

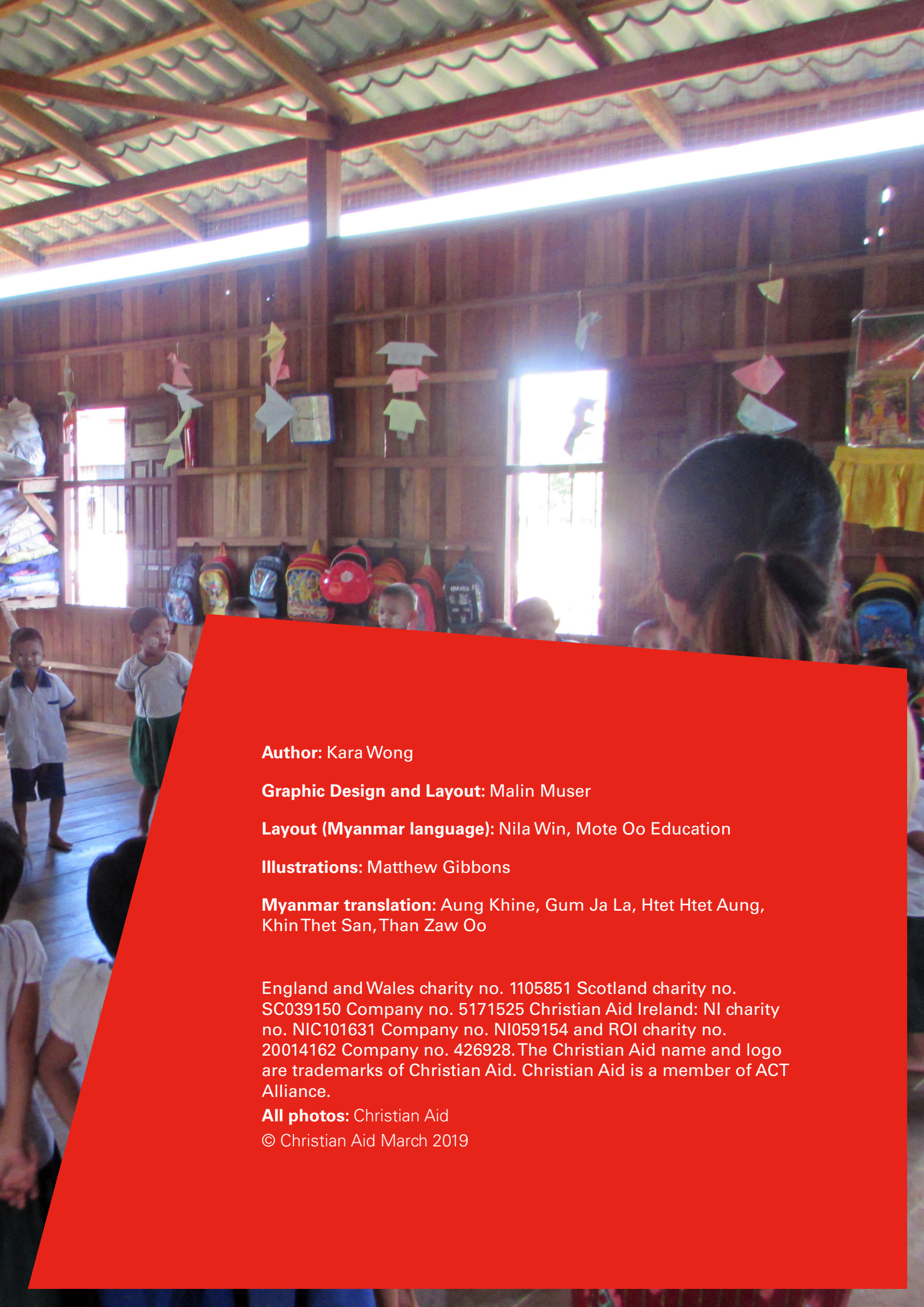
christian
aid



ဒိုင်ယာလော့ ယဉ်ကျေးမှုတစ်ခုကို တည်ဆောက်ခြင်း

ပဋိပက္ခအတွင်း လူ့အဖွဲ့အစည်းများကြား ဒိုင်ယာလော့ကို
လမ်းညွှန်ရန် ပံ့ပိုးကူညီသူလက်စွဲ





Author: Kara Wong

Graphic Design and Layout: Malin Muser

Layout (Myanmar language): Nila Win, Mote Oo Education

Illustrations: Matthew Gibbons

Myanmar translation: Aung Khine, Gum Ja La, Htet Htet Aung, Khin Thet San, Than Zaw Oo

England and Wales charity no. 1105851 Scotland charity no. SC039150 Company no. 5171525 Christian Aid Ireland: NI charity no. NIC101631 Company no. NI059154 and ROI charity no. 20014162 Company no. 426928. The Christian Aid name and logo are trademarks of Christian Aid. Christian Aid is a member of ACT Alliance.

All photos: Christian Aid

© Christian Aid March 2019

မိတ်ဆက်	၆
နိဒါန်း	၇
ဤလက်စွဲအား အသုံးပြုပုံ	၈
ပံ့ပိုးကူညီသူများအတွက် ကိရိယာများ	၁၂
စာစဉ် ၁ - မိမိကိုယ်ကို ဦးဆောင်ခြင်း	၂၂
လုပ်ငန်းစဉ် ၁.၁ - မိတ်ဆက်	၂၃
လုပ်ငန်းစဉ် ၁.၂ - မေးခွန်းမေးခြင်းနှင့် အတွေးအခေါ်များ မျှဝေခြင်း	၂၆
လုပ်ငန်းစဉ် ၁.၃ - ယုံကြည်မှုနှင့် အစုအဖွဲ့တည်ဆောက်ခြင်း	၂၉
လုပ်ငန်းစဉ် ၁.၄ - အနုပညာဖြင့် စကားပြောပုံဖော်ပါ	၃၂
လုပ်ငန်းစဉ် ၁.၅ - ငါဘယ်သူလဲ	၃၄
လုပ်ငန်းစဉ် ၁.၆ - စူးစမ်းလေ့လာခြင်းနှင့် မျှဝေခြင်း	၃၉
လုပ်ငန်းစဉ် ၁.၇ - တန်ဖိုးများကို ရှင်းလင်းသေချာစေခြင်း	၄၁
လုပ်ငန်းစဉ် ၁.၈ - ခေါင်းဆောင်မှု အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုခြင်း	၄၆
လုပ်ငန်းစဉ် ၁.၉ - ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ခြင်း	၅၈
လုပ်ငန်းစဉ် ၁.၁၀ - ဆက်သွယ်မှုပြတ်တောက်ခြင်း	၆၂
လုပ်ငန်းစဉ် ၁.၁၁ - သတင်းအမှားနှင့် ကောလာဟလများ	၆၇
လုပ်ငန်းစဉ် ၁.၁၂ - စိတ်ဖိစီးမှု စီမံခန့်ခွဲခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်း	၆၉
လုပ်ငန်းစဉ် ၁.၁၃ - သုံးသပ်အကဲဖြတ်ခြင်းနှင့် ပြန်လှန်သုံးသပ် နိဂုံးချုပ်ခြင်း	၇၄
စာစဉ် ၂ - ပဋိပက္ခ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုခြင်း	၇၇
လုပ်ငန်းစဉ် ၂.၁ - ပဋိပက္ခ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုခြင်း	၇၈
လုပ်ငန်းစဉ် ၂.၂ - ကြက်ဥပဋိပက္ခ အရှိန်မြှင့်ခြင်း	၈၃
လုပ်ငန်းစဉ် ၂.၃ - ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုကို ရွေးချယ်ခြင်း	၉၀
လုပ်ငန်းစဉ် ၂.၄ - ပဋိပက္ခ တုံ့ပြန်သည့် နည်းလမ်းများ	၉၄

လုပ်ငန်းစဉ် ၂.၅ - အနေအထား၊ အကျိုးစီးပွားများနှင့် လိုအပ်ချက်များ	၁၀၅
လုပ်ငန်းစဉ် ၂.၆ - ကိုယ်ချင်းစာတရားဖြင့် နားထောင်ခြင်း	၁၁၃
လုပ်ငန်းစဉ် ၂.၇ - စွမ်းအားလမ်းညွှန်ခြင်းနှင့် ပိတ်ခြင်း	၁၁၈

စာစဉ် ၃ - ဒိုင်ယာလော့ ပံ့ပိုးကူညီမှု စွမ်းရည်များ ၁၂၄

လုပ်ငန်းစဉ် ၃.၁ - ဒိုင်ယာလော့ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုခြင်း	၁၂၅
လုပ်ငန်းစဉ် ၃.၂ - လူထုအတွင်း ဒိုင်ယာလော့	၁၃၁
လုပ်ငန်းစဉ် ၃.၃ - ရှုထောင့်များနှင့် သိမြင်နားလည်ခြင်း	၁၃၅
လုပ်ငန်းစဉ် ၃.၄ - ဒိုင်ယာလော့ပုံစံငယ် - ယဉ်ကျေးမှု	၁၄၄
လုပ်ငန်းစဉ် ၃.၅ - လူ့အဖွဲ့အစည်း ဒိုင်ယာလော့၏ အခန်းကဏ္ဍများ	၁၄၇
လုပ်ငန်းစဉ် ၃.၆ - ပံ့ပိုးကူညီသူအခန်းကဏ္ဍများနှင့် တာဝန်များ	၁၅၁
လုပ်ငန်းစဉ် ၃.၇ - မသိစိတ်မှ ဘက်လိုက်မှု	၁၅၆
လုပ်ငန်းစဉ် ၃.၈ - မေးခွန်းများ မေးခြင်း	၁၆၆
လုပ်ငန်းစဉ် ၃.၉ - အဆုံးမဲ့ကွင်းဆက်နှင့် အများသဘောတူ ကြိုးထုံး	၁၇၄
လုပ်ငန်းစဉ် ၃.၁၀ - ဘုံစိန်ခေါ်မှုများ	၁၈၀
လုပ်ငန်းစဉ် ၃.၁၁ - လူ့အဖွဲ့အစည်းဒိုင်ယာလော့တစ်ခုအား လက်ခံဆောင်ရွက်ခြင်း	၁၈၈
လုပ်ငန်းစဉ် ၃.၁၂ - ဂုဏ်သိက္ခာကို အသိအမှတ်ပြု တန်ဖိုးထားခြင်း	၁၉၃

နောက်ဆက်တွဲ ၁၉၈

ကျေးဇူးတင်လွှာ	၁၉၉
အကိုးအကားများ	၂၀၀

မိတ်ဆက်



နိဒါန်း

Christian Aid ၏ အနာဂတ်ပုံရိပ်သည် ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ရင်းမြစ်များအား မျှမျှတတခွဲဝေပြီး ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်းအသုံးပြုကာ ဆင်းရဲမွဲတေသူများနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံခံရသူများ၏ အသံများ၊ ကိုယ်စားပြုမှုများကို အပြည့်အဝလက်ခံအသိအမှတ်ပြုသည့် ဆင်းရဲမှုနှင့် လိုအပ်မှုများမှ ကင်းလွတ်ကာ ဂုဏ်သိက္ခာဖြင့်နေထိုင်ရသော ဘဝတစ်ခုဖြစ်သည်။ ပြီးပြည့်စုံသောဘဝကို လူတစ်ဦးစီတိုင်း ရရှိနိုင်သည့် ကမ္ဘာတစ်ခုကို မြင်ယောင်သည်။ ကမ္ဘာပေါ်ရှိ ဆင်းရဲမွဲတေသူအများစုသည် ပုံစံတစ်ခုဖြင့် အကာအကွယ်ပေးမှုမဲ့စွာ နေထိုင်နေကြပြီး၊ ပဋိပက္ခများနှင့် အကြမ်းဖက်မှုများကြောင့် အလွန်အကျွံထိခိုက်နာကျင်ခံစားနေကြရသည်။ ကြီးပွားတိုးတက်ပြီး ကုစားလွယ်သော လူ့အဖွဲ့အစည်းများတည်ဆောက်ရေးနှင့် အထောက်အကူဖြစ်စေရန်အလို့ငှာ ဖွံ့ဖြိုးစနစ်ပေါင်း ၄၀ ကျော်တွင် ကျွန်ုပ်တို့ အလုပ်လုပ်ကိုင်နေကြပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် Christian Aid သည် ဆင်းရဲမွဲတေသူများနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံခံရသော လူ့အဖွဲ့အစည်းအများစု၏ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းနိုင်ရန်ရည်ရွယ်ပြီး၊ အားလုံး၏အခွင့်အရေးများ ပြင်းပြသောဆန္ဒများအတွက် ထောက်ခံအားပေးရန် အရပ်ဖက်လူ့အဖွဲ့အစည်းများ၊ ယုံကြည်မှုအခြေခံအဖွဲ့အစည်းများနှင့် မိတ်ဖက်ပြု အလုပ်လုပ်ဆောင်နေပါသည်။

Christian Aid ၏ ငြိမ်းချမ်းမှုတည်ဆောက်ခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်ကို ပဋိပက္ခနှင့် အကြမ်းဖက်မှုများ ဖြစ်ပွားရာဒေသများရှိ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကာလရှည်ကြာ အတွေ့အကြုံများကို အခြေခံသည့် ‘ပဋိပက္ခမှသည် ငြိမ်းချမ်းရေးဆီသို့’ ဆိုသည့် ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ မဟာဗျူဟာက လမ်းညွှန်ထားပါသည်။ ပဋိပက္ခဖြေရှင်းခြင်းနှင့် ငြိမ်းချမ်းမှုတည်ဆောက်ခြင်းတို့ကို မကိုင်တွယ်နိုင်ဘဲ လူသားဘဝဖွံ့ဖြိုးမှုကို မရရှိနိုင် ဆိုသည့် ထင်မြင်ယူဆချက်သည် ဤမဟာဗျူဟာတွင် အဓိကကျသည့်သော့ချက်ဖြစ်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ငြိမ်းချမ်းရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေး တို့သည် ရှုပ်ထွေးပြီး၊ ပုံသဏ္ဍာန်မျိုးစုံသော ပဋိပက္ခရေးရာများဖြင့် စိန်ခေါ်ခံနေရသည်။ အကြမ်းဖက်မှုနှင့် ကာလကြာပဋိပက္ခများသည် မကြာခဏဆိုသလို ကြောက်ရွံ့စိုးရိမ်မှု၊ အမုန်းတရားနှင့် မယုံကြည်မှုတို့ကို တောက်လောင်စေပြီး ပြည်သူပြည်သားများ၏ ဘဝပေါင်း များစွာကို ကြီးကြီးမားမားသက်ရောက်စေသည်။

နှစ်ပေါင်းများစွာသော ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်ခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်မှ ဒိုင်ယာလော့၏ အရေးပါမှုသည် ပဋိပက္ခသက်ရောက်နေသော တစ်သီးပုဂ္ဂလနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းများအကြား ကုစားစေပြီး ယုံကြည်မှုကိုတည်ဆောက်နိုင်သော ကိရိယာတစ်ခုအဖြစ် ကျွန်ုပ်တို့ကို ယုံကြည်စေသည်။ ထိုအရာမှ ခံစားချက်များကို မျှဝေခြင်း၊ အခြားသူများ၏အမြင်များကို နားလည်နိုင်ခြင်းနှင့် ရောင်ပြန်ဟပ်ရန် နေရာတစ်ခုအဖြစ် ဖန်တီးနိုင်ခြင်းတို့ကိုပေးအပ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ မိတ်ဖက်များနှင့် တည်ရှိနေသော ဗဟုသုတ၊ အတွေ့အကြုံတို့နှင့် အတူ ‘စကားဝိုင်း’ ဆိုသည့် အစီအစဉ်တစ်ခုကို ပြုလုပ်ထားပြီး၊ အဆိုပါစကားဝိုင်းသည် မကြာခင်နှစ်များစွာအတွင်းက အစွန်းရောက်မှုနှင့် အကြမ်းဖက်မှုတွေအတွင်း ပျောက်ကွယ်နေခဲ့ရသည့် ကျေးလက်စကားဝိုင်း၏ ထုံးတမ်းစဉ်လာအလေ့အကျင့်ကို အခြေခံထားပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဒေသဆိုင်ရာလူ့အဖွဲ့အစည်းများ၏ ဆန္ဒပြင်းပြမှုများအပေါ် ရောင်ပြန်ဟပ်ရန်နှင့် အားလုံးပါဝင်ပြီး ကာလရှည်ကြာ ငြိမ်းချမ်းမှုဆီသို့ ဦးတည်သည့် အနာဂတ်ပုံရိပ်ကို တည်ဆောက်ရန်အတွက် ပဋိပက္ခသက်ရောက်ခံရသည့် တိုင်းရင်းသားများ၊ ကွဲပြားခြားနားသော အုပ်စုများအတွင်း စကားပြောဆိုရာတွင် ပံ့ပိုးပေးပါသည်။

ဤလက်စွဲတွင် စာစဉ် ၃ ခုပါရှိပါသည်။ ပထမစာစဉ်တွင် ‘ကိုယ့်အကြောင်း’ ကိုယ်သိခြင်း အပါဝင် တစ်သီးပုဂ္ဂလဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ကို နှိုက်ချွတ်တင်ပြထားပါသည်။ ဒုတိယစာစဉ်သည် ပဋိပက္ခ၊ အရွေ့နှင့် ငြိမ်းချမ်းရေးတို့ကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်းနှင့် နားလည်ခြင်းတို့ အပေါ်တွင် အာရုံစိုက်ထားပါသည်။ နောက်ဆုံးစာစဉ်သည် ဒိုင်ယာလော့ကို ပံ့ပိုးကူညီပေးသည့် အလေ့အကျင့်ကို လမ်းညွှန်ထားပါသည်။ ဖန်တီးထားသော အုပ်စုလိုက် လေ့ကျင့်ခန်းများကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် သင်တန်းသားများအတွက် စိတ်ဝင်စားမှုနှင့် ဆွဲဆောင်ခြင်း တိုးတက်အောင်မြင်လုပ်ရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ ဤလက်စွဲသည် ပံ့ပိုးကူညီပေးသူများကို လေ့ကျင့်ပေးရန်ရည်ရွယ်ပြီး၊ တစ်ဖက်တွင်မတော့ ထိုသူများသည် ပိုမိုကျယ်ပြန့်သော လူ့အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ကာလရှည်ကြာ ငြိမ်းချမ်းရေးဆီသို့ ဦးတည်လုပ်ဆောင်ရာတွင် အသုံးပြုရန် ဖြစ်ပါသည်။

Rajan Khosla
Country Director
Christian Aid, Myanmar



ဤလက်စွဲအား အသုံးပြုပုံ

ယခုလက်စွဲသည် (က) မိမိကိုယ်ကို ဦးဆောင်ခြင်း၊ (ခ) ပဋိပက္ခကိုနားလည်ခြင်း၊ (ဂ) ဒိုင်ယာလော့ကို ပံ့ပိုးကူညီမှုစွမ်းရည်များ စသည့် ခေါင်းစဉ်များနှင့် ပတ်သက်သည့် ၈ ရက်တာ သင်တန်းအား ပံ့ပိုးကူညီပေးရန် ရေးဆွဲထားသည်။

ဤလက်စွဲတွင် အပိုင်း ၃ ပိုင်းရှိသည် -

- ၁။ ယခုလက်စွဲအား အသုံးပြုပုံတွင် အတွေ့အကြုံမှ သင်ယူခြင်းစက်ဝိုင်းအား မိတ်ဆက်ထားပြီး ပြောင်းလဲမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့် သင်ယူခြင်းအတွေ့အကြုံကို မည်ကဲ့သို့ အောင်မြင်စွာ ဦးဆောင်မည်နည်းဆိုသည်ကို အကြံပြုထားသည်များ ပါဝင်သည်။
- ၂။ ပံ့ပိုးကူညီသူများအတွက် နည်းလမ်းများတွင် အဓိကသင်ခန်းစာများသင်ယူရန် လုပ်ငန်းစဉ်များနှင့် အားလုံးပါဝင် သည့် ဆွေးနွေးမှုများဦးဆောင်ရာတွင် အကူအညီဖြစ်စေရန် အရင်းအမြစ်များ၊ နည်းလမ်းများနှင့် နည်းနာများ ထောက်ပံ့ပေးထားသည်။
- ၃။ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ လက်စွဲများတွင် ပံ့ပိုးကူညီသူများအတွက် မှတ်စုအပါအဝင် အပိုင်း ၂ တွင် ဖော်ပြထားသည့် လုပ်ငန်းစဉ်များပါသော ၈ ရက်တာ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲပါဝင်ပါသည်။ ပံ့ပိုးကူညီသူများသည် ဆွေးနွေးပွဲ အစီအစဉ်အား ရေးထားသည့်အတိုင်း သို့မဟုတ် ကိုယ်ပိုင်သင်တန်းအစီအစဉ်ဖြစ်မြောက်ရန် အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ အစီအစဉ်တွင် ဖော်ပြထားသည့် နည်းလမ်းများနှင့် အကြံဉာဏ်များအပေါ်အခြေခံပြီး မိမိ၏ စိတ်ကူးစိတ်သန်းများ နှင့် ပြုလုပ်ခြင်းများကို ရွေးချယ်နိုင်သည်။

စာဖတ်ပရိသတ်များ

ယခုလက်စွဲသည် အသက် ၁၈ မှ ၃၅ နှစ်အတွင်း လူငယ်များအတွက်ဖြစ်သည်။ သို့သော် ပံ့ပိုးကူညီသူများ၏အသက်နှင့် နောက်ခံအကြောင်းအရာတို့ကို ကိုက်ညီအောင်လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ လုပ်ငန်းစဉ်များသည် ပံ့ပိုးကူညီသူအသစ် သို့မဟုတ် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းများနှင့် မရင်းနှီးသည့် သို့မဟုတ် အောင်မြင်အောင်လုပ်ဆောင်ရန် လက်တွေ့နည်းလမ်းများနှင့် ပတ်သက်သည့် အတွေ့အကြုံအားနည်းသည့် ပံ့ပိုးကူညီသူအတွက် အသေးစိတ်ဖော်ပြထားသည်။ ခေါင်းစဉ်များ၏ နက်နဲသော အကြောင်းအရာများကို ဤလက်စွဲတွင် မထည့်သွင်းထားသော်လည်း သိထားသင့်သည့် အဓိကယူဆချက်များကို ထည့်သွင်း ဖော်ပြထားသည်။

သင်ကြားမှုဆိုင်ရာ နည်းလမ်းပညာ



ယခုလက်စွဲသည် လက်တွေ့ကြုံတွေ့ခြင်းနည်းလမ်းဖြင့် သင်ယူမှုအား ချဉ်းကပ်ပြုစုထားသည်။ လက်တွေ့တွေ့ကြုံခြင်းမှ သင်ယူခြင်းသည် သင်ကြားခံရသည့် သူ၏ဘဝအတွေ့အကြုံနှင့် ဆက်နွှယ်သည့် သင်ကြားမှု ကို ထောက်ပံ့ပေးပြီး ၎င်းတို့ သိရှိပြီးသားအရာများအား အသိအမှတ်ပြုပေး သည်။ သင်ကြားသူသည် ၎င်း၏ အတွေ့အကြုံနှင့် ကိုယ်ပိုင်အတွေးအခေါ် တွင် ဗဟိုမပြုပေ။ ယခုအခြေအနေတွင် သင်ကြားသူ (ဆရာ) ဆိုသည့် ဝေါဟာရထက် ပံ့ပိုးကူညီသူဟုသုံးနှုန်းခြင်းသည် ပို၍သင့်တော်ပြီး

အရာအားလုံးတွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး သင်ယူခြင်းနှင့် ဘုံရည်မှန်းချက်များသို့ စုပေါင်းလုပ်ဆောင်ခြင်းများ ပြုလုပ်သည်။ ပံ့ပိုးကူညီသူများနှင့် သင်တန်းသားများသည် အတူတကွ မိမိတို့၏ အတွေ့အကြုံများနှင့် မိမိကိုယ်ကို ဖော်ထုတ်ခြင်းများကို ရှာဖွေကြသည်။ အရေးကြီးသည့်အချက်မှာ “မှန်ကန်သည့်အဖြေ” အချို့အား ရှာရန်မဟုတ်ဘဲ အပြုအမူများအား ပြောင်းလဲစေခြင်းနှင့် သင်တန်းသားများ၏ နေ့စဉ်ဘဝတွင် အသုံးပြုနိုင်သည့် အသစ်သောစွမ်းရည်များကို ဖြစ်စေသည့် အတွေးအခေါ်များနှင့် အကြောင်းအရာများအား စူးစမ်းရှာဖွေခြင်းဖြစ်သည်။

ပံ့ပိုးကူညီသူဆိုသည်မှာ

ပံ့ပိုးကူညီမှုအနုပညာအား ကျွမ်းကျင်စေရန် လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ ပန်းတိုင်များနှင့် ပါဝင်ပတ်သက်သောနည်းလမ်းများအား ရှင်းရှင်းလင်းလင်းနားလည်ခြင်းများ လိုအပ်ပါသည်။

ပံ့ပိုးကူညီသူ -

- » သင်တန်းသားများနှင့် ပူးပေါင်းပါဝင်သည့် ဆက်ဆံရေးအား တည်ဆောက်သူ။
- » သင်တန်းသားများအားလုံး ရိုးသားပွင့်လင်းစွာ မျှဝေနိုင်ပြီး မတူညီသည့် အတွေးအခေါ်များအား လေးစားသည့် ပတ်ဝန်းကျင်အား ဖန်တီးရာတွင် ကူညီသူ။
- » အားလုံးပါဝင်နိုင်သည့် အခွင့်အရေးအား သေချာအောင်ပြုလုပ်သူ။
- » အစီအစဉ်များအား ထိန်းသိမ်းခြင်း၊ သင်တန်းအဖွင့်အပိတ်ပြုလုပ်ခြင်း၊ အစည်းအဝေးအချိန်အား စောင့်ကြည့်ခြင်းနှင့် ပြုလုပ်ခြင်းများ အစရှိသည့် သင်ယူမှုအတွက် ပုံစံအားထောက်ပံ့သူ။
- » သင်ထောက်ကူများပြင်ဆင်ခြင်း၊ အစည်းအဝေးနေရာချခြင်း၊ သင်တန်းသားများအား သတိပေးခြင်းနှင့် လိုအပ်သည့် ပြင်ဆင်မှုများ ပြုလုပ်သူ။

ပံ့ပိုးကူညီသူ မဟုတ်သူမှာ-

- » **ကြီးကြပ်သူ** - အားလုံးသည် သင်ယူမှုတွင် တာဝန်ရှိသည်။ ပံ့ပိုးကူညီသူ၏တာဝန်သည် ၎င်းသင်ယူမှုအား အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိရှိ ဖြစ်လာစေရန် ကူညီသူဖြစ်သည်။ ပံ့ပိုးကူညီသူသည် အစီအစဉ်အားမထိန်းချုပ်၊ ခေါင်းစဉ်အားဆုံးဖြတ်ရာတွင် သင်တန်းသားများ၏ အသံပါသင့်သည်။
- » **ပို့ချသူ** - ပံ့ပိုးကူညီသူသည် တွဲဖက်သင်ယူသူဖြစ်သည်။ ဘာသာရပ်များအား တွဲဖက်သင်ယူရှာဖွေပြီး တစ်ယောက်ချင်းစီ၏ အတွေ့အကြုံများကို မျှဝေသည်။
- » **ကျွမ်းကျင်ရန်လိုအပ်သူ** - ပံ့ပိုးကူညီသူသည် သင်ခန်းစာအခန်းတိုင်းအား ပြင်ဆင်သော်လည်း ၎င်းနှင့် ပတ်သက်သည်များကို အခြားသူများသိသလို များများစားစားသိမည် မဟုတ်ပေ။
- » **အားလုံး၏အလယ်ဗဟို** - ပံ့ပိုးကူညီသူကောင်းတစ်ယောက်သည် ပုံမှန်အားဖြင့် အပြောနည်းလေ့ရှိသည်။ သူသည် သင်တန်းသားများအား ဆွေးနွေးရာတွင် ပါဝင်လာအောင်လုပ်ပေးသည်။

ပံ့ပိုးကူညီသူများအတွက် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆန်းစစ်မှု

- » သင်၏တာဝန်အား ရှင်းလင်းစွာသိရှိပါ - သင်သည် ဆရာမဟုတ်ဘဲ သင်ယူသူဖြစ်သည်ကို သင်၏စကားထက် အပြုအမူမှ ဖော်ပြနေလိမ့်မည်။
- » မျက်စိအား သတိပြုပါ - သင်တန်းသားများနှင့် အကြည့်ခြင်းဆုံခြင်းအား ပြုလုပ်ပါ။
- » လေသံအား သတိပြုပါ - စကားကျယ်လောင်စွာပြောခြင်း၊ အလွန်ပျော့ပျောင်းစွာပြောခြင်း၊ စကားများများ ပြောခြင်းများ မပြုလုပ်ရန်။
- » ကိုယ်အမူအရာအား သတိပြုပါ - အခြားသူများနှင့် ဆက်သွယ်ရာတွင် မသင့်တော်သည့်နေပုံ၊ ထိုင်ပုံများကို ဆင်ခြင်သတိပြုပါ။
- » တာဝန်အား သတိပြုပါ - လူတိုင်းကြားနိုင်အောင်လုပ်ပါ။ ညီတူညီမျှဆက်ဆံပါ။ ငြင်းခုံမှုတွေ မဟုတ်သော မတူညီတဲ့အမြင်တွေကို တွန်းအားပေးပါ။
- » လိုအပ်လျှင် အစီအစဉ်အတိုင်းပြုလုပ်ရန် သတိပြုပါ - လိုအပ်ချက်ကို ရှင်းပြပြီး အကျဉ်းချုပ်ပါ။ ဆွေးနွေးပွဲကို တိုးချဲ့ချိန်နှင့် နောက်ထပ်ခေါင်းစဉ်တစ်ခုသွားရမည့်အချိန်ကို ဆုံးဖြတ်ပါ။ အကြောင်းအရာလွဲချော်ပါက သတိပေးပါ။
- » သင်၏အခွင့်အာဏာအား သတိပြုပြီး မျှဝေပါ - ဖြစ်နိုင်သည့်အခြေအနေတိုင်းတွင် တစ်ပါးသူအား တာဝန်ယူ ခိုင်းပါ (ဥပမာ - မှတ်စုရေးခြင်း၊ အချိန်မှတ်ခြင်းနှင့် ဆန္ဒအရဆွေးနွေးခြင်းများကို ဦးဆောင်ခြင်း)။

လုပ်ငန်းစဉ်ပုံသဏ္ဍာန်များ

ယခုလက်စွဲရှိ လုပ်ငန်းစဉ်များသည် အယူအဆများနှင့် ပြဿနာများရှာဖွေခြင်းများကို နားလည်စေရန် သင်တန်းသားများ အချင်းချင်း ပူးပေါင်းပါဝင်ဆက်သွယ်ပြီး လုပ်ရခြင်းများကို အခြေခံထားသည်။ ဤလက်စွဲစာအုပ်မှ သင်ခန်းစာတစ်ခုချင်းစီတွင် အောက်ပါအချက်များ ပါဝင်သည် ...



ရည်ရွယ်ချက်များ - ယခုသင်ခန်းစာကနေပြီး ဘာကိုရဖို့ မျှော်လင့်လဲ။ ရည်ရွယ်ချက်များသည် သင်ခန်းစာ ပြီးဆုံးလျှင် မျှော်မှန်းသည့်ရလဒ်ဖြစ်သည်။



သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ - ယခုသင်ခန်းစာကို ဦးဆောင်ဖို့ ဘာလိုအပ်သလဲ။ ၎င်းသည် လုပ်ငန်းစဉ်များ လုပ်ဆောင်ရာနှင့် ပြင်ဆင်ရာတွင် လိုအပ်သည့်အရင်းအမြစ်များကို ဆိုလိုသည်။ (ဥပမာ - အချုပ်ပိုများ ကတ်ကြေး နှင့် ညှပ်ခြင်း)



အချိန် - ဤလုပ်ငန်းစဉ်က အချိန်ဘယ်လောက်ကြာမလဲ။ သင်ခန်းစာတွင်ပါဝင်သည့် အကြောင်းအရာများ ပြီးဆုံးရန် သတ်မှတ်ထားသည့်အချိန်အား ဆိုလိုသည်။ ဒေသခံတွဲဖက်လုပ်ဆောင်သူများ၏ အကြံပေးချက်အရ လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုအား ၆၀-၇၅ မိနစ်အတွင်း ရေးဆွဲထားသည်။ ၎င်းအချိန်သည် တိုးချဲ့လုပ်ဆောင်မှုမှလွဲ၍ အရေးကြီးသော အကြောင်းအရာများအတွက် သတ်မှတ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။



ဆွေးနွေးခြင်း - သင်တန်းသားများ၏ သင်ယူမှုအတွေ့အကြုံကို မည်သို့ထိရောက်အောင် လမ်းညွှန်မလဲ။ ဤလက်စွဲစာအုပ်တွင်ပါရှိသော လုပ်ငန်းစဉ်များ၏ မရှိမဖြစ်သော အကြောင်းအရာမှာ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုပြီးတိုင်း ရှင်းလင်းချက်ကို ဆွေးနွေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ပါဝင်သော မေးခွန်းများသည် လုပ်ငန်းစဉ်ကို ထပ်မံလုပ်ဆောင်စေပြီး သင်တန်းသားများ၏ နေ့စဉ်ဘဝကို ချိတ်ဆက်ပေးသည်။ ထိုမေးခွန်းများသည် သင်တန်းသားများအား အဓိကသင်ခန်းစာ ရည်ရွယ်ချက်များသို့ လမ်းညွှန်ရာတွင် ပံ့ပိုးကူညီသူများအား ကူညီနိုင်ရန် ဒီဇိုင်းဖော်ထားသည်။



အပြောင်းအလဲများ - ယခုလုပ်ငန်းစဉ်ကို ဘယ်လို လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ပြင်ဆင်နိုင်မလဲ။ အချို့ လုပ်ငန်းစဉ်များ ပြီးမြောက်စေရန် ပြုပြင်ပြောင်းလဲသည့် နည်းလမ်းများသုံးရန် ပေါ်လာတတ်သည်။



မြန်မာ့ရေးရာ - ယခုလုပ်ငန်းစဉ်က မြန်မာနိုင်ငံအတွက် သင့်လျော်လား။ ယခု လက်စွဲစာအုပ်သည် မြန်မာနိုင်ငံတွင် အသုံးချရန် ရေးဆွဲထားခြင်းဖြစ်သည်။ ဒေသအခြေအနေလိုက်၍ အထူးဂရုစိုက်ရန်လိုအပ်သည့် အကြောင်းအရာများ၊ အတွေးအခေါ်များနှင့် အယူအဆများကိုလည်း ထည့်သွင်းဖော်ပြထားသည်။ ၎င်းထည့်သွင်းဖော်ပြချက်သည် ပံ့ပိုးကူညီသူများက သင်တန်းအားဒေသအလိုက် လိုက်လျောညီထွေစွာလုပ်ဆောင်ရန် အကူအညီပေးသည်။



တိုးချဲ့လုပ်ဆောင်ခြင်း - ကျောင်းသားတွေကို ခေါင်းစဉ်အပေါ်မှာ ဘယ်လိုနည်းလမ်းတွေနဲ့ စိတ်ဝင်စားအောင် ဆွဲဆောင်နိုင်မလဲ။ လုပ်ငန်းစဉ်၏ခေါင်းစဉ်ကို ပိုမိုစူးစမ်းနိုင်ရန် အခွင့်အလမ်းများပေးအပ်သည့် တိုးချဲ့လုပ်ငန်းစဉ်များတစ်ခု သို့မဟုတ် ပိုမို၍ပါဝင်နိုင်သည်။



ပံ့ပိုးကူညီသူများအတွက် မှတ်စု - စိတ်ထဲမှာ ဘာကို စွဲမှတ်ထားဖို့လိုမလဲ။ ဒေသဆိုင်ရာ အခြေအနေများကို သူတို့ မည်သို့ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်ရမည် အပါအဝင်၊ လုပ်ငန်းစဉ်များကို ထိရောက်အောင် ပို့ချရာတွင် ပံ့ပိုးကူညီသူများအတွက် အထောက်အကူပြုပေးသည်။

ပံ့ပိုးကူညီသူများအတွက် ကိရိယာများ

သင်တန်းနှင့် ဆွေးနွေးပွဲများ တက်တက်ကြွကြွဖြင့် နက်နက်နဲနဲဖြစ်စေရန် အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော လုပ်ငန်းစဉ် အတိုအထွာ များကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ယခုလက်စွဲတွင်ပါဝင်သော လုပ်ငန်းစဉ်များတွင် ၎င်းတို့အား မည်သို့ အသုံးပြုမည်လဲ ဆိုသည်ကို အကြံပြုထားသည် သို့သော် အဆင်ပြေသလို တီထွင်ဖန်တီးပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ထိုအရာသည် ဦးဆောင်ခြင်း အနုပညာတစ်ခုပင် ဖြစ်ပါသည်။

သင်ယူမှုအားထိရောက်စေရန် လုပ်ငန်းစဉ်တိုင်းတွင် မှတ်သားဆွေးနွေးခြင်းများ ပြုလုပ်ပါ။ ထိုအရာသည် သင်တန်းသားများ၏ ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံများနှင့် သင်ယူမှုရည်မှန်းချက်အား ဆက်သွယ်ပေးပါသည်။

- သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းများ** - အားအင်ပြန်လည်ရရှိရန်နှင့် စိတ်တက်ကြွလာစေရန် ရေးဆွဲထားသည့် လုပ်ငန်းစဉ်အတိုဖြစ်သည်။ ၎င်းအား သင်ယူမှုရည်မှန်းချက်များနှင့် ချိတ်ဆက်လျှင် ပို၍အကူအညီဖြစ်သည်။
- မိတ်ဆက်ခြင်းများ** - သင်တန်းအစပိုင်းတွင် အချင်းချင်းခင်မင်ရင်းနှီးစေရန် ပြုလုပ်သည့် လုပ်ငန်းစဉ်များဖြစ်သည်။
- အုပ်စုဖွဲ့ခြင်း** - သင်တန်းသားများအား အုပ်စုဖွဲ့လျှင်သုံးသည့် သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်သည်။
- အစုအဖွဲ့ ဖွဲ့စည်းခြင်း** - ပြီးပြည့်စုံရန် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုရှိပြီး၊ အစုအဖွဲ့နှင့် လုပ်ဆောင်ဖို့လိုအပ်သည့် ကစားနည်းနှင့် တူသော လုပ်ငန်းစဉ်များဖြစ်သည်။
- ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ခြင်းနှင့် ဆက်သွယ်ခြင်း** - ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ခြင်းနှင့် ထိရောက်သော ဆက်သွယ်မှု စွမ်းရည် များ အာရုံစိုက်စေရန် ဦးတည်သည့် ကစားနည်းနှင့်တူသော လုပ်ငန်းစဉ်များဖြစ်သည်။
- ပြန်ပေါင်းခြင်း၊ ပြန်လည်ဆန်းစစ်ခြင်းနှင့် လုပ်ငန်းစဉ်များကို အဆုံးသတ်ခြင်း** - သင်တန်းနောက်ဆုံးနေ့တွင် အဓိက သင်ခန်းစာများ စစ်ဆေးရန်နှင့် ပြန်လည်သုံးသပ်ရန်အသုံးပြုသည့် လုပ်ငန်းစဉ်များဖြစ်သည်။ သင်တန်းသားများအား သင်တန်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး အကြံပြုပေးမှုများ စုစည်းရန် ပြောင်းလဲအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းများ

- » ၁၊ ၂၊ ၃ - သင်တန်းသားများအား မိမိနှင့် တွဲမည့်အဖော်ရှာခိုင်းပါ။ ထို့နောက် ၁ မှ ၃ ထိ တစ်ဦးပြီးလျှင် တစ်ဦးရေခိုင်းပါ။ (ပထမလူ - ၁၊ ဒုတိယလူ - ၂၊ ပထမလူ - ၃၊ ဒုတိယလူ - ၁၊ စသည်ဖြင့်)။ ဒုတိယအခေါက်တွင် ၁ နေရာတွင် လက်ခုပ်တီးခြင်းအား အစားထိုးပါ (ပထမလူ - လက်ခုပ်တီး၊ ဒုတိယလူ - ၂၊ ပထမလူ - ၃၊ ဒုတိယလူ - လက်ခုပ်တီး)။ တတိယအခေါက်တွင် ၂ အား ခုန်ခြင်းနှင့် အစားထိုးပါ (ပထမလူ - လက်ခုပ်တီး၊ ဒုတိယလူ - ခုန်၊ ပထမလူ - ၃၊ ဒုတိယလူ - လက်ခုပ်တီး)။ စတုတ္ထအခေါက်တွင် “အား” ဟု အသံအား ၃ နေရာတွင် အစားထိုးပါ (ပထမလူ - လက်ခုပ်တီး၊ ဒုတိယလူ - ခုန်၊ ပထမလူ - “အား” ဟုအော်၊ ဒုတိယလူ - လက်ခုပ်တီး)။ ၎င်းလေ့ကျင့်ခန်းကို တစ်တွဲလျှင် အခေါက်တိုင်း လေ့ကျင့်ခိုင်းပါ။¹
- » **ဆင့်ကဲဖြစ်စဉ်** - ကျောက်တုံး၊ စာရွက်၊ ကတ်ကြေးကစားနည်းအား အသုံးပြုထားသည်။ အားလုံးသည် ဥပုံစံ (ငုံပြီးသွား) မှ စတင်မည်ဖြစ်ပြီး သင်တန်းသားများသည် အခန်းတွင်း လှည့်လည်သွားလာနေမည်။ ၎င်းတို့သည် တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် တွေ့လျှင် စာရွက်၊ ကတ်ကြေး၊ ကျောက်တုံးကစားရမည်။ အကယ်၍ အနိုင်ရခဲ့လျှင် ဥပုံ သားကောင်ပေါက်ဘဝသို့ ရွေ့လျားမည်။ ပထမတွင် ကြက်ပေါက်ကဲ့သို့ (တောင်ပံလေးများခတ်၍)၊ ထို့နောက် ခိုင်နိုဆော့ကဲ့သို့ (တွားသွား၍) စသည်ဖြင့် အနိုင်ရလျှင် ရွေ့လျားရမည်။ နောက်ဆုံးတွင် လူသားအဖြစ် (မတ်မတ်သွား) သို့ရောက်မည်။ လူသားအဖြစ်သို့ ရောက်လျှင် ကစားပိုင်းမှဖယ်ပြီး ကစားပွဲအား ကြည့်ရှုမည်။

1 Slachmuis, L. (2018). *The Common Ground Approach | A Guide for Facilitators*, 1st ed. Washington DC: Search for Common Ground.

- » **ဟီး ဟော ဟိုး** - စက်ဝိုင်းပုံ မတ်တပ်ရပ်ခိုင်းပါ။ သင်၏ လက်ဝါးနှစ်ခုအားကပ်ပါ (လက်အုပ်ချီသည့်ပုံစံ)။ ပြီးနောက် “ဟီး” ဟုပြောပြီး စက်ဝိုင်းမှ တစ်စုံတစ်ယောက်အား လက်အုပ်ချီသည့် အနေအထားဖြင့် ချိန်ရွယ်ပါ။ ထိုအချိန်တွင် ချိန်ရွယ်ခံရသည့်သူသည် မိမိ၏လက်အား (လက်အုပ်ချီသည့်ပုံစံ) ဖြင့် ခေါင်းပေါ်သို့မြှောက်ပြီး “ဟော” ဟု ပြောရမည်။ ထိုလက်ဝါးဖြင့် ပစ်မှတ်ထားခံရသည့်လူ၏ ဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက်မှ (ဝဲ၊ ယာ) လူနှစ်ဦးသည် ၎င်း၏ ဗိုက်နေရာလောက်တွင် မထိဘဲ တစ်စုံတစ်ရာအား (သစ်) ခုတ်သည့်ပုံစံပြုလုပ်ပြီး တစ်ပြိုင်နက် “ဟိုး” ဟု အော်ရမည်။ ထို့နောက် လက်ထောင်ထားသည့် “ဟော” ဟု ပြောသောသူသည် အဝိုင်းရှိ မိမိကြိုက်နှစ်သက်သော အခြားတစ်ဦးအား ပြန်လည်ချိန်ရွယ်ပါ။ အားလုံးအား အားအင်အပြည့် အော်ပြောခိုင်းပါ။
- » **လူအထုံးလုပ်နည်း** - စက်ဝိုင်းပုံ မတ်တပ်ရပ်ပါ။ အဝိုင်းတွင်းရှိ လူများအချင်းချင်း လက်များအားကိုင်ပါ (သင့်အနားမှ လူ၏လက်အား မကိုင်ရ)။ မရှုပ်ထွေးအောင် အဝိုင်းအားဖွဲ့စည်းပါ။
- » **ပေါင်ပေါ်ထိုင်နည်း** - ကျဉ်းသည့်အဝိုင်းဝိုင်းပြီး အားလုံးသည် မျက်နှာတစ်ဖက်သာမူထားရမည်။ ထို့နောက် သင်၏ အရှေ့မှ လူ၏ပုခုံးအားကိုင်ပါ။ အားလုံးသည် ဖြည်းဖြည်းချင်းစီ မိမိ၏ နောက်မှလူ၏ ပေါင်ပေါ်တွင်ထိုင်ပါ။ အကယ်၍ လဲကျခဲ့လျှင် ရယ်မောကြပေမည် ထို့နောက် ပြန်လည်ကြိုးစားခိုင်းပါ။
- » **မုန်တိုင်းနည်း** - မတူညီသည့်အဖွဲ့ တစ်ဖွဲ့ချင်းစီအား မတူသည့်အသံနှင့် အမူအရာအား တာဝန်ပေးပါ (ဥပမာ - လေ၊ မိုး၊ လျှပ်စီး၊ မိုးကြိုး စသည်ဖြင့်)။ ထို့နောက် မုန်တိုင်း၏ ညင်သာသည့် အစပိုင်းပုံစံအား ဂီတဝိုင်းမှ ပင်တိုင်ဂီတမှူးအတိုင်း သရုပ်ဖော်ပါ (ဥပမာ - “လျှပ်စီးလက်မယ်” “မိုးခြိမ်းမယ်”) ထိုအတိုင်း မုန်တိုင်းအဆုံးထိသွားပါ။
- » **Zip Zap Boing** - စက်ဝိုင်းပုံစံအားလုံး မတ်တပ်ရပ်ပါ။ တစ်စုံတစ်ယောက်သည် လက်ခုတ်တီးပြီး ပါးစပ်မှ Zip ဟု ၎င်း၏ လက်ယာဖက်မှလူအား ပြောစေပါ။ ထိုလက်ယာဖက်မှလူသည် Zip ဟုသာပြောပြီး ၎င်း၏လက်ယာဖက်သို့ တစ်ဖန် ပြန်ကျော်ပေးလို့ ရနိုင်သလို အဝိုင်းတွင်းရှိ ၎င်းကြိုက်နှစ်သက်ရာလူအား Zap ဟုပြောပြီး လက်နှစ်ဖက်သုံး၍ ချိန်ရွယ်နိုင်သည်။ သင်တန်းသားများသည် Boing ဟု ပြောပြီးလည်း မိမိဆီသို့ ရောက်လာသော Zip ကို လမ်းကြောင်းအား ပြောင်းလဲနိုင်သည်။ Boing ဟုပြောရာတွင် လက်ကို လေထဲသို့ ပတ်လည်လှည့်ပြီးပြောပါ။ Zap သို့မဟုတ် Boing ကို Zip လက်ခံပြီးမှသာ လုပ်နိုင်သည်။

မိတ်ဆက်ခြင်းများ

- » **ပစ္စည်းများပြသခြင်း** - သင်တန်းသားများသည် မိမိအိမ်မှယူလာသည့် ၎င်းတို့အတွက် အရေးကြီးသောအရာဝတ္ထုအား မိတ်ဆက်သည့်အနေဖြင့် ပြသခိုင်းပါ။
- » **တစ်လှေတည်းစီးခြင်း** - တူညီသည့် သရုပ်လက္ခဏာရှိသည့် လူအချင်းချင်း နေရာယူရမည်ဟုပြောပါ။ ထို့နောက် အချို့ ဝိသေသအမျိုးအစားများပြောပါ။ (ဥပမာ - တစ်လတည်း (သို့) ဆယ်စုနှစ်တစ်စုတည်းတွင် မွေးဖွားသောသူများ၊ ညီအစ်ကိုမောင်နှမ (သို့) ကလေးပမာဏတူသည့်သူများ၊ အိမ်တွင်တူညီသည့်ဘာသာစကား ပြောကြသည့်လူများ (သို့) ပြောနိုင်သည့် ဘာသာစကားပမာဏတူညီသည့်သူများ စသည်ဖြင့်)။ မှန်ကန်သည့် အခြေအနေတစ်ခုအောက်တွင် ပို၍ ထိရလွယ်သော အမျိုးအစားများ ပြောပေးပါ (ဥပမာ - အသားအရေတူညီသောသူများ၊ အဖမ်းခံရဖူးသည့် အရေအတွက် တူညီသည့်သူများ)။
- » **အတွင်း/အပြင်ဝိုင်း** - အဖွဲ့အား အဝိုင်းနှစ်ဝိုင်းဖွဲ့ခိုင်းပါ။ အဝိုင်းနှစ်ဝိုင်း မျက်နှာမူသည့်ပုံစံရရှိရန် အပြင်အဝိုင်းသည် အထဲသို့ မျက်နှာမူစေပြီး အထဲရှိအဝိုင်းသည် အပြင်သို့ မျက်နှာမူစေပါ။ အဝိုင်းနှစ်ဝိုင်းမှလူများ မျက်နှာမူသည့် အနေအထား ရရန် စုံအရေအတွက် ဖြစ်သင့်သည်။ မျက်နှာမူထားသော အတွဲတစ်ခုချင်းစီကို သူတို့အကြောင်းသိရန် မေးခွန်းမေးခိုင်းပါ။ အချိန် တစ်မိနစ် သို့မဟုတ် နှစ်မိနစ်ပေးပါ။ တစ်လှည့်စီပြောခွင့်ရပါစေ။ ထို့နောက် အပြင်ဘက်စက်ဝိုင်းမှ လူများကို ညာဘက် သို့မဟုတ် ဘယ်ဘက်သို့ ရွှေ့ခိုင်းပါ။ စက်ဝိုင်းရွှေ့လာပြီး တစ်ကြိမ်စီမှာ လူသစ်တစ်ယောက်နှင့် လေးနက်သော မေးခွန်းများကို ဆက်လက်မေးပါ။ ဥပမာ - ဒီဆွေးနွေးပွဲနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘာကို စိတ်လှုပ်ရှားကြလဲ။ သူတို့နေတဲ့နေရာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘာကို ချစ်မြတ်နိုးကြလဲ။ အုပ်စုကို ကူညီနိုင်ဖို့ သူတို့မှာ ဘာစွမ်းရည်တွေရှိလဲ စသဖြင့် မေးခွန်းများမေးပါ။

» **အင်တာဗျူး** - ပုံမဆွဲဘဲ သရုပ်ဖော်ရမည်။ တစ်ယောက်ချင်းစီသည် မိမိနှင့်တွဲရန် အတွဲနောက်တစ်ယောက် ရှာရမည် ထို့နောက် မေးခွန်းများ မေးရမည်။ ထို့နောက် မိမိအဖော်အကြောင်း အားလုံးအားမိတ်ဆက်ပါ။ အချို့မေးခွန်းများသည် အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ကောင်းဖြစ်မည်။

- » သင့်အား အခြားသူများနှင့် ဘယ်အရာက မတူညီစေသနည်း။
- » သင့်ဘဝတွင် ခေါင်းဆောင်ကောင်းဖြစ်လာစေရန် သင့်အား ကူညီပေးသည့်လူသည် မည်သူနည်း။
- » သင့်အနေဖြင့် 'ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ပဋိပက္ခ ဒိုင်ယာလော့' စသည့် စကားစုတို့ကို ကြားလိုက်သည်နှင့် သင်ဘယ်အရာအား တွေးဖြစ်သနည်း။
- » မည်သည့် တိရစ္ဆာန်က သင့်အား ကိုယ်စားပြုနေသနည်း။
- » သင်၏မိသားစု (သို့) ရပ်ရွာတွင် ပုံပြောကောင်းသည့်သူသည် မည်သူနည်း။
- » မည်သည့် အဖြစ်အပျက်သည် သင်လောကကြီးကို ရှုမြင်ပုံအား အကျိုးသက်ရောက်မှု အရှိဆုံးနည်း။
- » မည်သည့်အရာက သင့်အား ဤနေရာတွင် ရောက်စေသနည်း။

» **ဂီတထိုင်ခုံ** - ထိုင်ခုံများအားချို့ပြီး အပိုင်းပိုင်းပါ ပြီးနောက် သင်တန်းသားများအား ထိုင်ခိုင်းပါ။ အပိုင်းအလယ်တွင်ရပ်၍ သင်သည် နာမည်နှင့် အကြောင်းအရာတစ်ခုပြောမည်ဟု ရှင်းပြပါ။ ထို့နောက်တွင် ၎င်းအကြောင်းအရာနှင့် တူညီသည့် လူများသည် အချင်းချင်း ထိုင်ခုံလဲထိုင်ရမည် (ဥပမာ - ကျွန်ုပ်သည် X ဖြစ်ပြီး ဘယ်သန်တစ်ဦးဖြစ်သည်၊ ကျွန်ုပ်သည် X ဖြစ်ပြီး သမီး ၃ ယောက်ရှိသည်၊ ကျွန်ုပ်သည် X ဖြစ်ပြီး ---- စားရတာ မကြိုက်ပါ။ စသည်ဖြင့်)။ သင့်အတွက် ထိုင်ခုံနေရာဝင်ယူရန် ကြိုးစားပါ။ နေရာလဲအပြီးတွင် ထိုင်ခုံမရ၍ ကျန်ခဲ့သောသူသည် ပထမနည်းအတိုင်း မိမိ၏ နာမည်နှင့် အကြောင်းအရာတစ်ခုအား ပြန်လည်ပြောရမည်။ သင်တန်းသားအများစုအား မိတ်ဆက်ပြီးသည်အထိ ထိုနည်းအတိုင်း ဆက်လက်သွားပါ။

» **ပုံတူများ** - သင်တန်းသားများအား စာရွက်လွတ်နှင့် ဘောပင်တစ်ချောင်းစီပေးပါ။ သင်တန်းသားများအား ၎င်းတို့ မသိသေးသည့် လူများရှာရန်ပြောပါ။ ထို့နောက်တွင် မိမိတို့ရှာဖွေထားသောအဖော်၏ နာမည်၊ ဝါသနာ၊ အံ့ဩစေသော အချက်တစ်ခု စသည့် မေးခွန်းများပါသော ပုံကြမ်းအား ဆွဲရမည်ဟု ရှင်းပြပါ။ လုပ်ဆောင်ရန်အတွက် အချိန်အနည်းငယ်သာ ပေးပါ။ ပုံတူနှင့် နာမည်အား တတ်နိုင်သမျှ အရွယ်အစားကြီးကြီးလုပ်ရန် အားပေးပါ။ ၎င်းနောက်တွင် သင်တန်းသားများအား ယင်းတို့ ဆွဲထားသည့်အဖော်အကြောင်းအား အဖွဲ့အတွင်း မိတ်ဆက်ပေးပါ။ နာမည်မှတ်သားခြင်းအား ပံ့ပိုးကူညီရန် ပုံတူအား မြင်သာသည့်နေရာတွင် ချိတ်ဆွဲထားပါ။

» **ဆိတ်ငြိမ်စွာ မိတ်ဆက်ခြင်း** - လူများသည် စကားမပြောဘဲ ဆက်သွယ်မှုပြုနိုင်သည် ဆိုသည်ကို ပြသသည့် အကောင်းဆုံး လုပ်ဆောင်မှုဖြစ်သည်။ သင်တန်းသားများအား အတွဲတွဲပေးပြီး တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် အမူအရာများသာသုံးပြီး အချင်းချင်း မိတ်ဆက်ကြရမည်ဖြစ်သည်။ ထို့နောက် အားလုံးအပိုင်းပြန်လည်ပိုင်းဖွဲ့ပြီး မိမိတို့ တစ်ဖက်လူအကြောင်း ဤလုပ်ငန်းစဉ်မှ သင်ယူရရှိခဲ့သည်ကို ပြောပြခိုင်းပါ။

» **ဝါစဉ်အတိုင်းရပ်ခြင်း** - မေးခွန်း သို့မဟုတ် အကြောင်းအရာတစ်ခုအားပြောပြီး ၎င်းအပေါ် အခြေခံကာ အလျားလိုက် မတ်တပ်ရပ်ရမည်။ ဥပမာ - 'သင်ဘယ်လတွင် မွေးဖွားလဲ။ နှစ်ရဲ့အစဆိုရင် ယာဘက်အစွန်ဆုံးတွင်ရပ်ပြီး နှစ်၏ အဆုံးပိုင်းလဆိုရင် ဝဲဘက်အစွန်တွင်ရပ်မယ်'။ သင်တန်းသားများ အလျားလိုက် မတ်တပ်ရပ်ပြီးလျှင် ၎င်းတို့၏ အနားရှိ လူအကြောင်းအား သိရှိနိုင်ရန် မေးခွန်းများ ထောက်ပံ့ပေးကာ ဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် လုပ်ငန်းစဉ်ကို ဆွဲဆန့်ပါ။ နှိုးဆော်မေးခွန်း နမူနာများ -

- အောက်ပါအချက်များပေါ် မူတည်၍ မိမိကိုယ်ကို တန်းစီပါ -
 - » သင်မွေးဖွားသည့်လ။
 - » သင်ပြောနိုင်သည့် ဘာသာစကားအရေအတွက်။
 - » သင်၏ မိသားစုရှိ မိသားစုဝင်အရေအတွက်။
 - » သင်ချစ်ခဲ့ဖူးသည့် အကြိမ်အရေအတွက်။

- အောက်ပါအကြောင်းအရာနှင့် ပတ်သက်ပြီး သင်မည်မျှ လက်ခံသည် လက်မခံသည့်အပေါ်မူတည်ပြီး တန်းစီပါ။
(သင်တန်း/ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ အကြောင်းအရာနှင့် အချက်များကို ချိတ်ဆက်ပါ။)
- » မိမိတို့နိုင်ငံသည် လမ်းကြောင်းမှန်ပေါ်တွင် သွားနေသည်။
- » သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေးသည် စီးပွားရေးတိုးတက်မှုထက် ပိုအရေးကြီးသည်။
- » ငြိမ်းချမ်းရေးမတိုင်မီ ဖွံ့ဖြိုးမှုအရင်ရှိရမည်။
- နှစ်ယောက်တစ်တွဲတွဲပြီး ဆွေးနွေးပါ -
- » ဤသင်တန်းအား သင်အဘယ်ကြောင့်တက်ရန် ရွေးချယ်ခဲ့သနည်း။
- » သင်တန်းပြီးဆုံးလျှင် သင်ဘာရမည်နည်းဟု မျှော်လင့်သနည်း။
- » မနေ့က သင်ကြားလိုက်သည့် စိတ်အဝင်စားဆုံးနှင့် အသုံးအဝင်ဆုံး အတွေးအခေါ်သစ်သည် အဘယ်နည်း။

အုပ်စုဖွဲ့ခြင်း

- » **တိရစ္ဆာန်စာလုံးဆက် ကစားနည်း** - လုပ်ငန်းစဉ်အတွက် လိုအပ်သည့်အဖွဲ့အလိုက် တိရစ္ဆာန်အမျိုးအစားများများ ထည့်သွင်းထားသည့်ကတ်များ ဖန်တီးပါ။ တစ်ဖွဲ့လျှင် သတ်မှတ်ထားသည့် လူအရေအတွက်အတိုင်း ကတ်များပြုလုပ်ပါ။ လူတိုင်းသည် ၎င်းအား တစ်ခုစီယူရမည်ဖြစ်သည်။ နံပါတ်ပြားများအားယူ၍ လျှို့ဝှက်စွာကြည့်ပါ။ ထို့နောက် သင်တန်းသားများသည် မိမိနှင့်တူသည့် အဖွဲ့ဝင်များအား စကားမပြောဘဲ မိမိရရှိသည့် တိရစ္ဆာန်၏အသံများပြုလုပ်ပြီး ရှာရမည်။ အဖွဲ့သားများအားလုံး ရှာပြီးသည်ထိ ထိုအတိုင်းလုပ်ရမည်ဖြစ်သည်။ အချို့ယဉ်ကျေးမှုတွင် တိရစ္ဆာန်နှင့် ခိုင်းနှိုင်းခြင်းသည် စော်ကားခြင်းဟု သတ်မှတ်တတ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဒေသနှင့်လိုက်ဖက်သော အသံများဖြင့်လည်း အစားထိုးနိုင်သည် (ပဲပြုတ်သည်၊ ပြောင်းဖူးပြုတ် စသည်ဖြင့်)။
- » **ဇိမ်ခံသင်္ဘော** - မတူသည့်အမူအရာများတွင် မတူသည့်လုပ်ငန်းစဉ်များအား ပြုလုပ်စေပါ။ ၂ - မီးပြတိုက်၊ တစ်ယောက်သည် မတ်မတ်ရပ်ပြီး အခြားသူတစ်ယောက်သည် ၎င်းအား ဝိုင်းပတ်ပြီး လက်ကိုလည်း ဖွင့်လိုက်ပိတ်လိုက် မီးပြပုံစံပြုလုပ်ရမည်။ ၃ - အသက်ကယ်လှေ၊ နှစ်ယောက်သည် မျက်နှာချင်းဆိုင် မတ်တတ်ရပ်နေပြီး လက်တွဲထားပါ။ အလယ်တွင် လူတစ်ယောက် ထားပါ။ ၄ - နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ကြက်တောင်ကစား၊ အပြန်အလှန် ကြက်တောင်ရိုက်နေသည့်ပုံစံ ပြုလုပ်နေရမည်။ ၅ - ထမင်းဝိုင်း၊ ဝိုင်းဖွဲ့ပြီး ထမင်းစားနေသည့်ပုံစံ။ ဇိမ်ခံသင်္ဘောပုံပြင်ဖန်တီးပြောပြပါ။ ထို့နောက် မတူညီသည့်အမူအရာများ အား မိတ်ဆက်ပါ။ သင်နံပါတ်များအော်လျှင် သင်တန်းသားများသည် ထိုအတိုင်း မြန်မြန်ဆန်ဆန် ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်သည်။ ပုံပြင်အား အဆင်ပြေသလို ပြောင်းလဲအသုံးပြုနိုင်သည်။
- » **မှော်ရောင်စုံများ** - ရောင်စုံစက္ကူ၊ မတူညီသည့် သင်္ကြာလုံးများ သို့မဟုတ် အရာဝတ္ထုများအား အသုံးပြုပါ။ သင်တန်းသားများ အား အဖွဲ့ခွဲပါ။ သင်တန်းတွင် ထည့်သွင်းမည့် ရောင်စုံစက္ကူများအား ပေါင်းစပ်သည့် နည်းလမ်းများကိုတွေးပါ။ ဥပမာ - နာမည်များရေးပြီး မတူညီစာရွက်အရောင်များတွင်ကပ်ပါ သို့ဖြစ်မှ သင်တန်းသားများသည် ၎င်းတို့အား အရောင်အလိုက် မှတ်မိနေလိမ့်မည်။
- » **နံပါတ်ဂိမ်း** - အခြားသောဘာသာစကားများနှင့် ၁ မှ ၅ အား ရေတွက်ပုံကို သင်တန်းသားများအား သင်ပေးပါ။ အကယ်၍ ပုံပိုးကူညီသူသည် အခြားသောဘာသာစကားတစ်ခု ပြောတတ်လျှင် စုံလင်ရန်ထည့်ပြောပါ။ ထိုစကားများထဲမှ တစ်ခုအား ရွေးချယ်ပြီး သင်တန်းသားများအား ၁ မှ ၅ ထိ တစ်ယောက်ချင်း ရေတွက်ခိုင်းပါ။ မိမိရေတွက်သည့်အတိုင်း အခြားသော တူညီမှုရှိသည့် နံပါတ်နှင့် စုခိုင်းပါ (၃ ဆိုလျှင် ၃၊ ၅ ဆိုလျှင် ၅)။
- » **တန်းစီခြင်း** - သင်တန်းသားများအား ၈ ယောက်မှ ၂၀ ယောက်ပါသော အဖွဲ့နှစ်ဖွဲ့ သို့မဟုတ် ထို့ထက်များသည့်အဖွဲ့ ဖွဲ့စေပါ။ ယခုကစားနည်းသည် ပြိုင်ပွဲဖြစ်ပြီး အမြန်ဆုံးတန်းစီနိုင်ရန် လိုအပ်သည်ဟုပြောပါ။ တန်းစီပြီးလျှင် ၎င်းတို့သည် လက်ခုပ်တီးရမည်ဟုလည်းပြောပါ။ ဥပမာ - ဖိနပ်အရွယ်အစားအလိုက်တန်းစီပါ။ လက်မောင်းအရှည်ဆုံးမှစပြီးတန်းစီပါ။ ရှေ့ဆုံးနာမည်စာလုံး၏ အက္ခရာစဉ်လိုက်တန်းစီပါ။ သင်တို့၏ လက်ရှိအလုပ်၏ လုပ်သက်အလိုက်တန်းစီပါ။ သင်တို့၏ ပိုင်ဆိုင်သည့် တိရစ္ဆာန်အပေါ်မူတည်၍ တန်းစီပါ စသည်ဖြင့်။ အကြိမ်အနည်းငယ်ကစားပြီး ထိုအတိုင်း အဖွဲ့ဖွဲ့ပါ။

- » **အတွဲတွဲပေးခြင်း** - သင်တန်းမတိုင်မီ အညွှန်းကတ်များ ပြုလုပ်ပါ။ အညွှန်းကတ်အတွဲတိုင်းတွင် သင်တန်းသားများ အတွဲတွဲ နိုင်ရန် ထင်ရှားသည့် အတွဲစကားလုံးများရေးပါ။ ဥပမာ - ကတ်တစ်ကတ်တွင် ဟင်းဟုရေးပြီး အခြားတစ်ကတ်တွင် ထမင်းလို့ရေးပါ။ အခြားကတ်များတွင် 'ရှမ်းနှင့် ခေါက်ဆွဲ'၊ 'ပဋိပက္ခနှင့် ငြိမ်းချမ်းရေး'၊ 'လူနှင့် အခွင့်အရေး' စသည့်အရာများ ရေးနိုင်သည်။ သင်တန်းနှင့် ပတ်သက်သည့် ခေါင်းစဉ်များလည်းသုံးနိုင်သည်။ 'အပေါင်းနှင့် အနုတ်'၊ စကားလုံးနှင့် အဓိပ္ပာယ်ရေးထားသော ကတ်များလည်း ရေးသားနိုင်သည်။ သင်တန်းသားများ အတွဲတွဲနိုင်ရန် ၎င်းတို့သည် စကားလုံးနှင့် အဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်ချက်များကို ဦးစွာသိရမည်။
- » **ရုပ်ပုံဆက်ခြင်းများ** - ရုပ်ပုံစာရွက်စုစုပေါင်းနှင့် သင်တန်းသားများစုစုပေါင်း ကိုက်ညီသင့်သည်။ အစိတ်အပိုင်းများ အားလုံးအား ပုံးတစ်ပုံးထဲတွင်ထည့်ပါ ထို့နောက် အစိတ်အပိုင်းများအား တစ်ခုစီထုတ်ယူပြီး ပုံဖြစ်လာစေရန် ဆက်ရမည် ဖြစ်သည်။ လုပ်ငန်းစဉ်များ အဓိပ္ပာယ်ပိုရှိရန် ပုံအား ခေါင်းစဉ်နှင့် ပတ်သက်သည့်အရာများ ထည့်သွင်းပါ။
- » **သရုပ်ပြခြင်း** - အကယ်၍ သင်သည် အကြောင်းအရာ အဖြစ်အပျက်တစ်ခုအား သင်တန်းတွင်သုံးမည်ဟု ဆုံးဖြတ်လျှင် သရုပ်ဖော်ခြင်းနည်းလမ်းအား အသုံးပြုပါ။ အကြောင်းအရာ အဖြစ်အပျက်ပေါ်မူတည်၍ သင်တန်းသားများအား မတူညီ သည့် ဇာတ်ဆောင်များရေးထားသည့် စာရွက်အားဝေပါ။ ထို့နောက် ၎င်းတို့အား တာဝန်ပေးထားသည့် ဇာတ်ဆောင်ပေါ် မူတည်ပြီး အဖွဲ့ဖွဲ့ခိုင်းပါ။

အစုအဖွဲ့ ဖွဲ့စည်းခြင်း

- » **မျက်မမြင် လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်** - သင်တန်းသားများအား အတွဲတွဲပေးပါ။ အတွဲတိုင်းသည် လျှို့ဝှက်စွာ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ရမည် ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့အား လေ့ကျင့်ချိန် အနည်းငယ်ပေးပါ။ သင်တန်းတွင် မျက်စိများ ပိတ်ထားသောသူနှင့် တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် အသိအမှတ်ပြုရန် လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်းကိုသာ အသုံးပြုသည့်လူများပါနိုင်သည်။ ထို့နောက် လက်ဆွဲ နှုတ်ဆက်လျှင် တစ်စုံတစ်ယောက်မှ လက်ပယ်ချလိုက်ရင် မည်သို့ ခံစားရသနည်း၊ မိမိ၏အတွဲအား ရှာတွေ့ရာတွင် မည်သို့ ခံစားရသနည်းစသည့် မေးခွန်းများဖြင့် မှတ်သားဆွေးနွေးပါ။ ပါဝင်မှုနှင့် ဖယ်ကျဉ်မှု လုပ်ငန်းစဉ်များနှင့် ချိတ်ဆက်ပါ။
- » **သဲနွံ** - ကျယ်ပြန့်ပြေပြစ်သော နေရာတစ်နေရာရှာပါ ထို့နောက် သင်တန်းသားများ မမြင်အောင်စည်းသားပါ (ကြိုး၊ လက်ဖြင့်လျာထား၍သော်လည်းကောင်း၊ အဝတ်များဖြင့်လည်း အသုံးပြုနိုင်သည်။)။ ကြိုးမားသည့်ခြေလှမ်း လှမ်းရမည့် နေရာ ၃ ခုအား တိုင်းတာပြီးနောက် ထပ်စည်းတစ်ခုထပ်သားပါ။ ခြေတစ်ဖက်အား စည်းခြေလှမ်း ၃ ခုရှိသည့် စည်းတွင် ချပြီး ကျန်ခြေတစ်ဖက်အား အခြားစည်းတစ်ခုတွင်ထားပါ (အကြိမ်အနည်းငယ်ပြုလုပ်လျှင် ရုပ်လုံးပေါ်လာလိမ့်မည်)။ အားလုံးအား ဖိတ်ခေါ်ပြီး စည်းတစ်ခုတွင်ထားပါ။ စည်းနှစ်ခုကြားတွင် ရွှံ့နွံများ ပြည့်နေသည်ဟုရင်းပြပြီး အားလုံး အခြားတစ်ဖက်သို့ ကူးခိုင်းပါ။ ရွှံ့နွံပြင်အား တစ်ချိန်တည်းတွင် ၃ နေရာသာ ထိတွေ့နိုင်သည်။ ထို ၃ နေရာထက် ပိုထိတွေ့ လျှင် ရွှံ့နွံမည်ဖြစ်သည်။ ခြေထောက်၊ လက်၊ ခူး ၃ ခုသာသုံးပြီး ၃ နေရာသာ ထိတွေ့နိုင်သည်။ ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံး သို့မဟုတ် အခြားတစ်စုံတစ်ရာ ဘာမျှမသုံးရ။ ထို့နောက် အဖွဲ့သားများအား ကြိုးစားခိုင်းပြီး အချိန်မှတ်သားခြင်းများ ပြုလုပ်ပါ။ အဖွဲ့သားများသည် မိမိ၏ ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများဖြင့်ခံပြီး အခြားလူများ နင်းလျှောက်ခိုင်းနိုင်သည်။ ထိတွေ့မှုများသည် လဲကျမှုများ၊ ရယ်မောခြင်းများ ဖြစ်လိမ့်မည်။ အကယ်၍ သင်သည် လွှမ်းမိုးလွန်းသည့် သင်တန်းသားများအားမြင်လျှင် အားလုံးအား အသံတိတ်ပြီး ပြုလုပ်ခိုင်းပါ။
- » **ကျား၊ မင်းသမီး၊ မုဆိုး** - သင်တန်းသားများအား အဖွဲ့နှစ်ဖွဲ့ဖွဲ့ပါ။ နှစ်ဖွဲ့လုံး အလျားလိုက်တန်းစီပြီး အချင်းချင်းမျက်နှာများ မြင်စေပါ။ အဖွဲ့တိုင်းသည် ရွေးချယ်မှု ၃ ခုစီရှိသည်။ ကျား (လက်နှစ်ဖက်အားမြှောက်ပြီး ဟိန်းသည့်ပုံစံပြုလုပ်ရမည်)၊ မင်းသမီး (စင်ဒရဲလားစကပ်ကိုင်နေသည့်ပုံစံ)၊ မုဆိုး (သေနတ်ပစ်သည့်ပုံစံ)။ ကျားသည် မင်းသမီးအားစားသည်။ မင်းသမီး သည် မုဆိုးအားနိုင်ပြီး မုဆိုးသည် ကျားအားနိုင်သည်။ အဖွဲ့တိုင်းသည် ယင်းတို့ပြုလုပ်လိုသည့် ရွေးချယ်မှုအား ဆွေးနွေးရန် နောက်လှည့်ပြီး တိုင်ပင်ခိုင်းပါ ထို့နောက် ပုံပိုးကူညီသူသည် ၃-၂-၁ ဟု ရေတွက်ပြီးသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အချင်းချင်း မျက်နှာချင်းဆိုင်ပြီး ၎င်းတို့ ဆုံးဖြတ်ထားသည့်အရာကို အဖွဲ့လိုက်ပြောရမည်။ နိုင်သောအဖွဲ့အား အမှတ်များပေးပါ။ အမှတ်များများရသောအဖွဲ့သည် အနိုင်ရရှိမည်ဖြစ်သည်။
- » **အဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်ခြင်း** - သင်တန်းသားများအား အဖွဲ့ငယ်များဖွဲ့ပေးပြီး အဖွဲ့တွင်း တူညီသည့်လက္ခဏာများ ရှာဖွေရန် အချိန်ပေးပါ (ဥပမာ - ယဉ်ကျေးမှု၊ မျက်နှာသွင်ပြင်၊ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးနှင့် ဝါသနာ)။ အဖွဲ့ငယ်များအား ၎င်းတို့ဘာသာ အဖွဲ့နာမည်ပေးရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ ထို့နောက် ထိုနာမည်ကို အခြားအဖွဲ့များအား ရှင်းပြစေပါ။

- » **လက်ဝါးပုတ်ခြင်း** - အဝိုင်းဝိုင်းပြီး ထိုင်းခိုင်းပါ။ လက်များသည် ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ ချထားရမည်။ လက်တစ်ဖက်သည် အနားရှိလူ၏ လက်နှစ်ဖက်ကြားသို့ ရောက်ရမည် ထိုမှ မိမိ၏ လက်နှစ်ဖက်သည် ကပ်လျက်မရှိ ဖြစ်နေပေမည်။ စက်ဝိုင်းပုံစံ အလှည့်စီလက်ဝါးဖြင့် ကြမ်းပြင်အားထုရမည်။ နှစ်ခါထုလျှင် လားရာပြောင်းသည်။ အလှည့်ကျော်မိသည့်အကြိမ်တွင် လက်အားမြှောက်ထားပါ။ လက်များ ရှုပ်ထွေးနေလျှင် လက်အားထုတ်ယူလိုက်ပါ။
- » **အားလုံးဝိုင်းရွှေ့** - သင်တန်းသားများသည် လက်များပိုက်ထားပြီး အဝိုင်းဝိုင်းရမည်။ အဆင်ပြေသည့် ပစ္စည်းများအား ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင်ချထားပြီး ၎င်းအရာအား လက်အသုံးပြုခြင်းမရှိဘဲ တစ်နေရာမှ တစ်နေရာသို့ ရွှေ့ရမည်။ ခြေထောက်များ၊ ပါးစပ်စသည့်အရာများသာ သုံးနိုင်သည်။ အဖွဲ့များ ရွှေ့လျားရမည့်ပစ္စည်းအား သင်တန်းနှင့် ဆက်နွယ်သည့်ခေါင်းစဉ်များ ရေးကပ်ပါ (ဥပမာ - ခေါင်းဆောင်မှုစွမ်းရည်၊ တန်ဖိုးများ၊ စည်းကမ်းများနှင့် မျှော်လင့်ချက်များ)။ ဤလုပ်ငန်းစဉ်အား သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းအနေဖြင့် သို့လည်းကောင်း လာမည့်ခေါင်းစဉ်အား မိတ်ဆက်ရာတွင်လည်းကောင်း ပြီးခဲ့သည့် ခေါင်းစဉ်အား ပြန်လည်ကြည့်ရှုရာတွင်လည်းကောင်း အသုံးပြုနိုင်သည်။

ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ခြင်းနှင့် ဆက်သွယ်ခြင်း

- » **မျက်မမြင်စတုရန်း** - ကြိုးအား အဝိုင်းဖြစ်အောင်ချည်ပါ။ သင်တန်းသားများအား မျက်စိပိတ်ထားပြီး အဝိုင်းပုံစံ အနေအထားများဖြင့် ကြိုးအား အားလုံးကိုထားရမည်ဖြစ်သည်။ ကြိုးအား မမြင်ရဘဲ သင်တန်းသားများသည် ကြိုးအား မလွတ်ချဘဲ စတုရန်းပုံစံဖော်ရမည် (အချင်းချင်းလက်မောင်းကိုရှု ရွှေ့နိုင်သည်)။ ၎င်းတို့ စတုရန်းပုံဖြစ်ပြီဟု ထင်သည့် အချိန်တွင် ကြိုးအားပြန်ချပြီး မျက်စိများဖွင့်ကာ မိမိတို့ ခန့်မှန်းပြုလုပ်ခဲ့သည့်ကြိုးအား စတုရန်းပုံဟုတ်၊ မဟုတ် စစ်ဆေးရမည်။
- » **စုပေါင်းပုံဆွဲခြင်း** - သင်တန်းသားများအား အဖွဲ့ငယ်များဖွဲ့ပါ။ ပုံတစ်ပုံအား အခြားအခန်း သို့မဟုတ် အပြင်တွင် ကပ်ထား လိုက်ပါ။ အဖွဲ့စီတိုင်းသည် ထိုပုံအားကြည့်ရှုရန် တစ်ယောက်တည်းကိုသာ လွှတ်နိုင်သည်။ ထိုသူကြည့်ပြီးပြန်လာလျှင် ပုံအား ပုံဆွဲသည့်သူထံ ပြန်လည်ပြောပြရမည်။ ထို့နောက် ပုံဆွဲသူက နားထောင်ပြီးဆွဲရမည်ဖြစ်သည်။ ၎င်းပြောပြနေချိန် တွင် အခြားသောအဖွဲ့တွင်းရှိ တစ်ယောက်သည် ပုံအားသွားကြည့်ရမည်။ ယခုလုပ်ဆောင်မှုအဆင့်သည် တစ်ချိန်တည်းတွင် အဖွဲ့သားတစ်ဦးသာ ပုံအားသွားကြည့်ရမည်ဖြစ်သည်။ အဖွဲ့တိုင်းသည် တစ်ဦးထက်ပိုသော ပုံဆွဲသူများ တာဝန်ပေးနိုင်သည် သို့မဟုတ် တာဝန်လဲလှယ်နိုင်သည်။ ရည်ရွယ်ချက်သည် အပြင်တွင်ရှိသောပုံအား ပြန်လည်ဆွဲယူရန်သာဖြစ်သည်။ ဤလုပ်ငန်းစဉ်အား ကဗျာများ ပုံပြင်များဖြင့်လည်း ပြုလုပ်နိုင်သည်။
- » **ဆက်သွယ်မှု ပြတ်တောက်ခြင်း** - တစ်စုံတစ်ယောက်ကို မျက်စိပိတ်ထားခိုင်းပြီး ကြမ်းပြင်ရှိ ပစ္စည်း ၃ ခုအား ရှာဖွေရမည် ဖြစ်သည်။ လူနှစ်ယောက်သည် စကားပြောနိုင်သည့် သို့သော် မျက်စိပိတ်ထားသည့်သူအား ကျောခိုင်းထားရပြီး ကျန်အုပ်စုများဘက်သို့ မျက်နှာမူထားရမည်။ ကျန်အုပ်စုသည် စကားမပြောနိုင် သို့သော် အမူအရာများနှင့် မျက်စိပိတ်ထား သူအား ပြောချင်သည့်အရာကို စကားပြောနိုင်သည့်သူ နှစ်ယောက်အားပြသပြီး ပြောခိုင်းနိုင်သည်။ ရယ်မောရသည့် လုပ်ငန်းစဉ်ဖြစ်ပြီး တိကျသည့်ဆက်သွယ်မှုအတွက် လိုအပ်သည်များအား ထင်ဟပ်စေသည်။ လုပ်ငန်းစဉ် ၁.၁၀ သည် ဤလုပ်ငန်းစဉ်အား အခြေခံထားသည်။
- » **ပေါ့ပါးသောဝင်ရိုး** - အားလုံးပါဝင်သောအဖွဲ့သည် ဝင်ရိုးတစ်ခု (ပေါ့ပါးသောပိုက်၊ ဝါး) အား လက်ညှိုးနှင့်ကိုင်ရမည်။ သင်တန်းသားများ၏ နှစ်ဖက်လုံးရှိ လက်ညှိုးပေါ်သို့ တင်ထားရပြီး အားလုံး၏လက်နှင့် ဝင်ရိုးမလွတ်ဘဲ အပေါ်နှင့် အောက်သို့ မြှောက်လိုက်ချလိုက် ကြမ်းပြင်အထိပြုလုပ်ရမည်။ လွယ်ကူသယောင်ရှိသော်လည်း များစွာဆက်သွယ်ရန် လိုအပ်ပြီး ခက်ခဲသည်။ ဝင်ရိုးအား ကလေးများခါးလေ့ကျင့်ခန်းကစားသည့် ကော်ချောင်းကွင်းများ အသုံးပြုနိုင်သည်။
- » **ကြယ်တစ်ပွင့်ပြုလုပ်ခြင်း** - မျက်မမြင်စတုရန်းနှင့်တူသည့် သို့သော် ယခုလုပ်ဆောင်မှုတွင် စတုရန်းမဟုတ်ဘဲ အမှတ် ၅ မှတ်ပါသည့် ကြယ်ပုံစံပြုလုပ်ရမည်။ ၎င်းကြယ်ပုံစံအား စာရွက်ပေါ်တွင်ဆွဲပြီး အဝိုင်း၏အလယ်တွင်ချထားပါ။ ခက်ခဲနိုင်ပြီး အားတက်သရောလုပ်ဆောင်ရန် ခေါင်းဆောင်လိုအပ်သည်။ အကယ်၍ မျက်စိပိတ်ထားပြီးလုပ်ရာတွင် ခက်ခဲနေလျှင် မျက်စိဖွင့်ပြီးလည်း ရွေးချယ်ပြုလုပ်နိုင်သည်။
- » **တာလပတ်လှန်ခြင်း၊ အသက်ကယ်လေ့** - တာလပတ်တစ်ချပ်ပေါ်တွင် အားလုံးအားစုဝေးရပ်ခိုင်းပါ။ ထို့နောက် ခြေထောက်များအား တာလပတ်အချပ်မှ မရွှေ့ဘဲ အောက်မျက်နှာပြင်အား အပေါ်ပြန်လှန်ရမည်ဖြစ်သည်။ တာလပတ်ချပ် အရွယ်အစားအသေးသာလုပ်ပါ။ မရလျှင် ပြန်လည်ကြိုးစားခိုင်းပါ။

» **မီးရထား သို့မဟုတ် ရွှေ** - သင်တန်းသားများအား အဖွဲ့ဝင် ၅ မှ ၇ ဦးပါသောအဖွဲ့ ဖွဲ့စေပါ။ တန်းစီခိုင်းပါ လက်များကို ၎င်းတို့၏ ရှေ့ရှိ အဖွဲ့ဝင်ပုခုံးအား ကိုင်ထားရမည်။ အတန်းတိုင်းသည် နောက်ဆုံးလူမှလွဲပြီး အားလုံးမျက်စိမှိတ်ထားရမည်။ နောက်ဆုံး လူသည် ရှေ့လူပုခုံးအားတို့ပြီး အခန်းတွင်းသွားလာရန် လမ်းညွှန်ရမည်။ အတို့ခံရသည့် လူသည်လည်း မိမိရှေ့လူ၏ ပုခုံးကို ပြန်လည်ထိတွေ့အချက်ပြရမည် ထိုအတိုင်း အဖွဲ့၏ရှေ့ဆုံးလူထိရောက်အောင် အချက်ပြလမ်းညွှန်ရမည်ဖြစ်သည်။ ရှေ့ဆုံးမှလူသည် ကြမ်းပြင်တွင်ရှိနေသော ပစ္စည်းများအားကောက်ပြီး အခန်းတစ်နေရာရှိ သတ်မှတ်ထားသော ပုံးတွင် သွားရောက်ထည့်ရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုရှေ့ဆုံးမှလူသည် ပုံးထဲသို့ တစ်ခါထည့်ပြီးသည်နှင့် မျက်စိဖွင့်ပြီး အနောက်သို့ ပြန်လည်သွားရပ် ပုခုံးပတ်လမ်းညွှန်ခြင်းတာဝန်ကို လွှဲယူရမည်ဖြစ်သည်။ ယခင်မျက်စိဖွင့်ပြီး လမ်းညွှန်သည့်လူသည် မိမိရှေ့ဆုံးမှလူနောက်သို့ ပြန်လာရပ်လျှင် မျက်စိပိတ်ထားရပေမည်။ ထိုအတိုင်း ကြမ်းပြင်ရှိပစ္စည်းများအားလုံး ကောက်ပြီးသည်အထိသွားပါ။ သင်တန်းသားများအား အချက်ပြဆက်သွယ်မှုစနစ် ဖန်တီးနိုင်ရန် ဆွေးနွေးချိန်ပေးပါ။ ဆွေးနွေးပြီးနောက် ကစားသည့်အချိန်တွင် မည်သူမှ စကားမပြောရတော့ပါ။ အားလုံးသည် ဆိတ်ငြိမ်စွာ ကစားရမည်။

ပြန်ပေါင်းခြင်း၊ ပြန်လည်ဆန်းစစ်ခြင်းနှင့် လုပ်ငန်းစဉ်များကို အဆုံးသတ်ခြင်း

✓ ယခုလုပ်ငန်းစဉ်များအား သင်တန်း သို့မဟုတ် အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲအပေါ် ပြန်လည်သုံးသပ်သည့်နေရာတွင် လိုသလို ပြုပြင်ပြောင်းလဲလုပ်ဆောင်နိုင်သည်။

- » **ဘောလုံးပစ်ပေးခြင်း** - သင်တန်းသားများသည် ဘောလုံးအား အချင်းချင်းပစ်ပေးရသည်။ ဘောလုံးအား လက်ခံခြင်းခံရ သည့် လူသည် သင်တန်းမှ သင်ယူခဲ့သည့်အရာတစ်ခုခု ပြောပြရမည်ဖြစ်သည်။
- » **အကျဉ်းချုပ်များ စုစည်းခြင်း** - အကျဉ်းချုပ်မေးခွန်းများ သို့မဟုတ် အဖွင့်စာကြောင်းများအားမေးပါ ထို့နောက် သင်တန်းသားများအား ဖြေကြားခိုင်းပါ။ ဥပမာ -
 - » ယနေ့ ကြားလိုက်သည့် အကြောင်းအရာများတွင် အဓိပ္ပာယ်ရှိသည်ဟု သင်ထင်သည့်အကြောင်းအရာသည် အဘယ်နည်း။
 - » မည်သည့်အကြောင်းအရာအား သင့်ရပ်ရွာအတွင်း အသုံးချနိုင်ရန် အိမ်သို့ယူဆောင်သွားနိုင်သနည်း။
 - » ယနေ့၏ နောက်ဆုံးအပိုင်းအတွင်း သင့်ရင်ထဲတွင် ဖြစ်လာသည့်ခံစားချက်အား ဖော်ပြသည့် စာလုံး (သို့) စကားစုအားတွေးပါ။
- » **ပုံတစ်ပုံဆွဲခြင်း** - အဖွဲ့ငယ်များဖွဲ့ပါ။ အဖွဲ့တိုင်းအား စက္ကူရွက်ကြီးနှင့် မာကာဘောပင်အားပေးပါ။ မနေ့က ပြုလုပ်ခဲ့သော အဓိကသင်ခန်းစာကို ကိုယ်စားပြုသော ပုံတစ်ပုံဖန်တီးဖို့ ဖိတ်ခေါ်ပါ။ သို့မဟုတ် အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီကို နှိုးဆော်စကားဖြင့် အစပျိုး ပေးပါ။ ပုံကို ဖော်ပြဖို့ ဖိတ်ခေါ်ပါ။ ပုံ၏ နောက်ကွယ်မှ အကြောင်းအရာကို မရှင်းပြမီ သင်တန်းသားများအား ပုံတွင် မြင်ရသောအရာကိုမေးပါ။
- » **ဖိုရမ်ပြဇာတ်** - အဖွဲ့ငယ်များဖွဲ့ပါ။ မနေ့ကပြုလုပ်ခဲ့သော အဓိကသင်ခန်းစာကို ကိုယ်စားပြုသည့် ခန္ဓာကိုယ်ကို အသုံးပြုရ သော သက်ရှိရုပ်ထုတစ်ခု ပြုလုပ်ရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။ သို့မဟုတ် အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီကို နှိုးဆော်စကားဖြင့် အစပျိုးပေးပါ။ ရုပ်ထု ပြသရန် အဖွဲ့တစ်ခုစီကို ဖိတ်ခေါ်ပါ။ အဖွဲ့က သူတို့၏ရုပ်ထုအား မရှင်းပြမီ ပရိသတ်များ၏ ရုပ်ထုအပေါ် နားလည်မှုကို မေးပါ။
- » **ပစ္စည်းများ ပြသခြင်း (မိတ်ဆက်များအား ကြည့်ပါ)** - သင်တန်းသားတစ်ယောက်ချင်းစီသည် အဖွဲ့တွင်းပြသထားသော ပစ္စည်းများထဲမှ သင်တန်းကနေ ယူဆောင်သွားမည့်အရာအား ရှင်းပြရမည်ဖြစ်သည်။
- » **မှော်ဘောလုံး** - ပြန်လည်စစ်ဆေးသော မေးခွန်းများကို ပြင်ဆင်ပါ။ ဘောလုံးပတ်လည်မှာ စာရွက်များ အလွှာလိုက်ပတ်ပါ။ သီချင်းဖွင့်ပြီး ဘောလုံးကို စက်ဝိုင်းအတိုင်း တစ်ယောက်ပြီးတစ်ယောက်လှည့်ပါ။ သီချင်းရပ်သွားသောအခါ ဘောလုံး ကိုင်ထားသောသူက ပထမအလွှာကိုဖြေပြီး မေးခွန်းများကိုဖြေပါ။ နောက်တစ်ခေါက်ထပ်လုပ်ပါ။
- » **စလိုက်ရှိုး** - ပုံပိုးကူညီသူသည် သင်တန်းသားများ တစ်ယောက်စီပါဝင်သော အတန်းအား ဓာတ်ပုံရိုက်ပြီး စလိုက်ရှိုးတစ်ခု ပြုလုပ်ပါ။ ထို့နောက် သင်တန်းသားများအား ၎င်းတို့ပါဝင်မှုအပေါ် အတိုချုပ်မှတ်ချက်ပေးပါ။

» အသိ၊ စိန်ခေါ်မှု၊ အပြောင်းအလဲ၊ ခံစားချက် - ပံ့ပိုးကူညီသူသည် ပုံစံကားချပ်ပေါ်တွင် အကွက်ကြီးတစ်ခုဆွဲပြီး အသိ၊ စိန်ခေါ်မှု၊ အပြောင်းအလဲ၊ ခံစားချက်ဆိုသော စကားလုံး ၄ လုံးကိုဆွဲပါ။ သင်တန်းသားများအား ပုံမှန်အရွယ်အစား အချပ်ပြားပေါ်မှာ တူညီတဲ့အရာပြုလုပ်ခိုင်းပါ။ ပြီးနောက် မေးခွန်း ၄ ခု (အောက်ပါမေးခွန်းနှင့် ဆင်သော) မေးခွန်းများကို ဖြေပြီး အကွက်ထဲတွင်ဖြည့်ပါ။

» အသိ - ယနေ့မှာ သင်သိထားနှင့်ပြီးသားအရာတစ်ခုခုကို ပိုပြီး စွဲမြဲသွားစေတဲ့အရာကို လေ့လာခဲ့မိလား။

» စိန်ခေါ်မှု - ဘယ်အရာက သင့်ကို ယနေ့ စိန်ခေါ်မှုဖြစ်စေလဲ။

» အပြောင်းအလဲ - ယနေ့ သင်ခန်းစာကိုအခြေခံပြီး သင့်ရဲ့အလုပ်အား မည်သို့မည်ပုံ ပြောင်းလဲမည်လို့ စီစဉ်ထားသည့်အရာဟာဘာလဲ။

» ခံစားချက် - သင်လေ့လာခဲ့တာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လို ခံစားရသလဲ။

ပံ့ပိုးကူညီသူသည် (အမည်မပါသော) စာရွက်များ သိမ်းဆည်းရန် လှည့်ပတ်သွားနေချိန်တွင် သင်တန်းသားများအား အုပ်စုငယ်များဖွဲ့ပြီး ပြန်လည်သုံးသပ်ရန် အဖြေများကို ဆွေးနွေးစေပါ။

» အချိန်အတိုင်းအတာ - အဓိကအယူအဆများ၊ သင်ခန်းစာများ၊ အတွေ့အကြုံများ၊ ဆွေးနွေးခြင်းများနှင့် အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲမှ အခြားသော အရေးပါသည့်အရာများကို ကတ်ပေါ်တွင်ချရေးပါ။ သင်တန်းသားများအား ကတ်တစ်ခုစီပေးပြီး သူတို့ ကိုယ်တိုင် အစဉ်အလိုက်စီစဉ်စေ။ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် မြင်နိုင်စေရန် အဆုံးနှစ်ယောက်ကိုပေးဆုံစေပါ။ စက်ဝိုင်း အတိုင်းပတ်ပြီး သင်တန်းသားများအား ၎င်း၏ ကိုယ်ပိုင်အကြောင်းအရာ၊ တန်ဖိုးအရှိဆုံး သင်ခန်းစာ စသဖြင့် မျှဝေစေပါ။

စာစဉ် ၁ - မိမိကိုယ်ကို ဦးဆောင်ခြင်း

စာစဉ် ၂

	ပထမရက်	ဒုတိယရက်	တတိယရက်	စတုတ္ထရက်
သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း	ပြန်လည်ဆန်းစစ်ခြင်း၊ ပြန်လှန်သုံးပြုခြင်း			
အပိုင်း ၁	၁.၁ - မိတ်ဆက်	၁.၅ - ငါဘယ်သူလဲ	၁.၉ - ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ခြင်း	၂.၁ - ပဋိပက္ခအဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုခြင်း
အနားယူချိန်				
အပိုင်း ၂	၁.၂ - မေးခွန်းမေးခြင်းနှင့် အတွေးအခေါ်များမျှဝေခြင်း	၁.၆ - စူးစမ်းလေ့လာခြင်းနှင့် မျှဝေခြင်း	၁.၁၀ - ဆက်သွယ်မှုပြတ်တောက်ခြင်း	၂.၂ - ကြက်ဥပဋိပက္ခအရှိန်မြှင့်ခြင်း
နေ့လည်စာ				
အပိုင်း ၃	၁.၃ - ယုံကြည်မှုနှင့် အစုအဖွဲ့တည်ဆောက်ခြင်း	၁.၇ - တန်ဖိုးများကို ရှင်းလင်းသေချာစေခြင်း	၁.၁၁ - သတင်းအမှားနှင့် ကောလာဟလများ	၂.၃ - ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုကို ရွေးချယ်ခြင်း
အနားယူချိန်				
အပိုင်း ၄	၁.၄ - အနုပညာဖြင့် စကားပြောပုံဖော်ပါ	၁.၈ - ခေါင်းဆောင်မှုအဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုခြင်း	၁.၁၂ - စိတ်ဖိစီးမှုစီမံခန့်ခွဲခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်း	၂.၄ - ပဋိပက္ခတုံ့ပြန်သည့်နည်းလမ်းများ
			၁.၁၃ - သုံးသပ်အကဲဖြတ်ခြင်း	

ပဋိပက္ခ အဓိပ္ပာယ်
ဖွင့်ဆိုခြင်း

စာစဉ် ၃ - ဒိုင်ယာလော့ ပံ့ပိုးကူညီမှု စွမ်းရည်များ

ပဉ္စမရက်

ဆဋ္ဌမရက်

သတ္တမရက်

အဋ္ဌမရက်

သင်တန်းသင်ကြားခြင်း၊ အုပ်စုဖွဲ့ခြင်း၊ လုပ်ငန်းစဉ်များ

၂.၅ - အနေအထား၊
အကျိုးစီးပွားများနှင့်
လိုအပ်ချက်များ (၁)

၃.၁ - ဒိုင်ယာလော့
အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုခြင်း

၃.၅ - လူ့အဖွဲ့အစည်း
ဒိုင်ယာလော့၏
အခန်းကဏ္ဍများ

၃.၉ - အဆုံးမဲ့
ကွင်းဆက်နှင့် အများ
သဘောတူ ကြိုးထုံး

၂.၅ - အနေအထား၊
အကျိုးစီးပွားများနှင့်
လိုအပ်ချက်များ (၂)

၃.၂ - လူထုအတွင်း
ဒိုင်ယာလော့

၃.၆ - ပံ့ပိုးကူညီသူ
အခန်းကဏ္ဍများနှင့်
တာဝန်များ

၃.၁၀ - ဘုံစိန်ခေါ်မှုများ

၂.၆ - ကိုယ်ချင်းစာ
တရားဖြင့်
နားထောင်ခြင်း

၃.၃ - ရှုထောင့်များနှင့်
သိမြင်နားလည်ခြင်း

၃.၇ - မသိစိတ်မှ
ဘက်လိုက်မှု

၃.၁၁ - လူ့အဖွဲ့အစည်း
ဒိုင်ယာလော့တစ်ခုအား
လက်ခံဆောင်ရွက်ခြင်း

၂.၇ - စွမ်းအား
လမ်းလျှောက်ခြင်းနှင့်
ပိတ်ခြင်း

၃.၄ - ဒိုင်ယာလော့
ပုံစံငယ် - ယဉ်ကျေးမှု

၃.၈ - မေးခွန်းများ
မေးခြင်း

၃.၁၂ - ဂုဏ်သိက္ခာကို
အသိအမှတ်ပြု
တန်ဖိုးထားခြင်း

စာစဉ် ၁ - မိမိကိုယ်ကို ဦးဆောင်ခြင်း



လုပ်ငန်းစဉ် ၁.၁ - မိတ်ဆက်



ပံ့ပိုးကူညီသူနှင့် သင်တန်းသားများအချင်းချင်း ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ခြင်း၊ ဘုံသဘောတူညီမှုများချမှတ်ခြင်း၊ မျှော်မှန်းချက်များ ရှင်းလင်းခြင်းများသည် အပြုသဘောဆောင်သည့် သင်ယူမှုပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖြစ်စေသည်။ ဤမိတ်ဆက်အခန်းတွင် သင်တန်းသားအချင်းချင်း သင်တန်း၏ ရည်ရွယ်ချက်များ၊ ဘုံသဘောတူညီမှုများ မိတ်ဆက်ရန်နှင့် တစ်ဦးချင်းစီ၏ သင်ယူမှုပန်းတိုင်များကို မျှဝေနိုင်ရန် ကိုယ်တိုင်တွေ့ကြုံခံစားမှုမှ သင်ယူခြင်း နည်းလမ်းကို အသုံးပြုထားသည်။



ရည်ရွယ်ချက်များ

- » သင်တန်းသား/ သူများကို ကြိုဆိုရန်နှင့် ပံ့ပိုးကူညီသူများကို မိတ်ဆက်ပေးရန်။
- » ကိုယ်တိုင်တွေ့ကြုံခံစားမှုမှ သင်ယူခြင်းနည်းလမ်းနှင့် ရည်မှန်းချက်များကို မိတ်ဆက်ရန်။
- » သင်တန်းသားများနှင့် ပံ့ပိုးကူညီသူများ ရင်းနှီးမှုတည်ဆောက်ရန်။
- » ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ဘုံသဘောတူညီမှုနှင့် သင်တန်းသားများ၏ မျှော်မှန်းချက်များ ချမှတ်ရန်။



အချိန် - ၅၅ မိနစ်



သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ - စက္ကူရွက်ကြီး၊ A4 စာရွက်၊ ကတ်ထုစာရွက်၊ မာကာဘောပင်၊ ပုံဆွဲရန်အောက်ခံ (ဥပမာ - မှတ်စုစာအုပ်)၊ ကပ်ခွာစာရွက်များ။

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

- » စက္ကူရွက်ကြီးပေါ်တွင် သင်တန်း၏ ရည်ရွယ်ချက်များချရေးပါ။

လုပ်ဆောင်ပုံအဆင့်ဆင့်

လေ့ကျင့်ခန်း ၁ - မိတ်ဆက်ခြင်းများ (၄၅ မိနစ်)

အောက်ပါရွေးချယ်စရာများမှ တစ်ခုရွေးပါ။

နည်းလမ်း (က)²

- ၁။ သင်တန်းသားများကို ကြိုဆိုပြီး ပံ့ပိုးကူညီသူများကို မိတ်ဆက်ပေးပါ။
- ၂။ သင်တန်းသား/ သူများကို အုပ်စုနှစ်စုခွဲပါ။ ထို့နောက် အတွဲတွဲပေးပြီး တစ်ဦးကို A တစ်ဦးကို B ဟု သတ်မှတ်ခိုင်းပါ။
- ၃။ စာရွက်နှစ်ရွက်၊ မာကာဘောပင်နှင့် အောက်ခံစာအုပ်ကို အတွဲတိုင်းသို့ပေးပါ။
- ၄။ သင်တန်းသားများကို မျက်နှာချင်းဆိုင်ထိုင်ခိုင်းပါ။ A သည် အောက်ခံစာအုပ်နှင့်တကွ စာရွက်ကို B ၏ မျက်နှာဖက်မူပြီး ကိုင်ထားခိုင်းပါ။ A သည် စာရွက်ကို မမြင်ရပါစေနှင့်။

၂ Activity inspired by Earthrights International's Burma School Alumni

- ၅။ A သည် မာကာဘောပင်ဖြင့် စာရွက်ပေါ်တွင် B ၏ ပုံကို A ကိုယ်တိုင်မမြင်စေဘဲ ဆွဲရမည်ဟုပြောပါ။ မည်သည့်ပုံဆွဲနေသည်ကို နောက်တစ်ယောက် မမြင်စေရပါ။
- ၆။ အဖွဲ့ A အား နှိုးဆော်စကားလုံးများဖြင့် လမ်းညွှန်ပေးပါ။ ရယ်သံများ၊ စနောက်သံများ၊ ဖုံးလွှမ်းနေလိမ့်မည်။
 - » ကိုယ့်ရဲ့အဖော်၏ မျက်စိကိုဆွဲပါ (ရုပ်)၊ နှာခေါင်းလေးပြန်ဆွဲပါ (ရုပ်)၊ မျက်နှာပေါက်နဲ့ နားရွက်လေးလည်း မမေ့ပါနဲ့ (ရုပ်) ...
- ၇။ မျက်နှာအစိတ်အပိုင်းများအားလုံးကို ပြန်လည်ပြောပေးပါ။ ပါး၊ ပါးစပ်၊ မျက်ခုံး၊ သွား၊ နှုတ်ခမ်း၊ နားရွက်၊ ဆံပင်၊ မေး၊ မျက်တောင်မွှေး စသည်ဖြင့်။
- ၈။ 'A' ပြီးလျှင် ဆွဲထားသည့်ပုံကို ကြည့်ခိုင်းပါ။ ထို့နောက် 'B' နှင့် ပြန်လည်ပြောင်းပါ။ 'B' သည် 'A' ကို ပြန်လည်ဆွဲရမည်။
- ၉။ ပုံဆွဲပြီးသည်နှင့် ဆွဲခံရသည့်လူ၏ နာမည်ကိုရေးခိုင်းပါ။ ထို့နောက် မေးခွန်းနှစ်ခု သုံးခုပေးပြီး ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ မတူညီသည့် ထူးခြားသော တုံ့ပြန်မှုများကို နှိုးဆော်ပေးနိုင်သည့် ပျော်ရွှင်စရာကောင်းပြီး ထင်ဟပ်စေမည့် မေးခွန်းများ ရွေးချယ်ပါ။
 - ရိုးရှင်းသော မေးခွန်းများ -
 - » သင်ရဲ့ ကလေးဘဝတွင် အပျော်ရွှင်ဆုံး အဖြစ်အပျက်ကဘာလဲ။
 - » သင်တက်တူး (ဆေးမင်ကြောင်) ထိုးမယ်ဆိုရင် ဘာကို ထိုးမှာလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။
 - » လေ၊ မီး၊ မြေ၊ ရေ ထိုလေးခုတွင် မည်သည့်အရာသည် သင့်ကို ကိုယ်စားပြုသနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
 - » သင်သာ တိရစ္ဆာန်တစ်ကောင်ဖြစ်ခဲ့မယ်ဆိုရင် မည်သည့်တိရစ္ဆာန် ဖြစ်ချင်သလဲ။
 - » သင်သည် ဤရွာက လူနေမှုတိုးတက်ရေးအတွက် သိန်း ၁၀၀ အပေးခံခဲ့ရမယ်ဆိုရင် သင်ဘယ်နေရာမှာ အသုံးပြုမည်နည်း။
- ၁၀။ ဆွေးနွေးပြီးနောက် အားလုံးနှင့် ဝိုင်းထိုင်ပြီး မိမိအဖော်၏အကြောင်းကို ဆွဲထားသည့်ပုံပြခြင်းဖြင့် စတင်ပြီး မိတ်ဆက်ပေးရမည်။ ထို့နောက် မေးခွန်း၏အဖြေများကို ခြုံငုံပြီးပြောပြရမည်။

နည်းလမ်း(ခ)


- ၁။ နာမည်ကတ်ပြားကို တစ်ဦးချင်းစီကိုပေးပါ။ (တောင့်တင်းသော ကတ်ထူစာရွက်က ပိုကောင်းသည်။)
- ၂။ မိမိကိုယ်ကို ကိုယ်စားပြုသည့်အရာတစ်ခု ကတ်ပြားပေါ်တွင် ဆွဲခိုင်းပါ။ ဥပမာအားဖြင့် သင်တန်းတစ်ခုတွင် အမျိုးသမီးတစ်ဦးမှ သစ်ပင်ကြီးတစ်ပင်ဆွဲပြီး သစ်ပင်ကြီးဆိုသည်မှာ အကိုင်းအခတ်များရှိပြီး ငှက်များစွာ လာရောက်နားခိုနိုင်သည်။ မိမိသည်လည်း မိသားစုအတွက် သစ်ပင်ကဲ့သို့ပင် ပေးစွမ်းချင်ကြောင်း ရှင်းပြခဲ့သည်။
- ၃။ ကတ်ပြားပေါ်တွင် နာမည်ရေးခိုင်းပါ။ ထို့နောက် အားလုံးဝိုင်းထိုင်ပြီး တစ်ဦးချင်းစီ မိမိ၏ပုံအကြောင်း ရှင်းပြခိုင်းပါ။
- ၄။ အပြန်အလှန် နှစ်ယောက်ချင်းစီပြောပြီးမှ ကိုယ်၏အဖော်အကြောင်းကို အားလုံးနှင့် မိတ်ဆက်ရှင်းပြခိုင်းပါ။
- ၅။ နည်းလမ်း က သို့မဟုတ် ခ ပြီးနောက် လေ့ကျင့်ခန်း ၁ ကို အောက်ပါအတိုင်းပြောပြီး နိဂုံးချုပ်ပါ။
 - » ယခုအစီအစဉ်သည် သင့်ကိုသင် မည်သို့မြင်သည်၊ အခြားသူများ သင့်ကို မည်သို့မြင်သည်၊ မိမိတို့ အခြားသူများကို မည်သို့ မြင်သည်နှင့် မိမိတို့၏ လူ့အသိုင်းအဝိုင်း မည်သို့ လည်ပတ်နေသည်ကို တွေးတောလာစေရန်ဖြစ်သည်။ သင်၏အသိုင်းအဝိုင်းနှင့် ၎င်းရှိ သင့်အခန်းကဏ္ဍကို တွေးတောဆင်ခြင်ရန်လည်း ထောက်ပံ့သည်။ ဤအစီအစဉ်သည် မိမိရုပ်ရွာများတွင် ဖြစ်နေသော ပြဿနာများကို ကိုယ်တိုင်စီမံခန့်ခွဲနိုင်ရန်နှင့် နေ့စဉ်ကြုံတွေ့နေသည့် အခက်အခဲကို ဖြေရှင်းရန်လိုအပ်သည့် နည်းလမ်းများကို ထောက်ပြထားသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း ၂ - မျှော်မှန်းချက်များနှင့် ဘုံသဘောတူညီချက်များ (၁၅ မိနစ်)

- ၁။ သင်တန်း၏ မျှော်မှန်းချက်များဟု စက္ကူရွက်ကြီးပေါ်တွင်ရေးပါ။ လိုအပ်သည့်အရာများ ပြန်လည်ပြောကြားပါ။
(နေ့လည်စာနှင့် နားချိန်ပါဝင်သောအချိန်ဇယား၊ ငွေကြေး (နေ့တွက်ခ)၊ အိမ်သာနေရာ စသည်ဖြင့်)။ စာရွက်ကို အခန်းတွင်း မြင်သာသည့်နေရာတွင်ထားပါ။
- ၂။ သင်တန်းသားများ၏ ကိုယ်ပိုင်မျှော်မှန်းချက်များကို ချရေးခိုင်းပါ။ ကပ်ခွာစာရွက်များပေးပြီး သင်တန်း၏ ရည်ရွယ်ချက်များ ရေးထားသည့် စက္ကူရွက်ကြီးပေါ်တွင် ကပ်ခိုင်းပါ သို့မဟုတ် သီးသန့်နေရာပြင်ဆင်ပါ (စက္ကူရွက်ကြီးတွင် ဖွံ့ဖြိုးခြင်းကို ကိုယ်စားပြုသည့် သစ်ပင်ဆွဲပြီး သင်တန်းတစ်လျှောက် မိမိ၏မျှော်မှန်းချက်နှင့် ထိတွေ့လျှင် ရွေ့လျားခြင်းကို ကိုယ်စားပြုသည့်မြားကို ဆွဲနိုင်သည်။ ထိုအထဲတွင် မိမိတို့၏ မျှော်မှန်းချက်များ လာကပ်နိုင်သည်။)
- ၃။ မျှော်မှန်းချက်များ ပြည့်နိုင်ရန် သင်တန်းသားများနှင့် ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ပြီး ဘုံသဘောတူညီချက်ကို ချမှတ်ပါ။
'ကျွန်တော်တို့အားလုံး လိုက်နာနိုင်ပြီး မျှော်မှန်းချက်များ ပြည့်မီနိုင်ရန် မည်သို့သော လမ်းညွှန်ချက်များ လိုက်နာဖို့လိုလဲ' ဆိုသည့် မေးခွန်းနှင့် အစပြုပါ။ အရေးကြီးသည့်အချက်များ ပေါ်လာလိမ့်မည် (အချင်းချင်းလေးစားရန်၊ အချိန်မှန်ရန်၊ ပျော်ရွှင်ရန် စသည်ဖြင့်)။
- ၄။ ဘုံသဘောတူညီချက်ကို ရှေ့မဆက်မီ အားလုံးနားလည်စေပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း ၃ - နိဂုံး - “ကျွန်ုပ်သင့်ကို မြင်သည်။ ကျွန်ုပ်သင့်ကို ကြားသည်။ ကျွန်ုပ်သင့်ကို လေးစားသည်။” (၅ မိနစ်)

