း (၃၀ မိနစ်)

(၁). ယနေ့သည် 'သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ' စီမံကိန်း၏ နောက်ဆုံးအပိုင်းဖြစ်ပြီး သင်တန်းသားများမှ ၎င်းတို့သင်ယူခဲ့ရသည်များကို ပြန်လည်လေ့လာ သုံးသပ်ရမည့် အချိန်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

(၂). သင်တန်းသားများမှ သင်ယူခဲ့ရသည်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်နိုင်စေရန်အတွက် 'သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ စီမံကိန်း၏ အသိပညာပြပွဲ ဖန်တီးထား

သည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

(၃). ၄ ယောက် တစ်ဖွဲ့ပါသော အဖွဲ့များ ဖွဲ့လိုက်ပြီး တစ်ဖွဲ့ကို အဓိကသဘောတရားတစ်ခုစီ (သင်ခန်းစာတစ်ခုစီ) တာဝန်ပေးပါ။ ဤလုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု ပြုလုပ်နေစဉ်အတွင်း သင်တန်းသားများက အခန်းတွင်းလမ်းလျှောက်ပြီး ပွဲတွင် ရှိသော အကြောင်းအရာတစ်ခုချင်းစီကို လိုက်လေ့လာမည်ဖြစ်သည်။ ထို့နောက် စက္ကူဖြူအကြီးပေါ်တွင် အဓိကသဘောတရားများ ပတ်သက်သော ၎င်းတို့၏ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ချက်များကို ချရေးရမည်ဖြစ်သည်။ သင်တန်းသားများက အောက်ပါတို့ကို ပြန်လည်သုံးသပ်နိုင်သည်။

- သင်ယူခဲ့ရသော အကြောင်းအရာတစ်ခု
- သင်ခန်းစာ၏ သဘောတရားနှင့် ပတ်သက်သော ၎င်းတို့၏ အမြင် (သို့) ခံစားချက်
- သင်ခန်းစာနှင့် ပတ်သက်၍ နှစ်သက်သောအရာ တစ်ခု
- သင်ခန်းစာရှိ သဘောတရားများနှင့် ပတ်သက်၍ မေးစရာ မေးခွန်းတစ်ခု
- ဤသဘောတရားက မည်ကဲ့သို့အားကျအတုယူဖွယ် ကောင်းကြောင်း

  ဥပမာ - လူ့ ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် ပတ်သက်သော သဘောတရားတွင် သင်တန်းသားတစ်ဦးမှ ဤကဲ့သို့ရေးသားနိုင်သည် - 'လူ့ဂုဏ်သိက္ခာ၏ သဘောတရားကြောင့် လူသားတိုင်းက တန်းတူညီတူဖြစ်ကြောင်း ကျွန်ုပ်နားလည်ခဲ့ရသည်။ ယခုအခါတွင် လူ့ဂုဏ်သိက္ခာ၏ အရေးကြီးပုံကို အခြားသူများလည်း နားလည်သဘောပေါက်စေရန် ကူညီပေးလျက်ရှိသည်။'

(၄). ဤလုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုပြုလုပ်နေစဉ်အတွင်း အသံတိတ်နေပေးရန် သင်တန်းသားများကို ပြောပါ။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ် နေတတ်သော သင်တန်းသားများအတွက် ၎င်းတို့၏ စိတ်ကူးအကြံအစည်များ ကို ရေးချရန် အခွင့်အရေးပိုရလာမည်ဖြစ်သည်။

(၅). ပြပွဲတစ်ခုလုံးကို ကြည့်ရှုစေနိုင်ရန်အတွက် တစ်နေရာကို ၂ မိနစ်ခန့်အချိန်ပေး၍ သင်တန်းသားအဖွဲ့များကို လှည့်လည်စေပါ။

(၆). သင်ခန်းစာများ၏ သဘောတရားတစ်ခုချင်းစီကို တစ်ဖွဲ့စီမှ ကြည့်ရှုပြီးပါက ၎င်းတို့ကို ခေတ္တရပ်နားခိုင်းပြီး မည်သည့် သဘောတရားက ၎င်းတို့နှင့် အချိတ်အဆက်အမိဆုံးဖြစ်သနည်းဟု မေးပါ။ (ဥပမာ - ၎င်းတို့အနေဖြင့် အကြိုက်ဆုံး သင်ခန်းစာသဘောတရား၊ ၊ အရေးကြီးသည်ဟု ထင်သော သဘောတရား၊ စိန်ခေါ်မှု အရှိဆုံး သဘောတရား၊ စသဖြင့်)

(၇). သင်တန်းသားများအား မိမိတို့ ရွေးချယ်လိုက်သော သဘောတရား၏ ဘေးတွင် ရပ်ခိုင်းပါ။

(၈). ရွေးချယ်ပြီးသော သင်တန်းသား တစ်ယောက်၊ နှစ်ယောက်အား အဘယ့်ကြောင့် ထိုသဘောတရားများကို ရွေးချယ်ခဲ့ကြောင်း ပြောပြခိုင်းပါ။

၂။ "သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ' စီမံကိန်း အကြံအစည် ၃ ခုကို ရွေးချယ်ခြင်း (၅ မိနစ်)

(၁). သင်ခန်းစာတစ်ခုချင်းစီသည် သင်တန်းသားများအား ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် 'သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ' စီမံကိန်းကဲ့သို့ ကိုယ်ပိုင်စီမံကိန်းများ အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်လာနိုင်စေရန် အသိပညာ၊ ဗဟုသုတနှင့် အတွေ့အကြုံများ သင်ကြားပေးခဲ့သည်ကို ထပ်မံအသိပေးပါ။ ဤစီမံကိန်းသည် ၎င်းတို့သင်ယူခဲ့ရသည်များကို အခြားသူများနှင့် ဝေမျှနိုင်ရန် အခွင့်အရေးတစ်ခုပင် ဖြစ်သည်။ သင်တန်းတွင် 'ပျော်ရွှင်ဖွယ် သင်ယူစရာ အသိုက်အဝန်း' ဖန်တီးရာ၌ ကြိုးစားပမ်းစား လုပ်ကိုင်ခဲ့သလိုပင် ယခုအခါ ဤစီမံကိန်းကို အသုံးပြု၍ မိမိလူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းတွင် အများပြည်သူပါဝင်လာအောင် ပြုစုပျိုးထောင်နိုင်ပြီ ဖြစ်သည်။

(၂). ယနေ့တွင် သင်တန်းသားများ ကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်မည့် စီမံကိန်းအတွက် စိတ်ကူးအကြံအစည်တစ်ခုကို ရွေးရမည်ဖြစ်သည်။

(၃). 'သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ' စီမံကိန်းအတွက် စိတ်ကူးအကြံအစည် ဘုတ်ပြားကိုထုတ်ယူပါ။ သင်တန်းသားများက သင်ခန်းစာ (၇) ကတည်းက ပါဝင်ထည့်သွင်းရေးသားထားသော ဘုတ်ပြားဖြစ်သည်။ ထိုဘုတ်ပြားရှိ စိတ်ကူးအကြံအစည်များကို အတန်းရှေ့တွေ ဖတ်ပြပါ။ ထိုစိတ်ကူး အကြံအစည်များတွင် ဆင်တူသော၊ ထပ်ဖြစ်နေသော စိတ်ကူးအကြံအစည်များရှိပါက စုစည်းလိုက်ပါ။

(၄). သင်တန်းသားများတွင် စိတ်ကူးအကြံအစည်အသစ်များရှိပါက ဘုတ်ပြားပေါ်တွင် ရေးသားနိုင်ပါသည်။

(၅). သင်တန်းသားများအနှစ်သက်ဆုံးသော စိတ်ကူးကို မဲပေးကြမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ သင်တန်းသားတစ်ယောက်ကို တစ်မဲနှုန်းဖြင့် မိမိတို့ ရွေးချယ်ချင်သော စီမံကိန်းကို မဲပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

(၆). စက္ကူအပိုင်းအစ အသေးများကို ဝေပေးပြီး ၎င်းတို့က မဲပြားများဖြစ်ကြောင်းပြောပါ။ မဲထည့်ရာတွင် လျှို့ဝှက်မဲထည့်ရန် ဤ မဲပြားများကို အသုံးပြုရမည်ဖြစ်သည်။ ယနေ့တွင် ၎င်းတို့၏ စီမံကိန်းအတွက် စိတ်ကူးအကြံအစည်သုံးခုကို မဲထည့်ရွေးချယ်မည်ဖြစ်သည်။ ထို့နောက် ၎င်းတို့က အများဆန္ဒတည်ဆောက်ခြင်းနည်းဖြင့် စိတ်ကူးအကြံအစည်တစ်ခုကို သဘောတူညီ ရွေးချယ်ရမည်ဖြစ်သည်။

(၇). သင်တန်းသားများအား ၎င်းတို့၏ အနှစ်သက်ဆုံး 'သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ' စီမံကိန်း အကြံအစည်ကို မဲပြားပေါ်တွင်ရေးပါ။ ထို့နောက် အခြားသူများ မမြင်စေရန် မဲစာရွက်ကို တစ်ဝက်ခေါက်ပါ။ ထိုအခါ အခန်းထိပ်ရှိ မဲပုံးတွင် ၎င်းတို့၏ မဲများထည့်နိုင်ပြီဖြစ်သည်။

(၈). မဲများကိုရေတွက်ပြီး မဲအများဆုံးရသည့် အကြံအစည် သုံးခုကို ကြေညာပါ။

၃။ အများဆန္ဒတည်ဆောက်ခြင်း (၁၅ မိနစ်)

