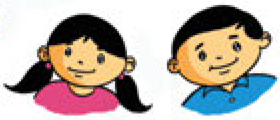
အခွင့်အရေးများ
တာဝန်ယူမှုများ
ကိုယ်စားပြုခြင်း



သင်တန်းဆရာများ
လက်စွဲ

International
Labour
Organization

ကလေးသူငယ်များ၊ လူငယ်များနှင့် မိသားစုများကို လုပ်ပိုင်ခွင့် ပေးအပ်ခြင်း

မြန်မာနိုင်ငံအတွက် ဘဝသက်တာ ကျွမ်းကျင်မှုများကို အထောက်ကူပေးခြင်း

သင်ရိုး ၁ – မိမိ၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး၊ အားနည်းချက်၊ အားသာချက်များ၊ လှုံ့ဆော်ချက်များ၊ ခံစားမှုများ အစရှိသည့် ပင်ကိုယ်အရည်အချင်းများကို သတိပြု သိရှိခြင်း (Self-awareness) နှင့် ကိုယ်ပိုင် လက္ခဏာ (Brand Identity)

3-R သင်တန်းဆရာများလက်စွဲ

ကလေးသူငယ်များ၊ လူငယ်များနှင့် မိသားစုများကိုလုပ်ပိုင်ခွင့် ပေးအပ်ခြင်း

အခွင့်အရေးများ ၊ တာဝန်ယူမှုများ နှင့် ကိုယ်စားပြုခြင်း

မြန်မာနိုင်ငံအတွက် ဘဝသက်တာ ကျွမ်းကျင်မှုများကို အထောက်ကူပေးခြင်း

သင်ရိုး ၁ မိမိ၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး၊ အားနည်းချက်/ အားသာချက်များ၊
လှုံ့ဆော်ချက်များ၊ ခံစားမှုများ အစရှိသည့် ပင်ကိုယ်အရည်အချင်းများကို
သတိပြု သိရှိခြင်း

Fundamental Principles and Rights at Work Branch
International Labour Organization

မူပိုင်ခွင့် © အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအလုပ်သမားရေးရာအဖွဲ့ ၂၀၁၇
ပထမအကြိမ်ထုတ်ဝေသည်။ ၂၀၁၇

ကမ္ဘာ့တစ်လွှားမူပိုင်ခွင့်သဘောတူညီချက်ကျင့်ဝတ် ၂ အရ အိုင်အယ်လ်အို၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအလုပ်သမားရုံးမှမူပိုင်ခွင့်အနေဖြင့် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်းဖြစ်သည်။ မည်သည့်မူလရင်းမြစ်မှကူးယူကြောင်းဖော်ပြပါက ခွင့်ပြုချက်ရယူမှုမရှိသော်လည်း အစိတ်အပိုင်းတိုလေးများကိုထုတ်နုတ်ကိုးကားဖော်ပြခွင့်ရှိပါသည်။ ပြန်လည်ဆင့်ပွားခြင်း (သို့) ဘာသာပြန်မှုများအတွက် အိုင်အယ်လ်အို ပုံနှိပ်ထုတ် ဝေခြင်း (လုပ်ပိုင်ခွင့်နှင့်ခွင့်ပြုချက်)၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအပြည်ပြည်ဆိုင်အလုပ်သမားရုံး၊ CH-1211 ဂျီနီဗာ ၂၂၊ ဆွီဇလန် (သို့) အီးမေးလ် - rights@ilo.org သို့လျှောက်ထားတောင်းခံရပါမည်။အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအလုပ်သမားရုံးမှ ထိုကဲ့သို့ လျှောက်ထားမှုများကို လက်ကမ်းကြိုဆိုပါသည်။
စာကြည့်တိုက်များ၊ အဖွဲ့အစည်းများနှင့် အခြားမှတ်ပုံတင်ထားသည့် ပြန်လည်ဆင့်ပွားအဖွဲ့အသည်းများကသူတို့ အားချမှတ်ပေးထားသည့်လိုင်စင်နှင့်အညီပြန်လည်ကူးယူနိုင်ပါသည်။သင့်နိုင်ငံအတွင်းတွင်ရှိသော ပြန်လည်ဆင့်ပွားခွင့်www.ifrro.org သို့ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်သည်။

FUNDAMENTALS

အခွင့်အရေး၊ တာဝန်ယူမှု၊ ကိုယ်စားပြုခြင်း၊ ကလေးများ၊ လူငယ်များနှင့် မိသားစုများကို လုပ်ပိုင်ခွင့်ပေးအပ်ခြင်း၊ မြန်မာနိုင်ငံအတွက် ဘဝသက်တာကျွမ်းကျင်မှုများကို အထောက်ကူပေးခြင်း/International Labour Office, Fundamental Principles and Rights at Work Branch (FUNDAMENTALS) - Yangon: ILO, 2017.

ISBN: 978-92-2-830850-1(Print); 978-92-2-830851-8(Web PDF)

International Labour Office; Fundamental Principles and Rights at Work Branch

အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်လည်းဖတ်ရှုနိုင်သည်။Empowerment for children, youth and families: 3-R trainers' kit on rights, responsibilities and representation - Supporting Life Skills in Myanmar(ISBN 978-92-2-130249-0 (print); 978-92-2-130250-6(Web PDF)),Yangon, 2017

အိုင်အယ်လ်အို ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်းအချက်အလက်စာရင်းပြုစုခြင်း

အသိအမှတ်ပြုမှု

ဤပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်းအားILO အတွက် Busakorn Suriyasarn, Nelien Haspels and Rosalinda Terhorst မှ အသေးစိတ်စီစဉ်ပြင်ဆင်ပြီး မြန်မာနိုင်ငံကလေးသူငယ်အလုပ်သမားပပျောက်ရေးအစီအစဉ် (My-PEC)၊ILO ရန်ကုန်ရုံးမှ Selim Benaissa မှညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်သည်။
ဤ ILO ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်းအတွက် ရန်ပုံငွေအား အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု အလုပ်သမားဌာနမှ ထောက်ပံ့ပေးသည်။ (Project MMR/13/10/USA).
ဤပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်းသည် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု အလုပ်သမားဌာန၏ အမြင်(သို့) မူဝါဒများနှင့် သက်ဆိုင်မှုမရှိပါ။ (သို့) လုပ်ငန်းအမည်၊ စီးပွားရေးထုတ်ကုန်များ (သို့) အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုအစိုးရမှ အတည်ပြုထောက်ခံထားသောအဖွဲ့အစည်း များ အဖြစ်ဖော်ပြထားခြင်းမရှိပါ။

ILO ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်းသည် ကုလသမဂ္ဂ၏လုပ်ထုံးလုပ်နည်းနှင့်အညီ ထုတ်ဝေပြီး တင်ပြမှုများတွင် ပါဝင်သောအကြောင်းအရာများသည်လည်း ILO က မည်သည့်နိုင်ငံ၊ ဒေသ (သို့) နယ်မြေများ၏အခြေအနေပေါ်မှ မူတည်ခြင်းမရှိပဲ တင်ပြထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။
အမည်နှင့်တကွ ရေးသားဖော်ပြထားသည့် ဆောင်းပါးများ၏တွေးခေါ်ထင်မြင်ချက်၊ လေ့လာချက်နှင့် အခြားသတင်းဆောင်းပါးများ သည် စာရေးသူနှင့်သာ သက်ဆိုင်ပြီးပုံနှိပ်ထုတ်ဝေရာတွင်လည်း ILO၏ရေးသွင်းချက် ထင်မြင်ယူဆချက်များလုံးဝမရှိပါ။
ILO အနေဖြင့်လုပ်ငန်းများ၊ စီးပွားဖြစ်ထုတ်ကုန်များနှင့် ဖြစ်စဉ်များ၏ အမည်နာမများအားထုတ်ဝေသည့် စာအုပ်တွင်ဖော်ပြရည်ညွှန်းခဲ့သော်သွယ်ဝိုက်၍ ထောက်ခံခြင်းမဟုတ်သလို မဖော်ပြပါကလည်း သဘောမကျမနှစ်သက်၍ မဖော်ပြခြင်းမဟုတ်ပါ။
ILO ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်းနှင့် လျှပ်စစ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထုတ်ကုန်များကို အဓိကစာအုပ်ရောင်းသူထံမှတစ်ဆင့်နှင့် လျှပ်စစ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖြန့်ဝေသူများထံမှရရှိနိုင်မည်။ (သို့) ilo@turpin-distribution.com မှတစ်ဆင့်မှာယူနိုင်သည်။ ပိုမိုသိရှိလိုပါက ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝက်ဘ်ဆိုဒ်ဖြစ်တဲ့ www.ilo.org/publns or contact ilopubs@ilo.org သို့ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝက်ဘ်ဆိုဒ်: www.ilo.org/ipec

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ထုတ်ဝေသည်။
K Creative House မှ စာအုပ်ဒီဇိုင်းဆွဲသည်

မာတိကာ

သင်ရိုးအကျဉ်းချုပ်		၁
အခန်း ၁.၁	**ကျွန်ုပ်မည်သူနည်း။**	**၅**
လေ့ကျင့်ခန်း ၁.၁.၁	**မှန်၊ နံရံပေါ်မှကြေးမုံမှန်**	၇
လေ့ကျင့်ခန်း ၁.၁.၂	**ကျွန်ုပ်မည်သည့်တိရစ္ဆာန်ဖြစ်သနည်း?**	၁၀
လေ့ကျင့်ခန်း ၁.၁.၃	**ငါဘာတွေပြောင်းလဲလို့ရမလဲ? ဘာတွေ မရဘူးလဲ?**	၁၄
	သင်ထောက်ကူ ၁.၁.၃ (က) : မေးခွန်း (၂၀) ပါ စာရင်းစာရွက်	၁၈
အခန်း ၁.၂	**ကျွန်ုပ်၏မိသားစုနှင့် ရပ်ရွာဝန်းကျင်**	**၁၉**
လေ့ကျင့်ခန်း ၁.၂.၁	**ကျွန်ုပ်၏ မိသားစု သစ်ပင်**	၂၁
	သင်ထောက်ကူ ၁.၂.၁ (က) : မိသားစုသစ်ပင်နမူနာပုံစံ	၂၅
လေ့ကျင့်ခန်း ၁.၂.၂	**ကျွန်ုပ်တို့၏ ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းပြ မြေပုံ**	၂၆
	သင်ထောက်ကူ ၁.၂.၂ (က) : ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းမြေပုံ နမူနာ	၃၂
လေ့ကျင့်ခန်း	**၁.၂.၃ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝဇာတ်ကြောင်းများ**	၃၃
လေ့ကျင့်ခန်း	**၁.၂.၄ ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းကို ခွဲခြားလေ့လာခြင်း**	၃၈
	သင်ထောက်ကူ ၁.၂.၄ က : ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်း ပြက္ခဒိန်	၄၅
	သင်ထောက်ကူ ၁.၂.၄ ခ : ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းအတွင်းရှိ လှုပ်ရှားမှုများ	၄၆
	သင်ထောက်ကူ ၁.၂.၄ ခ : ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းအတွင်းမှ အုပ်စုများနှင့် အဖွဲ့အစည်းများ	၄၇
	သင်ထောက်ကူ ၁.၂.၄ ဃ : ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းအတွင်းမှ ပြဿနာများ	၄၈
	သင်ထောက်ကူ ၁.၂.၄ င : ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းအတွင်းမှ အခွင့်အလမ်းများ	၄၉

အခန်း ၁.၃ ကျွန်ုပ်တွင် အိပ်မက်တစ်ခုရှိပါသည်။ ၄၁

လေ့ကျင့်ခန်း ၁.၃.၁ **အိပ်မက်များနှင့် ပျော်ရွှင်မှုတို့ရောင်းချရာဈေး** ၅၃

လေ့ကျင့်ခန်း ၁.၃.၂ **အောင်မြင်မှုလမ်းမ** ၆၀

သင်ထောက်ကူ ၁.၃.၂ က : အောင်မြင်မှုဆီသို့လမ်း - ကလေးများအတွက် ဥပမာ ၆၈

သင်ထောက်ကူ ၁.၃.၂ ခ : အောင်မြင်မှုဆီသို့လမ်း - လူငယ်များနှင့် လူကြီးများ အတွက်ဥပမာ ၆၉

ထပ်မံလေ့လာနိုင်ရန်အတွက် ရင်းမြစ်များ ၇၀

မိမိ၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး အားနည်းချက်/အားသာချက်များ၊ လုံ့ဆော်ချက်များ၊ ခံစားမှုများ အစရှိသည့် ပင်ကိုယ်အရည်အချင်းများကို သတိပြုသိရှိခြင်း (SELF-AWARENESS) နှင့် ကိုယ်ပိုင် လက္ခဏာ (IDENTITY)

သင်ရိုးအကျဉ်းချုပ်

ဤသင်ရိုးတွင် ကလေးသူငယ်များ၊ လူငယ်များနှင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများအတွက် ပင်ကိုယ်အရည်အချင်းများကို သတိပြု သိရှိခြင်း (self-awareness) နှင့် ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာ (identity) များကို တင်ပြထားသည်။ အထူးသဖြင့် လူငယ်များအား ၎င်းတို့အနေဖြင့် မိမိကိုယ်ကို၊ ၎င်းတို့၏ ရပ်ရွာဝန်းကျင်နှင့် လူမှုရေးပတ်ဝန်းကျင်များကို ပိုမိုနားလည်တန်ဖိုးထားတတ်လာစေရန် ရည်ရွယ်သည်။ ပါဝင်တက်ရောက်သူများအား ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်စရိုက်နှင့် လက္ခဏာ၊ ပြင်းပြသောဆန္ဒများနှင့် ၎င်းတို့ အားသဘောပေါက်နားလည်လာစေမည့် နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်မှု ပြုစေရန်ဖြစ်သည်။ ကလေးသူငယ်များနှင့် လူငယ်များအား ၎င်းတို့သည် မည်သူဖြစ်သည်၊ မည်သည့်အရာကို လိုချင်သည် စသည်တို့ကို သိရှိစေရန် အရေးကြီးပြီး တစ်ဦးချင်းစီ၏ ကွဲပြားမှုများကိုလည်း နားလည်လေးစားရန် အရေးပါသည်။ ဤသင်ရိုးသည် အထူးသဖြင့် ကလေးသူငယ်များနှင့် လူငယ်များအတွက်သာ အဓိကထားရေးဆွဲထားခြင်းဖြစ်သော်လည်း လေ့ကျင့်ခန်းများကို အရွယ်ရောက်ပြီးသူ အမျိုးသား/ အမျိုးသမီးများအတွက်ပါ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ဤသင်ရိုးတွင် အခန်း (၃) ခန်းပါဝင်ပါသည်။
အခန်း ၁.၁ ကျွန်ုပ်မည်သူနည်း။
အခန်း ၁.၂ ကျွန်ုပ်၏မိသားစုနှင့် ရပ်ရွာဝန်းကျင်
အခန်း ၁.၃ ကျွန်ုပ်တွင်အိပ်မက်တစ်ခုရှိပါသည်။

အခန်း ၁.၁ ကျွန်ုပ်မည်သူနည်း	ရည်ရွယ်ချက်များ	ကြာချိန်
လေ့ကျင့်ခန်း ၁.၁.၁ မှန်၊ နံရံပေါ်ကကြေးမုံမှန်	• တစ်ဦးတစ်ယောက်၏အသွင်အပြင်၊စရိုက်လက္ခဏာနှင့် အားကောင်းသည့် အချက်များကို သတိပြုမိလာစေရန် ဖြစ်သည်။ • တစ်ဦးတစ်ယောက်၏အသွင်အပြင်၊စရိုက်လက္ခဏာနှင့် အားကောင်းသည့် အချက်များ အပေါ်တွင် အခြားသူများ၏ ထင်မြင်ယူဆချက် များကို သင်ယူလေ့လာရန် ဖြစ်သည်။	မိနစ် ၄၀- ၅၀
သင်ခန်းစာ ၁.၁.၂ ငါဘာ တီရှစ္စွန်လဲ။	• လူတစ်ဦးတစ်ယောက်နှင့် အခြားသူများ၏ စရိုက် လက္ခဏာများနှင့် အပြုအမူများကို သတိပြုမိလာ စေရန် ဖြစ်သည်။ • လူတစ်ဦးခြင်းစီနှင့် အခြားသူများ၏ ကွဲပြား ခြားနားမှုနှင့် ထင်မြင်ယူဆချက် များကိုလက်ခံပြီး သင်ယူ လေ့လာမှု ပြုရန်ဖြစ်သည်။	၇၅ မိနစ်

သင်ခန်းစာ ၁.၁.၃ ငါဘာတွေပြောင်းလဲလိုရှမလဲ။ ဘာတွေမရဘူးလဲ။	• လူတစ်ဦးတစ်ယောက်၏ အမြင်ရှုထောင့်ကိုပြောင်းလဲရန် နှင့် ပြောင်းလဲရန် လိုအပ်သည်များကို လက်ခံရန်များအား သင်ယူလေ့လာရန်ဖြစ်သည်။ • တစ်ဦး တစ်ယောက်ခြင်းစီ၏ ပင်ကိုယ်လက္ခဏာကို လက်ခံတန်ဖိုးထား စေရန် အတွက် သင်ယူလေ့လာရန်ဖြစ်သည်။	၆၀ - ၇၀ မိနစ်
အခန်း ၁.၂ ကျွန်ုပ်၏မိသားစုနှင့် ရပ်ရွာဝန်းကျင်	**ရည်ရွယ်ချက်များ**	**ကြာချိန်**
လေ့ကျင့်ခန်း ၁.၂.၁ ကျွန်ုပ်၏မိသားစု သစ်ပင်	• တစ်ဦးတစ်ယောက်၏ ကိုယ်ပိုင်မိသားစု အတွင်းမှ ဆက်ဆံရေးကို ထင်ဟပ်သိရှိစေရန် ဖြစ်သည်။	၅၀ - ၆၀ မိနစ်
လေ့ကျင့်ခန်း ၁.၂.၂ မိမိတို့၏ ရပ်ရွာ အသိုက်အဝန်းပြ မြေပုံ	• ရပ်ရွာလူထု တစ်ခုတွင်းမှ တစ်ဦးတစ်ယောက်၏ အခန်းကဏ္ဍကို ထင်ဟပ်သိရှိစေရန်ဖြစ်သည်။ • ရပ်ရွာလူထုတွင်းရှိ အရင်းအမြစ်များ၊ ဝန်ဆောင်မှုများ၊ အခွင့်အလမ်းများ နှင့် အတားအဆီးများကို သတ်မှတ်ရန် ဖြစ်သည်။	၆၀ - ၈၀ မိနစ်
လေ့ကျင့်ခန်း ၁.၂.၃ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝဇာတ်ကြောင်းများ	• ရပ်ရွာလူထုတွင်း၊ လုပ်ငန်းခွင်တွင်း သို့မဟုတ် ရွှေ့ပြောင်း သွားလာမှုပြုစဉ် တက်ရောက် ပါဝင်သူများ တွေ့ကြုံခဲ့ရသည့် ကိစ္စရပ်များကို သတ်မှတ်ဖော်ပြနိုင်ရန် ဖြစ်သည်။ • တက်ရောက် ပါဝင်သူများ၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာနှင့် လုပ်ငန်းတွင်း ဘဝများ၌ မိသားစု၊ မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်းများ၊ အခြားသူများနှင့် ဆက်ဆံရေး များကို ခွဲခြားလေ့လာရန် ဖြစ်သည်။ • ရပ်ရွာ လူထုတွင်း ၎င်းတို့၏ ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုအဆင့်အတန်းနှင့် ရရှိနိုင်သည့် အရင်းအမြစ်များ ကိုသတ်မှတ်ရန် ဖြစ်သည်။	၇၅ - ၉၀ မိနစ်

လေ့ကျင့်ခန်း ၁.၂.၄ ရပ်ရွာလူထုအား ခွဲခြမ်းလေ့လာခြင်း	• ရပ်ရွာလူထုနှင့် လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ပါဝင်တက်ရောက် သူများ၏ အဆင့်အတန်းနှင့် ဆက်ဆံရေးများကို ခွဲခြမ်း လေ့လာနိုင်ရန်ဖြစ်သည်။	၇၅ - ၉၀ မိနစ်
အခန်း ၁.၃ ကျွန်ုပ်တွင် အိပ်မက် တစ်ခုရှိပါသည်။	**ရည်ရွယ်ချက်များ**	**ကြာချိန်**
လေ့ကျင့်ခန်း ၁.၃.၁ အိပ်မက်များနှင့် ပျော်ရွှင်မှုတို့ရောင်းချရာ ဈေး	• ဘဝအတွက် အခြေခံ တကိုယ်ရေ လိုအပ်ချက်များနှင့် ဆန္ဒများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ရန်ဖြစ်သည်။ • ဘဝတွင်မည်သည်ကအရေးကြီး ဦးစားပေးဆောင်ရွက်ရန် ဖြစ်သည်ကို လေ့လာရန်ဖြစ်သည်။	၇၅ - ၉၀ မိနစ်
လေ့ကျင့်ခန်း ၁.၃.၂ အောင်မြင်မှု လမ်းမ	• ဘဝပန်းတိုင်ကို ချမှတ်ရန်နှင့် မည်သို့ အသိအမှတ်ပြု ဆောင်ရွက် မည်ကို လေ့လာ သင်ယူရန်ဖြစ်သည်။ • အလိုရှိသော ပန်းတိုင်သို့ လျှောက်လှမ်းနိုင်ရန် အတွက် လမ်းပြမြေပုံကို လေ့ကျင့်ရေးဆွဲရန် ဖြစ်သည်။	၆၅ - ၇၅ မိနစ်

သင်ရိုး (၁) အတွက် စုစုပေါင်းကြာချိန် : ၁၀ နာရီနှင့် မိနစ် ၃၀ - ၁၂ နာရီနှင့် ၃၃ မိနစ်

■အခန်း ၁.၁ ကျွန်ုပ်မည်သူနည်း။

အကြောင်းအရာ

ဤအခန်းတွင် ကလေးသူငယ်များနှင့် လူငယ်များတစ်ဦးချင်းစီအတွက် self-awareness ဆိုင်ရာများကိုဖော်ပြထားပါသည်။ လေ့ကျင့်ခန်းများသည် ၎င်းတို့တစ်ဦးချင်းစီ၏ စရိုက်လက္ခဏာများ၊ အားကောင်းသည့်အချက်များနှင့် အားနည်းသည့်အချက်များကို ဖော်ထုတ်ရှာဖွေရန် အကူအညီပေးသည်။ ပါဝင်သူများသည် ၎င်းတို့၏ထူးခြားပြောင်မြောက်သော စရိုက်လက္ခဏာများကို တန်ဖိုးထားတတ်လာစေရန်နှင့်အခြားသူများ၏စရိုက်လက္ခဏာများကိုလည်းလက်ခံတတ်လာစေရန်သင်ကြားမှုပေးပါသည်။ ၎င်းတို့အနေဖြင့် အခြား သူများတွင်လည်း မိမိတို့ကို ထင်မြင်ယူဆချက်မတူညီမှုများရှိကောင်းရှိနိုင်မည်ကို လေ့လာသိရှိနိုင်ပြီး ထိုသို့သတိမူမိပါက အချို့သော အမူအကျင့်များ၊ စိတ်နေသဘောထားများနှင့် စရိုက်လက္ခဏာများကို ပြောင်းလဲလိုပါက ပြောင်းလဲနိုင်ကြောင်း သင်ကြားသိရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

အဓိကအသိပေးလိုသည့် အကြောင်းအရာ

- လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးခြင်းစီတိုင်းတွင် ထူးခြားကွဲပြားသော ကိုယ်ပိုင် စရိုက်လက္ခဏာနှင့် အရည်အသွေးများရှိကြသည်။
- လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးခြင်းစီတိုင်းတွင် အားသာချက်နှင့် အားနည်းချက်များရှိကြသည်။
- ကျွန်ုပ်တို့မိမိကိုယ်ကို မြင်သည့်အမြင်များနှင့် အခြားသူများမှ ကျွန်ုပ်တို့ကို မြင်သည့်အမြင်များ ခြားနားကောင်းခြားနားပေမည်။
- ကျွန်ုပ်တို့မွေးဖွားစဉ်ကတည်းကပါဝင်လာသည့် မပြောင်းလဲနိုင်သော သို့မဟုတ် ပြောင်းလဲရန်ခက်ခဲသည့်စရိုက်လက္ခဏာများရှိသော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့အလိုရှိပါက အမူအကျင့်များ၊ စိတ်သဘောထားများစွာကို ပြောင်းလဲပစ်နိုင်ပါသည်။
- မိမိတို့ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများထံမှ ကောင်းကွက်များကို မြင်အောင်ကြည့်ပါ။ မိမိကိုယ်ကိုတန်ဖိုးထားသလို အခြားသူများကိုလည်းလေးစားပါ။

လေ့ကျင့်ခန်းများ

၁.၁.၁ မှန်၊ နံရံပေါ်မှကြေးမုံမှန်
၁.၁.၂ ငါ ဘာတိရစ္ဆာန်လဲ။
၁.၁.၃ ငါဘာတွေပြောင်းလဲလို့ရမလဲ။ ဘာတွေ မရဘူးလဲ။

သက်ဆိုင်ရာအခန်းများ

၁.၂ ကျွန်ုပ်၏မိသားစုနှင့် ရပ်ရွာဝန်းကျင်
၁.၃ ကျွန်ုပ်တွင် အိပ်မက်တစ်ခုရှိပါသည်။
၃.၁ ယောကျ်ားလေးတစ်ယောက်ဖြစ်ရခြင်းနှင့် မိန်းကလေးတစ်ယောက်ဖြစ်ရခြင်း မည်သည့်တို့ကွာခြားပါသလဲ။
၃.၂ လိင်ကွဲပြားမှုဆိုင်ရာအခန်းကဏ္ဍများတွင် တန်ဖိုးများနှင့် စိတ်နေသဘောထားများ

■ လေ့ကျင့်ခန်း ၁.၁.၁ မှန်၊ နံရံပေါ်မှကြေးမုံမှန်

ရည်ရွယ်ချက်များ

- လူတစ်ဦးတစ်ယောက်၏ အသွင်အပြင်၊ စရိုက်လက္ခဏာများနှင့် အားသာချက်များကို သတိပြုမိလာစေရန်
- လူတစ်ဦးတစ်ယောက်၏ အသွင်အပြင်၊ စရိုက်လက္ခဏာများနှင့် အားသာချက်များကို အခြားသူများမှ ထင်မြင်ယူဆချက်များအား လေ့လာသင်ယူရန်

ဦးတည်အုပ်စု

ကလေးသူငယ်များနှင့် လူငယ်များ

ကြာမြင့်ချိန်

၄၀ - ၅၀ မိနစ်

ထိုင်ခုံနေရာချထားမှု

ထိုင်ခုံများကို စက်ဝိုင်းပုံ သို့မဟုတ် စက်ဝိုင်းခြမ်းပုံထားရှိရန်

အသုံးပြုမည့် ပစ္စည်းများ

- ပါဝင်သူတစ်ဦးစီအတွက် - ခဲတံတစ်ချောင်း၊ A-4 စက္ကူလွတ် နှစ်ရွက်စီ (A-4 စက္ကူကို ၂ - ၄ ပိုင်းဖြတ်ပါ)
- ပါဝင်သူတစ်ဦးစီအတွက် မှန်အသေးတစ်ခုစီ သို့မဟုတ် ၂ယောက် ၄ ယောက်ပေါင်း မှန်တစ်ခုစီဝေမျှသုံးရန်
- တိပ်အပြားနှစ်ခွေ

ဆွေးနွေးပွဲအစီအစဉ်အဆင့်များ[၁]

၁. တစ်ဦးချင်းစီ မှန်ထဲတွင် ကြည့်ရှုစစ်ဆေးခြင်း - ၅ မိနစ်
၂. ကောင်းမွန်သည့် အရည်အသွေးများကို မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများနှင့် ဝေမျှခြင်း - ၂၀ - ၂၅ မိနစ်
၃. ကောင်းသည့်အရည်အသွေးများ၊ မကောင်းသည့် အရည်အသွေးများ - ၁၀ မိနစ်
၄. ဝိုင်းဖွဲ့ဆွေးနွေးခြင်း - ၅ - ၁၀ မိနစ်

[၁] Greg Carl & Nonthathorn Chaiphech (Thai Red Cross Aids Research Centre: ဘန်ကောက်: ၂၀၀၀) တို့ရေးသားသည့် Friends Tell Friends on the Street မှ ရယူထားသည်။ လေ့ကျင့်ခန်း - Admirable Quality, p M-3.

အဆင့် ၁ တစ်ဦးခြင်းစီ မှန်ထဲတွင် ကြည့်ရှုစစ်ဆေးခြင်း - ၅ မိနစ်

ပါဝင်သူတစ်ဦးစီကို မှန်တစ်ချပ်စီနှင့် ဗလာစာရွက်တစ်ရွက်စီပေးပါ။ (မှန်များ လုံလောက်စွာ မရှိပါက မှန်တစ်ချပ်ကို ၂ ဦး ၃ သုံးဦး ဝေမျှသုံးစွဲနိုင်သည်) ပါဝင်သူများငင်းတို့ကိုယ်တိုင် မှန်ထဲတွင် ပြန်လည် ကြည့်ရှုကြရန် ၂ မိနစ် ၃ မိနစ် အချိန်ပေးပါ။

အားလုံးကို မှန်ထဲရှိ မိမိတို့၏ ပုံရိပ်အားကြည့်ရှုစေပြီး ၎င်းတို့ကြိုက်နှစ်သက်သည့် အရည်အသွေးသုံးခုနှင့် မကြိုက်နှစ်သက်သော အချက်သုံးခုကို ရှာဖွေခိုင်းပါ။ ဥပမာအားဖြင့် ကြီးမားသည့် မျက်လုံး များ၊ ဆံပင်ရှည်ခြင်း၊ နှာခေါင်းသေးခြင်း၊ အရပ်ရှည်ခြင်း သို့မဟုတ် သန်မာတောင့်တင်းခြင်း၊ နူးညံ့သည့်လက်များ အစရှိသည့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလက္ခဏာများနှင့် ရိုးသားခြင်း၊ ကြင်နာခြင်း၊ သည်းခံခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ခိုင်မာခြင်း၊ သစ္စာရှိခြင်းနှင့် ပင်ကိုယ် ဉာဏ်ကောင်းခြင်း အစရှိသည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများဖြစ်သည်။

၎င်းတို့ ကြိုက်နှစ်သက်သော/ မကြိုက်နှစ်သက်သော အရည်အသွေးများကို တစ်ဦးချင်းစီ မှ တွေ့ရှိပြီးနောက်တွင် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်အကြိုက်ဆုံး အရည်အသွေးသုံးခုကို စာရွက်ပေါ်တွင်ချရေးစေပြီး အခြားသူများအားမပြဘဲ သိမ်းထားရမည်။ (အကယ်၍ ပါဝင်သူများ အနေဖြင့် စာမရေးနိုင်ပါက ထိုရွေးချယ်လိုက်သည့် အချက်သုံးချက်ကို စိတ်ထဲတွင် မှတ်ထားစေရမည်)

အဆင့် ၂ အရည်အသွေးများကို မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများနှင့် ဝေမျှခြင်း - ၂၀ - ၂၅ မိနစ်

ပါဝင်သူများအနေဖြင့် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်နှစ်သက်သည့် အရည်အသွေးကောင်း အချို့ရှာတွေ့ခြင်း ရှိမရှိကို မေးမြန်းပါ။ အနည်းဆုံး မိန်းကလေးတစ်ယောက် သို့မဟုတ် ယောကျ်ားလေးတယောက်ကို ၎င်းတို့နှစ်သက်သည့် ကိုယ်ပိုင် အရည်အချင်းများကို အခြားသူများနှင့် ဝေမျှစေပါ။

ထိုဥပမာများကို တစ်ဦးချင်းစီ၌ ကောင်းမွန်သည့် အရည်အသွေးများနှင့် အားသာချက်များ ရှိကြောင်း ရှင်းပြရာတွင် အသုံးပြုပါ။ အချို့သောအရည်အသွေးများသည် မိမိတို့ကိုယ်တိုင် အသိအမှတ်ပြု လက်ခံထားခြင်းများဖြစ်ပြီး အချို့သောအရည်အသွေးများမှာ မိမိတို့ သတိမမူမိသော်လည်း အခြားသူများမှ အသိအမှတ်ပြုထားသည့် အရည်အသွေးများ ဖြစ်သည်။

နောက်တဆင့်အနေဖြင့် အခြားပါဝင်သူများမှ ထိုသူများတွင် အခြားသောမည်သည့် ကောင်းမွန်သည့် အရည်အသွေးများရှိသည်ကို ရှာဖွေရန် ဖြစ်သည်။

ပါဝင်သူများကို ၎င်းတို့၏အမည်များအား ဒုတိယစာရွက်လွတ်၏ ထိပ်ပိုင်းတွင် ရေးသားစေပြီး တိပ်ဖြင့် ၎င်းတို့ခန္ဓာကိုယ်နောက်ကျောတွင်ကပ်ခိုင်းပါ။ ထို့နောက် လူအားလုံး အခန်းတွင်းလျှောက်သွားပြီး အနည်းဆုံး လူ (၅) ဦးအား သူ/သူမ၏ ကောင်းမွန်သောအချက်များကို ထိုနောက်ကျောရှိ စာရွက်လွတ်ပေါ်တွင် ရေးသားစေပါ။

အားလုံးပြီးစီးသည့်နောက် လူအားလုံးကို ၎င်းတို့၏ထိုင်ခုံများတွင် ပြန်လည်ထိုင်စေပြီး နောက်ကျောတွင်ကပ်ထားသည့် စာရွက်များကို ဖြုတ်၍ဖတ်ခိုင်းပါ။ ပါဝင်သူများကို ဝေမျှ ခိုင်းရန်မှာ -

- ၎င်းတို့နှင့်ပတ်သက်၍ အခြားသူများမှ ကောင်းမွန်သည်ဟု ပြောထားသည့်အချက်များ
- အဆင့် (၁) တွင် ပထမစာရွက်၌ ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်ရေးသားထားသည့်မိမိတို့၏ထင်မြင်ချက်များနှင့် အခြားသူများရေးသားသည့်အချက်များတွင် တိုက်ဆိုင်နေသည့် အချို့သောအချက်များ
- သူ/သူမတို့ထင်မြင်သည့် ၎င်းတို့ပိုင်ဆိုင်သော အားအကောင်းဆုံးအရည်အသွေး(၅) ခုနှင့် အဘယ်ကြောင့်ထိုသို့ဖြစ်ရခြင်းများ