- ၁။ ယခုအခန်းကို နိဂုံးချုပ်ရန် သင်တန်းသားအားလုံးကို ဝိုင်းဖွဲ့စေပါ။ ပြီးနောက် ယခုသင်တန်းသည် သင်တန်းသားများ၏ ရှိနှင့်ပြီးသော ဗဟုသုတစွမ်းရည်ပေါ်တွင် အခြေခံထားသည်ကို ရှင်းပြပါ။
 - » ယခုရှိနေသောသူများအားလုံးသည် ကိုယ်ပိုင်သမိုင်းကြောင်း ဗဟုသုတတန်ဖိုးတွေနဲ့ အတွေ့အကြုံတွေ ကိုယ်စီရှိကြသောကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ထိုအရာများမှ အစပြုချင်ပါသည်။ တစ်ဦးချင်းစီအလိုက် မိမိ၏နာမည်ကိုပြောပြီး အဖွဲ့အတွင်းရှိသူများက ထိုသူ၏နာမည်ကို ပြန်ပြောကြလိမ့်မည်။ ထိုသို့ ကျယ်လောင်စွာပြောဆိုခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ဆက်သွယ်နေခြင်းဖြစ်သည်။ “ကျွန်ုပ်သင့်ကို မြင်တယ်။ ကျွန်ုပ်သင်ပြောတာ ကြားတယ်။ ကျွန်ုပ်သင့်ကို လေးစားတယ်။”
- ၂။ သူတို့၏ နာမည်ကိုသာ ပြောဖို့လိုကြောင်း သေချာစွာ ရှင်းပြပါ။ မိတ်ဆက်စရာမလိုသေးကြောင်း နာမည်တစ်လုံးသာ ကျယ်ကျယ်လောင်လောင် ပြောစရာလိုကြောင်း ရှင်းပြပါ။

 ပံ့ပိုးကူညီသူများအတွက် မှတ်စု - သင်တန်းသားများတွင် အသက်ကြီးပြီး အတွေ့အကြုံရှိသောသူများပါတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် ပံ့ပိုးကူညီသူများသည် ထိုသူတို့၏ ဗဟုသုတစွမ်းရည်များနှင့် အတွေ့အကြုံများကို လေးစားရန် အရေးကြီးသည်။

လုပ်ငန်းစဉ် ၁.၂ - မေးခွန်းမေးခြင်းနှင့် အတွေးအခေါ်များ မျှဝေခြင်း



မြန်မာနိုင်ငံရှိ ကျောင်းသားများသည် မေးခွန်းမေးခြင်းနှင့် ကိုယ်ပိုင်အတွေးအခေါ်များ မျှဝေခြင်းကို အားပေးမခံခဲ့ရပါ။ ယခုလုပ်ငန်းစဉ်သည် သင်တန်းသားများကို မိမိတို့ကိုယ်တိုင် စူးစမ်းရှာဖွေခြင်းနည်းလမ်းဖြင့် သင်ယူခြင်းကို အားပေးပြီး ပံ့ပိုးကူညီသူနှင့် သင်တန်းသား၏ တာဝန်ဝတ္တရားများကို နားလည်လာအောင် တည်ဆောက်ပေးသည်။



ရည်ရွယ်ချက်များ

- » သင်တန်းသားများအား မေးခွန်းမေးခြင်း အတွေ့အကြုံနှင့် ကိုယ်ပိုင်အတွေးအကြံများ မျှဝေနိုင်စေရန်။
- » သင်တန်းသားများ၏ မျှော်မှန်းချက်ကို ဖြည့်စွက်ပေးရန်။



အချိန် - ၇၅ မိနစ်



သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ - စက္ကူအပိုင်းအစများ သို့မဟုတ် ကပ်ခွာစာရွက်များ၊ ပုံကြီးအစစ် ၆-၈ ပုံ သို့မဟုတ် အနုပညာလက်ရာများ။

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

- » အမျိုးမျိုးသောအရာများ ရေးထားသော ၆-၁၂ ကတ် (သို့) ကပ်ခွာစာရွက်များကို ပြင်ဆင်ပါ။ ၎င်းအရာများသည် တိရစ္ဆာန်၊ အပင်၊ အစားအစာ၊ အိမ်သုံးပစ္စည်း၊ အလုပ်အကိုင်၊ သမိုင်းထဲကအထင်ကရပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး၊ နာမည်ကျော်အနုပညာရှင်တစ်ဦးနှင့် သင်တန်းသားအားလုံးသိသော သူငယ်ချင်းများ ဖြစ်နိုင်သည်။
- » ပုံပါသော စာရွက်ကြီး ၆-၈ ရွက် ပရင့်ထုတ်ပါ။ ပုံများကို သင်တန်းနှင့်ဆက်စပ်သည့် ပြည်တွင်း/ပြည်ပရှိ မတူညီသောလူများ နေရာများ အစရှိသည့်ပုံများ သုံးနိုင်သည်။ အမြင်အမျိုးမျိုးကွဲပြားနိုင်သည့် ရုပ်ပုံပန်းချီကားချပ်များလည်း အသုံးပြုနိုင်သည် (သို့) မိမိတွင် ရရှိနိုင်သည့်အရာများနှင့်လည်းလုပ်နိုင်သည်။

လုပ်ဆောင်ပုံအဆင့်ဆင့်

လေ့ကျင့်ခန်း ၁ - မေးခွန်းမေးခြင်း (၄၅ မိနစ်)

- ၁။ (စာမျက်နှာ ၁၂-၁၉) ရှိ ပံ့ပိုးကူညီသူများအတွက် ကိရိယာများမှ အုပ်စုဖွဲ့ခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်ကို အသုံးပြု၍ သင်တန်းသားများအား ၃ ယောက်မှ ၅ ယောက်အုပ်စု ဖြစ်သွားစေသော ကစားနည်းကိုအသုံးပြုပြီး အုပ်စုခွဲပါ။
- ၂။ သင်တန်းသားများအား ငယ်ဘဝတုန်းက အိမ်မှာ သို့မဟုတ် ကျောင်းမှာ မေးခွန်းမေးဖို့ တွန်းအားပေးခံခဲ့ရဖူးလားမေးပါ။ လာမည့် ၈ ရက်လုံး မေးခွန်းများ မေးရမည်ကို ရှင်းပြပါ။ မေးခွန်းမေးခြင်း၊ မိမိ၏အတွေးအကြံနှင့် ဗဟုသုတ မျှဝေခြင်းဖြင့် ထိရောက်သောသင်ယူမှုကို ရနိုင်မည်ဖြစ်သည်။
- ၃။ ကတ်တစ်ခုစီတွင် စကားလုံးတစ်လုံးရှိကြောင်း ရှင်းပြပါ။ အဖွဲ့အတွင်း အလှည့်ကျကတ်ကိုယူပြီး နဖူးတွင်ကပ်ရမည် ထို့နောက် အခြားအဖွဲ့သားများကို နဖူးရှိ စကားလုံးကို ခန့်မှန်းရန် မေးခွန်းများ မေးရမည် အခြားအဖွဲ့သားများသည် ဟုတ်၊ မဟုတ်သာ ဖြေရမည်။

- ၄။ သင်တန်းသားတစ်ဦးကို ဖိတ်ခေါ်ပြီး ယခုလေ့ကျင့်ခန်းကို သရုပ်ဖော်ခိုင်းပါ။
- ၅။ သင်တန်းသားများ၏ နားလည်မှုကို စစ်ဆေးပြီးလျှင် ကတ်များကို တစ်ဖွဲ့ချင်းစီပေးပါ။ အဖွဲ့တွင် တစ်ကြိမ်လျှင် တစ်ဦးသာ ကတ်ကိုယူပြီး နဖူးတွင်ကပ်ရမည် သို့မှ အဖွဲ့တွင်းရှိတစ်ဦးကို အာရုံစိုက်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။
- ၆။ အဖွဲ့အားလုံး ၂ ကြိမ် ၃ ကြိမ် အလှည့်ကျလုပ်ဆောင်ပြီးနောက် ကစားပွဲပြီးဆုံးလိုက်ပါ။

အောက်ပါမေးခွန်းများနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

- » သင်တို့၏ ယဉ်ကျေးမှုတွင် မေးခွန်းမေးခြင်းကို ရိုင်းတယ်လို သတ်မှတ်ကြလား။
- » ဘယ်အချိန်တွင် မေးခွန်းမေးရန် သင့်လျော်သလဲ။
- » ဘဝနှင့် ပညာရေးတွင် မေးခွန်းမေးခြင်းနှင့် မေးခွန်းဖြေကြားခြင်းတွင် မည်သည့်အရာက ပိုအရေးကြီးသနည်း။
- » ကျွန်ုပ်တို့ မေးခွန်းမေးဖို့ ဘာကြောင့် ဝန်လေးနေကြတာလဲ။ ဘယ်အရာက ကျွန်ုပ်တို့ကို ဟန့်တားထားသလဲ။

၇။ ပညာရေးနှင့် ဘဝတွင် မေးခွန်းဖြေကြားနိုင်ခြင်းကိုသာ တန်ဖိုးထားတတ်ကြသည်။ သို့သော် မေးခွန်းကောင်း မေးတတ်ခြင်းသည် တစ်ယောက်ချင်းစီတွင် ပိုပြီးအရေးကြီးသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် မေးခွန်းမေးခြင်းသည် တွေးတောခြင်း၊ ဖန်တီးနိုင်ခြင်း၊ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းများကို ဖြစ်စေသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း ၂ - အတွေးအခေါ်များ ဖော်ထုတ်ခြင်းနှင့် မျှဝေခြင်း (၃၀ မိနစ်)

- ၁။ သင်တန်းသားများကို မြေပြင်ပေါ်တွင် စက်ဝိုင်းပုံထိုင်ခိုင်းပါ။ ပြင်ဆင်ထားသော ပုံများကို စက်ဝိုင်းအလယ်တွင်ထားပါ။
- ၂။ သင်တန်းသားများအား မတူညီသောပုံများကိုကြည့်ရန် အချိန် ၅ မိနစ်ပေးပါ။ သူတို့အား လမ်းလျှောက်ပြီး ပုံတစ်ခုချင်းစီကို နီးနီးကပ်ကပ်ကြည့်စေပါ။
- ၃။ ၅ မိနစ်ပြီးလျှင် သင်တန်းသားများကို မိမိအား ဆွဲဆောင်နိုင်ဆုံးသော ပုံအနားတွင် ထိုင်ခိုင်းပါ။
- ၄။ သင်တန်းသားတစ်ယောက်ထက်ပိုပြီး ပုံတစ်ပုံတွင် ထိုင်နေပါက အုပ်စုဖွဲ့ခိုင်းပါ။ သင်တန်းသားတစ်ဦးတည်း ပုံတစ်ပုံကို ရွေးချယ်ထားပါက အခြားသောတစ်ဦးတည်းဖြစ်နေသူနှင့် အုပ်စုဖွဲ့ပေးပါ။
- ၅။ အုပ်စုငယ်လေးများတွင် သင်တန်းသားများအား အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးခိုင်းပါ...
 - » ဘာကြောင့် ဤပုံသည် သင့်ကို ဆွဲဆောင်နေသလဲ။
 - » ဤပုံတွင် ဘာဖြစ်နေလဲ။ သင်ဒါကို ဘယ်လိုသရုပ်ဖော်သလဲ။
 - » သင်ပုံအား ကြည့်နေချိန်တွင် ဘာမေးခွန်းများ သင့်အတွေးထဲဝင်လာသလဲ။
 - » ထိုပုံသည် သင့်အား ဘယ်လိုခံစားစေလဲ။
- ၆။ သင်တန်းသားအချို့ကို မေးခွန်းအနည်းငယ်မေးပြီး ဆွေးနွေးပါ။
- ၇။ ပံ့ပိုးကူညီသူနှင့် သင်တန်းသားများ၏ တာဝန်ယူမှု တာဝန်ခံမှုများကို ရှင်းပြခြင်းဖြင့် လေ့ကျင့်ခန်း ၂ ကို ပိတ်ပါ။
 - » ပံ့ပိုးကူညီသူအနေနဲ့ ကျွန်ုပ်တို့သည် သင်တို့ကို ဘာတွေးရမည် ဘာလုပ်ရမည်ဆိုသည်ကို ပြောဖို့အတွက် မဟုတ်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် မေးခွန်းများ မေးခြင်းနှင့် အကြောင်းအရာများ ပြောပြခြင်းဖြင့် မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင် အတွေ့အကြုံ ဗဟုသုတများကို ဆန်းစစ်ဝေဖန်ပြီး ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်နိုင်ရန် ကူညီရန်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် မိမိ၏ အတွေးအခေါ်များကို မျှဝေရန် ဖိတ်ခေါ်သည် သို့သော် တစ်ပါးသူ၏ အတွေးအခေါ်အမြင်များကို လေးစားရန်လိုကြောင်းလည်းပြောပါ။

အဓိကသင်ခန်းစာများ

- မေးခွန်းမေးခြင်းသည် ဖန်တီးနိုင်စွမ်းနှင့် ပြဿနာဖြေရှင်းနိုင်စွမ်းကို ဖြစ်စေပြီး လေးလေးနက်နက် တွေးတောခြင်း၏ အမှတ်အသားတစ်ခုဖြစ်သည်။
- သင်တန်းသားများအား မေးခွန်းမေးရန်နှင့် ကိုယ်ပိုင်စိတ်ကူးထင်မြင်ချက်နှင့် အတွေးအခေါ်များအား ဖော်ပြပြီး မျှဝေရန် တွန်းအားပေးသည်။
- အစဉ်းတွင် အဆင်မပြေမှုများ ခံစားရနိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် မေးခွန်းမေးခြင်း သို့မဟုတ် သင်၏ အတွေးအမြင်များကို အများတကာရှေ့တွင် မျှဝေခြင်းအလေ့အထ သင့်မှာမရှိသေးလျှင် ဖြစ်တတ်သည်။
- စိတ်ကူးများ၊ ထင်မြင်ချက်များနှင့် အတွေးအခေါ်များအား လွတ်လပ်စွာ မျှဝေနိုင်ခြင်းသည် ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ခြင်း နှင့် နားလည်မှုကို တိုးတက်စေသည်။

လုပ်ငန်းစဉ် ၁.၃ - ယုံကြည်မှုနှင့် အစုအဖွဲ့ တည်ဆောက်ခြင်း



မေးခွန်းမေးခြင်းနှင့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအကြောင်းများ ပြောဆိုကြရာတွင် လိုအပ်သည့် စွမ်းရည်အဆင့်ရှိရမည် သို့မဟုတ်လျှင် ထိုအရာများနှင့် မရင်းနှီးသောသူများအတွက် အဆင်မပြေဖြစ်သွားစေတတ်သည်။ သင်တန်းသားများ ပွင့်လင်းပြီး ရိုးသားစွာပြောနိုင်ရန် အောက်ပါအကြံပြုထားသည့် ယုံကြည်မှုနှင့် အစုအဖွဲ့တည်ဆောက်ခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုကိုရွေးပါ။



ရည်ရွယ်ချက်များ

- » သင်တန်းသားများ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ခြင်းအား ကူညီရန်။
- » ဘုံလက္ခဏာများ တည်ဆောက်ရန်နှင့် ပွင့်လင်းစွာ ဆက်သွယ်နိုင်ရန်။
- » စာစဉ် ၃ ခုလုံးတွင် ပါဝင်မည့် ကိုယ်တိုင်တွေ့ကြုံခံစားခြင်းမှ သင်ယူခြင်းစနစ်ကို ပြသရန်။



အချိန် - (၆၀-၇၅) မိနစ်



သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ - ရွေးချယ်ထားသော လုပ်ငန်းစဉ်ပေါ်တွင် မူတည်သည်။

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

- » (စာမျက်နှာ ၁၂-၁၉) ရှိ ပုံပိုင်းကူညီသူများအတွက် ကိရိယာများအောက်ရှိ ကစားနည်းများဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်များကို ကြည့်ပါ (သို့မဟုတ်) မိမိကိုယ်ပိုင်ကစားနည်းကို အသုံးပြုပါ။
- » မိမိသင်တန်းသားများ၏ လိုအပ်ချက်နှင့်လိုက်ပြီး အောက်ဖော်ပြပါလုပ်ငန်းစဉ် ၁ ခုမှ ၃ ခုလောက် ရွေးချယ်ပါ (သို့မဟုတ်) ရရှိသည့်အချိန်၊ နေရာ၊ ထိတွေ့မှု၊ ကျား/မနှင့် အခြားသော လူမှုစံနှုန်းများနှင့် လိုက်လျောညီထွေစွာ လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။
- » လိုအပ်သောပစ္စည်းများ စုဆောင်းပါ။
- » သင်ယူမှုပုံစံအားလုံးနှင့် ထိတွေ့နိုင်ရန် ကိုယ်ခန္ဓာလှုပ်ရှားခြင်း၊ ကျယ်လောင်ခြင်း၊ တိတ်ဆိတ်ခြင်းနှင့် ပြန်လှန်သုံးသပ်ခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်များ လုပ်ဆောင်ပေးပါ။

လုပ်ဆောင်ပုံအဆင့်ဆင့်

လေ့ကျင့်ခန်း ၁ - ဆက်သွယ်ခြင်းနှင့် အစုအဖွဲ့တည်ဆောက်ခြင်း

- » အကြံပြုထားသည့် ကစားနည်းများ
 - မျက်မမြင်စတုရန်း (Blind Square)
 - တာလပတ်လှန်ခြင်း၊ အသက်ကယ်လှေ (Tarp Flip/Life Raft)
 - ပူးပေါင်းပြီး ပုံဆွဲခြင်း (Collaborative Drawing)
 - မီးရထား သို့မဟုတ် မြွေ (Trains/Snakes)
 - ဝေါ့ပါးသောဝင်ရိုး (Helium Hoop)
 - သဲနွံ (Quicksand)



ဆွေးနွေးခြင်း - ကစားနည်းတစ်ခုစီ ပြီးသွားပြီးနောက် သင်တန်းသားများအား အတွေ့အကြုံများ ပြန်လည်စဉ်းစားစေရန် မေးခွန်းများမေးပါ။

- » သင့်ရဲ့ အတွေ့အကြုံက ဘယ်လိုလဲ။ သင်ကစားရတာ ဘယ်လိုခံစားရလဲ။
- » သင်အောင်မြင်ခဲ့လား။
- » ဘယ်နည်းလမ်းများ သင်တွေ့ခဲ့သနည်း။ ဘယ်အရာက အလုပ်ဖြစ်ခဲ့သလဲ။
- » နောက်တစ်ခါမတူအောင် သင်ဘာလုပ်မလဲ။
- » ခေါင်းဆောင်တစ်ယောက်ယောက်များ ပေါ်ထွက်လာသလား။ အကူအညီဖြစ်စေတဲ့ မည်သည့်အရာ သူတို့လုပ်ခဲ့လဲ။
- » ယခုလုပ်ငန်းစဉ်က ကျွန်ုပ်တို့ကို ပူပေါင်းဆောင်ရွက်မှုအကြောင်း၊ ဆက်သွယ်မှုအကြောင်း၊ ယုံကြည်မှုအကြောင်း၊ ဘာတွေ သင်ပြသွားသလဲ။
- » ကျွန်ုပ်တို့ ယခုကစားနည်းမှ လေ့လာခဲ့တာတွေကို နေ့စဉ်ဘဝမှာ ဘယ်လိုအသုံးပြုမလဲ။

ဤလုပ်ငန်းစဉ်၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ သင်တန်းသားများအကြား ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ပေးရန်၊ အုပ်စုမှ အစုအဖွဲ့တစ်ခုအဖြစ်သို့ ကူညီပေးရန်ဖြစ်သည်။ တစ်ဦးတစ်ယောက်စီ၏ အတွေ့အကြုံများကို အခြေခံပြီး လုပ်ငန်းစဉ်မှ ကြုံတွေ့ခဲ့သည်များကို မှတ်သားဆွေးနွေးသည့်အပိုင်းတွင် အဓိကသင်ခန်းစာများ အနည်းငယ် လွဲချော်သွားနိုင်သည် သို့သော် ယုံကြည်မှုသည် ပွင့်လင်းစွာ ဆက်သွယ်နိုင်ရန်အတွက် ရှေ့ပြေးဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြပါ။

အဓိကသင်ခန်းစာများ

- လူများသည် အစကတည်းက တစ်ပါးသူကို မယုံခြင်း၊ မသေချာခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်တတ်ခြင်းများ ကိန်းအောင်းနေသည်။
- အတူတကွ မပူးပေါင်းမီ လူများသည် ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ဖို့လိုသည်။
- ယုံကြည်မှု၊ ဆက်သွယ်မှုနှင့် နားလည်မှုများ တည်ဆောက်နိုင်ရန် နည်းလမ်းများစွာနှင့် မိမိတို့လုပ်နိုင်သည်။
- မိမိတို့တွင် ဘုံတူညီချက်များ ရှိသည်ကို နားလည်လာလျှင် အတားအဆီးအမျိုးမျိုးကို ရင်ဆိုင်နိုင်ပြီး အတူတကွ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နိုင်ရန် နည်းလမ်းများ ရှာနိုင်သည်။
- ၎င်းအရာများသည် မိမိတို့အတူတကွ တစ်ကိုယ်ကောင်းမဆန်ဘဲ လုပ်ဆောင်မည်ဟု ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်မှ ဖြစ်နိုင်မည်။

လေ့ကျင့်ခန်း ၂ - လုပ်ငန်းစဉ်နိဂုံး (ရွေးချယ်နိုင်)

နည်းလမ်း (က) - မိမိကိုယ်ကို စာရေးခြင်း

အရေးအဖတ်မခက်ခဲသော သင်တန်းသားတစ်ယောက်ချင်းစီကို အချိန်နှင့်နေရာပေးပြီး စာရေးသားခိုင်းပါ။ စာရွက်နှင့် စာအိတ်ပေးပါ ထို့နောက် မိမိကိုယ်ကိုစာရေးခြင်း (သို့) တစ်စုံတစ်ယောက်အတွက် ချန်ရစ်စာရေးသားခိုင်းပါ။

- » မိမိကိုယ်ကို စာရေးသားခြင်းသည် မိမိ၏အနာဂတ်ကို ရေးခြင်းဖြစ်သည် ထိုအရာသည် မိမိ၏ပန်းတိုင်ကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်နိုင်ရန် အားပေးသည်။ စာရေးသားပြီးလျှင် လက်မှတ်ထိုးပြီး ပံ့ပိုးကူညီသူများကိုပေးပါ။ သင်တန်းနောက်ဆုံးနေ့တွင် ထိုစာကို နောက်တွင်ချိတ်ဆွဲထားပါ။
- » ချန်ရစ်စာသည် ရင့်ကျက်သည့် သင်တန်းသားများအတွက် ပိုသင့်လျော်သည် ၎င်းတို့ကို ၎င်းတို့ချစ်သောသူတစ်ယောက်ထံ မှန်းဆပြီးရေးခိုင်းပါ။ စာထဲတွင် ၎င်းတို့ ထိုသူအတွက် ဖြစ်စေချင်သည့်အရာများ ချန်ရစ်ထားခဲ့မည့်အရာများ ရေးသားခိုင်းပါ ထို့နောက် စာရွက်ကိုသိမ်းပါ ပြီးနောက် သင်တန်းနောက်ဆုံးနေ့တွင် ပြန်ပေးပါ။

နည်းလမ်း(ခ)

စက်ဝိုင်းပုံစံပြုလုပ်ပြီး အချင်းချင်းလက်ကို ဆုပ်ကိုင်ထားပါ။ တစ်၊ နှစ်၊ သုံးရေတွက်ပြီးသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အထဲ (သို့) အပြင် ကို မှီချလိုက်ပါ။ ဖြည်းဖြည်းခြင်းလုပ်လျှင် အဝိုင်းသည် အလုပ်ဖြစ်သည်။ ထို့နောက် ယခုလက်စွဲအားလုံးတွင် အစုအဖွဲ့လိုက် လုပ်ဆောင်ရမည်ဟု ရှင်းပြပါ။ တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းစီ၏ အောင်မြင်မှုသည် အများအပေါ်တွင် များစွာမှီတည်နေကြောင်းနှင့် တစ်ဦးကိုတစ်ဦး လေးစားမှုရှိရန် နံနက်ပိုင်းတွင် ပြုလုပ်ခဲ့သော လမ်းညွှန်မှုများ လိုက်နာရန် မေးခွန်းများ မေးရန်နှင့် ကူညီပေးရန် အားပေးပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် ၁.၄ - အနုပညာဖြင့် စကားပြော ပုံဖော်ပါ



အဖွဲ့လိုက်အနုပညာ လုပ်ငန်းစဉ်များသည် စည်းလုံးခြင်းနှင့် တူညီသော ပန်းတိုင်များချမှတ်ရန် အားကြီးသော အစိတ်အပိုင်းဖြစ်သည်။ ယခုအဖွဲ့လိုက် လုပ်ငန်းစဉ်သည် သင်တန်းသားများ၏ တူညီသော အနာဂတ်အတွက် ပန်းတိုင်များကို ဖော်ပြနိုင်သည်။



ရည်ရွယ်ချက်များ

- » အနာဂတ်အတွက် တူညီသောတန်ဖိုးများနှင့် ပန်းတိုင်များ ရှာဖွေရန်။
- » သင်တန်းသားများအား ဖန်တီးနိုင်မှုနှင့် ပွင့်လင်းစွာ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုမှုကို အားပေးရန်။
- » စိတ်အပန်းဖြေနိုင်ရန်နှင့် ပြန်လှန်သုံးသပ်နိုင်သော အခွင့်အရေးပေးရန်။



အချိန် - ၇၅ မိနစ်



သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ - စက္ကူရွက်ကြီးစာရွက်၊ မာကာဘောပင်၊ ဖယောင်းရောင်စုံခဲတံ၊ ရိုးရိုးရောင်စုံခဲတံ၊ တိပ်နှင့် ကတ်ကြေး။

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

- » သင်တန်းသားများ၏ လိုအပ်ချက်နှင့် ရရှိနိုင်သည့် အရင်းအမြစ်ပေါ်မူတည်ပြီး အောက်ဖော်ပြပါ အနုပညာပရောဂျက်များကို ကြည့်ပါ။
- » လိုအပ်သည့်ပစ္စည်းများ စုဆောင်းပါ။

လုပ်ဆောင်ပုံအဆင့်ဆင့်

လေ့ကျင့်ခန်း ၁ - အုပ်စုလိုက် အနုပညာပရောဂျက် (၆၀ မိနစ်)

- ၁။ ယခုသင်တန်းကို တက်ရောက်သူများသည် မတူညီသော အကြောင်းပြချက်များကိုယ်စီ ရှိကြသည်။ ဥပမာ - မတူညီသော သင်ယူချင်သည့်အရာများရှိကြောင်း သို့သော် အားလုံးတွင် တူညီသောအရာတစ်ခုရှိကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ဤလုပ်ငန်းစဉ်တွင် ပါဝင်ခြင်းဖြင့် မိမိ၏ရပ်ရွာကို ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် လုပ်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။
- ၂။ မည်ကဲ့သို့သော လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းမျိုး ၎င်းတို့ လိုချင်သည်ကိုမေးပါ။ ၎င်းတို့၏ မျိုးဆက်သစ်များကို မည်သို့သော လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းမျိုး ချန်ရစ်ထားချင်သနည်း။
- ၃။ သင်တန်းသားများကို အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော ‘မိမိတို့ လိုချင်သည့်အနာဂတ်’ ဆိုသည့် အနုပညာပန်းချီကို ပြုလုပ်ရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။

နည်းလမ်း (က) - အုပ်စုလိုက် ပုံဆွဲခြင်း

အုပ်စုငယ်များနှင့် လုပ်ရလျှင် စာရွက်တစ်ခုကိုပေးပါ ထို့နောက် အဖွဲ့လိုက် ‘မိမိတို့ လိုချင်သည့်အနာဂတ်’ ပုံကို ဖန်တီးခိုင်းပါ။

ရောင်စုံမိတ္တူများလုပ်ပြီး ၎င်းတို့ကို လက်ဆောင်အဖြစ်ပေးပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ပုံကြမ်းဆွဲပြီး ထိုပုံကြမ်းထဲတွင် ပုံဆွဲပါ။ ယခုဖန်တီးမှု တွင် သင်တန်းသားများ အချင်းချင်းကြား၏ အခန်းကဏ္ဍကို ဆွေးနွေးပါ။

နည်းလမ်း (ခ) - အဖွဲ့လိုက် မန်ဒလာဖန်တီးခြင်း³

မန်ဒလာအမှတ်အသားဆိုသည်မှာ ဟိန္ဒူနှင့် ဗုဒ္ဓဘာသာတို့တွင် အားလုံးပါဝင်ခြင်း (စကြဝဠာ) ကို ကိုယ်စားပြုသော စက်ဝိုင်းပုံစံ အနုပညာလက်ရာတစ်ခုဖြစ်သည်။ မန်ဒလာကို အုပ်စုလိုက်ဆွဲခြင်းသည် အကြောင်းအရာတစ်ခုပေါ်တွင် ဆွေးနွေးလာနိုင်စေရန် နှင့် အနာဂတ်အတွက်အမြင်များ မျှဝေလာနိုင်စေရန် နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခုပင်ဖြစ်သည်။

- » စက္ကူရွက်ကြီးစာရွက်လေးခုကို စာရွက်ကြီးကြီး တစ်ခုတည်းဖြစ်စေရန်ကပ်ပါ။
- » ခဲတံနှင့် ကြိုးကို အသုံးပြု၍ စာရွက်၏ အစွန်းနားထိ ရနိုင်သမျှဖြင့် စက်ဝိုင်းအကြီးကြီးဆွဲပါ။ ပြီးနောက် အလယ်တည့်တည့် ဗဟိုတွင် ဒုတိယစက်ဝိုင်းကိုဆွဲပါ။ ၎င်းသည် သင်တို့၏ မန်ဒလာဖြစ်သည်။
- » စက်ဝိုင်းကြီးကို အရွယ်အစားတူညီသော စောက်သွားပုံစံလေးများဖြစ်အောင် ပိုင်းလိုက်ပါ။ စောက်သွားပုံစံလေးများကို အုပ်စုရှိသလောက်ဆွဲပါ။ စောက်သွားပုံစံတစ်ခုစီ၏ နောက်ကျောစာမျက်နှာတွင် နံပါတ်များကို အစဉ်အတိုင်းတပ်ပါ။
- » ပုံစံလေးများကို ပိုင်းဖြတ်လိုက်ပါ။ စောက်သွားပုံစံ အမြောက်အမြားရပြီး အလယ်စက်ဝိုင်းပုံရပါက ရပ်နိုင်ပါသည်။
- » အုပ်စုအားလုံးကို 'မိမိတို့ လိုချင်သည့်အနာဂတ်' အကြောင်းအရာကို မိတ်ဆက်ပါ။ စောက်သွားပုံစံလေးတစ်ခုစီကို အုပ်စု တစ်စုစီပေးပါ။
- » အုပ်စုအားလုံးကို ဆွေးနွေးရန်နှင့် သူတို့၏ အတွေးအခေါ်များကို ဖော်ထုတ်နိုင်ရန် အချိန်ပေးပါ။ အဖွဲ့အားလုံးကို ပြီးပါက သူတို့၏ အပိုင်းတစ်ခုစီသည် အလယ်ဗဟိုစက်ဝိုင်းသေးနှင့် ချိတ်ဆက်မည် မချိတ်ဆက်မည်ကို သူတို့အား ရွေးချယ်ခွင့်ပြုပါ။
- » နောက်ဆုံးတွင် ဖန်တီးထားသည့် အနုပညာလက်ရာကို စနစ်တကျ ပြန်လည်စုစည်း၍ အုပ်စုအားလုံးကို ပြလိုက်ပါ။

ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် အဓိကသင်ခန်းစာများ

- တစ်စုံတစ်ဦးကို အဖွဲ့ကိုယ်စားပုံကို ရှင်းပြရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။
- ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး၊ ငြိမ်းချမ်းရေး၊ လူမှုပြောင်းလဲရေးတို့ပြုလုပ်ရန် အနာဂတ်ပန်းတိုင်ကို ရှုမြင်ခြင်း လိုအပ်သည်ကို ရှင်းပြပါ။ ၎င်းတွင် ဖန်တီးနိုင်မှုသည် အရေးကြီးသည်။ ယခု အုပ်စုလိုက် ဖန်တီးထားသောပုံသည် ရှေ့ဆက်ရမည့် အနာဂတ်ကို ပုံဖော်ခြင်းဖြစ်သည်။

လေ့ကျင့်ခန်း ၂ - နေ့စဉ်အကြံပြုချက် (၁၅ မိနစ်)

သုံးသပ်အကဲဖြတ်ခြင်းသည် သင်ယူမှုတွင် အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်းဖြစ်သည်။ သင်တန်းသားများထံမှ ပံ့ပိုးကူညီသူများကို တန်ဖိုးဖြတ်သည့် အခွင့်အလမ်းဖန်တီးပေးခြင်းသည် နောင်သင်တန်းများတွင် ပိုပြီးကောင်းမွန်မည်ဖြစ်သည်။ နေ့စဉ်သုံးသပ် အကဲဖြတ်ခြင်း အစီအစဉ်ကို သင်တန်းသားများအတွင်း ဖန်တီးပေးပါ။ ကိုယ်ပိုင်စိတ်ကူးစိတ်သန်းများဖြင့် ပြုလုပ်ပါ။ ၎င်းတို့ ရိုးသားစွာမျှဝေနိုင်သည့် တစ်စုံတစ်ရာကို စီစဉ်ပါ။

ဥပမာ

စက္ကူရွက်ကြီးတစ်ခုကို နှစ်ပိုင်းပိုင်းပါ တစ်ပိုင်းတွင်အပေါင်း (+) လက္ခဏာကိုရေးပါ ကျန်တစ်ပိုင်းတွင် ကြိမ် (သို့) သင်္ချာတွင် ပြောင်းလဲမှုကို ကိုယ်စားပြုသော ဒေတာလက္ခဏာကိုရေးပါ။ ပြီးနောက် ကပ်ခွာစာရွက်များဝေပြီး ကောင်းသည့်လုပ်ဆောင်ချက် များကို အပေါင်းလက္ခဏာတွင်ကပ်ပြီး လိုအပ်သည်ဟုထင်သည့် လုပ်ဆောင်ချက်များကို အခြားတစ်ဖက်လက္ခဏာတွင် ကပ်ခိုင်းပါ။

3 Adapted from: Slachmuis, L. (2018). *The Common Ground Approach | Three day training resources Guide for Facilitators, 1st ed.* Washington DC: Search for Common Ground.

လုပ်ငန်းစဉ် ၁.၅ - ငါဘယ်သူလဲ



မိမိကိုယ်ကို သိနားလည်ခြင်းဆိုသည်မှာ မရှိမဖြစ် လိုအပ်သော ခေါင်းဆောင်မှုစွမ်းရည်ဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်ကို သိနားလည်သောလူများသည် သူတို့၏ ဘဝတွင် ကြုံလာရသော အခက်အခဲများကို ပို၍ ကျော်လွှားနိုင်စွမ်း ရှိကြသည်။ ထို့ကြောင့် တခြားသူများကိုလည်း သူတို့ကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်ရန် ဦးဆောင်နိုင်စွမ်းရှိကြသည်။ ဤလုပ်ငန်းစဉ်တွင် သင်တန်းသားများသည် 'ငါဘယ်သူလဲ' နှင့် သူတို့၏ မည်သည့် သရုပ်လက္ခဏာများသည် သူတို့အတွက် အရေးကြီးဆုံး ဖြစ်သည်နည်းဆိုသည့် မေးခွန်းများကို ပြန်လှန်သုံးသပ်ရမည်။



ရည်ရွယ်ချက်များ

- » သရုပ်လက္ခဏာ၏ အဓိကယူဆချက်များကို မိတ်ဆက်ပေးရန်။
- » ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ပိုင် သရုပ်လက္ခဏာများ၏ ရှုထောင့်အမျိုးမျိုးကို ဖော်ထုတ်ရန်။
- » သရုပ်လက္ခဏာသည် ဘုံရပ်တည်မှုတည်ဆောက်ရန် အခွင့်အရေးဖြစ်သည်ကို နားလည်ရန်။



အချိန် - ၇၅ မိနစ်



သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ - A4 စာရွက်၊ မာကာဘောပင်၊ သရုပ်လက္ခဏာ ကတ်ပြားအစုံများ၊ တိပ်။

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

- » **လေ့ကျင့်ခန်း (၁)** အောက်ရှိ ရွေးချယ်စရာ စာရင်းကိုကြည့်ပါ။ တစ်ခုကိုရွေးပါ။
- » နည်းလမ်း (က) - ကျောပိုးအိတ်ထဲသို့ တစ်ကိုယ်ရေစွည်းများ ထည့်ထားပါ။ ဥပမာ - မှတ်ပုံတင်ကဒ်၊ လိပ်စာကဒ်၊ စာအုပ်များ၊ မိသားစု ဓာတ်ပုံများ၊ လက်ဝတ်ရတနာများ၊ ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာပစ္စည်းများ စသဖြင့်။
- » နည်းလမ်း (ခ) - သရုပ်လက္ခဏာ အချို့ကိုရေးပါ (မိန်းမ၊ ယောက်ျား၊ အိမ်ထောင်ရှိ/မရှိ၊ အမေ၊ အဖေ၊ စွန့်စားသူ၊ ခရီးသွား၊ ရိုးရာဘောလုံးသမား စသည်ဖြင့်)။ အချို့သည် သင့် (ပံ့ပိုးကူညီသူ) အတွက် မှန်ကန်ပြီး အချို့မှာ မမှန်ကန်ပါ။ ကပ်ခွာစာရွက်များ စာရွက် သို့မဟုတ် စာရွက်အပိုင်းအစပေါ်တွင် သရုပ်လက္ခဏာတစ်ခုချင်းစီကို ချရေးပါ။ **လေ့ကျင့်ခန်း (၁)** အတွက် သင်လိုအပ်သလောက်အစုံများကို ဖန်တီးပါ။ တစ်စုံချင်းစီကို ဘောပင်အရောင်တစ်မျိုးစီဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ စာရွက်အရောင် တစ်မျိုးစီဖြင့်သော်လည်းကောင်းရေးပါ။
- » အရင်းအမြစ်စာရွက်ကို ပြန်လည်ကြည့်ပြီး သင်၏ သင်တန်းသားများဖြင့် ကိုက်ညီသော သရုပ်လက္ခဏာ ၁၀ ခုကို ရွေးချယ်ပါ။ ရွေးချယ်ရာတွင် အစပိုင်း၌ ထင်ရှားမြင်သာသည့် သရုပ်လက္ခဏာများကိုရွေးပြီး နောက်ပိုင်းတွင် ၎င်းတို့၏နေသော သရုပ်လက္ခဏာများကိုရွေးပါ။

လုပ်ဆောင်ပုံအဆင့်ဆင့်

လေ့ကျင့်ခန်း ၁ - သရုပ်လက္ခဏာကို အဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်ခြင်း (၁၅မိနစ်)

နည်းလမ်း (က) - လက်စွဲအိတ်

- » နိုးကြားစေသော လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုကို ဦးဆောင်ပြီး သင်တန်းသားများကို ကြမ်းပြင်ပေါ်၌ ဝိုင်းထိုင်ရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။

- ၂။ တစ်ခါတစ်ရံ တခြားသူများ၏ အိတ်ထဲတွင်ရှိသောအရာများကို ကြည့်ခြင်းဖြင့် သူတို့အကြောင်းကို သိနိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ စက်ဝိုင်း၏အလယ်တွင် ပြင်ဆင်လာသော အိတ်ကိုချပြီး သင်တန်းသားများအား အိတ်အတွင်းရှိ ပစ္စည်းများကို ကြည့်ခြင်းဖြင့် သင့်အကြောင်း မည်သို့ လေ့လာမိသည်ကို စဉ်းစားခိုင်းပါ။ (သင်မည်သည့် နိုင်ငံသားဖြစ်ကြောင်း၊ သင်၏ အသက်၊ ကျား/မ၊ စိတ်ဝင်စားမှု၊ သင်၏ ကျွမ်းကျင်မှု၊ သင့်မိသားစု၊ စသဖြင့်)
- ၃။ ဆွေးနွေးရန်အချိန်ပေးပါ။ ဆွေးနွေးထားသည်များကို ပြန်လည်ပြောပြရန် တစ်ယောက်ယောက်အား ဖိတ်ခေါ်ပါ။
- ၄။ သူတို့ အနှစ်ချုပ်များကို အတည်ပြုပါ။ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသည် မိမိကိုယ်ကို ဇီဝဗေဒနည်းအရ သတ်မှတ်ထားသော သရုပ်လက္ခဏာ (ဥပမာ - လိင်၊ အရပ်အနိမ့်အမြင့်၊ အသက်) နှင့် လူမှုပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ တည်ဆောက်ထားသည့် သရုပ်လက္ခဏာများ (ဥပမာ - ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆက်နွယ်မှုများ၊ ကိုးကွယ်သည့်ဘာသာ၊ နိုင်ငံရေးယုံကြည်ချက်) အားဖြင့် သတ်မှတ်ကြသည်ကို ရှင်းပြပါ။ သင်တန်းသားများအား သူတို့၏ သရုပ်လက္ခဏာများမှ မည်သည့်အမျိုးအစားများသည် မည်သို့သော သရုပ်လက္ခဏာအမျိုးအစားများ ဖြစ်သည်ကို မေးကြည့်ခြင်းဖြင့် သူတို့၏ နားလည်မှုကို စစ်ဆေးပါ။

နည်းလမ်း (ခ) - ကပ်ခွာစာရွက်များ

- ၁။ (စာမျက်နှာ ၁၂-၁၉) ရှိ ပုံပိုးကူညီသူများအတွက် ကိရိယာများအောက်ရှိ အုပ်စုဖွဲ့နည်း လုပ်ငန်းစဉ်များထဲမှ တစ်ခုကို သုံး၍ သင်တန်းသား ၃-၅ ယောက်ပါသော အဖွဲ့များဖွဲ့ပါ။
- ၂။ အုပ်စုတစ်စုစီကို သရုပ်လက္ခဏာအစုံများကိုပေးပါ။ ဤအစုံများသည် သင့်အတွက် (ပုံပိုးကူညီသူအတွက်) မှန်၊ မမှန်ကို ဆုံးဖြတ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ အုပ်စုများကို ဆွေးနွေးရန်အချိန်ပေးပါ။
- ၃။ အုပ်စုတစ်စုချင်းစီ သင်၏ သရုပ်လက္ခဏာများကို သူတို့ထင်သည့်အတိုင်း သတ်မှတ်မည်။ ဟာသသဘောဖြင့် သင်တန်းသားအချို့ကို ဖိတ်ခေါ်၍ သင်၏ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်တွင် သတ်မှတ်ထားသော သရုပ်လက္ခဏာများကို ကပ်ခိုင်းပါ။
- ၄။ ပေးထားသည့် အစုံများအားလုံးကို (ထပ်ခြင်းမရှိဘဲ) အသုံးပြုပြီးပါက တစ်ခုချင်းစီကို ဖယ်၍ မှန်သောအချက်များ အတွက် အမှတ်များပေးပါ။
- ၅။ အနိုင်ရသည့်အဖွဲ့ကို ချီးမြှောက်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသည် မိမိကိုယ်ကို ဇီဝဗေဒနည်းအရ သတ်မှတ်ထားသော သရုပ်လက္ခဏာ (ဥပမာ - လိင်၊ အရပ်အနိမ့်အမြင့်၊ အသက်) နှင့် လူမှုပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ တည်ဆောက်ထားသည့် သရုပ်လက္ခဏာများ (ဥပမာ - ဆက်နွယ်မှုများ၊ ကိုးကွယ်သည့်ဘာသာ၊ နိုင်ငံရေးယုံကြည်ချက်) အားဖြင့် သတ်မှတ်ကြသည်ကို ရှင်းပြပါ။ သင်တန်းသားများအား သူတို့၏ သရုပ်လက္ခဏာများမှ မည်သည့်အမျိုးအစားများသည် မည်သို့သော သရုပ်လက္ခဏာအမျိုးအစားများ ဖြစ်သည်ကို မေးကြည့်ခြင်းဖြင့် သူတို့၏ နားလည်မှုကို စစ်ဆေးပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း ၂ - အထဲဝင်၊ အပြင်ထွက် (၁၅ မိနစ်)⁴

- ၁။ သင်တန်းသားများကို မတ်တပ်ရပ်၍ စက်ဝိုင်းပုံလုပ်ခိုင်းပြီး နောက်ထပ်လုပ်ငန်းစဉ်မှာ နှုတ်ဆိတ်စွာ လုပ်ဆောင်ရမည် ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။
- ၂။ သင်က စာကြောင်းများကို ဖတ်ပြမည်ဖြစ်ပြီး စာကြောင်းနှင့် ကိုက်ညီမှုရှိသော မည်သူမဆို စက်ဝိုင်းအတွင်းသို့ ခြေတစ်လှမ်းတိုးပါ။ ခဏရပ်နေပါ။ ပြီးနောက် ပြန်ဆုတ်ပါ။ နားလည်စေရန် နမူနာအနည်းငယ်လုပ်ပြပါ။
- ၃။ ပေးထားသော စာကြောင်းများကို တစ်ကြောင်းချင်းစီ ရှင်းလင်းတည်ငြိမ်သော လေသံဖြင့်ဖတ်ပါ။ တစ်ကြောင်းဖတ်ပြီး တိုင်း လူတိုင်းစက်ဝိုင်းအလယ်၌ ခြေတစ်လှမ်းတိုးရပ်ပြီး နောက်သို့ ပြန်ဆုတ်နိုင်ရန် အချိန်လုံလောက်စွာပေးပါ။
- ၄။ အခြေအနေနှင့် အချိန်ပေါ်မူတည်၍ ပေးထားသော စာကြောင်းများကို ပြောင်းလဲနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် စာကြောင်းများ ထပ်တိုးနိုင်သည်။ ထင်သာမြင်သာရှိသော သရုပ်လက္ခဏာကို ဖော်ပြသော စာကြောင်းများကို ဦးစွာဖတ်ပြီး တဖြည်းဖြည်း မမြင်နိုင်သော ငုပ်လျှိုးနေသည့် သရုပ်လက္ခဏာပြ စာကြောင်းများကို ဖတ်သွားပါ။

- ၅။ ဤလုပ်ငန်းစဉ်မှ ဘာကို သင်ယူလိုက်ရသနည်းဟု မေးခြင်းဖြင့် ပိတ်သိမ်းပါ။ လိုအပ်ပါက နက်ရှိုင်းစွာ ပြန်လည် ဆင်ခြင်နိုင်ရန် အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးခြင်းဖြင့် တွန်းအားပေးပါ။
 - » လုပ်ငန်းစဉ်အတွင်း တစ်စုံတစ်ရာ အံ့အားသင့်စေခဲ့ပါသလား။
 - » သင်၏အတန်းဖော်များကို မြင်သည့်ပုံစံ ပြောင်းလဲသွားခဲ့ပါသလား။
 - » စက်ဝိုင်းအတွင်းတွင် အတူတူရုပ်မိသောအခါများ၌ ကျန်သူများအပေါ် ထားရှိသော သင်၏ ခံစားချက်များ ပြောင်းလဲသွားခဲ့ပါသလား။
 - » သင်က စက်ဝိုင်းအတွင်း ရုပ်မနေရသောအခါများတွင် မည်သို့ ခံစားခဲ့ရပါသနည်း။
 - » တစ်စုံတစ်ယောက်တွင် ဖုံးကွယ်ထားလိုသော သရုပ်လက္ခဏာများ ရှိပါသလား။ ဘာကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် တချို့သော သရုပ်လက္ခဏာများကို တခြားအရာများထက် ဖော်ထုတ်ပြသရန် သက်တောင့်သက်သာ ဖြစ်ရသနည်း။

လေ့ကျင့်ခန်း ၃ - သရုပ်လက္ခဏာပန်း (၄၅ မိနစ်)

- ၁။ နောက်ထပ်လုပ်ငန်းစဉ်မှာ သင်တန်းသားများအတွက် ပို၍နက်ရှိုင်းပြီး သီးသန့်ဖြစ်တည်သော သရုပ်လက္ခဏာများကို ပြန်လှန်သုံးသပ်ခွင့်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။
- ၂။ သင်တန်းသားများကို A4 စာရွက် ၂ ရွက်စီဝေပါ။ ပထမစာရွက်တွင် ပွင့်ချပ် ၄ ရွက်ဖြင့် ကြီးသောပန်းပွင့်တစ်ပွင့်ပုံကို ဆွဲစေပါ။ ပွင့်ချပ်တစ်ခုစီတွင် စာရေးထည့်နိုင်ရန် ပန်းပွင့်သည် စာရွက်အပြည့်ရှိသင့်သည်။
- ၃။ သင်တန်းသားများကို 'ငါဘယ်သူလဲ' ငါ၏သရုပ်လက္ခဏာများသည် ဘာဖြစ်သနည်းဆိုသည့် မေးခွန်းကို ပြန်လှန်သုံးသပ်နိုင်ရန် မိနစ်အနည်းငယ်ခွင့်ပြုပါ။
- ၄။ ပြန်လှန်သုံးသပ်ပြီးနောက် သူတို့၏ အရေးကြီးဆုံးသော သရုပ်လက္ခဏာ ကို ပန်းပွင့်၏ အလယ်ဝတ်ဆံတွင် ချရေးပြီး တခြားနောက်ထပ်အရာများကို ကျန်ပွင့်ချပ် ၄ ရွက်တွင်ထည့်ပါ။ သရုပ်လက္ခဏာတစ်ခုစီကို ဖော်ပြရန် ရိုးရှင်းသောပုံ သို့မဟုတ် စကားလုံးတစ်လုံးတည်းသာ အသုံးပြုပါ။ လမ်းညွှန်ချက်များကို ရှင်းလင်းစေရန် သင်၏ ကိုယ်ပိုင်ပန်းပွင့်ပုံကို ပြင်ဆင်ထားပြီး သင်တန်းသားများအားပြပါ။ ပန်းပွင့်ဆွဲရန် ၅ မိနစ်ထပ်ပို၍ အချိန်မပေးပါနှင့်။
- ၅။ သင်တန်းသားများ အားလုံးပြီးပါက ဘေးချင်းကပ်ထိုင်နေသူနှင့် နှစ်ယောက် တစ်တွဲ တွဲရန်ပြောပါ။ သင်တန်းသားကိုယ်စီကို ဒုတိယစာရွက်ကိုသုံး၍ ပွင့်ချပ် ၄ ရွက်ပါသော ပန်းပွင့်ပုံဆွဲစေပါ။ မိမိ၏အတွဲကို စကားလုံးဝမပြောဘဲ သူ့အတွက် ပန်းပွင့်ကို ဖြည့်ပေးပါ။
- ၆။ သင်တန်းသားများ သူတို့၏ ကိုယ်ပိုင်ပန်းပွင့်များနှင့် တွဲဖက်ကျသူ၏ ပန်းပွင့်ပုံများကို ဆွဲပြီးနောက် အခန်းထဲတွင် သူတို့၏ ကိုယ်ပိုင်ပန်းပွင့်များကို အများဘက်သို့မူပြီး တိတ်ဆိတ်စွာ လှမ်းလျှောက်စေပါ။ လျှောက်နေစဉ် တခြားသူများ၏ ပန်းပွင့်များကိုရပ်၍ ဖတ်ကြည့်ပြီး သုံးသပ်ပါ။
- ၇။ သင်တန်းသားများအား တွဲဖက်ကျထားသူများနှင့် အတူတူထိုင်စေပြီး သူတို့၏ ကိုယ်ပိုင်ပန်းပွင့်အချင်းချင်းကို ဖလှယ်ခိုင်းပါ။ မည်သည့်အရာများ တူညီသည် မတူညီသည်ကို သတိထားစေပါ။ မိနစ်အနည်းငယ် ဆွေးနွေးစေ ပြီးနောက် သူတို့၏ တွဲဖက်အတွက် ဆွဲပေးထားသော ပန်းပွင့်များကို အပြန်အလှန်ပေးခိုင်းပါ။

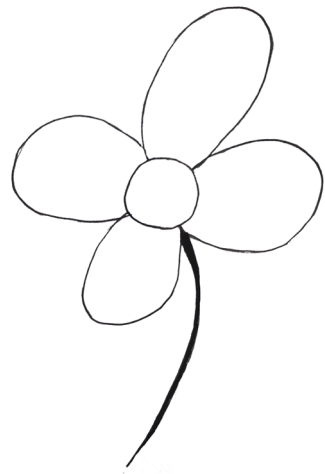


Illustration: Matthew Gibbons



အောက်ပါမေးခွန်းများ မေးခြင်းဖြင့် လုပ်ငန်းစဉ်ကို ပြန်လည်ဆွေးနွေးစေပါ။

- » သင်၏ပန်းပွင့်တွင် မည်သည့်အရာထည့်ရမည်ကို ဆုံးဖြတ်ရန် လွယ်ကူပါသလား။
- » မည်သည့် သရုပ်လက္ခဏာများ ထည့်မည်ကို သင်မည်သို့ ဆုံးဖြတ်ပါသလဲ။
- » မိမိကိုယ်ကို သတ်မှတ်ထားချက်နှင့် သူတစ်ပါးက မိမိအား သတ်မှတ်ထားချက်များ တူသည်ဟု သင်ထင်ပါသလား။
- » သင်၏ဘေးနားရှိသူက သင့်အတွက် ဆွဲပေးထားသော ပန်းပွင့်ကို မြင်သောအခါ မည်သို့ ခံစားရသနည်း။
- » ကျွန်ုပ်တို့၏ သရုပ်လက္ခဏာများကို ကျွန်ုပ်တို့ ရွေးချယ်ထားပါသလား သို့မဟုတ် ထိုအရာများနှင့်အတူ ကျွန်ုပ်တို့ မွေးဖွားခဲ့ပါသလား။
- » သင့်ပန်းပွင့်တွင်ပါသော မည်သည့်အရာများက သင်မွေးကတည်းကပင် ပါလာခဲ့သောအရာများ ဖြစ်သနည်း။ မည်သည်တို့က သင်ရွေးချယ်ထားသောအရာများ ဖြစ်သနည်း။
- » ကျွန်ုပ်တို့ သရုပ်လက္ခဏာများသည် တသမတ်တည်း ဖြစ်တည်နေပါသလား သို့မဟုတ် ဆင့်ကဲပြောင်းလဲနေပါသလား။
- » တစ်စုံတစ်ယောက်က သင့်အပေါ်ထားသော အမြင်သဘောထားကြောင့် ဝေဖန်ခြင်းကို ခံစားခဲ့ရဖူးပါသလား။ ဥပမာ - မင်းက မိန်းကလေး၊ ကျယ်လောင်ရိုင်းစိုင်းတာတွေ မလုပ်နဲ့။
- » ကျွန်ုပ်တို့သည် ပဋိပက္ခဖြစ်ချိန်တွင် တခြားသူများကို ခြားနားစွာ မြင်မိပါသလား။ ဤသို့ မြင်မိခြင်းသည် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးပါသနည်း။
- » ပထမဆုံးတွေ့သည့်အချိန်တွင် မိမိနှင့် မတူညီဟု ယူဆသောသူများနှင့် မိမိကြား ဘုံတူညီမှုများကို မည်သို့ သတ်မှတ်နိုင်သနည်း။

အဓိကသင်ခန်းစာများ

- ကိုယ်ပိုင်သတ်မှတ်ချက်များသည် ဇီဝဗေဒနည်းအရ၊ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ သတ်မှတ်ချက်များအရ ဖွဲ့စည်းထားသည်။
- တချို့မှာ သတ်မှတ်ရန် လွယ်ကူပြီး တခြားအရာများမှာ မထင်ရှားပါ။
- အခြေအနေပေါ်မူတည်၍ ကျွန်ုပ်တို့သည် သရုပ်လက္ခဏာအမျိုးမျိုးကို ဂုဏ်ယူစွာ ထုတ်ဖော်ပြသကဲ့သို့ ဖုံးကွယ်ထားလေ့လည်း ရှိကြသည်။
- ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးမှာ သီးသန့်ဖြစ်တည်မှုများ ရှိကြသော်ငြား တူညီသောအရာများလည်း အမြဲရှိနေတတ်ကြသည်။

၁.၅ ရင်းမြစ်ပြစာရွက် – သရုပ်လက္ခဏာ စာရင်းများ

သရုပ်လက္ခဏာ ၁၀-၁၂ ခုကို ဖတ်ပြပါ။ အခြေအနေနှင့် ကိုက်ညီသည့်အရာများ ဖြည့်စွက်နိုင်သည်။ သရုပ်လက္ခဏာများ ဖတ်ပြရာတွင် မြင်သာသည့်အရာမှ ပို၍ခက်ခဲသောအရာများကို ဖတ်ပြသင့်သည်။

- » ကျွန်ုပ်သည် အကြီးဆုံး ကလေးတစ်ယောက် ဖြစ်သည်။
- » ကျွန်ုပ်သည် အငယ်ဆုံး ကလေးတစ်ယောက် ဖြစ်သည်။
- » ကျွန်ုပ်သည် မိဘတစ်ယောက်ဖြစ်သည်။
- » ကျွန်ုပ်သည် တစ်ဦးတည်းသောမိဘဖြစ်သည်။
- » ကျွန်ုပ်သည် လူလွတ်တစ်ယောက်ဖြစ်သည်။
- » ကျွန်ုပ်သည် လက်ထပ်ပြီးသားဖြစ်သည်။
- » ကျွန်ုပ်သည် မုဆိုးမတစ်ယောက်ဖြစ်သည်။
- » ကျွန်ုပ်သည် မြို့သားဖြစ်သည်။
- » ကျွန်ုပ်သည် ရွာသားဖြစ်သည်။
- » ကျွန်ုပ်သည် ဘောလုံးသမားတစ်ယောက်ဖြစ်သည်။
- » ကျွန်ုပ်သည် ခရီးသွားတစ်ယောက်ဖြစ်သည်။
- » ကျွန်ုပ်သည် ဘာသာစကား ၂မျိုးထက် ပိုပြောသည်။
- » ကျွန်ုပ် အမှောင်ကြောက်သည်။
- » ကျွန်ုပ် ချက်စ်ကစားသည်။
- » ကျွန်ုပ် အရက်မသောက်ပါ။
- » ကျွန်ုပ်မှာ ကလေးများရှိသည်။
- » ကျွန်ုပ်မှာ ကလေးနှစ်ယောက်ထက် ပိုရှိသည်။
- » ကျွန်ုပ်သည် အဖွားတစ်ယောက်ဖြစ်သည်။
- » ကျွန်ုပ်၏မိဘများ တစ်ဦးမှ အသက်မရှည်ကြပါ။
- » ကျွန်ုပ်သည် အဆိုတော်တစ်ဦးဖြစ်သည်။
- » ကျွန်ုပ်သည် မွတ်ဆလင်တစ်ဦးဖြစ်သည်။
- » ကျွန်ုပ်သည် ခရစ်ယာန်ဘာသာဝင်တစ်ဦး ဖြစ်သည်။
- » ကျွန်ုပ်သည် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တစ်ဦးဖြစ်သည်။
- » ကျွန်ုပ် ဘုရားသခင်ကို မယုံကြည်ပါ။
- » ကျွန်ုပ်၏ မိသားစုတွင် မတူညီသော ဘာသာနှစ်မျိုး ပါဝင်သည်။
- » ကျွန်ုပ်၏ မိသားစုသည် မူးယစ်ဆေးနှင့် အရက်ကြောင့် ထိခိုက်ခဲ့ဖူးသည်။
- » ပြဿနာကြောင့် ကျွန်ုပ်၏ မိသားစုဝင်များကို ဆုံးရှုံးခဲ့ရသည်။
- » ဖျားနာခြင်းကြောင့် ကျွန်ုပ်၏ မိသားစုဝင်များကို ဆုံးရှုံးခဲ့ရသည်။
- » ကျွန်ုပ်၏ မိသားစုသည် အကြမ်းဖက်မှု ခံခဲ့ရဖူးသည်။
- » အကြမ်းဖက်မှု သို့မဟုတ် အရေးအခင်းကာလကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ မိသားစုသည် တန်ဖိုးကြီးပစ္စည်းများ ဆုံးရှုံးခဲ့ရသည်။
- » ကျွန်ုပ်သည် ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးဖြစ်သည်။
- » ကျွန်ုပ်သည် ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်သူတစ်ဦး ဖြစ်သည်။

လုပ်ငန်းစဉ် ၁.၆ – စူးစမ်းလေ့လာခြင်းနှင့် မျှဝေခြင်း



မိမိကိုယ်ကို ဦးဆောင်ခြင်းသည် မိမိ၏တန်ဖိုးများ၊ ရှုထောင့်များ၊ အားနည်းချက်များ၊ အားသာချက်များနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များကို လက်ခံနိုင်ခြင်းနှင့် သိရှိနားလည်နိုင်ခြင်းမှ စတင်သည်။ ယခုလုပ်ငန်းစဉ်တွင် တခြားသူ၏ အားသာချက်များကို ဖော်ထုတ်ပေးရန်ဖြစ်သည်။



ရည်ရွယ်ချက်များ

- » သရုပ်လက္ခဏာသည် လူသားများ၏ အရေးကြီးသော လိုအပ်ချက်ဖြစ်ကြောင်း လက်ခံလာရန်။
- » ယုံကြည်မှုနှင့် ဆက်ဆံရေး အားကောင်းလာစေရန်။
- » တစ်ယောက်ချင်းစီ၏ အားသာချက်များ ဖော်ထုတ်ရန်။
- » အပြုသဘောဆောင်သော လက်ခံခြင်း၏ အားကြီးပုံကို တွေ့ကြုံခံစားရန်။



အချိန် – ၇၅ မိနစ်



သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ – ငြိမ်ညောင်းသည့်သံစဉ် (ရွေးချယ်နိုင်)

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

- » လေ့ကျင့်ခန်း ၂ ကို ပံ့ပိုးကူညီရန် သင့်မှာ လုံလောက်သည့်နေရာ ရှိပါစေ။


လုပ်ဆောင်ပုံအဆင့်ဆင့်

လေ့ကျင့်ခန်း ၁ - စူးစမ်းလေ့လာခြင်းနှင့် မျှဝေခြင်း (၆၀ မိနစ်)^၅

- ၁။ (စာမျက်နှာ ၁၂-၁၉) ရှိ ပံ့ပိုးကူညီသူများအတွက် ကိရိယာများအောက်ရှိ အုပ်စုဖွဲ့နည်း လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုကို ရွေးချယ်ပြီး နှစ်ယောက်တစ်ဖွဲ့ဖွဲ့ပါ။
- ၂။ အတွဲတစ်ခုစီမှာ ပထမလူ A ဒုတိယလူ B သတ်မှတ်ပါ။
- ၃။ ယခုလုပ်ဆောင်မှုသည် ‘စူးစမ်းလေ့လာခြင်းနှင့် မျှဝေခြင်း’ ဖြစ်သည်ဟု ရှင်းပြပါ။
- ၄။ ပထမလူ A သည် စူးစမ်းရှာဖွေသူဖြစ်ပြီး ၎င်း၏တာဝန်မှာ အခြားသူ၏ အားသာချက် သို့မဟုတ် ပါရမီများကို မေးခွန်းများ မေးခြင်းဖြင့် စူးစမ်းရှာဖွေရမည်။ ဒုတိယလူ B အလှည့်မရောက်ခင်အထိ စူးစမ်းရှာဖွေရန် အချိန် ၁၀-၁၅ မိနစ်ရမည်။
- ၅။ အတွဲများကို သင့်တော်သည့်နေရာရာခိုင်းပြီး စတင်ပြောခိုင်းပါ။ အချိန်ကို အမြဲစောင့်ကြည့်ပြီး အချိန်စေ့လျှင် အလှည့်ပြောင်းခိုင်းပါ။ ငြိမ်ညောင်းသည့် သီချင်းများဖွင့်နိုင်သည်။

5 Adapted from: Community for Education Foundation Inc. (2018) Overcoming Obstacles: Middle School Level, United States of America

၆။ အားလုံးပြောပြီးလျှင် အဝိုင်းပုံစံဝိုင်းပြီး တစ်ယောက်ချင်းစီ ၎င်းတို့နှင့် ပြောခဲ့သည့်အဖော်၏ အားသာချက်များကို မျှဝေခိုင်းပါ။ အကယ်၍ လူများလျှင် အားလုံးမျှဝေနိုင်ရန် လိုအပ်ပါက အုပ်စုနှစ်စုခွဲပါ။

 အောက်ပါမေးခွန်းများနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

- » သင်၏အားသန်ချက်၊ ပါရမီများကို ဝင့်ဝင့်ဝါဝါ မျှဝေခဲ့ခြင်းအတွက် မည်သို့ ခံစားရသနည်း။
- » မိမိ၏ ပတ်ဝန်းကျင် (သို့) ယဉ်ကျေးမှုတွင် ဤကဲ့သို့ တစ်ယောက်ချင်းစီ၏ အားသာချက်များကို ထင်ထင်ပေါ်ပေါ် လူများရှေ့မှောက်တွင် မျှဝေခြင်း ရှိသလား။
- » သင်၏ဘဝတွင် သင်၏ အားသာချက်များကို ပြောဆိုအားပေးသည့် ပုဂ္ဂိုလ်ရှိလား။
- » နေ့စဉ်လက်တွေ့ဘဝတွင် အပြုသဘောဆောင်သော ဆက်သွယ်ချက်များကို မည်သို့ ဖော်ဆောင်မည်နည်း။

 မြန်မာ့ရေးရာ

“အိုးကောင်းရချင်ရင် နာနာရှိက်” ဆိုသည့်စကားသည် အိုးကောင်းတစ်ခုရဖို့ရန်အတွက် အိုးပြုလုပ်သည့် ရွံ့စေးကို နာနာရှိက်ရသည်ဟုဆိုသည်။

- » မြန်မာနိုင်ငံတွင် အများစုယုံကြည်ကြသည်မှာ တင်းကျပ်သောစည်းကမ်းဖြင့် ကိုင်တွယ်ခြင်းသည် ရလဒ်အနေဖြင့် ကလေးငယ်များသည် စိတ်ဓာတ်ခွန်အား ပိုမိုကြံ့ခိုင်ပြီး၊ ခုပေနာပေ ခံနိုင်သည်ဟုဆိုသည်။ ဤသို့ တင်းကျပ်သောချဉ်းကပ်မှုသည် ထိုက်သင့်သည့် ကောင်းကျိုးရနိုင်သည်ဆိုသော်လည်း လူတိုင်းသည် ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို အခြေခံအားဖြင့် လိုအပ်ကြသည်။ ယခု အဆိုပါကျော်ကြားသော စိတ်ကူးစိတ်သန်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး သင်တန်းသားများအား ၎င်းတို့၏ စဉ်းစားချက်နှင့် အတွေ့အကြုံများကို မျှဝေရန်ဖိတ်ခေါ်ပါ။

အဓိကသင်ခန်းစာများ

- တစ်ယောက်စီတိုင်းတွင် အားသာချက်ကိုယ်ဆီရှိကြသည်။
- ၎င်းအားသာချက်များသည် မိမိတို့၏ အခြေခံကျသော ခေါင်းဆောင်မှုနှင့် ပြောင်းလဲမှုလုပ်ဆောင်ခြင်း စွမ်းရည်များ ဖြစ်ပေါ်စေသည်။
- မိမိတို့၏ အားသာချက်များကို လက်ခံပေးစေခြင်းနှင့် ချီးကျူးပေးစေခြင်းများသည် လူသားတို့အတွက် အခြေခံကျသော လိုအပ်ချက်ဖြစ်သည်။

လုပ်ငန်းစဉ် ၁.၇ - တန်ဖိုးများကို ရှင်းလင်းသေချာစေခြင်း



မိမိတို့အတွက် အရေးကြီးသည့်အရာနှင့် တန်ဖိုးထားသည့်အရာများသည် မိမိတို့၏ ဆုံးဖြတ်ချက်နှင့် ရွေးချယ်မှု အပေါ် များစွာလွှမ်းမိုးမှုရှိပါသည်။ မိမိတို့ ဘာကိုတန်ဖိုးထားသနည်း ဆိုသည်ကို သိရှိခြင်းသည် ဆုံးဖြတ်ချက်များကို ချမှတ်ရာတွင် အဆင်ပြေစေရုံမက ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အခြေအနေတွင် မည်သို့ လွယ်ကူအောင် ပြုလုပ်သင့်သနည်း ဆိုသည်ကိုပါ ဖြစ်စေသည်။



ရည်ရွယ်ချက်များ

- » မိမိတို့တန်ဖိုးထားသည့်လူ၊ ပိုင်ဆိုင်မှု၊ လုပ်ငန်းစဉ်များနှင့် ရည်မှန်းချက်များကို ရှာဖွေရန်။
- » မိမိတို့ ချမှတ်လိုက်သည့် ဆုံးဖြတ်ချက်များတွင် မိမိတို့၏ တန်ဖိုးများ မည်သို့ လွှမ်းမိုးနေကြောင်း ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာရန်။



အချိန် - ၇၅ မိနစ်



သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ - တစ်ဦးချင်းအတွက် A4 တစ်ရွက်၊ '၁.၇ ရင်းမြစ်ပြစာရွက် - တစ်ခါတုန်းက' မိတ္တူတစ်ရွက်။

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

- » လေ့ကျင့်ခန်း ၁ အတွက် လုံလောက်သည့်နေရာ ရွေးချယ်ပြီး သင့်လျော်သော ၅-၁၀ စာကြောင်းများ ပြင်ဆင်ပါ။

လုပ်ဆောင်ပုံအဆင့်ဆင့်

လုပ်ဆောင်ချက်မစတင်မီ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းများ ထည့်နိုင်သလို ချက်ချင်းလေ့ကျင့်ခန်း ၁ အား တန်းစတင်နိုင်ပါသည်။


လေ့ကျင့်ခန်း ၁ - ဒီအရာ သို့မဟုတ် ထိုအရာ (၁၅ မိနစ်)

- ၁။ မတ်တပ်ရပ်ခိုင်းပါ။ ပြီးနောက် ပြင်ဆင်ထားသည့်နေရာလွတ်တွင် လာရောက်ပါဝင်စေပါ။
- ၂။ မိမိသည် ရွေးချယ်မှု လုပ်ဆောင်ရမည့်အရာများကို တင်ဆက်ပြောပြမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ထို့နောက် သင်တန်းသားများသည် ၎င်းတို့ရွေးချယ်သည့်အပေါ်မူတည်ပြီး ဘယ်ဘက် (သို့) ယာဘက်တွင် ရပ်ရမည်ဟုပြောပါ။
- ၃။ ရိုးရှင်းသည့် ရွေးချယ်မှုများဖြင့် စတင်ပြီးနောက် ခက်ခဲသည့် ရွေးချယ်မှုများသို့ တရွေ့ရွေ့သွားပြီး မေးခွန်းများကို သင်တန်းသားများအား မေးမြန်းပါ။ ဖြေဆိုသော အဖြေများပေါ်မူတည်၍ သင်တန်းသားများသည် ဘယ် (သို့) ယာတွင် ရပ်ပြီး ဆုံးဖြတ်ရမည်။ ကြားတွင် လုံးဝမရပ်ခိုင်းပါနှင့်။ သူတို့အနေဖြင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချရမည်လို့ ပြောဆိုပါ။
 - » လက်ဖက်ရည်သောက်မလား။ ကော်ဖီသောက်မလား။
 - » လုံချည်ဝတ်မလား။ ဘောင်းဘီရှည်ဝတ်မလား။
 - » ရွာမှာနေမလား။ မြို့မှာနေမလား။
 - » စာအုပ်ဖတ်မလား။ ရုပ်ရှင်ကြည့်မလား။

- » အားကစားသမားဖြစ်ချင်လား။ အနုပညာရှင်ဖြစ်ချင်လား။
- » မိသားစုနဲ့ အချိန်ကုန်ဆုံးချင်လား။ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အချိန်ကုန်ဆုံးချင်လား။
- » တခြားသူများနှင့် အလုပ်တွဲလုပ်ချင်လား။ တစ်ယောက်တည်းလုပ်ချင်လား။
- » ဆင်းရဲပြီး ကျန်းကျန်းမာမာဖြစ်ချင်လား။ ချမ်းသာချင်ပြီး နာမကျန်းဖြစ်ချင်လား။


 မေးခွန်းများကို သင်တန်းသားများနှင့် အံဝင်ဝင်ကျဖြစ်အောင် လိုက်လျောညီထွေပြုလုပ်ပါ။

- ၄။ သင်တန်းသားများအား ရွေးချယ်မှုများသည် ပိုမိုပြီး ခက်လာသည်ဟု ထင်သလားလို့မေးပါ။ ရွေးချယ်ရခက်တယ်လို့ ထင်ရသော ဥပမာများကိုပေးရန် သင်တန်းသားတစ်ယောက်အား ဖိတ်ခေါ်ပါ။ ဘာကြောင့် ခက်ခဲတယ်ဆိုခြင်းနှင့် နောက်ဆုံးမှာ ဆုံးဖြတ်ချက် မည်သို့ ချမှတ်လိုက်ကြောင်း ရှင်းပြခိုင်းပါ။
- ၅။ မိမိတို့၏ အရေးကြီးသောအရာနှင့် တန်ဖိုးထားသောအရာများသည် မိမိတို့၏ ရွေးချယ်မှုအပေါ် များစွာလွှမ်းမိုးမှု ရှိနေကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ခက်ခဲသော ဆုံးဖြတ်ချက်များသည် မိမိတို့၏ ချစ်ရသောသူများ၊ တန်ဖိုးထားသည့် ဆက်ဆံရေးများနှင့် မိမိတို့အတွက် အရေးကြီးသော အကြောင်းအရာများနှင့် ဆက်စပ်လျက်ရှိနေသည်။ မိမိတို့ ဘာကို တန်ဖိုးထားလဲ သိရှိခြင်းသည် မိမိတို့ ဆုံးဖြတ်ချက်များ ပြုလုပ်ရာတွင် ပိုပြီးအဆင်ပြေစေသည်။

 **အပြောင်းအလဲများ** - မိမိတွင် ရောင်စဉ်ဖြာမျဉ်းသားရန် နေရာအခက်အခဲရှိလျှင် စိတ်ကူးဖြင့် ကြမ်းပြင်တွင် မျဉ်းသားပါ။ သင်တန်းသားများအား ၎င်းတို့ ရွေးချယ်မှုကို ကိုယ်စားပြုသည့်ဘက်ကို ရပ်လျက် (သို့) ထိုင်လျက် ရွေးချယ်ခိုင်းပါ။ အားလုံးပါဝင်နိုင်ရန် သေချာစေကြောင်း ပေါင်းစပ်လှုပ်ရှားမှုက ကူညီပေးပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း ၂ - တန်ဖိုးစတုရန်း (၆၀ မိနစ်)^၆

- ၁။ သင်တန်းသားများအား ထိုင်ဖို့ဖိတ်ခေါ်ပါ။
- ၂။ တစ်ဦးချင်းစီအား စာရွက်တစ်ရွက်ပေးပါ။
- ၃။ စာရွက်ကို အရွယ်အစားညီမျှသည့် ၁၆ ပိုင်း မည်သို့ခေါက်ပြီး ဖန်တီးမလဲဆိုသည်ကို သရုပ်ပြပါ။
- ၄။ အဆိုပါစာရွက် ၁၆ ပိုင်းများထဲတွင် အောက်မှာဖော်ပြထားသည်များ အထဲမှာကို ရေးခိုင်းပါ။
 - အကြိုက်ဆုံး လုပ်ဆောင်ချက် ၃ ခု
 - သင့်ဘဝ၏ အရေးအကြီးဆုံး လူ ၅ ယောက်
 - သင်တန်းသားများ၏ အနာဂတ်အတွက် ရည်မှန်းချက် ၃ ခု
 - အကြိုက်ဆုံး ပိုင်ဆိုင်မှု ၃ ခု
 - တစ်နေ့ ၎င်းတို့ပိုင်ဆိုင်ချင်တဲ့အရာ ၂ ခု

 **အပြောင်းအလဲများ** - ရှုပ်ထွေးမှု မရှိစေရန် ပုံပိုးကူညီသူများသည် ကနဦးကတည်းက အမျိုးအစားလိုက်ခွဲပြီး မတူညီသောရောင်စုံဖြင့် ဖော်ပြခိုင်းစေခြင်းများ ပြုလုပ်ပါ။ သင်တန်းသားများထဲတွင် စာရေးခြင်းအခက်အခဲရှိသူ ပါဝင်ပါက ပုံဆွဲရန်အားပေးပါ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုအရာများကို မိမိမှတစ်ပါး မည်သူမှကြည့်မည် မဟုတ်ပါ ထို့ကြောင့် စတုရန်းစာရွက်ပိုင်းတွင် မိမိနားလည်သည့် အမှတ်အသားများနှင့် မှတ်သားခိုင်းပါ။

- ၅။ သင်တန်းသားများအား ပုံပြင်တစ်ပုဒ်ကြားရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ပုံပြင်ရဲ့ အပိုင်းတစ်ခုချင်းစီကို ဖတ်ပြီးနောက် ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခု ချခိုင်းမည်ဟုပြောပါ။ ဆုံးဖြတ်ချက်ချရန် ၁၀-၁၅ စက္ကန့်လောက် အချိန်ရလိမ့်မည်။ နောက်ဆုံးတွင် ဆုံးဖြတ်ချက်များကိုချရမည်။ ဆုံးဖြတ်ချက်ချရာတွင် စတုရန်းစာရွက်ငယ်ကို ဆုတ်ဖြုတ်ပါ (သို့) လွှင့်ပစ်ခိုင်းပါ။

6 Adapted from: Wandita, Galuh and Karen Campbell-Nelson. (2017). Stone and Flower: A Guide to Understanding and Action for Women Survivors, 2nd Ed. Unlearning Impunity: AJAR Manual Series

၆။ ၁.၇ ရင်းမြစ်ပြစာရွက်ဖြစ်သည့် - 'တစ်ခါတုန်းက' ကို သင်တန်းသားများ ကြားသာအောင်ဖတ်ပါ။ အခန်းတစ်ခုပြီးတိုင်း အချိန်စေ့ပြီဟု မကြေညာမီ ၁၀-၁၅ စက္ကန့်ခန့်ရပ်နားပါ။ ထို့နောက် ဇာတ်လမ်းကိုဆက်ပါ။

အောက်ပါမေးခွန်းများ မေးခြင်းဖြင့် ဆွေးနွေးပါ။

- » သင်ချခဲ့တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်အတွက် ဘယ်လိုခံစားရလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။
- » ဘယ်အရာက သင့်အတွက် အခက်ခဲဆုံးလဲ။
- » တစ်စုံတစ်ယောက်က သင့်အတွက် ဆုံးဖြတ်ချက်ချပေးမယ်ဆိုရင် သင့်အတွက် ပိုလွယ်ကူမလား။ ဘာကြောင့်လဲ။ ဘာကြောင့် မဟုတ်တာလဲ။
- » မိမိ၏ နောက်ဆုံးကျန်ရစ်သော စတုရန်းစာရွက်ငယ်ကြောင့် အံ့ဩမိသူရှိသလား။ ၎င်းသည် မိမိ၏ အမှန်တကယ် အရေးကြီးသည့်အရာဖြစ်လား။
- » သင်ဒီကစားနည်းကို နောက်ထပ်ကစားရမယ်ဆိုရင် နောက်ဆုံးမှာ မတူတဲ့ စတုရန်းတစ်ခုကို သင်ထပ်ရွေးမှာလား။ (သင်လုပ်မယ်ဆိုရင် လက်ထောင်ပါ။)
- » မိမိတို့၏ တန်ဖိုးထားမှုများသည် ဘယ်က ဖြစ်လာတာလဲ။
- » သင့်ရဲ့ မိဘတွေ အဖိုးအဖွားတွေ မောင်နှမတွေနဲ့ တန်ဖိုးထားမှု တူညီသလား။
- » ကိုယ်ပိုင်တန်ဖိုးထားမှုနဲ့ နေထိုင်ဖို့ လွယ်ကူလား။ နေမည်ဆိုလျှင် ဘယ်လိုစိန်ခေါ်မှုတွေ သင်ကြုံရလဲ။

- ၇။ ယခုလုပ်ငန်းစဉ်သည် သင်တန်းသားများကို မသက်မသာဖြစ်စေနိုင်သည်။ ခံစားချက်များလည်း ပေါ်ပေါက်လာနိုင်သည် သို့စေကာမူ ၎င်းခံစားချက်များသည် မိမိတို့ကို လက်တွေ့ဘဝတွင် ဘာကို တန်ဖိုးထားနေလဲဆိုသည်ကို ပြသလျက် ရှိနေသည်။ ဤလုပ်ငန်းစဉ်မှ တစ်စုံတစ်ရာ မိမိတို့ဘဝတွင် ပြောင်းလဲမည့်ပန်းတိုင်များ စတင်ပြီး ချမှတ်မည့်သူ ရှိလားဟုမေးပါ။
- ၈။ မိမိတို့သည် လူများ အရာဝတ္ထုများကို အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် တန်ဖိုးထားတတ်သည်ကို ရှင်းပြပြီး နိဂုံးချုပ်ပါ။ လူတိုင်းသည် ကိုယ်ပိုင်စည်းမျဉ်းများနှင့် ရှင်သန်နေကြသည်။ တစ်ပါးသူ၏ တန်ဖိုးများကို လေးစားရန်လိုသည်။ မိမိကိုယ်ပိုင်တန်ဖိုးများ ယုံကြည်မှုများနှင့် မရှင်သန်လျှင် ခေါင်းဆောင်ကောင်းဖြစ်ရန်ခက်ခဲသည်။
- ၉။ အခြေအနေအရ မူတည်ပြီး သင်တန်းသားများ၏ ခွန်အားများကို နိုးကြားလာစေရန် 'လက်များလေပေါ်မြောက်ခြင်း' လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်ပေးပါ။
 - လက်များလေပေါ်မြောက်ခြင်း⁷ မတ်တပ်ရပ်ပြီးအဝိုင်းဝိုင်းပါ။ လက်များကို အချင်းချင်းဆုပ်ကိုင်ထားပါ။ လက်များကိုအပေါ်သို့မြှောက်ပါ (စိတ်ဓာတ်ခွန်အားအတွက်) ပြီးနောက် အောက်ဆုံးသို့ ပြန်ချပါ (ခွန်အား၏ ရင်းမြစ်ကို မှတ်မိစေရန်) တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် ဘယ်၊ ညာအချင်းချင်းကြည့်ပါ (မျှဝေခြင်းနှင့် ကူညီခြင်း အပေါ်တွင် အခြေခံထားသည့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကို အသိအမှတ်ပြုရန်)။

အဓိကသင်ခန်းစာများ

- မိမိအတွက် အရေးကြီးသည့် သရုပ်လက္ခဏာသည် မိမိ၏တန်ဖိုးဖြစ်သည်။
- မိမိ၏တန်ဖိုးကို သိရှိအောင်လုပ်ပါ ထို့နောက် ၎င်းပေါ်တွင် အခြေခံပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်များနှင့် ရွေးချယ်မှုများ ပြုလုပ်ပါ။
- တစ်ပါးသူ၏တန်ဖိုးကို လေးစားပါ သို့သော် မိမိ၏တန်ဖိုးကို ကိုယ်တိုင်ပြုလုပ်ပါ။
- မိမိကိုယ်ကို ရိုးသားမှုရှိပြီး တန်ဖိုးထားသည့်အရာများ ဆုပ်ကိုင်ထားလျှင် ဆုံးဖြတ်သမျှအတွက် ခံစားမှုကောင်းလိမ့်မည်။
- မိမိယုံကြည်သည့်အရာနှင့် ဘယ်နေရာတွင် ရပ်တည်နေသည်ကို သိရှိခြင်းသည် ဖြစ်လာသည့် အခြေအနေတိုင်းတွင် ဘယ်အရာများ လုပ်ဆောင်ရမည်ကို လွယ်ကူစွာ သိရှိသည်။

7 Adapted from: NOLS Leadership Educator Notebook. (2004).



တိုးချဲ့လုပ်ဆောင်ခြင်း

- » သင်တန်းသားများအား ၎င်းတို့၏ တန်ဖိုးထားမှုများကို တွေးခိုင်းပါ။ အချိန် ၅ မိနစ်ပေးကာ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ မိမိတန်ဖိုးကို ကိုယ်စားပြုသော အရာဝတ္ထုတစ်ခုကို ရှာဖွေခိုင်းပါ (ဥပမာ - မိမိသည် ထိုင်ခုံကိုရွေးသည် အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သူငယ်ချင်းကို ကူညီတတ်သောသူအဖြစ် တန်ဖိုးထားလို့၊ ပန်းတစ်ပွင့် - မိမိသည် အလှအပကို တန်ဖိုးထားလို့)။ အားလုံးအဝိုင်းပုံစံနှင့် မိမိယူလာသည့်ပစ္စည်းနှင့် တန်ဖိုးဆက်စပ်ပုံကို မျှဝေခိုင်းပြီး လုပ်ငန်းစဉ်ကို နိဂုံးချုပ်ပါ။
- » '၁.၇ - ရင်းမြစ်ပြစာရွက် - တစ်ခါတုန်းက' ကိုဝေပါ။ ကစားနည်းအား သင်တန်းသားများကို သင်တန်းတွင် မပါဝင်သော လူတစ်ဦးနှင့်အတူ ကစားခိုင်းပါ။ နောက်နေ့တွင် ၎င်းတို့၏ အတွေ့အကြုံများကို သင်တန်းတွင် ပြောပြခိုင်းပါ။ ဒုတိယအကြိမ်တွင် ရလဒ်များ ပြောင်းလဲပါသလား။ အတူကစားသော မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းများ၏ ရလဒ်သည် သူတို့နှင့် နှိုင်းယှဉ်သည့်အခါ မည်သို့ ရှိပါသနည်း။ သူတို့ လေ့လာခဲ့သည့်အထဲမှ တစ်ခုခုက သင်တန်းသားများကို အံ့အားသင့်စေခဲ့ပါသလား။

၁.၇ - ရင်းမြစ်ပြစ်စာရွက် - တစ်ခါတုန်းက



အောက်ဖော်ပြပါ ဇာတ်လမ်းကို ကြားသာအောင်ဖတ်ပါ။ အခန်းတစ်ခုပြီးတိုင်း ၁၀-၁၅ စက္ကန့်ခန့်ရပ်နားပါ။ သင်တန်းသားများအား သူတို့ဘာသာ ရွေးချယ်မှုပြုလုပ်ပါစေ။ ဆက်စပ်သော တန်ဖိုးစတုရန်းများအား စွန့်ပယ်ပါ။ ဒေသဆိုင်ရာအခြေအနေနှင့်လိုက်ပြီး လွတ်လပ်စွာ လိုက်လျောညီထွေလုပ်နိုင်သည်။

- ၁။ သင်သည် တိရစ္ဆာန်ရုံတွင် ရှားပါးမျောက်တစ်ကောင်၏ ကိုက်ခြင်းကိုခံခဲ့ရသည်။ ထို့နောက် သင်သည် အပြင်းဖျားပြီး ပြင်းထန်သောဝေဒနာဖြစ်သည်ဟု ဆရာဝန်မှ ရှာတွေ့ခဲ့သည်။ ဆရာဝန်သည် သင့်ကို မည်သို့ ကုရမည်ဟု မသိဖြစ်နေပြီး ၎င်းအဖျားသည် ကုသ၍ရ၊ မရလဲ မသေချာဖြစ်နေသည် ထို့ကြောင့် သင်သည် သင်၏ အကြိုက်ဆုံးလုပ်ဆောင်မှု တစ်ခုအား စွန့်လွှတ်ရမည်။
- ၂။ သင်သည် အဖျားဝေဒနာကြောင့် ဆေးရုံတွင် ရက်အနည်းငယ်နေရသည်။ ထို့ကြောင့် သင်၏ ရည်မှန်းချက်တစ်ခု စွန့်လွှတ်ရမည်။
- ၃။ သင်သည် အလုပ်မလုပ်နိုင်သောကြောင့် ငွေပြတ်လာသည် ထို့ကြောင့် ပိုင်ဆိုင်မှုတစ်ခုအား ရောင်းချပြီးစွန့်လွှတ်ရမည်။
- ၄။ သင်သည် ဆေးရုံနောက်တစ်ကြိမ်တက်ရသည်။ သို့အတွက် ဆေးရုံစရိတ်တက်လာပြီး နောက်ထပ် ပိုင်ဆိုင်မှုတစ်ခုပါ စွန့်လွှတ်ရမည်။
- ၅။ သင်သည် သင့်အဖျားရောဂါအား စိတ်ပျက်လျက်ရှိပြီး အလုပ်လုပ်ရန်ကြိုးစားသည်။ သင်သည် သင်၏ ရည်မှန်းချက် တစ်ခုနှင့် လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုအား စွန့်လွှတ်ရမည်။ သင်၏ဘဝတွင် အရေးအကြီးဆုံးလူနှစ်ဦး သင့်ထံမှ ထွက်ခွာ သွားရသည် အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုသူများနှင့် ဆက်ဆံရေးအား သင်မထိန်းသိမ်းနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။
- ၆။ သင်သည် အမြဲဆေးရုံတွင်ပင်နေရတော့မည်။ သင်သည် လူတစ်ဦးနှင့် ပိုင်ဆိုင်မှုတစ်ခုဖြင့်သာ ဆေးရုံကို ယူဆောင်ခွင့်ပြုသည်။ ထို့ကြောင့် အရေးကြီးသော လူနှစ်ဦးနှင့် ပိုင်ဆိုင်မှုနှစ်ခုကို စွန့်ပယ်ပါ။
- ၇။ ဆရာဝန်သည် သင့်အတွက် ရှားပါးမျောက် ကိုက်ခံရ သည်ကို အထူးပြုသည့် ဥရောပမှ ဆေးရုံတစ်ခုအား ရှာဖွေတွေ့ရှိထားသည်။ သင်သည် ၎င်းဆေးရုံ အနီးတွင် ဘဝတစ်လျှောက်လုံး နေထိုင်သွားရမည်။ သင်သည် ကျန်ရှိနေသည့် စတုရန်း ၃ ခုများအား စွန့်ပစ်ရမည်။ ဘယ်အရာများ ဖြစ်မည်နည်း။
- ၈။ သင်သည် သင်၏ဘဝအား လူတစ်ဦး၊ ပိုင်ဆိုင်မှု တစ်ခု၊ ရည်မှန်းချက်တစ်ခု၊ လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုဖြင့် သာ အသစ်တဖန် ပြန်လည်စတင်မည်ဖြစ်သည်။

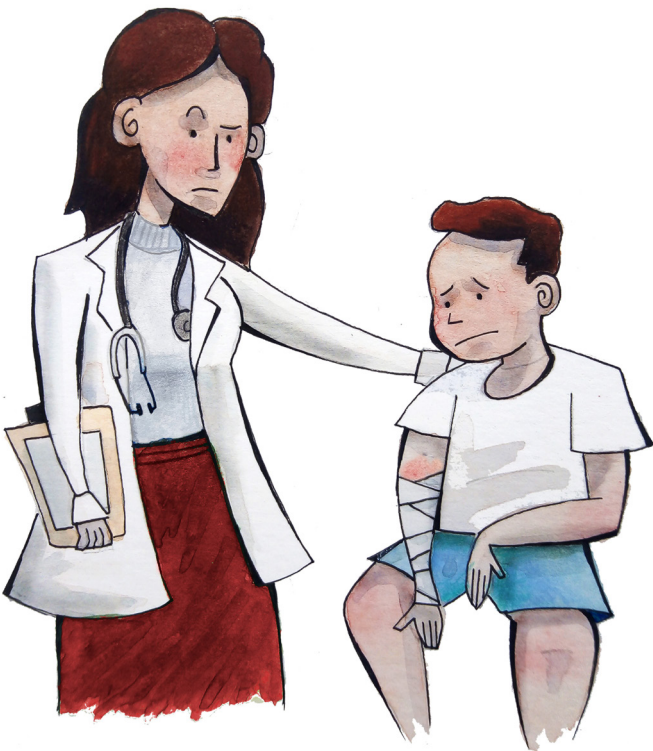


Illustration: Matthew Gibbons

လုပ်ငန်းစဉ် ၁.၈ – ခေါင်းဆောင်မှု အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုခြင်း



ခေါင်းဆောင်ကောင်းဆိုသည်မှာ တစ်သမတ်တည်းမရှိပေ။ ခေါင်းဆောင်ကောင်းဆိုသည်မှာ မိမိနှင့် အခြေအနေပေါ် ကိုက်ညီသည့် ခေါင်းဆောင်မှုစွမ်းရည်များနှင့် နည်းလမ်းများကို လိုသလို အသုံးပြုတတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ပထမတွင် မိမိတို့ တန်ဖိုးထားသည့် ခေါင်းဆောင်မှုစွမ်းရည်များကို ဖော်ထုတ်ပြီးနောက်တွင် မိမိတို့၏ ခေါင်းဆောင်မှုပုံစံကို ဖော်ထုတ်မည်။



ရည်ရွယ်ချက်များ

- » ခေါင်းဆောင်ကောင်း၏ စွမ်းရည်များ ဖော်ထုတ်ရန်။
- » မည်သူက ခေါင်းဆောင်ကောင်း ဖြစ်နိုင်လဲဆိုသည့်အမြင်များ ကျယ်ပြန့်လာစေရန်။
- » ခေါင်းဆောင်မှုပုံစံများကို လေ့လာရန်နှင့် ယင်းတို့၏ အားသာချက် အားနည်းချက်များကို ဖော်ထုတ်ရန်။



အချိန် - ၇၅ မိနစ်



သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ - လေပူဖောင်းများ၊ တိပ်၊ စပါဂတီ ခေါက်ဆွဲခြောက်၊ ဂျယ်လီ (သို့မဟုတ်) မုန့်ပျော့၊ ကြိုး၊ ကတ်ကြေး၊ ၁.၈ (က) ရင်းမြစ်ပြစာရွက် - ခေါင်းဆောင်မှုပုံစံများ (တစ်ယောက်တစ်ရွက်၊ ရွေးချယ်နိုင်)၊ ၁.၈ (ခ) ရင်းမြစ်ပြစာရွက် - ခေါင်းဆောင်မှုပုံစံများ (တစ်ယောက်တစ်ရွက်၊ ရွေးချယ်နိုင်)

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

နည်းလမ်း က နှင့် ခ ကို ဖတ်ပြီး သင့်လျော်သည့် လုပ်ငန်းစဉ်ကိုလုပ်ပါ။ ပြင်ဆင်မှုလိုပါသည်။

နည်းလမ်း(က)

- » အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ချင်းတွင် ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးရွေးပါ။
- » ရွေးချယ်ထားသောသူများအား ၁.၈ ရင်းမြစ်ပြစာရွက် - ခေါင်းဆောင်မှုပုံစံများ ထဲမှအတိုင်း အမျိုးမျိုးသော ခေါင်းဆောင်မှု ပုံစံတစ်ခုကို လျှို့ဝှက်စွာ တာဝန်တစ်ခုစီပေးပါ။ ပုံစံအားလုံးလုပ်စရာမလိုပေ ပုံစံတစ်ခုကို အဖွဲ့၏ခေါင်းဆောင်ကို ကိုယ်စားပြုနိုင်ပါ။ ဤလုပ်ငန်းစဉ်၏ ရည်ရွယ်ချက်သည် ခေါင်းဆောင်မှုပုံစံအမျိုးမျိုးရှိကြောင်း၊ အမျိုးမျိုးသောပုံစံများ သည် အမျိုးမျိုးသောအခြေအနေများတွင် ကိုက်ညီမှုရှိကြောင်း၊ ခေါင်းဆောင်ဟု မိမိကိုယ်ကို မခံယူထားသောသူတွင်ပင် အရေးကြီးသည့် ခေါင်းဆောင်မှုပုံစံ လုပ်ဆောင်တတ်ကြောင်း ဆိုလိုသည်။

နည်းလမ်း(ခ)

- » ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ထောင့် ၄ ခုပေါ်စေရန် မျဉ်းကို အပေါင်းပုံစံပြင်ဆင်ပါ။ တိတ်၊ ကြိုး၊ ဝါးစသည်တို့နှင့် အသုံးပြုပြီး လုပ်နိုင်သည်။
- » လေ၊ ရေ၊ သခွားသီး၊ ငရုတ်သီး စသည့်အရာများပါသည့် အညွှန်းထောင့်တစ်ခုစီတွင်တပ်ပါ (အညွှန်းများကို သင်တန်းသားများနှင့် ရင်းနှီးသည့်အမည်များဖြင့်လည်း ပြောင်းလဲနိုင်သည်။)
- » မျဉ်းများ အညွှန်းတပ်ခြင်းကို လုပ်ငန်းစဉ် မစတင်မီ မပြောပါနှင့်။

သခွားသီး



ငရုတ်သီး

လုပ်ဆောင်ပုံအဆင့်ဆင့်

လေ့ကျင့်ခန်း ၁ - ခေါင်းဆောင်မှုကို သုံးသပ်ခြင်း (၆၀ မိနစ်)

နည်းလမ်း (က) - ခေါင်းဆောင်တစ်ဦး၏ အရည်အသွေးများ

- ၁။ (စာမျက်နှာ ၁၂-၁၉) ရှိ ပံ့ပိုးကူညီသူများအတွက် ကိရိယာများမှ အုပ်စုဖွဲ့နည်း လုပ်ငန်းစဉ်ကို ပံ့ပိုးပေးရမည်။ သင်တန်းသားများအား ၅-၈ ယောက်အုပ်စုများခွဲပါ။
- ၂။ (စာမျက်နှာ ၅၁) ရှိ ၁.၈ - ပံ့ပိုးကူညီသူများအတွက် မှတ်စုများအထဲတွင် ပြုစုထားသည့် စိန်ခေါ်မှုများအထဲမှ တစ်ခုကို ရွေးပါ။ ထို့နောက် ရှင်းပြပါ။
 - » တစ်ဖွဲ့လျှင် စိန်ခေါ်မှုကို ပြိုင်ဆိုင်ရန် ၁၅ မိနစ်ရမည်။ ပြိုင်ဆိုင်မှုကို အောင်နိုင်ရန် အတူတကွလုပ်ဆောင်ရမည်။ အထောက်အကူဖြစ်စေရန် မိမိသည် တစ်ဖွဲ့ချင်းစီကို ခေါင်းဆောင်တစ်ယောက်ခန့်ပါမည်။
- ၃။ သင်တန်းသားများ၏ မေးခွန်းအားလုံးကို ဖြေကြားပေးပြီး စတင်နိုင်သည်။ အခန်းတွင်း လှည့်လည်ကြည့်ရှုပါ အဖွဲ့များ၏ အခြေအနေကို လေ့လာပါ။
- ၄။ ၁၅ မိနစ်ပြီးနောက် ရပ်လိုက်ပါ။ အခက်အခဲများကို သုံးသပ်ပါ အောင်နိုင်သူကို ချီးမြှောက်ပါ။

အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပြီး ခြုံငုံဆွေးနွေးပါ။

- » ဘယ်အရာ အလုပ်ဖြစ်သနည်း။ ဘယ်အရာက အလုပ်မဖြစ်သနည်း။
- » နောက်ထပ်အခွင့်အရေးရလျှင် မည်သည့်အရာများကို ပြောင်းလဲလုပ်ဆောင်မည်နည်း။
- » သင်တို့၏ခေါင်းဆောင်သည် ဘယ်လိုအကျိုးဖြစ်သနည်း။ ၎င်းတို့လုပ်ခဲ့သည့် မည်သည့်အရာသည် အကျိုးဖြစ်ပြီး မည်သည့်အရာသည် အကျိုးမဖြစ်သနည်း။
- » ခေါင်းဆောင်ကောင်းအမျိုးအစား တစ်ခုထက်ပိုရှိသလား။ ဥပမာပေးပါ။
- » မတူသည့်အခြေအနေတွင် မတူညီသည့် ခေါင်းဆောင်အမျိုးအစား လိုအပ်လား။
- » ခေါင်းဆောင်သည် နောက်လိုက်ဖြစ်နိုင်လား။

- ၅။ အောက်ပါခေါင်းဆောင်မှု သတ်မှတ်ချက်ကို ရှင်းပြပါ။ ခေါင်းဆောင်ကောင်းသည် ဘုံတူညီသည့် ပန်းတိုင်ကိုရရှိရန် အခြားသူများကို လှုံ့ဆော်နိုင်သည့်သူဖြစ်သည်။
- ၆။ သင်တန်းသားများအား သူတို့ဘဝထဲမှ ကြီးမြတ်သောခေါင်းဆောင်အဖြစ် သူတို့ထင်မှတ်သည့်သူတစ်ယောက်အကြောင်း စဉ်းစားရန်ပြောပါ။ ဘယ်အရာတွေက အဆိုပါခေါင်းဆောင်ကို ကြီးမြတ်သောခေါင်းဆောင်ဖြစ်စေပါသလဲ။ သင်တန်းသားများ အဖော်ရှာ၍ အပြန်အလှန် မျှဝေပါစေ။ အချိန် ၁၀ မိနစ်ခန့်ကြာပြီးနောက် ပြန်လည်အုပ်စုဖွဲ့စေပြီး အချို့သူများအား အားလုံးကိုမျှဝေရန် ပြောဆိုပါ။
- ၇။ ဆွေးနွေးခြင်းကို အောက်ပါအတိုင်း အနှစ်ချုပ်ပြီးပိတ်ပါ။
 - » မိမိတို့သည် ခေါင်းဆောင်ဆိုသည်ကို ရာထူးကြီးမားသူ၊ အလုပ်ရှင်၊ လူကြီးစသည့် အဆင့်နှင့်ရောမြင်ကြသည်။ သို့သော် ခေါင်းဆောင်မှုဆိုသည်မှာကား အရည်အသွေးဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် လူတိုင်းသင်ယူနိုင်ပြီး လေ့ကျင့်နိုင်သည့် စွမ်းရည်များကို စုစည်းထားခြင်းသာဖြစ်သည်။ ပြီးပြည့်စုံသည့်ခေါင်းဆောင်ဆိုသည်မှာ မရှိနိုင်ပေ။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် အမျိုးမျိုးသော အခြေအနေများကို မတူညီသော ခေါင်းဆောင်မှုပုံစံ လိုအပ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ ခေါင်းဆောင်ကောင်းသည် အခြေအနေနှင့် အချိန်အခါကို မူတည်ပြီး မိမိနှင့် သင့်လျော်သည့် ခေါင်းဆောင်မှုပုံစံကို လိုသလို ပြောင်းလဲအသုံးပြုနိုင်သောသူဖြစ်သည်။ ခေါင်းဆောင်ကောင်း နှစ်ဦးသည် တစ်ထေရာတည်း မတူညီနိုင်ပေ။ လူတိုင်းသည် ခေါင်းဆောင်ကောင်းဖြစ်နိုင်သည်။ ယခု သင်ရိုး (လက်စွဲ) သည် မိမိတို့တွင် ရှိနှင့်ပြီးသော စွမ်းရည်များကို ဖော်ထုတ်ပြီး လက်တွေ့ဘဝတွင် လေ့ကျင့်အသုံးပြုနိုင်ရန် ကူညီပေးသည်။

၆၂ တိုးချဲ့လုပ်ဆောင်ခြင်း – မိမိတွင်ရှိနိုင်ပြီးသား ခေါင်းဆောင်မှုစွမ်းရည်နှင့် တိုးတက်အောင်မြင်လုပ်ချင်သည့် စွမ်းရည်များကို သင်တန်းသားများအားမေးပါ။ မိမိကိုယ်ကို သိရှိသည့်ခေါင်းဆောင်သည် အားသာချက်များကို တည်ဆောက်ပြီး အားနည်းချက်များကို ပြင်ဆင်နိုင်အောင် လုပ်ဆောင်သည်။

အဓိကသင်ခန်းစာများ

- စွမ်းရည်တစ်ခုတည်းသည် ခေါင်းဆောင်ကောင်းဆိုသည်ကို မသတ်မှတ်ပေ။
- ခေါင်းဆောင်ကောင်းသည် ဖြစ်ပေါ်လာသည့်အခြေအနေပေါ် မူတည်ပြီး မတူညီသည့် စွမ်းရည်များနှင့် စရိုက်များကို အသုံးပြုနိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။
- အခြေအနေအမျိုးမျိုးတွင် မတူသောစွမ်းရည်များ လိုအပ်သည်။
- မိမိတို့ ကိုယ်ပိုင်ဘဝတွင် ခေါင်းဆောင်မှုကို ပြုမူနေကြသည်။
- လူတိုင်းခေါင်းဆောင်ကောင်း ဖြစ်နိုင်သည်။

နည်းလမ်း (ခ) – မိမိ၏ခေါင်းဆောင်မှုပုံစံက ဘာလဲ။⁸

သင်တန်းသားများ အားအင်လိုအပ်လျှင် ‘(စာမျက်နှာ ၁၂-၁၉) ပံ့ပိုးကူညီသူများအတွက် ကိရိယာများ’ မှ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း တစ်ခုလုပ်ပေးပါ။ အချိန်မရလျှင် လေ့ကျင့်ခန်း ၁ သို့ တိုက်ရိုက်သွားပါ။

- ၁။ သင်တန်းသားများကို quadrants ဟုခေါ်သော မျဉ်းနှစ်ကြောင်းအား အပေါင်းပုံစံပြုလုပ်ထားသည့် လေးထောင့်ကွက် လေးခုပါသော ထောင့်တွင် ဝိုင်းပြီးရပ်စေပါ။ ယခုလုပ်ငန်းစဉ်သည် မိမိတို့၏ ခေါင်းဆောင်မှုပုံစံကို သိရှိအောင် ဖော်ထုတ်ကြမည်ဟု ရှင်းပြပါ။
- ၂။ အလျားလိုက်မျဉ်းကြောင်းကို တည်ငြိမ်သောအသံဖြင့် အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းပြပါ။
 - » မျဉ်းကြောင်းသည် ဒီဂရီ (နှုန်း) အဆင့်ဆင့်ပါသော မျဉ်းဖြစ်သည်။ မျဉ်း၏ ဘယ်ဘက်အစွန်ဆုံးသည် ရေဖြစ်သည် (၎င်းနေရာကို အညွှန်းတပ်ပါ) ညာဘက်အစွန်ဆုံးသည် လေဖြစ်သည် (ကြမ်းပြင်တွင် အညွှန်းတပ်ပါ)။ ယင်းခြံထုများသည် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအမျိုးအစားကို ရည်ညွှန်းသည်။

8 The Executive Connection <https://tec.com.au/resource/9-common-leadership-styles-which-type-of-leader-are-you/>



ရေအမျိုးအစားသည် မိမိ၏အမြင်များကို ထုတ်ဖော်မပြောတတ်ပေ အထူးသဖြင့် အချိန်ကုန် အကျိုးမရှိဟု ၎င်းတို့ ထင်မြင်သည့်အရာများတွင် အဖြစ်များသည်။ အများကို ဦးစားပေးသည်။ လိုက်လျောညီထွေရှိသည်။ ၎င်းတို့ကို တိုက်ရိုက်မမေးသရွေ့ ၎င်းတို့၏ ထင်မြင်ယူဆချက်နှင့် ရပ်တည်မှုကို သိနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ ၎င်းတို့သည် မိမိတို့၏ လိုအပ်ချက်များ ပြောဆိုရန် လွန်စွာခက်ခဲကြသည်။



လေအမျိုးအစားသည် ထင်မြင်ချက်များကို အလွယ်တကူ ထုတ်ဖော်ပြောနိုင်သည်။ အကြောင်းအရာ တစ်စုံတစ်ရာ တွင် ရပ်တည်ရန် ဝန်မလေးပါ။ ၎င်းတို့ တွေးတောပုံများ၊ ခံစားချက်များကို အလွယ်တကူသိနိုင်သည် အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းတို့သည် ပွင့်လင်းမှုရှိပြီး တိုက်ရိုက်သမားများဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် ၎င်းတို့ကို ဝမ်းနည်းအောင် လုပ်မိသည့်အချိန်တွင် ပို၍ဖြစ်တတ်သည်။ ၎င်းတို့သည် ၎င်းတို့ မှန်သည်ဟု ယုံကြည်သည့် အရာအတွက် ရင်ဆိုင်ရဲသည် ၎င်းတို့နှင့် လာရောက်ပူးပေါင်းရန် ပြောဆိုမှုများလုပ်ရန် ဝန်မလေးပေ။

- ၃။ မျဉ်းကြောင်းပေါ်တွင် သင်တန်းသားများ မိမိကိုယ်ကို မည်သို့ မြင်သည်အပေါ်မူတည်ပြီး ရပ်ရမည် (အမှား/ အမှန် မရှိပါ)။ ၎င်းတို့ကို ဤမျဉ်းကြောင်းသည် ဒီဂရီအဆင့်ဆင့်ပါသော မျဉ်းဖြစ်ကြောင်း အသိပေးပါ ထို့ကြောင့် အလယ် တည့်တည့်မှလွဲပြီး ကြိုက်သည့်နေရာတွင် ရပ်နိုင်ကြောင်းရှင်းပါ။ ဥပမာအားဖြင့် ၎င်းတို့သည် လေက ၇၅ ရာခိုင်နှုန်း ဖြစ်ပြီး ရေက ၂၅ ရာခိုင်နှုန်းဟု ယူဆလျှင် ညာဖက်၏ အလယ်တည့်တည့်နေရာတွင်ရပ်သင့်သည်။
- ၄။ သင်တန်းသားများ တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် ရင်းနှီးလျှင် ၎င်းတို့အဖော်များ နေရာယူထားကြသည့်နေရာများသည် မှန်နိုင်လားဟုမေးပါ ထို့နောက် တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ဖိတ်ခေါ်ပြီး ၎င်းသိသည့် အသိအဖော်တစ်ယောက်ယောက်ကို နေရာရွေ့ချင်လားဟုလည်းမေးပါ။ ယခုဆောင်ရွက်ချက်သည် ဘာကြောင့် ၎င်းတို့ တစ်ပါးသူကို ရွေ့လဲဆိုသည်ကို ရှင်းပြစရာမလိုသည့် အခြေအနေတွင် အလုပ်ဖြစ်သည်။ အရွေ့ခံရသူသည် ဝေဖန်ခြင်းမခံရဟု ခံစားရရန် ပေါ့ပေါ့ပါးပါး လုပ်ဆောင်ရန် အရေးကြီးသည်။ သင်တန်းသားများသည် အချင်းချင်းရင်းနှီးမှုရှိလျှင် ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းသည်။
- ၅။ အခြားသူများကို နေရာရွေ့ခြင်း ပြီးဆုံးလျှင် ရွေ့ခံရသူများအားလုံးအား ၎င်းတို့ မူလနေရာတွင် ပြန်လည်ပြီး ရပ်ခိုင်းပါ (ဤလုပ်ငန်းစဉ်၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ မိမိကိုယ်မိမိ မြင်သည့်အမြင်နှင့် အခြားသူက မိမိအား မြင်သည့်အမြင်သည် မတူနိုင်ကြောင်း ပြသရန်ဖြစ်သည်။)
- ၆။ ယခုအကြိမ်တွင် ဒေါင်လိုက်မျဉ်းကို တည်ငြိမ်သောလေသံဖြင့် ရှင်းပြပါ။
 - » အလျားလိုက်မျဉ်းသည် အမူအကျင့်ကို ကိုယ်စားပြုပြီး ဒေါင်လိုက်မျဉ်းသည် မိမိတို့၏ခံစားချက်ကို ကိုယ်စားပြုသည်။
 - » ဒေါင်လိုက်မျဉ်း၏ ထိပ်ဆုံးတွင် အေးသောသခွားသီးဖြစ်သည်။ သခွားသီးသည် တည်ငြိမ်ခြင်းကို ကိုယ်စားပြုပြီး အလွယ်တကူ စိတ်မလှုပ်ရှားတတ်ပေ။ ၎င်းတို့၏စိတ်သည် တည်ငြိမ်သည်။
 - » ဒေါင်လိုက်မျဉ်း၏ အောက်ဖက်တွင် ငရုတ်သီးဖြစ်သည် (ငရုတ်သီးဟု အညွှန်းတပ်ပါ)။ ပူစပ်သော ငရုတ်သီးသည် မြတ်နိုးမှုကို ကိုယ်စားပြုသည်။ ၎င်းတို့သည် အရာအားလုံးကို ခံစားသည်။ စိတ်လှုပ်ရှားလွယ်ကူသည်။ ခံစားချက်ပြင်းထန်သည့် ဇာတ်လမ်းများကြည့်လျှင် ငိုသည်။ မတရားမှုများကို ခံပြင်းပြီး ၎င်းတို့၏ စိတ်သည် အရမ်းတက်ကြွသည်။
- ၇။ သင်တန်းသားများရပ်နေသည့် အလျားလိုက်မျဉ်းမှ မရွေ့ဘဲ မိမိကိုယ်ကို မည်သို့ ရှုမြင်သည့်အပေါ်မူတည်ပြီး အောက် သို့မဟုတ် အပေါ်သို့ ရွေ့ခိုင်းပါ။ သင်တန်းသားများသည် ထောင့်လေးထောင့်မှ တစ်ခုစီသို့ ပါဝင်ရပ်နေရမည်။
- ၈။ ပထမလုပ်ငန်းစဉ်အတိုင်း ၎င်းတို့ အခြားသူများကို မည်သို့ ရှုမြင်ခြင်းအပေါ်မူတည်၍ အချင်းချင်းနေရာ ရွေ့ချင်သူများ အား ဖိတ်ခေါ်ပါ။
- ၉။ သင်တန်းသားများ ပင်ပန်းနေလျှင် ၎င်းတို့ ရပ်နေသည့်နေရာမှ မရွေ့ဘဲ ထိုင်ခိုင်းပါ။
- ၁၀။ ထောင့်လေးထောင့်သည် မတူညီသည့် ခေါင်းဆောင်မှုပုံစံကို ကိုယ်စားပြုနေသည်ကို ရှင်းပြပါ။
 - » လူအများတွင် မိမိတို့အား စိုးမိုးထားသည့် ပုံစံများရှိသည် ထို့အပြင် အခြားသော ပုံစံများလည်းရှိသည်။
 - » မိသားစု၊ ကျောင်း၊ အလုပ် စသည့် အခြေအနေပေါ်မူတည်၍ မိမိတို့နှင့် မကိုက်ညီသည့်ပုံစံများ ထုတ်သုံးရနိုင်သည်။
 - » ပုံစံအားလုံးတွင် အားသာချက်များနှင့် ကွာခြားမှုများရှိသည်။
 - » မိမိတို့၏ ပုံစံနှင့် အခြားသူများ၏ ပုံစံများကို သိရှိခြင်းသည် ဆက်ဆံရေးနှင့် အတူတကွ ကောင်းမွန်သော အလုပ်များ ဖြစ်မြောက်နိုင်သည်။