(၁). အများဆန္ဒတည်ဆောက်ခြင်းဆိုသည်မှာ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့အနေဖြင့် ပါဝင်သူအားလုံး ပူးပေါင်းဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းကို ခေါ်ဆိုကြောင်း ရှင်းပြပါ။ အများဆန္ဒဖြင့် ချမှတ်လိုက်သော ဆုံးဖြတ်ချက်က အဖွဲ့ထဲရှိ အဖွဲ့သားအားလုံးအတွက် လက်ခံနိုင်သော ဆုံးဖြတ်ချက်ဖြစ်ရမည်။ သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ စီမံကိန်းအတွက် နောက်ဆုံး စိတ်ကူးအကြံအစည်ကို ၎င်းတို့က ယနေ့တွင် သဘောတူညီဆုံးဖြတ်ရမည်ဖြစ်သည်။

(၂). သင်ယူမှု အထောက်အကူပြုစီမံကိန်းအတွက် သဘောတူညီမှုဆုံးဖြတ်ချက် တည်ဆောက်ခြင်းနှင့် စိတ်ကူးအကြံအစည် ရွေးချယ်ရာတွင် နိုးကြား

တက်ကြွနားထောင်ခြင်းနှင့် ခိုင်ခိုင်မာမာရပ်တည်သော ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း၏ အရေးပါပုံကို ရှင်းပြပါ။

(၃). သင်တန်းသားများအား ၎င်းတို့၏ နောက်ဆုံးအဆင့်ရွေးချယ်ထားသော စိတ်ကူး ၃ ခုအား တစ်လှည့်စီ ရှင်းပြခိုင်းပါ။ ရှင်းပြရာတွင် စိတ်ကူးအကြံအစည် တစ်ခုချင်းစီက ဘာကြောင့်အရေးပါကြောင်းလည်း အတိုချုပ်ရှင်းပြခိုင်းပါ။ စိတ်ကူးအကြံအစည်တစ်ခုနှင့်ပတ်သက်သော သဘောထား အမြင်များကို မမျှဝေခင် သင်တန်းသားများအား သေချာစွာနားထောင်ရန် တိုက်တွန်းပါ။

(၄). သဘောထားအမြင်များစုကို ဖော်ပြပြီးဟု ယူဆပါက သင်တန်းသားတစ်ယောက်အား အဖွဲ့ဝင်များမှ သဘောတူညီသည်ဟု ယူဆသော စိတ်ကူးအကြံအစည်အား တင်ဆက်ခိုင်းပါ။ ဥပမာ - အဖွဲ့ဝင်များအား 'ကျွန်ုပ်တို့တစ်တွေ သဘောတူညီမှုရကာနီးပြီ ထင်တယ်။ တစ်ယောက်ယောက်က အဖွဲ့ဝင်တွေ ရွေးချယ်နေတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို အကျဉ်းချုပ်ပြီးပြောပြလို့ ရမလား။' ပြောပါ။ ထို့နောက် ရွေးချယ်လိုက်သော စိတ်ကူးအား အားလုံးမှ လက်ခံနိုင်၊ မနိုင် စစ်ဆေးပါ။ ဥပမာ - 'သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ စီမံကိန်းအတွက် ကဗျာပွဲတော် စိတ်ကူးအကြံအစည်ကို အများက သဘောတူ ရွေးချယ်တယ်လို့ ထင်တယ်။ တခြားဆက်ဆွေးနွေးချင်တာများ ရှိသေးလား' (ဟု ပြောနိုင်သည်)။

(၅). ဆုံးဖြတ်ချက်အား အဘယ်ကြောင့် သဘောတူကြောင်း၊ မတူကြောင်း သင်တန်းသားများအနေဖြင့် ရှင်းပြရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။ လိုအပ်ပါက သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ စီမံကိန်းအတွက် စိတ်ကူးအကြံအစည်ကို အားလုံးက လက်ခံနိုင်သည်အထိ ဆွေးနွေးပါ။

၄။ စီမံကိန်း လည်ပတ်မှု ပုံစံအား စတင်ခြင်း (၄၅ မိနစ်)

(၁). သင်တန်းသားများကိုတိုင် လုပ်ဆောင်မည့် 'သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ' စီမံကိန်းကို စတင်ဖန်တီးဖော်ဆောင်ရန်အတွက် စီမံကိန်းလည်ပတ်မှု ပုံစံကို အသုံးပြုကြမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

(၂). သင်တန်းသားများအား အဖွဲ့ ၄ ဖွဲ့၊ ၅ ဖွဲ့ ခွဲလိုက်ပါ။

(၃). မိမိတို့၏ အဖွဲ့အနေဖြင့် စီမံကိန်းလည်ပတ်မှု ပုံစံတွင် ပါဝင်သော မေးခွန်းများကို မိမိတို့တတ်နိုင်သလောက် ဖြေကြားရန် ညွှန်ကြားပါ။
အခန်းတစ်ခန်းလုံးမှ ရွေးချယ်မဲပေးခဲ့သော အကြံအစည်ကို အသုံးပြုရန် ညွှန်ကြားပါ။

(၄). စီမံကိန်းလည်မှု ပုံစံ၏ ခြေလှမ်းအဆင့်များကို ရေးသားရာတွင် ကာတွန်းစာအုပ်ပုံစံ အနေဖြင့် ပုံဆွဲရေးသားလည်းရသည်ဟု ပြောပါ။

(၅). သင်တန်းသားများအား ၎င်းတို့၏ အဖွဲ့နှင့် အလုပ်လုပ်ရန် မိနစ် ၃၀ ခန့်ပေးပါ။

(၆). ထို့နောက် အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီကို ၎င်းတို့၏ စီမံကိန်းလည်ပတ်မှုပုံစံ ရေးသားချက် (သို့) ပုံဆွဲထားချက်များကို အခန်းရှေ့တွင် တင်ပြခိုင်းပါ။

(၇). သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ စီမံကိန်းအား ပြီးမြောက်အောင် ရှေ့ဆက်လုပ်ဆောင်ရမည့် ခြေလှမ်းအဆင့်များကို သိရှိစေရန် ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် မှတ်ချက်ပေးခြင်းများ ပြုလုပ်ခိုင်းပါ။

၅။ အဆုံးသတ် အတည်ပြုခြင်း (၂၅ မိနစ်)

ဆွေးနွေးပွဲမှရရှိခဲ့သည့် အကြောင်းအရာများနှင့် မှတ်ချက်များကို အနှစ်ချုပ်၍ အတည်ပြုပါ။

အကဲဖြတ်ခြင်း

သင်တန်းသားများမှ အဓိကသဘောတရားများကို မည်မျှအထိနားလည်ကြောင်း ပြပွဲလမ်းလျှောက်ခြင်းကဏ္ဍတွင် အကဲဖြတ်နိုင်မည့် အခွင့်အရေးရရှိမည်ဖြစ်သည်။ သင်ခန်းစာများ၊ သဘောတရားများနှင့်ပတ်သက်၍ ရှုပ်ထွေးမှုများ၊ ရှင်းလင်းသင့်သည်များကို ရှင်းလင်းရန် ဤလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုတွင် အသုံးချပါ။

သင်ကြားခြင်းနှင့် အစီစဉ်ဖြစ်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း နည်းများ

မဲပေးခြင်း

- မဲပေးခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ 'သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ' စီမံကိန်းအတွက် စိတ်ကူးအကြံအစည်များကို စီစစ်သွားစေရန်ဖြစ်သည်။ သင်တန်းသားတစ်ယောက်အား အကူအညီတောင်း၍ ရရှိလာသော မဲများ၏ အရေအတွက်ကို ကျောက်သင်ပုန်း (သို့) စာရွက်ဖြူအကြီးပေါ်တွင် တာလီချိုးပြီး (တာလီချိုး - တစ်မဲရလျှင် တုတ်ချောင်းတစ်ချောင်း ရေးခြစ်သော နည်းလမ်း) ရေတွက်နိုင်သည်။

  နောက်တစ်နည်းအနေဖြင့် သင်တန်းသားများကို အချိန်ပိုပေး၍ မဲများကို တိုးတိတ်စွာ ရေတွက်နိုင်သည်။ ပြီးမှသာ နောက်သင်တန်းသားတစ်ဦးအား စေတနာ့ဝန်ထမ်းအဖြစ် အကူအညီတောင်းပြီး မဲအရေအတွက်ကို သေချာအောင် ထပ်မံစစ်ဆေးခိုင်းနိုင်သည်။ ဤကဲ့သို့ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် သင်တန်းသားများအား ဒီမိုကရေစီနည်းလမ်းကျသော မဲပေးခြင်းစနစ်ရှိ ပွင့်လင်းမြင်သာရှိမှု အကြောင်း သင်ကြားပေးရာရောက်သည်။