အဆင့် ၃ ကောင်းသည့်အရည်အသွေးများ၊ မကောင်းသည့် အရည်အသွေးများ - ၁၀ မိနစ်

အောက်ပါမေးခွန်းများကို အသုံးပြု၍ မိမိတို့တစ်ဦးချင်းစီနှင့် အခြားသူများ၏ ကောင်းမွန်သည့် အရည်အသွေးများကို ဆွေးနွေးပါ။

- မိမိတို့ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများ၏ ကောင်းသောအချက်များကို ရှာဖွေကြည့်ရှုရခြင်းတွင် မည်သည်ကပို၍လွယ်ကူပါသလဲ။
- မိမိထံတွင်ရှိမည်မဟုတ်ဟု ထင်ထားခဲ့သည့် အရည်အသွေးများကို မိမိမိတ်ဆွေများကတွေ့ရှိကြပါသလား။မိမိပိုင်ဆိုင်သည့် မိမိကိုယ်ပိုင်အရည်အသွေးများကိုမမြင်ခဲ့သည်မှာအဘယ်ကြောင့်ဟု ထင်ပါသလဲ။
- မိမိနှင့်ပတ်သက်၍ မကောင်းသည့်အချက်များကို တစ်ဦးတစ်ယောက်က ပြောဆိုခဲ့ပါသလား။ အကယ်၍ ထိုသူများ သို့မဟုတ် တစ်ဦးတစ်ယောက်မှ မိမိ၏မကောင်းသည့် အရည်အသွေး၊ အားနည်းချက်ကို ထောက်ပြသည်ဆိုပါက မိမိအနေဖြင့် မည်သို့ခံစားရမည်နည်း၊ မည်သို့လုပ်ဆောင်မည်နည်း။
- မိမိနှင့် မိမိမိတ်ဆွေများတွင် မကောင်းသည့်အရည်အသွေးများနှင့် အားနည်းချက်များရှိပါသလား။ မိမိထံတွင် ထိုအချက်များရှိနေခဲ့ပါက မည်သို့လုပ်ဆောင်နိုင်မည်နည်း။

အဆင့် ၄ ဝိုင်းဖွဲ့ဆွေးနွေးခြင်း - ၅ - ၁၀ မိနစ်

အောက်ဖော်ပြပါအချက်များကို အထူးပြု၍ ဝိုင်းဖွဲ့လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်သည်။

- လူတစ်ဦးချင်းစီတွင် ကိုယ်ပိုင် ထူးခြားကွဲပြားသည့် စရိုက်လက္ခဏာများနှင့် အရည်အသွေးများ ရှိကြသည်။
- လူတိုင်းတွင် အားနည်းချက်၊ အားသာချက်ရှိသည်။
- အရာတိုင်းအပေါ်တွင် လူများသည် မတူကွဲပြားသော အမြင်ရှုထောင့်များရှိတတ်သည့်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ကို မြင်သည့် အမြင်များနှင့် အခြားသူများမှ ကျွန်ုပ်တို့ကိုမြင်သည့် အမြင်များ ကွဲပြားကောင်းကွဲပြားပေမည်။
- လူတိုင်းတွင် ကောင်းသည့်အချက်နှင့် ဆိုးသည့်အချက်များရှိသည့် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်နှင့်အခြားသူများအပေါ်တွင်ကောင်းကွက်များကိုကြည့်ရှုခြင်းက ပို၍ကောင်းပါသည်။ မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားသလို အခြားသူများကိုလည်းလေးစားပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း ၁.၁.၂ ကျွန်ုပ်မည်သည့်တိရစ္ဆာန်ဖြစ်သနည်း။

ရည်ရွယ်ချက်များ

- လူတစ်ဦးတစ်ယောက်နှင့် အခြားသူများ၏ ကိုယ်ပိုင် စရိုက်လက္ခဏာများနှင့် အမူအကျင့်များ ကို သတိပြုမိလာစေရန်
- တစ်ဦးချင်းစီ၏ မတူကွဲပြားမှုများနှင့် အခြားသူများ၏ထင်မြင်ချက်များကို လက်ခံလာနိုင်ရန် အတွက်သင်ယူရန်

ဦးတည်အုပ်စု

ကလေးသူငယ်နှင့် လူငယ်များ (သို့မဟုတ် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ)

ကြာမြင့်ချိန်

၇၀ မိနစ်

ထိုင်ခုံနေရာချထားမှု

လူတစ်ဦးချင်းစီပုံဆွဲရန်အတွက် နေရာရှိစေပြီး ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် စက်ဝိုင်းပုံ ထိုင်ခုံများ နေရာ ချထားရန်

အသုံးပြုမည့် ပစ္စည်းများ

- လူတစ်ဦးစီ ပုံဆွဲရန်အတွက် အနည်းဆုံး ဗလာစက္ကူဖြူတစ်ရွက်စီ
- ပါဝင်သူများ ဝေမျှသုံးစွဲရန်အတွက် အရောင်ခြယ်ခဲတံမျိုးစုံနှင့် ခဲဖျက်များ
- တိပ်အပြား ၂ ခွေ၊ ၃ ခွေ
- အရွယ်အစား အလယ်အလတ်ပုလင်းတလုံး (လည်ပင်းပါပုလင်းဖြစ်ရမည်)

ဆွေးနွေးပွဲအစီအစဉ်အဆင့်များ[၂]

၁. တိရစ္ဆာန်တစ်ကောင်ရွေးချယ်ခြင်း - ၂၀ မိနစ်

၂. ပုလင်းကိုစက်ဝိုင်းပုံလှည့်ခြင်း - ၄၅ မိနစ်

၃. ဝိုင်းဖွဲ့ဆွေးနွေးခြင်း - ၁၀ မိနစ်

[၂] Greg Carl & Nonthathorn Chaiphech (Thai Red Cross Aids Research Centre: ဘန်ကောက်: ၂၀၀၀) တို့ရေးသားသည့် Friends Tell Friends on the Street မှ ရယူထားသည်။ လေ့ကျင့်ခန်း - What Animal Am I?, p M-4.

အဆင့် ၁ ကျွန်ုပ်၏ တိရစ္ဆာန် - ၂၀ မိနစ်

ပါဝင်သူများအား ၎င်းတို့သိသည့် တိရစ္ဆာန်များကို မေးမြန်းပါ။ တိရစ္ဆာန် အချို့အမည်ကိုပြောပြခိုင်းပါ။ တိရစ္ဆာန်အမည်ပြောပြသူများကို မေးမြန်းရမည်မှာ

- အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သည့်တိရစ္ဆာန်များ၏စရိုက်လက္ခဏာများမှာဘာများဖြစ်ပါသလဲ။ (ဥပမာ ရဲရင့်ခြင်း၊ လျင်မြန်ခြင်း၊ ခွန်အားကြီးခြင်း၊ရက်ကြောက်တတ်ခြင်း၊ကြမ်းကြုတ်ခြင်း၊ ရယ်စရာကောင်းခြင်း၊စိတ်တိုခြင်း၊ ဆော့ခြင်း)
- ထိုတိရစ္ဆာန်များနှင့်ပတ်သက်၍ သင့်ရပ်ရွာတွင်းမှ လူကြီးသူမများ၏ ပြောကြားချက်များကိုကြားဖူးပါသလား။
- ထိုတိရစ္ဆာန်များ၏စရိုက်လက္ခဏာသို့မဟုတ် လုပ်လေ့ရှိသည့်အကျင့်များမှာမည်သည်တို့ဖြစ်သည်ဟု ထင်ပါသလဲ။
- သင်ကိုယ်တိုင်ကော ထိုတိရစ္ဆာန်ကို မြင်ဖူးပါသလား?

တစ်ယောက်ချင်းစီရွေးချယ်ထားသည့် တိရစ္ဆာန်တစ်ကောင်စီမှ ၎င်းတို့နှင့်အများဆုံးတူသည်ဟု ယူဆသည့် အမူအကျင့်များကို မေးမြန်းပါ။ ပါဝင်သူများကို စာရွက်တစ်ရွက်စီပေးပြီး ၎င်းတို့ရွေးချယ်ထားသည့် တိရစ္ဆာန်ပုံကို ရောင်စုံခဲတံများဖြင့် ရေးဆွဲခိုင်းပါ။ ထိုပုံကို ပြီးအောင်ဆွဲရန် (၁၀)မိနစ် အချိန်ရသည်။ အကယ်၍ တချို့သူများအနေဖြင့် မရေးဆွဲလိုပါက ၎င်းတို့၏ တိရစ္ဆာန်များ၏ စရိုက်များကိုစဉ်းစားထားပြီး အုပ်စုတွင်းသို့ပြန်လည်လုပ်ဆောင်ပြနိုင်သည်။

သင်တန်းပို့ချသူများအတွက် အကြံပေးချက်

ပါဝင်သူများကို ယင်းသည် ကစားပွဲမျှသာဖြစ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။ ဤကစားနည်းကို ကစားခြင်းဖြင့် ပါဝင်သူများ ရွေးချယ်လိုက်သည့် တိရစ္ဆာန်ကဲ့သို့ ယူဆမည် သို့မဟုတ် ထိုသို့ခေါ်ဝေါ်ဆက်ဆံရန် မဟုတ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ သင်တန်းပို့ချသူအနေဖြင့် ဤကစားနည်းကို စတင်ရာတွင် မိမိကိုယ်ကို တိရစ္ဆာန်တကောင်အနေဖြင့် နမူနာပြလုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် စတင်နိုင်သည်။ ပါဝင်သူများကို တိရစ္ဆာန်ပေါင်းများစွာကို စဉ်းစားရန် တိုက်တွန်းရမည်ဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်နှင့် တိရစ္ဆာန်များအကြား နှိုင်းယှဉ်မှုများပြုလုပ်ရာတွင် လမ်းညွှန် ချက်များအချို့ပြောပြ ရှင်းလင်းပါ။ ဥပမာအားဖြင့် တိရစ္ဆာန် တစ်ကောင်စီ၏ မွေးရာပါလက္ခဏာ၊ အထူးအရည်အချင်းများ၊ အမူအကျင့်များ၊ အားသာချက်၊ အားနည်းချက်များကို စဉ်းစားနိုင်သည် (ဥပမာ ကြမ်းကြုတ်ခြင်း၊ သစ္စာရှိခြင်း၊ ဆော့ခြင်း၊ အပြေးမြန်ခြင်း၊ အစောကြီးထခြင်း၊ ညထွက်သတ္တဝါဖြစ်ခြင်း၊ ပါးနပ်ခြင်း၊ ရှက်ရွံ့ကြောက်တတ်ခြင်း၊ စိတ်ရှည်ခြင်း၊ ရဲစွမ်းသတ္တိရှိခြင်း၊ သန်မာခြင်း၊ ချစ်ဖွယ်ကောင်းခြင်း)။ ၎င်းတို့၏ ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့တွင်းရှိ လူသားတို့၏ စရိုက်လက္ခဏာများနှင့် တိရစ္ဆာန်များအကြား နှိုင်းယှဉ်၍ ရေးဆွဲရန် တိုက်တွန်းပါ။

3-R
သင်ရိုး (၀)
အခန်း ၁.၁

အဆင့် ၂ ပုလင်းကို စက်ဝိုင်းပုံလှည့်ခြင်း - ၄၅ မိနစ်

ပါဝင်သူအားလုံး ပုံရေးဆွဲမှုပြီးစီးချိန် သို့မဟုတ် တိရစ္ဆာန်ကဲ့သို့ သရုပ်ပြပြီးချိန်တွင် အခန်းတွင်းတွင် စက်ဝိုင်းပုံပြန်၍ထိုင်ကြရန် ပြောပါ။ တစ်ဦးချင်းစီရေးဆွဲထားသည့် တိရစ္ဆာန်ပုံများကို ပါဝင်သူတစ်ဦးချင်းစီ၏ ရင်ဘတ်တွင် တိပ်ဖြင့်ကပ်ခိုင်းပါ။ ပုံမဆွဲသည့်သူအနေဖြင့်မူ ၎င်းအလှည့်ကျရောက်ချိန်တွင် ရွေးချယ်ထားသည့် တိရစ္ဆာန်ကိုအမူအယာဖြင့် ပြသရန်ခိုင်းပါ။
မိတ်ဆက်ချိန်တွင် ပါဝင်သူတစ်ဦးချင်းစီသည် ၎င်းတို့အနေဖြင့် အဘယ်ကြောင့် ထိုတိရစ္ဆာန်ကို ရွေးချယ်ရခြင်းနှင့် ထိုတိရစ္ဆာန်နှင့် တူညီသည့် မည်သည့်စရိုက်လက္ခဏာ၊ အပြုအမူ၊ စွမ်းရည်နှင့် အမူအကျင့်များ၊ အားကောင်းချက်၊ အားနည်းချက်များကိုပါ ရှင်းပြရမည်ဖြစ်သည်။ သင်တန်းပို့ချသူမှ ထိုနိူင်းယှဉ်ပြ သည်များကို အုပ်စုတွင်းမှ အခြားသူများ သဘောတူသည်/မတူသည် နှင့် အဘယ်ကြောင့် တူသည်/ မတူသည်ကို မေးမြန်းနိုင်သည်။
မိတ်ဆက်မှုကို ပြုလုပ်ရန်အတွက် အဖွဲ့တွင်းမှ စေတနာ့ဝန်ထမ်းတစ်ဦးကို တောင်းဆိုနိုင်ပြီး ၎င်းကိုယ်ကိုမိတ်ဆက်ရန်နှင့် ရွေးချယ်သည့်တိရစ္ဆာန်အကြောင်း ရှင်းပြခြင်း သို့မဟုတ် တိရစ္ဆာန်ကဲ့သို့သရုပ်ပြခြင်းများပြုလုပ်ခြင်းဖြင့်စတင်နိုင်သည်။ မရှင်းလင်းပါက ကျန်သည့် သူများမှ မည်သည့် တိရစ္ဆာန်ဖြစ်သည် ကို ခန့်မှန်းရမည်ဖြစ်သည်။ မိတ်ဆက်ပြီးနောက်တွင် ပထမဆုံး စေတနာ့ဝန်ထမ်းအား ပုလင်းကိုပေး၍ စက်ဝိုင်းပုံလှည့်ခိုင်းရမည်။ ရပ်သွားချိန်၌ ပုလင်း ထိပ်ဝည္ဆန်ပြရာတွင် ရှိသည့်သူမှ တိရစ္ဆာန်မိတ်ဆက်ခြင်းကို ဆက်လက်ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်ပြီး နောက်တစ်ယောက်ကို လက်ဆင့်ကမ်းရန်အတွက် ပုလင်းကို ဆက်လှည့်သွားရမည်ဖြစ်သည်။ တက်ရောက်သူအားလုံးကို ၎င်းတို့ရွေးချယ်ထားသော တိရစ္ဆာန်များအား ရှင်းပြမိတ်ဆက်စေရမည်ဖြစ်သော်လည်း အချိန်ကိုသတိပြုရန်လိုပေမည်။ (တစ်ဦးလျှင် တမိနစ်ခန့်သာ)

အဆင့် ၃ ဝိုင်းဖွဲ့ဆွေးနွေးခြင်း - ၁၀ မိနစ်

ဤလေ့ကျင့်ခန်းမှ မည်သည့်အရာကို လေ့လာသင်ယူခဲ့ရသည်ကို ပါဝင်သူများအား မေးမြန်းပါ။

- သင်ရွေးချယ်ခဲ့သည့်တိရစ္ဆာန်နှင့်သင်ကိုယ်တိုင်၏အားသာချက်သို့မဟုတ် ကောင်းသည့်အချက်များကိုသာပြောခဲ့ပါသလား၊သို့မဟုတ်အားနည်းချက်၊ မကောင်းသည့် အချက်များကို လည်းပြောခဲ့ပါသလား။
- အခြားသူများရှုမြင်သည့်အတိုင်းမဟုတ်ဘဲ မတူညီသော နည်းလမ်းဖြင့် ကိုယ့်ကိုကိုယ်ပြန်ကြည့်ရန် ဖြစ်နိုင်ပါသလား။
- သင်ရွေးချယ်လိုက်သည့် တိရစ္ဆာန်နှင့် ပတ်သက်၍ အခြားသူများသဘော မတူကြသည့်အခါ မည်သို့ခံစားရပြီး ထိုသို့သဘောမတူသည့် အတွက် သင့်အနေဖြင့် အဆင်ပြေပါသလား။
- အကယ်၍ လူအများအနေဖြင့် သင့်အားအမှန်တကယ်နားမလည်ကြခြင်း သို့မဟုတ် သင်၏ အစစ်အမှန်ပုံစံကို မမြင်ကြပါက သင့်အနေဖြင့်မည်သို့ လုပ်ဆောင်သင့်ပါသလဲ။

အောက်ပါအချက်များအပေါ်တွင် အဓိကထားဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် လေ့ကျင့်ခန်းကို အဆုံးသတ်ပါ။

- လူတစ်ဦးချင်းစီတိုင်းတွင် မတူကွဲပြားကောင်းမွန်ချက်နှင့် အရည်အသွေးများ ပိုင်ဆိုင်ကြသည်။
- လူတိုင်းလူတိုင်းသည် ကွဲပြားခြားနားကြသော်လည်း အားလုံးတွင် အားသာချက်၊ အားနည်းချက်များရှိကြသည်။
- လူတိုင်းတွင် မတူညီသည့် အမြင်ရှုထောင့်များရှိကြခြင်းကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်ကျွန်ုပ်တို့မြင်သည့်အနေအထားနှင့် အခြားသူများမြင်သည့် ပုံစံများမှာ ကွဲပြားကောင်းကွဲပြားနိုင်သည်။
- လူတိုင်းတွင် ကောင်းသည့်အချက်၊ မကောင်းသည့်အချက်များရှိသောကြောင့်ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများအပေါ်တွင် ကောင်းသည့် အချက်များကို ကြည့်ရှုခြင်းက ပိုမို ကောင်းမွန်သည်။
- အခြားသူများမှ မိမိတို့ကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ နားလည်လာစေရန်အတွက် ကိုယ်တိုင်ဖွင့်ဟဖော်ပြမှုများပြုလုပ်ခြင်းသည် ကောင်းမွန်သည့်လုပ်ဆောင်ချက်ဖြစ်သည်။

3-R
သင်ရိုး (၁)
အခန်း ၁.၁

■လေ့ကျင့်ခန်း ၁.၁.၃ ငါဘာတွေပြောင်းလဲလို့ရမလဲ? ဘာတွေ မရဘူးလဲ?

ရည်ရွယ်ချက်များ

- တစ်ဦးတစ်ယောက်အတွက်ပြောင်းလဲနိုင်မည့် အမြင်ရှုထောင့်များနှင့် သဘောတူလက်ခံရမည့် အချက်များကို လေ့လာသင်ယူရန်
- တစ်ဦးတစ်ယောက်၏ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာကို လက်ခံခြင်းနှင့် တန်ဖိုးထားခြင်းများအား လေ့လာသင်ယူရန်

ဦးတည်အုပ်စု

ကလေးသူငယ်နှင့် လူငယ်များ

ကြာမြင့်ချိန်

၆၀ - ၇၀ မိနစ်

ထိုင်ခုံနေရာချထားမှု

စက်ဝိုင်းပုံ၊ စက်ဝိုင်းခြမ်းပုံ သို့မဟုတ် လူအားလုံးရေးသားမှုများ ပြုလုပ်နိုင်သော အုပ်စုလိုက်နေရာချထားမှု

အသုံးပြုမည့် ပစ္စည်းများ

- သင်တန်းအထောက်အကူပြု ၁.၁.၃ (က) မိတ္တူတစ်စုံ (သို့မဟုတ် စာရင်းထဲတွင် ပါဝင်သည့် အချက်များကို ကိုယ်စားပြုသည့် ရုပ်ပုံများ)
- ပါဝင်တက်ရောက်သူတစ်ဦးစီအတွက် ဘောပင် သို့မဟုတ် ခဲတံတချောင်းစီ

သင်တန်းအထောက်အကူပြုပစ္စည်း

၁.၁.၃ (က) မေးခွန်း (၂၀) ပါ စာရင်းစာရွက်

သင်တန်းအစီအစဉ် အဆင့်များ[၃]

၁. မေးခွန်း (၂၀) ပါ စာရင်းစာရွက် - ၂၀ - ၃၀ မိနစ်

၂. မည်သည့်အရာကို ပြောင်းလဲနိုင်မည်၊ မည်သည့်အရာကို မပြောင်းလဲနိုင်ကို ဆွေးနွေးရန် - မိနစ် ၃၀

၃. ပြန်လည်ပိုင်းဖွဲ့ဆွေးနွေးခြင်း - ၁၀ မိနစ်

အဆင့် ၁ မေးခွန်း (၂၀) ပါ စာရင်းစာရွက် - ၂၀ - ၃၀ မိနစ်

လေ့ကျင့်ခန်း ၁.၁.၁ နှင့် ၁.၁.၂ တွင် တွေ့ရှိခဲ့သည့် ကိုယ်ပိုင်အရည်အသွေးများကို ပြန်လည်ထင်ဟပ် အသုံးပြုရန် သင်တန်းသားများအား ပြောပါ။ ထို့နောက် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်ပြောင်းလဲမှု ပြုလုပ်လိုသည့် အရာများရှိမရှိကိုမေးမြန်းပါ။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းတွင် မည်သည့်အရာများကို ပြောင်းလဲပစ်နိုင်မည်၊ မည်သည့်အရာကို မပြောင်းလဲနိုင်စသည့် အမြင်ရှုထောင့်များကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ရန် အခွင့်အလမ်း ရရှိမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

လူတိုင်းကို မေးခွန်း (၂၀) ပါ စာရင်းစာရွက် (သင်ထောက်ကူပြု ၁.၁.၃ (က)) မိတ္တူတစ်စုံစီကို ပေးဝေပါ။ ထိုစာရင်းစာရွက်ကို အသုံးပြု၍ ၎င်းတို့ကိုယ်ကိုမည်သည့်အတိုင်းအတာအထိ ပြောင်းလဲမှု ပြုနိုင်မည်ဟူသော အမြင်ရှုထောင့်ကို တစ်ဦးခြင်းစီ ဆန်းစစ်လေ့လာမှုပြုရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုစာရွက်၏ ထိပ်ပိုင်းတွင် ရေးသားဖော်ပြထားသည့် လမ်းညွှန်ချက်များကို ရှင်းပြပါ။ ထို့နောက် ထိုစာရွက်ကို ဖြည့်ရန်အတွက် မိနစ် (၂၀) (၃၀) ခန့်ပေးပါ။ လုံးဝဥဿုံ မှန်ကန်သည့်/မှားယွင်းသည့် အဖြေဟူ၍ မရှိကြောင်း အထူးဂရုပြုရှင်းပြပါ။ အကယ်၍ သင်တန်းတက်ရောက်သူများအနေဖြင့် ကိုယ်တိုင် ရေးသားခြင်းမပြုနိုင်ပါက အခြားသော အုပ်စုကြီး သို့မဟုတ် အုပ်စုငယ်များနှင့် ပူးပေါင်း လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။

သင်တန်းပို့ချသူများအတွက် အကြံပေးချက်

အကယ်၍ သင်တန်းတက်ရောက်သူများသည် စာမရေးနိုင်၊ မဖတ်နိုင်သောသူများ ဖြစ်ပါက သင်ထောက်ကူ ၁.၁.၃ တွင်အသုံးပြုသည့် မေးခွန်း (၂၀) ပါစာရွက်အစား ရုပ်ပုံများကို အစားထိုး အသုံးပြုနိုင်သည်။ ထို့အတူ လေ့ကျင့်ခန်းကို တစ်ဦးချင်းစီ ပြုလုပ်ခြင်းအစား တက်ရောက်သူအားလုံး မှ အုပ်စုတစ်စုအနေဖြင့် စုပေါင်း၍လည်း လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။

[၃] Adapted from: Friends Tell Friends on the Street by Greg Carl & Nonthathorn Chaiphech (Thai Red Cross Aids Research Centre: Bangkok, 2000), Exercise: Accept or Change, p. M-1-2.

အဆင့် ၂ မည်သည့်အရာကို ပြောင်းလဲနိုင်မည်၊ မည်သည့်အရာကို မပြောင်းလဲနိုင်ကို ဆွေးနွေးရန် - မိနစ် ၃၀

တက်ရောက်သူအားလုံးစာရင်းစာရွက်နှင့်လုပ်ဆောင်ပြီးပါကမည်သူသည်ပြောင်းလဲမှုများကိုလုံးဝပြည့်စုံအောင် ပြောင်းလဲနိုင်ခဲ့ပြီး အချက်တော်တော်များများကို ပြောင်းလဲနိုင်ခဲ့သည်ကိုမေးမြန်းပါ။ ပြောင်းလဲနိုင်ခဲ့သည်ဟု လက်ထောင်ပြသော သူများထံကိုနမူနာအချို့ပြောပြခိုင်းပါ။ ထို့နောက်မည်သူသည် အချက်အလက်တော်တော်များများကို အနည်းငယ်သာ ပြောင်းလဲနိုင်သည်၊ မည်သည့်အချက်များကို လုံးဝမပြောင်းလဲနိုင်သည်ကို မေးမြန်းပါ။ ၎င်းတို့ကိုလည်း နမူနာအချို့ ပြောခိုင်းပါ။ (မိန်းကလေး၊ ယောကျ်ားလေး နှစ်ဘက်လုံးကို မေးမြန်းမိရန် သတိထားဆောင်ရွက်ရမည်)

ယောကျ်ားလေး၊ မိန်းကလေးအချို့မှ နမူနာများ ပြောပြပြီးနောက်တွင် အောက်ဖော်ပြပါမေးခွန်းများနှင့် အတူ ဆွေးနွေးကြရန် တိုက်တွန်း ဆောင်ရွက်ရမည်။

- သင့်အနေဖြင့် ထိုအချက်များကို ပြောင်းလဲနိုင်မည် သို့မဟုတ် မပြောင်းလဲနိုင်ဟု ဘာကြောင့်ထင်မြင်ပါသလဲ။ (လုံးဝမပြောင်းလဲနိုင်သော သို့မဟုတ်ပြောင်းလဲပစ်ရန်အတွက်အလွန်ခက်ခဲမည်ဖြစ်သောအချက်များရှိသည်မှာသေချာပါသည်။ ဘဝတွင် အခြားသောအချက်တော်တော်များများကို ပြောင်းလဲပစ်နိုင်သော်လည်း ယောကျ်ားလေး သို့မဟုတ် မိန်းကလေးဖြစ်ရခြင်း၊ အဖေနှင့် အမေ၊ မွေးသည့်ရက်၊ အရပ်အမြင့်၊ အသားအရောင်နှင့် မျက်လုံးအရောင်အစရှိသည့်မွေးကတည်းကပါလာသော ဇီဝဗေဒသွင်ပြင် လက္ခဏာများကဲ့သို့သော အရာများဖြစ်ပါသည်။)
- သင့်အနေဖြင့် ပြောင်းလဲပစ်နိုင်မည်ဟု ထင်သော အရာများမှာ မည်သည့်အရာများ ဖြစ်ပါသလဲ။ (အမူအကျင့်၊ စိတ်နေသဘောထား၊ အခြားသူများနှင့် ဆက်ဆံရေး အစရှိသည့် မွေးဖွားလာပြီးနောက်ပိုင်းတွင် လိုအပ်သည့်လူမှုရေးဆိုင်ရာ စရိုက်လက္ခဏာများဖြစ်သည်) အဘယ့်ကြောင့် ထိုအရာများကိုပြောင်းလဲပစ်နိုင်ပါသလဲ။(ထိုအချက်များကိုသင်ထိန်းချုပ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။)
- သင့်ဘဝတွင်ရှိသည့် သင့်အနေဖြင့် အနည်းငယ်သာထိန်းချုပ်နိုင်သော သို့မဟုတ် လုံးဝ ထိန်းချုပ်ရန် မဖြစ်နိုင်သော အရာများမှာ မည်သည့်အရာများဖြစ်ပါသလဲ။ (မွေးဖွားကတည်းကပါလာသည့်အရာများနှင့် ပြောင်းလဲပစ်ရန် အစွမ်းမရှိသော အရာများ)
- သင့်အနေဖြင့် ပြောင်းလဲပစ်လိုသည့် အရာများမှာ မည်သည်တို့ဖြစ်ပါသလဲ။သင့်အနေဖြင့်မည်သည့်အရာကိုပြောင်းလဲပစ်ရန် သို့မဟုတ်မပြောင်းရန်အတွက် မည်သို့ဆုံးဖြတ်ပါသလဲ။ (ပင်ကိုယ်လက္ခဏာနှင့်ဓလေ့ထုံးတမ်း၊ အနာဂတ်ပန်းတိုင်၊ တစ်ဦးတစ်ယောက်၏ စရိုက်လက္ခဏာ သို့မဟုတ် အနာဂတ်ပန်းတိုင်ကို ပါးနပ်ကောင်းမွန်စွာ ပညာရှိရှိထိန်းသိမ်းထားရန်နှင့် ပြောင်းလဲပစ်ရန်၊ အစရှိသည်တို့ကို ဆွေးနွေးကြရန် တိုက်တွန်းအားပေးပါ)
- သင့်အနေဖြင့်ပြုလုပ်လိုက်သည့်အရာ သို့မဟုတ် သင်ပြုမူဆောင်ရွက်ပုံကြောင့်သင်၏ဘဝနှင့်အခြားသူများ၏ဘဝကိုသက်ရောက်မှုဖြစ်စေသည်ဟုထင်ပါသလား။ မည်သို့သက်ရောက်မည်နည်း။ (တစ်ဦးတစ်ယောက်

၏လုပ်ဆောင်ချက်ကြောင့် အခြားတစ်ယောက်အပေါ်သက်ရောက်မှု ဖြစ်စေသည်ကို နားလည်သဘောပေါက်စေပါ။ ဥပမာအားဖြင့်အိပ်ယာထနောက်ကျခြင်းကြောင့်ကျောင်းနောက်ကျစေသည်၊မသင့်တော်သည့် အစားအသောက်များကို စားသောက်ခြင်းကြောင့် ကျန်းမာရေး ထိခိုက်သည်၊ မိုးရွာထဲတွင် မိုးစိုခံခြင်းဖြင့် အအေးမိစေသည်၊
သို့မဟုတ် အခြားသူများကိုလည်းသက်ရောက်စေသည်ကို ရှင်းပြပါ။ နမူ နာအနေဖြင့် အဖေနှင့်သားများသည် အိမ်မှုကိစ္စများကို အကူအညီမပေးခြင်းကြောင့် မိခင်နှင့် အစ်မ၊ ညီမများတွင် ပိုမိုလေးလံသောဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကိုထမ်းရပြီး အိပ်ချိန်နှင့်အပန်းဖြေချိန် နည်းပါးစွာသာရရှိကြခြင်းများ)

- သင့်အနေဖြင့်အနည်းငယ်သာ သို့မဟုတ် လုံးဝ ထိန်းချုပ်နိုင်မည်မဟုတ်သည့် ကိစ္စရပ်များအတွက် မည်သို့ပြုလုပ်ပါမည်လဲ။ (သင့်အနေဖြင့်ထိန်းချုပ်မှုပြုနိုင်သည့် အနေအထားရှိမှသာအရာများကိုပြောင်းလဲပစ်နိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်းနားလည်ရမည်။ ဘဝတွင်အချို့သော အချက်များသည်သင်၏ထိန်းချုပ်မှုအောက်တွင်မရှိသောကြောင့် ပြောင်းလဲရန် မဖြစ်နိုင်သည်ကို လက်ခံရမည်။ နားလည်ရမည့် အဓိကအချက်မှာ သင့်ဘဝအတွင်းရှိ မည်သည့်အရာကို သင့်အနေဖြင့် ထိန်းချုပ်နိုင်သည်/မည်သည့်အရာကိုမထိန်းချုပ်နိုင်သည်ကို ကောင်းစွာသိရှိရန်သာဖြစ်သည်။ ထူးခြားကွဲပြားသည့် အချက်များကို မြင်နိုင်ရန်မှာ ခက်ခဲနိုင်ပေသည်။)

အဆင့် ၃ ဝိုင်းဖွဲ့ဆွေးနွေးခြင်း - ၁၀ မိနစ်

အောက်ဖော်ပြပါ အဓိက အသိပေးလိုသောအချက်များနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းကို အဆုံးသတ်ပါ။

- ကျွန်ုပ်တို့မွေးဖွားသည့် နေရာနှင့် အချိန်၊ ကျွန်ုပ်တို့၏အဖေနှင့်အမေ၊ လိင်၊ အရပ်အမြင့်၊ အသားအရောင်နှင့် မျက်လုံးအရောင် အစရှိသည့်ကျွန်ုပ်တို့ မွေးဖွားကတည်းက ပါလာသော လုံးဝ ပြောင်းလဲမပစ်နိုင်သည့် အရာများ သို့မဟုတ် ပြောင်းလဲရန် ခက်ခဲမည့် စရိုက်လက္ခဏာများရှိသည်။ ထိုအချက်များသည်ကျွန်ုပ်တို့မှထိန်းချုပ်နိုင်သည့်အရာများဖြစ်ပြီးယင်းအချက်များကို လက်ခံတန်ဖိုးထားရန်သာ ဖြစ်သည်။
- ဘဝတွင်ရှိသည့် အရာတော်တော်များများမှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ ထိန်းချုပ်မှုအတွင်းတွင်ရှိသည်။ မိမိတို့ဘဝတွင် ရှိသည့် အချက်တော်တော်များများကို ကျွန်ုပ်တို့ အလိုရှိပါက ပြောင်းလဲပစ်နိုင်ပြီး အမူအကျင့်၊ စိတ်နေသဘောထားနှင့် မိမိတို့၏ပတ်ဝန်းကျင်ကဲ့သို့သော အရာများဖြစ်ပါသည်။
- ကောင်းမွန်သည့် မည်သည့်အရာကို ထိန်းသိမ်းထားရန် သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့ဘဝအတွက် ဆိုးဝါးသည့် မည်သည့်အချက်ကို ပြောင်းလဲပစ်မည်ဟု ဆုံးဖြတ်ရန်မှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ သဘော အတိုင်းသာဖြစ်သည်။