၁၁။ ခေါင်းဆောင်မှုပုံစံလေးမျိုး၏ အားသာချက်နှင့် အားနည်းချက်ကို ရှင်းပြပါ (၁.၈ ခ ရင်းမြစ်ပြစာရွက် - ခေါင်းဆောင်မှု ပုံစံများ စာရွက်ကိုရှုပါ)။ သင်တန်းသားများသည် ခေါင်းညိတ်ခြင်း ရယ်ခြင်းများ ပြုလုပ်လာလိမ့်မည်။

၁၂။ အောက်ပါမေးခွန်းများ မေးခြင်းဖြင့် ဆွေးနွေးမှုအား နှိုးဆော်အစပျိုးပေးပါ။

- » ယခု လုပ်ငန်းစဉ်သည် သင်နှင့် ကိုက်ညီမှုရှိလား။
- » မိမိ၏ ဒုတိယလွှမ်းမိုးမှုအရှိဆုံး ပုံစံသည် မည်သည့်အရာ ဖြစ်မည်နည်း။
- » မည်သည့်ပုံစံသည် မိမိအတွက် အဆင်မပြေဆုံးနည်း အဘယ့်ကြောင့်နည်း။
- » အခြားသော ပုံစံရှိသည့်သူများသည် မိမိ၏ပုံစံနှင့် ပတ်သက်ပြီး မည်သည့်အရာအား နားမလည်နိုင်ဖြစ်သနည်း။
- » မည်သည့်ပုံစံရှိသူများနှင့် အလုပ်လုပ်ရတာ သင့်အတွက် အကောင်းဆုံးနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- » မည်သည့်ပုံစံကို လူများပိုပြီး ချီးကျူးသနည်း။ အဘယ့်ကြောင့်နည်း။
- » သင်နှင့် သင်၏ သူငယ်ချင်းများ၏ ပုံစံကို သိရှိခြင်းသည် မည်သို့ အကျိုးဖြစ်ထွန်းသနည်း။
- » အသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခု (သို့) အသင်းတစ်သင်းတွင် တူညီသည့်ပုံစံ (ထောင့်) တစ်ခုတည်းမှ စုစည်းနေလျှင် မည်သို့ ဖြစ်မည်နည်း။

၁၃။ သင်တန်းသားများ၏ အဖြေများကို အကျဉ်းချုပ်ပါ ပြီးနောက် ယခုလုပ်ငန်းစဉ်၏ အဓိကသင်ခန်းစာများကို ရှင်းပြပြီး ပီတိပါ။ ယခုလက်စွဲသည် သင်တန်းသားများ မိမိတို့၏ ပုံစံများကို ဖော်ထုတ်ပြီး ခေါင်းဆောင်မှုများကို လက်တွေ့ လေ့ကျင့်နိုင်ရန် ကူညီဖြစ်မည်ဟု ရှင်းပြပါ။

အဓိကသင်ခန်းစာများ

- ယခုပုံစံလေးမျိုးသည် မြင့်မားသောလုပ်ဆောင်မှုနှင့် ခေါင်းဆောင်မှုတွင် လိုအပ်သည့် အဓိကရှုထောင့်များဖြစ်သည်။
- ခေါင်းဆောင်များသည် ပုံစံလေးမျိုးမှလာသည်။
- မိမိမည်သည့်ပုံစံဖြစ်ခြင်းသည် ပုံစံအမျိုးမျိုးကို လိုအပ်လျှင် ပြောင်းလဲအသုံးချနိုင်ခြင်းထက် အရေးမကြီးပေ။
- ခေါင်းဆောင်ကောင်းများသည် မိမိ၏ အဆင်မပြေသည့်ပုံစံနှင့် အဆင်မပြေသည့်ပုံစံကို သိရှိသည်။
- ခေါင်းဆောင်ကောင်းများသည် ၎င်းတို့၏ အားသာချက်များကို သိရှိပြီး အားနည်းသည့်အရာများကို ပြင်ဆင်နိုင်အောင် လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ အခြားနည်းလမ်းများဖြင့် လုပ်ဆောင်ခြင်းများကို နားထောင်ခြင်း၊ အသစ်သောနည်းလမ်းများဖြင့် ချဉ်းကပ်ခြင်းနှင့် အကူအညီတောင်းခြင်းများ လုပ်ဆောင်သည်။
- ခေါင်းဆောင်ကောင်းတစ်ဦးသည် မိမိနှင့် ကိုက်ညီသည့်ပုံစံ၊ အခြေအနေ၊ အဖွဲ့နှင့် ကိုက်ညီသည့်ပုံစံဖြင့် ဦးဆောင်သည်။

၁.၈ - ပံ့ပိုးကူညီသူများအတွက် မှတ်စုများ

ခေါင်းဆောင်မှုပြိုင်ပွဲ # ၁ - ဂျယ်လီ မျှော်စင်



ရည်ရွယ်ချက် - ပေးအပ်ထားသော ပစ္စည်းများအသုံးပြု၍ အမြင့်မားဆုံး အဆောက်အအုံ ဒီဇိုင်းပုံစံတည်ဆောက်ရန်။



သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ - စပါဂတီခေါက်ဆွဲ ၂၀၊ တစ်ကိုက်ခန့် ကြိုးတစ်ချောင်း၊ တိပ်တစ်ကိုက်ခန့်၊ ဂျယ်လီတစ်ခု၊ ကတ်ကြေး။

လမ်းညွှန်ချက်များ

- ၁။ လွတ်လပ်စွာထောင်နေသည့် အမြင့်ဆုံးတာဝါတစ်ခုကို တည်ဆောက်ပါ -
အနိုင်ရရှိသည့်အဖွဲ့သည် အောက်ခြေမှ ဂျယ်လီရှိသည့် ထိပ်ဆုံးထိ တိုင်းတာလျှင် အမြင့်ဆုံးဖြစ်ရမည်။ တာဝါသည် မည်သည့်ကြမ်းပြင်၊ တိုင် (သို့) ထိုင်ခုံ စသည့်အရာများနှင့် ထောက်ထားခြင်း မပြုလုပ်ရ။
- ၂။ ဂျယ်လီသည် ထိပ်ဆုံးတွင် ဖြစ်ရမည် -
ဂျယ်လီတစ်ခုလုံးသည် ထိပ်ဆုံးတွင်ဖြစ်ရမည်။ ၎င်းကိုစားသုံးခြင်း၊ အနည်းငယ် ဖြတ်တောက်ခြင်းများ မပြုလုပ်ရ။
- ၃။ ပစ္စည်းများကို အများ (သို့) အနည်းငယ် အသုံးပြုနိုင်သည် -
စပါဂတီ၊ ကြိုးနှင့် တိပ်များကို အနည်းအများ လိုသလို သုံးနိုင်သည်။
- ၄။ တိပ်၊ ကြိုးနှင့် စပါဂတီများကို ဖြတ်တောက်ခြင်း -
အဖွဲ့များသည် ပစ္စည်းများကို လိုသလို ဖြတ်တောက်နိုင်သည်။
- ၅။ ပြိုင်ပွဲကြာချိန်သည် ၁၂ မိနစ်ဖြစ်သည် -
ပြိုင်ပွဲပြီးဆုံးချိန်တွင် ၎င်းအရာကို ကိုင်တွယ်ခြင်း မှီထားခြင်း မပြုလုပ်ရ၊ ပြုလုပ်လျှင် အကျိုးမဝင်ပါ။
- ၆။ စည်းမျဉ်းများကို အားလုံးနားလည်စေပါ -
စည်းမျဉ်းများကို အထပ်ထပ်ရှင်းပြခြင်းကို မစိုးရိမ်ပါနှင့် အနည်းဆုံး သုံးကြိမ်မျှပြောပါ။ မစတင်မီ မေးခွန်းရှိ၊ မရှိမေးပါ။

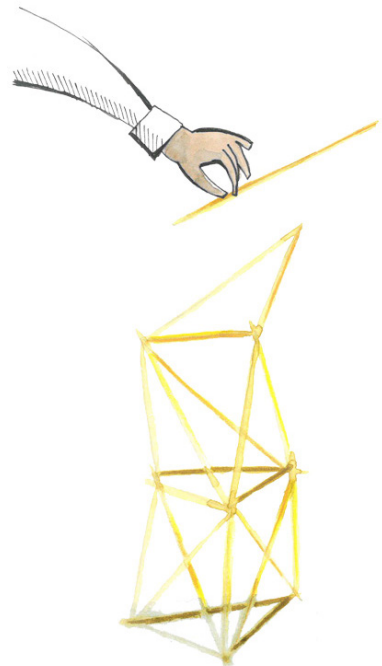


Illustration: Matthew Gibbons

ခေါင်းဆောင်မှုပြိုင်ပွဲ # ၂ - ပူဖောင်းတာဝါ



ရည်ရွယ်ချက် - ပူဖောင်းနှင့် တိပ်ကို အသုံးပြုပြီး သတ်မှတ်ထားသော အချိန်အတွင်း အမြင့်ဆုံးတာဝါတိုင်ကို ဆောက်ရန်။



သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ - ပူဖောင်းတစ်ထုပ်၊ တိပ် (အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီကို တူညီသောပမာဏပေးပါ)။

ညွှန်ကြားချက်များ

- ၁။ အဖွဲ့စီတိုင်းအား ပူဖောင်းတစ်ထုပ်စီနှင့် တိပ်ပေးပါ။ ၎င်းအရာများသာ အသုံးပြုပြီး လွတ်လပ်စွာထောင်နေသည့် အမြင့်ဆုံးတိုင်ကို တည်ဆောက်ခိုင်းပါ။
- ၂။ စဉ်းစားရန်နှင့် စီစဉ်ရန် ၄ မိနစ်ပေးပါ။
- ၃။ 'စမယ်' ဟု ပြောလိုက်သည်နှင့် အားလုံးစတင်နိုင်သည်။
- ၄။ အဖွဲ့များတည်ဆောက်ရန် မိနစ် ၂၀ ပေးပါ။ ၅ မိနစ်အလို၊ ၂ မိနစ်အလိုနှင့် ၁ မိနစ်အလိုတွင် ၎င်းတို့အား သတိပေးပါ။
- ၅။ အဆုံးတွင် လွတ်လပ်စွာရပ်တည်သည့် အမြင့်ဆုံးတိုင်သည် အနိုင်ရမည်။

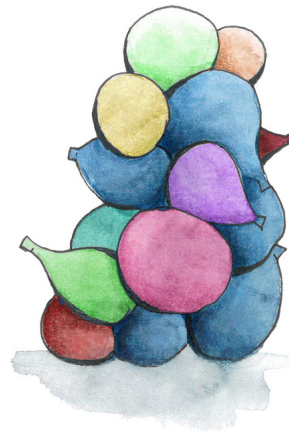
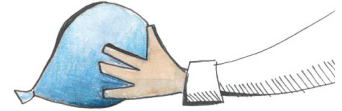


Illustration: Matthew Gibbons



အပြောင်းအလဲများ - ပို၍ခက်ခဲစေရန် စဉ်းစားချိန်နှင့် စီစဉ်ချိန် ၄ မိနစ်အတွင်းသာ စကားပြောခိုင်းပြီး ဆောက်လုပ်နေချိန်တွင် စကားမပြောခိုင်းပါနှင့်။

၁.၈ ရင်းမြစ်ပြစာရွက် – ခေါင်းဆောင်မှု အမျိုးအစားများ^၉

အာဏာရှင်ဆန်သော ခေါင်းဆောင်မှု

အာဏာရှင်ဆန်သော ခေါင်းဆောင်မှုပုံစံသည် အခြားသူများကို လွှမ်းမိုးမှုရှိသည် ၎င်းတို့သည် အခြားသူများ၏ အကြံဉာဏ်များကို လက်ခံရန်ခက်ခဲပြီး အာဏာခွဲဝေမှုကို မပြုလုပ်ပေ။ ထိုကဲ့သို့သော ပုံစံသည် အလုပ်ထွက်မှုနှုန်း မြင့်မားခြင်း (သို့) ပျက်ကွက်ခြင်းများကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ တစ်ဦးတည်းသာ ညွှန်ကြားသည့်အလျောက် ဖန်တီးနိုင်မှုများ မရှိပေ။ ဤကဲ့သို့သော ပုံစံသည် လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များနှင့်လုပ်သည့် (သို့) ဆုံးဖြတ်ချက်များ အမြန်ချမှတ်ရန်လိုအပ်သည့် ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ကိုက်ညီသည် (ဥပမာ - စစ်တပ်နှင့် အရေးပေါ်ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အခြေအနေများ)။

ဒီမိုကရေစီဆန်သော ခေါင်းဆောင်မှု

ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သည့်ပုံစံဖြစ်သည်။ ခေါင်းဆောင်သည် နောက်ဆုံး ဆုံးဖြတ်ချက်မချမီ အားလုံး၏ပါဝင်မှုကို တောင်းခံသည်။ ထိုကဲ့သို့သော ပုံစံသည် အားလုံးကို ကျေနပ်မှုရှိစေပြီး ဖန်တီးနိုင်မှုအားကောင်းသည်။ ၎င်း၏ အားနည်းချက်သည် ကြန့်ကြာမှုကို ဖြစ်စေပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်များ အမြန်ချမှတ်ရန်လိုအပ်သည့် ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အလုပ်သိပ်မဖြစ်ပေ။

(Laissez-faire) မစွက်ဖက်သော ခေါင်းဆောင်မှု

laissez-faire ဆိုသည်မှာ ပြင်သစ်ဝေါဟာရဖြစ်ပြီး ‘လုပ်ပါစေ’ ဖြစ်ပါစေ’ ဆိုသည့် အဓိပ္ပာယ်သက်ရောက်သည်။ ထိုကဲ့သို့သော ခေါင်းဆောင်မှုသည် မိမိကိုယ်တိုင်ပါဝင်ပြုလုပ်ခြင်းကို ရှောင်ရှားသည်။ ဤကဲ့သို့သောချဉ်းကပ်မှုသည် အတွေ့အကြုံ ရင့်ကျက်သောသူများနှင့် လုပ်သောအခါ (သို့) ဖန်တီးမှုလိုအပ်သော အခြေအနေတွင် အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသည်။

ကျိုးနွံသောခေါင်းဆောင်မှု

ဤသို့သော ခေါင်းဆောင်များသည် အာဏာခွဲဝေခြင်းကို နှစ်သက်သည်။ ဆုံးဖြတ်ချက်ချရန် အားလုံး၏အကြံများစုဆောင်းခြင်းနှင့် မိမိအဖွဲ့သားများ၏ လိုအပ်ကို ဦးစွာဖြည့်ဆည်းပေးသည်။ ထိုကဲ့သို့သော ခေါင်းဆောင်မှုပုံစံသည် ကူညီခြင်းနှင့် အားပေးမှုကို ဖြစ်စေသည်။ သို့သော် မိမိအဖွဲ့သားများ၏ လိုအပ်ချက်ကို ပန်းတိုင်ထက် ဦးစားပေးမိ၍ အာဏာမဲ့ခြင်းနှင့် အကျိုးစီးပွား ဆက်နွယ်မှု ပြဿနာများကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

အမှုအကျင့်စံပြုခေါင်းဆောင်မှု

ထိုခေါင်းဆောင်များသည် အမိန့်ကွင်းဆက်ကို လိုက်နာတတ်သည်။ ထိုသူများသည် ဆုပေး ဒဏ်ပေးစနစ်ကိုကျင့်သုံးသည်။ ၎င်းစနစ်သည် ရေတိုတွင် အလုပ်ဖြစ်နိုင်သော်လည်း မိမိ၏အဖွဲ့သားများ၏ စွမ်းရည်ကို တိုးတက်အောင်မလုပ်တတ်ပေ။

ပြောင်းလဲမှုပြုခေါင်းဆောင်မှု

ဤသို့သောသူများသည် စိတ်အားအထက်သန်ဆုံးသူများဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့သည် မိမိ၏အဖွဲ့သားများကို သက်ရောက်သော ဆက်သွယ်မှုနှင့် ဉာဏ်အမြော်အမြင်မှတစ်ဆင့် စိတ်အားထက်သန်အောင် ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ၎င်းတို့သည် ဆွဲဆောင်မှုရှိပြီး ကြီးမားသော စိတ်ကူးစိတ်သန်းများရှိသည် သို့သော် ပန်းတိုင်ကို စနစ်တကျရောက်ရှိရန် အသေးစိတ်ဆန်သော မန်နေဂျာတစ်ဦး လိုအပ်သည်။

၉ Image adapted from: Jagger, Stan. *Learning Skills*, Mote Oo Education.

၁.၈ ခ ရင်းမြစ်ပြစာရွက် – ခေါင်းဆောင်မှုပုံစံများ

<p>ဗိသုကာပညာရှင်များ (သို့) တွေးခေါ်အကဲဖြတ်သူများ</p>	<p>မောင်းနှင်သူများ</p>
<p>ဆိုလိုသည့် အဓိပ္ပာယ်နှင့် ယုတ္တိတန်ဖူကို အလေးထား</p> <ul style="list-style-type: none"> ⊕ သတင်းအချက်အလက်နှင့် အမြင်များကို ရှာဖွေစုဆောင်းတတ်သူ။ ⊕ တွေးခေါ်သုံးသပ်မှုကောင်းပြီး ဖြစ်စဉ်တစ်ရပ်ရပ်ကို စူးစမ်းမှုအားကောင်း။ ⊕ အချက်အလက်များပေါ် မူတည်ပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ခြင်းကို နှစ်သက်သူ။ ⊕ ဆုံးဖြတ်ချက်မချခင် သတင်းအချက်အလက်များများ ရနိုင်သမျှရရန် နှစ်သက်သူ။ ⊕ အလုပ်ဖြစ်သည့် အဖြေများကို မလိုအပ်သည်များအထဲမှ ဆွဲထုတ်နိုင်သူ။ ⊕ အယူအဆများထဲမှ ခံစားချက်များနှင့် အတွေ့အကြုံများကို ဘာသာပြန်သူ။ ⊖ ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ရာတွင် နှောင့်နှေးကြန့်ကြာမှုရှိ (အချက်အလက်များတွင် နှစ်မွန်းနေတတ်)။ ⊖ ဆုံးဖြတ်ချက်အများစုကို အခြားသူများနှင့် လွှဲထားပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုထဲကိုပဲ အာရုံစိုက်သူ။ ⊖ သူတို့ကမ္ဘာနှင့် သူတို့သာဆိုလျှင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှု မရှိခြင်းနှင့် လက်တွေ့မကျသော အတွေးအခေါ်များကြောင့် စောင့်ကြည့်နေရမည်။ » အကယ်၍ ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးသည် ဤပုံစံရှိလျှင် သူတို့လိုအပ်သည့် သတင်းအချက်အလက်များ ပေးအပ်ပါ။ ထိုအတောအတွင်း သူတို့ ဘယ်လို ဆုံးဖြတ်ချက်ချမယ်၊ ဘယ်လို ကိုယ်စားပြုမယ်၊ ဘယ်အချိန်မှာဆိုတာတွေ သင့်ကို ပြောပြဖို့ရန် တောင်းဆိုပါ။ 	<p>လုပ်ဆောင်ချက်များ နှင့် လုပ်ငန်းစဉ်များ ညွှန်ကြားခြင်းကို အလေးထားသူ</p> <ul style="list-style-type: none"> ⊕ သတင်းအချက်အလက်နှင့် ထင်မြင်ယူဆချက် ပေးအပ်သူ။ ⊕ ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ခြင်းသည် သူတို့အတွက် လွယ်ကူသည်။ ⊕ အဖွဲ့၏ ချမှတ်ထားသော အိမ်မက်ပန်းတိုင်များသို့ ရောက်ရှိအောင် တည့်မတ်ပေးနိုင်သူ။ ⊕ ရပ်တည်ချက်၊ စီစဉ်ညွှန်ကြားချက်များ ကောင်းမွန်ပြီး အလုပ်ပြီးမြောက်မှုကိုဖြစ်စေ။ ⊕ ထိလွယ်ရလွယ်ဖြစ်လောက်သည့် ဝေဖန်အကြံပြုချက်များအတွက် များများစားစား တုန်လှုပ်မှုမရှိ။ ⊖ ဆုံးဖြတ်ချက်များကို အလျင်အမြန်ချသည့်အတွက် မှားမှုများဖြစ်နိုင်။ ⊖ ဆုံးဖြတ်ချက်ချရာတွင် အားလုံးပါဝင်မှု အမြင်များကို မထည့်သွင်းဘဲ အလျင်အမြန် ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း။ ⊖ လုံလောက်သော သတင်းအချက်အလက်များ မရှိဘဲ ဆုံးဖြတ်ချက်ချသည့်အတွက် အမှားဖြစ်နိုင်။ ⊖ ပုဂ္ဂိုလ်စွဲမရှိဘဲ၊ အလုပ်ပြီးမြောက်မှုကိုသာ အလေးပေးသည့်အတွက် အဖွဲ့ဝင်များနှင့် ဆက်ဆံရေး ဆုံးရှုံးနိုင်။ ⊖ ဤအပိုင်းတွင်းတွင် အခိုင်အမာရှိနေပါက၊ အလွန်အကျွံဦးဆောင်မှု မဖြစ်ရန် သတိထားရမည်။ » အကယ်၍ ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးသည် ဤပုံစံရှိလျှင် ညွှန်ကြားနိုင်သမျှ ညွှန်ကြားပါစေ။ သူတို့မျှော်လင့်သကဲ့သို့ ပြဿနာများ၊ ထင်မြင်ယူဆချက်များကို သူတို့ဆီ တင်ပြပါ။

ဗိသုကာပညာရှင်များ (သို့)
တွေးခေါ်အကဲဖြတ်သူများ

မောင်းနှင်သူများ

အစုအဖွဲ့အပေါ်သက်ရောက်မှု အချို့

ဗိသုကာပညာရှင် (သို့မဟုတ်) လေ့လာသုံးသပ်သူမျိုးသည် မကြာခဏဆိုသလို လူနည်းစုသာရှိကြသည်။ သို့သော် သူတို့၏ လုပ်ဆောင်ချက်များသည် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည်။ အကယ်၍ အစုအဖွဲ့အနေဖြင့် ဤနယ်ပယ်ကို အာရုံမစိုက်လျှင်၊ သူတို့၏ စူးစမ်းမှု လေ့လာမှုတို့မှ ထွက်ပေါ်လာသော အရေးပါသည့် သင်ယူစရာများ လွဲချော်သွားလိမ့်မည်။ အစုအဖွဲ့သည် အခြေအနေတစ်ခုလုံးကို ခြုံငုံကြည့်ရန်အတွက် အရေးကြီးသော ဖြစ်စဉ်အဆင့်များ သို့မဟုတ် အခြားသော နည်းလမ်းများကိုလည်း လွဲချော်ကောင်း လွဲချော်နေမည်ဖြစ်သည်။ အစုအဖွဲ့အတွင်း ဤပုံစံမျိုး အရမ်းများနေလျှင်လည်း အစုအဖွဲ့အနေဖြင့် အများကြီး ရွေ့မည် မဟုတ်ပေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဆွေးနွေးခြင်း၊ မစွက်ဖက်သော သဘောတရားနှင့် လေ့လာသုံးသပ်ခြင်းတို့သည် အခွင့်အလမ်းကို ဖြတ်ကျော်သွားရန် ခွင့်ပြုနေလိမ့်မည်။

အစုအဖွဲ့အပေါ်သက်ရောက်မှု အချို့

အစုအဖွဲ့တစ်ခုတွင် မောင်းနှင်သူများ မရှိခဲ့လျှင်၊ မောင်းနှင်သူကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်ချက်မျိုး ပြုလုပ်ရမည် မဟုတ်ခဲ့လျှင် ရည်မှန်းချက်များနှင့် အလှမ်းဝေးနေမည်သာ ဖြစ်သည်။ ရင့်ကျက်သော မောင်းနှင်သူများသည် တစ်သီးပုဂ္ဂလဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုမျိုး မရှိဘဲ၊ အခြားအပိုင်းများ တွင် အရည်အချင်းများရှိပြီး အစုအဖွဲ့ကို အခြေခံမှအစ ကူညီသည်။ ယခုကဲ့သို့သော ပုံစံသည် မရင့်ကျက်သောအခါ အလွန်အကျွံ တစ်သီးပုဂ္ဂလဆန်ခြင်း၊ ပုံစံခွက်ဆန်လွန်းခြင်း တို့ ဖြစ်စေနိုင်သည်။ အငြင်းပွားမှုများ သို့မဟုတ် အဖွဲ့ဝင်များ၏ လုပ်ပိုင်ခွင့်နှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုမဲ့ခြင်း များ ဖြစ်စေသည်။

ဆက်ဆံရေး တည်ဆောက်မှု ကျွမ်းကျင်သူများ

စဉ်ဆက်မပြတ် လှုံ့ဆော်နိုင်သူ

ဂရုပြုလုပ်ဆောင်ချက်ကို အလေးထား

- ⊕ လူ့အဖွဲ့အစည်းတည်ဆောက်မှု၊ ထိန်းသိမ်းမှုမှာ ထူးချွန်
- ⊕ အစုအဖွဲ့ဖြင့် ကောင်းစွာလုပ်ကိုင်တတ်
- ⊕ ခင်မင်နားလည်မှု၊ အများစုဆန္ဒ၊ လုပ်ဆောင်မှု၊ တုံ့ပြန်အကြံပေးမှု ရှာဖွေခြင်းတို့ တည်ဆောက်ရာတွင် ကျွမ်းကျင်။
- ⊕ ထောက်ပံ့၊ ချီးမြှောက်မှုကို အလေးထား
- ⊕ အခြားသူများ၏ ဆန္ဒများ၊ အမြင်များ၊ လုပ်ဆောင်ချက်များကို အထူးအလေးအနက်ထားမှုကို ဖော်ပြတတ်။
- ⊖ ဆက်ဆံရေးတွင် ထိခိုက်နိုင်မည်ဆိုပါက ပေါ်ပြူလာမဖြစ်သည့် ရပ်တည်ချက်မျိုးမလုပ်
- ⊖ တာဝန်နှင့် ဆုံးဖြတ်ချက် ချမှတ်ခြင်းတို့ထက် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးအပေါ်တွင် အများကြီး အလေးထားသူ
- ⊖ ကိုယ်ပိုင်လိုအပ်ချက်နှင့် ထိခိုက်နစ်နာမှုများကို မေ့ထားနိုင်သူ ဘေးချိတ်ထားနိုင်သူ
- » အကယ်၍ ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးသည် ဤပုံစံမျိုး ရှိလျှင်၊ သင့်အနေဖြင့် သူတို့၏ မျှော်မှန်းချက်များကို ပုံရိပ်ဖော်ရာတွင် ပိုမိုတိကျစေရန် ပြောဆိုဖို့ လိုသည်။ သူတို့ဆီမှ ဝေဖန်ပိုင်းခြားမှုရှိသော တုံ့ပြန်အကြံပြုချက်များရရှိအောင် အားပေးခြင်းနှင့် သူတို့ဘာစဉ်းစားပြီး ဘာလိုချင်သည်ကို သင်သိလိုကြောင်း ပြောဆိုပါ။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လှုံ့ဆော်လုပ်ဆောင်ချက်ကို အလေးထား

- ⊕ မကြာခဏဆိုသလို သူတို့၏ အယူအဆများကို ထုတ်ဖော်တတ်ပြီး၊ အဆိုပါ အယူအဆများကို လိုက်ပါရန် ဆန္ဒပြင်းပြမှုကို ပံ့ပိုးသည်။ နှိုးဆော်သူ
- ⊕ အဓိကလုပ်ငန်းစဉ်နှင့် အနာဂတ်ပုံရိပ်ဆိုင်ရာ အာရုံရှိသဖြင့် လူများအားလှုံ့ဆော်ရာတွင် ထူးချွန်သူ
- ⊕ အခြားသော အဖွဲ့ဝင်များနှင့်အတူ စကားပြောဆိုခြင်းများတွင် လန်းဆန်းအောင် နှိုးဆော်ရာတွင် ကောင်းမွန်သူ
- ⊖ သူတို့၏ အယူအဆများကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတို့နှင့် ရောထွေးနိုင်သည်။ မေ့မိဋ္ဌာန်ကျမှုသည် သူတို့၏ အကြီးမားဆုံးစိန်ခေါ်မှု ဖြစ်သည်။
- ⊖ အကယ်၍ အယူအဆများကို ထိပ်တိုက်တွေ့ခြင်း၊ အခြားသူများအား စိန်ခေါ်မှုတို့တွေ့စေခြင်း စသဖြင့် အလွန်အကျွံ ပြုခြင်းကြောင့် စိတ်ခံစားချက် ပြင်းထန်သော အခြေအနေကို ဖန်တီးစေနိုင်သည်။
- » အကယ်၍ ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးသည် ဤပုံစံမျိုးရှိပါက၊ သင့်ကိုယ်ပိုင်ရပ်တည်ချက်၊ အနေအထားကို သိပြီး၊ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုရန် မစိုးရိမ်ပါနှင့်။ သူတို့၏ ရှုမြင်ချက်များကို ကိုယ်စားပြုရန် ခိုင်မာသော ဥပမာများပေးဖို့ တောင်းဆိုပါ။

အစုအဖွဲ့အပေါ် သက်ရောက်မှုအချို့

သင်၏စွမ်းဆောင်ရည်အပိုင်းအတွက် ဂရုစိုက်ခြင်း၊ အလေးထားခြင်း အများကြီးရရှိနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဤအရာသည် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုကို အခြေပြုသော အစုအဖွဲ့အတွက် ဆက်စပ်ပေးသော သို့မဟုတ် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သော အရာဖြစ်သည်။ ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးအနေဖြင့် အခြားသောလုပ်ငန်း အစိတ်အပိုင်း ဆောင်ရွက်မှုများနှင့် ပေါင်းစပ်သောအခါ စွမ်းအားကောင်းလှသည်။ အကယ်၍ အစုအဖွဲ့သည် ဤပုံစံသာဖြစ်လျှင်၊ သိသာထင်ရှားစွာ ရှေ့သို့ရွေ့လျားရန်အတွက် လုံလောက်သော စွန့်စားမှုများ သို့မဟုတ် ဆုံးဖြတ်ချက်များကို အစုအဖွဲ့အနေဖြင့် ချမှတ်မည် မဟုတ်ပေ။ ရှေ့နောက် အစီအစဉ် ညီညွတ်ခြင်းနှင့် ဆန်းသစ်တီထွင်မှုတို့တွင် နက်နဲမှုမဲ့နေသည့် အတိုင်းအတာတွင် အစုအဖွဲ့အနေဖြင့် ပဋိပက္ခကိုလည်း ရှောင်လွှဲကောင်း လွှဲမည်ဖြစ်သည်။

အစုအဖွဲ့အပေါ် သက်ရောက်မှုအချို့

လျှပ်တပြက် တွန်းအားပေးသူများသည် မီးသီးများနှင့် အလားသဏ္ဍာန်တူသည်။ အစုအဖွဲ့များအနေဖြင့် တောက်ပလာရန်၊ ဖန်တီးရန်၊ တူးဆွရန်၊ မွေနှောက်ရန်နှင့် လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ ဖြစ်ရန်တို့အတွက် ဤလုပ်ဆောင်ခြင်းမျိုး လိုအပ်သည်။ ဤပုံစံမရှိသော အစုအဖွဲ့တစ်ခုအနေဖြင့် လုပ်ငန်းလည်ပတ်နိုင်ကောင်း လည်ပတ်နိုင်မည် ဖြစ်သော်လည်း၊ အတော်အတန်အသက်မဲ့နေမည်ဖြစ်သည်။ ဤပုံစံနှင့် ရင့်ကျက်သောသူများသည် တွဲမည်၊ ခွဲမည်စသဖြင့် ရွေးချယ်နိုင်ပြီး၊ ပြင်းထန်သက်ရောက်မှုရှိသော သူတို့၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ပတ်သက်လျှင် ထိန်းချုပ်နိုင်သည်။ အကယ်၍ ခေါင်းဆောင်တစ်ယောက်တွင် ဤပုံစံများနေမည်ဆိုလျှင် သို့မဟုတ် မရင့်ကျက်သူဆိုလျှင် အစုအဖွဲ့တစ်ခုသည် အလွန်အကျူး ပြန်လည်တုံ့ပြန်မည်။ အခြားသော အခြေအနေမှန်များနှင့် ထိတွေ့မှု ဆုံးရှုံးပြီး သူတို့၏ အယူအဆများနှင့်သာ ကျေနပ်နေမည်ဖြစ်သည်။ စိတ်ဝင်စားစရာအားဖြင့် ဩဇာတိက္ကမ ကြီးမားသော ခေါင်းဆောင်များနှင့် ဘာသာရေးဂိုဏ်းခေါင်းဆောင်များသည် ဤအပိုင်းမှလာသည်။

လုပ်ငန်းစဉ် ၁.၉ – ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ခြင်း



ကျွန်ုပ်တို့သည် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချနေကြသည်။ ရှင်းလင်းသော ဆုံးဖြတ်ချက် ချမှတ်ရေး ဖြစ်စဉ်နောက်တွင် ကိစ္စရပ်ကိုသိရှိခြင်း၊ သတင်းအချက်အလက် စုဆောင်းခြင်း၊ အလှည့်အပြောင်းများနှင့် အကျိုးဆက်များကို ချိန်ဆခြင်းနှင့် ကောင်းမွန်သော ဆုံးဖြတ်ချက်များသို့ ဦးတည်ရန် ဝေဖန်အကြံပြုချက်များကို စဉ်းစားခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။ ဤသရုပ်ဆောင် လုပ်ငန်းစဉ်တွင် သင်တန်းသားများသည် သူတို့ဆီမှ အကန့်အသတ်ဖြင့် ရှိနေသော သတင်းအချက်အလက်များကို စဉ်းစားရမည်ဖြစ်ပြီး၊ ပေးအပ်ထားသော အချိန်အတွင်း တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းထဲဖြစ်သည့် ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ချမှတ်ရမည်။



ရည်ရွယ်ချက်များ

- » ဆုံးဖြတ်ချက်များ မည်သို့ချမှတ်သည်ကို ပြန်သုံးသပ်ရန်။
- » ဆုံးဖြတ်ချက်များကို အမျိုးမျိုးသော အချက်များက လွှမ်းမိုးသည်ကို နားလည်ရန်။
- » ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ခြင်း ဖြစ်စဉ်ကို လေ့ကျင့်ရန်။



အချိန် – ၇၅ မိနစ်



သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ – ၁.၉ ရင်းမြစ်ပြစာရွက် – ရှင်သန်ရေးပစ္စည်းများ (သင်တန်းသားတစ်ဦးလျှင်တစ်ခု) စက္ကူရွက်ကြီး၊ မာကာဘောပင်များ (ရွေးချယ်နိုင်)

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

- » ၁.၉ ရင်းမြစ်ပြစာရွက် – ရှင်သန်ရေးပစ္စည်းများ (သင်တန်းသားတစ်ဦးလျှင်တစ်ခု) မိတ္တူတစ်ခုစီပေးရန် စီစဉ်ပါ။
- » စက္ကူရွက်ကြီးပေါ်တွင် ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ခြင်း လုပ်ဆောင်ပုံကိုရေးပါ။

ဥပမာ

ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ခြင်း လုပ်ဆောင်ပုံ

- » အကြောင်းအရာကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပါ။
- » သတင်းအချက်အလက်များ စုဆောင်းပါ။
- » ရွေးချယ်စရာများ စဉ်းစားပါ။
- » အကျိုးဆက်များကို တွက်ဆပါ။
- » ဆုံးဖြတ်ပါ။
- » ပြန်လည်သုံးသပ်အကဲဖြတ်ပါ။

လုပ်ဆောင်ပုံအဆင့်ဆင့်

လေ့ကျင့်ခန်း ၁ - သွေးပူ/ ပြန်လည်လေ့ကျင့်ခြင်း ပုံရိပ်ဖော်ပြဇာတ် (၂၀ မိနစ်)

- » သင်တန်းသားများနှင့် အဝိုင်းဝိုင်းပါ။
- » သင်တန်းသားများအား စိတ်တိုခြင်း၊ ဗိုက်ဆာခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်းစသည့် အမူအရာများ လုပ်ခိုင်းပါ။
- » ဤနံနက်တွင် ၎င်းတို့သည် ၎င်းတို့၏ သရုပ်ဆောင်မှုစွမ်းရည်ကို ထုတ်ဖော်ပြရမည်ဟုပြောပါ။
- » သင်တန်းသားများအား အဖွဲ့ ၃ မှ ၇ ဖွဲ့ဖွဲ့ပါ။ တစ်ဖွဲ့ချင်းစီသည် မိမိတို့ မနေ့က သင်ကြားခဲ့သည့် အကြိုက်ဆုံး သင်ခန်းစာ တစ်ခုအား လူရုပ်ပုံစံ ပြုလုပ်ရမည်ဟုပြောပါ။
- » ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် ပုံစံအား လေ့ကျင့်ရန် ၁၀ မိနစ်ရမည်။ ထို့နောက်တစ်ဖွဲ့စီ ၎င်းတို့၏ ဖန်တီးမှုအား ရှင်းပြရမည်။ အဖွဲ့များအား ၎င်းတို့ ဖန်တီးထားသည့် ပုံ၏နောက်ကွယ်မှ အဓိပ္ပာယ်ကို ရှင်းပြခိုင်းပါ။
- » အချိန် ၁၀ မိနစ်ပြီးလျှင် အားလုံးအား ပြန်စုရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။ တစ်ဖွဲ့စီ မိမိတို့၏ လူရုပ်ပုံစံအား ပြသရမည်။ ၎င်းတို့အနေဖြင့် မိမိတို့၏ လူရုပ်ပုံအား မရှင်းပြမီ အခြားသူများအား မည်သို့ မြင်သနည်းဟုမေးပါ။
- » ယခုအစီအစဉ်သည် သင်ခန်းစာအား ပြန်လှန်လေ့ကျင့်ရန်နှင့် အရေးပါသော ယူဆချက်များ မှတ်မိစေရန် ပြုလုပ်သော နည်းလမ်းဖြစ်သည်။

လေ့ကျင့်ခန်း ၂ - ပြဇာတ် (၃၀ မိနစ်)

- » သင်တန်းသားများအား အဝိုင်းဝိုင်းထိုင်ခိုင်းပြီး ပြဇာတ်ပြုလုပ်ရမည်ဟုပြောပါ။
- » လေယာဉ်ပျက်ကျပြီး တစ်ဖွဲ့ချင်းစီသည် ရှင်သန်ရန်လိုအပ်သည့် ပစ္စည်းများအားကြည့်ရှုပြီး အဖိုးအတန်ဆုံး ပစ္စည်း ၃ ခုအား ရွေးချယ်ရန်လိုကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ၎င်းပစ္စည်း ၃ ခုအား အဖွဲ့အားလုံး သဘောတူရမည်။ လုပ်ဆောင်မှုစတင်ရန် တစ်ယောက်ချင်းစီ ပစ္စည်းစာရင်းအား ကြည့်ရှုပြီး ချရေးထားရမည်။ ထို့နောက် အဖွဲ့တွင် နောက်ဆုံး ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ရန် အချိန် ၁၀-၁၅ မိနစ်ပေးပါ။
- » ပစ္စည်းစာရင်းအား တစ်ယောက်စီအားပေးပြီး ငြိမ်သက်စွာ ကြည့်ခိုင်းပါ။ ထို့နောက် မိမိ၏ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပါ။ ပြီးနောက် အဖွဲ့ချင်းစီလိုက် ပြန်စုပြီး အားလုံးသဘောတူသည့် ဘုံဆုံးဖြတ်ချက်ကိုချရန် ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။
- » အဖွဲ့များအား လိုက်လံကြည့်ရှုစဉ် အချိန်စစ်ဆေးပါ။ အချိန်စေ့တော့မည်ဆိုလျှင် သတိပေးပါ။
- » ၁၀-၁၅ မိနစ်ပြီးလျှင် အားလုံးအား ပြန်လည်စုစည်းပေးပါ။
- » မိမိတို့၏ ရွေးချယ်ထားသည့် ပစ္စည်းများအားပြောရန် ဖိတ်ကြားပါ။ ၎င်းတို့ ရွေးချယ်ခြင်း၏ အကြောင်းပြချက်ပါ ပြောခိုင်းပါ။ (ရွေးချယ်နိုင် - တစ်ဖွဲ့ချင်းစီ၏ အဖြေအား စက္ကူရွက်ကြီးတွင် ချရေးပါ။)

လေ့ကျင့်ခန်း ၃ - ဆွေးနွေးခြင်း (၂၀ မိနစ်)

- » အောက်ပါမေးခွန်းများ မေးပြီး ဦးဆောင်ပါ။
 - » နောက်ဆုံး ဆုံးဖြတ်ချက်သည် လွယ်ကူလား။
 - » ဆုံးဖြတ်ချက်အား မည်သို့ လုပ်သနည်း။
 - » ဆုံးဖြတ်ချက်များအား မည်သူနှင့် မည်သို့ လွှမ်းမိုးနေသနည်း။
 - » ဘုံသဘောတူညီသည့် ဆုံးဖြတ်ချက်ကို မည်သို့ လုပ်ခဲ့သနည်း။
 - » တစ်ဦးချင်းရွေးထားသည်နှင့် အဖွဲ့လိုက်ရွေးချယ်မှု တစ်ထပ်တည်းဖြစ်သည့်အဖွဲ့ရှိလား။

- » မည်သို့သော အမှုအကျင့်များသည် အကူအညီ (သို့) အဟန့်အတား ဖြစ်စေသနည်း။
- » အကယ်၍ မိမိတွင် စုံလင်သော သတင်းအချက်များရခဲ့လျှင် ဆုံးဖြတ်ချက်သည် လွယ်ကူပါမည်နည်း။
- » ဘာကြောင့် သင်၏စိတ်ပြောင်းသွားသနည်း။ သင်၏အဖွဲ့ ရွေးချယ်လိုက်သည့် ဆုံးဖြတ်ချက်အား ကျေနပ်မှုရှိပါသလား (တစ်ယောက်စီအား ၎င်းတို့၏ စိတ်ကျေနပ်မှုများအတွက် လက်ချောင်းများ အသုံးပြုပြီး ဖော်ပြခိုင်းပါ။)
- » အိမ်၊ ကျောင်း၊ အလုပ်စသည့် မည်သို့သော အခြေအနေသည် ယခုလေ့ကျင့်ခန်းနှင့် တူညီသနည်း။
- » ယခုလုပ်ငန်းစဉ်အား ဒုတိယကြိမ် လုပ်ဆောင်ရလျှင် မတူအောင် မည်သို့သောအရာများ လုပ်ဆောင်မည်နည်း။
- » ဤလုပ်ငန်းစဉ်မှ မည်သို့သောအရာများ သင်ယူနိုင်သနည်း။
- » ယခုလုပ်ငန်းစဉ်မှ သင်ယူလိုက်သည့်အရာအား မိမိတို့ နေ့စဉ်ဘဝ (သို့) ဤစီမံကိန်းတွင် မည်သို့ အသုံးပြုမည်နည်း။

လေ့ကျင့်ခန်း ၄ - ရှင်းလင်းခြင်း (၁၀ မိနစ်)

- ၁။ သင်တန်းသားများ ဆုံးဖြတ်ချက်ချလျှင် စဉ်းစားသည့်အရာများအား တွေးတောခိုင်းပါ။ အရေးကြီးသည့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချရာတွင် လူများလိုက်နာသင့်သည့်ဖြစ်စဉ်အား အကြံပြုခိုင်းပါ။
- ၂။ ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ခြင်း ဖြစ်စဉ်ကို ရေးထားသော စက္ကူရွက်ကြီးဖြင့် ရှင်းပြပါ။
- ၃။ ဆုံးဖြတ်ချက်ချသည့် လုပ်ငန်းစဉ်သည် အမြဲဆင်ခြင်ရသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် မိမိတို့သည် ဖြစ်စဉ်၏အစ (သို့) ပြန်လည်သွားရခြင်း (သို့) ဖြစ်စဉ်အား အမြဲထပ်ခါလုပ်ရသည်။ ဥပမာ - ရွေးချယ်မှု၏ ရလဒ်တစ်ခုသည် မိမိတို့ရချင်သည့်ရလဒ် မဟုတ်ခဲ့လျှင် သတင်းအချက်အလက်စုစည်းခြင်းများ ရွေးချယ်မှုများ ရှာဖွေရလိမ့်မည်။ ခေါင်းဆောင်ကောင်းသည် အကြံပြုချက်များကို နားထောင်ပြီး အမှားလုပ်ခဲ့လျှင် ဝန်ခံသည်။

အဓိကသင်ခန်းစာများ

- ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းသည် စွမ်းရည်ဖြစ်ပြီး အရေးကြီးသည့် ခေါင်းဆောင်မှုစွမ်းရည်ဖြစ်သည်။
- ဆုံးဖြတ်ချက်ချရာတွင် လွှမ်းမိုးနေသည့်အရာများရှိသည်။
- ဆုံးဖြတ်ချက်ကောင်းချမှတ်ရာတွင် အမြဲအားလုံးပျော်ရွှင်ရန် မလိုပေ။ ၎င်းတွင် ညှိနှိုင်းမှုများနှင့် အပေးအယူများ လိုအပ်သည် (မြန်မာလူမျိုးများ အထူးသဖြင့် လူငယ်များသည် ယင်းကဲ့သို့ အခက်အခဲများ ကြုံတွေ့သည် အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းတို့သည် အားလုံးပျော်ရွှင်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။)
- ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ခြင်း ဖြစ်စဉ်ကို လိုက်နာလျှင် ပို၍ကောင်းမွန်သော ဆုံးဖြတ်ချက်များ ရရှိမည်။
- ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ခြင်း စွမ်းရည်သည် လေ့ကျင့်နိုင်ပြီး တိုးတက်အောင်လုပ်နိုင်သည်။



အပြောင်းအလဲများ

ပိုပြီး စိတ်ဝင်စားမှုရှိရန် အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ချင်းစီအား အကြောင်းအရာတစ်ခုပေးပါ။ ဒေသခံများသိသည့် နေရာအားသုံးပြီး ပုံပြင်အကြောင်းအရာ ဖန်တီးပါ။

- » လေယာဉ်ပျက်ကျခြင်း (သဲကန္တာရတွင်၊ တောင်ထိပ်တွင်)။
- » လှေမှောက်ခြင်း (လှေပေါ်တွင်၊ ကျွန်းပေါ်တွင်)။
- » တောထဲတွင် လမ်းပျောက်ခြင်း။

ဘုံဆုံးဖြတ်ချက်ချရန် ဆွေးနွေးချိန်အား တိုလိုက်ခြင်းဖြင့် အဖွဲ့များအား ဖိအားပေးပါ။

၁.၉ ရင်းမြစ်ပြစာရွက် - ရှင်သန်ရေးပစ္စည်းများ

သင်၏အဖွဲ့သားများနှင့် ရရှိသည့်အချိန်ပေါ်မူတည်ပြီး အောက်ဖော်ပြပါ ရှင်သန်ရာတွင်လိုအပ်သည့် ပစ္စည်းများကိုကြည့်၍ ရွေးချယ်မှု ပြုလုပ်ပါ။

- » မှန်အသေးတစ်ချပ်
- » အရည်အသွေးမြင့် ခြင်ထောင်တစ်ခု
- » ၂၅ လီတာဆန်ရေပုံး
- » ဘီစကစ်ဗူးတစ်ဗူး
- » ရေပေါ်ကူရှင်တစ်ခု
- » ဓာတ်ဆီနှင့် ဆီရောထားသော ၁၀ လီတာပုံး
- » ရေဒီယိုအသေးတစ်လုံး
- » စတုရန်းပေ ၂၀ ရှိ အလင်းကာ ပလပ်စတစ်တံ
- » ဝီစကီတစ်ပုလင်း
- » ၁၅ ပေရှည်သော နိုင်လွန်ကြိုး
- » ချောကလက်ချောင်းများပါသော သေတ္တာနှစ်လုံး
- » ငါးဖမ်းပစ္စည်းများ
- » စောင်လေးထည်
- » အနာသက်သာသည့် ဆေးများပါသည့် ဆေးအိတ်
- » မီးခြစ်ဆံတစ်ထုပ်
- » တူ၊ စကူဒရိုက်ဘာတစ်စုံ၊ ချိန်ညှိလှိုရသည့် ခွ၊ လွှ၊ ကြီးမားသော ဘက်စုံသုံးဓား စသည့်အရာများပါသော လက်သမားပုံး
- » ဂေါ်ပြား
- » ပုဆိန်တို
- » ကျည်ဆံ ၆ လုံးပါသော ပစ္စတိုသေနတ်
- » ဘက်ထရီအပိုတစ်လုံးပါသောဓာတ်မီး
- » ဖယောင်းတိုင် ၁၀ တိုင်ပါသောအထုပ်
- » တစ်ရူးတစ်ထုပ်
- » ဘောပင်နှင့် စာအုပ်
- » မြေပဲ အိတ်ကြီးတစ်အိတ်
- » အပ်ချုပ်သည့်ပစ္စည်းများ
- » ဝီစီတစ်ခု
- » မိုဘိုင်းဖုန်းတစ်လုံး
- » ရေပုံးတစ်ပုံး
- » ခိုင်ခံ့သည့်တိပ်တစ်ခု
- » ထီးအကြီးတစ်ချောင်း

လုပ်ငန်းစဉ် ၁.၁၀ – ဆက်သွယ်မှု ပြတ်တောက်ခြင်း



ယခုလုပ်ငန်းစဉ်သည် ထိရောက်သော ဆက်သွယ်မှုနှင့် တူညီသော ပန်းတိုင်ကိုရယူရန် သတင်းအချက်အလက် မျှဝေခြင်း၏ အရေးကြီးပုံကို ဖော်ပြရန်ဖြစ်သည်။



ရည်ရွယ်ချက်များ

- » တူညီသော ပန်းတိုင်ကိုရရှိရန်၊ သတင်းအချက်အလက် မျှဝေခြင်း၏ အရေးကြီးပုံကို ဖော်ပြရန်။
- » ဝေဖန်အကြံပြုချက်နှင့် ထိရောက်သော ဆက်သွယ်မှု၏ ဆက်စပ်မှုကို နားလည်ရန်။
- » မိမိတို့၏ ဆက်သွယ်မှုပုံစံကို သိရှိနိုင်ရန်။



အချိန် – ၇၅ မိနစ်



သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ – မျက်စိပိတ်ရာတွင် အသုံးပြုပစ္စည်းများ (မျက်စိကာများ၊ ပုဝါစများ၊ လက်သုတ်ပုဝါများ) ပစ္စည်းများကို မြေပေါ်ချထားပါ။

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

- » သင်တန်းသား ၁ မှ ၃ ဦးအတွက် လုံလောက်သော မျက်စိပိတ်ရန် ပစ္စည်းများ ပြင်ဆင်ပါ။
- » မိမိအတွက် အဆင်ပြေစေသော မည်သည့်ပစ္စည်းကိုမဆို အသုံးပြု၍ ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ပြန့်ကျဲချထားနိုင်သော ပစ္စည်းများကို စုဆောင်းထားပါ (ဥပမာ – ထီး၊ စာအုပ်၊ မာကာဘောပင်၊ ဓာတ်မီး)။
- » ဂိမ်းကစားရန် ရှင်းလင်း၍ ကျယ်ပြန့်သောနေရာ အလုံလောက်ရှိရမည်။ လိုအပ်ပါက လူပိုများကိုခေါ်ပြီး မျက်စိပိတ်ထားသူများအား မျက်ခြည်မပြတ် စောင့်ကြည့်ရန်တာဝန်ပေးပါ။
- » ဆက်သွယ်မှု၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်ရေးထားသော စက္ကူရွက်ကြီး (flip Chart) စာရွက်ပေါ်တွင် အဆင်သင့်ချရေးထားပါ။

ဥပမာ

ဆက်သွယ်မှု

- » စကားပြောခြင်း – နားထောင်ခြင်း – နားလည်ခြင်း – ခံစားခြင်း

လုပ်ဆောင်ပုံအဆင့်ဆင့်

(စာမျက်နှာ ၁၂-၁၉) ရှိ ပုံပိုးကူညီသူများအတွက် ကိရိယာများမှ အုပ်စုဖွဲ့နည်း လုပ်ငန်းစဉ်ကိုအသုံးပြုပါ။ သင်တန်းသားများကို ၃ ယောက်တစ်စုဖွဲ့ပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း ၁ - အုပ်စုများဖွဲ့ပါ (၁၅ မိနစ်)

- ၁။ ကစားနည်းတွင် ရင်ဆိုင်ရမည့်အခက်အခဲကို ကျော်လွှားနိုင်ရန် အုပ်စုတွင်းရှိ ၃ ယောက်က အတူတူလုပ်ဆောင်ရမည် ဖြစ်သည့်အကြောင်းကို သင်တန်းသားများအား သေချာစွာရှင်းပြပါ။
- ၂။ အဖွဲ့အားလုံးကို အဖွဲ့တွင်းရှိ လူ ၃ ယောက်စီအတွက် ၁-၂-၃ ဟူ၍ နံပါတ်ကိုယ်စီ သတ်မှတ်ခိုင်းပါ။
- ၃။ အဖွဲ့တိုင်း၏ နံပါတ် ၂ နှင့် ၃ သမားများကို အခန်းအတွင်းမှ ထွက်စေပါ။ နံပါတ် ၁ သမားများကို အခန်းတွင်းတွင် ကျန်ခဲ့စေပါ။
- ၄။ အောက်ပါပေးထားသော ညွှန်ကြားချက်များကို အဖွဲ့တိုင်းကိုပေးပါ။ ကစားနည်းမစမီ ကြမ်းပြင်ပေါ်၌ ကောက်ယူရမည့် ပစ္စည်းများကို ပြန့်ကျဲထားပါ။

အုပ်စု ၁ - အချက်အလက်များအားလုံး

သင်သည် သင်၏အဖွဲ့ဖြင့် ၃ ယောက်အတူတူ လုပ်ဆောင်ရမည်။ ကြမ်းပြင်ပေါ်မှ ပစ္စည်းများကို ကောက်ယူနိုင်ရန် သင်၏ အဖွဲ့မှ ကျန်သောသူနှစ်ယောက်ဖြင့် အတူတူလုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်သည်။ သင်လိုက်နာရမည့် စည်းမျဉ်းများရှိသည်။ ပထမဦးစွာ သင်သည် စကားထုတ်ဖော်ပြောခြင်းမပြုရ။ သင့်ကို သတ်မှတ်ပေးထားသောနေရာမှ ရွေ့ခြင်းမပြုရ။ သင်၏အဖွဲ့ဝင်များမှ တစ်ယောက်ဖြစ်သော နံပါတ် ၂ သည် စကားပြောနိုင်သည်။ သို့သော် နံပါတ် ၂ သည် သင့်ကို မျက်နှာမူလျက် အနေအထားအတိုင်း ရပ်နေရမည်ဖြစ်ပြီး နောက်သို့လှည့်ခြင်း မလုပ်ရပါ။ (အနေအထားကို နမူနာလုပ်ပြပါ။) သင်သည် နံပါတ် ၂ ၏ မျက်စိဖြစ်ရမည်။ နံပါတ် ၂ သည် သင်ပြောလိုသည်ကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုပေးမည့်သူဖြစ်သည်။ သင်တို့ ၂ ဦး အတူတူလုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် သင်တို့၏ နောက်ထပ် အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးဖြစ်သော နံပါတ် ၃ ကို လမ်းညွှန်မှုများ ပေးရမည် ဖြစ်သည်။ နံပါတ် ၃ မှာ အခန်းထဲတွင် ရပ်နေပေလိမ့်မည်။ နံပါတ် ၃ သည် ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင်ရှိသော ပစ္စည်းများကို ကောက်ယူ၍ သင့်ထံယူလာရမည်ဖြစ်သည်။ သူ့ကို မျက်စိအုပ်ထားမည်ဖြစ်သည်။ နောက်ဆုံးတစ်ခုမှာ သင်၏အဖွဲ့တွင် သင့်တစ်ယောက်သာလျှင် လုပ်ဆောင်ရမည့်တာဝန်ကို သိသူဖြစ်သည်။ သင်၏ ကျန်အဖွဲ့သား ၂ ယောက်မှာ သူတို့ တာလုပ်နေရသည်ကို မသိပါ။ သူတို့သည် သင့်ထံမှ ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်းသာ ဆောင်ရွက်လိမ့်မည်။

အုပ်စု ၂ - ကန့်သတ်အချက်အလက်များသာ (အုပ်စု ၂ နှင့် ၃ ကို လူစုခွဲပါ)

အလုပ်တစ်ခုပြီးမြောက်ရန် သင်၏အဖွဲ့သားများနှင့် လုပ်ဆောင်ရမည်။ မည်သည့် အလုပ်ဖြစ်သည်ကို ထုတ်ဖော်မပြောနိုင်ပါ။ သို့သော် သင်သည် ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း ဆောင်ရွက်ပါက အဆင်ပြေမည်။ အခု မိမိသည် သင့်ကို အခန်းထဲ သို့ ခေါ်သွားမည်။ သင့်ကို မိမိသတ်မှတ်ပေးသောနေရာတွင် နေရာချပေးပြီးသည်နှင့် သင်သည် ရွေ့လို့မရတော့သကဲ့သို့ နောက်သို့လည်း လှည့်ကြည့်၍မရတော့ပါ။

အုပ်စု ၃ - အချက်အလက် လုံးဝမရ

သင်သည် အလုပ်တစ်ခုကို ဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်သည်။ ဤအချက်တစ်ခုတည်းသာလျှင် မိမိသည် သင့်ကိုပြောပြနိုင်သည်။ ယခုသင့်ကို မိမိမျက်စိအုပ်ပြီး အခြားအဖွဲ့များဆီသို့ ခေါ်ဆောင်သွားမည်။ စိတ်ပူရန် မလိုပါ။ သင့်လိုခြံစေရန် သင့်ကို စောင့်ကြည့်ပေးနေမည့်သူများ ရှိပါသည်။ ကြောက်ရန်မလိုအပ်ပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း ၂ - ကစားကြမယ် (၄၅ မိနစ်)

- ၁။ နံပါတ် ၁ အဖွဲ့များအား ကစားနည်း စတင်တော့မည်ဟုပြောပြီး ၎င်းတို့သည် ကစားနည်းပြီးဆုံးပြီဟု ပံ့ပိုးကူညီသူမှ ပြောသည့်အချိန်ထိ ဆိတ်ငြိမ်စွာနေရမည်။
- ၂။ နံပါတ် ၂ အဖွဲ့သို့သွားပြီး ခေါ်ဆောင်လာပါ ၎င်းတို့၏ မျက်စိများ ကြမ်းပြင်ပေါ်ရှိ ပစ္စည်းများကို မမြင်နိုင်ရန် မှိတ်ခိုင်းထားပါ။ ထို့နောက် ကစားသည့်နေရာတွင် ချထားပါ။ ၎င်းတို့ကို သူတို့၏အဖော်နှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင်ရန် နေရာချထားပါ။ ၎င်းတို့ နောက်သို့ မလှည့်ရန်သတိပေးပါ။ ထို့နောက် ၎င်းတို့၏ မျက်စိကို ဖွင့်လိုက်ပါ။
- ၃။ နံပါတ် ၃ အဖွဲ့သို့သွားပြီး ၎င်းတို့၏ မျက်စိကိုပိတ်ပါ။ ထို့နောက် ကစားသည့်နေရာသို့ ခေါ်ဆောင်လာပါ။ နံပါတ် ၂ အဖွဲ့များ သူတို့အား မမြင်စေရန်သတိပြုပါ။
- ၄။ အားလုံးနေရာယူပြီးချိန်တွင် မိမိမှ 'စမယ်' ဟု ပြောသည်နှင့် ကစားရမည်ဟု သင်တန်းသားများကိုပြောပါ။ 'ရပ်မယ်' ဟု ပြောသည်နှင့် ကစားနည်းပြီးဆုံးမည်ဖြစ်သည်။ ကစားနည်းပြီးဆုံးချိန်တွင် အားလုံးပါဝင်ဆွေးနွေးသည့် အခွင့်အရေး ရရှိမည်ဖြစ်သည်။ (ယခုကစားနည်းသည် လူအများနှင့်ကစားလျှင် ဆူညံနိုင်သည် ထို့ကြောင့် သင့်အနေဖြင့် ခေါင်းလောင်း (သို့) ဝီစီအသုံးပြုနိုင်သည်။)
- ၅။ ပုံမှန်အားဖြင့် အစပိုင်းတွင် အဖွဲ့အတွင်း မည်သို့ လုပ်ဆောင်ရမည်ကို မသိဖြစ်တတ်သည်။ ၎င်းတို့အနေဖြင့် ဘာမျှ ဖြစ်မလာ၍လည်းကောင်း၊ စိတ်မကျေမနပ်ဖြစ်၍လည်းကောင်း စိတ်ပူစရာမလို အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ အဆင်ပြေချောမွေ့လာလျှင် အခြားအဖွဲ့များအတွက် အားပေးရာမြောက်လာလိမ့်မည်။
- ၆။ အချိန် ၁၀-၁၅ မိနစ်ပေးပြီး ကစားခိုင်းပါ။ ထို့နောက် 'ရပ်' ဟုအော်ပြီး အဆုံးသတ်ပါ (ကစားနည်း အခြေအနေပေါ် မူတည်၍)။
- ၇။ နံပါတ် ၃ အဖွဲ့အား မျက်စိဖွင့်ခိုင်းစေပြီး သင်တန်းသားအားလုံးနှင့် အပိုင်းပိုင်းပါ။ ၎င်းတို့ စုဆောင်းနိုင်ခဲ့သော ပစ္စည်းများနှင့် အဖွဲ့လိုက်ထိုင်ခိုင်းပါ။
- ၈။ အဖွဲ့လိုက်ကောက်ယူနိုင်ခဲ့သည့် ပစ္စည်းများအား ပြသခိုင်းပြီး ဩဘာပေးပါ။

အောက်ပါမေးခွန်းများ မေးပြီး ဆွေးနွေးပါ။

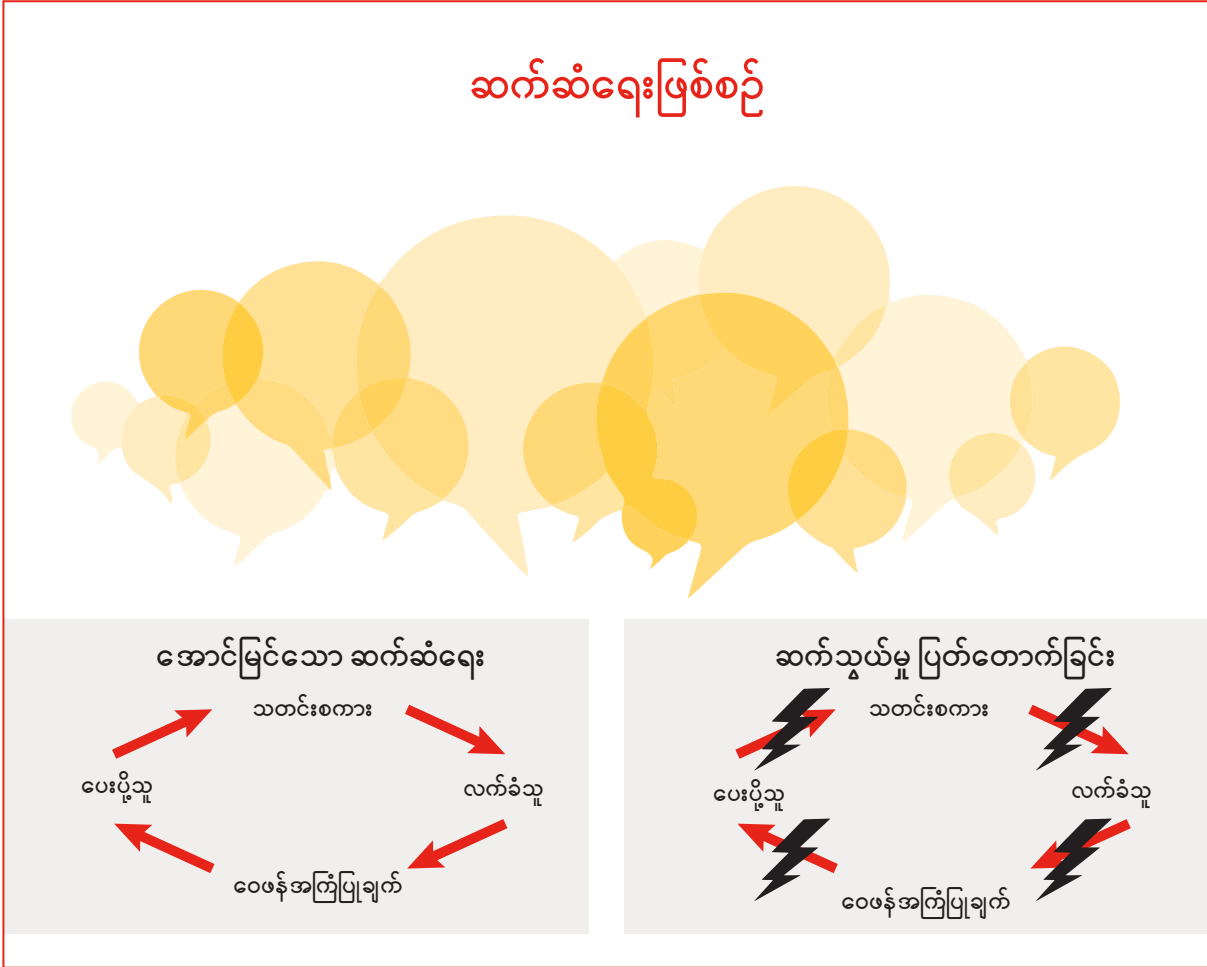
- » ဘာတွေ တွေ့ကြုံခဲ့သနည်း။ ယခုကစားနည်းတွင် မည်သို့ ခံစားခဲ့ရသနည်း။
- » တာဝန် ၃ ခုရှိသည်။ တာဝန်တစ်ခုစီမှ မည်သို့သော သတင်းအချက်အလက်များ ရသနည်း။
- » ပစ္စည်းများကောက်ယူရန် မည်သို့သော နည်းလမ်းများ အသုံးပြုခဲ့သနည်း။
- » ဒုတိယကြိမ် ယခုကစားနည်းကို ကစားခွင့်ရခဲ့လျှင် မည်သို့သောအရာများ ပြောင်းလဲလုပ်ဆောင်မည်နည်း။
- » ဘယ်အရာက ကစားနည်းကိုလွယ်ကူအောင် လုပ်စေနိုင်သနည်း။
- » သင်သည် မည်သည့်တာဝန်တွင် ပါဝင်နေသနည်း။ သင့်အနေဖြင့် သတင်းအစုံအလင်ရချင်ပါသလား။ ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ခြင်း မပြုလုပ်လိုဘဲ နောက်လိုက်သာဖြစ်လိုလား။ ဦးဆောင်သူဖြစ်ချင်လား။
- » မည်သည့်နေရာတွင် သင်အဆင်ပြေသနည်း။
- » ယခုလုပ်ငန်းစဉ်မှ မည်သည့်အရာများ သင်ယူရရှိသနည်း။
- » ၎င်းအရာသည် မိမိတို့အား ခေါင်းဆောင်မှု၊ ဆက်သွယ်မှု၊ အဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ ပန်းတိုင်ချမှတ်မှုများနှင့် ပတ်သက်သည့် မည်သည့်အရာများ သင်ကြားနေသနည်း။

လေ့ကျင့်ခန်း ၃ - ရှင်းလင်းတင်ပြခြင်း (၁၅ မိနစ်)

- ၁။ ဆက်သွယ်ခြင်း၏ အနက်အဓိပ္ပာယ်ဖော်ပြထားသော စက္ကူရွက်ကြီးဖြင့် ရှင်းလင်းပါ။
- ၂။ ဆက်သွယ်မှုတွင် ပြောဆိုခြင်း၊ နားထောင်ခြင်း၊ နားလည်ခြင်းနှင့် ခံစားခြင်း စသည်တို့ ပါဝင်သည်။ မိမိတို့သည် ပါးစပ်နှင့် နားကိုသာအသုံးပြုပြီး ဆက်သွယ်နေကြသည်။ ထိရောက်သော ဆက်သွယ်မှုတွင် မိမိတို့သည် နားလည်မှုနှင့် ခံစားမှုများပါ ပေါင်းစပ်ရသည်။ မိမိတို့ဘာကို ဆက်သွယ်လဲဆိုသည်ကို နားမလည်လျှင် လိုချင်သည့်အရာများ ရနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ မိမိတို့ ဆက်သွယ်မှုပြုရာတွင် လက်ခံသူ၏ခံစားမှုကို ထည့်မတွက်လျှင် ယုံကြည်မှု ပျက်ပြားသွားနိုင်သည်။

အဓိကသင်ခန်းစာများ

- ထိရောက်သော ဆက်သွယ်မှုသည် အဖိုးတန်သော ဘဝစွမ်းရည်နှင့် ခေါင်းဆောင်မှုစွမ်းရည်ဖြစ်သည်။
- ဆက်သွယ်ရာတွင် မိမိတို့သည် ပြောသည်၊ နားထောင်သည်နှင့် နားလည်အောင်ကြိုးစားသည်။
- ဆက်သွယ်မှုပြုရာတွင် ပါဝင်သည့်လူ၏ ခံစားချက်ကို နားလည်လျှင် အောင်မြင်မှုရနိုင်သည်။
- ထိရောက်သော ဆက်သွယ်မှုတွင် သတင်းအချက်အလက် လက်ခံရရှိသောသူသည် ပေးပို့သူထံ မိမိနားလည်ကြောင်း ပြန်လည်တုံ့ပြန်ရန် လိုအပ်သည်။ (ယခုလုပ်ငန်းစဉ်တွင် ဤအခွင့်အရေးမရပါ။)
- ထိရောက်သော ဆက်သွယ်မှုသည် မိမိတို့လေ့လာနိုင်၊ လေ့ကျင့်နိုင်ပြီး တိုးတက်အောင်လုပ်နိုင်သည်။



10 Adapted from: MIDO and Search for Common Ground. (2016). Rumour Management Facilitation Guide, Myanmar.



မြန်မာ့ရေးရာ

အချို့ယဉ်ကျေးမှုတွင် ကြမ်းပြင်ဆိုသည်မှာ မသန့်ရှင်းဟု ယူဆတတ်သည် ထို့ကြောင့် မကစားမီ သင့်လျော်သည့် ပစ္စည်းများ ချထားရန် စစ်ဆေးဖို့ လိုအပ်သည်။



အပြောင်းအလဲများ

- » ယခုကစားနည်းသည် အနည်းငယ်ခက်ခဲနိုင်သည်။ လွယ်ကူစေရန် နံပါတ် ၁ နှင့် ၂ အဖွဲ့များကို တူညီသည့် အကြောင်းများပြောပြီး ဆက်သွယ်မှုများ အချင်းချင်းသတ်မှတ်နိုင်ရန် အချိန်ပေးခြင်းဖြင့် ပြုလုပ်နိုင်သည်။
- » အချင်းချင်းပူပေါင်းဆောင်ရွက်မှု ပိုရှိစေရန် နံပါတ် ၂ နေရာတွင် နှစ်ဦးထားခြင်းဖြင့် တစ်ဖွဲ့ ၄ ဦး သတ်မှတ်နိုင်သည်။ အကယ်၍ အချိန်ကန့်သတ်မှုများရှိလျှင် ယခုပုံစံသည် မြန်လိမ့်မည်ဖြစ်ပြီး ဆိတ်ငြိမ်သည့်အဖွဲ့များကို ပိုပြီးတက်ကြွမှုရှိစေသည်။
- » အကယ်၍ သင့်တွင် လူအုပ်ကြီးပြီး နေရာကန့်သတ်မှုရှိလျှင် အဖွဲ့အနည်းငယ်နှင့် ကစားပြီး ကျန်လူများကို စောင့်ကြည့်သူများအနေဖြင့် သတ်မှတ်ပါ။ ကစားအပြီး ဆွေးနွေးချိန်တွင် ၎င်းတို့အား ပါဝင်စေပါ။ ထိုမှ ကစားသည့်လူများ ၎င်းတို့၏ ကိုယ့်အတွေ့အကြုံများ ပြောနေချိန်တွင် စောင့်ကြည့်သူများလည်း ၎င်းတို့ မြင်တွေ့ခဲ့သည်များကို ပြောနိုင်သည်။
- » ပိုပြီးတွန်းအားပေးရန် ၎င်းတို့၏ ပုဂ္ဂိုလ်ရေး အရည်အသွေးနှင့်လိုက်ပြီး တာဝန်ပေးပါ။ ဥပမာ - ငြိမ်သည့် သင်တန်းသားများကို နံပါတ် ၃ အဖွဲ့တွင်ထားပြီး တက်ကြွမှုရှိသည့် သင်တန်းသားများကို အဖွဲ့ ၁ နှင့် ၂ တွင် ထားပါ။ ထိုအရာသည် သင်တန်းသား၏ အသားကျနေသည့်ပုံစံမှ ဖောက်ထွက်နိုင်ရန်ဖြစ်ပြီး လိုက်လျောညီထွေမှုရှိသည့် ခေါင်းဆောင်မှုပုံစံကို ဖော်ထုတ်နိုင်သည်။

လုပ်ငန်းစဉ် ၁.၁၁ – သတင်းအမှားနှင့် ကောလာဟလများ



လုပ်ငန်းစဉ် ၁.၁၀ – ဆက်သွယ်မှု ပြတ်တောက်ခြင်းတွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း မေးခွန်းများနှင့် တုံ့ပြန် ပြောဆိုမှုများသည် ထိရောက်သော ဆက်သွယ်မှုပြုရာတွင် လိုအပ်သည်။ သို့သော် မထိရောက်သော ဆက်သွယ်မှု၏ အကျိုးဆက်များကကော အဘယ်နည်း။ ယခုလုပ်ငန်းစဉ်တွင် သင်တန်းသားများသည် သတင်းအမှားနှင့် ကောလာဟလများ၏ အန္တရာယ်ကို သိရှိရန်ဖြစ်သည်။



ရည်ရွယ်ချက်များ

- » ကောလာဟလများ ပျံ့နှံ့ခြင်းတွင် ဆက်သွယ်မှု၏ အခန်းကဏ္ဍကို နားလည်စေရန်။
- » ကောလာဟလများနှင့် သတင်းအမှားကို ကာကွယ်နိုင်သည့် ဆက်သွယ်မှုဆိုင်ရာ စွမ်းရည်များကို ဖော်ထုတ်ရန်။



အချိန် – ၆၀ မိနစ်



သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ – စက္ကူရွက်ကြီးနှင့် မာကာဘောပင်။

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

- » လေ့ကျင့်ခန်း ၂ ၏ အပိုင်းအတိုင်း သင်တန်းသားများကို ပြောပြရန် ဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ် ပြင်ဆင်ပါ။

လုပ်ဆောင်ပုံအဆင့်ဆင့်

လေ့ကျင့်ခန်း ၁ - တီးတိုးသံများ (၁၅ မိနစ်)

- ၁။ သင်တန်းသားများကို ကြမ်းပြင်တွင် ဝိုင်းထိုင်ခိုင်းပါ။
- ၂။ သင်သည် သင်၏ အနားရှိလူအား စာကြောင်းတစ်ကြောင်းကို တိုးတိုးပြောမည်ဟုပြောပါ။ ၎င်းလူသည် ၎င်း၏ ဘေးရှိလူအား ပြန်လည်ပြီး မိမိကြားခဲ့သောစာကြောင်းအား တီးတိုးပြောပြရမည်။ ထိုနည်းအတိုင်း နောက်ဆုံးလူထိ ၎င်းကြားခဲ့သည့်အရာကို ကျယ်လောင်စွာပြောသည့်အထိ တစ်ယောက်ပြီးတစ်ယောက် ပြောရမည်။ မိမိကြားခဲ့သည့်အရာကို မေးခွန်းမေးခြင်း၊ ပြန်လည်ပြောကြားစေခြင်းများ မပြုလုပ်ရ။
 - » မှန်ကန်သော ခိုင်ယာလော့ဆိုသည်မှာ နှစ်ဖက်လုံးပြောင်းလဲချင်ခြင်းကို ဆိုလိုသည်။
- ၃။ အပိုင်းထဲမှ နောက်ဆုံးလူသည် ၎င်းကြားခဲ့သည့်အရာကို ပြောပြပြီး မူရင်းနှင့် ခြားနားမှုများရှိလျှင် သင်တန်းသားများကို ယခုလုပ်ငန်းစဉ်သည် ဆက်သွယ်မှုနှင့် ပတ်သက်သည့် မည်သည့်အရာကို ပြောပြနေသနည်းဟုမေးပါ။
- ၄။ ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းတွင် လွဲမှားသော ဆက်သွယ်မှု (သို့) ဆိုးရွားသော ဆက်သွယ်မှုကြောင့် မည်သို့သောရလဒ်များ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သနည်းဟု သင်တန်းသားများကိုမေးပါ။
- ၅။ သတင်းအမှားနှင့် ကောလာဟလများကို မဖြစ်ရန် ထိရောက်သော ဆက်သွယ်မှု၏ အရေးကြီးပုံကို ပြောပြပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း ၂ - ပုံပြင်ပြောခြင်း (၄၅ မိနစ်)¹¹

- ၁။ သင်တန်းသားများထဲမှ လေးဦးကို ဖိတ်ခေါ်ပါ။ ထို့နောက် ၎င်းတို့အား အခန်းထဲမှ ထွက်ခိုင်းပါ။
- ၂။ အခန်းတွင်းကျန်ရှိသည့် လူများကို အဖြစ်အပျက် ပုံပြင်တစ်ပုဒ်ပြောပြပါ (သင်ကြိုက်သလို ပြုလုပ်ထားသည့် ပုံပြင်ပြောပြနိုင်သည် ဥပမာ - သူခိုး (သို့) ဖောက်ထွင်းမှု)
- ၃။ အပြင်ထွက်နေသည့် လေးဦးမှ တစ်ဦးကို အခန်းထဲသို့ဝင်ရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ ထို့နောက် အခန်းတွင်းကျန်နေသည့် တစ်ဦးမှ ထိုအဖြစ်အပျက်ပုံပြင်ကို ၎င်းအားပြောပြခိုင်းပါ။
- ၄။ နောက်ထပ်အခန်းအပြင်ထဲမှတစ်ဦးကို ပြန်လည်ဖိတ်ခေါ်ပြီး ပထမလူမှ ထိုသူအား မိမိကြားခဲ့သော အဖြစ်အပျက်ပုံပြင်ကို ပြန်လည်ပြောကြားခိုင်းပါ။ ထိုနည်းအတိုင်း ဖိတ်ခေါ်ထားသည့် လူလေးဦး ပြည့်သည်အထိလုပ်ဆောင်ပါ။
- ၅။ ဖိတ်ခေါ်ထားသည့် လူလေးဦးမှ နောက်ဆုံးလူ ၎င်းကြားခဲ့သည်ကို အားလုံးအား ပြန်လည်ပြောပြခိုင်းခြင်းဖြင့် လုပ်ငန်းစဉ်ကိုပိတ်ပါ။
- ၆။ လုပ်ဆောင်မှုနှင့် ပတ်သက်ပြီး အခန်းတွင်းကျန်ရှိနေသည့် သင်တန်းသားများအား မိမိတို့၏ အမြင်များကို ပြောပြရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။ အောက်ပါမေးခွန်းများ မေးပါ။
 - » သင်ဘာမြင်ခဲ့သနည်း။
 - » အလှည့်ကျပြောနေသည့်အလျောက် မူရင်းပုံပြင် မည်သို့ ဖြစ်သွားသနည်း။
 - » ဖိတ်ကြားခြင်းခံရသည့် လေးဦးသည် အတည်ပြုခြင်း (သို့) မေးခွန်းများ မေးခဲ့သနည်း။
 - » မူရင်းပုံပြင်တွင် မပါဝင်သည့်အကြောင်းအရာများကို အဘယ်ကြောင့် ပုံပြင်တွင် ထည့်သွင်းထားသနည်း။ မည်သည့်အရာများ ထည့်သွင်းပြောကြားသနည်း။ ဘာကြောင့် ထိုသို့ ဖြစ်သနည်း။
 - » ဖိတ်ကြားခြင်းခံရသူများသည် ပုံပြင်ကို တမင်သက်သက်ပြောင်းလဲရန် ကြိုးစားသလော။
 - » ယခုလုပ်ငန်းစဉ်မှ မည်သည့် သင်ခန်းစာများကို မိမိတို့ဘဝတွင် အသုံးပြုနိုင်သနည်း။

အဓိကသင်ခန်းစာများ

- သတင်းစကားကို တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် ပြောကြားခြင်း (သို့) လူမှုကွန်ရက်များမှ မျှဝေခြင်းများတွင် မူရင်းသတင်းသည် လွဲမှားတတ်သည်။
- သတင်းစကားသည် အတည်ပြုချက်များမယူဘဲ ထပ်ခါထပ်ခါပြောကြားတတ်သည်။
- လူများသည် အသေးစိတ်မမှတ်မိလျှင် မိမိလိုရာအချက်အလက်အသစ်များနှင့် ဖြည့်စွက်တတ်သည်။
- သတင်းအမှားနှင့် ကောလာဟလများသည် နားလည်မှုလွဲခြင်းကို ဖြစ်စေသည် ထိုအရာသည် ပဋိပက္ခနှင့် အကြမ်းဖက်မှုထိပါ ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။
- ကောလာဟလအားလုံးသည် မကောင်းခြင်း (သို့) အကြမ်းဖက်မှုကို မဖြစ်စေပေ။ အချို့သည် ထိခိုက်မှုမရှိ။ သို့သော် ၎င်းသည် ဆက်သွယ်မှု မကောင်းခြင်းနှင့် ယုံကြည်မှုပျက်ပြားနေခြင်း၏ အမှတ်အသားဖြစ်သည်။
- မေးခွန်းမေးခြင်းနှင့် အတည်ပြုပြောခြင်းသည် ကောလာဟလနှင့် သတင်းအမှားကို ကာကွယ်နိုင်သည်။ ၎င်းတွင် သတင်း၏ အရင်းအမြစ်နှင့် ယုံကြည်နိုင်မှုများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်းများ ပါဝင်သည်။

11 Wandita, Galuh and Karen Campbell-Nelson. (2017). *Stone and Flower: A Guide to Understanding and Action for Women Survivors*, 2nd Ed. *Unlearning Impunity: AJAR Manual Series*.

လုပ်ငန်းစဉ် ၁.၁၂ - စိတ်ဖိစီးမှု စီမံခန့်ခွဲခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်း



မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်းသည် ခန္ဓာနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက်သာမက မိမိတို့၏ ခေါင်းဆောင်မှုဖြစ်နိုင်ခြေ အပြုအမူများကိုပါ တိုးတက်အောင်လုပ်နိုင်သည်။ ယခုလုပ်ငန်းစဉ်တွင် သင်တန်းသားများသည် မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်းနည်းလမ်းများကို လေ့လာနိုင်မည်။



ရည်ရွယ်ချက်များ

- » စိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြေလျော့နိုင်သည့် နည်းလမ်းများ မျှဝေရန်။
- » မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်သည့် နည်းလမ်းများကို သိရှိစေရန်။
- » တစ်ကိုယ်ရေ ကုသမှုအတွက် နေရာဖန်တီးရန်။



အချိန် - (၄၅-၇၅) မိနစ်



သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ - စက္ကူရွက်ကြီးနှင့် မာကာဘောပင်။

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

- » သင်တန်းသားများနှင့် ကိုက်ညီသည့် ရိုးရာသီချင်း (သို့) အကတစ်ပုဒ်ကို ရွေးချယ်ပါ။ ထိုသီချင်းဖွင့်ရန် လိုအပ်သည့် ပစ္စည်းများ ပြင်ဆင်ပါ။
- » အချိန်နှင့် သင်တန်းသားများအပေါ်မူတည်ပြီး စိတ်ဖြေလျော့သည့် နည်းလမ်းများထဲမှ တစ်ခုကို ရွေးချယ်ပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း ၁ - ခံစားချက်များ ဖော်ထုတ်ခြင်း (၁၅ မိနစ်)¹²

- ၁။ သင်တန်းသားများနှင့် ဝိုင်းပြီးမတ်တပ်ရပ်ပါ။
- ၂။ ကစားနည်းတစ်ခု ကစားမည်ဟု အားလုံးအားပြောပါ။ သင်သည် သင်တန်းသားများ တစ်ဦးချင်းစီ၏ နားသို့ကပ်ပြီး ခံစားချက်တစ်ခုစီကိုပြောပြီး ၎င်းတို့သည် ထိုခံစားချက်ကို အမူအရာနှင့် ပြုလုပ်ရမည်။ ကျန်လူများသည် ထိုအမူအရာ၏ ခံစားချက်အား ခန့်မှန်းရမည်ဖြစ်သည်။ ရိုးရှင်းသော ခံစားချက်များဖြစ်သည့် - စိတ်ဆိုး၊ စိတ်ပျက်၊ ပျော်ရွှင်၊ ဝမ်းနည်း၊ အထီးကျန်၊ စိတ်လှုပ်ရှား၊ ကြောက်ရွံ့၊ မနာလို၊ အနားယူ၊ ဂုဏ်ယူ၊ စိတ်ဖိစီး၊ စိတ်ကသိကအောက်၊ ရှုပ်ထွေး၊ ယုံကြည်မှုရှိ၊ ရှက်ကြောက် အစရှိသဖြင့်။ ပုံပိုးကူညီသူသည် အမျိုးမျိုးသော မတူညီသည့်ခံစားချက်များ ရွေးချယ်ရန် လိုသည်။
- ၃။ အကြိမ်အနည်းငယ်ကစားပြီး သင်တန်းသားများကို ဝိုင်းထိုင်ခိုင်းပါ။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးခြင်းဖြင့် ဆွေးနွေးပါ။

12 Wandita, Galuh and Karen Campbell-Nelson. (2017). *Stone and Flower: A Guide to Understanding and Action for Women Survivors, 2nd Ed. Unlearning Impunity: AJAR Manual Series.*



လုပ်ငန်းစဉ်အား အောက်ပါမေးခွန်းများ မေးခြင်းဖြင့် ဆွေးနွေးပါ။

- » ခံစားချက်များကို ခန့်မှန်းရတာ လွယ်ကူလား။
- » အချို့သည် အခြားအရာများထက် လွယ်ကူသလား။
- » မည်သည့်ခံစားချက်များ သင်ခံစားဖူးသနည်း။
- » သင်၏မကောင်းသော ခံစားချက်များကို သင်မည်သို့ ဖြေရှင်းသနည်း။

လေ့ကျင့်ခန်း ၂ - သီချင်းနှင့် အက (၁၀ မိနစ်) (ရွေးချယ်နိုင်)


- ၁။ သီချင်းနှင့်အကသည် ကမ္ဘာပေါ်ရှိ ယဉ်ကျေးမှုတိုင်းတွင်ရှိသည့် ခံစားမှုကို ထုတ်ဖော်သည့်အရာဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။
- ၂။ ပြင်ဆင်ထားသည့် သီချင်းကိုဖွင့်ပြီး သင်တန်းသားများကို ကခိုင်းပါ။ ၎င်း၏ ရည်ရွယ်ချက်သည် သင်တန်းသားများ အပန်းဖြေရန်နှင့် မိမိကိုယ်မိမိ ဖော်ထုတ်နိုင်ရန်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ အချို့သည် ရှက်နေလျှင် မျက်စိမှိတ်ခိုင်းထားပါ ထို့နောက် ခန္ဓာကိုယ်ကို လှုပ်ရှားခံစားရန်အားပေးပါ။ အားလုံးသိသော သီချင်းကို အတူသီဆိုကခုန်ခြင်းလည်း ရွေးချယ် လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။
- ၃။ သီဆိုခြင်းနှင့် ကခုန်ခြင်းပြီးလျှင် စိတ်ဖိစီးမှု၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှု၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်းများနှင့် ပတ်သက်ပြီး ဆွေးနွေးပါ။ အောက်ပါ မေးခွန်းများမေးပါ။
 - » မည်သည့်အရာက သင့်အားစိတ်ဖိစီးမှု၊ ဒေါသနှင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ ဖြစ်ပေါ်စေသနည်း။
 - » မိမိတို့ဘဝတွင် (တစ်ဦးချင်း၊ မိသားစု၊ ပတ်ဝန်းကျင်) ၎င်းခံစားချက်များ၏ သက်ရောက်မှုသည် ဘာတွေနည်း။
 - » ထိုခံစားချက်များသည် မိမိတို့၏ခန္ဓာ၊ အတွေးအခေါ်၊ ခံစားမှု၊ စိတ်နှင့် မျှော်လင့်ခြင်းများကို မည်သို့ အကျိုးသက်ရောက်သနည်း။

လေ့ကျင့်ခန်း ၃ - စိတ်ဖြေလျော့ခြင်း နည်းလမ်းများ (၁၅ - ၄၅ မိနစ်)

- ၁။ စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် မကောင်းသော ခံစားချက်များကို ဖြေရှင်းခြင်းသည် အလွန်အရေးကြီးကြောင်း ရှင်းပြပါ။ မိမိတို့၏ စိတ်ဖိစီးမှုသည် မိမိတို့၏ သာယာဝပြောရေးကို မည်သို့ သက်ရောက်ကြောင်းနှင့် မကောင်းသောခံစားချက်များကို ဖြေရှင်းရန် မည်သို့ လုပ်ဆောင်ရမည်ကို နားလည်လျှင် အကူအညီဖြစ်ကြောင်းပြောပါ။
- ၂။ စိတ်ဖြေလျော့ခြင်း နည်းလမ်းများကိုသုံးပြီး အဖွဲ့ကို ဦးဆောင်ပါ။ နည်းလမ်းအချို့ဖော်ပြထားသည် သို့သော် သင်တန်းသားများ၏ လိုအပ်ချက်၊ အခြေအနေနှင့် လိုက်လျောညီထွေမှုရှိသည့် အခြားသောနည်းလမ်းများဖြင့်လည်း လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။

နည်းလမ်း (က) - အသက်ပြင်းပြင်းရှူခြင်း

- ၁။ သင်တန်းသားများအား ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် စက်ဝိုင်းပုံထိုင်ခိုင်းပါ။ ထို့နောက် အောက်ပါလမ်းညွှန်ချက်များကို ပုံမှန် အသံဖြင့် ဖတ်ပြပါ။
 - » ခါးမတ်မတ်ထားပြီး သက်တောင့်သက်သာနေပါ။
 - » သက်ပြင်းချသံမြည်သည်ထိ ပါးစပ်မှ အပြည့်အဝ အသက်ရှူထုတ်လိုက်ပါ။
 - » ပါးစပ်ပိတ်ပြီးတော့ စိတ်ထဲမှာ ၄ ထိ ရေတွက်ပြီး နှာခေါင်းမှ ငြိမ်သက်စွာ အသက်ပြန်ရှူသွင်းပါ။
 - » ၇ ထိ ရေတွက်ပြီး အသက်အောင့်ထားပါ။
 - » ၈ ထိ ရေတွက်ရင်း ခပ်ပြင်းပြင်း အသက်ရှူထုတ်ပါ။
 - » ၎င်းအားလုံးပေါင်းသည် တစ်ခါရှူသွင်းခြင်းဟု မှတ်ယူသည်။ ထိုအတိုင်း စုစုပေါင်း ၄ ကြိမ်ထိ ထပ်ခါထပ်ခါ ပြုလုပ်ပါ။

 အသက်ရှူမြန်နှုန်းသည် အရေးကြီးပေ။ ၄ : ၇ : ၈ အချိုးသည် ပိုအရေးကြီးသည်။ အကယ်၍ သင်သည် အသက်အောင့်ရာတွင် အခက်အခဲဖြစ်လျှင် အသက်ရှူနှုန်း မြန်လိုက်ပါ သို့သော် ၄ : ၇ : ၈ အချိုးတော့ သတ်မှတ်ပါ။

ယခုလေ့ကျင့်ခန်းသည် ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖြေလျော့ခြင်းဖြင့် စိတ်ကိုသက်သာစေသည်။ သုတေသနအရ ဤကဲ့သို့သော နည်းလမ်းများသည် PTSD ခေါ် ဆိုးရွားသည့် အဖြစ်အပျက်ကြောင့် ရရှိသည့် စိတ်ဒဏ်ရာများကို သက်သာစေသည် ဥပမာ - ဆူနာမီမှ လွတ်မြောက်လာသူများနှင့် စစ်ပြန်များ၏ အခြေအနေတိုးတက်လာခြင်း၊ ကောလိပ်ကျောင်းသားများ၏ အကောင်းမြင်မှုများ တိုးတက်လာခြင်း၊ အရက်စွဲ၊ ဆေးစွဲသူများ၏ စိတ်ကျဝေဒနာများ လျော့ကျခြင်းနှင့် ကင်ဆာဝေဒနာရှင်များ၏ ခုခံအားကောင်းလာခြင်းများ တွေ့ရသည်။¹³

နည်းလမ်း (ခ) - လက်ချောင်းများထိတွေ့ခြင်း¹⁴

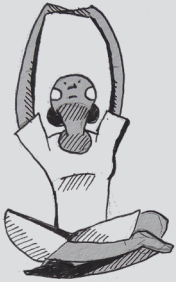
လက်ချောင်းများ ထိတွေ့သည့် လေ့ကျင့်ခန်းသည် အသက်ရှူခြင်းနှင့် လက်ချောင်းများ ထိထားခြင်းကို ပေါင်းစပ်ထားသော ရိုးရှင်းသည့်နည်းလမ်းဖြစ်သည်။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို လေ့ကျင့်ခြင်းသည် စိတ်ခံစားချက်များနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုများကို စီမံခန့်ခွဲနိုင်ရန် ကူညီပေးသည်။ စိတ်ခံစားမှုဖြစ်စေသော အခြေအနေအဖြစ်အပျက်၏ အဓိကအကြောင်းအရင်းကို မပြောင်းလဲပေးနိုင်သော်လည်းဘဲ မကောင်းသောခံစားချက်များကို ဖယ်ထုတ်နိုင်ရန် ကူညီပေးသည်။ ထိန်းချုပ်ရန်ခက်ခဲသော အခြေအနေတွင်လည်း တစ်စုံတစ်ခုကို စိတ်အားထက်သန်စွာ လုပ်ဆောင်လိုက်နိုင်သောအခါ အချို့စိတ်ခံစားချက်များကို တားမြစ်နိုင်သည်။ သင်တန်းသားများ၏ လက်ချောင်းများကို အခြားလက်ရှိ လက်ချောင်းတစ်ချောင်းကို ဆုပ်ကိုင်ခိုင်းပြီး ထိုလက်ချောင်း၏ သွေးခုန်နှုန်း ပုံမှန်လှုပ်ရှားနေသည်ကို ခံစားမိသည်အထိ ၂-၃ မိနစ်ခန့်ကြာအောင် ကိုင်ခိုင်းထားပါ။ ထိုလက်ချောင်းကို ဖြေလွှတ်ပြီး နောက်တစ်ချောင်းကိုကိုင်ပါ။ မျက်လုံးများကို မှိတ်ထားပါ။ အသက်ပြင်းပြင်းရှူပါ။ သင်တန်းသားများ စိတ်ဖြေလျော့နိုင်ရန် ငြိမ်ညောင်းသည့်ဂီတသံ ဖွင့်ထားပါ။ သင်တန်းသားများ အဆင်ပြေလျှင် အခြားသူများ၏ လက်ချောင်းများကိုကိုင်ရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။ ဤအပြောင်းအလဲသည် ကလေးများအား သင်တန်းပေးသည့်အခါ အကူအညီ ဖြစ်သည်။

¹³ Breathing-Based Meditation Decreases Posttraumatic Stress Disorder Symptoms in U.S. Military Veterans: A Randomized Controlled Longitudinal Study, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4309518

¹⁴ Adapted from: *National Center on Domestic Violence, Trauma & Mental Health*. (2014). www.nationalcenterdvtraumamh.org/wp-content/uploads/2012/01/Fingerhold-Practice-for-Managing-Emotions-Stress-Final.pdf

နည်းလမ်း(ဂ) - ဆန့်ထုတ်ခြင်း

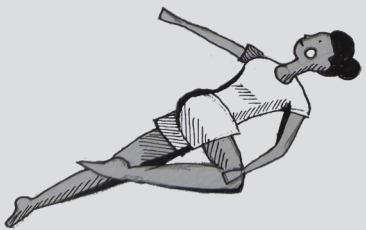
ရိုးရှင်းသော ဆန့်ထုတ်ခြင်းနည်းလမ်းသည် တင်းမာခြင်းနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုများကို ဖြေလျော့နိုင်သည်။ သင်တန်းသားများအား ဆန့်ထုတ်ခြင်းနည်းအဆင့်ဆင့်ကို ညွှန်ကြားပါ။ သို့သော် အခြေအနေပေါ်မူတည်ပြီး ၎င်းတို့ကို လိုအပ်သလို ထည့်ဖြည့်ခြင်းများ လုပ်နိုင်သည်။



ထိုင်လျက်ပခုံးဆန့်ထုတ်ခြင်း - လက်နှစ်ဖက်၏ လက်ချောင်းများကို ချိတ်ဆက်ပြီး လက်ကို ခေါင်းအထက်သို့ ဆန့်တန်းလိုက်ပါ။ လက်ဖဝါးများကို အထက်သို့ မျက်နှာမူပါ။ ရှေ့တည့်တည့်သို့ကြည့်၍ လက်ပြင်ရိုးကို နောက်သို့ချနေစဉ်တွင် လက်မောင်းများကို နားရွက်နှင့် တစ်တန်းတည်းထားပါ။ (ပခုံးများကို အပေါ်သို့ မတွန့်ပါနှင့်) နှာခေါင်းမှတစ်ဆင့် အသက်ပြင်းပြင်းရှူသွင်း၊ ထုတ်ခြင်းကို ၅ ခါ ပြုလုပ်ပါ။ လက်မောင်းများကို ဘေးသို့ပြန်ချပြီး ပခုံးများကို အရှေ့အနောက်အကြိမ် အနည်းငယ်လှုပ်ရှားပါ။



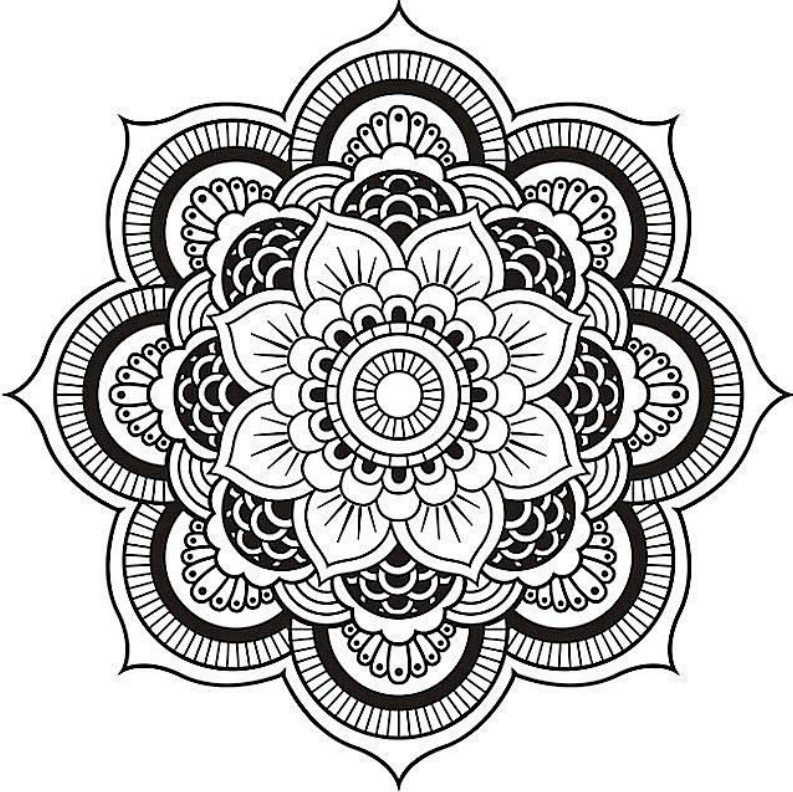
မတ်တပ်ရပ်လျက် ရှေ့သို့ကိုင်ခြင်း - ခြေထောက်များကို ခွဲရပ်၍ ခြေထောက်ထိ ကုန်းချလိုက်ပါ။ ပေါင်အကြောများ တင်းနေပါက ဒူးခေါင်းကိုကွေးပါ။ အသက်ပြင်းပြင်း ၅ ခါ ရှူထုတ်ရန် သက်သက်သာသာ အနေအထားဖြစ်အောင် ဖြေလျော့ပါ။ (အနေအထားကို ထိန်းညှိနိုင်ရန်အတွက် လိုအပ်ပါက ဆန့်ကျင်ဘက် တံတောင်ဆစ်ကို ဆွဲယူပါ။ သင်၏ဦးခေါင်းကို အောက်သို့ စိုက်ထားပါ။ ထို့နောက် မတ်တပ်ရပ်ပါ။ အကြိမ်အရေအတွက် အနည်းငယ်အသက်ရှူပါ။ နောက်ထပ်တစ်ကြိမ် ခြေထောက်ထိကုန်းချပါ။ ဤအကြိမ်တွင် နောက်တစ်ခါရှူသွင်း ရှူထုတ်လုပ်ငန်းစဉ်လုပ်သည့်အချိန်တွင် သင်၏ခေါင်းကိုညိတ်ခြင်းလုပ်ပါ။



ကြောရိုးအောက် အကြောလျော့ခြင်း - ဒူးအားကွေးပြီး ပက်လက်လှဲချလိုက်ပါ။ ကြမ်းပြင်ကို ထိတွေ့ခံစားပါ။ သင်၏လက်မောင်းများကို ဘေးသို့ ဆန့်ထုတ်ပြီး T ပုံစံအနေအထား ဖြစ်ပါစေ။ ပခုံးများကို ကြမ်းပြင်မှမခွာဘဲ ဒူးခေါင်း ၂ ဖက်လုံးကို တစ်ဖက်လားရာအတိုင်း ညင်သာစွာ စက်ဝိုင်းပုံစံလှည့်ပါ။ စက္ကန့် ၂၀-၃၀ ကြာအောင် လုပ်ပြီးလျှင် မူလအနေအထားပြန်နေပါ။ ထို့နောက် နောက်ထပ် တစ်ဖက်လားရာအတိုင်း ထပ်လှည့်ပါ။

နည်းလမ်း (c) - အရောင်ခြယ်ခြင်း

စိတ်ဖိစီးသည့်အခါ (သို့) ကြောက်ရွံ့တုန်လှုပ်သည့်အခါ လှုံ့ဆော်သည့်ဦးနှောက်အတွင်းရှိ အစိတ်အပိုင်းကိုဖြေလျော့နိုင်ရန် ဆေးရောင်ခြယ်ခြင်းသည် ကူညီပေးနိုင်ကြောင်းကို သုတေသီများက ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့ကြသည်။¹⁵ အရွယ်ရောက်ပြီးသူများအတွက် အသုံးပြုနိုင်သော ဆေးရောင်ခြယ်ခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းများကို အွန်လိုင်းတွင် အခမဲ့လွယ်ကူစွာ တွေ့ရှိနိုင်သည်။ သင်တန်းသားများ နှင့် ကိုက်ညီသည့်ပုံအချို့ကို ရွေးချယ်ပြီးကူးပါ။ ညင်သာငြိမ်ညောင်းသော ဂီတကိုဖွင့်လျက် သင်တန်းသားများအား တိတ်ဆိတ်စွာ အတူတကွအရောင်ခြယ်ခိုင်းပါ။



16

အဓိကသင်ခန်းစာများ

- လူတိုင်းစိတ်ဖိစီးမှုတွေ ကြုံတွေ့သည်။
- စိတ်ဖိစီးမှုသည် မိမိတို့၏အတွေး၊ အပြုအမူနှင့် ခံစားချက်များအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိပြီး မကောင်းသောခံစားချက်များလည်း ဖြစ်တတ်သည်။ ဥပမာ - စိုးရိမ်ခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်းနှင့် စိတ်ကျခြင်းများ။
- စိတ်ဖိစီးမှုသည် အဖြစ်အပျက်တစ်ခုကြောင့် (ဖျားနာခြင်း၊ သဘာဝဘေး အစရှိသည့်) ဖြစ်နိုင်သလို ဆက်တိုက်ဖြစ်နေသည့်အရာနှင့် ထပ်ခါထပ်ခါ ကြုံနိုင်သည့်အဖြစ်အပျက် (အလုပ်၊ မလုံခြုံမှုနှင့် ဆင်းရဲမှု) များကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။
- ၎င်းခံစားချက်များကို မည်သို့ ဖြေရှင်းမည်ဆိုသည်ကို သင်ယူခြင်းသည် တီထွင်မှုစွမ်းအားတိုးတက်လာခြင်း၊ ပြဿနာဖြေရှင်းနိုင်သည့် စွမ်းရည်များ ရရှိခြင်းအပါအဝင် ခန္ဓာနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးကောင်းခြင်းစသည့် အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိသည်။

15 Curry, Nancy and Tim Kasser. (2005) *Can Coloring Mandalas Reduce Anxiety? Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 22(2) pp. 81-85
 16 Photo credit: www.eco-trees.org/mandala-coloring-pages-advanced-level/mandala-coloring-pages-advanced-level-63-adult-coloring-pages-to-nourish-your-mental-visual-arts-ideas

လုပ်ငန်းစဉ် ၁.၁၃ - သုံးသပ်အကဲဖြတ်ခြင်းနှင့် ပြန်လှန်သုံးသပ် နိဂုံးချုပ်ခြင်း



ရှင်းလင်းတိကျသည့် ဝိတ်သိမ်းခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်သည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအင်ဆန္ဒများကို ဖြည့်ဆည်းပေးသည်။ ယခု ပူးပေါင်းပါဝင်သော သုံးသပ်အကဲဖြတ် လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် နိဂုံးချုပ်ခြင်း အစီအစဉ်သည် သင်တန်းသားများကို မိမိကိုယ်ပိုင်ဘဝတွင် မည်သို့ ခေါင်းဆောင်ဖြစ်နိုင်ကြောင်းနှင့် မိမိ၏ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အပြုသဘောဆောင်သောသူ မည်သို့ ဖြစ်လာနိုင်ကြောင်းကို ဖော်ထုတ်ရန်အားပေးသည်။



ရည်ရွယ်ချက်များ

- » ယခုလက်စွဲသည် သင်တန်းသားများ၏ မိမိကိုယ်ကို သိရှိမှုနှင့် ပတ်သက်ပြီး မည်သို့ အကျိုးသက်ရောက်ကြောင်းကို စဉ်းစားနိုင်ရန်။
- » ပံ့ပိုးကူညီသူများ၏ အနာဂတ်သင်တန်းများတွင် တိုးတက်မှုရှိစေရန်။
- » သင်တန်းသားများ၏ ပါဝင်မှုကို အသိအမှတ်ပြုရန်နှင့် အောင်မြင်မှုအတွက် ချီးမြှောက်ရန်။
- » ယခုလက်စွဲအား စိတ်ကျေနပ်မှုနှင့် ခွန်အားရစေမှုဖြင့် နိဂုံးချုပ်ရန်။



အချိန် - ၇၅ မိနစ် (အုပ်စုအရွယ်အစားပေါ် မူတည်သည်)



သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ - စက္ကူရွက်ကြီး၊ A4 စာရွက်၊ မာကာဘောပင်များ၊ တိပ်၊ ကျောက်တုံးသေးတွေ ထည့်ထားတဲ့ ပန်းကန်လုံးနှင့် ပန်းများ၊ ပန်းအိုးစိုက် အပင် ၃ ပင်၊ စပီကာနှင့် သီချင်း (ရွေးချယ်နိုင်)

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

- » သင်ရွေးချယ်ထားသော သုံးသပ်အကဲဖြတ်လေ့ကျင့်ခန်းအတွက် လိုအပ်သည့်ပစ္စည်းများ ပြင်ဆင်ပါ။
- » မိမိကိုယ်ကို၊ အဖွဲ့ကို၊ ရုပ်ရွာကို ကိုယ်စားပြုသည့် အမှတ်အသားများကို ပြင်ဆင်ပါ။ ယင်းအမှတ်အသားများကို အပင် အိုးဘေးတွင် ကပ်ပါ (သို့) တုတ်နှင့်ကပ်ပြီး အစီအစဉ်ကို အညွှန်းတပ်ပါ။
- » သံစဉ်သုံးမည်ဆိုပါက အားသွင်းပြီး အဆင်သင့်ဖြစ်အောင် ပြင်ထားပါ။

လုပ်ဆောင်ပုံအဆင့်ဆင့်

လေ့ကျင့်ခန်း ၁ - သုံးသပ်အကဲဖြတ်ခြင်း (၃၀ မိနစ်)

- ၁။ သုံးသပ်အကဲဖြတ်လုပ်ငန်းစဉ်၏ ရည်ရွယ်ချက်ကို မိတ်ဆက်ပါ။
 - » လက်စွဲတစ်လျှောက်တွင် မိမိတို့သည် သင်တန်းသားများအား သုံးသပ်ရန်၊ ရှိသားရန်၊ တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် အချင်းချင်းသင်ယူကြရန် အားပေးခဲ့သည်။ ယခုအချိန်တွင် မိမိတို့သည် သင်တန်းသားများထံမှ သင်ယူချင်သည်။ ဤလုပ်ငန်းစဉ်သည် မိမိသည် မည်သည့် လုပ်ငန်းစဉ်ကိုကြိုက်ခြင်း၊ မည်သည့် လုပ်ငန်းစဉ်သည် တိုးတက်ရန် လိုခြင်းနှင့် ပိုကောင်းသည့် ပံ့ပိုးကူညီသူများ မည်သို့ ဖြစ်လာနိုင်ခြင်း စသည့်အချက်များနှင့် ပတ်သက်သည့် သင်တို့ ၏ ဝေဖန်အကြံပြုမှုများ လုပ်ဆောင်ရန် အခွင့်အရေးပင်ဖြစ်သည်။ ကျေးဇူးပြုပြီး သင်အဆင်ပြေသည့်အတိုင်း မျှဝေပါ။

၂။ သုံးသပ်အကဲဖြတ်ခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်ကို ပံ့ပိုးကူညီရာတွင် အကူအညီဖြစ်စေရန် အောက်ပါလုပ်ဆောင်မှုတစ်ခုသို့ ပေါင်း၍ ရွေးချယ်ပါ။