အများဆန္ဒသဘောတူညီချက် တည်ဆောက်ခြင်း

- မဲပေးပြီးပါက အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးခြင်းတစ်ခု လုပ်ဆောင်ပြီး တစ်ခန်းလုံးမှ သဘောတူညီသော အကြံအစည်တစ်ခုကို ရွေးချယ်ရန် အများဆန္ဒတည်ဆောက်မှုပြုလုပ်ပါ။ အများဆန္ဒတည်ဆောက်ရန်အတွက် စကားအပြောများသူနှင့် တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ်နေတတ်သူများကို ဂရုစိုက်စောင့်ကြည့်ပါ။ ရှိသမျှလူအားလုံးမှ ၎င်းတို့၏ သဘောထားအမြင်များကို ဖော်ပြနိုင်ရေးအတွက် တိတ်ဆိတ်စွာနေတတ်သူများကိုလည်း ဝင်ရောက်ဆွေးနွေးရန် အားပေးပါ။ အားလုံးသော သင်တန်းသားများမှ တစ်ညီတစ်ညွတ်တည်း သဘောတူရန် ခဲယဉ်းနေပါက ဒုတိယအကြိမ် လျှို့ဝှက်မဲပေးခိုင်းပြီး မဲအများဆုံးရရှိသည့် အကြံအစည်ကို အသုံးပြုပါ။
- ယခင်သင်ခန်းစာများတွင် သင်ကြားခဲ့ရသော ထိရောက်မှုရှိသည့် ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းကို အသုံးပြုရန် သင်တန်းသားများအား တိုက်တွန်းပါ။ ချမှတ်လိုက်သော ဆုံးဖြတ်ချက်အပေါ်တွင် အဖွဲ့ထဲရှိ လူတိုင်းမှ ပြီးပြည့်စုံစွာ စိတ်ကျေနပ်ချင်မှ ကျေနပ်ပေမည်။ သို့သော် ထိုဆုံးဖြတ်ချက်မှာ သင်တန်းသားအားလုံးက သဘောတူညီနိုင်လောက်မည့် ဆုံးဖြတ်ချက်မျိုးဖြစ်သင့်သည်။ ဖြစ်သင့်သည်မှာ - ပါဝင်သူအားလုံး စိတ်ကျေနပ်သော သူနိုင်-ကိုယ်နိုင် ရလဒ်မျိုး ဖြစ်သင့်သည်။ သို့မဟုတ် အားလုံးအနေဖြင့် ၎င်းတို့ လိုချင်သော အစိတ်အပိုင်းများထဲမှ အနည်းဆုံး တစ်ပိုင်းကိုတော့ ရသင့်သည်။ 'ခိုင်မာသော သဘောမတူညီမှုများ ရှိသေးပါက ဆုံးဖြတ်ချက် ချ၍မပြီးသေးပါ' (UNICEF, ၁၉၉၈၊ စာ-၃)။ သင်တန်းသားများအနေဖြင့် သဘောတူညီရန် အလွန်ခက်ခဲနေပါက စီမံကိန်းအတွက် ထိပ်ဆုံးရွေးထားသော စိတ်ကူးအား ဒုတိယအကြိမ် လျှို့ဝှက်မဲပေးခိုင်းပါ။

စီမံကိန်းလည်ပတ်မှု ပုံစံ စတင်ခြင်း

- သင်တန်းသားများက ၎င်းတို့၏အဖွဲ့ထဲတွင် အလုပ်လုပ်ဆောင်နေစဉ် လိုက်ကြည့်ကာ အသုံးဝင်သော အဖွဲ့လိုက်ဆောင်ရွက်နည်းများကို အသုံးပြုမိစေရန် ကူညီပေးပါ။ 'သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ' အစီအစဉ်တစ်လျှောက်တွင် သင်ယူခဲ့ရသော အရည်အချင်းများအကြောင်းကို သင်တန်းသားများအား ထပ်မံအသိပေးပါ - သဘောမတူညီမှုများအတွက် ကိုယ်နိုင်-သူနိုင် ရလဒ်များ ရှာဖွေခြင်း၊ ယုံကြည်မှုရှိသော ဆက်ဆံရေး၊ နီးကြားထကြွစွာနားထောင်ခြင်း၊ ကွဲပြားခြားနားမှုကို ဂရုပြုအလေးထားခြင်း၊ ပါဝင်ပတ်သက်စေခြင်း၊ စသဖြင့် ဖြစ်သည်။ ထိုသင်ခန်းစာများမှ ရရှိခဲ့သည့် အသိပညာများ၊ အတွေ့အကြုံများကို အဖွဲ့အလိုက် အလုပ်လုပ်နေစဉ် လက်တွေ့အသုံးပြုဖြစ်ရန် အားပေးပါ။

နောက်ခံသတင်း အချက်အလက်

ဤသင်ခန်းစာတွင် သတ်မှတ်ထားသော ဆုံးဖြတ်ချက်ချနည်း နှစ်ခု၊ မဲပေးခြင်းနှင့် အများဆန္ဒတည်ဆောက်ခြင်းများ ပါဝင်သည်။ မဲပေးခြင်းကို ဒီမိုကရက်တစ် လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းများတွင် လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းစီမှ မိမိတို့၏ ရွေးချယ်မှုကို ဖော်ပြရာတွင် မကြာခဏ အသုံးပြုသည်။ မဲအများဆုံးပေးထားသော ရွေးချယ်မှုက အနိုင်ရရှိသည်။

အများဆန္ဒတည်ဆောက်ခြင်းဆိုသည်မှာ အားလုံးပါဝင်ပတ်သက်သည့် တစ်ညီတစ်ညွတ်တည်း သဘောတူညီမှုကိုရောက်ရှိစေရန် ဆုံးဖြတ်ချက်ပေးသော လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခု ဖြစ်သည်။ အများဆန္ဒတည်ဆောက်ခြင်းဆိုသည်မှာ (အာဏာရှိသော သူများမှ) အဆင့်ဆင့်ကြီးစဉ်ငယ်လိုက် (သို့မဟုတ် တစ်ယောက်တည်းမှ) ဆုံးဖြတ်ချက်ချသည့် နည်းလမ်းတစ်ခု မဟုတ်ပေ။ အများဆန္ဒတည်ဆောက်ခြင်း (အားလုံးလက်ခံနိုင်သည့်အခြေအနေတစ်ခု) အနေဖြင့် ပါဝင်ပတ်သက်သူ မှန်သမျှကို ၎င်းတို့၏ သဘောထားအမြင်များအား ဝေမျှရန် အခွင့်အလမ်းပေးပြီး အားလုံး၏ စိတ်ဝင်စားမှုကိုလည်း ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်သည်။ အများဆန္ဒသဘောတူသည် ဆိုသည်မှာ တင်ပြအပ်သော အကြောင်းအရာ၊ အကြံအစည်ကို အဖွဲ့ဝင်အားလုံးမှ ကျေနပ်လက်ခံနိုင်သည့် အနေအထားသို့ ရောက်ရှိပြီဖြစ်သည်ဟု ဆိုလိုသည်။

နောက်ဆက်တွဲ

လုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းများ

သင်ခန်းစာ (၄) - ကျွန်ုပ်တို့၏ ကွဲပြားခြားနားသော ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာများ ၆၈

သင်ခန်းစာ (၅) - အားလုံးပါဝင်သောလူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်း
တစ်ခု တည်ဆောက်ခြင်း ၇၀

လိုအပ်ချက်များနှင့် လိုအင်ဆန္ဒကဒ်များ
လိုအပ်ချက်များကို ရှာဖွေခြင်း လုပ်ရှားမှု ၇၂

သင်ခန်းစာ (၇) – 'သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ' စီမံကိန်းရေးဆွဲခြင်း
စီမံကိန်းပတ်လည်ပုံ ပုံစံ ၇၆

သင်ခန်းစာ (၈) အပြန်အလှန်ဆက်ဆံခြင်းနှင့်
နီးကြားတက်ကြွစွာ နားထောင်ခြင်း ၇၈

သင်ခန်းစာ (၉) ခိုင်ခိုင်မာမာ ရပ်တည်ပြောခြင်း ၈၀

သင်ခန်းစာ (၁၀) - သဘောမတူညီမှုများကြားမှ သူနိုင်-ကိုယ်နိုင် ဖြေရှင်းချက်များအားရှာဖွေခြင်း
သဘောမတူညီမှုဆီသို့ ရလဒ်များ သရုပ်ပြပုံများ ၈၂

သင်ခန်းစာ (၁၁) လူထုအမြင်
စီမံကိန်း လည်ပတ်ပုံ လေ့ကျင့်ခန်းနမူနာဇယား ၈၄

သင်ခန်းစာ (၄) - ကျွန်ုပ်တို့၏ ကွဲပြားခြားနားသော ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာများ

ကျွန်ုပ်တို့၏ **ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာ**က ကျွန်ုပ်တို့ မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်းကို ပြသခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ အခြေအနေများအပေါ်မူတည်၍ ကျွန်ုပ်တို့တွင် ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာ အမြောက်အများရှိသည်။ ဥပမာ - ကျွန်ုပ်တို့၏ နေရာဇာတိ၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ ပုံပန်းသဏ္ဍာန် မည်သည့်ရိုးရာထုံးစံ၊ လူမျိုး၊ မိသားစုတွင် ပါဝင်ပတ်သက်ပုံ၊ ယောကျ်ား သို့မဟုတ် မိန်းမ၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ဝင်စားမှုများနှင့် ဝါသနာများ တို့ပေါ်မူတည်၍။

အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော ကွက်လပ်တွင် သင်၏ လက်ဝါးရာအတိုင်းလိုက်၍ မျဉ်းဆွဲပါ။ ဤစာရွက်ပေါ်ရှိလက်ဝါးရာပုံစံမှာ မိမိတို့ မည်သူမည်ဝါ ဖြစ်ကြောင်းပြသော မိမိတို့၏ ကိုယ်ပိုင်သီးသန့်မြေပုံ ဖြစ်သည်။ ထို့နောက် လက်ဝါး အပေါ်တွင် မိမိတို့၏ အိမ်ခေါ်နာမည်/ငယ်နာမည် နှင့် ကျောင်းနာမည်ကို ချရေးပါ။ လက်ဝါးရာပုံစံအတွင်းတွင် ၎င်းတို့မိမိကိုယ်ကိုဖော်ပြရာတွင် အသုံးပြုသည့် ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာများကို (မည်သူမည် ဝါဖြစ်ကြောင်းပြသည့်အရာများ)