သင်တန်း အထောက်အကူပြု စာရွက် ၁.၁.၃ (က) : မေးခွန်း (၂၀) ပါ စာရင်းစာရွက်

သင်ဘဝရှိအရာများကို သင်ကိုယ်တိုင်မည်မျှအထိပြောင်းလဲလိုကြောင်း ဆုံးဖြတ်ရန်လိုသည် (၁) လုံးဝ မပြောင်းလဲနိုင်ပါ (၂) အနည်းငယ်ပြောင်းလဲနိုင်သည် (၃) အများကြီးပြောင်းလဲပစ်နိုင်သည် (၄) အလုံးစုံ ပြောင်းလဲနိုင်သည်။ အရာတစ်ခုစီတိုင်းအတွက် ပေးထားသည့် ရွေးချယ်မှုလေးခုမှ (၁ မှ ၄) တစ်ခုကို ရွေးပေးရန်ဖြစ်ပြီး သက်ဆိုင်ရာကော်လံအတွင်း၌ [x] ခြစ်ပေးရန်ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်၏အမည် ____________________ ကျွန်ုပ်မွေးဖွားရာမြို့ ____________________

ကျွန်ုပ်နှင့် သက်ဆိုင်သည့် အရာများ	၁ လုံးဝ မပြောင်းလဲနိုင်ပါ	၂ အနည်းငယ် ပြောင်းလဲနိုင်သည်	၃ အများကြီး ပြောင်းလဲ ပစ်နိုင်သည်	၄ အလုံးစုံ ပြောင်းလဲ နိုင်သည်
၁. နာခေါင်း				
၂. ဆံပင်ပုံစံ				
၃. အရပ်အမြင့်				
၄. ရုက်တတ်ခြင်း				
၅. ဘာသာရေး/ကိုးကွယ် ယုံကြည်မှု				
၆. မိခင်				
၇. မိခင်/ဖခင်တို့ကို ကူညီခြင်း				
၈. ကျွန်ုပ် အိပ်ယာနိုးချိန်				
၉. ကိုယ်အလေးချိန်				
၁၀. ကျွန်ုပ်ဝတ်သည့် အဝတ်အစား				
၁၁. မျက်လုံးအရောင်				
၁၂. TV တွင် ကျွန်ုပ်ကြည့်သည့် အရာများ				
၁၃. ဖခင်				
၁၄. ကျောင်းတွင်ကျွန်ုပ်ရသည့် အဆင့်များ				
၁၅. ကျွန်ုပ်မွေးသည့်ရက်				
၁၆. ကျွန်ုပ်၏ အလေ့အထ				
၁၇. ကျွန်ုပ်၏လိင် (ကျား/မကွဲပြားမှု)				
၁၈. အသားအရောင်				
၁၉. ကျွန်ုပ်စားသည့် အစားအစာ				
၂၀. ကျွန်ုပ်အရွယ်ရောက်လာလျှင် ဖြစ်လိုသည့်အရာ				
စုစုပေါင်းရမှတ် (၂၀)				

■အခန်း ၁.၂ ကျွန်ုပ်၏မိသားစုနှင့် ရပ်ရွာဝန်းကျင်

အကြောင်းအရာ

ဤအခန်းသည် ကလေးသူငယ်များ၊ လူငယ်များနှင့် မိသားစုများအတွက် ၎င်းတို့၏မိသားစုများနှင့် ရပ်ရွာလူထုအကြား ဆက်ဆံရေးကို ထင်ဟပ်မိစေရန် အထောက်အကူပြုသည်။ ၎င်းတို့သည် မိသားစုနှင့် ရပ်ရွာလူထုကွန်ရက်အတွင်း၌ မိသားစုဖွဲ့စည်းပုံအတွင်း မည်သည့်အနေအထားတွင်ရှိသည်၊ မိသားစု၊ ဆွေမျိုးသားချင်းများ၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများနှင့် မည်သို့ဆက်သွယ်မှုရှိသည်၊ မည်သို့သောရပ်ရွာလူထုတွင် နေထိုင်လျက်ရှိသည်၊ ၎င်းတို့နှင့် ရပ်ရွာလူထုအတွင်း မည်မျှသဟဇာတဖြစ် ကိုက်ညီမှုရှိသည်၊ ၎င်းတို့နှင့် ရပ်ရွာတွင်းရှိ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများ၊ အိမ်နားနီးချင်းများ၊ အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ဆက်ဆံရေး အစရှိသည်တို့ကို ကိုယ်တိုင်သိမြင်လာအောင် ရှာဖွေဖော်ထုတ်ရန်ဖြစ်သည်။

အဓိကအသိပေးလိုသည့် အကြောင်းအရာ

- သင်သည် တစ်ဦးတည်း အထီးကျန်မဟုတ်ပါ။ လူတိုင်းလူတိုင်းသည် မိသားစု သို့မဟုတ် မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းကဲ့သို့သော တစ်ဦးတစ်ယောက်နှင့် ချိတ်ဆက်လျက်ရှိပါသည်။
- အားကောင်းသည့်မိသားစုဖြစ်လာရန်မှာ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးဝေးကွာနေလျှင်ပင် မိသားစုတွင်း စည်းနှောင်မှုဖြစ်စေသည့် မိမိပိုင်ဆိုင်သည့်အရာ ဖြစ်သည်ဟူသော ခံစားချက်၊ မေတ္တာတရား၊ ပြုစုဂရုစိုက်ခြင်းနှင့် မိသားစုဝင်များအကြား အပြန်အလှန် ကူညီကြခြင်းတို့ကြောင့် အားကောင်းခိုင်မြဲမှုကို ဖြစ်စေသည်။
- ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝများကို မိသားစုများ၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများနှင့် အတူ စာသင်ကျောင်း သို့မဟုတ် အလုပ်ခွင်သို့သွားရောက်ရာ၊ မိမိတို့အကြိုက်ဆုံး အစားအစာများကို စားသောက်ရာ၊ အထူးတလည်ဖြစ်သော ရိုးရာထုံးစံ၊ အားလပ်ရက်များနှင့် ပွဲလမ်းများကိုဝေမျှခံစားရာ ရပ်ရွာတစ်ခုတည်းတွင် နေထိုင်ကြခြင်းဖြစ်သည်။
- ရပ်ရွာလူထု၏ တစိတ်တပိုင်းအဖြစ်ပါဝင်နေခြင်းသည်ရပ်ရွာလှုပ်ရှားမှုများတွင် ပါဝင်ရခြင်း၊ ပိုမိုကောင်းမွန်သော၊ ပျော်ရွှင်ဖွယ်ဖြစ်သော ရပ်ရွာလူထုဖြစ်လာစေရန်အတွက် ပြဿနာတစုံတရာရှိခဲ့ပါက တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန်ကူညီရခြင်းစသဖြင့်ထိုရပ်ရွာလူထုမှ အခြားသူများနှင့် ချိတ်ဆက်လျက်ရှိခြင်းကို ပြဆိုခြင်းပင်ဖြစ်သည်။
- ရပ်ရွာလူထု/အလုပ်ခွင်တစ်ခုသည် အသက်အရွယ်၊ လိင်၊ တိုင်းရင်းသားလူမျိုး၊ ရာထူး အဆင့်အတန်းများနှင့် မသက်ဆိုင်ဘဲပါဝင်သူများအားလုံးအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ လိုအပ်ချက်များ၊ အကျိုးစီးပွားများကို မြှင့်တင်ပေးသည့် လှုပ်ရှားမှု အသီးသီး၊ အုပ်စုများ၊ အဖွဲ့အစည်းများအားလုံးတွင် တူညီသောအခွင့်အရေးဖြင့် ပါဝင်ခွင့်ရရှိပါက ပျော်ရွှင်ပြီးအားကောင်းသော နေရာတစ်ခုဖြစ်လာစေသည်။

- ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်း/အလုပ်ခွင်တိုင်းတွင် သက်ဆိုင်သူအားလုံး အကျိုးရှိစွာ၊ ဖန်တီးတီထွင်မှုရှိစွာ၊ ရှင်းလင်းပြတ်သားသောအမြင်ဖြင့် အတူတကွ ပူးပေါင်းကိုင်တွယ်ဆောင်ရွက်နိုင်သည့် ပြဿနာများ နှင့် အခွင့်အလမ်းများရှိစမြဲပင် ဖြစ်ပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်းများ

၁.၂.၁ ကျွန်ုပ်၏ မိသားစုသစ်ပင်
၁.၂.၂ ကျွန်ုပ်တို့၏ ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းပြ မြေပုံ
၁.၂.၃ ကျွန်ုပ်တို့ဘဝဇာတ်ကြောင်းများ
၁.၂.၄ ရပ်ရွာလူထုအား ခွဲခြမ်းလေ့လာခြင်း

သက်ဆိုင်ရာ အခန်းများ

၁.၁ ကျွန်ုပ်မည်သူနည်း။
၁.၃ ကျွန်ုပ်တွင် အိပ်မက်တစ်ခုရှိပါသည်။
၂.၃ ကျွန်ုပ်၏ အခွင့်အရေးများနှင့် တာဝန်ဝတ္တရားများ
၃.၁ ယောက်ျားလေးတစ်ဦးနှင့် မိန်းကလေးတစ်ဦးအကြား ကွာခြားမှုများမှာ အဘယ်နည်း?
၃.၂ လိင်ကွဲပြားမှု ကဏ္ဍများအတွက် တန်ဖိုးများနှင့် စိတ်နေသဘောထားများ
၃.၃ ပျော်ရွှင်ဖွယ်မိသားစုတစ်စု ဖန်တီးခြင်း
၄.၁ မိသားစုတွင်း မည်သည့်အလုပ်ကို မည်သူမှလုပ်နေပါသလဲ။
၄.၂ မိသားစုတွင်း မည်သူက ပြောရေးဆိုခွင့်ရှိပါသလဲ။

■ လေ့ကျင့်ခန်း ၁.၂.၁ ကျွန်ုပ်၏ မိသားစုသစ်ပင်

ရည်ရွယ်ချက်များ
ကိုယ်ပိုင်မိသားစုဘဝများအတွင်းရှိ ဆက်ဆံရေးများကို ထင်ဟပ်သိရှိနိုင်ရန်

ဦးတည်အုပ်စု
ကလေးသူငယ်၊ လူငယ်များနှင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ

ကြာမြင့်ချိန်
(၅၀) – (၆၀) မိနစ်

ထိုင်ခုံနေရာချထားမှု
စက်ဝိုင်းခြမ်းပုံ သို့မဟုတ် အုပ်စုတွင်းပါဝင်သူအားလုံး ရေးသားမှုပြုလုပ်နိုင်ရန်နေရာ ချထားမှု

သင်တန်းသုံးပစ္စည်းများ
- ပါဝင်တက်ရောက်သူတစ်ဦးစီအတွက် A-4 စာရွက်တရွက်စီ
- တက်ရောက်သူများ ဝေမျှသုံးစွဲရန်အတွက် အနည်းဆုံး ရောင်စုံဘောပင် (Markers) ၅စုံ၊ ၆စုံ ခန့်

သင်တန်းအထောက်အကူပြုပစ္စည်း
၁.၂.၁ (က) မိသားစုသစ်ပင် နမူနာပုံစံ

သင်တန်းအစီအစဉ်အဆင့်များ
၁. မိသားစုသစ်ပင် နမူနာပုံစံ ပြသခြင်း - (၁၀) မိနစ်
၂. ပါဝင်တက်ရောက်သူများမှ မိသားစုသစ်ပင်များ ရေးဆွဲခြင်း - ၂၀ - ၃၀ မိနစ်
၃. မိသားစုသစ်ပင်များပြသပြီး ပြောဆိုခြင်း - ၁၅ မိနစ်
၄. ဝိုင်းဖွဲ့ဆွေးနွေးခြင်း - ၅ မိနစ်

အဆင့် ၁ မိသားစုသစ်ပင် နမူနာပုံစံ ပြသခြင်း - (၁၀) မိနစ်

သင်၏ မိသားစုသစ်ပင်ပုံစံကို တက်ရောက်သူများအား ပြသခြင်းဖြင့် လေ့ကျင့်ခန်းကို စတင်ပါ။ Flip chart သို့မဟုတ် white board ပေါ်တွင် သစ်ပင်ကြီးတစ်ပင်ကို အမြစ်များ၊ ပင်စည်နှင့် အကိုင်းများ ပါအကြမ်းပုံတစ်ပုံဆွဲပါ (နမူနာ မိသားစုသစ်ပင်ပုံစံ၊ သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ၁.၂.၁ (က))။ မိခင်နှင့် ဖခင်တို့သည် မိသားစု၏ အခြေခံအုတ်မြစ်များနှင့် တူသောကြောင့် ၎င်းတို့သည် သစ်ပင်၏ အမြစ်များနှင့် တူကြောင်းရှင်းပြပါ။ အမြစ်တစ်ခု၏အခြေတွင် အမေ ဟုရေးပြီး အခြားအမြစ်တစ်ခုတွင် အဖေ ဟုရေးပါ။ အဘိုးနှင့် အဘွားတို့သည်လည်း အခြားအမြစ်များပင်ဖြစ်သည် (၎င်းတို့ ကွယ်လွန်ပြီးဖြစ်လျှင်ပင် ရေးပါ)။ ကလေးသူငယ်များသည် ကြီးထွားလာမည့်သူများဖြစ်သောကြောင့် ၎င်းတို့သည် အပင်၏အကိုင်းများဖြစ်သည်။ သင့်မိသားစု၏ အခြားသောအစိတ်အပိုင်းများဖြစ်သည့် သင်၏ ညီအစ်ကို၊ မောင်နှမများ၊ ဝမ်းကွဲများ၊ တူ၊ တူမများနှင့် အခြားသောဆွေမျိုးများအပါအဝင် သင်ကိုယ်တိုင် နေရာသတ်မှတ်ပါ။ သင်၏သစ်ပင်မှအကိုင်းနစ်ကိုင်းတွင် အရင်းနှီးဆုံးသူငယ်ချင်း နှစ်ယောက်၏ အမည်ကိုရေးပြီး ရံဖန်ရံခါ သူငယ်ချင်းအရင်းများသည်လည်း သင်၏မိသားစုဝင်ဟုပင် ယူဆကြောင်း ရှင်းပြပါ။ သင်၏ သူငယ်ချင်းများမှ နေရာမျိုးစုံမှ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ အိမ်နီးချင်းများ၊ ကျောင်းနေဘက်များ သို့မဟုတ် အလုပ်တွင်းမှ လုပ်ဖော်ကိုင်ဘက်များလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

အဆင့် ၂ ပါဝင်တက်ရောက်သူများမှမိသားစုသစ်ပင်များရေးဆွဲခြင်း -၂၀ - ၃၀ မိနစ်

သင်ရေးဆွဲပြခဲ့သည့် မိသားစုသစ်ပင်ပုံစံအတိုင်း မိမိတို့၏ မိသားစုသစ်ပင်များကို ရေးဆွဲပေးရန် သင်တန်းတက်ရောက်သူများအား ရှင်းပြပါ။ ထိုသစ်ပင်တစ်ခုစီသည်လည်း ကွဲပြားခြားနားမည် ဖြစ်ကြောင်း ပြောရမည်။ အချို့သော သစ်ပင်များမှာ သစ်ပင်ကြီးများဖြစ်ပြီး အကိုင်းများစွာပါဝင်ကာ မိသားစုတွင်း အဘိုးအဘွားများ၊ အဒေါ်၊ ဦးလေးများနှင့် ဝမ်းကွဲများစွာ ပါရှိကြသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ အချို့သော သစ်ပင်များမှာ ကလေးနှင့် ဆွေမျိုးအနည်းငယ်သာရှိသောကြောင့် သေးကောင်းသေးမည်ဖြစ်ပြီး အချို့သောသစ်ပင်များတွင် ဆွေမျိုးသားချင်းများထက် မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများက ပိုများမည်ဖြစ်သည်။

သင်တန်းတက်ရောက်သူများကို A-4 စာရွက်တစ်ရွက်စီနှင့်ဝေမျှ သုံးစွဲရန် ကာလာဘောပင်များ ဝေငှပေးအပ်ပါ။ ၎င်းတို့၏ မိသားစုသစ်ပင်များကို ရေးဆွဲရန်အတွက် မိနစ် (၂၀) ခန့် အချိန်ပေးပါ။ ၎င်းတို့ အနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ သစ်ပင်များကို လှနိုင်သမျှ လှအောင်ဆွဲနိုင်ကြောင်း ပြောပါ။

သင်တန်းပို့ချသူများအတွက် အကြံပြုချက်များ

အဆင့် (၃) တွင်ပြထားသည့် ဆွေးနွေးချက်များကို ဦးဆောင်ပံ့ပိုးရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေရန် အတွက် ကွဲပြားခြားနားသည့် ဆက်ဆံမှုများအတွက် ကွဲပြားသော အရောင်များကို အသုံးပြုရန် တက်ရောက်သူများအား တောင်းဆိုနိုင်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် ၎င်းတို့သုံးရန်မှာ -

- ၎င်းတို့နှင့် အနီးကပ်ဆုံးဖြစ်သည့် မိသားစုအရင်းအချာများကို **အနီရောင်** ဖြင့်ရေးဆွဲရန်
- ၎င်းတို့နှင့် အနီးဆုံးတွင်နေထိုင်သည့် အရင်းနှီးဆုံးသူငယ်ချင်းများကို **အစိမ်းရောင်** ဖြင့် ရေးဆွဲရန်

မိမိ၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး၊ အားနည်းချက်/အားသာချက်များ၊ လုံ့ဆော်ချက်များ၊ ခံစားမှုများ အစရှိသည့် ပင်ကိုယ်အရည်အချင်းများကို သတိပြု သိရှိခြင်း

- အဝေးတွင်နေထိုင်ကြသော်လည်း ၎င်းတို့နှင့် နီးကပ်သည်ဟု ခံစားရသည့် မိသားစုဝင်များ၊ ဆွေမျိုးသားချင်းများနှင့် မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများအတွက် **အပြာရောင်** ဖြင့်ရေးဆွဲရန်
- ကွယ်လွန်သွားပြီးဖြစ်သော မိသားစုဝင်များအတွက် **အနက်ရောင်** ဖြင့်ရေးဆွဲရန်

အဆင့် ၃ မိသားစုသစ်ပင်များပြသပြီး ပြောဆိုခြင်း - ၁၅ မိနစ်

မျက်နှာစုံညီဆွေးနွေးရာတွင်စေတနာ့ဝန်ထမ်းရွေးချယ်ပြီး ၎င်းတို့၏ မိသားစုသစ်ပင်များကိုပြသပါ။ ယောက်ျားလေး/မိန်းကလေးများ၊ လူငယ်များနှင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများနှစ်ဘက်လုံးထံမှမိသားစုသစ်ပင်များကို ပြသစေရန်သေချာဂရုပြု လုပ်ဆောင်ပါ။ အောက်ဖော်ပြပါမေးခွန်းများဖြင့် ဆွေးနွေးပွဲကို လှုံ့ဆော်ဆောင်ရွက်ပါ။

- မည်သူ့ထံတွင် သစ်ကိုင်းအများဆုံး (သို့မဟုတ် အနည်းဆုံး) မိသားစုသစ်ပင် ရှိပါသလဲ?
- သင့်အနေဖြင့် သစ်ကိုင်းအများကြီး (သို့မဟုတ် အနည်းငယ်) သာရှိသော မိသားစုသစ်ပင် လိုချင်ပါသလား။ အဘယ့်ကြောင့်နည်း။
- သစ်ကိုင်းများအားလုံး၊ မိသားစုဝင်အားလုံး ယနေ့အထိအတူရှိကြပါသေးလား။ မရှိပါက ၎င်းတို့မည်သို့ရှိနေကြပါသလဲ။ သူတို့ဘယ်နေရာမှာပါလဲ။ သူတို့ကို လွမ်းပါသလား။
- သင့်အနေဖြင့် မိသားစုသစ်ပင်ထဲမှ အထူးသဖြင့် အချစ်ခင်အရင်းနှီးဆုံးသူ ရှိပါသလား။ ရှိခဲ့ပါက ထိုသူများသည် မည်သူများဖြစ်ပြီး အဘယ်ကြောင့် နီးကပ်ချစ်ခင်ပါသလဲ။ မရှိပါက အဘယ်ကြောင့်မရှိပါသလဲ။

သင်တန်းပို့ချသူများအတွက် အကြံပြုချက်များ

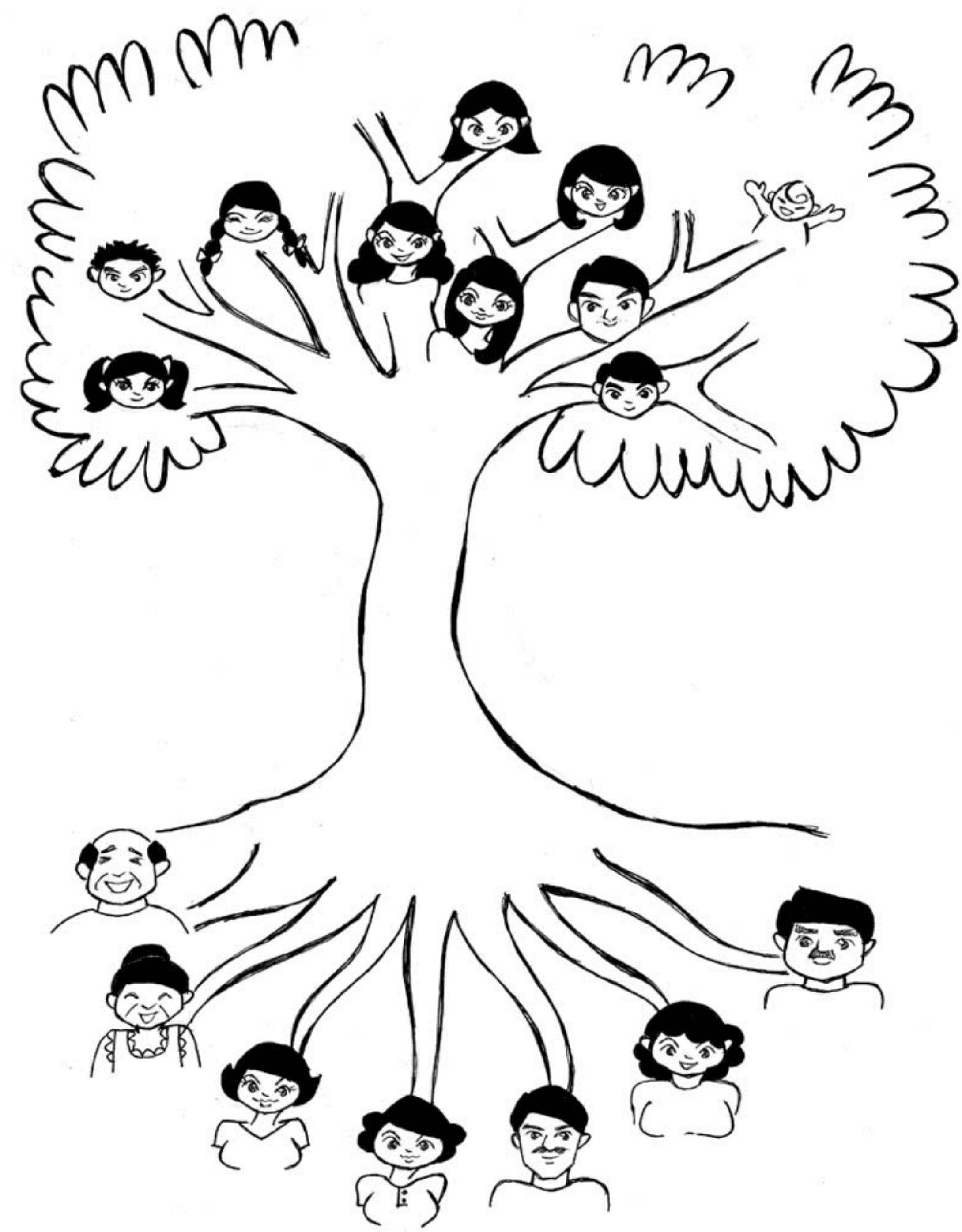
ပါဝင်တက်ရောက်သူများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏မိသားစုများ၊ ဆွေမျိုးသားချင်းများ၊ ၎င်းတို့၏ နောက်ခံ ဇာတ်ကြောင်းနှင့် မိသားစုတွင်း လက်ရှိ အခြေအနေများကို ပြောကြားလာစေရန် ကြိုးစားပါ။ သင်တန်း တွင်ပါဝင်သူများ ၎င်းတို့၏ မိသားစုများ၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများနှင့် မည်သို့ဆက်ဆံရေး ရှိသည်ကို ဖျတ်ကနဲသိရှိနိုင်ရန် အရေးကြီးပါသည်။
အကယ်၍ ဦးတည်အုပ်စုသည့် ရွှေ့ပြောင်းသွားလာသည့် အရင်းအမြစ်ဒေသရပ်ရွာမှ လာရောက်ပြီး ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှုနှင့် လူကုန်ကူးမှုကို အထူးဂရုပြုဆောင်ရွက်ရမည်ဆိုပါက ပါဝင်တက်ရောက်သူ များ၏ မိသားစု လက်ရှိအခြေအနေများကို နက်နက်နဲနဲ စုံစမ်းပါ။ မိသားစုဝင်အားလုံး လက်ရှိတွင် အတူတကွရှိကြပါသေးလား၊ မိသားစုတွင်းမှ တစ်ဦးတစ်ယောက် ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှုရှိပါသလား၊ ပါဝင် တက်ရောက်သူများကိုယ်တိုင် ရွှေ့ပြောင်းသွားလာရန် စဉ်းစားထားမှု ရှိပါသလား၊ အကယ်၍ တက်ရောက်သူ၏ မိသားစုဝင်များထဲမှ ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှုရှိခဲ့ပါက ၎င်းတို့နှင့် အဆက်အသွယ် ရှိပါသေးသလား၊ မည်မျှမကြာမကြာဆက်သွယ်ပါသလဲ၊ ရွှေ့ပြောင်းသွားလာသူများ၏ အခြေအနေကို သိကြပါသလား စသဖြင့် မေးမြန်းရန်ဖြစ်သည်။
အကယ်၍ ဦးတည်အုပ်စုသည် ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှု ခရီးဆုံးဒေသမှ လာသူများဖြစ်ပါက ၎င်းတို့၏ မိသားစုသစ်ပင်ကို ၎င်းတို့ မွေးရပ်မြေကျေးရွာမှ ပုံစံအား ရေးဆွဲခိုင်းပါ။ အထက်ပါမေးခွန်းများအား ပြန်လည်မေးမြန်းပါ။ ပြောင်းလဲမေးမြန်းရန်မှာ သင့်အနေဖြင့် သင့်အိမ်မှ မိသားစု၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်း များဖြင့် အဆက်အသွယ်ရှိပါသေးသလား၊ မည်မျှမကြာမကြာ ဖုန်းဆက်ခြင်း သို့မဟုတ် စာရေးခြင်း ရှိပါသလဲ၊ ၎င်းတို့အနေဖြင့် သင်ရှိရာနေရာသို့ မည်မျှမကြာမကြာလာလည်တတ်ပါသလဲ၊ သင့်အနေဖြင့်ထိုသူများနှင့် ပြောဆိုသည့်အခါ မည်သည့်အကြောင်းအရာကို မကြာခဏပြောတတ်ပါသလဲ၊ သင်၏မိသားစုကို ငွေပို့ဖြစ်ပါသလား အစရှိသဖြင့် ဖြစ်သည်။

အဆင့် ၄ ဝိုင်းဖွဲ့ဆွေးနွေးခြင်း - ၅ မိနစ်

အောက်ပါအသိပေးချက်များကိုအထူးအာရုံစိုက်အသိပေးခြင်းဖြင့်လေ့ကျင့်ခန်းကို အကျဉ်းချုပ်ကာ ဝိုင်းဖွဲ့ဆွေးနွေးပါ။

- သင်သည်တစ်ယောက်တည်း အထီးကျန်မဟုတ်ပါ။ လူတိုင်းသည်မိသားစု၊မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများဖြင့် ချိတ်ဆက်လျက်ရှိပါသည်။
- လူတိုင်းတွင် ကွဲပြားသောမိသားစုများရှိပါသည်။ အချို့မိသားစုသည် ကြီးမားသည်၊အချို့ကငယ်သည်၊ အချို့မိသားစုမှာ သာမန်ဝလေ့ထုံးစံအတိုင်း ရိုးရိုးပင် ဖြစ်သော်လည်း တချို့မှာ မဟုတ်ကြပါ။ အချို့သောမိသားစုများတွင် သွေးသားတော်စပ်ခြင်း မရှိသူများပင် ပါကောင်းပါနိုင်ပါသည်။
- အားကောင်းသည့်မိသားစုဖြစ်လာရန်မှာတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးဝေးကွာနေလျှင်ပင် မိသားစုတွင်းစည်းနှောင်မှုဖြစ်စေသည့်မိမိပိုင်ဆိုင်သည့်အရာဖြစ်သည်ဟူသော ခံစားချက်၊ မေတ္တာတရား၊ ပြုစုဂရုစိုက်ခြင်းနှင့်မိသားစုဝင်များအကြား အပြန်အလှန် ကူညီကြခြင်းတို့ကြောင့်အားကောင်းခိုင်မြဲမှုကိုဖြစ်စေသည်။

သင်တန်းအထောက်အကူပြုပစ္စည်း ၁.၂.၁ (က)၊ မိသားစုသစ်ပင်နမူနာပုံစံ



■ လေ့ကျင့်ခန်း ၁.၂.၂ ကျွန်ုပ်တို့၏ ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းပြ မြေပုံ

ရည်ရွယ်ချက်

- တစ်ဦးတစ်ယောက်၏ရပ်ရွာလူထုအတွင်း အခန်းကဏ္ဍကို ထင်ဟပ်သိရှိနိုင်ရန်
- ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းအတွင်းရှိ အရင်းအမြစ်များ၊ ဝန်ဆောင်မှုများ၊ အခွင့်အလမ်းများနှင့် အခက်အခဲများကို သတ်မှတ်နိုင်ရန်

ဦးတည်အုပ်စု

ကလေးသူငယ်၊ လူငယ်များနှင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ

ကြာမြင့်ချိန်

၆၀ မှ ၈၀ မိနစ်

ထိုင်ခုံနေရာချထားမှု

စက်ဝိုင်းပုံထိုင်ခုံချထားမှု သို့မဟုတ် အုပ်စုလိုက်လုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့် နံရံမျက်နှာပြင်ကျယ်ကျယ်ကို အသုံးပြု၍ အုပ်စုငယ်များအလုပ်လုပ်ရန်ထိုင်ခုံနေရာချထားခြင်း

သင်တန်းသုံးပစ္စည်းများ

- လေ့ကျင့်ခန်း ၁.၂.၁ မှ (ရနိုင်ပါက) တက်ရောက်သူတစ်ဦးခြင်း ရေးဆွဲထားသည့် မိသားစု သစ်ပင်များ
- ရောင်စုံ Marker များ၊ ပါဝင်သူများအတွက် တစ်ခုအထက်ပို၍ပေးရန်
- Flipchart paper ၁၀ - ၂၀ ရွက်
- တိပ်ပြားအကြီး ၅ - ၆ ခွေနှင့် ကော် ၅ဘူး ၆ ဘူးခန့်

သင်တန်းအထောက်အကူပြုပစ္စည်း

၁.၂.၂ (က) ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းပြမြေပုံ နမူနာ

သင်တန်းအစီအစဉ်အဆင့်များ[၅]

၁. ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းပြမြေပုံတစ်ခုကို အတူတကွရေးဆွဲခြင်း - ၃၀ -၄၀ မိနစ်
၂. မြေပုံပြသခြင်းနှင့် ပြောပြခြင်း - ၂၀ - ၃၀ မိနစ်
၃. ဝိုင်းဖွဲ့ဆွေးနွေးခြင်း - ၁၀ မိနစ်

မိတ်ဆက်

ဤလေ့ကျင့်ခန်းတွင် တက်ရောက်သူများသည် ၎င်းတို့၏ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းပြမြေပုံကို ဖန်တီးရေးဆွဲရန်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍တက်ရောက်သူများသည် မတူညီသည့် ရပ်ရွာဒေသများမှလာသည်ဆိုပါက ၎င်းတို့လာရောက်ရာ ရပ်ရွာလူထု (ဝန်းကျင်ဒေသ၊ ကျေးရွာ၊ ခရိုင်၊ နယ်ပယ် သို့မဟုတ် နိုင်ငံ) အလိုက်အုပ်စုခွဲရန်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ပါဝင်သူများသည် တူညီသော ကြီးမားသည့် ရပ်ရွာလူထုမှ လာကြသည်ဟု ဆိုပါက ၎င်းတို့လာရောက်ရာ ဝန်းကျင်ဒေသအလိုက် အုပ်စုခွဲရန်ဖြစ်သည်။ လေ့ကျင့်ခန်းအသေးစိတ်မှာ ပါဝင်တက်ရောက်သူများ လာရောက်သည့်နေရာ တူညီခြင်း သို့မဟုတ် ကွဲပြားခြင်း၊ ရွှေ့ပြောင်းသွားလာသူများလက်ခံခြင်း/ စေလွှတ်ခြင်းရှိသည့် ရွှေ့ပြောင်းသွားလာသူများနေထိုင်ကြသည့်နေရာများမှ လာကြသူများ (ဖြစ်နိုင်ချေရှိသူများ) (ဤနေရာမှစ၍ ရွှေ့ပြောင်းသွားလာသူများ 'စေလွှတ်ရာ' နှင့် 'ခရီးဆုံးဒေသ'များဟု သုံးနှုန်းသွားပါမည်) အနေအထားပေါ် မူတည်၍ အနည်းငယ်ကွဲပြားမှုရှိသည်။

အဆင့် ၁ ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းပြမြေပုံတစ်ခုကို အတူတကွရေးဆွဲခြင်း - ၃၀ - ၄၀ မိနစ်

ရွှေ့ပြောင်းသွားလာသူများစေလွှတ်ရာနေရာများမှလာသည့်သင်တန်းတက်ရောက်သူများအတွက်

ဒေသတွင်း နီးကပ်စွာနေထိုင်ကြသူ ၄ ဦး ၆ ဦးခန့်ဖြင့် အုပ်စုဖွဲ့ပါ။ ထိုအုပ်စုတစ်စုစီကိုFlipchart paper ၂ ရွက်စီ၊ ရောင်စုံ marker များ၊ တိပ်တစ်ခွေစီ သို့မဟုတ် ကော်များကိုပေးပါ။

အုပ်စုတစ်စုစီတွင် အဖွဲ့ဝင်များသည် ၎င်းတို့၏ရပ်ရွာမြေပုံအကြမ်းကို အတူတကွ ရေးဆွဲကြရမည် ဖြစ်သည် (ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းမြေပုံနမူနာ သင်ထောက်ကူ ၁.၂.၂ (က) ကိုကြည့်)။ ထိုအုပ်စုများ သည်အောက်ပါအချက်များကို လုပ်ဆောင်ပေးရမည်ဖြစ်သည်။