နည်းလမ်း(က) - SMS¹⁷




မိုဘိုင်းဖုန်းကဲ့သို့ ပြင်ဆင်ထားသည့် စာရွက်ပိုင်းများကိုပေးပါ။ သင်တန်းသားများအား ၎င်းတို့သည် မိသားစုဝင် (သို့) သူငယ်ချင်းထံ သင်တန်းနှင့် ပတ်သက်သည့် SMS စာ (သို့) ပုံကို ပို့ရမည်ဟုပြောပါ။ SMS သည် သင်တန်းသားများ သင်ယူရရှိသည့် အချက် ၃ ချက်ကို ကိုယ်စားပြုသည်။ ထို့နောက် စက္ကူစာရွက်ကြီးတွင် ကပ်ခိုင်းပြီး ပံ့ပိုးကူညီသူများမှ စာရေးထားလျှင် ဖတ်ပြပြီး ပုံဆွဲထားလျှင် ၎င်းတို့အား ရှင်းပြခိုင်းပါ။

နည်းလမ်း(ခ) - ကျောက်တုံးနှင့် ပန်း

အခန်းအလယ်တွင် လေ့ကျင့်ခန်း အခန်းတစ်ခုချင်းစီအား ကိုယ်စားပြုသည့် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသော စာရွက်များ ဖြန့်ခင်းပါ။ မည်သည့်အခန်းကို ကိုယ်စားပြုသည်ဆိုခြင်းကို စာလုံး (သို့) ပုံများအသုံးပြုပြီး ရှင်းလင်းစွာဖော်ပြပါ။ သင်တန်းအထွေထွေစီမံမှုနှင့် ပံ့ပိုးကူညီမှုတို့ကိုဖော်ပြသည့် စာရွက်လည်းထည့်ပါ (အချိန်၊ အစားအသောက်၊ နေရာ ထိုင်ခင်း၊ သင်တန်းနေရာ အစရှိသဖြင့်)။ ထည့်စရာနှစ်ခု ပြင်ဆင်ပါ တစ်ခုတွင် ပန်းများထည့်ပြီး တစ်ခုတွင် ကျောက်ခဲများ ထည့်ပါ။ သင်တန်းသားများကို ပန်း (အကောင်း) (သို့) ကျောက်ခဲ (မကောင်း) တို့ အသုံးပြုပြီး တန်ဖိုးဖြတ်ခိုင်းပါ။ သင်သည် ၎င်းတို့အား အခန်းတစ်ခုချင်းစီအလျောက်သော်လည်းကောင်း လွတ်လပ်စွာသော်လည်းကောင်း တန်ဖိုးဖြတ်ခိုင်း နိုင်သည်။ သို့မဟုတ် သင်တန်းသားများအားလုံး ဆိတ်ငြိမ်စွာ ပန်းနှင့် ကျောက်တုံးများကို ချမှတ်ပြီး နောက်မှ တစ်ဦးချင်း မျှဝေနိုင်သည်။

နည်းလမ်း(ဂ) - နှလုံးသား၊ ဦးခေါင်း၊ လက် သို့မဟုတ် နှလုံး၊ ဦးနှောက်နှင့် ခြေဖဝါး

သင်တန်းသားများ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ သင်တန်းအပေါ် ပြန်လှန်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး မျှဝေပါ။

-  နှလုံးသား - နှလုံးသားကို အထိတွေ့ဆုံး အတွေးအခေါ်။ အဓိကသင်ခန်းစာ
-  ဦးခေါင်း/ ဦးနှောက် - စိတ်ဝင်စားမှုအကောင်းဆုံးနှင့် ၎င်းတို့အား တွေးတောစေသော အဓိကသင်ခန်းစာနှင့် အတွေးအခေါ်
-  လက်/ ခြေ - ၎င်းတို့၏ လက်တွေ့ဘဝတွင် ပြန်လည်အသုံးချမည့် အဓိကသင်ခန်းစာများ၊ စိတ်ကူး၊ စွမ်းရည်များ။

အတွဲများကို ဆွေးနွေးရန်အချိန် ၁၅-၂၀ မိနစ်ပေးပါ။ အုပ်စုပြန်ဖွဲ့ပြီး သင်တန်းသားအချို့အား မျှဝေရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။

အပြောင်းအလဲများ - အတွဲများ ဆွေးနွေးပြီးနောက် အဖြေများချရေးရန် မှတ်စုသေး (ကပ်ခွာစာရွက်များ) ၃ ခုစီပေးပါ ထို့နောက် နှလုံးသား၊ ခေါင်းနှင့် လက်များကို ကိုယ်စားပြုထားသည့် သက်ဆိုင်သည့် စက္ကူရွက်ကြီးများတွင် မှတ်စုသေးကို လာရောက်ကပ်ခိုင်းပါ။

17 Adapted from: Wandita, Galuh and Karen Campbell-Nelson. (2017). *Stone and Flower: A Guide to Understanding and Action for Women Survivors, 2nd Ed. Unlearning Impunity: AJAR Manual Series*

လေ့ကျင့်ခန်း ၂ - ပြန်လှန်သုံးသပ် နိဂုံးချုပ်ခြင်း (၄၅ မိနစ်)

ပြင်ဆင်ချက်

သုံးသပ်အက်ဖြတ်ခြင်းနှင့် ယခုနောက်ဆုံးလုပ်ငန်းစဉ်ကြား အချိန်အနည်းငယ်ပေးပါ။ သင်တန်းသားများအား သင်နေရာ ပြင်ဆင်နေချိန်တွင် အပေါ့အပါးသွား (သို့) လမ်းလျှောက်အနားယူခွင့်ပြုထားပါ။ အလင်းရောင်များ လျော့ချခြင်းဖြင့် ဆိတ်ငြိမ်သောနေရာနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးပါ။ ထို့နောက် ညင်သာသည့်သီချင်းသံဖွင့်ပါ။ ထိုင်ခုံများဖြင့် (သို့) ကြမ်းပြင်တွင် ထိုင်ပြီး အဝိုင်းဖွဲ့ပါ။ အဝိုင်း၏အလယ်တွင် အပင် ၃ ပင်အားချပါ။

- ၁။ သင်တန်းသားများအား သစ်ပင် ၃ ပင်ကို ပတ်ပြီး စက်ဝိုင်းပုံနေခိုင်းရန် ဖိတ်ခေါ်ပြီး ရှင်းပြပါ။
 - » ၎င်းအပင် ၃ ပင်သည် တစ်ခုမှာ မိမိကိုယ်ကို ကိုယ်စားပြု၍ နောက်ထပ်တစ်ပင်မှာ မိမိအုပ်စုကို ကိုယ်စားပြုပြီး ကျန်နေသောတစ်ပင်မှာ မိမိပါဝင်သော ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်း (သို့မဟုတ် ကမ္ဘာကြီး) ကို ကိုယ်စားပြုသည်။ လွန်ခဲ့သော ရက်များအတွင်း ကျွန်ုပ်တို့သည် ကောင်းမွန်သောအရာများကို တခြားသူများ၏ ရှင်သန်ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အချင်းချင်းဝေမျှခဲ့ကြပြီး အတူတူ ပိုမိုသန်မာစွာ ရှင်သန်ဖွံ့ဖြိုးခဲ့ကြသည်။ သို့သော်ငြား ဤလုပ်ငန်းစဉ်သည် အစခြေလှမ်းမှုသာဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် မျိုးစေ့ချနေခြင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းမျိုးစေ့ကို ဆက်လက်၍ မည်သို့ ပြုစု ပျိုးထောင်မည် ဆိုသည်မှာ သင်တို့ တစ်ဦးချင်းစီပေါ်တွင်သာ မူတည်ပေသည်။
- ၂။ သင်တန်းသားများအား အိုးထဲမှ ရေကိုခပ်ယူခိုင်း၍ အပင်တစ်ပင်ချင်းစီကို ရေလောင်းပါစေ။ ရေလောင်းစဉ်တွင် ပံ့ပိုးကူညီသူ တစ်ယောက်ချင်းစီအား နောက်ဆုံးအတွေးများကို ဝေမျှရန် ခွင့်ပြုပါ။ အခြားတစ်နည်းနည်းဖြင့် ပိုမို၍ အသေးစိတ်ကျသော နှိုးဆော်အစပျိုးပေးသည့်အချက်များကို ပြောပြပါ။ (ဥပမာ - အနာဂတ်အတွက် မျှော်လင့်ချက်၊ ပန်းတိုင်သစ်၊ အသိအမှတ်ပြုခြင်းတစ်ခုခု)
- ၃။ စာမျက်နှာ ၂၃ ရှိ လုပ်ငန်းစဉ် ၁.၁ မှ ‘ကျွန်ုပ်သင့်ကို မြင်တယ်၊ ကျွန်ုပ်သင့်ကို ကြားတယ်၊ ကျွန်ုပ်သင့်ကို လေးစားသည်’ လုပ်ငန်းစဉ်ပုံစံမျိုးဖြင့် အဆုံးသတ်ပါ။ သို့မဟုတ် စာမျက်နှာ ၄၃ ရှိ လုပ်ငန်းစဉ် ၁.၇ မှ ‘လက်များလေပေါ်မြောက်ခြင်း’ လုပ်ငန်းစဉ်ဖြင့် အဆုံးသတ်ပါ။

📖 တိုးချဲ့လုပ်ဆောင်ခြင်း

အသိအမှတ်ပြုခြင်းလက်ဆောင် - ရွေးချယ်နိုင်သော အိမ်စာဖြစ်သည်။ ပြန်လှန်သုံးသပ်သည့် လေ့ကျင့်ခန်း ဖြစ်ပြီး စာစဉ် ၁ အပြီးတွင် သင်တန်းသားများကို ပေးအပ်နိုင်သည်။ လုပ်ငန်းစဉ် ၁.၆ - စာမျက်နှာ ၃၉ ရှိ စူးစမ်းလေ့လာခြင်းနှင့် မျှဝေခြင်းကို သင်တန်းသားများ သတိရပါစေ။ တစ်ဦးဦးမှ သင့်အား လူပုံအလယ်တွင် အပြုသဘောဆန်စွာ ပြောဆိုသောအခါ သင်မည်သို့ ခံစားရသနည်းဟုမေးပါ။ သင်တန်းသားများအား သူတို့ အိမ်ပြန်သောအခါ သူတို့ကျေးဇူးတင်မိသော တစ်စုံတစ်ယောက်ကိုရှာ၍ ထိုသူအား ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြောခိုင်းပါ။ စာစဉ် ၂ အတွက် အုပ်စုအလိုက် နောက်ထပ်စုဝေးသောအခါ အတွေ့အကြုံအမျိုးမျိုးကို မျှဝေကြရမည်။¹⁸

18 Developed by the Search for Common Ground, Myanmar National Social Cohesion facilitation team (2017-2018)

စာစဉ် ၂ - ပဋိပက္ခ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုခြင်း



လုပ်ငန်းစဉ် ၂.၁ – ပဋိပက္ခ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုခြင်း



ပဋိပက္ခနဲ့ အကြမ်းဖက်မှုတွေဟာ မကြာခဏဆိုသလို ရှုပ်ထွေးလေ့ရှိကြပါတယ်။ ယခုလှုပ်ရှားမှုလေးကတော့ ပဋိပက္ခဆိုတာရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်ကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် စဉ်းစားတွေးခေါ်နိုင်စေဖို့ သင်တန်းသားတွေကို တိုက်တွန်းအားပေးထားပါတယ်။



ရည်ရွယ်ချက်များ

- » ပဋိပက္ခနဲ့ အကြမ်းဖက်မှုတွေရဲ့ ဝေါဟာရတွေကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုရန်။
- » ပဋိပက္ခဆိုတာ အပြုသဘောဆောင်သည်ဖြစ်စေ၊ အပျက်သဘောဆောင်သည်ဖြစ်စေ ကြိုတင်ရှောင်ရှားလို့ မရတဲ့ သဘာဝတရားဖြစ်တယ်ဆိုတာ မှတ်မိနေစေရန်။
- » ပဋိပက္ခအား အခွင့်အလမ်းတစ်ခုကဲ့သို့ ပြောင်းလဲသတ်မှတ်ရန်။



အချိန် – ၇၅ မိနစ်



သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ – ကပ်ခွာစာရွက်များ၊ စက္ကူရွက်ကြီး၊ မာကာဘောပင်၊ သစ်သီးအမျိုးမျိုးကို ကိုယ်စားပြုတဲ့ပုံ (၈-၁၂) စုံ၊ ပဋိပက္ခအမျိုးမျိုးကို ကိုယ်စားပြုဖော်ပြထားတဲ့ ပုံ (၈-၁၂) စုံ။

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

- » သင်တန်းသားတွေကို နှိုးဆော်စကားတွေနဲ့ တုံ့ပြန်ဖို့ ကူညီပေးနိုင်မည့်ပုံတွေ ပြန်သုံးသပ်မေးခွန်းတွေမေးပြီး စဉ်းစားစေခိုင်းပါ။ **စာစဉ် ၁** မှ စိတ်ကျေနပ်ဖွယ်ရာ အကြောင်းအရာတွေကို ပြန်စဉ်းစားပါ။ စာရွက်တစ်ရွက်စီမှာ မေးခွန်းတစ်ခုစီရေးပါ။ ပထမစာရွက်ကို ဘောလုံးတစ်လုံးဖြစ်အောင် လုံးခြေလိုက်ပါ။ (သို့) အဲ့ဒီစာရွက်နဲ့ ဘောလုံးတစ်လုံးကို ထုပ်ပိုးလိုက်ပြီး ၎င်းစာရွက်ထဲ ရေးထားသမျှ လူမသိအောင် တိပ်နဲ့ကပ်ပြီး လုံခြုံအောင်ဆောင်ရွက်ပါ။ ဆက်ပြီးတော့ ဘောလုံးပတ်လည်ကို စက္ကူတွေနဲ့ အလွှာလိုက်ရစ်ပတ်ပါ။ သင်တန်းသား (၄-၆) အဖွဲ့ တစ်ဖွဲ့လျှင် ဘောလုံးတစ်လုံးကျနန်းနဲ့ ပြင်ဆင်ပါ။ ဥပမာ – အောက်ပါမေးခွန်းပုံစံလေးတွေ အပါအဝင် ...
 - » ခေါင်းဆောင်မှု ပုံစံ ၅ မျိုးက ဘာတွေလဲ။
 - » ပန်းပွင့်တစ်ပွင့်ရဲ့ စံနှုန်းတွေကို ဖော်ပြပါ။ (သရုပ်လက္ခဏာ)
 - » တခြားအရာတွေ မမြင်ရအောင် မျက်လုံးကို အဝတ်စည်းထားတဲ့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ရုပ်ပုံ (ဆက်သွယ်ရေးအတွက်)
 - » တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ကြားရရုံ တီးတိုးစကားပြောနေတဲ့ လူတွေရဲ့ပုံ။ (သတင်းအမှား)
 - » စာစဉ် ၂ ဆီက မင်းရဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေက ဘာတွေလဲ။ (အတွင်းဖက်အကျဆုံးနေရာက မေးခွန်း) မှာ နောက်ဆုံး အနေနဲ့ ဖော်ပြပါ။
- » ‘ပဋိပက္ခ’ လို့ ရေးထားတဲ့ စက္ကူရွက်ကြီး ‘အကြမ်းဖက်မှု’ လို့ ရေးထားတဲ့ စက္ကူရွက်ကြီးတစ်ရွက် (စုစုပေါင်း နှစ်ရွက် ပြင်ဆင်ပါ။)
- » အမျိုးအစားမတူတဲ့ သစ်သီး ၈ မျိုးမှ ၁၂ မျိုးထိပါတဲ့ ကိုယ်စားပြုရုပ်ပုံများကို ပြင်ဆင်ပါ။ ၄-၆ ထိပါသော အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့လျှင် တစ်စုံကျနန်းဖြင့် ပြင်ဆင်ပါ။
- » ပဋိပက္ခပုံစံအမျိုးမျိုးကို ကိုယ်စားပြုဖော်ပြထားတဲ့ရုပ်ပုံ ၈-၁၂ ခုပါ တစ်စုံလျှင် ၄-၆ ရှိ သင်တန်းသားတစ်ဖွဲ့စာနုန်းဖြင့် ပြင်ဆင်ပါ။ ပဋိပက္ခပုံစံအမျိုးမျိုး – မိသားစုအတွင်း သို့မဟုတ် အဖွဲ့အစည်းအတွင်း၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး၊ အဖွဲ့အစည်းများ ၂ခု (သို့) ၃ခု အချင်းချင်းကြား၊ ပြည်နယ် (သို့) နိုင်ငံအချင်းချင်းကြား၊ အကြမ်းဖက်မှု။

လုပ်ဆောင်ပုံအဆင့်ဆင့်

လေ့ကျင့်ခန်း ၁ - မှော်ဘောလုံး (၃၀ မိနစ်)

၁။ (စာမျက်နှာ ၁၂-၁၉) ရှိ ပံ့ပိုးကူညီသူများအတွက် ကိရိယာများမှ အုပ်စုခွဲသည့် လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုကို အသုံးပြုရင်း သင်တန်းသားတွေကို အုပ်စုငယ်တွေဖွဲ့ပြီး စက်ဝိုင်းပုံစံပြုလုပ်ခိုင်းပါ။

၂။ ဘောလုံးကိုကိုင်ပြီး အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းပြပါ။

- » ယခုလက်ထဲမှာရှိနေတဲ့အရာလေးက မှော်ဘောလုံးလေးပါ။ အထဲမှာ ပြီးခဲ့တဲ့ သင်ခန်းစာထဲက ကျွန်တော်တို့ သင်ယူခဲ့တဲ့ အကြောင်းအရာတွေ အားလုံးပါဝင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်/မ ဂီတ (သီချင်း) ကို စဖွင့်လိုက်တဲ့အချိန်မှာ သင်တန်းသားတွေက ဘောလုံးကို စက်ဝိုင်းပုံအတိုင်း လှည့်ပတ်လျက် တစ်ဦးကို တစ်ဦးလက်ဆင့်ကမ်းပါ။ ဂီတသံရပ်သွားတဲ့အခါ ဘောလုံးကိုင်လျက်ဖြစ်နေသူက ဘောလုံးရဲ့ ပထမဆုံးအလွှာကိုဖြည့်ပြီး ၎င်းစာရွက်ထဲမှာ ရေးထားတဲ့မေးခွန်းကို ဖြေပေးပါ။ အကယ်၍ ပုံတစ်ပုံဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် ၎င်းနဲ့ ပတ်သက်လို့ သင်မှတ်မိတဲ့အရာကို မျှဝေပါ။
- » အုပ်စုထဲရှိ အခြားသူတွေက မျှဝေနိုင်တဲ့ ၎င်းတို့၏အတွေးအခေါ်နဲ့ အယူအဆတွေကို သင်တုံ့ပြန်ပြီးတဲ့အခါ သင့်အနေနဲ့ စက္ကူဖြည့်ထားပြီးသား ဘောလုံးပုံစံပြုလုပ်ပြီး လူတိုင်းနားလည်သလားဆိုတာ ဆန်းစစ်ပါ။ လူတိုင်းက အဆင်သင့်ဖြစ်နေပြီ ဆိုတဲ့အခါ... သီချင်း (သို့) ဂီတကိုစဖွင့်ပါ။ အချိန်ခဏကြာပြီးတဲ့အခါ... သီချင်း (သို့) ဂီတကို ရပ်လိုက်ပါ။ နောက်တစ်ကြိမ် ဘောလုံးမှာပတ်ထားတဲ့ စက္ကူတွေအားလုံးကိုခွာပြီး မေးခွန်းတွေကိုဖြေပါ။
- » စေတနာ့ဝန်ထမ်းတွေဆီက အပြည့်အဝ စုဆောင်းထားတဲ့အဖြေတွေကို မေးခွန်းတွေမေးပြီး ဒီလုပ်ငန်းစဉ်ကို ဆန်းစစ်ပါ။


အပြောင်းအလဲများ

- » မေးခွန်းတစ်ခုသည် စာစဉ် ၂ နှင့် ပတ်သက်ပြီး သင်တန်းသားများ၏ မျှော်မှန်းချက်များကို ဖလှယ်မျှဝေခိုင်း ပါက ကပ်ခွာစာရွက်များပေးခြင်းဖြင့် ဤလုပ်ငန်းစဉ်အား အဆုံးသတ်ပါ။ ၎င်းတို့၏ မျှော်မှန်းချက်များကို ကပ်ခွာစာရွက်များပေါ်တွင် ရေးချပြီး ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသော စက္ကူရွက်ကြီးပေါ်တွင်ကပ်ပါ။ တစ်တန်းလုံးအနေဖြင့် မျှော်မှန်းချက်များကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်ပြီး စာစဉ် ၂ နှင့် ၃ ပါ အစီအစဉ် နမူနာများ နှင့် နှိုင်းယှဉ်ကာ ဆင်တူညီချက်နှင့် ခြားနားချက်များကို ရေးချပါ။
- » မှော်ဘောလုံးဖန်တီးခြင်းအစား မေးခွန်းနှင့် ပုံလေးတွေပါရှိသည့် ကတ်ပြားအစုများ ဖန်တီးပါ။ ကတ်ပြား တစ်စုလျှင် အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ဖြစ်သည်။ ဂီတသံရပ်သွားသောအခါ ဘောလုံးလက်ဝယ်ရှိသူသည် ကတ်တစ်ကတ် ကို ယူရမည်။

လေ့ကျင့်ခန်း ၂ - ပဋိပက္ခနှင့် အကြမ်းဖက်မှုကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုခြင်း (၄၅မိနစ်)

နည်းလမ်း (က) - စကားလုံးများ¹⁹

- ၁။ သင်တန်းသားတစ်ယောက်စီကို 'ရောင်စုံကော်ကပ်စက္ကူလေးတွေ' (၂-၅) ခုစီ ဝေပေးပါ။
- ၂။ 'ပဋိပက္ခ' လို့ ရေးထားတဲ့ စက္ကူရွက်ကြီးကို နံရံ (သို့) သင်ပုန်းမှာ ကပ်ထားပေးပါ။
- ၃။ 'ပဋိပက္ခ' ဆိုတဲ့ စကားကို ကြားတဲ့အခါ သူတို့တွေးမိတဲ့ စကားလုံးတစ်လုံး (သို့) စကားစုတိုတိုလေးကို 'ရောင်စုံကော်ကပ်စက္ကူလေးတွေ' ပေါ်မှာ ချရေးဖို့ သင်တန်းသားတွေကိုခိုင်းပါ။
- ၄။ သင်တန်းသားတွေက ၎င်းတို့၏ မှတ်စုတွေကို စက္ကူရွက်ကြီးပေါ်မှာ ကပ်ရပါမယ်။
- ၅။ ချရေးပြီးသား မှတ်စုတွေကို အတိုချုပ်ပြီး အသံကျယ်ကျယ်နဲ့ ဖတ်ပြပါ။ (သို့မဟုတ်) သင်တန်းသားတွေအနေနဲ့ သူတို့ကိုယ်တိုင် တိတ်တဆိတ်လာပြီး ဖတ်ရှုပါစေ။
- ၆။ ဒုတိယစက္ကူရွက်ကြီးပေါ်မှာ 'အကြမ်းဖက်မှု' ဆိုတဲ့ စကားလုံးကိုချရေးပါ။
- ၇။ 'အကြမ်းဖက်မှု' ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို သူတို့ကြားတဲ့အခါ သင်တန်းသားတွေ တွေးမိတဲ့ 'စကားလုံး (သို့) စကားစုတွေ' ကို ချရေးစေတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကို နောက်တစ်ကြိမ်ပြုလုပ်ပါ။
- ၈။ (၂-၅) ခုလောက်ကို သင်တန်းသားတစ်ယောက်ချင်းစီ ဝေပေးပါ။ 'အကြမ်းဖက်မှု' ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို သူတို့ကြားတဲ့ အခါ သူတို့စဉ်းစားမိတဲ့ 'စကားလုံးတစ်လုံး (သို့) စကားစုတစ်စု' ကို ရောင်စုံကော်ကပ်စက္ကူပေါ်မှာ သင်တန်းသားတွေကို ချရေးခိုင်းပါ။
- ၉။ ရေးပြီးသား စာရွက်တွေကို တတိယစက္ကူရွက်ကြီးပေါ်မှာ သင်တန်းသားတွေကို ကပ်ခိုင်းပါ။
- ၁၀။ မှတ်စု စာရွက်ပေါ်မှာ ရေးထားတဲ့ အတွေးအမြင်တွေကို အကြမ်းဖျင်း ဖတ်ကြည့်ပါ (သို့) သင်တန်းသားတွေကို ဖတ်ခိုင်းပါ။ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိတာတွေကို အုပ်စုဖွဲ့ပါ။ (ရောင်စုံကော်ကပ်စက္ကူလေးတွေ) နဲ့ ရေးထားတဲ့ တူရာအုပ်စုနှစ်ခု (ပဋိပက္ခနဲ့ အကြမ်းဖက်မှုအတွက်) ထဲက တူညီတဲ့ အချက်တွေနဲ့ ကွဲပြားချက်တွေကို သတိပြုပါ။


 ဤကဲ့သို့သော မေးခွန်းများကို မေးခြင်းအားဖြင့် လုပ်ငန်းစဉ်ကို ဆွေးနွေးပါ။

- » ပဋိပက္ခနဲ့ အကြမ်းဖက်မှုဆိုတဲ့ ဝေါဟာရတွေအကြားမှာ သင်ဘာကို ရှာတွေ့ခဲ့သလဲ၊ (သတိပြုမိခဲ့သလဲ)။ ၎င်းတို့၏ ဆိုလိုရင်းတွေက တူညီကြပါသလား။
- » ပဋိပက္ခနဲ့ အကြမ်းဖက်မှု ဘယ်လို ခြားနားကွဲပြားကြသလဲ။ အဓိပ္ပာယ်တွေ အလွန်ရှုပ်ထွေးတယ်လို့ ဘာကြောင့် ထင်ပါသလဲ။ ပဋိပက္ခဆိုတဲ့ စကားလုံးရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက် အစိတ်အပိုင်းတွေမှာ ယခုထက်ပိုတဲ့ အပြုသဘောဆောင်စကားလုံးတွေ ဘာကြောင့် မပါရတာလဲ။
- » အကယ်၍ ပဋိပက္ခနဲ့ အကြမ်းဖက်မှုတွေဟာ မတူညီကြဘူးဆိုရင် ပဋိပက္ခကို ဘယ်လို အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုကြမလဲ။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဘဝဖြစ်တည်မှုတွေနဲ့ ဆက်စပ်ပြီး တစ်ခုခု ဖြည့်စွက်ပြောချင်တာမျိုးများ ရှိမလား။
- » အဲ့ဒီပဋိပက္ခဆိုတာကို အခွင့်အလမ်းတစ်ခုအနေနဲ့ ဘယ်လိုရှုမြင်လို့ရသေးလဲ။ အကြမ်းဖက်မှုဆိုတဲ့ စကားလုံးအတွက်ရော အမှန်တကယ် အဓိပ္ပာယ်တူညီပါသလား။

19 Adapted from: Slachmuis, L. (2018). *The Common Ground Approach | Three day training resources Guide for Facilitators*, 1st ed. Washington DC: Search for Common Ground.

နည်းလမ်း(ခ)ရုပ်ပုံများ

- ၁။ သင်တန်းသားတွေကို အရင်အဖွဲ့အတိုင်း ဖြစ်နေပါစေ။
- ၂။ သစ်သီးပုံပါတဲ့ ပစ္စည်းအစုံလိုက် ကလေးတွေ ဖြန့်ဝေပေးပါ။ ဒါမှမဟုတ် သစ်သီးအမျိုးမျိုးပုံပါတဲ့ ပိုစတာတွေ ပြင်ဆင်ထားပေးပါ။ အဖွဲ့တွေအနေနဲ့ သစ်သီးတွေကို တူရာခေါင်းစဉ်အလိုက် အုပ်စုခွဲခိုင်းဖို့ အချိန် ၅ မိနစ်ရကြောင်း ရှင်းပြပါ။ သူတို့ ရှင်းလင်းပြောကြားနိုင်တဲ့ အကြောင်းအရာအလိုက် အမျိုးအစားနည်းနည်းဖြစ်စေ များများဖြစ်စေ နှစ်သက်သလို ဖန်တီးနိုင်ပါတယ်။ သူတို့ ဖန်တီးလိုက်တဲ့အရာတွေမှာ မှားယွင်းတဲ့အဖြေမရှိဘူးဆိုတာ သင်တန်းသားတွေသိရှိစေဖို့ သတိပေးပြောကြားပေးပါ။
- ၃။ အဖွဲ့တစ်စုစီမှာ သစ်သီးအမျိုးအမည် ခွဲထားတာတွေ ရှိနေပါစေ။ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိတဲ့ အဖြေတွေပါကောင်းပါနိုင်ပါ လိမ့်မည်... ချိုတဲ့အသီး၊ ချဉ်တဲ့အသီး၊ လုံးဝန်းတဲ့အသီး၊ အပူပိုင်းဒေသထွက်အသီး၊ သစ်သီးအကြီးကြီးတွေ၊ သစ်သီး ငယ်ငယ်လေးတွေ၊ ဒေသထွက်အသီးတွေကနေ စသည်ဖြင့်....
- ၄။ အမျိုးအစားအုပ်စုတူရာရဲ့ သဘောတရားကို သင်တန်းသားတွေ နားလည်သွားပြီဆိုတာ အတည်ပြုပြီးရင် ပဋိပက္ခပုံတွေ ပါတဲ့ ပစ္စည်းတစ်စုံကို အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ကျနန်းနဲ့ ဖြန့်ဝေပါ။ အဲဒီရုပ်ပုံတွေကို အမျိုးအစားတူရာ အုပ်စုခွဲဖို့ ၅ မိနစ် အချိန် ရကြောင်း ရှင်းပြပါ။
- ၅။ ၎င်း၏ အမျိုးအစားတွေကို အုပ်စုတစ်ခုချင်းကို တင်ပြခိုင်းပါ။

 ဤကဲ့သို့သော မေးခွန်းများကို မေးခြင်းအားဖြင့် လုပ်ငန်းစဉ်ကို ဆွေးနွေးပါ။

- » ပဋိပက္ခတွေဟာ အမြဲတမ်း အပျက်သဘောဆောင်သလား။
- » ပဋိပက္ခတွေကို အခွင့်အလမ်းတစ်ခုအနေနဲ့ ဘယ်လိုမြင်လို့ရသေးလဲ။
- » သင့်ရဲ့အတွေးအမြင်ပေါ်မူတည်ပြီး 'ပဋိပက္ခ' ကို ဘယ်လို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချင်ပါသလဲ။

အဓိကသင်ခန်းစာများ

- ပဋိပက္ခနဲ့ အကြမ်းဖက်မှုတွေက အဓိပ္ပာယ်တူညီသလို ရှိနေပေမယ့် လက်တွေ့မှာတော့ မတူညီကြပါဘူး။
- ကျွန်တော်တို့ဟာ ပဋိပက္ခကို အကြမ်းဖက်မှုနဲ့တွဲပြီး ရှုမြင်သုံးသပ်လေ့ရှိကြတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ပဋိပက္ခနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အတွေ့အကြုံဟာ မကြာခဏဆိုသလို အပျက်သဘောဆောင်ခဲ့ကြတာကြောင့်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။
- လူသားတွေမှာ မတူကွဲပြားတဲ့ တန်ဖိုးထားမှု စံသတ်မှတ်ချက် (သရုပ်လက္ခဏာတွေ)၊ ယဉ်ကျေးမှုတွေနဲ့ သက်ဝင် ယုံကြည်မှုတွေ ရှိကြပါတယ်။
- ပဋိပက္ခဆိုတာ အပြုသဘောဆောင်သည်ဖြစ်စေ၊ အပျက်သဘောဆောင်သည်ဖြစ်စေ မလွဲဧကန် ရင်ဆိုင်ကြရတဲ့ သဘာဝသာလျှင် ဖြစ်ပါတယ်။
- ပဋိပက္ခတွေကို စနစ်တကျစီမံခန့်ခွဲမှု အားနည်းတဲ့အခါ အကြမ်းဖက်မှုဆီ ဦးတည်သွားတတ်ပါတယ်။
- အပြုသဘောဆောင် ကိုင်တွယ်နိုင်တဲ့အချိန်မှာ ပဋိပက္ခတွေဟာ မတူညီတဲ့ရှုထောင့်တွေကို သဘောပေါက်လာစေပြီး နားလည်မှုတည်ဆောက်ခြင်းနဲ့ စိန်ခေါ်မှုတွေရင်ဆိုင်နိုင်တဲ့ အခွင့်အလမ်းတစ်ခု ဖြစ်လာပါတယ်။



အပြောင်းအလဲများ - ပြောင်းလဲဆွေးနွေးချက်အနေနဲ့ တရုတ်လူမျိုးတွေရဲ့ သရုပ်ဖော်စာနဲ့ ရေးသားထားတဲ့ ပဋိပက္ခဆိုတဲ့ စကားလုံးမှာ ‘အခွင့်အလမ်းနဲ့ အန္တရာယ်’ ဆိုတဲ့ အကွာရန်ခံရုံတော့အကြောင်း သင်တန်းသားတွေကို ရှင်းပြပါ။ အောက်ပါမေးခွန်းတွေကို အုပ်စုငယ်လေးတွေဖွဲ့ပြီး သင်တန်းသားတွေကို ဆွေးနွေးပါစေ။ စေတနာ့ဝန်ထမ်းတွေကို ပြန်လည်မျှဝေဖို့ ဖိတ်ခေါ်ပါ။

- » ‘ပဋိပက္ခ’ က ဘယ်လိုနည်းလမ်းနဲ့ အန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်သလဲ။
- » ‘ပဋိပက္ခ’ က ဘယ်လိုနည်းလမ်းနဲ့ အခွင့်အလမ်းတစ်ခု ဖြစ်စေနိုင်သလဲ။

机 危

အခွင့်အလမ်း

အန္တရာယ်

လုပ်ငန်းစဉ် ၂.၂ - ကြက်ဥပဋိပက္ခ အရှိန်မြင့်ခြင်း



အကယ်၍ ကျွန်တော်တို့ဟာ ပဋိပက္ခကို ပြဿနာတွေ ဖြေရှင်းပြီး သဘောတူညီမှုတွေ ရရှိလာအောင် အခွင့်အရေး တစ်ရပ်အနေနဲ့ အသုံးမပြုဘူးဆိုရင် ဆုံးရှုံးမှုက ကြီးမားပါလိမ့်မယ်။ ကောင်းမွန်တဲ့အဖြေကို ရှာဖွေဖို့ဆုံးရှုံးပြီး ယုံကြည်မှုတွေ ပျက်ပြားကာ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွေ ပျက်စီးကုန်ပါလိမ့်မယ်။ ဒီလုပ်ငန်းစဉ်မှာ ရှောင်လွှဲလို့ မရတဲ့ (ထိန်းချုပ်လို့မရတဲ့) ပဋိပက္ခကို ဘယ်လို အလွယ်တကူ အပြုသဘောဆောင်လာအောင် ဆောင်ရွက်မလဲ ဆိုတာ မီးမောင်းထိုးပြဖို့ လူသိများတဲ့ သီချင်းတစ်ပုဒ်ကို အသုံးပြုပါမယ်။



ရည်ရွယ်ချက်များ

- » ပဋိပက္ခက ဘယ်လောက်ထိ ကြီးထွားလာနိုင်သလဲဆိုတာ နားလည်ထားရန်။
- » ပဋိပက္ခတွေကို လျော့ချဖို့ ဆွေးနွေးပြီး မဟာဗျူဟာတွေ ချမှတ်ရန်။



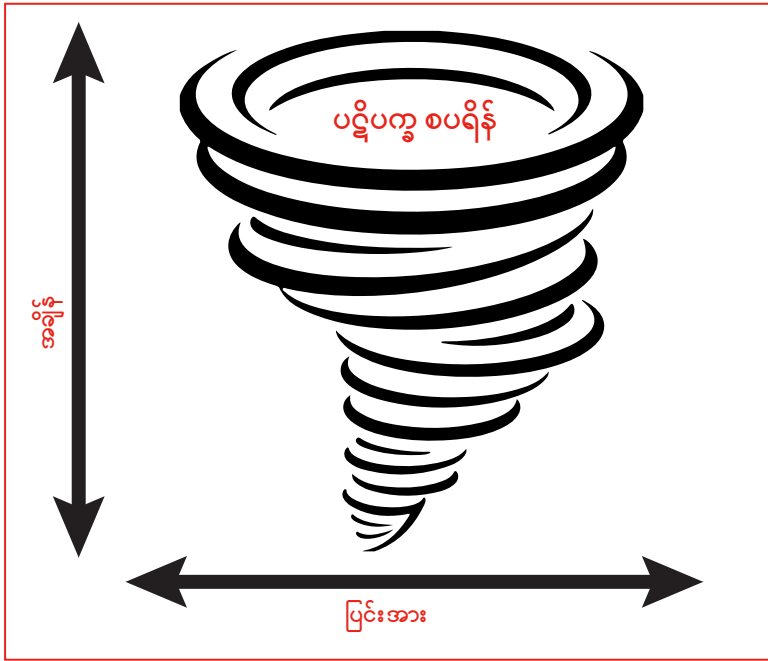
အချိန် - (၄၅-၆၀) မိနစ်



သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ - ကက်ဆက်၊ ကြက်ဥသီချင်း၊ သီချင်းစာသား (သို့) စာအိတ်ထဲထည့်ထားတဲ့ သီချင်းကို ကိုယ်စားပြုဓာတ်ပုံ အပိုင်းအစများ။

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

- » သီချင်းစာသားကို ပရင့်ထုတ်ပါ (သို့) ချရေးပါ။ အဖွဲ့ငယ်တစ်ဖွဲ့လျှင် တစ်စုံကျဖန်တီးပြီး သီချင်းစာရွက်တွေကို ဖြတ်တောက်ပြီး ၎င်းတို့ကို စာအိတ်ထဲထည့်ပါ။ တစ်နည်းအားဖြင့် သီချင်းကို ကိုယ်စားပြုသရုပ်ဖော်ထားတဲ့ ပုံတွေကို ပြင်ဆင်ထားပါ။
- » အားသွင်းထားတဲ့ ကက်ဆက် (အသံဖမ်းစက်) နဲ့ အသုံးပြုမည့် သီချင်းအမျိုးအစားတွေ အဆင်သင့်ဖြစ်နေပါစေ။ အသံစနစ် ကြည်လင်ပြတ်သားနေစေဖို့ အသေအချာစစ်ဆေးပါ။
- » ‘စာရွက်ရှည် သို့မဟုတ် စက္ကူရွက်ကြီး’ ပေါ်မှာ လေဆင်နှာမောင်းပုံကိုဆွဲပြီး ‘ပဋိပက္ခစပရိန်’ ဟု အမည်တပ်ပါ။



လုပ်ဆောင်ပုံအဆင့်ဆင့်

လေ့ကျင့်ခန်း ၁ - သီချင်းဆက်ခြင်း (၄၅-၆၀ မိနစ်)²⁰

- ၁။ တက်ကြွစေမယ့် အဖွဲ့လိုက်လှုပ်ရှားမှုကို (စာမျက်နှာ ၁၂-၁၉) ရှိ ပံ့ပိုးကူညီသူများအတွက် ကိရိယာများမှ ရွေးချယ်ပြီး ၃-၇ ထိ အုပ်စုငယ်လေးတွေဖွဲ့ပါ (တက်ရောက်လာတဲ့ သင်တန်းသား အရေအတွက်ပေါ်မူတည်ပြီး ဆောင်ရွက်ပါ။)
- ၂။ အဖွဲ့ကို စာအိတ်တစ်အိတ်စီပေးပြီး ရှင်းပြပါ။
 - » စာအိတ်တစ်အိတ်စီမှာ စကားထာတစ်ခုစီ ထည့်ထားပါ။ ကျွန်ုပ်က သီချင်းဖွင့်တော့မည့်အချိန်မှာ အားလုံးအတူတကွ သီချင်းနားထောင်ကြပြီး စကားထာကို မှန်ကန်တဲ့ အဖြေရရှိအောင် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခိုင်းပါ။ သီချင်းစတင် မဖွင့်မချင်း သင်တန်းသားများရဲ့ စာအိတ်တွေကို မဖွင့်စေပါနဲ့။
- ၃။ မေးခွန်းတွေတိုင်းကို ဖြေပြီးတော့ သီချင်းကို စတင်ပါ။ သင်တန်းသားတွေက စကားဝှက်ဖော်ဖို့ အလုပ်လုပ်ပါ။ အဖြေများကို မျက်နှာစုံညီမသုံးသပ်မီ ၎င်းတို့၏ အလုပ်တွေကို စစ်ဆေးခွင့်ပေးဖို့ သီချင်းကို ဒုတိယအကြိမ်ဖွင့်ပါ။
- ၄။ ဘယ် 'စကားထာ' က ပထမဖြစ်မလဲဆိုတာ ပြောပြရန် သင်တန်းသားတစ်ယောက်ကို မျှဝေခိုင်းပါ။ စက္ကူရွက်ကြီးပေါ်ရှိ 'ပဋိပက္ခ စပရိန်' ရဲ့ အောက်ခြေကစပြီး အဖြေမှန်ကို တပ်နဲ့ကပ်ပါ။
- ၅။ အဖြေတွေက ဆက်လက်စုရင်း 'ပဋိပက္ခစပရိန်' ရဲ့ အောက်ခြေကနေစပြီး အပေါ်ဘက်သို့ စကားထာတွေကို မှန်ကန်စွာ စီခိုင်းပါ။

ဤကဲ့သို့သော မေးခွန်းတွေမေးခြင်းဖြင့် ဆန်းစစ်ပါ။

- » ကြက်ဥတစ်လုံးကနေ ရွာတစ်ရွာလုံး ပြာကျသွားတဲ့ဖြစ်စဉ်ကနေ ကျွန်တော်တို့ ဘာတွေရခဲ့ကြသလဲ။
- » ဒီလိုပြဿနာသေးသေးလေးတစ်ခုကနေ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခုလုံးအပေါ် လွှမ်းမိုးရိုက်ခတ်သွားတာကို ဘယ်လိုတွေ အဆုံးသတ်ခဲ့ကြသလဲ။
- » ဘယ်သူတွေမှာ တာဝန်ရှိသလဲ။
- » အဲ့ဒီလိုတွေ မဖြစ်အောင် ဘယ်လို ရှောင်ရှားနိုင်ကြမလဲ။

၆။ 'ပဋိပက္ခစပရိန်' သီအိုရီကို ရှင်းပြခြင်းဖြင့် အဆုံးသတ်ပါ။

- » အကယ်၍ ပဋိပက္ခတွေကို စောစောစီးစီး မဖြေရှင်းဘူးဆိုရင် ပဋိပက္ခလိမ် (ပိုမိုရှုပ်ထွေး ပြဿနာကြီးထွားလာခြင်း) လို့ခေါ်တဲ့ အခြေအနေကို ရောက်သွားပါလိမ့်မယ်။ ပဋိပက္ခစပရိန် (ပိုမိုရှုပ်ထွေး ပြဿနာကြီးထွားလာခြင်း) တစ်ခုကနေ နောက်ထပ်အခြားတစ်ခုစီ ဦးတည်သွားပါလိမ့်မယ်။ မကြာခဏဆိုသလို အဖွဲ့ငယ် (သို့) လူနှစ်ဦးကြားမှာ ဆက်နွယ်နေတဲ့ ပြဿနာသေးသေးလေးက (အလိမ်ပုံရဲ့ အောက်ခြေမှာပြထားသလို) စလေ့ရှိကြတယ်။ ကောင်းမွန်စွာ တည်ဆောက်ထားခြင်းမရှိတဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွေ (သို့) ယုံကြည်မှုကင်းမဲ့ခြင်းတွေ (ဥပမာ - 'jebu' (သို့) လူသေးသေးလေးက ငယ်စဉ်ကလေးဘဝတုန်းက တခြားလူတစ်ယောက်ကို အနိုင်ကျင့်ဖူးတယ်ဆိုရင်) က ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွေ ဖြတ်တောက်ပျက်စီးကုန်ပြီး နောက်ထပ်လူတွေ ပါဝင်လာကာ နောက်ဆုံးမှာ ပဋိပက္ခကနေ အကြမ်းဖက်မှု ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ ကြက်ဥတစ်လုံးကြောင့် အိမ်နှစ်လုံးပြာကျသွားသလို အဖြစ်မျိုး သင်သတိမထားမိခင်မှာကဲ့ပဲ ဒီလိုကိစ္စမျိုးက မြန်မြန်ဆန်ဆန်ကြီး ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။

20 Activity inspired by U Nay Lin Htike, professional interpreter based in Yangon, Myanmar.

အဓိကသင်ခန်းစာများ

- ပဋိပက္ခတွေဟာ အုပ်စုငယ်လေးတွေ (ပါဝင်ပတ်သက်သူ အရေအတွက် အနည်းငယ်) အကြားမှာ သက်ဆိုင်ရာ သဘောမတူညီမှု သေးသေးလေးတွေကနေ မကြာခဏဆိုသလို စတင်လေ့ရှိကြတယ်။
- အကယ်၍ အပြုသဘောဆောင်ပြီး စီမံခန့်ခွဲလိုက်မယ်ဆိုရင် ပဋိပက္ခက အဖြေရှာနိုင်တဲ့ဆီ ဦးတည်သွားအောင်၊ ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်နိုင်အောင်နဲ့ အားကောင်းခိုင်မာတဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေဖြစ်စေဖို့ ကူညီနိုင်ပါတယ်။
- စီမံခန့်ခွဲမှုတွေ လွဲမှားမယ်ဆိုရင်တော့ အကြမ်းဖက်မှုဆီ ဦးတည်သွားပါလိမ့်မယ်။

၂.၂ - ရင်းမြစ်ပြစာရွက် - အရိုး၏ ဥသီချင်း²¹

ဥ

ဟိုဘက်ခြံထဲက ကြက်ဖနဲ့ ကျုပ်ကြက်မနဲ့ညား

သူတို့ချစ်ခြင်းရဲ့ ချစ်သက်သေ အိမ်မှာ 'ဥ' တစ်လုံးကျ

ဟိုဘက်ခြံက အကောင်ပုကွကွ စကားပြော ဘုကျကျ

ကျုပ်ခြံထဲက 'ဥ' လာပြီးမ

ငါ့ခြံထဲမှာ ဥတဲ့ဥ

ငါ့ကြက်မရဲ့ဥ

အတင်းဝင်ကောက်တဲ့ ဟိုဘက်က ဂျပ

မလွန်ခင်တူနဲ့ထု

မင်းကြက်အထီးက မဥတဲ့ဘဝ အဲ့ဒါမင်းကိစ္စ

မင်းမကျေနပ်ရင် ကိုယ်တိုင်ထိုင်ဥဟ

Cho - အဲ့ဒီမှာစ ဝုန်းခိုင်းကြကြ အမျိုးတွေ၊ ကလေးတွေ ဂျပကိုဝင်ပြီးချ

မုတ်ဆိတ်ကိုဆွဲ ဒူးနှစ်လုံးကြားထည့် သူ့ကျောကိုထုတာ လက်တောင်မလည်ဘူးတဲ့။

နှုတ်ခမ်းတွေကွဲလို့ ခေါင်းလဲဖု အငြိုးထားသွားတဲ့ ဂျပ

ဥကိုမရလို့ ကျုပ်ကြက်မ အကောင်ပါဝုနဲ့ထု

ကြက်မကြီး မာလကီးယားလို့ နွားကြီးမှိုန်းနဲ့ထိုး နွားသေသွားလို့ သူကြီးတိုင်တော့ အကြောင်းဆို

Cho - အသက် ၆၀ မှ ထိပ်တုံးနဲ့ညား ဒေါက်ကန်ရတာ ပြောစရာမရှိဘူးခင်ဗျ။

သူ့ဘက်ကအမျိုး ကျုပ်ဘက်ကအမျိုး လမ်းမှာတွေ့ရင် ဦးရာလူကချ။

21 The Egg Song: www.youtube.com/watch?v=ZMv09b1uHr0

နေတက်ရေတက်မှာမွေးတဲ့ကျုပ် စိတ်ထားကခပ်ပုပ်ပုပ်
အချုပ်အနှောင်လွတ်တဲ့ နောက်နေ့မနက် အိမ်ပြန်အကြံကြီးထုတ်
လူပါးဝလွန်းတဲ့ ဂျပန်မျက်ခွက် မျက်စိထဲကမထွက်
သူ့စပါးကျီထဲကို မီးအိမ်သွားပစ်ထည့်

Cho - အဲ့ဒီမှာစ ဝုန်းဒိုင်းကြဲကြဲ အမျိုးတွေ ကလေးတွေ လွတ်ရာကိုပြေးဟ
ဂျပန်အိမ်ထက် မီးကမြူး သိပ်မကြာသေးခင် ကျုပ်အိမ်ပါလှမ်းကူး။

ကျုပ်တစ်ရွာလုံးကဝိုင်းငြိမ်းကြ ကျုပ်နှို့တဲ့မီးခင်ဗျ
ကြက်ဥတစ်လုံးက စတဲ့အစ နှစ်အိမ်တောင်ပြာဖြစ်ကြ
သင်ခန်းစာရလို့ ပုခုံးထဖက် ဂျပန် ရှုံ့မဲ့မဲ့
နောက်တစ်ခါကြက်တွေ မဥအောင်လုပ်ထားကွာ။

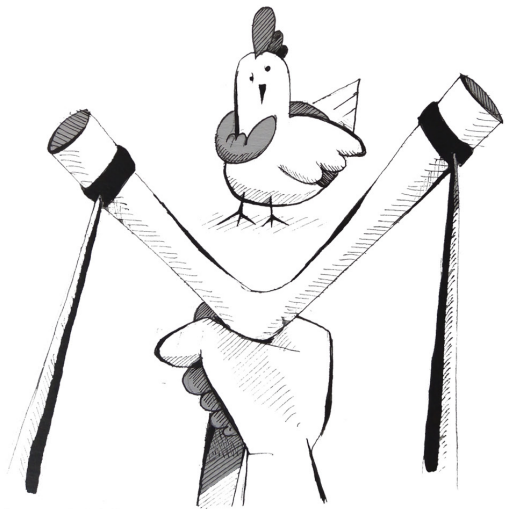
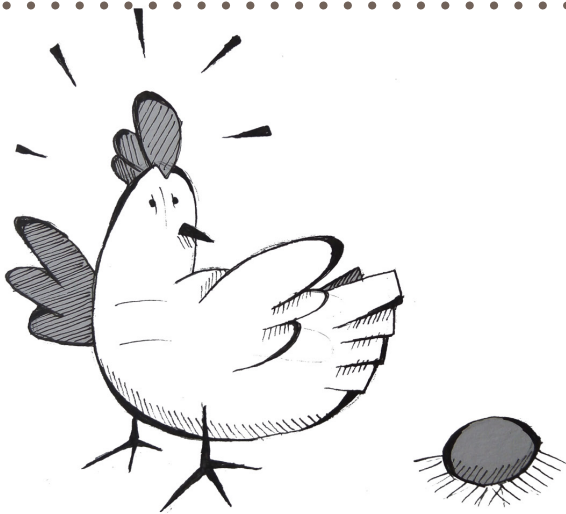
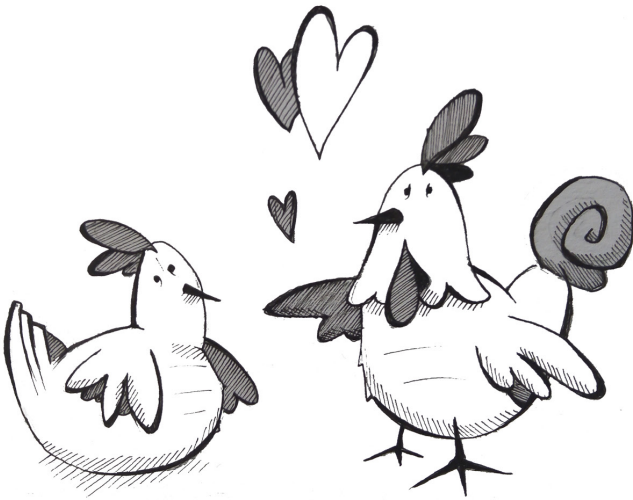
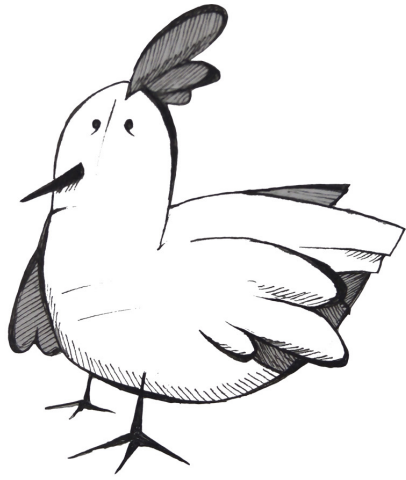


Illustration: Matthew Gibbons

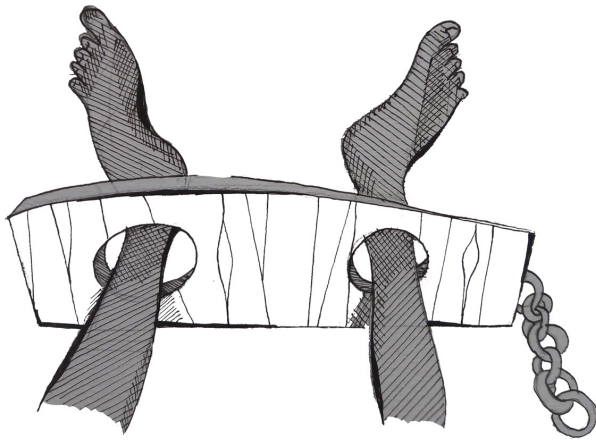
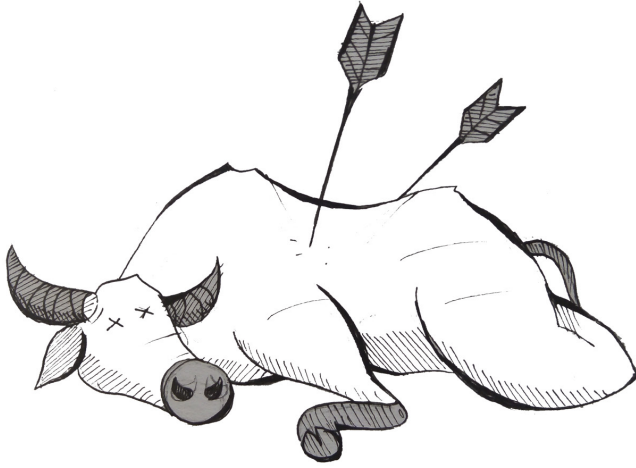


Illustration: Matthew Gibbons

လုပ်ငန်းစဉ် ၂.၃ - ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုကို ရွေးချယ်ခြင်း



ကျွန်တော်တို့ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းက ပဋိပက္ခဖြစ်ပြီဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ကို ယှဉ်ပြိုင်မှုဖြင့် ချဉ်းကပ်ဖို့ တိုက်တွန်း နှိုးဆော်လေ့ ရှိကြပါတယ်။ ၎င်းအမြင်က နှစ်ဦးနှစ်ဖက်အနိုင်ရ (အနိုင်-အနိုင်) အခြေအနေကို ရွေးချယ်လို့ ရကောင်းရနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ တွေးဆချက်တွေဆီ ရောက်မသွားအောင် ကျွန်တော်တို့ကို ဟန့်တားထားပါတယ်။ ယခုလုပ်ငန်းစဉ်မှာ သင်တန်းသားတွေကို ယှဉ်ပြိုင်မယ်ဆိုတဲ့ ၎င်းတို့၏ ပင်ကိုသဘာဝအသိကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပြီး ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုကို ရွေးချယ်ခြင်းရဲ့ အကျိုးရလဒ်ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားလာမယ်။



ရည်ရွယ်ချက်များ

- » ယှဉ်ပြိုင်တတ်တဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ လူမှုဝန်းကျင်အခြေအနေကို နားလည်ရန်။
- » ၎င်းအခြေအနေတွေက ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်လာအောင် ထောက်ခံအားပေးဖို့ လိုအပ်ကြောင်း ထည့်သွင်း စဉ်းစားရန်။



အချိန် - (၆၀-၇၅) မိနစ်



သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ - ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ခြင်း ကစားနည်းများထဲက ရွေးချယ်ရယူနိုင်သော ကိရိယာများ

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

လုပ်ဆောင်ပုံအဆင့်ဆင့်

အောက်တွင်ပေးထားသော နည်းလမ်း ၂ ခုထဲမှ ၁ ခုကို ရွေးချယ်ပါ။ ၎င်းရွေးချယ်မှုများ၏ သင်ယူမှုရည်မှန်းချက်များသည် အတူတူပင်ဖြစ်သည်။


လေ့ကျင့်ခန်း (၁) - ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုကို ရွေးချယ်ခြင်း (၄၅ မိနစ်)²²

နည်းလမ်း (က) - ပထမဖွင့်ခြင်း

- ၁။ သင်တန်းသားတွေအားလုံးကို မတ်တပ်ရပ်ခိုင်းပြီး မိမိနှင့် ဘုံတူညီချက် ၃ ခုတူသည့် အခြားအဖော်တစ်ဦးအား ရှာခိုင်းပါ။ သင်တန်းသားအားလုံးကို မထိုင်ခိုင်းခင် မိမိတို့တွဲဖက်ထံမှ ဥပမာအချို့ကို မေးမြန်းခိုင်းပါ။
- ၂။ ကျွန်တော်တို့ 'ကစားနည်းတစ်ခု' ကစားတော့မယ့်အကြောင်း သင်တန်းသားတွေကိုပြောပါ။
- ၃။ ကစားတဲ့အခါ ဘယ်သူက A ဖြစ်ပြီး ဘယ်သူက B ဖြစ်မလဲဆိုတာ သူတို့ကို ဆုံးဖြတ်ခိုင်းပါ။

22 Adapted from: Slachmuis, L. (2018). *The Common Ground Approach | Three day training resources Guide for Facilitators, 1st ed.* Washington DC: Search for Common Ground.

- ၄။ A သင်တန်းသားဖြစ်သူတွေကို လက်နှစ်ဖက်ထဲက နှစ်သက်ရာတစ်ဖက်ကို လက်သီးဆုပ်ဖို့ ညွှန်ကြားပါ။
- ၅။ B သင်တန်းသားတွေကို ယခုကစားနည်းမှာနိုင်ချင်ရင် သူတို့မိတ်ဆွေရဲ့ လက်သီးဆုပ်ကို ဖြည့်ရမယ်လို့ ညွှန်ကြားပါ။
- ၆။ လေ့ကျင့်ခန်းကို စတင်ပြီး ၃၀ စက္ကန့်လောက်ကြာပြီးတဲ့အခါ ရပ်လိုက်ပါ။
- ၇။ ဘယ်သူက ပထမဆုံးဖွင့်နိုင်ပြီး ဘယ်သူက မဖွင့်နိုင်ဘူးလဲလို့ မေးကြည့်ပါ။
- ၈။ လေ့ကျင့်ခန်းကို နောက်တစ်ကြိမ်ကစားပါမယ်။ ယခုတစ်ကြိမ်မှာ ကြိုလက်သီးဆုပ်ခိုင်းပြီး A ကို ၎င်းလက်သီးဆုပ်ကို ဖြည့်ခိုင်းပါ။
- ၉။ လေ့ကျင့်ခန်းကို စတင်ပြီး ၃၀ စက္ကန့်လောက် ကြာပြီးတဲ့အခါ ရပ်လိုက်ပါ။
- ၁၀။ လေ့ကျင့်ခန်းမှာ ဘာဖြစ်ခဲ့သလဲ ထပ်မေးပါ။ အကယ်၍ သူတို့မိတ်ဆွေရဲ့ လက်သီးဆုပ်ကို ဖြည့်ဖို့အောင်မြင်ခဲ့တယ် ဆိုရင် ၎င်း၏ မဟာဗျူဟာကို မျှဝေခိုင်းပြီး ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ပုံ ဥပမာတွေကို နားထောင်ခိုင်းပါ။

 **ဤကဲ့သို့သော မေးခွန်းတွေ မေးခြင်းဖြင့် ဆန်းစစ်ပါ။**

- » ဘာတွေဖြစ်ခဲ့လဲ။
- » ဘာကြောင့် ယခုလှုပ်ရှားမှုမှာ အားပြင်းပြင်းသုံးတာလဲ/ခုခံတာလဲ။
- » ကိုယ့်ရဲ့မိတ်ဆွေရဲ့မှ ကိုယ်နိုင်မယ်လို့ ကျွန်တော်တို့ ဘာကြောင့် ယူဆခဲ့တာလဲ။
- » ခုခံတာကနေ ဘာကိုမဖြစ်မနေရခဲ့သလဲ။ နောက်ထပ် တခြားနည်းလမ်းရော ရှိသလား။
- » ဘာကြောင့် ကျွန်တော်တို့အများစုက ကိုယ့်ရဲ့တွဲဖက်ကို မဟာမိတ်ဆိုတာထက် ရန်သူတစ်ယောက်အဖြစ် အလိုအလျောက် ခွဲခြားသတ်မှတ်ခဲ့ကြသလဲ။
- » တွဲဖက်နှစ်ဦးဟာ အနိုင်-အနိုင် (နှစ်ဦးနှစ်ဖက် အကျိုးရှိစေမယ့်) အဖြေရောက်တဲ့အထိ ဘယ်လို မဟာဗျူဟာတွေကို အသုံးပြုခဲ့ကြသလဲ။
- » ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဘဝတွေထဲမှာရှိတဲ့ ပဋိပက္ခတွေနဲ့ ထိတွေ့ဆက်ဆံရတဲ့ နည်းလမ်းတွေနဲ့ ဘယ်နည်းလမ်းက တူညီသလဲ။

နည်းလမ်း(ခ) - လက်မောင်းလှဲခြင်း

- ၁။ သင်တန်းသားတွေအားလုံးကို မတ်တပ်ရပ်ခိုင်းပါ။ ပြီးတော့ ကိုယ့်ဆီမှာရှိတာနဲ့ သူ့ဆီမှာရှိတာ ၃ခု တူညီနေတဲ့သူကို ရှာခိုင်းပါ။ သူတို့ စုံတွဲလိုက်တွေကို ထိုင်ဖို့မခိုင်းခင် ကိုယ့်ရဲ့မိတ်ဆွေဆီက ဥပမာအချို့ကို ဆွဲထုတ်ပါ။ တစ်နည်းအားဖြင့် အုပ်စုကစားနည်းပုံစံဖြစ်စေဖို့ အတွဲအသစ်ရစေဖို့ အလျင်အမြန်ပြေးခိုင်းပါ။
- ၂။ ကျွန်တော်တို့ ‘ကစားနည်းတစ်ခု’ ကစားတော့မယ့်အကြောင်း သင်တန်းသားတွေကိုပြောပါ။
- ၃။ သင်တန်းသားတွေကို စုံတွဲတွေဖြစ်အောင် လူစုခွဲခိုင်းပြီး စားပွဲရဲ့တစ်ဖက်တစ်ချက်စီမှာ မျက်နှာချင်းဆိုင်ထိုင်ခိုင်းပါ။ သူတို့ကို မျက်နှာချင်းဆိုင်အနေအထားနဲ့ ကြမ်းပြင်ပေါ်မှာ လဲလျောင်းခိုင်းလို့လည်း ရပါတယ်။
- ၄။ ၎င်းတို့၏ ညာဘက်တံတောင်ဆစ်များကို ၎င်းတို့ရှေ့ရှိ စားပွဲပေါ် (သို့) ကြမ်းပြင်ပေါ် ထောက်ခိုင်းပြီး နှစ်ယောက်စလုံး၏ ညာဘက်လက်များကိုကိုင်ကာ အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းပြရမည်။
 - » သင်တို့ရဲ့ပန်းတိုင်က စက္ကန့် ၃၀ အတွင်း မိမိတွဲဖက်၏ ညာဘက်လက်ကို စားပွဲမျက်နှာပြင် (သို့) ကြမ်းပြင်နဲ့ ကြိမ်ရေများနိုင်သမျှ များများထိအောင် လက်လှဲပြိုင်ရမည်ဖြစ်သည်။ တစ်ကြိမ်ထိအောင် လှဲနိုင်လျှင် တစ်မှတ် (ပွိုင့်) ရပါလိမ့်မယ်။ ပွိုင့်အရေအတွက် အများဆုံးလူက အနိုင်ရပါတယ်။
- ၅။ ကစားနည်းကိုစတင်ပြီး ၃၀ စက္ကန့် အချိန်ပေးပြီးတဲ့အခါ ရပ်လိုက်ပါ။
- ၆။ သင်တန်းသားတွေကို ပွိုင့်ဘယ်နှစ်ခုရခဲ့သလဲဟုမေးပါ။ သတိထားရမှာက အခြားသူတွေ ပွိုင့်အများကြီးရနေချိန်မှာ တချို့က သူညာဘဲဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ပွိုင့်အများကြီးရသူအချို့ကို ၎င်း၏ နည်းဗျူဟာက ဘာလဲလို့ မေးကြည့်ပါ။

- ၇။ သူတို့မှာ နောက်ထပ်အခွင့်အရေးရှိရင် ယခုထက်ပို၍ (အမှတ်) တွေ ပိုရနိုင်မလားဆိုတာ သင်တန်းသားတွေကို မေးကြည့်ပါ။
- ၈။ ကစားနည်းကို ဒုတိယအကြိမ်စတင်ပါ။
- ၉။ ၃၀ စက္ကန့် အချိန်ကုန်ပြီးသွားတဲ့အခါ ဒုတိယအကြိမ် ထပ်ကစားနေတဲ့အချိန်အတောအတွင်း အချို့လူတွေပွိုင့် (အမှတ်) ပိုရဖို့ တတ်နိုင်ခဲ့ပါသလားလို့မေးပါ။
- ၁၀။ အကယ်၍ ဘယ်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကမှ ၎င်း၏ မိတ်ဆွေနဲ့အတူ ပြဿနာရဲ့အစကို ပြန်သွားပြီး အတတ်နိုင်ဆုံး ရှေ့ကိုမြန်မြန်ဆက်သွားဖို့ ညှိနှိုင်းမှုမရှိခဲ့ဘူးဆိုရင် ခုခံမှုမပြုဘဲ အမှတ်အမြင့်ဆုံးရရှိသူကို ရှာဖွေရင်း အောက်ပါတို့ကို သရုပ်ဖော်ပြပါ ...
 - မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ကိုရှာပြီး ‘လက်လှဲမည့်’ ပုံစံအနေအထား ပြင်ဆင်ထားပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းအတွက် တစ်ယောက်ယောက်ကို အချိန်သတ်မှတ်ခိုင်းပါ။
 - အဲဒီနောက် ကစားပွဲစတင်တဲ့အခါ ကိုယ့်ကို သူ (သို့) သူမက မခုခံအောင် သဘောတူစေဖို့ သင်က သင့်ရဲ့မိတ်ဆွေ တစ်ဦးနဲ့ စတင်ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်မယ်။ သို့မှသာ စက္ကန့် ၃၀ အတွင်း နှစ်ယောက်လုံး ဖြစ်နိုင်ခြေရှိတဲ့အမှတ် အများဆုံးရစေမည်ဖြစ်သည်။



အောက်ပါမေးခွန်းများ မေးခြင်းဖြင့် လုပ်ငန်းစဉ်အား ဆွေးနွေးပါ။

- » ပထမအကြိမ်အတောအတွင်းနဲ့ ဒုတိယအကြိမ် အတောအတွင်းမှာ ဘယ်သူကမှ ၎င်း၏ မိတ်ဆွေတွေနဲ့ ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်မှု မရှိဘူးဆိုရင် ဘာတွေဖြစ်ခဲ့မလဲ။
- » ကျန်တော်တို့ဟာ ဘာအတွက်ကြောင့် အနိုင်ရသူနဲ့ ရှုံးနိမ့်သူတွေဖြစ်ဖို့ လိုတယ်လို့ ယူဆခဲ့ကြတာလဲ။
- » ဘာကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့အများစုက ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ တွဲဖက်ကို မိတ်ဖက်တစ်ယောက်ဆိုတာထက် ရန်သူတစ်ယောက် အဖြစ် အလိုအလျောက် ခွဲခြားသတ်မှတ်ထားကြတာလဲ။
- » ဘာကြောင့် ယခုလုပ်ငန်းစဉ်မှာ အင်အားကို အသုံးပြုခဲ့ (သို့) ခုခံခဲ့တာလဲ။ ဒါကို ဆောင်ရွက်လိုက်လို့ သင့်ရဲ့ အကျိုးစီးပွားကို ဆောင်ရွက်ပေးပါသလား။ နောက်ထပ် နည်းလမ်းမရှိတော့ဘူးလား။
- » ယခုလေ့ကျင့်ခန်းက နှစ်ဦးနှစ်ဖက်ရဲ့ အကျိုးစီးပွားတစ်ခုလုံးမြင်ဖို့ ဘာကြောင့် ကျွန်တော်တို့အတွက် ခက်ခဲရတာလဲ။
- » ယခုလူပုဂ္ဂိုလ်အစီအစဉ်ထဲက အကြောင်းအရာတွေက ဘာတွေလဲ။ ပြီးတော့ ယှဉ်ပြိုင်ခြင်းထက် ပင်ကိုယ်အသိအရ နောက်ပြန်လှည့်သွားစေဖို့ ပြုလုပ်ထားတဲ့ ယခုလေ့ကျင့်ခန်းရဲ့ အခင်းအကျင်းတွေက ဘာတွေလဲ။
- » ဤလုပ်ငန်းစဉ်အား အခြားပုံစံဖြင့် နားလည်နိုင်သည့်အခါတွင် မိမိကိုယ်တိုင်၊ အခြားလူနှင့် အခြေအနေများ အပေါ် မည်သို့သော ပြောင်းလဲမှုများကို သင်ယူရရှိခဲ့ပါသနည်း။
- » ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဘဝတွေထဲမှာရှိတဲ့ ပဋိပက္ခတွေနဲ့ ထိတွေ့ဆက်ဆံရတဲ့ နည်းလမ်းတွေနဲ့ ဘယ်နည်းလမ်းက တူညီသလဲ။
- » နှစ်ဦးနှစ်ဖက် အကျိုးအမြတ်ရှိတဲ့ ပန်းတိုင်ရောက်အောင် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ဖို့အတွက် သဘောတူညီမှုရဖို့ မိတ်ဆွေနှစ်ဦးအတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်ချက်ကဘာလဲ။

အဓိကသင်ခန်းစာများ

- ယှဉ်ပြိုင်ဖို့ဆိုတာ ကျွန်တော်တို့ လူသားတွေရဲ့သဘာဝပါ။ ကျွန်တော်တို့အများစုက ကိုယ်ပိုင်အကျိုးစီးပွားတွေကို ကာကွယ်ဖို့ကြိုးစားရင်း အနိုင်-အရှုံး လမ်းစဉ်ကို ရှုမြင်ကြတယ်။ ကျွန်တော်တို့ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းက ပဋိပက္ခဖြစ်ပြီဆိုရင် (ရန်သူရှိလာပြီဆိုရင်) ကျွန်တော်တို့ကို ယှဉ်ပြိုင်မှုဆီ ချဉ်းကပ်ဖို့ တိုက်တွန်းနှိုးဆော်လေ့ရှိကြပါတယ်။
- မိမိအနိုင်ရဖို့ဆိုရင် အခြားတစ်ယောက်က အရှုံးပေးမှရမယ့် အခြေအနေမျိုးကို ကျွန်တော်တို့ ယုံကြည်ထားတာဖြစ်တယ်။
- လိုအပ်ချက်ရင်းမြစ်တွေ ရှားပါးတဲ့အချိန်မှာ (အနိုင်-အရှုံး) ယှဉ်ပြိုင်တတ်တဲ့စိတ်သဘာဝ မြင့်တက်လာတယ်။
- ကျွန်တော်တို့က ယှဉ်ပြိုင်ချင်ကြတာ သဘာဝပဲဆိုတာနားလည်ထားရင်... ကျွန်တော်တို့တစ်တွေဟာ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ကူညီနိုင်ပြီးနောက် ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ပြီး ပွင့်လင်းမြင်သာတဲ့ ဆက်ဆံရေးမျိုးနဲ့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ဖို့ အခြား လူတွေကလည်း 'အဆင်သင့်' ဖြစ်လာတယ်။

★ မြန်မာ့ရေးရာ

- » မြန်မာလူငယ်များသည် ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း (စာသင်ကျောင်းတွင်) နှင့် ယှဉ်ကျေးမှုအရ တစ်ပါးသူအား လိုက်လျောခြင်း (အားနာခြင်း) အမှုအကျင့်အား အစဉ်အားပေးခြင်းကို ခံရကြသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း ၂ - ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ခြင်း - ရွေးချယ်နိုင် (၂၀-၃၀ မိနစ်)

ယုံကြည်မှုဆိုတာ ပန်းတိုင်ရောက်အောင် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ဖို့အတွက် မရှိမဖြစ် ရှေ့ပြေးအရာဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ သင်ယူခြင်း သေ့ချက်ကို မီးမောင်းထိုးပြဖို့ လုပ်ငန်းစဉ် ၂-၃ ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်တဲ့ ကစားနည်းနဲ့ဖွင့်ပါ (သို့) ပိတ်ပါ။ (စာမျက်နှာ ၁၂-၁၉) ရှိ ပုံပိုးကူညီသူများအတွက် ကိရိယာများကိုကြည့်ပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် ၂.၄ - ပဋိပက္ခကို တုံ့ပြန်သည့် နည်းလမ်းများ



ပဋိပက္ခက ဘယ်လိုဦးတည်သွားမလဲဆိုတာကို သိရှိခြင်းသည် ပဋိပက္ခကို ပိုမိုကောင်းမွန်လာအောင် ကွဲပြားခြားနားစွာ စီမံခန့်ခွဲရဖို့ (သို့) ပိုကောင်းမွန်တဲ့ရလဒ်ကောင်းကို ရှာဖွေရန် ဖြေရှင်းရာမှာ ကူညီနိုင်တယ်။ ယခုလုပ်ငန်းစဉ်က ပဋိပက္ခကို တုံ့ပြန်နည်း ၅ မျိုးနဲ့ သင်တန်းသားတွေကို မိတ်ဆက်ပေးပြီး တုံ့ပြန်မှုတစ်ခုစီက မတူညီတဲ့ရလဒ်တွေကို ဖြစ်ပေါ်စေကြောင်း သူတို့ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ဖို့ တိုက်တွန်းအားပေးပါတယ်။



ရည်ရွယ်ချက်များ

- » ပဋိပက္ခကို တုံ့ပြန်တဲ့ မတူညီတဲ့ အချက် ၅ ချက်ကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ရန်။
- » တုံ့ပြန်ချက်တစ်ခုစီရဲ့ ကောင်းကျိုးနဲ့ အကန့်အသတ်နဲ့ရှိနေတဲ့ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းတွေကို အလေးအနက် စဉ်းစားသုံးသပ်ပေးရန်။
- » ပဋိပက္ခတစ်ခုနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါ ဘယ်လိုတုံ့ပြန်မလဲဆိုတာ ရွေးချယ်နိုင်ကြောင်း နားလည်စေရန်။



အချိန် - ၇၅ မိနစ်



သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ - ပဋိပက္ခပုံစံ ၅ မျိုးပါတဲ့ ရုပ်ပုံကားချပ် (သို့) ပုံစတာ၊ စာရေးဆော့ပင်၊ A4 စာရွက်၊ ၂.၄ က ရင်းမြစ်ပြစာရွက် - ပဋိပက္ခတုံ့ပြန်နည်းများ နှင့် ၂.၄ ခ ရင်းမြစ်ပြစာရွက် - ပဋိပက္ခတုံ့ပြန်နည်း စစ်တမ်း တို့၏မိတ္တူများ (ရွေးချယ်နိုင်)

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

- » ပဋိပက္ခတုံ့ပြန်နည်း ၅ ခုများကို မိတ္တူကူးပါ (သို့) ပဋိပက္ခတုံ့ပြန်နည်း ၅ ခုကို ဖော်ပြသည့်ပုံများကို စက္ကူရွက်ကြီးပေါ်တွင် ရေးဆွဲပါ။ (၂.၄ က ရင်းမြစ်ပြစာရွက် - ပဋိပက္ခတုံ့ပြန်နည်းများ (စာမျက်နှာ ၁၀၀) အပေါ်ရှိ ပုံများကိုကြည့်ပါ။
- » ပဋိပက္ခတုံ့ပြန်နည်း လက်ကမ်းစာစောင်တစ်ခု (၂.၄ က ရင်းမြစ်ပြစာရွက် - ပဋိပက္ခတုံ့ပြန်နည်းများ) နှင့် စစ်တမ်းတစ်စောင်ကို (၂.၄ ခ ရင်းမြစ်ပြစာရွက် - ပဋိပက္ခတုံ့ပြန်နည်း စစ်တမ်း) သင်တန်းသားတစ်ဦးလျှင် တစ်စုံနှုန်းဖြင့် ပြင်ဆင်ပါ။ (ရွေးချယ်ခွင့်ရှိပါသည်)
- » ပဋိပက္ခတုံ့ပြန်နည်း ၅ ခု တိရစ္ဆာန်ပုံများကို စာရွက် ၅ ရွက်ပေါ်တွင် တစ်ပုံစီဆွဲပါ။ (သို့မဟုတ်) တိရစ္ဆာန်အမည်များကိုရေးပါ။
- » ဇာတ်ညွှန်းကို လိုအပ်သလို ပြုပြင်ပြောင်းလဲပါ။ (၂.၄ - ပုံပိုးကူညီသူများအတွက် မှတ်စုများ၊ ဃ)
- » တစ်ယောက်နိုင်-တစ်ယောက်ရှုံး ဇယားကို စက္ကူရွက်ကြီးပေါ်မှာချရေးပါ။ (၂.၄ - ပုံပိုးကူညီသူများအတွက် မှတ်စုများ၊ ခ) (ရွေးချယ်ခွင့်ရှိပါသည်)

လုပ်ဆောင်ပုံအဆင့်ဆင့်

လေ့ကျင့်ခန်း ၁ - ကျား၊ ကလေး၊ မုဆိုး (၂၀ မိနစ်)

၁။ သင်တန်းသားတွေကို အုပ်စုနှစ်ခုခွဲပါ။ အုပ်စုနှစ်ခုကို တန်းစီပြီး မျက်နှာချင်းဆိုင်ခိုင်းပါ။

- ၂။ ယခုကစားနည်းဟာ ပြိုင်ပွဲတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါ။ အုပ်စုတစ်ခုစီမှာ ရွေးချယ်စရာ ၃ခုရှိကြောင်း ပြောပြပါ။ ကျား (လက်သည်းတွေပြရင်း လက်မြောက်တဲ့ပုံ)၊ ကလေး (ငိုနေသောပုံ)၊ မုဆိုး (သေနတ်ပစ်တဲ့ပုံ) ထဲက နှစ်သက်ရာကို ပြုမူရန်။ ကျားက ကလေးကိုစားတယ်၊ ကလေးက မုဆိုးအပေါ် ဩဇာလွှမ်းမိုးတယ် ပြီးတော့ မုဆိုးက ကျားကို သေနတ်နဲ့ပစ်တယ်။
- ၃။ အဖွဲ့တွေကို ဆွေးနွေးချိန် မိနစ်အနည်းငယ်ပေးပြီး နှစ်သက်ရာ ဇာတ်ကောင်တစ်ခုကို ရွေးချယ်ပါစေ။ အဆင်သင့်ဖြစ်တဲ့ အခါ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ခပ်ဝေးဝေးကနေ ကျောပေးလျက် တန်းစီရပ်နေပါစေ။
- ၄။ ၃-၂-၁ ဆိုပြီး ရေတွက်ပါ။ သူတို့ရွေးချယ်တဲ့ဇာတ်ကောင်ပုံစံ သရုပ်ဆောင်ဖော်ပြရင်း အုပ်စုနှစ်ခုလုံး မျက်နှာချင်းဆိုင် ပုံစံဖြစ်အောင် ကိုယ်ကိုတစ်ပတ်လှည့်လိုက်ပါ။ ရမှတ်တွေကို မှတ်သားထားပါ။ အမှတ်အမြင့်ဆုံးရတဲ့အဖွဲ့က အနိုင်ရပါမယ်။
- ၅။ ပဋိပက္ခတုံ့ပြန်နည်းတွေကို သရုပ်ဖော်တဲ့အကူးအပြောင်းတွေကို ကြိမ်ရေအတော်အသင့် ကစားပြီးတဲ့အခါ ‘အကယ်၍ ကျား၊ ကလေးနှင့် မုဆိုးတို့ဟာ ပဋိပက္ခတုံ့ပြန်နည်းတွေဆိုရင် သင်က ဘာဖြစ်ခဲ့လိမ့်မလဲ။’ ဆိုတဲ့ မေးခွန်းကိုမေးပါ။
- ၆။ သင်တန်းသားတွေကို သူတို့ကိုယ်တိုင် အုပ်စုဖွဲ့ပါစေ။ ပြန်လည်မျှဝေပေးချင်သူရှိ၊ မရှိ မေးမြန်းပါ။ နောက်သင်ခန်းစာမှာ ကျွန်တော်တို့ဟာ မတူသည့် ပဋိပက္ခတုံ့ပြန်နည်း ၅ မျိုးကို တွေ့မြင်ရတော့မယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း ရှင်းပြပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း ၂ - ပဋိပက္ခတုံ့ပြန်နည်းများ သရုပ်ဖော်ခြင်း (၁၀ မိနစ်)


- ၁။ ပဋိပက္ခတုံ့ပြန်နည်း ၅ ခုရဲ့ ပုံတွေကို ပြသကာ ပြီးခဲ့သော လုပ်ငန်းစဉ်များနှင့် ချိတ်ဆက်ပါ။
 - » ပဋိပက္ခဆိုတာ သဘာဝအလျောက် ရှောင်လွှဲလို့မရတဲ့အရာဖြစ်ပြီး စနစ်တကျ စီမံခန့်ခွဲမယ်ဆိုရင် ၎င်းက သင်ယူခြင်းနဲ့ နားလည်ခြင်းအတွက် အခွင့်အလမ်းတစ်ခုကို သယ်ဆောင်လာနိုင်ပါတယ်။ ထိရောက်မှုကန့်ကန့်စွာ စီမံခန့်ခွဲမှု မပြုဘူးဆိုရင် ယုံကြည်မှုတစ်ခုပျောက်ဆုံးခြင်း၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး အားနည်းသွားပြီး အကြမ်းဖက်မှုဆီကိုပင် ဦးတည်သွားနိုင်ပါတယ်။ ယခုအချက်အလက်များကတော့ မတူညီတဲ့ ပဋိပက္ခတုံ့ပြန်နည်း ၅ ခု ဖြစ်ပါတယ်။
- ၂။ ပဋိပက္ခတုံ့ပြန်နည်း ၅ ခုကို မိတ်ဆက်ပါ။ သူတို့ကို လွှမ်းမိုးတယ်လို့ထင်တဲ့ ပဋိပက္ခပုံစံက ဘာဖြစ်မလဲလို့ သင်တန်းသားတွေကိုမေးပါ။ တုံ့ပြန်နည်းတစ်ခုသည် အခြားတုံ့ပြန်နည်းများထက် ပိုကောင်းပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- ၃။ လေ့ကျင့်ခန်း ၃ - ဇာတ်ညွှန်းများသို့ ကူးပြောင်းလုပ်ဆောင်ပါ။

↕ အပြောင်းအလဲများ - သင်တန်းသားများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ ပဋိပက္ခစီမံခန့်ခွဲမှု ပုံစံများကို ပြန်လှန်သုံးသပ်ရန် အချိန်ပိုပေးမည်ဆိုပါက ၂.၄ ခ - ပဋိပက္ခတုံ့ပြန်နည်း စစ်တမ်းများကို လေ့ကျင့်ခန်း ၃ အား မလုပ်ဆောင်မီ ဝေမျှပေးပါ။ စစ်တမ်းများကို သင်တန်းသားများ တစ်ယောက်ချင်းစီအလိုက် ဖြည့်ခိုင်းပါ။ ၂ ယောက်တစ်တွဲ သို့မဟုတ် ၃ ဦးပါသော အဖွဲ့ငယ်များဖွဲ့၍ အဖြေများကို အကျဉ်းချုပ်ရှင်းပြရန် အချိန်ပေးပါ။ သင်တန်းသားများ၏ ဆွေးနွေးမှုများထဲမှ ထူးခြားချက်များကို မျှဝေပေးချင်သူရှိ/မရှိ မေးမြန်းပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း ၃ - ဇာတ်ညွှန်းများ (၄၅ မိနစ်)

- ၁။ ကွင်းပြင်ကျယ် မြေပြင်ပေါ်မှာ ပုံ ၅ ခု ချထားခြင်းအားဖြင့် ပဋိပက္ခကို ထိန်းကျောင်းနိုင်တဲ့မူဘောင်ပုံစံ ထုတ်ဖော်ပါ။
- ၂။ သင်တန်းသားတွေကို သူတို့ယုံကြည်ရာမူဘောင်နဲ့ ကပ်လျက်မတ်တပ်ရပ်ခိုင်းပါ။ ၎င်းအရာဟာ သူတို့ကို လွှမ်းမိုးနေတဲ့ ပဋိပက္ခပုံစံ ဖြစ်ပါတယ်။
- ၃။ သင်က ဇာတ်ညွှန်း ၁၀ ခု (၂.၄ - ပုံပိုးကူညီသူများအတွက် မှတ်စုများ၊ ဃ) ကို အသံထွက်ဖတ်ပြမယ့်အကြောင်း ရှင်းပြပါ။ သင်တန်းသားတွေက သူတို့အကြိုက်ဆုံး တုံ့ပြန်ပုံကို ကိုယ်စားပြုမယ့်ပုံစံနဲ့ ကပ်လျက်မှာ မတ်တပ်ရပ်သင့်ပါတယ်။ သင်တန်းသားတွေက လိုအပ်တဲ့အခါမှာ ကိုးကားလာနိုင်စေဖို့ ပဋိပက္ခပုံစံကို ဖော်ပြတဲ့နေရာမှာ သေချာမှုရှိပါစေ။

၄။ ပထမဇာတ်ညွှန်းကိုဖတ်ပါ။ လူတွေကို ရွှေ့ပြောင်းခွင့်ပေးပါ။ စေတနာ့ဝန်ထမ်း တစ်ယောက်နှစ်ယောက်ကို သူတို့ တုံ့ပြန်ချက်ရဲ့နောက်ကွယ်က အကြောင်းပြချက်ကို ပြန်လည်မျှဝေခိုင်းပါ။ ဇာတ်ညွှန်း ၁၀ ခုလုံးကို နောက်ထပ်ဖတ်ပြပါ။

 ဤကဲ့သို့သော မေးခွန်းတွေမေးပြီး လှုပ်ရှားမှုကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်ပါ။ (အုပ်စုငယ်လေးတွေထဲမှာ ပထမဆုံး ဆွေးနွေးတာကို ရွေးချယ်ချင်ရင်လည်း ရပါတယ်။)

- » ပဋိပက္ခကို ကိုင်တွယ်တဲ့ပုံစံတစ်ခုထက်ပိုပြီးရှိဖို့ ဖြစ်သင့်ပါသလား။
- » ပဋိပက္ခတစ်ခုကို ကျွန်တော်တို့ တုံ့ပြန်တဲ့အခါ ဘယ်အချက်အလက်တွေက လွှမ်းမိုးသလဲ။
- » ပိုမိုနှစ်သက်တဲ့ တုံ့ပြန်ပုံ တစ်ခုတစ်လေ ရှိပါသလား။
- » တုံ့ပြန်ပုံအသီးသီးရဲ့ ကောင်းကျိုးနဲ့ ဆိုးပြစ်တွေက ဘာတွေလဲ။

၅။ ယခုလေ့ကျင့်ခန်းထဲက သင်ယူရရှိချက်တွေကို ပြန်လည်မျှဝေပါ။ မြင်သာစေဖို့ အနိုင်-အရှုံး မက်ထရစ် (၂.၄ - ပုံပိုး ကူညီသူများအတွက် မှတ်စုများ၊ ခ) ရေးဆွဲထားသည့် စာရွက်ကြီးတစ်ရွက်ကို ပြင်ဆင်ထားပါ။

အဓိကသင်ခန်းစာများ

- ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရမယ့် ပဋိပက္ခပုံစံတစ်ခုစီမှာ ကောင်းကျိုးရော ဆိုးပြစ်တွေပါ ရှိနေပါတယ်။
- ပန်းတိုင်ရောက်အောင် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းကသာလျှင် ပါဝင်ပတ်သက်သူတွေရဲ့ လိုအပ်ချက်ဆီကိုရောက်ရှိပြီး ပဋိပက္ခတွေက အနာဂတ်မှာ နောက်တစ်ခါပြန်မလာတော့ဖို့ အာမခံချက်ပေးပါတယ်။
- ပဋိပက္ခကို တုံ့ပြန်ဖို့ လွှမ်းမိုးတဲ့အချက် ၃ ချက်ကတော့ ... ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး 'relationships' (သင့်အတွက် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကို ထိန်းသိမ်းဖို့ ဘယ်လောက် အရေးကြီးသလဲ)၊ အကြောင်းအရာ 'issue' (သင့်အတွက် အကြောင်းအရာက ဘယ်လောက် အရေးကြီးသလဲ) နဲ့ အချိန် 'time' (ပဋိပက္ခကို စီမံခန့်ခွဲဖို့အတွက် အချိန်ဘယ်လောက် ကြာမလဲ - တချို့ဖြေရှင်းနည်းပုံစံတွေက အခြားနည်းလမ်းတွေကို အသုံးပြုရတာထက် အချိန်ပိုကြာတယ်။)
- ပန်းတိုင်ရောက်အောင် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းကသာလျှင် ပါဝင်ပတ်သက်သူတွေရဲ့ လိုအပ်ချက်ဆီကိုရောက်ရှိပြီး ပဋိပက္ခတွေက နောက်တစ်ခါ ပြန်မလာတော့ဖို့ အာမခံချက်ပေးပါတယ်။ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းက အမြဲတမ်း အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်နေတယ်လို့တော့ မဆိုလိုပါဘူး။ အခြေအနေအပေါ်မှာ မူတည်နေပါတယ်။
- ကျွန်ုပ်တို့အနေနဲ့ ပြန်လည်ပြုမူသက်ရောက်ဆောင်ရွက်ခြင်း 'reacting' ဆိုတာထက် ပဋိပက္ခကို ဘယ်လိုတုံ့ပြန်ချင် သလဲ 'respond' ဆိုတာကို ရွေးချယ်နိုင်ပါတယ်။

 အပြောင်းအလဲများ

- » သင့်မှာ အချိန်မလုံလောက်ရင် (သို့) အချိန်သိပ်မရရင် ဇာတ်ညွှန်းနံပါတ် အရေအတွက်တွေကို လျှော့ချလိုက်ပါ။
- » သင်တန်းသားတွေရဲ့ လိုအပ်ချက်ပေါ်မူတည်ပြီး ဇာတ်ညွှန်းတွေကို ဆန်းသစ်ခြင်း (သို့) ပြောင်းလဲ အစားထိုးခြင်း ပြုလုပ်ပါ။

၂.၄ - ပံ့ပိုးကူညီသူများအတွက် မှတ်စုများ

(က) ပဋိပက္ခတုံ့ပြန်နည်း ၅ ခုရဲ့ ဥပမာသရုပ်ဖော်ပုံများ

အောင်အောင်နဲ့ သူ့အစ်ကို ဇော်မင်းသိန်းတို့ဟာ ဈေးထဲမှာ ရောက်နေကြတယ်။ သူတို့မှာ သစ်သီးဝယ်ဖို့ မြန်မာငွေ ၂၀၀၀ ကျပ်ရှိတယ်။ ဒါပေမယ့် သူတို့ဟာ ဘာဝယ်ရမလဲဆိုတာ မဆုံးဖြတ်နိုင်ကြပါဘူး။ အောင်အောင်က ပန်းသီးတွေ ဝယ်ချင်ပေမယ့် ဇော်မင်းသိန်းကတော့ နာနတ်သီးတစ်လုံး ဝယ်ချင်ပါတယ်။

စဉ်	တုံ့ပြန်နည်း	ရလဒ်	နိုင်-ရှုံး
၁	လိပ် (ရှောင်)	အောင်အောင်နှင့် ဇော်မင်းသိန်း နှစ်ယောက်လုံး ဘာသစ်သီးမှမဝယ်ဘဲ ဈေးကနေပြန်လာခဲ့ကြတယ်။ သူတို့ ၂ ဦးက တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ရန်မဖြစ်ချင်ကြဘူး။ မတိုက်ခိုက်ချင်ကြဘူး။	ရှုံး-ရှုံး
၂	ငါးမန်း (ယှဉ်ပြိုင်)	အောင်အောင်က ပန်းသီးဝယ်ဖို့ကို အရေးဆိုတယ်။ ဇော်မင်းသိန်းက ပန်းသီးကိုမကြိုက်ဘဲ နာနတ်သီးကို အမှန်တစ်ကယ် လိုချင်နေတာကို အောင်အောင်က ဂရုမစိုက်ဘူး။	နိုင်-ရှုံး
၃	သိုး (လိုက်လျော့တယ်)	အောင်အောင်က ဇော်မင်းသိန်း ဆန္ဒရှိတာမှန်သမျှ ဝယ်ခွင့်ပြုတယ်။ သူက သူ့အစ်ကိုနဲ့ ရန်မဖြစ်ချင်ဘူး။	ရှုံး-နိုင်
၄	မြင်းကျား (အပြန် အလှန် အလျော့ပေး)	အောင်အောင်နှင့် ဇော်မင်းသိန်းနှစ်ဦးလုံးက လိမ္မော်သီးဝယ်ဖို့ သဘောတူခဲ့ကြ တယ်။ အောင်အောင်က ပန်းသီးကိုပိုကြိုက်ပြီးတော့ ဇော်မင်းသိန်းက နာနတ်သီးကို ပိုကြိုက်တယ်။ ရန်ဖြစ်ရမှာထက်စာရင် လိမ္မော်သီးကို ပိုကြိုက်တယ်။	နိုင်-ရှုံး ရှုံး-နိုင်
၅	ဇီးကွက် (ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်တယ်)	အောင်အောင်နှင့် ဇော်မင်းသိန်းနှစ်ဦးလုံးက ဖရဲသီးအကြီးကြီးတစ်လုံးကို ဝယ်ဖို့ သဘောတူခဲ့တယ်။ ၂ ဦးလုံး ပန်းသီးတွေ နာနတ်သီးတွေထက် ဖရဲသီးကိုပိုပြီး နှစ်သက်တယ်။	နိုင်-နိုင်

(ခ) အနိုင်-အရှုံး ဇယား

စဉ်	တုံ့ပြန်နည်း	ရလဒ်	အဖြေ	နိုင်-ရှုံး
၁	လိပ် (ရှောင်)	လိုအပ်ချက်ဆီမရောက်	၂ ဦးလုံးအတွက် အဖြေမရှိဘူး	ရှုံး-ရှုံး
၂	ငါးမန်း (ယှဉ်ပြိုင်)	တစ်ယောက်ထဲရဲ့ လိုအပ်ချက်ဆီမရောက်တယ်	ကိုယ့်အတွက်အဖြေ	နိုင်-ရှုံး
၃	သိုး (လိုက်လျော့တယ်)	တစ်ယောက်ထဲရဲ့ လိုအပ်ချက်ဆီမရောက်တယ်	သူ့အတွက်အဖြေ	ရှုံး- နိုင်
၄	မြင်းကျား (အပြန် အလှန် ညှိနှိုင်း)	၂ ဦးလုံးရဲ့ လိုအပ်ချက်ဆီ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းသာပြည့်တယ်	တစ်ဝက်တစ်ပြက်အဖြေ	နိုင်-ရှုံး/ ရှုံး-နိုင်
၅	ဇီးကွက် (ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်တယ်)	၂ ဦးလုံးရဲ့ လိုအပ်ချက်တွေဆီရောက်တယ်	အားလုံးရဲ့အဖြေ	နိုင်-နိုင်

(ဂ) ပဋိပက္ခတုံ့ပြန်နည်းများအား နှိုင်းယှဉ်ခြင်း

ပဋိပက္ခတုံ့ပြန်နည်း	ဖြစ်နိုင်ခြေ ကောင်းကျိုး	ဖြစ်နိုင်ခြေ ဆိုးကျိုး	သင့်တော်သည့်အချိန်
ရှောင်ရှားခြင်း ရှုံး-ရှုံး 'နည်းလမ်းမရှိခြင်း' လှည့်ထွက်သွားခြင်း	<ul style="list-style-type: none"> ဆိတ်ငြိမ်ခြင်း (သို့) ပြန်လည်သတိထားသည့်အချိန် ရရှိခြင်း အကြမ်းဖက်မှုအား ရှောင်ရှားနိုင်ခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> ပဋိပက္ခအား ကြန့်ကြာစေခြင်း လိုအပ်ချက်များ မပြည့်စုံခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> အရေးမကြီးသည့် အကြောင်းအရာ (သို့မဟုတ်) အခြားများထက် ဦးစားမပေးသင့်သည့် အချိန်။ စိတ်ထိခိုက် ခံစားရသည့်အခါ = ခေတ္တအနားပေးခြင်း မမျှတသော လုပ်ဆောင်ပုံအဆင့်ဆင့်
ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း အနိုင်-အရှုံး 'ငါ့နည်းလမ်း' လွှမ်းမိုးခြင်း	<ul style="list-style-type: none"> မြန်ဆန်နိုင်သည် လိုအပ်ချက်အား ကျေနပ်နိုင်သည် 	<ul style="list-style-type: none"> မအောင်မြင်နိုင် ဆက်ဆံရေးအား ပျက်ပြားစေနိုင်ခြင်း ပဋိပက္ခအား အရှိန်မြှင့်စေနိုင်သည် 	<ul style="list-style-type: none"> ဖြစ်ကားနီး အန္တရာယ်မှ ကာကွယ်ရသည့်အချိန် တုံ့ပြန်ရန်အချိန်မရှိခြင်း။
လိုက်လျောခြင်း အရှုံး-အနိုင် 'မင်းရဲ့နည်းလမ်း' နာခံခြင်း	<ul style="list-style-type: none"> မြန်ဆန်သည် ဆက်ဆံရေးအား ကောင်းမွန်စေသည်။ အကြမ်းဖက်မှုအား ရှောင်ရှားနိုင်သည် 	<ul style="list-style-type: none"> ကိုယ်ပိုင်လိုအပ်ချက်အား မဖြည့်ဆည်းနိုင်ပေ။ 	<ul style="list-style-type: none"> ကိုယ့်အတွက် အရေးမကြီးသည့် အကြောင်းအရာတွင် မိမိကိုယ်၏ လိုအပ်ချက်ထက် ဆက်ဆံရေးသည် ပိုအရေးကြီးသည့်အချိန်
အပြန်အလှန် အလျော့ပေးခြင်း နိုင်-ရှုံး၊ ရှုံး-နိုင် 'အလယ်အလတ်လမ်းစဉ်' အလယ်မှတ်တွင် စုံစည်းခြင်း။	<ul style="list-style-type: none"> အချို့သော လိုအပ်ချက်များ ကျေနပ်နိုင်သည် တိုးတက်ကောင်းမွန်သည်ဟု ရှုမြင်နိုင်သည်။ ဆက်ဆံရေးအား ကောင်းမွန်စေနိုင်သည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> အချို့သော လိုအပ်ချက်များအား မကျေနပ်နိုင်ပေ ပဋိပက္ခသည် ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> အားလုံးအတွက် အရေးကြီးသည့် ပြဿနာများ ဖြစ်သည့်အချိန် အချိန်အကန့်အသတ် ရှိနေခြင်း။ တစ်ကိုယ်ရည် လိုအပ်ချက်ထက် ဆက်ဆံရေးသည် ပိုအရေးကြီးသည့်အချိန်
ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း အနိုင်-အနိုင် 'ငါတို့ရဲ့နည်းလမ်း' ပေါင်းစည်းခြင်း	<ul style="list-style-type: none"> ဆက်ဆံရေးအား ခိုင်မာစေသည် ပါဝင်သူအားလုံး၏ လိုအပ်ချက်များ ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်သည့် တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်းဖြစ်သည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> အချိန်ကြာကြာယူနိုင်သည် အားအင်နှင့် ပါဝင်မှုများ လိုအပ်သည်။ ပြီးပြည့်စုံသော ဖြေရှင်းချက်များ မရရှိခြင်း၏ အန္တရာယ်များကို သင်ယူလေ့လာခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> အားလုံးအတွက် အလွန်အရေးကြီးသည့် ပြဿနာဖြစ်သည့်အချိန် ကျွန်းကိုင်းမှီ ကိုင်းကျွန်းမှီ ဆက်ဆံရေးအချိန် တီထွင်ဖန်တီးမှုရှိသော ဖြေရှင်းချက်များ လိုအပ်သည့်အချိန် အပြုသဘောဆောင်သော တုံ့ပြန်မှုများ ပြုလုပ်နိုင်ချိန်

(ဃ) ဇာတ်ညွှန်းများ²³

- ၁။ သင်ဟာ တက္ကသိုလ်ကျောင်းသားတစ်ယောက် ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ညမှာ သင်နဲ့ သင့်ရဲ့အခန်းဖော်တို့ဟာ သင်ပိုင်တဲ့ အခန်းထဲမှာ စာကြည့်နေကြတယ်။ သင့်ရဲ့အခန်းဖော်က မြန်မာစာပေကိုလေ့လာနေရင်း ပုံပြင်တွေကို အသံကျယ်ကြီးနဲ့ ထပ်ခါထပ်ခါရေရွတ်တယ်။ သင်က သင်္ချာစာမေးပွဲအတွက် ပြင်ဆင်ရမယ်။ ပြီးတော့ အာရုံစူးစိုက်ဖို့အတွက် တိတ်ဆိတ်နေဖို့ လိုအပ်နေတယ်။ အချိန်က သန်းခေါင်ကျော်နေပြီး တစ်ယောက်ယောက် ထွက်သွားဖို့အတွက်လည်း သိပ်ကို နောက်ကျနေပြီ။
- ၂။ သင်ဟာစပ်တူငှားထားတဲ့ ကားတစ်စီးနဲ့ ခရီးသွားနေတယ်။ ကားရဲ့ပြတင်းပေါက်တွေ ပိတ်ပြီးတော့ လေအေးပေးစက် ဖွင့်ထားတယ်။ တခြားခရီးသည်က စီးကရက်သောက်နေတယ်။
- ၃။ သင်က သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူ ခရီးထွက်တယ်ဆိုပေမယ့် တစ်နေရာကိုသွားဖို့ သင်က သဘောမတူဘူး။ သူငယ်ချင်းတွေ ထဲက တစ်ယောက်က ရေတံခွန်ဆီကို အလည်သွားချင်ပေမယ့် သင်က ဆိပ်ကမ်းဖက်ကို လမ်းလျှောက်ရတာကို ပိုနှစ်သက်တယ်။ နေရာနှစ်ခုလုံးဆီ အလည်သွားဖို့ အချိန်က မလုံလောက်တော့ဘူး။
- ၄။ သင်နဲ့ သင့်မိခင်ဟာ သင့်ရဲ့ အနာဂတ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး အမြဲတမ်းငြင်းခုံနေကြတယ်။ သင်က ကွန်ပျူတာသိပ္ပံဘာသာရပ် ကို လေ့လာချင်ပြီးတော့ သူမက ဆရာအတတ်သင်ကောလိပ်ကို တက်ရောက်စေချင်တယ်။
- ၅။ သင့်ရဲ့အိမ်က သင့်အိမ်နီးနားချင်းအိမ်နဲ့ကပ်နေတယ်။ သင်က သင့်ရဲ့ အိမ်ခြံဝင်းကို သပ်ရပ်သန့်ရှင်းနေအောင် ဂရုစိုက်ပေးမယ့် တစ်ယောက်ယောက်က သင့်ခြံဝင်းထဲ အမှိုက်တွေပစ်ချတယ်။ သင်က သူတို့ အဲ့လိုအမှိုက်ပစ်တာကို ဘယ်တုန်းကမှ မမြင်ဖူးပေမယ့် သူတို့လုပ်တယ်ဆိုတာ သေချာသိထားတယ်။
- ၆။ သင်ဟာ မိခင်၊ အမနှင့်အတူ ဈေးကနေပြန်လာစဉ်တွင် ဘောလုံးကစားနေတဲ့ ယောက်ျားလေးအုပ်စုဘေးကနေ ဖြတ်သွား ရတယ်။ ယောက်ျားလေးတွေက လမ်းမဖယ်ပေးဘဲ လျစ်လျူရှုကာ ဆက်လက်ကစားနေသည့်အတွက် အမေနှင့် အမ စောင့်ဆိုင်းနေခဲ့ရတယ်။
- ၇။ သင့်ရဲ့အိမ်နီးချင်းတွေက မကြာခဏဆိုသလို သီချင်းအကျယ်ကြီးတွေဖွင့်တယ်။ တစ်ညမှာ သင့်ကိုသီချင်းသံက နှိုးလိုက်တော့ သင်ပြန်ပြီးအိပ်လို့မပျော်နိုင်တော့ဘူး။
- ၈။ သင်က ကိုယ့်ဘဝကောင်းစားဖို့ ရွာကနေ ရန်ကုန်ကို ပြောင်းချင်တယ်။ သင့်ဖခင်က သင့်အတွက် စိတ်ပူပြီး သင့်ကို သွားခွင့်မပေးဘူး။
- ၉။ သင့်အိမ်နီးနားချင်းရဲ့ သရက်ပင်က သင်၏ခြံစည်းရိုးဘေးတွင်ရှိတယ်။ အရွက်များနှင့် အကိုင်းတွေက အိမ်ခေါင်မိုးပေါ် ကျသည့်အတွက် အမိုးပျက်စီးတယ်။ အိမ်နီးချင်းတွေက ၎င်းပြဿနာကိုသိပေမယ့် ဘာမှမဖြစ်သလို ဟန်ဆောင်နေ ကြတယ်။
- ၁၀။ သင်က အိမ်နီးချင်းရဲ့ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်မှာ ထိုင်နေသည့်အခါတွင် ဆိုင်ပိုင်ရှင်က ဆိုင်မှာအလုပ်လုပ်နေတဲ့ ကလေးတွေထဲက တစ်ယောက်ကို ရိုက်နေသည်ကို မြင်တွေ့ခဲ့တယ်။
- ၁၁။ သင်က ကပ်လျက်အခန်းက အသံတစ်သံကိုကြားတယ်။ သင်ကလမ်းလျှောက်ဝင်သွားတဲ့အခါ သင့်ဖခင်က သင့်ရဲ့ ညီမကို အပြင်မှာနောက်ကျတဲ့အထိနေတဲ့အတွက် ဆူနေတာကိုကြားတယ်။ သင်က သင့်ဖခင်မတရားဘူးလို့ယူဆတယ်။ သင်သည် သူမရဲ့ အသက်အရွယ်တုန်းက သင်လည်း အပြင်မှာနောက်ကျလေ့ရှိတယ်။ ပြီးတော့ ဒါဟာဘယ်တုန်းကမှ ပြဿနာတစ်ခု မဟုတ်ခဲ့ဘူး။
- ၁၂။ သင့်ရဲ့အစ်ကိုက လမ်းမကြီးပေါ်ကနေ အနိမ့်ပိုင်းဆီ ဆိုင်ကယ်ကို စီးပြိုင်ရတာကို နှစ်သက်တယ်။ သူကပျော်စရာလို့ ထင်ပေမယ့် သင်က သူ့ဒဏ်ရာရမှာကို စိုးရိမ်နေတယ်။

23 Adapted from: Walker, Melanie and Hay Mar Khaing. (2018) PDI Training Curriculum: Communication Skills for Dialogue.

၂.၄ က ရင်းမြစ်ပြစာရွက်- ပဋိပက္ခ တုံ့ပြန်နည်းများ

ပဋိပက္ခစတိုင်(ပုံစံ)



ပဋိပက္ခအခြေအနေတစ်ခုမှာ ကျွန်တော်တို့ တစ်ယောက်ချင်းစီဟာ ယေဘုယျဆန်တဲ့ တုံ့ပြန်နည်း ၅ ခုထဲက တစ်နည်းနည်းကို အသုံးပြုလေ့ရှိကြပါတယ်။ အခြေအနေလေးတွေ တစ်ခုချင်းရဲ့ သုံးသပ်ချက်ကိုလိုက်ပြီး တုံ့ပြန်နည်းပုံစံတစ်ခုမှ အခြားတစ်ခုသို့ ပြောင်းလဲနိုင်ပါတယ်။

- » **ငါးမန်း - ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း (သို့) ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်ခြင်း**
 ပဋိပက္ခထဲက ပါဝင်ပတ်သက်သူတစ်ဦး (သို့) နှစ်ယောက်လုံးက တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် တိုက်ခိုက်ကြဖို့ ရွေးချယ်ကြတယ်။ ရလဒ်က အမျက်တော်ပြေလိုခြင်းနဲ့ နာကျည်းခြင်းတွေကို ဖန်တီးပေးမယ့် အနိုင်-အရှုံး အခြေအနေတစ်ခု ဖြစ်နေပါတယ်။ ပါဝင်ပတ်သက်သူတစ်ယောက်ထဲရဲ့ လိုအပ်ချက်ကိုသာ ပြေလည်စေပါတယ်။
- » **လိပ် - ရှောင်ရှားခြင်း (သို့) အဝေးသို့ထွက်သွားခြင်း**
 နှစ်ဦးစလုံးက ပဋိပက္ခကို ရှောင်ရှားပြီး ပြဿနာကို မဖြေရှင်းဘဲ မည်သူမျှ မနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းဆီ ဦးတည်ကြတယ်။ ဒါဟာ နှစ်ဦးစလုံးရဲ့ လိုအပ်ချက်တွေဆီ မရောက်တဲ့ သူရှုံး-ကိုယ်ရှုံး အခြေအနေတစ်ခုပါ။

» သိုး - လိုက်လျောခြင်း (သို့) အားနာတယ်

ပါဝင်ပတ်သက်သူတစ်ယောက်က သူ့မိတ်ဆွေနဲ့ဆက်ဆံရေးကို ထိန်းသိမ်းချင်တဲ့အတွက် သူဘာလုပ်လုပ် ခွင့်ပြုဖို့ကို ရွေးချယ်လိုက်တယ်။ ဒါဟာ တစ်ဦးရဲ့လိုအပ်ချက်ကို ပြည့်စေတဲ့ တစ်ယောက်နိုင်-တစ်ယောက်ရှုံး အခြေအနေတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ပြိုင်ပွဲတွေမှာလို အလျော့ပေးလိုက်တဲ့သူက မကြာခဏဆိုသလို ရလဒ်ကို မကျေမနပ်ခံစားရပါလိမ့်မယ်။ လိုက်လျောခြင်းကို မြန်မာလို 'အားနာတယ်' လို့ တစ်ခါတစ်ရံ နားလည်ထားပါတယ်။

» မြင်းကျား - အပြန်အလှန် အလျော့ပေးခြင်း (သို့) မျှဝေခြင်း

ပဋိပက္ခထဲက လူတစ်ယောက်ချင်းစီတွေဟာ အခြားသူကျေနပ်စေဖို့ ၎င်းတို့ဆန္ဒရဲ့တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကို စွန့်လွှတ်ဖို့ သဘောတူကြတယ်။ ဒါဟာ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းနိုင်- တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းရှုံးဖြစ်ပြီး နှစ်ဦးစလုံးရဲ့ လိုအပ်ချက်တွေပြည့်ဝတဲ့ စိတ်ကျေနပ်မှုမျိုးကို မခံစားရဘူး။

» ဇီးကွက် - ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း (သို့) အတူတကွ အလုပ်လုပ်ခြင်း

ပဋိပက္ခထဲက သက်ဆိုင်သူတွေဟာ ၎င်းတို့၏ လိုအပ်ချက်တွေကို တစ်ယောက်ချင်းစီ ကျေနပ်မှုရစေမည့် နည်းလမ်းတစ်ခုကို သတ်မှတ်ထားလိုက်ကြပါတယ်။ ဒါဟာ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်အနိုင်ရတဲ့လမ်းစဉ်ပါ။ အနာဂတ်မှာ နှစ်ဦးလုံးက ကာကွယ်ဖို့ သဘောတူထားတဲ့ နှစ်ဦးလုံးပိုင်ဆိုင်တဲ့ရလဒ်ပါ။ တစ်ဦးရဲ့အကျိုးစီးပွားကို တစ်ဦးကနားလည်တဲ့အခါ ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်ခြင်းကသာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အဲ့ဒီနောက် အခြေအနေတွေ ပြောင်းလဲသွားနိုင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ စကားဝိုင်းတွေကတစ်ဆင့် နှစ်ဦးနှစ်ဖက် အကျိုးရှိစေတဲ့ ရလဒ်တွေကို ရနိုင်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ယုံကြည်မှု၊ ရိုးသားမှုနဲ့ စာနာမှုတွေ လိုအပ်ပါတယ်။