သင်ခန်းစာ (၅) - အားလုံးပါဝင်သောလူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်း တစ်ခု တည်ဆောက်ခြင်း

ချန်လှပ်ပစ်ပယ်ထားခြင်း (ပယ်ထုတ်ခြင်း) ၏ ပြဿနာ

(ပယ်ထုတ်ခြင်း) ၏ ပြဿနာ

အောက်ပါအခြေအနေများကို ဖတ်ကြည့်ပါ။

(၁) ၁၁ နှစ်အရွယ်မိန်းကလေးဖြစ်သော နီလာဝင်း က ကျောင်းမတက်ရပါ။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် သူ၏ မိဘများက သူ့ကို အိမ်တွင်ပဲနေစေချင်ပြီး လယ်အလုပ်များ လုပ်စေချင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ သို့သော် သူ၏ ၈ နှစ်အရွယ်မောင်လေးကိုတော့ ကျောင်းသွားခွင့်ပြုသည်။

(၂) ဖခင်တစ်ဦးဖြစ်သော အိုက်စိုင်းနှင့် မိသားစုက ရှမ်းပြည်နယ်မှ ကရင်ပြည်နယ်သို့ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်သည်။ သူတို့က သူတို့၏ အိမ်နီးနားချင်းများနှင့် မတူညီသော ရိုးရာဓလေ့စရိုက်ရှိပြီး ဘာသာစကားလည်းမတူညီပါ။ အိမ်နီးနားချင်းများက အိုက်စိုင်းတို့ အကြောင်းကို နောက်ကွယ်တွင် မကောင်းပြောကြသည်။ အိုက်စိုင်းက သူတို့ဒေသက လူတွေကို ဒီမြို့ခေါ်လာပြီး သိမ်းပိုက်မည်ဟု ပြောကြသည်။

(၃) ၁၀ တန်းကျောင်းသား ဇော်စန်း က တက္ကသိုလ်တက်ချင်သည်။ သို့သော် သူ တက္ကသိုလ်ဝင်ခွင့် စာမေးပွဲကောင်းကောင်းဖြေဆိုနိုင်ရန် အတွက် ၎င်း၏ မိဘများတွင် ကျူရှင်ခပေးရန် ငွေအလုံအလောက်မရှိပါ။

(၄) ဝေဝေနှင့် သူ၏ရိုးရာအုပ်စုက သူတို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူအများစုက မကျင်းပသော အားလပ်ရပ်ပွဲတော် တစ်ရက်ကို ဆင်နွှဲချင်ကြသည်။ သူတို့ပွဲကိုကျင်းပရန်နေရာအတွက် အဆောက်အအုံကိုလိုက်ရှာရာတွင် မည်သူမျှသူတို့ကို မငှားချင်ကြပါ။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုသူများက သူတို့၏ ယုံကြည်မှုများကို သဘောမတူညီသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

အထက်ဖော်ပြပါ အခြေအနေများထဲမှ တစ်ခုကိုရွေး၍ အောက်ဖော်ပြပါ မေးခွန်းများကို သင့်အဖွဲ့နှင့် တိုင်ပင်ဖြေဆိုပါ။

(၁) ဤအခြေအနေထဲရှိ လူ (သို့) အဖွဲ့အစည်း၏ မည်သည့် ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာများက လေးစားခြင်း မခံရသနည်း။

(ဥပမာ - ကျား/မ၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ တန်ဖိုးထားမှုများ၊ ဘာသာစကား၊ လူမျိုး၊ စီးပွားရေးအခြေအနေ စသဖြင့်)

(၂) ဤအခြေအနေထဲရှိ လူ (သို့) အဖွဲ့အစည်းအတွက် လိုအပ်နေသောအရာက အဘယ်နည်း။ (ဥပမာ - ပညာရေး လိုအပ်ခြင်း၊ ဘာသာစကားတစ်ခု တတ်မြောက်ရန် လိုအပ်ခြင်း၊ တစ်စုံတစ်ဦး၏ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ရိုးရာကို ဆင်နွှဲရန် လိုအပ်ခြင်း)

(၃) ဤပုဂ္ဂိုလ် (သို့) ဤအသိုက်အဝန်းအပေါ်တွင် ထုတ်ပယ်ခံထားရခြင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှု ဘာတွေရှိသနည်း။

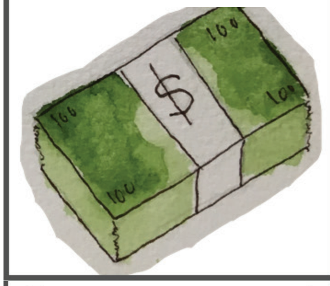
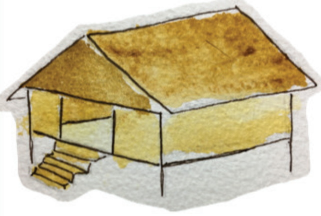
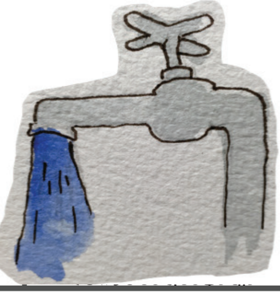
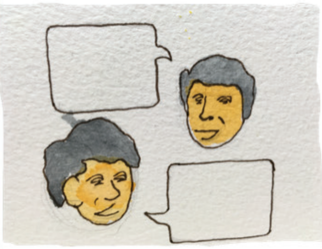
(၄) အကယ်၍ ဤပုဂ္ဂိုလ်က မိမိ၏ပတ်ဝန်းကျင်အသိုက်အဝန်းမှာသာ နေခဲ့မည်ဆိုလျှင် သင့်အနေဖြင့် သူတို့ကို ပါဝင်ပတ်သက်လာနိုင်အောင် ဘာတွေလုပ်ပေးနိုင်မည်နည်း။

(၅) ထိုလူ (သို့) ထိုအဖွဲ့အစည်းကို ကူညီရာတွင် သင့်အနေဖြင့် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်လူ့အဖွဲ့အစည်းထဲရှိ မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို သွားစကားပြောနိုင်မည်နည်း။

သင်ခန်းစာ (၆) - လိုအပ်ချက်များ ဖော်ထုတ်ခြင်း

လိုအပ်ချက်များနှင့် လိုအင်ဆန္ဒကဒ်များ

ညှပ်ထုပ်ပါ။ လိုအပ်ချက်နှင့် လိုအင်ဆန္ဒများကို ခွဲခြားဖော်ထုတ်ရန်..

ဖုန်း 	မိမိတို့၏ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ဘာသာစကား 	လျှပ်စစ် 	ကွန်ပြူတာနှင့် အင်တာနက်
ပိုက်ဆံ 	အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာများ 	တီဗွီ 	လေကောင်းလေသန့်
ပညာရေး 	ဆိုင်ကယ် 	အိမ် 	ကျွဲ၊ နွားနှင့် လယ်ယာမြေများ
ကစားကွင်းများနှင့် အပန်းဖြေ စခန်းတည်ဆောက်ရန် လိုအပ်သည့် ပစ္စည်းများ 	ရေကောင်းရေသန့် 	ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု 	သာတူညီမျှမှုရှိခြင်း၊ ခွဲခြားမှု မရှိခြင်း
လျစ်လျူရှုခံရခြင်း နှင့် မတော် မတရားပြုကျင့်ခံရခြင်းတို့မှ အကာအကွယ် အစောင့် အရှောက် 	လက်ဝတ်ရတနာများ 	လွတ်လပ်စွာတွေးတော ဖော်ပြခွင့် 	မိမိယုံကြည်သက်ဝင်သော ဘာသာကို ကိုးကွယ်ခွင့်

သင်ခန်းစာ (၆) ၊ လိုအပ်ချက်များ ဖော်ထုတ်ခြင်း

လိုအပ်ချက်များကို ရှာဖွေခြင်း လုပ်ရှားမှု

အောက်ပါ အခြေအနေ (၃)မျိုးကို ပေး၍ အဖွဲ့များအား ထိုအောက်ပါပုံပြင်များမှ မပြည့်ဝသည့်ကလေးများ၏ လိုအပ်ချက်များကို ထုတ်ဖော်စေပါ။

- ၁) သမီးက အသက် (၁၀) နှစ်ရှိပြီ။ အိမ်မှာ မိသားစုတွေအမြဲတမ်းသုံးတဲ့ ဘာသာစကားကို ပြောတယ်။ ကျောင်းမှာတော့ သမီးတို့အိမ်မှာသုံးတဲ့စကားကို ဆရာမတွေက မပြောကြဘူး။ သမီးကိုကျောင်းမှာ သမီးတို့ဘာသာစကားကို မသုံးဖို့ဆရာမတွေက ပြောတယ်။ နိုင်ငံသုံးဘာသာစကားကို သမီးတို့အားလုံးသင်ရမယ်လို့ပြောတယ်။
- ၂) သားက အသက် (၁၂)နှစ် ရှိပြီ။ အသက် (၁၀)နှစ် အထိပဲကျောင်းတက်ခဲ့တယ်။ သားမိသားစုက လယ်ထဲမှာအလုပ်ကူဖို့ သားကိုလိုအပ်တဲ့အတွက် ကျောင်းမသွားတော့ဘူး။
- ၃) သမီးတို့မိသားစု သောက်သုံးရေကိုရွာနားက ချောင်းရေကနေ ခပ်ရတယ်။ ရေက မသန့်ရှင်းတဲ့အတွက် ခဏခဏဖျားတယ်။ အနီးဆုံးဆေးခန်းကိုသွားဖို့ (၂) နာရီလောက် လမ်းလျှောက်ရတယ်။