- အကယ်၍၎င်းတို့အနေဖြင့် ပိုမိုကြီးမားသည့် မြေပုံတစ်ခုကို ရေးဆွဲလိုသည်ဆိုပါက စာရွက် နှစ်ရွက်ကို တိပ်ဖြင့် တွဲပြီးရေးဆွဲနိုင်သည်။

[၅] Susanne Bauer, Gerry Finnegan & Nelien Haspels (ILO: Bangkok, Berlin နှင့် Geneva, 2004) တို့ပြုစုသည့် GET Ahead Package မှမှီငြမ်းရယူသည်။ လေ့ကျင့်ခန်း (၉): Her Business in Her Community: Business Mapping, p 109-112. MyPEC 3-R Life Skills Training Kit

- ၎င်းတို့၏ အိမ်များ၊ လမ်းမများ၊ မြစ်များ၊ သစ်ပင်ကြီးများ၊ လယ်ကွင်းများ၊ ရေတွင်း သို့မဟုတ် ရေစက်များ၊ စာသင်ကျောင်းများ၊ ဈေးများ၊ စာတိုက်၊ တယ်လီဖုန်း/အင်တာနက် သုံးနိုင်သည့် နေရာများ၊ ဘတ်စ်ကားဂိတ်၊ ရဲစခန်း၊ ကျန်းမာရေးဆေးပေးခန်း၊ ကျေးရွာနှင့်ဆိုင်သော စုစည်းတွေ့ဆုံကြသည့် နေရာများ၊ စက်ရုံ၊ ဘုရားကျောင်းကန် သို့မဟုတ် အခြားဝတ်ပြုရာနေရာများ အစရှိသည့် ၎င်းတို့ရပ်ရွာဝန်းကျင်ရှိ အဓိက နေရာများနှင့် အဆောက်အအုံများကို ဖြည့်စွက် ရေးဆွဲပါ။ အကယ်၍၎င်းတို့အလုပ်နေရာကို မြေပုံရေးဆွဲမည်ဆိုပါက အလုပ်ခွင်နေရာ၊ လုပ်ငန်းတွင်းကဖေးဆိုင်၊ အဆောင်၊ သောက်သုံးရေပိုက်ခေါင်း၊ ရေချိုးခန်းများ၊ အနားယူ အပန်းဖြေသည့် နေရာများနှင့် အလုပ်ဌာနအနီးအပါးရှိ ရေးဆွဲ၍ရနိုင်မည့် နေရာများ အစရှိသည့် အလုပ်ခွင်အတွင်းပိုင်းနှင့် ဝန်းကျင်နေရာများကို ရေးဆွဲနိုင်သည်။
- အကယ်၍ ပါဝင်တက်ရောက်သူများအနေဖြင့် 'ကျွန်ုပ်၏မိသားစု' လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြီးစီးပါက ထိုမြေပုံအတွင်းတွင် ၎င်းတို့မိသားစုတစ်ခုစီနေထိုင်သည့် နေရာများ၌ ၎င်းတို့၏ မိသားစု သစ်ပင်ကို မြေပုံပေါ်တွင် ကပ်နိုင်သည်။

ရွှေ့ပြောင်းသွားလာသူများ၏ခရီးဆုံးနေရာများမှဖြစ်သော သင်တန်းတက်ရောက်လာသူများအတွက်

တက်ရောက်လာသူများထဲမှ အုပ်စုတွင်းရှိ လက်ရှိ၎င်းတို့နေထိုင်ရာနေရာတွင် အတူတကွနေထိုင်ကြသူများ သို့မဟုတ် ရပ်ရွာတစ်ခုတည်းတွင် နီးကပ်စွာနေထိုင်ကြသူများကို သတ်မှတ်ခိုင်းပါ။ သတ်မှတ် ပြီးစီးပါက ထိုရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းတစ်ခုတည်းတွင် အတူနေထိုင်ကြသူများကို အုပ်စုဖွဲ့ခိုင်းပါ (ဥပမာ အားဖြင့် ရပ်ရွာဝန်းကျင် သို့မဟုတ် ကျေးရွာတစ်ခုတည်းရှိ အလုပ်ရှင်များ ထံတွင် အတူလုပ်ကိုင်လျက်ရှိသည့် ကလေးသူငယ်အိမ်အကူများ၊ အလုပ်နေရာတစ်ခုတည်းတွင် အတူတကွလုပ်ကိုင်နေကြသော ကလေးလုပ်သားများ ဥပမာအားဖြင့် လက်ဘက်ရည်ဆိုင်၊ လမ်းပေါ်၊ လယ်ယာ သို့မဟုတ် စက်ရုံ တစ်ခုတည်း) ထိုရွှေ့ပြောင်းသွားလာသူများ အသုံးပြုသည့် လမ်းမများ၊ ဈေးများ၊ လက်ဘက်ရည်ဆိုင်များ၊စားသောက်ဆိုင်များ၊ဈေးဆိုင်များ၊ဖုန်း/ ဘတ်စ်ကားဂိတ်၊ ကျန်းမာရေး ဌာနများ၊ ဆေးရုံများ၊ ဘုရားကျောင်းများ၊ အလုပ်ဌာနများ အစရှိသည့် အဓိက နေရာများနှင့် အဆောက်အဦးများကို မြေပုံပေါ်တွင် ဖြည့်စွက်ခိုင်းပါ။ ထိုအုပ်စုတစ်စုသည် ၎င်းတို့၏ ရပ်ရွာ အသိုက်အဝန်းအတွက် မြေပုံတစ်ခုစီရေးဆွဲရမည်ဖြစ်သည် (ရွှေ့ပြောင်းသွားလာသူများကို စေလွှတ်သည့် နေရာများမှ သူများအတွက် ရေးဆွဲခိုင်းသည့် ညွှန်ကြားချက်များကို ကြည့်ပါ)။ အကယ်၍ ပါဝင်သူအားလုံး သို့မဟုတ် ပါဝင်သူတော်တော်များများနေထိုင်ရာ သို့မဟုတ် အလုပ်နေရာများသည် တူညီသည့် ရပ်ရွာတစ်ခုတည်းမှ ဖြစ်ပါက ၎င်းတို့ကို အဖွဲ့ငယ်များ ခွဲပါ။ အုပ်စုအားလုံးသည့် တူညီသည့်မြေပုံတစ်ခုကိုသည ရေးဆွဲရမည်ဖြစ်သည်။

မိမိ၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး၊ အားနည်းချက်/အားသာချက်များ၊ လှုံ့ဆော်ချက်များ၊ ခံစားမှုများ အစရှိသည့် ပင်ကိုယ်အရည်အချင်းများကို သတိပြု သိရှိခြင်း

သင်တန်းပို့ချသူများအတွက် အကြံပြုချက်များ

အကယ်၍ သင်တန်းတွင် ပါဝင်သူများသည် အလွန်ငယ်နေခြင်း သို့မဟုတ် သင့်အနေဖြင့် ၎င်းတို့ ကိုလမ်းညွှန်ပေးရန် လိုအပ်သည်ဟု ခံစားမိပါက သင့်အနေဖြင့် နမူနာပုံစံကို Flipchart သို့မဟုတ် ဘုတ်ပေါ်တွင် ရေးဆွဲပြနိုင်သည်။ အကယ်၍ သင်တန်းတွင် ပါဝင်သူများသည် ကွဲပြားသည့် ရပ်ရွာ ဝန်းကျင်များမှ လာရောက်သည်ဆိုပါက ထိုအုပ်စုများကို တစ်ဖွဲ့ချင်းစီရေးဆွဲနေသည်များကို ကြည့်၍ ရေးဆွဲကြရန် အကြံပြုနိုင်သည်။ ပါဝင်သူများသည် ထိုမြေပုံကို ရေးဆွဲရန်အတွက် ပညာတတ်ရန် မလိုပေ။ သေချာရမည့်အချက်မှာ အုပ်စုတိုင်းရှိ အယောက်စီတိုင်းတွင် Marker ရှိပြီး မြေပုံကို ပါဝင် ရေးဆွဲနိုင်ကြပြီး လူအနည်းငယ်ကသာ လေ့ကျင့်ခန်းကို လွှမ်းမိုးရေးဆွဲမှု မပြုစေရန် ဖြစ်သည်။

အဆင့် ၂ မြေပုံပြသခြင်းနှင့် ပြောပြခြင်း - ၃၀ - ၄၀ မိနစ်

မြေပုံများ ပြည့်စုံပြီဆိုပါက အုပ်စုအားလုံးကို ၎င်းတို့၏ မြေပုံများအား ပြသခိုင်းရမည်။

- အကယ်၍ အုပ်စုများသည် ကျေးရွာတစ်ခု၏ အနီးအပါးဝန်းကျင် နေရာအမျိုးမျိုးကို ရေးဆွဲ ထားကြသည်ဆိုပါက ထိုအပိုင်းများဖြင့် ကျေးရွာမြေပုံတစ်ခုအဖြစ်စုပေါင်းရန် ပြုလုပ်ခိုင်းရမည်။ ၎င်းတို့အနေဖြင့်ပိုမိုကောင်းမွန်သည့် ကျေးရွာမြေပုံတစ်ခုဖြစ်လာစေရန်အတွက် ပြင်ဆင်ပြောင်းလဲခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်သည် (သို့သော် ကျေးရွာမြေပုံကြီးတစ်ခုလုံးကို အသစ် ပြန်ဆွဲရန် မလိုအပ်ပါ)။
- အကယ်၍ အုပ်စုဝင်များသည် တူညီသည့် ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းမြေပုံမှ မတူညီသော ကျေးရွာများနှင့် အလုပ်နေရာများကို ရေးဆွဲထားသည်ဆိုပါက ထိုမြေပုံ အားလုံးကို ဘုတ်ပေါ် တွင် သို့မဟုတ် နံရံပေါ်တွင် ကပ်ပြီး ရှင်းလင်းတင်ဆက်ခြင်းကို အတူတကွ ပြုလုပ်နိုင်သည်။

အောက်ဖော်ပြပါမေးခွန်းများဖြင့် ဆွေးနွေးပွဲကို တိုက်တွန်းအားပေးပါ။

- သင်၏ ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်း/အလုပ်နေရာရှိ အဓိကထင်ရှားသည့် နေရာများမှာ ဘယ်နေရာများဖြစ်ပါသလဲ။
- သင်၏ အိမ်၊ စာသင်ကျောင်းနှင့် အလုပ်ခွင်သည် မည်သည့်နေရာတွင် ရှိပါသလဲ။
- သင်၏ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်း/ အလုပ်နေရာတွင်ရှိသည့် လူအားလုံး အသုံးပြုနိုင်ရန် ဖွင့်ပေးထားသည့် ဘုံအသုံးပြုနိုင်သောနေရာများ/ပံပိုးထားသည့် အဆောက်အဦးများမှာ မည့်သည့် နေရာများ ဖြစ်ပါသလဲ။ ထိုနေရာ/ အဆောက်အဦးများကို အသုံးပြုခွင့်မရှိသူများ ရှိပါသလား။ ရှိခဲ့ပါက အဘယ့်ကြောင့် သုံးခွင့်မရှိပါသလဲ။
- ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်း/အလုပ်ဌာနအတွင်းသတ်မှတ်ထားသည့်သူများသာ အသုံးပြုခွင့်ရှိသည့် အထူးသတ်မှတ်ထားသော နေရာများ/အဆောက်အဦးများမှာ မည်သည့်နေရာများ ဖြစ်ပါ သလဲ။
- သင်နှင့် သင်၏မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့်မိသားစုတို့ အတူတွေ့ဆုံလေ့ရှိကြသည့် အထူးသတ်မှတ်ထားသည့်နေရာ ရှိပါသလား? ထိုနေရာများသည့် မည်သည့်နေရာများ ဖြစ်ပါသလဲ။ ထိုနေရာတွင် မည်သည်များကို ပြုလုပ်ပြီး မည်မျှမကြာမကြာ တွေ့လေ့ရှိပါသလဲ။
- မြေပုံပေါ်ရှိ သင်အကြိုက်ဆုံး နှင့် မကြိုက်ဆုံးနေရာများမှာမည်သည့်နေရာများ ဖြစ်ပါသလဲ။

- မည်သည့်နေရာများသည် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိပြီး မည်သည့်နေရာများသည် အန္တရာယ်များပါသလဲ။ အဘယ်ကြောင့်ထိုသို့ဖြစ်ရပါသလဲ။
- လက်ရှိကာလတွင် မရှိသေးသော်လည်း သင့်အနေဖြင့် သင်၏ရပ်ရွာ အတွင်းတွင် ရှိစေလိုသည့် နေရာများ/အဆောက်အဦးများ ရှိပါသလား။ ရှိခဲ့ပါက အဘယ်ကြောင့် ရှိစေချင်ပါ သလဲ။
- ထိုနေရာတွင် အမြဲတမ်းရှိနေမည်ဟု မျှော်လင့်သော နေရာများအဆောက်အဦးများရှိပါသလား။ ရှိခဲ့ပါက မည်သည့်နေရာများဖြစ်ပြီး အဘယ်ကြောင့်နည်း။ မရှိခဲ့ပါက အဘယ့်ကြောင့်နည်း။

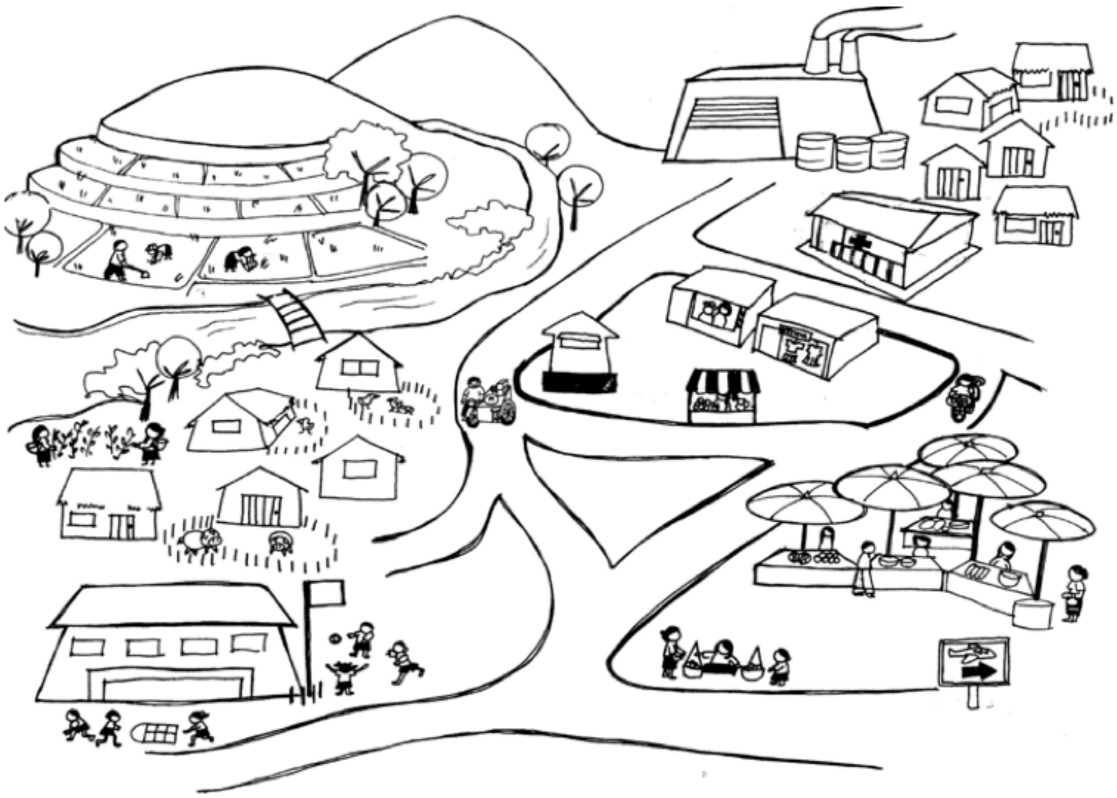
အဆင့် ၃ ဝိုင်းဖွဲ့ဆွေးနွေးခြင်း - ၁၀ မိနစ်

ဆွေးနွေးမှုကို အကျဉ်းပြန်ချုပ်ပြီး အောက်အပါအချက်များ သေချာစွာပါဝင်ပါစေ။

- ရပ်ရွာဝန်းကျင်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝများနှင့် မိသားစုများ၊မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများနှင့် ဝေမျှရာ၊ ကျောင်း သို့မဟုတ် အလုပ်သို့ အတူတကွသွားရောက်ရာ၊ အကြိုက်ဆုံး အစားအစာများ စားသောက်ကြရာ၊အထူးတလည် ဓလေ့ထုံးတမ်းပွဲလမ်းများနှင့်အားလပ်ရက်များ၊ဖြစ်ရပ်များကျင်းပရာနေရာလည်း ဖြစ်သည်။
- ထိုရပ်ရွာဝန်းကျင်/ အလုပ်ဌာနများတွင် ဘုံအသုံးပြုကြသည့်နေရာများဖြစ်သော ဈေး၊စာသင်ကျောင်း၊ကျန်းမာရေးဆေးခန်း၊စာတိုက်၊ဘုရားကျောင်း၊ ဗလီ သို့မဟုတ် ခရစ်ယာန် ဘုရားကျောင်း၊ ဓမ္မာရုံ အစရှိသည့်နေရာများရှိသည်။ ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းများစွာတွင် စာသင်ကျောင်း၊ ကလေးသူငယ်ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဌာန၊ လူငယ်ကလပ်များ၊ အမျိုးသမီး ဗဟိုဌာန၊သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် ဌာနများနှင့် အားကစားကွင်းများကဲ့သို့သော သီးသန့်အသုံးပြုသည့် နေရာများ/ ဝန်ဆောင်မှုများရှိသည်။
- ရပ်ရွာလူထု/အလုပ်ဌာနတစ်ခုစီတိုင်းတွင်ရှိနေသောသူများ၏လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်း ပေးရန်အတွက် ပံ့ပိုးပေးသည့် အဆောက်အဦးများနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများရှိပြီး အတူတကွ ဆုံတွေ့နိုင်ရန်နှင့် ရပ်ရွာလူထု/အလုပ်ဌာန၏ ဓလေ့ထုံးတမ်းအစဉ်အလာများကိုတိုးတက်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် အတွက်လည်း ဖြစ်သည်။
- ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာ ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းသည်ကြီးမားကျယ်ပြန့်သည့်မိသားစုကြီးကဲ့သို့ပင်ဖြစ်နိုင်သော်လည်း အမြဲတမ်းအရေးပါနေသည့်အချက်တော့ မဟုတ်ပါ။ အချို့သော ရပ်ရွာလူထုသည် နီးကပ်သည့် ချည်နှောင်ရင်းနှီးမှုများဖြင့်ဖွဲ့စည်းထားပြီး အချို့သောရပ်ရွာများတွင်မူ တစ်ဖွဲ့တည်းကအခြားသူများအပေါ်ထိန်းချုပ်ထားသည်များလည်း ရှိသည်။ ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှုလမ်းဆုံးဒေသများတွင် ယခင်လူများနှင့်အသစ်ရောက်ရှိလာသူ များသည် လွတ်လပ်စွာရောယှက်သွားခြင်းမျိုးဖြစ်ကောင်းဖြစ်မည် သို့မဟုတ် ရပ်ရွာလူထုအတွင်း သီးသန့်အပိုင်းလိုက်ခွဲနေကြခြင်းမျိုးလည်းရှိပါသည်။ အချို့သော လူ့အဖွဲ့အစည်းများတွင် အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးများသည် တူညီသော ပံ့ပိုးထောက်ပံ့မှုအဆောက်အဦး၊ အရာများကို အတူတူသုံးကြ မည်ဖြစ်နိုင်သော်လည်း အခြားနေရာများတွင် မတူညီသောနေရာများ၌နေထိုင်လုပ်ကိုင်ကြခြင်းမျိုးလည်းရှိနိုင်ပါသည်။

- ရပ်ရွာလူထု/အလုပ်ဌာနများကို ပိုမိုကောင်းမွန်အောင်ပြောင်းလဲနိုင်ပြီး ထိုသို့ပြုလုပ်ရန်မှာ ထို ရပ်ရွာလူထု/အလုပ်ဌာနမှ အဖွဲ့ဝင်များမှ ထိုသို့ပြုလုပ်လိုသည့် သဘောအတိုင်းသာ ဖြစ်သည်။ မြေပုံအားလုံးကို သင်တန်းပို့ချနေစဉ်တလျှောက်လုံး နံရံပေါ်တွင်ကပ်ထားရမည်။

သင်တန်းအထောက်အကူပြုပစ္စည်း ၁.၂.၂ (က) ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းမြေပုံ နမူနာ



အရင်းအမြစ် - Source: Gender and Entrepreneurship Together: GET Ahead for Women in Enterprise Training Package and Resource Kit by Susanne Bauer, Gerry Finnegan & Nelien Haspels (ILO: Bangkok, Berlin and Geneva, 2004), Exercise 9 Her Business in Her Community: Business Mapping, Example of a Village Map, p. 112.

■ လေ့ကျင့်ခန်း ၁.၂.၃ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝဇာတ်ကြောင်းများ

ရည်ရွယ်ချက်များ

- ရပ်ရွာလူထုအတွင်း၊ အလုပ်ခွင် သို့မဟုတ် ရွှေ့ပြောင်းသွားလာချိန်အတွင်း သင်တန်းတက်ရောက်သူများ၏ လှုပ်ရှားမှုများနှင့် အတွေ့အကြုံများကို သိရှိသတ်မှတ်နိုင်ရန်
- သင်တန်းတက်ရောက်သူများ၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာနှင့် အလုပ်ခွင်ဘဝတို့တွင် မိသားစု၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများ၊ အခြားသူများနှင့် ဆက်ဆံရေးများကို ခွဲခြမ်းလေ့လာနိုင်ရန်
- ရပ်ရွာလူထုအတွင်းတွင် ၎င်းတို့၏ပါဝင်ပတ်သက်မှုများ၏ အဆင့်အတန်းနှင့် ရရှိနိုင်သော အရင်းအမြစ်များသို့ ၎င်းတို့၏ လက်လှမ်းမှီမှုကို သိရှိသတ်မှတ်နိုင်ရန်

ဦးတည်အုပ်စု

ကလေးသူငယ်၊ လူငယ်များနှင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ

ကြာမြင့်ချိန်

၁၂၀ -၁၅၀ မိနစ်

ထိုင်ခုံနေရာချထားမှု

အုပ်စုလိုက်လှုပ်ရှားမှုများလုပ်နိုင်ရန်အတွက် လုံလောက်သော အုပ်စုငယ်များအလိုက်နေရာချထားမှု

သင်တန်းသုံးပစ္စည်းများ

- လေ့ကျင့်ခန်း ၁.၂.၂ မှ ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းပြ မြေပုံများ
- ပုံဆွဲရန် ပစ္စည်းများ - A-4 နှင့်/သို့မဟုတ် Flipchart၊ ရောင်စုံခြယ်သောပင်များ၊ ခဲတံများ၊ စသဖြင့်။
- တိပ်ခွေပြားအကြီး ၅ လိပ် ၆ လိပ်
- သင်ပုန်းအကြီး သို့မဟုတ် ကျယ်ပြန့်သော နံရံမျက်နှာပြင်

သင်တန်းအစီအစဉ်အဆင့်များ

၁. လေ့ကျင့်ခန်းကို ရှင်းပြခြင်း - ၁၀ မိနစ်

၂. အဖွဲ့ငယ်များဖြင့် ပုံပြဇာတ်လမ်းများ ပြုလုပ်ခြင်း - မိနစ် ၆၀
၃. အုပ်စုလိုက် ဇာတ်လမ်းများကို ဝေမျှခြင်း - ၃၀ - ၄၀ မိနစ်
၄. ဇာတ်လမ်းများကို ခွဲခြမ်းလေ့လာခြင်းနှင့် ဝိုင်းဖွဲ့ဆွေးနွေးခြင်း - ၂၀ - ၄၀ မိနစ်

မိတ်ဆက်

ဤလေ့ကျင့်ခန်းတွင် ပါဝင်သူများသည် ရပ်ရွာလူထုအတွင်းရှိ ၎င်းတို့၏ဘဝဇာတ်လမ်းများနှင့် ပတ်သက်၍ ပုံပြဇာတ်လမ်းတစ်ခုပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုနေရာများမှာ ၎င်းတို့နေထိုင်သော ကျေးရွာ၊ ၎င်းတို့၏အလုပ်ခွင်နေရာ၊ သို့မဟုတ် ၎င်းတို့ရွှေ့ပြောင်းရောက်ရှိလာပြီး အလုပ်လုပ်နေသည့်နေရာ သို့မဟုတ် ရွှေ့ပြောင်းသွားလာစဉ်က ဘဝအခြေအနေများ အားလုံးဖြစ်နိုင်ပါသည်။ လေ့ကျင့်ခန်းမစတင်မီတွင် သင်တန်းပို့ချသူအနေဖြင့် သင်တန်းသားများနှင့် ပတ်သက်သော အခြေခံ အချက်အလက်များကို သိရှိထားသင့်ပါသည်။ အသက်အရွယ်ကွာဟမှု၊ တိုင်းရင်းသားလူမျိုး၊ မည်သည့်နေရာမှလာရောက်ကြသည်၊ မည်သည့်အလုပ် သို့မဟုတ် လှုပ်ရှားမှုများကို လုပ်ကိုင်လျက်ရှိသည် စသဖြင့်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် အဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်ရာတွင် တူညီသော အလုပ်အကိုင်များနှင့် ဘဝအတွေ့အကြုံများကို အတူတကွစုပေါင်းလုပ်ဆောင်စေခြင်းသည် အရေးကြီးသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

အဆင့် ၁ လေ့ကျင့်ခန်းကို ရှင်းပြခြင်း - ၁၀ မိနစ်

အောက်ဖော်ပြပါအချက်များအတိုင်း လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ရန် သင်တန်းတက်ရောက်သူများအား ရှင်းပြရမည်။
လေ့ကျင့်ခန်းတွင် ပါဝင်သူများသည် ၎င်းတို့၏ ဘဝများနှင့် အတွေ့အကြုံများကို ဇာတ်လမ်းသဖွယ် ပြောပြနိုင်မည့် ရုပ်ပုံများကို အဖွဲ့ငယ်များခွဲ၍ အတူတကွ ရေးဆွဲကြရန်ဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် ကျေးရွာတစ်ရွာရှိ ကလေးငယ် သို့မဟုတ် လူငယ်၊ စက်ရုံတစ်ခု သို့မဟုတ် လက်ဘက်ရည်ဆိုင် တစ်ဆိုင် အတွင်းမှ ကလေးလုပ်သားများ၊ သို့မဟုတ် အိမ်ဖော်လုပ်ငန်း၊ လမ်းပျော်ကလေးများ၊ မြို့ကြီး တစ်မြို့ သို့မဟုတ် နိုင်ငံရပ်ခြားတွင်နေထိုင်သည့် ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများ။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီ သည် ၎င်းတို့၏ဘဝနှင့်ပတ်သက်၍ ဝေမျှလိုသည့်အကြောင်းအရာကို စိတ်ကြိုက်ရွေးချယ်နိုင်သော်လည်း ၎င်းတို့အနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ဘဝ ဇာတ်ကြောင်းများမှ မတူညီသည့် အမြင်ရှုထောင့် အနည်းဆုံး (၆) မျိုးကို ပြသနိုင်ရန် ရေးဆွဲပေးရမည်ဖြစ်သည်။
ဖြစ်နိုင်သည့် အမြင်ရှုထောင့်များမှာ:

- မိသားစုနှင့် မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများ
- မိသားစု၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများနှင့် ပျော်ရွှင်ဖွယ်လှုပ်ရှားမှုများ
- စာသင်ကျောင်း
- လုပ်ငန်းခွင်
- အကြိုက်ဆုံး နေရာများ သို့မဟုတ် ဖြစ်ရပ်များ - ထိုနေရာများတွင် ၎င်းတို့ပြုလုပ်သည့် အရာ

- ခရီးသွားခြင်း သို့မဟုတ် ရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်းအတွေ့အကြုံများ၊ ဇာတ်လမ်းများ
- အပြင်သို့ သွားရောက်လည်ပတ်ရန် အကြိုက်ဆုံးနေရာများ
- ရှောင်ရှားရမည့် နေရာများ
- ရပ်ရွာလူထု သို့မဟုတ် အလုပ်ခွင်အတွင်း အရေးကြီးသည့်သူများ
- တွေ့ကြုံခဲ့ဖူးသည့် ပြဿနာများ : ဘာလုပ်ခဲ့သည်၊ မည်သို့အကူအညီ ရခဲ့သည်နှင့် အကူအညီရယူရန် မည်သည့်နေရာသို့ သွားခဲ့သည်။
- သင်၏ ရပ်ရွာလူထု/လုပ်ငန်းခွင်/လက်ရှိအခြေအနေတွင် မည်သည့်အရာကို လုပ်ပေးနိုင်ခဲ့သနည်း၊ လုပ်နိုင်ခဲ့သနည်း

သင်တန်းပို့ချသူများအတွက် အကြံပြုချက်များ

အကယ်၍ သင်တန်းတက်ရောက်သူများသည် အခြားနေရာမှ ရွှေ့ပြောင်းရောက်ရှိလာသူများဖြစ်ပါက ၎င်းတို့အနေဖြင့် လက်ရှိ ရပ်ရွာလူထုထံသို့ လာရောက်ခဲ့စဉ်အခါက ခရီးဇာတ်လမ်းကိုပါ ၎င်းတို့၏ ရုပ်ပုံများနှင့် ဇာတ်လမ်းများတွင် ထည့်သွင်းနိုင်သည်။ ဖြစ်နိုင်ပါက ၎င်းတို့အနေဖြင့် ရပ်ရွာလူထု အတွင်းတွင် တွေ့ကြုံကောင်းတွေ့ကြုံရနိုင်မည့် ပြဿနာများနှင့် စိန်ခေါ်မှုများကို လျှပ်တပြက် သိရှိနိုင်ရန် ကြိုးစားပါ။ ပါဝင်သူများအနေဖြင့် ပြဿနာများကို ဇာတ်လမ်းများအတွင်း ထည့်သွင်း ဖော်ပြရန် တုံ့ဆိုင်းတွေဝေနေခြင်းမျိုးလည်း ရှိကောင်းရှိနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့တွေ့ကြုံရပါက ၎င်းတို့ကို အဆင့် (၄) ဆွေးနွေးနေစဉ် ခေတ္တ ဖယ်ထုတ်ထားပြီး ထိုပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရန်နည်းလမ်းများနှင့် ထိုသို့ဖြေရှင်းရာတွင် ၎င်းတို့အနေဖြင့် မည်သည့်ကဏ္ဍမှ ပါဝင်နိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း စဉ်းစားစေရမည်။
အကယ်၍ ပါဝင်သူများအနေဖြင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် တိုင်းရင်းသားရေးရာ အကြမ်းဖက်မှုများစသည့် စိတ်ဒဏ်ရာဖြစ်စေသော အတွေ့အကြုံများကို ဝေမျှသည့်အခါ ၎င်းတို့၏ ခံစားမှုများနှင့် အမြင်များကို ထုတ်ဖော်ရန် အချိန်ပေးပါ။ ၎င်းတို့ကို လေးစားကြောင်း၊ ပံ့ပိုးလိုကြောင်း သေချာစွာပြသပြီးမှ သင်ခန်းစာကို ဆက်ပါ။ အကယ်၍ ထပ်မံကူညီဆောင်ရွက်ပေးရန် လိုအပ်ခြင်း ရှိမရှိ အတန်းပြီးသည့်နောက်တွင် ထိုသူများနှင့် သပ်သပ်ထပ်မံဆွေးနွေးမေးမြန်းပါ။ အကယ်၍ အုပ်စု အတွင်း တိုင်းရင်းသားရေးရာ၊ ဘာသာရေး သို့မဟုတ် အခြားသော စိတ်ပင်ပန်းဖွယ်များ ရှိခဲ့ပါက စာသင်ချိန်တလျှောက်လုံးတွင် လေးစားမှုအပြည့်ရှိသည်ကို ပြသပြီး မတူကွဲပြားသော အတွေ့အကြုံ များကိုဝေမျှရာ၌ အရေးကြီးသည့်အချက်ကိုလည်း အထူးဂရုပြုဆောင်ရွက်ရမည်။

အဆင့် ၂ အဖွဲ့ငယ်များဖြင့် ပုံပြဇာတ်လမ်းများ ပြုလုပ်ခြင်း - မိနစ် ၆၀

သင်တန်းတက်ရောက်သူများကို အဖွဲ့ငယ်များခွဲပါ။ ပါဝင်သူများကို ဆင်တူသော ဘဝနှင့် အလုပ်ခွင် ဆိုင်ရာ အတွေ့အကြုံများ အတူတကွပြုစုခိုင်းပါ။ အုပ်စုအတွင်း၌ ကွာဟချက်ကြီးမားနေလျှင် ပါဝင်သူများကို ၎င်းတို့၏ အသက်အရွယ်အုပ်စု၊ လာရောက်ရာမူရင်းနေရာ၊ အလုပ်အမျိုးအစားနှင့် အလုပ်ခွင်၊ ကျေးရွာ/ရပ်ရွာလူထု၊ တိုင်းရင်းသား၊ ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သား စသဖြင့် ခွဲခြားသတ်မှတ်ပြီး သင့်လျော်သလို အုပ်စုဖွဲ့ပေးပါ။ အုပ်စုဖွဲ့ရာတွင် သင့်လျော်သလို ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ် ရှိပါစေ။ ပါဝင်လုပ်ကိုင်သူများအနေဖြင့် ၎င်းတို့ပါဝင်လိုသည့် အုပ်စုကို ဆုံးဖြတ်ပါစေ။ စံအားဖြင့် အုပ်စုတစ်စု တွင် ပါဝင်သူဦးရေ သက်ရွယ်တူ (၈) ဦးထက် မပိုသင့်ဘဲ ယောက်ျားလေး/မိန်းကလေး နှစ်မျိုးလုံး ပါဝင်ရမည်။ အကယ်၍ အုပ်စုတွင်းတွင် (၈) ယောက်ထက်ပိုနေပါက အုပ်စုနှစ်စု ခွဲနိုင်သည်။
ထိုအုပ်စုတစ်စုစီတိုင်းကို ၎င်းတို့၏ ရုပ်ပုံဇာတ်လမ်းများရေးဆွဲရန်အတွက် လုံလောက်သည့် ပစ္စည်း ပစ္စယများပေးပါ။ အကယ်၍ ၎င်းတို့အနေဖြင့် အသုံးပြုလိုပါက လေ့ကျင့်ခန်း ၁.၂.၂ တွင် အသုံးပြုခဲ့ သည့်ရပ်ရွာအသိုက်