၂.၄ ခ ရင်းမြစ်ပြစာရွက် - ပဋိပက္ခတုံ့ပြန်နည်းစစ်တမ်း

ပဋိပက္ခ စီမံခန့်ခွဲမှုပုံစံ အကဲဖြတ်ခြင်း²⁴

ကျေးဇူးပြုပြီး သင့်ကို အကောင်းဆုံးပုံစံဖော်ပြနေသည့် တုံ့ပြန်မှုပုံစံတစ်ခုကို စက်ဝိုင်းဝိုင်းပြပါ။ ရိုးသားမှုရှိပါစေ။ ယခုစစ်တမ်းသည် သင့်ရဲ့ ပဋိပက္ခ စီမံခန့်ခွဲမှုပုံစံအကြောင်း သိရှိစေပြီး သင့်ကိုကူညီရန် စီစဉ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ အဖြေမှန်တယ်၊ မှားတယ် မရှိပါ။

အမည် _____

ရက်စွဲ _____

#	ဖော်ပြချက်	မကျင့်သုံးသလောက်	တစ်ခါတစ်ရံ	မကြာခဏ	အမြဲတမ်း
၁	ကျွန်တော်က အကြောင်းအရာတွေကို လူတိုင်းရဲ့ လိုအပ်ချက် ရရှိစေမည့် အဖြေကို အခြားသူတွေနဲ့အတူ ကြိုးစားရှာဖွေဖို့ ဆွေးနွေးတယ်။	၁	၂	၃	၄
၂	ကျွန်တော်က ပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းနိုင်စေဖို့ အပေး-အယူ ချဉ်းကပ်ခြင်းနည်းလမ်းကို ကြိုးစားညှိနှိုင်းပြီး အသုံးပြုတယ်။	၁	၂	၃	၄
၃	ကျွန်တော်က အခြားသူတွေရဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေကို ရရှိအောင် ကြိုးစားတယ်။	၁	၂	၃	၄
၄	ကျွန်တော်က မိမိကိစ္စတွေကို ဆင်ခြေပေး ငြင်းဆိုပြီး ကျွန်တော့်အမြင်ရဲ့ ကောင်းကျိုးတွေအပေါ်ပဲ တိုက်တွန်းပြောဆိုတယ်။	၁	၂	၃	၄
၅	သဘောမတူညီမှုတစ်ခု ရှိလာပြီဆိုရင် ကျွန်တော်က အတတ်နိုင်ဆုံး သတင်းအချက်အလက်တွေကို စုစည်းပြီး ဆက်သွယ်ရေးလမ်းကြောင်းတွေ အားလုံးကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းထားတယ်။	၁	၂	၃	၄
၆	ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် ငြင်းခုံရမယ့်အခြေအနေမှာ ရောက်နေပြီဆိုရင် အမြဲလိုလို စကားနည်းနည်းပဲပြောပြီး အတတ်နိုင်ဆုံး ထွက်သွားဖို့ ကြိုးစားတယ်။	၁	၂	၃	၄

²⁴ Source: Reginald (Reg) Adkins, Ph.D., *Elemental Truths*. <http://elementaltruths.blogspot.com/2006/11/conflictmanagement-quiz.html>

#	ဖော်ပြချက်	မကျင့်သုံး သလောက်	တစ်ခါ တစ်ရံ	မကြာခဏ	အမြဲတမ်း
၇	ကျွန်တော်က နှစ်ဖက်လုံးရဲ့ ပဋိပက္ခတွေကို မိမိလိုအပ်တာ ဘာလဲ၊ အခြားသူလိုအပ်တာဘာလဲ၊ ပါဝင်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေက ဘာတွေလဲဆိုတာ မြင်တတ်အောင် ကြိုးစားတယ်။	၁	၂	၃	၄
၈	ကျွန်တော်က ပြဿနာတွေ ဖြေရှင်းတဲ့အခါ အပြန်အလှန် အလျော့ပေးပြီး ရှေ့ဆက်ရတာကို ပိုနှစ်သက်တယ်။	၁	၂	၃	၄
၉	ကျွန်တော်က ပဋိပက္ခကို ပျော်ရွှင်မှုတစ်ခုလိုမြင်ပြီး အဲဒီနောက်လိုက်ပြီး အမြဲတမ်းတိုက်ခိုက်နေရတာကို နှစ်သက်တယ်။	၁	၂	၃	၄
၁၀	အခြားသူများနှင့် သဘောထားကွဲလွဲခြင်းက ကျွန်တော်ကို စိတ်မသက်မသာနှင့် စိုးရိမ်သောကကို ဖြစ်စေတယ်။	၁	၂	၃	၄
၁၁	ကျွန်တော်က သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ မိသားစုတွေရဲ့ အလိုဆန္ဒတွေကို ရရှိအောင်ကြိုးစားတယ်။	၁	၂	၃	၄
၁၂	ကျွန်တော်က ဆောင်ရွက်ဖို့လိုအပ်ချက်တွေကို အမြဲတမ်း မှန်အောင် တွက်ထုတ်နိုင်တယ်။	၁	၂	၃	၄
၁၃	ရှေ့တိုးနောက်ဆုတ်မရတော့တဲ့ အခြေအနေမှာ ကျွန်တော် က လူတွေရဲ့ အလယ်အလတ် သဘောတူညီချက်တွေကို ကြားနေဝါဒဖြင့် ဆွေးနွေးစေတယ်။	၁	၂	၃	၄
၁၄	ငြိမ်းချမ်းရေးကို ထိန်းသိမ်းနိုင်မယ်ဆိုလျှင် ကျွန်တော် လိုချင်တာမရလဲ ကိစ္စမရှိဘူး။	၁	၂	၃	၄
၁၅	တခြားသူများနှင့် သဘောထားကွဲလွဲမှုတွေကို ထိန်းသိမ်းခြင်းအားဖြင့် ကျွန်တော်ကိုယ်ကျွန်တော် လေးနက်တဲ့ ခံစားချက်တွေ မဖြစ်အောင် ရှောင်ရှားတယ်။	၁	၂	၃	၄

ပဋိပက္ခ စီမံခန့်ခွဲမှုပုံစံများ အကဲဖြတ်ဆန်းစစ်ချက်အား အမှတ်ပေးခြင်း

ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း အကြောင်းအရာ ၁၅ ချက်သည် ပဋိပက္ခစီမံခန့်ခွဲမှုပုံစံ ၅ ခုနှင့် သက်ဆိုင်သည်။ သင်အနှစ်သက်ဆုံး ပုံစံကို ရှာဖွေရန် ပုံစံတစ်ခုစီမှ အမှတ်များကိုပေါင်းပါ။ ရမှတ်အများဆုံးပုံစံသည် သင်အများဆုံးအသုံးပြုသော သေနင်္ဂဗျူဟာကို ညွှန်ပြသည်။ ရမှတ်အနည်းဆုံးသည် သင်နှစ်သက်မှုအနည်းဆုံး သေနင်္ဂဗျူဟာကို ညွှန်ပြသည်။ သို့ရာတွင် ပုံစံအားလုံးသည် ထောက်ခံ၊ မထောက်ခံ ရှိကြသည်။ ထို့ကြောင့် ပဋိပက္ခအခြေအနေတစ်ခုချင်းစီအတွက် သင့်အနေဖြင့် အသင့်တော်ဆုံးပုံစံကို အသုံးပြုဖို့ရန် အရေးကြီးသည်။

ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း (မေးခွန်းများ ၁၊ ၅၊ ၇)
ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း (မေးခွန်းများ ၄၊ ၉၊ ၁၂)
ရှောင်ရှားခြင်း (မေးခွန်းများ ၆၊ ၁၀၊ ၁၅)
ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်း (မေးခွန်းများ ၃၊ ၁၁၊ ၁၄)
စေ့စပ်ညှိနှိုင်းခြင်း (မေးခွန်းများ ၂၊ ၈၊ ၁၃)
ကျွန်ုပ်နှစ်သက်သော ပဋိပက္ခ စီမံခန့်ခွဲမှုပုံစံသည် -
ကျွန်ုပ်လုပ်လိုသော ပဋိပက္ခ စီမံခန့်ခွဲမှုပုံစံသည် -
ဤပဋိပက္ခ စီမံခန့်ခွဲမှုပုံစံကို ကျွန်ုပ်မည်သို့ လေ့ကျင့်နိုင်မည်နည်း။

လုပ်ငန်းစဉ် ၂.၅ - အနေအထား၊ အကျိုးစီးပွားနှင့် လိုအပ်ချက်များ



ပဋိပက္ခတစ်ခုက မြင်သာတဲ့အကြောင်းအရာနဲ့ မမြင်သာတဲ့အကြောင်းအရာဆိုပြီးရှိတယ်။ လူတွေပြောနေကြတဲ့ မြင်သာတဲ့အကြောင်းအရာကတော့ သူတို့လိုချင်တဲ့အရာ ‘want’ ဖြစ်ပြီး မမြင်နိုင်တဲ့အရာကတော့ လိုအပ်တဲ့အရာ ‘need’ ဖြစ်ပါတယ်။ ဇာတ်ကောင်တစ်ခုအသွင် သရုပ်ဆောင်ခြင်း လုပ်ငန်းစဉ် ‘ဇာတ်လမ်းသရုပ်ဆောင်မှု’ မှာ သင်တန်းသားတွေဟာ ပဋိပက္ခတစ်ခုရဲ့ မြင်သာတဲ့အပိုင်းနဲ့ မမြင်သာတဲ့အပိုင်းတွေ ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်းကို လေ့ကျင့်ကြပါမယ်။



ရည်ရွယ်ချက်များ

- » အနေအထား၊ အကျိုးစီးပွားနဲ့ လိုအပ်ချက်များအကြားက ခြားနားချက်တွေကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ရန်။
- » သက်ဆိုင်သူတွေရဲ့ အနေအထား၊ အကျိုးစီးပွားနဲ့ လိုအပ်ချက်များက ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်အဖြေရှာခြင်းကို ကြီးထွားလာပြီး နှစ်ဦးနှစ်ဖက် အနိုင်ရရှိဖို့ ကူညီပေးနိုင်တယ်ဆိုတာ နားလည်စေဖို့။



အချိန် - ၁၅၀ မိနစ် (၇၅ မိနစ် ၂ ကြိမ်)



သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ - လိမ္မော်သီး ‘role-play (ဇာတ်ကွက်)’ ကဒ်များ၊ ဟိုတယ် ‘role-play (ဇာတ်ကွက်)’ ကဒ်များ၊ စက္ကူရွက်ကြီး စာရေးဆော့ပင်များ၊ တိပ်များ။

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

- » သင်တန်းသားတစ်ယောက်စီအတွက်ဟိုတယ်။ လိမ္မော်သီး ‘(ဇာတ်ကွက်)’ ကဒ်များ ပြင်ဆင်ပါ။
- » မုန်လာဥနီတစ်ခုရဲ့ပုံကို စက္ကူရွက်ကြီးပေါ်မှာ ရေးဆွဲပါ။ ပြီးတော့ မြေပြင်အထက်ကအပိုင်းမှာ ‘အနေအထား’ ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို ရေးထည့်ပြီးတော့ မြေပြင်အောက်က အပိုင်းမှာ အကျိုးစီးပွားနဲ့ လိုအပ်ချက်ဆိုတဲ့ စကားလုံးတွေရေးပါ။ မြားကို အောက်သို့စိုက်လျက်ပုံ ရေးဆွဲပြီး ‘ဘာကြောင့်လဲ’ ဟု ရေးပါ။
- » ဒေသတွင်းကအနေအထား၊ အကျိုးစီးပွားနဲ့ လိုအပ်ချက်များ ဥပမာအချို့နဲ့လည်း ပိုမိုကောင်းမွန်လာအောင် ပြုပြင်ပြောင်းလဲပါ။

လုပ်ဆောင်ပုံအဆင့်ဆင့်


လေ့ကျင့်ခန်း ၁ - သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းနဲ့ ပြန်လှန်သုံးသပ်ခြင်း (၃၀ မိနစ်)

- ၁။ အဓိကသင်ခန်းစာများ ပြန်လည်သုံးသပ်ရန် (စာမျက်နှာ ၁၂-၁၉) ရှိ ပုံပိုးကူညီသူများအတွက် ကိရိယာများမှ လုပ်ငန်းစဉ် တစ်ခုကို ပြန်လည်လုပ်ဆောင်ပါ။
- ၂။ လိုအပ်လာခဲ့ရင် သင်တန်းသားတွေရဲ့ သုံးသပ်ချက်တွေကို ဖြည့်စွက်ပေးပြီး တစ်နေ့တာရဲ့ ဆွေးနွေးမည့်အကြောင်းအရာ အစီအစဉ်တွေကို မိတ်ဆက်ပါ။
 - » မနေ့က ပဋိပက္ခကို ဘယ်လို ဆွေးနွေးခဲ့ကြသလဲ။ အဖြေအသစ်တွေကို ဖန်တီးဖို့၊ ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ဖို့နဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ခိုင်မာစေတဲ့စီ ဦးတည်ဖို့ အပြုသဘောဆောင်ပြီး စီမံခန့်ခွဲနိုင်ခဲ့ပါသလား။ ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်တဲ့နည်းလမ်းကို ရွေးချယ်အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ကျွန်တော်တို့ဟာ နှစ်ဦးလုံးအနိုင်ရရှိတဲ့အဖြေကို ရှာဖွေ

နိုင်ပြီး အနာဂတ်မှာ ပဋိပက္ခ ပြန်မဖြစ်လာအောင် ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းက သူ့အလိုလို ရောက်လာတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းကို ရွေးချယ်ဖို့ သတိရှိတဲ့ အားထုတ်ဆောင်ရွက်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အချိန်ပေးပြီး လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် အလိုအလျောက် ရွေးချယ်ပြီးသား ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။ (ဆိုလိုတာက နောက်ပိုင်းမှာ တမင်တကာ အားထုတ်စရာမလိုဘဲ အကောင်းဆုံးနည်းကို အလိုအလျောက် ရွေးချယ်ပြီးသား ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။) ယနေ့အတွက်တော့ ပဋိပက္ခကို စီမံခန့်ခွဲဖို့ ကျွန်တော်တို့ကို ကူညီနိုင်မယ့် သီးခြားကျွမ်းကျင်မှုတွေကို လေ့ကျင့်ကြပါတော့မယ်။

လေ့ကျင့်ခန်း ၂ - ဇာတ်ကောင်တစ်ခုအသွင် သရုပ်ဆောင်ခြင်း (၄၅ မိနစ်)²⁵

- ၁။ သင်တန်းသားတွေကို A, B နဲ့ C ဆိုပြီး အုပ်စု ၃ စုဖွဲ့ပါ။
- ၂။ Role Play (ဇာတ်ကွက်) ကစားတော့မယ့်အကြောင်း ရှင်းပြပါ။ မတူညီတဲ့ကဏ္ဍတစ်ခုစီမှာ တစ်ဖွဲ့စီကို တာဝန်ချထားပါ။
- ၃။ အခန်း (သို့) နေရာကို အခန်းငယ်လေးတွေ (သို့) အစိတ်အပိုင်းအသီးသီး ပြန်ခွဲပြီး A, B နဲ့ C အဖွဲ့တွေကို ထိုနေရာများ သို့ ပို့ပေးပါ။
- ၄။ Role A ကို စာရွက်ဝေပါ။ A အုပ်စုကို ဈေးသည်အခန်းကဏ္ဍအား တိတ်တိတ်လေးစာဖတ်ဖို့ ညွှန်ကြားပါ။ ၎င်းတို့၏ အခန်းကဏ္ဍကို ရှင်းလင်းပြတ်သားစေဖို့ အခြေခံမေးခွန်းတွေတိုင်းကို ဖြေခိုင်းပါ။
- ၅။ အဖွဲ့ B နဲ့ C တွေကိုလည်း ယခုဖြစ်စဉ်အတိုင်း ထပ်မံပြုလုပ်ခိုင်းပါ။
- ၆။ တစ်ဖွဲ့စီက ၎င်းတို့၏ အခန်းကဏ္ဍကိုဖတ်ဖို့ အခွင့်အရေးရပြီးပြီဆိုရင် တစ်ဖွဲ့စီကို ကိုယ်စားပြုတဲ့သူတွေ ရွေးချယ်ခိုင်းပါ။ ရွေးချယ်ခံက 'ဇာတ်ကွက်' မှာ သူ့အဖွဲ့ကို ကိုယ်စားပြုရပါမယ်။ အဖွဲ့ရဲ့ ကျန်တဲ့တာဝန်ယူမှု တာဝန်ခံမှုတွေက ၎င်းတို့၏ ကိုယ်စားလှယ်ကို ကူညီပြင်ဆင်ပေးပါမယ်။
- ၇။ အဖွဲ့တွေကို ပြင်ဆင်ချိန် ၅-၁၀ မိနစ်ခန့်ပေးပါ။ ကိုယ်စားလှယ် ၃ ယောက်ကို အခန်းရှေ့ကိုလာဖို့နဲ့ ကျန်တဲ့ သင်တန်းသားတွေကို လေ့လာစောင့်ကြည့်ဖို့ ဖိတ်ခေါ်ပါ။
- ၈။ ကိုယ်စားလှယ် ၃ ယောက်ကို ဆွေးနွေးဖို့ ၅-၁၀ မိနစ်ထိ အချိန်ပေးပါ။ ညှိနှိုင်းတာတွေကိုရပ်ပြီး စည်းမျဉ်းအသစ်တစ်ခုနဲ့ မိတ်ဆက်ပါ။ အကယ်၍ လေ့လာစောင့်ကြည့်သူတွေက တစ်ခုခုပါဝင်ချင်တယ်ဆိုရင် ၎င်းတို့၏ အသင်းအဖော်ကို ပုခုံးပေါ်ကနေ တိုးတိုးလေးစကားပြောပြီး ၎င်းတို့၏ နေရာကိုယူလို့ ရပါတယ်။
- ၉။ စကားပြောသူရဲ့ အသင်းဖော်နဲ့ နောက်ထပ် ၅-၁၀ မိနစ်လောက် ဆက်လက်သတင်းစကားပါးရင်း 'ဇာတ်ကွက်' ထဲကနေ အဝင်အထွက်ပြုလုပ်ဖို့ ဆွေးနွေးခွင့်ပြုပါ။
- ၁၀။ လက်ခုပ်တီးအားပေးပြီး 'ဇာတ်ကွက်' ကို အဆုံးသတ်ပါ။
- ၁၁။ ပရိသတ်ကို မေးခွန်းတွေမေးပါ။
 - » ဇာတ်ဆောင်တွေက ဘယ်သူတွေလဲ။
 - » သူတို့ ဘာလိုချင်တာလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။

 **အောက်ပါမေးခွန်းများနှင့် ဆွေးနွေးပါ။**

- » သင့်ရဲ့ အခန်းကဏ္ဍကဘာလဲ။ သင့်ကို ဘာသတင်းအချက်အလက်တွေပေးလဲ။
- » သင်က ဘာကို လိုချင်ခဲ့တာလဲ။ ဘာကြောင့် အဲ့ဒါကို လိုချင်ခဲ့တာလဲ။
- » ကိုယ်စားပြုသူတွေက သူတို့ လိုချင်တာကိုရဖို့ ဘယ်လို ဗျူဟာတွေကို သုံးခဲ့တာလဲ။
- » သူတို့ အောင်မြင်ခဲ့သလား။ ဘာကြောင့် အောင်မြင်ခဲ့တာလဲ (သို့) ဘာကြောင့် မအောင်မြင်ခဲ့တာလဲ။
- » ရလဒ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လို အတိုင်းအတာထိ ကျေနပ်ခဲ့သလဲ။

25 Adapted from: Slachmuis, L. (2018). *The Common Ground Approach | Three day training resources Guide for Facilitators*, 1st ed. Washington DC: Search for Common Ground.

၁၂။ အကယ်၍ သင်တန်းသားတွေက ပဋိပက္ခကို ဖြေရှင်းဖို့နဲ့ စိတ်ကျေနပ်တဲ့ရလဒ်ရောက်အောင် ဆောင်ရွက်ဖို့ မတတ်နိုင်ခဲ့ဘူးဆိုရင် ဇာတ်ကောင်တစ်ဦးစီကို 'ဘာကြောင့်လဲ (Why)' ဆိုတဲ့ မေးခွန်းနဲ့ အင်တာဗျူးပြုလုပ်ပါ။

- » သင်ဘယ်သူလဲ။
- » ဘာကြောင့် လိမ္မော်သီးဝယ်ချင်တာလဲ။
- » ဘာကြောင့် လိမ္မော်ရည် (သို့) လိမ္မော်ခွံကို လိုအပ်တာလဲ။
- » သင့်အတွက် ဘာက အရေးကြီးတာလဲ။
- » လိမ္မော်သီး မဝယ်နိုင်ရင် ဘာဖြစ်မလဲ။

၁၃။ အကယ်၍ သင်တန်းသားတွေက စိတ်ကျေနပ်ဖို့ကောင်းတဲ့ရလဒ်ရောက်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့တယ်ဆိုရင် သူတို့ သုံးခဲ့တဲ့ ဗျူဟာတွေကို အလေးထားပြီးမေးပါ။

- » သင့်ရဲ့ အခန်းကဏ္ဍကဘာလဲ။ သင့်ကို ဘာသတင်းအချက်အလက်တွေပေးလဲ။
- » သင်က ဘာကို လိုချင်ခဲ့တာလဲ။ ဘာကြောင့် အဲ့ဒါကို လိုချင်ခဲ့တာလဲ။
- » ကိုယ်စားပြုသူတွေက သူတို့ လိုချင်တာကိုရဖို့ ဘယ်လို ဗျူဟာတွေကို သုံးခဲ့တာလဲ။
- » သူတို့ အောင်မြင်ခဲ့သလား။ ဘာကြောင့် အောင်မြင်ခဲ့တာလဲ (သို့) ဘာကြောင့် မအောင်မြင်ခဲ့တာလဲ။
- » ရလဒ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လို အတိုင်းအတာထိ ကျေနပ်ခဲ့သလဲ။

၁၄။ ပဋိပက္ခတိုင်းမှာ မြင်သာတဲ့အကြောင်းအရာနဲ့ မမြင်သာတဲ့အကြောင်းအရာဆိုပြီး ရှိတယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း ရှင်းပြရင်း ဆန်းစစ်ချက်တွေကို အဆုံးသတ်ပါ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတဲ့ မေးခွန်းကို မေးတဲ့နည်းနဲ့ အနိုင်-အနိုင် ဖြေရှင်းချက် ရရှိအောင် မမြင်နိုင်တဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေကို ဖော်ထုတ်ပြသနိုင်ပါတယ်။

လေ့ကျင့်ခန်း ၃ - သရုပ်ဖော်ခြင်း (၃၀ မိနစ်)

၁။ မုန်လာဥနီတစ်ခုရဲ့ပုံကို စက္ကူရွက်ကြီးပေါ်မှာ ရေးဆွဲပါ။ ပြီးတော့ မြေပြင်အထက်က မုန်လာဥနီရဲ့အပိုင်းမှာ 'မြင်နိုင်သော' နဲ့ 'အနေအထား' ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို ရေးထည့်ပြီးတော့ မြေပြင်အောက်က မုန်လာဥနီရဲ့ အပိုင်းမှာ 'မမြင်သာသော'၊ 'အကျိုးစီးပွား' နဲ့ 'လိုအပ်ချက်' ဆိုတဲ့ စကားလုံးတွေရေးပါ။

၂။ 'အနေအထား' နဲ့ 'အကျိုးစီးပွား' တွေကို 'စက္ကူရွက်ကြီး' ပေါ်မှာ ရှင်းပြပြီး သရုပ်ဖော်ပါ...

ပဋိပက္ခတိုင်းမှာ မြင်သာတဲ့အစိတ်အပိုင်းနဲ့ မမြင်သာတဲ့အစိတ်အပိုင်းဆိုပြီးရှိတယ်။ 'မြင်နိုင်သော' အပိုင်းက 'အနေအထား' (အခြေအနေ) 'ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာ လူတွေလိုချင်တယ်လို့ ပြောနေတဲ့အပိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် ...

- » ကျွန်တော် သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အပြင်ကိုသွားချင်တယ်။
- » ကျွန်တော် အိမ်မှာနေချင်တယ်။
- » ကျွန်တော် ဒေါ်လာတစ်သန်းလိုချင်တယ်။
- » ကျွန်တော်တို့ လွတ်လပ်ရေးလိုချင်တယ်။

'အနေအထား' တွေက ပြုလွယ်ပြင်လွယ် မဟုတ်တဲ့အတွက် ညှိနှိုင်းရတာ ခက်ခဲတယ်။ 'အနေအထား' ရဲ့ နောက်ကွယ် (သို့) အောက်ခြေမှာ ကျွန်တော်တို့ အမှန်တစ်ကယ် လက်ခံရယူချင်တဲ့ အကျိုးစီးပွားတွေ ရှိနေတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အကျိုးစီးပွားတွေက အခြေခံစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်တွေနဲ့အမြဲ ဆက်စပ်နေတယ်။

၃။ လမ်းလျှောက်ဈေးသည်၊ ဆေးရုံပိုင်ရှင်နဲ့ ရေမွှေးစက်ရုံ ပိုင်ရှင်တွေရဲ့ အနေအထား၊ အကျိုးစီးပွားနဲ့ လိုအပ်ချက်တွေကို ပိုင်းခြားသတ်မှတ်ပေးဖို့ သင်တန်းသားတွေကို မေးခွန်းတွေမေးပြီး ၎င်းတို့၏ နားလည်မှုကို အတည်ပြုပါ။

အဖြေများ

အခန်းကဏ္ဍ	အနေအထား	အကျိုးစီးပွား	လိုအပ်ချက်
ဈေးသည်	လိမ္မော်သီးတွေ ဝယ်ပါ။	ငွေကြေး	မိသားစုသာယာဝပြောရေး
ဆေးရုံပိုင်ရှင်	လိမ္မော်သီးတွေ ကျွန်တော့်ကို ရောင်းပါ။	လိမ္မော်ရည်	လူနာတွေရဲ့ သာယာဝပြောရေး
စက်ရုံပိုင်ရှင်	လိမ္မော်သီးတွေ ကျွန်တော့်ကို ရောင်းပါ။	အခွံ	အလုပ်သမားနဲ့ မိသားစု သာယာဝပြောရေး

၄။ အခြားပါဝင်ပတ်သက်သူတွေရဲ့ အကျိုးစီးပွားနဲ့ လိုအပ်ချက်တွေကို ခွဲခြားသတ်မှတ်နေတဲ့ ဈေးသည်၊ ဆေးရုံပိုင်ရှင်နဲ့ ရေမွှေးစက်ရုံ ပိုင်ရှင်တွေကို ဘယ်အရာတွေက ကူညီပြီး ဘယ်အရာတွေက ပိတ်ဆို့နေလဲ။

၅။ သင်တန်းသားတွေကို မေးခွန်းမေးဖို့နဲ့ ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်ဘဝတွေထဲမှ သရုပ်ဖော် ဥပမာတွေ ဖန်တီးခွင့်ပေးပါ။ လိုအပ်ရင် ဒေသတွင်းက ဥပမာတွေကို ထပ်ပေါင်းဖြည့်စွက်ဖန်တီးပါ။

» ဥပမာ (က)

- အနေအထား - ပြတင်းပေါက်ကို ပိတ်ပါ။
- အကျိုးစီးပွား - လေတိုက်တယ်
- လိုအပ်ချက် - နေမကောင်းမဖြစ်ချင်ဘူး (ကျန်းမာရေး)

» ဥပမာ (ခ)

- အနေအထား - မင်းဒီည သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အပြင်မထွက်ရဘူး။
- အကျိုးစီးပွား - ငါမင်းကို အပြင်မှာ နောက်ကျတဲ့အထိ မနေစေချင်ဘူး။
- လိုအပ်ချက် - မင်းနေထိုင်မကောင်း မဖြစ်အောင် မင်းကိုငါ အိပ်ရေးဝစေချင်တယ်။

» ဥပမာ (ဂ)

- အနေအထား - ကျွန်တော်တို့ လွတ်လပ်ရေးရချင်။
- အကျိုးစီးပွား - ကျွန်တော်တို့အပေါ် လွှမ်းမိုးတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို ထိန်းချုပ်ချင်တယ်။
- လိုအပ်ချက် - ကျွန်တော်တို့ရဲ့ လူ့ဂုဏ်သိက္ခာနဲ့ အခွင့်အရေးကို လေးစားဖို့။

၆။ ပဋိပက္ခရဲ့ မမြင်နိုင်တဲ့အပိုင်းကို 'ဘာကြောင့်လဲ' ဆိုတဲ့ မေးခွန်းတွေမေးပြီး ဖော်ထုတ်နိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ မုန်လာဥနီနဲ့ ကပ်လျက်မှာ 'ဘာကြောင့်လဲ' လို့ မေးခွန်းရေးပါ။

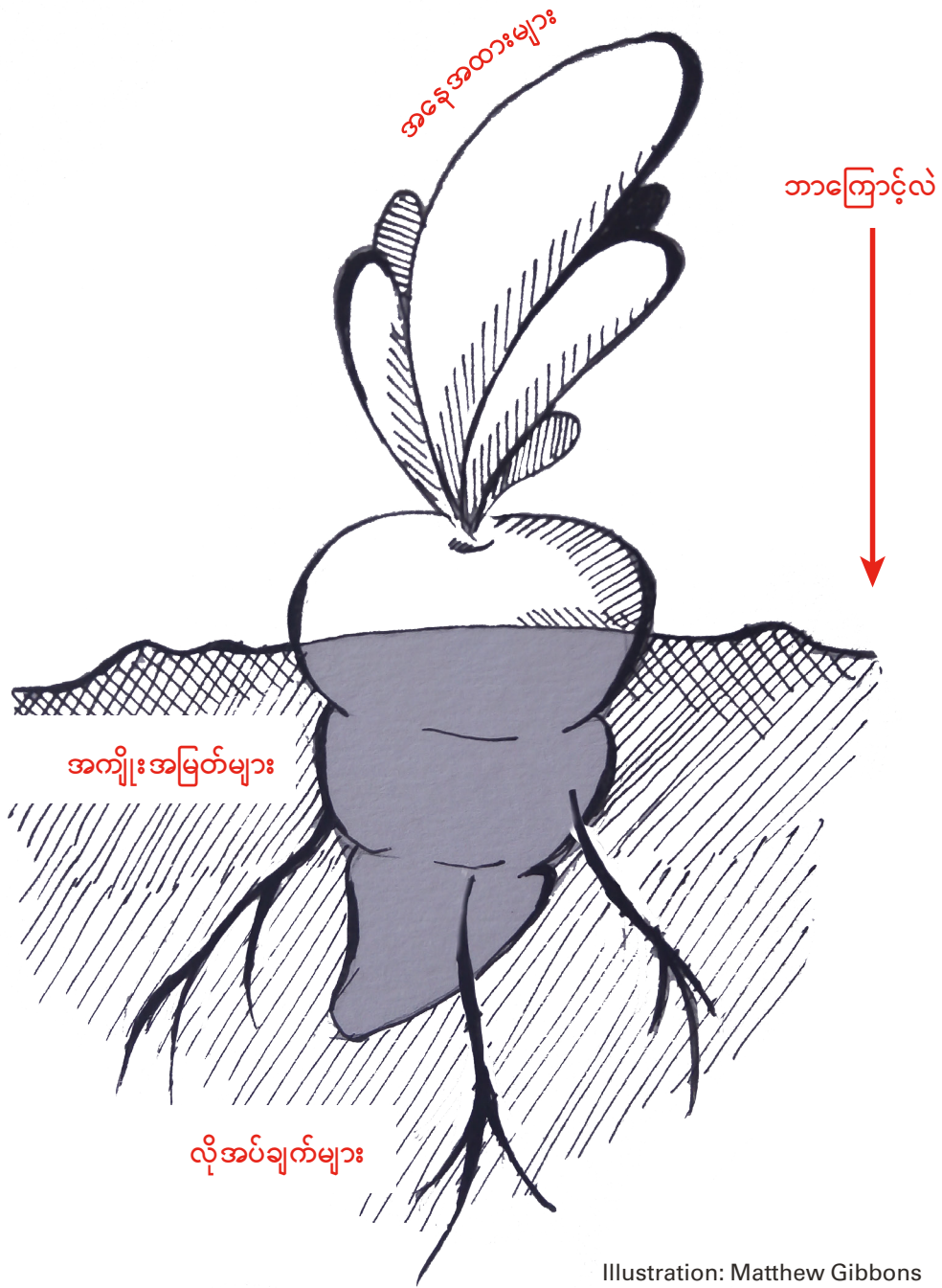


Illustration: Matthew Gibbons

လေ့ကျင့်ခန်း ၄ - လိုအပ်ချက်ကို ဖော်ပြသော လေ့ကျင့်မှု (၄၅ မိနစ်)

- ၁။ အနေအထား၊ အကျိုးစီးပွားနဲ့ လိုအပ်ချက်တွေကို အလေ့အကျင့်ဖြစ်စေဖို့ ၎င်းတို့၏ အသိပညာကို အသုံးပြုရန် နောက်ထပ်အခွင့်အရေးတစ်ခု ရှိတယ်ဆိုတာ ရှင်းပြရင်း သင်တန်းသားတွေကို တွဲဖက်တစ်ယောက် ရှာခိုင်းထားပါ။
- ၂။ လူပုဂ္ဂိုလ် A နဲ့ B ဆိုပြီး တွဲဖက်တွေကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ပါ။ B အုပ်စုကို အခန်းပြင်ပို့လိုက်ပါ။
- ၃။ A ပုဂ္ဂိုလ်၏ အခန်းကဏ္ဍဖြစ်သည့် ဟိုတယ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး ဆောင်ရွက်သူ စာရွက်များကို ပထမအုပ်စုထဲက သင်တန်းသားအားလုံးထံ ဖြန့်ဝေပေးပြီး တိတ်တိတ်လေး ဖတ်ခိုင်းပါ။
- ၄။ ၎င်းတို့၏ အခန်းကဏ္ဍကို ရှင်းလင်းပြတ်သားဖို့ အခြေခံကျတဲ့ မေးခွန်းတိုင်းကိုဖြေပါ။

- ၅။ မိနစ်အနည်းငယ်အတွင်း ရွာထဲက အကြီးအကဲနဲ့တွေ့ဖို့ အခွင့်အလမ်းတစ်ခုရှိတယ်လို့ သူတို့ကိုပြောပါ။ ၎င်းတို့၏ လိုအပ်ချက်တွေရရှိအောင် ၎င်းအခွင့်အရေးကို သူတို့ကြိုးစားပြီး အသုံးချသင့်ပါတယ်။
- ၆။ (အခြားအခန်းထဲက) ဒုတိယအုပ်စုဆီသွားပြီး သင်တန်းသားတစ်ယောက်စီကို B ပုဂ္ဂိုလ်၏ အခန်းကဏ္ဍဖြစ်သည့် ရွာအကြီးအကဲစာရွက်များကို ဖြန့်ဝေပါ။ ဟိုတယ်စီမံကိန်းကို ဦးဆောင်နေတဲ့ အကြီးအကဲတစ်ယောက်ကို စကားပြောခွင့်ရမယ့်အကြောင်း အထက်ကဖြစ်စဉ်အတိုင်း ထပ်ပြောပြပါ။ ၎င်းတို့၏ လိုအပ်ချက်တွေရရှိအောင် ၎င်းအခွင့်အရေးကို သူတို့ကြိုးစားပြီး အသုံးချသင့်ပါတယ်။
- ၇။ တွဲဖက်တွေကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲတွဲပါ။ စကားပြောဖို့ တိတ်ဆိတ်တဲ့နေရာတစ်ခု ပိုင်ဆိုင်ဖို့ သေချာနေပါစေ။
- ၈။ ၅-၁၀ မိနစ်ကြာပြီးတဲ့နောက် အချက်အလက်တွေစုစည်းရန်အတွက် သင်တန်းသားများကို အတွဲလိုက်စီဖြင့် မျက်နှာစုံညီနေရာယူထိုင်ခိုင်းပါ။
- ၉။ ‘လက်သီဆုပ် - လက်၅ချောင်း’ နည်းစနစ်ကို အသုံးပြုပြီး ရရှိခဲ့တဲ့ရလဒ်ကို ဘယ်လိုကျေနပ်သလဲဆိုတာပြသဖို့ သင်တန်းသားတွေကိုမေးပြီး ဆန်းစစ်ပါ။ ‘လက် ၅ ချောင်း - အလုံးစုံကျေနပ်တယ်၊ လက်သီဆုပ် - လုံးဝမကျေနပ်နဲ့ ကြားထဲက လက်ချောင်းအရေအတွက်တွေက စိတ်ကျေနပ်မှုအဆင့်အမျိုးမျိုးကို ဖော်ပြပါတယ်။’
- ၁၀။ အလွန်မကျေနပ်ကြဘူးဆိုတဲ့ အတွဲများအား ၎င်းတို့၏ အတွေ့အကြုံတွေကို စေတနာ့ဝန်ထမ်းအဖြစ် ပြန်လည်မျှဝေ ခိုင်းပါ။
- ၁၁။ အဲ့ဒီနောက် အလွန်ကျေနပ်တယ်ဆိုတဲ့ အတွဲတစ်တွဲကို အနိုင်-အနိုင် ရလဒ်ရောက်ရှိအောင် ဘယ်လို စီမံခန့်ခွဲသလဲ ဆိုတာ မေးပါ။
- ၁၂။ အလေးအနက် ပြန်လည်သုံးသပ်ဖို့ ဖြည့်စွက်မေးခွန်းတွေမေးပါ။
 - » သင့်ရဲ့ အကျိုးစီးပွားကိုကြည့်ခြင်းက မတူညီတဲ့ အဖြေတွေအကြောင်းကို စဉ်းစားဖို့ သင့်ကို ဘယ်လိုကူညီခဲ့သလဲ။
 - » ဘာကြောင့် ကျွန်တော်တို့ဟာ လူတွေရဲ့ ‘အနေအထား’ ကိုပဲ မကြာခဏကြည့်နေရတာလဲ။
 - » အကျိုးစီးပွားကို ရှာဖွေဖို့ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ဘာကြောင့် ခက်ခဲနေရတာလဲ။

↕ အပြောင်းအလဲများ - အုပ်စု ‘A’ နဲ့ ‘B’ ဆိုပြီး သင်တန်းသားတွေကို အဖွဲ့ခွဲပါ။ နားလည်မှုကို စစ်ဆေးဖို့ မေးခွန်းတွေ မေးရင်း ‘ဇာတ်ကွက်’ ဇာတ်ကောင်စာရွက်တွေကို တစ်ဖွဲ့ချင်းစီကို ဖတ်ပြပါ။ နောက်ခံအခင်းအကျင်းတွေနဲ့ ပြဇာတ် တစ်ပုဒ်ကို ဖန်တီးပါ။ အဖွဲ့ ‘A’ ကို ၎င်းတို့၏ ‘ရုံး’ မှာ ရှိနေပါစေ။ သင်က အဖွဲ့ ‘B’ ရဲ့ အခန်းဆီပြန်ပြောတဲ့အခါ ဟိုတယ်စီစဉ်သူက အလုပ်ရှုပ်နေတာမို့ သူ/သူမကို စကားပြောဖို့ အချိန်ခဏလေးသာရမည့်အကြောင်းပြောပါ။ အတွင်းရေးမှူးတစ်ယောက် ဟန်ဆောင်ပြီး အချိန်ပေးဖို့ကို သတိပေးတဲ့အနေနဲ့ ခဏခဏ အနှောင့်အယှက်ပေးပါ။

✓ ဤသရုပ်ဖော်သည် ဖြစ်ရပ်မှန်ဇာတ်လမ်းအပေါ်တွင် အခြေခံသည်။ ကနဦးပြဿနာတွင် ကုမ္ပဏီသည် ဒေသခံများ ၏ ဇာတ်လမ်းများ၊ ဓလေ့ထုံးစံများ၊ ထုံးတမ်းစဉ်လာတို့ကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ဖို့ ယဉ်ကျေးမှုစင်တာတစ်ခု တည်ဆောက်ပေးရန် ဒေသခံများနှင့် ညှိနှိုင်းခဲ့သည်။

အဓိကသင်ခန်းစာများ

- လူတွေဟာ ပဋိပက္ခထဲမှာရှိနေတဲ့အခါ အနေအထားတစ်ခုအနေနဲ့ သူတို့လိုချင်တာကို ဖော်ပြဖို့ ရည်ရွယ်ကြတယ်။
- ‘အနေအထား’ ရဲ့ နောက်ကွယ် (သို့) အောက်ခြေမှာ လူတွေအမှန်တကယ် လက်ခံရယူချင်တဲ့ အကျိုးစီးပွားတွေ ရှိနေတယ်။ အဲ့ဒီအကျိုးစီးပွားတွေက အခြေခံစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်တွေနဲ့ အမြဲဆက်စပ်နေတယ်။ (ဥပမာ - လုံခြုံရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ လေးစားမှု၊ လူဂုဏ်သိက္ခာ ... စသည်ဖြင့်)
- ‘ဘာကြောင့်လဲ’ ဆိုတဲ့ မေးခွန်းကို မေးခြင်းဖြင့် မြုပ်ကွယ် (ပုန်းကွယ်) နေတဲ့ အကျိုးစီးပွားတွေကို ဖော်ထုတ်နိုင်ပြီး ပါဝင်ပတ်သက်သူအားလုံးရဲ့ လိုအပ်ချက်တွေဆီရောက်အောင် အဖြေတွေကို ပြောင်းလဲဖို့ အခွင့်အလမ်းကို ဖန်တီးနိုင် ပါတယ်။ (အနိုင်-အနိုင်)

၂.၅ - ရင်းမြစ်ပြစာရွက် - လိမ္မော်သီးဇာတ်လမ်း

ဇာတ်ကောင် (က) ဈေးသည်

သင်က ဆိုင်ခန်းရှည်ကြီးတစ်ခုပိုင်တယ်။ သင့်မှာ တစ်လုံးကို ၁၀၀ နဲ့ရောင်းဖို့ လိမ္မော်သီး ၁၇ လုံးရှိတယ်။ အသီးတွေက အလွန်မှည့်နေပြီး မနက်ဖြန်ရောင်းဖို့တောင် သင့်တော်တဲ့အခြေအနေတစ်ခု ဖြစ်ချင်မှဖြစ်မယ်။

သင်မူလက အားလုံးအတွက် ၈၀၀ ကျပ်ပေးခဲ့ရတယ်။ ဈေးသိမ်း (ပိတ်) တော့မှာမို့ သင်က စိုးရိမ်နေတယ်။ သင့်ရဲ့ ကလေးတွေက သင့်ရဲ့ဝင်ငွေအပေါ်မှာ မှီခိုနေရတယ်။ သူတို့ကို ကျွေးမွေးစောင့်ရှောက်ဖို့ သင့်တော်တဲ့ ဈေးနှုန်းနဲ့ သင်မရောင်းချနိုင်ခဲ့ရင် သူတို့မိုက်တွေဆာကြရော့မယ်။

ဇာတ်ကောင် (ခ) ဆေးရုံပိုင်ရှင်

သင်က ကလေးဆေးရုံတစ်ခုကို ဦးဆောင်နေရတယ်။ လိမ္မော်သီးကို အသည်းအသန် လိုအပ်နေတယ်။ လိမ္မော်ရည်ဟာ ကလေးတွေကို သေစေနိုင်လောက်တဲ့ မလိုလားအပ်တဲ့ ရောဂါသစ်တွေကို ဟန့်တားစေနိုင်တဲ့ သက်စောင့်ပေးတဲ့ ဆေးဖက်ဝင်တဲ့ ဂုဏ်သတ္တိရှိတဲ့အတွက်ကြောင့်ဖြစ်တယ်။ ဈေးမပိတ်ခင် သင်က တစ်လုံးကို ၁၀၀ နဲ့ရောင်းတဲ့ လိမ္မော်သီး ၁၇ လုံးရှိတဲ့ဆိုင်ကို ရှာတွေ့တယ်။

သင်က အားလုံးကိုလိုအပ်တယ်။ ဒါပေမယ့် စုစုပေါင်း ၁၂၀၀ ကျပ်သာ ပေးချေဖို့တတ်နိုင်တယ်။ သင့်မှာ ငွေပြတ်လပ်နေတာကြောင့် အတတ်နိုင်ဆုံး ဈေးနည်းနည်းသာပေးချေချင်တယ်။

ဇာတ်ကောင် (ဂ) ရေမွှေးကုမ္ပဏီပိုင်ရှင်

သင်က ရေမွှေးကုမ္ပဏီတစ်ခုကို ဦးဆောင်နေရတယ်။ နောက်နှစ်ရက်အတွင်း ခရီးသွားဧည့်ကားတစ်စီး ရောက်လာ တော့မှာ ဖြစ်တဲ့အတွက် သင်က လိမ္မော်သီးတွေကို အရေးတကြီးဝယ်လိုတယ်။ လိမ္မော်သီးအခွံထဲမှာ အလွန်ဈေးကြီးတဲ့ ရေမွှေးပြုလုပ်ဖို့ အရေးပါတဲ့ပါဝင်ပစ္စည်းရှိနေတယ်။ အလွန်ဈေးကြီးတဲ့ ရေမွှေးအား ခရီးသွားတွေကို ရောင်းရဖို့လည်း သင်က မျှော်လင့်တယ်။ ဒီစီးပွားရေးကို သင်မရဘူးဆိုရင် သင့်ရဲ့ ရေမွှေးကုမ္ပဏီဟာ ဒေဝါလီခံရပြီး ဒေသတွင်းက လုပ်သား ၁၅ ဦးက ၎င်းတို့၏ အလုပ်တွေကို ဆုံးရှုံးရလိမ့်မယ်။

ဈေးမပိတ်ခင် သင်က တစ်လုံးကို ၁၀၀ နဲ့ရောင်းတဲ့ လိမ္မော်သီး ၁၇ လုံး ရှိတဲ့ဆိုင်ကို ရှာတွေ့တယ်။ သင်က အားလုံးကို လိုအပ်တယ်။ ဒါပေမယ့် စုစုပေါင်း ၁၅၀၀ ကျပ်သာ ပေးချေဖို့တတ်နိုင်တယ်။ သင့်မှာ ငွေအများကြီး မရှိနေတာ ကြောင့် အတတ်နိုင်ဆုံး ဈေးနည်းနည်းသာပေးချေချင်တယ်။



၂.၅ ရင်းမြစ်ပြစာရွက် - ဟိုတယ်ဇာတ်လမ်း

တောင်ဘက်ချိုင့်ဝှမ်းထဲမှာ ရွာတစ်ရွာရှိတယ်။ ၎င်းက လှပပြီး ဖြူလှတဲ့ကမ်းခြေနဲ့ ကပ်လျက်တည်ရှိတယ်။ ရှုခင်းက တစ်ကယ့်ကို ရင်သပ်ရှုမောဖွယ်ရာဖြစ်တယ်။ လင်းပိုင်တွေက အနီးအနားက ရေထဲမှာ ကစားရတာ ငှက်ရိုင်းအသိုက်တွေက ကမ်းခြေက သစ်ပင်တွေပေါ်မှာ။ ၎င်းဟာ သုခဘုံ (နတ်ဘုံနတ်နန်း) လေး တစ်ခုပါ။

ဇာတ်ကောင် (က) ဟိုတယ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် ဆောင်ရွက်သူ

သင်ကအံ့ဩဖွယ်ကောင်းအောင် ဆန်းသစ်ခေတ်မီတဲ့ ဟိုတယ်တစ်ခုဖွံ့ဖြိုးစေဖို့ မြေဝယ်ရတဲ့ကုမ္ပဏီကြီးတစ်ခုကို ကိုယ်စားပြု တယ်။ သင်က မဖွံ့ဖြိုးသေးတဲ့ဒေသမှာ သင့်ရဲ့ငွေတွေကို မလွဲမသေ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံရမယ့် စီမံကိန်းသစ်တစ်ခုအတွက် စိတ်လှုပ်ရှားနေတယ်။ လမ်းသစ်တွေဖောက်ပြီး ဓာတ်အားလိုင်းတွေ သွယ်တန်းပြီးပြီ။ ဟိုတယ်နဲ့ဆက်စပ်တဲ့ စီးပွားရေးတွေက ဒေသခံတွေအတွက် အလုပ်အကိုင်သစ် ၁၀၀ ကျော် ဖန်တီးနိုင်လိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ရပါတယ်။ ဒေသခံမြေပိုင်ရှင်တွေဆီ သင့်တော်မျှတတဲ့ဈေးနဲ့ ကမ်းလှမ်းခဲ့ပြီး တစ်ဦးကလွဲလို့ သင်လိုအပ်တဲ့မြေတွေအားလုံးကို ဝယ်ယူဖို့ လွန်ခဲ့တဲ့ လအနည်းငယ်အကြာက စီမံပြီးသွားပြီ။ အသက်ကြီးကြီး အမျိုးသားတစ်ယောက်က သူ့မြေကွက်ကို ရောင်းဖို့ငြင်းဆိုတယ်။

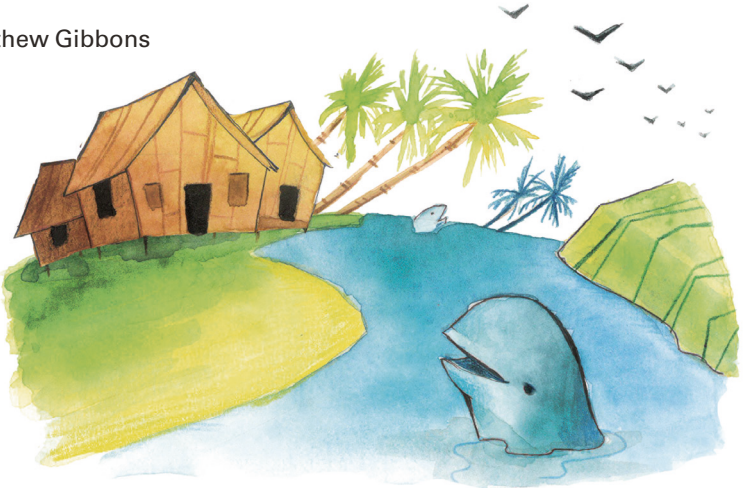
တောင်ဘက်ချိုင့်ဝှမ်းထဲမှာ ရွာတစ်ရွာရှိတယ်။ ၎င်းကလှပပြီး ဖြူလှတဲ့ကမ်းခြေနဲ့ ကပ်လျက်တည်ရှိတယ်။ ရှုခင်းက တစ်ကယ့်ကို ရင်သပ်ရှုမောဖွယ်ရာဖြစ်တယ်။ လင်းပိုင်တွေက အနီးအနားက ရေထဲမှာ ကစားရတာ ငှက်ရိုင်းအသိုက်တွေက ကမ်းခြေက သစ်ပင်တွေပေါ်မှာ။ ၎င်းဟာ သုခဘုံ (နတ်ဘုံနတ်နန်း) လေး တစ်ခုပါ။

ဇာတ်ကောင် (ခ) - ရွာက အသက်ကြီးကြီးပုဂ္ဂိုလ်

သင်က ဒီမြေပေါ်မှာ မျိုးရိုးစဉ်ဆက်အလိုက် နေထိုင်လာသူဖြစ်ပြီး ရွာထဲမှာ အလေးစားခံရဆုံး လူကြီးတွေထဲက တစ်ယောက် ဖြစ်တယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့လအနည်းငယ်အကြာက သင့်ရဲ့ဘိုးဘွားပိုင်လယ်တွေကို လူတွေလိုက်ဝယ်နေတဲ့ ဒီနိုင်ငံခြားစီးပွားရေး လုပ်ငန်းကို စောင့်ကြည့်နေခဲ့တယ်။ သင့်ရဲ့ဘိုးဘွားတွေ ငါးဖမ်းလာခဲ့တဲ့နေရာ၊ သင်ရေကူးသင်ယူခဲ့တဲ့နေရာ၊ သင့်ရဲ့မြေးတွေ ဒီရေထဲမှာရေကူးရင်း အရွယ်ရောက်လာခွင့်မရမှာကို တွေးရတာ သင့်ရဲ့အသည်းတွေ ကွဲကြွေနေပါပြီ။ သင့်လူတွေရဲ့ ရိုးရာ ဓလေ့တွေ ဒီမြေပေါ်မှာရှင်သန်ခဲ့ပြီး ဟိုတယ်လုပ်ငန်းအောင်မြင်လာတဲ့အခါ ဒီလူတွေရဲ့ သမိုင်းပျောက်ကွယ်ဆုံးရှုံးသွားမှာ ကို သင်က စိုးရိမ်နေတယ်။



Illustration: Matthew Gibbons



လုပ်ငန်းစဉ် ၂.၆ - ကိုယ်ချင်းစာတရားဖြင့် နားထောင်ခြင်း



ကိုယ်ချင်းစာတရားဖြင့် နားထောင်ခြင်းဆိုတာ ယုံကြည်မှုနဲ့ အပြန်အလှန်လေးစားမှုတွေ တိုးတက်စေဖို့ တခြားလူရဲ့ စကားတွေကို နားထောင်ပြီး တုံ့ပြန်ရတဲ့နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ၎င်းဟာ ပဋိပက္ခတွေကို လျော့နည်း သွားစေဖို့နဲ့ ပြဿနာတွေကို အဖြေရှာဖို့ အရေးကြီးတဲ့ ပထမခြေလှမ်းဖြစ်ပါတယ်။ အလေးအနက် နားထောင်ခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်မှာ သင်တန်းသားတွေဟာ ကိုယ်ချင်းစာတရားဖြင့် နားထောင်ခြင်း စွမ်းရည်တွေကို လေ့ကျင့်ကြပါတယ်။



ရည်ရွယ်ချက်များ

- » နားထောင်ခြင်းရဲ့တန်ဖိုးကို နားလည်ရန်။
- » အားတက်သရော (တက်ကြွစွာ) နားထောင်ခြင်းကို လေ့ကျင့်ရန်။
- » အခြားသူက ဘာတွေပြောဆိုနေသလဲဆိုတာနှင့် ပတ်သက်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ သဘောပေါက်နားလည်ခြင်းကို စစ်ဆေးနိုင်ရန် သင်ယူခြင်း။



အချိန် - (၇၅-၉၀) မိနစ်



သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ - ကိုယ်ချင်းစာတရားဖြင့် နားထောင်ခြင်း စွမ်းရည်တွေကို ရေးထားတဲ့ စက္ကူရွက်ကြီး (flip chart)၊ မာကာဘောပင်

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

- » ကိုယ်ချင်းစာတရားဖြင့် နားထောင်ခြင်း စွမ်းရည်တွေကို စက္ကူရွက်ကြီးတစ်ချပ်ပေါ်မှာရေးပါ။
- » လေ့ကျင့်ခန်း ၂ ကို ပြုလုပ်ရန် လိုလိုချင်ချင် လုပ်ဆောင်ရန် ဆန္ဒရှိသူနှစ်ဦးကိုခေါ်ထုတ်ပါ။ စကားပြောမည့်သူအား နှိုးဆော် စကားဖြင့် အစပျိုးပေးပြီး အများရှေ့မှာ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ်ကို ပြန်လည်မျှဝေဖို့ အဆင်ပြေသလားလို့ မေးပါ။ နှိုးဆော်အစပျိုးပေးသည့် နမူနာများမှာ ...
 - » သင်စိတ်ပျက်လက်ပျက်ဖြစ်ပြီး (သို့) စိတ်ဆိုးဒေါသဖြစ်စေသော မကြာခင်က ဖြစ်သွားခဲ့တဲ့ အကြောင်းအရာတစ်ခုခု။
 - » သင်အမှန်တစ်ကယ် စိတ်လှုပ်ရှားပြီး ဂုဏ်ယူစရာကောင်းတဲ့ မကြာခင်က ဖြစ်သွားခဲ့တဲ့ အကြောင်းအရာတစ်ခုခု။
 - » မကြာခင်က ဖြစ်သွားခဲ့တဲ့ သင့်ကို ဝမ်းနည်းစေတဲ့အကြောင်းအရာတစ်ခု။
- » အုပ်စုငယ်လေးတွေ လေ့ကျင့်ဖို့အတွက် နှိုးဆော်အစပျိုးစကားတွေကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ။ (ရွေးချယ်နိုင်)

လုပ်ဆောင်ပုံအဆင့်ဆင့်

လေ့ကျင့်ခန်း ၁ - နားထောင်မှုအနုပညာ (၃၀ မိနစ်)

၁။ (စာမျက်နှာ ၁၂-၁၉) ရှိ ပံ့ပိုးကူညီသူများအတွက် ကိရိယာများမှ လန်းဆန်းတက်ကြွသော ဦးဆောင်သူ (energizer) တစ်ယောက် သို့မဟုတ် အုပ်စုခွဲသည့် လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုကို ရွေးချယ်ပြီး အချင်းချင်းတွဲပေးပါ ထို့နောက် အောက်ပါအတိုင်းပြောပါ။

» ယခုလေ့ကျင့်ခန်းက တခြားသူပြောတဲ့စကားကို ကျွန်တော်တို့အပြည့်အဝ နားထောင်ဖို့လိုအပ်တယ်။ အဖွဲ့ဝင် တစ်ယောက်စီက ပုံပြင်တစ်ပုဒ်ကို အနှောင့်အယှက်မရှိဘဲ ပြောပြဖို့အချိန် ၅ မိနစ်ရပါမယ်။ နားထောင်သူက စကားပြောနေသူကို အကြံပေးခြင်း၊ သင့်ရဲ့ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံကို ဖော်ပြခြင်း (သို့) ညွှန်ကြားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။ သင့်ရဲ့အဖွဲ့ဝင်က လိုအပ်လာရင် ဤသို့သော အဖွင့်မေးခွန်းတွေ မေးခြင်းဖြင့် အထောက်အပံ့ပေးပါ။

» သင့်ကို ထိုကိစ္စက ဘယ်လို ခံစားရစေသလဲ။

» သင့်ဘဝ၏ နောက်ပိုင်းကာလများအပေါ် ဘယ်လို သက်ရောက်မှုတွေ ရှိခဲ့သလဲ။

» နောက်ထပ် အဲဒီအကြောင်းတွေကို ထပ်ပြီး ဖြည့်စွက်ပြောချင်တာတွေက ...

၂။ ၎င်းတို့၏ အနီးအနားကလူတွေရဲ့ ပြောစကားတွေကို မကြားရတဲ့ လုံလောက်တဲ့နေရာ အကျယ်အဝန်းမှာ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် မျက်နှာချင်းဆိုင် အနေအထားမှာထိုင်ဖို့ အဖွဲ့ဝင်တွေကို ဖိတ်ခေါ်ပါ။

၃။ ဘယ်သူက စကားမြန်မြန်ပြောသလဲဆိုတာ သူတို့ကို ရွေးချယ်ခိုင်းပါ။

၄။ ဒုတိယလူကို ဘာစကားမှမပြောဘဲ နားထောင်နေစဉ်တွင် ၎င်းတို့၏ စိတ်ထဲမှာ ဘာတွေ ခံစားနေရသလဲဆိုတာ စကား ပြောသူကိုမေးပါ။

၅။ ၅ မိနစ်လောက် အချိန်ပေးပါ။ လူပြောင်းပြီး နောက်ထပ် အခြားလူကို ထိုကဲ့သို့ ပြုလုပ်ခိုင်းပြီး အချိန် ၅ မိနစ်ပေးပါ။

 ဤကဲ့သို့သော မေးခွန်းများဖြင့် လေ့ကျင့်ခန်းကို ဆန်းစစ်ပါ။

» ၎င်းအတွေ့အကြုံက ဘာနဲ့ဆင်တူသလဲ။

» အပြည့်အဝ နားထောင်နေချိန်မှာ ဘယ်လိုတွေ ခံစားနေရသလဲ။

» စကားပိုင်းမှာ နားထောင်နေရင်း မေးခွန်းတွေ မမေးရတာ စိန်ခေါ်မှုတစ်ခုလို့ ခံစားနေရလား။ ဘာကြောင့် ခံစားရ၊ မခံစားရတာလဲ။

» သင်နားထောင်နေစဉ်မှာ သင့်ရဲ့စိတ်ထဲ ဘာတွေဆက်ဖြစ်နေခဲ့သလဲ။

» လူအများစုဟာ အလိုအလျောက် နားထောင်ကောင်းသူတွေလို့ ထင်ပါသလား။

» ဘယ်အရာတွေက နားထောင်ကောင်းသူတစ်ယောက် ဖြစ်စေတာလဲ။

» ပဋိပက္ခတစ်ခု ဖြစ်နေတဲ့အခြေအနေမှာ နားထောင်ခြင်းက ဘယ်လို အကျိုးကျေးဇူးတွေကို သယ်ဆောင်လာခဲ့ သလဲ။

၆။ အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းပြပြီး သင်ခန်းစာကို အဆုံးသတ်ပါ။

» ကိုယ်ချင်းစာတရားဖြင့် နားထောင်ခြင်းက ပဋိပက္ခ အသွင်ပြောင်းခြင်းအားလုံးရဲ့ နှလုံးသားမှာ ရှိနေတယ်။ အလေးအနက်ထား နားထောင်ခြင်းနဲ့ လေးစားခြင်းက သူ (သို့) သူမ ပြောနေတဲ့ စကားတွေက အရေးကြီးတယ် ဆိုတာကို ပြသနေတယ်။ ၎င်းက မိမိဗဟိုပြုထားတဲ့ဝေးရာ စကားပြောနေတဲ့သူဆီ အာရုံစိုက်ထားတဲ့ ရုပ်သံလိုင်း တစ်ခုဖြစ်နေဖို့ လိုအပ်တယ်။ နားထောင်ခြင်းက နားနဲ့စိတ်ကို ချိတ်ဆက်ပေးတယ်။ ကိုယ်ချင်းစာတရားဖြင့် နားထောင်ခြင်းက နား၊ စိတ်နဲ့ နှလုံးသားကို ချိတ်ဆက်ပေးတယ်။

လေ့ကျင့်ခန်း ၂ - ကိုယ်ချင်းစာတရားဖြင့် နားထောင်ခြင်း စွမ်းရည် လေ့ကျင့်ခြင်း (၄၅-၆၀ မိနစ်)²⁶

- ၁။ ကိုယ်ချင်းစာတရားဖြင့် နားထောင်ခြင်းဆိုတာ သင်ယူပြီး လေ့ကျင့်လို့ရတဲ့ စွမ်းရည်တစ်မျိုးပါ။
- ၂။ ကိုယ်ချင်းစာတရားဖြင့် နားထောင်ခြင်း စွမ်းရည် အချက်အလက်အကြမ်းဖျင်းကို ပြင်ဆင်ထားတဲ့ စက္ကူရွက်ကြီးနဲ့ ရှင်းပြပါ။

စာနာစိတ်နဲ့ နားထောင်သူတစ်ယောက်ရဲ့ ...

သဘောထားများ

- » **အာရုံစူးစိုက်ခြင်း** - သင့်ရဲ့စိတ်တွေ ပျံ့လွင့်မနေဘူး၊ သင့်ရဲ့ ရင်တွင်းစကားသံတွေကို မြိုသိပ်ထားတယ်။ ပြီးရင် ဘာပြောရမလဲ ဆိုတာကို သင်က စဉ်းစားမနေဘူး။
- » **ဆုံးဖြတ်ချက် မပေးပါနဲ့** - သင်က ထိုအခြေအနေကို ပြီးမြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ပြီးသည့်တိုင် 'ဘယ်သူက ဘာလုပ် သင့်တယ် (သို့) ဘာဖြစ်ရမယ် (သို့) ဘယ်သူကမှန်တယ်' ဆိုတဲ့ အတွေးတွေကို ထိန်းသိမ်းထားတယ်။
- » **ဘက်မလိုက်ခြင်းနဲ့ ပွင့်လင်းခြင်း** - သင့်ရဲ့မျက်နှာနဲ့ ကိုယ်နေဟန်ထားက သင့်အနေနဲ့ သူပြောနေတာကို နားထောင်နေကြောင်း ပြသတယ်။
- » **ဂရုစိုက်ခြင်း** - သင်က စကားပြောတဲ့သူကို လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်အနေနဲ့ အလေးထား၊ ဂရုစိုက်တယ်။ သင့်ရဲ့မျက်နှာနဲ့ ကိုယ်နေဟန်ထားက သင့်အနေနဲ့ သူပြောနေတာကို နားထောင်နေကြောင်းနဲ့ သူစိုးရိမ်ပူပန်နေတာကို စိတ်ဝင်စားကြောင်း ပြသပါ။

ကျွမ်းကျင်မှုများ

- » **ဆိုလိုရင်းကို အခြားစကားလုံးနဲ့ ပြန်ပြောခြင်း** - သင့်အနေနဲ့ သူတို့ပြောချင်တဲ့ သတင်းစကားကို နားလည်ခြင်းရှိ၊ မရှိကို စကားပြောသူက အတည်ပြုနိုင်စေရန် သင့်ရဲ့ကိုယ်ပိုင်စကားတွေနဲ့ ကြားခဲ့ရတာတွေကို ထပ်ပြောပါ။
- » **အဖွင့်မေးခွန်းတွေမေးခြင်း** - မရှင်းလင်းတဲ့ အချက်တွေကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ရန်နှင့် အကြောင်းအရာတွေကို ဆက်ပြောအောင် သင်က စကားပြောသူကို အားပေးပါ။
- » **အနှစ်ချုပ်များ** - အဖွဲ့ဝင်က စကားပြောနေစဉ် အနှောင့်အယှက်မပေးဘဲ ကြားခဲ့ရတာတွေနဲ့ နားလည်ထားသမျှကို တစ်ခါတစ်ရံ အနှစ်ချုပ်လေးပြောပေးပါ။ သို့မှသာ သင်က ၎င်း၏ပြောစကားတွေကို သေသေချာချာ နားထောင်နေပြီး အဓိကဆိုလိုရင်းအချက်တွေကို ထိန်းသိမ်းထားတယ်လို့ စကားပြောသူအနေနဲ့ ယုံကြည်မှုကို ခံစားရပါတယ်။

- ၃။ အဖွဲ့ ၃ ဖွဲ့ဖြစ်အောင် သင်တန်းသားတွေကို စုစည်းပါ။
- ၄။ လူတိုင်းမှာ ကိုယ်ချင်းစာတရားဖြင့် နားထောင်ခြင်းဆိုတာ စွမ်းရည်ကိုလေ့ကျင့်ဖို့ အခွင့်အလမ်းတစ်ခုရှိတယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်း ရှင်းပြပါ။ အုပ်စု ၃ ခုမှာ သင်တန်းသားတွေက ပြောသူ၊ နားထောင်သူနဲ့ လေ့လာစောင့်ကြည့်သူဆိုပြီး အလှည့်ကျ တာဝန်ယူရပါမယ်။ နားထောင်သူက ပြောသူရဲ့ရှေ့မှာ သက်တောင့်သက်သာနဲ့ ဖြေလျော့ချပြီး ထိုင်သင့်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ပြောသူရဲ့ စကားလုံးတွေကို အလေးအနက်ထား ဆက်သွယ်နေတယ်ဆိုတာ ပြသဖို့ မျက်လုံး အကြည့်တွေ တည်ဆောက်တာတွေ၊ ခန္ဓာကိုယ်ဘာသာစကား အသုံးပြုတာတွေပြုမူရင်း ထိုအခိုက်အတန့်မှာ ဂရုစိုက်ပေးရပါမယ်။

26 Adapted from: Slachmuis, L. (2018). *The Common Ground Approach | Three day training resources Guide for Facilitators, 1st ed.* Washington DC: Search for Common Ground.

- ၅။ ပြောသူနဲ့ လေ့လာစောင့်ကြည့်သူအဖြစ် သရုပ်ဆောင်ရင်း စေတနာ့ဝန်ထမ်းနှစ်ယောက်နဲ့ နည်းပညာကို သရုပ်ပြပါ။ အောက်ပါစာသားများကဲ့သို့ ဆိုလိုရင်းကို အခြားစကားလုံးနဲ့ ပြန်ပြောခြင်း၊ အဖွင့်မေးခွန်းတွေမေးခြင်း၊ အနှစ်ချုပ်ပေးခြင်း နည်းစနစ်တွေကို တက်ကြွစွာအသုံးပြုပါ။
 - » ‘မင်း ဒါကိုပြောတာ ကျွန်တော်ကြားလိုက်တယ်၊ အဲ့ဒါက လို့ ဆိုလိုတယ်။’
 - » ‘မင်းပြောစကားတွေထဲက ကျွန်တော် နားလည်လိုက်တာက ဖြစ်တယ်။’
 - » ‘သင်ပြောနေတဲ့ အကြောင်းအရာက ကျွန်တော့်အတွက် ဒီလိုဖြစ်ပုံပေါ်တယ်’
 - » ‘ကျွန်တော် ခင်ဗျားဆီက အတိအကျကြားရတယ်ဆိုရင် လို့ သင်ဆိုလိုတာလား။ အခုပြောလိုက်တာ မှန်သလား။’
 - » ‘..... လို့ ကျွန်တော် တွေးနေတာမှန်လား။’
- ၆။ သရုပ်ပြပြီးနောက်မှာ အခြားအုပ်စုကို လေ့ကျင့်ဖို့ မဖိတ်ခေါ်ခင် သူတို့ လေ့လာစောင့်ကြည့်ထားတဲ့ ကိုယ်ချင်းစာ တရားဖြင့် နားထောင်ခြင်း စွမ်းရည်များကို စေတနာ့ဝန်ထမ်းတွေကို ဖော်ထုတ်ခိုင်းပါ။
- ၇။ အဖွဲ့များအား ၎င်းနည်းစနစ်များကို လက်တွေ့အသုံးချရန် ၃ ကြိမ် လုပ်ဆောင်ခိုင်းပါ။ ပြောသူက သူတို့ရွေးချယ်ထားတဲ့ ခေါင်းစဉ်ကို ၅-၁၀ မိနစ်ကြာအောင် ပြောပြသင့်ပါတယ်။ နားထောင်သူကလည်း ဆိုလိုရင်းကို နားထောင်ဖို့၊ အခြား စကားလုံးနဲ့ ပြန်ပြောဖို့၊ မေးခွန်းတွေမေးဖို့ ၎င်းအချိန်ကို အသုံးပြုပါတယ်။ စောင့်ကြည့်လေ့လာသူက ခန္ဓာကိုယ်ဘာသာ စကားနဲ့ နှုတ်ကနေပြန်ပြောတဲ့ ကိုယ်ပိုင်စကားလုံးတွေ၊ မေးခွန်းထုတ်တဲ့ နည်းစနစ်တွေကို မှတ်သားထားရပါမယ်။
- ၈။ ၅-၁၀ မိနစ် အချိန်စေ့သွားတဲ့အခါ ၎င်းတို့၏ အဖွဲ့ထဲမှာ လေ့လာစောင့်ကြည့်ထားတဲ့ အချက်တွေကို လေ့လာသူတွေ ပြန်လည်မျှဝေဖို့ မိနစ်အနည်းငယ်ခွင့်ပြုပါ။ ပြောသူနဲ့ နားထောင်သူတွေကလည်း အတွေ့အကြုံအပေါ်မှာ လေးလေးနက်နက် ပြန်လည်သုံးသပ်နိုင်တယ်။
- ၉။ သင်တန်းသားတစ်ယောက်စီကို ၃ နေရာလုံး ကြိုးစားကြည့်ဖို့ အခွင့်အလမ်းပေးရင်း အလှည့် ၃ ကြိမ် ပြည့်တဲ့အထိ အခန်းကဏ္ဍ (role) ပြောင်းရင်း သင်တန်းသားတွေနဲ့ နောက်တစ်ကြိမ်လုပ်ဆောင်ပါ။

ဤကဲ့သို့သော မေးခွန်းများဖြင့် လေ့ကျင့်ခန်းကို ဆန်းစစ်ပါ။

- » စကားပြောသူတစ်ယောက်အနေနဲ့ ဘယ်လို ခံစားခဲ့ရသလဲ။
- » သင်ပြောနေတာကို အမှန်တစ်ကယ် နားထောင်ခဲ့တယ်လို့ သင်ဘယ်လိုပြောနိုင်ခဲ့သလဲ။ နှုတ်နဲ့မပြောတဲ့ ဘယ်လိုအရိပ်လက္ခဏာမျိုး သင်လက်ခံရရှိခဲ့သလဲ။
- » တက်ကြွတဲ့နားထောင်သူတွေအနေနဲ့ ဘယ်အရာတွေကို ရှောင်သင့်သလဲ။ လေ့လာစောင့်ကြည့်သူတွေက ဘယ်လိုအမှားမျိုးတွေကို သတိပြုမိခဲ့သလဲ။ နားထောင်သူတွေက အကြံဉာဏ်ပေးခဲ့တာ (သို့) ပေးချင်ခဲ့တာ ရှိသလား။ တစ်ယောက်ယောက်က အကြံဉာဏ်ပေးတဲ့အခါ ပြောသူတွေက ဘယ်လို ခံစားခဲ့ရသလဲ။
- » အခြားစကားလုံးနဲ့ ဘယ်လို ပြန်ပြောခဲ့သလဲ ပြီးတော့ ဘယ်လို မေးခွန်းထုတ်ခဲ့သလဲဆိုတာ ဥပမာအချို့ ကျွန်တော့်ကိုပေးပါ။ ဘယ်လို ဘာသာစကားမျိုးကို သင်အသုံးပြုခဲ့သလဲ။
- » နားထောင်သူတစ်ယောက်အနေနဲ့ ဘယ်လို ခံစားရသလဲ။ ရင်တွင်းကစကားသံကို ထိန်းသိမ်းထားရတာ ခက်ခဲခဲ့သလား။
- » သင်ကြားသိခဲ့ရတာတွေကို သဘောမတူဘူးဆိုရင် ယခုလေ့ကျင့်ခန်းက ပိုခက်ခဲလိမ့်မယ်လို့ သင်ထင်ပါသလား။ ဒါကို သင်ဘယ်လိုကျော်လွှားနိုင်မလဲ။
- » စိတ်ခံစားချက်နဲ့ လိုအပ်ချက်တွေကို နားလည်ဖို့ စကားလုံးတွေကို ကျော်လွန်ပြီးတဲ့အခါ ဘာတွေရခဲ့သလဲ။
- » ယုံကြည်မှုနဲ့ ကရုဏာတရားကို ရရှိဖို့ ကိုယ်ချင်းစာတရားဖြင့် နားထောင်ခြင်းက ဘယ်လိုကူညီခဲ့သလဲ။
- » ဆွေးနွေးစကားပြောဆိုခြင်းနဲ့ ကိုယ်ချင်းစာတရားဖြင့် နားထောင်ခြင်း အကြားမှာရှိတဲ့ ဆက်သွယ်ခြင်းကဘာလဲ။

အဓိကသင်ခန်းစာများ

- လူသားအားလုံးမှာ ကိုယ်ပြောတာကို ကြားစေချင်ကြတယ်။ ပြီးတော့ အခြားသူတွေက ဂရုစိုက်နားထောင်တယ်ဆိုတာ သိဖို့လိုအပ်တယ်။
- ကိုယ်ချင်းစာတရားဖြင့် နားထောင်ခြင်းဆိုတာ သင်ယူပြီးလေ့ကျင့်လို့ရတဲ့ စွမ်းရည်တစ်ခုဖြစ်တယ်။ ဒါပေမယ့် သဘောထားပြောင်းလဲမှုနဲ့ စတင်တယ်။
- ကိုယ်ချင်းစာတရားဖြင့် နားထောင်ခြင်းက လူတွေကို ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နိုင်စေဖို့ အခြေခံလိုအပ်ချက်တွေ တည်ဆောက်တဲ့နေရာမှာ ကူညီပေးတယ်။ ရေရှည်တည်တံ့တဲ့ အနိုင်-အနိုင် အဖြေရဖို့ မြုပ်ကွယ်နေတဲ့ လိုအပ်ချက်နဲ့ အကျိုးစီးပွားတွေကို ဖော်ထုတ်ပြသဖို့ ကိုယ်ချင်းစာတရားဖြင့် နားထောင်ခြင်းက ကူညီပေးပါတယ်။
- သင်တန်းသားတွေက ကိုယ်ချင်းစာတရားဖြင့် နားထောင်ခြင်း စွမ်းရည်တွေကို လေ့ကျင့်တဲ့အခါ ပြောဆိုဆွေးနွေးကြ တယ်။ ၎င်းက အခြားသူပြောတာကို စာနာမှုနဲ့ နားထောင်ဖို့ရယ်နဲ့ ပွင့်လင်းစွာ မျှဝေနိုင်အောင် သင်တန်းသားတွေကို ပံ့ပိုးရမှာက သင်တန်းကို ဦးဆောင်သူရဲ့ အခန်းကဏ္ဍဖြစ်ပါတယ်။

★ မြန်မာ့ရေးရာ

အချို့လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းမှာ အကြံဉာဏ်ပေးခြင်းကို ဂရုစိုက်ခြင်းအသွင်ပြင်လက္ခဏာအဖြစ် ရှုမြင်ကြတယ်။ အလေးအနက်ပြန်တွေးဖို့ အကြံဉာဏ်ပေးရန်နဲ့ အကြံဉာဏ်လက်ခံရန် လိုအပ်တဲ့ယုံကြည်မှုနဲ့ နားလည်မှု တည်ဆောက်ဖို့ ကူညီနိုင်တဲ့ ကိုယ်ချင်းစာတရားဖြင့် နားထောင်ခြင်းအတွက် အခွင့်အလမ်းတွေ ဖန်တီးသလဲဆိုတာနဲ့ အကြံဉာဏ်ပေးခြင်းကို ဂရုစိုက်ခြင်းအသွင်ပြင်လက္ခဏာအဖြစ် ရှုမြင်ခြင်းကို သင်ကအမှန်အတိုင်း လက်ခံချင်မှ လက်ခံမယ်။

↕ အပြောင်းအလဲများ

- » အထူးသဖြင့် သင်တန်းသားတွေက တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မမျှတဘူးဆိုရင် သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ဖို့နဲ့ သက်တောင့်သက်သာ မျှဝေဖို့ အချိန်လိုအပ်တယ်ဆိုတာ သူတို့မကြာခဏ ရှာဖွေတွေ့ရှိလိမ့်မယ်။ လိုအပ်မယ်ဆိုရင် ပြောသူ၊ နားထောင်သူနဲ့ လေ့လာစောင့်ကြည့်သူတွေကို အလှည့်ကျ အခန်းကဏ္ဍတွေ ပြောင်းလဲလေ့ကျင့်ဖို့ အချိန် ၁၀ မိနစ်ထက် ပိုပေးပါ။ ဤကဲ့သို့ အလှည့်ကျပြောင်းလဲတဲ့ လေ့ကျင့်ခြင်းက သင်တန်းသားတွေအတွက် တစ်ယောက်အကြောင်းတစ်ယောက် သင်ယူဖို့ ပိုပြီးတော့ အခွင့်အလမ်းတွေ ပေးပါတယ်။
- » သူတို့ရွေးချယ်ထားတဲ့ ခေါင်းစဉ်အကြောင်း စကားပြောဖို့ သင်တန်းသားတွေကို မေးမည့်အစား သင်တန်းသားတွေရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝတွေ (သို့) အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲတွေရဲ့ ခေါင်းစဉ်နဲ့ ပတ်သက်သော နှိုးဆော်အစပျိုးစကားတွေကိုသာ ဖန်တီးပေးပါ။ သက်ဆိုင်ရာ အချက်အလက်ကို ကောက်ယူပြီး ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းမျှဝေဖို့ တိုက်တွန်းအားပေးပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် ၂.၇ - စွမ်းအားလမ်းညွှန်ခြင်းနဲ့ ပိတ်ခြင်း



လူ့အသိုင်းအဝိုင်းတော်တော်များများမှာ အချို့အုပ်စုတွေကို တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း (သို့) အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုလုံးကို အများနဲ့ဆိုင်တဲ့ ဘဝတွေမှာ ပါဝင်ဆောင်ရွက်နေခြင်းကို ဖယ်ထုတ်ထားတယ်။ ဤလုပ်ငန်းစဉ်တွင်၊ ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အသိုင်းအဝိုင်းထဲ၌ လူမှုရေးအရ ဖယ်ထုတ်ခြင်းခံစားရသည့် အဖွဲ့တွေကို သင်တန်းသားတွေက ဖော်ထုတ်ပြီး မျှဝေခံစားပေးကြပြီးတော့ လူမှုရေးအရ ဖယ်ထုတ်ခြင်းဟာ လူထုအသံအပေါ် ဘယ်လောက် သက်ရောက်မှုရှိသလဲဆိုသည်ကို သင်တန်းသားများမှ ထည့်သွင်းစဉ်းစားကြရမည်။



ရည်ရွယ်ချက်များ

- » ဘေးကင်းလုံခြုံတဲ့နေရာမှာ ဖယ်ကြည့်ခံရခြင်းကို တွေ့ကြုံတဲ့အခါ သင်တန်းသားတွေ ခံနိုင်ရည်ရှိစေရန်။
- » ကျွန်တော်တို့ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းမှာ ဖယ်ကြည့်ခံရတဲ့ အုပ်စုတွေကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ရန်။
- » ဖယ်ကြည့်ခံရခြင်းနဲ့ ပဋိပက္ခအကြားက ဆက်ဆံရေးအပေါ် အလေးအနက် စဉ်းစားသုံးသပ်ရန်။



အချိန် - ၇၅ မိနစ်



သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ - စက္ကူအပိုင်းအစလေးတွေပေါ်မှာ သရုပ်လက္ခဏာများကိုရေးပါ။ ပန်းကန်လုံး သို့မဟုတ် ခြင်းတောင်း ၃ လုံး၊ ကျောက်တုံးသေးများ၊ ပုတီးစေ့များ၊ ပန်းပွင့်များ သို့မဟုတ် အခြားအစားထိုးစရာတစ်ခုခု။

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

- » သူတို့ဟာ သင်တန်းသားတွေနဲ့ သက်ဆိုင်တယ်ဆိုတာ သေချာစေရန် သရုပ်လက္ခဏာတွေနဲ့ နှိုးဆော်အစပျိုးစကားတွေကို အလေးအနက် ပြန်လှန်သုံးသပ်ခြင်းနဲ့ ပြန်လည်ပြင်ဆင်ခြင်း ပြုလုပ်ပါ။
- » ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ တင်းမာမှုတိုင်းကို ပိုမိုဆိုးရွားမသွားအောင် ရှောင်ရှားရင်း သင်တန်းသားအုပ်စုတွေအကြားမှာ ပေါက်ကွဲ တတ်တဲ့ စွမ်းအားကို သတိထားပါ။
- » သင်တန်းသား အုပ်စုတွင်း အင်အားပြိုင်မှုကို သတိရှိပါစေ၊ တည်ရှိနေသော တင်းမာမှုများ ပိုမိုဆိုးဝါးအောင် ရှောင်ကြဉ်ပါ။

လုပ်ဆောင်ပုံအဆင့်ဆင့်

လေ့ကျင့်ခန်း ၁ - စွမ်းအားလမ်းညွှန်ခြင်း (၃၀ မိနစ်)

- ၁။ သင်တန်းသားတွေကို မျဉ်းကြောင်းပုံစံစီထားပါ။ နောက်လုပ်ငန်းစဉ်က လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့၏ စိတ်ကူးဉာဏ်တွေကို အသုံးပြုဖို့ သူတို့ကို လိုအပ်တယ်ဆိုတာ ရှင်းပြပါ။
- ၂။ သင်တန်းသားတွေကို စာစဉ် ၁ မှ သရုပ်လက္ခဏာ ပန်းပွင့်လုပ်ငန်းစဉ်အား ပြန်စဉ်းစားခိုင်းပါ။ ယခုကစားနည်းမှာ သူတို့ကို သရုပ်လက္ခဏာအသစ်တစ်ခု ပေးမယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း ရှင်းပြပါ။
- ၃။ သင်တန်းသားတစ်ယောက်စီတိုင်းကို (သရုပ်လက္ခဏာကဒ်) တစ်ခုစီပေးပါ။ (သို့) သင်တန်းသားတွေက ကဒ်တစ်ခုစီကျ ဆွဲထုတ်ပြီး ၎င်းတို့၏ သရုပ်လက္ခဏာအသစ်ကို ၎င်းတို့၏ နားမှ ကြားသာရုံ တီးတိုးရေရွတ်ပါ။ သင်တန်းသားတွေကို ၎င်းတို့၏ လက္ခဏာသစ်ကဒ်ကို လျှို့ဝှက်ထားဖို့ သတိပေးပါ။

၄။ ဤကဲ့သို့သော မေးခွန်းမျိုးဖြင့် ၎င်းတို့၏ ကဒ်အသစ်အကြောင်းကို စဉ်းစားဖို့ အချိန်ခဏယူရန် သင်တန်းသားတွေကို ဖိတ်ပါ။ ‘သင်ဘယ်နေရာမှာ ကြီးပြင်းခဲ့တာလဲ။’ ‘သင့်ရဲ့အိမ်က ဘာနဲ့တူသလဲ။’ ‘သင့်ရဲ့ သူငယ်ချင်းတွေက ဘယ်သူ တွေလဲ။’ ‘သင်ဘာကို စိုးရိမ်သလဲ။’ ‘သင့်အတွက် အရေးကြီးဆုံးကဘာလဲ။’

၅။ လူတိုင်းက ၎င်းတို့၏ သရုပ်လက္ခဏာအသစ်အား နားလည်သလား စစ်ဆေးပါ။ နောက်ထပ် ညွှန်ကြားချက်တွေကို ဖန်တီးပါ။

» ယခုကြေငြာချက် တော်တော်များများကို ကျွန်တော် ဖတ်ကြားပေးပါမယ်။ သင်တို့ရဲ့ သရုပ်လက္ခဏာအသစ်တွေ အပေါ် အခြေခံပြီး ဒီကြေငြာချက်က သင့်အတွက် မှန်တယ်ဆိုရင် ရှေ့ကို ခြေတစ်လှမ်းလှမ်းပါ။ အကယ်၍ မမှန်ဘူး ဆိုရင် လက်ရှိအနေအထားအတိုင်းနေပါ။ ကျွန်တော်တို့မစခင် ကျွန်တော်က သင်တို့ကို တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် လက်ချင်းယှက်ထားပါ။ မင်းတစ်ခုခု လုပ်ရမယ်ဆိုတဲ့အခါ လုပ်ဆောင်လိုက်ပါ။

၆။ မေးခွန်းတွေ အများကြီးကို ဖြေခြင်းအား ကြိုးစားပြီး ရှောင်ရှားပါ။ သင်တန်းသားတွေက စေ့စပ်ညှိနှိုင်းပြီးတဲ့အခါ လုပ်ငန်းစဉ်က ရှင်းလင်းလာပါလိမ့်မယ်။ ၎င်းတို့၏ သရုပ်လက္ခဏာသစ်က ဘယ်လို တုံ့ပြန်ရမလဲလို့ တွေးတဲ့အပေါ် မူတည်ပြီး တုံ့ပြန်ဖို့နဲ့ ၎င်းတို့၏ စိတ်ကူးစိတ်သန်းတွေကို အသုံးပြုဖို့အတွက် သင်တန်းသားတွေကို သင့်အနေနဲ့ အားပေးဖို့ လိုကောင်းလိုပါလိမ့်မယ်။

၇။ ကြေငြာချက်တွေကို အသံကျယ်ကျယ်နဲ့ ဖတ်ပြပါ။ သင်တန်းသားအချို့က ရှေ့ကို ခြေလှမ်းပါလိမ့်မယ်။ တချို့က နဂို အနေအထားအတိုင်းနေပြီး တချို့က လက်တွေ့ကို လွှတ်ချဖို့ လိုအပ်ပါလိမ့်မယ်။

၈။ သင်တန်းသားတွေ မတ်တပ်ရပ်လျက်ရှိနေစဉ် ယခုကဲ့သို့ မေးခွန်းတွေ မေးခြင်းဖြင့် ဆန်းစစ်ပါ။ ရှေ့ကို ရွှေ့တဲ့သူကို ...

» သင်ဘယ်သူလဲဆိုတာပြောပါ။ တခြားသူတွေရဲ့ရှေ့ကို ဘာကြောင့် သင်ရောက်နေတယ်လို့ ထင်ပါသလဲ။ သင့်ရဲ့ နောက်မှာရှိနေတဲ့ လူတွေအကြောင်း သင်ဘာတွေ့သလဲ။ သင်နောက်ကို ပြန်လှည့်ကြည့်တဲ့အခါ အဲ့ဒါက သင့်ကို ဘယ်လို ခံစားစေသလဲ။

နောက်မှာ ကျန်နေတဲ့သူကို ...

» သင်ဘယ်သူလဲဆိုတာပြောပါ။ သင့်ရှေ့က လူတွေကို ကြည့်ရင်းနဲ့ အဲ့ဒီနေရာမှာ ရပ်နေရင်း သင်ဘယ်လိုခံစားရ သလဲ။

အလယ်မှာရှိနေတဲ့သူ ...

» သင်ဘယ်သူလဲဆိုတာပြောပါ။ သင်နဲ့ကပ်လျက်ရှိတဲ့ လူနှစ်ယောက်နဲ့ မဖြစ်မနေ လက်တွဲဖြုတ်ခဲ့ရတာ ဘယ်အချက်လဲ။

၉။ မြေပြင်မှာ စက်ဝိုင်းပုံထိုင်လျက် အနေအထားဖြစ်အောင် သင်တန်းသားတွေကို ဖိတ်ခေါ်ပြီး ဆန်းစစ်ချက် ...

» ယနေ့ အစောပိုင်းမှာ ကျွန်တော်တို့က စာနာမှုနဲ့ နားထောင်ခြင်းရဲ့ အရေးပါမှုကို ဆွေးနွေးခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ လူ့အဖွဲ့အစည်းမှာ အဖွဲ့တိုင်းက ပြောသမျှကို ညီမျှစွာ နားထောင်ခြင်းကို ဆောင်ရွက်ကြပါ သလား။

» ကျွန်တော်တို့ နားထောင်တဲ့သူနဲ့ နားမထောင်တဲ့သူကို ဘယ်လိုအချက်တွေက ဖော်ပြနေပါသလဲ။ အဖြေ - အသက်၊ ပညာရေး၊ အလုပ်အကိုင်၊ ရာထူး၊ ကျား/မ၊ လူမှုရေး အဆင့်အတန်းအရ

» ရှေ့မှာရှိတဲ့ လူတွေနဲ့ နောက်မှာကျန်နေခဲ့တဲ့ လူတွေအကြားက အကွာအဝေးကို လျော့နည်းသွားအောင်ကူညီဖို့ ကျွန်တော်တို့ ဘာလုပ်ရမလဲ။

၁၀။ အဓိကသင်ခန်းစာများကို သုံးသပ်ပေးပြီး ‘စာစဉ် ၃ - ဒိုင်ယာလော့ ပုံပိုးကူညီမှု စွမ်းရည်များ’ နဲ့ ချိတ်ဆက်ပါ။

» နောက်သင်ခန်းစာမှာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စာနာမှုနဲ့ နားထောင်ခြင်း စွမ်းရည်ကို ဆက်လက်လေ့ကျင့်ပြီး တစ်ဖွဲ့ထဲ မှာ အတူတကွ ကျရောက်လာတဲ့လူတွေကို ကူညီဖို့ စွမ်းရည်သစ်တွေကို သင်ယူခြင်းရယ် အခြားသူတွေဆီက နားထောင်ပြီး သင်ယူခြင်းရယ် ပါဝင်ပါမယ်။

အဓိကသင်ခန်းစာများ

- လူမှုရေးအရ ဖယ်ထုတ်ခြင်းက ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း ပုံစံတစ်ခုပါ။ ၎င်းတို့၏ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းထဲက စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ (သို့) နိုင်ငံရေးဘဝတည်ရှိမှု ဖြစ်စဉ်တွေမှာ အချို့အုပ်စုတွေ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်းကို ဖယ်ထုတ်တဲ့အခါ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။
- ဖယ်ထုတ်ခံအုပ်စုတွေက ၎င်းတို့၏ ထင်မြင်ယူချက်အသံတွေထွက်ရင်း တချို့အခက်အခဲတွေကို ရင်ဆိုင်ရပါတယ်။ ၎င်းတို့၏ အတွေးတွေကို မကြာခဏ တန်ဖိုးမထားဘူး၊ မလေးစားဘူး (သို့) ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်းတောင် မခံရဘူး။
- ဖယ်ကြဉ်ခြင်းက ပဋိပက္ခဆီ ဦးတည်နိုင်တဲ့ အပျက်သဘောခံစားချက်တွေကို ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။
- အားလုံးပါဝင်ခြင်းက တွေ့ဆုံဆွေးနွေးခြင်းရဲ့အခြေခံကျတဲ့ စည်းမျဉ်းတစ်ခုဖြစ်တယ်။
- တွေ့ဆုံဆွေးနွေးခြင်းမှာ သင်တန်းသားအားလုံးရဲ့ အသံတွေမှာ တူညီတဲ့ တန်ဖိုးထားမှုတွေရှိတယ်။
- တွေ့ဆုံဆွေးနွေးခြင်းမှာ စွမ်းရည်ရှိတယ် အားပေးတယ် ပဋိပက္ခတွေကို ဖြေရှင်းဖို့နဲ့ အဖြေတွေကို ဖော်ထုတ်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ ယုံကြည်မှုနဲ့ နားလည်မှုတွေ တိုးပွားလာအောင် မြှင့်တင်နိုင်တဲ့စွမ်းရည် ရှိပါတယ်။

လေ့ကျင့်ခန်း ၂ - သုံးသပ်အကဲဖြတ်ခြင်းနှင့် နိဂုံးချုပ်ခြင်း (၄၅ မိနစ်)



- » သင်က စာစဉ် ၂ တစ်ခုထဲကို ဦးဆောင်ဆွေးနွေး သင်ကြားနေပါတယ်ဆိုရင် သင်က (စာမျက်နှာ ၆၉၊ လုပ်ငန်းစဉ် ၁.၁၂ - စိတ်ဖိစီးမှု စီမံခန့်ခွဲခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်း) ဆင်တူသည့် သုံးသပ်အကဲဖြတ်ခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းများကို လုပ်ဆောင်ပြီး ပိတ်ပွဲအခမ်းအနားကို အချိန်ပိုယူပါ။
- » အကယ်၍ သင်က စာစဉ် ၂ နဲ့ ၃ ကို ပူးပေါင်းမယ်ဆိုရင် အဆုံးသတ်ကို သက်ဆိုင်ရာအတိုင်း အတိုချုပ်ထားပါ။ ဥပမာ - သင်တန်းသားတွေကို စာစဉ် ၃ အတွက် ၎င်းတို့၏ မျှော်လင့်ချက်တွေကို မျှဝေခိုင်းပါ။ ပြီးတော့ ဖြစ်စဉ် တစ်ခုလုံးရဲ့အဆုံးမှာ ပိုပြီးတော့ အကဲဖြတ်နိုင်ဖို့ အချိန်တွေကို နောက်ပြန်ဆုတ်ပါ။
- » အောက်ဖော်ပြချက်များသည် သုံးသပ်အကဲဖြတ်ခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်၏ နမူနာပုံစံတစ်ခုဖြစ်သည်။ အသုံးပြုနိုင်သည် သို့မဟုတ် လိုအပ်သလို ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်သည်။


၁။ ပန်းကန်လုံး - ၃ လုံး (သို့) ၃ လုံးထက်ပိုသော ခွက်များတွင်၊ ကျောက်တုံးသေးများ၊ ပုတီးစေ့များ၊ ပန်းပွင့်များ သို့မဟုတ် အခြားအစားထိုးစရာ ပစ္စည်းတစ်ခုခုထည့်ပြီး ၎င်းတို့ကို အောက်ပါအချက်များကဲ့သို့သော နှိုးဆော်အစပျိုးစကားလုံးများဖြင့် အညွှန်း (တံဆိပ်) ရေးကပ်ထားပေးပါ။

- ဥပမာ - ကျွန်တော့်ကိုယ် ကျွန်တော် သင်ယူရရှိလိုက်တဲ့ အချက်တစ်ခုကတော့ ...
- တခြားသူတွေအကြောင်း ကျွန်တော် သင်ယူလိုက်ရရှိတဲ့ အတွေးတစ်ခုကတော့ ...
- ကျွန်တော်နဲ့အတူ အိမ်ကို ယူသွားရမယ့် ကျွန်တော့်ကို လွှမ်းမိုးတဲ့ အရာတစ်ခုကတော့ ...
- ကျွန်တော့်ဘဝကို ထူးထူးခြားခြား ပြောင်းလဲသွားအောင် သင်ယူရရှိလိုက်တဲ့ အရာတစ်ခုက ...
- ကျွန်တော် ထပ်ပြီးတော့ အမှန်တစ်ကယ် သင်ယူချင်တဲ့ အရာတစ်ခုက ...

၂။ သင်တန်းသားတွေက သူတို့ တုံ့ပြန်ရမယ့် ကြေငြာချက်နဲ့ လိုက်ဖက်ညီအောင် ပန်းကန်လုံးတစ်ခုစီထဲက ကျောက်တုံး တစ်တုံးကိုယူရင်း တစ်ခု (သို့) တစ်ခုထက်ပိုတဲ့ နှိုးဆော်မေးခွန်းတွေကို တုံ့ပြန်တယ်။ သင်တန်းသားတွေက ၎င်းတို့ သင်ယူမှု၏ အမှတ်အသားအဖြစ် ကျောက်တုံးတွေကို ၎င်းတို့နှင့်အတူ အိမ်သို့ သယ်ယူသွားရပါမယ်။

၃။ သင်တန်းသားတွေကို (စာမျက်နှာ ၆၉၊ လုပ်ငန်းစဉ် ၁.၁၂ - စိတ်ဖိစီးမှု စီမံခန့်ခွဲခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်ကို ကရုဏာရှိခြင်း) ကို လုပ်ဆောင်ပါ။ ‘လက်တွေ့ကို လေထဲမှာ လှုပ်ယမ်းခြင်း’ ဖြင့် အဆုံးသတ်ပါ။²⁷ အမူအရာတွေကို သိသာထင်ရှားအောင် လွတ်လွတ်လပ်လပ် ပြောင်းလဲလိုက်ပါ။

- သင်တန်းသားတွေကို စက်ဝိုင်းပုံပြန်ဖွဲ့ပါ။ လက်တွေ့ကို မြှောက်ထားပြီး မျက်နှာကျက်ကို အတူတကွမော့ကြည့်ပါ (ကျွန်တော်တို့ စိတ်ဝင်စားတဲ့ အရာတစ်ခုကို မှတ်မိရန်)။
- တွဲလက်များကို ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ ဆန့်ချထားရင်း အုပ်စုလိုက်အတူတကွ ခါးညွတ်ပေးပါ (ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ခွန်အားတွေရရှိရာပင်ရင်းကို သတိရစေဖို့ ကမ္ဘာမြေကြီးကို ကြည့်ပါတယ်)။
- မတ်တတ်ရပ်ပြီး ဘယ်နဲ့ညာကိုကြည့်ပါ။ (ချိတ်ဆက်ထားတဲ့ လက်တွေ့ဆီက လာတဲ့လာတဲ့ ကုစားခြင်းနဲ့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ကူညီထောက်ပံ့ခြင်းတွေကို သတိရဖို့ ကျွန်တော်တို့က သူငယ်ချင်းတွေကို ကြည့်ပါမယ်။)

 **အပြောင်းအလဲများ**

- » နှိုးဆော်မေးခွန်းတွေကို အသုံးပြုပြီး တိတ်ဆိတ်စွာဖြင့် ဂျာနယ်တစ်စောင်ပြုလုပ်ရန် သို့မဟုတ် ပုံရေးဆွဲရန် သင်တန်းသားများကို ပြောပါ။ ဖလှယ်မျှဝေချင်သူများရှိပါက မျှဝေပေးရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။
- » နှိုးဆော်အစပျိုးစကားလုံးများကို ကတ်များပေါ်တွင် ရေးချပြီး ၎င်းကတ်များကို သင်တန်းသားများထံသို့ ဝေမျှပေးပါ။ ၎င်းတို့ရရှိထားသော နှိုးဆော်အစပျိုးစကားလုံးများကို ရုပ်ပုံတစ်ခုခု သို့မဟုတ် စာကြောင်း အချို့ဖြင့် တုံ့ပြန်ဖော်ပြရန် သင်တန်းသားများကို ဖိတ်ခေါ်ပါ။ စက်ဝိုင်းတစ်ပတ်ပတ်သွားပြီး သင်တန်းသား များအား ၎င်းတို့ရွေးချယ်ထားသော ကတ်များကို အခြားသူများ မြင်သာအောင် တစ်ဦးချင်းစီအလိုက် ပြသခိုင်းပါ။ သင်၏ကိုယ်ပိုင်သင်ယူမှုအတွက် သို့မဟုတ် သုံးသပ်အကဲဖြတ်ရန်အတွက် ကျန်ရှိနေသော ကတ်ပြားများကို သိမ်းဆည်းပါ။

²⁷ Adapted from: Wandita, Galuh and Karen Campbell-Nelson. (2017). *Stone and Flower: A Guide to Understanding and Action for Women Survivors*, 2nd Ed. *Unlearning Impunity: AJAR Manual Series*.

၂.၇ ရင်းမြစ်ပြစာရွက် – သရုပ်လက္ခဏာများနဲ့ အကြောင်းအရာစကားများ



အောက်တွင်ပေးထားသော သရုပ်လက္ခဏာများနဲ့ အကြောင်းအရာစကားများက တွေ့ရများတဲ့ လူမှုရေးဆိုင်ရာ မညီမျှမှုတွေကို မီးမောင်းထိုးပြထားတယ်။ အသက်အရွယ်၊ ကျား/မ ဖြစ်တည်မှု၊ ပညာရေး၊ ကြွယ်ဝချမ်းသာမှု၊ လူမှုရေးအခြေအနေစတဲ့ ကွာခြားမှုများပါဝင်ရန် အရေးကြီးသည် ... သင့်ရဲ့သင်တန်းသားတွေရဲ့ လိုအပ်ချက်နဲ့ ကိုက်ညီသင့်လျော်မယ့် သရုပ်လက္ခဏာများနဲ့ တိုက်တွန်းအားပေးစကားများတွေကို လွတ်လပ်စွာ ပြောင်းလဲနိုင်သည်။

သရုပ်လက္ခဏာများ

အသုံးပြုရန် စီစဉ်ထားသည့် သရုပ်လက္ခဏာများကို ရွေးပြီး စာရွက်အပိုင်းများအပေါ်တွင် ရေးချပါ။ ပြီးနောက် ခွက်ထဲတွင် ထည့်ပါ သို့မဟုတ် ဖတ်လို့ရနိုင်သော စာရင်းအဖြစ် ပြုစုပါ။

- » ဒေသတွင်းနိုင်ငံရေးသမားတစ်ယောက်
- » တစ်ယောက်ထဲ နေထိုင်နေတဲ့ အသက်ကြီးကြီး မုဆိုးမတစ်ယောက်
- » အသက် ၅ နှစ်အရွယ် ကလေးတစ်ယောက်
- » ဘေးတွဲကားမောင်းသူ
- » အသက် ၂၀ အရွယ် အစိုးရကျောင်းဆရာမ
- » တက္ကသိုလ်ပါမောက္ခတစ်ဦး
- » ချမ်းသာကြွယ်ဝတဲ့ စီးပွားရေးသမားတစ်ယောက်
- » LGBT လူငယ်တစ်ယောက်
- » စစ်ဖက်ဆိုင်ရာ အငြိမ်းစားအရာရှိတစ်ယောက်
- » စည်းကမ်းတင်းကြပ်ပြီး ဘာသာတရားကိုင်းရှိုင်းတဲ့ မိဘတွေရဲ့ ၁၃ နှစ်အရွယ် သမီးတစ်ယောက်
- » ရွှေပြောင်းနေထိုင်သူတစ်ယောက် (AnIDP)
- » အသက်ငယ်ငယ်အရွယ် မိခင်
- » မူးယစ်ဆေး သုံးစွဲသူတစ်ယောက်
- » ဂျူနီယာအဆင့်ရဲအရာရှိ
- » သက်လတ်ပိုင်း ခန္ဓာကိုယ် မသန်စွမ်းသူတစ်ယောက်
- » လူနည်းစုတိုင်းရင်းသားအဖွဲ့မှ အငှားကားမောင်း ဆရာတစ်ယောက်
- » တံငါသည် တစ်ယောက်

- » အသက် ၃၄ နှစ်အရွယ် ဈေးဆိုင်ပိုင်ရှင် အမျိုးသမီးတစ်ယောက်
- » တက္ကသိုလ်ကျောင်းသားတစ်ဦး
- » မြေပိုင်ရှင် လယ်သမားတစ်ယောက်

အကြောင်းအရာစကားများ

အချက်များကို တစ်ခုစီဖတ်ပါ။ နားပြီး သင်တန်းသားများ၏ တုံ့ပြန်မှုကိုယူပါ။

- » ကျွန်တော်တို့ အသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာ ကျွန်တော် လေးစားတယ်လို့ ခံစားရတယ်။
- » ရွာအစည်းဝေးတွေမှာ ကျွန်တော်က ပထမဆုံး စကားပြောသူဖြစ်တယ်။
- » ကျွန်တော့်မှာ ကျွန်တော့်ကို ဂရုစိုက်တဲ့ မိသားစုရှိတယ်။
- » ကျွန်တော့်ရဲ့ ထင်မြင်ယူဆချက်ကို မျှဝေတဲ့အခါ လူတွေနားထောင်ကြတယ်။
- » ကျွန်တော့်ကိုယ် ကျွန်တော် ယုံကြည်မှုရှိတယ်။
- » ကျွန်တော့်ရှေ့ရေးကို ကျွန်တော်မပူဘူး။
- » ကျွန်တော့်ကိုယ် ကျွန်တော် လုံခြုံတယ်လို့ခံစားရတယ်။
- » ကျွန်တော့်မှာ ငွေရေးကြေးရေးနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဘာအခက်အခဲမှ မရှိပါ။
- » ကျွန်တော်သွားချင်တဲ့ နေရတိုင်းကို လွတ်လွတ်လပ်လပ်သွားနိုင်တယ်။
- » ကျွန်တော်က တက္ကသိုလ်ပညာရေး အဆင့်ရှိတဲ့သူတစ်ယောက်ဖြစ်တယ်။

စာစဉ် ၃ - ဒိုင်ယာလော့ ပံ့ပိုးကူညီမှု စွမ်းရည်များ



လုပ်ငန်းစဉ် ၃.၁ – ဒိုင်ယာလော့ အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုခြင်း



ဒိုင်ယာလော့သည် နားလည်မှုလွဲမှားနေခြင်းများကို ရှင်းလင်းရန်၊ သတင်းအချက်အလက်များ မှုဝေရန်နှင့် အတွေးအခေါ်သစ်များကို ဖန်တီးပေးရန် အကူအညီပေးသည့် လုပ်ငန်းစဉ် ဖြစ်ပါသည်။ ယခု လုပ်ငန်းစဉ်သည် သင်တန်းသားများ တစ်ဦးချင်းစီ၏ ဒိုင်ယာလော့အကြောင်း နားလည်မှုကိုသုံးသပ်ရန်ဖြစ်သည်။



ရည်ရွယ်ချက်များ

- » ဒိုင်ယာလော့ဟုတ်သည်၊ မဟုတ်သည်ဆိုသောအချက်များကို နားလည်စေရန်။
- » ဒိုင်ယာလော့လုပ်ခြင်းမှ အများအားဖြင့် ထွက်ပေါ်လေ့ရှိသော ရလဒ်များကို သုံးသပ်ရန်။



အချိန် – ၇၅ မိနစ်



သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ – A4 စာရွက်များ၊ ကတ်ထုကတ်ပြား (သို့) မှတ်စုစာအုပ် (တစ်ယောက်ချင်းစီ) ရောင်စုံဘောပင်များ၊ စက္ကူရွက်ကြီးများ

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

- » စက္ကူရွက်ကြီးပေါ်တွင် ဒိုင်ယာလော့အဓိပ္ပာယ်ကို ချရေးထားပါ။
- » ဒိုင်ယာလော့နှင့် စကားရည်လှခြင်းတို့၏ ခြားနားချက်များကို စက္ကူရွက်ကြီးပေါ်တွင် ချရေးထားပါ။ (စာမျက်နှာ – ၁၂၉ ရှိ ၃.၁ – ပံ့ပိုးကူညီသူများအတွက် မှတ်စုများ) တွင်ကြည့်ရန်။

နမူနာပုံစံစာရွက်


ဒိုင်ယာလော့ဆိုတာဘာလဲ

- » အင်္ဂလိပ်ဘာသာအရ ဒိုင်ယာလော့သည် ဂရိဘာသာစကားနှစ်လုံးမှ ဆင်းသက်လာသည်။
ဒိုင်ယာ – တစ်လျှောက်/မှတစ်ဆင့်
လော့ – စကားလုံးများ/စကားပြောဆိုမှု
- » ဒိုင်ယာလော့အား စာပေသဘောအရ ‘တစ်လျှောက်လုံး စကားပြောခြင်း’/ ‘စကားပြောခြင်းမှတစ်ဆင့်’ ထိုအရာက မိုနိုလော့ (တစ်ယောက်တည်း စကားပြောခြင်း) နှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သည်။
- » အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်
ဒိုင်ယာလော့သည် ဒိုင်ယာလော့တွင် ပါဝင်သူတစ်ဦးချင်းစီ၏ အတွေးအခေါ်များကို ပိုမိုနက်ရှိုင်းစွာ ဖော်ထုတ်ခြင်းဖြင့် ပိုမိုကြီးမားသော အပြန်အလှန်နားလည်မှုများကို တက်ကြွစွာ ဖန်တီးတည်ဆောက်သော အထူးဆက်သွယ်မှု ပုံစံတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

လုပ်ဆောင်ပုံအဆင့်ဆင့်

လေ့ကျင့်ခန်း ၁ - တစ်ယောက်တစ်လှည့် ပုံရေးဆွဲခြင်း (၃၀ မိနစ်)²⁸

- ၁။ သင်တန်းသူ/သားများကို ပုံဆွဲရန် ကတ်ထုကတ်ပြားတစ်ခုစီ ယူဆောင်လာခိုင်းပြီး စက်ဝိုင်းပုံသဏ္ဍာန်ထိုင်ခိုင်းပါ။
- ၂။ လူတိုင်းကို စာရွက်အလွတ်တစ်ရွက်စီပေးပြီး စက်ဝိုင်းအတွင်းတွင် ရောင်စုံဘောပင်များ (သို့မဟုတ်) ရောင်စုံခဲတံများ ချထားပေးပါ။
- ၃။ သင်တန်းသားများကို မျက်စိမှိတ်ခိုင်းပြီး သူတို့အမှတ်အရဆုံး၊ အပျော်ရွှင်ဆုံး၊ မိမိကိုယ်ကို ကျေနပ်အားရမှုအရှိဆုံး အချိန်တစ်ချိန်အကြောင်းကို စဉ်းစားခိုင်းပါ။ မိမိပြန်လည်တွေးတောမိသောအရာများကို ပုံပြန်ဆွဲခိုင်းပါ။
- ၄။ မိနစ်အနည်းငယ်အကြာတွင် ပုံဆွဲရပ်ခိုင်းပြီး သင်တန်းသားများအား သူတို့ရေးဆွဲထားသော ပုံများကို 'ဘယ်ဘက်သို့ ပေးလိုက်ပါ' လို့ ပြောပါ။ ပုံကို လက်ခံရရှိသူက ထိုပုံပေါ်တွင် မိမိရေးဆွဲလိုသောပုံကို ထပ်ဖြည့်ဆွဲခိုင်းပါ။
- ၅။ မိနစ်အနည်းငယ်အကြာတွင် ရပ်ခိုင်းပြီး ဘယ်ဘက်သို့ဆက်၍ လက်ဆင့်ကမ်းကာ စက်ဝိုင်းတစ်ပတ်ပြည့်သည်အထိ ပြုလုပ်ခိုင်းပါ။ မိမိမူရင်းပုံကို ပြန်ရသည့်အခါ ပုံအတွက် ခေါင်းစဉ်တစ်ခုတပ်ခိုင်းပါ။
- ၆။ သင်တန်းသားများအားလုံးအား သူတို့၏ပုံများကို မြှောက်ပြခိုင်းပါ။ အချိန်ရပါက သင်တန်းသားများ၏ မူလပုံမဆွဲမီက စဉ်းစားခဲ့သော ခံစားချက်များကို မျှဝေခိုင်းပါ။

 အောက်ပါအတိုင်း မေးခွန်းများမေး၍ လုပ်ငန်းစဉ်ကို ဆွေးနွေးပါ။

- » အခုအတွေ့အကြုံအပေါ် ဘယ်လို ခံစားရပါသလဲ။
- » ပုံကို ဘယ်ဘက်သို့ လက်ဆင့်ကမ်းခိုင်းတဲ့ အချိန်မှာ ဘယ်လို ခံစားရပါသလဲ။
- » အခု ပြန်ရတဲ့ပုံကို မြင်ရတဲ့အချိန်မှာ ဘယ်လို ခံစားရပါသလဲ။

- ၇။ စာစဉ် ၃ - ဒိုင်ယာလော့ ပုံပိုးကူညီမှု စွမ်းရည်များ ခေါင်းစဉ်ကို မိတ်ဆက်ပေးပါ။
- ၈။ ဒိုင်ယာလော့သည် ယခုပင် ပြီးဆုံးခဲ့သည့် လေ့ကျင့်ခန်းကဲ့သို့ လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပေးပါ။ ထိုအရာက ဘက်ပေါင်းစုံအမြင်သဘောထားများ၊ တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းစီ၏ အတွေးအခေါ်များအပေါ် အခြေခံတည်ဆောက်ထား ပြီး ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အကြောင်းအရာအသစ်များ၊ အခွင့်အရေးများအား ရှာဖွေခြင်းနှင့် ဆက်သွယ်မှုများ၊ နားလည် သဘောပေါက်မှုများကို လေးနက်သထက် လေးနက်လာအောင် ပြုလုပ်သည့် လုပ်ငန်းစဉ် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုလုပ်ငန်းစဉ် သည် တစ်ခါတစ်ရံတွင် ထင်မြင်ယူဆချက်အဟောင်းများကို ခဝါချပြီး အမြင်သစ်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် လိုအပ်သည့် လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါသည်။


 အပြောင်းအလဲများ

- » အကယ်၍ သင်တန်းသားအရေအတွက်သည် အလွန်များပြားနေပါက အဖွဲ့ငယ်များခွဲပါ။ အထက်ပါ လုပ်ငန်းစဉ်ကို အဖွဲ့ငယ်များအားလုံးတွင် တစ်ပြိုင်နက်လုပ်ခိုင်းပါ။
- » ဒေသအခြေအနေနှင့် ကိုက်ညီသောပုံကို ရေးဆွဲခိုင်းနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ သင်၏အဖွဲ့တွင်းမှာ တစ်စုံ တစ်ယောက်၏ စိတ်အခြေအနေက ပျော်ရွှင်သော အကြောင်းအရာကို စဉ်းစားရန် အခက်အခဲ ရှိနေပါက ၎င်းနှစ်သက်ရာပုံကို ရေးဆွဲစေပါ။ (သို့မဟုတ်) သူတို့ ဘေးကင်းလုံခြုံခဲ့သောအချိန် (သို့မဟုတ်) စိတ်အား တက်ကြွခဲ့သောအချိန် (သို့မဟုတ်) အဖွဲ့တစ်ခု/ လုပ်ရပ်တစ်ခုတွင် မိမိ၏ ပါဝင်မှုကို ကျေနပ်အားရခဲ့သည့် အချိန် စသဖြင့် ရိုးရှင်းသော ပုံတစ်ပုံကိုသာ ရေးဆွဲခိုင်းပါ။

28 Adapted from: Wandita, Galuh and Karen Campbell-Nelson. (2017). Stone and Flower: A Guide to Understanding and Action for Women Survivors, 2nd Ed. Unlearning Impunity: AJAR Manual Series.