သင်တန်းသားများအား အထက်ပါအခြေအနေများမှ ကလေးငယ်တစ်ဦး၏ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းရန်အတွက် မည်ကဲ့သို့ပြုလုပ်နိုင်သည်ကို အဖွဲ့လိုက်စဉ်းစားဆုံးဖြတ်စေပါ။

သင်ခန်းစာ (၇) – 'သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ' စီမံကိန်းရေးဆွဲခြင်း

စီမံကိန်းပတ်လည်ပုံ ပုံစံ

'သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ' စီမံကိန်းပတ်လည်ပုံ ပုံစံ		
အဆင့်များ	**မေးခွန်း**	**ဥပမာ အဖြေ/တုံ့ပြန်ချက်များ**
အဆင့် ၁ - လိုအပ်ချက်ကို ရှာဖွေပါ	ဤကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်သင်ယူခြင်းစီမံကိန်း အတွက် အဓိက လိုအပ်ချက်ကဘာလဲ	ရပ်ရွာလူထု အတွက် စာကြည့်တိုက်တစ်တိုက် လိုအပ်သည်။
အဆင့် ၂ - ရည်မှန်းချက် ကို သတ်မှတ်ပါ	ဤစီမံကိန်း၏ ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်က ဘာလဲ	လူအများ ဖတ်ချင်သောစာအုပ်များ - ဥပမာ မော်တော်ဆိုင်ကယ် ပြုပြင်နည်း၊ သမိုင်း နှင့် အားကစား စသဖြင့် တို့ကို ပြင်ဆင်စီမံရန်။
အဆင့် ၃ - ဘယ်သူက ကူညီနိုင်မလဲ	ဤစီမံကိန်းနှင့် ပတ်သက်၍ ကူညီနိုင်မည့်သူ မည်သူရှိမနည်း	ရပ်ရွာလူထုခေါင်းဆောင်များ၊ အိမ်နီးနားချင်းများ၊ ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်များ၊ ကျောင်းအုပ်ဆရာ၊ ဆရာမများ၊ သင်တန်းသားများ
အဆင့် ၄ - ဤစီမံကိန်း ၏ အရေးပါမှု	ဤစီမံကိန်းက ပတ်ဝန်းကျင်လူထု အတွက်၊ မိမိအတွက် အဘယ့်ကြောင့် အရေးပါသနည်း။ ဘယ်သူက အကျိုးခံစားရမည်နည်း	မိမိအနေဖြင့် ဤအကြောင်းအရာများကို ပိုမိုလေ့လာချင်ပြီး အသိပညာကို တိုးတက်စေချင်ပါသည်။ ဤကိစ္စသည် ရပ်ရွာလူထုအတွက်လည်း အရေးကြီးသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းတို့အနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ ဘဝကို တိုးတက်စေသော အကြောင်းအရာအသစ်များ နှင့် အရည်အချင်းအသစ်များကို လေ့လာနိုင်မည် ဖြစ်သည်။
အဆင့် ၅ - သင့်အတွက် ဘာတွေ လိုအပ်သလဲ	ဤစီမံကိန်း အောင်မြင်ရန်အတွက် မည်သည့် အရင်းအမြစ်များ လိုအပ်သနည်း	စာကြည့်တိုက်အတွက် နေရာ၊ စာအုပ်အသစ်များဝယ်ရန် ငွေ၊ စာကြည့်တိုက်တွင် ထားရှိရန်လူ။
အဆင့် ၆ - အားသာချက်များ နှင့် ပိုင်ဆိုင်မှုများ	မိမိ၏ လူ့ပတ်ဝန်းကျင် အသိုက်အဝန်းတွင် မည်သည့်အရင်းအမြစ်များ ရှိသနည်း	ဆရာမ တစ်ယောက်၏ အစ်ကိုမှာ တက္ကသိုလ်တစ်ခုတွင် အလုပ်လုပ်လျက်ရှိသည်။ ၎င်းထံမှ အချို့စာအုပ်များ လှူဒါန်းရန် တောင်းဆိုနိုင်သည်။ ဈေး၏ ဘေးတွင် နေရာလွတ်တစ်နေရာ ရှိသည်။ ထိုနေရာတွင် စာကြည့်တိုက် ထောင်ရန် ခွင့်တောင်းလို့ ရနိုင်လောက်သည်။
အဆင့် ၇ - လှုပ်ရှားမှု အစီအစဉ်ချခြင်း	ကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်မှုမှ သင်ယူခြင်း စီမံကိန်းအတွက် မည်သည့်ခြေလှမ်းများမှ စတင်ရမည်နည်း	အဆင့် ၁ - စီမံကိန်းလည်ပတ်မှု ပုံစံကို အပြီးသတ်ပါ အဆင့် ၂ - ဤစီမံကိန်းကို ဖော်ဆောင်ရန်အတွက် အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ဖွဲ့ပါ။ အဆင့် ၃ - ရပ်ရွာလူထုခေါင်းဆောင်များအား သတင်းအချက်အလက် တင်ပြပါ။ အဆင့် ၄ - လှုပ်ရှားလုပ်ဆောင်မှုအတွက် အချိန်ဇယားပြုလုပ်ပြီး အဖွဲ့ဝင်များအား တာဝန်ခွဲဝေပေးအပ်ပါ။ အဆင့် ၅ - အောင်မြင်ဖို့အတွက် လိုအပ်သော အရင်းအမြစ်များ ရယူပါ။ အဆင့် ၆ - စီမံကိန်းကို စတင်ပါ။ အဖွဲ့ဝင်များနှင့် လှုပ်ရှားမှု အစီအစဉ်ကို သေချာတိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။ အဆင့် ၇ - စီမံကိန်းကို အပြီးသတ်ပါ။
အဆင့် ၈ - ပြန်လည် သုံးသပ်ခြင်း	ဤစီမံကိန်းမှ ဘာတွေ သင်ယူခဲ့ရသနည်း။ မည်သူ အကျိုးခံစားခွင့် ရရှိခဲ့သနည်း။ နောက်တစ်ကြိမ်အတွက် မည်သည့်အရာများကို ကွဲပြားစွာလုပ်ဆောင် နိုင်မည်နည်း။	ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် စာအုပ်အသစ်များ ဆက်တိုက်ရှိနေဖို့လိုအပ်သည်။ သို့မှသာ လူအများက စာကြည့်တိုက်ကို မစွန့်ပစ်ထားဘဲနေမည်။ ဤစီမံကိန်းသည် ရေရှည်စီမံကိန်းဖြစ်သည်။ စာအုပ်များက ပျောက်ဆုံးလွယ်၊ ပျက်စီးလွယ် ဖြစ်ကြောင်း သိခဲ့ရသည်။ ထို့ကြောင့် လူများကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ထိန်းသိမ်းတတ်ရန် သင်ပေးဖို့ လိုအပ်မည်။

'သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ' စီမံကိန်းပတ်လည်ပုံ ပုံစံ

အဆင့်များ	မေးခွန်း	ဥပမာ အဖြေ/တုံ့ပြန်ချက်များ
အဆင့် ၁ - လိုအပ်ချက်ကို ရှာဖွေပါ	ဤကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်သင်ယူခြင်းစီမံကိန်း အတွက် အဓိက လိုအပ်ချက်ကဘာလဲ	
အဆင့် ၂ - ရည်မှန်းချက် ကို သတ်မှတ်ပါ	ဤစီမံကိန်း၏ ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်က ဘာလဲ	
အဆင့် ၃ - ဘယ်သူက ကူညီနိုင်မလဲ	ဤစီမံကိန်းနှင့် ပတ်သက်၍ ကူညီနိုင်မည့်သူ မည်သူရှိမနည်း	
အဆင့် ၄ - ဤစီမံကိန်း ၏ အရေးပါမှု	ဤစီမံကိန်းက ပတ်ဝန်းကျင်လူထု အတွက်၊ မိမိအတွက် အဘယ့်ကြောင့် အရေးပါသနည်း။ ဘယ်သူက အကျိုးခံစားရမည်နည်း	
အဆင့် ၅ - သင့်အတွက် ဘာတွေ လိုအပ်သလဲ	ဤစီမံကိန်း အောင်မြင်ရန်အတွက် မည်သည့် အရင်းအမြစ်များ လိုအပ်သနည်း	
အဆင့် ၆ - အားသာချက်များ နှင့် ပိုင်ဆိုင်မှုများ	မိမိ၏ လူ့ပတ်ဝန်းကျင် အသိုက်အဝန်းတွင် မည်သည့်အရင်းအမြစ်များ ရှိသနည်း	
အဆင့် ၇ - လှုပ်ရှားမှု အစီအစဉ်ချခြင်း	ကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်မှုမှ သင်ယူခြင်း စီမံကိန်းအတွက် မည်သည့်ခြေလှမ်းများမှ စတင်ရမည်နည်း	
အဆင့် ၈ - ပြန်လည် သုံးသပ်ခြင်း	ဤစီမံကိန်းမှ ဘာတွေ သင်ယူခဲ့ရသနည်း။ မည်သူ အကျိုးခံစားခွင့် ရရှိခဲ့သနည်း။ နောက်တစ်ကြိမ်အတွက် မည်သည့်အရာများကို ကွဲပြားစွာလုပ်ဆောင် နိုင်မည်နည်း။	