အဝန်းပြမြေပုံကို ရုပ်ပုံဇာတ်လမ်းရေးဆွဲရာတွင် ပြန်လည် အသုံးပြုနိုင်သည်။ အုပ်စုလိုက်ဆောင်ရွက်ရာတွင် ပါဝင်သူများအနေဖြင့် -

- ပထမဦးစွာ ၎င်းတို့၏ဘဝများထဲမှ အရေးကြီးသော အခြေအနေများကို အရင်ဆွေးနွေးရမည်။
- ထို့နောက် ရုပ်ပုံဇာတ်လမ်းများအတွင်းတွင် မည်သည့် အခြေအနေများကို ထည့်သွင်းမည်ကို အတူတကွ စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ရမည်။
- အုပ်စုအဖွဲ့ဝင်များအတွင်း အလုပ်များကိုခွဲဝေရမည်။ ပုံဆွဲရာတွင်အဖွဲ့ဝင် အားလုံး ပါဝင်သင့်သည်။
- ဇာတ်လမ်းကို အမည်ပေးပါ။
- အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့လုံးပါဝင်ပြီး မိမိတို့အုပ်စု၏ဇာတ်လမ်းကို (၅) မိနစ်အတွင်း မည်သို့ တင်ဆက်မည်ကို လေ့ကျင့်ပါ။ အဖွဲ့အနေဖြင့် တင်ဆက်ရာတွင် ပုံပြင်ဇာတ်လမ်းပြောခြင်း၊ သဏ္ဍာန်တူ သရုပ်ဆောင်ပြခြင်း သို့မဟုတ် အခြားသော တင်ဆက်မှုနည်းလမ်းမျိုးစုံကိုမဆို အသုံးပြုနိုင်သည် (အကယ်၍ ၎င်းတို့အနေဖြင့် ပုံများပြ၍ မရှင်းလိုပါက)

အဆင့် ၃ အဖွဲ့ လိုက် ဇာတ်လမ်းများကို ဝေမျှခြင်း - ၃၀ -၄၀ မိနစ်

အဖွဲ့ တစ်စုစီသည် ၎င်းတို့၏ဇာတ်လမ်းများကို (၅) မိနစ်အတိုင်းအတာအတွင်း တင်ဆက်ရမည်။ ထိုတင်ဆက်မှုသည် ပါဝင်သူများအတွက် ၎င်းတို့၏ စွမ်းရည်များပြသရန်နှင့် ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာ အနေအထား ဖြစ်သင့်ပေသည်။

အဆင့် ၄ ဇာတ်လမ်းများကို ခွဲခြမ်းလေ့လာခြင်းနှင့် ဝိုင်းဖွဲ့ဆွေးနွေးခြင်း - ၂၀ - ၄၀ မိနစ်

၎င်းတို့၏ ဘဝဇာတ်လမ်းများကို တင်ဆက်ပြသခြင်းနှင့် ကြိုးပမ်းတင်ဆက်ခြင်းများအတွက် ပါဝင်သူများကို ချီးကျူးဂုဏ်ပြုပါ။ ထို့နောက် အောက်ပါတို့ကို ခွဲခြား လေ့လာခိုင်းပါ။

- ပါဝင်သူအားလုံး ဘုံတူညီကြသည့် အမြင်ရှုထောင့်/ အတွေ့အကြုံများမှာ ဘယ်အရာများပါလဲ။
- အချို့သောသူများတွင် တွေ့ရှိသိကြရသည့် ထူးခြားကွဲပြားသော အမြင် ရှုထောင့်/ အတွေ့အကြုံများမှာ ဘယ်အရာများပါလဲ။
- ၎င်းတို့အနေဖြင့်ဇာတ်လမ်းများထဲရှိပိုမိုဖြစ်ပေါ်ရရှိသင့်သည်ဟု(ကောင်း သောအရာများ) ထင်မြင်သော အမြင်ရှုထောင့်/ အတွေ့အကြုံများမှာ ဘယ်အရာများပါလဲ။
- ၎င်းတို့အနေဖြင့် ဇာတ်လမ်းများထဲရှိ နည်းနည်းသာဖြစ်သင့်သည် သို့မဟုတ် လုံးဝမဖြစ်သင့်ဟု (မကောင်းသောအရာများ) ထင်မြင်သောအမြင် ရှုထောင့်/ အတွေ့အကြုံများမှာ ဘယ်အရာများပါလဲ။ ထိုအရာများနှင့် ပတ်သက်၍ ၎င်းတို့အနေဖြင့် မည်သို့လုပ်နိုင်မည်/ လုပ်သင့်သည်ဟု ထင်ပါသလဲ။

အောက်ဖော်ပြပါအချက်များဖြင့် လေ့ကျင့်ခန်းကို အဆုံးသတ်ပါ။

- ကျွန်ုပ်တို့၏ သက်ဆိုင်ရာ ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းအတွင်းတွင် ကျွန်ုပ်တို့ အနေဖြင့် ဝေမျှ၍ နေထိုင်ကြခြင်း၊ လုပ်ကိုင်ကြခြင်းများ များစွာရှိပါသည်။

- ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာ ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းသည် ကြီးမားကျယ်ပြန့်သည့်မိသားစုကြီးကဲ့သို့ပင်ဖြစ်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ မိသားစုများ၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများဖြင့် ဝေမျှရာ၊ ကျောင်းသို့မဟုတ် အလုပ်ခွင်သို့အတူသွားရာ၊အကြိုက်ဆုံးအစားအသောက်များ စားသောက်ရာ၊ အတူနေရာ၊ အားလပ်ရက်ဖြစ်ရပ်များကို အတူတကွ ကျင်းပရာနေရာဖြစ်သော်လည်း ယင်းသည် အမြဲတမ်းအရေးပါနေသည့် အချက်တော့မဟုတ်ပါ။ အချို့သော ရပ်ရွာလူထုသည် နီးကပ်သည့် ချည်နှောင်ရင်းနှီးမှုများဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားပြီးအချို့သောရပ်ရွာများတွင်မူ တစ်ဖွဲ့တည်းက အခြားသူများအပေါ်ထိန်းချုပ်ထားသည်များလည်း ရှိသည်။ ရွှေ့ပြောင်း သွားလာမှု လမ်းဆုံးဒေသ များတွင် ယခင်လူများနှင့် အသစ်ရောက်ရှိလာသူများသည် လွတ်လပ်စွာရောယှက်သွားခြင်းမျိုးဖြစ်ကောင်းဖြစ်မည် သို့မဟုတ်ရပ်ရွာလူထုအတွင်းသီးသန့်အပိုင်းလိုက်ခွဲနေကြခြင်းမျိုးလည်းရှိပါသည်။ အချို့သောလူ့အဖွဲ့အစည်းများတွင် အမျိုးသားနှင့်အမျိုးသမီးများသည် တူညီသောပွဲပိုးထောက်ပံ့မှုအဆောက်အဦး၊ အရာများကို အတူတူသုံးကြမည်ဖြစ်နိုင်သော်လည်း အခြားနေရာများတွင် မတူညီသောနေရာများ၌ နေထိုင်လုပ်ကိုင်ကြခြင်းမျိုးလည်းရှိနိုင်ပါသည်။
- ရပ်ရွာလူထု၏ တစ်စိတ်တပိုင်းဖြစ်နေခြင်းကြောင့် ရပ်ရွာတွင်းမှ အခြားသောသူများနှင့် ဆက်စပ်နေခြင်း၊ ရပ်ရွာလှုပ်ရှားမှုများတွင် ပါဝင်ရခြင်း၊ ရပ်ရွာ ပိုမိုပျော်ရွှင်ကောင်းမွန်သော နေရာဖြစ်လာရန်အတွက် ပြဿနာများ ပေါ်ပေါက်လာပါက တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးဖြေရှင်း ကူညီရခြင်းများ ပြုလုပ်ရစမြဲဖြစ်သည်။
- ယနေ့ခေတ်တွင် လူအများသည် ယခင်ကထက်ပို၍ မွေးရပ်မြေ အသိုက်အဝန်း၏ ပြင်ပနေရာများ၌ နေထိုင်၊ အလုပ်လုပ်ခြင်း သို့မဟုတ်လေ့လာသင်ယူခြင်းများ ပြုလုပ်ကြပါသည်။ ထို့ကြောင့်အချို့သောသူများသည် ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းတစ်ခုထက်ပို၍ရှိကြပြီး မွေးရပ်မြေ အသိုက်အဝန်းနှင့် ရွှေ့ပြောင်းအခြေချသော နေရာအသိုက်အဝန်းတို့ဖြစ်သည်။
- မိသားစုကဲ့သို့ပင်ရပ်ရွာလူထုတစ်ခု၏အရေးအပါဆုံးသောအစိတ်အပိုင်းမှာ ထိုရပ်ရွာ၏ လူထုပင်ဖြစ်ပါသည်။ ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းတစ်ခုသည် ထိုရပ်ရွာအတွင်းနေထိုင်သည့် လူများ ပျော်ရွှင်၊ ကောင်းမွန်မှသာ နေချင့်စဖွယ်အသိုက်အဝန်းဖြစ်မည်ဖြစ်သည်။

■ လေ့ကျင့်ခန်း ၁.၂.၄ ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းကို ခွဲခြားလေ့လာခြင်း

ရည်ရွယ်ချက်များ

- ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်း သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းခွင်ရှိ လုပ်ရှားမှုများနှင့် အရင်းအမြစ်များကို သိရှိသတ်မှတ်နိုင်ရန်
- ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်း သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း သင်တန်းတက်ရောက်သူများ၏ ပါဝင်မှု အဆင့်အတန်းနှင့် ဆက်ဆံရေးကို ခွဲခြမ်းလေ့လာနိုင်ရန်

ဦးတည်အုပ်စု

လူငယ်နှင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ

ကြာမြင့်ချိန်

၇၅ - ၉၀ မိနစ်

ထိုင်ခုံနေရာချထားမှု

အုပ်စုလိုက်လှုပ်ရှားမှုများလုပ်နိုင်ရန်အတွက် လုံလောက်သော အုပ်စုငယ်များအလိုက်နေရာချထားမှု

သင်တန်းသုံးပစ္စည်းများ

အုပ်စုလိုက်လှုပ်ရှားမှုများလုပ်နိုင်ရန်အတွက် လုံလောက်သော အုပ်စုငယ်များအလိုက်နေရာချထားမှု

- လေ့ကျင့်ခန်း ၁.၂.၂ မှ ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းပြမြေပုံ (ရနိုင်ပါက)
- တစ်ဖွဲ့ချင်းစီအတွက် Flipchart paper နှင့် Marker များ
- သင်ပုန်းအကြီး သို့မဟုတ် ကျယ်ပြန့်သောနံရံ

သင်တန်းအထောက်အကူပြုပစ္စည်း

၁.၂.၄ (က) ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်း ပြက္ခဒိန်

၁.၂.၄ (ခ) ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်း၏ လှုပ်ရှားမှုများ

၁.၂.၄ (ဂ) ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းမှ အုပ်စုများနှင့် အဖွဲ့အစည်းများ

၁.၂.၄ (ဃ) ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းအတွင်းမှ ပြဿနာများ

၁.၂.၄ (င) ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းအတွင်းမှ အခွင့်အလမ်းများ

သင်တန်းအစီအစဉ်အဆင့်များ[၅]

၁. လေ့ကျင့်ခန်းကို ရှင်းပြခြင်း - ၁၀ မိနစ်
၂. အုပ်စုငယ်များဖြင့် ရပ်ရွာဝန်းကျင် ခွဲခြမ်းလေ့လာခြင်းကို ပြုလုပ်ခြင်း - ၃၀ မိနစ်
၃. ရပ်ရွာဝန်းကျင် ခွဲခြမ်းလေ့လာခြင်းကို ရှင်းလင်းတင်ပြခြင်း - ၃၀ -၄၀ မိနစ်
၄. ဝိုင်းဖွဲ့ဆွေးနွေးခြင်း - ၅ - ၁- မိနစ်

အဆင့် ၁ လေ့ကျင့်ခန်းကို ရှင်းပြခြင်း - ၁၀ မိနစ်

သင်တန်းတွင်ပါဝင်သူများကို ၎င်းတို့နေထိုင်ရာ၊ လုပ်ကိုင်ရာ ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းကို ခွဲခြမ်းလေ့လာမှု ပြုရမည်ဖြစ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။ အကယ်၍ ၎င်းတို့အနေဖြင့် လေ့ကျင့်ခန်း ၁.၂.၂ ကို ပြုလုပ်ပြီးစီးပြီးပါ က ထို ရပ်ရွာအသိုက် အဝန်းပြမြေပုံကို ရည်ညွှန်းအသုံးပြုစေပါ။ ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်း/ လုပ်ငန်းခွင် တစ်ခုစီတိုင်းအတွက် ပါဝင်လုပ်ဆောင်သူများသည် အောက်ပါအတိုင်း အမြင်ရှုထောင့် (၅) မျိုးနှင့် အုပ်စု (၅) စုကို ခွဲခြားလေ့လာမှုပြုရမည်။

၁) ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်း ပြက္ခဒိန် : ရပ်ရွာလူထု၏ ထုံးတမ်းစဉ်လာနှင့် ယဉ်ကျေးမှုကို လေ့လာနိုင်သည့် အထူး စိတ်ဝင်စားဖွယ်ပွဲလမ်းများ၊ ကျင်းပခြင်းများ သို့မဟုတ် ပွဲတော်များ။ ထိုသို့သော ပွဲများမှာ နှစ်စဉ် အားလပ်ရပ်များ၊ ဓလေ့ထုံးတမ်း သို့မဟုတ် ဘာသာရေးအရကျင်းပသည့် ပွဲများ ဖြစ်သည်။ ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းပြက္ခဒိန်တစ်ခုပြုလုပ်ရန်အတွက် ပါဝင်သူများသည် တစ်နှစ်လုံးရပ်ရွာတွင်းကျင်းပသည့် အခိုပါပွဲများကို စာရင်းပြုလုပ်ပြီး ပွဲတစ်ခုစီတိုင်းအတွက် ပြုလုပ်ရသည့် ရည်ရွယ်ချက်၊ လှုပ်ရှားလုပ်ဆောင်မှုများ၊ ပါဝင်ကြသူများနှင့် အဓိက အရေးပါသူများ အပါအဝင် ပွဲ၏အကျဉ်းချုပ် ဖော်ပြချက်ကို ပေးရမည်။

၂) ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်း၏ လှုပ်ရှားမှုများ : အထူးကျင်းပသည့် ပွဲမှလွဲ၍ ရပ်ရွာလူထု၏လှုပ်ရှား လုပ်ဆောင်မှုများ ဥပမာ ရပ်ရွာလူထု ပုံမှန်လုပ်ဆောင်လေ့ရှိသော (နေ့စဉ်၊ အပတ်စဉ်၊ လစဉ်) ကိုယ်ရေးကိုယ်တာနှင့် လူမှုရေးလှုပ်ရှားမှုများ။ အုပ်စုလိုက်အနေဖြင့် (ဥပမာ ကလေးငယ်များ၊ လူငယ်များ၊ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးများ၊ အသက်အရွယ်ကြီးသူများ) ၎င်းတို့ပုံမှန်ပါဝင်မှုရှိသည့် လုပ်ငန်းများဖြစ်သည့် ကျောင်း၊ အလုပ်၊ အားကစားနှင့် အပန်းဖြေခြင်း၊ မိသားစု လုပ်ငန်းများ၊ ရပ်ရွာ/ အလုပ်ခွင်တွေ့ဆုံပွဲများ၊ လူမှုရေးအရဆုံတွေ့သည့်ပွဲများ အစရှိသည့် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများကို စာရင်းပြုလုပ်ပေးရန်ဖြစ်သည်။

[၅] Adapted from: Friends Tell Friends on the Street by Greg Carl & Nonthathorn Chaiphech (Thai Red Cross Aids Research Centre: Bangkok, 2000), Exercise: Youth Community Analysis, p. J-22, and World Wise School by Peace Corps, Part 1: Defining Culture, Looking at Ourselves and Others, Exercise: Where I Come From, URL: www.peacecorps.gov/wws/guides/looking/lesson16.html.

၃) ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းမှ အုပ်စုများနှင့် အဖွဲ့အစည်းများ : လူငယ်အဖွဲ့များ၊ ကလေးသူငယ် ကလပ်အသင်းများ၊ အားကစား ကလပ်များ၊ အမျိုးသမီးရေးရာ အဖွဲ့အစည်းများ၊ အမျိုးသားရေးရာ အဖွဲ့အစည်းများ၊ ဘာသာရေး အဖွဲ့အစည်းများ၊ အနီးဝန်းကျင်ဒေသဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းများ၊ကုန်သွယ်ရေးသမဂ္ဂ အစရှိသဖြင့် ရပ်ရွာတွင်း၌ တည်ရှိသော သမားရိုးကျ၊ သမားရိုးကျမဟုတ်သော အုပ်စုများ၊ အဖွဲ့အစည်းများ၊ ကလပ်အသင်းများ စသည်တို့ဖြစ်သည်။ သင်တန်းတက်ရောက်သူများ သည် ထိုအုပ်စုများ၏ အမည်များနှင့် အဓိကရည်ရွယ်ချက်များ၊ လှုပ်ရှားမှုများ၊ ဖြစ်နိုင်ပါက ထိုအုပ်စု များ၏ ခေါင်းဆောင်များအမည်နှင့် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်ထိုအဖွဲ့များအတွင်း ပါဝင်ခြင်းရှိမရှိကို ပြသရန်ဖြစ်သည်။

၄) ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းအတွင်းမှ ပြဿနာများ : သင်တန်းတက်ရောက်သူများအနေဖြင့် ရပ်ရွာ လူထု၊ မိသားစုများ၏ နေ့စဉ်ဘဝ၊ စာသင်ကျောင်း၊ အလုပ်ခွင်၊ ရပ်ရွာလူထုအတွင်းရှိ ဆက်ဆံနေရသော သူများနှင့် ရပ်ရွာပြင်ပမှဆက်ဆံနေရသောသူများထံအတွက် အနှောက်အယှက်၊ အခက်အခဲ ဖြစ်စေသည့်အရာများကို စာရင်းပြုစုရန်ဖြစ်သည်။ ပါဝင်သူများမှ ထိုပြဿနာများ ဖြစ်နိုင်ချေရှိသည့် အကြောင်းရင်းများနှင့် ထိုပြဿနာတစ်ခုချင်းစီကို ဖြေရှင်းရန်အတွက် ဖြစ်နိုင်ချေရှိသည့်နည်းလမ်းများ၊ မည်သူမှဦးဆောင်ဖြေရှင်းသင့်သည်ကို ထုတ်နှုတ်မှတ်သားရန်ဖြစ်သည်။

၅) ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းအတွင်းမှ အခွင့်အလမ်းများ : သင်တန်းတက်ရောက်သူများအနေဖြင့် ရပ်ရွာ လူထု၊ မိသားစုများ၏ နေ့စဉ်ဘဝ၊ စာသင်ကျောင်း၊ အလုပ်ခွင်၊ ရပ်ရွာလူထုအတွင်းရှိ ဆက်ဆံနေရသောသူများနှင့် ရပ်ရွာပြင်ပမှဆက်ဆံနေရသောသူများအတွက် ဘဝတိုးတက်မှုကို အကူအညီဖြစ်စေမည့် အခွင့်အလမ်းများ၊ နေ့စဉ်ဘဝကို သက်သာရာသက်သာကြောင်း ဖြစ်စေမည့် အရာများကို စာရင်းပြုစုရန်ဖြစ်သည်။ သင်တန်းသားများမှ ဖြစ်နိုင်မည့် အသုံးပြုနိုင်သောအရာ၊ အကျိုးအမြတ်များနှင့် မည်သည့်နည်းလမ်း၊ မည်သူမှ၊ မည်သည့်အချိန်တွင် ထိုအခွင့်အလမ်းများကို အသုံးပြုသင့်ကြောင်း ထုတ်နှုတ်ရေးသားရန်ဖြစ်သည်။ ထိုအခွင့်အလမ်းများသည် စာသင်ကျောင်းတွင်းရှိ အသုံးမပြုဘဲထားသောအခန်း၊ ရေအရင်းအမြစ်တစ်ခု၊ ဒေသမှထွက်ရှိသော ထူးခြားကောင်းမွန်သည့် ကုန်ကြမ်းများ သို့မဟုတ် ရပ်ရွာအတွင်းရှိ လူထု၏ ကျွမ်းကျင်မှု အရည်အချင်းများ အစရှိသဖြင့် သိသာစွာမြင်တွေ့နိုင်သော/ မမြင်တွေ့နိုင်သော အခွင့်အလမ်းများအားလုံးဖြစ်နိုင်သည်။

သင်တန်းပို့ချသူများအတွက် အကြံပြုချက်များ

အကယ်၍ သင်တန်းတက်ရောက်သူများသည် ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှုခရီးဆုံးနေရာမှသူများ ဖြစ်နေခဲ့ပါက ၎င်းတို့အနေဖြင့် ရွှေ့ပြောင်းရောက်ရှိနေသည့် နေရာဒေသမှသူများမဟုတ်သလို မူရင်း လာရာဒေသမှ ဒေသခံများအဖြစ်ဖြင့်လည်း မဟုတ်သကဲ့သို့ခံစားမိကြပေမည်။ ထိုသူများကို ပံ့ပိုး အားပေးရန် အရေးကြီးပြီး ၎င်းတို့နားလည်ကြစေရန်မှာ ယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့ထုံးစံသည် လူများနှင့်သာ သက်ဆိုင်ပြီး နေရာဒေသနှင့် မဆိုင်ဟူသောအချက်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့ထုံးစံများသည်လည်း နေရာသစ်မှသူများထံသို့ ယူဆောင်လာနိုင်သည်။ ရွှေ့ပြောင်းသွားလာသူများအနေ ဖြင့် ပြောင်းရွှေ့အခြေချသည့်နေရာရှိဘဝအသစ်တွင် လိုက်လျောညီထွေရှိရန်လိုသည့်အချိန်၌ ယခင် လာရောက်ရာဒေသမှ ပြုလုပ်လေ့ရှိခဲ့သည့် အရာများစွာကိုလည်း ပြုလုပ်နိုင်ဆဲဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့်

ဤလေ့ကျင့်ခန်းတွင်ပါဝင်သူများသည် ယခင် ရွှေ့ပြောင်းလာခဲ့သည့်နေရာမှ ဓလေ့ထုံးစံ များကိုလည်း ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းပြက္ခဒိန်တွင် ထည့်သွင်းရေးဆွဲနိုင်ပါသည်။ ထို့နောက် ၎င်းတို့ အနေဖြင့် လက်ရှိနေထိုင်လျက်ရှိသော ရပ်ရွာမှ လုပ်ရှားမှုများ၊ အုပ်စုများနှင့် အဖွဲ့အစည်းများ၊ ပြဿနာများနှင့် အခွင့်အလမ်းများကို ခွဲခြားလေ့လာမှုပြုနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့အနေဖြင့် ယခင်ရွှေ့ပြောင်းလာခဲ့ရာနေရာမှ အခြေအနေများကို ပြက္ခဒိန်နောက်တခုဆွဲပြပြီး လက်ရှိ ရပ်ရွာအသစ်မှ အနေအထားများဖြင့်လည်း နှိုင်းယှဉ်ပြသနိုင်ပါသည်။

အဆင့် ၂ အုပ်စုငယ်များခွဲ၍ ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းခွဲခြမ်းလေ့လာမှုကို ပြုလုပ်ခြင်း - မိနစ် ၃၀

တက်ရောက်သူအားလုံးသည် တူညီသော ရပ်ရွာဌာန သို့မဟုတ် အလုပ်ခွင်များမှ လာရောက်ကြသည်ဆိုပါက ၎င်းတို့ကို အဖွဲ့ (၅) ဖွဲ့ခွဲ၍ အထက်ပါခေါင်းစဉ် (၅) ခုမှ တစ်ခုစီကို ခွဲခြားလေ့လာ ခိုင်းပါ။ အကယ်၍ ၎င်းတို့ သည့် မတူညီသည့် ရပ်ရွာများမှ လာရောက်ကြသည်ဆိုပါက သက်ဆိုင်ရာ ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းနှင့် အညီ အုပ်စုခွဲပါ။ ထိုအုပ်စုတစ်စုစီတွင် ပါဝင်သူများသည် မည်သူမှမည်သည့် ခေါင်းစဉ်ကို တာဝန်ယူလေ့လာရန် ကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ်အဖွဲ့ခွဲရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုအုပ်စုတစ်စုစီကို လမ်းညွှန်ချက်များနှင့် ညွှန်ကြားချက်များပါဝင်သော စာရွက်များ (သင်ထောက်ကူ စာရွက် ၁.၂.၄ က၊ ခ၊ ဂ၊ ဃ နှင့် င) Flipchart နှင့် Marker များပေးပါ။

အဆင့် ၃ ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းကို ခွဲခြမ်းလေ့လာမှုများအား တင်ဆက်ပြသခြင်း - ၃၀ - ၄၀ မိနစ်

အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီအား ခေါင်းစဉ် (၅) ခုမှ ၎င်းတို့ခွဲခြမ်းလေ့လာထားသည့် သက်ဆိုင်ရာ ခေါင်းစဉ်တစ်ခုစီကို ရှင်းလင်းတင်ပြသူတစ်ဦးစီမှ တင်ပြရန်ဖြစ်သည်။တင်ဆက်သူ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီး နှစ်မျိုးလုံးပါဝင်ပါက ပို၍ကောင်းမွန်သည်။ ပို၍ကြီးမားသော အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးမှု မပြုလုပ်မီ ရှင်းလင်းတင်ဆက်သူအားလုံးကို ပြီးဆုံးအောင် ရှင်းပြစေပါ။ ပါဝင်သူများအကြား ဝေမျှခြင်း၊ ထောက်ပြခြင်းများပြုရန်တိုက်တွန်းအားပေးပြီး အထူးသဖြင့် ကွဲပြားခြားနားမှုရှိသည့် အုပ်စုများအကြားတွင် ပို၍အားပေးပါ။ တက်ရောက်ပါဝင်သူများ၏ ရပ်ရွာလူထုအတွင်းရှိ အမျိုးမျိုးသော အမြင်ရှုထောင့်များ ခွဲခြားလေ့လာခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်၏ အဓိကကျသောအကြောင်း အရာကို သင်တန်းတက်ရောက်သူများ မြင်စေရန် အရေးကြီးပါသည်။ ဆွေးနွေးမှုတွင် လမ်းညွှန်ပေးရမည့် မေးခွန်းများမှာ -

၁) ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်း ပြက္ခဒိန်

- ပြက္ခဒိန်ထဲတွင် အရေးအကြီးဆုံး ပွဲလမ်းများမှာ မည်သည်တို့ဖြစ်ပါသလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။
- ထိုပွဲများတွင် လူတိုင်းပါဝင်ကြပါသလား? လူတိုင်းမပါဝင်ပါက မည်သူတို့ ပါဝင်ပါသလဲ။
- ထိုပွဲလမ်းများ သို့မဟုတ် ကျင်းပမှုများသည် မည်သည့် အကြောင်းအရာ နှင့် ဆက်စပ်ပါသလဲ။ အစားအသောက်၊ အဝတ်အစား၊ တေးဂီတ၊ ဘာသာရေးပွဲ၊ ရာသီအလိုက်ကျင်းပသည့် ပွဲ သို့မဟုတ် ပုံမှန်ကျင်းပနေကျပွဲ။

- ထိုပွဲလမ်းများတွင်ပါဝင်ကြသူများအနေဖြင့် သီးသန့်ကဏ္ဍ သို့မဟုတ် တာဝန်ယူပေးရသည့် များရှိပါသလား။ ရှိပါကမည်သည့်သည့်တာဝန်များပါလဲ။ ပါဝင်မှုတွင် အသက်ကြီးသူ/ငယ်သူ သို့မဟုတ် အမျိုးသား/အမျိုးသမီး၊ မိန်းကလေး/ ယောကျာ်းလေးများအကြား ကွဲပြားခြားနားမှု ရှိပါသလား။
- ထိုပွဲတွင် သင်မပါဝင်နိုင်ပါက ဘယ်လိုခံစားရပါသလဲ။

၂) ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုများ

- သင်၏ရပ်ရွာတွင်းမှလူများ မည်သည့် အလုပ်ကို လုပ်ကိုင်ကြပါသလဲ။
- ကလေးငယ်များ၊ လူငယ်၊ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးနှင့် အသက်ကြီးသူများ အတွက် အဓိက လှုပ်ရှားမှုများမှာ မည်သည့်အရာများပါလဲ။
- အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီး၊ ယောကျာ်းလေးနှင့် မိန်းကလေးများသည် အလားသဏ္ဍာန်တူ လှုပ်ရှားမှုများတွင် ပါဝင်ကြပါသလား။ မပါဝင်ကြပါက မည်သည့် ကွဲပြားချက်ကြောင့် ဖြစ်ပါသလဲ။
- အလုပ်၊ ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကိစ္စရပ်များ၊ သို့မဟုတ် သာမာန် စကားပြောဆိုမှုများ စသဖြင့် တစ်ခုခု ပြုလုပ်ရန် မည်သည့်အနေအထားတွင် သင်၏ရပ်ရွာမှ လူများ စုဝေးလေ့ရှိကြပါသလဲ။ တွေ့ဆုံကြရာတွင် အသက်ကြီးသူနှင့်ငယ်သူများ၊ အမျိုးသား/အမျိုးသမီးများ သို့မဟုတ် ယောကျာ်းလေးနှင့် မိန်းကလေးများအကြား ကွာခြားမှုများရှိပါသလား။

၃) ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းရှိ အုပ်စုများနှင့် အဖွဲ့အစည်းများ

- သင်၏ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်း သို့မဟုတ် အလုပ်ဌာနတွင်း၌ မည်သို့သော အုပ်စုများ၊ အဖွဲ့အစည်းများ၊ အသင်းများနှင့် ကလပ်များရှိပါသလဲ။
- ထိုအုပ်စုများ၏ အဓိက ရည်မှန်းချက် သို့မဟုတ် ပန်းတိုင်က ဘာပါလဲ။ ထိုအသင်းအဖွဲ့များ သို့ဝင်ရောက်ပြီးသူများက မည်သည်တို့ကို ပြုလုပ်ကြပါသလဲ။
- ထိုအုပ်စုများ၏ အဖွဲ့ဝင်များသည် မည်သူများဖြစ်ပါသလဲ။ အသက်ကြီးသူနှင့် ငယ်သူများ၊ အမျိုးသား/အမျိုးသမီးများ သို့မဟုတ် ယောကျာ်းလေးနှင့် မိန်းကလေးများမည်သူတို့ အတွက်ဖြစ်ပါသလဲ သို့မဟုတ် မည်သူမဆို ဝင်ရောက်နိုင်ပါသလား။
- သင်ရောထိုအဖွဲ့များသို့ ဝင်ရောက်ထားပါသလား။ ဘယ်လောက်မကြာမကြာ ဝင်ရောက် ဆောင်ရွက်ဖြစ်ပါသလဲ? ဘာလို့ဝင်ထားတာပါလဲ။
- ထိုအုပ်စုအဖွဲ့များ၏ သမိုင်းကြောင်းကို သင်သိပါသလား။ မည်သူက မည်သည့်အချိန်တွင် တည်ထောင်ခဲ့ပါသလဲ။
- ရပ်ရွာအတွင်း ရေပန်းအစားဆုံး (သို့မဟုတ် အသုံးအဝင်ဆုံး) အဖွဲ့များမှာ မည်သည်တို့ဖြစ်ပါသလဲ။ ထိုအဖွဲ့များတွင် အဓိကကျသူများမှာ မည်သူများ ဖြစ်ပါသလဲ။
- သင့်အနေနှင့် ဝင်ရောက်လိုသော်လည်း မဝင်ရသေးသည့် အဖွဲ့များ ရှိပါသလား။ မဝင်ရသေးသည့် သီးသန့်အကြောင်းအရာ ရှိပါသလား။ မည်သည့်အကြောင်းအရာများဖြစ်ပါသလဲ။
- ရပ်ရွာလူထုအတွင်းတွင် မည်သို့သော အဖွဲ့များရှိသင့်သည်ဟု သင့်အနေနှင့် ထင်မြင်ပါသလဲ။

၄) ရပ်ရွာလူထုအတွင်းရှိ ပြဿနာများ

- ရပ်ရွာအတွင်း အခက်အခဲဖြစ်စေသည့် ပြဿနာများမှာ မည်သည့်ကိစ္စများ ဖြစ်ပါသလဲ။
- ထိုပြဿနာရပ်များမှာ မည်သည့်ကိစ္စ သို့မဟုတ် မည်သူနှင့် သက်ဆိုင်ပါသလဲ။မိန်းကလေး၊ယောကျ်ားလေး၊အမျိုးသမီး၊အမျိုးသား၊အသက်ကြီးသူများ သို့မဟုတ် သီးသန့်လိုအပ်ချက်ရှိသောသူများနှင့် သက်ဆိုင်ပါသလား။
- အခက်ခဲဆုံး ပြဿနာများမှာ မည်သည့်အရာများဖြစ်သည်ဟု သင်ထင်ပါသလဲ။ ဘာကြောင့် ထင်တာပါလဲ။
- ထိုပြဿနာများဖြစ်ရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းများကို သင်သိပါသလား။
- သင်၏ရပ်ရွာတွင်း၌ ပြဿနာများ ဖြစ်ပေါ်ပါက ရပ်ရွာရှိလူများ ဘာလုပ်ကြပါသလဲ။ မည်သည့် နေရာသို့သွားရောက်ကြပါသလဲ။ မည်သူနှင့် တိုင်ပင်ကြပါသလဲ။
- ထိုပြဿနာများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခဲ့မှုများ ရှိပါသလား။ ရှိခဲ့ပါက မည်သူကဖြေရှင်းခဲ့ပါသလဲ။ ထိုသို့ဖြေရှင်းပြီးနောက်တွင် မည်သို့သောပြောင်းလဲမှု များ ဖြစ်ခဲ့ပါသလဲ။
- ထိုပြဿနာများကို ဖြေရှင်း၍ရနိုင်သည်ဟု ယူဆပါသလား။ သင့်အနေဖြင့် တင်ပြလိုသည့် ဖြေရှင်းသည့်နည်းလမ်းများရှိပါသလား။ ထိုပြဿနာများ ဖြေရှင်းရန် မည်သူမှ ခေါင်းဆောင် ရပါမလဲ။