လေ့ကျင့်ခန်း ၂ - ဒိုင်ယာလော့ဆိုသည်မှာ (၃၀ မိနစ်)

- ၁။ သင်တန်းသား ၃ ယောက်မှ ၅ ယောက်အထိ ပါဝင်သော အဖွဲ့ငယ်များဖွဲ့ပါ။ စက္ကူရွက်ကြီးများ၊ ရောင်စုံဘောပင်များကို အဖွဲ့များအားလုံးကို ဝေပေးပြီး ဒိုင်ယာလော့ဆိုတာဘာလဲ ဆိုတာကို ပုံတစ်ပုံအဖြစ် ရေးဆွဲခိုင်းပါ။ အချိန် ၁၅ မိနစ်ပေးပါ။
- ၂။ အဖွဲ့အားလုံးကို သူတို့၏ ရုပ်ပုံများကို အဖွဲ့လိုက် ရှင်းလင်းတင်ပြစေပါ။ စက္ကူရွက်ကြီးပေါ်တွင် ၎င်းတို့ တင်ပြချက်များမှ အဓိကစကားလုံးများနှင့် သဘောတရားများကို ရေးမှတ်ထားပါ။
- ၃။ အဓိကစကားလုံးများနှင့် သဘောတရားများကို ပြန်လည်စုစည်းအနှစ်ချုပ်ပါ။ အကယ်၍ သင်တန်းသားများက ဒိုင်ယာလော့နှင့် ပဋိပက္ခအကြား ဆက်နွယ်မှုများကို မတင်ပြပါက ထိုသဘောတရားနှစ်ခု၏ ဆက်နွယ်မှုကိုမေးပါ။
- » ဖြစ်နိုင်သောအဖြေများ
 - အဓိကသဘောတရားများ - ဘက်ပေါင်းစုံ ထင်မြင်ယူဆချက်များ၊ ပွင့်လင်းသော ဆက်သွယ်မှု၊ အတွေးအခေါ်နှင့် သတင်းအချက်အလက်များကို မျှဝေခြင်း၊ နားထောင်ခြင်း၊ စကားပြောခြင်း၊ ပွင့်လင်းသော စိတ်နှလုံးသား၊ တစ်ဖက်သတ် မှတ်ချက်မပြုခြင်း၊ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် ကျေနပ်မှု (အနိုင်၊ အနိုင်)၊ ပြဿနာများ ဖြေရှင်းခြင်း ... စသဖြင့်
 - ပဋိပက္ခသည် နှစ်ယောက် (သို့) နှစ်ယောက်ထက်ပိုသော အစုအဖွဲ့များအတွင်း မတူညီသော၊ ထပ်တူမကျသော အမြင်များ၊ လားရာပန်းတိုင်များ ထိပ်တိုက်တွေ့ဆုံခြင်း ဖြစ်ပါသည်။
 - ဒိုင်ယာလော့သည် ယခင်က မသိခဲ့ မမြင်ခဲ့သော ဘုံတူညီမှုများကို သိမြင်လာစေရန်အတွက် ကူညီပေးသော လက်တွေ့ဆက်သွယ်မှု ပုံစံတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

 **အပြောင်းအလဲများ** အဖွဲ့ငယ်များအားလုံးကို ဒိုင်ယာလော့အကြောင်း ရေးဆွဲစေခြင်းထက် တစ်ဝက်က ဒိုင်ယာလော့အကြောင်း ရေးဆွဲပြီး ကျန်တစ်ဝက်က စကားရည်လုခြင်းအကြောင်းကို ရေးဆွဲခိုင်းနိုင်ပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း ၂ - ဆွေးနွေးတင်ပြခြင်း (၁၅ မိနစ်)

- ၁။ ဒိုင်ယာလော့ အဓိပ္ပာယ်ရေးထားသော စက္ကူရွက်ကြီးကို တင်ပြ၍ သင်တန်းသားများ ဆွေးနွေးချိန်က တူညီသော အချက်များနှင့် ကွဲလွဲနေသောအချက်များကို နှိုင်းယှဉ်ထောက်ပြဆွေးနွေးပါ။
- ၂။ ဒိုင်ယာလော့နှင့် စကားရည်လုခြင်းတို့အပေါ် မကြာခဏရောထွေးနေတတ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ၎င်းပုံစံနှစ်ခု၏ အဓိက အရေးကြီးသော ကွဲလွဲချက်များအကြောင်းကို သင်တန်းသားများအား နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။
- ၃။ မိမိ၏ အတွေးအခေါ်ယူဆချက်များကို ပြောပြလိုသူကို ပြောပြရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။
- ၄။ လက်ငှေ့သမား ရုပ်ပုံကိုပြပြီး စကားရည်လုခြင်းသည် လက်ငှေ့ကြိုးဝိုင်းအတွင်းတွင် လူနှစ်ဦးက တစ်ဦးမှတစ်ဦးကို ထိုးနှက်ရန်၊ မိမိ၏ အနေအထားကို ကာကွယ်ရန်နှင့် မိမိအနိုင်ရရန် ကြိုးစားနေသကဲ့သို့ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ သို့သော် အဖွဲ့လိုက်ကပြရာတွင်မူ အတူတူပုံဖော်ချင်သော ကာကွယ်ပုံစံအတွက် လိုအပ်သော အနေအထားများကို လိုက်လျောညီထွေစွာ ပြောင်းလဲတုံ့ပြန်ပေးရန် လက်ခံကြရသည်။ ၎င်းမှာ အပေးအယူမှုသော လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။
- ၅။ စက္ကူရွက်ကြီးပေါ်တွင် ဒိုင်ယာလော့နှင့် စကားရည်လုခြင်းအကြား ကွဲပြားခြားနားချက်ဇယားကို ရှင်းလင်းတင်ပြပါ။
- ၆။ အဓိကအချက်များကို တင်ပြပေးပါ။

အဓိကသင်ခန်းစာများ

- ဒိုင်ယာလော့သည် ဒိုင်ယာလော့တွင် သင်တန်းသားတစ်ဦးချင်းစီ၏ အတွေးအခေါ်များကို ပိုမိုနက်ရှိုင်းစွာ ဖော်ထုတ်ပြီး ပိုမိုကြီးမားသော အပြန်အလှန်နားလည်မှုများကို ဖန်တီးခြင်းဖြင့် ပိုမိုခိုင်မာလေးနက်သော ဆက်ဆံရေးများကို တည်ဆောက်ရန် အဓိကရည်ရွယ်သော အထူးဆက်သွယ်မှုပုံစံတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။
- ဒိုင်ယာလော့၏ ဒုတိယရည်ရွယ်ချက်မှာ ဆုံးဖြတ်ချက်များချမှတ်ရန် ဖြစ်သော်လည်း ၎င်းမှာ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအကြား ယုံကြည်နားလည်မှုအတိုင်းအတာတစ်ခုသို့ ရောက်ရှိမှုသာ ဖြစ်နိုင်ပါမည်။
- ဒိုင်ယာလော့လုပ်ငန်းစဉ်က ပဋိပက္ခများကို ထိရောက်စွာ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်ရန် ယုံကြည်မှုနှင့် ဆက်သွယ်မှု လမ်းကြောင်းများကို တိုးတက်စေပါသည်။
- တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦး ယုံကြည်မှုများ ရှိလာမှသာ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် ကျေနပ်လက်ခံသော (အနိုင်၊ အနိုင်) ရလဒ်များကို ရှာဖွေရန် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုများ ပြုလုပ်နိုင်ပါမည်။

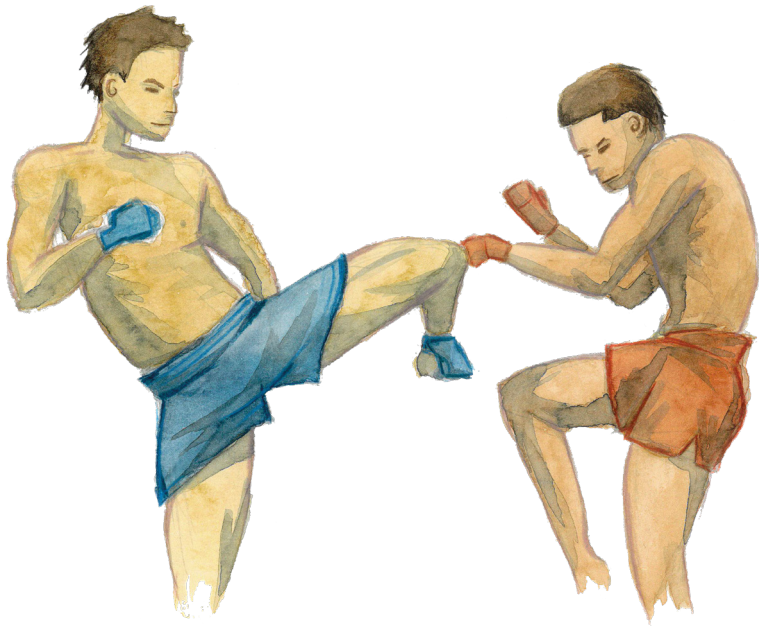


Illustration: Matthew Gibbons

၃.၁ – ပံ့ပိုးကူညီသူများအတွက် မှတ်စုများ

ဒိုင်ယာလော့ဆိုတာဘာလဲ²⁹

- » အင်္ဂလိပ်ဘာသာအရ ဒိုင်ယာလော့သည် ဂရိဘာသာစကားနှစ်လုံးမှ ဆင်းသက်လာသည်။
 - ဒိုင်ယာ – တစ်လျှောက်/မှတ်စုဆင့်
 - လော့ – စကားလုံးများ/စကားပြောဆိုမှု
- » ဒိုင်ယာလော့အား စာပေသဘောအရ ‘တစ်လျှောက်လုံး စကားပြောခြင်း’/ ‘စကားပြောခြင်းမှတ်စုဆင့်’
 - ထိုအရာက မိုနိုလော့ (တစ်ယောက်တည်း စကားပြောခြင်း) နှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သည်။
- » အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်
 - ဒိုင်ယာလော့သည် ဒိုင်ယာလော့တွင် သင်တန်းသားတစ်ဦးချင်းစီ၏ အတွေးအခေါ်များကို ပိုမိုနက်ရှိုင်းစွာ ဖော်ထုတ်ခြင်းဖြင့် ပိုမိုကြီးမားသော အပြန်အလှန်နားလည်မှုများကို တက်ကြွစွာ ဖန်တီးတည်ဆောက်သော အထူးဆက်သွယ်မှုပုံစံတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

ဒိုင်ယာလော့ရလဒ်များ

ဒိုင်ယာလော့သည် ပိုမိုကြီးမားသော အပြန်အလှန်နားလည်မှုများ တည်ဆောက်ခြင်းထက် မပိုသော ရိုးရှင်းသည့် ပုံစံတစ်ခုသာ ဖြစ်ပါသည်။ ဒိုင်ယာလော့တွင် သင်တန်းသားများကို အတွေးသစ် အမြင်သစ် ခံစားချက်အသစ်များ ရရှိစေမည့် အခွင့်အလမ်းများ ဖန်တီးပေးခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့၏ ယခင်က သဘောထားအမြင်များကို ကျော်လွန်၍ မူလအဆိုပြုချက်များကို စွန့်လွှတ်နိုင်ရန် အားပေးပါသည်။ ဒိုင်ယာလော့၏ ရလဒ်သည် ထိုဒိုင်ယာလော့တွင် ပါဝင်နေသူတို့၏ ကိုယ်တိုင်မျှဝေချိတ်ဆက်နိုင်မှုအပေါ်တွင် အပြည့်အဝ မူတည်နေသောကြောင့် မည်သည့်ရလဒ်မျိုး ဖြစ်မည်ကို မှန်းဆရန်ခက်ခဲပါသည်။ သို့သော်လည်း ဒိုင်ယာလော့တွင် အောက်ပါရလဒ်များ မကြာခဏ ထွက်ပေါ်လာလေ့ရှိပါသည်။

- » သတင်းအချက်အလက်များ မျှဝေခြင်း။
- » ယုံကြည်လေးစားမှုရှိသော ဆက်ဆံရေးတည်ဆောက်ခြင်းနှင့် ခိုင်မာစေခြင်း။
- » အကြောင်းအရာကိစ္စရပ်များကို ရှင်းလင်းစွာနားလည်စေခြင်းနှင့် တူညီသောတန်ဖိုးများကို ဖော်ထုတ်ခြင်း။
- » သဘောထားအမြင်များ၊ သမိုင်းများ၊ ယုံကြည်မှုများနှင့် ထင်မြင်ယူဆချက်များကို မျှဝေခြင်း။
- » အတွေးအခေါ်များနှင့် အခြားနည်းလမ်းများ အားကောင်းစေခြင်း။
- » အကြံပြုချက်များ အားကောင်းလာခြင်း။

လူအများစုက ဒိုင်ယာလော့၏ ရလဒ်အဖြစ် ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်နိုင်ရန် မျှော်လင့်ကြသော်လည်း လက်တွေ့တွင် ဒိုင်ယာလော့ လုပ်ငန်းစဉ်အတွင်း တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအကြား ယုံကြည်နားလည်မှု အတိုင်းအတာတစ်ခုသို့ ရောက်ရှိမှသာ ဖြစ်နိုင်ပါမည်။

²⁹ Drier, Olivia, Paula Green, Nang Loung Ham, and Joanne Lauterjung (2018). *Community Dialogue Handbook: a guide for facilitating community engagement*. Joanne Lauterjung (Ed.) Yangon, Myanmar: Karuna Center for Peacebuilding.

စကားရည်လုခြင်းနှင့် ဒိုင်ယာလော့ နှိုင်းယှဉ်ခြင်း

စကားရည်လုခြင်းနှင့် ဒိုင်ယာလော့အကြား မတူကွဲပြားသောအချက်များ အမြောက်အမြားရှိပါသည်။ အခြေခံကွဲလွဲချက်များမှာ-

- » ဒိုင်ယာလော့၏ အဓိကရည်ရွယ်ချက်မှာ ရပ်ရွာပြည်သူလူထုအား အကြောင်းအရာပြဿနာတစ်ခုကို နားလည်သဘောပေါက်ရန်၊ ဖြေရှင်းရန်၊ ဘုံရည်မှန်းချက်သို့ ဦးတည်နိုင်ရန် တက်ကြွစွာ ပါဝင်လာအောင် လှုံ့ဆော်ပေးရန်ဖြစ်သည်။ တခြားတစ်ဖက်တွင် စကားရည်လုခြင်းဆိုသည်မှာ နှစ်ဖက်စလုံးက မိမိဘက်ကသာမှန်ပြီး တခြားဘက်က မှားယွင်းနေကြောင်းကို သက်သေပြနိုင်ရန် ကြိုးပမ်းရသည့် တစ်ဖက်နှင့်တစ်ဖက် အတိုက်အခံပြုရသော သဘောသဘာဝဖြစ်သည်။
- » ဒိုင်ယာလော့နှင့် စကားရည်လုခြင်းတို့သည် ရည်ရွယ်ချက်အားဖြင့် ကွဲပြားကြပါသည်။ စကားရည်လုခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ အနိုင်ရရန်၊ ဒိုင်ယာလော့၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ အပြန်အလှန် နားလည်မှု ခိုင်မာစေရန် ဖြစ်ပါသည်။
- » ၎င်းတို့သည် လုပ်ငန်းစဉ်အားဖြင့်လည်း ကွဲပြားကြပါသည်။ စကားရည်လုခြင်းတွင် သင်တန်းသားများက တစ်ဖက်၏အမှားကို ရှာဖွေနိုင်ရန်နှင့် ပြန်လည်ချေပရန်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန်အလို့ငှာ နားထောင်ခြင်းကို အာရုံစိုက်ကြပြီး၊ ဒိုင်ယာလော့တွင် သင်တန်းသားများမှာမူ တခြားသူ၏ ဆွေးနွေးမှုများမှ ထင်မြင်ယူဆချက်များ၊ ၎င်းတို့၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် မျှော်လင့်ချက်များ (သို့မဟုတ်) ဖြေရှင်းချက်များကို နားလည်သဘောပေါက်နိုင်ရန်အလို့ငှာ အာရုံစိုက်နားထောင်ကြပါသည်။
- » ဒိုင်ယာလော့ဆောင်ရွက်သည့် လုပ်ငန်းစဉ်တွင် ယုံကြည်မှုအဆင့်တစ်ခုရရန် လိုအပ်သော်လည်း စကားရည်လုခြင်းတွင်မူ ယုံကြည်မှုရှိရန် မလိုအပ်ပေ။

စကားရည်လုခြင်းတွင် ပါဝင်သူအားလုံးသည် ဆွေးနွေးမှုတွင် ပါဝင်ရန် ၎င်းတို့တွင် ပြဿနာအကြောင်းရင်းအပေါ် မူတည်၍ ဆွေးနွေးနိုင်မည့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှုနှင့် တူညီသော နောက်ခံအခြေအနေရှိရမည် ဆိုသည်ကို ကောင်းစွာနားလည်သဘောပေါက်လျှင် စကားရည်လုခြင်းသည် ထိရောက်စွာ ပြဿနာဖြေရှင်းနိုင်ရန် ဆုံးဖြတ်ချက်များချမှတ်သည့် လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခု ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အထက်ပါ အခြေအနေများမရှိဘဲ တစ်ဖက်ဖက်က အားသာနေပါက စကားရည်လုခြင်းသည် ပိုမိုကောင်းမွန်သော ဆုံးဖြတ်ချက်များ (သို့မဟုတ်) ပိုမိုလေးနက်သော နားလည်မှုများရရှိရန် အထောက်အကူမပြုနိုင်ပါ။

ဒိုင်ယာလော့နှင့် စကားရည်လုခြင်း၏ အဓိကကွဲပြားချက်များကို အောက်ပါဇယားတွင် အနှစ်ချုပ်ဖော်ပြထားပါသည်။³⁰

ဒိုင်ယာလော့	စကားရည်လုခြင်း
ကြိုးစားလေ့လာကြမယ်	အနိုင်ရဖို့ကြိုးစားမယ်
နားလည်အောင် ကြိုးစားကြမယ်	အဆိုပြုချက်/ ငြင်းချက်တွေနဲ့ ယုံကြည်လက်ခံစေမယ်
ဉာဏ်ပညာပိုကြီးအောင် နားထောင်မယ်	အမှားနဲ့ ချွတ်ယွင်းချက်များ ဖော်ထုတ်နိုင်ဖို့ နားထောင်မယ်
ကိုယ်ပိုင်အမြင်နှင့် တန်ဖိုးထားမှုတွေကို တတ်နိုင်သမျှ ရှင်းလင်းစွာ ကြိုးစားဖော်ပြမယ်	ကိုယ့်အဆိုပြုချက်ကို ကိုယ့်ဘာသာ ကာကွယ်မယ်
အခွင့်လမ်းသစ်တွေနဲ့ ဖြစ်နိုင်ခြေတွေကို ဖော်ထုတ်မယ်	အခိုင်အမာချေပနိုင်မယ့် အချက်တွေကို ကြိုတင်စဉ်းစားဖို့ ရှာဖွေမယ်
ဘယ်သူမှ မရှုံးစေရ၊ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် ကျေနပ်လက်ခံနိုင်ရမယ် (သူနိုင်၊ ကိုယ်နိုင်)	ရှုံးတဲ့ဖက်က အရှုံးပေးရမယ်
ရည်ရွယ်ချက်က နက်ရှိုင်းတဲ့ အတွေးအခေါ်တွေကို ဖော်ထုတ်ရင်း နားလည်မှုတည်ဆောက်နိုင်ဖို့ဖြစ်တယ်	ရည်ရွယ်ချက်က စကားရည်လုပွဲမှာ အနိုင်ရဖို့ဖြစ်တယ်
နှစ်ဦးနှစ်ဖက် ကျေနပ်လက်ခံနိုင်ဖို့ (သူနိုင်၊ ကိုယ်နိုင်ဖြစ်ဖို့) ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုကို မြှင့်တင်မယ်	ပြိုင်ဆိုင်မှုကို မြှင့်တင်မယ် (ကိုယ်အနိုင်-သူအရှုံး)
အဖွဲ့လိုက်ကပြမှုပုံရိပ်	လက်တွေ့သမားများပုံရိပ်

30 Adapted from: Helde, Mette Lindgren. *The Dialogue Handbook*. Copenhagen, Denmark: Danish Youth Council.

လုပ်ငန်းစဉ် ၃.၂ - လူထုအတွင်း ခိုင်ယာလော့



လူတို့သည် ခိုင်ယာလော့ကို အရေးပါသော နိုင်ငံရေးခေါင်းဆောင်များ ပါဝင်လေ့ရှိသည့် နိုင်ငံရေးလုပ်ဆောင်မှု တစ်ခုအဖြစ် မကြာခဏမြင်လေ့ရှိပါသည်။ ယခုလုပ်ငန်းစဉ်တွင်မူ သင်တန်းသားများအနေဖြင့် ခိုင်ယာလော့ သဘောတရားများစွာထဲမှ လူထုအတွင်း ခိုင်ယာလော့ကို အလေးပေးလေ့လာသွားမည်ဖြစ်သည်။



ရည်ရွယ်ချက်များ

- » သင်တန်းသားများကို ခိုင်ယာလော့၏ အရည်အသွေးများကို ပိုမိုနားလည်လာစေရန်။
- » လူထုအတွင်း ခိုင်ယာလော့အား အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုရန်။
- » စာစဉ် ၃ ဖြစ်သော ခိုင်ယာလော့ ပံ့ပိုးကူညီမှု စွမ်းရည်များ၏ သင်ယူရန်ရည်ရွယ်ချက်များကို မိတ်ဆက်ပေးရန်။



အချိန် - ၇၀ မိနစ်



သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ - မတူညီသည့် ခိုင်ယာလော့ပုံစံရုပ်ပုံ ၈ ခုမှ ၁၂ ခု၊ စက္ကူရွက်ကြီး၊ ရောင်စုံဘောပင်များ၊ ကပ်ခွာစာရွက်များ။

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း


- » မတူညီသည့် ခိုင်ယာလော့ပုံစံ အနည်းဆုံးရုပ်ပုံ ၈ ပုံမှ ၁၂ ပုံခန့် စုစည်းထားပါ။ (တရားဝင်၊ တရားဝင် မဟုတ်သော၊ လူထု အခြေပြု၊ နိုင်ငံအဆင့်၊ နိုင်ငံတကာအဆင့် စသဖြင့်။)
- » ၃ ယောက်မှ ၅ ယောက် ပါဝင်သော အဖွဲ့တစ်စုစီအတွက် ရုပ်ပုံများ တစ်စုံစီ ပြင်ဆင်ထားပါ။
- » စက္ကူရွက်ကြီးပေါ်တွင် လူထုအတွင်း ခိုင်ယာလော့ ရည်ရွယ်နှစ်ခုကို ချရေးထားပါ။ (စာမျက်နှာ ၁၃၄ ရှိ ၃.၂ - ပံ့ပိုးကူညီ သူများအတွက် မှတ်စုများ) ကို ကြည့်ပါ။
- » စက္ကူရွက်ကြီးပေါ်တွင် စာစဉ် - ၃ ခိုင်ယာလော့ ပံ့ပိုးကူညီမှု စွမ်းရည်များ၏ သင်ယူရန်ရည်ရွယ်ချက်များကို ချရေးထားပါ။

လုပ်ဆောင်ပုံအဆင့်ဆင့်

လေ့ကျင့်ခန်း ၁ - ခိုင်ယာလော့က ဘယ်လိုပုံစံမျိုးလဲ (၃၀ မိနစ်)

- ၁။ (စာမျက်နှာ ၁၂-၁၉) ရှိ ပံ့ပိုးကူညီသူများအတွက် ကိရိယာများမှ အဖွဲ့ခွဲသည့် နည်းလမ်းတစ်ခုကို အသုံးပြုပြီး အဖွဲ့ဝင် ၃ ဦးမှ ၅ ဦး ပါဝင်သော အဖွဲ့များခွဲပါ။
- ၂။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီအား ခိုင်ယာလော့ရုပ်ပုံများ တစ်စုံစီပေးပါ။ ရုပ်ပုံတစ်ခုချင်းစီတိုင်းသည် ခိုင်ယာလော့များဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။
- ၃။ အဖွဲ့တိုင်းကို ရုပ်ပုံများအားလုံးကို စဉ်းစားခိုင်းပြီး အောက်ဖော်ပြပါ မေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။
 - » ရုပ်ပုံထဲမှာ ဘယ်သူတွေပါလဲ။
 - » ဘယ်နေရာမှာ ရှိကံထားတာလဲ။
 - » သူတို့ ဘာအကြောင်း ပြောနေကြတယ်လို့ထင်လဲ။

- ၄။ ဆွေးနွေးရန် အချိန်ပေးပြီးနောက် ပြန်လည်မျှဝေချင်သူများကို ဖိတ်ခေါ်ပါ။
- ၅။ သင်တန်းသားတို့၏ မျှဝေသမျှကို ပြန်လည်အနှစ်ချုပ်ပေးပြီးနောက် မတူကွဲပြားသော ခိုင်ယာလော့ပုံစံ အများအပြား ရှိနေကြောင်း ရှင်းပြပေးပါ။
 - » လူတို့သည် ခိုင်ယာလော့ကို အရေးပါသော နိုင်ငံရေးခေါင်းဆောင်များ ပါဝင်လေ့ရှိသည့် တရားဝင်ကျင်းပသော နိုင်ငံရေးလုပ်ဆောင်မှုတစ်ခုအဖြစ် မကြာခဏမြင်လေ့ရှိပါသည်။ သို့သော် ထိုအရာသည် ခိုင်ယာလော့ပုံစံများစွာတွင် တစ်ခုမျှသာ ဖြစ်နေပါသည်။ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်တွင်ထိုင်ပြီး ကြုံတွေ့လျက်ရှိသော အဖြစ်အပျက်များကို ဆွေးနွေး ကြခြင်းသည်လဲ ခိုင်ယာလော့ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ရုပ်ရှင်ဇာတ်လမ်းကြည့်ပြီး ထိုဇာတ်လမ်း ဘာဆက်ဖြစ်နိုင်မလဲ ဆွေးနွေးခြင်းကလည်း ခိုင်ယာလော့ပင်ဖြစ်သည်။ ဒေသအတွင်း ကျွမ်းကျင်သူများ (သို့) လူမှုအသိုင်းဝန်း အဖွဲ့ဝင် များ ပါဝင်သော ခိုင်ယာလော့များကိုလည်း မီဒီယာများ၌ မကြာခဏတွေ့ရှိရသည်။ ထိုကဲ့သို့သော ခိုင်ယာလော့များ ကို ထုတ်လွှင့်ပေးခြင်းသည် ကြည့်ရှုနေသူများနှင့် နားထောင်နေသူများအား ဤအကြောင်းအရာနှင့် ပတ်သက်၍ ဆက်လက်ဆွေးနွေးရန် လှုံ့ဆော်ပေးသည်။ လူထုအစည်းဝေးများတွင် ရပ်ရွာနှင့်သက်ဆိုင်သော ကိစ္စရပ်များဖြစ်သည့် လူမှုဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာကိစ္စရပ်များကို ဆွေးနွေးကြခြင်းကလည်း ခိုင်ယာလော့ဖြစ်ပါသည်။ လူနှစ်ဦး (သို့) နှစ်ဦးထက်ပိုသော လူများက အတူတကွပေါင်းစုံပြီး ၎င်းတို့အတွက် အရေးကြီးသော ကိစ္စရပ်တစ်ခုအပေါ်တွင် အခြေခံကာ ပိုမိုနားလည်မှုရှိရန် သို့မဟုတ် သတင်းအချက်အလက်များ မျှဝေရန် တွေ့ဆုံဆွေးနွေးခြင်းသည်လည်း ခိုင်ယာလော့တစ်ခုပင် ဖြစ်ပါသည်။

 **အပြောင်းအလဲများ** - အဖွဲ့တစ်စုစီတိုင်းကို မတူညီသည့် ရုပ်ပုံတစ်စုံစီပေးပါ။ အဖွဲ့တိုင်းကို ဆွေးနွေးရန် အချိန် ပေးပါ။ အဖွဲ့အားလုံး၏ ဆွေးနွေးမှုများကို တင်ပြစေပါ။ မတူညီသော ခိုင်ယာလော့ပုံစံများ အားလုံးကို နှစ်သက်သလို အမျိုးအစားခွဲခိုင်းပါ။ (စာမျက်နှာ ၇၈ ရှိ လုပ်ငန်းစဉ် ၂.၁ - ပဋိပက္ခ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုခြင်းနှင့် တူညီပါသည်။)

လေ့ကျင့်ခန်း ၂ - လူထုအတွင်း ခိုင်ယာလော့ (၂၀ မိနစ်)

- ၁။ ခိုင်ယာလော့ အမျိုးအစားများစွာအနက်မှ စာစဉ် ၃ လူထုအတွင်း ခိုင်ယာလော့ကို အလေးပေးလေ့လာသွားမည် ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။
 - » **လူထုအတွင်း ခိုင်ယာလော့** - ခိုင်ယာလော့သည် လူထုအသိုင်းအဝန်းတစ်ခု၏ မတူညီသော ကဏ္ဍအသီးသီးမှ သင်တန်းသားများအား လူထုအသိုင်းအဝန်း၏ အကျိုးစီးပွားနှင့် သက်ဆိုင်သော အကြောင်းအရာများကို ဖြေရှင်းမှု များ ပြုလုပ်ရန်၊ ရှုထောင့်စုံမှ ရှင်းလင်းစွာ သုံးသပ်နိုင်ရန်၊ မတူညီသော သတင်းအချက်အလက်များနှင့် သဘောထား အမြင်များ ဖလှယ်မျှဝေရန်၊ ဆက်ဆံရေးများ ခိုင်မာအားကောင်းစေရန် ဆွေးနွေးတွေ့ဆုံနိုင်မည့် အခွင့်အလမ်းများ ဖန်တီးပေးခြင်းပင်ဖြစ်သည်။³¹
- ၂။ လူထုအတွင်း ခိုင်ယာလော့ပြုလုပ်ရသည့် အကြောင်းရင်းများကို အဖွဲ့ငယ်များတွင် ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ သင်တန်းသားများ အား ၎င်းတို့၏ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွင်း ဘယ်လို ခိုင်ယာလော့ပုံစံမျိုးတွင် ပါဝင်ဖူးသလဲဆိုတာကို စဉ်းစားခိုင်းပါ။
- ၃။ ဆန္ဒအလျောက် ပြန်လည်မျှဝေပေးချင်သူများအား ဖိတ်ခေါ်ပါ။
- ၄။ လူထုအတွင်း ခိုင်ယာလော့ရလဒ် ၂ ခုအား တင်ပြပေးပါ။ (စာမျက်နှာ ၁၃၄ ရှိ ၃.၂ - ပံ့ပိုးကူညီသူများအတွက် မှတ်စု များ) ကို ကြည့်ပါ။ ခိုင်ယာလော့၏ မူလရည်ရွယ်ချက်သည် အပြန်အလှန်နားလည်မှု ခိုင်မာအောင် တည်ဆောက်ရန် ဖြစ်ပြီး၊ ပုံမှန်အားဖြင့် လူထုအတွင်း ခိုင်ယာလော့မှာမူ လူထုအသိုင်းအဝန်း၏ တူညီသော အကျိုးစီးပွားဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာများနှင့် ပတ်သက်သော ဒုတိယရည်ရွယ်ချက်လည်း ပါရှိနေပါသည်။

31 Search for Common Ground (2016). *Community Dialogue Design Manual*. MENA Common Ground Institute.

လေ့ကျင့်ခန်း ၃ - ရည်ရွယ်ချက် (၂၀ မိနစ်)

၁။ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ ရည်ရွယ်ချက်အား တင်ပြခြင်း။

နမူနာစာရွက်ကြီး

သင်ရိုးအပိုင်း ၃ - ဒိုင်ယာလော့ပံ့ပိုးမှု စွမ်းရည်များ

ရည်ရွယ်ချက်များ

- » လူထုအတွင်း ဒိုင်ယာလော့ဆိုတာဘာလဲ၊ လူထုအတွင်း ဒိုင်ယာလော့ကို ဘာကြောင့် လက်တွေ့ကျင့်သုံးသလဲ၊ လူထုအတွင်း ဒိုင်ယာလော့ကနေ ဘယ်လိုကောင်းကျိုးတွေ ရရှိစေနိုင်သလဲဆိုတာနှင့် ပတ်သက်ပြီး မျှဝေခြင်းဖြင့် နားလည်သဘောပေါက်မှုများ တိုးတက်စေရန်။
- » အဓိကဒိုင်ယာလော့ စွမ်းရည်များကို သိရှိလာရန်နှင့် လက်တွေ့ကျင့်သုံးနိုင်စေရန်။
- » လူထုအတွင်းဒိုင်ယာလော့ စီစဉ်ရန် ပါဝင်သောအဆင့်များကို သိရှိလာစေရန်။
- » လူထုအတွင်းဒိုင်ယာလော့ ပံ့ပိုးမှုကူညီသူများအဖြစ် မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုရှိလာအောင် တည်ဆောက်ပေးရန်။

- ၂။ ကပ်ခွာစာရွက်များ တစ်ယောက်ကို နှစ်ရွက်စီ မျှဝေပေးပါ။ သင်တန်းသားများကို ၎င်းတို့ သင်ယူလိုသည့် အကြောင်းအရာများကို စက္ကူတစ်ရွက်ပေါ်တွင် ရေးခိုင်းပါ။ တခြားစက္ကူတစ်ရွက်ပေါ်တွင် သင်တန်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး စိုးရိမ်သည့် အချက်များရှိလျှင် ရေးခိုင်းပါ။ (သင်တန်းသားများကို အမည်ရေးရန် မလိုကြောင်းပြောပါ)
- ၃။ သင်တန်းသားများအား ၎င်းတို့ စာရွက်များကို စက္ကူရွက်ကြီးပေါ်တွင် ကပ်ခိုင်းပါ။
- ၄။ သင်တန်းသားများ ရေးသားထားသော ရည်ရွယ်ချက်များနှင့် စိုးရိမ်မှုများကို ဖတ်ပြပြီး စုစည်းရှင်းလင်း အနှစ်ချုပ်ပေးပါ။ စိုးရိမ်မှုများ မရှိစေရန် အားလုံးသဘောတူညီသည့် စည်းကမ်းများ သတ်မှတ်ပေးပါ။ ၃ ရက်တာ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ အကြောင်း မိတ်ဆက်ရှင်းလင်းပြောပြပါ။ ယခုသည် သင်တန်းအစသော ဖြစ်သည့်အတွက် သင်တန်းသားများတွင် မေးလိုသော မေးခွန်းများနှင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ ကျန်ရှိနေနိုင်သော်လည်း သင်တန်းကာလအတွင်း လက်တွေ့လုပ်ဆောင် လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့၏ စွမ်းရည်နှင့် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုများ တိုးတက်လာမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

၃.၂ – ပံ့ပိုးကူညီသူများအတွက် မှတ်စုများ

လူထုတွင်း ခိုင်ယာလော့ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း

လူထုအတွင်း ခိုင်ယာလော့ အဓိပ္ပာယ်

» လူထုအတွင်းခိုင်ယာလော့ - လူထုအသိုင်းအဝန်းတစ်ခု၏ မတူညီသောကဏ္ဍအသီးသီးမှ သင်တန်းသားများအား ခေါ်ယူပြီး၊ သတင်းအချက်အလက်နှင့် အမြင်များဖလှယ်ခြင်း၊ ရှုမြင်ချက်များကို ရှင်းလင်းပြတ်သားစေခြင်းနှင့် လူထုအသိုင်းအဝိုင်း အကျိုးစီးပွားကိစ္စရပ်များအတွက် ဖြေရှင်းနည်းများ တိုးတက်လာစေခြင်းတို့အတွက် အခွင့်အလမ်းများ ဖန်တီးပေးခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

လူထုအတွင်း ခိုင်ယာလော့၏ ရည်ရွယ်ချက်များ

- » အစဉ်အမြဲရလဒ် - မည်သည့် လူထုတွင်းခိုင်ယာလော့ကိုမဆို ဦးဆောင်ဦးရွက်ပြုလျှင် အောက်ပါရည်ရွယ်ချက်များ ရရှိနိုင်ပါသည်။
 - တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအကြား အပြန်အလှန် သင်ယူနိုင်ခြင်း။
 - သတင်းအချက်အလက်များ မျှဝေခြင်း။
 - ဆက်ဆံရေးများ ခိုင်မာအားကောင်းလာစေခြင်း။
 - ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်နိုင်ခြင်း။
- » သီးခြားကိစ္စရပ်ဆိုင်ရာ ရလဒ်များ - ၎င်းတို့သည် လူထုအသိုင်းအဝိုင်းများ၏ သီးခြားစိုးရိမ်မှုများကို ဖြေရှင်းပေးသည့် ဖြေရှင်းနည်းများကို စီမံခန့်ခွဲရန်နှင့် ဖွံ့ဖြိုးစေရန် ရည်မှန်းထားသည်။
 - တံတားတစ်စင်းတည်ဆောက်ခြင်း။
 - စာသင်ကျောင်းတစ်ကျောင်း ပြုပြင်မွမ်းမံခြင်း။
 - လူထုကျန်းမာရေးအကြောင်းအရာ (ငှက်ဖျား၊ နိုင်ငံအဝှမ်း မူးယစ်ဆေးဝါးပြဿနာ၊ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ အေအိုင်ဒီအက်စ် စသဖြင့်)။
 - ငြိမ်းချမ်းရေးနှင့် ပြန်လည်ရင်ကြားစေရေး။

လုပ်ငန်းစဉ် ၃.၃ – ရှုထောင့်များနှင့် သိမြင်နားလည်ခြင်း³²



ကျွန်ုပ်တို့၏ လောကဝန်းကျင်အပေါ် နားလည်သဘောပေါက်မှုသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ တမူထူးခြားသော သမိုင်းနှင့် အတွေ့အကြုံများကို အခြေပြုထားပြီး၊ ယင်းတို့က ကျွန်ုပ်တို့၏ ရှုထောင့်များကို ပြောင်းလဲခြင်း (တစ်စုံတစ်ရာအပေါ် မတူညီသော ရှုထောင့်မှ ရှုမြင်စဉ်းစားခြင်း) ဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ သဘောထားအမြင်များကို အပြည့်အဝ ပြောင်းလဲစေနိုင်ပါသည်။ ယခုလုပ်ငန်းစဉ်တွင် သင်တန်းသားများအနေနှင့် မတူကွဲပြားသော ရှုထောင့်အသစ်များကို နားလည်သဘောပေါက်မှု တိုးတက်စေရန် ဒိုင်ယာလော့က မည်သို့ အထောက်အကူပြုသည်ကို စဉ်းစားနိုင်ပါလိမ့်မည်။



ရည်ရွယ်ချက်များ

- » ကျွန်ုပ်တို့၏ ရှုထောင့်များနှင့် သဘောထားအမြင်များက ကျွန်ုပ်တို့၏ လောကဝန်းကျင်အား ကြည့်မြင်နားလည်သဘောပေါက်မှုအပေါ် မည်သို့ လွှမ်းမိုးနေသည်ကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်နိုင်စေရန်။
- » ရှုထောင့်အသစ်များ ဖော်ထုတ်ခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ တမူထူးခြားသော သဘောထားအမြင်များကို သိရှိနားလည်အောင် ဒိုင်ယာလော့က မည်သို့ အထောက်အကူပြုနိုင်သည်ကို စဉ်းစားနိုင်စေရန်။



အချိန် – ၇၅ မိနစ်



သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ – စာမျက်နှာ ၁၄၁-၁၄၃ ရှိ ၃.၃ ရင်းမြစ်ပြစာရွက် – အမြင်မှောက်မှားမှုများမှ ပါဝင်သော ပုံများကို ပါဝါပွိုင့်ပြပေးမည့် ပရိုဂျက်တာ (သို့မဟုတ်) ပုံမိတ္တူစာရွက်များ

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း


- » အမြင်မှောက်မှားမှုများကို ဆန်းစစ်ရန် ပုံကားချပ် နှစ်ပုံ/သုံးပုံ ရွေးချယ်ပါ။ (သို့မဟုတ်) မိမိနှစ်သက်သော ပုံများကို ကြိုတင်ရှာဖွေထားပါ။
- » အကယ်၍ ပရိုဂျက်တာ အသုံးပြု၍ မရနိုင်ပါက ပုံစာရွက်များ ထုတ်ထားပါ။
- » စာမျက်နှာ ၃၄၊ လုပ်ငန်းစဉ် ၁.၅ – ငါဘယ်သူလဲကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်ပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် ကျွန်ုပ်တို့၏ သရုပ်လက္ခဏာများနှင့် သဘောထားအမြင်များအကြား ချိတ်ဆက်မှုများကို ရေးဆွဲထားပါ။
- » စာနာစိတ်ဖြင့်နားထောင်ခြင်းနှင့် စစ်မှန်သောစကားဆိုခြင်းတို့၏ လက္ခဏာရပ်များကို စက္ကူရွက်ကြီးပေါ်တွင် ချရေးထားပါ။

32 Adapted from: Slachmuis, L. (2018). *The Common Ground Approach | Three day training resources Guide for Facilitators*, 1st ed. Washington DC: Search for Common Ground.

လုပ်ဆောင်ပုံအဆင့်ဆင့်

လေ့ကျင့်ခန်း ၁ - လက်ချောင်း လေ့ကျင့်ခန်း (၁၅ မိနစ်)

- ၁။ (စာမျက်နှာ ၁၂-၁၉) ရှိ ပုံပိုးကူညီသူများအတွက် ကိရိယာများမှ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခု လုပ်ခိုင်းပါ။ ပြီးနောက် သင်တန်းသားများကို စက်ဝိုင်းပုံသဏ္ဍာန်ရပ်ခိုင်းပါ။
- ၂။ သင်တန်းများအား လက်တစ်ဖက်ကို ဦးခေါင်းအပေါ်သို့ မြှောက်ခိုင်းပြီး မျက်နှာကျက်သို့ လက်ညှိုးညွှန်ပြခိုင်းပါ။
- ၃။ လက်ညှိုးဖြင့် နာရီလက်တံလည်ပတ်ပုံအတိုင်း စက်ဝိုင်းပုံရေးဆွဲခိုင်းပါ။ မျက်နှာကျက်တွင် စက်ဝိုင်းပုံရေးဆွဲနေသည့် ပုံစံဖြစ်နေပါစေ (အကယ်၍ လိုအပ်ပါက သင်ကိုယ်တိုင် သရုပ်ပြပေးပါ။)
- ၄။ လက်ညှိုးကို နာရီလက်တံလည်ပတ်ပုံအတိုင်း စက်ဝိုင်းပိုင်းရင်း ဝမ်းဗိုက်နားရောက်သည်အထိ ဖြည်းဖြည်းချင်းချခိုင်းပါ။
- ၅။ သူတို့၏ လက်ညှိုးများ ဝမ်းဗိုက်နားသို့ရောက်ရှိလာချိန်တွင် လက်ညှိုးက နာရီလက်တံပုံစံလည်နေသေးလား မေးကြည့်ပါ။
- ၆။ ၎င်းတို့၏ လက်တွေက နာရီလက်တံပုံစံအတိုင်းလည်နေတာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာကို သူတို့တွေ့ရတဲ့အခါ ဟုတ်ရဲ့လားလို့ ဧဝေဝေါဖြစ်ကြလိမ့်မယ်။ သင်တန်းသားတချို့ကတော့ ဒီပြောင်းလဲမှုကို သတိမထားမိတာ ရှိနိုင်တယ်။ သူတို့ သတိထားမိလာတဲ့အထိ အကြိမ်ကြိမ်ပြန်လုပ်ခိုင်းပါ။

 အောက်ပါအတိုင်း မေးခွန်းများမေး၍ လုပ်ငန်းစဉ်ကို ဆွေးနွေးပါ။

- » ဘာတွေဖြစ်သလဲ။ ဘာတွေ သတိထားမိသလဲ။
- » ဘာကြောင့် ဒီလိုပြောင်းလဲသွားတာလဲ။
- » (တစ်စုံတစ်ခုကို မိမိတို့က ဘယ်လိုကြည့်သလဲ) ဆိုတဲ့ ရှုထောင့်နဲ့ မိမိတို့က အဲဒါကို (ဘယ်လို နားလည် သဘောပေါက်သလဲ) ဆိုတဲ့ သိမြင်နားလည်မှုကြားက ဆက်နွှယ်မှုတွေက ဘာတွေများလဲ။

လေ့ကျင့်ခန်း ၂ - အမြင်မှောက်မှားမှုများ (၃၀ မိနစ်)

- ၁။ သင်တန်းသားများကို ထိုင်ခုံတွင် ထိုင်ခိုင်းပါ။
- ၂။ (စာမျက်နှာ ၁၄၁-၁၄၃) ရှိ ၃.၃ ရင်းမြစ်ပြစာရွက် - အမြင်မှောက်မှားမှုများ အခန်းတွင် ပါဝင်သောပုံများကို ပရိဂျက်တာဖြင့် ပါဝါပွင့်ပြပါ။ (သို့မဟုတ်) အဆင့်သင့်ထုတ်ထားသော ပုံမိတ္တူစာရွက်များကိုပြပေးပါ။
- ၃။ သင်တန်းသားများအား ပုံတစ်ပုံလျှင် ၅ စက္ကန့်သာကြည့်ရန် အချိန်ပေးပြီး ပုံများကို ကာထားလိုက်ပါ။
- ၄။ သင်တန်းသားများအား ဘာပုံမြင်သလဲဟုမေးပါ။ ၎င်းတို့မြင်ရသော ပုံအမျိုးမျိုးကို တစ်ဦးချင်းစီ လက်ထောင်ပြီး ဖြေပါစေ။
- ၅။ ပုံများကို တစ်ကြိမ်စီ ထပ်ပြပြီး ဘာပုံမြင်သလဲဟု ထပ်မေးပါ။
- ၆။ ပုံတစ်ပုံကို မြင်ရသူတစ်ယောက်အား အဆိုပါပုံကို မမြင်ရသူတွေ မြင်လာအောင် ကူညီပြခိုင်းပါ။ တခြားသင်တန်းသားတွေကိုလည်း စောင့်ကြည့်ခိုင်းပါ။
- ၇။ သင်တန်းသားတွေအားလုံးက ပုံတွေအားလုံးကို တစ်ပုံကို နှစ်မျိုးစီ မြင်ရတဲ့အထိ လုပ်ဆောင်ပေးပါ။
- ၈။ အကယ်၍ ယခုထက်ပို၍ သိသာမြင်သာစေလိုလျှင် ပုံအသစ်များပြပြီး နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်လုပ်ပါ။



အောက်ပါမေးခွန်းများ မေးပြီးဆွေးနွေးပါ။

- » ပုံတွေကို မြင်တဲ့အမြင်တွေ ဘာကြောင့် မတူတာလို့ ထင်ပါသလဲ။
- » တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အမြင်မတူတဲ့အခါ ဘာတွေဖြစ်လာနိုင်သလဲ။
- » မိမိတို့ရဲ့ အမြင်တွေကို ဘယ်အရာတွေက လွှမ်းမိုးထားပါသလဲ။
- » ပုံတွေကို တခြားသူတွေ မြင်သလို မိမိက မမြင်တဲ့အခါ ဘယ်လိုခံစားရပါသလဲ။
- » ယခု ဥပမာက မိမိတို့၏ ပဋိပက္ခအပေါ် ရှုမြင်ပုံတွေနဲ့ ဘယ်လို ဆက်စပ်မှုမျိုး ရှိနေနိုင်မလဲ။
- » အမြင်တွေထပ်တူကျဖို့ အရေးကြီးပါသလား။ ဘာကြောင့်လဲ/ဘာကြောင့် မဟုတ်ဘူးလဲ။
- » အမြင်ရှုထောင့်နှင့် ပဋိပက္ခအကြား ဆက်စပ်မှုက ဘာတွေဖြစ်နိုင်မလဲ။
- » အမြင်ရှုထောင့်နှင့် ဒိုင်ယာလော့အကြား ဆက်စပ်မှုက ဘာတွေဖြစ်နိုင်မလဲ။

၉။ သင်တန်းသားတွေရဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေကို အနှစ်ချုပ်ပေးပြီး အဓိကအချက်တွေကို စုစည်းတင်ပြပေးပါ။ အကယ်၍ လိုအပ်ပါက ၃-၃ ရင်းမြစ်ပြစာရွက် - ရှုထောင့်စုံ သစ်ပင်ပုံအားပြ၍ အခြေအနေတစ်ခုတည်းမှာပင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ရှုထောင့်အမြင်များ မတူညီကြကြောင်းကို ထောက်ပြပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း ၃ - အခြေခံစည်းမျဉ်းများ (၃၀ မိနစ်)

- ၁။ ဒိုင်ယာလော့သည် ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု ပုံစံအသစ်တစ်ခုဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ (စာမျက်နှာ ၁၁၃) ရှိ လုပ်ငန်းစဉ် ၂.၆ - ကိုယ်ချင်းစာတရားဖြင့် နားထောင်ခြင်းနှင့် စစ်မှန်သော စကားဆိုခြင်းပြုနိုင်မှသာ ဒိုင်ယာလော့ ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ စက္ကူရွက်ကြီးပေါ်တွင် ချရေးထားသည့် ကိုယ်ချင်းစာတရားဖြင့် နားထောင်ခြင်းနှင့် စစ်မှန်သော စကားဆိုခြင်းတို့၏ လက္ခဏာရပ်များကို တင်ပြပါ။ (သို့မဟုတ်) ၎င်းတို့ကို ရွတ်ဖတ်သုံးသပ်ခိုင်းပါ။
- ၂။ သင်တန်းသားများအား စာနာစိတ်ဖြင့်နားထောင်ခြင်းနှင့် စစ်မှန်သောစကားဆိုခြင်းတို့ကို လေ့ကျင့်ပေးခြင်းသည် ဒိုင်ယာလော့တွင် သင်တန်းသားများကို ဒိုင်ယာလော့မစတင်မီ ဘုံသဘောတူညီချက်တစ်ခု (သို့မဟုတ်) အခြေခံစည်းမျဉ်းများကို ဖော်ထုတ်နိုင်ရန် အားပေးသည့်နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။
- ၃။ သင်တန်းသားများကို အဖွဲ့ငယ်များဖွဲ့ပါ။ ကိုယ်ချင်းစာတရားဖြင့် နားထောင်ခြင်းနှင့် စစ်မှန်သော စကားဆိုခြင်းတို့ကို အားပေးရန် မည်သို့သော အခြေခံစည်းမျဉ်းများ ချမှတ်မလဲဟု ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။
- ၄။ မိမိအတွေးအခေါ်ကို မိမိဆန္ဒအလျောက် တင်ပြမည့်သူများအား ဖိတ်ခေါ်ပြီး စက္ကူရွက်ကြီးပေါ်တွင် မှတ်စုချရေးပါ။
- ၅။ စာမျက်နှာ ၁၃၉ ရှိ ၃-၃ - ပုံပိုးကူညီသူများအတွက် မှတ်စုများကို ကိုးကားပါ။ အကယ်၍ သင်တန်းသားများထံမှ အခြေခံစည်းမျဉ်း နမူနာပုံစံအားလုံးပါဝင်သော ဥပမာများ မရပါက ၎င်းတို့ကို ကိုးကားပြီး ထပ်ဖြည့်ခိုင်းပါ။
- ၆။ သင်တန်းသားများအကြား အခြေခံစည်းမျဉ်းများ (သို့) ဘုံသဘောတူညီချက်များရှိနေခြင်းက အောက်ဖော်ပြပါ အများအားဖြင့် ကြုံတွေ့နိုင်သော စိန်ခေါ်မှုများကို ရှောင်လွှဲနိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။
 - » အပေါ်ယံဆွေးနွေးပြောဆိုခြင်း။
 - » စကားရည်လှခြင်း၊ ငြင်းခုံခြင်းများဖြင့် အချိန်ကုန်ခြင်း။
 - » ရှုထောင့်အမြင်တစ်ခုတည်းက လွှမ်းမိုးနေခြင်း/ လူနည်းစု၏အမြင်များ ကွယ်ပျောက်နေခြင်း။
 - » အဖွဲ့၏ ဆုံးဖြတ်ချက်များကို လက်ခံရန် ဖိအားပေးခြင်း။
 - » လက်တွေ့မကျသော နည်းလမ်းများ/ လုပ်ငန်းစဉ်များဖြင့် ရှေ့သို့ဆက်တိုးနေခြင်း။
 - » အလွန်များပြားသော အတွေးအခေါ်များ/ အဓိကအချက်ပျောက်ဆုံးခြင်း။
- ၇။ သင်တန်းသားများနှင့်အတူ အခြေခံစည်းမျဉ်းများ/ ဘုံသဘောတူညီချက်များ ချမှတ်ထားခြင်းသည် အကယ်၍ ၎င်းတို့ကို သတိပေးရန် လိုအပ်လာပါက အလွယ်တကူ ညွှန်းဆိုထောက်ပြနိုင်ရန် ကူညီပေးပါသည်။

အဓိကသင်ခန်းစာများ

- အခြေအနေတစ်ခုကို ရှုမြင်သုံးသပ်ရာတွင် တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် အမြင်ချင်းထပ်တူကျရန် မလိုအပ်ပါ။
- မိမိတို့ရဲ့ ပုဂ္ဂလိကဖြစ်ရပ်များ၊ ဘက်လိုက်မှုများ၊ ပုံသေကားချပ်အမြင်များ (ပုံသေအစွဲများ)၊ ယုံကြည်မှုများ၊ အတွေ့အကြုံများ၊ ယဉ်ကျေးမှုများ စသည်တို့သည် လောကဝန်းကျင်အား မိမိတို့က မည်ကဲ့သို့ နားလည်သဘောပေါက်သည်ကို ပုံဖော်ပါသည်။
- ပဋိပက္ခဖြစ်ပွားရသည့် အကြောင်းတရားများအပေါ် မိမိတို့က မည်သို့ နားလည်သဘောပေါက်သည်ဆိုသည်နှင့် ပဋိပက္ခဖြေရှင်းရာတွင် မည်သို့ ရှုမြင်ဖြေရှင်းကြသည်ဆိုသည်တို့အပေါ် မိမိတို့၏ တမူထူးခြားသော အတွေ့အကြုံနှင့် သမိုင်းကြောင်းများက လွှမ်းမိုးထားပါသည်။
- မိမိတို့၏ ရှုထောင့်ကို ပြောင်းလဲခြင်း/ အကြောင်းအရာတစ်ခုကို မတူညီသောနေရာမှ ရှုမြင်ခြင်း (သို့) စဉ်းစားခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ထိုအကြောင်းအရာအပေါ် နားလည်သဘောပေါက်သည့် သဘောထားအမြင်များသည် အပြည့်အဝ ပြောင်းလဲသွားနိုင်ပါသည်။
- ယခင်က မမြင်တွေ့ခဲ့သော အခွင့်လမ်းများနှင့် ဖြေရှင်းချက်များ ထွက်ပေါ်လာစေမည့် အမြင်ရှုထောင့်အသစ်များ ဖော်ထုတ်ရန် လိုအပ်သောယုံကြည်မှု၊ နားလည်သဘောပေါက်မှုနှင့် ပြောဆိုဆက်သွယ်မှုများကို ဒိုင်ယာလော့က တိုးမြှင့်စေခြင်းဖြင့် အထောက်အကူပြုပါသည်။
- ပံ့ပိုးကူညီသူတစ်ယောက်သည် ဒိုင်ယာလော့တွင် သင်တန်းသားများ၏ တမူထူးခြားသော ရှုထောင့်များကို ရိုးသား ပွင့်လင်းစွာ အလွယ်တကူမျှဝေနိုင်ရန်အတွက် ခန့်မှန်းဆုံးဖြတ်မှု မပြုသော လက်ခံနိုင်စွမ်းရှိသည့် ဝန်းကျင်အခြေအနေ တစ်ခုကို ဖန်တီးပေးရပါမည်။

၃.၃ - ပံ့ပိုးကူညီသူများအတွက် မှတ်စုများ

ဒိုင်ယာလော့ - ဆက်သွယ်ရေးပုံစံအသစ်တစ်ခု³³

ကိုယ်ချင်းစာတရားဖြင့် နားထောင်ခြင်း - တခြားသူတို့၏ အမှန်တရားနှင့် အတွေ့အကြုံများကို ကြားသိခြင်းနှင့် နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း

- » ကိုယ်ချင်းစာတရားဖြင့် နားထောင်ပါ။ တခြားသူတစ်ယောက်ရဲ့ ဖိနပ်ကိုစီးပြီး လမ်းလျှောက်သလိုမျိုး ပြဿနာတစ်ရပ်အပေါ် တခြားသူတစ်ယောက်ရဲ့အမြင်ကို မြင်အောင်ကြည့်ပါ။
- » ပြောခွင့်ပေးပါ။ ကြားဖြတ်ပြောခြင်း လုံးဝမပြုဘဲ ပြောဆိုသူကို အပြည့်အဝအာရုံစိုက်ပါ။
- » သင်ယူဖို့အတွက် နားထောင်ပါ။ ယခင်ကတည်းကရှိပြီးသား ထင်မြင်ယူဆချက်တွေ (သို့) မျှော်လင့်ချက်တွေကို အတည်ပြုဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့။
- » သင့်အတွက် ပိုမိုနားလည်အောင် (သို့) ထင်ရှားပြတ်သားအောင် မေးခွန်းများမေးပါ။ စကားရည်လှသည့် (သို့) စိန်ခေါ်သည့် ပုံစံမဖြစ်ပါစေနဲ့။
- » စကားရည်လှပွဲတွင် စိန်ခေါ်ခြင်း သို့မဟုတ် စေ့စပ်ခြင်းမပြုဘဲ သင်၏ နားလည်မှုကို ရှင်းလင်းစေရန် သို့မဟုတ် ကျယ်ပြန့်စေရန် မေးခွန်းမေးပါ။

စစ်မှန်သောစကားဆိုခြင်း - သင့်ရဲ့ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံအမှန်များကို ပြောပြခြင်း

- » သင်ကိုယ်တိုင်အနေနဲ့ပြောပါ။ အဖွဲ့တစ်ခု (သို့) ရာထူးအခြေအနေတစ်ခုအနေနဲ့ မပြောပါနဲ့။
- » သင့်ရဲ့ကိုယ်ပိုင် အတွေ့အကြုံတွေကို ဆက်သွယ်မှုပြုရန်အတွက်ပြောပါ။ တခြားသူတွေကို ဖျောင်းဖျဖို့ မပြောပါနဲ့။
- » သင့်ရဲ့ထင်မြင်ယူဆချက်လား (သို့) အချက်အလက်တွေကရတဲ့ ယုံကြည်မှုလား (သို့) အမှန်တရားလားဆိုတာကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပါ။
- » သင့်ရဲ့ အတွေ့အကြုံနဲ့သုံးသပ်ချက်တွေက သင့်ရဲ့အမြင်နဲ့ထင်မြင်ယူဆချက်တွေကို ပုံဖော်ထားတယ်ဆိုတာကို အသိအမှတ်ပြုပါ။
- » နှလုံးသားမှလာသော စကားဖြင့်ပြောပါ။

33 Drier, Olivia, Paula Green, Nang Loung Ham, and Joanne Lauterjung (2018). *Community Dialogue Handbook: a guide for facilitating community engagement*. Joanne Lauterjung (Ed.) Yangon, Myanmar: Karuna Center for Peacebuilding.

၃.၃ ရင်းမြစ်ပြစာရွက် - ရှုထောင့်စုံသစ်ပင်

အခြေအနေတစ်ခုကို ရှုမြင်သုံးသပ်ရာတွင် တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် အမြင်ချင်း ထပ်တူကျရန် မလိုအပ်ပါ။

- » အမျိုးသမီးကြီး၏ - ရှုထောင့်တွင် ချက်ပြုတ်ရာတွင်သုံးရန် ထင်းချောင်းများကိုမြင်သည်။
- » ကျောင်းသားကလေး၏ - ရှုထောင့်တွင် သရေစာစားရန် အသီးများကိုမြင်သည်။
- » အမျိုးသား၏ - ရှုထောင့်တွင် အိမ်တစ်လုံးဆောက်ရန် သစ်ကိုမြင်သည်။
- » တိုင်းရင်းဆေးဆရာ၏ - ရှုထောင့်တွင် ဆေးဖက်ဝင် အရွက်များကိုမြင်သည်။



34

၃.၃ ရင်းမြစ်ပြစာရွက် – အမြင်မှောက်မှားမှုများ

» ရုပ်ပုံ (က) ³⁵



35 Photo credit: www.brainden.com/images/saxophone-big.jpg

၃.၃ ရင်းမြစ်ပြစာရွက် – အမြင်မှောက်မှားမှုများ

» ရုပ်ပုံ (ခ)³⁶



³⁶ Photo credit: www.anopticalillusion.com/wp-content/uploads/2014/03/Lion-or-Monkey-by-Humberto-Machado.jpg

၃.၃ ရင်းမြစ်ပြစာရွက် – အမြင်မှောက်မှားမှုများ

» ရုပ်ပုံ (၈)³⁷



37 Photo credit: www.askideas.com/media/36/Father-Or-A-Son-Optical-Illusion-Picture.jpg

လုပ်ငန်းစဉ် ၃.၄ - ဒိုင်ယာလော့ပုံစံငယ် - ယဉ်ကျေးမှု



တချို့သော ယဉ်ကျေးမှုများတွင် မေးခွန်းများ မေးမြန်းခြင်းနှင့် စူးစမ်းခြင်းတို့ကို မယဉ်ကျေးသော (သို့မဟုတ်) လေးစားမှုမရှိသော အပြုအမူအဖြစ်မြင်ကြသည်။ ယခုလုပ်ငန်းစဉ်တွင် သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများသည် ဒိုင်ယာလော့ လုပ်ငန်းစဉ်အတွင်း ဒိုင်ယာလော့ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ရှိရင်းစွဲယဉ်ကျေးမှု တန်ဖိုးထားမှုများကြား ပေါ်ပေါက်လာနိုင်သော အားပြိုင်မှုများကို နားလည်သတိပြုစေမည်။



ရည်ရွယ်ချက်များ

- » သင်တန်းသားများကို ဒိုင်ယာလော့ စကားပိုင်းတွင် ကိုယ်တိုင်ပါဝင်တွေ့ကြုံစေရန်။
- » သင်တန်းသားများကို ဒေသအလိုက်ဒိုင်ယာလော့ ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်သော သဘောသဘာဝများနှင့် တွေ့ကြုံလာနိုင်သော စိန်ခေါ်မှု၊ အခက်အခဲများအတွက် ရင်ဆိုင်ရန်နည်းလမ်းများကို အတူတကွ သုံးသပ်ဖော်ထုတ်ရန်။



အချိန် - ၇၅ မိနစ်



သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ - စကားပြော လက်ကိုင်ပစ္စည်း (ရွေးချယ်နိုင်)

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

» သင်အနေဖြင့် ဘယ်လို ဒိုင်ယာလော့ပုံစံမျိုး ပြုလုပ်လိုသလဲ ဆုံးဖြတ်ပါ။

လုပ်ဆောင်ပုံအဆင့်ဆင့်

လေ့ကျင့်ခန်း ၁ - ပုံရိပ်ပြဇာတ် (၂၀ မိနစ်)

- ၁။ သင်တန်းသားများကို အဖွဲ့ငယ်များဖွဲ့ပါ။
- ၂။ သင်တန်းသားများအား 'မြန်မာ၊ ရခိုင်' သို့မဟုတ် ဆက်စပ်သော ဝေါဟာရစသော အကြောင်းအရာတစ်ခု ပေးအပ်ပါ။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီကို ကိုယ်အမူအရာကို အသုံးပြုပြီး 'မြန်မာနှင့် ရခိုင်' ကို ပုံဖော်ခိုင်းပါ။
- ၃။ ထိုသို့ စဉ်းစားပုံဖော်လေ့ကျင့်ရန်အတွက် အချိန် ၅-၁၀ မိနစ် အချိန်ပေးပါ။
- ၄။ အချိန်ပြည့်သွားလျှင် အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ချင်းစီအား သရုပ်ပြပုံဖော်ရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။ သရုပ်ပြမှုကို ကြည့်နေသော ကျန်သူများအား အဖွဲ့၏ သရုပ်ပြမှုအပေါ် ထင်မြင်ချက်များကို အရင်ပေးခိုင်းပါ။ ပြီးမှ သရုပ်ပြသူအဖွဲ့ကို ၎င်းတို့၏ သရုပ်ဖော်မှု၏ အဓိပ္ပာယ်ကို တင်ပြခိုင်းပါ။


လေ့ကျင့်ခန်း ၂ - ဒိုင်ယာလော့ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်မှု (၄၀ မိနစ်)

- ၁။ သင်တန်းသားများကို စက်ဝိုင်းပုံသဏ္ဍာန်ခုံနှင့်ဖြစ်စေ (သို့) ကြမ်းပြင်၌ဖြစ်စေ ၎င်းတို့ သက်တောင့်သက်သာဖြစ်သော ပုံစံဖြင့် ထိုင်စေပါ။
- ၂။ တချို့သော ယဉ်ကျေးမှုများတွင် မေးခွန်းများ မေးမြန်းခြင်းနှင့် စူးစမ်းခြင်းတို့ကို မယဉ်ကျေးသော (သို့မဟုတ်) လေးစားမှုမရှိသော အပြုအမူအဖြစ် မြင်ကြသည်ကို ရှင်းပြပါ။ ထိုအလေ့အထသည် မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုတွင် တွေ့ရှိရပါက (သို့) မိမိကြုံဖူးပါက မျှဝေရန် ဆန္ဒရှိသူများကို ဖိတ်ခေါ်လိုက်ပါ။
- ၃။ စက်ဝိုင်းပုံစံထိုင်ခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်ကို မိတ်ဆက်ဆွေးနွေးပါ။ ထို့နောက် ဘုံသဘောတူသော အခြေခံစည်းမျဉ်းများကို မည့်သို့ ရေးဆွဲရသည်ကို ပြုလုပ်ပြပါ။
 - » စက်ဝိုင်းပုံစံထိုင်ခြင်းကို ယဉ်ကျေးမှုအများစုအတွင်း မြင်တွေ့နိုင်ပြီး ယနေ့ခေတ်တွင်လည်း ဆက်လက် အသုံးပြုလျက်ရှိပါသည်။ စက်ဝိုင်းပုံစံနေရာယူခြင်းဖြင့် ပွဲကျင်းပခြင်း၊ ရွာလူထုများစုစည်းခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်ခြင်းနှင့် ရွာပြဿနာ၊ ပဋိပက္ခများကို ဖြေရှင်းရာတွင်လည်း အသုံးပြုသည်။ မြန်မာစကားအရပင်လျှင် ဒိုင်ယာလော့အား စကားဝိုင်းဟု ဘာသာပြန်ဆိုသည်။
 - » ယခုအချိန်တွင် အားလုံးအနေဖြင့် စက်ဝိုင်းထိုင်ပြီး စကားပြောခြင်းကို အတွေ့အကြုံရအောင် လုပ်ဆောင်သွားမည်။ ယခုပြုလုပ်မည့် ဒိုင်ယာလော့ခေါင်းစဉ်သည် ဒိုင်ယာလော့ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် ဒေသယဉ်ကျေးမှုမလေ့နှင့် ကိုက်ညီမှု ရှိသည် မရှိသည်ကို ဆွေးနွေးသွားမည်ဖြစ်သည်။ ယခုဒိုင်ယာလော့ကို ကောင်းမွန်စွာ ပြုလုပ်နိုင်ရန် ပထမဆုံး အနေဖြင့် အခြေခံစည်းမျဉ်းနှစ်ခုကို အကြံပြုလိုပါသည်။
 - » လေးစားမှုဖြင့် နားထောင်ပါ - လေးစားမှုဖြင့် ပြောဆိုပါ တစ်ဖက်သူမှ မျှဝေသမျှကို သေချာအာရုံစိုက်ပြီး ကြားဖြတ်ပြောခြင်းမပြုလုပ်ဘဲ နားလည်လိုသော စိတ်ဆန္ဒဖြင့် နားထောင်ခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ မိမိကိုယ်တိုင် က ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံများအကြောင်း ပြောခြင်းဟုလည်းဆိုလိုပါသည်။ ဒိုင်ယာလော့တွင် မိမိကိုယ်တိုင် အတွက် မိမိသာစကား ပြောရမည်ဖြစ်ပြီး သူများကိုယ်စား ပြောပေးခြင်းမျိုး မဖြစ်ရပါ။ မိမိတို့ စကားပြောခြင်း သည် တစ်ဖက်လူအား ဆွဲဆောင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ပြောင်းလဲအောင်လုပ်ခြင်းအတွက် မဟုတ်ပါ။
 - » အာလုံးပါဝင်နိုင်မှု လူတိုင်းကို ပါဝင်သူအဖြစ် ဖိတ်ကြားပြီး လူတိုင်းတန်းတူညီမျှ ထုတ်ဖော်ပြောပြခွင့်ရှိရမည်။ မိမိကိုယ်တိုင်လည်း စကားဘယ်လောက်များများပြောသလဲ ဆိုတာကို သတိပြုရန်လိုအပ်သလို စကားမပြောဘဲ ငြိမ်သက်နေသူများ ရှိနေသည်ကိုလည်း သတိပြုရမည်ဖြစ်သည်။ လူတိုင်းသည် တူညီစွာပြောဆိုရန် အခွင့် ရရှိမည်ဖြစ်သော်လည်း သင်တန်းသားများ၏ မျှဝေခြင်း၊ မမျှဝေခြင်းသည် ၎င်းတို့၏ ရွေးချယ်မှု ဖြစ်သဖြင့် ထိုအရာကို လေးစားအသိအမှတ်ပြုရမည်ဖြစ်သည်။
 - » ထိုချမှတ်ထားသော စည်းမျဉ်းနှစ်ခုကို အားလုံးလိုက်နာနိုင်စေရန် စကားပြောလက်ကိုင်ပစ္စည်းကို အသုံးပြုသွားမည် ဖြစ်သည်။

စကားပြော လက်ကိုင်ပစ္စည်း

- » **ရည်ရွယ်ချက်** - စကားဝိုင်းအရှိန်ကို လျှော့ခြင်းဖြင့် စကားဝိုင်းတွင် ပါဝင်သူတစ်ဦးချင်းစီကို အလှည့်ကျသေချာစွာ တွေးတောပြီး စကားပြောခွင့်ရစေရန်နှင့် တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် လေးလေးနက်နက် နားထောင်နိုင်သည့် စကားဝိုင်းပုံစံကို တည်ဆောက်နိုင်ရန်။
- » **လေ့ကျင့်ခြင်း** - စကားပြော လက်ကိုင်ပစ္စည်းကို နာရီလက်အတိုင်း ဘေးဘက်ရှိ တစ်ယောက်ချင်းစီသို့ လှည့်ပတ်ပါ။ အလှည့်ကျသောသူသည် ထိုအရာကိုယူကာ ပြောလိုသောအရာကို မျှဝေပါ။ အကယ်၍ အလှည့်ကျသော်လည်း မျှဝေရန် အဆင်မပြေပါက အခြားတစ်ယောက် (သို့) ထပ်မံပေးနိုင်သည်။ ပါဝင်သူအားလုံး အလှည့်ကျပြီး မျှဝေပြီးပါက ပံ့ပိုးကူညီသူက စကားပြော လက်ကိုင်ပစ္စည်းကို စက်ဝိုင်းအလယ်တွင် ချထားပေးနိုင်ပြီး လွတ်လပ်စွာ စကားပြောနိုင်သော အနေအထားကို ဖန်တီးနိုင်သည်။ အကယ်၍ သင်တန်းသား တစ်ဦးတည်းက အဆက်မပြတ် စကားပြောနေပါက ကျန်အခြားလူများတွင်လည်း စကားပြောလိုသည့်ဆန္ဒရှိနေကြောင်းကို အချက်ပြရန် လက်ကိုင်ပစ္စည်းကို လှမ်းယူလိုက်ပါ။

- ၄။ သင်ရွေးချယ်ထားသော ပစ္စည်းကို သေချာရှင်းပြရန်နှင့် ထိုပစ္စည်း၏ ထူးခြားသော လက္ခဏာကိုလည်းရှင်းပါ။ ထို့နောက် ထိုပစ္စည်းသုံးခြင်းဖြင့် လိုက်နာရမည့် စည်းမျဉ်းကိုရှင်းပါ။
- ၅။ သင်တန်းသားများအနေဖြင့် လမ်းညွှန်ချက်အပေါ် သဘောတူညီမှုရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးပါ။ တစ်စုံတစ်ရာ ထပ်ဖြည့်လိုပါက ထပ်ဖြည့်ပေးရမည်။ သင်တန်းသားများအားလုံး လမ်းညွှန်ချက်များကို သဘောတူညီမှုရှိပါက ဒိုင်ယာလော့ စတင်ပါ။
- ၆။ အောက်ပါမေးခွန်းများက ဒိုင်ယာလော့ကို ပုံဖော်ရာတွင် အကူအညီရရန် အောက်ပါမေးခွန်းများကို အသုံးပြုပါ။
 - » မေးခွန်းမေးခြင်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး သင့်မှာ ဘယ်လို အတွေ့အကြုံတွေရှိလဲ။
 - » မိမိတို့ရဲ့ ယဉ်ကျေးမှုတွင် ဒိုင်ယာလော့ပြုလုပ်ရန် ဘယ်လို အခက်ခဲတွေရှိလဲ။
 - » မိမိတို့ရဲ့ ယဉ်ကျေးမှုတွင် ဒိုင်ယာလော့အတွက် အထောက်အကူဖြစ်တဲ့ အလေ့အထတွေက ဘာတွေဖြစ်နိုင်မလဲ။
 - » မိမိအနေဖြင့် စကားစစ်ထိုးခြင်း (သို့) ပဋိပက္ခရှောင်လွှဲခြင်း ပုံစံများထက် လူများဒိုင်ယာလော့တွင် ပိုမိုလက်ခံလာပြီး ပါဝင်ဆောင်ရွက်ကြအောင် ဘာတွေလုပ်နိုင်မလဲ။
- ၇။ ဒိုင်ယာလော့အကြောင်း ရပ်လိုက်ပါ။ သင်တန်းသားများကို ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြောပါ။ အဓိကသင်ခန်းစာများကို တင်ပြပါ။

 **အပြောင်းအလဲများ** သင်တန်းသားများအနေဖြင့် စကားပြော လက်ကိုင်ပစ္စည်း အသုံးပြုလိုသည့် ဆန္ဒရှိ၊ မရှိနှင့် ဘယ်လိုပုံစံဖြင့် အသုံးပြုမည်ကို မေးမြန်းကြည့်ပါ။ တချို့သောသူများက စကားပြော လက်ကိုင်ပစ္စည်းကို တစ်ယောက်တစ်လှည့်ပေးပြီး စကားပြောရခြင်းထက် စက်ဝိုင်းအလည်တွင် ထိုအရာကိုချထားပြီး မိမိတို့အလှည့်/ မိမိပြောချင်သည့်အခါ ကောက်ယူပြီး ပြောဆိုခြင်းကို ပိုမိုနှစ်သက်တတ်ကြပါသည်။ ထိုပုံစံသည် အဖွဲ့ငယ်များ အတွက် အသင့်တော်ဆုံး ဖြစ်ပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း ၃ - နေ့စဉ်သဘောထား မှတ်ချက်များပေးခြင်း (၁၅ မိနစ်)

စာစဉ် ၁ နှင့် ၂ ကဲ့သို့ပင် တစ်နေ့တာသင်ခန်းစာများ အပြီးတွင် နေ့စဉ်သုံးသပ်အကြံပြုခြင်းအတွက် အချိန်သတ်မှတ်ကာ သင်တန်းသားများ၏ မျှဝေမှုများကိုရယူပါ။ နည်းလမ်းတစ်ခုကို တစ်သမတ်တည်း အသုံးပြုနိုင်သလို သင်တန်းသားများ ရိုးသားစွာ မျှဝေနိုင်မည့် ပုံစံသစ်တစ်ခု ဖန်တီးအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ဥပမာ -

စက္ကူရွက်ကြီးပေါ်တွင် တစ်ဖက်တွင် a+ ပါသော သင်္ကေတနှင့် အခြားတစ်ဖက်တွင် a- ပါသော သင်္ကေတဖေးယားဆွဲပါ။ သင်တန်းသားများကို ကော်ကပ်စက္ကူလေးများပေးပြီး ယနေ့အတွက် အကြံပြုထောက်ပြချင်သည့်အရာများ ချရေးစေပြီး ကောင်းမွန်သည့်အရာများနှင့် ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် လုပ်ရန်လိုသည့်အရာများကို စက္ကူရွက်ကြီးအပေါ်တွင် သင်္ကေတအလိုက် လာရောက်ကပ်ခိုင်းပါ။

အဓိကသင်ခန်းစာများ

- တချို့သော ယဉ်ကျေးမှုများတွင် စကားပြောခြင်းက ပါဝါ/အင်အားတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် စကားများများ ပြောနိုင်လေလေ အင်အားကြီးသူဖြစ်လေလေ ဖြစ်ပါသည်။
- ဒိုင်ယာလော့တွင် လူတိုင်းက တန်းတူရည်တူရှိခြင်းနှင့် လူတိုင်းရဲ့အသံသည် တန်ဖိုးတူညီပါသည်။
- ဒိုင်ယာလော့တွင်မူ ပါဝါသည် စကားပြောဆိုနိုင်ခြင်း စကားဝိုင်းကို ထိန်းချုပ်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ နားလည်မှုပေးနိုင်ခြင်း သည်သာ ပါဝါဖြစ်ပါသည်။

လုပ်ငန်းစဉ် ၃.၅ - လူ့အဖွဲ့အစည်း ခိုင်ယာလော့ ၏ အခန်းကဏ္ဍများ



လူထုတွင်းခိုင်ယာလော့တွင် အဓိကအခန်းကဏ္ဍ ၄ ရပ် ရှိပါသည်။ ယခုလုပ်ငန်းစဉ်တွင် သင်တန်းသားများကို ထိုကဏ္ဍများ မိတ်ဆက်ပေးပြီး ၎င်းတို့၏ ရပ်ရွာတွင် ခိုင်ယာလော့ပြင်ဆင်ရန် လုပ်ဆောင်ရမည့်အရာများအတွက် အတူတကွ လုပ်ဆောင်ကြရမည်ဖြစ်သည်။



ရည်ရွယ်ချက်များ

- » ပြီးဆုံးခဲ့သောနေ့မှ လေ့လာခဲ့သော သင်ခန်းစာများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ရန်။
- » သင်တန်းသားများကို လူထုတွင်းခိုင်ယာလော့မှ ကဏ္ဍ ၄ ရပ်နှင့် ရင်းနှီးစေရန်။



အချိန် - ၇၅ မိနစ်



သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ - လွယ်လင့်တကူရနိုင်သော ပစ္စည်းအမျိုးမျိုး၊ စက္ကူစာရွက်ကြီး၊ ရောင်စုံဘောပင်၊ စက္ကူတိပ်။

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

- » လွယ်လင့်တကူရနိုင်သော ပစ္စည်းအမျိုးမျိုးကို စုဆောင်းထားပါ (သင်တန်းသား တစ်ယောက်တစ်ခု (သို့) အကယ်၍ သင်တန်းသားအရေအတွက် များပြားပါက အဖွဲ့ငယ်တစ်ဖွဲ့ကို တစ်ခုစီ)။

လုပ်ဆောင်ပုံအဆင့်ဆင့်

လေ့ကျင့်ခန်း ၁ - ဥပမာပေး ပြန်လည်စုစည်းသုံးသပ်ခြင်း (၃၀ မိနစ်)

- ၁။ ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ပစ္စည်းများကို ဖြန့်ကျဲထားပါ။
- ၂။ သင်တန်းသားများကို တွဲဖက်လုပ်ဆောင်မည့်သူ ရှာခိုင်းပြီး ပစ္စည်းများ ဘေးစက်ဝိုင်းပုံနေခိုင်းပါ။
- ၃။ တေးသီချင်းဖွင့်မည်ဖြစ်ပြီး ထိုတေးသီချင်း ထွက်ပေါ်နေစဉ် သင်တန်းသားများက အဖော်နှင့်အတူ ပစ္စည်းများအား စက်ဝိုင်းပုံအတိုင်း ဝိုင်းပတ်ပြီး လျှောက်ခိုင်းပါ။ တေးသီချင်းသံ ရပ်တန့်ချိန်တွင် သူတို့ကို ချထားသော ပစ္စည်းများထဲမှ တစ်ခုကို ကောက်ယူခိုင်းပါ။ အတွဲတိုင်းတွင် ပစ္စည်းတစ်ခုစီ ရရှိမည်ဖြစ်ပြီး အတွဲလိုက် ၎င်းတို့ ရွေးချယ်ထားသော ပစ္စည်းက ခိုင်ယာလော့နှင့် မည်သို့ ဆက်နွှယ်နေလဲ ရှင်းပြခိုင်းပါ။
- ၄။ ညွှန်ကြားချက်များကို ဥပမာပေးပြီး သေချာစွာ ပြောပြပါ။

ဥပမာ - ခွက်

- » ပစ္စည်းသည် ခွက်တစ်ခွက်ဖြစ်ခဲ့လျှင် ခိုင်ယာလော့ ပံ့ပိုးကူညီသူသည် ခွက်တစ်ခုနှင့်တူသည်။ သူ့အနေဖြင့် ခွက်တစ်ခွက် ဖန်တီးပေးရမည်ဖြစ်ပြီး ခိုင်ယာလော့တွင် သင်တန်းသားများသည် ခွက်အတွင်းသို့ ၎င်းတို့၏ မျှဝေမှုအတွေ့များ၊ ရင်တွင်းဖြစ်ရပ်များ၊ သုံးသပ်မှုများ၊ ခံစားချက်များကို လာရောက်ထည့်ကြမည်ဖြစ်သည်။
- ၅။ သင်တန်းသားများက ညွှန်ကြားချက်များအပေါ် ရှင်းလင်းစွာ သဘောပေါက်ပါက သီချင်းဖွင့်ပါ။ မိနစ်အနည်းငယ်ကြာပြီး သီချင်းပိတ်လိုက်ပါ။ သင်တန်းသားများက သူတို့ရည်ရွယ်သောအရာကို လျင်မြန်စွာကောက်ယူနေလား စောင့်ကြည့်ပါ။
- ၆။ စက်ဝိုင်းပုံအတိုင်း တစ်လှည့်စီ တစ်ယောက်ချင်း ၎င်းတို့၏ပစ္စည်းကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုခြင်းနှင့် ခိုင်ယာလော့ ဆက်စပ်မှုကို ရှင်းပြခိုင်းပါ။
- ၇။ သင်တန်းသူများရဲ့ တုံ့ပြန်ချက်များနှင့် သူတို့ကျန်ရစ်နေသော အဓိက မည်သည့်အချက်ကိုမဆို ထင်ရှားအောင် မှတ်သားပြထားပါ။

↕ အပြောင်းအလဲများ
 အကယ်၍ အုပ်စုငယ်ပါက သင်တန်းသားအားလုံးကို ပစ္စည်းတစ်ခုစီ ရွေးချယ်ရယူစေပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း ၂ - ပံ့ပိုးပေးမှု တာဝန်များ (၃၀ မိနစ်)

- ၁။ လူထုတွင်း ခိုင်ယာလော့အသွင်ကူးပြောင်းမှုက ယခုလုပ်ငန်းစဉ်ကဲ့သို့ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပြီး အတွေးအခေါ်အသစ်များကို တောင်းဆိုပါ။ ထိုသို့ သင်တန်းသားများကို အကြောင်းအရာအဟောင်းများ၊ မေးခွန်းအဟောင်းများ၊ အခြေအနေအဟောင်းများကို အမြင်သစ်ဖြင့် ကြည့်ရှုရန် တောင်းဆိုပါ။ မနေ့က မိမိဆွေးနွေးထားသကဲ့သို့ လူနစ်ယောက်တွင် တစ်စုံတစ်ရာအပေါ် တူညီသောအမြင်ရှိလိမ့်မည် မဟုတ်ပါ။
- ၂။ လူထုတွင်းခိုင်ယာလော့သည် အစုအဖွဲ့တစ်ခု၏ ကြိုးပမ်းမှုတစ်ခုဖြစ်ကြောင်းလည်း ရှင်းပြပါ။ ၎င်းတွင် သီးခြားအခန်းကဏ္ဍဖြင့် မတူညီသောသူများသည် အတူတကွ အလုပ်လုပ်ရန် လိုအပ်သည်။
- ၃။ အဓိကအခန်းကဏ္ဍ ၄ ခုအား တင်ပြပါ။ သင်တန်းသားများကို မတူညီသည့် အခန်းကဏ္ဍများ၏ အဓိကတာဝန်များက ဘာတွေဖြစ်မလဲ ဆွေးနွေးဖို့ အချိန် ၁၀ မိနစ်ပေးပါ။
- ၄။ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများကို ဖိတ်ခေါ်ပြီး အုပ်စုအဖြေများကို ပြန်လည်မျှဝေခိုင်းပါ။ အဓိကအချက်များ၊ ထင်မြင်ချက်များကို စက္ကူရွက်ကြီးပေါ်တွင် မှတ်စုချရေးထားပါ။ သင်တန်းသားများရဲ့ တုံ့ပြန်ချက်များကို ပြန်လည်ရှင်းလင်းပြီး၊ သူတို့ ကျန်ရစ်ခဲ့သော အဓိကတာဝန်များကို ထပ်ဖြည့်ပါ (၃-၃ ရင်းမြစ်ပြစာရွက် - ပံ့ပိုးကူညီသူများအတွက် မှတ်စုများကို ကြည့်ပါ။)
- ၅။ သူတို့အုပ်စုငယ်အတွင်း သင်တန်းသားများအနေဖြင့် မည်သည့် တာဝန်များက သူတို့အတွက် သက်တောင့်သက်သာ ဖြစ်ပြီး မည်သည့် တာဝန်များက သက်တောင့်သက်သာ မဖြစ်လဲမေးပါ။ ပြောပြချင်သူများကို ဖိတ်ခေါ်ပါ။
- ၆။ အဓိကသင်ခန်းစာများကို တင်ပြပါ။

↕ အပြောင်းအလဲများ - သင်တန်းသားများ အုပ်စုငယ်လေးများဖြင့် ဆွေးနွေးကြမည့်အစား၊ မတူညီသော ကူညီပံ့ပိုးခြင်းဆိုင်ရာ အခန်းကဏ္ဍတစ်မျိုးစီဖြင့် အခန်းထောင့်တိုင်းတွင် ခွဲထားပါ။ သူတို့အားပေးသော အခန်းကဏ္ဍဖြင့် သင်တန်းသားများ ရပ်နေပါစေ။ တူသောထောင့်တွင် ရပ်နေသူများကြား သူတို့၏ တုံ့ပြန်မှုအတွက် အကြောင်းပြချက်များကို အခြားသင်တန်းသားများအား ဝေမျှပါစေ။ ဝေမျှရေးအတွက် ကူညီလိုသူတချို့ကိုခေါ်ပါ။ နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်လုပ်ပါ။ ဤအခေါက်တွင် သင်တန်းသားများအား သူတို့ အားမပေးဆုံးသော အခန်းကဏ္ဍကို ကိုယ်စားပြုပါစေ။

အဓိကသင်ခန်းစာများ

- လူထုတွင်း ခိုင်ယာလော့တွင် အဓိကတာဝန် ၄ ရပ် ရှိပါသည်။
 - ▶ စီမံသူ/ အစည်းဝေးကျင်းပသူ
 - ▶ ပံ့ပိုးကူညီသူ
 - ▶ မှတ်တမ်းတင်ရေးသားသူ
 - ▶ ပါဝင်သူ
- တာဝန်အသီးသီးတွင် မတူညီသော ထမ်းဆောင်ရန်ဝတ္တရားများ ရှိပါသည်။
- တာဝန်များ အသီးသီးအတွက် လူပုဂ္ဂိုလ်အမျိုးမျိုး၏ အရည်အချင်းနှင့် သင့်လျော်ရန် လိုအပ်သည်။

၃.၅ ရင်းမြစ်ပြစာရွက် – ဒိုင်ယာလော့ အခန်းကဏ္ဍများ³⁸

လူထုတွင်း ဒိုင်ယာလော့တွင် အဓိကတာဝန် ၄ ရပ် ရှိပါသည်။

<p>Convener စီမံပေးသူ/ အစည်းဝေးကျင်းပသူ</p>	<p>လူထုတွင်း ဒိုင်ယာလော့အတွက် လူများကို စုရုံးပေးသူဖြစ်သည်။ စီမံသူသည် အစည်းအဝေး ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် လုပ်ဆောင်သည်။ အစည်းအဝေးနေရာကို စီစဉ်ပေးသည်။ တက်ရောက်မည့်သူများကို ဖိတ်ကြားကာ လက်ခံကြိုဆိုပေးသည်။ အနှစ်ချုပ်ပုံစံကို အသုံးပြုကာ စကားဝိုင်းအနှစ်ချုပ်ကို ထုတ်နှုတ်သည်။ ထို့နောက် ဆွေးနွေးပွဲ၏ ရလဒ်များကို ပါဝင် တက်ရောက်သူများထံ ပေးပို့ပေးသည်။</p>
<p>Facilitator ပံ့ပိုးကူညီသူ</p>	<p>ပံ့ပိုးသူတစ်ဦး၏ တာဝန်မှာ ပြောဆိုဆွေးနွေးမှုများကို ခေါင်းစဉ်အကြောင်းအရာမှ လွဲထွက်မသွား စေရန် ထိန်းပေးခြင်းဖြစ်သည်။ စကားဝိုင်းတွင် ပါဝင်သည့်လူတိုင်း ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခွင့် အသေအချာ ရရှိစေရန် ဆောင်ရွက်ပေးပြီး တစ်ဦးတစ်ယောက်မှ စကားဝိုင်းကို သူတစ်ယောက်တည်း အပိုင်စီးပြီး မပြောမိစေရန်အတွက် အဆိုပါ စကားဝိုင်းအဖွဲ့နှင့် သင့်လျော်ကိုက်ညီမည့် ဒိုင်ယာလော့ ပုံစံကို အသုံးပြုပေးပါ။ ပံ့ပိုးသူသည် ဒိုင်ယာလော့ဖြစ်စဉ်အတိုင်း သွားနိုင်ရန် အချိန်အပိုင်းအခြားများ ကိုလည်း စောင့်ကြည့်ပေးရမည်။ နောက်ဆုံးအနေဖြင့် ပံ့ပိုးသူသည် ကြားနေမှုကို ကိုင်စွဲထားရမည် ဖြစ်ပြီး မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်အမြင်များကို ဝေမျှခြင်းအား ရှောင်ကြဉ်ရမည်ဖြစ်သည်။</p> <p>မှတ်ချက် – တချို့သော ကိစ္စများတွင်မူ စီမံပေးသူ/အစည်းဝေးကျင်းပသူသည် ပံ့ပိုးသူအဖြစ် ဆောင်ရွက်လေ့ရှိပါသည်။ သို့သော် စီမံသူတွင် ပံ့ပိုးခြင်း အတွေ့အကြုံမရှိလျှင် အဆိုပါ တာဝန်ယူမှုများကို သီးခြားခွဲပြီး လုပ်ဆောင်လျှင် ပိုမိုထိရောက်သည်အကျိုးကို ရရှိမည်ဖြစ်သည်။</p>
<p>Note Taker မှတ်တမ်းပြုစုသူ</p>	<p>မှတ်တမ်းပြုသူ၏ အဓိကအလုပ်မှာ အစည်းဝေးပြီးဆုံးသည့်အခါမှာ အစည်းအဝေး အဓိက အချက်အလက်များကို မှတ်တမ်းပြုစုပြီး သင်တန်းသားများအား ပြန်လည်မျှဝေပေးခြင်းဖြစ်သည်။ စကားဝိုင်းတွင်း ပြောသမျှကို ရေးမှတ်ခြင်းနှင့် မည်သူက မည်သည့်အချက်ကို ပြောဆိုခဲ့သည်ကို မှတ်သားခြင်း ပြုလုပ်ရန် မလိုအပ်ပေ။ စကားဝိုင်းမှ ပေါ်ထွက်လာသည့် အဓိကအချက်များ ဆုံးဖြတ်ချက်များနှင့် နောက်အဆင့် ဆက်လက်လုပ်ဆောင်မည့် သဘောတူညီချက်များကို မှတ်စုပြု ထားရမည်။ စကားဝိုင်းတိုင်းမှ ဆုံးဖြတ်ချက်များ သို့မဟုတ် နောက်ထပ်လုပ်ဆောင်ရန်အဆင့်များ ကို ရလဒ်အဖြစ် ရနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ ထိုသို့ ဖြစ်ပါကလည်း ကိစ္စမရှိပါ။ စကားပြောခြင်းနှင့် အချင်းချင်းထံမှ လေ့လာသင်ယူခြင်းကို ရိုးရိုးရှင်းရှင်း လုပ်ဆောင်သွားရန်သာ လိုအပ်ပါသည်။</p>
<p>Participant ပါဝင်သူ</p>	<p>သင်တန်းသားများသည် စကားဝိုင်းခေါင်းစဉ်ပါ ကိစ္စရပ်များများနှင့် ပတ်သက်သည့် မိမိတို့၏ အသိပညာ၊ အတွေ့အကြုံနှင့် ထင်မြင်ယူဆချက်များကို ဝေမျှရန် ရောက်ရှိလာကြခြင်းဖြစ်သည်။ သင်တန်းသားများသည် အခြေခံစည်းမျဉ်း၊ စည်းကမ်းချက်များကို လိုက်လိုက်လျောလျော လိုက်နာရမည်ဖြစ်ပြီး အခြားလူများ၏ ထင်မြင်ယူဆချက်များကိုလည်း လေးစားမှုဖြင့် နားထောင်ရန် ဆန္ဒရှိရမည်ဖြစ်သည်။</p>

38 Drier, Olivia, Paula Green, Nang Loung Ham, and Joanne Lauterjung (2018). *Community Dialogue Handbook: a guide for facilitating community engagement*. Joanne Lauterjung (Ed.) Yangon, Myanmar: Karuna Center for Peacebuilding.

လုပ်ငန်းစဉ် ၃.၆ - ပံ့ပိုးကူညီသူအခန်းကဏ္ဍများနှင့် တာဝန်များ



ဒိုင်ယာလော့ ပံ့ပိုးကူညီသူ၏ အခန်းကဏ္ဍမှာ ဒိုင်ယာလော့ပြုလုပ်နေချိန်တစ်လျှောက်လုံးတွင် ပွင့်လင်းသော ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု ဖြစ်ရန်အတွက် လုံခြုံစိတ်ချရသော နေရာတစ်ခုကို ဖန်တီးပေးရန်၊ ထိန်းသိမ်းရန်နှင့် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးရန် ဖြစ်ပါသည်။ ယခုလုပ်ငန်းစဉ်၌ သင်တန်းသားများသည် ဒိုင်ယာလော့ ပံ့ပိုးကူညီသူတစ်ဦး၏ အဓိကတာဝန်များနှင့် အဆိုပါ တာဝန်များအား ထိရောက်စွာ ထမ်းဆောင်နိုင်ရန် မည်သည့် စွမ်းရည်/ကျွမ်းကျင်မှုများ လိုအပ်သည်ကို လေ့လာသုံးသပ်ကြပါမည်။



ရည်ရွယ်ချက်များ

- » ဒိုင်ယာလော့ ပံ့ပိုးကူညီသူတစ်ဦး၏ အဓိကတာဝန်နှင့် ဝတ္တရားများကို ခွဲခြားဖော်ထုတ်ရန်။
- » ဒိုင်ယာလော့အား ထိရောက်စွာ ပံ့ပိုးနိုင်ရန်အတွက် လိုအပ်သော စွမ်းရည်များကို လေ့လာသုံးသပ်ရန်။
- » သင်တန်းသားများ၏ ရှိနေပြီးသားစွမ်းရည်များကို မိမိတို့ကိုယ်တိုင် သိရှိနိုင်ရန်နှင့် လိုအပ်နေသော စွမ်းရည်များ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာစေရန်။



အချိန် - ၇၅ မိနစ်



သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ - စက္ကူရွက်ကြီး၊ မာကာဘောပင်များ၊ ၃.၆ ရင်းမြစ်ပြစာရွက် - ပံ့ပိုးကူညီသူ မိမိကိုယ် မိမိ အကဲဖြတ်မှုပုံစံ မိတ္တူများ (သင်တန်းသားတစ်ဦးလျှင် တစ်ခု)။

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

- » စက္ကူရွက်ကြီးပေါ်တွင် ဒိုင်ယာလော့ ပံ့ပိုးကူညီသူဟု ခေါင်းစဉ်တပ်ပြီး အဓိကအချက်များကို ရေးချထားပါ။
- » စက္ကူရွက်ကြီးပေါ်တွင် 'ဒိုင်ယာလော့ ပံ့ပိုးကူညီသူ၏ တာဝန်နှင့်ဝတ္တရားများ' နှင့် 'ဒိုင်ယာလော့ ပံ့ပိုးကူညီသူလိုအပ်သော စွမ်းရည်များ' ရေးချပါ။ (၃.၆ - ပံ့ပိုးကူညီသူများအတွက် မှတ်စုများကိုကြည့်ပါ။)

လုပ်ဆောင်ပုံအဆင့်ဆင့်

လေ့ကျင့်ခန်း ၁ - ဒိုင်ယာလော့ ပံ့ပိုးကူညီသူတစ်ယောက်၏ ဝတ္တရားများ (၄၅ မိနစ်)


- ၁။ (စာမျက်နှာ ၁၂-၁၉) ရှိ ပံ့ပိုးကူညီသူများအတွက် ကိရိယာများပါ လုပ်ငန်းစဉ်များကို အသုံးပြု၍ သင်တန်းသားများကို ၃ ယောက်မှ ၅ ယောက်အထိပါသော အဖွဲ့ငယ်များဖွဲ့ပါ။
- ၂။ ယခုလုပ်ငန်းစဉ်တွင် ဒိုင်ယာလော့ ပံ့ပိုးကူညီသူ၏ အခန်းကဏ္ဍကို အသေးစိတ် လေ့လာမည့်အကြောင်း ရှင်းပြပါ။
- ၃။ စက္ကူရွက်ကြီးများကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။ အဖွဲ့ငယ်များအား အောက်ဖော်ပြပါ မေးခွန်း ၄ ခုကို ၎င်းတို့ အဖွဲ့အတွင်း ဆွေးနွေးစေပြီး စက္ကူရွက်ကြီးပေါ်တွင် လူပုံဆွဲ၍ သက်ဆိုင်ရာ အဖြေများကို ပုံထဲတွင် ချရေးခိုင်းပါ။ (သို့) ပုံသင်္ကေတများဖြင့် ပြခိုင်းပါ။

- » ဒိုင်ယာလော့ ပံ့ပိုးကူညီသူတစ်ယောက်ရဲ့ အဓိကတာဝန်နှင့် ဝတ္တရားတွေက ဘာတွေလဲ။ ၎င်းတို့၏ အဖြေများကို စက္ကူရွက်ကြီးပေါ်ရှိ ခန္ဓာကိုယ် ပုံအတွင်း ချရေးပါ (သို့) ပုံသင်္ကေတများဖြင့် ပြခိုင်းပါ။
- » ဒိုင်ယာလော့ ပံ့ပိုးကူညီသူတစ်ယောက်မှာ ဘယ်လို ဗဟုသုတတွေရှိဖို့ လိုအပ်ပါသလဲ။ ၎င်းတို့၏ အဖြေများကို စက္ကူရွက်ကြီးပေါ်ရှိ ဦးခေါင်းပုံအတွင်း ချရေးပါ (သို့) ပုံသင်္ကေတများဖြင့် ပြခိုင်းပါ။
- » ဒိုင်ယာလော့ ပံ့ပိုးကူညီသူတစ်ယောက်မှာ ဘယ်လိုစွမ်းရည်/ကျွမ်းကျင်မှုတွေရှိဖို့ လိုအပ်ပါသလဲ။ ၎င်းတို့၏ အဖြေများကို စက္ကူရွက်ကြီးပေါ်ရှိ လက်နှစ်ဖက်ပုံတွင် ချရေးပါ (သို့) ပုံသင်္ကေတများဖြင့် ပြခိုင်းပါ။
- » ဒိုင်ယာလော့ ပံ့ပိုးကူညီသူတစ်ယောက်မှာ ဘယ်လိုတန်ဖိုးထားမှု/ ခံယူချက်သဘောထားတွေ ရှိနေဖို့ လိုအပ်ပါသလဲ။ ၎င်းတို့၏ အဖြေများကို စက္ကူရွက်ကြီးပေါ်ရှိ နှလုံးသားပုံအတွင်း ချရေးပါ (သို့) ပုံသင်္ကေတများဖြင့် ပြခိုင်းပါ။

- ၄။ အဖွဲ့တစ်ခုစီအတွက် စက္ကူရွက်ကြီးနှင့် ရောင်စုံဘောပင်များ မဝေမျှမီ ညွှန်ကြားချက်များအား သင်တန်းသားအားလုံး အမှန်တကယ် နားလည်သဘောပေါက်မှု ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးပါ။
- ၅။ အဖွဲ့များအား ဆွေးနွေးရန် မိနစ် ၂၀မှ ၃၀အထိ အချိန်ပေးပြီး ၎င်းတို့၏ အဖြေများကို စက္ကူရွက်ကြီးများဖြင့် တင်ပြရန် ပြင်ဆင်ခိုင်းပါ။
- ၆။ အဖွဲ့များအားလုံး ဆွေးနွေးမှုပြီးပါက ပြခန်းတွင် လမ်းလျှောက်ခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်ဖြင့် လှည့်လည်ကြည့်ရှုခိုင်းပါ။ တစ်ဖွဲ့စီကို ၎င်းတို့၏ ပုံကားချပ်များအကြောင်း အလှည့်ကျတင်ပြပေးရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။

ပြခန်းတွင် လမ်းလျှောက်ခြင်း - အဖွဲ့တိုင်းမှ ရေးဆွဲထားသော ပုံကားချပ်များကို နံရံများပေါ်တွင် ကပ်ခိုင်းပါ။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ချင်းစီမှ သံတမန်တစ်ယောက်စီ အဆိုပြုခိုင်းပါ။ သံတမန်များက ၎င်းတို့အဖွဲ့၏ ပုံကားချပ်ဘေးတွင်ရပ်၍ တခြားသော သင်တန်းသားများကို တာဝန်ယူ ရှင်းပြပေးရပါမည်။ ကျန်အဖွဲ့ဝင်များက အခန်းတွင်းလှည့်လည်ပြီး အခြား အုပ်စုများရဲ့ တင်ဆက်မှုများကို လေ့လာခိုင်းပါ။ သင်တန်းသားများကို ၎င်းတို့၏ အဖြေများသည် အခြားအဖွဲ့များ၏ အဖြေများနှင့် မည်သည့်အချက်များတွင် တူညီပြီး မည်သည့်အချက်များတွင် ကွဲလွဲနေကြောင်းမေးပါ။ အချင်းချင်းလည်း မေးခွန်းများ မေးလာအောင်အားပေးပါ။ အကယ်၍ ဖြစ်နိုင်ပါက တကယ်ပြခန်းများအတိုင်း ငြိမ်ညောင်းသာယာသော သီချင်းသံလေးများ ဖွင့်ထားပေးပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း ၂ - ရှင်းလင်းတင်ပြခြင်း (၁၅ မိနစ်)

 သင်တန်းသားများကို အုပ်စုပြန်ဖွဲ့ပေးပါ။ အောက်ပါကဲ့သို့ မေးခွန်းများမေးပြီး ပြခန်းတွင် လမ်းလျှောက်ခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်အား ဆွေးနွေးပေးပါ။

- » အဖွဲ့လိုက် တင်ပြချက်များအကြား ဘာတွေတူညီပြီး ဘာတွေ ကွဲပြားနေတာ သတိပြုမိပါသလဲ။
- » တခြားအုပ်စုမှ တီထွင်ဖန်တီးမှုအသစ် (သို့) အတွေးအခေါ်အသစ်တစ်ခုခု ရလိုက်တာများ ရှိပါသလား။

- ၁။ စက္ကူရွက်ကြီးကို အသုံးပြု၍ သင်တန်းသားများရဲ့ လုပ်ဆောင်တင်ပြမှုမှ တာဝန်ဝတ္တရားများနှင့် စွမ်းရည်များတွင် တူညီသည့်အချက်များနှင့် ၎င်းတို့ဖော်ပြရန် ကျန်ခဲ့သည့်အချက်များကို ထောက်ပြပြီး တင်ပြဆွေးနွေးပါ။
- ၂။ ဒိုင်ယာလော့ပံ့ပိုးဖို့ သဘာဝစွမ်းရည်တွေကို ပိုင်ဆိုင်ပြီး ကံကောင်းစွာ မွေးဖွားလာသူတချို့လည်း ရှိကောင်းရှိနိုင်ပေမယ့် ဘယ်သူ့မှာမှ စွမ်းရည်တွေအားလုံး ပြည့်ဝကျွမ်းကျင်နေတာမျိုး မဖြစ်နိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း ၃ - မိမိကိုယ်မိမိ ပြန်လည်စစ်ဆေးမှု (၁၅ မိနစ်)

- ၁။ သင်တန်းသားများအား ၎င်းတို့၏စွမ်းရည်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်ရန် ဖိတ်ခေါ်ပြီး ၎င်းတို့၏ အားသာချက်များကို တိုးမြှင့်တည်ဆောက်ရန်နှင့် အားနည်းချက်များကို ပြုပြင်ဖြည့်ဆည်းရန်အတွက် ကိုယ်ပိုင်အစီအစဉ်တစ်ခု ရေးဆွဲခိုင်းပါ။
- ၂။ သင်တန်းသားများအား နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တွဲခိုင်းပြီး မိမိတို့ရဲ့ အားသာချက်၊ အားနည်းချက်များကို အပြန်အလှန် ဆွေးနွေးသုံးသပ်ခိုင်းပါ။ ဘယ်လို စွမ်းရည်တွေ မိမိမှာ ရှိနှင့်ပြီးသား ဖြစ်နေသလဲ၊ ဘယ်လို စွမ်းရည်တွေကို ပိုမို တိုးတက်အောင် ဖြည့်ဆည်းဖို့လိုသလဲ၊ ဒိုင်ယာလော့ ပံ့ပိုးကူညီသူ၏ ဝတ္တရားတွေအကြောင်း စဉ်းစားချိန်တွင် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှု (သို့) မဝံ့မရဲဖြစ်ရသည့်အကြောင်း တစ်စုံတစ်ရာ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့/ ရှိခဲ့ပါသလား။
- ၃။ သင်ခန်းစာအဆုံးသတ်အနေဖြင့် သင်တန်းသားတစ်ဦးချင်းစီအား ၎င်းတို့၏ အားသာချက်တစ်ချက်နှင့် ဖြည့်ဆည်းရန် လိုအပ်နေသော အချက်တစ်ချက်ကို မျှဝေခိုင်းပါ။ အကယ်၍ ဖြစ်နိုင်ပါက ၎င်းတို့၏ အားနည်းချက်များကို ဖြည့်ဆည်း ရန် ရွေးချယ်ထားသည့် လုပ်ငန်းအစီအစဉ်ကိုလည်း မျှဝေခိုင်းပါ။
- ၄။ အဆုံးသတ်တွင် ဒိုင်ယာလော့ ပံ့ပိုးခြင်းမှာ စွမ်းရည်/ ကျွမ်းကျင်မှုတစ်ခုသာဖြစ်ကြောင်း သင်တန်းသားအားလုံးကို ပြန်လည်သတိပေးပါ။ မည်သည့် စွမ်းရည်ကိုမဆို လေ့ကျင့်တည်ဆောက်နိုင်ပါသည်။ အစပိုင်းတွင် တချို့မှာ စိုးရိမ်ပူပန်မှုနှင့် မဝံ့မရဲဖြစ်တတ်သည်မှာ သဘာဝပင်ဖြစ်ပါသည်။ ယခုသင်တန်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ သင်တန်းသားများ ၏ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ခြင်းနှင့် စွမ်းရည်မြှင့်တင်ခြင်းတို့ကို ထောက်ပံ့ကူညီပေးရန်ဖြစ်ပြီး အနာဂတ် ခရီးလမ်းရှေ့သို့ ဆက်လှမ်းရာတွင် တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ကူညီထောက်ပံ့ပေးနိုင်သော လူထုအတွင်း ဒိုင်ယာလော့တစ်ခုကို ပံ့ပိုးဖော်ဆောင်နိုင်သူများ ဖြစ်လာအောင် ကူညီအားပေးရန် ဖြစ်ပါသည်။
- ၅။ အဓိကသင်ခန်းစာများကို တင်ပြပါ။

📖 တိုးချဲ့လုပ်ဆောင်ခြင်း

လုပ်ငန်းစဉ် ၁.၆ - စူးစမ်းလေ့လာခြင်းနှင့် မျှဝေခြင်း၏ အတွေ့အကြုံအပေါ် အခြေခံပြီးတည်ဆောက်ပါ။

သင်တန်းသားတစ်ယောက်သာ ထိုင်နိုင်မည့် ထိုင်ခုံတစ်လုံး (သို့) အထူးနေရာတစ်ခုအခန်းတွင် ပြင်ဆင်ပါ။ တခြားသင်တန်းသားများအား ဖိတ်ခေါ်ပြီး ထိုင်ခုံတွင် ထိုင်ရသူ သူငယ်ချင်းထံတွင် မည်သည့် စွမ်းရည်နှင့် အားသာချက်များကို လေ့လာတွေ့ရှိမိသလဲဟုမေးပါ။ သင့်ရဲ့ကိုယ်ပိုင်သုံးသပ်မှုကို မျှဝေပေးခြင်းဖြင့် လုပ်ငန်းစဉ် အား လွတ်လပ်ပေါ့ပါးစွာ စတင်လိုက်ပါ။ **တတိယစာစဉ်** အပါအဝင် ပထမစာစဉ်နှစ်ခုတစ်လျှောက်တွင် သင်တန်းသားများအပေါ် သင်လေ့လာခဲ့သည်များကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပါ။

အဓိကသင်ခန်းစာများ

- ဒိုင်ယာလော့ ပံ့ပိုးကူညီသူ၏ အခန်းကဏ္ဍမှာ ဒိုင်ယာလော့ပြုလုပ်နေချိန် တစ်လျှောက်လုံးတွင် ပွင့်လင်းသော ဆက်သွယ် ပြောဆိုမှု ဖြစ်ရန်အတွက် လုံခြုံစိတ်ချရသော နေရာတစ်ခုကို ဖန်တီးပေးရန်၊ ထိန်းသိမ်းရန်နှင့် ကာကွယ်စောင့်ရှောက် ပေးရန် ဖြစ်ပါသည်။
- အထူးသဖြင့် ဒိုင်ယာလော့ ပံ့ပိုးကူညီသူသည် ဒိုင်ယာလော့၏ ရည်မှန်းချက်များကို ရှင်းလင်းခြင်း၊ အခြေခံစည်းမျဉ်းများ ဖော်ထုတ်ချမှတ်စေခြင်း၊ ထိရောက်သော ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုပုံစံများ တည်ဆောက်ပေးခြင်း၊ လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုလုံးကို ခြုံငုံသုံးသပ်ခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်ရပါသည်။
- ဒိုင်ယာလော့ (စကားပိုင်း) ပံ့ပိုးကူညီသူကောင်း တစ်ယောက်သည် ဒိုင်ယာလော့တွင် သင်တန်းသားများနှင့် အပြန်အလှန် ခင်မင်နားလည်ပြီး ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်နိုင်ရပါမည်။ လိုအပ်ပါက မေးခွန်းများ မေးပေးပြီး အားလုံး၏အသံကို နာကြားခွင့်ရရန် သေချာစေခြင်းဖြင့် ဆွေးနွေးမှုကို အားပေးကူညီရပါမည်။
- ထိရောက်သော ဒိုင်ယာလော့ပံ့ပိုးမှုဖြစ်ရန်အတွက် လိုအပ်သောစွမ်းရည်များကို လေ့လာသင်ယူ လေ့ကျင့်နိုင်ပါသည်။

၃.၆ – ပံ့ပိုးကူညီသူများအတွက် မှတ်စုများ³⁹

ပံ့ပိုးကူညီသူ၏ တာဝန်နှင့်ဝတ္တရားများ

ဒိုင်ယာလော့ ပံ့ပိုးကူညီသူတစ်ဦး အထူးသဖြင့် လူထုအတွင်း ဒိုင်ယာလော့ ပံ့ပိုးကူညီသူတစ်ဦး၏ အခန်းကဏ္ဍမှာ ဒိုင်ယာလော့ ပြုလုပ်နေချိန် တစ်လျှောက်လုံးတွင် ပွင့်လင်းသော ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုဖြစ်ရန်အတွက် လုံခြုံစိတ်ချရသော နေရာတစ်ခုကို ဖန်တီးပေးရန်၊ ထိန်းသိမ်းရန်နှင့် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးရန် ဖြစ်ပါသည်။

- ၁။ ဒိုင်ယာလော့၏ ရည်မှန်းချက်များကို ရှင်းလင်းခြင်း။
 - » ခက်ခဲသော ခေါင်းစဉ်အကြောင်းအရာများကို ဆွေးနွေးရာတွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန် လေးစားစွာ ပွင့်လင်းစွာ ဆွေးနွေးပြောဆိုရန်နှင့် နားထောင်ပေးရန်။
 - » ပြဿနာတစ်ခုကို ရှုမြင်သုံးသပ်ရာတွင် တခြားသူများ၏ ရှုထောင့်မှ ရှုမြင်သုံးသပ်နိုင်စွမ်း တိုးတက်စေရန်။
 - » အခြားသူများကို စည်းရုံးပျော်ရွှင်မှုရရှိ (သို့) အခြားသူများ၏ အမြင်ကိုပြောင်းလဲရန် ကြိုးစားမှုမပြုဘဲ မိမိ၏အမြင်နှင့် ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံကို ရိုးသားစွာ ဖော်ထုတ်တင်ပြမှုကိုသာ လေ့ကျင့်ရန်။
- ၂။ အခြေခံစည်းမျဉ်းများ ဖော်ထုတ်ချမှတ်ခြင်းနှင့် စောင့်ကြည့်သတိပေးခြင်း။
 - » စကားပိုင်းတွင် သင်တန်းသားများအား အခြေခံစည်းမျဉ်းများ ဖော်ထုတ်ချမှတ်ရန်နှင့် စည်းကမ်းလိုက်နာရန် ကူညီခြင်း။
 - » အခြေခံစည်းမျဉ်းများအတိုင်း လက်တွေ့ဆွေးနွေးနိုင်ရန် ကူညီစောင့်ကြည့်သတိပေးခြင်း။
- ၃။ ထိရောက်သော အဖွဲ့လိုက်အပြုအမူနှင့် ဆက်သွယ်မှုပုံစံ တည်ဆောက်ပေးခြင်း။
 - » ရှုထောင့်စုံမှ ထင်မြင်ယူဆချက်အားလုံးကို လေးစားအသိအမှတ်ပြုခြင်း။
 - » စကားအရာအပြင် ကိုယ်ဟန်အမူအရာဖြင့်ပါ ဆွေးနွေးမှုကို ထောက်ပံ့ကူညီပေးခြင်း။
 - » စာနာစိတ်ဖြင့် စူးစိုက်စွာ နားထောင်ပေးခြင်း။
 - » သင်တန်းသားများ၏ နာမည်များကို မှတ်ထားပြီး လိုအပ်ပါက နာမည်တပ်ပြီး မေးခြင်း/ ပြောခြင်း။
 - » ရက်ရွံ့နှုတ်ဆိုနေသော အဖွဲ့ဝင်များကို ပြောချင်လာအောင် အားပေးခြင်း။
 - » (လိုအပ်ပါက) တွဲဖက်ပံ့ပိုးကူညီသူနှင့် အတိုင်အဖောက်ညီညီပံ့ပိုးခြင်း။

39 Adapted from: Drier, Olivia, Paula Green, Nang Loung Ham, and Joanne Lauterjung (2018). *Community Dialogue Handbook: a guide for facilitating community engagement*. Joanne Lauterjung (Ed.) Yangon, Myanmar: Karuna Center for Peacebuilding.