သင်ခန်းစာ (၈) အပြန်အလှန်ဆက်ဆံခြင်းနှင့် နိုးကြားတက်ကြွစွာ နားထောင်ခြင်း

နိုးကြားတက်ကြွစွာ နားထောင်ခြင်း -
နိုးကြားတက်ကြွစွာနားထောင်ခြင်းဆိုသည်မှာ တစ်ဖက်သားပြောဆိုနေသောအကြောင်းအရာများအပေါ် စိတ်ဝင်တစားနားထောင်၍ ပြန်လည်တုံ့ပြန်ပြောဆိုပြီး ပြောသူနှင့် နားထောင်သူကြားရှိ နားလည်မှုကို ပိုမိုကောင်း မွန်လာစေမည့် နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ နိုးကြားတက်ကြွစွာ နားထောင်ပေးခြင်းသည် အချင်းချင်းလေးစား စာနာမှုကိုပြသသည့် နည်းလမ်းတစ်ခုလည်းဖြစ်သည်။

နိုးကြားတက်ကြွစွာ နားထောင်သူ တစ်ယောက်က မည်သို့ပြုမူတတ်ကြောင်းကို အုပ်စုအသေးစားများအလိုက် ဆွေးနွေးပါ။ အောက်ပါမေးခွန်းများ၏ အဖြေများကို ကွက်လပ်တွင်ဖြည့်ပါ။

ဆက်သွယ်ရေးအတွက် အသုံးပြုသည့်အရာများ	နိုးကြားတက်ကြွစွာနားထောင်သူ၏ အပြုအမူများ
ခန္ဓာကိုယ်အနေအထား - နိုးကြားတက်ကြွစွာ နားထောင်သူတစ်ယောက်က မည်သို့မည်ပုံ ထိုင်သနည်း၊ မတ်တပ်ရပ်သနည်း။ ပြောသူနှင့် နားထောင်သူ၏ကြားက အကွာအဝေးမည်မျှရှိသနည်း။	
မျက်လုံးများ - နိုးကြားထကြွစွာနားထောင်သူက ဘယ်နေရာကို ကြည့်သနည်း။	
လှုပ်ရှားမှုပုံစံ - နိုးကြားတက်ကြွစွာနားထောင်သူ တစ်ယောက်က မည်ကဲ့သို့သော လက်ဟန်ခြေဟန် (သို့) မျက်နှာအမူအရာများ လုပ်ဆောင်လေ့ရှိပါနည်း။	
အာရုံစိုက်မှု - စကားလက်ဆုံကြနေစဉ် အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေနိုင်သောအရာများ ပေါ်ပေါက်လာပါက နိုးကြား တက်ကြွစွာနားထောင်သူတစ်ယောက်က မည်ကဲ့သို့ ပြုမူဆောင်ရွက်လေ့ရှိပါသနည်း။	
ခံစားချက်များ - နိုးကြားတက်ကြွစွာ နားထောင်သူတစ်ယောက်က သင်၏ ခံစားချက်များကို မည်သို့တုံ့ပြန်သနည်း။	
အသံ - နိုးကြားတက်ကြွစွာ နားထောင်သူတစ်ယောက်က မည်သည့်စကားလုံးများ (သို့) အသံများ ကိုအသုံးပြု၍ ပြောဆိုပြုလုပ်လေ့ရှိသနည်း။	

ကျောင်းသားတစ်ယောက်အနေဖြင့် နိုးကြားတက်ကြွစွာနားထောင်ရာတွင် အခက်အခဲဆုံး အခြင်းအရာကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ အတွဲလိုက်ဆွေးနွေးပါ။

သင်ခန်းစာ (၉) ခိုင်ခိုင်မာမာ ရပ်တည်ပြောခြင်း

ဥပမာ - သင်သည် သင်္ကြန်ပွဲဖြစ်မြောက်ရေး စီစဉ်နေသည့် အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့၏ အဖွဲ့ဝင်ဖြစ်သည်ဟု စိတ်ကူးလိုက်ပါ။ သင်၏ ရပ်ရွာခေါင်းဆောင်မှ သင်နှင့် သင့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်အား ပွဲအတွက် နေရာတစ်နေရာရှာပေးရန်၊ လူအယောက် ၃၀ ကို ဖိတ်ရန်နှင့် လိုအပ်သည့်ပစ္စည်းများ ဝယ်ထားရန် အချိန်ကန့်သတ်ကာ အလုပ်ပေးခဲ့သည်။ သင်နှင့် သင်၏အဖွဲ့မှ လုပ်ငန်းတာဝန်များကို ခွဲဝေလုပ်ဆောင်ရန် သတ်မှတ်လိုက်ပြီး သင်က လိုအပ်သည့်ပစ္စည်းများကို ဝယ်ရန် တာဝန်ယူလိုက်ကာ သင့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်က လူအများကို ဖိတ်ရန်နှင့် ပွဲကျင်းပမည့် နေရာသတ်မှတ်ရန် တာဝန်ယူလိုက်ကြသည်။ ပွဲစရန် ၃ ရက်အလိုတွင် သင်က ပစ္စည်းများအားလုံးကို ဝယ်ပြီးသွားသော်လည်း သင့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်က လူ ၅ ယောက်ကိုသာ ဖိတ်ထားရသေးပြီး ပွဲကျင်းပမည့်နေရာလည်း မရှာရသေးပေ။ သင်ဘာလုပ်မည်နည်း။

အောက်ပါတို့ကိုဖတ်ပြီး ပြုသမျှနုသောသူ (သို့)ကြမ်းတမ်းရန်လိုသူ (သို့) ခိုင်ခိုင်မာမာရပ်တည် ပြောဆိုသူ ဟု ကွက်လပ်တွင်ဖြည့်ပါ။

"မင်းက အပျင်းထူပြီး တာဝန်မယူတတ်ဘူး။ မင်းဘယ်အလုပ်မှ ကောင်းကောင်းမလုပ်ဘဲ ရေသာခိုလေ့ရှိတယ်။ ခေါင်းဆောင်လူကြီးက မင်းကို နေရာပေးထားလို့သာပေါ့။" _______________

"ငါက ဒီပွဲနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ငါ့ရဲ့တာဝန်တွေကို အကုန်ကြိုးစားပမ်းစားလုပ်ထားပေမယ့် ဖိတ်ထားတဲ့လူတွေကနည်းတော့ လူများများမလာမှာ စိုးရိမ်မိတယ်၊ တွေးပြီး စိတ်ရှုပ်မိတယ်။ ငါတို့နှစ်ယောက်လုံး အတွက် မျက်နှာပန်းမလှဘူး။ မနက်ဖြန် မင်းက လူအယောက် ၂၀ လောက်ကို ဖိတ်ပေးနိုင်ရင် သိပ်ကောင်းမှာပဲ။ အဲဒီ့လို လုပ်ပေးမလား" _______________

မှန်းထားသလောက် လူများ မလာနိုင်မှာကို သင်စိုးရိမ်သည်။ သို့သော် သင့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်ကို သင်ဘာမှမပြောပါ။ သူလုပ်ရမည့် အလုပ်နေရာတွင် သူ့အစား သင်က လူများကို လိုက်ဖိတ်မည်။ _______________

ပြုသမျှနုခြင်း၊
ရန်လိုရိုင်းပြစွာ

ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းနှင့် ပုံများ

ခိုင်ခိုင်မာမာ
ရပ်တည်ပြောဆိုခြင်း

ပြသမှုနသောသူထက် ခိုင်ခိုင်မာမာ ရပ်တည်ပြောဆိုတတ်သူ ဖြစ်အောင်ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ

- အခြေအနေပေါ်လိုက်၍ ဖြစ်ပေါ်လာသော သင်၏ခံစားချက်များကို ဂရုပြုပါ။ မိမိလိုအပ်သောအရာ၊ လိုချင်သောအရာများကို သေချာစဉ်းစားပါ။
- "ကျွန်တော် မသိဘူး" (သို့) "ရပါတယ်၊ ဘာမှမဖြစ်ပါဘူး" ဟု ခဏခဏ ပြောလားစဉ်းစားကြည့်ပါ။ ပြောပါက သင်ပြောင်းလဲဖို့လိုအပ်မည်ဖြစ်ပြီး မိမိ၏ အမြင်နှင့် နှစ်သက်မှုများကို စတင် တင်ပြပြောဆိုပါ။
- သင်လိုအပ်သောအရာများကို တောင်းဆိုတတ်စေရန် လေ့ကျင့်ပါ။ ဥပမာ "ကျွန်တော်/မ ကို ဒါလေး ကူညီပြီးတော့ ရှင်းပေးမလား ခင်ဗျာ/ရှင်"၊ "ကျွန်တော်/မ ဒီမေးခွန်းကို မဖြေတတ်ဘူး။ ရှင်းပြပေးလို့ရမလား။" စသဖြင့်
- "ကျွန်တော်သာဆိုရင်" နည်းလမ်းကို မိမိ၏ ခံစားချက်များ၊ သဘောထားအမြင်များ၊ လိုအပ်ချက်များကို ဖော်ပြရာတွင် အသုံးပြုရန် လေ့ကျင့်ပါ။ "မင်းစကားဖြတ်ပြောရင် ငါစိတ်ကသိကအောင့်ဖြစ်တယ်" (သို့) "မင်းအမြင်နဲ့ငါ့အမြင်နဲ့သဘောထားတော့မတူဘူး" (သို့) "ငါ ဒီကိစ္စအတွက် အကူအညီလိုတယ်"
- သင့်တွင် လူ့ဂုဏ်သိက္ခာရှိကြောင်း အမှတ်ရပါ။ ဤကဲ့သို့လူတွင်ရှိအပ်သော လူ့ဂုဏ်သိက္ခာ သင့်တွင် ရှိသောကြောင့် သင်၏ သဘောထားအမြင်များ၊ စိတ်ကူးအကြံအစည်များကလည်း သူများနှင့်တန်းတူ တန်ဖိုးအခွင့်အရေးရှိပါသည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်ထားရှိပြီး အခြားသူများကိုလည်း မိမိကဲ့သို့ပင် တန်ဖိုးထားပါ။