၅) ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းအတွင်းရှိ အခွင့်အလမ်းများ

- သင်၏ နေ့စဉ်ဘဝ သို့မဟုတ် ရပ်ရွာပြင်ပမှလူများနှင့် ဆက်ဆံရာတွင် ပိုမိုအဆင်ပြေချောမွေ့စေသည့် သင်၏ရပ်ရွာအတွင်းရှိအထောက်အကူပြု ပစ္စည်း/အဆောက်အဦး၊ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် အစပြုလုပ်ဆောင်မှုများမှာ မည်သည့်အရာများ ဖြစ်ပါသလဲ။
- သင်၏ရပ်ရွာလူထုအတွင်းမှ မည်သူများက ထိုအရာများကို ထည့်ဝင်ကူညီပါသလဲ။ အသက် အရွယ်နှင့် ကျား/မကို အထူးပြု ထည့်သွင်းဖော်ပြပါ။
- သင်၏ရပ်ရွာ/ အလုပ်ဌာနရှိ သင်တို့၏ ဘဝအရည်အသွေး ပိုမိုတိုးတက်ကောင်းမွန်လာရန် နှင့် ပိုမိုသန်မာအားကောင်းလာစေရန် အကူအညီဖြစ်စေမည့် လက်ရှိအခွင့်အလမ်းများမှာ မည်သည့်အရာများ ဖြစ်ပါသလဲ။
- အကယ်၍ ထိုသို့သောအခွင့်အလမ်းများ ရှိနေခဲ့သည်ဆိုပါက ထိုအခွင့်အလမ်းများကို အသုံးချရန်နည်းလမ်းများမှာ မည်သည်တို့ဖြစ်ပါသလဲ။ မည်သည့်ရည်ရွယ်ချက်နှင့် အသုံးပြု ရန်ဖြစ်ပါသလဲ။
- ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းကိုပိုမိုတိုးတက်ကောင်းမွန်လာစေရန်အတွက် ထိုအခွင့်အလမ်းများကို အသုံးချရန် မည်သူမှ ပါဝင်ဦးဆောင်သင့်သည်ဟု ထင်ပါသလဲ။

3-R
သင်ရိုး (၁)
အခန်း ၁.၂

အဆင့် ၄ ဝိုင်းဖွဲ့ဆွေးနွေးခြင်း - ၅ - ၁၀ မိနစ်

ရှင်းလင်းတင်ပြမှုများကို အကျဉ်းပြန်ချုပ်ပါ။ အောက်ပါအချက်များ အပါအဝင် အဓိကအချက်များကို သိသာထင်ရှားစွာ ရှင်းပြပါ။

- ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းအတွင်းတွင် နေထိုင်လုပ်ကိုင်မှု အလေ့အကျင့်များတွင် သက်ဆိုင်ရာ ဓလေ့ထုံးစံနှင့် ယဉ်ကျေးမှု၊ အချို့သောနေရာများတွင် ထူးခြားကွဲပြားသည့် ဘဝနေထိုင်မှု ပုံစံ များပင်ရှိသည်။
- ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာ ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းသည် ကြီးမားကျယ်ပြန့်သည့်မိသားစုကြီးကဲ့သို့ပင်ဖြစ်သော်လည်း ယင်းသည် အမြဲတမ်းအရေးပါနေသည့် အချက်တော့မဟုတ်ပါ။ အချို့သော ရပ်ရွာလူထုသည် နီးကပ်သည့် ချည်နှောင်ရင်းနှီးမှုများဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားပြီး အချို့သော ရပ်ရွာများတွင်မူ တစ်ဖွဲ့တည်းက အခြားသူများအပေါ်ထိန်းချုပ်ထားသည်များလည်း ရှိသည်။ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမှု လမ်းဆုံးဒေသများတွင် ယခင်လူများနှင့် အသစ်ရောက်ရှိလာသူများသည် လွတ်လပ်စွာ ရောယှက်သွားခြင်းမျိုးဖြစ်ကောင်းဖြစ်မည် သို့မဟုတ် ရပ်ရွာလူထုအတွင်း သီးသန့်အပိုင်းလိုက်ခွဲနေကြခြင်းမျိုးလည်းရှိပါသည်။ အချို့သော လူ့အဖွဲ့အစည်းများတွင် အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးများသည် တူညီသော ပွဲ့ပိုးထောက်ပံ့မှုအဆောက်အဦး၊ အရာများကို အတူတူသုံးကြမည်ဖြစ်နိုင်သော်လည်း အခြားနေရာများတွင် မတူညီသောနေရာများ၌ နေထိုင် လုပ်ကိုင်ကြခြင်းမျိုးလည်းရှိနိုင်ပါသည်။
- ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းတစ်ခုသည် အသက်အရွယ်၊ ကျားမကွဲပြားမှု၊တိုင်းရင်းသားလူမျိုး၊ အဆင့်အတန်း သို့မဟုတ် ရာထူးတာဝန်များနှင့် မဆိုင်ဘဲ ရပ်ရွာတွင်း လှုပ်ရှားမှုများတွင် တန်းတူညီအခွင့်အရေးများဖြင့် ပါဝင်ခွင့်ရကြပြီး အုပ်စုများ၊ အဖွဲ့အစည်းများသည်လည်း သက်ဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များနှင့် အကျိုးစီးပွားတို့ကို မြှင့်တင်ဆောင်ရွက်နိုင်ပါက ပျော်ရွှင် နှစ်ခြိုက်ဖွယ်၊ အားကောင်းသန်မာသည့် ရပ်ရွာတစ်ခုဖြစ်စေပါသည်။
- ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းတိုင်းတွင် ကိုင်တွယ်ဆောင်ရွက်နိုင်သော ပြဿနာများနှင့် အခွင့်အလမ်းများရှိပြီး ရပ်ရွာလူထုအနေဖြင့်ထိုကိစ္စရပ်များကိုအကျိုးရှိရှိ၊ ဖန်တီးတီထွင်မှုနှင့် ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ ဦးတည်ချက်ထားဆောင်ရွက်ပါက ကောင်းစွာဖြေရှင်းနိုင်မည်သာဖြစ်သည်။

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ၁.၂.၄ က - ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်း ပြက္ခဒိန်

လမ်းညွှန်ချက်များ - နှစ်တစ်နှစ်လုံး၏ အထူး ပွဲလမ်းများ၊ ကျင်းပသည့်ပွဲများ သို့မဟုတ်ပွဲတော်များကို စာရင်းပြုစုပါ။ ထိုပွဲများမှာ တွေ့ဆုံပွဲများ၊ အားလပ်ရက်များ၊ ယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့ထုံးစံပွဲ သို့မဟုတ် ဘာသာရေးပွဲများ ဖြစ်နိုင်သည်။ ထိုပွဲများကို ပြုလုပ်ရခြင်း၏ရည်ရွယ်ချက်၊ လှုပ်ရှားမှုများ၊ ပါဝင်ဆင်နွှဲသူများနှင့် ထိုပွဲတွင် အဓိကကျသူများအပါအဝင် တစ်ခုချင်းစီကို အကျဉ်းချုပ်ဖော်ပြပါ။ အသက်အရွယ်၊ လိင်၊ တိုင်းရင်းသားလူမျိုးနှင့် ရွှေ့ပြောင်းသွားလာသူများ သို့မဟုတ် အခြားသော အုပ်စုဝင်များ စသဖြင့် သက်ဆိုင်ရာအချက်များကို ထည့်သွင်းဖော်ပြပါ။

လ	ရှိသည့်ပွဲ	ကျင်းပရသည့် အကြောင်း	ဦးဆောင်သူများ	ပါဝင်ဆင်နွှဲသူများ
ဇန်နဝါရီ				
ဖေဖော်ဝါရီ				
မတ်				
ဧပြီ				
မေ				
ဇွန်				
ဇွန်လိုင်				
ဩဂုတ်				
စက်တင်ဘာ				
အောက်တိုဘာ				
နိုဝင်ဘာ				
ဒီဇင်ဘာ				

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ၁.၂.၄ ခ - ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းအတွင်းရှိ လူ့ပ်ရှားမှုများ

လမ်းညွှန်ချက်များ- ကျောင်းတက်ခြင်း၊ အလုပ်လုပ်ခြင်း၊ အားကစားနှင့် အပန်းဖြေခြင်း၊ မိသားစုတွင်းလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများ၊ အစည်းအဝေးများ၊ လူမှုရေးအရ တွေ့ဆုံခြင်းများ စသဖြင့် သင်၏ရပ်ရွာအတွင်းရှိ လူမှုရေးအရ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများကိုရေးပါ။ အသက်အရွယ်၊ လိင်၊ တိုင်းရင်းသားလူမျိုးနှင့် ရွှေ့ပြောင်းသွားလာသူများ သို့မဟုတ် အခြားသော အုပ်စုဝင်များ စသဖြင့် သက်ဆိုင်ရာအချက်များကို ထည့်သွင်းဖော်ပြပါ။

လှုပ်ရှားမှု	အဘယ့်ကြောင့်	ပါဝင်သူများ	အချိန်	နေရာ

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ၁.၂.၄ ဂ - ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းအတွင်းမှ အုပ်စုများ နှင့် အဖွဲ့အစည်းများ

လမ်းညွှန်ချက်များ - ရပ်ရွာတွင်းရှိအုပ်စုများ၏ အမည်များနှင့် အဓိကရည်ရွယ်ချက်များ၊ လုပ်ရှားမှုများ၊ ဖြစ်နိုင်ပါက ထိုအုပ်စုများ၏ ခေါင်းဆောင်များအမည်နှင့် အဖွဲ့ဝင်များကိုစာရင်းပြုစုပါ။ အဖွဲ့များမှာ လူငယ်အုပ်စုများ၊ ကလေးသူငယ်ဆိုင်ရာ ကလပ်အသင်းများ၊ အားကစားကလပ်များ၊ အမျိုးသမီးရေးရာအဖွဲ့အစည်းများ၊ အမျိုးသားရေးရာအဖွဲ့အစည်းများ၊ ဘာသာရေးအဖွဲ့အစည်း များ၊ အနီးဝန်းကျင်ဒေသဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းများ၊ ကုန်သွယ်ရေးသမဂ္ဂ၊ လုပ်ငန်းရှင်များအဖွဲ့ အစရှိသဖြင့် ရပ်ရွာတွင်း၌တည်ရှိသော သမားရိုးကျ၊ သမားရိုးကျမဟုတ်သောအုပ်စုများ၊ အဖွဲ့အ စည်းများ၊ ကလပ်အသင်းများ စသည်တို့ဖြစ်သည်။ အသက်အရွယ်၊ လိင်၊ တိုင်းရင်းသား လူမျိုးနှင့် ရွှေ့ပြောင်းသွားလာသူများ သို့မဟုတ် အခြားသော အုပ်စုဝင်များ စသဖြင့် သက်ဆိုင်ရာအချက်များကို ထည့်သွင်းဖော်ပြပါ။

အုပ်စု	ရည်ရွယ်ချက်	လှုပ်ရှားမှုများ	ခေါင်းဆောင်များ	အဖွဲ့ဝင်များ

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ၁.၂.၄ ဃ - ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းအတွင်းမှ ပြဿနာများ

လမ်းညွှန်ချက်များ - သင်၏ရပ်ရွာလူထုအတွင်း၊ သင့်မိသားစု၏နေ့စဉ်ဘဝ၊ ကျောင်း၊ အလုပ်အတွင်းမှ ဆက်စပ်နေသောသူများနှင့် ရပ်ရွာပြင်ပမှဆက်ဆံနေရသောသူများအကြား အခက်အခဲဖြစ်စေသည့် အရာများကို စာရင်းပြုစုပါ။ ပြဿနာတစ်ခုခြင်းစီတိုင်းအတွက် ဖြစ်နိုင်သောအကြောင်းရင်းနှင့် ဖြေရှင်းချက်များကိုရေးပြီး မည်သူဦးဆောင်ဖြေရှင်းသင့်သည်ကိုလည်း ရေးပါ။ အသက်အရွယ်၊ လိင်၊ တိုင်းရင်းသားလူမျိုးနှင့် ရွှေ့ပြောင်းသွားလာသူများ သို့မဟုတ် အခြားသောအုပ်စုဝင်များ စသဖြင့် သက်ဆိုင်ရာအချက်များကို ထည့်သွင်းဖော်ပြပါ။

ပြဿနာ	သက်ဆိုင်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်	ဖြစ်ရသည့် အကြောင်းရင်း (များ)	အဆိုပြုလိုသော ဖြေရှင်းနည်း (များ)	လုပ်ဆောင်ချက်

သင်ထောက်ကူပစ္စည်း ၁.၂.၄ င - ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းအတွင်းမှ အခွင့်အလမ်းများ

လမ်းညွှန်ချက်များ - သင်၏ရပ်ရွာလူထု/အလုပ်ခွင် အတွင်းမှ မိသားစုများ၏နေ့စဉ်ဘဝ၊ ကျောင်း၊ အလုပ်အတွင်းမှ ဆက်စပ်နေသောသူများနှင့် ရပ်ရွာပြင်ပမှဆက်ဆံနေရသောသူများ အကြား ပိုမိုတိုးတက်အဆင်ပြေစေမည့် အရာများကို စာရင်းပြုစုပါ။ အခွင့်အလမ်းတစ်ခုခြင်းစီ တိုင်းအတွက် အသုံးပြုခြင်းနှင့် အကျိုးအမြတ်များ မည်သို့ရရှိမည်၊ မည်သူမှဆောင်ရွက်ရမည်၊ ထိုအခွင့်အလမ်းများကို မည်သည့်အချိန်တွင် အသုံးပြုမည် စသည့်ဖြစ်နိုင်သော အချက်များကို လည်းရေးသားပါ။ ထိုအခွင့်အလမ်းများသည် အသုံးမပြုဖြစ်သောစာသင်ခန်း၊ ရေအရင်းအမြစ်တစ်ခု၊ ဒေသထွက်ကုန်ကြမ်းတစ်ခုခု၊ သို့မဟုတ် ရပ်ရွာတွင်းမှ လူများ၏ ကျွမ်းကျင်သော အရည်အချင်းများ စသဖြင့် မြင်သာသော သို့မဟုတ် မမြင်သာသော အချက်များ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အသက်အရွယ်၊ လိင်၊ တိုင်းရင်းသားလူမျိုးနှင့် ရွှေ့ပြောင်းသွားလာသူများ သို့မဟုတ် အခြားသော အုပ်စုဝင်များ စသဖြင့် သက်ဆိုင်ရာအချက်များကို ထည့်သွင်းဖော်ပြပါ။

အခွင့်အလမ်း	ဖြစ်နိုင်သည့် အသုံးချနိုင်သော အကြောင်းအရာနှင့် အကျိုးကျေးဇူး	မည်သို့	မည်သူမှ	မည်သည့် အချိန်

သင်ရိုး ၁

■ အခန်း ၁.၃ ကျွန်ုပ်တွင် အိပ်မက်တစ်ခုရှိပါသည်။

အကြောင်းအရာ

ဤအခန်းတွင် ကလေးသူငယ်များ၊ လူငယ်များနှင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများအတွက် ၎င်းတို့ဘဝတွင်း ရှိလိုအပ်ချက်များနှင့် ပြင်းပြသောဆန္ဒများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ရာတွင် အကူအညီဖြစ်စေရန် ရည်ရွယ်သည်။ ပါဝင်တက်ရောက်သူများသည် ၎င်းတို့၏ဘဝပန်းတိုင်ကို မည်သို့ချမှတ်ရန်နှင့် အသိအမှတ်ပြု လက်ခံရန်များကို လေ့လာရမည်ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် ၎င်းတို့အလိုရှိသောပန်းတိုင်သို့ လျှောက်လှမ်းရာတွင်ဆောင်ရွက်ရမည့် အဆင့်များကို မည်သို့ စီစဉ်ချမှတ်မည်ကို လေ့လာနိုင်ရန်လည်း ဖြစ်သည်။

အဓိကအသိပေးလိုသည့် အကြောင်းအရာ

- လူတိုင်းလူတိုင်းတွင် တူညီသည့်အခြေခံလိုအပ်ချက်များရှိသည်။ ၁) အစားအစာ၊ အဝတ်အစား၊ခိုလှုံနေထိုင်ရန်နှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကဲ့သို့သော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ/ ဘဝရှင်သန်ရေးလိုအပ်ချက်များ၊ ၂) ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် လက်ခံယုံကြည်ခြင်းကဲ့သို့သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ/ လူမှုရေးဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များ၊ ၃) ပညာရေး၊ အသိဉာဏ်ပညာနှင့် အသက်မွေးလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ဖြည့်ဆည်းခြင်းကဲ့သို့ မိမိကိုယ်ကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် လိုအပ်ချက်များဖြစ်သည်။
- ကွဲပြားခြားနားသည့်လူများတွင် ၎င်းတို့၏ ဘဝအခြေအနေ၊ ကဏ္ဍများနှင့် တာဝန်ယူမှုများသည် ၎င်းတို့၏ဘဝအတွက် အရေးကြီးဦးစားပေးရမည့်အချက်များကို ဆုံးဖြတ်ပေးသောကြောင့် ထိုအရေးကြီးသည့်အခက်များအပေါ်ထားသည့်တန်ဖိုးစံနှုန်းများသည်လည်းကွဲပြားခြားနားသည်။
- ပျော်ရွှင်မှုသည် ပစ္စည်းဥစ္စာချမ်းသာမှုအပေါ်တွင် မမူတည်ပါ။ ငွေကြေးသည်ဘဝလိုအပ်ချက်များဖြစ်သည့် မှန်ကန်သည့်ခင်မင်ရင်းနှီးမှု၊ မေတ္တာတရား၊ လေးစားမှု၊ အသိပညာနှင့်အတွေ့အကြုံများကဲ့သို့သော အရေးကြီးသည့် အရာများကို ဝယ်ယူမပေးနိုင်ပါ။
- မိသားတစ်စုနှင့် လူမှုအသိုက်အဝန်းတစ်ခုတွင် ထိုအခြေခံလိုအပ်ချက်များကို လူတိုင်းအတွက် သာတူညီမျှ၊ စာနာထောက်ထားမှုဖြင့် ဖြည့်ဆည်းပေးပြီး ကွဲပြားသည့်အုပ်စုများမှသီးသန့်လိုအပ်ချက်များကို သင့်လျော်သလို တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းဖြင့်သာ ပျော်ရွှင်မှုကို ရရှိစေနိုင်သည်။
- အောင်မြင်မှုလမ်းမသို့ရောက်ရှိရန်အတွက် ဆောင်ရွက်ချက် မိုင်တိုင်များစွာခင်းထားသော အိပ်မက် သို့မဟုတ် ပန်းတိုင်ဖြင့်သာ စတင်ရမည်ဖြစ်သည်။
- အောင်မြင်မှုဟူသည်မှာ ကောင်းမွန်စွာ အစီအစဉ်ချမှတ်ခြင်းနှင့် သင်၏ ကိုယ်ပိုင် အရည်အချင်း၊ ကျွမ်းကျင်မှုများကို အလုပ်ကြိုးစားခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ခိုင်မာစွာ ချမှတ် လုပ်ကိုင်ခြင်းတို့ဖြင့် မည်သို့ပေါင်းစပ်လုပ်ကိုင်ရမည်ကို ကောင်းစွာသိရှိခြင်းတို့၏ ရလဒ်ဖြစ်သည်။

- သင်ဆန္ဒရှိသော ပန်းတိုင်သို့လွယ်ကူစွာရောက်ရှိရန်မှာ ၁) အလိုရှိသောပန်းတိုင်သို့သွားရာတွင် လုပ်ရမည့်တာဝန်များကို အဆင့်ငယ်များစွာအဖြစ်ခွဲချလုပ်ကိုင်ရန် ၂) လက်ရှိ လုပ်ရမည့် အလုပ်ကို အာရုံစိုက်ရန် ၃) အခွင့်အလမ်းကောင်းများကို သိရှိပြီး မည်သို့ဖမ်းဆုပ်ရမည်ကိုလည်း သိရှိရန် ၄) ပထမဆုံးတွေ့ရသည့် အတားအဆီးများကို လက်မလျှော့ရန် ၅) အတားအဆီးများကို ကျော်လွှားရန်အတွက် ဖန်တီးတီထွင်မှုရှိသော နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေရန် တို့လိုအပ်သည်။

လေ့ကျင့်ခန်းများ

၁.၃.၁ အိပ်မက်များနှင့် ပျော်ရွှင်မှုတို့ရောင်းချရာ ဈေး

၁.၃.၂ အောင်မြင်မှုလမ်းမ

သက်ဆိုင်ရာအခန်းများ

၃.၃ ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာမိသားစုတစ်ခုဖန်တီးခြင်း

၉.၃ အလုပ်အကိုင်တစ်ခုရှာဖွေခြင်း

၉.၄ အလုပ်အကိုင်အတွက် ရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်း

■လေ့ကျင့်ခန်း ၁.၃.၁ အိပ်မက်များနှင့် ပျော်ရွှင်မှုတို့ရောင်းချရာဈေး

ရည်ရွယ်ချက်

- အခြေခံလိုအပ်ချက်များနှင့် ဘဝဆန္ဒများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ရန်
- ဘဝတွင် အရေးကြီး ဦးစားပေးရမည့် အရာများကို သင်ယူရန်

ဦးတည်အုပ်စု

ကလေးသူငယ်၊ လူငယ်နှင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ (ခွဲခြားလျက်)

ကြာမြင့်ချိန်

၇၅ - ၉၀ မိနစ်

ထိုင်ခုံနေရာချထားမှုများ

အခန်းအလယ်တွင် နေရာလွတ်ကျယ်ကျယ်ချန်ထားပြီး ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင်လူများထိုင်ရန်အတွက် ကြီးမားသည့် စက်ဝိုင်းတဝက်ပုံ ထိုင်ခုံ သို့မဟုတ် ဖျာ သို့မဟုတ် ကော်ဇောများ နေရာချထားခြင်း

သင်တန်းသုံးပစ္စည်းများ

- သင်တန်းသားတစ်ဦးလျှင် A-4 ¼ ဆိုဒ် စာရွက်လွတ် ၅ ရွက်စီ
- ထီလက်မှတ်များနှင့် ကစားရန် ငွေကြေးများ (အဆင့် ၁ ပြင်ဆင်ခြင်းတွင် ကြည့်)
- အိတ်တအိတ် သို့မဟုတ် ဦးထုပ်တစ်လုံး
- ဘောပင်များနှင့် မာကာများ တစ်ဦးလျှင် တစ်ချောင်းစီ
- Flipchart စက္ကူများ၊ ကတ်ကြေး ၅ စုံ ၆ စုံ၊ တိပ်အကြီး ၅ ခွေ ၆ ခွေ

သင်တန်းအစီအစဉ်အဆင့်များ[6]

၁. လူတိုင်းလူတိုင်း ဆုတောင်း (၅) ခုတောင်းရန် - ၅ မိနစ်
၂. ဆုတောင်းများကို အိပ်မက်များနှင့် ပျော်ရွှင်မှုတို့ရောင်းချရာဈေးအတွက် စီစဉ်ချထားရန် - ၁၀ -၁၅ မိနစ်
၃. လူတိုင်းလူတိုင်း ဘဝအတွက် ထီတစောင်စီနှိုက်ပြီး ဈေးဝယ်ထွက်ရန် - ၂၀ - ၂၅ မိနစ်

[6] Adapted from: Friends Tell Friends on the Street by Greg Carl & Nonthathorn Chaiphech (Thai Red Cross Aids Research Centre: Bangkok, 2000), Exercise: Self Awareness and Development, p. M-7.

၄. လူသားတို့၏ အခြေခံလိုအပ်ချက် အမျိုးအစားသုံးမျိုးကို ဆွေးနွေးရန် - ၂၅ - ၃၀ မိနစ်
၅. ဝိုင်းဖွဲ့ဆွေးနွေးခြင်း - ၁၅ မိနစ်

ပြင်ဆင်ခြင်း

ဤလေ့ကျင့်ခန်းတွင် ပါဝင်သူများသည် ၎င်းတို့၏ဘဝအတွက် လိုချင်သည်များနှင့် လိုအပ်သည်များကိုစာရင်းပြုစုရမည်။ အိပ်မက်များနှင့် ပျော်ရွှင်ခြင်းဈေးအတွင်းမှလိုအင်ဆန္ဒများနှင့် လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ရန် ထီလက်မှတ်မှတဆင့် အရင်းအမြစ်များကို လက်ခံရရှိမည်ဖြစ်သည်။ အောက်ပါအချက်များကို လေ့ကျင့်ခန်းမပြုလုပ်မီကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရမည်။

အဆင့် ၁ အတွက်

A-4 စာရွက် ၂၀ - ၃၀ကိုတစ်ရွက်လျှင်၄ပိုင်းစီညှပ်ပါ။ ပါဝင်သူတစ်ဦးလျှင်အနည်းဆုံးစာရွက်အပိုင်းအစ(၅)ခုစီရှိရမည်။

အဆင့် ၃ အတွက်

- အောက်ပါအတိုင်းထီလက်မှတ်များကို ပြုလုပ်ပါ။
- စက္ကူလွှတ်များကို၂" x ၂" အရွယ် ထီလက်မှတ်ပြုလုပ်ရန် ညှပ်ပါ။ တစ်ဦးလျှင် တစ်ရွက်စီ။
- ထီလက်မှတ်တစ်စောင်စီအပေါ်တွင် ငွေပမာဏ (ကျပ်)ကိုရေးပါ။ လက်မှတ်အမျိုးမျိုးတွင် ပမာဏအမျိုးမျိုးပါဝင်ပါစေ၊ ဉပမာ အားဖြင့်အချို့သောလက်မှတ်များတွင် ၁ လစာ သို့မဟုတ် ၃ လစာ ပမာဏ၊ အချို့မှာ ၁ နှစ်စာ၊ အချို့မှာ ၅ နှစ် ၁၀ နှစ် လစာစသဖြင့်။
- ထိုလက်မှတ်များကို လိပ်၍ အိတ်တစ်လုံး သို့မဟုတ် ဦးထုပ်တစ်လုံးထဲတွင် ထည့်ပါ။
- ဘဏ်ငွေစက္ကူများကို ပမာဏအကြီး၊ အသေး သတ်မှတ်ပါ။ ကစားသူများမှ ထီလက်မှတ်ပြ၍ ထုတ်ခြင်းနှင့် ဈေးထဲတွင် ရောင်းသောသူများအတွက် လုံလောက်သော ငွေပမာဏရှိပါစေ။

အခန်းတဖက်တွင်ဈေးရောင်းမည့်သူများအတွက်ယာယီဈေးအနေဖြင့် အနည်းဆုံး စားပွဲ (၅) လုံးနှင့် ထိုင်ခုံများကို ချထားပါ။ အခြားတဘက်တွင် ပါဝင်ကြမည့်သူများအတွက် ထိုင်ခုံများကို စက်ဝိုင်းခြမ်းပုံနေရာချထားပါ။ အခန်းအလယ်တွင် နေရာကျယ်ကျယ်ချန်ထားပါ။ ငွေလဲပေးမည့်သူအတွက် ဘေးဘက်တွင် စားပွဲတစ်လုံးချထားပေးပါ။ (အကယ်၍ စားပွဲများ၊ ထိုင်ခုံများ မရှိခဲ့ပါက ထိုင်ရန်နှင့် ဈေးရောင်းရန်အတွက် အခြားပစ္စည်းများကို အသုံးပြုပါ)

အဆင့် ၁ လူတိုင်းလူတိုင်း ဆုတောင်း (၅) ခုတောင်းရန် - ၅ မိနစ်

ပါဝင်သူတစ်ဦးစီတိုင်းအတွက် စက္ကူလွှတ် ၅ ရွက်စီပေးပြီး ၎င်းတို့၏ ဘဝတွင် လိုအပ်ပြီး လိုချင်သော အရာ ၅ ခုကို ဘောပင်များပေး၍ ရေးခိုင်းပါ။ ၎င်းတို့ကိုပြောရန်မှာ ပါဝင်သူများအနေဖြင့် ၎င်းတို့ ဆန္ဒရှိသလောက်၊ စဉ်းစားမိသလောက် မည်သည့်အရာကိုဖြစ်ဖြစ် ရေးသားခြင်း၊ ပုံဆွဲခြင်းများ ပြုလုပ် နိုင်ပြီး စာရွက်တစ်ရွက်တွင် ဆုတောင်း သို့မဟုတ် လိုအပ်ချက်တစ်ခုကို ရေးရန်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ၎င်းတို့အနေဖြင့် စာရွက်များပိုမိုလိုအပ်ပါက ထပ်မံတောင်းယူနိုင်သည်။ ပုံများနှင့် စာများသည် အလွန် အမင်း မသေးငယ်သင့်ပါ။

အဆင့် ၂ ဆုတောင်းများကို အိပ်မက်များနှင့် ပျော်ရွှင်မှုတို့ရောင်းချရာ ဈေးအတွက် စီစဉ်ချထားရန် - ၁၀ - ၁၅ မိနစ်

၎င်းတို့ထံမှ စာရွက်များကိုတောင်းယူပြီးနောက် အောက်ပါတို့ကို ပြုလုပ်ပါ။

၁. စာရွက်များကို **အုပ်စု (၄) စု** ခွဲပါ။
- က) **အခြေခံပစ္စည်းများ** (အစားအသောက်၊ အဝတ်အစား၊ ဆေးဝါး၊ အိမ်၊ လက်ကိုင်ဖုန်း၊ ဒေသတွင်း သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး စသဖြင့်)
- ခ) **ဇိမ်ခံပစ္စည်းများ** (စိတ်ကူးယဉ်ဖွယ်ကားများ၊ ဖက်ရှင်ကျသည့် အဝတ်အစားများ၊ လက်ဝတ် ရတနာများ၊ နောက်ဆုံးပေါ်လက်ကိုင်ဖုန်းအစရှိသည်)
- ဂ) **စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာများ** (ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၊ မိသားစုပျော်ရွှင်ခြင်း၊ ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာများ၊ အောင်မြင်မှု၊ ငြိမ်းချမ်းခြင်း၊ ဘေးကင်းလုံခြုံရေး အစရှိသဖြင့်)
- ဃ) **မိမိကိုယ်ကို တိုးတက်ရေး**(ပညာရေး၊ စာအုပ်များ၊ ကွန်ပျူတာ၊ သင်တန်းများ၊ အလုပ်သင်၊ အလုပ်၊ ခရီးသွားခြင်း၊ ဘာသာစကားအသစ်တစ်ခုသင်ခြင်း၊ ရပ်ရွာတွင်း စေတနာ့လုပ်ငန်းများစသဖြင့်)

၂. ထိုအုပ်စုလေးခုကို ဈေးတွင်ရောင်းချမည့် ပစ္စည်းများအနေဖြင့် ခင်းကျင်းပါ - အမျိုးမတူသော ပစ္စည်းများကို မတူသည့် စားပွဲများပေါ်တင်ပါ။ ဥပမာ - ပစ္စည်းအုပ်စု ၁ ကို စားပွဲ ၁၊ ပစ္စည်းအုပ်စု ၂ ကို စားပွဲ ၂ စသဖြင့်။

၃. ပစ္စည်းတစ်ခုစီကို ဈေးနှုန်းသတ်မှတ်ပါ။ ဈေးနှုန်းများသည် လက်တွေ့သဘာဝကျရန်လိုသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ဇိမ်ခံပစ္စည်းများသည် အခြေခံပစ္စည်းများထက် ယေဘုယျအားဖြင့် ဈေးကြီးသည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပစ္စည်းများမှာ အခမဲ့ဖြစ်သည်။ ပညာရေး၊ ခရီးသွားခြင်းအစရှိသည့် မိမိကိုယ်ကိုတိုးတက်ရေးပစ္စည်းများမှာ ဈေးကြီးကောင်းကြီးမည်ဖြစ်သော်လည်း ရပ်ရွာတွင်း ခေါင်းဆောင်မှု အစရှိသည်တို့မှာ အခမဲ့ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သင်တန်းပို့ချသူမှ တက်ရောက်သူများတွင်ရှိသည့် ထီလက်မှတ်များဖြင့် နှိုင်းစာ၍ ဈေးနှုန်းများ ပမာဏကို သတ်မှတ်ပေးသင့်ပေသည်။

သင်တန်းပို့ချသူများအတွက် အကြံပြုချက်များ

လုပ်ငန်းစဉ် : သင်တန်းပို့ချသူအနေဖြင့် အဆင့် ၂ ကို မြန်ဆန်စွာ လုပ်ကိုင်သင့်ပေသည်။ လုပ်ရမည့် အလုပ်များကို အတူတကွ သင်တန်း ယှဉ်တွဲပို့ချမည့်သူများအကြား ခွဲဝေရန် သို့မဟုတ် သင်တန်း ပို့ချသူမှာ သင်တစ်ဦးတည်းဖြစ်သည် ဆိုပါက အကူ ၁ ဦး ၂ ဦးခေါ်ရန်ဖြစ်သည်။ အချိန်ကုန် သက်သာစေရန်အတွက် အဆင့် ၂ မပြီးစီးသေးချိန်တွင် အခြားသင်တန်းပို့ချသူမှ အဆင့် ၃ ကို စတင်ထားနိုင်ပါသည်။

အကြောင်းအရာ : ပစ္စည်းများအပေါ်တွင် အခြေခံလိုအပ်ချက် သို့မဟုတ် ဇိမ်ခံပစ္စည်းဖြစ်ကြောင်း ဆုံးဖြတ်ရာတွင် ငြင်းရခုံရခြင်းများရှိနိုင်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ခေတ်သစ် အချိန်ကာလတွင် လက်ကိုင်ဖုန်းများမှာ အလွန်အရေးပါလာပါသည်။ ငယ်ရွယ်သောမျိုးဆက်များအကြားတွင် စမတ်ဖုန်းများသုံး၍ အင်တာနက်အသုံးပြုရခြင်းသည် လူမှုဆက်သွယ်ရေးကွန်ရက် သို့မဟုတ် လေ့လာသင်ယူစရာ အရေးအကြီးဆုံး ပစ္စည်းများဖြစ်နိုင်သလို မပြီးဆုံးသော ဖျော်ဖြေမှုများအတွက် အသုံးပြုရာလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထိုသို့သောပစ္စည်းများအတွက် မှန်သော/မှားသောအဖြေမရှိဘဲ သင်တန်းဆရာမှသာ ပါဝင်သူများကို ထိုကဲ့သို့သော အချက်များကို ဆွေးနွေးစေရန်ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့အနေဖြင့် သဘောမတူပါကလည်း အဆင်ပြေပါသည်။

အဆင့် ၃ လူတိုင်းလူတိုင်း ဘဝအတွက် ထီတစောင်စီနှိုက်ပြီး ဈေးဝယ်ထွက်ရန် - ၂၀-၂၅ မိနစ်

ပါဝင်သူများကို ‘ဘဝအတွက်ထီလက်မှတ်’ နှိုက်ရမည် ဖြစ်ကြောင်းပြောရမည်။ အခန်းတွင်း လျှောက်သွားပြီး ပါဝင်သူများကို အိတ်အတွင်းမှ ထီလက်မှတ် တစောင်စီနှိုက်ခိုင်းရမည်။ ၎င်းတို့ လက်ခံရသည့် ငွေပမာဏကိုစစ်ဆေးပြီး ငွေလဲသူထံသွား၍ ကစားရန်ငွေ ထုတ်ခိုင်းရမည်။
ငွေလဲမှုများအားလုံးပြီးဆုံးပါက ‘အိပ်မက်များနှင့် ပျော်ရွှင်မှုများ ရောင်းချရာဈေး’ ဖွင့်ပြီဖြစ်ကြောင်း ကြေငြာ၍ ပါဝင်သူများကို ဈေးဝယ်နိုင်ပြီဖြစ်ကြောင်းပြောရမည်။ (ဤနေရာတွင် သင်တန်းပို့ချသူများ သည်ဈေးသည်များနေရာတွင် ဝင်၍ဈေးရောင်းချပေးရမည်။) ဈေးသည်များအနေဖြင့် ဈေးဝယ်သူများ အား ၎င်းတို့အနေဖြင့် တန်သည်ဟုထင်သည့် ဈေးဖြင့် ဈေးစစ်နိုင်ကြောင်းပြောရမည်။ ၎င်းတို့အနေဖြင့် လက်ထဲရှိသည့် ပိုက်ဆံကို အကုန်သုံးနိုင်သည်။

အဆင့် ၄ လူသားတို့၏ အခြေခံလိုအပ်ချက် အမျိုးအစားသုံးမျိုးကို ဆွေးနွေးရန် - ၂၅ - ၃၀ မိနစ်

အားလုံးဈေးဝယ်ထွက်ပြီးနောက်တွင် အောက်ဖော်ပြပါမေးခွန်းများကို ၎င်းတို့အား မေးမြန်းပါ (ပစ္စည်း မျိုးစုံနှင့် ပတ်သက်၍ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီး သင်တန်းသားများအားလုံးထံမှ အဖြေများရပါစေ)

- သင်ဘာဝယ်ခဲ့သလဲ။
- ထိုပစ္စည်းများကို ဘယ်နေရာက ဝယ်ခဲ့သလဲ။
- သင်ဝယ်လိုသည့် အရာအားလုံးကို ဝယ်နိုင်ခဲ့ပါသလား။
- ဈေးမှ သင်ရခဲ့သည့်အရာအားလုံးကို ကျေနပ်ပါရဲ့လား။ ဘာကြောင့်လဲ။ ဘာကြောင့် မကျေနပ်ပါသလဲ။
- မည်သည့် ပစ္စည်းများက ဈေးကြီးပြီး မည်သည်တို့က မကြီးပါသလဲ။
- သင့်အနေဖြင့် လိုချင်သော်လည်း ဈေးတွင် မရှိသည့် အရာများရှိပါသလား သို့မဟုတ် ထိုပစ္စည်းများသည် အလွန်ဈေးကြီးနေပါသလား။ ဘယ်ပစ္စည်းများပါလဲ။

- ထိုလက်မှတ်တွင် ပါဝင်သည့် ငွေပမာဏသည် ပါဝင်တက်ရောက်သူများ အတွက် ခြားနားမှု ရှိပါသလား?
- ထိုအချက်ကြောင့် ဝယ်ယူရေးတွင် မည်သို့ သက်ရောက်ပါသလဲ?
- လူများအကြား အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီး၊ အမျိုးသား၊ မိန်းကလေးနှင့် ယောက်ျားလေး၊ အသက်ငယ်သူနှင့် ကြီးသူများအကြားတွင်မည်သို့သော ခြားနားမှုများ ရှိပါသလဲ? ရှိခဲ့ပါက ခြားနားမှုများမှာ မည်သည့်အရာများဖြစ်ပြီး အဘယ်ကြောင့်ပါလဲ?