၄။ လုပ်ငန်းစဉ်အား ခြုံငုံသုံးသပ်ခြင်း။

- » တစ်ဦးချင်း စကားပြောချိန်ကို စောင့်ကြည့်ထိန်းညှိခြင်း၊ အစီအစဉ် အချိန်အားလုံးကို စီမံခန့်ခွဲပေးခြင်း။
- » ဆွေးနွေးသူများ ခေါင်းစဉ်ကို အဓိကထားရန် လုပ်ဆောင်ပေးခြင်း။
- » အားလုံးအပြည့်အဝ ပူးပေါင်းပါဝင် ဆွေးနွေးခွင့်ရအောင် အားပေးခြင်း။
- » အဖွဲ့လိုက် လုပ်ငန်းစဉ် အဆင့်ဆင့်တွင် ပါဝင်ပြီး အဆင့်အလိုက် လိုအပ်ချက်များကို အာရုံစိုက်ခြင်း။
- » စိတ်ခံစားချက်များကို စောင့်ကြည့်ထိန်းညှိပေးခြင်း (စကားဝိုင်းအတွင်း စိတ်ခံစားမှုများ ပြင်းထန်လာမှုကို ကာကွယ်ရန်/ စကားဝိုင်းသည် လိုအပ်သည်ထက် ငြိမ်သက်နေပါက တက်ကြွလာအောင် လှုံ့ဆော်ပေးရန်)။
- » တစ်ဦးတည်း (သို့) တစ်စုတစ်ဖွဲ့၏ အမြင်တစ်ခုတည်းကသာ စကားဝိုင်းကို လွှမ်းမိုးမှု မဖြစ်စေရန် စကားဝိုင်းအတွင်း အဖွဲ့ချင်း အားပြိုင်မှုများကို စောင့်ကြည့်ခြင်း။

ဒိုင်ယာလော့ ပံ့ပိုးကူညီသူ စွမ်းရည်များ

ထိရောက်သော ဒိုင်ယာလော့ ပံ့ပိုးကူညီသူတစ်ဦးဖြစ်ရန် လိုအပ်သော စွမ်းရည်များမှာ

- » **သမာသမတ်ကျခြင်း/ ဘက်မလိုက်ခြင်း** ပုဂ္ဂလိက ထင်မြင်ယူဆချက်များကို လျစ်လျူရှုမထားဘဲ တစ်ဦးချင်းစီအား စကားပြောခွင့်ရရန် ပံ့ပိုးကူညီပေးနိုင်ရမည်။ အခြေအနေတစ်ခုကို ဘက်ပေါင်းစုံမှ ရှုမြင်နိုင်စွမ်းရှိရမည်။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုမရှိဘဲ တည်ငြိမ်စွာနေနိုင်စွမ်း ရှိရမည်။
- » **ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ခြင်း** စကားဝိုင်းတွင် သင်တန်းသားများကို လေးစားစွာဆက်ဆံပြီး စကားဝိုင်းကို ထိရောက်စွာ စီမံပေးခြင်းဖြင့် မိမိအပေါ် ၎င်းတို့က ယုံကြည်သည့်အခြေအနေတစ်ခုကို ဖန်တီးနိုင်ရမည်။
- » **ပံ့ပိုးကူညီပေးခြင်း** စကားဝိုင်းတွင် သင်တန်းသားများအနေဖြင့် တစ်ဦးကိုတစ်ဦး နားလည်သဘောပေါက်ပြီး ၎င်းတို့ ကိုယ်တိုင် အဖြေရှာနိုင်ရန် အထောက်အကူပြုမည့် ရှာဖွေမှုလုပ်ငန်းစဉ်ကို ထောက်ပံ့ပေးနိုင်ရမည်။ စကားဝိုင်းသည် ပြဿနာ ဖြေရှင်းရန် အဖြေရှာသည့် လမ်းကြောင်းသို့ ဦးတည်နိုင်ရန် အကြံဉာဏ်များ တောင်းခံခြင်းဖြင့် သင်တန်းသားများ၏ ထင်မြင်ယူဆချက်နှင့် သဘောထားအမြင်အားလုံးကို မျှဝေပေးနိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းများ ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ရမည်။
- » **မေးခွန်းများ ဖန်တီးခြင်း** စဉ်းစားတွေးခေါ်ပုံအသစ်များနှင့် ဘုံသဘောတူညီချက်များကို ဖော်ထုတ်နိုင်ရန် ပြန်လည် သုံးသပ်ခြင်းကို အားပေးသည့် မေးခွန်းများ မေးနိုင်ရမည်။ ပံ့ပိုးကူညီသူကောင်းတစ်ယောက်သည် သက်ဆိုင်ရာ စကားဝိုင်း အတွက် မေးခွန်းများကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားလေ့ရှိပြီး စကားဝိုင်းအတွင်း ပိုမိုနက်နဲသော ဆွေးနွေးမှုများကို အားပေးရန် လျှပ်တစ်ပြက် ကြားဖြတ်မေးခွန်းများကိုလည်း လိုအပ်သလို ဖန်တီးနိုင်ရမည်။
- » **အပြန်အလှန် ခင်မင်ရင်းနှီးအောင် ပြုလုပ်ပေးခြင်း** စကားဝိုင်းတွင် ပါဝင်သူအချင်းချင်း သက်တောင့်သက်သာ ရှိစေရန်နှင့် ရိုးသားသော ဆွေးနွေးပြောဆိုမှုဖြစ်စေရန် အားပေးဖန်တီးနိုင်ရမည်။

ဒိုင်ယာလော့ (စကားဝိုင်း) ပံ့ပိုးကူညီသူစွမ်းရည်များကို သဘာဝအတိုင်း ပိုင်ဆိုင်ပြီး မွေးဖွားလာသူအချို့ ကံကောင်းထောက်မစွာ ရှိကောင်းရှိနိုင်သော်လည်း များသောအားဖြင့် မည်သူ့တွင်မျှ စွမ်းရည်အားလုံး ပြည့်ဝကျွမ်းကျင်နေသည်ဟူ၍ မရှိပါ။ လူတစ်ဦးချင်း၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးပုံစံ လိုအပ်ချက်အရ မိမိတွင်အားနည်းနေသော စွမ်းရည်များကို မည်သို့ မည်ပုံ ထပ်မံ ဖြည့်ဆည်းလျှင် အထောက်အကူပြုမည် ဆိုသည်ကို လေ့လာသင်ယူနေရန် အရေးကြီးပါသည်။

လုပ်ငန်းစဉ် ၃.၇ - မသိစိတ်မှ ဘက်လိုက်မှု



ဘက်လိုက်မှုသည် တစ်စုံတစ်ခု၊ တစ်စုံတစ်ယောက်အပေါ် ပိုမိုနှစ်လိုမှု၊ တစ်ဖက်ဖက်သို့ ပိုမိုယိမ်းယိုင်မှု (သို့မဟုတ်) တစ်စုံတစ်ခု တစ်စုံတစ်ရာကို တစ်ဖက်သတ်ဆန်စွာ မလိုမုန်းထား ဆန့်ကျင်မှုပြုခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုဘက်လိုက်မှုသည် အပြုသဘော သက်ရောက်မှု ရှိနိုင်သလို အပျက်သဘော သက်ရောက်မှုမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ထိုအရာကို သိလျက်နှင့် ပြုမူနိုင်သလို မသိစိတ်က အလိုအလျောက် ပြုမိခြင်းမျိုးလည်း ရှိနိုင်သည်။ ယခုလုပ်ငန်းစဉ်တွင် သင်တန်းသားများအား မသိစိတ်ဘက်လိုက်မှုများက ၎င်းတို့၏ အပြုအမူများကို မည်သို့ လွှမ်းမိုးထားပုံနှင့် သတင်းအချက်အလက်များ ရှာဖွေခြင်းနှင့် ထိုသတင်းအချက်အလက်များကို နားလည်သဘောပေါက်ရာတွင်လည်း မသိစိတ်ဘက်လိုက်မှုက မည်မျှ သက်ရောက်မှု ရှိနေကြောင်းကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားစေမည်။



ရည်ရွယ်ချက်များ

- » မိမိတို့၏ ကိုယ်ပိုင်မသိစိတ် ဘက်လိုက်မှုများကို သတိပြုမိစေရန်။
- » သတင်းအချက်အလက်များကို ရှာဖွေရာ၊ စဉ်းစားရာ၊ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုရာနှင့် နှစ်သက်လက်ခံရာတွင်လည်း မသိစိတ်ဘက်လိုက်မှုက မည်မျှ သက်ရောက်မှု ရှိနေကြောင်းကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားစေရန်။
- » အဖွဲ့ငယ်အတွင်းတွင် ဒိုင်ယာလော့စွမ်းရည်များကို လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ရန်။



အချိန် - ၇၀ မိနစ်



သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ - စက္ကူစာရွက်ကြီး၊ မာကာဘောပင်၊ ရောင်စုံခဲတံ၊ စက္ကူတိပ်။

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

- » လေ့ကျင့်ခန်း ၁ အတွက် အသုံးပြုရန် သင့်လျော်သော ပုံများကို ရွေးချယ်ပါ။ ခေါင်းစဉ်နှင့် ဆက်စပ်မှုရှိနိုင်သောပုံကို အသုံးပြုရန် အကြံပြုပါ။ ဥပမာ - ရထားပုံ၊ ဓလေ့ထုံးစံအရ ဝိုင်းထိုင်ပြီး စကားပြောနေပုံ စသည်ဖြင့်။
- » အဓိကအချက်များကို စက္ကူစာရွက်ကြီးပေါ်တွင် ကြိုတင်ချရေးထားပါ (၃.၇ ရင်းမြစ်ပြစာရွက် - ပုံပိုးကူညီသူများအတွက် မှတ်စုများ ကိုကြည့်ရန်)။
- » ရင်းမြစ်ပြစာမျက်နှာတွင် ဖော်ပြထားသော ဥပမာများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။ ဒေသနှင့် ကိုက်ညီသော ဥပမာများ (သို့) မိမိဘဝအတွေ့အကြုံများကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။


လုပ်ဆောင်ပုံအဆင့်ဆင့်

လေ့ကျင့်ခန်း ၁ - စုပေါင်းရေးဆွဲခြင်း (၃၀ မိနစ်)

- ၁။ အဖွဲ့ခွဲသည့် နည်းလမ်းတစ်ခုကိုသုံးပြီး ၃ ယောက်မှ ၅ ယောက် ပါဝင်သော အဖွဲ့ငယ်များဖွဲ့ပါ။
- ၂။ အဖွဲ့တိုင်းကို စက္ကူစာရွက်ကြီးနှင့် မာကာဘောပင်များပေးပါ။
- ၃။ သင်တန်းခန်းမအပြင်ဘက်တွင် ပုံတစ်ပုံကပ်ထားကြောင်းကို ရှင်းပြပါ။ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ကပ်ထားသော ပုံအတိုင်း ပြန်လည်တိကျစွာ ရေးဆွဲရန် ဖြစ်ပါသည်။
- ၄။ ကစားနည်း စည်းမျဉ်းများကို ရှင်းပြပါ။

လိုက်နာရမည့် စည်းမျဉ်းများ

- » သင်အနေဖြင့် ပုံအား ရွှေ့ပြောင်းလို့ မရပါ။ အဆိုပါပုံမှာ အခြားသော အခန်းတွင်းမှာ ရှိနေမည်။ ဖုန်းမသုံးရ။ ဓာတ်ပုံရိုက်ခြင်း မပြုရ။
- » တစ်ကြိမ်တွင် အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့မှ အဖွဲ့ဝင်တစ်ယောက်သာ အပြင်ထွက်ပြီး ရုပ်ပုံအား ကြည့်ရှုရပါမည်။ အဖွဲ့ဝင် နောက်တစ်ယောက်က ပုံကို သွားရောက်ကြည့်ရှုလိုလျှင် သွားကြည့်နေသော အဖွဲ့ဝင် အဖွဲ့အတွင်း ပြန်ရောက် လာသည်အထိ စောင့်ခိုင်းထားပါ။
- » အဖွဲ့တိုင်းတွင် ပုံဆွဲမည့်သူ အများဆုံးနှစ်ယောက် ရွေးချယ်ပါ။ ပုံဆွဲရန် ရွေးချယ်ခံထားရသူ နှစ်ယောက်အား ကပ်ထားသော ရုပ်ပုံကို သွားရောက်ကြည့်ရှုရန် ထွက်ခွာခွင့် မပြုပါ။
- » ထိုပုံကို ဆွဲရန်အတွက် အချိန် ၁၀ မိနစ် ရရှိမည်။
- ၅။ ထို့နောက် မေးခွန်းများ မရှိလျှင် အဖွဲ့တိုင်းကို အချိန် ၂ မိနစ်စီပေးပြီး ၎င်းတို့၏ နည်းလမ်းများ၊ ပြုလုပ်မည့် ပုံစံများ၊ တာဝန်များ ခွဲဝေပြီး မည်သို့ ပြုလုပ်ကြမည်ကို အဖွဲ့အတွင်း ဆွေးနွေးစေပါ။
- ၆။ ပြီးနောက် လုပ်ဆောင်မှုကို စတင်ပါ။ ခံစားချက်ဝင်လာအောင် သီချင်းဖွင့်ထားပေးပါ။ အဖွဲ့တိုင်းမှ စည်းမျဉ်းများ လိုက်နာမှုရှိ/မရှိ ကြပ်မတ်ပါ။
- ၇။ ၁၀ မိနစ်အကြာတွင် ကစားခြင်းကို ရပ်လိုက်ပါ။ အဖွဲ့တိုင်းအား ၎င်းတို့၏ပုံကို တင်ပြခိုင်းပါ။

 **မေးခွန်းများ မေးခြင်းဖြင့် ပြန်လည်အနှစ်ချုပ်ပေးပါ။**

- » ဘာတွေ တွေ့ကြုံခဲ့ရသလဲ။
- » ဘယ်လို အခက်အခဲတွေရှိခဲ့လဲ။
- » ဘယ်လို နည်းလမ်းတွေ အသုံးပြုခဲ့လဲ။
- » ဘာကိုကောင်းစွာ လုပ်နိုင်ခဲ့လဲ။

ဥပမာရုပ်ပုံ



Illustration: Matthew Gibbons

လေ့ကျင့်ခန်း ၂ - လက်မှတ် ၅ စောင် (၂၀ မိနစ်)⁴⁰

- ၁။ သင်တန်းသားများကို စက်ဝိုင်းပုံစံ အနေထားဖြင့်နေခိုင်းပါ။
- ၂။ ယခုလုပ်ရမည့် လုပ်ငန်းစဉ်အညွှန်းကို ပြောပြပါ။
 - » သင်က ဒေသရထားဘူတာရုံတွင် လက်မှတ်ရောင်းနေပါတယ်။ ဘူတာရုံက ခရီးသွားသူများကို လက်ခံပေးမယ့် သင့်မှာ လက်မှတ် ၅ စောင်သာ ကျန်ပါတော့တယ်။ သင့်အနေဖြင့် ထိုလက်မှတ် ၅ စောင်ကို မည်သူ့ကို ရောင်းချမည်ကို ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ပါ။
- ၃။ စက္ကူရွက်ကြီးပေါ်တွင် ခရီးသည်များ စာရင်းချရေးပါ။ သင်တန်းသားများကို ၃ မိနစ် အချိန်ပေးပြီး လက်ကျန်လက်မှတ် ၅ စောင်ကို မည်သူ့အား ရောင်းချမည်လဲ ဆုံးဖြတ်စေပါ။

ဥပမာပေးစက္ကူရွက်ကြီး

ခရီးသည်များ

- » ဂီတာနှင့် လူငယ်
- » ခေတ်ပေါ်အဝတ်အစားများ ဝတ်ဆင်ထားသော မိန်းမပျို (စကတ်တိုဝတ်ထား)
- » မိန်းမလျှာ
- » မျက်မမြင်အဖိုးအို
- » ကလေးပါသော မသပ်မရပ်ပုံစံရှိသော အမျိုးသမီး
- » စနစ်တကျ အဝတ်စားဝတ်ထားသည့် အမျိုးသား (တိုက်ပုံနှင့် လုံချည်)
- » အဝတ်စားကောင်းကောင်း ဝတ်ထားသောလူငယ်
- » ပါလီမန်အဖွဲ့ဝင်
- » အစိုးရစစ်သား
- » အစိုးရ ရဲအရာရှိ
- » အရက်သမား
- » ဘုန်းကြီး

နည်းလမ်း(က)

ယခုလုပ်ငန်းစဉ်သည် သင်တန်းသားတစ်ဦးချင်းစီ၏ သဘောထားအတွင်း စိတ်မှလာသော ဘက်လိုက်မှုကို သုံးသပ်ထင်ဟပ်ရန် အလေးပေးသည်။ သင်တန်းသားတစ်ဦးချင်းစီ၏ ရွေးချယ်မှုသည် ၎င်းတို့၏ ထင်မြင်ယူဆချက်နှင့် တိုက်ရိုက်သက်ဆိုင်သည်။

- ၁။ သင်တန်းသားများအား သူတို့နှစ်သက်ရာကို ရွေးချယ်ရန် အချိန်ပေးပြီးနောက် ဇာတ်ကောင်တစ်ခုချင်းစီအတွက် ထပ်လောင်းသတင်းအချက်အလက်များကို ဖတ်ပြပါ။ (၃.၇ ရင်းမြစ်ပြစာရွက်။ ရထားစီး ခရီးသည်များ - ထပ်လောင်း သတင်းအချက်အလက် ကိုကြည့်ပါ။)
- ၂။ ထို့နောက် သင်တန်းသားများကို ၎င်းတို့၏ ရွေးချယ်မှုများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခိုင်းပါ။ သုံးသပ်ပြီးနောက် ၎င်းတို့၏ ရွေးချယ်မှုများကို ပြန်လည်ပြင်ဆင်လိုမှုရှိ/မရှိ မေးပါ။
- ၃။ ထို့နောက် မေးခွန်းမေးခြင်းဖြင့် အကျဉ်းချုပ်ပါ။

40 Source: Ko Thura Hein, Independent Trainer

နည်းလမ်း(ခ)

ယခုလုပ်ငန်းစဉ်သည် သင်တန်းသားများကို အခြားသူများနှင့်အတူ ၎င်းတို့၏ ရွေးချယ်မှုများကို ပြန်လည်ဆွေးနွေးခွင့် အမြင်ဖလှယ်ခွင့်ပေးခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့အား ဒိုင်ယာလော့လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းအစရှိသည့် အတွေ့အကြုံရအောင် အလေးပေးသည်။

- » သင်တန်းသားများသည် ခရီးသည် ၅ ဦးကို ရွေးချယ်ပြီးလျှင် ၎င်းတို့ရွေးချယ်ခဲ့ရသော အကြောင်းပြချက်များကို အခြားသူများနှင့် အဖွဲ့ဖွဲ့ကာ ပြန်လည်မျှဝေခိုင်းပါ။
- » အဖွဲ့ဆွေးနွေးမှု ပြုလုပ်ပြီးနောက် သင်တန်းသားများအား ရွေးချယ်မှု ပြောင်းလဲလိုခြင်း ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးပါ။ ထို့နောက် မျှဝေရန် ဆန္ဒရှိသောသူများကို ဖိတ်ခေါ်ပါ။
- » ဇာတ်ကောင်တစ်ခုချင်းစီအတွက် ထပ်လောင်းသတင်းအချက်အလက်များကို ဖတ်ပြပါ။ (၃.၇ ရင်းမြစ်ပြစာရွက်။ ရထားစီးခရီးသည် - ထပ်လောင်းသတင်းအချက်အလက် ကိုကြည့်ပါ။) ၎င်းတို့ ယခင်ချမှတ်ထားသော ဆုံးဖြတ်ချက်များပေါ်တွင် ပြန်လှန်သုံးသပ်ရန် သင်တန်းသားများကို ဖိတ်ခေါ်ပါ။ ၎င်းတို့၏ ရွေးချယ်ထားမှုများနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ထပ်မံပြောင်းလဲလိုခြင်း ရှိ/မရှိ မေးမြန်းပါ။

နည်းလမ်း က နှင့် ခ နှစ်မျိုးစလုံးအတွက် ပြန်လည်အနှစ်ချုပ်ရန် မေးခွန်းများမှာ

- » သင့်ရဲ့ပထမဆုံး ရွေးချယ်မှုတွေကို ဘယ်လိုလုပ်ခဲ့လဲ။
- » ဘယ်လိုအရာတွေပေါ် မူတည်ပြီး သင်ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ပြုလုပ်ခဲ့လဲ။
- » ဆုံးဖြတ်ထားသည့် ရွေးချယ်မှုတွေကို ပြောင်းခဲ့သလား။ ဘာကြောင့်လဲ။
- » ယခုလုပ်ငန်းစဉ်ကနေ ဘာတွေရလိုက်လဲ။

ဌာ တိုးချဲ့လုပ်ဆောင်ခြင်း

သင်တန်းသားများကို သူတို့ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်သည့်အခါ မည်သူက ကျား/မတန်းတူမှုအား ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါသလဲလို့မေးပါ။ အမျိုးသားဘယ်နှစ်ဦး ရွေးချယ်ခဲ့လဲ။ အမျိုးသမီးဘယ်နှစ်ဦး ရွေးချယ်ခဲ့လဲမေးပါ။ တချို့သော ခရီးသည်များကို အမျိုးသားဖြစ်သည်၊ အမျိုးသမီး ဖြစ်သည်ကို ဖော်ပြထားခြင်း မရှိသော်လည်း သင်တန်းသားအများစုသည် ယောက်ျား/မိန်းမဖြစ်တည်မှုကိုတွဲလျက် စဉ်းစားကြပေလိမ့်မည်။ ထိုအချက်ကို ထောက်ပြခြင်းဖြင့် သင်တန်းသားများအား ၎င်းတို့တွင် ရှိနေသော ဘက်လိုက်မှုများက ကျား/မ ဖြစ်တည်မှုပေါ် ထင်မြင်ယူဆချက်များကို လွှမ်းမိုးနေကြောင်းကို ရှင်းပြပါ။

ဥပမာ - ရဲအရာရှိများ၊ ခါးပိုက်နှိုက်များ၊ လွတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်များကို အမျိုးသားများအဖြစ် အများအားဖြင့် မှတ်ယူကြသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း ၂ - ရှင်းလင်းတင်ပြခြင်း (၂၀ မိနစ်)

- ၁။ ဘက်လိုက်မှု၊ ယုံကြည်မှုအခြေခံ ဘက်လိုက်မှုနှင့် မယုံကြည်မှုအခြေခံ ဘက်လိုက်မှုစသည့် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များ ပါသော စက္ကူရွက်ကြီးဖြင့် တင်ပြပါ။ ပိုမိုနားလည်သဘောပေါက်စေရန် ဖော်ပြထားသော ဥပမာအချို့ကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ (၃.၇ ရင်းမြစ်ပြစာရွက် - ပံ့ပိုးကူညီသူများအတွက် မှတ်စုများ ကိုကြည့်ပါ။) သင်တန်းသားများတွင်လည်း ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံမှ ဥပမာများ ရှိလျှင်လည်း မျှဝေခိုင်းပါ။

- ၂။ မိမိတို့အားလုံးတွင် ဘက်လိုက်မှုရှိနေကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ထိုအရာများသည် ကြီးပြင်းလာခဲ့သော တစ်လျှောက်တွင် မိဘများ၊ ဆရာ/ ဆရာမများ၊ လူမှုအသိုင်းဝိုင်းနှင့် မီဒီယာများမှ ပုံဖော်ခြင်းကို ခံခဲ့ရသည်။ မိမိကိုယ်တွင် ရှိနေသော ဘက်လိုက်မှုများကို အများအားဖြင့် သတိမထားမိသော်လည်း ထိုဘက်လိုက်မှုသည် မိမိတို့ လူ့လောကပတ်ဝန်းကျင်ကို မည်သို့ ရှုမြင်နားလည်သလဲ၊ မည်သည့် သတင်းအချက်အလက်များကို ရှာဖွေလဲ၊ မည်သို့ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုသလဲဆိုသည့် အရာများအပေါ် များစွာလွှမ်းမိုးမှု ရှိနေပါသည်။
- ၃။ အဘယ်ကြောင့် ဒိုင်ယာလော့ပုံပိုးသူအနေဖြင့် ၎င်းတွင်ရှိနေသော ဘက်လိုက်မှုများကို သတိပြုမိရန် လိုအပ်ပါသလဲ။ မိမိဆန္ဒအလျောက် မျှဝေချင်သူများကို ဖိတ်ခေါ်ပါ။
- ၄။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို သင်တန်းသားများအား အတွဲ (သို့) အဖွဲ့ငယ်အတွင်း ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ မိမိတို့ ဆန္ဒအလျောက် မျှဝေချင်သူများ ဖိတ်ခေါ်ပါ။

ဆွေးနွေးရန် မေးခွန်းများ

- » ဘက်လိုက်မှုက ဒိုင်ယာလော့တွင် အောက်ဖော်ပြပါတာဝန်များ ပြည့်ပြည့်ဝဝလုပ်ဆောင်နိုင်ရန်အတွက် မည်သို့ သက်ရောက်မှုများ ရှိနေသနည်း။
- » ဒိုင်ယာလော့ စီစဉ်သူများ
- » ဒိုင်ယာလော့ ပံ့ပိုးကူညီသူများ
- » ဒိုင်ယာလော့ မှတ်တမ်းပြုစုသူများ
- » ဒိုင်ယာလော့တွင် ပါဝင်သူများ

ဖြစ်နိုင်သော တုံ့ပြန်ချက်များ

ဒိုင်ယာလော့ စီစဉ်သူများ	ဒိုင်ယာလော့တွင် တက်ရောက်မည့်သူများ ဖိတ်ကြားရာတွင်သော်လည်းကောင်း၊ တက်ရောက်သူများအား ဖိတ်ခေါ်ရာတွင် အကူအညီ တောင်းခံရာတွင်သော်လည်းကောင်း သက်ရောက်မှု ရှိနိုင်သည်။
ဒိုင်ယာလော့ ပံ့ပိုးကူညီသူများ	စကားပြောချိန်မှာ မိမိတို့ဘယ်သူကို ဦးစားပေးမလဲ ရွေးချယ်ရာတွင် ဘက်လိုက်မှု ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဥပမာ - ပံ့ပိုးသူနှင့် သဘောထား တိုက်ဆိုင်နေသူ၊ ထောက်ခံနေသူ (သို့) ပံ့ပိုးသူမှ စာနာမိသူများကို အချိန်ပိုပေးပြီး စကားပြောခိုင်းခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။
ဒိုင်ယာလော့ မှတ်တမ်းပြုစုသူများ	မှတ်တမ်းတင်သည့်အခါမှာ မှတ်တမ်းတင်သူမှ သဘောကျနှစ်ခြိုက်သော အတွေးအခေါ် (သို့) ပိုစကားပြောကောင်းသူတို့၏ မျှဝေမှုများကိုသာ မှတ်တမ်းတင်ထားသည်။
ဒိုင်ယာလော့တွင် ပါဝင်သူများ	တခြားသူ၏ ဘက်လိုက်မှုနှင့် ယိမ်းယိုင်မှုများကိုသာ သတိပြုမိနေပြီး မိမိ၏ ဘက်လိုက်မှုနှင့် ယိမ်းယိုင်တတ်မှုများကို မေ့လျော့နေနိုင်သည်။ တခြားသူ၏ ရှုထောင့်ကို ပြောင်းလဲပေးလိုသော ဆန္ဒဖြစ်လာနိုင်သည်။

- » မိမိတို့အားလုံးတွင် ဘက်လိုက်မှုရှိနေကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ထိုအရာများသည် ကြီးပြင်းလာခဲ့သော တစ်လျှောက်တွင် မိဘများ၊ ဆရာ/ဆရာမများ၊ လူမှုအသိုင်းဝိုင်းနှင့် မီဒီယာများမှ ပုံဖော်ခြင်းကိုခံခဲ့ရသည်။ မိမိကိုယ်တွင်ရှိနေသော ဘက်လိုက်မှုများကို အများအားဖြင့် သတိမထားမိသော်လည်း ထိုဘက်လိုက်မှုသည် မိမိတို့ လူ့လောကပတ်ဝန်းကျင်ကို မည်သို့ ရှုမြင်နားလည်သလဲ၊ မည်သည့် သတင်းအချက်အလက်များကို ရှာဖွေလဲ၊ မည်သို့ နားလည်သဘောပေါက်သလဲဆိုသည့် အရာများအပေါ် များစွာလွှမ်းမိုးမှု ရှိနေပါသည်။

နမူနာ စကားပြောကြီး

- » **ဘက်လိုက်မှု** တစ်စုံတစ်ခု၊ တစ်စုံတစ်ယောက်အပေါ် ပိုမိုနှစ်လိုမှု၊ တစ်ဖက်ဖက်သို့ ပိုမိုယိမ်းယိုင်မှု (သို့မဟုတ်) တစ်စုံတစ်ခု တစ်စုံတစ်ရာကို တစ်ဖက်သတ်ဆန်စွာ မလိုမုန်းထား ဆန့်ကျင်မှုပြုခြင်းဖြစ်သည်။
- » **ယုံကြည်မှုအခြေခံ ဘက်လိုက်မှု** ယုံကြည်ပြီးသားအရာတစ်ခုကို ပိုမိုသေချာစေရန် အထောက်အကူပြုသော သတင်းအချက်အလက်တို့ကိုသာ ရှာဖွေပြီး ထိုယုံကြည်မှုကို အထောက်အပံ့ပေးသော မှန်ကန်သည့် အခြားသတင်းအချက်အလက်တို့ကို မသိချင်ယောင်ဆောင် လျစ်လျူရှုသည့်သဘောဖြစ်သည်။
- » **မယုံကြည်မှုအခြေခံ ဘက်လိုက်မှု** ကိစ္စရပ်တစ်ခုကို ကြည့်မြင်ရာတွင် ထိုကိစ္စရပ်တွင် အကောင်းသဘောရှိနေသော်လည်း ထိုအရာကိုမမြင်နိုင်ဘဲ အဆိုးတစ်ဖက်ထဲကိုသာ ရှုမြင်နေခြင်းဖြစ်သည်။

အဓိကသင်ခန်းစာများ

- တစ်စုံတစ်ခု၊ တစ်စုံတစ်ယောက်အပေါ် ပိုမိုနှစ်လိုမှု၊ တစ်ဖက်ဖက်သို့ ပိုမိုယိမ်းယိုင်မှု (သို့မဟုတ်) တစ်စုံတစ်ခု တစ်စုံတစ်ရာကို တစ်ဖက်သတ်ဆန်စွာ မလိုမုန်းထား ဆန့်ကျင်မှုပြုခြင်းဖြစ်သည်။
- ဘက်လိုက်မှုသည် သိလျက်နှင့် ပြုမူနိုင်သလို မသိစိတ်က အလိုအလျောက်ပြုမိခြင်းမျိုးလည်း ရှိနိုင်သည်။
- ထိုဘက်လိုက်မှုသည် မိမိတို့ လူ့လောကပတ်ဝန်းကျင်ကို မည်သို့ ရှုမြင်နားလည်သလဲ၊ မည်သည့် သတင်းအချက်အလက်များကို ရှာဖွေသလဲ၊ မည်သို့ နားလည်သဘောပေါက်သလဲဆိုသည့် အရာများအပေါ် များစွာလွှမ်းမိုးမှု ရှိနေပါသည်။
- ဒိုင်ယာလော့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် မိမိယုံကြည်ပြီးအရာကို အထောက်အကူပြုမည့် သတင်းအချက်အလက်များကိုသာ ရှာဖွေတတ်သည့် လူတို့၏ သဘောသဘာဝကို ထိရောက်စွာ ပြန်လည်တုံ့ပြန်နိုင်မည်။ မိမိ၏ မသိစိတ်ဘက်လိုက်မှုများကို ပိုမိုသုံးသပ်မိစေသည်။

၌ တိုးချဲ့လုပ်ဆောင်ခြင်း - ဘက်လိုက်မှု ပဟေဠိ (၃၀ မိနစ်)

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုအတွင်းရှိ ဘော်စတွန်တက္ကသိုလ်မှ စိတ်ပညာကို လေ့လာနေသော တက္ကသိုလ်ကျောင်းသားများ နှင့် အသက် ၇ နှစ်မှ ၁၇ နှစ်ကြားတွင်ရှိသော ကလေးငယ်များကို အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော ပဟေဠိအား သုတေသနပြုလုပ် မေးမြန်းထားပါသည်။ ထိုပဟေဠိကို လူနည်းစုသာ မှန်ကန်စွာ ဖြေဆိုနိုင်ကြောင်း တွေ့ရသည်။ ထိုလေ့လာမှုသည် လူတို့၏ အမျိုးသမီးတို့အပေါ်ထားရှိသည့် ဘက်လိုက်မှုကို ပြသသော လူသိများသည့် ပုံဖော်ချက် တစ်ခု ဖြစ်သည်။

လေ့ကျင့်ခန်း ၂ လက်မှတ် ၅ စောင်နှင့် ယခုလုပ်ငန်းစဉ်သည် တူညီသော အဓိကသင်ယူမှုအချက်များကို အလေးပေး ဖော်ပြသည်။ သင့်အနေဖြင့် ဒီပဟေဠိမေးခြင်းကို လေ့ကျင့်ခန်း ၂ အစား အသုံးပြုခြင်း (သို့) သင်တန်းနောက်ပိုင်းတွင် အဓိကလေ့လာချက်ကို ပိုမိုမှတ်မိစေရန်လည်း ကစားနည်းတစ်နည်းအဖြစ် သုံးနိုင်သည်။

လုပ်ငန်းစဉ်များ

၁။ သင်တန်းသားများကို စိန်ခေါ်မှုတစ်ခုလုပ်မည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

၂။ ပဟေဠိမေးခြင်း ပြုလုပ်ပါ။ သင်တန်းသားများကို တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်စွာ စဉ်းစားခိုင်းပါ။

သားအဖနှစ်ယောက်သည် ကားမောင်းရင်း ယာဉ်တိုက်မှုဖြစ်ကြသည်။ အဖေကတော့ ကားတိုက်သည့်နေရာတွင် ပွဲချင်းပြီး သေဆုံးသွားခဲ့ပြီး သားဖြစ်သူကိုတော့ အနီးအနားမှ လူများက ဆေးရုံသို့ ပို့ဆောင်ပေးခဲ့သည်။ ခွဲစိတ်ခန်းတွင် ဆရာဝန်က ကောင်လေးကို သေချာကြည့်ပြီး ပြောလိုက်သည်။ “သူက ငါ့သားပဲ ငါမခွဲစိတ်နိုင်ဘူး။” အဲဒါဘယ်လို ဖြစ်နိုင်မလဲ။

အဖြေ - ခွဲစိတ်ဆရာဝန်သည် ကလေးရဲ့အမေ ဖြစ်နေပါသည်။

၃။ သင်တန်းသားများတစ်ဦးချင်းစီ အဖြေစဉ်းစားပြီးနောက် အဖွဲ့ငယ်များအတွင်း ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

၄။ ၄-၅ မိနစ်ကြာ စဉ်းစားခိုင်းပြီးနောက် အဖြေပြောရန် ဆန္ဒရှိသူများကို မျှဝေခိုင်းပါ။ သင်တန်းသားများက မေးခွန်းများ ထပ်မေးနိုင်သည်။ သို့ရာတွင် သူတို့သိလိုသောအရာများသည် ပဟေဠိတွင် ပါဝင်ကြောင်းကိုပြောပါ။

၅။ အကယ်၍ ဘယ်သူကမှ အဖြေမှန်အောင် မဖြေဆိုနိုင်ပါက ခွဲစိတ်ဆရာဝန်သည် ကလေး၏အမေဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါ။

၆။ အောက်ပါအတိုင်း မေးခွန်းများမေးပြီး လုပ်ငန်းစဉ်အား ဆွေးနွေးပါ။

- အဘယ်ကြောင့် ထိုပဟေဠိကို ဖြေဆိုရန် ခက်ခဲပါသလဲ။
- မိမိတို့အားလုံး ခွဲစိတ်ဆရာဝန်မှာ ကလေး၏မိခင်ဖြစ်ကြောင်း အဘယ်ကြောင့် ချက်ချင်းသတိမပြုမိသလဲ။

ပဟေဠိသည် ခက်ခဲကြောင်း ရှင်းပြပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မိမိတို့တွင် အင်အားကြီးမားပြီး အမြစ်တွယ်နေသည့် အတွေးအမြင်များသည် ကျား၊ မရေးရာအရ ကျွန်ုပ်တို့၏ သိမြင်နားလည်မှုအပေါ်တွင် လွှမ်းမိုးနေခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ (ဥပမာ - ခွဲစိတ်ဆရာဝန်ဆို အမျိုးသား၊ ကျောင်းဆရာဆို အမျိုးသမီး၊ ယောက်ျားလေးက အားသန်ပြီး မိန်းကလေးက အားနွဲ့သူ၊ အမျိုးသားများက ဝင်ငွေရှာသင့်ပြီး အမျိုးသမီးက ငွေကိုစီမံခန့်ခွဲသင့်သည်၊ အမျိုးသားက အလုပ်လုပ်သင့်ပြီး အမျိုးသမီးက အိမ်မှာနေသင့်တယ်... စသဖြင့်) ဤသို့ နက်ရှိုင်းစွာ အမြစ်တွယ်နေသည့် အတွေးအမြင်များကို ‘ဘက်လိုက်မှုများ’ ဟု တစ်ခါတစ်ရံခေါ်သည်။

41 Barlow, Rich (2014). 'BU Research: A riddle reveals depth of gender bias.' Boston University, www.bu.edu/today/2014/bu-research-riddle-reveals-the-depth-of-gender-bias

၃.၇ က - ပံ့ပိုးကူညီသူများအတွက် မှတ်စုများ

မသိစိတ်မှ ဘက်လိုက်မှု (အဓိကစကားလုံးများ)

ဘက်လိုက်မှု - တစ်စုံတစ်ခု၊ တစ်စုံတစ်ယောက်အပေါ် ပိုမိုနှစ်လိုမှု၊ တစ်ဖက်ဖက်သို့ ပိုမိုယိမ်းယိုင်မှု (သို့မဟုတ်) တစ်စုံတစ်ခု တစ်စုံတစ်ရာကို တစ်ဖက်သတ်ဆန်စွာ မလိုမုန်းထား ဆန့်ကျင်မှုပြုခြင်းဖြစ်သည်။

မသိစိတ်မှ ဘက်လိုက်မှုသည် သင့်တွင်ရှိနေကြောင်း သင်ကိုယ်တိုင် သတိမထားမိဘဲ ပြုမူသည့် ဘက်လိုက်မှုဖြစ်သည်။

ဘက်လိုက်မှု ဥပမာများ

- » ကျွန်ုပ်က အသက်ကြီးသူဘေးတွင် နေထိုင်ခြင်းကို ပိုနှစ်သက်သည်။ ကျွန်ုပ်က လူငယ်များကို မယုံကြည်ပါ။
- » ကျွန်ုပ်က အဝတ်အစားကို သပ်သပ်ရပ်ရပ်ဝတ်ထားတဲ့ လူတွေကို သဘောကျတယ်။ မိမိရဲ့ အပြင်အဆင်ကို ဂရုစိုက်တဲ့လူတွေဟာ တာဝန်ယူတတ်တဲ့ လူတွေဖြစ်တယ်။
- » ကျွန်ုပ်အမျိုးသမီးဝန်ထမ်းကို မငှား/မခန့်ပါဘူး။ သူတို့က အလွန်ပဲစိတ်လှုပ်ရှားတတ်ကြသည်။
- » ကျွန်ုပ်က ဘွဲ့ရသူကိုသာ လက်ထပ်လိုပါတယ်။ တက္ကသိုလ်ဘွဲ့ရများက ဘွဲ့ရမဟုတ်သူများထက် ပိုတော်ပါတယ်။

ယုံကြည်မှုအခြေခံ ဘက်လိုက်မှု - ယုံကြည်ပြီးသားအရာတစ်ခုကို ပိုမိုသေချာစေရန် အထောက်အကူပြုသော သတင်းအချက်အလက်တို့ကိုသာ ရှာဖွေပြီး ထိုယုံကြည်မှုကို အထောက်အပံ့ပေးသော မှန်ကန်သည့် အခြားသတင်းအချက်အလက်တို့ကို မသိချင်ယောင်ဆောင် လျစ်လျူရှုသည့်သဘောဖြစ်သည်။

ဥပမာ

ဘက်လိုက်မှု - စကပ်အတိုဝတ်သော မိန်းကလေးအများစုသည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခံရတတ်သည်။

- » ထိုယုံကြည်ချက်ကို ထောက်ပံ့ပေးသော သတင်းအချက်အလက်များကိုသာ မှတ်သားသည်။ သို့သော် ရိုးရာအဝတ်အစား (သို့) ကျောင်းဝတ်စုံ ဝတ်ထားသော်လည်း လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခံရသည့် အဖြစ်အပျက် သတင်းများ ရှိသော်လည်း ယုံကြည်မှုကို မထောက်ပံ့သည့်အတွက် မသိစိတ်မှ လျစ်လျူရှုလိုက်ခြင်းမျိုးဖြစ်သည်။

မယုံကြည်မှုအခြေခံ ဘက်လိုက်မှု - ကိစ္စရပ်တစ်ခုကို ကြည့်မြင်ရာတွင် ထိုကိစ္စရပ်တွင် အကောင်းသဘောရှိနေသော်လည်း ထိုအရာကို မမြင်နိုင်ဘဲ အဆိုးတစ်ဖက်ထဲကိုသာ ရှုမြင်နေခြင်းဖြစ်သည်။

ဥပမာ

- » သင့်မိသားစုနှင့်အတူ သင်က အားလပ်ရက်ခရီးသွားပါသည်။ ခရီးစဉ်သည် အလွန်ပင် ပျော်စရာကောင်းခဲ့သော်လည်း သင်၏ မိခင်သည် အိမ်ပြန်ရောက်ချိန်မှာတော့ စားသောက်ဆိုင်တွင် စားပွဲထိုးက သူမကို ရိုင်းစိုင်းစွာ ပြုမူခဲ့သည့် အကြောင်းကိုသာ ပြန်ပြောနေသည်။
- » သင်ကကျောင်းတွင် စကားလုံးပေါင်းစစ်သည့် စာဖြေပွဲတွင် အဖြေမှန် ၁၉ ခု ဖြေဆိုနိုင်ခဲ့ပြီး နောက်ဆုံးမေးခွန်းတစ်ခုတွင် အဖြေမှားသွားသည်။ သင်သည် ဆုရရှိသော်လည်း မပျော်နိုင်ဘဲ ထိုအမှားတစ်ခုတည်းကိုပဲ အာရုံစိုက်နေသည်။

၃.၇ ခ ရင်းမြစ်ပြစာရွက် – ရထားစီး ခရီးသည်များ – ထပ်လောင်းသတင်းအချက်အလက်

၁။ ဂီတာနှင့် လူငယ်လေး

ထက်မြက်သော တေးဂီတပညာရှင်၊ အနုပညာသမား၊ စေတနာ့ဝန်ထမ်း ... ဒီလူငယ်လေးသည် မိဘမဲ့ သင်တန်းကျောင်းတစ်ခုရဲ့ ၁၀ ရက်ကြာ တေးဂီတသင်တန်းမှာ စေတနာ့ဝန်ထမ်းအဖြစ် သင်ကြားပေးရန်သွားနေသူပါ။

၂။ ခေတ်ပေါ်အဝတ်စားများ ဝတ်ဆင်ထားသော မိန်းကလေး (စကပ်တို)

မိန်းမပျိုလေးက နိုင်ငံခြားတက္ကသိုလ်မှ မကြာသေးမီကမှ ဘွဲ့ရရှိထားသူပါ။ သူမက သမီးအကြီးဆုံးဖြစ်တဲ့အတွက် သူမရဲ့ မိသားစုကို စောင့်ရှောက်ဖို့ ရပ်ရွာကို ထောက်ပံ့ပေးဖို့ အိမ်ပြန်လာတာဖြစ်ပါတယ်။

၃။ လိင်တူချစ်သူ

သူသည် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းမှာ အလွန်တက်ကြွသော စေတနာ့ဝန်ထမ်း ဖြစ်ပါသည်။ လက်ရှိတွင် သူသည်ဒေသတွင်းရှိ လူအိုရုံ/သက်ကြီးရွယ်အို စောင့်ရှောက်ရေးဂေဟာအား စီမံကြီးကြပ်နေပါတယ်။ သူက လတ်တလောတွင် အနီးရှိ ကျေးရွာတစ်ခုတွင် တစ်ဦးတည်းနေထိုင်နေရသော အမယ်အိုကြီးတစ်ယောက်အကြောင်းကို သိရှိရသဖြင့် သူ၏အဖွဲ့စည်းမှ ကူညီပေးနိုင်ရန် နည်းလမ်းရှာဖို့ သူမနှင့် တွေ့ဆုံရန် ခရီးထွက်လာပါသည်။

၄။ မျက်မမြင်အဖိုးအို

အဖိုးအိုသည် အလွန်ဆင်းရဲပါသည်။ သူ့မှာ မိသားစုတစ်ယောက်မှ မရှိသဖြင့် ခက်ခဲစွာ အသက်ရှင်ရပ်နိုင်ရန် ရုန်းကန်နေရပါသည်။ သူ့ဘဝနောက်ဆုံးနေ့ရက်များကို သူ့ရဲ့မွေးရပ်မြေ၌ မသေခင် ကုန်ဆုံးလိုသော ဆန္ဒရှိသောကြောင့် ခရီးထွက်လိုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

၅။ ကလေးငယ်နှင့် အမျိုးသမီး

ဒီအမျိုးသမီးသည် အင်ဂျင်နီယာတစ်ယောက်နှင့် အိမ်ထောင်ကျခဲ့ပြီး လတ်တလောတွင် သူမခင်ပွန်းက ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်မှ ပြင်းထန်သောဒဏ်ရာ ရရှိထားပါသည်။ သူမကခင်ပွန်းသည် ဆေးရုံရောက်နေကြောင်း ကြားသိလျှင် ကြားသိခြင်း ဆေးရုံသို့ ထွက်ခွာလာခဲ့ပါသည်။ သူမမှာအိမ်၌ နောက်ထပ်ကလေးနှစ်ယောက် ရှိနေပြီး သူတို့ကို ကျန်းမာရေးသိပ်မကောင်းလှသော မိဘနှစ်ပါးက စောင့်ရှောက်ထားရပါသည်။

၆။ စနစ်တကျ အဝတ်စား ဝတ်ထားသော ယောက်ျား (တိုက်ပုံနှင့် လုံချည်)

ဒီလူက ရဲကအလိုရှိနေတဲ့ ရာဇဝတ်သားတစ်ယောက်ပါ။ သူက လူမှောင်ခိုကူးသည့် ဂိုဏ်းခေါင်းဆောင်ဖြစ်ပြီး ငယ်ရွယ်သည့် ဓားစားခံများအပေါ် အနိုင်ကျင့်မှုများ ပြုလုပ်နေသူလို့ သံသယရှိနေသူဖြစ်ပါသည်။ သူက လေးစားစရာကောင်းတဲ့ လုပ်ငန်းရှင်တစ်ယောက်အသွင်ယူပြီး ရထားဖြင့် ထွက်ပြေးလွတ်မြောက်ရန် ကြိုးစားနေသူဖြစ်ပါသည်။

၇။ ဝတ်ကောင်းစားလှများနှင့် လူငယ်

သူက ကျွမ်းကျင်သော ခါးပိုက်နှိုက်တစ်ယောက်ဖြစ်ပြီး လက်ရှိ ရထားပေါ်ရှိ ခရီးသည်များထံမှ ခိုးယူနေသူဖြစ်ပါသည်။

၈။ လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်

ဤပုဂ္ဂိုလ်သည် နိုင်ငံတွင်းရှိ ကျေးလက်ဒေသများတွင် အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းများ၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုစနစ်၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးဝန်ဆောင်မှုတို့ကို မြှင့်တင်ပေးထားသော မြောက်မြားလှသော လူမှုရေးမူဝါဒများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် ပြည်သူ့ဝန်ဆောင်မှုပြုနေသည့် လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်တစ်ယောက် ဖြစ်ပါသည်။ လတ်တလောတွင် အရေးကြီးအစည်းအဝေး တစ်ခုတက်ရန် သူသည်ခရီးသွားနေပါသည်။

၉။ အစိုးရစစ်သား

အဆိုပါ စစ်သားသည် စစ်တပ်ထဲဝင်ရောက်ပြီး တိုင်းပြည်အား အလုပ်ကျွေးပြုနေသူဖြစ်သည်။ သူက ဆိုင်ကလုန်း မုန်တိုင်းများ၊ ရေကြီးမှုများ၊ ငလျင်ဘေးအန္တရာယ်များနှင့် အခြားသော သဘာဝဘေးဒဏ်များ ကြုံလာတိုင်း ကယ်ဆယ်ရေးအဖွဲ့များနှင့် ပူးပေါင်းကာပြည်သူများကို စေတနာ့ဝန်ထမ်း ကယ်ဆယ်ပေးသူပါ။

၁၀။ အစိုးရ ရဲအရာရှိ

ဒီရဲအရာရှိက အလွန်ပဲနွေးထွေးကြင်နာတတ်သူပါ။ ဒီရဲအရာက အမြဲတမ်းပြုံးနေပြီး ပြည်သူတွေကို ကူညီပေးဖို့ ဝန်ဆောင်မှုပေးဖို့ သူ့ဘဝကို မြှုပ်နှံထားတဲ့ ပြည်သူ့ဝန်ထမ်းတစ်ဦးပါ။

၁၁။ အရက်သမား

သူ့မှာ လတ်တလော မိသားစုအားလုံးကို ကားမတော်တဆဖြစ်မှုကြောင့် ဆုံးရှုံးထားရသူပါ။ နောက်ထပ် သူ့အိမ်နှင့် ပိုင်ဆိုင်မှုများအားလုံးကို မီးလောင်မှုကြောင့် ထပ်မံဆုံးရှုံးခဲ့ရပြန်ပါတယ်။ ဒီအဖြစ်အပျက်နှစ်ခုကြောင့် သူ့မှာ စိတ်ဒဏ်ရာနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုအမြောက်အမြား ခံစားနေရပါတယ်။ သူ့ရဲ့နေ့စဉ်ဘဝကို အရက်သောက်ပြီး ဦးတည်ရာမဲ့ အမြဲလျှောက်သွားနေတတ်ပါတယ်။ ရထားစီး ခရီးသွားခြင်းက သူ့ရဲ့နာကျင်မှုများကို မေ့ပျောက်နိုင်ခြင်းကြောင့် ရထားစီးရတာ ကြိုက်နှစ်သက်နေသူပါ။

၁၂။ ဘုန်းကြီး/ ရဟန်း

အဆိုပါရဟန်းမှာ သာသနာပြုနေသူပါ။ သူက နိုင်ငံအနှံ့လှည့်လည်သွားလာပြီး ဗုဒ္ဓအဆုံးအမများကို ဟောကြားနေပါတယ်။ သူက ဉာဏ်ပညာအလွန်ကြီးပြီး အေးအေးချမ်းချမ်းနေတဲ့ ရဟန်းတစ်ပါး ဖြစ်ပါတယ်။

လုပ်ငန်းစဉ် ၃.၈ - မေးခွန်းများ မေးခြင်း



ဒိုင်ယာလော့၏ အလယ် သို့မဟုတ် အတွင်းကျကျသဏ္ဍာန်မှာ ထုံးစံအားဖြင့် မေးခွန်းတစ်ခုနှင့် စတာထွက်သည်။ မေးခွန်းသဘာဝနှင့် မည်သို့စကားစုမည် ဆုံးဖြတ်ပြောဆိုမည်မှာ ဒိုင်ယာလော့တစ်ခု၏ အရည်အသွေးကို အလွန်အလွန် သက်ရောက်နိုင်သည်။ ဤလုပ်ငန်းစဉ်တွင် သင်တန်းသားများသည် ကောင်းမွန်သော ဒိုင်ယာလော့ မေးခွန်းတစ်ခု၏ အသွင်အပြင် သရုပ်လက္ခဏာနှင့် ဒိုင်ယာလော့ဖြစ်စဉ်တစ်ခုကို ကူညီထောက်ပံ့ရန်အတွက် မေးခွန်းများကို မည်သို့သက်ရောက်မှုရှိရှိ အသုံးပြုရမည်တို့ကို သင်ယူရမည်ဖြစ်သည်။



ရည်ရွယ်ချက်များ

- » ကောင်းမွန်သော ဒိုင်ယာလော့ မေးခွန်းတစ်ခု၏ အသွင်အပြင်များကို ဖော်ထုတ်ပြသရန်။
- » ဒိုင်ယာလော့ မေးခွန်းပုံစံများနှင့် သူတို့ကိုအသုံးပြုရန်အတွက် ဒိုင်ယာလော့၏ အသွင်အပြင် နားလည်ရန်တို့ကို ကွဲပြားနိုင်စေရန်။



အချိန် - (၇၅-၉၀) မိနစ်



သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ - စက္ကူရွက်ကြီး၊ မာကာဘောပင်များ၊ မေးခွန်းကတ်ပြားများ။

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

- » စက္ကူရွက်ကြီးပေါ်တွင် ဒိုင်ယာလော့စာပိုဒ် ၃ ခု ချရေးထားပါ။
- » ထိရောက်သော ဒိုင်ယာလော့မေးခွန်းများနှင့် ပုံစံ ၃ မျိုးရှိသော ဒိုင်ယာလော့လက္ခဏာမေးခွန်းများ ရေးသားထားသည့် စက္ကူရွက်ကြီးတစ်ခု ပြင်ဆင်ပါ။ (၃.၈ - ရင်းမြစ်ပြစာရွက် - မေးခွန်းကတ်များ ကိုကြည့်ရန်)။
- » အဖွဲ့ငယ်တိုင်းအတွက် မေးခွန်းပုံကတ်များကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။

လုပ်ဆောင်ပုံအဆင့်ဆင့်

လေ့ကျင့်ခန်း ၁ - စကားလုံးတစ်လုံး ပုံပြင်များ - ရွေးချယ်နိုင် (၁၅ မိနစ်)

- ၁။ သင်တန်းသားများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ မတ်တပ်ရပ်ခိုင်းပါ။
- ၂။ နှစ်ယောက်အတွဲတွင် ပုံပြင်ပြောခြင်းကို လုပ်ဆောင်သွားရမည်ကို ရှင်းပြပါ။ နှစ်ယောက်ထဲမှ တစ်ယောက်ကစပြီး မိမိကြိုက်နှစ်သက်ရာ ပုံပြင်တစ်ခုကိုစပြီး ပြောစေပါ။ ကျန်သူတစ်ယောက် ပုံပြောနေသောသူကို ကြိုရာစကားလုံးတစ်လုံး ကြားဖြတ်ပြောပါ။ ပုံပြောနေသူမှာ ထိုစကားလုံးကို အသုံးပြုပြီး ပုံပြင်ကို ဆက်ပြီးပြောနေရမည်။ ဒီကစားနည်း၏ ရည်မှန်းချက်မှာ လျင်လျင်မြန်မြန်တွေးခြင်းနှင့် ပုံပြင်၏ ဟန်ချက်ညီမှုအား မဆုံးရှုံးစေရန်ဖြစ်သည်။
- ၃။ ပထမပုံပြောနေသူ၏ ပုံပြင်တစ်ပုဒ်ပြီးလျှင် ဒုတိယလူ၏ ပုံပြင်ပြောရန် အလှည့်မရောက်မီ မိနစ်အနည်းငယ် အနားပေးပါ။
- ၄။ အတွဲလိုက် အလှည့်ကျပြောပြီးသည့်အခါ အဖွဲ့များကို မူလနေရာပြန်ယူခိုင်းပါ။ ထို့နောက် အချို့အတွဲများကို ပြန်သရုပ်ပြစေခြင်းဖြင့် ကျန်သူများကို ရယ်မောအောင်လုပ်နိုင်ပါသည်။



အောက်ပါမေးခွန်းများကို အသုံးပြုပြီး လုပ်ငန်းစဉ်ကို ပြန်လည်အနှစ်ချုပ်ပေးပါ။

- » ယခုလုပ်ငန်းစဉ်ကို ဘယ်လိုခံစားရလဲ။
- » လွယ်လား/ခက်လား။
- » သင့်တွဲဖက်များရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်များကို အံ့ဩမှု (သို့) ချီးကျူးလိုမှုရှိလား။
- » ဒီလုပ်ငန်းစဉ်ချက်က ခိုင်ယာလော့နှင့် ဘယ်လို ဆက်စပ်မှုရှိလဲ။ (သို့) မိမိဘဝနှင့် ဘယ်လို ဆက်စပ်မှုရှိလဲ။

၅။ လူထုတွင်းခိုင်ယာလော့၏ တွေ့ကြုံရလေ့ရှိသော စိန်ခေါ်ချက်မှုမှာ ဆွေးနွေးသော အကြောင်းအရာများကို ဆွေးနွေးသည့် မူလခေါင်းစဉ်မှ လွဲချော်မသွားအောင်၊ တည့်မတ်အောင် ထိန်းညှိခြင်းဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ လူထုတွင်း ခိုင်ယာလော့ (လူထုစကားပိုင်း) တွင် သင်တန်းသားများသည် အကြောင်းအရာကို နက်နက်နဲနဲ အာရုံစိုက်မိသည့်အခါ ၎င်းတို့၏ အမြင်များကို စိတ်အားထက်သန်စွာ ဖွင့်ဟပြောကြားတတ်ပါသည်။ အဆိုပါ စိတ်အားထက်သန်မှုသည် တစ်ခါတစ်ရံ မူလအကြောင်းအရာမှ သွေဖယ်သွားခြင်း (သို့) စကားပိုင်းဆွေးနွေးပွဲကို လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး (သို့) နှစ်ဦးတည်းက လွှမ်းမိုး ဦးဆောင်နေခြင်းမျိုး ဖြစ်လာစေနိုင်ပါသည်။ ပံ့ပိုးကူညီသူကောင်းတစ်ဦးသည် မရည်ရွယ်ထားသော အသစ်အသစ်သော သင်ယူလေ့လာမှု အခွင့်အလမ်းများကို ဖြစ်နိုင်သမျှများများ ဖန်တီးပေးရမည့် တစ်ချိန်တည်းမှာပင် စကားပိုင်း ဆွေးနွေးပွဲ ကို ခေါင်းစဉ်မှ သွေဖယ်မသွားစေရန် ကောင်းစွာ ထိန်းညှိပေးနိုင်ရပါမည်။

လေ့ကျင့်ခန်း ၂ - ခိုင်ယာလော့ မေးခွန်းများ (၃၀ မိနစ်)

- ၁။ စက္ကူရွက်ကြီးပေါ်တွင် လူထုတွင်းခိုင်ယာလော့လက္ခဏာ ၃ ခုအား ချရေးပါ။
- ၂။ ခိုင်ယာလော့၏ အသက်တစ်မျှ အရေးကြီးသောအပိုင်းသည် ထိရောက်သော မေးခွန်းများကို ဂရုတစိုက်မေးမြန်းခြင်း ဖြစ်သည်။ မည်ကဲ့သို့သော မေးခွန်းများကို မည်သည့်ပုံစံဖြင့် မေးမြန်းခြင်းသည် ထိရောက်ကောင်းမွန်သော ခိုင်ယာလော့ တစ်ခုဖြစ်ရန် များစွာသက်ရောက်မှုရှိသည်။ ထိရောက်သော မေးခွန်းများကို မေးမြန်းခြင်းသည် ခိုင်ယာလော့ကို ခေါင်းစဉ် အတိုင်း ဆွေးနွေးရန် အထောက်အကူပြုသည့်အပြင် သင်တန်းသားများကိုလည်း လေးနက်စွာသုံးသပ်စေပြီး စစ်မှန်သော ခံစားချက်များကို မျှဝေရန်လည်း ပံ့ပိုးပေးပါသည်။
- ၃။ ထိရောက်သော ခိုင်ယာလော့လက္ခဏာ မေးခွန်းပုံစံများ ချရေးထားသော စက္ကူရွက်ကြီးကို ရှင်းလင်းတင်ပြပါ။
- ၄။ သင်တန်းသားများကို ၄-၅ ယောက်ပါသော အုပ်စုများခွဲပါ။ အုပ်စုတစ်စုစီကို မေးခွန်းကဒ်တစ်စုံစီ (၃.၈ ရင်းမြစ်ပြစာရွက် - မေးခွန်းကဒ်များ ကိုကြည့်ပါ)။ ကဒ်တစ်စုစီတွင် ခိုင်ယာလော့လုပ်ငန်းစဉ်ကို အထောက်အကူပြုသော မေးခွန်းတစ်ခုစီ ကို ရေးသားထားကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ထို့နောက် အဖွဲ့ငယ်အတွင်းတွင် ထိုမေးခွန်းကဒ်များကို အုပ်စု ၃ စုခွဲခိုင်းပါ။
 - အဖွင့်မေးခွန်းများ - အဖွင့်မေးခွန်းများသည် ခိုင်ယာလော့ခေါင်းစဉ်ကို မိတ်ဆက်ခြင်းနှင့် စကားပိုင်းကို စတင်ဖွင့်လှစ်ခြင်းတွင် အသုံးပြုနိုင်သည်။
 - ရှင်းလင်းချက် မေးခွန်းများ - မျှဝေမှုကို ပိုမိုနားလည်စေရန်နှင့် သင်တန်းသားများကို ပိုမိုပြီး မျှဝေလာစေရန် အသုံးပြုနိုင်သည်။
 - အဖွဲ့လုပ်ငန်းစဉ် မေးခွန်းများ - ခိုင်ယာလော့တွင် သင်တန်းသားများ အချင်းချင်းကြားတွင် ပိုမိုပြီး ချိတ်ဆက်မှု၊ မျှဝေဖလှယ်မှုများ အားကောင်းလာစေရန် အသုံးပြုနိုင်သည်။
- ၅။ အဖွဲ့များကို မေးခွန်းကဒ်များအား အဖွဲ့ ၃ စုအတွင်း နေရာချရန်၊ ဆွေးနွေးရန် အချိန်ပေးပါ။
- ၆။ အဖွဲ့များအားလုံး လုပ်ဆောင်မှုပြီးဆုံးပါက မေးခွန်းများကို အမျိုးအစားခွဲထားသော ဖတ်စရာစာရွက်များ ဝေပေးပါ။ ဆက်လက်ပြီး အချိန်ရှိနေသေးပါက အဖွဲ့များ၏ အဖြေများကို စစ်ဆေးပါ။ မေးခွန်းများကို A4 စာရွက် (သို့) ပိုင်းထားသော စက္ကူရွက်ကြီးပေါ်တွင်ရေးပါ။ အဖွဲ့များ၏ မေးခွန်းများကို စနစ်တကျစုစည်းပြီး အမှားအယွင်း တချို့ မြင်တွေ့ပါက ပြန်လည်စစ်ဆေးနိုင်အောင် လမ်းဖွင့်ပေးပါ။

၇။ အဆိုပါ မေးခွန်းများသည် ဒိုင်ယာလော့ လုပ်ငန်းစဉ်အား အထောက်အကူပြုသော ဥပမာပေး မေးခွန်းများသာဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပြီး လုပ်ဆောင်ချက်ကို အဆုံးသတ်ပါ။ သင်တန်းသားများအား မေးခွန်းများကို စမ်းသပ်မေးမြန်းကြည့်ရန်နှင့် မေးခံရသူများက ထိုမေးခွန်းများကို မည်သို့ တုံ့ပြန်မှုရှိကြောင်းကို သိရှိအောင် လုပ်ဆောင်ရန် တိုက်တွန်းအားပေးပါ။ ထိုမေးခွန်းများသည် များသောအားဖြင့် အသုံးဝင်နိုင်သော်လည်း တချို့သောနေရာတွင် လူထု၏လိုအပ်ချက်အရ ထိုမေးခွန်းများကို လိုအပ်သလို ပြင်ဆင်ဖန်တီးကာ အသုံးပြုနိုင်ကြောင်းကို ရှင်းပြပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း ၃ - အဖွဲ့ငယ်အလိုက် ဒိုင်ယာလော့ (စကားဝိုင်း)၊ မေးခွန်းများ မေးမြန်းခြင်း (၃၀ မှ ၄၅ မိနစ်)

၁။ သင်တန်းသားများအား ဒိုင်ယာလော့ကို လက်တွေ့လေ့ကျင့်မည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ၅ ယောက် (သို့) ၅ ယောက်ထက် ပိုသော အဖွဲ့ငယ်တစ်ခုစီမှ ပံ့ပိုးကူညီသူတစ်ယောက်နှင့် လေ့လာသူတစ်ယောက်ကို ရွေးချယ်စေပါ။ ကျန်သူများကို ဒိုင်ယာလော့တွင် သင်တန်းသားများအဖြစ် လုပ်ခိုင်းပါ။

၂။ ၎င်းတို့၏ အခန်းကဏ္ဍများကို ရှင်းပြပါ။

ပံ့ပိုးကူညီသူသည် 'ဘက်လိုက်မှု' ဆိုသော ခေါင်းစဉ်ဖြင့် ဒိုင်ယာလော့တစ်ခုကို ဦးဆောင်ရမည် ဖြစ်သည့်အတွက် ပံ့ပိုးကူညီခြင်း နည်းလမ်းများကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးနိုင်မည့် အခွင့်အလမ်းလည်း ဖြစ်ပါသည်။ ပံ့ပိုးခြင်းမပြုမီ အောက်ပါ အချက်များကို သတိရပါ။

- **အားလုံးပါဝင်နိုင်ပါစေ** သင်တန်းသားများအားလုံး တူညီသော မျှဝေခွင့်များ ရရှိနိုင်ရန် လမ်းဖွင့်ပေးပါ။ မေးခွန်းမေးရန်လည်း လမ်းဖွင့်ပေးပါ။ တစ်စုံတစ်ဦးမှ နောက်ထပ်ပြောဆိုရန် မေးခွန်းမမေးမီ ပထမပြောသူ၏ အကြောင်းအရာကို အရင်အနှစ်ချုပ်ပေးပါ။
- **သမာဓမတ်ကျပါစေ** သင်၏ ကိုယ်ပိုင်ထင်မြင်ယူဆချက်များအား မျှဝေမှုကို ရှောင်လွှဲပြီး သင်တန်းသားများ၏ အမြင်များကို မျှဝေလာအောင် ပံ့ပိုးကူညီမှု ပြုလုပ်ပေးပါ။
- **သင်တန်းသားများသည် စကားဝိုင်းအတွင်း တစ်ဦးထံမှတစ်ဦး ပျော်ရွှင်စွာသင်ယူရမည့် လုပ်ငန်းစဉ် ဖြစ်ပါသည်။** စကားဝိုင်း ပြီးဆုံးချိန်မှာလည်း သင်တို့အနေဖြင့် ပံ့ပိုးကူညီသူအား အသိအမှတ်ပြု ချီးကျူးအားပေးခြင်းနှင့် ဝေဖန် ထောက်ပြဆွေးနွေးခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးရပါမည်။

၃။ ယခုလုပ်ငန်းစဉ်တွင် နားလည်မှုလွဲနေသည့်အရာများရှိလျှင် ထုတ်ဖော်ရှင်းလင်းပြီး ပံ့ပိုးကူညီပေးသူများကို စတင် လုပ်ဆောင်ပေးရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။ ခွင့်ပြုချိန်အတိုင်းအတာကို သင်တန်းသားများကို အသိပေးထားပါ။ ဆွေးနွေးမှုများ လုပ်ဆောင်နေချိန်အတွင်း အခြေအနေကိုသိရှိအောင် အဖွဲ့အခြေအနေကို လိုက်ကြည့်ပါ။ အချိန် ၅ မိနစ်ခန့် ကျန်ချိန်တွင် အသိပေးပါ။

၄။ ဒိုင်ယာလော့ (စကားဝိုင်း) ပြီးသည့်အခါမှာ သင်တန်းသားများကို ၎င်းတို့အဖွဲ့၏ ဦးဆောင်ပံ့ပိုးပေးသူအပေါ် အောက်ပါ မေးခွန်းများ မေးခြင်းဖြင့် အသိအမှတ်ပြု ချီးကျူးခိုင်းပါ။


- သူတို့ဘာကို သတိပြုမိကြသလဲ။
- ပံ့ပိုးကူညီသူက ဘာကိုကောင်းမွန်စွာ လုပ်နိုင်ခဲ့လဲ။
- ပံ့ပိုးကူညီသူအနေဖြင့် ဘယ်နေရာတွေမှာ တိုးတက်ဖို့လိုနေတာကို သတိပြုမိသလဲ။

၅။ ပံ့ပိုးကူညီသူအား ဖိတ်ခေါ်ပြီး ၎င်းတို့၏ အတွေ့အကြုံအပေါ် မှတ်ချက်များကိုမေးပါ။

- ပံ့ပိုးကူညီသူလုပ်ရတဲ့ အတွေ့အကြုံက ဘယ်လိုလဲ။
- သင်က ဒိုင်ယာလော့ (စကားဝိုင်း) ကို အထောက်အကူပြုတဲ့ မေးခွန်းတွေ မေးနိုင်ခဲ့သလား။
- ဘယ်အရာတွေကို ကောင်းကောင်းလုပ်နိုင်ခဲ့သလဲ။ စကားဝိုင်းမှာ သင်တန်းသားများကို သက်တောင့်သက်သာနဲ့ မျှဝေချင်လာအောင် ဘယ်လိုလုပ်ခဲ့လဲ။

၆။ အဓိကသင်ခန်းစာများကို မျှဝေပေးပါ။

၇။ ဘက်လိုက်မှုသည် သဘာဝပင်ဖြစ်ပြီး မိမိတို့ရဲ့ ဘက်လိုက်မှုအပေါ် ကိုယ်တိုင်သိရှိလက်ခံထားနိုင်ခြင်းက မိမိကိုယ်မိမိ လေးနက်စွာ နားလည်သဘောပေါက်မှုအား ကူညီပေးသလို အခြားသူများနှင့် ကောင်းမွန်သော ဆက်ဆံရေး ထူထောင် နိုင်ရန်အတွက်လည်း အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေကြောင်း ရှင်းပြပြီး အဆုံးသတ်ပေးပါ။ နောက်ခံအကြောင်းတရား မတူညီကြ သော သင်တန်းသားများအား စုစည်းနိုင်ရန် ကြိုးပမ်းကြသည့်အချိန်တွင် ဒိုင်ယာလော့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် မိမိတို့၏ ယခင် ကတည်းက ယုံကြည်လက်ခံထားရှိပြီးဖြစ်သော အရာများအား ထောက်ပံ့ပေးနိုင်သော သတင်းအချက်အလက်များကိုသာ ရှာဖွေလိုသော မသိစိတ်မှ တွန်းပို့နေမှုကို ငြင်းပယ်ဆန့်ကျင်မှုပြုကာ နားလည်မှု၊ တွေးခေါ်စဉ်းစားမှုအသစ်များ ရှာဖွေ နိုင်သည့် အခွင့်လမ်းဖြစ်စေကြောင်း ရှင်းပြပေးပါ။

 **အပြောင်းအလဲများ** အကယ်၍ သင်သည် လူအများအပြား ပါဝင်သော အဖွဲ့ဖြင့် လုပ်ဆောင်နေပါက အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦး ကို မှတ်တမ်းပြုစုရေးသားသူအဖြစ် တာဝန်ပေးပါ။ ထိုသူအား ဆွေးနွေးမှုအကြောင်းအရာများကို အနှစ်ချုပ်ပြုလုပ် ရေးသားရန်နှင့် ပြန်လည်မျှဝေနိုင်စေရန်အတွက် အချိန်အနည်းငယ်ပေးပါ။

အဓိကသင်ခန်းစာများ

- ဒိုင်ယာလော့၏ အသက် (သို့) အဓိကအပိုင်းသည် ကြားဖြတ်မေးခွန်းများ (စနစ်တကျ ပြင်ဆင်ထားသော မေးခွန်းများ) ကို ဂရုတစိုက်မေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။
- ဒိုင်ယာလော့၏ အရည်သွေးထိရောက်မှုမှာ မေးခွန်းများ၏ သဘောသဘာဝနှင့် မေးခွန်းများကို ဘယ်လို စကားလုံးများ ဖြင့် ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထားပြီး ဘယ်လိုပုံစံဖြင့် မေးသလဲဆိုသည့်အချက်အပေါ် မူတည်သည်။
- သေချာစွာ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသော မေးခွန်းများက ဒိုင်ယာလော့ ပြောဆိုဆွေးနွေးမှုအား အဆင်ပြေချောမွေ့စေရန် နှင့် သင်တန်းသားများမှ ရိုးရိုးသားသားနှင့် နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း သုံးသပ်ဆွေးနွေးပြီး မျှဝေမှုများ လုပ်ဆောင်လာကြစေရန် အတွက် အထောက်အကူပြုပါသည်။

၃.၈ – ရင်းမြစ်ပြစာရွက် – မေးခွန်းကဒ်များ⁴²

မေးခွန်းကဒ်များ

ဤမေးခွန်းကဒ်များက သင့်အားမတူညီသော ဒိုင်ယာလော့လုပ်ငန်းစဉ် အစိတ်အပိုင်းများတွင် မေးခွန်းများကို လေ့ကျင့်နိုင်ရန်နှင့် မည်သည့် မေးခွန်းမျိုးကပိုပြီး အသုံးပြုရန် သင့်တော်သလဲ (သို့) မသင့်တော်သလဲဆိုတာကို သိမြင်နိုင်ရန်အတွက် အခွင့်အလမ်း ဖြစ်ပါသည်။ လူတွေရဲ့ အဆိုပါ မေးခွန်းများအပေါ် တုံ့ပြန်ချက်များကို ကြားသိဖူးလျှင် သင့်အနေဖြင့် မေးခွန်းများကို ပြုပြင် မွန်းမံခြင်းနှင့် အသစ်ဖန်တီးခြင်းများကို ပြုလုပ်နိုင်ပါမည်။ အဆိုပါ မေးခွန်းများသည် အခြေအနေအများစုတွင် အသုံးဝင်သော် လည်း သင့်၏လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွက် မည်သို့သော မေးခွန်းကဒ် ပိုမိုသင့်တော်အကျိုးဖြစ်စေနိုင်မလဲဆိုတာကို ဆန်းစစ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဒီစာမျက်နှာများကို ပရင့်ထုတ်ပြီး ပလပ်စတစ်လောင်းကာ စနစ်တကျဖြတ်တောက်ထားပြီး အထပ်လိုက်စီထားပါ။ အသုံးပြုရ လွယ်ကူစေရန်အတွက် ပရင့်ထုတ်သည့်အခါ မေးခွန်းအမျိုးအစားအလိုက် အရောင်များခွဲခြားပြီး ထုတ်ထားပါ။ သင့်ကိုယ်တိုင် ဖန်တီးထားသော မေးခွန်းများအတွက် ကဒ်အလွတ်များကိုလည်း ထည့်သွင်းပေးထားပါ။

ပံ့ပိုးမှုသတိပေးကဒ်

ဒီအသိပေးကဒ်များက သင်ဒိုင်ယာလော့ပံ့ပိုးသည့် သင်ခန်းစာကို လေ့လာနေစဉ် လွန်စွာအသုံးဝင်နိုင်ပါသည်။ ဒီကဒ်များကို ပရင့်ထုတ်ပြီး ပလပ်စတစ်လောင်းထားပါက သင်အနေဖြင့် လိုအပ်နေသောအချိန်တွင် အလွယ်တကူ ရည်ညွှန်းကိုးကားနိုင် ပါသည်။

ဒိုင်ယာလော့ပံ့ပိုးမှု သတိပေးကဒ်

သိရှိစေရန်

- » ယူဆချက်များ ထည့်သွင်းပါ။
- » ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ ဘက်လိုက်မှုများ။
- » သင်တန်းသားများရဲ့ အထောက်အထားများဖြင့် လေးနက်စွာ ဆွေးနွေးမှုများအပေါ် မိမိ၏ မှတ်ချက်များ။
- » တိမ်မြုပ်နေသော/ ဖုံးကွယ်နေသော (သို့) ဝေမျှထားသော ဆုံးဖြတ်ချက်များ။
- » ဦးဆောင်ခြင်း (သို့) ဆွဲဆောင်စည်းရုံးခြင်း။
- » အတွေ့ကြုံများထက် အချက်အလက်အပေါ် အလွန်အကျူး အာရုံစိုက်ခြင်း။
- » အတိတ် (သို့) အနာဂတ်ကို အလွန်အကျူး အာရုံစိုက်ခြင်း။
- » အပြန်အလှန် ငြင်းချက်ထုတ်နေခြင်း/ ဆက်လက် ဆွေးနွေးရမည့်အချက်များ။
- » ‘သင်မထင်ဘူးလား’ ဟူသော စကားလုံးပါသော မေးခွန်းများ။

42 This resource is taken from: Drier, Olivia, Paula Green, Nang Loung Ham, and Joanne Lauterjung (2018). *Community Dialogue Handbook: a guide for facilitating community engagement*. Joanne Lauterjung (Ed.) Yangon, Myanmar: Karuna Center for Peacebuilding

အဖွင့်မေးခွန်းများ

ထိုမေးခွန်းများသည် ဒိုင်ယာလော့ စတင်ခြင်းနှင့် ဆက်လက် ဆွေးနွေးပြောဆိုခြင်းအတွက် ကောင်းပါသည်။

<p style="text-align: center;">အဖွင့်မေးခွန်း</p> <p>သင်ဘာတွေ ကြုံတွေ့ခဲ့လဲ -----။</p>	<p style="text-align: center;">အဖွင့်မေးခွန်း</p> <p>သင်ဘာကို ယုံကြည်လဲ ----- ဝေမျှနိုင်ပါသလား ။</p>	<p style="text-align: center;">အဖွင့်မေးခွန်း</p> <p>သင်ဆိုလိုချင်တာ ----- က ဘာများလဲ။</p>
<p style="text-align: center;">အဖွင့်မေးခွန်း</p> <p>သင့်ရဲ့ဘဝကို ဘယ်လိုအရာတွေက ----- အကျိုးသက်ရောက်စေ သလဲ။</p>	<p style="text-align: center;">အဖွင့်မေးခွန်း</p> <p>ဘယ်အကြောင်း ----- သည် သင့်အတွက်အရေးကြီးလဲ။</p>	<p style="text-align: center;">အဖွင့်မေးခွန်း</p> <p>ဘယ်အကြောင်း ----- ကို သင်ပိုပြီး သိလိုပါသလဲ။</p>
<p style="text-align: center;">အဖွင့်မေးခွန်း</p>	<p style="text-align: center;">အဖွင့်မေးခွန်း</p>	<p style="text-align: center;">အဖွင့်မေးခွန်း</p>



ရှင်းလင်းခြင်း/ စုံစမ်းခြင်း မေးခွန်းများ -

ထိုမေးခွန်းများက လူများ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း နက်နက်နဲနဲ (အသေးစိတ်) မျှဝေရန်တို့အတွက် ကောင်းပါသည်။

ရှင်းလင်းခြင်း/ စုံစမ်းခြင်း

ကျနော်နားလည်လား မသေချာဘူး -
သင်ထပ်ရှင်းပြနိုင်မလား။

ရှင်းလင်းခြင်း/ စုံစမ်းခြင်း

သင်အနေဖြင့် ဒါကိုနဲနဲ
ထပ်ပြောပြနိုင်မလား။

ရှင်းလင်းခြင်း/ စုံစမ်းခြင်း

သင့်ရဲ့အတွေ့ကြုံတွေကို ပိုပြီး
ပြောပြပေးနိုင်မလား။

ရှင်းလင်းခြင်း/ စုံစမ်းခြင်း

သင့်ရဲ့ယုံကြည်မှု/ ခံစားမှု/ ထင်မြင်
ယူဆချက်/ အိုင်ဒီယာတို့အတွက်
ဘာတွေ လုပ်ဆောင်ရလဲဆိုတာ
ပြောပြနိုင်မလား။

ရှင်းလင်းခြင်း/ စုံစမ်းခြင်း

သင်ပြောကို ကျနော်ကြားတာက
----- မှန်တယ် မဟုတ်လား။

ရှင်းလင်းခြင်း/ စုံစမ်းခြင်း

သင်ပြောချိန်မှာ ----- ဘာကို
ဆိုလိုချင်လဲ။

ရှင်းလင်းခြင်း/ စုံစမ်းခြင်း

ရှင်းလင်းခြင်း/ စုံစမ်းခြင်း

ရှင်းလင်းခြင်း/ စုံစမ်းခြင်း



အဖွဲ့လုပ်ငန်းစဉ် မေးခွန်းများ

ဒီမေးခွန်းများက အုပ်စုများတစ်အုပ်စုနှင့် တစ်အုပ်စု ဆက်သွယ်မှုပြုလုပ်ရန် ကောင်းပါသည်။

<p>အဖွဲ့လုပ်ငန်းစဉ်မေးခွန်း</p> <p>သင့်ရဲ့ခံစားချက် ----- ကို မျှဝေနိုင်မလား။</p>	<p>ရှင်းလင်းခြင်း/ စုံစမ်းခြင်း</p> <p>ဒါတွေကိုကြားဖို့ ----- သင်ဘာတွေဖြစ်ခဲ့လဲ။</p>	<p>ရှင်းလင်းခြင်း/ စုံစမ်းခြင်း</p> <p>----- ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ဖို့ သင်ခဏလောက်စောင့်နိုင်မလား။</p>
<p>အဖွဲ့လုပ်ငန်းစဉ်မေးခွန်း</p> <p>အခုအုပ်စုရဲ့ အခြေအနေကို သင်ဘာသတိထားမိလဲ။</p>	<p>အဖွဲ့လုပ်ငန်းစဉ်မေးခွန်း</p> <p>အခုပြောသွားတာတွေအပေါ် သင်က ဘာတွေနားလည်လဲ။</p>	<p>အဖွဲ့လုပ်ငန်းစဉ်မေးခွန်း</p> <p>ဒီလုပ်ငန်းစဉ်အပေါ် သင်ဘယ်လို ခံစားရလဲ။ အခုဘာအကြောင်းတွေ ပြောသွားလဲ။</p>
<p>အဖွဲ့လုပ်ငန်းစဉ်မေးခွန်း</p>	<p>အဖွဲ့လုပ်ငန်းစဉ်မေးခွန်း</p>	<p>အဖွဲ့လုပ်ငန်းစဉ်မေးခွန်း</p>



လုပ်ငန်းစဉ် ၃.၉ – အဆုံးမဲ့ကွင်းဆက်နှင့် အများသဘောတူ ကြိုးထုံး



ဒိုင်ယာလော့သည် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းတွင် အလွန်အင်အားကြီးမားသော နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဒိုင်ယာလော့သည် အပြန်အလှန် ယုံကြည်နားလည်မှုများကို ဒိုင်မာလေးနက်စေပြီး ဆန်းသစ်သော ပြဿနာဖြေရှင်းနည်းများကို ရှာဖွေနိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းနှင့် အတူတကွ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းများကို ဖန်တီးပေးနိုင်ပါသည်။ ယခုလုပ်ငန်းစဉ်သည် ရလဒ်ကောင်းရရှိသော ဒိုင်ယာလော့၏ ကောင်းကျိုးများကို ဖော်ထုတ်သည့် လက်တွေ့ပါဝင်ရသည့် ကစားနည်း ၂ ခုကို လုပ်ဆောင်ရန်ဖြစ်သည်။



ရည်ရွယ်ချက်များ

- » သင်တန်းသားများကို ဒိုင်ယာလော့နှင့် စကားပြောဆိုခြင်းတွင် ပါဝင်ရန်။
- » ဒိုင်ယာလော့သည် ရေရှည်အကျိုးကျေးဇူးများကို ဖြစ်ထွန်းစေသည်ကို ပိုမိုနားလည်လာစေရန်။
- » ဒိုင်ယာလော့ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် အရည်သွေးပြည့်ဝသောရလဒ်များ ထွက်ပေါ်တတ်ကြောင်းကို ထင်ရှားစေရန်။



အချိန် – ၇၅ မိနစ်



သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ – အရောင် ၇ မျိုးပါပြီး အရှည် ၅၀ စင်တီမီတာရှည်ကြိုးများ၊ ထုထည်တူညီသော ၁ မီတာကြိုးတစ်ချောင်းစီ၊ စက္ကူရွက်ကြီး အရှည် ၅၀ စင်တီမီတာခန့်ရှည်ပြီး ထုထည်တူညီသော ရောင်စုံကြိုးများ (အရောင် ၇ မျိုး)၊ သင်တန်းသားတိုင်းအတွက် ကြိုးတစ်ချောင်းစီ၊ စက္ကူစာရွက်ကြီး၊ မာကာဘောပင်။

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

- » (စာမျက်နှာ ၁၂-၁၉) ရှိ ဝံ့ပိုးကူညီသူများအတွက် ကိရိယာများထဲမှ သင်ခန်းစာ ပြန်လည်ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် သုံးသပ်ခြင်း (Recap) နည်းလမ်းတစ်ခုကိုရွေးပါ။
- » လေ့ကျင့်ခန်း ၂ မှ နည်းလမ်း ၂ ခုရှိသည့် အနက်တစ်ခုကို ရွေးချယ်ပြီး ၎င်းလုပ်ဆောင်ချက်အတွက် လိုအပ်သော ပစ္စည်းများကို ပြင်ဆင်ပါ။ (အောက်တွင်ကြည့်ရန်)
- » **အဆုံးမဲ့ကွင်းဆက်**
 ကြိုး၏ ထိပ်စတစ်ဖက်စီတွင် လက်ထိပ်ပုံစံထုံးထားသော ကြိုးထုံးများကို သင်တန်းသားအရေအတွက်အတိုင်း ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။ အပိုကြိုးများလည်း ထားရှိပါ။ (ကစားနေစဉ်မှာ ကြိုးထုံးများ ပြေထွက်/ပြတ်ထွက်လာနိုင်ကြောင်း သတိပြုပါ။) လက်ထိပ်ပုံစံ ကြိုးကွင်း/ကြိုးထုံးကို ကစားသူများ၏ လက်လျှိုသွင်းနိုင်မည့် လုံလောက်သော အရွယ်အစား ပြုလုပ်ထားပါ။
- » **အများသဘောတူကြိုးထုံး**
 ကြိုး ၆ ချောင်းဖြင့် ကွင်း/အထုံး ၆ ခု ပြုလုပ်ပါ။
 ကွင်း ၆ ကွင်းကို နိုင်လွန်အပ်ချည်ကြိုးပူးချည်ထားပါ။ ကြိုးစအဆုံးမှာ ချည်ထားပါ။ သော့တွဲကဲ့သို့ ကွင်း ၆ ကွင်းကို တွဲလောင်းဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

လုပ်ဆောင်ပုံအဆင့်ဆင့်

လေ့ကျင့်ခန်း ၁ - ယမန်နေ့ သင်ခန်းစာများကို ပြန်လှန်သုံးသပ်ခြင်း (၃၀ မိနစ်)

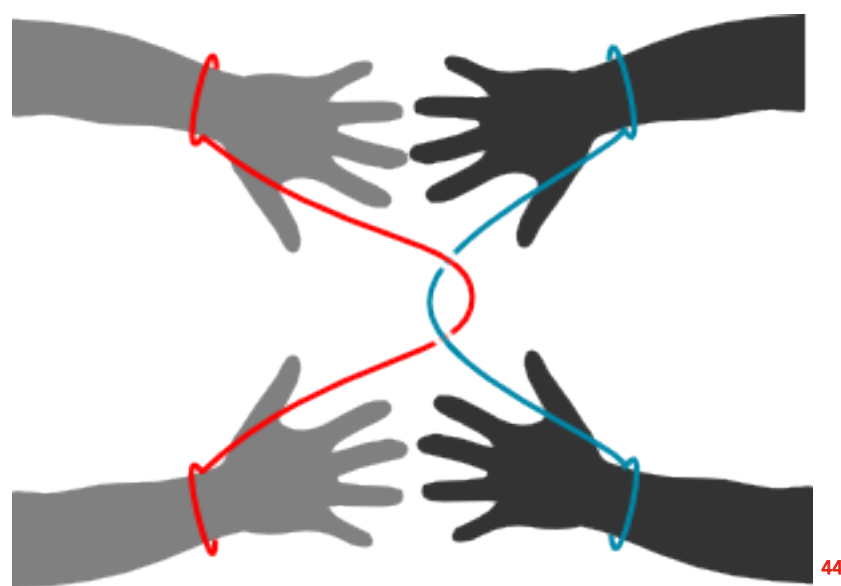
- ၁။ သင်တန်းသားများကို မနေ့ကသင်ယူခဲ့သော အဓိကသင်ခန်းစာများနှင့် လုပ်ငန်းစဉ်များကို အမှတ်ရစေရန် (စာမျက်နှာ ၁၂-၁၉) ရှိ ပုံပိုင်းကူညီသူများအတွက် ကိရိယာများမှ လုပ်ငန်းစဉ်ကို ပြန်လည်ဆွေးနွေးပေးပါ။
- ၂။ ယခင်နေ့များမှ သင်ခန်းစာများနှင့် သိလိုသော မရှင်းသည့် မေးခွန်းများအားလုံးကို အမေးအဖြေလုပ်ပါ။ နေ့စဉ် ကောက်ယူသော အကြံပြုချက်များမှ မေးခွန်းအချို့ကိုလည်း ပြန်လည်ရှင်းပြပေးနိုင်သည်။

လေ့ကျင့်ခန်း ၂ - လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ချက် (၃၀ - ၄၅ မိနစ်)

နည်းလမ်း (က) - အဆုံးမဲ့ကြိုးကွင်း (၃၀ မိနစ်)⁴³

- ၁။ ယနေ့အစီစဉ်ကတော့ စိန်ခေါ်ချက်တွေ ရှိနေလိမ့်မည်ဟု ရှင်းပြပါ။ သင်တန်းသားများကို ထိုစိန်ခေါ်မှုကို ဖြေရှင်းရန် နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တွဲခိုင်းပါ။ အကယ်၍ သင်တန်းသား အရေအတွက်သည် မဂဏန်း ဖြစ်နေပါက ၃ ယောက်တွဲ တစ်တွဲ လုပ်ခိုင်းပါ။
- ၂။ ပြင်ဆင်ထားသော လက်ထိပ်ပုံစံထုံးထားသော ကြိုးများကို တစ်ဦးလျှင် ကြိုးတစ်ချောင်းစီဝေပေးပါ။ ထို့နောက် မည်ကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်ရမည်ကို ရှင်းပြပါ။
 - » သင်တန်းသားများက ဒီစိန်ခေါ်မှုကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ လုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်သည်။ အတွဲတစ်တွဲမှ တစ်ယောက်စီ ကို လက်ထိပ်ကြိုးပုံစံ ကြိုးတစ်ချောင်းစီယူခိုင်းပါ။ ပထမတစ်ဦး၏ လက်နှစ်ဖက်ကို စွတ်လိုက်ပါ။ (လက်ထိပ်ခတ် သကဲ့သို့ ဖြစ်နေရမည်) ထို့နောက် ကျန်ဒုတိယတစ်ဦး၏ လက်တစ်ဖက်ကို အရင်စွတ်ပါ။ ကျန်လက်ထိပ် တစ်ဖက်နှင့် ကြိုးစကို ပထမတစ်ဦး၏ ကြိုးစထဲသို့ လျှို့ဝှက်လှည့်လိုက်ပါ။ ထွက်လာသော ကြိုးစကို ပြန်ယူပြီး ဒုတိယလူ၏ ကျန်လက်တစ်ဖက်တွင် စွတ်လိုက်ပါ။

ကူညီလုပ်ဆောင်ပြမည့်သူ နှစ်ယောက်ကို ဖိတ်ခေါ်ပြီး သင်နှင့်အတူ သရုပ်ပြလုပ်ဆောင်ခိုင်းပါ။



44

43 Adapted from: <https://loquizz.com/blog/2014/11/handcuffed-exercise-solution-and-ideas>
 44 Photo credit: <https://loquizz.com/blog/2014/11/handcuffed-exercise-solution-and-ideas>

» အတွဲအားလုံးတွင် တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် ကြိုးငြိချိတ်ဆက်ပြီးသည့်အခါ ကြိုးများက ၎င်းတို့၏ လက်ကောက်ဝတ်များအပေါ်တွင် တစ်ချိန်လုံး ချည်ထားသလို ဖြစ်နေရပါမည်။ လုပ်ဆောင်ရမည်မှာ စုံတွဲ တစ်တွဲစီသည် ကြိုးကို လက်ကောက်ဝတ်မှ မဖြုတ်ဘဲ (သို့) ကြိုးကို မဖြုတ်ဘဲ ငြိနေသော အထုံးကိုဖြည့်ရမည် ဖြစ်သည်။

- ၃။ အချိန်ခဏယူပြီး မေးခွန်းများနှင့် မရှင်းသည့်အချက်များကို ရှင်းလင်းပေးပါ။ စိန်ခေါ်မှုခက်ခဲစေရန်အတွက် အချိန်ကြာကြာယူပြီး ရှင်းပြခြင်း မဖြစ်စေရန် သတိပြုပါ။
- ၄။ စိန်ခေါ်မှု စတင်လျှင် အခန်းတွင်းလှည့်လည်ပြီး သင်တန်းသားများကို လေ့လာပါ။ လုပ်ဆောင်ချက်ကို အနှစ်ချုပ်ချိန်တွင် ရှင်းပြရန် သင်တန်းသားများ၏ ထူးခြားသော လုပ်ဆောင်မှုများကို ရှာဖွေပါ။ ဥပမာအားဖြင့် အကယ်၍ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ (သို့) လူတစ်ယောက်က သူတို့လုပ်နေသော လုပ်ဆောင်ချက်၏အဖြေကို သိရှိနေပါက ကျန်အဖွဲ့ဝင်များအား ကူညီပေးခြင်း (သို့) အဖြေကို မည်သူ့ကိုမျှ မပြောဘဲ လျှို့ဝှက်ထားခြင်း ရှိနေသလား။ ရည်ရွယ်ချက်သည် သတင်းကို မျှဝေရန်နှင့် လူတိုင်း၎င်းတို့၏ တွဲဖက်များနှင့် ကြိုးငြိနေခြင်းမှ လွတ်မြောက်စေရန် ဖြစ်ပါသည်။
- ၅။ ကြိုးငြိနေခြင်းမှ လွတ်မြောက်အောင် ကြိုးစားရန် သင်တန်းသားများကို ၅ မိနစ်မှ ၁၀ မိနစ်အထိ အချိန်ပေး ကြိုးစားခိုင်း ပါ။ အချိန်ပြည့်လျှင် ရပ်ခိုင်းပြီး သင့်ဘေးသို့ လာရောက်ကြရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။

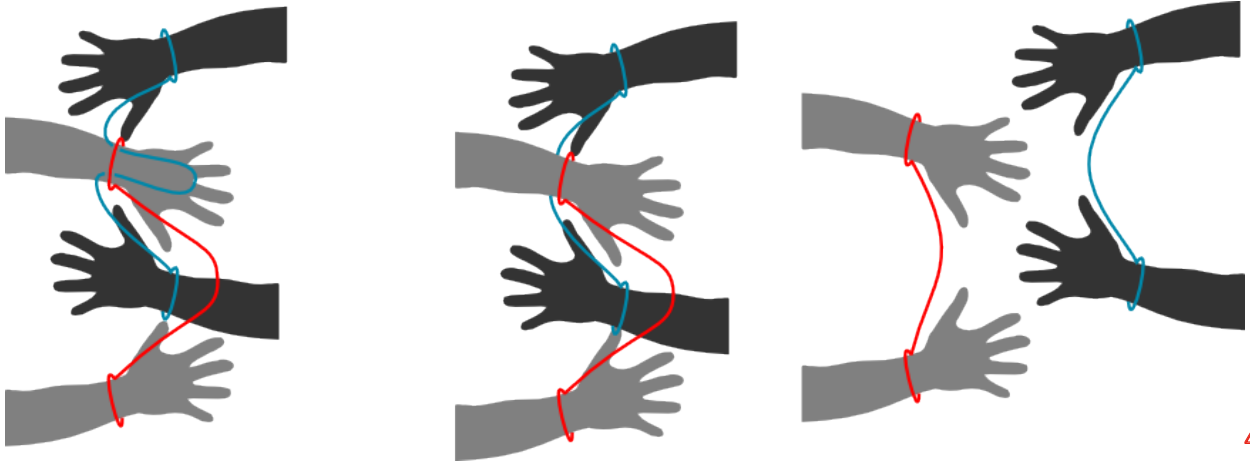
အောက်ပါအတိုင်း မေးခွန်းများမေး၍ ဆွေးနွေးပါ။

- » ဘယ်လိုခံစားရလဲ။ စိတ်ဆိုးနေသူ/အမူအယာပျက်နေသူတို့ကို မှတ်ထားပါ။
- » ဒီလုပ်ဆောင်မှုမှာ အဖြေရှိတယ်လို့ သင်ထင်လား။
- » သင်စိန်ခေါ်ချက်ကို ဆက်လက် ပြုလုပ်လိုပါသလား (သို့) သင့်ရဲ့ဖြေရှင်းချက်ကို ပြလိုပါသလား။ ဘယ်သူက ဆက်မလုပ်ချင်သလဲ (သို့) ဘယ်လို ဆက်လုပ်ချင်သလဲ မှတ်သားထားပါ။

- ၆။ အကယ်၍ သင်တန်းသားများက စိန်ခေါ်ချက်ကို ဆက်လက်ပြုလုပ်ရန် အချိန်အနည်းငယ် တောင်းဆိုလာပါက အနည်းငယ်ထပ်ပေးပါ။
- ၇။ အတွဲများ ပြန်တွဲဖက်စေပြီး ဖြေရှင်းပုံကို ပြောပြပါ။ ထို့နောက် သင်တန်းသားများကို သူတို့ကို လွယ်လွယ်ကူကူ လုပ်နိုင်သည်အထိ လေ့ကျင့်စေပါ။ ထို့နောက် ကျွမ်းကျင်သွားသော အတွဲများကို မရသေးသော အတွဲများကို ကူလုပ်ဆောင်ပေးရန် တိုက်တွန်းပါ။

အဆုံးမဲ့ကွင်းဆက် ဖြေရှင်းချက်

- ၁။ သင့်ရဲ့တွဲဖက်နှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင်နေပါ။
- ၂။ သင့်တွဲဖက်ရဲ့ ကြိုးစအလည်ကို (သင့်ကြိုးနှင့် ငြိနေသောကြိုးစ) လက်တစ်ဖက်ဖြင့် ဆုပ်ကိုင်ပါ။ သင့်ရဲ့တွဲဖက်၏ ကြိုးကို အနောက်မှယူပါ။ သင်ရဲ့ တခြားလက်တစ်ဖက်ဖြင့် ကွင်းထဲမှထုတ်ပါ။
- ၃။ ကြိုးက သင့်ရဲ့လက်အပေါ်မှနေ ထွက်လာပါစေ။ သင်ရဲ့လက်ချောင်းများပေါ်မှနေ၍ သင့်ရဲ့လက်ဖဝါးအောက်သို့ ပြန်ချပါ။
- ၄။ အရည်အတိုင်း ဆွဲထုတ်လိုက်ပါ။ သင်လွတ်မြောက်ပါပြီ။



သင်တန်းသားများကို နောက်တစ်ဖန် အုပ်စုပြန်ဖွဲ့ပါ။ အောက်ပါမေးခွန်းများ မေးပြီး ဆွေးနွေးပါ။

» ဒီလုပ်ငန်းစဉ်မှ သင်ဘာကို လေ့လာမိလဲ။

ဖြစ်နိုင်သည့် တုံ့ပြန်မှုများထဲတွင် အောက်ပါတို့နှင့် ပတ်သက်သော သင်ခန်းစာများ ပါဝင်နိုင်သည်။ အစုအဖွဲ့ လုပ်ဆောင်မှု၊ ဆက်သွယ်မှုပုံစံ၊ အရှုံးမပေးဘဲ ကြိုးစားလိုမှု၊ စမ်းသပ်ကြိုးစားလိုမှု စသဖြင့်။

» လုပ်ငန်းစဉ်က ဒိုင်ယာလော့နှင့် ဘယ်လိုဆက်စပ်မှု ရှိနေမလဲ။

ဖြစ်နိုင်ခြေအဖြေများ

- » ဒိုင်ယာလော့ဆိုတာ အဖြေချက်ချင်းရမယ်လို့ မျှော်လင့်လို့မရတဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုပါ။ ဒါပေမယ့် လေ့ကျင့်ရင်းနဲ့ ရလဒ်တွေကို မြင်တွေ့နိုင်ပါတယ်။
- » ပံ့ပိုးကူညီသူများအနေဖြင့် ဆက်သွယ်မှုပုံစံအတွက် နည်းပညာပံ့ပိုးပေးခြင်းသာဖြစ်ပြီး ရပ်ရွာလူထုက လက်တွေ့အသုံးချမည့်သူများဖြစ်သည်။
- » ဒိုင်ယာလော့ပြုလုပ်ခြင်းသည် ရလဒ်ချက်ချင်းရလို၊ မြင်လိုသော လူများအတွက် စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စရာ လုပ်ငန်းစဉ် ဖြစ်နေနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ထိုမျှော်လင့်ချက်များကို မည်ကဲ့သို့ ကိုင်တွယ်ရမည် ဆိုသည့် နည်းလမ်းများကိုလည်း ကြိုတင်စဉ်းစားထားရန်လိုအပ်ပြီး ဒိုင်ယာလော့ဖြစ်စဉ်ကြောင့် ရရှိလာနိုင် သော အကျိုးကျေးဇူးများကို အလေးပေးပြောပြရန် လိုအပ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဒိုင်ယာလော့ကို ပုံဥပမာ တစ်ခုနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပြနိုင်သည်။ ငါးမပေးပါနှင့်။ ငါးဖမ်းနည်းကိုသာပေးပါ။ (သို့မဟုတ်) လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ခြင်းဖြင့် နေ့ခြင်း ညခြင်း ပိန်လာရန်၊ ပိုသန်မာလာရန်၊ ပိုကျန်းမာလာရန် မျှော်လင့်မရပါ။ လေ့ကျင့်ခန်း ပုံမှန် လုပ်နေခြင်းကသာ မြင်တွေ့လိုသောရလဒ်ကို တွေ့ရှိရမည်ဖြစ်သည်။



မြန်မာ့ရေးရာ


ကိုယ်ခန္ဓာအသုံးပြုပြီး နီးကပ်စွာ လုပ်ဆောင်ရသည့်အတွက် ယဉ်ကျေးမှုအရ လုပ်ဆောင်ရန် သင့်တော်သည့် အတွဲများတွဲပါ။ နည်းလမ်း (ခ) ဘုံသဘောတူညီချက်ကြိုးထုံး - ကိုယ်ခန္ဓာအသုံးပြုမှု မပါသည့်အတွက် ထိုလုပ်ဆောင်ချက်ကိုလည်း ရွေးချယ်နိုင်သည်။

အဓိကသင်ခန်းစာများ

- ဒိုင်ယာလော့သည် ဒိုင်ယာလော့တွင် သင်တန်းသားတစ်ဦးချင်းစီ၏ အတွေးအခေါ်များကို ပိုမို နက်ရှိုင်းစွာ ဖော်ထုတ်ခြင်းဖြင့် ပိုမိုကြီးမားသော အပြန်အလှန်နားလည်မှုများကို တက်ကြွစွာ ဖန်တီးတည်ဆောက်သော အထူးဆက်သွယ်မှုပုံစံတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။
- ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ခြင်းသည် ဒုတိယရည်ရွယ်ချက်သာဖြစ်သည်။
- ဒိုင်ယာလော့စတင်ချိန်မှာ ပါဝင်သူတို့သည် လုပ်ငန်းစဉ်များမှ ရှင်းလင်းပြတ်သားသောရလဒ်များ၊ ဖြေရှင်းချက်များ မမြင်တွေ့ရပါက စိတ်ပျက်မှုများ ဖြစ်ပေါ်လာကြလေ့ရှိပါသည်။
- ထိုစိတ်ပျက်မှုများသည် နားလည်ပေးနိုင်သော၊ ကြိုတင်မှန်းဆနိုင်သော ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထသဘာဝဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် မိမိသည် ပြန်လည်ပြန်တုံ့ပြန်ပေးနိုင်ရန်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသင့်ပါသည်။

နည်းလမ်း(ခ) - ဘုံသဘောတူညီချက် ကြိုးထုံး (၄၅ မိနစ်)