ရန်လိုမှုပိုနည်းပြီး ယုံကြည်မှုပိုရှိအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ

- သင်ကတစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် သဘောတူညီမှုမရှိပါက သင့်၏သဘောထားအမြင်များကို ဖော်ပြရာတွင် မည်သူပင်ဖြစ်စေ ၎င်းတို့ကို လေစားသမှုထားပြီး ဖော်ပြပါ။ ဥပမာအားဖြင့် - "မင်းမှားတယ်၊ အဲဒီသီချင်းက အစုတ်ကြီး" လို့ပြောမည့်အစား "ငါတော့ အဲဒီသီချင်းကို အကြိုက်ကြီးတော့ မဟုတ်ဘူး"
- အခြားသူများ၏ သဘောထားအမြင်၊ ခံစားချက်များကို မေးပါ။ သူတို့ပြောတာကို အချိန်ယူပြီးနားထောင်ပါ၊ ကြားဖြတ်မပြောပါနှင့်။
- မိမိစကားပြောရာတွင် မည်မျှလောက်အထိ စကားပြောနိုင်သလဲဆိုတာကို ဂရုပြုပြီးသတိထားကြည့်ပါ။ အခြားသူကို အရင်ပြောပါစေ။

အောက်ပါ စာကြောင်းများကို ဖတ်ကြည့်ပါ။ သင်သာဆိုလျှင် ခိုင်ခိုင်မာမာ ရပ်တည်ပြောဆိုသော နည်းလမ်းကို မည်ကဲ့သို့ အသုံးပြုနိုင်မည်နည်းဟု စဉ်းစားကြည့်ပြီး နှစ်ကြောင်းတွဲပါသော စကားပြောတစ်ခုကို မိမိကိုယ်တိုင် ပြုလုပ်ကြည့်ပါ။

(၁) သင်၏ သူငယ်ချင်းမှ သင့်ကို ခိုင်းထားသော အလုပ်တစ်ခုရှိသောလည်း သိပ်သေချာစွာနားမလည်ပါ။ ထို့ကြောင့် သင်အကူအညီလိုနေသည်။

(၂) သင့်အစ်ကိုမှ အခြားတိုင်းရင်းသား လူမျိုးတစ်စုအကြောင်းကို ရိုင်းစိုင်းစွာပြောဆိုနေသည်။

(၃) သင်၏ အိမ်နီးနားချင်းက ညဘက်ဆိုလျှင် သီချင်းအကျယ်ကြီးဖွင့်လေ့ရှိသည်။ သို့သော် သင်က စောစော ထ၍ အလုပ်လုပ်စရာများရှိသည်။

(၄) သင်က လူငယ်အသင်းအဖွဲ့တစ်ခုတွင် ပါဝင်ချင်သည်။ သို့သော် သင့်မိသားစုမှ မိသားစုစီးပွားရေးသာ လုပ်စေချင်ပြီး သင့်အား သဘောမတူဘူးဟုပြောမှာကို စိုးရိမ်နေမိသည်။

Adapted from http://kidshealth.org/en/teens/assertive.html#

သင်ခန်းစာ (၁၀) - သဘောမတူညီမှုများကြားမှ သူနိုင်-ကိုယ်နိုင် ဖြေရှင်းချက်များအားရှာဖွေခြင်း

သဘောမတူညီမှုဆီသို့ ရလဒ်များ သရုပ်ပြပုံများ

ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း : သူနိုင်-ကိုယ်ရှုံး
(ပိုမို၍ရန်လိုပြုမူသူက အနိုင်ရမည်။)

သူနိုင်-ကိုယ်နိုင် (အားလုံးအတူတကွ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ကြမည်။ ခိုင်ခိုင်မာမာရပ်တည်သော ပြောဆိုဆက်ဆံနည်းကို အသုံးချမည်ဖြစ်ပြီး နှစ်ဦးနှစ်ဖက်စလုံး ၎င်းတို့လိုချင်သည့်/လိုအပ်သည့် အရာများ ရရှိမည်ဖြစ်သည်။)

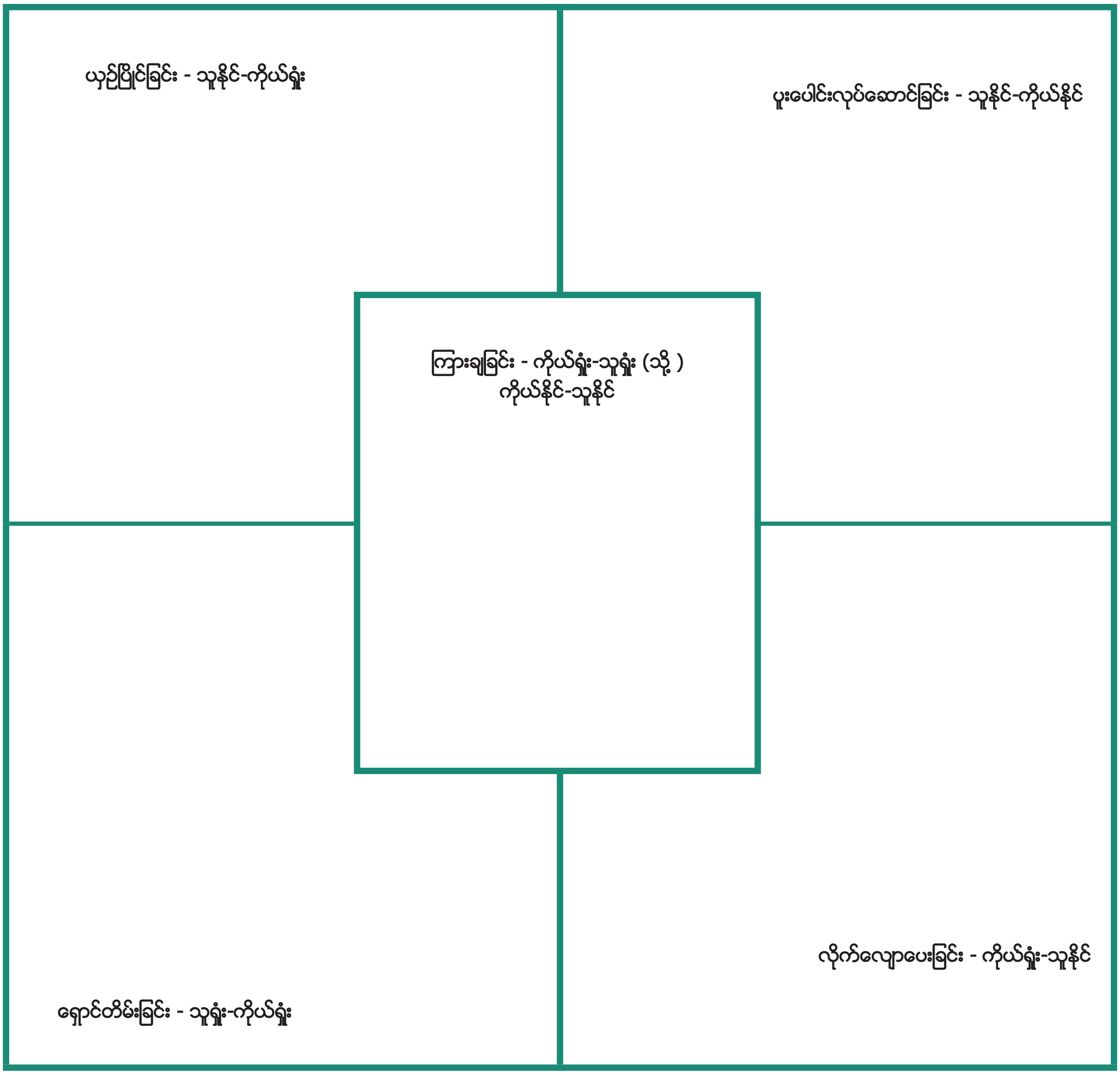
ညှိနှိုင်းခြင်း - ရှုံးလည်းရှုံး၊ နိုင်လည်းနိုင်
(နှစ်ဦးစလုံး ၎င်းတို့လိုချင်သောအရာ၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကို ရရှိသွားသော်လည်း အချို့သောအရာများကို လက်လွှတ်လိုက်ရသည်။)

ရှောင်လွှဲခြင်း - သူရှုံး-ကိုယ်ရှုံး (နှစ်ဦးစလုံးက မလုပ်မယှက်နေကြသည်။ ၎င်းတို့က ပြဿနာကို ရှောင်လွှဲ (သို့) အသိအမှတ်မပြုကြပါ။ နှစ်ဦးစလုံး ရှုံးသည်။)

အလျှော့ပေးခြင်း - ကိုယ်ရှုံး - သူနိုင်
(ပြဿနာရှာသူက ပိုမိုရန်လိုပြုမူတတ်သူကို အနိုင်ပေးလိမ့်မည်။)

ရလဒ် ဇယား

အောက်ပါရလဒ် ဇယားကို ဆန်းစစ်ပါ။ သဘောတူညီမှု ဥပမာ တစ်ခုနှင့် ၄င်းမှ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် မတူညီသော ရလဒ်များကို စဉ်းစားပါ။