ဆွေးနွေးခဲ့သည့် ပစ္စည်းများကို သင်ပုန်းပေါ်တွင်တင်ပါ။ အခြေခံလူသားတို့၏ လိုအပ်ချက်များကို လွတ်လပ်စွာဆွေးနွေးစေပါ။ အဓိကလိုအပ်ချက် (၃) မျိုး ပါဝင်သည့် လူသားတို့၏ လိုအပ်ချက်များ ကို ရှင်းပြပါ။

၁) ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလိုအပ်မှု သို့မဟုတ် ရှင်သန်နေထိုင်ရေးအတွက် လိုအပ်မှု
၂) စိတ်ခံစားမှု/လူမှုရေးဆိုင်ရာ လိုအပ်မှု သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအတွက် ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲရေး (ထင်မြင်ယူဆခြင်း သို့မဟုတ် အစစ်အမှန်) နှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ ရပ်တည်မှု လိုအပ်ချက်များ
၃) မိမိကိုယ်ကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး လိုအပ်မှု သို့မဟုတ် မိမိဘဝ တိုးတက်ကောင်းမွန်ရန် အတွက် လိုအပ်ချက်

ဘုတ်ပေါ်တွင် ကော်လံသုံးခုခွဲ၍သော်လည်းကောင်း၊ flipchart ၃ ခုပေါ်တွင်လည်းကောင်း လိုအပ်ချက် ၃ ခုကို ခွဲ၍ရေးချပါ (အောက်ပါဇယားအတိုင်း)၊ ထို့နောက် ပါဝင်သူများကို လိုအပ်ချက် တစ်ခုခြင်းစီ၏ နမူနာများကို မေးမြန်းပါ။ ဘုတ်ပေါ်တွင် လည်းကောင်း flipchart ပေါ်တွင် လည်းကောင်း သက်ဆိုင်ရာ ကော်လံအောက်တွင် ရေးချရန်ဖြစ်သည်။ ထို့နောက် ၎င်းတို့ဝယ်ယူခဲ့သည့် ပစ္စည်းများကို ဘုတ်/ flipchart ပေါ်ရှိ သက်ဆိုင်ရာ ကော်လံ အောက်တွင်ထည့်ပါ။

၁. ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များ	၂. ခံစားမှု/လူမှုရေးဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များ	၃. မိမိကိုယ်ကို ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်ရေး လိုအပ်ချက်များ
• အစားအစာ • အဝတ်အစား • အဆောက်အအုံ • ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု • ..... (အဆင့် ၂ ပါ အုပ်စု ၁ မှ ပစ္စည်းများ)	• မိသားစုနှင့်မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများ၏ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ • တစ်ကိုယ်ရေဘေးကင်း လုံခြုံမှု • ဖက်ရှင်ကျသော အဝတ်အစားများ • ရပ်ရွာလူထုမှ လက်သင့်ခံမှု • ..... (အဆင့် ၂ ပါ အုပ်စု ၂ နှင့် ၃ မှ ပစ္စည်းများ)	• ပညာရေး • အလုပ်အကိုင် • ခရီးသွားခြင်း • ရပ်ရွာလူထုတွင် ပါဝင်မှု • ..... (အဆင့် ၂ ပါ အုပ်စု ၄ မှ ပစ္စည်းများ)

သင်တန်းပို့ချသူများအတွက် အကြံပြုချက်များ

အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများဖြစ်သည့် သမီးများ၊ ညီအစ်မများ၊ မိန်းမများနှင့် မိခင်များ၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် အမျိုးသားများ၊ ယောကျာ်းလေးများ ဖြစ်ကြသည့် သား၊ ညီအစ်ကို၊ ခင်ပွန်းနှင့် ဖခင်တို့အကြား လိုအပ်ချက်ကွာခြားမှုများကို ဆွေးနွေးပါ။ ဦးတည်အုပ်စုအတွက် သီးသန့်အခြေအနေနှင့်လိုအပ်ချက်များကို လိပ်မူဆွေးနွေးပါ။ ဥပမာအားဖြင့် ကျောင်းထွက်ထားသည့် ကလေးများ၊ ကလေးလုပ်သားများ၊ ကလေးသူငယ်အိမ်အကူများ၊ စက်ရုံလုပ်သားများ၊ မိခင်များ၊ မိခင်/ ဖခင်တစ်ဦးတည်သာရပ်တည်နေသည့် မိဘများ၊ မြို့သို့မဟုတ် နိုင်ငံတစ်ခုရှိ ရွှေ့ပြောင်း လုပ်သားများ စသဖြင့်။ ထို့အပြင် မသန်စွမ်းပုဂ္ဂိုလ်များကဲ့သို့ အထူးလိုအပ်ချက်ရှိသူများ။

အဆင့် ၅ ဝိုင်းဖွဲ့ဆွေးနွေးခြင်း - ၁၅ မိနစ်

ဘုတ်ပေါ်တွင် ရှိသည့် ပစ္စည်းများကို ကြည့်ရှုပြီး မည်သည့်ပစ္စည်းများသည် ဘဝတွင် လိုအပ်သည် မည်သည့်ပစ္စည်းများသည် မလိုအပ်ဟူသည်ကို ၂ မိနစ် ၃ မိနစ်ခန့် အချိန်ပေးစဉ်းစားစေပါ။ ပါဝင်သူ ၄ ယောက် ၅ ယောက်ကို ရွေးချယ်၍ ၎င်းတို့၏ဘဝတွင် အလိုချင်ဆုံးအရာများကို ညွှန်ပြစေပါ (အဖြေမျိုးစုံရရှိနိုင်ရန်အတွက် မတူညီသောလိင်အုပ်စု၊ အသက်ရွယ်မျိုးစုံကို မေးမြန်းပါ)။ ထောက်ပြရမည့်အချက်မှာ လူတိုင်းလူတိုင်းတွင် အခြေခံလိုအပ်ချက် သုံးရပ်ရှိသော်လည်း မတူကွဲပြားသည့် လူများတွင် မတူညီသော ဦးစားပေးကိစ္စရပ်များ ရှိသည်ဟူသည့် အချက်ဖြစ်သည်။ လူတစ်ဦး၏တာဝန် နှင့် ဝတ္တရားများသည် ထိုသူအနေဖြင့် ဘဝတွင် အရေးကြီးသည်ဟု လက်ခံထားသည့်အရာများအပေါ်တွင်မူတည်၍ ဆုံးဖြတ်ကြခြင်းဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် ကလေးများနှင့် လူငယ်များသည် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများနှင့် နှိုင်းစာလျှင် မိသားစုတာဝန်များမှာ ကွဲပြားသော ဦးစားပေးကိစ္စရပ်များ ရှိမည်ဖြစ်သည်၊ ကလေးများသည် ကျောင်းတက်ရန်၊ အနားယူရန်နှင့် ကစားရန် အချိန်ပိုမိုလိုအပ်ချိန်တွင် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများအတွက် အလုပ်လုပ်ရန် အချိန်ပို၍ လိုအပ်သည်။ သမီး မိန်းကလေးများသည် ၎င်းတို့၏ အစ်ကို၊မောင်များနှင့် နှိုင်းယှဉ်လျှင် မတူညီသော လိုအပ်ချက်များရှိပေမည်။ ထို့အတူ ကလေးငယ်တစ်ဦးမွေးထားသည့် အိမ်ထောင်ရှိပြီး မိန်းမတစ်ဦး၏ လိုအပ်ချက်သည်လည်း လူပျို လူလွတ်တစ်ဦး သို့မဟုတ် အဘိုးဖြစ်သူတစ်ဦး၏ လိုအပ်ချက်နှင့် သေချာပေါက်တူနိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။

ဘဝတွက်တာ ပျော်ရွှင်စေရန်အတွက် လူတစ်ဦးသည် ၎င်း၏ အခြေခံ ရှင်သန်ရေးလိုအပ်ချက်များ၊ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များနှင့်မိမိကိုယ်ကိုတိုးတက်ရေး လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းနိုင်ရန် လိုအပ်ပေလိမ့်မည်။ လူတစ်ဦး၏ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းရန်ဖြစ်သော အရည်အချင်းများနှင့် အခွင့်အလမ်းများကို ဘဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ အချက်များက များစွာသက်ရောက်စေသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ဆင်းရဲသောမိသားစုတွင် မွေးဖွားလာသည့် ကလေးတစ်ဦးထက် ချမ်းသာသည့် မိသားစုတွင် မွေးဖွားလာသည့် ကလေးတစ်ဦးက ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလိုအပ်ချက်အခက်အခဲ ပိုမိုနည်းပါးမည်ဖြစ်ပြီး ပိုမိုကောင်းမွန်သောပညာရေးကိုလည်း ရရှိမည်ဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်းအရေးကြီးမှတ်သားရမည့်အချက်မှာ ပျော်ရွှင်မှုဟူသည် ပစ္စည်းဥစ္စာ ချမ်းသာကြွယ်ဝမှုတစ်ခုအပေါ်တွင်သာ မူတည်ခြင်းမရှိပါ။ ဆင်းရဲသောမိသားစုတွင် မွေးဖွားလာသည့် ကလေးများသည်လည်း ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် အခြားသော စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာများကို ပျော်ရွှင်စွာခံစားနိုင်ကြပြီး ဘဝနှင့် အလုပ်ခွင်တွင် ပိုမိုကောင်းမွန်သည့် အခွင့်

အလမ်းများကို ဖန်တီးပေးမည့် အရေးကြီးသော ပညာရေးကို လေ့လာသင်ယူခြင်းဖြင့် မိမိ ကိုယ်ကိုတိုးတက်အောင်ဆောင်ရွက်နိုင်ကြပါသည်။ ငွေကြေးသည် စစ်မှန်သည့် ရင်းနှီးခင်မင်မှု၊ မေတ္တာတရား၊ လေးစားမှု၊ အသိပညာဗဟုသုတနှင့် အတွေ့အကြုံကဲ့သို့သော အလွန်အရေးကြီးသည့်လိုအပ်ချက်များကို ဝယ်ယူမပေးနိုင်ပါ။

မိသားစုတစ်စုနှင့် လူမှုပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုတွင် ပျော်ရွှင်မှုများကို ဖန်တီးပေးနိုင်ရန်အတွက် သေချာသည့်အချက်မှာ တတ်နိုင်သမျှ လူတိုင်းအတွက် တန်းတူညီမျှပြီး၊ စာနာမှုရှိသော အခြေခံလိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ရန်အတွက် အခွင့်အလမ်းများဖန်တီးပေးခြင်းနှင့် မတူကွဲပြားသောအုပ်စုများအတွက် သီးသန့်လိုအပ်ချက်များကိုလည်း သင့်လျော်သလို တုံ့ပြန်လုပ်ဆောင်ပေးရန်သာဖြစ်သည်။ ရံဖန်ရံခါတွင် တန်းတူညီမျှမှု သို့မဟုတ် တူညီသည့် အခွင့်အလမ်းသည် ရည်ရွယ်ထားသည့်အုပ်စုများအတွက် အကျိုးကျေးဇူးကို မခံစားရဘဲ စာနာထောက်ထားမှု သို့မဟုတ် တရားမျှတမှု ရှိစေရန်အတွက် ဦးတည်လုပ်ဆောင်ခြင်း ဖြစ်ကောင်းမှ ဖြစ်ပေမည်။ (ကျားမလိင် ကွဲပြားမှု ဆိုင်ရာ သဘောတရားများနှင့် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များ အောက်ရှိ အကျဉ်းချုပ်ဖော်ပြချက်၊ လေ့ကျင့်ခန်း ၃.၁.၁၊ ဘာက ယောကျ်ားလေးဆိုတာကို သတ်မှတ်စေတာလဲ၊ ဘာက မိန်းကလေးဆိုတာကို သတ်မှတ်စေတာလဲ။)

အောက်ပါအချက်များကို အထူးပြုဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် လေ့ကျင့်ခန်းကို အဆုံးသတ်ပါ။

- လူတိုင်းလူတိုင်းတွင် တူညီသည့် အခြေခံလိုအပ်ချက်များရှိသည်။ ၁) အစားအစာ၊ အဝတ်အစား၊ ခိုလှုံနေထိုင်ရန်နှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကဲ့သို့သော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ/ ဘဝရှင်သန်ရေးလိုအပ်ချက်များ၊ ၂) ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့်လက်ခံယုံကြည်ခြင်းကဲ့သို့သောစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ/ လူမှုရေးဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များ၊ ၃) ပညာရေး၊ အသိဉာဏ်ပညာနှင့် အသက်မွေးလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ဖြည့်ဆည်းခြင်းကဲ့သို့ မိမိကိုယ်ကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် လိုအပ်ချက်များဖြစ်သည်။
- လူတစ်ဦး၏ တာဝန် နှင့် ဝတ္တရားများသည် ထိုသူအနေဖြင့် ဘဝတွင် အရေးကြီးသည်ဟု လက်ခံထားသည့် အရာများအပေါ်တွင်မူတည်၍ ဆုံးဖြတ်ကြခြင်းဖြစ်သောကြောင့် မတူကွဲပြားသည့်သူများသည် ၎င်းတို့အတွက်အရေးကြီးသည်ဟု ယူဆသောအချက်များအပေါ်တွင် မူတည်၍ တန်ဖိုးများကွာခြားကြသည်။

ဘဝ၏ ထီလက်မှတ်သည် အချို့သူများအတွက် ကောင်းသော်လည်း အချို့သူများအတွက်မူ ကြမ်းတမ်းနေစေမည်ဖြစ်သည်။ အချို့သောသူများမှာ ချမ်းသာသည့် မိသားစုများတွင် မွေးဖွားလာကြသော်လည်း အချို့မှာမူ ဆင်းရဲနွမ်းပါးလျက်ရှိသည်။ ဆင်းရဲနွမ်းပါးသည့် နောက်ခံ အနေအထားမှ လာရောက်သူသည် ပိုမိုခက်ခဲမည်ဖြစ်သော်လည်း ၎င်းတို့၏ ဘဝ အရည်အသွေးကို တိုးမြင့်စေမည့် ပညာရေးနှင့် အခြားအခွင့်အလမ်းများ ရှိနေဆဲဖြစ်ပါသည်။ သို့သော်လည်း ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုဟူသည်မှာ ပစ္စည်းဉစ္စာ ချမ်းသာကြွယ်ဝမှုတစ်ခုတည်း တွင်သာမူတည်သည် မဟုတ်ပါ။ ငွေကြေးသည် စစ်မှန်သည့် ရင်းနှီးခင်မင်မှု၊ မေတ္တာတရား၊ လေးစားမှု၊ အသိပညာ ဗဟုသုတနှင့် အတွေ့အကြုံကဲ့သို့သော အလွန်အရေးကြီးသည့် လိုအပ်ချက်များကို ဝယ်ယူ မပေးနိုင်ပါ။

- မိသားစုတစ်စုနှင့် လူမှုပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုတွင် ပျော်ရွှင်မှုများကို ဖန်တီးပေးနိုင်ရန်အတွက် သေချာသည့်အချက်မှာ တတ်နိုင်သမျှ လူတိုင်းအတွက် တန်းတူညီမျှပြီး၊ စာနာမှုရှိသော အခြေခံ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ရန်အတွက် အခွင့်အလမ်းများ ဖန်တီးပေးခြင်းနှင့် မတူကွဲပြား သောအုပ်စုများအတွက် သီးသန့်လိုအပ်ချက်များကိုလည်း သင့်လျော်သလို တုံ့ပြန်လုပ်ဆောင်ပေးရန်သာဖြစ်သည်။

■လေ့ကျင့်ခန်း ၁.၃.၂ အောင်မြင်မှုလမ်းမ

ရည်ရွယ်ချက်

- ဘဝတွင် ပန်းတိုင်များ ချမှတ်မှုနှင့် အသိအမှတ်ပြုလက်ခံမှုများကို လေ့လာသင်ယူနိုင်ရန်
- ဆန္ဒရှိသောဘဝပန်းတိုင်သို့သွားမည့် လမ်းပြမြေပုံများ လေ့ကျင့်ရေးဆွဲရန်

ဦးတည်အုပ်စု

ကလေးသူငယ်၊ လူငယ်များနှင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ (ကလေးများနှင့် လူငယ်များကို အရွယ်ရောက်ပြီးသူများနှင့် ခွဲခြားထားရန်)

ကြာမြင့်ချိန်

၆၅ - ၇၅ မိနစ်

ထိုင်ခုံနေရာချထားမှုများ

ကြမ်းပြင်ပေါ်၊ အခန်းအတွင်း သို့မဟုတ် အခန်းပြင်ပတွင် ကြီးမားသည့် စက်ဝိုင်းပုံ သို့မဟုတ် စက်ဝိုင်းခြမ်းပုံ နေရာချထားရန်

သင်တန်းသုံးပစ္စည်းများ

သင်တန်းတက်ရောက်သူအားလုံးအတွက် A-4 စာရွက်လွတ်များ၊ ခဲတံများနှင့် ရောင်စုံခဲတံများ ထားရှိရန်

သင်တန်းအထောက်အကူပြုပစ္စည်း

၁.၃.၂ က. ကျွန်ုပ်၏အောင်မြင်မှုလမ်းမ: ကလေးများအတွက်နမူနာ

၁.၃.၂ ခ. ကျွန်ုပ်၏အောင်မြင်မှုလမ်းမ: လူငယ်များနှင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများအတွက် နမူနာ

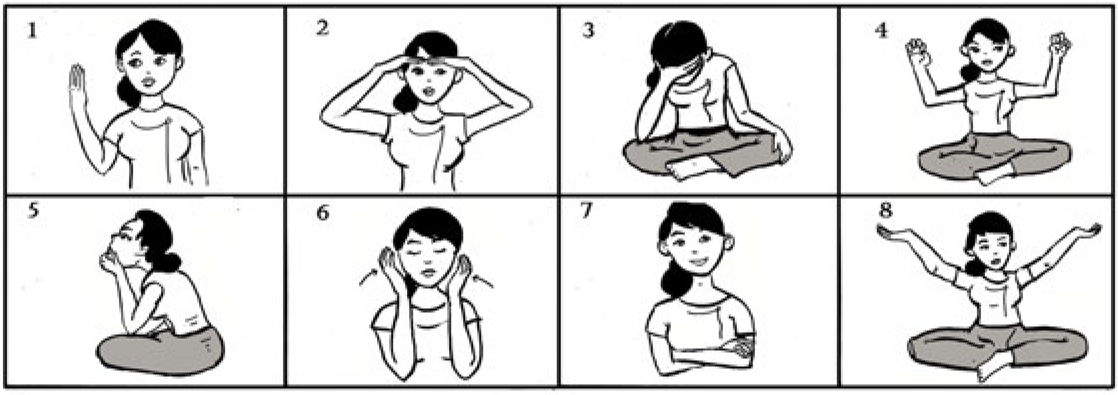
သင်တန်းအစီအစဉ်အဆင့်များ

၁. မြင်ယောင်စိတ်ကူးကြည့်ခြင်း - ၁၀ မိနစ်
၂. အနာဂတ်ကာလ အိပ်မက်များကို ဆွေးနွေးခြင်း - ၁၀ မိနစ်
၃. အိပ်မက်တစ်ခုကို သဘောပေါက်နားလည်နိုင်ရန် အဆင့်များပြုလုပ်ခြင်း - ၁၅ -၂၀
၄. ဘဝပန်းတိုင်တစ်ခုကို ချမှတ်ခြင်း - ၁၅ - ၂၀ မိနစ်
၅. အောင်မြင်မှုလမ်းမတစ်ခုကို ဝေမျှခြင်း - ၁၅ မိနစ်

အဆင့် ၁ မြင်ယောင်စိတ်ကူးကြည့်ခြင်း - ၁၀ မိနစ်

သင်တန်းသားများအားလုံးကို စက်ဝိုင်းပုံသဏ္ဍာန် (သို့) စက်ဝိုင်းခြမ်းပုံသဏ္ဍာန် ထိုင်ခိုင်းပါ။ စိတ်လက်သက်သာမှုရှိစေမည့် ဂီတတစ်ခုခုကို နောက်ခံထားလျက် လေ့ကျင့်ခန်းကိုပြုလုပ်ပါ။ အကယ်၍ ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် ညနေပိုင်းတွင်ပြုလုပ်သည်ဆိုပါက ခြေဆန့်လက်ဆန့် လေ့ကျင့်ခန်းတချို့ကို သင်တန်းသားများနှင့် ၂ - ၃ မိနစ်ကြာအောင် ပြုလုပ်ပါ။ ထို့နောက် သင်တန်းသားများကို ကုလားထိုင်ပေါ်တွင်ဖြစ်စေ၊ ကြမ်းပေါ်တွင်ဖြစ်စေ၊ လဲလျောင်း၍ဖြစ်စေ၊ သက်သောင့်သက်သာဖြစ်စေမည့် အနေအထားနှင့် နေခိုင်းပါ။ ဤအဆင့်တွင် စိတ်တွင်ထင်ဟပ်လာအောင် ပြုလုပ်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းအတွက် နည်းလမ်း ၂ မျိုး ရှိသည်။ နံပါတ် ၁ သည် လူကြီးများ၊ ကလေးများနှင့် လူငယ်များအတွက် အသုံးပြုနိုင်သည်။ နံပါတ် ၂ သည် လူကြီးများအတွက်ဖြစ်သည်။

စိတ်တွင်ထင်ဟပ်လာအောင်ပြုလုပ်ခြင်း ၁ (ကလေးများနှင့် လူငယ်များအတွက် - သင်တန်းသားများကို စိတ်လက်ပေါ့ပါးစွာဖြင့် သင်ခန်းစာအပေါ် အာရုံပြုအောင်ပြုလုပ်ပါ။ ပိုပြီး မြူးမြူးကြွကြွဖြစ်စေသည့် သံစဉ်တစ်ခုကို ထပ်ကြော့ထားသောဂီတမျိုးကို ပြောင်းလဲအသုံးပြုနိုင်သည်။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် သင်တန်းသားများကို မိမိကိုယ်ကိုသတိပြုမိစေရန်နှင့် ၄င်းတို့ဘဝများကို ထင်ဟပ်စေအောင် ပြုလုပ်ပေးမည်ဖြစ်သည်။ ၄င်းတို့ဘဝတွင်ရှိသော အခက်အခဲများကိုကျော်လွှားလျက်အောင်မြင်မှုပန်းတိုင်များကိုအရောက်လှမ်းနိုင်ရန်အတွက် အတွေးကောင်းများကို ဖြစ်ပေါ်စေမည်ဖြစ်သည်။
သင်တန်းသားများကို တင်ပျဉ်ခွေထိုင်ခိုင်းပါ။ ပြီးလျှင် အောက်ပါ ပုံ ၈ ပုံအတွင်းရှိ ပုံစံတစ်ခုစီနှင့် သက်ဆိုင်သော အောက်ပါအဆိုများကို ပြောပါ။ (ပုံစံများကို နံပါတ်ဖြင့် မှတ်သားထားပါ။) ၄င်းအဆိုများကို စကားဖြင့်ပြော၍သော်လည်းကောင်း သီချင်းအဖြစ်ဆို၍သော်လည်းကောင်း ပြောဆိုနိုင်သည်။ တီထွင်ဉာဏ်ရှိပါစေ။ အဆိုတစ်ခုစီကို အသံမှန်မှန်ဖြင့်ရွတ်ဆိုရမည်ဖြစ်ပြီး အဆိုတစ်ခုစီအတွက် တူညီသောအချိန် (စက္ကန့် ၃၀ ခန့်) ပေးရမည်ဖြစ်သည်။ အဆိုတစ်ခုနှင့် ပုံစံတစ်ခုကို တစ်ပြိုင်နက်တည်း ပြီးအောင်လုပ်ပြရမည်ဖြစ်သည်။ ကြိုပြီး၍လည်းမရ၊ နောက်ကျပြီး၍လည်းမရပါ။



အဆိုများ

(၁) "တခါတရံမှာ သင်ဘယ်သူလဲဆိုတာ တွေးမိသလား။ သင်ဘယ်သူလဲ။ ငါဘယ်သူလဲ။ ငါဘာလိုချင်လဲ။" (သင်၏ လက်ဖဝါးကို မှန်တစ်ချက် ကြည့်နေသကဲ့သို့ မျက်နှာဘက်ဆီသို့ ဖြန့်ပြထားမည်။)

(၂) "ဖြစ်နိုင်ချေများကို ရှာကြည့်မည်။ ဖြစ်နိုင်ချေတွေ မြင်ပါသလား။ ကြည့်ပါ။ အနာဂတ်ကို ကြည့်ပါ။" (လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်ကို မျက်ခုံးအပေါ်မိုးလျက်မျက်နှာကို တစ်ဘက်မှတစ်ဘက်သို့ တစ်စုံတစ်ခုကိုရှာဖွေသကဲ့သို့ ဖြည်းဖြည်းချင်းလှည့်ပါ။)

(၃) "သို့သော် တခါတရံတွင် မည်သည့်ဖြစ်နိုင်ချေမျှ သင်မြင်တွေ့မည်မဟုတ်။ သင်ဟာ ပင်ပန်းလာမယ်။ စိတ်ဓာတ်ကျလာမယ်။ သင့်ကို ခေါင်းကိုက်လာစေမယ်။" (မျက်နှာကို လက်ဖဝါးတစ်ဖက်ဖြင့်အုပ်လျက် ဒူးအပေါ်တွင် တံတောင်ကို တင်ထားပါ။)

(၄) "တခါတရံလူတွေက သင့်အပေါ် မကောင်းကြ။ ဒါဟာ သင့်ကို ကျားတစ်ကောင်လို ပြန်လှန်တိုက်ခိုက်ချင်စိတ် ဖြစ်လာစေတယ်။ ဟုတ်တယ်နော်။ ဒါကြောင့် ဟိန်းစမ်း။ ဟိန်းစမ်း။" (ကျားတစ်ကောင် ခုန်အုပ်မည့်ပုံစံကဲ့သို့ သင့်လက်နှစ်ဖက်ကိုမျက်နှာဘေးတစ်ဘက်တစ်ချက်နောက်သို့ပစ်လျက် လက်သည်းထုတ်ပြပါ။ အံကြိတ်လျက် မျိုသိပ်ထားရသည့် ခံစားချက်များကို ထုတ်လွှတ်ရန် မာန်ဖီသံပြုလုပ်ပါ။)

(၅) "သင်ဟာ စိတ်ဓာတ်ကျနိုင်တယ်။ ဒေါသထွက်နိုင်တယ်။ ဒါပေမယ့်အခက်အခဲတွေက ပျောက်ပျက်သွားမှာလား။ မပျောက်ပျက်နိုင်ဘူး။ ဒါတွေကို ဖြေရှင်းဖို့ နည်းလမ်းရှာရအောင်။ ဟုတ်လား။" (သင်၏ ဘယ်ဘက်တံတောင်ကို ဘယ်ဘက်ဒူးအပေါ်တင်လျက် ဘယ်ဘက်သို့လှည့်ပါ။ မေးစေ့ကို တစ်ခုခုတွေးနေသကဲ့သို့ ဘယ်ဘက်လက်ချောင်းများဖြင့် ထောက်ထားပါ။)

(၆) "သင်ဘယ်ကိုသွားမှာလဲ။ အိပ်ပျော်နေပြီလား။ ဟေး.. ထ.. ထ။ လုပ်စရာရှိတယ်။" (ကိုယ့်ကိုကိုပါးချလိုက်ပါ။ ဖြေးဖြေးချပါ။ ပါးနှစ်ဖက်စလုံးကို လက်တစ်ဖက်စီဖြင့်ချပါ။ မျက်လုံးကိုမှိတ်ထားပါ။ လက်ဖဝါးကို မျက်နှာအပေါ်တင်ထားပါ။ ပြီးနောက် မျက်လုံးဖွင့်ပြီး "ထတော့" ဟုပြောပါ။)

(၇) "သင်ကကြံ့ခိုင်တယ်။ သင်ကထက်မြက်တယ်။ မိုးကုတ်စက်ဝိုင်းအလွန်ကိုကြည့်ရင် သင့်အိပ်မက်ကို ရှာတွေ့မယ်။ အိပ်မက်ကို အကောင်အထည်ဖော်နိုင်မယ်။" (လက်နှစ်ဖက်ကို ရင်ဘက်နားတွင် ပိုက်လိုက်ပါ။ ညာဘက်ကိုလှည့်၊ မျက်နှာကိုအပေါ်မော့ထားပြီး ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ မျှော်လင့်ချက်ပြည့်ဝခြင်းနှင့် မြူးတူးခြင်းများဖြင့် ပြုံးပါ။)

(၈) “သင့်ကိုယ်သင် ဖွင့်ဟလိုက်ပါ။ ဖြစ်နိုင်ချေတွေအတွက်။ ဖြစ်နိုင်လား။ ဖြစ်ကောင်းလည်း ဖြစ်နိုင်မည်။ ဖြစ်ချင်မှလည်း ဖြစ်နိုင်မယ်။ ကောင်းကင်ဆီ အရောက်လှမ်း။ အိမ်မက်ရှိတဲ့ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အခုပဲအတူ ပျံသန်းကြစို့။” (လက်များကို ဦးခေါင်းအထက်သို့ ဆန့်တန်းပြီး ၄၅ ဒီဂရီ မြှောက်လိုက်ပါ။ ကောင်းမွန်စွာ၊ သတ္တိရှိစွာ စိတ်နှလုံးမွေးပါ။)

အဆိုများအားလုံးနှင့် ပုံစံများအားလုံးကို တစ်ခေါက်ပြုလုပ်ပေးပြီးလျှင် သင်တန်းသားများကို အဆိုများကို ပြောစေပြီး ပုံစံများကို သင်နှင့်အတူလိုက်လုပ်ဖို့ပြောပါ။ ရုပ်ပုံပုံစံများကို နောက်တစ်ကြိမ်ထပ်ပြုပြီး အားလုံးပါဝင်လုပ်ဆောင်လာအောင် ထပ်မံပြုလုပ်ပါ။ နောက်ဆုံးအဆို ၈ ပြီးဆုံးချိန်တွင် သင်တန်းသားများ၏ ၄၅ ဒီဂရီ မြှောက်ထားသောလက်များကို ဘေးတစ်ဘက် တစ်ချက်ရှိသူများ၏ လက်များနှင့် တွဲခိုင်းလိုက်ပါ။ ကောင်းမွန်မှု၊ မျှော်လင့်ချက်ရှိမှုတို့ဖြင့် အဆုံးသတ်ပါ။