- ၁။ ၅ ယောက်အထက် ပါဝင်သော အဖွဲ့ငယ်များခွဲရန် (စာမျက်နှာ ၁၂-၁၉) ရှိ ပံ့ပိုးကူညီသူများအတွက် ကိရိယာများထဲမှ အုပ်စုဖွဲ့ခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်ကို အသုံးပြုပါ။ ဦးရေအလွန်နည်းသော အဖွဲ့များခွဲပါက အဆင်ပြေမည် မဟုတ်ပါ။
- ၂။ ထုံးထားသော ကြိုးထုံးကို စားပွဲမျက်နှာပြင် (သို့) ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင်ထားပြီး ရှုပ်ထွေးသည့်ပုံစံ လုပ်ထားပြီး ကြိုးတစ်ကြိုးက ကြိုးများအားလုံးကို ကွင်းနှင့်ချည်ထားခြင်းကို မသိသာပါစေနှင့်။
- ၃။ သင်တန်းသားများကို ကြိုးထုံးအားဝန်းရံစေပြီး ကစားနည်းကို ရှင်းပြပါ။
 - » ကြိုးစ ၇ စကို စုစည်းထားခြင်းဖြစ်သည်။ ကြိုးထုံးမဖြစ်ခင်မှာ ကြိုးတစ်ကြိုးစီတိုင်းကို ကြိုးကွင်းတစ်ကွင်းစီ ချည်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုကြိုးကွင်းအားလုံးကို ကြိုးတစ်ကြိုးက ဖြတ်သန်းပြီး ကြိုးကွင်းတစ်ကွင်း ပြုလုပ်ထား တယ်။ (ဖြစ်နိုင်ပါက ဥပမာပြပေးပါ။)။ သင်တို့အနေဖြင့် ကြိုးအားလုံးကိုဖြတ်ပြီး ချည်ထားသောကြိုးက ဘယ်ကြိုးလဲဆိုတာကို ရှာဖွေရမည်ဖြစ်သည်။ ကြိုးကို မကိုင်ကြည့်ရ။ သင်တို့အချင်းချင်းလည်း စကားမပြောရပါ။ ဒါကတစ်ဦးချင်းစီ လုပ်ဆောင်ရမှာပါ။ သင်အဖြေရပြီဆိုလျှင် ပံ့ပိုးသူထံလာပြောပြပါ။ မှတ်သားထားပေးပါမည်။ အချင်းချင်းစကားမပြောရ၊ ကြိုးများကို မထိရပါ။
- ၄။ သင်တန်းသားများရဲ့ နားလည်မှုကို စစ်ဆေးပြီး ကစားနည်းကိုစတင်ပါ။ ငါးမိနစ်ကြာပြီးနောက် အဖြေများကို သင့်ထံပြောပြီးသည့်အခါ ကစားနည်း၏ ဒုတိယအဆင့်ကို ရှင်းပြပါ။
 - » သင်တန်းသားများပြောသော အဖြေများကို ပံ့ပိုးသူက လျှို့ဝှက်ထားရမည်။ (မည်သူ့ကိုမှ ထုတ်မပြောရပါ။)။ ပြီးလျှင် သင်တန်းသားများသည် အဖွဲ့လိုက် မည်သည့်ကြိုးက ကြိုးအားလုံးနှင့် ဆက်သွယ်ထားသည်ကို ဆွေးနွေးခိုင်းရမည်။ ကြိုးများကို မကိုင်ရ။ အဖွဲ့တစ်ခုလျှင် အားလုံးက သဘောတူလက်ခံသည့် အဖြေတစ်ခုတည်းရအောင် ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။
- ၅။ ၁၀ မိနစ်အကြာ (သို့) အုပ်စုများ အဖြေရရှိပြီးချိန် မည်သည့်ကြိုးက ဆက်သွယ်ပေးနေသလဲကို သင်သတိထားမိလဲလို့ မေးပါ။

 အောက်ပါအတိုင်း မေးခွန်းများမေး၍ လုပ်ငန်းစဉ်ကို ဆွေးနွေးပါ။

- » သင့်အနေဖြင့် ပထမအကြိမ်ကထက်ပိုပြီး ယုံကြည်မှုရှိလာပါသလား။
- » ပထမအကြိမ်မှ ရရှိခဲ့သည့် အဖြေများနှင့် အခုနောက်ဆုံးအကြိမ်ထိ အဖြေတူနေသည့်သူ ဘယ်နှစ်ယောက်ရှိလဲ။
- » တစ်ယောက်မှ မရှိဘူးဆိုရင် ဘာလို့ အဖြေပြောင်းသွားတာလဲ။
- » မနေ့က မိမိတို့ လေ့လာခဲ့တဲ့ ဒိုင်ယာလော့အကြောင်းနှင့် ဘယ်လို ဆက်စပ်နေပါသလဲ။
- » ယခုလုပ်ငန်းစဉ်မှ လေ့လာခဲ့ရသည်များသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ နေ့စဉ်ဘဝနှင့် ဘယ်လို ချိတ်ဆက်မှုတွေရှိနေလဲ။

- ၆။ ချည်ထားသော ကြိုးစကို ဆွဲထုတ်ပြီး အဖြေမှန်ကို ပြောပြပါ။
- ၇။ ဒိုင်ယာလော့လုပ်ခြင်းသည် ပါဝင်သူအားလုံး၏ အမြင်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန်နှင့် မျှဝေပေးရန် တန်းတူ အခွင့်အရေးပေးခြင်းဖြင့် အဖွဲ့များတွင် မှန်ကန်သော ကြိုးစကို ခွဲခြားဖော်ထုတ်နိုင်သည့် ၉၉% သဘောတူညီမှုကို ရရှိစေသော လုပ်ဆောင်ချက်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပြီး အဆုံးသတ်ပါ။ ဒိုင်ယာလော့ မလုပ်ဘဲ မဲခွဲဆုံးဖြတ်လျှင် အများစုက အဖြေမှန်ကြိုးစကို ရွေးချယ်နိုင်မည် ဖြစ်သော်လည်း ၁၀% မှ ၂၀% ခန့်က အဖြေကို သဘောတူလက်ခံလိမ့်မည် မဟုတ်ပါ။
- ၈။ မဲပေးရွေးချယ်ခြင်းသည် အမြဲတမ်းမဆိုးပါ။ သို့ရာတွင် ဒိုင်ယာလော့ဖြစ်စဉ်ကို အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်မှုကို မြှင့်တင်ပြီး ကောင်းမွန်သောရလဒ်များကို ထွက်ပေါ်စေသည်။

အဓိကသင်ခန်းစာများ

- ဒိုင်ယာလော့သည် လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခု ဖြစ်သည့်အတွက် အချိန်နှင့် စိတ်ရှည်သည်းခံမှုများ လိုအပ်သည်။
- ဒိုင်ယာလော့စတင်ချိန်မှာ ပါဝင်သူတို့သည် လုပ်ငန်းစဉ်များမှ ရှင်းလင်းပြတ်သားသောရလဒ်များ၊ ဖြေရှင်းချက်များ မမြင့်တွေ့ရပါက စိတ်ပျက်မှုများ ဖြစ်ပေါ်လာကြလေ့ရှိသည်။
- ထိုစိတ်ပျက်မှုများသည် နားလည်ပေးနိုင်သော၊ ကြိုတင်မှန်းဆနိုင်သော ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထသဘာဝဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် မိမိအနေဖြင့် ထိုစိတ်ပျက်မှုများကို ပြန်လည်ပြန်တုံ့ပြန်ပေးနိုင်ရန်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသင့်ပါသည်။
- လေ့လာချက်များအရ ဒိုင်ယာလော့လုပ်ငန်းစဉ်ကို အသုံးပြုပြီး ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ခြင်းက ကောင်းမွန်သော ရလဒ်ရရှိစေသည်ကိုလည်း ပြောပြပါ။

လုပ်ငန်းစဉ် ၃.၁၀ - ဘုံစိန်ခေါ်မှုများ



လူထုတွင်း ဒိုင်ယာလော့သည် အခြားအဖွဲ့လုပ်ငန်းစဉ်များကဲ့သို့ပင် စိန်ခေါ်မှုများ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နိုင်သည်။ ယခုလုပ်ဆောင်ချက်တွင် သင်တန်းသားများအနေဖြင့် ဒိုင်ယာလော့ ပံ့ပိုးကူညီသူများ၊ စီမံသူများ လက်တွေ့တွင် ကြုံတွေ့လေ့ရှိသော၊ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော စိန်ခေါ်မှုများကို ဆွေးနွေးပြီး ထိုစိန်ခေါ်မှုများကို မည်ကဲ့သို့ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းမည် ဆိုသည်ကို မျှဝေသွားမည်ဖြစ်သည်။



ရည်ရွယ်ချက်များ

- » လူထုတွင်းဒိုင်ယာလော့၏ လုပ်ငန်းစဉ်တွင် ကြုံတွေ့လေ့ရှိသော စိန်ခေါ်မှုများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ရန်။
- » အဆိုပါ စိန်ခေါ်မှုများကို မည်သည့် နည်းလမ်းများဖြင့် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းမည်ကို မျှဝေရန်။



အချိန် - ၇၅ မိနစ်



သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ - ၃.၁၀ ရင်းမြစ်ပြစာရွက် - ဘုံစိန်ခေါ်မှုများနှင့် ၃.၁၀ ရင်းမြစ်ပြစာရွက် - ဒိုင်ယာလော့ ပံ့ပိုးမှု စိန်ခေါ်ချက်များကို တုံ့ပြန်မှုများ (တစ်ယောက်တစ်ခု)

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

- » စာမျက်နှာ ၁၈၄ ရှိ ၃.၁၀ ရင်းမြစ်ပြစာရွက် - ဒိုင်ယာလော့ ပံ့ပိုးမှု စိန်ခေါ်ချက်များကို တုံ့ပြန်မှုများကို မိတ္တူကူးရန်။ (တစ်ယောက်တစ်ခု)
- » စာမျက်နှာ ၁၈၃ ရှိ ၃.၁၀ ရင်းမြစ်ပြစာရွက် - စက်ဝိုင်း ၃၀ စိန်ခေါ်ချက်ကို မိတ္တူကူးရန်။ (တစ်ယောက်တစ်ခု)
- » အဖွဲ့ငယ်ဆွေးနွေးပွဲနည်းလမ်း (သို့) လက်ဖက်ရည်စကားဝိုင်း နည်းလမ်းမှ မည်သည့်နည်းလမ်းကို အသုံးပြုမလဲဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်ထားပါ။ လိုအပ်သလိုအခန်းအား ပြင်ဆင်ထားပါ - ဥပမာ စားပွဲငယ်များချထားရန်နှင့် ငြိမ်ညောင်းသော နောက်ခံဂီတ ဖွင့်ထားရန်ဖြစ်သည်။

လုပ်ဆောင်ပုံအဆင့်ဆင့်

လေ့ကျင့်ခန်း ၁ - စက်ဝိုင်း ၃၀ စိန်ခေါ်ချက် (၁၅ မိနစ်)⁴⁶

- ၁။ လေ့ကျင့်ခန်းပုံစံက မိမိတို့ရဲ့ ရှုပ်ထွေးနေသော ပြဿနာများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန်နှင့် တီထွင်ဖန်တီးမှုအား မြှင့်တင်ပေးရန် ပုံစံဖြစ်သည်ဟု ရှင်းပြပါ။
- ၂။ သင်တန်းသားများအားလုံးကို စာမျက်နှာ ၁၈၃ ရှိ ၃.၁၀ - စက်ဝိုင်း ၃၀ စိန်ခေါ်ချက် စာရွက်တစ်ရွက်နှင့် ရေးစရာဘောင်တစ်ချောင်းကို တစ်ဦးချင်းစီအား ဝေပေးပါ။ တစ်ဦးချင်းစီအား ၃ မိနစ်အတွင်းတွင် စက်ဝိုင်းများကို အသုံးပြုပြီး ရုပ်ပုံအရေအတွက် များနိုင်သလောက်များများ ရေးဆွဲခိုင်းပါ။ ပံ့ပိုးသူမှ နေလုံးပုံ (သို့) ပြုံးနေသောမျက်နှာဆွဲကာ ဥပမာပေးနိုင်သော်လည်း တခြားသော ညွှန်ကြားချက်များ မပေးရပါ။

46 Circle Challenge, <https://clubexperience.blog/2018/03/29/30-circles-challenge-creative-icebreaker-activity-with-free-download>



၃ မိနစ်အကြာတွင် အောက်ဖော်ပြပါ မေးခွန်းများကို အသုံးပြုပြီး ဆွေးနွေးပါ။

- » စက်ဝိုင်းဘယ်နှစ်ခု အသုံးပြုခဲ့လဲ။
- » သင်ပုံစံများ အသုံးပြုခဲ့သလား (မတူညီသော မျက်နှာပြင်များ၊ ဂြိုဟ်များ၊ အားကစားဘောလုံးများ။)
- » ဘယ်သူတွေက စည်းကမ်းအတိုင်းမလုပ်ဘဲ စက်ဝိုင်းတွေကိုပေါင်းပြီး ဆွဲခဲ့သလဲ။
- » ဘယ်သူတွေက စည်းကမ်းအတိုင်းမလုပ်ဘဲ စက်ဝိုင်းတွေရဲ့ အပြင်မှာ ဆွဲခဲ့သလဲ။
- » ဘယ်စည်းမျဉ်းက ရှင်းလင်းစွာ ဖော်ပြထားလဲ။ စည်းမျဉ်းများသည် သူတို့တတ်နိုင်သည်ထက် ပိုမိုတင်းကျပ်သည်ဟု ယူဆသူရှိပါသလား။
- » အကယ်၍ စည်းကမ်းဖောက်ခွဲမိပါက သင့်စာရွက်ထဲက လွတ်နေတဲ့ စက်ဝိုင်းများအတွက် စိုးရိမ်မှုတစ်ခုခု ရှိနေပါသလား။
- » ရှေ့ဆက်ပြီး မဆွဲနိုင်တော့တဲ့ အနေအထားဖြစ်လား။ ဘယ်အရာက သင်ရှေ့ဆက်ရန် ကူညီပေးခဲ့ပါသလဲ။
- » ဒီလုပ်ငန်းစဉ်မှာ မိမိအနေဖြင့် ဘာတွေလေ့လာခဲ့ရလဲ။
- » ယခုလုပ်ငန်းစဉ်က ယေဘုယျအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ အတွေးအမြင်တွေနဲ့ ဘယ်လိုဖန်တီးနိုင်မှု ရှိနိုင်တဲ့အကြောင်း သင်ကြားပေးသလဲ။

၃။ အဆုံးသတ်အနေဖြင့် ဒီလုပ်ငန်းစဉ်က သင်တန်းသားများအနေဖြင့် ဒိုင်ယာလော့ ပံ့ပိုးကူညီသူများ၏ ရင်ဆိုင်နေရသော ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော စိန်ခေါ်မှုများနှင့် ထိုစိန်ခေါ်မှုများကို ၎င်းတို့၏ ဖန်တီးမှုနည်းလမ်းများဖြင့် မည်ကဲ့သို့ ကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းသွားမည်ကို မျှဝေဆွေးနွေးသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း ၂ - ကြုံတွေ့လေ့ရှိသော စိန်ခေါ်မှုများ (၆၀ မိနစ်)

- ၁။ သင်တန်းသားများကို ဒိုင်ယာလော့ပြုလုပ်ရာတွင် (သို့) စုစည်းရာတွင် ရင်ဆိုင်နေရသော ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော စိန်ခေါ်မှုများကို မေးမြန်းပြီး မျှဝေသောအရာများကို စက္ကူရွက်ကြီးပေါ်တွင် ချရေးထားပါ။
- ၂။ လူထုတွင်း ဒိုင်ယာလော့သည် အခြားအဖွဲ့လုပ်ငန်းစဉ်များကဲ့သို့ပင် စိန်ခေါ်မှုများ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နိုင်သည်ကို ရှင်းပြပါ။ ထိုစိန်ခေါ်မှုများကို ကြိုတင်တွက်ဆထားခြင်းနှင့် တွက်ဆထားသောအရာများအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု ပြုလုပ်ခြင်းက အကောင်းဆုံးသော ကိုင်တွယ်သည့်နည်းလမ်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ခဏအကြာတွင် သင်တန်းသားများသည် ဒိုင်ယာလော့ လုပ်ငန်းစဉ်တွင် ဖြစ်တည်နေသော စိန်ခေါ်မှုများကို ဖြေရှင်းရန်နည်းလမ်းများကို ဆွေးနွေးသွားကြရမည် ဖြစ်ကြောင်းကို ရှင်းပြပါ။
- ၃။ ၃ ယောက်မှ ၅ ယောက်ပါသော အဖွဲ့များ ဖွဲ့ပေးပါ။ ရရှိသော အချိန်ပေါ်မူတည်ပြီး စိန်ခေါ်ချက် အချက် ၇ ချက်ကို အဖွဲ့ တစ်ဖွဲ့စီကို ဆွေးနွေးခိုင်းခြင်း (သို့) ထို ၇ ချက်ကို တစ်ဖွဲ့လျှင် မတူညီသော စိန်ခေါ်မှု ၂ မှ ၃ ခုထိ ခွဲပေးပါ။
- ၄။ စိန်ခေါ်မှုများကို ဆွေးနွေးရန်အတွက် အချိန် ၁၅ - ၂၀ မိနစ်ပေးပါ။ ထိုစိန်ခေါ်မှုများကို တုံ့ပြန်ဖြေရှင်းမည့် နည်းလမ်းများ ကို A4 စာရွက်ပေါ်တွင် ချရေးခိုင်းပါ။
- ၅။ ပြီးနောက် စက်ဝိုင်းအကြီး ပြန်ထိုင်ခိုင်းပြီး ထုတ်ထားသော စိန်ခေါ်မှုအမျိုးမျိုးကို စက်ဝိုင်းအလည်တွင် ချထားပေးပါ။
- ၆။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီမှ မျှဝေလိုသောသူများကို ဖိတ်ခေါ်ပြီး ရှေ့သို့ ထွက်လာခိုင်းပြီး ၎င်းတို့ ဆွေးနွေးထားသော တုံ့ပြန်ချက် နည်းလမ်းများကို သင့်လျော်သော စိန်ခေါ်ချက်ခေါင်းစဉ်အောက်တွင် ရေးခိုင်းပါ။ အဖွဲ့တွင်း ဆွေးနွေးချက်များကိုလည်း ဝေမျှခိုင်းပါ။ ပြီးနောက် တခြားသောအဖွဲ့များကိုလည်း ထပ်မံဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးလိုသောအရာများကို ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ စိန်ခေါ်ချက်အားလုံးပြီးသည်အထိ တစ်ဖွဲ့ပြီးတစ်ဖွဲ့ ဆွေးနွေးတင်ပြခိုင်းပါ။
- ၇။ အဖွဲ့ဝင်များအားလုံး တင်ပြသွားပြီးနောက် ၎င်းတို့ ဆွေးနွေးမှုများနှင့် ပံ့ပိုးကူညီသူ၏ ကိုယ်ပိုင်အမြင်နှင့် အတွေ့အကြုံ များ ပေါင်းစပ်ဆွေးနွေးပါ။

၈။ အဆုံးသတ်အနေဖြင့် ဒိုင်ယာလော့သည် တင်ဆက်သူများ၊ ပံ့ပိုးကူညီသူများနှင့် သင်တန်းသားများအတွက် ပထမဆုံး အကြိမ်တွင် စိန်ခေါ်မှုများ တွေ့နိုင်ကြောင်းကို ရှင်းပြပါ။ မိမိတို့အနေဖြင့် ထိုအရာများကို အခြားသူများထံမှ သင်ယူ လေ့လာရင်း ကိုယ်ကိုတိုင်လည်း လေ့ကျင့်ယူနိုင်ပါသည်။ သင်တန်းသားများအနေဖြင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးကြား ပံ့ပိုး နိုင်မည့်နည်းလမ်းများ၊ အတွေ့အကြုံများနှင့် သင်ခန်းစာများကို မျှဝေခြင်းဖြင့် ဒိုင်ယာလော့ပံ့ပိုးခြင်း စွမ်းရည်များကို လေ့ကျင့်နိုင်ပါသည်။

၉။ စာမျက်နှာ ၁၈၄ ရှိ ၃.၁၀ ရင်းမြစ်ပြစာရွက် - ဒိုင်ယာလော့ ပံ့ပိုးမှု စိန်ခေါ်ချက်များကို တုံ့ပြန်မှုများ ကို မိတ္တူများပေးပါ။

✚ အပြောင်းအလဲများ - သင်တန်းသားများကို ၎င်းတို့၏ ပံ့ပိုးကူညီခြင်း စွမ်းရည်များကို လေ့ကျင့်ရန်အားပေးပါ။ တစ်ဖွဲ့ချင်းစီအလိုက် ပြန်လည်တင်ပြမှုများ ပြီးသည့်အခါတိုင်း အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ချင်းစီမှ မျှဝေသူကို အခြားသူများထံမှ မျှဝေမှုများ၊ အကြံပေးမှုများ၊ မေးခွန်းများ ရရှိအောင် ဦးဆောင်ပံ့ပိုးမှု လုပ်ခိုင်းပါ။ ထို့နောက် တွေ့ရှိချက်အသစ်များ ကို A4 စာရွက်တွင် ရေးချခိုင်းထားပါ။ ထိုသူကိုပဲ နောက်ထပ်မျှဝေမည့်သူကို ရွေးချယ်ခိုင်းပါ။

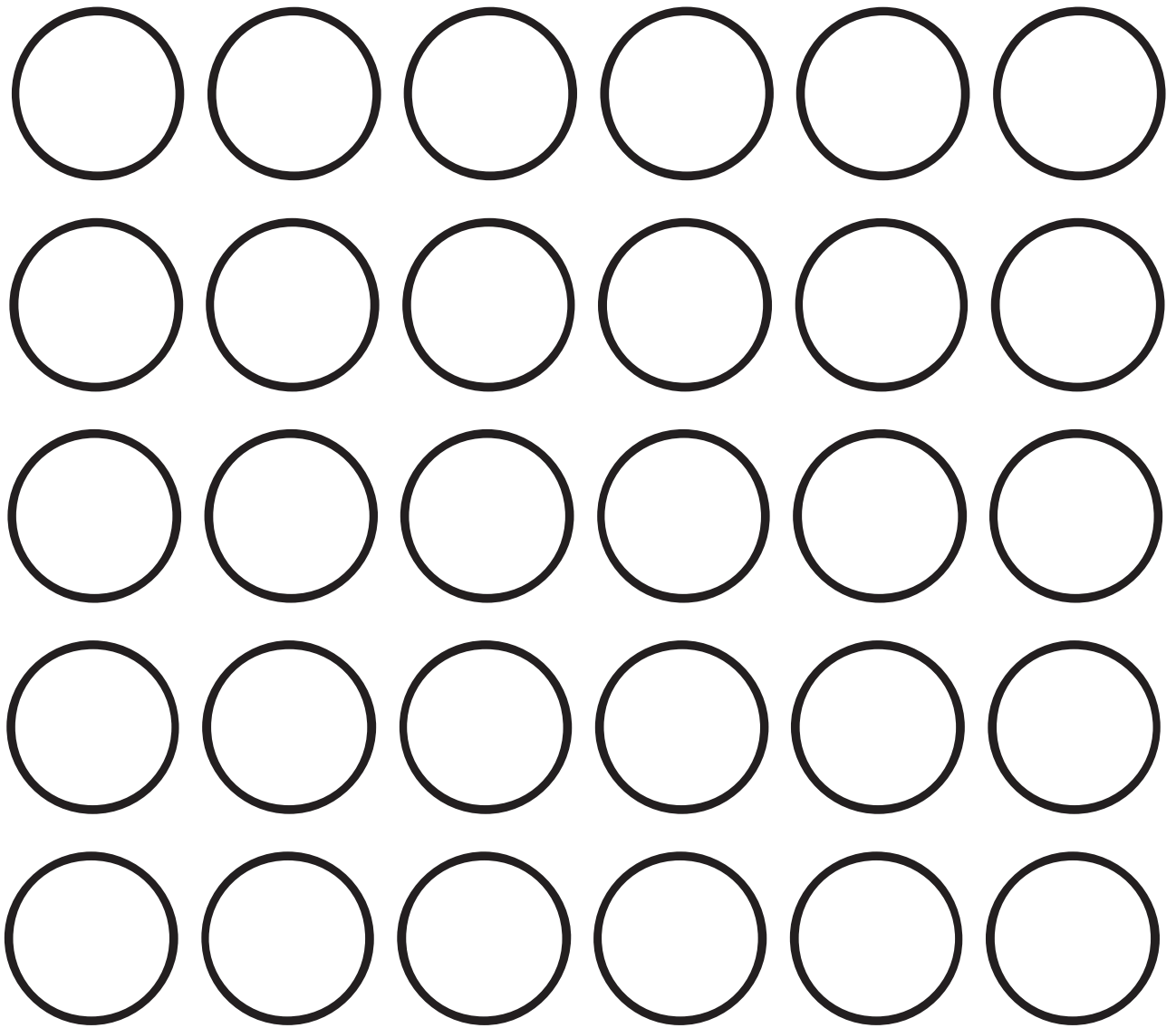
✚ အပြောင်းအလဲများ - လက်ဖက်ရည် စကားဝိုင်းပုံစံ

- ၁။ လက်ဖက်ရည် စကားဝိုင်း ဒိုင်ယာလော့ပုံစံကို မိတ်ဆက်ပါ။ ၃.၁၀ ရင်းမြစ်ပြစာရွက် - လက်ဖက်ရည် စကားဝိုင်း နည်းလမ်း ကိုကြည့်ပါ။
- ၂။ အဖွဲ့ ၃ ဖွဲ့ခွဲပါ။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ချင်းစီမှ ပင်တိုင်ဧည့်ခံသူတစ်ယောက်ကို ရွေးပါ။
- ၃။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ချင်းစီတိုင်းကို စိန်ခေါ်ချက် ၁ ချက်မှ ၂ ချက်ထိ ဝေပေးပြီး ထိုစိန်ခေါ်ချက်ကို ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။ ပင်တိုင် ဧည့်ခံသူမှ ဆွေးနွေးပွဲကို ဦးဆောင်ပြီး ဆွေးနွေးသွားသောအချက်များ၊ အကြောင်းအရာများကို ချရေးခိုင်းထားပါ။
- ၄။ ၁၀-၁၅ မိနစ်ကြာပြီးနောက်တွင် သင်မှ ပထမအကြိမ် ဒိုင်ယာလော့အား ရပ်တန့်ကြရန် အချက်ပြပေးပါ။ အချက်ပြသည်နှင့်တပြိုင်နက် သင်တန်းသားများက မတ်တပ်ရပ်ရမည်ဖြစ်ပြီး အခြားသော စားပွဲအဖွဲ့များသို့ သွားရောက်ရမည်။ သို့သော် ပင်တိုင်ဧည့်ခံသူမှာ မူလစားပွဲဝိုင်းတွင်ပင် ကျန်ရှိရမည်။
- ၅။ ဒုတိယအကြိမ်တွင် အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီမှ ပင်တိုင်ဧည့်ခံသူမှ မူလဆွေးနွေးသွားသော အကြောင်းအရာများကို အသစ် ရောက်လာသောသူများကို ထပ်မံရှင်းပြပေးရမည်ဖြစ်ပြီး ထိုအရာများပေါ်တွင် ထပ်ဆင့်ပြီး ဆွေးနွေးရမည်။
- ၆။ လုပ်ငန်းစဉ်ကို တတိယအကြိမ်မြောက်ထပ်လုပ်ပါ။
- ၇။ တတိယအကြိမ်မြောက်ပြီးသည့်အခါ စားပွဲဝိုင်းတိုင်းမှ ပင်တိုင်ဧည့်ခံသူများက အဖွဲ့အတွင်း ဆွေးနွေးသွားသည့် အရာများကို ပြန်လည်အနှစ်ချုပ် တင်ပြပါ။

အဓိကသင်ခန်းစာများ

- လူထုတွင်းဒိုင်ယာလော့သည် အခြားအဖွဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်များကဲ့သို့ပင် စိန်ခေါ်မှုများ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နိုင်ပါသည်။
- ထိုစိန်ခေါ်မှုများကို ကြိုတင်တွက်ဆထားခြင်းနှင့် တွက်ဆထားသောအရာများအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု ပြုလုပ်ခြင်း သည် အကောင်းဆုံးသော ကိုင်တွယ်သည့်နည်းလမ်းဖြစ်သည်။
- ဘုံသဘာတူညီသော စည်းမျဉ်းများ ချမှတ်ခြင်းကဲ့သို့သော နည်းလမ်းနှင့် မလိုအပ်သော မျှော်လင့်ချက်များကို သေချာစွာ ဖြေရှင်းခြင်းသည် ထိုဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော စိန်ခေါ်ချက်များကို ထိရောက်စွာကိုင်တွယ်နိုင်ပါသည်။

၃.၁၀ ရင်းမြစ်ပြစာရွက် – စက်ဝိုင်း ၃၀
စိန်ခေါ်ချက်



၃.၁၀ ရင်းမြစ်ပြစာရွက် – ဒိုင်ယာလော့ ပံ့ပိုးမှု စိန်ခေါ်ချက်များကို တုံ့ပြန်မှုများ⁴⁷

၁ | အခြေအနေ - ပါဝင်သူအချို့သည် မည်သည့်စကားမှမပြောဘဲ ရှက်ကြောက်နေသည့်ပုံပေါ်နေသည်။

- » တိတ်ဆိတ်နေသည့် သင်တန်းသားများကို ခွဲခြားကြည့်ပါ။ လူရှေ့သို့ မထုတ်ပါနှင့်။ မျက်လုံး (အကြည့်ဖြင့်) ဆက်သွယ်မှု ပြုလုပ်ပါ။ ထိုသို့ လုပ်ခြင်းဖြင့် သူတို့ပြောဆိုချက်ကို သင်က ကြားသိလိုကြောင်း သူတို့အား အသိပေးရာရောက်ပါသည်။ သင်တန်းသားများကို စတင်စကားပြောဆိုနိုင်ပြီဖြစ်ကြောင်း အမှုအရာဖြင့်ပြပါ။ စုံတွဲလိုက် (သို့) အဖွဲ့လိုက် နီးကြားတက်ကြွစေသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ လုပ်ဆောင်ပေးခြင်းဖြင့် သင်တန်းသားများကို သက်တောင့်သက်သာ ဖြစ်စေရန် လုပ်ဆောင်ပါ။
- » တစ်ခါတစ်ရံတွင် လူများသည် အကြိမ်အရေအတွက်အချို့ တွေ့ဆုံပြီးမှ ပိုမိုသက်တောင့်သက်သာ ဖြစ်လာပြီး ပူးပေါင်း ပါဝင်မှု ရှိလာကြသည်။

၂ | အခြေအနေ - ရန်လိုသော (သို့မဟုတ်) စကားများလွန်းသော သူတစ်ယောက်က ဆွေးနွေးခြင်းကို လွှမ်းမိုးနေသည်။

- » ဗိုလ်ကျကြီးစိုးတတ်သည့် သင်တန်းသားများကို ကိုင်တွယ်ရန်မှာ ပံ့ပိုးသူတစ်ဦး၏ တာဝန်ဖြစ်သည်။ တစ်စုံတစ်ယောက်က စကားပိုင်းတွင် ဗိုလ်ကျကြီးစိုးနေကြောင်းသိရှိပါက ကြားဝင်ကာ ကန့်သတ်ခြင်းများ လုပ်ဆောင်ပေးရပါမည်။ ပြောဆိုနေသူအား မျက်လုံးဖြင့် ဆက်သွယ်ကာ ကန့်သတ်ချက်ပြပါ။ လူတိုင်းပူးပေါင်းပါဝင် စကားပြောဆိုနိုင်ကြောင်း သတိပေးပါ။ မိမိလုပ်ဆောင်ချက်ကို အခြေခံစည်းမျဉ်းများဖြင့် တိုင်းတာနှိုင်းယှဉ်ပြပါ။ ‘ဘာမှ မပြောရသေးတဲ့ သူဆီက နားထောင်ကြည့်ရအောင်’ စသည်ဖြင့် ပြောကြားနိုင်ပါသည်။ လိုအပ်ပါက နာမည်တပ်ပြောဆိုနိုင်ပါသည်။ ‘ဦးကျော်ဝင်း ဆီက ဘာမှ မကြားရသေးဘူးနော်’ ‘ဆရာမ မီးမီးက ဘာပြောချင်လဲ၊ နားထောင်ကြည့်ကြရအောင်’ စသည်ဖြင့် ပြောဆိုနိုင်ပါသည်။
- » မိမိ၏ ဝေဖန်အကြံပြုချက်နှင့် အသံနေအသံထား (အဓိပ္ပာယ်သက်ရောက်မှု) ကို ဂရုစိုက်ပါ။ စကားပြောဆိုနေသူအား ထိခိုက်စော်ကားမိခြင်း မဖြစ်စေရန် လုပ်ဆောင်ပါ။ လိုအပ်ပါက ထိုလူနှင့် သီးသန့်ပြောဆိုပါ။ စကားပိုင်းတွင် အခြားသူများကိုလည်း စကားပြောဆိုခွင့်ပေးရန် သူ့အား တိုက်တွန်းပါ။
- » တချို့လူတွေပဲ စကားဒိုင်ခံပြောနေတာ မြင်နေရတယ်။ လူတိုင်းစကားပြောခွင့်ရအောင် ကျွန်တော်/ကျွန်မတို့၏ တချို့ အခြေခံစည်းကမ်းတွေကို ပြန်ပြင်ဖို့လိုမှာလား စသည်ဖြင့် သတိပေးပြောဆိုနိုင်ပါသည်။ နောက်ဆုံးအနေဖြင့် ပံ့ပိုးကူညီသူတစ်ဦးဖြစ်သည့် သင့်တာဝန်မှာ တစ်ဖွဲ့လုံးအတွက်ဖြစ်သည်။ တစ်ယောက် (သို့မဟုတ်) နှစ်ယောက်က အဖွဲ့ကို ကြီးစိုးနေပါက ကြားဝင်ကာ မျှတမှုရှိသော ဒိုင်ယာလော့ ဖြစ်စေရန် ထိန်းညှိပါ။

၃ | အခြေအနေ - ဦးတည်ချက်မဲ့သည်။ ရှေ့မဆက်နိုင်။ သင်တန်းသားများ၏ ဆွေးနွေးမှုသည် ခေါင်းစဉ်အောက်မှ သွေဖယ်သွားသည်။

47 This resource is taken from: Drier, Olivia, Paula Green, Nang Loung Ham, and Joanne Lauterjung (2018). *Community Dialogue Handbook: a guide for facilitating community engagement*. Joanne Lauterjung (Ed.) Yangon, Myanmar: Karuna Center for Peacebuilding.

- » ထိုအခြေအနေမျိုးကို တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်အတွက် စီရင်ဆုံးဖြတ်ခြင်းနှင့် အလိုလိုသိစိတ်ရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဆွေးနွေးမှုများ ပုံမှန်လည်ပတ်နေရန်မှာ ပုံပိုးသူ၏ တာဝန်ဖြစ်သည်။ သင်တန်းသားများသည် ဆွေးနွေးမှုများနှင့် မည်မျှ ချိတ်ဆက်မှု ရှိနေသည်ကို စောင့်ကြည့်ပါ။ သံသယရှိပါက အဖွဲ့အားဆန်းစစ်ကြည့်ပါ။ အချက်အလက်ပြောဆိုနေတဲ့ ခေါင်းစဉ်က အတော်ခရီးရောက်သွားပြီ။ ဒီအကြောင်းကိုပဲ ဆက်ပြောဆိုဆွေးနွေးကြမှာလား။ ရှေ့မေးခွန်းကို ဆက်ကြ မလား စသည်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ သင်တန်းသားများသည် ခေါင်းစဉ်အကြောင်းအရာ လမ်းကြောင်းမှ သွေဖယ်ပြောဆို ဆွေးနွေးနေပါက ကျွန်တော်/ကျွန်မတို့ ပြောနေတာတွေက ခေါင်းစဉ်နဲ့ သွေဖီသွားပြီး အခြားသူများကိုလည်း ပါဝင် ပြောဆိုဖို့ ဖိတ်ခေါ်လိုပါတယ် စသည်ဖြင့် ပြောဆိုနိုင်ပါသည်။
- » ဒိုင်ယာလော့ ပုံမှန်လည်ပတ်နေရန်အတွက် ဆွေးနွေးခြင်း အထောက်အကူပြုနည်းလမ်းများမှ ကြာချိန်ကို ရည်ညွှန်း အသုံးပြုပါ။ ခေါင်းစဉ်နှင့် မကိုက်ညီသည့် အကြောင်းအရာများကို ဆွေးနွေးလာပါက၊ ယင်းအကြောင်းအရာများကို 'ရပ်နားစခန်း (Parking lot) ဟု အမည်ပေးထားသည့် စက္ကူစာရွက်ကြီးပေါ်တွင် ရေးချထားကာ' ဒီအကြောင်းကိုတော့ ဒီရပ်နားစခန်းမှာ ခဏထားလိုက်မယ်။ နောက်မှ ပြန်လာကြည့်ကြတာပေါ့ဟု ပြောဆိုနိုင်ပါသည်။ နောက်ပိုင်းတွင် ထိုမှတ်သားထားသည့် အကြောင်းအရာများကို မပျက်မကွက် အချိန်ယူပြန်လည်ဆွေးနွေးပါ။

၄ | အခြေအနေ - တစ်စုံတစ်ယောက်က သင်မှားယွင်းသည်ဟု သိထားသော သတင်းအချက်အလက်တစ်ခုကို ရှေ့တန်းတင်ပြောဆိုလာသည်။ (သို့မဟုတ်) သင်တန်းသားများသည် အချက်အလက်နှင့် သက်ဆိုင်သည့် အကြောင်းအရာ အပေါ် ငြင်းခုံနေပြီး ရှေ့ဆက်နိုင်ဘဲ ရှိနေသည်။ မည်သူကမျှ အဖြေမှန်ကို မသိကြပါ။

- » 'ဒီအကြောင်းအရာနှင့်ပတ်သက်ပြီး အခြားအချက်အလက်တွေကို သိထားတဲ့လူရှိပါသလား' လို့ မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ မရှိပါက သူတို့၏ မှားယွင်းသည့်အချက်များကို သင်မှ ပြင်ဆင်မှု ပြုလုပ်ပေးနိုင်သည်။ ပြောဆိုသောအချက်များ ကို သင့်ရဲ့ထင်မြင်ယူချက်ကဲ့သို့ မတင်ပြမိစေရန် သတိပြုပါ။
- » ပြောဆိုငြင်းခုံချက်သည် အရေးမကြီးပါက ဘေးဖယ်ထားလိုက်ပြီး ရှေ့ဆက်သွားပါ။ အကယ်၍ ငြင်းခုံဆွေးနွေးခြင်းသည် အရေးကြီးသည့်အချက်ဖြစ်ပါက အချက်အလက်များ ရှာဖွေရန် သင်တန်းသားများကို တိုက်တွန်းပါ။ နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်ဆုံရာတွင် ပြန်လည်ဆွေးနွေးရန်ဖြစ်သည်။ ကျွမ်းကျင်တတ်မြောက်သူများသည် မကြာခဏ သဘောမတူတွေ ရှိတတ်ကြောင်း သတိပေးပါ။

၅ | အခြေအနေ - အဖွဲ့အတွင်း တင်းမာမှု ဖြစ်နေသည် (သို့) ပဋိပက္ခဖြစ်ပေါ်နေသည်။ ပါဝင်သူနှစ်ယောက် ခေါင်းမာပြီး ငြင်းနေကြသည် (သို့) ပါဝင်သူတစ်ယောက်က စိတ်ဆိုးနေပြီး တခြားတစ်ယောက်နှင့် ထိပ်တိုက်တွေ့နေသည်။

- » အကယ်၍တင်းမာမှုဖြစ်နေပါက တိုက်ရိုက်ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းပါ။ သင်တန်းသားများ၏ မတူသောအမြင်များကို တင်ပြထုတ်ဖော်နေမှုသည် ဒိုင်ယာလော့၏ ပင်မလုပ်ဆောင်ချက်ဖြစ်ကြောင်း သင်တန်းသားများကို သတိပေးပါ။ ဖြစ်ပွားနေသည့် ပဋိပက္ခမှ အကျိုးရရှိစေရန်အတွက် ထိုကိစ္စရပ်အပေါ်တွင်သာ ဦးတည်အလေးပေးရန်လိုကြောင်း ရှင်းပြပါ။ အခြားသူတစ်ယောက်၏ အတွေးအမြင်များကို စူးစမ်းရန် စိန်ခေါ်နိုင်သော်လည်း တိုက်ခိုက်ခြင်းကို မပြုရပါ။ သင်က ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ တိုက်ခိုက်မှုများကို ဟန့်တားရပါမည်။ (ဥပမာ - နာမည်ခေါ်ပြောဆိုခြင်း (သို့မဟုတ်) နှိမ်ချပြောဆိုခြင်းများကို ချက်ချင်းတားဆီးရမည်။) ထိုသို့ လုပ်ဆောင်နိုင်ရန်အတွက် ထိုသို့သော အပြုအမူများကို အားမပေးဘဲ စိတ်ရှည်သည်းခံမှုကို အားပေးသည့် အခြေခံစည်းမျဉ်းများကို ချမှတ်ထားပါက ထိုသို့ တားစီးကိုင်တွယ်မှုကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ပြုလုပ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။
- » အဖွဲ့ဝင်များကို မေတ္တာရပ်ခံရန် ဝန်ခံလေးပါနှင့်။ အဖွဲ့ဝင်များသည် အခြေခံစည်းမျဉ်းကို ချမှတ်ခဲ့သူများ ဖြစ်ပါက သူတို့သည် သင့်ကို အကူအညီပေးပါလိမ့်မည်။ 'ဒီငြင်းခုံမှုရဲ့ အကြောင်းအရင်းက ဘာဖြစ်မလဲ' ဟု မေးနိုင်သည်။ ဒီမေးခွန်းကတော့ လူများအား မိမိကိုယ်ကို ဦးတည်အလေးပေးနေရာမှ မိမိတို့၏ အတွေးအမြင်များထံသို့ ဦးတည် အလေးပေးစေသည်။ နောက်ဆုံး အသုံးပြုရန်အချက်မှာ ခေတ္တရပ်နားချိန် ယူလိုက်ပါ။ ခေတ္တရပ်နားချိန်တွင် သူတို့နှင့် တစ်ဦးချင်း အမေးအဖြေလုပ်ရန် အခွင့်အရေးရနိုင်သည်။

၆ | အခြေအနေ - သင်တန်းသားများက ဆွေးနွေးပြောဆိုခြင်းအပေါ် စိတ်ပျက်နေပါသည်။ စကားဝိုင်းကို စွန့်ခွာသည် (သို့) မျက်ရည်ကျသွားသည်။

» အကောင်းဆုံးချဉ်းကပ်မှုမှာ သင်အခြေခံစည်းမျဉ်းများ ချမှတ်နေစဉ်ကတည်းကပင် အခြေအနေများကို ဆွေးနွေးထားခြင်း ဖြစ်သည်။ တချို့သော အကြောင်းအရာများသည် ပြောဆိုဆွေးနွေးရန် ခက်ခဲပြီး အခြားသူများကို စိတ်ပျက်မှုဖြစ်စေ နိုင်ကြောင်း အဖွဲ့ကိုသတိပေးထားပါ။ ထိုကဲ့သို့သော အခြေအနေမျိုးဖြစ်လာပါက မည်သို့ ကိုင်တွယ်လိုသည်ကို အဖွဲ့အား မေးမြန်းထားပါ။ အများအားဖြင့် အခြေခံစည်းမျဉ်းကို အသုံးပြုကာ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းကြသည်။ ‘သင်သည် ထိခိုက်စော်ကားခံရသည်။ စိတ်ပျက်သည်ဆိုပါက စိတ်ပျက်မိကြောင်းပြောပါ။ အဘယ်ကြောင့် ဖြစ်သည်ကို ပြောပါ။’ တစ်စုံတစ်ဦးက စိတ်ခံစားချက်များပြင်းထန်လာလျှင် ထိုသို့ ဖြစ်မှုကို သိရှိရန် အရေးကြီးပါသည်။ တစ်စုံတစ်ဦး၏ ဇာတ်ကြောင်းကို လေးစားအသိအမှတ်ပြုခြင်း အထူးသဖြင့် အသိအမှတ်ပြုရန် ခက်ခဲသောအချိန်တွင် အသိအမှတ်ပြုခြင်း သည် ပြောဆိုနေသူအတွက် အရေးကြီးသည်သာမက အခြားသင်တန်းသားများအတွက်လည်း အရေးကြီးပါသည်။ အခက်အခဲဖြစ်နေသူကို အဖွဲ့ဝင်များက အထောက်အပံ့ပေးလေ့ရှိပါသည်။

၇ | အခြေအနေ - စိတ်ဝင်စားမှုနည်း၊ စိတ်တက်ကြွမှုမရှိ၊ စကားပြောချင်သူမရှိ၊ လူအနည်းငယ်သာ ပူးပေါင်းပါဝင်။

» ရှားရှားပါးပါး ဖြစ်တတ်သည်။ သို့သော် ပံ့ပိုးကူညီသူက စကားအများကြီးပြောနေလျှင် သို့မဟုတ် သင်တန်းသားများအား မေးခွန်းများကို ပြန်တုံ့ပြန်ရန် လုံလောက်သောအချိန်မပေးလျှင် ဤသို့ တွေ့ရကောင်းတွေ့ရမည်။ လူတို့သည် စဉ်းစားဖို့၊ တုံ့ပြန်ဖို့ အချိန်လိုပြီး၊ စကားပြောရန် အဆင်သင့်ဖြစ်ဖို့လိုသည်။ တုံ့ပြန်မှုရဖို့ရန်အတွက် မေးခွန်းတစ်ခုမေးမြန်းခြင်း၊ စက်ဝိုင်းပုံ လှည့်ပတ်ပြီး တစ်ဦးစီတိုင်းကို မေးခွန်းမေးခြင်းတို့သည် ဤအတွက် ကူညီရာရောက်သည်။ သို့မဟုတ် မိနစ်အနည်းငယ်ခန့် လူတွေကို အတွဲတွေတွဲခိုင်းပြီး သီးခြားဖြစ်သော အချက်တစ်ချက်အကြောင်း စကားပြောခိုင်းပါ။ ထို့နောက် အားလုံးကို ပြန်စုပါ။

» အခါသမယအားလျော်စွာ ဆွေးနွေးပွဲတွင် စိတ်တက်ကြွမှု မဲ့ကောင်းမဲ့နေလိမ့်မည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အစုအဖွဲ့ အနေဖြင့် သဘောတူနေကြပုံပေါ်ခြင်းနှင့် အကြောင်းအရာ၏ ရှုပ်ထွေးနက်နဲမှုကို သဘောမပေါက်ကြခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဤလိုကိစ္စမျိုးတွင် သင်၏အလုပ်မှာ ဆွေးနွေးပွဲအတွင်းသို့ အခြားသူများ၏ အမြင်များကို သယ်ဆောင်လာ နိုင်ရန် ကြိုးစားရမှာဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် အစုအဖွဲ့အတွင်းက မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကမှ ဤသည်တို့ကို ဆုပ်ကိုင်ထားမှုမရှိသည့် အခြေအနေတွင် ဖြစ်သည်။ ဒီလိုတစ်ခုခု ကြိုးပမ်းကြည့်ပါ။ အခြားအမြင်တွေကို ဆုပ်ကိုင်ထား သူတွေကို သိပါသလား၊ မိမိတို့ပြောတဲ့စကားကို သူတို့ မည်သို့ ပြောကြမလဲ။

၃.၁၀ ရင်းမြစ်ပြစာရွက် – လက်ဖက်ရည် စကားဝိုင်းနည်းလမ်း⁴⁸

လက်ဖက်ရည် စကားဝိုင်းနည်းစနစ်သည် ရိုးရှင်းမှု၊ ထိရောက်မှုနှင့် ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်သော ပုံစံဖြစ်ပြီး တက်ရောက်သူ အများအပြား ပါဝင်နိုင်သော ခိုင်ယာလော့ ဖြစ်ပါသည်။

- » သင်တန်းသားများသည် စားပွဲခုံ ၄ ခုံ (အများဆုံး ၅ ခုံ) တွင် လက်ဖက်ရည် စားပွဲဝိုင်းပုံစံမျိုး (သို့) ဆွေးနွေးဝိုင်းပုံစံဖြင့် အတူတကွ ရှိနေရပါမည်။
- » စားပွဲဝိုင်းတစ်ဝိုင်းတွင် မိနစ် ၂၀ ကြာ အချိန်ပေးဆွေးနွေးပြီး ဝိုင်း ၃ ဝိုင်း အလှည့်ကျ လှည့်လည်ဆွေးနွေးရပါမည်။
- » သင့်ရဲ့ဘဝ၊ အလုပ်အကိုင်၊ လူမှုအသိုင်းအဝန်းနှင့် ချိတ်ဆက်မှုရှိသော မေးခွန်းများ အကြောင်းအရာများကို ဦးတည် ဆွေးနွေးရန် မေးခွန်းများ မေးရပါမည်။
- » သင်တန်းသားများ၏ အဓိကဆွေးနွေးချက်များကို စားပွဲခင်းပုံစံခင်းထားသော စက္ကူရွက်ကြီးပေါ်တွင်လည်းကောင်း၊ စက္ကူကတ်ပြားများပေါ်တွင်လည်းကောင်း ရေးချခိုင်းပါ။
- » စားပွဲတစ်ဝိုင်းတွင် မိနစ် ၂၀ ဆွေးနွေးပြီးပါက ဧည့်ခံသူမှအပ ကျန်သူများကို အခြားဝိုင်းသို့ ပြောင်းရွှေ့ဆွေးနွေးရန်ပြောပါ။ ဝိုင်းပြောင်းရွှေ့သူများသည် ယခင်ဝိုင်းတွင် ဆွေးနွေးခဲ့သောအကြောင်းအရာများ၊ မေးခွန်းများ၊ အယူအဆများကို နောက်ဝိုင်းတွင် ဆက်လက် ဆွေးနွေးရပါမည်။ ဧည့်ခံသူကလည်း ယခင်လူများ ဆွေးနွေးခဲ့သည့် အဓိကအချက်များကို အသစ်ရောက်ရှိလာသူများကို မျှဝေပေးရပါမည်။
- » အကြိမ်တိုင်းအတွက် ဧည့်ခံသူအသစ်ကို ပြန်လည်ရွေးချယ်ပါ။ (လူတစ်ယောက်သည် ဧည့်ခံသူအဖြစ် တစ်ကြိမ်ထက်ပိုပြီး မလုပ်ရပါ။)
- » စကားဝိုင်းတစ်ဝိုင်းမှ တစ်ဝိုင်းသို့ လှည့်လည်ရွှေ့ပြောင်း ဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် ဆွေးနွေးသည့်အကြောင်းအရာများ၊ မေးခွန်းများ၊ အယူအဆများ ပိုမိုချိတ်ဆက်လာပါလိမ့်မည်။ ဒုတိယ (သို့) တတိယ စကားဝိုင်းအပြီးတွင် မူလပထမစကားဝိုင်း၌ ဆွေးနွေးခဲ့သော အမြင်များသည် တစ်ခန်းလုံးရှိ စကားဝိုင်းအားလုံးတွင် ကူးလူးပျံ့နှံ့နေမည် ဖြစ်ပါသည်။
- » နောက်ဆုံးဝိုင်းအပြီးတွင် သင်တန်းသားများသည် ၎င်းတို့၏ ပထမစကားဝိုင်းသို့ ပြန်သွားပြီး ၎င်းတို့၏ တွေ့ရှိချက်များကို စုစည်းရပါမည် (သို့) စားပွဲဝိုင်းအသစ်များသို့ ဆက်လက်သွားနိုင်ပါသည်။
- » သင်က စကားဝိုင်းလှည့်လည်မှုတစ်ကြိမ် (သို့) တစ်ကြိမ်ထက်ပိုသော စကားဝိုင်းအလှည့်များတွင် တူညီသော မေးခွန်းများ ကိုသာ အသုံးပြုခြင်း (သို့) မတူညီသော မေးခွန်းများကို အလှည့်တိုင်း ပြောင်းလဲအသုံးပြုခြင်းဖြင့် နက်နဲသော ထုတ်ဖော် ဆွေးနွေးမှုများ ပြုလုပ်လာအောင် ကူညီရပါမည်။
- » အနည်းဆုံး လက်ဖက်ရည်ဝိုင်း ၃ ဝိုင်း လှည့်လည်ပြီးလျှင် သင်တန်းသားအားလုံးကို စက်ဝိုင်းအကြီးပုံ ပြန်ထိုင်စေပြီး လက်ဖက်ရည် စကားဝိုင်းများတွင် ဆွေးနွေးမျှဝေခဲ့သော တွေ့ရှိချက်အမြင်များကို မျှဝေခိုင်းပါ။ လက်ဖက်ရည် စကားဝိုင်း စနစ်ကို မြို့နယ်အဆင့်အစည်းအဝေးများတွင် ဆွေးနွေးသည့်ပုံစံအဖြစ် သတ်မှတ်အသုံးပြုနိုင်ပြီး အသိပညာများ တိုးပွားစေခြင်းဖြင့် ဖြစ်နိုင်သော ဖြေရှင်းချက်များ အများအပြား ဖော်ထုတ်နိုင်သည့်ပုံစံ ဖြစ်ပါသည်။

လက်ဖက်ရည်စကားဝိုင်းတွင် ဆွေးနွေးစေလိုသည့် အကြောင်းအရာနှင့် ဆွေးနွေးရမည့်အချိန်ကို ကြိုတင်တွက်ဆထားရပါမည်။ သင်သည် စကားဝိုင်းလှည့်လည်ရမည့် အကြိမ်အရေအတွက်နှင့် ဆွေးနွေးချိန်တို့ကို ဆုံးဖြတ်ပေးရပါမည်။ အထိရောက်ဆုံး မေးခွန်းများမေးခြင်း၊ စိတ်ဝင်စားဖွယ်အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းများဖြင့် ချိတ်ဆက်စေခြင်း၊ စကားဝိုင်းများအားလုံးမှ အတွေးအခေါ် အယူအဆများကို ပေါင်းကူးပျံ့နှံ့စေခြင်းတို့ကို ဖန်တီးပေးရပါမည်။

လုပ်ငန်းစဉ် ၃.၁၁ - လူ့အဖွဲ့အစည်း ဒိုင်ယာလော့တစ်ခုအား လက်ခံဆောင်ရွက်ခြင်း



လူထုတွင်း ဒိုင်ယာလော့တစ်ခုကို အောင်မြင်စွာ ပြုလုပ်နိုင်ရန်အတွက် အစီအစဉ်များ သေချာစွာရေးဆွဲရန် လိုအပ်သည်။ ယခုလုပ်ဆောင်ချက်တွင် သင်တန်းသားများအနေဖြင့် လူထုဒိုင်ယာလော့တစ်ခုကို လုပ်ဆောင်ရာတွင် လိုအပ်သောအဆင့်များနှင့် အစီအစဉ်ရေးဆွဲမှုများကို စဉ်းစားကြရမည်ဖြစ်သည်။



ရည်ရွယ်ချက်များ

» သင်တန်းသားများအတွက် လူထုအတွင်း ဒိုင်ယာလော့အတွက် ဒီဇိုင်းရေးဆွဲခြင်းနှင့် အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းကို လက်တွေ့လုပ်ဆောင်နိုင်စေရန်။



အချိန် - ၆၀+ မိနစ်



သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ - စာမျက်နှာ ၁၉၁ ရှိ ၃.၁၁ ရင်းမြစ်ပြစာရွက် - လူ့အဖွဲ့အစည်း ဒိုင်ယာလော့တစ်ခုအား လက်ခံဆောင်ရွက်ခြင်း (တစ်ယောက်တစ်ခု)၊ စက္ကူရွက်ကြီး၊ မာကာဘောပင်များ။

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

- » လေ့ကျင့်ခန်း ၂ တွင် ဖော်ပြထားသော နည်းလမ်းမှ တစ်ခုကိုရွေးပြီး လုပ်ဆောင်ပါ။
- » စက္ကူရွက်ကြီး တစ်ခုပေါ်တွင် အဓိကခေါင်းစဉ်များကို ရေးချပါ။
- » ၃.၁၁ ရင်းမြစ်ပြစာရွက် - လူ့အဖွဲ့အစည်း ဒိုင်ယာလော့တစ်ခုအား လက်ခံဆောင်ရွက်ခြင်းကို မိတ္တူကူးထားရန်။

လုပ်ဆောင်ပုံအဆင့်ဆင့်

လေ့ကျင့်ခန်း ၁ - လူထုတွင်းဒိုင်ယာလော့ စစ်ဆေးချက် (၂၀ မိနစ်)

- ၁။ (စာမျက်နှာ ၁၂-၁၉) ရှိ ပံ့ပိုးကူညီသူများအတွက် ကိရိယာများမှ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုကိုလုပ်ပါ။
- ၂။ သင်တန်းသားများကို အဖွဲ့ပြန်ဖွဲ့ပေးပါ။ ထို့နောက် ထိရောက်သော လူထုတွင်းဒိုင်ယာလော့ကို ပြုလုပ်ရန် အစီအစဉ် သေချာရေးဆွဲခြင်းက အလွန်အရေးကြီးကြောင်းကို ရှင်းပြပါ။ ပြင်ဆင်ရန် လိုအပ်သောအဆင့်များ၊ အချက်အလက်များကို အချိန်ယူသေချာစွာ စဉ်းစားပြင်ဆင်ခြင်းသည် ပံ့ပိုးသူတစ်ယောက်အတွက်များစွာ အထောက်အပံ့ဖြစ်သလို စကားပိုင်းကို လည်း သေချာစွာ ကိုယ်တွယ်နိုင်မည်ဖြစ်သည့်အတွက် ပါဝင်တက်ရောက်သူများ၏ မျှဝေမှုများကိုလည်း တလေးတစား လေးစားအသိအမှတ်ပြုရာ ရောက်ပါသည်။
- ၃။ ၃.၁၁ ရင်းမြစ်ပြစာရွက် - လူ့အဖွဲ့အစည်း ဒိုင်ယာလော့တစ်ခုအား လက်ခံဆောင်ရွက်ခြင်း မိတ္တူကူးပြီးဝေပါ။ အဆင့် ၉ ဆင့်အား ပြန်လည်ဆန်းစစ်မှု ပြုလုပ်ပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း ၂ - ဒိုင်ယာလော့အတွက် ခေါင်းစဉ်တစ်ခု ရွေးချယ်ခြင်း (၂၀-၃၀ မိနစ်)

အောက်ပါနည်းလမ်းများမှ တစ်ခုကို ရွေးချယ်ပါ။

နည်းလမ်း (က) ဘုံသဘောတူညီချက်ကို တည်ဆောက်ခြင်း

- ၁။ လူထုတွင်းဒိုင်ယာလော့အစီစဉ်၏ ပထမဆုံးနှင့် အရေးအကြီးဆုံးအဆင့်မှာ ဒိုင်ယာလော့ပြုလုပ်ရခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်ကို သေချာစွာ ရှင်းလင်းရန်ဖြစ်သည်။ ဘာကြောင့် ဒိုင်ယာလော့ကို ပြုလုပ်ရပါသလဲ။
- ၂။ သင်တန်းသားများကို ကပ်ခွာစာရွက်များ ဝေပေးပြီး လူထုတွင်းဒိုင်ယာလော့အတွင်း ဆွေးနွေးလိုသည့် အကြောင်းအရာ နှစ်ရပ်ကို ရေးချစေပါ။
- ၃။ ၂ မိနစ်အကြာတွင် နောက်ထပ်အဖော်တစ်ယောက်ကိုရှာပြီး တစ်ဦးချင်းကိုယ်စီရေးချထားသော အကြောင်းအရာ နှစ်ခုစီကို ဆွေးနွေးစေပါ။ ထို့နောက် နှစ်ဦးစလုံး ထုတ်ဖော်ပြောပြရန် သဘောတူသော အကြောင်းအရာတစ်ခုကို ရွေးချယ်ပါ။
- ၄။ ၂ မိနစ်ကြာပြီးနောက် အတွဲနှစ်တွဲစီကို ၄ ဦး အဖွဲ့အဖြစ် ပေါင်းလိုက်ပြီး အကြောင်းအရာတစ်ခုကို ရွေးချယ်ခိုင်းပါ။ အကြောင်းအရာ ၂/၃ ခုလောက်သာ ကျန်သည်အထိ ပြုလုပ်ပေးပါ။
- ၅။ အကြောင်းအရာများ ရွေးချယ်ပြီးသောအခါ သင်တန်းသားများ သူတို့စိတ်ဝင်စားဆုံး အကြောင်းအရာပေါ်မူတည်၍ အုပ်စုဖွဲ့ခိုင်းပါ။ သင်တန်းသားများအနေဖြင့် လေ့ကျင့်ခန်း ၃ - အဖွဲ့ငယ်များဖြင့် လုပ်ဆောင်ခြင်းအတွက် ဤအဖွဲ့အတိုင်းရှိနေရပါမည်။
- ၆။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီတွင် ၎င်းတို့ ထုတ်ဖော်လိုသော အကြောင်းအရာတစ်ခုစီ ရှိနေရမည်။ သင်တန်းသားများကို အဖွဲ့မည်မျှဖြင့် လုပ်လိုကြောင်း ဆုံးဖြတ်ခိုင်းပါ။
- ၇။ သင်တန်းသားများအား သူတို့စိတ်ဝင်စားမှုအရှိဆုံး ခေါင်းစဉ်/ အကြောင်းအရာကို အခြေခံပြီး အဖွဲ့ဖွဲ့ခိုင်းပါ။

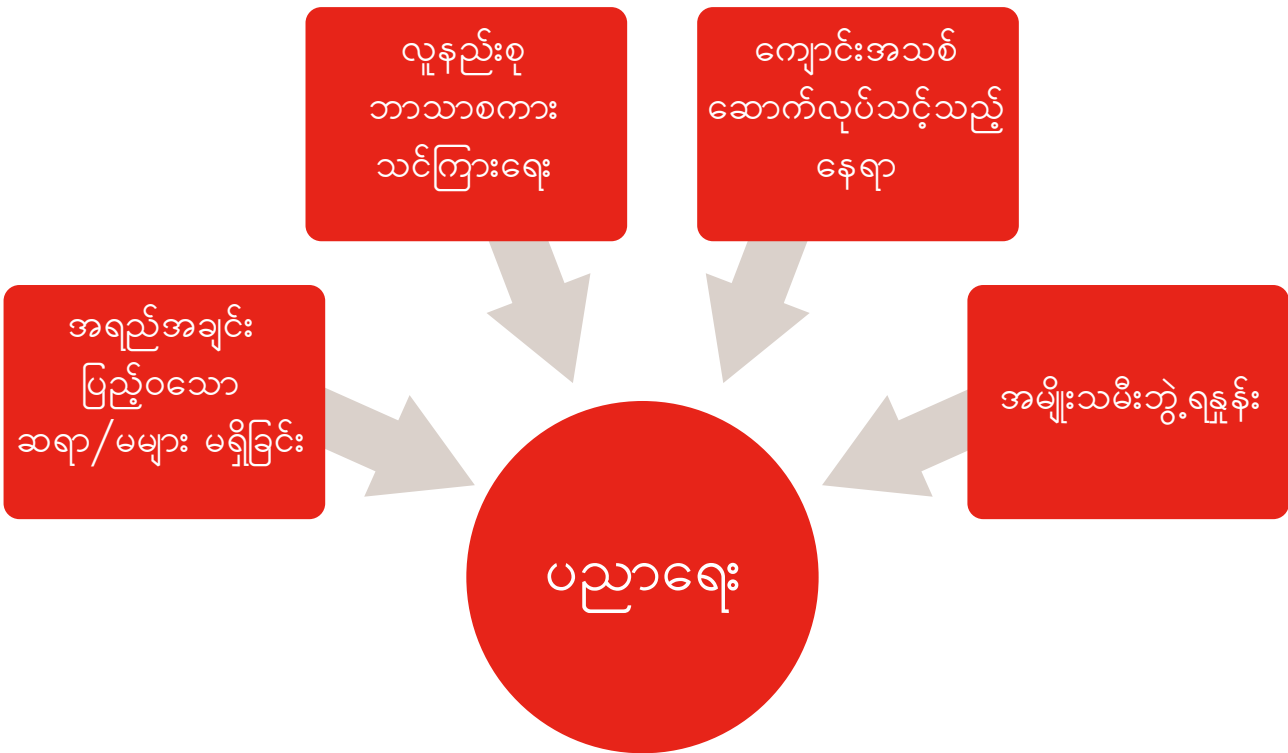
နည်းလမ်း (ခ) လမ်းလျှောက်ထွက်ခြင်း

- ၁။ သင်တန်းသားများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တွဲပေးပါ။
- ၂။ ဒိုင်ယာလော့ဆိုသည်မှာ လေးနက်သော သဘောထားများ သိရှိခြင်းဖြင့် အပြန်အလှန် နားလည်စေသည့် ဆက်သွယ်မှုပုံစံတစ်ခု ဖြစ်သည်ကို ထပ်မံအသိပေး ရှင်းပြပါ။ လူထုတွင်းဒိုင်ယာလော့သည် လူမှုအသိုင်းဝန်းတစ်ခု (သို့) လူအုပ်စုတစ်စုအတွက် ဆွေးနွေးဝေမျှရန် အထူးသင့်လျော်သော နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။
- ၃။ သင်တန်းသားများကို အတွဲလိုက် ရပ်ရွာထဲသို့ လမ်းလျှောက်စေပါ။ ၎င်းတို့၏ ရပ်ရွာထဲတွင် အများစိုးရိမ်ပူပန်နေရသော အကြောင်းအရာများကို လေ့လာခိုင်းပါ။ ထိုသို့ သွားရောက်လေ့လာရာတွင် တွေ့ဆုံသူများနှင့် စကားပြောပါ။ ဓာတ်ပုံမှတ်တမ်းတင်ခိုင်းပါ။ မှတ်စု မှတ်သားခြင်းများ ပြုလုပ်စေပါ။
- ၄။ သင်တန်းသားများ သင်တန်းခန်းမထဲသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိရမည့် အချိန်တစ်ခု သတ်မှတ်ပါ။
- ၅။ သင်တန်းသားများ အတွဲလိုက် ၎င်းတို့ ဆွေးနွေးဖော်ထုတ်လိုသည့် ခေါင်းစဉ် ၂ ခုမှ ၃ ခုကို ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။
- ၆။ သင်တန်းသားများအား သူတို့ စိတ်ဝင်စားမှုအရှိဆုံး ခေါင်းစဉ်/ အကြောင်းအရာကို အခြေခံပြီး အဖွဲ့ဖွဲ့ခိုင်းပါ။

➔ အပြောင်းအလဲများ သင်တန်းသားများကို ၎င်းတို့၏ စိတ်ဝင်စားမှုအပေါ် အခြေခံပြီး အဖွဲ့ငယ်လေးများ ဖွဲ့စေပါ။ ထိုရွေးထားသော ခေါင်းစဉ်ကြီးကို ခေါင်းစဉ်ငယ်များအဖြစ်သို့ ထပ်မံခွဲခိုင်းပါ။ ထိုသို့ လုပ်ဆောင်ခြင်းက ပါဝင်တက်ရောက်သူများကို ပိုမို ကိုင်တွယ်ရ လွယ်ကူသော၊ ဆွေးနွေးရန် ကျဉ်းမြောင်းသော၊ အသေးစိတ်ကျသော၊ ပိုမိုထိရောက်သော ခေါင်းစဉ်များ ထွက်ပေါ်လာစေရန် အထောက်အကူပြုသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း ၃ - အဖွဲ့ငယ်များဖြင့် လုပ်ဆောင်ခြင်း (၂၀+ မိနစ်)

- ၁။ ရရှိသော အချိန်ပေါ်မူတည်ပြီး အဖွဲ့များဖွဲ့ပါ။ အဖွဲ့လိုက်အနေဖြင့်
 - စက္ကူရွက်ကြီးကို အသုံးပြုပြီး စစ်ဆေးချက်ဇယား၊ မေးခွန်းဖြေကြားခြင်းနှင့် အဓိကအချက်အလက်များကို ရေးချပါ။
 - (သို့မဟုတ်) စစ်ဆေးချက်ဇယားမှ ခေါင်းစဉ်တစ်ခု (သို့မဟုတ်) နှစ်ခုကို ရွေးချယ်ပြီး အဖွဲ့ခွဲလုပ်ဆောင်စေပါ။
- ၂။ အချိန်အနည်းငယ်ပေးပြီးနောက် အဖွဲ့လိုက် ပြန်လည်တင်ပြစေပါ။
- ၃။ ကြိုတင်အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းသည် မည်မျှ အရေးကြီးကြောင်းကို ထပ်မံရှင်းပြပြီး နိဂုံးချုပ်ပါ။ အောင်မြင်မှုရှိသော လူထုတွင်းဒိုင်ယာလော့သည် ဒိုင်ယာလော့ လုပ်ဆောင်စဉ်အတွင်း ပံ့ပိုးသူ၏ ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်မှု တစ်ခုတည်းပေါ်တွင် တည်မှီသည်မဟုတ်ဘဲ ဒိုင်ယာလော့ မပြုလုပ်မီနှင့် အပြီးတွင်ပြုလုပ်သည့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ခြင်းနှင့် ရွေးချယ်မှုများ အပေါ်တွင်လည်း တည်မှီသည်။ စစ်ဆေးချက်ဇယားကို ရှေ့ဆက်အစီအစဉ် ရေးဆွဲခြင်းအတွက် အထောက်အကူပြုရန် အသုံးပြုပေးပါ။



အမျိုးအစား ၅ ခု၏ သရုပ်လက္ခဏာအရ ရွေးချယ်သော အကြောင်းအရာပေါ်မူတည်ပြီး အုပ်စုခွဲပါ။

အဓိကသင်ခန်းစာများ

- လူထုတွင်း ဒိုင်ယာလော့တစ်ခုကို အောင်မြင်စွာ ပြုလုပ်နိုင်ရန်အတွက် အစီအစဉ်များ သေချာစွာ ရေးဆွဲခြင်းက အထောက်အပံ့ဖြစ်စေသည်။
- လူထုတွင်းဒိုင်ယာလော့ အစီအစဉ်၏ ပထမဆုံးအဆင့်မှာ ဒိုင်ယာလော့ ပြုလုပ်ရခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်ကို သေချာစွာ ရှင်းလင်းရန်ဖြစ်သည်။ ဘာကြောင့် ဒိုင်ယာလော့ကို ပြုလုပ်ရပါသလဲ။
- ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသော အစီအစဉ်များက ပံ့ပိုးကူညီသူအတွက် ဆွေးနွေးမှု စကားပိုင်းကို ထိရောက်စွာ ကိုင်တွယ်ရန် အဆင်သင့်ဖြစ်နေရန် ကူညီပေးပါသည်။
- ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသော အစီအစဉ်များက ပံ့ပိုးကူညီသူ၏ သင်တန်းသားများအပေါ် လေးစားမှုနှင့် ၎င်းတို့မျှဝေဆွေးနွေးရမည့် အရာများကို ဆက်သွယ်ပေးပါသည်။

၃.၁၁ ရင်းမြစ်ပြစာရွက် – လူ့အဖွဲ့အစည်း ဒိုင်ယာလော့တစ်ခုအား လက်ခံဆောင်ရွက်ခြင်း

လူထုတွင်းဒိုင်ယာလော့ စစ်ဆေးချက်	
ရည်ရွယ်ချက်	<p>လူထုတွင်း ဒိုင်ယာလော့အား အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုပါ။</p> <ul style="list-style-type: none"> » အဘယ်ကြောင့် လူထုတွင်း ဒိုင်ယာလော့ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်ပါသလဲ။ » သင့်ရဲ့ရည်ရွယ်ချက်ကဘာလဲ။ » သင်ဘာကို ရလိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ထားပါသလဲ။
အဖွဲ့	<p>လူများပါဝင်သော အဖွဲ့တစ်ခုက ဒိုင်ယာလော့ပုံစံ (ဒီဇိုင်း)၊ အစည်းဝေးနှင့် ဒိုင်ယာလော့ပံ့ပိုးမှုတစ်ခုပြုရန် ကူညီပေးပါသည်။</p> <ul style="list-style-type: none"> » ဘယ်သူက ဒိုင်ယာလော့တင်ဆက်သူလုပ်မလဲ။ » သင့်ရဲ့အဖွဲ့တွင် လိုအပ်သော ဗဟုသုတများ၊ စွမ်းရည်များနှင့် အရင်းအမြစ်များ ရှိပါသလား။ » သင့်အတွက် ကူညီပံ့ပိုးပေးရန် ထပ်တိုးအဖွဲ့ဝင်များ လိုအပ်ပါသလား။
သင်တန်းသားများ	<p>ဒိုင်ယာလော့ ရည်ရွယ်ချက်များအရ ဖိတ်ကြားရန် သင်တန်းသားများ စာရင်းပြည့်စုံမှုကို စဉ်းစားခြင်း။</p> <ul style="list-style-type: none"> » လူဘယ်နှစ်ယောက် တက်ရောက်ဖို့ သင်မျှော်လင့်ထားပါသလဲ။ » ဘယ်သူတွေကို ဖိတ်မှာလဲ၊ အဘယ်ကြောင့်လဲ။ » သင်တန်းသားများ စာရင်းတွင် သက်ဆိုင်သူအားလုံးရဲ့ အသံများ ပါဝင်အောင် ရည်ရွယ်ထားရဲ့လား။ » ဓလေ့ထုံးတမ်းအရ နောက်မှာ ကျန်နေခဲ့သူတွေရဲ့ အသံတွေ ပါဝင်အောင် ထည့်သွင်းထားရဲ့လား။ » ဆက်စပ်နေသော လူပုဂ္ဂိုလ်အားလုံးနှင့် ဆက်သွယ်ရန် လိုအပ်သော လိပ်စာများနှင့် ကွန်ရက်များ သင့်မှာရှိရဲ့လား။ မရှိရင် ဘယ်သူ့ဆီက အကူအညီယူမလဲ။
လက်လှမ်းမီမှု	<p>လူထုတွင်း ဒိုင်ယာလော့ကို ပါဝင်ရန် လူထုကို စုစည်းနိုင်ရန်နှင့် ပါဝင်မည့်သူများကို ရွေးချယ်ခြင်းအတွက် ဖိတ်ကြားရန် ပြင်ဆင်ထားခြင်း။</p> <ul style="list-style-type: none"> » သင်တန်းသားများကို ဘယ်လိုဖိတ်ကြားမလဲ။ လူချင်းလား၊ ဖုန်းဖြင့်လား၊ ဖိတ်စာနဲ့လား၊ ဖေ့ဘွတ်နဲ့လား၊ အီးမေးလ်နဲ့လား။ » သင့်အနေဖြင့် ပါဝင်စေချင်သူများ ပါဝင်လာအောင် အမှန်တကယ် တွန်းအားပေးနိုင်ပြီလား။ အကယ်၍ မလုပ်နိုင်ပါက ဘယ်သူက သင့်ကို ကူညီပေးနိုင်မလဲ။

နေရာ

သင့်ရဲ့ရည်ရွယ်ထားသော သင်တန်းသားများ၊ သင့်လျော်သည့်နေရာအား ရွေးချယ်ခြင်း။

- » ဒီနေရာက သင်တန်းသားများအတွက် လုံခြုံစိတ်ချမှု ခံစားရဲ့လား။
- » သင်တန်းသားများအားလုံးအတွက် သွားလာရန် လွယ်ကူသောနေရာဖြစ်ရဲ့လား။ သက်တောင့်သက်သာဖြစ်ရဲ့လား။ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး၊ အသက်အရွယ်၊ ကျား/မနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအရ အထူးလိုအပ်ချက်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။
- » တတ်နိုင်သော အသုံးပြုနိုင်သောနေရာ ဖြစ်ရဲ့လား။
- » လိုအပ်သော အသုံးဆောင်ပစ္စည်းများ ရရှိနိုင်သောနေရာဖြစ်ရဲ့လား (ရွေ့လျားလှုပ်ရှားမှုပြုရန် နေရာလွတ်များ၊ ထိုင်ရန် နေရာ၊ ဒိုင်ယာလော့လုပ်ငန်းစဉ်များအတွက် ကြီးမားသည့်အုပ်စုများအတွက် နေရာ၊ သောက်ရေသန့်၊ အစားအစာများ၊ အိမ်သာများ ...စသဖြင့်)

ပုံစံ (ဒီဇိုင်း) ရေးဆွဲခြင်း

သင်အသုံးပြုလိုသော ဒိုင်ယာလော့ပုံစံကို ရွေးချယ်ပါ။ ဒိုင်ယာလော့တွင် အသုံးပြုမည့် မေးခွန်းများကို ပြင်ဆင်ပါ။

- » ဘယ်ခေါင်းစဉ်များကို ဆွေးနွေးမှာလဲ။
- » ဘယ်ဒိုင်ယာလော့ပုံစံကို အသုံးပြုသွားမလဲ။ ဒိုင်ယာလော့၏ ရည်ရွယ်ချက်များ၊ သင်တန်းသားများနှင့် အကိုက်ညီဆုံး သောပုံစံ၊ ပံ့ပိုးမှုအတွက် သက်တောင့်သက်သာဖြစ်ဆုံး အသင့်လျော်ဆုံးသော ပုံစံများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။
- » ဒိုင်ယာလော့၏ အဓိကအပိုင်း ၃ ပိုင်းအတွက် ဦးဆောင်ရမည့် မေးခွန်းများကို ပြင်ဆင်ထားပါ။

အရင်းအမြစ်များ/ အထောက်အကူပြု ပစ္စည်းများ

ဒိုင်ယာလော့ပုံစံကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပြီးနောက် ထိုဒီဇိုင်းအတွက် လိုအပ်သော အရင်းအမြစ်များ/ အထောက်အကူပစ္စည်းများ ပြင်ဆင်ခြင်း။

- » ဒိုင်ယာလော့ပံ့ပိုးမှုနည်းလမ်း/ ပစ္စည်းကိရိယာများ (စကားပြော လက်ကိုင်ပစ္စည်း အစရှိသည်ဖြင့်)။
- » စာရေးကိရိယာပစ္စည်းများ (ဘောပင်များ၊ မှတ်စုစာအုပ်များ၊ စက္ကူစာရွက်ကြီး ရောင်စုံဘောပင်များ၊ တိပ်များ အစရှိသည်ဖြင့်)။
- » ပရိဘောဂပစ္စည်းများ (ထိုင်ခုံများ၊ စားပွဲများ၊ ဖျာများ... စသဖြင့်)။
- » ဓေတ္တနားချိန်တွင် သုံးဆောင်ဖွယ်ရာများ (သောက်ရေ၊ လက်ဖက်ရည်၊ မုန့်ပဲသွားရည်စာများ...စသဖြင့်)။

အခန်းကဏ္ဍများ/ တာဝန်များ

ဒိုင်ယာလော့တစ်ခု ပြုလုပ်ရန်အတွက် သက်ဆိုင်ရာ အခန်းကဏ္ဍများနှင့် တာဝန်များကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ပါ။

- » ဘယ်သူက တက်ရောက်မည့်သူတွေ ပါဝင်လာအောင် ဦးဆောင်ပြီးလုပ်မလဲ။
- » ဘယ်သူက သင်တန်းသားများကို ကြိုဆိုခြင်းနှင့် ဒိုင်ယာလော့ ရည်မှန်းချက်များကို ရှင်းပြမလဲ။
- » ဘယ်သူက ဒိုင်ယာလော့ ပံ့ပိုးမှုအဖြစ်လုပ်မလဲ။
- » ဘယ်သူက မှတ်တမ်း/ မှတ်စု ပြုစုရေးသားမလဲ။
- » ဘယ်သူက နောက်ဆက်တွဲ လုပ်ဆောင်မှုများအတွက် ဦးဆောင်မလဲ။

နောက်ဆက်တွဲအစီအစဉ်

ဒိုင်ယာလော့ လုပ်စဉ်အတွင်း ထွက်ပေါ်လာမည့်အရာများအပေါ် အခြေခံကာ နောက်ဆက်တွဲ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရမည့် အရာများအတွက် အစီအစဉ်ရေးဆွဲပါ။

- » ဒိုင်ယာလော့ပြီးဆုံးသည့်အခါတွင် ပါဝင်တက်ရောက်ခဲ့သူများကို ဘယ်လိုဆက်သွယ် စောင့်ကြည့်မလဲ။
- » ဒိုင်ယာလော့ပြုလုပ်နေစဉ်အတွင်း ချမှတ်ခဲ့သော ဆုံးဖြတ်ချက်များ မှတ်တမ်းအထောက်အထားများကို သင်တန်းသား များကို မျှဝေပေးမှာလား။
- » နောက်အဆင့်များ ပြုလုပ်ဖို့ လိုအပ်ပါသလား။ ဒိုင်ယာလော့ နောက်တစ်ခု လိုအပ်ပါသလား။

လုပ်ငန်းစဉ် ၃.၁၂ – ဂုဏ်သိက္ခာကို အသိအမှတ်ပြု တန်ဖိုးထားခြင်း⁴⁹



ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ လူသားဖြစ်တည်မှုအပေါ် တန်ဖိုးထားအသိအမှတ်ပြုခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့အား ဂုဏ်သိက္ခာရှိစွာ ပြုမူဆက်ဆံမှုကို အလေးအနက် လိုလားကြသည်။ ယခုလုပ်ငန်းစဉ်တွင် သင်တန်းသားများသည် ဂုဏ်သိက္ခာ၏ သဘောတရားနှင့် ဒိုင်ယာလော့ပြုလုပ်ခြင်း အလေ့အကျင့်သည် ပါဝင်သူတစ်ဦးချင်းစီ၏ အသံကို နားထောင်ခြင်း၊ ၎င်းတို့ကို သာတူညီမျှ မျှဝေခွင့်ပေးခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့၏ ဂုဏ်သိက္ခာကို မည်သို့ အသိအမှတ်ပြု တန်ဖိုးထားကြောင်း ပြသနိုင်သည်ကို နားလည်သုံးသပ်နိုင်စေမည်။



ရည်ရွယ်ချက်များ

- » ဂုဏ်သိက္ခာ၏ သဘောတရားများကို မိတ်ဆက်ပေးရန်။
- » ဂုဏ်သိက္ခာက ဘယ်လိုတန်ဖိုးထားခံရနိုင်လဲ၊ ဘယ်လို ချိုးဖောက်ခံရနိုင်လဲဆိုတာကို နားလည်သဘောပေါက်စေရန်။
- » ဒိုင်ယာလော့လုပ်ခြင်းဖြင့် တစ်ပါးသူက မိမိပြောစကားကို နားထောင်ပေးပြီး မိမိကို နားလည်ပေးစေလိုသည့် လူသားတို့၏ မွေးရာပါစိတ်ဆန္ဒကို အသိအမှတ်ပြုခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့၏ ဂုဏ်သိက္ခာကို မည်သို့ အသိအမှတ်ပြု တန်ဖိုးထားကြောင်း ပြသနိုင်သည်ကို သုံးသပ်ရန်။



အချိန် – ၇၅ မိနစ်



သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ – စက္ကူရွက်ကြီး၊ A4 စာရွက်၊ မာကာဘောပင်များ၊ စကားပြော လက်ကိုင်ပစ္စည်း (ရွေးချယ်နိုင်)

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

- » လေ့ကျင့်ခန်း ၃ တွင် ဖော်ပြထားသော ရွေးချယ်စရာများကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်ပြီး သင့်လျော်ရာတစ်ခုကို ရွေးချယ်ပါ။
- » ဂုဏ်သိက္ခာ၏ အဓိပ္ပာယ်နှင့် ဂုဏ်သိက္ခာကို အသိအမှတ်ပြုပေးသော အခြေအနေများနှင့် ချိုးဖောက်နိုင်သော အခြေအနေများကို စက္ကူရွက်ကြီးတွင် ချရေးထားပါ။

လုပ်ဆောင်ပုံအဆင့်ဆင့်

လေ့ကျင့်ခန်း ၁ - ဂုဏ်သိက္ခာအား အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုခြင်း (၂၀ မိနစ်)

- ၁။ သင်တန်းသားများကို စာရွက်လွတ် (သို့) စက္ကူကတ်ပြားများပေးပါ။ စာရွက်လွတ်ပေါ်တွင် ၎င်းတို့အနေဖြင့် ဂုဏ်သိက္ခာကို ဘယ်လို နားလည်သလဲဆိုတာကို ရုပ်ပုံ (သို့) သင်္ကေတဖြင့် ရေးဆွဲခိုင်းပါ။ ဤအရာသည် ပြန်လှန်သုံးသပ်သည့် အလေ့အကျင့်ဖြစ်သည်။ သင်တန်းသားများအား တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်စွာ ပုံဆွဲခိုင်းပါ။ ငြိမ့်ညောင်းသော ဂီတသံ ဖွင့်ခြင်းဖြင့် ကောင်းမွန်သောဝန်းကျင်တစ်ခု ဖန်တီးပေးပါ။

⁴⁹ Adapted from: Slachmuisjlder, L. (2018). *The Common Ground Approach | Three day training resources Guide for Facilitators, 1st ed. Washington DC: Search for Common Ground.*

- ၂။ ပုံဆွဲပြီးသောအခါ သင်တန်းသားများကို ၎င်းတို့ဆွဲထားသော ပုံများကို ကိုင်မြှောက်ခိုင်းထားပြီး အခန်းအတွင်း ဖြည်းဖြည်းလျှောက်ရင်း လှည့်လည်သွားခိုင်းပါ။ တွေ့ရှိသော သင်တန်းသားတစ်ဦးနှင့် စာရွက်ချင်းလဲလှယ်ခိုင်းပြီး ဆွဲသားထားသော ရုပ်ပုံ (သို့) သင်္ကေတကို အသံတိတ်လေ့လာခိုင်းပါ။ ထိုသို့ ဖလှယ်လေ့လာခြင်းကို သင်တန်းသား အားလုံး လဲလှယ်ပြီးသည်အထိ လုပ်နိုင်သည်။
- ၃။ ၅ မိနစ်ကြာပြီးနောက် သင်တန်းသားများကို စက်ဝိုင်းပုံသဏ္ဍာန်ထိုင်ခိုင်းပါ။
- ၄။ လုပ်ဆောင်ချက်မှ ဂုဏ်သိက္ခာအဓိပ္ပာယ်နှင့် ပတ်သက်ပြီး သူတို့ကိုယ်ပိုင်အပြင် အခြားသူများထံမှ တွေ့ရှိရသမျှကို မျှဝေပေးရန် ဆန္ဒရှိသူများကို ဖိတ်ခေါ်ပါ။
- ၅။ ဂုဏ်သိက္ခာ၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များနှင့် အဓိကသင်ခန်းစာများကို မျှဝေပါ။ ရွေးချယ်နိုင် - အဆင်သင့်ပြင်ဆင် ထားသော စက္ကူရွက်ကြီးဖြင့် တင်ပြပါ။
- ၆။ သင်တန်းသားများမှ မျှဝေသောအချက်များနှင့် ချိတ်ဆက်ပြီး ထပ်မံမျှဝေလိုသူများကိုလည်း မျှဝေခိုင်းပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း ၂ - တရားထိုင်ခြင်း (၁၀ မိနစ်)

- ၁။ သင်တန်းသားများကို မိမိကိုယ်ကို သက်တောင့်သက်သာဖြစ်သော အနေအထားပုံစံထိုင်ခိုင်းပြီး မျက်စိမှိတ်ခိုင်းပါ။ ညင်သာတိုးညှင်းသောအသံဖြင့် ဝင်လေ့ရှိသွင်းခြင်းနှင့် ထွက်လေ့ရှိထုတ်ခြင်းတို့ကို သတိပြုမှတ်ခိုင်းပါ။ သင်တန်းသားများ၏ စိတ်ကိုတည်ငြိမ်စေရန် ခန္ဓာကိုယ်ကို အနားရစေရန် လုပ်ပေးပြီးနောက် ၎င်းတို့၏ ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် ပတ်သက်သော အတွေ့အကြုံများကို ပြန်လည်စဉ်းစားခိုင်းပါ။ ဥပမာ - ရေးသားချက်ကို အောက်တွင်ဖော်ပြထား ပါသည်။ လိုအပ်ပါက ပြင်ဆင်ဖြည့်စွက်ပါ။
 - ဘဝမှာ မိမိ၏ဂုဏ်သိက္ခာကို တစ်စုံတစ်ဦးက အသိအမှတ်ပြု တန်ဖိုးထားခဲ့တာမျိုးတွေ ရှိခဲ့လား။ ဘယ်လို ပြုမူခဲ့လဲ။ အဲဒီအချိန်မှာ ဘယ်လိုခံစားရလဲ။
 - ဘဝမှာ မိမိက သူတစ်ပါးကို ဂုဏ်သိက္ခာမရှိအောင် ဂုဏ်သိက္ခာကျအောင် လုပ်ခဲ့ဖူးလား။ ဒါမှမဟုတ် သင့်ကိုရော တစ်စုံတစ်ယောက်က ဂုဏ်သိက္ခာမရှိအောင် ဂုဏ်သိက္ခာကျအောင် လုပ်ခဲ့ဖူးလား။ ဘယ်လိုလုပ်ခဲ့တာလဲ။ အဲဒီ အချိန်မှာတုန်းက ဘယ်လိုခံစားရလဲ။
 - အခြားသူတစ်ယောက်က ဘယ်လိုခံစားရမယ်ထင်လဲ။
 - သူတစ်ပါး၏ ဂုဏ်သိက္ခာကို အသိအမှတ်ပြုခြင်း (သို့) ဂုဏ်သိက္ခာမဲ့အောင် ပြုလုပ်ခြင်းက မိမိ၏ ဂုဏ်သိက္ခာအပေါ် ဘယ်လို သက်ရောက်မှုတွေရှိနိုင်လဲ။
- ၂။ သင်တန်းသားများကို မျက်လုံးဖွင့်ခိုင်းပါ။ ထို့နောက် လေ့ကျင့်ခန်း ၃ ကို ဆက်မသွားခင်တွင် သင်တန်းသားများကို ၎င်းတို့၏ ဖြစ်ပေါ်လာသော ခံစားချက်များ၊ အတွေးများနှင့် တွေ့ရှိချက်များကို ရေးမှတ်ထားခိုင်းပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း ၃ - ဂုဏ်သိက္ခာစက်ဝိုင်း (၄၅ မိနစ်)

- ၁။ အဝိုင်းပုံစံထိုင်နေသာ အလယ်တွင် စကားပြောလက်ကိုင်ပစ္စည်းကို ချထားပါ။ (သို့) ပုံပိုးဦးဆောင်သူက ပထမဆုံး မျှဝေချင်သူထံ စကားပြောလက်ကိုင်ပစ္စည်းကို ကမ်းပေးပါ။
- ၂။ အဝိုင်းပုံစံထိုင်နေသော သင်တန်းသားများကို ကြိုဆိုပြီး ယခုကဲ့သို့ထိုင်နေသော ပုံစံသည် ဂုဏ်သိက္ခာ စက်ဝိုင်းဖြစ်ပြီး ထိုင်နေသူအားလုံးသည်လည်း ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် ပတ်သက်သော သဘောတရားများကို လေ့လာခွင့်ရမည်ကို ရှင်းပြပါ။
 - လူ့ဂုဏ်သိက္ခာဆိုတာက ဘာလဲ။
 - အဘယ်ကြောင့် လူ့ဂုဏ်သိက္ခာက အရေးကြီးတာလဲ။
 - လူ့ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် ဒိုင်ယာလော့ကြားက ဆက်နွှယ်မှုက ဘာဖြစ်မလဲ။

၃။ ဘုံသဘောတူ လိုက်နာရမည့် စည်းမျဉ်းများကို ချမှတ်ပါ။

- စကားပြော လက်ကိုင်ပစ္စည်းကို ကိုင်ထားချိန်တွင်သာ စကားပြောရမည်ဖြစ်ပြီး စကားမပြောသော အချိန်များတွင် အခြားသူများ၏ မျှဝေမှုများကို စာနာစိတ်ဖြင့် နားထောင်ပါ။ ယခုနေရာသည် ယုံကြည်သော မိတ်ဆွေများနှင့် လုံခြုံမှုရှိသော နေရာဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း သင်တန်းသားများကို အသိပေးပါ။ ဤနေရာတွင် မျှဝေသွားသော အရာများသည်လည်း စကားဝိုင်းအပြင်သို့ သယ်ဆောင်သွားမည် မဟုတ်ပါ။ ထိုသတင်းစကားများကို လျှို့ဝှက်ထား မည် ဖြစ်ကြောင်းရှင်းပါ။ မျှဝေရန် အဆင်မပြေသောသူများကိုလည်း မျှဝေလိုသော ဆန္ဒမရှိပါက မျှဝေရန် မလိုကြောင်း ပြောပြပါ။

၄။ စတင်မျှဝေရန် ဆန္ဒရှိသူကို ဖိတ်ခေါ်ပြီး စကားပြောလက်ကိုင်ပစ္စည်းကိုပေးပါ။ စကားပြောလက်ကိုင်ပစ္စည်းကို တစ်လှည့်စီ လက်ဆင့်ကမ်း ပေးအပ်မည် (သို့) စကားဝိုင်းအလယ်တွင်ထားပြီး ဆန္ဒရှိသူကယူမည်ကို အဖွဲ့တွင် ဆုံးဖြတ်ပါ။

၅။ မျှဝေလိုသူများအားလုံး မျှဝေပြီးပါက ဒိုင်ယာလော့လုပ်ခြင်းဖြင့် ဂုဏ်သိက္ခာကို အသိအမှတ်ပြုရာရောက်ကြောင်းကို ရှင်းပြပြီး စကားဝိုင်းကို အနှစ်ချုပ်ပါ။

- ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ လူသားဖြစ်တည်မှုအပေါ် တန်းဖိုးထားအသိအမှတ်ပြုခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့အား ဂုဏ်သိက္ခာရှိစွာ ပြုမူဆက်ဆံမှုကို အလေးအနက် လိုလားကြသည်။
- အောက်ဖော်ပြပါ အပြုအမူများကို ပြုမူခြင်းသည် သူတစ်ပါး၏ ဂုဏ်သိက္ခာကို အသိအမှတ်ပြု တန်ဖိုးထားရာ ရောက်ပါသည်။
 - » သူတို့၏ ပြောစကားများကို ပွင့်လင်းသော နှလုံးသား၊ စာနာသော စိတ်ထားဖြင့် နားထောင်ခြင်း။
 - » သူတို့၏ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို အထူးဂရုပြုခြင်း။
 - » သူတို့ကို အကြင်နာတရား၊ မေတ္တာတရားနှင့် လေးစားစွာပြုမူဆက်ဆံခြင်း။
- အောက်ဖော်ပြပါ အပြုအမူများကို ပြုမူခြင်းသည် တစ်ပါးသူ၏ လူ့ဂုဏ်သိက္ခာကို ညှိုးနွမ်းထိခိုက်အောင်ပြုရာ ရောက်ပါသည်။
 - » လျစ်လျူရှုခြင်း (သို့) ပစ်ပယ်ထားခြင်း။
 - » သူတို့ကို နာကျင်ထိခိုက်စေသော စကားများ (သို့) အပြုအမူများဖြင့် ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း။
 - » သူတို့ကို အရှက်ရစေခြင်း (သို့) ပြက်ရယ်ပြုခြင်း (သို့) လှောင်ပြောင်ခြင်း။
 - » သူတို့ကို အပြစ်ပြောခြင်း (သို့) နှိမ်ချခြင်း။
 - » သူတို့၏ မကောင်းကြောင်းပြောခြင်း (အတင်းပြောခြင်း)။
- ဒိုင်ယာလော့ပြုလုပ်ခြင်း အလေ့အကျင့်သည် ပါဝင်သူတစ်ဦးချင်းစီ၏ အသံကိုနားထောင်ခြင်း၊ ၎င်းတို့ကို သာတူညီမျှ မျှဝေခွင့်ပေးခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့၏ လူ့ဂုဏ်သိက္ခာကို အသိအမှတ်ပြု တန်ဖိုးထားခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ တစ်ပါးသူများ၏ လူ့ဂုဏ်သိက္ခာကို တန်ဖိုးထား အသိအမှတ်ပြုခြင်းဖြင့် မိမိ၏ ဂုဏ်သိက္ခာလည်း မြင့်မားလာပါသည်။

၆။ လေ့ကျင့်ခန်းအဆုံးတွင် ပါဝင်သူတို့၏ မျှဝေမှုနှင့် ပါဝင်အားထုတ်ခဲ့မှုတို့အတွက် ယဉ်ကျေးမှုအရ သင့်လျော်သော နည်းလမ်းတစ်ခုခုဖြင့် ချီးကျူးအသိအမှတ်ပြု ဂုဏ်ပြုပေးပါ။



အပြောင်းအလဲများ - လေ့ကျင့်ခန်း ၂ ကို ပုံစံတစ်မျိုးဖြင့် လုပ်ဆောင်ခြင်း

အကယ်၍ အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သော လုပ်ဆောင်ချက်ကို ဦးဆောင်ရန် စိတ်မသက်မသာဖြစ်နေပါက (သို့) သင်တန်းသားများက ပွင့်လင်းစွာ မျှဝေရန်/လေ့ကျင့်ခန်းအား လွတ်လပ်စွာ ခံစားလုပ်ဆောင်ရန် အဆင်မပြေပါက အဆင်ပြေသောပုံစံ (သို့) အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော နည်းလမ်းများမှ တစ်ခုကိုရွေးပါ။

နည်းလမ်း(က)

သင်တန်းသားများအားလုံးသည် ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် ပတ်သက်သော ပုံများကို အချင်းချင်းလေ့လာပြီးပြီဆိုပါက အပိုင်းပုံစံ ထိုင်ခိုင်းပါ။ ထို့နောက် ၎င်းတို့၏ပုံများကို တစ်ယောက်ချင်းစီ မျှဝေခိုင်းပါ။ ထို့နောက် ဒိုင်ယာလော့ ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် သင်တန်းသားအားလုံး၏ ဂုဏ်သိက္ခာကို အသိအမှတ်ပြု တန်ဖိုးထားရာရောက်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

နည်းလမ်း(ခ)

ဒိုင်ယာလော့စက်ဝိုင်းကြီး တစ်ဝိုင်းတည်းမလုပ်ဘဲ အဖွဲ့ငယ်များခွဲပြီး အဖွဲ့ငယ်တစ်ဖွဲ့စီတွင် ဦးဆောင်ဆွေးနွေးမည့် သင်တန်းသားတစ်ယောက်စီကို ရွေးချယ်ခိုင်းပါ။ (စာမျက်နှာ ၁၆၆ ရှိ လုပ်ငန်းစဉ် ၃.၈ - မေးခွန်းများ မေးခြင်းနှင့် ပုံစံတူပါသည်) ဦးဆောင်မေးနိုင်သော မေးခွန်းများကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

- » ဂုဏ်သိက္ခာဆိုတာဘာလဲ။
- » အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးပါသလဲ။
- » ဒိုင်ယာလော့နှင့် ဂုဏ်သိက္ခာကြားက ဆက်နွယ်မှုကဘာလဲ။

သင်တန်းသားများကို ဒိုင်ယာလော့ပြုလုပ်ရန် အချိန်ပေးပြီးနောက် အဖွဲ့ကြီးအတွင်းသို့ ပြန်လည်နေရာယူခိုင်းပြီး လေ့ကျင့်ခန်းကို အနှစ်ချုပ်ပါ။ အဖွဲ့ငယ်တစ်ဖွဲ့ချင်းစီမှ သင်တန်းသားများကို ၎င်းတို့၏ ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူများအပေါ် သဘာထားမှတ်ချက်များ ပေးခိုင်းပါ။ လုပ်ဆောင်ချက်မှ ရရှိသောအရာများကိုလည်း မျှဝေခိုင်းပါ။ ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူ၏ လုပ်ဆောင်သွားသည့် ခံစားချက်ကိုလည်း မျှဝေခိုင်းပါ။ ဒိုင်ယာလော့ ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် သင်တန်းသားအားလုံး၏ ဂုဏ်သိက္ခာကို အသိအမှတ်ပြု တန်ဖိုးထားရာရောက်ကြောင်း ရှင်းပြရင်း နိဂုံးချုပ်ပါ။



အပြောင်းအလဲများ - မီးနှင့်ရေ

စကားပြောလက်ကိုင်ပစ္စည်းကို အသုံးပြုခြင်းအစား မီးနှင့်ရေဖြင့် ဂုဏ်ပြုခြင်းကို ပြုလုပ်နိုင်သည်။

ဖယောင်းတိုင်အမြောက်အမြားနှင့် ရေခွက်တစ်ခွက်ထဲ စက္ကူအပိုင်းအစငယ်လေးများထည့်ပြီး စက်ဝိုင်းအလည်တွင် ချထားပါ။ သို့မဟုတ် သင်တန်းအခန်း အပြင်ဘက်တွင် ပြုလုပ်သည်ဆိုပါက မီးပုံငယ်တစ်ခုလုပ်ပါ။ ထိုအနီးအနားတွင် ပန်းအိုးတစ်အိုးနှင့် ရေပုံးတစ်ပုံး၊ ရေခွက်တစ်ခွက်ထားပါ။

သင်တန်းသားများသည် ဂုဏ်သိက္ခာမဲ့စွာ ဆက်ဆံခံရဖူးလျှင် စက္ကူအပိုင်းအစတစ်ခုကိုယူပြီး မီးရှို့ခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့၏ မနှစ်မြို့စရာ အတွေ့အကြုံကို ခွင့်လွှတ်ပြီး စွန့်လွှတ်စေပါ။

သင်တန်းသားများတွင် ၎င်းတို့၏ ဂုဏ်သိက္ခာကို အသိအမှတ်ပြုခံရသည့် အတွေ့အကြုံရှိလျှင် ထိုအတွေ့အကြုံကို မျှဝေစေပြီး သစ်ပင်ကို ရေလောင်းစေခြင်းဖြင့် အပင်ကို ဆက်လက်ရှင်သန်ကြီးထွားစေသလို မိမိတို့ လိုချင်သော လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း၏ ကောင်းမွန်မှုများကိုလည်း ဆက်လက်ရှင်သန် ဖွံ့ဖြိုးစေပါ။

အဓိကသင်ခန်းစာများ

- လူ့ဂုဏ်သိက္ခာဆိုသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ လူသားဖြစ်တည်မှုအပေါ် တန်ဖိုးထားအသိအမှတ်ပြုသည့် မွေးရာပါတန်ဖိုး ဖြစ်သည်။
- လူမှုဝန်းကျင်အသိုင်းအဝန်းက သတ်မှတ်ထားသော အဆင့်အတန်း ခွဲခြားမှုများကို ဂရုမပြုဘဲ လူတိုင်းကို တူညီသော လူ့ဂုဏ်သိက္ခာရှိသူများအဖြစ် ဆက်ဆံရပါမည်။
- ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ လူသားဖြစ်တည်မှုအပေါ် တန်ဖိုးထားအသိအမှတ်ပြုခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့အား ဂုဏ်သိက္ခာရှိစွာ ပြုမူဆက်ဆံမှုကို အလေးအနက်လိုလားကြပါသည်။
- ဒိုင်ယာလော့ပြုလုပ်ခြင်း အလေ့အကျင့်သည် ပါဝင်သူတစ်ဦးချင်းစီ၏ အသံကိုနားထောင်ခြင်း၊ ၎င်းတို့ကို သာတူညီမျှ မျှဝေခွင့်ပေးခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့၏ လူ့ဂုဏ်သိက္ခာကို အသိအမှတ်ပြု တန်ဖိုးထားခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။
- တစ်ပါးသူများ၏ လူ့ဂုဏ်သိက္ခာကို တန်ဖိုးထားအသိအမှတ်ပြုခြင်းဖြင့် မိမိ၏ ဂုဏ်သိက္ခာလည်း မြင့်မားလာပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း ၃ - နိဂုံးချုပ်ခြင်း/သုံးသပ်အကဲဖြတ်ခြင်း

- ၁။ သင်တန်း၏အဆုံးသတ်တွင် တက်ကြွစွာပါဝင်ခဲ့သော သင်တန်းသားအားလုံးကို ကျေးဇူးတင်စကားပြောကြားပါ။
- ၂။ သင်တန်းသားများကိုလည်း ၎င်းတို့ ပြောလိုသော အကြောင်းအရာ (သို့) သဘောထားမှတ်ချက်များ (သို့) ပြန်လည် သုံးသပ်ချက်များကို မျှဝေခွင့်ပေးပါ။
- ၃။ (စာမျက်နှာ ၁၂-၁၉) ရှိ ပံ့ပိုးကူညီသူများအတွက် ကိရိယာများမှ သင်တန်းသားများ၏ သုံးသပ်ချက်များကို ရယူနိုင်သည့် နည်းလမ်းတစ်ခုခုကို အသုံးပြုပြီး သင်တန်းသားများ၏ သုံးသပ်ချက်များကို မှတ်တမ်းတင်ပါ။

နောက်ဆက်တွဲ



ကျေးဇူးတင်လွှာ

Christian Aid သည် ဤ 'ဒိုင်ယာလော့ ယဉ်ကျေးမှုတစ်ခုတည်းဆောက်ခြင်း' ဆိုသည့် ဤလက်စွဲကို ပြုစုရာတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခဲ့သူအားလုံး၏ အချိန်နှင့် ကျွမ်းကျင်မှုတို့ကို အထူးအလေးအနက်ထား ကျေးဇူးဥပကာရတင်ရှိအပ်ပါသည်။ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း ဖွံ့ဖြိုးရေးဖြစ်စဉ်အတွက် ပူးပေါင်းပါဝင်ပေးခဲ့သည့် မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများဖြစ်ကြသော Organization for Building Better Societies (BBS), Peace & Development Initiative (PDI) နှင့် ပါဝင်သော အကြောင်းအရာများသည် စစ်မှန်ပြီး၊ လုပ်ငန်းစဉ်သည် ပူးပေါင်းပါဝင်မှုဖြစ်အောင် လွှမ်းခြုံနိုင်စေရန် အသေအချာ ကူညီပံ့ပိုးပေးခဲ့သည့် အမျိုးမျိုးသော ကျွမ်းကျင်သူများ၊ သင်တန်းဆရာများကိုလည်း ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့မှ David Angeles, Grace Michel, ဟောမာခိုင်၊ Gum Ja La, ထက်ထက်အောင်၊ Joanne Lauterjung, ခင်သက်စံ၊ ခင်သီတာစိုး၊ Malin Muser၊ မျိုးမျိုးအေး၊ Myriam Ullah၊ နီလာဝင်း၊ စန္ဒီဆုမွန်၊ Shaun Butta၊ သူရဟိန်း၊ ရင်လိုင်မွန်တို့အားလည်း လိုအပ်ချက်အကဲဖြတ်မှုများနှင့် လက်စွဲဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင်ပြုလုပ်ရာတွင် ကူညီပံ့ပိုးပေးမှုများအတွက်လည်း ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

ဤလက်စွဲပြုစုရာတွင် အလေးထားစဉ်းစားစရာများဖြစ်သည့် အတွေ့အကြုံများနှင့် စိန်ခေါ်မှုများကို ဆန္ဒရှိရှိ မျှဝေပေးခဲ့ကြပြီး၊ မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်မှုကို လုပ်ဆောင်နေကြသည့် ဒေသဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းများကိုလည်း အသိအမှတ်ပြု ကျေးဇူးဥပကာရတင်ရှိပါသည်။ အထူးသဖြင့် Search for Common Ground, Karuna Center for Peacebuilding, Nyein Shalom, Smile Education Development Foundation, Centre for Social Integrity, မုခ်ဦးပညာရေးနှင့် People In Need စသည့် အဖွဲ့အစည်းများအားလည်း ၎င်းတို့၏ ရင်းမြစ်များနှင့် အတွေ့အကြုံများကို မျှဝေပေးခဲ့ကြသည့်အတွက် အထူးပင်ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

နောက်ဆုံးအနေဖြင့် ဤလက်စွဲပြုစုမှုလုပ်ငန်းကို ဦးဆောင်ရေးသားခဲ့သည့် Kara Wong ကိုလည်း တန်းတူတန်ဖိုးထား ကျေးဇူးအထူးတင်ရှိကြောင်း ပြောကြားလိုပါသည်။ အမျိုးမျိုးသောတစ်သီးပုဂ္ဂလ၊ အုပ်စုလိုက်လေ့ကျင့်ခန်းများ အသုံးပြုပြီး သင်တန်းအတွက် လက်ကိုင်သုံးရသည့် အနေအထားဖြစ်စေသည့် ဤလက်စွဲဖြစ်ပေါ်အောင် သူမ၏ အတွေ့အကြုံ၊ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် ဗဟုသုတများက သေချာစေခဲ့ပါသည်။

မြန်မာပြည်နှင့် အခြားသောနေရာများတွင် သင်တန်းဆရာများ၊ ငြိမ်းချမ်းရေးဖော်ဆောင်လုပ်ကိုင်သူများစသည့် ကြီးမားသော လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ ဖန်တီးလုပ်ဆောင်မှုအပေါ်တွင် ဤလက်စွဲကို ပြုစုထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ပေးထားသည့် အကောင်းဆုံး လေ့ကျင့်ခန်းများသည် စမ်းသပ်ခြင်း၊ ကိုက်ညီအောင်ပြုခြင်းတို့ကို ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ်ခြင်းတို့မှ မကြာခဏဆိုသလို ရရှိသည့် ရလဒ်များဖြစ်ပြီး၊ အကိုးအကားများ၊ စာရေးသားသူများ မည်သူမည်ဝါ ဖြစ်သည်ဆိုသည်ကို အမြဲတမ်းညွှန်းဆိုဖို့ရန်မှာ မဖြစ်နိုင်ပါ။ သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် မည်သည့်နေရာပုံဖြစ်စေ ဖြစ်နိုင်သမျှသော တိတိပပရှိသည့် ကူညီပံ့ပိုးမှုများကိုတော့ တခုတရ ကျေးဇူးတင်စကား ပြောကြားနိုင်အောင် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ထားပါသည်။

Barlow, Rich (2014). 'BU Research: A riddle reveals depth of gender bias.' Boston University, www.bu.edu/today/2014/bu-research-riddle-reveals-the-depth-of-gender-bias

Breathing-Based Meditation Decreases Posttraumatic Stress Disorder Symptoms in U.S. Military Veterans: A Randomized Controlled Longitudinal Study, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4309518

Circle Challenge, <https://clubexperience.blog/2018/03/29/30-circles-challenge-creative-icebreaker-activity-with-free-download>

Community for Education Foundation Inc. (2018) Overcoming Obstacles: Middle School Level, United States of America

Curry, Nancy and Tim Kasser. (2005) Can Coloring Mandalas Reduce Anxiety? Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association, 22(2) pp. 81-85

Drier, Olivia, Paula Green, Nang Loung Ham, and Joanne Lauterjung (2018). Community Dialogue Handbook: a guide for facilitating community engagement. Joanne Lauterjung (Ed.) Yangon, Myanmar: Karuna Center for Peacebuilding

Drier, Olivia, Paula Green, Nang Loung Ham, and Joanne Lauterjung (2018). Community Dialogue Handbook: a guide for facilitating community engagement. Joanne Lauterjung (Ed.) Yangon, Myanmar: Karuna Center for Peacebuilding.

Helde, Mette Lindgren. The Dialogue Handbook. Copenhagen, Denmark: Danish Youth Council

Jagger, Stan. Learning Skills, Mote Oo Education

MIDO and Search for Common Ground. (2016). Rumour Management Facilitation Guide, Myanmar

National Center on Domestic Violence, Trauma & Mental Health. (2014). www.nationalcenterdvtraumamh.org/wp-content/uploads/2012/01/Fingerhold-Practice-for-Managing-Emotions-Stress-Final.pdf

NOLS Leadership Educator Notebook. (2004)

Reginald (Reg) Adkins, Ph.D., Elemental Truths. <http://elementaltruths.blogspot.com/2006/11/conflictmanagement-quiz.html>

Search for Common Ground (2016). Community Dialogue Design Manual. MENA Common Ground Institute

- Search for Common Ground, Myanmar National Social Cohesion facilitation team. (2017-2018)
- Slachmuis, L. (2018). The Common Ground Approach | Three day training resources Guide for Facilitators, 1st ed. Washington DC: Search for Common Ground
- Taylor, Peggy and Charlie Murphy (2014). Catch the Fire: an artful guide to unleashing the creative power of youth, adults, and communities. Gabriola Island: New Society Publishers
- The Circle Challenge, <https://clubexperience.blog/2018/03/29/30-circles-challenge-creative-icebreaker-activity-with-free-download>
- The Executive Connection <https://tec.com.au/resource/9-common-leadership-styles-which-type-of-leader-are-you/>
- The World Cafe, www.theworldcafe.com/wp-content/uploads/2015/07/Cafe-To-Go-Revised.pdf
- Walker, Melanie and Hay Mar Khaing. (2018) PDITraining Curriculum: Communication Skills for Dialogue
- Walker, Melanie and Hay Mar Khaing. (2018) PDITraining Curriculum: Communication Skills for Dialogue.
- Wandita, Galuh and Karen Campbell-Nelson. (2017). Stone and Flower: A Guide to Understanding and Action for Women Survivors, 2nd Ed. Unlearning Impunity: AJAR Manual Series
- World Café Method, www.theworldcafe.com/wp-content/uploads/2015/07/Cafe-To-Go-Revised.pdf



ဒိုင်ယာလော့ ယဉ်ကျေးမှု
တစ်ခုကို တည်ဆောက်ခြင်း

ပဋိပက္ခအတွင်း လူ့အဖွဲ့အစည်းများကြား
ဒိုင်ယာလော့ကို လမ်းညွှန်ရန် ပံ့ပိုးကူညီသူ
လက်စွဲ