သင်ခန်းစာ (၁၁) လူထုအမြင်

စီမံကိန်းလည်ပတ်ပုံ လေ့ကျင့်ခန်း နမူနာဇယား

'သင်ယူဝေမျှ အတူတကွ' စီမံကိန်းပတ်လည်ပုံ ပုံစံ		
အဆင့်များ	မေးခွန်းများ	အဖြေ/တုံ့ပြန်ချက်များ
အဆင့် ၁ - လိုအပ်ချက်ကို ရှာဖွေပါ	ဤကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်သင်ယူခြင်းစီမံကိန်း အတွက် အဓိက လိုအပ်ချက်ကဘာလဲ	
အဆင့် ၂ - ရည်မှန်းချက် ကို သတ်မှတ်ပါ	ဤစီမံကိန်း၏ ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်က ဘာလဲ	
အဆင့် ၃ - ဘယ်သူက ကူညီနိုင်မလဲ	ဤစီမံကိန်းနှင့် ပတ်သက်၍ ကူညီနိုင်မည့်သူ မည်သူရှိမည်နည်း	
အဆင့် ၄ - ဤစီမံကိန်း ၏ အရေးပါမှု	ဤစီမံကိန်းက ပတ်ဝန်းကျင်လူထု အတွက်၊ မိမိအတွက် အဘယ့်ကြောင့် အရေးပါသနည်း။ ဘယ်သူက အကျိုးခံစားရမည်နည်း	
အဆင့် ၅ - သင့်အတွက် ဘာတွေလိုအပ်သလဲ	ဤစီမံကိန်း အောင်မြင်ရန်အတွက် မည်သည့် အရင်းအမြစ်များ လိုအပ်သနည်း	
အဆင့် ၆ - အားသာချက်များ နှင့် ပိုင်ဆိုင်မှုများ	မိမိ၏ လူ့ပတ်ဝန်းကျင် အသိုက်အဝန်းတွင် မည်သည့်အရင်းအမြစ်များ ရှိသနည်း	

အဆင့် ၇ - လှုပ်ရှားမှု အစီအစဉ်ချခြင်း	ကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်မှုမှ သင်ယူခြင်း စီမံကိန်းအတွက် မည်သည့်ခြေလှမ်းများမှ စတင်ရမည်နည်း	
အဆင့် ၈ - ပြန်လည် သုံးသပ်ခြင်း	ဤစီမံကိန်းမှ ဘာတွေ သင်ယူခဲ့ရသနည်း။ မည်သူ အကျိုးခံစားခွင့် ရရှိခဲ့သနည်း။ နောက်တစ်ကြိမ်အတွက် မည်သည့်အရာများကို ကွဲပြားစွာလုပ်ဆောင် နိုင်မည်နည်း။	

နောက်ဆက်တွဲ

မှီငြမ်းကိုးကားချက်များ

Introduction

Midha, G. (2010). Theatre of the oppressed a manual for educators. University of Massachusetts Amherst. Retrieved from https://scholarworks.umass.edu/cie_capstones

Jaffee, A. (2011). Being a trainer: Basic introduction. Unpublished internal document, Karen Development Network.

Lesson 1, Forming the Village Training Group: Building a Learning Community

---

Lesson 2, Culture and Community

Clifford, A. (2013). Teaching restorative practices with classroom circles. Center for Restorative Process. Retrieved from http://www.ocde.us/HealthyMinds/Documents/RP%20Resources/Teaching%20Restorative%20Practices%20with%20Classroom%20Cirlces.pdf

UNESCO. (2001). Universal declaration on cultural diversity. Retrieved from http://portal.unesco.org/en/ev.php-URL_ID=13179&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html

UNICEF. (2005). Useful tools for engaging young people in participatory evaluation. Retrieved from http://www.betterevaluation.org/en/resources/overview/tools_engaging_young_people_particip_eval

Kretzmann, J. P., & Mcknight, J. L. (2003). Introduction. In Building communities from the inside out: A path toward finding and mobilizing a community's assets (pp. 1–11). Evanston: Institute for Policy Research. Retrieved from https://resources.depaul.edu/abcd-institute/publications/Documents/GreenBookIntro.pdf

Lesson 3, Cooperation: Working together as active citizens

PeaceFirst. (2012). Lesson 4: What are the community's strengths? Retrieved November 21, 2017, from http://www2.peacefirst.org/digitalactivitycenter/node/212

Wong, K., & McLaughlin, R. (n.d.). Active citizenship: A civic education course for Myanmar: Yangon: Mote Oo Education. Retrieved from http://www.moteoo.org/wp-content/uploads/2015/03/Active-Citizenship-Eng-SB-for-Web-DL.pdf. p.6

Lesson 4, Our Diverse Identities

Reardon, B. A. (1995). Educating for human dignity: Learning about rights and responsibilities. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.

Lesson 5, Creating Inclusive Communities

Equitas. (2009). Activity 24: Inclusion...Exclusion. In Play it fair: Human rights education toolkit for children. Montreal: Equitas - International Centre for Human Rights Education. Retrieved from https://equitas.org/wp-content/uploads/2011/03/Equitas_Pocket-Toolkit_ENG_2011.pdf

UNESCO. (2009). Policy guidelines on inclusion in education. France: UNESCO. Retrieved from http://unesdoc.unesco.org/images/0017/001778/177849e.pdf

United Nations. (2016). Leaving no one behind: the imperative of inclusive development: Report on the world social situation 2016. New York. Retrieved from http://www.un.org/esa/socdev/rwss/2016/full-report.pdf

World Bank, (2013). Inclusion matters: The foundation for shared prosperity (Advance Ed). Washington, DC: World Bank. Retrieved from http://siteresources.worldbank.org/EXTSOCIALDEVELOPMENT/Resources/244362-1265299949041/6766328-1329943729735/8460924-1381272444276/InclusionMatters_AdvanceEdition.pdf

World Bank. (n.d.). Social inclusion. Retrieved February 1, 2018, from http://www.worldbank.org/en/topic/social-inclusion

Lesson 6, Identifying Needs

Friedrich Naumann Foundation for Freedom. (2015). Human rights training manual. Yangon. Retrieved from http://myanmar-en.fnst.org/sites/default/files/uploads/2017/05/16/hreng-thefinal_0.pdf

Reardon, B. A. (1995). Educating for human dignity: Learning about rights and responsibilities. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.

UNICEF Canada. (n.d.). Teaching for children's rights: Rights, wants & needs. UNICEF Canada Global Classroom. Retrieved from https://www.unicef.ca/sites/default/files/legacy/imce_uploads/rights_wants_and_needs.pdf

UNICEF. (n.d.). UN convention on the rights of the child in child friendly language. Retrieved from https://www.unicef.org/rightsite/files/uncrcchilldfriendlylanguage.pdf

Marker, S. (2003). Unmet Human Needs. Beyond Intractability. Retrieved from https://www.beyondintractability.org/essay/human_needs

Lesson 7, Designing a "Learn and Share Together" Project

Lederach, J. P., Neufeldt, R., & Culbertson, H. (2007). Reflective peacebuilding toolkit: A planning, monitoring, and learning toolkit. Mindanao: The Joan B. Kroc Institute for International Peace Studies, University of Notre Dame. Retrieved from https://ndigd.nd.edu/assets/172927/reflective_peacebuilding_a_planning_monitoring_and_learning_toolkit.pdf

UNESCO. (2001). Universal declaration on cultural diversity. Retrieved from http://portal.unesco.org/en/ev.php-URL_ID=13179&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html

Lesson 8, Communication and Active Listening
Jaffee, A. (2011). What is communication. Unpublished internal document, Karen Development Network.

Milofsky, A. (2011). Peacebuilding toolkit for educators: High school edition. Washington, DC: Endowment of the United States Institute of Peace. Retrieved from https://www.usip.org/sites/default/files/GPC_EducatorToolkit-(HighSchool)_combined.pdf

Peace Corps. (n.d.). Life skills and leadership manual. Washington, DC. Retrieved from http://files.peacecorps.gov/library/M0098.pdf

Pullen, D. L., Baguley, M., & Marsden, A. (2009). Back to basics: Collaboration in the education sector. In J. Salmons & L. Wilson (Eds.), Handbook of research on electronic collaboration and organizational synergy (pp. 205–222). Hershey: Information Science Reference.

University of Colorado. (n.d.). Active listening. Retrieved February 16, 2018, from https://www.colorado.edu/conflict/peace/treatment/activel.htm

Lesson 9, Assertive Communication
Hasson, G. (2015). Brilliant communication skills. Harlow: Pearson Education Limited.

Marquez, V. (2014). Being Assertive. Story Jumper, Inc. Retrieved from https://www.storyjumper.com/book/index/14639622/Being-Assertive#

Lesson 10, Exploring Win-Win Solutions to Disagreement
Arigatou Foundation. (2008). Learning to live together: An intercultural and interfaith programme for ethics education. Geneva. Retrieved from http://unesdoc.unesco.org/images/0016/001610/161059E.pdf

Gorsevski, E. (2004). Peaceful Persuasion. Albany: State University of New York Press.

Lambert, K. (2012). Tools for formative assessment. Retrieved November 7, 2017, from http://www.levy.k12.fl.us/instruction/Instructional_Tools/60FormativeAssessment.pdf

Lesson 11, Community Vision
Ledesma, A. J. (1998). Panagtagbo Sa Kalinaw: A basic orientation manual towards a culture of peace for Mindanao communities. UNICEF.

Susskind, L., McKearnan, S., & Thomas-Larmer, J. (1999). The consensus building handbook: a comprehensive guide to reaching agreement. Thousand Oaks: Sage Publications.