စိတ်တွင်ထင်ဟပ်လာအောင်ပြုလုပ်ခြင်း ၂ (လူကြီးများအတွက်) -
သင် တန်းသားများကို နောက် ၅မိနစ်အတွင်းတွင် နေ့အိပ်မက်မက်မည်ဟု ပြောပါ။ သင်တန်းသားများကို မျက်လုံးမှိတ်လျက် စိတ်လျှော့ထားပြီး ၎င်းတို့ ကိုယ်တိုင်၏ပုံရိပ်၊ မိသားစုနှင့် ၎င်းတို့နေသည့်နေရာများ၏ ပုံရိပ်များကိုမြင်ယောင်ခိုင်းပါ။ နောက် ၁ -၂ မိနစ်အကြာတွင် အိပ်မက်ထဲတွင်ရှိသော ၎င်းတို့ဖြစ်ချင်သော အနာဂတ်ပုံစံကို ရုပ်ရှင်တစ်ကားကဲ့သို့ မြင်ယောင်ခိုင်းပါ။ အနာဂတ်တွင် ဘာဖြစ်မလဲ၊ဘာတွေလုပ်နေမလဲ၊ နောက်လ....နောက် ၃ လ....နောက် ၆ လ...၁ နှစ်... ၃ နှစ်...၅ နှစ်... ၁၀ နှစ်..။ ၅ - ၆ မိနစ်အကြာတွင် လက်ဖျောက်တီးခြင်းဖြင့်ဖြစ်စေ၊ လက်ခုပ်တီးခြင်းဖြင့်ဖြစ်စေ (သို့) ခေါင်းလောင်း ထိုးခြင်းဖြင့်ဖြစ်စေ မျက်လုံးများကို ပွင့်သွားအောင်ပြုလုပ်ပြီး လက်ရှိပစ္စုပ္ပန်သို့ ပြန်လာရန်ပြောပါ။

သင်တန်းပို့ချသူများအတွက် အကြံပြုချက်များ

အဆင့် ၁ တရားထိုင်ခြင်းလေ့ကျင့်ခန်းကို တိတ်ဆိတ်သောနေရာတစ်ခုတွင် ပြုလုပ်ရန်အရေးကြီးသည်။ သင်တန်းသားများသည် တရားထိုင်သည့်အနေအထားအဖြစ် စိတ်သွင်းနိုင်ရန် စိတ်လက်သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်နေရမည်။ နေရာကျယ်ကျယ်ရှိပါက သင်တန်းသားများကို ထိုင်စေခြင်း (သို့) ကြမ်းပေါ်တွင်နေစေခြင်းများ ပြုလုပ်ခိုင်းနိုင်သည်။ တရားထိုင်နိုင်ရန် ဂီတသံစဉ်ငြိမ့်ငြိမ့်တစ်ခုဖွင့်ထားနိုင်လျှင် အထောက်အကူဖြစ်သည်။ စိတ်တွင်ထင်ဟပ်လာအောင် ပြုလုပ်ခြင်း ၁ အတွက် သင်တန်းနည်းပြသည် အဆိုတစ်ခုစီကို သီချင်းလုပ်ဆိုနိုင်ရန်၊ ပုံစံတစ်ခုစီကို အချိန်ကိုက်ပြုလုပ်နိုင်ရန် ကြိုတင်လေ့ကျင့်သင့်သည်။ စိတ်တွင်ထင်ဟပ်လာအောင် ပြုလုပ်ခြင်း ၂ အတွက် သဲသဲကွဲကွဲနှင့် ဖြေးဖြေးအေးအေး စကားပြောတတ်ရန်လိုသည်။

အဆင့် ၂ အနာဂတ်အိပ်မက်များကို ဆွေးနွေးခြင်း - ၁၀ မိနစ်

သင်တန်းသားများကိုထိုင်စေပြီး အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးမြန်းပါ။

စိတ်တွင်ထင်ဟပ်လာအောင်ပြုလုပ်ခြင်း ၁

- ဖြစ်နိုင်ချေတွေကိုလိုက်ရှာတဲ့အခါမှာ တစ်ခုခုတွေ့သလား။ (ပုံစံ ၂ ကို ပြုလုပ်ခြင်း)
- တခါတရံ ကိုယ့်ဘဝအကြောင်း၊ ကိုယ့်အနာဂတ်အကြောင်း တွေးမိလား။
- ကိုယ့်အိပ်မက်ကဘာလဲ။ ကိုယ့်အိပ်မက်တွေကို သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ မျှဝေပြောပြနိုင်မလား။

- အိပ်မက်တစ်ခုတည်းကိုပဲ အတူတူမက်တဲ့သူတွေရှိသလား။ (မရှိ)
- အနာဂတ်အိပ်မက်အကြောင်း တွေးတာကောင်းတယ်ထင်လား။ ဘာကြောင့်ထင်လဲ။ ဘာကြောင့်မထင်ဘူးလဲ။

စိတ်တွင်ထင်ဟပ်လာအောင်ပြုလုပ်ခြင်း ၂
- နေ့အိပ်မက်ထဲမှာ ကိုယ့်ကိုကိုယ်ပြန်မြင်လား။
- အိပ်မက်ထဲမှာ ကိုယ်ဘာလုပ်နေတာမြင်လဲ။
- ကိုယ့်နေ့အိပ်မက်ကို အမှန်ဖြစ်လာစေချင်လား။ ဘာလို့ဖြစ်စေချင်လဲ။ ဘာလို့မဖြစ်စေချင်ဘူးလဲ။
- နေ့အိပ်မက်ထဲမှာမြင်မက်လိုက်တဲ့ အရာတွေက တကယ်ဖြစ်လာမယ်ထင်လား။ ဘာကြောင့် ထင်သလဲ။ ဘာကြောင့် မထင်ဘူးလဲ။
- အရင်ဒါမျိုးနေ့အိပ်မက် မက်တာမျိုးကို လုပ်ဖူးသလား။ လုပ်ဖူးတယ်ဆိုရင် ကိုယ့်နေ့အိပ်မက်အကြောင်းကို သူများတွေကို ပြောဖူးသလား။
- ကိုယ့်အနာဂတ်ကြောင်း တွေးဖူးသလား (သို့) အိပ်မက်မက်ဖူးသလား။
- အနာဂတ်အကြောင်းတွေးတာ (သို့) အိပ်မက်မက်တာဟာ ကောင်းတယ်လို့ထင်လား။ ဘာကြောင့်ထင်လဲ။ ဘာကြောင့်မထင်ဘူးလဲ။

လူတိုင်းလူတိုင်းတွင် အိပ်မက်ကိုယ်စီရှိကြပြီး တချို့အိပ်မက်များသည် အကောင်အထည်ပေါ်လာ၍ တချို့အိပ်မက်များသည် အကောင်အထည်ပေါ်မလာကြောင်း ပြောပြပါ။ ဘဝတွင်ရှိသော အောင်မြင်မှုအများစုသည် (ကြီးသည်ဖြစ်စေ၊ငယ်သည်ဖြစ်စေ) အိပ်မက်တစ်ခုဖြင့်သာ စတင်တတ်ကြသည်။ ၎င်းအိပ်မက် အကောင်အထည်ပေါ်လာစေရန် ရည်မှန်းချက်တစ်ခုထားလျက် ရည်မှန်းချက်အောင်မြင်အောင် လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ချက်များကို ဆောင်ရွက်ကြ ရသည်။ ပန်းတိုင်တစ်ခု (သို့) အိပ်မက်တစ်ခုကို အကောင်အထည်ဖော်ရန် ခြေလှမ်းပေါင်းများစွာ လှမ်းကြရသည်။ မည်သည့်လက်တွေ့ကြိုးဆောင်မှုမျှမရှိလျှင် မည်သည့်ရည်မှန်းချက် (သို့) အိပ်မက်မျှ အကောင်အထည်ပေါ်လာမည်မဟုတ်ပေ။

အဆင့် ၃ အိပ်မက်တစ်ခုအကောင်အထည်ပေါ်လာစေရန် ခြေလှမ်းများလှမ်းခြင်း - ၁၅ - ၂၀ မိနစ်

သင်တန်းသားများကို အဆင့် ၁ တွင် မြင်ယောင်ထားသော အိပ်မက် (သို့) ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို စဉ်းစားပြီး ၎င်းပန်းတိုင်ကိုရောက်ရှိစေရန် မည်သို့ ခြေလှမ်းလှမ်းမည်ကို စဉ်းစားခိုင်းပါ။ ကာလတို၊ ကာလလတ်နှင့် ကာလရှည် ပန်းတိုင်များ ချမှတ်နိုင်ကြောင်းကို အောက်ပါဥပမာများပေး၍ ရှင်းပြပါ။ (ဥပမာ က သည် ကလေးများအတွက်ဖြစ်ပြီး ဥပမာ ခ သည် လူငယ်နှင့် လူကြီးများအတွက်ဖြစ်သည်။)

- ကာလလတ်အတိုင်းအတာရှိသည့် အနာဂတ်တွင် အောင်မြင်စေရန်အတွက် ရေတို ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များချမှတ်ခြင်း (ဥပမာ)
  - က) သင်ဟာ စာမေးပွဲတစ်ခုကို ဖြေဆိုမှာဖြစ်ပြီး သင်၏ပန်းတိုင်သည် အမှတ် ကောင်းကောင်းရရန်ဖြစ်သည်။
  - ခ) လာမည့် ၁ - ၃ လတွင်း အလုပ်သစ်တစ်ခုရှာချင်သည်။
- သိပ်မဝေးသော အနာဂတ်တွင် အောင်မြင်စေရန်အတွက် ရေလတ် ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်များချမှတ်ခြင်း (ဥပမာ)

က) သင်ဟာ အလယ်တန်းကို စတင်တက်ရောက်သည် (သို့မဟုတ် ကျောင်းပြင်ပ ပညာရေးအစီအစဉ်တစ်ခုကို စတင်တက်ရောက်သည်)။ သင်၏ ရည်မှန်းချက်မှာ အလယ်တန်း (သို့) ကျောင်းပြင်ပ ပညာရေး အစီအစဉ်ကို အချိန်မီပြီးစီးရန်ဖြစ်သည်။

ခ) သင်ဟာအသက်မွေးဝမ်းကျောင်းသင်တန်းတစ်ခုကို/အလုပ်သင်သင်တန်းတစ်ခုတတ်ရန် (သို့မဟုတ် ကိုယ်ပိုင်စီးပွားရေးတစ်ခုကို ၃ နှစ်အတွင်း တည်ထောင်ရန်) အတွက် အလုပ်လုပ်ရင်းငွေစုနေသည်။

- ဝေးသောအနာဂတ်တွင် အောင်မြင်စေရန်အတွက် ရေရှည်ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များ ချမှတ်ခြင်း (ဥပမာ)

က) သင်ကြီးလာလျှင် ကျောင်းဆရာ (ဆရာဝန်၊ အနုပညာရှင်၊ကွန်ပျူတာပရိုဂရမ်သမား၊ ဘောလုံးသမား၊ အောင်မြင်သော စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်) တစ်ယောက် ဖြစ်ချင်သည်။

ခ) နောက်လာမည့် ၁၀ နှစ်တွင် သင့်စီးပွားရေးလုပ်ငန်းသည် အလွန်အောင်မြင်လာပြီး သင့်မိသားစုမှာ ပိုမိုလုံခြုံလာမည်။ သင့်သားသမီးများမှာလည်း ပညာကောင်းကောင်း သင်နိုင်ပြီး တောက်ပသည့်အနာဂတ်ကို ပိုင်ဆိုင်ကြမည်ဖြစ်သည်။

ပန်းတိုင်ကို မည်သို့ချမှတ်ပြီး မည်သို့ရောက်အောင်သွားမည်ကို မေးမြန်းပါ။ သင်တန်းသားများကို တွေးတောလာအောင် တွန်းအားပေးပါ။ ပြီးလျှင် အနှစ်ချုပ်ပါ။

၁) အောင်မြင်နိုင်မည့်ပန်းတိုင်တစ်ခု ထားရှိပါ။
၂) ပန်းတိုင်ကိုရောက်ရှိရန် မိမိဘာလုပ်သင့်သည်ကို သိရှိပါ။
၃) အဆင့်တစ်ဆင့်စီတိုင်းအတွက် လုပ်ဆောင်ရန်လိုအပ်သည့် ကိစ္စများကို ခွဲထုတ်ပါ။
၄) အဆုံးသတ်ရလဒ်ကို စိတ်ထဲထည့်ထားပါ။ သို့သော် လက်ရှိလုပ်နေသော အလုပ်အပေါ်တွင် ဦးတည်ချက်မပျက်ပါစေနှင့်။
၅) အခွင့်အလမ်းကောင်းများကို သိရှိထားပါ။ အခက်အခဲများကို ထိုးထွင်းဉာဏ်ရှိရှိ ကျော်လွှားပါ။

သင်တန်းသားများကို အဆုံးအဖြတ်မစောရန် ပြောပါ။ (ဥပမာ - သိပ်ခက်ခဲလွန်းတယ်။ ဘယ်တော့မှဖြစ်လာမယ်မထင်ဘူးဟု ကြိုတွေးခြင်း။) ရည်မှန်းချက်တစ်ခုကို အောင်မြင်မည်၊ မအောင်မြင်မည်ဟု ဆုံးဖြတ်ရန်မှာ ခက်ခဲသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကောင်းမွန်သောအစီအမံ၊ အလုပ်ကြိုးစားမှု၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ခိုင်မာမှုနှင့် မိမိကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးများနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများကို အကောင်းဆုံးအသုံးချနိုင်မှုတို့ရှိလျှင် အလွန်ခဲယဉ်းသော ကိစ္စရပ်တစ်ခုပင်လျှင် အလွယ်တကူ အောင်မြင်သွားနိုင်သည်။ အချို့လူများသည် ရည်မှန်းချက်တစ်ခုကို အောင်မြင်အောင်လုပ်နိုင်သည့် ထူးခြားသည့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးများ၊ ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် အရင်းအမြစ်များ ပိုင်ဆိုင်ထားကြသည်။ သို့သော် ၎င်းတို့သည် အောင်မြင်မှုအတွက် လိုအပ်သောအရာများ အမြဲတစေဖြစ်မနေပါ။အောင်မြင်မှုအများအပြားသည် အစီအမံကောင်းမှု၊ နစ်မြုပ်လုပ်ကိုင်မှုနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ခိုင်မာမှုတို့၏ ရလဒ်အဖြစ်ရှိနေတတ်သည်။ ဥပမာ - ချမ်းသာသောမိဘများ၏ သားသမီးများသည် စာမကြိုးစားလျှင်၊ အနာဂတ်အတွက် အလေးအနက်မရှိလျှင် ကျောင်းနှင့်ဘဝလမ်းများတွင် အောင်မြင်နိုင်မည်မဟုတ်ပေ။ ဆင်းရဲသောမိဘများ၏သားသမီးများသည် အခက်အခဲများကို ကြိုးစားကျော်လွှားတတ်ပါက ဘဝတွင်အောင်မြင်မည်ဖြစ်သည်။ အောင်မြင်သောသူများသည်ကောင်းသည်

ထက်ကောင်းအောင်ပြုလုပ်ရန် မိမိကိုယ်ကို အမြဲစိန်ခေါ် နေကြသူများဖြစ်ပြီး မဖြစ်နိုင်သည်ကို ဦးစွာလုပ်တတ်ကြသူများဖြစ်သည်။ (သင်တန်းသားများသိနိုင်မည့် အောင်မြင်မှု သာဓကပုံပြင်များအား ဥပမာပေး၍ ပြောပါ။)

အဆင့် ၄ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တစ်ခု ချမှတ်ခြင်း - ၁၅ - ၂၀ မိနစ်

သင်တန်းသားများကို ကာလတို၊ ကာလလတ်နှင့် ကာလရှည် ပန်းတိုင်များကို ဥပမာအဖြစ်မေးပါ။ လက်ရှိတွင် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို ရောက်ရှိစေမည့် မည်သည့်အလုပ်ကို လုပ်နေသည်ကို မေးမြန်းပါ။ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များကို ရောက်ရှိစေရန် လုပ်ဆောင်ချက်များကို (ကာလတိုပန်းတိုင်မှစပြီး ကာလလတ်ပန်းတိုင်နှင့် ကာလရှည်ပန်းတိုင်များအထိ) မည်သို့ပိုင်းခြားရမည်ကို သင်တန်းသားများနှင့်အတူ လုပ်ဆောင်ပါ။ "အောင်မြင်မှုဆီသို့လမ်း" (သင်တန်းအထောက်အကူ ၁.၃.၂ (က သည် ကလေးများအတွက် ခ သည် လူငယ်နှင့် လူကြီးများအတွက်)။ သင်တန်းသားများကို A-4 စာရွက်အလွတ်နှင့် ရောင်စုံဘောပင်များပေးပါ။ ကာလလတ်နှင့် ကာလရှည်ပန်းတိုင်များကို ရွေးချယ်စေပြီး မိမိကိုယ်ပိုင် အောင်မြင်မှုလမ်းတစ်ခုစီကို ဆွဲခိုင်းပါ။
မိမိရည်မှန်းသော ပန်းတိုင်တစ်ခုဆီသို့ရောက်ရန် ခြေလှမ်းပေါင်းများစွာလိုကြောင်း ရှင်းပြပါ။ အချို့သည် လှမ်းရလွယ်ကူမည်ဖြစ်ပြီး အချို့သည် ခဲယဉ်းမည်ဖြစ် သည်။ အောင်မြင်မှုလမ်းကို ရေးဆွဲရာတွင် သင်တန်းသားများသည် အဆင့်တစ်ဆင့် (မိုင်တိုင်တစ်ခုစီ) ကို မှတ်သားသွားရန်လိုသကဲ့သို့ လမ်းတစ်လျှောက်ကြုံတွေ့နိုင်သည့် အခက်အခဲများကိုလည်း မှတ်သားသွားရမည် ဖြစ်သည်။ လမ်းတစ်လျှောက်တွင် ရှေ့တိုးလှမ်းမရသောကြောင့် နောက်တစ်လှမ်းပြန်ဆုတ်ပြီး ခြေလှမ်းအသစ်တစ်လှမ်းကို ပြန်လှမ်းရသည့် အခြေအနေများလည်း ရှိနိုင်သည်။ အခက်အခဲများကို ကျော်လွှားရန် တီထွင်ကြံဆပါ။

- ဥပမာ ၁ - စာမလုပ်လို့ စာမေးပွဲကျရင် စာပြန်ကြိုးစားပြီး စာမေးပွဲကို ပြန်ဖြေနိုင်တယ်။ စာကြိုးစားရဲ့သားနဲ့စာမေးပွဲကျတယ်ဆိုရင်ကိုယ်ဘာကြောင့်ကျသလဲ ပြန်စစ်ဆေးဖို့လိုပြီး နောက်တစ်ခါ ဒီစာမေးပွဲကို ပြန်ဖြေတာ သဘာဝကျရဲ့လား စဉ်းစားပါ။
- ဥပမာ ၂ - ကိုယ်က မိဘကို တအားလုပ်ကျွေးချင်တယ်။ ဒါပေမယ့် ပိုက်ဆံတွေအများကြီးရဖို့ အလုပ်ချိန်အများကြီးလုပ်ရမယ်၊ ကိုယ့်ကျန်းမာရေးကို လစ်လျူရှုရမယ်၊ ကိုယ်လည်းနာမကျန်းဖြစ်လာမယ်။ ဒါမှမဟုတ်ကိုယ့်မိဘဆီ ပိုက်ဆံပို့နိုင်ဖို့ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ရောင်းစားပြီး ငွေရှာရမယ်။ ဒါမျိုးလုပ်ဖို့လိုသလား။ ကိုယ့်မိသားစုအတွက် အလုပ်တစ်ခုလုပ်ပြီး ကိုယ့်အတွက် ငွေနည်းနည်းစုထားမယ်။ အဲဒီငွေနဲ့ ရေလတ်နှင့် ရေရှည်ကာလမှာ လစာများများရမယ့် အလုပ်ရဖို့အတွက် ကိုယ့်ကျွမ်းကျင်မှုကို အထောက်အပံ့ပေးမယ့် သင်တန်းတစ်ခုခုတတ်မယ်။

လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ဘဝသည် ၎င်းတို့မိသားစု၊ ၎င်းတို့ရပ်ရွာနှင့် ဆက်နွယ်နေသောကြောင့် လူတစ်ဦး၏ ရည်မှန်းချက်အောင်မြင်ရန် မိသားစု၊ မိတ်ဆွေများနှင့် ရပ်ရွာ၏ ပံ့ပိုးမှု လိုအပ်သည်။ ဥပမာ -

- သားသမီးများ စာမေးပွဲတွင် အမှတ်ကောင်းကောင်းဖြင့်အောင်မြင်ရန်မှာ ကာယကံရှင်များ၏ အားထုတ်မှုတစ်ခုတည်းနှင့် မလုံလောက်ဘဲ မိဘများ၏ နားလည်မှုနှင့် အားပေးမှုများအပေါ်တွင်လည်း မူတည်သည်။ မိဘ

များသည် သားသမီးများကို စာမေးပွဲမတိုင်မီနှင့်စာမေးပွဲတွင်းအချိန်များတွင် အိမ်အလုပ်များ (သို့) အပိုအလုပ်များ မခိုင်းဘဲ စာလုပ်ရန်အချိန်ပေးရမည်ဖြစ်သည်။

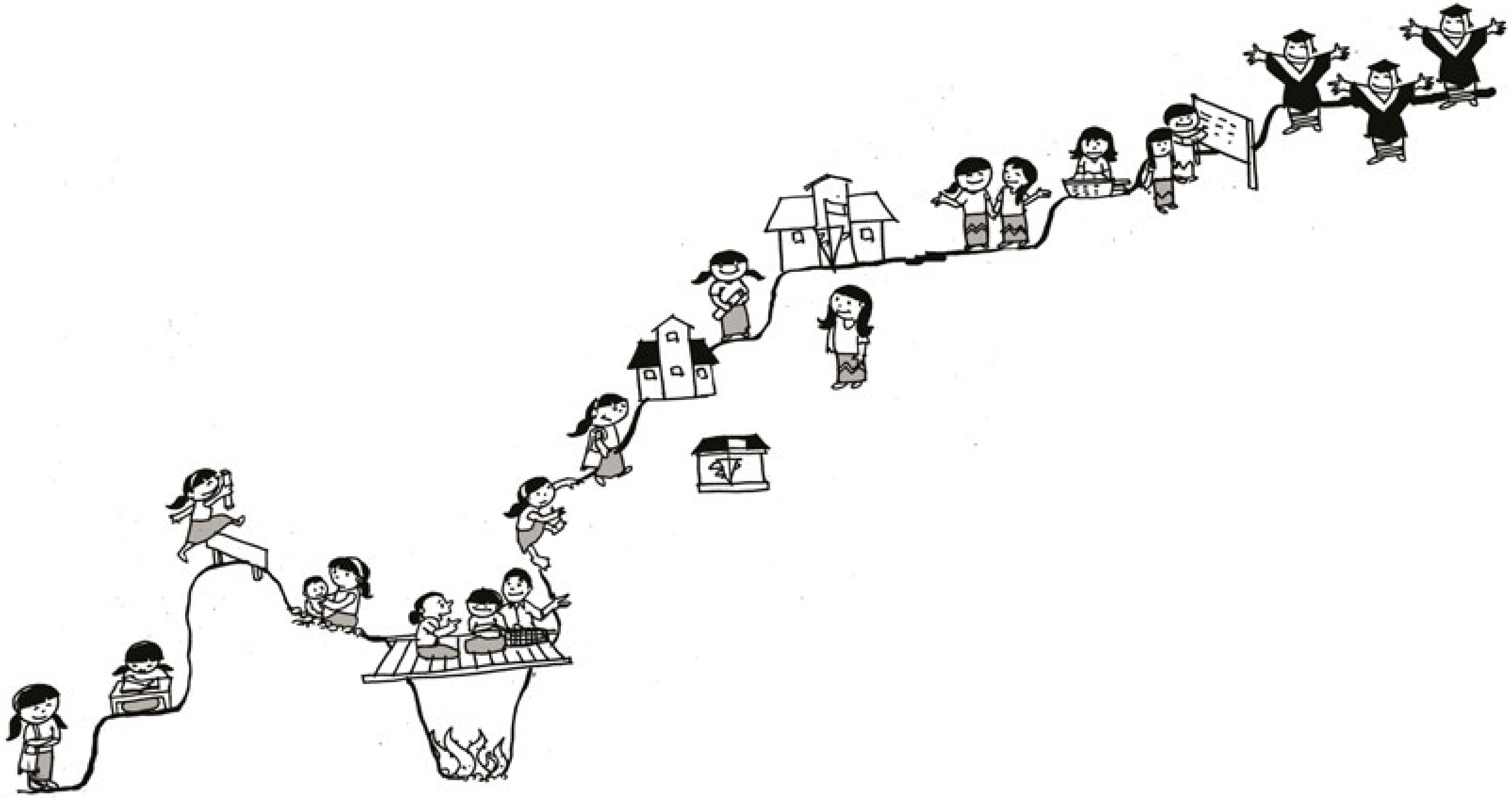
- ကလေးတစ်ယောက်သည်အချိန်ပြည့်အလုပ်လုပ်နေရပြီးသူ၏တိုးတက်ရာတိုးတက်ကြောင်းအတွက်ကြိုးစားချိန်မရလျှင်ကောင်းမွန်သောအနာဂတ်ရှိလာမည်မဟုတ်ပေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်အလုပ်ကောင်းတစ်ခုရရန်မှာပညာရေး၊ အသိမြင်ဗဟုသုတနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများရှိထားရန်လိုအပ်သည်။
- အမျိုးသမီးတစ်ယောက်သည် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းငယ်တစ်ခု တည်ထောင်ချင်သည်ဆိုပါက ထိုလုပ်ငန်းအတွက် အချိန်ပေးရမည်ကို သူမ၏ခင်ပွန်းမှနားလည်ပေးရန်လိုအပ်သည်။ ယောကျ်ားဖြစ်သူမှ အိမ်မှုကိစ္စများကိုမျှဝေယူခြင်း စသည်ဖြင့် အပြန်အလှန် ကူညီမှုရှိရမည်။

အဆင့် ၅ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တစ်ခု ချမှတ်ခြင်း - ၁၅ - ၂၀ မိနစ်

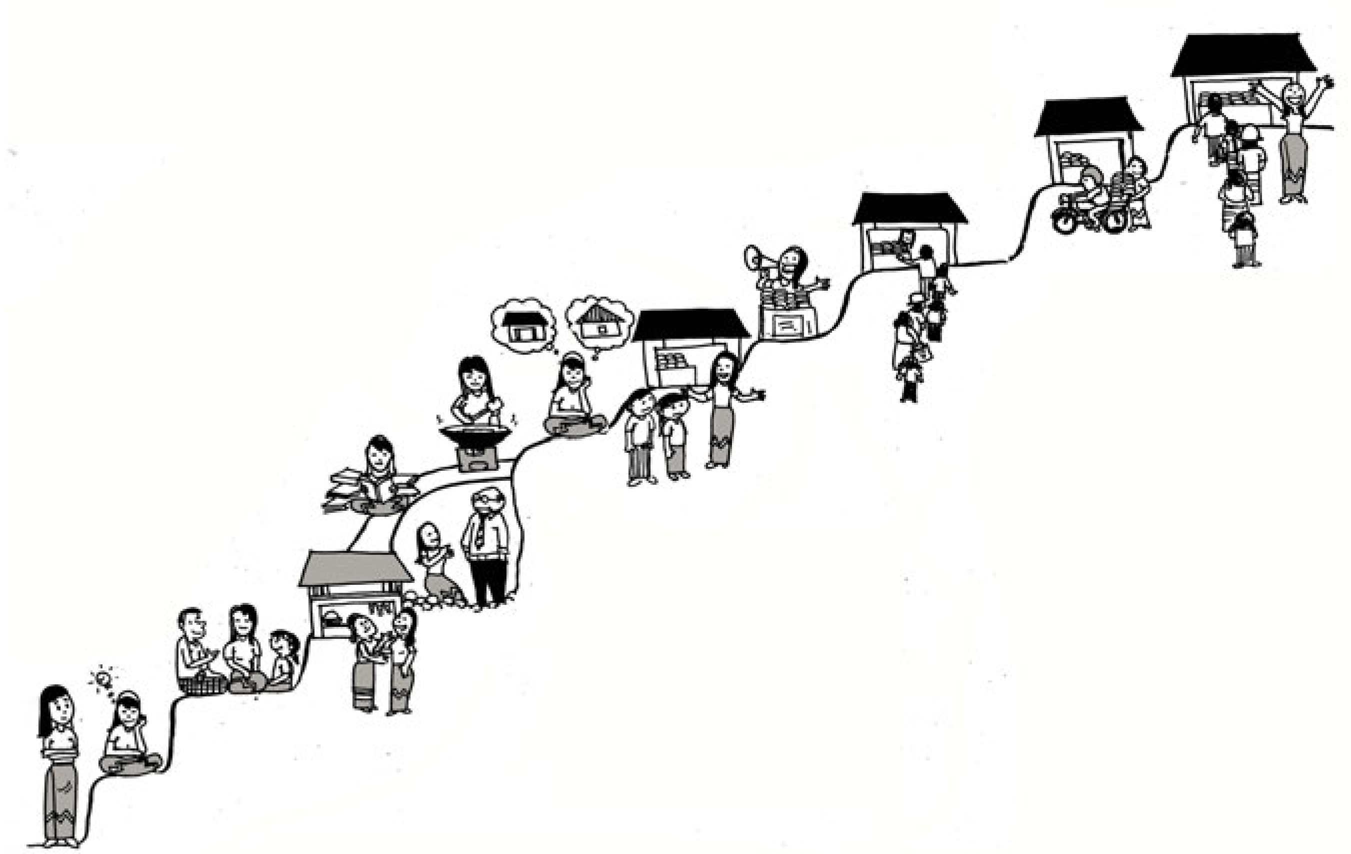
သင်တန်းသား ၂ - ၃ ဦးကို ဖိတ်ခေါ်၍ ၎င်းတို့၏ အောင်မြင်မှုလမ်းများကို မျှဝေရန်ပြောပါ။ တင်ပြမှုတစ်ခုစီအတွက် မှတ်ချက်များနှင့် နည်းလမ်းကွဲများကို အခြားသင်တန်းသားများဆီမှ တောင်းခံပါ။ အကယ်၍အချိန်ပိုရှိပါက ကျန်သည့်သင်တန်းသားများ၏ အောင်မြင်မှု လမ်းများကိုလည်း မျှဝေခိုင်းပါ။
လေ့ကျင့်ခန်းကို အောက်ပါအချက်များကို အသိပေးခြင်းဖြင့် အနှစ်ချုပ်ပါ။

- အောင်မြင်မှုလမ်းမတစ်ခုသည် အိပ်မက်တစ်ခု(သို့)ပန်းတိုင်တစ်ခု ချမှတ်ခြင်းဖြင့် စတင်သည်။
- လက်တွေ့ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်မှုများမရှိလျှင် ရေတို၊ ရေလတ်နှင့် ရေရှည်ပန်းတိုင်များမှာ အောင်မြင်လာမည်မဟုတ်ပေ။
- အောင်မြင်မှုဆိုသည်မှာ ကောင်းမွန်သောအစီအမံ၊ မိမိကျွမ်းကျင်မှုနှင့်ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးများကို ကောင်းစွာအသုံးချတတ်မှု၊ အလုပ်ကြိုးစားမှုနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ခိုင်မာမှုများ၏ ရလဒ်တစ်ခုဖြစ်သည်။
- မိမိလိုလားသော ပန်းတိုင်ကို အလွယ်တကူရောက်ရှိစေရန်
  - ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်သို့သွားမည့်လုပ်ငန်းစဉ်များကို တစ်ဆင့်ချင်းပိုင်းခြားပါ။
  - လက်ရှိလုပ်နေသော လုပ်ငန်းစဉ်ကို ဦးတည်ထားပါ။
  - အခွင့်အလမ်းကောင်းများကိုမည်သို့ဖမ်းဆုပ်ရမည်ကို သိရှိထားပါ။
  - ပထမဆုံးအခက်အခဲကြုံသည်နှင့် အရှုံးမပေးပါနှင့်။
  - အခက်အခဲများကိုကျော်လွှားရန် တီထွင်ကြံဆပါ။
- မိသားစုနှင့် မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများ၏ ထောက်ပံ့မှုနှင့် နားလည်မှုများသည် အောင်မြင်မှု၏နောက်ကွယ်တွင် ရှိတတ်သည်။

သင်ကြားမှုအထောက်အကူ ၁.၃.၂ က   အောင်မြင်မှုဆီသို့လမ်း - ကလေးများအတွက် ဥပမာ



သင်ကြားမှုအထောက်အကူ ၁.၃.၂ ခ အောင်မြင်မှုဆီသို့လမ်း - လူငယ်များနှင့် လူကြီးများအတွက် ဥပမာ



ထပ်မံလေ့လာနိုင်ရန်အတွက် ရင်းမြစ်များ

Ansell, Nicola & Young, Lorraine, HIV/AIDS and Children's Migration: A Training Manual for Community Workers, Brunell University.

Bauer, Susanne, Finnegan, Gerry & Haspels, Nelien, Gender and Entrepreneurship Together: GET Ahead for Women in Enterprise Training Package and Resource Kit(GET Ahead Package), ILO: Bangkok, Berlin and Geneva, 2004.

Carl, Greg & Chaiphech, Nonthathorn, Friends Tell Friends on the Street, Thai Red Cross Aids Research Centre: Bangkok, 2000.

Visayan Forum Foundation, Inc., Training Manual for Domestic Workers, Module Two: Kasam-bahay Processing Seminar, VF: Manila, 2002.

Useful Websites

ILO Regional Office for Asia and the Pacific, Publications on Gender Issues and Women and Work, URL: www.ilo.org/public/english/region/asro/bangkok/library/pub4a.htm

Peace Corps, World Wise School, URL: www.peacecorps.gov/wws/

Fundamental Principles and Rights at
Work Branch (FUNDAMENTALS)

International Labour Organization
4 route des Morillons
CH-1211 Geneva 22 – Switzerland
Tel.: +41 (0) 22 799 61 11
Fax: +41 (0) 22 798 86 95

fundamentals@ilo.org - www.ilo.org/childlabour

@ILO_Childlabour

ILO Yangon Office

No. 1 Kanbae (Thitsar) Road
Yankin Township
Yangon – Myanmar
Tel: +(951) 233 65 39
Fax: +(951) 233 65 82

yangon@ilo.org - www.ilo.org/yangon